ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔
แนวธัมมานุสารี

วิธีปฏิบัติวิปัสสนา ๗ ขั้นเพื่อบรรลุธรรมในชาตินี้

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี)
รวบรวม/เรียบเรียง

ถวายแด่พระวิปัสสนาจารย์ ผู้ผ่านการเจริญสติปัฏฐาน ๔
ต่อเนื่องเกิน ๗ เดือนแล้ว เท่านั้น

ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔
แนวธัมมานุสารี

วิธีปฏิบัติวิปัสสนา ๗ ขั้นเพื่อบรรลุธรรมในชาตินี้

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

นธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.บ. (บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)

ผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร คลองสาน กรุงเทพมหานคร

พระวิปัสสนาจารย์หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต (หลักสูตร ๗ เดือน)

สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ศูนย์ปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี" ถนนธนะรัชต์ อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของสำนักหอสมุดแห่งชาติ
National Library of Thailand Cataloging in publication Data

พระภาวนาพิศาลเมธี พรหมจันทร์
ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แนวธัมมานุสารี : — กรุงเทพฯ : ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, 2564. 1,140 หน้า.

1. การปฏิบัติธรรม 2. สติปัฏฐาน 4 I ชื่อเรื่อง.

294.3122
ISBN : 978-616-577-415-4

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบ :

พระมหาสุรชัย วราสโภ,ผศ.ดร.	ป.ธ.๗ , M.A., Ph.D.
พระมหาชิต ธานชิโต,ผศ.ดร.	ป.ธ.๗, ศน.บ., M.A., Ph.D.
พระครูพิพิธวรกิจจานุการ,ผศ.ดร.	ศน.บ., M.A., Ph.D.
พระมหาโกมล กมโล ผศ.	ป.ธ.๘, พธ.บ., ศศ.ม
ผศ.ดร. วิโรจน์ คุ้มครอง	ป.ธ.๙, พธ.ม., พธ.ด.

จัดทำโดย : พระภาวนาพิศาลเมธี พรหมจันทร์
ออกแบบปก : ปณิธาน นาคพุทธิกุล
เดือน/ปี พิมพ์ : ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔
จำนวนพิมพ์ : ๒,๐๐๐ เล่ม **(แจกเป็นธรรมทาน)**
จัดรูปเล่มโดย : พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี

พิมพ์ที่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์
๔๔/๑๓๒ หมู่ ๖ ถ. กำนันแม้น บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพมหานคร
โทร./โทรสาร. ๐๒-๘๐๒-๐๓๗๙ มือถือ ๐๘๑-๕๖๖-๒๕๔๐
E-mail : icando1914@hotmail.com

คำนำ

หนังสือเล่มนี้ รวบรวมเนื้อหาการสอนวิปัสสนาของวิปัสสนาจารย์สายสติปัฏฐาน ๔ เนื้อหาส่วนที่เป็นความรู้ของข้าพเจ้าเองมีประมาณ ๑ ใน ๓ เท่านั้น ข้อมูลส่วนใหญ่รวบรวมมาจากคำสอนของครูบาอาจารย์ที่ข้าพเจ้ามั่นใจว่าท่านสอนถูกต้องตามหลักคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท โดยเน้นไปที่วิธีการปฏิบัติสติปัฏฐานตามแนวธัมมานุสารีโดยเฉพาะ เพื่อเป็นหลักวิชาการในการศึกษาวิชาวิปัสสนาภาวนา และเป็นข้อมูลสำหรับฝึกฝนอบรมผู้ต้องการปฏิบัติวิปัสสนาแนวสติปัฏฐาน ๔ ที่นำไปสู่การบรรลุมรรค ผลได้จริง

การพัฒนาจิตวิญญาณตามแนวศีล สมาธิ ปัญญา เพื่อให้บรรลุเป็นพระอริยบุคคล ๔ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์นั้น ความเข้าใจของคนทั่วไปมักนำพระอริยบุคคลทั้ง ๔ จำพวกไปผูกติดกับการแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ว่าต้องเหาะได้ รู้ใจคนอื่นได้ เสกมนต์คาถาได้ ไล่ผีได้ ถึงขั้นรู้อนาคตได้ ซึ่งเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนจากแนวคำสอนของพระบรมศาสดา และของพระอรหันต์ทั้งหลายที่ปรากฏในคัมภีร์ในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เพราะความเป็นพระอริยบุคคลนั้นไม่ได้วัดกันที่สิ่งที่ได้มาหรือสิ่งที่ได้รู้ แต่ขึ้นอยู่กับสิ่งที่ละได้แล้ว ก็คือ ละกิเลสตัณหาและสังโยชน์ ละได้มากเท่าใดก็ยิ่งบรรลุธรรมขั้นสูงขึ้นเท่านั้น

ข้าพเจ้าเองรับหน้าที่เป็นวิปัสสนาจารย์บอกบทกรรมฐาน สอนปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามา ๗ ปี โดยการให้ผู้ปฏิบัติได้ศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และวิสุทธิมรรค เป็นเวลา ๑ ปีครึ่งก่อน จากนั้นปฏิบัติภาวนาแบบกำหนดอาการพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก เป็นเวลาอีก ๗ เดือนเต็ม จึงจะจบหลักสูตรการศึกษาได้ ซึ่งผู้เขียนเองก็ได้เคยผ่านการปฏิบัติภาวนาในหลักสูตรนี้มาเช่นกัน แม้ความรู้สึกส่วนตัวจะนิยมชมชอบในการปฏิบัติแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออกมากกว่า แต่ก็ไม่อาจปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นได้ว่า การเจริญสติกำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุ(พอง-ยุบ)ใน

ท้อง เป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกตรงตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ได้เช่นกัน เพราะในขณะปฏิบัตินั้น มิใช่กำหนดรู้อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ)แต่เพียงอย่างเดียว หากมีอารมณ์อื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์นั้นๆ ก็ให้ตามกำหนดรู้จนอาการนั้นๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน จึงกลับมากำหนดรู้อาการวาโยธาตุที่ท้องอีก และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น จนอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณ์ที่ปรากฏกับจิต อาการของจิตและตัวจิตเอง ที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นๆ จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์ และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นๆ ดับหมดสิ้นไป จากนั้นจะหน่วงเอาพระนิพพาน มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ

ข้าพเจ้ารวบรวมหนังสือเล่มนี้ขึ้น ด้วยหวังว่าจะมีส่วนช่วยส่งเสริมให้ผู้ทำหน้าที่เป็นวิปัสสนาจารย์มีความรอบรู้ในการถ่ายทอดความรู้ และสอบอารมณ์มากยิ่งขึ้น ดังได้อธิบายรายละเอียดไว้ในหนังสือเล่มนี้แล้ว

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

(พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. ประเสริฐ มนฺตเสวี)

ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”เขาใหญ่ อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา

เกียรติคุณประกาศ

หลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ท่านเป็นผู้ที่ทำให้ข้าพเจ้าได้รู้ว่า "ที่แท้แล้ว พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไรกันแน่" ท่านเป็นมหากัลยาณมิตรในชีวิตของข้าพเจ้า ท่านช่วยจัดหาทุนการศึกษาและสร้างตำราให้ข้าพเจ้าได้ศึกษาจนจบหลักสูตรบาฬีพุทธศาสตร์ และวิปัสสนาภาวนา พอจะมีความรู้ความสามารถเป็นพระวิปัสสนาจารย์บอกบทกรรมฐานอยู่ทุกวันนี้

บุญกุศลใดๆ ที่เกิดจากการเขียนและเผยแผ่หนังสือเล่มนี้ ขออุทิศถวายแด่หลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) และท่านพระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ ผู้ให้ปฏิปทาทางธรรมแก่ผู้เขียน อุทิศให้แก่พระธรรมวิมลโมลี (รุ่น ธีรปญฺโญ) พระศีลาจารพิพัฒน์ พระครูวิสุทธิธีรญาณ อาจารย์นิมิตร โพธิพัฒน์ อาจารย์มงคล ทัตตะโสภณ ตลอดถึงบูรพาจารย์และบรรพบุรุษทุกๆ ท่าน

ข้อมูลใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้จะมีไม่ได้เลยหากผู้เขียนไม่ได้รับการสั่งสอนฝึกฝนอบรมจากพระมหาเถระ ๔ รูปนี้ คือ ๑. พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงพ่อปัญญานันทะ) ๒. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ๓. สยาดอภัททันตะ วิโรจนะ (วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน) ๔. พระครูศรีคณาภิรักษ์ (เจ้าคณะอำเภอระโนด)

ผู้เขียน

อนุโมทนาบุญกับผู้ช่วยตรวจอักษร

คณะนิสิตดุษฎีบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา) รุ่นที่ ๑ และ ๒

พระมหาบุญเลิศ อินฺทปญฺโญ

แม่ชีนวพร ทองศรีเพชร

แม่ชีจันทร์จิรา ชินศรี

คุณสุกัญญา วโรทัย

คุณกวินธร พิเศฏฐศลาศัย

สารบัญ

เรื่อง

คำนำ [๓]

เกียรติคุณประกาศ [๕]

สารบัญ [๗]

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ [๒๕]

บทที่ ๑ วิธีบรรลุโสดาบันในชาตินี้ ๑

๑. อริยบุคคลในพุทธศาสนา ๓

๒. ลักษณะของผู้บรรลุโสดาบัน ๑๓

๓. กำลังสมาธิในการบรรลุโสดาบัน ๓ แบบ ๒๖

๔. การเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ของพระโสดาบัน ๓๗

๔.๑ กระบวนการของอริยสัจ ๔ ๔๒

- ตารางเปรียบเทียบญาณ ๑๖ ในอริยสัจ ๔ ๔๖

๔.๒ เห็นแจ้งนิโรธสัจ บรรลุวิปัสสนาญาณ ๔๖

๔.๓ พิจารณาอริยสัจ ๔ ตามลำดับปฏิจจสมุปบาท ๕๑

๕. ญาณ ๑๖ ตามลำดับอริยสัจ ๔ ๕๓

บทที่ ๒ หลักวิปัสสนาบันได ๗ ขั้นบรรลุธรรมในชาตินี้ ๕๙

ขั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม ๖๒

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ๖๓

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม ๖๔

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ๖๖

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ๖๗

ขั้นที่ ๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม ๖๙

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ (ช่วงปลาย) ๗๐

ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ ๗๓

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ ๗๙
ขั้นที่ ๔ พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม ๘๒
ญาณที่ ๖ ภยญาณ หรือ ภยตูปัฏฐานญาณ ๘๕
ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ ๘๘
ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ ๙๐
ขั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม ๙๑
ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ๙๓
ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ ๙๕
ขั้นที่ ๖ พิจารณาวางเฉยต่อรูป-นาม ๙๖
ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ ๙๙
ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม ๑๑๒
ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ๑๑๖
ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ ๑๒๔
ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ ๑๒๖
ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ ๑๒๖
ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ๑๒๗

บทที่ ๓ การปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้น ๑๒๙
๑. ความรู้ ๖ ระดับในการพัฒนาปัญญา ๑๒๙
๒. วิปัสสนาภาวนา ๑๓๓
๒.๑ วิปัสสนาญาณ ๑๓๖
๑) สภาวญาณของสมถยานิก ๑๓๙
- ตารางเปรียบเทียบ ๑๔๐
๒) สภาวญาณของวิปัสสนายานิก ๑๔๐
๒.๒ ญาณ ๑๖ แบ่งออกเป็น ๕ ระดับ ๑๔๒
๒.๓ การบรรลุธรรม ๗ แบบ ๑๔๕
๓. การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก ๑๕๑

๓.๑ สมถยานิกผู้บรรลุอรหันต์เป็นปัญญาวิมุตติ ๑๕๖
๑) ใช้สมาธิระดับรูปฌาน ๔ ๑๕๖
๒) ใช้สมาธิระดับอรูปฌาน ๔ ๑๖๗
๓.๒ สมถยานิกผู้บรรลุอรหันต์เป็นอุภโตภาควิมุตติ ๑๕๙
๔. การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก ๑๖๐
๔.๑ ขณิกสมาธิในการเจริญวิปัสสนา ๑๖๑
๔.๒ การพัฒนาขณิกสมาธิด้วยการปรับอินทรีย์ ๕ ๑๖๔
๔.๓ การบรรลุธรรมของวิปัสสนายานิก ๑๖๖
๔.๔ วิปัสสนายานิกบรรลุเป็นพระอรหันต์ปัญญาวิมุตติ ๑๖๙
๕. วิถีจิตรับรู้อารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ๑๗๐
๕.๑ การรับรู้อารมณ์ผ่านทวาร ๖ - ธาตุ ๖ ๑๗๐
๕.๒ อารมณ์ที่ถูกรับรู้ ๑๗๒
๕.๓ วิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ ๑๗๓
๕.๔ อัตราวิถีจิตในการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๑๘๙
๖. สุทธวิปัสสนาภาวนา ๑๙๑
๖.๑ อารมณ์หลักในการเจริญวิปัสสนา ๑๙๒
๖.๒ การกำหนดด้วยบริกรรมภาวนา ๑๙๔
๖.๓ การกำหนดรู้ปริญญา ๓ ตามลำดับญาณ ๑๖ ๑๙๙
- ตารางญาณ ๑๖ ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ๒๐๔
๗. การเจริญวิปัสสนาแบบลัดสั้น ๒๐๗
๘. วิปัสสนาดับภพชาติได้อย่างไร ๒๑๓

บทที่ ๔ วิธีพิจารณาอุปกิเลสในญาณ ๑๖ ๒๑๕
๑. อารมณ์เป็นที่ตั้งของอุปกิเลส ๑๐ ๒๑๗
๒. เหตุปัจจัยแห่งการเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๒๒๔
๒.๑ มนสิการโดยความไม่เที่ยง ๒๒๕
๒.๒ มนสิการโดยความเป็นทุกข์ ๒๒๖

๒.๓ มนสิการโดยความเป็นไตรลักษณ์ ๒๒๖
๓. เหตุที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส ๒๒๙
๓.๑ อุทธัจจะ ความฟุ้งในสภาพธรรม ๒๓๐
๓.๒ อโยนิโสมนสิการ ๒๓๑
๔. ขั้นตอนการเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลส ๒๓๘
๔.๑ การเกิดขึ้นของตรุณอุทยัพพยญาณ ๒๓๘
๔.๒ การปรากฏของวิปัสสนูปกิเลส ๒๓๙
๔.๓ ลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๒๔๐
๔.๔ ตัวอย่างอาการการเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๒๔๔
๕. วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๒๕๓
๖. ความสัมพันธ์ : ญาณ ๑๖ กับวิปัสสนูปกิเลส ๒๖๑
๗. การปฏิบัติต่ออุปกิเลส ๑๐ ๒๗๖

บทที่ ๕ สมาทานกรรมฐาน กำหนดรู้พอง-ยุบ ๒๗๙
๑. วิธีสมาทานกรรมฐาน ๒๗๙
๒. วิธีกราบสติปัฏฐาน ๒๙๐
๓. วิธีฝึกนั่งกำหนดรู้พอง-ยุบ ๒๙๒
๔. คำบริกรรมว่า "หนอ" ๒๙๖
๕. วิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ ๒๙๙
๖. วินิจฉัย : ท้องพอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา ๓๐๘
๗. อาการรู้พอง-ยุบเป็นธาตุปรมัตถ์ ๓๐๙
๘. กำหนดรู้พอง-ยุบเป็นวาโยธาตุกรรมฐาน ๓๑๔
๙. กำหนดรู้พอง-ยุบเจริญวิปัสสนา ๓๑๖
๑๐. กำหนดรู้พอง-ยุบเจริญสติปัฏฐาน ๔ ๓๑๘
๑๑. อริยสัจ ๔ ในการกำหนดรู้พอง-ยุบ ๓๒๐
๑๒. สัมมัปปธาน ๔ ในการกำหนดรู้พอง-ยุบ ๓๒๒
๑๓. โพชฌงค์ ๗ ในการกำหนดรู้พอง-ยุบ ๓๒๔

๑๔. หลักการปรับอินทรีย์ให้สมดุล ๓๒๖
๑๕. ลำดับการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์อรหันต์ ๓๓๓
๑๖. การเผยแผ่สุทธวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ ๓๔๐

บทที่ ๖ วิธีเดินจงกรมพิจารณาอริยสัจ ๔ ๓๔๕
๑. การเดินจงกรม ๓๕๐
๒. การเดินจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนา ๓๕๓
๓. พิจารณาธาตุในอิริยาบถเดิน ๓๕๖
๔. วิธีฝึกเดินจงกรม ๖ ระยะ ๓๖๐
๕. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในการเดินจงกรม ๓๖๘
๖. เห็นอริยสัจ ๔ ในการกำหนดจงกรม ๓๗๑
๗. ประวัติการบรรลุธรรม ๓๗๕

บทที่ ๗ วิธีกำหนดรู้เวทนาพิจารณาอริยสัจ ๔ ๓๗๗
๑. สภาพธรรมของเวทนา ๓๗๗
๒. ความสำคัญของการกำหนดรู้เวทนา ๓๘๐
๓. กำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ๓๘๔
๔. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓๘๗
๕. วิธีกำหนดรู้เวทนา ๓๙๔
๖. อริยสัจ ๔ ในการกำหนดรู้เวทนา ๔๐๔
๗. อริยสัจ ๔ ในญาณ ๑๖ ๔๐๗
๘. ประวัติการบรรลุธรรม ๔๑๓

บทที่ ๘ วิธีกำหนดรู้อิริยาบถพิจารณาอริยสัจ ๔ ๔๑๗
๑. การกำหนดรู้อิริยาบถ ๔๑๗
๒. การกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ ๔๑๙
๓. อิริยาบถเป็นอารมณ์วิปัสสนา ๔๒๕
๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถย่อย (สัมปชัญญะ) ๔๓๔

๕. การเจริญสติสัมปชัญญะต่ออารมณ์ภายนอก ๔๔๑
๖. การกำหนดอิริยาบถย่อย สำนักต่างๆ ๔๔๘
๗. ประวัติผู้บรรลุธรรม ๔๖๒

บทที่ ๙ ขั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม ๔๗๗
๑. วิธีกำหนดกราบและกำหนดอิริยาบถกายานุปัสสนา ๔๗๙
๒. วิธีจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๗๙
๓. วิธีกำหนดรู้พอง-ยุบ ๔๘๔
๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ ๔๘๘
๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๘๙
๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๘๙
๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔๙๒
๘. สภาวญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๑ สมบูรณ์ ๔๙๔
ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ๕๙๔
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๔๙๕
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๔๙๘
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๔๙๙
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๕๐๐
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๕๐๐
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อายตนะ ๑๒ ๕๐๒
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในนามรูปปริจเฉทญาณ ๕๐๓
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๕๐๔
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๕๐๕

บทที่ ๑๐ ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม ๕๐๗
๑. วิธีกำหนดกราบ ๕๐๘
๒. วิธีจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕๐๘
๓. วิธีกำหนดรู้พอง-ยุบ ๕๐๙

๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ ๕๑๐
๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕๑๑
๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕๑๔
๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕๑๗
๘. สภาวญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๒ สมบูรณ์ ๕๑๙
ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ๕๑๙
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๕๒๐
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๕๒๑
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๕๒๒
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๕๒๒
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๕๒๓
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๕๒๔
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในปัจจยปริคคหญาณ ๕๒๕
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๕๒๖
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๕๒๘
ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ๕๒๙
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๕๒๙
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๕๓๐
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๕๓๑
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๕๓๑
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๕๓๒
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๕๓๒
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในสัมมสนญาณ ๕๓๕
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๕๓๗
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๕๓๗

บทที่ ๑๑ ขั้นที่ ๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม ๕๓๙
๑. วิธีกำหนดกราบ ๕๔๐
๒. วิธีจงกรม ๕๔๐
๓. วิธีกำหนดรู้พอง-ยุบ ๕๔๒
๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ ๕๔๕
อิริยาบถตื่นนอน ๕๔๕
อิริยาบถรับประทานอาหาร ๕๔๖
อิริยาบถนอน ๕๔๗
๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕๔๗
๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕๔๘
๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕๔๘
๘. สภาวญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๓ สมบูรณ์ ๕๕๔
ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ (ช่วงปลาย) ๕๕๖
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๕๕๗
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๕๕๗
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๕๕๘
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๕๕๘
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๕๕๙
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๕๕๙
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในสัมมสนญาณ ๕๖๐
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๕๖๑
ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ ๕๖๒
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๕๗๒
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๕๗๒
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๕๗๔
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๕๗๔
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๕๗๔

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๕๗๕
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอุทยัพพยญาณ ๕๗๗
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๕๗๘
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๕๗๙
ญาณที่ ๕ ภังคญาณ ๕๘๐
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๕๘๑
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๕๘๒
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๕๘๔
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๕๘๔
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๕๘๕
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๕๘๖
- พิเศษ : พิจารณาเห็นนิโรธรู้แจ้งชัดอริยสัจ ๔ ๕๘๘
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในภังคญาณ ๕๘๙
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๕๙๐
- ความสมดุลของพละ ๕ ๕๙๑

บทที่ ๑๒ ขั้นที่ ๔ พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูปนาม ๕๙๓
๑. วิธีกำหนดกราบ ๕๙๔
๒. วิธีจงกรม ๕๙๕
๓. วิธีกำหนดรู้พอง-ยุบ ๕๙๗
๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ ๕๙๘
๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๕๙๙
๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๐๐
๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๐๑
๘. สภาวญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๔ สมบูรณ์ ๖๐๕
ญาณที่ ๖ ภยญาณ หรือ ภยตูปัฏฐานญาณ ๖๐๖
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๖๐๖

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๖๐๗
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๖๐๘
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๖๐๙
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๖๑๑
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๖๑๒
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในภยญาณ ๖๑๓
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๖๑๔
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๖๑๕
ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ ๖๑๖
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๖๑๗
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๖๑๗
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๖๑๘
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๖๑๙
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๖๑๙
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๖๒๐
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอาทีนวญาณ ๖๒๑
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๖๒๑
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๖๒๒
ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ ๖๒๔
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๖๒๔
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๖๒๕
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๖๒๖
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๖๒๖
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๖๒๗
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๖๒๙
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในนิพพิทาญาณ ๖๓๐
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๖๓๒

- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๖๓๓

บทที่ ๑๓ ขั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม ๖๓๕

๑. วิธีกำหนดกราบ ๖๓๖

๒. วิธีจงกรม ๖๓๗

๓. วิธีกำหนดรู้พอง-ยุบ ๖๓๘

๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ ๖๓๙

๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๔๐

๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๔๑

๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๔๒

๘. สภาวญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๕ สมบูรณ์ ๖๔๔

ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ๖๔๕

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๖๔๗

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๖๔๘

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๖๔๙

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๖๔๙

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๖๕๐

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๖๕๑

- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในมุญจิตุกัมยาญาณ ๖๕๑

- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๖๕๒

- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๖๕๓

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ ๖๕๔

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๖๕๕

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๖๕๕

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๖๕๖

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๖๕๗

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๖๕๘

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๖๕๙
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในปฏิสังขาญาณ ๖๖๐
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๖๖๑
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๖๖๒
บทที่ ๑๔ ขั้นที่ ๖ พิจารณาวางเฉยต่อรูปนาม ๖๖๓
๑. วิธีกำหนดกราบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๖๔
๒. วิธีจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๖๕
๓. วิธีกำหนดรู้พอง-ยุบ ๖๖๖
๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ ๖๖๘
๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๖๙
๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๗๐
๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๖๗๑
๘. สภาวญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๖ สมบูรณ์ ๖๗๒
ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ช่วงต้น) ๖๗๓
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๖๗๘
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๖๗๘
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๖๘๒
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๖๘๒
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๖๘๔
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๖๘๖
- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในปัจจยปริคคหญาณ ๖๘๙
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๖๙๐
ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ช่วงกลาง) ๖๙๑
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๖๙๑
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๖๙๒
บทที่ ๑๕ ขั้นที่ ๗ พิจารณาสลัดคืนรูป-นาม ๖๙๕
๑. พิจารณาสภาพธรรมขณะกราบและกำหนดอิริยาบถ ๖๙๗

๒. พิจารณาสภาพธรรมขณะจงกรม ๖๙๘
๓. พิจารณาสภาพธรรมขณะกำหนดรู้พอง-ยุบ ๗๐๐
๔. พิจารณาสภาพธรรมขณะกำหนดรู้อิริยาบถ ๗๐๓
- ขณะรับประทานอาหาร ๗๐๓
- ขณะนอน ๗๐๔
๕. พิจารณาสภาพธรรมขณะเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๗๐๕
๖. พิจารณาสภาพธรรมขณะเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๗๐๖
๗. พิจารณาสภาพธรรมขณะเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๗๐๗
๘. สภาวญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๗ สมบูรณ์ ๗๐๙
ญาณที่ ๑๑ **วุฏฐานคามินีวิปัสสนา**(สังขารุเปกขาญาณ) ๗๑๓
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๗๑๓
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๗๑๔
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๗๑๕
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๗๑๕
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๗๑๖
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม ๗๑๘
- พิจารณาสภาพธรรมของโพชฌงค์ ๗ ๗๑๙
- ปริญญา ๓ ในสังขารุเปกขาญาณ (ช่วงปลาย) ๗๒๐
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๗๒๑
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๗๒๒
ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ๗๒๓
ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม ๗๒๖
ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ ๗๒๙
ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร ๗๓๐
ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา ๗๓๒
จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต ๗๓๔
ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : โพชฌงค์, อริยสัจ ๔ ๗๓๔

- ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอนุโลมญาณ ๗๓๖
- อัตราการพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%) ๗๓๙
- ความสมดุลของอินทรีย์ ๕ ๗๔๐

บทที่ ๑๖ การบรรลุมรรค ผล ๗๔๓

๑. ความปรากฏขึ้นของญาณ ตามลำดับวิถีจิต ๗๔๓
๒. โคตรภูญาณ ๗๖๒
๓. มรรคญาณ ๗๗๗
๔. ผลญาณ ๗๙๒
๕. ปัจจเวกขณญาณ ๘๑๑
๖. การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค/ผลสูงขึ้นไป ๘๐๗
๗. ญาณในวิมุตติสุข ๘๑๑

บทที่ ๑๗ การเข้าผลสมาบัติ ๘๑๕

๑. สมาบัติ ๘๑๕
๒. การเข้าผลสมาบัติ ๘๔๐
๒.๑ ผลสมาบัติ ๘๔๐
๒.๒ กระบวนการเข้าผลสมาบัติ ๘๔๖
๓. วิธีเข้าผลสมาบัติตามแนวทางครูบาอาจารย์ ๘๕๖
๔. การเข้านิโรธสมาบัติ ๘๖๘

บทที่ ๑๘ การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ เพื่อบรรลุอนาคามี ๘๖๙

๑. ความสำคัญของเมตตาเจโตวิมุตติต่อการเจริญวิปัสสนา ๘๗๐
๒. วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ๘๗๓
๒.๑ ความหมาย ๘๗๓
๒.๒ วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ(เต็มรูปแบบ) ๘๗๖
๑) การแผ่เมตตาภาวนา ๘๗๖
๒) การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๘๗๘
๓) การแผ่เมตตาอินทรีย์ ๘๘๐
๔) การแผ่เมตตาอินทรีย์ขั้นสูง ๘๘๓

๒.๓ สมาธิ ๙ ระดับด้วยการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ๘๘๔
๑) สมาธิ ๙ ระดับที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ๘๘๗
๒) การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติเข้าสู่สมาธิ ๙ ระดับ ๘๘๙
๒.๑) ปฐมฌาน ๘๘๙
๒.๒) ทุติยฌาน ๘๙๐
๒.๓) ตติยฌาน ๘๙๐
๒.๔) จตุตถฌาน ๘๙๒
๒.๕) อากาสานัญจายตน ๘๙๓
๒.๖) วิญญาณัญจายตน ๘๙๓
๒.๗) อากิญจัญยายตน ๘๙๔
๒.๘) เนวสัญญานาสัญญายตน ๘๙๔
๒.๙) สัญญาเวทยิตนิโรธ ๘๙๖
๓. วิธียกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา ๙๐๐
๔. ความแตกต่าง ฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติ ๙๐๑
๔.๑ ฌานสมาบัติ ๙๐๒
๔.๒ ผลสมาบัติ ๙๐๒
๔.๓ นิโรธสมาบัติ ๙๐๓
๕. การเจริญเมตตาเพื่อเป็นบาทฐานขึ้นสู่มรรคผลเบื้องสูง ๙๐๕
๕.๑ ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระสกทาคามี ๙๐๖
๕.๒ ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระอนาคามี ๙๐๗
๕.๓ ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระอรหันต์ ๙๐๘
๖. การรักษาสมดุลอินทรีย์ ๕ เพื่อพัฒนาญาณ ๙๑๑
๗. ประสบการณ์ปฏิบัติธรรมของแม่ชีนวพร ทองศรีเพชร ๙๑๓
๗.๑ ประสบการณ์เจริญวิปัสสนายานิก ๙๑๓
๗.๒ ประสบการณ์เจริญสมถยานิก (เมตตาเจโตวิมุตติ) ๙๑๖
๗.๓ ประวัติการปฏิบัติธรรม ปี ๒๕๕๗- ๒๕๖๓ ๙๒๐

บทที่ ๑๙ ประสบการณ์เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ๙๒๑
๑. ประวัติการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา ๙๒๒
๒. ประสบการณ์การเจริญวิปัสสนายานิก ๙๒๓
๓. ประสบการณ์การเจริญสมถยานิก ๙๒๖
๓.๑ สภาวธรรมการปฏิบัติครั้งแรก (๔ เดือน) ๙๓๑
๓.๒ สภาวธรรมการปฏิบัติครั้งที่ ๒ (๔ เดือน) ๙๓๓
๓.๓ สภาวธรรมการปฏิบัติครั้งที่ ๓ (๑ เดือน) ๙๔๐
๓.๔ สภาวธรรมการปฏิบัติครั้งที่ ๔ (๗ เดือน) ๙๔๕
บทที่ ๒๐ การเข้านิโรธสมาบัติ ๙๕๗
๑. นิโรธสมาบัติ ๙๕๗
๑.๑ ประเภทวิปัสสนาเพื่อบรรลุสมาบัติ ๙๖๐
๑.๒ ผลสมาบัติ ๙๖๓
๑.๓ นิโรธสมาบัติ ๙๖๓
๑.๔ การดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน ๙๖๔
๒. นิโรธสมาบัติในตำราวิชาการยุคปัจจุบัน ๙๖๗
๒.๑ ทัศนะของพระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ๙๖๗
๒.๒ ทัศนะของพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ๙๖๙
๒.๓ ทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ๙๗๓
๒.๔ ทัศนะของเสถียร โพธินันทะ ๙๗๔
๓. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับนิโรธสมาบัติ ๙๗๘
๓.๑ สัญญาเวทยิตนิโรธ ๙๗๘
๓.๒ อภิสัญญานิโรธ ๙๘๒
๓.๓ สัญญาเวทยิตนิโรธธาตุ ๙๘๕
๓.๔ อสัญญาสมาบัติ ๙๘๖
๓.๕ โมเนยยธรรม ๙๘๘
๓.๖ สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์ ๙๙๐
๓.๗ สมถพละ ๙๙๑

๓.๘ สมาธิจริยา ๙ ๙๙๒
๓.๙ ญาณจริยา ๑๖ ๙๙๓
๓.๑๐ สุญญตผัสสะ อนิมิตตผัสสะ อัปปณิหิตผัสสะ ๙๙๕
๔. บุคคลที่เข้านิโรธสมาบัติได้ ๙๙๖
๔.๑ พระอริยบุคคลที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ๙๙๗
๔.๒ ภูมิที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ๑๐๐๒
๕. การเข้านิโรธสมาบัติ ๑๐๐๓
๕.๑ ทัศนะของนักวิชาการ ๑๐๐๓
๕.๒ บุรพกิจแห่งการเข้านิโรธสมาบัติ ๑๐๐๘
๕.๓ ขั้นตอนในการเข้านิโระสมาบัติ ๑๐๑๐
๕.๔ การตั้งอยู่ในนิโรธสมาบัติ ๑๐๑๗
๕.๕ ขั้นตอนในการออกจากนิโรธสมาบัติ ๑๐๑๙
๕.๖ ความแตกต่าง คนตายกับผู้เข้านิโรธสมาบัติ ๑๐๒๐
๖. นิโรธสมาบัติกับการบรรลุธรรม ๑๐๒๔
๖.๑ หลักธรรมที่สนับสนุนนิโรธสมาบัติ ๑๐๒๔
๖.๒ ฌานสมาบัติกับการบรรลุธรรม ๑๐๒๕
๖.๓ การบรรลุอริยผลกับนิโรธสมาบัติ ๑๐๒๗
๖.๔ ความแตกต่างของนิโรธสมาบัติกับการบรรลุอริยผล ๑๐๒๙
๗. อานิสงส์ของนิโรธสมาบัติ ๑๐๓๓
๗.๑ ผลโดยตรงแก่ผู้เข้านิโรธสมาบัติ ๑๐๓๓
๗.๒ ผลแก่บุคคลอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ๑๐๔๐
บทที่ ๒๑ ประสบการณ์เจริญเมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูง ๑๐๔๓
๑. พระสมศักดิ์ กิตฺติธมฺโม ๑๐๔๓
๑.๑ ลำดับการปฏิบัติสมถและวิปัสสนา ๑๐๔๓
๑.๒ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับบันได ๗ ขั้น ๑๐๔๔
๑.๓ เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ๑๐๕๑

๑.๔ เจริญเมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูง ๑๐๕๗
๒. พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ ๑๐๗๕
๒.๑ การเจริญอัปปมัญญา ๔ ๑๐๗๕
๒.๒ สภาวะธรรมในช่วงที่ ๑ ๑๐๗๙
๒.๓ สภาวะธรรมในช่วงที่ ๒ ๑๐๘๒
๒.๔ สภาวะธรรมในช่วงที่ ๓ ๑๐๘๔

บทที่ ๒๒ ประวัติพระวิปัสสนาจารย์ ๑๐๘๙
๑. หลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ๑๐๘๙
๑.๑ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๑๐๘๙
๑.๒ ประวัติและผลงานผู้ก่อตั้งหลักสูตร ๑๐๙๖
๒. ประวัติพระภาวนาพิศาลเมธี วิ. ๑๑๐๒

บรรณานุกรม ๑๑๓๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

หนังสือเล่มนี้ ใช้ข้อมูลจากคัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ และพระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐ โดยใช้คำย่อชื่อพระไตรปิฎก เริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

ที.สี. (บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตฺตนฺตปิฏก ทีฆนิกาย สีลกฺขนฺธวคฺค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖.

ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎกภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖ เป็นต้น

พระวินัยปิฎก (ไทย)

เล่ม	คำย่อ			ชื่อคัมภีร์		
๑-๒	วิ.มหา.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวิภังค์		(ภาษาไทย)
๔-๕	วิ.ม.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	มหาวรรค		(ภาษาไทย)
๖-๗	วิ.จู.	(ไทย)	= วินัยปิฎก	จูฬวรรค		(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม	คำย่อ			ชื่อคัมภีร์		
๙	ที.สี.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
๑๐	ที.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	มหาวรรค	(ภาษาไทย)
๑๑	ที.ปา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
๑๒	ม.มู.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มูลปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๓	ม.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	มัชฌิมปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๔	ม.อุ.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฏก	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสกปาลิ	(ภาษาบาลี)
	ม.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	มัชฌิมนิกาย	อุปริปัณณาสก์	(ภาษาไทย)
๑๕	สํ.ส.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
๑๖	สํ.นิ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
๑๗	สํ.ข.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)

๑๘	สํ.สฬา.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
๑๙	สํ.ม.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฎก	สํยุตฺตนิกาย	มหาวารวคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
	สํ.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	สังยุตตนิกาย	มหาวารวรรค	(ภาษาไทย)
๒๐	องฺ.เอกก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
	องฺ.ทุก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทุกนิบาต	(ภาษาไทย)
	องฺ.ติก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๑	องฺ.จตุกฺก.(ไทย)		= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๒	องฺ.ปญฺจก.(ไทย)		= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ปัญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
	องฺ.ฉกฺก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ฉักกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๓	องฺ.สตฺตก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	สัตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
	องฺ.นวก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	นวกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๔	องฺ.ทสก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	อังคุตตรนิกาย	ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๕	ขุ.ธ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ธรรมบท	(ภาษาไทย)
	ขุ.อุ.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อุทานปาลิ	(ภาษาบาลี)
	ขุ.อุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อุทาน	(ภาษาไทย)
	ขุ.อิติ.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	อิติวุตฺตกปาลิ	(ภาษาบาลี)
	ขุ.อิติ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อิติวุตตกะ	(ภาษาไทย)
	ขุ.สุ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สุตตนิบาต	(ภาษาไทย)
๒๖	ขุ.เถร.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	เถรคาถา	(ภาษาไทย)
๒๗	ขุ.ชา.ติก.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ติกนิบาต ชาดก	(ภาษาไทย)
๒๘	ขุ.ชา.สตฺตก.(ไทย)		= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	สัตตกนิบาต ชาดก	(ภาษาไทย)
๒๙	ขุ.ม.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	มหานิเทส	(ภาษาไทย)
๓๐	ขุ.จู.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	จูฬนิเทส	(ภาษาไทย)
๓๑	ขุ.ป.	(บาลี)	= สุตฺตนฺตปิฎก	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสมฺภิทามคฺคปาลิ	(ภาษาบาลี)
	ขุ.ป.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	ปฏิสัมภิทามรรค	(ภาษาไทย)
๓๒	ขุ.อป.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	อปาทาน	(ภาษาไทย)
๓๓	ขุ.พุทฺธ.	(ไทย)	= สุตตันตปิฎก	ขุททกนิกาย	พุทธวงศ์	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก (บาลีและไทย)

เล่ม.	คำย่อ		ชื่อคัมภีร์			
๓๓	อภิ.สงฺ.	(ไทย)	= อภิธรรมปิฎก	ธรรมสังคณี		(ภาษาไทย)

๓๔ อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
๓๖ อภิ.ธา.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธาตุกถา	(ภาษาไทย)

ปกรณวิเสส (บาลีและไทย)

มิลินฺท.	(บาลี)	=	มิลินฺทปญฺหปกรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺปกรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทธิมรรคปกรณ์	(ภาษาไทย)

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

หนังสือเล่มนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี มหาวคฺคอฏฺฐกถา อรรถกถา ภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ข้อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘ หรือ หากเป็นตำราเล่มเดียว ระบุเพียง ข้อ/หน้า

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก (บาลี)

ที.ม.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	มหาวคฺคอฏฺฐกถา
ที.ปา.อ.	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย	สุมงฺคลวิลาสินี	ปาฏิกวคฺคอฏฺฐกถา
ม.ม.อ.	(บาลี)	=	มชฺฌิมนิกาย	ปปญฺจสูทนี	มชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา
สํ.สฬา.อ.	(บาลี)	=	สํยุตฺตนิกาย	สารตฺถปฺปกาสินี	สฬายตนวคฺคอฏฺฐกถา
องฺ.จตุกฺก.อ.	(บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	จตุกฺกนิปาตอฏฺฐกถา
องฺ.ปญฺจก.อ.	(บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	ปญฺจกนิปาตอฏฺฐกถา
องฺ.ฉกฺก.อ.	(บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	ฉกฺกนิปาตอฏฺฐกถา
องฺ.สตฺตก.อ.	(บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	สตฺตกนิปาตอฏฺฐกถา
องฺ.อฏฺฐก.อ.	(บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	อฏฺฐกนิปาตอฏฺฐกถา
องฺ.นวก.อ.	(บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	นวกนิปาตอฏฺฐกถา
องฺ.ทสก.อ.	(บาลี)	=	องฺคุตฺตรนิกาย	มโนรถปูรณี	ทสกนิปาตอฏฺฐกถา
ขุ.ขุ.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	ปรมตฺถโชติกา	ขุทฺทกปาฐอฏฺฐกถา
ขุ.ธ.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทอฏฺฐกถา	
ขุ.ป.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	สทฺธมฺมปฺปกาสินี	ปฏิสมฺภิทามคฺคอฏฺฐกถา
ขุ.พุทฺธ.อ.	(บาลี)	=	ขุทฺทกนิกาย	มธุรตฺถวิลาสินี	พุทฺธวํสอฏฺฐกถา

อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่มที่/หน้าที่ เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๑๓/๕๕. หมายถึง ทีฆนิกายมหาวรรค อรรถกถาภาษาไทย เล่มที่ ๑๓ หน้าที่ ๕๕.

หรือ อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓/๒/๕๕. หมายถึง ทีฆนิกายมหาวรรค อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหามกุฏฯ เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๓ ตอนที่ ๒ หน้า ๕๕.

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ		ชื่ออรรถกถา	
๑๑	๑	๑	-	ที.สี.อ.	(ไทย)	สุมังคลวิลาสินี	สีลขันธวรรคอรรถกถา
๑๔	๒	๒	-	ที.ม.อ.	(ไทย)	สุมังคลวิลาสินี	มหาวรรคอรรถกถา
๑๙	๑	๓	-	ม.มู.อ.	(ไทย)	ปปัญจสูทนี	มูลปัณณาสกอรรถกถา
๒๑	๒	๒	-	ม.ม.อ.	(ไทย)	ปปัญจสูทนี	มัชฌิมปัณณาสกอรรถกถา
๒๓	๓	๒	-	ม.อุ.อ.	(ไทย)	ปปัญจสูทนี	อุปริปัณณาสกอรรถกถา
๒๔	๑	๑	-	สํ.ส.อ.	(ไทย)	สารัตถปกาสินี	สคาถวรรคอรรถกถา
๒๙	๔	๒	-	สํ.สฬา.อ.	(ไทย)	สารัตถปกาสินี	สฬายตนวรรค
๓๑	๕	๒	-	สํ.ม.อ.	(ไทย)	สารัตถปกาสินี	มหาวารวรรคอรรถกถา
๓๒	๑	๑	-	องฺ.เอก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	เอกนิบาตอรรถกถา
๓๓	๑	๒	-	องฺ.ทุก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	ทุกนิบาตอรรถกถา
๓๔	๑	๓	-	องฺ.ติก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	ติกนิบาตอรรถกถา
๓๕	๒	-	-	องฺ.จตุกฺก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	จตุกกนิบาตอรรถกถา
๓๖	๓	-	-	องฺ.ปญฺจก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	ปัญจกนิบาตอรรถกถา
๓๖	๓	-	-	องฺ.ฉกฺก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	ฉักกนิบาตอรรถกถา
๓๗	๔	-	-	องฺ.สตฺตก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	สัตตกนิบาตอรรถกถา
๓๗	๔	-	-	องฺ.อฏฺฐก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	อัฏฐกนิบาตอรรถกถา
๓๗	๔	-	-	องฺ.นวก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	นวกนิบาตอรรถกถา
๓๕	๕	-	-	องฺ.ทสก.อ.	(ไทย)	มโนรถปูรณี	ทสกนิบาตอรรถกถา
๔๐	๑	๒	๑	ขุ.ขุ.อ.	(ไทย)	ปรมัตถโชติกา	คาถาธรรมบท
๔๑	๑	๒	๒	ขุ.ขุ.อ.	(ไทย)	ปรมัตถโชติกา	คาถาธรรมบท
๔๗	๑	๖	-	ขุ.สุ.อ.	(ไทย)	ปรมัตถโชติกา	สุตตนิบาตอรรถกถา
๔๕	๑	๔	-	ขุ.อิติ.อ.	(ไทย)	ปรมัตถโชติกา	อิติวุตตกอรรถกถา
๔๘	๒	๑	-	ขุ.วิ.อ.	(ไทย)	ปรมัตถทีปนี	วิมาณวัตถุอรรถกถา

๕๐	๒	๓	๑	ขุ.เถร.อ.	(ไทย)	ปรมัตถโชติกา	เถรคาถาอรรถกถา
๕๔	๒	๔	-	ขุ.เถรี.อ.	(ไทย)	ปรมัตถโชติกา	เถรีคาถาอรรถกถา
๖๓	๔	๒	-	ขุ.ชา.อ.	(ไทย)	มหานิบาต	ชาตกอรรถกถา
๖๔	๔	๓	-	ขุ.ชา.อ.	(ไทย)	มหานิบาต	ชาตกอรรถกถา
๖๘	๗	๑	-	ขุ.ป.อ.	(ไทย)	สัทธัมมโชติกา	ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา
๖๙	๗	๒	-	ขุ.ป.อ.	(ไทย)	สัทธัมมโชติกา	ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา
๗๐	๘	๑	-	ขุ.อป.อ.	(ไทย)	วิสุทธชนวิลาสินี	อปทานอรรถกถา
๗๒	๙	๑	-	ขุ.อป.อ.	(ไทย)	วิสุทธชนวิลาสินี	อปทานอรรถกถา
๗๓	๙	๒	-	ขุ.พุทธ.อ.	(ไทย)	มธุรัตถวิลาสินี	พุทธวังสอรรถกถา
๗๔	๙	๓	-	ขุ.จริยา.อ.	(ไทย)	ปรมัตถทีปนี	จริยาปิฎกอรรถกถา

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก (บาลี)

อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)
อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) = อภิธมฺมปิฎก ปญฺจปกรณอฏฺฐกถา (ภาษาบาลี)

อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ภาษาไทย ฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย

เล่มที่	เล่ม	ภาค	ตอน	คำย่อ			ชื่ออรรถกถา
๗๕	๑	๑	-	อภิ.สํ.อ.	(ไทย)	ธัมมสังคณี	อัฏฐสาลินีอรรถกถา
๗๗	๒	๑	-	อภิ.วิ.อ.	(ไทย)	วิภังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา
๗๘	๒	๒	-	อภิ.วิ.อ.	(ไทย)	วิภังค์	สัมโมหวิโนทนีอรรถกถา
๗๙	๓	-	-	อภิ.ปุ.อ.	(ไทย)	ปุคคลปัญญัติ	ปัญจปกรณอรรถกถา

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

หนังสือเล่มนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๔๑/๑๑๐ หมายถึง วิมติวิโนทนีฎีกา เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

หรือ หากเป็นตำราเล่มเดียว ระบุเพียง ข้อ/หน้า

วชิร.ฎีกา (บาลี) = วชิรพุทฺธิฎีกา (ภาษาบาลี)
สารตฺถ.ฎีกา (บาลี) = สารตฺถทีปนีฎีกา (ภาษาบาลี)

สารตฺถ.ฏีกา	(ไทย)	=	สารัตถทีปนีฎีกา	(ภาษาไทย)
วิมติ.ฏีกา	(บาลี)	=	วิมติวิโนทนีฎีกา	(ภาษาบาลี)
กงฺขา.ฏีกา	(บาลี)	=	กงฺขาวิตรณีปุราณฏีกา	(ภาษาบาลี)
มูล.ฏีกา	(บาลี)	=	มูลสิกฺขาฏีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.ฏีกา	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี สีลกฺขนฺธวคฺคฏีกา	(ภาษาบาลี)
ที.ม.ฏีกา	(บาลี)	=	ทีฆนิกาย ลีนตฺถปฺปกาสนี มหาวคฺคฏีกา	(ภาษาบาลี)
ที.สี.อภินวฏีกา	(บาลี)	=	ทีฆนิกายสาธุวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอภินวฏีกา	(ภาษาบาลี)
ขุ.ธ.ฏีกา	(บาลี)	=	ธมฺมปทมหาฏีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สงฺ.มูลฏีกา	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฏก ธมฺมสงฺคณีมูลฏีกา	(ภาษาบาลี)
อภิ.วิ.มูลฏีกา	(บาลี)	=	อภิธมฺมปิฏก วิภงฺคมูลฏีกา	(ภาษาบาลี)
ม.ฏีกา	(บาลี)	=	มณิทีปฏีกา	(ภาษาบาลี)

ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

หนังสือเล่มนี้ใช้ปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. หมายถึง คัมภีร์วิสุทธิมรรคภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้าที่ ๑๗๐ หรือ หากเป็นตำราเล่มเดียว ระบุเพียง ข้อ/หน้า

เนตฺติ.	(บาลี)	=	เนตฺติปกรณ	(ภาษาบาลี)
มิลินฺท.	(บาลี)	=	มิลินฺทปญฺหปกรณ	(ภาษาบาลี)
สงฺคห.	(บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถสงฺคห	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.	(บาลี)	=	วิสุทฺธิมคฺคปกรณ	(ภาษาบาลี)
วิสุทฺธิ.มหาฏีกา	(บาลี)	=	ปรมตฺถมญฺชูสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฏีกา	(ภาษาบาลี)
วิภาวินี.	(บาลี)	=	อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฎีกา	(ภาษาบาลี)

จ. คำย่อภาษาไทย

ม.ป.ป.	=	ไม่ปรากฏปีที่พิมพ์
ม.ป.ท.	=	ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์

วิธีบรรลุโสดาบันในชาตินี้

ผลจากการเจริญสมถะไม่ว่าจะเป็นฌานหรืออภิญญาก็ตาม ยังเป็นโลกีย์[๑] เสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้[๒] เจโตวิมุตติของพระโคธิกะ[๓] มีมาก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า[๔] เป็นของมีได้ในลัทธิภายนอกศาสนาพุทธ[๕] และผู้ปฏิบัติเองก็ยังเป็นเพียงปุถุชนที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิด ยังตกอบายภูมิได้อีก ทรมานในนรกได้อีกเรื่อยๆ มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิได้สมาบัติ ๘ อย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังมีมิจฉาทิฏฐิเกี่ยวกับเรื่องอัตตา และยังยึดถือในอรูปฌานนั้นว่าเป็นนิพพานก็มี[๖] ลัทธิเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ ทำเช่นนั้นไม่ได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้นถึงแม้บางท่านจะเหาะไม่ได้ เสกคาถาไม่ขลัง แต่ก็เหลือภพชาติเพียงแค่ ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง และตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปก็จะไม่ตกอบายภูมิอีกเลย ไม่ว่าอดีตเคยทำบาปเคยทำชั่วไว้มากมายปานใดก็ตาม

ปัจจุบันนี้วิทยาศาสตร์ก้าวหน้า ตัดแต่งพันธุกรรม(GMO) สัตว์และพืชได้ นำยีนด้อยออกไปทำให้สัตว์และพืชทนโรคทนแล้งได้ดี ..แล้ว ในชีวิตเราที่เคยทำผิดทำพลาดกันมาทุกคน อะไรคือยีนด้อยในจิตวิญญาณที่ทำให้เรายังต้องไปตกนรกหมกไหม้ได้อีก และจะกำจัดยีนด้อยชนิดนี้ได้อย่างไร? ตอบคำถามนี้ด้วยหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎก คือ กิเลสที่ทำให้สรรพสัตว์ยังต้องตกนรกได้อีก ก็คือ**มิจฉาทิฏฐิ** ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ผู้เป็น

---

[๑] ดูรายละเอียด วิสุทฺธิ. (บาลี)๒/๑๙๕,๑๙๗.

[๒] ดูรายละเอียด วิ.ม. (บาลี) ๗/๓๕๕/๑๖๑.

[๓] ดูรายละเอียด วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๓๔๓, ขุ.ชา.อ. (บาลี) ๔/๕.

[๔] ดูรายละเอียด ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๑๗/๒๘๓, ม.มู.(ไทย) ๑๒/๓๑๗/๓๒๐.

[๕] ดูใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๕๗๓.

[๖] ที.สี. (บาลี) ๙/๕๐/๒๒, ที.สี.(ไทย) ๙/๕๐/๔๗, ขุ.จริยา.อ. (บาลี) ๔๔/๖๙.

มิจฉาทิฏฐิ เรากล่าวว่ามีคติ ๑ ใน ๒ อย่าง คือ นรก หรือกำเนิดเดรัจฉาน[๗] เหล่าสัตว์ที่ประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้วย่อมไปเกิดในอบายทุคติ วินิบาต นรก[๘] บุคคลผู้มีปัญญาทรามประกอบด้วยมิจฉาทิฏฐิ หลังจากตายแล้ว จะไปเกิดในนรก”[๙]

อนึ่ง มิจฉาทิฏฐินี้สามารถกำจัดให้สิ้นซากได้ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น[๑๐] ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “บุคคลเมื่อรู้ เมื่อเห็นจักขุโดยความไม่เที่ยง ..เห็นรูปโดยความไม่เที่ยง ..เห็นจักขุวิญญาณโดยความไม่เที่ยง ..เห็นจักขุสัมผัสโดยความไม่เที่ยง จึงละมิจฉาทิฏฐิได้ ฯลฯ เมื่อรู้เห็นแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข หรือทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความไม่เที่ยง จึงละมิจฉาทิฏฐิได้”[๑๑]

เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ๕ ประหาณมิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เจตนาที่จะละเมิดศีล ๕ ไม่มีอีกแล้ว[๑๒] เปรียบเหมือนพืช GMO ที่ถูกตัดแต่งยีน**ด้อย**ออกไปเล้ว งูพิษที่ถูกถอดเขี้ยวแล้ว ถึงจะมีความเกรี้ยวกราดอยู่ แต่ก็ทำร้ายใครไม่ได้อีก

พระโสดาบันแม้จะมีความโกรธอยู่ แต่ก็ไม่คิดอาฆาตทำร้ายใคร แม้มีความโลภอยู่ก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะมีความหลงอยู่แต่ก็ไม่คิดแสวงหาโลกียสุขด้วยการเสพสุราของมึนเมา แม้ยังต้องอยู่ท่ามกลางโลกธรรม ๘[๑๓] แต่ก็จะไม่ถูกเขี้ยวเล็บของโลกขบกัดอีกต่อไป การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของพระโสดาบัน เปรียบเหมือนกับลิ้นงูในปากงู เพราะแม้ต้องอยู่

---

[๗] ดูใน ที.สี. (ไทย) ๙/๕๐๙/๒๒๔.

[๘] ดูใน องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๔/๓๙.

[๙] ดูใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๓๒/๓๗๙.

[๑๐] ดูใน องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๓๘/๓๓๙, องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๕๔/๑๙๐.

[๑๑] ดูใน สํ.ส. (ไทย) ๑๘/๑๖๕/๒๐๐.

[๑๒] ดูใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

[๑๓] โลกธรรม คือ เรื่องราวที่เกิดขึ้นประจำโลก ๘ ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ดูใน องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๙๖/๑๕๙.

ท่ามกลางเขี้ยวพิษ แต่ไม่เคยโดนพิษทำร้ายเลยแม้สักครั้ง หรือเปรียบเหมือนฝ่ามือที่ไม่มีแผล คนลงในหม้อยาพิษ ย่อมไม่เกิดโทษ[๑๔]

พระโสดาบันจะบรรลุอรหันต์อีกไม่เกิน ๗ ชาติโดยอัตโนมัติ เมื่อบรรลุอรหันต์แล้ว ก็จะได้ประสบสุขในพระนิพพานอย่าง**ถาวร** ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีก เพราะเป็นบรมสุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ ๕ อีกต่อไป[๑๕]

๑. อริยบุคคลในพุทธศาสนา

เป้าหมายอันสูงสุดในการปฏิบัติธรรม คือการเกิดปัญญาเห็นแจ้งโลกุตตรธรรม ๙ (อริยมรรค ๔ สามัญผล ๔ และนิพพาน ๑) สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลขั้นต่างๆ

อริยบุคคล หมายถึง บุคคลผู้มีความบริสุทธิ์ประเสริฐกว่าบุคคลทั้งปวง ทั้งในโลกนี้และโลกหน้า[๑๖] เป็นผู้ทำลายบาปอกุศลที่ก่อให้เกิดความเร่าร้อนและความเศร้าหมอง และนำไปเกิดในภพใหม่ (ให้มีชาติ ชรา มรณะต่อไป) คือ กิเลส ๑๐ ประการได้แล้ว[๑๗] ได้แก่

๑) มิจฉาทิฏฐิกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะความเห็นผิดจากเหตุผลตามความเป็นจริงว่า บาป-บุญไม่มี นรก-สวรรค์ไม่มี เป็นต้น

๒) วิจิกิจฉากิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะความลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๓) โลภกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะยินดีอยากได้

๔) โทสกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะไม่พอใจ ขุ่นเคือง

๕) โมหกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะความมัวเมาลุ่มหลง

๖) มานะกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะความทะนงตนถือตัว

๗) ถีนกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะหดหู่ท้อถอยจากความ

---

[๑๔] ดูใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๔/๗๐.

[๑๕] ดูใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐.

[๑๖] อภิ.ปุ.อ. (ไทย) ๓/-/-/๒๑๕.

[๑๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๓๔/๔๖๓.

เพียร

๘) อุทธัจจกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะเกิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ

๙) อหิริกกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะไม่ละอายในการกระทำบาป

๑๐) อโนตตัปปกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะไม่เกรงกลัวผลของการกระทำบาป[๑๘]ที่นำไปเกิดในภพใหม่ (มีชาติ ชรา มรณะ) ได้แล้ว[๑๙]

นอกจากนี้พระอริยบุคคลเป็นผู้รู้แจ้งในอริยสัจ ๔ สามารถปฏิบัติธรรมตามมรรคมีองค์ ๘ จนประหาณกิเลสที่ทำให้ต้องเศร้าหมองและเร่าร้อน เข้าถึงอบายภูมิ ๔ ทั้ง ๑๐ ประการให้ลดลง หรือหมดไป หรือที่นิยมกล่าวว่าสามารถดับกิเลสที่ผูกมัดจิตใจมนุษย์ทั้งหลายทั้ง ๑๐ อย่างได้ กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ เรียกว่า สังโยชน์ มี ๑๐ ประการ คือ

๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวตน

๒) วิจิกิจฉา ความลังเล สงสัย เคลือบแคลงต่างๆ เช่น สงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ เป็นต้น

๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลและพรต คือความยึดถือผิดไปว่า จะบริสุทธิ์ จะหลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและพรต

๔) กามฉันทะหรือกามราคะ ความติดใจในกาม ความอยากได้ใฝ่หาในเรื่องรูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ ที่ชอบใจ

๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคืองหรืองุ่นง่าน

๖) รูปราคะ ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต เช่นติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน เป็นต้น

๗) อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรม เช่นติดใจในอารมณ์แห่งอรูป

---

[๑๘] อภิ.ปุ.อ. (ไทย) ๓/-/-/๒๑๕.

[๑๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๓๔/๔๖๓.

ฌาน เป็นต้น

๘) มานะ ความถือตัว ความสำคัญตน

๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ

๑๐) อวิชชา ความไม่รู้ ไม่รู้อริยสัจ ๔

๕ ข้อต้นชื่อโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ข้อหลังชื่ออุทธัมภาคิยสังโยชน์ พระโสดาบันละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้ พระสกทาคามีทำสังโยชน์ที่ ๔ และที่ ๕ให้เบาบาง พระอนาคามีละสังโยชน์ ๕ ข้อต้นได้หมด พระอรหันต์ละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ข้อ[๒๐] ให้ลดลงหรือหมดไป เป็นผู้ที่สัตบุรุษสรรเสริญ[๒๑] เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ควรแก่ทักษิณาทานที่เขาถวาย ในบุคคลเหล่านี้มีผลมาก มีผลไพบูลย์[๒๒] ผู้ประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ[๒๓]

นอกจากนี้ในพระไตรปิฎก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสว่า พระอริยบุคคล หมายถึงผู้เป็นอยู่ด้วยธรรม ๑๐ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ละองค์ ๕ ได้ คือ เป็นผู้ละกามฉันทะได้ เป็นผู้ละพยาบาทได้ เป็นผู้ละถีนมิทธะได้เป็นผู้ละอุทธัจจกุกกุจจะได้ เป็นผู้ละวิจิกิจฉาได้

๒. เป็นผู้ประกอบด้วยองค์ ๖ คือ ๑) เห็นรูปทางตาแล้วไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่๒) ฟังเสียงทางหู แล้วไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ๓)ดมกลิ่นทางจมูกแล้วไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ๔) ลิ้มรสทางลิ้นแล้วไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ๕) ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้วไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่ ๖) รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้วแล้วไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่

๓. เป็นผู้มีธรรมเป็นเครื่องรักษาอย่างเอก คือ เป็นผู้ประกอบด้วยใจ

---

[๒๐] องฺ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

[๒๑] ขุ.ขุ.(ไทย) ๒๕/๖/๑๐.

[๒๒] องฺ.นวก.(ไทย) ๒๓/๒๓๑/๔๘๘.

[๒๓] ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๒๙๓/๓๐๗.

ที่รักษาด้วยสติ

๔. เป็นผู้มีอปัสเสนธรรม ๔ ประการ คือ ๑) เป็นผู้พิจารณาแล้วเสพ หมายถึงพิจารณาแล้วเสพปัจจัย ๔ มีจีวรเป็นต้น ๒) เป็นผู้พิจารณาแล้วอดกลั้น หมายถึงพิจารณาแล้วอดกลั้นต่อความหนาวเป็นต้น ๓) เป็นผู้พิจารณาแล้วเว้นหมายถึงพิจารณาแล้วเว้นช้างดุร้าย หรือคนพาลเป็นต้น ๔) เป็นผู้พิจารณาแล้วบรรเทา หมายถึงพิจารณาแล้วบรรเทาอกุศลวิตก มีกามวิตก(ความตรึกในทางกาม) เป็นต้น

๕. เป็นผู้มีปัจเจกสัจจะ[๒๔]บรรเทาได้ คือ ปัจเจกสัจจะเป็นอันมาก คือเห็นว่าโลกเที่ยงบ้าง โลกไม่เที่ยงบ้าง โลกมีที่สุดบ้าง โลกไม่มีที่สุดบ้าง ชีวะกับสรีระเป็นอย่างเดียวกันบ้าง ชีวะ[๒๕]กับสรีระเป็นคนละอย่างกันบ้าง หลังจากตายแล้วตถาคต[๒๖]เกิดอีกบ้าง หลังจากตายแล้วตถาคตไม่เกิดอีกบ้าง หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีกก็มี ไม่เกิดอีกก็มีบ้าง หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีกก็ไม่ใช่ ไม่เกิดอีกก็ไม่ใช่บ้าง เหล่านั้นทั้งหมดของสมณพราหมณ์จำนวนมากอันภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรเทาได้กำจัดได้ สละได้ คลายได้ ปล่อยวางได้ ละได้ สละคืน

๖. เป็นผู้มีการแสวงหาอันสละได้ดี คือ เป็นผู้ละการแสวงหากามได้ ละการแสวงหาภพได้ ระงับการแสวงหาพรหมจรรย์ได้

๗. เป็นผู้มีความดำริอันไม่ขุ่นมัว คือ เป็นผู้ละความดำริในกามได้ เป็นผู้ละความดำริในพยาบาทได้ เป็นผู้ละความดำริในวิหิงสาได้

๘. เป็นผู้มีกายสังขารอันระงับได้ คือ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา

---

[๒๔] หมายถึง ความเห็นของแต่ละคนที่แตกต่างกันไปโดยยึดถือว่า "ความเห็นนี้เท่านั้นจริง" (องฺ.ทสก.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๓๒๔.)

[๒๕] หมายถึงวิญญาณอมตะ หรืออาตมัน อภิ.ปุ.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๑๒๙.

[๒๖] ตถาคต ในที่นี้เป็นคำที่ลัทธิอื่นใช้มาก่อนพุทธกาล หมายถึงอัตตา (อาตมัน) ไม่ได้หมายถึงพระพุทธเจ้า อรรถกถาอธิบายว่าหมายถึงสัตว์ ที.สี.อ.(ไทย) ๑/๒/-/๑๐๘.

๙. เป็นผู้มีจิตหลุดพ้นได้ดี คือ เป็นผู้มีจิตหลุดพ้นจากราคะ หลุดพ้นจากโทสะ และหลุดพ้นจากโมหะ

๑๐. เป็นผู้มีปัญญาหลุดพ้นได้ดี คือ รู้ชัดว่า ราคะ เราละได้เด็ดขาด ตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ รู้ชัดว่า โทสะ ฯลฯ รู้ชัดว่า โมหะ เราละได้เด็ดขาด .. เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้[๒๗]

พระอริยบุคคลมี ๔ ชั้น คือ

๑) พระโสดาบัน ผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพาน คือเข้าสู่มรรคโสดาบัน หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะคำว่า โสตะเป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ [๒๘]

๒) พระสกทาคามี ผู้จะกลับมาเกิดในโลกมนุษย์หรือเทวโลกอีกครั้งเดียว[๒๙]

๓) พระอนาคามี ผู้ไม่กลับมาถือปฏิสนธิในกามาวจรภูมิอีกหรือกามโลก คือมนุษย์โลก และเทวโลก[๓๐]

๔) พระอรหันต์ ผู้ห่างไกลจากกิเลสโดยสิ้นเชิง[๓๑]

พระพุทธศาสนาถือว่า พระอริยบุคคลเหล่านี้เป็นบุคคลผู้ประเสริฐกว่าบุคคลทั้งปวง ทั้งในโลกนี้และเทวโลก รู้แจ้งอริยสัจ ๔ อันเกิดจากการบำเพ็ญไตรสิกขาหมายถึงศีล สมาธิ และปัญญา[๓๒] จนทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาบริบูรณ์ สามารถละกิเลสคือสังโยชน์ ที่ผูกมัดจิตใจมนุษย์ไว้กับความทุกข์ให้ลดหรือหมดไป ก้าวล่วงพ้นจากภาวะปุถุชนเป็นพระอริยบุคคล พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี สามารถทำให้ศีล สมาธิ ปัญญาสำเร็จได้เพียง

---

[๒๗] องฺ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๒๐/๓๙-๔๒.

[๒๘] สํ.ม.(ไทย) ๑๙/๑๔๓๐-๑๔๓๓/๔๙๕.

[๒๙] สํ.ม.อ.(ไทย) ๕/๒/-/๓๐๐.

[๓๐] ขุ.อิติ.อ.(ไทย) ๑/๔/-/๖๐๐.

[๓๑] วิ.มหา.(ไทย) ๑/-/๑.

[๓๒] ขุ.อป.(ไทย) ๓๒/๕๒/๕๓๑.

บางส่วน กิเลสบางส่วนยังคงเหลืออยู่บ้าง หรือเบาบาง ส่วนพระอรหันต์เป็นผู้สิ้นกิเลสคือสังโยชน์และความทุกข์ได้หมดสิ้น บริบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา[๓๓] สิ้นภพสิ้นชาติ ไม่ผุดไม่เกิด หลุดพ้นจากสังสารวัฏ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป[๓๔] บรรลุเป้าหมายของพุทธศาสนาคือพระนิพพานอันเป็นประโยชน์สูงสุด ในขณะเดียวกัน ความเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดมีความบริสุทธิ์จากอกุศลธรรมทั้งหลาย[๓๕] และปิดกั้นจากอกุศลธรรมทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ มุ่งทำประโยชน์เพื่อสังคมมากกว่าตนเอง

ประเภทของพระอริยบุคคล

ธรรมที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสไว้นั้น เป็นธรรมง่ายเปิดเผย ปรากฏ ไม่มีเงื่อนปม ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเป็นพระอริยบุคคลหลายประเภทตามกำลังแห่งอินทรีย์แปลว่าความเป็นใหญ่ในกิจ หมายถึงธรรมที่เป็นเจ้าการ ในการครอบงำหรือกำราบสิ่งที่เป็นปฏิปักษ์ในการปฏิบัติธรรม คือความขาดศรัทธา ความเกียจคร้าน ความเพิกเฉยปล่อยปละละเลย ความฟุ้งซ่าน และการขาดความรู้ ความหลงผิดหรือการไม่ใช้ปัญญา มี ๕ อย่าง คือ สัทธา (ความเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้ หรือครองใจไว้กับกิจที่ทำ) สมาธิ (ความมีจิตตั้งมั่น) และปัญญา (ความรู้ชัดหรือความเข้าใจ)และกำจัดกิเลสคือสังโยชน์ ที่ผูกมัดใจมนุษย์ไว้กับทุกข์ ทั้ง ๑๐ ประการได้เพียงบางส่วน หรือได้สำเร็จบริบูรณ์ ดังพระพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้ว่า

> พระศาสดาผู้แสวงหาคุณอันยิ่งใหญ่จัดเป็นบุคคลจำพวกที่ ๑ ในโลกพระสาวกผู้ตรัสรู้ตามพระศาสดาพระองค์นั้น ผู้อบรมตนแล้ว จัดเป็นบุคคลจำพวกที่ ๒ พระสาวกอื่นๆ นอกจากนี้ ผู้ยังเป็นพระเสขะ กำลังปฏิบัติอยู่ เป็นพหูสูต ถึงพร้อมด้วยศีลและวัตร จัดเป็นบุคคลจำพวกที่ ๓ บุคคล ๓ จำพวกนี้เป็นผู้ประเสริฐที่สุดในเทวดาและมนุษย์

---

[๓๓] องฺ.ติก.(ไทย) ๒๐/๕๒๘/๓๑๗-๓๑๘.

[๓๔] ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๖/๒๗.

[๓๕] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๔๓๔/๔๖๓.

เป็นผู้ส่องแสงสว่าง เผยแผ่สัจธรรมอยู่ ย่อมเปิดประตูสู่นิพพาน ช่วยปลดเปลื้องคนจำนวนมากออกจากโยคะ[๓๖]

พระอริยบุคคล ๒ จำพวก

๑. พระเสขะ ผู้ยังต้องศึกษา คือ ยังต้องศึกษาในอธิสีลบ้าง อธิจิตบ้าง อธิปัญญาบ้าง ผู้ศึกษาเพื่อกำจัด บรรเทา ละ สงบ ระงับ[๓๗]

๒. พระอเสขะ ผู้ไม่ต้องศึกษา คือ ผู้ศึกษาเรียบร้อยแล้ว ผู้เว้นแล้วเพราะหมดสิ้นราคะ เพราะหมดสิ้นโทสะ เพราะหมดสิ้นโมหะแล้ว ประพฤติจรณธรรมแล้ว[๓๘] และพบอีกว่าพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรัสเรียกอริยบุคคลทั้ง ๒ จำพวกว่า ทักขิไณยบุคคลคือเป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลีเป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก[๓๙] ดังพุทธพจน์ว่า "ในโลกนี้มีทักขิไณยบุคคล ๒ จำพวก ได้แก่ พระเสขะ และพระอเสขะ เป็นผู้ควรแก่ทักษิณาของทายกผู้บูชาอยู่เป็นคนตรงทั้งทางกาย ทางวาจา ทางใจ"[๔๐]

พระเสขะ หมายถึง พระอริยบุคคล ๗ จำพวกคือ ๑) พระโสดาปัตติมรรค ๒) พระโสดาปัตติผล ๓) พระสกทาคามิมรรค ๔) พระสกทาคามิผล ๕) พระอนาคามิมรรค ๖) พระอนาคามิผล ๗) พระอรหัตตมรรค[๔๑] มีพระโสดาบัน เป็นต้นคือผู้ยังต้องศึกษาตามไตรสิกขา คือศีล สมาธิ และ ปัญญาเพื่อละสังโยชน์ หรือประหาณกิเลส ยังไม่บรรลุอรหัต ยังปรารถนาธรรมที่เกษมจากโยคะอย่างยอดเยี่ยมอยู่[๔๒] เพื่อบรรลุธรรมสูงขึ้น จนถึงเป็นพระ

---

[๓๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๙.

[๓๗] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๒๕/๓๑๒.

[๓๘] วิ.ป. (ไทย) ๘/๒/๕.

[๓๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๘๙/๑๐๔.

[๔๐] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๒๘๐/๗๙.

[๔๑] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๓/๒๒๔.

[๔๒] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖/๔๐., ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๑๐๐/๘๑.

อรหันต์ คือ ผู้ประกอบด้วยสัมมาทิฏฐิที่เกิดพร้อมกับผล ๓ และมรรค ๔[๔๓] ฯลฯ ประกอบด้วยสัมมาสมาธิสัมมาทิฏฐิที่เกิดพร้อมกับผล ๓ และมรรค ๔ เพราะเป็นผู้ได้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการคือ

๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒) พิจารณาเห็นนเวทนาในเวทนาทั้งหลาย ฯลฯ

๓) พิจาณาเห็นจิตในจิต ฯลฯ

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[๔๔]

บางข้อเป็นผู้อาศัยตั้งอยู่ในเสขภูมิ คือ

๑) รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒) พิจารณา รู้ชัดว่าสมณะหรือพราหมณ์อื่นนอกศาสนานี้ผู้ที่แสดงธรรมจริงแท้แน่นอนเหมือนพระผู้มีพระภาคไม่มีเลย

๓) รู้ชัดว่า อินทรีย์ ๕ ประการ คือ ๑) สัทธินทรีย์ ๒) วิริยินทรีย์ ๓) สตินทรีย์ ๔) สมาธินทรีย์ ๕) ปัญญินทรีย์ อันมีคติ มีความเป็นเลิศ มีผลและมีที่สุด ท่านยังไม่ถูกต้องด้วยนามกาย แต่ท่านเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา[๔๕] เป็นผู้มีธรรม ๖ ประการของพระเสขะ คือ ๑) ความเป็นผู้ไม่ชอบการงาน ๒) ความเป็นผู้ไม่ชอบการพูดคุย ๓) ความเป็นผู้ไม่ชอบการนอนหลับ ๔) ความเป็นผู้ไม่ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่ ๕) ความเป็นผู้คุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย(สำรวมระวังอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ) ๖) ความเป็นผู้รู้จักประมาณในการบริโภค[๔๖]

พระอเสขะ หมายถึง พระอรหันต์เป็นผู้ศึกษาสิกขาเรียบร้อยแล้ว

---

[๔๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕/๑๘.

[๔๔] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๗๘๔/๒๕๑.

[๔๕] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๓๒/๓๓๗.

[๔๖] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๓๐๒/๔๗๗.

เป็นพระอรหันตขีณาสพ อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ปลงภาระได้แล้ว บรรลุประโยชน์ตนโดยลำดับแล้ว สิ้นภวสังโยชน์แล้วสิ้นภวสังโยชน์แล้ว หมายถึง สิ้นสังโยชน์ ๑๐ ประการ คือ ๑) กามราคะ ๒) ปฏิฆะ ๓) มานะ ๔) ทิฏฐิ ๕) วิจิกิจฉา ๖) สีลัพพตปรามาส ๗) ภวราคะ ๘) อิสสา ๙) มัจฉริยะ ๑๐) อวิชชา สังโยชน์เหล่านี้เรียกว่า ภวสังโยชน์ เพราะผูกพันหมู่สัตว์ไว้ในภพน้อยภพใหญ่[๔๗]

พระอริยบุคคล ๔ คู่ ๘ บุคคล

พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า ในพระธรรมวินัยนี้มีรัตนะมาก มีรัตนะหลายชนิด คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ อริยมรรคมีองค์ ๘[๔๘] เป็นที่อยู่ของพระอริยบุคคล ๘ จำพวก เปรียบด้วยมหาสมุทร เป็นที่อยู่ของสัตว์ขนาดใหญ่ ส่งผลให้พระศาสนาดำรงอยู่[๔๙] คือ

พระอริยบุคคล ๔ คู่ ๘ บุคคล หมายถึงพระอริยบุคคล ๔ คู่[๕๐] จัดตามขั้นการบรรลุมรรค ๔ ผล ๔ จึงรวมเป็น ๘ บุคคล ซึ่งจำแนกตามกิเลสคือสังโยชน์ที่ละได้ในแต่ละขั้นพร้อมไปกับความก้าวหน้าในการบำเพ็ญไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นบุคคลผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก ได้แก่

๑. พระผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค และพระผู้บรรลุโสดาปัตติผล
๒. พระผู้ดำรงอยู่ในสกทามิมรรค และพระผู้บรรลุสกทามิผล
๓. พระผู้ดำรงอยู่ในอนาคามิมรรค และพระผู้บรรลุอนาคามิผล
๔. พระผู้ดำรงอยู่ในอรหัตตมรรค และพระผู้บรรลุอรหัตตผล[๕๑]

---

[๔๗] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๘/๔๗.
[๔๘] องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๑๐๙/๒๕๑.
[๔๙] วิ.จู. (ไทย) ๗/๕๑๒/๓๐๙.
[๕๐] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๓๔/๕๔.
[๕๑] อภิ.ปุ. (ไทย) ๓๖/๑๕๐/๒๒๙.

โสดาปัตติมรรคบุคคล คือบุคคลในขณะที่มรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งแรก ที่เรียกว่าโสดาปัตติมรรคจิต โสดาปัตติมรรคบุคคลนี้นับเป็นอริยบุคคลขั้นแรกและได้ชื่อเป็นผู้เข้าถึงกระแสนิพพาน มรรคจิตในขั้นนี้จะทำลายกิเลสได้ดังนี้ คือ (ในที่นี้จะใช้กิเลส ๑๐ ประการ อันเป็นรูปแบบประเภทหนึ่งของการแบ่งประเภทของกิเลสเป็นหลัก) มิจฉาทิฏฐิกิเลส และวิจิกิจฉากิเลส

โสดาปัตติผลบุคคล หรือเรียกกันทั่วไปว่า โสดาบัน คือผู้ที่ผ่านโสดาปัตติมรรคมาแล้ว โดยคุณสมบัติที่สำคัญของโสดาบันคือ ปิดกั้นอบายภูมิโดยเด็ดขาด มีความแน่นอนที่จะบรรลุพระอรหันต์ในวันข้างหน้า

สกทาคามิมรรคบุคคล คือบุคคลในขณะมรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ ๒ ละกิเลสได้เท่ากับพระโสดาบัน แต่กิเลสที่เหลือให้เบาบางลง(ราคะ โทสะ และโมหะ)

สกทาคามีผลบุคคล คือผู้ที่ผ่านสกทาคามีมรรคมาแล้ว คุณสมบัติที่สำคัญของสกทาคามีผลบุคคล คือ ถ้ายังไม่สามารถบรรลุธรรมที่สูงขึ้นไปได้ในชาตินี้ก็จะกลับมาเกิดในโลกมนุษย์หรือเทวโลกอีกเพียงครั้งเดียว

อนาคามิมรรคบุคคล คือ บุคคลในขณะมรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ ๓ ที่เรียกว่าอนาคามิมรรคจิตเพราะ สามารถทำลายกิเลสได้เด็ดขาดเพิ่มอีก ๒ ตัวคือกามฉันทะ และปฏิฆะ

อนาคามิผลบุคคล คือผู้ที่ผ่านอนาคามิมรรคมาแล้ว คุณสมบัติที่สำคัญของอนาคามิผลบุคคล คือ เมื่อหมดอายุขัยแล้วไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส เป็นรูปพรหมชั้นสูงอันเป็นที่อยู่ของผู้ที่ได้บรรลุเป็นพระอริยเจ้าชั้นอนาคามี

อรหัตตมรรคบุคคล คือบุคคลในขณะมรรคจิตเกิดขึ้นเป็นครั้งที่ ๔ ที่เรียกว่าอรหัตตมรรคจิต เพราะทำลายกิเลสที่เหลือทุกตัวได้อย่างหมดสิ้นจนไม่มีกิเลสใดๆ เหลืออีกเลย

อรหัตผลบุคคล หรือที่เรียกกันทั่วไปว่า พระอรหันต์ คือ ผู้ที่ห่างไกลจากบาปที่ก่อให้เกิดความเศร้าหมอง ละกิเลสที่นำไปสู่ภพใหม่ได้แล้ว

๒. ลักษณะของผู้บรรลุโสดาบัน

โสดาบัน แปลว่า ถึงกระแส หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน[๕๒] จะต้องได้บรรลุพระอรหัตผลในอนาคตอย่างแน่นอน เป็นบุคคลผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ ทางอันประเสริฐ ๘ ประการ ได้แก่

๑) สัมมาทิฏฐิ เห็นชอบ

๒) สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ

๓) สัมมาวาจา เจรจาชอบ

๔) สัมมากัมมันตะ ทำการงานชอบ

๕) สัมมาอาชีวะ เลี้ยงชีพชอบ

๖) สัมมาวายามะเพียรชอบ

๗) สัมมาสติ ระลึกชอบ

๘) สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นชอบ[๕๓]

คำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘[๕๔] ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสกับพระสารีบุตรว่า “สารีบุตร ที่เรียกว่า โสดา โสดา โสดา เป็นอย่างไร” พระสารีบุตรกราบทูลว่า”ข้าแต่พระองค์ ผู้เจริญอริยมรรคมีองค์ ๘...เป็นโสดา”[๕๕] พระพุทธเจ้าตรัสว่า”สารีบุตรที่เรียกว่า ผู้บรรลุโสดาคือใคร”

พระสารีบุตรกราบทูลว่า”ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ผู้ใดประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เรียกว่า ผู้บรรลุโสดา...”[๕๖]

ตามคัมภีร์อรรถกถาเรียกว่า ธุวสีโล(ผู้มีศีลประจำ) บ้าง จิตสีโล(ผู้มีศีลมั่นคง) บ้าง โสตาปนฺโน (ผู้เข้าถึงผลด้วยมรรคที่ เรียกว่า โสตะ) บ้าง

---

[๕๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๔.

[๕๓] สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๐๑/๓๐๐.สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๑/๔๙๕.

[๕๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/-/๕๘.

[๕๕] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๓๐/๔๙๕.

[๕๖] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๓๒/๔๙๕.

อวินิปาตธมฺโม(มีอันไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ เป็นสภาพ) บ้าง นิยโต (ผู้เที่ยงด้วยคุณธรรมเครื่องกำหนดคือโสดาปัตติมรรค) บ้าง สมฺโพธิปรายโน (มีปัญญาเครื่องตรัสรู้พร้อม คือ มรรค ๓ เบื้องสูง ที่เป็นไปในเบื้องหน้า) บ้าง[๕๗]

ทิฏฺฐิสมฺปนฺโน ได้แก่ พระอริยสาวก คือพระโสดาบันผู้ถึงพร้อมด้วยปัญญาในมรรค พระโสดาบันนั้นมีชื่อมาก เช่น ชื่อว่า ทิฏฺฐิสมฺปนฺโน ผู้ถึงพร้อมด้วยทิฏฺฐิ ทสฺสนนสมฺปนฺโน ผู้ถึงพร้อมด้วยทัสสนะ อาคโต อิมํ สทฺธมฺมํ ผู้มาถึงพระสัทธรรม ปสฺสติ อิมํ สทฺธมฺมํ ผู้เห็นพระสัทธรรมอยู่ เสกฺขญาเณน- สมนฺนาคโต ผู้ประกอบด้วยญาณของพระเสกขะ เสกฺขาย วิชฺชาย สมนฺนาคโต ผู้ประกอบด้วยวิชชาของพระเสกขะ ธมฺมโสตสมาปนฺโน ผู้ถึงพร้อมด้วยกระแสธรรม อริโย นิพฺเพธิกปญฺโญ ผู้มีปัญญาเครื่องชำแรกกิเลสอันประเสริฐ อมตทฺวารํอาหจฺจติฏฺฐติ ผู้ตั้งอยู่ใกล้ประตูพระนิพพาน[๕๘]

พระโสดาบัน[๕๙] หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสพระนิพพาน คือเข้าสู่มรรค เป็นผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะคำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘[๖๐] คือเดินทางถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง รู้ชัดความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอินทรีย์ ๕ ประการ อินทรีย์ ๕ ประการ คือ ๑) สัทธินทรีย์ ๒) วิริยินทรีย์ ๓) สตินทรีย์ ๔) สมาธินทรีย์๕) ปัญญินทรีย์[๖๑]ตามความเป็นจริง เป็นผู้ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อบายภูมิ ๔ คือนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน แดนเปรต และพวกอสูรกาย[๖๒] มีความแน่นอนที่จะบรรลุเป็นพระอรหันต์ในวันข้างหน้า ดังปรากฏข้อความในคัมภีร์สังยุตตนิกาย มหาวารวรรคว่า

พระโสดาบันเป็นผู้มั่นคง เลื่อมใสยิ่งในพระพุทธเจ้าว่า แม้เพราะ

---

[๕๗] องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๔๕๗.

[๕๘] องฺ.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๔๘.

[๕๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๕๔/๕๘.

[๖๐] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๔/๑๔๒.

[๖๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๘๔๕/๒๘๓.

[๖๒] ม.มู.อ. (ไทย)๑/-/-/๔๒๖.

เหตุนี้พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาคเป็นผู้มั่นคงเลื่อมใสยิ่งในพระธรรม ฯลฯ ในพระสงฆ์ ฯลฯ ไม่มีหาสปัญญา(มีปัญญาร่าเริง) เพราะเป็นผู้ทำสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญ[๖๓] ไม่มีชวนปัญญา(ปัญญารวดเร็ว) เพราะแล่นไปเร็วในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน และแล่นไปเร็วในนิพพาน อันเป็นที่ดับชาติ ชรา มรณะ โดยพิจารณาทำให้แจ่มแจ้ง ว่ามีความดับไปเป็นธรรมดา[๖๔] ทั้งไม่ถึงพร้อมด้วยวิมุตติ เขาจึงเป็นพระโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป แม้บุคคลนี้ก็พ้นจากนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ภูมิแห่งเปรต อบาย ทุคติ และวินิบาต[๖๕]

พระโสดาบัน คือ ผู้รู้ชัดคุณ โทษ และเครื่องสลัดออก ปิดกั้นอบายภูมิ ๔ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จมรรคเบื้องสูง ๓ (สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค)[๖๖] รู้แจ้งอริยสัจ[๖๗] ไม่ถือกำเนิดในภพที่ ๘ ไม่ถือกำเนิดในภพที่ ๘ หมายถึง ไม่เกิดในภพที่๘ เพราะท่านเหล่านั้นละสังโยชน์ ๓ ประการ(สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ได้แล้ว และจะเวียนเกิดเวียนตายในเทวโลกและมนุษย์โลกอย่างมากไม่เกิน ๗ ครั้ง แล้วบรรลุอรหัตตผล เพราะนามรูปดับไปในภพที่ ๗ นั้นเอง[๖๘] ไม่ทำอภิฐาน ๖ (ฐานะอันหนัก ๖ ประการ ได้แก่ ๑) ฆ่ามารดา ๒) ฆ่าบิดา ๓) ฆ่าพระอรหันต์ ๔) ทำโลหิตของพระพุทธเจ้าให้ห้อ ๕) ทำให้สงฆ์แตกกัน ๖) เข้ารีต

---

[๖๓] ม.อุ.อ.(ไทย) ๓/๒/-/๕๗.

[๖๔] ม.อุ.อ.(ไทย) ๓/๒/-/๕๘.

[๖๕] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๕๔๓/๕๓๔.

[๖๖] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๘๔๕/๒๘๓.

[๖๗] ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๓๒/๕๕๕.

[๖๘] ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/-/๑๖๓-๑๖๔.

ศาสดาอื่น[๖๙]) เข้าถึงกระแสแห่งพระนิพพาน เดินทางถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริงเป็นครั้งแรก ละสังโยชน์ ๓ ประการ[๗๐] คือสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส พร้อมกับการบรรลุโสดาปัตติมรรคได้แล้วจะปรินิพพานภายในไม่เกิน ๗ ชาติ[๗๑]

เรียกบุคคลผู้เป็นโสดาบันว่า บรรลุโสดาปัตติผล ก็เพราะผู้ได้บรรลุเกิดธรรมจักษุ (ดวงตาเห็นธรรม) ที่ปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน คือรู้ว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีการเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีการดับไปเป็นธรรมดา[๗๒]

อีกนัยหนึ่ง พระโสดาบัน คือผู้ที่สมบูรณ์ด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นทางสายกลางคือ มัชฌิมาปฏิปทาหมายถึง อริยมรรคมีองค์ ๘[๗๓] ดังเช่นพระอัญญาโกณฑัญญะ ผู้เกิดธรรมจักษุธรรมจักษุ หมายถึงดวงตาเห็นธรรม คือ โสดาปัตติมรรคญาณ[๗๔] อันปราศจากธุลี ปราศจากมลทิน ว่า “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา” เมื่อได้ฟังธัมมจักกัปปวัตตนสูตร สำเร็จเป็นพระโสดาบันองค์แรก และนอกจากนี้พระผู้มีพระภาคเจ้ายังตรัสถึงพระโสดาบันไว้อีกว่า พระโสดาบันคือผู้ละธรรม ๓ ประการได้อย่างสิ้นเชิง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส[๗๕] ผู้ไม่ถือกำเนิดในภพที่ ๘หมายถึงไม่เกิดในภพที่ ๘ เพราะท่านนั้นละสังโยชน์ ๓ ประการ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ได้แล้ว และจะเวียนเกิดเวียนตายในเทวโลกและมนุษย์โลก อย่างมากไม่เกิน ๗ ครั้ง แล้วบรรลุอรหัตตผล เพราะนามรูปพ้นไปในภพที่ ๗ นั่นเอง[๗๖] ไม่ทำอภิฐาน ๖

---

[๖๙] ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/-/๑๖๖.

[๗๐] ม.มู.อ. (ไทย)๑/๒/-/๑๕.

[๗๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๑/๒๓๐.

[๗๒] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๗๑/๕๙๕.

[๗๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๔/๕๙๒.

[๗๔] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๗๑/๕๙๕.

[๗๕] ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๒๓๓/๕๕๕.

[๗๖] ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/-/๑๖๓-๑๖๔.

หมายถึงฐานะอันหนัก ๖ ประการ ได้แก่ ๑) ฆ่ามารดา ๒) ฆ่าบิดา ๓) ฆ่าพระอรหันต์ ๔) ทำโลหิตของพระพุทธเจ้าให้ห้อ ๕) ทำให้สงฆ์แตกกัน ๖) เข้ารีตศาสดาอื่น[๗๗] ผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ ไม่มีทางตกต่ำไม่มีทางตกต่ำ หมายถึงไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน แดนเปรต และพวกอสูร[๗๘] มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ ในที่นี้ หมายถึงมรรค ๓ เบื้องสูง (สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค)[๗๙] ในวันข้างหน้า ดังปรากฏข้อความในคัมภีร์สังยุตตนิกายว่า

> โสดาบันเป็นผู้มั่นคง เลื่อมใสยิ่งในพระพุทธเจ้าว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น ฯลฯ เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’ เป็นผู้มั่นคง เลื่อมใสยิ่งในพระธรรม ฯลฯ ในพระสงฆ์ ฯลฯ ไม่มีหาสปัญญา[๘๐] ไม่มีชวนปัญญา[๘๑] ทั้งยังไม่ถึงพร้อมด้วยวิมุตติ เขาจึงเป็นพระโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป แม้บุคคลนี้ก็พ้นจากนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน ภูมิแห่งเปรต อบาย ทุคติ และวินิบาต[๘๒]

---

[๗๗] ขุ.สุ.อ. (ไทย) ๑/๖/-/๑๖๖.

[๗๘] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๓๕๘/๒๘๓.

[๗๙] ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๔๕.

[๘๐] หาสปัญญา มีปัญญาร่าเริง เพราะเป็นผู้ทำสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญ (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๙๒/๕๗)

[๘๑] ชวนปัญญา มีปัญญารวดเร็ว เพราะแล่นไปเร็วในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน และแล่นไปเร็วในพระนิพพาน อันเป็นที่ดับชาติ ชรา มรณะ โดยพิจารณาทำให้แจ่มแจ้ง ว่ามีความดับไปเป็นธรรมดา (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๙๒/๕๗-๕๘)

[๘๒] สํ.มหา. (ไทย) ๑๙/๑๐๒๑/๕๓๔.

การละสังโยชน์ของพระโสดาบัน

พระโสดาบันละสังโยชน์ ได้ ๓ ประการ คือ

๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดว่าเป็นตัวเรา ของเรา ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัวตน เรา เขา

๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย ในความเป็นไปของชีวิต เป็นต้น ทำให้ไม่มั่นใจที่จะดำเนินชีวิตไปตามหลักธรรม

๓) สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นในศีลพรต คือ ความยึดถือในกฎระเบียบอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงเพราะศีล[๘๓]

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า "ผู้เป็นพระโสดาบันย่อมมีจิตสงัดจากสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ทิฏฐานุสัย วิจิกิจฉานุสัย และเหล่ากิเลสที่อยู่ในพวกเดียวกับสักกายทิฏฐิ เป็นต้นนั้น"[๘๔]

พระโสดาบันสามารถประหาณอกุศลกรรมบถ ๖ ประการได้แล้ว คือ ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดส่อเสียดและมิจฉาทิฏฐิได้เด็ดขาดแล้ว[๘๕] ชื่อว่าผู้ถึงพร้อมด้วยทัสสนะ ประกอบด้วยวิชชาของพระเสขะ ผู้เข้าถึงกระแสธรรม ผู้ยืนจรดประตูอมตะ[๘๖]

นอกจากนี้ยังสามารถกำจัดราคะ โทสะ โมหะอย่างหยาบที่จะทำให้ไปตกอบายภูมิได้ และละอุปาทาน ๓ คือ ทิฏฐุปาทาน สีลัพพตุปาทาน และอัตตวาทุปาทานได้เด็ดขาด[๘๗]

ประเภทของโสดาบัน

แม้โสดาบันบุคคลจะสามารถละสังโยชน์ได้เพียง ๓ อย่าง แต่ท่านก็ตัดสังสารวัฏลงได้มาก ตามประเภทแห่งพระโสดาบัน ๓ ประเภท ดังนี้

๑) เอกพีชีโสดาบัน ได้แก่ โสดาบันที่สร้างบารมีมาแก่กล้า มากด้วย

---

[๘๓] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๓๖๑/๔๘๘, ขุ.ม.อ. (บาลี) ๗/๙๘.

[๘๔] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๒๒๓., ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗/๓๓.

[๘๕] องฺ.ติก. อ. (ไทย) ๑/๓/-/๔๕.

[๘๖] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๙๐/๖๑๕, องฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๒๖๘/๔๐๒.

[๘๗] ดูใน ขุ.อิติ. อ. (ไทย) ๑/๔/-/๔๑๕., ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๗๒.

ปัญญาเจริญสมถภาวนามาน้อย เจริญวิปัสสนามามาก เมื่ออินทรีย์แก่กล้าก็สามารถบรรลุมรรค ผลได้อย่างรวดเร็ว โสดาบันประเภทนี้จะปฏิสนธิอีกเพียงชาติเดียวก็จะบรรลุอรหัตตผล[๘๘] เป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาแล้วดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน[๘๙]

๒) โกลังโกละโสดาบัน ได้แก่ โสดาบันที่สร้างบารมีมาปานกลาง มีปัญญาและสมาธิเท่าๆ กัน เจริญวิปัสสนาภาวนาและสมถภาวนามาพอๆ กัน เมื่ออินทรีย์แก่กล้าก็สามารถบรรลุมรรคผลได้อย่างปานกลาง ประเภทนี้จะปฏิสนธิในมนุษยภูมิหรือเทวภูมิอีก ๒-๖ ชาติเป็นอย่างมากก็จะบรรลุอรหัตตผล เป็นพระอริยบุคคลแล้วดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน[๙๐]

๓) สัตตักขัตตุปรมโสดาบัน ได้แก่ โสดาบันที่สร้างบารมีมาอย่างอ่อน มีสมาธิมาก แต่ปัญญาน้อย เจริญวิปัสสนาภาวนามาน้อย เมื่ออินทรีย์แก่กล้าก็สามารถบรรลุมรรคผล อย่างเชื่องช้า อย่างไรก็ตามพระโสดาบันประเภทนี้จะปฏิสนธิในมนุษยภูมิหรือเทวภูมิอีกเพียง ๗ ชาติ[๙๑] ก็จะบรรลุอรหัตตผล[๙๒]

ศีล สมาธิ ปัญญาของพระโสดาบัน

พระโสดาบันเป็นผู้มีอริยกันตศีลบริบูรณ์[๙๓] คือศีลที่บริสุทธิ์ ไม่มีราคีด้วยตัณหาและทิฏฐิ เพราะเป็นศีลที่เกิดจากคุณธรรมภายใน ไม่มีกิเลสเป็นเหตุให้ละเมิด เป็นไปเองตามปกติธรรมชาติ โดยไม่ต้องคอยยึดถือเอาไว้ เรียกว่า “อปรามัฏฐศีล”[๙๔] มีสมาธิพอประมาณ มีปัญญาพอประมาณ ไม่มี

---

[๘๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๑/๒๓๐.

[๘๙] ดูใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๒, องฺ.ติก.ฎีกา (บาลี) ๒/๘๘/๒๓๗.

[๙๐] ดูใน อภิ.ปุ. (บาลี) ๓๖/๓๒/๑๒๒-๑๒๓, อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) ๓๒/๕๔.

[๙๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๑/๒๓๐.

[๙๒] ดูใน อภิ.ปุ. (บาลี) ๓๖/๓๑/๑๒๒, องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

[๙๓] คือ ศีลที่พระอริยะชื่นชม หมายถึง ศีลที่ประกอบด้วยมรรคและผล คือความสำรวมทุกชนิด ที.ม.อ. (บาลี) ๑๕๙/๑๔๖, องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๕๒/๓๔๙.

[๙๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๗. เป็นศีลที่ตัณหาและทิฏฐิไม่เกาะเกี่ยว และใครๆ ไม่สามารถปรามาสได้ว่า ท่านเคยต้องอาบัตินี้มา

ทางตกต่ำ[๙๕]”ได้อีก ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อย[๙๖]บ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่เหมาะสม (แก่มรรคผล) ไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใด เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์[๙๗] สมควรแก่พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น ศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ[๙๘] ในวันข้างหน้า[๙๙]

“เมื่อใด อริยสาวกระงับภัยเวร ๕ ประการได้แล้วประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ เห็นแจ้งแทงตลอดอริยญายธรรม[๑๐๐].. เมื่อนั้น อริยสาวกนั้น เมื่อหวังอยู่พึงพยากรณ์ตนเองว่า เรามีนรกสิ้นแล้ว มีกำเนิดสัตว์ดิรัจฉานสิ้นแล้ว มีภูมิแห่งเปรตสิ้นแล้ว มีอบาย ทุคติและวินิบาต[๑๐๑] สิ้นแล้ว เป็นโสดาบันแล้ว ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ ในวันข้างหน้า”

พระโสดาบันระงับภัยเวร ๕ คือ

๑. ระงับจากการฆ่าสัตว์ เพราะการฆ่าสัตว์เป็นปัจจัย จึงประสบภัยเวรที่เป็นไปในปัจจุบันบ้าง ในสัมปรายภพบ้าง เสวยทุกขโทมนัสทางใจบ้าง บุคคลผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ย่อมไม่ประสบภัยเวรที่เป็นไปในปัจจุบัน ที่

---

[๙๕] ไม่ตกไปในอบาย ๔ อีกแล้ว ดูใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

[๙๖] อาบัติที่เหลือ เว้นปาราชิก ๔ ดูใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๑.

[๙๗] อาบัติปาราชิก ๔ ดูใน องฺ.ติก.ฎีกา (บาลี) ๒/๘๗/๒๓๔.

[๙๘] สัมโพธิ หมายถึง มรรค ๓ เบื้องสูง คือ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค) (องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒, องฺ.ติก.ฎีกา. (บาลี) ๒/๘๗/๒๓๕)

[๙๙] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๓๑๓.

[๑๐๐] มรรคพร้อมทั้งวิปัสสนา ดูใน องฺ.ทสก.อ. (บาลี)๓/๙๑-๙๒/๓๖๗.

[๑๐๑] ทั้ง ๓ คำนี้เป็นไวพจน์ของนรก (องฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๔๓/๕๐)

เป็นไปในสัมปรายภพ ทั้งไม่ต้องเสวยทุกขโทมนัสทางใจ บุคคลผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์แล้ว ย่อมระงับภัยเวรนั้นได้ อย่างนี้

๒. ระงับจากการลักทรัพย์ ...

๓. ระงับจากการประพฤติผิดในกาม ...

๔. ระงับจากการพูดเท็จ ...

๕. ระงับจากการเสพของมึนเมา คือ สุราและเมรัย[๑๐๒] ...

พระโสดาบันประกอบด้วยองค์เครื่องบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ คือ

๑) ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า ว่า "แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ ฯลฯ เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค"

๒) ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรมว่า "พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน ฯ"

๓) ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ ว่า "พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ฯลฯ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก"

๔) ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชื่นชม ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ด่างพร้อย ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ[๑๐๓]

ทิฏฐิของพระโสดาบัน

พระโสดาบัน ถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ มีความเห็นชอบ ๖ ประการ คือ

๑. เป็นผู้ไม่อาจยึดถือสังขารว่าเป็นของเที่ยง

๒. เป็นผู้ไม่อาจยึดถือสังขารว่าเป็นสุข

๓. เป็นผู้ไม่อาจยึดถือธรรมว่าเป็นอัตตา

๔. เป็นผู้ไม่อาจทำอนันตริยกรรม

---

[๑๐๒] สุราและเมรัย ดูใน ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๑/๑๗-๑๘.

[๑๐๓] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๙๒/๒๑๒.

๕. เป็นผู้ไม่อาจเชื่อความบริสุทธิ์โดยถือมงคลตื่นข่าว

๖. เป็นผู้ไม่อาจแสวงหาเขตบุญนอกศาสนานี้[๑๐๔]

เมื่อบรรลุโสดาบัน[๑๐๕]แล้ว เป็นผู้มีความเห็นถูกต้องตามความเป็นจริง เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เพราะเป็นผู้สมบูรณ์ด้วยศีล ๕ สามารถประหาณมิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เจตนาที่จะละเมิดศีล ๕ ไม่มีอีกแล้ว[๑๐๖] เปรียบเหมือนงูพิษที่ถูกถอดเขี้ยวแล้ว ถึงจะมีความเกรี้ยวกราดอยู่แต่ก็ทำร้ายใครไม่ได้อีก พระโสดาบันแม้จะมีความโกรธอยู่ แต่ก็ไม่คิดอาฆาตทำร้ายใคร แม้จะมีความโลภอยู่ก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะมีความหลงอยู่แต่ก็ไม่คิดแสวงหาโลกียสุขด้วยการเสพของมึนเมา แม้ยังต้องอยู่ท่ามกลางโลกธรรม ๘[๑๐๗] แต่ก็จะไม่ถูกเขี้ยวเล็บของโลกขบกัดอีกต่อไป

การดำรงชีวิตอยู่ในโลกของพระโสดาบันเปรียบเหมือนลิ้นงูในปากงู เพราะแม้ต้องอยู่ท่ามกลางเขี้ยวพิษ แต่ไม่เคยโดนพิษทำร้ายเลยแม้สักครั้ง หรือเปรียบเหมือนมือที่ไม่มีแผลคนลงในหม้อยาพิษ ก็ไม่เกิดโทษ จะบรรลุอรหันต์อีกไม่เกิน ๗ ชาติ โดยอัตโนมัติ เมื่อบรรลุอรหันต์แล้ว ก็จะได้ประสบสุขใน**พระนิพพาน** ชนิดที่ไม่
ต้องกลับมาทุกข์อีก เพราะเป็นบรมสุขที่ไม่เจือด้วยกามคุณ ๕ อีกต่อไป[๑๐๘]

การพยากรณ์พระโสดาบัน

การที่จะรู้ได้ว่าใครเป็นพระอริยบุคคลชั้นไหนนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีภูมิธรรมเสมอกันหรือสูงกว่าจึงจะรู้ได้[๑๐๙] แต่คนธรรมดาที่ไม่ใช่พระอริยเจ้าก็ยังพอสังเกตได้ว่าใครเป็นพระโสดาบัน โดยการอนุมานเอา อาจจะถูกหรือผิดก็

---

[๑๐๔] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๙๒/๖๑๖.

[๑๐๕] ผู้เข้าถึงกระแสธรรม ผู้ยืนจรดประตูอมตะ’องฺ.เอกก.อ.(บาลี)๑/๒๖๘/๔๐๒.

[๑๐๖] ดูใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๐/๑๒.

[๑๐๗] โลกธรรม คือ เรื่องราวที่เกิดขึ้นประจำโลก ๘ ประการ คือ มีลาภ เสื่อมลาภ มียศ เสื่อมยศ สรรเสริญ นินทา สุข ทุกข์ ดูใน องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๙๖/๑๕๙.

[๑๐๘] ดูใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๒๔/๗๐., องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐.

[๑๐๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๖๖.

ได้ มีหลักในการอนุมานดังนี้ คือ ผู้ที่บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว เป็นผู้มีศรัทธาไม่หวั่นไหว เป็นผู้ที่ยอมมอบกายถวายชีวิตแด่พระรัตนตรัย ถึงจะถูกฆ่าตายก็ไม่ยอมกล่าวดูหมิ่นพระรัตนตรัย หรือมีคนเอาเงินเอาทองมากองไว้ข้างหน้า แล้วบอกว่า เงินทองทั้งหมดนี้จะเป็นของท่าน ถ้าท่านยอมกล่าว "พระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ไม่ดีจริง" พระโสดาบันจักไม่พูดอย่างเด็ดขาด ดังเช่น นายสุปปพุทธกุฏฐิ[๑๑๐]

บางท่านไม่รู้ว่าตนเองบรรลุโสดาบันแล้ว

พระอริยบุคคลผู้บรรลุมรรคเบื้องต้นบางท่านที่ไม่ฉลาดในบัญญัติธรรม ก็อาจมีข้อสงสัยอยู่ว่าตนได้บรรลุแล้วหรือยัง เช่น พระเจ้ามหานามะทรงบรรลุโสดาบัน เป็นพระอริยบุคคลผู้มีคติอันแน่นอนแล้ว แต่ก็ยังไม่รู้ตัวว่าได้บรรลุธรรมแล้ว ดังปรากฏเรื่องราวในพระคัมภีร์ว่า

พระเจ้ามหานามะกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า สมัยนั้น หม่อมฉันลืมสติปรารภพระผู้มีพระภาค พระธรรม และพระสงฆ์ หม่อมฉันคิดว่า "หากเราพึงถึงแก่กรรมในเวลานี้ คติของเราจะเป็นอย่างไร อภิสัมปรายภพจะเป็นอย่างไร"

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "อย่าทรงกลัวเลย มหาบพิตร การสวรรคตของพระองค์จักไม่เลวทราม กาลกิริยาก็จักไม่เลวทราม มหาบพิตร อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการย่อมน้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน

ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

๑. ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า

๒. ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรม

๓. ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์

๔. ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ..เป็นไปเพื่อสมาธิ[๑๑๑]

---

[๑๑๐] ดูประวัติใน ขุ.อุทาน. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๖.

[๑๑๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๑๘/๕๒๓.

พระโสดาบันกับคุณค่าของทรัพย์ ๗ ประการ

เรื่องชายโรคเรื้อนชื่อสุปปพุทธะเป็นโสดาบัน ... ขณะนั้น ท้าวสักกเทวราชทรงทราบว่า สุปปพุทธกุฏฐินี้ มีความประสงค์จะประกาศคุณที่ตนได้รับในศาสนาของพระศาสดาให้ปรากฏ คิดจักทดลองเธอ จึงเสด็จไปประทับอยู่ในอากาศ ได้ตรัสคำนี้ว่า สุปปพุทธะ เธอเป็นคนขัดสน เป็นคนกำพร้า เป็นคนยากไร้ เราจะให้ทรัพย์อันหาประมาณมิได้แก่เธอ แต่เธอจงพูดว่า พระพุทธไม่ใช่พระพุทธ พระธรรมไม่ใช่พระธรรม พระสงฆ์ไม่ใช่พระสงฆ์ เราพอกันทีด้วยพระพุทธ ด้วยพระธรรม ด้วยพระสงฆ์

ลำดับนั้น นายสุปปพุทธะจึงกล่าวกับท้าวสักกะนั้นว่า ท่านเป็นใคร? ตอบว่า เราเป็นท้าวสักกเทวราช สุปปพุทธกุฏฐิกล่าวว่า ดูก่อนอันธพาลผู้ไม่มียางอาย ท่านกล่าวคำที่ไม่ควรจะกล่าวอย่างนี้ ไม่สมควรพูดกับเราเลย เพราะเหตุไรท่านจึงพูดกับเราว่า เป็นคนเข็ญใจ ขัดสน กำพร้า เราเป็นโอรสบุตรของพระโลกนาถมิใช่หรือ เราไม่ใช่คนเข็ญใจขัดสนกำพร้า ที่จริงแล เราได้รับความสุขด้วยความสุขอย่างยิ่ง บุคคลใดไม่เลือกว่าจะเป็นหญิงหรือชาย มีทรัพย์ ๗ อย่างคือ ศรัทธา ศีล หิริ โอตตัปปะ สุตะ จาคะ และปัญญา บัณฑิตเรียกบุคคลนั้นว่าไม่เข็ญใจ และชีวิตของเขาไม่เปล่า ดังนั้น เราจึงชื่อว่ามีอริยทรัพย์ ๗ ประการนี้ เพราะบุคคลผู้มีอริยทรัพย์เหล่านี้ พระพุทธเจ้าหรือพระปัจเจกพุทธเจ้าไม่ตรัสเรียกว่า เป็นคนเข็ญใจ[๑๑๒]

ตัวอย่างข้างต้นจะเห็นว่า พระอริยบุคคลขั้นโสดาบันจะเป็นผู้ที่ไม่ให้คุณค่ากับวัตถุนิยมต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นเงิน ทอง เป็นต้น แต่ท่านเหล่านั้นให้คุณค่ากับทรัพย์ภายในที่เรียกว่า อริยทรัพย์ ๗ ประการ

ลักษณะบางประการของพระโสดาบัน

๑) พระโสดาบันยังมีครอบครัว

ความเป็นอยู่ของพระโสดาบันเหมือนกันกับคนทั่วไป เพราะยังมีความโลภ โกรธ หลงอยู่ ยังมีครอบครัว มีลูกมีหลานอยู่ เช่น นางวิสาขา เป็น

---

[๑๑๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/๕๐๓-๕๐๔.

พระโสดาบันตั้งแต่ยังเป็นเด็ก เมื่อโตเป็นสาวได้แต่งงาน ให้กำเนิดลูกชาย ๑๐ คน ลูกสาว ๑๐ คน เมื่อนางไปวัดก็จะมีทั้งลูกทั้งหลานไปด้วย คนทั้งหลายก็จะถามว่า "นางวิสาขาคนไหน"[๑๑๓] นี้ก็แสดงให้เห็นว่าโสดาบันนั้นก็เหมือนกับคนทั่วไป อย่างแยกไม่ออก

๒) โสดาบันยังมีความประมาทอยู่

โสดาบันแม้เป็นพระอริยบุคคลมีทิฏฐิที่สมบูรณ์แล้ว แต่ยังไม่สมบูรณ์ด้วยสติและปัญญา ยังมีความประมาทอยู่บ้าง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า "พระโสดาบันเหล่าใด รู้แจ้งอริยสัจที่พระศาสดาผู้มีปัญญาลึกซึ้งแสดงแล้ว ถึงแม้ว่าพระโสดาบันจะประมาทไปบ้าง แต่ท่านเหล่านั้นก็จะไม่ถือกำเนิดในภพที่ ๘"[๑๑๔]

"โสดาบันพ้นแล้วจากอบายทั้ง ๔ และจะไม่ทำอภิฐาน ๖[๑๑๕] ถึงแม้ว่าโสดาบันนั้นจะทำบาปกรรม[๑๑๖]ทางกาย ทางวาจา หรือทางใจไปบ้าง ท่านก็ไม่ปกปิดบาปกรรมนั้นไว้ ผู้เห็นบท[๑๑๗]แล้วไม่อาจทำอย่างนั้น"[๑๑๘]

---

[๑๑๓] ดูรายละเอียดใน ขุ. อุทาน. (ไทย) ๒๕/๗๘/๓๔๐.

[๑๑๔] ไม่เกิดในภพที่ ๘ เพราะท่านละสังโยชน์ ๓ ประการ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ได้แล้ว และจะเวียนเกิดเวียนตายในเทวโลกและโลกมนุษย์อย่างมากไม่เกิน ๗ ครั้ง แล้วบรรลุอรหัตตผล (ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๖/๑๖๓-๑๖๔)

[๑๑๕] อภิฐาน ๖ คือ ไม่ทำกรรมหนัก ๖ ประการ ได้แก่ ๑) ฆ่ามารดา ๒) ฆ่าบิดา ๓) ฆ่าพระอรหันต์ ๔) ทำโลหิตของพระพุทธเจ้าให้ห้อ ๕) ทำให้สงฆ์แตกกัน ๖) เข้ารีตศาสดาอื่น (ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๖/๑๖๖)

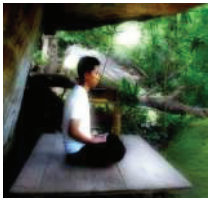
[๑๑๖] บาปกรรม หมายถึง การต้องอาบัติเบา มิได้หมายถึงอาบัติหนัก ดูใน ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๖/๑๖๗ และดู วิ.มหา. (ไทย) ๒/๕๐/๒๓๘.

[๑๑๗] บท หมายถึง ทางแห่งนิพพาน ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๖/๑๖๗.

[๑๑๘] ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๑๑/๑๒.

๓. กำลังสมาธิในการบรรลุโสดาบัน ๓ แบบ

ในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อบรรลุโสดาบันนั้น แม้ล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง และสมาธิไม่สมบูรณ์ถึงขั้นฌานหรือสมาบัติ ก็สามารถพอกพูนอินทรีย์ ๕ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ เพราะจิตที่สงบชั่วขณะๆ ด้วยอำนาจของสติและสัมปชัญญะอย่างต่อเนื่องนั้น สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาได้ ดังที่คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า "น หิ ขณิกสมาธึ วินา วิปสฺสนา สมฺภวติ"[๑๑๙] คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า



> ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำ**สมาธิพอประมาณ** มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อย[๑๒๐] บ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่เหมาะสม(แก่มรรคผล)ไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์[๑๒๑] สมควรแก่พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น ศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ ในวันข้างหน้า[๑๒๒]

---

[๑๑๙] ดูใน ม.มู.ฏีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗. ดูเพิ่มเติมหน้า ๔๐๙.

[๑๒๐] อาบัติที่เหลือ เว้นปาราชิก ๔ ดูใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๑.

[๑๒๑] อาบัติปาราชิก ๔ ดูใน องฺ.ติก.ฏีกา (บาลี) ๒/๘๗/๒๓๔.

[๑๒๒] องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๓๑๓.

พระโสดาบัน แม้ยังไม่สมบูรณ์ด้วยสมาธิ และปัญญา แต่ก็เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์แล้ว[๑๒๓] และได้บรรลุธรรมแล้ว[๑๒๔] หน่วงนิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว และเป็นนิยตบุคคลที่มีความแน่นอน คือ ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว และจะบำเพ็ญให้บริบูรณ์ในสมาธิ และปัญญาให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป บรรลุเป็นพระอรหันต์ในภพเบื้องหน้า อีกไม่เกิน ๗ ชาติ อย่างแน่นอน[๑๒๕]

หากมีผู้คัดค้านว่า "ต้องได้ฌานก่อนเท่านั้นจึงจะบรรลุธรรมได้" ก็น่าสงสัยว่า "ผู้ที่บรรลุธรรมขณะที่ฟังธรรม เขาใช้ฌานอะไรเป็นบาทฐาน?" นั่นหมายความว่า แม้ไม่ได้สมาธิระดับฌานก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้!

อนึ่ง ปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจค้นคว้าพระไตรปิฎกด้วยโปรแกรม**คอมพิวเตอร์**กันมากขึ้น จนพบว่า คำว่า ขณิกสมาธิ ไม่มีเขียนไว้ในพระไตรปิฎก ไม่ใช่พุทธวจนะ ..ในเรื่องนี้ ขออรรถาธิบาย ดังนี้

การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิปัสสนาที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ด้วยพระองค์เอง โดยให้กำหนดพิจารณา**จิตที่มีราคะ**บ้าง จิตที่**ฟุ้งซ่าน**บ้าง เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่หรือ?

---

[๑๒๓] ความถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฏฐิ ๕ ประการ คือ (๑) กัมมัสสกตาสัมมาทิฏฐิ (๒) ฌานสัมมาทิฏฐิ (๓) วิปัสสนาสัมมาทิฏฐิ (๔) มัคคสัมมาทิฏฐิ (๕) ผลสัมมาทิฏฐิ (องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๗๕/๗๑)

[๑๒๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๗. ชื่อว่า อปรามัฏฐะ เพราะตัณหาและทิฏฐิไม่เกาะเกี่ยว และเพราะใครๆ ไม่สามารถปรามาสได้ว่า ท่านเคยต้องอาบัตินี้มา

[๑๒๕] ไม่ตกไปในอบาย ๔ อีกแล้ว ดูใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๑๒๖] ไว้ว่า

พระพุทธวจนะ	แปลเป็นภาษาไทย
อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ **สราคํ** วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ...	ภิกษุในธรรมวินัยนี้ **จิตมีราคะ**ก็รู้ชัดว่า 'จิตมีราคะ' ฯลฯ..
วิกฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ **วิกฺขิตฺตํ** จิตฺตนฺติ ปชานาติ	หรือ **จิตฟุ้งซ่าน** ก็รู้ชัดว่า 'จิตฟุ้งซ่าน'
อิติ อชฺฌตฺตํ วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ	ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่
พหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหรติ	พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ วยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ	พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่
สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมึ วิหรติ.	พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่

ก่อให้เกิดข้อสงสัยว่า "จิตที่มีราคะ จิตที่ฟุ้งซ่านไม่มีในผู้เจริญฌานอย่างแน่นอน แต่เหตุไฉนพระพุทธเจ้าจึงให้เจริญวิปัสสนากำหนดจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์?"

ตอบว่า "นั่นก็เพราะ ถึงไม่ได้ฌานสมาธิก็เจริญวิปัสสนาได้" คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ข้อว่า สราคมสฺส จิตฺตํ ได้แก่จิตของเขาผู้นั้นมีราคะ ท่านกล่าวว่าเป็นการเจริญภาวนาแบบวิปัสสนาล้วนๆ ที่เรียกว่า**สุทธวิปัสสนา**[๑๒๗]

เรื่องนี้มีข้อวินิจฉัยเพิ่มเติมว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า"คจฺฉนฺโต

---

[๑๒๖] ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๓๕๕.

[๑๒๗] ดูใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๑๒๒.

วา คจฺฉา**มีติ** ปชานาติ” เดินอยู่ก็รู้ชัดว่า “เดินอยู่”

หลายคนบอกว่า การเจริญวิปัสสนาไม่ต้องบริกรรม แค่รู้ก็พอ จึงน่าสงสัยว่า แล้วพระพุทธพจน์ว่า “คจฺฉามี**ติ**” (อิติ) มีไว้เพื่ออะไร นั่นบ่งบอกว่าให้บริกรรมในใจ อันเป็น**สัมมาวาจา** ..มิใช่หรือ?

นายสุปปพุทธกุฏฐิ คนขอทานโรคเรื้อนจะเข้าไปขอทานขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังแสดงธรรม จึงแอบนั่งฟังอยู่ด้วย จนได้บรรลุโสดาบัน[๑๒๘]

..น่าสงสัยว่า เขาใช้กำลังฌานอะไรเป็นบาทฐานในการบรรลุธรรมในขณะนั่งฟังธรรม เขาเข้าฌานอะไรอยู่*? (ก็..หามิได้)*

จิตที่สงบชั่วขณะๆ ด้วยอำนาจสติและสัมปชัญญะที่เพิ่มพูนขึ้นสามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์มูลปัณณาสก์ฎีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธึ วินา วิปสฺสนา สมฺภวติ”[๑๒๙] “หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้” คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นตามลำดับเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ (วิตก วิจาร ปีติ สุข สมาธิ) จัดเป็นปฐมฌานโสดาปัตติมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของ**สุกขวิปัสสก**บุคคล ก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาว่า “มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสกโดยกำหนดวิปัสสนาก็ดี มรรคที่ภิกษุทำฌานให้เป็นบาทฐานแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ และองค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย”[๑๓๐]

แสดงว่า แม้มรรค ที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ประกอบด้วย**องค์ฌาน** ๕ ประการอย่างครบถ้วน จึงเป็นฌานจิตเช่นกัน ดังพุทธพจน์ว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาก็ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน”[๑๓๑]

---

[๑๒๘] ดูใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

[๑๒๙] ม.มู.ฏีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗. ดูอธิบายที่หน้า ๓๔๑.

[๑๓๐] ดูใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๔.

[๑๓๑] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

การพัฒนาขณิกสมาธิด้วยการพัฒนาและปรับอินทรีย์ ๕

ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา[๑๓๒] เป็นความตั้งมั่นรู้รูป-นาม ทุกๆขณะที่เกิด-ดับ เมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์อย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิวรณ์ ในขณะที่อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญามีกำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญอินทรีย์ ๕ ให้เพิ่มพูนและสมดุลกันอย่างต่อเนื่องทำให้วิปัสสนาญาณเจริญก้าวหน้า และโน้มไปสู่มรรค ผล นิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

> ”ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลั่งไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน แม้ฉันใด ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ กระทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปนิพพาน ฉันนั้นเหมือนกัน. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ กระทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ อย่างไรเล่า ..ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัทธินทรีย์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ย่อมเจริญวิริยินทรีย์...สตินทรีย์..สมาธินทรีย์..ปัญญินทรีย์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ..ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ กระทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ อย่างนี้แล ย่อมเป็นผู้น้อมไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”[๑๓๓]

อนึ่ง ผู้เจริญอินทรีย์ ๕ ให้แก่กล้าและสมดุลอย่างต่อเนื่อง จะได้บรรลุอนาคามี ในชาติปัจจุบัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อินทรีย์ ๕ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีอานิสงส์ คือ จะได้บรรลุอรหัตผลในกาลปัจจุบัน ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตผลในกาลปัจจุบัน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตผลในเวลาใกล้ตายใช่ร้ จะได้เป็นพระอนาคามีเพราะสังโยชน์อันเป็นส่วนเบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไป”[๑๓๔]

---

[๑๓๒] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

[๑๓๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๔๑/๓๕๒.

[๑๓๔] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๖/๓๔๗.

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน[๑๓๕] คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความศรัทธากำจัดความไม่เชื่อเสียได้ ความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า

ลักษณะแห่งอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕

อินทรีย์ ๕ กับพละ ๕ นี้มีข้อธรรมะเป็นอย่างเดียวกัน แต่ว่าหมวดหนึ่งมุ่งเป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่เหนืออกุศลธรรมทั้งหลายที่ตรงกันข้าม อีกหมวดหนึ่งคือพละ มุ่งถึงเป็นกำลังหรือเป็นพลังในอันที่จะปราบปรามกิเลสหรืออกุศลธรรมที่ตรงกันข้าม มีลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

๑) สัทธินทรีย์มีการน้อมใจเชื่อเป็นลักษณะ สัทธาพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความไม่เชื่อเป็นลักษณะ ศรัทธานั้น เป็นใหญ่เหนือความไม่เชื่อ เป็นกำลังที่ปราบปรามความไม่เชื่อลงได้ กำจัดความไม่เชื่อได้

๒) วิริยินทรีย์มีการประคองเป็นลักษณะ วิริยพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความเกียจคร้านเป็นลักษณะ วิริยะความเพียร เป็นใหญ่เหนือความเกียจคร้าน เป็นพลังเป็นกำลังสำหรับปราบปรามความเกียจคร้าน

๓) สตินทรีย์มีการบำรุงเป็นลักษณะ สติพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความมีสติฟั่นเฟือนเป็นลักษณะ สติเป็นใหญ่เหนือความหลงลืมสติความเผลอสติ เป็นเครื่องปราบปรามความหลงลืมสติ

๔) สมาธินทรีย์มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ สมาธิพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ สมาธิเป็นใหญ่เหนือความฟุ้งซ่านแห่งจิต เป็นเครื่องปราบปรามความฟุ้งซ่านแห่งจิต

๕) ปัญญินทรีย์มีการรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นลักษณะ ปัญญาพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งอวิชชาเป็นลักษณะ[๑๓๖] ปัญญา เป็นเครื่อง

---

[๑๓๕] สํ.ม.อ. (ไทย) ๕/-/๒/๙.

[๑๓๖] ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/-/๑/๓๙๒.

เป็นใหญ่เหนืออวิชชาความไม่รู้ โมหะความหลงถือเอาผิด เป็นเครื่องปราบปรามทำลายอวิชชาโมหะ

เพราะฉะนั้น จึงต้องแบ่งเป็น ๒ หมวด เป็นอินทรีย์หมวด ๑ เป็นพละหมวด ๑ เมื่อพิจารณาดูถึงบุคคลในโลกนี้ บุคคลผู้เป็นใหญ่ก็จะต้องมีพละคือกำลัง ถ้าไม่มีพละคือกำลังก็เป็นใหญ่ไม่ได้ และถ้าไม่มีความเป็นใหญ่ก็มีพละกำลังไม่ได้ เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมะจะต้องต่อสู้กับกิเลสมาร คือกิเลสในจิตใจ ด้วยธรรมในหมวดโพธิปักขิยธรรม ปฏิบัติในหมวดสติปัฏฐานทั้ง ๔ เป็นหลัก โดยที่ต้องอาศัยสัมมัปปธานและอิทธิบาท เป็นอุปการะธรรมในการปฏิบัติสติปัฏฐาน และเมื่อพบเกาะคือเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ ซึ่งเปรียบเหมือนเกาะที่เกิดกลางแม่น้ำ ทำให้แม่น้ำแยกเป็นสองสาย จึงต้องแยกธรรมะนี้ออกเป็นสองสาย สายอินทรีย์ที่เป็นใหญ่ คือต้องรักษาศรัทธาเป็นต้นให้เป็นใหญ่เหนือกิเลส และต้องมีพละคือกำลัง หรือมีศรัทธาเป็นต้นนั้นเองเป็นกำลัง สำหรับที่จะบำราบกิเลสมารลงไป เมื่อเป็นใหญ่ก็ชื่อว่ามี พละ(กำลัง) และเมื่อมีพละคือกำลังก็ชื่อว่าเป็นใหญ่ความเป็นใหญ่กับความมีพละคือกำลังต้องคู่กันไป ในคราวที่พบกิเลสมารอันจะต้องปราบปราม ซึ่งขัดขวางการปฏิบัติธรรมะ ก็ต้องมีความเป็นใหญ่ ต้องมีพละคือกำลัง คือต้องมีความเป็นใหญ่เหนือกิเลสมาร ต้องมีพละกำลังที่จะปราบกิเลสมารลงไปได้ จึงจะหลุดรอดจากกิเลสมารที่มาขัดขวาง แล้วก็ดำเนินการปฏิบัติต่อไป คือต้องมีธรรมะ ๕ ข้อนี้เอง ต้องมีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา

ในการปฏิบัติธรรมจะต้องต่อสู้กับมาร คือกิเลสในจิตใจ ด้วยธรรมะ และเมื่อพบเกาะคือเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ ซึ่งเปรียบเหมือนเกาะที่เกิดกลางแม่น้ำทำให้แม่น้ำแยกเป็นสองสาย จึงต้องแยกธรรมะนี้ออกเป็นสองสาย สายอินทรีย์ที่เป็นใหญ่ คือ ต้องรักษาศรัทธาเป็นต้น ให้เป็นใหญ่เหนือกิเลส และต้องมีพละ คือ กำลังมีศรัทธาเป็นต้นเป็นกำลังสำหรับที่จะบำราบกิเลสมารลงไป คือ ต้องมีความเป็นใหญ่เหนือกิเลสมาร ต้องมีพละกำลังที่จะปราบกิเลสมารลงให้ได้ จึงจะปลอดภัยจากกิเลสมารที่มาขัดขวาง แล้วก็ดำเนินการปฏิบัติต่อไป

การบรรลุโสดาบัน ๓ รูปแบบ

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคแสดงถึงโสดาปัตติมรรค หรือการเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน ไว้ ๓ ประเภท ดังนี้

๑) สัทธานุสารี คือ ผู้แล่นตามไปด้วยศรัทธา คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า อบรมอริยมรรคโดยมีศรัทธาเป็นตัวนำ ท่านผู้นี้บรรลุเป็นอนิมิตตะวิโมกข์เพราะเห็นอารมณ์เป็นอนิจจัง[๑๓๗]

เมื่อมนสิการ[๑๓๘]โดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง เต็มเปี่ยมด้วยสัทธิน-

---

[๑๓๗] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๓๐๒/๓๒๐.

[๑๓๘] โยนิโสมนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย เป็นธรรมอย่างเอกที่เป็นเหตุให้ธรรมต่างๆ ที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้ เป็นเหตุทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์ เพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม” เป็นธรรมเครื่องละวิปลาส ๔ ประการ คือ

๑. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า "สังขารร่างกายเป็นอสุภะ ล้วนแต่ไม่สวย ไม่งาม” เมื่อโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิตเช่นนี้ กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสังขารร่างกายที่เป็นอสุภะว่า "ไม่งาม” ละ**สุภ**วิปลาส (สำคัญว่า "เป็นของสวยงาม”) ได้

๒. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า "รูป-นามสังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ล้วนแต่ไม่สุข ไม่สบาย ไม่คงสภาพ” เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่า "เป็นทุกข์” ละ**สุข**วิปลาส (สำคัญว่า "เป็นสุข”) ได้

๓. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า "รูป-นามสังขารทั้งปวงเป็นอนิจจัง ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน” เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า "ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน”ละ**นิจจ**วิปลาส (สำคัญว่า”เที่ยงแท้”) ได้

๔. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า "รูปธรรม-นามธรรมเป็นอนัตตา ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้” เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่า”ไม่ใช่ตัวตน” ละ**อัตต**วิปลาส (ว่าเป็นอัตตา) ได้

ทรีย์ เพราะสัทธินทรีย์มีประมาณยิ่ง บุคคลนั้นจึงได้โสดาปัตติมรรค เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่าเป็นสัทธานุสารีบุคคล อินทรีย์ที่เป็นไปตามสัทธินทรีย์นั้นมี ๔ ทั้งเป็นสหชาตปัจจัย อัญญมัญญปัจจัย นิสสยปัจจัยสัมปยุตตปัจจัย

๒) กายสักขี คือ หมายถึงผู้แล่นไปตามสมาธิ หรือผู้แล่นตามไปด้วยสมาธิ คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลที่มีสมาธินทรีย์แก่กล้า อบรมอริยมรรคโดยมีสมาธิเป็นตัวนำ ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุผลแล้วกลายเป็นกายสักขีเป็นผู้เห็นประจักษ์กับตัว สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยนามกายที่เป็นสันตวิโมกข์หลุดพ้นด้วยอัปปณิหิตวิโมกข์เพราะเห็นอารมณ์เป็นทุกข์[๑๓๙]

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ สมาธินทรีย์จึงมีประมาณยิ่ง เพราะสมาธินทรีย์มีประมาณยิ่งบุคคลจึงได้โสดาปัตติมรรค เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่าเป็นกายสักขีบุคคล อินทรีย์ที่ไปตามสมาธินทรีย์นั้น มีทั้งเป็นสหชาตปัจจัย อัญญมัญญปัจจัย นิสสยปัจจัย สัมปยุตตปัจจัย

๓) ธรรมานุสารี คือ ผู้แล่นไปตามธรรม หรือผู้แล่นตามไปด้วยธรรม คือ ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า อบรมอริยมรรคโดยมีปัญญาเป็นตัวนำ[๑๔๐] ท่านผู้นี้บรรลุเป็นสุญญตวิโมกข์เพราะเห็นอารมณ์เป็นอนัตตา

เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา ปัญญินทรีย์จึงมีประมาณยิ่ง เพราะปัญญินทรีย์มีประมาณยิ่ง บุคคลจึงได้โสดาปัตติมรรค เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่าเป็นธรรมานุสารีบุคคลอินทรีย์ที่เป็นไปตามปัญญินทรีย์นั้น มีทั้งเป็นสหชาตปัจจัย อัญญมัญญปัจจัย นิสสยปัจจัย สัมปยุตตปัจจัย[๑๔๑]

เห็นแจ้งไตรลักษณ์ บรรลุโสดาบัน ๓ แบบ

เมื่อมนสิการโดยความเป็นสภาพไม่เที่ยง ใจเต็มเปี่ยมด้วยศรัทธา เพราะสัทธินทรีย์มีประมาณยิ่ง บุคคลจึงได้โสดาปัตติมรรค เพราะเหตุนั้นจึงกล่าวว่า เป็นสัทธานุสารีบุคคล

---

[๑๓๙] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓๑/๓๐๑.

[๑๔๐] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒.

[๑๔๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๑-๓๗๓.

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ใจเต็มเปี่ยมด้วยฌานสมาธิ บุคคลจึงได้โสดาปัตติมรรค เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เป็นกายสักขีบุคคล

เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา ใจเต็มเปี่ยมด้วยปัญญาเห็นเกิด-ดับ บุคคลจึงได้โสดาปัตติมรรค เพราะเหตุนั้นจึงกล่าวว่า เป็นธรรมานุสารี

ประเภทของพระอริยบุคคลผู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๑) พระอริยบุคคลผู้ได้อนิจจานุปัสสนาสังขารุเปกขาญาณ ๒ ประเภท คือ สัทธานุสารี ๑ สัทธาวิมุต ๑

๒) พระอริยบุคคลผู้ได้ทุกขานุปัสสนาสังขารุเปกขาญาณ ๒ จำพวก คือ กายสักขี ๑ อุภโตภาควิมุต ๑

๓) พระอริยบุคคลผู้ได้อนัตตานุปัสสนาสังขารุเปกขาญาณ ๓ จำพวก คือ ธัมมานุสารี ๑ ทิฏฐิปัตตะ ๑ ปัญญาวิมุต ๑

พระอริยบุคคลผู้เป็นสัทธาวิมุตก็ดี กายสักขีก็ดี ทิฏฐิปัตตะก็ดี ทั้ง ๓ ท่านนี้บางทีก็เป็นสัทธาวิมุต บางทีก็เป็นกายสักขี บางทีก็เป็นทิฏฐิปปัตตะ

อนึ่ง สัทธานุสารีและธัมมานุสารี หมายถึงมรรคจิตของบุคคลผู้มีอินทรีย์แก่รอบ วิปัสสนาญาณแก่รอบ โพชฌงค์แก่รอบ เข้าถึงอนุโลมญาณ โคตรภูญาณ เกิดมรรคจิตขึ้น ปัญญาประหาณกิเลสบางเหล่า(สังโยชน์ ๓) ขณะถัดมากิเลสบางเหล่าถูกประหารเป็นผลจิต ผลนั้นเกิดขึ้นติดกันไม่มีระหว่างคั่น มรรคจิตนั้นว่าโดยสภาวธรรม คือจิตที่สมังคีด้วยมรรคมีองค์ ๘ เป็นโลกุตร ถ้าว่าโดยบุคคลาทิฏฐาน คือ สัทธานุสารี หรือธัมมานุสารี นั่นเอง

สัทธานุสารีและธัมมานุสารีนี้ จึงหมายถึงมรรคจิตนั้นและที่ไม่ได้หมายความรวมถึงปุถุชนชนที่กำลังเจริญปุพพภาคมรรคอยู่ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ว่า

”ภิกษุทั้งหลาย..สัทธานุสารีก้าวลงสู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว ..ไม่สมควรตายตราบเท่าที่ยังไม่ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล ..ธัมมานุสารี ก้าวลงสู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้ว ..ไม่สมควรตายตราบเท่าที่ยังไม่ทำให้แจ้งโสดาปัตติ

ผล”[๑๔๒] พระพุทธเจ้าทรงรับรองไว้ชัดเจนอีกด้วยว่า ก่อนที่บุคคลนี้จะตาย จะต้องเข้าถึงโสดาปัตติผล คือ สำเร็จเป็นพระโสดาบันแน่นอน ทั้งนี้เพราะมรรคจิตและผลจิตนั้นเป็น อกาลิโก ให้ผลไม่จำกัดกาล ให้ผลในทันที เกิดขึ้นติดกันไม่มีในระหว่าง เกิดขึ้นในวิถีจิตเดียวกันนั่นเอง

อะไรคือความเหมือนและความต่างระหว่างสัทธานุสารีและธัมมานุสารี การที่มรรคจิตจะเกิดขึ้นได้นั้นจะต้องผ่านการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มาแล้วทั้งสิ้น ถ้าไม่ได้ปฏิบัติในชาตินี้ ก็ต้องเคยปฏิบัติมาแล้วในชาติก่อนๆ อย่างเช่นบุคคลในสมัยพุทธกาล เพียงฟังธรรมแล้วบรรลุธรรมเลย มีทั้งสัทธานุสารีและธัมมานุสารี อินทรีย์แก่รอบแล้ว วิปัสสนาญาณแก่รอบแล้ว และโพชฌงค์แก่รอบแล้วจึงเข้าถึงมรรคจิตได้ ทั้งคู่เห็นอริยสัจ ๔ ทำลายความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนคือสักกายทิฏฐิ ละวิจิกิจฉา ละสีลัพพตปรามาสได้เหมือนกัน และประกอบด้วยสัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ และปัญญินทรีย์เหมือนกัน

ความต่าง คือ สัทธานุสารีแล่นไปถึงมรรคจิตนั้นโดยมีศรัทธานำ แต่ธัมมานุสารีแล่นไปถึงมรรคจิตนั้นโดยมีปัญญานำ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ตา ..หู ..จมูก ..ลิ้น ..กาย ..ใจ เป็นสิ่งไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นปกติ มีความเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นเป็นปกติ ..ภิกษุทั้งหลาย บุคคลใด มีความเชื่อน้อมจิตไปในธรรม ๖ อย่างนี้ ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลนี้เราเรียกว่าเป็น สัทธานุสารี ..ภิกษุทั้งหลาย! ธรรม ๖ อย่างเหล่านี้ ทนต่อการเพ่งโดยประมาณอันยิ่งแห่งปัญญา ของบุคคลใด ด้วยอาการอย่างนี้ บุคคลนี้เราเรียกว่า ธัมมานุสารี”[๑๔๓]

บุคคลสัทธานุสารี เมื่อฟังธรรมแล้วอาศัยเพียงศรัทธาในพระตถาคต น้อมจิตเลื่อมใสเชื่อว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจไม่เที่ยง ทำให้เข้าถึงมรรคจิตได้ แต่ธัมมานุสารีเมื่อฟังธรรมมีศรัทธาในตถาคตแล้ว ยังมีการเพ่งด้วยปัญญาอันยิ่งว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ นั้นไม่เที่ยงด้วย เข้าถึงมรรคจิตได้

---

[๑๔๒] ม.ม. (ไทย) ๑๗/๓๐๒/๓๒๐.

[๑๔๓] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๒๗๘/๔๖๙.

จากที่พระพุทธเจ้าตรัสลำดับของอริยบุคคล เป็นที่สังเกตได้ว่า ทรงเรียงลำดับ จากผู้มีอินทรีย์สมบูรณ์ไปหาผู้ที่มีอินทรีย์น้อยลงไปตามลำดับ ในที่นี้แสดงให้เห็นว่า ธัมมานุสารีที่อาศัยปัญญาอันยิ่งแล่นสู่มรรคจิตนั้นมีอินทรีย์ที่แก่กว่าสัทธานุสารีผู้อาศัยเพียงศรัทธานำแล่นสู่มรรคจิต ทั้งนี้ ไม่ได้กล่าวถึงความเร็วช้าแห่งการบรรลุ เพราะบุคคลมีปัญญาน้อยบรรลุช้าก็มีบรรลุเร็วก็มี บุคคลมีปัญญามากบรรลุช้าก็มี บรรลุเร็วก็มี กล่าวถึงแต่ว่าสัทธานุสารีผู้มีศรัทธากล้าเมื่อบรรลุผลแล้วกลายเป็นสัทธาวิมุติ ส่วนธัมมานุสารีที่มีอินทรีย์คือปัญญากล้าเมื่อบรรลุผลแล้วจะเป็นทิฏฐิปัตตะ

โสดาปัตติมรรค นอกจากธัมมานุสารี สัทธานุสารี มีอีกชื่อว่า กายสักขีอีกด้วย โดยพระสารีบุตรได้อธิบายในอรรถกถาว่า เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง อนิจจัง สัทธินทรีย์มีประมาณยิ่ง เพราะสัทธินทรีย์มีประมาณยิ่งจึงได้โสดาปัตติมรรค บุคคลนี้เรียกว่า สัทธานุสารี เมื่อ มนสิการโดยความเป็นทุกข์ สมาธินทรีย์มีประมาณยิ่ง เพราะสมาธินทรีย์มีประมาณยิ่งจึงได้โสดาปัตติมรรค บุคคลนี้เรียกว่า กายสักขี เมื่อมนสิการโดยความไม่ใช่ตัวตน อนัตตา ปัญญินทรีย์มีประมาณยิ่ง เพราะปัญญินทรีย์มีประมาณยิ่งจึงได้โสดาปัตติมรรค บุคคลนี้เรียกว่า ธัมมานุสารี[๑๔๔]

๔. การเห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ของพระโสดาบัน

พระพุทธองค์ตรัสถึงธรรมจักรอันยอดเยี่ยมที่ตถาคตได้ประกาศแล้ว อันสมณะพราหมณ์ เทวดา มาร พรหม หรือใครๆ ในโลก ให้หมุนกลับไม่ได้ คือ การบอก[๑๔๕]การแสดง การบัญญัติ[๑๔๖] การกำหนด[๑๔๗] การเปิดเผย การ

---

[๑๔๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๔๙๓/๓๔๒-๓๔๔.

[๑๔๕] การบอก หมายถึง การบอกอริยสัจ (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๓๗๑/๒๒๓., องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๑๗๒/๓๙๕., องฺ.จตุกฺก.ฏีกา (บาลี) ๒/๑๗๒/๔๓๔.)

[๑๔๖] การบัญญัติ หมายถึง การตั้งสัจจะ มีทุกขสัจ เป็นต้น (ม.อุ.อ. ๓/๓๗๑/๒๒๓.)

[๑๔๗] การกำหนด หมายถึง การให้เนื้อความนั้นดำเนินไปโดยประการต่างๆ (ม.อุ.อ. ๓/๓๗๑/๒๒๓,องฺ.จตุกฺก.ฏีกา ๒/๑๗๒/๔๓๕.)

จำแนก[๑๔๘] การทำให้ง่าย[๑๔๙]คือ อริยสัจ ๔ ประการได้แก่ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ พระองค์ทรงตรัสกับภิกษุทั้งหลายทรงยกย่องพระสารีบุตรและพระโมคคัลลานะ ให้คบกับทั้งสองท่านเพราะว่าเป็นภิกษุผู้ฉลาด เป็นผู้อนุเคราะห์เพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย พระสารีบุตรเปรียบเหมือนผู้ให้กำเนิด พระโมคคัลลานะเปรียบเหมือนผู้บำรุงเลี้ยงทารกที่เกิดแล้ว พระสารีบุตรย่อมแนะนำในโสดาปัตติผล โมคคัลลานะย่อมแนะนำในประโยชน์ที่สูงสุด สารีบุตรสามารถที่จะบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายซึ่งอริยสัจ ๔ ได้โดยพิสดาร เมื่อพระองค์ทรงลุกขึ้นจากพุทธอาสน์ เสด็จเข้าไปยังที่ประทับ ต่อมาพระสารีบุตรก็ได้ขยายความเรื่องอริยสัจ ๔ ให้ภิกษุทั้งหลาย

อริยสัจ คือ ความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำคนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ (ทุกขสัจจะ) สมุทัย (สมุทัยสัจจะ) นิโรธ (นิโรธสัจจะ) มรรค (มัคคสัจจะ)[๑๕๐] หรือสัจจะที่พระอริยะแทงตลอดอย่างนี้ก็ได้

คำว่า อริยสัจ มาจากคำว่า อริย+สัจจะ สองคำรวมกัน แปลว่า เป็นสัจจะที่พระอริยะแทงตลอด อริยสัจ ๔ คือ ความจริงแท้ที่นำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้จริง[๑๕๑] ธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ[๑๕๒] พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ๔ ประการ คือ

๑) ทุกขอริยสัจ ได้แก่ ชาติเป็นทุกข์ ชราเป็นทุกข์ มรณะ เป็นทุกข์ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการ เป็นทุกข์

---

[๑๔๘] การจำแนก หมายถึง การจำแนกประเด็นที่เปิดแล้ว (ม.อุ.อ. ๓/๓๗๑/๒๒๓, องฺ.จตุกฺก.ฏีกา ๒/๑๗๒/๔๓๕.)

[๑๔๙] การทำให้ง่าย หมายถึง การแสดงประเด็นที่จำแนกไว้ให้ชัดเจนด้วยการชี้เหตุและยกอุทาหรณ์ต่างๆ มาประกอบ (ม.อุ.อ. ๓/๓๗๑/๒๒๓, องฺ.จตุกฺก.อ. ๒/๑๗๒/๓๙๙)

[๑๕๐] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕,(กรุงเทพ:บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖๙.

[๑๕๑] อภิ.วิ.มูลฎีกา (บาลี) ๑/๑๘๙/๕๘.

[๑๕๒] ขุ.เถร. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘.

โดยย่อก็คือ อุปาทานขันธ์นั่นเอง [๑๕๓]

ชาติคือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิด ความบังเกิดเฉพาะความปรากฏแห่งขันธ์ ความได้อายตนะ ในหมู่สัตว์นั้นๆ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ

ชราคือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีฟันหลุด ความมีผมหงอก ฯลฯ ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ของเหล่าสัตว์นั้นๆ[๑๕๔]

มรณะ คือ ความจุติ ความเคลื่อนไป จากหมู่สัตว์นั้นๆ ความทำลายไป ความหายไปความตายกล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขันธ์ ความทอดทิ้งร่างกายความขาดสูญแห่งชีวิตินทรีย์ของสัตว์เหล่านั้นๆ

โสกะ คือ ความเศร้าโศก กิริยาที่เศร้าโศก ภาวะที่เศร้าโศก ความแห้งผากภายในความแห้งกรอบภายใน ของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ)ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ปริเทวะ คือ ความร้องไห้ ความคร่ำครวญ กิริยาที่ร้องไห้ กิริยาที่คร่ำครวญ ภาวะที่ร้องไห้ ภาวะที่คร่ำครวญ ของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

ทุกข์[๑๕๕] คือ ความทุกข์ทางกาย ความไม่สำราญทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ไม่สำราญ อันเกิดจากกายสัมผัส

โทมนัส คือ ความทุกข์ทางใจ ความไม่สำราญใจ ความเสวยอารมณ์ที่เป็นทุกข์ไม่สำราญ อันเกิดจากมโนสัมผัส

อุปายาส คือ ความแค้น ความคับแค้น ภาวะที่แค้น ภาวะที่คับแค้น ของผู้ที่ประกอบด้วยความเสื่อมอย่างใดอย่างหนึ่ง (หรือ) ผู้ที่ถูกเหตุแห่งทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งกระทบ

การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ คือ ความปรารถนาว่า ความเกิดความแก่ความเจ็บความตายความเศร้าโศก ความคร่ำครวญ ความทุกข์กาย

---

[๑๕๓] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑, ม.มู. (ไทย) ๑๒/๙๑/๘๖.

[๑๕๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๔๑๘.

[๑๕๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๔๑๙.

ความทุกข์ใจและความคับแค้นใจ ไม่พึงมีแก่เราทั้งหลาย แต่ความปรารถนานี้ไม่พึงสำเร็จได้ตามความปรารถนา คือ ๑) อุปาทานขันธ์คือรูป ๒) อุปาทานขันธ์คือเวทนา ๓) อุปาทานขันธ์คือสัญญา ๔) อุปาทานขันธ์คือสังขาร ๕) อุปาทานขันธ์คือวิญญาณ เรียกโดยย่อว่า อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นทุกข์ นี้เรียกว่า ทุกขอริยสัจ[๑๕๖]

๒. ทุกขสมุทัย เรียกสั้นๆ ว่า สมุทัย แปลว่า เหตุเกิดแห่งทุกข์ หรือสาเหตุให้ทุกข์เกิดขึ้น ได้แก่ ความอยาก ที่ยึดถือเอาตัวตนเป็นที่ตั้ง โดยอาการที่มีเรา ซึ่งจะเสพ ที่จะได้ จะเป็น จะไม่เป็น อย่างนั้นอย่างนี้ ทำให้ชีวิตถูกบีบคั้นด้วยความเร่าร้อน ร่านรน กระวนกระวาย ความหวงแหนเกลียดชัง หวั่นกลัว หวาดระแวง ความเบื่อหน่าย หรือความคับข้องติดขัดในรูปใดรูปหนึ่ง อยู่ตลอดเวลา ไม่อาจปลอดโปร่งโล่งเบา เป็นอิสระ สดชื่นเบิกบานได้ อย่างบริสุทธิ์สิ้นเชิง ไม่รู้จักความสุข ชนิดที่เรียกว่า ไร้ไฝฝ้า และไม่อึดเฟ้อ เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติเข้าถึงสัจจละอวิชชาได้ย่อมรู้สิ่งที่เป็นสาเหตุเกิดของทุกข์ ซึ่งจะต้องกำจัดเสีย ถ้าจัดเป็นขั้น ได้แก่ สืบค้น วิเคราะห์ และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหา ซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

สมุทัยอริยสัจ ความจริงแท้ที่ว่าความทุกข์ทั้งมวลที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะ ๖ อยู่นั้น ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยนั้นคือ อวิชชา ตัณหา และอาสวะกิเลส ที่หมักดองอยู่ในขันธสันดานของสัตว์[๑๕๗] แต่ละตนนั่นเอง ตัณหานั้นมีอยู่ ๓ ประการ คือ

๑. กามตัณหา คือ ความอยากได้อย่างโน้นอย่างนี้ ซึ่งเกิดจากตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ตาเห็นรูปสวยงาม ก็เกิดความอยากได้ อยากได้บ้านสวยๆ ราคาแพง อยากได้เสื้อผ้าสวยๆ อยากได้รถยนต์คันงาม เป็นต้น ความอยากทำนองนี้เป็นความอยากในสิ่งที่รักใคร่ และน่าพอใจ เป็นความอยากที่ไม่รู้จบ เมื่อไม่ได้ตามความประสงค์ก็จะเกิดทุกข์

---

[๑๕๖] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๔๒๐-๔๒๑.

[๑๕๗] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

๒. ภวตัณหา คือ ความยากเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เป็นความอยากได้ในตำแหน่งฐานะที่สูงขึ้นตามที่ตนรักใคร่และพอใจ เช่น อยากเป็นข้าราชการในตำแหน่งสูงๆ อยากเป็นมหาเศรษฐีและอยากเป็นบุคคลที่มีชื่อเสียง เป็นต้น เมื่อไม่ได้ดังใจปรารถนาก็เป็นทุกข์

๓. วิภวตัณหา คือ ความอยากไม่เป็น อยากไม่มี จัดเป็นความอยากที่ประกอบกับความเบื่อหน่ายในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน โดยต้องการจะหลีกหนีให้พ้นจากสภาพนั้นไป เช่น อยากไม่เป็นคนโง่ อยากไม่เป็นคนพิการ และอยากไม่เป็นคนยากจน เป็นต้น ซึ่งความอยากไม่เป็นนี้ ถ้าไม่เป็นไปตามที่ตนต้องการแล้วก็จะทำให้เกิดทุกข์เช่นเดียวกัน

๓. ทุกขนิโรธ เรียกสั้นๆ ว่า นิโรธ แปลว่า ความดับทุกข์ ได้แก่ภาวะที่เข้าถึง เมื่อกำจัดอวิชชา สำรอกตัณหาสิ้นแล้ว ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์ สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใสเบิกบาน เรียกสั้นๆ ว่านิพพาน เมื่อบุคคลเข้าถึงสัจจะย่อม ละอวิชชา รู้ภาวะของการดับทุกข์ ซึ่งจะต้องกระทำให้ประจักษ์แจ้ง ถ้าจัดเป็นขั้น ก็ได้แก่ ขั้นเล็งเห็นรู้ภาวะที่หมดปัญหาที่เอาเป็นจุดหมาย ให้เห็นว่าการแก้ปัญหาเป็นสิ่งที่เป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จด้วยมรรค

ลักษณะอาการของนิโรธมี ๕ ระดับ ดังนี้

๑) วิกขัมภนนิโรธ คือ การดับด้วยการข่มไว้ เป็นการดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญฌาน ย่อมข่มนิวรณ์ไว้ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น

๒. ตทังคนิโรธ คือ การดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกนามรูปออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ (เมื่อกำหนดรู้รูปนามตามความเป็นจริงจนสติมีกำลัง สมาธิมั่นคง ปัญญาในวิปัสสนาญาณแก่กล้าจนเห็นอารมณ์กับจิตตัวรู้อารมณ์ดับพร้อมกันในทีละขณะนั้นๆ สงเคราะห์ได้ตั้งแต่ ภังคญาณ ขึ้นไป)

๓. สมุจเฉทนิโรธ คือ การดับด้วยตัดขาด ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรคในขณะแห่งมรรคนั้น ชื่อสมุจเฉทนิโรธ (มัคคญาณ)

๔. ปฏิปัสสัทธินิโรธ คือ การดับด้วยสงบระงับ อาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้วไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีกในขณะแห่งผลนั้นชื่อ ปฏิปัสสัทธินิโรธ (ผลญาณ)

๕. นิสสรณนิโรธ (ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้นยั่งยืนตลอดไป ภาวะนั้นชื่อนิสสรณนิโรธ ได้แก่อมตธาตุ คือ นิพพาน

ดังนั้น นิโรธ คือ ความดับกิเลส, ภาวะไร้กิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น หรือเรียกว่ากระบวนการปฏิจจสมุปบาทสายดับ

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา เรียกสั้นๆ ว่า มรรค แปลว่า ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ได้แก่ อริยอัฏฐังคิกมรรค หรือทางอันประเสริฐ มีองค์ประกอบ ๘ คือ สัมมาทิฏฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ ที่เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา เพราะเป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ กามสุขัลลิกานุโยค (ความหมกมุ่นในกามสุข) และอัตตกิลมถานุโยค (การประกอบความลำบากแก่ตน คือ บีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน) แต่เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติเข้าถึงสัจจะนี้แล้ว จะละอวิชชา รู้มรรคาที่เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งความดับแห่งทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติ ถ้าจัดเป็นขั้นก็ได้แก่ ขั้นกำหนดวางแบบแผน หรือขั้นรับทราบวิธีการขั้นตอน และรายละเอียดทั้งหลายในการแก้ไขปัญหากำจัดสาเหตุของปัญหานั้น ซึ่งจะต้องลงมือปฏิบัติหรือดำเนินการต่อไปอย่างเป็นรูปธรรม[๑๕๘]

๔.๑ กระบวนการของอริยสัจ ๔

กระบวนการของอริยสัจ ๔ ได้แก่การกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย แจ้งนิโรธ และเจริญมรรค[๑๕๙] ซึ่งกิจทั้ง ๔ นี้สำเร็จพร้อมกันในขณะเดียวกัน

---

[๑๕๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม (ฉบับปรับขยาย)**, หน้า ๘๔๙-๘๕๐.

[๑๕๙] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐

การกำหนดรู้ทุกข์ก็คือการมีสติกำหนดรู้อุปาทานขันธ์ ๕ อันได้แก่ อาการของรูปนามที่ปรากฏแต่ละขณะๆ สภาวะอาการเหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวใช่ตนของเรา เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น การที่สติไปกำหนดรู้สภาวะอาการนั้นเรียกว่า กำหนดรู้ทุกขอริยสัจ ขณะที่มีสติเข้าไปกำหนดรู้อาการกระทบคือผัสสะ ทำให้เกิดเวทนาต่างๆ เช่น สุข ทุกข์ อุเบกขา และความกำหนัดในอาการนั้นๆ ก็ถูกละไป เรียกว่าสมุทยสัจ ส่วนความดับแห่งสมุทัย (ความดับแห่งการที่สติเข้าไปรู้สภาวะอาการเกิดเวทนาและตัณหาที่เกิดขึ้น) นั้นเรียกว่าแจ้งนิโรธ เมื่อทั้ง ๓ อย่าง (คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ) เกิดขึ้นพร้อมกัน ก็เรียกได้ว่าเป็นการเจริญมรรค คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมา-กัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เกิดขึ้นพร้อมทั้งหมด การทำให้มีสติกำหนดรู้ทุกขสัจ ละสมุทัยและมีนิโรธเป็นอารมณ์ เป็นมรรคสัจ

ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร ได้แสดงถึงกระบวนการของอริยสัจ ๔ ว่าด้วยอาการ ๑๒ ดังนี้ “ภิกฺขเว อิเมสุ จตูสุ อริยสจฺเจสุ เอวนฺติปริวฏฺฏํ ทฺวาทสาการํ ยถาภูตํ ญาณทสฺสนํ สุวิสุทฺธํอโหสิ อถาหํ ภิกฺขเว สเทวเก โลเก สมารเก สพฺรหฺมเกสสฺสมณพฺราหฺมณิยา ปชาย สเทวมนุสฺสาย อนุตฺตรํ สมฺมาสมฺโพธึ อภิสมฺพุทฺโธปจฺจญฺญาสึ.”

”ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดญาณทัสสนะตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ ๓ รอบ ๑๒ อาการ อย่างนี้ หมดจดดีแล้ว เมื่อนั้น เราจึงยืนยันได้ว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์”[๑๖๐]

ญาณทัสสนะ หมายถึง สัจจญาณ(หยั่งรู้สัจจะ) กิจจญาณ(หยั่งรู้กิจ) กตญาณ(หยั่งรู้การอันทำแล้ว)

๓ รอบ ๑๒ อาการ หมายถึง สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ เกิดขึ้นเวียนไปในอริยสัจ ๔ ข้อ ข้อละ ๓ รอบ รวมเป็น ๑๒ รอบ ดังนี้

---

[๑๖๐] วิ.ม. (บาลี) ๔/๑๖/๒๑., วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๒๓.

สัจจญาณ	กิจจญาณ	กตญาณ
ก. (๑) นี้ทุกข์	(๒) ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้	(๓) ทุกข์นี้กำหนดรู้แล้ว
ข. (๑) นี้สมุทัย	(๒) สมุทัยนี้ควรละ	(๓) สมุทัยนี้ละแล้ว
ค. (๑) นี้นิโรธ	(๒) นิโรธนี้ควรทำให้แจ้ง	(๓) นิโรธนี้ทำให้แจ้งแล้ว
ง. (๑) นี้มรรค	(๒) มรรคนี้ควรทำให้เจริญ	(๓)มรรคนี้ทำให้เจริญแล้ว[๑๖๑]

แต่สฬายตนวิภังคสูตร[๑๖๒] พระพุทธเจ้าตรัสถึงแนวทางปฏิบัติควรกระทำด้วยปัญญาอันยิ่งแตกต่างออกไป ดังนี้

๑) ทุกข์ : ธรรมที่ควรกำหนดรู้ด้วยปัญญาอันยิ่ง (ปริญญา) ได้แก่ อุปาทานขันธ์ ๕

๒) สมุทัย : ธรรมที่ควรละด้วยปัญญาอันยิ่ง (ปหานะ) ได้แก่ อวิชชา และ ภวตัณหา

๓) มรรค : ธรรมที่ควรเจริญด้วยปัญญาอันยิ่ง (ภาวนา) ได้แก่ สมถะ และ วิปัสสนา

๔) นิโรธ : ธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่ง (สัจฉิกิริยา) ได้แก่ วิชชา และวิมุตติ[๑๖๓]

พระสูตรนี้จะเรียงลำดับของมรรคไว้ก่อนนิโรธ เนื่องจากนิโรธ ได้แก่ วิชชา คืออรหัตตมรรค และวิมุตติ คือผลวิมุตติ[๑๖๔] และมีการกล่าวเปรียบกับทุกขสัจเป็นดังโรค สมุทยสัจเป็นดังสมุฏฐานของโรค นิโรธสัจเป็นดังความสงบของโรค มรรคสัจเป็นดังเภสัช[๑๖๕]

อนึ่ง ในเรื่องนี้ ใครๆ ก็บอกว่า “สมุทัยเป็นเหตุ ทุกฺข์เป็นผล มรรคเป็นเหตุ นิโรธเป็นผล” แต่จากประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนาของผู้เขียนเองมีความคิดเห็นส่วนตัวว่า “พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสหมวดธรรมผิดลำดับ หรือสลับลำดับ อย่างที่เข้าใจกัน เพราะความจริงแล้ว การกำหนดรู้ทุกขสัจเป็น

---

[๑๖๑] สํ.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๐๘๑/๓๘๐, สารตฺถ.ฏีกา (บาลี) ๓/๑๖/๒๑๙.

[๑๖๒] ม.อุ. (ไทย) ๑๔ /๓๐๔/๓๖๘.

[๑๖๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๓๒/๔๙๑.

[๑๖๔] ม.อุ.อ. (ไทย)๒๓/๘๓๑/๕๐๘.

[๑๖๕] อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๑๗๐/๓๐๖.

เหตุทำให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา อันเป็นเครื่องละเสียซึ่งสมุทัยสัจ (อวิชชา ตัณหา อุปาทาน) และทำให้แจ้งนิโรธสัจ (เห็นอาการดับของรูป-นาม ตามความเป็นจริง) และเมื่อได้รู้แจ้งเห็นชัดในทุกขสัจมากเท่าใด สติ สมาธิ ปัญญาก็มีกำลังมากเท่านั้น ก่อให้เกิดสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ และสัมมาสมาธิ ที่เป็นองค์มรรค สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ จนเกิดเป็นวิปัสสนาญาณ เป็นขั้นๆ ไปตามลำดับ สรุปว่า การกำหนดรู้ทุกขสัจเป็นเหตุ การละสมุทัยสัจเห็นแจ้งนิโรธสัจและมรรคเจริญขึ้น เป็นผล

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ ดังนี้ สมุทัยอริยสัจคือความจริงแท้ที่ว่า ทุกข์ไม่ได้เกิดขึ้นเอง ทุกข์ทั้งมวลล้วนเป็นผลที่เกิดมาจากเหตุอีกที่หนึ่ง. ฉะนั้นใครที่เข้าใจว่า เมื่อเป็นทุกข์ต้องดับที่ตัวทุกข์ จึงเป็นความเข้าใจที่ผิดพลาดจากความเป็นจริง ท่านผู้รู้ (พระพุทธเจ้า)แนะนำว่า จะดับทุกข์ต้องดับที่รากของทุกข์ จึงจะดับทุกข์ได้จริง ถ้าเป็นทุกข์แล้วมุ่งดับที่ตัวทุกข์ ด้วยการไปดื่มเหล้า เที่ยวกลางคืน ดูหนัง ฟังเพลง ...ใครเคยดับทุกข์แบบนี้ได้จริง ๆ บ้าง! ดังนั้นในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าจึงตรัสสอน “ธรรที่ควรเจริญ(มรรค) ก่อนธรรมที่ควรทำให้แจ้ง(นิโรธ=นิพพาน)

ญาณ ๓, วิปัสสนาญาณ ๑๖, ปริญญา ๓, วิสุทธิ ๗, อริยสัจ ๔

ญาณ	วิปัสสนาญาณ ๑๖	ปริญญา ๓	วิสุทธิ ๗	อริยสัจ ๔		โพธิปักขิยธรรม ๓๗
สัจจญาณ	ปัญญารู้จากการฟังและการศึกษา	-	ศีลวิสุทธิ			สติปัฏฐาน ๔
			จิตตวิสุทธิ			
กิจจญาณ	๑.นามรูปปริจเฉท	ญาตปริญญา	ทิฏฐิวิสุทธิ	ทุกข์	มรรค	
	๒. ปัจจัยปริคคห		กังขาวิตรณ	สมุทัย		
	๓. สัมมสนญาณ	ตีรณปริญญา	มัคคามัคคญาณทัสสน-	วิกขัมพนนิโรธ		สัมมัปธาน ๔
	๔. อุทยัพพยญาณ			สมุทัย,ตทังคนิโรธ		
	๕. ภังคญาณ	ปหานปริญญา	ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ	แจ้งนิโรธ (ตทังคนิโรธ)		อิทธิบาท ๔
	๖. ภยญาณ					
	๗. อาทีนวญาณ					อินทรีย์ ๕
	๘. นิพพิทาญาณ					
	๙. มุญจิตุกัมยตา					พละ ๕
	๑๐. ปฏิสังขา					โพชฌงค์ ๗
	๑๑. สังขารุเปกขา					
	๑๒. อนุโลมญาณ					
	๑๓. โคตรภูญาณ					
กตญาณ	๑๔. มัคคญาณ		ญาณทัสสนวิสุทธิ	อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ สมุทเฉทปหาน		อริยมรรคมีองค์ ๘
	๑๕. ผลญาณ					
	๑๖. ปัจจเวกขณ					

๔.๒ เห็นแจ้งนิโรธสัจ บรรลุวิปัสสนาญาณแท้

ภังคานุปัสสนาญาณ(ที่ ๕) พระสารีบุตรเถระระบุว่า "เป็นญาณที่เป็นวิปัสสนา" เพราะเป็นญาณที่เกิดปัญญาเห็นความดับที่เป็นจุดจบสิ้นของอารมณ์และจิตรู้ เห็นแจ้งชัดในอาการที่สิ่งทั้งหลายดับไปๆ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนจะต้องดับสลายไปทั้งหมด พร้อมกับจิตที่เข้าไปรู้ ดังที่ท่านอธิบายว่า

จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์ นั้นแล้วพิจารณาเห็นความดับแห่งจิตนั้น พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็น โดยความเป็นทุกข์

ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความ เป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็น โดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนัด ย่อมละ ราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้[๑๖๖]

จุดมุ่งหมายของการบรรลุวิปัสสนาญาณ

๑. เพื่อพัฒนาจิตสู่อริยภาวะ หมายถึง การพัฒนาจิตตามลำดับขั้นแห่งวิปัสสนาญาณที่ได้บรรลุถึง สามารถยกจิตของตนเกิดความบริสุทธิ์ละอนุสัยกิเลสหรือสังโยชน์ได้ตามลำดับขั้นจากขั้นที่ละได้บางส่วน จนถึงการละได้ทั้งหมด ในพุทธปรัชญาเถรวาท อริยบุคคลคือผู้ที่บรรลุธรรมชั้นสูงตั้งแต่โสดาปัตติมรรคขึ้นไปถึงอรหัตตผล ท่านจะกำหนดจากระดับของกิเลสที่เหลืออยู่ในจิตและระดับคุณภาพของจิต ที่สามารถเข้าถึงกระบวนการในลำดับของวิปัสสนาญาณ แต่ละระดับดังนี้

๑) จิตของอริยบุคคลระดับโสดาบัน สามารถข้ามพ้นโคตรปุถุชนไปสู่อริยชน ต้องรู้แจ้งแทงตลอดในระดับแห่งญาณ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณจนถึงสัจจานุโลมิกญาณ จนผ่านโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ถือนิพพานเป็นอารมณ์ พิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ เกิดมรรคญาณครั้งที่ ๑ จะสามารถละสังโยชน์ ๓ เบื้องต้น คือ สักกายทิฏฐิ ,วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้เด็ดขาด (กำจัดทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัยได้) อันเป็นสังโยชน์เบื้องต่ำได้ จิตมีความสะอาดในระดับหนึ่ง แต่ยังไม่สามารถลดแรงของราคะโทสะ และโมหะได้มากนัก พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุโสดาปัตติผลนั้น เป็นภาวะที่ตัดอนุสัยกิเลสได้บางส่วนทำให้ต้องวนเวียนต่อในสังสารวัฏนี้อีก โดยแบ่งตามประเภท ดังนี้

---

[๑๖๖] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๑๒/๘๓.

๑.๑) เอกพีชี คือ ผู้ที่ผ่านวิปัสสนาญาณตามลำดับ และยกจิตพิจารณามรรค ผลนิพพาน สามารถละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ได้ และลดกระแสกิเลสได้มาก จึงต้องเกิดอีกเพียงครั้งเดียว

๑.๒) โกลังโกละ คือ ผู้ที่ผ่านวิปัสสนาญาณตามลำดับ และยกจิตพิจารณามรรค ผลนิพพาน สามารถละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ได้ และลดกระแสกิเลสพอประมาณ จะต้องมาเกิดอีก ๒-๓ ครั้ง

๑.๓) สัตตักขัตตุปรมะ คือ ผู้ที่ผ่านวิปัสสนาญาณตามลำดับ และยกจิตพิจารณามรรค ผล นิพพาน สามารถละสังโยชน์เบื้องต้น ๓ ได้ และลดกระแสกิเลสได้เบาบาง เพราะบารมีธรรมยังไม่มากพอ จะต้องมาเกิดอีก ๗ ครั้งเป็นอย่างมาก

๒) จิตของอริยบุคคลระดับพระสกทาคามี ที่ผ่านการทวนญาณ จนรู้แจ้งแทงตลอดในระดับแห่งวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่อุทยัพยญาณ จนถึงสัจจานุโลมิกญาณ จนผ่านโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ถือนิพพานเป็นอารมณ์ พิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ จนเกิดมรรคญาณครั้งที่ ๒ สามารถละสังโยชน์ ๓ เบื้องต้น คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสได้เด็ดขาด พร้อมสามารถลดแรงของราคะ โทสะ โมหะได้มากกว่าโสดาบัน สามารถกำจัดกามราคานุสัย และปฏิฆานุสัยส่วนหยาบๆ ได้ จิตสะอาดมากขึ้น แต่ยังไม่สะอาดหมดจดถึงที่สุด

๓) จิตของอริยบุคคลระดับพระอนาคามี ที่ผ่านการทวนญาณ สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในระดับแห่งญาณ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ จนถึง สัจจานุโลมิกญาณ จนผ่านโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ถือนิพพานเป็นอารมณ์ พิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ จนเกิดมรรคญาณครั้งที่ ๓ สามารถละสังโยชน์ ๓ และละเพิ่มอีก ๒ อย่างคือ กามราคะและปฏิฆะ (ความขัดเคือง) สามารถกำจัดกามราคานุสัย และปฏิฆานุสัยส่วนที่ละเอียดได้ จิตมีความสะอาดมากขึ้น มีความสะอาดมากว่าพระสกทาคามี แต่ยังไม่หมดจดถึงที่สุดแล้ว

๔) จิตของพระอริยบุคคลระดับพระอรหันต์ภาวะ ผู้สามารถผ่านการทวนญาณ สามารถรู้แจ้งแทงตลอดในระดับแห่งญาณ ตั้งแต่อุทยัพย

ญาณ จนถึง สัจจานุโลมิกญาณ จนพิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังเหลืออยู่ จนเกิดมรรคญาณครั้งที่ ๔ สามารถละสังโยชน์ที่เหลืออีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุจธัจจะ และอวิชชา สามารถกำจัดมานานุสัย, ภวราคานุสัยและอวิชชานุสัยให้เด็ดขาด ถือเป็นผู้มีจิตที่ห่างไกล สะอาดบริสุทธิ์ หมดจดถึงที่สุด มีคำอธิบายเพิ่มเติมว่า เป็นจิตที่มีความเป็นอิสระคือความหลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย เหมือนผ้าขาวสะอาด ปราศจากมลทิน ควรรับน้ำย้อมได้เป็นอย่างดี[๑๖๗] ไม่มีความหวาดเสียว ไม่สะดุ้ง ไม่สะท้าน ไม่หวั่นไหว มีความหนักแน่นเหมือนภูเขาหินใหญ่ มีสภาพเหมือนแผ่นดินที่ไม่ว่าใครทิ้งของสะอาดหรือไม่สะอาดลงไปก็รองรับได้โดยไม่ขัดเคือง[๑๖๘] ตลอดเวลามีความผ่องใส เยือกเย็น อิ่มเอิบ และมีแต่ความสุข จิตของพระอรหันต์ถือว่าเป็นจิตที่สมบูรณ์ที่สุด

๒. เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ การหลุดพ้นจากการยึดมั่นถือมั่นในกายใจนี้ หรือละความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานขันธ์ ๕ (รูปนาม)นี้ได้ วิปัสสนาญาณจึงเป็นปัจจัยสำคัญในการทำให้เห็นแจ้งทุกข์ในรูปนาม ดังนั้น ทุกข์ที่วิปัสสนาญาณเข้าไปเห็น คือ สภาวะทุกข์ในไตรลักษณ์ และทุกข์ในอริยสัจ ๔ เป็นเป้าหมายเบื้องหน้าของวิปัสสนาญาณ ที่สามารถทำผู้ปฏิบัติข้ามพ้นจากโคตรปุถุชน ไปสู่โคตรอริยชนได้ คือ ต้องอาศัยญาณที่เข้าไปพิจารณารูปนาม โดยความเป็นอริยสัจ ๔ ซึ่งปรากฏชัดใน สังขารุเปกขาญาณที่เห็นอริยสัจเป็นเบื้องหน้า และสัจจานุโลมิกญาณ มีการอนุโลมแก่ วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ เป็นเบื้องต้น และมีการคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หรือมรรคสัจจะ ในส่วนเบื้องปลาย[๑๖๙] ดังนั้น การคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ หรือมรรคสัจ คือ การมองเห็นหนทางไปสู่การดับทุกข์ในอริยสัจ ๔ พระผู้มี

---

[๑๖๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๕/๔๓.

[๑๖๘] ดูรายละเอียดใน องฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๘-๕๓๙.

[๑๖๙] อ้างใน พระมหาอิสรเชษฐ์ ปญฺญาวชิโร (ใจมาสุข), "การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องวิปัสสนาญาณในพุทธปรัชญาเถรวาทกับอัชฌัตติกญาณของโอโช", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, หน้า ๔๔.

พระภาคตรัสไว้ในอาสวักขยสูตรว่า

"ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ว่ามีได้สำหรับผู้รู้ผู้เห็นอยู่เท่านั้น หาได้กล่าวว่า มีได้สำหรับผู้ไม่รู้ไม่เห็นอยู่ ในกรณีนี้ สำหรับผู้รู้ผู้เห็นอยู่ซึ่งสัจจะว่า ทุกข์เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดทุกข์เป็นอย่างนี้ ความดับทุกข์เป็นอย่างนี้ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์เป็นอย่างนี้"[๑๗๐]

๓. เพื่อการบรรลุพระนิพพาน จุดมุ่งหมายที่สำคัญของการเจริญวิปัสสนา คือ การมีญาณหยั่งรู้แจ้งเห็นจริง จนสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนได้อย่างเด็ดขาด จึงชื่อว่า บรรลุถึงนิพพาน ดังนั้น นิพพาน เป็นเป้าหมายที่วิปัสสนาญาณต้องเข้าไปถึง และถือเป็นอารมณ์ ดังปรากฏในวิสุทธิมรรคว่า อนุโลมญาณสามารถกำจัดกิเลสที่ปิดบังอริยสัจออกไปได้ แต่ไม่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ในโคตรภูญาณ จิตสามารถน้อมอารมณ์ไปสู่นิพพานได้ แต่ไม่สามารถทำลายกิเลสได้ เมื่อโคตรภูญาณเกิดขึ้นทำหน้าที่ของตนหมดแล้วก็ดับไป ญาณในโลกุตตระ คือ มรรคญาณ ผลญาณโดยมีนิพพานเป็นอารมณ์ก็เกิดขึ้นติดต่อกันไป อุปมาเหมือน บุรุษจะข้ามคลองน้ำ วิ่งมาด้วยกำลังแรงจับเถาไม้ที่ผูกติดอยู่กับต้นไม้ แล้วเหวี่ยงตัวให้ข้ามไปถึงอีกฝั่งหนึ่ง แล้วปล่อยเถาไม้เสีย แล้วมาตั้งตัวให้เป็นปกติก็สบาย รู้สึกว่าตัวเองได้ข้ามพ้นคลองน้ำสำเร็จแล้วการปล่อยเถาไม้นั้นก็คือ ตัดเชื้อชาติปุถุชนไปสู่อริยชน ไปสู่ฝั่งคือพระนิพพาน[๑๗๑]

---

[๑๗๐] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๕/๖๐๘.

[๑๗๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๓๒-๑๑๓๓.

อ้างใน พระมหาอิสรเชษฐ์ ปญฺญาวชิโร (ใจมาสุข), "การศึกษาเปรียบเทียบแนวคิดเรื่องวิปัสสนาญาณในพุทธปรัชญาเถรวาทกับอัชฌัตติกญาณของโอโช", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓), หน้า ๔๒-๔๓.

๔.๓ พิจารณาอริยสัจ ๔ ตามลำดับปฏิจจสมุปบาท

พระสารีบุตรเถระอธิบายไว้ว่า การรู้แจ้ง ด้วยการละสุขโสมนัสที่อาศัยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (วิปัสสนาภูมิ ๖) เป็นต้น เป็นอารมณ์ เกิดขึ้นว่า "นี้เป็นคุณแห่งรูป (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ)" จัดเป็น**สมุทยสัจ**

การรู้แจ้งด้วยการกำหนดรู้รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (วิปัสสนาภูมิ ๖) ที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดาว่า "นี้เป็นโทษแห่งรูป" เป็น**ทุกขสัจ**

การรู้แจ้งด้วยการทำให้แจ้งธรรมเป็นที่กำจัดฉันทราคะ ธรรมเป็นที่ละฉันทราคะในรูป เป็นต้น ว่า "นี้เป็นเครื่องสลัดออกจากรูป" เป็น**นิโรธสัจ**

การรู้แจ้งด้วยการเจริญทิฏฐิ สังกัปปะ วาจา กัมมันตะ อาชีวะ วายามะ สติ สมาธิ ในการรู้แจ้งทั้ง ๓ นี้เป็น**มัคคสัจ**

ชราและมรณะเป็นทุกขสัจ ชาติเป็นสมุทยสัจ การสลัดชรามรณะและชาติเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งชรามรณและชาติเป็น**มัคคสัจ**

ชาติเป็นทุกขสัจ ภพเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากชาติและภพแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งชาติและภพเป็นมัคคสัจ

ภพเป็นทุกขสัจ อุปาทานเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากภพและอุปาทานทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับภพและอุปาทานเป็นมัคคสัจ

อุปาทานเป็นทุกขสัจ ตัณหาเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากอุปาทานและตัณหาทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งอุปาทานและตัณหาเป็นมัคคสัจ

ตัณหาเป็นทุกขสัจ เวทนาเป็นสมุทยสัจ การสลัดจากตัณหาและเวทนาสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งตัณหาและเวทนาเป็นมัคคสัจ

เวทนาเป็นทุกขสัจ ผัสสะเป็นสมุทยสัจ การสลัดจากเวทนาและผัสสะทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งเวทนาและผัสสะเป็นมัคคสัจ

ผัสสะเป็นทุกขสัจ สฬายตนะเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากผัสสะและสฬายตนะทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งผัสสะและสฬายตนะเป็นมัคคสัจ

สฬายตนะเป็นทุกขสัจ นามรูปเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากสฬายตนะและนามรูปแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งสฬายตนะและนามรูปเป็นมัคคสัจ

นามรูปเป็นทุกขสัจ วิญญาณเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากนามรูปและวิญญาณแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งนามรูปและวิญญาณเป็นมัคคสัจ

วิญญาณเป็นทุกขสัจ สังขารเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากวิญญาณและสังขารแม้ทั้งสองเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับแห่งวิญญาณและสังขารเป็นมัคคสัจ

สังขารเป็นทุกขสัจ อวิชชาเป็นสมุทยสัจ การสลัดออกจากสังขารและอวิชชาเป็นนิโรธสัจ การรู้ชัดความดับสังขารและอวิชชาเป็นมัคคสัจ[๑๗๒]

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยวิปัสสนาวิธีนี้ แสดงให้เห็นถึงการได้เห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัว กล่าวคือ

๑. ขันธ์ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาที่ผู้ปฏิบัติพิจารณามาตั้งแต่ต้นจนถึงอนุโลมญาณเป็นที่สุดนั้นเป็นตัว**ทุกขสัจ** ผู้บรรลุมรรคญาณนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งทุกขสัจ

๒. ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดขันธ์ ๕ นั้นเป็น **สมุทยสัจ** ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งสมุทยสัจ

๓. มรรคจิตที่ได้นิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานนั้นก็ได้แก่ **นิโรธสัจ** นั่นเอง ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งนิโรธสัจ

๔. ปัญญาเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เป็นตัวสัมมาทิฏฐิเป็นองค์ธรรมของอริยมรรคที่ ๑ และในขณะมรรคจิตเดียวกันนั้นมีวิตกเจตสิกอันเป็นสัมมาสังกัปปะเป็นองค์อริยมรรคที่ ๒, มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเจตสิก อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๓-๔-๕, มีวิริยะสติ และเอกัคคตาเจตสิก อันเป็นตัวสัมมาวิริยะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๖-๗-๘ เกิดร่วมกัน ประกอบพร้อมกัน โดยมีนิพพานเป็น

---

[๑๗๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖/๔๔๑.

อารมณ์อย่างเดียวกัน องค์อริยมรรค ๘ ประการนี้เป็น **มรรคสัจ** ดังนั้นผู้ได้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งมรรคสัจ

ผู้ปฏิบัติจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคญาณหรือมรรคปัญญา คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า สติที่กำหนดรู้อารมณ์เป็นทุกขสัจ ตัณหาที่เป็นตัวเหตุอันยังทุกขสัจนั้นให้ตั้งขึ้นเป็นสมุทัยสัจ ความความดับลงแห่งสัจจะทั้ง ๒ นั้นเป็นนิโรธสัจ อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกขสัจ ละสมุทัยสัจ มีนิโรธเป็นอารมณ์เป็นมัคคสัจ โยคาวจรขวนขวายอยู่ด้วยอำนาจสัจจะ ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุความดับทุกข์ได้ ด้วยหนทางนี้[๑๗๓]

๕. ญาณ ๑๖ ตามลำดับอิริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔ เป็นหลักธรรมสำคัญ ถือเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา ครอบคลุมหลักธรรมคำสอนทั้งหมด มีความหมายว่า สัจจที่จริงแท้ เป็นธรรมที่พระพุทธเจ้ายกย่องว่าเป็นยอดธรรม เป็นเสมือนรอยเท้าช้าง คือธรรมทั้งหลายรวมลงได้ในธรรมนั้น

๑) ทุกขอริยสัจ คือ ความจริงแท้ที่ปรากฏให้จิตรับรู้คือทุกข์

ทุกข์ในที่นี้ หมายถึง สภาพธรรมที่ปรากฏ คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้นกาย หรือใจ ซึ่งล้วนตกอยู่ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา คงทนสภาพอยู่ไม่ได้และบังคับบัญชาไม่ได้ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์สัมผัส และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ แม้แต่ความสุข ก็เป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วก็มีอาการเปลี่ยนแปลง ดับไปทุกครั้ง

ความทุกข์หรือสภาพที่ทนได้อยาก กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลายที่ตกอยู่ในกฎแห่งความไม่เที่ยง ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัว ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มแท้จริงสรุป คือ การที่กำหนดเห็นรูปนามเป็นทุกข์ คือ เห็นอารมณ์ชัด เพราะอารมณ์ที่ปรากฏล้วนเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่ง สภาพที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

---

[๑๗๓] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๐.

(คำว่า ทุกข์ เป็นคำศัพท์สำคัญในพระพุทธศาสนา และใช้ในความหมายที่กว้างและลึกกว่าในภาษาไทยมาก โดยปกติในภาษาไทยเราใช้คำว่า ทุกข์ กับ ความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ หรือความทุกข์ระทมขมขื่น แต่ในภาษาบาลี ทุกข์ โดยย่อจะหมายถึง ความคงสภาพอยู่ไม่ได้ของสิ่งต่างๆในโลกดังกล่าว การทำความเข้าใจศัพท์คำว่า ทุกข์ ให้กระจ่าง จะช่วยให้ผู้ศึกษาไม่เกิดความรู้สึกว่าพระพุทธศาสนามองโลกในแง่ร้าย เมื่ออ่านเนื้อหาบางตอน เช่น “การเกิดเป็นทุกข์” “ทั้งในกาลก่อนและบัดนี้ เราสอนแต่ทุกข์และนิโรธแห่งทุกข์” เป็นต้น ทั้งนี้เพราะท่านชี้ไปที่ตัวสภาวะที่คงสภาพอยู่ไม่ได้ มีการเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลานั่นเอง)

กล่าวโดยย่อ ทุกข์ (ในไตรลักษณ์) คือ ความคงสภาพอยู่ไม่ได้

พระพุทธเจ้าบอกกิจที่พึงจะทำต่อทุกขอริยสัจว่า ทุกขํ อริยสจฺจํ ปริญฺเญยฺยํ ทุกขอริยสัจควรกำหนดรู้ ดังนั้น กิจญาณในทุกขอริยสัจ คือ กำหนดรู้สภาวะที่เป็นทุกข์ รู้สภาพอันเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ รู้ตำแหน่งแห่งที่ของทุกข์ ซึ่งจะต้องรู้ตามสภาพที่แท้จริงของมัน (คือ ไม่ใช่รู้ตามสภาพที่เราอยากให้มันเป็นหรือตามที่เราเกลียดชังมัน เป็นต้น) ถ้าจัดเป็นขั้น ได้แก่ ขั้นแถลงหรือสำรวจปัญหาที่จะต้องทำความเข้าใจ และรู้ขอบเขต

เมื่อทำกิจสมบูรณ์แล้ว ญาณที่ปรากฏ คือ **นามรูปปริเฉทญาณ** ญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง [๑๗๔] จัดเป็น **ทุกข์(จินตาญาณ)**”

๒) สมุทยอริยสัจ คือ ความจริงแท้ที่ว่า ความทุกข์ทั้งมวลที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะ ๖ อยู่นั้น ล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือใครบันดาลให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยนั้น คือ ตัณหาและอาสวกิเลสที่หมักดองอยู่ในขันธสันดานของสัตว์แต่ละตนนั่นเอง หรือกระบวนการ

---

[๑๗๔] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ช. โฆษิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓.), หน้า ๘๓.

ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด

เหตุเบื้องต้น คือ อวิชชาและตัณหาที่ทำให้วางใจ วางตัว แสดงออกสัมพันธ์ต่อชีวิตและโลกอย่างไม่ถูกต้อง ไม่เป็นไปด้วยความรู้ตามเป็นจริง แต่เป็นไปด้วยความยินดียินร้าย ชอบชัง เป็นต้น ตลอดจนกิเลสทั้งหลายที่สืบเนื่องมา เช่น ความกลัว ความถือตัว ความริษยา ความหวาดระแวง ฯลฯ นั่นแหละ คือที่ไหลเนืองมาแห่งปัญหาความทุกข์ของมนุษย์ ตัณหาเป็นตัวบงการ อวิชชาคอยหนุนอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นสิ่งที่มีอยู่ตามธรรมดา และดำเนินไปตามกฎธรรมชาติ การที่คนเข้าไปเกี่ยวข้องกับสิ่งใดก็ตาม ถ้าเกี่ยวข้องโดยมีกิเลส มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้นด้วยกิเลส ก็จะเกิดปัญหามีทุกข์ขึ้นมา คือ ก้าวจากทุกข์ในสิ่งทั้งหลายที่มีอยู่ตามธรรมชาติ มาเป็นทุกข์ในใจเรากล่าวโดยย่อ สมุทัย คือ กิเลสทั้งหลายประดามี

สภาพธรรมของสมุทัย คือ เจตนาที่เข้าไปกำหนดรู้ ตัณหาที่อยากกำหนด เป็นกระบวนการเกิดขึ้นของรูปนาม คือ ปฏิจจสมุปบาทสายเกิด ปัจจยาการ เป็นหลักธรรมที่อธิบายถึงการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลาย เพราะอาศัยซึ่งกันและกัน การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยซึ่งกันและกันเกิดมีขึ้น เพราะมี ปัจจัย ๑๒ ประการ เกิดขึ้นสืบเนื่องกันมาตามลำดับ ดังนี้ คือ

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี
เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย สฬายตนะจึงมี
เพราะสฬายตนะเป็นปัจจัย ผัสสะจึงมี
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย ตัณหาจึงมี
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย อุปาทานจึงมี
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย ภพจึงมี
เพราะภพเป็นปัจจัย ชาติจึงมี
เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี

ความโศก ความคร่ำครวญ ทุกข์ โทมนัส และความคับแค้นใจ ก็มี

พร้อม ความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์คืออุปาทานขันธ์จึงมีต่อไป

อนึ่ง พระพุทธเจ้าบอกกิจที่พึงจะทำต่อทุกขอริยสัจว่า ทุกขสมุทโย อริยสจฺจํ ปหาตพฺพํ. ทุกขสมุทัยอริยสัจควรละ สิ่งที่เป็นสาเหตุแห่งทุกข์ที่ต้องกำจัดเสีย ถ้าจัดเป็นขั้นๆ ได้แก่ ขั้นสืบค้น วิเคราะห์และวินิจฉัยมูลเหตุของปัญหาซึ่งจะต้องแก้ไขกำจัดให้หมดสิ้นไป

เมื่อทำกิจสมบูรณ์แล้ว ญาณที่ปรากฏ คือ ปัจจยปริคหญาณ เป็นญาณที่เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะของรูปกับนาม ที่กำหนดอยู่ว่าทั้งรูปและนาม เป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน คือรู้ชัดในอาการต่างๆ พร้อมกับจิตที่เข้ารู้ทุกอารมณ์ที่กระทบจิตจัดเป็นอริยสัจ ๔ คือ “สมุทัย(จินตาญาณ)”

๓) นิโรธอริยสัจ ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับแห่งทุกข์ ได้แก่ ความดับของทุกขสัจที่เป็นรูปนามทั้งหมดนี้ เมื่อกำจัดอวิชชาสำรอกตัณหาซึ่งเป็นเหตุสิ้นแล้ว ทุกข์ที่เป็นผลก็ดับสิ้นไป ไม่ถูกตัณหาย้อมใจหรือฉุดลากไป ไม่ถูกบีบคั้นด้วยความรู้สึกกระวนกระวาย ความเบื่อหน่ายหรือความคับข้องติดขัดอย่างใดๆ หลุดพ้นเป็นอิสระ ประสบความสุขที่บริสุทธิ์สงบ ปลอดโปร่งโล่งเบา ผ่องใส เบิกบาน หรือเรียกว่านิพพาน

ถ้าเรารู้ทันความจริงของโลกและชีวิต แล้วเปลี่ยนวิธีสัมพันธ์เสียใหม่ โดยไม่สัมพันธ์ด้วย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน (กิเลสต่างๆ) เป็นสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายด้วยปัญญา เมื่อพัฒนาปัญญาจนถึงที่สุด สมุทัยก็หายไป กลายเป็นนิโรธ ความคับข้องติดขัดใดๆภายในจิตใจ กลายเป็นความหลุดพ้นเป็นอิสระ ปลอดโปร่งโล่งเบากล่าวโดยย่อ นิโรธ คือ นิพพาน

เมื่อมีสติ สมาธิ และปัญญาญาณสมบูรณ์ ย่อมพ้นไปจากสังขารที่เป็นทุกข์ (รูป-นามอันเป็นสังขตธรรม) ได้และพ้นจากกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิง ชนิดที่ไม่อาจเป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน[๑๗๕]”

พระพุทธเจ้าบอกกิจที่พึงจะทำต่อนิโรธอริยสัจ ว่า ทุกฺขนิโรโธ อริยสจฺจํ สจฺฉิกาตพฺพํ. ทุกขนิโรธอริยสัจควรทำให้แจ้ง กิจญาณในนิโรธคือรู้ภาวะความดับทุกข์ ซึ่งต้องทำให้ประจักษ์แจ้ง ถ้าจัดเป็นขั้น ได้แก่ขั้นเล็งเห็น

---

[๑๗๕] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๔.

ภาวะหมดปัญหา ที่เอาเป็นจุดหมาย ให้เห็นว่า การแก้ไขปัญหาเป็นไปได้ และจุดหมายนั้นควรเข้าถึง ซึ่งจะต้องทำให้สำเร็จ โดยรู้เข้าใจอยู่ว่า การเข้าถึงจุดหมายนั้นจะสำเร็จ หรือเป็นไปได้อย่างไร

เมื่อทำกิจสมบูรณ์แล้ว ญาณที่ปรากฏ คือ

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นอาการเกิด ตั้ง ดับ ความเกิดเป็นตัณหา สภาวะที่ทรงตัวเป็นทุกข์ สภาวะที่ดับไปจัดเป็นอริยสัจ ๔ คือ “นิโรธ (ตทังคนิโรธ)”

ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ ปัญญาที่เห็นเนืองๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้นเป็น อุทยัพ[๑๗๖](ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็น วยะ[๑๗๗] (ความดับไป) สภาวะนิมิตต่างๆ หายไปเร็ว แสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้าจัดเป็นอริยสัจ ๔ คือ “สมุทัย(ตทังคนิโรธ)”

๔) มรรคอริยสัจ คือ ความจริงแท้ที่ว่า ทางปฏิบัติให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง และสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคือ การเจริญปัญญา ศีลและสมาธิ ทำมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญขึ้น[๑๗๘]

ปฏิปทาหรือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ มีองค์ ๘ ที่เรียกว่า เป็นทางสายกลาง ซึ่งดำเนินไปพอดีที่จะให้ถึงนิโรธ โดยไม่ติดข้องหรือเอียงไปหาที่สุดสองอย่าง คือ ความหมกมุ่นในกามสุข และการบีบคั้นทรมานตนเองให้เดือดร้อน เป็นกระบวนวิธีพัฒนามนุษย์ไปสู่การมีปัญญา จนกระทั่งไม่ต้องอาศัย อวิชชา ตัณหา อุปาทาน ในการดำเนินชีวิต ก้าวข้ามการดำเนินชีวิตโดยอาศัยแรงจูงใจจากกิเลส อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ไปสู่การอยู่ด้วยปัญญา ดำเนินชีวิตด้วยแรงจูงใจจากความปรารถนาในสิ่งดีงาม

พระพุทธเจ้าบอกกิจที่พึงจะทำต่อมรรคอริยสัจ ว่า ทุกฺขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ ภาเวตพฺพํ. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจควรเจริญ กิจ

---

[๑๗๖] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๒๒-๙๒๔/๗๒๒.

[๑๗๗] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๓๐๗/๔๐๙.

[๑๗๘] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๖๗/๕๗., สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๔/๕๙๙.

ญาณในมรรคคือรู้ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ ซึ่งจะต้องฝึกฝนปฏิบัติพัฒนาเจริญเดินหน้าต่อไปถ้าจัดเป็นขั้น ได้แก่ ขั้นกำหนดว่าง หรือรับทราบวิธีการขั้นตอนและรายละเอียดทั้งหลายในการแก้ไขกำจัดสาเหตุของปัญหานั้น ซึ่งจะต้องลงมือปฏิบัติและดำเนินต่อไป พูดให้เข้าใจง่ายๆ คือ รู้ว่า ทุกข์หรือปัญหาของเราคืออะไร, ทุกข์นั้นเกิดจากอะไร, เราต้องการหรือพึงต้องการผลสำเร็จอะไร และจะเป็นไปได้อย่างไร,เราจะต้องทำอะไรบ้าง

เมื่อทำกิจสมบูรณ์แล้ว ญาณที่ปรากฏ คือ **ญาณที่ ๕ - ๑๓**[๑๗๙]

ในญาณนี้ อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้งนั้น คือ ปัญญาพิจารณาเฉพาะความดับไปของรูปนามอยู่เนืองๆ กำหนดจนจิตดับไปพร้อมอารมณ์ อาการเผลอบ่อยๆ แล้วจิตเกาะกับนิวรณ์ เพราะความดับไปของจิตกับอารมณ์ จิตจึงไปเกาะอารมณ์ที่เคยชิน คือกิเลส พบแต่การดับนิมิตหรืออาการปรากฏรวดเร็ว ตามไม่ทัน สติตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ เห็นว่า “สังขารเกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้เป็นธรรมดา เนืองๆ” คือ ทางอันประเสริฐ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้ เมื่อทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดจากการกำหนดรู้รูป-นาม ที่ประกอบด้วยปชานาติ (ใส่ใจ)

มรรคนี้ “เป็นมรรคเบื้องต้น (บุพภาคมรรค)” ซึ่งเป็นโลกียะ[๑๘๐] ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ เป็นต้น ที่จะนำไปสู่อริยมรรคที่เป็นโลกุตระประหาณกิเลสอย่างสิ้นเชิง โดยที่พัฒนาวิปัสสนาญาณตามลำดับจนถึงมรรคญาณ องค์มรรคทั้ง ๘ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ สัมมาทิฏฐิ[๑๘๑] สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ

มรรคญาณนี้ทำหน้าที่ละสมุทัย ดับกิเลสโดยสมุจเฉทประหาณ บรรลุเป็นพระอริยบุคคลตามลำดับ จัดเป็นอริยสัจ ๔ ในญาณที่ ๑๔, ๑๕, ๑๖ เห็นแจ้งนิโรธสัจ อริยสัจ ๔ เกิดขึ้นตามลำดับจนสมบูรณ์

---

[๑๗๙] ดูรายละเอียดใน บทที่ ๒

[๑๘๐] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๗/๑๗๘.

[๑๘๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๔๖๘.

บทที่ ๒

หลักวิปัสสนาบันได ๗ ขั้นบรรลุธรรมในชาตินี้

หลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนา ๗ ขั้นตามลำดับญาณ ๑๖

<table>
<tr><th>บันได ๗ ขั้น</th><th colspan="3">วิปัสสนาญาณ ๑-๑๖</th><th>ปริญญา ๓</th><th colspan="2">อริยสัจ ๔</th></tr>
<tr><td>ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนาม</td><td colspan="3">๑.นามรูปปริจเฉทญาณ</td><td rowspan="2">๑.ญาต
ปริญญา</td><td>ทุกข์</td><td rowspan="13">มรรค มีองค์ ๘</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม</td><td colspan="3">๒.ปัจจยปริคคหญาณ</td><td>สมุทัย</td></tr>
<tr><td rowspan="2">๓.สัมมสน
ญาณ</td><td>แบบอ่อน</td><td rowspan="2">๒.ตีรณ
ปริญญา</td><td rowspan="2">สมุทัย
ตทังคนิโรธ</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยง
ของรูป-นาม</td><td>แบบแก่</td></tr>
<tr><td rowspan="2">๔.อุทยัพพย
ญาณ</td><td>ตรุณ</td><td rowspan="4">๓.ปหาน
ปริญญา
แบบ
ตทังคปหาน</td><td rowspan="2">สมุทัย
(ตทังคนิโรธ)</td></tr>
<tr><td>พลว</td></tr>
<tr><td colspan="2">๕.ภังคญาณ</td><td rowspan="4">แจ้งนิโรธ
(อริยสัจ ๔
เกิดโดย
สมบูรณ์ขึ้น
ตามลำดับ)
ทุกข์, สมุทัย,
นิโรธ, มรรค</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็น
ทุกข์ของรูป-นาม</td><td colspan="2">๖.ภยญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="2">๗.อาทีนวญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="2">๘.นิพพิทาญาณ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่
ตัวตนของรูป-นาม</td><td colspan="2">๙.มุญจิตุกัมยตาญาณ</td><td rowspan="4"></td></tr>
<tr><td colspan="2">๑๐.ปฏิสังขาญาณ</td></tr>
<tr><td>ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-
นาม</td><td rowspan="2">๑๑.
สังขารุเปก
ขาญาณ</td><td>ต้น</td><td rowspan="2">อริยสัจ ๔
สมบูรณ์</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม</td><td>ปลาย</td><td rowspan="2">วุฏฐาน
คามินี</td><td rowspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">๑๒.อนุโลมญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="2">๑๓.โคตรภูญาณ</td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3"></td><td colspan="3">๑๔.มรรคญาณ</td><td colspan="3">สมุทเฉทปหาน</td></tr>
<tr><td colspan="3">๑๕.ผลญาณ</td><td colspan="3">ปฏิปัสสัทธิปหาน</td></tr>
<tr><td colspan="3">๑๖.ปัจจเวกขณญาณ</td><td colspan="3"></td></tr>
<tr><td colspan="7">นิสสรณปหาน เป็นพระนิพพานหาใช่เป็นปัจจเวกขณญาณ ไม่..</td></tr>
</table>

เมื่อฟังชื่อหลักสูตรนี้แล้ว แม้แต่ผู้เขียนเองก็รู้สึกว่ามีความเป็นไปได้ยากมาก แต่ก็ต้องการจะหาความเป็นไปได้ในพระพุทธพจน์ที่ว่า “ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างน้อยที่สุดแม้เพียง ๗ วันก็บรรลุอรหันต์ได้”[๑] และยิ่งกว่านั้น

---

[๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

ในคัมภีร์บอกว่า “แค่ฟังธรรมคนขี้เรื้อนก็บรรลุโสดาบันได้”[๒] ซึ่งข้าพเจ้าเองเคยได้รับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ได้สอบอารมณ์พระบวชใหม่หลายครั้ง และมั่นใจว่า ในวันสิ้นสุดโครงการ พระท่านหนึ่งได้สังขารุเปกขาญาณอย่างแน่นอน ข้อเท็จจริงในเรื่องนี้จะเป็นเพราะความเขลาของข้าพเจ้าเองหรืออย่างไร ก็ขอให้ผู้อ่านได้พิจารณาตัดสินจากหนังสือเล่มนี้ ก็แล้วกัน!

ผู้ที่จะปฏิบัติให้สำเร็จตามหลักสูตรนี้ จะต้องมีพื้นฐานดังนี้

๑) เป็นผู้รักษาศีล ๘ ทุกวันพระและนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงเป็นประจำ หรือ เคยสิ้นเนื้อประดาตัวมาก่อน หรือ เคยพยายามฆ่าตัวตายมาแล้ว หรือ เคยออกเดินทางผจญภัยในที่กันดารด้วยลำพังตัวคนเดียวมาแล้ว

๒) มีความเชื่อว่า ในปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่จริง

๓) สติปัญญาดี ไม่กลัวตาย กลัวผีแต่อยากเห็นผี (ชอบพิสูจน์)

๔) แม้รู้ว่าพ่อแม่เสียชีวิต ก็ไม่เลิกกรรมฐาน เพราะเชื่อว่า “บุญกุศลที่ตนกำลังทำยิ่งใหญ่กว่าบุญกุศลใดๆ ที่จะอุทิศให้แก่ผู้มีพระคุณได้”

๕) ต้องมีคุณสมบัติครบทั้ง ๔ ข้อแรก

หลักปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับบันได ๗ ขั้นนี้ เป็นลำดับในการเจริญวิปัสสนา ๗ ขั้นตอน จัดแบ่งโดยพระภาวนาพิศาลเมธี วิ. โดยการนำความสัมพันธ์ของลำดับญาณ ๑๖ อนุปัสสนา ๗ และการพิจาณาธรรมตามแนวอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ - ๑๖ มาเชื่อมโยงกัน แล้วแบ่งลำดับเป็น ๗ ขั้นตอน ตามกำลังอินทรีย์ที่เห็นแจ้งชัดในพระไตรลักษณ์ และพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้เพียรปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แม้เพียง ๗ วัน ๗ เดือน ก็บรรลุมรรคผลได้" จนกระทั่งสามารถสลัดคืนรูปนาม(ขันธ์ ๕) เข้าสู่พระนิพพาน

ขั้นที่ ๑ ปัญญาในการรับฟังสดับธรรมและน้อมใจเข้ามากำหนดรู้รูป-นามตามธรรมชาติเดิมแท้ ในขณะที่เกิดผัสสะทางตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจคิดนึกธัมมารมณ์ คือภาวะเดิมแท้ของสิ่งที่ถูกวิญญาณ(จิต)รับรู้ ว่าเป็นอย่างไรจริงๆ จนคลายความยึดถือว่าเป็นตัวตนแล้วสามารถแยกรูปแยกนามได้ เป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ

---

[๒] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูปนาม คือ พิจารณาสภาพธรรมหาเหตุ หาผลในการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ตามกระบวนการปฏิจจสมุปบาท กำหนดรู้ด้วยโยนิสโสมนสิการ ในช่วงต้นพิจารณารูปนาม ในช่วงปลายพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยจินตาญาณ เป็นการพิจารณาเห็นสมุทัยสัจ

ขั้นที่ ๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นความดับไปของอารมณ์และจิตที่รูปอารมณ์ได้ชัดขึ้น และสามารถเห็นแจ้งชัดสภาพธรรมที่เป็นเหตุดับของรูปนามได้มากขึ้น เป็นการละสมุทัยและแจ้งนิโรธสัจ

ขั้นที่ ๔ พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูปนาม มีปัญญาเป็นพระไตรลักษณ์ชัดขึ้น จนเห็นโทษภัยรู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร ว่าเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นเบียดเบียนอยู่เนืองๆ เสียดแทงจากโรคภัยไข้เจ็บ เป็นต้น อันเป็นผลสืบเนื่องมากจากการเห็นแจงชัดในภังคญาณก่อนหน้านี้

ขั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นสังขารเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นของสูญ ไม่มีเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาจึงอยากพ้นเสียจากรูป-นามที่กำหนดรู้อยู่นั้น รู้สึกอยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ใดๆ ไม่ได้เลย และเกิดความมุ่งหมายที่จะได้พ้นไปจากสังขารรูป-นามทั้งปวง เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธและเจริญมรรคมีองค์ ๘

ขั้นที่ ๖ พิจารณาวางเฉยต่อรูป-นาม เพราะเห็นแจ้งชัดโดยความเป็นอนัตตาแล้ว จึงเกิดปัญญาวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงเพราะชอบและชังในสัตว์และสังขาร เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธและเจริญมรรคมีองค์ ๘ ที่สมบูรณ์ขึ้น

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความสลัดคืน คือ ใช้ปัญญาพิจารณาหาทางออกคือออกจากกองสังขาร กองกิเลส รวมทั้งจากญาณด้วย เรียกว่าวุฏฐานคามีนี เป็นไปตามหลักการใน**การเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๑๖** นั่นเอง เป็นการสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามหรือขันธ์ ๕ คือสลัดคืนกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน จิตบริสุทธิ์น้อมนิพพานมาเป็นอารมณ์

ขั้นนี้ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธและเจริญมรรคมีองค์ ๘ จนเกิดเป็นมัคคสมังคที่สมบูรณ์

ขั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม

คำว่า "เห็น" ในที่นี้หมายถึง ปัญญารู้ว่าอะไรเป็นอะไรตามธรรมชาติเดิมแท้ ในขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจนึกคิดคือภาวะเดิมแท้ของสิ่งที่ถูกรับรู้นั้น หากไม่เป็นรูปก็เป็นนาม หากไม่เป็นนามก็เป็นรูป และเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรจริงๆ แล้ว ย่อมไม่ปฏิบัติผิดต่อสิ่งทั้งปวง เมื่อโยคี[๓]ปฏิบัติถูกแล้วก็เป็นอันแน่นอนว่า ความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา คือ ปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวง คืออะไร เมื่อรู้แจ้งแท้จริงก็ย่อมหมายถึงการบรรลุมรรคผล เพราะความรู้ (ปัญญาญาณ) นั่นเอง เป็นตัวทำลายกิเลสไปในตัว เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไรจริงๆ แล้วความเบื่อหน่ายคลายความอยาก และความหลุดพ้นจากทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมนั้น

รูปธรรม ได้แก่ ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ที่ถูกรับรู้คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ซึ่งมีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมแตกสลายเพราะความร้อน

---

[๓] **โยคี** หรือ โยคาวจร หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิต ข่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ทำจิตให้ตั้งมั่น และวางเฉยได้

ประคองจิตให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปีติสัมโพชฌงค์

ข่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ข่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวัฏฏะเป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวัฏฏะเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหดหู่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิ หรืออุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอภิรมย์ในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงขวนขวายในการประคองจิต ข่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐.)

บ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป[๔]

นามธรรม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะมีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิกด้วยกันมีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใด ย่อมน้อมไปรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านาม คือ น้อมไปสู่อารมณ์[๕]

เมื่อโยคีกำหนดรู้จนเห็นรูป เห็นนาม ว่าเป็นคนละส่วน คนละความรู้สึกกัน ไม่ได้ปนกัน การรู้จักจำแนกรูปและนามอันเป็นสิ่งที่รู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ได้ หมายถึง ความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่าสิ่งที่มีอยู่ที่เป็นของจริง จริงๆ ก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น จึงเกิดเป็นปัญญาญาณขั้นที่ ๑ ที่เรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ**

โยคีผู้เป็นวิปัสสนายานิก (เจริญวิปัสสนาล้วน) เมื่อกำหนดรู้ธาตุ ๔ โดยสังเขปหรือโดยพิสดาร ด้วยมุ่งในการพิจารณาธาตุเหล่านั้น ครั้นรวมรูปทั้งหมดเข้าเป็นอันเดียวกันโดยลักษณะ คือ ความเสื่อมสลาย ก็เห็นว่า นี่คือรูป เมื่อพิจารณาเห็นรูปอย่างนี้แล้ว อรูปธรรมทั้งหลายก็ปรากฏทางทวารและกำหนดเช่นนี้ ด้วยความเป็นธาตุ ๑๘ ด้วยอายตนะ ๑๒ ทางขันธ์ ๕ โดยย่นย่ออย่างนี้ว่า “บรรดารูปนั้นก็คือ มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔” ดังนี้ แล้วกำหนดมนายตนะด้วย และเอกเทศของธัมมายตนะด้วย ว่า “นาม” แล้วกำหนดนามและรูปว่า นามนี้ด้วย รูปนี้ด้วย เรียกว่า “นาม-รูป”

---

[๔] องฺ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓. รูป หมายถึง มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปนั้น คือ รูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือ ธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาตรูป เรียกสามัญว่า ธาตุเข็ญแข็งหรือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุสภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม ซ่านไป ขยายขนาด ผนึก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญ ว่า ธาตุเหลว หรือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อนเรียกสามัญว่า ธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ ค้ำจุนเรียกสามัญว่า ธาตุลม (ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗-๔๙๙/๒๑๖-๒๒๐, ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

[๕] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘. นาม หมายถึง ขันธ์ที่มิใช่รูป ๔ อย่าง (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.).

การเห็นนามและรูปตามเป็นจริง ซึ่งครอบงำสัตตสัญญา (คือความสำคัญหมายรู้ว่า มีสัตว์) เสียได้ แล้วตั้งอยู่ในภูมิที่ไม่ลุ่มหลงของโยคาวจรผู้กำหนดรู้นามและรูป แม้คำว่า “นามรูปววัฏฐาน การกำหนดรู้นามและรูป” ก็ดี[๖] คำว่า “สังขารปริจเฉท(การกำหนดรู้สังขาร)” ก็ดี เป็นชื่อของการเห็นนามและรูปตามเป็นจริงนี้เหมือนกัน

เมื่อศึกษาในปฏิสัมภิทามรรคพบว่า ญาณนี้มีอรรถเดียวกันกับวัตถุนานัตตญาณ[๗] โคจรนานัตตญาณ[๘] ภูมินานานัตตญาณ และธัมมนานัตตญาณ[๙]” เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่นว่า เห็นว่าการเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ด้วยตัวเอง เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไป จัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้คือ เห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่ง เห็นว่านามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่าสามารถแยกรูปแยกนามได้

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

การพิจารณาในช่วงต้น ยังไม่ถึงขั้น "พิจารณาเห็น" เป็นเพียงการใส่ใจกำหนดด้วยโยนิโสมนสิการ[๑๐] ลงไปในทุกๆ การรับรู้ ขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกรู้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจคิดนึกเท่านั้น ยัง

---

[๖] นามรูปววัฏฐาน และสังขารปริจเฉท นี้เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นญาณอันดับแรก หรือญาณที่ ๑ ในญาณ ๑๖

[๗] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๖/๗๘-๘๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๖/๑๐๙-๑๑๑.

[๘] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๗/๘๑-๘๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒-๑๑๔.

[๙] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗๒/๘๗-๘๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๒/๑๒๑-๑๒๒.

[๑๐] โยนิโสมนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย เป็นธรรมอย่างเอกที่เป็นเหตุให้ธรรมต่างๆ ที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้ เป็นเหตุทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อบรรลุธรรม

ไม่เห็นสภาวธรรมเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเพียงการเห็นสิ่งนั้นๆ ตามลักษณะที่เป็นสภาวะของมันเอง ขณะเกิดผัสสะเท่านั้น

การกำหนดรู้ผัสสะ คือรู้เห็นว่า นี้ตาสัมผัส นี้หูสัมผัส นี้จมูกสัมผัส นี้ลิ้นสัมผัส นี้กายสัมผัส นี้ใจสัมผัส ...นี้ผัสสะเป็นอดีต นี้ผัสสะเป็นอนาคต นี้ผัสสะเป็นปัจจุบัน นี่เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จัก **เรียกว่า ญาตปริญญา**

เมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของขั้นที่ ๒ นี้ จะเป็นการ "พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์" แต่ก็ยังเป็นจินตาญาณ (ยังไม่ถึงขั้นปัจจักขญาณ) เป็นการกำหนดรู้สังขารด้วยการคิดพิจารณา ว่าสิ่งนั้นๆ มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา[๑๑] การพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค.. ดังหัวฝี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด อุบาทว์ ภัย อุปสรรค หวั่นไหว แตกพังไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่าง เปล่า สูญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชฌฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งเหยื่อมาร มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา...พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้แช่มชื่น เป็นอาทีนวะ เป็นนิสสรณะ **เรียกว่า ตีรณปริญญา**

การปฏิบัติวิปัสสนาในบันไดขั้นที่ ๒ นี้ ต้องเพิ่มสติในการกำหนดรู้ทวารทั้ง ๖ เพื่อให้เห็นสภาวธรรมให้ชัดขึ้น สภาวธรรมที่ปรากฏคือญาณที่ ๒ และญาณที่ ๓ ช่วงต้น สังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ขณะกำหนดเดิน กำหนดเวทนา กำหนดจิต โยคีจะเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ คือการอนุมานถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ย่อมทำให้วิปัสสนาญาณแก่กล้าเห็นสภาวธรรมต่าง ๆ ละเอียดขึ้น

---

[๑๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๐๓.

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ

ปัจจย แปลว่า เหตุและผล ปริคคห แปลว่า กำหนดรู้ ญาณ แปลว่า ปัญญา รวมความว่า ปัญญาที่กำหนดรู้-เห็นในสภาวะของรูปกับนามว่า เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ ทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน อยู่ทุกขณะ มีปัญญากำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เหตุคือสิ่งที่เกิดก่อน ผลค่อยเกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อนนามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อนรูปเกิดที่หลัง เป็นต้น[๑๒] บางที่เรียกว่า ธัมมัฏฐิติญาณบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทัสสนะบ้าง[๑๓] และผู้ประกอบด้วยญาณขั้นนี้ เรียกว่าเป็น “จูฬโสดาบัน” คือพระโสดาบันน้อย เป็นผู้มีคติในทางก้าวหน้าที่แน่นอนในพระพุทธศาสนา เมื่อว่าตามชื่อญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคเนื้อหาสาระของญาณนี้ตรงกับธัมมัฏฐิติญาณ (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม)[๑๔]

กำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูปว่า “นามและรูปนี้จะถูกเนรมิตให้เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุหามิได้ นามและรูปทุกอย่างล้วนไม่ต่างกันที่จะต้องมีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น จะมีเทพเจ้าเป็นเหตุก็หามิได้ จะมีก็แต่นามรูปที่เป็นเหตุปัจจัยต่อเนื่องกันมาเท่านั้น ถึงแม้ศาสดาพวกใดจะกล่าวทึกทักเอาว่า นามรูปนั่นแหละคือเทพเจ้า นามและรูปที่เขากล่าวว่าคือเทพเจ้ามีพระอิศวรเป็นต้นของพวกศาสดาเหล่านั้น การกล่าวอ้างเช่นนั้นยังหาเหตุที่มามิได้ เพราะฉะนั้น นามและรูปต้องมีเหตุมีปัจจัยที่เป็นนามรูปนั่นแหละเป็นเหตุและปัจจัย”[๑๕]

เห็นเหตุปัจจัยของรูป-นาม คือเห็นว่ารูป-นามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันมีความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยกัน เช่น ขณะที่การก้าวไป การเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นไปเพราะว่ามีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือ

---

[๑๒] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **ลำดับโสฬสญาณ**, หน้า ๕๙.

[๑๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

[๑๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

[๑๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพ :บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๙๕.

มีจิตปรารถนาจะให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหว จิตปรารถนาจะยืนกายก็ยืน จิตปรารถนาจะเดินกายก็เดิน ธาตุลมที่ไปผลักดันให้กายนั้นเป็นไปอย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามคือจิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่ก้าวไปรูปที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย

ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่น เสียง เสียงมีมากระทบประสาทหู เสียง เป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหู ซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้ยินขึ้น เกิดการรับรู้ทางหูขึ้น ก็จะมองเห็นว่ามันเป็นเหตุปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่า รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง เป็นรูปมากระทบกายก็เกิดการรับรู้ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียร ดูรูปนาม เห็นความเกิดดับ เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอก็จะ ก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

อตีตานาคตปจฺจุปฺปนฺนานํ ธมฺมานํ สงฺขิปิตฺวา ววตฺถาเน ปญฺญา สมฺมสนญาณํ. ปัญญารู้แจ้งในขณะกำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นามโดยอาการ ๓ อย่างคือ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ปัญญาที่กำหนดจนเห็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมา คือสันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่ง เป็นญาณที่ยกรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ว่า รูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราวๆ เมื่อถูกรู้ และรูปนามทั้งปวงนั้นล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

ปัญญารู้แจ้งในขณะกำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นามโดยอาการ ๓ อย่าง คือ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา[๑๖] เป็นปัญญาเครื่องพิจารณาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์เพราะเหตุว่ามีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจัง ลักษณะความแปรปรวนไม่ยั่งยืน ความไม่เที่ยง

๒. ทุกขัง ลักษณะความบีบคั้น ความทนได้ยาก เป็นทุกข์

---

[๑๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๑.

๓. อนัตตา ลักษณะความไม่ใช่ตัวตน

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๕) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไปและเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันไปแต่สันตติ (ความสืบต่อ) ยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตาญาณ (ความนึกพิจารณา) หลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินี : อิทานิ ยสฺมา เหฏฺฐา สรูเปน นามรูป ววตฺถานญาณํ น วุตฺตํ, ตสฺมา ปญฺจธา นามรูปปฺเภทํ ทสฺเสตุ อชฺฌตฺตววตฺถาเนปญฺญาวตฺถุ นานตฺเต ญาณนฺติอาทีนิ ปญฺจ ญาณานิ อุทฺทิฏฺฐานิ[๑๗]

ปัญญาญาณที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วของนามและรูปแยกออกเป็น ๔ นัยคือ

๑) กลาปสัมมสนนัย เห็นชัดถึงรูปอดีต รูปปัจจุบัน รูปอนาคต รูปภายใน รูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปใกล้ รูปไกล รูปเลว รูปประณีต ทั้งหมดเป็นอนิจจังสิ้นไปฝ่ายเดียวไม่มีกลับ

๒) อัทธานสัมมสนนัย เห็นรูปนามในอดีตไม่เป็นปัจจุบันรูปนามปัจจุบันไม่เป็นอนาคต รูปภายในไม่เป็นรูปภายนอกเป็นต้น มีเหตุปัจจัยกันอยู่ ปัจจุบันดี อนาคตดี ปัจจุบันชั่ว อนาคตชั่ว

๓) สันตติสัมมสนนัย พิจารณาเห็นรูปร้อนหายไป รูปเย็นเกิด รูปเย็นดับ-รูปร้อนเกิด รูปนามไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

๔) ขณสัมมสนนัย เห็นความเกิดดับกันอยู่เรื่อยไปไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน เห็นว่าขันธ์ ๕ เกิดเพราะอวิชชาเกิด ขันธ์ ๕ ดับเพราะอวิชชาดับ ตั้งแต่ญาณ ๑ ถึงญาณ ๓ นี้เรียกว่า “ญาตปริญญา” คือปัญญาที่ประจักษ์ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏโดยสภาพไม่ใช่ตัวตน เป็นพื้นฐานให้น้อมพิจารณาลักษณะของรูปนามอื่นเพิ่มขึ้น[๑๘]

---

[๑๗] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๖.

[๑๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๐๐๙.

ขั้นที่ ๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

ขั้นนี้เป็นขั้นพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีพิจารณารูปที่เป็นอารมณ์ของจิต ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ในลำดับของวิปัสสนาญาณว่า

"วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ได้แก่ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป เมื่อพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็น**ความดับไปแห่งจิตนั้น**ด้วย พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่า พิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้"[๑๙]

การกำหนดรู้ขันธ์ ๕ โดยอาการ ๔๐[๒๐] พิจารณาเห็นอนิจจลักษณะโดยอาการ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อนิจจัง** มีความไม่เที่ยง

๒. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ปโลกะ** มีความแตกทำลาย

๓. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**จละ** มีความหวั่นไหว เปลี่ยนแปลง

๔. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ปภังคุ** มีความผุพังไป

๕. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อัทธุวะ** ความไม่ยั่งยืน

---

[๑๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

[๒๐] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐,หน้า ๑๐๑๘.

๖. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**วิปริณามธัมมะ** มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา

๗. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อสารกะ** ความไม่มีแก่นสาร

๘. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**วิภวะ** ปราศจากความเจริญ

๙. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**สังขตะ** เป็นของถูกปัจจัยปรุงแต่ง

๑๐. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**มรณธัมมะ** มีความตายเป็นธรรมดา

ในช่วงต้นเป็นภูมิแห่ง**ตีรณปริญญา** กำหนดรู้ขั้นพิจารณาคือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ภูมิแห่งตีรณปริญญาเริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) และเมื่อสติ สมาธิ ปัญญาแก่กล้าขึ้นเป็นภูมิแห่ง**ปหานปริญญา** กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆได้ถูกต้องจัดเข้าใน**นิโรธอริยสัจ** (**ตทังคนิโรธ** ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูป-นามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ) การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม นี้นับสงเคราะห์เข้าในญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ (ตอนปลาย) ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ และญาณที่ ๕ ภังคญาณ

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ(ช่วงปลาย)

ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์เหตุว่ามีลักษณะ ๓ อย่าง มากด้วยอำนาจของสมาธิ คือไตรลักษณ์ เป็นอาการปรากฏแห่งปรมัตถธรรมมิใช่สมมติบัญญัติ ในอนิจจังและทุกขัง ๒ ประการแรก มีการรู้และสอนกันมาก่อนแล้ว แต่อนัตตานั้นเป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเกิดจากพระสัพพัญญุตญาณแล้วทรงนำมาสั่งสอน ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสในอนัตตลักขณสูตร เมื่อกล่าว “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา” เป็นการกล่าว “สังขารทั้งปวงไม่

เที่ยง” และรวมไปถึง “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ต้องเป็นทุกข์ มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา”เสมอ เริ่มด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยงก่อนเสมอ ตรัสเน้นอนัตตาในอนัตตลักขณสูตร ๔ ประการ เพื่อแสดงให้เห็นการละอุปาทานขันธ์ ๕ มิจฉาทิฏฐิ ๑๐[๒๑] สักกายทิฏฐิ ๒๐[๒๒] และอัตตานุทิฏฐิ ๒๐[๒๓] คือ

๑) ตรัสขันธ์ ๕ เป็นอนัตตา เป็นไปเพื่ออาพาธ ไม่สามารถให้เป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น

๒) ตรัสถามให้ตอบ ว่า ขันธ์ ๕ เที่ยงหรือไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุข สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ซึ่งตอบว่าไม่ควรเห็น

๓) ตรัสขันธ์ ๕ ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบันภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั่น นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา

๔) ตรัสผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนัด จิตหลุดพ้น มีญาณรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี”[๒๔]

สัมมสนญาณเป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ คือเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นทุกขัง คือความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูปนาม เห็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนาม แต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในญาณที่ ๓ นี้ยังเอาสมมุติบัญญัติมาปน ยังมีสุตมยปัญญา ปัญญาที่เกิดจากการได้ฟังมา เอาจินตามยปัญญาความตรึกนึกคิดมาปนอยู่ด้วย

---

[๒๑] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๓๖/๑๕๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๖/๒๑๑.

[๒๒] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๓๗/๑๕๗-๑๕๘, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๗/๒๑๒.

[๒๓] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๓๐-๕/๑๔๗-๑๕๖, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๐-๕/๒๐๐-๒๑๐.

[๒๔] ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

๑) อนิจจสัมมสนะ (การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง)

ผู้ปฏิบัติที่สามารถกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันได้ย่อมรู้เห็นว่า สภาวะพอง สภาวะยุบ สภาวะนั่ง สภาวะเหยียด สภาวะคู้ สภาวะเคลื่อนไหว เป็นต้น เกิดขึ้นแล้วดับไป อย่างเช่น สภาวะพองปรากฏขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะจึงสิ้นสุดลง แล้วจึงเกิดสภาวะยุบ หลังจากสภาวะพองจึงเกิดขึ้นอีก จะเห็นได้ว่าสภาวะยุบไม่มีในสภาวะพอง และสภาวะพองก็ไม่มีในสภาวะยุบ แม้สภาวะยก ย่าง และเหยียบ ก็เกิดขึ้นแล้วสิ้นสุดลงในแต่ละขณะ สภาวะยกไม่มีในสภาวะย่าง สภาวะย่างก็ไม่มีในสภาวะเหยียบ ดังนี้เป็นต้น เขาย่อมเข้าใจว่ารูปที่กำหนดอยู่นั้นไม่เที่ยงเขาย่อมอนุมานรู้ว่า

๑. รูปทั้งหมดในอดีตไม่เที่ยง

๒. รูปทั้งหมดในอดีตย่อมดับ

๓. รูปทั้งหมดในอนาคตไม่เที่ยง

๔. รูปทั้งหมดในปัจจุบันไม่เที่ยง

๕. ในขณะหายใจออก เห็นว่ารูปภายในดับไปในภายใน ไม่ดำรงอยู่ภายนอก จึงไม่เที่ยง

๖. ในขณะหายใจเข้า เห็นว่ารูปภายนอกทั้งหมดดับไปในภายนอก ไม่ดำรงอยู่ภายนอก จึงไม่เที่ยง

๗. รูปหยาบที่ปรากฏในภายนอกในขณะที่สี เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส มีสภาวะดับไปไม่เที่ยง ไม่ถึงรูปที่ละเอียด

๘. รูปละเอียดที่ปรากฏในภายนอกในขณะที่สี เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส มีสภาวะดับไปไม่เที่ยง ไม่ปะปนกันในรูปหยาบ

๙. ในขณะสุขภาพดี คือรูปเลวทั้งหมดสิ้นไปดับไป ไม่ถึงรูปประณีต จึงมีสภาวะไม่เที่ยง

๑๐. ในขณะรู้สึกไม่สบายสุขภาพทรุดโทรม รูปประณีตหมดสิ้นไปดับไป จึงมีสภาวะไม่เที่ยง

๑๑. ในขณะเหยียดแขน ขา สภาวะเหยียดสิ้นไป รูปไกลดับไป ไม่ตั้งอยู่ในรูปใกล้ จึงมีสภาวะไม่เที่ยง

๑๒. ในขณะคู้แขน-ขา การคู้สิ้นไป รูปไกลดับไป ไม่ถึงรูปใกล้ จึงมี

สภาวะไม่เที่ยง

๒) ทุกขสัมมสนะ (พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์)

ผู้ที่อายุยังน้อยคบหาสมาคมกับคนวัยใกล้เคียงกันอยู่อย่างรื่นเริง ย่อมยากที่จะเข้าใจว่ารูปนามของตนเป็นสิ่งที่น่ากลัว แต่ผู้ที่อายุมากขึ้นแล้ว พบกับศพคนสูงอายุที่เสียชีวิตด้วยโรคภัย อีกทั้งตนเองก็เจ็บป่วยไม่สบายคิดได้ว่าจะต้องตาย ย่อมสำคัญรูปนามของตนว่าน่ากลัว ในกรณีเดียวกัน ผู้ที่ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์ย่อมไม่สำคัญว่ารูปนามน่ากลัว ต่อเมื่อได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามว่าไม่ได้ตั้งอยู่เพียงชั่วพริบตาเดียว ย่อมเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว เพราะเกิดขึ้นแล้วดับสูญไป หรือเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว น่ารังเกียจ ไม่ดีงาม เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับ

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่เห็นความเกิด-ดับของอาการพอง-ยุบ นั่ง เหยียด คู้ เคลื่อนไหว ฯลฯ ย่อมเข้าใจว่ารูปดังกล่าวน่ากลัว ไม่ดีงาม เป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิด-ดับอยู่เสมอ หรือเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ที่ทนได้ยาก

๓) อนัตตสัมมสนญาณ (พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตน)

มักปรากฏขึ้นในขณะเหล่านี้ คือ

๑. เมื่อพบความเกิดขึ้นของรูปที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น

๒. เมื่อพบความดับไปของรูปที่ไม่ต้องการให้ดับไป

๓. เมื่อพบความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปนามในปัจจุบันขณะ

๔. ปัญญาในการกำหนดรวม (สภาวธรรม) ว่าเป็นอนัตตาเพราะเป็นสภาพไร้แก่นสาร ชื่อว่า สัมมสนญาณ

ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ

ปัญญาเห็นความเกิดขึ้นและการแปรไปของรูป-นาม หรือญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจการพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความดับแห่งสังขารทั้งหลาย มี ๒ อย่าง คือ

๑) ตรุณอุทยัพพยญาณ คือ อุทยัพพยญาณอย่างอ่อน

ญาณนี้ยังมีวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการปะปนอยู่ เรียกว่า มัคคา-

มัคคญาณทัสสนวิสุทธิ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ คือ โอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคหะ อุปัฏฐานะ อุเบกขา และนิกันติ เมื่อขาดสติก็จะเข้าไปยึดถือว่า “โอภาสเกิดขึ้นแก่เราแล้ว” ก็จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นโดยการยึดถือ ๓ ทาง คือยึดถือโดย ทิฏฐิ มานะ และตัณหา ที่เรียกว่าอุปกิเลสเพราะเป็นวัตถุ (ที่ตั้ง)ของอุปกิเลส มิใช่เพราะเป็นอกุศล ส่วนนิกันติเป็นทั้งอุปกิเลสและเป็นที่ตั้งของอุปกิเลสด้วย เป็นกิเลสในระดับผู้มีวิปัสสนาญาณ เมื่อเป็นวิปัสสนาก็จะมีปรมัถต์เป็นอารมณ์ ซึ่งหมายความว่าวิปัสสนูปกิเลสเป็นอารมณ์ประเภทธรรมารมณ์ โดยมีอุปกิเลส ๑๐ เป็นสิ่งเร้าให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส โดยการยึดถือ ๓ ทางคือยึดถือโดยทิฏฐิ ยึดถือโดยมานะ และยึดถือโดยตัณหา และเกิดแก่บุคคลผู้ปฏิบัติชอบ ผู้มีความพากเพียรในการปฏิบัติอย่ายิ่งยวด

๒) พลวอุทยัพพยญาณ คือ อุทยัพพยญาณอย่างแก่

ปัญญาที่เห็นความเกิด-ดับของรูปนาม ผ่านอุปสรรคคือผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ดำเนินไปตามมรรคโดยตรง[๒๕] เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์อย่างชัดแจ้งทุกขณะที่กำหนด สันตติไม่สามารถปิดบังให้คงเห็นนิจจัง อิริยาบถไม่สามารถปิดบังให้คงเห็นสุข ฆนสัญญาไม่สามารถปิดบังให้คงเห็นอัตตา จึงปหานมิจฉาทิฏฐิ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส ในสัจจกถากล่าวสรุปได้ว่า“วิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดขึ้นแก่ ๑) ผู้บรรลุปฏิเวธแล้ว ๒) ผู้ปฏิบัติผิด ๓) ผู้ละทิ้งกรรมฐาน ๔) ผู้เกียจคร้านการปฏิบัติ[๒๖]

จำแนกโดยสภาวะลักษณะ

อุทยัพพยญาณในเบื้องต้น ไม่สามารถกำหนดรู้นามรูปอันเป็นสภาวะธรรมพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงได้ เพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ ทำให้มัวหมองลงฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องทำความเพียรต่อไปอีกจนสามารถพ้นจาก

---

[๒๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๖.

[๒๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๓๑๕-๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๔๒๕-๔๒๖.

อุปกิเลส ๑๐ แล้วอุทยัพพยญาณอย่างแก่ที่พ้นจากอุปกิเลส ๑๐ ก็จะเกิดขึ้นจนสามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ได้อย่างมั่นคงชัดเจน[๒๗]

ลักษณะทั้งหลายไม่ปรากฏเฉพาะการที่ไม่มนสิการ(ไม่ใส่ใจ) คือ

อนิจจลักษณะถูกสันตติปิดบังไว้ เพราะไม่มนสิการความเกิดและความดับ

ทุกขลักษณะถูกอิริยาบถทั้งหลายปิดบังไว้ เพราะไม่มนสิการความเบียดเบียนเฉพาะหน้า ด้วยความเกิดขึ้นและความดับไป

อนัตตะลักษณะถูก(ฆนสัญญ) ความเป็นกลุ่มก้อนปิดบังไว้ เพราะไม่มนสิการถึงความสลายตัวของธาตุต่างๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุถึงอุทยัพพยญาณ อย่างแก่กล้าแล้วพิจารณากำหนดรู้ในไตรลักษณะ ๓ ปรากฏชัด ดังนี้

อนิจจลักษณะ คือ การเห็นความเกิดขึ้นและดับไปโดยขณะ และรู้ถึงความมีแล้วไม่มีรู้ความว่างเปล่าในเบื้องต้นและที่สุด

ทุกขลักษณะ คือการรู้ถึงความเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความเกิดขึ้น และดับไป แม้สภาวะลักษณะก็ปรากฏชัดด้วย เพราะมุ่งลงไปที่ตัวธรรมะ (รูปนาม) ที่เกิดขึ้นและดับไป แม้สังขตลักษณะที่เป็นไปชั่วขณะนั้นก็ปรากฏชัดในสภาวะลักษณะ เพราะรู้ว่าไม่มีความดับไปไหนขณะที่กำลังเกิดขึ้น และรู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับไป

อนัตตลักษณะ คือ การเห็นคลื่นโดยปัจจัย และรู้ว่าธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่องด้วยปัจจัยปราศจากผู้กระทำ[๒๘]

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม กำหนดในลักษณะดังกล่าวมาแล้ว ชื่อว่าอุทยัพพยญาณอย่างแก่ได้ดำเนินไปตามวิถีของตน ตามความเป็นจริง

ด้วยเหตุนี้ อุทยัพพยญาณจึงเป็นญาณที่สำคัญของปฏิปทาญาณ-ทัสสนวิสุทธิ อันเป็นหนทางปฏิบัติเพื่อที่จะให้ถึงวิสุทธิธรรม ซึ่งมีทางเดียวเท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ว่า ผู้ใดมาเห็นสังขาร คือความเกิดขึ้นและดับไป

---

[๒๗] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๔๐.

[๒๘] เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐๔๒.

ของนามรูป ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้มีชีวิตอยู่ เพียงวันเดียว ประเสริฐกว่า ผู้ไม่เห็นความเกิด และความดับที่มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี ด้วยปัญญานี้เป็นหนทางอันบริสุทธิ์ ซึ่งได้แก่ อุทยัพพยญาณ[๒๙]

อนึ่ง วิปัสสนาญาณนี้ เป็นไปเนื่องด้วยกับสติปัฏฐาน คือ เห็นความเกิดขึ้นของนามรูปอันได้แก่ปัจจยปริคคหญาณ เห็นความดับไปของนามรูปอันนี้ได้แก่สัมมสนญาณ เห็นทั้งความเกิดขึ้นและดับไปของนามรูปอันนี้ได้แก่อุทยัพพยญาณ ซึ่งเป็นตีรณปริญญา และต่อจากนั้นก็จะละความยึดมั่นถือมั่น ด้วยตัณหาและทิฏฐิ ซึ่งมาในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า ตัณหาและทิฏฐิ ไม่อาศัย แล้วอันนี้เป็นปหานปริญญา ได้แก่ ญาณที่ต่อจาก อุทยัพพยญาณขึ้นไป ตั้งแต่ ภังคานุปัสสนาญาณเป็นต้นไปจนถึงมรรคญาณ[๓๐]

วิปัสสนาจารย์จะรู้ได้จากลักษณะของญาณนี้ดังต่อไปนี้

๑. รู้ได้จากอัชฌัตติการมณ์ คืออารมณ์ภายใน เช่นบางโยคีจะบอกเองว่าเวลานี้การกำหนดพองยุบไม่เหมือนแต่ก่อนแล้ว รู้สึกว่าหายไปเร็วเหลือเกิน อาการที่พองยุบหายไปเร็ว เกิดดับเร็ว นั้นเป็นลักษณะของญาณนี้ เมื่อวิปัสสนาจารย์ประสงค์จะทราบว่าถึงญาณนี้แล้วหรือยัง แต่โยคีก็ยังไม่บอกถึงอาการเหล่านี้ เช่นนี้ต้องถามควบกันทั้ง ๒ ญาณ คือถามว่าเวลานี้การกำหนดเป็นอย่างไรบ้าง อาการพองยุบหายไปช้าๆ หรือว่าหายไปเร็วๆ ถ้าตอบว่าหายไปช้าๆ ก็แสดงว่าโยคียังไม่ถึงญาณนี้ ยังอยู่เพียงสัมมสนญาณเท่านั้น แต่ถ้าบอกว่าหายไปเร็วๆ เกิดดับเร็ว ก็แสดงว่า โยคีถึงอุทยัพพยญาณแล้ว ลักษณะของญาณนี้เกิดดับเร็ว แต่นั้นอาการพองยุบจึงปรากฏชัดแต่เพียง ๒ ขณะเท่านั้น คือ ขณะแรกของอาการพองยุบ (อุปปาทะ) และขณะสุดท้ายของอาการพองยุบ (ภังคะ) ส่วนฐีติขณะปรากฏเร็วมาก โยคีเห็นไม่ชัด จนรู้สึกเหมือนกับว่าไม่ปรากฏ

๒. รู้ได้จาก พหิทธารมณ์ คือ อารมณ์ภายนอก ได้แก่ นิมิตต่างๆ ที่

---

[๒๙] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๓/๖๕.

[๓๐] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐-๑๔/๔๘-๗๓.

ปรากฏ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว เพื่อแสดงความเกิดดับให้ปรากฏชัดเจน ฉะนั้นจึงปรากฏชัดแต่เพียง ๒ ขณะ คือ อุปปาทะ (ขณะเกิด) และภังคะ (ขณะดับ) ดังกล่าวมาแล้ว เปรียบได้กับท่อนไม้ที่โยนขึ้นไปในอากาศ พอสุดกำลังที่โยนขึ้นไปก็จะตกลงมาทันที ถ้าจะมีคำถามว่า ท่อนไม้นั้นเมื่อขึ้นไปสูงสุดกำลังที่โยนไปแล้วไม่ตั้งอยู่กลางอากาศหรือแก้ว่าตั้งอยู่แต่อาการที่ตั้งอยู่ (ฐีติขณะ) นั้นเร็วมาก จนไม่สามารถกำหนดได้ จะกำหนดได้แต่เวลาโยนขึ้น(อุปปาทขณะ) และเวลาตกลงมา (ภังคขณะ) เท่านั้น สรุปว่าอาการเกิดดับของนิมิตต่างๆ ในญาณนี้เกิดเร็วแล้วก็หายเร็ว

๓. รู้ได้จากอาการของเวทนา ทุกขเวทนาในญาณนี้ก็ยังมีอยู่บ้าง แต่เมื่อเกิดขึ้นพอกำหนดก็ดับไปเร็ว แล้วก็เกิดขึ้นอีก ตั้งอยู่ไม่นานก็ดับไป เกิดขึ้นดับไปอยู่อย่างนี้เสมอ โยคีที่เคยนึกคร้ามต่อทุกขเวทนาในสัมมสนญาณนั้น เมื่อถึงระยะนี้จะไม่รู้สึกหวาดเกรงอีกต่อไป เพราะรู้ล่วงหน้าอยู่แล้วว่า เมื่อเวทนาเกิดไม่ช้าก็ต้องดับไป การที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่เช่นนี้ ก็เพื่อแสดงสภาวะเกิดดับให้ปรากฏชัดนั่นเอง นี้แหละเป็นลักษณะของอุทยัพพยญาณที่วิปัสสนาจารย์จะพึงรู้

การเห็นรูปนามโดยปัจจัยและขณะ

ผู้ปฏิบัติจะเห็นความเกิดขึ้นและดับไป ๒ ทางคือ โดยปัจจัย ๑ และโดยขณะ ๑ ด้วยการเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนาม โดยอาศัยอวิชชาเป็นต้นนั้น เป็นการเห็นโดยปัจจัย ส่วนการเห็นลักษณะแห่งความเกิดเฉพาะในขณะเกิดเท่านั้น หรือการเห็นลักษณะ ของความแปรปรวน เฉพาะในขณะดับเท่านั้น เป็นการเห็นโดยขณะ เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม โดยปัจจัยและขณะอยู่อย่างนี้ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นัย ๔ อย่าง และลักษณะ ๓ อย่าง ก็จักปรากฏ คือ

ก) อริยสัจ ๔ ปรากฏชัด

๑. การเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย สมุทยสัจย่อมปรากฏ เพราะรู้ถึงปัจจัยให้เกิด

๒. การเห็นความเกิดขึ้นโดยขณะ ทุกขสัจย่อมปรากฏ เพราะรู้

ว่าความเกิดเป็นทุกข์ หรือการเห็นความดับไป โดยขณะ และรู้ว่าความดับไปเป็นทุกข์ ทุกขสัจย่อมปรากฏ

๓. การเห็นความดับไปโดยปัจจัย นิโรธสัจย่อมปรากฏ เพราะรู้ว่าธรรมทั้งหลาย ไม่เกิดเพราะไม่มีปัจจัย

๔. การเห็นความเกิดขึ้นและดับไปโดยปัจจัย โดยขณะ และกำจัดเสียซึ่งความฟั่นเฟือนในความเกิดขึ้นและดับไป เป็นมรรคสัจฝ่ายโลกิยะ

ข) ปฏิจจสมุปบาท ๔ นัยยะ ปรากฏชัดดังนี้

ฝ่ายอนุโลมเมื่อเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัยเพราะรู้ลงไปว่า สิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้จึงมี ฝ่ายปฏิโลม เมื่อเห็นความดับไปโดยปัจจัยเพราะรู้ลงไปว่า เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ[๓๑]

๑. เอกัตตนัย นัยแห่งความเป็นธรรมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย และรู้ถึงความไม่ขาดสาย และสืบต่อของเหตุและผล ก็ละอุจเฉททิฏฐิ

๒. มานัตตนัย นัยแห่งความเป็นธรรมต่างกัน คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยขณะ และรู้ถึงความเกิดขึ้นของสังขารใหม่ๆ ละสัสสตทิฏฐิ

๓. อัพยาปารนัย ในแห่งความไม่ขวนขวาย คือ การเห็นความเกิดขึ้น และดับไปโดยปัจจัย และรู้ว่าธรรมทั้งหลายไม่เป็นไปตามอำนาจ ละอัตตทิฏฐิ

๔. เอวังธัมมตานัย นัยแห่งความเป็นธรรมดา ของธรรมทั้งหลายอย่างนี้เอง คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย และรู้ถึงความเกิดขึ้นของผลตามสมควรแก่ปัจจัย ละอกิริยทิฏฐิ[๓๒]

ค) ลักษณะ ๓ อย่างปรากฏชัดดังนี้

๑. อนันตลักษณะ คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย และรู้ว่าธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่อง โดยปราศจากผู้กระทำ

---

[๓๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙-๕๒/๗๗-๘๓, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘๗/๖๘๘.

[๓๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙-๕๒/๗๗-๘๓, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘๙, พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๑๗-๑๑๙.

๒. อนิจจลักษณะ คือการเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปโดยขณะ และรู้ถึงความมีและไม่มี เกิดแล้วดับ รู้ถึงความว่างเปล่าในเบื้องต้นและที่สุด

๓. ทุกขลักษณะ คือรู้ถึงความเบียดเบียนเฉพาะหน้า ด้วยความเกิดขึ้นความดับไป แม้สภาวะลักษณะตามความเป็นจริง เช่น ไฟ ร้อน น้ำ เหลว ก็ปรากฏชัดด้วย แม้สังขตลักษณะ ที่เป็นไปชั่วขณะก็ปรากฏชัดในสภาวะลักษณะ เพราะรู้ว่าความไม่มีดับไปในขณะที่กำลังเกิดขึ้น และรู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับไป

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ

ภังคญาณ ญาณที่พิจารณาเห็นการดับไปของรูปนามโดยส่วนเดียว ดังมีวจนัตถะแสดงว่า อุทยํ มุญฺจิตฺวา วเย ปวตฺตํ ญาณํ ภงฺคญาณํ แปลว่า ญาณที่ปล่อยความเกิด แล้วเป็นไปในความเสื่อมชื่อว่า ภังคญาณ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต[๓๓]

ปัญญาของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนถึงภังคญาณคือ ญาณที่ ๕ เป็นต้นไป จึงจะได้นามว่า อธิปัญญา มีองค์ ๓ คือ

๑. อารมฺมณปฏิสงฺขา พิจารณารูปนามที่เกิดขึ้น เฉพาะหน้าซึ่งเรียกว่า “ปัจจุบัน”

๒. ภงฺคานุปสฺสนา ตามเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว

๓. สุญฺญโต อุปฏฺฐานํ เห็นรูปนามปรากฏโดยความเป็นของสูญ คือว่างเปล่าจากสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีเพียงรูปนามเท่านั้น ถ้าใครพิจารณาเห็นอย่างนี้จะละอัตตานุทิฏฐิเสียได้และพญามัจจุราชก็จะไม่ตามทัน ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกว่า สุญฺญโต โลกํ อเวกฺขสฺสุ โมฆราช สทา สโต อตฺตานุทิฏฺฐึ โอหจฺจ เอวํ มจฺจุตฺตโร เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจุราชา น ปสฺสติ. “ดูก่อนโมฆราช เธอจงมีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญถอนอัตตานุทิฏฐิ คือ ความตามเห็นว่าเป็นตัวตนเสียได้เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้ จึงจะข้ามพ้นพญามัจจุราชได้ เพราะพญามัจจุราชไม่สามารถจะ

---

[๓๓] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๓๒.

พบเห็นบุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกโดยอาการอย่างนี้ได้ ดังนี้”[๓๔]

ภังคญาณนี้เป็นภูมิแห่ง**ปหาน**ปริญญา คือเป็นการกำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ถูกต้อง จัดเข้าในนิโรธสัจและมรรคสัจ คือ เป็นตทังคนิโรธที่ดับตัณหาและอุปาทานด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูป-นามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ และเริ่มแจ้งนิโรธ

นิโรธ แปลว่า ความดับ นั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. อุปฺปาทนิโรธ ความดับของรูปนาม ในภังคญาณ

๒. อนุปฺปาทนิโรธ ความดับสนิทของขันธ์ ๕ คือ นิโรธสมาบัติ

นิโรธ แปลว่า ความดับ มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ๑) ขณิกนิโรธ ความดับชั่วขณะ หมายเอาความสิ้น ความเสื่อมไปของรูปนาม ๒) อนุปฺปาทนิโรธ การดับของอวิชาในสันดานของพระอรหันต์

ญาณของผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อถึงภังคญาณแล้วเป็นญาณมีกำลังแก่กล้าดำเนินไปอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ รูปนามจึงปรากฏเกิดดับรวดเร็วยิ่งขึ้น เพราะรูปนามเกิดดับเร็วนี้เองเป็นต้นเหตุ สติจึงก้าวล่วงความเกิดแล้วจดจ่ออยู่เฉพาะความดับไปฝ่ายเดียว ซึ่งจัดเป็นภังคญาณ

อีกประการหนึ่งเพราะผู้ปฏิบัติธรรมน้อมใจไปสู่ความดับจึงละความเกิดแล้วเอาสติจดจ่อ เฉพาะความดับไปฝ่ายเดียว ดังนั้น ญาณนี้จึงได้ชื่อว่าภังคญาณ

เมื่อวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นดังนี้แล้ว จิตได้อารมณ์ปรมัตถ์ จึงทิ้งอารมณ์บัญญัติ ทั้งอารมณ์ที่กำหนดและจิตที่รู้จะปรากฏว่าหายไปๆ แต่ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง อันที่แท้นั้นหายไปพร้อมกัน การที่เป็นเช่นนั้น เพราะจิตก่อนดับไปจิตหลังตามรู้ ดังหลักฐานรับรองไว้ว่า เยน จิตฺเตน ตํ รูปารมฺมณํ ขยโต ทิฏฺฐ ตสฺส จิตฺตสฺส ปเรน จิตฺเตน ภงฺคํ

---

[๓๔] ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๑๒๖/๗๗๒, อัตตานุทิฏฐิ หมายถึงสักกาทิฏฐิ.

อนุปสฺสติ. “จิตใดเห็นรูปารมณ์นั้น โดยความสิ้นไปเสื่อมไป ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมตามเห็นความดับไปของจิตนั้นด้วยจิตอื่น”

บุรุษผู้มีตาดี ยืนอยู่ที่ริมสระโบกขรณี หรือยืนอยู่ที่ริมแม่น้ำแลดูฟองน้ำใหญ่ๆ บนหลังน้ำในเมื่อฝนเม็ดใหญ่ๆ ตกลงมา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วๆ ก็แตกไป ฉันใด ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อถึงญาณที่ ๕ นี้แล้วย่อมพิจารณาเห็นรูปนามดับไปฉันนั้นเหมือนกัน ดังพระบาลีว่า ยถา ปุพฺพุฬกํ ปสฺเส ยถา ปสฺเส มรีจิกํ เอวํ โลกํ อเวกฺขนฺตํ มจฺจุ ราชา น ปสฺสติ.

“บุคคลพึงเห็นฟองน้ำและพยับแดดที่เกิดขึ้นแล้วดับไปฉันใด พึงพิจารณาเห็นรูปนามฉันนั้น พระยามัจจุราชจึงจะไม่ตามทัน” ดังนี้

เมื่อผู้ใดปฏิบัติถึงญาณที่ ๕ นี้ ผู้นั้นจะได้รับอานิสงส์ ๘ ประการตามหลักฐานดังต่อไปนี้ว่า ตสฺเสวํ สพฺเพ สงฺขาเร ภิชฺชนฺตีติ อภิญฺหํ ปสฺสโต อฏฺฐานิสํสํ สปริวารํ ภงฺคานุปสฺสนาญาณํ พลปฺปตฺตํ โหติ.

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมพิจารณาอยู่เนืองๆ เห็นแต่ความดับไปของรูปนามอยู่อย่างนี้ ภังคานุปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้า ย่อมได้รับอานิสงส์บริวารถึง ๘ ประการ คือ:-

๑. ภวทิฏฺฐิปฺปหานํ ละสัสสตทิฏฐิ คือความเห็นว่ารูปนามเป็นของเที่ยงเสียได้

๒. ชีวิตนิกนฺติปริจฺจาโค ทอดอาลัยในชีวิต หมายความว่า ยอมสละชีวิตบูชาพระรัตนตรัยได้ เพราะมีศรัทธาแก่กล้า

๓. สทา ยุตฺตปฺปยุตฺโต ขยันหมั่นเจริญภาวนาบ่อยๆ

๔. วิสุทฺธาชีวิตา มีอาชีพอันบริสุทธิ์ มีความเป็นอยู่บริสุทธิ์ คือครองชีพโดยสุจริตธรรม ห่างไกลจากความอิสสาริษยากัน ห่างไกลจากความประพฤติชั่วทางไตรทวาร

๕. อุสฺสุกฺกปฺปหานํ ละความห่วงใยกิจน้อยใหญ่เสียได้เพราะมีความสังเวชกล้า โดยได้พิจารณาเห็นสังเวคธรรม ๘ ประการคือ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ นรก ดิรัจฉาน เปรตอสุรกาย

๖. วิคตภยา ปราศจากภัย คือหมดภัย เพราะไม่มีความเยื่อใยในตนต้องการจะให้หลุดพ้นจากภัยในวัฏฏสงสารทั้งปวง

๗. ขนฺติโสรจฺจปฏิลาโภ มีความอดทน และสงบเสงี่ยม สัมมาคารวะ อ่อนน้อม สุภาพเรียบร้อยดี

๘. อรติรติสหนตา อดทนต่อความไม่ยินดีในเสนาสนะอันสงัด ครอบงำความยินดีในกามคุณ และยินดีแต่ในอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา[๓๕]

ขั้นที่ ๔ พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

การพิจารณาธรรมในขั้นนี้เป็นผลจากภังคญาณ ทำให้เกิดปัญญาเห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม ซึ่งคือการที่รูปไม่ปรากฏชัดแก่โยคีหรืออารมณ์ที่เคยกำหนดหายไป จนเห็นเป็นภัย บางขณะรูปหายไปหมดเลยมีความรู้สึกทุกข์ที่จิตมากเพราะอาการของจิตปรากฏชัดเจน กิเลสอนุสัยปรากฏชัด เห็นรูป-นามเป็นโทษ เกิดอาการเบื่อหน่าย เซื่องๆ ซึมๆ บางคนรู้สึกขี้เกียจ กำหนดอารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ จัดเป็นสภาวธรรมของบันไดขั้นนี้

การกำหนดรู้[๓๖] ขันธ์ ๕ โดยอาการ ๔๐ พิจารณาเห็นทุกขลักษณะโดยอาการ ๒๕ ประการ[๓๗] ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ทุกข์** ทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นเนืองๆ

๒. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**โรค** เสียดแทง เบียดเบียนอยู่เสมอ

๓. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**คัณฑ** เป็นดุจหัวฝีที่กลัดหนอง มีทั้งเลือด ทั้งหนอง ทั้งเจ็บ ทั้งปวด เช่น เป็นแผลเปื่อยเน่า เป็นมะเร็ง ขี้เรื้อน กุดถัง ผด ผื่น หน่อคุดทะราด พุพอง เป็นต้น

๔. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**สัลละ** เป็นลูกศรปักเสียบ ทิ่มแทงอยู่เสมอ เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คัน แสบ ร้อน หนาว หิว กระหาย เป็นต้น

๕. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อฆะ** คับแคบ เบียดเบียน เดือดร้อน

๖. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อฆมูล** เป็นรากเหง้าเค้ามูลแห่ง

---

[๓๕] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน,** พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑–๓๒.

[๓๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

[๓๗] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๑๐๑๘.

ความคับแคบ แห่งความเดือดร้อน เพราะโรคภัย และกิเลสทั้งหลาย

๗. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อาพาธ** เจ็บป่วย เช่น ถูกยิง ถูกแทง ถูกไฟ เป็นไข้ เป็นอัมพาต เป็นหืด เป็นหอบ เป็นริดสีดวง เป็นต้น

๘. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อีติ** ความหายนะ

๙. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อุปัททวะ** เช่น ถูกรถทับ ถูกรถชน ประสบกับอุปัททวะเหตุอื่นๆ อีก สุดแท้แต่จะเกิด

๑๐. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ภัย**เป็นของน่ากลัว เพราะจะต้องเผชิญกับภัยนานาชนิด เช่น อัคคีภัย อุทกภัย วาตภัย โจรภัย ทุพภิกขภัย ชาติภัย ชราภัย มรณภัย เป็นต้น

๑๑. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อุปสัค** สิ่งที่ขัดขวางกีดกันกางกั้น ไม่ให้ชีวิตดำเนินไปได้โดยราบรื่น

๑๒. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อตาณะ** ไม่มีอะไรจะมาต้านทานไว้ได้ ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา เช่น เจ็บ ตาย เป็นต้น

๑๓. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อเลณะ** ป้องกันอะไรไม่ได้ จะหลีกเร้นอยู่ที่ไหนๆ ก็ไม่พ้นทุกข์ไปได้

๑๔. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อสรณะ** ไม่มีที่พึ่ง เพราะต้องแตกดับไป ทำลายไป สลายไป ทนอยู่ไม่ได้

๑๕. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อาทีนวะ** มีทุกข์ มีโทษมาก ทั้งภายนอกภายใน

๑๖. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**วธกะ** ผู้ฆ่าเพราะเป็นดุจนายเพชรฆาตคอยถือดาบเข่นฆ่าสรรพสัตว์อยู่ตลอดเวลาไม่มียกเว้นใครๆ

๑๗. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**สาสวะ** เป็นบ่อเกิดแห่งอาสวะทั้ง ๔ คือ กามาสวะ (อาสวะคือกาม) ภวาสวะ (อาสวะคือภพ) อวิชชาสวะ (อาสวะคืออวิชชา) ทิฏฐาสวะ (อาสวะคือทิฏฐิ)

๑๘. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**มารามิส** เป็นเหยื่อหลอก เป็นเหยื่อล่อให้สรรพสัตว์หลงติดบ่วง ดุจพรานเบ็ดตกปลาฉะนั้น

๑๙. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ชาติธัมมะ** เกิดมารับกองทุกข์เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นจากความเกิดไปได้ เกิดมาเมื่อใดก็หอบเอาทุกข์มาเมื่อนั้น ดุจเห็นหัวงูโผล่จากดินเมื่อใด ก็ดันเอาฝุ่นมาพร้อมกันเมื่อนั้น ฉะนั้น

๒๐. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ชราธัมมะ** มีความแก่ มีความเสื่อม มีความทรุดโทรมเป็นธรรมดา ไม่มีใครห้ามและแก้ไขได้เลย

๒๑. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**พยาธิธัมมะ** มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้เลย

๒๒. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**โสกธัมมะ** มีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา เศร้าโศกเพราะเสื่อมญาติ เสื่อมทรัพย์ เป็นโรค เป็นต้น ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้เลยแม้แต่คนเดียว เว้นพระอริยเจ้าเท่านั้น

๒๓. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ปริเทวธัมมะ** มีความร้องไห้บ่นเพ้อเป็นธรรมดา เพราะถูกความเสื่อมต่างๆ ครอบงำ

๒๔. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อุปายาสธัมมะ** มีความคับแค้นใจเป็นธรรมดา คับแค้นเพราะเหตุ ๕ ประการ มีความเสื่อมญาติ เป็นต้น โดยองค์ธรรม ได้แก่ โทสะ นั่นเอง

๒๕. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**สังกิเลสกธัมมะ** มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา เศร้าหมองเพราะกิเลสทั้ง ๑๐ คือ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา ถีนะ อุทธัจจะ อหิริกะ อโนตตัปปะ

สภาวธรรมในขั้นนี้โยคีจะเห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม ซึ่งเป็นผลจากภังคญาณ คือการที่รูปไม่ปรากฏชัดแก่โยคี หรืออารมณ์ที่เคยกำหนดหายไปเป็นญาณที่ ๖ คือเห็นเป็นภัย และโยคีกำหนดแล้วรูปหายไปหมดเลย หรือมีความรู้สึกทุกข์ที่จิตมากเพราะอาการของจิตปรากฏชัดเจน กิเลสอนุสัยปรากฏชัดคือโทษ จัดว่าเป็นญาณที่ ๗ เห็นโทษของรูป-นาม โยคีมีอาการเบื่อหน่าย เซื่องๆ ซึมๆ ในชีวิต เป็นต้น จัดเป็นญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ หรือมีสภาวะที่โยคีรู้สึกขี้เกียจกำหนดอารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น จัดเป็นสภาวธรรมของบันไดขั้นนี้ มีรายละเอียดดังนี้

ญาณที่ ๖ ภยญาณ หรือ ภยตูปัฏฐานญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้ายเช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆนั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ **เป็นปัญญา**ที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิด-ดับ[๓๘]

คำว่า “สภาพการณ์ที่น่ากลัว” นั้น แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ

๑) มูลวัตถุ ที่ตั้งอันเป็นเค้ามูลแห่งกองทุกข์ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. อุปปาทะ ได้แก่ ความเกิดขึ้นแห่งขันธ์ ๕ อาศัยอดีตกรรม ถ้าไม่มีอดีตกรรม คือกรรมเก่าที่ได้ทำไว้ในภพก่อนแล้ว ขันธ์เดี๋ยวนี้ก็จะไม่มี ขันธ์นี้จึงเป็นของที่น่ากลัวมาก เพราะประกอบไปด้วยทุกข์นานาประการ

๒. ปวัตตะ ได้แก่ ความเป็นไปไม่ขาดสายของรูปนามในรูปภพ อรูปภพ เป็นของที่น่ากลัว เพราะเป็นทุกข์ ถูกทุกข์ต่างๆ บีบคั้นอยู่เนืองๆ

๓. นิมิตตะ ได้แก่ รูปนามที่เป็นอดีต ปัจจุบัน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ ทั้งสิ้น เป็นของนิดหน่อย ว่างเปล่า ไม่มีเจ้าของ ไม่มีสาระแก่นสาร มีแต่ตายไปฝ่ายเดียว ดังนั้น รูปนามจึงเป็นของที่น่ากลัวสำหรับผู้ที่มีปัญญาพิจารณา

๔. อายูหนะ ได้แก่ กรรมเป็นเหตุให้ถือปฏิสนธิอีกต่อไปคือ กุศลกรรมนำไปเกิด ในสุคติโลกสวรรค์ อกุศลกรรมนำไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ ดังนั้น รูปนามจึงเป็นของที่น่ากลัว

๕. ปฏิสนธิ ได้แก่ การเกิดอีก เพราะผลกรรมที่ทำไว้ดังกล่าวมานั้น เมื่อเกิดเป็นรูปนามขึ้นมาเมื่อใด ทุกข์ก็ต้องติดตามมาเมื่อนั้น ดุจเห็นหัวงูดันดินขึ้นมาเมื่อใด ฝุ่นก็ติดขึ้นมาเมื่อนั้น ดังนั้นรูปนามจึงเป็นของที่น่ากลัว

---

[๓๘] พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. **อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า**, หน้า ๓๓๐.

๒) ปริยายวัตถุ ที่ตั้งแห่งกองทุกข์โดยอ้อม มีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ

๑. คติ ทางเป็นที่ดำเนินไปแห่งชีวิต เมื่อแตกตายทำลายขันธ์ไปแล้ว มี ๒ ทาง คือ **ทุคคติ** (ทางที่ไม่ดี คือไปเกิดในอบายภูมิ ๔ เพราะอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง) **สุคติ** (ทางไปที่ดี คือไปเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม เพราะอำนาจแห่งกามาวจรกุศล รูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศล)

๒. นิพพัตติ ได้แก่ ความปรากฏแห่งขันธ์ แยกเป็น ๓ อย่างคือ

ก. นามนิพฺพตฺติ ได้แก่ วิบากปฏิสนธิในรูปภูมิ

ข. รูปนิพฺพตฺติ ได้แก่ วิบากปฏิสนธิในอสัญญสัตตภูมิ

ค. นามรูปนิพฺพตฺติ ได้แก่ วิบากปฏิสนธิใน ๒๖ ภูมิที่เหลือ

๓. อุปปัตติ ได้แก่ ภพที่จะต้องเกิด คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

๔. ชาติ ได้แก่ ปฏิสนธิ มี ๓ คือ

ก. เอกโวการชาติ ได้แก่ ปฏิสนธิในอสัญญสัตตภูมิ

ข. จตุโวการชาติ ได้แก่ ปฏิสนธิในอรูปภูมิ

ค. ปญฺจโวการชาติ ได้แก่ ปฏิสนธิใน ๒๖ ภูมิที่เหลือ

๕. ชรา ได้แก่ ความคร่ำคร่า ความแก่ ความเสื่อมไปของรูปนามมีอยู่ ๓ อย่างคือ

ก. สัมมติชรา แก่ตามสมมติโวหารของชาวโลก เช่น ผมหงอก ฟันหัก เป็นต้น

ข. สันตติชรา แก่ไปตามลำดับของรูปนาม นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนกระทั่งถึงตาย มีความสืบต่อ คือ สันตติอยู่ตลอดไป

ค. ขณิกชรา แก่ชั่วขณะหนึ่งๆ ได้แก่ ฐีติขณะ คือ อุปปาทะ เกิด ฐีติ แก่ และภังคะ ตาย

๖. พยาธิ ได้แก่ ความเจ็บไข้ คือ ทุกขเวทนาเพราะถูกโรค ๔๙ อย่างเบียดเบียน โรคในตา ในหู ในจมูก ในลิ้น ในกาย โรคในศีรษะ โรคในปาก โรคฟัน โรคไอ โรคหู โรคหืด (โรคสะอึก) โรคหวัด โรคร้อนใน (ไข้พิษ) ไข้เซื่องซึม โรคในท้อง ลมจับ โรคบิด จุกเสียด (ตะคริว) โรคลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมังคร่อ โรคลมบ้าหมู หิดเปื่อย หิดด้าน คุดทะราด หูดละออง อาเจียน โลหิต โรคดีเดือด โรคเบาหวาน เริม พุพอง ริดสีดวง

อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ไข้สันนิบาต คือความเจ็บที่เกิดแต่ดี เสมหะ และลมทั้ง ๓ นี้เจือกัน ความเจ็บเกิดแต่ฤดูแปรปรวน ความเจ็บเกิดแต่การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ความเจ็บเกิดแต่ความเพียรกล้า ความเจ็บเกิดแต่วิบากกรรม ความเจ็บเกิดเพราะความเย็น ความร้อน ความหิว กระหาย เกิดเพราะอุจจาระ ปัสสาวะ

๗. มรณะ คือความตาย แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ

ก. สัมมติมรณะ ตายโดยสมมติ เช่น นายก.ตาย เปลี่ยนภพชาติ

ข. ขณิกมรณะ ตายชั่วขณะหนึ่งๆ ตายอยู่ทุกฝีก้าว ทุกขณะหายใจเข้าออก ทุกขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจคิดธรรมารมณ์

ค. สมุจเฉทมรณะ ตายโดยตัดขาดจากวัฏฏสงสาร ได้แก่ การตายของพระอรหันต์

๘. โสกะ แปลว่า ความเศร้าโศก มีลักษณะเร่าร้อนอยู่ภายใน มี ๕ ประการ ได้แก่ พยสนะ คือความเสื่อม ๕

ก. ญาติพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะเสื่อมญาติ

ข. โภคพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะเสื่อมโภคะ

ค. โรคพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะโรคเบียดเบียน

ง. สีลพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะศีลวิบัติ

จ. ทิฏฐิพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะเห็นผิด

๙. ปริเทวะ การร่ำไห้ บ่นเพ้อ จำแนกออกเป็น ๕ เช่นกันคือ โศกเศร้าเพราะเสื่อมญาติ เพราะเสื่อมโภคะ เป็นต้น

๑๐. อุปายาส ความคับแค้นใจ ได้แก่ ความเศร้าโศกอย่างสุดซึ้ง องค์ธรรม ได้แก่ โทสเจตสิก มี ๕ อย่างเหมือนกัน เช่น คับแค้นใจเพราะเสื่อมญาติ เพราะเสื่อมโภคะ คับแค้นใจเพราะถูกโรคเบียดเบียน เป็นต้น

โสกะ ปริเทวะ อุปายาส มีอุปมาดังนี้

โสกะ เปรียบเหมือนน้ำกะทิที่กำลังเดือด

ปริเทวะ เปรียบเหมือนน้ำกะทิที่เดือดเต็มที่แล้ว ล้นกะทะออกมา

อุปายาส เปรียบเหมือนน้ำกะทิที่ล้นออกมานั้นเหือดแห้งไป

พยสนะ คือ ความเสื่อมทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นเหตุ โสกะ ปริเทวะ อุปายาส เป็นผล

มูลวัตถุ ๕ ปริยายวัตถุ ๑๐ นี้ เป็นของที่น่ากลัวมาก เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นว่า รูปนามเป็นของน่ากลัวเช่นนี้ ก็จัดเป็น ภยญาณ[๓๙]

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ

อาทีนวญาณ หมายถึง ปัญญาพิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม คือเมื่อเห็นว่ารูปนามปรากฏเป็นของน่ากลัวแล้ว ก็จะเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนามเป็นลำดับที่ ๗ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ เห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม คือปัญญารู้ว่ารูปนามมีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ ไม่มีคุณเลย เห็นสังขารธรรมเป็นโทษ มีแต่ความบกพร่อง อยู่ด้วยทุกข์เสมอโดยอาการเห็นรูปนามซึ่งมีแต่ความดับไป หายไปว่าไม่ดี มีโทษ เรียกว่า อาทีนวญาณ[๔๐]

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้นในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง

การเห็นทุกข์โทษด้วยปัญญา ๑๕ อย่าง คือ

๑. อุปปาอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ในการเกิดของรูปนาม

๒. ปวัตตอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ คือ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของรูปนามที่กำลังเป็นไปอยู่

๓. นิมิตตอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ของรูปนามที่เป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ได้อย่างชัดเจน เช่น ผมหงอก ฟันหัก เป็นต้น

๔. อายูหนอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ของรูปนามที่สั่งสมเอากรรมต่างๆ มาไว้ แล้วนำให้เกิดวนเวียนอยู่ในภพต่างๆ ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น หาสาระแก่นสารอะไรมิได้เลย

---

[๓๙] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒,** (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘),หน้า ๑๘๓-๑๙๕.

[๔๐] สยาดอภัททันตวิโรจนะ, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑๖.

๕. ปฏิสนธิอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ในการถือปฏิสนธิ จะถือปฏิสนธิในภูมิไหนๆ ก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนั้น

๖. คติอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ในคติทั้ง ๕ คือ นรก ดิรัจฉาน ปิตติวิสัย มนุษย์ เทวดา จะเป็นคติใดก็ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งนั้น

๗. นิพพัตติอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ในภพที่จะไปเกิด คือจะไปเกิดในภพไหนๆ ก็ไม่พ้นไปจากทุกข์ได้

๙. ชาติอาทีนวญาณ เห็นทุกข์โทษของรูปนามที่กำลังเกิดอยู่

๑๐. ชราอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ในความแก่ ความเสื่อม ความทรุดโทรมของรูปนาม เช่น ผมหงอก ฟันหัก หนังเหี่ยว ตามัว หูตึง แรงน้อยถอยกำลัง นั่งก็งวย จะลุกเดินไปไหนก็ไม่สะดวก เป็นต้น

๑๑. พยาธิอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ของรูปนาม เพราะถูกโรคภัยหลายร้อยหลายพันอย่างเบียดเบียน มีอวัยวะที่ไหนก็เจ็บที่นั้น เช่น มีปากก็เจ็บปาก มีท้อง มีไส้ มีแขน มีขา มีตา มีมือ ก็เจ็บปวดขึ้นได้ ในเมื่อถูกโรคเบียดเบียน ต้องวิ่งหาโอสถมาช่วยปลดทุกข์ มีผ่าตัดเป็นต้นบ้าง สู้ไม่ได้ก็ตายไป ถึงไม่ตายก็ต้องนอนทุกข์ทรมานไปอีกนาน คือ เห็นว่าจะต้องแตกสลายพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

๑๓. โสกอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ในความโศกเศร้าต่างๆ นานา เพราะรูปนามแตกดับไป เสื่อมไป วิบัติไป เช่น ญาติตายไป ทรัพย์สูญหายไป โรคภัยเบียดเบียน เป็นต้น

๑๔. ปริเทวอาทีนวญาณ เห็นทุกข์โทษ ในการร่ำไห้ เพราะถูกความเสื่อมทั้ง ๕ มีเสื่อมญาติ เป็นต้น ครอบงำอยู่ทุกรูปทุกนาม

๑๕. อุปายาสอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ของรูปนาม เพราะถูกความคับแค้นใจครอบงำ

ญาณนี้ ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘)[๔๑] และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็น (ภาพนิมิต) ร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็น

---

[๔๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

ต้น สักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ[๔๒] เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้นในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้ความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง[๔๓]

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อเห็นรูป-นามเป็นภัยและเป็นโทษแล้ว พิจารณาเห็นซ้ำเห็นซากอยู่อย่างนี้ ก็ยิ่งเห็นภัยเห็นโทษชัดขึ้น ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูป-นามทั้งปวง คือเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงภัยและโทษของสังขารรูป-นามทั้งปวง มิใช่เบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่น่าชื่นชมยินดีอันเนื่องด้วยโทสะ (เพราะความเบื่อหน่ายอันเนื่องจากโทสะนั้นเป็นการเลือกเบื่อหน่ายสิ่งใดที่ไม่ชอบก็เบื่อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบ อยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย เป็นต้น) แต่เป็นการเบื่อหน่ายด้วยปัญญาเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง ไม่ใช่เลือกเบื่อ เหมือนอย่างเนื่องด้วยโทสะ นิพพิทาญาณนี้เบื่อหน่ายต่อสังขารรูป-นามในทุกๆ ภูมิ เบื่อหน่ายเพราะสังขารรูป-นามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหนก็เป็นภัยเป็นโทษทั้งนั้น

นิพพิทานญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดความเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในขันธ์ ๕ จิตคลายความเพลิดเพลินพึงพอใจในภพชาติต่างๆ เพราะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง เพราะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ เพราะพิจารณาเห็นความดับไป เพราะพิจารณาเห็นความสละคืน[๔๔]

แต่เมื่อจะกล่าวโดยภาคปฏิบัติแล้ว ย่อสรุปลงมาดังนี้ คือ:-

๑. ผู้ปฏิบัติเบื่อหน่ายต่อรูปนามทางทวารทั้ง ๖

๒. รู้สึกใจคอเหี่ยวแห้ง คล้ายกับขี้เกียจ แต่ก็ยังกำหนดรูปนามได้ดี

๓. ใจไม่เบิกบาน มีอาการเศร้าโศกดุจพลัดพรากจากของรัก ของ

---

[๔๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๒.

[๔๓] ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖/๘๒๑/๖๕๑.

[๔๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๘.

ชอบใจ ฉะนั้น

๔. มีใจเอือมๆ เบื่อๆ เมื่อก่อนเห็นว่าอบายภูมิ ๔ เท่านั้นเป็นของไม่ดี ส่วนมนุษย์ เทวดา ยังเห็นว่าดีอยู่ แต่บัดนี้รู้สึกว่าพระนิพพานเท่านั้นดีที่สุด นอกนั้นไม่ดีเลย

๕. มีใจน้อมไป โอนไปสู่พระนิพพาน

๖. กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลิน

๗. ทุกๆ อย่างที่กำหนดรู้ ไม่เห็นมีดีที่ตรงไหนเลย มีแต่ไม่ดีทั้งนั้น และไม่มีความสนุกเพลิดเพลิน

๘. ไม่อยากพูดจาปราศรัยกับใครๆ ไม่อยากพบใคร อยากอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น

๙. เมื่อก่อนได้ยินเขาพูดว่าเบื่อ แต่ยังไม่เคยเห็นว่าจะน่าเบื่อตรงไหน แต่บัดนี้รู้แล้วว่าเบื่อจริงๆ

๑๐. มีความรู้สึกแห้งแล้งในใจคล้ายๆ กับอยู่กลางสนามหญ้ากว้างๆ ซึ่งแห้งแล้งเต็มทนมีแต่แดดเผาให้หญ้าเหี่ยวแห้งอยู่ตลอดเวลา

๑๑. ไม่พอใจยินดีในโลกธรรม อยากจะให้ถึงสันติเร็วๆ

๑๒. ทานอาหารน้อย นอนน้อย พูดน้อย[๔๕]

ขั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

การพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายเป็น**อนัตตา** โดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน โดยเป็นฝ่ายอื่น โดยเป็นของว่าง[๔๖] โดยเป็นของเปล่า โดยเป็นของสูญ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นเจ้าของ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นใหญ่ โดยเป็นของไม่อยู่ในอำนาจใคร ผู้พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่า ได้ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้ว[๔๗]

---

[๔๕] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒,** (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๕-๒๒๒.

[๔๖] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๗.

[๔๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

การกำหนดรู้ขันธ์ ๕ โดยอาการ ๔๐[๔๘] เห็นพระไตรลักษณ์ เฉพาะอนัตตลักษณะมี ๕ ประการ ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**อนัตตา** ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ ทั้งสิ้น

๒. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ประ** โดยความเป็นปรปักษ์

๓. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ริตตะ** โดยความเป็นของเปล่า

๔. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**ตุจฉ** โดยเป็นของว่าง

๕. พิจารณาเห็นขันธ์ ๕ ว่าเป็น**สุญญะ** โดยเป็นของสูญ

เมื่อโยคีได้ผ่านวิปัสสนาญาณที่ ๖-๗-๘ เห็นภัย เห็นโทษ ตลอดจนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายในรูป-นามที่กำลังกำหนดอยู่นั้นแล้ว จะเกิดความกลัดกลุ้มรำคาญอย่างยิ่ง จึงอยากใคร่ที่จะไปให้พ้นเสียจากรูป-นามที่กำหนดอยู่นั้น จากนั้นจะเกิดปัญญาพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม อาการพอง-ยุบจะกลับมาปรากฏชัดอีกครั้ง แต่มีความแปรปรวนของอารมณ์ในลักษณะของอนัตตา บังคับไม่ได้[๔๙] เห็นความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม จึงทำให้จิตอยากพ้น อยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้

ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ

เมื่อเบื่อหน่ายเอือมระอาไม่ยินดีอยู่ด้วยนิพพิทาญาณ จิตไม่ข้องไม่เกาะไม่ติดอยู่ในสังขารที่มีความแตกดับ ที่ดำเนินไปอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ แม้อย่างหนึ่ง เป็นจิตที่ปรารถนาจะพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวง[๕๐] โบราณขนานนามว่า “ญาณม้วนเสื่อ”

สภาวะของญาณนี้ คือ มีความรู้สึกใคร่จะหนีให้พ้น เมื่อมันเบื่อแล้วก็ใคร่จะหนี มีความรู้สึกอยากจะหนีไป เหมือนบุคคลที่อยู่ใน กองเพลิง มันก็อยากจะไปให้พ้นจากกองเพลิงเหล่านี้ จากนั้นเมื่อเพียรพยายามต่อไปก็จะขึ้นญาณที่ โยคีบุคคลผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญาถึงกับมีความเบื่อ

---

[๔๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๑๐๑๘.

[๔๙] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๙๐/๑๗๑.

[๕๐] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, อ้างแล้ว, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๗๕๖, ๑๐๙๑.

หน่ายต่อรูปธรรมนามธรรมอันเป็นสังขารธรรม ตั้งหน้าเจริญภาวนาต่อไปโดยปราศจากความท้อถอย มีความเบื่อหน่ายในรูป-นามยิ่งขึ้น ก็เกิดความมุ่งหมาย ที่จะให้พ้นสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ชั่ว เป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย คือสังขารรูป-นาม ที่มุ่งจะให้พ้นจากสังขารรูป-นาม ที่จะหนีจากสังขาร รูป-นามนี่แหละเรียกว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ การพ้นจากรูป-นาม การหนีจากรูป-นาม ก็คือ การพ้นจากทุกข์โทษภัยนั่นเอง เป็นความมุ่งมั่นที่จะพ้นอย่างแรงกล้า อันเกิดจากปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ไม่ใช่นึกจะพ้นอย่างเลื่อนลอยโดยไม่ได้มีการเจริญภาวนาแต่อย่างใด

เป็นปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากฐานะทั้ง ๕ คือ ๑) ความเกิดขึ้น ความบังเกิด ความเกิด ๒) ความเป็นไป ความอุบัติ คติ ๓) นิมิต ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความเศร้าโศก ความรำพัน ความคับแค้นใจ ๔) กรรมเป็นเครื่องประมวลมา ๕) ปฏิสนธิ โดยการพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ใน ๔ วาระ คือ (๑) เป็นภัย - ปลอดภัย (๒) เป็นทุกข์ - เป็นสุข (๓) เป็นอามิส - ไม่เป็นอามิส (๔) เป็นสังขาร (สังขารและอุเบกขา) – เป็นนิพพาน

เป็นปัญญาความรู้ที่ปรารถนาจะปลดเปลื้อง(สังขารทั้งหลาย)ไปเสีย เพราะในเวลานั้นทุกขเวทนาชนิดต่างๆ ก็ปรากฏขึ้นในกายของโยคีผู้นั้นด้วย และความไม่ต้องการจะอยู่ในอิริยาบถอันหนึ่งอันเดียวนานๆ ก็ปรากฏขึ้นโดยมากด้วย ถึงแม้ความคิดเหล่านั้นจะไม่เกิดขึ้น แต่ความไม่สะดวกสบายของสังขารทั้งหลายก็ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ในระหว่างที่กำหนดอยู่เป็นระยะๆ นั้น บุคคลผู้ปฏิบัติผู้นั้นจะปรารถนาอยู่อย่างนี้ว่า ทำไฉน ฉันจะพ้นจากอิริยาบถนี้ไปเสียได้โดยเร็ว จะบรรลุสถานที่สงบของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ จะสลัดสังขารทั้งหลายนี้ออกไปเสียโดยสิ้นเชิง ดังนี้บ้าง

ในเวลานั้นจิตของผู้ปฏิบัติจะปรารถนาอยู่อย่างนี้ ทุกๆ ครั้งที่กำหนดอยู่ว่า (๑) ทำไฉน จะพ้นจากอิริยาบถนี้ไปเสียได้โดยเร็ว (๒) ทำไฉนจึงจะบรรลุสถานที่สงบของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ (๓) ทำไฉน จึงจะสลัดสังขารทั้งหลายนี้ออกไปเสียโดยสิ้นเชิง สามารถละการข้องอยู่ในกามได้”[๕๑]

---

[๕๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ),**วิปัสสนานัยเล่ม ๒**,๒๕๕๐, หน้า ๓๐๔.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึง มุญจิตุกัมยตาญาณ[๕๒] ไว้ดังนี้

แต่เมื่อกุลบุตรผู้นี้เบื่อหน่ายอยู่ เอือมระอาอยู่ ไม่อภิรมย์ยินดีอยู่ด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตก็ไม่ข้อง ไม่เกาะ ไม่ติดอยู่ ในสังขารทั้งหลาย ซึ่งมีความแตกดับ ที่ดำเนินไปอยู่ใน ภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทุกหนทุกแห่งแม้แต่สังขารเดียว เป็นจิตที่ใคร่จะพ้นไป ปรารถนาจะออกไปเสียจากสังขารทั้งปวง

- ภพ ๓ ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ
- กำเนิด ๔ ได้แก่ อัณฑชะ ชลาพุชะ สังเสทชะ โอปปาติกะ
- คติ ๕ ได้แก่ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต มนุษย์ เทวดา
- วิญญาณฐิติ ๗ ได้แก่

๑. มนุษย์และเทวดาชั้นกามาวจร เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายต่างกันมีปฏิสนธิต่างกัน จึงเรียกว่า นานัตตกายนานัตตสัญญี

๒. พรหมชั้นปฐมฌานและสัตว์ในอบายภูมิ เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายต่างกัน แต่มีปฏิสนธิเหมือนกัน จึงเรียกว่า นานัตตกายเอกัตตสัญญี

๓. พรหมชั้นทุติยฌาน เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายหมือนกัน แต่มีปฏิสนธิต่างกัน จึงเรียกว่า เอกัตตกายนานัตตสัญญี

๔. พรหมชั้นตติยฌาน และเวหัปผลา เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายและปฏิสนธิเหมือนกัน จึงเรียกว่า เอกัตตกายเอกัตตสัญญี แม้พรหมสุทธาวาส ก็จัดเข้าในข้อนี้

๕. อากาสานัญจายตนพรหม ชื่อว่า อากาสานัญจายตนสัญญี

๖. วิญญาณัญจายตนพรหม ชื่อว่า วิญญาณัญจายตนสัญญี

๗. อากิญจัญญายตนพรหม ชื่อว่า อากิญจัญญายตนสัญญี

- สัตตาวาส ๙ คือ วิญาณฐิติ ๗ ที่เพิ่ม อสัญญีสัตตพรหม และ เนวสัญญานาสัญญายตนพรหม เข้าไปด้วย

---

[๕๒] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๕๔, หน้า ๑๐๙๑- ๑๐๙๒.

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ

ปัญญาเห็นสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ โดยเหตุทั้งหลายว่า โดยถูกบีบคั้นอยู่เนืองนิตย์ โดยเป็นสิ่งที่ทนยาก (คือทนอยู่ไม่ได้) โดยเป็นที่ตั้งของทุกข์ โดยเป็นโรค โดยเป็นแผลฝี โดยเป็นลูกศร โดยเป็นของชั่วร้าย โดยเป็นอาพาธ โดยเป็นอุบาทว์ โดยเป็นภัย โดยเป็นอุปสรรค โดยไม่มีที่ต้านทาน โดยไม่มีที่กำบัง โดยไม่มีที่พึ่ง โดยเป็นโทษ โดยเป็นมูลของความลำบาก โดยเป็นผู้ฆ่า โดยเป็นสิ่งเป็นไปกับอาสวะ โดยเป็นเหยื่อของมาร โดยเป็นสิ่งมีชาติเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีชราเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีพยาธิเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีโสกะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีอุปายาสเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา ย่อมเห็นได้โดยเป็นของไม่งาม อันเป็นบริวารแห่งทุกขลักษณะโดยเหตุทั้งหลายเช่นว่า โดยเป็นสิ่งไม่งาม โดยเป็นสิ่งมีกลิ่นเหม็น โดยเป็นสิ่งน่ารังเกียจ โดยเป็นสิ่งปฏิกูล โดยเป็นสิ่งมิใช่กำจัด (ความปฏิกูล) ได้ด้วยการตบแต่ง โดยเป็นสิ่งน่าเกลียด โดยเป็นสิ่งน่าขยะแขยง

ปฏิสังขาญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา โดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน โดยเป็นฝ่ายอื่น โดยเป็นของว่าง โดยเป็นของเปล่า โดยเป็นของสูญ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นเจ้าของ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นใหญ่ โดยเป็นของไม่อยู่ในอำนาจใคร ผู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวมานั้นได้ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้ว เพราะเหตุไร จึงกำหนดสังขารทั้งหลายอย่างนั้น การกำหนดอย่างนั้น เพื่อทำวิธีแห่งการปลดเปลื้องให้สำเร็จ [๕๓]

ย่อมกำหนดเห็นความว่างเปล่า ๖ อย่าง คือ

- กำหนดอายตนะภายในเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน
- ว่างเปล่าจากความไม่เที่ยง ยั่งยืน มั่นคง
- รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ก็เป็นของสูญ
- วิญญาณที่อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ว่างเปล่า
- สัมผัสทางทวารก็เป็นของว่างเปล่า

---

[๕๓] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๒๘.

พิจารณาความว่างเปล่าอีก ๙ ประการ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ชรา มรณะ ไม่มีแก่นสาร ปราศจากสาระ เพราะไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ยั่งยืน ไม่ตั้งมั่น เป็นของแปรผัน[๕๔]

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาบรรลุถึงปฏิสังขานุปัสสนาญาณนี้แล้ว เมื่อญาณมีความแก่กล้าจึงรู้สึกว่ากำหนดได้ดีกว่าเดิม มีความคล้ายคลึงกับอุทยัพพยญาณและภังคญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงญาณนี้แล้ว ย่อมมีความกล้าหาญอย่างไม่ท้อถอย ในขณะที่มีความพยายามอย่างไม่ท้อถอยนั้นอินทรีย์ ๕ ปรับเสมอกันด้วยความสมดุลดี เป็นเหตุให้บรรลุเข้าสู่วิปัสสนาญาณเบื้องสูง

เมื่อว่าตามชื่อญาณ นี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามากขึ้นตามลำดับ ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากเพื่อจะได้ยกจิตผู้รู้ขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป[๕๕]

ลักษณะข้างต้นที่กล่าวมานั้นปรากฏชัดในมรรคขั้นสูง แต่ในวิปัสสนาของมรรคแรกเกิดขึ้นบ้าง คือบุคคลที่รู้เห็นอนิจจลักษณะเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยวุฏฐานคามินีวิปัสสนาแล้วจะบรรลุมรรคญาณ ต่อจากนั้นการรู้เห็นในลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งจึงนับว่าบริบูรณ์ได้[๕๖]

ขั้นที่ ๖ พิจารณาวางเฉยต่อรูป-นาม

อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย ความวางใจเป็นกลาง คือ ความวางเฉยแบบวางใจเป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงเข้าข้างเพราะชอบ เพราะชัง เพราะหลง เพราะกลัว เช่น ไม่เสียใจเมื่อคนที่ตนรักถึงความวิบัติ ไม่ดีใจเมื่อศัตรูถึงความวิบัติ มิใช่วางเฉยแบบไม่ไม่รู้ไม่ชี้ ทั้งที่สามารถช่วยเหลือได้ เป็นต้น[๕๗]

---

[๕๔] วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๑.

[๕๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๑๐๙๒ - ๑๐๙๔.

[๕๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัยเล่ม ๒**, หน้า ๓๑๘.

[๕๗] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ฉบับคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้,** (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๘๙.

อุเบกขามี ๑๐ ประการ คือ[๕๘]

๑. ฉฬังคุเปกขา อุเบกขาในอารมณ์ ๖ ภิกษุผู้เป็นพระอรหันต-ขีณาสพเห็นรูปด้วยจักษุแล้ว ย่อมไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เป็นผู้มีสติสัมปชัญญะเห็นเสมอกันอยู่[๕๙] อุเบกขานี้ชื่อว่า ฉฬังคุเปกขา

๒. พรหมวิหารุเบกขา อุเบกขาอันใดคืออาการอันเป็นกลางๆ ในสัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ภิกษุมีจิตประกอบด้วยอุเบกขาแผ่ไปทางทิศหนึ่งอยู่[๖๐] อุเบกขานี้ชื่อว่า พรหมวิหารุเปกขา

๓. โพชฌังคุเปกขา อุเบกขาอันใดคืออาการอันเป็นกลางๆ ในสหชาตธรรมทั้งหลาย ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ภิกษุย่อมยังอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อันอาศัยนิพพานให้เกิดขึ้น อุเบกขานี้ชื่อว่าโพชฌังคุเปกขา[๖๑]

๔. วิริยุเปกขา อุเบกขาอันใดกล่าวคือความเพียรที่ไม่ตึงเครียดเกินไป และที่ไม่หย่อนยานเกินไป ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ภิกษุผู้โยคีบุคคล ย่อมมนสิการถึงอุเปกขานิมิตตลอดกาลโดยกาล อุเบกขานี้ชื่อว่า วิริยุเปกขา[๖๒]

๕. สังขารุเปกขา อุเบกขาที่พิจารณาสภาพธรรม มีนิวรณ์เป็นต้น ลงความเห็นเป็นกลางๆ ในการยึดถือสังขารอันมาแล้วอย่างนี้ ว่า สังขารุเปกขาเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมถะมี ๘ สังขารุเปกขาเกิดขึ้นด้วยอำนาจวิปัสสนามี ๑๐ อุเบกขานี้ชื่อว่า สังขารุเปกขา[๖๓]

๖. เวทนุเปกขา อุเบกขาอันใดที่รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข (คือเฉยๆ) ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า สมัยใดกามาวจรกุสลจิตอันประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น อุเบกขานี้ชื่อว่า เวทนุเปกขา[๖๔]

---

[๕๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๒๘๓., วิ.มหา.อ. (ไทย) ๙/๒๖๕.

[๕๙] องฺ.ฉกฺก. (ไทย) ๒๒/๑/๑๔๒, สํ.ม.อ. (ไทย) ๕/๖๐๐/๓๑๘.

[๖๐] ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๕.

[๖๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๖.

[๖๒] อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕.

[๖๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๗/๒๖.

[๖๔] อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/-/๑๕๑.

๗. วิปัสสนุเปกขา ความเป็นกลางๆ ในการพิจารณา ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ขันธ์ ๕ ใดมีอยู่ ขันธ์ ๕ ใดปรากฏชัด โยคีบุคคลย่อมละขันธ์ ๕ นั้น ย่อมได้อุเบกขาในขันธ์ ๕ นั้น อุเบกขานี้ชื่อว่า วิปัสสนุเปกขา[๖๕]

๘. ตัตรมัชฌัตตุเปกขา อุเบกขาอันใดที่ยังสหขาตธรรมทั้งหลายให้เป็นไปเสมอกัน ซึ่งมาแล้วในเยวาปนกธรรมทั้งหลายมีฉันทะเป็นต้น อุเบกขานี้ชื่อว่า ตัตรมัชฌัตตุเปกขา

๙. ฌานุเปกขา อุเบกขาอันใดที่ไม่ให้เกิดความเอนเอียงไปในฝ่ายแม้ในฝ่ายสุขอันเลิศนั้นก็ตาม ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า และเป็นผู้มีสัมปชัญญะเห็นเสมอกันอยู่ อุเบกขานี้ชื่อว่า ฌานุเปกขา[๖๖]

๑๐. ปาริสุทธุเปกขา อุเบกขาอันใดที่บริสุทธิจากนิวรณ์และวิตกวิจารเป็นต้นมีอันไม่ขวนขวายแม้ในการสงบแห่งธรรมอันเป็นข้าศึก เพราะธรรมอันเป็นข้าศึกเหล่านั้นสงบไปแล้ว ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า จตุตถฌาน อันมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา อุเบกขานี้ชื่อว่า ปาริสุทธุเปกขา[๖๗]

อนึ่ง มุญจิตุกัมยตาญาณเป็นปัญญาที่ใคร่หนีจากรูป-นาม ปฏิสังขาญาณเป็นปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายหนีจากรูป-นาม และสังขารุเปกขาญาณเป็นปัญญาที่วางเฉยต่อรูป-นาม รวม ๓ ญาณนี้ พยัญชนะต่างกันก็จริง แต่ว่าอรรถเหมือนกัน คือจะหนีจากรูปนาม ดังมีบาลีว่า ยา จ มุญฺจิตุกมฺยตา ยา จ ปฏิสงฺขานุปสฺสนา ยา จ สงฺขารุเปกฺขา อิเม ธมฺมา เอกตฺถา พยญฺชนเม วนานํ. มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ และสังขารุเปกขาญาณทั้ง ๓ ญาณนี้มีอรรถเดียวกัน แต่ชื่อพยัญชนะนั้นต่างกัน[๖๘]

---

[๖๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๗/๗๖, องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๕๕/๙๙-๑๐๐.

[๖๖] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐/๗๖.

[๖๗] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓/๗๓.

[๖๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๔.

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ เป็นอย่างไร[๖๙] คือ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิดขึ้น ...ฯลฯ จากความเป็นไป ...ฯลฯ จากนิมิต ...ฯลฯ จากกรรมเป็นเครื่องประมวลมา...ฯลฯ จากปฏิสนธิ ...ฯลฯ จากคติ ...ฯลฯ จากความบังเกิด ...ฯลฯ จากความอุบัติ ...ฯลฯ จากความเกิด ...ฯลฯ จากความแก่ ...ฯลฯ จากความเจ็บไข้ ...ฯลฯ จากความตาย ...ฯลฯ จากความเศร้าโศก ...ฯลฯ จากความรำพัน ...ฯล พิจารณาดำรงมั่นอยู่ว่า ความเกิดขึ้นเป็นภัย เป็นต้น..... ฯลฯ จนถึง...ความคับแค้นใจเป็นภัย

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาดำรงมั่นอยู่ว่า ความเกิดขึ้นเป็นอามิส เป็นต้น..... ฯลฯ จนถึง...ความคับแค้นใจเป็นอามิส

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาดำรงมั่นอยู่ว่า ความเกิดขึ้นเป็นสังขาร เป็นต้น.... ฯลฯ จนถึง...ความคับแค้นใจเป็นสังขาร แม้แต่ สังขารและอุเบกขา ก็เป็นสังขาร

ความเป็นไปในสังขาร ญาณเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น เพราะเหตุนั้นจึงชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ

อุปมาด้วยงูเห่า : มีบุรุษคนหนึ่งอยากจะได้ปลามาเป็นอาหารจึงเอาสุ่มๆ ลงไปในน้ำแล้วงมตามไป เผอิญไปถูกงูเห่าเข้าจึงจับคองูภายในน้ำไว้ได้ นึกกระหยิ่มอยู่ในใจว่า เราจับปลาใหญ่ได้ ครั้นยกขึ้นมาดูจริงๆ จึงรู้ว่าเป็นงูเห่าเพราะเห็นดอกจัน เขาหวาดกลัวมากเห็นโทษในการจับ เพราะเกรงจะถูกงูกัดตายต้องการปล่อยให้พ้นไปจากตัวโดยเร็ว จึงหาอุบายปล่อยคือจับหางงู คลายขนดจากแขนของตนแล้วยกงูขึ้นแกว่งไปวนมาอยู่ ๒ - ๓ รอบ ทำให้งูอิดโรยอ่อนกำลัง ก่อนแล้วจึงโยนไป ตัวเองก็รีบขึ้นมาสู่ขอบบึงยืนดูทาง

---

[๖๙] ขุ.ป (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

มาโดยหมายว่า เราพ้นจากปากงูเห่าแล้ว อุปมานี้เปรียบเทียบได้กับญาณต่างๆ ได้ดังนี้[๗๐] คือ

อุปมา	เปรียบเหมือน
๑) ผู้ปฏิบัติได้อัตภาพมาเป็นคนตั้งแต่ต้น รู้สึกว่ามีความยินดี	ตอนที่บุรุษนั้นจับงูเห่าได้แล้วเข้าใจว่าเป็นปลา แล้วดีใจมาก
๒) นามรูปปริจเฉทญาณ ถึงภยญาณ	บุรุษนั้นดึงงูออกมาจากสุ่มแลเห็นจึงรู้ว่าเป็นงูแล้วกลัว
๓) อาทีนวญาณ	บุรุษคนนั้นเห็นโทษของงู ว่าถ้าถูกงูตัวนั้นกัดก็จะต้องมีอันตรายแก่ชีวิต
๔) นิพพิทาญาณ	บุรุษนั้นเห็นทุกข์โทษอันจะเกิดขึ้น เพราะถูกงูกัดแล้วเบื่อหน่าย ไม่อยากให้งูอยู่ในมือของตนอีก
๕) มุญจิตุกัมยตาญาณ	บุรุษนั้นอยากจะปล่อยงูให้พ้นไปจากตัว
๖) ปฏิสังขาญาณ	บุรุษนั้นทำอุบายเพื่อปล่อยงู
๗) สังขารุเปกขาญาณ	บุรุษนั้นจับงูแกว่งทำให้หมดกำลังลง จนไม่สามารถจะเอี้ยวมากัดเขาได้ ใจก็วางเฉยอยู่
๘) อนุโลมญาณ	บุรุษนั้นกำลังจะปล่อยงู และแน่ใจ มั่นใจว่า ตนต้องพ้นอันตรายโดยอุบายอย่างนี้
๙) โคตรภูญาณ	การปล่อยงูให้พ้นจากมือของบุรุษนั้นแล้วรีบไปยืน
๑๐) มรรคญาณ	การยืนอยู่บนขอบบึงของบุรุษนั้น
๑๑) ผลญาณ	การไปยืนอยู่ในที่ไม่มีภัยยืนอยู่ในที่ปลอดภัย ยืนอยู่ในที่ไม่มีอันตรายแล้ว
๑๒) ปัจจเวกขณญาณ	การแลดูทางมาของบุรุษ

[๗๐] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๑๐๘๓ , พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๒๐๑.

ความสืบเนื่องกันของญาณทั้ง ๓

มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ ทั้ง ๓ ญาณนี้โดยใจความเป็นอันเดียวกัน ดังที่ปรากฏอยู่ในปฏิสัมภิทามรรค คือ

๑. ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนามแล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็นมุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูความเกิดดับของรูปนาม จัดเป็นปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยต่อความเกิดดับของรูปนาม จัดเป็นสังขารุเปกขาญาณ

๒. ปัญญาพิจารณาเห็นความเป็นไปของรูปนามที่กำลังดับอยู่แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนาม ที่กำลังเกิดดับอยู่นั้น จัดเป็นปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามที่กำลังเกิดดับอยู่นั้น จัดเป็นสังขารุเปกขาญาณ

๓. ปัญญาที่พิจารณาเห็นนิมิต คือ ความไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน เป็นต้นของรูปนามทั้งปวง แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนามนั้น จัดเป็นมุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๔. ปัญญาที่พิจารณาเห็นกรรมที่เป็นเหตุให้รูปนามเกิดอีกแล้วอยากหลุดพ้น จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๕. ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามปฏิสนธิ คือเห็นการเกิดขึ้นต่อไปอีกของรูปนาม แล้วอยากหลุดพ้นจัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยต่อรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๖. ปัญญาพิจารณาเห็นคติของรูปนาม แล้วอยากหลุดพ้นจัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณารูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๗. ปัญญาพิจารณาเห็นความบังเกิดขึ้นของขันธ์ทั้งหลายแล้วอยากหลุดพ้น จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณารูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๘. ปัญญาพิจารณาเห็นอุปปัตติ คือ ความเป็นไปแห่งวิบากของรูปนามที่กำลังเกิดดับอยู่ แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนามนั้น จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๙. ปัญญาพิจารณาเห็นชาติ คือ ความเกิดขึ้นของรูปนามแล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้นจัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๑๐. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความชราของรูปนามนั้น แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๑๑. ปัญญาพิจารณาเห็นความเจ็บไข้ของรูปนามแล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็นมุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๑๒. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความตายของรูปนามแล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ

- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๑๓. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเศร้าโศก คือความเร่าร้อนแห่งใจ เพราะประสบกับความเสื่อมญาติ เสื่อมทรัพย์ ถูกโรคภัยเบียดเบียน แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนามจัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งในพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๑๔. ปัญญาที่พิจารณาเห็นปริเทวะ คือ ความพิไรรำพันบ่นเพ้อไปต่างๆ นานา เพราะประสบกับความเสื่อม ๕ ประการ มีความเสื่อมญาติเป็นต้น แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๑๕. ปัญญาที่พิจารณาเห็นอุปายาส คือ ความคับแค้นใจ เพราะได้ประสบกับความทุกข์แห่งใจขนาดหนัก เนื่องจากญาติตายบ้าง ทรัพย์สมบัติวิบัติไปบ้าง ถูกโรคภัยไข้เจ็บเบียดเบียนบ้าง เห็นผิดบ้าง ศีลวิบัติบ้าง โดยองค์ธรรมได้แก่ โทสะนั้นเอง จัดเป็น มุญจิตุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาดูรูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

อาการที่ได้พรรณนามาทั้ง ๑๕ ข้อนี้ จัดเป็นลักษณะของญาณทั้ง ๓ แยกให้ละเอียดออกอีก เพื่อประโยชน์แก่นักศึกษาและนักปฏิบัติ

ยอดของวิปัสสนา

ธรรมดาต้นไม้และพืชพันธุ์ ธัญญาหารต่างๆ ต้องมียอดฉันใด วิปัสสนาก็ฉันนั้น ต้องมียอดเช่นกัน ยอดของวิปัสสนานั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. สิกฺขาปตฺตํ วิปัสสนาที่ถึงยอด ถึงปลาย ถึงความสุดยอด ได้แก่ สังขารุเปกขาญาณ ที่ครบองค์ ๖ เมื่อครบองค์ ๖ แล้วผู้นั้นก็มีหวังจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อย่างแน่นอน

๒.วุฏฺฐานคามินี วิปัสสนาที่ถึงการออกไป คือ ไปสืบต่อกันกับมรรค ดังมีหลักรับรองได้ว่า “มคฺเคน สทฺธึ ฆฏิยติ. สืบต่อกันกับมรรค”

วุฏฐานะ แปลว่า ออกไป ได้แก่ มรรค ด้วยเหตุ ๒ ประการคือ

๑. นิมิตฺตภูตโต อภินิวิฏฺฐวตฺถุโต ออกจากนิมิต ออกจากวัตถุ ที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั่นเอง

๒. อชฺฌตฺตปฺปวตฺตนโต ออกจากความเป็นไปแห่งมิจฉาทิฏฐิในภายในขันธสันดานของตน และออกจากกองกิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาทิฏฐินั้น เพราะเหตุทั้ง ๒ ประการนี้ วิปัสสนา นั้น จึงได้ชื่อว่า “วุฏฐานคามินี”

วิธีออกจากความยึดมั่นมี ๑๘ นัย

๑. ยึดมั่นรูปนามภายใน ออกเพราะรูปนามภายใน เช่น บุคคลบางคนพิจารณารูปนามภายใน แล้วพิจารณารูปนามภายนอก คือ รูปนามของผู้อื่น กับสังขารที่ไม่มีใจครอง เห็นชัดว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วกลับมาพิจารณารูปนามภายใน มรรคก็จะเกิดขึ้นดังนี้หลักฐานรับรองไว้ว่า ตสฺเสวํ สมฺมสโต อชฺฌตฺตํ สมฺมสนกาเล วิปสฺสนา มคฺเคน สทฺธึ ฆฏิยติ.

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณารูปนามอยู่อย่างนี้ ในเวลาพิจารณารูปนามภายใน วิปัสสนาก็สืบต่อกันกับมรรค มรรคจะเกิดก็เพราะวิปัสสนา

๒. ยึดมั่นรูปนามภายใน ออกเพราะรูปนามภายนอก เช่น พิจารณารูปนามภายในบ้าง พิจารณารูปนามภายนอกดังที่กล่าวมาแล้วนั้นบ้าง แต่ขณะที่พิจารณารูปนามภายนอก วิปัสสนาก็สืบต่อกับมรรคคือมรรคเกิด ก็ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัตินั้นพิจารณารูปนามภายนอก วิปัสสนาก็สืบต่อกันกับมรรค

ตัวอย่างเช่น พระสารีบุตรได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิเพียงย่อๆ ว่า

เย ธมฺมา เหตุปฺปภวา เตสํ เหตุ ตถาคโต
เตสญฺจ โย นิโรโธ จ เอวํวาที มหาสมโณ.

"ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุ
แห่งธรรมเหล่านั้น และตรัสความดับแห่งธรรมเหล่านั้น"

พอฟังเท่านี้ ท่านก็สามารถเข้าใจได้ดีว่า "ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ."สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา"

ถ้าพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้วออกจากขันธ์ ๕ คือ มรรคเกิดชื่อว่าออกจากขันธ์ ๕ โดยประหาณคราวเดียว

๓. พิจารณารูปนามภายนอก ออกเพราะรูปนามภายนอก เช่น พิจารณารูปนามของผู้อื่นและสังขารที่ไม่มีใจครอง แล้วมรรคเกิด

๔. พิจารณารูปนามภายนอก ออกจากรูปนามภายใน เช่น พิจารณารูปนามของคนอื่น และสังขารที่ไม่มีใจครอง แล้วกลับมาพิจารณารูปนามภายใน จึงได้บรรลุมรรค

๕. พิจารณารูป ออกเพราะรูป เช่น พิจารณามหาภูตรูป อุปาทายรูป ทำให้เป็นกองๆ แล้วพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นแน่ชัดว่าไม่ใช่รูปเป็นแต่นามเท่านั้น แล้วกลับมาพิจารณารูปอีก มรรคก็เกิดขึ้น ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า "ตสฺเสวํ สมฺมสโต รูปสมฺมสนกาเล วิปสฺสนา มคฺเคน สทฺธึ ฆฏิยติ. เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมนั้นพิจารณาอยู่อย่างนี้ ในเวลาพิจารณารูปวิปัสสนาก็สืบต่อกันกับมรรค คือมรรคเกิดขึ้น

๖. พิจารณารูป ออกเพราะนาม เช่น พิจารณารูป พิจารณานาม ครั้นกลับมาพิจารณานาม มรรคก็เกิด ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า สเจ ปนสฺส อรูปสมฺมสนกาเล วิปสฺสนา มคฺเคน สทฺธึ ฆฏิยติ. ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติพิจารณารูปและนามอยู่ ครั้นกลับมาพิจารณานาม วิปัสสนาก็เกิดสืบต่อกันกับมรรค"

๗. พิจารณานาม ออกเพราะนาม เช่น พิจารณานามแล้วมรรคเกิด

๘. พิจารณาออกเพราะรูป เช่น พิจารณาขันธ์ ๕ แล้วพิจารณารูปมรรคเกิด

๙. พิจารณารูปนามออกเพราะรูปนามพร้อมกัน เช่น พิจารณาว่า ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํสพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ. สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้แล้วมรรคก็เกิด

๑๐. พิจารณาอนิจจัง ออกทางอนิจจัง เช่นเมื่อแรกพิจารณาอนิจจังก่อน ต่อมาพิจารณาทุกขัง และอนัตตา เวลาจะออกจริงๆ เห็นอนิจจัง ดังหลักฐานรับรองไว้ว่า ตสฺเสวํ ปฏิปนฺนสฺส อนิจฺจโต สมฺมสนกาเล วุฏฺฐานํ โหติ. เมื่อนักปฏิบัติธรรมนั้นปฏิบัติอย่างนี้ เวลาพิจารณาอนิจจัง ย่อมออกคือมรรคเกิด

๑๑. พิจารณาอนิจจัง ออกทางทุกขัง เช่น ครั้งแรกพิจารณาเห็นอนิจจังครั้นจะถึงมรรคเห็นทุกขัง พอเห็นทุกข์ มรรคก็เกิด

๑๒. พิจารณาอนิจจัง ออกทางอนัตตา เช่น ครั้งแรกพิจารณาอนิจจังก่อน ต่อมาพิจารณาเห็นทุกขัง ครั้นจะถึงมรรคอนัตตาปรากฏ แล้วมรรคก็เกิด ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า “สเจ ปนสฺส ทุกฺขโต อนตฺตโต สมฺมสนกาเล วุฏฺฐานํ โหติ. ก็ถ้าหากว่า นักปฏิบัติธรรมนั้น ครั้งแรกพิจารณาเห็นอนิจจัง ต่อมาเห็นทุกขัง พิจารณาเห็นอนัตตา มรรคก็เกิด

๑๓. พิจารณาเห็นทุกข์ ออกทางทุกข์ เช่น เมื่อแรกพิจารณาเห็นทุกขัง ต่อมาเห็นอนิจจัง และอนัตตาครั้นจวนจะถึงมรรค ทุกข์ก็ปรากฏชัดแล้วมรรคก็เกิด

๑๔. พิจารณาเห็นทุกขัง ออกทางอนิจจัง เช่น เบื้องแรก เห็นทุกข์ต่อมาเห็นอนิจจัง และอนัตตา ครั้นจวนจะถึงมรรค อนิจจังปรากฏชัด แล้วมรรคก็เกิด

๑๕. พิจารณาเห็นทุกข์ ออกทางอนัตตา เช่น เบื้องแรกเห็นทุกข์ต่อมาเห็นอนิจจัง และอนัตตา เมื่อจวนจะถึงมรรคอนัตตาปรากฏชัด แล้วมรรคก็เกิด

๑๖. พิจารณาเห็นอนัตตา ออกทางอนัตตา เช่น เบื้องแรกเห็นอนัตตา ต่อมาเห็นอนิจจังและทุกขัง ครั้นจวนจะถึงมรรคอนัตตาปรากฏชัดแล้วมรรคก็เกิด

๑๗. พิจารณาเห็นอนัตตา ออกทางทุกขัง เช่น เบื้องแรกเห็นอนัตตา

ต่อมาเห็นอนิจจังและทุกขัง ครั้นจวนจะถึงมรรค ทุกข์ปรากฏชัดมรรคก็เกิด

๑๘. พิจารณาเห็นอนัตตา ออกทางอนิจจัง เช่น เบื้องแรกเห็นอนัตตา ต่อมาอนิจจังและทุกขังปรากฏ ครั้นจวนจะถึงมรรคอนิจจังปรากฏชัด แล้วมรรคก็เกิด[๗๑]

วุฏฐานคามินีวิปัสสนา

สังขารุเปกขาญาณ แปลว่า ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนาม เป็นทุกข์ เป็นโทษ เกิดความเบื่อหน่ายอยากหลุดพ้น ตั้งใจปฏิบัติ วางเฉยต่อรูปนาม เรียกว่าวิปัสสนาญาณที่แก่กล้าถึงความเป็นยอด เรียกว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา แปลว่า เตรียมกำลังออกจากกิเลสและกองทุกข์ด้วยอำนาจแห่งมรรค ดังที่ได้บรรยายมาแล้ว จึงสรุปผลได้เป็น ๔ ข้อ ดังนี้ คือ

๑. ผู้ที่เห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเบื้องต้นแต่เวลาถึงมรรค ก็เห็นอนิจจังชัด ผู้นั้นมากด้วยอธิโมกข์ คือ มีสัทธามาก ได้สัทธินทรีย์ ย่อมหลุดพ้น คือถึงพระนิพพานด้วยอนิมิตตวิโมกข์ เป็นสัทธานุสารีในขณะมรรคที่ ๑ คือ โสดาปัตติมรรค เป็นสัทธาวิมุต ในฐานะ ๗ คือ โสดาปัตติผล ๑ สกิทาคามิมรรค ๑ สกิทาคามิผล ๑ อนาคามิมรรค ๑ อนาคามิผล ๑ และอรหัตตมรรค ๑

๒. ถ้าออกทางทุกข์ คือ เมื่อถึงมรรค เห็นแจ้งทุกข์ ผู้นั้นมากด้วยปัสสัทธิ คือ ความสงบ ได้สมาธินทรีย์ ย่อมหลุดพ้นด้วยอัปปณิหิตวิโมกข์ เป็นกายสักขีในที่ทุกแห่ง

๓. ถ้าผู้ใดเจริญสมถกรรมฐาน จนได้อรูปฌานแล้ว เอาเป็นบาทของวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาต่อ จนได้บรรลุอรหัตตมรรค อรหัตตผล ผู้นั้นเป็นอุภโตภาควิมุตในผลอันเลิศ คือ อรหัตตผล

๔. ถ้าออกทางอนัตตา ผู้นั้นมากด้วยปัญญา ย่อมได้ปัญญินทรีย์ หลุดพ้นด้วยสุญญตวิโมกข์ เป็นธัมมานุสารีในขณะมรรคที่ ๑ คือ โสดาปัตติมรรค เป็นทิฏฐิปัตตะในฐานะ ๖ คือ ในขณะโสดาปัตติผล ๑ สกิทาคามิ

---

[๗๑] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๓๒๐

มรรค ๑ สกิทาคามิผล ๑ อนาคามิมรรค ๑ อนาคามิผล ๑ และอรหัตตมรรค ๑ เป็นปัญญาวิมุต ในผลอันเลิศ คือ อรหัตตผล เพื่อให้วุฏฐานคามินีวิปัสสนานี้แจ่มแจ้ง พร้อมกับญาณต้น คือ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ กับญาณสุดท้าย คือ โคตรภูญาณ จึงมีอุปมาต่อไปนี้ คือ :-

อุปมาค้างคาว

ยังมีค้างคาวตัวหนึ่งจับแอบอยู่ที่ต้นมะปรางที่มีกิ่ง ๕ กิ่ง โดยตั้งใจว่าจะได้ดอกผลในต้นไม้นั้น ครั้นไปจับกิ่งที่ ๒-๓-๔-๕ ก็ไม่มีอะไร ไม่พบอะไรอีกเช่นกัน จึงได้ทอดอาลัยในต้นไม้นั้นว่า ต้นไม้นี้ไม่มีดอก ไม่มีผลอะไรที่ควรถือเอาได้เลย แล้ววิ่งไปตามกิ่งตรงยอดโผล่ศีรษะตรงระหว่างคาคบแหงนดูข้างบนแล้วบินไปในอากาศ ไปแอบอยู่ที่ต้นไม้มีผลต้นอื่นๆ พึงเปรียบเทียบกับ การปฏิบัติดังนี้ คือ :-

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเหมือนค้างคาว

อุปทานขันธ์ทั้ง ๕ เหมือนต้นมะปรางมี ๕ กิ่ง

การยึดมั่นขันธ์ ๕ เหมือนกับการไปแอบจับที่กิ่งทั้ง ๕ ของค้างคาว

ผู้ปฏิบัติพิจารณาขันธ์ที่ ๑ ไม่เห็นมีอะไรที่ควรยึดมั่นจึงพิจารณาขันธ์ที่ ๒-๓-๔-๕ ก็ไม่พบอะไรอีก เปรียบเหมือนค้างคาวนั้น ไปจับกิ่งที่ ๑ ไม่เห็นมีอะไร จึงบินไปจับกิ่งที่ ๒-๓-๔-๕ ก็ไม่เห็นมีอะไรอีกฉะนั้น

การที่ผู้ปฏิบัติเบื่อหน่าย เพราะเห็นว่าขันธ์ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเกิดญาณทั้ง ๓ คือ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ และสังขารุเปกขาญาณ เปรียบเหมือนค้างคาวนั้นสละความอาลัย ทอดอาลัยในต้นไม้นั้นว่า ต้นไม้นี้ไม่มีดอกผลอะไรเลย

อนุโลมญาณของผู้ปฏิบัติ เปรียบเหมือนการไต่ขึ้นข้างบน โดยกิ่งตรงของค้างคาว

โคตรภูญาณ เปรียบเหมือนการชะโงกศีรษะแลดูเบื้องบนของค้างคาว

มรรคญาณ เปรียบเหมือนการบินไปในอากาศของค้างคาว

ผลญาณ เปรียบเหมือนการบินไปจับอยู่ที่ต้นไม้มีผลต้นอื่น

ปัจจเวกขณญาณ เปรียบเหมือนการแลดูทางมาของค้างคาว

อุปมาโค

ความว่า โคของชาวนาคนหนึ่ง เมื่อเจ้าของนอนหลับไปในเวลากลางคืน แหกคอกหนีออกไป พอตอนจวนสว่าง เจ้าของโคไปที่คอกแลดูก็ไม่เห็น รู้ว่าโคหนีไป ออกติดตามรอยเท้าไป พบโคของหลวงเข้าใจว่า เป็นโคของตัว จึงจับจูงมา พอเวลาสว่างจำได้ว่าโคนี้มิใช่ของตัว เป็นโคของหลวง รู้สึกกลัว คิดว่าถ้าพวกตำรวจยังไม่จับเรา เรายังไม่ถึงความฉิบหายเพียงใด เราจักหนีไปเพียงนั้น จึงทิ้งโคแล้วหนีไปโดยเร็วหยุดอยู่ในที่พ้นภัย

ในข้อนั้น มีอุปมาอุปมัยกับข้อปฏิบัติดังนี้ คือ

การยึดมั่นขันธ์ ๕ ว่า เรา ของเรา ของปุถุชนคนโง่ เปรียบเหมือนการจับโคของหลวง โดยเข้าใจผิดคิดว่า โคของตน

การรู้ขันธ์ ๕ ว่ามีแต่รูปนาม เกิดมาเพราะเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีแต่ความเกิด-ดับ และดับไปฝ่ายเดียว ได้แก่ ญาณที่ ๑-๒-๓-๔-๕ ซึ่งเปรียบเทียบเหมือนกันกับการจำได้ว่าเป็นโคของหลวง ฉะนั้น

ญาณที่ ๖-๗-๘ เปรียบเหมือนเวลากลัวเห็นโทษ และเกิดความเบื่อของชายคนนั้น

ญาณที่ ๙-๑๐-๑๑ เปรียบเหมือนความอยากหนีไปของชายคนนั้น หาหนทางหนี แล้วเดินไปเฉยเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ญาณที่ ๑๒ เปรียบเหมือนการเตรียมเดินตรงไปตามทางของชายคนนั้น เพราะรู้แน่แล้วว่าต้องไปทางนี้

ญาณที่ ๑๓ เปรียบเหมือนการสละโค

ญาณที่ ๑๔ เปรียบเหมือนการหนีไป

ญาณที่ ๑๕ เปรียบเหมือนการหนีไปยืนอยู่ในที่ปลอดภัย

ญาณที่ ๑๖ เปรียบเหมือนการดูทางมาของตน ฉะนั้น

ผลที่เกิดขึ้นในเมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณ มีอยู่อีก ๙ ประการ คือ

๑. ปฏิสฺสติ มีสติชัดขึ้น องค์ธรรมคือ อโลภะ อโทสะ อโมหะ เพราะเมื่อสติมีกำลังแก่กล้าแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่มี ใจก็วางเฉยอยู่กับรูปนาม อุปมาเหมือนไฟฟ้าที่มีกำลังกล้าปรากฏชัดดี ความมืดก็ไม่มี

๒. วิรตฺตจิตฺต จิตไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ไม่ผูกพัน ไม่เกี่ยวเกาะ ไม่กำหนัดพอใจ อยู่กับรูปนาม จึงมีความวางเฉย

๓. นชฺโฌสติฏฺฐน ไม่รับไว้เป็นอารมณ์ คือไม่รับเบญจขันธ์ว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เป็นของสวยงาม เพราะเห็นแน่ชัดแล้วว่าเบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สวยงาม เป็นอนัตตา สัญญาวิปลาสจึงหายไป ไม่เข้าใจผิด ไม่หลงติดอยู่ ใจจึงวางเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น

๔. ทุกฺขอปิน ไม่สั่งสมทุกข์ไว้ ทุกข์ต่างๆ ได้สลายลงไปใจจึงวางเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น

๕. นิพฺพานสนฺติก ชื่อว่าได้อยู่ใกล้พระนิพพาน เพราะเมื่อมีสติชัดขึ้น ศีล สมาธิ ปัญญาแก่กล้าขึ้น วิปัสสนาญาณสูงขึ้นมาโดยลำดับๆ ก็สามารถทำลายตัวโมหะ คือ ความไม่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ลงไปได้ แม้โลภะ โทสะ โมหะก็เบาบางลงไปได้เช่นเดียวกัน เมื่อทำลายกองกิเลสให้เบาบางลงไปได้มากเท่าใด ผู้ปฏิบัติก็ชื่อว่า ได้อยู่ใกล้พระนิพพานเข้าไปเท่านั้น

๖. จิตฺตปฏิลียติ จิตถอยออกจากภพ ๓ กำเนิด ๔ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ มีแต่ความวางเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น

๗. นิพฺพานเมว ปกฺขนฺทติ. ญาณนี้เมื่อเห็นสันติบทแล้วก็แล่นไปสู่พระนิพพานฝ่ายเดียวเท่านั้น

๘. ติวิธานุปสฺสนาวเสน ติฏฺฐติ. ตั้งมั่นอยู่ด้วยอำนาจอนุปัสสนาทั้ง ๓ ประการ

๙. เมื่อวิปัสสนาได้เข้าถึงยอดแล้ว เรียกว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา หรือ สิกขาปัตตวิปัสสนา ได้แก่ ญาณทั้ง ๓ คือ สังขารุเปกขาญาณ ๑ อนุโลมญาณ ๑ โคตรภูญาณ ๑ ญาณทั้ง ๓ นี้เป็นยอดแห่งโลกิยญาณ

วุฏฐานคามินี แปลว่า ญาณที่ทำให้ถึงมรรค ด้วยการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย

สิกขาปัตตะ แปลว่า ถึงยอดแห่งโลกียญาณ ที่ได้ชื่อว่า ยอดนั้นเพราะเหตุ ๔ ประการ คือ

๑. ว่าโดยญาณ ก็เป็นญาณที่สูงสุด เป็นยอดของโลกียญาณ

๒. ว่าโดยฐาน ก็เป็นฐานของญาณที่สูงสุดเป็นยอดของโลกียญาณ

๓. ว่าโดยยอด ก็ได้แก่ยอดที่สูงสุด คือสุดยอดของญาณนั่นแหละ เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า วุฏฐานะ หรือสิกขาปัตตะ

๔. ว่าโดยใจ ก็เป็นใจที่สูงสุด คือถึงยอดของญาณโลกีย์

ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์โทษ น่าเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น ตั้งใจปฏิบัติ ใจวางเฉยอยู่กับรูปนาม โดยมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะดี จัดเป็นสังขารุเปกขาญาณ เมื่อญาณนี้แก่กล้าแล้ว สามารถจะเป็นพลวปัจจัยให้ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

สังขารุเปกขาญาณนี้ เมื่อจะกล่าวโดยภาคปฏิบัติและสภาวะที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติแล้ว ย่อมมีลักษณะอาการเป็นดังนี้ คือ

๑. เมื่อท่านผู้ใดปฏิบัติถึงญาณนี้แล้ว จะไม่มีความกลัว ไม่มีความยินดี เวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อนอ่อนแข็ง จะมีใจเฉยๆ คือ กำหนดทันรูปนามมีใจเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น

๒. ผู้นั้นจะไม่มีความดีใจ ไม่มีความเสียใจ มีความเพียรดี มีสติ มีสัมปชัญญะดี ไม่ค่อยเผลอจากรูปนาม ถึงจะมีจิตออกไปก็เป็นบางครั้ง

๓. กำหนดได้สะดวกสบายดี ไม่มีอะไรมารบกวน ใจคอเบิกบานปลอดโปร่ง ไม่มีกังวลอะไรเลย มีแต่ใจเฉยอยู่

๔. สมาธิดี ใจสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ คือใจอยู่กับรูปนามได้นาน เช่นอยู่กับพอง-ยุบ ได้นาน เพ่งดูความเกิดดับของรูปนาม เฉยอยู่ได้ปัจจุบันมากที่สุด อุปมาเหมือนรถยนต์ที่วิ่งไปในถนนดีๆ เรียบๆ ผู้ขับจะรู้สึกว่าสบายปลอดโปร่ง ขับง่าย ฉันใด ผู้ปฏิบัติเมื่อถึงญาณนี้แล้วก็ฉันนั้น จะรู้สึกเพลิดเพลินจนลืมเวลาไป เช่น ตั้งใจจะนั่งเพียง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงนั่งเลยเวลาไปจนถึงครึ่งต่อครึ่งเช่นเลยไปจนถึง ๑ ชั่วโมง ๑ ชั่งโมงครึ่ง เป็นต้น

๕. เวทนา คือ การเจ็บ ปวด เมื่อย เป็นเหน็บไม่มีมารบกวนเลย นั่งได้นาน ใจไม่กระวนกระวาย โรคภัยไข้เจ็บหายไปหมดสิ้น

๖. ยิ่งนานยิ่งละเอียด ยิ่งประณีตสุขุม ดุจคนร่อนแป้ง ยิ่งร่อนนานแป้งก็ยิ่งละเอียดฉะนั้น

๗. ใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ เมื่อก่อน เวลาได้ยินเสียง ได้กลิ่น จะรู้สึก พอใจ ไม่พอใจมีอยู่ แต่เมื่อถึงญาณนี้แล้วจะไม่สนใจอย่างอื่นเลย จะมีแต่ตั้งใจปฏิบัติ จิตจับอยู่กับรูปนามดูความเกิดดับของรูปนามเฉยอยู่ เท่านั้น

๘. ใจถอยกลับมาจับรูปนาม จับพระไตรลักษณ์น้อมไปในสันติบท ไม่ติดอยู่ในภพ กำเนิด คติ วิญญาณฐิติ สัตตาวาส อุปมาดุจเอาขนไก่ไปจี้ไฟ

๙. เมื่อถึงญาณนี้แล้ว จะรู้สึกว่าไม่ง่วงนอน แม้จะไม่หลับไม่นอนเลยทั้งคืนทั้งวันก็อยู่ได้ ไม่รู้สึกเมื่อย ไม่รู้สึกเพลีย มีกำลังใจดีมาก

๑๐. เมื่อคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติมีหวังจะได้ผลดีในไม่ช้า เพราะฉะนั้น จึงต้องระมัดระวังประคองอารมณ์ให้ดีที่สุด อุปมาดุจคนถือขันที่เต็มเปี่ยมไปด้วยน้ำมัน จะต้องประคองให้ดีที่สุด มิให้น้ำมันล้นไหลออกมาจากขัน ฉะนั้น

ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม

ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ มีหลักสำคัญในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตาม**อาการรู้**นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะ ที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

โยคีบางคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่ยวาย น่ารำคาญ” ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่ง เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?”

๓. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบัน อยู่

ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม **ตามรู้**อย่างเดียว

๔. ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒-๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดต่อไป แต่ถ้าเห็นแสง**สี** หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณที่ ๔) **แก้โดย :** เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๙๐% ขึ้นไป

๕. เพิ่มการสังเกตรู้–เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑–๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

โยคีบางคน กำหนดอยู่ดีๆ อาการพอง-ยุบรัวเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิดดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ..ขอย้ำว่า “ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด” ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้นจนกว่าจะขาดใจตายไปเลย

เมื่ออาการพอง-ยุบ กลับมาเป็นปกติ ให้เพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ” (อยากหนอ) “มานะหนอ”(ยึดหนอ) “ทิฏฐิหนอ”(นึกหนอ : อาการคิด-นึกช่วงนี้ จะเป็นเรื่องปัจจุบัน เราเป็นผู้คิด-นึกเสียเอง เป็นส่วนมาก)

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัตตัง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป

ในบันไดขั้นที่ ๗ นี้เป็นขั้นสุดท้าย เป็นวิถีของวุฏฐานคามินีวิปัสสนา[๗๒] คือการออกจากรูปนาม จนหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นชื่อของ ๓ ญาณ คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโมญาณ และโคตรภูญาณ วุฏฐานคามินีอีกความหมายหนึ่งคือ ส่วนสืบต่อของอริยมรรค[๗๓] อริยมรรค

---

[๗๒] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๑๐/๓๗๗.

[๗๓] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๒/๓๓๙.

ชื่อว่าวุฏฐานะ คือ การสลัดคืนรูปนาม ส่วนการกำหนดในขั้นนี้ต้องปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ก่อนจึงจะได้ผล การกำหนดมีดังนี้

สภาวธรรมในขั้นนี้เป็นสภาวธรรมที่สูงสุด เข้าสู่อริยมรรค อริยผล โดยจะแบ่งสภาวธรรมออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑) ส่วนที่หนึ่งเป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณ ตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ

๒) ส่วนที่สองเป็นความสืบต่อของญาณข้างต้น คือมรรคญาณ ผลญาณและปัจจเวกขณญาณ มีรายละเอียดดังนี้

วิปัสสนาของผู้ได้สังขารุเบกขาญาณ ชื่อว่า “วุฏฐานคามินีวิปัสสนาที่ถึงที่สุด” คำว่า “สิขาปัตตวิปัสสนาและวุฏฐานคามินีวิปัสสนา” เป็นชื่อของญาณ ๓ นี้ คือ สังขารุเบกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ

วิปัสสนานี้ชื่อว่า “สิขาปัตตวิปัสสนา”เพราะถึงยอด คือความสูงสุดแห่งโลกิยญาณ ชื่อว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา เพราะไปสู่วุฏฐานะ(การออก)

ส่วนมรรค ชื่อว่า “วุฏฐานะ” เพราะออกจากวัตถุที่ยึดคือขันธ์ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาในภายนอก และจากกิเลสขันธ์ที่เป็นไปตามขันธ์ ๕ นั้นในสันดานของตนมีมิจฉาทิฏฐิเป็นต้นในภายในด้วย[๗๔] วิปัสสนานี้ไปสู่มรรคจึงได้ชื่อว่า “วุฏฐานคามินีวิปัสสนา” หมายความว่าสืบต่อกับมรรค[๗๕] ดังนั้น วุฏฐานคามินีวิปัสสนาก็คือวิปัสสนาที่นำไปสู่มรรคหรือสืบต่อกับมรรค

มรรคย่อมเกิดขึ้นด้วยการพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ หรือโดยความเป็นอนัตตา ดังนั้น โยคีจึงต้องพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ และโดยความเป็นอนัตตา[๗๖]

---

[๗๔] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.ฏีกา (บาลี) ๒/๗๘๒/๕๑๘.

[๗๕] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๒/๓๓๙.

[๗๖] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๗/๓๔๐.

ยอดของวิปัสสนา คือ ธรรมดาเจดีย์ต้องมียอดฉันใด วิปัสสนาก็มียอดฉันนั้น ยอดของวิปัสสนามี ๒ ประการ คือ[๗๗]

๑) สิขาปัตตะ วิปัสสนาที่ถึงยอดสูงสุด ได้แก่ สังขารุเปกขาญาณที่มีสภาวะลักษณะครบองค์ ๖ คือ

๑. สามารถละความกลัวและความยินดีในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

๒. ไม่ดีใจและไม่เสียใจ (หากแต่มีสติสัมปชัญญะ) ในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

๓. มีจิตเป็นกลางในการกำหนดรูป-นามนั้น กำหนดได้ง่ายโดยไม่จำต้องขะมักเขม้น

๔. แน่วแน่อยู่ได้นาน คือ มีปัญญาเห็นรูป-นามเกิดดับเป็นไปติดต่อกันได้ดี

๕. ยิ่งนานยิ่งละเอียดสุขุม ดุจร่อนแป้ง

๖. พ้นจากอารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน คือ ไม่ฟุ้งซ่าน

เมื่อมีสภาวะลักษณะครบทั้ง ๖ แล้วผู้นั้นก็มีหวังที่จะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน อย่างแน่นอน[๗๘]

๒) วุฏฐานคามินี วิปัสสนาที่ออกจากนิมิต จากวัตถุที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ อุปาทานขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

วุฏฐานคามินี แปลว่า ที่ตั้งของการออก เป็นเครื่องออก เป็นทางออก คือ ออกจากวิปัสสนาญาณ อันหมายไปถึงการออกจากกิเลส ออกจากทุกข์ ออกจากสังสารวัฏ และที่ว่า ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอดนั้น หมายความว่า ถึงที่สุดแห่งวิปัสสนาญาณ คือปัญญาที่เห็นการเกิด-ดับของรูป-นาม ผละออกจากการเห็นรูป-นามที่เกิดดับในตอนนี้ ทิ้งอารมณ์ไตรลักษณ์ที่ญาณนี้ เพราะญาณต่อไปคือโคตรภูญาณนั้นมีพระนิพพานเป็น

---

[๗๗] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๙๔-๑๙๕.

[๗๘] ดูใน ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖/-/-/๖๕๓.

อารมณ์แล้ว สังขารุเปกขาญาณและอนุโลมญาณทั้ง ๒ ญาณเป็นวิปัสสนาที่ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอด จึงมีชื่อว่า วุฏฐานคามินี เป็นเครื่องออกไปจากทุกข์ กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เองแล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตามอริยสัจ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล หรือเรียกว่า "**อนุตตญาณ**"

ญาณที่อนุโลมแก่วิปัสสนาญาณเบื้องต้น ๘ ไปตามลำดับ โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ เมื่อได้กำลังคืออินทรีย์ ๕ แก่กล้าแล้ว ก็เข้าเขตอนุโลมไปตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการในเบื้องสูง[๗๙]

ปัญญาที่พิจารณาอนุโลมคือคล้อยตามสภาพแห่งอริยสัจจ์ ๔ โดยไม่ขัดกัน เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดต่อจากสังขารุเปกขาญาณ เป็นญาณที่อนุโลมให้เห็นอริยสัจจ์ทั้ง ๔ ประการโดยประจักษ์แจ้ง[๘๐]

ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง และญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้อริยสัจจ์ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป

ปัญญาที่เป็นไปตามลำดับแห่งอริยสัจจธรรมทั้ง ๔ คือ เป็นปัญญาที่อนุโลมจากญาณต่ำไปหาญาณสูงอย่างหนึ่ง และอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ อีกอย่างหนึ่ง ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่ สติปัฏฐานทั้ง ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ นี้ เป็นการอธิบายโดยพิศดาร[๘๑]

---

[๗๙]พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ: **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๙, หน้า ๒๑๑.

[๘๐]พระมหาชินวัฒน์จกฺกวโร**: วิปัสสนาโชติกะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมมหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐, หน้า ๒๘๕.

[๘๑]พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ): **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๕๗๘.

พิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ(ญาณที่ ๔) ถึง สังขารุเปกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) ดังที่ท่านพระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคีรู้ชัดแล้ว รูปนั้นโยคีย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ[๘๒]

ญาณนี้อนุโลมแก่วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ ในส่วนเบื้องต้น และอนุโลมแก่โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ในส่วนเบื้องปลาย หากอนุโลมญาณไม่เกิดขึ้น โคตรภูญาณก็ไม่อาจจะหน่วงเอานิพพานเป็นอารมณ์ได้ เมื่อโคตรภูญาณไม่เกิดขึ้น มรรคญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้[๘๓] ก็เพราะอนุโลมแก่มรรคสัจ ๔[๘๔] จึงได้ชื่อว่า "สัจจานุโลมิกญาณ" อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายแห่งวุฏฐานคามินี-วิปัสสนาอันมีสังขารเป็นอารมณ์ แต่ตามความเป็นจริงแล้วโคตรภูญาณเป็นที่สุดแห่งวุฏฐานคามินีวิปัสสนา เพราะยังอยู่ในกระแสของวิปัสสนา อนุโลมญาณนี่ในสฬายตนวิภังคสูตร[๘๕] ตรัสเรียกว่า "อตัมมยตา"[๘๖] เป็นต้น[๘๗]

กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ตอนปลาย) เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูปนาม หรือเรียกว่า สิขาปัตตวิปัสสนา คือยอดแห่งวิปัสสนา โดยเป็นฐานของการออก ๓ ฐาน คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา ๒) ทุกขานุปัสสนา ๓) อนัตตานุปัสสนา

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตาม

---

[๘๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

[๘๓] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.ฏีกา (บาลี) ๒/๘๐๔/๕๓๑.

[๘๔] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๙-๓๕๑.

[๘๕] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๒๗๘-๒๘๖, ม.อุ.(ไทย)๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๓๖๘-๓๘๐.

[๘๖] อตัมมยตา แปลว่า ความไม่มีตัณหา ในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาเป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากความยึดมั่น คือ ตัณหานั้น (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๓๑๐/๑๙๔).

[๘๗] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๙-๓๕๒.

อริยสัจจ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้, เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล หรือเรียกว่า“อนุตตญาณ”

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ จิตเห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ จิตเห็นพระนิพพานและตัดขาดจากกิเลส

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ จิตเห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ จิตเห็นในมรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

เป็นภูมิแห่งปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ(ละวิปลาส) ได้ และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เบื่อหน่ายความเพลิดเพลิน สำรอกราคะดับตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้จัดเข้าในอริยสัจ ๔ คือ “แจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคในญาณที่ ๑๔ เป็นสมุจเฉทประหาณ คือดับด้วยตัดขาด คือดับกิเลสเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้น สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวงรวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี ในญาณที่ ๑๕ เป็นปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับคืออาศัยโลกุตตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้น ในญาณที่๑๖ เป็นนิสสรณ-นิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป ได้แก่ อมตธาตุคือนิพพาน อริยสัจ ๔ สมบูรณ์.

กำหนดความ**สลัดคืนความยึดมั่นถือมั่น**ในรูป-นาม และขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นผลมาจากความดับลงแห่งความยึดถือ กล่าวคือ เมื่อกำหนดความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่นจนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคืนนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสติกำหนดรู้อาการพอง-ยุบจนเห็นความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่น จนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคืนนั้นว่า สลัดคืนแล้วหนอๆ อันเป็นขั้นสุดท้าย[๘๘]

พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนกขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว รูปนั้นๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่าขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

เวทนาที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ ชรามรณะที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ ชรามรณะที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา ชรามรณะใดๆ อันพระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว ชรามรณะนั้นๆ อันพระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่าขันติญาณ[๘๙]

ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจ่าง ความเพ่งพินิจ ปัญญาที่สามารถไตร่ตรองสภาวธรรมอันเหมาะสม ซึ่งมีลักษณะเห็นว่า "รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง ฯลฯ สัญญาไม่เที่ยง ฯลฯ สังขารไม่เที่ยง ฯลฯ หรือวิญญาณไม่เที่ยง" ดังนี้บ้าง นี้เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ[๙๐]

ชื่อ (ที่เรียก)นี้เป็นชื่อเฉพาะของชวนจิต ๓ ดวงเหล่านั้น แต่จิตทั้ง ๓ อย่างนี้ จะเรียกว่า "อาเสวนะ"บ้าง ว่า"บริกรรม"บ้าง ว่า "อุปจาร"บ้าง ว่า "อนุโลม"บ้าง โดยไม่แตกต่างกันก็สมควร

ที่ว่าเป็นอนุโลม หมายถึง เป็นอนุโลมของญาณทั้งหลายที่เป็นส่วน

---

[๘๘] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น), หน้า ๓๗๗-๔๐๗.

[๘๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๑/๘๒-๘๓.

[๙๐] อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๗๙๓/๕๐๙.

เบื้องหน้า และของธรรมทั้งหลายที่เป็นส่วนเบื้องหลัง เพราะว่าอนุโลมนั้นคล้อยตามวิปัสสนาญาณ ๘ เบื้องหน้า เพราะมีกิจเหมือนกัน และคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเบื้องบน (เบื้องหลัง) จริงอยู่ อนุโลมญาณนั้นเพราะเหตุปรารถสังขารทั้งหลายแล้ว ดำเนินไปโดยมีลักษณะ มีอนิจจ-ลักษณะ เป็นต้น จึงอนุโลมคล้อยตามญาณทั้ง ๘ ประการเหล่านี้ เพราะมีกิจ (กำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์) เหมือนกัน ประหนึ่งจะพูดโดยความว่า

อุทยัพพยญาณ ได้เห็นแล้วซึ่งความเกิดขึ้นและความดับไปของธรรมทั้งหลายที่มีความเกิดและความดับอยู่เป็นปกตินั่นแลหนอ

และว่า ภังคานุปัสสนาญาณได้เห็นความดับของธรรมทั้งหลาย ที่มีแต่ความดับอยู่อย่างเดียวแล้วละหนอ

และว่า สิ่งซึ่งมีแต่ความน่ากลัวแต่อย่างเดียวหนอปรากฏโดยเป็นที่น่ากลัวแก่ภยตุปัฏฐาณญาณแล้วละหนอ

และว่า อาทีนวานุปัสสนาญาณได้เห็นโทษเลวร้ายในธรรมที่มีแต่โทษเลวร้ายอย่างเดียวแล้วละหนอ

และว่า นิพพิทาญาณก็เบื่อหน่ายแล้ว ในธรรมที่น่าเบื่อหน่ายเสียจริงๆ ละหนอ

และว่า มุญจิตุกัมยตาญาณก็เกิดปรารถนาเพื่อจะพ้นไปเสียจากธรรมที่ควรจะพ้นไปโดยแท้จริงแล้วละหนอ

และว่า สิ่งที่ควรทบทวนกำหนดรู้แล้วหนอ เราได้กำหนดรู้ด้วยปฏิสังขาญาณแล้ว และว่าสิ่งที่ควรวางเฉยนั่นแลหนอ เราได้วางเฉยด้วย สังขารุเปกขาญาณ แล้วดังนี้ และอนุโลมแก่ปักขิยธรรม ๓๗ ประการในเบื้องบน เพราะต้องบรรลุด้วยการปฏิบัติ (วิปัสสนาญาณทั้งหลาย) นั้น[๙๑]

การเกิดของอนุโลมญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว พยายามทำต่อเนื่องกันไป จะปรากฏผลดังนี้

---

[๙๑]พระพุทธโฆสเถระ รจนา: **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ หน้า ๑๑๒๕.

๑. มีความเชื่อและความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยแก่กล้ามากขึ้น

๒. ประคองความเพียรได้ดีมากขึ้น สามารถกำจัดปฏิปักษ์ คือ ความเกียจคร้าน และความโลภ โกรธ หลง ได้ดีขึ้น

๓. สติตั้งมั่นดี คือ มุ่งตรงต่ออารมณ์ที่กำหนดอย่างกล้าแข็ง

๔. จิตตั้งมั่นได้ดีมาก

๕. สังขารุเปกขาญาณอย่างแก่กล้าย่อมเกิดขึ้น สามารถเป็นปัจจัยให้อนุโลมญาณเกิดขึ้นได้

๖. ปัญญาในการพิจารณารูปนาม ก็เป็นกลางๆ คือ วางเฉยอยู่กับรูปนาม ย่อมเกิดขึ้น

๗. สังขารุเปกขาญาณของผู้นั้นย่อมเกิดขึ้นว่า “บัดนี้มรรคจักเกิด” พิจารณารูปนามว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา” แล้วหยั่งลงสู่ภวังค์

๘. ในลำดับภวังค์ มโนทวาราวัชชนจิตกระทำรูปนามให้เป็นอารมณ์ว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา” ตามนัยอันสังขารุเปกขาญาณกระทำแล้ว ย่อมเกิดขึ้น[๙๒]

ต่อจากนั้น ชวนจิตดวงที่ ๑ (ปริกรรม) ย่อมหน่วงเอาอารมณ์ไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งตามมโนทวารวัชชนกิจเหมือนอย่างนั้นแล้วดับลง

ต่อจากนั้น ชวนจิตดวงที่ ๒(อุปจาร) เมื่อได้ปัจจัยจากชวนจิตดวงที่ ๑ ย่อมเกิดขึ้นขณะหนึ่ง โดยมีไตรลักษณ์แห่งนามรูปเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน เพราะยังปล่อยอารมณ์อันเป็นไตรลักษณ์ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วดับไป

ต่อจากนั้น ชวนจิตดวงที่ ๓ (อนุโลม) เมื่อได้ปัจจัยจากชวนจิตดวงที่ ๒ ย่อมเกิดขึ้นหนึ่งขณะ โดยมีไตรลักษณ์(นามรูป)เหมือนกัน แล้วดับไป

การดับของอนุโลมชวนนี้ หาใช่ดับไปแต่จิตเท่านั้น หากแต่ยังทำให้อารมณ์ที่เป็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาญาณที่เป็นโลกียญาณนั้นดับสิ้นไปด้วย พร้อมกับการดับของอนุโลมชวนดวงที่ ๓ นี่เอง เพื่ออนุโลมช่วยเหลือให้โคตรภูญาณ สามารถหน่วงเอาพระนิพพานมาเป็นอารมณ์และ

---

[๙๒] พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ):**วิปัสสนากรรมฐาน**,หน้า ๕๗๘-๕๗๙.

เป็นปัจจัยส่งต่อให้แก่มรรคญาณได้[๙๓]

ชวนทั้ง ๓ นี้ เรียกว่า อาเสวนะบ้าง ปริกรรมบ้าง อุปจารบ้าง อนุโลมบ้าง

เรียกว่า **อาเสวนะ** เพราะเสพบ่อยๆ เพื่อมรรค

เรียกว่า **ปริกรรม** เพราะบริกรรม คือ พิจารณาเพื่อมรรค

เรียกว่า **อุปจาร** เพราะใกล้ต่อมรรค

เรียกว่า **อนุโลม** เพราะเป็นไปตามญาณต่ำและญาณสูง

ด้วยกำลังที่ไม่เพียงพอที่จะสลัดทิ้งรูปนาม ในการเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน จึงต้องอาศัยความบริบูรณ์ในการทบทวนญาณ โดยถอยกลับไปเริ่มต้นในญาณต่ำขึ้นไปสู่ญาณสูง ตั้งแต่พลวอุทยัพพยญาณ จนถึงสังขารุเปกขาญาณ ที่ผ่านมาแล้วหนหนึ่ง โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ และจะไม่ถอยกลับสู่ญาณเบื้องต่ำอีกแล้ว จากนั้นจิตก็จะรวบรวมพลังเป็นครั้งสุดท้ายด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่ประชุมพร้อมกันเต็มเปี่ยมจากธรรมสมังคีเสมอกันในขณะจิตเดียว เพื่อเป็นฐานผลักดันจิตให้เข้าสู่พระนิพพาน

กิจของอนุโลมิกญาณ

อนุโลมิกญาณ ว่าโดยกิจมี ๒ อย่าง คือ

(๑) ลักขณัตตยสัมมสนกิจ อนุโลมญาณมีหน้าที่พิจารณาลักษณะทั้ง ๓ คือ ลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

(๒) สัมโมสาทิปฏิปักขวิธมนกิจ อนุโลมญาณมีหน้าที่กำจัดปฏิปักษ์ คือข้าศึกทั้งหลาย มี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น กิเลสตมวิโนทนกิจ ได้แก่ มีหน้าที่กำจัดความมืด คือ กิเลสนั่นเอง เพราะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการมาประชุมพร้อมกัน เพื่อทำงานละกิเลสให้เป็นสมุจเฉทปหาน[๙๔]

---

[๙๓] พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทฺธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู,** หน้า ๗๑.

[๙๔] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ: **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๑๓-๒๑๔.

การมีสติกำหนดรูปนาม (ขันธ์ ๕) จะเป็นการสกัดกั้นกระแสของกิเลสในทุกครั้งที่กำหนดรู้ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเห็นศักยภาพของสติในข้อนี้มาโดยตลอด พอมาถึงขั้นอนุโลมญาณ ความคมกล้าของปัญญา ก็จะเห็นมากกว่าที่เคยเห็น กล่าวคือแทนที่จะเห็นเพียงแต่ว่าสติเป็นเครื่องกั้นกระแส (กิเลส) ในโลกเหมือนเมื่อก่อน กลับเห็นไปถึงว่า สติเกิดขึ้นกำหนดรู้รูปนามครั้งหนึ่ง อริยสัจ ๔ จะปรากฏพร้อมกันในวาระนั้นครั้งหนึ่ง คือเห็นว่า

๑. รูปนาม ขันธ์ ๕ นี้เป็นทุกข์

๒. อาการดำริและตัณหานี้ เป็นสมุทัย

๓. ความดับกิเลสในขณะหนึ่งๆ เป็นนิโรธ

๔. สติ (ที่สกัดกั้นการปรุงแต่งนั้น) เป็นมรรค

ผลของอนุโลมญาณ ย่อมสามารถกำจัดความมืด คือ กิเลสอันปกปิดอริยสัจ ๔ เสียได้[๙๕]

ญาณทั้ง ๙ นี้ คือ อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ ชื่อว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะเหตุ ๖ ประการ คือ ๑) เป็นข้อปฏิบัติเพื่อญาณทัสสนวิสุทธิคือมรรค ๒) รู้พระไตรลักษณ์ ๓) ปรากฏชัด ๔) เป็นเครื่องเห็นพระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ ๕) เป็นปฏิปักษ์ต่อธรรมที่ผิด ๖) บริสุทธิ์วิเศษ[๙๖]

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ

จิตเห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก(ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ มีความหมายว่า เมื่อจิตของพระโยคี

---

[๙๕] พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ): **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๕๙๔.

[๙๖] เล่มเดียวกัน หน้า ๕๘๓.

ตั้งอยู่แล้วในอนุโลมญาณ ต่อจากนั้นก็ก้าวขึ้นสู่โคตรภูญาณ ทำหน้าที่โอนจากโคตรปุถุชน ที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไปสู่โคตรอริยชนที่ห่างไกลจากกิเลส กล่าวโดยวิถีจิต เมื่ออนุโลมชวนะ ซึ่งมีไตรลักษณ์คือความเกิดดับแห่งรูปนามเป็นอารมณ์นั้นดับไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดโคตรภูจิต **ยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์** นำมาซึ่งปัญญาที่รู้ยิ่งในสันติลักษณะ คือพระนิพพานตามลำดับแห่งวิถีจิตที่ชื่อว่า มรรควิถี

โยคีผู้ปฏิบัติที่มีอนุโลมญาณเกิดขึ้นแล้ว เมื่ออนุโลมญาณแม้ทั้ง ๓ (หรือ ๒) เหล่านั้น ได้ทำลายความมืด (คือกิเลส) ชนิดหนาๆ ที่ปิดบัง (อริยะ) สัจจะอยู่ ให้อันตรธานไปตามสมควรแก่กำลังของตน จิตของโยคีนั้น ก็ไม่แล่นไป ไม่ตั้งมั่น ไม่น้อมไป ไม่ข้อง ไม่ติด ไม่เกาะ ในสังขารทั้งปวง (แต่) ถอยกลับ งอกลับ วกกลับ เหมือนหยาดน้ำ กลอกกลิ้งกลับจากใบบัว นิมิต (คือสังขาร) ที่เป็นอารมณ์ทั้งปวงก็ดี ความเป็นไป (ของสังขาร) ที่เป็นอารมณ์ทั้งปวงก็ดี ยังปรากฏโดยปลิโพธ (คือสิ่งขัดขวาง)อยู่ในทันที เมื่ออารมณ์คือนิมิตและความเป็นไป (ของสังขาร) ทุกประการ ปรากฏโดยปริโพธอยู่นั้น ณ ตอนท้ายสุดแห่งอาเสวนะ (๓ หรือ ๒ ครั้ง)[๙๗] ของอนุโลมญาณ โคตรภูญาณที่เป็นญาณถึงยอด เป็นที่สุดของวิปัสสนาก็เกิดขึ้น ทำนิโรธคือพระนิพพานอันปราศจากสังขาร ไม่มีนิมิต ไม่มีความเป็นไป ให้เป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชน พ้นการเรียกว่าปุถุชน ก้าวลงสู่โคตรพระอริยะ สู่การเรียกขานว่า พระอริยะสู่ภูมิพระอริยะ ซึ่งเป็นการรำพึงถึงครั้งแรก คำนึงถึงเป็นครั้งแรก ในอารมณ์พระนิพพาน ทำให้สำเร็จความเป็นปัจจัยของ (อริยะ)มรรค โดยอาการ ๖ คือ โดยอนันตรปัจจัย ๑ สมนันตรปัจจัย ๑ อาเสวนปัจจัย ๑ อุปนิสสยปัจจัย ๑ นัตถิปัจจัย ๑ และวิคตปัจจัย ๑ ไม่หวนกลับมาอีก ซึ่ง (เป็นญาณที่)ท่านกล่าวระบุถึงไว้ว่า

“ปัญญาในการหวนกลับ ด้วยการออกจากสังขารภายนอก เรียกว่าโคตรภูเพราะครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป ความคับแค้นใจ (ของสังขารทั้งหลาย) เพราะครอบงำนิมิตคือสังขารภายนอก เพราะแล่นไปสู่

---

[๙๗] บริกรรม อุปจาร และอนุโลม

ความไม่เกิดขึ้น แล่นไปสู่ความไม่เป็นไป ฯลฯ สู่ความไม่คับแค้นใจ สู่นิโรธ สู่พระนิพพาน เรียกว่า โคตรภู เพราะครอบงำความเกิดขึ้น (ของสังขาร) แล้วแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้น (คือนิพพาน)”[๙๘]

ในโคตรภูญาณ อารมณ์ที่ปรากฏก่อนที่จะเคลื่อนเข้าสู่ความดับของรูปนาม หรือ ทางเข้าสู่พระนิพพาน ๓ ประเภท มีดังนี้

๑) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง โดยการเกิดดับของรูปนามจะมีมาก เร็ว และสั้นจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางศีลมาก่อน เรียกว่า **เข้าทางอนิจจัง** ด้วยการหลุดพ้นทางอนิมิตตวิโมกข์

๒) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความเป็นทุกข์ โดยทุกขเวทนา(คัน แน่น หรือปวด) จะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมี ทางสมาธิมาก่อน เรียกว่า **เข้าทางทุกขัง** ด้วยการหลุดพ้นทางอัปปณิหิตวิโมกข์

๓) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่มีตัวตน โดยรูปนามจะแผ่วเบาละเอียดจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางปัญญามาก่อน เรียกว่า**เข้าทางอนัตตา** ด้วยการหลุดพ้นทาง สุญญตวิโมกข์

โคตรภูญาณนี้เป็นอาวัชชนะของมรรคญาณ ฉะนั้น จะจัดเข้าไปในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิก็เข้าไม่ได้ และจะจัดเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิก็ไม่ได้ เพราะปราศจากลักษณะของวิสุทธิทั้ง ๒ อย่างนี้ ฉะนั้น โคตรภูญาณจึงอยู่ในระหว่างกลาง เป็นอัพโพหาริก แต่ว่าตกอยู่ในกระแสของวิปัสสนาจึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณเช่นกัน[๙๙]

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ

จิตเห็นพระนิพพานและตัดขาดจากกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาณ[๑๐๐] สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวงรวมลงที่จิตดวงเดียว เป็นมรรคสมังคี มรรคแหวกมโนวิญญาณซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติบริสุทธิ์ออก

---

[๙๘]พระพุทธโฆสเถระ รจนา: **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**,หน้า ๑๑๓๑-๑๑๓๒.

[๙๙]พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ:**วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, วัดภัททันตะ อาสภาราม, ๒๕๑๓, หน้า ๑๘๒.

[๑๐๐] สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๗๐/๑๔๓.

ญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหาณกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ขณะที่จิตเป็นโคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะได้นิพพานคือความดับเป็นอารมณ์จิตจึงดับวับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เรียกว่า มรรคญาณ[๑๐๑]

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ

จิตเห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหาณไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดถ่านไฟ ไอร้อนยังเหลืออยู่ในฟืนที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหาณกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

ญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง อรรถกถาแสดงไว้ว่า

โยคีท่านใดมีอนุโลมจิต ๒ (อุปจาร และอนุโลม) ชวนจิตที่ ๓ ของโยคีท่านนั้นเป็นโคตรภู ชวนจิตที่ ๔ เป็นมรรคจิต มีผลจิต ๓ ชวนะ

โยคีท่านใด มีอนุโลมจิต ๓ (บริกรรม อุปจารและอนุโลม) ชวนจิตที่ ๔ ของโยคีท่านนั้นเป็นโคตรภู ชวนจิตที่ ๕ เป็นมรรคจิต มีผลจิต ๒ ชวนะ

---

[๑๐๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๓๕. ดูรายละเอียดในบทที่ ๑๖

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

ญาณนี้เป็นญาณที่เกิดขึ้นต่อจากผลญาณ คือ เมื่อได้เข้าสู่ความดับแล้ว ครั้งเมื่อรู้สึกตัวก็มาพิจารณาว่าตนเองนั้นเป็นอะไรไป ข้อมูลในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า ตทา สมุทาคเต ธมฺเม ปสฺสเน ปญฺญา. ปัญญาในการพิจารณาเห็นธรรมที่เข้ามาประชุมในขณะนั้น[๑๐๒] เป็นญาณรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน คือสำรวจรู้มรรคผลและกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่และนิพพาน(เว้นพระอรหันต์ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)[๑๐๓]

จิตเห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ เป็นญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณา ทบทวน คือสำรวจรู้มรรค ผล กิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน(เว้นพระอรหันต์ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)[๑๐๔]

พระอริยบุคคลท่านนั้นสำรวจทบทวนดูมรรคว่า “ข้าพเจ้ามาด้วยมรรคนี้แน่แล้ว”

จากนั้นก็สำรวจทบทวนดูผลว่า “อานิสงส์ดังนี้ข้าพเจ้าได้รับแล้ว” สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ละได้แล้ว

จากนั้นสำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ต้องประหาณด้วยมรรค ๓ เบื้องสูงว่า “กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ๆ ยังเหลืออยู่” และในที่สุด ก็สำรวจทบทวนดูพระอมตนิพพานว่า “พระธรรมนี้ ข้าพเจ้าแทงตลอดโดยอารมณ์แล้ว”

พระโสดาบันอริยสาวกมีปัจจเวกขณะ (คือ การสำรวจทบทวน) ๕ ประการดังกล่าวนี้ และพระโสดาบันมีปัจจเวกขณะ ๕ ฉันใด แม้พระสกทาคามีและพระอนาคามีทั้งหลายก็มีปัจจเวกขณะ ๕ ฉันนั้น แต่ของพระอรหันต์ไม่มีการสำรวจทบทวนดูกิเลสที่เหลือแล เพราะท่านละกิเลสทั้งหลายหมดแล้ว[๑๐๕]

---

[๑๐๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖-๑๐๙

[๑๐๓] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖-, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

[๑๐๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

[๑๐๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๓๗.

กิเลสที่พระอริยบุคคลประหาณ

พระอริยบุคคลและการละกิเลสแต่ละประเภท สามารถสรุปได้ว่า

๑. พระโสดาบัน คือ ผู้ยังโสดาปัตติมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละการไปในอบาย ได้การละทิฏฐิและวิจิกิจฉา

๒. พระสกทาคามี คือ ผู้ยังสกทาคามีมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบางลง จะมาสู่โลกนี้ อีกเพียงครั้งเดียว (ประหาณให้เป็นตนุกระ คือ เบาบางลง)

๓. พระอนาคามี คือ ผู้ยังอนาคามิมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละกามราคะและพยาบาทได้โดยไม่มีเหลือ ไม่กลับมาสู่ความเป็นสัตว์ในกามภพอีก (ประหาณแบบสมุจเฉท)

๔. พระอรหันต์คือ ผู้ยังอรหัตมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละกิเลสไม่มีส่วนเหลือเป็นพระขีณาสพเป็นพระทักขิไณย ผู้เลิศในโลก

ทิฏฐิและวิจิกิจฉา ๒ อย่างนี้โสดาปัตติมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด โทสะนั้น อนาคามีมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด

โลภะ โมหะ มานะ ถีนะ อุทธัจจะ อหิริกะและอโนตตัปปะนั้น อรหัตตมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด”[๑๐๖]

---

[๑๐๖] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐, หน้า ๑,๑๕๖

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนาแบบลัดสั้น

การเห็นแจ้งความเป็นจริงของรูป-นาม (ขันธ์ ๕) โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมาธิถึงขั้นรูปฌานหรือสมาบัติใดๆ มาก่อน เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาเลยทีเดียว ใช้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่าวิปัสสนายานิก และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์มีชื่อเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือปัญญาวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา[๑]

๑. ความรู้ ๖ ระดับ ในการพัฒนาปัญญา

ปญฺญา แปลว่า ความเข้าใจ ความรู้ชัด มาจาก ญา ธาตุในความรู้ ป บทหน้า กฺวิ ปัจจัย เป็นอิตถีลิงค์ อาการันต์ วิเคราะห์ว่า ปญฺญายเต เอตายาติ ปญฺญา. สภาวะที่ช่วยให้รู้ชัด รู้ทั่วถึงได้ ชื่อว่าปัญญา[๒]

คัมภีร์อังคุตตรนิกายอธิบายว่า ปัญญา หมายถึง ความรู้ธรรมที่เป็นกุศล อกุศล ธรรมที่มีโทษ ไม่มีโทษ ธรรมดำ (ธรรมที่ให้ผลเป็นทุกข์) ธรรมขาว (ธรรมที่ให้ผลเป็นสุข) ธรรมที่ควรเสพ ธรรมที่ไม่ควรเสพ ธรรมที่ไม่สามารถทำให้เป็นพระอริยะ และธรรมที่สามารถทำให้เป็นอริยะ[๓] หมายถึง ปัญญาระดับโลกิยะ เป็นความรู้ที่เกิดจากการฟัง และการคิดพิจารณา

คัมภีร์อังคุตตรนิกายอธิบายว่า ปัญญา หมายถึง เครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิด และความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลส ให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ[๔] หมายถึง ปัญญาระดับโลกุตตระ เป็นความรู้ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนา

---

[๑] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๗๙, วิสุทฺธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๑/๒๑.

[๒] พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๒๐๙.

[๓] องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๕/๔๓๙.

[๔] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๔/๗.

ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งบรรลุมรรคผล[๕]

มนุษย์จึงต้องอาศัยปัญญาเป็นเครื่องมือในการดำเนินชีวิต ให้ปราศจากความทุกข์มากที่สุด ให้สามารถอยู่รอดอย่างดีงาม มีความสุข[๖] มีความเข้าใจในเหตุผล ดี ชั่ว รู้คิด รู้วินิจฉัย และรู้ที่จะจัดการ สิ่งใดเป็นประโยชน์ มิใช่ประโยชน์[๗] การเรียนรู้เป็นความหมายหนึ่งของการศึกษา ที่จะฝึกตัวเองพัฒนาชีวิตตนเองให้มีความสามารถที่จะเป็นอยู่ได้อย่างดี

ปัญญาตามหลักศาสนาพุทธอาศัยระบบการรับรู้ที่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติแล้ว จากระดับเบื้องต้น (โลกิยปัญญา) ไปสู่ความรู้ระดับสูงขึ้นไป (โลกุตตรปัญญา) แบ่งได้ ๖ ระดับ ดังต่อไปนี้

๑) ปัญญาระดับวิญญาณ คือ ความรู้แจ้งอารมณ์อันเป็นความรู้เริ่มแรกเมื่อเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสเป็นต้น ซึ่งจะกลายเป็นเวทนาต่อไป เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นโดยอาศัยทวารทั้ง ๖ เป็นฐาน ขณะตาสัมผัสกับรูปเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า จักขุวิญญาณ ขณะหูสัมผัสกับเสียงเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า โสตวิญญาณ ขณะจมูกสัมผัสกับกลิ่นเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า ฆานวิญญาณ ขณะลิ้นสัมผัสกับรสเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ ขณะกายสัมผัสกับโผฏฐัพพะเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า กายวิญญาณ ขณะที่ใจสัมผัสกับธรรมเกิดความรู้ขึ้น เรียกว่า มโนวิญญาณ[๘]

ความรู้ระดับวิญญาณนี้ เป็นความรู้ที่มีความบริสุทธิ์เนื่องจากเป็นการรู้โดยตรง ในระยะแรกยังไม่มีรายละเอียดหรือความหมายอะไร เมื่อตา

---

[๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, (พิมพ์ครั้งที่ ๙, ๒๕๕๓.) หน้า ๗๓๑.

[๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **หัวใจพระพุทธศาสนา,** พุทธจักร, ปีที่ ๖๑ ฉบับที่ ๔ (เมษายน ๒๕๕๐), หน้า ๑๐.

[๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๔.

[๘] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

เห็นรูปก็รู้เพียงว่าเห็นเท่านั้นแต่ไม่รู้ว่าเป็นรูปอะไร การเกิดขึ้นของความรู้ระดับวิญญาณนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องมีองค์ประกอบ ๓ อย่างคือ อายตนะ อารมณ์ และจิตทำหน้าที่จดจ่อในอารมณ์ ๖

๒) ปัญญาระดับสัญญา หมายถึง การจำได้หมายรู้ เป็นความรู้ระดับรู้อาการเครื่องหมายลักษณะต่างๆ อันเป็นเหตุให้จำอารมณ์นั้นๆ ได้ มีความละเอียดกว่าความรู้ระดับวิญญาณ เกิดขึ้นโดยอาศัยการเทียบเคียงระหว่างประสบการณ์เดิม หรือความรู้เก่ากับความรู้ใหม่ แบ่งออกเป็น ๖ อย่างตามทางแห่งการรับรู้ คือ รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา และธัมมสัญญา ความรู้ระดับสัญญานี้เป็นกระบวนการเก็บรวบรวม และสะสมข้อมูลของการเรียนรู้และวัตถุดิบสำหรับความคิดนั่นเอง[๙]

๓) ปัญญาระดับทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นซึ่งรวมถึงความเชื่อถือ ความเข้าใจตามนัยเหตุผล ความรู้ที่เป็นทรรศนะแนวคิดหรือทฤษฎีต่างๆ ที่เกิดขึ้นหลังจากการฟัง การคิด ที่เป็นไปตามกระบวนการทางเหตุผลหรืออนุมาน เป็นการเห็นความจริงรวบยอดที่อยู่เบื้องหลังปรากฏการณ์ต่างๆ ซึ่งเป็นความรู้ที่ได้จากการคิดแบบวิเคราะห์เปรียบเทียบ แล้วทำการสังเคราะห์สรุปรวบยอดกลายเป็นทรรศนะ มโนภาพ หรือความเข้าใจ เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากการฟัง หรือสุตมยปัญญา และการคิดที่เรียกว่า จินตามยปัญญา ตามทรรศนะของพุทธปรัชญาแบ่งความรู้ระดับทิฏฐิออกเป็น ๒ ประเภท คือ มิจฉาทิฏฐิ คือ ความเห็นที่ผิดจากความเป็นจริงเป็นไปเพื่อสร้างโลกสร้างกิเลส และสัมมาทิฏฐิ คือ ความเห็นชอบเห็นความจริง ได้แก่ การเห็นที่ถูกต้องตามอริยสัจ ๔ ดังพระผู้มีพระภาคตรัสว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย สัมมาทิฏฐิคืออะไร คือความรู้ในทุกข์ ความรู้ในสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา นี้เรียกว่า สัมมาทิฏฐิ[๑๐] สัมมาทิฏฐิเท่านั้นจึงจะถือว่า เป็นปัญญาที่ตรงตามทรรศนะของพุทธปรัชญาเถรวาท

---

[๙] เดือน คำดี, **พุทธปรัชญา**, (กรุงเทพมหานคร: โอ เอส พริ้นติ้ง เฮ้าส์, ๒๕๓๔), หน้า ๑๒๙.

[๑๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๖–๑๒๘.

๔) ปัญญาระดับอภิญญา คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากความสามารถพิเศษทางจิต โดยการฝึกจิตให้มีพลังโดยไม่ต้องอาศัยประสาทสัมผัสใดๆ ทั้งสิ้น เป็นสิ่งที่สามารถรับรู้ได้โดยไม่ขึ้นกับกาลเวลา การรับรู้ระดับนี้เมื่อเกิดขึ้นสามารถที่จะรับรู้สิ่งต่างๆ ได้เกินวิสัยสามัญของมนุษย์ เรียกความรู้แบบนี้ว่า อภิญญา มี ๖ ประการ คือ

(๑) อิทธิวิธี คือ ความสามารถแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง เช่น คนเดียวทำให้เป็นหลายคน ทำที่มืดให้สว่าง

(๒) ทิพพโสตะ คือ ความสามารถในการได้ยินเสียงทั้งเสียงทิพย์ เสียงมนุษย์ทั้งระยะใกล้ไกล

(๓) เจโตปริยญาณ คือ การรู้ใจคนอื่น สามารถบอกได้ว่าเขาคิดอย่างไร

(๔) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ คือ ความสามารถระลึกชาติในอดีตได้

(๕) ทิพพจักขุ คือ ความสามารถในการมองเห็นสัตว์ทั้งหลายผู้จุติเป็นอันมาก

(๖) อาสวักขยญาณ คือ ความรู้ที่ทำให้สิ้นอาสวะกิเลส[๑๑]

ความรู้ระดับอภิญญาทั้ง ๖ นี้ อภิญญา ๕ ข้อแรกจัดเป็นโลกียอภิญญา เป็นความรู้ระดับสามัญทั่วไป ผู้ที่ได้อภิญญานี้อาจเป็นสัมมาทิฏฐิหรือมิจฉาทิฏฐิก็ได้ ส่วนอภิญญาข้อที่ ๖ คือ อาสวักขยญาณ จัดเป็นโลกุตตรอภิญญา เป็นความรู้ระดับสูง ผู้ได้อภิญญาข้อนี้จะเป็นสัมมาทิฏฐิเท่านั้น

๕) ปัญญาระดับญาณ คือ ความหยั่งรู้ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากการหยั่งรู้สภาวะแห่งความจริงทั้งหลาย ตามความเป็นจริง เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นเฉพาะภายในตัวของผู้รู้เท่านั้น เป็นการเรียนรู้โดยประสบการณ์ตรง ตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ความรู้ระดับญาณนี้ได้แก่ "ญาณ ๑๖"[๑๒]

---

[๑๑] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๖/๓๙๔–๓๙๖.

[๑๒] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๒., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๖๕/๗-๑๐๙.

๖) ปัญญาระดับตรัสรู้ หรือ สัมโพธิ คือ ความรู้ระดับญาณขั้นสูงสุดในพุทธปรัชญา เป็นญาณที่รู้ว่าตนหลุดพ้นจากสภาวธรรมฝ่ายสังขตะทั้งปวง และเมื่อได้บรรลุโลกุตตรธรรมก็รู้ว่าตนได้อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว กิจที่จะพึงทำทุกอย่างก็ได้ทำเสร็จแล้ว ได้บรรลุถึงความเป็นอิสระจากโลกิยธรรมทั้งมวลโดยสมบูรณ์ ไม่มีกิจที่ต้องทำอีกต่อไป ความรู้ระดับนี้จะเกิดขึ้นได้ต้องมีเงื่อนไข ๓ ประการ คือ ได้ปฏิบัติตามอริยมรรคมีองค์ ๘ บริบูรณ์ด้วยดี มีความรู้ระดับญาณเกิดขึ้นแล้วโดยสมบูรณ์ และเกิดความเปลี่ยนแปลง ๕ ประการคือ เปลี่ยนแปลงทางปัญญา เปลี่ยนแปลงทางคุณภาพจิต เปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ เปลี่ยนแปลงทางทัศนคติ และเปลี่ยนแปลงทางพฤติกรรม[๑๓]

ความรู้ระดับวิญญาณ ระดับสัญญา ระดับทิฏฐิ ระดับอภิญญา ๕ ข้อแรก และระดับญาณตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ จนถึงสัจจานุโลมิกญาณ และปัจจเวกขณญาณ จัดเป็นความรู้ระดับโลกียะ ส่วนอภิญญาข้อที่ ๖ คือ อาสวักขยญาณ กับความรู้ระดับญาณเบื้องสูง ตั้งแต่มรรคญาณ ผลญาณ และความรู้ระดับตรัสรู้หรือสัมโพธิ จัดเป็นความรู้ระดับโลกุตตระ การแบ่งความรู้ออกเป็นอย่างนี้ เพื่อจำแนกระดับภูมิความรู้ของแต่ละบุคคลตามหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาเถรวาท

๒. วิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้รูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าสภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ได้แก่ภาวนาปัญญา[๑๔] มีศัพท์วิเคราะห์ว่า อนิจฺจาทิวเสน วิวิเธน อากาเรน ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา[๑๕] ปัญญาใดย่อมเห็นสังขตธรรมมีขันธ์เป็นต้น ด้วยอาการ

---

[๑๓] บุญมี แท่นแก้ว, **ญาณวิทยา**, (กรุงเทพมหานคร: ธนะการพิมพ์, ๒๕๓๕), หน้า ๕๕.

[๑๔] วิภาวินี. ฎีกา (บาลี) หน้า ๒๖๗.

[๑๕] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

ต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้นปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

ความเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นรูปนามที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัตถบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ โดยอาการเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อัตตสัญญาวิปลาส สุภสัญญาวิปลาสเสีย ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต[๑๖]

วิปัสสนาภาวนาเป็นการอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัดในขันธ์ ๕ ตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง มีสภาวะทนได้ยาก ที่ไม่ใช่ตัวตนจะบังคับบัญชาได้ ปฏิบัติเพื่อให้เกิดญาณรู้แจ้งอริยสัจ ๔[๑๗] ที่เรียกว่า “ญาณ” เป็นการใคร่ครวญธรรม เพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์[๑๘] แต่ที่เราไม่เห็นรูป-เห็นนามตามความเป็นจริง (โดยความเป็นไตรลักษณ์) ได้โดยง่าย นั่นก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการ[๑๙] เป็นเครื่องขวางกั้นเอาไว้ ก็คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา

๑) สันตติ หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อสืบเนื่องกันของรูปและนามอย่างรวดเร็ว คือความสืบต่อแห่งกรรม จิต อุตุ อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไป ขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไปความคิดใหม่มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจัง จึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูปและนาม ทำให้เห็นเหมือนกับว่า รูปและนามนี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป เมื่อเห็นความจริงของรูปและนามไม่ได้ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า “เป็นของเที่ยง” เรียกว่า นิจจวิปลาส

๒) อิริยาบถ หมายถึงการเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกข์ ตัวอย่างเช่น เมื่อเราเดินเมื่อยเราก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้คิด

---

[๑๖] พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๕.

[๑๗] ดูใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

[๑๘] องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

[๑๙] ดูใน องฺ.สตฺตก.ฏีกา (บาลี) ๑/๓๔๑.

ว่าขันธ์ ๕ ของเราเป็นสุข การที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงไม่เห็นความจริงของรูปและนามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า "สุขวิปลาส"เป็นปัจจัยแก่ตัณหาทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูป-นามเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์

๓) ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา ฆนสัญญา แปลว่าความสำคัญว่าเป็นกลุ่มก้อน คือความสำคัญผิดในสภาวธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน ว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่เห็นความแยกกันของรูป-นามเป็นคนละอย่างได้ เมื่อไม่สามารถกระจายความเป็นกลุ่มก้อน (ฆนสัญญา)ให้แยกออกจากกันได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัวตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุที่ประกอบขึ้นเป็นคน ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคนเลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา วิปลาสที่เรียกว่า"อัตตวิปลาส" (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) ก็ต้องเกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก่ตัณหา[๒๐]

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่นคือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔[๒๑] นี้เท่านั้น ที่สามารถทำลายวิปลาสและทำให้เกิดปัญญาเห็นความจริงของรูป-นามได้

อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึง เห็นตามเหตุตามการณ์ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง[๒๒] แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปลาสธรรม ๓ ประการ คือ ทิฏฐิวิปลาส (ความเห็นผิด) จิตตวิปลาส (รู้ผิด) และสัญญาวิปลาส (จำผิด) องค์ของวิปลาส มี ๔ คือ

๑) สุภวิปลาส สำคัญว่ารูป-นามสวยงาม

๒) สุขวิปลาส สำคัญว่ารูป-นามเป็นสุข

๓) นิจจวิปลาส สำคัญว่ารูป-นามเที่ยง

---

[๒๐] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๒๗๕, วิสุทฺธิ. มหาฏีกา (บาลี) ๓/๕๒๒.

[๒๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔.

[๒๒] ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗.

๔) อัตตวิปลาส สำคัญว่ารูป-นามเป็นตัวตน[๒๓]

วิปลาสธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูป-นาม การที่จะละวิปลาสธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นามตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) สุภวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของสวยงามเสียได้

๒) สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้

๓) นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้

๔) อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้[๒๔]

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือวิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลย หากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ผลสำเร็จของการเจริญวิปัสสนา คือ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติตามแนวทางที่ถูกต้องเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ (เอกายนมรรค[๒๕]) โดยการพิจารณาธรรมตามกระบวนการอริยสัจ ๔ ปรากฏผลเป็นสภาวญาณเป็นขั้นๆ ไป ดังนี้

๒.๑ วิปัสสนาญาณ

ญาณ แปลว่า ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้ง[๒๖] มีการตรัสรู้สภาวธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งโมหะอันปิดบังสภาวธรรม

---

[๒๓] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖.

[๒๔] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙, ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๑.

[๒๕] องฺ.ทุกฺก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๕, ขุ.ม.อ. (บาลี) ๓/๕๐.

[๒๖] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

ทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นผล สมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ของญาณนั้น”[๒๗] เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งตามความจริง ที่เรียกว่า รู้อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีลักษณะแห่งการรู้สภาวธรรมดาแห่งธรรมทั้งหลาย คือ ลักษณะ ๓ มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีลักษณะส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืด หรือกำจัดอวิชชา(ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔) ซึ่งเป็นความมืดอันทำให้หลงให้สิ้นสูญไป และขณะเดียวกันก็ทำวิชชา(ความรู้แจ้ง) ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลงมีลักษณะรู้ทั่วถึงธรรมทั้งหลายมีลักษณะการแทงตลอดสภาวธรรมทั้งปวง

ญาณ คือ ปัญญา หรืออโมหะ มีองค์ธรรมเป็นอันเดียวกัน คือ ปัญญาเจตสิก (จิตที่ประกอบกับปัญญาเจตสิกเรียกว่าญาณสัมปยุตต์[๒๘] หรือ ปัญญินทรีย์) คือ ภาวะที่รู้ชัด ภาวะที่ฉลาด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี)[๒๙]” ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลักษณะแห่งญาณไว้ดังนี้ว่า

> “ญาณมีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืด คือโมหะ อันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน(คือเหตุใกล้) ของญาณนั้น”[๓๐] ซึ่งมีพระบาลีรับรองว่า “สมาหิโต ยถาภูตํ ปชานาติ ปสฺสติ. ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว(เป็นสมาธิ) ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง” [๓๑]

ญาณ เป็นปัญญาเครื่องรู้ในอริยสัจ ๔ รู้ตามความเป็นจริงในอริยสัจว่า นี้เป็นทุกข์ นี้เป็นเหตุแห่งทุกข์ นี้เป็นการดับทุกข์ นี้เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ และรู้ว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ สมุทัยควรละ นิโรธควรทำให้แจ้ง มรรคควรเจริญ จนถึงที่สุดรู้ว่า ทุกข์ได้รู้แล้ว สมุทัยได้ละแล้ว นิโรธได้ทำให้แจ้งแล้ว และมรรคได้เจริญแล้วดังปรากฏในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า

---

[๒๗] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

[๒๘] มหามกุฏราชวิทยาลัย, **อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาแปล**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙๖.

[๒๙] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

[๓๐] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

[๓๑] องฺ.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒/๓.

ภิกษุทั้งหลาย ญาณทัสสนะ(สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ)[๓๒] ตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการ (หมายถึง สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ เกิดขึ้นเวียนไปในอริยสัจ ๔ ข้อละ ๓ รอบ (๔ x ๓ = ๑๒) รวมเป็น ๑๒ รอบดังนี้

ก. (๑) นี้ทุกข์ (๒) ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้ (๓) ทุกข์นี้กำหนดรู้แล้ว
ข. (๑) นี้สมุทัย (๒) สมุทัยนี้ควรละ (๓) สมุทัยนี้ละแล้ว
ค. (๑) นี้นิโรธ (๒) นิโรธนี้ควรทำให้แจ้ง (๓) นิโรธนี้ทำให้แจ้งแล้ว
ง. (๑) นี้มรรค (๒) มรรคนี้ควรทำให้เจริญ (๓) มรรคนี้ทำให้เจริญแล้ว)[๓๓]

อย่างนี้ ยังไม่หมดจดดีตราบใด เราก็ยังไม่ยืนยันว่า เป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์ พร้อมทั้งสมณพราหมณ์เทวดา และมนุษย์ตราบนั้น ภิกษุทั้งหลาย เมื่อใดความรู้เห็นตามเป็นจริงของเราในอริยสัจ ๔ เหล่านี้ ๓ รอบ ๑๒ อาการอย่างนี้หมดจดดีแล้ว เมื่อนั้นเราจึงยืนยันได้ว่าเป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลก กับทั้งเทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดา และมนุษย์ ญาณทัสสนะเกิดขึ้นแก่เราว่าความหลุดพ้นของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ ภพใหม่ไม่มีอีก[๓๔]

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของรูปและนามตามความเป็นจริง ว่าสภาวธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง ๔ ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค[๓๕] มีลักษณะรู้สภาวธรรมดา ๓ ประการแห่งธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่องแสงให้ความสว่างและกำจัดความมืด คือ อวิชชา (ความไม่รู้) ขณะเดียวกันก็ทำวิชชา คือ

---

[๓๒] สํ.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๐๘๑/๓๘๐., สารตฺถ. ฏีกา ๓/๑๖/๒๑๙.

[๓๓] สํ.ม.อ. (ไทย) ๓/๑๐๘๑/๓๘๐., สารตฺถ. ฏีกา ๓/๑๖/๒๑๙.

[๓๔] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๖/๒๓-๒๔.

[๓๕] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

ความรู้ (ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่าง) ให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง รู้ทั่วถึงแทงตลอดสภาวธรรมทั้งปวง สมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ของญาณนั้น”[๓๖]

สภาวะญาณในการเจริญวิปัสสนา จำแนกประเภทตามที่รู้จักกันทั่วไปออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ๆ คือ วิปัสสนาญาณ ๙ (สมถยานิก) และญาณ ๑๖ (วิปัสสนายานิก)[๓๗] ดังนี้

๑) สภาวญาณของสมถยานิก

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกแสดงวิปัสสนาญาณไว้ ๙ ขั้น มุ่งหมายถึงญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา นำบุคคลผู้ปฏิบัติให้ไปสู่โลกุตตระปัญญา หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณจนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เพราะอุทยัพพยญาณเป็นญาณแรกที่รู้เห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาชนิดที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญาโดยตรง ไม่ต้องอาศัยจินตามยปัญญาเข้ามาช่วย เป็นสภาวะญาณที่ปรากฏแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก[๓๘]

เมื่อเกิดวิปัสสนาญาณ ๙ แล้ว จะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง คือ ญาณทัสสนวิสุทธิ และในระหว่างนั้นจะเกิดญาณครอบโคตร (ญาณที่อยู่ท่ามกลางระหว่างเป็นปุถุชนกับอริยชน) เปรียบเหมือนคนข้ามเรือ เมื่อเรือเข้าเทียบท่าแล้วก้าวขาข้างหนึ่งลงไปเหยียบบนเรือ ส่วนขาข้างหนึ่งยังอยู่บนบก จะกล่าวว่าบุรุษผู้นี้อยู่บนบกหรือในน้ำอย่างใดอย่างหนึ่ง เพียงอย่างเดียวย่อมไม่ได้ เพราะตามสภาพที่เป็นจริง บุรุษคนนี้ได้อยู่ในทั้งน้ำและบนบก สภาพจิตของผู้เข้าถึงโคตรภูญาณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งโสดาปัตติมรรคญาณ เปรียบเหมือนแสงเงินแสงทอง เป็นนิมิตหมายแห่งพระอาทิตย์กำลังจะขึ้น ตัววิปัสสนาญาณ ๙ และโคตรภูญาณนี้จะเรียงลำดับขั้นตอนที่จะให้จิตเข้าถึงมรรค ผู้ปฏิบัติเมื่อได้ผ่านขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน อันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต

---

[๓๖] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

[๓๗] ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๕๕.

[๓๘] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, องฺ.จตุกฺก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

ตารางเปรียบเทียบ วิปัสสนายานิก กับ สมถยานิก

วิปัสสนายานิก (ญาณ ๑๖)		สมถยานิก (วิปัสสนาญาณ ๙)		วิสุทธิ ๗	ไตรสิกขา	
ศีล/ขณิกสมาธิ	ขณิกสมาธิ	ศีล/ อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ		สีลวิสุทธิ	ศีล และสมาธิ?	ศีล
				จิตตวิสุทธิ		สมาธิ
				ทิฏฐิวิสุทธิ		ปัญญา
				กังขาวิตรณวิสุทธิ		
				มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ		
๑.นามรูปปริจเฉท						
๒. ปัจจยปริคคห						
๓. สัมมสนญาณ						
๔. ตรุณอุทยัพพย						
๔.พลวอุทยัพพย		๑. อุทยัพพย	อัปปนาสมาธิ	ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ		
๕. ภังคญาณ		๒. ภังคญาณ				
๖. ภยญาณ		๓. ภยญาณ				
๗. อาทีนวญาณ		๔. อาทีนว				
๘. นิพพิทาญาณ		๕. นิพพิทา				
๙. มุญจิตุกัมยตา		๖.มุญจิตุกัมยตา-				
๑๐. ปฏิสังขาญาณ		๗. ปฏิสังขาญาณ				
๑๑. สังขารุเปกขา		๘. สังขารุเปกขา-				
๑๒. อนุโลมญาณ		๙. อนุโลมญาณ				
๑๓. โคตรภูญาณ	อัปปนาสมาธิ	อัปปนาสมาธิสมบูรณ์ ก่อนบรรลุมรรค ผล		ญาณทัสสนวิสุทธิ		
๑๔. มัคคญาณ						
๑๕. ผลญาณ						
๑๖. ปัจจเวกขณ						

๒) สภาวญาณของวิปัสสนายานิก

ญาณ ๑๖ นับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึง ปัจจเวกขณญาณ ซึ่งบังเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิก หรือสุทธวิปัสสนา

ญาณ ๑๖ คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แก่ผู้ปฏิบัติ

วิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่า การเจริญสุทธญาณิกวิปัสสนา ตามลำดับมี ๑๖ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณเห็นรูป-เห็นนาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณและสัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญาอยู่ ยังมีอารมณ์เป็นบัญญัติผสมอยู่มาก

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูป-นาม ได้แก่ อุทยัพพยญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา แต่ยังมีจินตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง มีอารมณ์เป็นวิปัสสสนา คือ มีรูป-นามปรมัตถ์เป็นอารมณ์

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความ ไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูป-ทุกนามที่กำหนดรู้ ได้แก่ ภังคญาณเป็นต้นไป เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญาโดยแท้ มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ล้วน[๓๙]

ญาณ ๑๖ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณ เห็นรูป เห็นนาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจสุตมยปัญญา และจินตามยปัญญา ยังมีอารมณ์สมถะ คือ เป็นบัญญัติอารมณ์ผสมอยู่มาก

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูปนาม ได้แก่ อุทยัพพยญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา แต่ยังมีจินตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูปนามที่กำหนดรู้ ได้แก่ภังคญาณ เป็นต้นไป เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญาโดยแท้ มีอารมณ์ปรมัตถ์ล้วน การแบ่งญาณ ๑๖ ออกเป็น ๓ ระดับ คือ ต้น

---

[๓๙] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

กลาง สูง หรือเรียกอีกอย่างว่า อ่อน กลาง แก่ ก็เพื่อให้เห็นว่า การพัฒนาปัญญาหรือญาณนั้น เป็นไปแบบค่อยเป็นค่อยไป มีขั้นตอนการเปลี่ยนแปลงจากหยาบ ไปสู่ความละเอียด ประณีต คือ เริ่มต้นเห็นด้วยตาเนื้อเห็นเป็นบัญญัติจนพัฒนาเป็นเห็นด้วยตาปัญญา เห็นเป็นปรมัตถ์ และมีการพัฒนาอินทรีย์ ๕ พละ ๕ ให้กล้าแข็ง ขึ้นไปเป็นลำดับๆ

๒.๒ ญาณ ๑๖ แบ่งออกเป็น ๕ ระดับ คือ

๑. ทิฏฐิวิสุทธิ นามรูปานํ ยถาวทสฺสนํ ทิฏฺฐิวิสุทฺธิ นาม.[๔๐] ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวธรรมทางกาย (รูป) และทางใจ(นาม) แยกออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือ รูปมีสภาพเปลี่ยนแปลงชำรุดทรุดโทรม นามมีสภาพน้อมไปสู่อารมณ์หรือรู้อารมณ์นั้น ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ[๔๑]

ทิฏฐิวิสุทธิ ได้แก่ ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นปัญญาที่กำหนดรู้เห็น รูปนาม ตามสภาวะที่เป็นจริง ที่ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ เพราะชำระใจของโยคีบุคคลให้ปราศจากสักกายทิฏฐิหรืออัตตทิฏฐิ

๒. กังขาวิตรณวิสุทธิ เอตสฺเสว ปน นามรูปสฺส ปจฺจยปริคฺคหเณน ตีสุ อทฺธาสุ กงฺขํ วิตริตฺวา ฐิตํ ญาณํ กงฺขาวิตรณวิสุทฺธิ นาม.[๔๒] ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย(รูป) กับใจ(นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ ทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผล ซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ” เป็นความบริสุทธิ์แห่งปัญญาเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ได้แก่ ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย คือ ขณะที่พิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผล ที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผล ต่อไปก็มีเพียงเหตุและผลเท่านั้น ความรู้นี้อยู่ในขั้นตีรณปริญญา คือ รู้สามัญญลักษณะ (อุปาทะ ฐีติ ภังคะ) ของไตรลักษณ์

กังขาวิตรณวิสุทธิ ได้แก่ ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม ที่เกิดภายในตน ชื่อว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ เพราะก้าวข้ามความสงสัย ๘ ประการ คือ

---

[๔๐] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

[๔๑] วิภาวินี.ฎีกา (บาลี) หน้าที่ ๒๖๘. (มหามกุฏฯ)

[๔๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๖๓.

๑) พุทฺเธ กงฺขติ สงสัยในพระพุทธคุณทั้ง ๙

๒) ธมฺเม กงฺขติ สงสัยในพระธรรมคุณทั้ง ๖

๓) สํเฆ กงฺขติ สงสัยในสังฆคุณทั้ง ๙

๔) สิกฺขาย กงฺขติ สงสัยในสิกขา คือ ข้อปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา

๕) ปุพฺพนเต กงฺขติ สงสัยในขันธ์ ๕ ที่เป็นอดีต

๖) อปรนฺกงฺขติ สงสัยในขันธ์ ๕ ที่เป็นอนาคต

๗) ปุพฺพนตาปรนฺเต กงฺขติ สงสัยในขันธ์ ๕ ที่เป็นอดีตและอนาคต

๘) อิทปฺปจฺจยตาปฏิจฺจสมุปฺปนฺเนสุ ธมฺเมสุ กงฺขติ. สงสัยในปฏิจจสมุปบาท

๓. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความเห็นอันบริสุทธิ์ที่เกิดขึ้นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือสามารถตัดสินใจได้ว่า การยินดีในนิมิตเป็นทางผิด การกำหนดเท่านั้นจึงจะเป็นทางถูก ญาณจึงจะแจ่มชัดขึ้นอีก[๔๓]

มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ได้แก่ ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ คือ ญาณที่ไตร่ตรองในลักษณะทั้ง ๓ ของรูปนาม และอุทยัพพยญาณเบื้องต้น คือ ปัญญาที่เห็นความเกิดขึ้น และดับไปของรูปนาม แต่ยังอ่อนอยู่ ในระหว่างนั้นเป็น มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะว่าวิปัสสนาญาณทั้งสองนี้ชำระใจให้พ้นจากคาหะทั้ง ๓ คือ ความยึดมั่นโดยตัณหา มานะ ทิฏฐิในอุปกิเลส ๑๐ อย่าง ซึ่งเป็นหนทางผิดเสียได้ ฉะนั้น เมื่ออุทยัพยญาณเบื้องต้น (อย่างอ่อน) ของโยคีที่เห็นความเกิดดับของรูปนามนั้น เกิดขึ้นติดต่อกันไม่ขาดสายโดยสะดวกสบาย แม้ว่าจะมีอุปกิเลส ๑๐ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นรบกวนขัดข้องอยู่ก็ตาม ใจก็ไม่เข้าไปเกาะเกี่ยวยุ่งอยู่กับอุปกิเลส ๑๐ นี้ แต่ประการใด คงเห็นอยู่แต่ความเกิดดับของรูปนาม ต่อไปอย่างไม่หยุดหย่อนเวลานั้นแลได้ชื่อว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๔. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ปัญญาที่บริสุทธิ์เข้าถึงทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว หมายถึง อารมณ์อันเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ มีไตรลักษณ์ในนาม-รูป

---

[๔๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๙๘/๒๙๕.

เป็นอารมณ์ เป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้ เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณ มีดังนี้

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ได้แก่ วิปัสสนาญาณ ๙ คือ ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ ญาณที่ ๕ ภังคญาณ ญาณที่ ๖ ภยญาณ ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ เพราะว่าวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ นี้ ชำระใจให้พ้นจากความสำคัญผิดทั้ง ๓ มีนิจจสัญญา สุขสัญญา อัตตสัญญา จึงได้ชื่อว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

๕. ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญาในมรรคญาณ ที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นปัญญาขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาจนเห็นอริยสัจทั้ง ๔ ครบถ้วน คือ ตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้นรู้อริยสัจเพียง ๒ สัจจะ คือ รู้ทุกขสัจกับสมุทัยสัจ ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตรวิสุทธิ เพราะรู้แจ้งอริยสัจทั้ง ๔ ทั้งนี้วิสุทธิแต่ละอย่างจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้น

ญาณทัสสนวิสุทธิ ได้แก่ ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ และญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ ที่ชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะชำระใจให้พ้นจากมลทิน คือ โมหะ (ความหลงความไม่รู้เรื่อง) ๘ อย่างเสียได้ คือ ๑) ไม่รู้ว่ากายใจนั้นเป็นทุกข์ ๒) ไม่รู้ว่าความยินดีพอใจนั้นเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ๓) ไม่รู้ว่าพระนิพพานนั้นเป็นธรรมที่ดับทุกข์ ๔) ไม่รู้ว่าองค์มรรค ๘ นั้นเป็นข้อปฏิบัติให้ถึงซึ่งพระนิพพาน ๕) ไม่รู้ในภพชาติที่เคยมีมา หมายถึง ไม่มีความเชื่อในภพก่อนๆ ๖) ไม่รู้ภพชาติที่จะมีในข้างหน้า หมายถึง ไม่เชื่อในการที่จะเกิดต่อไป ๗) ไม่รู้ในภพชาติที่เคยมีมาและจะมีต่อไป หมายถึง ไม่มีความเชื่อทั้งในภพก่อนและภพหน้า คงเชื่ออยู่แต่ในปัจจุบันภพนี้ว่า มีการกำเนิดขึ้นมาจากบิดามารดา เมื่อตายแล้วก็หมดเรื่องกัน และ ๘) ไม่รู้ในความเป็นไปแห่งสัตว์ทั้งหลายว่า ได้แก่ ธรรมที่เป็นเหตุและ เป็นผล มีอวิชชา ตัณหา เป็นที่อาศัย และเกิดขึ้นติดต่อเกี่ยวเนื่องกันในระหว่างที่ยังไม่เข้าถึงพระนิพพานนั้นว่า ไม่ใช่ธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลแต่อย่างใด คงเกิดขึ้นและเป็นไปตามอำนาจของพระเจ้าที่ได้จัดสร้างขึ้น

การแบ่งญาณ ๑๖ ออกเป็น ๕ ระดับ ตามวิสุทธิ ๕ ก็เพื่อแสดงให้เห็นในมุมมองของพัฒนาการทางปัญญาที่ค่อยๆ พัฒนาขึ้นเป็นลำดับ โดยเห็นรูปนามตามความเป็นจริงครบทั้ง ๕ ระดับที่เรียกว่า วิสุทธิ ๕ ซึ่งหมายความว่า กิเลสจะค่อยๆ ลดลงตามปัญญาที่พัฒนาขึ้นเป็นลำดับๆ รู้จักทางที่ถูกต้องของการปฏิบัติมากขึ้นๆ และมีความเห็นที่ถูกต้องเพิ่มมากขึ้นๆ

๒.๓ การบรรลุธรรม ๗ แบบ

การบรรลุธรรม คือ การเกิดปัญญาเห็นแจ้งโลกุตตรธรรม ๙[๔๔] และอริยสัจ ๔[๔๕] ขั้นสูงสุดก็คือ การบรรลุวิชชา[๔๖]และวิมุตติ[๔๗]นั่นเอง สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ๔ จำพวก คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์[๔๘] โดยการปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา เจริญสมถะและวิปัสสนา ตามหลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าดำเนินตามวิปัสสนาวิถี ผู้ปฏิบัติสามารถรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ละสังโยชน์และอนุสัย ได้ตามกำลังของมรรค บรรลุมรรคผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “อภิสมโยติ สจฺจานํ อภิมุเขน สมาคโม ปฏิเวโธ.”[๔๙] การบรรลุ คือ การแทงตลอดสัจจะทั้งหลายเฉพาะหน้า ชื่อว่าการตรัสรู้ มีปรากฏทั้งคฤหัสถ์และบรรพชิตที่มีอายุไม่ต่ำกว่า ๗ ปี[๕๐]

---

[๔๔] โลกุตตรธรรม ๙ คือ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และนิพพาน ๑ ดูใน ม.มู.อ. (บาลี) ๒/๓๑๑/๑๓๙. และดู ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗๘/๓๖๑. (อริยมรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตมรรค ดูในองฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี) ๓/๕๗/๓๑. สามัญญผล (ผลแห่งความเป็นสมณะ) ๔ ได้แก่ ๑. โสดาปัตติผล ๒. สกทาคามิผล ๓. อนาคามิผล ๔. อรหัตผล ดูใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๔/๓๗๘.)

[๔๕] ดูใน สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๑/๓๗๖, สํ.ม. (ไทย)๑๙/๑๐๙๑/๖๐๕.

[๔๖] วิชชา หมายถึง ความรู้แจ้งอรหัตมรรค, สํ.สฬา.อ. (บาลี) ๓/๕๓-๖๒/๑๔.

[๔๗] วิมุตติ หมายถึง ผลวิมุตติ, ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๔๓๓/๒๕๔.

[๔๘] ดูในวิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑-๘๑๕/๓๕๖-๓๕๙.

[๔๙] ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๑๙/๓๕๒.

[๕๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๑/๕๒,๑๑๑/๒๘๕, ๕๐๘.

บุคคลผู้ได้บรรลุธรรมแล้ว จำแนกเป็น ๗ ประเภท[๕๑] ดังนี้

๑. ท่านผู้เป็นอุภโตภาควิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน ได้แก่หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติ และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค ได้แก่ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถภาวนาได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ หมายถึง สมาบัติ ๘[๕๒] และนิโรธสมาบัติด้วยนามกาย ได้เจโตวิมุตติขั้นอรูปสมาบัติ และสิ้นอา-สวะเพราะเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญาแล้ว ได้ปัญญาวิมุตติด้วย[๕๓]

ผู้ปฏิบัติสมถภาวนาด้วยกสิณ ๑๐ อานาปานาสติ หรืออัปปมัญญา ๔ เมื่อได้รูปฌานสมบูรณ์ ต่อด้วยเจริญอรูปสมาธิ ๔ จนจิตหลุดพ้นจากรูปกาย เป็นเจโตวิมุตติ ได้สัมผัส**สันตวิโมกข์**[๕๔] นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นมาเป็นอารมณ์เจริญวิปัสสนาในหมวดธัมมานุปัสสนาต่อไป คือ พิจารณาธรรมที่ปรากฏชัดเป็นอารมณ์ และพิจารณาเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน

บุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผลโดยมีศรัทธาเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสารี ท่านผู้นี้ภายหลังบำเพ็ญสมถภาวนาจนสมาบัติ ๘ สมบูรณ์พร้อมกับได้บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ เป็นเจโตวิมุตติ[๕๕] ที่หลุดพ้นจากอารมณ์ฌานอย่างสิ้นเชิง ได้สัมผัสสันตวิโมกข์ นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป จนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค[๕๖] เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตผล

---

[๕๑] ดูใน องฺ.สตฺตก. (บาลี) ๒๓/๑๔/๙, องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๑๔/๒๐-๒๑.

[๕๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕, องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐.

[๕๓] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, องฺ.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

[๕๔] สันตวิโมกข์ หมายถึง **อรูปสมาธิที่พ้นได้อย่างสิ้นเชิง** เพราะพ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึกกล่าวคือ นิวรณ์ ๕ ประการ และเพราะไม่เกี่ยวข้องในอารมณ์ เป็นต้น (องฺ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๙/๓๒๐)

[๕๕] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, องฺ.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

[๕๖] ดูใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.

กลายเป็นอุภโตภาควิมุตติ[๕๗] ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า

อานนท์ วิโมกข์[๕๘] ๘ ประการนี้ คือ

๑) บุคคลผู้มีรูป เห็นรูปทั้งหลาย นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๑

มีรูป หมายถึงได้รูปฌานโดยเจริญกสิณที่กำหนดวัตถุในกายของตน เช่น สีผม เห็นรูปทั้งหลาย หมายถึงเห็นรูปฌาน ๔

๒) บุคคลผู้มีอรูปสัญญาภายใน เห็นรูปทั้งหลายภายนอก นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๒

เห็นรูปทั้งหลายภายนอก หมายถึงเห็นรูปทั้งหลายมี นีลกสิณ เป็นต้น ด้วยญาณจักขุ

๓) บุคคลผู้น้อมใจไปว่า 'งาม' นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๓

ผู้น้อมใจไปว่างาม หมายถึงผู้เจริญวัณณกสิณ กำหนดสีที่งาม[๕๙]

๔) บุคคลบรรลุอากาสานัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า 'อากาศหาที่สุดมิได้'อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิฆสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๔

๕) บุคคลล่วงอากาสานัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุวิญญาณัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า 'วิญญาณหาที่สุดมิได้' อยู่ นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๕

๖) บุคคลล่วงวิญญาณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุอากิญจัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า 'ไม่มีอะไร'อยู่ นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๖

๗) บุคคลล่วงอากิญจัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๗

๘) บุคคลล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ นี้เป็นวิโมกข์ประการที่ ๘

---

[๕๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

[๕๘] ที.ปา. ๑๑/๓๓๙/๒๓๑, ๓๕๘/๒๗๑-๒๗๒, ม.ม. ๑๓/๒๔๘/๒๒๓, องฺ.อฏฺฐก. (ไทย) ๒๓/๖๖/๓๖๘-๓๖๙.

[๕๙] ที.ม.อ. (บาลี) ๑๒๙/๑๑๒-๑๑๓.

ผู้เข้าวิโมกข์ ๘ ประการนี้ ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลม เข้าหรือออกได้ตามโอกาสที่ต้องการ ตามชนิดสมาบัติ และตามระยะเวลาที่ต้องการ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ อันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน เรียกว่า ผู้เป็นอุภโตภาควิมุตติ อุภโตภาค-วิมุตติอย่างอื่นที่ดีกว่าหรือประณีตกว่าอุภโตภาควิมุตตินี้ หามีไม่” [๖๐]

วิโมกข์ ๘ คือ การแสดงสมาบัติทั้งหลาย โดยดำเนินไปจนครบถึงอนุปุพพวิหารสมาบัติ ๙

วิโมกข์ ที่ ๑
วิโมกข์ ที่ ๒ } รูปฌาน ๔
วิโมกข์ ที่ ๓
วิโมกข์ ที่ ๔
วิโมกข์ ที่ ๕
วิโมกข์ ที่ ๖ } อรูปสมาธิ ๔
วิโมกข์ ที่ ๗
วิโมกข์ ที่ ๘ = นิโรธสมาบัติ

รูปฌาน ๔ + อรูปสมาธิ ๔ } สมาบัติ ๘

สมาบัติ ๘ } อนุปุพพวิหาร (สมาบัติ) ๙

ผู้เป็นอุภโตภาควิมุตติเป็นอย่างไร คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ ได้สัมผัสสันตวิโมกข์[๖๑] ซึ่งไม่มีรูปเพราะล่วงรูปฌานได้ด้วยกายอยู่ และอาสวะทั้งหลายของผู้นั้นสิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญานี้เรียกว่าเป็นอุภโตภาควิมุตติ[๖๒]

๒. ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตติ คือ พระอรหันต์ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญาเป็นผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ หรือผู้บำเพ็ญรูปฌาน ๔ อรูปสมาธิ ๔ แต่มิได้

---

[๖๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙-๑๓๐/๗๕-๗๖, องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐.

[๖๑] สันตวิโมกข์ หมายถึง อรูปสมาธิที่พ้นได้อย่าง**สิ้นเชิง** เพราะพ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึกกล่าวคือ นิวรณ์ ๕ (องฺ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๙/๓๒๐.)

[๖๒] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๐๘.

พระอรหันต์อุภโตภาควิมุตตินี้ ย่อมได้ทั้งเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ เจโตวิมุตติเป็นผลของสมถะขั้นอรูปสมาธิขึ้นไป ปัญญาวิมุตติเป็นผลของวิปัสสนา อปิเจตฺถ สมถผลํ เจโตวิมุตฺติ, วิปสฺสนาผลํ ปญฺญาวิมุตฺตีติ เวทิตพฺพา. (ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๘๒/๒๘๘), องฺ.จตุกฺก. (บาลี) ๒๑/๘๗/๙๙, องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๘๗/๑๓๓.

สัมผัส**สันต**วิโมกข์ สิ้นอาสวะเพราะเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญา[๖๓]

๓. ท่านผู้เป็นกายสักขี คือ ผู้เป็นพยานด้วยนามกาย หรือ ผู้ประจักษ์กับตัว คือ ท่านที่ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย และอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยปัญญา[๖๔] หมายเอาพระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลขึ้นไป และจนถึงผู้กำลังปฏิบัติเพื่ออรหัตผล ที่มีสมาธินทรีย์แก่กล้ายิ่ง คือ ได้แก่อรูปสมาธิขั้นใดขั้นหนึ่ง ในการปฏิบัติ[๖๕] จัดอยู่ในผู้มีศรัทธาแก่กล้าด้วย ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุอรหัตผลกลายเป็นอุภโตภาควิมุตติ[๖๖]

๔. ท่านผู้เป็นทิฏฐิปัตตะ คือ ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ หมายถึง ท่านผู้เข้าใจอริยสัจถูกต้องและอาสวะบางส่วนก็สิ้นไปเพราะเห็นด้วยปัญญา ได้แก่ พระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลขึ้นไปจนถึงผู้ปฏิบัติเพื่อพระอรหันต์ ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้าในการปฏิบัติ[๖๗]

๕. ท่านผู้เป็นสัทธาวิมุต คือ ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา หมายถึง ท่านผู้เข้าใจอริยสัจถูกต้อง ได้แก่ พระอริยบุคคลผู้บรรลุโสดาปัตติผลขึ้นไป จนถึงผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุพระอรหันต์ที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า

๖. ท่านผู้เป็นธัมมานุสารี คือ ผู้แล่นไปตามธรรม(ปัญญา) หมายถึง พระอริยบุคคลผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ อริยบุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่า ธัมมานุสารี

อริยบุคคลผู้ตั้งอยู่แล้วในผล คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล หรือ อนาคามิผล มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าทิฏฐิปัตตะ ถ้าบรรลุอรหัตผลโดยมีสมาธิระดับอรูปสมาธิ ๔ เป็นบาทฐานกลายเป็นอุภโตภาควิมุตติ ถ้าบรรลุอรหัตผล โดยมีสมาธิระดับรูปฌาน ๔ หรือ ขณิกสมาธิเป็นบาทฐาน

---

[๖๓] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑, อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) ๒๕/๔๙.

[๖๔] องฺ.ทุก.อ.(บาลี) ๒/๔๙/๕๕, องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

[๖๕] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑, อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) ๒๖/๔๙.

[๖๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

[๖๗] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑, อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) ๒๗/๔๙-๕๐.

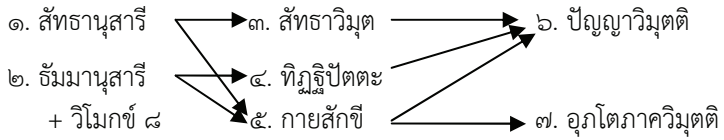
กลายเป็นปัญญาวิมุตติ

๗. ท่านผู้เป็นสัทธานุสารี คือ ผู้แล่นไปตามศรัทธา หมายถึง พระอริยบุคคลผู้ดำรงอยู่ในโสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อเข้าผลสมาบัติให้ยิ่งขึ้น โดยมีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ[๖๘] อริยบุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่า สัทธานุสารี

อริยบุคคลผู้ตั้งอยู่แล้วในผล คือ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล หรืออนาคามิผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่า สัทธาวิมุต[๖๙]

ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุอรหัตผลโดยมีสมาธิระดับอรูปสมาธิ ๔ ที่เป็นสันตวิโมกข์ หรือนิโรธสมาบัติเป็นบาทฐาน เรียกว่าอุภโตภาควิมุตติ ถ้าบรรลุอรหัตผลโดยมีสมาธิระดับรูปฌาน ๔ หรืออรูปสมาธิที่ยังไม่เป็นสันติวิโมกข์เป็นบาทฐาน เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

อนึ่ง อริยบุคคล ๗ จำพวกในเบื้องต้นนี้ ในลำดับที่ ๑ ถึง ๕ จัดเป็นพระเสขบุคคล และลำดับที่ ๖ ถึง ๗ จัดเป็นพระอเสขบุคคล สามารถแสดงให้เห็นเป็นลำดับอย่างต่อเนื่องได้ดังนี้



กล่าวโดยสรุปบุคคลประเภทที่ ๑ และ ๒ (อุภโตภาควิมุตติ และปัญญาวิมุตติ) ได้แก่พระอรหันต์ ๒ ประเภท บุคคลประเภทที่ ๓, ๔ และ ๕ (กายสักขี ทิฏฐิปปัตตะ และสัทธาวิมุตติ) ได้แก่พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และท่านผู้ตั้งอยู่ในอรหัตมรรค จำแนกเป็น ๓ พวกตามอินทรีย์ที่แก่กล้า เป็นตัวนำในการปฏิบัติ คือ สมาธินทรีย์ หรือปัญญินทรีย์ หรือสัทธินทรีย์บุคคลประเภทที่ ๖ และ ๗ (ธัมมานุสารี และสัทธานุสารี) ได้แก่ ท่านผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค จำแนกตามอินทรีย์ที่เป็นตัวนำในการปฏิบัติ คือ ปัญญินทรีย์ หรือสัทธินทรีย์

---

[๖๘] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒, อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) ๓๐/๕๐-๕๓.

[๖๙] องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๕๕, องฺ.สตฺตก.อ.(บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒.

พระสารีบุตรเถระเรียกผู้ที่ปฏิบัติโดยมีสัทธินทรีย์เป็นตัวนำว่าเป็น *สัทธาวิมุตติ* และตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติผลไปจนบรรลุอรหัตผลปฏิบัติโดยมีสมาธินทรีย์เป็นตัวนำ เรียกว่าเป็น*กายสักขี* ตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติมรรคไปจนบรรลุอรหัตผล เรียกผู้ที่ปฏิบัติโดยมีปัญญินทรีย์เป็นตัวนำว่าเป็น*ทิฏฐิปปัตตะ* ตั้งแต่บรรลุโสดาปัตติผลไปจนบรรลุอรหัตผล โดยนัยนี้จึงมีคำเรียกพระอรหันต์ว่า *สัทธาวิมุตติ* หรือ*กายสักขี* หรือ*ทิฏฐิปัตตะ* ได้ด้วย[๗๐]

คัมภีร์มหาฎีกาอธิบายว่า ผู้ไม่ได้วิโมกข์ ๘ เมื่อตั้งอยู่แล้วในโสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสารี หรือธัมมานุสารี ต่อจากนั้น เป็นสัทธาวิมุตติ หรือทิฏฐิปปัตตะ จนได้สำเร็จอรหัตผล จึงเป็นประเภทปัญญาวิมุตติ

ผู้ได้วิโมกข์ ๘ เมื่อตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค เป็นสัทธานุสารี หรือธัมมานุสารี อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นกายสักขี เมื่อสำเร็จอรหัตผลจึงเป็นพระอริยบุคคลประเภท อุภโตภาควิมุตติ[๗๑]

บุคคลประเภทกายสักขีนี่เองที่ได้ชื่อว่า*สมถยานิก* ส่วนคำว่า*ปัญญาวิมุตติ* บางแห่งมีคำจำกัดความแปลกออกไปจากนี้ว่า ได้แก่ผู้ที่บรรลุอรหันต์โดยไม่ได้โลกียอภิญญา ๕ และอรูปสมาธิ ๔[๗๒]

๓. การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

ภิกษุผู้บรรลุฌานแล้วควรเข้าฌานบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้าฌานแล้ว จึงยกองค์ฌาน (ปีติ สุข) ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เจริญวิปัสสนา เพื่อให้ฌานเป็นบาทตามลำดับ เรียกว่า อนุปทธัมมวิปัสสนา การหยั่งเห็นธรรมตามลำดับสมาบัติและองค์ฌาน[๗๓]

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมถะนำหน้า คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า

"ผู้บำเพ็ญเพียรทำให้จตุตถฌานเกิดแล้ว ใคร่จะเจริญกรรมฐาน

---

[๗๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๑/๓๗๑.

[๗๑] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

[๗๒] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๓๓๗.

[๗๓] ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

โดยวิธีสัลลักขณา (คือวิปัสสนา) และวิวัฏฏนา (คือมรรค) บรรลุปาริสุทธิ (คือผล) ในอานาปานสติภาวนานี้ต่อไป ย่อมทำฌานนั้นแลให้ถึงความเป็นวสีด้วยอาการ ๕ แคล่วคล่องแล้ว กำหนดรูป-นามเจริญวิปัสสนา”[๗๔]

ถามว่า เริ่มตั้งอย่างไร? ตอบว่า อันภิกษุนั้นออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ว่า กรัชกาย[๗๕]และจิตด้วย เป็นสมุทัยแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งหลาย เปรียบเหมือนเมื่อเตาสูบของช่างทอง ถูกชักสูบอยู่ ลมอาศัยสูบและความพยายามที่ควรแก่การนั้นของบุรุษประกอบกัน ย่อมเข้า-ออกได้ฉันใดลมอัสสาสะปัสสาสะก็อาศัยกายและจิตประกอบกัน เข้า-ออกได้ฉันนั้นเหมือนกัน จากนั้นย่อมกำหนดลงได้ว่า ลมอัสสาสะปัสสาสะและกายด้วยเป็นรูป จิตและธรรมที่สัมปยุตกับจิตนั้น เป็นอรูป ครั้นกำหนดรูป-นามได้อย่างนี้แล้วก็หาปัจจัยของรูป-นามดู เมื่อหาดูเห็นเหตุปัจจัยแล้วก็ข้ามความสงสัยปรารภความเป็นไปแห่งรูป-นามในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ผู้ข้ามความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยพิจารณาเป็นกลาป ละวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อันเกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นแห่งอุทยัพพยานุปัสสนาเสีย กำหนดเห็นปฏิปทาญาณอันพ้นจากอุปกิเลสแล้วว่าเป็นทาง ละการพิจารณาข้างเกิดแล้วก็ถึงภังคานุปัสสนา ดูแต่ข้างดับ แล้วก็เบื่อหน่ายหายรักในสังขารที่ปรากฏ โดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่ข้างดับหาระหว่างมิได้ หลุดพ้นไปถึงอริยมรรค ๔ ตามลำดับ ตั้งอยู่ในอรหัตผลถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณญาณ[๗๖]

คัมภีร์อังคุตตรนิกายอธิบายการปฏิบัติของสมถยานิกบุคคล ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้สงัดแล้วจากกามคุณ สงัดแล้วจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร มีปีติ และสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอย่อมหยั่งเห็นธรรมเหล่านั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ในขณะเกิดปฐมฌานนั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหมือนโรค เหมือนฝี

---

[๗๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔, ๓๑/๕๓๕/๔๓๓.

[๗๕] กรชกาย หมายถึง ร่างกายที่เกิดจากธุลีคือราคะ (ขุ.ม. ๒๙/๒๐๙/๔๓๑, ขุ.จู. ๓๐/๗๔/๑๖๒, ที.สี.ฏีกา (อภินว) ๔๕/๕๑๘.)

[๗๖] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

เหมือนหนาม ไม่ดีงาม เหมือนโรค เป็นสภาพอื่น (จากตัวตน) แตกสลาย ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตน”[๗๗]

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) อธิบายรายละเอียดว่า ภิกษุผู้บรรลุปฐมฌานแล้ว ควรเข้าปฐมฌานก่อนจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฌานเป็นบาท เมื่อออกจากฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อมา แม้การหยั่งเห็นก็เป็นการกำหนดรู้ขันธ์ ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้น ผู้ที่บรรลุรูปฌานอื่นหรืออรูปสมาธิ ก็ควรปฏิบัติตามนัยนี้เช่นเดียวกัน ผู้บรรลุฌานต้องเข้าฌานก่อนแล้วออกจากฌาน หลังจากนั้นจึงกำหนดรู้รูป-นามที่ปรากฏในฌานนั้นๆ มีสาธกเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

“การหยั่งเห็นรูป-นามตามความเป็นจริง ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งความเห็น) ผู้ปฏิบัติฝ่ายสมถยานิกถ้าต้องการให้สำเร็จทิฏฐิ-วิสุทธินั้น พึงกำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และธรรม [มีผัสสะ สัญญา เจตนา จิต เป็นต้น] ที่ประกอบกับองค์ฌานนั้น โดยประเภทแห่งลักษณะและหน้าที่เป็นต้น เมื่อออกจากรูปฌานหรืออรูปสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ยกเว้นเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน” [๗๘]

การกำหนดรู้องค์ฌานและสัมปยุตตธรรม คือ จิตพร้อมด้วยเจตสิก คือ การกำหนดสภาวลักษณะที่เป็นลักษณะพิเศษของธรรมนั้นๆ และหน้าที่เป็นต้น มิใช่การรับรู้ชื่อ รูปร่างสัณฐานหรือจำนวน พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้กำหนดรู้รูปธรรมก่อนนามธรรม แต่ถ้านามธรรมปรากฏชัดในบางขณะ ก็อาจกำหนดนามธรรมได้เช่นกัน หากไม่อาจกำหนดรูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ จึงทรงแสดงการกำหนดรู้หทัยรูป อันเป็นที่อาศัยของฌาน ดังมีสาธกว่า “อรูเป วิปสฺสนาภินิเวโส เยภุยฺเยน สมถยานิกสฺส โหติ. ฌานงฺคานิ ปริคฺคณฺหาติ อรูปมุเขน วิปสฺสนํ อภินิวิสนฺโต.”[๗๙] การเจริญวิปัสสนาในนามธรรมย่อมมีแก่สมถยานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีนามธรรม

---

[๗๗] องฺ.นวก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๓๔๗.

[๗๘] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

[๗๙] วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

เป็นหลักย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน

เมื่อกำหนดรู้นามธรรมเป็นหลักแล้ว แม้จะไม่กำหนดรูปธรรมก็จัดว่าได้กำหนดรูป-นามทั้งสองได้โดยปริยาย แม้วิปัสสนายานิกผู้กำหนดรูปเป็นหลักก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองโดยปริยายเช่นเดียวกัน เพราะรูป-นามก็มีลักษณะทั่วไป คือไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังมีสาธกว่า รูเป วิปสฺสนาภินิเวโส เยภุยฺเยน วิปสฺสนายานิกสฺส. อสฺสาสปสฺสาเส ปริคฺคณฺหาติ รูปมุเขน วิปสฺสนํ อภินิวิสนฺโต, โย อสฺสาสปสฺสาสกมฺมิโกติ วุตฺโต.[๘๐] การเจริญวิปัสสนาในรูปธรรม ย่อมมีแก่วิปัสสนายานิกเป็นส่วนใหญ่.

บางคนสำคัญว่า การเจริญวิปัสสนานั้นต้องบรรลุฌานขั้นใดขั้นหนึ่งก่อนจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ โดยอ้างข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่กล่าวถึงการเจริญอานาปานสติแบบสมถะว่า“โส ฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อสฺสาสปสฺสาเส วา ปริคฺคณฺหาติ ฌานงฺคานิ วา.”[๘๑] “ภิกษุนั้นออกจากฌานแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกหรือองค์ฌาน”

ความจริงแล้วข้อความข้างต้นกล่าวระบุถึงบุคคลผู้บรรลุฌานด้วยการเจริญอานาปานสติแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออกหรือองค์ฌาน มิได้มุ่งแสดงว่า ถ้าไม่บรรลุฌานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนายานิกทั้งสองจำพวก แต่บุคคลทั้งสองนี้มีวิธีปฏิบัติต่างกัน สมถะกำหนดรู้สัณฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้า-ออก ซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนากำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจมูกหรือริมฝีปากบน โดยโผฏฐัพพารมณ์นับเข้าในธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีอรรถาธิบายว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกล่าวว่า ลมหายใจเข้า-ออกเป็นกองรูปอย่างหนึ่ง [วาโยธาตุ] ในกองรูปทั้งหลาย กล่าวคือเป็นกองวาโยธาตุ ในบรรดากองรูปเหล่านั้น ลมหายใจเข้า-ออกเป็นกองรูปอย่างหนึ่ง เพราะนับเข้าในโผฏฐัพพายตนะ”[๘๒]

---

[๘๐] ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖, วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙.

[๘๑] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๗., วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๑๓.

[๘๒] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๙/๑๓๔, ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๐.

กองรูป คือ วาโยธาตุที่นับเข้าในโผฏฐัพพายตนะในรูป ๒๕ ประการ มีจักขายตนะเป็นต้น[๘๓] แต่ในขณะปฏิบัติภาวนา ไม่อาจตามรู้รูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ เพราะทั้ง ๒ อย่างนั้นมีลักษณะต่างกัน กล่าวคือ รูปมีลักษณะไม่รับรู้อารมณ์ ส่วนนามมีลักษณะรับรู้อารมณ์ และจิตก็รับเอาอารมณ์อย่างเดียวในแต่ละขณะ ไม่อาจรับรู้เรื่องสองเรื่องในขณะเดียวกันได้ ดังมีสาธกว่า "ควรหยั่งเห็นรูปในบางคราว ควรหยั่งเห็นนามในบางคราว เพราะไม่อาจหยั่งเห็นพร้อมกัน เนื่องจากรูปธรรมตรงกันข้ามกับนามธรรมโดยแท้ และไม่ประสงค์การหยั่งเห็นในเรื่องที่ต่างกัน" [๘๔]

สรุปความว่า สมถยานิกบุคคลพึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดขณะออกจากฌานแล้ว อันได้แก่ นามธรรมและหทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากจิต ส่วนวิปัสสนายานิกพึงกำหนดรู้รูป-นามในปัจจุบันขณะนั้นๆ ต่างกันที่สมถยานิกเป็นผู้บรรลุฌานแล้ว จึงกำหนดรู้ฌานได้ แต่วิปัสสนายานิกมิได้บรรลุฌาน จึงกำหนดรูป-นามในขณะเห็นเป็นต้น

ในขณะเห็นรูป วิปัสสนายานิกพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะการเห็นซึ่งเป็นจิตและเจตสิก รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และสีที่พบเห็น แม้ในขณะได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ก็มีนัยเดียวกันนี้ ส่วนในขณะนึกคิด พึงรู้เท่าทันสภาวะคิดที่เป็นจิตและเจตสิก รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และรูปที่เกิดจากจิตที่คิดฟุ้งซ่าน โดยรับรู้สภาวธรรมที่ปรากฏชัดในขณะนั้นๆ ตามสมควร[๘๕] ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี***รูปธรรม***เป็นหลักโดยเพ่งกำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ออก" ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี***นามธรรม***เป็นหลักย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน" [๘๖]

---

[๘๓] อภิ.สงฺ. (บาลี) ๓๔/๕๙๕/๑๘๑, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๖๘-๖๙.

[๘๔] วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๔๑

[๘๕] ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

[๘๖] ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

๓.๑ สมถยานิก ผู้บรรลุอรหัตผลเป็นปัญญาวิมุตติ

๑) ใช้สมาธิระดับรูปฌาน ๔

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถึงรูปฌานที่เกิดขึ้นจากการเจริญสมถะตามลำดับว่า "ภิกษุทั้งหลาย เราได้ปรารภความเพียร มีความเพียรไม่ย่อหย่อนแล้วมีสติมั่นคง ไม่เลอะเลือน มีกายสงบไม่กระสับกระส่าย มีจิตตั้งมั่นมีอารมณ์เป็นหนึ่ง

๑. เรานั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

๒. เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป เราบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๓. เพราะปีติจางคลายไป เรามีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข'

๔. เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปแล้ว เราบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์ เพราะอุเบกขาอยู่"[๘๗]

เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์ สมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธิ์นี้ย่อมมีกำลังมาก เป็นบาทฐานในการเจริญปัญญาต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย"[๘๘]

ผู้บำเพ็ญสมถภาวนาได้รูปฌานขั้นใดขั้นหนึ่งก่อนแล้ว หรือได้อุปจารสมาธิแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาทีหลัง คือผู้ได้รูปฌาน ออกจากรูปฌานนั้นๆ แต่จิตยังทรงอารมณ์ฌานนั้นอยู่ พิจารณาสภาพธรรมที่ประกอบอยู่กับ

---

[๘๗] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๓.

[๘๘] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖.

ฌานนั้น[๘๙] ตามแนวการพิจารณาธรรมในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ดี จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ดี หรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานก็ดี ที่ปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์[๙๐] คือ พิจารณารูป-นามที่ปรากฏชัด จนเห็นรูป-นามที่เป็นอารมณ์ดับไป และเห็นจิตตัวรู้นั้นดับไปด้วย เกิดวิปัสสนาญาณ[๙๑]ไปตามลำดับจนได้บรรลุมรรคผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกบุคคล

ผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล โดยมีอัปปนาสมาธิขั้นรูปฌานเป็นบาทฐาน มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสารี เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงต่อไป โดยมีศรัทธา และสมาธิแก่กล้าเป็นตัวนำ จะบรรลุสกทาคามีหรืออนาคามี เป็นประเภทสัทธาวิมุต ท่านผู้นี้เมื่อบรรลุอรหัตผลกลายเป็นปัญญาวิมุตติ[๙๒]

๒) ใช้สมาธิระดับอรูปสมาธิ ๔

อรูปสมาธิ เป็นสภาวะที่อัปปนาจิตพ้นจากอารมณ์ที่เป็นรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแสรูปารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้ สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงอรูปสัญญาเท่านั้น อรูปสมาธิมี ๔ ระดับคือ

๑. อากาสานัญจายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศ(ช่องว่าง) ไม่มีที่สิ้นสุดเป็นอารมณ์ จัดเป็นอรูปสมาธิ

๒. วิญญาณัญจายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์

๓. อากิญจัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรูปสมาธิ[๙๓]

๔. เนวสัญญานาสัญญายตนะ ได้แก่ ฌานที่เลิกกำหนดสิ่งใด ๆ โดย

---

[๘๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

[๙๐] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

[๙๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. ดูรายละเอียดใน ภังคานุปัสสนาญาณนิทเทส.

[๙๒] วิสุทฺธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕, องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

[๙๓] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

ประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะที่มีสัญญาก็ไม่ใช่ ที่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่[๙๔]

สภาวะของอรูปสมาธิ เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนดคือนามธรรม ในการกำหนดสภาวธรรม พิจารณาเห็นโดยความเป็นไตรลักษณ์ ว่าเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไป

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ชนิดที่สามารถทำรูปฌานทั้ง ๔ ให้สมบูรณ์ได้ เมื่อได้รูปฌาน ๔ สมบูรณ์ แล้วต่อด้วยเจริญอรูปสมาธิ ๔ เมื่อออกจากสมาธินั้นๆ แล้ว นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นขณะนั้น มาเป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา ในหมวดเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรือธัมมานุปัสสนาต่อไป คือ พิจารณาธรรมที่ยังเหลืออยู่ จนพิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิด “วิปัสสนาญาณ”ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่าสมถยานิกบุคคล และเมื่อบรรลุธรรมแล้วจัดเป็นพระอริยบุคคลประเภทสัทธานุสารีหรือธัมมานุสารี อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นกายสักขี[๙๕] เมื่อบรรลุพระอรหันต์เป็นประเภท “ปัญญาวิมุตติ”

โดยทั่วไปมักเข้าใจกันว่า ผู้ได้อรูปสมาบัติเมื่อบรรลุอหัตผล จะสำเร็จเป็นพระอรหันต์ประเภทอุภโตภาควิมุตติ แต่ในพระไตรปิฎกระบุไว้ชัดเจนว่า แม้แต่ผู้ได้สัญญาเนวสัญญายตนะสมาธิ เมื่อออกจากสมาธินั้นแล้ว พิจารณาสภาพธรรมนั้นจนรู้ถึงความเกิด-ดับ คุณ โทษ และอุบายสลัดออกตามความเป็นจริง ย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น[๙๖] เป็นปัญญาวิมุตติ[๙๗]

---

[๙๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๔. อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๐๕-๖๒๐/๔๑๐-๔๑๒.

[๙๕] วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

[๙๖] หลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น หมายถึง ไม่ถือมั่นในอุปาทาน ๔ คือ ๑) กามุปาทาน (ถือมั่นในกาม) ๒) ทิฏฐุปาทาน (ถือมั่นในทิฏฐิ) ๓) สีลัพพตุปาทาน (ถือมั่นในศีลพรต) ๔) อัตตวาทุปาทาน (ถือมั่นในวาทะว่ามีอัตตา) (ที.ม.อ. (บาลี) ๑๒๘/๑๑๒.)

[๙๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕, ผู้เป็นปัญญาวิมุตติ หมายถึง ผู้หลุดพ้นด้วยกำลังปัญญา โดยไม่ได้บรรลุสมาธิชั้นสูงคือวิโมกข์ ๘ (ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑๒๘/๑๔๔.)

๓.๒ สมถยานิก ผู้บรรลุอรหันต์เป็นอุภโตภาควิมุตติ

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ชนิดที่สามารถทำรูปฌานทั้ง ๔ ให้สมบูรณ์ได้ เช่น กสิณ ๑๐ อานาปานสติหรืออัปปมัญญา ๔ เมื่อได้รูปฌาน ๔ สมบูรณ์ แล้วต่อด้วยเจริญอรูปสมาธิ ๔ จนจิตหลุดพ้นจากรูปกาย ด้วยนามกาย เป็นเจโตวิมุตติที่หลุดพ้นจากอารมณ์ฌานอย่างสิ้นเชิง ได้สัมผัส**สันต**วิโมกข์[๙๘] นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน (ล่วงเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาสติ)ต่อไป คือ พิจารณาธรรมที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์จิตดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิด “วิปัสสนาญาณ”ไปตามลำดับจนได้บรรลุมรรคผล นิพพาน บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิก

วิปัสสนายานิกบางท่าน เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อเข้าผลสมาบัติให้ยิ่งขึ้นมีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ โดยการเจริญวิปัสสนาภาวนาก่อน หรือสลับกับการเจริญสมถภาวนา ชื่อว่าธัมมานุสารี หากท่านผู้เป็นธัมมานุสารีประเภทนี้ ภายหลังบำเพ็ญสมถภาวนาจนสมาบัติ ๘ สมบูรณ์พร้อมกับได้บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ เป็นเจโตวิมุตติ[๙๙] ที่ได้สัมผัสสันตวิโมกข์นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตที่ยังเหลืออยู่นั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป จนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี[๑๐๐] และเมื่อบรรลุอรหัตผล กลายเป็นอุภโตภาควิมุตติ[๑๐๑]

ส่วนผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อเพื่อเข้าผลสมาบัติให้ยิ่งขึ้นมีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสารี หากท่านผู้เป็นสัทธานุสารีนี้ภายหลังบำเพ็ญสมถภาวนาจนสมาบัติ ๘ สมบูรณ์พร้อมกับได้

---

[๙๘] สันตวิโมกข์ หมายถึง อรูปสมาธิที่พ้นได้อย่างสิ้นเชิง เพราะพ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึกกล่าวคือนิวรณ์ ๕ ประการและเพราะไม่เกี่ยวข้องในอารมณ์ เป็นต้น (องฺ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๙/๓๒๐.)

[๙๙] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, องฺ.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

[๑๐๐] ดูใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๔.

[๑๐๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ เป็นเจโตวิมุตติ[๑๐๒] ที่หลุดพ้นจากอารมณ์ฌานอย่างสิ้นเชิง ได้สัมผัสสันตวิโมกข์ นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตที่ยังเหลืออยู่นั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป จนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค[๑๐๓] เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงเป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตผลกลายเป็นอุภโตภาควิมุตติ[๑๐๔]

๔. การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน ผู้เริ่มปฏิบัติด้วยเจริญวิปัสสนาทีเดียว โดยไม่เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใดๆ มาก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทางแล้ว จิตก็จะสงบขึ้น เกิดมีสมาธิตามมาเอง[๑๐๕] มีวิปัสสนาล้วนๆ เป็นเครื่องนำทาง หรือบุคคลผู้ไปสู่มรรค ผล นิพพานโดยอาศัยวิปัสสนาล้วนๆ เป็นยานพาหนะ[๑๐๖] โดยมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ คือกำหนดรูปและนาม (ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๖ ธาตุ ๑๘ เป็นต้น)เป็นอารมณ์ เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า

> สภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะ

---

[๑๐๒] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, องฺ.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

[๑๐๓] ดูใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.

[๑๐๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑, ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔. ผู้หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน คือ ๑) หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติ ๒) หลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค (ที.ม.อ. (บาลี) ๑๓๐/๑๑๓.)

[๑๐๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๔๔๙.

[๑๐๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**, หน้า ๖๐.

เหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

การพิจารณาเห็นเวทนา ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นชรา และมรณะโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นชราและมรณะโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปัสสนา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”[๑๐๗]

๔.๑ ขณิกสมาธิในการเจริญวิปัสสนา

วิปัสสนายานิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาด้วยการอาศัยขณิกสมาธิเป็นฐานในการปฏิบัติ ทำให้ดำเนินไปสู่มรรคผล และนิพพาน ด้วยการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดียวเป็นจิตตวิสุทธิ[๑๐๘]

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตเหมือนฌานในสมถภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้อารมณ์ที่เป็นรูปนามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดก่อนและลำดับจิตที่ภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมาธิดังกล่าวต่างจากฌานในสมถภาวนาคือฌานในสมถภาวนารับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูปนาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้บ้าง ทั้งปรากฏความเป็นรูปนาม เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับเป็นต้น

ในคัมภีร์มหาฎีกาว่า“คำว่า ขณิกจิตฺเตกคฺคตา มีความหมายว่าสมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิวรณ์ที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฌานสมาธิที่หยั่งลงแล้ว”[๑๐๙]

---

[๑๐๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘-๔๑๙.

[๑๐๘] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๖๑.

[๑๐๙] วิสุทฺธิ.ฏีกา (บาลี) ๑/๔๐๙.

ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา[๑๑๐] เป็นความตั้งมั่นของจิตขณะพิจารณารูป-นามทุกๆ ขณะที่เกิด-ดับ เมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์อย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิวรณ์ ในขณะนั้นมีอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญามีกำลังสม่ำเสมอ ส่วนอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก คือ เมื่อจิตมีความตั้งมั่นปราศจากความฟุ้งซ่าน อ่อนควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป[๑๑๑]

ขณิกสมาธินี้ สงบชั่วขณะๆ ก็จริง แต่เมื่อมีกำลังแก่กล้า ก็สามารถบรรลุถึงโลกุตตรอัปปนาสมาธิ คือมรรค ผล นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ดงา มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่ว่าหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้น้ำมันมาก ข้อนี้ฉันใด วิปัสสนาขณิกสมาธิ ก็ฉันนั้น บุคคลมีจิตไปรู้อารมณ์ใดก็ตั้งสติกำหนดที่นั้น ได้ขณิกสมาธิเกิดขึ้นมาทันที บางคนเข้าใจว่าต้องมีสติกำหนดเพ่งอารมณ์อยู่เพียงอารมณ์เดียวใจจึงจะสงบมีสมาธิดี เมื่อมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา ก็ไม่ยอมกำหนด เพราะเกรงว่าถ้ากำหนดตาม ใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด เพราะขณิกสมาธิ มากไปด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่อาจให้ฟุ้งซ่านได้

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตดุจฌานในสมถภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้อารมณ์ที่เป็นรูป-นามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดก่อนและลำดับจิตที่เกิดภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมาธิดังกล่าวต่างจากสมาธิในสมถภาวนา

สมถสมาธิรับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว แต่ไม่ปรากฏความเป็นรูป-นาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ ส่วนสมาธิของวิปัสสนานั้นรับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอด ทั้งปรากฏความเป็นรูป-นาม เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับ ดังข้อความในคัมภีร์มหาฎีกาว่า “สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนิน

---

[๑๑๐] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

[๑๑๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** หน้า ๕๙.

ไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิวรณ์ที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฌานสมาธิที่หยั่งลงแล้ว”[๑๑๒]

ขณิกสมาธิก็สามารถตั้งจิตไว้มั่น มีกำลังมากเท่ากับอุปจารสมาธิได้ เพราะขณะกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้นระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองกิเลสนิวรณ์เข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบก็ตั้งอยู่ได้นานเหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพยญาณ ภังคญาณ เป็นต้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากเทียบเท่ากับอัปปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิปักษ์ คือกิเลสนิวรณ์ ฉะนั้น ขณิกสมาธิ คือการที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆ ได้ นี้ก็เรียกว่า จิตตวิสุทธิ[๑๑๓]

เมื่อมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิเพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ด่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่ง สมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธิ์นี้ย่อมมีกำลังมาก[๑๑๔] ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิวรณ์ ในขณะที่อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสม่ำเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์ ส่วนอุปจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกจริต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป ส่วนอาการที่จิตเคลิบเคลิ้มลืมตัวและขาดสติ ไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิอย่างที่พวกเราบางคนเข้าใจกัน เพราะจิตที่ขาดสติ ลืมเนื้อลืมตัว ใช้ในการเจริญ

---

[๑๑๒] วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๔๐๙.

[๑๑๓] พระภัททันตะอาสภมหา, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, หน้า ๗๐.

[๑๑๔] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖.

วิปัสสนาไม่ได้อย่างมากก็เป็นแค่มิจฉาสมาธิเท่านั้น[๑๑๕]

วิปัสสนาขณิกสมาธินี้มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ (รูป-นาม) ตั้งสติกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง อาการต่างๆ เช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น อารมณ์ใดปรากฏชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นจนได้สมาธิชั่วขณะหนึ่ง สมาธิชั่วขณะนี้แหละเรียกว่าขณิกสมาธิ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีศีลบริสุทธิ์บริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่า มีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิ เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์ สมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธิ์นี้ย่อมมีกำลังมาก เป็นบาทฐานในการเจริญปัญญาต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สมาธิอันบุคคลอบรมโดยมีศีลเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาอันบุคคลอบรมโดยมีสมาธิเป็นฐาน ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตอันบุคคลอบรมโดยมีปัญญาเป็นฐาน ย่อมหลุดพ้นโดยชอบจากกิเลสอาสวะทั้งหลาย”[๑๑๖]

๔.๒ การพัฒนาขณิกสมาธิด้วยการปรับอินทรีย์ ๕

ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา[๑๑๗] เป็นความตั้งมั่นรู้รูปนามทุกๆขณะที่เกิด-ดับ เมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมัตถ์อย่างต่อเนื่องปราศจากนิวรณ์ ในขณะที่อินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญามีกำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

ก่อนจะปฏิบัติ โยคีมักบอกว่า “ที่มาปฏิบัติครั้งนี้ ไม่ได้หวังอะไรมาก ขอให้ใจสงบ อยู่ปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาก็พอแล้ว” แต่เมื่อได้ลงมือปฏิบัติไป ๓ - ๔ วัน จะมีคำถามเกิดขึ้นในใจแทบทุกคนว่า “ทำอย่างไร จึงจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้อย่างไร?”

พระวิปัสสนาจารย์ พึงให้คำตอบว่า “ความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลและเพิ่มกำลังพละ ๕ ให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ” พระวิปัสสนาจารย์จะต้องอธิบายให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความหมายและความสำคัญของการปรับอินทรีย์ พร้อมทั้งมีกระบวนการ

---

[๑๑๕] พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** ๒๕๔๘, หน้า๕๙.

[๑๑๖] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖.

[๑๑๗] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

พอกพูนกำลังพละให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของโยคีผู้ปฏิบัติให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ ตามจำนวนระยะเวลาที่ปฏิบัติเพิ่มขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว เจริญทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย"[๑๑๘]

บันได ๗ ขั้น	**ญาณ ๑-๑๖**			**อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ (%)**				
				ศรัทธา	**วิริยะ**	**สติ**	**สมาธิ**	**ปัญญา**
ขั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม	๑.นามรูปปริจเฉท-			๔๐	๒๕	๒๐ (เวทนา) **๑๐(พองยุบ)**	๑๐ **๒๐พองยุบ**	๕
ขั้นที่ ๒ พิจารณารูปนาม	๒. ปัจจยปริคคห-			๔๐	๓๐	๔๐ (เวทนา) **๒๐(พองยุบ)**	๒๐ (เวทนา) **๕๐(พองยุบ)**	๑๐
	๓. สัมมสนญาณ	**อ่อน**		๔๐	๔๐	๔๐ **๓๐พองยุบ**	๓๐ (เวทนา) **๕๐(พองยุบ)**	๒๐
ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม		**แก่กล้า**		๕๐	๕๐	๕๐ **๔๐พองยุบ**	๔๐ (เวทนา) **๖๐(พองยุบ)**	๓๐
	๔. อุทยัพพยญาณ	ตรุณ		๕๕	๖๐	๕๐ **๗๐พองยุบ**	๔๐ (เวทนา) **๗๐(พองยุบ)**	๓๕
		พลว		๖๐	๗๐	๕๐ **๖๐พองยุบ**	๔๐ (เวทนา) **๖๐พองยุบ**	๔๐
	๕. ภังคานุปัสสนาญาณ			**๕๐**	**๕๐**	**๕๐**	**๕๐**	**๕๐**
ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูปนาม	๖. ภยญาณ			๔๕	๔๕	๔๕	**๕๐**	**๕๐**
	๗. อาทีนวญาณ			๔๕	๔๕	๔๕	**๕๐**	**๕๐**
	๘. นิพพิทาญาณ			๔๕	๔๕	๔๕	**๕๐**	**๕๐**
ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม	๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ			๕๐	๕๐	๕๐	๖๐	๖๐
	๑๐. ปฏิสังขาญาณ			๗๐	๗๐	๗๐	๘๐	๘๐
ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูปนาม	๑๑. สังขารุเปกขาญาณ	**ต้น**		**๘๐**	**๘๐**	**๘๐**	**๘๐**	**๘๐**
		กลาง		๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐
ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูปนาม		**ปลาย**	วุฏฐานคามินี	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๙๕
	๑๒.อนุโลมญาณ			**๑๐๐**	**๑๐๐**	**๑๐๐**	**๑๐๐**	**๑๐๐**
	๑๓. โคตรภูญาณ			๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐

การปรับอินทรีย์ตามตารางนี้ จะสังเกตได้ว่า ช่วงแรกของการปฏิบัติ

---

[๑๑๘] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๗๑๓/๓๔๔.

อินทรีย์ทั้ง ๕ จะยังไม่สมดุลในทันที วิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติต้องพยายามปรับไปตามลำดับ ก็จะสมดุลกันได้เป็นครั้งแรกในญาณที่ ๕ (๕๐ %) และจะสมดุลกันอีกครั้งในญาณที่ ๑๑ (๘๐ %) ก่อนจะสมดุล ๑๐๐ % ในอนุโลมญาณและโคตรภูญาณ ซึ่งคำอธิบายรายละเอียดของตารางนี้ อ่านเพิ่มเติมได้ในตอนท้ายของบทที่ ๙ - ๑๕

ในตารางนี้จะสังเกตได้ว่า การปฏิบัติสติปัฏฐานแบบกำหนดรู้พอง-ยุบ ใน ๓ ขั้นแรกนั้น มีแนวปฏิบัติแยกเป็น ๒ แนวทาง คือ

๑) แบบเน้นกำหนดเวทนาทางกาย โดยเฉพาะทุกขเวทนาที่แทรกเข้ามาในขณะกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ โดยเพ่งจี้ไปที่อาการภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ของทุกขเวทนานั้นๆ จนกว่าจะจางหายดับไปก่อน จึงจะกลับมากำหนดรู้อาการพอง-ยุบต่อไป ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติแบบ**ธัมมานุสารี** ที่ได้อธิบายรายละเอียดไว้อย่างครบถ้วนในหนังสือเล่มนี้แล้ว เป็นแนวทางที่ง่ายต่อการพัฒนาสัมมาทิฏฐิ เห็นแจ้งทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว แต่จะยากในการพัฒนาสมาธิเพื่อบรรลุอนาคามีในขั้นสูง

๒) แบบเพ่งจดจ้องแต่อาการพอง - ยุบ เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว หากจิตเผลอไปรับรู้ทุกขเวทนา หรืออารมณ์ภายนอกอื่นๆ ก็ให้รีบดึงกลับมาที่อาการพอง-ยุบ และเพิ่มการผูกจิตไว้กับกายให้มั่น ด้วยการเสริมการกำหนดรู้สัมผัสทางกายให้ชัดขึ้น คือ กำหนดรู้ด้วยความจงใจ ให้ชัด ให้สงบ ตามที่ตั้งเกณฑ์ไว้ว่า "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ" ตามจุดต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้สมาธิพอกพูนถึงขั้นอัปปนาได้อย่างรวดเร็ว เมื่อบรรลุโสดาบันได้ จะเป็น**สัทธานุสารี**

การปฏิบัติตามแนวนี้ จะยากในการพิจารณาอารมณ์เกิด-ดับ ยกขึ้น**สู่ภังคานุปัสสนาญาณ** เพราะจะมีปีติและสุขในสมาธิชัดนำไปสู่นิมิตที่น่าเพลิดเพลินใจมากมาย

๔.๓ การบรรลุธรรมของวิปัสสนายานิก

วิปัสสนายานิก มีรูปแบบในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ ดังนี้

๑. รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก สำหรับผู้ตัณหาจริต ศรัทธาแก่กล้า (กายานุปัสสนา)

๒. รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก สำหรับผู้ตัณหาจริต ปัญญาแก่กล้า (เวทนานุปัสสนา)

๓. รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา แบบวิปัสสนายานิกสำหรับผู้ทิฏฐิจริต ศรัทธาแก่กล้า (จิตตานุปัสสนา)

๔. รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา แบบวิปัสสนายานิก สำหรับผู้ทิฏฐิจริต ปัญญาแก่กล้า (ธรรมานุปัสสนา)

วิปัสสนายานิกนี้เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล จัดเป็นพระอริยบุคคลประเภทธัมมานุสารี เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้วกลายเป็นทิฏฐิปัตตะ[๑๑๙] และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันตบุคคล มีชื่อเรียกว่า ปัญญาวิมุตติ[๑๒๐]

อนึ่ง พระอรหันต์ปัญญาวิมุตติมี ๕ ประเภท คือ (๑) พระปัญญาวิมุตติ ผู้ได้จตุตถฌาน (๒) พระปัญญาวิมุตติ ผู้ได้ตติยฌาน (๓) พระปัญญาวิมุตติ ผู้ได้ทุติยฌาน (๔) พระปัญญาวิมุตติ ผู้ได้ปฐมฌาน (ได้ก่อนทำวิปัสสนา) (๕) พระปัญญาวิมุตติ ผู้ได้สุกขวิปัสสก (พระวิปัสสนายานิก)[๑๒๑]

พระอรหันต์ประเภทวิปัสสนายานิกนี้ หมายถึง พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา[๑๒๒] ซึ่งในชั้นคัมภีร์อรรถกถาได้บัญญัติชื่อพิเศษเรียกว่า สุกขวิปัสสก เป็นอันดับสุดท้ายในพระปัญญาวิมุตติ[๑๒๓]

อริยบุคคลประเภทนี้ ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล โดยมีขณิกสมาธิเป็นบาทฐาน ปฏิบัติสุทธวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อบรรลุโสดาปัตติผล ด้วยกำลังของปัญญินทรีย์ เป็นธัมมานุสารี คือ ผู้แล่นไปตามธรรม หรือผู้แล่นตามไปด้วยธรรม มีปัญญาเป็นตัวนำ ท่านผู้นี้ถ้าบรรลุ

---

[๑๑๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.สตฺตก.อ. (ไทย) ๔/-/๑๔/๑๙ - ๒๒.

[๑๒๐] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย)๒๐/๙๐/๗๙, วิสุทฺธิ. ฏีกา (บาลี) ๑/๒๑.

[๑๒๑] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**,๒๕๕๒), หน้า ๓๓๒.

[๑๒๒] ดูรายละเอียดใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

[๑๒๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**,หน้า ๔๕๐.

โสดาปัตติผลแล้ว กลายเป็นทิฏฐิปปัตตะ เมื่อบรรลุพระอรหันต์เป็นประเภท "ปัญญาวิมุตติ"[๑๒๔] ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้ของผู้ใด ประจักษ์ชัดโดยยิ่งด้วยปัญญาอย่างนี้ ผู้นี้เราเรียกว่า ธัมมานุสารี ก้าวลงสู่อริยมรรค หยั่งลงสู่ภูมิของสัตบุรุษ ผ่านภูมิของปุถุชนได้แล้วไม่ควรทำกรรมที่ทำแล้วไปเกิดในนรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน หรือภูมิแห่งเปรตไม่สมควรตายตราบเท่าที่ยังไม่ทำให้แจ้งโสดาปัตติผล ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดรู้เห็นธรรมเหล่านี้อย่างนี้ ผู้นี้เราเรียกว่า "อริยสาวกผู้เป็นโสดาบันไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า"[๑๒๕]

ปัญญาวิมุตตบุคคล มี ๕ ประเภทดังกล่าวแล้ว พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา[๑๒๖] เป็นปัญญาวิมุตตบุคคลที่เรียกว่า สุกขวิปัสสก

พระสุกขวิปัสสก(ผู้ที่เจริญวิปัสสนาล้วน) จะได้สมาธิถึงระดับฌานก็ต่อเมื่อถึงขณะแห่งมรรค[๑๒๗] คือ จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนาได้ แต่ถ้าหากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดขึ้นไม่ได้ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสตาปัตติมัคคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต และอรหัตมรรคจิตของสุกขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น พระผู้มีพระภาคตรัสถึงสภาวะจิตของพระอรหันต์ผู้เป็นพระสุกขวิปัสสกว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อมนสิการสักกายะ จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่

---

[๑๒๔] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๓๐๒ - ๓๑๑/๓๒๐ - ๓๒๗, สํ.ส. (ไทย) ๑๘/๗๐/๖๐.

[๑๒๕] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๓๐๒ - ๓๑๑/๓๒๐ - ๓๒๗.

[๑๒๖] ดูใน องฺ.สตฺตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

[๑๒๗] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**,หน้า ๔๑๘.

น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว เจริญดีแล้ว ตั้งอยู่แล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย ย่อมไม่เสวยเวทนานั้น เรียกว่า ธาตุที่สลัดสักกายะ ในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่านี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ส่งจิตในอรหัตผลสมาบัติไปยังอุปาทานขันธ์ทั้ง ๕ เพื่อทดสอบดูว่าความยึดมั่นในขันธ์ทั้ง ๕ ว่าเป็นอัตตายังมีอยู่หรือไม่[๑๒๘]

๔.๔ วิปัสสนายานิกบรรลุเป็นพระอรหันต์ปัญญาวิมุตติ

ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ในกรณีนี้หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา โดยการเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีสติพิจารณาในอิริยาปถปัพพะและสัมปชัญญปัพพะ หรือปฏิบัติในหมวดปฏิกูลปัพพะ ธาตุมนสิการปัพพะเลยทันที ด้วยการตามพิจารณารูปกาย ด้วยกำลังปัญญินทรีย์โดยที่ยังไม่ได้ฌาน เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาเลยใช้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ คือพิจารณาเห็นรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์เกิดวิปัสสนาญาณไปตามลำดับจนอรหัตผล เรียกว่า วิปัสสนายานิก บุคคลนี้เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล จัดเป็นอริยบุคคลประเภทธัมมานุสารีเมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้วกลายเป็นทิฏฐิปัตตะ[๑๒๙] และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันตบุคคล มีชื่อเรียกว่า ปัญญาวิมุตติ[๑๓๐]

ปัญญาวิมุตติเป็นความหลุดพ้นทางด้านปัญญา เป็นความหลุดพ้นด้วยปัญญา เป็นความหลุดแห่งปัญญา เป็นปัญญาที่มีความบริสุทธิ์หมดจด เพราะเป็นปัญญาที่ไม่มีกิเลสและความทุกข์ทั้งปวงบดบังหรือทำให้

---

[๑๒๘] พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนฺตเสวี), **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**, หน้า ๔๐๐-๔๐๑.

[๑๒๙] ดูรายละเอียดใน องฺ.สตฺตก.อ. (ไทย) ๔/-/๑๔/๑๙ - ๒๒.

[๑๓๐] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๗๙, วิสุทฺธิ. ฏีกา (บาลี) ๑/๒๑.

ผิดเพี้ยนไป ปัญญานี้สามารถปรากฏขึ้นได้แก่บุคคลที่กำจัดอวิชชาออกได้หมดแล้ว ซึ่งจะทำให้บุคคลนั้นหลุดพ้นจากกิเลสและความทุกข์ที่เป็นเครื่องผูกมัดต่างๆ ได้ บุคคลผู้ที่เป็นปัญญาวิมุตตินั้น มีผลมาจากการเจริญวิปัสสนาล้วน บุคคลผู้ที่เจริญวิปัสสนาล้วนโดยมิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สามารถสิ้นกิเลสและกองทุกข์ทั้งปวงได้ด้วยปัญญา บุคคลที่เจริญวิปัสสนาล้วนนั้นเรียกว่า เป็นสุกขวิปัสสก แต่โดยตามจริง ย่อมได้เจโตวิมุตติด้วย เพราะการเจริญปัญญาวิมุตติส่อความคลุมถึงอยู่แล้วว่าต้องได้เจโตวิมุตติด้วย ถ้ามีแต่ปัญญาวิมุตติอย่างเดียว หมายถึง พระอรหันต์เท่านั้น “อานนท์ ภิกษุผู้รู้ถึงความเกิด ความดับ คุณ โทษของวิญญาณฐิติ ๗ และอายตนะ ๒ และอุบายสลัดออกจากวิญญาณฐิติ ๗ และอายตนะ ๒ นี้ตามความเป็นจริง ย่อมหลุดพ้นเพราะไม่ถือมั่น”[๑๓๑] ภิกษุนี้เรียกว่า ผู้เป็นปัญญาวิมุตติ

ดังนั้น เมื่อกล่าวถึงบุคคลผู้บรรลุอรหัตผล โดยแบ่งเป็นปัญญาวิมุตติกับอุภโตภาควิมุตตินั้น พึงเข้าใจว่า ปัญญาวิมุตติ ซึ่งดูเหมือนจะให้แปลว่า ผู้ได้ปัญญาวิมุตติอย่างเดียวนั้น อันที่จริงย่อมได้เจโตวิมุตติด้วย เพราะการได้ปัญญาวิมุตติส่อความคลุมถึงอยู่แล้วว่าต้องได้เจโตวิมุตติด้วย เป็นแต่หมายถึงเจโตวิมุตติแบบอาศัยสมาธิเพียงเท่าที่จำเป็น ซึ่งจะต้องมีเป็นธรรมดาอยู่แล้วก่อนที่จะได้ปัญญาวิมุตติ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาอย่างเดียว แต่ความจริงก็ต้องอาศัยสมถะ เพื่อใช้สมาธิเท่าที่จำเป็นด้วยนั่นเอง[๑๓๒]

๕. วิถีจิตรับรู้อารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา

การทำให้ปัญญาเกิดขึ้นนั้น มีความเกี่ยวข้องกับกระบวนการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มีลำดับขั้นตอนการรับรู้ ดังต่อไปนี้

๕.๑ การรับรู้อารมณ์ผ่านทวาร ๖ วัตถุรูป ๖ อายตนะ ๖ ธาตุ ๖

ทวาร แปลว่า ประตูเป็นที่เข้าออกของอารมณ์ ได้แก่ ตา หู จมูก

---

[๑๓๑] ที.ม.อ. (บาลี) ๑๒๘/๑๑๒.

[๑๓๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย,** หน้า ๔๓๑.

ลิ้น กาย และใจ[๑๓๓]

วัตถุรูป ๖ มี ตา หู เป็นต้น ย่อมเป็นที่อาศัยของจิตและเจตสิกและรองรับจิตและเจตสิกทั้งหลายนั้น ตามสภาพของตนเช่นเดียวกัน

อายตนะ ๖ คือ อายตนะภายนอก อายตนะภายใน เมื่อมากระทบกันเข้าแล้ว วิถีจิตต่าง ๆ มีจักขุทวารวิถี เป็นต้นย่อมเกิดขึ้น[๑๓๔]

ธาตุ ๖ มีจักขุปสาท เป็นต้น ชื่อว่า ธาตุ เพราะมีเนื้อความว่า ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่ชีวะ เป็นแต่สภาวะแท้ ๆ นั้นเอง

ทวาร ๖ วัตถุรูป ๖ อายตนะ ๖ ธาตุ ๖ เหล่านี้ เรียกว่า อุปกรณ์ในการรับรู้ มีรายละเอียด ดังนี้

(๑) จักขุทวาร เป็นจักขุปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณตาดำ มีลักษณะที่สามารถกระทบกับรูปารมณ์ได้คือ สิ่งที่สามารถรู้ได้ทางตา แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการมองเห็นรูป(๒) โสตทวาร เป็นโสตปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณช่องหู มีลักษณะที่สามารถกระทบกับสัททารมณ์ คือ เสียงที่สามารถรู้ได้ทางหู แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการได้ยินเสียง

(๓) ฆานทวาร เป็นฆานปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณโพรงจมูก มีลักษณะที่สามารถกระทบกับคันธารมณ์คือ กลิ่นที่สามารถรู้ได้ทางจมูก แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการดมกลิ่น

(๔) ชิวหาทวาร เป็นชิวหาปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่บริเวณปลายลิ้น มีลักษณะที่สามารถกระทบกับรสารมณ์ คือ รสที่สามารถรู้ได้ทางลิ้น แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการลิ้มรส

(๕) กายทวาร เป็นกายปสาทรูปที่ซึมซาบอยู่ทั่วร่างกาย มีลักษณะที่สามารถกระทบกับโผฏฐัพพารมณ์ คือ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึงไหว ที่สามารถถูกต้องได้ทางกาย แล้วเกิดการรับรู้ขึ้นมา เป็นการถูกต้องสัมผัส

---

[๑๓๓] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และ ๗ หลักสูตรจูฬอภิธรรมิกโท,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิ์ จำกัด, ๒๕๔๔), หน้า ๓๑.

[๑๓๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๓.

(๖) มโนทวาร เป็นจิตในการรับรู้อารมณ์ในทางทวารทั้ง ๖

กระบวนการรับอารมณ์ มีอุปกรณ์ในการรับอารมณ์ที่สำคัญ เช่น การรับรู้อารมณ์ทางจักขุ มีเครื่องมือในการรับอารมณ์ คือ “จักขุปสาท” จักขุปสาททำหน้าที่หลายประการด้วยกัน หน้าที่การทำงานในด่านแรกเรียกว่า ทวารหรือทางผ่าน เรียกว่า จักขุทวาร, ทำหน้าที่เป็นวัตถุหรือเป็นที่อาศัยของจิตและเจตสิก เรียกว่า จักขุวัตถุ, ทำหน้าที่เป็นอายตนะภายใน เรียกว่าจักขายตนะทำหน้าที่เป็นธาตุ เรียกว่า จักขุธาตุ เป็นต้น กระบวนการรับอารมณ์ทางทวารอื่นก็เป็นไปในทำนองเดียวกันนี้

๕.๒ อารมณ์ที่ถูกรับรู้

อารมณ์ (อารมฺมณ) หมายถึง ธรรมชาติเครื่องยึดเหนี่ยวจิต ให้จิตไปรับรู้ (อาลมฺพ อาลมฺพน โคจร วิสย)[๑๓๕] วิเคราะห์ว่า อา อภิมุขํ รมนฺติ เอตฺถาติ อารมฺมณํ. จิตและเจตสิกทั้งหลาย มายินดีพร้อมหน้ากันในธรรมชาตินี้ ฉะนั้น ธรรมชาตินี้ชื่อว่า อารมณ์

มีความหมายว่า เป็นที่ยึดหน่วงจิตและเจตสิกทั้งหลาย เหมือนคนแก่ที่ทุพพลภาพ ย่อมต้องอาศัยไม้เท้าหรือเชือกเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้ทรงตัวลุกขึ้นและเดินไปได้ฉันใด จิตและเจตสิกทั้งหลายก็เช่นเดียวกัน ต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องอาศัยยึดเพื่อเกิดขึ้นติดต่อกัน ดังที่ท่านแสดงวจนัตถว่า จิตฺตเจตสิเกหิ อาลมฺพตีติ อาลมฺพณํ แปลว่า ธรรมชาติอันจิตและเจตสิกยึดหน่วง ฉะนั้นจึงชื่อว่า อาลัมพณะ ได้แก่ อารมณ์ ๖[๑๓๖]

คำว่า อารมณ์ วิเคราะห์ว่า อาคนฺตฺวา จิตฺตเจตสิกา รมนฺติ เอเตสูติ อารมฺมณานิ. รูปเป็นต้นเป็นที่จิตและเจตสิกมายินดี จึงชื่อว่า อารัมมณะ[๑๓๗] โดยนัยนี้ หมายถึง รูปนามที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิต ในการปฏิบัติวิปัสสนา อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ

---

[๑๓๕] พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช,ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๑๐๒.

[๑๓๖] พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗**, หน้า ๓๓.

[๑๓๗] พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา,** พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๑๕๑.

สิ่งที่ถูกรับรู้เรียกว่า “อารมณ์” เป็นสิ่งที่ยึดเหนี่ยวของจิต เพราะจิตนั้นเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ หากไม่มีอารมณ์ จิตก็เกิดไม่ได้ อารมณ์แยกเป็น ๖ ประเภท ตามกระบวนการรับรู้ คือ

(๑) รูปารมณ์ หรือ รูปายตนะ องค์ธรรมได้แก่ สีต่างๆ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยจักขุวิญญาณจิต ๒ เท่านั้น

(๒) สัทธารมณ์ หรือ สัทธายตนะ องค์ธรรมได้แก่ เสียงต่างๆ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยโสตวิญญาณจิต ๒ เท่านั้น

(๓) คันธารมณ์ หรือ คันธายตนะ องค์ธรรมได้แก่ กลิ่นต่างๆ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยฆานวิญญาณจิต ๒ เท่านั้น

(๔) รสารมณ์ หรือ รสายตนะ องค์ธรรมได้แก่ รสต่าง ๆ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยชิวหาปสาทเท่านั้น

(๕) โผฏฐัพพารมณ์ หรือ โผฏฐัพพายตนะ องค์ธรรมได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงที่สามารถรับรู้ได้ด้วยกายวิญญาณจิต ๒ เท่านั้น

(๖) ธัมมารมณ์ หรือ ธัมมายตนะ ได้แก่จิต เจตสิก ปสาทรูป ๕ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน บัญญัติ ที่สามารถรับรู้ได้ด้วยมโนวิญญาณเท่านั้น

กระบวนการรับรู้อารมณ์โดยอายตนะภายในและภายนอกนั้น เป็นธรรมที่เป็นเหตุเป็นผลกัน ดังต่อไปนี้

๑. จักขายตนะกับรูปายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การเห็นเป็นผล
๒. โสตายตนะกับสัททายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การได้ยินเป็นผล
๓. ฆานายตนะกับคันธายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การได้กลิ่นเป็นผล
๔. ชิวหายตนะกับรสายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การรู้รสเป็นผล
๕. กายายตนะกับโผฏฐัพพายตนะเป็นเหตุ การรู้สัมผัสเป็นผล
๖. มนายตนะกับธัมมายตนะทั้งสองเป็นเหตุ การรู้สัมผัสเป็นผล

๕.๓ วิถีจิตในการรับรู้อารมณ์

วิถีจิต คือ จิตพร้อมด้วยเจตสิกที่เกิดขึ้นโดยลำดับติดต่อกันเป็นแถว เป็นจิตที่กำลังเกิดขึ้นรับอารมณ์ใหม่ได้แก่ สีต่างๆ เสียงต่างๆ กลิ่นต่างๆ รสต่างๆ เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อน ตึง และธัมมารมณ์ อันได้แก่ จิต เจตสิก

ปสาทรูป ๔ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน และบัญญัติ[๑๓๘]

วิถีจิต หมายถึง จิตที่เกิดขึ้นเป็นลำดับติดต่อกันเป็นแถว นับตั้งแต่การปรากฏของอารมณ์ (รูป เสียง..) ที่มากระทบทางทวาร (ตา หู..) ในทุกๆ ความรู้สึกนึกคิดอันมีที่มาและที่ไป ที่มาของความรู้สึกนึกคิดในเบื้องต้น คือ อารมณ์หรือสิ่งเร้า เมื่อมีอารมณ์มากระทบทางทวารต่างๆ (ประสาทสัมผัส) จะเกิดจิตชนิดต่างๆ เพื่อทำหน้าที่รับรู้และตอบสนองสิ่งเร้านั้น

จิตตุปปาทะ คือ จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับเจตสิก ในวิถีจิตนั้นๆ

วิถีจิต คือ ความเป็นอยู่ หรือความเป็นไปของจิตและเจตสิก ตามลำดับที่เกิดก่อนและหลัง ในปวัตติกาล(กาลที่เป็นไปถัดจากปฏิสนธิกาล) ในเมื่อประสบกับอารมณ์ใหม่ในวาระหนึ่งๆ เป็นการทำงานของจิตเมื่อมีการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ[๑๓๙] การทำงานของจิตเมื่อประกอบร่วมกับเจตสิกนั้น มี ๑๔ กิจด้วยกัน คือปฏิสนธิกิจ ภวังคกิจ อาวัชชนกิจ สวนกิจฆายนกิจ สายนกิจ ผุสสนกิจ สัมปฏิจฉนกิจ สันตีรณกิจ โวฏฐัพพนกิจ ชวนกิจ ตทาลัมพนกิจ (ตทารัมมณกิจ) และจุติกิจ

ในขณะเจริญวิปัสสนานั้น “ผู้ปฏิบัติไม่สามารถนำเอาจิตตุปบาทแต่ละดวงมากำหนดรู้หรือพิจารณาแยกเป็นดวงๆ ได้เลย จึงต้องกำหนดโดยวิถีจิตทั้งวิถี”[๑๔๐] เช่น เมื่อจิตรับอารมณ์ใหม่ที่ผ่านเข้ามาทางจักขุทวาร และจิตขึ้นสู่วิถีหรือจักขุทวารวิถี การกำหนดรู้รูปารมณ์นี้ เป็นการกำหนดรู้ทั้งวิถีจิตที่กำลังเกิดขึ้น มิใช่กำหนดรู้จิตแต่ละดวงที่กำลังดำเนินอยู่ “โดยวิถีจิตย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนเป็นเพียงหน่วยเดียว”[๑๔๑]

---

[๑๓๘] วรรณสิทธิ ไวทยเสวี, **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (นครปฐม, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗.

[๑๓๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ,**ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗**,หน้า ๓๗.

[๑๔๐] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา**, หน้า ๒๑๓.

[๑๔๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร**, หน้า ๑๑๔.

หน้าที่ของจิต

อนึ่ง จิตมีธรรมชาติเกิด-ดับสืบต่อกัน การเกิด-ดับของจิตนี้เป็นไปใน ๒ ลักษณะ คือ เกิด-ดับในภวังคจิตและเกิด-ดับในวิถี คือ เมื่อรับอารมณ์ การทำงานของจิตก็เช่นกัน ทำงานใน ๒ ลักษณะ คือ ทำในวิถีจิต และในภวังคจิต การเกิดดับต่อเนื่องของจิตเป็นอยู่หลายภพชาติยาวนาน จึงเหมือนจิตเป็นกระแส เป็นแถวแนวไม่ขาดสาย จึงเรียกว่า กระแสจิต

ภวังคจิต[๑๔๒] คือ จิตที่เกิดดับอยู่ในกระแสภวังค์ ไม่ได้รับรู้โลกภายนอกทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รวมทั้งเวลานอนหลับแล้วไม่ฝัน แสดงว่าจิตอยู่ในภวังค์ เวลาหลับภวังคจิตก็เกิด-ดับเช่นเดียวกับจิตดวงอื่นๆ เช่นกัน และมีอารมณ์ติดมาตังแต่ปฏิสนธิ

คำว่า ภวังค์ หมายถึง องค์แห่งภพ เป็นจิตตั้งแต่ปฏิสนธิ จนถึงจุติ (ตาย) ขณะใดที่จิตไม่ได้ขึ้นสู่อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตขณะนั้นเป็นภวังค์ แต่เมื่อจิตรับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ(ทวาร ๖) แล้ว ขณะนั้น จิตก็ไม่ใช่ภวังค์ จัดว่าพ้นไปจากภวังค์แล้ว เมื่อจิตรับอารมณ์ทางทวาร ๖ เห็นหรือได้ยินต่างๆ เรียกว่า จิตขึ้นวิถีรับอารมณ์ เมื่อขึ้นวิถีรับอารมณ์แล้ว ก็จะมีภวังคจิตคั่นสลับตลอด จิตขึ้นวิถีรับอารมณ์ใหม่จบแล้ว ก็มีภวังคจิตคั่นอีก สลับกันอยู่เช่นนี้ตลอดที่เรายังตื่นอยู่ การทำงานของจิตรวดเร็วมาก เราจึงไม่รู้สึก แม้จิตเป็นภวังค์ไม่ได้ขึ้นวิถีรับอารมณ์แต่จิตก็ทำงานตลอดเวลา คือเกิด-ดับ และมีอารมณ์ที่ติดมาตั้งแต่ปฏิสนธิ (เกิด)[๑๔๓]

นอกจากธรรมชาติของจิตดังกล่าวแล้ว จิตยังมีหน้าที่เป็นไปตามกระบวนการธรรมชาติเป็นขั้นตอนต่อเนื่องอีกด้วย ดังนั้น การกระทำทุกอย่างที่เกิดขึ้นทางกาย วาจา ใจ จะสำเร็จลุล่วงได้ก็ต้องอาศัยจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นทำกิจหน้าที่ของตนๆ จิตเกิดขึ้นและดับไปรวดเร็วดุจแล่นไปใน

---

[๑๔๒] ภวังคจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่ รักษาองค์แห่งภพ

[๑๔๓] พระอนุรุทธเถระ,**พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๓ ปกิณกสังคหวิภาค**, รวบรวมโดย วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสรี, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๑), หน้า ๓๓-๔๐.

อารมณ์ อยู่ตลอดเวลา และยังสามารถทำกิจต่างๆ ให้สำเร็จไปได้อีกด้วย หน้าที่การงานของจิตเรียกว่า กิจ ในคัมภีร์อภิธัมมัตสังคหะได้แสดงหน้าที่ของจิตไว้ ๑๔ อย่าง[๑๔๔] ดังนี้

(๑) ปฏิสนธิ คือทำหน้าที่เกิดขึ้นสืบต่อไปในภพใหม่ เป็นขณะจิตแรกที่ปรากฏขึ้นในภพใหม่นั้น และจะปรากฏขึ้นเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้นในภพชาติหนึ่งๆ

(๒) ภวังคจิต คือ จิตที่ทำหน้าที่รักษาองค์แห่งภพ หมายความถึงรักษากรรมวิบากของรูปธรรม นามธรรม สืบต่อจากปฏิสนธิวิบากจิต และปฏิสนธิกัมมชรูป ให้ดำรงอยู่ได้ในภพนั้นๆ ตราบเท่าอำนาจแห่งชนกกรรมจะส่งผลให้เป็นไปเท่าที่อายุสังขารจะพึงตั้งอยู่ได้ ภวังคจิตนี้เป็นหน้าที่ตามธรรมดาของจิต ที่จะต้องทำกิจนี้อยู่เสมอ จิตจะหยุดทำกิจนี้ ก็ต่อเมื่อขณะที่มีอารมณ์ใหม่ ในปัจจุบันมาคั่นตอนให้จิตขึ้นวิถีรับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบันเสียเท่านั้น พ้นจากการขึ้นวิถีรับอารมณ์ใหม่แล้ว จิตจะต้องทำหน้าที่ในการรักษาองค์แห่งภพนี้อยู่เสมอตลอดเวลา

(๓) อาวัชชนกิจ คือ จิตทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ ๖ ที่มาถึงตน ทั้งทางปัญจทวารหรือทางมโนทวาร เป็นจิตขณะแรกที่ทิ้งจากภวังคกิจ แล้วจะต้องทำหน้าที่อาวัชชนกิจนี้ทันที หรือ เป็นจิตที่ทำหน้าที่ต้อนรับอารมณ์ใหม่ในปัจจุบันภพ กล่าวได้ว่า เป็นจิตดวงที่ขึ้นวิถีรับอารมณ์ใหม่

(๔) ทัสสนกิจ คือ จิตที่ทำหน้าที่เห็นรูปารมณ์ จิตนี้มีชื่อเรียกว่าจักขุวิญญาณจิตเพราะอาศัยจักขุวัตถุรู้เห็นรูปารมณ์ ถ้าไม่มีจักขุปสาททำหน้าที่เป็นจักขุวัตถุแล้ว ทัสสนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่เห็นจะเกิดขึ้นไม่ได้ และจิตที่ทำหน้าที่เห็นนี้ ในวิถีจิตหนึ่งๆ ทัสสนกิจ จะมีได้เพียงขณะจิตเดียว คือขณะที่จักขุวิญญาณจิตเกิดขึ้นในจักขุทวารวิถีเท่านั้น

(๕) สวนกิจ คือ จิตที่ทำหน้าที่ได้ยินสัททารมณ์ จิตนี้มีชื่อว่า โสตวิญญาณจิตเพราะอาศัยโสตวัตถุเกิด เพื่อรู้ได้ยินสัททารมณ์ ถ้าไม่มีโสตปสาททำหน้าที่เป็นโสตวัตถุแล้ว สวนกิจคือจิตที่ทำหน้าที่ได้ยินจะเกิดขึ้น

---

[๑๔๔] พระอนุรุทธเถระ,**พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๓**, หน้า ๓๓-๔๐.

ไม่ได้ และจิตที่ทำหน้าที่ได้ยินนี้ในวิถีจิตหนึ่งๆ สวนกิจจะมีได้เพียงขณะจิตเดียว คือขณะที่โสตวิญญาณจิตเกิดขึ้นในโสตทวารวิถี

(๖) ฆายนกิจ คือ จิตที่ทำหน้าที่รู้กลิ่นคันธารมณ์ จิตนี้ชื่อว่า ฆานวิญญาณจิต เพราะอาศัยฆานวัตถุรู้กลิ่นคันธารมณ์ ถ้าไม่มีฆานปสาททำหน้าที่เป็นฆานวัตถุแล้ว ฆายนกิจ จิตที่ทำหน้าที่รู้กลิ่นก็มีขึ้นไม่ได้ และกิจที่ทำหน้าที่รู้กลิ่นนี้ ในวิถีจิตหนึ่งๆ ฆายนกิจ จะมีได้เพียงขณะจิตเดียว คือขณะที่ฆานวิญญาณจิตเกิดขึ้นในฆานทวารวิถี

(๗) สายนกิจ คือ จิตที่ทำหน้าที่รู้รสารมณ์ จิตนี้เรียกว่า ชิวหาวิญญาณจิตเพราะอาศัยชิวหาวัตถุรู้รสารมณ์ ถ้าไม่มีชิวหาปสาททำหน้าที่เป็นชิวหาวัตถุแล้ว สายนกิจ จิตที่ทำหน้าที่รู้รสารมณ์ก็จะมีขึ้นไม่ได้ และจิตที่ทำหน้าที่รู้กลิ่นนี้ ในวิถีจิตหนึ่งๆ สายนกิจ จะมีได้เพียงขณะจิตเดียว คือชิวหาวิญญาณจิตที่เกิดในชิวหาทวารวิถี

(๘) ผุสสนกิจ คือ จิตที่ทำหน้าที่รู้การกระทบโผฏฐัพพารมณ์ จิตนี้ชื่อว่า กายวิญญาณจิต เพราะอาศัยกายวัตถุ เพื่อทำกิจรู้การกระทบถูกต้องสัมผัสโผฏฐัพพารมณ์ ถ้าไม่มีกายปสาทเพื่อทำหน้าที่เป็นกายวัตถุแล้ว ผุสสนกิจ จิตที่ทำหน้าที่รู้การกระทบโผฏฐัพพารมณ์ก็จะมีขึ้นไม่ได้ และจิตที่ทำหน้าที่ผุสสนกิจนี้ในวิถีจิตหนึ่งๆ ผุสสนกิจจะมีได้เพียงขณะจิตเดียวคือขณะกายวิญญาณจิตเกิดในกายทวารวิถีเท่านั้น

(๙) สัมปฏิจฉนกิจ คือ จิตที่ทำหน้าที่รับปัญจารมณ์ต่อจากทวิปัญจวิญญาณจิต ในปัญจทวารวิถีหนึ่งๆ สัมปฏิจฉนกิจจะเกิดขึ้นเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น

(๑๐) สันตีรณกิจ คือ จิตที่ทำหน้าที่ไต่สวนปัญจารมณ์ต่อจากสัมปฏิจฉนกิจในปัญจทวาร วิถีจิตหนึ่งๆ สันตีรณกิจจะเกิดขึ้นขณะเดียวเท่านั้น

(๑๑) โวฏฐัพพนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่ตัดสินปัญจารมณ์ โดยความเป็นกุศล อกุศล เป็นต้น จิตนี้ ชื่อว่า มโนทวาราวัชชนจิต ทำหน้าที่โวฏฐัพพนกิจ ทางปัญจทวารวิถีในวิถีจิตที่สมบูรณ์ วิถีจิตหนึ่งๆ ย่อมเกิดได้ขณะจิตเดียว ในวิถีจิตที่ไม่สมบูรณ์คือ ในโวฏฐัพพนวาระ อาจเกิดได้ ๒-๓ ขณะ

(๑๒) ชวนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์ ๖ ด้วยกุศลจิต อกุศลจิต สเหตุกกิริยาจิต หสิตุปาทจิต และโลกุตตรวิบากจิต ในวิถีจิตหนึ่งๆ ที่เป็นกามวิถีแล้ว ส่วนมากเกิดติดต่อกัน ๗ ขณะ และในอัปปนาวิถี อาจเกิดได้มากมายจนประมาณมิได้ก็มี

(๑๓) ตทาลัมพนกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ที่เหลือจากชวนจิตเสพแล้ว ในกามอารมณ์หรือวิภูตารมณ์ ซึ่งมีจิตที่ชื่อว่าตทาลัมพนจิต แล้วจะทำตทาลัมพนกิจ และเป็น ๒ ขณะจิตสุดท้ายในวิถีจิตที่เป็นตทาลัมพนวาระ

(๑๔) จุติกิจ คือจิตที่ทำหน้าที่สิ้นจากภพปัจจุบัน เป็นจิตดวงสุดท้ายที่จะปรากฏในภพชาตินั้น และจะปรากฏได้เพียงขณะจิตเดียว ในภพชาติหนึ่ง คล้ายคลึงกับปฏิสนธิกิจ จิตที่ทำหน้าที่จุตินี้ เป็นจิตประเภทเดียวกับปฏิสนธิจิตและภวังคจิตนั่นเอง

การทำงานที่นับว่าเป็นวิถีจิตเกิดเมื่อมีการรับอารมณ์ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่น เห็น คิด ได้ยิน เป็นต้น จิตจะรับอารมณ์ก็เมื่อผัสสะเกิดขึ้น คือ รูปกระทบตาจึงเห็น เสียงกระทบหูจึงได้ยิน เมื่อเกิดผัสสะจิตรับอารมณ์ทางทวาร ๖ เรียกว่า จิตขึ้นวิถี การทำงานของจิตในวิถีจิตนั้น มีดังนี้

ขณะที่ ๑ อดีตภวังค์ เป็นภวังคจิตที่กระทบกับอารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นครั้งแรก ภวังคจิตนี้มีอารมณ์ที่รับต่อจากภพที่แล้ว เป็นอารมณ์เก่า(อดีตอารมณ์) ได้แก่ กรรมอารมณ์ กรรมนิมิตอารมณ์ คตินิมิตอารมณ์ อย่างใดอย่างหนึง อารมณ์ทั้ง ๓ นี้เป็นอารมณ์ก่อนตายที่ต้องมาปรากฏกับทุกคนอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นอารมณ์ที่มาจากภพที่แล้วต่อมายังภพนี้ ซึ่งจิตจะรับมาตังแต่ปฏิสนธิวิญาณเกิดขึ้น (คือเมื่อเกิด) แล้วดับไป เมื่อดับแล้วภวังคจิตดวงแรกก็รับอารมณ์สืบต่อมาจากปฏิสนธิวิญญาณ และรับอารมณ์เรื่อยไป จนสิ้นชีวิต(จุติจิต) ระหว่างมีชีวิต(ระหว่างปฏิสนธิจิตถึงจุติจิต)จะมีการรับอารมณ์เกิดขึ้นเรื่อยๆ ถ้าไม่มีอารมณ์ใหม่มากระทบภวังคจิตให้หวั่นไหว จิตก็จะรับอารมณ์เก่า(ภวังคจิต) ภวังคจิตดวงแรกที่กระทบอารมณ์ใหม่ ก็จะไม่ปล่อยอารมณ์เก่าจึงเรียกว่าอดีตภวังค์ ขณะนั้นจิตยังไม่ขึ้นวิถี ฉะนั้น อดีตภวังค์เป็นภวังคจิตเก่า เป็นดวงที่ ๑

ขณะที่ ๒ ภวังคจลนะ(ภวังค์ไหว) เกิดต่อจากอดีตภวังค์ ยังมีภวังคจิตที่เสพอารมณ์เก่าอยู่ แต่ต่างจากอดีตภวังค์(ดวงแรก) ที่ภวังค์คจลนะมีการกระทบอารมณ์ใหม่ แล้วมีความหวั่นไหวเพราะการกระทบภวังคจลนะ หรือขณะที่ ๒ นี้ จิตยังไม่ขึ้นวิถี การขึ้นวิถีขึ้นที่ดวงที่ ๔ หรือขณะที่ ๔

ขณะที่ ๓ ภวังคุปัจเฉทะ(ตัดกระแสภวังค์) ยังเป็นภวังคจิต แต่ปล่อยอารมณ์เก่า จิตนี้ยังไม่ขึ้นวิถี

ขณะที่ ๔ ปัญจทวาราวัชชนะ ทำหน้าที่รับอารมณ์ใหม่ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย (ปัญจทวาร) เป็นจิตดวงแรกที่ขึ้นวิถีรับอารมณ์ใหม่ แล้วเป็นปัจจัยแก่จิตดวงต่อๆ ไป ให้รับอารมณ์จนสุดวิถี

ขณะที่ ๕ ปัญจวิญญาณ(จิต ๕ ดวง) ที่เกิดขึ้นรับปัญจารมณ์ โดยจะเกิดทีละดวงเท่านั้น คือ

จักขุวิญญาณ ปรากฏขึ้นรับรูปารมณ์ คือ เห็นรูปารมณ์นั้น

โสตวิญญาณ ปรากฏขึ้นรับสัททารมณ์ คือ ได้ยินสัทธารมณ์นั้น

ฆานวิญญาณ ปรากฏขึ้นรับคันธารมณ์ คือ รู้กลิ่นคันธารมณ์นั้น

ชิวหาวิญญาณ ปรากฏขึ้นรับรสารมณ์ คือ รู้รสารมณ์นั้น

กายวิญญาณ ปรากฏขึ้นรับโผฏฐัพพารมณ์ คือ รู้สึกสัมผัส ถูกต้อง

ขณะที่ ๖ สัมปฏิจฉันนะเกิดขึ้นรับอารมณ์จากปัญจวิญญาณ แล้วส่งต่อให้จิตดวงต่อไป คือ สันตีรณะ

ขณะที่ ๗ สันตีรณะรับอารมณ์มาจากสัมปฏิจฉนะ แล้วทำหน้าที่ไต่สวนอารมณ์ ก่อนที่จะส่งต่อไปให้โวฏฐัพพนะ

ขณะที่ ๘ โวฏฐัพพนะทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์ที่รับมาว่าดี-ชั่ว เป็นกุศล-อกุศล ตามแต่การมนสิการ(พิจารณา) ของบุคคล ฉะนั้น จิตขณะนี้จึงสำคัญมาก เพราะดวงต่อไป คือชวนะจิตทำหน้าที่เสพอารมณ์ การเสพอารมณ์นี้เป็นไปถึง ๗ ขณะ จะเป็นบุญ-บาปอยู่ที่ช่วงนี้ ฉะนั้นถ้าโวฏฐัพพนะตัดสินว่าเป็นกุศล มนสิการว่าเป็นกุศล ชวนะก็คล้อยตามไป

ขณะที่ ๙-๑๕ ชวนะจิต ทำหน้าที่เสพอารมณ์ทั้ง ๗ ขณะ เป็นอารมณ์เดียวกัน ถ้าเป็นกุศลก็เป็นกุศลทั้ง ๗ ดวง ถ้าเป็นอกุศลก็เป็นอกุศลทั้ง ๗ ดวง บุญ-บาปปรากฏที่ชวนจิตนี้

ขณะที่ ๑๖ - ๑๗ ตทาลัมพนะเป็นจิตที่รับเศษของอารมณ์ที่เหลือจากชวนะอีก ๒ ขณะ แล้วหน่วงอารมณ์สู่ภวังคจิตต่อไป ถือว่าสิ้นสุดวิถี

ต่อจากนี้จิตก็เป็นภวังค์รับอารมณ์เก่าต่อไป จนกระทั่งได้รับกระทบอารมณ์ใหม่ จึงขึ้นวิถีใหม่ ตามนัยที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น การรับอารมณ์ในลักษณะข้างต้นนี้ นับเป็นวิถีจิตที่รับอารมณ์ชัดเจนที่สุดมีจิตเกิดถึง ๑๗ ขณะ เป็นการรับอารมณ์ทางทวาร ๕

วิถีจิตที่แสดงนี้ เป็นอติมหันตารมณ์ ปัญจารมณ์ หรืออารมณ์ทั้ง ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ) มีกำลังแรงกล้ามากที่สุด มีเหตุปัจจัยที่ช่วยให้จิตรับอารมณ์ และมีความเด่นชัด เช่น ถ้าในแง่รูปารมณ์จะชัดเจน เพราะมีจักขุปสาทดี มีแสงพอเพียง หรือถ้าเป็นสัททารมณ์จะชัดเจน เพราะโสตปสาทดี มีคลื่นเสียง มีความสั่นสะเทือน มีช่องว่างหรืออากาศเป็นต้น ถ้าขาดมนสิการหรือการรับอารมณ์ไม่ชัดเจน ขณะจิตจะไม่ถึง ๑๗ ขณะ

อติมหันตารมณ์นี้เป็นกามวิถี คือ เป็นวิถีจิตที่เป็นไปกับอารมณ์ทาง ๕ ทวารที่เกี่ยวกับกาม จิตที่เกี่ยวข้องก็เป็นกามาวจรจิต มีขณะจิตเกิดมากที่สุด ถึง ๑๗ ขณะ จึงแจ่มชัดมาก แต่ต้องเป็นไปในรูปปัจจุบันเท่านั้น คือต้องกำลังมีอยู่ กำลังปรากฏอยู่ จึงเป็นอารมณ์แก่ปัญจทวารวิถีได้

นอกจากอติมหันตารมณ์แล้ว ยังมีวิถีจิตที่เป็นไปกับอารมณ์ทางปัญจทวาร ที่มีกำลังอ่อนไปตามลำดับ

จำแนกวิถีจิตที่เป็นไปกับอารมณ์ทางปัญจทวาร ไว้ ๔ แบบ คือ

๑. อติมหันตารมณ์ จิตขึ้นสู่วิถี รับรู้อารมณ์ที่กำลังแรงมากที่สุด ถึง ๑๗ ขณะ

๒. มหันตารมณ์ จิตขึ้นสู่วิถีรับรู้อารมณ์ มีกำลังอ่อนกว่าอติมหันตารมณ์ มหันตารมณ์วิถีมีได้ ๒ นัย คือจิตเกิดดับ ๑๖ และ ๑๕ ขณะ

๓. ปริตตารมณ์ จิตขึ้นวิถีรับรู้อารมณ์มีกำลังอ่อน วิถีนี้เกิดได้ ๖ นัย คือ จิตเกิดดับ ๑๔, ๑๓, ๑๒, ๑๑, ๑๐ และ ๙ ขณะ

๔. อติปริตตารมณ์ จิตขึ้นวิถีรับรู้อารมณ์มีกำลังอ่อนที่สุด วิถีนี้เกิดได้ ๖ นัย คือ จิตเกิดดับ ๘, ๗, ๖, ๕, ๔ และ ๓ ขณะ

นอกจากการรับรู้อารมณ์ทางปัญจทวาร มีวิถีจิตที่เกิดขึ้น ดังที่ได้

ยกตัวอย่างไปแล้ว คือ อติมหันตารมณ์ ก็ยังมีการรับรู้อารมณ์ของจิตทางมโนทวาร การรับอารมณ์ทั้ง ๖ ในทางมโนทวาร สามารถรับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ได้ทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต อารมณ์ที่ปรากฏทางมโนทวารปรากฏได้ทุกอารมณ์ ไม่จำกัดกาลของอารมณ์นั้น

วิถีจิตทางมโนทวารนี้ มี ๔ นัย คือ

๑. อติวิภูตารมณ์ อารมณ์ปรากฏชัดเจนทางใจมากที่สุด

๒. วิภูตารมณ์ อารมณ์ปรากฏชัดทางใจ แต่ไม่เท่าอติวิภูตารมณ์

๓. อวิภูตารมณ์ อารมณ์ไม่ปรากฏชัดทางใจ ไม่มีชวนะ ยังไม่เสพอารมณ์

๔. อติอวิภูตารมณ์ อารมณ์ไม่ปรากฏทางใจเลย เพียงแต่ทำให้ภวังคจิตไหวเท่านั้น จิตไม่ขึ้นวิถีรับอารมณ์ใหม่เลย เกิดได้ในฝันของปุถุชน เรียกได้ว่า จิตไม่ขึ้นวิถีรับอารมณ์เลย

การอธิบายที่แสดงแล้วนี้ เป็นกามวิถีเท่านั้น คือ วิถีจิตที่ปรากฏรับอารมณ์ทั้ง ๖ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับกาม และแสดงเพียงวิถีที่รับอารมณ์โดยทั่วไป ยังมีวิถีซึ่งเป็นวิถีจิตที่เกิดใกล้ตาย แต่ไม่ได้แสดงไว้ในที่นี้ คือ มรณาสันนวิถี นอกจากกามวิถีแล้ว ยังมีวิถีจิตที่เป็นอัปปนาวิถี เป็นวิถีจิตที่แนบแน่นกับอารมณ์เดียว

คำว่า อัปปนาวิถี แปลว่า ทำลาย คือ ทำลายกิเลส มีนิวรณ์ เป็นต้น อัปปนาวิถีจะเป็นมโนทวารวิถีเพียงอย่างเดียว และเมื่อจิตต้องแนบแน่นกับอารมณ์อย่างเดียว ก็มีวิถีเดียว คือวิภูตารมณ์วิถี อารมณ์ต้องชัดเจนจริงๆ จึงเป็นอัปปนาวิถี แต่อัปปนาวิถีจะไม่มีตทาลัมพนจิต เพราะไม่ใช่กามชวนะ อีกทั้งเป็นวิถีที่มีแต่กุศลวิบากและกิริยา มีแต่โสภณจิต ไม่มีอกุศลจิตเลย ไม่มีการสั่งสมกิเลส มีแต่ประหาณกิเลส ทั้งในลักษณะข่มไว้และทำลายกิเลสให้สิ้นซาก นอกจากนี้ ชวนจิตของอัปปนาวิถีเกิดได้ ๑ ขณะจิต ขึ้นไปจนนับไม่ถ้วน เมื่ออัปปนาวิถีไม่มีอกุศลจิต มีแต่โสภณจิต และเป็นชวนจิตที่ยาวมาก

อัปปนาวิถีและโลกุตตรอัปปนาวิถีมีความแตกต่าง คือ โลกียอัปปนาวิถีหรือฌานจิต คือ วิถีที่มีฌานจิต ๑๘ ดวงเกิดขึ้น(ฌานจิต หรือมหัคคตจิต

นี้ มี ๑๘ คือ ที่เป็น มหัคคตกุศลจิต ๙ มหัคคตกิริยาจิต ๙ เช่น เมื่อเจริญสมถกรรมฐาน จิตสงบ ได้ปฐมฌาน หรือฌานระดับอื่นๆ เป็นต้น)

โลกุตรอัปปนาวิถี คือ วิถีที่มีโลกุตตรจิตเกิดขึ้น ๘ หรือ ๔๐ ดวง ตามแต่จำแนกหยาบละเอียด คือ มัคคจิต๔(๒๐) ผลจิต ๔ (๒๐) โลกุตรจิตทั้งหมดนี้ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกันทั้งสิ้น โลกุตตรอัปปนาวิถีนี้ บางที่เรียกว่า มรรควิถี เพราะเป็นวิถีจิตที่เข้าถึงมรรค

วิถีจิตเมื่อจำแนกโดยประเภทใหญ่ๆ มี ๒ ประเภท คือ

(๑) ปัญจทวารวิถี คือ ความเป็นไปของจิตและเจตสิก ที่เกิดทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ จักขุทวารวิถี โสตทวารวิถี ฆานทวารวิถี ชิวหาทวารวิถี กายทวารวิถี มีลำดับการแสดงดังต่อไปนี้

เมื่อมีอารมณ์มากระทบกับภวังคจิตเป็นครั้งแรก เรียกจิตดวงนี้ว่า อตีตภวังค์ อารมณ์มากระทบกับภวังคจิตทาง ๕ ทวาร เรียกว่า ปัญจารมณ์” ได้แก่ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ และโผฏฐัพพารมณ์ (อย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นประธาน) เมื่อภวังค์อตีตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า “ภวังคจลนะ” คือจิตที่หวั่นไหวด้วยอำนาจอารมณ์ที่ถูกรับรู้ และเมื่อภวังคจลนะดับลงแล้ว จิตทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า ภวังคุปัจเฉทะ” ซึ่งได้แก่ ภวังคจลนะดวงที่ ๒ ทำหน้าที่ตัดกระแสภวังค์ ในขณะที่ยังเป็นภวังคจิตอยู่ยังไม่ขึ้นสู่วิถี

เมื่อภวังคุปัจเฉทะดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า “ปัญจ-ทวาราวัชชนจิต” ทำหน้าที่ ๒ อย่าง คือ ๑) ทำหน้าที่พิจารณา (หรือรับ..) อารมณ์ ๕ อย่าง ๒) ทำหน้าที่ตัดกระแสภวังค์ไม่ให้เกิดขึ้นเลยเข้าไปในวิถี

เมื่อปัญจทวาราวัชชนจิต ดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า “ทวิปัญจวิญญาณจิต” คือ จิตที่ทำหน้าที่รู้อารมณ์ว่าเป็นอารมณ์ชนิดไหน เช่น จักขุวิญญาณจิตทำหน้าที่รู้รูปารมณ์ โสตวิญญาณจิตทำหน้าที่รู้สัททารมณ์ เป็นต้น การที่จะรู้ว่าเป็นอารมณ์ชนิดไหน อารมณ์นั้นจะต้องปรากฏชัดกว่าอารมณ์อื่นๆ จึงจะรู้อารมณ์นั้น ๆ ได้

เมื่อทวิปัญจวิญญาณจิตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า

"สัมปฏิจฉนจิต" คือ จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อจากทวิปัญจวิญญาณจิต และจิตที่ทำหน้าที่สัมปฏิจฉนจิต รับอารมณ์ ๕ อย่างเหมือนกันกับปัญจทวาราวัชชนจิต จึงรวมเรียกว่า จิต ๓ (ปัญจทวาราวัชชนจิต ๑ สัมปฏิฉนจิต ๒) ดวงนี้ว่ามโนธาตุ คือจิตที่รับอารมณ์ ๕ อย่างโดยแน่นอน

เมื่อสัมปฏิจฉนจิตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อเรียกว่า "สันตีรณจิต" คือจิตที่ทำหน้าที่ไต่สวนอารมณ์

เมื่อสันตีรณจิตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า "โวฏฐัพพนจิต" คือจิตที่ทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์ (เป็นจิตที่สำคัญที่สุดในปัญจทวารวิถี คือมโนทวาราวัชชนจิต จิตดวงนี้ทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์ที่ไม่ดีให้เป็นดีได้

เมื่อโวฏฐัพพนจิตดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อ เรียกว่า "ชวนจิต" คือ จิตที่ทำหน้าที่เสพอารมณ์ (ตัวกรรม) เกิดขึ้น ๗ ขณะ

เมื่อชวนจิตดวงที่ ๗ ดับลงแล้ว จิตที่ทำหน้าที่เกิดต่อเรียกว่า "ตทารัมมณจิต" คือ จิตที่ทำหน้าที่ต่อจากชวนะ (เหตุที่ตทารัมมณจิตเกิดขึ้น ๒ ขณะนั้น เพราะการดับลงของอารมณ์นั้นยังมีกำลังมาก)

ดังนั้น กระบวนการเกิดปัญญาทางทวารต่าง ๆ นั้น เมื่อมีรูปารมณ์มากระทบจักขุปสาท และส่งต่อให้จักขุวิญญาณเกิดขึ้น ทำหน้าที่ในการเห็น การเห็นนั้นมีทั้งดีและไม่ดี กรณีที่เห็นไม่ดีก็พิจารณาอย่างแยบคายให้เป็นดีได้ทำให้ปัญญาเกิด เช่น การเห็นสุนัขเน่าจัดเป็นอารมณ์ที่ไม่ดีสำหรับบุคคลทั่วไป แต่สำหรับผู้เจริญกรรมฐานกลับเป็นอารมณ์ที่ดี โดยพิจารณาว่า ตัวเราและสัตว์ทั้งหลายที่เกิดอยู่ในโลกนี้ เวลาตายแล้วก็มีสภาพ เช่นเดียวกับสุนัขเน่าเหมือนกัน เป็นเหตุให้ปัญญาเกิดได้[๑๔๕]

ปัญจทวารวิถีเป็นวิถีจิตในกามภูมิเท่านั้น ส่วนมโนทวารวิถี เป็นวิถีจิตในกามภูมิ และในภูมิที่สูงขึ้นไปอีก คือ อัปปนามโนทวารวิถี หรือฌานวิถี (จำแนกออกเป็นโลกียอัปปนาวิถี และโลกุตตรอัปปนาวิถี) ปัญจทวารวิถีเกิดขึ้นเมื่อมีอารมณ์ ๕ มาปรากฏทางทวาร ๕ คือ รูปารมณ์กระทบกับจักขุประสาท สัททารมณ์กระทบกับโสตประสาท คันธารมณ์กระทบกับฆาน

---

[๑๔๕] พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗**, หน้า ๑๗.

ประสาท รสารมณ์กระทบกับชิวหาประสาท และโผฏฐัพพารมณ์กระทบกับกายประสาท อารมณ์ทั้ง ๕ ก็มากระทบถึงจิต จิตที่ยังอยู่ในภวังค์นั้นก็ตื่นจากภวังค์ เกิดเป็นจิตที่เข้าอยู่ในวิถีแห่งการรับรู้ ที่เรียกว่า วิถีจิต

(๒) มโนทวารวิถี คือ ความเป็นไปของจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นทางใจ เป็นวิถีจิตของอารมณ์ทางใจ

มโนทวารวิถี หมายถึง กระแสทำงานภายในจิต สืบต่อมาจากกระบวนการทางปัญจทวารวิถีอีกทีหนึ่ง ทำให้จิตมีกระบวนการแห่งความนึกคิดพิจารณา ทำให้เกิดจินตภาพ และมโนภาพต่างๆ ขึ้นมา โดยมีการทำหน้าที่รับรู้ เสพ เสวยผลแห่งอารมณ์นั้นๆ ในช่วงภวังคจิตและช่วงวิถีจิต จิตย่อมเกิดและดับไปตามลำดับ โดยมีชื่อเรียกต่างๆ ตามหน้าที่ต่อๆ กันไปดังนี้

๑) ช่วงภวังคจิต มี ๓ ขณะ ได้แก่ ๑. อดีตภวังค์ คือ ภวังคจิตที่สืบต่อมาจากก่อน ๒. ภวังคจลนะ คือ ภวังค์ไหวตัวจากอารมณ์ใหม่มากระทบ ๓. ภวังคุปัจเฉทะ คือ ภวังค์ตัดขาดจากอารมณ์เก่า หรือตัดกระแสของภวังค์ให้ขาดไปโดยสิ้นเชิง

๒) ช่วงวิถีจิต มี ๑๔ ขณะ ได้แก่ ๑. อาวัชชนะ คือการคำนึงอารมณ์ใหม่ทางทวาร ๕ เรียกว่า ปัญจทวาราวัชชนะ หรือเรียกตามทวาร เช่น ขณะที่เกิดทางจักขุทวาร เป็นจักขุทวาราวัชชนะ เป็นต้น ๒. ปัญจวิญญาณ คือการรู้ในอารมณ์ทั้ง ๕ ถ้ารูปมากระทบก็ได้เห็นนี่เป็นจักขุวิญญาณ ถ้าเสียงมากระทบก็ได้ยินอารมณ์นั้นเป็นโสตวิญญาณ เป็นต้น ๓. สัมปฏิจฉนะ คือ การรับอารมณ์จากปัญจวิญญาณ เพื่อเสนอแก่สันตีรณะเท่านั้น ๔. สันตีรณะ คือ การพิจารณาไตร่ตรองอารมณ์ที่รับมา ๕. โวฏฐัพพนะ คือ การกำหนดอารมณ์ หรือการตัดสินอารมณ์ ๖.– ๑๒. ชวนะ คือ การแล่นไปในอารมณ์ที่โวฏฐัพพนะกำหนดไว้แล้ว ด้วยความเร็วเหมือนอสนีบาตติดต่อกัน ๗ ขณะจิต ๑๓.–๑๔. ตทาลัมพนะ คือ การหน่วงอยู่กับอารมณ์หรือเก็บอารมณ์ต่อจากชวนะติดต่อกัน ๒ ขณะจิต แล้วก็สิ้นสุดวิถี คือ เป็นอันจบกระบวนการของวิถีจิต ๑ วิถี อารมณ์ก็ดับไป แล้วจิตก็ตกไปในภวังค์[๑๔๖]

---

[๑๔๖] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค,** หน้า ๗๖๔-๗๖๘.

เมื่อนับตลอดทั้งสองช่วง คือ ตั้งแต่อดีตภวังค์จนจบวิถีจิต รวมทั้งหมดเป็น ๑๗ ขณะจิต[๑๔๗]

สำหรับผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา จนวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว อาจทำให้เกิดความรู้สึกว่าช่วงของจิตที่กำหนดข้างหน้าและข้างหลังดูเหมือนว่าจะทิ้งช่วงห่างกันมากขึ้น ตัวอย่างเช่น ในการคู้แขนเข้าแต่ละครั้งอาจต้องใช้จิตกำหนดหลายรอบ ซึ่งในการกำหนดรู้อาการดังกล่าว จิตที่กำหนดหลังๆ จะดูห่างจากจิตที่กำหนดก่อนๆ จึงอาจทำให้ผู้ปฏิบัติคิดว่า อารมณ์ที่กำหนดนั้นน้อยไปหรือห่างไป ซึ่งความจริงแล้ว อารมณ์นั้นไม่ได้น้อยหรือห่างอย่างที่คิดแต่อย่างใด แต่เนื่องจากการกำหนดของผู้ปฏิบัตินั้นเป็นไปด้วยความเร็ว จึงทำให้ภวังคจิตทั้งหลาย ปรากฏออกมาในระหว่างแห่งวิถีจิตทั้งหลายด้วย

ในช่วงเวลาเช่นนั้น การเข้าไปรู้สภาวะความขาดช่วงของวิถีจิตทั้งหลายเรียกว่า เป็นการรู้ภวังคมโนทวาร แต่สำหรับการรู้อาวัชชนมโนทวารนั้น เป็นการรู้ลักษณะของมโนทวาร การรู้ว่าอาวัชชนะนั้นมีหน้าที่ทำกิจคือการพิจารณา เป็นการรู้รสะ รู้การเอาใจใส่ในอารมณ์นั้น เรียกว่า เป็นการรู้ปัจจุปัฏฐาน รู้ว่าเนื่องจากภวังคจิตขาดช่วงไป จึงได้เกิดการเริ่มต้นเอาใจใส่อารมณ์ จัดเป็นการรู้ปทัฏฐานของอาวัชชนมโนทวารนั้น ก็การรู้มโนทวาร เปรียบเหมือนกับการรู้หทัยวัตถุรูปหรือรูปหัวใจ หมายความว่า เมื่อรู้รูปหัวใจ โดยถูกต้องตรงตามความเป็นจริง ย่อมทำให้รู้ได้ว่า รูปหัวใจนั้นเป็นนิสสยะกล่าว คือ ที่ตั้งที่อาศัยของจิตที่ทำการกำหนดพิจารณา จากนั้น ก็จะทำให้รู้ต่อไปว่า จิตเริ่มต้นนึกคิดตั้งแต่ตรงเริ่มต้นกำหนดตั้งแต่จุดเริ่มต้น ก็การรู้เช่นนี้จัดเป็นการรู้ลักษณะของอาวัชชนมโนทวาร

ในมโนทวารวิถีนี้ จิตสามารถรับอารมณ์ทั้ง ๖ ได้หมด ไม่จำกัดว่าจะเป็นปัจจุบัน อดีต หรืออนาคต แม้แต่ในกาลวิมุตตารมณ์ (คือพระนิพพานและบัญญัติ) ในมโนทวารวิถีก็รับได้

มโนทวารวิถีมีอารมณ์ได้ ๖ คือ รูปารมณ์ สัททารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธัมมารมณ์ ทั้งที่เป็นปรมัตถ์และบัญญัติ ธัมมา

---

[๑๔๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๘.

รมณ์ จึงไม่จำกัดว่าจะเป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต หรือกาลวิมุต ก็เป็นอารมณ์แก่มโนทวารวิถีได้ทั้งสิ้น

มโนทวารวิถี มี ๓ อย่าง[๑๔๘] ดังนี้

๑) มโนทวารวิถีผสม คือ มโนทวารวิถีที่มาปรากฏพร้อมกับปัญจทวารวิถี ดังความว่า "อารมณ์หนึ่ง ๆ ย่อมมาปรากฏในทวารอย่างละสองๆ ...การที่รูปารมณ์ปัจจุบันเป็นต้นกระทบในจักขุประสาทเป็นต้น และการมาปรากฏในมโนทวารด้วยการยังภวังคจิตให้ไหว ย่อมมีได้ในขณะเดียวกันไม่ก่อนไม่หลัง"

๒) มโนทวารวิถีที่ติดตามปัญจทวารวิถี คือ เมื่อทวาร ๕ ถูกอารมณ์กระทบแล้วครั้งหนึ่ง ครั้นวิถีจิตที่ดำเนินไปในทวาร ๕ ดับไปแล้ว อารมณ์ ๕ ที่ผ่านมาแล้วก็มาปรากฏในมโนทวารตามสภาวะ กระแสภวังค์ที่เป็นทวารของกระแสวิถีจิต ชื่อว่า มโนทวารที่ติดตามปัญจทวาร และจิตเหล่านั้นก็เป็นวิถีจิตที่ติดตาม

๓) มโนทวารวิถีที่สำเร็จเฉพาะ คือ เมื่อภวังคจิตที่มีอารมณ์ ๖ มาปรากฏโดยประการนั้นๆ ปราศจากการติดตาม โดยกระทบในทวาร ๕ ได้แก่ อารมณ์มาปรากฏได้ด้วยเหตุต่างๆ ดังต่อไปนี้ อารมณ์ที่เคยพบ คือ อารมณ์ ๕ ที่ทวาร ๕ เคยรับมาก่อน, อารมณ์ที่เกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ที่เคยพบ, อารมณ์ที่เคยสดับคืออารมณ์ ๖ ที่เคยสดับจากคนอื่นแล้วรับเอามา, อารมณ์ที่เกี่ยวเนื่องกับอารมณ์ที่เคยสดับ, ความเชื่อต่อบุคคลอื่น, ความพอใจคือความเห็นของตน, ความดำริอาการ คือความดำริโดยประการนั้นๆ โดยอาศัยเค้ามูลของอรรถ เค้ามูลของพยัญชนะ และเค้ามูลของเหตุ, ความเหมาะสมแก่การใคร่ครวญด้วยความรู้, แรงกรรมต่างๆ, อานุภาพของฤทธิ์ต่างๆ, อำนาจของธาตุแปรปรวน, อำนาจของการที่เทวดานำมาแสดง, อำนาจของการตามรู้อริยสัจ, และอำนาจของการรู้แจ้ง (ด้วยโลกุตตรญาณ) เป็นต้น

---

[๑๔๘] พระอนุรุทธะและพระญาณธชนะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๓๙๖., ๓๘๕-๓๘๖.

การดำเนินไปของอารมณ์ทางมโนทวารวิถีมี ๔ วาระเช่นเดียวกันกับปัญจทวารวิถี คือ ตทารัมมณวาระ ชวนวาระ โวฏฐัพพนวาระ และโมฆะวาระ ตามลำดับอารมณ์ที่ปรากฏชัด ดังนี้ ๑) อติวิภูตารมณ์ คืออารมณ์ที่ปรากฏเด่นชัด มีวิถีจิตที่บริบูรณ์ ๑๒ ขณะจิต ๒) วิภูตารมณ์ คืออารมณ์ที่ปรากฏชัดมาก เมื่อวิถีจิตมาถึงชวนะ ๗ ขณะจิต ก็ตกภวังค์ไปเลย ๓) อวิภูตารมณ์ คืออารมณ์ที่ปรากฏชัดน้อย มีเพียงอาวัชชนะ จากนั้นก็ตกภวังค์ไป และ ๔) อติอวิภูตารมณ์ คืออารมณ์ที่ปรากฏไม่ชัด มีเพียงภวังคจลนะ ไม่มีการเกิดขึ้นของวิถีจิต

ดังนั้น สันตติปัจจุบันของนามที่นับเนื่องด้วยชวนวาระ ๒-๓ วิถีจิตจึงย่อมเป็นไปใน ๒ วาระ คือ ตทารัมมณวาระและชวนวาระ ซึ่งอารมณ์ที่ปรากฏเด่นชัดและชัดมาก การที่จิตรับอติวิภูตารมณ์และวิภูตารมณ์ได้ดีเพราะจิตจะรื่นรมย์ในอารมณ์ที่ปรากฏชัดเท่านั้น[๑๔๙] ความสัมพันธ์ระหว่างมโนทวารวิถีกับปัญจทวารวิถีที่สำคัญ คือ ปัญจทวารวิถีจะสำเร็จกิจการรับรู้ของทวาร ๕ ได้ ต้องอาศัยมโนทวารวิถี ดังคัมภีร์ปรมัตถทีปนีฎีกาอธิบายจักขุทวารวิถีที่เป็นอติมหันตารมณ์ และอติวิภูตารมณ์ในมโนทวารวิถี ดังนี้

เมื่อจักขุทวารวิถี [ที่ ๑] ดำเนินไปก่อนวิถีจิตทั้งหมด ต่อมามโนทวารวิถี [ที่ ๒] ที่ติดตามจักขุทวารวิถีจึงดำเนินไป หลังจากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๓] ที่รับเอากลุ่มก้อนของสัณฐานย่อมดำเนินไป จากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๔] ที่กำหนดหมายสีย่อมดำเนินไป ในขณะดำเนินไปอยู่ บุคคลย่อมกำหนดหมายสีได้โดยนัยว่า เราเห็นสีเขียว เป็นต้น ต่อแต่นั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๕] รับเอารูปร่างย่อมดำเนินไป จากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๖] ที่กำหนดหมายรูปร่างย่อมดำเนินไป ในขณะดำเนินไปอยู่ บุคคลก็กำหนดหมายสัณฐานได้ หลังจากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๗] ที่รับเอาชื่อย่อมดำเนินไป จากนั้น มโนทวารวิถี [ที่ ๘] ที่กำหนดหมายชื่อย่อมดำเนินไป ในขณะดำเนินไปอยู่ ย่อมกำหนดหมายชื่อได้ ครั้นวิถีจิตที่กำหนดหมายอารมณ์นั้น ๆ ดำเนินไปอยู่

---

[๑๔๙] ดูรายละเอียดใน พระอนุรุทธะและพระญาณธชนะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๓๙๙.

บุคคลย่อมรู้ว่าเราเห็นอารมณ์นั้นๆ ด้วยประการฉะนี้

เมื่อมโนทวารวิถีที่ ๓ รับเอารูปธรรมโดยความเป็นกลุ่มก้อนของสัณฐาน ที่ถูกวิถีจิต ๒ วิถีแรกรับเอาหลายครั้งแล้ว ย่อมเป็นเหมือนจับดุ้นไฟหมุนเป็นวงกลม จึงชื่อว่า วิถีจิตที่รับเอากลุ่มก้อนของสัณฐาน เพราะไม่มีการรับเอาสีที่ประจักษ์โดยปราศจากการรับเอากลุ่มก้อน[๑๕๐]

การกำหนดรู้อารมณ์หรือสภาวธรรมอย่างเท่าทันปัจจุบันมีความสำคัญยิ่งในการเจริญวิปัสสนาภาวนา โดยต้องกำหนดรู้ให้เท่าทันสันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันของกระแสรูปที่นับเนื่องด้วยปัญจทวารวิถี ๑-๒ วิถีจิต และปัจจุบันของกระแสนามที่นับเนื่องด้วยมโนทวารวิถีที่ดำเนินถึงที่สุดของชวนจิต ๒-๓ วิถีจิต[๑๕๑] ในขณะเจริญวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติไม่สามารถนำเอาจิตตุปบาทแต่ละดวงมากำหนดรู้หรือพิจารณาแยกเป็นดวงๆ ได้ จึงต้องกำหนดโดยวิถีจิตทั้งวิถี”[๑๕๒] เช่น เมื่อจิตรับอารมณ์ใหม่ที่ผ่านเข้ามาทางจักขุทวาร จิตขึ้นสู่จักขุทวารวิถี การกำหนดรู้รูปารมณ์นี้เป็นการกำหนดรู้ทั้งวิถีที่กำลังเกิดขึ้น มิใช่กำหนดรู้จิตแต่ละดวงที่กำลังดำเนินอยู่[๑๕๓]

---

[๑๕๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๐.

[๑๕๑] พระภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๔), หน้า ๗๗.

[๑๕๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา,** หน้า ๒๑๓.

[๑๕๓] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **ปฏิจจสมุปบาท เหตุผลแห่งวัฏสงสาร**, หน้า ๑๑๔.

๕.๔ อัตราวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ	๖๐	๑๐ (ทุกขเวทนา)	๕ (จิตอกุศล) ๕ (จิตกุศล)	๑๐ (นิวรณ์)	๑๐
๒. ปัจจยปริคคหญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (สุขเวทนา)	๕ (จิตอกุศล) ๕ (จิตกุศล)	๕ (นิวรณ์)	๒๐
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์)	๓๐
๔. ตรุณอุทยัพพยญาณ	๒๐	๕ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา) ๑๐ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ฟุ้ง-นิวรณ์)	๓๕
๔. พลวอุทยัพพยญาณ	๒๐	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (สุขเวทนา) ๕ (โสมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๓ (ขันธ์ ๕) ๒ (อายตนะ) ๒ (โพชฌงค์) ๒ (อริยสัจ)	๔๐
๕.ภังคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส-) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐
๖. ภยญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส-) 0 (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐
๗.อาทีนวญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส-) 0 (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐
๘.นิพพิทาญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส-)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕)	๔๐

			0 (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)		๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	
๙.มุญจิตุกัมยตาญาณ		๑๕	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส-) ๓ (อุเบกขา)	๑๕ (จิตกุศล) ๒ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๓๐
๑๐.ปฏิสังขาญาณ		๑๐	๑๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (โทมนัสส-) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๐ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๖ (โพชฌงค์) ๗ (อริยสัจ)	๒๐
๑๑.สังขารุเปกขาญาณ	ต้น	๗	๕ (ทุกขเวทนา) ๒ (โทมนัสส-) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๕ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๑๐ (ขันธ์ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๑๐ (โพชฌงค์) ๙ (อริยสัจ)	๑๐
	กลาง	๕	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (อุเบกขา)	๑๔ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๙ (ขันธ์ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๓๐ (โพชฌงค์) ๒๐ (อริยสัจ)	๕
	ปลาย	๒	๕ (อุเบกขา)	๕ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ์ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๔๐ (โพชฌงค์) ๓๐ (อริยสัจ)	๓
๑๒.อนุโลมญาณ		๐-๑	๐-๑-๐	๐-๑-๐	๐-๑ (ขันธ์ ๕) ๐-๑ (อายตนะ) ๓ (โพชฌงค์) ๙๐ (อริยสัจ)	๐-๑-๐
๑๓.โคตรภูญาณ		00	00	00	๐ (ขันธ์ ๕) ๐ (อายตนะ) ๐ (โพชฌงค์) **๑๐๐ (อริยสัจ)**	00

ศึกษารายละเอียดของตารางได้ในตอนท้ายของบทที่ ๙ - ๑๕

๖. สุทธวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนบรรลุมรรค ผลได้แล้ว เรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนายานิก[๑๕๔] เพราะแม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้[๑๕๕] ดังคัมภีร์มูลปัณณาสก์ฎีกา กล่าวว่า "น หิ ขณิกสมาธึ วินา วิปสฺสนา สมฺภวติ"[๑๕๖] หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสตาปัตติมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต อรหัตมรรคจิต ของสุกขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

> "วิปสฺสนานิยเมน หิ สุกฺขวิปสฺสกสฺส อุปฺปนฺนมคฺโคปิ สมาปตฺติลาภิโน ฌานํ ปาทกํ อกตฺวา อุปฺปนฺนมคฺโคปิ ปฐมชฺฌานํ ปาทกํ กตฺวา ปกิณฺณกสงฺขาเร สมฺมสิตฺวา อุปฺปาทิตมคฺโคปิ ปฐมชฺฌานิโกว โหติ สพฺเพสุ สตฺตโพชฺฌงฺคานิ อฏฺฐมคฺคงฺคานิ ปญฺจ ฌานงฺคานิ โหติ."[๑๕๗]

> มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสกโดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน[๑๕๘]

พระอริยะที่เป็นสุกขวิปัสสกบุคคล เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปัญญาวิมุตติ

---

[๑๕๔] องฺ.จตุกฺ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๒๕๕,๓๕๕ , ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

[๑๕๕] ดูใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

[๑๕๖] ม.มู.ฏีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทฺธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

[๑๕๗] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

[๑๕๘] ดูใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

มีจำนวนมากกว่าพระอริยะ ที่เป็นฌานลาภีบุคคล นั้นมากมาย เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเจโตวิมุตติ ในคัมภีร์สังยุตตนิกายพระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตรว่า "อิเมสํ หิ สารีปุตฺต ปญฺจนฺนํ ภิกฺขุสตานํ สฏฺฐิภิกฺขู เตวิชฺชา สฏฺฐิ ภิกฺขู ฉฬภิญฺญา สฏฺฐิ ภิกฺขู อุภโตภาควิมุตฺตา อถ อิตเร ปญฺญาวิมุตฺตา."

ดูก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูป ๖๐ รูปเป็นเตวิชชบุคคล ๖๐ รูปเป็นฉฬภิญญาบุคคล ๖๐ รูปเป็นอุภโตภาควิมุตติบุคคล นอกนั้นทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติบุคคล[๑๕๙]

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะจิตของพระอรหันต์ผู้สุกขวิปัสสกว่า

"ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อมนสิการสักกายะ จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย ย่อมไม่เสวยเวทนานั้น เรียกว่า ธาตุที่สลัดสักกายะ"[๑๖๐]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า "นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ส่งจิตในอรหัตผลสมาบัติไปยังอุปาทานขันธ์ ๕ เพื่อทดสอบดูว่า ความยึดมั่นในขันธ์ ๕ ว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่หรือไม่"[๑๖๑]

๖.๑ อารมณ์หลักในการเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีอารมณ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑.๑) ตามรู้**รูป**เป็นหลัก คือตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนในขณะจิตปัจจุบัน คือ **ธาตุดิน**มีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด แต่ขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏ มีลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย **ธาตุน้ำ**มีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็น

---

[๑๕๙] สํ.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐. สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

[๑๖๐] องฺ.ปญฺจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐. องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

[๑๖๑] องฺ.ปญฺจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

รูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) **ธาตุไฟ**มีลักษณะเย็นหรือร้อน **ธาตุลม** มีลักษณะหย่อนหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว[๑๖๒]

การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ใช้ขณิกสมาธิพิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหว[๑๖๓] โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส[๑๖๔] นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของ**วิปัสสนายานิก**

๑.๒) ตามรู้**นาม**เป็นหลัก คือ ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรม[๑๖๕] ที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุฌานแล้ว ควรเข้าฌานนั้นบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้าฌานแล้ว จึงยกองค์ฌานที่ปรากฏชัด คือ ปีติ สุข หรืออุเบกขาขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนา พิจารณาเห็นสภาพธรรมตามลำดับสมาบัติและองค์ฌาน[๑๖๖] โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด ๖) พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส[๑๖๗] นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของ**สมถยานิก**

คัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมถยานิกบุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคลว่า สมถยานิกกำหนดรู้องค์ฌานเป็นอารมณ์

---

[๑๖๒] ดูใน พระญาณธชเถระ (แลดีสยาดอ), **อานาปานทีปนี**, หน้า ๓๗.

[๑๖๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

[๑๖๔] ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

[๑๖๕] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

[๑๖๖] ม.อุ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

[๑๖๗] ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

ซึ่งเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌาน คือกำหนดรู้ฌานจิตตุปบาทในขณะปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง[๑๖๘] ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูป-นาม (ขันธ์ ๕) ที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิกและอายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้สังขารธรรมในอัตภาพของตนโดยสิ้นเชิงได้[๑๖๙] จึงกำหนดเฉพาะอารมณ์ที่จิตรู้ชัด[๑๗๐]

๖.๒ การกำหนดด้วยบริกรรมภาวนา

การกำหนด คือการเอาจิต (น้อมจิต,ส่งจิต,ส่องจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริงด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณา ปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ในอานาปานสติภาวนานี้ มีศัพท์บาลีแสดงการกำหนดรู้อยู่ ๒ ศัพท์ คือ ปชานาติ และ สิกฺขติ มีอธิบายดังนี้

๑) บทว่า ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้รูป-นามปัจจุบัน อันอาศัยการบริกรรมภาวนาเป็นเครื่องประคับประคอง

คัมภีร์อรรถกถาอธิบาย[๑๗๑]ว่า แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่า ตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นว่าสัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกรรมฐานหรือสติปัฏฐานภาวนา ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่าสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัฏฐานภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้เพราะอะไร

ตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคลไรๆ เดิน ไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือ

---

[๑๖๘] ที.ม.ฏีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

[๑๖๙] ม.อุ.ฏีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

[๑๗๐] วิสุทธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

[๑๗๑] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

บุคคลไรๆ เดิน เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่า จิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตปรารถนา เรียกว่าเดิน แม้ในอิริยาบถอื่นก็เหมือนกัน เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่าเราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความคู้กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง

กายเปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่าไม่รู้ **ธาตุลม**ที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือน**โค** จิตเปรียบเหมือน **สารถี** เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า จะเดิน จะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อิริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต[๑๗๒]

๒) บทว่า สิกฺขติ แปลว่า สำเหนียก คือ เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่าง***ใส่ใจ*** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา[๑๗๓]

การบริกรรมภาวนา

คำว่า บริกรรม มาจากคำว่า ปริกมฺม หมายถึง การจัดแจง การท่องบ่น การบำเพ็ญ[๑๗๔] เป็นการกระทำขั้นต้นในการเจริญภาวนา คือ กำหนดใจเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำๆ อยู่ในใจ เพื่อทำใจให้สงบ[๑๗๕]

---

[๑๗๒] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

[๑๗๓] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

[๑๗๔] พระอุดรคณาธิการ (ชวินทณ์ สารคำ), รศ. ดร. จำลอง สารพัดนึก. **พจนานุกรม บาลี-ไทย**, ISBN ๙๗๔-๘๗๕๓๙-๑-๓ ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘, หน้า ๓๓๖.

[๑๗๕] ป. อ. ประยุตฺโต, **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘.

บริกรรมภาวนาในการเจริญสมถะ คือ การกำหนดเพ่งอารมณ์ นึกภาวนาในใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต ส่วนการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ไม่ใช่การท่องบ่น,หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มจิต,น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน การบริกรรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่ง โดยเฉพาะการปฏิบัติแบบสุทธวิปัสสนา จัดเป็นวิชชมานบัญญัติ คือบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สื่อให้รู้สภาวธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน ในเรื่องนี้ท่านมหาสีสยาดอ (พระโสภณมหาเถระ) อธิบายไว้ว่า ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในความแตกต่างกันของปัจจุบันธรรมและปัจจุบันอารมณ์

- ปัจจุบันธรรม คือ รูปนามที่เกิดเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยไป
- ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้า

อารมณ์ที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ปัจจุบันอารมณ์ เพราะอภิชฌาโทมนัสจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ได้อยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทันตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทัน ว่ามีรูป-นามอะไรเกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอภิชฌาและโทมนัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะนั้นสมุทัยที่ทำให้เกิดทุกข์ย่อมถูกละไป(ทำลายตัณหา) ดังนั้น ความสำคัญจึงอยู่ตรงที่ว่าต้องคอยสังเกตให้ได้ทันในปัจจุบันอารมณ์

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้มากไปด้วยคำบริกรรม มีแต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร? **ตอบว่า :** การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน คำบริกรรมจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไป เพราะในขณะต่อจากนั้นจะสามารถรู้รูปนามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของสภาวธรรมที่ กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์มหาฎีกาว่า "นนุ จ ตชฺชาปญฺญตฺติวเสน สภาวธมฺโม คยฺหตีติ. สจฺจํ คยฺหติ ปุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปญฺญตฺตึ สมติกฺกมิตฺวา สภาเวเยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ."[๑๗๖] "ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวธรรมโดยเนื่องด้วยชื่อบัญญัติได้หรือ? ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องแรกย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คือ คำบริกรรมสลับกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว (ไม่มีคำบริกรรมอีก)"

มีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติดังนี้ "มนสาสชฺฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ."[๑๗๗] การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล

เมื่อโยคีบุคคลมีอารมณ์บัญญัติ พร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์และปฏิบัติต่อเนื่องได้ดียิ่งขึ้น สติ สมาธิจะเริ่มมีกำลังเรียกว่า สมาธิญาณแก่กล้า ก็จะรู้รูปปรมัตถ์และนามปรมัตถ์แท้ๆ ว่ามีสภาวลักษณะ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็งเคลื่อนไหวปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เรียกว่า ความจริงปรากฏ เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริง เป็นอุปกรณ์ร่วมทำให้เห็นความจริงเท่านั้น เช่นกันก่อนที่จะเข้าถึงปรมัตถ์ก็ต้องผ่านบัญญัติก่อน ไม่ผ่านบัญญัติ จะเข้าถึงปรมัตถ์ได้อย่างไร เหมือนจะเข้าบ้านต้องเปิดประตูก่อน ไม่เปิดประตูจะเข้าบ้านได้อย่างไร ฉะนั้นแล[๑๗๘]

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติจะให้เห็นปรมัตถ์ล้วนๆ เลยทีเดียวย่อมเป็นไปไม่ได้ ในที่นี้จึงให้มีอารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์เป็นข้อปฏิบัติโดยตรง

---

[๑๗๖] วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓๑๖.

[๑๗๗] อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

[๑๗๘] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๖๙.

บัญญัตินั้นว่าโดยหลักใหญ่มีอยู่ ๒ อย่าง คือ วิชชมานบัญญัติ และอวิชชมานบัญญัติ การบัญญัติตั้งชื่อว่ารูป เวทนา สัญญา ฯลฯ อาโปธาตุ วาโยธาตุตามสภาพความเป็นจริง ขันธ์มีอยู่ ธาตุ ๔ ก็มีอยู่ เป็นปรมัตถ์แท้ๆ เพียงแต่นำปรมัตถ์นั้นมาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้สื่อสารความหมายให้รับรู้ร่วมกัน การบัญญัติตั้งชื่ออย่างนี้เรียกว่า วิชชามานบัญญัติ (บัญญัติที่มีอยู่) ส่วนบัญญัติที่ไม่มีปรมัตถสภาวะ คือปราศจากความเป็นจริง

ปรากฏตัวอย่าง การใช้คำบริกรรมภาวนาในคัมภีร์อรรถกถาว่า

พระจูฬปันถกนั่งแลดูพระอาทิตย์ พลางลูบท่อนผ้าขาว บริกรรมว่า "รโชหรณํ รโชหรณํ" เมื่อท่านลูบท่อนผ้านั้นอยู่ ท่อนผ้าได้เศร้าหมองไปตามลำดับ จึงเกิดปัญญาเห็นสภาพธรรมว่า "ท่อนผ้านี้สะอาดอยู่แต่เดิม มาถูกเข้ากับอัตภาพนี้ จึงละปกติเดิมเสีย กลายเป็นของเศร้าหมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ครั้นแล้วเริ่มกำหนดรู้ความสิ้นและความเสื่อม เจริญวิปัสสนา"

พระศาสดาทรงทราบว่า "จิตของพระจูฬปันถกขึ้นสู่วิปัสสนาแล้ว" จึงตรัสว่า "จูฬปันถก เธออย่าทำความหมายเฉพาะท่อนผ้านั้นว่า 'เศร้าหมองแล้วติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลี คือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของเธอ เธอจงกำจัดมันออกเสีย" ดังนี้แล้ว ในกาลจบคาถา พระจูฬปันถกบรรลุพระอรหันต์ พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา[๑๗๙] จะเห็นได้ว่า การบริกรรมก็คือการเจริญสติปัฏฐานพิจารณาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีอยู่จริง จนเกิดปัญญารู้แจ้งขึ้นมาในสิ่ง

---

[๑๗๙] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๗๒/๑๘๓-๑๘๔. ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๓๓๐.

ปฏิสัมภิทา ๔ คือ ๑) อรรถปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในอรรถ ได้แก่ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความหมายของถ้อยคำต่างๆ ๒) ธรรมปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในธรรม ได้แก่ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในข้อธรรมต่างๆ สามารถอธิบายโดยพิสดารได้ ๓) นิรุตติปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในภาษา คือ รู้ภาษาต่างๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจงแสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจได้ ๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิทา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ ได้แก่ ความมีไหวพริบ สามารถเข้าใจคิดเหตุผลได้เหมาะสมทันการ และมีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้ต่างๆ (องฺ.จตุกฺก. (บาลี) ๒๑/๑๗๒/๑๘๓-๑๘๔, ขุ.ปฏิ. (บาลี) ๓๑/๑๑๐/๑๒๓, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๗๑๘/๓๕๙.)

นั้นจริงๆ เช่น พระจูฬปันถก ที่บริกรรมลูบผ้าขาว จนเกิดปัญญาขึ้นในขณะจิตเดียวก็บรรลุอรหันต์ได้ แสดงให้เห็นว่า การบริกรรมด้วยจิตจดจ่อต่อเนื่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันตามความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญาแวบขึ้นมา ประดุจสายฟ้าแลบ และพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม แล้วก็หลุดพ้นด้วยขณะจิตเดียวเท่านั้น เพราะว่ากิริยาที่ทำบริกรรมในขณะเจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง มีลักษณะคล้ายกับการท่องบ่นในใจ การสาธยาย การใคร่ครวญ หรือการไตร่ตรอง การเพ่งวัตถุหรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นว่าซ้ำๆ อยู่ในใจเป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ คือทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ โดยอาศัยการบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในขณะปัจจุบันแล้วพัฒนาการ เกิดเป็นโยนิโสมนสิการอันเป็นตัวปัญญาพิจารณาเห็นความเสื่อมสิ้นดับสูญของสรรพสิ่งโดยความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารเป็นเหตุให้ละอุปาทานขันธ์ ๕ เสียได้

๖.๓ การกำหนดรู้ ตามลำดับญาณ ๑๖

ปริญญา แปลว่า กำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน[๑๘๐] แบ่งออกเป็น ๓ ขั้น

๑) ญาตปริญญา กำหนดรู้ขั้น**รู้จัก** คือ รู้ตามสภาวลักษณะ ได้แก่รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวลักษณะแท้ ว่ารูปมีลักษณะสลาย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ ดังนี้เป็นต้น

ภูมิแห่งญาตปริญญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขาร จนถึงกำหนดปัจจัย ปริญญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือ กำหนดรู้สิ่งนั้นๆ ตามลักษณะที่เป็นสภาวะของมันเอง พอให้แยกออกจากสิ่งอื่นๆ ได้ การกำหนดรู้ผัสสะ คือ รู้เห็นว่า นี้ตาสัมผัส นี้หูสัมผัส นี้จมูกสัมผัส นี้ลิ้นสัมผัส นี้ที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นทุกข์ นี้สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นอทุกขมสุข...นี้ผัสสะอันประกอบด้วยกุศลจิต นี้

---

[๑๘๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐. วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/๒๓๐.

ผัสสะอันประกอบด้วยอกุศลจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยอัพยากตจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยกามาวจรจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยอรูปาวจรจิต...นี้ผัสสะเป็นของว่างเปล่า นี้ผัสสะเป็นศีล นี้ผัสสะเป็นสมาธิ นี้ผัสสะเป็นโลกิยะ นี้ผัสสะเป็นโลกุตตระ นี้ผัสสะเป็นอดีต นี้ผัสสะเป็นอนาคต นี้ผัสสะเป็นปัจจุบัน ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ และญาณที่ ๒ ปัจจยปริคหญาณ

ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญารู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม และสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ เห็นปรมัตถ์อารมณ์ได้อย่างชัดเจน คือปัญญารู้แจ้งรูปนาม ปัญญารู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน ญาณนี้ กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่าเป็นคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกัน

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูป กับนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ และญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ(แบบอ่อน) ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป-นามแต่ที่รู้ว่ารูป-นามดับไปก็เพราะ เห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่าสันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

เป็นภูมิแห่งญาตปริญญา คือ เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ปริญญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดจัดเข้าใน ทุกขอริยสัจ(จินตาญาณ ความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ วิปัสสนาญาณที่ยังอ่อน ตรุณวิปัสสนา)

๒) ตีรณปริญญา กำหนดรู้ขั้น **"พิจารณา"** คือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะ[๑๘๑]ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนาและสัญญา

---

[๑๘๑] ตีรณฏฺเฐ ญาณํ แปลว่า ปัญญามีความหมายว่าใคร่ครวญ ได้แก่ ปัญญามีการเข้าใคร่ครวญเป็นสภาวะหรือมีการพิจารณาเป็นสภาวะ.

นั้น ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน

ภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (เห็นความเกิดและดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ กำหนดรู้สังขารด้วยการพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ว่าสิ่งนั้นๆ มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค... ดังหัวฝี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด อุบาทว์ ภัย อุปสรรค หวั่นไหว แตกพังไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่าง เปล่า สูญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดาไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชฌฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งเหยื่อมาร มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะ ปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา...พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้แช่มชื่น เป็นอาทีนวะ เป็นนิสสรณะ ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ และญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ

ญาณที่ปรากฏ คือ **ญาณที่ ๓** สัมมสนญาณ(แบบแก่) ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิด-ดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่าสันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ **ญาณที่ ๔** อุทยัพพยญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาด คือเห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูปนามเกิดในขณะที่เกิด คือเห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ เป็นญาณที่เห็นรูป-นามเกิดดับตามความเป็นจริง

ภูมิแห่งตีรณปริญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ก็คือ การตามกำหนดอย่างจดจ่อ

ต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดจัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ "สมุทัย(จินตาญาณความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ หมายถึง วิปัสสนาญาณขั้นต้นที่ยังอ่อน ตรุณวิปัสสนา) และนิโรธ (ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ)"

๓) ปหานปริญญา[๑๘๒] กำหนดรู้ถึงขั้น**ละได้** คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เบื่อหน่ายความเพลิดเพลิน สำรอกราคะดับตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้จัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ "แจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้น) ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ในญาณที่ ๑๔ เป็นสมุจเฉทประหาณ คือ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้นสติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี

ในญาณที่ ๑๕ เป็นปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้น

เมื่อเข้าสู่พระนิพพาน เป็นนิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป ได้แก่ อมตธาตุ คือ **นิพพาน**

---

[๑๘๒] คำว่า ปหาเน ปญฺญา แปลว่า ปัญญาในการละ ปัญญาเป็นเครื่องละวิปลาสทั้งหลายมีนิจจสัญญาวิปลาสเป็นต้น หรือธรรมชาติใดย่อมละนิจจสัญญาวิปลาสเป็นต้นได้ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ปหานาปัญญา คือ "ญาณเป็นเครื่องละนิจสัญญาวิปลาส" อีกอย่าง "คำว่า ปริจฺจาคฏฺเฐ ญาณํ ญาณในอรรถว่าสละ ได้แก่ มีการสละนิจสัญญาวิปลาสเป็นต้น เป็นสภาวะ" ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๙๓.

ภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งตามการประหาณวิปลาส[๑๘๓] ดังนี้

๑. เมื่อโยคี พิจารณาเห็นความดับของรูป-นาม (ในภังคญาณ) แล้ว จากนั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

๒. พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นความบีบคั้นให้คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นสุข) เสียได้

๔. พิจารณาเห็นโดยความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร ย่อมละอัตตสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) เสียได้

๕. เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายความเพลิดเพลิน สำรอกราคะ ดับตัณหา สละคืนความยึดถือ (ละอุปาทานในขันธ์ ๕) ได้[๑๘๔]

กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ กำหนดรู้สังขารว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงขั้นละนิจสัญญา เป็นต้น[๑๘๕] การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำฉันทะราคะในผัสสะให้สิ้นไปดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันทะราคะในผัสสะใด ท่านทั้งหลายจงละฉันทะราคะนั้น ฉันทะราคะนั้นจักเป็นของอันท่านทั้งหลายละแล้ว มีมูลรากอันตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มีที่ตั้งดุจตาลยอดด้วนถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคตเป็นธรรมดา โดยประการอย่างนี้”

ญาณที่ปรากฏจัดเข้าใน อริยสัจ ๔[๑๘๖] คือ “นิโรธ (ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ), สมุทัย(ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนด

---

[๑๘๓] ปัญญาเครื่องละวิปลาส ชื่อว่า **ปหานปัญญา** (ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๓.)

วิปลาสธรรม คือ ธรรมที่มาปิดบังพระไตรลักษณ์ ทำให้สรรพสัตว์ไม่เห็นความจริงของรูป-นาม มี ๓ ประการ คือ ๑) ทิฏฐิวิปลาส ความเห็นผิดๆ ๒) จิตตวิปลาส ความคิดผิดๆ ๓) สัญญาวิปลาส ความจดจำมาผิดๆ (วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖.)

[๑๘๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖/-/-/๖๔๕, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๑.

[๑๘๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

[๑๘๖] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

แยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ), และเริ่มแจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย,นิโรธ, มรรค”

ตารางญาณ ๑๖ ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔

<table>
<tr><th>บันได ๗ ขั้น</th><th colspan="3">วิปัสสนาญาณ ๑-๑๖</th><th>ปริญญา ๓</th><th>อริยสัจ ๔</th></tr>
<tr><td>ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนาม</td><td colspan="3">๑.นามรูปปริจเฉทญาณ</td><td rowspan="2">๑.ญาต
ปริญญา</td><td>ทุกข์ (จินตาญาณ)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม</td><td colspan="3">๒.ปัจจยปริคคหญาณ</td><td>สมุทัย(จินตาญาณ)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">๓.สัมมสน
ญาณ</td><td colspan="2">แบบอ่อน</td><td rowspan="4">๒.ตีรณ
ปริญญา</td><td rowspan="2">นิโรธ(ตทังคนิโรธ)</td></tr>
<tr><td rowspan="6">ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยง
ของรูป-นาม</td><td colspan="2">แบบแก่</td></tr>
<tr><td rowspan="2">๔.อุทยัพพย
ญาณ</td><td colspan="2">ตรุณอุทยัพพย
ญาณ</td><td rowspan="2">สมุทัย(ตทังคนิโรธ)</td></tr>
<tr><td colspan="2">พลวอุทยัพพย
ญาณ</td><td rowspan="8">๓.ปหาน
ปริญญา</td></tr>
<tr><td colspan="3">๕.ภังคญาณ</td><td rowspan="12">แจ้งนิโรธ
(อริยสัจ ๔
เกิดโดยสมบูรณ์
ขึ้นตามลำดับ)
ทุกข์, สมุทัย,
นิโรธ, มรรค</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์
ของรูป-นาม</td><td colspan="3">๖.ภยญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="3">๗.อาทีนวญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="3">๘.นิพพิทาญาณ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่
ตัวตนของรูป-นาม</td><td colspan="3">๙.มุญจิตุกัมยตาญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="3">๑๐.ปฏิสังขาญาณ</td></tr>
<tr><td>ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม</td><td rowspan="3">๑๑.
สังขารุ
เปกขา
ญาณ</td><td colspan="2">ต้น</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม</td><td rowspan="2">ปลาย</td><td rowspan="2">วุฏฐาน
คามินี</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td>๑๒.
อนุโลม
ญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="3">๑๓.โคตรภูญาณ</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3"></td><td colspan="3">๑๔.มรรคญาณ</td><td colspan="2">สมุจเฉทปหาน</td></tr>
<tr><td colspan="3">๑๕.ผลญาณ</td><td colspan="2">ปฏิปัสสัทธิปหาน</td></tr>
<tr><td colspan="3">๑๖.ปัจจเวกขณญาณ</td><td colspan="2">นิสสรณปหาน</td></tr>
</table>

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับของรูป-นาม สังขารแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับของสังขารนั้นเป็นอารมณ์ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแตกดับไปอย่างนี้

ญาณที่ ๖ ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัฏฐานญาณ ปัญญาที่

กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัยเป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์

ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใคร่จะหนีจากรูป-นาม อยากพ้นจากการครองรูป-นาม ใคร่จะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็นๆ ที่ใคร่จะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากขันธ์ ขมักเขม้นเพื่อให้พ้นจากการครองรูป-นาม

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ตอนต้น)ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย เป็นญาณที่พิจารณารูป-นามด้วยอาการวางเฉย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ตอนปลาย) เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูปนาม หรือเรียกว่า สิขาปัตตวิปัสสนา คือยอดแห่งวิปัสสนา โดยเป็นฐานของการออก ๓ ฐาน คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา ๒) ทุกขานุปัสสนา ๓) อนัตตานุปัสสนา

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตามอริยสัจจ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล หรือเรียกว่า “อนุตตญาณ”

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ จิตเห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ จิตเห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลส

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ จิตเห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ จิตเห็นใน มรรคจิต ผลจิต นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

อานิสงส์ของการกำหนดมี ๗ ประการ ได้แก่

๑) สักกายทิฏฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้นั้น ก็จะรู้ว่าในตัวเรา มิใช่เรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัดสักกายทิฏฐิ ได้

๒) สัมมาทิฏฐิมรรคเกิด เมื่อขณะกำหนดรู้อยู่นั้น ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นเรา เป็นของของเราไม่มี ความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย ในโลภะ โทสะ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต

๓) ตทังคปหานดับกิเลสชั่วขณะ เมื่อกำหนดรู้อยู่กิเลสดับไปชั่วขณะดับไปหายไป ชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็นตทังคปหาน คือ ประหาณกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง มิใช่ตลอดกาล

๔) เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะกำหนด จะเกิดการเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕) ทุกขสัจ เมื่อกำหนดรู้อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวลักษณะให้เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นอาการเกิด-ดับ เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม

๖) สัสสตทิฏฐิหาย ผลการจากกำหนดรู้ ทำให้เห็นว่า แต่ละรูปแต่ละนาม ล้วนเกิด-ดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติขาด คือ ความสืบต่อขาดไป

๗) อุจเฉททิฏฐิหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกันรูปนามสังขารมิได้สืบต่อเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดามิได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสอยู่[๑๘๗] +

---

[๑๘๗] พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร: บจก. C100 Co., Ltd., ๒๕๓๖), หน้า๒๐-๒๔.

๗. การเจริญวิปัสสนาแบบลัดสั้น

ความเห็นแจ้งตามความเป็นจริงของรูป-นาม ขันธ์ ๕ โดยที่ยังไม่ได้เจริญสมถะมาก่อนและยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาทีเดียว ใช้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่าวิปัสสนายานิก และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลส มีชื่อเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล หรือปัญญาวิมุตติบุคคล คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา[๑๘๘]

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีพิจารณาโดยนัยวิปัสสนาตั้งแต่ขั้นแรกว่า

> ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างไร คือพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่ายไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ(ความยินดี)ได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้ พิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้[๑๘๙]

แท้จริงแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนานั้นไม่ต้องการปฏิบัติให้ถึงขั้นฌานก็ปฏิบัติวิปัสสนาได้เลยทันที ดังมีข้อความว่า “ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยังหยาบอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป(อาการเย็นร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เคลื่อนไหวไปมา เป็นต้น) จึงละเอียดลง แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่ายังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดอุปา

---

[๑๘๘] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๗๙, วิสุทฺธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๑/๒๑.

[๑๘๙] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๗/๒๕๘.

ทายรูป(รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลมหายใจตอนที่กำหนดอุปาทายรูปนั้นยังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสิ้นจึงละเอียดเข้า ลมหายใจตอนที่กำหนดรู้รูปทั้งสิ้นก็นับว่ายังหยาบ ต่อเมื่อที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า

แม้ลมหายใจในตอนที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยาบ ในตอนที่กำหนดปัจจัยของนามรูปจึงละเอียดเข้า กายสังขารในตอนที่กำหนดปัจจัยนั้นก็ยังนับว่ายังหยาบ ต่อเมื่อเห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยจึงละเอียดเข้า แม้กายสังขารในตอนที่เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจัยนั้นก็นับว่ายังหยาบ ถึงตอนที่เป็นวิปัสสนาอันมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์จึงละเอียดเข้า ในทุรพลวิปัสสนา(วิปัสสนากำลังอ่อน)ก็นับว่ายังหยาบ ในพลววิปัสสนา(วิปัสนากำลังกล้า) จึงละเอียดเข้า”[๑๙๐]

วิธีปฏิบัติของวิปัสสนายานิกบุคคล โดยการเปลี่ยนการกำหนดให้กลายเป็นการพิจารณารูป-นาม ดิ่งไปในทางของปัญญาอย่างเดียว[๑๙๑] พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาโดยการพิจารณารูป เวทนา สัญญา สัขาร วิญญาณ (วิปัสสนาภูมิ ๖) ด้วยหลักอนุปัสสนา ๗ ประการ ว่า

ภิกษุพิจารณากายนั้นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาโดยความเที่ยง พิจารณาโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาโดยความเป็นสุข พิจารณาโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมให้ราคะดับไป ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละความยินดีได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อให้ราคะดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้”[๑๙๒] ...พิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

---

[๑๙๐] ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.,วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๐๐,

[๑๙๑] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติสมบูรณ์แบบ**, หน้า ๙๕.

[๑๙๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๑๘๘.

(วิปัสสนาภูมิ ๖[๑๙๓] ก็มีนัยดุจเดียวกัน)[๑๙๔]

และอธิบายปัญญาญาณในการชำแรกกิเลสตามลำดับขั้นตอน อนุปัสสนา ๗ ประการ ดังนี้

๑. อนิจจานุปัสสนา ในรูป (ขันธ์ ๕) ที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ อนิจจานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๒. ทุกขานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาชำแรกกิเลสให้เต็มรอบ ทุกขานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๓. อนัตตานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญามากให้เต็มรอบ อนัตตานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๔. นิพพิทานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำ

---

[๑๙๓] การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยอารมณ์วิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นปรมัตถ์อารมณ์ ได้แก่ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ถามว่า เพราะเหตุอะไรพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสขันธ์ ๕ แล้ว จึงตรัสอายตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ซ้ำอีก ทั้งที่มีสภาวธรรมไม่ต่างกันกัน? อภิธัมมัตถสังคหะแก้ว่า เพราะทรงประสงค์อนุเคราะห์สัตว์ ๓ เหล่า คือ

๑. ทรงจำแนก นามและรูปไว้ในขันธ์ ๕ สำหรับอนุเคราะห์สัตว์ผู้หลงงมงายในนาม(โดยเฉพาะ) มีอินทรีย์แก่กล้า สอนเพียงเล็กน้อย ก็เข้าใจ

๒. ทรงจำแนก นามและรูปไว้ในธาตุ ๑๘ สำหรับอนุเคราะห์สัตว์ผู้หลงงมงายในรูปโดยเฉพาะ มีอินทรีย์ไม่แก่กล้านัก ต้องอธิบายขยายความจึงจะเข้าใจ

๓. ทรงจำแนก นามและรูปไว้ในอินทรีย์ ๒๒ สำหรับอนุเคราะห์สัตว์ผู้หลงงมงายในทั้งรูปทั้งนาม มีอินทรีย์อ่อน ต้องอธิบายและพร่ำสอนบ่อยๆ จึงจะเข้าใจ

ดูใน ติสฺสทตฺตตฺเถโร, **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถวิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา,** พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๒๓๑.

[๑๙๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๖/๑๘๘., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๕๔๑.

ปัญญาเฉียบแหลมให้เต็มรอบ นิพพิทานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๕. วิราคานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญากว้างขวางให้เต็มรอบ วิราคานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๖. นิโรธานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาลึกซึ้งให้เต็มรอบ นิโรธานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ

๗. ปฏินิสสัคคานุปัสสนา ในรูปที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาไม่ใกล้ให้เต็มรอบ ปฏินิสสัคคานุปัสสนาในรูปที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันที่บุคคลเจริญ ทำให้มากแล้ว ย่อมทำปัญญาแล่นไปให้เต็มรอบ ฯลฯ.. อนิจจานุปัสสนาในเวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ (ก็มีนัยดุจเดียวกัน)[๑๙๕]

การเจริญวิปัสสนาล้วนเรียกว่า สุทธวิปัสสนา ผู้บรรลุมรรคผลด้วยการเจริญสุทธวิปัสสนาเรียกว่า สุกขวิปัสสกบุคคล[๑๙๖] ลำดับปัญญารู้แจ้งเพื่อวิมุตติ มีลำดับดังนี้

๑. ขั้นรู้ว่า นามรูปมีอาการเกิด-ดับ (อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูป คือชีวิตคนเรานั้นมีเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ดับไปแล้วก็เกิดขึ้น วนเวียนอยู่อย่างนี้ตลอด

๒. ขั้นรู้ว่า นามรูปมีแตกดับเป็นจุดจบสิ้น (ภังคานุปัสสนาญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูปแม้จะมีเกิดขึ้น แต่การเกิดขึ้นนั้นก็ไม่เที่ยงแท้ ท้ายที่สุดก็แตกดับไปถ่ายเดียว ไม่มีอะไรที่เกิดแล้วจะเที่ยงแท้ยั่งยืน

๓. ขั้นรู้ว่า นามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัว (ภยตูปัฏฐานญาณ) หมายถึง รู้ว่านามรูปมีแตกดับเป็นจุดจบสิ้นแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งปวงไม่ว่าจะอยู่ในภพใดคติใดต่างล้วนปรากฏเป็นของน่ากลัวทั้งสิ้น เพราะ

---

[๑๙๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๕๔๑.

[๑๙๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

ต้องแตกดับสลายไป ไม่มีส่วนใดปลอดภัยเสมอ

๔. ขั้นรู้ว่า นามรูปเป็นโทษ (อาทีนวานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้ว่านามรูปปรากฏเป็นของน่ากลัวแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งหมดเป็นโทษ คือ เป็นสิ่งมีความบกพร่องจะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

๕. ขั้นรู้ว่า นามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่าย (นิพพิทานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้ว่านามรูปทั้งหมดเป็นโทษแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่านามรูปทั้งหมดนั้นเป็นของน่าเบื่อหน่ายไม่น่าเพลิดเพลินติดใจ

๖. ขั้นรู้ปรารถนาจะพ้นไปจากนามรูป (มุญจิตุกัมยตาญาณ)

หมายถึงเมื่อรู้ว่านามรูปเป็นของน่าเบื่อหน่ายแล้วก็เกิดความรู้ขั้นต่อไป คือ รู้อยากพ้นไปจากนามรูปเหล่านั้น กล่าวคือ ไม่อยากมีตัวตนอีกต่อไป ไม่อยากเกิดใหม่ในภพภูมิต่างๆ อีกต่อไป เพราะเห็นภัยของนามรูปและเกิดความเบื่อหน่ายอย่างแท้จริง

๗. ขั้นรู้พิจารณาทบทวน (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้เบื่อหน่ายในนามรูปถึงขั้นอยากจะพ้นไปให้หมดสิ้นแล้วก็เกิดความรู้ต่อไปว่าการจะพ้นจากนามรูปไปได้อย่างหมดสิ้นนั้นต้องยกเอานามรูปขึ้นมาพิจารณาทบทวนด้วยหลักไตรลักษณ์กล่าวคือ ต้องพิจารณานามรูปจนเห็นชัดว่าไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้ผันแปรและไม่มีตัวตนที่แท้จริง เพื่อมองหาอุบายที่จะพ้นไปจากนามรูปนั้นให้ได้

๘. ขั้นรู้วางใจเป็นกลางในสังขาร คือนามรูป (สังขารุเปกขาญาณ) หมายถึง เมื่อรู้พิจารณานามรูปซ้ำ ด้วยหลักไตรลักษณ์แล้วก็เกิดความรู้ขั้นต่อไป คือ รู้วางใจเป็นกลาง เพราะมีความเข้าใจตามสภาพเป็นจริงว่า นามรูปทั้งปวงย่อมไม่เที่ยง ถูกบีบคั้นให้ผันแปร และไม่มีตัวตนที่แท้จริง แล้ววางใจเป็นกลางได้ไม่ยินดียินร้าย จากนั้นก็เห็นว่า นิพพาน คือการดับนามรูปได้สิ้น เป็นทางแห่งความสงบ และญาณ คือความรู้ที่มุ่งตรงต่อนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับนามรูปเสียได้

๙. ขั้นรู้สอดคล้องตามอริยสัจ (สัจจานุโลมิกญาณ) หมายถึง เมื่อรู้วางใจเป็นกลางในนามรูปจนเกิดญาณ คือความรู้มุ่งตรงต่อนิพพานแล้วก็เกิดความรู้ขั้นต่อไป คือรู้สอดคล้องตามอริยสัจว่านามรูปทั้งหมดล้วนเป็นทุกข์ซึ่ง

มูลเหตุมาจากตัณหา แต่ถึงอย่างไรนามรูปทั้งหมดนั้นก็ดับได้โดยการปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘[๑๙๗]

ปัญญารู้แจ้งทั้ง ๙ ขั้นนี้ เรียกว่า **ตทังควิมุตติ** อนึ่ง ขั้นที่ ๙ เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็จะเกิดโคตรภูญาณ แล้วบรรลุมรรคญาณ ผลญาณ สำเร็จเป็นพระอริยะ ตามลำดับ ตั้งแต่เป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี ไปจนถึงเป็นพระอรหันต์

วิมุตติขั้นสูงสุด[๑๙๘] แยกออกได้เป็น ๓ อย่าง คือ

๑) การหลุดพ้นที่เป็นมรรค เรียกว่า **สมุจเฉทวิมุตติ**

๒) ความเป็นผู้หลุดพ้น คือ ความเป็นอิสระ เมื่อหลุดพ้นออกมาได้แล้ว วิมุตติในความหมายอย่างนี้ จัดเป็นผล เรียกว่า **ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ**

๓) ภาวะแห่งความเป็นผู้หลุดพ้น ภาวะแห่งความเป็นอิสระที่หลุดพ้น ที่ผู้เป็นอิสระนั้นเข้าถึงและรู้สึกได้ ซึ่งก่อให้เกิดความสุขสบายปลอดโปร่งโล่งใจ เป็นต้น และภาวะแห่งความเป็นอิสระเช่นนั้น ที่ผู้ยังไม่หลุดพ้นกำหนดเป็นอารมณ์ คือ นึกถึง คำนึงถึง หน่วงเอาเป็นจุดหมายในใจ เป็นต้น ซึ่งหมายถึง “นิพพาน” นั่นเอง[๑๙๙] เรียกว่า **นิสสรณวิมุตติ**[๒๐๐]

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ย่อมทำธรรมทั้งหลาย (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ[๒๐๑]) ให้ประชุมลง คือ บุคคลย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการเป็นใหญ่ ทำพละทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการไม่หวั่นไหว ทำ

---

[๑๙๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๑, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๓/๒๖๒-๓๑๘.

[๑๙๘] วิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยอรหัตตผล (สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๒๓/๖๑)

[๑๙๙] พระธรรมปิฎก, (ป.อ. ปยุตฺโต) ,**พุทธธรรม.** (กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓๐๘-๓๐๙.

[๒๐๐] ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๙๗/๑๒๑.

[๒๐๑] โพธิปักขิยธรรม(ธรรมอันเป็นฝ่ายแห่งการตรัสรู้) ๓๗ ประการ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๒๒/๓๙๒, องฺ.ทสก.ฏีกา (บาลี) ๓/๑๑๓-๑๑๖/๔๓๘.

โพชฌงค์ทั้งหลายให้ประชุมลงด้วยการเป็นธรรมเครื่องนำออก ทำมรรคให้ประชุมลงด้วยการเป็นเหตุ ทำสติปัฏฐานให้ประชุมลงด้วยการเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมัปปธานให้ประชุมลงด้วยการเริ่มตั้งความเพียร ทำอิทธิบาทให้ประชุมลงด้วยการให้สำเร็จ ทำสัจจะให้ประชุมลงด้วยการถ่องแท้ ทำสมถะให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน ทำวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยการพิจารณาเห็น ทำสมถะและวิปัสสนาให้ประชุมลงด้วยการมีกิจเป็นอันเดียวกัน ทำธรรมเป็นคู่กันให้ประชุมลงด้วยการไม่ล่วงเกินกัน

ทำ***สีลวิสุทธิ***ให้ประชุมลงด้วยการสำรวม ทำ***จิตตวิสุทธิ***ให้ประชุมลงด้วยการไม่ฟุ้งซ่าน ทำ***ทิฏฐิวิสุทธิ***ให้ประชุมลงด้วยการเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้ประชุมลงด้วยความหลุดพ้น ทำวิชชาให้ประชุมลงด้วยการแทงตลอด ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยการสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้ประชุมลงด้วยการตัดขาด ทำญาณในความไม่เกิดขึ้นให้ประชุมลงด้วยการเห็นเฉพาะ ทำฉันทะให้ประชุมลงด้วยการเป็นมูลเหตุ ทำมนสิการให้ประชุมลงด้วยการเป็นสมุฏฐาน ทำผัสสะให้ประชุมลงด้วยการประสบ ทำเวทนาให้ประชุมลงด้วยการรู้สึก ทำสมาธิให้ประชุมลงด้วยการเป็นประธาน ทำสติให้ประชุมลงด้วยการเป็นใหญ่ ทำสติสัมปชัญญะให้ประชุมลงด้วยการเป็นธรรมที่ยิ่งกว่านั้น ทำวิมุตติให้ประชุมลงด้วยการเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะให้ประชุมลงด้วยการเป็นที่สุด[๒๐๒]

๘. วิปัสสนาดับภพชาติได้อย่างไร

เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ขณะเกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทานก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มีความเกิดอีก ก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ และความตายอีกต่อไป นี่แลคือการดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบัน

การดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบันนี้ เปรียบเหมือนการดับเชื้อไฟที่

---

[๒๐๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖.

ก้นบุหรี่ หรือที่ก้านไม้ขีด กำจัดต้นตอที่จะลุกลามเผาบ้านเผาเมืองในที่สุด

หากไม่เกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อตาเห็นเสื้อสวย ไม่มีสติรู้เท่าทันจิต ปัญญาไม่รู้แจ้งอารมณ์ ก็จะเกิดสังขารปรุงแต่งว่า “เสื้อสวย น่าจะเป็นของเรา” แล้วยึดมั่นในจิตนั้นว่า “เราอยากได้” ภพ-ชาติเกิดขึ้นทันที โดยความเป็นผู้อยากได้เสื้อตัวนั้น ทุกข์ย่อมเกิดตามมา ฯลฯ

แต่เมื่อฝึกวิปัสสนา เกิดปัญญารู้แจ้งอารมณ์แล้ว ขณะตาเห็นเสื้อสวย รู้ทันจิตว่า “วิญญาณกำลังรู้ กำลังเห็น” สิ่งที่เห็นจึงเป็นเพียง**สี**ที่ถูกเห็น ไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง ว่าเป็นเสื้อ ความรู้สึกว่าสวยหรือไม่สวยจึงไม่เกิดขึ้น ตัณหาอุปาทานที่อยากได้อยากมี ก็เกิดไม่ได้ ภพ-ชาติก็ถูกระงับไป

เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปทุกๆ ขณะ ที่มีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นนี้ ทำให้หมดเชื้อที่ก่อให้เกิดภพ-ชาติอันเป็นที่มาของทุกข์ เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ขีดแล้ว เมื่อไม่เกิดภพ-ชาติในทุกขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้หมดเชื้อที่จะให้ไปเกิดใหม่ เมื่อจริมจิต[๒๐๓] ดับในขณะตาย ไม่หน่วงให้เกิดปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ไม่ถือกำเนิดในภพใหม่อีกแล้ว ย่อมปรินิพพาน ณ ขณะนั้น

---

[๒๐๓] จิตสุดท้าย หมายถึง จุติจิตของพระอรหันต์ ขณะปรินิพพาน (ขุ.จู.อ.(บาลี) ๖/๗.)

บทที่ ๔

วิธีพิจารณาอุปกิเลสในญาณ ๑๖

อุปกิเลส แปลว่า สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ขุ่นมัว รับคุณธรรมได้ยาก เป็นภัยร้ายแห่งจิต ทำให้คนตัดสินใจทำผิด ทำให้จิตไม่อาจบรรลุนิพพาน ฉะนั้น วิปัสสนูปกิเลสจึงหมายถึงสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง[๑] สภาพที่ใจถูกความฟุ้งซ่านในธรรมกั้นไว้ [๒] สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง สาเหตุที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมองเกิดจากใจที่ถูกความฟุ้งซ่านในธรรมครอบงำ จะเกิดแก่ผู้ที่ได้ตรุณวิปัสสนา ในอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ[๓] มี ๑๐ ประการ คือ โอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคหะ อุปัฏฐานะ อุเบกขา และนิกันติ

คัมภีร์พุทธศาสนาหลายคัมภีร์ระบุว่า วิปัสสนูปกิเลส ๙ ประการแรกเป็นที่ตั้งของอุปกิเลส มิใช่อุปกิเลส ส่วนนิกันติเป็นอุปกิเลส (โดยตรง) เมื่อผู้ปฏิบัติยินดีในญาณ เป็นต้นนั้นๆ ภาวนาย่อมเสื่อมไป คนที่มีการสดับน้อยย่อมสำคัญว่าได้บรรลุธรรมแล้วในธรรมที่ยังมิได้บรรลุ เป็นอารมณ์ที่ตั้งของอุปกิเลส คือเครื่องเศร้าหมอง ๓ ประการอัน ได้แก่ ตัณหา มานะ และทิฏฐิ จึงชื่อว่า อุปกิเลส โดยอ้อม ส่วนนิกันติเป็นตัณหาที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง จึงชื่อว่า อุปกิเลส โดยตรง และชื่อว่าอุปกิเลสวัตถุ (ที่ตั้งของอุปกิเลส) เพราะเป็นอารมณ์ที่ตั้งของตัณหา ๓ ประการ[๔]

---

[๑] ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, ๒๕๕๐, หน้า ๑๐๖๑.

[๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๔๒๕-๔๒๗.

[๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**,หน้า ๑๐๖๐-๖๑.

[๔] พระพุทธทัตตเถระ, **อภิธัมมาวตาร,** พิมพ์ครั้งที่ ๓, พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและอธิบาย, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๓๐-๔๓๒.

เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติก็จะเข้าไปยึดถือว่า “โอภาสเกิดขึ้นแก่เราแล้ว” ก็จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้น โดยการยึดถือ ๓ ทาง คือยึดถือโดย ทิฏฐิ มานะ และตัณหา ที่เรียกว่าอุปกิเลสเพราะเป็นวัตถุ (ที่ตั้ง)ของอุปกิเลส มิใช่เพราะเป็นอกุศล ส่วนนิกันติเป็นทั้งอุปกิเลสและเป็นที่ตั้งของอุปกิเลสด้วย เป็นกิเลสในระดับผู้มีวิปัสสนาญาณ เมื่อเป็นวิปัสสนาก็จะมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ ซึ่งหมายความว่าวิปัสสนูปกิเลสเป็นอารมณ์ประเภทธรรมารมณ์ โดยมีอุปกิเลส ๑๐ เป็นสิ่งเร้าให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส โดยการยึดถือ ๓ ทางคือยึดถือโดยทิฏฐิ ยึดถือโดยมานะ และยึดถือโดยตัณหา และเกิดแก่บุคคลผู้ปฏิบัติชอบ ผู้มีความพากเพียรในการปฏิบัติอย่างยิ่งยวด

อนึ่ง เนื่องด้วยวิปัสสนูปกิเลสจะเกิดในผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ซึ่งมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ ในปรมัตถโชติก[๕] ได้แสดงไว้ว่า ว่า ธรรมชาติใดย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์ เป็นต้น โดยความเป็นนามรูป ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ[๖] อัตถบัญญัติ[๗] เสียสิ้น และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ์ เป็นต้น โดยอาการเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อนัตตสัญญาวิปลาสเสียฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่าวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุศล มหากิริยา

---

[๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉจที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: วี อินเตอร์ พริ้น, ๒๕๔๗), หน้า๑๗.

[๖] สัททบัญญัติ เรียกอีกชื่อว่า นามบัญญัติ บัญญัติในแง่เป็นเครื่องให้รู้กัน บัญญัติที่เป็นชื่อ แยกย่อยออกเป็น ๖ ดูรายละเอียดใน พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**,พิมพ์ครั้งที่ ๑๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า๖๖-๖๗.

[๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

๑. อารมณ์เป็นที่ตั้งของอุปกิเลส ๑๐

อารมณ์เป็นที่ตั้งที่ทำให้มีวิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ ชนิด คือ โอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคาหะ อุปัฏฐานะ อุเบกขา และนิกันติ

การจะรู้จักวิปัสสนูปกิเลสในเบื้องต้น ก็ด้วยการดูลักษณะเฉพาะของวิปัสสนูปกิเลสนั้น เพื่อที่จะรู้จักลักษณะพิเศษ หรือลักษณะเฉพาะของเขาแต่ละชนิด เปรียบเหมือนจะรู้จักใครสักคนก็ต้องรู้จักนิสัยใจคอ หน้าที่การงาน ความสามารถ ของเขาคนนั้นว่าเป็นอย่างไร ลักษณะเฉพาะของสภาวธรรมทั้ง ๑๐ มีดังนี้

๑. โอภาส หมายถึง แสงสว่าง ได้แก่ แสงสว่างในวิปัสสนา แตกต่างกันไปบางท่านโอภาสเกิดขึ้นส่องสว่างเพียงฐานบัลลังก์เท่านั้น สำหรับบางท่านส่องสว่างตลอดภายในห้อง สำหรับบางท่าน ส่องสว่างภายนอกห้องด้วย สำหรับบางท่านส่องสว่างไปทั่ววิหาร สำหรับบางท่านส่องสว่างไปตลอดคาวุตตลอดครึ่งโยชน์ ตลอด ๑ โยชน์ ตลอด ๒ โยชน์ตลอด ๓ โยชน์ เป็นต้น[๘] เมื่อเกิดความสว่างขึ้นในใจ จิตใจของบุคคลนั้นจะรู้สึกเกิดความพอใจกับสิ่งอัศจรรย์ในใจ ที่ปรากฏขึ้น มีความสว่างในจิตในใจขึ้น มีเหมือนเป็นแสงสว่างอยู่ทั่วตัว เกิดความยินดีพอใจ จึงมองไม่เห็นรูป-นาม เพราะมัวติดอยู่กับแสง สว่างเหล่านั้น เรียกว่ามีนิกันติ

๒. ญาณ หมายถึง การรู้นามรูปที่เกิดดับอย่างรวดเร็วในทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นตามที่กำหนด ซึ่งหมายความว่า ขณะที่กำหนดไปก็จะรู้ซึ้งถึงความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาของรูปนามที่กำลังเกิดดับอยู่และในการรู้นี้จะไม่รู้สึกว่าเป็นการพิจารณา แต่จะรู้สึกว่าเป็นการรู้โดยธรรมชาติ[๙] สงเคราะห์เข้าในปัญญินทรีย์เจตสิก ซึ่งมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

ธมฺมสภาวปฏิเวธลกฺขณา มีการรู้แจ้งสภาวธรรม เป็นลักษณะ

---

[๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๒.

[๙] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบรูณ์)**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๒๐.

ธมฺมานํ สภาวปฏิจฉาทกโมหนฺธการวิทฺธสนรสา (วา) มีการกำจัดความมืด (โมหะ) อันปกปิดมิให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง เป็นกิจ

ตถปฺปกาสนรสา (วา) หรือมีการประกาศความจริง เป็นกิจ

ปรมตฺถปกาสนรสา (วา) หรือมีการประกาศปรมัตถธรรม เป็นกิจ

จตุสจฺจวิภาวนกิจฺจุปฏฺฐานา มีการยังอริยสัจ ๔ ให้แจ่มแจ้งเป็นกิจ

อสมฺโมหปจฺจุปฏฺฐานา มีความไม่หลงจากความจริง เป็นผล

สมาธิปทฏฺฐานา มีสมาธิ เป็นเหตุใกล้

แต่ความรู้ในขั้นนี้มีความรู้สึกว่าตัวเองนั้น รู้อะไรทะลุปรุโปร่งไปหมด จะคิดจะนึก จะพิจารณาอะไร มันเข้าใจไปหมด ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังปฏิบัติ เทียบเคียงไตร่ตรองรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายอยู่นั้นญาณมีกระแสอันปราดเปรียวแหลม คมแก่กล้าชัดแจ้ง ก็บังเกิดขึ้นประดุจดังวชิระของพระอินทร์ที่ทรงซัดออกไป

๓. ปีติ หมายถึง ความอิ่มใจ ความดื่มด่ำ[๑๐] ปีติมี ๕ อย่าง คือ

๑. ขุททกาปีติ ความเอิบอิ่มเล็กน้อย

๒. ขณิกาปีติ ความเอิบอิ่มเพิ่มพูนขึ้นทุกขณะ

๓. โอกกันติกาปีติ ความเอิบอิ่มซ่าเซ็น

๔. อุพเพงคาปีติ ความเอิบอิ่มโลดแล่น

๕. ผรณาปีติ ความเอิบอิ่มซาบซ่าน[๑๑]

ปีติสงเคราะห์เข้าในปีติเจตสิก มีลักษณะเฉพาะ[๑๒] ดังนี้

สมฺปิยายนลกฺขณา มีความแช่มชื่นใจในอารมณ์ เป็นลักษณะ

กายจิตฺตปินฺนรสา (วา) มีการทำให้อิ่มกายอิ่มใจ(หรือ) เป็นกิจ

---

[๑๐]พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓,(กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๒๖.

[๑๑]พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๔-๑๐๖๕.

[๑๒] วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**, หน้า ๓๐.

ผรณรสา มีการทำให้ซาบซ่านทั่วร่างกาย เป็นกิจ

โอคยฺยปจฺจุปฏฺฐานา มีความฟูใจ เป็นผล

เสสขนฺธตฺตยปทฏฺฐานา มีเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ วิญญาณขันธ์ เป็นเหตุใกล้

เมื่อมีความอิ่มเอิบใจอย่างมาก จิตใจมีความปลื้มอกปลื้มใจ ปรากฏในขณะปฏิบัติธรรม มี ๕ อย่าง คือ ขุททกาปีติ (ความอิ่มใจเล็กน้อย) ขณิกาปีติ (ความเอิบอิ่มที่เพิ่มพูนทุกขณะ) โอกกันติกาปีติ (ความเอิบอิ่มซ่านเซ็นเป็นพักๆ) อุพเพงคาปีติ (ความเอิบอิ่มโลดแล่น) ผรณาปีติ (ความเอิบอิ่มซาบซ่าน)ปีติอิ่มเอิบอย่างมากจนก็เกิดความยินดีพอใจ วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

๔. ปัสสัทธิ หมายถึง ความสงบเย็นกายใจ ความผ่อนคลาย รื่นสบาย[๑๓] เมื่อโยคีนั่งอยู่ในที่พักกลางคืนก็ดี กลางวันก็ดี ในสมัยนั้น ทั้งกายและจิตไม่มีความกระวนกระวาย ๑ ไม่มีความหนัก ๑ ไม่มีความกระด้าง ๑ ไม่มีความไม่ควรแก่งาน (ในการปฏิบัติ) ๑ไม่มีความเจ็บไข้ ๑ ไม่มีความคดโกง ๑ แต่ทว่าในสมัยนั้นแล กายและจิตของโยคีนั้น สงบ ๑ เบา ๑ อ่อน ๑ ควรแก่งาน ๑ ผ่องใส ๑ เที่ยงตรง ๑ เป็นแท้เลย โยคีนั้นเป็นผู้มีกายและใจ อันธรรมทั้งหลายมีปัสสัทธิเป็นต้นเหล่านี้อนุเคราะห์แล้ว ในสมัยนั้นก็เสวยความยินดี ที่เรียกว่า มิใช่ของมีอยู่ในมนุษย์[๑๔] ปัสสัทธิสงเคราะห์เข้าในกายปัสสัทธิเจตสิก และจิตตปัสสัทธิเจตสิก มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

กายจิตฺตานํ ทรถวูปสมลกฺขณา มีการทำให้จิตเจตสิกสงบจากความเร่าร้อน เป็นลักษณะ

กายจิตฺตทรถนิมฺมทฺทนรสา มีการกำจัดความเร่าร้อนของจิตเจตสิก เป็นกิจ

กายจิตฺตานํ อปริปฺผนฺทนสีติภาวปจฺจุปฏฺฐานา มีความเยือกเย็นไม่ดิ้นรน เป็นผล

---

[๑๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๖๕.

[๑๔] พระพุทธโฆสเถระ**, คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๕.

กายจิตฺตปทฏฺฐานา มีจิตและเจตสิก เป็นเหตุใกล้

จิตใจมีความสงบอย่างมาก มีความนิ่ง ความสงบลงไปอย่างมาก ปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่านในขณะมีปัสสัทธิปรากฏ มีสภาวธรรมบางอย่างเกิดร่วมคือลหุตา มุทุตา กัมมัญญตา ปาคุญญตา แลอุชุกตา

๕. สุข หมายถึง ความสุขจากการประกอบวิปัสสนา เป็นความสุขอันประณีตยิ่งเกิดขึ้นท่วมท้นไปในสรีรกายทั้งสิ้น[๑๕] ความสุขประกอบวิปัสสนา สงเคราะห์เข้าในสุขเวทนาเจตสิกและโสมนัสเวทนาเจตสิก

สุขเวทนาเจตสิกมีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

อิฏฺฐโผฏฺฐพฺพานุภวนลกฺขณา มีการสัมผัสกับโผฏฐัพพารมณ์ที่ดี เป็นลักษณะ

สมฺปยุตฺตานํ พยุหนรสา มีการทำให้สัมปยุตธรรมเจริญ เป็นกิจ

กายิกอสฺสาทปจฺจุปฏฺฐานา มีความยินดีทางกาย เป็นผล

กายินฺทฺริยปทฏฺฐานา มีกายปสาท เป็นเหตุใกล้

โสมนัสเวทนาเจตสิกมีลักษณะเฉพาะ[๑๖] ดังนี้

อิฏฺฐารมฺมณานุภวนลกฺขณา มีการเสวยอารมณ์ที่ดี เป็นลักษณะ

อิฏฺฐาการสมฺโภครสา มีการประจวบกับอาการที่น่าปรารถนา เป็นกิจ

เจตสิกอสฺสาทปจฺจุปฏฺฐานา มีความแช่มชื่นยินดีทางใจ เป็นผล

ปสฺสทฺธิปทฏฺฐานา มีความสงบกายใจ เป็นเหตุใกล้

เมื่อมีความสบายมากในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น ความสุขอันประณีตก็บังเกิดขึ้นท่วมท้นไปทั่วสรีระกายเป็นสุขท่วมท้นหัวใจ ไม่สามารถจะบรรยายให้ถูกต้องได้ เพราะเป็นสุขที่มีรสอันล้ำลึกแปลกประหลาดทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่า เป็นนิพพานหรือทำให้ยินดีพอใจ(นิกันติ)เป็นโลภะ ส่งผลให้การเจริญสติไม่ต่อเนื่องและรูป- นามไม่ชัดเจน จัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส

---

[๑๕] พระพุทธโฆสเถระ**, คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๖.

[๑๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

๖. อธิโมกข์ หมายถึง ตัดสินใจเชื่อ หรือศรัทธาที่สัมปยุตตด้วยวิปัสสนา เป็นความผ่องใสยิ่ง ของจิตและเจตสิกที่เป็นศรัทธาที่มีกำลังกล้าพาให้คิดไปใหญ่โต เช่น คิดถึงคนทั้งหลายอยากให้เขาได้เข้ากรรมฐานอย่างตนบ้าง เมื่อนึกใกล้เข้ามาถึงอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานแก่ตนในปัจจุบันก็เกิดศรัทธาในตัวท่านนึกถึงบุญคุณของท่านตลอดจนบุญคุณของพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่งเชื่อถือลงไป แล้วก็ติดใจในความเชื่อถือเหล่านั้น ไม่เห็นรูป-นามอีกเหมือนกัน[๑๗] สงเคราะห์เข้าในอธิโมกข์เจตสิก มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

สนฺนิฏฺฐานลกฺขโณ มีการตัดสินใจเด็ดขาด เป็นลักษณะ

อสํสปฺปนรโส มีการตั้งมั่นไม่รวนเรในอารมณ์ เป็นกิจ

วินิจฺฉยปจฺจุปฏฺฐาโน มีการตัดสิน เป็นผล

สนฺนิฏฺเฐยฺยธมฺมปทฏฺฐาโน มีธรรมที่ต้องตัดสินใจ เป็นเหตุใกล้

๗. ปัคคหะ หมายถึง วิริยะ คือความเพียร เพราะว่า ความเพียรที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนานั่นแล เป็นความเพียรที่ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตึงเกินไป ประคับประคองไว้เป็นอย่างดี ก็เกิดขึ้นแก่โยคีนั้น[๑๘]

ปัคคหะสงเคราะห์เข้าในวิริยะเจตสิก มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

อุสฺสาหนลกฺขณํ มีความอดทนต่อสู้กับความลำบาก เป็นลักษณะ

สหชาตานํ อุปตฺถมฺภนรสํ มีการอุดหนุนธรรมที่เกิดพร้อมกับตนไม่ให้ถอยหลังเป็นกิจ

อสีสํทนปจฺจุปฐานํ มีการไม่ถอย เป็นผล

สํเวควตฺถุ ปทฏฺฐานํ มีความสลด คือสังเวควัตถุ ๘ เป็นเหตุใกล้[๑๙]

วิริยารมฺภวตฺถุ ปทฏฺฐานํ หรือ วิริยารัมภวัตถุ ๘[๒๐] เป็นเหตุใกล้

เมื่อผู้ปฏิบัติจะเกิดความเพียรอย่างมาก เป็นความเพียรที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนาซึ่งเป็นความเพียรที่ไม่ตึงเกินไปไม่หย่อนเกินไปประคับประคอง

---

[๑๗] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๖.

[๑๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๖.

[๑๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

[๒๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

ไว้เป็นอย่างดีพยายามในการปฏิบัติอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เกิดความขยันขึ้นเป็นพิเศษจนทำให้ตนเองแปลกใจว่าเหตุใดตนจึงได้มีวิริยะมากไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการปฏิบัติเช่นนี้และเมื่อมนสิการไม่ดีก็จะเข้าใจตนเองผิดไปว่าได้มรรคผลนิพพานแล้ว ทำให้ไม่มีความคิดจะปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

๘. อุปัฏฐาน หมายถึง สติที่ปรากฏขึ้นเหมือนกับว่ารูปนามที่เกิดขึ้นนั้นได้แล่นเข้ามาสู่ภายในจิต หรือเหมือนกับว่าดวงจิตที่กำหนดนั้นแหละแล่นเข้าไปหารูปนามเหล่านั้น ด้วยอำนาจของสติที่เรียกว่าอุปัฏฐาน นี้แหละที่สามารถกำหนดอาการของรูปนามทั้งหลายได้ แม้จะละเอียดอ่อนเพียงไรก็ตาม อารมณ์และการกำหนด จะปรากฏเป็นจังหวะเข้ากันได้ดีมาก[๒๑]

อุปัฏฐานสงเคราะห์เข้ากับสติเจตสิก มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

อปิลาปนลกฺขณา มีความระลึกได้ในอารมณ์เนืองๆ เป็นลักษณะ

อสมฺโมหรสา มีความไม่หลงลืม เป็นกิจ

วิสยาภิมุขภาวปจฺจุปฏฺฐานา มีความจดจ่อต่ออารมณ์ เป็นผล

ถิรสญฺญา ปทฏฺฐานา (วา) มีความมั่นคง (หรือ) เป็นเหตุใกล้

กายาทิสติปฏฺฐาน ปทฏฺฐานา มีสติปัฏฐาน ๔ (กาย เวทนา จิต ธรรม) เป็นเหตุใกล้

เมื่อมีความรู้สึกว่าสตินี้คล่องว่องไวที่ จะกำหนดรู้สภาวธรรมต่างๆ อารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบในส่วนต่างๆ สติมีความรับรู้ว่องไวมาก เป็นสติที่ทำให้อารมณ์ปรากฏชัดเจนนี้ทำให้สภาวะรูป-นามที่แม้จะละเอียดก็เป็นสิ่งที่ประจักษ์ ชัดเจนแก่ผู้ปฏิบัติ จนเกิดความพอใจในสติที่มีสติระลึกรู้ได้เท่าทันที่จริงสติเป็นเรื่องดี เป็นสิ่งที่ ควรเจริญ ให้เกิดขึ้น แต่มันไปเสียตรงที่มีนิกันติคือมีความยินดีพอใจในสติที่เกิดขึ้น วิปัสสนาก็ ก้าวไปไม่ได้

๙. อุเบกขา หมายถึง ความมีจิตเป็นกลาง[๒๒] คือทั้งวิปัสสนูเปกขา

---

[๒๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) , **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบรูณ์)**,หน้า๕๒๖.

[๒๒] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) , **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๔๓.

และอาวัชชนูเปกขา เพราะว่า ในสมัยนั้น ทั้งวิปัสสนูเปกขา ซึ่งมีความเป็นกลางในสังขารทั้งปวง ทั้งอาวัชชนูเปกขา ในมโนทวาร ก็มีกำลัง เกิดขึ้นแก่โยคีนั้น ความจริงเมื่อโยคีรำพึงถึงฐานะนั้นๆอยู่อุเบกขานั้นก็ดำเนินอย่างแก่กล้าแหลมคม ประดุจดังวชิระของพระอินทร์ ที่ทรงซัดออกไป และประดุจดังลูกศรที่เผาร้อน แล้วยิงออกไปในกองใบไม้”[๒๓]

อุเบกขาสงเคราะห์เข้าในตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก มีลักษณะดังนี้

จิตฺตเจตสิกานํ สมวาหิตลกฺขณา มีการทำจิตเจตสิกให้เป็นไปสม่ำเสมอ เป็นลักษณะ

อูนาธิกตานิวารณรสา (วา) มีการห้ามจิตเจตสิก ไม่ยิ่งและหย่อนเป็นกิจ

ปกฺขปาตุปจฺเฉทนรสา มีการตัดขาดการตกไปในความยิ่ง และหย่อนของจิตเจตสิก

มชฺฌตฺตภาวปจฺจุปฏฺฐานา มีความฉลาดเป็นกลาง โดยเพ่งเฉยต่อจิตเจตสิก เป็นผล

สมฺปยุตฺตปทฏฺฐานา มีสัมปยุตธรรม เป็นเหตุใกล้

เมื่อจิตใจมีความเฉยมาก ไม่รู้สึกดีใจเสียใจ มีความเฉยเป็นกลางในสังขารทั้งปวง และอาวัชชนูเปกขา(ความเป็นกลางที่เกิดขึ้นในมโนทวาร) อุเบกขาทั้ง ๒ นี้เกิดแก่ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนา และเมื่ออุเบกขาดำเนินไปผู้ปฏิบัตินึกถึงอารมณ์ใด อุเบกขานั้นก็ดำเนินไปอย่างแก่กล้าแหลมคมไม่ยินดียินร้ายต่อทุกสิ่งเหมือนคนไม่มีกิเลส อุเบกขานี้แท้จริงเป็นของดี แต่ถ้าไม่มนสิการให้ดี มีตัณหา มานะ ทิฏฐิเข้ามาแทรกก็กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส

๑๐. นิกันติ หมายถึง ความใคร่ในวิปัสสนา เพราะว่านิกันติมีอาการสงบสุขุม ก็เกิดแก่โยคีนั้น ทำความอาลัยอยู่ในวิปัสสนาอันประดับด้วยอุปกิเลสมีโอภาส เป็นต้น[๒๔]

นิกันติสงเคราะห์เข้าในโลภเจตสิก มีลักษณะเฉพาะ ดังนี้

---

[๒๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๖.

[๒๔] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๗.

อารมฺมณคฺคณลกฺขโณ มีความยึดอารมณ์ เป็นลักษณะ
อภิสงฺครโส มีความข้องติดอยู่ในอารมณ์ เป็นกิจ
อปริจาคปจฺจุปฏฺฐาโน มีความไม่ยอมละ เป็นผล

สํโยชนิยธมฺเมสุ อสฺสาททสฺสนปทฏฺฐาโน มีความเห็นความสำราญในสังโยชนธรรมเป็นเหตุใกล้

เมื่อเกิดกับผู้ปฏิบัติแล้วย่อมยึดมั่นความยินดีพอใจด้วยตัณหามานะและทิฏฐิทำให้วิปัสสนาไม่เจริญก้าวหน้าต่อไปเป็นที่เข้าใจว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ที่จริงเป็นเรื่องดี ปีติก็ดี ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี ความรู้สติก็ดี มัน เป็นเรื่องดีเกิดขึ้นมา แต่เสียตรงที่มีนิกันติ คือความเข้าไปยินดีติดใจทำให้การเจริญ วิปัสสนานั้น ไม่ก้าวหน้า ไปติดอยู่แค่นั้น

นิกันตินี้มีความข้องติดอยู่ในอารมณ์เป็นกิจ มีความไม่ยอมละเป็นผล และมีความเห็นความสำราญในสังโยชน์ธรรมเป็นเหตุใกล้ ซึ่งจัดเป็นกิเลสโดยแท้ ต่างกับอีก ๙ ชนิดข้างต้นที่มีลักษณะเฉพาะที่พึงประสงค์ และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระได้แสดงไว้ว่า “นิกันติหมายถึงวิปัสสนานิกันติ (ความใคร่ในวิปัสสนา) เพราะว่านิกันติ มีอาการ สงบ สุขุมก็เกิดขึ้นแก่โยคีนั้น ทำความอาลัยอยู่ในวิปัสสนาอันประดับด้วยอุปกิเลสมีโอภาสเป็นต้น ด้วยประการดังกล่าวนี้ ซึ่งเป็นความใคร่ที่ใครๆไม่สามารถแม้แต่กำหนดรู้ได้ว่าเป็นกิเลส”[๒๕]

๒. เหตุปัจจัยแห่งการเกิดวิปัสสนูปกิเลส

สาเหตุที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสได้แก่นิวรณ์ คือ ใจมีอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้[๒๖] หมายความว่า อุทธัจจนิวรณ์จะมากั้นขัดขวางปัญญาญาณในวิปัสสนาตั้งแต่ญาณ ๔ อย่างแก่ขึ้นไป เมื่อนิวรณ์คืออุทธัจจเกิดขึ้นในขณะปฏิบัติวิปัสสนาญาณโดยเฉพาะในญาณ ๔ อย่างอ่อนแล้ววิปัสสนาจึงเศร้าหมองไม่ใช่เศร้าหมองเพราะเหตุอื่น ไม่ใช่เป็นวิปัสสนูปกิเลสเพราะเหตุอื่น

---

[๒๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๗.

[๒๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๖/ ๔๒๕-๖.

แต่ที่เศร้าหมองหรือเป็นวิปัสสนูปกิเลสนั้นก็เพราะความฟุ้งในธรรมกล่าวคือ อุปกิเลส ๑๐ ประการที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังมีหลักฐานในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ว่า

(ภิกษุ) มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ เป็นอย่างไร คือ เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า "โอภาสเป็นธรรม" เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้[๒๗]

พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า การมนสิการโดยไม่เที่ยงเป็นต้นทำให้วิปัสสนูปกิเลสเกิดซึ่งตั้งเป็นประเด็นไว้ ๓ ประเด็น คือ

๒.๑ เพราะมนสิการโดยความไม่เที่ยง

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้)ย่อมเกิดขึ้น ปีติ(ความอิ่มใจ)ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุข (ความสุข) ย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้น อุปัฏฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้น นิกันติ (ความติดใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงนิกันติว่า"นิกันติเป็นธรรม"เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตาม

---

[๒๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๖/ ๔๒๕.

ความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้[๒๘]

๒.๒ เพราะมนสิการโดยความเป็นทุกข์

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ โอภาสย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะย่อมเกิดขึ้น อุปัฏฐานย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงนิกันติว่า“นิกันติเป็นธรรม”เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ฯลฯ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้[๒๙]

๒.๓ เพราะมนสิการโดยความเป็นไตรลักษณ์

เมื่อมนสิการรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณโดยความเป็นอนัตตาอยู่ก็ดี เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความไม่เที่ยงเป็นต้น โอภาสก็ดี ญาณก็ดี ปีติก็ดี ปัสสัทธิก็ดี สุขก็ดี อธิโมกข์ก็ดี ปัคคหะก็ดี อุปัฏฐานก็ดี อุเบกขาก็ดี นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงนิกันติว่า“นิกันติเป็นธรรม”เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ย่อมไม่รู้ชัดชราและมรณะตามความเป็นจริงโดยไตรลักษณ์ เพราะเหตุนั้นท่านจึงกล่าวว่ามีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ โดยความไม่เที่ยง มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิด[๓๐]

---

[๒๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

[๒๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

[๓๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคได้กล่าวถึงวิปัสสนูปกิเลส ไว้ว่า

โอภาเส เจว ญาเณ จ ปีติยา จ วิกมฺปติ
ปสฺสทฺธิยา สุเข เจว เยหิ จิตฺตํ ปเวธติ.
อธิโมกฺเข จ ปคฺคเห อุปฏฺฐาเน จ กมฺปติ
อุเปกฺขาวชฺชนายญฺจ อุเปกฺขาย นิกนฺติยา.[๓๑]

จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหวเพราะโอภาส เพราะญาณ เพราะปีติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอธิโมกข์ เพราะปัคคหะ เพราะอุปัฏฐาน เพราะอุเบกขาเพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ[๓๒]

นอกจากนี้ในบาลีขุททกนิกายปฏิสัมภิทามรรคได้กล่าวถึงผู้ที่ผ่านพ้นจากวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวไว้ว่า

อิมานิ ทส ฐานานิ ปญฺญา ยสฺส ปรีจิตา
ธมฺมุทฺธจฺจกุสโล โหติ น จ วิกฺเขปํ คจฺฉติ.[๓๓]

ภิกษุนั้นกำหนดฐานะ ๑๐ ประการนี้ ด้วยปัญญาแล้ว
ย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทธัจจะในธรรม และย่อมไม่ถึงความหลงใหล
จิตกวัดแกว่ง เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเคลื่อน
จิตกวัดแกว่ง เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเสื่อมไป
จิตบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป
จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน

ด้วยฐานะ ๔ ประการนี้ ภิกษุย่อมรู้ชัดความที่จิตกวัดแกว่ง ฟุ้งซ่าน ถูกโอภาสเป็นต้นกั้นไว้ ด้วยฐานะ ๑๐ ประการนี้ ฉะนี้แล[๓๔]

วิปัสสนูปกิเลส คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา เป็นธรรมารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้ตรุณวิปัสสนา หรือวิปัสสนาอ่อนๆ ทำให้เข้าใจผิดว่า ตนบรรลุมรรคผลแล้ว

---

[๓๑] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/ ๗/ ๓๑๗.

[๓๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

[๓๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๔๒๗.

[๓๔] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๒ – ๖๐/๒๗๓ – ๘๔. ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๗/๔๒๗.

เป็นเหตุขัดขวางให้ไม่ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณพบในวิสุทธิ ๗ โดยเฉพาะข้อ ๕ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ[๓๕] หมายถึง ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง เป็นการเริ่มเจริญวิปัสสนาด้วยพิจารณากลาป จนมองเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย เรียกว่า อุทยัพพยานุปัสสนา หรือตรุณวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณอ่อนๆ ซึ่งมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น การกำหนดอุปกิเลสทั้ง ๑๐ แห่งวิปัสสนานั้น มิใช่ทาง ส่วนวิปัสสนาที่เริ่มดำเนินเข้าสู่วิถีนั่นเป็นทาง เตรียมที่จะประคองจิตไว้ในวิถี คือ วิปัสสนาญาณนั้นต่อไป ข้อนี้จัดเป็นขั้นกำหนดมัคคสัจจ์[๓๖]

ตรุณวิปัสสนา หรือตรุณอุทยัพพยญาณนี้เป็นญาณแรกในวิปัสสนาญาณ ๙ อันเป็นตัววิปัสสนา คือ ปัญญาความรู้ที่ทำให้เกิดความรู้แจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ความจริงญาณนี้ชื่อว่า อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ คือ ญาณที่ตามเห็นความเกิดและความดับของสังขาร โดยการพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและดับไปในขันธ์ ๕ (รูปนาม) อย่างชัดเจนว่า ขันธ์ ๕ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ต้องแตกดับไปเหมือนกันหมด[๓๗]

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงอุทยัพพยญาณใหม่ๆ (อ่อนๆ) เริ่มปรากฏวิปัสสนูปกิเลสคือ สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ทำให้วิปัสสนาเสื่อมไป เพราะผู้ปฏิบัติธรรมที่พบเห็นสิ่งเหล่านี้อาจสำคัญผิดว่า ตนได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้วหยุดปฏิบัติ หรือ แม้จะไม่สำคัญผิดอย่างนั้น ก็อาจยินดีพอใจ ส่งผลให้การเจริญสติขาดช่วง และความก้าวหน้าลดลง แต่ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจว่า เป็นเพียงทางผ่านเหมือนป้ายบอกทาง แล้วกำหนดรู้ตามความเป็นจริงก็ไม่อาจทำให้วิปัสสนาเสื่อมมี ๑๐ ประการ[๓๘]

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการนี้ จะเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อได้บรรลุ

---

[๓๕] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม,** หน้า ๒๔๓.

[๓๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๘.

[๓๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๖.

[๓๘] สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา,** หน้า ๑๒๘.

ถึงอุทยัพพยญาณที่ยังอ่อนอยู่ ถ้ามีผู้มีความเพียรนั้นพลาดพลั้งหลงกลต่อวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้แล้ว ย่อมจะเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า ตกเหวตายอยู่เพียงนี้ คือ ไม่สามารถจะบำเพ็ญความเพียรในวิปัสสนาต่อไป เพราะเข้าใจผิดคิดว่า ตนสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ถ้ามีอุปนิสัยบารมีดีในอดีตชาติ คือ ผู้ที่ควรบรรลุมรรคผล เพราะปฏิสนธิด้วยไตรเหตุ และสามารถพาตนให้ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้แล้ว วิปัสสนาญาณก็จะดำเนินไปตามแนวทางแห่งรูปนาม (สังขาร) มีอาการเกิดดับชัดเจนขึ้น จนพบสภาวะในญาณต่อๆ ไป[๓๙]

๓. เหตุที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส

เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณย่อมเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุนึกถึงญาณว่า "ญาณเป็นธรรม" เพราะอาการและเจตนาที่นึกถึงญาณนั้น (นิกันติ) ความฟุ้งซ่าน(อุทธัจจะ)ก็เกิดขึ้น

เมื่อภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง และย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตา ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหว และย่อมถึงความหลงใหล จิตภาวนาย่อมเคลื่อน ย่อมเสื่อม และย่อมถึงความเศร้าหมอง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่[๔๐] ดังนั้น ต้นเหตุแห่งวิปัสสนูปกิเลส คือ อุทธัจจะ พึงทำความเข้าใจว่า แม้นิกันติหรือความยินดีพอใจจะเป็นเหตุให้ตัณหา ทิฏฐิและมานะเกิดขึ้น ซึ่งจัดเป็นอุปกิเลสโดยอ้อม แต่นิกันติก็ถูกนับเนื่องเข้าเป็น ๑ ใน ๑๐ ของวิปัสสนูปกิเลส และถือว่าเป็นอุปกิเลสโดยตรง พึงสังเกตว่า ในขณะที่วิปัสสนาญาณกำลังดำเนินไปถึงแม้ว่าจะอยู่ในระดับจินตาญาณก็ตาม เมื่อมีนิกันติเกิดขึ้น แต่ผู้ปฏิบัติไม่ได้

---

[๓๙] พระอาจารย์ ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา,** หน้า ๕๙ – ๖๐.

[๔๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

กำหนดรู้ อุทธัจจะคือความกวัดแกว่งหรือความฟุ้งซ่านแห่งจิตย่อมตามมาเป็นเหตุให้การมนสิการถึงความเป็นพระไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกจึงกล่าวถึงอุทธัจจะในฐานะต้นเหตุแห่งวิปัสสนูปกิเลส เพราะทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

๓.๑ เพราะอุทธัจจะ ความฟุ้งในสภาพธรรม

ภาวะแห่งความฟุ้งซ่านชื่อว่า อุทธัจจะ มีลักษณะคือความไม่สงบ อุปมาเหมือนน้ำกระเพื่อมเพราะถูกลมตี มีความไม่ตั้งมั่นในอารมณ์เป็นกิจ อุปมาเหมือนธงที่สะบัดเพราะถูกลมพัด มีความพลุ่งพล่านไปเป็นผลปรากฏ เหมือนขี้เถ้าที่ฟุ้งขึ้นเพราะถูกก้อนหินปา มีโยนิโสมนสิการเป็นเหตุใกล้[๔๑]

อโยนิโสมนสิการ คือการตรึกถึงอกุศลวิตกอันเลวทราม ได้แก่ กามวิตก (ความตรึกเกี่ยวกับกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกเกี่ยวกับพยาบาท) และวิหิงสาวิตก (ความตรึกเกี่ยวกับวิหิงสา)[๔๒] คือการคิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่องราวต่างๆ ในชีวิตประจำวัน การคิดฟุ้งซ่านทำให้มีอาการเผลอสติ

อาการของอุทธัจจะ เรื่องมีอยู่ว่า พระภาคิเนยยสังฆรักขิตเถระ ท่านได้ผ้ามา ๒ ผืน จึงนำผืนที่ยาวที่สุดไปถวายหลวงลุง แต่หลวงลุงไม่รับเพราะท่านมีพอใช้แล้ว ทำให้ท่านภาคิเนยยะน้อยใจอยากจะลาสิกขา ในขณะที่กำลังถวายงานพัดให้กับหลวงลุงอยู่นั้น จึงคิดฟุ้งซ่านต่อไปว่าจะนำผ้าผืนที่ยาวที่สุดไปขาย แล้วซื้อแม่แพะมาเลี้ยง จะขายลูกแพะเลี้ยงชีวิตเก็บเงินแต่งงาน เมื่อภรรยาคลอดลูกจะพาลูกและภรรยามาหาหลวงลุง ในระหว่างที่นั่งเกวียนมากับภรรยา สองสามีภรรยาแย่งกันอุ้มลูก ภรรยาไม่ยอมส่งลูกให้อุ้มแต่ทิ้งลูกที่รอยล้อเกวียน สามีโกรธภรรยาจึงใช้ด้ามปฏักตีภรรยา ในขณะที่ยกด้ามปฏักตีภรรยานั้นปรากฏว่าได้ตีหัวหลวงลุง เพราะในขณะนั้นกำลังคิดฟุ้งซ่าน[๔๓]

อนึ่ง การที่อุทธัจจะจะเกิดขึ้นต้องมีอาหารทำให้เกิดดังข้อความว่า

---

[๔๑] พระพุทธทัตตเถระ, **อภิธัมมาวตาร,** หน้า ๗๓-๗๔.

[๔๒] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๑/๓๓๒., สํ .ส. (บาลี) ๑๕/๒๓๑/๒๔๔-๒๔๕.

[๔๓] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๔๑๒-๔๑๗.อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๒๗/๑๒๓., อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๔๒๗/๔๖.

อาหารที่ทำให้อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น หรือทำอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น คือ ความไม่สงบจิตมีอยู่ การทำมนสิการโดยไม่แยบคายในความไม่สงบจิตนั้นให้มาก นี้เป็นอาหารที่ทำ อุทธัจจกุกกุจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้นหรือทำอุทธัจจกุกกุจจะที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น[๔๔]

เพราะเหตุนี้ อุทธัจจะ คือ ความกวัดแกว่งหรือความฟุ้งซ่านแห่งจิต เป็นเหตุให้การมนสิการถึงความเป็นพระไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏ เมื่อจิตกวัดแกว่ง หวั่นไหวอยู่เช่นนี้ ย่อมถึงความหลงใหล จิตภาวนาย่อมเคลื่อน ย่อมเสื่อม และย่อมถึงความเศร้าหมอง พึงสังเกตว่า ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ แสดงให้เห็นถึงสภาวะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างแรงกล้า ถ้ากำลังสติไม่เพียงพอ การมนสิการหรือการกำหนดรู้อย่างจดจ่อและต่อเนื่องย่อมขาดช่วง อกุศลธรรมจึงเข้าครอบงำ ดังนั้น อโยนิโสมนสิการ ถือว่าเป็นเหตุใกล้แห่งอุทธัจจะ มีความสัมพันธ์กันกับเหตุของการเกิดขึ้นของญาณ อันเป็นวิปัสสนูปกิเลส ดังต่อไปนี้

๓.๒ เพราะอโยนิโสมนสิการ

อโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาโดยไม่แยบคาย ถือว่าเป็นอาหารหรือเครื่องสนับสนุนให้อุทธัจจะที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญไพบูลย์ยิ่งขึ้น ซึ่งคำว่า อโยนิโสมนสิการนี้ ตรงข้ามกับคำว่า โยนิโสมนสิการ และเมื่อสงเคราะห์ลงสู่ภาคส่วนของการปฏิบัติ ได้แก่การกำหนดรู้อย่างจดจ่อและต่อเนื่องไม่ขาดสายนั่นเอง ดังนั้น ในที่นี้จึงจะแสดงรายละเอียดในคำว่า โยนิโสมนสิการ เพื่อเป็นกรณีศึกษา เพราะจะเป็นประโยชน์ในทางปริยัติ และเสริมสร้างเทคนิคในการปฏิบัติสืบต่อไป

มนสิการ มาจากโยนิโสมนสิการ เป็นคำที่ปรากฏในพระไตรปิฎก หมายถึง ความคิด หรือการพิจารณาในใจโดยอุบายอันแยบคาย[๔๕] เป็นการใช้

---

[๔๔] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๖๒., สํ.ม. (บาลี) ๑๙/๒๓๒/๙๑-๙๖.

[๔๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์: ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๖), หน้า ๕๗.

ความคิดถูกวิธี คือ การทำในใจโดยแยบคาย มองสิ่งทั้งหลายด้วยความคิดพิจารณาสืบค้นถึงต้นเค้า จนตลอดสาย แยกแยะออกพิเคราะห์ดูด้วยปัญญาที่คิดเป็นระเบียบและโดยอุบายวิธี ให้เห็นสิ่งนั้นๆ ตามสภาวะและตามความสัมพันธ์แห่งเหตุปัจจัย พระพุทธองค์ตรัสว่า "เราไม่เห็นแม้ธรรมอย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือน โยนิโสมนสิการนี้ "[๔๖] สามารถแสดงรายละเอียดให้เห็นเป็น ๓ ประการ ตามลักษณะ ได้ดังต่อไปนี้

๑) การมนสิการโดยความไม่เที่ยง (อนิจฺจํ) คำว่า อนิจจัง (อนิตยะในภาษาสันสกฤต) เป็นลักษณะที่ ๑ ในไตรลักษณ์ ซึ่งโดยทั่วไปถือว่าเป็นรากฐานของลักษณะที่ ๒ และ ที่ ๓ คือ ทุกขังและอนัตตา[๔๗] เพราะว่าสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์และสิ่งใดไม่เที่ยง จึงไม่ควรถือสิ่งนั้นว่าเป็นตัวตนและของตน หมายถึง อนิจจัง คือ ความไม่คงที่ ความเปลี่ยนแปลง ทุกสิ่งทุกอย่างไม่คงที่ ทุกสิ่งทุกอย่างเปลี่ยนแปลงไป "สุทฺธิ ธมฺมา ปวตฺตนฺติ" ธรรมชาติโดยแท้ย่อมเปลี่ยนแปลงไป คือมีการเปลี่ยนแปลงทั้งในทางปริมาณและในทางคุณภาพ โดยเปลี่ยนแปลงจากสภาวธรรมอย่างหนึ่ง ไปสู่สภาวธรรมอีกอย่างหนึ่งเรื่อยไป จนกว่ารูปธรรมนามธรรมนั้นๆ จะสิ้นสุดยุติลงตามอายุขัยของสิ่งนั้นๆ ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ เป็นปรากฏการณ์ หรือความประจักษ์แห่งสภาพภายนอกของสิ่งนั้นๆ "พหิทฺธา ธมฺมา" ความเปลี่ยนแปลงดังกล่าวนี้ มีลักษณะที่แตกต่างกันสำหรับรูปธรรมและนามธรรม กล่าวคือ

(๑) รูปธรรม คือ ความเปลี่ยนแปลงเริ่มขึ้นจาก การเกิดขึ้น (อุปจย) การเจริญสืบต่อ (สนฺตติ) การเสื่อมสลาย (ชรตา) และการดับสูญสิ้นไป (อนิจฺจตา) ในที่สุด เช่น มนุษย์เราเริ่มบังเกิดชีวิตจากการปฏิสนธิขึ้นในครรภ์มารดา แล้วเจริญเติบโตจนกระทั่งคลอดออกมาเป็นทารก ต่อจากนั้น ก็จะเจริญวัยเติบโตเป็นเด็ก เป็นหนุ่มสาว เป็นวัยกลางคน วัยชรา แล้วก็แก่ตายไปในที่สุด แต่เพื่อให้มีความหมายครอบคลุมถึงรูปธรรมทั้งหลายทั้งปวง ทั้งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิต

---

[๔๖] องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๖๗/๑๒.

[๔๗] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕., สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๓๑/๔๔.

อโห, อนิจฺจา สงฺขารา โอ้สังขารทั้งหลายเอ๋ย ช่างไม่หยุดนิ่งเลย

เต กาลิกา อสณฺฐิตา. ดำรงอยู่เพียงชั่วคราวเท่านั้น ไม่มั่นคงถาวรเสียเลย. สกาลา กาลิกา สพฺเพ ล้วนถูกกำหนดด้วยกาลเวลา ให้คงอยู่เพียงชั่วคราว

(๒) นามธรรม คือ จิตกับเจตสิก ซึ่งมีความเปลี่ยนแปลง เป็น ๓ จังหวะด้วยกัน คือ อุปาท (เกิดขึ้น) ฐีติ (ตั้งอยู่) ภงฺค (ดับไป) สภาวะของนามธรรมเหล่านี้ย่อมเปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาหามีแก่นสารสาระไม่[๔๘]

เพราะเหตุนี้ เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึง นิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่[๔๙]

๒) การมนสิการโดยความเป็นทุกข์ (ทุกฺขํ) คำว่า ทุกขัง แปลว่า สภาวะที่บีบคั้น ของธรรมชาติ หมายความว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงมีลักษณะที่เป็นทุกข์มองดูแล้วน่าสังเวชใจ นำให้เกิดความทุกข์ใจแก่ผู้มีความเห็นอย่างแจ่มแจ้งในสิ่งนั้นๆ เช่น “สภาวะของขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์ อันมีตัณหาเป็นมูลเหตุแห่งทุกข์” อีกนัยหนึ่ง คำว่า ทุกขัง หรือ ทุกฺขตา เป็นลักษณะที่ ๒ ของไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นผลเกี่ยวข้องกับลักษณะที่ ๑ คือ อนิจจัง กล่าวคือ สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ หรือสิ่งที่เป็นทุกข์เพราะความไม่เที่ยง โดยทั่วไปคำว่า ทุกข์ ใช้ใน ๓ ความหมายใหญ่ๆ คือ

(๑) ความหมายธรรมดา หมายถึง ความไม่สบายกายไม่สบายใจ ซึ่งตรงข้ามกับลักษณะของสุข ทุกขเวทนาเป็นหนึ่งในขันธ์ ๕

---

[๔๘] ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ,** พิมพ์ครั้งที่ ๖.(กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,๒๕๓๘),หน้า ๖๘.

[๔๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

(๒) ความหมายที่ลึกซึ้งหมายถึงทุกขลักษณะ ซึ่งเป็นทุกข์ในไตรลักษณ์

(๓) ความหมายทางปรัชญาและจิตวิทยา หมายถึง ประสบการณ์ทางจิต ที่เจ็บปวดทรมาน หรือสภาวะที่บีบคั้นซึ่งเกิดมาจากความยึดมั่นถือมั่นในขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวตน[๕๐]

อีกนัยหนึ่ง ถ้ามองลึกเข้าไปถึงเนื้อหาภายในของสรรพสิ่ง "อชฺฌตฺติกา ธมฺมา" ว่าภายในของสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงนี้ มีธรรมชาติอยู่ ๓ ชนิด คือ ธรรมชาติที่เป็นบวก ธรรมชาติที่เป็นลบ และธรรมชาติที่เป็นกลาง ธรรมชาติฝ่ายบวก หมายถึง ธรรมชาติที่เกิดขึ้นใหม่ ที่กำลังพัฒนา กำลังก้าวหน้า กำลังเจริญเติบโต ธรรมชาติฝ่ายลบ หมายถึง ธรรมชาติที่เก่าแก่ ที่ล้าหลัง กำลังผุพัง กำลังเสื่อมสลาย ธรรมชาติทั้งสองฝ่ายนี้จะขัดแย้งกันปะทะกัน ลักษณะนี้เรียกว่า สภาวทุกข์ หรือทุกขัง แล้วก็กลับเข้าสู่สภาวะไม่มีบวกไม่มีลบ เป็นอัพยากตาธัมมา แล้วก็เริ่มขัดแย้งกันอีก แล้วก็กลับเข้าสู่สภาวะอย่างเดิมอีกจะเป็นอย่างนี้เรื่อยไปจนกว่าจะสิ้นสุดอายุขัยของสิ่งนั้นๆ

พึงทำความเข้าใจว่า ความขัดแย้งของธรรมชาติฝ่ายบวกและฝ่ายลบ หรือตัวทุกขัง นี่เองที่เป็นตัวผลักดัน ให้สรรพสิ่งทั้งหลายเกิดความเปลี่ยนแปลงทางคุณภาพ จากคุณภาพที่ด้อยกว่า ไปสู่คุณภาพที่ดีกว่าเรื่อยๆ ไป เพราะฉะนั้น อัพยากตะ มีลักษณะเป็นเพียง สัจธรรมสัมพัทธ์เท่านั้น ส่วนสภาวะทุกข์หรือทุกข์นั้นเป็นสัจธรรมสมบูรณ์ พุทธศาสนาจำแนกทุกข์ออกเป็น ๓ ชนิด คือ

(๑) ทุกขทุกขตา คือ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์คือ ความทุกข์กายทุกข์ใจไม่สบาย เจ็บปวดเมื่อยขบ โศกเศร้า เป็นต้น อย่างที่เข้าใจกันโดยสามัญ ตรงตามชื่อตามสภาพ ที่เรียกกันว่า ทุกขเวทนา (ความทุกข์อย่างปกติที่เกิดขึ้น เมื่อประสบอนิฏฐารมณ์)

(๒) วิปริณามทุกขตา คือ ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หรือทุกข์ที่

---

[๕๐] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕., สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๓๑/๔๔., ม.อุ. (ไทย) ๑๔/ ๘๖-๙๐/ ๙๖-๑๐๓.

แฝงอยู่ในความผันแปรของสุข คือความสุขที่กลายเป็นความทุกข์หรือทำให้เกิดทุกข์เพราะความแปรปรวนกลับกลายของมันเอง (ภาวะที่ตามปกติก็สบายดีเฉยอยู่ไม่รู้สึกทุกข์อย่างใดเลย แต่ครั้นได้เสวยความสุขบางอย่าง พอสุขนั้นจางลงหรือหายไป ภาวะเดิมที่เคยรู้สึกสบายเป็นปกตินั้น กลับกลายเป็นทุกข์ไป เสมือนเป็นทุกข์แฝง ซึ่งจะแสดงตัวออกมาในทันทีที่ความสุขนั้นจืดจางหรือเลือนลางไป ยิ่งสุขมากขึ้นเท่าใดก็กลับกลายเป็นทุกข์รุนแรงมากขึ้นเท่านั้น เสมือนว่าทุกข์ที่แฝงขยายตัวตามขึ้นไปถ้าความสุขนั้นไม่เกิดขึ้น ทุกข์เพราะสุขนั้นก็ไม่มีแม้เมื่อยังเสวยความสุขอยู่ พอนึกว่าสุขนั้นอาจจะต้องสิ้นสุดไปก็ทุกข์ด้วยหวาดกังวล ใจหาย ไหวหวั่น ครั้นเวลาแห่งความสุขผ่านไปแล้ว ก็หวนระลึกด้วยความละห้อยหาว่า เราเคยมีสุขอย่างนี้ๆ บัดนี้สุขนั้นไม่มีเสียแล้วหนอ)

(๓) สังขารทุกขตา คือ ทุกข์ตามสภาพสังขาร คือ สภาวะของตัวสังขารเอง หรือ สิ่งทั้งหลายที่เกิดจากเหตุปัจจัย ได้แก่ขันธ์ ๕ (รวม มรรค ผล ซึ่งเป็นโลกุตตรธรรม) เป็นทุกข์ คือ เป็นสภาพที่ถูกบีบคั้นด้วยปัจจัยที่ขัดแย้ง มีการเกิดขึ้น และการสลายหรือดับไป ไม่มีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง อยู่ในกระแสแห่งเหตุปัจจัย จึงเป็นสภาพซึ่งพร้อมที่จะก่อให้เกิดทุกข์แก่ผู้ไม่รู้เท่าทันต่อสภาพและกระแส ทั้งเข้าไปฝืนกระแสด้วยความอยากความยึดถืออย่างโง่ๆ จึงไม่เข้าไปเกี่ยวข้องและปฏิบัติต่อมันด้วยปัญญา[๕๑]

ดังนั้น เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงนิกันติว่า "นิกันติเป็นธรรม" เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่[๕๒]

---

[๕๑] พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ,** หน้า ๘๗,.

[๕๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

๓) การมนสิการโดยความเป็นอนัตตา (อนตฺตา) คำว่า อนัตตา เป็นลักษณะที่ ๓ และลักษณะสุดท้ายของไตรลักษณ์ หรือสามัญลักษณะ เช่นเดียวกับอริยสัจ ๔ อนัตตา เป็นคำสอนเฉพาะของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายเท่านั้น (พุทฺธานํ สามุกํสิกา ธมฺมเทสนา, สามุกกังสิก-เทศนา)[๕๓] และเป็นหลักคำสอนในพุทธศาสนาที่ปฏิเสธ อัตตา หรืออาตมัน ของศาสนาพราหมณ์ ฮินดูโดยตรง คำสอนเรื่อง อนัตตานี้แหละที่มีความแตกต่างจากศาสนาพราหมณ์ ฮินดู โดยสิ้นเชิง ตามนิรุกติศาสตร์คำว่า อนัตตา มาจากคำว่า น+อัตตา วิเคราะห์ว่า อตฺตโน อภาโว แปลว่า ความไม่มีแห่งอัตตาหรือตัวตน คำว่า อัตตา ในภาษาบาลีมีใช้อยู่ ๒ แบบ คือ อัตตา และ อัตตะ ซึ่งถูกใช้เป็นเอกพจน์เท่านั้นในพระไตรปิฎก

อนึ่ง บรรดาสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ ในทางปรมัตถ์ให้เราได้สัมผัสและรับรู้นั้น มันมีอยู่ในสภาพของการเป็น “สังขาร” คือ มีอยู่อย่างปรุงแต่งประกอบกันของหลายสิ่งหลายอย่าง มิได้มีอยู่อย่างโดดเดี่ยว สังขารนั้นๆ จึงต้องมีสัมพัทธ์กัน เกี่ยวพันกัน และพึ่งพิงกัน ทั้งต้องถูกจำกัดด้วยกาลเวลาคือ มีอายุขัยแห่งการดับ ไม่มีสิ่งใดที่มีอยู่เป็นอนันตกาล ก็มีแต่ความว่างเปล่าหรือความไม่มีนั่นเอง จะเห็นได้ว่า ในที่สุดของสิ่งที่สุดนั้น สิ่งที่มีอยู่จริง ก็คือความไม่มี บรรดาสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่ในภาววิสัยนั้น ไม่ว่า รูปธรรมก็ดี นามธรรมก็ดี (นอกจากนิพพาน) ล้วนมีอยู่อย่างเป็น สังขาร คือ เป็นสังขตธรรมทั้งสิ้น ก็เมื่อสรรพสิ่งทั้งหลายทั้งปวงที่มีอยู่นั้น ล้วนมีอยู่อย่างเป็นสังขารที่ปรุงแต่งประกอบกันเข้า สิ่งนั้นๆ ทั้งหลาย ก็ย่อมตกอยู่ภายใต้กฎแห่ง “ไตรลักษณ์” คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาทั้งสิ้น ดังนั้น อนัตตาเป็นกฎของธรรมชาติโดยสัจจะ จะทำงานร่วมกับอนิจจะและทุกขะเพื่อปรุงแต่งความเป็นโลก และทำงานเป็นเอกเทศในความเหนือโลก

เพราะเหตุนี้ เมื่อมนสิการรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณโดยความเป็นอนัตตาอยู่ก็ดี เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความไม่เที่ยงเป็นต้น ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม”

---

[๕๓] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๙๘,๓๕๕/๑๐๙,๑๔๙., ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๖.

เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่[๕๔]

ด้วยเหตุผลดังกล่าว การโยนิโสมนสิการโดยไม่แยบคาย เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อโยนิโสมนสิการ คือ การพิจารณาในสภาวะของรูปธรรมและนามธรรมที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจของพระไตรลักษณ์ไม่ต่อเนื่อง จึงเป็นเหตุให้อุทธัจจะเข้าครอบงำ ซึ่งอโยนิโสมนสิการนี้เปรียบเหมือนอาหารหรือเครื่องสนับสนุนให้อุทธัจจะที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วให้พัฒนายิ่งขึ้น พึงสังเกตว่า เมื่อผู้ปฏิบัติไม่เห็นสังขารธรรมโดยความเป็นพระไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งแล้ว ความคิดหรืออารมณ์ก็จะพอกพูนทำให้จิตเศร้าหมองซัดส่ายไปตามอำนาจของกิเลส ได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิ และมานะ ดังนั้น อโยนิโสมนสิการจึงมีความสัมพันธ์กับการเกิดขึ้นของ อุทธัจจะ อันเป็นเหตุที่ทำให้วิปัสสนูปกิเลสเฉพาะญาณเกิดขึ้น ดังที่ได้แสดงมาในเบื้องต้น

ในคัมภีร์อรรถกถา อธิบายว่า เป็นอุปกิเลสเพราะเป็นที่ตั้งแห่งความเศร้าหมอง แต่ไม่ใช่อกุศล ส่วนนิกันติเป็นอุปกิเลสด้วยเป็นที่ตั้งแห่งความเศร้าหมองด้วย อุปกิเลสเหล่านั้นมี ๑๐ อย่าง แต่ด้วยสามารถแห่งวัตถุมี ๓๐ อย่าง กล่าวคือ เมื่อพระโยคาวจร ถือว่า ญาณเกิดแล้วแก่เรา ย่อมเป็นการถือเอาด้วยทิฏฐิ เมื่อถือว่า ญาณน่าพอใจจริงหนอ ย่อมเป็นการถือเอาด้วยมานะ และเมื่อยินดีในญาณ ย่อมเป็นการถือเอาด้วยตัณหา การถือเอา ๓ อย่างด้วยสามารถแห่งทิฏฐิ มานะ และตัณหาในญาณด้วยประการดังนี้ แม้ในอุปกิเลสที่เหลือก็อย่างนั้น อุปกิเลส ๓๐ อย่าง ด้วยอำนาจแห่งการถือเอาย่อมมีด้วยประการฉะนี้[๕๕]

---

[๕๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

[๕๕] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๓๑/๕๔๓/๔๗๘.

๔. ขั้นตอนการเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลส

การเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลสนั้น จะอยู่ในช่วงมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิที่เกิดขึ้นจากการได้รู้ว่าทางไหนเป็นทางหรือทางไหนมิใช่ทาง กล่าวคือในระหว่างวิปัสสนาญาณที่ ๓ ตอนปลาย คือ สัมมสนญาณที่กำลังก้าวย่างเข้าสู่วิปัสสนาญาณที่ ๔ คือ ตรุณอุทยัพพยญาณ จึงทำให้วิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น สามารถแสดงรายละเอียดให้เห็นได้ดังต่อไปนี้

๔.๑ การเกิดขึ้นของตรุณอุทยัพพยญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติไม่ได้ศึกษาพระธรรมที่ทรงแสดงไว้โดยละเอียดให้เข้าใจอย่างถูกต้อง ย่อมไม่สามารถอบรมเจริญปัญญาที่จะประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมและดับกิเลสได้ การที่ปัญญาจะประจักษ์แจ้งลักษณะของสภาพธรรมตามความเป็นจริงได้นั้น มหากุศลญาณสัมปยุตต์จะเกิดขึ้นระลึกศึกษา รู้ลักษณะนามธรรมและรูปธรรมไปแต่ละชาติๆ จนกว่าปัญญาที่สังเกตรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมจะเพิ่มขึ้น เมื่อปัญญาสมบูรณ์มั่นคงถึงขั้นใด มหากุศลญาณสัมปยุตตจิตที่เป็นวิปัสสนาญาณก็เกิดขึ้นประจักษ์แจ้งลักษณะของนามธรรมและรูปธรรม ตามลำดับขั้นของวิปัสสนาญาณทางมโนทวาร

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อพัฒนาศีล สมาธิ และปัญญาของตนให้เกิดความบริสุทธิ์แล้วก็ได้ชื่อว่า สีลวิสุทธิ จิตวิสุทธิ และทิฏฐิวิสุทธิได้เกิดขึ้นแล้ว วิปัสสนาญาณที่ ๑ ก็ปรากฏ และเป็นบาทฐานให้วิปัสสนาญาณลำดับที่ ๒ เกิดขึ้นพร้อมกับ วิสุทธิลำดับที่ ๔ คือ กังขาวิตรณวิสุทธิ หมายถึง ความบริสุทธิ์ที่เกิดจากการข้ามพ้นความลังเลสงสัยในรูปธรรมและนามธรรม และเมื่อวิปัสสนาญาณที่ ๒ สมบูรณ์จึงทำให้วิปัสสนาญาณที่ ๓ เกิดขึ้น พร้อมกับวิสุทธิลำดับที่ ๕ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ และดำเนินไปจนถึงญาณที่ ๔ อย่างอ่อน ได้แก่ ตรุณอุทยัพพยญาณ ดังนี้

ตรุณอุทยัพพยญาณ คือ วิปัสสนาญาณขั้นเริ่มแรกจึงเป็นวิปัสสนาที่ ยังอ่อน ซึ่งยังมีการตรึกถึงนามธรรมและรูปธรรมที่กำลังประจักษ์แจ้งแม้โดยอาการที่ว่างเปล่าจากโลกที่เคยรวมกัน เมื่อมีการตรึกถึงนามธรรม และ

รูปธรรมที่กำลังประจักษ์จึงชื่อว่า จินตาญาณ เพราะยังมีการระลึก สังเกตรู้ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทางมโนทวารนั้นอยู่ว่าจะเกิดขึ้นโดยความเป็นอนัตตา ณ สถานที่ใด ขณะใด และจะมีนามธรรมใดปรากฏเป็นอารมณ์กี่อารมณ์บ้าง เป็นต้น[๕๖]

การปรากฏขึ้นของตรุณอุทยัพพยญาณ หรือวิปัสสนาญาณที่ ๔ อย่างอ่อนนี้ เป็นลักษณะของจินตาญาณ คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการเทียบเคียง หรืออนุมานตามสภาพธรรมที่ได้ประสบพบเจอ ซึ่งกำลังจะก้าวสู่ภาวนาญาณ

๔.๒ การปรากฏของวิปัสสนูปกิเลส

เมื่อกังขาวิตรณญาณวิสุทธิเกิดขึ้น ปัญญาที่เจริญขึ้นจากสติปัฏฐานที่พิจารณาลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมทั่วขึ้นจนชิน รู้ว่าเป็นแต่เพียงนามธรรมและรูปธรรมเท่านั้นเสมอกันหมดทุกประเภท ทำให้ละคลายการใส่ใจแสวงหายึดมั่นในนามหนึ่งนามใดรูปหนึ่งรูปใดโดยเฉพาะ และน้อมพิจารณาการเกิดดับ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏจนประจักษ์การเกิดดับสืบต่อกันของนามธรรมและรูปธรรมเป็นสัมมสนญาณและอุทยัพพยญาณตามลำดับ เมื่ออุทยัพพยญาณดับไปแล้ว กิเลสที่ยังไม่ได้ดับเป็นสมุจเฉทก็ทำให้เกิดความยินดีพอใจในวิปัสสนูปกิเลส และญาณหรือความรู้ย่อมเกิดจากจิตที่สงบถึงขั้นเป็นปัจจัยให้เกิดความยินดีในความคมกล้าของปัญญาที่ประจักษ์การเกิดดับของนามธรรมและรูปธรรมอย่างคมชัด แกล้วกล้า และว่องไวดุจอสนีบาต (ฟ้าผ่า, สายฟ้า) เมื่อเป็นเช่นนี้จึงทำให้จิตหลุดออกไปจากปัจจุบันขณะวิปัสสนาก็ถึงความเศร้าหมองเนื่องจากไม่ได้พิจารณาความเกิดดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตนของสภาพธรรมในขณะนั้น[๕๗] เพราะผู้ปฏิบัติถูกอุทธัจจะครอบงำไว้ด้วยความฟุ้งซ่านในธรรม คือ ญาณ หรือความรู้ที่กำลัง

---

[๕๖] ดูรายละเอียดเพิ่มเติมใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

[๕๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๕-๔๘๘.

ปรากฏในขณะนั้นว่าเป็นความรู้ที่วิเศษ ประณีต หรือ เข้าใจผิดว่าเป็นพระนิพพาน วิปัสสนาที่ดำเนินมาจึงเศร้าหมองลง เพราะอุทธัจจะเป็นเหตุ

๔.๓ ลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลส

พระสารีบุตรเถระได้แสดงเหตุการณ์เกิดวิปสสนูปกิเลส ไว้ในธัมมุทธัจจวารนิทเทส ว่า เมื่อมนสิการในธรรมหรือรูปนามโดยความเป็นไตรลักษณ์วิปัสสนูปกิเลสก็จะเกิดขึ้น ดังแสดงไว้ดังนี้ว่าเมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้นปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะย่อมเกิดขึ้นอุปัฏฐานย่อมเกิดขึ้นอุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันติย่อมเกิดขึ้น และเมื่อภิกษุมนสิการโดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เมื่อมนสิการรูปโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อมนสิการเวทนา ฯลฯ สัญญาฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ จักขุ ฯลฯ มนสิการชราและมรณะโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ มนสิการชราและมรณะโดยความทุกข์ มนสิการชราและมรณะโดยความเป็นอนัตตา โอภาสย่อมเกิดขึ้น ญาณย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ[๕๘]

พระพุทธโฆสเถระได้แสดงเหตุของการเกิดวิปัสสนูปกิเลสไปในทางเดียวกันกับพระไตรปิฎก คือ “เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นความแตกต่างกันของสัจจะ[๕๙] ของปฏิจจสมุปบาทของนัย[๖๐] และของลักษณะ[๖๑]” และคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้แสดงเหตุเกิดวิปัสสนูปกิเลสละเอียดเพิ่มมากขึ้นว่า วิปัสสนูปกิลสจะเกิดกับบุคคลประเภท “อารทฺธวิปสฺสโก แปลว่า ผู้ที่เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนา” คือเป็นผู้ที่เริ่มต้นรู้วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาถูกวิธีและลงมือปฏิบัติได้ผล จนสมาธิแก่กล้าก้าวข้ามนิวรณ์ ๕ ไปได้[๖๒]

---

[๕๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕–๔๒๖.

[๕๙] สัจจะ หมายถึง รูปนาม.

[๖๐] นัย มี ๔ แบบ คือ เอกัตตนัย นานัตตนัย อัพยาปารนัย เอวังธัมมตานัย ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๕๙.

[๖๑] ลักษณะ หมายถึง อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ อนัตตลักษณะ.

[๖๒] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๐.

พระโสภณมหาเถระ ก็ได้แสดงในทำนองเดียวกัน ดังนี้ “สำหรับบุคคลผู้ปฏิบัติตามวิธีที่ได้แสดงไว้ในปริจเฉทที่ ๕ จนมีสมาธิแก่กล้า นิวรณ์ทั้งหลายก็จะไม่เกิดขึ้นบ่อยนัก การกำหนดก็จะเป็นไปได้ต่อเนื่อง” ก็สามารถที่จะบรรลุญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ และ “จนบรรลุตรุณวิปัสสนาญาณ (วิปัสสนาอย่างอ่อน) อันดับแรก มีชื่อว่า อุทยพยานุปัสสนาญาณ” [๖๓]

อุปกิเลส ๑๐ เป็นสภาวธรรมที่เป็นที่ตั้งของอุปกิเลส ก็จะเกิดขึ้นเอง และเป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส โดยมีสมาธิเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส โดยได้แสดงไว้ดังนี้ “ถ้าจะมีปุจฉาว่า? เมื่อโยคีบุคคลบรรลุถึงอุทยัพพยญาณอย่างอ่อนนี้แล้ว เหตุไฉนจึงต้องมี วิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นเล่า? คำวิสัชนาก็คือ วิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้นเกิดขึ้นโดยอำนาจสมาธิ คือ โยคีบุคคลปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้วกำลังสมาธิจะดีขึ้นมาก ทำให้จิตใจผ่องใส เป็นเหตุให้ได้พบเห็นสิ่งที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ที่ตนไม่เคยพบเห็นมาก่อนเช่นโอภาสเป็นต้น[๖๔]

เหตุที่เกิดวิปัสสนูปกิเลส เป็นเพราะผู้ปฏิบัติเกิดการยึดถือในอุปกิเลส ๑๐ เช่น “แสงสว่างเห็นปานนี้ไม่เคยเกิดขึ้นแก่ฉันในกาลก่อนแต่นี้เลยหนอ ฉันเป็นผู้บรรลุมรรคแล้ว ฉันเป็นผู้บรรลุผลเป็นแน่[๖๕]” โดยการยึดถือ (คาหะ)[๖๖] นี้เกิดจาก ๑) ทิฏฐิ คือความเห็นผิดว่ามีตัว มีตน มีเรา เราเป็นผู้เห็นแสงสว่าง ๒) มานะ คือ ถือตัว ว่าตัววิเศษกว่าคนอื่นๆ ๓) ตัณหา คือ ความทะยานอยากอยากเห็นแสงสว่าง เพราะความถูกใจ ชอบใจ ยินดีในแสงสว่าง

---

[๖๓]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบรูณ์)**,หน้า ๔๓๕.

[๖๔]ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อุคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๖.

[๖๕]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖๒.

[๖๖]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖๗.

พระโสภณมหาเถระได้แสดงให้ชัดเจนเพิ่มมากขึ้นไปอีกในประเด็นการเรียกชื่ออุปกิเลส ๑๐ เป็นอุปกิเลสวัตถุ ๙ โดยการอ้างถึงคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า เอตฺถ จ โอภาสาทโย อุปกฺกิเลสวตฺถุตาย อุปกฺกิเลสาติ วุตฺตา, น อกุสลตฺตา.นิกนฺติ ปน อุปกฺกเลสโส เจว อุปกฬกิเลสวตฺถุ จ. วตฺถุเสเนว เจเต ทส, คาหวเสน ปนสมตฺตึส โหนตฺติ[๖๗]

อนึ่ง ในบรรดาอุปกิเลส ๑๐ อย่างนี้ ตั้งแต่โอภาสถึงอุเบกขา ท่านเรียกว่าอุปกิเลส เพราะเป็นที่ตั้งของตัณหา มานะ และทิฏฐิ อันเป็นเครื่องเศร้าหมอง ไม่ได้เรียกว่าอุปกิเลสเพราะเป็นอกุศล ส่วนนิกันติเป็นทั้งอุปกิเลสตัวจริง และที่ตั้งแห่งอุปกิเลส จริงอยู่ โดยวัตถุแล้วอุปกิเลสมี ๑๐ อย่าง แต่โดยเคหะกล่าวคือตัณหา มานะ และทิฏฐิแล้วมี ๓๐ หมายความว่า อุปกิเลสวัตถุ ๙ มีโอภาสเป็นต้นจนถึงอุเบกขานั้น ท่านเรียกว่าอุปกิเลส ได้ก็ต่อเมื่อถูกตัณหา มานะ และทิฏฐิเข้าครอบงำแล้วเท่านั้น[๖๘]

มีเรื่องที่ต้องทำความเข้าใจให้ชัดเจนจากการใช้ศัพท์อุปกิเลส ๑๐ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และ หนังสือวิปัสสนาชุนี อาจจะเกิดความสับสนได้ จึงขอสรุปคำศัพท์ที่เกี่ยวข้องดังนี้

วิปัสสนูปกิเลสเป็นกิเลสในระดับวิปัสสนาญาณระดับอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน

อุปกิเลส ๑๐ (วิสุทธิมรรค) ตรงกับ อุปกิเลสวัตถุ ๙ (วิปัสสนาชุนี ตัดนิกันติออก) ที่ตั้งของอุปกิเลส ไม่เป็นอกุศลอุปกิเลส เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่นอนนิ่งในสันดาน (อกุศลมูล คือ โลภะ โทสะ โมหะ)

กระบวนการเกิดวิปัสสนูปกิเลส เริ่มจาก เกิดอุปกิเลส ๑๐ หรืออุปกิเลสวัตถุ ๙ เป็นอารมณ์มากระทบ ทำให้อุปกิเลส ที่นอนนิ่งในสันดานปรุงแต่งขึ้น เรียกว่าเกิด วิปัสสนูปกิเลส

พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ได้แสดงตัวอย่างเปรียบเทียบ ให้เห็นฐานะของวิปัสสนูป-

---

[๖๗] วิสุทฺธิ. ๒/๓๐๙.

[๖๘] เรื่องเดียวกัน.

กิเลสเป็น ดังนี้ ยังมีอุบาสกผู้หนึ่งเป็นคนดีมีศีลธรรม เป็นหัวหน้ามรรคนายกวัดแห่งหนึ่ง เป็นที่นับถือของคนทั่วไปทั้งพระภิกษุสามเณรและชาวบ้าน วันหนึ่งมีเพื่อนขี้เมา ๓ คน มาชวนไปเที่ยวตลาด และ พากันเข้าไปในร้านสุรา เมื่อนั่งลงแล้วเพื่อนทั้ง ๓ ก็สั่งสุรามารับประทานจนเมา และคุยกันเอะอะ ฝูงชนเดินผ่านไปมาได้ยินเสียงดังต่างก็เหลียวดู เห็นอุบาสกผู้นั้นนั่งในวงเหล้า ก็นึกติฉินนินทา พากันเข้าใจผิดคิดว่า อุบาสกที่ตนนับถือในคุณธรรมนั้น กลายเป็นคนกินสุราเสียแล้ว เพราะเห็นอยู่ว่า อุบาสกนั้นนั่งอยู่ในวงเหล้า และ สถานที่นั้นเป็นโรงเหล้า แม้อุบาสกผู้นั้นยังมั่นอยู่ในศีลไม่ดื่มเลย นั่งเฉยๆ อยู่แท้ๆ กลับต้องถูกนินทาเสียชื่อ เพราะเพื่อนขี้เมา ๓ คนนั้น เป็นผู้ก่อเหตุ ข้อนี้ฉันใด ธรรมชาติทั้ง ๙ ประการ คือ ตั้งแต่ โอภาสจนถึงอุเบกขาก็เหมือนกัน ทั้งๆที่เป็นของดี เป็นกุศลแท้ๆ แต่ก็ต้องมาเสียชื่อกลายเป็นอุปกิเลสไป เพราะเพื่อนขี้เมาทั้ง ๓ คือ ตัณหามานะ ทิฏฐิ เป็นตัวการก่อเหตุแท้ๆ แต่พอผ่านญาณนี้ไปแล้ว ตัณหา มานะ ทิฏฐิ จากไปแล้ว ธรรมทั้ง๙ ก็กลับมาเป็นของดีตามเดิม และ ดีวิเศษเสียด้วย เพราะเป็นโพชฌงค์ คือองค์คุณสำคัญของเหตุให้ได้มรรค ผล ส่วนข้อสุดท้าย คือ นิกันติ เป็นตัวอกุศล เป็นอุปกิเลสแท้อย่างไม่ต้องสงสัย[๖๙]

พระโสภณมหาเถระยังได้อธิบายรายละเอียดลักษณะการเกิดของวิปัสสนูกิเลสว่า อาจจะเกิดขึ้นทีละอย่างๆ ในแต่ละขณะของจิตดวงหนึ่งๆ หรืออาจเกิดหลายๆอย่าง พร้อมๆกันก็ได้โดยอ้างถึงคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

"น วาปิ หิ อุปกฺกิเลสา เอกกฺขเณปิ อุปฺปชฺชนฺติ, ปจฺจเวกฺขณา ปน วิสํ วิสํ โหติ.[๗๐]" จริงอยู่ อุปกิเลสนอกจากนิกันติ แม้ทั้ง ๙ ย่อมเกิดขึ้นได้แม้ในขณะเดียวกัน ส่วนการพิจารณานั้นแยกพิจารณา

สรุปในหัวข้อนี้ คือ เมื่อสามารถก้าวข้ามนิวรณ์ ๕ จิตผ่องใส มีสมาธิสามารถกำหนดรูปนามได้ต่อเนื่อง ก็จะก้าวข้ามญาณเบื้องต้น จนถึง

---

[๖๙] พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อุคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย**, หน้า ๑๔๗.

[๗๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒๘.

อุทยัพพยานุปัสสนา ญาณอย่างอ่อน อุปกิเลส ๑๐ ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการพบเจอครั้งแรก ไม่รู้เท่าทัน เป็นสิ่งเร้า ทำให้เกิดตัณหา หลงเพลินในอุปกิเลส๑๐ เกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส และลักษณะการเกิดของวิปัสสนูปกิเลสอาจจะเกิดขึ้นทีละอย่างๆ ในแต่ละขณะของจิตดวงหนึ่งๆ หรืออาจเกิดหลายๆ อย่างพร้อมๆ กันก็ได้หมายเหตุท้ายหัวข้อ ๒.๓ ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลส เมื่อปฏิบัติถึงอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน ด้วยสาเหตุว่า “บุคคลนั้นเป็น ทวิเหตุกบุคคล คือ บุคคลที่ถือปฏิสนธิด้วยเหตุ๒ ได้แก่ อโลภเหตุ (ความไม่โลภ) และอโทสเหตุ (ความไม่โกรธ) จึงเป็นผู้ไม่มีปัญญา (อโมหเหตุ) มาตั้งแต่เกิด ทำให้ไม่สามารถที่จะเจริญฌานหรือมรรคผลให้สำเร็จในชาตินี้ได้ เมื่อปฏิบัติบุคคลพวกนี้จึงไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลส ส่วนติเหตุกบุคคลมีเหตุ ๓ ได้แก่ อโลภเหตุ อโทสเหตุ และอโมหเหตุ จึงมีปัญญามาตั้งแต่เกิด[๗๑]”

๔.๔ ตัวอย่างอาการการเกิดวิปัสสนูปกิเลส

ในหัวข้อนี้ จะแสดงให้เห็น ๒ ส่วน คือ ส่วนภายใน และส่วนภายนอก ส่วนภายในหมายถึงสภาพหรือสภาวะของอุปกิเลสทั้ง ๑๐ ที่เป็นสิ่งเร้า ทำงานร่วมกันอย่างไร ในขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลส และส่วนภายนอกหมายถึง ผู้ที่เกิดวิปัสสนูปกิเลส มีความคิด มีอาการ และพฤติกรรมการแสดงออกอย่างไร

ตัวอย่างที่ ๑. เมื่อผู้นั้นพยายามกำหนด จากนั้นจิตใจของผู้ปฏิบัตินั้นจะรู้สึกว่ามันมีความปลาบปลื้มปีติ เบาขึ้นมา รู้สึกว่ามีแสงระยิบระยับเกิดขึ้นมาทันที จะมีสีเขียวๆ แดงๆ จะปรากฏขึ้นทันที[๗๒] และ แสงสว่างนี้มันจะเกิดอาการระยิบระยับขึ้นมาก่อน จะเป็นประกายเขียวๆ แดงๆ ต่อจากนั้นก็จะเกิดความรู้สึกเสมือนหนึ่งมีบุคคลเอาไฟเข้ามาฉาย หรือประหนึ่งเกิดความสว่างมีอยู่ในห้องกรรมฐาน ประดุจดังว่าเป็นเวลากลางวัน

---

[๗๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบรูณ์)**, หน้า ๔๐๘.

[๗๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๐.

จะมีอาการรู้สึกแจ่มชัดทีเดียว สิ่งเหล่านี้คืออะไร ก็คืออำนาจของโอภาส อันเป็นแสงสว่าง ซึ่งจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส เพราะว่าในขณะที่แสงสว่างปรากฏขึ้นนั้น ผู้ปฏิบัติย่อมไม่สามารถกำหนดธรรมะใดๆได้ ถึงกับตกตะลึงงันในแสงสว่างนั้น และคิดได้ในทันทีว่าธรรมะที่ตัวได้เสาะแสวงหามานานนั้นเราได้ประสบเสียแล้วในครั้งนี้ ผู้ปฏิบัตินั้นก็ตีความหมายเข้าใจเอาเองเลยที่เดียวว่า เราได้รู้ธรรมวิเศษเบื้องสูงแล้ว สมประสงค์ดังที่ได้ตั้งใจไว้ การเข้าใจนั้น จึงทำให้บุคคลนั้นตะลึงงันไป ไม่สามารถกำหนดได้ฉะนั้นโอภาสหรือแสงสว่างที่ปรากฏในครั้งนี้ จึงจัดเป็นวิปัสสนูปกิเลสประการหนึ่ง[๗๓]

ตัวอย่างแรกนี้แสดงให้เห็นว่า อุปกิเลส ๑๐ สามารถเกิดพร้อมกันหลายชนิด คือ ปีติปัสสัทธิ สุข โอภาส และร่วมกันส่งผล ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าเห็น แสงสว่าง ทั้งๆ ที่หลับตาอยู่ พร้อมกันนั้นยังรู้สึกรับรู้ความรู้สึกทางกาย คือ รู้สึกว่ากายเบา สบาย ผ่อนคลายทั่วทั้งตัว และรู้สึกรับรู้ทางใจคือรู้สึกถึงความสงบ สุข ปีติ ปัสสัทธิ เป็นผลทำให้เกิดแรงดึงดูดผู้ปฏิบัติอย่างมากอย่างที่ไม่เคยพบเจอหรือรู้สึกมาก่อน จนสามารถทำให้ผู้ปฏิบัติขาดสติหยุดกำหนด มัวหลงเพลินในแสงสี ในปีติ ในสุข เกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส ตัวอย่างนี้เด่นที่โอภาส โอภาสมีกำลังแรงชัดเจนมาก

ตัวอย่างที่ ๒. ความปลาบปลื้มปีตินี้เวลาเกิดขึ้นแล้ว จะเกิดความรู้สึกว่าตัวของเรา มีอาการขนลุกขนพองขึ้นมา บางครั้งจะรู้สึกหัวโตผมคล้ายๆ กับมันชันขึ้นมา แต่ความจริงนั้นไม่ใช่ มันเป็นเพราะอำนาจของการสร้างแห่ง “ปีติชรูป” ทั่วสกลกาย ดังนั้นจึงทำให้เราเข้าใจผิด คิดว่าที่มีอาการขนลุกขนพองขึ้นมานั้น มันเป็นประการหนึ่งที่เราจะได้ธรรม เราไปเข้าใจดังนี้

ขณะที่นั่งภาวนาอยู่ จะมีอาการขนลุกเกรียวๆ ขึ้นมาทีเดียว คล้ายกับคนเราเดินผ่านสถานที่แห่งใดแห่งหนึ่ง และ มีผู้กล่าวกันว่าตรงนั้นตรงนี้ผีดุ เคยหลอกคนมาแล้ว ดังนี้เป็นต้น พอเราไปถึงตรงนั้น ก็เกิดความกลัว มีอาการตัวพองขึ้นมา การที่เป็นเช่นนี้นั่นแหละเรียก “ขุททกาปีติ”ต่อจากนั้น

---

[๗๓] เรื่องเดียวกัน.

มันก็จะมีอาการเกิดขึ้นอีก ในคราวนี้ที่ปรากฏนั้นมันจะมีอาการเหมือนอย่างไร มันจะมีอาการเสมือนหนึ่งฟ้าแลบ ที่เราไม่สามารถจะมองให้รู้ได้ว่าทางไหนหัว ทางไหนหาง หรือว่ามันสว่างแลบมาจากทางไหน เราไม่รู้ได้เลย มันจะมีอาการแวบเดียว แวบเดียวแล้วก็หายไป ปีติชรูป สร้างบ่อยครั้งแล้วมันก็จะก่อให้เรารู้สึกอาการปราโมทย์ยินดี จากข้างล่างขึ้นข้างบน จากข้างบนลงมาข้างล่าง อะไรทำนองนี้ ก็เนื่องด้วยอำนาจของ "ขณิกาปีติ[๗๔]"

เพราะการซ่านของปีติชรูปนั่นเอง จึงรู้สึกอาการวาบ ๆ หวาม ๆ เสมือนหนึ่งท่านได้เห็นคลื่นในแม่น้ำ หรือคลื่นในทะเล เวลามันไล่ต้อนกันมาซ้อนๆ กัน พอมาถึงฝั่งคลื่นนั้นก็หายวาบไปฉันใด ในที่นี้ก็คล้ายกัน มีการเห็นไล่กันมา แต่อีกประการหนึ่ง อาการนี้มีความรู้สึกคล้ายมีอะไรมาดันๆ เข้ามาแล้วก็หายวาบไป ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะอำนาจของ "โอกกันติกาปีติ"

"อุพเพงคาปีติ" เป็นปีติที่สามารถทำให้ตัวลอยได้ บางคนสามารถลอยได้คืบเดียว บางคนลอยได้ศอกหนึ่ง บางคนเพียง ๒-๓ นิ้ว บางคนจะรู้สึกร่างกายถูไปถูมาเท่านั้น คือรู้ว่าถูไปกับพื้น บางคนตัวลอยไม่ได้ ก็มีอาการโอนเอนโยนตัว คือตัวโยกเยกไปมาคล้ายๆ กับล้ม หรือมิล้มแหล่ และ "ผรณาปีตินั้น" จะมีอาการรู้สึกเสมือนหนึ่งเรา ไม่อยากจะกระดุกกระดิกขยับเขยื้อนตัวฉะนั้นแม้แต่เปลือกตาที่เราปิดเอาไว้ รู้สึกว่าไม่อยากจะเปิดตาเลย ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะความซาบซ่านของความปรีดาปราโมทย์นั้น ยังให้เราหมดความรู้สึกที่เราอยากจะกระดุกกระดิก บอกกันไม่ถูกเลยจะบรรยายให้กันฟัง ก็แสนยากที่จะเข้าใจ ผรณาปีตินี้ เมื่อเกิดแก่ท่านผู้ใดแล้ว ท่านผู้นั้นมักจะคิดเอาว่าเป็นธรรมะวิเศษที่ตัวได้เฝ้าใฝ่หามานั้น บัดนี้ได้ปรากฏแก่ตนแล้ว เลยตัดสินใจเอาง่ายๆ ว่า อันนี้เองก็เลยทำให้ผู้นั้นไม่สามารถกำหนดให้ก้าวหน้าต่อไปได้[๗๕]

ตัวอย่างนี้ แสดงให้เห็นอาการของปีติทั้ง ๕ ชนิด ปีติเด่นชัด มีกำลังมาก มากจนแสดงออกมาทางร่างกายในรูปแบบต่างๆ เช่นรู้สึกหัวโต ขนลุก

---

[๗๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๑.

[๗๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๒ – ๔๐๓.

เสียวสั่น โยกเยก ตัวหมุน ตัวลอยได้ เป็นต้น ส่วนทางใจ ก็รู้สึกถึงปีติ สุข อย่างมาก ส่งผลทำให้เกิด “ทิฏฐิวิปลาส” คิดว่าตัวเองได้ธรรมะวิเศษเกิดการยึดติด โดยเหตุ ๓ เป็น “วิปัสสนูปกิเลส” ละเลยการกำหนดอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า ปีติเด่นชัดกว่าโอภาส

ตัวอย่างที่ ๓. ที่กล่าวถึงปัสสัทธิ ว่าเป็นการสงบจิตสงบและกาย ที่ถึงกับทำให้พระอาจารย์เข้าใจผิดไป แต่ส่วนศิษย์ภูมิใจคิดไปว่าถึงพระนิพพานแล้วนั้น ในที่นี้ก็เนื่องมาจากสหชาติของปัสสัทธิ ได้แก่ ลหุตา มุทุตา กัมมัญญตา ปาคุญญตา อุชุกตา เป็นต้น ได้เกิดพร้อมกันมานั่นเองฉะนั้น ความสงบกายและอาการสงบใจนั้น จึงได้ก่อให้เกิดความเข้าใจผิด ความเข้าใจผิดอันนี้แหละที่พระวิปัสสนาจารย์ส่วนมากตีความเร็วไป เพราะว่าอำนาจของสหธรรมของปัสสัทธิตัวนี้ ซึ่งได้แก่ลหุตา ลหุตานี้ได้แก่ กายลหุตา รูปลหุตา จิตลหุตา นั่นเอง คือความเบาได้เกิดขึ้นแล้ว ความรู้สึกทางกายและใจนั้นเบามาก คือเวลาเรากำหนด ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนออะไรเหล่านี้ เป็นต้น แทนที่เราจะต้องพยายามทำให้ได้จังหวะนั้น เมื่อเกิดลักษณะของปัสสัทธิแล้วจังหวะนั้นจะได้เกิดขึ้นเองมีอาการเบาๆ และนุ่มนวลไปทีเดียว ที่เรียกว่าเบาและนุ่มนวลนี้ เบานั้นเบาเพราะอะไร เบาเพราะอำนาจแห่งลหุตา ที่นุ่มนวลนั้น นุ่มนวลเพราะอะไร นุ่มนวลเพราะอำนาจมุทุตา ที่กล่าวว่านุ่มนวลในที่นี้ไม่เกิดเพียงแต่นุ่มนวลในการเดิน หรือในการนั่งกำหนด แม้แต่ไปสอบอารมณ์ ถ้าหากว่าอาจารย์ตะเพิด หรือพูดเสียงดังๆ เข้าหน่อย ใจน้อยไปเลย อยากจะร้องไห้เสียแล้ว ทำไมจึงอยากจะร้องไห้ ทีนี้ใจน้อยหรือไม่น้อย แต่จิตขณะนั้นมันนุ่มนวลเหลือเกิน มันเป็นจิตมุทุตามุทุตามันเกิดอยู่แล้ว ร่างกายของเราก็นุ่มนวลไปด้วย เพราะฉะนั้นเมื่อฟังคำพูดเสียงแข็งๆ หรือเสียงหนักๆ ของพระอาจารย์เข้า ศิษย์ก็เกิดอาการไม่พอใจ ถ้าเป็นหญิงก็มีอาการค้อนขวับๆ เอาดื้อๆ ถ้าเป็นชายไม่ต้องหรอก ลุกหนีไปเลย หมดการคาราวะ ลุกไปเสียเฉยๆ อย่างนั้นเอง มักจะมีอาการดังกล่าวนี้ ทีนี้ กัมมัญญตา มักจะมีอาการแช่มช้อย ไม่ว่าจะทำอะไร คือ รู้จักที่สูงที่ต่ำ ถ้ากล่าวถึงกาลทั่วไป แต่จะกล่าวถึงอาการแช่มช้อยคือหมายความว่า เมื่อขณะจะเดิน เมื่อแรกนั้น เราจะเดินได้จังหวะ

เดียว ถ้าไม่เข้าจังหวะเราก็จะไม่เดินทีเดียว จะทำอะไรต้องให้ได้จังหวะต้องได้ฉากเสมอกัน แต่พอเกิด กัมมัญญตาขึ้นแล้ว ความแช่มช้อยนั้นๆ เราจะแลดูไม่เป็นฉากเสียแล้ว คล้ายๆ กับว่าการเดินจะก้าวจะย่างอะไรนั้น อาการที่จะเกิดจังหวะนั้นดูประหนึ่งว่ามีอะไรมากระตุ้นเตือนให้เกิดขึ้นเองมันจะเป็นดังที่กล่าวมานี้ ฉะนั้นการที่เกิดอาการแช่มช้อยนี้ก็เพราะอะไร ก็เพราะอำนาจของ กัมมัญญตา ปาคุญญตา อุชุกตา เหล่านี้เอง มันคอยบันดาลดลเอาไว้ให้ เพราะฉะนั้นจึงเกิดอาการนุ่มนวล แช่มช้อย อ่อนโยน เมื่อเราจะทำอะไรโดยมาก มักชอบประกอบการงานนั้น อย่างสุภาพเรียบร้อย ใครมาทำเสียงดังตึงตังไม่ชอบ เพราะขณะนั้นจิตของเรากำลังเกิดปัสสัทธิอยู่ ดังนั้นสหชาติของปัสสัทธิ จึงทำให้ทางกายและจิตใจของผู้ปฏิบัติเข้าสู่ความสงบในวิปัสสนูปกิเลสนี้[๗๖]

ตัวอย่างนี้ แสดงให้เห็นถึงอาการของปัสสัทธิเด่นชัด ส่งผลทั้ง กายและใจ ผู้ที่เกิดปัสสัทธิจะรู้สึก ร่างกายและจิตใจจะสงบ นุ่มนวล อ่อนโยน สละสลวย ผ่องใส เที่ยงตรง อาการทุกข์ทรมารต่างๆ เช่น ปวดเมื่อย ปวดหัว เบื่อหน่าย ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด หดหู่ ท้อถอย จากการปฏิบัติกัมมัฏฐานที่รู้สึกว่าปฏิบัติยากจะกลายเป็นปฏิบัติง่าย ขณะปฏิบัติจะรู้สึกว่าทั้งกายและจิตไม่มีความกระวนกระวาย ไม่มีความหนัก ไม่มีความกระด้าง ไม่มีความไม่ควรแก่งาน ไม่มีความเจ็บไข้ ไม่มีความคดโกงปฏิบัติได้ทั้งง่ายและมีความสุขอย่างมากที่สุดในระดับที่ไม่เคยพานพบมาก่อนในชีวิต ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความหลงใหล เพลิน ยึดติด จนเกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส เมื่อพบเจอครั้งแรกยากที่จะรู้เท่าทัน ไม่สามารถต้านทาน ทำให้การเจริญสติต้องหยุดลง

ตัวอย่างที่ ๔ เมื่อแรกเข้าสู่วิปัสสนาสถานนั้น ท่านได้มีความประสงค์และมีจุดประสงค์อย่างไรก็ได้ เข้ามาด้วยศรัทธาตัวนี้ นึกเสียว่าถ้าได้เข้ามาปฏิบัติแล้ว เราจะต้องได้ธรรมวิเศษ เราจะต้องถึงพระนิพพานอย่างแน่นอน เราเอาพระนิพพานเป็นจุดยึดมั่น พอเรามาได้ปฏิบัติสักขณะหนึ่งจนกระทั่งเราได้เห็นในความจริงที่เกิดขึ้นแล้ว ศรัทธาตัวนั้น คือ ศรัทธาตัว

---

[๗๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๔–๔๐๕.

แรกดำริในการจะมาเรียนพระกรรมฐานเป็นทุนเดิมนั่นแหละ จะทวีความแก่กล้าขึ้นทันที อาการทวีความแก่กล้าขึ้นนั้น จะยังให้ผู้ปฏิบัติไม่สามารถที่จะกำหนดอารมณ์ที่ตั้งใจไว้ได้ คือจิตก็คิดแต่จะสร้างสรรค์นานาประการเช่นนั่งคิดนั่งนึกไปว่า ธรรมะนี้ทำไมจึงวิเศษประเสริฐสุดดังนี้หนอ จะไปแสวงหาธรรมประเสริฐเลิศไปกว่านี้ไม่มีอีกแล้ว เรานี้วาสนาดีเหลือเกิน ถ้าไม่มีวาสนาเราก็คงมิได้เข้ามาปฏิบัติ ดีใจเกิดอาการหัวเราะ ร่าเริงเอาเฉยๆ อาการดังกล่าวนี้เรียกว่า หัวเราะโดยไม่มีปีมีขลุ่ยนั่นเอง นอกจากนี้บางคนนึกว่า เอ เราจะต้องไปเชิญชวนบิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย พี่ป้า น้าอา ของเราให้เข้ามาปฏิบัติ บางครั้งก็นึกนั่งคิดไปต่างๆ เช่น ดำริจะซื้อของชนิดนั้นชนิดนี้ ไปถวายพระอาจารย์เป็นการบูชาคุณ และเป็นการบูชาพระธรรม สร้างภาพสร้างเมืองในอากาศจนลืม มิได้กำหนดอะไรเลย นี่เป็นเรื่องของฆราวาสฝ่ายอุบาสกอุบาสิกา ถ้าเป็นฝ่ายบรรพชิต พอมาเจอกับศรัทธานี้แล้ว ความดีอกดีใจในการปฏิบัติ เกิดความภาคภูมิใจ นึกว่าในคราวนี้ ตัวอาตมาคงได้ชดใช้ข้าวก้อนเกลือเม็ดที่ญาติโยมทั้งหลายได้อุปการะ นับตั้งแต่ได้บรรพชาอุปสมบท คงจะได้ทดแทนคุณหมดแน่ในคราวนี้เอง เมื่อบริโภคอาหารของญาติโยมทั้งหลายแล้ว บางคราก็ยถา อนุโมทนาในทานให้ บางคราวก็มิได้กล่าวคำอนุโมทนากถาถ้ากินไปกินมาคงล้างหนี้สินได้หมดครั้งนี้ บางครั้งนั่งวาดภาพคิดจะสร้างวิปัสสนาสถาน เชิญชวนให้ญาติโยมทั้งหลายให้มาปฏิบัติกันให้เต็มที่ทีเดียว ตั้งตัวเป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทันที เมื่อได้สำเร็จเป็นผลแล้ว แต่เมื่อมามองดูตัวแล้วก็ยังไม่ได้ไปแค่ไหนเลย นี่เพราะอะไร ก็เพราะอำนาจตัวศรัทธาที่เกิดประกอบกับความปีติโสมนัสนั่นเอง อีกด้านหนึ่งเมื่อคฤหัสถ์ทั้งหลาย ได้พยายามเห็นความจริงของธรรมะเช่นนี้แล้ว เกิดการน้อยใจร้องไห้โฮๆ ขึ้นเฉยๆ ครั้นไปถามว่าร้องไห้ทำไมโยม? มักจะได้รับคำตอบว่า เสียดายครับ เสียดายเจ้าค่ะ คือ บิดา มารดา ปู่ย่า ตายาย พี่ ป้า น้าอา ไม่ได้มาเห็นธรรมะอันประเสริฐ กระผมเห็นแล้ว ดิฉันได้เห็นแล้ว ร้องไห้ฮื้อๆ ไม่รู้จะทำประการใด นึกก็ไม่อยากนึกเสียแล้ว เลยร้องไห้เจ้าค่ะ เออ ไม่ได้ความหมายอะไรเลย นี่เพราะอะไร? ก็เพราะตัวศรัทธาเกิดนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ ตัวศรัทธาเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ไม่

ก่อให้เกิดความดี ให้ก้าวถึงธรรมเบื้องสูงได้ ฉะนั้นพระอาจารย์ เมื่อท่านไปสั่งสอนปวงสานุศิษย์ของท่าน เมื่อพบศิษย์ที่มีศรัทธาดังกล่าวแล้วนั้น ท่านยังได้ช่วยส่งเสริม ถ้าเราส่งเสริมเข้าก็เท่ากับปล้ำผีลุกปลุกผีนั่ง คือคนหนึ่งเกิดศรัทธากำลังแก่กล้า เราไปบอกว่าดีและชมเชย เมื่อพระอาจารย์ไปส่งเสริมให้การสนับสนุนผู้ปฏิบัติของท่านมีหวังเป็นบ้าร้อยเปอร์เซ็นต์ ทำไมจึงบ้า? ก็เราเป็นอาจารย์ควรตัดไม่ให้ศรัทธาเกิดจะต้องข่มให้ตกไปแทนที่จะชมกลับไปส่งเสริมบอกว่าดี ชมว่าเป็นคนหายาก ดีมากทีเดียวที่เรียกว่าปล้ำผีลุกปลุกผีนั่ง ผลสุดท้ายผีตัวนั้นเอง เลยทำให้คนนั้นเป็นบ้าไปเลย เรียนวิปัสสนาแล้วเป็นบ้าเป็นเพราะเหตุนี้แหละ[๗๗]

ตัวอย่างนี้ แสดงให้เห็นว่า การปฏิบัติที่ถูกต้องในเบื้องต้น ทำให้ได้รับผลของการปฏิบัติเกิดอุปกิเลส ๑๐ เช่น โอภาส ปีติ ปัสสัทธิ สุข เป็นต้น ก่อให้เกิดศรัทธาอย่างแรงกล้าได้ จะสังเกตได้ว่าในตัวอย่างนี้ วิปัสสนูปกิเลสไม่ได้เกิดจากโอภาส ปีติ ปัสสัทธิ และสุข โดยตรง แต่สภาวธรรมเหล่านี้ร่วมกันส่งผลให้ผู้ปฏิบัติเกิดศรัทธาในการปฏิบัติอย่างแรงกล้าแต่ประเด็นสำคัญ คือ ศรัทธาที่เกิดขึ้น ไม่ใช่ส่งผลดีด้านเดียว แต่ส่งผลเสียได้เช่นกัน เมื่อเกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีพฤติกรรมที่ผิดเพี้ยนไปจากการดำเนินชีวิตที่เป็นปกติมีพฤติกรรมแปลกๆ อาจถึงขั้นเสียสติเป็นบ้า ส่งผลเสียต่อการทำหน้าที่ ที่ตนต้องรับผิดชอบอยู่ ส่งผลต่อคนรอบกายไม่ว่าจะเป็น คนในครอบครัว ญาติสนิทมิตรสหาย เพื่อนร่วมงานตลอดจนถึงผู้ที่จะต้องมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันทำให้เห็นว่า เมื่อได้ของดี ของวิเศษในขณะที่สติปัญญาไม่แก่กล้าพอ ก็สามารถทำให้เกิดผลเสีย ได้ ในการดำเนินชีวิตเราก็เห็นได้อยู่บ่อยๆ ตัวอย่างเช่น เด็กที่ได้โทรศัพท์มือถือรุ่นดีๆ แต่เอาใช้ไปในทางที่ผิด เพลินกับการดูหนัง ฟังเพลง เล่นเกมส์ หรือคนจนหาเช้ากินค่ำการศึกษาน้อย พอถูกสลากกินแบ่งรางวัลที่ ๑ ร่ำรวยเงินทองขึ้นมาทันตาเห็น ก็ใช้เงินทองไปในทางที่ผิด เที่ยวเตร่ กินเหล้า เมายา เล่นการพนัน จับจ่ายใช้สอยอย่างฟุ่มเฟือย จนเกิดผลร้ายกับตนเองทั้งทางกาย

---

[๗๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๕–๔๐๖.

และใจ ไม่สามารถเพิ่มพูนและรักษาเงินทองไว้ได้ และอีกหนึ่งตัวอย่าง นักการเมืองที่ได้อำนาจบริหารประเทศ ก็หลงอำนาจใช้อำนาจไปในทางเสื่อมเสีย เป็นต้น ถ้าบุคคลในตัวอย่างเหล่านี้ ได้มีโอกาสปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนมีประสบการณ์ รู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลส ได้รับการเรียนรู้มาก่อนแล้วคงจะเกิดภูมิคุ้มกัน ไม่หลงประพฤติตนไปในทางเสื่อมเสียในอีกมุมมอง ถ้ามองย้อนกลับไปในการปฏิบัติ จะเห็นว่าก่อนจะเกิดวิปัสสนูป-กิเลสจะต้องผ่านความยากลำบากในการก้าวข้ามนิวรณ์มาก่อน สามารถพูดได้ว่า เมื่อผ่านความยากลำบาก(จากนิวรณ์)แล้ว ก็จะได้รับรางวัล (อุปกิเลส ๑๐) คือ วิปัสสนูปกิเลส ถ้ามองในแง่มุมของการดำเนินในชีวิตประจำวัน ก็สามารถเห็นวงจรนี้ได้ เช่น เมื่อเราทำงานสักชิ้นหนึ่ง อย่างทุ่มเท ไม่กลัวความยากลำบาก เมื่อสามารถทำงานนั้นสำเร็จ ก็จะเกิดความภูมิใจ ปลาบปลื้ม ปีติ เกิดความสุขเป็นรางวัลภายใน บวกกับรางวัลภายนอก คือผลงาน ถึงตรงนี้ก็เกิดเป็นจุดอ่อนได้ ถ้ามัวหลงเพลินในความสำเร็จ เกิดความประมาท อาจจะทำให้เกิดปัญหา หรือความทุกข์ขึ้นมาได้ถึงตรงนี้ทำให้เห็นชัดว่า มนุษย์เกิดมาพร้อมกับอวิชชา มีวิปลาส ๔ ติดตัว ซ่อนตัวอยู่พร้อมที่จะแสดงออกมาได้ทุกขณะ ที่ขาดสติ และแสดงออกอย่างเด่นชัดรุนแรงเมื่อเกิดความทะยานอยากและอุปาทานยึดติดอย่างรุนแรงทั้งในขณะที่ลืมตาดำเนินชีวิตในปัจจุบัน หรือ แม้กระทั่งนั่งหลับตาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตัวอย่างที่ ๕ เรื่องท่านพระมหานาคเถระผู้อยู่ในอุจจังกวาลิก เรื่องมีอยู่ว่า พระเถระพระนามว่า พระธัมมทินนเถระ เป็นพระขีณาสพ ผู้มีปฏิสัมภิทาแตกฉาน มีญาณหยั่งรู้ว่า พระอาจารย์ที่สอนตนพระนามว่าพระมหานาคเถระ ยังเป็นปุถุชน ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ จึงคิดช่วยพระอาจารย์ของตน วันหนึ่งจึงได้เหาะไปหาพระอาจารย์ของตน ทำความเคารพแล้งนั่งลงด้านข้างกล่าวกับอาจารย์ว่า “นิมนต์เนรมิตช้างขึ้นสักเชือกขอรับ“ เมื่ออาจารย์เนรมิตช้างมาแล้ว ท่านก็กล่าวกับอาจารย์ว่า “ท่านขอรับ คราวนี้ โปรดทำให้ช้างตัวนี้นั้นหูกาง หางเหยียด เอางวงใส่ไว้ในปาก ทำเสียงโกญจนาทอย่างน่ากลัว หันหน้าเดินตรงมาหาท่านอาจารย์“ เมื่อพระเถระทำดังนั้น ครั้นเห็นอาการอันน่ากลัวของช้างซึ่งเดินมาโดยเร็ว ก็ลุกขึ้น เริ่มจะ

เดินหนีไป พระลูกศิษย์จึงยื่นมือเหนี่ยวชายจีวรไว้ แล้วกราบเรียนท่านอาจารย์ว่า “ท่านขอรับ ชื่อว่าความหวาดกลัวยังมีอยู่แก่พระขีณาสพหรือ” พระเถระนั้นจึงมีสติรู้ในเวลานั้นว่า ตนยังเป็นปุถุชน[๗๘]

ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมี กัลยาณมิตร เมื่อมีทิฏฐิวิปลาสไปแล้วก็ยากมากที่จะสามารถรู้ตัวเอง ไม่สามารถอ่านตัวออกบอกตัวได้ แม้แต่คนที่เป็นระดับอาจารย์ก็ยังหลงได้

ตัวอย่างที่ ๖ เกิดความขยันขึ้นอย่างผิดปกติ พยายามปฏิบัติวิปัสสนาอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย แต่ก่อนแม้อาจารย์จะคอยเตือนให้พยายามทำความเพียร ก็รู้สึกว่ายาก เหน็ดเหนื่อยอ่อนเพลีย จนเกือบจะตายอยู่แล้ว ซึ่งไม่มีใครในโลกนี้อีกแล้วจะเหมือนกับตน อาจารย์ก็คอยจู้จี้เคี่ยวเข็ญตลอดเวลา แต่บัดนี้ความคิดเช่นนั้นหายไป เกิดความขยันเป็นพิเศษ จนทำให้ตนเองแปลกใจว่า เหตุใดตนจึงมีวิริยะ มาก ไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการปฏิบัติเช่นนี้ และเมื่อมนสิการไม่ดี ก็จะเข้าใจตนเองผิดไปว่าได้มรรค ผล นิพพานแล้วจึงเป็นวิปัสสนูปกิเลส

ตัวอย่างที่ ๗ วิปัสสนูเปกขา เกิดความวางเฉยในสังขารอารมณ์ทั้งปวง ไม่ยินดียินร้าย เหมือนคนไม่มีกิเลส ไม่สะดุ้งสะเทือนต่ออารมณ์ทุกชนิด เป็นอุเปกขาที่มีกำลังแรงกล้า แม้จะมีอารมณ์ใดมากระทบก็ไม่หวั่นไหว วางเฉยเสียได้ทุกประการ จนตนเองก็แปลกใจ ในภาวะที่เปลี่ยนแปรไปเช่นนี้เป็นยิ่งนัก ถ้ามนสิการไม่ดี ก็ทำให้เข้าใจผิดคิดว่าตนเองเป็นพระอรหันต์แล้ว เพราะวางเฉยได้ ไม่ยินดียินร้ายอะไรเลย หมดกิเลส ได้มรรค ผล นิพพานเป็นอย่างนี้เองหนอ นี้เนื่องจากมีทิฏฐิเข้ามาแทรก และยังคิดต่อไปอีกว่าตนมีบุญวาสนามาก ปฏิบัติไม่นานเท่าใดก็ได้มรรค ผลง่ายๆ ไม่มีใครจะเหมือนตน นี้เนื่องจากมีมานะเข้าแทรก ต่อไปก็มีความคิดว่า ตนสบายแล้ว ไม่ต้องยินดียินร้ายอะไรทั้งหมดอีกต่อไป ถึงออกจากกัมมัฏฐานแล้วก็จะอยู่ในโลกนี้อย่างสงบสบายไม่ต้องรัก ไม่ต้องชังไม่ต้องดีใจเสียใจให้วุ่นวาย เหมือนคน

---

[๗๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๓

ทั้งหลายที่กำลังเป็นกันอยู่ ขอให้ตนได้เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไปเถิด นี้เรียกว่า มีตัณหาเข้าแทรก รวมความว่า อุเปกขานี้แท้จริงเป็นของดี แต่ถ้ามนสิการไม่ดี มีตัณหามานะ ทิฏฐิเข้ามาแทรก ก็จะกลายเป็นวิปัสสนูปกิเลสไปเลย[๗๙]

อุเบกขา หรือความวางเฉย เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ยังต้องเรียนรู้ โดยเฉพาะการเกิดขึ้นในครั้งแรกๆ มีกำลังมาก ไม่เคยได้พบเจอมาก่อน ก็สามารถเป็นสิ่งเร้า ให้หลงเพลิน จนขาดสติ หลุดจากการปฏิบัติ หยุดการเจริญสติแต่ก็สามารถทำให้เกิดประโยชน์ได้ เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติ กลับมากำหนดก็จะทำให้สามารถเห็นความแตกต่างของรูปนามระหว่างความปกติกับความพิเศษ ไม่ว่าจะเห็นในขณะที่เกิดความพิเศษนั้น หรือเห็นหลังจากความพิเศษนั้นเปลี่ยนแปรไป สิ่งเหล่านี้เป็นองค์ประกอบทำให้เกิดปัญญา เกิดปัญญาขึ้นได้อย่างไร

๕. วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลส

เมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลส ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทท่านได้บอกวิธีการปฏิบัติไว้ ว่าจะต้องปฏิบัติอย่างไร เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดผลเสีย จนถึงขั้นสติวิปลาส เป็นบ้า ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติประการหนึ่ง และสามารถก้าวข้ามวิปัสสนูปกิเลส มีความก้าวหน้าในการปฏิบัติอีกประการหนึ่งดังนี้

พระสารีบุตรเถระได้แสดงวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลสไว้ดังนี้ จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหว เพราะโอภาส เพราะญาณ เพราะปีติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุขเพราะอธิโมกข์ เพราะปัคคหะ เพราะอุปัฏฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ ภิกษุนั้นกำหนดฐานะ ๑๐ ประการนี้ ด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้ฉลาด ในอุทธัจจะในธรรม และย่อมไม่ถึงความหลงใหล จิตกวัดแกว่ง เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเคลื่อน จิตกวัดแกว่ง ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเสื่อมไป จิตบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน

---

[๗๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕.

ด้วยฐานะ ๔ ประการนี้ ภิกษุย่อมรู้ชัดความที่จิตกวัดแกว่ง ฟุ้งซ่าน ถูกโอภาสเป็นต้นกั้นไว้ ด้วยฐานะ ๑๐ ประการนี้ ฉะนี้แล[๘๐]

แสดงให้เห็นว่า จิตภาวนาก่อนที่จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส จะเป็นจิตภาวนาที่ตั้งมั่น สงบบริสุทธิ์ ผ่องใส เป็นสมาธิ สามารถก้าวข้ามนิวรณ์ ๕ มาได้ หลังจากนั้นเมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นจิตจึงกวัดแกว่ง ฟุ้งซ่าน หวั่นไหว เศร้าหมอง เมื่อผู้ปฏิบัติพยายามตั้งมั่น มีสติ กำหนด อุปกิเลส ๑๐และวิปัสสนูปกิเลส ที่เกิดขึ้นปัจจุบันขณะตามความเป็นจริง โดยเห็นเป็นพระไตรลักษณ์เกิดประสบการณ์ เกิดปัญญา ทำให้เห็นฐานะ ๔ ประการ คือ ๑. จิตกวัดแกว่ง เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเคลื่อน ๒. จิตกวัดแกว่ง ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมเสื่อมไป ๓. จิตบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป ๔. จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เศร้าหมอง จิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน ด้วยเห็นฐานะ ๔ ประการนี้ ด้วยปัญญา เป็นผู้ฉลาดในธรรม ทำให้ไม่หลงใหล ขาดสติ จิตภาวนาก็จะไม่เคลื่อน ไม่เสื่อม

พระพุทธโฆสเถระได้แสดงไว้ เป็นไปในทางเดียวกันกับพระไตรปิฎก โดยการกำหนดอุปกิเลส ๑๐ และวิปัสสนูปกิเลส ตามความเป็นจริง คือเห็นเป็นพระไตรลักษณ์ ได้แสดงไว้ดังนี้

“แต่โยคาวจรผู้ฉลาด ผู้เป็นบัณฑิต เฉียบแหลม ถึงพร้อมด้วยความรู้ ใคร่ครวญเห็นมันด้วยปัญญาดังนี้ว่า “โอภาสนี้แลเกิดขึ้นแก่เราแล้ว แต่โอภาสนี้นั้นแล ไม่เที่ยง ปัจจัยปรุงแต่งไว้ อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา” ด้วยประการฉะนี้บ้าง”[๘๑] แล้วแสดงรายละเอียดเพิ่มเติมในส่วนที่ว่า เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ เห็นในแง่มุมไหน อย่างไร โดยแสดงไว้ดังนี้

“ก็หรือว่าโยคาวจรนั้นมีความคิดในลักษณะอย่างนี้ว่า ‘ถ้าโอภาสนี้พึงเป็นอัตตาไซร้ การถือโอภาสว่าเป็นอัตตาก็ควร แต่โอภาสนี้มิใช่อัตตาเลย ถือว่าเป็นอนัตตา เพราะฉะนั้น โอภาสนั้นเป็นอนัตตา โดยความหมายว่า ไม่เป็นไปในอำนาจ เป็นอนิจจังโดยความหมายว่า มีแล้วหามีไม่ เป็นทุกขังโดย

---

[๘๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖–๔๒๗.

[๘๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๘.

ความหมายว่า เบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความเกิดและดับ[๘๒]’”และได้ขยายความทั้งปวงให้ละเอียด พิสดาร โดยแสดงไว้ในเรื่อง “ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ทางอรูปสัตตกะ[๘๓]” นอกจากนี้ ยังมีเงื่อนไขเพิ่มเติมว่า จะต้องเห็นอยู่อย่างเสมอเนืองๆ ดังได้แสดงไว้ดังนี้

“โยคาวจรท่านนั้นใคร่ครวญเห็นอย่างนี้แล้ว ก็เห็นอยู่เสมอเนืองๆ ซึ่งโอภาสว่า ‘นี้มิใช่ของฉัน ฉันมิใช่สิ่งนี้ นี้มิใช่อัตตาของฉัน’ ดังนี้ เห็นอยู่เสมอเนืองๆ ซึ่งญาณ..ฯลฯ...ซึ่งนิกันติว่า ‘มิใช่ของฉัน ฉันมิใช่สิ่งนี้ นี้มิใช่อัตตาของฉัน’ ดังนี้ เมื่อโยคาวจรนั้นเห็นอยู่เสมอเนืองๆ อย่างนี้ ท่านก็ไม่หวั่นไหว ไม่สั่นคลอนในเพราะอุปกิเลสทั้งหลาย มีโอภาสเป็นต้น เพราะฉะนั้น ท่านโบราณาจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวไว้ว่า

อิมานิ ทส ฐานานิ ปญฺญา ยสฺส ปริจฺจิตา
ธมฺมุทฺธจฺจกุสโล โหติ น จ วิกฺเขปํ คจฺฉติ.[๘๔]

โยคีใดมีฐานะ ๑๐ (มีโอภาส เป็นต้น) เหล่านี้อบรมด้วยปัญญาแล้ว โยคีนั้น เป็นผู้ฉลาดในธัมมุทธัจจะ และไม่ถึงความฟุ้งซ่าน”[๘๕]

ขยายความรายละเอียดเพิ่มเติมเรื่อง ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ทางอรูปสัตตกะ แสดงได้ดังนี้ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์แล้ว กำหนดรู้สังขารทั้งหลาย โดยทางอรูปสัตตกะ ในคำนั้นมีมาติกาดังนี้ คือ

๑. กลาปโต โดยความเป็นกลุ่ม แสดงไว้ว่า “เมื่อโยคีกำหนดรู้อยู่ซึ่งจิตที่เป็นไปอยู่ว่า รูปใน ๗ ฐานะในรูปสัตตกะ[๘๖] เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ด้วยจิตอีกดวงหนึ่งว่า จิตดวง (ที่เป็นไปอยู่)นั้น ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้ชื่อว่า กำหนดรู้โดยความเป็นกลุ่ม”[๘๗]

---

[๘๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖๘-๑๐๖๙.

[๘๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๔๗.

[๘๔] ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗.

[๘๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๙.

[๘๖] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓๒.

[๘๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๔๘.

๒. ยมกโต โดยความเป็นคู่ แสดงไว้ว่า “พระภิกษุในพระศาสนานี้ กำหนดรู้รูประหว่างความยึดถือ (ปฏิสนธิ) และ ความปล่อยวาง (จุติ) ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วกำหนดรู้จิตแม้ดวงนั้นเอง ด้วยจิตอีกดวงหนึ่งว่า (แม้จิตดวงนั้น)ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้ พระภิกษุนั้นชื่อว่า กำหนดรู้(นามธรรมและรูปธรรม) โดยความเป็นคู่กัน ด้วยอาการดังนี้”[๘๘]

๓. ขณิกโต โดยความเป็นไปในขณะจิต แสดงไว้ว่า “ภิกษุกำหนดรู้รูปที่ถึงความแตกดับ ด้วยการเติบโตขึ้นตามวัย ๑ รูปเกิดด้วยอาหาร ๑ รูปเกิดด้วยฤดู ๑ รูปเกิดจากกรรม ๑ รูปมีจิตเป็นสมุฏฐาน ๑ รูปธรรมดา ๑ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้แล้ว ควรกำหนดรู้จิตดวงที่๑ นั้นด้วยจิตดวงที่ ๒ กำหนดรู้จิตดวงที่ ๒ ด้วยจิตดวงที่ ๓ กำหนดรู้จิตดวงที่ ๓ ด้วยจิตดวงที่ ๔กำหนดรู้จิตดวงที่ ๔ ด้วยจิตดวงที่ ๕ ว่า แม้จิตดวงนี้แต่ละดวงก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาพระภิกษุเมื่อกำหนดรู้จิตที่ละ ๔ ดวง เริ่มต้นตั้งแต่จิตที่กำหนดรู้รูป(ก่อน)อย่างนี่ ชื่อว่า กำหนดรู้โดยความเป็นไปโดยขณะ(จิต)”[๘๙]

๔. ปฏิปาฏิโต โดยลำดับ แสดงไว้ว่า “พระภิกษุกำหนดรู้รูประหว่างความยึดถือไว้และความปล่อยวาง ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้ กำหนดรู้รูปที่ถึงความแตกดับ ด้วยการเติบโตขึ้นตามวัย ๑ รูปเกิดด้วยอาหาร ๑ รูปเกิดด้วยฤดู ๑ รูปเกิดจากกรรม ๑ รูปมีจิตเป็นสมุฏฐาน ๑ รูปธรรมดา ๑ ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้แล้ว ควรกำหนดรู้จิตดวงที่ ๑ นั้นด้วยจิตดวงที่ ๒กำหนดรู้จิตดวงที่ ๒ ด้วยจิตดวงที่ ๓ กำหนดรู้จิตดวงที่ ๓ ด้วยจิตดวงที่ ๔ ...ฯลฯ กำหนดรู้จิตดวงที่๑๐ ด้วยจิตดวงที่ ๑๑ ว่า แม้จิตดวงนี้ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนี้ แต่ว่า ทั้งรูปกัมมัฏฐาน[๙๐] ทั้งอรูปกัมมัฏฐาน[๙๑] เพียงกำหนดรู้รู้ถึงจิตดวงที่ ๑๐ ก็เป็นการเพียงพอ

---

[๘๘] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๔๘–๑๐๔๙.

[๘๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๔๙.

[๙๐] รูปกัมมัฏฐาน = กัมมัฏฐานมีรูปเป็นอารมณ์.

[๙๑] อรูปกัมมัฏฐาน = กัมมัฏฐานมีอรูปเป็นอารมณ์.

เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวไว้(ในอริยวังสกถา) ว่า ควรพักไว้แค่ในจิตดวงที่ ๑๐ เท่านั้น กำหนดรู้ด้วยอาการดังกล่าวนี้ ชื่อว่ากำหนดรู้โดยลำดับ”[๙๒]

๕. ทิฏฺฐิอุคฺฆาฏนโต โดยเพิกความเห็นผิด

๖. มานสมุคฺฆาฏนโต โดยเพิกถอนมานะ

๗. นิกันติปริยาทานโต โดยความสิ้นไปแห่งความใคร่ แสดงรวมกันไม่สามารถแยกออกจากกัน แสดงไว้ดังนี้ “ในอาการ ๓ อย่างคือ โดยเพิกถอนความเห็นผิด ๑ โดยเพิกถอนมานะ ๑ โดยความสิ้นไปแห่งความใคร่ ๑ เหล่านี้ชื่อว่า นัยแห่งการกำหนดรู้แยกกันหามีไม่ (ต้องกำหนดรู้ร่วมกัน)”[๙๓]

อนึ่ง พระภิกษุผู้เห็นอยู่ซึ่งรูป (ที่กำหนดรู้แล้ว) ข้างต้นนั้นก็ดีและอรูปที่กำหนดรู้ในที่นี้ก็ดี นี้นั้น จะไม่เห็นสิ่งอื่นที่เรียกว่า สัตว์ นอกไปจากรูปและอรูป จำเดิมแต่ไม่เห็นสัตว์ ก็เป็นอันเพิกถอน สัตตสัญญา (ความสำคัญว่ามีสัตว์) ได้แล้ว เมื่อพระภิกษุกำหนดรู้สังขารทั้งหลายด้วยจิตที่ถอนสัตตสัญญาได้แล้ว ทิฏฐิก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อทิฏฐิไม่เกิดขึ้น ก็ชื่อว่าเป็นอันเพิกถอนทิฏฐิได้แล้ว เมื่อพระภิกษุกำหนดรู้สังขารทั้งหลาย ด้วยจิตที่เพิกถอนทิฏฐิได้แล้ว มานะก็ไม่เกิด เมื่อมานะไม่เกิดขึ้น ก็ชื่อว่าเป็นอันถอนมานะได้แล้ว เมื่อภิกษุกำหนดรู้สังขารทั้งหลาย ด้วยจิตที่เพิกถอนมานะได้แล้ว ตัณหาก็ไม่เกิดขึ้น เมื่อตัณหาไม่เกิดขึ้น นิกันติ (ความใคร่) ก็ชื่อว่าเป็นอันสิ้นไปฉะนี้แล ท่านกล่าวไว้ในสุทธิกถาก่อน”[๙๔]

พระโสภณมหาเถระได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ปฏิบัติต้องรู้เท่าทันสภาวธรรมที่เกิดขึ้น โดยมีครูอาจารย์คอยให้คำแนะนำ ต้องมีสติกำหนดรู้สภาวธรรมให้ทันปัจจุบันตามเป็นจริง เห็นเป็นพระไตรลักษณ์ แสดงไว้ดังนี้ “อนึ่ง สำหรับโยคีที่ได้รับการชี้แนะจากอาจารย์ ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยถูกต้องนั้น เวลาที่โอภาส ปีติ ญาณ เป็นต้นเกิดขึ้น ก็จะสามารถตัดสินใจได้ทันทีว่า นี่เป็นเพียงสิ่งล่อลวงให้จิตใจเราหลงเท่านั้น หากสนใจแล้วจะเป็น

---

[๙๒] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๔๙–๑๐๕๐.

[๙๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕๐.

[๙๔] เรื่องเดียวกัน.

อันตรายต่อวิปัสสนาเป็นอย่างยิ่ง นี้มิใช่ทางดำเนินที่ถูกต้อง สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอย่างใด เป็นธรรมที่บุคคลจะต้องกำหนดให้ทัน อย่าได้หลงใหลเป็นอันขาด เพราะจะไม่ทำให้คุณธรรมวิเศษใดๆเกิดขึ้น ครั้นพิจารณาตัดสินได้อย่างนี้แล้ว ก็จะสามารถกำหนดอาการของรูปนามทุกอย่างที่เกิดขึ้น ถ้าสามารถกำหนดได้อย่างนี้โดยต่อเนื่อง ก็จะเห็นความเกิดดับของรูปนามอย่างชัดเจน และไตรลักษณ์ก็จะปรากฏชัดเจน ที่เป็นเช่นนี้ เพราะอุทยัพพยญาณนั้นได้หลุดพ้นจากอุปกิเลสแล้วนั่นเอง”[๙๕]

พระภัททันตะอาสภมหาเถระธัมมาจริยะได้แสดงวิธีปฏิบัติเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลสไปในแนวทางเดียวกันกับ หนังสือวิปัสสนาชุนี ในกรณีที่จะต้องมีครูอาจารย์ คอยกำกับ ดูแล อย่างเข้มงวด ดังได้แสดงไว้ดังนี้

วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ย่อมเกิดแก่โยคีผู้ปฏิบัติทุกคน เมื่อบรรลุถึงอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน ฉะนั้น พอถึงระยะนี้วิปัสสนาจารย์พึงคอยตักเตือน คอยให้สติ อย่าให้โยคีหลงผิด อยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเป็นอันขาด ควรดุก็ต้องดุ ควรว่าก็ต้องว่า อย่าได้เกรงใจเลย ต้องมุ่งประโยชน์เบื้องหน้าของโยคีบุคคลเป็นสำคัญ

แล้วยังมีข้อควรทราบ ให้ระวัง ในกรณีพระวิปัสสนาจารย์ อาจจะเกิดความเข้าใจผิด ดูอาการลักษณะ สภาวธรรมของโยคีผู้เป็นศิษย์ผิดพลาด ดังได้แสดงไว้ดังนี้มีข้อควรทราบอีกอย่างหนึ่งก็คือ วิปัสสนูปกิเลสบางข้อมีสภาวะคล้ายๆ กับ โคตรภูญาณมรรคญาณ ผลญาณ ความคล้ายๆ กันนี้ เป็นเหตุให้เข้าใจผิด มิใช่แต่โยคีเท่านั้นที่เข้าใจผิด แม้แต่อาจารย์เองก็อาจเข้าใจผิดไปด้วย คือเมื่อโยคีเล่าให้ฟังถึงสภาวะที่เกิดขึ้นกับตน ซึ่งคล้ายกับสภาวะของโคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณเป็นอย่างยิ่ง อาจารย์มิได้พิจารณาให้ดีไม่รอบคอบ ยินดีว่าศิษย์ของตนได้บรรลุถึงผลสูงสุดของการปฏิบัติแล้ว จึงตัดสินใจให้โยคีบุคคลผู้นั้นเลิกปฏิบัติ โดยไม่คำนึงถึงว่า ระยะที่แล้วมาศิษย์

---

[๙๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบรูณ์)**,หน้า ๕๓๐.

ของตนได้ผ่านญาณอะไรมาบ้างแล้ว และจะต้องผ่านญาณใดต่อไปอีก ไม่ได้สอบสวนผลลำดับญาณให้ถูกต้อง ด่วนตัดสินง่ายๆ เช่นนี้เป็นอันตรายแก่โยคีผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นการดับมรรค ดับผล โดยตรงทีเดียว ฉะนั้นวิปัสสนาจารย์พึงระวังวิปัสสนูปกิเลสนี้ไว้ให้มาก เพราะเคยทำให้ทั้งศิษย์ทั้งอาจารย์พากันกอดคอตกลงไปในห้วงเหวแห่งความเข้าใจผิดมามากต่อมากแล้ว รวมความว่าญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณนี้ มีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นอย่างประหลาดมหัศจรรย์โยคีมากคนก็พูดมากอย่างตามอาการต่างๆ ของวิปัสสนูปกิเลสนั้น แต่ข้อสำคัญต้องให้ได้ลักษณะ คือรูปนามเกิดดับเร็วๆ ก็เป็นอันว่าใช่ อุทยัพพยญาณแน่นอน[๙๖]

และให้รายละเอียดในการปฏิบัติเพิ่มเติม ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ว่าวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้เป็นทางแห่งวิปัสสนา เรียกว่า มรรค หรือไม่เป็นทางแห่งวิปัสสนาเรียกว่า อมรรค ด้วยการกำหนดขันธ์ ๕ ใน ๔ ลักษณะ จนเห็นพระไตรลักษณ์ โดยได้แสดงไว้ดังนี้

วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ นี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่โยคาวจรบุคคลผู้ปรารภนัยของวิปัสสนาภูมิ มีขันธ์ ๕ เป็นต้น ในสังขารอันเป็นไปในภูมิ ๓ อันแตกต่างด้วยขันธ์ที่เป็นอดีต เป็นต้น พร้อมทั้งปัจจัยอันตนได้กำหนดรู้แล้วตามเป็นจริงต่อจากกังขาวิตรณวิสุทธินั้น แล้วประมวลพิจารณาด้วยสามารถกลาป (กลาปสัมมสนะ คือ พิจารณาแต่ละขันธ์โดยไม่แยกกาล) ด้วยสามารถอัทธาน คือ กาลไกลก็ได้(อัทธานสัมมสนะ คือ พิจารณาแต่ละขันธ์แยกตามกาลไกล คือ อดีตภพ ปัจจุบันภพ อนาคตภพ) ด้วยสามารถสันตติ คือ ความสืบต่อของรูปนามก็ได้ (สันตติสัมมสนะ คือ พิจารณาแต่ละขันธ์ที่ต่อเนื่องกันในภพเดียวกัน เช่น ความเย็นตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุด หรือความทุกข์ใจตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงที่สุด เป็นต้น) ด้วยสามารถขณะ คือ อุปปาทะ ฐีติ ภังคะ (ขณสัมมสนะ คือ พิจารณาแต่ละขันธ์ด้วยขณะทั้ง ๓ คือ ขณะเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป) จนเห็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ดังนี้ ชื่อว่า

---

[๙๖] พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย**, หน้า ๑๔๕.

อนิจจะ เพราะอรรถว่าสิ้นไป ชื่อว่า ทุกขะ เพราะอรรถว่าน่ากลัว ชื่อว่า อนัตตะ เพราะอรรถว่าไม่มีสาระแก่นสาร ด้วยสัมมสนญาณ แล้วพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนามเหล่านั้น ด้วยสามารถปัจจัย ๑ ขณะ ๑

คำว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ แยกออกเป็น ๕ บท คือ

มัคฺค แปลว่า หนทาง อมคฺค แปลว่า ไม่ใช่หนทาง ญาณ แปลว่า ความรู้ ทสฺสน แปลว่า ความเห็น วิสุทฺธิ แปลว่า ความบริสุทธิ์ รวมทั้ง ๕ บท แปลว่า เป็นวิสุทธิ์องค์หนึ่งที่มีความรู้ความเห็นหนทางของพระนิพพาน และ ความรู้ความเห็นว่าไม่ใช่หนทางของพระนิพพาน หมายความว่า เป็นญาณที่รู้หนทางและไม่ใช่หนทางของวิปัสสนา คือ รูปนามซึ่งเป็นสังขารที่อยู่ในไตรภพ ที่ได้รู้มาจากทิฏฐิวิสุทธิ์และกังขาวิตรณวิสุทธิ์ที่อธิบายมาแล้ว กำหนดโดยเป็นกลาป เป็นหมวดว่า

อนิจฺจํ ขยฏฺเฐน เพราะดับสูญฉิบหายจึงเป็นอนิจจัง

ทุกฺขํ ภยฏฺเฐน เพราะเป็นภัยจึงเป็นทุกข์

อนตฺตาอสารกฏฺเฐน เพราะปราศจากแก่นสารจึงเป็นอนัตตา หรือ กำหนดโดยอัทธานนัย สันตตินัย ขณนัย ก็ดี ผู้ที่เห็นการเกิดดับของรูปนามทั้งสองโดยอุทยัพพยญาณ แล้วย่อมจะต้องพบกับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้อย่างแน่นอน โยคาวจรกำหนดรู้ว่า เป็นทางแห่งวิปัสสนา หรือ ไม่เป็นทางแห่งวิปัสสนา

อีกนัยหนึ่ง อภิธัมมัตถวิภาวนีฎีกาได้กล่าวไว้ว่า อิเม โอภาสาทโย ตณฺหามานวตฺถตาย น มคฺโค. วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ มีโอภาส เป็นต้น เป็นที่อาศัยของตัณหา มานะ ทิฏฐินั่นเอง

โยคาวจรต้องมีความรู้ว่า อมรรค หรือไม่ใช่หนทาง เป็นเรื่องของกิเลส เพียงแต่เป็นอุปกิเลสของวิปัสสนาเท่านั้น

ตพฺพิวิมุตฺตํ ปน วีถิปิปนฺนํ วิปสฺสนาญาณํ มคฺโคติ เอวํ

มคฺคามคฺคสฺส ชานนโต ทสฺสนโต อมคฺโค

มคฺคสญฺญาวิโสธนโต จ มคฺคามคฺคญาณทสฺสนวิสุทฺธิ นาม.

เมื่อพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ซึ่งเป็นปฏิปทาสู่มรรค ดังนี้ และปัญญาที่สามารถรู้มรรค อมรรคและประหาณสัญญาในมรรค เรียกว่ามัคคา-มัคคญาณทัสสนวิสุทธิ[๙๗]

วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลสตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท สามารถกล่าวโดยสรุปได้ดังนี้ เมื่อเกิดอุปกิเลส ๑๐ ขึ้นมาแล้ว ต้องรู้ว่าไม่ใช่ทางแห่งวิปัสสนา ถ้าไม่สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยครูอาจารย์คอยให้คำชี้แนะ เมื่อรู้ว่าไม่ใช่ทาง ก็มีให้สติ พยายามกำหนดขันธ์ ๕ ให้ทันปัจจุบัน จนเห็นพระไตรลักษณ์ ก็จะสามารถก้าวข้ามวิปัสสนูปกิเลสไปได้

กิเลสในวิปัสสนาญาณระดับอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถก้าวข้ามนิวรณ์ ๕ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตผ่องใส มีสมาธิ และสามารถกำหนดรูปนามได้ต่อเนื่อง ผู้ปฏิบัติก็จะก้าวข้ามญาณเบื้องต้น สู่อุทยัพพยานุปัสสนาญาณอย่างอ่อน อุปกิเลส ๑๐ ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งเป็นการพบเจอครั้งแรก ทำให้ผู้ปฏิบัติรู้ไม่เท่าทัน ทั้งๆ ที่อุปกิเลส ๑๐ (ยกเว้น นิกันติ) เป็นสิ่งที่ดี แต่ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติและปัญญาไม่แก่กล้าพอ อุปกิเลส ๑๐ ก็จะเป็นสิ่งเร้าทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดตัณหา หลงเพลินในอุปกิเลส ๑๐ เกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส และลักษณะการเกิดของวิปัสสนูกิเลส อาจจะเกิดขึ้นทีละอย่างๆ หรืออาจเกิดหลายๆ อย่างพร้อมๆ กันก็ได้

วิธีปฏิบัติเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลส ตามคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท มีดังนี้ คือ เมื่อเกิดอุปกิเลส ๑๐ ขึ้นมาแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องรู้ว่าไม่ใช่ทางแห่งวิปัสสนา ถ้าไม่สามารถรู้ได้ด้วยตนเอง ก็ต้องอาศัยครูอาจารย์คอยให้คำชี้แนะ เมื่อรู้ว่าไม่ใช่ทาง ก็มีให้สติ พยายามกำหนดขันธ์๕ ให้ทันปัจจุบันจนเห็นพระไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถก้าวข้ามวิปัสสนูปกิเลส ไปได้

๖. ความสัมพันธ์ : ญาณ ๑๖ กับวิปัสสนูปกิเลส

ความสัมพันธ์ญาณ ๑๖ กับวิปัสสนูปกิเลส เห็นว่า ญาณ ๑๖ ในแต่ละญาณตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ ไปจนถึง ปัจจเวกขณญาณ มีอุปกิเลส

---

[๙๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๙–๑๕๐.

๑๐ หรือ วิปัสสนูปกิเลส เกิดขึ้นหรือไม่ อย่างไรโดยประเด็นที่ว่านี้ มีความสำคัญเพราะเป็นหลักฐาน ชี้ชัด แสดงให้เห็นถึงสภาวธรรมในญาณนั้นๆว่า ประกอบไปด้วยอารมณ์อะไรบ้าง หรือสังขารเจตสิกที่เกิดประกอบกับจิต มีอะไรบ้างซึ่งใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนดรู้ ในการปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือสามารถสงเคราะห์เข้าในฐานกายเวทนา จิต ธรรม เพื่อการเจริญสติปัฏฐาน ๔

๑) นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณกับวิปัสสนูปกิเลส

นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ นี้เป็นญาณระดับต้น ผู้ปฏิบัติจะยังไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลส โดยมีหลักฐานอ้างอิงจากคัมภีร์วิสุทธิมรรค ได้แสดงไว้ว่า วิปัสสนูปกิเลสจะเกิดตั้งแต่อุทยพยญาณในช่วงแรกของการเกิดญาณ ซึ่งเป็นญาณระดับอ่อน มีชื่อเรียกว่า ตรุณวิปัสสนาญาณ[๙๘] หรือหนังสือวิปัสสนาชุนี ก็แสดงไว้ไปในแนวทางเดียวกัน[๙๙] แต่เมื่อศึกษา ค้นคว้า เพิ่มเติม จะมีหลักฐาน อ้างอิง แสดงให้เห็นว่า มีสภาวธรรมที่อยู่ในกลุ่มของอุปกิเลส ๑๐ เกิดขึ้นในญาณทั้งสาม ดังนี้

พระโสภณมหาเถระ ได้แสดงให้เห็นว่า ในญาณทั้งสามนี้ ปีติ ปัสสัทธิ สุข และศรัทธา สามารถเกิดขึ้นได้ และเกิดในระดับอ่อนไม่รุนแรง ขึ้นอยู่กับสมาธิของผู้ปฏิบัติ ดังแสดงไว้ดังนี้ ในช่วงที่ได้นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ทั้ง ๓นี้ พึงทราบว่า ปีติ ปัสสัทธิ สุข และศรัทธาอาจเกิดขึ้นได้ตามสมควร ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของสมาธิจิต ของแต่ละบุคคล[๑๐๐]

และยังแสดงเพิ่มเติมว่า โอภาส และนิมิต ก็สามารถเกิดขึ้นในญาณทั้งสามนี้ เกิดขึ้นโดยอำนาจของสมาธิ ในนามรูปปริจเฉทญาณ เริ่มเห็น

---

[๙๘]พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๑.

[๙๙]พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**,หน้า ๕๑๖.

[๑๐๐]เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๙.

โอภาสในลักษณะ เป็นแสงสว่างแวบๆ แวมๆ หรือบางคนเริ่มเห็น ตั้งแต่ปัจจยปริคคหญาณ โดยเห็นเป็นแสงสีต่างๆ เช่น สีเขียว สีแดง สีน้ำเงิน สีเหลืองเป็นต้น ส่วนนิมิตนั้น ก็จะเริ่มเห็น รูปทรงสัณฐานต่างๆ นานาเช่น เห็นเป็นรูปทรงพระพุทธเจ้ารูปทรงพระอรหันต์ เป็นต้น โดยในนามรูปปริจเฉทญาณ ไม่สามารถเห็นความเกิดดับของรูปทรงสัณฐานเหล่านั้นได้ชัดเจน ส่วนในปัจจยปริคคหญาณ เห็นความเกิดได้ชัด แต่เห็นความดับของรูปทรงสัณฐานเหล่านั้นไม่ชัด และในสัมมสนญาณ สามารถมองเห็นรูปทรงสัณฐานเหล่านั้นได้อย่างชัดเจน[๑๐๑]

พระภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ ได้แสดงอาการนิมิตในปัจจยปริคคหญาณ ไว้ดังนี้นิมิตที่ปรากฏในญาณนี้ที่กล่าวมานี้ เป็นการแสดงออกของญาณนี้โดยอัชฌัตติการมณ์ คืออารมณ์ภายในเท่านั้น ยังมีอาการที่ญาณนี้แสดงออกภายนอกที่เรียกว่า พหิทธารมณ์ อีกด้วยเช่น บางโยคีจะบอกว่า เวลานี้เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ ก็เห็นภาพต่างๆ นานา เช่นเห็นสีเขียวของต้นไม้ ภูเขา พระพุทธรูปเจดีย์ วัดวาอาราม ภูต ผี ปีศาจ ฯลฯ ปรากฏขึ้น เมื่อกำหนดก็หายไปไม่ปรากฏมาอีก เกิดความรู้สึกว่าเมื่ออารมณ์มีอยู่ก็กำหนดได้ ถ้าอารมณ์ไม่ปรากฏก็กำหนดไม่ได้ อย่างนี้ก็แสดงว่า รูป (นิมิตต่างๆ) เป็นเหตุ นาม (ความรู้สึก) เป็นผล เมื่อกล่าวตามสภาวะแล้ว พอบรรลุหรือถึงญาณนี้ ย่อมมีนิมิตเกิดขึ้น แต่อาการที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน ต่างคนก็ต่างกันไป เป็นส่วนมากเมื่อเห็นนิมิตแล้วมักหลงใหลเพลิดเพลินชอบใจอยากดูอยากเห็นไม่หยุดหย่อนเมื่อนิมิตไม่เกิดขึ้น ก็คอยจ้องอยู่ เมื่อไม่เกิดตามใจปรารถนาก็เสียใจ[๑๐๒]

---

[๑๐๑] เรื่องเดียวกัน,หน้า ๕๑๘-๕๑๙.

[๑๐๒] ดร.ภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**, หน้า ๑๓๕–๑๓๖,

อ้างใน พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี(โอฐสู), “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๗๗.

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้แสดงลักษณะอาการนิมิตในปัจจยปริคคหญาณ ไว้ดังนี้ มีนิมิตเกิดขึ้นแต่ปรากฏไม่ชัดเจน ลักษณะของนิมิตที่ปรากฏ เช่นเป็นเหมือนฝุ่นละอองขาวนวล แผ่กระจายลอยเคลื่อนไหวไปมาอยู่ข้างหน้า คล้ายกลุ่มควัน หรือหมอกบางๆ หรือกลุ่มไอน้ำแผ่กระจายลอยอยู่ ถ้าสมาธิไม่มั่นคง กลุ่มควันหรือหมอกก็จะลอยไปมาแต่ถ้าสมาธิมั่นคงดีก็จะปรากฏเหมือนเคลื่อนไหวช้าๆ หรือมีอาการปรากฏว่านิ่งอยู่ บางคนมีนิมิตมารบกวนมาก เช่น เห็นเป็นรูปสัตว์ ป่า ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร ต้นไม้ สถานที่ คนที่ตายไปแล้ว ท้องฟ้าก้อนเมฆ ดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เม็ดทราย ทอง เพชร แก้วสี รุ้ง เทวดา นรก สวรรค์ เจดีย์พระพุทธรูป และนิมิตอื่นๆ อีกมากมาย เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิ ที่มีเหตุมาจากสัญญาของจิตและมีทุกข์เวทนา อาการปวดขา ชา เหน็บ หิว ร้อน เย็น เป็นต้น บางครั้งเวทนาก็มาก บางครั้งเวทนาก็น้อย[๑๐๓]

พระอาจารย์ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ ได้แสดงไว้ว่า มีลักษณะของนิมิตที่ปรากฏว่า นิมิตของญาณนี้ค่อยๆ เกิดขึ้น แล้วก็ตั้งอยู่นาน เมื่อหายไปก็ค่อยๆ หายไปเห็นได้ชัดเจน เช่นเห็นนิมิตที่เป็นแสงสว่างดวงใหญ่เกิดตรงหน้าใกล้ๆ แล้วค่อยๆ ลอยห่างออกไปๆ จนเห็นดวงเล็กลงๆ แล้วหายไป เห็นแสงสว่างปรากฏในที่ไกลแล้วค่อยๆ ลอยใกล้ๆ เข้ามาๆ แล้วหายไป ดังนี้เป็นต้น ซึ่งตรงข้ามกับนิมิตของปัจจยปริคคหญาณ เพราะในปัจจยปริคคหญาณนั้น เมื่อเกิดนิมิตขึ้นมาอย่างหนึ่ง ยังไม่ทันจะหายไปหมด นิมิตอย่างใหม่ก็เกิดซ้อนขึ้นมาอีกแล้ว[๑๐๔]

---

[๑๐๓] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๕, อ้างในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘-๗๙.

[๑๐๔] พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**, หน้า ๑๔๐–๑๔๑, อ้างใน พระมหาบุญเลิศ ธมฺมทสฺสี(โอฐสู), “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**,(บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๐.

พระธรรมธีรราชมหามุนีแสดงไว้ว่า **ส่วนเวทนาในสัมมสนญาณ** จะปรากฏทุกข์เวทนาเกิดขึ้นตามร่างกายอย่างมากมาย หรือบางส่วนของร่างกาย มีอาการร้อนตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ร้อนตามผิวหนัง ตามเนื้อตัว ตามมือ ขา แขน เท้า เหมือนถูกน้ำร้อนลวก ร้อนเหมือนอยู่ใกล้เตาไฟ ในขณะนั่งปรากฏอาการปวดขา ปวดเข่า ปวดลำแข้ง หรือปวดข้อเท้าอย่างแรงกล้าจนเกือบทนไม่ได้[๑๐๕]

ขอทำความเข้าใจเรื่องที่กล่าวถึงเวทนาไว้ในที่นี้ เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะต้องเกิดเวทนา ไม่อย่างใดอย่างหนึ่ง และรับรู้เวทนาได้ที่ละอย่าง จากเวทนา ๓ อย่างคือ ทุกข์เวทนา สุขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ในย่อหน้าข้างบนแสดงให้เห็นทุกข์เวทนาโดยตรง เมื่อทุกข์เวทนาดับ ก็จะเปลี่ยนเป็นสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ซึ่งสภาวธรรมของสุขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนาจะทำให้โยคีผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าเป็นสุข หรือเป็นกลาง คือเฉยๆ

ญาณที่ ๑ ญาณที่ ๒ และญาณที่ ๓ ในญาณ ๑๖ คือนามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ญาณทั้งสามระดับนี้ ไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลส เนื่องจากอุปกิเลส ๑๐ ที่เกิดขึ้น มีกำลังไม่รุนแรงมาก โยคีผู้ปฏิบัติยังสามารถประคับประคองสติสามารถกำหนดรู้รูปนามได้อย่างต่อเนื่องเป็นส่วนใหญ่ อุปกิเลส ๑๐ ที่เกิดขึ้น ส่วนใหญ่จะเป็นโอภาส ซึ่งแสดงออกเป็นนิมิต คือเห็นเป็นรูปร่างสัณฐาน เนื่องจากยังมีบัญญัติเป็นอารมณ์ และมีปีติปัสสัทธิ สุข ศรัทธา เกิดขึ้นบ้าง ยังไม่เป็นอารมณ์เด่นชัดให้โยคีผู้ปฏิบัติ หันมากำหนดเป็นอารมณ์หลักโดยอุปกิเลสที่เกิดขึ้นจะมีแนวโน้ม ค่อยๆเด่นชัดขึ้น ค่อยๆมีกำลังมากขึ้น เรียงจากญาณที่ ๑ ไปญาณที่ ๒ และ ญาณที่ ๓ กล่าวคือ โยคีผู้ปฏิบัติ จะค่อยๆ ตกอยู่ในอำนาจการครอบงำของอุปกิเลส๑๐ เพิ่มมากขึ้นๆ เรียงจากญาณที่ ๑ ไป ๒ และ ๓

---

[๑๐๕]พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๙.

๒) อุทยัพพยญาณ กับวิปัสสนูปกิเลส

ในอุทยัพพยญาณ ถือเป็นจุดหัวเลี้ยวหัวต่อ ของโยคีผู้ปฏิบัติ เนื่องจากอุปกิเลส ๑๐ ที่เกิดขึ้นในญาณนี้ มีกำลังแรง ส่งผลร่วมกัน แสดงออกในภาวะปรมัตถ์ เป็นธรรมารมณ์ โดยได้แสดงรายละเอียดไว้ในบท ที่ ๒ สามารถส่งผลให้โยคีผู้ปฏิบัติเกิดวิปลาส ออกนอกเส้นทางการปฏิบัติได้ โดยแสดงออกทางพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ต่างๆ จึงถือเป็นจุดเปลี่ยนที่ สำคัญสรุปได้ว่า อุทยัพพยญาณแบ่งออกเป็นสองช่วง ช่วงแรก คือ อุทยัพพย ญาณอย่างอ่อน เป็นตรุณวิปัสสนาญาณ เป็นวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน ใจที่ ผ่องใสของโยคีผู้ปฏิบัติ เกิดด้วยอำนาจสมาธิ ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส ในช่วงนี้ถือเป็นการเรียนรู้เพื่อรู้จักวิปัสสนูปกิเลส คือ รู้รสชาติที่ทำให้เกิด ความพึงพอใจ (อสฺสาท) รู้โทษของการที่ยึดติดกับความพึงพอใจในรสชาติ นั้น (อาทีนว) รู้เท่าทันสามารถหลุดพ้นจากการยึดติดที่เกิดจากความพึง พอใจในรสชาตินั้น (นิสฺสรน) โยคีผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติจนเกิดทักษะ เกิดความ ชำนาญ ทั้งอินทรีย์ ๕ พละ ๕ และวิปัสสนาญาณจะแก่กล้าขึ้นเรื่อยๆ จน เป็นอุทยัพพยญาณอย่างแก่ เป็นพลววิปัสสนาญาณ เป็นวิปัสสนาญาณอย่าง แก่เกิดปัญญารู้ว่า เมื่อพ้นจากการครอบงำของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ซึ่งเป็น หนทางปฏิปทา เรียกว่า มรรค และปัญญาที่สามารถรู้มรรค อมรรค และ ประหารสัญญาในมรรค เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๓) ภังคญาณ กับวิปัสสนูปกิเลส

ในภังคญาณนี้ ยังมีปีติและปัสสัทธิ ดังที่พระโสภณมหาเถระ ได้ แสดงไว้ว่า ความยินดีในสภาวธรรมนั้น ย่อมเหนือกว่าความยินดีใดๆ โยคี สามารถสังเกตเห็นได้ว่า ในทุกเวลานั้นดีอยู่เสมอ จิตดีอยู่ในทุกขณะนั้นเอง เพราะเนื่องจากว่ามีสุขเวทนาในทุกกิริยาอาการทั้งทางด้านกายและจิต ไม่ว่า จะเป็นการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การคู้เข้า การเหยียดออก และการ กำหนดรู้ ก็ล้วนแต่มีสุขเวทนาปรากฏอยู่ จึงทำให้มีความรู้สึกดีในทุกเวลาทุก ที่ ทุกสถาน ด้วยอำนาจของปีตินั้น จึงทำให้โยคีเป็นราวกับว่า ได้นั่งอยู่บน เปลหรือชิงช้ารู้สึกซาบซ่านไปทั่ว และด้วยอำนาจของปัสสัทธินั้น โยคีจะรู้สึก

เป็นเหมือนกับนิ่งอึ้งราวกับว่าไม่ได้ทำการกำหนดอะไรเลย เป็นความสงบเป็นความร่มเย็น แต่จะอย่างไรก็ตามในช่วงที่เข้าถึงภังคญาณ เป็นต้นนั้น ทั้งปีติและปัสสัทธิจะปรากฏในบางครั้งบางคราวเท่านั้น ไม่เหมือนกับในตอนที่อยู่ในขั้นของอุทยัพพยญาณต้นๆ[๑๐๖]

แสดงให้เห็นว่า สุขเกิดขึ้นจากการที่มีปีติและปัสสัทธิเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เกิด คือ ปีติและปัสสัทธิเป็นปัจจัยให้เกิดสุขเวทนา แต่อุปกิเลสเหล่านี้ไม่ก่อให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส แต่โยคีผู้ปฏิบัติยังตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของอุปกิเลส ๑๐ อยู่ ยังขาดสติกำหนดเป็นบางขณะ เป็นช่วงๆ ทำให้สมาธิเคลื่อนขึ้นๆ ลงๆ

๔) ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ กับวิปัสสนูปกิเลส

ญาณทั้ง ๓ นี้ ไม่ปรากฏว่ามี อุปกิเลส ๑๐ และวิปัสสนูปกิเลส แต่โยคีผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกว่าเป็นทุกข์ ไม่ยินดี ฟุ้งซ่าน เบื่อหน่าย ท้อแท้ ซึ่งเป็นสภาวธรรมที่ตรงข้ามกับอุปกิเลส ๑๐ ดังสามารถแสดงการอ้างอิงได้ดังนี้

พระโสภณมหาเถระได้แสดงสภาวะจิตใจของผู้ปฏิบัติในภยญาณ ไว้ดังนี้อีกอย่างหนึ่งบางทีอาจไตร่ตรองในลักษณะเป็นเชิงตำหนิในระหว่างที่กำหนดอยู่ก็ได้ เช่นตำหนิว่า “นามรูปที่เกิดแล้ว ดับไปนี้ไม่ดีเอาเสียเลย คือเริ่มตั้งแต่เกิดก็ไม่ดี เกิดอยู่อย่างไม่มีการจบสิ้นก็ไม่ดี ความคิดที่ว่ามีตัวมีตนในสิ่งที่ไม่มีตัวมีตนก็ไม่ดี การพยายามทำให้สิ่งเหล่านี้มีอายุยืนยาวไปก็ไม่ดี การได้เกิดในภพใหม่ก็ไม่ดี มีแต่กองทุกข์ไม่มีความสงบเอาเสียเลย”ดังนี้เป็นต้น ในภาวะที่เกิดความคิดเช่นนี้ จิตของโยคีผู้ปฏิบัติถึงแม้จะกำหนดรูปนามตามลำดับของความเกิดดับได้ก็จริง แต่ก็จะไม่มีความเพลิดเพลินยินดีในรูปนามเหล่านั้น ถึงแม้จะสามารถกำหนดรูปนามได้อย่างดี แต่กำลังใจจะไม่ค่อยมีปรากฏเหมือนอย่างแต่ก่อน คงมีแต่ความเบื่อหน่ายเท่านั้นที่เหลืออยู่[๑๐๗]

---

[๑๐๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ),**วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, หน้า๓๓๑.

[๑๐๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๙.

พระธรรมธีรราชมหามุนีได้แสดงลักษณะและสภาวะของอาทีนวญาณ ดังนี้ “เป็นทุกข์ทางทวาร ๖ คือ

- ทวารตามีอาการ ตาเจ็บ ปวดที่ตา คันที่ตา แสบร้อน อ่อนล้า ขี้ตามีมากกว่าปกติ

- ทวารหูมีอาการ ในหูเหมือนมีน้ำอะไร คันบ้าง อะไรไต่อยู่บ้าง ร้อนในหู ปวดเป็นพักๆ เหมือนหูตึง หูอื้อ เหมือนมีลมเข้าออก เหมือนมีอะไรไต่ตามใบหูเป็นต้น

- ทวารจมูกมีอาการ จมูกเหมือนเป็นหวัด แน่นเหมือนหายใจไม่สะดวก ปวด มีกลิ่นเหม็นแปลกๆ เป็นแผล บวมแดง เป็นต้น

- ทวารลิ้นมีอาการ ลิ้นเหมือนไม่รู้รสอาหาร บวมแดงเป็นเม็ดในลิ้น เหมือนร้อนใน ร้อนในปาก เป็นแผลที่มุมปาก เหงือกบวม ปวดฟัน เป็นต้น

- ทวารกายมีอาการ กายเหมือนคนไม่มีกำลัง อ่อนเพลียมาก ปวดตามเนื้อตัว เหมือนคนจะเป็นไข้ ปัสสาวะบ่อย แต่ไม่ค่อยออก ปวดที่อวัยวะเพศ เป็นเหมือนมีอะไรปักคาอยู่ในทวารหนักและทวารเบา มีอาการบวมเหมือนเป็นริดสีดวงทวารหนัก เหมือนมีพยาธิอยู่ เหมือนมีอะไรคาอยู่ เหมือนขับถ่ายไม่สุด หรือรู้สึกว่าถ่ายไม่หมด อะไรทำนองนี้”[๑๐๘]

สภาวะของจิตนิพพิทาญาณ มีลักษณะดังนี้ “เมื่อก่อนได้ยินว่าเบื่อ แต่ไม่รู้ว่าเบื่ออย่างไรเดี๋ยวนี้รู้ว่าเบื่ออย่างไร เบื่อหน่ายในอารมณ์ เบื่อหน่ายในโลกทั้งหลายยิ่งนัก เบื่อหน่ายในการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งนัก เหมือนอยู่ในที่แล้ง ซึ่งมีแดดแผดเผาเร่าร้อน รู้สึกหงอยเหงาเศร้าๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง และแสดงว่า ภยญาณ อาทีนวญาณ และนิพพิทาญาณ ญาณทั้ง ๓ นี้ จะเกิดด้วยกัน”[๑๐๙]

---

[๑๐๘] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๓๖.

[๑๐๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐ – ๔๑, อ้างในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑.

๕) มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ กับวิปัสสนูปกิเลส

ลักษณะและสภาวะของ มุญจิตุกัมยตาญาณ มีดังนี้

- กำหนดได้ไม่ดี อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำ ใจหงุดหงิด
- บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีแล้ว “ถึงญาณม้วนเสื่อแล้ว”
- มีเวทนารบกวนมาก เห็นขาดหายเป็นท่อนๆ เสี่ยงๆ
- คันยุบๆ ยิบๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
- จิตอยากหนีอยากหลุด อยากพ้น เพราะมีทุกข์มาคอยก่อกวน
- ได้เห็นความเสื่อมกับได้รับเวทนา ที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่มน้อมไป เอียงไปสู่พระนิพพานทันที
- ไม่ต้องการอยากได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว อยากออกไปจากภพภูมิ

ลักษณะและสภาวะของปฏิสังขาญาณ มีดังนี้มี

- อาการดุจเข็มแทง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจี้ตามร่างกาย
- มีอาการซึมๆ ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่
- บางที่มีอาการตึงๆ หนักๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัด เหมือนใจจะขาด
- ไม่สามารถกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ยอมสู้ตาย ไม่ท้อถอย จิตลังเลจะค่อยๆคลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม
- ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีก เพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน
- ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัดเพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อกันไป ดุจด้ายสนเข็ม
- เมื่อถึงญาณนี้จะไม่มีใจรวนเรคิดจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง สู้ตาย
- ผู้ปฏิบัติย่อมเห็น ความว่างเปล่า โดยทางทวาร ๖ และขันธ์ ๕[๑๑๐]

---

[๑๑๐] อ้างในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๒ - ๑๐๓.

๖) สังขารุเปกขาญาณ กับวิปัสสนูปกิเลส

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้แสดงลักษณะ และสภาวะของสังขารุเปกขาญาณ มีดังนี้

– ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายสม่ำเสมอ ไม่เผลอ

– รู้สึกเพลิดเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และไม่นึกคิดอะไรทั้งสิ้น นิวรณ์ทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิดีใจสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ

– รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบดีเป็นที่สุด ความเพียรไม่ถอยลดลง

– ไม่ฟุ้งซ่านรำคาญใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน

– เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หาย เช่นโรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไปชั่วคราวก็มี หรือ บางโรคหายไปเลยจริงๆ ก็มี

– จิตไม่แลบไปหาอารมณ์อื่น แน่วแน่อยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นึกว่านั่งครู่เดียว แต่ที่แท้นั่งได้นานอยู่[๑๑๑]

จะเห็นว่า จะมีความเป็นกลางต่ออารมณ์ที่มากระทบ คือ ไม่ยินดียินร้าย ไม่เกิดทุกข์เวทนา ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่มีนิวรณ์ ไม่นึกคิด แต่ยังมีความเพลิดเพลิน ในหนังสือวิปัสสนาชุนีได้แสดงว่า ในญาณนี้ก็ยังมีปีติและปัสสัทธิ โยคีจะรู้สึกเหมือนกับนิ่งอึ้ง ราวกับว่าไม่ได้ทำการกำหนดอะไรเลย เป็นความสงบ เป็นความร่มเย็น แต่จะอย่างไรก็ตามในช่วงที่เข้าถึงภังคญาณเป็นต้นนั้น ทั้งปีติและปัสสัทธินี้จะปรากฏชัดในบางครั้งเท่านั้น ไม่เหมือนกับตอนที่อยู่ในขั้นของอุทยัพพยญาณต้นๆ แต่กระนั้นก็ตาม เมื่อโยคีเข้าถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว ในบางครั้งอาจเกิดอาการแห่งปีติและปัสสัทธินี้อยู่อย่างต่อเนื่องนานทีเดียว”[๑๑๒] นั่นเป็นเพราะการได้รู้ได้เห็นตามสภาพที่

---

[๑๑๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒–๕๕, อ้างในเรื่องเดียวกัน, หน้า๑๐๔.

[๑๑๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**,หน้า ๓๓๑.

เป็นจริงของรูปนามสังขารทั้งหลาย ไม่มีอะไรที่น่าเพลิดเพลินเลยแม้แต่น้อย หรือเป็นเพราะยังไม่สามารถกำหนดโดยอาการปล่อยวางประดุจสังขารุเปกขาญาณ จึงทำให้เราไม่มีเรี่ยวแรงที่จะกำหนด ถึงแม้จะกำหนดได้สมาธิดี แต่ก็ไม่สมดังมโนรสของตน..บางทีอารมณ์จะไม่ค่อยปรากฏจนทำให้การกำหนดเป็นไปโดยสงบเยือกเย็น และบางครั้งก็เห็นแต่จิตที่เกิดดับอยู่ เหมือนกับอาการพองยุบ อาการนั่ง ได้ยินเป็นต้นหายไปหมด บางครั้งก็เกิดปีติเหมือนกับถูกพรมด้วยน้ำไปทั่วตัว บางทีก็เกิดปัสสัทธิ ความสงบทั่วทั้งกายและใจ บางทีก็เห็นโอภาส สว่างไสวไปทั่ว แต่ถึงจะเห็นพิเศษอย่างไร จิตก็จะไม่มีการดีใจมากเหมือนแต่ก่อน จะเกิดก็เป็นแต่เพียงความยินดี โดยธรรมดาสามัญทั่วๆไปเท่านั้น ซึ่งหากเกิดความยินดีเช่นนี้ก็ให้ตามกำหนดความยินดีนี้ด้วย และให้ตามกำหนดปีติ ปัสสัทธิ และโอภาสเหล่านั้นด้วย[๑๑๓]

ตัวอย่างนี้แสดงให้เห็นว่า ในสังขารุเปกขาญาณ ยังมี โอภาส ปีติ ปัสสัทธิ สุข แต่ไม่รุนแรงมีความละเอียด เบาบาง ไม่สามารถทำให้หลงไปนานๆ การเผลอสติเกิดความยินดี ก็ยังมีแต่ไม่มากและสามารถกลับมามีสติกำหนดได้โดยง่าย

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระธัมมาจริยะ ได้แสดงไปในทำนองเดียวกันกับหนังสือวิปัสสนาชุนี โดยได้แสดงให้เห็นว่า ในสังขารุเปกขาญาณก็ยังมี นิกันติ แสดงไว้ดังนี้

บางคนก็ยังขึ้นๆ ลงๆ อยู่ในญาณนี้เป็นเวลาแรมอาทิตย์ หรือแรมเดือนก็มี มาเกิดลุ่มๆดอนๆ ขึ้นๆ ลงๆ อยู่ในสังขารุเปกขาญาณนี้ ก็เนื่องมาจากการกำหนดอารมณ์พองหนอ-ยุบหนอ ของเรานั่นเอง เช่นขณะเมื่อเรารู้สึกว่าอาการของพอง-ยุบเกิดมีความไว หรือความประณีตละเอียดสุขุมขึ้นมา ต่อจากนั้น เมื่อเราเห็นความประณีตละเอียดสุขุมนั้นเอง ใจเราเริ่มน้อมเอาไปคิดแล้วมักพิจารณาว่า เอ๊ะ พอง-ยุบ มีอาการชนิดนี้ ประเดี๋ยวมันจะเกิดอะไรขึ้นมากระมังหนอ แต่พอเรานึกขึ้นมาเท่านั้นเอง มันก็มีอาการวูบเข้าไปเลย ตกเลย ต้องทำสมาธิกันใหม่ แต่บางท่านก็ไม่รู้เรื่องพระ

---

[๑๑๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๑–๔๒๒.

อภิธรรม พอเห็นอาการพอง-ยุบไวขึ้นมาหน่อยเท่านั้นก็คิดว่า เอ๊ะ จะเป็นอะไรต่อไปอีกหนอ เพราะมีอาการผิดปกติเกิดขึ้น เพราะอาการผิดปกติของพอง-ยุบนี่เอง ท่านก็นึกคิดว่า เอ๊ะ นี่มันจะเกิดอะไรขึ้น ที่ท่านคิดนึกว่ามันจะเป็นอะไร นั่นคืออะไร? ขออธิบายว่านั่นคือตัว "นิกันติ" อันเกิดจากความยินดี ประกอบโลภะขึ้นแล้วแก่ท่าน หรืออีกประการหนึ่งที่ท่านคิดว่า เอ๊ะ นี่มันเป็นอะไร ถ้าเราจะได้มรรค-ผล-นิพพานแล้วกระมัง หรืออาการจ้องดูและระวังตัวนี้ก็คือตัว "นิกันติ"นั่นเอง เกิดจากการจ้องระวังนั้น จ้องแล้วระวังอะไร? จ้องดูมรรค-ผล-นิพพานจะเกิดขึ้นแล้วกระมัง? เมื่อท่านไปจ้องเข้าเท่านั้น อาการวูบก็เกิดขึ้นมาทันที[๑๑๔]

แต่เมื่อปฏิบัติ จนอินทรีย์แก่กล้า วิปัสสนาญาณแก่กล้า ก็จะไม่เกิดความยินดี ยินร้ายสามารถก้าวข้ามสังขารุเปกขาญาณได้ โดยหนังสือปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย แสดงไว้ดังนี้

เมื่อไม่มีความกลัวในทางโลกและทางธรรมเช่นนี้แล้ว แต่ความยินดีเล่าจะมีไหม ถ้าจะกล่าวถึงความยินดีก็ไม่มีอีก ที่ว่าไม่มีนั้น ไม่มีอย่างไร? ความยินดีทางโลกถ้าหากว่าถูกล็อตเตอรี่ ท่านจะรู้สึกเป็นอย่างไร? ก็จะเกิดความสบายใจ นี่กล่าวในด้านคฤหัสถ์ เราจะกระโดดโลดเต้นทันที แต่ถ้าเรามาปฏิบัติอยู่แล้ว บังเอิญซื้อล็อตเตอรี่ทิ้งไว้สัก ๑ ใบ จะมีใครผู้หนึ่งมาบอกว่าตัวเรานั้นถูกล็อตเตอรี่ รางวัลที่ ๑ แล้ว ถ้าเป็นคนธรรมดาจะรู้สึกอย่างไร? กระโดดโลดเต้น คิดจะซื้อของนั่นของนี่ทีเดียว แต่ผู้ปฏิบัติไม่รู้สึกอย่างนั้น ไม่ยินดีเลย ไม่ยินดีนั้น ทำไมจึงไม่ยินดี? เพราะว่าญาณของผู้ปฏิบัตินั้นได้ก้าวเข้ามาสู่สังขารุเปกขาญาณนี้แล้วนั่นเอง ดังนั้นความยินดีจึงไม่เกิด ก็เมื่อความยินดีทางโลกไม่เกิดแล้ว ทางธรรมเล่าจะเกิดหรือไม่? ความยินดีในทางธรรมเช่นอุทยัพพยญาณที่อ่อน ความยินดีที่เราเคยมีมา ถึงกับไม่ยอมผละออกไปง่ายๆ อาจารย์ต้องหนักใจเป็นพิเศษนั้น พอมาถึงสังขารุเปกขาญาณนี้ ความยินดีทั้งหลายที่เราประสบมาตลอดเวลานั้นๆ ก็ไม่ได้ก่อความยินดีอะไร

---

[๑๑๔] พระอาจารย์ ดร ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อุคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย**, หน้า ๔๒๑–๔๒๒.

ให้เราเลย ดังนั้น ความยินดี ไม่ว่าจะเป็นทางโลก หรือ ความยินดีทางธรรมที่ได้พบมาจากการเจริญภาวนา เราก็ไม่มีแล้ว ในสังขารุเปกขาญาณนี้

ในสังขารุเปกขาญาณมีอุปกิเลสเกิดขึ้นอยู่บ้าง แต่ไม่สามารถส่งผลมีอิทธิพลครอบงำต่อผู้ปฏิบัติ จนเกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส จนเกิดวิปลาสออกนอกเส้นทางปฏิบัติ แต่สามารถส่งผลให้เกิดความหลงขาดสติ หยุดกำหนดได้เป็นระยะเวลาสั้นๆ เป็นเหตุให้สมาธิเคลื่อน ขึ้นๆลงๆ แต่ก็สามารถประคองตัว กลับมามีสติในการกำหนดได้ และปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ ต่อไปได้

๗) อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ

พระโสภณมหาเถระอธิบายว่า ในญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณยังมีอธิโมกข์คือศรัทธาอยู่ เมื่อสังขารุเปกขาญาณแก่กล้าบริบูรณ์เต็มที่ พอที่จะยังอนุโลมญาณให้เกิดขึ้นได้ อธิโมกข์คือศรัทธาก็มีกำลังดีขึ้น และด้วยอำนาจของศรัทธานี้แหละ ที่ทำให้จิตเกิดความผ่องใสเป็นพิเศษ พร้อมทั้งยังความเพียรให้ดำเนินไปอย่างสม่ำเสมอ สติที่กำหนดอยู่มีความมั่นคง จิตใจเป็นสมาธิแน่วแน่”[๑๑๕]

พระภัททันตะอาสภมหาเถระ ได้แสดงให้เห็นว่าในอนุโลมญาณยังมีปีติ ปัสสัทธิและอุเบกขาอยู่ โดยท่านได้แสดงไว้ดังนี้ “ความรู้ครั้งสุดท้ายก็จะขาดพรึบลงไปทันที พอขาดเช่นนี้แล้ว ความรู้ครั้งสุดท้ายนั้นคืออะไร? ความรู้ครั้งสุดท้ายนั้นคือ อนุโลมญาณ”[๑๑๖]และอธิบายเพิ่มเติมว่า

ในไม่ช้าโยคีผู้ปฏิบัติก็จะบรรลุถึงจุดหมายปลายทางอันยิ่งใหญ่ นั้นคือการเข้าสู่ความดับอันความดับนี้วิปัสสนาจารย์พึงเข้าใจให้ดี เพราะเป็นจุดสำคัญที่สุด ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ขาดความรอบครอบแล้ว ทั้งศิษย์ทั้งอาจารย์อาจกอดคอกันตกลงไปในห้วงเหวแห่งการเข้าใจผิดซึ่งเป็นอันตราย

---

[๑๑๕] พระอาจารย์ ดร ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อุคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย**, หน้า ๔๒๑–๔๒๒.

[๑๑๖] พระอาจารย์ ดรภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อุคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ ในประเทศไทย**, หน้า ๔๒๖.

อย่างหนักที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะความดับที่ไม่แท้นั้น อาจเกิดขึ้นได้โดยเหตุหลายประการ คือ ๑. ดับด้วยปีติ ๒. ดับด้วยปัสสัทธิ ๓. ดับด้วยสมาธิ ๔. ดับด้วยถีนมิทธะ ๕. ดับด้วยอุเบกขา ทั้ง ๕ นี้เป็นความดับเทียม ใช้ไม่ได้ ส่วนมากเกิดขึ้นใน อุทยัพพยญาณอย่างอ่อน ๑ ในมุญจิตุกัมยตาญาณ ๑ ในสังขารุเปกขาญาณ ๑ ถ้าเกิดขึ้นในญาณเหล่านี้พึงตัดสินเลยว่าเป็นของเทียมใช้ไม่ได้[๑๑๗]

พระสารีบุตรเถระได้แสดงให้เห็นว่าในญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ ยังมีปีติ มีสุข โดยการวิเคราะห์จากประโยคที่ได้แสดงไว้ว่า “๓ ญาณที่ครอบงำปีติ เพื่อได้ตติยฌาน ชื่อว่า โคตรภู และ ๔ ญาณที่ครอบงำสุขและทุกข์เพื่อได้จตุตถฌาณชื่อว่า โคตรภู”[๑๑๘]

ในญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ มีอุปกิเลส ๑๐ คือ ความสงบและเป็นกลาง หรือ อุเบกขาที่เกิดจากสมาธิ โดยวิเคราะห์จากประโยคที่ว่า “ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากมิจฉาสมาธิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิตภายนอก เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์ และจากนิมิตภายนอก ชื่อว่า มรรคญาณ”[๑๑๙]

ในญาณที่ ๑๕ ผลญาณ มีอุปกิเลส ๑๐ คือ ความสงบและเป็นกลาง หรือ อุเบกขา ที่เกิดจากสมาธิ โดยสามารถวิเคราะห์จากประโยคที่ได้แสดงไว้ว่า “ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากมิจฉาสมาธิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาสมาธินั้นย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค”[๑๒๐]

ในญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ มีอุปกิเลส ๑๐ คือ ปีติ ปัสสัทธิ

---

[๑๑๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖๔.

[๑๑๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๙๖–๙๗.

[๑๑๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๑๐๐.

[๑๒๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๓.

อุเบกขา โดยวิเคราะห์จากประโยคที่ได้แสดงไว้ว่า “ปัญญาในการเห็นธรรมที่มาร่วมกันในขณะนั้น ชื่อว่าปัจจเวกขณญาณ คือ ญาณที่ชื่อว่า สติสัมโพชฌงค์ เพราะมีสภาวะตั้งมั่น มาร่วมกันในขณะนั้นญาณที่ชื่อว่า ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ เพราะมีสภาวะเลือกเฟ้น มาร่วมกันในขณะนั้น ญาณที่ชื่อว่าวิริยสัมโพชฌงค์ เพราะมีสภาวะแผ่ซ่าน มาร่วมขณะนั้น ญาณที่ชื่อว่าปีติสัมโพชฌงค์ เพราะมีสภาวะสงบระงับ มาร่วมในขณะนั้น ญาณที่ชื่อว่าสมาธิสัมโพชฌงค์ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน มาร่วมในขณะนั้น ญาณที่ชื่อว่าอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เพราะว่ามีสภาวะพิจารณา มาร่วมในขณะนั้น[๑๒๑]

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถปล่อยวางอุปกิเลส ๑๐เช่น โอภาสปีติ ปัสสัทธิ เป็นต้น ได้มากขึ้น จนเกิดเป็นอุเบกขา ได้มากขึ้นๆ และมีปัญญาสามารถใช้อุปกิเลส ๑๐ เป็นประโยชน์ใน๒ ระดับ คือ ๑. ใช้ครอบงำ นิวรณ์หรือทุกขเวทนา (ในอนุโลมิกญาณ โยคีสามารถกำหนดทุกขเวทนาด้วยความยินดีและสามารถครอบงำทุกขเวทนาได้ในโคตรภูญาณ) และ ๒. ใช้อยู่อย่างเป็นสุข เพราะเป็นผลของการปฏิบัติ (ในผลญาณ) จะแสดงรายละเอียดการปฏิบัติการใช้ประโยชน์จากอุปกิเลส ๑๐ เช่น ปีติ ปัสสัทธิ สุข อุเบกขา เป็นต้น การปรับอินทรีย์กับโพชฌงค์ ๗ ถึงตรงนี้ วิปัสสนูปกิเลสจะมีอยู่ในญาณสูงๆ เช่น ภังคญาณ หรือสังขารุเปกขาญาณหรือไม่ เนื่องจากในพระไตรปิฎกไม่มีเรื่องวิปัสสนูปกิเลสโดยตรง และคำภีร์ วิสุมธิมรรคไม่ได้กล่าวถึงวิปัสสนูปกิเลสอีกเลยเมื่อก้าวข้ามอุทยัพพยญาณอย่างอ่อนไปแล้ว แต่ในหนังสือวิปัสนาชุนี ท่านได้แสดงไว้ชัดเจนเลยว่า จะไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลสอีกเลยตั้งแต่นิพพิทาญาณเป็นต้นไป[๑๒๒]

วิปัสสนูปกิเลสจะเกิดและเด่นชัดที่สุดในอุทยัพพยญาณอย่างอ่อนเท่านั้นหลังจากนั้นจะไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลสและสามารถปฏิบัติต่อวิปัสสนูปกิเลสได้ถูกทาง ถูกวิธี เมื่อปฏิบัติถึง อุทยัพพยญาณอย่างแก่

---

[๑๒๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

[๑๒๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนาชุนีหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**,หน้า ๕๑๖.

๗. การปฏิบัติต่ออุปกิเลส ๑๐

ตั้งแต่อุทยัพพยญาณอย่างแก่เป็นต้นไป จะไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลสอีกเลย สภาวธรรมที่เรียกว่าอุปกิเลส จัดเป็นธรรมารมณ์ สามารถใช้เป็นอารมณ์ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ได้ และเป็นองค์ธรรมที่อยู่ในอินทรีย์ ๕ หรือกลายเป็นสติสัมโพชฌงค์

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อเป็นการปูพื้นฐานสร้างความเข้าใจ เพื่อให้เห็นภาพรวมของการปฏิบัติเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในแง่มุมต่างๆ เพื่อทำให้ผู้อ่านสามารถเข้าใจกระบวนการปฏิบัติต่ออุปกิเลส หรือการบรรลุ มรรค ผล นิพพาน นั่นเอง โดยแสดงรายละเอียดดังต่อไปนี้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางปฏิบัติ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้โดยได้แสดงไว้ในส่วนอุทเทสของมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า "ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือสติปัฏฐาน"[๑๒๓]

พระพุทธโฆสเถระอธิบาย สติปัฏฐาน ไว้ว่าในโพธิปักขิยธรรม[๑๒๔] ทั้งหลายนั้น ชื่อว่า ปัฏฐาน เพราะรุดแล่นเข้าไปตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลายสติ นั่นแหละเป็นปัฏฐาน ชื่อ สติปัฏฐาน แต่ทว่า สติ นั้น จำแนกโดย ๔ ส่วน เพราะดำเนินไปด้วยการถือโดยอาการว่า ไม่งาม เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และเป็นอนัตตา และด้วยการทำกิจให้สำเร็จในการละเสีย ซึ่งความสำคัญ ว่างาม ว่า

---

[๑๒๓] ทางสายเอก หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะ พึงประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียวเป็นทางของบุคคลผู้ค้นพบผู้เดียว คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียว คือ พระพุทธศาสนาเท่านั้น และเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือ พระนิพพาน ดูใน ที.ม.อ.(บาลี) ๑/๓๗๓/๓๕๙.

[๑๒๔] ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้ ธรรมที่เกื้อหนุนแก่อริยมรรค อ้างในพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๘,(กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส อาร์ พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๗๓.

เป็นสุข ว่าเที่ยง ว่ามีอัตตา ในกาย เวทนา จิต และในธรรม เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า สติปัฏฐาน ๔[๑๒๕]

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติสติเป็นประธาน๕[๑๒๖] หรือ อีกนัยหนึ่ง แปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ ๖[๑๒๗]

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ การปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา สามารถแยกย่อยให้เห็นว่า การปฏิบัติสมถะกรรมฐานก็เพื่อให้เกิดจิตตวิสุทธิ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เพื่อให้เกิดปัญญาวิสุทธิ นั่นเอง

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นรายละเอียดวิธีการปฏิบัติของกระบวนการไตรสิกขา[๑๒๘] คือ ศีล สมาธิ ปัญญา การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาสูงสุดเพื่อการพ้นทุกข์นั้น พระพุทธเจ้าพระองค์ทรงวางรูปแบบไว้อย่างดีเพื่อให้สามารถเรียนรู้ฝึกหัดขัดเกลาพัฒนาจิตเพื่อการลด ละ เลิกกิเลส ตัณหาและอุปาทากระบวนการไตรสิกขาให้มุมมอง ในรูปแบบที่กว้างที่สุดทำให้เห็นภาพรวมแบบกว้างๆ

มีประเด็นสำคัญ ๒ ประเด็นที่ควรทราบเกี่ยวกับไตรสิกขา คือ

๑. เป็นการบำเพ็ญศีลสมาธิ ปัญญา การที่ใช้คำว่าบำเพ็ญก็เพื่อต้องการสื่อสารให้เข้าใจว่าเป็นวิถีชีวิต คือการใช้สติสัมปชัญญะและความเพียรด้วยความอดทน คือ ขันติในการดำเนินชีวิตตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งถึงเวลานอนอยู่ภายใต้กรอบการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา ปฏิบัติไปตลอดต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย เมื่อเริ่มต้นปฏิบัติใหม่ๆ ก็จะปฏิบัติได้ไม่

---

[๑๒๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจอาสภมหาเถระ), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (Taipae: The Corporate Body of Buddha Education Foundation,๒๕๕๐), หน้า ๑๑๔๒.

[๑๒๖] ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๖–๓๗๘., ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๕๗–๓๕๙.

[๑๒๗] พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริเฉทที่ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓๑.

[๑๒๘] มรรคมีองค์ ๘ รวมอยู่ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา, องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๓๐/๑๐๘., ดูในม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๐/๑๙๒.

สมบรูณ์ตลอดเวลา มีข้อบกพร่องต่างๆ เช่น ผิดศีลบางข้อบางเรื่องบางเวลา สมาธิไม่ตั้งมั่น โดยเฉพาะเวลาที่เผชิญกับปัญหาต่างๆ สู้กำลังของกิเลสไม่ไหว ขาดสติขาดปัญญาในการปฏิบัติตนให้ถูกต้องตามเหตุปัจจัยเพื่อให้เกิดประโยชน์ท่านและตน เป็นต้น

๒. การปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา จะต้องปฏิบัติไปพร้อมกันทั้งสามส่วนเนื่องจากทั้งสามส่วนจะส่งผลถึงกัน คือ เมื่อมีศีลที่มั่นคง ก็จะส่งเสริมให้เกิดสมาธิ เมื่อมีสมาธิที่ตั้งมั่นก็จะส่งเสริมให้เกิดปัญญา เมื่อมีปัญญาก็จะสามารถรักษาศีลและมีสมาธิ เพราะฉะนั้นจะต้องพยายามปฏิบัติในแต่ละส่วนให้ถึงพร้อมให้สมบรูณ์ และปฏิบัติให้ครบทั้งสามส่วนไปพร้อมๆ กันส่งเสริมกันและกัน เมื่อปฏิบัติตามนี้ก็จะทำให้เกิดพละ คือ มีแรงส่งทำให้สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องมากขึ้นๆ ไปตามลำดับ

บทที่ ๕

บทสมาทานกรรมฐาน
เจริญสติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้พอง-ยุบ

๑. วิธีสมาทานกรรมฐาน

ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้มีความประสงค์จะสมาทานกรรมฐานพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

๑.๑ จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียนไปทำวัตรพระเถระผู้เป็นประธานในสถานที่นั้นๆ คำขอขมาโทษแบบอุกาสะ ว่า

อุกาสะ วันทามิ ภันเต, สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะ เม ภันเต, มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อนุโมทิตัพพัง, สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง, สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.

ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ ขอท่านจงอดโทษแก่ข้าพเจ้า บุญที่ข้าพเจ้าทำแล้ว ขอท่านพึงอนุโมทนาเถิด บุญที่ท่านทำ ท่านก็พึงให้แก่ข้าพเจ้าด้วย สาธุ สาธุ ข้าพเจ้าขออนุโมทนา

สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต, อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ขะมะถะเม ภันเต, อุกาสะ ขะมามิ ภันเต (กราบ)

ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงที่ข้าพเจ้าทำด้วยทวาร (กาย วาจา ใจ) ทั้งสามแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าก็อดโทษให้แก่ท่านด้วย

๑.๒ ถ้าเป็นพระภิกษุให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นสามเณร หรืออุบาสกอุบาสิกาให้สมาทานศีลเสียก่อน

วิธีแสดงอาบัติ

หันหน้าเข้ากัน พระภิกษุพรรษาอ่อน กราบ ๑ หน

(พรรษาอ่อนว่า) สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

สัพพา คะรุละหุกา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)
อะหัง ภันเต สัมพะหุลา นานาวัตถุกาโย อาปัตติโย
อาปัชชิง ตา ตุมหะ มูเล ปะฏิเทเสมิ

(พรรษาแก่รับว่า) ปัสสะสิ อาวุโส ตา อาปัตติโย
(พรรษาอ่อนว่า) อุกาสะ อามะ ภันเต ปัสสามิ
(พรรษาแก่รับว่า) อายะติง อาวุโส สังวะเรยยาสิ
(พรรษาอ่อนว่า) ..... สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ
ทุติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ
ตะติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ
นะ ปุเนวัง กะริสสามิ
นะ ปุเนวัง ภาสิสสามิ
นะ ปุเนวัง จินตะยิสสามิ (จบพรรษาอ่อน)

(พรรษาแก่ว่า) สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)
สัพพา คะรุละหุกา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)
อะหัง อาวุโส สัมพะหุลา นานาวัตถุกาโย อาปัตติโย
อาปัชชิง ตา ตุยหะ มูเล ปะฏิเทเสมิ

(พรรษาแก่อ่อนรับว่า) อุกาสะ ปัสสะถะ ภันเต ตา อาปัตติโย
(พรรษาแก่ว่า) อามะ อาวุโส ปัสสามิ
(พรรษาอ่อนรับว่า) อายะติง ภันเต สังวะเรยยาถะ
(พรรษาแก่ว่า) สาธุ สุฏฐุ อาวุโส สังวะริสสามิ
ทุติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ อาวุโส สังวะริสสามิ
ตะติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ อาวุโส สังวะริสสามิ
นะ ปุเนวัง กะริสสามิ. ๓ หน (จบพรรษาแก่)
(พรรษาอ่อน) เริ่มต้นว่าอีก ๑ รอบ เสร็จแล้ว กราบ ๑ หน

๑.๓ จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย คฤหัสถ์พึงกล่าวคำขอบวชรักษาศีล ๘ ดังนี้

เอสาหัง ภันเต สุจิระปะรินิพพุตัมปิ, ตัง ภะคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ, ธัมมัญจะ ภิกขุสังฆัญจะ, ปัพพัชชัง มัง ภันเต, สังโฆ ธาเรตุ,

อัชชะตัคเค ปาปุเณตัง สะระณัง คะตัง.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้เสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้ว กับทั้งพระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นผู้บวชในพระธรรมวินัย ผู้ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสะระเณนะ สะหะ, อัฏฐะ สีลานิ ยาจามะ. ทุติยัมปิ ...ตติยัมปิ...(ถ้าคนเดียวว่า อะหัง ภันเต ....สีลานิ ยาจามิ) (ว่า ๓ ครั้ง)

คำนอบน้อมพระรัตนตรัย

นะโม ตัสสะ ภะคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทธัสสะ (ว่า ๓ ครั้ง)

พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ทุติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ พุทธัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
(พระท่านว่า) ติสะระณะคะมะนัง นิฏฐิตัง (รับว่า) อามะ ภันเต

คำสมาทานศีล

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากลัก ฉ้อ ของผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลัก ฉ้อ

๓. อะพรหมจริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการเสพเมถุนธรรม กรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากพูดเท็จ คำไม่เป็นจริง และคำล่อลวง อำพรางผู้อื่น

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย เครื่องดองของเมาทำใจให้คลั่งไคล้ต่างๆ

๖. วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากบริโภคอาหารใน เวลาวิกาล

๗. นัจจะคีตะวาทิตะวิสูกะทัสสะนะ มาลาคันธะวิเลปะนะ ธาระณะมัณฑะนะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการดู ฟัง ฟ้อนรำ ขับร้องและประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ ดูการเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล และทัดทรงตบแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับและดอกไม้ของหอมเครื่องทาเครื่องย้อมผัดผิวให้งามต่างๆ

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ. ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ เว้นจากนั่งนอนเหนือเตียงตั่งมีเท้าสูงเกิน ประมาณ และที่นั่ง ที่นอนอันสูงใหญ่ภายในใส่นุ่นและสำลี อาสนะอันวิจิตรไปด้วยลวดลายงามด้วยเงินทองต่างๆ

อิมานิ อัฏฐะสิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (ว่า ๓ ครั้ง)

พระวิปัสสนาจารย์กล่าวสรุปศีลว่า

สีเลน สุคตึ ยนฺติ สีเลน โภคสมฺปทา
สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ ตสฺมา สีลํ วิโสธเย.

สีเลน สุคตึ ยนฺติ ผู้รักษาศีลย่อมไปดี คือ ปราศจากโทษภัย มีคน

สรรเสริญต้อนรับ และเป็นที่อบอุ่นใจของผู้พบเห็น

สีเลน โภคสมฺปทา ผู้รักษาศีลจะได้โภคสมบัติ คนมีศีลเท่านั้นจึงจะสามารถรักษาทรัพย์ไว้ได้

สีเลน นิพฺพุตึ ยนฺติ ผู้มีศีลย่อมเข้าถึงความอยู่เย็นเป็นสุข เข้าถึงความดับคือนิพพาน

ตสฺมา สีลํ วิโสธเย เพราะฉะนั้น ท่านพึงชำระศีลให้หมดจด

(สิกฺขํ ปจฺจกฺขามิ คิหีติ มํ ธาเรถ. ข้าพเจ้าขอบอกลาสิกขา ท่านทั้งหลายจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นคฤหัสถ์)

๑.๔ ปฏิญาณตนมอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธเจ้า ขอปฏิบัติสติปัฏฐานเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเต็มที่ เต็มเวลา ด้วยการเอาชีวิตเข้าแลก

ขอขมาพระรัตนตรัย น้อมจิตขอขมาว่า “หากแม้นข้าพเจ้า เคยสบประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสังฆเจ้า ด้วยกายกรรมก็ดี ด้วยวจีกรรมก็ดี ด้วยมโนกรรมก็ดี รู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี ขอโทษล่วงเกินนั้นจงหมดสิ้นไปอย่าได้เป็นบาปกรรมขวางกั้นการปฏิบัติ และขอให้ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติธรรมตามทางสติปัฏฐาน ๔ ได้ราบรื่น และบรรลุถึงมรรคผลนิพพานโดยเร็ว ด้วยเทอญ”

- ขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์
- ขอขมาบิดามารดา (ภิกษุไม่ต้องขอขมา) ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน และอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินเหล่านั้นจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด”

ขอขมาผู้มีคุณศีล คุณธรรม หรือบุคคลอื่นๆ ที่รู้ตัวว่าอาจจะเคยล่วงเกินไว้

หมายเหตุ หากเป็นโทษล่วงเกินที่ได้กระทำต่อครูอาจารย์ บิดามารดาในชาตินี้ หากบุคคลผู้นั้นยังมีชีวิตอยู่ ให้ไปขอขมาต่อหน้าท่านด้วย

ตนเอง หากไม่มีชีวิตอยู่แล้วก็ให้ขอขมา ณ ที่อยู่ของตนโดยน้อมจิตส่งไป

๑.๕ ถวายสักการะและขอขมาโทษต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

การขอขมาโทษหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ขมาปนกิจ คือการนำดอกไม้ ธูป เทียน ตั้งจิตอธิฐานกล่าวคำขอขมาโทษ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่ได้เคยประมาทล่วงเกินไว้ในอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน เพื่อความบริสุทธิ์ทางกาย วาจา ใจ ของผู้เจริญกรรมฐาน จะได้ไม่เป็นอุปสรรคปิดกั้นกุศลธรรมในการเจริญกรรมฐาน ไม่เป็นกรรมเป็นเวรแก่ผู้เจริญกรรมฐาน หรือปิดกั้นไม่ให้เห็นพระนิพพาน

การขอขมาถือว่ามีความสำคัญมากอย่างหนึ่งสำหรับนักปฏิบัติ จะหลีกเลี่ยงหรือคิดว่าไม่สำคัญไม่ได้เด็ดขาด เพราะจะทำให้วิปัสสนาญาณไม่ก้าวหน้าแล้วอาจจะทำให้ถอยลงอีกด้วย ยิ่งกว่านั้นอาจจะล้มเลิกการปฏิบัติลง โดยคิดว่าตนเองนั้นไม่มีบุญไม่มีวาสนาในการปฏิบัติ จึงหลีกหนีไปเลยก็ได้ สาเหตุมาจากเราอาจเคยล่วงเกินท่านทั้งหลายเหล่านั้นมาหลายภพหลายชาติแล้ว จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องทำ เมื่อทำแล้วจะรู้สึกโล่งใจ เบากาย เบาใจ การปฏิบัติธรรมมีสภาวะก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับๆ จิตใจสงบเย็นรู้สึกมีความมั่นใจในความบริสุทธิ์แห่งศีลของตนมากขึ้น ด้วยการจัดเตรียมพานดอกไม้ ธูปเทียนแพ โดยกล่าวว่า

"อาจริเย ปมาเทน ทฺวารตฺตเยน กตํ สพฺพํ อปราธํ ขมตุ โน ภนฺเต"

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ หากแม้ว่าข้าพเจ้าทั้งหลายได้พลาดพลั้งล่วงเกินท่านทั้งหลาย ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ทั้งเจตนาและไม่เจตนา ทั้งต่อหน้า และลับหลัง ขอพระอาจารย์ จงอโหสิกรรมนั้นแก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายจงประสบแต่ความสุข ความเจริญในชีวิต มีความเจริญงอกงามในพระธรรม ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดกาลนานเทอญฯ (หลายคนเปลี่ยน เม เป็น โน)

พระเถระรับว่า "อหํ ขมามิ ตยาปิ เม ขมิตพฺพํ" (ถ้าหลายคนเปลี่ยน ตยาปิ เป็น ตุมเหหิปิ) ผู้ขอรับว่า "ขมามิ ภนฺเต"(ถ้าหลายคนเปลี่ยน มิ เป็น ม)

๑.๖ เจริญจตุรารักขกรรมฐาน คือ เจริญพระพุทธคุณ ๒ นาที เจริญเมตตาภาวนา ๕ นาที เจริญอสุภะ (กายคตาสติ) ๒ นาที เจริญมรณานุสสติ ๒ นาที

แผ่เมตตาส่งจิตออกไปว่า "ขอเทพยดาที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง ปราศจากความทุกข์ใจ ปราศจากความทุกข์กาย ขอจงอยู่เป็นสุขๆ เถิด"

หมายเหตุ ให้น้อมจิตแผ่เมตตาออกไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งหมด ทุกชั้นทุกภพ ทุกภูมิ ทั้งที่เป็นศัตรูที่เป็นมิตร และที่เป็นกลางๆ อย่างไม่แบ่งแยก อย่างไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาจิต คือจิตปรารถนาให้เป็นสุขอย่างแท้จริง

คำอธิษฐานตั้งจิตปรารถนา : "ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ถวายทาน รักษาศีล เจริญสมถะ และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ได้กระทำแล้วจนถึงวันนี้ ขอจงเป็นปัจจัยอุดหนุนให้ข้าพเจ้าบรรลุมรรค ผล นิพพานด้วยเทอญ"

๑.๗ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาก็ทำได้ อุทิศส่วนกุศลว่า : "ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เป็นต้น ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่เป็นสุขๆ เถิด สาธุ สาธุ สาธุ"

หมายเหตุ ให้อุทิศส่วนกุศลไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาจิตปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลาย เป็นสุข พ้นทุกข์อย่างจริงใจพระพุทธเจ้าตรัสว่า "บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ **ตลอด ๗ วัน** พึงหวังได้ผลอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผล หรือจักเป็นอนาคามี"[๑] และยิ่งไปกว่านั้น ในคัมภีร์พระไตรปิฎกยังปรากฏอีกว่า แค่นั่งแอบฟังธรรม

---

[๑] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๔๐.

คนขอทานเป็นโรคเรื้อน ก็สามารถบรรลุโสดาบันได้[๒]

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอขมาพระรัตนตรัย และขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดา ตั้งอธิษฐานจิตว่า

"ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดาที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด"

๒) ในวันแรก ก่อนนั่งภาวนาทุกบัลลังก์ ต้องเจริญจตุรารักขกรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธคุณ ๕ นาที เจริญเมตตา ๕ นาที เจริญ อสุภะ ๕ นาที เจริญมรณานุสสติ ๕ นาที

๓) ในช่วง ๓ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาก็ทำได้ อุทิศส่วนกุศล : "ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกายสุขใจ อยู่เป็นสุขๆ เถิด สาธุ สาธุ สาธุ"

๑.๘ บทสมาทานพระกรรมฐาน

๑. อิมาหํ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ.

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า แด่พระธรรมเจ้า แด่พระสงฆเจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

---

[๒] ดูใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

๒. อิมาหํ อาจริย อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจชามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่าน เพื่อเจริญกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๓. นิพฺพานสฺส เม ภนฺเต สจฺฉิกรณตฺถาย กมฺมฏฺฐานํ เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

๔. แผ่เมตตาแก่ตนเอง อหํ สุขิโต โหมิ, นิทฺทุกฺโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโฌ โหมิ, อนีโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปริหรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

๑) สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนฺตุ, อพฺยาปชฺฌา โหนฺตุ, อนีฆา โหนฺตุ, สุขี อตฺตานํ ปริหรนฺตุ. ขอสัตว์ทั้งหลายทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๒) สพฺเพ สตฺตา สพฺพทุกฺขา ปมุญฺจนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

๓) สพฺเพ สตฺตา ลทฺธสมฺปตฺติโต มา วิคจฺฉนฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติอันตนได้แล้วเลย

๔) สพฺเพ สตฺตา กมฺมสฺสกา กมฺมทายาทา กมฺมโยนี กมฺมพนฺธู กมฺมปฏิสรณา ยํ กมฺมํ กริสฺสนฺติ กลฺยาณํ วา ปาปกํ วา ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนฺติ. สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้มีกรรมเป็นเครื่องให้ผล เป็นผู้มีกรรมเป็นเครื่องให้เกิด เป็นผู้มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เป็นผู้มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจักทำกรรมใดไว้ กรรมดีก็ตาม กรรมชั่วก็ตาม เราจะเป็นทายาทรับผลของกรรมนั้นสืบไปฯ

๖. เจริญมรณานุสสติ

อธุวํ เม ชีวิตํ ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

ธุวํ มรณํ ความตายเป็นของยั่งยืน
อวสฺสํ มยา มริตพฺพํ อันเราจะพึงตายเป็นแท้
มรณปริโยสานํ เม ชีวิตํ ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุดรอบ
ชีวิตํ เม อนิยตํ ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง
มรณํ เม นิยตํ ความตายของเราเป็นของเที่ยง

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสมาสมาทาน ปฏิบัติพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๗. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ พุทฺธา เตสญฺจ สาวกา
เอกายเนน มคฺเคน สติปฏฺฐานสญฺญินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูอาจารย์ ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถ เท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้ เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๘) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏิปตฺติยา รตนตฺตยํ ปูเชมิ.

ข้าพเจ้าขอบูชา ซึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

อทฺธา อิมาย ปฏิปตฺติยา ชาติชราพฺยาธิมรณาทีหิ ปฏิมุจฺจิสฺสามิ.

ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้า ขอสมาทานพระกรรมฐานขอขณิกสมาธิ อุปจารสมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติ กำหนดรู้ไว้ที่อาการพอง อาการยุบ สามหน และเจ็ดหน ร้อยหน และพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

๑.๙ ตารางปฏิบัติในแต่ละวัน ดังนี้

๐๓.๓๐ น. ตื่นทำความสะอาดร่างกาย ไม่ต้องอาบน้ำ
๐๔.๐๐ น. (ปลงอาบัติ) กราบสติปัฏฐาน ขอขมาโทษ เจริญภาวนา
๐๖.๓๐ น. รับประทานข้าวยาคู
๐๗.๓๐ น. สวดมนต์ ๑๕-๒๐ นาที เดินจงกรม สลับนั่งภาวนา
๑๑.๐๐ น. รับประทานอาหาร
๑๒.๐๐ น. เดินคลายอิริยาบถ เอนกายนอนกำหนด อาบน้ำ
๑๓.๐๐ น. นั่งเจริญภาวนา สลับเดินจงกรม
๑๗.๐๐ น. พัก ดื่มน้ำปานะ
๑๘.๐๐ น. สวดมนต์ ฟังธรรม
๒๐.๐๐ น. เดินจงกรม นั่งภาวนา อุทิศส่วนบุญ
๒๑.๓๐ น. กำหนดพักผ่อน นอนหลับ

วิถีแห่งการเจริญสุทธวิปัสสนา

ผู้เจริญวิปัสสนา จะไม่กลัวกิเลส ผู้กลัวกิเลสไม่ชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนผู้นั่งสมาธิ..มักกลัวกิเลส กลัวฟุ้ง จึงต้องเข้าเงียบหลบอยู่ในฌานบ่อยๆ

วิปัสสนากลัวอะไร? : ทหารที่กลัวข้าศึก ไม่ชื่อว่าทหาร!

ทหารกลัวอะไร? : “กลัวไม่เห็นข้าศึก” ..ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน “กลัวไม่เห็นกิเลส กลัวเห็นกิเลสไม่ชัด” ฉะนั้น ยิ่งปฏิบัติวิปัสสนายิ่งรู้สึกว่าตนเองมีกิเลสมากขึ้น ก็เหมือนกับทหารหาญที่เห็นข้าศึกอยู่ตรงหน้า อย่างชัดเจน ถล่มได้ทันที! แต่ถ้าเข้าฌานเสีย ก็เหมือนกับทหารที่หลบอยู่ในหลุม

หลายท่านบอกว่า “ยังสู้ไม่ได้ ต้องหลบอยู่ในหลุมหลบภัยก่อน” ก็เหมือนกับนักกีฬาที่กลัวแพ้ เขาไม่มีวันจะเอาชนะใครได้เลย นักกีฬาที่แท้จริง ไม่กลัวความพ่ายแพ้ แต่หวังให้ได้ชนะสักครั้งหนึ่งในอนาคตอันใกล้ แม้ตนเองกำลังพ่ายแพ้อยู่เรื่อยๆ ก็ตาม โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่กลัวทุกข์ แต่หวังที่จะเผชิญหน้ากับทุกข์ แล้วเอาชนะมันให้ได้สักวัน

ถ้าเอาแต่เข้าสมาธิไม่ยอมกำหนดรู้ทุกข์ ก็เหมือนกับกองทัพที่มีแต่ปืนใหญ่แต่ไม่มีทหารราบ จะรู้ได้อย่างไรว่า ฐานปืนใหญ่ของข้าศึกมีที่ตั้ง

ตรงไหน? หากอ้างว่า “ใช้ดาวเทียมดูเอาก็ได้” ก็เท่ากับว่า คุณมีบุญบารมีเพียบพร้อมเกิดยุคเดียวกับพระพุทธเจ้า มีสาวกบารมีญาณ ...ซึ่งมันไม่ใช่!

๒. วิธีกราบสติปัฏฐาน

ทุกครั้งก่อนที่จะปฏิบัติภาวนาก็ต้องกราบเสียก่อน เป็นการน้อมจิตอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน กราบอย่างมีสติระลึกรู้ตามดูอาการซึ่งเป็นการสำรวมอินทรีย์ สติระลึกรู้ถึงอาการของรูปและนาม ในการเจริญสติซึ่งเป็นการกำหนดอิริยาบถใหญ่อิริยาบถย่อยได้ดี เป็นการเพิ่มกำลังความเพียร เพิ่มกำลังสติ เพิ่มกำลังสมาธิ เมื่อมีการกำหนดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน รูปนาม (กายใจ) ได้ปรากฏชัดเจน และการพิจารณาไตรลักษณ์ก็จะปรากฏขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็สามารถเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ เกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมเข้าถึงอริยสัจ ๔

การกราบสติปัฏฐาน คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งคุกเข่าทั้งสอง เตรียมกราบ ส้นเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะให้เวลาในการกราบนาน) เอามือขวา-ซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้ง**กำหนด**[๓]ด้วยสติว่า “พลิกหนอๆๆ” โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้ด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้าๆ พร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง เมื่อเวลาจรดที่ระหว่างคิ้วแล้ว ต่อจากนั้น โน้มตัวลง (หัวแม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับ

---

[๓] กำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่าง***ใส่ใจ*** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขา (ศีล สมาธิ ปัญญา) อย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิสีลสิกขา** ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิจิตตสิกขา** ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิปัญญาสิกขา** ดูใน วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

กำหนดว่า “ก้มหนอๆ” กำหนดว่า “ลงหนอๆ” เมื่อถูกที่พื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” กำหนดเคลื่อนมือขวาไปทางขวา เคลื่อนมือซ้ายไปทางซ้าย “เคลื่อนหนอๆ” พลิกฝ่ามือคว่ำลงทีละข้าง กำหนดว่า “คว่ำหนอๆ” มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอๆ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว ต่อจากนั้นนิ่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธคุณ ใช้เวลาประมาณ ๑-๓ นาที แล้วกำหนดจิต “อยากเงยหนอ” เวลาเงยก็กำหนดว่า “เงยหนอๆ” ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญสังฆคุณ

การกราบแบบสติปัฏฐาน๔ มีผลดีต่อสุขภาพอย่างไร?

ตอบว่า ขณะศีรษะจรดพื้นนั้น...มีคุณประโยชน์ ดังนี้

๑. ช่วยเพิ่มความยืดยุ่นของข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย รักษาอาการปวดหลังและส่วนล่าง ไส้เลื่อน ริดสีดวงทวาร

๒. บำบัดโรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของระบบเส้นประสาท กล้ามเนื้อ และโครงกระดูก

๓. เมื่อก้มกราบ เลือดจะสูบฉีดไปยังสมองเพื่อเลี้ยงเส้นประสาทและบริเวณใบหน้า ได้ดีกว่าขณะที่ยืน

รักษาอาการมึนศีรษะ ไมเกรน ผ่อนคลายสมอง ควบคุมระบบหายใจ กระชับมดลูก ปรับตำแหน่งลูกในท้องให้ถูกตำแหน่ง ไซนัส แผลน้ำเหลืองตามมือและเท้า

๔. ตามปกติคนเรามักจะหายใจเอาอากาศออกมาเพียง ๒ ใน ๓ ของปอด อีกส่วนยังคงค้างอยู่ในปอด แต่เมื่อก้มกราบอากาศที่ค้างอยู่จะถูกดันออกมา ทำให้ปอดแข็งแรง มีโอกาสน้อยที่จะเป็นโรคปอด

๕. อัตราการเต้นของหัวใจต่ำที่สุด เมื่อนอนราบและการก้มกราบ

๖. คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้า จากโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ทีวี หรือแสงไฟจากหลอดไฟฟ้า ถ่ายเทประจุไฟฟ้า เป็นการเพิ่มประจุไฟฟ้า+ ให้กับร่างกายโดยไม่รู้สึกตัว การก้มกราบศีรษะจรดพื้น เป็นการถ่ายเทประจุลงดิน

หมายเหตุ ขณะกราบควรจะหลับตากราบจะดีมาก และให้ทำช้า ๆ

กำหนดถี่ๆ ตั้งแต่ ๕-๑๐ หนอขึ้นไปจึงจะดี สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและลำตัว ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร เพราะขณะที่เรากราบพระอยู่ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ได้สติ สมาธิ ปัญญา และกั้นกิเลสได้เหมือนกัน

๓. วิธีฝึกนั่งกำหนดรู้พอง-ยุบ

การปฏิบัติสติปัฏฐานแบบกำหนดรู้พอง-ยุบใน ๓ ขั้นนแรกนั้น มีแนวปฏิบัติแยกเป็น ๒ แนวทาง คือ

๑) แบบเน้นกำหนดเวทนาทางกาย โดยเฉพาะทุกเวทนาที่แทรกเข้ามาในขณะกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ โดยเพ่งจี้ไปที่อาการภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ของทุกเวทนานั้นๆ จนกว่าจะจางหายดับไปก่อน จึงจะกลับมากำหนดรู้อาการพอง-ยุบต่อไป ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติที่ได้อธิบายรายละเอียดไว้อย่างครบถ้วนในหนังสือ "คู่มือวิปัสสนาจารย์" เล่มนี้แล้ว

แนวทางนี้ เป็นแนวทางที่ง่ายต่อการพัฒนาสัมมาทิฏฐิ เห็นแจ้งทุกข์ได้อย่างรวจเร็ว แต่จะยากในการพัฒนาสมาธิเพื่อบรรลุอนาคามีในขั้นสูง

๒) แบบเพ่งจดจ้องแต่อาการพอง-ยุบ เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว หากจิตเผลอไปรับรู้ทุกขเวทนา หรืออารมณ์ภายนอกอื่นๆ ก็ให้รีบดึงกลับมาที่อาการพอง-ยุบ และเพิ่มการผูกจิตไว้กับกายให้มั่น ด้วยการเสริมการกำหนดรู้สัมผัสทางกายให้ชัดขึ้น คือ กำหนดรู้ด้วยความจงใจ ให้ชัด ให้สงบ ตามที่ตั้งเกณฑ์ไว้ว่า "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ" ตามจุดต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้สมาธิพอกพูนถึงขั้นอัปปนาได้อย่างรวดเร็ว

การปฏิบัติตามแนวนี้ จะยากในการพิจารณาอารมณ์เกิด-ดับ ยกขึ้น**สู่ภังคานุปัสสนาญาณ** เพราะจะมีปีติและสุขในสมาธิชัดนำไปสู่นิมิตที่น่าเพลิดเพลินใจมากมาย

เมื่อเดินครบเวลาที่กำหนดไว้ ก็กำหนดเดินไปยืนที่อาสนะสำหรับนั่ง ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้รูปยืน แล้วให้นั่งลง : โดยเวลานั่ง ให้ขยับเท้าขวาไปข้างหน้า ค่อยๆ ย่อตัวลง เอาเข่าซ้ายลงถึงพื้นก่อนตามด้วยเข่าขวา จะ

อยู่ในท่าคุกเข่า สำหรับภิกษุ สามเณรและอุบาสก ให้เอาส้นเท้าซ้ายทับส้นเท้าขวา แล้วนั่งทับส้นลงไป เอามือขวาจับข้อเท้าขวา ขึ้นมาวางทับเท้าซ้าย เอามือขวาวางทับมือซ้าย หัวแม่มือชนกันหรือหัวแม่มือขวาทับหัวแม่มือซ้ายก็ได้ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ทอดสายตาลงต่ำประมาณ ๑ วา หน้าของผู้ปฏิบัติจะไม่ก้ม ไม่เงยจนเกินไป จะพอดี และศีรษะ ลำคอไม่ควรให้เอียงซ้าย หรือเอียงขวา ควรตั้งให้ตรง ถ้าเป็นอุบาสิกาให้นั่งพับเพียบ สำหรับคนชรามาก และผู้มีร่างกายไม่พร้อมก็ให้นั่งเก้าอี้ได้

ข้อสำคัญ : ตั้งแต่เริ่มนั่ง ย่อตัวลงจนกว่าจะนั่งเสร็จนี้ ให้ภาวนาว่า "ย่อหนอ" "ลงหนอ" "นั่งหนอๆๆ" ไปเรื่อยๆ พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณา รู้อาการนั่งนั้น ทุกขณะๆ ไปจนกว่าจะนั่งเรียบร้อย

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว) เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า "พองหนอ" ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องพองว่า ต้นพอง กลางพอง สุดพองนั้น ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย เวลาหายใจออกท้องยุบลง ให้ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า "ยุบหนอ" ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องยุบว่า ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ นั้นมีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย

วิธีนั่ง

๑. นั่งขัดสมาธิ (ควรนั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง

๒. เพ่งความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง

๓. จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง - ยุบ

๔. วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา

๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยปล่อยให้ท้องเคลื่อนไหวไปเอง ตามธรรมชาติ ไม่เกร็งท้อง

๖. ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจว่า "พองหนอ"

๗. ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจ ว่า "ยุบหนอ"

๘. จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีร่างกายเช่นนั้น)

๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพอง - ยุบ

๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก

๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป

๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เสา (เว้นแก้สภาวะหรือที่จำเป็น)

๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวธรรมที่เป็นจริงมาใช้

๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก หวังให้เห็นอาการพอง-ยุบชัด

ข้อห้ามขณะนั่งกำหนด[๔]

๑. ห้ามเคลื่อนไหวขณะที่นั่งสมาธิ (นั่งนิ่งๆ)

๒. ห้ามลืมตา เพื่อสอดส่ายสายตา หาอารมณ์ภายนอก

๓. ห้ามนั่งตัวงอ ตัวเอียง พิงฝา-เสา นั่งท้าวแขนหรือก้มศีรษะ

๔. ห้ามเปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะนั่งภาวนาพองหนอ-ยุบหนอ

๕. ห้ามบังคับลมหายใจเข้า–ออกแรงๆ หรือยาว (ซึ่งผิดธรรมชาติ)

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้อาการพอง - ยุบได้ยาก ควรกระทำ ดังนี้

ก่อนนั่งภาวนา ควรเดินจงกรมก่อนทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็ว สมาธิตั้งอยู่ได้นานกว่าการนั่งภาวนา ในขณะย่อตัวลงนั่งพึงกำหนดรู้สภาวะย่อตัวว่า ลงหนอๆ พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ อิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้รูปนั่ง ภาวนาว่า นั่งหนอๆ จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อม

---

[๔] พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต. **คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔.** (ฉบับปรับปรุงใหม่)., ๒๕๔๙,หน้า ๗๓.

สม่ำเสมอ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ”

สำหรับผู้กำหนดพอง/ยุบไม่ได้ มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ

๒. กำหนด นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือ รู้อาการที่ตัวนั่งอยู่

๓. ขณะกำหนดรูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้อาการนั่งเท่านั้น

๔. กำหนดว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย้อยด้านขวา และด้านซ้าย (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)

๕. ไม่ต้องสนใจลมหายใจ หรืออาการพอง-ยุบ เพราะนั่งหนอ ถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ หรืออาการพอง-ยุบ

๖. นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบไม่ชัดเจน หรือพอง-ยุบไม่มี

๗. ขณะที่กำหนด "นั่งหนอ ถูกหนอ" คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่งและอาการถูก ต้องไปพร้อมกัน ไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

๘. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ

๙. สำหรับผู้ที่เคยทำ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้ากำหนดพอง-ยุบไม่ได้ ให้กำหนดนั่งหนอ ถูกหนอไปก่อน แล้วค่อยกลับมากำหนดพอง-ยุบทีหลัง

๑๐. ถ้าพอง-ยุบปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพอง-ยุบเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า รู้หนอๆ หรือ รู้ๆๆ เพียงแค่รู้ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการพอง/ยุบที่เร็วนั้น

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติได้ครบ ๓๐ นาที ทุกบัลลังก์ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

ให้นั่งเพิ่มขึ้นบัลลังก์ละ ๑๐ นาที คือ ตั้งแต่ ๓๐ นาทีเพิ่มเป็น ๔๐-๕๐ – ๖๐ นาที ตามลำดับ

การนั่ง ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง และ ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของ**ธาตุลม**ในช่องท้องในปัจจุบัน ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง อาการนูน อาการยุบ อาการแฟบ ของท้องเท่านั้น อย่าแกล้งตะเบ็งท้อง <u>อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ลมออก</u> อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการหายใจปกติ (คือ เรายืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ เรามีอาการหายใจเป็นปกติอย่างไร เราก็หายใจตามปกติอย่างนั้น แต่ต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการที่เป็นปัจจุบันนั้นๆ) ให้ภาวนาอย่างนี้ตลอดไปจนครบเวลาที่กำหนดไว้ อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างกลาง ๑ ชั่วโมง อย่างสูง ๒ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น แล้วแต่ความเหมาะสมแก่สติปัญญา บุญวาสนาบารมี แก่การทรมานกิเลสของบุคคลผู้เข้าปฏิบัติ

โยคีบางคน อาการพอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น บริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวภายใน จำแนกเป็นพอง-ยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรู้รูปนั่งใหญ่แทน คือกำหนดรู้อาการนั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่งว่า “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้นตามปกติ

๔. คำบริกรรมว่า “หนอ”

การกำหนดว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือ ถ้ากำหนดเพียงพอง-ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตฟุ้งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า“หนอ”ต่อท้าย ก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) วัดมหาธาตุฯ ท่าพระจันทร์

กรุงเทพฯ ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษย์ยานุศิษย์สืบต่อมา ในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด-เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่-ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาพม่ามักประกอบกิริยาคุมพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง-เปง ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า พองแด-เปงแด (พองอยู่-ยุบอยู่) อย่างไรก็ตามคนไทยทั้งประเทศคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ-ยุบหนอ คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขว้างใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น[๕]

พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทฺธิ) ท่านอธิบายว่า คำว่า “หนอ” มาจากคำบาลีว่า “วต” แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ทำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นวัฏฏสงสาร ก็ได้ วิเคราะห์ว่า วฏฺฏสํสารํ ตาเรตีติ วโต (ธมฺโม) แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า “หนอ” หมายถึง สติปัญญา[๖]

อนึ่ง ท่านเคยอธิบายว่า คำว่า “หนอ” ที่นำมาประกอบคำภาวนานั้น หมายถึง “สักแต่ว่า” เช่น เห็นหนอ หมายถึง สักแต่ว่าเห็น เมื่อเห็นแล้วก็ไม่ได้มีจิตใจผูกพันเกาะเกี่ยว สิ่งที่เห็นเป็นเพียงรูป การรู้ในใจเป็นนาม แต่การกำหนดรูปนามนั้นยังช้าไป หากใช้คำว่า หนอ จะเกิดสติรู้ได้เท่าทันเร็วกว่า หรืออย่างคำว่า เจ็บหนอ ก็หมายถึงสักแต่ว่าเจ็บ ทั้งนี้ย่อมโยงไปถึงความเข้าใจที่ว่า ความเจ็บย่อมมีกับแต่ละบุคคลเป็นธรรมดา จะได้ไม่ถือมั่นไม่ใส่ใจ ความเจ็บจิตมุ่งจะเข้าสู่สภาวธรรมที่เกิดขึ้น จึงเป็นวิถีทางที่จะทำให้มีความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติขั้นสูงต่อไปได้[๗]

---

[๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑,** หน้า ๑๗๔.

[๖] พระครูประสาทสังวรกิจ, **ธรรมะภาคปฏิบัติ, (**กรุงเทพ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

[๗] วริยา ชินวรรโณและคณะ. **วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย**. มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗. หน้า ๒๕๒.

คำว่า "หนอ"มีประโยชน์อย่างไร

เรื่อง "การกำหนดหนอ" นี้ถ้าย้อนกลับไปแหล่งเดิม คือ ประเทศพม่า ซึ่งเป็นสถานที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) ไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ประเทศพม่า จะพบว่า ใช้คำว่า "แด่" เช่น พองแด่ เบ่งแด่ เป็นกิริยาที่กำลังกระทำอยู่

พระธรรมธีรราชมหามุนี จะพยายามอธิบายด้วยหลักเหตุผล ก็ไม่สามารถคลายความแคลงใจเกี่ยวกับเรื่อง หนอ หนอ ได้ และพองหนอ ยุบหนอ ก็ไม่ใช่เป็นภาษาพม่า แต่เป็นภาษาไทยที่ทุกคนเข้าใจความหมายของคำนี้ดี ดังนั้น ท่านได้กล่าวถึงประโยชน์ของ "หนอ" ไว้ว่า

๑. คำว่า "หนอ" มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้มีกำลังกล้าเพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันธรรมได้ดีดุจไฟนีออน ตามธรรมดา ไฟนีออนก็มีแสงสว่างดีอยู่แล้ว แต่ถ้าเพิ่มหม้อไฟเข้าไปอีกยิ่งมีแสงสว่างมากขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า การที่จะเพิ่มขณิกสมาธิก็เช่นเดียวกัน ตามปกติเวลากำหนดยกย่าง เหยียบ ก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้ว ถ้าเพิ่มหนอเข้าไปอีกจะเป็นการถ่วงเวลาให้ช้าลงอีก สมาธิจึงมีกำลังแรงขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า เมื่อสมาธิมีกำลังแรงขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาได้ง่าย เพราะปัญญามีสมาธิเป็นบรรทัดฐาน หรือการมีสมาธิเป็นเหตุให้ได้ใกล้ชิดที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้น

๒. คำว่า "หนอ" มีประโยชน์สำหรับคั่นรูป คั่นนามให้ขาดตอน ให้ขาดจังหวะ เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๓. ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนด "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" อยู่ กายสุจริต ความไม่ประพฤติชั่วทางกาย คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี วจีสุจริต ความไม่ประพฤติชั่วทางวาจา คือไม่พูดส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ มโนสุจริต ความไม่ประพฤติชั่วทางใจ คือ จิตไม่มีความโลภ จิตไม่มีความพยาบาท จิตไม่มีความเห็นผิด มีความบริสุทธิ์ดีทั้งไตรทวาร อันนี้จัดเป็นศีล ใจไม่เผลอจากขณะเดิน ยก ย่าง เหยียบ เป็นสมาธิ เห็นรูปนามเป็นสิ่งที่ตกอยู่ในไตรลักษณ์ เป็นปัญญา

๕. วิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์

๕.๑ วิปัสสนาจารย์

ปุคคลสัปปาย คือ บุคคลที่เกื้อกูลที่เหมาะสมในการแนะนำสั่งสอน และคอยช่วยเหลือผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ปัญญาเพิ่มพูนไม่เสื่อมถอย เรียกว่า วิปัสสนาจารย์[๕]

วิปัสสนาจารย์เป็นบุคคลที่ถึงพร้อมด้วยสีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาธิคุณ โยคีสมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่ เมื่อได้อาศัยแล้วเป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิเป็นสมาธิ จิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น พร้อมในการพิจารณาธรรมให้เกิดปัญญาต่อไป

๕.๒ สิ่งที่วิปัสสนาจารย์ควรคำนึงในการสอน

๑) รู้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและคำนึงถึงวิธีสอนที่เหมาะสมแก่บุคคล รู้ลักษณะความแตกต่างของบุคคล โดยคำนึงถึงจริต ๖ ประการ ได้แก่ ราคะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตกจริต และรู้ระดับความสามารถของบุคคล

๒) การปรับวิธีสอนให้เหมาะสมกับบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกัน แต่ต่างบุคคล ก็ทรงใช้วิธีที่ต่างกัน โดยพิจารณาดูจากจริต บุคลิกลักษณะ อัธยาศัยและประเภทของบุคคลเป็นที่ตั้ง

๓) ต้องคำนึงถึงความพร้อม ความสุกงอม บาลีใช้คำว่า “ปริปากะ” (ความแก่รอบแห่งอินทรีย์) ของผู้เรียน แต่ละบุคคลเป็นรายๆ ไป ถ้ายังไม่พร้อมก็ต้องรอจนกว่าจะพร้อม

๔) สอนด้วยการให้ลงมือปฏิบัติ ให้ได้รับประสบการณ์ตรง ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้เข้าใจชัดเจน ด้วยประสบการณ์ของตนเอง เช่น ทรงสอนพระจูฬปันถกผู้โง่เขลา โดยการให้นำผ้าขาวไปลูบคลำ

๕) การสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม โดยมีการแสดงข้อคิดความเห็น

---

[๕] ธนิต อยู่โพธิ,**วิปัสสนานัย.**ครั้งที่ ๗, (โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), ๑๑-๑๖.

โต้ตอบกันได้อย่างเสรี ซึ่งหลักการอย่างนี้เป็นวิถีแห่งปัญญา วิธีการนี้ทรงใช้เป็นประจำซึ่งเป็นลักษณะของการถามตอบมี ๒ ลักษณะ คือ

๕.๑. ใช้อุบายให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นออกมาแล้วชี้ช่องทางเข้าสู่ความรู้ที่ต้องการจะสอน

๕.๒. โต้ตอบกันแบบเสรีโดยมุ่งแสวงหาความรู้ร่วมกัน

๖) เอาใจใส่บุคคลผู้ที่ควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เป็นรายๆ ไปตามสมควรแก่กาละเทศะ และเหตุการณ์ เช่น เรื่องของธิดาช่างหูก เป็นต้น

๗) ช่วยเหลือเอาใจใส่คนที่ด้อยกว่า เช่น เรื่องพระปูติคัตตะติสสะเถระ ผู้มีกายเปื่อยเน่า จนภิกษุทั้งหลายพากันรังเกียจและไม่ยอมดูแล แต่พระองค์เสด็จไปดูแล และสอนด้วยพระองค์เอง หรือกรณีที่ทรงสงเคราะห์พระจูฬปันถก เป็นต้น

๕.๓ วิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่ “ช่วยปรับอินทรีย์”

ก่อนปฏิบัติ โยคีมักพูดว่า “ที่มาปฏิบัตินี้ไม่ได้หวังอะไรมาก ขอให้ใจสงบ อยู่ปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาก็พอแล้ว” แต่เมื่อได้ลงมือปฏิบัติไป ๓-๔ วัน จะมีคำถามเกิดขึ้นในใจแทบทุกคนว่า “ทำอย่างไรจึงจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้อย่างไร?”

พระวิปัสสนาจารย์พึงให้คำตอบว่า “ความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลและเพิ่มกำลังพละทั้ง ๕ ให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ” ซึ่งนั่นหมายความว่า พระวิปัสสนาจารย์จะต้องอธิบายให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความหมายและความสำคัญของการปรับอินทรีย์ พร้อมทั้งมีกระบวนการบ่มเพาะอินทรีย์ และพอกพูนกำลังพละให้เกิดขึ้นในขันธสันดานของโยคีผู้ปฏิบัติให้แก้กล้าขึ้นตามลำดับ ตามจำนวนระยะเวลาที่ปฏิบัติเพิ่มขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุอาศัยศีลตั้งอยู่ในศีลแล้ว เจริญทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความเจริญงอกงามไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย”[๙]

---

[๙] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๗๑๓/๓๔๔.

วิธีรายงานอารมณ์

การทดสอบผลของผู้ปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนจะสอบอารมณ์ในประเด็นต่างๆ เช่น

- สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยทั้งวันที่ผ่านมาได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่
- จับสภาวะอาการ พอง-ยุบ อาการเดินได้หรือไม่
- รักษาทวารทางตาได้หรือไม่
- กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่
- กำหนดเวทนาได้อย่างไร
- กำหนดอาการทางทวารทั้ง ๖ ได้ทันหรือไม่ และได้ประสบการณ์อะไรจากการกำหนด
- ให้รายงานประสบการณ์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดเดาขึ้นเอง รายงานอารมณ์เท่าที่จำได้และปรากฏชัด อาจารย์จะได้ช่วยแก้ไขได้ตรงจุด
- การส่งอารมณ์ควรพูดเฉพาะเนื้อหาสาระประเด็นสำคัญๆ เท่านั้น เพื่อจะได้มีเวลาชี้แนะข้อควรปฏิบัติขั้นต่อไป

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) เคยเล่าเหตุการณ์การสอบอารมณ์ระหว่างพระอาจารย์กับโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ไว้ว่า

พระอาจารย์ “เมื่อนิมิตมา วิธีถูกต้องให้กำหนดเห็นหนอๆๆ ถ้า ๓ หนหาย แสดงว่าสติสมาธิดีขึ้น ถ้ากำหนดเห็นหนอๆๆ นิมิตหายช้า แสดงว่าสติสมาธิอ่อนใช้ไม่ได้ จะแก้อย่างไร ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมใหม่ สมาธิไม่พอ”

“หลวงพ่อทำมากี่ปี”

พระโยคี “๔๓ ปี”

พระอาจารย์ “ไปถึงไหน”

พระโยคี “ถึงธรรมกาย”

พระอาจารย์ “ดี ดีแล้วหลวงพ่อ ต่อไปให้เดิน ๓๐ นั่ง ๓๐ ”

เมื่อไปสอบอารมณ์ใหม่

พระอาจารย์ “เป็นอย่างไรบ้างหลวงพ่อ นั่งเห็นอะไรบ้าง”

พระโยคี “เห็นพระพุทธเจ้า จับมือถือแขนกันได้พูดคุยกันได้”

นี่ญาณ ๓ (สัมมสนญาณ) เราก็รู้แล้วท่านตอบไป
ตามเรื่อง นั่นเป็นอารมณ์ของสมถะ

พระอาจารย์ "ดีหลวงพ่อให้หลวงพ่อกำหนด เห็นหนอๆๆ นี้จะยกขึ้นสู่วิปัสสนา" เห็นหนอๆๆ ๘ หนหายนี้สมาธิอ่อนใช้ไม่ได้ ต้องเพิ่มให้เดิน ๔๐ นั่ง ๔๐ (นาที)" พอเดิน ๔๐ นั่ง ๔๐ เวลาสอบอารมณ์วันหลัง

พระอาจารย์ "เป็นอย่างไรหลวงพ่อ"

โยคี "เห็นพระสงฆ์เยอะ"

พระอาจารย์ "หลวงพ่ออยู่ที่ไหน"

โยคี "ผมก็นั่งอยู่กับท่าน"
นี่กรรมฐานรั่ว เราก็ไม่ว่า

พระอาจารย์ "ดีหลวงพ่อ แต่ให้กำหนด เห็นหนอๆๆ"
๖ หนหาย ดีขึ้นกว่าวานนี้หน่อยหนึ่ง แต่ยังใช้ไม่ได้
สมาธิยังไม่พอ ให้เดิน ๕๐ นั่ง ๕๐ นาที

พระอาจารย์ "เป็นอย่างไรหลวงพ่อ (เดิน ๕๐ นั่ง ๕๐)"

พระโยคี "ธรรมกายมาบ่อยๆ"

พระอาจารย์ "ดี ในประเทศไทยหลวงพ่อทำได้ดีมาก แต่ให้หลวงพ่อกำหนดครับ เห็นหนอๆ"

พระโยคี "เวลากำหนดเห็นหนอๆ พอเห็นหนอหนที่ ๓ นี่
ขาดวับ ตกใจเลย จึงคิดได้ว่า โอ เรานี้เป็นขี้ข้าคนมา
หลายสิบปีแล้ว ไม่เท่าไหร่ก็จะตาย"

พระอาจารย์"ตรงที่มันขาดวับ ก็คือญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ เห็นรูปนามเกิดดับจริงๆ ที่มันขาดวับ นั่นญาณ ๔ สภาวะธรรมที่หลงทาง ก็หลงทางอยู่ตรงนี้"

การที่ผู้ปฏิบัติกล่าวว่า ตนได้เห็นพระพุทธเจ้าพร้อมทั้งพระสาวกสถิตย์อยู่ในอายตนะนิพพาน หรือได้เห็นกายอรูปพรหม กายพระอริยบุคคลก็ดี จึงเป็นเพียงนิมิตที่เกิดจากสมาธิ ด้วยการนึกไป โน้มไป เป็นเพียงอารมณ์ของสมถะ มิใช่อารมณ์ของวิปัสสนา เพราะในวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณอย่างแก่ จนถึงปัจจเวกขณญาณไม่มีนิมิต มีแต่รูป-นามล้วนๆ เป็น

อารมณ์ปรมัตถ์ มิใช่อารมณ์บัญญัติ จึงเป็นบทพิสูจน์ให้เห็นถึงข้อแตกต่างระหว่างอารมณ์ของสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน ในสมถกรรมฐานมีบัญญัติเป็นอารมณ์ ในวิปัสสนากรรมฐานมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ เรื่องของนิมิตเป็นเพียงผลระดับขั้นพื้นฐานของการเจริญทั้งสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐาน เป็นอุปกิเลสที่เกิดขึ้น หากไม่น้อมใจพิจารณาให้ดีจะเกิดการหลงทาง เข้าใจว่าถึงเป้าหมายแล้ว แต่แท้ที่จริงยังห่างไกลนัก[๑๐]

๕.๔ วิธีปรับอินทรีย์

การปรับอินทรีย์เป็นการนำเอากุศลธรรมที่มีพลังและสมรรถนะที่อยู่ภายในกายใจ มาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาขั้นสูงสุด ในการปฏิบัตินั้นกุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่เรียกว่า อินทรีย์ กุศลที่ก่อให้เกิดกำลังเรียกว่าพละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ เท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑. การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกาย ใจ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ดังเมื่อสันตติอำมาตย์ฟังธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และหยั่งเห็นสภาวธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า “อุปสนฺโต จริสฺสสิ (ก็จักเป็นผู้สงบไปได้)”[๑๑]

๒. การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรมและการนั่งภาวนา เช่น เพิ่มเวลาในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ จาก ๑๕ นาที

---

[๑๐]มาลี อาณากุล. "การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะ กับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อย กับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์". **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต** สาขาวิชาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

[๑๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

เป็น ๒๐ นาที ๒๕ นาที ๓๐ นาที ไปจนถึง ๖๐ นาที เป็นต้น

๓. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ เช่น การเดินจงกรมตั้งแต่ระยะที่ ๑ ระยะที่ ๒ ระยะที่ ๓ ไปจนถึงระยะที่ ๖ หรือการเพิ่มการกำหนดถี่ๆๆ ในการก้าวแต่ละระยะ เป็นต้น

๔. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การคู้กำหนดว่า คู้หนอๆๆ การเหยียดกำหนดว่า เหยียดหนอๆๆ การเหลียวหน้าแลหลัง กำหนดว่า เหลียวหนอๆๆ เป็นต้น

๕. การปรับอินทรีย์โดยเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างที่เกิดขึ้นที่ใจ เช่น ก่อนเดินจงกรมกำหนดว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ ถ้าฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆๆ ถ้าง่วงกำหนดว่า ง่วงหนอๆๆ เป็นต้น

๖. การปรับอินทรีย์โดยการสำรวมอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ถ้าเห็นกำหนดว่า “เห็นหนอ” ถ้าได้ยินกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ถ้าได้กลิ่นกำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ถ้ารู้รสกำหนดว่า “รสหนอ” ถ้าถูกต้องสัมผัสกำหนดว่า “ถูกหนอ” ถ้ารับสิ่งต่างๆ กำหนดว่า “รู้หนอ” เป็นต้น

๗. เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวะนามให้มากขึ้น

การปรับอินทรีย์และพละให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา อย่าให้อย่างหนึ่งอย่างใดมากน้อยกว่ากัน ถ้าศรัทธายิ่งปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ และจะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ความง่วงจะเข้าครอบงำ ดังนั้น ถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกันโดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับการปรับอินทรีย์และพละนี้เป็นประการสำคัญ

วิธีเพิ่มปัญญา รู้รูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้ไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญา รู้มรรคผล นิพพาน

วิธีเพิ่มวิริยะ เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พูดน้อย

วิธีเพิ่มสมาธิ ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมั่นในอารมณ์ จิตหลุดในอาการใดให้กำหนดรู้ในอาการนั้น

วิธีเพิ่มสติ ระลึกรู้อยู่ที่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลา

วิธีเพิ่มศรัทธา ทรงใจให้อยู่กับรูปนาม ศีล สมาธิ ปัญญา

เหตุปัจจัยที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า ๙ ประการ คือ “นวหากาเรหิ อินฺทฺริยานิ ติกฺขานิ ภวนฺติ อุปฺปนฺนุปฺปนฺนานํ สงฺขารานํ ขยเมว ปสฺสติ, ตตฺถ จ สกฺกจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ, สาตจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ, สปฺปายกิริยาย สมฺปาเทติ, สมาธิสฺส จ นิมิตฺตคฺคาเหน, โพชฺฌงฺคานญฺจ อนุปวตฺตนตาย, กาเย จ ชีวิเต จ อนฺตรา จ อโพฺยสาเนนาติ.”

อินทรีย์ ๕ ย่อมแก่กล้าเพราะเหตุ ๙ ประการ ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติดังนี้

๑. กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไป หมดไปของรูปนาม ซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ถึงแม้บางครั้งอาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ มองให้เห็น แต่อย่าพยายามหาเหตุผลในทางที่จะทำให้เห็น ว่าเป็นของเที่ยง

๒. ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเอื้อเฟื้อต่อกรรมฐานเพื่อให้เห็นความดับไปของรูป นามนั้น

๓. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่อง ทำอย่างคงเส้นคงวา อย่าหยุดในระหว่างการปฏิบัติ

๔. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะต่อการกำหนดเท่านั้น สัปปายะ ๗ คือ ๑. อาวาส ที่อยู่เหมาะสม ๒. โคจร ที่เที่ยวไปมาหมู่บ้านเหมาะสม ๓. ภัสสะ ถ้อยคำเหมาะสม ๔. ปุคคละ บุคคลผู้คบหาเหมาะสม ๕. โภชนะ อาหารเหมาะสม ๖. อุตุ บรรยากาศเหมาะสม ๗. อิริยาปถะ อิริยาบถเหมาะสม

๕. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนาสมาธิ คือ การกำหนดรูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่วแน่

๖. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ อารมณ์ในการเจริญภาวนาตก ให้เจริญปีติ วิริยะ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

๗. กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมา ให้เจริญปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๘. เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้อกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นในทุกขณะ โดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจ หมายถึง ต้องมีใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ยากลำบาก ไม่คำนึงแม้กระทั่งความตาย

๙. ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุด[๑๒]

๕.๕ การส่ง-สอบอารมณ์

ในมหาปุณณมสูตร เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องรูปนามเป็นไตรลักษณ์แล้ว ทรงสอบถามความเข้าใจของภิกษุเหล่านั้นว่า “รูปและนามเป็นสิ่งที่เที่ยงหรือไม่เที่ยง” ภิกษุทั้งหลายตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” ภิกษุทั้งหลายทูลตอบตรงกันว่า “เป็นทุกข์” เมื่อจบพระสูตรนี้ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้บรรลุอรหัตตผล[๑๓]

ในจูฬราหุโลวาทสูตร พระพุทธองค์ตรัสถามพระราหุลว่า “อายตนะทั้งหลายมี ตา หู เป็นต้น เที่ยงหรือไม่เที่ยง พระราหุลทูลตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” พระราหุลทูลตอบว่า “เป็นทุกข์” สุดท้ายพระองค์ทรงสรุปว่า “อายตนะและขันธ์ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา” เมื่อจบพระสูตรนี้ พระราหุลได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมกับเทวดาอีกหลายพันองค์[๑๔] ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า นอกจากจะเป็นประโยชน์กับคู่สนทนาแล้ว ยังเป็นประโยชน์กับผู้ที่ได้ยินอีกด้วย

ในคัมภีร์พุทธศาสนาไม่ปรากฏคำนี้ แต่ปรากฏคำที่ใกล้เคียงกัน คือ

---

[๑๒] วิสุทฺธิ (บาลี) ๒/๒๘๐-๑, โสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, **วิปัสสนานัย ๒**, หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

[๑๓] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๘๕-๙๐/๙๖-๑๐๔.

[๑๔] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๔๐๗-๔๗๕.

คำว่า แก้อารมณ์ ซึ่งปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายพุทธพจน์ว่า ปญฺญตฺเต อาสเนติ ปธานิกภิกฺขู อตฺตโน วสนฏฺฐาเน โอวทิตุํ อาคตสฺส พุทฺธสฺส ภควโต นิสีทนตฺถํ ยถาลาเภน อาสนํ ปญฺญาเปตฺวาว ปธานํ กโรนฺติ, อญฺญํ อลภมานาปุราณปณฺณานิปิ สนฺถริตฺวา อุปริ สงฺฆาฏึ ปญฺญาเปนฺติ.[๑๕]

พุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้ หมายถึง ตั่ง เตียง แผ่นกระดาน แผ่นหิน หรือกองทรายที่ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรปูลาดไว้เพื่อเป็นที่ประทับของพระพุทธเจ้าที่จะเสด็จมาให้โอวาท **แก้อารมณ์กัมมัฏฐาน**ถึงที่อยู่ของตน ถ้าหาอาสนะนั้นไม่ได้ จะใช้ใบไม้เก่าๆ ปูลาดก็ได้ โดยลาดสังฆาฏิไว้บน นี้เป็นธรรมเนียมสำหรับภิกษุนักปฏิบัติ

ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง พระวิปัสสนาจารย์จะให้เวลาอย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติท่านใดที่ปฏิบัติถูกต้อง ท่านจะให้เพียรกำหนดต่อไป ผู้ที่ปฏิบัติผิดทาง ท่านจะแนะนำแก้ไขให้ทันที บางครั้งผู้ปฏิบัติมีความดื้อดึงต้องการปฏิบัติตามความชอบใจของตนเอง พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องใช้ความแข็งกร้าว ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสลดใจ ละทิ้งการปฏิบัติที่ผิดทางด้วยการดุหรือพูดด้วยเสียงดัง สอดคล้องกับเรื่องของพระวักกลิที่ถูกพระพุทธเจ้าขับไล่ออกจากสำนักเพื่อให้เกิดความสลดใจ สุดท้ายเมื่อท่านยอมลดทิฏฐิ แล้วปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงบรรลุอรหัตตผล[๑๖]

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฝึกเดินจงกรมระยะที่หนึ่ง ได้นั่งสมาธิตามที่กำหนดไว้ และได้เจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน ผลัดเปลี่ยนอิริยาบถหลังจากนั่งสมาธิแล้ว ครูผู้ฝึกจะเป็นผู้ติดตามผลที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ให้ผู้ปฏิบัติเล่าถึงผลการปฏิบัติที่ทำไปแล้วให้กันและกันฟัง เมื่ออาจารย์ผู้สอนได้ทราบแล้วจะได้ชี้แนะสิ่งที่ควรแก้ไข หรือสั่งที่ควรจะทำต่อไป

---

[๑๕] องฺ.ฉกฺก.อ.(บาลี) ๓/๕๕/๑๓๕, อ.ฉกฺก.ฏีกา (บาลี) ๓/๕๕/๑๔๗

[๑๖] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๓/๓๙๒-๓๙๔.

๖. วินิจฉัย : ท้องพอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา

การท่องว่า "พองหนอ-ยุบหนอ" ไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

ท้องพอง-ยุบ ท้องป่อง-ท้องแฟบ ไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่า"พอง-ยุบเป็นวิปัสสนา"? **ถูกต้องแล้ว!**

หลวงพ่อโชดก (พระธรรมธีรราชมหามุนี) อธิบายว่า

ถ้าท้องพอง-ท้องยุบเป็นวิปัสสนา? วัว ควาย มันก็มีท้องพอง ท้องยุบ มันก็ทำกรรมฐานอยู่นะซิ เด็กเกิดมาใหม่ๆ ก็มีท้องพอง-ยุบ แต่เด็กก็ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา!เพราะวิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนดพอง-ยุบอีกทีหนึ่ง .ถูกต้องแล้วที่พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้

"แล้วจะทำอย่างไรพองหนอ-ยุบหนอ จึงจะเป็นวิปัสสนา?"

วิปัสสนาคืออะไร วิ แปลว่า แจ้ง ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นอะไร? ๑) เห็นรูป เห็นนาม ๒) เห็นปัจจุบันธรรม ๓) เห็นพระไตรลักษณ์

วิปัสสนานั้นมีอะไรเป็นอารมณ์? มีขันธ์ ๕ คือ รูปกับนามเป็นอารมณ์ ได้แก่ ๑) รูปท้องที่พอง-ที่ยุบ นี้เป็นรูปขันธ์ ๒) เวทนาเวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบาย นี้เป็นสุขเวทนา รู้สึกไม่สบาย นี้เป็นทุกข์เวทนา รู้สึกเฉยๆ นี้เป็นอุเบกขาเวทนา ๓) จำได้ว่า อาการนี้พองหนอ อาการนี้ยุบหนอ นี้เป็นสัญญาขันธ์ ๔) อาการแต่งให้พองสั้น พองยาว ชัด ไม่ชัด นี้เป็นสังขารขันธ์ ๕) ใจที่รู้แจ้งอารมณ์ นี้เป็นวิญญาณขันธ์

ถามว่า กิเลสเกิดที่ไหน เวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบายนี้โลภะเกิด เวลารู้สึกไม่สบายนี้โทสะเกิด เวลารู้สึกเฉยๆ นี้โมหะเกิด ทำอย่างไรจึงจะระงับกิเลสได้ ก็ต้องกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่าพองหนอแล้วท้องยังไม่พอง นี้ก็ถือว่าไม่ทันปัจจุบัน หรือท้องพองก่อนแล้วมาภาวนาที่หลัง นี้ก็ถือว่าใช้ไม่ได้ ต้องไปพร้อมๆ กัน

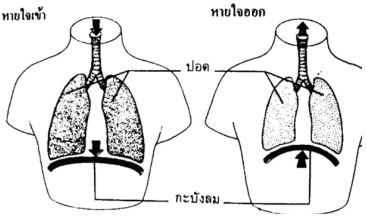
ถามว่าตรงไหนเป็นศีล? ขณะที่กำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบันนี้เป็นศีลในองค์มรรค เพราะในขณะที่กำหนดรู้พองหนอ-ยุบหนอ นี้กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธิ์

ตรงไหนเป็นสมาธิ? ขณะที่กำหนดรู้ทัน ตั้งสติมั่นอยู่ที่อารมณ์ นี้เป็นสมาธิ คือขณะที่กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ใจไม่เผลอนี้เป็นสมาธิ

ตรงไหนเป็นปัญญา? รู้รูป รู้นาม รู้สภาวธรรมที่กำหนด นี้เป็นปัญญา มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) กลางอยู่ที่ไหน? กลางอยู่ที่การกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน กลางอยู่ที่ปัจจุบันคือทันกัน ขันธ์ ๕ เกิดที่ไหน กิเลสเกิดที่นั้น เมื่อสติกำหนดรู้ทันแล้ว นั้นคือมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง กลางอยู่ที่ขันธ์ ๕ ขันธ์ ๕ เป็นสนามรบของกิเลส เมื่อใดไม่กำหนดเผลอ กิเลสมันเข้า เมื่อใดที่เรามีสติกิเลสเข้าไม่ได้

พระพุทธเจ้าบอกว่า “การเห็นแจ้งขันธ์ ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นวิปัสสนา”[๑๗] พอง-ยุบเป็นอาการของวาโยธาตุอันเป็นรูปขันธ์ แล้วการกำหนดพอง-ยุบจะไม่เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

๗. อาการพอง-ยุบเป็นธาตุปรมัตถ์



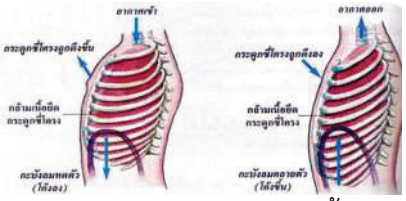
นายแพทย์วรวุฒิ เจริญศิริ อธิบายว่า “ในการหายใจด้วยกระบังลม : กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจ คนที่มีปัญหาโรคปอดมักจะมีรูปแบบการหายใจที่ผิดจากคนปกติทั่วไป คือมีแนวโน้มที่จะใช้กล้ามเนื้อหน้าอก คอและไหล่ในการหายใจ ซึ่งจะสิ้นเปลืองแรงมาก และทำให้อาการหอบทุเลาช้ายิ่งขึ้น หากท่านสังเกตดูเด็กทารกหรือคนปกติเวลาหลับสนิท จะพบว่าท้องจะป่องออกขณะหายใจเข้า เพราะว่ากระบังลมหดตัวลงมา ทำให้กระเพาะอาหารและสำไส้ถูกดันออกมา ขณะหายใจออก กระบังลมจะคลายตัวกลับขึ้นไปทำให้ท้องยุบลง การหายใจด้วยกระบังลม จะเป็นเช่นนี้โดยธรรมชาติ”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อธิบายว่า

“กระบวนการหายใจ ซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ แต่คนส่วน

---

[๑๗] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๒.



ใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่า เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในท้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ในระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในช่องท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออกกระบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับการดันลมออกมาทางปาก” และได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอนั้น เป็นเพียงคำภาวนา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” จะต้องพยายามสังเกตดู “อาการพอง-อาการยุบ” ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ แน่นอนในระยะเริ่มต้น มักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อไปเมื่อวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาพัฒนามากขึ้นๆ ก็จะค่อยๆ เห็นอารมณ์ปรมัตถ์ คือ อาการยุบ-อาการพองชัดขึ้นๆ เป็นลำดับ การกำหนดอารมณ์ของพองหนอ-ยุบหนอ คือ การกำหนดวาโยโผฏฐัพพรูป (รูปตามที่ลมถูกต้อง)”[๑๘]

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุลมที่อยู่ในท้อง ซึ่งเป็นธาตุปรมัตถ์[๑๙]มีอาการเคลื่อนไหวตึงหย่อนไปตามการหดตัวและขยายตัวของกระบังลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อชฺฌตฺติกา วาโยธาตุ ยํ อชฺฌตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ถมฺภิตตฺตํ รูปสฺส อชฺฌตฺตํ อุปาทินฺนํ เสยฺยถีทํ อุทฺธงฺคมา วาตา อโธคมา วาตา **กุจฺฉิสยา วาตา** โกฏฺฐสยา วาตา.”[๒๐]

---

[๑๘] จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์**,จ.เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙.

[๑๙] ปรมัตถ์ แปลว่า ความเป็นจริงอันถ่องแท้ อันเป็นเนื้อแท้ เพราะไม่มีความผิดแผกในความเป็นไปอย่างอื่น ดูใน ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๑๐๕.

[๒๐] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๘๗.

วาโยธาตุที่เป็นภายใน คือ ลมพัดไปมา ธรรมชาติที่เคลื่อนไหวเครื่องค้ำจุนรูปภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมยึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ **ลมในท้อง** ลมในไส้.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า "อิมสฺมึ กาเย ..โย วิตฺถมฺภนภาโว วา สมุทีรณภาโว อยํ วาโยธาตุ"[๒๑] ในร่างกายนี้ สิ่งใดทำให้อิริยาบถใหญ่น้อยเคร่งตึงตั้งมั่นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมาก็ดี นี้เป็น วาโยธาตุ" คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า "วาโยธาตุ ได้แก่ ธาตุทำหน้าที่ให้เคลื่อนไหว"[๒๒]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายลักษณะของธาตุปรมัตถ์ ไว้ว่า "วาโยธาตุ วิตฺถมฺภนลกฺขณา สมุทีรณรสา อภินีหารปจฺจุปฏฺฐานา".[๒๓]

สภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโผฏฐัพพารมณ์เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตฺถมฺภนลกฺขณา)

การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นลักษณะของวาโยธาตุ (สมุทีรณรสา)

การผลักดัน เป็นอาการของวาโยธาตุ (อภินีหารปจฺจุปฏฺฐานา)

นอกจากนี้ อาการพอง-ยุบอันเป็นวาโยธาตุในท้อง จัดเป็นวิปัสสนาภูมิ คือ เป็นรูปขันธ์ โผฏฐัพพายตนะ โผฏฐัพพธาตุ และ ทุกขสัจในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานอีกด้วย ทั้งเป็นสภาวะทางกายที่สอดคล้องกับหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังพระบาลีว่า "ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ,ตถา ตถา นํ ปชานาติ"[๒๔] เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาท่าทางอย่างนั้นๆท้องพองก็รู้อาการว่า "พอง" ท้องยุบก็รู้อาการว่า "ยุบ"

---

[๒๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๘๙.

[๒๒] องฺ.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๘๔.

[๒๓] อภิ.สงฺ. อ. (บาลี) ๑/๖๕๐/๓๙๑.

[๒๔] ที.มหา. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

วิปัสสนามีรูป-นามปรมัตถ์เป็นอารมณ์

การเจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรูป–นามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูป–นามเสียแล้ว ก็หาใช่วิปัสสนาภาวนาไม่[๒๕] ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า "ภิกษุย่อมเห็นขันธ์ ๕ เป็นเพียงรูป-นาม ในรูป-นามนั้น ธรรมทั้งหลายมี (วาโย)ธาตุเป็นต้นจัดเป็นรูป ธรรมทั้งหลายมีผัสสะเป็นต้นจัดเป็นนาม ขันธ์ ๕ เป็นลักษณะของรูป-นาม อวิชชาเป็นต้นเป็นปัจจัยของรูป-นาม และด้วยอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น อย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหมด ไม่มีแล้วเกิดมี มีแล้วเสื่อมไป เพราะฉะนั้น ธรรมทั้งหลายจึงไม่เที่ยง เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ เพราะเป็นทุกข์ จึงเป็นอนัตตา นี้เป็นการแสดงวิปัสสนาภูมิ"[๒๖]

รูป ได้แก่ สิ่งที่ผุกร่อนหรือเสื่อมสลายอยู่เสมอ ได้แก่ ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ที่ถูกรับรู้คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมแตกสลายเพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป[๒๗]

นาม คือ สภาวะที่รู้อารมณ์ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีลักษณะน้อมไปสู่อารมณ์ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิก มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านาม คือ น้อมไปสู่อารมณ์[๒๘]

เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปใหญ่ (รูปที่ยืน เดิน นั่ง นอน) ไม่ได้ผล ก็ให้กำหนดรูปละเอียด ได้แก่ ลมหายใจเข้า-ออกตรงจุดกระทบ แต่ครั้นนานเข้า เมื่อลมละเอียดลง จะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มี

---

[๒๕] วิปัสสนาวิญญาณกลับเวียนมาแต่อารมณ์. ..ไม่พ้นนามรูป อื่นจากนามรูปย่อมไปไม่ได้. ดูใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๓๖.

ผู้มีศีลบริสุทธิ์ดี ตั้งมั่นอยู่ในความสันโดษด้วยปัจจัย ๔ กำหนดนามรูปพร้อมปัจจัย ฯลฯ บำเพ็ญวิปัสสนา. ดูใน ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๕๘.

[๒๖] ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๓๓๕.

[๒๗] ดูใน องฺ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

[๒๘] ดูใน ขุ.ป.อ.(ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

อาการพอง–ยุบนั้นกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ และแสดงสภาวะเกิด-ดับได้ชัดแจ้ง เพราะเมื่อพองแล้วก็ดับไป ยุบจึงเกิด ยุบแล้วก็ดับไป พองจึงเกิด ฉะนั้น รูปที่ลมเคลื่อนไหวถูกต้องบริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง เหมาะอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนา

บริเวณท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า "วาโยโผฏฐัพพรูป" การตามรู้อยู่แต่ปรมัตถ์สภาวะของวาโยธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว จนเห็นแจ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเจริญวิปัสสนา ดังพระบาลีว่า "รูปํ ภิกฺขเว โยนิโส มนสิกโรถ รูปานิจฺจตญฺจ ยถาภูตํ สมนุปสฺสถ[๒๙] ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงตั้งสติกำหนดที่รูปอย่างแยบคาย พิจารณาเห็นรูปนั้น ว่าไม่เที่ยงตามความเป็นจริง"

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในสังยุตตนิกายว่า "โผฏฐพฺเพ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชฺชา ปหียติ วิชฺชา อุปฺปชฺชติ"[๓๐]

เมื่อตั้งสติกำหนดรู้ เห็นโผฏฐัพพรูป ว่าไม่เที่ยง (เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) อวิชชาย่อมหายไป วิชชาญาณย่อมปรากฏ"

พระโสภณมหาเถระอธิบายว่า "อถวา ปน นิสินฺนสฺส โยคิโน อุทเร อสฺสาสปสฺสาสปจฺจยา ปวตฺตํ วาโยโผฏฺฐพฺพรูปํ อุนฺนมนโอนมนากาเรน นิรนฺตรํ ปากฏํ โหติ ตมฺปิ อุปนิสฺสาย อุนฺนมติ โอนมตีติ อาทินา สลฺลกฺเขตพฺพํ" เมื่อโยคีนั่งภาวนา ในบริเวณท้องนั้น วาโยโผฏฐัพพรูปที่มีลมหายใจเข้าออกเป็นปัจจัย ย่อมปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะนั้นพึงตั้งสติกำหนดว่า พองหนอ-ยุบหนอ, พองหนอ- ยุบหนอ ดังนี้[๓๑]

อนึ่ง พระศาสดาทรงเทศนาไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

"ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ"[๓๒]

---

[๒๙] สํ.ข.(บาลี)๑๗/๑๐๔/๖๔

[๓๐] สํ.สฬ. (บาลี)๑๘/๕๓/๒๘

[๓๑] ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา** : พิมพ์ครั้งที่ ๙ สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ.

[๓๒] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙ , ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๗๙

ร่างกายของโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใดๆ ก็ตามตั้งสติกำหนดรู้อาการนั้นๆ คือ ร่างกายนี้เป็นไปอย่างไร ก็ตั้งสติกำหนดรู้ไปอย่างนั้น เดินอยู่ก็ตั้งสติกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ ถ้ายืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ก็ตั้งสติกำหนดรู้ว่า ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ ตามอาการที่ดำรงอยู่อย่างนั้น ถ้ามีอาการท้องพองอยู่-ยุบอยู่ ก็ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า พองหนอ ยุบหนอ ตามอาการที่ตั้งอยู่อย่างนั้น เหล่านี้ถ้าไม่กำหนดก็จะเข้าใจผิดยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน ถ้ากำหนดก็ได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นอาการของรูป–นามตามความเป็นจริง

๘. กำหนดพอง-ยุบเป็นวาโยธาตุกรรมฐาน

การกำหนดรู้ลักษณะอาการของธาตุ ๔ คือ

๑. ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) มีลักษณะแข็งและอ่อน

๒. ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) มีลักษณะไหลและเกาะกุม

๓. ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) มีลักษณะร้อนและเย็น

๔. ธาตุลม (วาโยธาตุ) มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อนตึง

ธาตุที่เห็นอาการได้ง่าย คือธาตุลม เพราะมีลักษณะเคลื่อนไหว และเมื่อกำหนดได้ชัดเจนแล้ว จะรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ไปด้วย ด้วยเหตุนี้บางคนจึงเรียกกรรมฐานแบบนี้ ว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน” [๓๓] ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง เฝ้าตามดูกายในกายภายนอกอยู่บ้าง เฝ้าตามดูกายในกายภายในหรือภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้ หรือเฝ้าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง เฝ้าตามดูสิ่งที่เกิด-ดับในกายอยู่บ้าง

---

[๓๓] จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ ฉบับปรับปรุง**,(เชียงใหม่:ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, หน้า ๕๒-๕๔.

ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกรู้เท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรในโลก[๓๔]

สภาวะอาการพอง-ยุบนั้นเป็นหนึ่งในลม ๖ ประเภท คือ

๑. ธาตุลมที่พัดขึ้นสู่เบื้องบน (อุทธังคมวาโย) ทำให้เกิดอาการเรอ คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด ตาลาย ปวดศีรษะและความดันโลหิตสูง

๒. ธาตุลมที่พัดลงเบื้องล่าง (อโธคมวาโย) ทำให้เกิดอาการผายลม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะและการคลอดบุตร

๓. ธาตุลมที่อยู่ในช่องท้อง (กุจฉิสยวาโย) ทำให้เกิดอาการพองและอาการยุบของท้อง

๔. ธาตุลมที่อยู่ในลำไส้ (โกฏฐาสยวาโย) ทำให้เกิดก๊าซและอาการแน่น อึดอัดในท้อง เช่น ท้องอืด แน่นท้อง ท้องเฟ้อ เป็นต้น

๕. ธาตุลมที่แล่นไปทั่วร่างกาย (อังคมังคานุสารีวาโย) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ยืน นั่ง ก้ม เงย เป็นต้น

๖. ธาตุลมหายใจเข้าออก (อัสสาสปัสสาสวาโย) คือ ลมหายใจเข้าออก ธาตุลมชนิดนี้ใช้เป็นอารมณ์กำหนดในอานาปานสติ[๓๕]

หลายคนคัดค้านการปฏิบัติตามแนวนี้ว่า “พอง-ยุบไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก” แต่ความจริงแล้วพอง-ยุบจัดเป็นธาตุลม โดยเป็นลมในท้องเรียกว่า กุจฉิสยวาโย ดังนั้น วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดอาการท้องพอง-ยุบจึงเป็นวิธีที่ถูกต้อง เพราะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และในการกำหนดครั้งหนึ่งๆ นั้นต้องประกอบด้วยความเพียร ความรู้ชัด ระลึกรู้เท่าทันปัจจุบัน และเป็นการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง-อาการยุบเป็น**ศีล** จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพอง-อาการยุบ เป็น**สมาธิ** การเข้าไปรู้แจ้งเกิด-ดับ เป็น**ปัญญา**.

---

[๓๔] ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

[๓๕] จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ ฉบับปรับปรุง,** (เชียงใหม่: พิมพ์ที่เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๑.

๙. กำหนดพอง-ยุบเจริญวิปัสสนา

ปัญญาที่พอกพูนขึ้นด้วยธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) จนเห็นแจ้งความเป็นจริงของรูป-นาม ทำให้มรรคมีองค์ ๘ สมบูรณ์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"ภิกษุ เมื่อรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดกายในกาย ..ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ รู้ชัดโคจร[๓๖] และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำพละทั้งหลายให้สมบูรณ์..ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์...ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์..ย่อมทำธรรมทั้งหลายให้สมบูรณ์"[๓๗]

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า "ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสัทธินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ด้วยการน้อมใจเชื่อ ทำวิริยินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการประคองจิตไว้ ทำสตินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ ทำสมาธินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำปัญญินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นแจ้ง

บทว่า ย่อมทำพละทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสัทธาพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา ทำวิริยพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน ทำสติพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความประมาท ทำสมาธิพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความฟุ้งซ่าน ทำปัญญาพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่รู้ชัด

บทว่า ย่อมทำโพชฌงค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสติสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเลือกเฟ้น ทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำปีติสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความแผ่ซ่านไป ทำปัสสัทธิให้สมบูรณ์ด้วยความสงบ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำอุเบกขา-

---

[๓๖] รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ขันธ์ ๕ นั่นเอง

[๓๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.

สัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเพ่งพิจารณา

บทว่า ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์ คือ ทำสัมมาทิฏฐิให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำสัมมาสังกัปปะให้สมบูรณ์ด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ์ ทำ**สัมมาวาจา**ให้สมบูรณ์ด้วยการกำหนด[๓๘] ทำสัมมากัมมันตะให้สมบูรณ์ ด้วยความให้เกิดขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วยความผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำสัมมาสติให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิ..ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน[๓๙]

บทว่า ย่อมทำธรรมทั้งหลาย (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ[๔๐]) ให้สมบูรณ์ คือ ทำอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นใหญ่ ฯลฯ ทำ**สีลวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความสำรวม ทำ**จิตตวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำ**ทิฏฐิวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้สมบูรณ์ด้วยความหลุดพ้น ทำวิชชาให้สมบูรณ์ด้วยความแทงตลอด ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วยความสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้สมบูรณ์ด้วยความตัดขาด ฯลฯ ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะ ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นที่สุดแห่งทุกข์”[๔๑]

สรุปว่า วิปัสสนาคือปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้นคงทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกๆ รูป-นามที่รับรู้ด้วยสัมมาสติ เมื่อเห็นครั้งแล้วครั้งเล่าในทุกๆ อาการของรูป-นาม อินทรีย์ ๕ ส่งเสริมให้ปัญญาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เข้าสู่ความเป็น “วิปัสสนาญาณ”

แล้ว! การเพ่งรู้ไปในอาการพอง-อาการยุบ อาการคิด อาการเจ็บ อาการปวด จนเห็นอาการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง แล้วดับหายไป ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ แล้วดับหายไป เห็นความบีบคั้นใน

---

[๓๘] “มนสา สชฺฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ.” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

[๓๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

[๔๐] ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔.

[๔๑] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๔.

อาการพอง-ยุบที่คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ เห็นอาการที่เกิด-ดับเคลื่อนไหวของพอง-ยุบ ที่เป็นไปตามลักษณะอาการของวาโยธาตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นตามความต้องการของใครผู้ใดผู้หนึ่ง จะไปยึดว่าให้พองอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ได้ จะไปยึดว่าให้ยุบอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ได้ จะยึดว่าให้พอง-ยุบชัดอยู่ตลอดเวลาก็ไม่ได้ จะยึดให้พอง-ยุบเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ใจต้องการ ก็ไม่ได้ การเห็นพอง-ยุบเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเช่นนี้ จัดเป็นการเจริญวิปัสสนา

๑๐. กำหนดรู้พอง-ยุบเจริญสติปัฏฐาน ๔

ปมาทํ สรติ หึสตีติ สติ. สติ แปลว่า ความระลึกรู้อารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท[๔๒] เป็นธรรมเครื่องปิดกั้นกระแสกิเลสตัณหา[๔๓]

สติยา ปฏฺฐานํ สติปฏฺฐานํ.[๔๔] ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกรู้อารมณ์ ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก[๔๕]

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้งความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”[๔๖]

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการเจริญสติระลึกรู้อารมณ์ ๔ ประการ[๔๗]คือ กายเวทนา จิต ธรรม[๔๘]หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก[๔๙]สาระสำคัญของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก เพื่อ

---

[๔๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๑๐๗.

[๔๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

[๔๔] ที.ม.ฏีกา (บาลี) ๓/๗๓๓๕๗.

[๔๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ,**ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**.หน้า ๑๓๑.

[๔๖] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

[๔๗] ที.ม.อ. ๒/๓๖๗-๖๘.

[๔๘] สํ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๓๐.

[๔๙] พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ,**ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่**,หน้า ๑๓๑

ความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ ๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน”

ผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “สติปัฏฐาน ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”[๕๐]

การเจริญสติปัฏฐาน คือ การตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ์ ๕) รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ตัดสิน ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ คือ ระลึกรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการใดๆ ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้นๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้

เช่นนั้น! การเจริญสติตามรู้อาการพอง-อาการยุบอันเป็นลักษณะของกุจฉิวิสยวาโยธาตุ เป็นการเจริญสติปัฏฐานได้หรือไม่? ..มีวินิจฉัยดังนี้

๑) อาการพอง-ยุบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปัพพะ นอกจากนี้ ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดันท้องออกมา และหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญปัพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ”จนอาการดับไป สติกำหนดรู้อาการตึง-หย่อน อาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี้เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่ง

---

[๕๐] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

จิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลังปวดขา กำหนด “ปวดหนอๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอๆ” เกิดปีติปราโมทย์กำหนด “รู้หนอๆ” นี้เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี้เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดตรง**อาการ**ว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึมกำหนด**อาการ**ว่า “ ซึมหนอๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอๆ” ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปีติ สุข เยือกเย็นกำหนดตรงอาการรู้ ว่า “รู้หนอๆ” เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวธรรมละเอียดนิ่มนวล เบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รู้ๆๆๆๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามในภพใหม่อีก) นี้เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑๑. อริยสัจ ๔ ในการกำหนดรู้พอง-ยุบ

การเจริญสติปัฏฐาน[๕๑] กำหนดรู้อาการพอง-ยุบวินิจฉัย ดังนี้

สติกำหนดรู้อาการ พอง-ยุบ เป็นอารมณ์เป็นทุกขสัจ

ตัณหาที่มีในก่อน อันยังสติกำหนดรู้อาการ พอง – ยุบ เป็นอารมณ์นั้นให้ตั้งขึ้น เป็นสมุทัยสัจ

การหยุดทุกขสัจ และสมุทัยสัจทั้งสอง เป็นนิโรธสัจ

อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกข์ละสมุทัยสัจมีนิโรธเป็นอารมณ์เป็นมรรคสัจ

ภิกษุโยคาวจร ขวนขวายโดยทางสัจจะ ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุนิพพาน

---

[๕๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑

ดับทุกข์ได้แล[๕๒]ซึ่งเป็นการแสดงเรียงลำดับ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นการดับลงทีละขณะของการกำหนดรู้จัดเป็น ตทังคนิโรธ โดยขณะกำหนดรู้อาการพอง – ยุบ มีองค์ ๘ ของอริยมรรคอยู่ครบถ้วน ได้แก่

เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะเจริญภาวนากำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม[๕๓] คือ

๑. ขณะท้องพอง-ยุบ มีปัญญาเห็นชัดในอาการนั้น โดยความเป็นรูป ส่วนจิตที่รู้พอง-ยุบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ

๒. เมื่อมีอาการพอง-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ส่งไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบนั้น ให้ประจักษ์ จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ

๓. กำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็นสัมมาวาจา[๕๔]

๔. กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการพอง กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็นสัมมากัมมันตะ

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่องแผ้ว จิตย่อมผ่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริง ยิ่งขึ้น จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ ไม่ปล่อยใจให้หลงใหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันด้วยอำนาจอุเบกขา-สัมโพชฌงค์ เป็นพื้นฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิในระดับวิปัสสนาญาณต่อไป จัดเป็นสัมมาสมาธิ[๕๕]

---

[๕๒] ที.ม.อ.(ไทย)๑๔/๓๐๐/๓๑๖.

[๕๓] ดูอธิบายใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙, ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

[๕๔] “การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล” ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

[๕๕] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

สรุปความสำคัญ สภาวะพอง-ยุบ จัดเป็นธาตุกรรมฐาน โดยพอง-ยุบ เป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบลง มีลักษณะตึงบ้าง หย่อนบ้าง เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง การกำหนด "พองหนอ-ยุบหนอ" จึงเป็นการสังเกตวาโยโผฏฐัพพรูปด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปีหรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) บางครั้งไม่สม่ำเสมอบางครั้งมีความเจ็บปวด ความโกรธ ดีใจ เสียใจ นึกคิด ฟุ้งซ่าน ราคะมานะ ทิฐิ เข้ามาปะปน หากกำหนดรู้สภาวะอย่างถูกวิธี สภาวะอาการเหล่านั้นก็จะเข้าถึงความดับสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้วผู้ปฏิบัติ (โยคี) จะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฏฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

๑๒. สัมมัปปธาน ๔ ในการกำหนดรู้พอง-ยุบ

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติ ๓ ประการ ดังพระบาลีว่า "อาตาปี สมฺปชาโน สติมา"[๕๖] มีความเพียร รู้พร้อมอย่างมีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ[๕๗]

ขณะที่โยคีบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนด**พอง-ยุบ**อย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่างๆ อย่างถี่ถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตาปี อันเป็นสัมมาวายามะในองค์มรรค คือ วิริยเจตสิก เรียกว่า เจริญสัมมัปปธาน ๔ ประการ[๕๘] คือ

๑. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในขันธสันดาน ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น กำหนดตามความเป็นจริงโดยความเป็นรูป-เป็นนาม

---

[๕๖] ที.ม. (บาลี)๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.มู. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

[๕๗] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๑๘๖.

[๕๘] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๗๑. ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙๑.

สติไม่เผลอจากรูป-นาม ขณะนั้นศีล สมาธิ ปัญญาก็มีพร้อม

ศีลกำจัดกิเลสหยาบๆ (วีติกกมกิเลส) ที่ล่วงออกมาทางกายหรือวาจา **สมาธิ**กำจัดกิเลสอย่างกลางที่จะล่วงออกมาทางใจ ได้แก่นิวรณ์ ๕ (ปริยุฏฐานกิเลส) **ปัญญา**กำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน (อนุสัยกิเลส) ตรงที่รู้พอง-รู้ยุบนั้นนั่นแหละเป็นสังวรปธาน เพราะขณะนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เกิด

๒. ปหานปธาน เพียรละวิตกทั้ง ๓ คือ กามวิตก (คิดหมกมุ่นในกาม) พยาบาทวิตก (คิดปองร้าย) วิหิงสาวิตก (คิดเบียดเบียน) ในขณะที่เจริญสติกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น วิตกทั้ง ๓ ไม่เกิดขึ้น เพราะสติเป็นธรรมเครื่องปิดกั้นอกุศลวิตกทั้ง ๓ นั้น[๕๙] กุศลกับอกุศลเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ อุปมาเหมือนสว่างกับความมืด ฉะนั้น เพราะเหตุนั้น ขณะกำหนดพอง-ยุบจึงเป็นความเพียรละอกุศลวิตกไปในตัว

๓. ภาวนาปธาน เพียรบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น สติกำหนดรู้พอง-รู้ยุบ จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ การพิจารณาใคร่ครวญพอง-ยุบ จัดเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความตั้งใจ กำหนดพอง-ยุบจัดเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ความเอิบอิ่มไม่กระวนกระวาย จัดเป็นปีติสัมโพชฌงค์ ความสงบใจ จัดเป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ใจตั้งมั่นอยู่กับพอง-ยุบ จัดเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ จิตเพ่งรู้จนเห็นแจ้งในอาการพอง-ยุบ จัดเป็นอุเปกขาสัมโพชฌงค์ ในขณะที่บำเพ็ญโพชฌงค์อยู่นั้น วิเวกทั้ง ๓ คือ กายวิเวก จิตตวิเวกและอุปธิวิเวก ก็มีพร้อม น้อมไปสู่การสละกิเลส เพราะฉะนั้น ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น จึงเป็นภาวนาปธาน

๔. อนุรักขนาปธาน เพียรรักษาวิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และพอกพูนให้มีมากขึ้น ด้วยการหมั่นระลึกรู้รูปนามอยู่เนืองๆ ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น ศีลก็มี สมาธิก็มี ปัญญาก็มี กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มี

---

[๕๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

อยู่บริบูรณ์ในขณะนั้น จัดเป็นศีล จิตตั้งมั่นในอารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จัดเป็นสมาธิ เห็นรูป-นามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ จัดเป็นปัญญา ชื่อว่าตามรักษาใจให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญาอย่างแท้จริง ตรงนี้แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลางอย่างแท้จริง จัดเป็นอนุรักขนาปธาน คือเพียรตามรักษาไตรสิกขาอย่างถูกต้อง[๖๐]

๑๓. โพชฌงค์ ๗ ในการกำหนดรู้พอง-ยุบ

จิตเป็นปัจจัยให้เกิดและให้รู้อาการพอง-ยุบ ในการเกิดของอาการพอง-ยุบและอิริยาบถน้อยใหญ่นั้น ต้องอาศัยเวลา สถานที่ และอัธยาศัยของแต่ละบุคคล ปรากฏเป็นความพร้อมมูลแห่งองค์ตรัสรู้ ดังต่อไปนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ การกำหนดอาการพอง-อาการยุบครั้งหนึ่งๆ เกิดสติรู้ถึงอาการพองและยุบได้ชัด ไม่ชัด ช้าหรือเร็ว เป็นต้น

เบื้องแรก สติของเราไม่อาจรับรู้สภาวธรรมได้ทันปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยไม่รู้ถึงสภาวะตึง-หย่อนของท้องอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ พยุงตัวให้ลอยน้ำ ฉะนั้นในขณะบริกรรมอยู่ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม แต่ให้พึงน้อมจิต จดจ่อต่อสภาวธรรมทางกายและใจ เท่านั้น

จิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าทางทวารใดในทวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ) เป็นต้นไป เพราะเป็นปัญญาญาณที่หยั่งเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว[๖๑]

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ในการกำหนดพอง-ยุบแต่ละครั้ง เห็นรูป คือเห็นอาการตึง-หย่อนของโผฏฐัพพารมณ์บริเวณท้อง เห็นนาม คือเห็นจิต

---

[๖๐] ดูรายละเอียดใน องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๓๕/๖๙/๒๑๙-๒๒๐.

[๖๑] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

ที่เข้าไปรู้อาการของรูปนั้นๆ เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ เกิดทิฏฐิวิสุทธิบริบูรณ์ เห็นอริยสัจ ๔ คือเห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ พยายามตั้งใจกำหนด**พอง-ยุบ**อย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่างๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิดดับของรูป-นามที่ปรากฏได้ชัดแจ้งขึ้น ตามลำดับ

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในอาการพอง-ยุบ รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปและนามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนเห็นไตรลักษณ์ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้งย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนมีกายสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อใจมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ย่อมพิจารณา[๖๒] สภาพธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง[๖๓] ตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม โดยมีมรรคมีองค์ ๘ เป็นเหตุ[๖๔]

---

[๖๒] ดูใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

[๖๓] สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร (องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, องฺ.จตุกฺก.ฏีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕)

[๖๔] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕. องฺ.เอก. อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

๑๔. มรรคมีองค์ ๘ ในการกำหนดรู้พอง-ยุบ

เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะเจริญภาวนา กำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม[๖๕] คือ

๑. ขณะท้องพอง-ยุบ มีปัญญาเห็นชัดในอาการนั้น โดยความเป็นรูป ส่วนจิตที่รู้พอง-ยุบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาทิฏฐิ**

๒. เมื่อมีอาการพอง-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ส่งไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบนั้น ให้ประจักษ์ จัดเป็น**สัมมาสังกัปปะ**

๓. กำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “พองหนอ”-“ยุบหนอ” จัดเป็น**สัมมาวาจา**[๖๖]

๔. กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการพอง กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยุบ กำหนด “คิดหนอ” ทุกครั้งที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็น**สัมมากัมมันตะ**

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่องแผ้ว จิตย่อมผ่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็น**สัมมาอาชีวะ**

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ ไม่ปล่อยใจให้หลงใหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็น**สัมมาวายามะ**

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาสติ**

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันด้วยอำนาจอุเบกขา-สัมโพชฌงค์ เป็นพื้นฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิต่อไป จัดเป็น**สัมมาสมาธิ**[๖๗]

---

[๖๕] ดูอธิบายใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

[๖๖] “การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรค ผล” ดูใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

[๖๗] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

๑๔. หลักการปรับอินทรีย์ให้สมดุลย์

การนำเอากุศลธรรมที่มีพลังที่เรียกว่า พละ และกุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ ที่เรียกว่า อินทรีย์ ที่อยู่ภายในกายใจของเรามาปรับให้สอดคล้องกัน เป็นกำลังให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุด ที่เรียกว่า การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

การปรับอินทรีย์ หมายถึง การนำเอากุศลธรรมที่มีพลัง และสมรรถนะหลายประการที่อยู่ภายในกาย-ใจ มาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่า อินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่าพละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก กล่าวคือ

๑) ปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน เพราะถ้าศรัทธามากกว่าปัญญา บุคคลก็จะเลื่อมใสจนเกินไป หรือเลื่อมใสในเหตุที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญามากกว่าศรัทธา บุคคลก็จะหนักไปข้างอวดดี เป็นเหมือนโรคดื้อยารักษาให้หายยาก ถ้าธรรมทั้งสองเสมอกัน บุคคลจะเลื่อมใสในเหตุที่น่าเลื่อมใส

๒) ปรับสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน เพราะถ้าสมาธิมากกว่า วิริยะ ความเกียจคร้านจะครอบงำ เนื่องจากสมาธิเป็นฝ่ายเดียวกันกับความเกียจคร้าน ถ้าวิริยะมากกว่าสมาธิ ความฟุ้งซ่านจะครอบงำ เนื่องจากวิริยะเป็นฝ่ายเดียวกันกับความกันฟุ้งซ่าน ดังนั้น สมาธิที่ประกอบควบคู่กับวิริยะ จิตจะไม่ตกไปในฝ่ายความเกียจคร้าน วิริยะที่ประกอบควบคู่กับสมาธิ จิตจะไม่ตกไปในฝ่ายความฟุ้งซ่าน แต่สำหรับ สติ นั้น พระผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานควรบำเพ็ญให้มีพลังทุกที่ทุกเวลาเพื่อให้ทราบว่า "ความบรรลุธรรมอันนี้ย่อมมีได้ด้วยภาวนาต่อนั้นไป ก็แลครั้นธรรมอันนี้ พระโยคีได้บรรลุแล้วก็ไม่มีกิจที่

จะต้องทำยิ่งขึ้นไปอะไรอีกเลย ดุจเกลือ จำต้องมีในกับข้าวทุกอย่าง ดุจอำมาตย์ผู้ชำนาญการ จำต้องปรารถนาในราชการทุกอย่าง[๖๘]

มีพุทธพจน์รับรองคำกล่าวของพระสารีบุตรว่า อินทรีย์ ๕ อย่างนี้ส่งผลเป็นปัจจัยต่อเนื่องกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ก็จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชาตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดแห่งอวิชชาและความทุรนทุรายแห่งตัณหา สงบประณีตดีเยี่ยม ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่งหรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุนเวียนกลับเป็นสัทธินทรีย์อีก ดังพุทธพจน์ท่อนสุดท้ายว่า "ดูกรสารีบุตร อริยสาวกนั้นแล เพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นเพียรพยายามแล้วก็ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วก็ตั้งจิตมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งจิตมันแล้วก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วก็เชื่อยิ่งอย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหลายที่แต่ก่อนนี้เราเพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ย่อมเป็นดังนี้แล ดังเราสัมผัสอยู่ด้วยตัว และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา อยู่ในบัดนี้"[๖๙]

ในคัมภีร์มหาวรรคอรรถกถา ได้อธิบายการปรับอินทรีย์ไว้ว่า อินฺทฺริยานญฺจ สมตํ ปฏิวิชฺฌาติ สทฺธาทีนํ อินฺทฺริยานํ สมตํ สมภาวํ. ตตฺถ สทฺธํ ปญฺญาย ปญฺญญฺจ สทฺธาย วิริยํ สมาธินา สมาธิญฺจ วิริเยน โยชยมาโน อินฺทฺริยานํ สมตํ ปฏิวิชฺฌ[๗๐].

และสารัตถทีปนีฎีกาได้อธิบายไว้ว่า อินฺทฺริยานญฺจ สมตํ อธิฏฺฐาหีติ สทฺธาทีนํ อินฺทฺริยานํ สมตํ สมภาวํ อธิฏฺฐาหิ. ตตฺถ สทฺธํ ปญฺญาย, ปญฺญญฺจ

---

[๖๘] วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๔๓/๑๖๔, องฺ. ฉกฺก.อ. (บาลี) ๓/๕๕/๑๓๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๖๒/๑๔๐-๑๔๑, สารตฺถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๓.

[๖๙] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๓.

[๗๐] วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๔๓/๑๖๔.

สทฺธาย, วิริยํ สมาธินา, สมาธิญฺจ วิริเยน โยชยตา อินฺทฺริยานํ สมตา อธิฏฺฐิตา นาม โหติ.สติ ปน สพฺพตฺถิกา,สา สทาปิ พลวตีเยว วฏฺฏติ[๗๑].

การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยิ่งมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกิน[๗๒]

ในพุทธพจน์แสดงปฏิปทา ๔ ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันไปเป็น ๔ ประเภทคือ บางพวกปฏิบัติลำบากทั้งรู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว บางพวกปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่า

ตัวการที่กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็วก็คืออินทรีย์ ๕ กล่าวคือ ถ้าอินทรีย์ ๕ อ่อนไปก็รู้ช้า ถ้าอินทรีย์ ๕ แก่กล้าก็รู้ได้เร็ว[๗๓] แม้แต่การที่พระอนาคามีแตกต่างกันออกไปเป็นประเภทต่างๆ ก็เพราะอินทรีย์ ๕ เป็นตัวกำหนดด้วย[๗๔] หรือกว้างออกไปอีก ความพรั่งพร้อมและความหย่อนแห่งอินทรีย์ ๕ นี้แล เป็นเครื่องวัดความสำเร็จ เป็นอริยบุคคลขั้นต่างๆ ทั้งหมดกล่าวคือ เพราะอินทรีย์ ๕ เต็มบริบูรณ์ก็เป็นพระอรหันต์ อินทรีย์ ๕ อ่อนกว่านั้นก็เป็นพระอนาคามี อ่อนกว่านั้นก็เป็นพระสกทาคามี อ่อนกว่านั้นก็เป็นพระโสดาบันประเภทธัมมานุสารี อ่อนกว่านั้นอีกก็เป็นพระโสดาบันประเภทสัทธานุสารี ดังนี้เป็นต้น ตลอดจนว่าถ้าไม่มีอินทรีย์ ๕ เสียเลยโดยประการทั้งปวง ก็จัดเป็นพวกปุถุชนคนภายนอก มีคำสรุปว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้มีความแตกต่างแห่งผล ความแตกต่างแห่งผลทำให้มีความแตกต่างแห่งบุคคล หรือว่าอินทรีย์ต่างกัน ทำให้ผลต่างกัน ผลต่างกันทำให้บุคคลต่างกัน[๗๕]

---

[๗๑] สารตฺถ.ฏีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๒-๓๕๓.

[๗๒] วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๔๓/๑๖๔, สารตฺถ.ฏีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๒-๓๕๓.

[๗๓] ดู องฺ.จตุกฺก.(ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๗

[๗๔] องฺ.จตุกฺก.(ไทย)๒๑/๑๖๔/๒๓๖

[๗๕] สํ.มหา.(ไทย)๑๙/๔๘๓/๒๙๔

วิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่ “ช่วยปรับอินทรีย์”

การนำเอากุศลธรรมที่มีพลังและสมรรถนะหลายประการที่อยู่ภายในกายใจมาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุด ในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ นั้น กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่า อินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่าพละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑. การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกาย ใจ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ดังเมื่อสันตติอำมาตย์ฟังธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และหยั่งเห็นสภาวธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า “อุปสนฺโต จริสฺสสิ (ก็จักเป็นผู้สงบไปได้)”[๗๖]

๒. การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ เช่น การเพิ่มเวลาในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ จาก ๑๕ นาที เป็น ๒๐ นาที ๒๕ นาที ๓๐ นาที ไปจนถึง ๖๐ นาที เป็นต้น

๓. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ เช่น การเดินจงกรมตั้งแต่ระยะที่ ๑ ระยะที่ ๒ ระยะที่ ๓ ไปจนถึงระยะที่ ๖ หรือการเพิ่มการกำหนดถี่ๆๆ ในการก้าวแต่ละระยะ เป็นต้น

๔. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การคู้กำหนดว่า คู้หนอๆๆ การเหยียดกำหนดว่า เหยียดหนอๆๆ การเหลียวหน้าแลหลัง กำหนดว่า เหลียวหนอๆๆ เป็นต้น

๕. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การ

---

[๗๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ (๒,๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

กำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ เช่น ก่อนเดินจงกรมกำหนดว่า อยากเดินหนอๆ ถ้าฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆ ถ้าง่วงกำหนดว่า ง่วงหนอๆๆ เป็นต้น

๖. การปรับอินทรีย์โดยการสำรวมอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ถ้าเห็นกำหนดว่า “เห็นหนอ” ถ้าได้ยินกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ถ้าได้กลิ่นกำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ถ้ารู้รสกำหนดว่า “รสหนอ” ถ้าถูกต้องสัมผัสกำหนดว่า “ถูกหนอ” ถ้ารับสิ่งต่างๆ กำหนดว่า “รู้หนอ” เป็นต้น

๗. เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวะนามให้มากขึ้น

การปรับอินทรีย์และพละให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา อย่าให้อย่างหนึ่งอย่างใดมากน้อยกว่ากัน ถ้าศรัทธายิ่งปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ และจะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยิ่งสมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ความง่วงจะเข้าครอบงำ ดังนั้น ถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดน้อยเกินไป ก็ต้องเพิ่มเข้าไปให้เสมอกัน โดยมีสติคอยควบคุมอยู่ตลอดเวลา การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับการปรับอินทรีย์และพละนี้เป็นประการสำคัญ

สาเหตุที่ทำให้อินทรีย์แก่กล้า ๙ ประการ มีพระบาลี ว่า “นวหากาเรหิ อินฺทฺริยานิ ติกฺขานิ ภวนฺติ อุปฺปนฺนุปฺปนฺนานํ สงฺขารานํ ขยเมว ปสฺสติ, ตตฺถ จ สกฺกจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ, สาตจฺจกิริยาย สมฺปาเทติ, สปฺปายกิริยาย สมฺปาเทติ, สมาธิสฺส จ นิมิตฺตคฺคาเหน, โพชฺฌงฺคานญฺจ อนุปวตฺตนตาย, กาเย จ ชีวิเต จ อนฺตรา จ อโพฺยสาเนนาติ.”

อินทรีย์ ๕ ย่อมแก่กล้าเพราะเหตุ ๙ ประการ คือ ต้องปฏิบัติดังนี้

๑. กำหนดเห็นแต่ความสิ้นไปหมดไปของรูปนาม ซึ่งเกิดขึ้นในทุกๆ ขณะ ถึงแม้บางครั้งอาการดับจะไม่ปรากฏ ก็ต้องพยายามกำหนดให้ได้ มองให้เห็น แต่อย่าพยายามหาเหตุผลที่จะทำให้เห็นว่า รูปนามเป็นของเที่ยง

๒. ยังวิปัสสนาญาณให้ถึงพร้อม โดยการกำหนดอย่างเอื้อเฟื้อต่อกรรมฐานเพื่อให้เห็นความดับไปของรูป นามนั้น

๓. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการทำอย่างต่อเนื่อง ทำอย่างคงเส้นคงวา อย่าหยุดในระหว่างการปฏิบัติ

๔. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์ โดยการทำแต่สิ่งที่เป็นสัปปายะต่อการกำหนดเท่านั้น สัปปายะ ๗ คือ ๑. อาวาส ที่อยู่เหมาะสม ๒. โคจร ที่เที่ยวไปมาหมู่บ้านเหมาะสม ๓. ภัสสะ ถ้อยคำ เหมาะสม ๔. บุคคละ บุคคลผู้คบหาเหมาะสม ๕. โภชนะ อาหารเหมาะสม ๖. อุตุ บรรยากาศเหมาะสม ๗. อิริยาปถะ อิริยาบถเหมาะสม

๕. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการกำหนดเหตุของวิปัสสนา สมาธิ คือ การกำหนดรูปนามจนทำให้สมาธิตั้งมั่นอย่างแน่วแน่

๖. เจริญวิปัสสนาญาณให้บริบูรณ์โดยการเจริญโพชฌงค์ให้ถูกต้อง คือ อารมณ์ในการเจริญภาวนาตก ให้เจริญปีติ วิริยะ ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์

๗. กล้าสละทั้งกายและชีวิตของตน หมายถึง ขณะเจริญภาวนาอยู่นั้นมีอารมณ์ฟุ้งซ่านขึ้นมา ให้เจริญปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๘. เจริญภาวนาให้บริบูรณ์ ด้วยความอดทนอย่างไม่ย่อท้อกับทุกข์ซึ่งเกิดขึ้นในทุกขณะ โดยพร้อมที่จะอุทิศทั้งกายและใจหมายถึง ต้องมีใจมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อความทุกข์ยากลำบาก ไม่คำนึงแม้กระทั่งความตาย

๙. ไม่เลิกเจริญวิปัสสนาญาณกลางคัน คือ ทำให้ถึงที่สุด[๗๗]

---

[๗๗] วิสุทฺธิ (บาลี) ๒/๒๘๐-๑, โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสีสยาดอ), พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, **วิปัสสนานัย ๒**, หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

๑๕. ลำดับการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์อรหันต์[๗๘]

ราวพุทธศักราช ๒๓๕ พระโมคคัลลีบุตรติสสะเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกระทำตติยสังคายนาที่เมืองปาฏลีบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ โดยมีพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นองค์ศาสนูปถัมภ์ หลังจากเสร็จสิ้นในการทำสังคายนาครั้งที่สามแล้ว พระผู้เป็นเจ้าก็มีจิตผ่องแผ้วค่อยพิจารณาดูความเป็นไปของพระพุทธศาสนา จึงเห็นแจ้งชัดด้วยพระอานาคตังสญาณว่า ในอนาคตกาล พระพุทธศาสนาอันมีคันถธุระและวิปัสสนาธุระเป็นหลัก จักประดิษฐานอยู่ได้แต่ในปัจจันต ชนบทประเทศเท่านั้น จึงเป็นการสมควรที่เราจักส่งพระอรหันต์ทั้งหลาย ให้ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนาในปัจจันตชนบทสืบไป

พระมหาโมคคัลลีเถระ ซึ่งเป็นพระอรหันต์วัยชรา ๗๒ พรรษา ได้ส่งสาวก คือพระโสณะอรหันต์ และพระอุตตระอรหันต์ นำพระพุทธศาสนามาประดิษฐานที่เมืองตะโทง (Thaton) หรือ สุธรรมนครในประเทศพม่า ตามประวัติได้มีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของวิปัสสนาจารย์ ติรงคะสะยาดอ พระมโนอรหันต์ พระมิงกุลโตญสะยาดอ พระมิงกุลเชตะวันสะยาดอ และท่าน**มหาสีสะยาดอ**(พระโสภณมหาเถระ) ตามลำดับ

เมื่อวิปัสสนาวงศ์ ประดิษฐานมั่นคงในแผ่นดินสุวรรณภูมิ เป็นเวลาเกือบ ๒,๐๐๐ ปี คือตั้งแต่สองพระอรหันต์ท่านพระโสณะอรหันต์ และพระอุตตระอรหันต์นำมาประดิษฐาน ไว้เป็นเบื้องแรก เมื่อปีพุทธศักราช ๒๓๕ เป็นต้นมา บรรดาพุทธบริษัทศิษยานุศิษย์ผู้มีจิตหวั่นเกรงภัยในวัฏสงสาร ปรารถนาจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็พากันอุตสาหะบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานสืบต่อวิปัสสนาวงศ์ตลอดมาไม่ขาดสาย จวบจนถึงสมัยพระธรรมทัสสีอรหันต์ ทำการยกย่องปกป้องพระพุทธศาสนาและขยายวิปัสสนา

---

[๗๘] พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙). **วิปัสสนาวงศ์** , สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๕๔๕. ๘๙/๑ ถนนประชาอุทิศ, เขตทุ่งครุ, กรุงเทพ, พ.ศ. ๒๕๔๖.

วงศ์ให้กว้างขวางออกไป ในปีพุทธศักราช ๑๕๔๑ ซึ่งในตอนนี้นิยมเรียกวิปัสสนาวงศ์ดั้งเดิมเพิ่มเติมเป็นว่าวิปัสสนาวงศ์อรหันตะ

สมัยนั้น ปรากฏมีพระภิกษุสองรูปเป็นสหายกัน รูปหนึ่ง มีนามว่า **พระเขมภิกขุ** กับอีกรูปหนึ่งมีนามว่า **พระติรงคภิกขุ** ตั้งแต่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา เธอทั้งสองก็ตั้งใจศึกษาพระบาลี ไตรปิฎกอรรถกถาตลอดทั้งนานาพระคัมภีร์ จนมีความรู้สูงสุดตามหลักสูตรการศึกษาในสมัยนั้น แล้วปรึกษากันว่าต่อไปนี้ เราทั้งสองจะทำอะไรกันดี พระเขมภิกขุผู้มีบุรพวาสนาว่า เราทั้งสองควรจะตั้งหน้าบำเพ็ญวิปัสสนาธุระต่อไป เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ให้จงได้ พระติรงคภิกขุได้ฟังก็หัวเราะแล้วค้านว่า อะไรกันมรรคผลนิพพานสมัยนี้จะมีที่ไหนกัน มรรคผลนิพพานเป็นของไกลเกินฝันหากจะมีอยู่ก็เห็นมีแต่ในพระคัมภีร์ ปัจจุบันนี้ไม่มีใครเขาสนใจเรื่องวิปัสสนาหรือมรรคผลนิพพานกันแล้ว เรามาเป็นพระอาจารย์ด้านคันถธุระบอกพระคัมภีร์กันดีกว่า ต่อไปภายหน้าจะได้เป็นใหญ่ มีเกียรติยศชื่อเสียงเกรียงไกร พระเขมภิกขุหนุ่มผู้มีใจหนักแน่นประดุจภูผา ได้ฟังดังนั้นก็ส่ายหน้ากล่าวย้ำว่า มรรคผลนิพพานในสมัยนี้ จะมีหรือไม่มีใครเล่าจะรู้ได้ หากว่าไม่มีการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวเท่านั้นแล้ว ท่านก็เดินทางออกจากมหาวิหารบ่ายหน้าเข้าป่าไป

กาลต่อมา พระติรงคมหาเถระผู้เป็นใหญ่ ซึ่งบัดนี้วัยเข้าเกณฑ์ชรา ๗๐ พรรษาเศษแล้ว ท่านได้มีโอกาสต้อนรับอาคันตุกภิกขุผู้มีพรรษาเสมอกันรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นสหายจากกันไปนานหลายปี ก็คือ ***พระเขมภิกขุ***ที่บอกว่าจะบำเพ็ญวิปัสสนาแล้วหายหน้าเข้าป่าไปนั่นเอง เมื่อได้พบปะสนทนากัน ณ ที่รโหฐานโดยลำพังตัวต่อตัวแล้ว แทนที่จะสนทนากัน ให้สนุกสนานด้วยเรื่องเก่าๆ สมัยยังหนุ่มอยู่ แต่กลับชวนให้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาท่าเดียว โดยอ้างว่าตัวท่านจะเป็นพระอาจารย์บอกพระกรรมฐานให้เอง พระติรงคมหาเถระคณาจารย์ใหญ่จะได้เลื่อมใสเชื่อฟังคำก็หาไม่ ครั้นจะปฏิเสธไปตรงๆ ก็เกรงจะเสียน้ำใจกัน จึงกล่าวอ้างว่า ตนเองแก่แล้ว เกิดมาชาตินี้ได้มีเกียรติยศชื่อเสียงเท่านี้ ก็เป็นที่พอใจแล้ว จะเอาอะไรกันอีก เมื่อเห็นว่า สุดที่จะเคี่ยวเข็ญให้สหายปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แล้ว พระเขมมหาเถระจึง

กล่าวว่า ถ้าเช่นนั้นก็ไม่เป็นไรแต่ขอร้องให้จดจำ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ จะได้เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาต่อไป จะเอาไว้ใช้ประกอบการสอนในด้านคันถธุระก็ได้ หรือเผื่อว่าในวันข้างหน้า หากมีผู้มีวาสนามาขอเรียนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะได้บอกเขาได้อย่างถูกต้องโดยบอกเขาไป

พระเขมมหาเถระ บอกวิธีการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานอย่างย่อแล้ว ก็อธิบายวิธีปฏิบัติตลอดจนสภาวะวิปัสสนาญาณโดยพิสดาร เสร็จแล้วจึงถามขึ้นว่า จำได้หรือไม่เล่าที่เราบอกมานี่ เมื่อเห็นสหายเก่ารับคำด้วยดี ก็ลุกขึ้นจัดแจงห่มจีวรอันเก่าคร่ำคร่าพร้อมกับบอกว่าจะขอลาจากไปแล้ว ต่อไปคงไม่ได้พบกัน เพราะฉะนั้น จึงขอให้เดินไปส่งที่ชายป่าใกล้มหาวิหารด้วย พระติรงคมหาเถระ เมื่อได้ฟังสหายเก่ามาอ้างว่า ต่อไปภายหน้าคงจะไม่ได้พบกันเช่นนั้น ก็พยุงสังขารอันชราเดินตามส่งถึงบริเวณชายป่าแล้ว พระเขมมหาเถระก็หยุดเดินหันหลังมามองหน้า แล้วถามขึ้นอีกว่า จำได้แน่นอนแล้วหรือวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่เราบอกไว้นั่นน่ะ พระติรงคมหาเถระก็รับรองจำได้สิ เอาเถอะน่าไม่ต้องห่วง ขอให้เดินทางไปโดยสวัสดีเถิด

พระเขมมหาเถระผู้มาจากแดนไกลจึงกล่าวเป็นครั้งสุดท้ายว่า จำได้ก็ดีแล้ว นั่นเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพาน เอาเถิด ต่อจากนี้ เราจะแสดงผลดีผลพลอยได้เล็กน้อย ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุมรรคผลนิพพานว่าจะเป็นประการใด ขอจงตั้งใจดูให้ดีๆ ว่าเท่านี้แล้ว พระเขมมหาเถระผู้เชี่ยวชาญในอภิญญาญาณก็อธิษฐานให้เกิดอิทธิวิธีอภิญญา เหาะทะยานขึ้นฟ้าหายวับไปต่อหน้า

กาลต่อมา....ยังมีพระภิกษุผู้มีบุญวาสนาอีกรูปหนึ่งนามว่า ***พระนโมภิกขุ*** ผู้มีจิตมุมานะไม่ท้อถอย หลังจากศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์จบแล้ว ออกเดินทางจากวิหารปัจจันตชนบทมุ่งหน้าไปหาพระอาจารย์ติรงคมหาเถระเรียนบทพระกรรมฐานแล้วจึงจรบ่ายหน้าไปยังวิหารปัจจันตชนบท ที่ท่านเคยพักอาศัยเป็นสุขสบาย ด้วยความตั้งใจว่า จะเข้าถ้ำบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน ให้สำเร็จผลจงได้ ครั้นเดินทางมาถึงวิหารนั้นแล้ว ก็แจ้งความให้พระมิงกุลโตญผู้เป็นศิษย์และประชาชนชาวบ้านได้ทราบทั่วกัน พร้อมกับขอ

ความกรุณาให้ช่วยอนุเคราะห์ในเรื่องอาหารบิณฑบาตเหมือนเช่นเดิม แล้วก็รีบเข้าถ้ำที่เคยอยู่มา เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทันที

ล่วงไปนับได้ประมาณ ๗ ปี วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ ที่วิหารปัจจันตชนบทใกล้ถ้ำนั้น มีชาวบ้านทายกทายิกาพากันมาทำบุญถวายทานมากมาย ในขณะที่เขาเหล่านั้นกำลังจัดแจงภัตตาหารล้วนแต่ประณีต เพื่อนำไปถวายพระนโมเถระผู้เป็นเจ้า ที่เข้ากรรมฐานอยู่ในถ้ำ อันเป็นกิจวัตรประจำวันที่ช่วยกันทำมานานหลายปี แล้วอยู่ๆ พวกเขาก็ได้เห็นพระผู้เป็นเจ้านโมเถระนั้นเดินเข้ามายังวิหารด้วยอาการผ่องใส ก็เกิดโกลาหลตื่นเต้น ยินดีปรีดากันยกใหญ่ ต่างพากันเข้าไปกราบนมัสการท่านอย่างชุลมุนวุ่นวาย บ้างก็ไต่ถามความเป็นไปอยู่อึงคะนึง เมื่อการถวายทานให้พระสงฆ์ฉันภัตตาหารเสร็จสิ้นลงแล้ว ท่านก็บอกว่า ต่อไปนี้ ทุกๆ วันธรรมสวนะ ท่านจะออกจากถ้ำมาแสดงธรรมแก่ชาวบ้าน เพื่อเป็นการทดแทนบุญคุณที่เฝ้าผลัดเปลี่ยนเวียนเวรส่งภัตตาหารไปให้ท่านเป็นเวลานานหลายปี และโดยเหตุที่พระธรรมเทศนาที่จะแสดงนี้ จะมีประโยชน์แก่ชาวโลกต่อไปในวันข้างหน้า ฉะนั้น จึงขอให้พระมิงกุลโตญศิษย์ของท่าน ช่วยจดบันทึกข้อความ สำคัญในพระธรรมเทศนาไว้ด้วย

นับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นมา พอถึงวันธรรมสวนะ ท่านพระอาจารย์นโมเถระก็ออกจากถ้ำมาแสดงพระธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาตามวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ ซึ่งมีใจความที่เป็นสาระสำคัญว่า เมื่อโยคีบุคคลผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว พระวิปัสสนาญาณจักเกิดขึ้น ในขันธสันดานตามลำดับ นับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณจนกระทั่งถึงมรรคญาณผลญาณและปัจจเวกขณญาณเป็นที่สุด และอธิบายสภาวะแห่งวิปัสสนาญาณเหล่านั้น ออกไปอย่างกว้างขวางพิสดารยิ่งนัก โดยยกเอาพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค และข้อความที่ปรากฏมีในพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร พร้อมทั้งอรรถกถาฎีกา มาเป็นหลักใหญ่ แล้วก็ลงท้ายด้วยคำว่าพระปริยัติธรรมและพระปฏิบัติธรรมจะต้องตรงกัน พระปฏิเวธธรรมคือมรรคผลนิพพานจึงจะบังเกิดขึ้นได้ ในวันธรรมสวนะสุดท้าย เมื่อจบการแสดงพระธรรมเทศนาแล้ว พระอาจารย์นโมเถระก็กวักมือเรียก***พระมิงกุล***

โตญผู้เป็นศิษย์ให้นำเอาบันทึกพระธรรมเทศนาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา ที่ท่านแสดงติดต่อกันหลายวันธรรมสวนะนั้น มาพิจารณาตรวจตราแก้ไขจนถูกต้องดีแล้วก็บอกว่า จงเก็บรักษาไว้ให้ดี นี่คือวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ แล้วก็หันมาถามชาวบ้านที่ประชุมกันอยู่ที่นั่นว่า บรรดาท่านทั้งหลายเคยได้ยินคำว่า พระอรหันต์กันบ้างหรือไม่ครั้นได้รับคำตอบว่าเคยได้ยิน ท่านจึงถามต่อไปว่า แล้วท่านทั้งหลายมีใครเคยเห็นองค์พระอรหันต์กันบ้างหรือไม่ เมื่อได้รับคำตอบ ว่าไม่เคยเห็น ท่านจึงถามต่อไปว่า ขณะนี้อยากจะเห็นองค์พระอรหันต์หรือไม่ เขาเหล่านั้นก็ตอบพร้อมกันว่าอยากเห็น ท่านจึงบอกว่า ถ้าเช่นนั้น เพลาปฐมยามราตรีนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายไปประชุมกันดู ที่ปากถ้ำก็คงจะได้เห็นองค์พระอรหันต์

ราตรีนั้น ครั้นถึงเพลาปฐมยาม ท่าน***พระมิงกุลโตญ***พร้อมกับประชาชนชาวบ้านมากหลาย ได้พากันมายืนอออยู่ที่ปากถ้ำ สนทนาไต่ถามกันพึมพำอยู่ว่า องค์พระอรหันต์ที่ท่านอาจารย์พระนโมเถระบอกให้มาคอยดูนั้น จะเป็นท่านผู้ใด มาจากไหน รูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร บางคนก็ว่า คงจะเป็นพระอรหันต์ท่านเหาะมาจากฟากฟ้าป่าหิมพานต์ และบางคนก็ว่าไม่ใช่ คงจะเป็นท่านอาจารย์นโมเถระพระผู้เป็นเจ้าของเราเสียกระมัง เพราะว่าเท่าที่สังเกตุดูวันนี้เห็นเจ้ากูมีกายินทรีย์ผ่องใสนักในขณะที่ชาวบ้านกำลังวิพากษ์วิจารณ์กันอยู่นั้น ก็ให้มีอันเกิดโอภาสแสงสว่างจ้าขึ้นมาในบริเวณถ้ำ ในท่ามกลางแสงสว่างนั้นก็พลันปรากฏร่างของพระอาจารย์นโมเถระ กำลังนั่งตั้งกายตรงดำรงสติมั่น และหลับตาในท่านั่งกรรมฐานอยู่แล ดูงามสง่าน่าเคารพบูชาเลื่อมในยิ่งนัก ปรากฏเป็นที่ประจักษ์แก่ตามหาชนอยู่ชั่วครู่ใหญ่ แล้วก็เกิดเตโชธาตุ คือไฟลุกขึ้น ไหม้ชายจีวรและกายของท่านอย่างน่าตกใจ ผู้คนทั้งหลายเห็นเหตุร้ายเช่นนั้น ก็พากันวิ่งถลันเข้าไปเพื่อจะช่วยดับไฟ แต่ก็สายไปเสียแล้วด้วยว่า เตโชธาตุนั้นเมื่อตั้งขึ้นไหม้อยู่ชั่วอึดใจแล้ว ก็ไพโรจน์โชติช่วงชัชวาลเข้าสังหารเผาผลาญสรีระกายของท่านอาจารย์นโมเถระ ให้ย่อยยับยุบลงโดยเร็วพลันทันใด เมื่อผู้คนทั้งหลายวิ่งเข้าไปถึงนั้นก็ได้เห็นแต่เพียงอัฐิธาตุของท่านเหลือเป็นกองขาวโพลนอยู่

พระมิงกุลโตญศิษย์ของท่านเมื่อได้เห็นปาฏิหาริย์มหัศจรรย์เกิดขึ้นกับตาเช่นนั้น ก็ทราบได้ทันทีว่า ***พระนโมเถระ***เป็นพระอรหันต์ ก็เกิดโสมนัสยิ่งหนัก จึงประกาศแก่ชาวบ้านเหล่านั้น ซึ่งล้วนแต่เป็นญาติโยมของท่านให้ได้ทราบโดยทั่วกัน ครั้นกลับมาถึงวิหารแล้ว ก็นำเอาบันทึกพระธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ มาพิจารณาศึกษาจนเป็นที่เข้าใจดีแล้ว จึงบอกลาญาติโยมชาวบ้าน เดินเข้าถ้ำไปบำเพ็ญวิปัสสนา อันเป็นการเจริญรอยตามพระอาจารย์นโมเถระอรหันต์ทันที

การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของท่านพระมิงกุลโตญนี้ปรากฏว่าท่านอุตสาหะบำเพ็ญอยู่นานหลายปี โดยมีญาติโยมทายกทายิกาผลัดเปลี่ยนเวียนเวรกัน นำเอาภัตตาหารไปถวายท่านที่ถ้ำเช่นเดียวกับที่เคยนำไปถวายพระนโมเถระอรหันต์ทุกวัน เมื่อบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานอยู่นานจนได้ผลเป็นที่พอใจแล้ว ก็ออกจากถ้ำ ที่บำเพ็ญกรรมฐานมายังวิหารตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นโดยตัวท่านเองเป็นพระวิปัสสนาจารย์บอกกรรมฐาน ตามวิธีการวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ ที่ท่านบันทึกไว้และเคยปฏิบัติมา ประชาชนชาวบ้านต่างพากันศรัทธาเลื่อมใส มาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากมาย ไม่นานเท่าใดชื่อเสียงสำนักวิปัสสนากรรมฐานของท่านอาจารย์พระมิงกุลโตญ ก็ค่อยขจรขจายแผ่กว้างออกไป

สมัยนั้น ยังมีภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งนามว่า ***พระนารทภิกขุ*** เป็นผู้มีบุรพวาสนาควรแก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน ครั้นบรรพชาในวิชาการทางพระพุทธศาสนาเชี่ยวชาญดี แต่แทนที่จะมีความพอใจใฝ่หาเกียรติยศชื่อเสียงในด้านคันถธุระ กลับมีความพอใจใคร่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอันเป็นการนำตนออกจากกองทุกข์ในวัฏสงสาร เพื่อไม่ให้เสียทีที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ก็พอดีได้สดับข่าวอันเป็นมงคลว่า พระอาจารย์มิงกุลโตญตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นแล้ว จึงเดินทางไปพบกับพระอาจารย์มิงกุลโตญเพื่อสอบถามให้แน่ใจก่อนว่า สำนักปฏิบัติกรรมฐานที่ตั้งขึ้นมานี้ เป็นสำนักปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครั้นได้ความแจ้งชัดว่า เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ ซึ่งสืบเชื้อสายมาจากพระโสณะอรหันต์และพระอุตตระ

อรหันต์ พระนารทภิกขุก็ให้ดีอกดีใจสุดประมาณ รับอภิวันท์ขอกรรมฐานจากพระอาจารย์แล้วก็เริ่มบำเพ็ญ วิปัสสนากรรมฐานทันที

พระนารถภิกขุผู้มีบุรพวาสนา อุตสาหะปฏิบัติวิปัสสนาอยู่เป็นเวลาช้านานนับด้วยจำนวนปีโดยมีพระอาจารย์มิงกุลโตญเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้บอกกรรมฐาน และเป็นผู้ควบคุม ในขณะปฏิบัติอย่างเข้มงวดกวดขัน ในที่สุด ก็ได้ผลสมความมุ่งหมาย ทำให้ท่านหมดความสงสัยในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่าพระวิปัสสนาญาณต่างๆ ปรากฏอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง จนท่านได้บรรลุอมตธรรมในพุทธศาสนา พระอาจารย์มิงกุลโตญพิจารณาเห็นว่า พระนารทภิกขุผู้เป็นศิษย์ของท่านรูปนี้ มีสติปัญญามาก ทั้งสภาวะพระวิปัสสนาญาณก็ปรากฏขึ้นในขันธสันดานชัดเจนแจ่มใสควรจะเป็นหลักสำคัญในพระศาสนาด้านวิปัสสนาธุระต่อไปภายหน้า จึงมีคำสั่งกำชับให้ท่านทบทวนพระวิปัสสนาญาณ จนเชี่ยวชาญแม่นยำในสภาวะพระวิปัสสนาญาณอยู่เป็นเวลานาน เมื่อเป็นที่พอใจท่านแล้ว ก็ให้ออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อสอนวิชาวิปัสสนาจารย์ให้ต่อไป

กาลต่อมา ปรากฏว่าพระอาจารย์นารทเถระนั้น ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงเป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนาด้านวิปัสสนาธุระ ตามที่พระอาจารย์มิงกุลโตญคาดหวังไว้ทุกประการ มหาชนเรียกท่านอีกนามหนึ่งว่า ***พระมิงกุลเชตะวัน สะยาดอ*** ที่สำนักปฏิบัติวิปัสสนาของท่าน มีศิษยานุศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์มากมาย ในบรรดาศิษยานุศิษย์จำนวนมากนั้น ปรากฏว่ามีศิษย์บรรพชิตที่สำคัญที่มีชื่อเสียงโด่งดังในสมัยปัจจุบันอยู่รูปหนึ่ง นามว่า **"พระโสภณมหาเถระ** อัครมหาบัณฑิต"[๗๙]

หลักฐานที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ชัดว่าวิธีการสอนแบบนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาลเป็นแนวปฏิบัติที่นิยมแพร่หลายในประเทศสหภาพพม่า

---

[๗๙] ดูรายละเอียดในหนังสือ **"๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ".** มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) , ถนนบรมราชชนนี ตลิ่งชัน กรุงเทพ, ๑๐๑๗๐, ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

เป็นระยะเวลานานก่อนที่พระอาจารย์มหาสี สะยาดอ จะนำมาใช้สอนโยคีผู้เป็นศิษย์ ฉะนั้น การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้องคือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้เรียกว่า วาโยโผฏฐัพพรูป เป็นรูปปรมัตถ์ที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจนคือการเคลื่อนไหว พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในบาลีสังยุตตนิกายว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติ กำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน” ยังทรงเทศน์อีกว่า “โยคีบุคคลที่โผฏฐัพพารมณ์ถูกต้องสัมผัสนั้นตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยงบุคคลนั้นอวิชชาหายไปวิชชาญาณปรากฏ” ดังนั้น การกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโผฏฐัพพรูปด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปีหรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นคำสอนของพระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้วผู้ปฏิบัติ (โยคี) จะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฏฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุมรรค ผลนิพพานได้ในที่สุด

๑๖. การเผยแผ่สุทธวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ

มหาสีสยาดอ หรือ พระโสภณมหาเถระ ท่านเชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในประวัติเล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก มีศิษย์มากมาย ต่อมาท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการ

สอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดได้เลือกปฏิบัติแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่าวิปัสสนามิใช่มีอยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการท้องพอง-ท้องยุบอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี่แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้จริงอีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่างการกำหนดอาการพอง-อาการยุบกับหลักปฏิบัติในพระคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ **"วิปัสสนานัย"**[๘๐] อ้างอิงหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่างชัดเจน ระบุเชิงอรรถไว้ครบถ้วน

อนึ่ง ในการประชุมทำสังคายนาครั้งที่ ๖ ณ นครย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ นั้น ท่านได้รับหน้าที่สำคัญยิ่งในคราวครั้งนั้น คือ เป็นผู้ตั้งปุจฉา ถามข้อความในพระไตรปิฎก เพื่อให้พระเถระระดับทรงอภิญญาความจำเป็นเลิศนามว่า พระเถราจารย์วิจิตตาสาราภิวังสะ เป็นผู้วิสัชนา เปรียบเทียบได้กับท่านพระมหากัสสปมหาเถระ ในการสังคายนาครั้งแรก

พระพุทธพจน์ว่า "ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่าธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย"[๘๑]

พระโสภณมหาเถระอธิบายว่า การกำหนดรู้สภาวะพอง-ยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะพอง-ยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ

วิตฺถมฺภนลกฺขณา สภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโผฏฐัพพารมณ์เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

สมุทีรณรสา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งเป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ

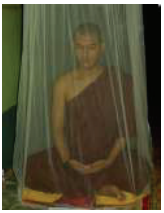
---

[๘๐] พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ). **วิปัสสนานัย**, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ.

[๘๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

อภินีหารปจฺจุปฏฺฐานํ[๘๒] การผลักดันออก ขยายออก ตึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ

และเป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอิริยาบถในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ." เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใดๆ ก็รู้ชัดกิริยาอาการอย่างนั้นๆ[๘๓]



ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ)อธิบายและประสบการณ์การปฏิบัติของผู้เขียนเองยืนยันได้ว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของวาโยธาตุ เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะปฏิบัติจริงๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนอาการนั้นๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน จึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุได้อีก และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นๆ ดับจนหมดสิ้นไป จากนั้นจะหน่วงเอาพระนิพพาน มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ

---

[๘๒] ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

[๘๓] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

การเข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย[๘๔]

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ เข้ามาแพร่หลายเป็นที่นิยมกันในประเทศไทย เริ่มจากความดำริ ริเริ่มของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ "พระพิมลธรรม" ที่ได้จัดส่งพระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ (พระธรรมธีรราชมหามุนี) และคณะไปศึกษาวิปัสสนาธุระที่สหภาพเมียนมา

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๕ พระพิมลธรรมได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ วัดมหาธาตุฯ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักสาสนยิสสา นครแรงกูน ประเทศเมียนมา ซึ่งมีพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ) เป็นเจ้าสำนัก พระมหาโชดกได้ไปศึกษาฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศเมียนมาเป็นเวลา ๑ ปีเศษ จึงคิดจะกลับประเทศไทย ในครั้งนั้นพระพิมลธรรม (อาจ อาสภเถระ) ได้แสดงความจำนงไปยังสภาการศึกษาพุทธศาสนาแห่งประเทศเมียนมา ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญมาสอนการปฏิบัติในประเทศไทยด้วย ๒ รูป ทางสภาการศึกษาประเทศเมียนมายินดีส่ง**พระภัททันตะอาสภมหาเถระ กัมมัฏฐานาจริยะ** และ**ท่านอินทวังสะ ภาวนาจริยะ** มาพร้อมกับพระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ พระพิมลธรรม ประกาศตั้งวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ให้เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นแผนกหนึ่ง ใช้สถานที่ภายในบริเวณพระอุโบสถเป็นที่ปฏิบัติ เมื่อเปิดสำนักกรรมฐานขึ้นแล้วมีพระเถรานุเถระ พระภิกษุสามเณรสมัครเข้าปฏิบัติเป็นจำนวนมาก มีพระมหาโชดก ญาณสิทฺธิ กับพระอาจารย์ชาวเมียนมา ๒ ท่าน เป็นอาจารย์สอนประจำตั้งแต่บัดนั้นมา

การปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญก้าวหน้าขยายสาขาออกไปสู่ต่างจังหวัดอย่างรวดเร็ว กล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทยเกิดขึ้นภายใต้

---

[๘๔] มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย : **๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**. พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนต์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) , ถนนบรมราชชนนี ตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐, ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

การนำของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) ภายใต้การอบรมของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ)

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๘ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพิมลธรรม) ได้นำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอคณะสังฆมนตรี เพื่อตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย ครั้งต่อมาจึงจัดตั้งสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระขึ้นที่วัดมหาธาตุ ฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร โดยมีเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แต่งตั้ง **พระธรรมธีรราชมหามุนี** (โชดก ญาณสิทฺธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

ปีพุทธศักราช ๒๕๒๔ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ในฐานะสภานายกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติตั้งสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียกว่า “สถาบันวิปัสสนาธุระแห่งมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ ทั้งปริยัติศาสนาและปฏิบัติศาสนา ซึ่งเป็นธุระในพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรือง

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส โดยการนำของ**สมเด็จพระพุทธชินวงศ์** (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) เมื่อครั้งเป็นพระพรหมโมลี ได้เสนอหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ระดับชั้นปริญญาโท เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งภาคทฤษฎีในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และภาคปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกัน คือ เมื่อปฏิบัติจนเห็นรูป-เห็นนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยตนเองแล้ว ก็สามารถสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ด้วย มิใช่รู้อยู่แต่ผู้เดียว แต่ไม่สามารถสั่งสอน หรืออธิบายขยายความให้ผู้อื่นเข้าใจได้

สภามหาวิทยาลัยมีคำสั่งอนุมัติให้เปิดดำเนินการได้ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ เป็นต้นมา เมื่อศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา วิสุทธิมรรค ครบหน่วยกิตรายวิชาแล้ว นิสิตต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาติดต่อกัน เป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม จึงจะมีสิทธิ์เสนอสอบวิทยานิพนธ์เพื่อจบหลักสูตรได้

บทที่ ๖

วิธีเดินจงกรม เจริญอริยสัจ ๔

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ปุน จ ปรํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ, ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหีติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ”[๑]

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกประการหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินไปอยู่ย่อมรู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ย่อมรู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ย่อมรู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็ย่อมรู้ชัดว่านอนอยู่ หรือว่า ภิกษุตั้งกายไว้ด้วยอาการอย่างใดอยู่ ก็ย่อมรู้ชัดด้วยอาการอย่างนั้น[๒]

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ อย่างนี้แล[๓]

การพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า เมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการอะไรบ้าง คือ

---

[๑] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๒] ที.ม. (ไทย)๑๐/๓๗๕/๓๐๔, ม.มู.(ไทย) ๑๒/๑๓๔/๗๔.

[๓] ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙

๑. ย่อมเห็นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาเกิด รูปจึงเกิด”

๒. ย่อมเห็นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะตัณหาเกิด รูปจึงเกิด”

๓. ย่อมเห็นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะกรรมเกิด รูปจึงเกิด”

๓. ย่อมเห็นโดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า เพราะอาหารเกิด รูปจึงเกิด”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์

เมื่อเห็นความเสื่อม(แห่งรูปขันธ์)ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการอะไรบ้าง คือ

๑. ย่อมเห็นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า เพราะอวิชชาดับ รูปจึงดับ”

๒. ย่อมเห็นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า เพราะตัณหาดับ รูปจึงดับ”

๓. ย่อมเห็นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า เพราะกรรมดับ รูปจึงดับ”

๓. ย่อมเห็นโดยความดับแห่งปัจจัยว่า เพราะอาหารดับ รูปจึงดับ”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์[๔]

ในขณะเดิน ผู้ปฏิบัติพึงมีสติรู้เท่าทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละย่างก้าว เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้นจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหวต่อมา ลักษณะธาตุขณะเดิน การยกเกิดจากธาตุไฟและธาตุลม การย่าง เกิดจากธาตุไฟและธาตุลม การก้าวไปข้างหน้าเกิดจากธาตุไฟและธาตุลม การเหยียบ เกิดจากธาตุดินและธาตุน้ำ การวางเกิดจากธาตุดินและธาตุน้ำ การกด เกิดจากธาตุดินและธาตุน้ำ

---

[๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๐/๗๗.

คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า “วาโยธาตุยา อนุคตา เตโชธาตุ อุทฺธรณสฺส ปจฺจโย” ขณะเดิน การยก(อุทฺธรณ)เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก ธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุปัฏฐาน) ของธาตุไฟว่า มีการให้ถึงความอ่อน หรือการพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ (มทฺทวานุปฺปาทนปจฺจุปฏฺฐานา)

เตโชธาตุยา อนุคตา วาโยธาตุ อติหรณวีติหรณานํ ปจฺจโย.

การย่าง (อติหรณ) เกิดจากธาตุลมเป็นหลักธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดันตามอาการปรากฏของธาตุลม ว่า มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ (อภินีหารปจฺจุปฏฺฐานา)[๕]

คัมภีร์อรรถกถา[๖]อธิบายว่า แม้สัตว์ดิรัจฉานเมื่อเดินไป ก็รู้ว่าตัวเดินก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นว่าสัตว์ไม่ได้เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นภาวนาหรือสติปัฏฐานภาวนาส่วนการรู้ของภิกษุผู้เจริญกายานุปัสสนานี้ย่อมละความเห็นว่าสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งภาวนาและเป็นสติปัฏฐานภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้เพราะอะไร แม้ในอิริยาบถอื่นๆ ก็เหมือนกัน

ถามว่า ใครเดิน ตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคลไรๆ เดิน

การเดินของใคร ตอบว่า ไม่ใช่การเดินของสัตว์ หรือบุคคลไรๆ เดิน

เดินได้เพราะอะไร ตอบว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เพราะฉะนั้น ภิกษุนั้นย่อมรู้ชัดว่า จิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เรียกว่าเดิน แม้ในอิริยาบถอื่นก็เหมือนกัน จิตเกิดขึ้นว่าเราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุที่ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว การทรงสกลกายให้ตั้งขึ้นแต่

---

[๕] ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๐๑-๒, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๔๖.

[๖] ที.ม.อ. (บาลี)๒/๓๗๕/๓๘๑.

พื้นเท้า ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า ยืน

เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่าเราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความคู้ กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง

เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่า เราจะนอน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ทำให้เกิดความจงใจความเคลื่อนไหว การเหยียดกายทั้งสิ้นเป็นทางยาว ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า นอน

เมื่อภิกษุนั้นรู้ชัดอยู่อย่างนี้ ย่อมมีความคิดเห็นอย่างนี้ว่า เขากล่าวกันว่า สัตว์เดิน สัตว์ยืน แต่โดยแท้จริงแล้ว สัตว์ไรๆ ที่เดิน ที่ยืนหามีไม่ ประดุจคำที่กล่าวกันว่า เกวียนเดิน เกวียนหยุด แต่ธรรมดาว่า เกวียนไรๆ ที่เดินได้ หยุดได้เอง หามีไม่ ต่อเมื่อนายสารถีผู้ฉลาด เทียมโค ๔ ตัวแล้วขับไป เกวียนจึงเดิน จึงหยุด

กายเปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่าไม่รู้ **ธาตุลม**ที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือน**โค** จิตเปรียบเหมือน**สารถี** เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า เราจะเดิน เราจะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อิริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัว แห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต แต่นั้น สัตว์ก็เดิน สัตว์ก็ยืน เราเดิน เรายืน[๗]

พระพุทธเจ้าได้ตรัสอานิสงส์ของการเดินจงกรมไว้ ๕ ประการดังนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานิสงส์ในการเดินจิงกรมมี ๕ อย่างเหล่านี้ อานิสงส์ ๕ อย่างเป็นไฉน คือ

๑. อทฺธานกฺขโม โหติ. เป็นผู้อดทนต่อการเดินทางไกล

๒. ปธานกฺขโม โหติ. เป็นผู้อดทนต่อการบำเพ็ญเพียร

๓. อปฺปาพาโธ โหติ. เป็นผู้มีอาพาธน้อย

๔. อสิตํ ปิตํขายิตํสายิตํสมฺมาปริณามํ คจฺฉติ. อาหารที่กิน ดื่ม เคี้ยว ลิ้มแล้วย่อมย่อยง่าย

๕. จงฺกมาธิคโต สมาธิ จิรฏฺฐิติโก โหติ.สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม

---

[๗] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

ตั้งอยู่ได้นาน[๘]

อานิสงส์ข้อที่ ๕ คือ สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมตั้งอยู่นาน หมายความว่า สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรมย่อมก่อให้เกิดสมาบัติ คือ รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ อย่างไรก็ตาม การบรรลุฌานหรือเข้าฌานสมาบัติย่อมมีได้ในอิริยาบถนิ่งเท่านั้น เพราะฌานจิตทำหน้าที่ค้ำจุนรูปไม่ให้เคลื่อนไหว[๙] และหมวดอิริยาบถก็จัดเป็นวิปัสสนาเท่านั้น[๑๐] ข้อความในคัมภีร์อรรถกถานี้จึงเป็นการกล่าวโดยอ้อม เพื่อแสดงว่าการเดินจงกรมตามหลักสติปัฏฐานสูตรสามารถเกื้อหนุนให้นักปฏิบัติบรรลุสมาบัติ ๘ ได้ในขณะนั่ง ยืน หรือนอนที่เป็นอิริยาบถนิ่ง ทั้งนี้เพราะวิปัสสนาอาจเป็นบาทเกื้อหนุนให้สมถะก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว เหมือนกับการที่สมถะอาจเกื้อหนุนให้สมถะก้าวหน้าได้เช่นเดียวกัน ดังมีหลักฐานว่า

จงฺกมาธิคโต สมาธีติ จงฺกมํ อธิฏฺฐหนฺเตน อธิคโต อฏฺฐินฺนํ สมาปตฺตีนํ อญฺญํตรสมาธิ.[๑๑] “คำกล่าวว่า จงฺกมาธิคโต สมาธิ (สมาธิที่ได้จากการเดินจงกรม) คือ สมาธิในสมาบัติ ๘ อย่างใดอย่างหนึ่งที่บุคคลผู้ทำการเดินจงกรมได้รับแล้ว”

จิรฏฺฐิติโก โหตีติ จิรํ ติฏฺฐติ.ฐิติเกน คหิตนิมิตฺตญฺหิ นิสินฺนสฺส นสฺสติ, นิสินฺเนน คหิตนิมิตฺตํ นิปนฺนสฺส. จงฺกมํ อธิฏฺฐหนฺเตน จลิตารมฺมเณ คหิตนิมิตฺตํ ปน ฐิตสฺสปิ นิสินฺนสฺสปิ นิปนฺนสฺสปิ น นสฺสตีติ.[๑๒]

“คำกล่าวว่า ย่อมตั้งอยู่ได้นาน ความจริงแล้วอารมณ์ที่บุคคลผู้ยืนได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนั่ง อารมณ์ที่บุคคลผู้นั่งได้รับย่อมวิบัติไปในขณะนอน ส่วนอารมณ์ที่บุคคลผู้เดินจงกรมได้รับ ในอารมณ์ที่เคลื่อนไหวย่อมไม่วิบัติไปในขณะยืน นั่ง และนอน ”

---

[๘] องฺ.ปญฺจก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๓๑.

[๙] สงฺคห. (บาลี) หน้า ๓๙.

[๑๐] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๒.

[๑๑] องฺ.อ. (บาลี) ๓/๑๒.

[๑๒] องฺ.อ. (บาลี) ๓/๑๒.

ปุน จปรํ อาวุโส ภิกฺขุ วิปสฺสนาปุพฺพงฺคมํ สมถํ ภาเวติ. ตสฺส วิปสฺสนาปุพฺพงฺคมํ สมถํ ภาวยโต มคฺโค สญฺชายติ. โส ตํ มคฺคํ อาเสวติ ภาเวติ พหุลีกโรติ. ตสฺส ตํ มคฺคํ อาเสวโต ภาวยโต พหุลีกโรโต สํโยชนานิ ปหียนฺติ, อนุสยา พฺยนฺตีโหนฺติ.[๑๓]

"ผู้มีอายุ อีกประการหนึ่ง ภิกษุย่อมเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า เมื่อเธอเจริญสมถะมีวิปัสสนาเป็นเบื้องหน้า มรรคย่อมเกิด เธอย่อมเสพ ย่อมเจริญ ย่อมกระทำมรรคนั้นให้มาก เมื่อเธอเสพอยู่ เจริญอยู่ กระทำมรรคนั้นให้มากอยู่ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นสุด "

พระดำรัสว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ (หรือเธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาท่าทางอย่างใดๆ ก็รู้กิริยาท่าทางอย่างนั้นๆ) เป็นคำประมวลอิริยาบถทั้งหมด หมายความว่า เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยาเดิน ก็พึงรู้กิริยาเดิน เมื่อร่างกายตั้งอยู่ด้วยกิริยายืน นั่ง หรือ นอน ก็พึงรู้กิริยายืน นั่ง หรือนอน คนทั่วไปมิได้ตามรู้กิริยาเดินเป็นต้น ว่า เป็นเพียงสภาวธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย จึงเกิดกิเลส ยึดมั่นว่าเป็นสิ่งเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อเมื่อเขาตามรู้ด้วยสติที่มีวิปัสสนาปัญญาประกอบร่วมจึงทำลายกิเลสหยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง

๑. การเดินจงกรม

"จงกรม" ศัพท์เดิมจากภาษาสันสกฤต แต่ศัพท์ภาษาบาลีจริงๆ มาจากคำว่า "จงฺกม" นิยมพูดติดรากศัพท์ในภาษาสันสกฤตว่า "จงกรม" แต่คำว่า "กรม" ในที่นี้ไม่ได้หมายความว่าการเดินเวียนเป็นวงกลม

"จงกรม" หมายถึงการก้าวไป มาจาก กม ธาตุมีความหมายว่าความก้าวไป คือ การเดินไปกลับโดยมีสติกำกับอยู่ในขณะเดินนั้นๆ

ในพระไตรปิฎก ไม่ได้ให้ความหมายของการเดินจงกรมไว้มากนัก หากแต่ตรัสว่า เป็นการกำหนดสติที่กาย อันเป็นอิริยาบถหนึ่งในอิริยาบถทั้ง ๔ (อิริยาบถปัพพะ) ก็คือการเดินธรรมดาอย่างมี "สติ" หรือมีสติคอย

---

[๑๓] องฺ.จตุตฺก. ๑๗๐/๑๐/๑๗๘.

กำหนดอยู่ในเวลาเดินดังพระไตรปิฎกที่ว่า "ภิกขฺเว คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ." เมื่อภิกษุผู้ปฏิบัติเดินอยู่ ก็รู้ว่ากำลังเดินอยู่"[๑๔]

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระได้กล่าวเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติในการเดินจงกรมไว้ โดยทำการแบ่งส่วนก้าวเท้าก้าวหนึ่งๆ ออกเป็น ๖ ส่วน หรือ ๖ ระยะ ดังนี้

ตโต เอกปทวารํ อุทฺธรณ อติหรณ วีติหรณ โวสฺสชฺชนสนฺนิกฺเขปนสนฺนิรุมฺภนวเสน ฉ โกฏฺฐาเน กโรติ. ขณะที่ก้าวเท้าไป ทำการแบ่งก้าวเท้าก้าวหนึ่ง ออกเป็น ๖ ส่วน คือ อุทธรณะ อติหรณะ วีติหรณะ โวสสัชชนะ สันนิกเขปนะ สันนิรุมภนะ ดังนี้

๑.อุทฺธรณํ นาม ปาทสฺส ภูมิโต อุกฺขิปนํ. ยกเท้าขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธรณะ

๒. อติหรณํ นาม ปุรโต หรณํ. ยกหรือยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหรณะ

๓. วีติหรณํ นาม ขาณุ กณฺฏก ทีฆชาติอาทีสุ กิญฺจิเทว ทิสฺวา อิโต จิโต จ ปาทสญฺจารณํ. เมื่อเห็นตอเห็นหนามหรือเห็นทีฆชาติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วย้ายเท้าไปข้างโน้น (และ) ข้างนี้ เรียกว่า วีติหรณะ

๔. โวสฺสชฺชนํ นาม ปาทสฺส เหฏฺฐา โอโรปนํ. เมื่อลด (หย่อน) เท้าต่ำลงเบื้องล่าง เรียกว่า โวสสัชชนะ

๕. สนฺนิกฺเขปนํ นาม ปฐวีตเล ปฐนํ. วางเท้าลงที่พื้นดินเรียกว่า สันนิกเขปนะ

๖. สนฺนิรมฺภนํ นาม ปุน ปาทุทฺธรณกาเล ปาทสฺส ปฐวิยา สทฺธึ อภินิปฺปีฬนํ. ขณะยกเท้าก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหนึ่ง กดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้น เรียกว่า สันนิรุมภนะ[๑๕]

---

[๑๔] ที. มหา. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

[๑๕] พระพุทธโฆษเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** , สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพฯ, ๒๕๔๘) , หน้า ๑๐๓๙-๑๐๔๐.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสเถระ ได้กล่าวเปรียบเทียบวิธีปฏิบัติในการเดินจงกรมไว้โดยทำการแบ่งส่วนก้าวเท้าก้าวหนึ่งๆ ออกเป็น ๖ ส่วน หรือ ๖ ระยะ ดังนี้

ตโต เอกปทวารํ อุทฺธรณ อติหรณ วีติหรณโวสฺสชฺชนสนฺนิกฺเขปนสนฺนิรุมฺภนวเสน ฉ โกฏฺฐาเนกโรติ. ขณะที่ก้าวเท้าไป แบ่งก้าวเท้าก้าวหนึ่ง ออกเป็น ๖ ส่วน คือ อุทธรณะ อติหรณะ วีติหรณะโวสสัชชนะ สันนิกเขปนะ สันนิรุมภนะ แล้วท่านอธิบายความของแต่ละส่วนไว้ ดังนี้

๑) อุทฺธรณํ นาม ปาทสฺส ภูมิโต อุกฺขิปนํ. ยกเท้าขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทธรณะ (ยก) เท่ากับยกส้นหนอ

๒) อติหรณํ นาม ปุรโต หรณํ. ยกหรือยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหรณะ (ย่าง) เท่ากับยกหนอ

๓) วีติหรณํ นาม ขาณุกณฺฏกทีฆชาติอาทีสุ กิญฺจิเทวทิสฺวา อิโต จิโต จ ปาทสญฺจารณํ. เมื่อเห็นตอเห็นหนามหรือเห็นทีฆชาติอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วย้ายเท้าไปข้างโน้น (และ) ขางนี้ เรียกว่า วีติหรณะ ย้ายหรือย่าง เท่ากับ ย่างหนอ

๔) โวสฺสชฺชนํ นาม ปาทสฺสเหฏฺฐา โอโรปนํ. เมื่อลด (หย่อน) เทาต่ำลงเบื้องล่าง เรียกว่า โวสสัชชนะ (ลง) เท่ากับ ลงหนอ

๕) สนฺนิกฺเขปนํ นาม ปฐวีตเลปฐนํ. วางเท้าลงที่พื้นดิน เรียกว่า สันนิกเขปนะ (เหยียบ) เท่ากับถูกหนอ

๖) สนฺนิรมฺภนํ นาม ปุน ปาทุทฺธรณกาเลปาทสฺสปฐวิยา สทฺธึ อภินิปฺปีฬนํ. ขณะยกเท้าก้าวไปข้างหน้าอีกก้าวหนึ่ง กดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้น เรียกว่า สันนิรุมภนะ (กด) เท่ากับ กดหนอ[๑๖]

---

[๑๖]พระพุทธโฆษเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (๒๕๔๘), หน้า ๑๐๓๙-๑๐๔๐.

๒. การจงกรมในการปฏิบัติวิปัสสนา

คำว่า จงกรม มาจากคำสันสกฤตว่า จงฺกฺรม หมายถึง การเดินไปมาในสถานที่แห่งเดียว เพื่อผ่อนคลายความเมื่อยจากการนั่ง หรือเพื่อเจริญสติ พระพุทธองค์ทรงแสดงถึงการเดินจงกรมเป็นเบื้องแรกในหมวดอิริยาบถ เพื่อเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานในการเจริญวิปัสสนา แม้ในพระสูตรอื่นก็กล่าวถึงการเดินจงกรมก่อนการนั่งกรรมฐาน ว่า

ชาคริยํ อนุยุตฺตา ภวิสฺสาม. ทิวสํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสาม, รตฺติยา ปฐมํ ยามํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสาม. รตฺติยา มชฺฌิมํ ยามํ ทกฺขิเณน ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปสฺสาม ปาเท ปาทํ อจฺจาธาย สโต สมฺปชาโน อุฏฺฐานสญฺญํ มนสิกริตฺวา. รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุฏฺฐาย จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธสฺสามาติ เอวญฺหิ โว ภิกฺขเว สิกฺขิตพฺพํ.[๑๗]

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอควรศึกษาอย่างนี้ว่า พวกเราจักเป็นผู้ประกอบความเป็นผู้ตื่นอยู่เสมอ จักชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้น [กุศล] ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี จักชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้น [กุศล] ด้วยการจงกรม และการนั่ง ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสีหไสยาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง"

อิธ ภิกฺขเว นนฺโท ทิวสํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ. รตฺติยา ปฐมํ ยามํ จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ. รตฺติยา มฺชฌิมํ ยามํ ทกฺขิเณน ปสฺเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปติ. ปาเท ปาทํ อจฺจาธาย สโต สมฺปชาโน อุฏฺฐานสญฺญํ มนสิกริตฺวา. รตฺติยา ปจฺฉิมํ ยามํ ปจฺจุฏฺฐาย จงฺกเมน นิสชฺชาย อาวรณีเยหิ ธมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสเธติ.[๑๘]

---

[๑๗] ม. มู. (บาลี) ๑๒/๔๒๓/๓๗๘.

[๑๘] องฺ. อฏฺฐก. (บาลี) ๒๓/๙/๑๔๐.

"ดูกรภิกษุทั้งหลาย ในธรรมวินัยนี้ ยามกลางวันนันทภิกษุย่อมชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ตลอดวัน ตอนต้นปฐมยามแห่งราตรี ชำระจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิตด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง ในมัชฌิมยามแห่งราตรีสำเร็จสีหไสยาส โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ กระทำความหมายในอันลุกขึ้นไว้ในใจ ในปัจฉิมยามแห่งราตรี ลุกขึ้นแล้วทำจิตให้สะอาดจากธรรมเครื่องกั้นจิต ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่ง"

สาเหตุที่พระพุทธองค์ทรงเน้นการเดินจงกรมก่อนจะนั่งกรรมฐานก็เพราะว่าการเดินจงกรมนั้นก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่งกรรมฐาน เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยการยก ย่าง และเหยียบประจักษ์ชัดกว่าสภาวะพองยุบ สภาวะนั่งที่เป็นการคู้เข้าของร่างกายส่วนล่าง และตั้งตรงของร่างกายส่วนบน และสภาวะสัมผัสของนิ้วมือหรือริมฝีปากเป็นต้นที่นักปฏิบัติกำหนดรู้ในขณะนั่ง ในสมัยพุทธกาลมีพระภิกษุบางรูปบรรลุธรรมด้วยการเดินจงกรมอย่างเดียว เช่น พระสุภัททะผู้เป็นสาวกรูปสุดท้าย ผู้บรรลุธรรมด้วยการสั่งสอนของพระพุทธองค์ ในอรรถกถาของมหาปรินิพพานสูตร[๑๙] กล่าวว่า ท่านฟังธรรมจากพระพุทธองค์แล้วไปเดินจงกรมในป่าสาละก็ได้บรรลุธรรมในขณะเดินจงกรมนั่นเอง

พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้อิริยาบถอันเกิดด้วยกายนี้ นับแต่เดิน ยืน นั่ง ไปจนกระทั่งนอน ที่เคยสำคัญว่า เรา ของเรา บุรุษ สตรี ในขั้นนี้ต้องรู้ได้ว่าสักแต่เป็นสภาวธรรมหนึ่ง เช่น การเดินเป็นเพียงสภาวะเบา ผลักดัน หนัก และสัมผัสแข็งอ่อนของเท้าที่เคลื่อนไปข้างหน้า เกิดจากจิตที่ต้องการจะเดินซึ่งเกิดขึ้นก่อนกิริยาเดิน และกิริยาเดินก็มีความเกิดขึ้นและดับไปเป็นธรรมดา เมื่อสภาวะยกสิ้นสุดแล้วสภาวะย่างย่อมเกิดขึ้น เมื่อสภาวะย่างสิ้นสุดแล้วสภาวะเหยียบย่อมเกิดขึ้น ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่างหรือเหยียบ แม้ในสภาวะย่างไม่มีสภาวะเหยียบเช่นกัน ความเข้าใจอย่างนี้จัดเป็นการตามรู้ในกองรูปภายใน ชื่อว่า ปัจจักขญาณ คือ ปัญญาหยั่งเห็น

---

[๑๙] ที. อ. (บาลี) ๒/๑๙๗-๙๘.

โดยประจักษ์ โดยมีลำดับผลการปฏิบัติดังนี้

สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

วยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา กายสฺมึ วิหรติ.

๑. ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในกองรูปอยู่บ้าง

๒. ตามรู้สภาวะคือความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง

๓. ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นและความดับไปในกองรูปอยู่บ้าง”

ความจริงเพียงการรู้ว่าเป็นกองรูปนั้นยังไม่เพียงพอที่จะขจัดความหลงผิด นักปฏิบัติต้องเห็นประจักษ์ในความไม่เที่ยงเสียก่อนจึงจะคลายความเห็นผิดว่าเที่ยงได้ ดังนั้น การเห็นประจักษ์ในความเกิดดับจึงสำคัญมาก จัดว่าเป็นพื้นฐานให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนในโอกาสต่อไป และการเห็นประจักษ์ในไตรลักษณ์ดังกล่าวก็คือ วิปัสสนา แปลว่า “การหยั่งเห็นโดยประการต่างๆ คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน” การปฏิบัติวิปัสสนาก็คือการเจริญสติปัฏฐานนั่นเอง

คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๒๐]อธิบายว่า รูปย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุ ๔ อย่าง คือ อวิชชา ตัณหา กรรม และอาหาร เมื่อมีเหตุ ๔ อย่างนี้ รูปจึงเกิดขึ้นโดยอวิชชา ตัณหา และกรรม เป็นเหตุอดีต ส่วนอาหารเป็นเหตุปัจจุบัน อนึ่ง รูปย่อมดับไปด้วยการดับแห่งเหตุ ๔ อย่างนั้น เมื่อเหตุ ๔ อย่างนี้ดับไป รูปจึงดับไป กล่าวโดยประสบการณ์ในการปฏิบัติว่า ในบางขณะนักปฏิบัติอาจเข้าใจถึงเหตุเกิดของรูปว่า “รูปเกิดขึ้นเพราะมีอวิชชาที่ไม่รู้รูปตามความเป็นจริง เพราะมีตัณหาพอใจในรูป เพราะมีกรรมที่ให้ผลเป็นรูปในปัจจุบัน และเพราะมีอาหารที่รับประทาน” ในบางขณะอาจเข้าใจว่า “รูปเกิดขึ้นเพราะมีจิตที่ต้องการทำอากัปกิริยานั้นๆ เกิดขึ้นก่อน” หรือเข้าใจว่า “รูปเย็นเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนน้อย หรือรูปร้อนเกิดขึ้นเพราะธาตุไฟที่มีความร้อนมาก” ดังนี้เป็นต้น ความเข้าใจดังกล่าวเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเองของแต่ละคน

---

[๒๐] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๐๑.

ส่วนใหญ่นักปฏิบัติมักรับรู้ “จิตสั่ง” คือจิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการทำอากัปกิริยาทางกาย วาจา ใจ โดยกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” “อยากเหยียดหนอ” “อยากคู้หนอ” “อยากขึ้นหนอ” หรือ “อยากลงหนอ” เป็นต้น การรู้เห็นเหตุเกิดขึ้นและเหตุดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ปัญญารู้เห็นเหตุปัจจัย

ต่อมานักปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นความแปรปรวนของรูปได้ โดยรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของสภาวะยก ย่าง เป็นต้น กล่าวคือสภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินต่อไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง สภาวะย่างจึงเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปจนกระทั่งสิ้นสุด ในที่สุดจึงเกิดสภาวะเหยียบที่เกิดขึ้น แล้วดำเนินต่อไปแล้วสิ้นสุด สภาวะยกไม่มีในสภาวะย่าง สภาวะย่างไม่มีในสภาวะเหยียบ การรู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปอย่างนี้ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

หลังจากนั้นเขาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความเกิดดับ เขาสามารถหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจนว่า สภาวะยก ย่าง และเหยียบนั้น เกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วถี่ยิบ ไม่คงอยู่แม้เพียงเศษหนึ่งส่วนล้านวินาที ในบางขณะอาจรู้เห็นความเกิดดับของรูปกายได้อีกด้วย ต่อมาย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่าภังคญาณ คือ ปัญญารู้เห็นความดับ โดยรับรู้ความดับไปของรูปนามหมายความว่า สภาวะยกเป็นต้นปรากฏเพียงความดับไปเหมือนเป็นเงาดำๆ โดยปราศจากสภาวะเกิดขึ้นอย่างชัดเจน

๓. พิจารณาธาตุ ๔ ในอิริยาบถเดิน

ในขณะเดิน นักปฏิบัติพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะเคลื่อนไหวทุกย่างก้าวด้วยการกำหนดว่า “เดินหนอๆ” หรือ “ย่างหนอๆ” หรือ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ” เมื่อสมาธิแก่กล้ามากขึ้น นักปฏิบัติจะสามารถรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินได้อีกด้วยโดยรู้ว่า จิตที่ต้องการเดินจะเกิดขึ้นก่อน แล้วจึงเกิดอาการเคลื่อนไหว ดังพระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุเมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ชัดว่า เดินอยู่”

"เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนึกว่าจะเดิน ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัติรูปให้เกิดขึ้นการเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่างกายทั้งหมด ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้นเรียกว่า เดิน"

ความจริงคนทั่วไปที่มิได้เจริญสติปัฏฐานก็รู้ว่า ตนเดินแต่ใจมักคิดถึงเรื่องอดีตหรืออนาคตโดยมิได้รับรู้สภาวะเดินอย่างแท้จริง ในบางขณะแม้จะรู้ถึงการเดินก็มีความสำคัญว่าเป็นอัตตา ตัวตน เป็นเราที่เดินอยู่ การเดินมีความเที่ยงไม่แปรปรวน เพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิน มิได้ปรากฏสภาวะเกิดดับความรู้สึกของคนทั่วไป จึงมีอัตตสัญญา คือความสำคัญว่าเป็นตัวตน ไม่ใช่สติปัฏฐานหรือวิปัสสนาภาวนา

นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขาย่อมรับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดย กำหนดว่า "อยากเดินหนอ" แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงระยะที่ยกย่าง และเหยียบไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้เกิดสภาวธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดอาจบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอน ความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตนเป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน

"ความเข้าใจของภิกษุนี้ย่อมละความเห็นว่าเป็นบุคคล ย่อมเพิกถอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน จัดเป็นกรรมฐานและการเจริญสติปัฏฐาน"

ปัญญาที่หยั่งเห็นในลักษณะดังกล่าวนี้ ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ ความหยั่งเห็นโดยไม่หลงผิดส่วนการเจริญสติที่กำหนดว่า "อยากเดินหนอ" หรือ "เดินหนอ" เป็นต้น ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ คือ ความหยั่งเห็นอารมณ์ของสติ สมาธิ และปัญญา อนึ่ง โคจรสัมปชัญญะเป็นเหตุ อสัมโมห-

สัมปชัญญะเป็นผล นักปฏิบัติจึงควรเจริญโคจรสัมปชัญญะแก่กล้ามีกำลังแล้ว อสัมโมหสัมปชัญญะก็เกิดขึ้นแล้วพัฒนาเรื่อยไปตามลำดับ

การหยั่งเห็นไม่สงสัยในการก้าวเป็นต้น ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ เมื่อก้าวหรือถอยอยู่ย่อมปราศจากความหลงผิด เหมือนปุถุชนคนบอดที่หลงผิดว่า ในการก้าวเป็นต้น อัตตาย่อมก้าว การก้าวถูกอัตตาทำให้เกิดขึ้น หรือหลงผิดว่า เราก้าวอยู่ การก้าวถูกเราทำให้เกิดขึ้น เมื่อจิตที่คิดว่าจะก้าวเกิดขึ้นอยู่วาโยธาตุที่มีจิตเป็นสมุฏฐานยังวิญญัติรูปให้เกิดอยู่ ย่อมเกิดร่วมกับจิตนั้นเอง กองกระดูกที่สมมุติว่าร่างกายนี้ย่อมก้าวด้วยการแผ่ไปแห่งวาโยธาตุอันจิตกระทำขึ้น

เมื่อเขาก้าวอยู่ ในขณะยกเท้าข้างเท้าข้างหนึ่ง ธาตุ ๒ อย่าง คือ ปฐวีธาตุและอาโปธาตุ มีกำลังน้อย ส่วนธาตุ ๒ อย่างอื่น คือ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ มีกำลังมาก แม้ในขณะย่างและย่างไปข้างหน้าก็เช่นเดียวกันนี้ แต่ในขณะเหยียบ เตโชธาตุและวาโยธาตุมีกำลังน้อย ส่วนธาตุทั้ง ๒ ที่เหลือ คือ ปฐวีธาตุ และอาโปธาตุ มีกำลังมาก ในขณะวางและกดก็เช่นเดียวกันนี้

ในบรรดาขณะเหล่านั้น รูป-นามที่เป็นไปในขณะยกย่อมไม่ไปถึงขณะย่าง เช่นเดียวกันนี้ รูป-นามที่เป็นไปในขณะย่างก็ไปไม่ถึงขณะก้าวไปข้างหน้า ที่เป็นไปในขณะดันไปข้างหน้าก็ไปไม่ถึงขณะเหยียบ ที่เป็นไปในขณะเหยียบก็ไปไม่ถึงขณะวาง ที่เป็นไปในขณะวางก็ไปไม่ถึงขณะนั้นๆ เองเหมือนเมล็ดงาที่ใส่ในกระทะร้อนฉี่ส่งเสียงอยู่ ในรูป-นามที่เกิดดับอยู่นั้น ใครคนหนึ่งก้าวอยู่หรือ หรือเป็นการก้าวของใครคนหนึ่ง หรือความจริงเป็นจริงเป็นเพียงการเดิน ยืน นั่ง และนอนของธาตุทั้งหลายโดยสภาวธรรม “โดยแท้จริงแล้วในขณะเดินและคิดเป็นต้นนั้น จิตดวงเก่า ย่อมดับไปพร้อมกับรูป จิตดวงใหม่ย่อมเกิดขึ้นต่อกันไป กระแสจิตดำเนินไปไม่ขาดช่วงเหมือนกระแสน้ำ” ความหยั่งเห็นไม่หลงผิดในการก้าวเป็นต้นอย่างนี้ ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ”

พระอรรถกถาจารย์กล่าวถึงลักษณะของธาตุในขณะยกเท้าเป็นต้น

- การยก (อุทฺธรณ) เกิดจากธาตุไฟ และธาตุลม
- การย่าง (อติหรณ) เกิดจากธาตุไฟ และธาตุลม

- การก้าวไปข้างหน้า (วีติหรณ) เกิดจากธาตุไฟ และธาตุลม
- การเหยียบ (โวสฺสชฺชน) เกิดจากธาตุดิน และธาตุน้ำ
- การวาง (สนฺนิกฺเขปน) เกิดจากธาตุดิน และธาตุน้ำ
- การกด (สนฺนิรุมฺภน) เกิดจากธาตุดิน และธาตุน้ำ

คัมภีร์ฎีกาได้ชี้แจงเพิ่มเติมว่า ธาตุไฟเบากว่าธาตุลม และธาตุน้ำหนักกว่าธาตุดิน จึงสรุปสภาวะของธาตุในขณะเดินได้ว่า

๑. การยก (อุทฺธรณ) เกิดจากธาตุไฟเป็นหลัก ธาตุลมคล้อยตาม เพราะธาตุไฟมีสภาพเบากว่าธาตุลม ตามอาการปรากฏ (ปัจจุปัฏฐาน) ของธาตุไฟว่า มทฺทวานุปฺปาทนปจฺจุปฏฺฐานา (มีการให้ถึงความอ่อน/การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ)

๒. การย่าง (อติหรณ) เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน ตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินีหารปจฺจุปฏฺฐานา (มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ)

๓. การก้าวไปข้างหน้า (วีติหรณ) เกิดจากธาตุลมเป็นหลัก ธาตุไฟคล้อยตาม เพราะมีสภาพผลักดัน

๔. การเหยียบ (โวสฺสชฺชน) เกิดจากธาตุน้ำเป็นหลัก ธาตุดินคล้อยตามเพราะธาตุน้ำมีสภาพหนักกว่าธาตุดิน ตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺฆรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน

๕. การวาง (สนฺนิกฺเขปน) เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตามเพราะมีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อน ตามลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขฬตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐานรสา(มีหน้าที่ตั้งไว้)

๖. การกด (สนฺนิรุมฺภน) เกิดจากธาตุดินเป็นหลัก ธาตุน้ำคล้อยตาม

“ธาตุไฟที่มีธาตุลมตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก เพราะธาตุไฟมีสภาวะพุ่งขึ้นสูง”

“ธาตุลมอันมีธาตุไฟตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การย่างและก้าวไป

ข้างหน้า เพราะความขวนขวายยิ่งในการย่างเท้า และดันเท้าย่อมมีแก่ธาตุลมที่มีสภาวะไปทางขวาง”

“ธาตุน้ำอันมีธาตุดินตามไปย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่าธาตุดิน”

๔. วิธีฝึกเดินจงกรม ๖ ระยะ

เดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึงอาการก้าวไป หรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้วไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่ายันกายไว้ข้างหนึ่งและเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “คจฺฉนฺโตวา คจฺฉามีติ ปชานาติ” เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่[๒๑]

ก่อนเดินจงกรม กำหนดยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ”[๒๒] ยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ว่ายืนอยู่

เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดยืนหนอ ใช้สติพิจารณาดูรูปยืน ให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาชิด ปลายเท้าเสมอกันห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า มือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วาหรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตึงของวาโยธาตุ[๒๓] การกำหนดอิริยาบถยืนนั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโย-ธาตุๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิด

---

[๒๑] ที. มหา. ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

[๒๒] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

[๒๓] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** พระคันธสาราภิวงศ์แปล, หน้า ๗๗.

จากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกถึงอาการยืน โดยกำหนดบริกรรมว่า ยืนหนอๆ ให้รู้ลักษณะของสภาวะอาการของรูปยืนกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

วิธีปฏิบัติ

๑. ยืนตัวตรง ไม่โยกตัว ศีรษะตรง ไม่โยกศีรษะ

๒. ลำคอตรง หน้าตรง ไม่เงยหน้าหรือก้มหน้าให้มากไป

๓. เท้าทั้ง ๒ ห่างกันเล็กน้อย ประมาณ ๒๐ เซนติเมตร และให้เท้าเสมอกัน

๔. ยืนให้ขาทั้ง ๒ ข้างตรงยืนอย่างมั่นคงยืนอย่างสำรวม

๕. กายส่วนบนและส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง

๖. ทอดแขนหรือปล่อยแขนทั้ง ๒ ลง โดยไม่ยกหรือชูขึ้น

๗. มือไขว้กันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายเบาๆ

๘. ทอดสายตาลงพื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอกหรือ ๑ วา จะหลับตาก็ได้

๙. สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เอาสติจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผม ไล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้า รวดเดียว พร้อมกับบริกรรมสำทับลงไปช้าๆ ว่า “ยืน..หนอ” จากนั้นกำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้า ขึ้นไปถึงปลายผม พร้อมกับบริกรรมว่า “ยืน..หนอ” ปฏิบัติดังนี้อย่างน้อย ๓ เที่ยว จนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบ ก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๒ ระยะ คือระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ๑๕ นาที ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที การเดินจงกรม ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการที่ยกเท้าขึ้น เหวี่ยงลงถูกพื้น[๒๔] กำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่

---

[๒๔] ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหา และอุปาทาน..***อยาก***ให้เห็นชัดๆ..บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน ทำให้ฟุ้ง หรือเบื่อเซ็งไปเลย แต่หากเคยปฏิบัติมาเกิน ๕-๗ วันแล้ว ยิ่งช้า..ยิ่งดี ยิ่งเห็นสภาวะชัด

เคลื่อนไหวให้ทันทุกขณะที่ย่างก้าว อย่าเผลอ ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ” ดังนี้

เดินกลับไปกลับมาช้าๆ เป็นจังหวะต่อเนื่อง ประมาณ ๓-๕ เมตร ก้มหน้าเล็กน้อย ส่งจิตกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไปอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง รับรู้ถึงความรู้สึกของเท้าที่ค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง และความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้า (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน) ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้นๆ ไม่วอกแวก พร้อมกับบริกรรมสำทับอาการที่รับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยเบาๆ ก็ดับไป มีอาการตึงๆ แข็งๆ เข้าแทนที่ พอยกเท้าขึ้นอาการตึงๆ ดับไป กลับมีอาการลอยเบาๆ เข้าแทนที่

ยิ่งเคลื่อนไหวช้ายิ่งเห็นอาการชัด ในขณะที่กำลังเดินหากมีความคิดเกิดขึ้น หรือเผลอคิด ให้หยุดเดินก่อน แล้วส่งจิตไปดูอาการคิดนั้นโดยไม่ต้องสนใจว่าคิดเรื่องอะไร บริกรรมในใจว่า “คิดหนอๆ” จนกว่าความคิดจะเลือนหายไปเอง หากมีคิดซ้อนคิดก็ให้ตามดูอาการไปเรื่อยๆ จนกว่าจะดับสนิทก่อน แล้วจึงกลับไปกำหนดเดินต่อ อย่ามองซ้ายมองขวา พยายามให้ใจอยู่กับเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนไปเท่านั้น ถ้าเผลอสติหรือหลุดกำหนด ให้เริ่มใหม่ เผลอ..เริ่มใหม่ๆ ไม่ต้องหงุดหงิด ..เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติใหม่!

การเดินจงกรม คือ การเดินอย่างมีสติ จะได้รับประโยชน์อย่างยิ่ง คือ เดินอย่างเรียบร้อย เดินมีความสุข ไม่มีอันตราย เดินไม่พลาดการเดิน วิธีนี้จะบริหารสุขภาพกายและสุขภาพทางจิต ได้ตามที่ต้องการ[๒๕]

ยืนตัวตรง เอามือขวาจับข้อมือซ้าย ส้นเท้าทั้ง ๒ ชิดเสมอกัน ส่วนปลายเท้าแยกออกจากกันพอประมาณยืนถนัด(ประมาณ ๒-๓ นิ้ว) ศีรษะตั้งตรงไม่ควรเอียงซ้าย หรือเอียงขวา ให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ศีรษะ

---

[๒๕] พระธรรมโกศาจารย์, **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, ๒๕๔๒: ๕๖–๕๙.

ของผู้ปฏิบัติก็จะไม่ก้มหรือเงยจนเกินไป พอดีแก่การเดินจงกรมนานๆ เมื่อท่ายืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ความรู้สึกยืน ที่ร่างกาย อย่าให้สติออกไปจากร่างกาย ภาวนาว่า “ยืนหนอๆๆ” ๓ หน หรือจนกว่าจะพร้อมที่จะเดิน พร้อมกับมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของรูปยืน ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้าเห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ทั้ง ๔ ด้านและทั้งข้างบน –ข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติ กำหนดพิจารณารู้รูปยืนให้ชัดเจนดีแล้ว ให้ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง(อย่าหลับตาเดิน) จากนั้นให้เคลื่อนสติไปจับอยู่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่ภาวนาในใจว่า “ขวา” ให้ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกัน ไม่ให้ก่อนไม่ให้หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าขวา ที่ยกขึ้นพร้อมกันไปด้วย เรียกว่าให้ครบองค์ ๓ คือ ๑) การยกเท้า ๒) ใจนึกคำบริกรรมว่า “ขวา” และ ๓) ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ยกขึ้น ขณะว่า “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ พร้อมกับลากเสียงยาวๆ และให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย ในขณะที่จะว่า “หนอ” และขณะว่า “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน “เดินจงกรม ๖ ระยะ”

การกำหนดเดินจงกรม ระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” ขณะก้าวเท้าขวาให้กำหนดว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะก้าวเท้าซ้ายให้กำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ วาหรือ ๔ ศอก เมื่อเดินไปจนสุดที่จงกรมให้ยืนกำหนดว่า “ยืนหนอๆ ” จากนั้น เอี้ยวตัวกลับ ขณะเอี้ยวตัวกลับให้กำหนดว่า “กลับหนอๆ”เมื่อกลับแล้วยืนอยู่ก็ให้กำหนดว่า “ยืนหนอๆ” เมื่อเดินจงกรมต่อไปก็ให้กำหนดเหมือนเดิมอีก จนได้สมาธิดีก่อนแล้ว จึงทำตามแบบฝึกหัดต่อๆ ไป

- ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดินให้มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริง ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ แต่ไม่ให้ใส่ใจสัณฐานของเท้าในขณะเดิน การกำหนดต้องได้

หนึ่งระยะ คำกำหนดต้องไม่ขาดช่วงในขณะกำหนดรู้อาการเดิน ให้เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ๑ ชั่วโมง เพื่อช่วยให้สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า

- การกำหนดรู้อาการต้องไม่มีการขาดช่วง คือ ติดต่อกันตั้งแต่ต้น
- การกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวกับการกำหนดต้องพร้อมกัน
- ขณะลงหนอนั้นเท้าต้องลงเสมอกันหรือขนานกับพื้นเต็มเท้า ขณะลงไม่ควรเอาส้นเท้าหรือปลายเท้าลง
- เมื่อกำหนดวางเท้าลงแล้วต้องใส่ใจอาการสัมผัสให้ลึกลงไปในอาการที่รับรู้อยู่ขณะนั้นเห็นอาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หนัก เบา เกร็ง ตึง หย่อน ใจที่รู้ต้องเท่าทันความรู้สึกของเวทนาที่ปรากฏ จิตที่รับรู้ต้องตัดขาดจากความเป็นสัณฐานทั้งปวงที่รับรู้ ที่ปรากฏอยู่นั้น

การกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๒ คือ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑ ก่อน ดังนี้

(๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ”

(๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ”

ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดินให้มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริงว่า ยก-หนอ เหยียบ-หนอ (หมายเหตุ แต่ไม่ให้ใส่ใจสัณฐานของเท้าในขณะเดิน การกำหนดต้องได้ ๒ ระยะ คำกำหนดต้องไม่ขาดช่วงในขณะกำหนดรู้อาการเดิน ให้เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ๑ ชั่วโมงจะทำให้สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า)

- ต้องกำหนดรู้อาการของต้นจิตก่อนเสมอว่า อยากเดินหนอ ๓ ครั้งก่อนที่จะเดิน
- เท้าที่ยกกับการกำหนดรู้ต้องพร้อมกันเรียกว่าทันอาการ
- ขณะเดินต้องไม่ใส่ใจสัณฐานของเท้าแต่ดูที่อาการที่กำลังเคลื่อนไปของเท้า
- ขณะเดินต้องไม่เอาส้นเท้าหรือปลายเท้าลง ให้ลงเต็มเท้าพร้อมกัน
- จดจ่ออยู่กับอาการยก – อาการเหยียบโดยใส่ใจอย่างต่อเนื่อง
- ขณะเดินต้องให้เป็นไปตามธรรมชาติมากที่สุด

- ขณะเดินถ้าจิตส่งออกไปข้างนอกให้หยุดเดินแล้วกำหนดอาการนั้นทันที

- ขณะเดินไม่ควรพูดคุยหรือสนใจต่ออารมณ์อื่น(ถ้าจิตข้องเกี่ยวต้องกำหนดรู้)

- ถ้าเกิดเวทนาต้องหยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการนั้นทันที

การกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๓ คือ "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" ให้เดินระยะที่ ๑-๒ ก่อน ดังนี้

(๑) กำหนดระยะที่ ๑ "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"

(๒) กำหนดระยะที่ ๒ "ยกหนอ เหยียบหนอ"

(๓) กำหนดระยะที่ ๓ "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"

- ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดินให้มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริง ว่า ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ (หมายเหตุ แต่ไม่ให้ใส่ใจสัณฐานของเท้าในขณะเดิน การกำหนดต้องได้สามระยะคำกำหนดต้องไม่ขาดช่วงในขณะกำหนดรู้อาการเดิน ให้เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ๑ ชั่วโมงเป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็ว สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า)

- กำหนดรู้อาการของต้นจิตก่อนเสมอ (อยากเดินหนอ ๓ ครั้ง)

- กำหนดรู้อาการยก - ย่าง - เหยียบ ให้ได้ ๓ ระยะ

- ใส่ใจในอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ

- สังเกตตั้งแต่เริ่มต้นท่ามกลางและที่สุดของการรู้อาการให้ชัดเจน

- ถ้ามีอาการที่จิตรับรู้ในขณะเดินให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการนั้นทันที

การกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๔ คือ "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ" ให้เดินระยะที่ ๑-๓ ก่อน ดังนี้

(๑) กำหนดระยะที่ ๑ "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"

(๒) กำหนดระยะที่ ๒ "ยกหนอ เหยียบหนอ"

(๓) กำหนดระยะที่ ๓ "ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"

(๔) กำหนดระยะที่ ๔ "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"

- ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดินให้มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริงว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

(หมายเหตุ ไม่ใส่ใจสัณฐานของเท้าในขณะเดิน การกำหนดต้องได้สี่ระยะคำกำหนดต้องไม่ขาดช่วงในขณะกำหนดรู้อาการเดิน เดินกลับไปกลับมา ๑ ชั่วโมงเป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็ว สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า)

- กำหนดรู้อาการของต้นจิต (อยากเดินหนอ ๓ ครั้ง)

- กำหนดรู้อาการทั้ง ๔ ระยะให้ชัดเจนและจดจ่อต่ออาการที่กำลังเคลื่อนไหวอยู่

- การกำหนดรู้ต้องสม่ำเสมอกับอาการที่เคลื่อนไหวอยู่ให้ทันปัจจุบันอารมณ์

- ถ้าจิตรับอารมณ์ภายนอกให้หยุดแล้วกำหนดรู้ทันที(ถ้าไม่ชัดเจนก็ไม่ต้อง)

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๕ คือ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑-๔ ก่อน ดังนี้

(๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ”

(๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ”

(๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

(๔) กำหนดระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

(๕) กำหนดระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

- ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดินให้มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริง ว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ (หมายเหตุ แต่ไม่ให้ใส่ใจสัณฐานของเท้าในขณะเดิน การกำหนดต้องได้ห้าระยะคำกำหนดต้องไม่ขาดช่วงในขณะกำหนดรู้อาการเดิน ให้เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ๑ ชั่วโมงเป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็ว สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า)

- กำหนดรู้อาการของต้นจิต (อยากเดินหนอ ๓ ครั้ง)
- จดจ่อตั้งแต่เริ่มกำหนดรู้จนสิ้นสุดการกำหนดรู้อาการ
- กำหนดรู้อาการให้เป็นธรรมชาติมากที่สุดไม่เกร็งเกินไป

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ” ให้เดินระยะที่ ๑-๕ ก่อน ดังนี้

(๑) กำหนดระยะที่ ๑ “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ”

(๒) กำหนดระยะที่ ๒ “ยกหนอ เหยียบหนอ”

(๓) กำหนดระยะที่ ๓ “ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

(๔) กำหนดระยะที่ ๔ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ”

(๕) กำหนดระยะที่ ๕ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ”

(๖) กำหนดระยะที่ ๖ “ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

- ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดินให้มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่กำลังปรากฏอยู่ตามความเป็นจริงว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ แต่ไม่ให้ใส่ใจสัณฐานของเท้าในขณะเดิน การกำหนดต้องได้หกระยะคำกำหนดต้องไม่ขาดช่วง ในขณะกำหนดรู้อาการเดินให้เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ๑ ชั่วโมงเป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็ว สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า

- กำหนดรู้อาการต้นจิต (อยากเดินหนอ ๓ ครั้ง)
- จดจ่อกับอาการเคลื่อนไหวในแต่ช่วงให้ชัดเจน (ทันปัจจุบัน)
- การกำหนดรู้อาการต้องพร้อมเพรียงกันกับอาการที่เคลื่อนไหว
- ใส่ใจกับการกำหนดรู้ให้เป็นไปตามธรรมชาติ
- การกำหนดรู้อาการต้องเข้าใกล้อาการมากที่สุดแต่ไม่ใช่ท่องเอา

(๔) วิธีปฏิบัติขณะหันกลับตัว เมื่อเดินจงกรมไปสุดสถานที่แล้ว ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันกำหนดว่า “ยืนหนอ”๓ ครั้ง เมื่อจะกลับตัว ผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวาหรือทางซ้ายก็ได้ แล้วค่อยๆ หันตัวกลับช้าๆ พร้อมกับ

กำหนดว่า “กลับหนอๆๆ” กลับ ๓ คู่ กำหนด ๖ ครั้ง (ประมาณ ๖๐ องศา) เมื่อหันกลับเสร็จแล้วก่อนจะเดินก็กำหนดว่า “ยืนหนอๆๆ” เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า (กรณีเดินจงกรมระยะที่ ๑ อยู่) “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” การเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับ อิริยาบถเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่กะไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ หรือ ๑ ชั่วโมง

๕. การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในการเดินจงกรม

การเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ เป็นวิธีปฏิบัติตามมหาสติปัฏฐานสูตรในอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ว่า “เมื่อเดิน ก็รู้ชัดว่า เราเดิน” (คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ) หรือว่า “เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า เรายืน” (ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ)[๒๖] และเมื่อกลับพร้อมกับกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ก็เป็นการปฏิบัติตามสัมปชัญญปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตรที่ว่า “ทำความรู้ตัวในการก้าวไป การถอยกลับ” (อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ)[๒๗]

เดินจงกรมแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในการเดินจงกรมหลังจากโยคีกราบสติปัฏฐาน ๔ แล้วให้มีสติในการยืน กำหนดยืนตัวตรง เอามือขวาจับข้อมือซ้าย ส้นเท้าทั้ง ๒ ชิดเสมอกัน ส่วนปลายเท้าแยกออกจากกันพอประมาณ (ประมาณ ๒-๓ นิ้ว) ยืนให้ถนัด ศีรษะตั้งตรง ไม่ควรเอียงซ้าย หรือเอียงขวา ให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ศีรษะของผู้ปฏิบัติก็จะไม่ก้มหรือเงยจนเกินไป พอดีแก่การเดินจงกรมนานๆ เมื่อจัดท่ายืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา ดึงสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย อย่าปล่อยสติออกไปจากร่างกาย ให้ภาวนาว่า “ยืนหนอๆๆ” ๓ หน หรือจนกว่าพร้อมที่จะเดิน แต่ถ้าความง่วง ซึม คิด ฟุ้งมีอยู่ในจิตก็อย่าเพิ่งเดิน ให้ยืน

---

[๒๖] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

[๒๗] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

กำหนดรู้อาการอยู่อย่างนั้นก่อน พร้อมกับมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของรูปยืน การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตึงของวาโยธาตุ[๒๘] ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ทั้ง ๔ ด้าน รวมทั้งข้างบนและข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติกำหนดพิจารณารู้รูปยืนชัดเจนดีแล้วให้ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน)

ให้โยคีกำหนดสติไปจับอยู่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่ภาวนาในใจว่า “ขวา” ให้ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าขวาที่ยกขึ้นพร้อมกันไปด้วย เรียกว่าครบองค์ ๓ คือ ๑) การยกเท้า ๒) ใจนึกคำบริกรรมว่า “ขวา” และ ๓) ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ยกขึ้น ขณะว่า “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ พร้อมกับลากเสียงยาวๆ และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย ในขณะที่จะว่า “หนอ” และขณะว่า “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน อย่างนี้เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เดินจงกรมแบบเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะที่โยคีเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ เหนื่อย เวียนศีรษะ เจ็บ ปวด แสบร้อน ซาบซ่าน หนาว เย็น คัน ชา หรือเฉยๆ เป็นต้นถ้าอาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นมาชัดเจน ก็ให้หยุดเดิน แล้วให้เอาสติไปกำหนดพิจารณารู้ที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอ ทุกข์หนอ เหนื่อยหนอ เวียนศีรษะหนอ...คันหนอ ชาหนอ เฉยๆหนอ” เป็นต้น ตามอาการของเวทนานั้นๆ สุดแต่เวทนาอย่างไหนจะปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเวทนานั้นๆ ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปใน

---

[๒๘] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

ขณะเดียวกันด้วย การกำหนดพิจารณารู้เวทนา ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้ทราบชัดตามความเป็นจริงทุกขณะๆ ไปเท่านั้นอย่างนี้เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เดินจงกรมแบบจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะที่โยคีเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น จิต คิดถึงอดีต อนาคต หรือฟุ้งซ่าน ก็ให้หยุดเดินก่อน แล้วกำหนดไปที่อาการนั้นบริกรรมในใจว่า“คิด หนอๆๆ”ฟุ้ง หนอๆๆทันทีที่เกิดรู้ทัน ไปตามอาการที่จิตเข้าไปรู้อาการนั้นๆ เพราะถ้าเราเดินในขณะที่จิตคิดถึงอดีต อนาคต หรือฟุ้งซ่านก็เปรียบเหมือนการเอาน้ำสกปรกไปล้างจานๆก็ไม่สะอาด จะล้างจานให้สะอาดน้ำต้องสะอาดก่อน ฉะนั้น เลยต้องหยุดเดินเพื่อไปบำบัดที่จิตก่อน อาการคิดนึกมันมีความซับซ้อนหลายอย่าง เพราะอาการคิดกับนึกมันต่างกัน คือ อาการคิดที่ไม่เป็นเรื่องไม่เป็นราวและไม่ได้มาจากเจตนาที่จะคิดอย่างนี้เรียกว่าคิดแต่ถ้าจิตมันไม่ได้อยากคิด แต่มันไปคิดของมันเองแบบสับสนเป็นเรื่องเป็นราวแบบนี้เรียกว่าฟุ้ง แต่บางครั้งจิตมันตั้งใจคิดคือมีความเป็นเราเข้าไปตั้งใจให้ใช้คำว่าตรึกหรือนึกเพราะมันมาจากความตั้งใจของเรา และบางทีโยคีเห็นเป็นภาพนิ่งเป็นหน้าคนปรากฏขึ้นมาให้ใช้คำว่าเห็นหนอ แต่ถ้าเป็นภาพเคลื่อนไหวให้ใช้คำว่า คิดหนอ โยคีกำหนดเห็นอาการของจิตที่คิด กำหนดอาการนั้น ไม่ใช่กำหนดเรื่องราวที่คิด สถานที่ บุคคล เพียงรู้ว่ากำลังคิดอยู่ จนเห็นว่าจิตรู้กับความคิด เป็นคนละอัน ปราศจากความรู้สึกว่าเป็นผู้คิด หรือความคิดเป็นเรา เมื่ออาการ คิด นึก หรือฟุ้ง ดับไปก็ให้กำหนดเดินจงกรมต่อไปตามปกติอย่างนี้เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เดินจงกรมแบบแบบธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีกำหนดรู้เท่าทันอาการตามสภาพธรรมที่ชัดเจน ในขณะนั้นความรู้สึกว่าเราเป็นผู้รู้เท้า ไม่ปรากฏปราศจากภาวะแห่งบุคคล ตัวตน เรา เขา มีเพียงอารมณ์ที่ปรากฏชัดกับจิตที่เข้าไปรู้เท่านั้น ให้เดินจงกรมให้

เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มอาการรู้ของจิตลงไปในอาการก้าวย่างเป็นทวีคูณ คือ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ ดับไป..โดยไม่ หันไปมองหรือเผลอพูดคุยให้ได้ทันก่อนทุกครั้ง

และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนา ให้มากขึ้น โดยเฉพาะ "ตัณหาหนอ (อยากหนอ)" "มานะหนอ (ยึดหนอ)" "ทิฏฐิหนอ (หลงหนอ)"ในขณะกำหนดเดินจงกรม เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดง่วงซึม กำหนดอาการว่า " ซึมหนอๆ" หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า "รำคาญหนอๆ" เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวธรรมละเอียดนิ่มนวลเบาบางก็กำหนดว่า"รู้หนอๆ" หรือ "รู้ๆๆๆ" จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้นอย่างสิ้นเชื้อ นี้เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๖. เห็นอริยสัจ ๔ ในการกำหนดจงกรม

อริยสัจ ความจริงอย่างประเสริฐ ความจริงที่ทำคนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ (หรือ ทุกขสัจจะ) สมุทัย (หรือ สมุทัยสัจจะ) นิโรธ (หรือ นิโรธสัจจะ) มรรค (หรือ มัคคสัจจะ)[๒๙] หรือสัจจะที่พระอริยะแทงตลอดอย่างนี้ก็ได้คำว่าอริยสัจ มาจากคำว่า อริย+สัจจะ สองคำรวมกันแปลว่า เป็นสัจจะที่พระอริยะแทงตลอด อริยสัจ๔ คือ ความจริงแท้ที่นำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้จริง[๓๐] ธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ[๓๑] พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ ๔ ประการ[๓๒] พิจารณาอริยสัจ ๔ ในการเดินจงกรม ดังนี้

---

[๒๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕,(กรุงเทพ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖๙.

[๓๐] อภิ.วิ.มูลฎีกา (บาลี) ๑/๑๘๙/๕๘.

[๓๑] ขุ.เถร. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘.

[๓๒] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๖๗/๕๗., สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๔/๕๙๙.

๑) การมีสติตามกำหนดรู้ รูปยก ย่าง เหยียบ ขณะเดินจงกรมเป็นอารมณ์ จนเห็นรูปเห็นนาม นี้เป็นขั้นกำหนดรู้ทุกข์ จัดเป็น ทุกขอริยสัจ

การเจริญสติกำหนดรู้อิริยาบถเดิน ขณะยก ย่าง เหยียบ ปรากฏอาการของธาตุ ๔ เช่นอาการมีไหล ไหว ตึง หย่อน แข็ง อ่อน เย็น ร้อน สภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏชัดในขณะเดินจัดเป็น รูป และจิตที่เข้าไปรับรู้อาการของกายรวมถึงอาการของธาตุทั้งหลาย เช่น จิตเข้าไปรู้อาการยก ย่าง เหยียบ เย็น ร้อน อ่อนแข็ง เป็นต้น จัดเป็น นาม เมื่อเจริญสติมากขึ้น สมาธิตั้งมั่น ปัญญาแก่กล้าจนเห็นแจ้งเป็นรูปเป็นนาม แยกรูปแยกนาม เห็นรูป-นามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ไม่มีตัวตน บุคคล เรา เขา นี้เป็นกระบวนการขั้นกำหนดรู้ทุกข์ จัดเป็น ทุกขอริยสัจ

๒) การมีสติตามกำหนดรู้รูปยก ย่าง เหยียบ ขณะเดินจงกรมเป็นอารมณ์ จนสติมีกำลังมากขึ้น สมาธิตั้งมั่นทำให้เกิดปัญญาเห็นตัณหาที่ทำให้เกิดสติกำหนดละรูป-นามนั้น เป็นขั้นกำหนดละสมุทัย จัดเป็น สมุทยอริสัจ

จิตอยาก(ตัณหา)ในการเดิน จิตที่อยากจะยก ย่าง เหยียบ และเจตนาในการกำหนดรู้ในขณะเดินจงกรม จัดเป็นสมุทยสัจและ การมีสติตามกำหนดรู้รูป ขณะยก ย่าง เหยียบ ขณะเดินจงกรมเป็นอารมณ์ จนสติมีกำลังมากขึ้น สมาธิตั้งมั่น ทำให้เกิดปัญญาเห็นตัณหาที่ทำให้เกิดสติขั้นกำหนดละรูป-นามนั้น เป็นกระบวนการขั้นกำหนดละจัดเป็น สมุทยอริยสัจ

๓) การมีสติกำหนดรู้รูปยก รูปย่าง รูปเหยียบ จนแจ้งรูปนาม เห็นอาการเปลี่ยนไป ดับไป ของรูป-นามและจิตตัวรู้ นี่เป็นการแจ้งนิโรธ จัดเป็นนิโรธอริยสัจ

การมีสติกำหนดรู้รูป-นามในการเดินจงกรม ขณะยก ย่าง เหยียบ จนเกิดสติ สมาธิ ปัญญามากขึ้นมีกำลังจนเห็นแจ้งรูปและนาม คือเห็นอาการดับไปของอารมณ์และจิตตัวรู้ในขณะนั้นๆได้เป็นการแจ้งนิโรธ จัดเป็นนิโรธอริยสัจ

๔) การมีสติกำหนดรู้รูปยก ย่าง เหยียบ จนเห็นรูป-นาม, เห็นเหตุปัจจัยและอาการเปลี่ยนแปลงไปของรูป-นามนั้น จนแจ้งอาการดับของรูป-นามแจ่มชัดมากขึ้นๆ เป็นการเจริญมรรค จัดเป็น มรรคอริยสัจ

การมีสติกำหนดรู้รูป-นามในอิริยาบถเดิน ในขณะยก ย่าง เหยียบ จนเห็นรูป-นามตามความเป็นจริง เห็นเหตุปัจจัยและเห็นอาการเปลี่ยนแปลงไปของรูป-นามนั้น จนแจ้งอาการดับของรูป-นามแจ่มชัดมากขึ้นๆ เป็นกระบวนการเจริญมรรค จัดเป็น มรรคอริยสัจ

ขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้อาการในขณะเดินจงกรมอยู่นั้น องค์มรรคทั้ง ๘ ประการมีอยู่พร้อม ดังนี้

๑. ปัญญาเห็นแจ้งชัดอาการยก ย่าง เหยียบ โดยความเป็นรูป เห็นแจ้งชัดจิตที่รู้ยก ย่าง เหยียบ เป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ

๒. เมื่อมีอาการยก ย่าง เหยียบ ปรากฏอยู่ในขณะเดิน ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำหนดรู้อาการยก ย่าง เหยียบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ

๓. การกำหนดรู้อาการยก ย่าง เหยียบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยกหนอ เหยียบหนอ” จัดเป็นสัมมาวาจา

๔. กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยก (ยกหนอ) กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการย่าง (ย่างหนอ) กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการเหยียบ (เหยียบหนอ) กำหนดว่า“คิดหนอ” ทุกครั้ง ที่เห็นอาการคิด ฯลฯ จัดเป็นสัมมากัมมันตะ

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่องแผ้ว จิตย่อมผ่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ ไม่ปล่อยใจให้หลงใหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูป-นามอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง ด้วยอำนาจอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นบาทฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิ ในระดับวิปัสสนาญาณต่อไป จัดเป็นสัมมาสมาธิ

อริยสัจ ๔ ที่ประจักษ์แก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่ระลึกรู้กิริยาเดินเป็นต้น โดยไม่อิงอาศัยตัณหาและทิฏฐิ คือ

การรู้เห็นความเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวในขณะเดิน จิตที่ต้องการจะเดิน สติที่ระลึกรู้และปัญญาที่หยั่งเห็น เป็นต้น จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ ชื่อว่า ปริญญากิจ คือ กิจกำหนดรู้

การละความพอใจในสภาวธรรมที่กำหนดรู้อยู่ จัดเป็นการละสมุทยสัจได้ชั่วขณะ เป็นตทังคปหาน ชื่อว่า ปหานกิจ คือ กิจละ

การบรรลุนิพพานชั่วขณะที่เรียกว่าตทังคนิโรธ ด้วยการให้สำเร็จความดับวัฏทุกข์ คือ กิเลสที่อาจเกิดขึ้นเมื่อมิได้เจริญสติตั้งแต่อวิชชาที่ปกปิดสภาวะเกิดดับที่เป็นอนิจจลักษณะไว้ พร้อมด้วยกรรมและวิบากขันธ์ จัดเป็นการกระทำให้แจ้งนิพพาน ชื่อว่า สัจฉิกิริยากิจ คือกิจกระทำให้แจ้ง (ในที่นี้หมายถึงการให้สำเร็จความดับวัฏทุกข์โดยตรง ยังไม่ใช่การรู้เห็นความดับของรูปนามคือนิพพานอย่างแท้จริง)

การอบรมอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฏฐิเป็นต้น ที่เป็นฝ่ายโลกิยะ ชื่อว่า ภาวนากิจ คือ กิจอบรม

ทุกขณะที่นักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันจนกระทั่งเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ย่อมประจักษ์เสมออย่างนี้ ต่อเมื่อนักปฏิบัติบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณก็จะหยั่งเห็นความดับสนิทของรูปนามอย่างชัดเจน อริยสัจ ๔ ที่ปรากฏในขณะนั้น คือ

การหยั่งเห็นความดับของรูปนามที่กำหนดรู้อยู่จัดเป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ และปริญญาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการกำหนดรู้

การละความพอใจในรูปนามทั้งหมด จัดเป็นการละสมุทยสัจ และปหานปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการละ

การรู้นิพพานที่เป็นความดับรูปนามทั้งหมดเป็นอารมณ์ เป็นการกระทำให้แจ้งนิโรธสัจ และสัจฉิกิริยาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการกระทำให้แจ้ง

การเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ฝ่ายโลกุตตระ เป็นการอบรมมรรคสัจและภาวนาปฏิเวธะ คือ การแทงตลอดด้วยการอบรม

โดยประการดังนี้ ในเวลาบรรลุนิพพานด้วยมรรคญาณ นักปฏิบัติชื่อว่าเป็นผู้แทงตลอดอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธและมรรคในขณะเดียวกัน ด้วยการกำหนดรู้ การละ การกระทำให้แจ้ง และการอบรม เปรียบเสมือนประทีปที่ทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือ การให้แสงสว่าง การทำลายความมืด การเผาไส้ และการยังน้ำมันให้แห้ง

๗. ประวัติการบรรลุธรรม

การบรรลุธรรมในอิริยาบถของพระเถระแต่ละท่านนั้นแตกต่างกันออกไปในอิริยาบถทั้งสี่ คือ การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน ในการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานจะต้องเป็นไปตามหลักแนวเจริญสติปัฏฐาน ๔ในที่นี้จะขอกล่าวถึงพระเถระผู้บรรลุพระอรหันต์ด้วยการเดินจงกรม เพื่อนำเอาปฏิปทาของท่านมาเป็นตัวอย่างในการปฏิบัติ พระเถระที่บรรลุพระอรหันต์ด้วยการเดินจงกรม คือ พระมหานาคเถระ มีดังนี้

ประวัติพระมหานาคเถระ

ปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์อรรถกถาว่า มีพระขีณาสพผู้มีปฏิสัมภิทาแตกฉานรูปหนึ่ง ชื่อว่า พระธัมมทินนเถระ ท่านอยู่ที่ตลังครวิหาร เป็นผู้ให้โอวาทแก่ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ วันหนึ่งท่านปรารภถึงพระอาจารย์ของท่านว่า “เหตุแห่งความเป็นสมณะของพระมหานาคเถระผู้อยู่ ณ อุจจุงกวา-ลิกวิหาร อาจารย์ของเราถึงที่สุด(บรรลุ)แล้วหรือยังหนอ” เมื่อท่านพิจารณาดูก็เห็นความที่พระมหานาคเถระนั้นยังเป็นปุถุชนอยู่ และทราบด้วยว่า “เมื่อท่านไม่ไปช่วย พระมหานาคเถระจะทำกาลกิริยาทั้งที่เป็นปุถุชนเป็นแน่” จึงรีบเดินทางไปเยี่ยมพระมหานาคเถระผู้พำนักอยู่ ณ ที่นั่งพักกลางวัน กราบแล้วแสดงอาจริยาวัตร พระมหานาคเถระทักว่า “อาวุโสธัมมทินนะ ทำไมมาตอนนี้” ท่านก็เรียนว่า “จะมาเรียนถามปัญหาครับ”

เมื่อพระเถระอนุญาตว่า “ถามเถิด อาวุโส เราจักกล่าวแก้ให้” ท่านจึงถามปัญหาเสียตั้ง ๑,๐๐๐ ข้อ พระมหานาคเถระก็กล่าวแก้ปัญหาที่ถามได้ไม่ขัดข้องเลย ทีนี้เมื่อพระธัมมทินนเถระถามว่า “ญาณของท่านเฉียบอย่างยิ่ง ธรรมอันนี้ท่านได้บรรลุเมื่อไร” พระมหานาคเถระก็บอกว่า “เมื่อ ๖๐ ปีที่แล้ว” พระธัมมทินนเถระจึงขอให้ท่านแสดงอภิญญาสมาธิให้ดู ขอให้ท่านนิรมิตช้างขึ้นสักตัวหนึ่ง ท่านก็สร้าง ช้างเผือกผ่องขึ้นตัวหนึ่ง พระธัมมทินนเถระจึงกล่าวต่อไปอีกว่า ขอให้ท่านทำมันให้เป็นยังช้างมีใบหูผึ่ง หางชี้ม้วนงวงไว้ในปาก ทำเสียงแผดร้องอย่างน่ากลัว แล่นมาตรงหน้า พระมหานาคเถระก็ทำอย่างที่ขอให้ทำนั้น แต่เมื่อเห็นอาการอันน่ากลัวของช้างซึ่งแล่นมาโดยเร็ว ก็เกิดอาการกลัวขึ้น ตั้งท่าจะลุกหนี พระธัมมทินนเถระผู้ขีณาสพจึงเหยียดมือยึดชายของจีวรท่านไว้ แล้วเรียนว่า “ท่านอาจารย์ ขึ้นชื่อว่าความขลาดของพระขีณาสพหามีไม่”

ในกาลนั้น ท่านจึงรู้ความที่ตนยังเป็นปุถุชน แล้วกล่าวว่า “อาวุโสธัมมทินนะ ขอเธอจงเป็นที่พึ่งของฉันด้วยเถิด” แล้วนั่งกระโหย่ง คุกเข่าแทบเท้าพระขีณาสพ พระเถระขีณาสพจึงว่า “ท่านอาจารย์ กระผมมาก็ด้วยตั้งใจว่าจะเป็นที่พึ่งพิงของท่านนั่นแหละ ท่านอย่าคิดไปเลย”แล้วบอกกรรมฐานให้ พระมหานาคเถระรับกรรมฐาน แล้วขึ้นสู่ที่จงกรมในย่างเท้าที่ ๓ ก็ได้บรรลุผลเลิศ คือพระอรหันต์[๓๓]

---

[๓๓] ม.มู.อ. (ไทย) ๑๗/๔๙๔.

บทที่ ๗

วิธีกำหนดรู้เวทนา เจริญอริยสัจ ๔

๑. สภาพธรรมของเวทนา

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อะไรเรียกว่าเวทนา? เพราะเสวยอารมณ์สุขบ้าง เสวยอารมณ์ทุกข์บ้าง เสวยอารมณ์ไม่ใช่สุขไม่ใช่ทุกข์บ้าง จึงเรียกว่าเวทนา”[๑] ก็คือความรู้สึกสบาย ความรู้สึกไม่สบาย และรู้สึกเฉยๆ โดยรูปศัพท์มาจาก วิท อนุภวเน + ยุ + อา วุทธิ อิ เป็น เอ, อาเทศ ยุ เป็น อน, ลบสระหน้า สำเร็จรูปเป็น เวทนา มีรูปวิเคราะห์ว่า เวทยตีติ เวทนา. อารมณ์สุขและทุกข์เป็นต้นที่บุคคลเสวย ชื่อว่า เวทนา[๒]

เวทิยติ อาลมฺพนรสํ อนุภวตีติ เวทนา. ชื่อว่าเวทนา เพราะอรรถวิเคราะห์ว่า เสวยคือกินรสของอารมณ์[๓] มีลักขณาทิจตุกะ ดังนี้

๑) เวทยิตลกฺขณา มีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ

๒) อนุภวนรสา มีการเสวยรสอารมณ์เป็นกิจ

๓) อิฏฺฐาการสมฺโภครสา มีความเสวยอารมณ์ที่ชอบเป็นกิจ

๔) เจตสิกอสฺสาทปจฺจจุปฏฺฐานา มีความพอใจทางใจเป็นปัจจุปัฏฐาน

๕) ปสฺสทธิปทฏฺฐานา มีปัสสัทธิเป็นปทัฏฐาน[๔]

ในการเจริญวิปัสสนาพระองค์ตรัสถึงการกำหนดรู้รูป (รูปปริคฺคโห) บ้าง การกำหนดรู้อรูป (อรูปปริคฺคโห)บ้าง ในการกำหนดรู้รูปนั้น ตรัสถึงการกำหนดธาตุ ๔ ส่วนการกำหนดรู้อรูป โดยมากตรัสถึงการกำหนดรู้

---

[๑] ส.ข. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑.ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๐/๔๙๐.

[๒] พระมหาสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๒.

[๓] พระสุมังคลเถระ, **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถวิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๙๙.

[๔] อภิ.สงฺ. (ไทย) ๓๔/๓๑๑-๓๑๒.

เวทนา[๕]

การกำหนดรู้อรูปมีหลักการสำคัญ ๓ ประการ คือ ด้วยสามารถแห่งผัสสะ ด้วยสามารถแห่งเวทนา และด้วยสามารถแห่งจิต คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้รูปกรรมฐานแล้ว การที่จิตและเจตสิกตกไปในอารมณ์ครั้งแรกนั้น ผัสสะที่กระทบอารมณ์นั้นก็เกิดขึ้น ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติบางคน เมื่อจิตเสวยอารมณ์นั้นเวทนาเมื่อเกิดขึ้นก็ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติบางคน และวิญญาณอันเกิดขึ้นกำหนดรู้อารมณ์นั้นอยู่ ก็ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติบางคน

ในความถือมั่น ๓ อย่างนั้น ผัสสะย่อมปรากฏแก่ภิกษุใด แม้ภิกษุนั้น ย่อมกำหนดรู้สภาพธรรมว่า มิใช่ผัสสะอย่างเดียวเท่านั้นย่อมเกิดขึ้น แม้เวทนาอันเสวยอยู่ซึ่งอารมณ์นั่นก็เกิดขึ้น พร้อมกับผัสสะนั้น แม้สัญญาอันจำซึ่งอารมณ์นั้น แม้เจตนาอันคิดซึ่งอารมณ์นั้น แม้วิญญาณ อันรู้แจ้งซึ่งอารมณ์นั้นก็ย่อมเกิดขึ้นด้วยผัสสะนั้น

เวทนาย่อมปรากฏแก่ภิกษุใด แม้ภิกษุนั้นก็ย่อมกำหนดสภาพธรรมว่า มิใช่เวทนาอย่างเดียวเท่านั้นเกิดขึ้น แม้ผัสสะอันกระทบอยู่ซึ่งอารมณ์นั้นนั่นแหละย่อมเกิดขึ้นกับเวทนานั้น แม้สัญญาอันจำซึ่งอารมณ์นั้น แม้เจตนาอันคิดซึ่งอารมณ์นั้น แม้วิญญาณอันรู้แจ้งซึ่งอารมณ์นั้น ก็ย่อมเกิดขึ้นกับเวทนานั้น

วิญญาณย่อมปรากฏแก่ภิกษุใด แม้ภิกษุนั้นก็ย่อมกำหนดรู้สภาพธรรมว่า มิใช่วิญญาณอย่างเดียวเท่านั้นเกิดขึ้น แม้ผัสสะอันกระทบอยู่ซึ่งอารมณ์นั้นนั่นแหละย่อมเกิดขึ้น แม้เวทนาอันเสวยอยู่ซึ่งอารมณ์นั้น แม้สัญญาอันจำซึ่งอารมณ์นั้น แม้เจตนาอันคิดซึ่งอารมณ์นั้น ก็ย่อมเกิดขึ้นกับวิญญาณนั้น

เมื่อภิกษุนั้นใคร่ครวญอยู่ว่า ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ธรรมทั้ง ๕ นี้อาศัยอยู่กับอะไร ย่อมทราบชัดว่า อาศัยมหาภูตรูป ๔ และอุปาทายรูป ดังนั้น จึงเห็นแจ้งชัดว่า มหาภูตรูป (ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม) เป็นรูปธรรม ส่วนผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ทั้ง ๕ นี้

---

[๕] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/ ๗๐๖.

เป็นนามธรรม เมื่อใคร่ครวญอยู่ว่าขันธ์ทั้งหลายมีอะไรเป็นเหตุ ย่อมเห็นว่ามีอวิชชาเป็นต้นเป็นเหตุ

ในลำดับนั้นจึงยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ ด้วยการพิจารณานามรูปพร้อมด้วยปัจจัย ว่านี้เป็นปัจจัย นี้เป็นธรรมที่เกิดขึ้นเพราะปัจจัย สัตว์หรือว่าบุคคลไม่มี มีแต่เพียงกองแห่งสังขารเท่านั้น พิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาตามลำดับมุ่งหวังซึ่งการแทงตลอดในวันนี้ ก็หรือว่าเธอได้อุตุสัปปายะ ปุคคลสัปปายะ โภชนสัปปายะ และธัมมัสสวนสัปปายะ แล้วนั่งโดยบัลลังก์เดียวนั่นแหละ ทำวิปัสสนาให้ถึงที่สุดแล้วดำรงอยู่ในพระอรหันต์

พระผู้มีพระภาคเจ้า เมื่อจะตรัสอรูปกรรมฐานก็ตรัสไว้ด้วยสามารถแห่งเวทนาเพราะเหตุไร เพราะความเกิดขึ้นแห่งเวทนาทั้งหลาย ย่อมปรากฏ เพราะว่าความเกิดขึ้นแห่งสุขเวทนาและทุกขเวทนาทั้งหลายปรากฏอยู่ คือในกาลใด สุขเวทนาเกิดขึ้น ทำให้สรีระทั้งสั่นกระเพื่อมอยู่ สั่นไหวอยู่ ซาบซ่านแผ่ไปอยู่เป็นราวกะให้เคี้ยวกินเนยใสอันชำระแล้วตั้งร้อยครั้ง ราวกะให้ดับอยู่ซึ่งความเร่าร้อนด้วยน้ำตั้งพันหม้อ ย่อมให้เปล่งวาจาว่า สุขหนอ สุขหนอ ในกาลใด ทุกขเวทนา เกิดขึ้น ก็ทำให้สรีระทั้งสิ้นกระเพื่อมอยู่ สั่นไหวอยู่ ซาบซ่านแผ่ไปอยู่ เป็นราวกับว่าเข้าไปสู่กระเบื้องที่ร้อน ราวกับว่าราดอยู่ด้วยน้ำทองแดงที่ละลายแล้ว ราวกับว่ากำคบเพลิงไม้ที่ใส่เข้าไปในหญ้าและต้นไม้ใหญ่ที่แห้งในป่า ทำให้บ่นเพ้อรำพันอยู่ว่า ทุกข์จริง ทุกข์จริง ความเกิดขึ้นแห่งสุขเวทนา และทุกขเวทนา ย่อมปรากฏ

สำหรับอทุกขมสุขเวทนานั้นชี้แจงให้เห็นได้โดยยาก ไม่แจ่มแจ้งดังความมืด แต่ย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติเองว่า อทุกขมสุขเวทนานั้นเป็นอาการปานกลาง ด้วยสามารถแห่งการปฏิเสธความยินดีและยินร้าย เพราะความสุขและความทุกข์ปราศจากไป เปรียบเหมือน นายพรานเนื้อตามรอยเท้าเนื้อตัวที่หนีขึ้นไปบนระหว่างแผ่นหิน ในเวลาอื่นพบรอยเท้าเนื้อที่ฝั่งนี้ของแผ่นหิน แม้ไม่เห็นรอยเท้าในท่ามกลาง ก็จะทราบได้โดยนัยว่า เนื้อนี้ขึ้นไปจากที่ตรงนี้ลงมาจากที่ตรงโน้น ในท่ามกลาง มันจักไปบนแผ่นหินตรงนี้ ฉันใด ข้อนี้ก็ฉันนั้น เพราะว่า ความเกิดขึ้นแห่งสุขเวทนาย่อมปรากฏ เป็นราวกับว่ารอยเท้าในที่เป็นที่ขึ้นไป ความเกิดขึ้นแห่งทุกขเวทนาย่อมปรากฏเป็นราวกับ

ว่า รอยเท้าในที่เป็นที่ก้าวลง

อทุกขมสุขเวทนานี้ย่อมปรากฏแก่ผู้ถือเอาว่า อทุกขมสุขเวทนาเป็นอาการปานกลางด้วยสามารถแห่งการปฏิเสธความยินดีและยินร้าย เนื่องจากปราศจากสุขและทุกขเวทนา ราวกับว่าการถือเอาโดยนัยว่า เนื้อที่ขึ้นไปบนแผ่นหินตรงนี้ ลงไปตรงโน้น ในท่ามกลางมันจะเดินไปตรงนี้

เวทนามีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ[๖] เวทนานั่นเองเสวยสุข ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลอื่น เพราะว่าเวทนามีการเสวยอารมณ์เป็นลักษณะ และเวทนาเสวยได้ก็เพราะอาศัยวัตถุกับอารมณ์[๗]

การเสวยอารมณ์ คือการเสวยวิบากที่เกิดร่วมกับผัสสะ ด้วยปฏิสนธิวิญญาณบ้าง ด้วยสฬายตนะเป็นปัจจัยบ้าง[๘] ซึ่งมีลักขณาทิจตุกะดังนี้

มีการรู้สึกอารมณ์เป็นลักษณะ

มีการเสวยรสอารมณ์เป็นกิจ หรือมีความเสวยอารมณ์ที่ชอบเป็นกิจ

มีความพอใจทางเป็นปัจจุปัฏฐาน มีปัสสัทธิเป็นปทัฏฐาน.

สุขเวทนาก็ตาม ทุกขเวทนาก็ตาม อุเบกขาเวทนาก็ตาม ทั้งหมดมีการเสวยอารมณ์เป็นรส คือ ผัสสะก็เพียงกระทบอารมณ์เท่านั้น สัญญามีเพียงจำอารมณ์เท่านั้น เจตนามีเพียงความตั้งใจเท่านั้น วิญญาณมีการรู้แจ้งอารมณ์เท่านั้น แต่เวทนาเท่านั้นที่เสวยรสแห่งอารมณ์โดยส่วนเดียว เพราะความเป็นเจ้าของโดยความเป็นใหญ่

๒. ความสำคัญของการกำหนดรู้เวทนา

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงเวทนา ในพระสูตรต่างๆ มากมายหลายประเภท เช่น เวทนา ๓, เวทนา ๕, เวทนา ๖ แม้ว่าเวทนาเป็นสภาวะนามธรรมชนิดหนึ่ง เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม เวทนาเป็นเจตสิกดวงที่ ๒ ในบรรดาเจตสิกทั้งหมด ๕๒ ดวง กระบวนธรรมของเวทนาซึ่งเป็นกระบวนธรรมการรับรู้ของผู้มีชีวิต ที่เกิดขึ้นมาจากสหชาตธรรม คือ อายตนะภายใน

---

[๖] ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๐๖. ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๓๙๒.

[๗] สํ.ข.อ. (ไทย) ๓/๑๙๖.

[๘] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗ /๑/-/๖๔๙.

ทั้ง ๖, อายตนะภายนอกทั้ง ๖ และวิญญาณทั้ง ๖ มาประชุมรวมกัน เกิดผัสสะการกระทบสัมผัส อาศัยการปรุงแต่งของเหตุปัจจัยต่างๆ เป็นกระบวนการทางธรรมชาติเกิดการรับรู้ เรียกว่า เวทนา เกิดเป็นกระบวนธรรมที่สมบูรณ์ครบองค์ของขันธ์ ๕ คือ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอกเป็นรูปขันธ์ มีวิญญาณเป็นวิญญาณขันธ์ มีผัสสะเป็นสังขารขันธ์ เกิดเวทนา เป็นเวทนาขันธ์[๙]

เวทนานี่เปรียบเหมือนพระราชา ส่วนธรรมที่เหลือเหมือนพ่อครัว พ่อครัวยังโภชนะมีรสอันเลิศต่างๆ ให้เรียบร้อยแล้วใส่สมุกประทับตรา ยกไปวางไว้ในสำนักพระราชา ทำลายตราแล้วเปิดสมุก แล้วพนักงานก็ถือเอาส่วนข้างบนจากกับแกงทั้งหลายใส่ภาชนะ เพื่อลองชิมดูว่ามีโทษหรือไม่มีโทษ จากนั้นก็น้อมโภชนะมีรสต่างๆ ไปถวายพระราชา พระราชาเท่านั้นทรงเป็นเจ้าของเสวยได้ตามปรารถนา เพราะทรงเป็นใหญ่และทรงมีอำนาจ

ส่วนธรรมนอกนั้นเสวยรสอารมณ์บางส่วน เหมือนพ่อครัวเพียงแต่ชิม และทดลองชิม พระกระยาหารเพียงบางส่วนเท่านั้น ฉันใด แม้ธรรมที่เหลือก็ฉันนั้น ย่อมเสวยรสอารมณ์เพียงบางส่วนเท่านั้น เหมือนอย่างว่าพระราชาทรงเป็นเจ้าของ เพราะพระองค์ทรงเป็นใหญ่เป็นผู้สมควร ย่อมเสวยตามความพอพระทัย ฉันใด แม้เวทนาก็ฉันนั้นย่อมเสวยรสแห่งอารมณ์โดยความเป็นเจ้าของ เพราะความเป็นใหญ่ เป็นผู้สมควร เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า เวทนามีการเสวยอารมณ์เป็นรส.[๑๐]

การเจริญวิปัสสนาภาวนาต้องพิจารณาให้เห็นสภาวะแท้จริงของเวทนาที่เป็นจริงว่า เวทนานั้นเกิดแต่จิต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของใจอันมีอวิชชาความไม่รู้สภาวะแท้จริงนั้นเอง ทำหน้าที่ปรุงแต่งอารมณ์ เรียกว่า จิตสังขารอันเป็นเหตุให้เกิดการรับรู้อารมณ์จากภายนอกที่สัมผัสกับทวารต่างๆ ทั้ง ๖ ทวาร แล้วจิตนั้นเองก็เสวยอารมณ์สุข ทุกข์ หรือ อทุกขมสุขเวทนา แล้วแต่

---

[๙] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๗.

[๑๐] อภิ.สํ.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๑๑.

กรณี เมื่อพิจารณาเห็นเวทนาว่า “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา” เพราะเป็นปัจจุบันอารมณ์ที่มีสภาวธรรมที่ปรากฏชัดเจน เป็นสภาวธรรมที่เป็นบาทฐานในการเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดแจ้ง และเวทนานี้เป็นสิ่งที่อยู่กับเราตั้งแต่เกิดจนตาย โยคีผู้ปฏิบัติสามารถเห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนาอยู่เนืองๆ แล้ว ก็มีโอกาสเข้าถึงสภาวธรรมที่ประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป

ผู้ที่สามารถเข้าใจกระบวนธรรมของเวทนาตามเป็นจริงว่า เวทนาทั้ง ๓ คือ สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี อทุกขมสุขก็ดี ล้วนไม่เที่ยง เป็นสิ่งที่ปัจจัยต่างๆ ปรุงแต่งขึ้น เป็นของอาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น มีอันจะต้องสิ้น ต้องสลาย ต้องจางหาย ต้องดับไปเป็นธรรมดา แล้วหมดใคร่ หายยึดติดในเวทนาทั้ง ๓ นั้น จนจิตหลุดพ้นเป็นอิสระได้แล้ว เมื่อนั้นจึงประสบสุขเหนือเวทนาหรือสุขที่ไม่เป็นเวทนา ไม่อาศัยการเสวยอารมณ์ ที่เป็นขั้นสูงสุด

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เวทนาจะเป็นตัวการให้เกิดความรู้สึกหลงใหลในรูปแบบต่างๆ ดังนั้น จึงต้องตัดตรงนี้ให้ได้ มิฉะนั้นจะกลายเป็นสายสัมพันธ์เชื่อมโยงแห่งความโง่งมต่อไป ขณะเมื่อเรารับความรู้สึกสัมผัส ก็ควรจะพักและหยุดเพียงเวทนา และใช้การพิจารณากำหนดรู้เวทนานั้นตั้งแต่ระยะเริ่มแรก ถ้าทำได้อย่างนั้นเวทนาก็ไม่สามารถก่อให้เกิดตัณหาหรือกิเลสอย่างอื่นๆ ได้อีก มันจะหยุดอยู่แค่เพียงการกำหนดเฉยๆ ว่า สุขสบาย ไม่สบาย หรือ เฉยๆ และเปิดโอกาสให้สัมปชัญญะเข้ามามีบทบาทในการตัดสินใจเกี่ยวกับท่าทีหรือการกระทำในอันดับต่อไป และยิ่งกว่านั้นเราอาจสังเกตเห็นจากการกำหนดถึงสภาวะแห่งการเกิดขึ้นของเวลาสภาวะของการค่อยๆ จางหายไป และเกิดเวทนาอันอื่นขึ้นมาใหม่ และเราก็จะได้ประสบการณ์ด้วยตนเองว่า ไม่มีความจำเป็นอันใดเลย ที่จะต้องปล่อยตัวให้ถูกพัดพาไปด้วยปฏิกิริยาที่โง่งมสะสมกิเลส ซึ่งจะก่อให้เกิดสายโยงใยอันใหม่ของความทุกข์ต่อไปอีก ดังนั้น การเฝ้าตามดูเวทนาไว้เท่าเทียมกับการพิจารณาธาตุ ๔ ในตอนว่าด้วยการเฝ้าตามดูกายในการปฏิบัติสติปัฏฐานตามระบบ เมื่อปฏิบัติดำเนินมาถึงขั้นก้าวหน้าไปได้อย่างราบเรียบสม่ำเสมอในการเฝ้าตามดูกายแล้ว อาจารย์ผู้ฝึกจะแนะนำให้สนใจในการเฝ้าตามดู

ความสุข และทุกข์ซึ่งอาจจะเกิดขึ้นขณะปฏิบัติหรือเกี่ยวเนื่องกับการปฏิบัติ ความสุข และทุกข์เหล่านี้ เป็นสภาพที่ค่อนข้างสลับซับซ้อนของจิต ไม่ใช่ความรู้สึกล้วนๆ เมื่อกำหนดความรู้สึกเหล่านั้น การกำหนดจะลอกเปลือกที่เป็นองค์ประกอบของอารมณ์ต่างๆ ออกไปรวมทั้งความคิดเห็นอันมุ่งเข้าหาตนด้วย จนปรากฏเหลือเพียงความสุขหรือความทุกข์ล้วนๆ ซึ่งจะไม่สามารถชักพาผู้ปฏิบัติให้เตลิดออกไปสู่ภาวะของความดีใจจัดหรือเสียใจจัดจนเกินขนาด อันจะพัดพาผู้ฝึกให้หันเหออกไปจากทางก้าวหน้าในการปฏิบัติ[๑๑]

การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไป นี้ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้ว ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา แล้วปัญญาก็จะประจักษ์ชัดว่าอาการต่างๆ และจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการต่างๆ และจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดนี้จัดว่าหยั่งเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด[๑๒]

ในขณะที่เรานั่งอยู่นั้น (หรือในขณะกิน ดื่ม ทำ พูด คิด เดิน ยืน นั่ง นอน) ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ เหนื่อย เวียนศีรษะ เจ็บ ปวด แสบร้อน ซาบซ่าน หนาว เย็น คัน ชา หรือเฉยๆ เป็นต้น ถ้าอาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นมาชัดเจน เช่น ถ้าเกิดความสุขก็สุขมาก ถ้าเกิดความทุกข์ก็ทุกข์มาก เป็นต้น คือมากกว่าอาการพอง-ยุบ และมากกว่าอาการเหล่าอื่น ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ แล้วให้เอาสติไปกำหนดพิจารณารู้ที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอ ทุกข์

---

[๑๑] พระญาณโปนิกเถระ, พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิภัช (แปล), **หัวใจกรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม, ๒๕๕๓), หน้า ๗๖-๗๗.

[๑๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตรทางสูพระนิพพาน** , พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโมป.ธ.๙, M.A, Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย, ๒๕๕๒), หน้า ๒๕๘.

หนอ เหนื่อยหนอ เวียนศีรษะหนอ...คันหนอ ชาหนอ เฉยๆหนอ” เป็นต้น ตามอาการของเวทนานั้นๆ สุดแต่เวทนาอย่างไหนจะปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเวทนานั้น ๆ ว่ามีอาการอย่างไร พร้อมๆ กันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้เวทนา ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับ แต่เป็นเพียงให้ผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ให้ทราบชัดตามความเป็นจริงทุกขณะๆ เท่านั้น และอย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ดำรงจิตให้อยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น แต่เมื่อในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้เวทนาอยู่นั้น สมาธิของผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการเวทนาอาจดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นก็ได้

๓. การกำหนดรู้เวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดเวทนาอันเป็นสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆก็ดี ทั้งที่เป็นสามิส และนิรามิสตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดจิตของตนที่มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ เศร้าหมองหรือผ่องแผ้ว ฟุ้งซ่านหรือเป็นสมาธิ ฯลฯ อย่างไรๆ ตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ มีสติอยู่พร้อมด้วยความรู้ชัดธรรมทั้งหลายได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๖ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจจ์ ๔ ว่าคืออะไร เป็นอย่างไร มีในตนหรือไม่ เกิดขึ้น เจริญบริบูรณ์ และดับไปได้อย่างไร เป็นต้น ตามที่เป็นจริงของมันอย่างนั้นๆ[๑๓]

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีสัณฐานของกายที่ปวด จะรู้สึกว่าอาการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ อย่าง

---

[๑๓] พระพรหมคุณาภรณ์, **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, (มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๑๔๑.

นี้จัดเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น เมื่อมีสมาธิในระดับหนึ่งแล้วจะสามารถแยกรูปกับ นาม ดังที่ปรากฏในตำราว่า “ผู้ที่มิได้กำหนดรู้ทุกขเวทนาย่อมสำคัญตนว่าเจ็บอยู่ จัดว่าเจ็บทั้งกายและใจ แต่ผู้ที่กำหนดรู้แล้วเกิดสมาธิในระดับหนึ่งที่สามารถครอบงำทุกขเวทนาได้ โดยรู้เห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเพียงสภาวะทนได้ยาก ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ก็จะเจ็บกาย แต่ใจไม่เจ็บ”[๑๔] นี้เป็นจิตตานุปัสสนา

การกำหนดรู้เวทนา รู้สึกสุข ทุกข์, เฉยๆ เมื่อมีการเกิดรู้สึก ชอบเป็นโลภะ ไม่ชอบเป็นโทสะ เฉยๆ หรือไม่รู้สึกอะไร[๑๕]เป็นโมหะนี่คือเป็นอาการของจิตที่ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ จัดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน สภาวะชอบ,ไม่ชอบ,เฉยๆเป็นอาการที่ปรากฏทางอายตนะใจในอายนะ ๖ อาการนี้เป็นธรรมารมณ์ กำหนดรู้ด้วยธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตามในพระสูตร[๑๖] ว่า

รู้ชัดใจ รู้ชัดธรรมารมณ์ และสังโยชน์ใดอาศัยใจและธรรมารมณ์ทั้ง ๒ นั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้นการเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้นมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น

การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้นด้วยวิธี นี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

---

[๑๔] พระโสภณมหาเถระ,**มหาสติปัฏฐานสูตร**, (กรุงเทพฯ,ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,๒๕๕๗), หน้า ๒๕๗.

[๑๕] พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู,**(กรุงเทพฯ,โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร,๒๕๓๓).

[๑๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๘/๑๑๖.

หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า 'ธรรมมีอยู่' ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย(ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ อยู่อย่างนี้แล

การตามรู้เวทนา,จิต, หรือธรรมสลับกันนั้น นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการ จะรู้สึกว่าอาการเหล่านั้นไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิเพราะรู้ว่ามีเพียงอาการสุข, ทุกข์และไม่สุขไม่ทุกข์และจิตที่กำหนดรู้อยู่ ไม่มีอัตตาตัวตนใดๆ หลังจากนั้นย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับรวดเร็วของอาการเหล่านั้นและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดนี้ได้หยั่งเห็นความไม่เที่ยงของของอาการคือเวทนา ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกอุปาทานขันธ์ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุความพ้นทุกข์ด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ตามหมวดอายตนะ ทางใจ กระบวนธรรมอย่างเดียวกันย่อมปรากฏคืออายตนะภายในและภายนอกนี้เป็นเพียงสภาวธรรมไม่ใช่เราไม่ใช่เขา บุรุษหรือสตรี เมื่อแยกแยะอายตนะทีละส่วนออกไป บุคคลก็จะเป็นเพียงกองสังขารที่เป็นกระบวนการเชื่อมโยงกันของอายตนะทั้งหลายเหล่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดปัญญาหยั่งเห็นอย่างนี้ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นกองสังขารด้วยประการใดๆ แม้กองธรรมที่ใช้เพื่อเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันได้แก่ขันธ์,อายตนะ,โพชฌงค์และอริยสัจ ที่ใช้ในการกำหนดรู้เวทนาก็เช่นเดียวกันนี้จัดเป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดรู้เวทนาสามารถเป็นเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนาหรือธัมมานุปัสสนา ก็ได้ แล้วแต่ว่าผู้ปฏิบัติจะกำหนดเอา แม้วิธีการจะต่างกันแต่มีเป้าหมายเดียวกัน คือการเห็นพระไตรลักษณ์อันเป็นสามัญลักษณะ เป็นความจริงเที่ยงแท้ สามารถกำจัดสันตติตัวปิดบัง ทำให้เกิดปัญญาญาณเหมือนกัน

๔. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธเจ้าตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนาด้วยพระองค์เอง ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร และมีปรากฏในพระสูตรต่างๆ มากมาย ในหลักการของสติปัฏฐาน ๔ ที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร สรุปได้ว่า“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย .. พิจารณาเห็นจิตในจิต ..พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย..” เป็นต้น

มหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่ภิกษุทั้งหลาย ขณะประทับอยู่ ณ นิคมของชาวกุรุ ชื่อกัมมาสธัมมะ ปัจจุบันเรียกว่า แคว้นกุรุ ทรงแสดงธรรมแก่พุทธบริษัท ชาวกัมมาสธัมมะ มีความสนใจในการเจริญสติปัฏฐานอย่างมาก แม้ทาส กรรมกร ก็พูดกันแต่เรื่องสติปัฏฐาน การแสดงพระสูตรนี้จัดว่าเป็นการประกาศแนวทางในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างสมบูรณ์เป็นครั้งแรก

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นแจ้งความจริงของรูป-นาม ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปลาสธรรมเป็นหลัก คือสุภวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือ วิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความเข้าใจในเรื่องสติปัฏฐาน ๔ ตามที่กล่าวมาข้างต้น จะได้ทำการศึกษาในเรื่องของเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งมีหลักการให้พิจารณา เห็นเวทนาในเวทนา ตามความหมายที่ปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรต่อไป

เวทนา แปลว่า ความเสวยอารมณ์ หมายถึง การรับรู้อารมณ์ (สิ่งที่มากระทบหรือสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ได้แก่ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง

เป็นต้น)[๑๗]ในมหาสติปัฏฐานสูตรหมายเอาเวทนาทางกาย เรียกว่า กายิกเวทนา มี ๓ คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนาและอทุกขมสุขเวทนา ตามที่นิยมใช้คำว่า เจ็บ ปวด สบายๆ และเฉยๆ

เวทนานุปัสสนา[๑๘]แปลว่า ปัญญาตามพิจารณาเห็นเวทนาเนืองๆ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้เวทนา คือ เอาเวทนาเป็นอารมณ์ จนสามารถเห็นความเกิดดับของเวทนา และได้บรรลุมรรคผลนิพพานเป็นปริโยสาน

บาลีว่า “เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี” แปลว่า ตามกำหนดเห็นอาการของเวทนาอย่างหนึ่งในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายทางใจ

การตามรู้เวทนา หยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนา ดังพระพุทธพจน์ว่า เธอตามรู้สภาวะความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับบ้าง ทั้งความเกิดความดับในเวทนาอยู่บ้างเธอย่อมเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้เอาไว้ระลึกเท่านั้น เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาทิฏฐิเข้าอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก ในมหาสติปัฏฐานสูตร พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

“อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สุขํ วา เวทนํ เวทิยมาโน สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ. ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทิยมาโน ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ. อทุกฺขมสุขํ วา เวทนํ เวทิยมาโน อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาติ.[๑๙]

ภิกษุในพระศาสนานี้ เมื่อเสวยสุขเวทนา ย่อมรู้ชัด ว่าเสวยสุขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยทุกขเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาอยู่ เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอยู่”[๒๐]

---

[๑๗] พระราชวรมุนี (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๗๓.

[๑๘] พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, (กรุงเทพ :บริษัทประยูรวงศ์พริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๒๐-๙๒๔.

[๑๙] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕.

[๒๐] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

การพิจารณาเวทนามี ๓ อย่างคือ[๒๑]

๑) สุขเวทนา คือ ความรู้สึกทางกาย ได้แก่ ความสบายกาย ความโล่ง เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้สุขเวทนา ตามความเป็นจริง ย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนไม่มีเรา ของเรา

๒) ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย ได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คัน หนาว ร้อน จุกเสียด เหนื่อย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติตามกำหนดรู้ทุกข์เวทนา ตามความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่า มีเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเรา ของเรา

๓) อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้นก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ

การพิจารณาเวทนาให้ละเอียดออกอีก เป็น ๕ อย่าง คือ

๑) สุขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางกาย

๒) ทุกขเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกาย

๓) โสมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุขทางใจ

๔) โทมนัสเวทนา ได้แก่ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ

๕) อุเบกขาเวทนา ได้แก่ ไม่สุข ไม่ทุกข์ รู้สึกเฉยๆ

คัมภีร์พระอภิธรรมอธิบาย การพิจารณาเวทนา ๙ อย่าง คือ[๒๒] เวทนาอิงกามคุณ (อามิส) หมายถึง ความพอใจกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ได้แก่

๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา

๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา

๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา

---

[๒๑] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๗๐/๓๐๒-๓๐๓.

[๒๒] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๖๓/๓๑๐.

๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส

๕) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส

๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส

๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส

๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึกรู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส

พระองค์ตรัสสอนวิธีพิจารณา ยกขึ้นสู่วิปัสสนาต่อไปอีกว่า

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่หรือ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในเวทนาทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในเวทนาทั้งหลายอยู่ หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่ ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ อย่างนี้แล

พระพุทธองค์ตรัสการพิจารณาเวทนาไว้อีกว่า

ดูก่อนอัคคิเวสนะ ในสมัยใดเสวยสุขเวทนา สมัยนั้น ไม่เสวยทุกขเวทนา ไม่เสวยอทุกขมสุขเวทนาสมัยนั้นย่อมเสวยแต่สุขเวทนาเท่านั้น ดูก่อนอัคคิเวสนะ ในสมัยใดเสวยทุกขเวทนา ฯลฯ เสวยอทุกขมสุขเวทนา สมัยนั้น ไม่เสวยสุขเวทนา ไม่เสวย ทุกขเวทนา สมัยนั้น ย่อมเสวยอทุกขมสุขเวทนาเท่านั้น ดูก่อนอัคคิเวสนะ แม้สุขเวทนาแล ก็ไม่เที่ยง อันปัจจัยปรุง

แต่งแล้ว อาศัยกันเกิดขึ้น มีความสิ้นไปเป็นธรรมดา มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดา มีความคลายไปเป็นธรรมดามีความดับไปเป็นธรรมดาแม้ทุกขเวทนาและ ฯลฯ ดูก่อนอัคคิเวสนะ แม้อทุกขมสุขเวทนาแล ก็ไม่เที่ยง มีปัจจัยปรุงแต่งแล้ว ฯลฯ มีความดับไปเป็นธรรมดา ดูก่อนอัคคิเวสนะ อริยสาวกสดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนาอันเป็นสุขบ้าง ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนาอันเป็นทุกข์บ้าง ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนาอันเป็นอทุกขมสุขบ้าง เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนัดย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้นแล้วย่อมรู้ชัดว่า เราหลุดพ้นแล้ว เธอย่อมทราบชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่พึงทำทำเสร็จแล้วกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มีอีก

พระพุทธองค์ตรัสขันติสังวรว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากเกิดในกายนี้[๒๓] เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู้ขาเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อ ทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่า เป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

พระพุทธเจ้าตรัสสรรเสริญความอดทนต่อทุกขเวทนา อาทิเช่น ความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของยุง เหลือบ งู แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้[๒๔] ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดรู้เวทนาก่อน พระพุทธองค์ยังตรัสสรรเสริญอีกว่า

“ดูกรสารีบุตร ภิกษุในศาสนานี้ ฉันภัตตาหารแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่นตั้งใจว่า ตราบที่จิตของเรายังไม่พ้นจากอาสวะ เราจักไม่ยกเลิกการนั่งคู้บัลลังก์นี้ ดูกรสารีบุตรภิกษุผู้มีความอดทนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”[๒๕]

---

[๒๓] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๘๗.

[๒๔] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔/๑๔-๑๕.

[๒๕] ม.มู.(ไทย) ๑๒/๔๕/๓๐๘.

ในพระสูตรบางสูตร คำว่า สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็น รูปธรรมที่รู้สิ่งต่างๆ ไม่ได้ แต่อาศัยจิตที่ทำหน้าที่รู้สึก จิตที่ประกอบด้วยเวทนาเจตสิก แต่มีร่างกายเป็นฐานให้รู้สึกได้ และในพระสูตรเหล่านั้นพบคำว่าโสมนัสเวทนา และโทมนัสเวทนาซึ่งกล่าวถึงความสบายใจและความไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรนี้สุขเวทนาและ ทุกขเวทนาเป็นความรู้สึกทั้งทางกายและใจ

อุทาหรณ์ว่า การที่เด็กนอนหงายอยู่บนเบาะเวลาดื่มน้ำนมของแม่ก็รู้ว่าตนมีความสุขอย่างนี้จะจัดเป็นเวทนานุปัสสนาไม่ได้ เพราะการรู้อย่างนี้ยังไม่ละ ไม่ถอนความสำคัญผิดว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาได้ และไม่เป็นกรรมฐาน ไม่เป็นมหาสติปัฏฐานภาวนา คำที่ว่า ไม่มีใครเสวยเวทนา คือ ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเสวยเวทนาและไม่ใช่เวทนาของสัตว์บุคคลตัวตนเราเขาอะไรทั้งสิ้น แต่เพราะเวทนากระทำวัตถุแห่งความสุขนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์แล้ว เสวยเข้าไปถือเอาความเป็นไปแห่งเวทนาเป็นเหตุ จึงมีโวหารว่าเราเสวยเวทนา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

พระเถระรูปหนึ่ง เวลาไม่สบายมีเวทนากล้า กลิ้งไปกลิ้งมาอยู่ ภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งถามว่าเจ็บตรงไหน เสียดแทงตรงไหน ท่านตอบว่าแยกไม่ได้หรอกคุณ ชื่อว่าเสียดแทงเฉพาะเป็นแห่งๆไปไม่มีเลย เสียดแทงไปทั้งหมดนั่นแหละ ภิกษุหนุ่มพูดปลอบใจว่า “อธิวาสนา ภนฺเต เสยฺโย” การอดกลั้นได้เป็นของประเสริฐแท้ขอรับ ท่านได้พยายามอดกลั้นอย่างเต็มที่ แล้วเจริญกรรมฐานไปพร้อมกัน จนไส้ไหลออกมากองอยู่บนเตียง ท่านถามภิกษุหนุ่มว่า ความอดกลั้น ขนาดนี้สมควรหรือยัง ภิกษุหนุ่มได้แต่นิ่ง ไม่ตอบเลยซักคำเดียว เพราะเห็นแล้วว่า ท่านอดกลั้นอดทนอย่างเต็มที่ไม่ช้าไม่นาน ท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ แล้วก็ปรินิพพาน

เวทนานุปัสสนาในมหาสติปัฏฐานนี้ จัดเข้าในอรูปกรรมฐาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัส ไว้ว่า “กถญฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ.

เอวมฺปิ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ."[๒๖] ผู้เห็นภัยในวัฏฏะสงสาร มีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างใดอย่างหนึ่งในเวทนาทั้ง ๙ นั้น เช่น สุขเวทนาเกิดขึ้น ก็พิจารณาเห็น สุขเวทนานั้นเป็นต้น

คำว่า เวทนาสุ ได้แก่เวทนา ๙ คำว่า เวทนานุปสฺสี ได้แก่เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง

"อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ สุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน" หมายความว่า เมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้ จนเห็นเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ

"ทุกฺขํ วา เวทนํ เวทยมาโน" หมายความว่า เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็ให้มีสติกำหนดรู้จนเห็นทุกขเวทนานั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ

"อทุกฺขมสุขํ วา เวทนํ เวทยมาโน" หมายความว่า เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ จนเห็นอุเบกขาเวทนานั้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ

เมื่อเวทนาข้อที่ ๑-๙ เกิดขึ้น ก็ให้ปฏิบัติเช่นเดียวกัน คือ ให้กำหนดรู้จนเห็นเวทนาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาน

อามิส หมายความว่า เหยื่อ หรือเครื่องหลอกล่อให้สรรพสัตว์ติดอยู่ในโลกทั้งสามมีอยู่ ๔ อย่างคือ

๑. วฏฺฏามิสํ อามิส คือ วัฏฏะ ที่เป็นไปในภูมิ ๓ ทั้งหมด

๒. โลกามิสํ อามิส คือ โลก ได้แก่ กามคุณทั้ง ๕

๓. กิเลสามิสํ อามิส คือ กิเลส ได้แก่ กิเลสทั้งหมด

๔. มารามิสํ อามิส คือ มารทั้ง ๕ ได้แก่ ขันธมาร กิเลสมาร อภิสังขารมาร เทวบุตรมาร และมัจจุมาร

พิจารณาเห็นเวทนาภายใน เวทนาภายนอก และพิจารณาเห็นทั้งภายในและภายนอกคือการพิจารณาเห็นเวทนาของตน เวทนาของคนอื่น

---

[๒๖] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

และพิจารณาเห็นทั้งของตนและของคนอื่นด้วยเมื่อพิจารณาเห็นเวทนาของตนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ ได้แล้วก็สามารถทราบถึงเวทนาของคนอื่นทั่วทั้งหมดว่า เป็นดุจพิมพ์เดียวกันอย่างนี้

พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น เห็นความเสื่อมและเห็นทั้งสองอย่างนั้น หมายความว่าผู้นั้นได้กำหนดรู้เวทนานุปัสสนามาดีแล้ว จึงสามารถเห็นความเกิดดับของเวทนาได้ดี เพราะมีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมาโดยลำดับๆ จนถึงญาณที่ ๔ เป็นต้นไป

ข้อว่า เวทนามีอยู่ หมายความว่า เวทนานั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาทั้งสิ้น เป็นนามซึ่งอาศัยรูปเกิดขึ้นเท่านั้น

ข้อว่า อยู่อย่างไม่มีอะไรอาศัยนั้น หมายความว่า ไม่มีตัณหา มานะ ทิฏฐิ อาศัยอยู่เพราะผู้นั้นได้เจริญวิปัสสนา ละตัณหา มานะ ทิฏฐิได้แล้ว

ข้อที่ว่า ไม่ถือมั่นอะไรๆในโลกนั้น หมายความว่า ไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่นเวทนา ว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา เพราะละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เป็นต้น ได้แล้วหากปฏิบัติอย่างที่กล่าวมานี้ชื่อว่า พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาได้อย่างเต็มที่แล้ว ดังพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เอวํ โข ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ” ผู้เห็นภัยในวัฏสงสารย่อมมีปกติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่เนืองๆ ด้วยอาการดังที่กล่าวมาแล้ว

๕. วิธีการกำหนดรู้เวทนา

เวทนาทางกายมีสมุฏฐานมาจากกายและเวทนาทางจิตมีสมุฏฐานมาจากจิต ทางกายมีสุขและทุกข์ ทางจิตมี ดีใจ เสียใจ เฉยๆ ซึ่งทางธรรมชาติได้มอบเวทนาเหล่านี้มาให้เราตั้งแต่แรกเกิดจะบอกว่าเวทนามาปรากฏในเวลาปฏิบัติกรรมฐานเท่านั้นไม่ได้ เพราะเวทนามาพร้อมกับการเกิดของรูป-นาม มีสังขารขึ้นมาคราใด ก็มีเวทนาตามมาครานั้น

ทุกขเวทนา ที่มีอาการเจ็บปวด มึนชา ฯลฯ ซึ่งเป็นสภาพบีบคั้นที่ยากจะทนได้ ตามปกติเรามักจะไม่เห็นทุกขเวทนาของรูปนามสังขารว่ามี

สภาพเป็นอย่างไรหรือเห็นก็ไม่สนใจ เพราะการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถมาคลี่คลายจึงไม่เห็นทุกข์ ในทางธรรมท่านกล่าวว่า “อิริยาบถเป็นเครื่องปกปิดทุกข์” นั่งเมื่อยเปลี่ยนไปยืน ยืนเมื่อยเปลี่ยนไปเดิน เดินเมื่อยกลับมานั่ง นั่งเมื่อยพลิกไปพลิกมาเมื่อมีการสับเปลี่ยนอยู่อย่างนี้ จึงไม่เห็นทุกขเวทนา ครั้นมาปฏิบัตินั่งกำหนดมิให้พลิกเปลี่ยนอิริยาบถ ต้องพบกับสหายทางธรรมคือทุกขเวทนานี้แน่นอน ซึ่งไม่อยู่ที่ใด อยู่ในรูปนามอันสำคัญว่าเป็นของเรานี่เอง มิใช่ของคนอื่น บางคนกลัวทุกขเวทนาไม่อยากเจอ เป็นเหตุให้ไม่อยากปฏิบัติ จนขยาดต่อเวทนาและเลิกล้มการปฏิบัติไป วิปัสสนาจารย์มักบอกว่า “หากกลัวเวทนาก็จะไม่เห็นธรรม ไม่เห็นพระธรรมจริง พระธรรมแท้”

ทุกขเวทนามีอยู่ในอิริยาบถทั้ง ๔ ไม่เฉพาะอิริยาบถนั่งเท่านั้น ทุกข์มาพร้อมกับสังขารตั้งแต่แรกเกิด สังขารจึงมีทุกข์เป็นพื้นฐาน เหมือนโลกนี้มีความร้อนเป็นพื้นฐาน ความร้อนมาพร้อมกับโลกนี้ ที่มีความรู้สึกว่าเย็นเพราะความร้อนลดลง สังขารก็เป็นทุกข์ ที่มีความสุขเพราะความทุกข์ลดลง เพราะการบำบัดทุกข์ด้วยการผลัดเปลี่ยนอิริยาบถนั่นเองจึงมีความสุข แท้จริงกองสังขารเต็มไปด้วยความทุกข์ ดังพุทธพจน์ว่า “นตฺถิ ขนฺธสมา ทุกฺขา ไม่มีทุกข์ใดเสมอด้วยขันธ์ ๕” เราเกิดมามีสังขาร มีกองทุกข์เป็นสมบัติ อย่าได้กลัวทุกข์เลย ครั้นเจอทุกขเวทนาก็อย่ากลัว เพราะในขณะปฏิบัติจะต้องรับทุกขเวทนานี้เต็มๆ เสวยอารมณ์เดียวจึงมีความรู้สึกว่า ปวดมาก

เมื่อผู้ปฏิบัติประสบทุกขเวทนาก็จะกระสับกระส่าย เพราะรู้สึกว่าถูกบีบคั้น ทุกขเวทนานี้ดีเหมือนได้มาเจอขุมทรัพย์ของวิปัสสนาแล้ว ให้ตั้งใจกำหนดทุกขเวทนาจะเกิดผลดังต่อไปนี้

(๑) สภาวธรรมปรากฏชัด บรรดาอารมณ์หรืออาการทางกาย จิต ธรรม ทุกขเวทนา จะปรากฏชัดกว่าอาการอื่นๆ พอง-ยุบ บางครั้งชัดบ้างไม่ชัดบ้าง คิดก็กำหนดยากไม่ค่อยทัน ขวาย่าง ซ้ายย่าง บางทีก็เผลอไป เพราะสภาวะเหล่านั้นยังไม่ชัดพอ แต่ทุกขเวทนาที่ก่อตัวตั้งขึ้นจะชัดมากความชัดของทุกขเวทนา จะเป็นขุมพลังให้แก่สมาธิ ให้กำหนดทันทีว่า “ปวดหนอๆ” สมาธิจะก่อตัวแน่นและพัฒนาไปได้เร็ว

(๒) นิวรณธรรมสงบลง ในขณะที่ทุกขเวทนาปรากฏชัดนั้น นิวรณ์จะห่างออกไป คือ กามฉันทะ ความพึงพอใจในกามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสถูกต้อง) จะไม่เข้าหาความพยาบาท ความอาฆาตจะจางคลาย ถีนมิทธะ ความโงกง่วงจะห่างหาย อุทธัจจกุกกุจจะความฟุ้งซ่านรำคาญใจจะสลายตัว วิจิกิจฉา ความเคลือบแคลงสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ในเรื่องของกรรม ในเรื่องของผลการปฏิบัติ เป็นต้น ก็บางเบาลง

(๓) ช่วยกำราบกิเลส จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรมก็มักจะเต็มไปด้วยกิเลส หยาบกระด้าง เวทนาจะก่อตัวขึ้นแรงกล้า จะมาช่วยกำราบเผาจิตใจให้อ่อนตัว (มุทุตา) ทุกขเวทนาจึงเปรียบเป็นไฟ มาเผาผลาญกิเลสที่เกรอะกรังจิตให้มอดไหม้ หากเจอทุกขเวทนาก็จงรู้ได้ว่า ได้เครื่องมือเผากิเลสแล้ว

(๔) เป็นขุมพลัง (พละ) ของสมาธิ อาการต่างๆของรูป-นามจะเกิดพลังงานขึ้นมาทุกครั้งที่ทำการกำหนด พองหนอ เกิดพลังงาน ๑ หน่วย ยุบหนอ เกิดพลังงาน ๑ หน่วย

ยุบ-หนอ หรืออาการอื่นๆ จะปรากฏด้วยความชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง พลังงานจากการกำหนดจึงไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย แต่ทุกขเวทนาที่ปรากฏชัดจะเกิดพลังงานเต็มอัตรา พลังงานจากทุกขเวทนานี้ จะเป็นพื้นฐานที่มั่นคงของกรรมฐาน และเป็นแรงหนุนให้เกิดพัฒนาการทางการปฏิบัติสูงยิ่งขึ้นไป ทุกขเวทนาจึงเป็นขุมพลังงานให้เก็บสะสมสมาธิได้อย่างยิ่ง

(๕) เห็นทุกข์โทษ ร่างกายกว้างศอกว่ายาวหนาคืบนี้ ในกาลก่อนเราสำคัญว่าเป็นสุขมีความยินดีพอใจไม่เบื่อหน่าย ครั้งเห็นทุกขเวทนาปรากฏด้วยสภาพบีบคั้นยากที่จะทนนี้กำหนดดูก็รู้ว่าเป็นกองทุกข์เต็มไปด้วยโทษที่น่าอิดหนาระอาใจ ก็เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนัด ต้องการออกไปจากรูปนามสังขารนี้ การเห็นทุกข์โทษเช่นนี้จะเป็นปัจจัยขั้วต่อสำคัญให้เกิดความต้องการข้ามพ้นสังสารวัฏ เข้าสู่มรรคผลนิพาน

ทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ เป็นผลดีของทุกขเวทนา ซึ่งวิปัสสนากรรมฐาน ถือว่าเป็นขุมทรัพย์และเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานอย่างมหาศาล ถ้าใครมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่เกิดทุกขเวทนาหรือไม่เจอทุกขเวทนา

เลย ถือว่าเดินไม่ถูกทาง ทุกขเวทนาจึงเป็นสภาวะที่พึงประสงค์ของกรรมฐานสายนี้ เป็นตัวชี้ว่า ผลทางการปฏิบัติเกิดขึ้นหรือไม่ และจะพัฒนาไปอย่างไร หากผู้ปฏิบัติมาเจอทุกขเวทนา ขอให้ทำความเข้าใจว่า ตนได้เดินมาถูกทางและเกิดผลทางการปฏิบัติแล้ว

ในเวลาเสวยเวทนา คือ มีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสุข ทุกข์ หรือว่างเฉยพึงตามรู้สภาวะนั้นโดยกำหนดว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ”หรือ “เฉยหนอ”

สุขเวทนา คือความรู้สึกเป็นสุขทางกาย ได้แก่ ความโล่ง โปร่ง เบาสบาย หรือความรู้สึกเป็นสุขทางใจ ได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี ให้กำหนดไปตามสภาวะที่เกิดขึ้น เช่น “โล่งหนอ” “โปร่งหนอ” “เบาหนอ” “สบายหนอ” “ดีใจหนอ” “ยินดีหนอ” เป็นต้น

นักปฏิบัติที่ตามรู้เวทนาความเป็นจริงย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่มีเราของเราผู้เสวยเวทนานั้นอยู่ ดังคัมภีร์อรรถกถาว่า “วตฺถํ อารมฺมณํ กตฺวา เวทนา ว เวทยตีติ สลฺลกฺเชนฺโตเอส สุขํ เวทนํ เวทยามีติ ปชานาตีติ เวทิตพฺโพ.”[๒๗] พึงทราบว่าภิกษุผู้กำหนดอยู่ว่าเวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ชัดว่าเสวยสุขเวทนาอยู่

ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา เหน็บ หนาว ร้อน จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจ อันได้แก่ ความโศกเศร้า เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล พึงตามรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้นๆว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” เป็นต้น

การเจริญวิปัสสนา คือ การท่องบ่นสาธยาย คำบัญญัติว่า รูป นาม ธาตุดิน ธาตุน้ำ ผัสสะ เวทนา สุข ทุกข์ ความเห็นดังกล่าวไม่ถูกต้อง เพราะการรับรู้สภาวธรรมของรูปนามเป็นหลักสำคัญในการปฏิบัติธรรมไม่ใช่การ

---

[๒๗] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๘๘.

รับรู้คำบัญญัติ ผู้ที่อดทนตามรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอ” ย่อมสามารถรับรู้ลักษณะพิเศษคือ ความอดทนได้ยากของทุกขเวทนาและลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์แม้จะไม่ทราบว่าสิ่งนี้เรียกว่า ทุกขเวทนา ก็จัดว่าได้รับรู้สภาวะที่แท้จริงของทุกขเวทนาแล้ว

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่ประจักษ์ชัดเจนเหมือนสุขเวทนาและทุกขเวทนา ในอรรถกถาที่อธิบายในจูฬเวทัลลสูตร[๒๘] สังคีติสูตร[๒๙] และพหุธาตุกสูตร[๓๐] กล่าวว่า อุเบกขาเวทนาเป็นสิ่งที่รู้ได้ยากเหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิด โทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจจะโลภและโกรธอุเบกขาก็เช่นเดียวกัน ไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากทุกขเวทนาหรือสุขเวทนาหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจปรากฏชัดในบางคราว นักปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาว่า “เฉยหนอ”

ต่อจากนี้ พระพุทธองค์ทรงจำแนกสุขเวทนาออกเป็นสุขอิงกามคุณเป็นต้น

สุขอิงกามคุณ (สามิสสุข) หมายถึง ความพึงพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกายในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตโสมนัสอิงเรือน โสมนัสประเภทนี้มีความเพลิดเพลินต่อรูปที่พบเห็น ในเวลารับเอารูปที่สวยงามเป็นอารมณ์ หรือชอบใจเสียง ในเวลารับเอาเสียงที่ไพเราะเป็นอารมณ์ นักปฏิบัติพึงตามรู้ความชอบใจนั้นโดยกำหนดว่า “ชอบหนอ”

ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวธรรมที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ย่อมเห็นประจักษ์ความเกิดดับของอารมณ์ปัจจุบันเหล่านั้น นับว่าได้หยั่งรู้ความ

---

[๒๘] ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๗๗.

[๒๙] ที.ม.อ. (บาลี) ๓/๑๘๗.

[๓๐] ม.ม.อ. (บาลี) ๓/๗๒.

ไม่เที่ยง คืออนิจจัง เข้าย่อมอนุมานรู้ว่า แม้อารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีตและปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยง เช่นเดียวกัน

บุคคลดังกล่าวย่อมเกิดความปีติโสมนัส ความปีติโสมนัสนี้ชื่อว่า สุขไม่อิงกามสุข (นิรามิสสุข) ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอิงวิปัสสนา ดังข้อความในคัมภีร์อุปริปัณณาสก์ ว่า

"รูปานํ ตฺว อนิจฺจตํ วิทิตฺวา วิปริณามํ วิราคํ วิโรธํ ปุพฺเพ เจว รูปา เอตรหิ จ ....ยํ เอว รู้ปํ โสมนสฺสํ, วุจฺจติ เนกฺขมฺมสฺสิตํ โสมนสฺสํ [๓๑]

ความปีติโสมนัสนี้มักปรากฏชัดเมื่อบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่าอุทยัพพยญาณคือ ปัญญาหยั่งรู้ความเกิดดับ นักปฏิบัติพึงตามรู้ ความปีติโสมนัส โดยกำหนดว่า "ชอบหนอๆ" หรือ "สุขหนอ" ต่อจากนั้นพระพุทธองค์ทรงจำแนกทุกขเวทนาออกเป็นทุกข์อิงกามคุณ เป็นต้น ดังพุทธพจน์ว่า "สามิสํ วา ทุกขํ เวทนํ เวทิยมาโน สามิสํ ทุกฺขํ เวทิยามีติ ปชานาติ. นิรามิสํ วา ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยมาโน นิรามิสํ ทุกฺขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ."[๓๒]

ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวธรรม เมื่อเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนา อิงกามคุณอยู่ หรือ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่ ผู้ที่ประสบกับความทุกข์กายหรือทุกข์ใจเมื่อไม่สมหวังกามคุณภายในหรือภายนอกหรือหวนคิดถึงทุกข์ ที่เคยประสบมาก่อน ย่อมเกิดทุกข์ที่เรียกว่า ทุกข์อิงกามคุณ (สามิสทุกข์) นักปฏิบัติพึงกำหนดว่า "ทุกข์หนอ" หรือ "เสียใจหนอ"

ผู้ปฏิบัติที่บรรลุอุทยัพพยญาณเป็นต้นไป ย่อมคาดหวังในการบรรลุมรรคผลที่พระอริยะทั้งหลายหยั่งเห็นแล้ว บางท่านปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานก็ไม่อาจบรรลุมรรคผลได้ หรือบางท่านไม่ประสบความก้าวหน้า ในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควร จึงเกิดความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนา ความเสียใจประเภทนี้เรียกว่าทุกข์ไม่อิงกามคุณ (นิรามิสทุกข์) ในบางแห่งเรียกว่าเนกขัมมสิตโทมนัส คือ โทมนัสอิงวิปัสสนา ในขณะนั้นพึงกำหนดว่า "เสียใจ

---

[๓๑] ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๓๐๖/๒๘๔-๒๘๕.

[๓๒] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

หนอ” คัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงเรื่องของพระมหาสิวะเถระ เป็นผู้แตกฉานปริยัติธรรมสอนภิกษุ ๑๘ คณะ ศิษย์ของท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ ๓ หมื่นรูป แต่ท่านเป็นแค่ปุถุชนเท่านั้น[๓๓]

จากนั้น พระพุทธองค์ทรงจำแนก อุเบกขาเวทนา ออกเป็น อุเบกขาเวทนาอิงกามคุณพระพุทธพจน์ว่า “สามิสํ วา อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยมาโน สามิสํ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ. นิรามิสํ วา อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยมาโน นิรามิสํ อทุกฺขมสุขํ เวทนํ เวทิยามีติ ปชานาติ.”[๓๔]

ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวธรรม เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณอยู่ หรือเมื่อเสวยอุเบกขาเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยอุเบกขาเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่ โดยทั่วไปคนที่มิได้อบรมจิตด้วยการเจริญวิปัสสนา ในบางขณะอาจเกิดความรู้สึกวางเฉยต่อกามคุณภายในหรือภายนอก แต่ปล่อยวางอารมณ์นั้นไม่ได้เพราะมีความยึดติดผูกพันด้วยความโลภ อุเบกขา ประเภทนี้เรียกว่าอุเบกขาอิงกามคุณ (สามิสอุเบกขา) บางแห่งเรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอิงเรือน หรือ อัญญาณุเปกขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะ ในเวลาที่อุเบกขานี้ปรากฏชัดเจน นักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “เฉยหนอ”

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุอุทยัพพยญาณแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ย่อมเกิดขึ้น ความวางเฉยนี้เรียกว่า อุเบกขาไม่อิงกามคุณ (นิรามิสอุเบกขา) ย่อมปรากฏชัดในภังคญาณและปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารุเปกขาญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอิงวิปัสสนา นักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “เฉยหนอ”

---

[๓๓] ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๔๓.

[๓๔] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

วิธีอดทนต่อทุกขเวทนา

นักปฏิบัติที่พยายามทนกำหนดทุกขเวทนา มีวิธีอดทนต่อทุกขเวทนา ๓ อย่าง คือ

๑) สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จี้ลงไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒) สู้แบบกองโจร คือกำหนดรู้เวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในขณะที่เวทนารุนแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นเช่นสภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดรู้เวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓) สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อโดยคำบริกรรมเข้ากำกับเหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำโดยไม่ใช้กำลังว่าย เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอิริยาบถ ลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้เวทนาได้ในโอกาสต่อไป

ขันติสังวร

พระพุทธองค์ตรัสว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากมายเกิดในกายนี้[๓๕] เมื่อยังมีกายอยู่จะมีเวทนาแน่นอน เวทนามักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู้ขาเป็นเวลานานแต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตร[๓๖] ว่า บุคคลจะบรรลุถึง

---

[๓๕] องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๘๗.

[๓๖] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๕๑๕/๓๓๔-๓๕๗.

ความสุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ พระดำรัสนี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง และเมื่อพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรที่อุรุเวลาเสนานิคมในวันเพ็ญเดือนหก มหาศักราช ๑๐๓ ได้ประทับนั่งเหนือโพธิบัลลังก์ตั้งแต่ปฐมยามถึงปัจฉิมยาม คือ ตั้งแต่ ๖ โมงเย็น ถึง๖ โมงเช้า (ยามหนึ่งมี ๔ ชม. ราตรีหนึ่งมี ๓ ยาม คือ ปฐมยาม = ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น. มัชฌิมยาม = ๒๒.๐๐-๒.๐๐ น. ปัจฉิมยาม = ๒.๐๐-๖.๐๐ น.) ระยะเวลาดังกล่าวนี้นานประมาณ ๑๒ ชั่วโมงจึงทรงตรัสรู้อนุตตรสัมมาสัมโพธิญาณในยามรุ่งอรุณแห่งราตรีนั้น แต่ในปัจจุบันมีการตำหนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตกิลมถานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบาก แล้วสอนให้พิจารณาสาตถกสัมปชัญญะและสัปปายสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับมหาสติปัฏฐานสูตรนี้และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาขันธ์ว่า

เวทนํ ภิกฺขเว โยนิโส มนสิ กโรถ. เวทนานิจฺจตญฺจ ยถาภูตํ สมนุปสฺสถ. เวทนํ ภิกฺขเว ภิกฺขุ โยนิโส มนสิกโรนฺโต เวทนานิจฺจตญฺจ ยถาภูตํ สมนุปสฺสนฺโต เวทนาย นิพฺพินฺทติ.[๓๗]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา”

อนิจฺจญฺเญว ภิกฺขเว ภิกฺขุ เวทนํ อนิจฺจนฺติ ปสฺสติ. สาสฺส โหติ สมฺมาทิฏฺฐิ.[๓๘]

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั่นเทียวว่าเป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฏฐิ”

การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์เพื่อขจัดตัณหาที่เกิดจากเวทนาดังต่อไปนี้

---

[๓๗] สํ.ข. (บาลี) ๑๗/๕๒/๔๓.

[๓๘] สํ.ข. (บาลี) ๑๗/๕๑/๔๒.

๑) สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับอยู่ และทำให้อยากได้รับความสุขยิ่งๆ ขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่ว่าดีเลิศ

๒) ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบ อยู่เพราะทุกคนล้วนรักสุขเกลียดทุกข์

๓) อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือคาดหวังไว้ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้เวทนาตามหลักของเวทนานุปัสสนาจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะเป็นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ครั้นบุคคลขจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็ถูกขจัดไปได้

อานิสงส์ของการตามรู้เวทนา

การตามรู้เวทนาส่งผลให้นักปฏิบัติหยั่งเห็นความเกิดดับเวทนา ในบางขณะนักปฏิบัติอาจรับรู้เหตุที่เกิดขึ้นและเหตุดับไปของเวทนาตามที่ได้สดับมาอีกด้วย กล่าวคือสุขเวทนาเกิดจากการประสบกับอารมณ์ที่น่าชอบใจ ทุกขเวทนาเกิดจากการพบกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ อุเบกขาเวทนา เกิดจากการประสบกับอารมณ์เป็นกลาง นอกจากนี้ เวทนายังมีเหตุเกิดคือกรรมในอดีต อวิชชาและตัณหา

ผู้ที่หยั่งเห็นความเกิดดับของเวทนาอย่างนี้ จะเกิดสติระลึกรู้ว่ามีเพียงความรู้สึกสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี ย่อมปราศจากความยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกคืออุปาทานขันธ์ สมจริงดังพระพุทธพจน์ว่า

“สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ.วยธมฺมานุปสฺสี ว่า เวทนาสุ วิหรติ. สมุทยวยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ. อตฺถิ เวทนาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย. อนิสฺสิโต จ วิหรติ. น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ.

ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวธรรม คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับในเวทนาอยู่บ้าง ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง เธอ

ย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่งคือเข้าไปตั้งสติว่าเวทนามี ก็เพียงสักว่าเอาไว้รู้ เพียงสักว่าเอาไว้ระลึกได้เท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิ เข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก

๖. อริยสัจ ๔ ในการกำหนดรู้เวทนา

อริยสัจ ความจริงอย่างประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำคนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ (หรือ ทุกขสัจจะ) สมุทัย (หรือ สมุทัยสัจจะ) นิโรธ (หรือ นิโรธสัจจะ) มรรค (หรือ มัคคสัจจะ) สัจจะที่พระอริยะแทงตลอด อย่างนี้ก็ได้

คำว่า อริยสัจ มาจากคำว่า อริย+สัจจะ สองคำรวมกัน แปลว่า เป็นสัจจะที่พระอริยะแทงตลอด อริยสัจ ๔ คือ ความจริงแท้ที่นำไปสู่ความสิ้นทุกข์ได้จริง[๓๙] ธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ[๔๐]

กระบวนการของอริยสัจ ๔ ในการกำหนดรู้เวทนา มีดังนี้

อชฺฌตฺตํ วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ	ภิกษุย่อมเห็นเวทนาในเวทนาภายในบ้าง
พหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ	พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาภายนอกบ้าง
อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ	พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกบ้าง
สมุทยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ	พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในเวทนา
วยธมฺมานุปสฺสี วา เวทนาสุ วิหรติ	พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในเวทนา
สมุทยวยธมฺมานุปสฺสีวา เวทนาสุ วิหรติ	พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในเวทนาบ้าง
อตฺถิ เวทนาติ วา ปนสฺส สติ ปจฺจุปฏฺฐิตา โหติ	อีกอย่างหนึ่ง สติของเธอที่ตั้งมั่นอยู่ว่าเวทนามี
ยาวเทว ญาณมตฺตาย ปฏิสฺสติมตฺตาย	ก็เพียงสักว่าความรู้ เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น
อนิสฺสิโต จ วิหรติ	เธอเป็นผู้อันตัณหาและทิฐิไม่อาศัยอยู่แล้ว

[๓๙] อภิ.วิ.มูลฎีกา (บาลี) ๑/๑๘๙/๕๘.

[๔๐] ขุ.เถร. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘.

น จ กิญฺจิ โลเก อุปาทิยติ .	และไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก
เอวํ โข ภิกฺขเว	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล
ภิกฺขุ เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี วิหรติ.	ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่

๑. ทุกอริยสัจ คือ ความทุกข์ หรือสภาพที่ทนได้ยากของมนุษย์ กล่าวให้ลึกลงไปอีก หมายถึงสภาวะของสิ่งทั้งหลาย ที่ตกอยู่ในกฎธรรมดาแห่งความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ซึ่งประกอบด้วยภาวะบีบคั้น กดดัน ขัดแย้ง ขัดข้อง มีความบกพร่อง ไม่สมบูรณ์ในตัว ขาดแก่นสาร และความเที่ยงแท้ ไม่อาจให้ความพึงพอใจเต็มแท้จริง สรุป คือ การที่กำหนดเห็นรูปนามเป็นทุกข์ คือ เห็นอารมณ์ชัด เพราะอารมณ์ที่ปรากฏล้วนเป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่ง สภาพที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ

กระบวนการอริยสัจ ๔ ในการกำหนดรู้เวทนาพิจารณาได้ดังนี้

๑) เวทนาปริคฺคาพิกา สติ ทุกฺขสจฺจํ. สติที่กำหนดรู้เวทนา จัดเป็นทุกขสัจกล่าวคือ สติที่เข้าไปกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นจากผัสสะ ว่าเป็นสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ทั้งที่เกิดขึ้นโดยอามิส และไม่อิงอามิส เป็นทุกข์เพราะถูกปรุงแต่งขึ้น

๒) ตสฺสา สมุฏฺฐาปิกา ปุริมตณฺหา สมุทยสจฺจํ. ตัณหาก่อนๆ ที่ยังสตินั้นให้เกิดขึ้น จัดเป็นสมุทยสัจ กล่าวคือ ตัณหา คือเวทนาที่เกิดจากผัสสะ คือการกระทบกันของอายตนะภายใน และภายนอก เกิดเป็นสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา เป็นสมุทยสัจ

๓) อุภินฺนํ อปฺปวตฺติ นิโรธสจฺจํ. ความไม่เป็นไปแห่งทุกข์กับสมุทัย คือ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไป จัดเป็นนิโรธสัจ กล่าวคือ เมื่อมีสติกำหนดรู้ ในเวทนาต่างๆ เช่น ปวดหนอๆ ในขณะที่เกิดอาการทุกขเวทนา แล้วสามารถหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเวทนาที่เกิดขึ้น จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็นตทังคนิโรธ เมื่อละอวิชชาได้ ตัณหาที่ยินดีพอใจหรือไม่พอใจในขณะเกิดเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าละตัณหาได้ชั่วขณะเช่นเดียวกัน เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่นและการทำกรรมดีกรรมชั่วก็ไม่มีและผลที่เกิดจากกรรมอันได้แก่ วิญญาณ นามรูป อายตนะ ๖ ผัสสะ และเวทนาย่อมดับ

ไปในขณะที่ตัณหาดับเมื่อประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การละตัณหาด้วยวิปัสสนา ที่ เป็นตทังคนิโรธนี้ จะเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุการละตัณหาอย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทนิโรธ และสามารถดับทุกข์ที่เนื่องด้วยตัณหานั้นๆ

๔) ทุกฺขปริชานโน สมุทยปชหโน นิโรธารมฺมโณ อริยมคฺโค มคฺคสจฺจํ. อริยมรรคกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย นิโรธมีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมัคคสัจ กล่าวคือ เมื่อเจริญสติกำหนดรู้เวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิดดับแล้วย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญอริยสัจทั้ง ๔ กล่าวคือ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นคือการกำหนดรู้ทุกขสัจ การละความเพลิดเพลินยินดีในสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทนา ที่รับรู้ด้วยสติอยู่คือการละสมุทยสัจ การไม่เกิดขึ้น แห่งตัณหา อุปาทาน ผัสสะ เวทนาที่เป็นผลกรรม ด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบันเป็น การกระทำนิโรธสัจให้แจ้ง การดับตัณหาเป็นต้น ดังกล่าวจัดเป็นการดับชั่วขณะด้วยวิปัสสนาซึ่งเรียกว่า ตทังคนิโรธ เมื่อบรรลุอริยมรรคอย่างแท้จริงจึงจะรับรู้การดับของเวทนาทั้งปวงโดยประจักษ์ได้ การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามแต่ละอย่างและลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์ จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ เป็นสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ การเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันอันประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เหล่านี้ จัดเป็น การเจริญมรรคสัจ

๗. อริยสัจ ๔ ในญาณ ๑๖

๑. ทุกขอริยสัจ ในการเจริญสติกำหนดรู้เวทนามีความรู้สึกอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นสุข ทุกข์ หรือวางเฉย พึงรู้ตามสภาวะนั้นโดยกำหนดสุขหนอ ทุกข์หนอ หรือเฉยหนอ จัดเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นทุกข์เมื่อรู้ชัดถึงความเกี่ยวข้องของสิ่งที่มากระทบจากอายตนะภายนอกก็รู้ จัดเป็นปัจจยปริคคหญาณ เป็นสมุทยสัจ เมื่อเริ่มเห็นความเกิดดับ ของเวทนาเช่นปวดมาก เป็นสัมมสนญาณ มีทุกข์ สมุทัย นิโรธ เกิดขึ้น เมื่อความปีติโสมนัสปรากฏชัดเมื่อบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพยญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ความเกิด ความดับ พึงตามรู้ ความปีติโสมนัส โดยกำหนดว่า “ชอบหนอๆ” หรือ “สุขหนอ” ผู้เจริญวิปัสสนา ตามรู้สภาวธรรม เมื่อเสวยทุกขเวทนาอิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนา อิงกามคุณอยู่ หรือ เมื่อเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณ ย่อมรู้ชัดว่าเสวยทุกขเวทนาไม่อิงกามคุณอยู่ ผู้ที่ประสบกับความทุกข์กายหรือทุกข์ใจเมื่อไม่สมหวังกามคุณภายในหรือภายนอกหรือหวนคิดถึงทุกข์ ที่เคยประสบมาก่อน ย่อมเกิดทุกข์ที่เรียกว่าทุกข์อิงกามคุณ (สามิสทุกข์) นักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “ทุกข์หนอ” หรือ “เสียใจหนอ” เมื่อนักปฏิบัติบรรลุอุทยัพพยญาณแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ย่อมเกิดขึ้น ความวางเฉยนี้เรียกว่า อุเบกขาไม่อิงกามคุณ (นิรามิสอุเบกขา) ย่อมปรากฏชัดในภังคญาณและปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารุเปกขาญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอิงวิปัสสนา นักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “เฉยหนอ” อริยสัจ ๔ จะเกิดครบสมบูรณ์ เมื่อ เข้าสู่ภังคญาณ เห็นนิโรธชัดเจน ต่อจากนั้นเมื่อเข้าสู่ภยญาณ อาทีนวญาณ และนิพพิทาญาณ อริยสัจ ๔ ก็จะเกิดครบสมบูรณ์แต่เห็นทุกขสัจชัด ญาณตั้งแต่มุญจิตุกัมยตาญาณ ไปจนถึงสังขารุเบกขาญาณ อริยสัจ ๔ เกิดครบสมบูรณ์ อนุโลมญาณและโคตรภูญาณ อริยสัจ ๔ เกิดครบสมบูรณ์ เมื่อเข้าสู่มัคคญาณ คืออริยสัจ ๔ กิจญาณสมบูรณ์ ผลญาณมีนิพพานเป็นอารมณ์ ปัจจเวกขณญาณ คือพิจารณาอริยสัจ ๔ กตญาณ

ญาณที่ปรากฏ คือ **นามรูปปริจเฉทญาณ** ญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง [๔๑] จัดเป็นทุกข์(จินตาญาณ)”

๒. สมุทัยอริยสัจ ความจริงแท้ที่ว่าความทุกข์ทั้งมวลที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะ ๖ อยู่นั้น ล้วนเกิดจากเหตุปัจจัยนั้นคือ อวิชชา ตัณหาและอาสวะกิเลส ที่หมักดองอยู่ในขันธสันดานของสัตว์ [๔๒]แต่ละตนนั่นเอง

๑) กามตัณหา คือ ความอยากได้อย่างโน้นอย่างนี้ ซึ่งเกิดจากอารมณ์สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ เช่น ตาเห็นรูปสวยงาม ก็เกิดความอยากได้ อยากได้บ้านสวยๆ ราคาแพง อยากได้เสื้อผ้าสวยๆ เป็นต้น

๒) ภวตัณหา คือ ความอยากเป็นอย่างโน้นอย่างนี้ เป็นความอยากหลุดพ้น

๓) วิภวตัณหา คือ ความอยากไม่มีอยากไม่เป็น ในสิ่งที่มีอยู่เป็นอยู่ จัดเป็นความอยากที่ ประกอบกับความเบื่อหน่ายในสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน อยากหนี อยากพ้น เป็นต้น

สภาวะญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคหญาณ เป็นญาณที่เกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะของรูปกับนาม ที่กำหนดอยู่ว่าทั้งรูปและนาม เป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน คือรู้ชัดในอาการต่างๆ พร้อมกับจิตที่เข้ารู้ทุกอารมณ์ที่กระทบจิต จัดเป็นอริยสัจ ๔ คือ “สมุทัย (จินตาญาณ)”

๓. นิโรธอริยสัจ ความจริงที่แท้ว่า เมื่อมีสติ สมาธิ และปัญญาญาณสมบูรณ์ ย่อมพ้นไปจากสังขารที่เป็นทุกข์ (รูป-นามอันเป็นสังขตธรรม) ได้

---

[๔๑] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ช. โฆษิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓.), หน้า ๘๓.

[๔๒] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

และพ้นจากกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิง[๔๓] ชนิดที่ไม่อาจเป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน[๔๔]”(อันเป็นอสังขตธรรม อกตัญญูธรรม)

สภาวญาณที่ปรากฏ

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นอาการเกิด ตั้ง ดับ ความเกิดเป็นตัณหา สภาวะที่ทรงตัวเป็นทุกข์ สภาวะที่ดับไป จัดเป็นอริยสัจ ๔ คือ “นิโรธ (ตทังคนิโรธ)”

ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ ปัญญาที่เห็นเนื่องๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือ รูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้นเป็น**อุทยัพ**[๔๕](ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็น**วยะ**[๔๖] (ความดับไป) สภาวะนิมิตต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่าเห็นหนอๆๆ สัก ๒-๓ ครั้งก็หายไป แสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้า จัดเป็นอริยสัจ ๔ คือ สมุทัย(ตทังคนิโรธ)

๔. มัคคอริยสัจ ความจริงที่แท้ว่า ทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน มีอยู่จริง สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคืออาจเจริญภาวนาแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคให้มีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

มรรคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป หมดไป เป็นมรรคสัจ ดังบาลีว่า “นิโรธปฺชานนา มคฺคสจฺจํ” เป็นที่ทราบชัดซึ่งทุกข์สมุทัย ว่าดับลงไปตอนไหน เป็น มัคคสัจจ์

ทุกขนิโรธอริยสัจ (อริยสัจคือความดับทุกข์) คือ ความสำรอกและความดับโดยไม่เหลือ ความปล่อยวาง ความสละคืน ความพ้น ความไม่ติดอยู่[๔๗]

๔. ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (อริยสัจคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้นั่นแล[๔๘]ได้แก่

---

[๔๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๑/๓๓๔.

[๔๔] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๒๑.

[๔๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๒๒-๙๒๔/๗๒๒.

[๔๖] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๓๐๗/๔๐๙.

[๔๗] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗๔/๔๒๑.

[๔๘] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗๕/๔๒๑, ๓๒๕/๓๙๒.

สัมมาทิฏฐิ(เห็นชอบ) คือ ความรู้ในทุกข์(ความทุกข์) ความรู้ในทุกขสมุทัย(เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธ(ความดับทุกข์) ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา(ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์)

สัมมาสังกัปปะ(ดำริชอบ) คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในการไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

สัมมาวาจา(เจรจาชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเท็จ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดส่อเสียด เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดคำหยาบ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการพูดเพ้อเจ้อ

สัมมากัมมันตะ(กระทำชอบ) คือ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการฆ่าสัตว์ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการลักทรัพย์ เจตนาเป็นเหตุเว้นจากการประพฤติผิดในกาม

สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) คือ พระอริยสาวกในพระธรรมวินัยนี้ ละมิจฉาอาชีวะแล้ว เลี้ยงชีพด้วยสัมมาอาชีวะ

สัมมาวายามะ(พยายามชอบ) คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ ยังฉันทะให้เกิด พยายาม ปรารภความเพียรประคองจิต มุ่งมั่น (๑) เพื่อความไม่เกิดขึ้นแห่งบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น (๒) เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว (๓) เพื่อความเกิดขึ้นแห่งกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น (๔) เพื่อความดำรงอยู่ ไม่เลือนหาย ภิยโยภาพ ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

สัมมาสติ(ระลึกชอบ) คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ ฯลฯ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ ฯลฯ เป็นผู้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ พึงกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) คือ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารสงบระงับไป ภิกษุนั้นจึงบรรลุทุติยฌาน ที่มีความ

ผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่... บรรลุตติยฌาน... บรรลุจตุตถฌานอยู่[๔๙]

สภาวญาณที่ปรากฏ

ญาณที่ ๕-๑๓ อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้งที่กำหนด นั้นคือ ปัญญาที่พิจารณาเฉพาะความดับไปของรูปนามอยู่เนืองๆ กำหนดจิต ดับไปพร้อมอารมณ์ที่ปรากฏ มีอาการเผลอบ่อยๆ แล้วจิตเกาะกับนิวรณ์ เพราะความดับไปของจิตกับอารมณ์ จิตจึงไปเกาะอารมณ์ที่เคยชินคือกิเลส พบแต่การดับ นิมิต หรืออาการปรากฏรวดเร็ว ตามไม่ทัน สติตั้งมั่นอยู่ใน นิโรธ ความสิ้นไป เสื่อมไป เห็นว่า “สังขารเกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้เป็นธรรมดาเนืองๆ” คือ ทางอันประเสริฐ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้ เมื่อทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดจากการกำหนดรู้ รูป-นาม ที่ประกอบด้วย ปชานาติ (ใส่ใจ) มรรคนี้เป็นเบื้องต้นซึ่งเป็น โลกียะ[๕๐] ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปทาน ๔ เป็นต้น ที่จะนำไปสู่อริยมรรคที่เป็นโลกุตระประหารกิเลสอย่างสิ้นเชิง โดยที่พัฒนาวิปัสสนาญาณตามลำดับจนถึงมรรคญาณ องค์มรรคทั้ง ๘[๕๑] ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ สัมมาทิฏฐิ[๕๒] สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทำหน้าที่ละสมุทัย ดับกิเลสโดยสมุจเฉทปหาน บรรลุเป็นพระอริยบุคคลโดยลำดับ จัดเป็น **อริยสัจ ๔** คือ “ในญาณที่ ๑๔, ๑๕, ๑๖ แจ้งนิโรธ-อริยสัจ ๔ เกิดขึ้นตามลำดับจนสมบูรณ์”

---

[๔๙] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๗๕/๔๒๒-๔๒๔.

[๕๐] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๓/๑๗๘.

[๕๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๔๖๘.

[๕๒] ที.ม.(ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

<table>
<tr><th>บันได ๗ ขั้น</th><th colspan="3">วิปัสสนาญาณ ๑-๑๖</th><th>ปริญญา ๓</th><th>อริยสัจ ๔</th></tr>
<tr><td>ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนาม</td><td colspan="3">๑.นามรูปปริจเฉทญาณ</td><td rowspan="2">๑.ญาตปริญญา</td><td>ทุกข์ (จินตาญาณ)</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม</td><td colspan="3">๒.ปัจจยปริคคหญาณ</td><td>สมุทัย(จินตาญาณ)</td></tr>
<tr><td rowspan="4">ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม</td><td rowspan="2">๓.สัมมสนญาณ</td><td>แบบอ่อน</td><td rowspan="3">๒.ตีรณปริญญา</td><td rowspan="2">นิโรธ(ตทังคนิโรธ)</td></tr>
<tr><td>แบบแก่</td></tr>
<tr><td rowspan="2">๔. อุทยัพพยญาณ</td><td>ตรุณอุทยัพพยญาณ</td><td rowspan="4">สมุทัย(ตทังคนิโรธ)</td></tr>
<tr><td>พลวอุทยัพพยญาณ</td><td rowspan="7">๓.ปหานปริญญา</td></tr>
<tr><td colspan="2">๕.ภังคญาณ</td><td rowspan="8">แจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค</td></tr>
<tr><td rowspan="3">ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม</td><td colspan="2">๖.ภยญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="2">๗.อาทีนวญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="2">๘.นิพพิทาญาณ</td></tr>
<tr><td rowspan="2">ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม</td><td colspan="2">๙.มุญจิตุกัมยตาญาณ</td></tr>
<tr><td colspan="2">๑๐.ปฏิสังขาญาณ</td></tr>
<tr><td>ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม</td><td rowspan="3">๑๑. สังขารุเปกขาญาณ</td><td colspan="2">ต้น</td><td rowspan="3"></td></tr>
<tr><td rowspan="3">ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม</td><td>ปลาย</td><td>วุฏฐานคามินี</td></tr>
<tr><td>๑๒. อนุโลมญาณ</td><td colspan="2"></td></tr>
<tr><td colspan="2">๑๓.โคตรภูญาณ</td><td></td><td></td></tr>
<tr><td rowspan="3"></td><td colspan="2">๑๔.มรรคญาณ</td><td colspan="2">สมุจเฉทปหาน</td></tr>
<tr><td colspan="2">๑๕.ผลญาณ</td><td colspan="2">ปฏิปัสสัทธิปหาน</td></tr>
<tr><td colspan="2">๑๖.ปัจจเวกขณญาณ</td><td colspan="2">นิสสรณปหาน</td></tr>
</table>

๘. ประวัติการบรรลุธรรม

ประวัติของพระอริยสาวกในครั้งพุทธกาลที่ได้บรรลุธรรมด้วยการกำหนดรู้เวทนา ยกตัวอย่าง เช่น

ประวัติการบรรลุธรรมของพระติสสเถระ

ในกรุงสาวัตถี มีบุตรของกุฎุมพีชื่อติสสะ สละทรัพย์ ๔๐ โกฏิให้แก่น้องชาย แล้วออกบวชโดดเดี่ยวอยู่ในป่าที่ไม่มีบ้าน ภริยาของน้องชายท่านกลัวว่าท่านจะสึกออกมาเอาสมบัติคืน จึงได้ส่งโจร ๕๐๐ ให้ไปฆ่าท่านเสีย พวกโจรไปล้อมท่านไว้ ท่านจึงถามว่า อุบาสกมาทำไมกันหรือ พวกโจรตอบว่ามาฆ่าท่านนะซิ ท่านจึงพูดขอร้องว่า ท่านอุบาสกทั้งหลาย โปรดรับประกันอาตมา ให้ชีวิตอาตมาสักคืนหนึ่งเถิด พวกโจรกล่าวว่า สมณะ ใครจักประกันท่านในฐานะอย่างนี้ได้ พระเถระก็จับหินก้อนใหญ่ทุบกระดูกขาทั้งสองข้าง แล้วกล่าวว่า ประกันพอไหม เหล่าโจรพวกนั้นก็ยังไม่หลบไป กลับก่อไฟนอนเสียที่ใกล้จงกรม พระเถระข่มเวทนาพิจารณาศีล อาศัยศีลที่บริสุทธิ์ก็เกิดปีติ ลำดับต่อจากนั้น ก็เจริญวิปัสสนา ทำสมณธรรมตลอดคืน ในยามทั้งสาม พออรุณขึ้น ก็บรรลุพระอรหันต์[๕๓]

ประวัติการบรรลุธรรมของพระอรหันต์ในปากเสือ

ภิกษุ ๓๐ รูปได้เรียนกรรมฐานในสำนักของพระผู้มีพระภาคเจ้า แล้วจำพรรษาในวัดป่า ทำกติกากันว่า ผู้มีอายุ เราควรทำสมณธรรมตลอดคืนในยามทั้งสาม เราไม่ควรมายังสำนักของกันและกัน แล้วต่างคนต่างอยู่ เมื่อภิกษุเหล่านั้นทำสมณธรรม ตอนใกล้รุ่งก็ง่วงหลับเสือตัวหนึ่งก็มาจับภิกษุไปกินทีละรูปๆ ภิกษุรูปที่ถูกเสือคาบไปกินนั้น ก็มิได้เปล่งแม้วาจาว่าเสือคาบผมแล้ว ภิกษุถูกเสือกินไป ๑๕ รูป ด้วยอาการอย่างนี้ ถึงวันอุโบสถ ภิกษุที่เหลือก็ถามว่าท่านอยู่ที่ไหน และรู้เรื่องแล้วก็กล่าวว่า เมื่อตนถูกเสือคาบควรตะโกนบอกว่า เราถูกเสือคาบๆ ดังนี้ แล้วก็อยู่ปฏิบัติธรรมกันต่อไป

ต่อมา เสือก็มาจับภิกษุหนุ่มอีกรูปหนึ่ง ภิกษุหนุ่มก็ร้องว่า เสือขอรับ

---

[๕๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๗.

ภิกษุทั้งหลายก็ถือไม้เท้า และคบเพลิงติดตามหมายว่าจะให้มันปล่อย เสือก็ขึ้นไปยังเขาขาด ทางที่ภิกษุทั้งหลายไปไม่ได้ เสือเริ่มกินภิกษุนั้นตั้งแต่นิ้วเท้า ภิกษุทั้งหลายนอกนั้นก็ได้แต่กล่าวว่า สัตบุรุษ บัดนี้ กิจที่พวกเราจะต้องทำไม่มี ชื่นชื่อว่าความวิเศษของภิกษุทั้งหลาย ย่อมปรากฏในฐานะเช่นนี้ภิกษุหนุ่มนั้นนอนอยู่ในปากเสือ ข่มเวทนาความเจ็บปวดแล้วเจริญวิปัสสนา ตอนเสือกินถึงข้อเท้าเป็นพระโสดาบัน ตอนเสือกินไปถึงหัวเข่าเป็นพระสกทาคามี ตอนเสือกินไปถึงท้องเป็นพระอนาคามี ตอนเสือกินไปเกือบถึงหัวใจ ก็บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา[๕๔]

ประวัติการบรรลุธรรมของพระปีติมัลลเถระ

ภิกษุอีกรูปหนึ่ง ชื่อ ปีติมัลลเถระ ครั้งเป็นคฤหัสถ์ ท่านถือธงมาเกาะลังกา ถึง ๓ รัชกาล เข้าเฝ้าพระราชาแล้ว ได้รับพระราชานุเคราะห์ วันหนึ่งเดินทางไปประตูศาลาที่มีที่นั่งปูด้วยเสื่อลำแพน ฟังธรรมเทศนาว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปไม่ใช่ของท่าน ท่านจงละรูปนั้นเสีย รูปนั้นท่านละได้แล้ว จักมีเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขตลอดกาลนาน ดังนี้แล้วก็คิดว่า มิใช่รูปเท่านั้น เวทนาก็ไม่ใช่ของตน เขาทำพระบาลีนั้นให้เป็นหัวข้อ แล้วออกไปยังมหาวิหารขอบรรพชาอุปสมบท แล้วกระทำมาติกาให้ทั้งสองคล่องแคล่วทั้งสองบท พาภิกษุ ๓๐ รูปไปยังลาน ณ ตำบลควปรปาลี กระทำสมณธรรมเมื่อเท้าเดินไม่ไหว ก็คุกเข่าเดินจงกรม ในคืนนั้นพรานเนื้อผู้หนึ่งสำคัญว่าเนื้อ ก็พุ่งหอกออกไป หอกก็แล่นถูกท่านถึงอก ท่านก็ให้เขาชักหอกออก เอาเกลียวหญ้าอุดปากแผลให้เขาจับตัวนั่งบนหลังแผ่นหิน ให้เขาเปิดโอกาสเจริญวิปัสสนา ก็บรรลุพระอรหัตพร้อมด้วยปฏิสัมภิทา พระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐสุด ที่สรรเสริญกันว่าเลิศทุกแหล่งหล้า ทรงภาษิตไว้ ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูปนี้มิใช่ของท่าน ท่านทั้งหลายพึงละรูปนั้นเสีย สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอมีเกิดและเสื่อมไปเป็นธรรมดาเกิดแล้วก็ดับ ความสงบระงับแห่งสังขารเหล่านั้นเป็นสุข ดังนี้ มรรคนี้ ย่อมเป็นไปเพื่อดับทุกข์เหมือนอย่าง

---

[๕๔] ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๘.

ทุกข์ของพระติสสเถระ[๕๕]

ประวัติการบรรลุธรรมของนางปฏาจาราเถรี

นางปฏาจารานี้ เป็นธิดาเศรษฐีในกรุงสาวัตถี เมื่ออายุ ๑๖ เกิดความรักใคร่ในเด็กหนุ่มคนรับใช้ จึงให้เขาพาหนีบิดามารดาไปอยู่ชนบท ต่อมานางได้ตั้งครรภ์ขึ้น ในเวลาใกล้คลอดจึงชวนสามีกลับไปหาบิดามารดา แต่สามีไม่กล้าพากลับไป เพราะกลัวบิดาของนางจะฆ่าที่พาลูกสาวเขาหนี เมื่อเวลาสามีออกไปทำงานในป่า จึงหนีสามีกลับไป เวลาสามีกลับจากป่ารู้เรื่องก็รีบออกติดตามไปในระหว่างทาง เป็นเวลาเดียวกันกับที่นางได้คลอดบุตรกลางทางในป่า จึงพากันกลับบ้านเดิม ต่อมานางก็ตั้งครรภ์บุตรคนที่ ๒ อีก จึงหนีสามีไปอีก สามีของนางก็ตามไปเจอกลางทาง ในขณะนั้นเกิดฟ้าคะนอง และนางก็เจ็บท้องจะคลอดบุตรด้วย สามีของนางจึงถือมีดไปที่จอมปลวกใหญ่เพื่อจะตัดกิ่งไม้มาทำซุ้มอาศัยกันฝน สามีนั้นจึงถูกงูเห่ากัดตายตรงนั้นเอง นางปฏาจาราก็ทนคลอดบุตรอยู่คนเดียวท่ามกลางสายฝน รุ่งเช้าขึ้นจึงเที่ยวตามหาสามี ไปพบสามีนอนตายอยู่บนจอมปลวก เกิดความเศร้าโศกเสียใจที่สามีตายเพราะตนเอง จึงอุ้มลูกทั้งสองออกเดินทางต่อไป ระหว่างที่นางเดินทางกลับบ้าน บุตรของนางคนหนึ่งถูกน้ำพัดพาไปอีกคนหนึ่งถูกเหยี่ยวโฉบเอาไป นางก็เสียใจอย่างยิ่ง ร้องไห้รำพันไปว่าลูกคนหนึ่งก็ถูกเหยี่ยวเฉี่ยวไป อีกคนหนึ่งก็ถูกน้ำพัดจมหายไป ผัวก็ตายในกลางทาง เมื่อร้องไห้รำพันไป ก็พบชายคนหนึ่งเดินสวนทางมาจากกรุงสาวัตถี ได้ทราบข่าวว่า เมื่อคืนนี้ฝนตกตลอดทั้งคืน เรือนได้พังทับบิดามารดาของตนตาย พอนางได้ฟังดังนี้ ก็เสียสติกลายเป็นบ้าทันที มีผ้านุ่งหลุด วิ่งร้องไห้คร่ำครวญไปแล้วได้วิ่งเข้าไปในวัดพระเชตะวัน

พระพุทธเจ้ากำลังแสดงธรรมอยู่คนทั้งหลายได้เห็นต่างก็พากันห้ามว่า อย่าให้มาทางนี้ๆ พระพุทธเจ้าทรงเล็งเห็นว่า นางนี้ได้สร้างบารมีมาเต็มที่แล้ว จึงตรัสสั่งว่า อย่าห้ามนางจงปล่อยให้เข้ามา พอนางวิ่งฝ่าฝูงชนเข้าไปถึงที่ใกล้พระพุทธเจ้า พระพุทธองค์จึงตรัสว่า จงมีสติเถิดน้องหญิง ขณะนั้นนาง

---

[๕๕] ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๙.

ก็ได้สติทันที แล้วนั่งคุกเข่าลง มีชายคนหนึ่งได้โยนผ้าขาวให้นุ่งห่ม เมื่อนางนุ่งห่มแล้วก็กราบทูลต่อพระพุทธองค์ว่า ขอให้ได้เป็นที่พึ่งของข้าพระองค์เถิด พระพุทธองค์ก็ทรงแสดงธรรมให้ฟังแล้ว ได้สำเร็จเป็นพระโสดาบัน แล้วทูลขอบรรพชา เมื่อได้บรรพชาแล้วก็ได้ชื่อว่า “ปฏาจารา”แปลว่า ผู้ปราศจากผ้า ต่อมาไม่ช้านานก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมทั้งปฏิสัมภิทาเป็นผู้เลิศทางพระวินัย[๕๖]

เรื่องโทมนัสเวทนาของนางปฏาจารานี้ แม้จะไม่เกี่ยวข้องกับทุกขเวทนาโดยตรง แต่พระอรรถกถาจารย์ก็ได้กล่าวว่าเป็นอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ดังปรากฏข้อความในอรรถกถามหาสติปัฏฐานสูตร ว่า เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ หมายความว่า เพื่อก้าวล่วง คือ ละโสกะและปริเทวะ จริงอยู่ มรรคนี้ อันบุคคลเจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อก้าวล่วงโสกะเหมือนอย่างโสกะของสันตติมหาอำมาตย์เป็นต้น เพื่อก้าวล่วง ปริเทวะเหมือนอย่างปริเทวะของนางปฏาจาราเป็นต้น เพราะเหตุนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสว่า เพื่อก้าวล่วงโสกะและปริเทวะ[๕๗]

ดังนั้น ทุกขเวทนานั้นเมื่อสามารถกำหนดรู้ได้มีสติและความเพียรอย่างต่อเนื่องแล้ว ย่อมนำไปสู่ความดับทุกข์ในวัฏสงสารอย่างสิ้นเชิง บรรลุความเป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุดเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นอานิสงส์ที่สำคัญที่สุด

---

[๕๖] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๑/๑๘/๔๘๙.

[๕๗] ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๒๖๖.

บทที่ ๘

วิธีกำหนดรู้อริยาบถ พิจารณาอริยสัจ ๔

๑. การกำหนดรู้อิริยาบถ

การปฏิบัติวิปัสสนาในหมวดสัมปชัญญปัพพะ คือ การกำหนดรู้ในอิริยาบถย่อย ซึ่งนับว่าเป็นหัวใจสำคัญยิ่งสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เพราะต้องใช้สติจดจ่อตามรู้กายรู้ใจของตน มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมให้ตรงตามความเป็นจริงตลอดเวลา โดยมีความเพียรอย่างต่อเนื่องไม่ท้อถอย

อิริยาบถย่อยมีมากสุดแท้แต่กายจะเคลื่อนไหวไปมา เช่น การก้าวไปข้างหน้า การถอยหลัง การเหลียว การคู้ การเหยียด ย่อมต้องเป็นผู้มีสติสัมปชัญญะ และย่อมมีความรู้พร้อมในการกิน การดื่ม การเคี้ยว และรู้พร้อมทั่วทั้งในขณะถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ย่อมรู้ตัวทั่วพร้อมทั้งในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ตื่นอยู่ พูดอยู่ ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ให้ทำความรู้สึกตัวตลอดเวลา

คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า อิริยานํ ปโถ ปวตฺติมคฺโคติ อิริยาปโถ, คมนาทิวเสน ปวตฺตา สรีราวตฺถา.[๑] อากัปกิริยาที่เป็นไปทางกายทั้งหลาย ชื่อว่า อิริยาบถ ซึ่งเป็นการกำหนดรู้ความเป็นไปทางกิริยา มีการเดินเป็นต้น[๒]

ในคัมภีร์สารัตถทีปนีอธิบายว่า อิริยนํ ปวตฺตนํ อิริยา, กายปฺปโยโค กายิกกิริยา. ตสฺสา ปวตฺตนุปายภาวโต อิริยาย ปโถติ อิริยาปโถ, ฐาน-นิสชฺชาทิ.[๓] ความเคลื่อนไหว คือเป็นไป ชื่อว่า อิริยา, การประกอบทางกาย

---

[๑] ที.ม.ฏีกา (บาลี) ๑/๓๗๕/๓๗๙.

[๒] ในคัมภีร์สีลักขันธวัคค อภินวฎีกา ได้อธิบายความหมายของ อิริยาบถ ไว้ว่า อิริยนํ ปวตฺตนํ อิริยากายิกกิริยา, ตสฺสา ปวตฺตนุปายภาวโต ปโถติ อิริยาปโถ, ฐานนิสชฺชาทโย. น หิ ฐานนิสชฺชาทิอวตฺถาหิ วินา กญฺจิ กายิกํ กิริยํ ปวตฺเตตุํ สกฺกา, ตสฺมาโส ตาย ปวตฺตนุปาโยติ วุจฺจติ.

[๓] สารตฺถ. (บาลี) ๑/๒๐๓, องฺ.ฏีกา (บาลี) ๑/๑๐๗.

ชื่อว่า กายิกกิริยา ที่ชื่อว่าอิริยาบถ เพราะเป็นเหตุแห่งความเป็นไปของอากัปกิริยาทางกายนั้น คือ ยืน เดิน นั่ง นอน

ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีโยนิโสมนสิการ ในการกำหนดรู้อยู่กับรูปนามตามธรรมชาติที่มีอยู่เป็นอยู่ ตามความเป็นจริงอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย ต้องมีสติกำหนดรู้จนกระทั่งเห็นแจ้งด้วยปัญญา ใช้โยนิโสมนสิการใส่ใจกำหนดรู้จนเห็นความเกิด-ดับของอารมณ์ที่กำหนดรู้อยู่

เมื่อจิตเข้าไปรู้อยู่ที่อารมณ์ใดก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้ โดยกำหนดรู้ให้เป็นธรรมชาติสบายๆ และตรงกับความเป็นจริงเท่านั้นก็จะทำให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นและก้าวหน้าไปตามลำดับ และจะสามารถแยกรูปแยกนาม รู้เหตุรู้ผล เห็นความเกิดดับของรูปนามขึ้นมาในญาณปัญญาได้โดยเร็ว และมีความรู้ในสภาวธรรมตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น หาใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ไม่

การที่กำหนดจนรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริงเกิดญาณปัญญาก็ต่อเมื่อกำหนดรู้รูปนามที่มีอยู่จริงในปัจจุบันขณะไปอย่างต่อเนื่องเท่านั้น คือ ขณะที่ท้องพอง กำหนดรู้ว่า “พองหนอ” ขณะท้องยุบ กำหนดรู้ว่า “ยุบหนอ” จึงจะรู้ธรรมตามความเป็นจริงว่า ท้องที่พองและท้องที่ยุบ อาการพองกับอาการยุบเป็นรูปธรรม (ธรรมชาติที่ไม่รู้อารมณ์ เป็น รูปธรรม) และจิตที่รู้อาการพอง กับ อาการยุบเป็นนามธรรม (ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เป็นนามธรรม) ความรู้จำแนกในรูปธรรมและนามธรรมนี้สามารถละสักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิด ความหมายมั่นผิดออกไปได้ และสภาพที่รู้เห็นด้วยญาณปัญญาว่า ธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ คือ ธรรมอันเป็นเครื่องดับทุกข์ คือ พระนิพพาน

โยนิโสมนสิการ คือการทำอารมณ์โดยแยบคาย แยบคายอย่างไร แยบคายคือ ในอารมณ์เดียวกัน จะเป็นรูปารมณ์หรือสัททารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งก็ตามเป็นปัจจัยให้รักก็ได้ ให้โกรธก็ได้ ให้เป็นกุศลก็ได้ ให้เป็นปัญญาก็ได้ ถ้าคนๆ นั้นมีโยนิโสมนสิการ คือถ้าทำอารมณ์โดยแยบคายแล้วก็จะเข้าใจทำความรู้สึกในอารมณ์นั้น กิเลสก็เข้าไม่ได้ในอารมณ์นั้น อารมณ์นั้นก็เป็นอาหารของปัญญาไปนี่คือ **โยนิโสมนสิการ** หรือโยนิโสมนสิการ คือ

การทำเข้าไว้ในใจโดยถูกอุบาย หรือถูกวิธีการ ถูกทาง ถูกอุบายหรือถูกวิธีการอะไร อุบายหรือวิธีการให้เกิดปัญญานั้นเอง การรู้ถูกรู้จริงก็คือปัญญา

๒. การกำหนดรู้ด้วยโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย[๔]

โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมอย่างเอกที่เป็นเหตุให้ธรรมต่างๆ ที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้ ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า "โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก กั้นวิจิกิจฉาไม่ให้เกิดขึ้น และละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้น เป็นเหตุให้เกิดกุศลธรรมและละอกุศลธรรม เป็นเหตุทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม"[๕]

โยนิโสมนสิการเป็นธรรมเครื่องละวิปลาส[๖] ๔ ประการ คือ

๑. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า "สังขารร่างกายเป็นอสุภะ ล้วนแต่ไม่สวย ไม่งาม" เมื่อโยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต[๗]เช่นนี้ กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้[๘] ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสังขารร่างกายที่เป็นอสุภะว่า "ไม่งาม" ละ**สุภ**วิปลาส (สำคัญว่า "เป็นของสวยงาม") ได้

๒. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า "รูป-นามสังขารทั้งปวง เป็นทุกข์ ล้วนแต่ไม่สุข ไม่สบาย ไม่คงสภาพ"[๙] เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็น

---

[๔] ดูใน ม.มู.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑.

[๕] องฺ.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๑/๕ และ ๒๐/๖๘/๑๕, ๗๖/๑๗.

[๖] วิปลาส ความคลาดเคลื่อนของการรับรู้ ความเข้าใจ และความจำได้ เช่น การรับรู้สิ่งที่ไม่เที่ยงว่า "เที่ยงแท้" เป็นต้น (องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๓๔๖.)

[๗] อสุภนิมิต คือ นิมิตที่ไม่งาม เช่น ซากศพที่เน่าพองขึ้นอืด มีน้ำเหลืองไหลเยิ้ม ฯลฯ ที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูกหรือกระดูกท่อน (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๒/๑๙๔.)

[๘] ละได้ด้วยปหาน ๕ อย่าง (องฺ.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๖/๔๐.)

[๙] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๒/๒๑๖.

สมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่า “เป็นทุกข์” ละ**สุข**วิปลาส (สำคัญว่า “เป็นสุข”) ได้

๓. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “รูป-นามสังขารทั้งปวงเป็นอนิจจัง ล้วนแต่ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน”[๑๐] เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริง ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่า “ไม่เที่ยง ไม่ยั่งยืน” ละ**นิจจ**วิปลาส (สำคัญว่า “เที่ยงแท้”) ได้

๔. ทำไว้ในใจโดยแยบคายว่า “รูปธรรม-นามธรรมเป็นอนัตตา ล้วนแต่ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนที่จะบังคับบัญชาให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้”[๑๑] เมื่อโยนิโสมนสิการเช่นนี้ ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงในสิ่งที่ไม่ใช่ตัวตนว่า“ไม่ใช่ตัวตน” ละ**อัตต**วิปลาส(ว่าเป็นอัตตา) ได้[๑๒]

โยนิโสมนสิการนี้ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในกระบวนการพัฒนาสติและปัญญา ในระดับลึกซึ้งยิ่งขึ้น เป็นไปในภายในจิตใจ ช่วยส่งเสริมทำให้เกิดสติและสัมปชัญญะที่ยิ่งขึ้นไป

โยนิโสมนสิการกับปัญญา

โยนิโสมนสิการ เป็นเหตุให้เกิดปัญญา แต่การมีโยนิโสมนสิการก็ไม่จำเป็นต้องเกิดปัญญาเสมอไป เพราะมีเหตุผลหลายอย่างที่ทำให้เกิดปัญญา ถ้าท่านไม่มีสติ ปัญญาจะเกิดได้อย่างไร ถ้าท่านไม่มีสมาธิ ปัญญาจะเกิดได้อย่างไร ธรรมเหล่านี้ก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาเหมือนกัน ไม่เฉพาะแต่โยนิโสมนสิการเท่านั้น แต่โยนิโสมนสิการเป็นเหตุพิเศษทีเดียวที่ต้องสำเหนียกก่อน คือ ไม่ถือเอาอำนาจแห่งอัตตา

ไม่ถือเอาอำนาจแห่งทิฏฐิ

ป้องกันความปรารถนา คือ ตัณหาที่จะเกิดในเวลานั้น

---

[๑๐] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๒/๒๑๖.

[๑๑] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๑๒๒/๒๑๖.

[๑๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕.

ไม่น้อมไปสู่สภาวธรรมอารมณ์ภายนอกคือใส่ใจเฉพาะอารมณ์ที่ป้องกันตัณหาและทิฏฐิเท่านั้น

ต้องป้องกันกิเลส ไม่ใช่ตัวโยนิโสมนสิการโดยตรง ธรรมที่ป้องกันกิเลสได้ คือ ตัวปัญญานั่นเอง ปัญญาเกิดขึ้นแล้วจะป้องกันกิเลสได้

กิเลสที่ต้องป้องกันอันดับแรก คือ ตัณหาและทิฏฐิ ดังนั้นจึงต้องทำปัญญาให้เกิดขึ้น เพื่อป้องกันตัณหาและทิฏฐิก่อน ปัญญานี้ต้องอาศัยโยนิโสมนสิการเหมือนกัน

การป้องกันจะป้องกันตั้งแต่วาระไหน การป้องกันไม่ใช่ป้องกันในขณะเข้ากรรมฐานเท่านั้น ต้องป้องกันก่อนไปเลย จะต้องโยนิโสมนสิการเสียก่อน ก่อนไปใส่ใจอะไร กระทำอารมณ์อะไร ในการใส่ใจก่อนไปปฏิบัติเช่นนั้น เป็นการป้องกันตัณหาเป็นอันดับแรก ตัณหาในที่นี้คือ ตัณหาอย่างละเอียด ไม่ใช่ตัณหาอย่างหยาบ อยากได้เห็นรูปสวยๆ อยากได้ยินเสียงเพราะๆ ฯลฯ แม้ต้องการอย่างอื่น ก็นอกเหนือจากการพ้นทุกข์ก็เป็นตัณหาแล้ว ความต้องการอย่างนั้น เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ต่อไปอีกจะพ้นทุกข์ไปไม่ได้

โยนิโสมนสิการเพื่อความพ้นทุกข์

อันนี้ให้นำมาสังเกตตอนปฏิบัติว่า ใจของเราน้อมไปเพื่อพ้นทุกข์หรือเปล่า ไม่เช่นนั้นใจก็จะน้อมไปเพื่ออย่างอื่น เช่นต้องการปัญญา เป็นต้น แม้แต่เพียงมีใจน้อมไปว่า การปฏิบัติคราวนี้แล้ว อย่างนี้ยังเป็นตัณหาเลย

แท้จริงการปฏิบัติก็เพื่อการถอนออกจากทุกข์ ไม่ใช่การยึดถือไว้ แม้ธรรมที่เป็นกุศลก็ต้องละ ป่วยการกล่าวไปใยถึงธรรมที่เป็นอกุศล เพราะเป็นอันต้องละแน่ๆ อยู่แล้ว แม้กุศลก็ต้องละเหมือนกัน

คำว่า **ละกุศล** ไม่ใช่หมายความว่าไม่เจริญกุศล ละกุศล ก็คือ ไม่ให้ถือเป็นสาระไม่ใช่เมื่อเจริญกุศลแล้วเกิดความพอใจท่านอุปมาเหมือนเรือ เรือมีประโยชน์เพียงเพื่อช่วยเราละจากฝั่งนี้ข้ามไปสู่ฝั่งโน้นเท่านั้นเอง คนไปถึงฝั่งโน้นแล้วไม่มีใครเห็นสาระของเรือหรือแพ ยิ่งไปกว่านั้นคือ เมื่อไปถึงฝั่งโน้นแล้ว คงไม่มีใครชื่นชม ลูบคลำเรืออยู่ แล้วแบกเรือไป ศีล สมาธิ ปัญญาก็เหมือนกัน จำต้องเจริญให้เกิดขึ้นก็เพื่อประโยชน์แก่การละจากฝั่งนี้ คือ

ทุกข์ ข้ามน้ำ คือตัณหาไปสู่ฝั่งโน้นคือ พระนิพพานได้เท่านั้น ดังนั้น การที่เรายังชื่นชมกับกุศลอยู่ โดยเห็นว่าเป็นสาระ เป็นสิ่งประเสริฐสูงยิ่งอย่างนี้แล้ว จะพ้นทุกข์ไม่ได้ ความต้องการนั้นเป็นตัณหา โดยเหตุนี้ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการ ซึ่งผู้ปฏิบัติยังขาดกันอยู่มาก

โยนิโสมนสิการในอิริยาบถต่างๆ

การที่จะพ้นทุกข์ได้หรือไม่ขึ้นอยู่กับจิต ต้องมีจิตใจน้อมไปเพื่อความพ้นทุกข์ ตั้งแต่ก่อนที่จะไปปฏิบัติ นี่แหละบทบาทของตัณหา คราวนี้ทำอย่างไรจึงจะทำให้ใจน้อมไปสู่ความพ้นทุกข์อยู่เรื่อยๆ ก็ต้องทำใจให้น้อมไปอยู่เสมอ แม้จะยังไม่ไปปฏิบัติก็ต้องน้อมใจอยู่เรื่อยๆ ไม่ใช่ไปใส่ใจตอนก่อนไปปฏิบัติเท่านั้น

การเปลี่ยนอิริยาบถ

การเปลี่ยนอิริยาบถมีได้ ๒ ประการ คือ เปลี่ยนเพราะมีทุกข์ หรือเปลี่ยนเพราะความไม่สะดวก เช่นนั่งอยู่ตอนแรกไม่เป็นไร แต่ต่อมาแดดร้อนหรือนั่งแล้วง่วงก็เปลี่ยนได้ หรือขณะอยู่ในอิริยาบถเดิน ตอนแรกไม่ได้สังเกตว่าต้นมะม่วงมีลูก แต่พอไปเห็นลูกมะม่วง ตาก็คอยจะไปดู อย่างนี้ก็เปลี่ยนได้หรือขณะใช้อิริยาบถใหญ่อยู่ ยังไม่ปวดเมื่อย แต่จำเป็นต้องเปลี่ยนเนื่องจากมีเสียงมารบกวนบ้าง ปิ่นโตมาส่งบ้าง กระหายน้ำบ้าง ปวดหนักปวดเบาบ้างเช่นนี้ ก็ต้องมีโยนิโสมนสิการเหมือนกัน

ดังนั้นการเปลี่ยนอิริยาบถเพราะความจำเป็นบางอย่าง เช่น การรับประทานอาหารหรือการอาบน้ำ ซึ่งเป็นอิริยาบถที่จำเป็นโดยมิได้เกิดจากการปวดเมื่อย เช่นจำเป็นต้องรับประทานอาหาร หรือจำเป็นต้องอาบน้ำจะต้องมีโยนิโสมนสิการอย่างไร

การเปลี่ยนอิริยาบถตามความจำเป็นกับตามความต้องการต่างกันตรงความรู้สึก ถ้าเปลี่ยนตามความต้องการคือ อยากเปลี่ยน อยากให้ทุกข์หาย ทุกข์เกิดขึ้นแล้วก็อยากเปลี่ยน

ถ้าอยากเปลี่ยนตามความจำเป็น คือต้องดูก่อนว่าจำเป็นหรือไม่ ถ้าจำเป็นจึงต้องเปลี่ยนต้องรู้เหตุผลเสียก่อน คือใส่ใจในทุกข์ตรงนั้นเสียก่อน

คือดูทุกข์ตรงนั้นเสียก่อน จึงจะเป็นโยนิโสมนสิการ ถ้าเป็นการนึกละก็ทิ้งทุกข์เสียแล้ว เพียงแต่คิดว่าเป็นการแก้ทุกข์ แสดงว่ายังไม่มีโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการจะต้องใส่ใจทุกข์

ใส่ใจทุกข์ คือ ต้องดูว่าทุกข์อะไร ทุกข์เกิดตรงไหน ถ้าใส่ใจในทุกข์ทุกอย่างจะกันได้หมด ต่อไปก็สำรวมในอาการนั้นไป เพราะการสำรวมเป็นเรื่องของสติ พอสติเกิดขึ้นก็ไม่หลงลืม ก็มีสติตามไป การเปลี่ยนอิริยาบถจะเปลี่ยนไปในอิริยาบถใดจึงจะถูก

การเปลี่ยนอิริยาบถนั้น จะเปลี่ยนเป็นอิริยาบถใดก็ได้ ที่แก้เมื่อยได้ก็ใช้ได้ ไม่ต้องลังเล ว่าจะยืนดีหรือจะนั่งดี เพราะต้องรู้ตัวของตัวเองว่าจะแก้อย่างไร แก้ตรงไหนทุกข์จะรายงานเอง ไม่ใช่ต้องไปจัดแจงเอา

เราต้องรู้ทุกข์และติดตามทุกข์ตลอดเวลา ส่วนมากไม่ค่อยกำหนดรู้ทุกข์ ทิ้งทุกข์เสียเป็นส่วนมาก ไม่ได้ติดตามดูทุกข์ เพราะดูแล้วไม่สบายใจ ความจริงจะพ้นจากทุกข์ก็ต้องดูทุกข์ เพราะดูทุกข์แล้วละตัณหา ตัณหาอาศัยไม่ได้เลย ตัณหาไม่ชอบทุกข์ ตัณหาอยากได้แต่ความสุข ถ้าจะพ้นจากวัฏฏะก็ต้องละตัณหา ต้องกำหนดทุกข์ ทุกข์เป็นสิ่งสำคัญในการปฏิบัติ ยิ่งเห็นทุกข์มากเท่าไร ก็ยิ่งเสนอความจริงให้ปัญญามากเท่านั้น

ปัญญาที่เป็นญาณแท้ไม่ได้รู้ของดี จะรู้แต่ของจริงคือทุกข์ ทุกข์มีมากมายเกลื่อนกล่นเต็มไปด้วยทุกข์ ขอให้คอยดูทุกข์เถิดแล้วตัณหาจะไม่เกิด ตัณหาไม่เกิดก็สร้างขันธ์ไม่ได้ เพราะปัญญาคอยรู้ทุกข์

ดังนั้น ถ้าจะเปลี่ยนไปในอิริยาบถใด ทุกข์นั้นจะรายงานเองว่า จะเดิน หรือจะนั่ง หรือจะนอน หรือยังคงอยู่ท่าเดิมแต่ขยับเสียหน่อย

การเปลี่ยนอิริยาบถต้องทำความรู้สึกว่าเปลี่ยนเพื่อแก่ทุกข์ ไม่ใช่เปลี่ยนให้เกิดความสบาย ก็จะทำให้รู้ถูกมีสติมีปัญญา ไม่ควรตั้งใจไว้ก่อนว่าจะยืนแก้ทุกข์หรือเดินแก้ทุกข์ คือไม่ควรมีความตั้งใจไว้ก่อนว่าจะเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการในการใช้อิริยาบถ ผิดกับกุศลธรรมดาทั่วไป ต้องตั้งใจมาก แต่ในการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ใช่อย่างนั้น กำหนดอิริยาบถไปตามความเป็นจริงที่มีอยู่ขณะนั้นเท่านั้น อย่าคะเนตั้งใจว่ามาปฏิบัติคราวนี้อย่างนี้ คราวต่อไปต้องให้ดีกว่านี้ เช่นนี้ไม่ได้อีก เพราะมีตัณหาหนุนหลังให้เป็นความหวัง

การโยนิโสมนสิการในอิริยาบถใหญ่และในอิริยาบถย่อย

การโยนิโสมนสิการในอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อยต้องมีด้วยกันทั้งนั้น ทุกข์ของอิริยาบถใหญ่ คือปวดเมื่อย ทุกข์ของอิริยาบถย่อยมีมากมายนานาชนิด การเปลี่ยนระหว่างอิริยาบถใหญ่ด้วยกัน ก็ต้องมีอิริยาบถย่อย อย่างนั่งอยู่จะลุกขึ้นเดินก็ต้องมีอิริยาบถย่อยหรือนอนอยู่จะพลิกตัวก็ต้องมีอิริยาบถย่อย แต่ก็มีอิริยาบถย่อยที่ไม่เนื่องกับอิริยาบถใหญ่ก็มี เช่น การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ

ถ้าเป็นอิริยาบถย่อยระหว่างอิริยาบถใหญ่ ก็ไม่ต้องทำอะไร ให้สำรวมไปก็จะรู้อิริยาบถย่อย เช่น นั่งแล้วจะไปเดิน อิริยาบถย่อยระหว่างอิริยาบถนั่งก่อนที่จะเป็นอิริยาบถเดิน เพียงให้สำรวมการเคลื่อนไหวนั้นก็พอ

โยนิโสมนสิการในขณะปฏิบัติ

ในขณะปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาทุกข์อยู่เสมอ พิจารณาทุกข์ที่ไหน ก็พิจารณาทุกข์ในอิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่ง อิริยาบถนอน หรือพิจารณารูปหรือนามทางทวารต่างๆ มีทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจที่จรเข้ามา โยนิโสมนสิการในขณะปฏิบัติจะต้องมีอยู่เสมอๆ ทุกอิริยาบถและทุกอารมณ์

การโยนิโสมนสิการในอิริยาบถใหญ่ ในขณะที่อยู่ในอิริยาบถใด เช่น กำลังนั่งอยู่ เมื่อนั่งไปนานๆ และรู้สึกปวดเมื่อยขึ้น ให้ใส่ใจทุกข์ในทุกข์ที่เกิดขึ้น พอใส่ใจทุกข์แล้วจึงเปลี่ยน จะเป็นการเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ หรือถ้าหากไม่แก้ทุกข์ที่เกิดขึ้นก็ช่างไม่ใช่เรื่องของเรา อย่าไปทำอะไรเพิ่มขึ้นมากไปกว่าความใส่ใจทุกข์ ทุกครั้งที่เปลี่ยนให้ใส่ใจทุกข์ก่อนเสมอ ถ้าทำอย่างนั้นก็ไม่เป็นการบริกรรมหรือไม่เป็นบัญญัติผุดขึ้นมาในใจว่าเราต้องเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ อันนี้เป็นปรมัตถ์ล้วนๆ ที่เข้าไปสัมผัสทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นจริงๆ ไม่ใช่สักแต่พูดตามคำของอาจารย์ว่าเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ แตกต่างกันมากนัก

ถ้าหากใส่ใจทุกข์แล้วเวลาเปลี่ยน จะเปลี่ยนไปเพื่อแก้ทุกข์จริงๆ แล้วจิตใจจะไม่เหมือนกันเลยกับการเปลี่ยนไปตามปกติธรรมดาอย่างที่ไม่มีการใส่ใจทุกข์ ไม่เหมือนกันเลย เพราะฉะนั้นต้องใส่ใจทุกข์ ถ้าใส่ใจทุกข์แล้ว

ความรู้สึกจะเกิดขึ้นเองเป็นความรู้สึกจริงๆ ด้วย ท่านบอกแล้วว่าให้รู้สึกอย่านึก ถ้าเอาคำของอาจารย์มาใช้แล้วมันนึก นึกถึงคำของอาจารย์ตอนนี้ท่านบอกว่าต้องให้มีความรู้ว่าเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ เราก็เลยทำขึ้นมาว่าเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ จึงเป็นการนึกไป

ถ้าจะให้เป็นความรู้สึกจริงๆ ก็ต้องใส่ใจทุกข์ พอใส่ใจทุกข์จริงๆ แล้วจึงเปลี่ยน จะเป็นการรู้สึกจริงๆ ว่าเปลี่ยนแก้ทุกข์ ซึ่งจะไม่เป็นภาษา ไม่เป็นบัญญัติอะไรทั้งนั้น จะมีความรู้สึกเหมือนกันหมด ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเป็นคนชาติใดภาษาใด

ถ้าหากใส่ใจทุกข์ในเวลาที่จะใช้อิริยาบถทั้งหลายเสียก่อน ก็จะเกิดปัญญารู้เองว่าเปลี่ยนทำไม ใช้อิริยาบถนั่ง ยืน เดิน นอน ในคราวนั้นๆ ทำไม การใส่ใจทุกข์นั่นแหละเป็นโยนิโสมนสิการ ความรู้ว่าจะใช้อิริยาบถนั้นเพื่อแก้ทุกข์ กล่าวคือการเดินเพื่อแก้ทุกข์ เป็นต้น เป็นปัญญาที่เกิดจากโยนิโสมนสิการนั้น เป็นเรื่องสำคัญในวาระเปลี่ยนอิริยาบถเป็นอย่างนี้

พอเกิดปัญญารู้ว่าจะเดินแก้ทุกข์ มันจะมีผลไปถึงตัณหาจะป้องกันตัณหาได้ว่าปัญญาอย่างนี้ทำเพื่อแก้ทุกข์ เพราะพอเห็นว่าสักแต่ว่าแก้ทุกข์เท่านั้น ตัณหาจะไม่อาศัยเลย จะไม่เห็นสาระที่ควรแสวงหาเลย

พอทุกขเวทนา คือความปวดเมื่อยเกิดขึ้นแล้ว ก็เปลี่ยนอิริยาบถ แม้การเปลี่ยนที่สักแต่ว่าแก้ทุกข์นั้น ก็เป็นทุกข์อีกอย่างหนึ่งเหมือนกัน คือทุกข์ที่จำต้องแก้ ต้องบำบัด ต้องรักษา ไม่เปลี่ยนไม่ได้ มันปวดเมื่อย พอรู้ว่าจะเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ก็จะไม่เล็งเห็นสาระในการใช้อิริยาบถก่อน

ในปกติคนธรรมดา มักเปลี่ยนไปเลยโดยไม่ได้พิจารณาทุกข์ เพราะเล็งเห็นแต่ความสบาย และเกิดความพอใจจัดเป็นตัณหานุสัย ไม่ใช่ตัณหาหยาบๆ แต่ตัณหาตัวนี้สำคัญมากซึ่งถ้าละไม่ได้ก็จะเป็นทุกข์กันอยู่เรื่อยทุกภพทุกชาติไม่อาจพ้นทุกข์ได้

การโยนิโสมนสิการในอิริยาบถย่อย

อิริยาบถย่อยเช่น อาบน้ำ ล้างหน้า ถ่ายหนัก ถ่ายเบา รับประทานอาหาร ดื่มน้ำ เป็นต้น แม้จะรู้ว่าเป็นทุกข์แล้วและใส่ใจในทุกข์ก็ตาม แต่

เวลาที่จะทำกิจนั้นๆ ก็อดที่จะมีความสุข ความสบายมีความพอใจไม่ได้ เช่น การอาบน้ำก็อดชื่นใจไม่ได้ทั้งที่มีโยนิโสมนสิการแล้ว ทำไมถึงยังมีความพอใจอยู่อีก แม้แต่อิริยาบถใหญ่จากนั่งเป็นยืน ความรู้สึกว่าเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์มันหายไปฉับพลัน แม้ก่อนหน้านั้นก็มีการใส่ใจทุกข์รู้ด้วยปัญญาด้วยว่าเปลี่ยนเพื่อแก้ทุกข์ ผู้ปฏิบัติรู้ดีว่ามีความรู้สึกอย่างนั้น แต่พอลุกขึ้นเท่านั้นความรู้สึกนั้นหายไปเลย อันนี้มีได้ ทั้งนี้เพราะในเวลาที่เปลี่ยนส่งใจไปถึงเรื่องอื่น กล่าวคือทิ้งทุกข์ไปสนใจการเดินเสีย

ความจริงถึงท่านไม่สนใจการเดิน ท่านก็เดินได้โดยไม่ต้องสนใจอะไรกัน ทีนี้ไปสนใจการเดิน จะเดินเพื่อแก้ทุกข์ มีเรื่องแทรกเข้ามาคือ สนใจว่าจะเดินตรงไหนดีอย่างนี้ทุกข์ก็หายไปเลย ก็จะกลายเป็นว่าเดินเพื่อจะดูรูปเดินจนได้ เพราะฉะนั้นต้องมีอุบายรักษา

โยนิโสมนสิการในการกำหนดนามรูป

ในเวลาเดิน รูปเดินนั่นเองเป็นอารมณ์ที่ควรใส่ใจ เพราะถ้าใส่ใจแล้วสามารถป้องกันทิฏฐิได้ ป้องกันทิฏฐิที่เห็นว่าเป็นอัตตาคือเราเดินได้ การใส่ใจจะป้องกันทิฏฐิอันนี้ได้ คือมีแต่รูปเดินเท่านั้น อย่างนี้แล้วการใส่ใจในรูปเดินนี้ก็เป็นโยนิโสมนสิการ

แค่นี้ยังไม่พอ ยังต้องมีรายละเอียดอีก เพราะในขณะที่เดินอยู่และกำหนดรูปเดินอยู่นั้นเกิดมีเสียงดังมากระทบหู หรือจะเป็นเสียงกระซิบก็ตาม ทำให้ผู้ปฏิบัติดูอิริยาบถไม่สะดวกโดยเฉพาะเสียงกระซิบ จิตใจเรามักจะคอยไปสนใจอยู่เรื่อย พอรู้ตัวกลับมามันก็ไปอีกเป็นอย่างนี้เอยู่เรื่อยๆ ถ้าจะดูให้ได้ก็ต้องบังคับกัน พอตั้งใจเป็นพิเศษก็ต้องกำหนดแรง อาจจะเลยไปอยู่ที่ส่วนนั้นส่วนนี้ ของร่างกายไป หรือไม่ก็จงใจจะทำกรรมฐาน กล่าวคือกำหนดเป็นพิเศษไป ก็จะเกิดเป็นสาระขึ้นมาก็ใช้ไม่ได้อีก

เมื่ออยู่ในลักษณะเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องโยกย้ายอารมณ์ไปตามสมควร ถ้าขืนดึงดันกำหนดรูปเดินไปให้ได้ อย่างนี้อะไรจะเกิดขึ้น มันจะมองไม่ออกเอาทีเดียว จริงๆ แล้วจะมีทั้งตัณหา ทิฏฐิ และอัตตา คือจะให้เป็นไปตามอำนาจ แล้วมันก็จะไปอีก วาระนี้แหละสมควรกำหนดนามรูปอย่างอื่น

เวลานั้นมีเสียงมารบกวนทางหู กำหนดนามได้ยินเสียอาจจะสะดวก หากกำหนดนามได้ยินถึงแม้จะยาก ก็กำหนดไปเถิด จะกำหนดได้หรือไม่ได้ ก็ต้องหัดดูบ้างไม่เช่นนั้นจะทำอย่างไร จะดูรูปเดินก็เป็นการบังคับ การกำหนดนามได้ยินผู้ปฏิบัติมักจะคิดว่ากำหนดไม่ได้ เรื่องดูไม่ได้น่ะไม่มีหรอก ดูได้นิดหนึ่งแล้วทิ้งไป มันจะเลยไปหาเสียง ก็ดูใหม่นิดหนึ่งผู้ปฏิบัติยังจับไม่ได้ว่าจะดูได้เหมือนกัน ก็เลยเข้าใจว่าดูไม่ได้เสียเลย ก็ท่านกำหนดรูปเดิน รูปนั่ง รูปนอน รูปยืน ก็ยังกำหนดได้เลย ดังนั้น การไปกำหนดรูปนามอย่างอื่นก็ต้องได้เหมือนกัน เพียงแต่ว่าจะดูได้นาน ชัดเจนเหมือนอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน หรือไม่เท่านั้นเอง เพราะนามได้ยินเป็นของละเอียดอาจจะไม่ถนัดถนี่ แต่ถ้ามีสติสัมปชัญญะแข็งแรงดีแล้วมันก็จะถนัดถนี่อยู่ได้นานเองแหละ อย่างนี้เป็นต้น

แต่ถ้าขืนดึงดันจะดูรูปนั่งให้ได้ อย่างนี้เรียกว่า ไม่มีโยนิโสมนสิการ เพราะรูปนั่งไม่ใช่อารมณ์ที่ควรจะใส่ใจ เกี่ยวกับว่าไม่มีประโยชน์ในการถอนอัตตา เพราะการมนสิการรูปอะไร นามอะไรนั้นเกี่ยวกับการถอนอัตตา แต่ถ้าดึงดันจะดูให้ได้ ความดึงดันนั้นมันบ่งถึงอัตตาอยู่แล้ว ให้เป็นไปในอำนาจอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นก็ต้องไปดูนามได้ยินเสียอย่างนี้เป็นต้น

โยนิโสมนสิการขณะที่ทุกขเวทนาครอบงำ

เกี่ยวกับโรคภัยไข้เจ็บ เช่น ปวดฟัน มันปวดร้าวไปหมดทั้งศีรษะ อารมณ์ที่ชัดเจนเวลานั้นก็คือทุกขเวทนา ก็ไปดูทุกขเวทนา แต่มีผู้ปฏิบัติบางคนบอกว่า ยิ่งดูทุกขเวทนาก็จะยิ่งปวดจนทนไม่ได้ ถ้าไม่ดูทุกขเวทนายังปวดน้อย แต่ถ้าไปดูอิริยาบถก็ดูไม่ได้อีก อย่างนี้ถึงหัดดูก็ดูไม่ได้แล้ว เพราะจิตใจกระสับกระส่ายเนื่องจากทุกขเวทนารบกวน

อนึ่ง ที่ดูทุกขเวทนาแล้วยิ่งปวดนั้น เรียกว่าไม่ดูทุกขเวทนาอย่างรู้สึกตัว มีแต่สติอย่างเดียวแล้วก็อาจจะหมายไว้ในใจด้วยว่าดูไปเรื่อยๆ มันอาจจะหายปวดก็ได้ คือมีความคิดอย่างนี้แอบแฝงอยู่ก็ได้ อย่างไรก็ตามเอาความว่า ไม่มีความรู้สึกตัวกล่าวคือ มีแต่สติสำรวมที่ความปวดเท่านั้น อย่างนี้เรียกว่ามีแต่สติ สติเป็นปัจจัยแก่สมาธิเป็นพิเศษ

สติเกิดขึ้นอะไรๆ มันจะชัดเจน อารมณ์นั้นแหละจะชัดเจน เหมือนการทำกสิณนั่นเองนี่ก็เหมือนกันมีแต่สติ เพ่งเอาๆ ในอาการปวดนั้น ก็เหมือนกับสมาธิ อารมณ์ที่เพ่งนั้นแหละที่จะเป็นกสิณ กลับเป็นทุกขเวทนา คือเป็นไปในอาการเดียวมันจะชัดขึ้น ทุกขเวทนาชัดขึ้นคืออย่างไร คือปวดมากขึ้น ในที่สุดก็ทนไม่ไหวเพราะไปทำให้มันชัดขึ้นมาเองจนทนไม่ไหว เป็นการทำอุบายที่ไม่ถูกต้องคือไปจับอารมณ์นั้นแน่น มันก็เลยชัด

ถ้าเช่นนั้นจะทำอย่างไร ก็ต้องสำเหนียกตัวผู้ดูว่าดูอารมณ์อะไรอยู่ มันก็ไม่จับอารมณ์นั้นแน่น เพราะมาทางผู้ดู แต่อารมณ์นั้นก็คอยรู้ ถ้าพุ่งไปที่อารมณ์ปวดเลยมันก็จะจับแน่น เวลาดูทุกขเวทนาก็เช่นเดียวกัน ไม่ใช่พุ่งไปที่ทุกขเวทนาเสียหมด ต้องมาที่ผู้ดูว่ากำลังดูอะไร ดูนามปวดอาจจะดูได้ก็ได้ เวลานี้คือมันจะไม่ปวดมากขึ้นๆ ถ้ารู้ถูกต้องหรือรู้อุบายตรงนี้ละก็จะช่วยให้การปฏิบัติสะดวกขึ้น นี่แหละคือเรื่องโยนิโสมนสิการทั้งนั้น ขาดไม่ได้ ถ้าขาดปัญญาก็จะไม่เกิด จะไม่บริสุทธิ์ ถ้าไม่บริสุทธิ์จะไปละตัณหาได้อย่างไร ตัณหาก็ยังมีอยู่อย่างนั้น ก็ยังพ้นทุกข์ไม่ได้ เรื่องโยนิโสมนสิการนี้สำคัญมาก

๓. อิริยาบถเป็นอารมณ์วิปัสสนา

อิริยาบถ ๔ คือ การยืน การเดิน การนั่ง การนอน จัดอยู่ในอิริยาปถปัพพะ หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นรูปขันธ์โดยตรง ดังนั้นจึงจัดเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เป็นสิ่งที่มีอยู่แล้วเหมือนลมหายใจ ไม่ต้องสร้างขึ้นก็มีเอง หน้าที่ของนักปฏิบัติ คือ เพียรตามรู้ให้ตรงตามที่เป็นจริงตรงตามปัจจุบันก็พอ และเปลี่ยนอิริยาบถสลับกันไปตามธรรมชาติ เมื่อเดินจงกรมเมื่อยแล้วก็นั่ง เมื่อนั่งเมื่อยแล้วก็เดินจงกรมต่อไป ส่วนอิริยาบถยืนจะปรากฏในขณะก่อนจะหันกายกลับ.

พระพุทธดำรัสว่า คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ. “เมื่อเดินอยู่ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” แสดงถึงการรับรู้สภาวะเดิมที่เป็นการยก ย่าง และเหยียบ ซึ่งเกิดในปัจจุบันขณะ โดยปราศจากตัวตน เรา ของเรา ความจริงแล้วคนทั่วไปที่มิได้เจริญสติปัฏฐานหรือแม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขป่า เป็นต้น ก็รู้ตัวว่าเดิน แต่รับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตนเป็นเราที่เดินอยู่การเดิน

มีความเที่ยงไม่แปรปรวนเพราะกิริยาเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม มิได้ปรากฏความเป็นสภาวธรรม คือ รูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับของรูปที่เคลื่อนไหวพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ความรู้สึกของคนทั่วไปและสัตว์ดิรัจฉานจึงมีอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน ความรู้สึกดังกล่าวไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า "ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา" เพราะไม่จัดเป็นวิปัสสนาที่หยั่งเห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง[๑๓] และไม่ใช่กรรมฐานในความหมายว่า "การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนายิ่งๆ ขึ้นไป"เพราะไม่ก่อให้เกิดวิปัสสนาญาณขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ[๑๔]

นักปฏิบัติผู้ตามรู้สภาวะเดินในปัจจุบันขณะย่อมจะมีสติและปัญญาแตกต่างจากการรับรู้ของคนทั่วไป กล่าวคือ เขารับรู้จิตที่ต้องการจะเดินก่อนโดยกำหนดว่า "อยากเดินหนอ" แล้วสามารถตามรู้สภาวะเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เขารู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และสภาวะเคลื่อนไหวนั้นก็มีความขาดช่วงในระยะที่ยกย่าง และเหยียบ ไม่ปะปนกัน หลังจากนั้นก็จะหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด นักปฏิบัติผู้รับรู้สภาวธรรมอย่างนี้ย่อมจะเข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งมีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดจะบังคับบัญชาได้ เขาย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้ว่า

ในเรื่องนั้น แม้สุนัขเป็นต้น เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่, แต่พระพุทธองค์มิได้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนั้น เพราะความเข้าใจอย่างนั้นไม่ละความเห็นว่าเป็นบุคคล ไม่เพิกพอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน ทั้งไม่ใช่

---

[๑๓] รูปวิเคราะห์ ว่า กมฺมฏฺฐานํ ฐานํ กมฺมฏฺฐานํ = กรรมฐาน คือ ที่ตั้งแห่งการเจริญภาวนา

[๑๔] รูปวิเคราะห์ว่า กมฺมเมว อุตฺตรุตฺตรภาวนาย ฐานํ กมฺมฏฺฐานํ. กรรมฐาน คือ การเจริญภาวนาที่เป็นเหตุใกล้แห่งภาวนายิ่ง ๆ ขึ้นไป

กรรมฐานหรือการเจริญสติปัฏฐาน ส่วนความเข้าใจของภิกษุนี้ย่อมละความเห็นว่าเป็นบุคคล ย่อมเพิกถอนความสำคัญว่าเป็นตัวตน จัดเป็นกรรมฐานและการเจริญสติปัฏฐาน พระพุทธดำรัสนี้ตรัสหมายถึงความเข้าใจอย่างนี้ว่า "ใครเดินการเดินของใคร บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร" [๑๕]

คำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ในเรื่องนี้ มิได้เพิ่มเติมข้อความนอกเหนือไปจากพระพุทธพจน์ เป็นเพียงอธิบายความให้กระจ่างชัดเจนว่านักปฏิบัติย่อมเข้าใจว่ามีเพียงสภาวะเดินและจิตที่ต้องการจะเดินเกิดก่อนการเดิน ไม่มีสัตว์บุคคลผู้เดิน และไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือบุคคล การเดินเป็นต้นเกิดจากจิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ เป็นเหตุ

อนึ่ง แม้พระสูตรนี้จะมิได้ระบุว่า นักปฏิบัติควรกำหนดอย่างไรในขณะเดิน ยืน นั่ง และนอน แต่ในคัมภีร์อรรถกถาระบุไว้ชัดเจนว่า การเดิน คือ การเคลื่อนร่างกายทั้งหมดไปข้างหน้า การยืน คือ การเหยียดทั้งตัวในแนวตั้ง ซึ่งเป็นการตั้งตรงของร่างกายอันจัดเป็นสภาวะตึงของธาตุลม การนั่ง คือ การคู้เข้าของกายครึ่งล่าง และการเหยียดตั้งของกายครึ่งบน อันเป็นสภาวะหย่อนหรือตึงของธาตุลม การนอน คือ การเหยียดทางขวางโดยวางราบทั้งตัว อันจัดเป็นสภาวะตึงของธาตุลม ดังอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

"ในคำถามนั้น คำว่า โก คจฺฉติ (ใครเดิน) หมายความว่าไม่มีสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่งเดินอยู่ คำว่า กสฺส คมนํ (การเดินของใคร) หมายความว่าการเดินของสัตว์บุคคลผู้ใดผู้หนึ่ง คำว่า กึการณา คจฺฉติ (บุคคลย่อมเดินด้วยเหตุอะไร) หมายความว่า บุคคลย่อมเดินด้วยการแผ่ไปแห่งธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น ดังนั้น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า จิตที่คิดนึกว่า 'จะเดิน' ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การเคลื่อนไหวข้างหน้าของร่ายกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้นเรียกว่า 'การเดิน' แม้การยืนเป็นต้นก็มีนัยเดียวกัน"[๑๖]

---

[๑๕] ที.อ. (บาลี) ๒/๓๘๑.

[๑๖] ที. อ.(บาลี) ๒/๓๘๑.

โดยแท้จริงแล้ว แม้ในการยืนเป็นต้นนั้น จิตที่คิดนึกว่า 'จะยืน' ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การตั้งตรงของร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ส่วนปลาย [เท้า] ด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า 'การยืน' จิตที่คิดนึกว่า 'จะนั่ง' ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การคู้ของร่ายกายส่วนล่าง และการตั้งตรงของร่างกายส่วนบนด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า 'การนั่ง' จิตที่คิดนึกว่า 'จะนอน'ย่อมเกิดขึ้น จิตนั้นย่อมยังธาตุลมให้เกิดขึ้น ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การเหยียดขวางของร่างกายทั้งหมดด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น เรียกว่า 'การนอน'[๑๗]

เมื่อภิกษุนั้นรู้อยู่อย่างนี้ย่อมเกิดความเข้าใจว่าชาวโลกกล่าวกันว่า 'สัตว์เดิน สัตว์ยืน' แต่โดยสภาวะไม่มีสัตว์ผู้เดินหรือยืน เหมือนคำกล่าวว่า 'เกวียนไป เกวียนหยุด' ก็ไม่มีเกวียนใดที่ไปหรือหยุด แต่เมื่อสารถีผู้ฉลาดเทียมโค ๔ ตัว แล้วขับไป จึงมีเพียงคำกล่าวว่า 'เกวียนไป เกวียนหยุด' ฉันใด ร่างกายเหมือนเกวียน เพราะเป็นสภาพไม่รู้ ลมที่เกิดจากจิตเหมือนวัว จิตเหมือนสารถี จิตที่คิดนึกว่า 'จะเดิน จะยืน' เกิดขึ้นแล้ว ธาตุลมย่อมยังวิญญัตติรูปให้เกิดขึ้น การเดินเป็นต้นย่อมดำเนินไปด้วยการขับเคลื่อนของธาตุลมที่จิตกระทำขึ้น ดังนั้น จึงมีเพียงคำกล่าวว่า 'สัตว์เดิน สัตว์ยืน เราเดิน เรายืน' ดังพระโบราณาจารย์กล่าวว่า

'เรือแล่นไปได้ด้วยแรงลม ลูกธนูแล่นไปได้ด้วยกำลังสายธนู ฉันใด ร่างกายนี้ที่ถูกลมนำไป ย่อมเดินไปได้ ฉันนั้น แม้เครื่องยนต์คือร่างกายนี้ถูกประกอบไว้ [ด้วยกิริยามีการเดินเป็นต้น] ย่อมเดิน ยืน และนั่งด้วยแรงสายชักคือจิต เหมือนเครื่องยนต์ที่หมุนไปด้วยกำลังสายชัก ฉะนั้น สัตว์ใดยืนหรือเดินได้ด้วยความสามารถของตนโดยปราศจากเหตุปัจจัย [ธาตุลม และจิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยา] สัตว์นั้นพึงมีได้ในโลกนี้หรือ"[๑๘]

---

[๑๗] ที.อ. (บาลี) ๒/๓๘๑-๘๒.

[๑๘] ที. อ. (บาลี) ๒/๓๘๒.

ตสฺมา เอวํ เหตุปจฺจยวเสเนว ปวตฺตานิ คมนาทีนิ สลฺลกฺเขนฺโต เอส "คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ, ฐิโต วา, นิสินฺโน วา, สยาโน วา สยาโนมฺหีติ ปชานาตี" ติ เวทิตพฺโพ.[๑๙] "ดังนั้น พึงทราบว่า ภิกษุนี้กำหนดรู้อิริยาบถมีการเดินเป็นต้น ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจของเหตุปัจจัยอย่างนี้ เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่ เมื่อยืนก็รู้ว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งก็รู้ว่านั่งอยู่ เมื่อนอนก็รู้ว่านอนอยู่"

ปัจจุบันมีบางแห่งสอนให้รับรู้การโยกตัวของร่างกายถ้านักปฏิบัติรับรู้สภาวะเคลื่อนไหวดังกล่าวจัดเป็นการรับรู้ความเคลื่อนไหวของบัญญัติ เพราะเท้าหรือร่างกายเป็นบัญญัติ เหมือนนักมวยหรือนักวิ่งที่รับรู้การเคลื่อนไหวของตน การปฏิบัติในลักษณะนี้ไม่จัดเป็นสติปัฏฐาน แต่นักปฏิบัติควรรับรู้สภาวะต่อไปนี้ในขณะเดิน กล่าวคือ เวลายกเท้า สภาวะเบาปรากฏ เพราะธาตุไฟที่มีสภาวะเบาเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าไฟพุ่งขึ้นสูง ข้อนี้คล้อยตามอาการปรากฏของธาตุไฟว่า มทฺทวานุปฺปาทนปจฺจุปฏฺฐานา (มีการทำให้ถึงความอ่อน, การพุ่งขึ้นสูงเป็นเครื่องปรากฏ) ความจริงการทำให้อ่อนก็คือความเบาเหมือนควันไฟนั่นเอง ดังคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาว่า

ตสฺเสวํ อภิกฺกมโต เอเกกปาทุทฺธรเณ ปถวีธาตุ อาโปธาตูติ เทฺว ธาตุโย โอมตฺตา โหนฺติ มนฺทา, อิตรา เทฺว อธิมตฺตา โหนฺติ พลวติโย.[๒๐] เมื่อเธอก้าวไปอย่างนี้ ในการยกเท้าข้างหนึ่งๆ ธาตุสองประการ คือ ธาตุดินและธาตุน้ำ มีความสามารถน้อยอ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น [ธาตุไฟและธาตุลม] มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า" วาโยธาตุยา อนุคตา เตโชธาตุ อุทฺธรณสฺส ปจฺจโย. อุทธรณคติกา หิ เตโชธาตูติ.[๒๑] "ธาตุไฟที่มีธาตุลมตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การยก เพราะธาตุไฟมีสภาวะพุ่งขึ้นสูง"

เวลาย่างเท้าสภาวะผลักดันปรากฏ เพราะธาตุลมมีสภาวะผลักดันเป็นหลัก ข้อนี้คล้อยตามอาการปรากฏของธาตุลมว่า อภินีหารปจฺจุปฏฺฐานา

---

[๑๙] ที. อ. (บาลี) ๒/๓๘๒.

[๒๐] ที. อ. (บาลี) ๑/๑๗๓.

[๒๑] ที. ฎีกา (บาลี) ๑/๓๐๑, ม. ฎีกา (บาลี) ๑/๔๔๖.

(มีการผลักดันเป็นเครื่องปรากฏ) ดังมีสาธกว่า ตถา อติหรณวีติหรเณสุ.[๒๒] "ในการย่างและก้าวไปข้างหน้า ก็เช่นเดียวกันนี้ [ธาตุไฟและธาตุลมมีความสามารถมาก มีกำลังกล้า]" เตโชธาตุยา อนุคตา วาโยธาตุ อติหรณวีติหรณานํ ปจฺจโย. ติริยคติกาย หิ วาโยธาตุยา อติหรณวีติหรเณสุ สาติสโย พฺยาปาโรติ.[๒๓] ธาตุลมอันมีธาตุไฟตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การย่างและก้าวไปข้างหน้า เพราะความขวนขวายยิ่งในการย่างเท้า และดันเท้าย่อมมีแก่ธาตุลมที่มีภาวะไปทางขวาง"

เวลาเหยียบเท้า สภาวะหนักปรากฏ เพราะธาตุน้ำที่มีสภาวะหนักเป็นหลักในขณะนั้น จะเห็นได้ว่าน้ำไหลลงต่ำ ข้อนี้คล้อยตามลักษณะของธาตุน้ำว่า ปคฺฆรณลกฺขณา (มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม) เนื่องด้วยธาตุน้ำมีลักษณะไหลไปสู่ที่ต่ำจึงหนักกว่าธาตุดิน ดังมีสาธกว่า "โวสฺสชฺชเน เตโชธาตุวาโยธาตูติ เทฺว ธาตุโย โอมตฺตา โหนฺติ มนฺทา, อิตรา เทฺว อธิมตฺตา พลวติโย.[๒๔] "ในการเหยียบ ธาตุสองประการ คือ ธาตุไฟและธาตุลม มีความสามารถน้อย อ่อนกำลัง ธาตุสองประการอื่น [ธาตุดินและธาตุน้ำ] มีความสามารถมาก มีกำลังกล้า" ปถวีธาตุยา อนุคตา อาโปธาตุ โวสฺสชฺชนสฺส ปจฺจโย. ครุตรสภาวา หิ อาโปธาตูติ.[๒๕] "ธาตุน้ำอันมีธาตุดินตามไปย่อมเป็นปัจจัยแก่การเหยียบ เพราะธาตุน้ำมีสภาวะหนักกว่า [ธาตุดิน]"

เวลาวางเท้าเสมอพื้น สภาวะสัมผัสที่แข็งหรืออ่อนปรากฏเพราะธาตุดินที่มีสภาพสัมผัสความแข็งหรืออ่อนเป็นหลักในขณะนั้น ตามลักษณะของธาตุดินว่า กกฺขฬตฺตลกฺขณา (มีลักษณะแข็งหรืออ่อน) และตามหน้าที่ของธาตุดินว่า ปติฏฺฐานรสา (มีหน้าที่ตั้งไว้) ดังมีสาธกว่า ตถา สนฺนิกฺเขปนสนฺนิรุชฺฌเนสุ.[๒๖] "ในการวางและกด ก็เช่นเดียวกันนี้ [ธาตุดินและธาตุน้ำมี

---

[๒๒] ที. อ. (บาลี) ๑/๑๗๓.

[๒๓] ที. ฏีกา (บาลี) ๑/๓๐๑-๒, ม. ฏีกา (บาลี) ๑/๔๔๖.

[๒๔] ที. อ. (บาลี) ๑/๑๗๓.

[๒๕] ที. ฏีกา (บาลี) ๑/๓๐๒, ม. ฏีกา (บาลี) ๑/๔๔๖.

[๒๖] ที. อ. (บาลี) ๑/๑๗๓.

ความสามารถมาก มีกำลังกล้า]” อาโปธาตุยา อนุคตา ปถวีธาตุ สนฺนิกเข ปนสฺส ปจฺจโย, ปติฏฺฐาภาเว วิย ปติฏฺฐาปเนปิ ตสฺสา สาติสยกิจฺจตฺตา อาโปธาตุยา ตสฺสา อนุคตภาโว, ตถา ฆฏฺฏนกิริยาย ปถวีธาตุยาวเสน สนฺนิรุชฺฌนสฺส สิชฺฌนโต ตตฺถาปิ ปถวีธาตุยา อาโปธาตุอนุคตภาโว.[๒๗]

“ธาตุดินอันมีธาตุน้ำตามไป ย่อมเป็นปัจจัยแก่การวางการที่ธาตุน้ำคล้อยตามธาตุดินนั้น ย่อมมีเพราะธาตุดินมีหน้าที่ขวนขวายยิ่งแม้ในการให้ตั้งไว้เหมือนในการตั้ง [สิ่งใดสิ่งหนึ่ง] ไว้ เช่นเดียวกันนี้ การที่ธาตุน้ำคล้อยตามธาตุดินแม้ในการกดนั้น ย่อมมีเพราะการกดสำเร็จได้ด้วยอำนาจของธาตุดินที่มีอาการกระทบ”

๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถย่อย (สัมปชัญญะ)

การกำหนดอิริยาบถย่อย คือการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย ๑) การก้าวไป การถอยกลับ ๒) การแลดู การเหลียวดู ๓) การคู้เข้า การเหยียดออก ๔) การครองสังฆาฏิ บาตร และจีวร ๕) การฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ๖) การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ ๗) การเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง

สัมปชัญญะ หมายถึง ความรู้ตัว ความรู้ตัวทั่วพร้อม ความรู้ชัด ความรู้ทั่วชัด[๒๘] ธรรมชาติของจิตต้องมีหลัก มีฐานให้รู้ หรือให้เกาะอยู่จึงจะเกิดสัมปชัญญะ วิธีปฏิบัติหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เช่น การปฏิบัติในหมวดอิริยาบถและหมวดสัมปชัญญะนั้น พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีสติอยู่กับกาย ให้มีสติอยู่ตลอดในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมถึงในอิริยาบถย่อยต่างๆ โดยตั้งกายอยู่ในอาการอย่างไรๆ ก็ให้รู้ในอาการนั้นๆ หรือท่าทางนั้นๆ เมื่อเดินพึงกำหนดให้รู้ว่าเดิน เมื่อยืนพึงกำหนดให้รู้ว่ายืน

---

[๒๗] ที. ฏีกา (บาลี) ๑/๓๐๒, ม. ฏีกา (บาลี) ๑/๔๔๖.

[๒๘] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท เอส.อาร์.พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๕.

เมื่อนั่งพึงกำหนดให้รู้ว่านั่ง เมื่อนอนพึงกำหนดให้รู้ว่านอน ตลอดจนกระทั่งกิริยาอาการความเคลื่อนไหวก็พึงกำหนดให้รู้ทั้งสิ้น ต้องกำหนดอาการต่างๆ ให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เช่น โยกตัว เอี้ยวตัว ยืดตัว งอตัว ยกขา เหยียดขา เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการล้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจแล้วก็เปลี่ยนผ้า เช็ดตัว เช็ดหน้า เป็นต้น ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ต้องให้อยู่ในการกำหนดทั้งสิ้น เมื่อการกำหนดนี้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้ว ก็จะรู้สึกว่ารูปกับนามแม้จะเนื่องกันอยู่ แต่ก็เป็นคนละส่วน ไม่ใช่ส่วนเดียวกัน ในการพิจารณารูปคือส่วนที่เป็นการเคลื่อนไหว และนามคือจิตที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่างๆ[๒๙] ไม่ว่าจะกำหนดการเคลื่อนไหวใดๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นในความเป็นไปของรูปของนาม

สัมปชัญญะ มี ๔ อย่าง คือ

๑. สาตถกสัมปชัญญะ คือ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือไม่มีประโยชน์

๒. สัปปายสัมปชัญญะ คือ ความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาว่าเป็นสัปปายะหรือไม่เป็นสัปปายะ

๓. โคจรสัมปชัญญะ คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่าอารมณ์นั้นถูกต้องหรือไม่ถูกต้อง

๔. อสัมโมหสัมปชัญญะ คือ ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่ารู้สึกตัวชัดว่าไม่หลงลืมในขณะทำกิจนั้นๆ

การทำสัมปชัญญะในการก้าว ในการถอย

อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการี โหติ.[๓๐] (ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการก้าว ในการถอย)

---

[๒๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗ /๓๐.

[๓๐] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖/๓๒๗.

อภิกฺกนฺเต เวลาร่างกายก้าวไปข้างหน้า มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "ก้าวหนอๆ"

ปฏิกฺกนฺเต เวลาร่างกายถอยมาข้างหลัง มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "ถอยหนอๆ"

หมายความว่า ในขณะก้าวหรือถอยพึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย บริกรรมว่า "ก้าวหนอ ไปหนอ ย่างหนอ ถอยหนอ" เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นจะรับรู้จิตที่ต้องการจะก้าวจะถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน ปราศจากตัวตน เรา ของเรา ย่อมกำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ดังมีพระพุทธดำรัสในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า คจฺฉนฺโต วา คจฺฉามีติ ปชานาติ[๓๑] "เมื่อเดินอยู่ ย่อมรู้ว่าเดินอยู่"

การทำสัมปชัญญะในการแล ในการเหลียว

อาโลกิเต วิโลกิเต สมฺปชานการี โหติ[๓๒] ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในการแลดู ในการเหลียวดู

อาโลกิเต เวลาแลดูตรงๆ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า แลดูหนอๆ

วิโลกิเต เวลาแลดูตามทิศต่างๆ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "เหลียวดูหนอๆ"

หมายความว่า ผู้ปฏิบัติพึงเจริญสติตามรู้ในขณะแลและเหลียวว่า "เหลียวหนอ อยากดูหนอ ดูหนอ เห็นหนอ" เป็นต้น การเจริญสติรับรู้สภาวะแลและเหลียวนี้ จัดเป็นโคจรสัมปชัญญะ เมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้า อสัมโมหสัมปชัญญะก็จะปรากฏขึ้นเอง ส่งผลให้ผู้ปฏิบัติหยั่งเห็นว่าสภาวธรรมทางกายและจิตที่เกี่ยวกับการเห็น คือ การลืมตา การกรอกตา การขยับศีรษะและใบหน้า การเหลียวดู การเห็น เกิดมาจากจิตที่ต้องการจะดู เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปทันที ไม่มีตัวเรา ของเรา อยู่ในสภาวธรรมทางกายและจิตเหล่านี้

---

[๓๑] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๕/๓๒๗.

[๓๒] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖ /๓๒๗.

การทำสัมปชัญญะในการเหยียด การคู้

สมฺมิญฺชิเต ปสาริเต สมฺปชานการี โหติ[๓๓] (ย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะคู้เข้า เหยียดออก)

สมฺมิญฺชิเต เวลาคู้แขน คู้ขาเข้ามา ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “คู้หนอๆ”

ปสาริเต เวลาเหยียดแขน เหยียดขาออกไป ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “เหยียดหนอๆ”

หมายความว่า ทุกขณะที่คู้แขน คู้ขา เหยียดแขน เหยียดขา เหยียดร่างกายหรือคู้ร่างกาย พึงกำหนดตามอากัปกิริยานั้นๆ ว่า “เหยียดหนอ คู้หนอ ดันหนอ ดึงหนอ เคลื่อนหนอ สั่นหนอ” เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว ผู้ปฏิบัติจะสามารถรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะเหยียดและคู้ได้อีกด้วย การรับรู้ถึงสภาวะคู้เหยียดพร้อมทั้งจิตที่ต้องการจะทำกิริยาเหล่านี้ ชื่อว่า โคจรสัมปชัญญะ ต่อเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้ชัดว่าไม่มีตัวตน ผู้ทำการเคลื่อนไหวมีเพียงสภาวะเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง โดยเกิดจากจิตที่ต้องการทำ ซึ่งเกิดขึ้นก่อนแล้วดับไป และย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นสภาวะเคลื่อนไหวในการคู้เข้าและเหยียดออกนั้น ปัญญาดังกล่าวย่อมรู้แจ้งในพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ ในตอนเริ่มต้นปฏิบัตินั้น การมีสติรู้ว่า คู้ เหยียด ช่วยให้โยคีรู้ตัวว่ากำลังตามรู้ปัจจุบันอยู่ ในขณะนั้นจิตของโยคีจะรู้บัญญัติ เช่น นามบัญญัติและสัณฐานบัญญัติสลับกันไปกับสภาวะการเคลื่อนไหว ซึ่งเรียกว่า วาโยรูป แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าคือสติ สมาธิ และปัญญา แก่กล้าแล้ว ก็จะมีเพียงวิปัสสนาญาณเท่านั้นเกิดขึ้น โดยจะทำให้โยคีรู้ซึ้งถึงจิตที่ต้องการจะเคลื่อนไหวและรู้สภาวะการเคลื่อนไหวที่เกิดดับอย่างรวดเร็ว ในขณะนั้นโยคีจะรู้สภาวธรรมได้โดยไม่จำเป็นต้องเอาใจใส่บัญญัติแต่อย่างใด[๓๔]

---

[๓๓] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖ /๓๒๗.

[๓๔] ดูรายละเอียดใน **พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร**, หน้า ๓.

การทำสัมปชัญญะในการนุ่ง การห่ม

สงฺฆาฏิปตฺตจีวรธารเณ สมฺปชานการี โหติ.[๓๕] ภิกษุทำการเจริญสติสัมปชัญญะในการพาดผ้าสังฆาฏิ อุ้มบาตร และห่มจีวร

สงฺฆาฏิธารเณ เวลาพาดสังฆาฏิ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “พาดหนอๆ”

ปตฺตธารเณ เวลาอุ้มบาตร ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “อุ้มหนอๆ”

จีวรธารเณ เวลาห่มจีวรก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า“ห่มหนอๆ”

หมายความว่า ในเวลาที่นุ่งห่มจีวร หรือครองผ้าสังฆาฏิ ถือบาตร พึงมีสติรู้ตามกิริยานั้นๆ กำหนดตามสภาวะนั้นๆ ว่า “นุ่งหนอ ห่มหนอ คลุมหนอ” เป็นต้น ในเวลาถือภาชนะ เช่น บาตร ถ้วย จาน ช้อน พึงกำหนดว่า “จับหนอ ถือหนอ วางหนอ ถูกหนอ”เป็นต้น เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ พร้อมทั้ง วาโยรูป คืออากัปกิริยาเคลื่อนไหวและจะรู้กายวิญญาณ เป็นต้น และโผฏฐัพพรูปอันเป็นสภาวะสัมผัสทางร่างกายด้วย

การทำสัมปชัญญะในการฉัน การดื่ม

อสิเต ปีเต ขายิเต สายิเต สมฺปชานการี โหติ[๓๖] ภิกษุเป็นผู้มีปกติทำกิจ เช่น การฉัน การดื่ม การเคี้ยว และการลิ้ม ด้วยสติสัมปชัญญะ

อสิเต เวลาบริโภคอาหาร ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “บริโภคหนอๆ”

ปิเต เวลาดื่ม เช่น ดื่มข้าวยาคู ดื่มน้ำ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “ดื่มหนอๆ”

ขายิเต เวลาเคี้ยว ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “เคี้ยวหนอๆ”

สายิเต เวลาลิ้มเลีย ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “ลิ้มเลียหนอๆ”

หมายความว่า ในเวลาที่ภิกษุฉันอาหารและดื่มน้ำ เป็นต้น พึงมีสติกำหนดรู้ว่า “ฉันหนอ/ดื่มหนอ/เคี้ยวหนอ/ลิ้มหนอ/กลืนหนอ” เมื่อวิปัสสนา

---

[๓๕] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖ /๓๒๗-๘.

[๓๖] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖ /๓๒๘.

ญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรู้จิตที่ต้องการจะทำอากัปกิริยานั้นๆ พร้อมทั้งสภาวะเคลื่อนไหวและการรับรู้รสด้วยชิวหาวิญญาณ เมื่อโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าขึ้นด้วยการกำหนดว่า “ฉันหนอ/ดื่มหนอ/ เคี้ยวหนอ/ลิ้มหนอ” เป็นต้น ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกรังเกียจอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูล และเห็นว่าเป็นภาระในการเคี้ยวกิน บางท่านรับประทานอาหารไม่อิ่มเพราะรู้สึกว่าน่ารังเกียจ ความสำคัญอาหารว่าเป็นสิ่งปฏิกูลนี้เกิดขึ้นเมื่อโคจรสัมปชัญญะมีกำลังแก่กล้าแล้ว ดังนั้น พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวถึงเรื่องนี้ไว้ในอสัมโมหสัมปชัญญะ[๓๗]

การทำสัมปชัญญะในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ

อุจฺจารปสฺสาวกมฺเม สมฺปชานการี โหติ[๓๘] ย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ

อุจฺจารกมฺเม เวลาถ่ายอุจจาระ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า “ถ่ายหนอๆ”

ปสฺสาวกมฺเม เวลาถ่ายปัสสาวะ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า“ถ่ายหนอๆ”

หมายความว่า ในการขับถ่ายอุจจาระและปัสสาวะพึงกำหนดว่าถ่ายหนอ เป็นต้น ความจริงแล้วการเจริญวิปัสสนาเป็นการรู้รูปนามตามความเป็นจริง ไม่มีการเลือกอารมณ์ที่ดีเลิศหรือต่ำทราม เพราะอารมณ์ทุกอย่างเหมือนผ้าขาวที่มาปรากฏในจิต ถ้าเรารับรู้อารมณ์ด้วยสติและปัญญาก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สะอาด ถ้ารับรู้อารมณ์ด้วยความโลภ เป็นต้น ก็เหมือนการจับผ้าขาวด้วยมือที่สกปรก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น ผู้ปฏิบัติจะรับรู้จิตที่ต้องการจะขับถ่ายและสภาวะเคลื่อนไหวของรูปธรรมพร้อมด้วยทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นต้น[๓๙]

---

[๓๗] รายละเอียดใน **พระไตรปิฎกนิสสยะ มหาสติปัฏฐานสูตร**, หน้า ๓๗-๓๘.

[๓๘] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖ /๓๒๘.

[๓๙] อ้างแล้ว, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๑๓๔.

การทำสัมปชัญญะในการเดิน การยืน การนั่ง การหลับ การตื่น การพูด และการนิ่ง

คเต ฐิเต นิสินฺเน สุตฺเต ชาคริเต ภาสิเต ตุณฺหีภาเว สมฺปชานการี โหติ.[๔๐] ภิกษุย่อมทำความรู้สึกตัวในขณะเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พูด นิ่ง

คเต เวลาเดินไป ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "เดินหนอๆ" หรือ "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"

ฐิเต เวลายืน ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "ยืนหนอๆ"

นิสินฺเน เวลานั่ง ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "นั่งหนอๆ"

สุตฺเต เวลานอน ก็ให้สติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "นอนหนอๆ" หรือ "พองหนอ ยุบหนอ"

ชาคริเต เวลาตื่น ก็ให้มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "ตื่นหนอๆ"

ภาสิเต เวลาพูด ก็ให้มีสติกำหนดรู้อยู่ที่ความเคลื่อนไหวของขากรรไกรข้างล่าง ภาวนาว่า "พูดหนอๆ"

ตุณฺหีภาเว เวลานิ่งอยู่เฉยๆ ก็มีสติกำหนดรู้ ภาวนาว่า "นิ่งหนอๆ"

หมายความว่า ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ในขณะเดินยืน และนั่ง เหมือนกับหมวดอิริยาบถปัพพะ ในขณะง่วงนอนพึงกำหนดว่า "ง่วงหนอ งีบหนอ สัปหงกหนอ หนักหนอ" เป็นต้น เมื่อง่วงนอนมาก พึงเหยียดกายนอนแล้วกำหนดว่า "นอนหนอๆๆ" เป็นต้น โดยรับรู้รูปนามที่ปรากฏชัดในแต่ละขณะนั้น ในขณะเริ่มตื่นพึงกำหนดจิตตื่น นั้นว่า "ตื่นหนอ" จิตดังกล่าวไม่ปรากฏชัดในเวลาเริ่มปฏิบัติ ภายหลังเมื่อสมาธิมีกำลังแล้ว ผู้ปฏิบัติจึงสามารถกำหนดได้ ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นว่า รูปนามที่เกิดขึ้นก่อนจะหลับได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะหลับ การหลับ คือการเกิดขึ้นของจิตที่ไม่สามารถทำการคิด กำหนด เห็น ได้ยิน หรือสัมผัส เป็นต้น รูปนามในขณะหลับก็ดับไปก่อนที่จะถึงขณะตื่น การตื่น คือการเกิดขึ้นของจิตที่ทำการคิดเป็นต้นได้ ไม่มีตัวตน ผู้นอนหรือผู้ตื่นอย่างแท้จริงและไม่มีสภาวะที่เที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ การหยั่งเห็นอย่างนี้ชื่อว่า อสัมโมหสัมปชัญญะ

---

[๔๐] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๖ /๓๒๘.

ในขณะพูดพึงกำหนดว่า “อยากพูดหนอ/พูดหนอ” แต่การพูดทำให้ขาดสติและส่งผลให้คิดฟุ้งซ่านในเรื่องราวที่ได้พูดภายหลัง ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรพูดกันในระหว่างปฏิบัติธรรม ยกเว้นมีเหตุสำคัญจริงๆ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วย่อมรับรู้จิตที่อยากจะพูด และรูปเคลื่อนไหวกระทบกัน เมื่อพูดแล้วหยุดพูด ก็พึงกำหนดรูป นามที่ประจักษ์ในขณะนั้นว่า “อยากหยุดหนอ/หยุดหนอ/นิ่งหนอ” เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมาก ขึ้นก็จะรู้ชัดว่ารูปนามที่เกิดขึ้นในขณะพูดได้ดับไปก่อนไม่ต่อเนื่องถึงขณะนิ่ง แม้จิตที่ต้องการจะนิ่งและรูปนิ่งก็เกิดขึ้นแล้วดับทันทีในขณะนั้น การหยั่งเห็นอย่างนี้จัดเป็นอสัมโมหสัมปชัญญะ[๔๑]

๕. การเจริญสติสัมปชัญญะต่ออารมณ์ภายนอก

เมื่อโยคีตามรู้กองรูปในร่างกายของตนจนกระทั่งโคจรสัมปชัญญะแก่กล้าและเกิดอสัมโมหสัมปชัญญะที่เป็นปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์ว่า รูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อย่างนี้แล้ว ก็อาจจะน้อมจิตไปเปรียบเทียบอนุมานรู้กองรูปภายนอกร่างกาย กล่าวคือรูปนามของผู้อื่นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ในบางขณะเมื่อตามรู้กองรูปภายในว่า “อยากเดินหนอ เดินหนอ” อาจเกิดความเข้าใจว่าแม้สภาวะเดินของคนอื่นก็เหมือนกับสภาวะเดินของตน ในขณะนั้นจัดว่าได้ตามรู้ทั้งกองรูปภายในและกองรูปภายนอกสลับกัน

การกำหนดอิริยาบถนับตั้งแต่เริ่มตื่นนอนในตอนเช้า[๔๒]

ให้พยายามมีสติกำหนดรู้ให้ทันตั้งแต่เริ่มตื่นว่า “ตื่นหนอๆ” หรือกำหนดรู้จิตแรกที่รู้จากการตื่นว่า “รู้หนอๆ” เมื่ออยากจะลุกขึ้นจากที่นอนให้กำหนดรู้จิตที่ต้องการลุกหรือต้นจิตว่า “อยากลุกหนอๆ” เมื่ออยากจะยกมือยันพื้นที่นอนเพื่อลุกขึ้น กำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากยกหนอๆ” เมื่อยกมือเพื่อจะยันพื้น กำหนดรู้ว่า “ยกหนอๆ” เมื่อเอามือยันพื้น กำหนดรู้ว่า “ยัน

---

[๔๑] อ้างแล้ว, **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน,** หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

[๔๒] อ้างแล้ว, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑,** หน้า ๑๕๖-๑๖๕.

หนอๆ” เมื่ออยากจะลุกขึ้นนั่ง กำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากลุกหนอๆ” แล้วค่อยๆ ขยับลุกขึ้นเรื่อยๆ กำหนดรู้ว่า “ลุกหนอๆ” เมื่อนั่งอยู่ กำหนดรู้ว่า “นั่งหนอๆ” เมื่ออยากจะยันกายลุกขึ้น กำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากยันหนอๆ” เมื่อมือยันตัวขึ้น กำหนดรู้ว่า “ยันหนอๆ” เมื่ออยากยืน กำหนดรู้ต้นจิตว่า “อยากยืนหนอๆ” เมื่อยืนขึ้น กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอๆ” กำหนดรู้อาการของกายไปตามลำดับที่ขยับเคลื่อนไหวทุกอาการ

เมื่อจะหยิบหรือจับสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ขันน้ำ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน เป็นต้น กำหนดรู้ว่า “อยากหยิบหนอๆ หยิบหนอๆ” แล้วหยุดยืน กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอๆ” เมื่อกลับตัว กำหนดรู้ว่า “กลับหนอๆ” เมื่อเท้าขวาก้าวเดิน กำหนดรู้ว่า “ขวาย่างหนอ” เมื่อเท้าซ้ายก้าวเดิน กำหนดรู้ว่า “ซ้ายย่างหนอ” เมื่อเดินไปถึงหน้าประตู กำหนดหยุดยืนว่า “หยุดหนอๆ” เมื่อจะเปิดประตู กำหนดรู้ว่า “อยากเปิดหนอๆ เปิดหนอๆ” หรือเมื่อจะผลักประตู กำหนดรู้ว่า “อยากผลักหนอๆ ผลักหนอๆ” หรือ “อยากดึงหนอๆ ดึงหนอๆ”

เมื่อกำหนดเดินไปถึงประตูห้องน้ำ ต้องการจะเปิด-ปิดประตูห้อง ให้กำหนดดังนี้ คือ เมื่อจะยื่นมือออกไปที่ประตู กำหนดรู้ว่า “อยากยื่นหนอๆ ยื่นหนอๆ” มือจะจับประตู กำหนดรู้ว่า “อยากจับหนอๆ จับหนอๆ” เมื่อจะผลักประตู กำหนดรู้ว่า “อยากผลักหนอๆ ผลักหนอๆ” หรือเมื่อจะดึงประตู กำหนดรู้ว่า “อยากดึงหนอๆ ดึงหนอๆ” แล้วก้าวเท้าเดินออกไป กำหนดรู้ว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ” เมื่อวางขันน้ำลง กำหนดรู้ว่า “อยากวางหนอๆ วางหนอๆ” เมื่อตักน้ำ กำหนดรู้ว่า อยากตักหนอๆ ตักหนอๆ” ในขณะล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ และทำกิจธุระส่วนตัวต่างๆ ให้กำหนดรู้สภาวะอย่างละเอียดในทุกๆ อาการเคลื่อนไหวของกายและจิตอย่างต่อเนื่อง

การดื่ม การกิน ทุกอิริยาบถ กำหนดรู้ให้หมด พร้อมเติมต้นจิต[๔๓]

หลังจากกำหนดรู้สภาวธรรมต่างๆ มีอาการพอง-อาการยุบ เป็นต้น เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ ให้กำหนดเดินจงกรมอย่างช้าๆ ไปยังสถานที่สำหรับรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำพร้อมกับกำหนดรู้อาการเดินว่า "ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ"

เมื่อกำหนดเดินจงกรมไปจนถึงจุดที่นั่งของตนแล้ว ก่อนที่จะหยุดเดินให้กำหนดรู้ต้นจิตว่า "อยากหยุดหนอๆ" แล้วหยุดยืนกำหนดรู้อาการยืนว่า "ยืนหนอๆ" (ให้จิตระลึกรูปกายที่ยืนอยู่ ซึ่งมีลักษณะตึงและตั้งตรง) ก่อนจะนั่งลง ให้กำหนดรู้ต้นจิตว่า "อยากนั่งหนอๆ" แล้วค่อยๆ หย่อนกายคู้ตัวนั่งลง พร้อมกับกำหนดรู้อาการนั่งนั้นว่า "นั่งหนอ" (ให้จิตรู้อาการของรูปกายที่ค่อยๆ เคลื่อนหย่อน หรือคู้นั่งลง) ในขณะที่กำหนดรู้อาการนั่งว่า "นั่งหนอๆ" อยู่นั้น อาจจะยื่นมือข้างหนึ่งข้างใดยันไว้ที่พื้น ให้กำหนดรู้ว่า "อยากยันหนอๆ" เมื่อยื่นมือออกไปยันพื้น กำหนดรู้ว่า "ยื่นหนอๆ"

เมื่อมือข้างที่ยื่นถูกกับพื้นให้กำหนดรู้ว่า "ถูกหนอๆ" เมื่อมือถูกกับพื้น รู้สัมผัสที่มีลักษณะแข็ง ให้กำหนดรู้ว่า "แข็งหนอๆ" รู้สัมผัสที่หยาบ ให้กำหนดรู้ว่า "หยาบหนอๆ" หรือรู้สัมผัสที่นุ่ม ให้กำหนดรู้ว่า "นุ่มหนอๆ" กำหนดรู้ตามลักษณะอาการที่รู้สึกในขณะนั้นๆ

เมื่อนั่งลงสะโพกสัมผัสถูกกับพื้นกำหนดรู้ว่า "ถูกหนอๆ" กำหนดจัดท่านั่งให้เรียบร้อย ต้องกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของกายทุกอย่างโดยละเอียด ตั้งแต่ต้นจนจบ เมื่อนั่งนิ่งสงบเรียบร้อยแล้ว อยากจะดูไปที่โต๊ะอาหาร กำหนดรู้ว่า "อยากดูหนอๆ" เมื่อดู กำหนดรู้ว่า "ดูหนอๆ" เมื่อเห็น กำหนดรู้ว่า "เห็นหนอๆ" เมื่อเห็นแล้วเกิดความชอบ กำหนดรู้ว่า "ชอบหนอๆ" หากไม่ชอบกำหนดรู้ว่า "ไม่ชอบหนอๆ" กำหนดตามอาการของจิตที่เกิดขึ้นจริงในขณะนั้นๆ

เมื่ออยากจะเริ่มรับประทาน ให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า "อยากกินหนอๆ" เมื่อมองดูจาน ช้อนส้อม กำหนดรู้ว่า "ดูหนอๆ" เมื่อเห็นกำหนดรู้

---

[๔๓] อ้างแล้ว, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๑,** หน้า ๑๕๖-๑๖๕.

ว่า “เห็นหนอๆ” เมื่ออยากจะหยิบจับจาน ช้อนส้อม กำหนดรู้ว่า “อยากจับหนอๆ” ขณะที่หยิบจับกำหนดรู้ว่า “จับหนอๆ” (กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องไปตามลำดับอาการของมือที่ยก ยื่น และเอื้อมไปหยิบจับ) เมื่อมองดูโถข้าว กำหนดรู้ว่า “ดูหนอๆ” เมื่อเห็นกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอๆ” เมื่อยื่นมือออกไป(ยังโถข้าว) กำหนดรู้ว่า “ยื่นหนอๆ” เมื่อมือจับฝาเปิดโถข้าว กำหนดรู้ว่า “จับหนอๆ เปิดหนอๆ” เมื่อยกฝาของโถข้าววางลง กำหนดรู้ว่า “ยกหนอๆ วางหนอๆ” เมื่อยกมือเคลื่อนกลับมา กำหนดรู้ว่า “มาหนอๆ” เมื่ออยากจะจับช้อนหรือทัพพี กำหนดรู้ว่า “อยากจับหนอๆ” ขณะจับกำหนดรู้ว่า “จับหนอๆ ถูกหนอๆ” กำหนดรู้ตามอาการของมือที่เคลื่อนไหวไปตามลำดับ เมื่อตักข้าว กำหนดรู้ว่า “ตักหนอๆ” เมื่อยกกลับมาเพื่อใส่จาน กำหนดรู้ว่า “มาหนอๆ” เมื่อเทข้าวใส่จาน กำหนดรู้ว่า “ใส่หนอๆ” (เมื่อตักเพิ่มอีกหรือเมื่อจะตักแกง ตักอาหารอื่นๆ ก็ให้กำหนดรู้เช่นเดียวกันอย่างต่อเนื่อง)

หลังจากนั้น เมื่ออยากจะจับช้อน-ส้อมเพื่อตักข้าว กำหนดรู้ว่า “อยากจับหนอๆ” เมื่อจับ กำหนดรู้ว่า “จับหนอๆ” เมื่ออยากจะตักอาหาร กำหนดรู้ว่า “อยากตักหนอๆ” เมื่อตัก กำหนดรู้ว่า “ตักหนอๆ” หากใช้ส้อมเกลี่ย กำหนดรู้ว่า “เกลี่ยหนอๆ” เมื่อตักอาหารแล้วยกขึ้นมา กำหนดรู้ว่า “ยกหนอๆ มาหนอๆ” เมื่อมาถึงปาก กำหนดรู้ว่า “หยุดหนอๆ” เมื่ออยากจะอ้าปาก กำหนดรู้ว่า “อยากอ้าหนอๆ” แล้วจึงอ้าปากขึ้น กำหนดรู้ว่า “อ้าหนอๆ” เมื่อใส่ช้อนเข้าปาก กำหนดรู้ว่า “ใส่หนอๆ” เมื่อดึงช้อนออก กำหนดรู้ว่า “ดึงหนอๆ” เมื่อปิดปากลง กำหนดรู้ว่า “ปิดหนอๆ” เมื่ออยากวางช้อนลง กำหนดรู้ว่า “อยากวางหนอๆ” ขณะค่อยๆ วางช้อนลง กำหนดรู้ว่า “วางหนอๆ” (กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวไปตามลำดับ) หลังจากนั้นจึงจะเคี้ยวอาหาร กำหนดรู้ว่า “เคี้ยวหนอๆ” เมื่อมีรสดีหรืออร่อย กำหนดรู้ว่า “ดีหนอๆ” หากไม่ดี ก็กำหนดรู้ว่า “ไม่ดีหนอๆ” เมื่อรู้รสไม่ว่าจะเป็นรสเปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็ม ก็ตาม ให้กำหนดรู้ว่า “รู้รสหนอๆ” เมื่อเคี้ยวละเอียดพอแล้ว ก่อนจะกลืน กำหนดรู้ว่า “อยากกลืนหนอๆ” แล้วจึงค่อยๆ กลืนลงไป กำหนดรู้ว่า “กลืนหนอๆ” กำหนดรู้ตามความรู้สึก ตาม

อาการความเคลื่อนไหว และอาการต่างๆ ที่จิตรับรู้ตามลำดับอย่างละเอียดและต่อเนื่อง

วิธีการกำหนดฉัน (รับประทาน) ในสติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณากาย เช่น ในขณะที่กำลังฉัน (รับประทาน) อยู่นั้น กายที่กำลังเคลื่อนไหวในการเคี้ยวหรือกลืนอาหาร ให้กำหนดว่า “เคี้ยวหนอๆ” หรือ “กลืนหนอๆ” เป็นต้น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาเวทนา เช่น ขณะที่กำลังฉัน (รับประทาน) อยู่นั้น เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบในอาหารเหล่านั้น ให้กำหนดว่า “ชอบหนอๆ” หรือ “ไม่ชอบหนอๆ” เป็นต้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาจิต เช่น ขณะที่กำลังจะฉัน (รับประทาน) เห็นอาหารอยู่ตรงหน้านั้น จิตเกิดความอยากกิน อยากเคี้ยว อยากกลืน ให้กำหนดว่า “อยากกินหนอๆ” “อยากเคี้ยวหนอๆ” หรือ “อยากกลืนหนอๆ” เป็นต้น

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาธรรม เช่น ขณะที่ฉัน (รับประทาน) แล้วรู้สึกว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้กำหนดว่า “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” หรือ “รู้หนอๆ” เป็นต้น

ฝึกกำหนดนอน ค่อยๆ ย่อตัวลงในสถานที่ ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงเอาสีข้างด้านขวาลงแบบสีหไสยาสน์ หรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆๆ” เสร็จแล้วค่อยๆ เอนตัวลงนอน พร้อมกับภาวนาว่า “นอนหนอๆๆ” ในขณะที่ภาวนานั้น ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนให้เรียบร้อย จากนั้นให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการพอง-ยุบต่อไป จนกว่าจะหลับ ผู้ปฏิบัติใหม่จะรู้สึกกำหนดยาก แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว จะเห็นว่าการกำหนดอิริยาบถน้อย-ใหญ่ ทั้งปวงนั้น สามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันธรรม

ข้อควรระวัง : การนอนกำหนดนั้น ไม่ควรใช้สลับกับการกำหนดนั่งปฏิบัติ ควรใช้กำหนดเฉพาะเวลานอนเท่านั้น เพราะโยคีกำหนดนอนแล้วโดยมากมักเผลอสติหลับไปเสีย

การโยนิโสมนสิการในการอาบน้ำ

ก่อนอาบน้ำจะต้องโยนิโสมนสิการว่ารูปสกปรก จำเป็นต้องอาบน้ำ และในขณะอาบน้ำก็ต้องสำรวมอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ต้องรู้อยู่ตลอดเวลาว่าทำแก้ทุกข์เพราะถ้าทำเช่นนั้นจะเป็นการบริกรรมไป เมื่อตักน้ำรดตัว หากไม่โยนิโสมนสิการความสบายจะเกิดเพราะเย็นสบาย ถ้าขาดการสำรวมความพอใจจะเกิดในความสบาย เพราะหายร้อน ถ้าสำรวมอยู่จะรู้เหตุผลตลอด หรือถ้ารีบไปหน่อยไม่สำรวมกิเลสก็เข้าได้ ถ้าสำรวมอยู่จะรู้ว่ารูปเย็นไม่ต้องไปบอก เพราะเย็นกระทบก็ต้องรู้

- ถ้าสำรวมจะไม่รีบ ถ้าไม่สำรวมอยู่จะรีบและไม่ทราบเหตุผล
- ถ้าไม่มีโยนิโสมนสิการ จะอยากอาบน้ำ แต่ถ้ามีโยนิโสมนสิการจะทราบว่าอาบน้ำเพราะอะไร เพราะทุกข์เกิดขึ้นใช่ไหม จึงต้องอาบ คือต้องพิจารณาเสียก่อนว่าไม่ได้ทำตามความอยากหรอก แต่เพราะทุกข์เกิดขึ้น จึงจำเป็นต้องอาบ เมื่อรู้ถูก รู้ผิดก็เลิกไปเอง

การอาบน้ำเป็นภาระที่ผู้ปฏิบัติจะต้องใช้อยู่เสมอในชีวิตประจำวัน เมื่อท่านนั่งอยู่ตามปกติเกิดร้อน เหนียวตัวขึ้นมาจะบำบัดทุกข์นี้ด้วยการอาบน้ำ เมื่อรู้ว่าจะอาบน้ำเพื่อแก้ทุกข์แล้ว ในขณะที่ลุกขึ้นเดินไปห้องน้ำ ระหว่างที่กำลังเดินไปห้องน้ำนั้น ถ้าไม่มีสติสำรวมไปในอาการที่กำลังลุกขึ้น เพราะเห็นว่ามีโยนิโสมนสิการแล้วใช้ได้แล้วมักจะไปนึกถึงบ้าน นึกถึงคนนั้น ก็เดินไปอย่างนี้จะไม่มีเหลือหรอกว่าจะอาบน้ำเพื่อแก้ทุกข์ ต้องมีสติสำรวมไป สติจะตกไปบ้างในการสำรวมอาการนั้นก็ไม่เป็นไร ก็ขอให้มีการสำเหนียกเอา พอรู้สึกตัวขึ้นมาว่าปล่อยใจเสียแล้วก็มาสำรวมอีก ก็เท่านั้น เมื่อปฏิบัติไปนานๆ สติก็เข้มแข็งขึ้น ก็สามารถสำรวมได้ตลอดรอดฝั่งไปเอง

เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติยังไม่ชำนาญ ก็จะต้องมีข้อบกพร่อง สติก็ยังไม่เข้มแข็ง สัมปชัญญะก็ยังไม่แข็งแรง ก็ต้องอาศัยเวลากันหน่อย แต่ต้องรู้

ว่าที่ถูกเป็นอย่างไร แล้วก็พยายามทำอย่างนั้น แล้วก็จะถูกไปเอง ผู้ปฏิบัติต้องมีความสังเกตไปด้วย การใส่ใจทุกข์ใหม่ๆ อาจมีบัญญัติบ้าง แต่ทำไปสังเกตไป ก็จะทิ้งบัญญัติไปเอง

การรับประทานอาหาร

เมื่อความหิวเกิดขึ้น ก็ต้องรู้ว่าความหิวเป็นทุกข์ ต้องรับประทานอาหารเพื่อแก้ทุกข์ ขณะรับประทานอาหารต้องมีความสำรวมในการรับประทาน ให้ทำอะไรทีละอย่าง จะทำให้สำรวมได้ เช่น ตักอาหารเข้าปากก็ให้มีความรู้สึกตัว เวลาเคี้ยวก็ให้รู้สึกตัว คือให้สำรวมในอาการที่ใช้ คือหยิบอะไรทีละอย่าง จะเคี้ยวก็เคี้ยวไปจนหมด แล้วจึงหยิบหรือตัก ไม่ใช่เคี้ยวไปแล้วตักเตรียมรอไว้ด้วย

ในระหว่างรับประทานอาหารก็สำรวมในอาการทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะยกมือเหยียดมือไปตักกับข้าว หรือตักข้าวในชามข้าว อาการที่คู้แขนเข้ามานำอาหารใส่ปาก อาการที่เคี้ยว อาการที่กลืน ให้สำรวมในอาการเหล่านี้ไปทุกอาการ ถ้าสำรวมในอาการเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติจะไม่สนใจเลยว่าวันนี้กับข้าวอะไร จะเป็นแกงจืดหรืออะไรก็เท่ากับว่าผู้ปฏิบัติไม่ถือนินิตอนุพยัญชนะในการกิน ความชอบใจไม่ชอบใจในอาหารจะเกิดขึ้นไม่ได้

แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สำรวมจะเป็นอย่างนี้คือ ถ้าไม่ชอบใจในอาหารก็จะรับประทานน้อย พอหายหิวก็หยุด ตกบ่ายๆ หน่อยก็จะหิว แต่ถ้าเจออาหารที่ถูกใจก็จะรับประทานมากไป นั่นเป็นเพราะไปสนใจวัตถุ คือ อาหาร ก็จะเกิดความยินดียินร้ายขึ้นมาได้

แต่ถ้าไม่ไปสนใจอาหาร แต่ไปสนใจในอาการ สำรวมอยู่ในอาการที่ใช้ การรับประทานอาหารของผู้ปฏิบัติก็จะเป็นไปอย่างเหมาะสม อาหารนั้นจะเป็นอาหารที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจก็จะเป็นไปตามปกติ

สรุป การใส่ใจทุกข์ยังไม่พอ ต้องมีสติสำรวมในอาการที่ใช้เวลานั้นตั้งแต่ต้นจนจบ ระหว่างนี้สติจะตกหล่น ฟุ้งซ่านไปในเรื่องอะไรบ้างก็ช่าง เพราะสติของเรายังไม่เข้มแข็งพอ นี่เป็นโยนิโสมนสิการในการใช้อิริยาบถใหญ่และย่อย

การเปิดพัดลม

เมื่ออากาศร้อน ผู้ปฏิบัติก็ไปเปิดพัดลมเป่าตัว แล้วก็กำหนดรูปนั่งไป หรือกำหนดรูปนอนก็ตาม แล้วเกิดการปวดศีรษะ แต่พอปิดพัดลมแล้วก็หาย แต่พอเปิดพัดลมอีกก็เป็นอีกอย่างนี้ ถ้าสังเกตจะทราบว่า การเปิดพัดลมเป่าตัวนั้น ความรู้สึกมันไปเกิดที่โผฏฐัพพารมณ์ เพราะมันเด่นชัดไปที่นั่น จิตก็ไปอยู่โผฏฐัพพารมณ์หมด แต่ผู้ปฏิบัติต้องการดูรูปนั่ง นอน ยืน เดินก็ไม่ยอมให้มันไป ก็คอยดึงกลับมาอยู่ที่รูปนั่งเรื่อยๆ แล้วมันคอยไปอีก ทำอย่างนี้มันก็เกิดเครียด ทำให้เกิดอาการมึนงงได้ ทำอย่างนี้ก็เป็นการฝืน ไม่อนุโลมตามสะดวก

วาระนั้นถ้าเปิดพัดลมอยู่ รูปอะไรที่ควรจะดู ก็คือรูปกระทบนั่นแหละ ถ้าเห็นว่าไม่สะดวกก็ปิดพัดลมเสียทนร้อนไป ถ้าฝืนจะดูให้ได้ อย่างนี้เรียกว่าไม่มีโยนิโสมนสิการเหมือนกัน การใส่ใจในรูป เย็น ร้อน อ่อน แข็งก็ตาม ที่เป็นอยู่ในขณะนั้น จึงเป็นโยนิโสมนสิการ ถ้าไม่มีอารมณ์อื่นจรเข้ามาทำให้ผิดแปลกแตกต่างไป อิริยาบถนั่นแหละเป็นประธานที่ควรใส่ใจ เพราะเราเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหมวดพิจารณาอิริยาบถ จะไปใส่ใจอารมณ์อื่นบ้างเป็นครั้งเป็นคราว เกี่ยวกับอิริยาบถนั้นมันไม่สะดวก

๖. การกำหนดอิริยาบถย่อย สำนักต่างๆ

ตัวอย่างการกำหนดอิริยาบถย่อยตามแนวคำสอนวิปัสสนาจารย์ต่างๆ ดังนี้

การกำหนดอิริยาบถย่อย พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ[๔๔] อธิบายว่า

เมื่อตื่นนอนแล้วก็อยากลุกขึ้นเป็นธรรมดา จงกำหนดจิตนั้นว่า อยากลุกหนอๆ ในทันใดนั้นส่วนต่างๆ ของร่างกายก็จะเริ่มเคลื่อนไหว เช่น ผงก

---

[๔๔] พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ รจนา, **๑๐๐ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริย**ะ,พิมพ์ครั้งที่๑,(บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง,๒๕๕๔), หน้า ๒๔๑-๒๔๒.

ศีรษะ ตะแคงซ้าย ตะแคงขวา ขยับเท้าซ้าย ขยับเท้าขวา ยกเท้าซ้าย ยกเท้าขวา ยันกาย เพื่อลุกขึ้นนั่ง อาการเหล่านี้พึงกำหนดให้หมด ครั้นแล้วก็เริ่มกำหนด พอง-ยุบ อันเป็นอารมณ์เดิมที่กำหนดอยู่สืบไป ในขณะนั้น ถ้ามีการคิดนึกเกิดขึ้น ก็จงกำหนดซึ่งการคิดนึกนั้นด้วย เมื่อลุกขึ้นพึงกำหนดว่า ลุกหนอๆๆ เมื่อนั่งพึงกำหนดว่า นั่งหนอๆๆ ขณะนั่งนั้นอาการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการนั่งเช่น งอขา ขยับมือฯลฯ ย่อมจะปรากฏ อาการที่ปรากฏขึ้นนั้น จะต้องกำหนดให้ครบเช่นกัน

เท่าที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวเกี่ยวกับความเคลื่อนไหวของอิริยาบถ ๔ ทั้งนั้น การแสดงเป็นการแสดงอย่างรวบรัด โยคีผู้ปฏิบัติธรรมอาจกำหนดได้ไม่ครบสิ้น เนื่องด้วยสติสมาธิยังอ่อนอยู่มาก แม้กระนั้นก็จงอย่าได้ลดความพยายามที่จะกำหนดให้ได้เท่าที่จะกำหนดได้ เมื่อเจริญไปสติสมาธิก็จะกล้าแข็งขึ้น การกำหนดก็ย่อมจะไหวตามอาการของความเคลื่อนไหวนั้นๆ เท่าที่กล่าวมานี้ย่อมเป็นเพียงสังเขปเพื่อใช้เป็นหลักหรือแนวทางในการกำหนดเท่านั้น จากหลักการนี้จะเห็นว่ามีสิ่งที่ต้องกำหนดมากกว่านี้อีก แต่อย่าเพิ่งท้อใจว่ายากและจะกำหนดได้หมดหรือ?และจงอย่าประมาทว่าเป็นเรื่องเล็กน้อยด้วย เมื่อกำหนดไปก็จะแจ้งเป็นลำดับเรื่อยไป

นอกจากนี้ยังมีการล้างหน้า อาบน้ำ ชำระกาย ซึ่งจะต้องทำอย่างฉับไว ก็จงพยายามกำหนดให้ครบถ้วนเท่าที่จะพึงกำหนดได้ เช่น เอื้อมมือ หยิบขัน ตักน้ำ ลูบหน้า รดน้ำ ถูตัว ฯลฯ เป็นต้น เมื่อเสร็จกิจแล้วก็เปลี่ยนผ้าเช็ดตัว เช็ดหน้า ฯลฯ ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ ต้องกำหนดทั้งสิ้น

อนึ่ง เวลาเดินไปยังที่รับประทานอาหาร จงเดินด้วยการกำหนดจนถึงที่รับประทานเห็นถ้วยชาม หรือมองหาถ้วยชามเอื้อมมือหยิบถูกถ้วยชาม จับช้อน อาหารร้อนหรือเย็นตักอาหารก้มศีรษะรับประทานหมดแล้วพึงกำหนดตลอดไป อย่าสักแต่ว่ารับประทาน

เท่าที่กล่าวมานี้ ก็พอเป็นแนวในการกำหนดได้แล้ว เมื่อได้ทำไปจนเกิดความเคยชินแล้วย่อมจะกำหนดได้สิ้นทุกระยะของอาการที่ปรากฏขึ้นมาทีเดียว สำหรับแรกกำหนดนั้นก็ย่อมจะมีการพลั้งเผลอบ้าง เป็นธรรมดา แต่จำต้องมีสติกำชับอย่าให้เกิดความเผลอได้บ่อยนัก

สยาดอภัททันตวิโรจนะ[๔๕] ได้ให้คำแนะนำเรื่องการกราบสติปัฏฐาน ดังนี้ สติเป็นที่ตั้งแห่งการทำงาน (กรรมฐาน) ทุกครั้งก่อนที่มีการปฏิบัติต้องกราบกรรมฐานเสียก่อน เป็นการน้อมจิตอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันขณะในการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ กราบอย่างมีสติระลึกรู้ตามดูอาการ ซึ่งเป็นการสำรวมอินทรีย์ สติระลึกรู้ถึงอาการของรูปและนาม ในการเจริญสติ ซึ่งเป็นการกำหนดอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อยได้ดี เป็นการเพิ่มกำลังความเพียร เพิ่มกำลังสติ เพิ่มกำลังสมาธิเมื่อมีการกำหนดอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน รูปนาม (กายใจ) ได้ปรากฏชัดเจนและพิจารณาไตรลักษณ์ๆ ก็จะปรากฏขึ้นตามลำดับ จากนั้นก็สามารถเห็นแจ้งในอริยสัจ ๔ เกิดขึ้น ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า บุคคลใดเจริญสติปัฏฐาน ๔ ย่อมเข้าถึงอริยสัจ ๔วิธีการปฏิบัติแบบนี้เป็นการปฏิบัติตามนัยพระไตรปิฎกพระพุทธศาสนาเถรวาท

วิธีการกราบสติปัฏฐาน คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งคุกเข่าทั้งสอง เอามือขวา-ซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง ขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดด้วยสติว่า พลิกหนอๆ โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้ด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้าๆ พร้อมกำหนดว่า ขึ้นหนอๆ ๆ เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง พร้อมทั้งกำหนดขึ้นหนอๆๆ เวลายกและกำหนดถูกหนอๆๆ เมื่อเวลาจรดที่หว่างคิ้ว แล้วลดมือลงมาตั้งไว้ระหว่างอก โดยกำหนดว่า ลงหนอๆๆ เมื่อถูกที่อกก็กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ ต่อจากนั้นก้มหลังลงเล็กน้อยพร้อมกับกำหนดว่า ก้มหนอๆๆ แล้วเอามือขวาลงก่อนกำหนดว่า ลงหนอๆๆ เมื่อถูกที่พื้นกำหนดว่า ถูกหนอๆๆพลิกฝ่ามือคว่ำลงกำหนดว่า คว่ำหนอๆๆ แล้วเอามือซ้ายตามกำหนดแบบเดียวกันระดับมือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า ก้มหนอๆๆ เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว

---

[๔๕] สยาดอภัททันตวิโรจนะ รจนา,วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน** เล่ม ๑,พิมพ์ครั้งที่๑, (สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี), หน้า ๑๕๖-๑๖๕.

เวลาเงยก็กำหนดว่า เงยหนอๆๆ ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ๒ ครั้ง โดยกำหนดไปด้วย

การกำหนดอิริยาบถนับตั้งแต่เริ่มตื่นนอนในตอนเช้า ให้พยายามมีสติกำหนดรู้ให้ทันตั้งแต่เริ่มตื่นว่า ตื่นหนอๆ หรือกำหนดรู้จิตแรกที่รู้จากการตื่นว่า รู้หนอๆ

เมื่ออยากจะลุกขึ้นจากที่นอน ให้กำหนดรู้จิตที่ต้องการลุกหรือต้นจิตว่า อยากลุกหนอๆ เมื่ออยากจะยกมือยันพื้นที่นอนเพื่อลุกขึ้น กำหนดรู้ต้นจิตว่า อยากยกหนอๆ เมื่อยกมือเพื่อจะยันพื้น กำหนดรู้ว่า ยกหนอๆ เมื่อเอามือยันพื้นกำหนดรู้ว่า ยันหนอๆ เมื่ออยากจะลุกขึ้นนั่งกำหนดรู้ต้นจิตว่า อยากลุกหนอๆ แล้วค่อยๆ ขยับลุกขึ้นเรื่อยๆ กำหนดรู้ว่า ลุกหนอๆ เมื่อนั่งอยู่ กำหนดรู้ว่า นั่งหนอๆ เมื่ออยากจะยันกายลุกขึ้น กำหนดรู้ต้นจิตว่า อยากยันหนอๆ เมื่อมือยันตัวขึ้นกำหนดรู้ว่า ยันหนอๆ เมื่ออยากยืน กำหนดรู้ต้นจิตว่า อยากยืนหนอๆ เมื่อยืนขึ้น กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆ (กำหนดรู้อาการของกายไปตามลำดับที่ขยับเคลื่อนไหวทุกอาการ)

เมื่อจะหยิบหรือจับสิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ เช่น ผ้าเช็ดหน้า ขันน้ำ ยาสีฟัน แปรงสีฟัน เป็นต้น กำหนดรู้ว่า อยากหยิบหนอๆ หยิบหนอๆ แล้วหยุดยืน กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆ เมื่อกลับตัว กำหนดรู้ว่า กลับหนอๆ เมื่อเท้าขวาก้าวเดินกำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ เมื่อเท้าซ้ายก้าวเดิน กำหนดรู้ว่า ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินไปถึงหน้าประตู กำหนดหยุดยืนว่า หยุดหนอๆ เมื่อจะเปิดประตู กำหนดรู้ว่า อยากเปิดหนอๆ –เปิดหนอๆ หรือเมื่อจะผลักประตู กำหนดรู้ว่า อยากผลักหนอๆ –ผลักหนอๆ หรือ อยากดึงหนอๆ ดึงหนอๆ

เมื่อกำหนดเดินไปถึงประตูห้องน้ำ ต้องการจะเปิด-ปิดประตูห้อง ให้กำหนดดังนี้

เมื่อจะยื่นมือออกไปที่ประตู กำหนดรู้ว่า อยากยื่นหนอๆ –ยื่นหนอๆ มือจะจับประตู กำหนดรู้ว่า อยากจับหนอๆ จับหนอๆ เมื่อจะผลักประตู กำหนดรู้ว่า อยากผลักหนอๆ –ผลักหนอๆ หรือเมื่อจะดึงประตู กำหนดรู้ว่า อยากดึงหนอๆ –ดึงหนอๆ แล้วก้าวเท้าเดินออกไป กำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เมื่อวางขันน้ำลง กำหนดรู้ว่า อยากวางหนอๆ –วาง

หนอๆ เมื่อตักน้ำ กำหนดรู้ว่า อยากตักหนอๆ –ตักหนอๆ ในขณะล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ และทำกิจธุระส่วนตัวต่างๆ ให้กำหนดรู้สภาวะอย่างละเอียดในทุกๆ อาการเคลื่อนไหวของกายและจิตอย่างต่อเนื่อง

การเดินไปเดินมา การเคลื่อนไหว จดจ่อกำหนดให้ได้ทุกอาการ

ในขณะทำกิจต่างๆ ให้มีสติกำหนดรู้ในทุกกิริยาอาการความเคลื่อนไหวไป-มาอย่างต่อเนื่องไม่ให้ขาดตอน เมื่อเดินออกจากที่พักไปยังอาคารสถานที่ปฏิบัติธรรม ให้กำหนดเดินจงกรม หรือเดินกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าอยู่ตลอดเวลา เมื่อจิตอยากจะก้าว เท้าขวาออกเดิน ให้ส่งจิตรู้ไว้ที่เท้าขวา แล้วกำหนดรู้จิตที่ต้องการเดินหรือต้นจิตก่อนว่า อยากย่างหนอๆ แล้วจึงค่อยๆ ยกเท้าขวาก้าวออกเดิน พร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจให้ทันพอดีกันกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า ขวาย่างหนอ เมื่อจิตอยากจะก้าวเท้าซ้ายออกเดิน ให้ส่งจิตรู้ไว้ที่เท้าซ้าย แล้วกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากย่างหนอๆ แล้วจึงค่อยๆ ยกเท้าซ้ายก้าวออกเดิน พร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจให้ทันพอดีกันกับอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า ซ้ายย่างหนอ หรือจะเดินโดยกำหนดรู้ให้ละเอียดยิ่งขึ้นก็ได้ เช่น ก่อนจะยกเท้าขวาขึ้น ให้ส่งจิตรู้ไว้ที่เท้าขวา แล้วกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากยกหนอๆ แล้วจึงค่อยๆ ยกเท้าขวาขึ้น ให้จิตจดจ่อรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขวาที่ค่อยๆ ขยับยกขึ้นมา พร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจว่า ยกหนอๆ ก่อนจะย่างก้าวไปข้างหน้า ให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากย่างหนอๆ

แล้วจึงค่อยๆ เคลื่อนเท้าย่างก้าวไปข้างหน้าช้าๆ ให้จิตจดจ่อรู้อาการของเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนไปข้างหน้า พร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจว่า ย่างหนอๆ ก่อนจะเหยียบวางเท้าลง ให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากเหยียบหนอๆ แล้วจึงค่อยๆ เหยียบวางเท้าลงที่พื้นช้าๆ ให้จิตจดจ่อรู้อาการของเท้าที่ค่อยๆ เหยียบลงไป พร้อมทั้งกำหนดรู้ตามในใจว่า เหยียบหนอๆ สำหรับเท้าซ้ายก็เช่นกัน ก่อนจะยกเท้าซ้ายขึ้น ให้ส่งจิตรู้ไว้ที่เท้าซ้าย แล้วกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากยกหนอๆ แล้วจึงค่อยยกเท้าซ้ายขึ้น ให้จิตจดจ่อรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ค่อยๆ ขยับยกขึ้น พร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจว่า ยกหนอๆ

ก่อนจะย่างก้าวไปข้างหน้า ให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากย่างหนอๆ แล้วจึงค่อยๆ เคลื่อนเท้าย่างก้าวไปข้างหน้าช้าๆ ให้จิตจดจ่อรู้อาการของเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนไปด้านหน้าพร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจว่า ย่างหนอๆ ก่อนจะเหยียบวางเท้าลง ให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากเหยียบหนอๆ แล้วจึงค่อยๆ เหยียบวางเท้าลงที่พื้นอย่างช้าๆ ให้จิตจดจ่อรู้อาการของเท้าที่ค่อยๆ เหยียบลงไป พร้อมทั้งกำหนดรู้ในใจว่า เหยียบหนอๆ ให้เพียรเดินจงกรมอย่างจดจ่อและต่อเนื่องด้วยการกำหนดรู้ความเคลื่อนไหวและสภาวะต่างๆ ของเท้าให้ละเอียดมากขึ้นไปตามลำดับ เช่น ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ เป็นต้น

การดื่ม การกิน ทุกอิริยาบถ กำหนดรู้ให้หมด พร้อมเติมต้นจิต

หลังจากกำหนดรู้สภาวธรรมต่างๆ มีอาการพอง-อาการยุบ เมื่อถึงเวลารับประทานอาหารหรือดื่มน้ำ ให้กำหนดเดินจงกรมอย่างช้าๆ ไปยังสถานที่สำหรับรับประทานอาหาร หรือดื่มน้ำพร้อมกับกำหนดรู้อาการเดินว่า ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ

เมื่อกำหนดเดินจงกรมไปจนถึงจุดที่นั่งของตนแล้ว ก่อนที่จะหยุดเดินให้กำหนดรู้ต้นจิตว่า อยากหยุดหนอๆ แล้วหยุดยืนกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ (ให้จิตระลึกรูปกายที่ยืนอยู่ ซึ่งมีลักษณะตึงและตั้งตรง) ก่อนจะนั่งลง ให้กำหนดรู้ต้นจิตว่า อยากนั่งหนอๆ แล้วค่อยๆ หย่อนกายคู้ตัวนั่งลงพร้อมกับกำหนดรู้อาการนั่งนั้นว่า นั่งหนอ (ให้จิตรู้อาการของรูปกายที่ค่อยๆ เคลื่อนหย่อน หรือคู้นั่งลง) ในขณะที่กำหนดรู้อาการนั่งว่า นั่งหนอๆ อยู่นั้น อาจจะยื่นมือข้างหนึ่งข้างใดยันไว้ที่พื้น ให้กำหนดรู้ว่า อยากยันหนอๆ เมื่อยื่นมือออกไปยันพื้น กำหนดรู้ว่า ยื่นหนอๆ

เมื่อมือข้างที่ยื่นถูกกับพื้นให้กำหนดรู้ว่า ถูกหนอๆ เมื่อมือถูกกับพื้นรู้สัมผัสที่มีลักษณะแข็ง ให้กำหนดรู้ว่า แข็งหนอๆ รู้สัมผัสที่หยาบ ให้กำหนดรู้ว่า หยาบหนอๆ หรือรู้สัมผัสที่นุ่ม ให้กำหนดรู้ว่า นุ่มหนอๆ กำหนดรู้ตามลักษณะอาการที่รู้สึกในขณะนั้นๆ

เมื่อนั่งลงสะโพกสัมผัสถูกกับพื้นกำหนดรู้ว่า ถูกหนอๆ กำหนดจัดท่านั่งให้เรียบร้อย ต้องกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของกายทุกอย่างโดยละเอียด ตั้งแต่ต้นจนจบ เมื่อนั่งนิ่งสงบเรียบร้อยแล้ว อยากจะดูไปที่โต๊ะอาหาร กำหนดรู้ว่า อยากดูหนอๆ เมื่อดู กำหนดรู้ว่า ดูหนอๆ เมื่อเห็น กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ เมื่อเห็นแล้วเกิดความชอบ กำหนดรู้ว่า ชอบหนอๆ หากไม่ชอบกำหนดรู้ว่า ไม่ชอบหนอๆ กำหนดตามอาการของจิตที่เกิดขึ้นจริงในขณะนั้นๆ

เมื่ออยากจะเริ่มรับประทาน ให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า อยากกินหนอๆ เมื่อมองดูจาน ช้อน ส้อม กำหนดรู้ว่า ดูหนอๆ เมื่อเห็นกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ เมื่ออยากจะหยิบจับจาน ช้อน-ส้อม กำหนดรู้ว่า อยากจับหนอๆ ขณะที่หยิบจับกำหนดรู้ว่า จับหนอๆ (กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องไปตามลำดับอาการของมือที่ยก ยื่น และเอื้อมไปหยิบจับ) เมื่อมองดูโถข้าว กำหนดรู้ว่า ดูหนอๆ เมื่อเห็นกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ เมื่อยื่นมือออกไป(ยังโถข้าว) กำหนดรู้ว่า ยื่นหนอๆ เมื่อมือจับฝาเปิดโถข้าว กำหนดรู้ว่า จับหนอๆ เปิดหนอๆ

เมื่อยกฝาของโถข้าววางลง กำหนดรู้ว่า ยกหนอๆ วางหนอๆ

เมื่อยกมือเคลื่อนกลับมา กำหนดรู้ว่า มาหนอๆ เมื่ออยากจะจับช้อนหรือทัพพี กำหนดรู้ว่า อยากจับหนอๆ ขณะจับกำหนดรู้ว่า จับหนอๆ ถูกหนอๆ กำหนดรู้ตามอาการของมือที่เคลื่อนไหวไปตามลำดับ เมื่อตักข้าว กำหนดรู้ว่า ตักหนอๆ เมื่อยกกลับมาเพื่อใส่จาน กำหนดรู้ว่า มาหนอๆ เมื่อเทข้าวใส่จาน กำหนดรู้ว่า ใส่หนอๆ (เมื่อตักเพิ่มอีก หรือเมื่อจะตักแกง ตักอาหารอื่นๆ ก็ให้กำหนดรู้เช่นเดียวกันอย่างต่อเนื่อง) หลังจากนั้น เมื่ออยากจะจับช้อน-ส้อมเพื่อตักข้าว กำหนดรู้ว่า อยากจับหนอๆ เมื่อจับกำหนดรู้ว่า จับหนอๆ เมื่ออยากจะตักอาหาร กำหนดรู้ว่า อยากตักหนอๆ เมื่อตัก กำหนดรู้ว่า ตักหนอๆ หากใช้ส้อมเกลี่ย กำหนดรู้ว่า เกลี่ยหนอๆ เมื่อตักอาหารแล้วยกขึ้นมา กำหนดรู้ว่า ยกหนอๆ มาหนอๆ เมื่อมาถึงปาก กำหนดรู้ว่า หยุดหนอๆ เมื่ออยากจะอ้าปาก กำหนดรู้ว่า อยากอ้าหนอๆ แล้วจึงอ้าปากขึ้น กำหนดรู้ว่า อ้าหนอๆ เมื่อใส่ช้อนเข้าปาก กำหนดรู้ว่า ใส่หนอๆ เมื่อดึงช้อนออก กำหนดรู้ว่า ดึงหนอๆ เมื่อปิดปากลง กำหนดรู้ว่า

ปิดหนอๆ เมื่ออยากวางช้อนลง กำหนดรู้ว่า อยากวางหนอๆ ขณะค่อยๆ วางช้อนลง กำหนดรู้ว่า วางหนอๆ (กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวไปตามลำดับ) หลังจากนั้นจึงจะเคี้ยวอาหาร กำหนดรู้ว่า เคี้ยวหนอๆ เมื่อมีรสดีหรืออร่อย กำหนดรู้ว่า ดีหนอๆ หากไม่ดี ก็กำหนดรู้ว่า ไม่ดีหนอๆ เมื่อรู้รส ไม่ว่าจะเป็น รสเปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็ม ก็ตาม ให้กำหนดรู้ว่า รู้รสหนอๆ

เมื่อเคี้ยวละเอียดพอแล้ว ก่อนจะกลืน กำหนดรู้ว่า อยากกลืนหนอๆ แล้วจึงค่อยๆ กลืนลงไป กำหนดรู้ว่า กลืนหนอๆ กำหนดรู้ตามความรู้สึก ตามอาการความเคลื่อนไหว และอาการต่างๆ ที่จิตรับรู้ตามลำดับอย่าง ละเอียดและต่อเนื่อง จึงจะเกิดญาณปัญญา เห็นความเกิด ความดับ ของรูป นามทั้งสอง จนกระทั่งความเกิด ความดับนั้นหมดสิ้นไป สามารถบรรลุมรรค ผล และพระนิพพานได้อย่างแน่นอน

พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต เรียบเรียงไว้ว่า[๔๖]

กำหนดเวลาตื่นนอน ขณะรู้สึกตัวตื่นนอน กำหนดรู้ว่า ตื่นหนอๆๆ (กำหนดที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) หรือถ้าได้ยินเสียงนาฬิกาปลุก หรือเสียงระฆัง ก็กำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอๆๆขณะลืมเปลือกตาขึ้น กำหนดรู้ว่า ลืมหนอๆๆ ขณะเห็นภาพต่างๆ กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ขณะกระพริบตา กำหนดรู้ว่า กระพริบหนอๆๆ ขณะขยับตัวลุกขึ้น กำหนดรู้ว่า ขยับหนอๆๆ ขณะค่อยๆ ยันตัวลุกขึ้น กำหนดรู้ว่า ลุกหนอๆๆ ขณะนั่งอยู่ กำหนดรู้ว่า นั่งหนอๆๆ ขณะลุกขึ้น กำหนดรู้ว่า ลุกหนอๆๆ ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเดินไปเปิดไฟ กำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อถึงที่เปิดไฟ กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อน มือไป กำหนดรู้ว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกสวิทช์ไฟ กำหนดรู้ว่า ถูกหนอๆๆ ขณะกดสวิทช์ กำหนดรู้ว่า กดหนอๆ ขณะลดมือลงแนบลำตัว กำหนดรู้ว่า

---

[๔๖] พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต เรียบเรียง,**"คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (ฉบับปรับปรุงใหม่)"**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒,(บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด,พ.ศ. ๒๕๕๔), หน้า ๙๙-๑๑๕.

ลงหนอๆ ถ้าจะเก็บผ้าห่ม พับที่นอนก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ผ้าห่ม) พับหนอๆ ยกหนอ ไปหนอ วางหนอ เป็นต้น

การเปิด-ปิดประตูห้องน้ำ ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะยืนอยู่หน้าประตู กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆๆ ขณะสายตาเห็นประตู กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดรู้ว่า ไปหนอๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ (ถ้ารู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ) ขณะจับ กำหนดรู้ว่า จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดรู้ว่า หมุนหนอๆๆ ขณะผลักบานประตู กำหนดรู้ว่า ผลักหนอๆๆ ขณะปล่อยมือจากลูกบิด กำหนดรู้ว่า ปล่อยหนอๆๆ ขณะก้าวเข้าไปห้องน้ำ กำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะยืนอยู่ กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆ ขณะกลับตัวเพื่อปิดประตู กำหนดรู้ว่า กลับหนอๆๆ (กำหนดปิดประตู) ขณะเห็นประตู กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดรู้ว่า ไปหนอๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ, จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดรู้ว่า หมุนหนอๆๆ ขณะดึงบานประตูปิด กำหนดรู้ว่า ดึงหนอๆๆ ขณะกดลูกบิดประตู กำหนดรู้ว่า กดหนอ ขณะปล่อยมือลง กำหนดรู้ว่า ลงหนอๆๆ ขณะกลับตัว กำหนดรู้ว่า กลับหนอๆๆ ขณะเดินไปทำอย่างอื่น กำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ สภาพของห้องน้ำย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นให้กำหนดรู้อาการตามสภาพแวดล้อม ให้ละเอียดที่สุด ช้าที่สุด เท่าที่จะทำได้

วิธีการถ่ายปัสสาวะและอุจจาระ เมื่อเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ถ้าจะทำกิจหนักเบา ก็ให้เริ่มตั้งแต่การกำหนดรู้ต้นจิตที่อยากทำ แล้วเริ่มกำหนดรู้ตั้งแต่การถอดผ้า การนั่ง การเบ่ง ความรู้สึกที่ปัสสาวะหรืออุจจาระที่เคลื่อนที่ การได้กลิ่น เป็นต้น พยายามกำหนดรู้อาการต่างๆ ให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่ทำได้

วิธีการแปรงฟัน ขณะเห็นแปรงกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ (เห็นแปรงสีฟัน) ขณะเคลื่อนมือซ้ายไปจับ กำหนดรู้ว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกแปรงสีฟัน กำหนดรู้ว่า ถูกหนอๆๆ ขณะจับแปรง กำหนดรู้ว่า จับหนอๆๆ ขณะนำแปรง

สีฟันมา กำหนดรู้ว่า มาหนอๆๆ ต่อไปกำหนดเอายาสีฟัน ขณะเห็นยาสีฟัน กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับ กำหนดรู้ว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกยาสีฟัน กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะจับยาสีฟัน กำหนดรู้ว่า จับหนอๆๆ ขณะนำยาสีฟันมา กำหนดรู้ว่า มาหนอๆๆ ขณะยกมือไปจับยาสีฟัน กำหนดรู้ว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกฝาปิดยาสีฟัน กำหนดรู้ว่า ถูกหนอๆๆ ขณะหมุนฝากำหนดรู้ว่า หมุนหนอๆๆ ขณะวางฝายาสีฟันลง กำหนดรู้ว่า ลงหนอๆๆ ถูกหนอ ปล่อยหนอ ขณะยกแปรงมา กำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ มาหนอๆๆ ขณะบีบยาสีฟันใส่ กำหนดรู้ว่า บีบหนอๆๆ ขณะใส่ยาสีฟัน กำหนดรู้ว่า ใส่หนอๆๆ ขณะยื่นมือไปจับขันน้ำ กำหนดรู้ว่า ไปหนอๆๆ จับหนอๆๆ (ขันน้ำ) มาหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ (ถูกปาก) อมหนอ บ้วนหนอ ขณะใส่แปรงสีฟันเข้าปาก กำหนดรู้ว่า ใส่หนอๆๆ ขยับหนอๆๆ หรือ ขึ้นหนอๆ ลงหนอๆๆ ขณะอยากบ้วนปาก (ทำปากขมุบขมิบ) กำหนดรู้ว่า ขยับหนอๆ บ้วนหนอ ขณะยกขันน้ำมา กำหนดรู้ว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ อ้าหนอ ยกหนอ ถูกหนอ ดูดหนอ เย็นหนอ อมหนอ บ้วนหนอ เงยหนอ เห็นหนอ (ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวตามที่เป็นจริง)

การอาบน้ำ-ล้างหน้า ขณะเห็นขันน้ำ กำหนดรู้ว่า เห็นหนอ ขณะยกมือไป กำหนดรู้ว่า ยกหนอ, ไปหนอ, ขณะมือถูกขัน กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะจับขัน กำหนดรู้ว่า จับหนอ (ขันน้ำ) ขณะยกขันขึ้น กำหนดรู้ว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนขันไป กำหนดรู้ว่า ไปหนอ ขณะตักน้ำ กำหนดรู้ว่า ตักหนอ ขณะนำมา กำหนดรู้ว่า มาหนอ ขณะเทน้ำ กำหนดรู้ว่า เทหนอ ขณะรู้สึกเย็น กำหนดรู้ว่า เย็นหนอ (ถ้าตักหลายขันก็กำหนดเหมือนเดิม) ขณะวางขันลง กำหนดรู้ว่า วางหนอ ขณะเห็นสบู่ กำหนดรู้ว่า เห็นหนอ (สบู่) ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจะจับสบู่ กำหนดรู้ว่า ไปหนอ ขณะจับสบู่ กำหนดรู้ว่า จับหนอ (สบู่) ขณะนำสบู่มา กำหนดรู้ว่า มาหนอ ขณะถูตัวหรือใบหน้า กำหนดรู้ว่า ถูหนอ ถูเสร็จแล้ว เก็บสบู่เข้าที่เดิม กำหนดรู้ว่า ไปหนอ ขณะวางสบู่ลง กำหนดรู้ว่า วางหนอ ขณะยกมือไปหยิบขันน้ำ กำหนดรู้ว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ (ขันน้ำ), ไปหนอ, ตักหนอ, มาหนอ, เทหนอ, เย็นหนอ, อาบเสร็จแล้ว ไปหยิบผ้าเช็ดตัว กำหนดรู้

ว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ (ผ้าเช็ดตัว), มาหนอ, เช็ดหนอๆๆ ต่อไปจะนุ่งผ้า ห่มผ้าก็ให้กำหนดรู้ตามอาการ ตามที่รู้สึกจริงๆ เป็นธรรมชาติ ให้ช้าๆ เท่าที่จะทำได้ (การกำหนดรู้กี่ครั้งอยู่ที่ระยะของการเคลื่อนไหว ได้มากเท่าไรก็ดีเท่านั้น)

ออกจากห้องน้ำมาก็กำหนดรู้การปิดประตู ปิดไฟ การห่มผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ ใส่หนอ เป็นต้น ให้กำหนดรู้ตามอาการที่เป็นจริง แต่ในการกำหนดที่ห้องเองนั้นจะต้องมีสัจจะให้ทำความรู้สึกเหมือนมีครูอาจารย์คอยดูอยู่และในขณะที่กำหนดรู้อิริยาบถย่อยอยู่นั้นก็ถือว่าได้ปฏิบัติวิปัสสนาเพราะได้ศีล สมาธิ ปัญญาเหมือนกัน

การเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม เมื่อทำกิจส่วนตัวเสร็จแล้วให้กำหนดรู้ในอิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่นแต่งตัวเรียบร้อยแล้วเปิดปิดประตู ใส่กุญแจห้อง ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดรู้ว่า ลุกหนอๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตูกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ ถูกหนอ จับหนอ ผลักหนอๆๆ ขณะเอามือลงกำหนดรู้ว่า ลงหนอๆๆ เดินออกไปกำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆๆ กำหนดรู้กลับตัวว่า กลับหนอๆ ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ ถูกหนอ จับหนอ ดึงหนอๆๆ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสายยู กำหนดรู้ว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ใส่หนอ กดหนอ ขณะกลับตัว กำหนดรู้ว่า กลับหนอๆๆ ก่อนจะเดินลงข้างล่างให้เก็บมือก่อน โดยเอามือไขวกันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอๆๆ กำหนดช้าๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อย ตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกท้องกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ มือขวาก็เช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอๆๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือดีกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ให้รู้สึกในอาการยืน คืออาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง

หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดรู้ในใจว่า ยืนหนอๆๆ ช้าๆ ให้กำหนดและรู้อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท่องแต่ปากเฉยๆ แต่ใจไม่รู้อาการ “ปากกำหนดและใจรู้อาการ” ถ้าจะทำความเข้าใจว่ายืนเป็นรูป จิตที่รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะดี ขณะเดินไปที่บันได กำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ คำบริกรรมกับอาการต้องเริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดรู้ได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ระวังสายตา อย่าเหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก เมื่อเดินมาถึงบันไดที่จะลง ให้กำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดรู้ว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดรู้ว่า ย่าง (เคลื่อน)หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดรู้ว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูกพื้นบันได กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินลงบันไดเรียบร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ขณะกลับตัว บริกรรมว่า กลับหนอๆๆ พร้อมกับมีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้น เคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ เคลื่อนเท้าใส่รองเท้าพร้อมกำหนดรู้ว่า สวมหนอๆ หรือ เคลื่อนหนอๆๆ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้า กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะจะหันตัวกลับกำหนดรู้ว่า กลับหนอๆๆ ขณะออกเดินไป กำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินสู่ศาลาปฏิบัติธรรม ในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่นความอยากจะดูป้ายประกาศ ป้ายคำกลอนต่างๆ อยากทราบว่าใครเดินสวนทางมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการอยากของจิตว่าอยากดูหนอๆๆ เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามาทักทายก็ให้หยุดเดิน อย่ามองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูดก็ให้กำหนดรู้ว่า ได้ยินหนอๆๆ ถ้าจะพูดโต้ตอบเขาก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหนอๆๆ ขณะพูดก็กำหนดรู้อาการที่ปากขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า “ขอโทษด้วย พระอาจารย์ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกรรมฐาน

แล้ว ขอตัวไปปฏิบัติธรรมก่อนนะคะ” พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป การเข้าไปพูดคุยจะทำให้เสียสมาธิ ขาดการกำหนดรู้ที่ต่อเนื่อง

เมื่อเดินถึงชายคาของศาลาปฏิบัติธรรมแล้วให้หยุดยืนที่ริมฟุตบาท กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ขณะถอดรองเท้า กำหนดรู้ว่า ถอดหนอๆๆ ทั้งข้างซ้ายและข้างขวา เมื่อถอดเสร็จก็กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ขณะเช็ดเท้า กำหนดรู้ว่า เช็ดหนอๆๆ เมื่อมาถึงประตูเข้าให้หยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยกมือไปจับ กำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ ถูกหนอๆๆ จับหนอๆๆ เลื่อนหนอ ขณะเอามือลงกำหนดรู้ว่า ลงหนอๆๆ กำหนดรู้อาการเดินเข้าไปว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ กำหนดรู้กลับตัวว่า กลับหนอๆๆ ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ ถูกหนอๆๆ จับหนอๆๆ เลื่อนหนอๆๆ(เลื่อนปิด) กลับหนอๆๆ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

การหยิบอาสนะมานั่ง เมื่อถึงที่อาสนะวางไว้ให้หยุดยืน กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ เงยหน้าขึ้นกำหนดรู้ว่า เงยหนอๆๆ ขณะเห็นผ้าอาสนะกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ขณะยื่นมือไปจับอาสนะกำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ ไปหนอๆๆ จับหนอๆๆ ขณะดึงอาสนะมากำหนดรู้ว่า ดึงหนอๆๆ ลงหนอๆๆ แล้วเดินไปหาที่จะนั่งสมาธิ กำหนดรู้เหมือนการเดินทั่วไปคือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อไปถึงที่จะนั่งแล้ว ให้กำหนดการปูอาสนะว่า ยืนหนอๆๆ ขณะก้มตัวลงกำหนดรู้ว่า ก้มหนอๆๆ เมื่อมือที่จับอาสนะถูกพื้น กำหนดรู้ว่า ถูกหนอๆๆ ขณะปล่อยมือจากอาสนะลง กำหนดรู้ว่า ปล่อยหนอๆๆ ขณะยืดตัวขึ้นกำหนดรู้ว่า ยืดหนอๆๆ เมื่อยืนเต็มที่แล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดรู้ว่า ปล่อยหนอๆๆ ทีละข้าง ขณะย่อตัวลง กำหนดรู้ว่า ย่อหนอๆๆ หรือ ลงหนอๆๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือยันพื้น กำหนดรู้ว่า ยันหนอ หรือ ถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมา

วางที่หัวเข่าขวาซ้ายกำหนดรู้ทีละข้างว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอๆ กำหนดรู้อาการนั่ง นั่งหนอๆๆ คืออาการเคร่งตึงตั้งตรงของกายส่วนบน

การถอดแว่นตา ขณะเอื้อมมือไปกำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ จับหนอ ขณะดึงแว่นออกกำหนดรู้ว่า ดึงหนอๆๆ ขณะวางแว่นลงกำหนดรู้ว่า ลงหนอๆๆ ขณะแว่นถูกพื้นกำหนดรู้ว่า ถูกหนอๆๆ ขณะปล่อยมือกำหนดรู้ว่า ปล่อยหนอๆ ขณะยกมือมาวางบนหัวเข่าเหมือนเดิมกำหนดรู้ว่า มาหนอๆๆ คว่ำหนอๆๆ ลงหนอๆๆ ถูกหนอๆๆ

การสวมแว่นตา ขณะอยากใส่แว่นตากำหนดรู้อาการของจิตว่า อยากหนอๆๆ ขณะเอื้อมมือไปกำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดรู้ว่า ถูกหนอ จับหนอขณะยกแว่นขึ้นมากำหนดรู้ว่า ยกหนอๆๆ ขณะเคลื่อนแว่นมากำหนดรู้ว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะขาแว่นถูกหน้า กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะดันแว่นเข้าไป กำหนดรู้ว่า ดันหนอๆๆ ขณะปล่อยมือลง กำหนดรู้ว่า ปล่อยหนอๆๆ ลงหนอๆๆ ขณะมือถูกหัวเข่ากำหนดรู้ว่า คว่ำหนอๆๆ ถูกหนอ

การบิณฑบาต (สำหรับพระภิกษุ) พระภิกษุ ก่อนถึงเวลาบิณฑบาต ให้ครองผ้า สะพายบาตร ด้วยการกำหนดรู้อิริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่ทำได้ ขณะออกเดินบิณฑบาต ให้สำรวมสายตา มองไกลเท่าที่จำเป็น (ให้ระวังรถ) เวลาเดินกำหนดรู้ว่า ขวาย่าง ซ้ายย่าง หรือ ย่างหนอๆๆ นอกนั้นกำหนดรู้ตามสภาวะ ขณะยืนรับบาตรกำหนดรู้ว่า ยืนหนอๆๆ ขณะที่เปิดฝาบาตร กำหนดรู้ว่า เปิดหนอๆๆ ขณะที่โยมใส่บาตรให้มองแต่ในบาตร อย่ามองหน้าโยม ขณะเห็นมือ-อาหาร กำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆๆ ถ้ารู้สึกชอบใจ กำหนดรู้ว่า ชอบหนอๆๆ ขณะปิดฝาบาตรกำหนดรู้ว่า ปิดหนอๆๆ แล้วเดินต่อไป ขณะเท-ถ่ายอาหารใส่ถุง ให้กำหนดรู้ตามสภาวะความเป็นจริง อย่าให้ขาดสติ ขาดการกำหนดรู้

เมื่อเดินกลับมาถึงแล้ว ให้เอาอาหารเทใส่กะละมัง เลือกอาหารที่เราจะฉัน โดยกำหนดดังนี้ ขณะเห็นถุงอาหารกำหนดรู้ว่า เห็นหนอๆ ขณะยื่นมือไปหยิบอาหารหรือข้าว กำหนดรู้ว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกถุงข้าว-อาหาร-ผลไม้-ขวดน้ำ กำหนดรู้ว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดรู้ว่า จับหนอ

ขณะนำอาหารมากำหนดรู้ว่า มาหนอๆๆ ขณะใส่ลงในบาตร หรือถุงกำหนดรู้ว่า ใส่หนอๆๆ เป็นต้น ขณะเดินไปกำหนดรู้ว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ จนถึงห้อง ต่อจากนี้จะเปลื้องจีวรเตรียมอาหารและของใช้ หรือทำกิจอย่างอื่นทุกๆ อย่าง ต้องกำหนดรู้ตามความจริง อย่าปล่อยให้ขาดสติเป็นอันขาด

การล้างบาตร เมื่อฉันอิ่มแล้ว ขณะเก็บของใช้ต่างๆ หรือเก็บกวาดสถานที่ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ด้วย อย่าให้ขาดสติกำหนดรู้ การล้างบาตรให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริงของสถานที่ บางแห่งอาจใช้ก๊อกน้ำ บางแห่งอาจใช้ตักมาจากโอ่ง โดยการรู้ตามอาการเคลื่อนไหวของมือทุกขณะที่เคลื่อน

๗. ประวัติผู้บรรลุธรรม

ประวัติและการบรรลุธรรมของพระอานนท์เถระ

พระอานนท์ เป็นพระโอรสของเจ้าอมิโตทนะ พระอนุชาในพระเจ้าสุทโธทนะ แห่งแคว้นสักกะ ท่านประสูติที่พระตำหนักของพระบิดา คัมภีร์มธุรัตถวิลาสินีระบุว่า ท่านประสูติวันเดียวกับเจ้าชายสิทธัตถะ เมื่อพระพุทธเจ้าประทับที่อนุปิยนิคมของพวกมัลลกษัตริย์ ท่านได้ตามเสด็จเจ้าภัททิยะ เจ้าอนุรุทธะ เจ้าภคุ เจ้ากิมพิละ และเจ้าเทวทัต กับอุบาลีช่างกัลบก ออกบวชพร้อมกัน เมื่อได้เข้าเฝ้าพระพุทธเจ้าแล้ว เจ้าชายทั้ง ๖ พระองค์ กราบทูลขอให้บวชอุบาลีก่อน เจ้าชายบวชภายหลังจะได้ลุกต้อนรับ ทำอัญชลีกรรม สามีจิกรรมแก่เขา เพื่อเป็นการลดความถือตัวว่าเป็นเจ้าศากยะ พระพุทธเจ้าทรงจัดการตามพระประสงค์ของเจ้าศากยะ โดยให้พระเวลัฏฐสีสะเป็นอุปัชฌาย์ของพระอานนท์

ในอานันทสูตร พระอานนท์กล่าวกับภิกษุทั้งหลายว่า เมื่อท่านบวชแล้วได้ไม่นาน ก็ได้ไปฟังพระธรรมเทศนาของพระปุณณมันตานีบุตร กล่าวสอนด้วยโอวาท ดังนี้

ความคิดว่า "เรามี เราเป็น"มีได้เพราะความยึดถือรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หามีเพราะความไม่ยึดไม่ถือ เปรียบเสมือนหญิงสาวหรือชายหนุ่มผู้รักสวยรักงาม เมื่อมองดูเงาหน้าใน กระจกหรือภาชนะอันใส

ก็มองดูด้วยความยึดถือ ไม่ใช่มองเพราะความไม่ยึดถือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ นั้นอย่างใดอย่างหนึ่งที่มีในอดีตหรือปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ เหล่านั้นทั้งหมดไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นเช่นนั้น ภิกษุผู้เห็นอย่างนั้น ย่อมเบื่อหน่าย คลายความกำหนัด หลุดพ้นและย่อมรู้ว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำก็ได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มีอีกแล้ว[๔๗] จากนั้นท่านพระปุณณมันตานีบุตรได้ถามท่านว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เที่ยงหรือไม่เที่ยงท่านตอบว่า ไม่เที่ยง และในตอนสุดท้ายของการสอนธรรมครั้งนี้ ท่านก็ได้ตรัสรู้ธรรม บรรลุโสดาปัตติผล สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

หลังจากบรรลุโสดาบันแล้ว พระอานนท์ได้มารับหน้าที่ “พุทธอุปัฏฐาก” ปรนนิบัติพระพุทธเจ้าอย่างดี จนได้รับการยกย่อง ว่าเป็นเอตทัคคะผู้เลิศกว่าพระภิกษุสาวกทั้งหลาย ๕ ประการ คือ เป็นพหูสูต (ทรงจำพุทธวจนะได้มากที่สุด) เป็นผู้มีสติ เป็นผู้มีคติ เป็นผู้มีธิติ (ความเพียร) และเป็นพุทธอุปัฏฐากผู้เลิศ[๔๘]

เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพาน ภายหลังจากพิธีถวายพระเพลิงพระพุทธสรีระแล้ว พระมหากัสสปเถระเจ้าได้ดำริจะให้มีการทำปฐมสังคายนาพระธรรมวินัย ขณะนั้นพระอานนท์ยังไม่ได้เป็นพระอรหันต์ ครั้นจะเลือกท่านพระอานนท์ก็เกรงจะถูกครหาว่า “เห็นแก่หน้า” เพราะท่านรักพระอานนท์มาก แต่ครั้นจะเลือกภิกษุอื่นไม่เลือกพระอานนท์ ก็เกรงว่าการทำสังคายนาครั้งนี้จักไม่สำเร็จผลด้วยดี เพราะพระอานนท์เป็นธรรมภัณฑาคาริก จึงได้ระบุชื่อพระเถระอื่นๆ ๔๙๙ รูป แล้วนิ่งเสีย ต่อเมื่อพระสงฆ์ลงมติว่าพระอานนท์ควรจะเข้าร่วมทำสังคายนาครั้งนี้ด้วย ท่านจึงได้รับเข้าเป็นคณะสงฆ์ผู้จะทำสังคายนา ครบจำนวน ๕๐๐ รูป

---

[๔๗] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๘๓/๑๔๒.

[๔๘] เสถียรพงษ์ วรรณปก, **พุทธสาวก พุทธสาวิกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธ ศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๕), หน้า ๕๑-๕๒.

ก่อนถึงเวลาประชุมทำสังคายนาพระธรรมวินัย ๑ วันเท่านั้น พระอานนท์ได้ทำความเพียรอย่างหนัก ด้วยการเจริญกายคตาสติ มีกำหนดการเคลื่อนไหวแห่งอิริยาบถเดินจงกรมอยู่ภายนอกวิหาร เมื่อไม่สามารถที่จะบรรลุคุณวิเศษได้แล้ว จึงคิดถึงพระดำรัสที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “อานนท์ เธอเป็นผู้ที่ได้ทำบุญไว้ดีแล้ว จงหมั่นประกอบทำความเพียรเถิด จักเป็นผู้หาอาสวะมิได้ โดยฉับพลัน”[๔๙] ธรรมดาว่าโทษแห่งพระดำรัสของพระพุทธเจ้าทั้งหลายย่อมไม่มี เราคงปรารภความเพียรมากเกินไปกระมัง จึงเป็นเหตุให้จิตฟุ้งซ่าน ดังนั้น เราจึงควรประกอบความเพียรให้สม่ำเสมอ ครั้นดำริอย่างนี้ แล้วจึงลงจากที่จงกรมเดินไปล้างเท้า แล้วเข้าไปสู่วิหารนั่งบนเตียง ด้วยความคิดว่าจักพักผ่อนสักหน่อยหนึ่งก่อน จึงได้เอนกายลงบนเตียง เท้าทั้งสองพ้นจากพื้น ศีรษะยังไม่ทันถึงหมอน เว้นจากอิริยาบถ ๔ ได้แก่ ไม่นั่ง ไม่ยืน ไม่เดิน ไม่นอน ในระหว่างอิริยาบถ คือ ได้กำหนดอิริยาบถย่อยด้วยการเจริญสัมปชัญญะบรรพ ขณะนั้นเอง จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะทั้งหลาย ด้วยการไม่ยึดมั่นในอุปาทาน เพราะมีการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน จึงสำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ๔ วิโมกข์ ๘ และ อภิญญา ๖[๕๐]

ครั้นถึงเวลาประชุมทำสังคายนา พระมหาเถระรูปอื่นๆ ก็พากันไปยังธรรมสภา ณ ถ้ำสัตตบรรณคูหา เขตเมืองราชคฤห์กันอย่างพร้อมเพรียง และต่างรูปต่างก็นั่งอยู่ ณ อาสนะแห่งตนๆ แต่อาสนะของพระอานนท์ยังว่างอยู่ เพราะท่านพระอานนท์คิดใคร่จะประกาศให้พระมหาเถระทั้งหลายได้ทราบว่า ท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว จึงไม่ได้ไปพร้อมกับพระเถระอื่นๆ เมื่อกำหนดกาลเวลาพอเหมาะแล้ว ท่านจึงแทรกดินลงไปและผุดขึ้น ณ อาสนะแห่งตน แต่บางท่านกล่าวว่า ท่านเหาะไปทางอากาศตกลงบนอาสนะ

---

[๔๙] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๐๗/๑๕๕.

[๕๐] พระวีระพงษ์ วีรว โส (ภูงามดี), “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแบบธัมมุทธัจจนัย: เฉพาะกรณีการบรรลุธรรมของพระอานนท์”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๗๙.

ของท่าน

หลักธรรมที่ทำให้พระอานนทเถระได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ได้แก่ องค์ธรรมที่มีส่วนประกอบสำคัญ คือ ให้มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้ด้วยเจริญกายคตาสติ ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ท่านสำเร็จเป็นพระอรหันต์ด้วยกำหนดอิริยาบถย่อย ด้วยการเจริญสัมปชัญญะบรรพ เว้นจากอิริยาบถ ๔ ได้แก่ ไม่นั่ง ไม่ยืน ไม่เดิน ไม่นอน

ประวัติและการบรรลุธรรมของพระปฏาจาราเถรี

ปฏาจาราเป็นธิดาเศรษฐีชาวเมืองสาวัตถี เป็นที่รักเป็นที่หวงแหนของบิดามารดามาก ไม่ยอมให้คบหาสมาคมกับบุรุษ ถึงกับสร้างปราสาท ๗ ชั้นให้นางอยู่ จะไปไหนทีต้องขออนุญาต ทำให้นางรู้สึกอึดอัดมาก จนในที่สุดนางเกิดความรักกับคนใช้ในบ้าน มีความสัมพันธ์กันลับๆ โดยที่บิดามารดาไม่ทราบ เมื่อทราบว่ามารดาบิดาจะให้แต่งงานกับลูกชายเศรษฐีที่มีฐานะเท่าเทียมกัน นางก็นัดแนะกับชายคนรักหนีออกจากบ้านไปอยู่ชนบทห่างไกล ทนอยู่อย่างอดๆ อยากๆ เพราะอานุภาพแห่งความรัก ไม่นานก็ตั้งท้องลูกคนแรก

เมื่อใกล้จะคลอดนางนึกถึงบิดามารดา คิดว่า “ถ้าคลอดลูกท่ามกลางบิดมารดาญาติพี่น้อง คงจะอบอุ่นและปลอดภัย” จึงขอร้องให้สามีพากลับบ้าน สามีกลัวความผิดของตนเองเกรงว่าจะถูกเศรษฐีทำร้ายไม่ยอมให้อภัย จึงบ่ายเบี่ยงไม่ยอมพานางกลับ เมื่อสามีไม่อยู่บ้าน วันหนึ่งนางก็หนีกลับบ้าน ระหว่างทางเกิดปวดท้องรุนแรงและคลอดลูกในระหว่างทางนั้น สามีตามมาทันจึงพากลับบ้านตามเดิม

ครั้งตั้งท้องคนที่สอง นางก็อ้อนวอนสามีให้พากลับบ้านอีก สามีก็บ่ายเบี่ยงเช่นเคย นางจึงพาลูกหนีสามีไปอีก สามีตามมาทัน บังเอิญว่าวันนั้นเกิดพายุฝนกระหน่ำ สายน้ำหลากมาก สามีไปหาใบไม้มาทำเพิงหลบฝน แต่เคราะห์ร้ายถูกงูกัดตาย ในขณะที่รอสามีมานางก็คลอดลูกคนที่สองในท่ามกลางฝนตกหนัก นางต้องทนทุกข์ทรมานตลอดคืน

เมื่อสว่างแล้วนางได้อุ้มลูกน้อยที่พึ่งคลอดใหม่และจูงลูกชายคนโตเดินตามหาสามี เมื่อทราบว่าสามีตายแล้วก็เกิดร้องไห้เสียใจพาลูกกลับเมืองสาวัตถี พบกระแสน้ำไหลเชี่ยวขวางทางอยู่ ครั้งจะพาลูกทั้งสองข้ามน้ำไปพร้อมกันก็ไม่ได้ จึงวางลูกชายคนโตให้รออยู่ฝั่งนี้ แล้วอุ้มเอาลูกคนเล็กข้ามน้ำไปวางไว้ที่ฝั่งโน้น กลับมาเพื่อจะรับลูกคนโตข้ามน้ำ พอไปถึงกลางลำธารได้มีเหยี่ยวใหญ่ตัวหนึ่งเห็นเด็กน้อยพึ่งคลอดเข้าใจว่าเป็นชิ้นเนื้อจึงโฉบลงมา นางรีบยกมือทั้งสองขึ้นร้องตะโกนไล่เหยี่ยวเสียงดังลั่น สายเสียแล้ว เหยี่ยวได้โฉบเอาลูกน้อยของนางไปต่อหน้าต่อตา ฝ่ายลูกชายคนโตเห็นแม่ยกมือขึ้นร้อง นึกว่าแม่ร้องเรียก ก็กระโจนลงน้ำจะมาหาแม่ ถูกกระแสน้ำพัดหายไปในบัดดล ปฏาจาราได้สูญเสียทุกอย่างหมดสิ้น สามีตายในระหว่างทาง ลูกชายคนหนึ่งถูกเยี่ยวโฉบไป อีกคนถูกน้ำพัดไป ชีวิตมันช่างโหดร้ายอะไรเช่นนี้ นางร้องไห้คร่ำครางญอย่างน่าสงสารไปตลอดทาง

ระหว่างเดินทางมุ่งหน้าไปเมืองสาวัตถี พบชาวเมืองคนหนึ่งเดินสวนทางมา นางจึงถามถึงบิดามารดาของตน เมื่อได้รับคำตอบว่าเมื่อคืนนี้ฝนตกหนักได้พัดกระหน่ำบ้านเศรษฐีพังทับคนในบ้าน บิดามารดาและพี่ชายของตนได้ตายหมดแล้ว เท่านั้น สติที่พอมีอยู่บ้างก็ขาดผึงทันที นางล้มลงสิ้นสติไปทันที ฟื้นขึ้นมาอีกทีก็กลายเป็นคนเสียสติเดินวนเวียนไปอย่างไร้จุดหมาย จนผ้าผ่อนที่นุ่งอยู่หลุดหายไปไม่รู้สึกตัว ชาวเมืองเห็นนางก็ไล่ตะเพิดว่า “หญิงบ้าไปที่อื่นๆ ไป” ไม่มีใครปรารถนาให้นางเข้าใกล้ ถ้าใครสักคนรู้เบื้องหลังของนาง คงจะสงสารนางไม่กล้าไล่เป็นแน่แท้ นางเดินสะเปะสะปะ หัวเราะบ้างร้องไห้บ้างเข้าไปยังวัดเชตวัน

ขณะนั้นพระพุทธเจ้ากำลังแสดงธรรมเทศนาอยู่ อุบาสกอุบาสิกาต่างก็ออกปากไล่นางให้หนีไป พระพุทธองค์ตรัสอนุญาตพวกเขาให้นางเข้ามา พร้อมกับตรัสเตือนสติว่า “น้องหญิง จงกลับได้สติเถิด” นางได้สติคืนมาเห็นตัวเองเปลือยกายล่อนจ้อนต่อหน้าธารกำนัล ก็นั่งลงด้วยความละอาย อุบาสกคนหนึ่งได้โยนผ้าให้นางนุ่งห่ม นางเข้าไปกราบแทบพระยุคลบาท กราบทูลพลางร่ำไห้ไปพลาง ถึงเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับนาง นางกลายเป็นคนไร้ญาติขาดมิตรไปแล้ว

พระพุทธองค์ตรัสว่า “อย่าคิดมากเลยปฏาจารา สามี ลูกทั้งสอง บิดา มารดา และพี่ชายของเธอก็ตายไปแล้ว ถึงเธอจะร้องไห้จนน้ำตาท่วมตัว เธอก็ช่วยให้เขาเหล่านั้นฟื้นขึ้นมาไม่ได้ น้ำตาของผู้ที่ร้องไห้เพราะรักวิปโยคในสังสารวัฏอันยาวนานนี้ ถ้าจะวัดกันแล้ว มีมากกว่าน้ำในมหาสมุทรทั้งสี่เสียอีก เธออย่าได้มัวประมาทอยู่เลย จงทำที่พึ่งแก่ตัวเองเถอะ แล้วเธอจะไม่ต้องเสียน้ำตาอีกต่อไป ปิยชนคนที่เรารักทั้งหลาย มีบิดามารดาเป็นต้น ไม่อาจเป็นที่พึ่งแก่เราได้ดอก นอกจากเราต้องพึ่งตัวเราเอง” เมื่อได้ฟังพระดำรัสตรัสปลอบโยน นางก็ค่อยบรรเทาความเศร้าโศกลง จิตใจสงบผ่องใส ฟังพระธรรมเทศนาจบได้บรรลุโสดาปัตติผล จึงทูลขอบวชเป็นภิกษุณี พระพุทธองค์ได้ส่งเธอไปบวชในสำนักภิกษุณี

เมื่อบวชแล้ว ในวันหนึ่ง พระเถรีเทน้ำจากหม้อดินล้างเท้า มองเห็นน้ำไหลไปหน่อยหนึ่งแล้วซึมหายไปในดิน เทลงครั้งที่สองน้ำไหลไปไกลกว่าเดิมแล้วก็ซึมหายไป เทลงครั้งสามน้ำไหลไปไกลกว่านั้นอีกแล้วก็ซึมหายไป นางได้คิดว่า “ชีวิตคนเราก็เหมือนกับน้ำที่เทออกจากหม้อน้ำ บางคนตายแต่อายุยังน้อย บางคนตายเมื่อเข้าวัยกลางคน บางคนตายในวันแก่ชรา ชีวิตนี้ไม่แน่นอน” ทันใดนั้นก็มีแสงสว่างวาบ พระพุทธองค์ปรากฏต่อหน้านางตรัสว่า “ปฏาจารา เธอคิดถูกแล้ว การมีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวของคนที่พิจารณาเห็นความเกิดดับแห่งเบญจขันธ์ ประเสริฐกว่าการมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปีของคนที่มองไม่เห็นสัจจะข้อนี้” เมื่อจบพระธรรมเทศนา พระปฏาจาราเถรีได้บรรลุพระอรหันต์พร้อมปฏิสัมภิทา (คือ ความรู้แตกฉานในธรรม ๔ อย่าง ได้แก่ ในเหตุ ๑ ในผล ๑ ในภาษา ๑ ในปฏิภาณ ๑)

พระเถรีได้รับยกย่องจากพระพุทธองค์ในตำแหน่งเอตทัคคะทางด้านเป็นผู้เคร่งครัดในพระวินัยอย่างยิ่ง ประสบการณ์ชีวิตเบื้องหลังชีวิตของนางกลายเป็นประโยชน์แก่นางในการเผยแผ่พระพุทธศาสนา นางได้นำเอาประสบการณ์ไปสอนภิกษุณีและสตรีทั้งหลายได้เป็นอย่างดี จึงมักปรากฏว่ามีเหล่าสตรีผู้มีปัญหาชีวิตมาขอคำแนะนำจากนางเป็นจำนวนมาก ชีวิตของพระปฏาจาราเถรี จึงเป็นชีวิตที่น่าศึกษาและเป็นกำลังใจแก่ผู้ที่กำลังประสบความทุกข์อย่างใดอย่างหนึ่งให้ยืนหยัดต่อสู้ต่อไป

หลักธรรมในการบรรลุธรรมของพระปฏาจาราเถรี

๑. คนเราโดยธรรมชาติเมื่อได้รับสิ่งสะเทือนใจอย่างรุนแรง ไม่ว่าจะเป็นเหตุใด ย่อมมีความทรงจำติดอยู่ในใจตลอดเวลา เมื่อมองสิ่งใดมักอดหวนระลึกถึงเรื่องในอดีตนั้นไม่ได้ บางคนอดกลั้นน้ำตาไว้ไม่อยู่ต้องร้องไห้ออกมา เช่นเดียวกับภิกษุณีปาฏาจารา เมื่อนางเห็นน้ำที่ไหลก็ทำให้หวนคิดถึงอดีตลูกๆ สามี พ่อแม่และพี่ชายที่ต้องมาตายจากไปในเวลาที่ไล่เลี่ยกัน เป็นความสะเทือนใจที่ไม่อาจลืมเลือนได้ แต่นางเอาภาพการไหลของน้ำที่เห็นนั้นมาพิจารณาเป็นธรรมานุสติ โดยอาศัยอดีตที่เจ็บปวดมาเทียบเคียง

๒. ลักษณะการบรรลุธรรมของภิกษุณีปฏาจารา ใช้วิปัสสนากรรมฐานเป็นตัวนำ ในอิริยาบถเทน้ำจากหม้อดินล้างเท้า แล้วพิจารณาธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นเมื่อตากระทบรูป คือ น้ำที่ไหลออกไป เมื่อมีสติกำหนดพิจารณาโดยอาศัยการพิจารณาใคร่ครวญสภาวธรรมที่เกิดขึ้น องค์แห่งโพชฌงค์ ๗ จึงเกิดขึ้นและบริบูรณ์เต็มที่จนสามารถบรรลุอรหัตตผลในที่สุด

ประวัติและการบรรลุธรรมของสามเณรสังฆรักขิต

ปัจจยสันนิสสิตศีลนั้น ชื่อว่ามีปัญญาเป็นเหตุให้สำเร็จ เพราะผู้ปัญญาจึงจะสามารถมองเห็นโทษแลอานิสงส์ของปัจจัยทั้งหลายได้ เพราะเหตุนั้น ภิกษุพึงละความกำหนัดยินดีในปัจจัยแล้ว พึงพิจารณาปัจจัยทั้งหลายอันเกิดขึ้นโดยธรรมสม่ำเสมอ ด้วยวิธีดังได้พรรณนามาแล้วจึงบริโภค พึงทำปัจจยสันนิสสิตศีลให้สำเร็จด้วยปัญญาเถิด

การพิจารณาปัจจัยทั้งหลายในปัจจยสันนิสสิตศีลนั้นมี ๒ อย่าง คือ พิจารณาในเวลารับ ๑ พิจารณาในเวลาบริโภค ๑ อธิบายว่า ปัจจัยทั้งหลายมีจีวรเป็นต้น ที่ซึ่งได้พิจารณาด้วยสามารถแห่งความเป็นธาตุหรือความเป็นของปฏิกูลแม้ในเวลารับแล้วเก็บไว้ เมื่อภิกษุบริโภคเลยเวลาจากการรับนั้นไปการบริโภคก็หาโทษมิได้เลย การบริโภคแม้ในการเวลาบริโภคก็หาโทษมิได้เหมือนกัน

การบริโภค ๔ ได้มีการแสดงถึงการบริโภคปัจจัยทั้ง ๔ ไว้ว่ามี ๔ อย่าง คือ

๑. เถยยบริโภค แปลว่าการบริโภคของผู้ที่ทุศีล ซึ่งเป็นเหมือนอย่างว่ามา ขโมยของสงฆ์ไปบริโภค ก็เพราะว่าวัดวาอารามที่สร้างขึ้น กุฏิวิหารที่สร้างขึ้น ปัจจัยทั้งหลายมีอาหาร ผ้านุ่งห่ม ยาแก้ไข้ และอื่นๆ ที่เขาถวายทั้งหมดนั้น ผู้มีศรัทธาต้องการถวายผู้ที่มีศีล ตั้งใจรักษาศีล เพราะฉะนั้น เมื่อเป็นคนทุศีล คือ ศีลชั่ว ศีลขาด ศีลด่างพร้อย ไม่ตั้งใจปฏิบัติ ศีลให้ดี มาครองผ้าเหลืองแล้วมาอยู่กุฏิที่เขาถวาย ฉันอาหารที่เขาถวาย อะไรเหล่านี้ เป็นต้น ก็เท่ากับว่ามาขโมยของสงฆ์บริโภค จึงชื่อว่าเถยยบริโภค บริโภคโดยความเป็น ขโมย หมายความว่า ผู้ทุศีลมาบริโภค ใช้สอยของสงฆ์ของวัดของที่เขาถวายด้วยศรัทธา

๒. อิณบริโภค บริโภคโดยเป็นหนี้ ก็หมายความว่า ถึงแม้ว่าไม่ใช่เป็นผู้ที่ทุศีล เหมือนอย่างนั้น ปฏิบัติดีอยู่ในศีลแต่ว่าในขณะที่รับก็ดี บริโภคก็ดี บริโภคแล้วก็ดี มิได้พิจารณาในสิ่งที่ไม่ได้พิจารณา ก็ชื่อว่าบริโภคโดยความเป็นหนี้ คือเหมือนอย่างว่ากู้ยืมทรัพย์สินเขามาบริโภค

๓. ทายัชชบริโภค บริโภคโดยความเป็นทายาท เป็นการบริโภคของพระเสขะทั้ง ๗ คือ พระอริยบุคคล ๗ จำพวก ตั้งแต่พระผู้ตั้งอยู่ในโสดาปัตติมรรค จนถึงพระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค แต่เมื่อพิจารณาดูแล้ว แม้ว่าจะยังมิใช่เป็นพระเสขะ แต่ว่าเป็นผู้ที่ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบตามบทพระสังฆคุณ หรือปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน เพื่อทำทุกข์ให้สิ้นไป ดังนี้ก็เป็นทายัชชบริโภค บริโภคโดยความเป็นทายาทได้ คือพระเสขะ ดังกล่าวก็ดี สรุปเอาท่านที่ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ คือบวชมาแล้วก็ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ ตั้งใจศึกษาเล่าเรียน ตั้งใจปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญา หรือไตรสิกขา อยู่เพื่อความสิ้นทุกข์ตามกำลังสามารถ ก็ชื่อว่าเป็นทายาทของพระพุทธเจ้า เมื่อเป็นทายาทของพระองค์ที่เป็นสมณศากยบุตรเป็นบุตรของพระพุทธเจ้า ก็มีสิทธิ์ที่จะบริโภคใช้สอยทรัพย์สมบัติของบิดาได้

๔. สามิบริโภค บริโภคโดยความเป็นเจ้าของ ท่านแสดงไว้อย่างสูงก็คือว่า การบริโภคของพระอรหันตขีณาสพผู้สิ้นอาสวะแล้ว การบริโภค

ปัจจัยทั้ง ๔ ที่เขานำมาถวายนั้น เป็นการบริโภคอย่างเป็นเจ้าของโดยแท้ เพราะท่านเป็นผู้ที่บริสุทธิ์ด้วยประการทั้งปวง

ท่านแสดงการบริโภคไว้ ๔ ประการ ดั่งนี้ ก็เพื่อเป็นเครื่องเตือนใจของพระเณรทั้งหลายให้มีความสำนึกรู้อยู่ เพื่อจะได้ตั้งใจปฏิบัติดีปฏิบัติชอบ และในขณะที่บริโภคก็ให้พิจารณาตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน ไม่ได้พิจารณาใจขณะนั้นก็ให้พิจารณาย้อนหลัง คือพิจารณาถึงสิ่งที่ได้ บริโภคไปแล้ว รวมความก็เป็นอย่างเดียวกัน

เพราะเหตุนั้น จึงพิจารณาในทุกๆ ขณะที่ใช้สอยจีวร บิณฑบาตพึงพิจารณาในทุกๆ คำข้าว เมื่อภิกษุไม่สามารถปฏิบัติอย่างนั้นในเวลาก่อนอาหาร หลังอาหาร ในปุริมยาม มัชฌิมยาม และปัจฉิมยาม ถ้าไม่ได้พิจารณาเลย ปล่อยให้อรุณขึ้น ภิกษุนั้นชื่อว่า ย่อมตั้งอยู่ในฐานะเป็นอิณบริโภค แม้เสนาสนะก็พึงพิจารณาในทุกๆ ขณะที่บริโภค สำหรับเภสัชเมื่อมีสติเป็นปัจจัยทั้งในขณะรับทั้งในขณะบริโภคจึงจะควร แม้เมื่อเป็นเช่นนี้ เมื่อภิกษุทำสติในขณะรับแล้วบริโภคไม่ได้ทำอีกเป็นอาบัติ ไม่ทำในขณะรับแต่ทำในขณะบริโภคไม่เป็นอาบัติ

การบริโภคปัจจัยของพระเสกขบุคคลทั้งหลาย ๗ จำพวก ชื่อว่าทายัชชบริโภค จริงอยู่ พระเสกขบุคคลเหล่านั้นเป็นพระบุตรของพระผู้มีพระภาค เพราะเหตุนั้น พระเสกขบุคคลเหล่านั้นย่อมบริโภคปัจจัยทั้งหลายโดยฐานะเป็นทายาทแห่งปัจจัยทั้งหลาย อันเป็นสมบัติของพระบิดา

ถาม – ก็พระเสกขบุคคลเหล่านั้น บริโภคปัจจัยทั้งหลายของพระผู้มีพระภาคหรือ? ไม่ใช่บริโภคปัจจัยทั้งหลายของคฤหัสถ์ดอกหรือ?

ตอบ – แม้ปัจจัยทั้งหลายอันพวกคฤหัสถ์ถวายแล้ว ก็จัดเป็นของแห่งพระผู้มีพระภาค เพราะเป็นสิ่งอันพระผู้มีพระภาคอนุญาตไว้ เพราะเหตุนั้น นักศึกษาพึงทราบว่า พระเสกขบุคคลทั้งหลายย่อมบริโภคปัจจัยทั้งหลายของพระผู้มีพระภาค อนึ่ง ธัมมทายาทสูตร[๕๑] เป็นเครื่องสาธกในอธิการนี้

---

[๕๑] ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙-๓๓/๒๗/๓๓.

การบริโภคของพระขีณาสพทั้งหลาย ชื่อว่า สามิบริโภค จริงอยู่ พระขีณาสพเหล่านั้นชื่อว่าบริโภคเป็นนาย เพราะล่วงพ้นความเป็นทาสของตัณหาไป

ในการบริโภคเหล่านี้ สามิบริโภค ๑ ทายัชชบริโภค ๑ ย่อมสมควรแก่พระอริยะและปุถุชนทั้งหมด อิณบริโภคไม่สมควรทั้งหมด ในเถยยบริโภคไม่จำมีอันพูดถึงกันละ อนึ่ง บริโภคที่ได้พิจารณาแล้วของภิกษุผู้มีศีลใด การบริโภคนั้นจัดเป็นการบริโภคที่ไม่เป็นหนี้ เพราะเป็นข้าศึกแก่การบริโภคเป็นหนี้ หรือจะจัดสงเคราะห์เข้าในทายัชชบริโภคนั้นแหละก็ดี จริงอยู่ แม้ภิกษุผู้มีศีลก็ย่อมถึงซึ่งอันนับเป็นเสกขะได้เหมือนกัน เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยศีลสิกขานี้ อนึ่ง ในบรรดาบริโภค ๔ อย่างนี้ เพราะสามิบริโภคจัดเป็นการบริโภคชั้นยอด ฉะนั้น อันภิกษุเมื่อปรารถนาซึ่งสามิบริโภคนั้น พึงพิจารณาด้วยวิธีพิจารณาอันมีประการดังกล่าวมาแล้วจึงบริโภค พึงยังปัจจยสันนิสสิตศีลให้สำเร็จเถิด ก็แหละ เมื่อภิกษุกระทำใด ดังกล่าวมานี้ ย่อมจัดว่าเป็นผู้มีปกติกระทำกิจ สมด้วยข้อความอันบัณฑิตประพันธ์ไว้ว่า:-

“พระสาวกผู้มีปัญญาอันประเสริฐได้สดับธรรมอันพระสุคตเจ้าทรงแสดงแล้ว พึงพิจารณาก่อนจึงเสพบิณฑบาต, วิหาร, ที่นอน, ที่นั่ง และน้ำสำหรับซักล้างธุลี จับผ้าสังฆาฏิ เพราะเหตุนั้นแหละ ภิกษุจึงเป็นผู้ไม่ติดในปัจจยธรรมเหล่านี้ คือ บิณฑบาต, ที่นอน, ที่นั่ง และน้ำสำหรับซักล้างธุลี จับผ้าสังฆาฏิ เหมือนหยาดน้ำไม่ติดในใบบัว ฉะนั้น ภิกษุนั้น ครั้นได้อาหารโดยการอนุเคราะห์จากคนอื่น ตามกาลแล้ว พึงเป็นผู้มีสติตั้งมั่นติดต่อกันไป รู้จักประมาณในของเคี้ยว ของฉัน และของลิ้มเลียทั้งหลาย เหมือนคนไข้รู้จักประมาณในการทาแผลและพอกยา ฉะนั้น พึงเป็นผู้ไม่หลงติด ฉันอาหารเพียงเพื่อยังอัตภาพให้เป็นไป และเหมือนพ่อค้าเกวียนหยอดน้ำมันเพลาเกวียน ฉะนั้น”

อนึ่ง ในความเป็นผู้กระทำปัจจยสันนิสสิตศีลนี้ให้บริสุทธิ์ นักศึกษาพึงเล่าเรื่อง สามเณร สังฆรักขิตผู้หลาน ประกอบด้วย จริงอยู่ สามเณรนั้นพิจารณาโดยชอบแล้วบริโภค สมดังคำประพันธ์ที่สามเณรนั้นกล่าวไว้ว่า “พระอุปัชฌายะได้สอนข้าพเจ้าซึ่งกำลังฉันข้าวสาลีอันเย็นสนิทว่า พ่อ

สามเณร เจ้าจงอย่าเป็นคนไม่สำรวม เผาลิ้นตัวเองเสียนะ ข้าพเจ้าได้ฟังคำสอนของพระอุปัชฌาย์ ก็ได้ความสังเวชในขณะนั้น นั่งอยู่ที่อาสนะเดียวได้บรรลุพระอรหัตแล้ว ข้าพเจ้านั้นเป็นผู้มีความดำริเต็มสมบูรณ์ เหมือนพระจันทร์ในวันเพ็ญ เป็นผู้มีอาสวะทั้งปวงหมดสิ้นแล้วบัดนี้ภพไม่มีอีกแล้ว เพราะเหตุนั้น กุลบุตรแม้อื่นปรารถนาความสิ้นไปแห่งทุกข์ พึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วจึงเสพปัจจัยทั้งหลายเถิด”[๕๒]

สามเณรสังฆรักขิตได้ฟังคำสอนของพระอุปัชฌาย์ในขณะที่กำลังฉันข้าวสาลี สามารถมองเห็นโทษแลอานิสงส์ของคำข้าวได้ พึงละความกำหนัดยินดีในคำข้าวได้แล้ว พึงพิจารณาคำข้าวทั้งหลายอันเกิดขึ้นโดยธรรมแล้วจึงบริโภค สามเณรสังฆรักขิตจึงบรรลุธรรมในขณะกำหนดอิริยาบถฉัน

ผู้บรรลุธรรมขณะกำหนดอิริยาบถ

ในครั้งพุทธกาลมีบุคคลที่ทำการเจริญสติกำหนดอิริยาบถปัพพะแล้วได้ผลต่างๆ กัน ซึ่งมีปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา และธรรมบท มาแสดงเพื่อเจริญศรัทธาปสาท เพิ่มพูนวิริยะ ปรับความเห็นตรงต่อการปฏิบัติธรรม ทำให้เกิดความมั่นใจ ปราศจากความลังเลสงสัย ได้รู้ผลที่ได้รับจริง จะแยกแสดงแต่ละอิริยาบถ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ตามลำดับ

ในอิริยาบถเดิน

พระจักขุปาลเถระ ท่านเป็นบุตรของคฤหบดีนามว่ามหาสุวรรณในเมืองสาวัตถี ญาติๆ ตั้งนามให้ว่า มหาปาละ มีน้องชายนามว่าจุลลปาละ เพราะคฤหบดีได้ไปบนบานต่อรุกขเทวดา เมื่อเติบโตเจริญวัยแล้วได้แต่งงานจนกระทั่งต่อมาผู้เป็นบิดามารดาชราภาพเสียชีวิตไป ท่านได้สดับพระธรรมเทศนาอนุปุพพีกถาจากพระศาสดา ซึ่งได้พรรณนาถึงทาน ศีล สวรรค์ โทษแห่งกาม และอานิสงส์แห่งการออกบวช เมื่อฟังจบได้เกิดศรัทธาปสาทะในพระพุทธศาสนาจึงกราบทูลขอบวชแล้วได้ศึกษาวิปัสสนาอยู่ในสำนักของพระพุทธองค์เป็นเวลา ๕ ปี จากนั้นจึงกราบทูลลาไปปฏิบัติธรรมในป่าพร้อม

---

[๕๒] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (๒๕๕๔), หน้า ๖๑-๖๔.

กับเพื่อนสหธรรมิก ๖๐ รูป โดยท่านได้ยึดหลักปฏิบัติอย่างเคร่งครัดใน ๓ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง แต่ไม่เอนกายนอนตลอดเวลา ๓ เดือนในพรรษา จนได้บรรลุพระอรหัตตผลพร้อมกับตาบอดทั้งสองข้างในมัชฌิมยาม แล้วเข้าสู่ห้องไปนั่ง ท่านจึงได้รับขนานนามว่าพระจักขุปาลเถระ[๕๓]

ในอิริยาบถยืน

พระสัปปทาส ท่านได้ฟังพระธรรมเทศนาแล้วมีศรัทธาออกบวช ต่อมาคิดจะลาสิกขา แต่คิดว่าความเป็นคฤหัสถ์ไม่สมควร และคิดจะตายในสมณเพศ จึงนั่งบนหม้องูแล้วเอามือเข้าไปคนในหม้องูนั้น โดยอ้าปากงูเพื่อให้ฉกกัด แต่งูก็ไม่ยอมฉกกัด จึงไปที่วิหารหยิบเอามีดโกนเตรียมจ่อไว้ที่คอซึ่งยืนพาดไว้บนกิ่งไม้ แต่ขณะนั้นก็พิจารณาศีลของตนตั้งแต่อุปสมบทมาก็ได้เห็นว่าตนนั้นมีศีลหมดจดปราศจากมลทิน ประหนึ่งว่าจันทร์เพ็ญในราตรีที่ไม่มีเมฆหมอกและประหนึ่งว่าแก้วมณีที่นายช่างเจียรนัยไว้อย่างดี เมื่อข่มปิติได้แล้วก็บรรลุอรหัตตผล เรื่องนี้อยู่ในธรรมบท อรรถกถา

ในอิริยาบถนั่ง

พระปัญจวัคคีย์ เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้แล้วได้เสด็จไปโปรดเหล่าปัญจวัคคีย์ โดยได้แสดงปฐมเทศนา “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” ณ ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน แขวงเมืองพาราณสี พระโกณฑัญญะได้ดวงตาเห็นธรรม พระพุทธองค์ได้ทรงเปล่งพระอุทานว่า “โกณฑัญญะได้รู้แล้วหนอๆ” พระโกณฑัญญะได้กราบทูลขออุปสมบทเป็นภิกษุด้วยเอหิภิกขุอุปสัมปทา เมื่อปฏิบัติจนอินทรีย์แก่กล้าควรอบรมเจริญวิปัสสนาเพื่อความหลุดพ้นแล้ว พระพุทธองค์จึงทรงแสดงเทศนา “อนัตตลักขณสูตร” จนท่านได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์พร้อมกัน[๕๔]

---

[๕๓] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/-/๑-๒๕.

[๕๔] ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/-/๘๒-๘๓.

ในอิริยาบถนอน

พระโคธิกะ (ชีวิตสมสีสี) การปรินิพพานของพระโคธิกะเถระ ท่านอยู่ใกล้ถ้ำกาฬสิลาข้างภูเขาอิสิคิลิ เป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีตนส่งไป ถูกต้องเจโตวิมุตติเป็นครั้งคราว เมื่อเสื่อมจากเจโตวิมุตติด้วยอำนาจแห่งโรคเรื้อรัง ท่านยังฌานให้เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมถึง ๖ ครั้ง ในวาระที่ ๗ คิดว่า “เราเสื่อมจากฌานถึง ๖ ครั้ง คติของผู้มีฌานเสื่อมไม่แน่นอน เราจักนำศัสตรามาคิดฆ่าตนเพราะเสื่อมจากฌาน” จึงถือมีดสำหรับปลงผม นอนบนเตียงน้อยเพื่อจะตัดก้านคอ มารรู้จิตของท่านแล้ว คิดว่า “ท่านเป็นผู้หมดความอาลัยในชีวิต” ท่านก็เริ่มตั้งวิปัสสนาแล้วบรรลุพระอรหันต์[๕๕]

เว้นจากอิริยาบถ ๔

ภายหลังที่สมเด็จพระบรมศาสดาได้เสด็จปรินิพพานแล้ว ๓-๔ เดือน ได้มีการประกอบพิธีปฐมสังคายนา คือการชำระพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธองค์ อันมีพระวินัย เป็นต้น ในครั้งนั้นประกอบด้วยพระสังคีติการกสงฆ์ ๕๐๐ องค์ ๔๙๙ องค์ล้วนเป็นพระอรหันต์ทั้งสิ้น ส่วนพระอานนท์ยังเป็นพระโสดาบันอยู่ ดังนั้นพระอานนท์จึงดำริจะทำวิปัสสนากรรมฐานให้บรรลุเพื่อเข้าร่วมการสังคายนาในฐานะพระอรหันต์ เวลาก็เหลือเพียงวันเดียว วันนั้นเป็นวันแรม ๔ ค่ำ เดือน ๙ จึงได้เริ่มเจริญกายคตาสติ คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้จิตกำหนดกายว่า ซ้ายย่างหนอ ขวาย่างหนอ จิตอยากก้าว ในขณะก้าวเป็นนามการก้าวเป็นรูป ปรากฏเห็นชัดว่า มีการ เกิด-ดับ อยู่ไม่มีสิ้นสุด ได้ปฏิบัติตั้งแต่กลางคืนจนเกือบจะรุ่งอรุณก็หาได้เกิดผลตอบสนองอะไรไม่[๕๖]

พระอานนท์จึงพิจารณาการเจริญวิปัสสนาด้วยความเพียรของตนว่าได้เพียรพยายามอย่างเต็มที่แล้ว และสมเด็จพระบรมศาสดาก็ทรงมีพุทธ

---

[๕๕] สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๕๙/๒๐๕-๒๐๗.

[๕๖] พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ รจนา, **๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ,** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (บริษัทอมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง,พ.ศ.๒๕๕๔), หน้า ๒๔๐.

พยากรณ์ว่า จะได้ถึงพร้อมด้วยกุศลบารมีแล้ว จงหมั่นทำแต่ความเพียรเถิด จักสำเร็จเป็นพระอรหันต์ในไม่ช้าอย่างแน่นอน ทันใดก็นึกได้ว่า แก่ความเพียรเกินไป สมาธิจึงอ่อนอยู่ ทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน (อุทธัจจะ) เมื่อระลึกได้อย่างนั้น ก็ใคร่จะปรุงวิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน จึงตรงเข้าห้องนอนเพื่อพักผ่อน เป็นการคลายความเพียร พอล้มตัวเท้าพ้นพื้น ศีรษะไม่ถึงหมอนก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในขณะนั้น เป็นมหัศจรรย์ยิ่งนัก ท่านอรรถกถาจารย์ได้สดุดีความมหัศจรรย์ของพระอานนท์ในการสำเร็จเป็นพระอรหันต์ว่า ขณะนั้นเท้าได้พ้นพื้นอยู่ในท่าเอน จึงไม่นับว่าอยู่ในอิริยาบถยืน กายที่เอนเพื่อนอนนั้น ก็นับว่าพ้นจากอิริยาบถนั่ง และศีรษะขณะเอนกายลงนั้น ยังไม่ถึงหมอน นับว่าพ้นจากอิริยาบถนอน ดังนั้น นับว่าพระอานนท์ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ โดยพ้นจากอิริยาบถ ๔ (คือ เดิน ยืน นั่ง นอน) และในฐานะที่ท่านสำเร็จเป็นพระโสดาบันอยู่แล้ว ฉะนั้น มรรคผลที่เหลืออีก ๓ คือ สกทาคามิมรรคผล อนาคามิมรรคผล อรหัตตมรรคผล จึงสามารถบรรลุได้ในชั่วระยะเวลาอันสั้น”

บรรลุธรรมในขณะเวลากำลังปลงผม

พระสีวลีเถระเป็นโอรสของพระนางสุปปวาสา ผู้เป็นพระราชธิดาของพระเจ้าโกลิยะ ท่านอยู่ในครรภ์พระมารดาถึง ๗ ปี ๗ เดือน ๗ วัน จึงประสูติ เวลาประสูติก็ง่ายดุจน้ำไหลออกจากหม้อ ด้วยอำนาจพุทธานุภาพ คือ เมื่อครบกำหนดประสูติได้เสวยทุกขเวทนาลำบากมาก พระนางจึงให้พระสวามีไปกราบถวายบังคมทูลพระศาสดา ซึ่งตรัสให้พรว่า

“สุขินี วต โหตุ สุปฺปวาสา โกฬิยธีตา,
สุขินี อโรคา อโรคํ ปุตฺตํ วิชายตุ”

ขอพระนางสุปปวาสา ผู้เป็นธิดาของพระเจ้ากรุงโกลิยะ จงเป็นหญิงมีความสุข ปราศจากโรคาพยาธิ ประสูติพระราชบุตรผู้หาโรคมิได้เถิด”

เมื่อสีวลีกุมารเจริญวัยขึ้นได้ออกผนวชในสำนักของท่านพระสารีบุตร ได้ตั้งใจเจริญวิปัสสนากรรมฐานบำเพ็ญสติสัมโพชฌงค์อย่างเต็มที่ จนได้รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ บรรลุ มรรค ผล นิพพาน สมความปรารถนา

คือสิ้นอาสวกิเลสทั้งปวง เป็นพระอรหันต์ เป็นพระอเสขบุคคลในพระพุทธศาสนา นับว่า ท่านได้บรรลุมรรค ผล ในเวลากำลังปลงผม ดังนี้ คือ

ครั้งที่ ๑ เวลามีดโกนจดลงที่ศีรษะ ได้บรรลุโสดาปัตติผล

ครั้งที่ ๒ ได้บรรลุสกทาคามิผล

ครั้งที่ ๓ ได้บรรลุอนาคามิผล

ครั้งที่ ๔ พอปลงผมเสร็จ ท่านก็ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์

ทั้งนี้เพราะได้บำเพ็ญสติสัมโพชฌงค์มาอย่างเต็มที่โดยลำดับนับตั้งแต่รับวิปัสสนากรรมฐานมาจากพระอาจารย์ นับจากนั้นมาท่านเป็นผู้ที่สมบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔พระภิกษุทั้งหลายก็พลอยสมบูรณ์ด้วยปัจจัย ๔ เช่นกัน เพราะอาศัยบารมีท่านด้วย เหตุนี้ องค์สมเด็จพระชินสีห์จึงทรงยกย่องว่า เป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลาย ฝ่ายข้างเป็นผู้มีลาภมาก

บทที่ ๙

ขั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม

ขั้นนี้เป็นการกำหนดรู้ "ขั้นรู้จัก" คือ กำหนดรู้ตามลักษณะที่เป็นสภาวะอาการ พอให้แยกออกจากสิ่งอื่นๆ ได้ เป็นการกำหนดรู้**เวทนา**ที่มีผัสสะเป็นปัจจัย คือเห็นว่า นี้ตาสัมผัส นี้หูสัมผัส .นี้ใจสัมผัส นี้ปฏิฆสัมผัส .นี้สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นสุข นี้สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นทุกข์ นี้สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นอทุกขมสุข..นี้ผัสสะอันประกอบด้วยกุศล นี้ผัสสะอันประกอบด้วยอกุศล นี้ผัสสะอันประกอบด้วยอัพยากตจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยกามาวจรจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต นี้ผัสสะอันประกอบด้วยอรูปาวจรจิต...นี้ผัสสะเป็นของว่างเปล่า นี้ผัสสะเป็นศีล นี้ผัสสะเป็นสมาธิ นี้ผัสสะเป็นโลกิยะ นี้ผัสสะเป็นโลกุตตระ นี้ผัสสะเป็นอดีต นี้ผัสสะเป็นอนาคต นี้ผัสสะเป็นปัจจุบัน การรับรู้เช่นนี้เรียกว่า ญาตปริญญา

วิธีปฏิบัติภาวนาในเบื้องต้น พึงเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นหลักก่อน มีสติพิจารณารูป-นามตามลักษณะอาการ โดยเริ่มต้นด้วยการสมาทานศีล ๘ สำหรับฆราวาส สำหรับพระภิกษุต้องปลงอาบัติก่อน จากนั้นรับบทกรรมฐานปฏิญาณตนมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย มีพระพุทธเจ้าเป็นประธาน มีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้นำพา เพื่อขอปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อความรู้แจ้ง เพื่อพ้นทุกข์ เป็นต้น พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้ความรู้เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การกำหนด คือ การใส่ใจเพ่งรู้ในอารมณ์ที่จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง โดยไม่ซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ การกำหนดแบบสมถะเป็นการท่องภาวนาเพื่อควบคุมจิตไม่ให้ซัดส่ายออกจากอารมณ์ที่หมายรู้อยู่นั้นเพียงอารมณ์เดียวอยู่ตลอดเวลา พร้อมกับหาอุบายปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ เข้ามาในใจอีกด้วย ส่วนการกำหนดรู้แบบวิปัสสนาเป็นการพยายามเพ่งพิจารณาอาการของอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ให้จิตซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ แต่อย่าพยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นแทรกเข้ามา และหากมีอารมณ์อื่น ๆ

แทรกเข้ามาได้ ก็ให้เพ่งรู้ลงในอาการของอารมณ์ใหม่นั้นทันที พร้อมกับสังเกตอาการจิตที่จางคลายจากอารมณ์เก่าก่อนหน้านั้นไปด้วย การกำหนดรู้แบบวิปัสสนาแบ่งเป็น ๓ ขั้น คือ ๑) ญาตปริญญา กำหนรู้ขั้นรู้จัก ๒) ตีรณปริญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา ๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้ขั้นละได้

หลักการสำคัญในการบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ต้องพยายามน้อมจิตเพ่งความรู้สึกไปที่ตัวอารมณ์ ๙๐ % (ดูกาย ๖๐% +ดูทุกขเวทนา ๑๐% ดูจิต ๑๐% พิจารณานิวรณธรรม ๑๐%) เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพียง ๑๐ %

การกำหนดรู้[๑]อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจนั้น อารมณ์ไหนปรากฏชัดเจนกว่าก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ ก่อน เช่น ในขณะที่เรานั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์เกิดทางจมูกก็ได้กลิ่น ทางกายก็มีการกระทบ เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หรือทุกขเวทนา เป็นต้น ที่เกิดร่วม เมื่อสิ่งเหล่านี้มาประสบและเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ให้เรากำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนที่สุดโดยเฉพาะอารมณ์ที่เกิดโดยตรงภายในจิต

---

[๑] **การกำหนดรู้** คือ การน้อมจิต (โน้มจิต,ส่งจิต,ส่องจิต,จับจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างแนบสนิท จดจ่อต่อเนื่อง เฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึก ปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้อารมณ์นั้นๆเป็นการจำกัดขอบเขตอารมณ์ให้จิตรู้ ที่เรียกว่า **โฟกัส** (Focus) อารมณ์ให้จิตรู้ ด้วยสติและจิตที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การ**บริกรรมภาวนา**ในการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ใช่การท่องบ่น หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการบอกไปตามอาการที่จิตรู้ด้วย**สัมมาวาจา** ช่วยในการปรับจิตและสติให้**โฟกัส**ต่ออารมณ์ รับรู้อารมณ์ที่ปรากฏอย่าง***ใส่ใจ*** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิสีลสิกขา** ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิจิตตสิกขา** ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิปัญญาสิกขา** (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.)

๑. วิธีกราบและกำหนดรู้อิริยาบถแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีนั่งคุกเข่า ส้นเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะใช้เวลาในการกราบนาน) คว่ำมือไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้ง**กำหนดรู้**ด้วยสติว่า "พลิกหนอๆๆ" โดยจะต้องแนบจิตเข้าไปรู้อาการพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วยกมือขึ้นช้าๆ พร้อมกำหนดว่า"ขึ้นหนอๆ" เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า "ถูกหนอ" ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง เมื่อจรดที่ระหว่างคิ้วแล้ว โน้มตัวลง (หัวแม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับกำหนดว่า "ก้มหนอ""ลงหนอๆ" เมื่อถูกพื้นกำหนดว่า "ถูกหนอ" เคลื่อนมือขวาไปทางขวา เคลื่อนมือซ้ายไปทางซ้าย "เคลื่อนหนอๆๆ" ทีละข้าง พลิกฝ่ามือคว่ำลงกำหนดว่า "คว่ำหนอๆ" มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า "ก้มหนอๆ" เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า "ถูกหนอ" ต่อจากนั้นนิ่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธคุณ น้อมนึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่ามีบุญคุณต่อเราอย่างไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ ๒-๕นาที แล้วกำหนดจิต "อยากเงยหนอ" เวลาเงยก็กำหนดว่า "เงยหนอๆ" ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญสังฆคุณ

หมายเหตุ ขณะกราบควรจะหลับตากราบ และให้ทำช้าๆ สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวถี่ๆ ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร จะก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา และปิดกั้นกิเลสได้เช่นกัน

๒. วิธีเดินจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติระลึกรู้ขณะเดินเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในหมวดอิริยาบถบรรพ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน พระพุทธองค์ตรัสว่า "ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินก็รู้ชัดว่า เดินอยู่"[๒] มีความเพียรในการกำหนดที่ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะในการระลึกรู้อยู่เนืองๆ ในการเดิน

---

[๒] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

หลังจากโยคีกราบสติปัฏฐาน มีสติในการยืน กำหนดยืนตัวตรง มือขวาจับข้อมือซ้าย ส้นเท้าทั้ง ๒ เสมอกัน ศีรษะตั้งตรงไม่เอียงซ้าย หรือเอียงขวา ทอดสายตาลงต่ำ ห่างจากปลายเท้าไปประมาณ ๔ ศอก ไม่ก้มหรือเงยศีรษะจนเกินไป พอดีแก่การเดินจงกรมนานๆ เมื่อจัดท่ายืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา ดึงสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย อย่าปล่อยสติออกไปจากร่างกาย มีสติกำหนดรู้อาการของรูปยืน ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกบานใหญ่ทั้ง ๔ ด้าน รวมทั้งข้างบนและข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติ ภาวนาตามอาการว่า "ยืนหนอ ๆ ๆ"จนกว่าพร้อมที่จะเดิน ลืมตากึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน)

กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ : ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ

โยคีกำหนดสติไปจับอยู่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการเคลื่อนไหวของเท้าว่า "ขวาย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ขณะที่ภาวนาในใจว่า "ขวา" ให้ตั้งจิตพร้อมที่จะขยับเท้าขวาพร้อมกันไปด้วย ไม่ก่อนไม่หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าขวาพร้อมกันไปด้วย ครบองค์ ๓ คือ ๑) อาการที่เท้า ๒) ใจนึกคำบริกรรมว่า "ขวา" และ ๓) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าขณะบริกรรมว่า "ย่าง" ต้องเคลื่อนเท้าไปข้างหน้าอย่างช้าๆ พร้อมกับบริกรรมรู้อาการไปพร้อมๆ กัน และมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย ในขณะที่ว่า "หนอ" เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม และสุดลงพร้อมๆ กันพอดีทั้ง ๓ อาการคือ เท้านิ่ง บริกรรมสุด และจิตรู้ขาดจากอาการเท้า ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

ก่อนเดินจงกรม กำหนดยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เป็นการฝึกสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถ ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า "ฐิโต วา ฐิโตมฺหีติ ปชานาติ"[๓] ยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้ว่า "ยืนอยู่"

เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนด "ยืนหนอ" เพื่อใช้สติพิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาชิด ปลายเท้าเสมอกันห่างกันเล็กน้อย มือทั้ง

---

[๓] ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๔/๓๒๗.

สองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้ามือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วาหรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตึงของวาโยธาตุ[๔] การกำหนดอิริยาบถยืนนั้นเพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ(จิตฺตชวาโยธาตุ)ๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกถึงอาการยืน โดยกำหนดบริกรรมว่า "ยืนหนอๆ" ให้รู้ลักษณะของสภาวะอาการของรูปยืนกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๒ ระยะ คือระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ๑๕ นาที ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ๑๕ นาที การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้น **เหวี่ยงลงถูกพื้น**[๕]กำหนดรู้อาการของเท้าที่เคลื่อนไหวให้ทันทุกขณะที่ย่างก้าวอย่าเผลอ ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า **“เผลอหนอ”**มีรายละเอียดดังนี้

เดินกลับไปกลับมา ช้าๆ เป็นจังหวะต่อเนื่อง ประมาณ ๓-๕ เมตร ก้มหน้าเล็กน้อย ส่งจิตกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไปอย่างจดจ่อต่อเนื่องรับรู้ถึงความรู้สึกของเท้าที่ค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ เหยียบลง และความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้า (เย็นร้อนอ่อนแข็งตึงหย่อน) ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้นๆไม่วอกแวก พร้อมกับบริกรรมสำทับอาการที่รับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไปดับไป

---

[๔] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.** พระคันธสาราภิวงศ์แปล, หน้า ๗๗.

[๕] ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลง ช้าเกินไป จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหา และอุปาทาน..***อยาก***ให้เห็นชัดๆ..บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน ทำให้ฟุ้ง หรือเบื่อเซ็งไปเลย แต่หากเคยปฏิบัติมาเกิน ๕-๗ วันแล้ว ยิ่งช้า..ยิ่งดี ยิ่งเห็นสภาวะชัด

ของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลงอาการลอยเบาๆ ก็ดับไป มีอาการตึงๆ แข็งๆ เข้าแทนที่พอยกเท้าขึ้นอาการตึงๆ ดับไปกลับมีอาการลอยเบาๆ เข้าแทนที่เป็นต้น

ยิ่งเคลื่อนไหวช้ายิ่งเห็นอาการชัดในขณะที่กำลังเดินหากมีความคิดเกิดขึ้น หรือเผลอคิด ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตไปดูอาการคิดนั้นโดยไม่ต้องสนใจว่าคิดเรื่องอะไรบริกรรมในใจว่า “คิดหนอๆ” จนกว่าความคิดจะเลือนหายไปเอง หากมีคิดซ้อนคิดก็ให้ตามดูอาการไปเรื่อยๆ จนกว่าจะดับสนิทก่อนแล้วจึงกลับไปกำหนดเดินต่อ อย่ามองซ้ายมองขวา พยายามให้ใจอยู่กับเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนไปเท่านั้น ถ้าเผลอสติหรือหลุดกำหนด ให้เริ่มใหม่เผลอ.. เริ่มใหม่ๆ ไม่ต้องหงุดหงิด ..เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติใหม่!

เพิ่มบทพระกรรมฐานเมื่อนั่งได้ครบ ๑ ชั่วโมง

การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ต้องมีการสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อปรับอินทรีย์ให้ถูกต้องตามหลักมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้น เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติได้ครบ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติมในการเดินจงกรมดังนี้

๑) เพิ่มเทคนิคและระยะการกำหนดเดินจงกรม

ก่อนเดินจงกรมกำหนดยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดยืนหนอเพื่อใช้สติพิจารณาดูรูปยืนให้ชัดเจน มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า มือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วา หรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรงเป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตึงของวาโยธาตุ[๖] การกำหนดอิริยาบถยืนนั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืนจิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ(จิตฺตชวาโยธาตุ) วาโยธาตุทำให้เกิดการเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุดอันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกถึงอาการยืน โดยกำหนดบริกรรมว่า “ยืนหนอๆ” ให้รู้อาการของรูปยืนกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

---

[๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร.** หน้า ๗๗.

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่เอาสติกำหนดให้รู้ชัด โดยจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้ารวดเดียวพร้อมกับบริกรรมสำทับลงไปช้าๆว่า “ยืน...หนอ” จากนั้น กำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผมพร้อมกับบริกรรมว่า “ยืน...หนอ” ปฏิบัติดังนี้อย่างน้อย ๓ หนจนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบก็ให้ภาวนาต่อไปจนสงบจึงกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน“***อยากเดินหนอ***” ต่อไป

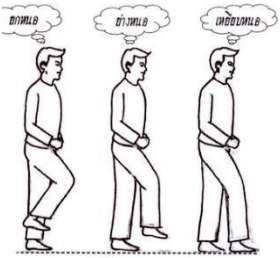
เมื่อเข้าใจในหลักการปฏิบัติเบื้องต้น และสามารถเดินจงกรมระยะแรกอย่างถูกต้อง พระวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้เพิ่มกำลังความเพียรโดยเพิ่มเวลาในการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงให้เท่ากับนั่งภาวนา และเพิ่มระยะการเดินจงกรมเป็นระยะ ๒ และ ๓ ตามลำดับ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ ๓๐ นาที

๒) เดินจงกรม แบบสันตติขาด



การเดินจงกรม ๓ ระยะ

การเดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการที่ยกเท้าขึ้นเบาๆ เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้นช้าๆ[๗] ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ” เดินกลับไปกลับมา ประมาณ ๓-๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึก ที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้นค่อยๆ ย่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจดจ่อแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับบริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้นๆ ว่าจิตเกิดขึ้นว่า เราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ วาโยธาตุก็ทำให้เกิดวิญญัติ(ความเคลื่อนไหว) การนำสกลกาย

---

[๗] แต่ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้ก้าว ให้เหยียบลง ช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหาและอุปาทาน อยากให้เห็นชัด ๆ อยากได้ธรรมะ อยากบรรลุเกินไป บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน เป็นโลภะไปเสีย แต่หากนั่งภาวนาจนกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นเกิด-ดับ ชัด

ให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การกระทำของจิตนี้เรียกว่าเดิน[๘] ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลงอาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่ เป็นต้น

อนึ่ง เมื่อนั่งภาวนาต่อเนื่องเกิน ๑ ชั่วโมง กำหนดจี้ทุกขเวทนาตามร่างกาย จนจิตไม่ทุกข์ไปกับเวทนานั้นๆ แล้ว เมื่อเดินระยะที่ ๒ และที่ ๓ ขณะที่ยกเท้าเคลื่อนขึ้นพร้อมกันทั้งเท้า (โดยไม่ยกส้นขึ้นก่อน) จนสุดอาการยกนั้น ให้เพิ่มโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจพิจารณา) ให้มากขึ้น คือ ให้สังเกตดูอาการสุดลงของจิตตัวรู้ที่สุดไป(ดับขาด)พร้อมกันกับอาการนั้นๆ ด้วยในขณะย่าง หรือขณะเหยียบ ก็ดุจเดียวกัน

๓.วิธีนั่งกำหนดรู้พอง-ยุบแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พระพุทธองค์ตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ไปสู่ป่าก็ดี ไปสู่โคนไม้ก็ดี ไปสู่เรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก”[๙]

การปฏิบัติวิปัสสนา โดยการนั่งเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น พึงตั้งสติกำหนดดูอาการพองและอาการยุบของท้องเป็นอารมณ์หลัก อันเป็นวาโยโผฏฐัพพารมณ์ คือความหย่อนหรือตึงภายในท้อง ซึ่งจัดอยู่ในหมวดธาตุมนสิการบรรพ[๑๐] กำหนดรู้ตามอาการว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนเห็นสภาพความเคลื่อนไหวภายในท้อง ซึ่งมีขั้นตอนปฏิบัติ ดังนี้

๑. นั่งคู้บัลลังก์ (ควรนั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรงคอตรงแต่ไม่เกร็ง

๒. เพ่งความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง

๓. จิตใจจดจ่อ และแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้อง

๔. วางจิตกำหนดบริเวณสะดือ ขณะที่กำหนดควรหลับตา

๕. ใช้จิตเพียรพิจารณาดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้องโดยปล่อยให้

---

[๘] ที.ม.อ. (ไทย)๒/๒/-/๒๙๙.

[๙] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๓.

[๑๐] ดูใน ม.มู. (ไทย)๑๒/๑๑๑/๑๐๗.

ท้องเคลื่อนไหวไปเองตามธรรมชาติไม่เกร็งท้อง

๖. ขณะที่ท้องพองขึ้น กำหนดบริกรรมในใจว่า “พองหนอ”

๗. ขณะที่ท้องแฟบลง กำหนดบริกรรมในใจว่า “ยุบหนอ”

๘. จิตที่รู้อาการ “พอง-ยุบ” กับคำบริกรรมและสติที่ระลึกรู้ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวงอหรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)

๒. ไม่เปล่งเสียง หรือบ่นพึมพำ ในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ

๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก

๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป

๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้พนักพิงหรือเสา (เว้นกรณีแก้สภาวะหรือสุขภาพ แต่ควรแก้ด้วยการยืนจะดีกว่า)

๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวธรรมที่เป็นจริงมาใช้

๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออกเพื่อหวังจะเห็นพอง-ยุบชัดๆ

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาที่กำหนดไว้แล้ว ให้กำหนดเดินไปยืนตรงที่นั่ง มีสติกำหนดพิจารณารู้รูปยืน แล้วให้นั่งลง ค่อยๆ ย่อตัวลงจนกว่าจะนั่งเสร็จ ภาวนาตามอาการว่า “นั่งหนอๆ” “ขยับหนอๆๆ” ไปเรื่อยๆ พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการนั้นๆ ทุกขณะๆ ไปจนกว่าจะนั่งเรียบร้อย

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้องตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกันพร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องพองว่า<u>ต้นพอง กลางพอง สุดพอง</u>นั้น มีอาการอย่างไรพร้อมกันไปด้วย เวลาหายใจออกท้องยุบลงให้ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้นต้องให้ทันกันให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกันพร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้อง ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบนั้น มีอาการอย่างไรพร้อมกันไปด้วย

ผู้ที่กำหนดอาการพอง-ยุบได้ยาก ควรปฏิบัติดังนี้

ควรเดินจงกรมก่อนแล้วกลับมานั่งทุกครั้งเพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสัมมาสติได้ง่ายและสมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งภาวนา[๑๑]ขณะย่อตัวลงนั่ง พึงกำหนดรู้สภาวะอาการนั้นๆ ว่า“ลงหนอๆ”พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆอิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหวกำหนดจิตรู้รูปนั่งภาวนาว่า “นั่งหนอๆ”จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกายกำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอพร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอนั่งหนอ” จากนั้น

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามธรรมชาติ ไม่เบ่งท้อง

๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่ท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้น-ลงของท้องชัดเจน

๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการพอง-ยุบก็พอ ยังไม่ต้องบริกรรม

๔. ถ้าพอง-ยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่“หนอ” ไม่ทันพองขึ้นมาก่อน ก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “พอง-ยุบ” หรือ “รู้-รู้” ก็พอ

๕. ถ้ายังหาพอง-ยุบไม่พบอีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” แทน กำหนดรูปนั่ง ไม่ใช่ตามดูรูปสัณฐานศีรษะ คอ หรือขา แต่ให้กำหนดรู้เพียงอาการนั่ง หรือความรู้สึกนั่งเท่านั้น จากนั้นส่งจิตไปรู้ชัดที่อาการสัมผัสถูก ที่ก้นย้อยด้านขวา-ซ้าย กำหนดว่า “ถูกหนอ” สลับกันไป

๖. ขณะที่กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” คำบริกรรม และความรู้สึกในอาการนั่ง อาการถูก ต้องพร้อมกันไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการด้วย

๗. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป

๘. สำหรับผู้ที่เคยทำอานาปานสติ[๑๒] (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้ากำหนดพอง-ยุบไม่ได้ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” ไปก่อนแล้วค่อยกลับมากำหนดพอง-ยุบทีหลัง

๙. ถ้าพอง-ยุบปกติให้กำหนด“พองหนอ-ยุบหนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า "พอง-ยุบ" ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมากให้กำหนดว่า “รู้หนอๆ”หรือ “รู้ๆๆ” เพียงแค่รู้ ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตาม

---

[๑๑] ดูใน องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

[๑๒] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๒/๔๕๘.

การปฏิบัติเช่นนี้ทำให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขว้างใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น[๑๓]

โยคีบางคนพอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่“หนอ”ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวจำแนกเป็นพอง-เป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการ (ความรู้สึก) นั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่ง “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น“ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-อาการยุบตามปกติ

ถ้ามีภาพนิมิตหรือเห็นแสงสี ให้กำหนดทันทีว่า “เห็นหนอๆๆ” กำหนดที่อาการเห็น ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น ถ้ารู้สึกชอบกำหนดว่า “ชอบหนอๆ” ถ้ารู้สึกกลัวก็กำหนดว่า “กลัวหนอๆ” จนกว่าจะดับไป

นั่งภาวนา นั่งบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง (จนทุกขเวทนาดับ) มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพองต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง-อาการนูน รู้อาการยุบ-อาการแฟบของท้องเท่านั้น อย่าแกล้งเบ่งท้อง อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการปกติ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว หลับตา สติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (บริเวณสะดือ) ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติ

---

[๑๓] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๑๗๔.

กำหนดพิจารณารู้อาการภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้นต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน

๔.วิธีกำหนดรู้อิริยาบถแบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดนอน

ค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง ในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงหรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อน ตามด้วยเท้าซ้ายโดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆ” ค่อยๆ เอนตัวลงนอน พร้อมภาวนาว่า “นอนหนอๆ” ในขณะที่ภาวนานั้นให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบันอยู่ตลอดเวลาจนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนเรียบร้อย จากนั้นให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการพอง-ยุบต่อไปจบกว่าจะหลับ ผู้ปฏิบัติใหม่จะรู้สึกกำหนดยาก แต่เมื่อเจริญวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว จะเห็นว่าการกำหนดอิริยาบถน้อยใหญ่ทั้งปวงนั้น สามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันธรรมดี

ข้อควรระวัง การนอนกำหนดนั้น ไม่ควรใช้กับการกำหนดนั่ง ควรใช้กำหนดเฉพาะเวลานอนเท่านั้น เพราะโยคีกำหนดอิริยาบถนอนแล้วโดยมากมักจะเผลอสติหลับไปเสีย

การกำหนดรับประทานอาหาร

เมื่อนั่งที่โต๊ะอาหารเห็นอาหารที่อยู่ตรงหน้าให้กำหนดว่า "เห็นหนอๆ" เห็นแล้วมีจิตคิดว่าเป็นข้าวมันไก่ หมู เนื้อ ให้กำหนดว่า "คิดหนอๆรู้หนอๆ" หากมีจิตอยากกินอาหาร ก็ให้กำหนดว่า "อยากหนอๆ"

ขณะกำลังฉันหรือรับประทานอาหาร ให้กำหนดว่า "เคี้ยวหนอๆๆ" หรือ "กลืนหนอๆๆ" หากมีจิตชอบหรือไม่ชอบ ให้กำหนดว่า "ชอบหนอๆๆ" หรือ "ไม่ชอบหนอๆๆ" หากได้กลิ่นพร้อมๆ กับรู้รสของอาหารให้กำหนดว่า "รู้หนอๆ"

๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๑๔]

เวทนา ๓ ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา พูดให้เข้าใจง่ายๆ ก็คือ ความสบาย ความไม่สบาย และเฉยๆ ในขณะที่เรากำหนดนั่งอยู่นั้น (หรือขณะกิน ดื่ม ทำ พูด คิด เดิน ยืน นั่ง นอน) ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ เหนื่อย เวียนศีรษะ เจ็บปวด แสบร้อน ซาบซ่าน หนาว เย็น คัน ชา หรือเฉยๆ เป็นต้น ถ้าอาการปรากฏขึ้นมาชัดเจน เช่น ถ้าเกิดความสุขก็สุขมาก ถ้าเกิดความทุกข์ก็ทุกข์มาก เป็นต้น คือ มากกว่าอาการอย่างอื่น ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาสติไปกำหนดพิจารณาอาการของเวทนานั้นโดยภาวนาว่า “สุขหนอ ทุกข์หนอ เหมื่อยหนอ เวียนศีรษะหนอ.. คันหนอ ชาหนอ เฉยๆ หนอ" เป็นต้น ตามอาการของเวทนานั้นๆ สุดแต่เวทนาอย่างไหนจะปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนานั้น ว่า มีอาการอย่างไร พร้อมกันไปด้วย

การกำหนดรู้เวทนา ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้มีสติพิจารณารู้อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ให้ทราบชัดตามความเป็นจริงทุกขณะๆ ไปเท่านั้น และอย่าให้ความยินดีชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลาในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น เมื่อมีสติกำหนดพิจารณาเวทนาอยู่ สมาธิของโยคีคนใดมีมากวิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการเวทนาอาจดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นก็ได้

๖.วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต อารมณ์ที่เป็นอนาคต อารมณ์ที่เป็นบุญ อารมณ์ที่เป็นบาป เป็นต้น ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ เอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า“คิดหนอๆ” พร้อมกับกำหนดรู้อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย ในขณะเดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่แม้เมื่อจิตมีความดีใจ เสียใจ โลภ

---

[๑๔] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

โกรธ หลง ราคะ มานะ เป็นต้น เกิดขึ้นร่วมด้วยก็ให้ปล่อยอาการพอง-อาการยุบ แล้วเอาสติไปกำหนดที่ความรู้สึกนั้นๆ จนกว่าจะดับไป โยคีควรกำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใดๆ ต่อสภาวธรรมที่เกิดขึ้น จนกว่าสภาวะ**อาการของจิต**นั้นสงบไป

วิธีกำหนดจิตคิด

การตามกำหนดรู้จิต ผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึงของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนกำหนดต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญา ให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูล

๑. อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต เรา(สติ)มีหน้าที่กำหนดรู้ จนอาการคิดหาย ให้กำหนดเร็วๆ ว่า "คิดหนอๆๆ" "คิดถึงหนอๆๆ"

๒. ต้องกำหนดเร็ว แรง ถี่ มีพลัง ว่า "คิดหนอๆๆ" ไม่ให้มีช่องว่าง

๓. ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิด แต่ต้องตามกำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วยสติที่มีพลังมาก สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความฟุ้งก็จะค่อยน้อยลง แล้วหมดไปในที่สุด

๔. ในการกำหนดความคิด ห้ามตามดูเรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เราคิด ให้เพียงแต่กำหนดอาการของจิต ที่กำลังนึกคิดอยู่เท่านั้น

๕. เมื่ออินทรีย์แก่กล้า มีสมาธิตั้งมั่นแล้ว ให้ตามรู้ถึงการดับลงของความคิดนั้นๆ ด้วย พร้อมทั้งสังเกตรู้ถึงเยื่อใย(อุปาทาน)ที่ดับลงไปพร้อมกับอาการคิดนั้นด้วย

๖. เมื่อสมาธิตั้งมั่นเป็นอุเบกขาได้แล้ว ให้เพิ่มการรู้อาการดับของ**ความคิด**นั้นๆ ที่ดับไปพร้อมๆ กับ**จิตที่รู้คิด** เป็นคู่ๆ นั้นด้วย ในการกำหนดสภาวะจิตอื่นๆ ก็มีลำดับขั้นตอนอย่างเดียวกัน

ดังนั้น ในขั้นนี้การกำหนดจะเน้นไปที่รู้อาการของต้นจิตจนกว่าจะดับ ถึงสามารถข้ามไปจากสภาวญาณในขั้นนี้ และกำหนดสภาวะที่ปรากฏตามอาการ ห้ามดัดแปลงสภาวธรรม

วิธีกำหนดรู้จิตมีราคะและจิตไม่มีราคะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า**"ภิกฺขุ สราคํ วา จิตฺตํ สราคํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ"** ภิกษุจิตมีราคะก็รู้ชัดว่า 'จิตมีราคะ' จิตปราศจากราคะก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากราคะ'[๑๕] คำว่าราคะหมายถึงความกำหนัดความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศแต่ในที่นี้หมายถึงความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โยคีพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าว โดยกำหนดว่า "ชอบหนอ โลภหนอ" ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียวจิตดังกล่าวอาจสงบไปได้แต่ถ้าจิตยังไม่สงบก็กำหนดสติตามรู้จนกว่าจิตจะสงบระงับไปทั้งหมดเมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะโดยกำหนดว่า "รู้หนอ" จิตดังกล่าวชื่อว่าจิตปราศจากราคะ

วิธีกำหนดรู้จิตมีโทสะและจิตไม่มีโทสะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า"สโทสํ วา จิตฺตํ สโทสํ จิตฺตนฺติ ปชานาติ วีตโทสํ วา จิตฺตํ วีตโทสํจิตฺตนฺติปชานาติ"ภิกษุจิตมีโทสะก็รู้ชัดว่า 'จิตมีโทสะ' จิตปราศจากโทสะก็รู้ชัดว่า 'จิตปราศจากโทสะ'[๑๖] จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทสะโยคีพึงตามรู้จิตดังกล่าวจนกว่าจะสงบไปโดยกำหนดรู้ว่า "โกรธหนอ" เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะโดยกำหนดรู้ว่า "รู้หนอ" จิตดังกล่าวชื่อว่าจิตปราศจากโทสะ

---

[๑๕] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

[๑๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๔๔/๑๑๑.

วิธีกำหนดรู้จิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่าน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า“สงฺขิตฺตํ วา จิตฺตํ ...ปชานาติวิกฺขิตฺตํวาจิตฺตํ ... ปชานาติ สมาหิตํวาจิตฺตํ ...ปชานาติอสมาหิตํวาจิตฺตํ ...ปชานาติวิมุตฺตํวา จิตฺตํ ..ปชานาติ อวิมุตฺตํวาจิตฺตํ ... ปชานาติ” ภิกษุจิตหดหู่ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’ จิตฟุ้งซ่านก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’ จิตเป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’ จิตไม่เป็นสมาธิก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’ จิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ชัดว่า‘จิตหลุดพ้นแล้ว’ จิตไม่หลุดพ้นก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’[๑๗]

ดังนั้น การปฏิบัติธรรมในขั้นที่ ๑ เห็นรูป-นาม ถ้าโยคีกำหนดถูกตรงตามคำสอนของพระวิปัสสนาจารย์ ก็จะสามารถเกิดสภาวญาณได้ แต่ถ้าไม่มีศรัทธาต่อการปฏิบัติ ปัญญาที่ควรจะเกิดก็ไม่สามารถเกิดขึ้นได้

๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. การกำหนดต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม เช่น เราจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ คำที่กำหนดว่า"พอง" กับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน คำที่กำหนดว่า"ยุบ" กับท้องที่ยุบ ก็ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน การเดินก็เช่นเกัน ขณะที่เรากำหนดว่า "ขวา" ต้องยกเท้าขวาขึ้นเรากำหนดว่า "ย่าง" ต้องสืบเท้าย่างไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่า "หนอ" ต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี อย่างนี้จึงจะเรียกว่าได้ปัจจุบันธรรม

ปัจจุบันธรรมนี้ มีความสำคัญต่อการปฏิบัติมาก เพราะถ้ากำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว ขณิกสมาธิจะรวมตัว เมื่อขณิกสมาธิรวมตัวมากขึ้นๆ จะทำให้อินทรีย์ ๕ และพละ ๕[๑๘] มีกำลังกล้าขึ้น แข็งแรงขึ้น มีกำลังกายดีขึ้น เหมือนลับมีดไว้คมดีแล้ว ย่อมใช้ประโยชน์ได้ทุกขณะ

เมื่อปฏิบัติไปจนถึงมรรคญาณ (วิปัสสนาญาณที่ ๑๔) อินทรีย์ที่กล้าแข็งก็จะก่อให้เกิดพละที่กล้าแข็ง พละที่กล้าแข็งนี้แหละจะไปทำหน้าที่ประหาณกิเลสโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องไปยุ่งใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น

---

[๑๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

[๑๘] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๓/๓๒๕-๓๒๖.

เราจึงจำเป็นที่จะต้องรวบรวมขณิกสมาธิให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ด้วยการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม

๒. การทำให้ต่อเนื่องกัน เมื่อกราบกรรมฐานแล้วเราจะต้องมาเดินและนั่งตามระยะเวลาที่กำหนด การกราบกรรมฐาน การเดินจงกรม และการนั่ง ๓ อย่างนี้ ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน เมื่อนั่งแล้วจึงค่อยหยุดพัก ในขณะหยุดพักต้องใช้สติกำหนดอิริยาบถย่อยไปด้วย เช่น เมื่อจะอาบน้ำจะหยิบขันก็กำหนดรู้ว่า "เห็นหนอ" "หยิบหนอๆๆ" "ตักหนอๆๆ" "ราดหนอๆๆ" "ถูกหนอๆๆ" เมื่อรับประทานอาหาร จะตักข้าวใส่ปากก็กำหนดว่า "เห็นหนอๆๆ" "ตักหนอๆๆ" "ใส่หนอๆๆ" "ถูกหนอๆๆ" "อมหนอๆๆ" "เคี้ยวหนอๆๆ" "กลืนหนอๆๆ" เมื่อเวลาจะนอนก็กำหนดว่า "นอนหนอๆๆ"

เมื่อนอนแล้วก็กำหนดรู้ที่หน้าท้องว่า "พองหนอ ยุบหนอ" จนกว่าจะหลับไป หลับเมื่อใดสติหยุดทำงานเมื่อนั้น สติต้องทำงานอยู่โดยตลอดนับตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งนอนหลับ การที่ต้องทำเช่นนั้นก็เพราะว่า เมื่อเรานั่งแล้วเราจะหยุดพัก แต่ในระหว่างหยุดพักนั้น เราทำงานอื่นเสียบ้าง คุยบ้างไม่ได้ใช้สติกำหนดอิริยาบถเลย ในช่วงนี้จะมีช่องว่างเกิดขึ้น เมื่อมีช่องว่างจิตที่เราไม่ได้ใช้เขาทำงานก็จะแล่นออกไปข้างนอก ทำให้เราฟุ้ง ทำให้กิเลสไหลเข้าสู่จิตได้ อีกประการหนึ่ง ถ้าเราไม่กำหนดให้ต่อเนื่องกันจะทำให้ขณิกสมาธิที่รวมตัวไว้แล้วจะเริ่มคลายตัวออก ทำให้สมาธิอ่อนกำลังปัญญาอินทรีย์บังเกิดได้ยาก

๓. ต้องมีองค์คุณ ๓ คือ อาตาปี(เพียรตั้งใจทำจริง) สติมา (มีสติระลึกรู้อยู่ที่รูปนามที่กำลังเกิดขึ้น) สัมปชาโน (รู้ตัวทั่วพร้อมติดตามอิริยาบถอยู่ทุกขณะ)[๑๙]

๔. ปรับอินทรีย์ให้เสมอกันศรัทธายิ่ง ปัญญาหย่อน โลภะจะครอบงำ

ปัญญายิ่ง ศรัทธาหย่อน วิจิกิจฉาจะครอบงำ วิริยะยิ่ง สมาธิหย่อน อุทธัจจะจะครอบงำ สมาธิยิ่ง วิริยะหย่อน ถีนมิทธะจะครอบงำ

---

[๑๙] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๘. สภาวะญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๑ สมบูรณ์

การปฏิบัติตั้งแต่การรับพระกรรมฐานจนถึงการปฏิบัติ สภาวญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ โยคีเห็นชัดในอารมณ์ที่ปรากฏ เช่น เห็นเท้าที่ก้าวย่างโดยความเป็นอาการธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา เห็นเวทนาโดยเป็นอาการคือความรู้สึกปวด เป็นต้น ไม่ใช่ขาขวาหรือซ้ายที่ปวด เห็นจิตโดยอาการที่คิด ไม่ได้รู้ว่าคิดเรื่องอะไร คิดถึงใคร ที่ไหน อย่างไร ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดญานที่สูงขึ้น เพราะฉะนั้น สภาวธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดกับโยคีผู้มีศรัทธาและความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่อง

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

สภาวะของญาณนี้ เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือ เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ รูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง นามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่นว่า เห็นว่าการเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ตัวมันเอง ไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้ เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไป จัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้คือ เห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่ง เห็นว่านามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า สามารถแยกรูปแยกนามได้ เห็นรูปเห็นนามต่างกันไม่ว่าจะเป็นทวารอื่นก็ตาม ขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากระทบกาย มีสติรู้ทันเห็นว่าเย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อน ตึงนั้น ก็เป็นแต่ธรรมชาติที่มากระทบแล้วก็สลายไป ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ส่วนจิตเป็นตัวที่เข้าไปรู้ได้ เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง เป็นนามธรรม

พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายเปรียบเทียบนามรูปปริจเฉทญาณ ในสามัญญผลสูตร และในที่อื่นๆ เช่น มหาสกุลุทายิสูตร วิปัสสนาญาณกำหนดรู้จำแนกรู้รูปและนามตรัสเรียกว่า “ญาณทัสสนะ” ว่า “ภิกษุน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘กายของเรานี้คุมกันเป็นรูปร่างประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่

เที่ยงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเฟ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้,[๒๐]

นามรูปปริจเฉทญาณ คือ การกำหนดรู้รูปนาม สามารถกำหนดรู้ได้ว่ามีเพียงรูป-นามโดยปราศจากสมมติบัญญัติที่เป็นบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรีการกำหนดรูปนามนั้นเป็นการรู้เห็นลักษณะพิเศษ คือ สภาวะลักษณะของรูป-นามอย่างแท้จริง กล่าวคือ

๑) รูป เป็นสภาวะแปรปรวนและไม่รู้อารมณ์

๒) นาม เป็นสภาวะน้อมไปสู่อารมณ์ คือ รู้อารมณ์

นอกจากนั้น วิปัสสนาญาณนี้ยังเป็นการรู้เห็นลักษณะพิเศษของรูปและนามแต่ละอย่างเช่น

๑) ความแข็งอ่อน เป็นลักษณะพิเศษของธาตุดิน

๒) การกระทบ เป็นลักษณะพิเศษของผัสสะ

๓) การเสวยเป็นลักษณะพิเศษของเวทนา

๔) จำได้หมายรู้ เป็นลักษณะพิเศษของสัญญา

๕) การรู้อารมณ์ เป็นลักษณะพิเศษของวิญญาณ

อนึ่ง ลักษณะพิเศษของรูป-นามดังกล่าวปรากฏในปัจจุบันขณะที่ประกอบด้วยขณะจิต ๓ คืออุปปาทขณะ (ขณะเกิดขึ้น) ฐีติขณะ (ขณะตั้งอยู่) ภังคขณะ (ขณะดับไป) ไม่ปรากฏในอดีตที่ดับไปแล้วและอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ดังนั้นจึงควรกำหนดรูปนามในขณะปัจจุบันเท่านั้น[๒๑]

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

กำหนดเดินจงกรมให้ครบ ๓ ระยะ เริ่มกำหนดจากระยะที่ ๑-๓ ตามลำดับ ในการกำหนดเดินสติสามารถกำหนดพอดีกับเท้า ลงตัวเหมาะเจาะพอดีกับการกำหนดรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ของ

---

[๒๐] ที.สี. (บาลี) ๙/๒๓๔-๒๓๕/๗๗, ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๓๕/๗๗-๗๘.

[๒๑] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒,** (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๙๒.

สภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่

โยคีกำหนดรู้เท้าที่เหวี่ยงพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลัง โดยอาการ คือ เท้าที่กระทบพื้นมีความเย็นหรือร้อน อ่อนหรือแข็ง ตึงหรือหย่อน ตามสภาพธรรมอย่างใดอย่างหนึ่งที่ชัดเจน ในขณะนั้นความรู้สึกว่าเรารู้เท้าไม่ปรากฏแก่โยคี ปราศจากบุคคล เรา เขา มีเพียงอารมณ์ที่ปรากฏชัดกับจิตที่เข้าไปรู้เท่านั้น ขณะเดินกำหนดที่เท้า เมื่อเท้าเคลื่อนไป ยก ย่าง เหยียบ จิตหรือใจเป็นผู้รู้ ซ้ายขวา จิตเป็นผู้รู้

กำหนดเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง จิตใจผ่องใสดี ไม่มีความง่วง มีสติระลึกทันปัจจุบันได้ทันดีมาก แม้กระทั่งลมพัดก็มีสติระลึกทันเกือบทุกครั้ง เวทนาปวดแผ่วเบาสามารถกำหนดรักษาระดับของเวทนาปวดได้ เมื่อเวทนาปวดเบาแล้ว ใช้ระยะเวลานานกว่าจะเกิดขึ้นมาใหม่ ลมพัดถูกตัวก็รู้สึกว่าชัดมากกว่าปกติหลายเท่า จิตเห็นภาพนิมิตซ้อนขึ้นมาลักษณะแว๊บๆ ไม่นาน มีสติรู้ทันตลอด

อนึ่ง ช่วงท้ายชั่วโมงก่อนหมดบัลลังก์ จิตสามารถพิจารณาอย่างละเอียด รู้อาการเกิดดับของสังขาร มันไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป[๒๒] อาการเกิดดับ เปรียบร่างกายเหมือนหุ่นยนต์ต้องใช้จิตสั่งงาน ถ้าจิตไม่สั่งก็ไม่เคลื่อนไหว รู้สึกว่าสังขารบังคับไม่ได้เช่น อาการสะดุ้งกระตุก เวลายืนบังคับให้มันนิ่งไม่ได้ จิตเป็นผู้สั่งจึงจะเคลื่อนไหวได้ มีอาการปลื้มปีติเร็ว ถ้าพูดโดนใจ บางครั้งน้ำตาแทบร่วง จิตต้องพิจารณาให้รู้เท่าทัน บางขณะเห็นกัลยาณมิตรทำอะไรตลกๆ ก็อยากหัวเราะ ก็ต้องพิจารณาให้รู้เท่าทันจิต

การกำหนดนิมิต ขณะเดิน กำหนดที่เท้า เมื่อเท้าเคลื่อนไปยกส้น ยก ย่าง เหยียบ ถูก กด จิตเป็นผู้รู้ซ้ายขวา จิตเป็นผู้รู้

เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่นว่า เห็นว่าการเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ตัวมันเอง ไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้

---

[๒๒] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๖๒.

เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไป จัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้ เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้ คือ เห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่งเห็นว่านามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า สามารถแยกรูปแยกนามได้ เห็นรูปเห็นนามต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นทวารอื่นก็ตาม ขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากระทบกาย มีสติรู้ทันเห็นว่า อาการนั้นๆ ก็เป็นแต่ธรรมชาติที่มากระทบแล้วก็สลายไป ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ส่วนตัวจิตใจเป็นนามธรรมตัวที่เข้าไปรู้ได้ เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่ง

สภาวธรรมขณะเดินจงกรม มีลักษณะดังนี้

๑. ขวาย่างกับซ้ายย่างเป็นคนละอัน พองกับยุบเป็นคนละอัน

๒. ขวาย่างกับรู้ว่าย่างคนละอัน พองกับรู้ว่าพองคนละอันยุบกับรู้ว่ายุบคนละอันเห็นกับรู้ว่าเห็นคนละอัน อายตนะอย่างอื่นก็เหมือนกัน

๓. เดินเป็นรูปใจที่กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวที่เดินเป็นนาม

การปฏิบัติขั้นนี้จะเป็นการบริกรรมนำอาการอยู่จัดอยู่ในเขตสมถะ และจัดเข้าในญาตปริญญา จัดเป็นทุกขอริยสัจและมรรคอริยสัจซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นที่กล่าวถึงขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่การรับพระกรรมฐานจนถึงการปฏิบัติ ซึ่งสภาวะญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม โยคีเห็นชัดในอารมณ์ที่ปรากฏ เช่น เห็นเท้าที่ก้าวย่างโดยความเป็นอาการธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ขณะเดินจงกรมเห็นเวทนาโดยเป็นอาการ คือ ความรู้สึกปวด เป็นต้น ไม่ใช่ขาขวาหรือซ้ายที่ปวด เห็นจิตโดยอาการที่คิด ไม่ได้รู้ว่าคิดเรื่องอะไร คิดถึงใคร ที่ไหน อย่างไร ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดญาณที่สูงขึ้น[๒๓] เพราะฉะนั้นสภาวธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดกับโยคีผู้มีศรัทธาและความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่องจัดเป็นทิฏฐิวิสุทธิ และการกำหนดรู้รูปนามนี้ก็จัดเป็นทุกขอริยสัจ

---

[๒๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๗/๑/-/๕๐.

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : นั่งกำหนดพอง-ยุบ

กำหนดดูอาการท้องพอง-ยุบและใจที่รู้สึกอาการให้เท่ากัน ให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ความรู้สึกถึงความเป็นตัวตน ว่าเราเป็นผู้รู้สึก ย่อมไม่ปรากฏ ณ ขณะนั้นเลย สภาวะเช่นนี้พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙) วินิฉัยว่าเป็นนามรูปปริจเฉทญาณ ดังที่ท่านอธิบายว่าบุคคลเช่นนี้รู้ลักษณะของนาม คือมีความน้อมไปสู่อารมณ์ เรียกว่า นมนลกฺขณํ คือ ให้กำหนดเอาที่รูปก่อน ตามนัยวิปัสสนายานิก ให้กำหนดวาโยโผฏฐัพพรูปก่อน คัมภีร์บาลีวิสุทธิมรรคอธิบายว่า “ยถา ยถา หิสฺสรูปํ สุวิกฺขาลิตฺตํ โหติ นิชฺชฏํ สุปริสุทฺธํ ตถา ตถา ตทารมฺมณา อรูปธมฺมา สยเมว ปากฏา โหนฺติ” ..

รูปมีพอง ยุบเป็นต้น พินิจดีแล้ว ไม่มีความยุ่ง ผ่องใสดีแล้ว โดยประการใดๆ นามธรรมที่รู้ซึ่งรูปนั้นๆ แจ้งชัดขึ้นมาเอง โดยประการนั้นๆ คือ ชั้นต้น กำหนดตัวรูปจนหมดจดขึ้นมาก่อนแล้ว ต่อจากนั้น นามจะหมดจดขึ้นมาเอง เมื่อกำหนดไปๆ จนเกิดความรู้สึกว่า มันจะวิ่งเข้าไปสู่กัน นามรูปพอถึงตอนนี้ ถ้าโยคีพูดได้อย่างนี้ ให้เข้าใจว่า เขารู้จักจำแนกรูป-นามได้ เรียกได้ว่า ผู้รู้ได้อย่างจะแจ้งทีเดียว (นาม-รูปปริจเฉทญาณ) โยคีมีความเพียรกำหนดพร้อมกันเช่นนี้ สติ สมาธิ ปัญญาย่อมปรากฏแก่โยคีว่า ท้องพองยุบ เป็นเพียงอาการของวาโยโผฏฐัพธาตุที่กระทบกัน คือตึงหย่อนหรือไหว จิตเป็นเพียงอาการเข้าไปรู้[๒๔]

สภาวธรรมขณะนั่งกำหนดพอง-ยุบ มีลักษณะดังนี้

- พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูป รู้เป็นนาม
- บางทีกำหนด อาการยุบทัน อาการพองไม่ทัน ฯลฯ
- มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบสุดยุบของอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงเป็นอย่างไรหากมีสภาวะในอิริยาบถนั่ง เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พอง-ยุบ ไม่ชัดเจน

---

[๒๔] พระธรรมธีรราชมหามุนี, **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๘๓.

กำหนดรู้ดูอาการท้องพอง ท้องยุบ ใจที่รู้สึกกับท้องพอง ท้องยุบให้เท่ากันให้ตรงกันพอดี อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน จิตที่รู้พร้อมกันเช่นนี้ วินิจฉัยว่า นามรูปปริจเฉทญาณ จิตกำหนดพร้อมกันทีเดียวความรู้สึกถึงความมีอยู่ตัวตนขณะนั้นย่อมไม่ปรากฏนี้เรียกว่า นามรูปปริเฉทญาณ[๒๕] จัดเป็น**ทุกขอริยสัจ (จินตาญาณ)**”

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

การกำหนดอารมณ์ทั้งปวง คืออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจนั้น อารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน แจ่มชัดก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ ก่อน เช่น ในขณะที่เรานั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์เกิดทางจมูกก็ได้กลิ่น ทางกายก็มีการกระทบ เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หรือทุกขเวทนา เป็นต้น ที่เกิดร่วม เมื่อสิ่งเหล่านี้มาประสบ และเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ให้เรากำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนที่สุดโดยเฉพาะอารมณ์ที่เกิดโดยตรงภายในจิต

เห็นความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า..

ทวารตา : เมื่อมีภาพมากระทบจะเกิดการเห็นขึ้น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม

ทวารจมูก : เมื่อมีกลิ่นมากระทบจมูกจะเกิดการรู้กลิ่นขึ้น (ดมกลิ่น) เวลาจมูกได้กลิ่น จมูกกับกลิ่นเป็นรูป ได้กลิ่นเป็นนาม

ทวารลิ้น : เมื่อมีรสมากระทบลิ้นจะเกิดการรู้รสขึ้น เวลาลิ้นได้รส ลิ้นกับรสเป็นรูป รู้รสเป็นนาม

โยคีเห็นชัดในอารมณ์ที่ปรากฏ เช่น เห็นเท้าที่ก้าวย่างโดยความเป็นอาการธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา เห็นเวทนาโดยเป็นอาการคือความรู้สึกปวด เป็นต้น ไม่ใช่ขาขวาหรือซ้ายที่ปวด เห็นจิตโดยอาการที่คิด ไม่ได้รู้ว่าคิดเรื่องอะไร คิดถึงใคร ที่ไหน อย่างไร ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดญาณที่สูงขึ้น เพราะฉะนั้นสภาวธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดกับโยคีผู้มีศรัทธาและความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่อง

---

[๒๕] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ช. โฆษิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓.), หน้า ๘๓.

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา

ขณะที่โยคีนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง หรือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น เมื่อกำหนดรู้ทันเวทนา(เจ็บ ปวด เมื่อย) สม่ำเสมอ สติกำหนดว่า "ปวดหนอ" ได้แค่คงที่ ให้ดับสนิทยังไม่สามารถกระทำได้ ต่อมาอาการเวทนาเริ่มจากเบาไปหาหนัก คือ เริ่มต้นปวดเบาๆ ท่ามกลางปวดมาก ใกล้หมดเวลาปวดมากที่สุดจนแทบทนไม่ไหว (รู้สึกคล้ายกับว่าจะตาย) สติระลึกรู้จิตดีมากไม่ฟุ้งซ่าน[๒๖] จิตมีกำลังดี กำหนด "ปวดหนอๆๆๆๆ" ระยะเวลาพอสมควรทุกขเวทนาปวดค่อยๆ ลดลงเล็กน้อย

บางคนพูดว่า บางครั้งเวทนามี บางครั้งเวทนาไม่มี อาจารย์ต้องแนะนำ : ถ้ารู้สึกมีเวทนาให้หยุดกำหนดพอง-ยุบ แล้วกำหนดเวทนาต่อไป เมื่อเวทนาจางหายไปแล้ว ให้กำหนดพอง-ยุบต่อไปอีก ถ้าอาจารย์มีความรู้เกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ควรแสดงเวทนาตามหลัก คนนั้นก็จะมีกำลังใจอยากกำหนด ถ้าไม่เทศน์ให้ฟังเขาอาจจะกลัวไม่กำหนด

กำหนดเวทนาโดยที่อาการปวด(ความรู้สึกปวด) ไม่ใช่เท้าปวด ขาปวด ไหล่ปวด ฯลฯ เป็นเพียงความรู้สึกปวดเท่านั้น และจิตเข้าไปรู้อาการก็ไม่ใช่ความปวด แต่ว่าญาณจิตยังมีความยินดียินร้ายในอาการที่ปวดนั้นอยู่ เพราะสมาธิปัญญายังไม่มากพอที่จะตัดอารมณ์ เพียงเห็นว่าความปวดนั้นปราศจากบุคคล เรา เขา เป็นการรู้ชัดอาการของรูปนาม ไม่มีตัวตนเราเขา มีแต่รู้อาการของเวทนาที่ปรากฏซึ่งก็ไม่ใช่รูปและจิต ความคิดต่างๆ รวมถึงนิมิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงอาการของจิตที่ปรากฏขึ้นเท่านั้น อันเป็นสภาวญาณเริ่มแรกที่เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณนั่นเอง อันละตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขา เพราะเข้าใจเห็นธรรมชาติตามจริงเป็นทิฏฐิวิสุทธิ[๒๗]

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : จิต

ขณะที่นั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง หรือเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงอยู่นั้น หากจิตคิดถึงอดีต อนาคต หรือฟุ้งซ่าน ถึงเรื่องที่เป็นบุญบ้าง บาปบ้าง กำหนดว่า

---

[๒๖] ดูใน ที.ม. (ไทย)๑๐/๓๘๑/๓๑๕.

[๒๗] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

"คิดหนอๆ" โยคีกำหนดเห็นอาการของจิตที่คิด กำหนดอาการนั้น ไม่กำหนดเรื่องราวที่คิด สถานที่ บุคคล เพียงรู้ว่ากำลังคิดอยู่ จนเห็นว่าจิตรู้กับความคิดเป็นคนละอัน ปราศจากความรู้สึกว่าเป็นผู้คิด หรือความคิดเป็นเรา

หรือเมื่อนั่งได้ประมาณกลางชั่วโมง เกิดนิมิตเห็นแสงสว่าง หรือแสงสีเป็นต้น กำหนดว่า "เห็นหนอๆๆ" แต่อาจไม่หายไป การกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ กำหนดเห็นชัดเจนมาก จนกระทั่งพอง-ยุบหายไปเลย ก็เลยกำหนดเวทนาต่อบางคนอาจารย์แนะนำว่า การที่เราจะไปดูเฉยๆ เช่นนั้นไม่ได้ ถ้าชอบใจนั่นเป็นโลภะ ถ้าไม่ชอบใจนั่นเป็นโทสะ ถ้าเห็นแล้วไม่กำหนดรู้ เป็นโมหะ การปฏิบัติธรรมนี้เพื่อสละกิเลสเหล่านี้ ถ้าเราไปพอใจสิ่งเหล่านี้เท่ากับเราพากันแสวงหากิเลสเพิ่มขึ้นอีก โยคีกำหนดแสงโดยอาการของจิตว่า "เห็นหนอๆ" เช่นนี้ ย่อมรู้ชัดว่าแสงที่ปรากฏกับจิตที่รู้เป็นคนละอันกัน ปราศจากเรารู้ เป็นเพียงอาการรู้ของจิตเอง

จิตที่ปรากฏอาการคิดเป็นเรื่องที่รู้เป็นรูปบัญญัติที่ได้จากอารมณ์ที่เป็น เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ที่เข้ามาปรากฏแก่จิตเป็นรูปปรมัตถ์ สติสัมปชัญญะที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาในสติปัฏฐานทั้ง ๔ ที่จิตรับรู้ คือกาย เวทนา จิต ธรรม ในขณะนั้นเป็นนาม เช่น คิดถึงคนรู้จักแล้วจำชื่อได้ว่า ชื่ออะไร เป็นต้น

๑) ความคิดปรากฏขึ้นเยอะเป็นไปอย่างรวดเร็วเหมือนฝนที่ตกลงหนัก แต่รู้ว่าฝนตกทีละเม็ดเท่านั้น

๒) บางครั้งกำหนดรู้ต้นเรื่องที่คิดได้ บางครั้งกำหนดรู้ตอนปลายเรื่องที่คิดได้ แต่กำหนดรู้ไม่ได้ตลอดสายของความคิดที่เกิดขึ้น

๓) ตัวที่คิดถึงคนนั้นเป็นบัญญัติที่เกิดจากจิตที่รับรู้อารมณ์ที่เป็นรูป

๔) ตัวจิตที่รู้จักและจำชื่อได้ในขณะรับรู้อาการคิดภายในเป็นนาม

๕) ตัวที่รู้สึกกับคนนั้นอย่างไรเป็นนาม

๖) ตัวจิตที่รู้สึกในความพอใจ หรือไม่พอใจที่รู้อยู่เป็นนาม

ขั้นนี้เวทนายังไม่เกิด หรือเกิดขึ้นแล้วก็จางหายไป และมีความคิดสับสนในขณะที่เวทนาเกิดอยู่ร่วมด้วย ในช่วงแรกรู้สึกหลงไปกับความคิดจน

รู้สึกสับสน ต้องคอยดูความคิดใหม่ ทำให้ไม่สับสน และแยกแยะได้ว่า ความคิดก็อย่างหนึ่ง เวทนาที่เกิดขึ้นก็อย่างหนึ่ง ในขณะที่ครบชั่วโมง ไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจ ไม่อยากออกและไม่อยากเข้าเฉยๆ กับเวลาในการปฏิบัติ ไม่เหมือนวันแรกๆ ตัดสินใจออกจากสมาธิ ขณะนั้นเวทนาลดลงไปมาก

ดังนั้น นามรูปปริจเฉทญาณ ก็คือ การรู้ชัดอาการของรูป มีอาการเดิน อาการยืน อาการนั่ง อาการนอน อาการพอง อาการยุบ เป็นต้น โดยไม่มีตัวเรา มีแต่อาการและจิตรู้ แม้แต่เวทนาที่ปรากฏก็ไม่ใช่เรา ความคิดต่างๆ รวมถึงนิมิตก็ไม่ใช่เรา เป็นเพียงอาการของจิตที่ปราฏขึ้นเท่านั้น อันเป็นสภาวญาณที่เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณนั่นเอง สามารถละตัวตน เรา เขา ของเรา ของเขาเสียได้ เพราะเข้าใจและเห็นแจ้งธรรมชาติตามจริงบ้างแล้ว จัดเป็น ทิฏฐิวิสุทธิ[๒๘]

เป็นการปฏิบัติเบื้องต้นที่กล่าวถึงขั้นตอนต่างๆ ตั้งแต่การรับพระกรรมฐานจนถึงการปฏิบัติ ซึ่งสภาวญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม คือ โยคีเห็นชัดในอารมณ์ที่ปรากฏ เช่น เห็นเท้าที่ก้าวย่างโดยความเป็นอาการธาตุ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา ที่เดิน เห็นท้องพองยุบโดยความเป็นอาการ วาโยธาตุที่ทำให้เคลื่อนไหว ไม่ใช่รูปท้อง เห็นเวทนาโดยเป็นอาการ คือ ความรู้สึกปวด เป็นต้น ไม่ใช่ขาขวาหรือซ้ายที่ปวด เห็นจิตโดยอาการที่คิด ไม่ได้รู้ว่าคิดเรื่องอะไร คิดถึงใคร ที่ไหน อย่างไร ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดญานที่สูงขึ้น[๒๙] เพราะฉะนั้น สภาวธรรมเหล่านี้ย่อมเกิดกับโยคีผู้มีศรัทธาและความเพียรในการกำหนดอย่างต่อเนื่อง

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อายตนะ

๑) ทวารตา เมื่อมีภาพมากระทบจะเกิดการเห็นขึ้น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูปเห็นเป็นนาม

๒) ทวารหู เมื่อเสียงมากระทบจะเกิดการรู้เสียง (ได้ยิน) ขึ้น เวลาหูได้ยินเสียงหูกับเสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม

---

[๒๘] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

[๒๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๗/๑/-/๕๐.

๓) ทวารจมูก เมื่อมีกลิ่นมากระทบจมูกจะเกิดการรู้กลิ่นขึ้น (ดมกลิ่น) เวลาจมูกได้กลิ่นจมูกกับกลิ่นเป็นรูป ได้กลิ่นเป็นนาม

๔) ทวารลิ้น เมื่อมีรสมากระทบลิ้นจะเกิดการรู้รสขึ้น เวลาลิ้นได้รสลิ้นกับรสเป็นรูป รู้รสเป็นนาม

๕) ทวารกาย เมื่อมีอารมณ์มากระทบกาย จะเกิดการรู้อารมณ์ (เย็น ร้อนอ่อน แข็ง) เวลากายถูกต้องเย็น ร้อนอ่อน แข็งเป็นรูป รู้เป็นนาม ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้าเป็นรูป ใจเป็นนาม มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีแต่สักว่ารูปกับนามเท่านี้ เช่น นั่งเป็นรูป รู้ว่านั่งเป็นนาม เดินเป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในนามรูปปริจเฉทญาณ

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนามมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงเป็นอย่างไรหากมีสภาวะในอิริยาบถนั่ง เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พอง-ยุบ ไม่ชัดเจน

ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญารู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม และสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ เห็นปรมัตถ์อารมณ์ได้อย่างชัดเจน คือปัญญารู้แจ้งรูปนาม ปัญญารู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน ญาณนี้ กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่าเป็นคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกัน

เป็นภูมิแห่ง ญาตปริญญา คือ เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนด จัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “ทุกข์ (จินตาญาณ ความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ หมายถึง วิปัสสนาญาณขั้นต้นที่ยังอ่อนตรุณวิปัสสนา)”

เป็นภูมิของญาตปริญญา คือปัญญาขั้นรู้จักรูปนาม รู้จักแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนามมองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง

คือเห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง จัดเป็นทิฏฐิวิสุทธิ และการกำหนดรู้นี้เป็นทุกขอริยสัจ

๑) ญาตปริญญา กำหนดรูป-นาม ๘๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขันธ์ ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณารูป-นาม ๑๕ %

๓) ปหานปริญญา การละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ข่มนิวรณ์ไว้แบบวิกขัมพนปหาน ๕ %

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ**	๖๐	๑๐ (ทุกขเวทนา)	๕ (จิตกุศล) ๕ (จิตอกุศล)	๑๐ (นิวรณ์)	๑๐

๑. กายานุปัสสนา ๖๐ % การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายมากที่สุด ชัดสุด พอง-ยุบชัด ,ยก– ย่าง-เหยียบ. นั่ง-ถูกชัดเจน

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๐ % ทุกขเวทนาอาการปวดยังไม่มาก พอๆ กับนิวรณ์ธรรมในธัมมานุปัสสนา ๑๐ % คือ อาการเบื่อเซ็งพอๆกัน บางครั้งก็หลับ บางครั้งก็ปวดนิดหน่อย เพราะไม่สนใจปวด ดูแต่พอง-ยุบ

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐ % (กุศลจิต ๕ % , อกุศล ๕ %) กุศลจิตคือความตั้งใจ ส่วนอกุศลจิต คือ ความไม่ตั้งใจ ฟุ้งซ่าน ง่วงซึม บางครั้งก็หลับ

๔. ธัมมานุปัสสนา ๑๐ % เป็นนิวรณ์ธรรม เช่น ง่วง เบื่อเซ็ง เป็นธรรมารมณ์ เป็นอกุศลด้วย แต่เมื่ออกุศลเกิดก็ใช้เป็นอารมณ์ของสติในการกำหนดรู้ ในจิตตานุปัสสนาตามสภาพที่เป็นจริง

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพียง ๑๐ % โดยใส่ใจเพ่งดูอารมณ์มากกว่าใส่ใจท่องบริกรรม เพราะขั้นนี้จิตยังไม่ตั้งมั่น มักถูกนิวรณ์รบกวนอยู่บ่อยๆ ต้องพยามเพิ่มพูนสมาธิด้วยการเพ่งรู้รูปธรรมให้มาก

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ มีรูปวิเคราะห์ว่า "อินฺทสฺสกมฺมํ อินฺทริยํ" การกระทำของผู้เป็นใหญ่ ชื่อว่าอินทรีย์ หมายถึงความเป็นใหญ่ต่อหน้าที่นั้นๆ เหมือนการกระทำของผู้ใหญ่ คือ การกระทำของผู้ควบคุมจิตใจของตัวเองได้ ตัวอย่างเช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่สามารถควบคุมจิตหรือผู้ที่เป็นใหญ่แก่จิตของตน

๑. สัทธินทรีย์ ความเชื่อทำให้จิตผ่องใส จิตที่ไม่ศรัทธาจะไม่ผ่องใส

๒. วิริยินทรีย์ ความเพียร ที่เป็นอินทรีย์ เรียกว่า ภาวนาวิริยะ เป็นความเพียรในการอบรมจิตใจ

๓. สตินทรีย์ การระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง

๔. สมาธินทรีย์ ความตั้งใจมั่นในสภาวธรรมปัจจุบัน เราทั้งหลายมักขาดความตั้งมั่นในสภาวธรรมปัจจุบัน โดยจิตของเรามักซัดส่ายอยู่เสมอ

๕. ปัญญินทรีย์ จิตที่มีคุณภาพขณิกสมาธิที่มีกำลัง เปรียบเสมือนกระจกเงาที่บุคคลขัดสีอยู่เสมอ

การปรับอินทรีย์นั้น ศรัทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิ ต้องสมดุลกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า วิเสสโตปเนตฺถ สทฺธาปญฺญานํ สมาธิ-วีริยานญฺจ สมตํ ปสํสนฺติ. อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญความสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญาและสมาธิกับวิริยะเป็นพิเศษ ในเรื่องนี้

ศรัทธาความเชื่อและปัญญาความเข้าใจทั้งสองอย่างต้องสมดุลกัน ถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีความเข้าใจสิ่งที่ตนเองเชื่ออย่างถูกต้อง คือ ไม่เข้าใจในเหตุผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงาย เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ฟังมา บุคคลที่มีปัญญาอันเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างมากโดยปราศจากศรัทธาก็มักเป็นคนที่ตรึกตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใด เพราะฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องเท่ากัน

นอกจากนี้ วิริยะกับสมาธิก็ต้องเท่ากันถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิ ย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ดังนั้นจึงมีการสอบอารมณ์ในแต่ละวันเพื่อปรับอินทรีย์

ญาณที่ ๑ มีอัตราเปอร์เซ็นต์ของอินทรีย์ ๕ ดังนี้

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ**	๔๐	๒๕	๒๐[๓๐]	๑๐	๕
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)[๓๑]	๔๐	๒๕	๒๐	๑๐	๕

ศรัทธา ๔๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติมาจากการศึกษาและการรักษาศีลมาก่อน จึงมีผลให้มีความเชื่อตามหลักที่ตนเข้าใจมาแล้ว และเมื่อเจริญสติตามหลักนี้ จึงทำให้มีศรัทธามากขึ้นจากความตั้งใจมาปฏิบัติ มากกว่าปกติ

วิริยะ ๒๕% เพราะความเชื่อที่มีอยู่แล้วโดยปกติ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเพียรเพื่อที่จะใส่ใจในการปฏิบัติมากขึ้นและสนใจที่จะกำหนดรู้มาขึ้นในช่วงต้น ที่ให้ความใส่ใจต่อการเห็นรูปนาม

สติ ๒๐%(เวทนา) ความใส่ใจส่งผลให้ความระลึกตามความเป็นจริงในรูปนามปัจจุบัน ปรากฏทุกขเวทนาชัดขึ้นทำให้ผู้ปฏิบัติในญาณนี้มีสติในปัจจุบันอารมณ์น้อยตามไปด้วย

สมาธิ ๑๐% เพราะทุกขเวทนาในรูปนามปรากฏชัดรบกวนสติมีกำลังน้อย ทำให้สมาธิที่จะจดจ่อต่อปัจจุบันพอที่จะระงับความเจ็บปวด และประคองอารมณ์ทำได้ยากทำให้มีสมาธิแค่ ๑๐ %

ปัญญา ๕% ด้วยสภาพธรรมที่มีทุกขเวทนาปรากฏมากสมาธิน้อยทำให้เห็นการเกิดดับไม่ชัดเจนไปด้วย ปัญญาที่จะทำให้พระไตรลักษณ์จึงยังไม่ปรากฏ จึงมีปัญญาแค่ ๕%

---

[๓๐] การกำหนดรู้เวทนาเป็นอารมณ์ เป็นการปฏิบัติแบบธัมมานุสารี ผู้แล่นไปตามธรรม จักเป็นผลทำให้บรรลุธรรมขั้นแรกได้เร็วขึ้น.

[๓๑] เป็นการนำเอาตัวเลขอัตราเปอร์เซ็นต์ของอินทรีย์ ๕ ที่นำมาเปรียบเทียบกันระหว่างญาณเก่ากับญาณใหม่ที่ได้แล้วนำมาหักลบกัน เพื่อหาค่าอัตราเปอร์เซ็นต์โดยประมาณที่แตกต่าง.

บทที่ ๑๐

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

พิจารณารูปนามเป็นการพิจารณารูปนามโดยเหตุปัจจัย ซึ่งเน้นไปที่การเพิ่มสติ กำหนดทางทวารทั้ง ๖ ขณะการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ฯลฯ พร้อมสังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ด้วย ดังนั้นบันไดขั้นนี้ โยคีจะรู้ชัดทั้งอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์[๑]

อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาเป็นไปได้ทั้งอารมณ์ภายใน และภายนอก ดังความปรากฏใน "มหาสติปัฏฐานสูตร" ว่า

> ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่งหรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใดๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ หรือพิจารณากายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหาและทิฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล[๒]

วิธีบริกรรมภาวนา :ใส่ใจเพ่งรู้ในอารมณ์ที่จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะนั้นอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง โดยไม่ซัดส่ายไปหาอารมณ์ การกำหนดรู้แบบวิปัสสนาเป็นการพยายามเพ่งพิจารณาอาการของอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ให้จิตซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ แต่อย่าพยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามา และหากมีอารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาได้ ก็ให้เพ่งรู้ลงในอาการของอารมณ์ใหม่นั้นทันที พร้อมๆ กับสังเกตุเห็นอาการของจิตที่จากคลายจากอารมณ์เก่าก่อน

---

[๑] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **ลำดับโสฬสญาณ**, หน้า ๖๑.

[๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๔.

หน้านั้นไปด้วย หลักการสำคัญในการบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ต้องพยายามน้อมจิตเพ่งความรู้สึกไปที่ตัวอารมณ์ ๗๐ % (ดูกาย ๓๐ % ดูเวทนา ๓๐ % ดูจิต ๙ หรือ๑๐ % และพิจารณานิวรณ์ธรรมที่เกิด-ดับ) เพียรเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพิ่มขึ้นเป็น ๓๐ % แต่ยังใส่ใจเพ่งดูอารมณ์มากกว่าใส่ใจวิถีจิตที่บริกรรม อนึ่ง ขั้นนี้จิตตั้งมั่งในอารมณ์รูปนามได้มากขึ้นแล้ว บางคนอาจถึงขั้นฌานสมาธิได้เลย จึงแทบไม่มีนิวรณ์เข้ารบกวนเลย

การพิจารณาธรรมในขั้นที่ ๒ คือ พิจารณารูป-นาม โดยเหตุปัจจัย ซึ่งเน้นไปที่การเพิ่มสติกำหนดทางทวารทั้ง ๖ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ฯลฯ พร้อมสังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ด้วย ดังนั้นบันไดขั้นนี้ โยคีจะรู้ชัดทั้งอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ซึ่งมีรายละเอียดในการปฏิบัติ ดังนี้

๑. กำหนดกราบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพลิกมือนั้น ตามปกติมือจะพลิกเองไม่ได้ จะมีจิตเข้าไปสั่งให้ขยับก่อน ให้พิจารณาเห็นจิตที่เข้าไปสั่ง กำหนดรู้ตามอาการว่า "อยากกราบหนอ" "พลิกหนอๆๆ ยกหนอๆๆ เคลื่อนหนอๆๆ" แล้วค่อยพลิกมือไปตามความอยาก และเห็นอาการดับเมื่อพลิกมือเสร็จแล้ว ใช้เวลาประมาณ ๕-๗ นาที ก่อนเคลื่อนไหวร่างกายส่วนอื่นๆ ก็ให้สังเกตดูอาการ ดุจเดียวกัน

๒. วิธีเดินจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เดินจงกรมเหมือนขั้นที่ ๑ แต่ให้เพิ่มสติกำหนดให้มากขึ้น คือการเพิ่มต้นจิต และการตัดคำบัญญัติเท้าออกและการหยุดกำหนดจนเห็นอารมณ์ที่กระทบทวาร ๖ ดับไป แล้วเริ่มเดินต่อ ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ ให้รู้อาการของเท้าที่ยกย่างพร้อมกับสังเกตจิตรู้อาการเหล่านั้น เช่นเท้าขวาย่างบริกรรมว่า “ขวาย่าง” แล้วสังเกตจิตที่วิ่งสู่เท้า เห็นอาการย่างไปข้างหน้าของเท้าและเท้ากระทบพื้น รู้พร้อมบริกรรมว่า “หนอ” จนหยุดนิ่งแล้วจึงเริ่มก้าวเท้าซ้าย เดินกำหนดจนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็นสังเกตจิตที่รู้จะยก รู้เหยียบทุกครั้ง ว่า “ยกหนอ” “เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๓

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็นสังเกตจิตที่ยก-ย่าง-เหยียบทุกครั้ง จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๔

กรณีที่เดินจงกรม มีอาการเซ ตัวไหว มีมึนตึงที่ศีรษะ มีฟุ้งซ่านจนกำหนดไม่ได้ ให้ลดระยะเดินลงมาจนกว่าจะกำหนดได้ดีเป็นปกติ

๓. วิธีกำหนดรู้พอง-ยุบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง และต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ระยะไหนชัด ระยะไหนไม่ชัด (ก็ให้จิตรู้**ชัด**ว่า “ไม่ชัด”) อาการของท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอาการพอง-ยุบนิ่ง ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นิ่งหนอๆๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายิ่งกำหนดอาการยิ่งนิ่ง ..ก็**อย่าสูดลมเข้าช่วยเด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่านึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่มือทับอยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่อาการตึงที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตจี้ไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

กำหนดเสียง : จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการพอง-ยุบทันปัจจุบันดีอยู่ ก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่ง

กำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยินนั้นว่า “ได้ยินหนอๆ” พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมาก แล้วดับพรึบลงไปเลย ก็ให้กำหนดพิจารณารู้อาการดับของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การกำหนดฉันรับประทานอาหาร

ในขณะฉันพึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุกๆ ระยะ ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าเพิ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆๆ” “กลืนหนอๆ”

การกลืนครั้งหนึ่งก็จะเห็นเป็น ๓ ระยะ ต้นกลืน กลางกลืน สุดกลืน แต่ยังไม่เห็นอาการดับชัดเจน ให้กำหนดว่า กลืนหนอๆ ลงหนอๆ ไหลหนอๆ

กำหนดยกมือขึ้นหรือลงครั้งหนึ่งก็จะเห็นเป็น ๓ ระยะ ต้นยก กลางยก สุดยก ให้กำหนดว่า ขึ้นหนอๆ หรือ ลงหนอๆ

กำหนดรู้รสได้ดีขึ้น แต่ยังไม่เห็นอาการดับชัดเจนนัก ให้กำหนดว่า รสหนอ หรือ รู้หนอๆ

อาการฟันบนหรือล่างที่กำลังเคี้ยวอยู่หายไป บางคนหายไปนาน บางคนไม่นาน ให้กำหนดว่า หายหนอๆ กำหนดสภาวะสม่ำเสมอบ้าง แผ่วเบาบ้าง มีอึดอัดแน่นขึ้นมาบ้าง ให้กำหนดไปตามอาการ

๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๓]

การกำหนดในขั้นที่ ๒ เป็นการเพิ่มพูนอินทรีย์ โดยเฉพาะสติในการรู้เท่าทันอารมณ์ที่กระทบทวารทั้ง ๖ เรียกว่า อินทรีย์สังวร โดยกำหนดจนเห็นอารมณ์ดับไป ย่อมทำให้วิปัสสนาญาณแก่กล้า เห็นสภาวธรรมต่างๆ ละเอียดขึ้น ดังต่อไปนี้

กำหนดรู้ทุกขเวทนาเมื่อเพิ่มเวลานั่งภาวนา สภาวะทุกขเวทนาก็จะปรากฏชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา ในมหาสติปัฏฐานสูตรที่กล่าวว่า "...เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา..."[๔] ดังนั้นโยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งจี้ไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่องจนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป เปลี่ยนลักษณะหรือเปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑) ยิ่งกำหนด "ปวดหนอๆๆๆ" "ชาหนอๆๆๆ" "เจ็บหนอๆๆๆๆ" อาการยิ่งแรงขึ้นเรื่อยๆ ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อยๆ แสดงว่าสมาธินทรีย์แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาอินทรีย์ยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงรีบเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

ก) เดินจงกรมเกิน ๑ ชั่วโมง หากมีอารมณ์ภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ หรือรู้สึกเมื่อยตามร่างกายเป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตไปกำหนดที่อาการนั้นๆ จนกว่าจะจางหายดับไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป อนึ่ง ในขณะกำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอารมณ์ใหม่แทรกเข้ามาใหม่กว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาดูว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์ที่ชัดนั้นจนกว่าจะจางหายไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

---

[๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓.

[๔] ดูใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓/๔-๖.

ข) ในขณะนั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัดรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ ...เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่ออยากให้หาย แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมานร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน "อยากหายหนอๆ" "ทุกข์หนอๆ" จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น

ค) โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า "ปฏิบัติวันแรก ปวดสุดๆ ตามแข้งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย ..มันเวรกรรมอะไรกันนี่ ?"

ทุกขเวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผิดศีลข้อที่ ๑[๕] ที่เคยทำมา แก้ไขได้ด้วยการขออโหสิกรรม คือ ให้อธิษฐานจิตขอขมาโทษก่อนนั่งภาวนาว่า

"ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้นข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกิน ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน อโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุขปราศจากทุกข์ ทุกตัวตนเทอญ"

จากนั้น เพิ่มสติสังเกตลักษณะปลีกย่อยในอาการปวดนั้นให้มากขึ้น เช่น ตึงหนอ แน่นหนอ แสบหนอ เคลื่อนหนอ กระตุกหนอ อึดอัดหนอไม่ชอบหนอ ทุกข์หนอ เป็นต้น เจาะลึกลงในใจกลางสภาวะให้ได้ลึกที่สุด

๒) ยิ่งกำหนด "ปวดหนอๆๆ" "ชาหนอๆๆๆ" "เจ็บหนอๆๆๆ" อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อยๆ แสดงว่า ทั้ง

---

[๕] ดูใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓/๔-๖.

กำลังสมาธิและกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมที่จะก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ)[๖] ต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อช้าๆ แต่หนักแน่น "ปวดดดดหนอ" รู้ให้ได้ว่าดับลง ณ ขณะจิตใด

๓) กำหนดทุกขเวทนา "ปวดหนอๆ" "ชาหนอๆ" "เจ็บหนอๆ" อาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือดับไปแล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ แสดงว่ากำลังสมาธินทรีย์อ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนดโดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ "พองหนอ-ปวดหนอ" "ยุบหนอปวดหนอ" ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงรวดเร็ว ให้กำหนดว่า "พอง-ยุบ-ปวดหนอ" สลับกัน

วิธีแก้ผู้ติดสภาวะทุกข์เวทนา

ธรรมดาว่าโยคีผู้มีความเพียรอย่างไม่ลดละ มีอินทรีย์สมดุลและพอกพูนมาอย่างต่อเนื่อง จะสามารถกำหนดทุกขเวทนาดับได้ภายใน ๗ วัน แต่ถ้ากำหนดทุกขเวทนายังไม่ดับ หรือยังไม่ปรากฏอาการลดลง หรือย้ายที่ ยิ่งกำหนดยังยิ่งเจ็บยิ่งปวด ยิ่งชายิ่งทุกข์ มีอาการทุกขเวทนาค้างๆ คาๆ เรื่อยๆ ไม่เพิ่ม ไม่ลด พระวิปัสสนาจารย์พึงวินิจฉัยสอบถาม ดังนี้

๑) เพราะอินทรีย์ไม่สมดุล ปล่อยหลุดปล่อยเผลอนอกบัลลังก์บ่อย แต่โยคีไม่ยอมรับ คือไม่ได้รายงานสอบอารมณ์ตามความเป็นจริง พระวิปัสสนาจารย์พึงสอบถามให้แน่ใจว่า

- เดินจงกรมก่อนนั่งทุกบัลลังก์ และรักษาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงครบจริงๆ

- ขณะเดินจงกรม โยคีไม่ได้หยุดกำหนดเสียงที่ได้ยินให้ดับก่อน ใช่หรือไม่?

- ขณะเดินจงกรม โยคีไม่ได้หยุดกำหนดอาการคิด นึก ให้ดับก่อน ใช่หรือไม่ ? บางครั้งถึงจะกำหนดอาการคิด นึกอยู่บ้าง แต่มักดึง หรือทิ้งอาการคิดนึกๆ ไม่ได้กำหนดจนเห็นอาการดับจริงๆ ใช่หรือไม่

---

[๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๖๘๒.

- ไม่ได้หยุดกำหนดอาการลมสัมผัสให้ดับก่อน ใช่หรือไม่?
- ไม่ได้หยุดกำหนดอาการคัน ปวด เมื่อย ให้ดับก่อน ใช่หรือไม่?
- สรุปคือสันตติไม่ขาด ปัญญาอินทรีย์ไม่เกิด..(ขึ้นสู่ญาณที่ ๔ ไม่ได้)

๒) เพราะปัญหาสุขภาพ มีโรคติดตัว เคยประสบอุบัติเหตุมาก่อน เปรียบเหมือนรถชำรุด ที่ต้องซ่อมก่อน จึงจะแล่นต่อไปได้ แต่นั่นก็แสดงว่ายังเป็นรถที่ใช้ได้อยู่ แต่ต้องใช้เวลานานหน่อย จึงจะกำหนดเวทนาดับได้ แต่มักจะไม่หายขาด มักค้างๆ คาๆ ทำให้รำคาญ โยคีบางคนรู้สึกเบื่อซ้ำซากอยู่กับเวทนาจนทิ้งการกำหนดเวทนาไปเลย ก็มีพระวิปัสสนาจารย์พึงแนะนำให้โยคีกำหนดเพียงเพื่อรู้ ไม่ใช่เพื่อให้หาย หากกำหนดจนสภาวะเวทนานิ่งสงบแล้ว ถึงแม้จะไม่หายขาด ก็ให้ไปกำหนดอารมณ์หลัก คือ พอง-ยุบหรือ นั่ง หนอ-ถูกหนอ สลับกับกำหนดเวทนา ได้เลย เมื่อเวทนาแทรกขึ้นมาใหม่จึงกลับมากำหนดจี้เวทนาใหม่

๓) เพราะอกุศลวิบากมาเบียดเบียน อาการทุกขเวทนาจะแตกต่างจากคนทั่วไป คือจะเป็นอยู่ที่เดียวเป็นเวลานานๆ โดยมากจะเป็นอาการปวดแสบ ปวดร้อนที่บริเวณหลัง แขน หรือศีรษะ หลังจากตั้งใจกำหนดเวทนามา ๗ วันแล้ว ถ้าอาการเจ็บปวดที่หลัง หรือที่ศีรษะ ยังไม่บรรเทาเบาลง[๗] พระวิปัสสนาจารย์พึงถามโยคีว่าเคยทำบาปอกุศล ผิดศีลข้อ ๑ ที่ร้ายแรงอย่างไรบ้าง? แล้วพึงแนะนำแนวทางแก้ไข ดังนี้

- ก่อนนั่งปฏิบัติทุกบัลลังก์ นั่งประนมมือขึ้น ตั้งนะโม ๓ จบ ตั้งใจขออโหสิกรรมต่อพระรัตนตรัย พระอริยเจ้า และเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรม แล้วตั้งใจขออโหสิกรรมต่อสัตว์ทุกชีวิตที่เราเคยละเมิดล่วงเกิน ทั้งที่ถึงแก่ชีวิตและไม่ถึงแก่ชีวิต ก่อนนั่งปฏิบัติทุกๆ บัลลังก์
- ก่อนออกจากการนั่งภาวนาทุกครั้ง กำหนดรู้จิตที่เป็นสมาธิ น้อมอุทิศส่วนบุญส่วนกุศลให้แก่เจ้ากรรมนายเวร โดยเฉพาะสัตว์ที่เราเคยทำร้ายให้ถึงแก่ชีวิต ทุกๆบัลลังก์ จนกว่าอาการทุกขเวทนาจะบรรเทาเบาบาง...

---

[๗] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/๔๒๒.

๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปธรรมทั้งหลาย คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกับมีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้**อาการ**ของจิต (เจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ) ดับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้นให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี(ชอบใจ) หรือความยินร้าย(ไม่ชอบใจ)เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลาในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของจิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนดรู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาลง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการพอง-ยุบ ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

ถามว่า “เป็นไปได้หรือไม่ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน” ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอิริยาบถทุกครั้ง คือ “อยากลุกหนอ-ลุกหนอๆ” “อยากตักหนอ - ตักหนอๆ”เป็นต้น แต่ถ้ารู้สึกว่าเป็นการท่องบริกรรม ไม่เห็นสภาพจิตจริงๆ ก็ไม่ต้องบริกรรมภาวนาว่า “อยาก..”

ก่อนจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันอารมณ์และขณะนั้น ให้มีสติพิจารณารู้อาการของจิต พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ “อยากหนอ” “สนใจหนอ”

การกำหนดต้นจิต

การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สั่งการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะน้อมว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะคู้ก็กำหนด“อยากคู้หนอๆๆ” จิตอยากจะเดินก็กำหนด “อยากเดินหนอๆๆ” เป็นต้น คำว่า “อยาก” ในที่นี้มิได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหา แต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศลเป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้า เห็นรูป–นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือ สามารถแยกรูปแยกนามได้ เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

อานิสงส์การกำหนดต้นจิต

๑. กำหนดเพื่อละความอยาก คือ ไม่ให้ความอยากเกิดขึ้น

๒. เพื่อตัดกำลังของราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ อวิชชาตัณหา อุปาทาน เป็นต้น ไม่ให้กำเริบ ฟุ้งซ่าน รบกวนจิตใจในขณะปฏิบัติธรรม

๓. เพื่อละตัณหา คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา[๑]

๔. เพื่อคั่นรูปคั่นนาม แยกรูปนามออกจากกันให้ปรากฏชัด

๕. เพื่อให้จิตเข้าถึงสภาวะที่เป็นธรรมชาติ เป็นกลาง อันเป็นฐาน ที่ถูกต้อง และแท้จริงของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๖. เพื่อตัดอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคตให้หมดไป คงปัจจุบันธรรมไว้เท่านั้น

๗. เพื่อละวิปลาสทั้งหลาย มีทิฏฐิวิปลาส เป็นต้น

๘. เพื่อสนับสนุนอุปถัมภ์วิปัสสนาให้สมบูรณ์ได้เร็วยิ่งขึ้น

๙. ทำให้สติสมบูรณ์ เมื่อสติสมบูรณ์ดีแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ ก็จะสมดุลกันโดยอัตโนมัติ

๑๐. เพื่อทำองค์ของผู้ปฏิบัติให้ครบองค์ คือ อาตาปี สติมา สัมปชาโน

---

[๑] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย)๓๕/๙๑๖/๙๑๖-๙๑๗.

๑๑. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ทันกระบวนการรู้อารมณ์ของจิต[๙]

๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ให้เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปธรรมทั้งหลาย คือ ราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลธรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ดังนี้

๑. ขณะตาเห็นรูป ตั้งสติกำหนดรู้อาการเห็นว่า “เห็นหนอๆ”

๒. ขณะหูได้ยินเสียง ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “ได้ยินหนอๆ”

๓. ขณะจมูกได้กลิ่น ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “กลิ่นหนอๆ”

๔. ขณะลิ้นได้รส ตั้งสติกำหนดรู้อาการว่า “รสหนอๆ”

๕. ขณะกายสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ตั้งสติกำหนดรู้อาการกระทบว่า“ถูกหนอ” “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” “แข็งหนอๆ”ฯลฯ

๖. เวลาที่จิตเคลื่อนไหว (คือ มีความคิดนึกเกิดขึ้น) ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณา รู้อาการคิดนึกนั้นๆ ว่า “คิดหนอๆๆ” “นึกหนอๆๆ”

โยคีบางคนจะมีสภาวะติดสมาธิ จนทำให้เสียจริต เซื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติและสัมปชัญญะน้อย แต่สมาธิมากเกิน เหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูบลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อแฟบ ถึงจะไปต่อได้ แต่ก็ไปต่อช้าๆ อืดๆ และชำรุดในที่สุด มีวิธีแก้ดังนี้

๑) เดินจงกรม ๑-๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน (สันตติขาด) ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืนกำหนด**ให้ดับเสียก่อน** (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดเดินจงกรมต่อไป อนึ่ง เดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่พัก เข้าห้องน้ำ ไปรับประทานอาหาร กำหนด “ย่าง-เหยียบๆๆๆ” ตลอดเวลา

---

[๙]พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. **เอกสารประกอบการสอน รายวิชาสัมมนาวิปัสสนา.** (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ศูนย์บัณฑิตวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม,๒๕๕๕), หน้า๓๗๓.

นั่งเจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดพองยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมพอง-ยุบ และเพิ่มการหยุดกำหนดลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด**ให้ดับก่อน** จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อ

๒) ก่อนออกจากบัลลังก์ หากมีเวทนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจี้เวทนาให้ดับ หรือคลายตัว ก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวทนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะนิมิตค้างไปด้วย

๓) ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดที่ภาพที่เห็น "เห็นหนอๆๆๆ" หรือ

๔) กำหนดสภาวะแบบเร็ว เพียงแค่รู้ไม่ต้องสนใจลักษณะอาการ ถ้านึกสงสัยให้กำหนด "สงสัยหนอๆ" อย่าจี้ให้ชัด แต่จี้ให้ดับได้

พร้อมกับมีสติพิจารณาอาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้อาการของจิต (เจตสิก) นั้นไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิต (ราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ) ดับไป แต่เป็นเพียงให้พิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี (ชอบใจ) หรือความยินร้าย (ไม่ชอบใจ) เกิดขึ้นมา ให้จิตดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น หากสมาธิของโยคีคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของจิตจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้น ด้วยอำนาจปัญญาประจักษ์แจ้งในพระไตรลักษณ์

โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่าอาการของจิตดับไปในขณะที่กำหนดรู้อาการของจิตอย่างใดอยู่ ถ้าสมาธิน้อยและวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการที่กำหนดอยู่นั้นจะเป็นแต่เพียงเบาลง ยังไม่ดับขาด ก็ให้กำหนดอาการพองยุบที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีกจนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

๘. สภาวะญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๒ สมบูรณ์

การพิจารณารูป-นาม เป็นการเพิ่มสติในการกำหนดรู้ คือ การเพิ่มต้นจิต และทวารทั้ง ๖ เพื่อให้เห็นสภาวธรรมให้ชัดขึ้น ขั้นนี้บางครั้งกำหนดเท่าทันบ้าง ไม่ทันบ้าง เพราะเห็นอาการก่อนนิดหนึ่งแล้วบริกรรม แม้จะพยายามก็ตามให้ทันก็ได้บางครั้ง ปัญญาที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๒ และญาณที่ ๓ ช่วงต้น สังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ขณะกำหนดเดิน กำหนดเวทนา กำหนดจิต จะเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ด้วยการอนุมานถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ วิปัสสนูปกิเลสยังไม่ปรากฏชัด จึงจัดเข้าในญาตปริญญา และตีรณปริญญา จัดเป็นทุกขอริยสัจ สมุทยอริยสัจ และ มรรคอริยสัจ ย่อมทำให้วิปัสสนาญาณแก่กล้า เห็นสภาวธรรมต่างๆ ละเอียดขึ้น

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูป กับนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ และญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ (แบบอ่อน) ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป-นามแต่ที่รู้ว่ารูป-นามดับไปก็เพราะ เห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่าสันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

เป็นภูมิแห่ง**ญาตปริญญา** คือ เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนด และภูมิแห่ง**ตีรณปริญญา** กำหนดรู้ขั้นพิจารณาคือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดจัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “สมุทัย(จินตาญาณความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ หมายถึง วิปัสสนาญาณขั้นต้นที่ยังอ่อน ตรุณวิปัสสนา)และนิโรธ (ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ

คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ)”

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

๑. การอยากเดินเป็นเหตุ คือ จิตที่คิดอยากจะเกิดอาการเดินเป็นเหตุ รูปที่ปรากฏอาการเคลื่อนไหวในขณะเดินเป็นผล อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นเหตุรูปเป็นผล

๒. การกำหนดเดินเป็นเหตุ คือ รูปที่ปรากฏอาการเคลื่อนไหวเป็นเหตุ นามที่เข้าไปรู้อาการเคลื่อนไหวเป็นผล นี้เรียกว่ารูปเป็นเหตุนามเป็นผล

๓. ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และตลอดอิริยาบถย่อยจะสามารถรู้เหตุและผลของรูปนามที่เกิดขึ้นอยู่

เห็นเหตุปัจจัยของรูป-นาม คือ จะเห็นว่ารูป-นามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันมีความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยกัน เช่น ขณะที่ การก้าวไป การคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นไปเพราะว่ามีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือมีจิตปรารถนาจะให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหว จิตปรารถนาจะยืน กายก็ยืน จิตปรารถนาจะเดิน กายก็เดิน คือ ลมไปผลักดันให้กายนั้นเป็นไป อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป คือ จิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูปที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย

ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่น เสียง เสียงมีมากระทบประสาทหู เสียง เป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหู ซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้ยินขึ้น เกิดการรับรู้ทางหูขึ้น ก็จะมองเห็นว่ามันเป็นเหตุ ปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่า รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็นร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง เป็นรูปมากระทบกายก็เกิดการรับรู้ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียร ดูรูปนาม เห็นความเกิดดับ เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอก็จะ ก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

การหยั่งเห็นไตรลักษณ์ในอิริยาบถน้อยใหญ่ ในขณะกำหนดรู้ เช่น การยกก็มีสภาวะไม่ปะปนกับอาการย่าง การย่างก็ไม่ปะปนกับอาการเหยียบล้วนปรากฏเป็นไตรลักษณ์ในขณะปรากฏในลักษณะของตน คือ ในขณะเดิน

ในขณะยืน ก็ปรากฏไตรลักษณ์ตามนัยที่กล่าวมาแล้วนี้

๑) การเดินไม่ค่อยสะดวก มีอาการคล้ายกับจะหลับ สั่น เกร็ง

๒) ในขณะเดินมีอาการพื้นที่เดินไม่เสมอกัน

๓) พิจารณาเห็นรูปนามทางทวารทั้ง ๕ เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๔) อารมณ์ภายใน ได้แก่การกำหนดรู้ถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของอารมณ์กรรมฐานได้อย่างชัดเจน หรือรู้เห็นสภาวะของรูป-นามได้ชัดตลอด คือเห็นตั้งแต่ ต้น กลางปลาย

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

สติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง.ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะไหนชัดระยะไหนไม่ชัด (ถ้าไม่ชัดก็ให้จิตรู้ชัดว่า “ไม่ชัดหนอ”) ธาตุในท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการนั้น และจิตที่คิดนึกอันเป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้นด้วย

บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อน แล้วจิตจึงวิ่งไปกำหนดทีหลัง

บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น จิตวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง

พองยุบกับจิตที่กำหนดไปพร้อมกัน พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะ คือ ต้นพอง สุดพอง สามารถรู้ต้นพองและอาการตั้งอยู่ของอาการพองได้ หรืออาการเริ่มยุบไปถึงการตั้งอยู่ของอาการยุบได้ รู้ว่าอาการพองเป็นเหตุ การกำหนดรู้อาการพองเป็นผล

บางครั้งพองค้างอยู่ไม่สุดลงไปก็มี บางครั้งยุบลงไปลึกๆ แล้วค้างอยู่ก็มี บางครั้งพองยุบหายไป ผู้ปฏิบัติเอามือไปคลำดูก็มี บางครั้งพองยุบกับจิตกำหนดไปพร้อมกันก็มี พองครั้งหนึ่งกำหนดได้ ๒ ระยะคือต้นพองสุดพอง[๑๐]

---

[๑๐]พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า ๔-๕.

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูปกับนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ ทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

ในขณะฉัน/รับประทานพึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุกๆ ระยะ ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ อย่าเพิ่งเคี้ยว วางมือนิ่งก่อนจึงเริ่มเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆ” หรือ“กลืนหนอๆ”

บางครั้ง รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล คือ ขณะที่กายกำลังเคี้ยวอาหาร (รูป) แล้วจิตจึงวิ่งมากำหนดรู้(นาม) กำหนด “เคี้ยวหนอๆ” อย่างนี้เรียกว่า รูปเห็นเหตุ นามเป็นผล

แต่บางครั้ง นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น จิตที่นึกอยากจะกิน อยากจะเคี้ยว อยากจะดื่ม กำหนดรู้จิตก่อนแล้ว ก็จึงกิน/เคี้ยว/ดื่ม กำหนด “กิน/เคี้ยว/ดื่มหนอๆ” ที่หลัง อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล

เห็นว่ารูป-นามเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน มีความเกี่ยวข้องกัน เช่น ขณะที่กำลังเคี้ยวอาหาร มีจิตปรารถนาจะเคี้ยว ก็เคี้ยว อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามคือจิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่เคี้ยว เกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย ส่วนรูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่น กลิ่นที่มากระทบประสาทจมูก กลิ่นเป็นรูป เมื่อกระทบประสาทจมูก ซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้กลิ่นขึ้น เกิดการรับรู้ทางจมูกขึ้น เรียกว่า รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา

สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในขั้นนี้ตรงกับญาณที่ ๒ กับญาณที่ ๓ ตอนต้น ซึ่งลักษณะของญาณทั้งสองมีวิถีเดียวกันคือ โยคีที่เห็นแจ้งในอารมณ์จากญาณที่ ๑ ย่อมสามารถเห็นแจ้งในอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ที่เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันในญาณขั้นที่ ๒ คือเห็นถึงอารมณ์ที่เป็นเหตุส่วนจิตที่รู้อารมณ์เป็นผล พระอาจารย์จึงให้เพิ่มการกำหนดสติโดยเฉพาะการเพิ่มสติรู้ทวารทั้ง ๖ จนเห็นว่าอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้นั้นมีความเป็นไตรลักษณ์ ๖๐ เปอร์เซ็นต์ จัดว่าเข้าอยู่ในญาณ ๓ ตอนต้น สภาวธรรมมีดังนี้

เวทนามีปรากฏเพิ่มมากขึ้น จิตที่กำหนดเห็นรายละเอียดของเวทนา คือจากที่เห็นว่ามีอาการปวด ในญาณนี้เห็นเวทนาส่วนรายละเอียด เช่น ตึง รัด ร้อน เป็นต้น พร้อมกับจิตที่เข้าไปรู้เวทนานั้น

เกิดเวทนาปวดจึงกำหนดว่า “ปวดหนอ” สลับกับการกำหนดได้ยินหนอ ตามสภาวธรรมที่ชัดเจนที่สุดใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง เห็นอาการเวทนาที่ตึง กำหนดว่า “ตึงหนอ” เป็นต้น

บางคนเวทนามีมากบ้าง น้อยบ้าง ตัวเองเข้าใจว่าเคราะห์ร้ายก็มี ถ้าเขาพูดอย่างนี้ อาจารย์ต้องเข้าใจว่า “มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม” เป็นตัวเหตุของเวทนา เขาจึงได้พูดอย่างนี้

บางทีบางคน ก็มีความเห็นว่า ภพนี้ ภพหน้า ภพต่อๆ ไปก็มีเพียงเหตุเพียงผล มีเพียงรูปนามเท่านี้

เวทนากำหนดยังไม่หายก็มีอาการอื่นแทรกขึ้นมาทันที เมื่อกำหนดหลายครั้งจึงกลับมาสู่อารมณ์หลัก

เกิดความเย็นเหมือนเอาผ้าชุบน้ำเย็นมาทาบ

เกิดอาการร้อนวูบวาบเหมือนชะโงกหน้าเข้ากองไฟ ปวดชา คัน ยุบยิบ ซู่ซ่า เสียดยอก แปลบปลาบ ตามร่างกาย ตามอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต

จิตรู้อาการของจิตที่เกิดในขณะรับรู้ เช่น อาการคิดเป็นเหตุ เรื่องที่คิดเป็นผล ความชอบไม่ชอบในขณะคิดเป็นเหตุ การกำหนดอาการของความคิดที่ชอบไม่ชอบเป็นผล มีความคิดเยอะมากในขณะกำหนดไม่เห็นความดับของความคิด เห็นการเกิดขึ้นอยู่ของความคิด แยกแยะไม่ออกระหว่างจิตกับเจตสิก รู้ว่าเป็นเหตุเป็นผลกัน

บางคนพูดว่า ในร่างกายนี้ มีเวทนา มีคัน เป็นต้นเกิดขึ้นมา พออันนี้ยังไม่หาย อันโน้นก็เกิดขึ้นมาแล้วตามกำหนดไปได้

บางคนก็จะพูดว่า การกำหนดได้ดีอย่างนี้ เพราะพบอาจารย์อย่างนี้ หรือเพราะคนนั้นได้ชักชวนมาปฏิบัติอย่างนี้ จึงได้พบอย่างนี้ อาจนึกถึงบุญคุณคนนั้นๆ ถ้าเขาพูดอย่างนี้ วิปัสสนาจารย์พึงสังเกตว่า ผู้ปฏิบติมีความ

พอใจในสัปปุริสูปนิสสยะ คือ การคบหาสัตบุรุษ และสัทธัมมัสสวนะ การได้ฟังธรรมของสัตตบุรุษ[๑๑]

การกำหนดนิมิตในญาณที่ ๒ โยคีเกิดปัญญารู้แจ้งในสภาวะของรูปกับนามที่กำหนดอยู่นั้นว่าทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกัน คือ

- รู้ชัดในอาการต่างๆ พร้อมกับจิตที่เข้าไปรู้ทุกอารมณ์ที่กระทบจิต

- บางคนจะพูดว่า อารมณ์,นิมิตมีพระพุทธรูปเป็นต้น พอกำหนดอันหนึ่งยังไม่ทันหายอันหนึ่งก็มาอีก กำหนดตามไปได้ เมื่อโยคีพูดอย่างนี้ อาจารย์ต้องสังเกตและเข้าใจว่า เพราะมีเหตุคืออารมณ์ แล้วจึงมีผลตามกำหนดไป นิมิตเป็นเหตุ จิตกำหนดเป็นผล

- บางคนจะพูดว่า มีนิมิตอารมณ์ต่างๆ แล้วก็กำหนดอารมณ์เหล่านั้นไปก็มีบางคนพูดว่า กำหนดนิมิตแล้ว กำหนดพอง-ยุบอีก ดังนี้ก็มี

ดังนั้น ถ้าได้ญาณนี้แล้วให้กำหนดต้นจิต คือ อยากคู้ เป็นต้น เพราะว่าเข้าเขตปัจจยปริคคหญาณแล้ว เพื่อให้เห็นชัดถึงจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ สติในญาณนี้ชัดเจน ส่งผลให้สมาธิ ปัญญา พัฒนาตามลำดับ ย่อมทำให้โยคีเห็นลักษณะของอารมณ์และจิตคลายความเป็นลักษณะธรรมชาติที่ควรจะเป็น ดังต่อไปนี้

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

การกำหนดรู้ในอายตนะทั้งภายในภายนอกรู้ว่า เป็นเหตุเป็นผลกัน เช่น มีตาที่เป็นจักขุประสาท มีรูปารมณ์ แสงสว่าง มีวัตถุที่มองดู จึงเป็นเหตุในส่วนรูปที่ให้เกิดจักขุวิญญาณขึ้น ในส่วนของการใส่ใจในการเห็นเป็นนาม

๑) มีนิมิตเกิดขึ้นแต่ปรากฏไม่ชัดเจน

๒) รับรู้ได้ถึงอาการที่จิตสั่ง (ต้นจิต) ที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในอากัปกิริยานั้นทางกายและใจที่แสดงออกมา เช่น รู้อาการของจิตที่เกิดการอยากเดิน อยากนั่ง อยากเหยียด อยากคู้ ในอิริยาบถทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อย

---

[๑๑] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๐๕/๑๒๖.

๓) ลักษณะของนิมิตที่ปรากฏ เช่น เป็นเหมือนฝุ่นละอองขาวนวลแผ่กระจายลอยเคลื่อนไหวไปมาอยู่ข้างหน้า คล้ายกลุ่มควัน หรือหมอกบางๆหรือกลุ่มไอน้ำแผ่กระจายลอยอยู่ถ้าสมาธิไม่มั่นคง กลุ่มควันหรือหมอกก็จะลอยไปมาแต่ถ้าสมาธิมั่นคงดีก็จะปรากฏเหมือนเคลื่อนไหวช้าๆ หรือมีอาการปรากฏว่านิ่งอยู่

๔) บางคนมีนิมิตมารบกวนมาก เช่น เห็นรูปสัตว์ ป่า ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร ต้นไม้ สถานที่ คนที่ตายไปแล้ว ท้องฟ้า ก้อนเมฆ ดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เม็ดทรายทอง เพชร แก้วสีรุ้ง เทวดา นรก สวรรค์ เจดีย์ พระพุทธรูปและนิมิตอื่นๆอีกมากมายเกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิที่มีเหตุมาจากสัญญาของจิต

๕) นิมิตที่เกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน จิตที่ส่งออกไปข้างนอกได้เร็วขึ้น [๑๒]

หมายเหตุ ผู้เข้าถึงฌานนี้เรียกว่า จูฬโสดาบัน ได้ความเบาอกเบาใจในพระพุทธศาสนามีคติที่เที่ยงแท้แน่นอนว่า ในชาติที่ ๒ นับจากชาตินี้ไป ถ้าญาณไม่เสื่อมเขาจะได้ไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ไม่เกิดในอบายภูมิ

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในปัจจยปริคคหญาณ

ปัญญารู้แจ้ง ในสภาวะของ รูปกับนาม ที่กำหนดอยู่ว่าทั้งรูปและนาม เป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน คือรู้ชัดในอาการต่างๆ พร้อมกับจิตที่เข้ารู้ทุกอารมณ์ที่กระทบจิต จัดเป็นสมุทัย (จินตาญาณ)”[๑๓] รู้เหตุปัจจัยของรูปนามคือรู้ว่าอะไรเป็นรูปเป็นนามและการข้ามความสงสัยต่างๆ ที่เป็นรูปนามได้แก่ วิสุทธิข้อที่ ๔ คือ กังขาวิตรณวิสุทธิเป็นวิสุทธิ คือ มีความรู้อันบริสุทธิ์ที่ได้ข้ามพ้นจากความสงสัยในรูปนามและข้ามพ้นจากความสงสัยในเหตุผลของรูปนามได้

๑) ญาตปริญญา กำหนดรูป-นาม ๖๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จัก

---

[๑๒] พระมหาณัชพล นราวงษ์ (ผู้เรียบเรียง), **คู่มือการสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖**, (๒๕๕๓), หน้า ๒๘๗-๒๙๐.

[๑๓] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

รูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขันธ์ ๕) อันเป็นตัวทุกข์

การกำหนดรู้ด้วยการรู้ เป็นปัญญาที่กำหนดลักษณะเฉพาะของธรรมทั้งหลาย เช่น รูป มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไปมีลักษณะเสวยอารมณ์

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๓๕ % การกำหนดรู้ด้วยการไตร่ตรองใคร่ครวญ เป็นปัญญาที่มีพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เช่น รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง

๓) ปหานปริญญา การละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ข่มนิวรณ์ไว้แบบวิกขัมพนปหาน ๕ %

การกำหนดรู้ด้วยการละ เป็นปัญญาที่มีพระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์และเป็นไปพร้อมกับการละวิปัลลาสธรรม มีนิจจสัญญาความสำคัญว่าเที่ยงเป็นต้นในธรรมได้

จัดเป็นญาตปริญญา และเป็นกังขาวิตรณวิสุทธิ คือปัญญาขั้นรู้เหตุและผลของรูปนามหมดความสงสัยในรูปนาม จัดเป็นสมุทยอริยสัจด้วยในช่วงที่เป็นสัมมสนญาณตอนต้น จัดเป็นตีรณปริญญา คือเริ่มพิจารณาไตรลักษณ์ของรูปนามเป็นอารมณ์ และเริ่มเข้าสู่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๒. ปัจจยปริคคหญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (สุขเวทนา)	๕ (จิตกุศล) ๕ (จิตอกุศล)	๕ (นิวรณ์)	๒๐

๑. กายานุปัสสนา ๒๐ % (จากเดิม ๖๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายลดลง เนื่องจากมีทุกขเวทนามาแทรกเพิ่มอย่างน่าแปลกใจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๔๕% (ทุกขเวทนา ๔๐ % จากเดิม ๑๐ %) มีทุกขเวทนามากเพิ่มขึ้น สัดส่วนอารมณ์จึงลดลงจากกายมาเพิ่มในฐานเวทนา เมื่อจิตจดจ่อเวทนามากขึ้นก็ส่งผลให้เกิดสมาธิและปีติอยู่บ้าง (๕ %)

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐% (กุศลจิต ๕ % , อกุศล ๕ % เท่าเดิม) แม้ทุกขเวทนาเพิ่มขึ้นมาก แต่ความตั้งใจจดจ่อในการกำหนดรู้ทุกขเวทนา ความตั้งใจจึงเป็นกุศล ถ้าจิตเป็นอกุศลก็จะลุกขึ้นทันที แต่มีศรัทธาความเพียรก็ยังคงนั่งต่อ ถ้าลุกขึ้นญาณนี้จะไม่เกิด แต่อกุศลจิตอาการเบื่อๆเซ็งๆ กับทุกขเวทนาที่มีมากเกินประมาณก็ยังมีอยู่ แต่ก็ทนได้

๔. ธัมมานุปัสสนา ๕ % (นิวรณ์ ๕ ลดลงจากเดิม ๑๐ %)

นิวรณ์ธรรมลดลงแต่ยังไม่หมด อาการปวดหนักขึ้น แต่อาการเบื่อฟุ้ง เซ็งจะลดลง จะไม่ง่วงหลับ จึงเหลือนิวรณ์ธรรม ๕ % เพราะเวทนาชัด ดูเวทนาแทนนิวรณ์

เนื่องจากเป็นญาณต้นมีการปฏิบัติด้วยการใช้กาย อาการท้องพองยุบเกี่ยวกับกายเป็นส่วนมาก และมีเวทนามากด้วย เป็นกายานุปัสสนาด้วย อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดูการเคลื่อนไหวกายพอประมาณเพราะว่าได้ผ่านญาณที่ ๑ มาแล้ว ญาณนี้ให้รู้ปัจจัยหรือเหตุที่เกิดรูปนามไม่เน้นกายมากนักมีประมาณ ๒๐%

แต่ญาณนี้มีเวทนามาก มีอาการเจ็บปวดไปตามส่วนต่างๆ ของกาย เป็นเวทนาขันธ์ เอาสติตามพิจารณาเฝ้าดูเวทนาที่เกิดขึ้นให้ทันปัจจุบัน ญาณนี้มีเวทนา ที่เป็นทุกข์ประมาณ ๔๐% ดับเย็นไปบ้างประมาณ ๕ %

จิตตานุปัสสนาในญาณนี้ ให้ใช้สติพิจารณาความคิดตามดูจิตของตน เมื่อมีกิเลสคือราคะ โทสะ โมหะ จิตสงบและไม่สงบบ้าง เนื่องจากมีทุกขเวทนากล้ามาก จึงมีกุศลจิตที่ตั้งใจกำหนด ๕ % แต่ก็ฟุ้งบ้างขัดเคืองบ้างเป็นบางครั้ง ๕ %

ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้สติพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ในญาณนี้มีแต่นิวรณ์ ๕ คือ สภาวะเป็นธรรม แต่ไม่ใช่ธัมมารมณ์จริง มี ๕ % คือไม่ต้องไปกำหนดให้ผ่านไปสนใจในอารมณ์ปัจจุบัน

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพิ่มขึ้น เป็น ๒๐ % แต่ยังใส่ใจเพ่งดูอารมณ์มากกว่าใส่ใจบริกรรม อนึ่ง ขั้นนี้จิตตั้งมั่งในอารมณ์รูปนามได้มากขึ้น โดยเฉพาะทุกขเวทนาจะปรากฏชัดมากขึ้น แม้จะทำให้เกิดอารมณ์โทสะปรากฏบ้างเป็นบางครั้ง แต่นิวรณ์อื่นๆ แทบไม่เข้ารบกวนเลย

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

ญาณที่ ๒ มีอัตราเปอร์เซ็นต์ของอินทรีย์ ๕ ดังนี้

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ**	๔๐	๒๕	๒๐	๑๐	๕
๒. **ปัจจยปริคคหญาณ**	๔๐	๓๐	๔๐	๒๐	๑๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	๐	+ ๕	+ ๒๐	+ ๑๐	+ ๕

ญาณนี้เป็นญาณต้นจึงจำเป็นต้องมีศรัทธามากทำให้การปฏิบัติไปได้ดีราบรื่นและพร้อมกับต้องมีวิริยะเข้ามาด้วยทำให้พากเพียรปฏิบัติ ดังได้กล่าวมาแล้ว ส่วนสติต้องมีมากถึงดี ในญาณนี้สมาธิและปัญญามีน้อย ศรัทธา ๔๐% วิริยะ ๓๐% สติ ๔๐% สมาธิ ๒๐% ปัญญา ๑๐%

ศรัทธา ๔๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติยังเท่าเดิม เพราะสภาวะสืบต่อกัน และสภาวะใกล้เคียงกับญาณแรก ต่างกันที่เริ่มเห็นเหตุและผลตามจริงมากขึ้น

วิริยะ ๓๐% ด้วยความเป็นเหตุปัจจัยที่ปรากฏ ประกอบกับความใส่ใจก่อนหน้าเริ่มปรากฏผล ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความใส่ใจต่ออิริยาบทเพิ่มขึ้นจากเดิม ๑๐%

สติ ๔๐%(เวทนา) เพราะความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง และเห็นความเป็นเหตุปัจจัยกัน แต่เป็นคนละอันกันชัดเจนขึ้นทำให้สติตามรู้เป็นธรรมชาติเพิ่มขึ้นจากเดิม ๒๐% ในเวทนา

สมาธิ ๒๐%(เวทนา) ด้วยเหตุปัจจัยของรูปนามที่ชัดขึ้นในเวทนาทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ๒๐% ตามกำลังของสติถึงแม้เป็นทุกขเวทนาแต่ก็สามารถไว้ได้

ปัญญา ๑๐% ด้วยสภาพธรรมที่มีทุกขเวทนาปรากฏ และมีความแปรเปลี่ยนตามสภาวะความไม่เที่ยง ความสืบต่อเริ่มขาดด้วยกำลังสติ ปัญญาจึงเพิ่มขึ้นตาม ๕%

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

ปัญญารู้แจ้งในขณะกำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นามโดยอาการอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา เห็นความเกิดดับของรูปนามเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม เห็นความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูป-นาม เห็นความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูป-นาม แต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในญาณที่ ๓ นี้ยังเอาสมมุติบัญญัติ คือ ยังมีสุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) มาเอาจินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากความตรึกนึกคิด)[๑๔] มาปนอยู่ด้วย ยังไม่บริสุทธิ์ในความเห็น ก็ทำให้รู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่ยังมีสมมุติบัญญัติเป็นปัญญาที่ได้จากการฟังจากการคิดพิจารณาขึ้นมา[๑๕] เมื่อได้ทำความเพียรกำหนดดูรูป-นามเรื่อยไปก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๔

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

การหยั่งเห็นไตรลักษณ์ในอิริยาบถน้อยใหญ่ในขณะกำหนดรู้ เช่น การยกก็มีสภาวะไม่ปะปนกับอาการย่าง การย่างก็ไม่ปะปนกับการเหยียบล้วนปรากฏเป็นไตรลักษณ์ในขณะปรากฏในลักษณะของตน คือ ในขณะเดิน ในขณะยืน ในขณะนั่ง ในขณะนอน และอิริยาบถย่อยก็ปรากฏไตรลักษณ์ตามนัยที่กล่าวมาแล้วนี้

๑. การเดินไม่ค่อยสะดวก มีอาการคล้ายกับจะหลับ สั่น เกร็ง

๒. ในขณะเดินมีอาการเหมือนพื้นที่เดินไม่เสมอกัน

๓. อิริยาบถย่อยในขณะกำหนดจะปรากฏไตรลักษณ์ให้กำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบเป็นหลัก แต่ถ้ามีอาการอื่นชัดเจนกว่าก็ให้ย้ายไปกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ ส่วนใหญ่จะเป็นเวทนา

๔. กำหนดเห็นเท้าที่ยกย่าง ๓ ระยะ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เช่นรู้สึกว่า ขณะยกเท้า (เกิดขึ้น) ขณะย่างเท้า (ตั้งอยู่) ขณะเหยียบ (ดับไป) ความรู้สึกขณะยก ขณะย่าง ขณะเหยียบคนละสภาวะกัน

---

[๑๔] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

[๑๕] ดูใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์คือ ความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไป ก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมา แล้วเห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

กำหนดพองแต่ท้องกลับยุบ กำหนดยุบแต่ท้องกลับพอง คืออารมณ์เป็นเหตุจิตที่กำหนดตามเป็นผลคือจิตแล่นเข้าไปสู่อารมณ์[๑๖]

กำหนดพอง-ยุบเป็น "พองหนอ ยุบหนอ"มีลักษณะขาดๆ หายๆ

กำหนดรู้อาการพอง หรืออาการยุบครั้งหนึ่งเห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้นพอง กลางพอง สุดพอง หรือ ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ

การกำหนดรู้พองยุบได้ดีขึ้น แต่ไม่เห็นอาการดับชัดเจน

อาการพอง-ยุบ หายไป บางคนหายไปนาน บางคนไม่นาน

อาการพอง-ยุบไวบ้าง สม่ำเสมอบ้าง แผ่วเบาบ้าง อึดอัดแน่นบ้าง

โยคีกำหนดเห็นอาการพองยุบ จากช้าไปไวจนหายไปแสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๓ (อนิจจัง) เป็น "ญาณเริ่มต้นของวิปัสสนา" ถ้าพองยุบไวๆ แล้ววูบหายไปแสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๔ (เกิด-ดับ)

การรู้ชัดของอาการท้อง คือต้นพองกลางพองสุดพอง ต้นยุบกลางยุบสุดยุบ หรือท้อง-พองยุบมีอาการขาดๆ หายๆ เป็นต้น

การรู้ชัดของอาการท้อง คือ ต้นพอง-กลางพอง-สุด พอง ต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบ ระยะ หรือท้องพองยุบมีอาการขาดๆ หายๆ เป็น ตรงกับการอธิบายของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ที่กล่าวว่า การกำหนด กำหนดได้ชัดเจนดี เช่น เห็นพอง-ยุบ เป็น ๒ – ๓ – ๔ – ๕ – ๖ ระยะที่ พอง-ยุบขาดๆ หายๆ เป็นลำดับ

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไปและเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันไปแต่สันตติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตาญาณ (ความนึกพิจารณา)

---

[๑๖] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๕๐.

- การกลืนครั้งหนึ่งก็จะเห็นเป็น ๓ ระยะ ต้นกลืน กลางกลืน สุดกลืนแต่ยังไม่เห็นอาการดับชัดเจนให้กำหนดว่า กลืนหนอๆ ลงหนอๆ ไหลหนอๆ

- กำหนดยกมือขึ้นหรือลงครั้งหนึ่งก็จะเห็นเป็น ๓ ระยะ ต้นยก กลางยก สุดยก ให้กำหนดว่า ขึ้นหนอๆ หรือ ลงหนอๆ

- กำหนดรู้รสได้ดีขึ้น แต่ยังไม่เห็นอาการดับชัดเจนนักให้กำหนดว่า รส/รู้หนอๆ

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา

ลักษณะของเวทนาที่ปรากฏให้รู้ในพระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ลักษณะดังนี้ เรียกตามหน้าที่ ติลักษณปฏิเวธสัมมสนญาณ แปลว่า ญาณกำหนดรู้ด้วยการแทงตลอดโดยพระไตรลักษณ์

- เวทนามีมากมายเหลือหลาย ส่วนมากเกิดในส่วนที่เกี่ยวกับกาย เช่น ปวดตามร่างกาย เจ็บ คัน ชา เมื่อย เป็นต้น

- เห็นได้โดยลักษณะของเวทนา คือมีทุกขเวทนาเกิดขึ้นมากมายหลายอย่างหลายประการและหนักกำหนดตั้ง ๗ – ๘ ครั้งจึงหาย เวทนาเป็นเวทนาที่รุนแรงมาก หายช้า เช่น วิงเวียนศีรษะบ้าง คันบ้าง อยากอาเจียนบ้าง แน่นหน้าอกบ้าง เจ็บที่ก้นกบบ้าง หนักที่ข้อเท้าบ้าง เป็นต้น

อนึ่ง ญาณที่ ๓ กับญาณที่ ๔ มีสภาวะการกำหนดเวทนาต่างกัน คือ ในญาณที่ ๓ กำหนดเวทนาปวดปรากฏชัด แล้วเบาลงแต่ไม่หายไป หรือหายไปแล้วเกิดใหม่ ส่วนในญาณที่ ๔ กำหนดเวทนาปรากฏชัดเจนแล้วหายไปโดยการกำหนดไม่กี่ครั้ง เป็นการกำหนดเห็นความเกิดขึ้นแห่งขันธ์ ๕ (นิพฺพตฺติลกฺขณํ)[๑๗])

กำหนดรู้ทุกขเวทนาได้ชัดเจน ยิ่งกำหนดปวดมันยิ่งปวด แสดงว่าสภาวะยังอยู่ในญาณที่ ๓ อาจารย์จึงแนะนำให้โยคีเพิ่มเดินจงกรมมากกว่า ๑ ชั่วโมง (๑. ๑๕ ชม.) เพื่อเพิ่มกำลังอินทรีย์แก่กล้า และในขณะเดินจงกรมให้โยคีกำหนดความดับของอารมณ์ที่ปรากฏชัด เช่น มีเสียงกระทบใน

---

[๑๗] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๙-๕๐/๕๖-๕๘. ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙-๕๐/๗๗-๘๑.

ระหว่างเดิน ให้กำหนดเสียงจนดับก่อนแล้วเดินต่อ เป็นการเพิ่มปัญญินทรีย์ ถ้าโยคีกำหนดทุกขเวทนา ๓ หนอ แล้วดับ แสดงว่าโยคีอยู่ในญาณที่ ๔ ในขั้นที่ ๒ นี้เป็นการเพิ่มพูนกำลังสติและสมาธิ เพื่อพิจารณาเห็นถึงการดับของอารมณ์ที่มากระทบ เช่น จิตที่คิด เสียงที่กระทบ เวทนาที่ปรากฏ ถ้าโยคีเห็นถึงอาการดับของอารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏในปัจจุบันแสดงว่ากำลังเข้าถึงญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต

สังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ขณะกำหนดเดิน นั่ง กำหนดเวทนา กำหนดจิต และญาณที่ ๓ ช่วงต้น คือจะมากไปด้วยสติ โยคีจะเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ คือการอนุมานถึงความไม่เที่ยง เป็นต้น แต่วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ ยังไม่ปรากฏชัด แต่ถ้าโยคีเข้าถึงสัมมสนญาณช่วงปลายและตรุณอุทยัพพยญาณ วิปัสสนูปกิเลสย่อมปรากฏชัด

นิมิตมีมาก เวลากำหนดว่า เห็นหนอ จะหายไปช้าๆ ค่อยๆ จางไป

ลักษณะนิมิต เช่น แสงสว่างและนิมิตต่างๆ ปรากฏขึ้นและตั้งอยู่นานแล้วค่อยหายไป แสงสว่างดวงใหญ่เกิดขึ้นตรงหน้า ดวงเล็ก เห็นแสงสว่างที่อยู่ไกลแล้วลอยใกล้เข้ามา กระจายออกไปแล้วหายไป ตัวเย็นวูบวาบเหมือนโดนละอองน้ำ ขนลุกหรือขนชูชัน มีอาการโยกโคลงหรือล้มไป อย่ากลัวกำหนดตามอาการเพราะเกิดจากสมาธิ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นทางร่างกายที่เกี่ยวกับอาการต่างๆให้กำหนดรู้ อย่ากังวลอะไร

นิมิตมีความชัดเจนมากขึ้น ส่วนมากเกิดจากการยินดีตามอุปนิสัยหรือจริตของแต่ละคนรวมไปถึงนิมิตที่ถูกต้องเป็นไปตามลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่บางคนไม่มีอาการของนิมิตหรือสภาวะมากมายนัก

ใจฟุ้งซ่านนั้นแสดงให้เห็นว่า จิตเป็นพระไตรลักษณ์

กำหนดรู้อาการต่างๆ ได้ดีขึ้น และเร็วขึ้น บางครั้งสะบัดมือ สะบัดเท้า อาการของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาปรากฏในจิต

กำหนดรู้อาการต่างๆ ทางกาย เวทนา จิต และธรรมในขณะเกิดขึ้นได้ทั้ง ๓ ระยะ คือเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กำหนดรู้อาการเกิดขึ้นได้เร็ว

และอาการดับไปได้เร็ว ถ้าสภาวะที่เกิดขึ้นกำหนดแล้วไม่ดับก็อย่ากังวลให้กำหนดไปเรื่อยๆ

สภาวะของจิตต้องเห็นอนิจจังก่อน จากนั้นสภาวะทุกข์และอนัตตาจะปรากฏ

เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆก็จะปรากฏทุกข์เนื่องจากการกำหนดรู้นั่นเอง

ถ้าการกำหนดแล้วเห็นความเดือดร้อนในสิ่งนั้น จิตเป็นทุกข์ที่บอกว่ากำหนดไม่หาย (ทุกข์) เพราะทุกข์เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยอย่างนี้เรียกว่า (อนัตตา)

ใจฟุ้งซ่านบ้าง นั่นแสดงให้เห็นว่าจิตเป็นพระไตรลักษณ์

อารมณ์นิมิต เห็นลอยมาแต่ไกล หรือเกิดใกล้ตาแล้วห่างออกไปและจางหายไปในที่สุด

จิตมีอุปาทานนึกอยากเห็นสิ่งใด ก็มักเห็นสิ่งนั้น มีได้ทั้งภาพที่น่ากลัวและภาพที่น่าดู

นิมิตมาก กำหนดหายช้าๆ ค่อยๆ จางหายไป

อารมณ์นิมิตที่เกิดขึ้นจากใกล้ไปหาที่ไกล หรือจากที่ไกลไปหาที่ใกล้และค่อยๆ เล็กลงตามลำดับ หรือรู้เห็นได้โดยลักษณะของนิมิตปรากฏว่านิมิตค่อยเกิดขึ้น, แล้วตั้งอยู่นาน,แล้วก็ดับไป กำหนดหายช้า ค่อยๆ จางหายไป เป็นต้น

-ขณะที่สัมมสนญาณ เกิดความแก่กล้าขึ้น จะมีความรู้สึกว่าเบื่อหน่ายกับการปฏิบัติอยากจะออกจากการปฏิบัติ บางครั้งก็ร้องให้ บางครั้งก็หัวเราะ บางครั้งร่างกายโยกไปโยกมา บางครั้งจะหาวบ่อย บางครั้งร่างกายเหมือนกับถูกทับด้วยของหนัก

เพิ่มเติม : แสงสว่างในญาณที่ ๓ จะน้อยกว่าญาณที่ ๔ และการกำหนดหายไปในญาณที่ ๓ จะต้องกำหนดหลายครั้งถึงหายไป ส่วนญาณที่ ๔ กำหนดเพียงไม่กี่ครั้งก็หายไปดังนี้

พิเศษ : ในญาณที่ ๔ วิปัสสนูกิเลส ๑๐[๑๘] ย่อมปรากฏแก่โยคี เช่น แสงสว่างเหมือนไฟฉายส่องหน้า หรือเดินระยะที่ ๔ ในขณะที่เท้า "เหยียบหนอ" ตรงจังหวะเหยียบ มีอาการขนลุกจากเท้าซู่ไปถึงหัว วินิจฉัยว่าเป็นลักษณะของขณิกาปีติ เป็นต้น

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

โยคีจะเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ คืออนิจ ทุกขัง อนัตตา โดยจิตตญาณ หรือการคิดอนุมานเอาเท่านั้นญาณนี้มีวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการยังไม่ปรากฏชัด เมื่อโยคีเข้าถึงสัมมสนญาณช่วงปลายและตรุณอุทยัพพยญาณ วิปัสสนูปกิเลสจะปรากฏชัด

สิ่งที่ปรากฏทางทวาร ๖ คือในขณะตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้อง ใจนึกคิด ปรากฏเป็นไตรลักษณ์

การปฏิบัติในญาณนี้ต้องใช้ความพอดี (สายกลาง) ความฟุ้งซ่านยังมีอยู่มากถือว่าเป็นธรรมชาติของจิต[๑๙] และมีอาการต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่ให้กำหนดตามอาการของปัจจุบันที่ชัดเจนที่สุด

แสงสว่างในญาณที่ ๓ จะน้อยกว่าญาณที่ ๔ และการกำหนดหายไปในญาณที่ ๓ จะต้องกำหนดหลายครั้งถึงหายไป ส่วนญาณที่ ๔ กำหนดเพียงไม่กี่ครั้งก็หายไปดังนี้

พิเศษ : ในญาณที่ ๔ วิปัสสนูกิเลส ๑๐[๒๐] ย่อมปรากฏแก่โยคี เช่น แสงสว่างเหมือนไฟฉายส่องหน้า หรือเดินระยะที่ ๔ ในขณะที่เท้า "เหยียบหนอ" ตรงจังหวะเหยียบ มีอาการขนลุกจากเท้าซู่ไปถึงหัว วินิจฉัยว่า เป็นลักษณะของขณิกาปีติ เป็นต้น

---

[๑๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๓๑๕-๓๑๗.

[๑๙] พระมหาณัชพล นราวงษ์ (ผู้เรียบเรียง), **คู่มือการสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖**, (๒๕๕๓), หน้า ๓๐๑-๓๐๓.

[๒๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๓๑๕-๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในสัมมสนญาณ

ปัญญารู้แจ้ง ในสภาวะของ รูปกับนาม ที่กำหนดอยู่ว่าทั้งรูปและนาม เป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน คือรู้ชัดในอาการต่างๆ พร้อมกับจิตที่เข้ารู้ทุกอารมณ์ที่กระทบจิต จัดเป็นสมุทัย (จินตาญาณ)”[๒๑]

๑) ญาตปริญญา กำหนดรูป-นาม ๕๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขันธ์ ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๓๐ % เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักและพิจารณาเห็นในไตรลักษณ์ แต่ยังมีสุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) มาเอาจินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากความตรึกนึกคิด)[๒๒] มาปนอยู่ด้วยจึงเป็นนิโรธ (จินตาญาณ)

๓) ปหานปริญญา การละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ข่มนิวรณ์ไว้แบบวิกขัมพนปหาน ๒๐ %

เป็นภูมิแห่งตีรณปริญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณาคือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดจัดเข้าในสมุทัย (จินตาญาณความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ หมายถึง วิปัสสนาญาณขั้นต้นที่ยังอ่อน ตรุณวิปัสสนา) และนิโรธ (ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ)”

นิโรธอริยสัจ ความจริงที่แท้ว่า เมื่อมีสติ สมาธิ และปัญญาญาณสมบูรณ์ ย่อมพ้นไปจากสังขารที่เป็นทุกข์ (รูป-นามอันเป็นสังขตธรรม) ได้

---

[๒๑] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

[๒๒] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

ความไม่เกิดอีกของทุกขสัจได้แก่สติที่เข้าไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ดับไปพร้อมกับอาการพอง-ยุบ และสมุทยสัจถูกละ(ได้แก่เจตนาที่ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ)อันเป็นการดับที่เรียกว่า ตทังคนิโรธ

เมื่อตีรณปริญญาเป็นไปอยู่ มัคคามัคคญาณจึงบังเกิดขึ้นและตีรณปริญญาก็บังเกิดขึ้นในลำดับของญาตปริญญา เพราะฉะนั้น โยคีผู้ปรารถนาบรรลุมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินั้นจะต้องทำโยคะในกลาปสัมมสนญาณ (การกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดเป็นกอง) ก่อน[๒๓]

ในบันไดขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม เป็นการเพิ่มสติในการกำหนด คือการเพิ่มต้นจิต และทวารทั้ง ๖ เพื่อให้เห็นสภาวธรรมให้ชัดขึ้น โดยสภาวธรรมที่ปรากฏคือญาณที่ ๒ สังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ขณะกำหนดเดิน นั่ง กำหนดเวทนา กำหนดจิต และญาณที่ ๓ ช่วงต้น คือจะมากไปด้วยสติโยคีจะเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ คือการอนุมานถึงความไม่เที่ยง เป็นต้น แต่วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ ยังไม่ปรากฏชัด แต่ถ้าโยคีเข้าถึงสัมมสนญาณช่วงปลายและตรุณอุทยัพพยญาณ วิปัสสนูปกิเลสย่อมปรากฏชัด ดังนี้

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรมวิถีจิต
๒. ปัจจยปริคคหญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (สุขเวทนา)	๕ (จิตอกุศล) ๕ (จิตกุศล)	๕ (นิวรณ์)	๒๐
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์)	๓๐

๑. กายานุปัสสนา ๓๐ % (จากเดิม ๒๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายชัดขึ้น เพราะทุกขเวทนาลดลง ส่งผลให้ดูกายได้ชัดขึ้น

๒. เวทนานุปัสสนา ๓๐% (ทุกขเวทนา ๒๐ % [จากเดิม ๔๐ %] , สุขเวทนา ๑๐ % [จากเดิม ๕ %]) มีทุกขเวทนาลดลง แต่ยังไม่หายหมด

---

[๒๓] พระพุทธโฆสเถระ**, คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (๒๕๕๑), หน้า ๑๐๐๙.

เปลี่ยนจุดปวด และมีสุขเวทนา มีปีติ เย็นซู่ซ่าเกิดขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๙ % (กุศลจิต ๙% [จากเดิม ๕%],) กุศลจิตเพิ่มขึ้น เพราะปวดเบาลง มีกำลังใจ นั่งครบหนึ่งชั่วโมงหมดเวลา ยังอยากนั่งต่อเพราะมีศรัทธา มีปีติ เกิดขณิกสมาธิ มีองค์ ๕ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๔.ธัมมานุปัสสนา ๑ % (นิวรณ์ ๕ เกิด-ดับ จากเดิม ๕ %) นิวรณ์ธรรมเกิดแล้วดับ เกิดดับ กำหนดแล้วดับ เป็นขณิกสมาธิ ถึงขั้นอัปปนามีองค์ ๕ ครบเท่ากัน

เพียรเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพิ่มขึ้น เป็น ๓๐ % แต่ยังใส่ใจเพ่งดูอารมณ์มากกว่าใส่ใจบริกรรม อนึ่ง ขั้นนี้จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามได้มากขึ้นแล้ว บางคนอาจถึงขั้นฌานสมาธิได้เลย จึงแทบไม่มีนิวรณ์เข้ารบกวนเลย

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๓

ลำดับญาณที่		**อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้**				
		ศรัทธา	**วิริยะ**	**สติ**	**สมาธิ**	**ปัญญา**
๒. **ปัจจยปริคคหญาณ**		๔๐	๓๐	๔๐	๒๐	๑๐
๓. **สัมมสนญาณ**	**อ่อน**	๔๐	๔๐	๔๐	๓๐	๒๐
	แก่	๕๐	๕๐	๕๐	๔๐	๓๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		๐[๒๔]	+๑๐	๐	+ ๑๐	+ ๑๐
		+ ๑๐[๒๕]	+๒๐	+ ๑๐	+ ๒๐	+ ๒๐

[๒๔] ตัวเลขฐานบน เป็นค่าอัตราเปอร์เซ็นต์เฉลี่ยโดยประมาณที่ได้จากการหักลบกันของญาณใหม่ลำดับแรก (ช่วงต้น).

[๒๕] ตัวเลขฐานล่าง เป็นค่าอัตราเปอร์เซ็นต์เฉลี่ยโดยประมาณที่ได้จากการหักลบกันของญาณใหม่ลำดับหลัง (ช่วงปลาย).

การกำหนดสติรู้อาการพอง-ยุบ อาการสุดพองจะไม่เห็นสติตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพองก็กำหนดว่า พอง..หนอ รู้ว่าดับสิ้นสุด เพราะมียุบเกิดขึ้น คำบริกรรมว่า “หนอ” เห็นอาการเกิดของพอง-ยุบรวดเร็วมาก จนสติตามอาการไม่ทันจะเห็นเพียงต้นพองและปลายพอง โดยระหว่างกลางพอง-หนอ สติตามจับไม่ทัน

ศรัทธา อ่อน ๔๐% แก่กล้า ๕๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติยังเท่าเดิมในสภาวะอย่างอ่อน เพราะเริ่มที่จะแยกอาการเวทนาได้ และเมื่อญาณแก่กล้าขึ้นจึงเพิ่มขึ้นเป็น ๕๐% เพราะเริ่มมีปีติ สุข นิมิตมาแทรกสภาวะ

วิริยะ อ่อน ๖๐% แก่กล้า ๗๐% ความเพียรก็มีการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกับศรัทธาที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน แต่บางครั้งเป็นความเพียรที่จะให้ปีติ สุข และนิมิตที่ปรากฏให้อยู่ต่อไป

สติ อ่อน ๔๐% แก่กล้า ๕๐% เพราะความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อรักษาปีติ สุข และนิมิตทำให้สติพัฒนาไปในทางเดียวกันกับวิริยะ แต่เปลี่ยนจากทุกขเวท เป็นความระลึกที่เป็นสุขเวทนาแทน ๕๐%

สมาธิ อ่อน ๓๐% (เวทนา) แก่กล้า ๔๐% (เวทนา) ด้วยเหตุปัจจัยที่มีอุปกิเลส ๑๐ แทรก ทำให้สมาธิพัฒนาจากญาณก่อนเพิ่มขึ้นในขั้นอย่างอ่อน ๑๐% และเพิ่มขึ้นอีก ๒๐% ในขั้นที่แก่กล้า สภาวะทุกขเวทนาที่ทนกำหนดได้จากปีติ สุข นิมิตเลี้ยงอยู่

ปัญญา อ่อน ๒๐% แก่กล้า ๓๐% ด้วยอนิจลักษณะชัดขึ้น สันสติขาดชัดแต่มีอุปกิเลส ๑๐ เข้าแทรกบ้างในบางครั้งจึงทำให้พัฒนาขึ้นในขั้นอ่อน ๑๐% และเพิ่มขึ้นอีก ๑๐% ในขั้นแก่กล้าตามลำดับ

บทที่ ๑๑

ขั้นที่ ๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

บันไดขั้นที่ ๓ นี้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ในญาณที่ ๓ (ตอนปลาย) โดยการอนุมาน จัดเป็นปัญญาในจินตามยปัญญา จนอินทรีย์แก่กล้าเห็นรูปนามเกิด-ดับด้วยญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพยญาณ จัดเป็นภาวนามยปัญญา และเห็นรูปนาม พร้อมทั้งจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกัน ด้วยญาณที่ ๕ คือ ภังคญาณ การปฏิบัติในขั้นนี้จะมากไปด้วยสมาธิ ซึ่งจะทำให้วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ เกิดปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติได้ง่ายดังที่ได้กล่าวไว้แล้วในขั้นที่ ๒ ส่วนในขั้นที่ ๓ นี้จะกล่าวถึงความต่างของสภาวธรรมต่อไป

ขั้นนี้เป็นการพิจารณรูป-นามถึงขั้นละได้ คือ กำหนดรู้สังขารว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงขั้นละนิจสัญญาเป็นต้น การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำฉันทราคะในผัสสะให้สิ้นไปดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันทราคะในผัสสะใด ท่านทั้งหลายจงละฉันทราคะนั้นฉันทราคะนั้นจักเป็นของอันท่านทั้งหลายละแล้ว มีมูลรากอันตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มีที่ตั้งดุจตาลยอดด้วนถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคตเป็นธรรมดา โดยประการอย่างนี้”

พิจารณาอารมณ์โดยไม่ให้จิตซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ แต่ไม่พยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามา หากมีอารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาได้ ก็ให้เพ่งรู้ลงในอาการของอารมณ์ใหม่นั้นทันที พร้อมกับสังเกตุอาการของจิตที่จากคลายจากอารมณ์เก่าก่อนหน้านั้นไปด้วย หลักการสำคัญในการบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ต้องพยายามน้อมจิตเพ่งความรู้สึกไปที่ตัวอารมณ์ ๕๐ % นิวรณ์ธรรมระงับไป และเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนา ๕๐ % และใส่ใจพิจารณาตัวอารมณ์เท่าๆ กับใส่ใจสติที่เพ่งพิจารณาอารมณ์ที่จิตรู้กับจิต (ที่อินทรีย์ ๕ สมดุล) ที่รู้อารมณ์ ดับลงพร้อมๆ กัน มากขึ้นๆ

เมื่อพิจารณารู้ปัจจัยแห่งรูป-นามทั้งหลายแล้ว สติและสมาธิแก่กล้าขึ้นจะเกิดญาณปัญญา เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นความเกิด เห็น

ความแปรไปของรูป-นามในขณะปัจจุบัน เมื่อญาณปัญญาพัฒนาขึ้น จะพิจารณาเห็นความดับไปของรูป-นาม เห็นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม ซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

๑. กำหนดกราบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กราบให้ได้ ๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย เพิ่มการรู้ต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไป พยายามกำหนดให้ละเอียด ได้แก่ อยากพลิก อยากยก อยากขึ้น อยากก้ม อยากเคลื่อน อยากขยับ อยากคว่ำ อยากลง เป็นต้น และกำหนดรู้อาการ “ถูกหนอ” ที่มือถูกหน้าอก ถูกพื้น ที่หน้าผากถูกพื้น และเพิ่มจังหวะหยุดเมื่อมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา กำหนดเท่าที่เรารู้สึกได้

๒. วิธีเดินจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว (อุทยัพพยญาณ) ให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนมถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือนกันว่า “ยืนหนอ” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วงที่ดับไปพร้อมๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

ก่อนลุกขึ้นยืนทุกครั้งและในขณะยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามา เช่น อาการเมื่อย อาการชา หรืออาการมึนงง เป็นต้น ก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน บางครั้งรู้สึกปวด เมื่อย หรือมึนงงอยู่นาน ก็ให้ยืนกำหนดเท่าที่อาการนั้นยังคงอยู่ แม้จะนานถึง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็ตาม

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการป่วยติดตัวมา มีอาการปวดตึง มึนงงที่ศีรษะ ยิ่งปฏิบัติยิ่งรู้สึกอาการหนักขึ้น เพื่อบรรเทาอาการนี้ พึงยืนกำหนดให้ได้ ๓๐ นาทีเป็นอย่างน้อย กำหนด สลับกับอาการมึนนั้น “ยืนหนอ-มึน

หนอ”เมื่อมีอาการร้อนขึ้นตามตัวให้กำหนดจี้ชัดๆ ไปที่ อาการร้อนนั้นว่า “ยืนหนอ-ร้อนหนอ”หรือ “ร้อนหนอ-มึนหนอ”

กำหนดเดินจงกรม ๔ จังหวะ

ผู้ที่นั่งกำหนดทุกขเวทนา จนดับได้ก่อนครบชั่วโมง ได้แล้วให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยก ใน ๓ ระยะแรก ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา - ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็น รู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะเหยียบก่อนยก ก่อนเหยียบ ทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ - ยกหนอ” “อยากเหยียบหนอ - เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๓

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า“อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๔

ระยะที่ ๔ รู้จิตที่คิดจะยกส้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบก่อนยกส้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบ.ทุกครั้ง แต่ไม่ต้องบริกรรมสำทับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้การยกส้น การยก การย่าง การเหยียบอย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ตรงจังหวะเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็นการเหยียบถ่ายเทน้ำหนักของร่างกายลงที่เท้าหน้า(ประมาณ ๗๐ % จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงหรือตามวิปัสสนาจารย์ที่ได้แนะนำไว้ และเพิ่มจังหวะเดินจงกรมจนครบ ๖ จังหวะ ขณะเดินจงกรมถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เป็นอารมณ์ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนด

อารมณ์นั้นๆ จนหายไป จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

ระยะที่ ๕ รู้จิตที่คิดจะยกส้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะลงและ คิดจะถูกพื้น ก่อนยกส้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนลง ก่อนถูก..ทุกครั้งแต่ไม่ต้องบริกรรมสำทับ จิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตนั้น แล้วบริกรรมรู้จิตคือ "ยกส้นหนอ" "ยกหนอ" "ย่างหนอ" "ลงหนอ""ถูกหนอ" จนกายที่เหยียบ นิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

ระยะที่ ๖ รู้จิตที่คิดจะยกส้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะลงคิดให้ปลายเท้าถูกพื้น และ คิดกดส้นเท้าลงพื้น ก่อนยกส้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนลง ก่อนถูก ก่อนกด..ทุกครั้งแต่ไม่ต้องบริกรรมสำทับ จิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตนั้นแล้วบริกรรมรู้จิตคือ "ยกส้นหนอ" "ยกหนอ" "ย่างหนอ" "ลงหนอ""ถูกหนอ""กดหนอ" จังหวะกดฝ่าเท้าแนบกับพื้น กายนิ่ง

ขณะเดินจงกรม ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา ที่ชัดเจนให้หยุดเดินแล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นจนหายไป จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป

อนึ่ง เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว แสดงว่า**เข้าอุทยัพพยญาณ** แล้ว ให้ปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน โดยการเดินจงกรมและนั่งเท่ากัน ๑ ชั่วโมง เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ ในการก้าวเดินนอกบัลลังก์ เช่น ไปห้องน้ำ เดินกลับที่พัก ให้กำหนด"ย่าง..เหยียบ" หรือ "ยก..เหยียบ" ในทุกๆ ก้าว ต่อมาเมื่อไม่ปรากฏทุกขเวทนา นั่นคืออยู่ใน**ภังคญาณ** ให้เดินจงกรมมากกว่า ๑ ชั่วโมง ในขณะกำหนดจนเห็นอาการดับไปของเท้าแต่ละจังหวะ ให้เพิ่มสังเกตเห็นอาการดับ ไปของตัวจิตเองที่เข้าไปกำหนดรู้อาการดับในจังหวะของเท้านั้นๆด้วย คือที่ดับไปพร้อมกับ อารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น หากเห็นอาการดับของจิตนั้นชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า"รู้หนอ" ด้วย

๓. วิธีนั่งกำหนดรู้พอง-ยุบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะกำหนด "ยุบหนอ" หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า "หนอ" แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งนิดหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า "รู้หนอ"

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่ง ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะหยุดนั้น ให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั่ง พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งหนอ” แล้วกลับไปกำหนดอาการพองหรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือ ในขณะท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ “ยุบหนอ-นั่งหนอ” ท้องจึงพองขึ้นมา

ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย **ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด** ให้เพิ่มเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที

สำหรับผู้ปฏิบัติถึง**อุทยัพพยญาณ**กำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ให้กำหนดรู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนลงนั่งทุกครั้ง “อยากนั่งหนอ”แล้วจึงค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง พร้อมกับบริกรรมว่า “ลงหนอๆ”

บางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนเกิดอาการจิตวูบ สัปหงกหรือเผลอคิดบ่อย ปฏิบัติดังนี้

๑) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการนั้น คือ บริกรรมไป ตามอาการว่า “พองหนอ-รู้หนอ”“ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้น ระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ”ยุบหนอ-นั่งหนอ”

บางคน พอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็วๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพักๆ พึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) ถ้าอาการพอง-ยุบเร็ว จนกำหนดไม่ทัน ให้กำหนดเพียง “พอง-ยุบๆ” ไม่ต้องมี “หนอ”

๒) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่มาก จนจับพอง จับยุบไม่ทัน ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆ”

๓) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่รัว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ไปกับอาการนั้น ถ้ารู้สึกเสียว รู้สึกกลัว กำหนดว่า “เสียวหนอ “กลัวหนอ” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงง เคว้งคว้าง กำหนดว่า “งงหนอๆ” จนกว่าจะหายงง

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่าง พยายามให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่ง จิต+คำบริกรรม+อาการรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน

คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิตดิ่ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นสมบูรณ์ดีแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งก็จะนำพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วดับลงไป ตรงมรรคญาณ ผลญาณ

พิเศษ : นั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะเห็นพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย สบาย เพลิน วันต่อมาพอง-ยุบกลับนิ่งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกันติ อยากให้พอง-ยุบชัด กำหนดสบายๆ เหมือนวันก่อนๆจึงสูดลม หายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น หรือแต่ง พอง-ยุบ ให้กำหนดง่ายขึ้น การพยายาม เสริมหรือแต่ง เป็นไปด้วยอำนาจอัตตา บังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไป ดั่งใจต้องการซึ่งไม่ถูกต้อง เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วยทำให้ที่ทรงตัวหลุดไป ตัวค่อยๆงอโค้งลง ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า “ไม่ชัด หนอ-รู้หนอ”

ต่อมาเมื่อเข้าถึง**ภังคญาณ**กำหนดเหมือนกับขั้นอุทยัพพยญาณ แต่ถ้าเห็นแสงสว่าง (ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไป กำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไปต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้และกำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์และ อาการพอง-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนดเพิ่มเติม คือ บางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ เกิดอาการวูบสัปหงกบ่อยเพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ และ เพิ่มรู้รูปนั่ง เฉพาะที่มีจังหวะหยุดเท่านั้น (ถ้าไม่มีจังหวะหยุดก็ไม่ต้องเพิ่ม และเมื่อกำหนดรูปนั่งแล้ว อาการพอง-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้ อาการถูกที่จุดต่างๆ เข้าไปอีก คือ ที่มือถูกกัน, ที่ก้นกบข้างขวา, ที่ก้นกบข้างซ้าย สลับหมุนเวียนไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะกลับมา

บางคนพอง-ยุบแผ่วเบามาก หรือพอง-ยุบเล็กๆ ถี่ๆ จนนิ่งหายไป กำหนดอาการนิ่งหายนั้น “รู้หนอๆ” หรือ “หายหนอๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะ

กลับมาแต่ถ้ายิ่งกำหนดอาการยิ่งนิ่ง **ก็อย่าสูดลมเข้าช่วยเด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ บริกรรมว่า "นั่งหนอ""ถูกหนอ" แล้วส่งจิตไปสำรวจรู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ "รู้หนอ"ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็ให้กลับมาดูรูปนั่ง"นั่งหนอ"ส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น "ถูกหนอ" แล้วรู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ "รู้หนอ"ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็ให้กลับมาดูรูปนั่ง"นั่งหนอ"ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น "ถูกหนอ" รู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ "รู้หนอ" ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็กลับมาดูรูปนั่ง ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง - ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

พิเศษ :บางคน นั่งสั้น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติต่อ ซึ่งมีสาเหตุหลัก ๒ ประการคือ

๑. เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลินจนพอง-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง ท่อง "พองหนอ-ยุบหนอ"อยู่ (ทั้งๆที่ไม่เห็นพองยุบ) จนกายสั่นไปตามอาการกำหนดนั้น พึงตักเตือนว่า กำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า หายหนอๆ ไม่มีหนอๆ อย่านั่งท่องพอง-ยุบ

๒. เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลิน จนจิตหลุดออกจาก อาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้นพึงเตือนให้กำหนดเพิ่มสภาวะ ธรรมารมณ์ไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏว่า "พองหนอ-เพลินหนอ""ยุบหนอ-เพลินหนอ""พองหนอ-สบายหนอ"-"ยุบหนอ-สบายหนอ" ถ้ามีอาการสั่นมากให้กำหนดตามอาการว่า "สั่นหนอๆ" "โยกหนอๆ" จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า"หยุดหนอ" ดังๆ

๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ตื่นนอน : กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่ง ให้ได้ทุกครั้ง "พลิกหนอๆๆ" "ลุกหนอๆๆ" เดินเข้าห้องน้ำ "ย่าง-เหยียบๆๆ" ตลอดเวลา

อิริยาบถกราบ : กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า "อยากพลิกหนอ" แล้วจึงกำหนด "พลิกหนอๆ" ต่อไป เป็นต้น

เน้นพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง คือ ก่อนยกมือ หรือขยับร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้รู้จิตอยากยกและพิจารณาเห็นจิตอยากนั้นจนสงบก่อน จึงพลิกมือหรือขยับร่างกาย เป็นการพยายามทำเพื่อให้เห็นอาการเกิด-ดับ

เมื่อเวทนามีอาการเปลี่ยนแปลง(สัมมสนญาณ) กราบให้ช้าลง ให้ได้ ๗-๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้นเช่นก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อน ว่า “อยากพลิกหนอ” จึงกำหนด “พลิกหนอๆ” เป็นต้นเมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว (อุทยัพพยญาณ) ให้กราบให้ช้าลงให้ได้ ๑๐–๑๕ นาที เป็นอย่างน้อย เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ”ก่อน แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไป เป็นต้น เมื่อไม่ปรากฏทุกขเวทนา (ภังคญาณ)ให้กราบให้ช้าลงให้ได้ ๑๐–๒๐ นาที เป็นอย่างน้อย โดยเพิ่มจังหวะหยุด เมื่อมีอารมณ์แทรกเข้ามา เช่น ขณะยกมือขึ้นกราบ ลมเย็น พัดเข้ามาก็ให้กำหนด “ถูกหนอ” “เย็นหนอ” จนดับไปก่อน แล้วจึงกำหนดยกต่อไป เป็นต้น

รับประทานอาหาร

ให้เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉันทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าพึ่งเคี้ยว กายต้องนิ่งสงบก่อน กำหนดรู้ทันจิต “อยากเคี้ยวหนอ” และในขณะเคี้ยวให้สังเกต ความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆ” กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อนจึงค่อยกลืนทุกคำกลืน และกำหนดฉันให้ได้ ๓๐-๔๐ นาที เป็นอย่างน้อย

ขณะเห็นอาหารจิตจะมีความอยากกินขึ้นมา ให้กำหนดว่า “อยากกินหนอๆ” กำหนดจนจิตอยากนั้นหายไปก่อน เมื่อจิตไม่มีความอยาก จึงจะเริ่มกำหนดอาการอื่นต่อไปอีกตามลำดับ

เมื่อรสชาติหายเร็วขึ้น กำหนดว่า “หายหนอๆ” “รู้หนอๆ”

อารมณ์ที่กำหนดไม่ชัดแจ้ง ลางๆ ไม่แจ่มแจ้ง คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย ก็ให้มีความตั้งใจ(มีวิริยะใส่ใจ)ให้มากกว่าเดิมในการกำหนด

จิตผู้รู้หายไปๆ แต่ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่ารูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง

อันที่แท้จริงนั้น หายไปพร้อมกัน การที่เป็นเช่นนั้น เพราะจิตก่อนหายไป จิตหลังตามรู้ให้กำหนดว่า "รู้หนอๆ"

หากสภาวะห่างๆ จางๆ ไม่ชัดเจนดี ให้กำหนดว่า "ห่างหนอๆ" "รู้หนอๆ""จางหนอๆ"

ไม่เห็นรูปร่างสัณฐานของร่างกาย มีแต่อาการตึงๆ ให้กำหนดว่า "ตึงหนอๆ" มักจะกำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะล่วงบัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมัตถ์

อิริยาบถนอน

กำหนดพอง-ยุบ จนรู้ให้ได้ว่า หลับตอนพอง หรือตอนยุบ แต่ถ้านอนกำหนดไป ๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้เพ่งรู้ไปที่อาการไม่หลับ พร้อมกับบริกรรมว่า "ไม่หลับหนอๆ" จนกว่าจะหลับไปเอง

๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด ให้เพิ่มเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที การกำหนดให้กำหนดทีละอย่าง พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่งจิต, คำบริกรรม, และอาการแห่งรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต ดิ่ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์อย่างสมบูรณ์

เมื่อโยคีมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติมากขึ้น สภาวะของรูป-นามก็จะแจ่มชัดมากขึ้นเป็นทวีคูณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง "ทุกขเวทนา" และความไม่ได้ดั่งใจในการกำหนดพอง-ยุบและอาการเมื่อยชา ทำให้ในบางขณะจิตเกิดคำถามผุดขึ้นมาว่า "นี่..ใช่ทางสู่มรรค ผล นิพพานแน่แล้วหรือ" "ศาสนานี้เป็นศาสนาที่แท้จริง..แน่แล้วหรือ?" "ข้อมูลต่างๆ ที่อ้างมาจากพระไตรปิฎก แล้วพระไตรปิฎกเชื่อถือได้แค่ไหน?"[๑] จึงเป็นหน้าที่ของพระ

---

[๑] ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๓/๑๑๑.

วิปัสสนาจารย์ที่จะต้องคลายข้อสงสัยเหล่านี้ และสร้างความเชื่อมั่นให้กลับมาอีกครั้งด้วยการแสดงพระธรรมเทศนาในเรื่องประวัติความเป็นมาของพระไตรปิฎก และหลักฐานยืนยันข้อความในพระไตรปิฎกที่ปรากฏอยู่จริงในยุคปัจจุบัน ความสอดคล้องกันระหว่างทฤษฎีวิทยาศาสตร์ (ฟิสิกส์ควอนตัม) กับคำสอนที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นต้น

๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีนั่งภาวนาเพียง ๑ ชั่วโมงเท่านั้น ห้ามเกิน ต้องกำหนดรู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนขยับตัวลงนั่งทุกครั้ง “อยากนั่งหนอ” แล้วจึงค่อยๆ ย่อตัวนั่งลงพร้อมกับบริกรรมว่า “ลงหนอๆๆๆ” บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา ถ้าเห็นแสงสว่าง (ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจแล้วไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป

ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์ และกำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑ – ๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-อาการยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพักๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้นๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพองอาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ พองไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบยังไม่ปรากฏก็ให้กำหนดนั่งหนอ,ถูกหนอ สลับจุดไปเรื่อยๆ คือ ที่มือถูกกัน, ที่ก้นย้อยขวา, ที่ก้นย้อยซ้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมาเอง

๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้นและตามกำหนดดูอารมณ์เหล่านั้นที่กระทบจิตจนดับ เพื่อข้ามพ้นสภาวะทุกขเวทนาและวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ได้ ส่วนสภาวธรรมย่อมเข้าสู่วิปัสสนานาญาณตามลำดับ

การกำหนดรู้ ให้กำหนดทีละอย่าง ให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่งจิต คำบริกรรม และอาการรูปนามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต ดิ่ง นิ่งมั่นคง[๒] แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูปนามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว พระไตรลักษณ์ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไปตรงมรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นเหตุให้กิเลสดับลงไปด้วย

สภาวญาณ : หากผู้ใดนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงแทบไม่มีทุกขเวทนาเลย ปรากฏปีติและสุขเป็นพักๆ กำหนดอาการคิดนึกดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง แสดงว่าเข้าภังคญาณแล้ว พึงอนุญาตให้โยคีผู้นั้นได้ฟังลำดับญาณทบทวน ๑-๒-๓ และเพิ่มญาณที่ ๔-๕ ที่เป็นบทเทศน์ของท่านมหาสีสยาดอ หรือหลวงพ่อโชดก ญาณสิทธิ ในที่ลับหูเท่านั้น

สภาวะญาณช่วงนี้เป็นเหมือนว่าได้บรรลุธรรมแล้ว สติ สมาธิ ปัญญา เพิ่มพูนแก่กล้าขึ้นเป็นอย่างมาก จนรู้สึกว่า อยากบอก อยากสอน อยากเทศน์ อยากสร้างสำนักวิปัสสนา ขึ้นมาอย่างจับใจ บางครั้งนั่งเผลอเทศน์ในใจไปตั้งหลายนาที บางครั้งทั้งๆ ที่รู้ว่ากำลังนึกคิดแสดงธรรมอยู่ ก็ยังไม่อยากที่จะหยุด โยคีบางคนที่ศึกษาปริยัติมากก็จะคิดพิจารณาธรรม ยกธรรมหัวข้อต่างๆ มานั่งคิดพิจารณ์ จนลืมที่จะกำหนดรูปนามปัจจุบัน ดังนั้น โยคีพึงกำหนดเท่าทันจิตที่คิด “คิดหนอๆๆ”

บางท่านเข้าใจว่า นั่งสบายแล้วไม่ปวดเมื่อย จึงปล่อยจิตเฉยเสพสุขที่บังเกิดขึ้น จนลืมกำหนดรูปนามปัจจุบัน ดังนั้น โยคีต้องกำหนดรูปนั่ง หรือสุขเวทนานั้น อย่าปล่อยให้จิตเสพความสุข เพราะเป็นการสร้างภพชาติ และต้องกำหนดอารมณ์พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตทุกอิริยาบถ

พิจารณาโพชฌงค์ ๗

บุคคลไม่อาจบรรลุธรรมได้โดยการนั่งหลับตา โดยคิดนึก หรือปรารถนาเอาเอง ว่า สภาวธรรมจะปรากฏขึ้นเองในใจ แท้จริงแล้วมีเงื่อนไข

---

[๒] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๑/๒๑.

สำคัญๆ ที่เป็นรากฐานของการบรรลุธรรม นั่นคือโพชฌงค์ (องค์แห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้) ๗ ประการ[๓] คือ

๑. สติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี ก็รู้ชัด, เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัด, สติระลึกรู้เท่าทันเป็น ปัจจุบันด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น, สติกำหนดจิตไม่หลุดขาดเลื่อนลอย แนบแน่นกับสภาวะ อารมณ์ กำหนดรู้ว่า "รู้หนอๆ"

๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี ก็รู้ชัด, เกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด, สมบูรณ์บริบูรณ์ ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น, ปัญญารู้เห็นรูปนาม เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กำหนดว่า "รู้หนอๆ"

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี ก็รู้ชัด, เกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด, ความเพียรที่พอดี ย่อมเกิดขึ้นด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น, ทุกขณะที่เจริญสติอยู่ กำหนดว่า "รู้หนอๆ"

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มีก็รู้ชัด, เกิดด้วยเหตุใด ก็รู้ชัด, ความเอิบอิ่มใจต่างๆ เกิดขึ้นด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น, ขณะปฏิบัติธรรมอยู่ให้กำหนดว่า "ปีติหนอๆ" "อิ่มเอิบหนอ" หรือ "รู้หนอๆ"

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี ก็รู้ชัด, เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัด, บริบูรณ์ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น, ความสงบทั้งกายและใจที่เกิดขึ้น กำหนดว่า "สงบหนอๆ" หรือ "รู้หนอๆ"

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มี ก็รู้ชัด, เกิดด้วยเหตุใดก็รู้ชัด, สมาธิชั่วขณะหรือ แนบแน่นในสภาวธรรมปัจจุบันปราศจากนิวรณ์ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น เห็นความจริงของ สภาวธรรมตามจริง กำหนดว่า "รู้หนอๆ"

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ มีอยู่ ไม่มีก็รู้ชัด, เกิดด้วยเหตุใดก็รู้, การรู้ความสม่ำเสมอกันของความเพียร (วิริยะ) กับความตั้งใจมั่น (สมาธิ) และความเชื่อ (ศรัทธา) เสมอกับความรู้แจ้ง (ปัญญา) กำหนดว่า "รู้หนอๆ"[๔]

---

[๓] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑.

[๔] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๐–๓๒๓.

วิปัสสนาญาณเห็นอริยสัจ ๔[๕]

อุทยัพพยญาณเป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขังและอนัตตา ตามความเป็นจริง

อริยสัจ ๔ เป็นธรรมชาติที่ปรากฏภายในกระแสจิตของตน โดยการกำหนดรู้ทุกขสัจ ละสมุทยสัจ กระทำนิโรธสัจให้แจ้ง และเจริญมรรคสัจให้บังเกิดขึ้นภายในอัตภาพที่ยาววาหนาคืบกว้างศอกนี้ ไม่ปรากฏในกระแสจิตของบุคคลอื่น

ผู้ที่เจริญสติตามรู้รูปนามปัจจุบันอยู่ เมื่อเกิดความเพลิดเพลินยินดีในสิ่งที่พบย่อมจะกำหนดรู้เท่าทันได้ การรับรู้อย่างนี้เป็นการรู้ประจักษ์สมุทัยสัจในปัจจุบันภพ แต่สมุทยสัจดังกล่าวนั้นเป็นเหตุให้เกิดรูปนามซึ่งเป็นทุกขสัจในภพต่อไป ไม่ใช่สมุทยสัจที่เป็นเหตุเกิดของภพนี้ สมุทยสัจที่เป็นเหตุเกิดของภพนี้นั้น เป็นสิ่งที่เหล่าสัตว์ได้กระทำไว้ในภพก่อน กล่าวคือ บุคคลต้องการจะได้รับอัตภาพ ที่ดีงามเพียบพร้อมด้วยความสุข จึงบำเพ็ญกุศลไว้ เขาย่อมไปเกิดในภพนั้นด้วยผลบุญที่ทำไว้ซึ่งมีตัณหาเป็นมูลเหตุ แต่บุคคลไม่อาจรู้ประจักษ์ตัณหาซึ่งดับไปแล้วได้ อย่างไรก็ตาม ตัณหาในอดีตก็มีสภาพเหมือนกับตัณหาในปัจจุบัน และเกิดขึ้นในกระแสจิตของบุคคลเดียวกัน จึงได้กล่าวเหมือนกันโดยเอกัตตนัย คือ นัยที่มีสภาพอย่างเดียวกัน เหมือนการเห็นมหาสมุทรหรือภูเขาบางส่วน ก็อาจกล่าวว่าเห็นมหาสมุทร เห็นภูเขา ดังนั้น การตามรู้ตัณหาในปัจจุบันจึงจัดเป็นการตามรู้สมุทยสัจ

นักปฏิบัติผู้หยั่งเห็นวิปัสสนาญาณตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณเป็นต้นไป อาจอนุมานรู้ตัณหาในอดีตได้อีกด้วย ตัวอย่างเช่น เมื่อเขาได้หยั่งเห็นสภาวลักษณะของรูปนามอย่างชัดเจนแล้ว ย่อมรับรู้ความเป็นเหตุผลของรูปนามต่อจากนั้น กล่าวคือ

สภาวะการเหยียดเกิดขึ้นจากจิตที่คิดอยากจะเหยียด

---

[๕] พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑.** แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐. หน้า ๒๘๓.

รูปที่มีลักษณะเย็นเกิดขึ้นจากธาตุไฟที่มีลักษณะเย็น

สภาวะเห็นเกิดขึ้นจากจักขุประสาทและรูปารมณ์

การกำหนดรู้หรือความคิดฟุ้งซ่านเกิดขึ้นจากการมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้จิตรับรู้ได้

จิตที่เกิดขึ้นในภายหลังจากจิตที่เกิดขึ้นก่อน

นักปฏิบัติผู้รู้เห็นความสืบเนื่องของเหตุผลอย่างนี้แล้ว อนุมานรู้ว่ารูปนามในภพนี้ตั้งแต่ปฏิสนธิเป็นต้นมาควรมีเหตุสืบเนื่องกันเหมือนรูปนามที่กำหนดรู้ในปัจจุบันขณะ เขาย่อมอนุมานด้วยสัมมาทิฏฐิที่เข้าใจกรรมและผลของกรรมว่ารูปนามดังกล่าวเกิดจากกุศลกรรมที่กระทำไว้ในอดีต และอนุมานรู้ต่อไปว่ากุศลกรรมเกิดจากตัณหาที่ต้องการไปเกิดในภพที่ดีมีความสุข ความจริงผู้ที่อนุมานรู้อย่างนี้มิได้ครุ่นคิดเป็นเวลานาน เขาเพียงเกิดความเข้าใจด้วยการอนุมานรู้แล้วตามกำหนดสภาวธรรมปัจจุบันต่อไป

อนึ่ง ทุกขสัจและสมุทยสัจทั้งสองนี้ เป็นสภาพที่ประจักษ์แก่เหล่าสัตว์อยู่แล้ว แต่การจะเข้าใจสภาวะและหน้าที่ของสัจจะเหล่านั้นโดยปรมัตถ์ล้วนๆ ไม่มีบัญญัติเจือปนเป็นสิ่งที่ทำได้ยาก ผู้ที่เจริญวิปัสสนา ตามรู้สัจจะเหล่านั้นตามความเป็นจริงย่อมเข้าใจสภาวะและหน้าที่ได้ตามสมควรต่อเมื่อบรรลุมรรคญาณแล้วจึงเข้าใจได้อย่างหนักแน่นไม่หวั่นไหว[๖]

สัจจะ ๒ อย่างหลังนั้นเป็นสภาพลุ่มลึกยากที่จะรับรู้ได้โดยประจักษ์ ผู้ที่เริ่มเจริญวิปัสสนาจึงได้แก่น้อมใจไปในสัจจะเหล่านั้น ต่อมาเมื่อปฏิบัติตามลำดับวิปัสสนาญาณจนถึงญาณที่ ๔ ซึ่งเรียกว่าอุทยัพพยญาณ คือญาณหยั่งเห็นความเกิดดับ ในบางขณะอาจอนุมานรู้เหตุผลที่สืบเนื่องกันว่าขันธ์ ๕ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ เมื่อบรรลุภยญาณคือญาณหยั่งเห็นสังขารว่าเป็นของน่ากลัวเป็นต้นไปแล้วก็อาจอนุมานรู้ว่า ทุกขณะที่มีการเห็น ได้ยิน ฯลฯ ก็ยังมีความเร่าร้อนด้วยทุกข์ในวัฏฏะ ความสงบอย่างแท้จริงย่อมไม่เกิดขึ้นต่อเมื่อสภาวธรรมเหล่านั้นหมดสิ้นไปความสงบจึงเกิดขึ้นได้[๗]

---

[๖] สํ.อ. (บาลี) ๑/๑๑๒. องฺ. อ. (บาลี) ๒/๓๔๕.

[๗] ที.ฏีกา (บาลี) ๒/๔๓๗.

นอกจากนี้ เมื่อบรรลุญาณที่ ๙ ซึ่งเรียกว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ญาณรู้เห็นที่ต้องการจะพ้นไปจากสังขาร ผู้ปฏิบัติบางท่านอาจไม่ต้องการจะตามรู้ปัจจุบันอารมณ์ เพราะรู้สึกว่าสภาวธรรมทุกอย่างไม่ใช่สิ่งที่ดีงามน่าพอใจ แม้เขาจะไม่ได้กำหนดรู้รูปนามก็สามารถรับรู้รูปนามได้เอง ด้วยกำลังวิปัสสนาที่สั่งสมมา จนถึงระดับนี้ ต่อมาเขาจะอนุมานรู้พระนิพพานว่า รูปนามมิได้ดับไปด้วยการไม่ใส่ใจตามรู้ แต่ดับไปอย่างสิ้นเชิงด้วยการรู้เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ แล้วเขาจะเพียรปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานต่อไป ผู้ปฏิบัติย่อมรับรู้สัจจะทั้ง ๔ โดยประการดังนี้

โดยเหตุที่ทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ (ปริญเญยยะ) สมุทยสัจเป็นธรรมที่ควรละ (ปหาตัพพะ) นิโรธสัจเป็นธรรมที่พึงกระทำให้แจ้ง (สัจฉิกาตัพพะ) และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรให้เจริญในกระแสจิตของตน (ภาเวตัพพะ) เมื่อนักปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้รูปนามปัจจุบันจนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิดดับแล้วย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญอริยสัจทั้ง ๔ กล่าวคือ

- การกำหนดรู้รูปนาม เป็นปริญญากิจ คือ การกำหนดรู้ทุกขสัจ
- การละความเพลิดเพลินยินดีในรูปนามที่รับรู้ด้วยสติอยู่ เป็นปหานกิจ คือ การละสมุทยสัจ
- การไม่เกิดขึ้นแห่งตัณหา อุปาทาน กรรม และรูปนามที่เป็นผลกรรม ด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบัน เป็นสัจฉิกิริยากิจ คือ การกระทำนิโรธสัจให้แจ้ง การดับตัณหาเป็นต้นดังกล่าวจัดเป็นการดับชั่วขณะด้วยวิปัสสนาซึ่งเรียกว่า ตทังคนิโรธ เมื่อบรรลุอริยมรรคอย่างแท้จริงจึงจะรับรู้การดับของรูปนามทั้งปวงโดยประจักษ์ได้
- การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามแต่ละอย่างและลักษณะทั่วไป คือ ไตรลักษณ์ จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ ความดำริชอบ เป็นสัมมาสังกัปปะ ความเพียรชอบ เป็นสัมมาวายามะ การระลึกชอบ เป็นสัมมาสติ ความตั้งมั่นชอบ เป็นสัมมาสมาธิ การไม่ล่วงละเมิดทางวาจา มีการพูดเท็จเป็นต้นในขณะปฏิบัติธรรม เป็นสัมมาวาจา การไม่ละเมิดทางกายมีการฆ่าสัตว์เป็นต้น เป็นสัมมากัมมันตะ การไม่ล่วงละเมิดทางกายและวาจาซึ่งเกี่ยวกับการเลี้ยงชีพ เป็นสัมมาอาชีวะ การเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันอันประกอบด้วย

อริยมรรคมีองค์ ๘ เหล่านี้ จัดเป็นภาวนากิจ คือ การเจริญมรรคสัจ

อนึ่ง มรรคสัจที่เป็นโลกิยะย่อมปรากฏแก่นักปฏิบัติผู้บรรลุอุทยัพพยญาณ เป็นต้นไปแล้ว ส่วนมรรคสัจที่เป็นโลกุตตระ ย่อมปรากฏแก่ผู้บรรลุมรรคญาณด้วยเหตุดังกล่าวมานี้ นักปฏิบัติผู้เจริญสติปัฏฐานย่อมได้ชื่อว่า เป็นผู้เจริญอริยสัจ ๔ ในทุกขณะที่ตามรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบัน[๘]

พิเศษ : พระวิปัสสนาจารย์พึงพิจารณาสภาวะญาณของโยคีแต่ละคน หากมีผู้ใดนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงแทบไม่มีทุกขเวทนาเลย ปรากฏปีติและสุขเป็นพักๆ กำหนดอาการคิดนึกดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง แสดงว่าเข้าภังคญาณแล้ว พึงอนุญาตให้โยคีผู้นั้นได้ฟังลำดับญาณทบทวน ๑-๒-๓ และเพิ่มญาณที่ ๔-๕ ที่เป็นบทเทศน์ของท่านมหาสีสยาดอ หรือหลวงพ่อโชดก ญาณสิทธิ ในที่ลับหูเท่านั้น

ดังนั้น ในขั้นนี้ โยคีเพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้นและตามกำหนดดูอารมณ์ที่กระทบจิตจนดับ เพื่อข้ามพ้นสภาวะทุกขเวทนาและวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ได้ ส่วนสภาวธรรมย่อมเข้าสู่วิปัสสนานาญาณ ตามลำดับ

๘. สภาวะญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๓ สมบูรณ์

ขั้นนี้เป็นการเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม เป็นทั้งปัญญาที่เป็นจินตามยปัญญา คือ สัมมสนญาณ และภาวนามยปัญญา คือ อุทยัพพยญาณ การกำหนดในขั้นนี้จะมากไปด้วยสมาธิ ซึ่งทำให้วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อย่าง[๙] เกิดขึ้น และเห็นเวทนาชัดจึงทำให้รู้สึกปวดมาก ส่วนสภาวธรรมนั้นจะเห็นลักษณะของรูป-นามเกิด-ดับ ทั้งอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

ตั้งแต่สัมมสนญาณ (ตอนปลาย) และตรุณอุทยัพพยญาณจัดเป็นตีรณปริญญา เป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ปัญญาที่รู้ว่าใช่หนทางและไม่ใช่หนทาง ส่วนพลวอุทยัพพยญาณจัดเป็นตีรณปริญญาเหมือนกันแต่เป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

---

[๘] อภิ.สํ. (บาลี) ๓๔/๒๐/๔.

[๙] ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖/๖๔๘.

ส่วนภังคญาณจัดเป็นปหานปริญญา (ตทังคปหาน) จัดเป็นนิโรธอริยสัจ (ตทังคนิโรธ) คือญาณที่เห็นไตรลักษณ์ชัดแจ้งทุกขณะกำหนด สันตติไม่สามารถปิดบังอนิจจัง อิริยาบถไม่สามารถปิดบังความเป็นทุกข์ ฆนสัญญาไม่สามารถปิดบังอนัตตาได้

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการปรากฏขึ้นระหว่างสัมมสนญาณและอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน แต่ถ้าผ่านได้แล้วก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณแท้ ตั้งที่อุทยัพพยญาณอย่างแก่และภังคญาณ เป็นต้นไป

เป็นภูมิแห่ง ตีรณปริญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณาคือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนด และภูมิแห่งปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ถูกต้อง จัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “นิโรธ (ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิ ด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ), สมุทัย (ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิ ด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ), และเริ่ม แจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค”

ขั้นนี้จะต้องเพิ่มต้นจิตในการกำหนดให้ได้มากๆ และมีวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ ปรากฏขึ้นคือระหว่างสัมมสนญาณช่วงปลายและอุทยัพพยญาณอย่างอ่อน แต่ถ้าผ่านได้แล้ว โยคีก็จะเข้าสู่วิปัสสนาญาณแท้ ตั้งที่อุทยัพพยญาณอย่างแก่และภังคญาณ ขั้นนี้จัดเข้าตีรณปริญญาและปหานปริญญา จัดเป็นสมุทยสัจ นิโรธอริยสัจ และมรรคอริยสัจ โดยที่ภังคญาณนั้นจิตกับอารมณ์จะดับไปพร้อมกัน

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ(ช่วงปลาย)

ปัญญาที่เห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์เกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ประกอบความเพียรเจริญวิปัสสนา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตจิต ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องทำความเพียรกำหนดพิจารณาสภาพธรรมที่เป็นหมวดเป็นกอง (กลาปสัมมสนะ) ก่อน เมื่อวิปัสสนูปกิเลสมีโอภาส คือ แสงสว่าง เป็นต้น เกิดแก่ผู้ปฏิบัติก็แสดงว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิได้บังเกิดขึ้นแล้ว จึงจัดเป็นญาณเริ่มต้นของวิปัสสนาญาณ[๑๐]

ดังนั้น ตั้งแต่สัมมสนญาณจนถึงตรุณอุทยัพพยญาณจัดเป็น มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ และ เป็นภูมิของตีรณปริญญา (การกำหนดรู้ด้วยการไตร่ตรองใคร่ครวญ) เพราะในระหว่างนี้เป็นการแทงตลอดสามัญลักษณะโดยเฉพาะ[๑๑] การพิจารณาเพียงย่อๆ โดยลักษณะสัมมสนญาณ มี ๔ อย่างคือ

๑) กลาปสัมมสนะ คือ การพิจารณารูปที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายนอก ภายใน หยาบ ละเอียด เลว ประณีต ไกล ใกล้ ทั้งหมดนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะหมดไปสิ้นไปถ่ายเดียว ไม่มีกลับ ทนอยู่ไม่ได้ ไม่มีแก่นสาร ไม่อยู่ในอำนาจบังบัญชา

๒) อัทธานสัมมสนะ คือ การพิจารณารูป-นามที่เกิด-ดับ ล่วงลับไปเป็นเวลานาน คือ พิจารณารูป-นามในอดีตไม่กลับมาปัจจุบัน รูป-นามปัจจุบันไม่กลับไปเป็นอนาคต แต่มีเหตุปัจจัยสืบต่อกันอยู่ เมื่อปัจจุบันดีอนาคตก็ดี ดังนั้นรูป-นามจึงเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๓) สันตติสัมมสนะ คือ การพิจารณาเห็นความสืบต่อของรูป-นาม เช่น รูปร้อนดับไป รูปเย็นเกิดขึ้น รูปเย็นดับ รูปร้อนเกิด หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงอยู่เสมออย่างนี้ เรียกว่า อุปปาทะ-ฐีติ-ภังคะ จะยืน เดิน นั่ง นอนก็มีรูป-นามเกิด-ดับอยู่อย่างนี้เรื่อยไป(ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา)

---

[๑๐] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๘๙-๙๐.

[๑๑] เรื่องเดียวกัน หน้า ๕-๖, ๙๐-๙๑.

๔) ขณสัมมสนะ คือ การพิจารณาเห็นความเป็นไปของรูป-นาม ชั่วขณะหนึ่งๆ คือ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป รูป-นามจึงเป็นอนิจจัง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา[๑๒]

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

ระหว่างเดินเห็นอาการของเท้าที่ขาดไป เช่น ยกหนอดับ ย่างหนอเกิดแทน ย่างหนอดับ เหยียบหนอเกิดแทน เหยียบหนอเหยียบพื้นดับ เป็นต้น คือรู้อาการดับของเท้าโดยการเทียบเคียง จัดเป็นสัมมสนญาณ ญาณที่รู้ด้วยจินตาญาณ หรือรู้เท้าที่สุดปลายจางๆ หรือความรู้สึกตรงเหยียบอ่อนๆ แต่ไม่ถึงกับดับทันที การเดินไม่ค่อยสะดวก มีอาการคล้ายกับจะหลับ สั่นเกร็ง ในขณะเดินมีอาการพื้นที่เดินไม่เสมอกัน ระหว่างเหยียบพื้นรู้สึกซู่ขึ้นตามร่างกายเกือบทุกครั้ง แสดงว่าอยู่ระหว่างสัมมสนญาณตอนปลายและอุทยัพพญาณอย่างอ่อนคือมีวิปัสสนูปกิเลส (ปีติ) ปรากฏขึ้น

สำหรับผู้ได้ญาณ ๔ แล้ว แบ่งการกำหนดยืนเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผมถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนมถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อนถึงปลายเท้า ๑ ช่วง บริกรรมเหมือนกันว่า “ยืนหนอ”โยคีรู้ตามอาการเหล่านั้น

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

กำหนดเห็นอาการพองยุบ จากช้าไปไวๆ จนหายไปแสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๓ ถ้าพองยุบไวๆ แล้ววูปหายไปแสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๔ (เกิด-ดับ)

พองเป็นพืดๆ ยุบลงเป็นพืดๆ รู้เป็น ๓ ขณะ คือ ต้น กลางและที่สุด พอง-ยุบเต้นเป็นขั้นๆ ๒-๓ ขั้น พอง-ยุบไวบ้าง สม่ำเสมอบ้าง แผ่วเบาบ้าง แน่นอึดอัดบ้างสลับไปสลับมา

เห็นอาการแรกพอง-ยุบ คงอยู่ แล้วสิ้นสุดลงชัดเจนขึ้นไปตามลำดับ

อาการพอง-ยุบอาจหายไปเฉยๆ แล้วปรากฏขึ้นมาใหม่ ช้าบ้าง เร็วบ้าง สม่ำเสมอบ้าง ไม่สม่ำเสมอบ้าง[๑๓]

---

[๑๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๕.

[๑๓] พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙),**คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน** , พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร , ๒๕๔๑), หน้า ๙.

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

การกลืนครั้งหนึ่งก็จะเห็นเป็น ๓ ระยะ ต้นกลืน กลางกลืน สุดกลืน แต่ยังไม่เห็นอาการดับชัดเจนให้กำหนดว่า กลืนหนอๆ ลงหนอๆ ไหลหนอๆ

กำหนดรู้รสได้ดีขึ้น แต่ยังไม่เห็นอาการดับชัดเจนนักให้กำหนดว่า รส/รู้หนอๆ

อาการฟันบนหรือล่างที่กำลังเคี้ยวอยู่หายไป บางคนหายไปนาน บางคนไม่นาน ให้กำหนดว่า หายหนอๆ

การกำหนดสภาวะสม่ำเสมอบ้าง แผ่วเบาบ้าง มีอึดอัดแน่นขึ้นมาบ้างให้กำหนดไปตามอาการ

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา

มีเวทนาเกิดขึ้นตามร่างกายอย่างมากมาย หรือบางส่วนของร่างกาย มีอาการร้อนตามส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ร้อน ตามผิวหนัง ตามเนื้อตัว ตามมือ ขา แขน เท้า เหมือนถูกน้ำร้อนลวก ร้อนเหมือนอยู่ใกล้เตาไฟ ในขณะนั่งปรากฏอาการปวดขา ปวดเข่า ปวดลำแข้ง หรือปวดข้อเท้าอย่างแรงกล้าจนเกือบทนไม่ได้ ถ้าปรากฏอาการอย่างนี้แสดงว่า สภาวญาณของท่านแก่กล้ามาก ในญาณนี้เวทนาจะแรงกล้ามากนั้นแสดงว่า พระไตรลักษณ์เริ่มสำแดงตัวออกมาให้เห็น ก็ให้มีโยนิโสมนสิการในการกำหนดรู้อาการของพระไตรลักษณ์ให้ชัดเจนตามความเป็นจริง โดยเห็นชัดว่ารูปนามหรือร่างกายนี้เป็นทุกข์ก่อนเรียกว่า ทุกขานุปัสสนา ความปวดความร้อนความคิดที่วิตกในสภาวะนั้น เมื่อกำหนดรู้อยู่นั้น ก็ไม่เที่ยง เรียกว่า อนิจจานุปัสสนา เมื่อกำหนดรู้ตามสภาวะที่เป็นจริงอยู่นั้น ก็จะเห็นว่าเป็นสภาพที่ไม่น่าปรารถนาเพราะมันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับไปเองเป็นอนัตตา ไม่อยู่ใต้การบังคับบัญชาของใครจะให้มันเป็นไปตามต้องการไม่ได้เรียกว่า อนัตตานุปัสสนาลักษณะ

เวทนามีมากมายเหลือหลาย ส่วนมากเกิดในส่วนที่เกี่ยวกับกาย เช่น ปวดตามร่างกาย เจ็บ คัน ชา เมื่อย เป็นต้น เวทนามาก แต่หายช้าๆ กำหนดตั้ง ๗-๘ ครั้ง จึงหาย หรือบางทีก็ไม่หาย

นั่งสะบัดมือสะบัดเท้า ศีรษะโยกหรือสั่นเพราะกำลังปีติ ขนลุกชัน

ต้องกำหนดเวทนาโดยการรู้แบบเจาะลึกลงไป เห็นอาการเวทนาที่ละเอียด คือในความรู้สึกปวดนั้นมีอาการตึง รัด ร้อน เป็นต้น จิตไม่ชอบ แสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๒ ถ้าโยคีเห็นอาการของเวทนาที่จิตกำหนด หลายครั้งแล้วผ่อนเบาๆ แล้วเกิดใหม่ หรือดับจากที่หนึ่งปรากฏอีกที่หนึ่ง เช่น ดับจากหัวเข้า ปวดที่ข้อ ดับที่ข้อ เกิดที่น่อง เป็นต้น แสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๓ คือเห็นการเกิด-ดับ แต่ยังไม่ขาดไปทันที[๑๔]

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต

ใจฟุ้งซ่านบ้าง นั่นแสดงให้เห็นว่าจิตเป็นพระไตรลักษณ์

กำหนดรู้อาการต่างๆ ได้ดีขึ้น และเร็วขึ้น

กำหนดรู้อาการต่างๆ ทางกาย เวทนา จิต และธรรมในขณะเกิดขึ้นได้ทั้ง ๓ ระยะ คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

กำหนดรู้อาการเกิดขึ้นได้เร็วและอาการดับไปได้เร็ว มีอาการต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย แต่ให้กำหนดตามอาการของปัจจุบันที่ชัดเจนที่สุด

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

มีนิมิตมาก และกำหนดหายช้าๆ ค่อยๆ จางๆ หายไป

วิปัสสนูปกิเลสหรือธัมมุทธัจจ์เกิดขึ้นในญาณนี้ อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ โอภาส ปิติ ปัสสัทธิ สุขศรัทธา ปัคคาหะ ญาณ อุเบกขา นิกันติ ย่อมปรากฏในระหว่างญาณที่ ๓ กับ ๔ เช่นเห็นแสง ในญาณที่ ๓ ลักษณะของแสงจะวงเล็ก เท่าแสงก้นหิ่งห้อย ส่วนญาณที่ ๔ แสงจะจ้า ดวงใหญ่

ญาณที่ ๓ กำหนดนิมิตเห็นหนอๆๆ ๗-๘ ครั้งกว่าจะหาย ส่วนญาณที่ ๔ กำหนดเพียง ๓ ครั้ง หรือกำลังจะกำหนดนิมิตก็หายไป

การปฏิบัติในญาณนี้ต้องใช้ความพอดี (สายกลาง) ความฟุ้งซ่านยังมีอยู่มากถือว่าเป็นธรรมชาติของจิต

ในสัมมสนญาณเบื้องปลาย ไม่สามารถกำหนดรูปนามดับได้ทีเดียว

---

[๑๔] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/๖๕๘.

และมีสภาวะติดสมาธิ บางคนจะมีสภาวะติดสมาธิ จนทำให้เสียจริต เซื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติและสัมปชัญญะน้อย แต่สมาธิมากเกิน เหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูบลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อแฟบ ถึงจะไปต่อได้แต่ก็ไปต่อช้าๆ อืดๆ และชำรุดในที่สุด มีวิธีแก้ดังนี้

๑) เดินจงกรม ๑ - ๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน(สันตติขาด) ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืน**กำหนดให้ดับเสียก่อน** (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อเดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่พัก เข้าห้องน้ำ กำหนด ย่าง-เหยียบๆๆๆๆ ตลอดเวลา

๒) นั่งเจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดพองยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมพอง-ยุบหยุดกำหนดลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิดให้**ดับก่อน** จึงจะกำหนดพอง-ยุบต่อก่อนออกจากบัลลังค์ หากมีเวทนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจี้เวทนาให้ดับ หรือคลายตัวก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวทนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆโดยเฉพาะนิมิตค้างไปด้วย

๓) การคิดจะมีลักษณะแตกต่างไปจากเดิม รู้ไม่ค่อยทัน และกำหนดดับช้า เพราะสติสัมปชัญญะอ่อน แก้โดยการหยุดกำหนดเสียงที่ดังชัด ลมที่สัมผัส คันที่รู้สึกก่อนทุกครั้ง

๔) ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดภาพที่เห็น “เห็นหนอๆๆๆๆๆ”

๕) กำหนดสภาวะแบบเร็ว เพียงแค่รู้ไม่ต้องสนใจลักษณะอาการ ถ้านึกสงสัยให้กำหนด “สงสัยหนอๆ” อย่าจี้ให้ชัด แต่จี้ให้ดับได้

สรุปว่าสภาวะญาณ ๓ ตอนปลาย จะมากไปด้วยสมาธิและทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการเกิดขึ้น ซึ่งจะได้อธิบายต่อไป

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ สัมมสนญาณ (ช่วงปลาย)

พิจารณารูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยการอนุมาน จัดเป็นจินตามยปัญญา จนอินทรีย์แก่กล้า เห็นรูปนามเกิด-ดับด้วยอุทยัพพยญาณ จัดเป็นภาวนามยปัญญา และเห็นรูปนามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วย

ภังคญาณ อีกประการหนึ่งญาณในขั้นนี้จะมากไปด้วยวิปัสสนูปกิเลส ๑๐

๑) ญาตปริญญา กำหนดรูป-นาม ๕๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขันธ์ ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๒๕ % เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักและพิจารณาเห็นในไตรลักษณ์โดยจินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากความตรึกนึกคิด)[๑๕]มาปนอยู่ด้วย

๓) ปหานปริญญา การละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ข่มนิวรณ์ไว้แบบวิกขัมพนปหาน ๒๕ %

พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิด-ดับของรูป-นาม แต่ที่รู้ว่ารูป-นามดับไปก็เพราะเห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

ขณะพิจารณาเห็นอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของรูป-นาม ความเกิดเป็นตัณหา สภาวะที่ทรงตัวเป็นทุกข์ สภาวะที่ดับไปจัดเป็นนิโรธ(ตทังคนิโรธ) คือ ความไม่เกิดอีกของทุกขสัจได้แก่สติที่เข้าไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบดับไปพร้อมกับอาการพอง-ยุบ และสมุทยสัจถูกละ(ได้แก่เจตนาที่ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ) อันเป็นการดับที่เรียกว่า ตทังคนิโรธ

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรมวิถีจิต
๒. ปัจจยปริคคหญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (สุขเวทนา)	๕ (จิตกุศล) ๕ (จิตอกุศล)	๕ (นิวรณ์)	๒๐
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์)	๓๐

[๑๕]ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

๑. กายานุปัสสนา ๓๐ % (จากเดิม ๒๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายชัดขึ้น เพราะทุกขเวทนาลดลง ส่งผลให้ดูกายได้ชัดขึ้น

๒. เวทนานุปัสสนา ๓๐% (ทุกขเวทนา ๒๐ % [จากเดิม ๔๐ %] , สุขเวทนา ๑๐ % [จากเดิม ๔๐ %]) มีทุกขเวทนาลดลง แต่ยังไม่หายหมด เปลี่ยนจุดปวด และมีสุขเวทนา มีปีติ เย็นซู่ซ่าเกิดขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๙ % (กุศลจิต ๑๙% [จากเดิม ๕ %],) กุศลจิตเพิ่มขึ้น เพราะปวดเบาลง มีกำลังใจ นั่งครบหนึ่งชั่วโมงหมดเวลา ยังอยากนั่งต่อเพราะมีศรัทธา มีปีติ เกิดขณิกสมาธิ และเมื่อวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อกุศลจิตก็จะระงับไป

๔.ธัมมานุปัสสนา ๑ % (นิวรณ์เกิด-ดับ จากเดิม ๕ %) นิวรณ์ธรรมเกิดแล้วดับ เกิด-ดับๆ กำหนดแล้วดับ ขณิกสมาธิตั้งมั่นถึงขั้นอัปปนามีองค์ ๕ ครบเท่ากัน

และต้องเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนามากขึ้น ๓๐ %

ญาณที่ ๑ - ๓ ยังไม่ใช่วิปัสสนาญาณ เพราะโพชฌงค์เป็นธรรมะที่เป็นโพธิปักขิยธรรม เป็นขบวนการในวิปัสสนาญาณ โพชฌงค์เป็น ๑ ในโพธิปักขิยธรรม โพชฌงค์จะยังไม่เกิดในญาณนี้ การกำหนดสติรู้อาการพอง-ยุบ อาการสุดพองจะไม่เห็นสติตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพองก็กำหนดว่า พอง..หนอ รู้ว่าดับสิ้นสุดเพราะมีพองเกิดขึ้น คำบริกรรมว่า “หนอ” ในญาณเห็นอาการเกิดของพอง-ยุบรวดเร็วมากจนสติตามอาการไม่ทัน สติจึงตามระลึกรู้กายแค่ ๓๐ และต้องเพิ่มสติใส่ใจบริกรรมภาวนามากขึ้นเช่นกัน

ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ

อุทยัพพยญาณ หมายความว่า ปัญญาที่เห็นเนืองๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย[๑๖] คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้นเป็นอุทยะ (ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็น วยะ (ความดับไป) ปัญญาเห็นเนืองๆ เป็นญาณ เวทนาที่เกิดแล้ว สัญญาที่เกิด

---

[๑๖] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒.

สังขารที่เกิด วิญญาณที่เกิดแล้ว จักษุที่เกิดแล้ว ภพที่เกิดแล้ว เป็นปัจจุบัน ลักษณะแห่งความเกิดของภพนั้นเป็น อุทยะ (ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็นวยะ (ความดับไป) ปัญญาเห็นเนืองๆ เป็นญาณ[๑๗]

เป็นญาณที่แจ้งไตรลักษณ์ด้วยการพิจารณาจนเห็นความเกิด-ดับของรูป-นาม เมื่อเห็นอนิจจัง เพราะรูป-นามนี้ดับไปๆ สันตติก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็น**นิจจัง**ไปได้ ดังนั้นจึงประหาณมานะเสียได้[๑๘] เมื่อเห็นทุกขังเพราะรูป-นามนี้ดับไปๆ อิริยาบถก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็น**สุข**ไปได้ ดังนั้นจึงประหาณตัณหาเสียได้[๑๙] เมื่อเห็นอนัตตาเพราะรูป-นามนี้ดับไปๆ ฆนสัญญาก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็น**อัตตา**ไปได้ดั้งนั้น จึงประหาณทิฏฐิเสียได้[๒๐] ในบางบุคคลโรคภัยไข้เจ็บที่เป็นโรคประจำตัวมักหายไป ในขณะเกิดอุทยัพพยญาณ

ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจุบัน ชื่อว่าอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ เป็นอย่างไร

คือ รูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะ ความบังเกิดแห่งรูปนั้นชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งรูปนั้น) ชื่อว่าความเสื่อม ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่าอนุปัสสนาญาณ

เวทนาที่เกิดแล้วฯลฯ สัญญาที่เกิดแล้วฯลฯ สังขารที่เกิดแล้วฯลฯ วิญญาณ ที่เกิดแล้วฯลฯจักขุที่เกิดแล้ว ฯลฯ ภพที่เกิดแล้ว เป็นปัจจุบัน ลักษณะ ความบังเกิดแห่งภพนั้นชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งภพนั้น) ชื่อว่าความเสื่อม ปัญญาที่เห็นดังนี้ ชื่อว่าอนุปัสสนาญาณ

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะเท่าไร เมื่อเห็นความเสื่อม(แห่งเบญจขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะเท่าไร

---

[๑๗] พระพุทธโฆสเถระรจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ แปล, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๒๔.

[๑๘] ม.ม.อ. (ไทย) ๒/-/๑/๒๘๔., สํ.ข.อ. (ไทย) ๓/-/-/๓๕๘.

[๑๙] สํ.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๖๘๖.

[๒๐] ดูใน วิสุทฺธิ.(บาลี) ๒/๓๑๓., สํ.ข.อ. (ไทย) ๓/-/-/๙๕.

เมื่อเห็นความเกิดขึ้น และความเสื่อม (แห่งเบญจขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะเท่าไรพระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเบญจขันธ์ย่อมเห็นลักษณะ๒๕ ประการ เมื่อเห็นความเสื่อม(แห่งเบญจขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม(แห่งเบญจขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๕๐ ประการพระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะเท่าไร เมื่อเห็นความเสื่อม (แห่งรูปขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะเท่าไร เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม (แห่งรูปขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะเท่าไร พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ฯลฯแห่งสัญญาขันธ์ ฯลฯ แห่งสังขารขันธ์ ฯลฯ แห่งวิญญาณขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะเท่าไรเมื่อเห็นความเสื่อม(แห่งเวทนาขันธ์ ฯลฯ แห่งสัญญาขันธ์ ฯลฯ แห่งสังขารขันธ์ ฯลฯ แห่งวิญญาณขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะเท่าไร เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม(แห่งวิญญาณขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะเท่าไร

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ย่อมเห็นลักษณะ๕ ประการ เมื่อเห็นความเสื่อม(แห่งรูปขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม(แห่งรูปขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ฯลฯแห่งสัญญาขันธ์ ฯลฯ แห่งสังขารขันธ์ ฯลฯ แห่งวิญญาณขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ เมื่อเห็นความเสื่อม (แห่งวิญญาณขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม(แห่งวิญญาณขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการ

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ย่อมเห็นลักษณะ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า“เพราะอวิชชาเกิด รูปจึงเกิด”

๒. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด รูปจึงเกิด”

๓. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิดรูปจึงเกิด”

๔. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารเกิด รูปจึงเกิด”

๕. พระโยคาวจรแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิดก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปขันธ์ย่อมเห็นลักษณะ๕ ประการนี้

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อม(แห่งรูปขันธ์)ย่อมเห็นลักษณะ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาดับ รูปจึงดับ”

๒. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาดับ รูปจึงดับ”

๓. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ รูปจึงดับ”

๔. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารดับ รูปจึงดับ”

๕. พระโยคาวจรแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผันก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อมแห่งรูปขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการนี้เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม(แห่งรูปขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า“เพราะอวิชชาเกิด เวทนาจึงเกิด”

๒. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด เวทนาจึงเกิด”

๓. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า“เพราะกรรมเกิด เวทนาจึงเกิด”

๔. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า“เพราะผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิด”

๕. พระโยคาวจรแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิดก็ย่อมเห็นความ เกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาขันธ์ย่อมเห็นลักษณะ๕ ประการนี้พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อม (แห่งเวทนาขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า“เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ”

๒. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า“เพราะตัณหาดับ เวทนาจึงดับ”

๓. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ เวทนาจึงดับ”

๔. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ”

๕. พระโยคาวจรแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาขันธ์ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการนี้เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม(แห่งเวทนาขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งสัญญาขันธ์ ฯลฯ แห่งสังขารขันธ์ ฯลฯพระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า“เพราะอวิชชาเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๒. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า“เพราะตัณหาเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๓. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๔. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า“เพราะนามรูปเกิด วิญญาณจึงเกิด”

๕. พระโยคาวจรแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิดก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการนี้พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อม (แห่งสัญญาขันธ์ ฯลฯ แห่งสังขารขันธ์ ฯลฯ)พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อม (แห่งวิญญาณขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาดับ วิญญาณจึงดับ”

๒. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า“เพราะตัณหาดับ วิญญาณจึงดับ”

๓. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ วิญญาณจึงดับ”

๔. พระโยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะนามรูปดับ วิญญาณจึงดับ”

๕. พระโยคาวจรแม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อมแห่งวิญญาณขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการนี้เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม (แห่งวิญญาณขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการนี้เมื่อเห็นความเสื่อม (แห่งเบญจขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการนี้ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อม (แห่งเบญจขันธ์) ย่อมเห็นลักษณะ ๕๐ ประการนี้ รูปขันธ์มีอาหารเป็นเหตุเกิด ขันธ์ที่เหลือคือเวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขาร ขันธ์มีผัสสะเป็นเหตุเกิด วิญญาณขันธ์มีนามรูปเป็นเหตุเกิด[๒๑] ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่

---

[๒๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๗-๘๑/๖๑๐.

เป็นปัจจุบัน ชื่อว่าอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ

ตรุณอุทยัพพยญาณ ในอิริยาบถนั่ง มีดังนี้

พอง-ยุบเปลี่ยนแปลงเป็นขั้นๆ เกิดขึ้นแล้วก็หายไป เห็นแต่อาการแรกพอง-ยุบ และอาการที่พอง-ยุบ สิ้นสุดลงได้ชัดเจน

อารมณ์นิมิต เช่น ภาพต่างๆ อาการคันเกิดขึ้นตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เห็นเกิดขึ้นเป็นส่วนๆ และจะมีอาการปีติปรากฏชัด[๒๒] ดังนี้

ขุททกาปีติ เป็นลักษณะของปีติเล็กน้อย มีลักษณะดังนี้

๑. มีสีขาวต่างๆ

๒. ขนลุก เยือกเย็น

๓. น้ำตาไหล หนังหัวพองสยองเกล้า

๔. ตัวชา – พองขึ้น ตัวใหญ่

๕. บางที่แขนยาว ขายาว ฟันยาวออกไปก็มี มีอาการคัน

๖. เหมือนมีแมลงไต่ตอม เป็นต้น

ขณิกาปีติ เป็นลักษณะของปีติ[๒๓]ที่เกิดขึ้นชั่วขณะ มีลักษณะดังนี้

๑. เหมือนมีสีแดงๆ ด่างๆ

๒. เหมือนลมพัดผ่าน

๓. เหมือนนั่งอยู่คนเดียว

๔. เหมือนกำลังขึ้นที่สูง

๕. เหมือนลอยอยู่ในน้ำ

๖. เกิดในจักขุทวารดุจสายฟ้าแลบ

๗. เป็นประกายเหมือนตีเหล็กไฟ

๘. แสบทั่วตัว กายแข็ง

๙. เป็นเหมือนมีแมลงจับ ไต่ตามตัว

๑๐. ร้อนตามตัว

---

[๒๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๓-๓๗๔/๑๔๙.

[๒๓] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๓, หน้า ๑๖๘.

๑๑. หัวใจสั่นไหว
๑๒. ขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก
๑๓. คันยุบยิบคล้ายมดไต่ไรคลานตามหน้าตามตัว
๑๔. เหมือนมีอะไรกัด
๑๕. เหมือนเส้นเอ็นชัก เป็นต้น
๑๖. มีอาการคล้ายน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน
๑๗. เหมือนปลาผุดขึ้นเวลาเมื่อโยนเศษอาหารลงไป

โอกกันติกาปีติ ปีติที่เกิดขึ้นเป็นระลอก มีลักษณะดังนี้
๑. กระตุก อาการสั่นๆ
๒. บางทีมีอาการสูงๆ ต่ำๆ
๓. คล้ายนั่งอยู่ในเรือตอนเจอคลื่น
๔. โยกโคลง รู้สึกซ่าๆ
๕. ตัวไหว เอน สะบัดหน้า สะบัดมือ สะบัดเท้า
๖. คลื่นไส้ดุจจะอาเจียน และบางทีก็อาเจียนออกมาก็มี
๗. สั่นระรัวดุจไม้ปักในน้ำไหล
๘. มีสีเหลืองอ่อน สีดอกผักตบ
๙. กายโยกไปโยกมา
๑๐. มีอาการสะบัดร้อนสะบัดหนาว
๑๑. บางครั้งมีอาการวูบวาบมาจากข้างล่าง
๑๒. บางครั้งมีอาการวูบวาบมาจากข้างบน
๑๓. บางครั้งคล้ายๆ แล่นโต้คลื่นอยู่ในน้ำ
๑๔. บางทีจะรู้สึกว่าร่างกายเราผิดปกติ

อุพเพงคาปีติ เป็นลักษณะของปีติที่โลดโผน มีลักษณะดังนี้
๑. กายสูงขึ้น ตัวเบา ตัวลอย
๒. คันยุบยิบดุจไรไต่ตามหน้าตามตัว
๓. ลงท้อง ท้องเดิน เป็นบิดตามร่างกาย

๔. สัปหงกข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง
๕. คล้ายคนผลักหน้าคะมำลงไป
๖. คล้ายคนจับศีรษะหมุนไปหมุนมา
๗. ปากงับบ้าง อ้าปากบ้าง หุบปากบ้าง
๘. ไหวโยกโคลง เหมือนลมพัดต้นไม้
๙. เหมือนตุ๊กตาล้มลุก
๑๐. กระโดดขึ้นกระโดดลง
๑๑. เดินเหมือนหุ่นยนต์
๑๒. กายกระดุกกระดิก
๑๓. ยกแขนยกเท้า
๑๔. มีสีเหมือนไข่มุก ขี้เมฆ สีเหมือนนุ่น
๑๕. เดินเร็วมาก เดินเหมือนกระโดด
๑๖. หมุนเป็นวงกลม

ผรณาปีติ เป็นลักษณะของปีติที่ซาบซ่าน[๒๔]ไปทั้งตัว มีลักษณะดังนี้
๑. เหมือนตัวชาไปขณะหนึ่ง
๒. หรือเหมือนมีคนเอาอะไรมาครอบตัวไว้
๓. สงบเป็นพักๆ
๔. คันยุบยิบตามตัว
๕. ซึมๆ ตามตัวไม่อยากลืมตา
๖. ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย
๗. จากปลายเท้าถึงศีรษะจากศีรษะถึงปลายเท้า
๘. กายเย็นดุจอาบน้ำ หรือดุจถูกน้ำแข็ง
๙. มีสีคราม สีเขียวใบตองอ่อน สีแก้วมรกต
๑๐. ทำให้เพลิดเพลินไม่อยากกระดุกกระดิก
๑๑. เปลือกตาที่ปิดอยู่ก็ไม่อยากเปิดขึ้นเลยเป็นต้น

---

[๒๔] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๖๔-๑๐๖๕.

อุปกิเลส ๑๐ นี้ จัดเป็นอุปกิเลสเพราะเป็นที่ตั้งของอุปกิเลส มิใช่เพราะเป็นอกุศล ไม่เกิดแก่บุคคลเหล่านี้ คือ พระอริยสาวก ผู้ปฏิบัติผิด ผู้ละทิ้งกรรมฐาน ผู้เกียจคร้าน[๒๕]

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรมวิถีจิต
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์)	๓๐
๔. ตรุณอุทยัพพยญาณ	๒๐	๕ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา) ๑๐ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ฟุ้ง-นิวรณ์)	๓๕

๑. กายานุปัสสนา ๒๐ % (จากเดิม ๓๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายน้อยลง สติทันอาการเกิดทางกายได้มากขึ้นก็จริง แต่ยังไม่ทันตอนดับ เพราะจิตมักหลงอยู่กับสุขเวทนา ทำให้ลืมใส่ใจพิจารณากาย "ตอนดับ"

๒. เวทนานุปัสสนา ๓๐% (ทุกขเวทนา ๕ % [จากเดิม ๒๐ %] ,สุขเวทนา ๑๐ % [จากเดิม ๑๐ %]) มีทุกขเวทนาลดลง และมีสุขเวทนามีปีติเพิ่มขึ้น คือ โสมนัสเวทนาปรากฏขึ้น ๑๐% จิตเป็นสมาธิอุเบกขา ๕%

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๙%],)สุขเวทนาทำให้เกิดกุศลจิตเพิ่มขึ้นไปด้วย

๔.ธัมมานุปัสสนา ๕ % (นิวรณ์เพิ่มขึ้น) เป็นอาการฟุ้งในธรรม ที่เรียกว่า "ธัมมุทธัจจะ ๑๐ ประการ"

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนา ๓๕ % มีสติใส่ใจบริกรรมเพิ่มขึ้น ๕ %

---

[๒๕] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๐๙.

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

ขณะก้าวเดิน กำหนดได้ชัดเจนเพียง ๒ ขณะ ต้นกับสุด ในระหว่างเดินเพิ่มต้นจิตและตัดคำบัญญัติออก ขวา- ซ้าย โยคีเห็นอาการดับชัด สุดปลายเท้า คือ รู้ต้นแต่ดับปลาย เช่นยกเท้ารู้ แต่สุดยกตรงคำว่าหนอ ความรู้สึกดับหายไป แต่ใจที่รู้ยังไม่ดับ แสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๔ คือรู้เกิด-ดับ

ขณะเดินจิตรู้ชัดในอาการของเท้าอย่างละเอียด เช่นตึง หนัก เบา เป็นต้น ตามร่างกายในขณะเดินจะรู้สึกเย็นเหมือนลมพัดมากระทบเบาๆ

ขณะเดิน อาการ ยก ย่าง เหยียบ เบาสบาย คล่อง ไม่ต้องฝืนเป็นธรรมชาติ เมื่อกำหนดคู้หนอก็ย่อมรู้สึกว่า รูปคู้นั้น ได้ขาดหายวับไป ไม่มีการต่อเนื่องกันเลย

มีความสุขกับการปฏิบัติ มีศรัทธา มีความเพียร สม่ำเสมอ ไม่มากไม่น้อยไป สติมั่นคง ไม่หวั่นไหว เป็นกลางในสังขารทั้งปวง

อารมณ์ทั่วไป ในขณะเดิน นั่ง เหยียดแขน คู้แขน เป็นต้น รู้สึกมีความเบากำหนดได้ง่ายบางครั้งคิดว่า มือและขาของตัวเองหายไป และโรคภัยไข้เจ็บ ที่เป็นโรคประจำตัวมักหายไปในขณะเกิดอุทยัพพยญาณ

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนโดยสันตติขาด คือ เห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทยัพพยญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพยญาณ (ญาณที่ยังอ่อนอยู่) และพลวอุทยัพพยญาณ (ญาณที่แก่กล้าแล้ว) รู้ว่ารูป-นามและปฏิกิริยาของจิตต่อรูป-นามที่จิตไปรู้เข้า ล้วนแต่เกิด-ดับต่อเนื่องกันไป

พึงเน้นย้ำให้โยคีเคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าพึ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอๆ”

อาการกลืน อาจจะจางๆ ขาดๆ หายๆ เป็นลำดับไป ให้กำหนดว่า “จาง

หนอๆ” “ขาดหนอๆ” “หายหนอๆ” “รู้หนอๆ”

กำหนดทำง่าย ก็อย่าปล่อยใจ ให้ใส่ใจในการกำหนดไปเรื่อยๆ ใส่ต้นจิตให้ได้ทุกๆ อาการ

พลวอุทยัพพยญาณ (อย่างแก่)

ปัญญาที่เห็นความเกิด-ดับของรูป-นามผ่านอุปสรรคอันตราย คือ ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ ดำเนินไปตามมรรคปฏิปทาโดยตรงโดยพิจารณาเห็นความเกิด-ดับต่อไป ลักษณะสภาวะในอิริยาบถนั่ง มีดังนี้

เห็นแต่อาการแรกพอง-ยุบ และอาการที่พอง-ยุบสิ้นสุดลงได้ชัดแจ้งและง่ายยิ่งขึ้น เห็นพอง ยุบ เป็น ๒-๓-๔-๕-๖ ระยะ พอง ยุบ ขาดๆ หายๆ เป็นลำดับไป กำหนดได้ชัดเจนและสะดวกดี ต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัดดี

มีอาการผงะไปด้านหลังบ้าง ข้างหน้าบ้าง เบาบ้าง แรงบ้าง ทั้งนี้แล้วแต่สมาธิคล้ายกับง่วงนอน แต่ไม่ใช่ง่วงนอน อย่างนี้ท่านเรียกว่า สันตติขาด พระไตรลักษณ์ปรากฏชัด มีหลักสังเกตอยู่ ๓ ประการ คือ

อาการพอง ยุบเร็วเข้าๆ แล้วสัปหงกไปอย่างนี้ เรียกว่า อนิจจังปรากฏชัด แต่ ทุกขัง และอนัตตา ก็มีอยู่

อาการพอง ยุบ แผ่วเบา หรือสม่ำเสมอกันแล้ว สัปหงกไป อย่างนี้เรียกว่า อนัตตาปรากฏชัด แต่อนิจจัง ทุกขัง ก็มีอยู่

พองยุบ แน่น อึดอัด หายใจฝืดๆแล้วสัปหงกไป อย่างนี้เรียกว่า ทุกขังปรากฏชัดแต่อนิจจังและอนัตตาก็มีอยู่

มีอาการเหมือนพอง –ยุบ ปรากฏในลักษณะต่างๆ เช่น หมุนเป็นวงกลม เป็นเส้นเคลื่อนไหวไปมา เป็นเหมือนคลื่นของน้ำ มีอาการไหลขึ้นด้านบนลงด้านล่าง เมื่อเข้าไปกำหนดรู้อาการเหล่านั้นก็หายไปทันที

การกำหนดรู้ อาการพอง –ยุบ จะปรากฏเร็วขึ้นมากจะสามารถกำหนดได้เพียงสองระยะ คือ ขณะพองและขณะสุดพอง ส่วนกลางพองไม่ชัด หรือไม่ปรากฏชัด อาการยุบก็นัยนี้เช่นกัน หรือมีลักษณะไหวตึงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น

รู้สึกตัวมีอาการเต้นตามร่างกายเป็นจุดๆ หรือบางทีเหมือนนั่งในเรือที่มีคลื่นซัดไปมา หรือ เหมือนปรากฏมีอะไรหมุนอยู่ในท้อง

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

กำหนดรู้รสได้ดีขึ้น แต่ยังไม่เห็นอาการดับชัดเจนนักให้กำหนดว่า รส/รู้หนอๆ

การกำหนดสภาวะสม่ำเสมอบ้าง แผ่วเบาบ้าง มีอึดอัดแน่นขึ้นมาบ้างให้กำหนดไปตามอาการ

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา

เวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็ว คือ กำหนดเพียงครั้งหรือสองครั้งก็หาย

เวทนาจะมีมากในช่วงต้น แต่กำหนดเวทนาดับไปได้ใน ๓ ครั้ง หรือกำลังจะกำหนดก็ดับไป หายไป แต่ในบัลลังก์นั้นยังกลับมาอีกเรื่อยๆ เมื่อกำหนดผ่านเวทนาแล้วจะปรากฏนิมิตโอภาส(แสง) เป็นต้น

ซู่ซ่าตามศีรษะเหมือนผมชูชันรู้สึกชาตามหน้า ตึงตามศีรษะ บางทีเหมือนรู้สึกว่าลอยอยู่ในอากาศคล้ายลูกโป่งที่อัดแก๊สแล้วลอยลงมากระทบพื้น เหมือนนั่งบนฟูกยางที่ฟูขึ้น นั่งอยู่มีอาการใบหน้าบิดขวาซ้าย หรือก้มลงบางทีก็เงยหน้าขึ้นสลับกันไป

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต

การกำหนดต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็มฉะนั้น จิตมักเพลินไปกับอารมณ์สมาธิ ทำให้เผลอคิด หรือดับวูบบ่อยๆ คล้ายตกเหว หรือตกหลุมอากาศ แต่ตัวอยู่เฉยๆ ไม่สัปหงกลงไปด้วย[๒๖]

ไม่พยายามคำนึงถึงแสงสว่าง ปีติ ปัสสัทธิ สุข สัทธา แต่ประการใดทั้งสิ้น

รูปปรมัตถ์ไม่มีการเคลื่อนย้าย เกิดที่ใดก็ย่อมดับลงไปที่นั้นทันที

การเกิดดับที่กำหนดอยู่นั้น ก็เป็นไปอย่างแจ่มชัดยิ่งขึ้น

---

[๒๖] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า ๖๘-๖๙.(อัดสำเนา).

กำหนดได้สะดวก อารมณ์ที่กำหนดก็ปรากฏเห็นชัด มีใจผ่องแผ้วขึ้นอีกมาก กำหนดอะไรก็มีอาการดับไปอย่างรวดเร็วมาก

จิตมีอาการวูบ สัปหงกไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปข้างๆ เบาบ้างแรงบ้างแล้วแต่สมาธิคล้ายๆ ง่วงนอนแต่ไม่ใช่ง่วงนอน เรียกว่า สันตติขาด พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาปรากฏ เช่น (๑) อาการพอง ยุบเร็วเข้า แล้วสัปงกไปอย่างนี้เรียกว่า อนิจจัง (๒) อาการพองยุบ แผ่วเบาหรือสม่ำเสมอกันแล้วสัปหงกไป อย่างนี้เรียกว่า อนัตตา (๓) พองยุบ แน่นอึดอัดหายใจฝืดๆ แล้วสัปหงกไป อย่างนี้เรียกว่า ทุกขัง[๒๗]

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐[๒๘] กำหนดหายไปอย่างรวดเร็ว นิมิตต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่า เห็นหนอๆ สัก ๒-๓ ครั้งก็หายไปแสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้า

มีความเป็นกลางในขณะรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นจากการรับอารมณ์ที่มากระทบ ที่เป็นสันตติปัจจุบันในรูปนามที่ไม่ปะปนกันที่ปรากฏในลักษณะของขันธ์ ๕ ได้อย่างชัดเจน ในอากัปกิริยาทางกายที่ต่างกัน ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย อุปมาการเกิดดับเหมือนเมล็ดฝนที่ตกถูกพื้นแล้วแตกออกจากกัน เวทนา ปัจจุบัน ทุกข์ สุข เฉยแตกต่างกัน สัญญา ปัจจุบัน จำรูป –เสียงทีละอย่าง แตกต่างกัน สังขารปัจจุบันเจตสิกที่เกิดพร้อมกับจิต แตกต่างกัน เช่น ผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร ปีติ ปัสสัทธิ ศรัทธา สติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา โลภะ โทสะ โมหะ มานะ อุทธัจจะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา เป็นต้น วิญญาณปัจจุบัน รู้รูป –รู้เสียงทีละอย่าง ว่าแตกต่างกัน[๒๙]

สภาวะญาณช่วงนี้จะมากไปด้วยสิ่งอัศจรรย์ แปลกประหลาด ไม่เคยพบ ไม่เคยเห็น ทำให้เกิดความประมาทว่า “แค่นี้ก็พอแล้ว” หรือบางคน

---

[๒๗] ดูใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๑/๒๘.

[๒๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, , ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๖๑.

[๒๙] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙),**คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓,(กรุงเทพมหานคร), หน้า ๓๒๑-๓๒๒.

เกิดจิตสบประมาทวิปัสสนาจารย์ว่า “อาจารย์คงไม่รู้ ไม่เข้าใจในสิ่งที่เราพบหรอก?” พระวิปัสสนาจารย์พึงสร้างความมั่นใจให้กับโยคีในเรื่องนี้ ด้วยการเล่าประสบการณ์ในการปฏิบัติตอนที่ได้ประสบกับนิมิตแสงสีครั้งแรก และคำแนะนำที่ได้รับจากวิปัสสนาจารย์ อธิบายความหมาย ของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการ

นิมิตจะสว่างกว่าญาณที่ ๓ คือ มีแสงจ้าเหมือนคนเอาสปอร์ตไลค์มาส่องหน้า อารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏขึ้นมานั้นก็กำหนดได้ทันท่วงที ไม่ขาดสาย รู้สึกติดกันๆ ไปเลย สิ่งที่กำหนดนั้นติดกันไป พร้อมกันไปทีเดียว และสิ่งที่ปรากฏแล้วหายไปนั้น จะรู้ขึ้นตั้งแต่เกิด คือขั้นต้น จนหายไปเลย อย่างที่พูดมานี้เป็นอุทยัพพยญาณอย่างแก่ ฯ[๓๐]

การเจริญธัมมานุปัสสนานี้ จะเจริญก็ต่อเมื่อมีสภาวะรูปนามที่ปรากฏแจ่มชัดขึ้นมา[๓๑]ตามกำหนดรู้แล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม การพิจารณากำหนดรู้สภาวธรรม ต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบไป จนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนา และจิตอย่างใด อย่างหนึ่งตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้รู้ความจริงแบบสัจจะคือ อริยสัจ การปฏิบัติไม่ใช่แค่ให้กำหนด รู้เรื่องสภาวธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ทางดับทุกข์รวมไว้ด้วย ดังนั้นสภาวธรรมทั้งปวงในหมวดของธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ จำแนกออกได้เป็น ๕ หมวด คือ นิวรณ์๕ ขันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจจ์ ๔ ในตรุณอุทยัพพยญาณจะมีนิวรณ์ธรรมเกิดขึ้น และเมื่อมาถึงพลวอุทยัพพยญาณก็จะบังเกิดนิวรณ์ธรรม เกิดสภาวะของโพชฌงค์๗ มาระงับนิวรณ์ และพบอริยสัจจ์๔[๓๒]ตามความเป็นจริง

---

[๓๐] ดร. พระภัททันตอาสภมหาเถระ อัคคมหากรรมฐานาจริยะ บรรยาย, **“การสอนวิชาครูครั้งแรกในเมืองไทย”**, วิชาครู, หน้า ๙๐-๙๔. (อัดสำเนา).

[๓๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

[๓๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอุทยัพพยญาณ [๓๓]

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ จนอินทรีย์แก่กล้า เห็นรูปนามเกิด-ดับเป็นภาวนามยปัญญา อีกประการหนึ่งญาณในขั้นนี้จะมากไปด้วยวิปัสสนูปกิเลส ๑๐

๑) ญาตปริญญา กำหนดรูป-นาม ๓๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขันธ์ ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๓๐ % เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักและพิจารณาเห็นในไตรลักษณ์ โดยภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา)[๓๔] ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนด เป็นการกำหนดขั้นรู้แจ้งขันธ์ ๕ ละจากขันธ์ ๕ และอริยสัจ ๔ คือ สมุทัย, ตทังคนิโรธ

๓) ปหานปริญญา ละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ๔๐ % เห็นความดับไปของสติกำหนดรู้ดับไปพร้อมกับอารมณ์นั้นๆ และสมุทยสัจถูกละ(ได้แก่เจตนาที่ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้อารมณ์) พิจารณาเห็นเนืองๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้นเป็น อุทยัพ[๓๕](ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็น วยะ[๓๖] (ความดับไป) สภาวะนิมิตต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่าเห็นหนอ ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง ก็หายไป แสงสว่างแจ่มใสคล้าย

---

[๓๓] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ , **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

[๓๔] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

[๓๕] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๒๒-๙๒๔/๗๒๒.

[๓๖] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๓๐๗/๔๐๙.

ไฟฟ้าจัดเป็น**ตทังคนิโรธ**

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๔. ตรุณอุทยัพพยญาณ	๒๐	๕ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา) ๑๐ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ฟุ้ง-นิวรณ์)	๓๕
๔. พลวอุทยัพพยญาณ	๒๐	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (สุขเวทนา) ๕ (โสมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๔ (ขันธ์ ๕) ๒ (อายตนะ) ๒ (โพชฌงค์) ๑ (อริยสัจ)	๔๐

๑. กายานุปัสสนา ๒๐% (จากเดิม ๒๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกาย ตามดูกายดับ ยังไม่ชัดมากนัก

๒. เวทนานุปัสสนา ๒๐% (ทุกข์กายแทบไม่ปรากฏเลย,สุขกายมีบ้างนิดหน่อย, ส่วนสุขใจยังค้างอยู่บ้างจากญาณก่อน ๑๐ % , เห็นอาการดับของรูปทำให้วางอุเบกขาได้มากขึ้น ๑๐ %) มีทุกขเวทนาลดลง ปวดเร็วแต่ดับเร็ว สุขกายมากขึ้น มีโสมนัสเกิดขึ้นบ้าง กายสบายๆ เฉยๆ มากขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%],) จิตกุศลมีอาการปีติ ซู่ซ่าเหมือนเดิม แต่มีสติรู้เท่าทันมากขึ้น

๔.ธัมมานุปัสสนา ๑๐ % (นิวรณ์ ๕ เกิด-ดับ,มีญาณเห็นอาการทางกายและสภาพเวทนาโดยความเป็นขันธ์ ๕ และอายตนะ ๑๒ ได้มากขึ้น ส่วนโพชฌงค์ ๒ % , อริยสัจ ๑ % เริ่มปรากฏ

นิวรณ์ธรรมเกิดๆ ดับๆ โพชฌงค์เพิ่งเกิด ๒ % อริยสัจ ๑% เนื่องจากญาณนี้เริ่มเป็นวิปัสสนาญาณ จึงเกิดโพธิปักขิยธรรม และเพิ่มสติเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพิ่มขึ้นเป็น ๔๐ %

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

ญาณนี้เป็นญาณต้นจึงจำเป็นต้องมีศรัทธามากเพื่อทำให้การปฏิบัติไปได้ดีราบรื่น พร้อมกับต้องมีวิริยะเข้ามาด้วยทำให้พากเพียรปฏิบัติ

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๔

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๓. สัมมสนญาณ	อ่อน	๔๐	๔๐	๔๐	๓๐ (เวทนา)	๒๐
	แก่	๕๐	๕๐	๕๐	๔๐ (เวทนา)	๓๐
๔. อุทยัพพยญาณ	ตรุณ	๕๕	๖๐	๕๐	๔๐ (เวทนา)	๓๕
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		+ ๑๕	+ ๒๐	+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๑๕
		+ ๕	+ ๒๐	+ ๑๐	๐	+ ๑๕

ศรัทธา ตรุณ ๕๕ % พลว ๖๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติยังเพิ่มขึ้นด้วยอำนาจของอุปกิเลส ๑๐ปรากฏทำให้เกิดความหลงไหลในสภาะมากขึ้น และมีกำลังมากขึ้นอีกจากการเกิดดับใน พลวเป็น ๖๐%

วิริยะ ตรุณ ๔๐% พลว ๖๐% ความเพียรก็มีการพัฒนาอย่างมาก เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะขวยขวานเพื่อรักษาสภาวะอุปกิเลสให้ตั้งอยู่ หรือกลับมาเกิดอีกโดยไม่รู้ตัวเพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นจริง

สติ ตรุณ ๔๐% พลว ๖๐% เพราะความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่องและเห็นความเป็นเหตุปัจจัยกัน แต่เป็นคนละอันกันชัดเจนขึ้นทำให้สติตามรู้เป็นธรรมชาติเพิ่มขึ้นจากเดิม ๒๐% ในเวทนา

สมาธิ ตรุณ ๔๐% (เวทนา) พลว ๕๐% (เวทนา) ด้วยเหตุอุปกิเลสเข้ามาใน ตรุณ มีปิติสุข สมาธิจึงเท่าเดิมจากญาณก่อน แต่ใน พลว ทุกขเวทนาจะปรากฏอีก ทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ๑๐% ตามกำลังของสติ แต่ก็สามารถกำหนดดับได้ไว

ปัญญา ตรุณ ๓๕% พลว ๔๐% ด้วยสภาพธรรมที่มีสุขเวทนาปรากกฏด้วยอุปกิเลสใน ตรุณ แต่มีการเกิดดับชัดอยู่ภายในปัญญาจึง

พัฒนาขึ้น ๕% และใน พลว มีทุกขเวทนามาแทรก กำหนดดับได้เร็วสันสติขาดชัด ปัญญาจึงเพิ่มขึ้นตามอีก ๕%

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ

ญาณรู้ว่าอารมณ์และจิตที่กำหนดรู้ ได้ดับหายไปพร้อมๆ กัน ทุกครั้งที่กำหนดนั้น คือเห็นเฉพาะความดับไปของรูป-นามอยู่เนืองๆ โดยส่วนเดียว หรือ ญาณที่ปล่อยความเกิดแล้วเป็นไปในความเสื่อม องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตจิต เมื่อโยคาวจรกำหนดและชั่งใจไตร่ตรองในรูป-นามนั้นทั้งหลายว่า ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาอยู่เสมอๆ วิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น สภาวะของสังขารทั้งหลายปรากฏรวดเร็วมาก ทำให้กำหนดไม่ทันความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความเป็นไป หรือนิมิตของสังขารทั้งหลาย สติและวิปัสสนาญาณคงกำหนดตั้งมั่นอยู่เฉพาะตทังคนิโรธ คือ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป หรือความแตกทำลายไปของสังขารแต่เพียงอย่างเดียว[๓๗]

คัมภีร์เนตติอรรถกถากล่าวว่า “ปัญญาที่หยั่งเห็นไตรลักษณ์ของวิปัสสนาจิตอีกทอดหนึ่ง เรียกว่า ปฏิวิปัสสนา” และอรรถกถาว่า “รูปารมฺมณา จิตฺตํ อุปฺปชฺชิตฺวา ภิชฺชติ. ตํ อารมฺมณํ ปฏิสงฺขาตสฺส จิตฺตสฺส ภงฺคํ อนุปสฺสติ” “จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น”[๓๘]

พิจารณาเห็นการดับไปของรูป-นามโดยส่วนเดียว ปล่อยความเกิดแล้วเป็นไปในความเสื่อม องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตจิต เมื่อโยคาวจรกำหนดและชั่งใจไตร่ตรองในรูป-นามนั้นทั้งหลายว่า

---

[๓๗] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ , **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพ : หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

[๓๘] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๑-๕๒/๕๙-๖๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑-๕๒/๘๒-๘๓,

พระธรรมบาลเถระ รจนา,**คัมภีร์เนตติอรรถกถา**, ตรวจชำระโดย พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต, แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอ ไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑), หน้า ๕๙๖.

ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาอยู่เสมอๆ วิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้น สภาวะของสังขารทั้งหลายปรากฏรวดเร็วมาก ทำให้กำหนดไม่ทันความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความเป็นไป หรือนิมิตของสังขารทั้งหลาย สติและวิปัสสนาญาณคงกำหนดตั้งมั่นอยู่เฉพาะนิโรธ คือ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป หรือความแตกทำลายไปของสังขารแต่เพียงอย่างเดียว[๓๙]

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

การเดินกำหนดคล่องแคล่วและชัดเจนโดยเฉพาะตอนคำว่า "หนอ" จะรู้สึกเท้าที่ก้าวกับจิตที่รู้ ดับหายไปพร้อมกันทุกคำว่าหนอ ถ้าโยคีมีสมาธิพอประมาณจะเห็นว่าอาการเช่นนี้ชัดตอนจังหวะที่ ๔ คือ เหยียบหนอ บางคนมีอาการเสียวที่เท้า หรือมีอาการวูบวาบที่เท้าหรือพร่าๆ ซ่าๆ ที่เท้าเวลาลงหนอ เนื่องจากการขาดหายไปบ่อยๆ เช่นนี้ จะทำให้โยคีมีอาการตัวโคลงเคลง ขาสั่นก้าวไม่ค่อยออก บางครั้งคล้ายกับมองเห็นพื้นสูงๆ ต่ำๆ เท้าหวิวเบาแกว่งเดินตัวลอยๆ เบาๆ ตรงคำว่า หนอ จะรู้สึกว่าสิ่งที่กำหนดอยู่กับจิตที่รู้ ดับหายไปพร้อมกัน ทันทีทันใด

การเดินจงกรมรู้สึกสติหลุดบ่อยๆ จับเท้าไม่คอยอยู่ เพลินไป เผลอคิดไป บ่อยๆ เพราะอาการที่จิตดับไปพร้อมอารมณ์ จิตจึงเกาะอารมณ์ที่เคยชิน คือนิวรณ์

เพิ่มให้กำหนด ๔ ระยะ เพราะว่ากำหนดไม่ค่อยจะแจ้งเหมือนก่อน ข้อจำเป็นที่สุดในญาณนี้คือ อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เรากำหนดจะพบหายไป สิ้นไป เสื่อมไป ศูนย์ไป จิตที่รู้กำหนดก็หายไปพร้อมกับอารมณ์นั้นด้วย ที่รู้อารมณ์และจิตที่กำหนดหายไปๆ พร้อมกันอย่างนี้เรียกว่า ภังคญาณ

กำหนดจนเห็นอาการดับไปของเท้าแต่ละจังหวะ และสังเกตเห็นอาการดับไปของตัวจิตเองที่เข้าไปกำหนดรู้อาการดับในจังหวะของเท้านั้นๆ เช่น กำหนดยกหนอ ตรงคำว่าหนอเท้ากับจิตรู้หายไป รู้สึกอีกทีตอนเริ่มย่าง

---

[๓๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๓๒.

เป็นต้น โยคีบางท่านอาจมีความสงสัย กำหนด “สงสัยหนอๆๆ” หรือ “งงหนอๆๆ” จัดอยู่ในญาณที่ ๕ เห็นความดับของจิตกับอารมณ์

เดินจงกรมคล้ายกับเท้าไม่มีหรือการก้าวย่างไม่มี มองดูสิ่งใดก็สลัวไม่ชัดเจนเหมือนมีหมอกหรือฝ้าบาง บดบังอยู่

เวลาเดินเหมือนว่าขายาวไม่เท่ากันข้างหนึ่งยาว ข้างหนึ่งสั้น เป็นต้น

จะรู้สึกว่า ร่างกาย หรืออวัยวะหายไปบางส่วน หรือทั้งหมด จะหายไปส่วนใดก็ให้สังเกตดูไป (กำหนดว่ารู้หนอ) หรือส่วนใดที่ปรากฏอยู่ก็ให้กำหนดส่วนนั้นอย่ากังวล

ไม่ได้ใส่ใจในกระแสของรูปนามที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่ เหมือนสายน้ำไหลไปไม่ขาดช่วง โดยไม่ใส่ใจในสัณฐาน เหมือนรู้สึกว่าร่างกาย มือเท้าไม่มีปรากฏ

จะรู้สึกเหมือนมีข่ายหรือเส้นอะไรเล็กๆ มากระทบตามใบหน้า

เวลากำหนดเดินอาการของเท้าเหมือนไหลไปเป็นคลื่น

เวลากำหนดอาการต่างๆ รู้สึกว่ากำหนดไม่ค่อยได้ดี ไม่มั่นคง ไม่กระชับ เบาๆ บางๆ

ความกังวลและท้อถอยจะเกิดขึ้น เพราะเข้าใจว่า เรากำหนดไม่ได้

ไม่ได้ใส่ใจในกระแสของรูปนามที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่ เหมือนสายน้ำไหลไปไม่ขาดช่วง โดยไม่ใส่ใจในสัณฐาน เหมือนรู้สึกว่าร่างกาย มือเท้าไม่ปรากฏมีอยู่

จะรู้สึกเหมือนมีข่าย หรือรู้สึกเหมือนเส้นอะไรเล็กๆ มากระทบตามใบหน้า เหมือนข่ายแมงมุมอย่างนั้น

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

ญาณที่ ๔ กับ ๕ เป็นวิถีญาณเดียวกันต่างตรงสภาวะ คือโยคีกำหนดพองยุบ เมื่อเห็นต้นพอง สุดพอง และต้นยุบ สุดยุบชัด แสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๔ คือ เห็นความเกิดดับของรูปนาม แต่ถ้าโยคีเห็นพอง-ยุบชัดในระยะสุดท้ายระยะเดียวแสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๕ คือเห็นเฉพาะความดับไป

หรือพอง-ยุบมีอาการไว จนต้องกำหนดเพียง “รู้หนอๆๆ” เพราะอาการเกิดดับของญาณนี้ไว

โยคีเห็นพอง-ยุบ แล้วดับหายไป แต่ยังมีจิตรู้อยู่ แสดงว่าอยู่ในญาณที่ ๔ แต่ถ้าโยคีเห็นพอง-ยุบ พร้อมกับจิตดับหายไป วูปไป หายไป แสดงว่าโยคีอยู่ในญาณที่ ๕

พอง-ยุบที่กำหนดอยู่ จะเห็นได้ชัดเจนตรงคำว่า หนอ ท้องพองที่กำหนดอยู่ กับจิตที่รู้จะดับหายไปพร้อมกันทันทีทันใดทุกคำว่า หนอ

พองขึ้นครั้งหนึ่ง หรือยุบลงครั้งหนึ่งจะเห็นการดับการหายเป็นหลายตอน เป็นท่อนๆ ทุกระยะที่ๆ มีอาการคล้ายสะอื้นหรือพองเป็นกระท่อนกระแท่น หรือมีอาการวูบวาบเป็นระยะๆ

พอง-ยุบรู้สึกว่าไวๆ ขึ้น การกำหนดจะรู้สึกวูบๆ ซาบไปตามตัวคล้ายๆ กับเอาแหมาครอบศีรษะลง หรือวูบชันขึ้นมาแต่ปลายเท้าก็มี การกำหนดบางครั้งรู้สึกเบาๆ ห่างๆ ไป จืดๆ ไป

บางคนว่า ในขณะกำหนดดีๆ นั้น บั้นปลายรู้สึกจางๆ เบาๆ ไป คล้ายกับว่าการกำหนดนั้นไม่ค่อยจะดี

อาการพอง-ยุบเห็นแต่ขณะที่กำลังหายไป

อาการพอง-ยุบหายไปครู่หนึ่งแล้วก็เกิดขึ้นมาใหม่ แม้จิตที่คอยกำหนดอาการพอง-ยุบก็พลอยหายตามไปด้วย[๔๐]

อาการพอง-ยุบยังมีอยู่แต่ตัวตนไม่มี

อาการพอง-ยุบอาจหายไปนาน ๒-๓ วันกำหนดอย่างไรก็ไม่โผล่ขึ้นมา

บางคนจะพูดว่า พองนั้น ตัวพองก็หายไป อารมณ์ที่กำหนดก็หายไป จิตที่กำหนดก็หายไปพร้อมกัน ตามลักษณะของภังคญาณ อารมณ์ที่เรากำหนด กับจิตที่กำหนดต้องหายไปพร้อมกัน คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย

อาการพอง–ยุบ กับจิตผู้รู้หายไปๆ แต่ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า รูปหายไป

---

[๔๐] ขุ.จู.อ. (ไทย)๖/-/๖๕๑.

ก่อน จิตหายไปทีหลัง อันที่จริงหายไปพร้อมกัน บางคนพอง–ยุบ หายไปไม่นาน บางคนหายไปนานจนเบื่อ ต้องให้เดินจงกรมมากๆ[๔๑]

พอง-ยุบไม่เห็นรูปร่างสัณฐานท้องมีแต่อาการตึงๆ กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะล่วงบัญญัติมีแต่อารมณ์ปรมัตถ์ บางครั้งมีแต่อาการพอง-ยุบนั้นหายไปคล้ายว่าไม่มี บางคนอาการพอง-ยุบ หายไปไม่นาน บางคนหายไปนาน จนเบื่อก็มีต้องให้เดินจงกรมมากขึ้น อาการพอง-ยุบไม่ชัดเจนทั้ง

ภายนอกและภายใน มีอาการสั่นๆ อาการพอง-ยุบเดี๋ยวหาย เดี๋ยวเห็น เวลานั่งกำหนดจะรู้สึกว่าเอียงๆ ไม่ตรง มีอาการมืดๆ มัวๆ เมื่อมองสิ่งต่างๆ

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่ารูป-นามนั้นดับไป จิตดับพร้อมกับอาการด้วยดับไปอย่างรวดเร็วเพราะรูป-นามเกิด-ดับรวดเร็วถี่มาก เมื่อญาณแก่กล้าความรู้สติปัญญาแก่กล้า เข้าไปทันกับรูป-นามที่ดับ เร็ว มันก็เลยเห็นแต่ดับๆๆๆ เห็นแต่ฝ่ายดับไป เป็นที่น่าหวาดกลัวและสะเทือนใจมีจักขุปสาทเป็นต้นซึ่งเป็นธรรมภายใน นั้นก็ดับไปๆ นามคือ จิตเจตสิกที่ธรรมภายในอันเป็นตัวรู้ก็ดับไปๆ เช่นเดียวกันปัญญารู้เห็นว่ารูป-นามนี้ไม่เป็นแก่นสารหาสาระมิได้

*หมายเหตุ มีอาการสัปหงกบ่อย แก้ด้วยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา

โยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมงไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอด ๑ – ๒ วันติดต่อกัน หรือกำหนดรู้จิตคิดดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง

กำหนดทุกขเวทนาดับไปในบัลลังก์นั้นแล้วไม่ปรากฏอีกเลย ต่างจากอุทยัพพยญาณที่กำหนดเวทนาดับแต่ก็จะปรากฏขึ้นใหม่ในบัลลังก์[๔๒]

---

[๔๑] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙),**คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (๒๕๔๑), หน้า ๒๖-๒๗.

[๔๒] **ปฏิสังขาวิปัสสนา** ได้แก่ การพิจารณาอารมณ์แล้วเห็นความดับ ; ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๕๒/๒๗๙.

จะรู้สึกเหมือนว่าอยู่คนเดียวในสถานที่เปลี่ยว หรือนั่งอยู่ใกล้เหวเขาที่สูงชัน หรือที่สูงๆ

จะรู้สึกเหมือนคนตาบอด ตาฟาง ไปชั่วขณะหนึ่ง หรือเหมือนอยู่คนเดียวในห้องเล็กๆ มืดๆ เหมือนกลัวแต่ไม่กลัว

จะรู้สึกเหมือนอยากจะหนีไปให้พ้นๆ จากอาการที่เกิดขึ้นอยู่ที่ไม่รู้จะไปไหนดี

จะรู้สึกว่าเหมือนมีอะไรมาคลุมลงที่ตัว

เมื่อหลับตาจะปรากฏเห็นเป็นสีดำเต็มไปหมด

จะรู้สึกเหมือนนั่งอยู่บนอากาศ

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต

กำหนดจิตดับไปพร้อมอารมณ์ที่ปรากฏ ผู้ปฏิบัติไม่เห็นความเกิด จึงเอาจิตเข้าไปกำหนดรู้อาการดับ ที่จริงความเกิดยังมีอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไปดูแต่ความดับ เพราะไม่เคยเห็นมาก่อน

ญาณนี้ เรียกว่า ปหานปริญญา จัดเป็นชั้นเอกเพราะสามารถละวิปลาสได้แล้ว คือ ละความเห็นว่าเที่ยง ว่าเป็นสุข ว่าเป็นตัวเป็นตน เห็นว่าสวยว่างาม

มีอาการ ชาๆ มืดๆ ไปตามร่างกาย เหมือนกับเราเอาร่างแห มาครอบ

อารมณ์กับจิต หายไปพร้อมกัน มองดูอะไรคล้ายกับว่าตอนหมอกลงในฤดูหนาวสลัวๆ มัวๆ ไม่ชัดเจนดี

หูอื้อ เหมือนมีอะไรไหลเข้าออก ตามัวๆ ตาเอียง มองเห็นไม่ชัด มองดูอะไรก็ไม่ค่อยมีชีวิตชีวา

มีอาการเผลอบ่อยๆแล้วจิตเกาะกับนิวรณ์เพราะความดับไปของจิตกับอารมณ์ จิตจึงไปเกาะอารมณ์ที่เคยชินคือกิเลส

พบแต่การดับ นิมิต หรืออาการปรากฏรวดเร็ว ตามไม่ทัน สติตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ ความสิ้นไป เสื่อมไป เห็นว่า “สังขารเกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้ เป็นธรรมดาเนืองๆ”

เมื่อกำหนดรู้ทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะปรากฏความไม่ต่อเนื่องเช่น เมื่อกำหนดรู้อาการของเสียงจะรู้สึกความไม่ต่อเนื่องที่ขาดไปเป็นช่วงๆ ทวารที่เหลือก็ตามนัยนี้

จะรู้สึกว่าเหมือนขาดความจำ หรือคล้ายกับว่าขาดสติชั่วขณะ เหมือนคนที่จำอะไรไม่ได้ชั่วคราว

สภาวะญาณช่วงนี้ เป็นเหมือนว่าได้บรรลุธรรมแล้ว สติ สมาธิ ปัญญา เพิ่มพูนแก่กล้าขึ้นเป็นอย่างมาก จนรู้สึกว่า อยากบอก อยากสอน อยากเทศน์ อยากสร้างสำนักวิปัสสนา ขึ้นมาอย่างจับใจ บางครั้งนั่งเผลอเทศน์ในใจไปตั้งหลายนาที บางครั้งทั้งๆ ที่รู้ว่ากำลังนึกคิดแสดงธรรมอยู่ ก็ยังไม่อยากที่จะหยุด โยคีบางคนที่ศึกษาปริยัติมากก็จะคิดพิจารณาธรรม ยกธรรมหัวข้อต่างๆ มานั่งคิดพิจารณา จนลืมที่จะกำหนดรูปนามปัจจุบัน

-พอถึงตอนนี้ แสงสีเหล่านั้น ไม่ค่อยจะปรากฏ ถ้าหากมี แสงนั้นไม่จ้าเหมือนก่อนๆคล้ายๆ กับว่า เมฆฝนคลึ้มมาก่อนที่ฝนจะตก พอมาถึงภังคญาณแล้ว เราต้องแนะนำให้กำหนดให้ได้ครบถ้วนตามทวารทั้ง ๖

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะล่วงบัญญัติมีแต่อารมณ์ปรมัตถ์

เดินจงกรมคล้ายกับเท้าไม่มีหรือการก้าวย่างไม่มี มองดูสิ่งใดก็สลัวไม่ชัดเจนเหมือนมีหมอกหรือฝ้าบาง บดบังอยู่

บางคนจะพูดว่า ขณะที่กำหนดได้ดีไม่มีอะไรเหลือ หายไปหมด คล้ายกับร่างกายไม่มีว่างเปล่าไป แต่มีจิตผู้กำหนดรู้อยู่

บางคนพูดว่า ที่กำหนดไปนั้น เกิดขึ้นมาแล้วหายไป สิ้นไป เสื่อมไป บางครั้งห่างไป จนถึงรู้สึกว่าหายไปเลย ว่างๆ บางครั้งถึงกับคิดว่า เอ๊ะ! เหตุไฉนจึงหายไป และการกำหนดก็ไม่ค่อยได้ดี[๔๓]

บางคนจะพูดเป็นอุปมาว่า คล้ายๆ กับเอาหินก้อนเล็กๆ ปาลงไปในน้ำ เพราะที่กำหนดนั้นปรากฏแล้วหายไปๆ และการกำหนดก็ได้ดี เมื่อ

---

[๔๓] ได้แก่ ความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความว่างเปล่า ; ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๕๒/๒๘๐.

กำหนดกำลังดีอยู่เพราะที่มันหายไป เสื่อมไปนั้น รู้สึกว่าการกำหนดนั้น ไม่ค่อยได้คล่องเท่าไรนัก เมื่อการกำหนดจืดไป ห่างไป

บางทีจะพูดว่ากำหนดอะไรก็ตาม รู้ว่ามี แต่ไม่ชัดเหมือนก่อน ความรู้สึกมีอยู่แต่ไม่ชัด รู้สึกจืดๆ ลงไป การกำหนดดูเหมือนมีทีท่าเบาๆ ไปนั้น การกำหนดดูไม่ค่อยได้เต็มที่ จึงขี้เกียจไปบ้าง บางทีพักผ่อนไปเลยก็มี อยากพักก็มีอารมณ์ที่กำหนดนั้น ใจก็มีอยู่แต่กำหนดไม่ได้เต็มที่

อารมณ์ที่กำหนดปรากฏไวเหมือนคอยให้มากำหนดอยู่ก่อนแล้ว

อารมณ์ที่ปรากฏนั้นเลือนราง นับว่าตรงกันข้ามกับเมื่อก่อนมาก

การกำหนดรู้สึกว่าเป็นไปอย่างเรื่อยๆ เหมือนกับไม่มีความหมายเสียเลย จนผู้ปฏิบัติคิดว่าการปฏิบัติของตนนั้นเสื่อมถอยลง แต่ที่จริงสมาธิมั่นคงขึ้น

เมื่อกำหนดจนชำนาญและไวต่ออารมณ์ ผู้ปฏิบัติจึงเห็นการเกิดดับอารมณ์กับจิตที่กำหนดย่อมดับไปพร้อมกัน

การกำหนดไม่เกิดการกระชับใจ เพราะระยะแรกของการเกิดนั้นชักจะเลือนรางไป ส่วนระยะสุดท้าย อันเป็นระยะเสื่อมนั้น ก็จางไป จึงรู้สึกไม่มีเหลือยู่เป็นชิ้นเป็นอัน

บางครั้งอารมณ์ที่กำหนด จิตที่กำหนดมีอยู่ แต่ไม่ชัดเจนเหมือนแต่ก่อน เลยเข้าใจว่าเอ๊ะ! การกำหนดนี้ไม่ดีกระมัง อาจจะนึกอย่างนี้ก็ได้[๔๔]

บางครั้งรู้สึกว่า มีอาการตัวพองใหญ่เช่น มือใหญ่ ตัวใหญ่ หน้าใหญ่ ขาใหญ่

อาการพอง–ยุบและการับรู้ทางทวารทั้ง ๖ เมื่อกำหนดมีอาการหายไปอย่างรวดเร็ว เมื่อนั่งกำหนดรู้อยู่จะเห็นอาการดับติดต่อกันเป็นระยะๆ บางครั้งเหมือนอยู่คนเดียวในสถานที่เปลี่ยว หรือนั่งอยู่ใกล้เหว เขาที่สูงชัน หรือที่สูง

---

[๔๔] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓,(กรุงเทพมหานคร , ๒๕๔๑), หน้า ๒๖-๒๗.

จะรู้สึกเหมือนตาบอด ตาฟาง ไปชั่วขณะหนึ่ง หรือเหมือนอยู่คนเดียวในห้องเล็กๆ มืดๆ เหมือนกลัวแต่ไม่กลัว

จะรู้สึกเหมือนอยากจะหนีไปให้พ้นๆ จากอาการที่เกิดขึ้นอยู่ที่ไม่รู้จะไปไหน จะรู้สึกว่าเหมือนมีอะไรมาคลุมลงที่ตัว

เมื่อหลับตาจะปรากฏเห็นเป็นสีดำเต็มไปหมด

มีอาการวูบๆ ไปตามตัว บางครั้งรู้สึกว่า มีอาการตัวพองใหญ่มากๆ เช่น มือใหญ่ ตัวใหญ่ หน้าใหญ่ ขาใหญ่ แขนใหญ่

อารมณ์ที่เป็นบัญญัติถูกเพิกถอนจนหายไปหมด ทำให้เห็นแต่อารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ล้วนๆ ปรากฏขึ้นมาแทน อีกทั้งยังตัดนิวรณ์ ๕ (กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา) ได้อย่างสมบูรณ์ จิตเริ่มแสดงอารมณ์ปรมัตถ์แท้ๆ และเห็นความเป็นอนัตตาของจิตชัดเจนขึ้น สติปัฏฐานเริ่มทำงานได้คล่องแคล่ว และกำหนดทันรูป-นามได้อย่างเป็นธรรมชาติ โดยมีเพียงอารมณ์ที่ดับและหายไป อย่างไรก็ดีภังคญาณเป็นอารมณ์ดับที่มีการเกิดอยู่ ยังไม่ใช่การดับของผลสมาบัติหรือนิโรธสมาบัติ

พิเศษ : พิจารณาเห็นนิโรธ รู้แจ้งชัดอริยสัจ ๔

ภังคานุปัสสนาญาณ(ที่ ๕) พระสารีบุตรเถระระบุว่าเป็น "วิปัสสนาญาณ" เพราะเป็นญาณที่เกิดปัญญาเห็นความดับที่เป็นจุดจบสิ้นของอารมณ์และจิตรู้ เห็นแต่อาการที่สิ่งทั้งหลายดับไป ๆ เห็นว่าสิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนจะต้องดับสลายไปทั้งหมด ดังที่ท่านอธิบายว่า

จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์ นั้นแล้วพิจารณาเห็นความดับแห่งจิตนั้น พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็น โดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความ เป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดย

ความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนัด ย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้[๔๕]

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในภังคญาณ[๔๖]

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วยภังคญาณ

๑) ญาตปริญญา กำหนดรูป-นาม ๒๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขันธ์ ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๓๐ % เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักและพิจารณาเห็นในไตรลักษณ์ โดยภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา)[๔๗] มาปนอยู่ด้วยจึงเป็นนิโรธ

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้แจ้งความดับสังขารทั้งปวง ละตัณหาและทิฏฐิได้ คือแจ้งนิโรธอริยสัจ ๕๐ % เห็นความไม่เกิดอีกของทุกขสัจ ได้แก่ สติที่เข้าไปกำหนดรู้ดับไปพร้อมกับอารมณ์นั้นๆ และสมุทยสัจถูกละ (ได้แก่เจตนาที่ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้อารมณ์) พิจารณาเห็นเนืองๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้นเป็น อุทยัพ[๔๘](ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็นวยะ[๔๙] (ความดับไป) สภาวะนิมิตต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่าเห็นหนอๆๆ สัก ๒-๓ ครั้งก็หายไป แสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้าจัดเป็นตทังคนิโรธ

---

[๔๕] ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๑๑๒/๘๓.

[๔๖] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

[๔๗] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

[๔๘] ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๒๒-๙๒๔/๗๒๒.

[๔๙] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๓๐๗/๔๐๙.

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๔. พลวอุทยัพพยญาณ	๒๐	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (สุขเวทนา) ๕ (โสมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๔ (ขันธ์ ๕) ๒ (อายตนะ) ๒ (โพชฌงค์) ๑ (อริยสัจ)	๔๐
๕. ภังคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (จากเดิม ๒๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายลดลง แต่จะเห็นเป็นอาการของรูปขันธ์และอายตนะมากขึ้น พอง-ยุบแทบไม่มี หายไป ดูนั่ง - ถูกก็ไม่ชัด จึงต้องมาสนใจกำหนดอริยาบถทางกายมากขึ้น เน้นหมวดสัมปชัญญบัพพะและอิริยาปถบัพพะมากขึ้น

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๐% (ทุกข์กายหายไป, สุขกายมีแบบเกิด-ดับ, มีโสมนัส ๔ % ที่เห็นรูป-นามดับได้ดั่งใจ, อุเบกขา ๕ % [จากเดิม ๑๐ %],) เวทนาที่เป็นกาย-ใจลดลง แต่จะเเป็นเวทนาที่เป็นขันธ์มากขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%],)

รูปนาม กายใจมีแต่อาการดับหาย จิตเป็นอุเบกขา ญาณนี้อารมณ์ดับจะเข้าสู่อุเบกขา นิ่งไปแป๊บหนึ่ง กำหนดนิ่งหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ก็ยังไม่พอง จนนานมากเพราะอุเบกขานาน คิดปุ๊บกำหนดดับทันที จิตเฉยที่อ เฉยหนอ รู้หนอ ถ้าไม่กำหนดความคิดจะเข้า แต่ถ้าไม่เข้า จิตจะหลับวูบให้รู้ว่าเกิดอุเบกขา แต่เป็นอุเบกขาที่เป็นโพชฌงค์

๔. ธัมมานุปัสสนา ๒๐ % (ขันธ์ ๕ % ,อายตนะ ๕ %, โพชฌงค์ ๕ %, อริยสัจ ๕ % [รวมเป็นโพธิปักขิยธรรม ๑๐ % จากเดิม ๓ %]) นิวรณ์ธรรมระงับไป

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนา ๕๐ % และใส่ใจพิจารณาตัวอารมณ์เท่าๆ กับใส่ใจสติที่เพ่งพิจารณาอารมณ์ ๕๐ % เช่นกัน คือ อารมณ์ที่จิตรู้กับจิต(ที่อินทรีย์ ๕ สมดุลย์)ที่รู้อารมณ์ ดับลงพร้อมๆ กันมากขึ้นๆ

ความสมดุลของพละ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงภังคญาณจะเห็นรูปนามที่เกิดดับมากๆ เร็วๆ ดับขาดทั้งอารมณ์และจิตและสติด้วย บางคนจิตวูบ นิ่งหายเหมือนหลับไปเลยก็มี ที่ที่จิตไม่มีอาการง่วมซึมใดๆ ทั้งสิ้น เป็นเพราะความสมดุลกันของอินทรีย์ทั้ง ๕ แต่เป็นความสมดุลอยู่ที่ ๕๐ % จึงยังไม่ใช่อาการดับเข้าสู่มรรค ผลแต่อย่างใด

ในญาณที่ ๔ นี้จะเป็นความสมดุลของพละ ๕ คือ

๑) ศรัทธาพละ ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย ความเชื่อทำให้จิตใจผ่องใส

๒) วิริยะพละ ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน เป็นความเพียรในการอบรมจิต

๓) สติพละ ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ รู้สภาวธรรม ตามความเป็นจริง

๔) สมาธิพละ กำลังการควบคุมการวอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดความตั้งมั่นในสภาวธรรมปัจจุบัน

๕) ปัญญาพละ จิตที่มีคุณภาพขณิกสมาธิที่มีกำลัง เปรียบเสมอกระจกเงาที่บุคคลขัดสีอยู่เสมอ

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๔

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๔. อุทยัพพยญาณ	ตรุณ	๕๕	๖๐	๕๐	๔๐	๓๕
	พลว	๖๐	๗๐	๕๐	๖๐	๔๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		+ ๕	+ ๑๐	๐	+ ๒๐	+ ๕

ศรัทธา ตรุณ ๕๕ % พลว ๖๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติยังเพิ่มขึ้นด้วยอำนาจของอุปกิเลส ๑๐ปรากฏทำให้เกิดความหลงไหลในสภาะมากขึ้น และมีกำลังมากขึ้นอีกจากการเกิดดับใน พลวเป็น ๖๐%

วิริยะ ตรุณ ๔๐% พลว ๖๐% ความเพียรก็มีการพัฒนาอย่างมาก เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะขวยขวานเพื่อรักษาสภาวะอุปกิเลสให้ตั้งอยู่ หรือกลับมาเกิดอีกโดยไม่รู้ตัวเพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นจริง

สติ ตรุณ ๔๐% พลว ๖๐% เพราะความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่องและเห็นความเป็นเหตุปัจจัยกัน แต่เป็นคนละอันกันชัดเจนขึ้นทำให้สติตามรู้เป็นธรรมชาติเพิ่มขึ้นจากเดิม ๒๐% ในเวทนา

สมาธิ ตรุณ ๔๐% พลว ๕๐% ด้วยเหตุอุปกิเลสเข้ามาใน ตรุณ มีปิติสุข สมาธิจึงเท่าเดิมจากญาณก่อน แต่ใน พลว ทุกขเวทนาจะปรากฏอีก ทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ๑๐% ตามกำลังของสติ แต่ก็สามารถกำหนดดับได้ไว

ปัญญา ตรุณ ๓๕% พลว ๔๐% ด้วยสภาพธรรมที่มีสุขเวทนาปรากกฏด้วยอุปกิเลสใน ตรุณ แต่มีการเกิดดับชัดอยู่ภายในปัญญาจึงพัฒนาขึ้น ๕% และใน พลว มีทุกขเวทนามาแทรก กำหนดดับได้เร็วสันสติขาดชัด ปัญญาจึงเพิ่มขึ้นตามอีก ๕%

บทที่ ๑๒

ขั้นที่ ๔ พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

การพิจารณาในขั้นนี้ ต้องตามดูจิตให้เห็นอาการดับของจิตอยากนั้นๆ และเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อยมากๆ ขั้นนี้เข้าปหานปริญญา จัดเป็นนิโรธอริยสัจและมรรคอริยสัจ กำหนดรู้ถึงขั้นละตัณหาและอุปาทานที่หยาบได้เป็นขณะ เพื่อออกจากญาณที่ ๖, ๗, ๘ โดยการดูอาการของต้นจิตจนดับ ซึ่งสภาวญาณในขั้นนี้เป็นญาณที่เกิดจากผลของภังคญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ ทำให้เห็นโทษเห็นภัยของรูปนาม อุปมาเหมือนคนที่ไม่ปรารถนาในบาตรที่มีรูรั่ว ๓ รู ฉันใด การที่ปัญญาญาณเห็นรอยรั่วของรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัย เห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอัตภาพนั้น

การพิจารณาธรรมในขั้นนี้เป็นผลจากภังคญาณ ทำให้เกิดปัญญาเห็นโทษเห็นภัยของรูป-นามซึ่ง คือ การที่รูปไม่ปรากฏชัดแก่โยคีหรืออารมณ์ที่เคยกำหนดหายไป จนเห็นเป็นภัย บางขณะรูปหายไปหมดเลยมีความรู้สึกทุกข์ที่จิตมากเพราะอาการของจิตปรากฏชัดเจน กิเลสอนุสัยปรากฏชัด เห็นรูป-นามเป็นโทษ เกิดอาการเบื่อหน่าย เซื่องๆ ซึมๆ บางคนรู้สึกขี้เกียจ กำหนดอารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ จัดเป็นสภาวธรรมของบันไดขั้นนี้

วิธีบริกรรมภาวนา : พยายามเพ่งพิจารณาอาการของอารมณ์นั้นๆ ไม่ให้จิตซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ แต่ไม่พยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามา และหากมีอารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาได้ ก็ให้เพ่งรู้ลงในอาการของอารมณ์ใหม่นั้นทันที พร้อมกับสังเกตุอาการของจิตที่จากคลายจากอารมณ์เก่าก่อนหน้านั้นไปด้วย หลักการสำคัญต้องพยายามน้อมจิตเพ่งความรู้สึกไปที่ตัวอารมณ์ เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาลดลง ๔๐ % แต่ใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิตธรรม ๖๐ % แต่เน้นไปที่สภาพนามธรรมที่เป็นอารมณ์จิต มีนิวรณ์เกิด-ดับอันเนื่องจากมีจิตเป็นอกุศลกับโทมนัสสเวทนา อันเกิดจากสภาพความเบื่อหน่ายในกองสังขาร

ในขั้นนี้เมื่อนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย(เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ให้เดินจงกรมและนั่งเท่ากัน คือ ๑ ชั่วโมง(กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ต้องกำหนดต้นจิตให้ได้ ๗๐-๘๐ % เป็นอย่างน้อย ได้แก่ อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด อยากเคี้ยว อยากดื่ม อยากหัน อยากมอง(จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน)อาการขี้เกียจ เบื่อ เซ็ง จึงจะหายไปได้ (ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ซึ่งมีรายละเอียดการปฏิบัติ ดังนี้

๑. วิธีกำหนดกราบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กราบให้ได้ ๑๐ - ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยเพิ่มการรู้ต้นจิตมากขึ้น ก่อนพลิกมือให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ”ก่อน พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิกนั้น แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไป เป็นต้น ซึ่งการกำหนดต้นจิตในการกราบสติปัฏฐาน พยายามกำหนดให้ละเอียด ได้แก่ อยากพลิก อยากยก อยากเงย อยากก้ม อยากเคลื่อน เป็นต้น และกำหนดรู้อาการ “ถูกหนอ” ที่มือถูกหน้าอก ที่มือถูกพื้น ที่หน้าผากถูกพื้น เป็นต้น และเพิ่มจังหวะหยุดเมื่อมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา กำหนดเท่าที่รู้สึกได้ไม่ต้องบังคับจิต หรือไปเพ่งจ้องให้เห็นอารมณ์ชัด

มีสติกำหนดรู้เพิ่ม ธาตุปรมัตถ์ที่ปรากฏขณะกราบสติปัฏฐาน โดยการกราบควรหลับตา จะสามารถรู้อาการธาตุที่ปรากฏกับร่างกาย เช่น อาการหย่อน ตึง ของตัวขณะก้มตัวลง หรือ อาการเคลื่อน ไหวของมือขณะเคลื่อน บางทีก็รู้สึกถึงการพลิ้วเป็นระลอกของมือที่ยกขึ้นลง ให้กำหนดตามอาการตึงหนอ ไหวหนอ เคลื่อนหนอ เหล่านี้เป็นลักษณะของวาโยธาตุ(ธาตุลม) ที่ปรากฏภายในร่างกาย หรือ ขณะกราบหรือรู้สึกมีลมพัดมากระทบ ให้กำหนด รู้หนอ เย็นหนอ สบายหนอ เป็นต้น ส่วนการพิจารณาธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม ธาตุไฟ พระพุทธเจ้าให้พิจารณาเห็นวาโยธาตุทั้งภายในและภายนอกก็เป็นแต่สักว่าวาโยธาตุเท่านั้นนั่นไม่ใช่ของเรา เมื่อปัญญาเห็นตามความเป็นจริงจิตย่อมเบื่อหน่ายคลายกำหนัดในวาโยธาตุ[๑]

---

[๑] องฺ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๗/๒๔๙.

เพิ่มพูน“**ปัญญินทรีย์**”การกราบสติปัฏฐาน ๔ ขณะที่กราบให้น้อมระลึกคุณของพระพุทธ พระธรรม และ พระสงฆ์ เป็นการเพิ่ม “**ศรัทธินทรีย์**”

หลักสำคัญ คือ ต้องกำหนดเห็นอาการจิตจริงๆ ก่อน เห็นจิตปรารถนาก่อน แล้วบริกรรมตามอาการจิตนั้น หรือพร้อมกัน (อยาก...หนอ)

๒. วิธีเดินจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ยืนกำหนด : กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” หรือ “อยากลุกหนอ”ก่อนลุกขึ้นยืนทุกครั้ง ซึ่งการกำหนดต้นจิตในบันไดขั้นนี้ ไม่ใช้การท่อง แต่จะต้องตามดูรู้จิตที่อยากลุกเกิดขึ้น โดยไม่บังคับจิต แค่เพียงเฝ้าตามรู้อยู่ **จนเห็นอาการของจิตที่อยากลุกชัดเจนขึ้นแล้วดับลง** จากนั้นจึงค่อยตามรู้กายที่ขยับตัวลุกขึ้น พร้อมกำหนดตามอาการ โดยจิตรับรู้สภาวะของกายที่ หนัก เบา ในขณะที่ยืดตัวลุกขึ้นด้วย พร้อมกับกำหนดตาม “ลุกหนอ” “หนักหนอ”“ลุกหนอ”“ตึงหนอ”“ไหวหนอ” เป็นต้น

ในขณะยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามา บางคนอาจมีอาการมึน หรือ โคลง ก็ให้กำหนด “ยืนหนอ - มึนหนอ”สลับกัน หรือถ้ามีเสียงมาปรากฏ หรือลมพัดมาถูกกาย ก็กำหนด “ยืนหนอ” “ได้ยินหนอ’ “เย็นหนอ”กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน การมีสติกำหนดทันสภาวะที่แทรกมาจัดเป็น **“สตินทรีย์”** และการเห็นอาการดับไปของอารมณ์แทรก บางครั้งจิตก็ดับไปจากอารมณ์ นี้เป็น “ปัญญินทรีย์”

ในขณะกำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับไปพร้อมกับความรู้สึกยืนด้วย คือ จิตดับไปพร้อมกับคำบริกรรมว่า “ยืนหนอ” นั้นๆ การเห็นจิตที่ดับไปพร้อมความรู้สึกนี้ เป็นตัวปัญญาบางครั้งรู้สึกปวดหรือมึนงง ก็ให้ยืนกำหนดจนอาการเบาลงก่อน

เดินจงกรม : จังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ “ขวา-ซ้าย” ออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว ไม่เดินยกส้นเพราะจะเป็นการพักสภาวะ ทำให้วิริยะอ่อน ระยะการย่างไม่ยาวเกินไปให้พอดี วางแล้วไม่รู้สึกว่าเกร็ง

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” (กำหนดรู้ ๑ อาการ) ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา-ซ้าย” ขณะย่างไปให้จิตตามรู้อาการเคลื่อนไปจนวางเท้า ช่วงต้น-กลาง-ปลาย ของการเคลื่อนแต่ละก้าว

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ (กำหนดรู้ ๒ อาการ)

เพิ่มการรู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนเหยียบทุกครั้งว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” ต้องให้จิตรู้ที่อาการเคลื่อนไหวที่กำลังยกขึ้นจากล่างขึ้นบน “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” ขณะเหยียบหนอต้องให้จิตรู้ที่อาการเคลื่อนไหวที่กำลังเหยียบลง จากบนลงล่างจนกระทั่งเท้าวางถูกพื้น เมื่อจิตจดจ่ออย่างต่อเนื่องจะสามารถแยก “บัญญัติ-ปรมัตถ์” ได้ชัดเจน

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็น

รู้จิตที่คิดจะ ยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” ขณะ“ย่างหนอ” ต้องให้จิตรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าจากด้านหลังไปด้านหน้าแล้วนิ่ง จึงกำหนด“อยากเหยียบหนอ- เหยียบหนอ”

ระยะที่ ๔ ยกส้นหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

รู้จิตที่คิดจะยกส้น คิดจะยก คิดจะย่าง คิดจะเหยียบ ก่อนยกส้น ก่อนยก ก่อนย่าง ก่อนเหยียบทุกครั้ง แต่ไม่ต้องบริกรรมสำทับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตที่ปรารถนานั้นๆ คือ “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” ตรงจังหวะเหยียบให้ช้าเป็น พิเศษ และเป็นการเหยียบเทน้ำหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบ นิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าอีกข้างหนึ่งต่อไป

จังหวะที่ ๔-๖ ไม่ต้องใส่ต้นจิต เพราะการบริกรรมยาวนานอาจทำให้จิตรับรู้แต่คำบัญญัติตลอดเวลาไม่อาจรับรู้สภาวธรรมได้ เพราะในแต่ละขณะจิตรับรู้ได้เพียงอารมณ์เดียว[๒] กำหนดจนเห็นอาการดับไปของเท้าแต่ละ

---

[๒] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๗.

จังหวะสังเกตจิตรู้ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น หากเห็นอาการดับของจิตชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า ”ดับหนอ”หรือ “รู้หนอ” และ ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่พักก็ให้กำหนด “ย่าง..เหยียบ” หรือ “ยก...เหยียบ” ทั้งวันเพิ่มพูน “วิริยินทรีย์”นอกบัลลังก์

ในขณะกำหนดจนเห็นอาการดับไปของเท้าแต่ละจังหวะ ให้เพิ่มสังเกตุเห็นอาการดับไปของตัวจิตเองที่เข้าไปกำหนดรู้อาการดับในจังหวะของเท้านั้นๆ ด้วย คือที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น หากเห็นอาการดับของจิตนั้นชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า “รู้หนอ”ด้วย[๓]

๓. วิธีกำหนดรู้พอง-ยุบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

นั่งภาวนาเพียง ๑ ชั่วโมงเท่านั้นห้ามเกิน เพราะจะทำให้สมาธิมากเกินกำหนดรู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนขยับตัวลงนั่งทุกครั้ง “อยากนั่งหนอ” แล้วจึงค่อยๆ ย่อตัวนั่งลง พร้อมกับบริกรรมว่า “ลงหนอ” ถ้าสังเกตเห็นอาการธาตุที่ปรากฏขณะเคลื่อนตัวลงนั่ง เช่น ตึง หนัก เคลื่อน ไหว ก็กำหนดรู้"ลงหนอ-ตึงหนอ" "ลงหนอ-หนักหนอ" ตามอาการถ้าเห็นแสงสว่าง(ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด กว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้**บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์**และกำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ ต่างๆ ได้ ๑-๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่าง พอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกหรือเผลอคิดบ่อย จนเบื่อ และเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑. จังหวะหยุดระหว่างพองกับยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการนั้น คือ

---

[๓] ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ (ญาณที่พิจารณาเห็นความดับ) ; ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๗/๒.

บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒. จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้ารวดเดียว คือ บริกรรมตามอาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้ง พอง-ยุบถี่ๆ เร็วๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพักๆ พึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) ถ้าอาการพอง-ยุบเร็ว จนกำหนดไม่ทัน ให้กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบๆๆๆ”ไม่ต้องมี “หนอ”ต่อท้าย

๒) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่มาก จนจับพอง จับยุบไม่ทัน ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆๆๆ”

๓) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่รัว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้ตามรู้ไปกับอาการนั้น ถ้ารู้สึกเสียว รู้สึกกลัวก็ให้กำหนด “เสียวหนอ “กลัวหนอ”ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงง เคว้งคว้าง ก็ให้กำหนด “งงหนอๆ”จนกว่าจะหายงง

๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อิริยาบถตื่นนอน : พยายามกำหนดจิตขณะตื่นให้ได้ทุกๆ ครั้ง โดยเฉพาะจิตที่อยากเปิดตา ,อยากพลิกตัวขณะตื่นนอน “อยากพลิกหนอ” พร้อมกับ สังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิก เป็น“ปัญญินทรีย์” แล้วจึงค่อยพลิกตัวลุกขึ้นนั่ง “พลิกหนอๆ” “ลุกหนอๆ”

เดินเข้าห้องน้ำ “ยก-ย่าง-เหยียบ” ขณะเปิดประตูห้องน้ำ กำหนดจิตคิดจะเปิดก่อน“อยากเปิดหนอ” แล้วกำหนดอาการเคลื่อนไหวของมือ “ยกหนอๆถูกหนอ จับหนอ บิดหนอ เปิดหนอ”

อิริยาบถฉัน : เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น กำหนดรู้ทันจิตอยากจับทันก่อนจับ และ ขยับมือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าพึ่งเคี้ยวกายต้องนิ่งก่อน จึงกำหนด “อยากเคี้ยว” ทันก่อนเคี้ยวทุกครั้ง ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว ด้วยกำหนดเคี้ยวจนจืดสนิทก่อน จึงกำหนดกลืนให้ได้ทุกคำกลืนและกำหนดฉันให้ได้ ๕๐-๖๐ นาที เป็นอย่างน้อย

อิริยาบถนอน : กำหนดเพียงรูปนอนเท่านั้น "นอนหนอ" ถ้ากำหนดกว่า ๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับให้เพ่งรู้ไปที่อาการไม่หลับนั้นพร้อมบริกรรมว่า "ไม่หลับหนอ" จนกว่าจะหลับไปเอง หรือเปลี่ยนบทกรรมฐานเป็นเมตตาภาวนา โดยการ กำหนดตั้งแต่ศีรษะ คือ เส้นผม ไล่ลงมาเรื่อยๆ ตั้งแต่หน้าผาก คิ้ว ตา จมูก ปาก คาง หน้าอก หน้าท้อง ฝ่ามือ แข้งขา ฝ่าเท้า โดยการบริกรรมตามไปว่า "ขอให้มีความสุข ขอให้พ้นจากทุกข์" ทั้งขึ้นทั้งลง จนกว่าจะหลับ และ กำหนดจนรู้ให้ได้ว่าหลับตอนพอง หรือตอนยุบ

บันไดขั้นที่ ๔ นี้ ต้นจิตมีความสำคัญมากต้องกำหนดให้ได้ ๗๐-๘๐% เนื่องจากช่วยปรับสมดุลให้สติมีความว่องไวเท่าทันจิต สามารถกำหนดรู้อาการของจิตได้ทัน โดยต้นจิตที่ต้องกำหนด สามารถแบ่งตาม หมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนี้

อิริยาบถใหญ่ ๔ ได้แก่ อยากยืน อยากลุก อยากเดินอยากกลับ อยากนั่ง อยากนอน

อิริยาบถย่อย ได้แก่ ก้าว-ถอย แล-เหลียว คู้-เหยียด ทรงผ้า-บาตร-จีวร ฉัน-ดื่ม-เคี้ยว-ลิ้ม ขับถ่าย๔ การกำหนด คือ อยากจับ อยากเปิด อยากหัน อยากมอง อยากเคี้ยว อยากดื่ม

โดยเฉพาะต้นจิตที่ต้องทำให้ได้ ๙๐-๑๐๐% ได้แก่ อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด

๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมงไม่ปรากฏทุกข์เวทนาเลย ปรากฏแต่ **สุขเวทนา** ซ้ำๆ ซากๆ ให้เดินจงกรมและนั่งเท่ากัน ต้องกำหนดต้นจิตให้ได้ ๗๐-๘๐ % เป็นอย่างน้อย (อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด อยากเคี้ยว อยากดื่ม อยากหัน อยากมอง) อาการขี้เกียจ เบื่อ เซ็ง จึงจะหายไปได้

อนึ่ง ขณะกราบให้พิจารณาดูอาการเกิด-ดับของเวทนา ไปด้วย

---

[๔] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๐๘.

๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะเดินจงกรม กำหนดจนเห็นอาการดับไปของเท้าแต่ละจังหวะ ให้เพิ่มสังเกตเห็นอาการดับไปของตัวจิตเองที่เข้าไปกำหนดรู้อาการดับในจังหวะของเท้านั้นๆ ด้วย คือที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น หากเห็นอาการดับของจิตนั้นชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า "รู้หนอ"ด้วย[๕]

หากนั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะเห็นพอง ยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย กำหนดสบาย จนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับ**นิ่ง**ๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกันติ อยากให้พอง-ยุบชัด เหมือนวันก่อนๆ จึงสูดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น การพยายามเสริมหรือแต่งอาการพอง-ยุบเป็นไปด้วยอำนาจอัตตา บังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง รู้สึกเบื่อเซ็ง ไม่ได้ดั่งใจ ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า "ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ" รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนด ตามอาการว่า "เบื่อหนอๆ" "เซ็งหนอๆ" ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

โยคีนั่งภาวนาเพียง ๑ ชั่วโมงเท่านั้น ...ห้ามเกินกำหนดรู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนขยับตัวลงนั่งทุกครั้ง"อยากนั่งหนอ"แล้วจึงค่อยๆ ย่อตัวนั่งลงพร้อมกับบริกรรมว่า "ลงหนอๆๆๆ" บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา ถ้าเห็นแสงสว่าง(ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไปต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิตบางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์ และกำหนดเห็นอาการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑-๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

---

[๕] ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ (ญาณที่พิจารณาเห็นความดับ) ; ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๗/๒.

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-อาการยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพักๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้นๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพองอาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ พองไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบยังไม่ปรากฏก็ให้กำหนดนั่งหนอ,ถูกหนอ สลับจุดไปเรื่อยๆ คือ ที่มือถูกกัน, ที่ก้นย้อยขวา, ที่ก้นย้อยซ้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมาเอง

ดังนั้น การกำหนดในขั้นที่ ๔ เป็นไปเพื่อการก้าวพ้นสภาวธรรมที่เบื่อหน่ายให้ได้ไวที่สุด โดยการเน้นกำหนดดูอาการของต้นจิตซึ่งพระอาจารย์จะแสดงเรื่องจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแก่โยคีเพื่อให้เข้าใจและรู้วิธีกำหนด โดยการกำหนดในขั้นนี้จะมีสภาวธรรมปรากฏ ดังต่อไปนี้

๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขั้นนี้ นอกจากจะไม่ปรากฏทุกขเวทนาแล้ว บางคนพองยุบก็ไม่ปรากฏ แต่จะมีนิวรณ์กลับปรากฏชัดขึ้น นิวรณ์ คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง มี ๕ ประการ คือ

๑. กามฉันทะ คือ ความยินดีพอใจในกาม เช่น เพลินเพลิน เบาสบาย สุข มีสภาพปรุงแต่งด้วยอารมณ์ต่างๆ เหมือนน้ำที่ผสมด้วยสีต่างๆ ให้กำหนดตามอาการ"เพลินหนอ" "ชอบหนอ" เมื่อตามเห็นอาการนั้นดับลง ให้กำหนด "รู้หนอ"

๒. พยาบาท คือ ความไม่พอใจ หงุดหงิด ขุ่นเคือง คิดร้าย เหมือนน้ำที่กำลังเดือดพล่านให้กำหนด "โกรธหนอ" "ขัดเคืองหนอ""หงุดหงิดหนอ" เมื่อตามเห็นอาการนั้นดับลง ให้กำหนด "รู้หนอ"

๓. ถีนมิทธะ คือ ความง่วงซึมเซา หดหู่ เหมือนน้ำที่มีจอกแหนปกคลุม ให้กำหนดว่า "ง่วงหนอ" "ซึมหนอ" เมื่อตามเห็นอาการนั้นดับลง ให้กำหนด "รู้หนอ"

๔. อุทธัจจกุกกุจจะ คือ ความฟุ้งซ่านเดือดร้อนใจ เบื่อ เซ็ง เหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น ให้กำหนดว่า "ฟุ้งหนอๆ" "เบื่อหนอๆ" เห็นอาการนั้นดับลง ให้กำหนด "รู้หนอ"

๕. วิจิกิจฉา คือ ความลังเลสงสัย ในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แนวการปฏิบัติ ครูบาอาจารย์ เหมือนน้ำที่วางในที่มืดผสมโคลนตม ให้กำหนดว่า "สงสัยหนอๆ" "ลังเลหนอๆ" เมื่อตามเห็นอาการนั้นดับลง ให้กำหนด "รู้หนอ"[๖]

การกำหนดในขั้นที่ ๔ เป็นไปเพื่อการก้าวพ้นสภาวธรรมที่เบื่อหน่ายให้ได้ไวที่สุด โดยการเน้นกำหนดดูอาการของต้นจิต ซึ่งพระอาจารย์จะแสดงเรื่องจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานแก่โยคีเพื่อให้เข้าใจและรู้กำหนด โดยการกำหนดในขั้นนี้จะมีสภาวธรรมปรากฏ

กำหนดรู้เห็นความทุกข์ของรูป-นาม ต้องเพิ่มต้นจิต ดูอาการของจิตให้เห็นอาการดับไปของจิตอยากนั้นๆ เพิ่มกำหนดอิริยาบถย่อยมากๆ ขั้นนี้เข้าปหานปริญญา จัดเป็นนิโรธอริยสัจ และมรรคอริยสัจ กำหนดรู้ถึงขั้นละการกำหนดเพื่อออกจากญาณที่ ๖, ๗, ๘ โดยการดูอาการของต้นจิตจนดับ ซึ่งสภาวญาณในขั้นนี้เป็นญาณที่เกิดจากผลของภังคญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ ทำให้เห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม อุปมาเหมือนคนที่ไม่ปรารถนาในบาตรที่มีรูรั่ว ๓ รู ฉันใด การที่ปัญญาญาณเห็นรอยรั่วของรูป-นามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัย เห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอัตภาพนั้น

เมื่อวิปัสสนาญานสูงขึ้น สภาวะรูปธรรมก็จะมีน้อยลง และยิ่งสูงขึ้นมากๆ ก็จะไม่ปรากฏให้เห็นเลย แต่นิวรณ์ธรรมต่างๆ กลับปรากฏชัดขึ้น สภาวะช่วงนี้จะมากไปด้วยนามธรรม ซึ่งจัดอยู่ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[๗] มีวิธีการกำหนด ดังนี้

ก. เกิดความยินดีพอใจในกาม เกิดความนึกคิดที่เพลิดเพลิน เป็นสุขขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า “ชอบหนอ” “เพลินหนอๆ” พออาการยินดีพอใจนั้นดับลง กำหนดว่า “รู้หนอ”

---

[๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๘๑.

[๗] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๕/๑๑๒.

อนึ่ง ขณะนั่งอยู่แต่อยากได้ความสุขในการเดิน เกิดจิตอยากลุกขึ้น ก็ให้เข้าใจว่าเป็นเพียงนิวรณ์ธรรม เป็นมารมาล่อลวงให้หลุดจากการนั่งปฏิบัติ ก็ให้กำหนดจี้ไปที่จิตอยากลุกนั้น "อยากออกหนอๆๆ" "อยากลุกหนอๆๆ" จนกว่าจะดับไป แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

ข. เกิดความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย คิดโกรธขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติกำหนดว่า "โกรธหนอ เคืองหนอ" พออาการอาฆาต พยาบาทดับลงกำหนดรู้ว่า "รู้หนอ"แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

ค. เกิดความโงกง่วง หดหู่ ขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า "ง่วงหนอๆ" พอการง่วงซึมดับลง กำหนดว่า "รู้หนอ" แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

ง. เกิดความฟุ้งซ่าน เบื่อเซ็ง ขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า "ฟุ้งหนอๆ" "เบื่อหนอๆ" "เซ็งหนอๆๆ" พออาการเบื่อเซ็งดับลงกำหนดว่า "รู้หนอ" แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

จ. เกิดความคิด ลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ ขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า "คิดหนอๆ" "สงสัยหนอๆ" พออาการสงสัยดับลง กำหนดว่า "รู้หนอ" แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นมากๆ ก็จะไม่ปรากฏรูปธรรมให้เห็นเลย ปรากฏแต่อาการว่าง ก็ให้กำหนดจิตรู้อาการ "ว่าง" นั้นไปเรื่อยๆ จนกว่ารูปธรรมจะกลับมาอีก หรือจนกว่าจิตรู้นั้นจะดับหายไป เข้าสู่มรรค ผล

แก้อาการนั่งตัวคดตัวงอ

เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็จะเห็น พองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่าย สบาย จนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง- ยุบกลับนิ่งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกันติ อยากให้พอง-ยุบชัด เหมือนวัน ก่อนๆ จึงสูดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้นการพยายามเสริมหรือแต่ง อาการพอง-ยุบเป็นไปด้วยอำนาจอัตตา บังคับบัญชาสภาวะให้เป็นไปดั่งใจต้องการ (ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อย ล้าไปด้วย ทำให้สติหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆ งอโค้งลง รู้สึกเบื่อเซ็ง ไม่ได้ดั่งใจ ฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไป

ตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิด ธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า “ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ” รู้สึกเบื่อเซ็งก็กำหนด ตามอาการว่า “เบื่อหนอๆ” “เซ็งหนอๆ” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น

วิธีแก้สภาวะติดธาตุ-ติดนิมิต

อาการแปลกพิสดาร มีอาการสั่น อาการหมุน บางครั้งพอง-ยุบชัดมากแต่เปลี่ยนสภาพพิสดารไปเรื่อยๆ ทุกขเวทนาน้อย สุขเวทนามีมากสลับกับอุเบกขาเวทนา สาเหตุเพราะมีวิริยะมาก มีสมาธิมาก แต่สติไม่ทันกัน มีได้ในญาณ ๔ - ๘ วนไปวนมา มีความเพียรมากเกิน อยากกำหนดให้ชัด พยายามจี้ให้ชัด หรือเพื่อให้ดับชัด ด้วยอำนาจตัณหาและทิฏฐิ มีวิธีแก้ดังนี้

- พอง-ยุบไม่ชัด ให้กำหนดตามอาการว่าพอง-ยุบ“ไม่ชัดหนอ”หรือ “รู้หนอ-กำหนดยากหนอ”

- อาการพองกับอาการยุบมีระยะขาดช่วง มีสติรู้ลงที่สุดพอง-สุดยุบนั้นว่า “รู้หนอ” รู้ว่าพองดับยุบดับ แต่ถ้าพอง-ยุบมีระยะห่างมาก ให้กำหนดรูปนั่ง และอาการสัมผัสที่มือที่ก้นถูกพื้นแทรกเข้าไปว่า “พองหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ”

โยคีบางคนพอง-ยุบนิ่งหายจึงกำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" นานๆ ไป อาการถูกก็ไม่ชัด รู้ นั่งก็ไม่รู้สึก ก็ยังพยายามเพ่งจิตเพื่อให้รู้ชัดด้วยอำนาจตัณหาและอุปาทานจนทำให้ รู้สึกมึนงง ธาตุแปรปรวน ร้อนเย็นธาตุลมกระจายไปทั่วตัว จนรู้สึกแปลกพิสดาร น่าสนใจ น่าติดมาก บางคนถึงกับหน่วงองค์ฌาน(ปีติ,สุข) ให้เกิดขึ้น ตกเข้าข่ายสมถะไป นานเข้าทำให้ติดในวิปัสสนูปกิเลสทำให้กลับมาทวนที่ญาณ ๔ ครั้งแล้วครั้งเล่า ซ้ำๆเดิมๆ จนเข้าใจผิดว่าไม่มีอะไรอีกแล้ว ถึงที่สุดแล้ว บรรลุมรรคผลแล้ว ให้กำหนดนั่งหนอ-ถูกหนอ เพียงแค่รู้ ไม่ใช่ให้ชัด ให้รู้ชัดว่าสภาวะไม่ชัด มีวิธีปฏิบัติดังนี้

ถ้าสภาวะไหนไม่ชัด ก็ให้รู้ชัดลงไปในสภาวะนั้นว่า “ไม่ชัดหนอ”

ถ้าสภาวะไหนรับรู้ความรู้สึกต่อสภาวะนั้นไม่ได้คือรูปดับไปแล้ว ก็ไม่ต้องตามกำหนดสภาวะนั้นอีก ทิ้งไปเลย กำหนดเฉพาะสภาวะที่ยังพอรู้สึกได้อยู่เท่านั้นโดยเฉพาะจุดสัมผัสที่แข้ง ขา ไหล่ หลัง เป็นต้น

- ถ้ากำหนดไปแล้วรู้สึกนิ่งว่าง จนรู้สึกว่าหมุนก็ให้กำหนดตามสักระยะหนึ่งก่อน “หมุนหนอ-รู้หนอ” ถ้ายิ่งกำหนดยิ่งหมุนแรงขึ้น ก็ให้กำหนดสั่งให้หยุด “หยุดหนอ” แรงๆ แล้วย้ายจิตไปกำหนดสภาวะสัมผัสตามร่างกายอื่นๆ ที่ปรากฏชัด

๘. สภาวะญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๔ สมบูรณ์

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญภังคญาณให้แก่กล้ามากขึ้น ด้วยการกำหนดรู้ความสิ้นไปเสื่อมไป หรือความแตกดับของสังขารเป็นอารมณ์อยู่ ก็ย่อมรู้ชัดว่า สังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับ แม้จะเกิดในอนาคตก็จักดับไป จึงไม่ยึดเหนี่ยวในสังขาร ปัญญาจะเห็นความเป็นทุกข์เป็นโทษของรูปนาม เห็นรูปนามโดยอาการเบื่อหน่ายไม่อยากได้รูปนาม[๘]

ขั้นที่ ๔ นี้แทบจะไม่ปรากฏทุกขเวทนาทางกายแล้ว จิตจะว่องไวขึ้น มีอาการเผลอ เพลิน คิด ฟุ้งซ่าน ง่วง ซึ่งเป็นเพราะ สมาธิมีมาก แต่ขาดสติ จะทำให้ควบคุมจิตได้ยาก เกิดอาการเบื่อ เซ็ง และ ขี้เกียจในการปฏิบัติ

ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ โดยอรรถเป็นญาณเดียวกัน[๙] คัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงปัญญาในความปรากฏเป็นของน่ากลัว เป็นอันท่านกล่าวถึง ภยตุปัฏฐานญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณและนิพพิทานุปัสสนาญาณ ด้วยคำนั้นแล เพราะญาณทั้ง ๓ มีลักษณะอย่างเดียวกัน และในคัมภีร์วิสุทธิมรรคก็กล่าวว่า

> อนึ่ง นิพพิทาญาณนี้ โดยความหมายก็เป็นญาณเดียวกันกับ ๒ ญาณข้างต้น (คือ ภยตุปัฏฐานญาณและอาทีนวญาณ) เพราะเหตุนั้นท่านพระโบราณจารย์ทั้งหลายจึงกล่าวว่า “ภยตุปัฏฐานญาณเดียวนั่นแล ได้ชื่อ ๓ ชื่อ คือ ชื่อว่าภยตุปัฏฐาน เพราะเห็นสังขารทั้งปวงโดยความน่ากลัว ๑ ชื่อว่าอาทีนวานุปัสสนา เพราะให้เกิด (ความเห็น) โทษ

---

[๘] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ , **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗-๑๔๔.

[๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๒๘๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

ร้ายขึ้นในสังขารทั้งหลายเหล่านั้นนั่นเอง ๑ ชื่อว่านิพพิทานุปัสสนา เพราะบังเกิดเบื่อหน่ายขึ้นแล้วในสังขารทั้งหลายเหล่านั้นนั่นแล ๑" แม้ในพระบาลี ท่านก็กล่าวไว้ว่า "ปัญญาใด ในภยตุปัฏฐาน ๑ ญาณใดในอาทีนวะ ๑ นิพพิทาใด ๑ ธรรมทั้งหลายเหล่านี้มีความหมายอย่างเดียวกัน พยัญชนะเท่านั้นที่ต่างกัน"[๑๐]

ทั้ง ๓ ญาณนี้เป็นภูมิแห่งปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องจัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ "แจ้งนิโรธ(อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)ทุกข์, สมุทัย,นิโรธ, มรรค"

สภาวธรรมในขั้นนี้ โยคีจะเห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม ซึ่งเป็นผลจากภังคญาณ คือการที่รูปไม่ปรากฏชัดแก่โยคี หรืออารมณ์ที่เคยกำหนดหายไปเป็นญาณที่ ๖ คือเห็นเป็นภัย และโยคีกำหนดแล้วรูปหายไปหมดเลย หรือมีความรู้สึกทุกข์ที่จิตมากเพราะอาการของจิตปรากฏชัดเจน กิเลสอนุสัยปรากฏชัดคือโทษ จัดว่าเป็นญาณที่ ๗ เห็นโทษของรูป-นาม โยคีมีอาการเบื่อหน่าย เซื่องๆ ซึมๆ ในชีวิต เป็นต้น จัดเป็นญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ หรือมีสภาวะที่โยคีรู้สึกขี้เกียจกำหนดอารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น จัดเป็นสภาวธรรมของบันไดขั้นนี้ มีรายละเอียดดังนี้

ญาณที่ ๖ ภยญาณ หรือ ภยตูปัฏฐานญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้ายเช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆนั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิด-ดับ

เมื่อโยคีนั้นเสพอยู่เนืองๆ ทำให้มากซึ่งภังคานุปัสสนา มีความสิ้นไป ความเสื่อมไป และความแตกดับของสังขารทั้งปวงเป็นอารมณ์อยู่อย่างนี้ สังขารทั้งหลายซึ่งมีความแตกดับ (บรรดามีอยู่) ในภพ (๓) กำเนิด (๔) คติ (๕) วิญญาณฐิติ (๗) สัตตาวาส (๙) ทุกหนทุกแห่งก็ปรากฏเป็นที่น่ากลัวมาก

---

[๑๐] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๕๑, หน้า ๑๐๙๐.

เช่นเดียวกับสีหะ พยัคฆะ โคดุ สุนัขดุ ช้างดุตกมัน อสรพิษร้าย สายฟ้า ป่าช้า สนามรบ และหลุมถ่านเพลิงที่ลุกโชติช่วง เป็นต้น ปรากฏเป็นที่น่ากลัวมากแก่บุรุษขลาด ผู้ปรารถนาดำรงชีวิตอยู่โดยสุขสบาย

เป็นญาณที่ไตร่ตรองว่า “สังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับ ที่เป็นอนาคตก็จักดับ” เปรียบเหมือนบุรุษที่เห็นหลุมถ่านเพลิง ๓ หลุมใกล้ประตูเมือง ตัวเขาเองไม่รู้สึกกลัว เพียงแต่เกิดความหวาดเสียวว่า เมื่อมีคนตกลงไปคงได้รับความทุกข์ทรมานอย่างแน่นอน ญาณชื่อว่า ภยตุปัฏฐานญาณ บังเกิดขึ้น[๑๑]

เมื่อถึงญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นามที่ดับไปอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่องจนเกิดความรู้สึกว่าเป็นภัย ก่อนนั้นเคยหลงใหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูป-นามที่ประกอบเป็นอัตภาพ เป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งดูไปแล้วเป็นแต่รูป-นาม จะเห็นว่าก็มันดับอยู่อย่างนี้ สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มีแต่อาการดับไป จนรู้สึกว่าเป็นภัยไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิรมย์เสียแล้ว ในชีวิตนี้

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

สภาวะของการเดินจงกรม มีลักษณะดังนี้

รู้สึกเสียวๆ คล้ายจะเป็นโรคประสาท จะเป็นทั้งอิริยาบถทั้ง ๔ บางครั้งเหมือนพื้นที่เดินไม่เท่ากัน เป็นคลื่นสูงบ้างต่ำบ้าง เหมือนเท้าหายไป

ขณะเดินเหมือนอสุภะเกิดตามส่วนต่างๆ เช่น ปรากฏเป็นกระดูก เป็นแผลเหมือนไฟไหม้ดำๆ เหมือนคนแก่ชรามากๆ กำหนดรู้อาการต่างๆ รวดเร็วมากขึ้นในการกำหนดรู้อยู่แล้วเกิดอาการกลัวขึ้น

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิด-ดับ

- กำหนดพอง-ยุบ ปรากฏไม่ชัดเจนไม่ชัดเจน มัวๆ จางๆ หายๆ

---

[๑๑] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๕๑, หน้า ๑๐๘๑.

- การปฏิบัติไม่ค่อยดี บางครั้งหงุดหงิด ไม่ได้ดั่งใจ

- กำหนดพองยุบไม่ได้ หยุดคั่นระหว่างกลาง หรือหาพองยุบไม่เจอ กำหนดนั่งหนอ ลมหายใจติดขัด ไม่คล่อง รู้สึกการปฏิบัติไม่ดีแต่กำหนดอยู่ หรือพองยุบว่าง หรือหมุน

- อาการพองยุบถี่ขึ้น กำหนดนั่ง-ถูกไม่ทัน ตัดถูก ตัดนั่งทิ้ง ตามลำดับก็ยังไม่ทัน กำหนดเพียงรู้หนอ หรือถ้าพองยุบหายไป ก็กำหนดนั่งหนอ จนอาการพองยุบจะปรากฏขึ้นอีก

- เมื่อถี่ขึ้น รู้สึกหายใจแทบไม่ทัน ก็บังเกิดความกลัว และเบื่อที่จะกำหนดต่อไป

- มีอาการ แน่นจุกเสียดมากขึ้นๆ กำหนดอาการพองยุบอยู่ แน่นจุกเสียดปวดร้าว ไปทั่วร่างกาย ปวดศีรษะ ปวดฟัน...

- อาการพองยุบน้อยเบาลงไป อ่อนลงในที่สุดก็หายไป ไม่มีอะไรจะให้กำหนดเลย ..ลักษณะการเดินเดินว่างๆ เซ ตัวโคลง ตาลืมไม่ขึ้น ง่วงจะพักผ่อนก็นอนไม่หลับ เวทนา เจ็บปวด หลัง เอว ขา ขาหนัก ก้าวไม่ออก[๑๒]

- อาการพอง-ยุบดับหายไหวๆ ตลอดเวลา สิ่งที่กำหนดและจิตที่รู้จะหายไปพร้อมๆ กัน[๑๓]

- เห็นร่างกายสูญหายไป เมื่อเห็นกำหนดหายไปตลอดเวลาเช่นนั้น ก็ทำให้รู้สึกหวาดกลัวที่พบแต่ความเสื่อมสลายหายไป มีแต่ความแตกสลายหายไป และถูกบีบคั้นกดดันอยู่ตลอดเวลาทำให้หมดความเพลิดเพลิน และไม่รู้สึกชื่นชมยินดีในอาการพอง-ยุบหรืออาการอื่นใด

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น[๑๔] ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิต

---

[๑๒] พระภาวนาวิสุทธิคุณ, **คู่มือวิปัสสนาจารย์สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติ**, หน้า ๔๙.

[๑๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๐๘๓.

[๑๔] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๕๗.

เข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิด-ดับ[๑๕] ผู้ปฏิบัติมักเห็น (ภาพนิมิต) สภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอกตากลวงโบ๋ น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากได้ รูป-นามอีกต่อไป เพราะถ้าไม่มาอีก รูป-นามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อยู่ต่อไป[๑๖]

เน้นย้ำให้เคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉัน ทีละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับ มือทีละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าพึ่งเคี้ยว ในขณะเคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยวด้วย

- อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้นั้นทันกัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆ”

- เห็นอาการยกมือขึ้นหรือลงกับจิตที่กำหนดรู้ดับพร้อมกัน กำหนดว่า “รู้หนอๆ”

- มีความกลัวขึ้นมาเฉยๆ แต่ไม่ใช่กลัวผี ให้กำหนดว่า “กลัวหนอๆ” “รู้หนอๆ”

- เห็นอาการกลืนหายไป สูญไปจึงน่ากลัว ให้กำหนดว่า “กลัวหนอๆ” “รู้หนอๆ”

- รู้สึกเสียวๆ ที่ฟัน ที่ท้องขึ้นมาเฉยๆ แต่ไม่ใช่อาการเสียวฟันหรือท้อง ยืน เดิน นั่ง นอน ก็เช่นกัน ก็ให้กำหนดว่า “เสียวหนอๆ” “รู้หนอๆ”

- ขณะฉัน(รับประทาน) ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลิน ไม่สนุกสนาน ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆ”

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา

กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้ายเช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิด-ดับ

---

[๑๕] ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖/-/-/๖๕๑.

[๑๖] วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๑๙.

สภาวญาณนี้เป็นผลจากภังคญาณ ซึ่งสภาวะญาณช่วงนี้ปรากฏไม่ชัดจนกระทั่งหายไป แต่ในบางครั้งรูป-นามที่ปรากฏเบาบางไม่ชัด กลับปรากฏชัดขึ้นเป็นระยะๆ เวลาปรากฏชัดก็อยากนั่งกำหนดให้ได้นานๆ เวลาปรากฏไม่ชัดก็ไม่อยากนั่ง อยากเดินจงกรมเสียมากกว่า ต้องบังคับให้โยคีนั่งภาวนาและเดินจงกรมบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงเท่านั้น ห้ามน้อยและห้ามเกิน

อาการพองปรากฏรู้สึกลักษณะของนิมิต เช่น อาการพองใหญ่มาก หรือ อาการยุบเหมือนลึก

เห็นร่างกายแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ แล้วหายไป มีแต่ความว่างเปล่า

มีอสุภะเกิดขึ้นในขณะเดิน ยืน นั่ง นอน ปรากฏเหมือนตนเอง ปรากฏดุจซากศพในลักษณะต่างๆ เห็นร่างกายแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ แล้วหายไป มีแต่ความว่างเปล่า เห็นตัวเองมีแต่หนังหุ้มกระดูกอยู่ เห็นเป็นกองกระดูกกองอยู่

เห็นตัวเองขาวใสเหมือนแก้ว หรือเป็นสีต่างๆ สวยงามเหมือนเทวดา หรือเป็นดวงกลมๆ ลอยอยู่

เห็นเหมือนโครงกระดูกนั่งสมาธิอยู่ดำทะมึนอยู่ เห็นเหมือนรูปในที่มืดที่มีแสงสว่างไม่เพียงพอนั่งอยู่ บางครั้งมีอาการของร่างกายขยายใหญ่ขึ้นเป็นสอง-สามเท่า เกิดขึ้นในตนเองและเห็นของผู้อื่นก็เช่นกัน

เวทนาในญาณนี้ปรากฏในลักษณะของความสูญเสีย หรือจิตของผู้ปฏิบัติปรากฏในเรื่องของความตายของตน และญาติผู้ใหญ่คนใกล้ชิดตายจากไป เช่น บิดา มารดา ญาติสนิทคนใกล้ชิดทั้งหลาย ก็จะเกิดความรู้สึกเสียใจ จะร้องไห้ในเรื่องเหล่านั้น แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ดีใจก็อยากจะหัวเราะ เมื่อเกิดอาการอย่างนี้ให้กำหนดรู้ทันที ถ้ากำหนดไม่ทันก็จะร้องไห้จริงๆ หรือหัวเราะออกมาจริงๆ ต้องกำหนดอย่างเดียวจึงจะผ่านไปได้

จิตส่งออกข้างนอกบ่อยต้องกำหนดให้มากในจุดที่กำหนดให้

ฟุ้งซ่านบ่อยและกังวลไปว่ากำหนดไม่ได้ ต้องบอกให้อดทนให้กำลังใจ เห็นอะไรก็ให้กำหนดรู้ไป ถ้าไม่กำหนดความคิดจะเยอะมากขึ้น

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : จิต

กลัวอะไรก็ไม่ทราบ แต่กลัว บางคนพูดว่าเห็นพอง-ยุบหายไปจึงกลัว บางคนจะพูดว่า เพราะเมื่อก่อนไม่ได้กำหนด ไม่ได้ปฏิบัตินี้เอง กำหนดไปพบแต่เสื่อมไป หายไปอย่างนี้ ก่อนๆ ก็คงเป็นอย่างนี้ และต่อๆ ไปก็คงเป็นเช่นนี้ จึงเกิดความกลัว

หลังจากที่กำหนดเวทนาดับแล้ว อาการของจิตปรากฏชัดเจน กิเลสปรากฏเช่น ฟุ้งซ่าน เป็นต้น

อารมณ์ที่กำหนดและจิตที่รู้กำหนดนั้นติดๆ กัน หายไปพร้อมๆ กัน ทุกครั้งที่อารมณ์และจิตนั้นหายๆ ไปรู้สึกมีความกลัวเกิดขึ้น ที่กลัวนั้นไม่ใช่กลัว ผี สาง เปรต คน สัตว์ มีความกลัวอะไรนั้นบอกไม่ถูก กลัวที่กำหนดหายไปๆ เห็นหายไปจึงกลัว เห็นพองยุบหายไปจึงกลัว พบแต่ความเสื่อมไป หายไปอย่างนี้ ก่อนๆ ก็คงเป็นอย่างนี้ และต่อๆ ไปก็คงเป็นเช่นนี้จึงกลัว

เห็นร่างกายสูญไป หายไป เกิดนึกถึงบิดา มารดา ญาติ มิตร ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติแล้วเกิดร้องไห้ขึ้นมา เกิดความเข้าใจว่า ที่หายๆ ไปอย่างนี้ คงเป็นเหมือนกันทั้ง ๓๑ ภูมิ[๑๗]

เห็นรูปนามหายไป สูญไปจึงน่ากลัว รู้สึกเสียวๆ คล้ายกับจะเป็นโรคเส้นประสาท ยืน เดิน ก็เช่นกัน

บางคนนึกถึงหมู่เพื่อน ญาติมิตรแล้วร้องไห้ บางคนกลัวมากเห็นอะไรๆ ก็กลัว จนชั้นที่สุดเห็นตุ่มน้ำและเสาเตียงก็กลัว

เมื่อก่อนเห็นว่า รูปนามนี้ดี แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลิน ไม่สนุกสนาน เป็นเพียงพิจารณาว่ารู้สึกน่ากลัวแต่ไม่ใช่กลัวจริงๆ ก็มี[๑๘]

เป็นเพียงรู้สึกว่า น่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริง ก็มี ไม่ยินดีไม่เพลิดเพลิน

---

[๑๗] ดร. พระภัททันตอาสภมหาเถระ อัคคมหากรรมฐานาจริยะ บรรยาย, “**การสอนวิชาครูครั้งแรกในเมืองไทย”, วิชาครู**, หน้า ๙๗-๙๘. (อัดสำเนา).

[๑๘] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙),**คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓,กรุงเทพมหานคร, หน้า ๓๓-๓๔.

ไม่สนุกสนาน

เกิดความกลัวต่อความเป็นไปของรูปนามอย่างประหลาด โดยหาเหตุผลไม่ได้ กำหนดไปที่ไหน มีแต่การดับลงไปทุกแห่ง จึงเกิดความกลัวในรูปนามที่ยึดถือ

เห็นว่ารูปนามปัจจุบันกำลังเกิด-ดับอยู่ รูปนามที่เป็นอนาคตจักดับเช่นเดียวกัน[๑๙]

ธรรมที่ปรากฏในความมั่นคงในพระพุทธศาสนาจะปรากฏขึ้นเป็นส่วนใหญ่ เช่น ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ข้อวัตรปฏิบัติ เข้าใจหลักธรรมมากขึ้น เช่น แต่ก่อนปฏิบัติอ่านธรรมไม่ค่อยเข้าใจพอมาถึงญาณนี้ก็เข้าใจในความหมายของธรรมมากขึ้น

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

ขณะเดินบางครั้งปรากฏเหมือนพื้นที่เดินไม่เสมอกัน เป็นคลื่นสูงบ้างต่ำบ้าง เหมือนเท้าหายไป

ปรากฏในขณะเดินเหมือนอสุภะเกิดขึ้น ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะเดิน เช่น เห็นขาปรากฏเป็นกระดูกในขณะเดิน เป็นแผลเหมือนไฟไหม้ดำๆ ปรากฏเหมือนคนแก่ชรามากๆ

เมื่อก่อนเห็นว่ารูปนามนี้ดี แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย

เมื่อก่อนเห็นว่า รูปนามนี้ดี แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลิน ไม่สนุกสนานเลย เกิดอาการกลัวต่อความเป็นไปแห่งรูปนามอย่างประหลาด โดยหาเหตุผลให้แก่ตนเองไม่ได้

เมื่อเห็นสิ่งที่ตนเข้าใจผิด เคยยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตนเช่นนี้ เกิดแสดงอาการและมีท่าที่ว่าจะตายลงไปทีเดียว กำหนดลงไปที่ไหน ก็มีแต่การแตกดับลงไปทุกแห่ง เมื่อเป็นอย่างนี้จึงเกิดความกลัวในรูปนามที่ตนเคยยึดถือมา

---

[๑๙] พระมหาณัชพล นราวงษ์ (ผู้เรียบเรียง),**คู่มือการสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖**, (๒๕๕๓), หน้า ๓๔๓.

ผู้ปฏิบัติเห็นอยู่ว่า รูปนามที่เป็นปัจจุบันกำลังเกิด-ดับอยู่ รูปนามที่เป็นอนาคตก็จักดับเช่นเดียวกันมีอุปมาดังนี้

อุปมาที่ ๑ หญิงคนหนึ่งมีบุตร ๓ คน เป็นขบถต่อพระราชา พระราชาจึงบังคับให้ตัดศีรษะของบุตรทั้ง ๓ นั้น หญิงนั้นจึงทอดอาลัยในบุตรเหล่านั้นที่กำลังถูกตัดศีรษะอยู่นั้น

อุปมาที่ ๒ หญิงคนหนึ่งคลอดลูก ๑๐ คน ใน ๑๐ คนนั้นตายไปแล้ว ๘ คน ตายคามืออยู่อีกคน ๑ จึงทอดอาลัยในลูกคนที่ ๑๐ที่อยู่ในท้อง

อุปมาที่ ๓ ดุจบุรุษผู้มีตาดีแลเห็นหลุมถ่านเพลิง ๓ หลุม

อุปมาที่ ๔ ดุจบุรุษผู้มีตาดีแลเห็นหลาว ๓ เล่ม ที่วางเรียงกันไว้

ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า รูปนามที่อยู่ในภูมิทั้ง ๓๑ ภูมิ ย่อมมีความเกิด-ดับ มีภัยเฉพาะหน้า เป็นของน่ากลัว เป็นไปตามหลักของพระไตรลักษณ์ ญาณนี้จึงได้ชื่อว่า ภยตูปัฏฐานญาณ

การกำหนดรู้ในอาการต่างๆ รวดเร็วมากขึ้นในการกำหนดรู้อยู่แล้ว เกิดความกลัวขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นามที่ดับไปอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่องจนเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่าเป็นภัยเสียแล้ว คือย่อยยับต่อหน้าต่อตา ไม่ว่าส่วนไหนมันก็ดับไปหมด สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ตัวที่รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มีแต่อาการดับไปดับไป จนรู้สึกว่าเป็นภัยไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิรมย์เสียแล้ว

อารมณ์ที่กำหนดและจิตที่รู้กำหนดนั้นติดๆ กัน หายไปพร้อมกันทุกครั้งที่อารมณ์และจิตนั้นหายๆ ไป จึงรู้สึกมีความกลัวเกิดขึ้น ที่กลัวนั้นไม่ใช่กลัวผีสางเปรต คน สัตว์ อาวุธอะไร มีความกลัวอะไรนั้นบอกไม่ถูก โยคีที่บอกว่ากลัวนั้น จะเป็นภังคญาณเสมอไปก็มิใช่ เพราะที่กลัวนั้นเพราะฝันกลัวเพราะผีสาง อะไรก็มี เช่นนี้ไม่ใช่

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในภยญาณ

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วยภังคญาณ

๑) ญาตปริญญา กำหนดรูป-นามเป็นของน่ากลัว เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ ๒๐%

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาเห็นสังขารที่เป็นไตรลักษณ์ เป็นของน่ากลัว ๓๐ %

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้พิจารณาสังขาร ว่าเป็นของไม่น่ายินดี ย่อมละสุภวิปลาสและสุขวิปลาสเสียได้ (เกิดความกลัวจากการเห็นรูป-นาม เกิด-ดับจากภังคญาณ) คือแจ้งนิโรธอริยสัจ ๕๐ % (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๕. ภังคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐
๗. ภยญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส) 0 (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (เท่าเดิม) พองยุบแทบไม่มี แต่นิวรณ์กลับมาแบบเกิดๆ ดับๆ ขัดๆ เคืองๆ ไม่ได้ดั่งใจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๕% (โสมนัสสุขใจหดหายไป โทมนัสเพิ่มขึ้น ๑๐% ,ทุกขเวทนาทางกายเพิ่มขึ้น ๒ % อุเบกขา ๓ % มีโทมนัสทุกข์ใจเพิ่ม จากการเห็นสังขารเป็นโทษ สุขใจหายไป

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๓ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%], อกุศลจิต ๓ % [จากเดิม ๐%]) จิตกุศลเท่าเดิม แต่จิตอกุศลเพิ่มขึ้น เพราะรู้สึกกลัวๆ รูป-นาม(กายใจ) มีแต่อาการดับหาย กำหนดนิ่งหนอ -ถูกหนอ ก็ยังไม่พองจนนานมาก กำหนดดับทันทีจนรู้สึกผวา เพราะเห็นโทษในกองสังขาร แจ้งชัดทุกข์อริยสัจมากขึ้น

๔. ธัมมานุปัสสนา ๒๒ % (ขันธ์ ๕ % ,อายตนะ ๕ %, โพชฌงค์ ๕ %, อริยสัจ ๖ % [รวมเป็นโพธิปักขิยธรรม ๑๑ % จากเดิม ๓ %]) แต่นิวรณ์กลับมาเกิดๆ ดับๆ เป็นอารมณ์ของธัมมานุปัสสนา ไม่ใช่ง่วง แต่ฟุ้งในธรรม มีโพชฌงค์ ๕ % อริยสัจ ๖%

ลดความสนใจวิถีจิตที่บริกรรมภาวนาลง ๔๐ % และใส่ใจพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม ๖๐ % แต่เน้นไปที่สภาพนามธรรมที่เป็นอารมณ์จิต

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงภยญาณนี้แล้วจะพบว่ามีสภาวะและการกำหนดรู้ทางกายานุปัสสนาแค่ ๑๐ % แต่จะมีภาวะโทมนัสทางจิตเพิ่มขึ้น และเป็นอุเบกขาบ้างเป็นบางครั้ง แต่เวลากำหนดรู้ก็ดับเร็ว ส่วนจิตตานุปัสสนามี ๑๓ % แบ่งเป็นจิตกุศล ๑๐ % และจิตที่เป็นอกุศล ๓ % หมวดธัมมานุปัสสนา ๒๒ % เห็นสภาพธรรมที่เป็นทุกขอริยสัจเพิ่มขึ้น ๖ เปอร์เซ็นต์ และมีนิวรณ์เกิด-ดับอันเนื่องจากมีจิตเป็นอกุศล กับโทมนัสสเวทนา อันเกิดจากสภาพธรรมของ ภยญาณ คือ กำหนดรูปนามเกิด-ดับมากๆ จนเกิดความน่ากลัวในสังขารทั้งหลาย

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงภยญาณจะเห็นรูปนามที่เกิด-ดับมากๆ เร็วๆ จนเกิดความรู้สึกกลัวต่อสังขารขึ้นมาทำให้ศรัทธาในการกำหนดรู้ลดลง ๕% เมื่อเกิดความกลัวขึ้นศรัทธาลดลง ส่งผลให้วิริยะลดลง ๕% สติในญาณนี้ก็ลดเช่นกัน ๕ % ดี แต่สมาธิและปัญญายังคงอยู่แบบไม่พัฒนาขึ้น ยังเป็น ๕๐% เท่าเดิม เพราะมีนิวรณ์มาปะปนอยู่ ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้สำหรับช่วงนี้มีประมาณ ๕๐% เท่าเดิม เพราะเริ่มกลัวรูปนามที่มีความเกิด-ดับอย่างไม่ขาดสาย

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๖

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๕. **ภังคญาณ**	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐
๖. **ภยญาณ**	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	- ๕	- ๕	- ๕	๐	๐

ศรัทธา ๔๕% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเท่าเดิมจากญาณก่อน เนื่องจาก แต่ความเห็นภัยของรูปและนามจากการเห็นความดับไปอย่างรวดเร็วว่าเป็นสิ่งน่ากลัว กลับเห็นเป็นสิ่งมีแต่เป็นโทษ

วิริยะ ๔๕% ด้วยความดับรวดเร็วของสภาวะเป็นเหตุ กำลังศรัทธาลดความเพียรจึงเท่าเดิมกับญาณก่อน เพราะกำลังของความเพียรกลายเป็นเห็นรูปและนามมีแต่โทษ เหมือนคนพยามยามหนีจากบ้านที่ถูกไฟไหม้

สติ ๔๕% ความใส่ใจของสติในญาณนี้เห็นแต่ความเป็นโทษของสภาวะธรรม กำลังสติจึงยังไม่พัฒนาต่อยังคงอยู่ที่ ๔๕% เหมือนญาณก่อนแต่นิมิต เปลี่ยนมาเห็นความเป็นโทษแทน

สมาธิ ๕๐% ด้วยกำลังของภังคานุปัสสนาญาณ เป็นสภาวะวิปัสสนาญาณแท้ทำให้สมาธิไม่ถดถอย แต่อยู่ในขั้นพิจารณารูปนามเป็นโทษจากแค่เห็นเป็น ภัยในญาณก่อน สติจึงยังคงไว้เท่าเดิม

ปัญญา ๕๐% เพราะความเห็นภัยและนิมิตของรูปนามจากเป็นของน่ากลัว กลับเห็นเป็นโทษมากขึ้น ปัญญาจึงยังไม่มีกำลังในการพัฒนา

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ

ญาณที่เห็นรูป-นามเป็นโทษ เห็นสังขารทั้งหลายมีแต่ทุกข์โทษ พิจารณาเห็นโทษของสังขารธรรม ๑๕ ประการ มีอุปปาทอาทีนวญาณ หมายถึง การพิจารณาเห็นทุกข์โทษในการเกิดของรูป-นาม เป็นต้น ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ในระหว่างที่อิง อาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่จึงคิดหนีจากเรือนนั้นในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง[๒๐] ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่า นาม-รูปนี้เป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูป-นามดับไปจึงเห็นว่าเป็นภัยเป็นโทษญาณนี้ได้อารมณ์ต่อเนื่องมาจาก ภยญาณ ที่เห็น

---

[๒๐] พระภาวนาพิศาลเมธี วิ., เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๖๕.

รูป-นามเป็นภัย จึงเกิดปัญญาเห็นว่า รูป-นาม คือ สังขารนี้เป็นโทษ ซึ่งสิ่งใดที่เป็นภัยสิ่งนั้นย่อมเป็นโทษ นี่เป็นไปอย่างธรรมดาตามธรรมชาติ

สภาวญาณนี้เป็นผลจากภังคญาณ ปรากฏไม่ชัดจนกระทั่งหายไป แต่ในบางครั้งรูป-นามที่ปรากฏเบาบางไม่ชัด กลับปรากฏชัดขึ้นเป็นระยะๆ เวลาปรากฏชัดก็อยากนั่งกำหนดให้ได้นานๆ เวลาปรากฏไม่ชัดก็ไม่อยากนั่ง อยากเดินจงกรมเสียมากกว่า พระวิปัสสนาจารย์พึงบังคับให้โยคีนั่งภาวนาและเดินจงกรมบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงเท่านั้น ห้ามน้อยและห้ามเกิน

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

สภาวะของการเดินจงกรม มีลักษณะดังนี้

๑. หนักๆ เบาๆ เวลาเดินเหมือนมีอะไรติดอยู่ที่เท้า

๒. อาการเดินเคลื่อนไหวช้า ลง

๓. เหนื่อยง่ายในเวลาเดินเหมือนไม่มีกำลัง

๔. เวทนามีมากมายในขณะเดิน

๕. การเดินจงกรมรู้สึกไม่ดี น่าเกลียด น่าเบื่อ ในร่างกายของตน บางทีเขาจะพูดว่า การกำหนดอะไรก็ตาม พบแต่ของไม่ดีทั้งนั้นๆ บางคนพูดว่า ที่ดีนั้นไม่พบเห็นอะไรเลยๆ

๖. การกำหนดนั้นรู้สึกมันติดๆ กันทีเดียว แต่ไม่เห็นอะไรดีเลย อารมณ์ที่กำหนดไปนั้นพร้อมกับจิตที่กำหนดไปนั้นก็ไม่ดีเสียเลย

๗. กำหนดก็หายไปไม่เห็นมีอะไรดี ด้วยเพราะขณะกำหนดนี้ไม่เห็นมีอะไรดีและไม่พบอะไรดี การกำหนดนี้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรดี และไม่พบอะไรดี การกำหนดนี้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรดีนั้นถ้าไม่มีเสียเลยจะดี[๒๑]

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

สภาวะของอาทีนวญาณ อาการพอง-ยุบ หายไปทีละนิดๆ เห็นว่ารูป-นามไม่ดี น่าเบื่อหน่าย กำหนดอะไร ก็ไม่เห็นมีอะไรดี รูป-นามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ดีอยู่ แต่บางครั้งรู้สึกว่าปฏิบัติไม่ดีเหมือนวันก่อนๆ

---

[๒๑] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๕๙.

ตั้งสติกำหนดลงไปที่ใดก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวย เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด เกิดตาสว่างขึ้นมาว่า รูป นาม เป็นของไม่น่าชอบใจ บัดนี้รู้ความจริง ตาสว่างขึ้นจากความเพียรในการเจริญวิปัสสนานั่นเอง[๒๒]

อาการพอง-ยุบปรากฏขึ้นเร็ว และหายไปเร็ว ดูเป็นสิ่งที่น่าเบื่อไม่น่าพึงพอใจ และเกิดความคิด ทุกสิ่งที่มีอยู่นั้น ไม่เห็นมีอะไรดีแต่สักอย่างเดียว ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าชมเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งที่น่าเกลียดไร้ประโยชน์และมีโทษ ไม่น่าปรารถนาเหมือนอยู่ในป่าอันรกร้างน่าพรั่นพรึงจากภยันตรายที่รู้สึกว่ามีอยู่รอบตัว

เป็นทุกข์ทางทวาร ๖ คือ ตาเจ็บ ปวดที่ตา คันที่ตา แสบร้อน อ่อนล้า ขี้ตามีมากกว่าปกติ

ในหูเหมือนมีอะไร คันบ้าง มีอะไรไต่บ้าง ร้อนในหู ปวดเป็นพักๆ หูตึง หูอื้อ เหมือนมีลมเข้าออก เหมือนมีอะไรไต่ตามใบหู เป็นต้น

จมูกเหมือนเป็นหวัด แน่นเหมือนหายใจไม่สะดวก ปวด มีกลิ่นเหม็นแปลกๆ เป็นแผล บวมแดง เป็นต้น

ลิ้นเหมือนไม่รู้รสอาหาร บวมแดงเป็นเม็ดในลิ้นเหมือนร้อนใน ร้อนในปาก แผลมุมปาก เหงือกบวม ปวดฟัน เป็นต้น

กายเหมือนคนไม่มีกำลัง ปวดตามเนื้อตัว เหมือนเป็นไข้ ปัสสาวะบ่อย แต่ไม่ค่อยออก ปวดที่อวัยวะเพศ เป็นเหมือนมีอะไรปักคาอยู่ในทวารหนักและทวารเบา มีอาการบวมเหมือนเป็นริดสีดวงทวารหนัก (เป็นจริง) เหมือนมีพยาธิไชอยู่ เหมือนมีอะไรคาอยู่ เหมือนขับถ่ายไม่สุด หรือรู้สึกว่าถ่ายไม่หมด เหมือนถ่ายไม่ออกอะไรทำนองนี้

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

อาการกลืนหายไปทีละนิดๆ ปรากฏมัวๆ ลางๆ ไม่ชัดเจน ให้กำหนดว่า "ไม่ชัดหนอๆ""รู้หนอๆ" สลับกันไปจนกว่าจะหมดอาการกลืน

จะมีความรู้สึกว่าการฉันหรือกินไม่ดี น่าเกลียด น่าเบื่อ ไม่น่ากิน กินไปก็แค่นั้น ให้กำหนดว่า "เกลียดหนอๆ"" เบื่อหนอๆ"

---

[๒๒] พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า ๓๕-๓๗.

สภาวะรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ดีอยู่ มีแต่สภาพการณ์ที่มีโทษ คือ เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์และโทษ เพราะความเกิดขึ้นแห่งรูป-นาม ความสลายแห่งรูป-นาม รูป-นามเป็นไตรลักษณ์

กำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่ได้ดี สู้วันก่อนๆ ไม่ได้ ก็ให้มีความตั้งใจให้มากขึ้น ให้กำลังใจมากๆ

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา

ปรากฏทุกขเวทนาเป็นหลัก จิตเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดความทุกข์มากขึ้น เวทนาจะเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นส่วนใหญ่ ทั้ง ทุกข์ สุข และ เฉยๆ

กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้นในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้นจิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมงไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ปรากฏแต่สุขเวทนาซ้ำๆ ซากๆ ตลอด ๑-๕ วันติดต่อกัน จนรู้สึกเบื่อเซ็ง อาการคิดฟุ้งกลับเพิ่มมากขึ้น

รูปนามเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โทษ ไม่จีรังยั่งยืนบังคับบัญชาไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ เห็นรูปนามไม่มี น่าเบื่อหน่าย ปฏิกูล เป็นรังของโรคนานาชนิด

กำหนดทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ก็ไม่เห็นมีอะไรดี

รู้สึกว่า การปฏิบัติสำหรับวันนี้ สู้วันก่อนๆไม่ได้

มีอาการหงุดหงิดหวาดผวา แลเห็นร่างกายนี้เต็มไปด้วยเลือดหนองขึ้นอืดเน่า

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต

จิตมีอาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดเจนแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นทันทีว่า มีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความคิดนึก ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้นๆ ตามความเป็นจริง

สภาวะจิตเกิดการให้เหตุให้ผลแก่ตนเอง จิตเริ่มยอมรับความเป็นกลางมากขึ้น ในการมองเห็นความผิดชอบชั่วดีที่ตนเองเป็นเหตุมากขึ้น ไม่

เพ่งโทษคนอื่นว่าเป็นเหตุ เห็นความไม่ดีไม่งามในความประพฤติที่ตนเคยปฏิบัติมาแต่หนหลังในเรื่องต่างๆ จิตเริ่มสำนึกในบาปกรรมเหล่านั้น

รูปนามปรากฏเร็วแต่กำหนดได้ดีอยู่ เห็นว่าไม่มีอะไรที่น่าพิสมัยเลย

เห็นโทษของรูปนามที่กำหนดอยู่นั้นประกอบด้วยทุกข์โทษต่างๆ

ตั้งสติกำหนดลงไปในที่ใดก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวยงาม เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด เห็นรูปนามเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด น่าเบื่อ ไม่น่ายินดีเลย

แต่ก่อนเห็นว่ารูปนาม เป็นของน่าพอใจ เคยติดใจหลงใหลมานาน เพราะไม่รู้ความจริง บัดนี้ได้รู้ความจริงแล้ว เพราะวิปัสสนาปัญญานั่นเอง

ย่อมเห็นว่า สิ่งใดน่ากลัวสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอามิส คือ เป็นเหยื่อล่อให้หลงติดอยู่ในสิ่งนั้น ย่อมมีแต่ทุกข์แต่โทษทั้งนั้น

เห็นว่าไม่มีอะไรที่น่าพิสมัยเลย เห็นโทษของรูปนามที่ตนกำหนดอยู่นั้นมากมาย ซ้ำประกอบด้วยทุกข์โทษต่างๆ

เห็นรูปนามเป็นของปฏิกูลน่าเกลียด น่าเบื่อ ไม่น่ายินดีเลย กำหนดลงไปในที่ใดก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวย ไม่งาม เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด

แต่ก่อนเห็นว่า รูปนาม เป็นของน่าพอใจเคยติดใจหลงใหลมานานแล้ว ทั้งนี้เพราะไม่รู้ความจริง บัดนี้ได้รู้ความจริงแล้ว เพราะตาคือวิปัสสนาปัญญานั่นเอง

ย่อมเห็นว่า สิ่งใดน่ากลัวสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอามิสคือเป็นเหยื่อล่อให้หลงติดอยู่ในสิ่งนั้น ย่อมมีแต่ทุกข์แต่โทษทั้งนั้น

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่า นาม-รูปนี้เป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูป-นามดับไปๆ เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ นอกจากจะเห็นภัยแล้ว ยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก ญาณนี้ได้อารมณ์ต่อเนื่องมาจากภยญาณ ที่เห็นรูป-นามเป็นภัย จึงเกิดปัญญาเห็นว่ารูป-นามคือสังขารนี้เป็นโทษ ซึ่งสิ่งใดที่เป็นภัยสิ่งนั้นย่อมเป็นโทษ นี่เป็นไปอย่างธรรมดาตามธรรมชาติ

เห็นว่า ๓๑ ภูมิ ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่หลีกเร้น ไม่มีทางไป ไม่มีที่พำนัก ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าจับต้อง ปรากฏดุจหลุมถ่านเพลิง

เห็นว่า ขันธ์ ๕ ดุจนายเพชฌฆาต มหาภูตรูปทั้ง ๔ ปรากฏดุจอสรพิษ อายตนะภายใน ๖ เป็นดุจบ้านร้าง อายตนะภายนอก ๖ เป็นดุจโจรปล้นบ้าน วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ เป็นดุจถูกไฟ ๑๑ ติดทั่วทั้งหมด[๒๓]

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอาทีนวญาณ

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วยภังคญาณ

๑) ญาตปริญญา กำหนดเห็นสังขารที่น่ากลัวเป็นโทษ เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ ๒๐%

๒) ตีรณปริญญา พิจารณาเห็นโทษของสังขารอยู่ในไตรลักษณ์ ๓๐ %

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้สังขารธรรม ถึงขั้นละอัสสารทสัญญา (ความน่าชื่นชมยินดี)ย่อมละสุภวิปลาสและสุขวิปลาสเสียได้ คือแจ้งนิโรธอริยสัจ ๕๐ % (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรมวิถีจิต
๕. ภังคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐
๗. อาทีนวญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส) 0 (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐

[๒๓]พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙),**คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓๗.

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (เท่าเดิม) พองยุบแทบไม่มี แต่นิวรณ์กลับมาแบบเกิดๆ ดับๆ ขัดๆ เคืองๆ ไม่ได้ดั่งใจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๕% (โสมนัสสุขใจหดหายไป โทมนัสเพิ่มขึ้น ๑๐% ทุกขเวทนาทางกายเพิ่มขึ้น ๒ % อุเบกขา ๓ % มีโทมนัสทุกข์ใจเพิ่ม จากการเห็นสังขารเป็นโทษ สุขใจหายไป

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๓ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%], อกุศลจิต ๓ % [จากเดิม ๐%]) จิตกุศลเท่าเดิม แต่จิตอกุศลเพิ่มขึ้น เพราะรู้สึกกลัวๆ รูป-นาม(กายใจ) มีแต่อาการดับหาย กำหนดนิ่งหนอ -ถูกหนอ ก็ยังไม่พองจนนานมาก กำหนดดับทันทีจนรู้สึกผวา เพราะเห็นโทษในกองสังขาร แจ้งชัดทุกข์อริยสัจมากขึ้น

๔. ธัมมานุปัสสนา ๒๒ % (ขันธ์ ๕ % ,อายตนะ ๕ %, โพชฌงค์ ๕ %, อริยสัจ ๖ % [รวมเป็นโพธิปักขิยธรรม ๑๑ % จากเดิม ๓ %]) แต่นิวรณ์กลับมาเกิดๆ ดับๆ เป็นอารมณ์ของธัมมานุปัสสนา ไม่ใช่ง่วง แต่ฟุ้งในธรรม มีโพชฌงค์ ๕ % อริยสัจ ๖%

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรม ๔๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ๖๐ % แต่เน้นไปที่สภาพนามธรรมที่เป็นอารมณ์จิต

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงญาณนี้แล้วจะพบว่ามีสภาวะและการกำหนดรู้ทางกายานุปัสสนาแค่ ๑๐% แต่จะมีภาวะโทมนัสทางจิตเพิ่มขึ้น ละเป็นอุเบกขาบ้างเป็นบางครั้ง แต่เวลากำหนดรู้ก็ดับเร็ว ส่วนจิตตานุปัสสนามี ๑๓ % เป็นจิตกุศล ๒๐ % และจิตที่เป็นอกุศล ๓ % หมวดธัมมานุปัสสนา ๒๒ % เห็นสภาพธรรมที่เป็นทุกขอริยสัจเพิ่มขึ้น ๖ % และมีนิวรณ์เกิด-ดับอันเนื่องจากมีจิตเป็นอกุศล กับโทมนัสสเวทนา อันเกิดจากสภาพธรรมของอาทีนวญาณ คือ กำหนดรูปนามเกิด-ดับมากๆ จนเห็นโทษภัยในสังขารทั้งหลาย

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงอาทีนวญาณจะเห็นรูปนามที่เกิด-ดับมากๆ เร็วๆ จนเกิดความรู้สึกเห็นสังขารเป็นโทษ พึ่งพาไม่ได้ ทำให้ศรัทธาในการกำหนดรู้ลดลง ๕% เมื่อเกิดความกลัวขึ้นศรัทธาลดลง ส่งผลให้วิริยะลดลง ๕% สติ

ในญาณนี้ก็ลดเช่นกัน ๕ % แต่สมาธิและปัญญายังคงอยู่แบบไม่พัฒนาขึ้น ยังเป็น ๕๐% เท่าเดิม เพราะมีนิวรณ์มาปะปนอยู่ ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้สำหรับช่วงนี้มีประมาณ ๕๐% เท่าเดิม เพราะเห็นโทษภัยในรูปนามที่มีความเกิด-ดับอย่างไม่ขาดสาย

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๗

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๕. **ภังคญาณ**	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐
๗. **อาทีนวญาณ**	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	- ๕	- ๕	- ๕	๐	๐

ศรัทธา ๔๕% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเท่าเดิมจากญาณก่อน เนื่องจาก แต่ความเห็นภัยของรูปและนามจากการเห็นความดับไปอย่างรวดเร็วว่าเป็นสิ่งน่ากลัว กลับเห็นเป็นสิ่งมีแต่เป็นโทษ

วิริยะ ๔๕% ด้วยความดับรวดเร็วของสภาวะเป็นเหตุ กำลังศรัทธาลดความเพียรจึงเท่าเดิมกับญาณก่อน เพราะกำลังของความเพียรกลายเป็นเห็นรูปและนามมีแต่โทษ เหมือนคนพยามยามหนีจากบ้านที่ถูกไฟไหม้

สติ ๔๕% ความใส่ใจของสติในญาณนี้เห็นแต่ความเป็นโทษของสภาวะธรรม กำลังสติจึงยังไม่พัฒนาต่อยังคงอยู่ที่ ๔๕% เหมือนญาณก่อน แต่นิมิต เปลี่ยนมาเห็นความเป็นโทษแทน

สมาธิ ๕๐% ด้วยกำลังของภังคานุปัสสนาญาณ เป็นสภาวะวิปัสสนาญาณแท้ทำให้สมาธิไม่ถดถอย แต่อยู่ในขั้นพิจารณารูปนามเป็นโทษจากแค่เห็นเป็น ภัยในญาณก่อน สติจึงยังคงไว้เท่าเดิม

ปัญญา ๕๐% เพราะความเห็นภัยและนิมิตของรูปนามจากเป็นของน่ากลัว กลับเห็นเป็นโทษมากขึ้น ปัญญาจึงยังไม่มีกำลังในการพัฒนายังคงสภาวธรรมเท่าเดิม

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

นิพพิทาญาณ หมายความว่า ญาณที่พิจารณาเห็นรูป-นามโดยอาการเบื่อหน่าย แยกบทเป็นนิพพิทา(ความเบื่อหน่าย) และญาณ(ปัญญาความรู้) นิพพิทาญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาเป็นของน่ากลัว เต็มไปด้วยความทุกข์โทษนานาประการ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูป-นาม อยากเข้าถึงพระนิพพานเสียโดยเร็ว

นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์จิตคลายความเพลิดเพลินพึงพอใจในภพชาติต่างๆ ปัญญานี้หมายถึงเฉพาะภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนา มิใช่หมายถึง สุตมยปัญญาและจินตามยปัญญาเลย[๒๔] คำว่า ความเบื่อหน่าย ในที่นี้มิได้หมายถึงความเบื่อหน่ายอย่างชาวโลก เช่น เบื่อหน่ายอยากฆ่าตัวตาย แต่หมายถึง เบื่อหน่ายในรูป-นาม

ความเบื่อหน่ายในรูปนาม แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ตามขั้นของการรู้ตามความแก่กล้าของญาณ ดังนี้

๑) ขั้นต้นเป็นภยญาณที่หยั่งเห็นในสังขารทั้งปวงว่าน่ากลัว

๒) ขั้นกลางเป็นอาทีนวญาณที่หยั่งเห็นในสภาพของความไม่เที่ยงว่า เพราะให้เห็นโทษในสังขาร (ที่เห็นว่าน่ากลัว)

๓) ขั้นปลายเป็นนิพพิทาญาณที่หยั่งเห็นสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์เป็นโทษว่า เพราะบังเกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร (ที่เห็นโทษแล้วนั้น)

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

เดินจงกรมรู้สึกเบื่อ แต่ก็กำหนดได้ดี รู้สึกว่าน่าเบื่อหน่ายในอารมณ์เหล่านั้นรู้สึกว่ามันแห้งแล้ง ในใจไม่ค่อยเบิกบาน ชักเบื่อๆ เบื่อหน่ายในสังสารวัฏ เดิมรู้ว่าอบายภูมินั้นเป็นที่น่าสะพรึงกลัว แต่ยังเห็นมนุษย์ สวรรค์เป็นที่น่าพอใจอยู่ บัดนี้ไม่ว่าภพไหนไม่อยากได้ทั้งนั้นอยากจะถึงนิพพาน

---

[๒๔] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ , **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖,(๒๕๕๔), หน้า ๑๓๗-๑๔๔.

การกำหนดไม่เพลิดเพลิน ไม่เห็นมีอะไรน่ายินดีเพลิดเพลิน รู้สึกเบื่อหน่ายขยะแขยง สภาพทุกอย่างที่เห็นนั้นเป็นที่น่าขยะแขยง ทุกสิ่งทุกอย่างกำหนดเห็นรู้สึกเป็นสิ่งไม่ดี ไม่เห็นว่าสนุกเพลิดเพลิน จึงเกิดความเบื่อหน่ายและไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากพบเห็นใคร อยากอยู่ในห้องของตนเท่านั้น

เมื่อเห็นรูป-นามเป็นภัยและเป็นโทษด้วยประการต่างๆ ทั้งเห็นซ้ำเห็นซากอยู่อย่างนี้ ก็ยิ่งเห็นภัย เห็นโทษชัดขึ้น ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูป-นามทั้งปวง อันเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งถึงภัยและโทษของสังขาร มิใช่เบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่น่าชื่นชมยินดีอันเนื่องด้วยโทสะ เพราะความเบื่อ หน่ายอันเนื่องจากโทสะนั้นเป็นการเลือกเบื่อหน่ายสิ่งใดที่ไม่ชอบก็เบื่อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบ อยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย เป็นต้น แต่ว่าการเบื่อหน่ายด้วยปัญญาเป็นการเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวงไม่ใช่เลือกเบื่อ เหมือนอย่างเนื่องด้วยโทสะ นิพพิทาญาณนี้เบื่อหน่ายต่อสังขารรูป-นามในทุกๆ ภูมิ ที่เบื่อหน่ายสังขารรูป-นามในทุกๆ ภูมิ ก็เพราะสังขารรูป-นามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหนก็เป็นภัยเป็นโทษทั้งนั้น

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ จิตคลายความเพลิดเพลินพึงพอใจในภพชาติต่างๆ[๒๕] ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นของน่ากลัว เต็มไปด้วยความทุกข์โทษนานาประการ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูป-นาม

ลักษณะสภาวะของนิพพิทาญาณในอิริยาบถนั่ง มีดังนี้

- การกำหนดอาการพอง-ยุบ อาการนึกคิดต่างๆ ดีขึ้นชัดเจนขึ้นกว่าแต่ก่อน แต่จิตไม่ค่อยเข้าใจมากนักเพียง แต่รู้ดูอาการไป

- พองยุบเบาลงไป อ่อนลงจนหายไป โคลง ตาลืมไม่ค่อยขึ้น เดินๆ ไปง่วง เบื่อหน่ายเอือมระอา ไม่อภิรมย์ในสังขารอันมีการแตกดับ[๒๖]

- บางคนจะมีอาการพอง-ยุบถี่ขึ้นๆ กำหนดนั่ง ถูกไม่ทัน อาจารย์พึง

---

[๒๕] ขุ.จู.อ. (ไทย) ๖/-/-/๖๕๑.

[๒๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๐๖.

แนะแก่โยคีว่า ถ้ามีอาการพอง-ยุบ ถี่ขึ้น กำหนดถึงนั่งถูกไม่ทันก็ให้ตัดถูก และนั่งทิ้งเสียตามลำดับ กำหนดอยู่เฉพาะพองหนอ ยุบหนอ และถ้าถี่ขึ้นจนกำหนดพองหนอ ยุบหนอก็ไม่ทัน ก็ให้กำหนดเพียงรู้หนอ คือรู้อาการที่ถี่ขึ้นนั้น หรือถ้าพอง-ยุบ หายไปก็ให้กำหนดนั่งหนอ ถูกหนอ เรื่อยไปจนอาการพอง-ยุบ จะปรากฏขึ้นให้กำหนดต่อไปได้อีก

ขี้เกียจในการใส่ใจดูแลร่างกาย เช่น ชอบนอน ไม่ค่อยสนใจใคร อยากอยู่คนเดียวเงียบๆ เก็บเนื้อเก็บตัว พูดน้อย ขี้เกียจอาบน้ำ

เบื่ออาหาร กินก็ไม่ค่อยออกรสชาติ

ทานอาหารน้อย นอนน้อย พูดน้อย

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูป-นาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ มิใช่เกิดขึ้นเพราะนึกคิดเอาเอง

การกำหนดฉันหรือกินจะมีความน่าเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้นๆ ให้กำหนดว่า “เบื่อหนอๆ”

การได้กลิ่น การเห็น การรู้รส อาหารถึงจะดีขนาดไหนใจก็ไม่มีความชอบเลย ให้กำหนดว่า “เฉยหนอๆ” “รู้หนอๆ”

อารมณ์ที่กำหนดจะ รู้สึกแห้งแล้ง คล้ายกับขี้เกียจ แต่ยังกำหนดได้ดี กำหนดได้ต่อเนื่องอยู่

ไม่เบิกบาน เบื่อๆ เศร้าๆ โศกๆ ดุจพลัดพรากจากของรักของชอบใจฉะนั้น ให้กำหนดว่า “เบื่อหนอๆ” “เศร้าหนอๆ” “โศกหนอๆ”

เมื่อก่อนได้ยินเขาพูดกันว่า เบื่อ เดี๋ยวนี้รู้แล้วว่า เบื่อจริงๆ ให้กำหนดว่า “เบื่อหนอๆ”

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา

เวทนาทางกาย : บางท่านเกิดอาการคลื่นเหียนจะอาเจียนไปจนแม้เลิกกำหนดแล้ว สภาวะจิตแสดงความรู้สึกรำคาญท้อแท้ระอิดระอา” เกิดสภาวะหรือปรากฏการณ์บางอย่าง เช่น “อาการคันยุบยิบซู่ซ่าตามส่วนร่างกาย อาบน้ำทายาก็ไม่หายคัน อาการเข็มหรือหนามเล็กๆ ยาวๆ เสียบ

แทงเข้าไปในอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง อาการทุกข์เวทนาอื่นๆ เป็น “อัตตปัจจักขญาณ”เป็นภาวนามยปัญญา”

เวทนาทางใจ : มีความเบื่อหน่าย ขยะแขยงต่ออารมณ์นั้นๆ จะหาความรื่นเริงยินดีสักนิดก็ไม่มี รู้สึกแห้งแล้งคล้ายกับขี้เกียจ แต่ก็ยังกำหนดได้ดีอยู่ การกำหนดรูปนามไม่มีความเพลิดเพลินเลย เห็นทุกอย่างเป็นของไม่ดีทั้งนั้น และไม่เห็นว่าสนุกสนานตรงไหน

บางคนเห็นว่า ลาภยศที่ตนต้องการเมื่อก่อนโน้นไม่มีอะไรที่น่ายินดีเลยแล้วก็เกิดเบื่อหน่าย เห็นว่า คนก็เกิดเสื่อมอย่างนี้ ทุกชาติ ทุกภาษา แม้เทวดาพรหมก็เป็นอย่างนี้ ที่ได้ลาภยศเป็นเศรษฐี เจ้านาย คุณหญิง คุณนายก็ไม่เห็นแปลกอะไรเลย มีเกิดแก่ เจ็บ ตายเช่นเดียวกัน สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ไม่ได้อยู่ในอำนาจควบคุม[๒๗] จึงไม่รู้สึกเพลิดเพลิน ไม่ทะเยอทะยาน เกิดความเบื่อหน่าย เห็นว่าถ้าถึงนิพพานได้เป็นสุขแน่ ใจก็โน้มโอนไปสู่นิพพาน

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต

บางคนจะพูดว่า การกำหนดนั้น กำหนดได้ดี แต่รู้สึกว่ามันแห้งแล้งคล้ายๆ ขี้เกียจ แต่ก็ยังกำหนดไปอยู่ เบื่อหน่ายในตัวตน ไม่อยากพบใครอยากอยู่คนเดียว รู้สึกอ้างว้างแห้งแล้ง พบแต่ความกันดารและแห้งแล้ง

สมาธิมากเกินควร วิ่งไปอย่างรวดเร็วราวกับม้าห้อ มีอำนาจเร่งเร้าให้รีบวิ่งไปนั่งวิปัสสนาเสียในทันที ต้องเดินจงกรมแต่น้อย และนั่งวิปัสสนาให้มากแล้วให้ลืมตากำหนด เมื่อสมาธิคลายลงแล้ว จึงให้เดินจงกรมตามปกติและหลับตากำหนดต่อไป[๒๘]

อาการที่ปรากฏเปลี่ยนจากน่าเกลียดมาเป็นน่าขยะแขยง แห้งแล้งและน่าเบื่อหน่าย ทำให้จิตใจหงอยเหงาและเศร้าสร้อย เดินอ่อนระโหยโรยแรง แข้งขาอ่อนจนแทบจะเดินไม่ไหว รู้สึกในชีวิตนี้ไม่เห็นมีอะไรเป็นแก่นสารแต่สักอย่างเดียว มีแต่ความผันแปรเปลี่ยนแปลงไม่จิรังยั่งยืน และสกปรกน่าสะอิดสะเอียน ชีวิตเป็นเสมือนของโพรง

---

[๒๗] อนุปัสนา ๓ บริบูรณ์ ชื่อว่า นิพพิทานุปัสนา. ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๖๒.

[๒๘] **นิพเพธภาคิยา** อันเป็นส่วนแห่งความเบื่อหน่าย ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๑๗๐.

บางคนพูดว่า ที่กำหนดนั้นกำหนดได้ดี แต่ในใจไม่ค่อยเบิกบานเลย

บางคนพูดว่า ก็รู้สึกว่าดี แต่มันชักเบื่อๆ ขึ้นมา

บางโยคีจะพูดว่า ที่ได้ยินเขาว่า เบื่อหน่ายในสังสารวัฏนั้นก็ได้ยินเหมือนกัน แต่ไม่รู้เดี๋ยวนี้ถึงจะรู้ว่าเบื่อหน่าย และการเบื่อหน่ายนั้นต้องเบื่อหน่ายจริงๆ ด้วย[๒๙]

บางโยคีจะพูดว่า เดิมทีก็รู้แต่เพียงว่า อบายภูมิเท่านั้นเป็นที่สะพรึงกลัว แต่ยังเห็นมนุษย์ สวรรค์ยังเป็นที่พอใจอยู่ บัดนี้ ไม่ว่าภพไหนไม่อยากได้ทั้งนั้น อยากจะถึงนิพพานเท่านั้น

บางคนจะพูดว่า อารมณ์ที่กำหนดนั้นก็ไม่เห็นเพลิดเพลินเลย จิตที่กำหนดก็ไม่เพลิดเพลิน เมืองมนุษย์ไม่เห็นมีอะไรที่น่ายินดีเพลิดเพลินเลย

บางคนก็รู้สึกเบื่อหน่ายขยะแขยงไปตามและเห็นผู้อื่นก็เช่นเดียวกัน

บางคนจะเข้าใจว่า สภาพทุกๆ อย่างที่เห็นนั้นเป็นที่น่าสยะแสยง

บางคนจะพูดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างกำหนดเห็นนั้น รู้สึกว่ากำหนดอะไรก็ตาม เป็นสิ่งที่ไม่ดีทั้งสิ้น ทุกสิ่งทุกอย่างไม่เห็นว่าสนุกเพลิดเพลินเลย จึงเกิดความเบื่อหน่ายขึ้น

บางคนพอกำหนดๆ ไป รู้สึกเบื่อหน่ายขึ้นมาและไม่อยากจะพูดกับใคร และไม่อยากจะพบเห็นใคร อยากจะอยู่ในห้องของตนเท่านั้น

เมื่อก่อนได้ยินว่า เบื่อ แต่ยังไม่รู้ว่าเบื่ออย่างไร เดี๋ยวนี้รู้แล้วว่าเบื่ออย่างไร ไม่อยากเห็นใคร ไม่อยากพูดคุยกับใคร อยากอยู่คนเดียวเท่านั้น

รู้สึกแห้งแล้ง เหมือนอยู่กลางสนามหญ้า มีแดดมาแผดเผาให้หญ้าเหี่ยวแห้ง รู้สึกหงอยเหงาเศร้าๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง

ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัวหน้าตาหม่นหมอง ดุจลูกตาย ผัวตาย ของหายฉะนั้น[๓๐]

---

[๒๙] **นิพพิทานุปัสนาญาณ** ปรีชาคำนึงถึงด้วยความเบื่อหน่าย ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๗๕.

[๓๐] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙),**คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, กรุงเทพมหานคร, ๒๕๔๑, หน้า ๔๐-๔๑.

เมื่อก่อนมีความเข้าใจเรื่องภูมิทั้ง ๓๑ ตามปัญญาของผู้อยากเกิดและไม่อยากเกิด แต่ตอนนี้ไม่มีความยินดีเลย เห็นว่าพระนิพพานเท่านั้นดี

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

เห็นเรื่อง ลาภ ยศ สรรเสริญที่ตนเองเคยต้องการเมื่อก่อน ไม่น่ายินดี นึกถึงว่าถ้าถึงพระนิพพานได้เป็นสุขแน่ น้อมไปสู่พระนิพพาน

เบื่อหน่ายในโลกทั้งหลายยิ่งนัก เบื่อหน่ายในอารมณ์แต่ก็ยังไม่ละการกำหนด ยังมั่นคงในกำหนดต่อไปอยู่

เบื่อหน่ายในการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งอยากเลิกปฏิบัติก็มี และก็ยังปฏิบัติต่อไปอยู่

ข้อสังเกตและสิ่งควรจำ คือ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ ทั้ง ๓ นี้ ผู้ปฏิบัติอาจบอกได้ถูกต้องครบถ้วนทั้ง ๓ ญาณ บางครั้งบอกได้ ๒ หรือ ญาณเดียวก็มี บอกได้ชัดเจนเพียงญาณเดียวหรือสองญาณ ก็เป็นอันถูกต้อง[๓๑]

สรุป หลักการปฏิบัติในญาณนี้

๑. ให้เดินจงกรมในระยะที่ ๕ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ หรือ ถูกหนอ

๒. ให้กำหนดรู้จุดในขณะนั่ง ๕ จุด คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย้อยด้านซ้ายที่รับน้ำหนักตรงที่สัมผัส) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอก้นย้อยด้านขวาที่รับน้ำหนักตรงที่สัมผัส (ถูกหนอ) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอหัวแม่มือที่วางเรียงกันหรือชิดกัน (ถูกหนอ)

๓. ให้กราบสติปัฏฐาน ๔ ระยะที่ ๕

๔. ให้กำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ ให้มากขึ้น

๕. ให้กำหนดรู้ธรรมเรื่องธาตุกัมมัฏฐาน

๖. ให้กำหนดรู้เรื่องเมตตาภาวนาให้มาก

๗. ให้กำหนดรู้อิริยาบถย่อยให้มากขึ้น

---

[๓๑] พระมหาณัชพล นราวงษ์(ผู้เรียบเรียง),**คู่มือการสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖**, (๒๕๕๓), หน้า ๓๖๕.

๘. ให้เดินจงกรมและนั่งกำหนดรู้จุด ๑ - ๒ ชั่วโมงได้

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในนิพพิทาญาณ

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วยภังคญาณ

๑) ญาตปริญญา กำหนดสังขารเป็นสิ่งเบื่อหน่ายเป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ ๒๐%

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายสังขารอยู่ ในไตรลักษณ์ ๓๐ %

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ เป็นขั้นเบื่อหน่ายต่อสังขารรูป-นาม ละอภิรติสัญญา (ความทรงจำที่น่าเพลิดเพลิน) เสีย คือแจ้งนิโรธอริยสัจ ๕๐ % (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)[๓๒] จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปริญญา ๓ นี้เป็นโลกิยะ มีขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์ เป็นกิจในอริยสัจข้อที่ ๑ คือ ทุกขสัจ ในทางปฏิบัติจัดเข้าในวิสุทธิ ข้อ ๓-๖ คือ

๑. ตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ ถึงปัจจยปริคคหญาณ เป็นภูมิแห่งญาตปริญญา (ญาณที่รู้สภาวะลักษณะของรูปนาม) โดยจัดเข้าใน ทิฏฐิวิสุทธิ และ กังขาวิตรณวิสุทธิ

๒. ตั้งแต่สัมมสนญาณ ถึงอุทยัพพยญาณ เป็นภูมิแห่ง ตีรณปริญญา ญาณที่รู้ สามัญญลักษณะ โดยจัดเข้าในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๓. ตั้งแต่ ภังคญาณ ขึ้นไปจนถึง มรรคญาณ เป็นภูมิแห่ง ปหานปริญญา ญาณที่ทำหน้าที่ละนิจจสัญญา เป็นต้น[๓๓] โดยจัดเข้าในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

---

[๓๒] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**,พิมพ์ครั้งที่ ๖,(กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพยวิสุทธิ์,๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

[๓๓] จำรูญ ธรรมดา, **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (สมบูรณ์)**, พิมครั้งที่ ๑,กรุงเทพ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓, หน้า ๒๕๖.

ญาณที่ ๕ - ๑๓ อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้งที่กำหนด นั้นคือ ปัญญาที่พิจารณาเฉพาะความดับไปของรูป-นามอยู่เนืองๆ กำหนดจิต ดับไปพร้อมอารมณ์ที่ปรากฏมี อาการเผลอบ่อยๆ แล้วจิตเกาะกับนิวรณ์ เพราะความดับไปของจิตกับอารมณ์ จิตจึงไปเกาะอารมณ์ที่เคยชินคือ กิเลส พบแต่การดับ นิมิต หรืออาการปรากฏรวดเร็ว ตามไม่ทัน สติตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ ความสิ้นไป เสื่อมไป เห็นว่า “สังขารเกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้ เป็นธรรมดาเนืองๆ” คือ ทางอันประเสริฐ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้ เมื่อทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดจากการกำหนดรู้ รูป-นาม ที่ประกอบด้วยปชานาติ(ใส่ใจ) มรรคนี้เป็นเบื้องต้นซึ่งเป็น โลกียะ[๓๔] ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ เป็นต้น ที่จะนำไปสู่อริยมรรคที่เป็นโลกุตระ ประหารกิเลสอย่างสิ้นเชิง โดยที่พัฒนาวิปัสสนาญาณตามลำดับจนถึงมรรคญาณ องค์มรรคทั้ง ๘[๓๕] ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ สัมมาทิฏฐิ[๓๖] สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทำหน้าที่ละสมุทัย ดับกิเลสโดยสมุจเฉทประหาณ บรรลุเป็นพระอริยบุคคลโดยลำดับของอริยมรรคจัดเป็น **อริยสัจ ๔** คือ “ในญาณที่ ๑๔, ๑๕, ๑๖แจ้งนิโรธ อริยสัจ ๔ เกิดขึ้นตามลำดับจนสมบูรณ์”

มัคคอริยสัจความจริงที่แท้ว่า ทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคืออาจเจริญภาวนาแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคให้มีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

มรรคสัจจ์ได้แก่ ปัญญาที่เห็นสภาพธรรมตั้งแต่เริ่มแรก จนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป หมดไป เป็นมัคคสัจจ์ ดังบาลีว่า “นิโรธปฺชานนา มคฺคสจฺจํ” เป็นที่ทราบชัดซึ่งทุกข์สมุทัย ว่าดับลงไปตอนไหน เป็น **มัคคสัจ**

---

[๓๔] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๓/๑๗๘.

[๓๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๔๖๘.

[๓๖] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๕.ภังคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐
๘. นิพพิทาญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส) 0 (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (เท่าเดิม) พองยุบแทบไม่มี แต่นิวรณ์กลับมาแบบเกิดๆ ดับๆ ขัดๆ เคืองๆ ไม่ได้ดั่งใจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๕% (โสมนัสสุขใจหดหายไป โทมนัสเพิ่มขึ้น ๑๐% ,ทุกขเวทนาทางกายเพิ่มขึ้น ๒ % อุเบกขา ๓ % มีโทมนัสเบื่อหน่ายในกองสังขารปรากฏขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๓ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%], อกุศลจิต ๓ % [จากเดิม ๐%]) จิตกุศลเท่าเดิม จิตอกุศลเพิ่มขึ้น รู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร แจ้งชัดทุกข์อริยสัจมากขึ้น

๔. ธัมมานุปัสสนา ๒๒ % (ขันธ์ ๕ % ,อายตนะ ๕ %, โพชฌงค์ ๕ %, อริยสัจ ๖ % [รวมเป็นโพธิปักขิยธรรม ๑๑ % จากเดิม ๓ %]) แต่นิวรณ์กลับมาเกิดๆ ดับๆ เป็นอารมณ์ของธัมมานุปัสสนา ไม่ใช่ง่วง แต่ฟุ้งในธรรม มีโพชฌงค์ ๕ % อริยสัจ ๖%

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาลดลง ๔๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ๖๐ % แต่เน้นไปที่สภาพนามธรรมที่เป็นอารมณ์จิต

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงญาณนี้แล้วจะพบว่ามีสภาวะและการกำหนดรู้ทางกายานุปัสสนาแค่ ๑๐ % แต่จะมีภาวะโทมนัสทางจิตเพิ่มขึ้น และเป็นอุเบกขาบ้างเป็นบางครั้ง แต่เวลากำหนดรู้ก็ดับเร็ว ส่วนจิตตานุปัสสนามี ๑๓ เปอร์เซ็นต์ แบ่งเป็นจิตกุศล ๒๐ เปอร์เซ็นต์ และจิตที่เป็นอกุศล ๓ เปอร์เซ็นต์ หมวดธัมมานุปัสสนา ๒๒ เปอร์เซ็นต์ เห็นสภาพธรรมที่เป็นทุกข์อริยสัจเพิ่มขึ้น ๖ เปอร์เซ็นต์ และมีนิวรณ์เกิด-ดับอันเนื่องจากมีจิตเป็นอกุศล กับโทมนัสสเวทนา อันเกิดจากสภาพธรรมของนิพพิทาญาณ คือกำหนดรูปนามเกิด-ดับมากๆ จนรู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงนิพพิทาญาณ รูปนามที่เกิด-ดับ เร็วๆ จนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในสังขารรูป-นาม พึ่งพาไม่ได้ ทำให้ศรัทธาในการกำหนดรู้ลดลง ๕% เมื่อเกิดความกลัวขึ้นศรัทธาลดลง ส่งผลให้วิริยะลดลง ๕% สติในญาณนี้ก็ลดเช่นกัน ๕ % ดี แต่สมาธิและปัญญายังคงอยู่แบบไม่พัฒนาขึ้น ยังเป็น ๕๐% เท่าเดิม เพราะมีนิวรณ์มาปะปนอยู่ ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้สำหรับช่วงนี้มีประมาณ ๕๐% เท่าเดิม เพราะเห็นความน่าเบื่อหน่ายในรูปนามที่มีความเกิด-ดับอย่างไม่ขาดสาย

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๘

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๗. **อาทีนวญาณ**	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
๘. **นิพพิทาญาณ**	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	๐	๐	๐	๐	๐

ศรัทธา ๔๕% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเท่าเดิมจากญาณก่อน เนื่องจาก แต่ความเห็นโทษของรูปและนามจากการเห็นความดับไปอย่างรวดเร็วว่ามีแต่โทษฝ่ายเดียว กลับเห็นเป็นของน่าเบื่อ

วิริยะ ๔๕% ด้วยความดับรวดเร็วของสภาวะเป็นเหตุ กำลังศรัทธาลดความเพียรจึงเท่าเดิมกับญาณก่อน เพราะกำลังของความเพียรกลายเป็น

เห็นรูปและนามมีแต่โทษเท่านั้น การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ เป็นสิ่งน่าเบื่อไม่สิ้นสุด

สติ ๔๕% ความใส่ใจของสติในญาณนี้เหตุจากความเป็นภัยและมีแต่โทษของสภาวะธรรมก่อนหน้า กำลังสติจึงยังไม่พัฒนาต่อยังคงอยู่ที่ ๔๕% เหมือนญาณก่อนแต่โน้มไปสู่ความเบื่อหน่ายฝ่ายเดียว

สมาธิ ๕๐% ด้วยกำลังของภังคานุปัสสนาญาณ เป็นสภาวะวิปัสสนาญาณแท้ทำให้สมาธิไม่ถดถอย แต่อยู่ในขั้นพิจารณารูปนามเป็นโทษจากแค่เห็นเป็นภัย เป็นโทษในญาณก่อนๆ นำมาซึ่งความเบื่อหน่ายสติจึงยังคงไว้เท่าเดิม

ปัญญา ๕๐% เพราะความเห็นว่ารูปนามจากเป็นของน่ากลัว และเป็นแต่ให้โทษมากขึ้น ปัญญาจึงเข้าไปพิจารณาเห็นแต่ความเบื่อ จึงไม่มีกำลังในการพัฒนาทำให้ปัญญายังเท่าเดิม

ในขั้นที่ ๔ นั้นเป็นการกำหนดเพื่อออกจากญาณที่ ๖, ๗, ๘ โดยการดูอาการของต้นจิตจนดับ ซึ่งสภาวญาณในขั้นนี้เป็นญาณที่เกิดจากผลของภังคญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ ทำให้เห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม อุปมาเหมือนคนที่ไม่ปรารถนาในบาตรที่มีรูรั่ว ๓ รู ฉันใด การที่ปัญญาญาณเห็นรอยรั่วของรูป-นามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัย เห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอัตภาพนั้น เช่นกัน

สำหรับเทคนิคการปฏิบัติ เพื่อให้สามารถผ่านในบันใดขั้นนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว ก็คือ ให้เพิ่มในการรู้อาการของจิตที่ปรารถนาจิตที่เริ่มต้น ให้ได้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป ก็จะได้ผ่านขั้นที่ ๔ ได้อย่างรวดเร็ว

สรุปความว่า ในขั้นที่ ๔ นี้เป็นการกำหนดเพื่อออกจากญาณที่ ๖, ๗, ๘ โดยการดูอาการของต้นจิตจนดับ เป็นญาณที่เกิดจากผลของภังคญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ทำให้เห็นโทษเห็นภัยของรูปนาม อุปมาเหมือนคนที่ไม่ปรารถนาในบาตรที่มีรูรั่ว ๓ รู ฉันใด การที่ปัญญาญาณเห็นรอยรั่วของรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัย เห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอัตภาพนั้น

บทที่ ๑๓

ขั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

การพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายเป็น **อนัตตา** โดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน โดยเป็นฝ่ายอื่น โดยเป็นของว่าง[๑] โดยเป็นของเปล่า โดยเป็นของสูญ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นเจ้าของ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นใหญ่ โดยเป็นของไม่อยู่ในอำนาจใคร ผู้ที่เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวมานั้น ได้ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้ว[๒]

เมื่อโยคีได้ผ่านวิปัสสนาญาณที่ ๖-๗-๘ เห็นภัย เห็นโทษ จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายในรูป-นามที่กำลังกำหนดอยู่นั้นแล้ว จะเกิดความกลัดกลุ้มรำคาญอย่างยิ่ง จึงอยากใคร่ที่จะไปให้พ้นเสียจากรูป-นามที่กำหนดอยู่นั้น จากนั้นจะเกิดปัญญาพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม อาการพอง-ยุบจะกลับมาปรากฏชัดอีกครั้ง แต่มีความแปรปรวนของอารมณ์ในลักษณะของอนัตตา บังคับไม่ได้[๓] เห็นความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม จึงทำให้จิตอยากพ้น อยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้

พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม ต้องกำหนดให้เห็นอาการดับของจิตอยาก ให้ได้ก่อนทุกครั้ง จัดเป็นญาณที่ ๙ **มุญจิตุกัมยตาญาณ** และญาณที่ ๑๐ **ปฏิสังขาญาณ** ซึ่งเป็นภูมิแห่งปหานปริญญา จัดเป็นนิโรธอริยสัจและมรรคอริยสัจ

พอถึงญาณนี้บางคนรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากกำหนดก็มี บางคนเตรียมห่อของอยากจะออกหนีก็มี เพราะจิตไม่ถนัดในอารมณ์ จึงทำให้รู้สึกว่าการกำหนดไม่ก้าวหน้า และ จิตกำหนดเห็นอารมณ์เดิมๆ จนบางครั้งไม่อยากมีรูป-นาม อีกต่อไป ปรารถนาจะไปนิพพาน เพราะเห็นว่ามีเพียงพระนิพพานเท่านั้นที่สามารถทำให้พ้นจากสภาวะนี้ได้

---

[๑] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๗.

[๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

[๓] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๙๐/๑๗๑.

การปฏิบัติในขั้นนี้เป็นการพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของอารมณ์ เมื่อผ่านบันไดขั้นที่ ๕ มาแล้ว พองยุบจะกลับมาปรากฏชัด แต่มีความแปรปรวนของอารมณ์ในลักษณะของอนัตตา บังคับไม่ได้[๔] จิตของโยคีกำหนดไม่ถนัดเหมือนคนที่มีความรู้อย่างหนึ่ง แต่กลับได้ทำงานอีกอย่างหนึ่ง จึงทำให้จิตอยากพ้น อยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้

วิธีบริกรรมภาวนา : ใส่ใจเพ่งรู้ในอารมณ์ที่จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะนั้น อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง โดยไม่ซัดส่ายไปหาอารมณ์ การกำหนดรู้แบบวิปัสสนาเป็นการพยายามเพ่งพิจารณาอาการของอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ให้จิตซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ แต่ไม่พยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามา และหากมีอารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาได้ ก็ให้เพ่งรู้ลงในอาการของอารมณ์ใหม่นั้นทันที พร้อมๆ กับสังเกตุเห็นอาการของจิตที่จางคลายจากอารมณ์เก่าก่อนหน้านั้นไปด้วย หลักการสำคัญในการบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ต้องพยายามน้อมจิตเพ่งความรู้สึกไปที่ตัวอารมณ์ ๙๐ % (ดูกาย ๑๐% +ดูเวทนา ๒๐% ดูจิต ๒๐+ ดูธรรม ๔๐ %) ใส่ใจจิตที่เพ่งบริกรรมเพียง ๑๐ %

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอด ๓ วันที่ผ่านมา หรือกำหนดรู้จิตคิดดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง ก็ให้ปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๔ ให้ครบบริบูรณ์ โดยเฉพาะจิตอยากจับ อยากหัน อยากมอง การกำหนดในขั้นนี้เป็นการกำหนดเหมือนขั้นที่ ๔ ที่แตกต่างคือการเพิ่มรายละเอียดดูสภาวธรรมของรูปนามโดยมีรายละเอียดดังนี้

๑. วิธีกราบและกำหนดรู้อิริยาบถ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กราบให้ช้าลง ๑๕-๒๐ นาที เป็นอย่างน้อย โดยเพิ่มต้นจิตและเพิ่มจังหวะหยุด เมื่อมีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกซ้อนเข้ามา เช่น ขณะยกมือขึ้นกราบ ลมเย็นพัดเข้ามากระทบร่างกาย ให้กำหนด “ถูกหนอ” “เย็นหนอ” จนดับไปก่อน แล้วจึงค่อยกำหนดยกต่อไป เป็นต้น

---

[๔] ...ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา ; ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย)๑๗/๙๐/๑๗๑.

เทคนิคการกราบให้ได้ ๒๐ นาที โดยการกราบให้ครบสติปัฏฐาน ๔ พลิกเป็นกาย, จิตอยากพลิก, ถ้ามีง่วงซึมให้หยุดแล้วกำหนด ง่วงหนอรู้ธรรม แล้วพลิกต่อ

๒. วิธีเดินจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ต้องเดินจงกรมสลับกับยืนกำหนดรู้ให้ได้ ๒ ชั่วโมง และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว ขณะเดินจงกรม พึงใส่ใจกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูดอยากคุย โดยไม่หันไปมองหรือพูดคุย ให้ได้ทันก่อนทุกครั้งอนึ่ง หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน ทุกครั้ง จึงจะกำหนดเดินต่อไป

เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑-๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ “ขวา-ซ้าย”ออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากย่าง หนอ-ย่างหนอ” ...ในการก้าวเดินไปห้องน้ำ เดินกลับที่พักก็ให้กำหนด “ย่าง..เหยียบ” หรือ “ยก...เหยียบ”ตลอดทั้งวัน

เพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะย่าง คิดจะยกใน ๓ ระยะแรก ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขวาย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอเปลี่ยนเป็นรู้จิตที่คิดจะย่างก่อนว่า “อยากย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปของเท้าว่า “ย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา - ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมติบัญญัติออกไปเดินกำหนดจนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ความคิดน้อยลงจึงเพิ่มเป็นจังหวะที่๒

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอเพิ่มเป็นรู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะเหยียบก่อนยกก่อนเหยียบทุกครั้งว่า “อยากยกหนอ - ยกหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซจึงเพิ่มเป็นจังหวะที่๓

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอเปลี่ยนเป็นรู้จิตที่คิดจะยกคิดจะย่างคิดจะเหยียบก่อนยกก่อนย่างก่อนเหยียบทุกครั้งว่า“อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากย่างหนอ-ย่างหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซจึงเพิ่มเป็นจังหวะที่๔

ในขณะกำหนดจนเห็นอาการดับไปของเท้าแต่ละจังหวะ ให้เพิ่มสังเกตเห็นอาการดับไปของตัวจิตเองที่เข้าไปกำหนดรู้อาการดับในจังหวะของเท้านั้นๆ ด้วย คือที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น หากเห็นอาการดับของจิตนั้นชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า “รู้หนอ”ด้วย

โยคีที่ถึงญาณที่ ๙,๑๐ จะต้องเพิ่มเทคนิคการเดิน ให้ซอยถี่ๆ ไม่เกิน ๓ ครั้ง เช่น เดินระยะ ๓ กำหนด “ยกหนอๆๆ- ย่างหนอๆๆ - เหยียบหนอๆๆ” สุดเดิน ให้มีจังหวะหยุดครู่หนึ่ง

๓. วิธีนั่งกำหนดรู้พอง-ยุบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ปรากฏแต่สุขเวทนามาระยะหนึ่ง ต่อมาทุกขเวทนากลับแรงขึ้นมาอีก เหมือนกับว่าญาณเสื่อม ญาณถอยทั้งๆ ที่เพียรตั้งใจปฏิบัติมาตลอด พอง-ยุบจากที่กำหนดง่ายกลายเป็นกำหนดยาก ลักษณะระหว่างพองกับยุบไม่สม่ำเสมอกัน บางครั้งสั้น บางครั้งยาวบางครั้งใกล้เห็นชัด บางครั้งอยู่ไกลแทบกำหนดไม่เห็น อาการพอง-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนด ดังนี้

๑. โยคีบางคนพอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มอาการจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย

๒. โยคีบางคน พอง-ยุบยาว แผ่วเบา มีจังหวะหยุด ระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกบ่อยๆ โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ

๒.๒ จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒.๓ จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ”“ยุบหนอ-นั่งหนอ”

พิเศษ กำหนดรู้รูปนั่ง เฉพาะที่มีจังหวะหยุดเท่านั้น ถ้าไม่มีจังหวะหยุดก็ไม่ต้องเพิ่ม และถ้ากำหนดรูปนั่งแล้ว อาการพอง-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกที่จุดต่างๆ เข้าไปอีก คือ ที่มือถูกกัน, ที่

ก้นย้อยข้างขวา, ที่ก้นย้อยข้างซ้าย สลับหมุนเวียนไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะกลับมา

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-ยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพักๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้นๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพอง อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ พองไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด "นั่งหนอ-ถูกหนอ" สลับจุดไปเรื่อยๆ คือ ที่มือถูกกัน, ที่ก้นย้อยขวา, ที่ก้นย้อยซ้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมาแต่ถ้าหากพอง-ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนั่ง อาการถูก ว่าชัดเจนหรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดเจนให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า "รู้หนอ" แทนหากส่วนไหนหายไป ส่งจิตไปรับรู้ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่ปรากฏชัดแทน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข่าขวาเข่าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย เป็นต้น

๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

โยคีต้องกำหนดอิริยาบถย่อยทั้งรูปธรรมและนามธรรม ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับไป แม้แต่เบ่งถ่ายอุจจาระ ขมิบก้นให้อุจจาระขาดออกจากก้น ก็ต้องกำหนด!

สภาวะช่วงนี้เปรียบประดุจการท้ากิเลสขึ้นชกมวยสากลชิงแชมป์โลก คู่ต่อสู้ก็คืออุปาทานขันธ์ ๕[๕] ที่ผ่านการฝึกซ้อมมานานหลายแสนโกฏิปี ส่วนเราผ่านการซ้อมมาเพียง ๒๐-๓๐ วันเท่านั้น และในแต่ละวันก็ซ้อมเพียง ๕ -๗ ชั่งโมงเท่านั้น แต่มาบัดนี้กล้าที่จะท้าชิงแชมป์วัฏฏะ ภายใน ๕ วัน ๗ วัน จึงต้องเปลี่ยนแผนการซ้อมใหม่ เพิ่มเป็นวันละ ๑๐-๑๕ ชั่วโมง โดยเฉพาะต้องซ้อมวิ่งให้มากขึ้น โยคีหลายคนสงสัยว่า "ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่นวาย น่ารำคาญ" (ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า "มวยสากลเขาใช้มือต่อยกันทำไมต้องซ้อมวิ่ง เหนื่อยเปล่าๆ สู้เอาเวลาไปซ้อมชกซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่า

---

[๕] ดูรายละเอียดใน สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๔๘/๖๗.

หรือ?” แล้ว ..ผลที่จะเกิดขึ้นกับนักมวยผู้นี้..คือ?? **...**ฝีมือการต่อยมีลูกเล่นแพรวพราว แต่..หมดแรง! การซ้อมวิ่งเยอะๆ ของนักมวยสากล ก็ดุจเดียวกับการกำหนดอิริยาบถย่อยอยู่ตลอดเวลา)

อิริยาบถฉัน : อมอาหารนานๆ กำหนดต้นจิต “อยากเคี้ยวหนอๆ” จนหายอยาก (จิตเป็นอุเบกขา) ก่อนเคี้ยวทุกๆ คำ

กำหนดต้นจิตให้ได้ทุกๆ อาการ กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำกลืน เมื่อเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อนจึงกลืนทุกคำกลืน กำหนดให้ได้ ๔๐-๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย

ในการฉันหรือกินให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตถี่ขึ้น เช่น ยกมือตักอาหารขึ้นให้กำหนดว่า “ขึ้นหนอๆๆๆ” ถี่ๆ จนหมดอาการ

อ้าปากให้กำหนดว่า “อ้าหนอๆๆๆ” ถี่ๆ จนหมดอาการ

ขณะกลืนให้กำหนดว่า “ลงหนอๆๆๆ” หรือ “ไหลหนอๆๆๆ”

ใจคอหงุดหงิด เอือมๆ เบื่อๆ ให้กำหนดว่า “หงุดหงิดหนอๆๆๆ” “เบื่อหนอๆๆๆ”

หากมีจิตคิด อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น ก็ให้กำหนดสภาวะจิตนั้นๆ จนกว่าจะดับหายไปเอง

๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

แต่เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ปรากฏแต่สุขเวทนามาระยะหนึ่ง (๒-๗ วัน) ต่อมาทุกขเวทนากลับแรงขึ้นมาอีก เหมือนกับว่าญาณเสื่อม ญาณถอย ทั้งๆ ที่เพียรตั้งใจปฏิบัติมาตลอด พอง-ยุบจากที่กำหนดง่ายกลายเป็นกำหนดยากลักษณะระหว่างพองกับยุบไม่สม่ำเสมอกันบางครั้งสั้นบางครั้งยาว บางครั้งใกล้เห็นชัด บางครั้งอยู่ไกลแทบกำหนดไม่เห็น โยคีนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงครึ่ง เดินจงกรม ๒ ชั่วโมงขึ้นไป

สภาวญาณในขั้นนี้อาการพองยุบกลับมาปรากฏชัด แต่มีลักษณะแปรปรวน ทุกขเวทนากลับมาแรงขึ้นมาอีก เหมือนกับว่าญาณเสื่อม ญาณถอย จัดเป็นญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ และเพราะว่าโยคีต้องการที่จะ

ออกจากสภาวธรรมจึงพยายามกะเกณฑ์อารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏ จัดเป็นญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ แต่ทำไม่ได้ เพราะสภาวธรรมทั้งหลายไม่สามารถบังคับได้ เห็นความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม[๖]

พอถึงขั้นนี้ บางคนรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากกำหนดก็มี บางคนอยากจะออกหนีเตรียมห่อของอย่างนี้ก็มี เพราะจิตไม่ถนัดในอารมณ์ จึงทำให้รู้สึกว่าการกำหนดไม่ก้าวหน้า และจิตกำหนดเห็นอารมณ์เดิมๆ จนบางครั้งไม่อยากมีรูป – นาม อีกต่อไป ปรารถนาจะไปนิพพาน เพราะเห็นว่ามีเพียงพระนิพพานเท่านั้นที่สามารถทำให้พ้นจากสภาวะนี้ได้ ดังนี้

เพิ่มเติม การกำหนดเวทนาในขั้นนี้ ถ้ากำหนดไปแล้ว ๔-๕ ครั้ง สภาวะ ไม่เปลี่ยนแปลง ให้เปลี่ยนคำบริกรรม เพิ่มสติ กำหนดต้นจิตให้มากกว่าเดิม เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากเดิน อยากจับ อยากหัน เป็นต้น (๙๐-๑๐๐ เปอร์เซ็นต์)

๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ในขณะกำหนดจนเห็นอาการดับไปของอารมณ์นั้นๆ แต่ละจังหวะให้เพิ่มสังเกตเห็นอาการดับไปของ "ตัวจิตเอง" ที่เข้าไปกำหนดรู้อาการดับในจังหวะของเท้านั้นๆ ด้วย คือที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น หากเห็นอาการดับของจิตนั้นชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า “รู้หนอ”ด้วย

การตามกำหนดรู้จิต โยคีผู้ปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึงของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนกำหนดต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้นการกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตาม

---

[๖] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๗/๒๘๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๔.

ความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไร คิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด สติมีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น ดังนี้

๑. อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต เรา(สติ)มีหน้าที่กำหนดรู้ กำหนดจนอาการคิดหาย ให้กำหนดเร็วๆ ว่า คิดหนอๆๆ , คิดถึงหนอๆๆ

๒. ต้องกำหนดเร็ว แรง ถี่ มีพลัง เหมือนหวดไม้ ว่า คิดหนอๆๆ ไม่ให้มีช่องว่าง

๓. ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิด ทางที่ถูกคือต้องตามกำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วยสติที่มีพลังมาก สมาธิย่อมเกิดขึ้น ความฟุ้งก็จะค่อยน้อยลง แล้วหมดไปในที่สุด

๔. ในการกำหนดความคิด ห้ามตามดูเรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เราคิด ให้เพียงแต่กำหนดอาการของจิต ที่กำลังนึกคิดอยู่เท่านั้น

๕. เมื่ออินทรีย์[๗]แก่กล้า มีสมาธิตั้งมั่นแล้ว ให้ตามรู้ถึงการดับลงของความคิดนั้นๆ นั้นด้วย พร้อมทั้งสังเกตรู้ถึงเยื่อใย(อุปาทาน)ที่ดับลงไปพร้อมกับอาการคิดนั้นด้วย

๖. เมื่อสมาธิตั้งมั่นเป็นอุเบกขาได้แล้ว ให้เพิ่มการรู้อาการดับของความคิดนั้นๆ ที่ดับไปพร้อมๆ กับจิตที่รู้คิด เป็นคู่ๆ นั้นด้วยในการกำหนดสภาวะจิตอื่นๆ ก็มีลำดับขั้นตอนการกำหนดอย่างเดียวกัน

๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

บางคนมีอาการนั่งสั่น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติต่อ มีสาเหตุหลัก ๒ ประการ คือ

๑) เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลินจนอาการพอง-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่งท่อง “พองหนอ-ยุบหนอ”อยู่ (ทั้งๆ ที่ไม่เห็นพองยุบ)

---

[๗] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๑/๒๙๒.

จนกายสั่นไปตามอาการกำหนดนั้น โยคีพึงกำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า “หายหนอ” “ไม่มีหนอ” อย่านั่งท่องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลิน จนสติหลุดออกจากอาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ต้องเพิ่มสติสังเกตสภาวธรรมารมณ์ไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏชัดว่า “พองหนอ-เพลินหนอ” “ยุบหนอ-เพลินหนอ” “พองหนอ-สบายหนอ” “ยุบหนอ-สบายหนอ” ถ้ามีอาการสั่นมากให้กำหนดตามอาการว่า “สั่นหนอๆ” “โยกหนอๆ” หรือ“อยากสั่นหนอๆ” “อยากโยกหนอๆ” จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า “หยุดหนอ” ดังๆ

สภาวธรรมในช่วงนี้จะไม่เป็นไปดั่งใจ สภาวะอนัตตาจะปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดข้อสงสัยได้ว่า“นั่ง ๒ ชั่วโมงก็นั่งได้แล้ว นั่งไม่มีทุกขเวทนาเลยก็เคยผ่านมาแล้ว แต่ทำไมวันนี้ปฏิบัติไม่ได้เลยเวลานั่งก็อยากเดิน เวลาเดินก็อยากนั่ง ทุกข์อย่างไรก็พยายามอดทนแต่ ๒-๓ วันมานี้รู้สึกว่าไม่พัฒนาเลยเหมือนญานเสื่อม” พระวิปัสสนาจารย์ก็จะอธิบายว่า “นั่นเป็นเพราะเรามีอุปาทานในการกำหนดอยากให้เป็นอย่างนั้นอยากให้เป็นอย่างนี้ อยากกำหนดให้ชัด อยากนั่งให้สบายเหมือนวันก่อนๆ นั่นเป็นการยึดมั่นเป็นอัตตาว่า เป็นตัวเป็นตน อยากให้สภาวะเป็นไปดั่งใจผิดหรือถูก? สภาวะจะชัดหรือไม่ชัดเป็นเรื่องของเขา หรือเป็นเรื่องของเรา?.. การที่เราไปกะเกณฑ์ ว่าต้องอย่างนั้นต้องอย่างนี้ ต้องสงบ ต้องอย่าคิด อย่ามีเสียงรบกวน เพื่อนต้องเงียบอย่าพูดอย่าคุย..เช่นนี้เป็นการยึดเป็นตัวเป็นตน .. เป็นอัตตาหรืออนัตตา? (ป็นอัตตา) การกำหนดอยากให้เป็นไปดั่งใจเป็นตัณหาหรือเป็นสติ? (เป็นตัณหา)

พระพุทธเจ้าตรัสว่าอะไร? “สพฺเพธมฺมาอนตฺตา” การที่กำหนดด้วยอำนาจความอยากให้ชัดเป็นอัตตาหรืออนัตตา? “ถูกหรือผิด”? สภาวะจะชัดหรือไม่ชัดเป็นเรื่องของสภาวะขอให้สติรู้ชัดก็พอ.. แม้สภาวะจะไม่ชัดแต่มีสติรู้ชัดว่า“ไม่ชัดหนอ” “กำหนดยากหนอ” “งงหนอ” ..”ตามอาการ

เพราะสภาวะที่เป็นปรมัตถ์แท้ ๆ นั้นยิ่งอยาก กำหนดให้ชัด.กลับยิ่ง

กำหนดไม่ได้ ยิ่งอยากบรรลุ.ยิ่งฟุ้งซ่านเปรียบเหมือนกับคนปลูกมะม่วงหมั่นรดน้ำใส่ปุ๋ยอยากให้ออกดอกออกผลเร็วๆจึงไปฉีกกิ่งฉีกก้านดูว่าจะออกดอกออกผลแล้วหรือยัง...สุดท้ายกิ่งก้านเฉาตาย!

ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นผู้ปฏิบัติทำได้แต่รดน้ำใส่ปุ๋ยพรวนดินเท่านั้นจะออกดอกออกผลเมื่อไหร่ไม่ใช่กิจของเรา ..นั่นเป็นกิจของต้นไม้ ... การบรรลุธรรมก็เช่นกันโยคีผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่เพียงกำหนดอารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องพอกพูนอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ..ทำมรรคให้เจริญเท่านั้นจะบรรลุเมื่อไหร่...ไม่ใช่กิจของโยคีแต่เป็นกิจของนิโรธ(นิพพาน)ที่จะเกิดขึ้นเอง หรือเปรียบเหมือนกับการยิงจรวดทำลายข้าศึกทหารทำหน้าที่เพียงส่งจรวดเข้าสู่เป้าหมายเท่านั้นจรวดจะระเบิดทำลายเป้าหมายหรือไม่เป็นกิจของจรวดเอง ...ซึ่งบางครั้งก็ไม่ระเบิดเพราะกลไกภายในไม่ทำงานอันเนื่องมาจากเกิดสนิมบ้างกลไกไม่สมบูรณ์บ้าง ...โยคีที่ศีลไม่บริสุทธิ์บารมีไม่บริบูรณ์ก็ดุจเดียวกัน ..ศีลที่ไม่บริสุทธิ์คือสนิมในใจของโยคี ?

ดังนั้น การกำหนดในขั้นนี้ให้กำหนดเหมือนขั้นที่ ๔ แต่ต้องเพิ่มการสังเกตสภาวธรรมของรูป-นาม เช่น หนัก เบา เล็ก ใหญ่ เป็นต้น ไม่ไปเพ่งบริกรรม จะทำให้เกิดอาการเครียด และให้ดูรู้จิตดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ **บางครั้งอารมณ์ดับจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์**

๘. สภาวะญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๕ สมบูรณ์

เมื่อโยคีได้ผ่านวิปัสสนาญาณที่ ๖-๗-๘ เห็นภัย เห็นโทษ ตลอดจนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายในรูป-นามที่กำลังกำหนดอยู่นั้นแล้ว จะเกิดความกลัดกลุ้มรำคาญอย่างยิ่ง จึงอยากใคร่ที่จะไปให้พ้นเสียจากรูป-นามที่กำหนดอยู่นั้น โยคีบางคนเกิดความกลัดกลุ้มถึงกับหอบหมอนจะลาอาจารย์กลับบ้านโบราณเรียกว่า **“ญาณม้วนเสื่อ”**บางคนอยากเลิกปฏิบัติ อยากพักผ่อนเดินเที่ยวดูโน่นดูนี่ แต่จิตมักจะกำหนดอยู่ร่ำไป บางคนตอนนั่งกลางคืนกลัดกลุ้มขึ้นมา เลิกกำหนดจะนอนก็ไม่หลับ ผุดลุกผุดนั่ง ตั้งใจว่าเช้าจะกลับบ้านพอถึงเวลาเข้าจริงก็หายไป

จากนั้น จะเกิดปัญญาพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

อาการพอง-ยุบจะกลับมาปรากฏชัดอีกครั้ง แต่มีความแปรปรวนของอารมณ์ในลักษณะของอนัตตา บังคับไม่ได้[๘] เห็นความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นามจิตของโยคีกำหนดไม่ถนัดเหมือนคนที่มีความรู้อย่างหนึ่ง แต่กลับได้ทำงานอีกอย่างหนึ่ง จึงทำให้จิตอยากพ้น อยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้ ส่วนการกำหนดในขั้นนี้เป็นการกำหนดเหมือนขั้นที่ ๔ ที่แตกต่างคือการเพิ่มรายละเอียดดูสภาวธรรมของรูป-นาม

สภาวะญาณในขั้นนี้อาการพองยุบกลับมาปรากฏชัด แต่มีลักษณะแปรปรวนทุกขเวทนากลับมาแรงขึ้นมาอีก เหมือนกับว่าญาณเสื่อม ญาณถอย จักเป็นญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ และเพราะว่าโยคีต้องการที่จะออกจากสภาวธรรมจึงพยายามกะเกณฑ์อารมณ์ต่างๆ ที่ปรากฏ จัดเป็นญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ แต่ทำไม่ได้ เพราะสภาวธรรมทั้งหลายไม่สามารถบังคับได้ เห็นความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม

พึงทราบว่า สภาวธรรม มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ โดยอรรถเป็นอันเดียวกันต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น[๙] แต่ในที่นี้จะแยกรายละเอียดของแต่ละญาณ ดังนี้

ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ

พอถึงญาณนี้ บางคนรู้สึกเบื่อหน่ายไม่อยากกำหนดก็มี บางคนอยากจะออกหนีเตรียมห่อของอย่างนี้ก็มี เพราะจิตไม่ถนัดในอารมณ์ จึงทำให้รู้สึกว่าการกำหนดไม่ก้าวหน้า และจิตกำหนดเห็นอารมณ์เดิมๆ จนบางครั้งไม่อยากมีรูป – นาม อีกต่อไป ปรารถนาจะไปนิพพาน เพราะเห็นว่ามีเพียงพระนิพพานเท่านั้นที่สามารถทำให้พ้นจากสภาวะนี้ได้

จิตของผู้ปฏิบัติธรรม เมื่อดำเนินมาถึงญาณที่ ๙ นี้แล้วก็อยากหลุดอยากจะพ้นจากวัฏสงสาร เพราะนิพพาน เห็นแน่ชัดแล้วว่า ความเกิดในภพนี้ก็ดี ความเป็นไปของขันธ์ที่เกิดแล้วก็ดี ความไม่เที่ยงของรูปนามก็ดี การสั่งสมกรรมที่จะให้เกิดอีกก็ดี การเกิดมาอีกก็ดี คติต่างๆที่จะไปเกิด เช่น ทุคติ

---

[๘] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๙๐/๑๗๑.

[๙] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๗/๒๘๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๔.

สุคติ ก็ดี ความบังเกิดขึ้นของขันธ์ทั้งหลายก็ดี ความเป็นไปแห่งผลกรรมก็ดี ชาติก็ดี ชราก็ดี พยาธิก็ดี มรณะก็ดี โสกะก็ดี ปริเทวะก็ดี อุปายาสก็ดี ล้วนแต่เป็นภัย เป็นทุกข์เป็นโทษ เป็นเหยื่อหลอกล่อให้หลงติดอยู่ในภพ เป็นสังขารปรุงแต่ง ให้ได้รับความเดือดร้อนทั้งนั้น เกิดความเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ไม่ชอบ ไม่ติด จิตอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น เพราะเห็นประจักษ์ชัดแล้วว่า ถ้าไม่มีรูปนามเสียได้ จะเกษม ปลอดภัย เป็นสุข ไม่มีเหยื่อล่อให้ลุ่มหลง เป็นนิพพาน จิตก็มีกำลังกล้ามุ่งหน้าแต่จะออกหนี จะหลุดจะพ้นไปจากสังขาร ธรรมและสังสารวัฏ

อุปมาเปรียบดัง

๑. ปลาติดอยู่ภายในอวน ติดแห ติดตาข่าย ย่อมดิ้นรนกระวนกระวาย อยากหลุดออกไปจากตาข่าย จากอวน ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น

๒. กบอยู่ในปากงู อยากออก อยากกระโดดหนีลงไปอยู่ในน้ำลึกๆ เหลือกำลัง ทั้งดิ้น ทั้งร้อง จนสุดความสามารถฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น

๓. ไก่ป่าถูกขังไว้ในกรง โดยปกติไก่ป่าเป็นสัตว์อยู่ป่า ครั้นคนวางบ่วงดักจับได้ เอาขังไว้ในกรง ย่อมดิ้นรนกระวนกระวาย ไม่มีความสุข มีแต่ทุกข์ทรมาน อยากออก อยากบินหนีไปอยู่ป่าอันแสนกว้างแสนสบาย ตามที่ตนเคยอยู่อย่างอิสระโน้น ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น,

๔. เนื้ออยู่ในบ่วงบาศอันเหนียวแน่น ย่อมพยายามดิ้นรนจนสุดความสามารถ เพราะอยากออก อยากหลุด อยากพ้นไปจากบ่วง ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น

๕. งูอยู่ในเงื้อมมือของหมองู ย่อมอยากออกไปให้พ้นมือ อยากแล่นหนีไปอยู่ในป่าดง ตามความสบายใจของตน ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น

๖. ช้างกุญชรติดอยู่ในหล่มลึก อยากจะถอนตนให้ขึ้นจากหล่ม พยายามทุกวิถีทางที่จะช่วยตัวเองให้พ้นจากหล่ม ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น

๗. พญานาคอยู่ในปากครุฑ ย่อมอยากออก อยากหลุดหนีไปให้พ้น ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น

๘. พระจันทร์เข้าไปในปากราหู พระจันทร์ย่อมรู้สึกอึดอัด อยากหลุดพ้นจากปากของราหูฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น

๙. บุรุษถูกศัตรูล้อมไว้ อยากจะหนีออกไปให้ได้ ต้องพยายามหาหนทางที่จะหนี ที่จะเอาตัวรอดเต็มที่ ฉันใด ผู้ปฏิบัติก็ฉันนั้น

เป็นผู้มีความปรารถนาจะพ้นไป มีความมุ่งมั่นจะออกไปเสียจากที่นั้นๆ ฉันใด จิตของโยคีผู้นั้นก็ฉันนั้น เป็นจิตปรารถนาจะพ้นออกไปเสียจากสังขารทั้งปวง จึงเป็นผู้ปราศจากความอาลัยในสังขารทั้งปวงแล้ว เมื่อปรารถนาจะพ้นไปจากสังขารทั้งปวงอยู่อย่างนี้ มุญจิตุกัมยตาญาณก็เกิดขึ้น[๑๐]

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

ในระยะต้นการกำหนดรู้สึกถอยๆ พอกำหนดถี่ๆ เห็นอาการขาดของอาการเท้า ทำให้การกำหนดไวจนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปไว

ในระหว่างการกำหนดตอนเช้า มีอาการโยกเวลาเดินเหมือนอยู่บนเรือ หยุดเดินกำหนด โยกหนอๆๆ หรือ โยกหนอ-รู้หนอ

บางคนร้อนรนกระวนกระวาย ต้องอาบน้ำ บางคนแม้แต่อากาศหนาวจัดก็ยังอาบน้ำสบาย แม้จะมีอาการกลัดกลุ้มมากมายเพียงใดก็ยังอุตส่าห์กำหนดอยู่เสมอ การกำหนดเท้าชัดเจนดีทำให้มีกำลังสมาธิแน่น รู้สึกว่ามีพละกำลังมากเท่ากับคน ๑๐ คน ไม่มีอาการกลัวแต่อย่างใดเลย

บางครั้ง ขณะเดินจงกรม เผลอมองบ่อย

กำหนดพิจารณารูปนามสังขารโดยไตรลักษณ์ กล่าวลำดับและวิธีการกำหนด คือ พิจารณาเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอสุภะ เป็นอนัตตา อุปมาด้วยบุรุษจับปลา แต่จับได้งูพิษ ปรารถนาจะปล่อย จึงทำอุบายปล่อยงูนั้น ปลดเปลื้องแกว่งเหวี่ยงงูทิ้งไป[๑๑] ในทางปฏิบัติ จะปรากฏสิ่งที่เคยพบเห็นมาในญาณต้นๆ เช่น ทุกขเวทนา นิมิต แสงสว่าง เป็นต้น แต่จะปรากฏชัดเจน รุนแรง แก่กล้ามากกว่าในญาณข้างต้น เพราะโยคีผ่านมาถึงญาณสูงมีสมาธิตั้งมั่นที่ดีขึ้น

---

[๑๐] พระพุทธโฆสเถระ รจนา**. คัมภีร์วิสุทธิมรรค.** สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) แปลและเรียบเรียง .(กรุงเทพมหานคร ๒๕๕๔) .หน้า ๑๐๙๒.

[๑๑] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๘๑.

พอถึงมุญจิตุกัมยตาญาณ จิตกับอารมณ์จะเห็นหายเป็นเส้นสายไป การกำหนดก็สะดวกดี บางคนพูดว่า ในตัวของเขามีอะไรซู่ๆ ขึ้นมาคล้ายๆ มดต่อย คล้ายๆ รังมด ซู่ๆ ตามตัว มีอะไรไต่ตอม

บางคนเกิดอาการลุกลี้ลุกลน บางทีเห็นว่านั่งดี บางทีเห็นว่านอนดี สับเปลี่ยนกันบ่อย ถึงอย่างนั้นก็ไม่เห็นดีขึ้นมา นอนขวาพลิกไปซ้าย ซ้ายพลิกไปขวา บางทีนอนอยู่ก็อยากผลุนผลันลุกขึ้นมานั่ง โดยไม่มีเหตุอะไร พอนั่งก็อยากลุก ลุกแล้วอยากนั่ง นั่งแล้วอยากนอนลงไปอีก นั่งอยู่ก็ไม่ค่อยสงบ บางทีคู้เหยียดสับเปลี่ยนกันไป ภายหลังไม่อยากจะเข้าไปในห้องกรรมฐาน แม้ห้องตนเองก็ไม่อยากเข้า บางทีแม้แต่ในมุ้งก็ไม่อยากเข้า ใจอยากเปิดหนีอยู่เรื่อย การกำหนดนั้นไม่อยากกำหนดแต่ก็กำหนดอยู่ ไม่อยากจะให้พบเห็นอย่างนี้ อยากจะให้หลุดพ้นไปเสีย ที่พบเห็นการเสื่อมอย่างนี้ ไม่เห็นเป็นของดิบดีเลย อยากจะพักเสีย พอนอนลงก็ไม่หลับ กำหนดไปก็รู้ๆ ไป

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

ลักษณะสภาวะในอิริยาบถนั่ง มีดังนี้

อาการพอง-อาการยุบปรากฏนิดหน่อย เบาบาง นิ่งหายไปเป็นพักๆ

พอง-ยุบจากที่กำหนดง่ายกลายเป็นกำหนดยาก ลักษณะระหว่างพองกับยุบไม่สม่ำเสมอกัน บางครั้งสั้นบางครั้งยาว บางครั้งใกล้เห็นชัด บางครั้งไกลแทบกำหนดไม่เห็น

การกำหนดอาการพอง-ยุบ อิริยาบถต่างๆ รู้สึกว่าทำได้ไม่ดี ลองเปลี่ยนอิริยาบถก็ไม่อาจกำหนดได้ดี บางครั้งร่างกายหายไปทั้งหมด เหลือแต่ความรู้สึก หรือนั่งอยู่หัวสับไปโน่นไปนี่ จนกระทั่งหมุนไปเลย

อาการพอง-ยุบเป็นไปอย่างสับสนอลเวง ไม่เป็นระเบียบเดี๋ยวช้าเดี๋ยวเร็ว เดี๋ยวหายไปกระแทกเข้าออกแรงๆ หรือวกไปวกมา เดี๋ยวรู้สึกสบาย เดี๋ยวรู้สึกอึดอัดในอก เดี๋ยวรู้สึกหงุดหงิดและเบื่อหน่าย เดี๋ยวรู้สึกเป็นสุขไม่มีทางที่จะแก้ไขอย่างไรได้เลย อยากจะใคร่หลุดพ้นไปเสีย ไม่อยากได้อะไรนอกจากนิพพาน

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

มีความรู้สึกใคร่จะหนีให้พ้น เมื่อมันเบื่อแล้วก็ใคร่จะหนี มีความรู้สึกอยากจะหนีไปตั้งหน้าเจริญภาวนาต่อไปโดยปราศจากความท้อถอย มีความเบื่อหน่ายในรูป-นามยิ่งขึ้น ก็เกิดความมุ่งหมาย ที่จะให้พ้นสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ชั่วเป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย คือสังขารรูป-นามที่มุ่งจะให้พ้นจากสังขารรูป-นามที่จะหนีจากสังขารรูป-นามนี่แหละเรียกว่า มุญจิตุกัมยตาญาณ การพ้นจากรูป-นามการหนีจากรูป-นามก็คือ การพ้นจากทุกข์โทษภัยนั่นเองเป็นความมุ่งมั่นที่จะพ้นอย่างแรงกล้า อันเกิดจากปัญญาที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา ไม่ใช่นึกจะพ้นอย่างเลื่อนลอย โดยไม่ได้มีการเจริญภาวนาแต่อย่างใด มุญจิตุกัมยตาญาณ เป็นปัญญาที่ใคร่จะหนีจากรูป-นามนี้สามารถละการติดการข้องอยู่ในกามภาวะได้

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา

ทุกขเวทนาเกิดสลับกันไป จนทำให้โยคีรู้สึกว่าญาณเสื่อม อาการคือเดินอยากนั่ง นั่งแล้วอยากเดิน เป็นต้น

๑. มีเวทนารบกวน เช่น การขบเมื่อย ปวดชา จุกเสียด คัน เป็นต้น เมื่อกำหนดก็จะเห็นเวทนาขาดออกเป็นส่วนๆ

๒. ทำให้รู้สึกคันยุบๆ ยิบๆ ที่โน่นบ้าง ที่นี่บ้าง จนเหลือที่จะอดกลั้นได้ (แต่อาการคันนั้นมีมากมายนักหนา)

๓. มีอาการคันตามตัวเหมือนมดกัด

๔. มีผื่นแดงเป็นเม็ดขึ้นตามตัว หรือเป็นเม็ดใสขึ้นตามร่างกาย มีอาการร้อนตามร่างกาย

๕. มีอาการคันมากเหมือนแพ้อาหาร ถ่ายท้องเหมือนท้องเสีย

๖. แต่อาการคันนั้นมากมายนักไม่ใช่คันธรรมดา คันเข้าไปในเนื้อหนัง กระดูก

๗. เวทนามีอยู่มากมายในขณะเกิดความรู้สึกทางทวาร เช่น มีอาการของฟันกระทบกัน เหมือนมีอะไรปักอยู่ที่ฟัน หรือส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ลิ้นชาเหมือนไม่รู้รสอะไร

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : จิต

โยคีจะมีจิตอยู่อย่างเดียวว่าใคร่จะพ้นไปแต่อย่างเดียว หมายความว่าอยากจะไปอยู่ในที่ที่ไม่มีสังขารรูป-นาม ผู้ควบคุมต้องชี้แจงสั่งสอนให้มีความมานะพยายามกำหนดไป กำหนดอาการเบื่อรำคาญวุ่นวายลุกลี้ลุกลนนั้น ให้หายไป ให้กำลังใจแก่โยคีให้มากว่าปฏิบัติมาจวนจะได้ จวนจะถึงแล้วจะละความพยายามเสียเป็นที่น่าเสียดาย

การปฏิบัติในบางบัลลังก์ท้อใจ เพราะกำหนดไม่ค่อยดีเหนื่อยใจเป็นอย่างมาก อยากเลิกปฏิบัติธรรมคุมตัวเองไม่ได้ วิปัสสนาจารย์ต้องให้กำลังใจ

จิตกับอารมณ์จะเห็นหายเป็นเส้นสายไป การกำหนดสะดวกดี

บางครั้งนั่งอยู่นิ่งเฉย ปากงับขึ้นงับลง ขนลุกชันขึ้นแล้วรู้สึกสบายดี บางครั้งพบแต่สิ่งที่ปรากฏแล้วหายๆ ไป เสื่อมไป จึงไม่อยากอยู่ในมนุษย์หรือภพไหนๆ พบว่าสังขารอารมณ์ทั้งหลายปรากฏเสื่อมแล้วหายไปเท่านั้น ในใจรู้สึกว่าเป็นสิ่งทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ จึงใคร่อยากหลุดพ้นไปเสีย[๑๒]

ญาณที่มีความรู้เห็นอย่างนี้ เรียกว่า**ปัจจักขมุญจิตุกัมยตาญาณ** คือ การรู้กำหนดโดยเฉพาะญาณที่เกิดสืบต่อญาณนี้ไป คือ ต่อไปก็นึก ใคร่ครวญเอง อยากลองเป็นพรหม ฯลฯ ก็ไม่เห็นดีอะไรอย่างนี้เรียกว่า อนวยมุญ-จิตกัมยตาญาณ[๑๓]

บางคนคิดจะเปลี่ยนการกำหนดอยู่ร่ำไป ไม่มั่นใจในการกำหนด อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น อยากพบธรรมที่ไม่มีความเสื่อม

กำหนดครั้งใดก็พบแต่ความเสื่อมอยู่เสมอ ซ้ำยังต้องเผชิญกับความไม่แน่นอนของจิต

มีอาการแคบเข้ามาเมื่อกำหนดรู้อาการต่าง ๆ ความคิดฟุ้งซ่านมีน้อยลง การปฏิบัติเป็นไปแบบสบาย

บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีเสียแล้ว เตรียม

---

[๑๒] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๓.

[๑๓] ดร. พระภัททันตอาสภมหาเถระ อัคคมหากรรมฐานาจริยะ บรรยาย, **"การสอนวิชาครูครั้งแรกในเมืองไทย"**, วิชาครู, หน้า ๑๐๐-๑๐๑. (อัดสำเนา).

เก็บเสื่อ เก็บหมอนกลับบ้าน โบราณเรียกว่า “ญาณม้วนเสื่อ” อย่างนี้เป็นลักษณะของปฏิจจสมุปบาท[๑๔]

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

จิตใคร่จะพ้นไปในที่ไม่มีสังขารรูป-นาม[๑๕] บางคน ถ้าอาการหนักมากอาจต้องให้พักการปฏิบัติไว้ก่อน แต่ถ้าสติปัญญาดีก็กำหนดอาการหายไปโดยง่าย - แต่บางคนลุกลี้ลุกลนผุดลุกผุดนั่ง ยืนกำหนดไม่ได้ดี นั่งกำหนดไม่ได้ดี นอนกำหนดไม่ได้ดี

อยากเลิกปฏิบัติ อยากพักผ่อน เที่ยวดูโน่นดูนี่ แต่ยังกำหนดอยู่ร่ำไป ตกกลางคืนกลัดกลุ้มจะนอนก็ไม่หลับ ผุดลุกผุดนั่งตั้งใจจะกลับบ้านตอนเช้า พอถึงเช้าก็หายไป

ร้อนกระวนกระวาย แม้หนาวก็ยังอาบน้ำสบาย ในอกร้อน ในท้องมีอะไรวูบขึ้นมารู้สึกอ่อนแอเกิดความท้อถอย คิดว่าตนหมดวาสนาที่จะปฏิบัติธรรม ทำให้ไม่อยากปฏิบัติต่อไป อยากหนีไปเสีย

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในมุญจิตุกัมยตาญาณ

ปัญญาหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากขันธ์ ๕ คือ เห็นสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไป โดยเป็นสิ่งมีชั่วคราว โดยเป็นสิ่งถูกกำหนดลงไว้ด้วยความเกิดและความเสื่อม โดยเป็นสิ่งต้องพังทลาย โดยเป็นสิ่งมีชั่วขณะ โดยเป็นสิ่งไหว (ไปมา) โดยเป็นสิ่งที่ต้องการแตกสลายโดยเป็นสิ่งไม่คงทน โดยเป็นสิ่งมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งไม่มีแก่นสาร โดยเป็นสิ่งถูกปรุงขึ้น โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา[๑๖]

๑) ญาตปริญญา กำหนดทางหนีไปจากสังขาร รู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ ๒๐%

๒) ตีรณปริญญา พิจารณาทางพ้นจากสังขารด้วยไตรลักษณ์ ๒๐ %

---

[๑๔] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า ๗๐.

[๑๕] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๒.

[๑๖] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๕.

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ ใคร่จะหนีจากรูป-นาม ละอมุญจิตุกามภาวะ (การติดการข้องอยู่ในกามภาวะ) และแจ้งนิโรธ ๖๐ % (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)[๑๗] จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรมวิถีจิต
๘.นิพพิทาญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส) 0 (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐
๙.มุญจิตุกัมยตาญาณ	๑๕	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส) ๓ (อุเบกขา)	๑๕ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๓๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๕ % (จากเดิม ๑๐ %) ปรารถนาจะหลุดพ้น จึงตั้งใจกลับไปเพ่งพิจารณาอาการพอง-ยุบให้มากขึ้นอีกครั้ง

๒. เวทนานุปัสสนา ๒๐ % ความรู้สึกทุกข์โทมนัสยังมีอยู่บ้าง แต่ไม่เพิ่มมากกว่าเดิม

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๘ % (กุศลจิต ๑๕ % [จากเดิม ๑๐ %], **จิตกุศลเกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นศรัทธาที่เพิ่มขึ้น การหลุดพ้นไปเสียจากกองสังขารที่น่าเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชาของใครนี้** อกุศลจิตมีบ้างเป็นบางครั้งด้วยอำนาจนิพพิทาที่ยังค้างมา

๔. ธัมมานุปัสสนา ๒๒ % (ขันธ์ ๕ % ,อายตนะ ๕ %, โพชฌงค์ ๕ %, อริยสัจ ๖ %) นิวรณ์ยังมีฟุ้งๆ บ้างเกิดๆ ดับๆ เป็นอารมณ์ของธัมมา

---

[๑๗] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

นุปัสสนา มีโพชฌงค์ ๕ % อริยสัจ ๖% นิวรณ์เป็นจิตอกุศล ยังไม่หายจากนิพพิทา เบื่อเซ็ง ยังมีอยู่ อยากหลุดพ้น

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาลดลง ๓๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ๗๐ % แต่เน้นไปที่สภาพของกุศลจิตที่เพิ่มขึ้น

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ในญาณที่ ๙ นี้ มีระดับสูงขึ้นมากทุกๆ องค์ธรรม ประมาณได้ ดังนี้ สัทธินทรีย์ ๕ % วิริยินทรีย์ ๕๐ % สตินทรีย์ ๕๐ % สมาธินทรีย์ ๖๐ % ปัญญินทรีย์ ๖๐ %

ในญาณนี้ถ้ามีวิริยินทรีย์มากเกิน จะไปลดสมาธินทรีย์ มีความขะมักเขม้นในการปฏิบัติ ไม่พักผ่อน แต่เป็นไปด้วยความฟุ้ง เป็นส่วนใหญ่

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๙

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๘. นิพพิทาญาณ	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
๙. **มุญจิตุกัมยตาญาณ**	๕๐	๕๐	๕๐	๖๐	๖๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	+ ๕	+ ๕	+ ๕	+ ๑๐	+ ๑๐

ศรัทธา ๕๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ๕% เท่ากับญาณที่ ๔ ก่อนหน้า เนื่องจากกลับมาเชื่อมั่นจากการพิจารณาทุกขลักษณะชัดแล้ว ว่ารูปและนาม มีแต่ภัยและโทษเป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นจึงกลับมาศรัทธาแต่เป็นไปตามจริง

วิริยะ ๕๐% ด้วยเห็นรูปนามที่กำหนดรู้ดีแล้วว่า มีแต่ภัยและโทษเป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นเป็นเหตุ กำลังศรัทธากลับมา ความเพียรจึงพัฒนาตามจริงที่ปรากฏ ๕๐%

สติ ๕๐% ความใส่ใจของสติในญาณนี้เหตุจากความเป็นภัยและมีแต่โทษของเป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นจากสภาวะธรรมในขั้นก่อนหน้า กำลังสติจึงกลับมาอยู่ที่ ๕๐% แต่โน้มไปสู่ความอยากออกไปจากรูปนาม

สมาธิ ๖๐% ด้วยกำลังของพิจารณารูปนามเป็นทุกขลักษณะถี่ถ้วนในขั้นที่ ๔ ชัดเจน ความตั้งมั่นจึงมีกำลังเพิ่มขึ้นอีก ๑๐% แต่เป็นไปในการพิจารณาเพื่อออกจากรูปนาม

ปัญญา ๖๐% เพราะความเห็นว่ารูปนามทุกขลักษณะถี่ถ้วน จนตั้งมั่นในความเห็นอนัตตลักษณะตามมา พัฒนาให้ปัญญาเพิ่มขึ้นอีก ๑๐% และเป็นเพื่อการออกจากทุกข์ที่ได้รับจากการพิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่ายในรูปนามก่อนหน้า

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ

ปัญญาพิจารณาซ้ำอีก คือ ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูป-นามซ้ำอีก เพื่อสละสังขารโดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏชัดอันได้แก่ อนิจจลักษณะ ๑๐[๑๘] ทุกขลักษณะ ๒๕[๑๙] และอนัตตลักษณะ ๕[๒๐] กล่าวโดยย่อเป็นการเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน[๒๑]

ปฏิสังขาญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไป โดยเป็นสิ่งถูกกำหนดลงไว้ด้วยความเกิดและความเสื่อม โดยเป็นสิ่งที่ต้องพังทลาย โดยเป็นสิ่งมีชั่วขณะ โดยเป็นสิ่งไหว (ไปมา) โดยเป็นสิ่งที่ต้องการแตกสลาย โดยไม่เป็นสิ่งไม่คงทน โดยเป็นสิ่งที่ความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งไม่มีแก่นสาร โดยเป็นสิ่งต้องเสื่อม โดยเป็นสิ่งถูกปรุงขึ้น โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา [๒๒]

มุญจิตุกัมยตาญาณเป็นญาณที่ปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นาม ส่วนญาณนี้เป็นญาณที่หาอุบายให้พ้นจากรูป-นามหาทางหนีให้พ้นจาก

---

[๑๘] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑๐-๒.

[๑๙] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๓-๕.

[๒๐] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖-๓๔๔.

[๒๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

[๒๒] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒ / ๓๒๗.

สังขาร เมื่อปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นามก็พยายามเจริญภาวนาโดยไม่หยุดยั้งด้วยการเพ่งไตรลักษณ์เพ่งความเกิดดับของรูป-นามก็จะเกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่าจะต้องหาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งและดำเนินการตามอุบายนั้นจึงจะพ้นได้ ปัญญานี่แหละเรียกว่า ปฏิสังขาญาณ[๒๓]

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

ขณะเดินจงกรมปรากฏดุจเข็มแทง ดุจเอาไม้เล็กๆ มาจี้ตามร่างกาย

ในระยะต้นการกำหนดรู้สึกถอยๆ พอกำหนดถี่ๆ เห็นอาการขาดของอาการเท้า ทำให้การกำหนดไวจนรู้สึกว่าเวลาผ่านไปไว ยิ่งกว่าบัลลังก์ก่อนๆ สภาวะต่างๆ กำหนดได้ง่าย และดับได้เร็วกว่าบัลลังก์ก่อนๆ

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

อาการพอง-ยุบ-นั่ง-ถูก ปรากฏชัดเจนดี และการกำหนดรู้จุดก็ปรากฏชัดเจนดี

สภาวะธาตุปรากฏชัดเจนดี เช่น ร้อน เย็น ตามร่างกาย และมีอาการหนักเบาเหมือนถูกทับ หรือ เบาเหมือนลอยอยู่ในน้ำ

มีอาการเหมือนคนป่วย เดี๋ยวร้อน เดี๋ยวหนาว ปวดเมื่อยไปทั้งตัว

กายปรากฏเหมือนหายไปหมดเหลือตัวกำหนดกับผู้รู้เท่านั้น

ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียงอยู่

บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการไม่ชัดนั้น "พอง-ไม่ชัดหนอ" "ยุบ-ไม่ชัดหนอ" อย่าพยายามทำให้ชัด..ปล่อยให้เป็นไปตามความเป็นจริง (ขอให้จิตรู้ชัด..ก็พอแล้ว)

อาการพอง-อาการยุบปรากฏนิดหน่อย เบาบาง นิ่งหายไปเป็นพักๆ มักพบอาการเดิมที่ผ่านมาแล้ว เป็นอย่างๆ หรือหลายอย่างไม่แน่นอน

การกำหนดต้องเพ่งและปักใจ จึงจะกำหนดได้ดี ๑-๒ ครั้งจึงจะหาย

อาการพองยุบเร็วถี่ บางทีมีเวทนาที่หนักผสม

อาการทุกข์ แน่นเสียดทั้งที่กำหนดพองยุบ บางอันกำหนดไม่หายตั้งอยู่ติดกันเป็นสาย

---

[๒๓] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๖๐.

อาการพองยุบห่าง จางหายไป เกิดความรำคาญในการกำหนดอยู่บ่อยๆ

การกำหนดอาการพอง-ยุบทำได้ลำบากต้องใช้ความขะมักเขม้นมากจึงจะกำหนดได้ แต่ก็กำหนดได้ไม่ดีนัก

อารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นกำหนดตามไปเพียง ๒-๓ ครั้ง ก็หายไปอย่างรวดเร็วพร้อมกับจิตที่กำหนดรู้

รู้สึกคันตามร่างกาย หนักตามตัวและมือเท้าคล้ายมีของหนักๆ มาถ่วงหรือวางทับ รู้สึกเซื่องซึม ไม่อยากพูดจาหรือขยับตัว หูได้ยินเสียงหวิวๆ มารบกวน รู้สึกเจ็บปวดในอกหรือตามร่างกายเสมือนมีเหล็กแหลมมาแทงหรือเข็มมาจี้ ขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ เหมือนในอกเกิดหมุนม้วนตัวเป็นวงขึ้นไปเหมือนตะไลที่พุ่งขึ้นสู่ฟ้าและพิจารณาตามไปก็รู้สึกปวดร้าวในอกมากขึ้นตามลำดับ อาการเหล่านี้อาจมี ๒-๓ วัน หรือหลายวัน

พอง-ยุบถี่เร็วเวทนาที่หนักๆ มาผสม ความรำคาญ กำหนดได้ว่องไวดี “เพื่อจะพ้นไปเสียจากสังขารทั้งหลาย[๒๔]ซึ่งมีแต่ความแตกดับจึงยกเอาสังขารทั้งหลายนั้นขึ้นสู่พระไตรลักษณ์”

เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงก หรือเผลอคิดบ่อยบางครั้งมีอาการ ปีติ แสงสว่าง ภาพนิมิต เครื่องหมายต่างๆ เกิดขึ้นกำหนดสบายจนเพลิน แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับนิ่งๆ เบาๆ เป็นต้น

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

กำหนดฉัน(รับประทาน) อยู่ดีๆ ปรากฏดุจเข็มแทง ดุจเอาไม้เล็กๆ มาจี้ตามร่างกาย เวทนามีมากแต่หายเร็ว กำหนด ๒-๓ ครั้งก็หาย มีอาการซึม ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียงอยู่ ตึงๆ หนักๆ เหมือนเอาหินหรือท่อนไม้มาทับลง รู้สึกร้อนทั่วสรรพางค์กาย รู้สึกอึดอัดแน่นๆ ให้ตั้งใจกำหนดไปตามอาการ

---

[๒๔] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๐๙.

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา

การเห็นสังขารทั้งหลาย ไม่เที่ยงไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไปโดยเป็นสิ่งมีชั่วคราว โดยเป็นสิ่งถูกกำหนดลงไว้ด้วยความเกิดและความเสื่อม โดยเป็นสิ่งต้องพังทลาย โดยเป็นสิ่งมีชั่วขณะ โดยเป็นสิ่งไหว (ไปมา) โดยเป็นสิ่งที่ต้องการแตกสลาย โดยเป็นสิ่งไม่คงทน โดยเป็นสิ่งมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งไม่มีแก่นสารโดยเป็นสิ่งต้องเสื่อมโดยเป็นสิ่งถูกปรุงขึ้นโดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา[๒๕]

สภาวะที่เป็นปรมัตถ์แท้ๆ นั้น ยิ่งอยากกำหนดให้ชัด..ยิ่งกำหนดไม่ได้ ยิ่งอยากบรรลุ..ยิ่งฟุ้งซ่าน เปรียบเหมือนกับคนปลูกมะม่วง หมั่นรดน้ำใส่ปุ๋ย อยากให้ออกดอก ออกผลเร็วๆ จึงไปฉีกกิ่งฉีกก้านดูว่า จะออกดอกออกผลแล้วหรือยัง...สุดท้าย กิ่งก้านเฉาตาย!

กำหนดเวทนา: สภาวธรรมที่ปรากฏ

ปรากฏดุจเข็มแทง ดุจเอาไม้เล็กๆ มาจี้ตามร่างกาย

เวทนามีมากแต่หายเร็ว กำหนด ๒-๓ ครั้งก็หาย

มีอาการชึมๆ ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียงอยู่ตึงๆ หนักๆ รู้สึกร้อนทั่วสรรพางค์กาย รู้สึกอึดอัดแน่นๆ[๒๖]

บางคนพูดว่า คล้ายมีแมลง มดตอม ถึงกับลุกสะบัดผ้าก็มี พอสะบัดดูแล้วก็ไม่เห็นมีอะไร พอกำหนดไปก็เห็นดีอยู่ ที่มันมีตามตัวนั้นก็ฝืนกำหนดไปอย่างนั้นเอง บางครั้งหายบางครั้งไม่หาย บางครั้งก็ไม่หายไปหมดสิ้นบางครั้งรู้สึกซาลงและค่อยๆ หายไปได้

บางคนตามร่างกาย ขา แข้ง รู้สึกคันขยุกขยิก บางทีคล้ายกับเอาเหล็กแหลมมาแทงเจ็บโน่นเจ็บนี่ บางคนพูดว่า บางครั้งบางคราวในอกของตนร้อนขึ้นมา คือตามในท้องในไส้มีอะไรวูบขึ้นมา บางทีนั่งอยู่ตัวนิ่งอยู่เฉยๆ ปากนั้นงับขึ้น งับลง บางคนพูดว่าที่นั่งอยู่นั้น หัวของเขาประเดี๋ยวสับไปโน้น

---

[๒๕] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๕.

[๒๖] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า ๗๐-๗๑. (อัดสำเนา).

สับไปนี่จนกระทั่งหมุนไปเลย และเป็นอย่างนี้บ่อยๆ เสียด้วย

บางคนพูดว่า ร่างกายทั้งหมดจางหายไปสิ้นเชิง เหลือแต่ความรู้สึกเท่านั้น บางคนพูดว่า ตามร่างกายมีขนชันขึ้น แล้วรู้สึกสบายดี

บางคนก็จะพูดว่า ความลำบากยากเย็นไม่พบ พบแต่สิ่งที่ปรากฏแล้วหายไปเสื่อมไป ดังนั้นจึงไม่อยากอยู่ในภพมนุษย์ และพรหมภพเหล่านั้นไม่เห็นเป็นของดีอะไร บางคนว่า ทุกๆ ครั้งที่รู้นั้น พบแต่สังขารอารมณ์ทั้งหลายปรากฏเสื่อมๆ แล้วหายไปเท่านั้น ความรู้สึกในใจว่ามันเป็นสิ่งที่ทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญจึงใคร่อยากหลุดพ้นไปเสีย

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : จิต

บางคนจะพบอารมณ์ที่กำหนดและจิตที่กำหนดหายๆ ไป และไม่อยากพบสิ่งเหล่านี้ คิดว่าสิ่งเหล่านี้ไม่มีจะดี สิ่งเหล่านี้อยากเอาไปขว้างเสีย

ภายในจิตใจรู้สึกอึดอัดคล้ายถูกบีบคั้นด้วยประการต่างๆ มีอาการตึงๆ หนักๆ เหมือนเอาก้อนหินมาทับ หรือเหมือนเอาท่อนไม้มาทับลงฉะนั้น

เหมือนเอาเลื่อยมาตัด เหมือนเอาตะปูมาตีลงที่ร่างฉะนั้น

บางทีก็เหมือนร้อนทั้งตัว คือ ร้อนทั่วสรรพางค์กาย

บางทีรู้สึกอึดอัดแน่นๆ ฝืดๆ เหมือนใจจะขาด

บางทีรู้สึกเย็นเหมือนถูกน้ำแข็ง หรือเหมือนอยู่ในห้องเย็นฉะนั้น

บางคนจะคิดว่าอยากจะให้หลุดพ้นเพียงอบายเท่านั้น แต่อยากจะติดอยู่ในพรหมโลกส่วนนิพพานไม่อยากได้เท่าไรนัก แต่บัดนี้ไม่อยากได้อะไรนอกจากอยากถึงพระนิพพานเท่านั้นอยากให้มันสงบนิ่งไปเสียเร็วๆ นี้คืออารมณ์ที่กำหนดนั้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ดับสงบไปคือนิพพาน ที่สงบไปนั้น คือนิพพาน เมื่อเราอยากถึงคือทำการกำหนดอย่างนี้เอง รู้สึกว่าการปฏิบัติดำเนินไปมากแล้ว การอนุมานพอจะคาดหมายได้ว่า ถ้าเราพยายามกำหนดไปอย่างจริงจังแล้ว ในไม่ช้าเราก็จะได้ถึงมรรคผลญาณ

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

๑. พอบรรลุญาณนี้แล้วการกำหนดมักสะดุด ต้องพยายามให้มาก ผู้ปฏิบัติต้องหนักแน่นต่อการกำหนดโดยไม่ต้องกำหนดถึงสิ่งใดๆ ทั้งสิ้น ยอม

สู้ตาย ไม่ท้อถอย ต้องย้อนกลับไปพิจารณาไตรลักษณ์อีก

๒. ผู้ปฏิบัติต้องมีความวิริยะอุตสาหะเคร่งครัดให้มาก ต้องเพียรในการเดินจงกรม

๓. บางครั้งก็กำลังใจตก นึกว่าตนเองเป็นคนกิเลสหนาปัญญาน้อย

๔. เมื่อมาถึงญาณนี้จะไม่มีใจรวนเรในการเลิกปฏิบัติ

๕. ย่อมพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวงในหลักอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หาทางที่จะพ้นทุกข์

๖. มองไม่เห็นสิ่งใดเป็นสมบัติของตน โดยมีเงื่อนไข ๔ อย่างคือ[๒๗]

- เราไม่มีอยู่ ณ ที่ไหนๆ
- เราไม่อยู่ในความกังวลของใครๆ
- บุคคลอื่นไม่มีอยู่ ณ ที่ไหนๆ
- บุคคลอื่นไม่อยู่ในความกังวลของเรา

กำหนดตามไปทุกๆ ขณะอารมณ์ จิตที่กำหนดนั้นหายไปพร้อมกันอย่างว่องไวและรวดเร็วเป็นพืด เป็นสายกัน ต้องปักใจลงไปจึงกำหนดได้ อารมณ์ที่กำหนดนั้นหายไปอย่างง่ายดายว่องไว อารมณ์อะไรก็ตามกำหนดเพียง ๒-๓ ครั้ง ก็ไม่เห็นมีอะไรมั่นคงอยู่และถึงแม้การกำหนดจะนานๆ ไปก็ตาม จิตไม่ได้คิดอะไรเลย กำหนดเพียง ๑-๒ ครั้งก็หายไป ไม่เห็นมีอะไรมั่นคงถาวรอยู่ได้ จึงพบแต่สภาพไตรลักษณ์ คือปรากฏชัดขึ้นมา กำหนดนั้นรู้สึกว่าห่างๆ จางๆ ไปแต่กำหนดได้ดีอยู่ พบแต่เสื่อมๆ หายไป ไม่เห็นมีอะไรดี จะพบแต่ความทุกข์ยาก ตัวของเราจะพุๆ ขึ้นแล้วคันๆ เป็นอย่างนี้ ๒-๓ วันแล้ว คันหรืออะไรต่างๆ นั้นไม่มีอะไรดีเสียเลย จึงนึกว่าเป็นของทุกข์ รู้สึกตามตัวมือเท้าหนักๆ และรู้สึกพักๆ ด้วย ทั้งตัว มือ เท้า ตึง หนักไป ไม่อยากขยับเลย ตัวเองก็รู้สึกซึมๆ ไป ก็กำหนดไปอย่างซึมๆ เท่านั้นไม่มีอะไรดี มีแต่ความทุกข์เท่านั้น กำลังกำหนดก็ดีอยู่ แต่หูก็ได้ยินเสียงหวิวๆ ไป พอชัดแล้วกำหนดไปไม่ค่อยได้ดีและไม่ค่อยจะหาย ได้ยินมา ๒-๓ วันแล้ว แต่บัดนี้ก็ได้ยินอยู่ กำหนดไม่หาย ไม่อยากได้ยินเลยกำหนดก็ไม่อยากกำหนด รู้สึกทุกข์

---

[๒๗] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๗๐/๕๑.

ยากลำบากมาก รู้สึกไม่ดีเลย เกิดการชักเบื่อขึ้น ใจอยากจะให้หลุดพ้นจากเสียงเหล่านี้เสีย[๒๘]

ปริญญา ๓ อริยสัจ ๔ ในปฏิสังขาญาณ

มุญจิตุกัมยตาญาณเป็นญาณที่ปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นามส่วนญาณนี้ เป็นญาณที่หาอุบายให้พ้นจากรูป-นามหาทางหนีให้พ้นจากสังขาร เมื่อปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นามก็พยายามเจริญภาวนาโดยไม่หยุดยั้ง จนเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วย

๑) ญาตปริญญา กำหนดทางหนีไปจากสังขาร รู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ ๒๐%

๒) ตีรณปริญญา พิจารณาทางพ้นจากสังขารด้วยไตรลักษณ์ ๒๐ %

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ ใคร่จะหนีจากรูป-นาม ละอมุญจิตุกามภาวะ(การติดการข้องอยู่ในกามภาวะ) และแจ้งนิโรธ ๖๐ % (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)[๒๙] จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

เป็นภูมิแห่ง **ปหานปริญญา** กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้องจัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “แจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)ทุกข์, สมุทัย,นิโรธ, มรรค”

ในขั้นที่ ๕ นี้ นับสงเคราะห์เข้าในญาณที่ ๙ และ ๑๐ จัดเป็นปหานปริญญา ปหานกิเลสได้เป็น ตทังคปหาน จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และเป็น นิโรธอริยสัจ เช่นเดียวกับขั้นที่ ๔

---

[๒๘] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (๒๕๕๑), หน้า๑๐๙๒-๑๐๙๓.

[๒๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ , **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพ : หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๙.มุญจิตุกัมยตาญาณ	๑๕	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส) ๓ (อุเบกขา)	๑๕ (จิตกุศล) ๒ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๓๐
๑๐.ปฏิสังขาญาณ	๑๐	๑๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (โทมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๐ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๖ (โพชฌงค์) ๗ (อริยสัจ)	๒๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (จากเดิม ๑๕ %) เมื่ออยากหลุดพ้น จึงเพิ่มสติจดจ่อพอง-ยุบมากขึ้น แต่กลับหายไปอย่างฉับพลัน นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง เมื่อเพ่งจ้องก็หายไปอีก เหมือนกับว่าไม่ได้ดั่งใจเลย อันบ่งบอกถึงความเป็นอนัตตาของกาย

๒. เวทนานุปัสสนา ๒๕ % (ทุกขเวทนา ๑๐ %[จากเดิม ๒ %], โทมนัส ๕ % [จากเดิม ๑๐ %] อุเบกขา ๑๐%[จากเดิม ๓ %]) ทุกขเวทนาปวดตามตัวเกิดขึ้นมากมายหลายจุด แต่ดับเร็ว ดับแล้วเป็นอุเบกขานานขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๒๑ % (กุศลจิต ๒๐% [จากเดิม ๑๕%],) เมื่อสภาวธรรมเป็นอุเบกขามากขึ้น เมื่อกำหนดพอง-ยุบและอาการปวดดับเร็วขึ้น จึงเกิดจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตมากขึ้นๆ ไปด้วย

๔.ธัมมานุปัสสนา ๒๔ % (ขันธ์ ๕ % , อายตนะ ๕ % โพชฌงค์ ๖ % [จากเดิม ๕ %], อริยสัจ ๗ % [จากเดิม ๖ %], กายเปลี่ยนเป็นรูปขันธ์มากขึ้น เมื่อจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตก็เกิดสภาพธรรมที่เป็นโพชฌงค์ และอริยสัจ ๔ ตามไปด้วย

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมเพียง ๒๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเพิ่มขึ้น ๘๐ % แต่เน้นไปที่สภาพของกุศลจิตที่เพิ่มขึ้น

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ในญาณนี้ มีระดับสูงขึ้นมากทุกองค์ธรรม ถ้ามีวิริยินทรีย์มากเกิน จะไปลดสมาธินทรีย์ มีความขะมักเขม้นในการปฏิบัติ ไม่พักผ่อน แต่เป็นไปด้วยความฟุ้ง เป็นส่วนใหญ่

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๐

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ	๕๐	๕๐	๕๐	๖๐	๖๐
๑๐. **ปฏิสังขาญาณ**	๗๐	๗๐	๗๐	๘๐	๘๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๒๐

ศรัทธา ๗๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ๒๐% จากญาณก่อน เนื่องจากกลับมาเชื่อมั่นจากการพิจารณาทุกขลักษณะชัดแล้ว ว่ารูปและนามเป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นแล้ว มีความเชื่อว่ามีญาณต่อๆไปเป็นไปเพื่อการออก

วิริยะ ๗๐% ด้วยเห็นรูปนามที่กำหนดรู้ดีแล้วว่า เป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นเป็นเหตุ ควรที่จากหากกลับมา เร่งความเพียรอย่างแรงกล้าพัฒนาไปตามจริงหวังจะออกจากสภาวะที่กำลังเป็น ส่งให้ความเพียรเพิ่มขึ้น ๒๐% จากญาณก่อน

สติ ๗๐% ความใส่ใจของสติในญาณนี้ เหตุจากความเเป็นของน่าเบื่อ ควรที่จะต้องออกจากสภาวธรรมดังกล่าว ความใส่ใจจึงละเอียดขึ้นในทุกๆขณะ กำลังสติจึงเพิ่ม ๒๐% โน้มไปสู่ความขวนขวายออกไปจากรูปนาม

สมาธิ ๘๐% ด้วยกำลังของพิจารณารูปนามเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน มีอยู่ก็แต่สภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้ ความตั้งมั่นต่อการขวนขวายจึงมีมากเพิ่มขึ้นอีก ๒๐% แต่เป็นไปในการขวนขวายหาทางออกจากรูปนาม

ปัญญา ๘๐% เพราะความเห็นรูปนามถี่ถ้วน จนตั้งมั่นว่ารูปนามเป็นไปด้วยความเป็นอนัตตลักษณะ พัฒนาให้ปัญญาเพิ่มขึ้นอีก ๒๐% และเป็นไปเพื่อการขวนขวายออกจากรูปนาม

บทที่ ๑๔

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม

การกำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตา ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอิริยาบถย่อยและต้นจิตให้ได้ ๑๐๐ % การกำหนดรู้ทุกๆ ครั้งจะต้องให้เห็นอาการของจิตดับไปด้วย ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขาร เรียกว่า สภาวะของสังขารุเปกขาญาณเบื้องต้น เป็นญาณที่จะเข้าสู่วุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ซึ่งเป็นภูมิแห่งปหานปริญญา จัดเข้านิโรธอริยสัจและมรรคอริยสัจ

ในช่วงต้นยังปรากฏความแปรปรวนของรูปนามอยู่บ้าง แต่จิตวางเฉย คือ เมื่อปรารถนาที่จะหนีให้พ้นจากรูปนาม ไตร่ตรองหาอุบายที่จะให้พ้นจากรูปนาม จนเกิดปัญญารู้เห็นขึ้นมาว่า รูปนามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุปัจจัย ต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปก่อนแล้วรูปนามอันเป็นวิบากก็ไม่เกิดขึ้นอีก แต่ว่าบัดนี้รูปนามมีอยู่แล้วถึงเบื่อหน่ายอยากหนีอยากพ้นมากแค่ไหนก็หนีไม่พ้น จำต้องวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย คือไม่มีอภิชฌาและโทมนัสในสังขาร แต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามเพ่งพิจารณาความเกิดดับเรื่อยไป

ความวางเฉยต่อรูปนาม คือ มีปัญญากำหนดจนรู้ว่า หนีจากรูปนามยังไงก็หนีไม่พ้น จึงอยู่เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษที่เพิกเฉยในภริยาที่หย่าร้างแล้ว จิตมีความเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะว่าเป็นของเกิดดับ หนีไม่ได้ ยิ่งปฏิเสธ ยิ่งเป็นทุกข์ จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะการวางเฉยของรูปนาม สภาวะเข้าสู่ความเป็นปกติระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป เวลาเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัย สภาวะจิตใจจะดิ้นรนมาก ไม่ต้องการกระสับกระส่ายดิ้นรน แม้แต่ในวิปัสสนาก่อนหน้าสังขารุเปกขาญาณ ก็มีลักษณะการดิ้นรนของจิต ยังมีความรู้สึกอยากจะหนีอยากจะพ้น แต่ยังหลุดพ้นไม่ได้ เมื่อดูจนกำลังแก่กล้าแล้วว่าไม่มีทางจึงวางเฉยได้ เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่ก็ยังวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสก็ยังวางเฉยอยู่อยู่ได้ เป็นความวางเฉยต่อสังขารที่ประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูปนาม ในขณะเจริญวิปัสสนา

การบริกรรมภาวนา ในขั้นนี้ แตกต่างจากขั้นก่อนๆ คือ ใส่ใจเพ่งรู้ในอารมณ์ที่จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะนั้น อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง พยายามเพ่งพิจารณาอาการของอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ให้จิตซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ และ **พยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามา** แต่หากมีอารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาได้ หรือจิตเผลอสอดส่ายหาอารมณ์อื่นๆ ของเขาเอง (อันแสดงถึงภาวะอนัตตา) ก็ให้เพ่งรู้ลงในอาการของอารมณ์ใหม่นั้นทันที และเน้นสังเกตดู**สภาพธรรมารมณ์**ภายในจิตนั้นๆ เป็นพิเศษ หลักการสำคัญในการบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ต้องพยายามเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพียง ๑ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพิ่มขึ้น ๙๙ % แต่เน้นไปที่พิจารณาสภาพธรรมของโพชฌงค์ ๗ มากขึ้น

การปฏิบัติธรรมโดยการกำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตา ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขาร เรียกว่าสภาวะของสังขารุเปกขาญาณเบื้องต้น เป็นญาณที่จะเข้าสู่วุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ต่อไป

๑. วิธีกราบและกำหนดรู้อิริยาบถ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กราบสติปัฏฐานให้ช้าลง ให้ได้ ๒๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยเพิ่มต้นจิตให้มากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิกนั้น แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆๆ” ต่อไป เป็นต้น และเพิ่มจังหวะหยุด เมื่อมีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกซ้อน เช้ามาเช่น ขณะยกมือขึ้นกราบ ลมเย็นพัดเข้ามากระทบร่างกาย ให้กำหนด “ถูกหนอ” “เย็นหนอ” จนดับไปก่อน แล้วจึงค่อยกำหนดยกต่อไป เป็นต้น

ต้องกำหนดบริกรรมอยู่ตลอดเวลาในทุกๆ อิริยาบถ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่นจนถึงจิตสุดท้ายที่หลับแม้แต่ขยับนัยน์ตา ขยับลิ้น ก็กำหนดทันทุกครั้ง บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

๒. วิธีเดินจงกรม แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อิริยาบถยืน : เน้นย้ำให้โยคีกำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน "อยากยืนหนอ "พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากยืนนั้นด้วย แล้วลุกขึ้นยืน ในทุกครั้ง และเพิ่ม การกำหนดยืนเป็น ๓ ช่วง คือ

กำหนด "ยืนหนอ" ตั้งแต่ปลายผมจนถึงอก ๑ ช่วง

กำหนด "ยืนหนอ" ตั้งแต่อกจนถึงขา ๑ ช่วง

กำหนด "ยืนหนอ" ตั้งแต่ขาจนถึงปลายเท้า ๑ ช่วง

และเพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับพร้อมไปกับความรู้สึกยืนนั้นๆ ด้วย

อิริยาบถเดิน : เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มอาการรู้ลงไปในอาการก้าวย่างเป็นทวีคูณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ "ยกหนอๆๆๆๆ" "ย่างหนอๆๆๆๆ" "เหยียบหนอๆๆๆๆ" คือเพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆ **ดับ**ไป..โดยไม่หันไปมองหรือเผลอพูดคุย ให้ได้ทันก่อน**ทุกครั้ง**

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้อาการดับไป ของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า "ดับหนอ" หรือ "รู้หนอ" ด้วย

เพิ่มอาการรู้ลงไปในอาการก้าวย่างเป็นทวีคูณดังนี้

จังหวะที่ ๑ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด "ยกหนอๆๆๆๆ" "ย่างหนอๆๆๆๆ"

จังหวะที่ ๒ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด "ยกหนอๆๆๆๆ" "เหยียบหนอๆๆๆๆ"

จังหวะที่ ๓เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆๆ”

จังหวะที่ ๔ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกส้นหนอๆๆๆๆ” “ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆๆ”

จังหวะที่ ๕ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกส้นหนอๆๆๆๆ”“ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ” “ลงหนอๆๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆๆ”

จังหวะที่ ๖ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกส้นหนอๆๆๆๆ”“ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ” “ลงหนอๆๆๆๆ” “ถูกหนอๆๆๆๆ” “กดหนอๆๆๆๆ”

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้งต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิตบางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์คือกำหนดรู้ อาการดับไป ของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อม อารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจนให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ“รู้หนอ” ด้วย

๓. วิธีนั่งกำหนดรู้พอง-ยุบ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งภาวนาไม่มีทุกขเวทนาเลยติดต่อกัน ๒-๓ วัน ให้เดินและนั่งอย่างละ ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดซอยอาการพอง-ยุบ ตัด “หนอ”ออก “พองๆๆ”“ยุบๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใด บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัดก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการไม่ชัดนั้น “พองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด

หากเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจน เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดซอยอาการ “พอง

หนอๆๆๆๆๆ” “ยุบหนอๆๆๆๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบดับลง ณ การกำหนดครั้งที่เท่าไหร่

บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการไม่ชัดนั้น “พองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด

กำหนดรู้อาการคัน ชา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน ทุกครั้ง จึงจะกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป

กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่เข้าไปกำหนดรู้ ทุกครั้ง

บางขณะอาการพอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่ว เบา กำหนดอย่างแผ่วเบานิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ “พองหนอ” “ยุบหนอ” ถ้า รู้สึกจิตแผ่วเบามากเหมือนจะหลับ ก็ตามดูจิต ว่าหลับอย่างไร “รู้หนอๆๆๆ” (หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ)

กำหนดอยู่ดีๆ อาการพอง-ยุบกลับเร็วแรงขึ้นมาก ปรากฏอาการเกิด ดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตาม อาการนั่นกำหนดเพียงว่า“รู้หนอๆๆๆๆ”ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่า ดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด

หลังจากนั้น เมื่ออาการพอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับการเดินและนั่งภาวนาเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน แล้วเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย

เมื่อรู้สึกว่า ราคะ โทสะ โมหะ หรือนิวรณ์ ๕ กลับมาแรงขึ้น ให้เพิ่มการนั่งเป็น ๒ ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้นและเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะตัณหา มานะและทิฏฐิ “อยากหนอ" “ยึดถือหนอ" “คิดหนอ"

๔. วิธีกำหนดรู้อิริยาบถ แบบกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อิริยาบถตื่นนอน พึงเน้นย้ำ ,สังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิกตัวก่อน แล้วจึงค่อยพลิกตัวลุกขึ้นนั่ง “พลิกหนอๆๆ“ ”ลุกหนอๆๆๆ”

เดินเข้าห้องน้ำ “ยก-ย่าง-เหยียบ“ ”ยก-ย่าง-เหยียบ ”ขณะเปิดประตูห้องน้ำ กำหนด จิตคิดจะเปิดก่อน“อยากเปิดหนอ”สังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากเปิดหนอก่อน แล้วกำหนดอาการเคลื่อนไหวของมือ “ยกหนอๆ ถูกหนอ จับหนอ บิดหนอ เปิดหนอ”ต่อไป

รับประทานอาหาร : กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำกลืน ขณะเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อน จึงกลืน ทุกๆ คำกลืน กำหนดให้ได้ ๕๐ นาที เป็นอย่างน้อย

อมอาหารนานๆ กำหนดต้นจิต “อยากเคี้ยวหนอๆ” จนหายอยาก (จิตเป็นอุเบกขา) ก่อนจึงจะเคี้ยว ทุกๆ คำ ในการฉันหรือกินให้เพิ่มการกำหนดให้ถี่ๆมากขึ้นๆ เช่น

ยกมือตักอาหารขึ้นให้กำหนดว่า “ขึ้นหนอๆๆๆๆ” ถี่ๆ จนหมดอาการ

อ้าปากให้กำหนดว่า “อ้าหนอๆๆๆๆๆ” ถี่ๆ จนหมดอาการ

ขณะกลืนให้กำหนดว่า “ลงหนอๆๆๆๆ” หรือ “ไหลหนอๆๆๆๆ” การกำหนดฉันหรือกินยิ่งนานยิ่งละเอียดประณีต ดุจคนร่อนแป้ง ยิ่งร่อนมากก็ยิ่งละเอียดมาก

การกำหนดฉันหรือกินไม่ฟุ้งซ่านไม่รำคาญใจ รูป, เสียง, กลิ่น, รสไม่ปรากฏมารบกวนได้เลย

การกำหนดอิริยาบถใหญ่หรือย่อย กำหนดสะดวกสบายดี

อิริยาบถนอน หลังฉันเพล นอนกำหนดท้องพอง-ท้องยุบอย่างจดจ่อ ๕๐ นาที

- กำหนดเพียงรูปนอนเท่านั้น "นอนหนอๆๆๆ" แต่ ถ้ากำหนดกว่า ๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้เพ่งรู้ไปที่อาการไม่หลับนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า "ไม่ หลับหนอๆๆๆ" จนกว่าจะหลับไปเอง

- หรือเปลี่ยนบทกรรมฐานเป็นเมตตาภาวนา โดยการ กำหนดตั้งแต่ศีรษะ คือ เส้นผม ไล่ลงมาเรื่อยๆ ตั้งแต่ หน้าผาก คิ้ว ตา จมูก ปาก คาง หน้าอก หน้าท้อง ฝ่ามือ แข้งขา ฝ่าเท้าโดยการบริกรรมตามไปว่า "ขอให้มีความสุข ขอให้พ้นจากทุกข์" ทั้งขึ้น ทั้งลง จนกว่าจะหลับ[๑]

๕. วิธีเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะกำลังเดินจงกรม หรือนั่งภาวนาอยู่นั้น ต้องกำหนดรู้อาการคัน ชา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน ทุกครั้ง จึงจะกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้อาการดับไป ของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า "ดับหนอ" หรือ "รู้หนอ" ด้วย

บางขณะอาการพอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบานิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ "พองหนอ" "ยุบหนอ" ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบามากเหมือนจะหลับ ก็ตามดูจิต ว่าหลับอย่างไร "รู้หนอๆๆๆ" (หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ)

กำหนดทุกขเวทนาปรากฏสังเกตดูว่ากำหนดกี่ครั้งจึงดับ

---

[๑] ในเรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๕.

- ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง มีทุกขเวทนาปรากฏบ้างหรือไม่? ถ้ามีทุกขเวทนาให้นั่งกำหนดอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงครึ่ง

- ให้สังเกตขณะกำหนดเห็นอาการทุกข์/อาการสุขดับไป..มีอะไรดับพร้อมกันไปด้วย

- การกำหนดเวทนาให้สังเกตเหมือนกับการกำหนดเดินและนั่ง คือเวทนาดับไปตอนไหน หรือจิตดับไปจากเวทนาตอนไหน

– จิตดับจากเวทนา หมายถึงอารมณ์เวทนามีอยู่แต่จิตไม่รับเอามาเป็นอารมณ์ คือจิตไปเกาะเอาอารมณ์ใหม่แล้ว

พิเศษ :โยคีแต่ละคน ถ้านั่งปฏิบัติ ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย ๓-๕ วันติดต่อกันเป็นอย่างน้อย หลังจากนั้นทุกขเวทนากลับแรงขึ้นมาอีกอย่างน่าแปลกใจ แต่มีสติรู้เท่าทัน ไม่สุข ไม่ทุกข์ จิตกลับรู้สึกเฉยๆ

๖. วิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดรู้เท่าทันจิต อยาก....หนอ (ก่อนลุก ก่อนนั่ง ก่อนจับ ก่อนหัน ก่อนมอง ก่อนพูด ก่อนเคี้ยว ก่อนดื่ม ก่อนเปิดประตูได้ทันทุกครั้ง พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตอยากเท่านั้น

เน้นตัวจิต อารมณ์ดับไปจากจิต หรือ**จิตดับไปจากอารมณ์** พร้อมกำหนด “ดับหนอ“ ”รู้หนอ ”กำหนดให้ได้ ๙๐ – ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์

กำหนดรู้เท่าทันจิต (อยาก...หนอ) ก่อนลุก ก่อนนั่ง ก่อนหัน ก่อนมอง ก่อนพูด ก่อนเปิดประตูได้ทันทุกครั้ง พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตอยากนั้น เมื่อมีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายของจิตไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายว่าพ่อแม่ตาย จิตก็เฉยๆ ราวกะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน

มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูปนาม ไม่ยินดียินร้าย ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น เกิดเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายพ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉยๆ อย่างพระนางมัลลิกา ที่สูญเสียสามีและลูกๆ ทั้ง ๓๒ คนในสงครามเดียวกัน พระนางก็เฉย ไม่รู้สึกเสียใจแต่อย่างใด เพราะเข้าใจว่าทุกอย่างมีเกิดและมีดับเป็นธรรมดา ทีนี้ เฉยอย่างไร

- ญาณก่อนนี้ จิตดิ้นรน อยากหลุดพ้น ดูไปจนแก่กล้า รู้ว่าไม่มีทางก็วางเฉย แม้ถูกบีบคั้นสาหัสก็วางเฉยได้ เป็นการวางเฉยต่อสังขาร โดยแจ้งความเกิดดับของรูปนาม

- มีองค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิก ซึ่งไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก แต่อย่างใด ดังนั้นในขั้นนี้ อาจเกิดเวทนาที่เป็นโสมนัส(สุข) หรืออุเบกขา ก็ได้

หลักสำคัญในการปฏิบัติ

๑. ต้องกำหนดบริกรรมอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ แม้แต่ขยับนัยน์ตา ขยับลิ้น ก็กำหนดทันทุกครั้ง

๒. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

๓. ถ้าเห็นแสงสว่าง ที่ไม่ใช่แสงสี ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัด ต่อไป

๔. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์

๕. พิจารณาเห็นการดับของตัวจิต(ที่เข้าไปกำหนดรู้)เอง ให้ได้ ๑-๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้

๗. วิธีเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้าเห็นแสงสว่างที่ไม่ใช่แสงสี ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป

ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์

กำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑ – ๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

ปัญญารู้เห็นขึ้นมาว่า รูปนามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุปัจจัย ต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปก่อนแล้วรูปนามอันเป็นวิบากก็ไม่เกิดขึ้นอีก แต่ว่าบัดนี้รูปนามมีอยู่แล้ว จนเบื่อหน่ายอยากหนีอยากพ้นมากแค่ไหนก็หนีไม่พ้น จำต้องวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย คือไม่มีอภิชฌาและโทมนัส ในสังขารรูปนาม แต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามเพ่งรู้ที่ความเกิดดับของรูปนาม ในตอนนี้ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏมากขึ้น สภาวธรรมในขั้นนี้ปรากฏความแปรปรวนของรูปนาม แต่จิตวางเฉย

๘. สภาวะญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๖ สมบูรณ์

บันไดขั้นที่ ๖ เป็นผลจากการกำหนดสภาพธรรมตามจริง พร้อมกับเห็นอาการดับของจิตรู้ มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้ายตาม ไม่ยินดียินร้ายของจิตที่คิด ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวว่าพ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉย ราวกะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน เป็นสภาวธรรมที่อยู่ในปฏิสังขาญาณ[๒]

สภาวธรรมปรากฏความแปรปรวนของรูปนาม แต่จิตวางเฉย ซึ่งเป็นสภาวธรรมของสังขารุเปกขาญาณเบื้องต้น กล่าวถึงความปรารถนาที่จะหนีให้พ้นจากรูปนาม ไตร่ตรองมองหาอุบายที่จะให้พ้นจากรูปนาม จนเกิดปัญญารู้เห็นขึ้นมาว่า รูปนามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุปัจจัย ต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปก่อนแล้วรูปนามอันเป็นวิบากก็ไม่เกิดขึ้นอีก แต่ว่าบัดนี้รูปนามมีอยู่แล้ว จนเบื่อหน่ายอยากหนีอยากพ้นมากแค่ไหนก็หนีไม่พ้น จำต้องวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย คือไม่มีอภิชฌาและโทมนัส ในสังขารรูปนาม แต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามเพ่ง ตอนนี้ไตรลักษณ์ปรากฏมากขึ้น

---

[๒] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒.

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ช่วงต้น)

สภาวะของญาณนี้ : ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีก็หนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษเพิกเฉยในภริยาที่หย่าร้างกันแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะเห็นแล้วว่ามันเป็นของเกิดดับและหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายามไปปฏิเสธมันยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น จึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะวางเฉยต่อรูป-นาม คือ เมื่อกำหนดหาทางหนียังไงก็หนีไม่พ้นก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยนี้จะทำให้สภาวจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป บุคคลทั่วไปเวลาเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยนี้สภาวะของจิตใจจะดิ้นรน แม้แต่ในวิปัสสนาญาณก่อนหน้าสังขารุเปกขาญาณก็ยังมีลักษณะความดิ้นรนของจิต คือ ยังมีความรู้สึกอยากจะหนีอยากจะพ้น ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้นก็ยังวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสแทบจะขาดใจก็วางเฉยได้ เป็นความวางเฉยต่อสังขารโดยประจักษ์แจ้งในความเกิดดับของรูปนามในขณะเจริญวิปัสสนา

สังขารุเปกขาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้ ที่ว่าญาณนี้วางเฉยต่อสังขารรูปนามนั้นมีคำอธิบายเป็น ๒ นัย นัยหนึ่งนั้นว่า เพราะมีความปรารถนาที่จะหนีให้พ้นจากรูปนามไตร่ตรองมองหาอุบายที่จะให้พ้นจากรูปนาม ก็เกิดปัญญารู้เห็นขึ้นมาว่ารูปนามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุจากปัจจัย ต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปเสียก่อน รูปนามอันเป็นวิบากจึงจะไม่เกิดขึ้น แต่ว่า ณ บัดนี้มีรูปนามอยู่แล้วจะเบื่อหน่ายอยากหนีสักเพียงใดก็ยังหนีไม่พ้น จำต้องวางเฉยไม่ยินดียินร้าย คือไม่มีอภิชฌาและโทมนัสในสังขารรูปนาม แต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามต่อการเพ่งความเกิดดับของรูปนามซึ่งมาถึงตอนนี้ ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏชัดมาก[๓] อีกนัยหนึ่งคือ ปัญญาที่ได้พิจารณาเห็นความจริงมาแล้วแต่ในญาณต้นๆ นั้นมีกำลังแก่กล้าขึ้นเห็น

---

[๓] พระภาวนาพิศาลเมธี วิ., **“เอกสารประกอบการสอนวิชา: สัมมนาวิปัสสนาภาวนา”**, บัณฑิตวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๕๐๐.

ความไม่เป็นสาระไม่เป็นแก่นสารว่างเปล่าจากตัวตนโดยอาการ ๑๒

เป็นญาณที่จิตปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด..ความเป็นไป..นิมิต..กรรม..ปฏิสนธิ...คติ...ความบังเกิด...ความอุบัติ...ความเกิด..แก่..เจ็บ..ตาย...เศร้าโศก...รำพัน...คับแค้นใจ...พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอามิส เป็นสังขาร และเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น จึงชื่อว่า สังขารุเปกขาญาณ ญาณข้อนี้จัดเป็นสิขาปปัตตวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอด และเป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือวิปัสสนาที่เชื่อมถึงมรรค[๔]

ความวางเฉยของรูปนาม คือมีปัญญากำหนดจนรู้ว่า หนียังไงก็หนีไม่พ้น จึงอยู่เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษที่เพิกเฉยในภริยาที่หย่าร้างแล้ว จิตมีความเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะว่าเป็นของเกิดดับ หนีไม่ได้ ยิ่งปฏิเสธยิ่งเป็นทุกข์ จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะการวางเฉยของรูปนาม สภาวะเข้าสู่ความเป็นปกติระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป เวลาเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัย สภาวะจิตใจจะดิ้นรนมาก ไม่ต้องการกระสับกระส่ายดิ้นรน แม้แต่ในวิปัสสนาก่อนหน้าสังขารุเปกขาญาณ ก็มีลักษณะการดิ้นรนของจิต ยังมีความรู้สึกอยากจะหนีอยากจะพ้น แต่ยังหลุดพ้นไม่ได้ เมื่อดูจนกำลังแก่กล้าแล้วว่า ไม่มีทางจึงวางเฉยได้ เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่ก็ยังวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสก็ยังวางเฉยอยู่อยู่ได้ เป็นความวางเฉยต่อสังขารที่ประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูปนาม ในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก สังขารุเปกขาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้ หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้[๕]

อนึ่ง มุญจิตุกัมยตาญาณปัญญาที่ใคร่หนีจากรูปนาม ปฏิสังขาญาณปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายหนีจากรูปนาม และสังขารุเปกขาญาณ

---

[๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๘๖-๘๘.

[๕] **คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙**, หน้า ๑๖๙.

ปัญญาที่วางเฉยต่อรูปนาม รวม ๓ ญาณนี้พยัญชนะต่างกันจริง แต่ว่าอรรถเหมือนกัน คือจะหนีจากรูปนาม ดังมีบาลีว่า ยา จ มุญฺจิตุกมฺย ตา ยา จ ปฏิสงฺขานุปสฺสนา ยาจ สงฺขารุเปกฺขา อิเม ธมฺมา เอกตฺถา พยญฺชนเมวนานํ.

มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขาญาณและสังขารุเบกขาญาณ ทั้ง ๓ ญาณนี้ มีอรรถเดียวกันแต่ชื่อพยัญชนะนั้นต่างกันเมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวนและสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก

องค์ ๖ ประการของสังขารุเปกขาญาณ

เมื่อโยคีพยายามกำหนดต่อไป สังขารุเปกขาญาณนี้ก็จะค่อยๆ แก่กล้าเข้า จนในที่สุดก็จะแสดงสภาวะครบ ๖ ประการอย่างบริบูรณ์ คือ

๑. ภยญฺจนนฺที จ วิปฺปหาย. ในอารมณ์อะไรก็ตามที่น่ากลัว น่ายินดี น่าปลาบปลื้ม ไม่มีเลย คือ ไม่มีความกลัว ไม่มีความยินดี ยินร้ายกำหนดได้สม่ำเสมอ เรียบร้อย ปราศจากอุปสรรคความขัดข้อง กำหนดได้ง่ายที่สุด

๒. เนว สุมโน โหติ น ทุมฺมโน อุเปกฺขโก วิหรติ สโต สมฺปชาโน. ที่ว่าดีนั้น คือระมัดระวังตั้งอกตั้งใจมากก็ไม่มี คือ ดีใจก็ไม่มี เสียใจก็ไม่มี มีแต่ตั้งสติกำหนดรู้เฉยๆ

๓. สพฺพสงฺขาเรสุ อุทาสิโน. ความทุกข์ยากลำบาก ทุกขเวทนาเป็นต้นไม่มีแล้ว คือ วางเฉยในอารมณ์สังขารทั้งปวง อุปมาเหมือนบุคคลผู้ชำนาญขับรถคันใหม่เครื่องใหม่ไปในถนนที่เรียบดี ไม่มียวดยานอื่นมาปะปน ย่อมจะขับไปได้โดยสะดวกเรียบร้อย เกือบจะไม่ต้องระมัดระวังหรือใช้ความพยายามอย่างไรเลย หรือมิฉะนั้น ถ้าเป็นสมัยโบราณ ก็เปรียบเหมือนคนขับรถเกวียนที่เทียมด้วยโคคู่ตัวฉลาดรู้หนทาง ทั้งยังหนุ่มปราศจากโรคมีกำลังแข็งแรงควรแก่การงาน ได้รับการฝึกฝนมาเป็นอย่างดี ขับไปในหนทางดีไม่มีหลุมไม่มีบ่อ ย่อมก่อให้เกิดความเบาใจ แก่เจ้าของ จะนอนขับไปก็ยังได้ ที่ว่ากำหนดสบายนั้นก็คือสบายโดยไม่ต้องระมัดระวังอย่างที่เปรียบมานั้น

๔. สนฺติฏฺฐนา ปญฺญา. ที่ว่าสับโน้นสับนี้ เปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ นั้นไม่มี คือ นั่งในอิริยาบถเดียวได้นาน คือ สมาธิตั้งอยู่กำหนดอยู่ได้นานๆ ไม่อยากลุกขึ้น เพราะใจสงบ ความฟุ้งซ่านไม่มี นิวรณธรรมก็ไม่รบกวน

๕. สุปฺปคฺเคปิฏฺฐํ วฏฺฏิยมานํ วิย. จิตไม่วิ่งไปสู่ที่ต่างๆ คืออยู่ที่อารมณ์เดียวอารมณ์อื่นที่จะย้ายไปก็ไม่ได้ คือสงบอยู่ที่เดิม คือ กำหนดอาการรูปนามสังขารสุขุมละเอียดลออ ยิ่งนานวันเข้าก็ยิ่งละเอียดมาก เห็นไม่ค่อยชัดเจน แต่ก็กำหนดได้อย่างสบายใจสงบมาก อุปมาเหมือนคนร่อนข้าวสาร ตักข้าวใส่กระด้งแล้วก็ร่อนไปมา เพื่อให้กากข้าวและสิ่งสกปรกต่างๆ ลอยขึ้นข้างบน แล้วก็กวาดตะล่อมเก็บทิ้งไป ยิ่งร่อนนานเข้าบ่อยครั้งเข้าก็เหลือแต่ข้าวที่สะอาดและยิ่งสะอาดเข้าทุกที ข้อนี้ฉันใด ลักษณะของสังขารุเปกขาญาณนี้ เมื่อโยคีกำหนดไปเรื่อยๆ ก็ยิ่งละเอียดสุขุม ฉะนั้น

๖. ปฏิลียติ ปฏิกุฏฺฏติ ปฏิวตฺตติ สมฺปสาริยติ. อารมณ์และจิตที่กำหนดต่างก็ละเอียดๆ ลงไป คือ จิตของโยคีบุคคลแคบเข้ามา คิดฟุ้งซ่านออกไปข้างนอกน้อยที่สุด จนแทบจะไม่มีในขณะกำหนดอยู่นั้น แม้อารมณ์ภายในก็ถอยลงมาก คือไม่ได้กำหนดนั่งหนอและถูกหนอ เพราะกำหนดแต่พองยุบเท่านั้นก็พอที่จะทำให้สงบได้แล้วระยะนี้บทกัมมัฏฐานที่แท้จะสั้นเข้าเหมือนกับยางที่ยืดออกไปแล้วกลับหดสั้นเข้ามา ฉะนั้น

วิปัสสนาจารย์ได้สอบสวนพิจารณาเห็นว่า โยคีผู้ปฏิบัติมีสภาวะบังเกิดองค์คุณทั้ง ๖ ประการนี้แล้ว ก็พึงทราบเถิดว่าบัดนี้โยคีผู้นั้นบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณแน่นอน

ถามว่า เมื่อโยคีบรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณอันประกอบไปด้วยองค์คุณ ๖ ประการนี้อย่างครบถ้วนบริบูรณ์แล้ว จะมีอะไรเกิดขึ้น

โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ ความดันโลหิต ลมบ้าหมู เป็นต้น ซึ่งเป็นผลพลอยได้ จุดมุ่งหมายคือกำจัดกิเลส การกำหนดคลายความขะมักเขม้น คลายความตึงเครียดไปบ้างสามารถกำหนดอารมณ์ได้สม่ำเสมอ ,ความเพียรไม่ลดถอยลง,ไม่ต้องจดจ่อในการกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ เห็นความดับหรือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และอนัตตา

อุปมาเหมือน **นกกาหาฝั่ง (ฝั่งพระนิพพาน)**

เหมือนนกกาของพ่อค้าเดินทะเล เมื่อพ่อค้าจะออกเดินทางไปค้าขายทางทะเลพวกพ่อค้าก็จะจับนกกาที่เรียกว่า ทิสากากะ (นกกาผู้รู้ทิศ) ไปด้วยคราวใด เรือถูกพายุพัดไปยังประเทศต่างถิ่น ฝั่งไม่ปรากฏคราวนั้นพวกพ่อค้าเหล่านั้น ก็ปล่อยการู้ทิศนั้นไป กานั้นก็โดดจากไม้สลักเสากระโดงเรือสู่อากาศ แล้วบินไปตามทิศใหญ่ทิศน้อย ทั่วทุกทิศ ถ้ามันเห็นฝั่ง มันก็บินมุ่งหน้าไปยังฝั่งนั้นเลย หากมันไม่เห็นฝั่ง มันก็บินกลับมาเกาะที่ไม้สลักเสากระโดงเรือนั้นเอง ครั้งแล้วครั้งเล่า[๖]

สังขารุเปกขาญาณก็เหมือนนกกาหาฝั่งนั้น ถ้าเห็นพระนิพพานอันเป็นทางสันติโดยสงบ ก็สลัดทิ้งกระแสสังขารทั้งหมดแล้วแล่นเข้าสู่พระนิพพาน หากยังไม่เห็นก็มีสังขารเป็นอารมณ์อย่างนั้นแหละวนเวียนไปด้วยกันเหมือนผงแป้งที่ถูกฝัดไว้ริมขอบกระด้ง และนุ่นที่คว้านเมล็ดออกแล้วฝัดอยู่ ครั้นกำหนดรู้สังขารทั้งปวงแล้ว ก็สลัดทิ้งความกลัวและความพอใจมีใจเป็นกลางในการกำหนดรู้สังขารโดยอนุปัสสนา ๓ คือ

๑. อนิจจานุปัสสนา คือ การตามรู้ว่าไม่เที่ยง
๒. ทุกขานุปัสสนา คือ การตามรู้ว่าเป็นทุกข์
๓. อนัตตานุปัสสนา คือ การตามรู้ว่าไม่ใช่ตัวตน

องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในมหากุสลญาณสัมปยุตตจิต ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก สังขารุเปกขาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้ หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้[๗]

จากนั้น ให้เพียรกำหนดทวารทั้ง ๖ เจริญธาตุกรรมฐานให้มากและเจริญเมตตา(นอน)ให้มากขึ้น จะทำให้การปฏิบัติก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว

---

[๖] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) รจนา **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A.Ph.D.) พิมพ์ครั้ง ๑ นครปฐม, หน้า ๓๔๑.

[๗] **คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙**, หน้า ๑๖๙.

ก. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

กำหนดเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที โดยกำหนดเดินเริ่มจากระยะที่ ๑-๖ ตามลำดับ

๑) การเดินสติสามารถกำหนดพอดีกับเท้าลงตัวเหมาะเจาะพอดีกับการกำหนด

๒) สติสามารถกำหนดตามจิตได้ว่องไว รวดเร็ว

๓) มีอาการตึงๆ ใน ก้าวแรกที่กำหนดเดินจงกรมบริเวณใต้ฝ่าเท้าขวา หยุดเดินจงกรม ส่งจิตไปที่ บริเวณใต้ฝ่าเท้า กำหนดว่า “ตึงหนอๆ” กำหนดแต่ละครั้งคอยสังเกตอาการ ตึง มีอาการค่อยๆ จาง โดยรวมแล้วแต่ละครั้งกำหนดประมาณ ๑-๓ ครั้งดับสนิท

บางขณะเห็นพื้นยุบลงวูบ (๓ ครั้ง/บัลลังก์) สติกำหนดไม่ทันแต่กำหนด ตามไป ๑ ครั้งว่า “ยุบหนอ” บางขณะเห็นพื้นเป็นคลื่นๆ เป็นลูกๆ และเห็น รายละเอียดของพื้นชัดเจน เช่น เม็ดทรายเล็กๆ ลวดลายเล็กๆ ขยะเล็กๆ ฝุ่นหยาบๆ

ข. สภาวธรรมที่ปรากฏ : นั่งกำหนดพอง-ยุบ

อาการท้องพอง-ท้องยุบ เห็นพองขนาดปานกลาง ยุบเป็นลูกเล็กๆ แต่สติเห็นชัดเจนมาก สติกำหนดว่า “พองหนอ” “ยุบๆๆ” ตามอาการในเวลาต่อมาประมาณ ๑๐ นาที อาการพองขนาดปานกลาง แต่อาการยุบเล็กๆ เริ่มจางไปๆ และพอง-ยุบเป็นจุดเล็กๆ สติกำหนดรู้ ว่ามีอาการตึงและหย่อนภายในจุดเล็กๆซ้อนขึ้นมาอีกขั้นหนึ่ง

จนกระทั่ง ต่อมาอาการพอง-ยุบหายไป สติกำหนดว่า “พองหนอ” “ยุบๆๆ” “จางหนอ” “ตึงหนอ” “หย่อนหนอ” “รู้หนอ” (รู้ว่ายุบหายไป) “นั่งหนอ” (กำหนดใส่แทนอาการว่าง) สติกำหนดจดจ่อแบบเบาๆ ไปเรื่อยๆ ตามอาการ ที่จิตรู้อาการ หรือที่จิตสนใจขณะปัจจุบันนั้นๆ บางขณะอาการพอง-ยุบ แบบหยิบๆๆๆๆ แล้วค่อยๆ จางหายไป บางขณะมีแต่พองเป็นลูกเล็กๆ ขึ้น เป็นแนวดิ่ง จนกระทั่งมีทุกขเวทนาปวดจึงทิ้งการกำหนดอาการท้องพอง - ท้องยุบ ไปกำหนดอาการปวดต่อไป

- อาการพอง-ยุบปรากฏนิดหน่อยเบาบาง นิ่งหายไปเป็นพักๆ

- ขณะจิตเห็นรูปพองดับไป รูปยุบดับไป จิตรู้ดับไปพร้อมกับอารมณ์

- โยคีบางคนสติดีมาก พอง-ยุบ เบาบาง สภาวะนุ่มนวล เห็นชัด ไม่เผลอ ไม่ง่วง

โรคภัยไข้เจ็บต่างๆจะหาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่นโรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ ความดันโลหิต ลมบ้าหมู เป็นต้น จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ได้มุ่งรักษาโรคอย่างนี้ มุ่งรักษาภายในคือกิเลสและโรคภายนอกก็เป็นผลพลอยได้

การกำหนดคลายความขะมักเขม้น คลายความตึงเครียดไปบ้าง

สามารถกำหนดอารมณ์ได้สม่ำเสมอ ความเพียรไม่ลดถอยลง ไม่ต้องจดจ่อในการกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ เห็นความดับหรือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์และอนัตตา

การกำหนดรู้เป็นกลางไม่มีดีหรือไม่ดี การกำหนดรู้จุด ๕ ,๑๐ ,จะน้อยลง การกำหนดจุด ๓, ๕, ๑๐จุด สุดท้ายจะเหลือเพียง ๔ จุด คือ พอง – ยุบ นั่ง-ถูก

การกำหนดอาการพองยุบ มีอาการต่อเนื่องกันไป ไม่ต้องทำความพยายามในการกำหนดรู้สภาวะต่างๆ กำหนดได้เองเป็นธรรมชาติ เหมือนไม่ได้กำหนดอะไร

การกำหนดรู้พอง-ยุบ นั่ง-ถูก บางทีหายไป ต้องกำหนดรู้อาการที่หายไปด้วย พอลงนั่งกำหนดรู้พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ(ทั้งย้ายถูกและจี้จุดสัก๒-๓เที่ยวจะรู้สึกตัวหายเป็นไอน้ำ หรือกลุ่มควันบางๆ สลายหายไปในอากาศ)

อาการพองโตมากและอาการยุบก็แฟบมากๆอาการพองขึ้นเรื่อยๆ ไม่ยุบก็ให้กำหนดรู้พองตามไปและอาการยุบลงๆ (ไม่พองก็ให้กำหนดตามไปว่ายุบๆ บางทีก็ไม่พอง-ไม่ยุบ แต่มีอาการตึงอยู่ก็ให้กำหนดว่า ตึงหนอ หรือรู้หนอไป เมื่อท้องไม่พอง-ไม่ยุบจะปรากฏคล้ายว่าเราไม่ได้หายใจและเย็นตามรูขุมขนทั่วบริเวณแขน ขาและทั่วร่างกายคล้ายหายใจทางรูขุมขน) (เป็น

ลักษณะของลมละเอียดปรากฏ) เป็นอาการของผรณาปีติผสมเข้ามา

บางครั้งอาการพอง-ยุบมีอาการรวดเร็วมากให้กำหนดว่า รู้หนอไว้เป็นหลัก

ไม่เห็นสิ่งที่ควรถือว่าเป็นเรา ของเรา ละความกลัวและความพอใจได้แล้วเป็นผู้วางเฉยมีใจเป็นกลางในสังขารทั้งปวง[๘]

*** แต่ตราบใดที่อินทรีย์ทั้ง ๕ ยังไม่สม่ำเสมอ ตราบนั้นญาณจะเกิด ขึ้นๆ ลงๆ กลับไปกลับมา ระหว่างอุทยัพพยญาณกับสังขารุเปกขาญาณ ถ้าได้ส่วนสมดุลกันเมื่อใด เมื่อนั้นก็จะบรรลุมรรคผลนิพพาน[๙]

ทุกขเวทนาปวดบริเวณขาทั้งสองข้าง เริ่มปวดแบบเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มความเจ็บปวดขึ้นเรื่อยๆ ตามลำดับ จนกระทั่งเวทนาปวดเกิดขึ้นมาก เหลือเกินจนแทบทนไม่ไหว บางขณะรู้สึกคล้ายกับว่าจะสิ้นชีวิตเลยทีเดียว ลักษณะการปวดเป็นบริเวณกว้างเป็นแผง แต่สติตามรู้จิตสมบูรณ์ดีมาก เห็น ว่าจิตส่วนสึกไม่มีความทุกข์เลย ไม่ทุรนทุรายกับอาการปวด รู้สึกเฉยๆ สติ กำหนดรู้โดยการสังเกตอย่างละเอียดทุกๆ “หนอ” มีการเปลี่ยนแปลง อย่างไรบ้างว่า “ปวดหนอๆๆๆๆๆ” ต่อมาประมาณ ๓๐ นาที ทุกขเวทนาปวดค่อยๆ ลดลงเล็กน้อยจนกระทั่งสิ้นบัลลังก์

ในช่วงเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง เกิดความคิดอยากไปดูยอดเขา เห็นนิมิตว่าตนเองไปนั่งอยู่บนยอดเขานั้นชัดเจนมากเหมือนภาพจริงๆ (งงๆ ลืมกำหนด) แล้วก้มลงมองสู่ภาพเบื้องล่างเห็นหน้าผาสูงขัน แล้วเกิดอาการเสียววูบมุ่งเข้าสู่หัวใจ มีสติรู้รีบกำหนดว่า “เสียวหนอๆๆ” ประมาณ ๒-๓ ครั้งดับหายไปทิ้งอาการเสียวและภาพนิมิต บางขณะจิตเห็นกิ่งไม้อยากเอื้อมมือไปเกาะกุม เพราะคิดว่าขณะยืนไม่มีความนั่นคง เมื่อคว้ากิ่งไม้แล้วตกลงจากที่สูง สติกำหนดรู้ว่ามีอาการเสียวสุดประมาณ แต่จิตรู้สึกเฉยๆ เมื่อ ออกจากสมาธิทดลองจับดูที่ไรฟันมีเลือดไหลออกทางไรฟันเล็กน้อย ต่อมา จิตมี

---

[๘] พระมหาณัชพล นราวงษ์ (ผู้เรียบเรียง) , **คู่มือการสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖**, (๒๕๕๓), หน้า ๔๕๑.

[๙] ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๖๖.

ความนุ่มนวลเบาสบาย การกำหนดทำได้อย่างง่ายดาย แม้ไม่ชัดเจน ขณะมีความคิด (น้อยมาก) เข้าแทรกจะเห็นความคิดซ้อนเกิดขึ้นอีกขั้นหนึ่ง

*** เกิดพะวงอยู่แต่ว่าเมื่อใดจะบรรลุมรรคผล ทำให้สมาธิหย่อนเกิดความ

ฟุ้งซ่าน ทำสมาธิให้มากด้วยการเดินจงกรม และกำหนด พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ กับเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ อยู่ในสังขารุเปกขาญาณเป็นเวลานาน โดยไม่อาจผ่านพ้นไปสู่มรรค ผล นิพพานได้ เกิดความท้อถอยคลายศรัทธาและเกิดเบื่อหน่าย ต้องเจริญวิริยสัมโพชฌงค์ และปีติสัมโพชฌงค์ มีความพากเพียรในการปฏิบัติมากเกินไปจนไม่เป็นอันกินอันนอน สมาธิตามไม่ทันจำต้องใช้สติลดความเพียรลง ถ้าสติน้อยมักเผอเรอในการกำหนดต้องเจริญสติสัมโพชฌงค์

อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้งที่กำหนด นั้นคือ ปัญญาที่พิจารณาเฉพาะความดับไปของรูปนามอยู่เนืองๆ กำหนดจิตดับไปพร้อมอารมณ์ที่ปรากฏมี อาการเผลอบ่อยๆ แล้วจิตเกาะกับนิวรณ์ เพราะความดับไปของจิตกับอารมณ์ จิตจึงไปเกาะอารมณ์ที่เคยชินคือ กิเลส พบแต่การดับ นิมิต หรืออาการปรากฏรวดเร็ว ตามไม่ทัน สติตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ ความสิ้นไป เสื่อมไป เห็นว่า “สังขารเกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้ เป็นธรรมดาเนืองๆ”คือ ทางอันประเสริฐ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้ เมื่อทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดจากการกำหนดรู้ รูป-นาม ที่ประกอบด้วยปชานาติ(ใส่ใจ) มรรคนี้เป็นเบื้องต้นซึ่งเป็น โลกียะ[๑๐] ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ เป็นต้น ที่จะนำไปสู่อริยมรรคที่เป็นโลกุตระ ประหาณกิเลสอย่างสิ้นเชิง โดยที่พัฒนาวิปัสสนาญาณตามลำดับจนถึงมรรคญาณ องค์มรรคทั้ง ๘[๑๑] ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ สัมมาทิฏฐิ[๑๒] สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทำหน้าที่ละสมุทัย ดับกิเลสโดยสมุจเฉทปหาน บรรลุเป็นพระอริยบุคคลโดยลำดับของอริยมรรค

---

[๑๐] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๕๓/๑๗๘.

[๑๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๔๖๘.

[๑๒] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

กำหนดรู้เท่าทันจิต มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูป-นาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ความไม่ยินดียินร้ายของจิต ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น แต่เกิดขึ้นเองตามธรรมชาติ แม้ได้ยินข่าวร้ายว่า พ่อแม่ตาย บ้านไฟไหม้ จิตก็เฉยๆ ราวกะว่าไม่เคยได้ยินเรื่องนี้มาก่อน

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

ปัญญาที่กำหนดรู้จนเห็นว่าจะหนีไม่พ้น จึงเฉยอยู่ ไม่ยินดียินร้าย เพราะเห็นแล้วว่ามันเป็นของเกิดดับ และหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายามไปปฏิเสธ ยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะวางเฉยต่อรูป-นาม คือ เมื่อกำหนดรู้หาทางหนียังไงก็หนีไม่พ้นก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยอยู่นี้ จะทำให้สภาวะจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูงไม่เหมือนบุคคลทั่วไป สภาวะของจิตยังไม่อยู่ในลักษณะที่ปกติยังหลุดพ้นไม่ได้ ก็ต้องวางเฉย ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้น ก็ยังวางเฉยได้แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัส ก็วางเฉยได้ เป็นความวางเฉยต่อสังขาร โดยประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูปนามในขณะเจริญวิปัสสนา องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุสลญาณสัมปยุตตจิต

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา

มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูปนาม ไม่ยินดียินร้าย ไม่ใช่คิดปรุงแต่งขึ้น เกิดเองตามธรรมชาติอย่างพระนางมัลลิกาที่สูญเสียสามีและลูกๆ ทั้ง ๓๒ คนในสงครามเดียวกัน พระนางก็เฉยไม่รู้สึกเสียใจแต่อย่างใด เพราะเข้าใจว่าทุกอย่างมีเกิดและมีดับเป็นธรรมดา ทีนี้เฉยอย่างไร

- ญาณก่อนนี้ จิตดิ้นรน อยากหลุดพ้น ดูไปจนแก่กล้า รู้ว่าไม่มีทางก็วางเฉย

- แม้ถูกบีบคั้นสาหัสก็วางเฉยได้ เป็นการวางเฉยต่อสังขาร โดยแจ้งความเกิดดับของรูปนาม

- ญาณนี้มีองค์ธรรม คือ ปัญญาเจตสิกซึ่งไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก แต่อย่างใด ดังนั้น ในขั้นนี้ อาจเกิดเวทนาที่เป็นโสมนัส(สุข) หรือ

อุเบกขา ก็ได้[๑๓]

เวทนาไม่รบกวนกำหนดได้ดี ใจสงบยิ่งนัก ได้รับความอัศจรรย์อย่างยิ่งในอนุสาสนีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่คนเคยเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง เห็นเหตุให้แน่ใจด้วยตนเองว่าคำสอนของพระองค์วิเศษแท้

บางครั้งมีอาการชามากๆ ไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้กำหนดรู้ตามอาการไปเรื่อยๆ จิตจะเป็นกลางในเวทนาที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและใจ ทุกขเวทนามีอยู่น้อย สุขเวทนามีอยู่น้อย การปฏิบัติเป็นปกติเฉยอยู่

มีอาการขนลุกไปทั้งตัว กำลังสมาธิมีมากขึ้น มีอาการขนลุกแล้วนิ่งเป็นเวลานาน

มีอาการของสมาธิปรากฏชัด เช่น อาการโยกไปข้างหน้า อาการโยกไปข้างหลังกำหนดให้รู้ตามอาการไป หรือกำหนดรู้หนอก็ได้ สำคัญอย่ากังวลหรือยินดียินร้ายกับอาการ วางใจให้เป็นกลางก็พอ

รู้สึกว่าอัตตภาพร่างกายของตนสลายไปจนหมดสิ้นไม่มีอะไรเหลืออยู่ ให้กำหนดว่า หายหนอ หรือ รู้หนอก็พอ

มีอาการสะท้านขึ้นลงในขณะนั่งกำหนดอยู่ มีอาการเคลื่อนไหวไปมาของมือแขนและเท้าเหมือนเป็นไปเองโดยไม่ได้ทำอะไรเพียงแต่รู้ดูอยู่เฉยๆก็พอ ถ้าเกิดขึ้นใหม่จะรู้สึกแปลกใจอยู่บ้าง จะเข้าใจมากขึ้นเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้ามากขึ้น

อาการยุบลงเร็วและถี่มาก จนกำหนดอาการพอง-ยุบไม่ได้ จนรู้สึกว่าพื้นท้องเคลื่อนไหวหมุนวนไปด้านขวาบ้างด้านซ้ายบ้าง หรือตามส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ใบหน้า หน้าอก หรือหัวไหล่และหลังเมื่อกำหนดรู้ก็จะหายไปแล้วกลับปรากฏขึ้นมาใหม่อีก

ไม่ต้องจดจ่อในการกำหนดรู้เห็นความดับ หรือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

กำหนดได้เองตามธรรมชาติ โดยไม่มีตัวตนของกำหนดรู้

---

[๑๓] **คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่๙** , หน้า ๑๖๙.

กำหนดเห็นความดับ ไม่เที่ยงได้ทุกขณะ มีข้อความว่า สงฺขาราว สงฺขาเร วิปสฺสนฺติ.[๑๔] สังขารนั้นแหละเห็นประจักษ์สังขาร

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : จิต

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย เพราะเห็นแล้วว่ามันเป็นของเกิดดับและหนี มันไม่ได้ยิ่งพยายามไปปฏิเสธ มันยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้นจิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะวางเฉยต่อรูป-นามคือเมื่อกำหนดรู้หาทางหนียังไงก็หนีไม่พ้นก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยอยู่นี้ จะทำให้สภาวะจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูงไม่เหมือนบุคคลทั่วไป สภาวะของจิตยังไม่อยู่ในลักษณะที่ปกติยังหลุดพ้นไม่ได้ก็ต้องวางเฉย ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้น ก็ยังวางเฉยได้แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสแทบจะขาดใจ ก็วางเฉยได้ เป็นความวางเฉยต่อสังขาร โดยประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูปนาม ในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิก ที่ในมหากุสลญาณสัมปยุตตจิต

จิตใจไม่แลบออกไปหาอารมณ์ แน่วแน่อยู่กับอารมณ์ จิตไม่หวนกลับไม่วก ไม่เวียน ไม่น้อมไปในภพในภูมิ คงเหลืออยู่แต่ความวางเฉย

ละความหวาดหวั่น ละความยินดี วางเฉยในการพิจารณารูปนาม ย่อมตั้งอยู่ในอนุปัสสนา ๓ อย่าง คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา

สมาธิดีสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ ดุจรถยนต์วิ่งบนถนนลาดยางดี

ยิ่งนานยิ่งละเอียด ยิ่งประณีตดุจคนร่อนแป้ง

ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญใจ ไม่มีอะไรมารบกวนก็ไม่กังวล อุปมาเหมือนบางทีดึงยืดออกไป พอวางก็หดเข้ามาฉะนั้น

ไม่รู้เห็นความกลัวในรูปนาม เห็นรูปนามว่าไม่เป็นโทษไม่เบื่อหน่ายในรูปนาม ไม่มีความต้องการพ้นไปจากรูปนาม ไม่ยินดีในรูปนาม จิตผ่องใสหมดจด มีความสุขที่ไม่เคยสุขมาก่อน ปราศจากความติดใจในสุข

---

[๑๔] วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๙๗.

การกำหนดรู้สงบ ประณีตเป็นระยะเวลานาน ไม่ต้องจดจ่อมาก ในขณะกำหนด สติสัมปชัญญะเท่าทันไม่ขาดช่วง

จิตบางท่านพอใจแค่นี้ จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตส่งออกรับอารมณ์ภายนอกน้อย ต้องพูดธรรมให้ฟังมากๆ ให้ทำไปเรื่อยๆจะดีเอง

การกำหนดรู้เป็นไปอย่างรวดเร็ว เหมือนสติไม่ทัน เหมือนหลับไป เหมือนมีอาการหลุดออกไปจากร่างกายก็มี

การกำหนดกับการรู้ก็หายไปหมด เมื่อถึงตรงนี้ให้พักการปฏิบัติ ๓ วัน หรือ ๗ วัน จากนั้นให้ปฏิบัติต่อ

อาการอยากได้ อยากเป็น จะดับไปในญาณนี้

นิมิตและแสงสีที่ปรากฏในขณะนั่งกำหนด มีลักษณะดังนี้ คือ มีกลุ่มเมฆหรือควันปรากฏเป็นสีมืด เช่น สีนวล สีเทา สีม่วงแก่ ครามแก่ น้ำตาลไหม้ เห็นแล้วเกิดความเย็นใจ กลุ่มเมฆหรือควันปรากฏเคลื่อนไหวช้าๆ หรือหยุดนิ่งเฉยเป็นครั้งคราว (เรียกว่า อุเบกขา) เกิดอาการชา เย็นซาบซ่าน สบายตามศรีษะ ใบหน้า แขนขา เท้า และส่วนต่างๆของร่างกาย (เรียกว่า ปีติ) รู้สึกสมาธิแน่นกระชับเข้ามา (เรียกว่า สมาธิ) รู้สึกว่ามีอาการหนักตึง (เรียกว่า ปัสสัทธิ) รู้สึกคล้ายกับง่วงแต่ไม่ใช่ถีนมิทธะ กำหนดได้ไม่เบื่อ (เรียกวิริยะ)

ไม่ได้สามารถกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉงกว่าจะกำหนดได้แต่ละอารมณ์ก็ต้องขะมักเขม้นอยู่นาน[๑๕]

ผู้ที่บรรลุสังขารุเปกขาญาณแล้วย่อมไม่รู้เห็นความกลัว โทษ ความเบื่อหน่าย ความต้องการจะพ้นออกไป หรือความรู้สึกว่าไม่น่ายินดี เหมือนในวิปัสสนาญาณก่อน แต่จะพบว่าจิตของตนผ่องใสหมดจดและได้รับความสุขที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน และปราศจากความติดใจในสุขเหมือนในขณะเริ่มเกิดอุทยัพพยญาณ มีเพียงสติที่กำหนดรู้อันสงบประณีตเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน และในขณะนั้นไม่จำเป็นต้องจดจ่อมากนัก ก็สามารถ

---

[๑๕] พระมหาณัชพล นราวงษ์(ผู้เรียบเรียง), **คู่มือการสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖**, (๒๕๕๓), หน้า ๔๕๒.

เจริญสติรู้เท่าทันได้ไม่ขาดช่วง

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด ไม่มีอุปสรรคปัญหาในการกำหนดรู้ ดูความเกิดดับเฉยๆ

ไม่ดีใจไม่เสียใจ มีสติสัมปชัญญะอยู่ ไม่เผลอจากรูปนามที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

วางเฉยอยู่กับรูปนาม ทั้งจำง่าย กำหนดสะดวกสบายดี ผู้ปฏิบัติไม่ถึงจะทราบไม่ได้ จะอนุมานเอาเองก็ไม่ได้

เวทนาไม่รบกวน กำหนดได้ดี ใจสงบยิ่งนัก ได้รับความอัศจรรย์อย่างยิ่งในอนุสาสนีแห่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตนเคยเชื่อบ้าง ไม่เชื่อบ้าง เห็นเหตุให้แน่ใจด้วยตนเองว่าคำสอนของพระองค์วิเศษแท้ บางครั้งมีอาการชาๆ ไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย ให้กำหนดรู้ตามอาการไปเรื่อยๆ

จิตจะเป็นกลางในเวทนาที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและใจ ทุกขเวทนามีอยู่น้อย สุขเวทนามีอยู่น้อย การปฏิบัติเป็นปกติเฉยอยู่

จิตใจไม่แลบออกไปหาอารมณ์ แน่วแน่อยู่กับอารมณ์ ,จิตไม่หวนกลับ ไม่วก ไม่เวียน ไม่น้อมไปในภพในภูมิคงเหลืออยู่แต่ความวางเฉย ,ละความหวาดหวั่น ละความยินดี วางเฉยในการพิจารณารูปนาม ,สมาธิดีสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ ดุจรถยนต์วิ่งบนถนนลาดยางดี ,ยิ่งนานยิ่งละเอียด ยิ่งประณีตดุจคนร่อนแป้ง ,ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญใจ ไม่มีอะไรมารบกวนก็ไม่กังวล ,ไม่รู้เห็นความกลัวในรูปนาม เห็นรูปนามว่าไม่เป็นโทษ ไม่เบื่อหน่ายในรูปนาม ไม่มีความต้องการพ้นไปจากรูปนาม ไม่ยินดีในรูปนาม จิตผ่องใสหมดจด มีความสุขที่ไม่เคยสุขมาก่อน ปราศจากความติดใจในสุข

ไม่ยินดียินร้ายกำหนดรู้รูปนามได้ง่ายที่สุดไม่มีอุปสรรคปัญหาในการกำหนดรู้ ดูความเกิดดับเฉยๆ ,ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีสติสัมปชัญญะอยู่ ไม่เผลอจากรูปนามที่กำหนดรู้,วางเฉยอยู่กับรูปนาม ทั้งจำง่าย กำหนดสะดวกสบายดี ผู้ปฏิบัติไม่ถึงจะทราบไม่ได้ จะอนุมานเอาเองก็ไม่ได้

การปฏิบัติกรรมฐานกับอริยสัจ ๔

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยวิปัสสนาวิธีนี้ แสดงให้เห็นถึงการได้เห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัว กล่าวคือ

๑. ขันธ์ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติพิจารณามาตั้งแต่ต้นจนถึงอนุโลมญาณเป็นที่สุดนั้นเป็นตัว **ทุกขสัจ** ผู้บรรลุมรรคญาณนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งทุกขสัจ

๒. ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดขันธ์ ๕ นั้นเป็น **สมุทยสัจ**ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งสมุทยสัจ

๓. มรรคจิตที่ได้นิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานนั้นก็ได้แก่ **นิโรธสัจ** นั่นเอง ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งนิโรธสัจ

๔. ปัญญาเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เป็นตัวสัมมาทิฏฐิเป็นองค์ธรรมของอริยมรรคที่ ๑ และในขณะมรรคจิตเดียวกันนั้นมีวิตกเจตสิกอันเป็นสัมมาสังกัปปะเป็นองค์อริยมรรคที่ ๒, มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเจตสิก อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๓-๔-๕, มีวิริยะ สติ และเอกัคคตาเจตสิก อันเป็นตัวสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๖-๗-๘ เกิดร่วมกัน ประกอบพร้อมกัน โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน องค์อริยมรรค ๘ ประการนี้เป็น **มรรคสัจ** ดังนั้นผู้ได้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งมรรคสัจ

ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณหรือมรรคปัญญา[๑๖]

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ได้กล่าวว่า

สังขารุเปกขาญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบจนวางเฉย ไม่มีทุกขเวทนารบกวน สามารถกำหนดสภาวะการต่างๆ ได้ดี ผู้ปฏิบัติเห็นคุณค่าของวิปัสสนาเป็นอย่างมาก ใจสงบยิ่งนัก ได้รับความอัศจรรย์อย่างยิ่งในอนุสาสนีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่คนเคยเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง

---

[๑๖]อ้างแล้ว, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๘๓.

เห็นเหตุให้แน่ใจด้วยตนเองว่าคำสอนของพระองค์วิเศษแท้

๑) บางครั้งมีอาการชามากๆไปตามส่วนต่างๆของร่างกายให้กำหนดรู้ตามอาการไปเรื่อยๆ

๒) จิตจะเป็นกลางในเวทนาที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและใจ ทุกขเวทนามีอยู่น้อย สุขเวทนามีอยู่น้อย การปฏิบัติเป็นปกติเฉยอยู่

๓) มีอาการขนลุกไปทั้งตัว กำลังสมาธิมีมากขึ้น มีอาการขนลุกแล้วนิ่งเป็นเวลานาน

๔) มีอาการของสมาธิปรากฏชัด เช่น อาการโยกไปข้างหน้า อาการโยกไปข้างหลังกำหนดให้รู้ตามอาการไป หรือกำหนดรู้หนอก็ได้ สำคัญอย่ากังวลหรือยินดียินร้ายกับอาการ วางใจให้เป็นกลางก็พอ

๕) รู้สึกว่าอัตตภาพร่างกายของตนสลายไปจนหมดสิ้นไม่มีอะไรเหลืออยู่ ให้กำหนดว่า หายหนอ หรือ รู้หนอก็พอ

๖) มีอาการสะท้านขึ้นลงในขณะนั่งกำหนดอยู่ มีอาการเคลื่อนไหวไปมาของมือ แขนและเท้าเหมือนเป็นไปเองโดยไม่ได้ทำอะไร เพียงแต่รู้ดูอยู่เฉยๆ ก็พอ ถ้าเกิดขึ้นใหม่จะรู้สึกแปลกใจอยู่บ้าง จะเข้าใจมากขึ้นเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้ามากขึ้น

๗) อาการยุบลงเร็วและถี่มาก จนกำหนดอาการพอง-ยุบไม่ได้ จนรู้สึกว่าพื้นท้องเคลื่อนไหวหมุนวนไปด้านขวาบ้างด้านซ้ายบ้าง หรือตามส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ใบหน้า หน้าอก หรือหัวไหล่และหลังเมื่อกำหนดรู้ก็จะหายไปแล้วกลับปรากฏขึ้นมาใหม่อีก

๘) ไม่ต้องจดจ่อในการกำหนดรู้เห็นความดับ หรือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๙) กำหนดได้เองตามธรรมชาติ โดยไม่มีตัวตนของผู้กำหนดรู้

๑๐) กำหนดเห็นความดับ ไม่เที่ยงได้ทุกขณะ มีข้อความว่า สงฺขาราว สงฺขาเร วิปสฺสนฺติ .ความว่า สังขารนั้นแหละเห็นประจักษ์สังขาร[๑๗]

---

[๑๗] เล่มเดียวกัน, หน้า ๔๕๒.

ปริญญา ๓ อริยสัจ ๔ ในสังขารุเปกขาญาณ(ช่วงต้น) ดังนี้

การกำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตา ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขาร เรียกว่าสภาวะของสังขารุเปกขาญาณเบื้องต้น เป็นญาณที่จะเข้าสู่วุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ต่อไป

๑) ญาตปริญญา กำหนดสังขารด้วยความวางเฉย (๑๐๐%)

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาสังขารที่อยู่ในไตรลักษณ์ด้วยการเพ่งดูอยู่ (๑๐๐%)

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องจัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “แจ้งนิโรธ(อริยสัจ ๔เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย,นิโรธ, มรรค” การละจากความวางเฉยในสังขารด้วยการมุ่งสู่พระนิพพาน (๖๐%) การกำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตาขั้นนี้ผู้ปฏิบัติของกำหนดอิริยาบถย่อยและต้นจิตให้ได้ ๑๐๐% กำหนดทุกครั้งต้องให้เห็นอาการของจิตดับไปซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขารเรียกว่าสภาวะของสังขารุเปกขาญาณเบื้องต้น

ปหานปริญญาเป็นการกำหนดรู้จนกระทั่งละจากความวางเฉยในสังขารด้วยการมุ่งสู่พระนิพพาน จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และแจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) เพราะมีพระไตรลักษณ์ของรูปนามเป็นอารมณ์เหมือนกัน ต่างกันตรงขั้นที่ ๖ สังขารุเปกขาญาณนี้ มีสติ สมาธิ และปัญญามากกว่าเป็นญาณที่จะเข้าสู่วุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ซึ่งเป็นภูมิแห่งปหานปริญญา จัดเข้านิโรธอริยสัจและมรรคอริยสัจ

มรรคอริยสัจ ความจริงที่แท้ว่าทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคืออาจเจริญภาวนาแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคให้มีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

มรรคสัจจ์ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป หมดไป เป็นมัคคสัจจ์ ดังบาลีว่า “นิโรธปฺชานนา

มคฺคสจฺจํ” เป็นที่ทราบชัดซึ่งทุกข์สมุทัย ว่าดับลงไปตอนไหน เป็น มัคคสัจจ์[๑๘]

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)		อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
		กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๑๐.ปฏิสังขาญาณ		๑๐	๑๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (โทมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๐ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๕ (ขันธ์ ๕) ๕ (อายตนะ) ๖ (โพชฌงค์) ๗ (อริยสัจ)	๒๐
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ	ต้น	๗	๕ (ทุกขเวทนา) ๒ (โทมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๕ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๑๐ (ขันธ์ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๑๐ (โพชฌงค์) ๙ (อริยสัจ)	๑๐

๑. กายานุปัสสนา ๗ % (จากเดิม ๑๐ %) เมื่ออยากหลุดพ้น จึงเพิ่มสติจดจ่อพอง-ยุบมากขึ้น แต่กลับหายไปอย่างฉับพลัน นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง เมื่อเพ่งจ้องพอง-ยุบ หรือ นั่ง-ถูก ก็หายไปอีก เหมือนกับว่าไม่ได้ดั่งใจเลยอันบ่งบอกถึงความเป็นอนัตตาของรูปขันธ์

เป็นสภาพธรรมที่คลายอุปาทาน พองยุบ ตอนนี้เป็นเพียงรู้ธาตุไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่จิตรู้ ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ก่อนหน้านี้ ถ้าจิตรู้ว่าไม่ชัด ก็พยายามจะเพ่งให้ชัด แต่ญาณนี้ไม่ชัด ก็รู้ตามอาการที่ไม่ชัด กำหนดรู้ด้วยสติ จางหนอๆ เบาหนอไม่ชัดหนอ นิ่มหนอ รู้ธรรมนั่นเอง สุดท้ายแล้ว กาย เวทนา จิต จะรวมเข้าไปอยู่ในหมวดธรรมทั้งหมด เข้าสู่ธรรมทั้งหมด เข้าสู่มรรคญาณ บรรลุธรรมจะเกิดขึ้น กับผู้เห็นเป็นกายธรรม (กาย เวทนา จิต จะเหลือศูนย์)

---

[๑๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๘๖-๘๘.

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๗ % (ทุกขเวทนา ๕ %[จากเดิม ๑๐ %], โทมนัส ๒ % [จากเดิม ๕ %], อุเบกขา ๑๐%[เท่าเดิม] ทุกขเวทนาปวดจะเกิดขึ้นนานๆ ครั้ง แต่ดับเร็ว ดับแล้วเป็นอุเบกขานานขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๒๖ % (กุศลจิต ๒๕ % [จากเดิม ๒๐ %],) เมื่อสภาวธรรมเป็นอุเบกขามากขึ้น เมื่อกำหนดพอง-ยุบและอาการปวดดับเร็วขึ้น จึงเกิดจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตมากขึ้นๆ ไปด้วย แต่ยังมีจิตอกุศลจากทุกขเวทนาอยู่บ้างนานๆ ครั้ง

๔.ธัมมานุปัสสนา ๔๐% (ขันธ์ ๑๐ % [จากเดิม ๕%],, อายตนะ ๑๐ %[จากเดิม ๕%],โพชฌงค์ ๑๐ %[จากเดิม ๖ %], อริยสัจ ๙ % [จากเดิม ๗ %], กายเปลี่ยนเป็นสภาพธรรมเป็นรูปขันธ์และอายตนะมากขึ้น เมื่อจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตก็เกิดสภาพธรรมที่เป็นโพชฌงค์และอริยสัจ ๔ ตามไปด้วย เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพียง ๑๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพิ่มขึ้น ๙๐ % แต่เน้นไปที่สภาพธรรมที่เป็นธรรมารมณ์มากขึ้นๆ

ญาณ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ช่วงกลาง)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)		อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
		กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ	ต้น	๗	๕ (ทุกขเวทนา) ๒ (โทมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๕ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๑๐ (ขันธ์ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๑๐ (โพชฌงค์) ๙ (อริยสัจ)	๑๐
	กลาง	๕	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (อุเบกขา)	๑๔ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๙ (ขันธ์ ๕) ๑๐ (อายตนะ) **๓๐ (โพชฌงค์)** ๒๐ (อริยสัจ)	๕

๑. กายานุปัสสนา ๕ % (จากเดิม ๗ %) เพิ่มสติจดจ่อพอง-ยุบมากขึ้น แต่กลับหายไปอย่างฉับพลัน นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง เมื่อเพ่ง

จ้องพอง-ยุบ หรือ นั่ง-ถูก ก็หายไปอีก เหมือนกับว่าไม่ได้ดั่งใจเลยอันบ่งบอกถึงความเป็นอนัตตาของรูปขันธ์

๒. เวทนานุปัสสนา ๕ % (อุเบกขา ๕ % [จากเดิม ๑๗ %]) อุเบกขาลดลง ไปเพิ่มอุเบกขาในสัมโพชฌงค์ ทุกขเวทนาปวดจะเกิดขึ้นนานๆ ครั้ง แต่ดับเร็วยิ่งขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๕ % (กุศลจิต ๑๔ % [จากเดิม ๒๕ %],) จิตที่มีฌาน (มหัคคตจิต)เปลี่ยนเป็นสภาพธรรมในสัมโพชฌงค์มากขึ้น

๔. ธัมมานุปัสสนา ๗๐% (ขันธ์ ๙ % [จากเดิม ๑๐ %] เพราะสังขารขันธ์เปลี่ยนสภาพเป็นสัมโพชฌงค์มากขึ้น, อายตนะ ๑๐ %[เท่าเดิม], โพชฌงค์ ๓๐ % [จากเดิม ๑๐%], อริยสัจ ๒๐ [จากเดิม ๙ %], กายเปลี่ยนเป็นสภาพธรรมเป็นรูปขันธ์และอายตนะมากขึ้น เมื่อจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตก็เกิดสภาพธรรมที่เป็นโพชฌงค์และอริยสัจ ๔ ตามไปด้วย

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพียง ๕ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพิ่มขึ้น ๙๕ % แต่เน้นไปที่สภาพธรรมที่อาการของโพชฌงค์ ๗ มากขึ้น

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

หลักธรรมที่ผู้เจริญวิปัสสนาพึงรู้ ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มากเนื่องเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว เป็นหลักธรรมที่คู่กับอินทรีย์ ๕ คือศรัทธินทรีย์ วิริยินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธินทรีย์ ปัญญินทรีย์ โดยมีความเหมือนความแตกต่างและความเกี่ยวเนื่อง คือ พละ ๕ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแก่จิตในปัจจุบันที่ทำให้เกิดมีขึ้น ส่วนอินทรีย์ ๕ ที่สะสมจนตกผลึกเหมือนกับนิสัยหรือสันดาน เช่นผู้มีสมาธิทรีย์มากก็อาจทำสมาธิได้ง่ายกว่าผู้มีน้อยกว่า ผู้มีปัญญินทรีย์มากก็มีปกติเป็นคนฉลาด พละ๕ อาจเกิดขึ้นได้ดีและสั่งสมเป็นอินทรีย์ไว้ คือ ผู้ทีบวชประพฤติพรหมจรรย์

ศรัทธาและความเชื่อปัญญาความเข้าใจทั้งสองอย่างนี้จะต้องมีความสมดุลกัน และถ้ามีความเชื่อแต่มีไม่มีความเข้าใจสิ่งที่ตนเองเชื่อถูกต้อง

คือ ไม่เข้าใจในเหตุผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงายเชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ฟังมา บุคคลที่มีปัญญาอันเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างมาก โดยปราศจากศรัทธาก็มักเป็นคนที่ตรึกตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใด เพราะฉะนั้นศรัทธากับปัญญาจึงต้องเท่ากัน

นอกจากนี้ วิริยะกับสมาธิ ต้องเท่ากันถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิ ย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่านแต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ดังนั้นจึงมีการสอบอารมณ์ในแต่ละวันเพื่อปรับอินทรีย์

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๑

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑๐. ปฏิสังขารญาณ		๗๐	๗๐	๗๐	๘๐	๘๐
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ	ต้น	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
	กลาง	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๑๐	๐	๐
		+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๑๐	+ ๑๐

ศรัทธา ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ๑๐% จากญาณก่อน ในช่วงต้นของญาณเหตุเพราะจิตผู้รู้เริ่มมีความเป็นปกติกำหนดรู้ และอนัตตลักษณะปรากฏชัด เข้าใจชัดว่าจิตต้องวางเฉยไปตามสภาวธรรมและมีกำลังศรัทธาเพิ่มขึ้นอีก ๑๐% เป็น ๙๐% ในช่วงปลาย

วิริยะ ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% ด้วยศรัทธาที่กำหนดไปตามสภาวธรรมมีกำลัง จึงส่งผลให้วิริยะพละมีกำลังเพิ่มขึ้นไปในระดับเดียวกัน คือ มีความใส่ใจต้นจิตที่ละเอียด และเป็นธรรมชาติมากกว่าญาณก่อน เป็นความเพียรที่เห็นไปตามจริงของจิตรู้

สติ ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% ความระลึกในสถาวธรรมปรากฏชัดอย่างเป็นธรรมชาติในช่วงต้นเพิ่มขึ้น ๑๐% สติจึงมีความว่องไวอย่างเป็นวสีเห็นสภาพธรรมเกิดดับไปพร้อมๆ กับจิตผู้รู้มีการกระพลิบดับให้เห็นในช่วง

กลาง อีก๑๐%

สมาธิ ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% สมาธิที่ตั้งมั่นจากสติที่เป็นธรรมชาติ ย่อมเป็นไปด้วยการเห็นสภาพธรรมไปตามเป็นจริงอย่างมีอุเบกขาแล้วแลอยู่ในช่วงต้นเพิ่มขึ้น ๑๐% และเข้าสู่สมาธิในการพิจารณารูปนามอย่างละเอียดด้วยใจเป็นกลางอีก ๑๐% ในช่วงกลางของญาณนี้

ปัญญา ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% ด้วยจิตที่พิจารณาไปตามธรรมชาติอย่างอุเบกขาต่อสภาพของรูปนามในช่วงต้นญาณปัญญาจึงพัฒนาเพิ่มขึ้น ๑๐% และด้วยความเป็นอนัตตลักษณะส่งให้พัฒนาเพิ่มขึ้นในช่วงกลางอีก ๑๐% ไปพร้อมด้วยจิตรู้

สำหรับเทคนิคการปฏิบัติเพื่อให้สามารถผ่านบันไดขั้นนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว ก็คือ ให้เพิ่มในการรู้อาการของจิตที่ปรารถนาจิตที่เริ่มต้น ให้ได้ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป ก็จะได้ผ่านขั้นที่ ๖ ได้อย่างรวดเร็ว

สภาวญาณในขั้นนี้เป็นญาณที่เกิดจากผลของปฏิสังขาญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ทำให้เห็นโทษเห็นภัยของรูปนาม อุปมาเหมือนคนที่ไม่ปรารถนาในบาตรที่มีรูรั่ว ๓ รู ฉันใด การที่ปัญญาญาณเห็นรอยรั่วของรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัย เห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอาตภาพนั้น

บทที่ ๑๕

ขั้นที่ ๗ พิจารณาสลัดคืนรูป-นาม

บันไดขั้นที่ ๗ เป็นการปฏิบัติภาวนาเพื่อบรรลุอริยมรรค อริยผล โยคีต้องสำรวมอินทรีย์ให้มากๆ กำหนดทุกอย่างๆ ดูอาการดับของอารมณ์และอาการดับของจิต ขั้นนี้ก็เป็นปหานปริญญา จัดเป็นนิโรธอริยสัจและมรรคอริยสัจ ในสภาวธรรมนั้นคือการกำหนดรู้อาการดับ ให้สังเกตว่าจิตดับไปจากอารมณ์ตอนไหน แต่โยคีพึงระวังเพราะว่ามีสภาวะปลอมอยู่ แต่มีธรรมะจริงอยู่เพียง ๑ อย่างเท่านั้น

กำหนดความ**สลัดคืนความยึดมั่นถือมั่น**ในรูป-นาม และขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นผลมาจากความดับลงแห่งความยึดถือ กล่าวคือ เมื่อกำหนดความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่นจนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคืนนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสติกำหนดรู้อาการพอง-ยุบจนเห็นความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่น จนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้พิจารณาความสลัดคืนนั้นด้วย[๑] จากนั้น เพิ่มสติสัมปชัญญะในการกำหนดอิริยาบถย่อยอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ด้วยโยนิโสมนสิการอย่างแยบคายตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายก่อนหลับให้ละเอียดขึ้นกว่าทุกๆ วัน เพิ่มสติรู้เท่าทันจิตที่อยากหัน อยากมอง อยากพูดคุยให้ทันอาการจิตก่อนทุกๆ ครั้ง และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ (อยากหนอ)” “มานะหนอ (ยึดหนอ)” “ทิฏฐิหนอ (หลงหนอ)”

เมื่ออารมณ์ทั้งที่เป็นรูปและนาม(ขันธ์ทั้ง ๕) ดับขาดไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอา**นิพพาน**มาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัตตัง เข้าสู่ภาวะที่เป็น “สันติ” ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาและปัจจัยปรุงแต่ง (สังขตธรรม) ใดๆ อีกต่อไป

บันไดขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นวิถีของ

---

[๑] พุทธทาสภิกขุ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น), หน้า ๓๗๗-๔๐๗.

การออกเรียกว่า "วุฏฐานคามินีวิปัสสนา"[๒] คือการออกจากรูปนาม จนหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นชื่อของ ๓ ญาณ คือ สังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ

วุฏฐานคามินีอีกความหมายหนึ่ง คือส่วนสืบต่อของอริยมรรค[๓] อริยมรรคชื่อว่าวุฏฐานะ คือการสลัดคืนรูปนาม

ปฏินิสสัคคานุปัสสนา เป็นชื่อแห่งวิปัสสนาและมรรคที่สละคืนเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งขันธ์ (วิบาก) และอภิสังขาร (กรรม) ด้วยอำนาจตทังคปหาน(วิปัสสนาญาณ) และน้อมไปในพระนิพพานอันตรงกันข้ามกับกิเลสโดยความที่น้อมโน้มไปทางนั้นเพราะเห็นโทษในสังขตธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดพิจารณาเห็นความสละคืนซึ่งรูปนาม ว่า

"ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี อสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ ปฏินิสฺสคฺคานุปสฺสี ปสฺสสิสฺสามีติ สิกฺขติ." เธอย่อมสำเหนียกว่า "เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า" เธอย่อมสำเหนียกว่า "เราจักพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก"

ความสละคืน มี ๒ อาการ คือ

๑) ปริจจาคปฏินิสสัคคะ (ความสละคืนด้วยการสละเสีย) คือ สละเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งขันธ์คือวิปาก และอภิสังขารคือกรรม ด้วยอำนาจตทังคปหาน

๒) ปักขันทนปฏินิสสัคคะ (ความสละคืนด้วยการแล่นเข้าไป) คือความแล่นไปในพระนิพพาน อันตรงกันข้ามกับกิเลสโดยความน้อมไปแห่งปัญญา เห็นโทษในสังขตธรรม

สภาวะญาณที่เกิดขึ้น ได้แก่ สังขารุเปกขาญาณช่วงปลาย, อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ

---

[๒] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๑๐/๓๗๗.

[๓] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๒/๓๓๙. , พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑๐.

วิปัสสนาญาณและมรรคญาณทั้ง ๒ นี้เรียกว่า อนุปัสสนา เพราะเห็นพระนิพพานภายหลังญาณก่อนๆ ภิกษุเป็นผู้ประกอบด้วยปฏินิสสัคคา-นุปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนั้น ชื่อว่าสำเหนียกว่า “เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความสลัดคืน หายใจเข้า หายใจออก”

การบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ต้องใส่ใจเพ่งรู้ในอารมณ์ที่จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะนั้น อย่างจดจ่อต่อเนื่องอย่างสมบูรณ์แบบ พยายามเพ่งพิจารณาอาการของอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ให้จิตซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ และ**พยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามา** แต่หากมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาได้ หรือเผลอสอดส่ายหาอารมณ์อื่นๆ ก็ให้เพ่งรู้ลงในอาการของอารมณ์ใหม่นั้น แต่เน้นสังเกตดู**สภาพธรรมารมณ์**ภายในจิตเป็นพิเศษ หลักการสำคัญในการบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ต้องพยายามเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพียง ๑ % แต่ใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพิ่มขึ้น ๙๙ % โดยที่เน้นไปที่พิจารณาสภาพธรรมของอริยสัจ ๔ เป็นหลัก

บันไดขั้นที่ ๗ เป็นวิถีของการออก ที่เรียกว่า “วุฏฐานคามินีวิปัสสนา”[๔] คือการออกจากรูปนาม จนหน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นชื่อของ ๓ ญาณ คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ วุฏฐานคามินีอีกความหมายหนึ่งคือ ส่วนสืบต่อของอริยมรรค[๕] อริยมรรคชื่อว่าวุฏฐานะ คือการสลัดคืนรูปนามส่วนการกำหนดในขั้นที่ ๗ นี้ต้องปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ ถึงจะได้ผล การกำหนดมีดังนี้

๑. พิจารณาสภาพธรรมขณะกราบและกำหนดรู้อริยาบถ

กราบสติปัฏฐานให้ช้าลง ๒๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยเพิ่มต้นจิตให้มากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิกนั้น แล้วจึงกำหนด “พลิก

---

[๔] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๑๐/๓๗๗.

[๕] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๒/๓๓๙. , พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑๐.

หนอๆ”ต่อไป เป็นต้น และเพิ่มจังหวะหยุด เมื่อมีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรกซ้อน เช่น ขณะยกมือขึ้นกราบ ลมเย็นพัดเข้ามากระทบร่างกาย ให้กำหนด “ถูกหนอ” “เย็นหนอ” จนดับไปก่อน แล้วจึงค่อยกำหนดยกต่อไป เป็นต้น

โยคีบางคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่นวาย น่ารำคาญ” ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่งวันละหลายๆ กิโลเมตร เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?”

อนึ่ง ผู้ที่ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว หากยังรู้สึกสับสนวุ่นวายกับอารมณ์ที่กระทบหรือการกำหนดรู้ที่ละเอียดขึ้นก็ย่อมแสดงว่า ยังไม่ถึงขั้นที่ ๗ นี้จริง” พยายามบริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดจริง ในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม **ตามรู้**อย่างเดียว

๒. พิจารณาสภาพธรรมขณะจงกรม

กำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากยืนนั้นด้วย แล้วลุกขึ้นยืน ในทุกครั้งและเพิ่มการกำหนดยืนเป็น ๓ ช่วง คือ

กำหนด “ยืนหนอ” ตั้งแต่ปลายผมจนถึงอก ๑ ช่วง

กำหนด “ยืนหนอ” ตั้งแต่อกจนถึงขา ๑ ช่วง

กำหนด “ยืนหนอ” ตั้งแต่ขาจนถึงปลายเท้า ๑ ช่วง

และเพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับพร้อมไปกับความรู้สึกยืนนั้นๆ ด้วย

เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการก้าวย่างเป็นทวีคูณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ “ยกหนอๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆ” (แล้วนิ่ง) “ย่างหนอๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆ” (แล้วนิ่ง) “เหยียบหนอๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆ” (แล้วนิ่ง) คือซอยสภาวะ เพิ่มความถี่ในการกำหนด ในขณะเดินเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหัน อยากมอง อยากพูด อยากคุยให้จิตที่อยากมอง,อยากคุยดับไป..โดยไม่หันไปมองหรือพูดคุย ให้ได้ทัน

ก่อนทุกครั้งหยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง

พิจารณาให้รู้อาการเท้าที่ยกขึ้น มีอาการตึง หย่อน เมื่อย ล้า อย่างไรกำหนดรู้ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น และหยุด ให้เห็นอาการดับขาดของจิตและเท้าที่เคลื่อนไหว แล้วจึงย่าง โดยกำหนดรู้ความรู้สึกการเคลื่อนย่างของเท้า และหยุด ลงเหยียบ ให้รู้อาการที่กระทบฝ่าเท้า แข็ง หยาบนุ่ม ร้อน เย็น ฯลฯ อย่างไร พอทิ้งน้ำหนักตัวลงของเท้าที่เหยียบมีอาการ ปวด เมื่อย ตึง ล้า จิตไปรับรู้ความรู้สึกช่วงไหน ให้กำหนดรู้อาการนั้น จนกว่าอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์และจึงกำหนดรู้อารมณ์ที่จิตรับรู้ต่อไป

ขณะเดินบางครั้งรู้สึกว่าเท้าหายไป กำหนดรู้ตามอาการปรมัตถ์ที่จิตรับรู้ตามอาการ ถ้ากำหนดไม่ได้ ให้จิตรู้อาการนั้นๆ ที่กำหนดไม่ได้

กำหนดและเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากหันอยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆดับไป..โดยไม่หันไปมองหรือเผลอพูดคุย ให้ได้ทันก่อนทุกครั้งหยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการ**ดับก่อนทุกครั้ง**

กำหนดรู้อาการดับไป ของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า“ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

เพิ่มอาการรู้ลงไปในอาการก้าวย่างเป็นทวีคูณ

จังหวะที่ ๑ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ”

จังหวะที่ ๒ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกหนอๆๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆๆ”

จังหวะที่ ๓เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆๆ”

จังหวะที่ ๔ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกส้นหนอๆๆๆๆ” “ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆๆ”

จังหวะที่ ๕ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกส้นหนอๆๆๆๆ”“ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ” “ลงหนอๆๆๆๆ” “เหยียบหนอๆๆๆๆ”

จังหวะที่ ๖ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด “ยกส้นหนอๆๆๆๆ”“ยกหนอๆๆๆๆ” “ย่างหนอๆๆๆๆ” “ลงหนอๆๆๆๆ” “ถูกหนอๆๆๆๆ” “กดหนอๆๆๆๆ”

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการ ดับ ก่อนทุกครั้งต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิตบางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์คือกำหนดรู้ อาการดับไปของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจนให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ”ด้วย

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับขาดไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัตตัง เข้าสู่ภาวะที่เป็น “สันติ” ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป

พิเศษ : สำหรับโยคีบางท่าน อาจารย์ให้เพิ่มต้นจิตในขณะเพิ่มความถี่จิตรู้ด้วย แต่ไม่บริกรรมทับต้นจิต เช่น จังหวะที่ ๔ กำหนด “รู้จิตอยาก-ยกส้นหนอ รู้จิตอยาก-ยกหนอ รู้จิตอยาก-ย่างหนอ รู้จิตอยาก-เหยียบหนอ” ถ้าโยคีถึงสภาวญาณจริง การเดินจะเบาสบายไม่ปวดหัว หรือรู้สึกติดคำบริกรรมอยู่ที่คอ

๓. พิจารณาสภาพธรรมขณะกำหนดรู้พอง-ยุบ

นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจนมากเห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจน เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดซอยอาการพอง-อาการยุบ “พองหนอๆๆๆๆ” “ยุบหนอๆๆๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบดับลง ณ จุดใดบางช่วงพอง-

ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการไม่ชัดนั้น “พองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด..

- กำหนดรู้อาการคัน ชา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้งจึงจะกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป

- กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่จิตเข้าไปกำหนดรู้แทบทุกครั้ง

- ถ้าเห็นแสง สี นิมิต หรือภาพแปลกๆ ให้เข้าใจว่า เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นนั้นไม่จริง ให้รีบกำหนดให้เห็นอาการดับโดยเร็ว อย่าไปยินดี หรือเพ่งมอง...

- ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์[๖]

- กำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้

-บางขณะอาการพอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบานิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ “พองหนอ” “ยุบหนอ” ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบามากเหมือนจะหลับ ก็ตามดูจิต ว่าหลับอย่างไร “รู้หนอๆๆๆ” (หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ)

โยคีบางคนกำหนดอยู่ดีๆ มีอาการพอง-ยุบถี่ๆ รัวเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิด-ดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะ**ละคำบริกรรม**ไปเอง อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด .. ขอย้ำว่า “ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด” ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย

บางครั้งอาการพอง-ยุบ อึดอัดแน่นแทบขาดใจ เหมือนจะตายให้ได้ ให้กำหนดรู้ถึงอาการอึดอัด แน่น ทรมาน จะตายนั้นตามความจริงและตัดคำ

---

[๖] ทุภโต วุฏฐานวิวฏฏเน ปญฺญา มคฺเค ญาณํ. ปัญญาในการออกและหลีกจากขันธ์และนิมิตทั้ง ๒ เป็นมรรคญาณ... ; ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๗๐.

บริกรรมว่า พอง-ยุบ นั้นไป

บางครั้งอาการพอง-ยุบ มีอาการสม่ำเสมอ แผ่วเบา ก็กำหนดรู้อาการ แผ่วเบา นุ่มนวล โดยเห็นอาการเป็นปรมัตถ์ ถ้าบริกรรมไม่ได้ก็แค่รู้ตามอาการเฉยๆ

เมื่ออาการพอง–ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับระยะเวลาการนั่งภาวนาและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน ขณะนั่งภาวนาให้สนใจเฉพาะอารมณ์ภายในเท่านั้น ส่วนอารมณ์ภายนอก เช่น เสียง กลิ่น รสและอารมณ์สัมผัสต่างๆ ไม่ต้องสนใจมากนัก

บางครั้งอาจมีอาการจิตดับวูบหายลงไป

อนึ่ง หากขณะนั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์ภายในแช่นิ่งซ้ำๆ เดิมๆ ติดต่อกันเกินหลายนาทีแล้ว ยังไม่เปลี่ยนแปลง ให้โยคีเพิ่มการเดินจงกรมให้มากกว่านั่งอีก ๑๕ นาที จนกว่าอาการแช่นิ่งซ้ำๆ เดิมๆ นั้น เปลี่ยนแปลงไป จึงปรับการนั่งและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน

กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะ ที่จิตเข้าไปรู้บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตรู้ดับไปจากอารมณ์

บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม ตามรู้อย่างเดียว

ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒-๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดต่อไป แต่ถ้าเห็นแสงสี หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณที่ ๔) แก้โดย เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๙๐ % ขึ้นไป เพิ่มการสังเกตรู้-เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑-๒ ขณะจิตก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

หลักสำคัญในการปฏิบัติ

๑. ต้องกำหนดบริกรรมอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับแม้แต่ขยับนัยน์ตา ขยับลิ้น ก็กำหนดทันทุกครั้ง

๒. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

๓. ถ้าเห็นแสงสว่าง ที่ไม่ใช่แสงสี ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป

๔. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์

๕. กำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑ – ๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็น ปัจจัตตัง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป

๔. พิจารณาสภาพธรรมขณะกำหนดรู้อิริยาบถ

ขณะรับประทาน : ให้กำหนดรู้การเคลื่อนไหวทีละอาการ กำหนดรู้อาการ คู้ เหยียด ตึง หย่อนเมื่อย ล้า ของแขนที่เคลื่อนไหว กำหนดรู้อาการของจิตที่ “อยาก” ตัก เคี้ยว กลืน ให้ทันก่อนทุกครั้ง และให้จิตที่อยากนั้นดับไป จึงจะตัก เคี้ยว กลืน ก่อนเคี้ยวให้เอามือวางลงก่อนทุกครั้ง แล้วจึงกำหนดเคี้ยวเคี้ยวอาหารให้ละเอียดจนจืดก่อนทุกครั้ง แล้วจึงกำหนดอยากกลืนแล้วจึงกลืนอาหารนั้น พอกลืนแล้วกำหนดรู้อาการที่ไหลลง จิตที่ชอบหรือไม่ชอบอาหารนั้น ให้กำหนดรู้ด้วยชอบหนอ ไม่ชอบหนอ ถูกใจหนอ

กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยวทุกครั้ง กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจืดสนิทก่อน จึงกลืนทุกคำกลืน ขณะเคี้ยวเสร็จต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ก่อน จึงกลืน ทุกๆ คำ กลืนกำหนดให้ได้ ๕๐ นาทีเป็นอย่างน้อย

- ขณะฉันให้เลือกกำหนดตามอาการความต้องการของร่างกาย(อย่าทำตามจิต ให้ทำตามร่างกายอยาก) ระงับจิตให้เป็นอุเบกขา

- ไม่ยินดี ใจเฉยๆ อยู่กับรูปกับนาม คืออยู่กับปัจจุบันขณะของการกำหนดในทุกๆ อาการ

- สมาธิดี ใจสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ

- เห็นการกลืนเป็นอาการธาตุ ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆๆๆๆ”

- หากกำหนดเห็นการไหลของน้ำเป็นเหมือนละอองควัน(เป็นอาการสลัดของรูป แล้วแต่จะรู้สึกเพราะไม่มีตัวแล้ว) ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆๆๆ”

-ให้ตัดอารมณ์ที่เป็นอกุศล ถ้าไม่อยากกินให้ระงับที่จิต แต่ถ้ารู้สึกกายไม่รับให้ไปดูที่จิตก่อนว่ากายไม่อยากหรือจิตไม่อยาก ถ้ากายไม่อยากต้องฝืนบ้างเพราะสุขภาพจะเสีย

- บางคนกำหนดอยู่ดีๆ ก็มีอาการถี่ รัวเร็วขึ้นมา อาการเกิด-ดับอย่างถี่ยิบ ให้กำหนดว่า “รู้ๆๆๆๆๆๆ” ไปจนกว่าจิตจะละคำบริกรรมเอง

- บางคนอาการจะแรงมากเหมือนเครื่องจักร เหนื่อยแทบขาดใจให้ตามกำหนดอาการนั้นๆ ไป เพียงว่า “รู้ๆๆๆๆ” ไปจนกว่าจิตจะละคำบริกรรมเอง บางครั้งอาจมีอาการจิตดับวูบหายลงไป

นอน : โยคีกำหนดเพียงรูปนอนเท่านั้น “นอนหนอๆๆๆ” แต่ถ้ากำหนดกว่า ๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้เพ่งรู้ไปที่อาการไม่หลับนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “ไม่หลับหนอๆๆๆ” จนกว่าจะหลับไปเอง (หรือเปลี่ยนบทกรรมฐานเป็นเมตตาภาวนา โดยการกำหนดตั้งแต่ศีรษะ คือ เส้นผม ไล่ลงมาเรื่อยๆ ตั้งแต่ หน้าผาก คิ้ว ตา จมูก ปาก คาง หน้าอกหน้าท้อง ฝ่ามือ แข้งขา ฝ่าเท้าโดยการบริกรรมตามไปว่า “ขอให้มีความสุข ขอให้พ้นจากทุกข์” ทั้งขึ้น ทั้งลง จนกว่าจะหลับ)

๕. พิจารณาสภาพธรรมขณะเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ถ้านั่งปฏิบัติ ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย ๓-๕ วันติดต่อกันเป็นอย่างน้อย หลังจากนั้นทุกขเวทนากลับแรงขึ้นมาอีกอย่างน่าแปลกใจ แต่มีสติรู้เท่าทัน ไม่สุข ไม่ทุกข์ จิตกลับรู้สึกเฉยๆ จากนั้นพึงปฏิบัติดังนี้

กำหนดรู้อาการ “อยาก” ให้ทันก่อนหัน มอง พูด คุย โดยที่ไม่ต้องหัน ไปมอง ไปพูด ไปคุย

กำหนดรู้อาการ “อยาก”หยิบ จับ กลืนน้ำลาย กลืนอาหาร แม้อิริยาบถย่อยที่ละเอียดบางอย่าง เช่นการกระพริบตา การขมิบก้นขณะขับถ่าย ขยับลิ้น ขยับนัยน์ตา ก็ต้องกำหนดรู้ด้วย

กำหนดจิตรู้ในการสัมผัสที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ เช่นกระทบทางกาย มีอาการแข็ง เย็น ร้อน อุ่น ฯลฯ อย่างไรกำหนดรู้ พอรู้อาการที่กระทบทางกายแล้วจิตชอบ ไม่ชอบ เบื่อ รำคาญ หงุดหงิด พอใจ ไม่พอใจ ฯลฯ ให้กำหนดรู้อาการนั้นด้วย

สังเกตรู้–เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑–๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

- ขณะกำหนดทุกขเวทนาปรากฏ สังเกตดูว่ากำหนดกี่ครั้งจึงดับ
- ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง มีทุกขเวทนาปรากฏบ้างหรือไม่? ถ้าไม่มีทุกขเวทนาให้นั่งกำหนดอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงครึ่ง
- ให้สังเกตขณะกำหนดเห็นอาการทุกข์/อาการสุขดับไป..มีอะไรดับพร้อมกันไปด้วย
- การกำหนดเวทนาให้สังเกตเหมือนกับการกำหนดเดินและนั่ง คือเวทนาดับไปตอนไหน หรือจิตดับไปจากเวทนาตอนไหน

จิตดับจากเวทนา หมายถึงอารมณ์เวทนามีอยู่แต่จิตไม่รับเอามาเป็นอารมณ์ คือจิตไปเกาะเอาอารมณ์ใหม่แล้ว

ไม่ว่าอิริยาบถใดที่จิตกำหนดรู้อยู่ มีเวทนาเกิดขึ้นไม่ว่าจะ สุข ทุกข์ หรือเฉยๆ ถ้ามีอาการปวด เมื่อย คัน จุก เสียด แน่น ให้กำหนดรู้ตามความจริงของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ของเวทนานั้น บางครั้งหากกำหนดแล้วบัง

สภาวะปรมัตถ์ ให้รู้ตามอาการเวทนา ปวด เมื่อย คัน จุก เสียด แน่นนั้นโดยไม่ต้องบริกรรมรู้ และให้เห็นอาการดับของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ทุกๆ ครั้ง

๖. พิจารณาสภาพธรรมขณะเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตาม**อาการรู้**นั้นๆ จนดับทุกๆ อารมณ์ที่จิตรู้ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะที่จิตเข้าไปรู้ ซึ่งบางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต** บางครั้ง**จิตรู้ดับไปจากอารมณ์**

โยคีบางคน กำหนดอยู่ดีๆ อาการพอง-ยุบรัวเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิดดับอย่างถี่ยิบบางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ..ขอย้ำว่า “ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด” ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจก็ให้ตามรู้ไปตามนั้นจนกว่าจะขาดใจตายไปเลย

เมื่ออาการพอง-ยุบ กลับมาเป็นปกติ ให้เพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ” (อยากหนอ) “มานะหนอ”(ยึดหนอ)“ทิฏฐิหนอ”(นึกหนอ อาการคิด-นึกช่วงนี้ จะเป็นเรื่องปัจจุบัน เราเป็นผู้คิด-นึกเสียเอง เป็นส่วนมาก)เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัตตัง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป[๗]

อาการที่เข้าถึงพระนิพพานมี ๓ คือ

๑. บุคคลผู้มนสิการโดยความไม่เที่ยง ย่อมนำจิตออกจากรูป-นามไปสู่นิพพานซึ่งเป็นความดับด้วยอำนาจแห่งอนิมิตตวิโมกข์ การสงัดจากนิมิตอารมณ์ที่ให้เกิดกิเลส หรือชรา มรณะ เป็นต้น เรียกว่า อนิมิตตนิพพาน

---

[๗] พระภาวนาพิศาลเมธี วิ., (ประเสริฐ มนฺตฺเสวี) **วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘) หน้า ๓๑๙.

๒. ผู้มนสิการโดยความเป็นทุกข์ย่อมนำจิตออกจากรูป-นามไปสู่นิพพานซึ่งเป็นความดับ ด้วยอำนาจแห่งอัปปณิหิตวิโมกข์ การสงัดจากความดิ้นรนอันเป็นเหตุให้เกิดสรรพทุกข์นั้น เรียกว่า อัปปณิหิตนิพพาน[๘]

๓. ผู้มนสิการโดยความเป็นอนัตตาย่อมนำจิตออกจากรูป-นามไปสู่นิพพานซึ่งเป็นความดับ ด้วยอำนาจแห่งสุญญตวิโมกข์[๙] การสงัดจากรูปนามทั้งปวงอันเป็นเหตุให้ยึดเป็นอัตตานั้น เรียกว่า สุญญตนิพพาน

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา จนเห็นไตรลักษณ์ คือ อนัตตา เห็นความไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ อันเป็นความว่างเปล่า เช่นนี้แล้ว และเพ่งอนัตตาต่อไปจนบรรลุ

คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ[๑๐] กล่าวถึง “การบรรลุมรรคญาณ ว่า เป็นประตูปากทางของวิโมกข์ หรือ วิมุตติ คือ การหลุดพ้นพิเศษ มี ๓ ประการ ๑) สุญญตวิโมกข์ ๒) อนิมิตตวิโมกข์ ๓) อัปปณิหิตวิโมกข์”

๗. พิจารณาสภาพธรรมขณะเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

๒. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะ ที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตรู้ดับไปจากอารมณ์โยคีบางคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่นวาย น่ารำคาญ” ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่ง เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ?”

---

[๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๓/๒๗๕. ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๔/๓๗๗.

[๙] ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๒๘ /๒๗๔ ,ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๘/๓๘๖. ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๓๒๓.

[๑๐] ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๒๒๙/๒๘๔-๒๘๖., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๙/๓๘๘-๓๘๙., พระอนุรุทธาจารย์, **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า ๕๖-๕๗.

๓. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกว่าคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม ตามรู้อย่างเดียว

๔. ขณะนั่งหลับตาภาวนา ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒ - ๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดต่อไป แต่ถ้าเห็นแสง**สี** หรือเห็นนิมิตเรื่องราวแสดงว่าญาณตก (มาที่ญาณที่ ๔) **แก้โดยการ**เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๑๐๐ % และเพิ่มการสังเกตรู้–เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑–๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

โยคีบางคน กำหนดอยู่ดีๆ อาการพอง-ยุบรัวเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิดดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ

โยคีก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ..ขอย้ำว่า “ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด” ถ้าพอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้นจนกว่าจะขาดใจตายไปเลย. เมื่ออาการพอง-ยุบ กลับมาเป็นปกติ ให้เพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ” (อยากหนอ) “มานะหนอ”(ยึดหนอ) “ทิฏฐิหนอ”(นึกหนอ : อาการคิด-นึกช่วงนี้จะเป็นเรื่องปัจจุบัน เราเป็นผู้คิด-นึกเสียเอง เป็นส่วนมาก)

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปสิ้นแล้ว ก็จะหน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจจัตตัง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป

๘. สภาวะญาณที่เกิดขึ้นเมื่อปฏิบัติขั้นที่ ๗ สมบูรณ์

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า จิตสละรูปเป็นความสละคืนด้วยการสละเสีย จิตแล่นไปในนิพพานซึ่งเป็นความดับแห่งรูป เป็นความสละคืนด้วยความแล่นไป

ภิกษุสำเหนียกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืนในรูปหายใจเข้า สำเหนียกว่า "เราพิจารณาเห็นความสละคืนในรูปหายใจออก" จิตสละเวทนา ฯลฯ สัญญาฯลฯ สังขาร ฯลฯวิญญาณ ฯลฯ จักขุ ฯลฯ จิตสละชราและมรณะ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความสละคืนด้วยการสละเสีย จิตแล่นไปในนิพพานซึ่งเป็นความดับแห่งชราและมรณะ เพราะฉะนั้น จึงเป็นความสละคืนด้วยความแล่นไป

ภิกษุสำเหนียกว่า "เราพิจารณาเห็นความสละคืนในชราและมรณะหายใจเข้า" สำเหนียกว่า "เราพิจารณาเห็นความสละคืนในชราและมรณะหายใจออก" ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า "สติปัฏฐานภาวนา คือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย[๑๑] อธิบายว่า อภินิเวส (การกำหนด) วุฏฐานะ (การสลัดออกไป) คือ

๑. โยคีกำหนดภายในแล้วออกจากภายใน ๑ กำหนดภายในแล้วออกจากภายนอก ๑ กำหนดจากภายนอกแล้วออกจากภายนอก๑ กำหนดจากภายนอกแล้วออกจากภายใน ๑

๒. โยคีกำหนดในรูปแล้วออกจากรูป ๑ กำหนดในรูปแล้วออกจากอรูป๑ กำหนดในอรูปแล้วออกจากอรูป๑ กำหนดในอรูปแล้วออกจากรูป๑ ออกจากขันธ์ทั้ง ๕ พร้อมกัน๑

---

[๑๑] พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนฺตเสวี ป.ธ.๘), รวบรวมเรียบเรียง, **อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า**, , (กรุงเทพ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๐๑-๓๐๒.

๓. โยคีกำหนดโดยความไม่เที่ยง ออกจากความไม่เที่ยง ๑ กำหนดโดยความไม่เที่ยง ออกจากความเป็นทุกข์ จากความไม่มีอัตตา ๑ กำหนดโดยความเป็นทุกข์ จากความไม่เที่ยง จากความไม่มีอัตตา ๑ กำหนดโดยความไม่มีอัตตา ออกจากความไม่มีอัตตา จากความไม่เที่ยง จากความเป็นทุกข์ ๑

ถาม กำหนดอย่างไร? ออกอย่างไร ?

ตอบว่า ๑. โยคีท่านที่ ๑ กำหนดอยู่ในสังขารภายในทั้งหลาย แต่เริ่มแรกมาเลย ครั้นกำหนดแล้ว ก็เห็นสังขารภายในเหล่านั้น แต่เพราะเหตุที่วุฏฐานะ (การออกไป) คือมรรค หามีโดยเพียงแต่การเห็นสังขารภายในล้วนๆ เท่านั้นไม่ ต้องเห็นแม้สังขารภายนอกด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นเขาจึงเห็นขันธ์ทั้งหลายของผู้อื่นบ้าง เห็นสังขารทั้งหลายที่เป็นอนุปาทินนกะบ้าง ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีอัตตา โยคีท่านนั้นกำหนดรู้ภายในตามกาลเวลา กำหนดรู้ภายนอกตามกาลเวลา ในเวลากำหนดรู้ภายในวิปัสสนาของโยคีท่านนั้น ผู้กำหนดรู้อยู่อย่างนี้ ก็สืบต่ออยู่กับมรรค โยคีท่านนี้ชื่อว่า กำหนดภายในแล้วออกไปจากภายใน

แต่ถ้าวิปัสสนาของโยคีท่านนั้นสืบต่ออยู่กับมรรคในเวลากำหนดรู้ภายนอก โยคีท่านนี้ ชื่อว่า กำหนดภายในแล้วออกไปจากภายนอก แม้ในการกำหนดรู้จากภายนอกแล้วออกไปจากภายนอก และในการกำหนดรู้จากภายนอกแล้วออกมาจากภายใน ก็มีนัยดังนี้[๑๒]

๒. โยคีอีกท่านหนึ่ง (ท่านที่ ๒) กำหนดอยู่ในรูป แต่แรกเริ่มมาเลย ครั้นกำหนดแล้วก็เห็นภูตรูปและอุปาทายรวมกองเดียวกัน แต่เพราะเหตุที่วุฏฐานะ(การออกไป) หามีโดยเพียงแต่การเห็นรูปล้วนๆเท่านั้นไม่ แม้อรูปก็ต้องเห็นด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้นโยคีจึงทำรูปให้เป็นอารมณ์ แล้วเห็นอรูป คือ เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ ที่เกิดขึ้นว่า “นี้ เป็นอรูป” โยคีท่านนั้น กำหนดรู้รูปตามกาลเวลา กำหนดรู้อรูปตามกาลเวลา เมื่อโยคีนั้น

---

[๑๒] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑๒.

กำหนดรู้อย่างนี้ วิปัสสนาในการกำหนดรู้รูป ก็สืบต่อกับมรรค โยคีผู้นี้ชื่อว่า กำหนดอยู่ ในรูปแล้วออกไปจากรูป

แต่ถ้าวิปัสสนาของโยคีนั้น สืบต่ออยู่กับมรรคในเวลากำหนดรู้อรูป โยคีผู้นี้ชื่อว่า กำหนดอยู่ในรูปแล้วออกไปจากอรูป

แม้ในการกำหนดอยู่ในอรูปแล้วออกไปจากอรูปก็ดี และในการกำหนดอยู่ในอรูปแล้ว ออกไปจากรูปก็ดี ก็มีนัยดังนี้ แต่ในการกำหนดอย่างนี้ว่า "ยงฺกิญฺจิ สมุทยธมฺมํ สพฺพนฺตํ นิโรธธมฺมํ- สิ่งใดสิ่งหนึ่ง มีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมด มีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้ แล้วออกไปโดยอาการอย่างนั้นเช่นกัน โยคี(ท่านนี้) ชื่อว่า ออกไปจากขันธ์ทั้ง ๕ พร้อมกัน

๓. โยคีท่านหนึ่ง (ท่านที่ ๓) กำหนดรู้สังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง มาแต่แรกเริ่มเลย แต่เพราะเหตุที่วุฏฐานะ หามีโดยเพียงแต่กำหนดรู้โดยความไม่เที่ยงเท่านั้นไม่ต้องกำหนดรู้โดยความเป็นทุกข์บ้าง โดยความเป็นอนัตตาบ้าง ด้วยเหมือนกัน เพราะฉะนั้น โยคีจึงกำหนดรู้โดยความเป็นทุกข์บ้าง โดยความเป็นอนัตตาบ้าง เมื่อโยคีนั้นปฏิบัติแล้วอย่างนี้ วุฏฐานะก็มีขึ้นในเวลากำหนดรู้โดยความไม่เที่ยง โยคีท่านนี้ชื่อว่ากำหนดโดยความไม่เที่ยงแล้วออกไปจากความไม่เที่ยงแต่ถ้าวุฏฐานะมีแก่โยคีนั้นในเวลากำหนดรู้โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา โยคีท่านนี้ชื่อว่ากำหนดโดยความไม่เที่ยงแล้วออกไปจากทุกข์ จากอนัตตา

แม้ในการกำหนดโดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา แล้วออกไปจากลักษณะที่เหลือนอกนี้ ก็มีนัยดังนี้[๑๓]

สภาวธรรมในขั้นนี้เป็นสภาวธรรมที่สูงสุด เข้าสู่อริยมรรค อริยผล โดยจะแบ่งสภาวธรรมออกเป็น ๒ ส่วน คือ

๑) ส่วนที่หนึ่งเป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณ ตอนปลาย อนุโลมญาณ และโครตรภูญาณ

๒) ส่วนที่สองเป็นความสืบต่อของญาณข้างต้น คือมรรคญาณ ผลญาณและปัจจเวกขณญาณ มีรายละเอียดดังนี้

---

[๑๓] เล่มเดียวกัน, หน้า ๑๑๑๓.

วิปัสสนาญาณ ๑๖ ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔

การเจริญวิปัสสนา ๗ ขั้นตอน	วิปัสสนาญาณ ๑๖		ปริญญา ๓	อริยสัจ ๔	
ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนาม	๑.นามรูปปริจเฉทญาณ		๑.ญาต ปริญญา	ทุกข์	มรรคมีองค์ ๘
ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม	๒.ปัจจยปริคคหญาณ			สมุทัย	
ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม	๓. สัมมสนญาณ	ต้น	๒.ตีรณ ปริญญา	นิโรธ (จินตาญาณ)	
		ปลาย			
	๔.อุทยัพพยญาณ	ตรุณ		สมุทัย, ตทังคนิโรธ	
		พลว			
	๕.ภังคญาณ		๓.ปหาน ปริญญา	แจ้งนิโรธ	
ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม	๖.ภยญาณ				
	๗.อาทีนวญาณ				
	๘.นิพพิทาญาณ				
ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม	๙.มุญจิตุกัมยตาญาณ				
	๑๐.ปฏิสังขาญาณ				
ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม	๑๑.สังขารุเปกขาญาณ	ต้น			
		ปลาย	วุฏฐานคามินี		
	๑๒.อนุโลมญาณ				
ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม	๑๓.โคตรภูญาณ			อริยสัจ ๔	
	๑๔.มรรคญาณ				
	๑๕.ผลญาณ				
	๑๖.ปัจจเวกขณญาณ				

ญาณที่ ๑๑ ที่เป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนา (สังขารุเปกขาญาณ)

สังขารุเปกขาญาณตอนปลาย เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูปนาม หรือเรียกว่า สิขาปัตตวิปัสสนา คือยอดแห่งวิปัสสนา โดยเป็นฐานของการออก ๓ ฐาน[๑๔] คือ

๑. อนิจจานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าเที่ยง ชื่อว่า อนิมิตตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนืองๆ ว่าไม่มีนิมิต[๑๕]

๒. ทุกขานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าสุข ชื่อว่า อัปปณิหิตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีตัณหาเป็นที่ตั้ง

๓. อนัตตานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าอัตตา ชื่อว่า สุญญตานุปัสสนาหลุดพ้นด้วยการเห็นเนืองๆ โดยความว่างเปล่าจากอัตตา

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะปรากฏผล ดังนี้

๑) ละความกลัว ละความยินดี วางเฉยในรูป-นาม

๒) ไม่ยึดเอาถือเอาว่า รูป-นามเป็นเรา ของเรา ตัวตน

๓) ไม่หวนไปยินดีในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ อีกต่อไป

๔) เมื่อมีสติที่มีกำลังแก่กล้า กิเลสครอบงำไม่ได้

๕) วางเฉยในรูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น

๖) ไม่ใส่ใจอารมณ์บัญญัติ

๗) ไม่สั่งสมทุกข์ พยายามตัดรากถอนโคนทุกข์อย่างเต็มที่

๘) สภาวะของสังขารุเปกขาญาณยิ่งนานก็ยิ่งละเอียด ประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป และน้อมไปอยู่ด้วยอนุปัสสนา ๓ จนกว่าจะเข้าถึงวิโมกขมุข ๓[๑๖]

---

[๑๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๕..

[๑๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๖.

[๑๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๕.

ก. สภาพธรรมที่ปรากฏ : เดินจงกรม

ขณะเดินจงกรม ไม่รู้สึกว่าเป็นเท้า รู้สึกแต่อาการที่เคลื่อนๆ ไป

บางครั้งไม่รู้สึกอะไรเลย เหมือนกับว่าเท้าขาด เท้าหายไป ก็ให้สังเกตตามที่จิตพอจะรู้สึกได้ กำหนดไปตามสภาพธรรมที่พอจะรู้สึกได้ของจิตว่า "รู้หนอๆๆๆๆ" จนกว่าสภาวอาการต่างๆ จะกลับมาเป็นปกติ

ข. สภาพธรรมที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

พองยุบแผ่วเบา อาการพอง-ยุบละเอียดประณีตเห็นได้ชัดเจนตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดการกำหนดรู้เป็นกลางไม่มีดีหรือไม่ดี การกำหนดรู้จุด ๕, ๑๐, จะน้อยลงการกำหนดรู้จุด ๓, ๕, ๑๐, จุด สุดท้ายจะเหลือเพียง ๔ จุด คือ พอง-ยุบ นั่ง-ถูก ,

การกำหนดพอง-ยุบมีอาการต่อเนื่องกันไป ไม่ต้องทำความพยายามในการกำหนดรู้สภาวะ กำหนดได้เองเป็นธรรมชาติเหมือนไม่ได้กำหนดอะไร

การกำหนดรู้พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก บางทีหายไป ต้องกำหนดรู้อาการที่หายไปด้วย พอลงนั่งกำหนดรู้พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ (ทั้งย้ายถูกและจี้จุดสัก ๒-๓ เที่ยวจะรู้สึกตัวหายเป็นไอน้ำ หรือกลุ่มควันบางๆ สลายหายไปในอากาศ

อาการพองโตมากและอาการยุบก็แฟบมากๆ อาการพองขึ้นเรื่อยๆ ไม่ยุบให้กำหนดรู้พองตามไปและอาการยุบลงๆ (ไม่พองก็ให้กำหนดตามไปว่ายุบๆ บางทีก็ไม่พอง-ไม่ยุบ แต่มีอาการตึงอยู่ให้กำหนดว่า ตึงหนอ หรือรู้หนอไป เมื่อท้องไม่พอง-ไม่ยุบจะปรากฏคล้ายว่าเราไม่ได้หายใจและเย็นตามรูขุมขนทั่วบริเวณแขน ขาและทั่วร่างกายคล้ายหายใจทางรูขุมขน (เป็นลักษณะของลมละเอียดปรากฏ)เป็นอาการของผรณาปีติผสมเข้ามา

บางครั้งอาการพอง-ยุบมีอาการรวดเร็วมากให้กำหนดว่า รู้หนอไว้เป็นหลัก

ไม่เห็นสิ่งที่ควรถือว่าเป็นเราของเรา ละความกลัวและความพอใจได้แล้ว เป็นผู้วางเฉยมีใจเป็นกลางในสังขารทั้งปวง กำหนดพิจารณาอารมณ์เห็นความไม่เที่ยง ในอาการพอง-ยุบ หมายความว่า ขันธ์ ๕ มีความเกิดขึ้น

และความเสื่อมไป ความที่มีแล้วกลับไม่มีของขันธ์ ๕ ความไม่ตั้งอยู่ตามอาการนั้นๆ สลายดับไปทุกขณะ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาว่า

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นอย่างไร คือพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัดย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละกำหนัดได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัย เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้

ค. สภาพธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

ขณะฉัน เลือกกำหนดตามอาการความต้องการของร่างกาย จิตเป็นอุเบกขา ไม่ยินดี ใจเฉยๆ อยู่กับรูปกับนาม คืออยู่กับปัจจุบันขณะของการกำหนดในทุกๆ อาการ

สมาธิดี ใจสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ เห็นการกลืนเป็นอาการธาตุ

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการเวทนา

๑. เวทนาไม่รบกวน กำหนดได้ดี ใจสงบยิ่งนัก ได้รับความอัศจรรย์อย่างยิ่งในอนุสาสนีแห่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ตนเคยเชื่อบ้างไม่เชื่อบ้าง เห็นเหตุให้แน่ใจด้วยตนเองว่าคำสอนของพระองค์วิเศษแท้

๒. บางครั้งมีอาการชาๆ มากไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายให้กำหนดรู้ตามอาการไปเรื่อยๆ

๓. จิตจะเป็นกลางในเวทนาที่เกิดขึ้นทั้งทางกายและใจ ทุกขเวทนามีอยู่น้อย สุขเวทนามีอยู่น้อย การปฏิบัติเป็นปกติเฉยอยู่

๔. มีอาการขนลุกไปทั้งตัว กำลังสมาธิมีมากขึ้น มีอาการขนลุกแล้วนิ่งเป็นเวลานาน

๕. มีอาการของสมาธิปรากฏชัด เช่น อาการโยกไปข้างหน้าโยกไปข้างหลังให้กำหนดรู้ตามอาการไป หรือกำหนดรู้หนอก็ได้ สำคัญอย่ากังวลหรือยินดียินร้ายกับอาการวางใจให้เป็นกลางก็พอ

๖. รู้สึกว่าอัตภาพร่างกายของตนสลายไปจนหมดสิ้นไม่มีอะไรเหลืออยู่ ให้กำหนดว่า หายหนอ หรือรู้หนอก็พอ

๗. มีอาการสะท้านขึ้นลงในขณะนั่งกำหนดอยู่ มีอาการเคลื่อนไหวไปมาของมือแขนและเท้าเหมือนเป็นไปเองโดยไม่ได้ทำอะไรเพียงแต่รู้ดูอยู่เฉยๆ ก็พอ ถ้าเกิดขึ้นใหม่จะรู้สึกแปลกใจอยู่บ้าง จะเข้าใจมากขึ้นเมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้ามากขึ้น

๘. อาการยุบลงเร็วและถี่มาก จนกำหนดอาการพอง – ยุบไม่ได้ก็รู้สึกว่าพื้นท้องเคลื่อนไหวหมุนวนไปด้านขวาบ้างซ้ายบ้าง หรือตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ใบหน้า หน้าอก หรือหัวไหล่และหลังเมื่อกำหนดรู้ก็จะหายไปแล้วกลับปรากฏขึ้นมาใหม่อีก

๙. ไม่ต้องจดจ่อในการกำหนดรู้เห็นความดับ หรือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๑๐. กำหนดได้เองตามธรรมชาติ

๑๑. โดยไม่มีตัวตนของผู้กำหนดรู้

๑๒. กำหนดเห็นความดับ ไม่เที่ยงได้ทุกขณะ

๑๓. มีข้อความว่า สงฺขาราว สงฺขาเร วิปสฺสนฺติ[๑๗]. สังขารนั้นแหละเห็นประจักษ์สังขาร”

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อาการจิต

จิตรู้ชัดเจนสภาพธรรมในอาการที่แผ่วเบา จิตรู้อาการอย่างละเอียดประณีต เห็นได้ชัดเจนตั้งแต่เริ่มต้น จนกระทั่งสิ้นสุด

จิตรู้สภาวะต่างๆ ได้อย่างสะดวกสบาย ไม่ต้องขะมักเขม้นในการกำหนด

๑. จิตใจไม่แลบออกไปหาอารมณ์ แน่วแน่อยู่กับอารมณ์

---

[๑๗] วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๙๗.

๒. จิตไม่หวนกลับ ไม่วก ไม่เวียน ไม่น้อมไปในภพในภูมิคง เหลืออยู่แต่ความวางเฉย

๓. ละความหวาดหวั่น ละความยินดี วางเฉยในการพิจารณารูปนาม ย่อมตั้งอยู่ในอนุปัสสนา ๓ อย่างคือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา

๔. สมาธิดีสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ ดุจรถยนต์วิ่งบนถนนลาดยางดี

๕. ยิ่งนานยิ่งละเอียด ยิ่งประณีตดุจคนร่อนแป้ง

๖. ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญใจ ไม่มีอะไรมารบกวนก็ไม่กังวล อุปมาเหมือนบางทีดึงยืดออกไป พอวางก็หดเข้ามาฉะนั้น

๗. ไม่รู้เห็นความกลัวในรูปนาม เห็นรูปนามว่าไม่เป็นโทษ ไม่เบื่อหน่ายในรูปนาม ไม่มีความต้องการพ้นไปจากรูปนาม ไม่ยินดีในรูปนาม จิตผ่องใสหมดจด มีความสุขที่ไม่เคยสุขมาก่อน ปราศจากความติดใจในสุข

๘. การกำหนดรู้สงบประณีตเป็นระยะเวลานาน ไม่ต้องจดจ่อมากในขณะกำหนด สติสัมปชัญญะเท่าทันไม่ขาดช่วง

๙. จิตบางท่านพอใจแค่นี้ จิตไม่ฟุ้งซ่าน จิตส่งออกรับอารมณ์ภายนอกน้อย ต้องพูดธรรมให้ฟังมากๆ ให้ทำไปเรื่อยๆ จะดีเอง

๑๐.การกำหนดรู้เป็นไปอย่างรวดเร็ว เหมือนสติไม่ทัน เหมือนหลับไป เหมือนมีอาการหลุดออกไปจากร่างกายก็มี

๑๑. การกำหนดกับการรู้ก็หายไปหมด เมื่อถึงตรงนี้ให้พักการปฏิบัติ ๓ วัน หรือ ๗ วัน จากนั้นให้ปฏิบัติต่อ

๑๒. อาการอยากได้อยากเป็นจะดับไปในญาณนี้

๑๓. นิมิตและแสงสีที่ปรากฏ มีลักษณะดังนี้ คือ มีกลุ่มเมฆหรือควันปรากฏเป็นสีมืด เช่น สีนวล สีเทา ม่วงแก่ ครามแก่ น้ำตาลไหม้ เห็นแล้วเกิดความเย็นใจ กลุ่มเมฆหรือควันปรากฏเคลื่อนไหวช้าๆ หรือหยุดนิ่งเฉยเป็นครั้งคราว (อุเบกขา) เกิดอาการชา เย็น ซาบซ่าน สบายตามศีรษะ ใบหน้า แขน ขา เท้า และส่วนต่างๆ ของร่างกาย (ปีติ) รู้สึกนั่งสมาธิแน่นกระชับเข้ามา (สมาธิ) รู้สึกว่ามีอาการหนักตึง (ปัสสัทธิ) รู้สึกคล้ายกับง่วงแต่ไม่ใช่ถีนมิทธะ กำหนดได้ไม่เบื่อ (วิริยะ)

๑๔. ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉงกว่าจะกำหนดได้แต่ละอารมณ์ก็ต้องขะมักเขม้นอยู่นาน

ผู้ที่บรรลุสังขารุเปกขาญาณแล้วย่อมไม่รู้เห็นความกลัวโทษ ความเบื่อหน่าย ความต้องการจะพ้นออกไป หรือความรู้สึกว่าไม่น่ายินดี เหมือนในวิปัสสนาญาณก่อน แต่จะพบว่าจิตของตนผ่องใสหมดจดและได้รับความสุขที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน และปราศจากความติดใจในสุขเหมือนในขณะเริ่มเกิดอุทยัพพยญาณ มีเพียงสติที่กำหนดรู้อันสงบประณีตเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน และในขณะนั้นไม่จำเป็นต้องจดจ่อมากนักก็สามารถเจริญสติรู้เท่าทันได้ไม่ขาดช่วง

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : ธรรม

โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรคอัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ ความดันโลหิต ลมบ้าหมู เป็นต้น จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติวิปัสสนาไม่ได้มุ่งรักษาโรคอย่างนี้ มุ่งรักษาโรคภายในคือกิเลสและโรคภายนอกก็เป็นผลพลอยได้

๑. การกำหนดคลายความขะมักเขม้น คลายความตึงเครียดไปบ้าง

๒. สามารถกำหนดอารมณ์ได้สม่ำเสมอ

๓. ความเพียรไม่ลดถอยลง

๔. ไม่ต้องจดจ่อในการกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ เห็นความดับหรือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และอนัตตา

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะปรากฏผล ดังนี้

๑) ละความกลัว ละความยินดี วางเฉยในรูป-นาม

๒) ไม่ยึดเอาถือเอาว่า รูป-นามเป็นเรา ของเรา ตัวตน

๓) ไม่หวนไปยินดีในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ อีกต่อไป

๔) เมื่อมีสติที่มีกำลังแก่กล้า กิเลสครอบงำไม่ได้

๕) วางเฉยในรูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น

๖) ไม่ใส่ใจอารมณ์บัญญัติ

๗) ไม่สั่งสมทุกข์ พยายามตัดรากถอนโคนทุกข์อย่างเต็มที่

๘) สภาวะของสังขารุเปกขาญาณยิ่งนานก็ยิ่งละเอียด ประณีตยิ่งๆ ขึ้นไป และน้อมไปอยู่ด้วยอนุปัสสนา ๓ จนกว่าจะเข้าถึงวิโมกขมุข ๓

๑.ไม่ยินดียินร้ายกำหนดรู้รูปนามได้ง่ายที่สุดไม่มีอุปสรรคปัญหาในการกำหนดรู้ ดูความเกิดดับเฉยๆ

๒. ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีสติสัมปชัญญะอยู่ ไม่เผลอจากรูปนามที่กำหนดรู้ตามเป็นจริง

๓. วางเฉยอยู่กับรูปนาม ทั้งจำง่าย กำหนดสะดวกสบายดี ผู้ปฏิบัติไม่ถึงจะทราบไม่ได้ จะอนุมานเอาเองก็ไม่ได้

พิจารณาสภาพธรรมของโพชฌงค์ ๗ ดังนี้

๑) สติสัมโพชฌงค์ กำหนดรู้อาการพอง-อาการยุบครั้งหนึ่งๆ เกิดสติรู้พอง-ยุบได้ชัด ไม่ชัด ช้าหรือเร็วเป็นต้น เบื้องแรก สติยังไม่อาจรับรู้สภาวธรรมได้ทันปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจต่อคำบริกรรมว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” โดยไม่รู้ถึงสภาวะตึง-หย่อนของท้องอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำ พยุงตัวให้ลอยน้ำ ฉะนั้นในขณะบริกรรมอยู่ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม แต่ให้พึงน้อมจิตจดต่อสภาวธรรมทางกายและใจเท่านั้น จิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าทางทวารใดในทวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทยัพพยญาณ) เป็นต้นไปเพราะเป็นปัญญาญาณที่หยั่งเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว[๑๘]

๒) ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ในการกำหนดพอง-ยุบแต่ละครั้ง เห็นรูป คือเห็นอาการตึง-หย่อนของโผฏฐัพพารมณ์บริเวณท้อง เห็นนาม คือเห็นจิตที่เข้าไปรู้อาการของรูปนั้นๆ เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ เกิดทิฏฐิวิสุทธิบริบูรณ์ เห็นอริยสัจ ๔ คือเห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

---

[๑๘] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

๓) วิริยสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติเพียรจดจ่ออย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ พยายามตั้งใจกำหนดพอง-ยุบอย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่างๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิดดับของรูป-นามที่ปรากฏได้ชัดแจ้งขึ้น ตามลำดับ

๔) ปีติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจดจ่อในอาการพอง-ยุบ รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปและนามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕) ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบ จนเห็นไตรลักษณ์ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้งย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบย่อมเสวยสุข

๖) สมาธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้พอง-ยุบจนมีกายสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อใจมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ

๗) อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมพิจารณา[๑๙] สภาพธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง[๒๐] ตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นาม ที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม โดยมีมรรคมีองค์ ๘ เป็นเหตุ[๒๑]

ปริญญา ๓ เข้าในสังขารุเปกขาญาณ(ช่วงปลาย) ดังนี้

๑) ญาตปริญญา กำหนดสังขารด้วยความวางเฉย (๑๐๐%)

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาสังขารที่อยู่ในไตรลักษณ์ด้วยการเพ่งดูอยู่ (๑๐๐%)

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้จนละความเข้าใจผิด (วิปลาสธรรม) ในรูปนาม (สังขารธรรม) ได้ ๑๐๐%

---

[๑๙] ดูใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

[๒๐] **สังขารุเปกขาญาณ** ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร (องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, องฺ.จตุกฺก.ฏีกา. (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕)

[๒๑] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕., องฺ.เอก. อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูปนาม หรือเรียกว่า สิขาปัตตวิปัสสนา คือยอดแห่งวิปัสสนา โดยเป็นฐานของการออก ๓ ฐาน[๒๒] คือ

อนิจจานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าเที่ยง ชื่อว่า อนิมิตตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนืองๆ ว่าไม่มีนิมิต[๒๓]

ทุกขานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าสุข ชื่อว่า อัปปณิหิตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนืองๆ ว่าไม่มีตัณหาเป็นที่ตั้ง

อนัตตานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิมิตว่าอัตตา ชื่อว่า สุญญตานุปัสสนาหลุดพ้นด้วยการเห็นเนืองๆ โดยความว่างเปล่าจากอัตตา

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)		อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
		กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ	กลาง	๕	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (อุเบกขา)	๑๔ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรณ์) ๙ (ขันธ์ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๓๐ (โพชฌงค์) ๒๐ (อริยสัจ)	๕
	ปลาย	๒	๕ (อุเบกขา)	๕ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ์ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๔๐ (โพชฌงค์) ๓๐ (อริยสัจ)	๓

๑. กายานุปัสสนา ๒ % (จากเดิม ๕ %) เพิ่มสติจดจ่อพอง-ยุบมากขึ้น แต่กลับหายไปอย่างฉับพลันทันที นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง เมื่อเพ่งจ้องดูจุดสัมผัส นั่ง-ถูกตามร่างกายก็กลับหายไปทีละจุดๆ จนหายเกลี้ยง กายว่างจากภาวะแห่งรูปธรรมอย่างชัดเจน

---

[๒๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๕..

[๒๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๖.

๒. เวทนานุปัสสนา ๕ % (อุเบกขา ๕ % [จากเดิม ๔ %]) เวทนาทางกายปรากฏสภาพเป็นอุเบกขามากขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๕ % (กุศลจิต ๕ % [จากเดิม ๑๔ %],) จิตที่มีฌาน (มหัคคตจิต) เปลี่ยนสภาพเป็นสัมโพชฌงค์ ๗ มากขึ้นเรื่อยๆ

๔. ธัมมานุปัสสนา ๘๕% (ขันธ์ ๕ % [จากเดิม ๙ %] เพราะสังขารขันธ์เปลี่ยนสภาพเป็นสัมโพชฌงค์มากขึ้น, อายตนะ ๑๐ %[เท่าเดิม], โพชฌงค์ ๔๐ % [จากเดิม ๓๐%], อริยสัจ ๓๐ % [จากเดิม ๒๐ %], กายเปลี่ยนเป็นสภาพธรรมเป็นรูปขันธ์และอายตนะมากขึ้น เมื่อจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตก็เกิดสภาพธรรมที่เป็นโพชฌงค์และอริยสัจ ๔ ตามไปด้วย

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพียง ๓ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพิ่มขึ้น ๙๗ % แต่เน้นไปที่การพิจารณาสภาพธรรมตามกระบวนการอริยสัจ ๔ มากขึ้นเรื่อยๆ

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ(ช่วงปลาย)

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑๑. สังขารุเปกขาญาณ	กลาง	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐
	ปลาย	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๙๕
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๕

ศรัทธา ๑๐๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการกำหนดรู้เป็นทางเดียว ที่จะดับทุกข์ได้จริง ๑๐๐% ด้วยสภาะธรรมตามเป็นจริงด้วยใจเป็นกลางในการกำหนดรู้ ทบทวนในวุฏฐานคามินีเป็นไปเพื่อความสลัดคืนรูปนาม

วิริยะ ๑๐๐% ด้วยศรัทธาที่กำหนดไปตามสภาวธรรมมีกำลัง จึงส่งผลให้วิริยะพละมีกำลังเพิ่มขึ้นไปในระดับเดียวกัน คือ มีความใส่ใจต่อการสลัดคืน ด้วยจิตรู้อย่างอุเบกขา ๑๐๐%

สติ ๑๐๐% ความระลึกในสถาวะธรรมปรากฏชัดพร้อมกับจิตผู้รู้มีการกระพลิบดับไปด้วยตามอาการรูปนามชัดเจนการเห็นรูปและนาม รวมถึงจิตรูปเป็นคนละอย่างกันอย่างชัดเจน เห็นหารเกิดดับที่สมบูรณ์ด้วยอุเบกขารมณ์ ๑๐๐%

สมาธิ ๑๐๐% สมาธิที่ตั้งมั่นจากสติที่เป็นธรรมชาติ ย่อมเป็นไปเพื่อความสลัดคืนรูปนามโดยฝ่ายเดียว สมบูรณ์ด้วยสามธิที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ มีอุเบกขาเป็นอารมณ์ ๑๐๐%

ปัญญา ๙๕% ด้วยจิตที่อินทรีย์เบื้องต้นจนสมบูรณ์ในการกำหนดรู้มาตามรับดับ อยู่ระหว่างการทบทวนสภาพธรรมภายในจิตผู้รู้ ในวุฏฐานคามินีเป็นไปเพื่อความสลัดคืนรูปนาม ๙๕% เพื่อทำปัญญาสมบูรณ์ในญาณต่อไป

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ

ญาณที่เป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ ๔ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลายแล้วโน้มน้อมแล่นมุ่งตรงสู่นิพพาน เมื่อผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ (ญาณที่ ๔) ถึงสังขารุเปกขาญาณ เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้ว มีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น

ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณ จึงตรงกับขันติญาณ (ญาณที่ ๔๑) ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคดังที่ท่านพระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนกเป็นขันติญาณ เช่นรูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยงรูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใดๆที่พระโยคีรู้ชัดแล้ว รูปนั้นโยคีย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่าขันติญาณ

ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ (ญาณที่ ๔) ถึง สังขารุเปกขาญาณ (ญาณที่ ๔๑) ดังที่ท่านพระสารีบุตรอธิบายไว้ในขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่พระโยคีรู้ชัดแล้ว รูปนั้นโยคีย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ขันติญาณ[๒๔]

อนุโลมญาณนี้อนุโลมแก่วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ ในส่วนเบื้องต้น และอนุโลมแก่โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ในส่วนเบื้องปลาย เป็นญาณสุดท้ายของวุฏฐานคามินีวิปัสสนาซึ่งมีสังขารเป็นอารมณ์ แต่ทว่า โคตรภูญาณ เป็นปริโยสาน(ที่สิ้นสุด)ของวุฏฐานคามินีวิปัสสนาทั้งหมด โดยประการทั้งปวง[๒๕] หากอนุโลมญาณไม่เกิดขึ้น โคตรภูญาณก็ไม่อาจจะหน่วงเอานิพพานเป็นอารมณ์ได้ เมื่อโคตรภูญาณไม่เกิดขึ้นมรรคญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้[๒๖] ก็เพราะอนุโลมแก่มรรคสัจ[๒๗] อย่างนี้ จึงได้ชื่อว่า “สัจจานุโลมิกญาณ” อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายแห่งวุฏฐานคามินิวิปัสสนาอันมีสังขารเป็นอารมณ์ แต่ตามความเป็นจริงแล้วโคตรภูญาณเป็นที่สุดแห่งวุฏฐานคามินีวิปัสสนา[๒๘] เพราะยังอยู่ในกระแสของวิปัสสนา อนุโลมญาณมีหลายชื่อ เช่น ในสฬายตนวิภังคสูตร[๒๙] ตรัสเรียกว่า “อตัมมยตา”[๓๐] เป็นต้น[๓๑]

---

[๒๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

[๒๕] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**,(๒๕๕๑), หน้า ๑๑๒๘.

[๒๖] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.ฏีกา (บาลี) ๒/๘๐๔/๕๓๑.

[๒๗] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๙-๓๕๑.

[๒๘] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๒๗๘-๒๘๖, ม.อุ.(ไทย)๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๓๖๘-๓๘๐.

[๒๙] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (บาลี) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๒๗๘-๒๘๖, ม.อุ.(ไทย)๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๓๖๘-๓๘๐

[๓๐] อตัมมยตา แปลว่า ความไม่มีตัณหา ในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาเป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากความยึดมั่น คือ ตัณหานั้น (ดูใน ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๓๑๐/๑๙๔).

[๓๑] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๙-๓๕๒.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

อนุโลมิกะ แปลว่า เป็นไปตามลำดับญาณต่ำไปหาญาณสูงอย่างหนึ่ง และอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการหนึ่ง

(๑) อนุโลมตามญาณต่ำไปหาญาณสูง เริ่มตั้งแต่อุทยัพพยญาณ ภังคานุปัสสนาญาณ ภยญาณ เป็นต้น จนกระทั่งถึงสังขารุเปกขาญาณ รวมทั้งหมด ๘ ญาณด้วยกันเรียกว่าอนุโลมตามญาณต้น และมีกิจพิจารณาพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เหมือนกันกับญาณ ๘ ข้างต้น

(๒) อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ เมื่ออนุโลมตามญาณต่ำได้กำลังพอ คือ อินทรีย์ ๕ แก่กล้าแล้ว ก็เข้าเขตอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการมี สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘

อนุโลมญาณ มีลักษณะที่จะพึงรู้อยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อนิจจัง ผู้ที่เคยให้ทาน รักษาศีลมาก จะผ่านทางอนิจจัง โดยมีอาการพอง-ยุบเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้นั้นก็ทราบว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบตอนนั่งหรือตอนถูก อาการที่พอง-ยุบเร็วๆ นั้น เป็นอนิจจัง การที่ทราบอย่างแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนไหนนั้นเป็นอนุโลมญาณ แต่มิใช่นึกเดาหรือคาดคะเนเอาเอง ต้องรู้จริงเห็นจริง ในขณะปัจจุบันเท่านั้น

๒. ทุกขัง ผู้ที่เคยได้เจริญสมถกรรมฐานก่อนจะผ่านทางทุกขัง คือ เวลากำหนดพองยุบ หรือนั่ง-ถูกนั้น จะรู้สึกว่าแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็จะดับวูบลงไปตอนพอง-ยุบ หรือตอนนั่ง-ถูกอาการ แน่นอึดอัดฝืดๆไม่สบายนั้น เป็นทุกขัง การที่ทราบชัดว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูกนั้น เป็นอนุโลมญาณ

๓. อนัตตา ผู้ที่ได้เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน หรือได้สนใจใคร่ต่อวิปัสสนามาแต่ชาติก่อน ๆ จะผ่านทางอนัตตา คือ พอง-ยุบมีอาการสม่ำเสมอบ้าง มีอาการแผ่วเบาบ้าง แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ปฏิบัติก็ทราบชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหน ตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก อาการที่ท้องพอง-ยุบปรากฏสม่ำเสมอ หรือแผ่วเบานั้นเป็นอนัตตา การที่ผู้

ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหนแน่ คือดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูกนั้นเป็น อนุโลมญาณ

เมื่อไม่มีเหตุขัดข้องประการใดประการหนึ่งตามที่กล่าวมาแล้ว ในไม่ช้าโยคีผู้ปฏิบัติก็บรรลุถึงจุดมุ่งหมายปลายทางอันยิ่งใหญ่ นั่นก็คือการก้าวสู่ความดับ อันความดับนี้ วิปัสสนาจารย์พึงเข้าใจให้ดี เพราะเป็นจุดสำคัญที่สุด เป็นจุดสุดยอดของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ขาดความรอบครอบแล้วก็จะทำให้ผิดพลาด ซึ่งเป็นอันตรายอย่างมากของการปฏิบัติวิปัสสนา เพราะความดับไม่แท้นั้น อาจเกิดขึ้นได้โดยเหตุหลายประการ คือ ๑) ดับด้วยปีติ ๒) ดับด้วยปัสสัทธิ ๓) ดับด้วยสมาธิ ๔) ดับด้วยถีนมิทธะ ๕) ดับด้วยอุเปกขา

ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นความดับเทียม ใช้ไม่ได้ เป็นการล่อให้หลงเข้าใจผิด ส่วนมากเกิดขึ้นในอุทยัพพยญาณอ่อน ๑ ในมุญจิตุกัมยตาญาณ ๑ ในสังขารุเปกขาญาณ ๑ ถ้าเกิดขึ้นในญาณเหล่านี้ เป็นของเทียมใช้ไม่ได้

ส่วนความดับที่แท้จริง ที่พึงประสงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ ก็คือความดับโดยมรรค ขณะที่สังขารุเปกขาญาณถึงความแก่กล้าที่สุด สังขารอารมณ์ซึ่งอ่อนละเอียดมีอาการสม่ำเสมอเป็นธรรมดานั้นก็จะค่อยๆ เร็วขึ้นๆ (วิปัสสนาจารย์ควรจะบอกไว้ล่วงหน้า เมื่อกำหนดรูปนาม อารมณ์ไม่ทัน ก็ให้กำหนด “รู้หนอๆ”) แล้วก็กลับช้าลง เป็นไปตามสภาวะของญาณ[๓๒]

ก. สภาพธรรมารมณ์ที่ปรากฏ : เดินจงกรม

อริยสัจ ๔ ในการพิจารณาสภาพธรรมขณะเดินจงกรม

๑) การเจริญสติกำหนดรู้อิริยาบถเดิน ขณะยก ย่าง เหยียบ ปรากฏอาการของธาตุ ๔ เช่นอาการมีไหล ไหว ตึง หย่อน แข็ง อ่อน เย็น ร้อน สภาพธรรมทั้งหลายที่ปรากฏชัดในขณะเดินจัดเป็น รูป และจิตที่เข้าไปรับรู้อาการของกายรวมถึงอาการของธาตุทั้งหลาย เช่น จิตเข้าไปรู้อาการยก ย่าง

---

[๓๒] พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ):**วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔),หน้า๖๓๒.

เหยียบ เย็น ร้อน อ่อนแข็ง เป็นต้น จัดเป็น นาม เมื่อเจริญสติมากขึ้น สมาธิตั้งมั่น ปัญญาแก่กล้าจนเห็นแจ้งเป็นรูปเป็นนาม แยกรูปแยกนาม เห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ไม่มีตัวตน บุคคล เรา เขา นี้เป็นกระบวนการขั้นกำหนดรู้ทุกข์ จัดเป็น **ทุกขอริยสัจ**

๒) สมุทัย คือ อาการอยาก(ตัณหา)ในการเดิน จิตที่อยากจะยก ย่าง เหยียบ และเจตนาในการกำหนดรู้ในขณะเดินจงกรม จัดเป็นสมุทัย และการมีสติตามกำหนดรู้รูป ขณะยก ย่าง เหยียบ ขณะเดินจงกรมเป็นอารมณ์จนสติมีกำลังมากขึ้น สมาธิตั้งมั่น ทำให้เกิดปัญญาเห็นตัณหาที่ทำให้เกิดสติขั้นกำหนดละรูปนามนั้น เป็นกระบวนการละ จัดเป็น **สมุทยอริยสัจ**

๓) การมีสติกำหนดรู้รูปนามในการเดินจงกรม ขณะยก ย่าง เหยียบ จนเกิดสติ สมาธิ ปัญญามากขึ้นมีกำลังจนเห็นแจ้งรูปและนาม คือ เห็นอาการดับไปของอารมณ์และจิตตัวรู้ในขณะนั้น ๆ ได้ เป็นการเห็นแจ้งนิโรธ จัดเป็น **นิโรธอริยสัจ**

๔) การมีสติกำหนดรู้รูปนามในอิริยาบถเดิน ในขณะยก ย่าง เหยียบ จนเห็นรูปนามตามความเป็นจริง เห็นเหตุปัจจัยและเห็นอาการเปลี่ยนแปลงไปของรูปนามนั้น จนแจ้งอาการดับของรูปนามแจ่มชัดมากขึ้นๆ เป็นกระบวนการเจริญมรรค จัดเป็น **มรรคอริยสัจ**

ขณะที่เจริญสติปัฏฐาน ๔ กำหนดรู้อาการในขณะเดินจงกรมอยู่นั้น องค์มรรคทั้ง ๘ ประการมีอยู่พร้อม ดังนี้

๑. ปัญญาเห็นแจ้งชัดอาการยก-ย่าง-เหยียบโดยความเป็นรูป เห็นแจ้งชัดจิตที่รู้ยก-ย่าง-เหยียบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาทิฏฐิ

๒. เมื่อมีอาการยก ย่าง เหยียบ ปรากฏอยู่ในขณะเดิน ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ กำหนดรู้อาการยก ย่าง เหยียบนั้น ให้ประจักษ์แก่จิต จัดเป็นสัมมาสังกัปปะ

๓. การกำหนดรู้อาการยก ย่าง เหยียบ ตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ยกหนอ เหยียบหนอ” จัดเป็นสัมมาวาจา

๔. กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยก (ยกหนอ), กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการย่าง (ย่างหนอ), กำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการเหยียบ (เหยียบหนอ) กำหนดว่า “คิดหนอ” ทุกครั้งที่คิด ฯลฯ จัดเป็นสัมมากัมมันตะ

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่องแผ้ว จิตย่อมผ่องใส ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ถูกตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็นสัมมาอาชีวะ

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ ไม่ปล่อยใจให้หลงใหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูป-นามอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องด้วยอำนาจอุเบกขาสัมโพชฌงค์ เป็นบาทฐานในการเจริญสัมมาทิฏฐิ ในระดับวิปัสสนาญาณต่อไป จัดเป็นสัมมาสมาธิ

บันไดขั้นที่ ๗ เป็นการกำหนดเพื่อบรรลุอริยมรรค อริยผล ซึ่งเป็นสภาวญาณตั้งที่สังขารุเปกขา(ตอนปลาย) จนถึงปัจจเวกขณญาณ โยคีต้องสำรวมอินทรีย์ให้มากๆ กำหนดทุกอย่างๆ ดูอาการดับของอารมณ์และอาการดับของจิต ขั้นนี้ก็เป็นปหานปริญญา จัดเป็นนิโรธอริยสัจและมรรคอริยสัจ ในสภาวธรรมนั้นคือการกำหนดรู้อาการดับ ให้สังเกตว่าจิตดับไปจากอารมณ์ตอนไหน แต่โยคีพึงระวังเพราะว่ามีสภาวะปลอมอยู่ แต่มีธรรมะจริงอยู่เพียง ๑ อย่างเท่านั้น

ส่วนการดับด้วยอริยมรรคนั้นย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป็นพระอริยบุคคลละสังโยชน์ ๑๐[๓๓] ตามลำดับ คือ

๑. พระโสดาบันละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นได้คือ ละสักกายทิฏฐิ,วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส

๒. พระสกทาคามีละสังโยชน์ ๓ ข้อต้นและทำสังโยชน์ข้อ ๔ และ ๕

---

[๓๓] สังโยชน์ คือกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์มี ๑๐ อย่าง คือ ๑. สักกายทิฏฐิ ๒. วิจิกิจฉา ๓. สีลัพพตปรามาส ๔. กามราคะ ๕. ปฏิฆะ ๖. รูปราคะ ๗. อรูปราคะ ๘. มานะ ๙. อุทธัจจะ ๑๐.อวิชชา ; องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

คือ กามราคะและปฏิฆะ ให้เบาบางลงด้วย

๓. พระอนาคามีละสังโยชน์ ๕ ข้อแรกคือ ละสักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส, กามราคะและปฏิฆะ

๔. พระอรหันต์ละสังโยชน์ทั้ง ๑๐ ข้อ

ข. สภาพธรรมารมณ์ที่ปรากฏ : อาการพอง-ยุบ

อริยสัจ ๔ ย่อมปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งดี คือ :-

อาการที่ท้องเริ่มพอง เริ่มยุบ ในขณะเข้าสู่โคตรภูญาณนั้น เรียกว่า รูปชาติ-นามชาติ คือความเกิดขึ้นของรูปนาม ได้แก่ รูปพอง-รูปยุบนั่นเอง ความเกิดขึ้นพอง-ยุบเป็นสมุทัยสัจ มีบาลีรับรองว่า “ชาติ สมุทยสจฺจํ” ชาติ คือ ความเกิดขึ้นของรูปนาม เป็น**สมุทัยสัจ**

ทุกขสัจ ได้แก่ อาการพอง-ยุบเป็นต้นนั้น ทนสภาพอยู่ไม่ได้ ดับลงไป หมดไป สิ้นไปดังบาลีว่า “ชรามรณํ ทุกฺขสจฺจํ” ชรา คือ ความเสื่อมไปของรูป-นาม มรณะคือความตายของรูปนามเป็น**ทุกขสัจ**[๓๔]

นิโรธสัจ ได้แก่อาการพอง-ยุบเป็นต้นนั้นดับลงไปพร้อมกัน และจิตรู้ก็ดับลงไปพร้อมกัน ได้แก่นิพพานนั่นเอง ดังบาลีว่า “อุภินฺนํปิ นิสฺสรณํ” อาการที่ทุกข์ สมุทัยทั้งสองนั้นดับลงไปเป็น**นิโรธสัจ**

มรรคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง-ยุบเป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งดับลงไป สิ้นไปหมดไป เป็นมรรคสัจ ดังบาลีว่า “นิโรธปฺปชานนา มคฺคสจฺจํ” ปัญญาที่เห็นชัดซึ่งทุกข์สมุทัยว่าดับลงไปตอนไหน เป็น**มรรคสัจ**

อนุโลมญาณ ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้ อริยสัจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงแล้วโน้มน้อม แล่นมุ่งตรงสู่นิพพาน ลักษณะสภาวะของอนุโลมญาณ ในอิริยาบถนั่ง มีดังนี้

สมาธิดิ่งลึกแบบอนิจจัง ผู้ที่เคยให้ทาน รักษาศีลมาก จะผ่านทางอนิจจังโดยมีอาการพอง-ยุบเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้นั้นก็ทราบอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก อาการที่

---

[๓๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐-๕๓.

พอง-ยุบเร็วๆ นั้น เป็นอนิจจัง การที่ทราบอย่างแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนไหนนั้นเป็น “อนุโลมญาณ” แต่มิใช่นึกเดาหรือคาดคะเนเอาเอง ต้องเห็นจริงๆ

สมาธิดิ่งลึกแบบ **ทุกขัง** ผู้ที่เคยได้เจริญสมถกรรมฐานก่อนจะผ่านทางทุกขัง คือเวลากำหนดพองยุบ หรือนั่ง-ถูกนั้น จะรู้สึกว่าแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็จะดับวูบลงไปตอนพอง-ยุบ หรือตอนนั่ง-ถูก อาการแน่นอึดอัดฝืดๆไม่สบายนั้น เป็นทุกขัง การที่ทราบชัดว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูกนั้นเป็น “อนุโลมญาณ”

สมาธิดิ่งลึกแบบ **อนัตตา** ผู้ที่ได้เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน หรือได้สนใจใคร่ต่อวิปัสสนามาแต่ชาติก่อนๆ จะผ่านทางอนัตตา คือ พอง-ยุบมีอาการสม่ำเสมอบ้าง มีอาการแผ่วเบาบ้าง แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ปฏิบัติก็ทราบชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหน ตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก อาการที่ท้องพอง-ยุบปรากฏสม่ำเสมอหรือแผ่วเบานั้นเป็นอนัตตา การที่ผู้ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหนแน่ คือดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก นั้นเป็น “อนุโลมญาณ”

ค. สภาวธรรมที่ปรากฏ : รับประทานอาหาร

บางคนกำหนดอยู่ดีๆ ก็มีอาการถี่ รัวเร็วขึ้นมา อาการเกิด-ดับอย่างถี่ยิบ ให้กำหนดว่า “รู้ๆๆๆๆๆๆๆๆ” ไปจนกว่าจิตจะละคำบริกรรมเอง

บางคนอาการจะแรงมากเหมือนเครื่องจักร เหนื่อยแทบขาดใจ ให้ตามกำหนดอาการนั้นๆ ไป เพียงว่า “รู้ๆๆๆ” ไปจนกว่าจิตจะละคำบริกรรมเอง บางครั้งอาจมีอาการจิตดับวูบหายลงไป

อนุโลมญาณ มีลักษณะที่จะพึงรู้อยู่ ๓ ประการ คือ

๑. **อนิจจัง** ผู้ที่เคยให้ทาน รักษาศีลมาก จะผ่านทางอนิจจังโดยมีอาการฉันหรือกินจะมีสภาวะเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้นั้นก็ทราบอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนเห็นหรือตอนได้กลิ่น ตอนรู้รส หรือตอนกลืน อาการที่กลืนถี่ๆ รัวๆ เร็วๆ นั้น เป็นอนิจจัง การที่ทราบอย่างแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนไหนนั้นเป็นอนุโลมญาณ แต่มิใช่นึกเดาหรือคาดคะเนเอาเอง ต้องรู้จริงเห็นจริง ในขณะปัจจุบันเท่านั้น

๒. **ทุกขัง** ผู้ที่เคยได้เจริญสมถกรรมฐานก่อนจะผ่านทางทุกขัง คือ เวลากำหนดเคี้ยวหรือกลืน หรือนั่ง-ถูกนั้น จะรู้สึกว่าแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็จะดับวูบลงไปตอนเคี้ยวหรือกลืน อาการแน่นอึดอัด ฝืดๆ ไม่สบายนั้นเป็นทุกขัง การที่ทราบชัดว่าดับลงไปตอนเคี้ยวหรือตอนกลืน ตอนนั่งหรือตอนถูกนั้น เป็นอนุโลมญาณ

๓. **อนัตตา** ผู้ที่ได้เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน หรือ ได้เคยสนใจใคร่ต่อวิปัสสนามาแต่ชาติก่อนๆ จะผ่านทางอนัตตา คือ มีอาการสม่ำเสมอบ้าง มีอาการแผ่วเบาบ้าง แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ปฏิบัติก็ทราบชัดเจนว่าดับลงไปตอนไหน ตอนเคี้ยวหรือตอนกลืน อาการที่กลืนปรากฏสม่ำเสมอหรือแผ่วเบานั้นเป็นอนัตตา การที่ผู้ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดเจนว่าดับลงไปตอนไหนแน่ คือ ดับลงไปตอนเคี้ยวหรือตอนกลืน นั้นเป็นอนุโลมญาณ

การพิจารณาสภาพธรรมทางอายตนะ ๖ เห็นความเกิด ความดับของรูปนามทั้งสอง จนเกิดปัญญาหยั่งเห็นไตรลักษณ์ว่ารูปนามที่ตามรู้ในปัจจุบันขณะนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ละความยึดมั่นในร่างกายตัวตน บุคคล เราเขา จิตขึ้นสู่อารมณ์ของวิปัสสนาญาณ และสามารถจะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ในที่สุด

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยวิปัสสนาวิธีนี้ แสดงให้เห็นถึงการได้เห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัว กล่าวคือ

๑. ขันธ์ ๕ อันเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐาน ที่ผู้ปฏิบัติพิจารณามาตั้งแต่ต้นจนถึงอนุโลมญาณเป็นที่สุดนั้นเป็นตัว **ทุกขสัจ** ผู้บรรลุมรรคญาณนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งทุกขสัจ

๒. ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดขันธ์ ๕ นั้นเป็น **สมุทยสัจ**ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งสมุทยสัจ

๓. มรรคจิตที่ได้นิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานนั้นก็ได้แก่ **นิโรธสัจ** นั่นเอง ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งนิโรธสัจ

๔. ปัญญาเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เป็นตัวสัมมาทิฏฐิ เป็นองค์ธรรมของอริยมรรคที่ ๑ และในขณะมรรคจิตเดียวกันนั้น มีวิตกเจตสิก

อันเป็นสัมมาสังกัปปะเป็นองค์อริยมรรคที่ ๒, มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเจตสิกอันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๓-๔-๕ มีวิริยะ สติและเอกัคคตาเจตสิกอันเป็นตัวสัมมาวิริยะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๖-๗-๘ เกิดร่วมกัน ประกอบพร้อมกัน โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน องค์อริยมรรค ๘ ประการนี้เป็น **มรรคสัจ** ดังนั้นผู้ได้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งมรรคสัจ

ผู้ปฏิบัติกรรมฐานจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณหรือมรรคปัญญา[๓๕]

ง. สภาวธรรมที่ปรากฏ : เวทนา

ผู้ที่เคยได้เจริญสมถะมาก่อนจะผ่านทางทุกขัง คือ เวลากำหนดพอง ยุบ หรือนั่ง-ถูกนั้น จะรู้สึกว่าแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็จะดับวูบลงไป ตอนพอง-ยุบ หรือตอนนั่ง-ถูก อาการแน่นอึดอัดฝืดๆ ไม่สบายนั้นเป็นทุกขัง การที่ทราบชัดว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูกนั้นเป็นอนุโลมญาณ (อุเบกขาสัมโพชฌงค์[๓๖]) ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมพิจารณาสภาพธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง[๓๗] ว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม โดยมีมรรคมีองค์ ๘ เป็นเหตุ[๓๘]

กระบวนการอริยสัจ ๔ ในการกำหนดเวทนาพิจารณาได้ดังนี้

๑) เวทนาปริคฺคาพิกา สติ ทุกฺขสจฺจํ. สติที่กำหนดรู้เวทนา จัดเป็นทุกขสัจกล่าวคือ สติที่เข้าไปกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นจากผัสสะ ว่าเป็นสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา ทั้งที่เกิดขึ้นโดยอามิส และไม่อิงอามิส เป็นทุกข์เพราะถูกปรุงแต่งขึ้น

---

[๓๕] อ้างแล้ว, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๘๓.

[๓๖] ดูใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๗๗., ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๙๔.

[๓๗] สังขารุเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร (องฺ.จตุกฺก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, องฺ.จตุกฺก.ฏีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕)

[๓๘] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕., องฺ.เอก. อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

๒) ตสฺสา สมุฏฺฐาปิกา ปุริมตณฺหา สมุทยสจฺจํ. ตัณหาก่อนๆ ที่ยังสตินั้นให้เกิดขึ้น จัดเป็นสมุทยสัจ กล่าวคือตัณหา คือเวทนาที่เกิดจากผัสสะ คือการกระทบกันของอายตนะภายใน และภายนอก เกิดเป็นสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา หรือ อุเบกขาเวทนา เป็นสมุทยสัจ

๓) อุภินฺนํ อปฺปวตฺติ นิโรธสจฺจํ. ความไม่เป็นไปแห่งทุกข์กับสมุทัย คือ ทุกข์กับสมุทัยดับลงไป จัดเป็นนิโรธสัจ กล่าวคือ เมื่อมีสติกำหนดรู้ ในเวทนาต่างๆ เช่นปวดหนอ ในขณะที่เกิดอาการทุกขเวทนา แล้วสามารถหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเวทนาที่เกิดขึ้น จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็นตทังคนิโรธ เมื่อละอวิชชาได้ ตัณหาที่ยินดีพอใจหรือไม่พอใจในขณะเกิดเวทนาย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าละตัณหาได้ชั่วขณะเช่นเดียวกัน เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่นและการทำกรรมดีกรรมชั่วก็ไม่มีและผลที่เกิดจากกรรมอันได้แก่ วิญญาณ นามรูป อายตนะ ๖ ผัสสะ และเวทนาย่อมดับไปในขณะที่ตัณหาดับเมื่อประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ การละตัณหาด้วยวิปัสสนาที่ เป็นตทังคนิโรธนี้ จะเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติธรรมได้บรรลุการละตัณหาอย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉทนิโรธ และสามารถดับทุกข์ที่เนื่องด้วยตัณหานั้นๆ

๔) ทุกฺขปริชานโน สมุทยปชหโน นิโรธารมฺมโณ อริยมคฺโค มคฺคสจฺจํ. อริยมรรคกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย นิโรธมีนิพพานเป็นอารมณ์ จัดเป็นมรรคสัจ กล่าวคือ เมื่อเจริญสติกำหนดรู้เวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปัจจุบันจนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิดดับแล้วย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้เจริญอริยสัจทั้ง ๔ กล่าวคือ การกำหนดรู้ทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นคือการกำหนดรู้ทุกขสัจ การละความเพลิดเพลินยินดีในสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทนา ที่รับรู้ด้วยสติอยู่คือการละสมุทยสัจ การไม่เกิดขึ้นแห่งตัณหา อุปาทาน ผัสสะและเวทนาที่เป็นผลกรรม ด้วยการกำหนดรู้ปัจจุบัน เป็นการกระทำนิโรธสัจให้แจ้ง การดับตัณหาเป็นต้นจัดเป็นการดับชั่วขณะด้วยวิปัสสนาซึ่งเรียกว่า ตทังคนิโรธ

เมื่อบรรลุอริยมรรคอย่างแท้จริงจึงจะรับรู้การดับของเวทนาทั้งปวงโดยประจักษ์ได้ การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูป-นามแต่ละอย่าง และลักษณะทั่วไป คือ ไตรลักษณ์ การเจริญสติระลึกรู้ปัจจุบันอันประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็น การเจริญมรรคสัจ

จ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : จิต

ผู้ที่เคยให้ทาน รักษาศีลมาก จะผ่านทางอนิจจัง โดยมีอาการพอง-ยุบเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้นั้นก็ทราบอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก อาการที่พอง-ยุบเร็วๆ นั้น เป็นอนิจจัง การที่ทราบอย่างแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนไหนนั้น เป็นอนุโลมญาณ แต่มิใช่นึกเดาหรือคาดคะเนเอาเอง ต้องรู้จริงเห็นจริงในขณะปัจจุบันเท่านั้น

ผู้ที่ได้เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน หรือได้สนใจใคร่ต่อวิปัสสนามาแต่ชาติก่อนๆ จะผ่านทางอนัตตา คือ พอง-ยุบมีอาการสม่ำเสมอบ้าง มีอาการแผ่วเบาบ้าง แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ปฏิบัติก็ทราบชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหน ตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูก อาการที่ท้องพอง-ยุบปรากฏสม่ำเสมอหรือแผ่วเบานั้นเป็นอนัตตา การที่ผู้ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดเจนว่าดับลงไปตอนไหนแน่ คือดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนถูกนั้น เป็นอนุโลมญาณ

ฉ. สภาวธรรมที่ปรากฏ : อริยสัจ ๔

พิจารณาอริยสัจ ๔ ขณะกำหนดรู้พอง-ยุบ อาการที่ท้องเริ่มพองเริ่มยุบในเวลาจะเข้าสู่โคตรภูญาณนั้น เรียกว่า “รูปชาติ นามชาติ” คือความเกิดขึ้นของรูปนามได้แก่ รูปพอง รูปยุบนั่นเอง

๑. ทุกขสัจ ได้แก่ อาการพอง-ยุบเป็นต้นนั้น ทนอยู่ไม่ได้ ดับลงไปสิ้นไปดังบาลีว่า “ชรามรณํทุกฺขสจฺจํ” ชราคือความเสื่อมไปของรูปนาม มรณะคือความตายของรูปนาม นี้เป็นทุกขสัจ

๒. สมุทัยสัจ ได้แก่ ความเกิดขึ้นของพองของยุบ เป็นสมุทัยสัจ มีบาลีรับรองว่า ชาติ สมุทยสจฺจํ.ชาติคือความเกิดขึ้นของรูปนามเป็นสมุทยสัจ

๓. นิโรธสัจ ได้แก่ อาการพอง-ยุบ เป็นต้นนั้น ดับลงไปพร้อมกัน และจิตที่กำหนดรู้ก็ดับลงไปพร้อมกัน ได้แก่นิพพานนั่นเอง ดังบาลีว่า “อุภินฺนํปินิสฺสรณํ” อาการที่ทุกข์ สมุทัยทั้ง ๒ นั้นดับลงไปเป็นนิโรธสัจ

๔. มรรคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่มองเห็นพอง-ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป เป็นมรรคสัจ ดังบาลีว่า “นิโรธปิชานํ มคฺคสจฺจํ”

ปัญญาที่ทราบชัดซึ่งทุกข์,สมุทัย ว่าดับไปตอนไหน เป็นมรรคสัจ

ในญาณนี้อริยสัจ ๔[๓๙] ย่อมปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งดี คือ :

ทุกขสัจ ได้แก่ อาการกลืน เป็นต้นนั้น ทนสภาพอยู่ไม่ได้ ดับลงไป หมดไป สิ้นไป ดังบาลีว่า "ชรามรณํ ทุกฺขสจฺจํ" ชรา คือ ความเสื่อมไปของรูป-นาม มรณะคือความตายของรูปนาม ได้แก่ สภาวะรูปนามที่เข้ามากระทบในขณะฉัน (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส) เป็นทุกขสัจ

สมุทัยสัจ ได้แก่ ความเกิดขึ้นของการกลืน อาการที่กลืนอาหารในเวลาจะเข้าสู่โคตรภูญาณนั้น เรียกว่า รูปชาติ-นามชาติ คือความ เกิดขึ้นของรูปนาม ได้แก่ รูปกลืนนั่นเอง มีบาลีรับรองว่า "ชาติ สมุทยสจฺจํ" ชาติ คือความเกิดขึ้นของรูปนาม เหตุปัจจัยที่ทำให้เกิดการมากระทบทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็นสมุทัยสัจ

นิโรธสัจ ได้แก่ อาการกลืน เป็นต้นนั้นดับลงไปพร้อมกัน และจิตกำหนดรู้ก็ดับลงไปพร้อมกัน ดังบาลีว่า "อุภินฺนํปิ นิสฺสรณํ"อาการที่ทุกข์สมุทัยทั้งสองนั้นดับลงไป ได้แก่อาการดับลงของทั้ง ทุกขสัจ และสมุทยสัจ เป็นนิโรธสัจ

มรรคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นอาการกลืนเป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งดับลงไปสิ้นไป หมดไป เป็นมรรคสัจจ์ ดังบาลีว่า "นิโรธปฺปชานนา มคฺคสจฺจํ" ปัญญาที่ทราบชัดซึ่งทุกข์ สมุทัยว่าดับลงไปตอนไหน ปัญญารู้อาการดับของทุกขสัจ และสมุทยสัจเป็นมรรคสัจ

อนุโลมญาณกับสังขารุเปกขาญาณ เป็นเหตุให้สำเร็จโคตรภูญาณในเบื้องบน แม้จะมิได้กล่าวไว้ด้วยญาณต้นและญาณหลัง ก็พึงทราบว่า ย่อมเป็น อันกล่าวไว้แล้วทีเดียว ดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารไรๆ โดยความเป็นของเที่ยงจักเป็น ผู้ประกอบ ด้วยขันติที่สมควร ข้อนั้นย่อมไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ ไม่ประกอบด้วย ขันติที่สมควรจักก้าวลงสู่ความเป็นแห่งความเห็นชอบและความแน่นอน ข้อนั้นย่อมไม่เป็นฐานะที่จะมีได้ เมื่อไม่ก้าวลงสู่ความเป็น

---

[๓๙] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๖/๑๗๓.

แห่งความเห็นชอบและความแน่นอน จักกระทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล สกทาคามิผลอนาคามิผล หรืออรหัตผล ข้อนั้นย่อมไม่เป็นฐานะที่จะมีได้[๔๐]

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอนุโลมญาณ ดังนี้

๑. ญาตปริญญา กำหนดรู้สังขารด้วยอริยสัจ ๔

๒. ตีรณปริญญา การพิจารณาอริยสัจ ๔ อยู่ในไตรลักษณ์

๓. ปหานปริญญา การละสังขารในอริยสัจมุ่งสู่พระนิพพาน[๔๑]จะปรากฏเฉพาะอริยสัจ ๔ (๑๐๐%) คือ การมีสติกำหนดรูปนาม (ขันธ์ ๕) เป็นการสกัดกั้นกระแสของกิเลสในทุกครั้งที่กำหนดรู้ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเห็นศักยภาพของสติในข้อนี้มาโดยตลอด พอมาถึงขั้นอนุโลมญาณ ความคมกล้าของปัญญา ก็จะเห็นมากกว่าที่เคยเห็น คือแทนที่จะเห็นเพียงแต่ว่าสติเป็นเครื่องกั้นกระแส (กิเลส) ในโลกเหมือนเมื่อก่อน กลับเห็นไปถึงว่า สติเกิดขึ้นกำหนดรู้รูปนามครั้งหนึ่ง อริยสัจ ๔ จะปรากฏพร้อมกันในวาระนั้นครั้งหนึ่ง คือ เห็นว่า รูปนาม (ขันธ์ ๕) นี้เป็นทุกข์ ดำริและตัณหานี้เป็นสมุทัย ความดับกิเลสในขณะหนึ่งๆ เป็นนิโรธ สติ(ที่สกัดกั้นการปรุงแต่งนั้น) เป็นมรรค[๔๒]

ในอนุโลมญาณนี้เป็นการสละคืนแบบปริจจาคปฏินิสสัคคะ (ความสละคืนด้วยการสละเสีย) คือ สละเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งขันธ์คือวิปาก และอภิสังขารคือกรรม ด้วยอำนาจตทังคปหาน

อนุโลมญาณสามารถกำจัดความมืด คือกิเลสอันปกปิดอริยสัจ ๔ ออกไป แต่ไม่สามารถจะกระทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้

ส่วนโคตรภูญาณ สามารถกระทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้ แต่ไม่สามารถกำจัดความมืด คือ กิเลสอันปกปิดอริยสัจ ๔ ได้ ในข้อนั้นมีอุปมาดังนี้ คือมีบุรุษตาดีคนหนึ่งคือว่าเราจักดูพระจันทร์ จึงแหงนหน้าดูพระจันทร์บนท้องฟ้าในยามกลางคืน แต่พระจันทร์ไม่ปรากฏแก่เขา เพราะมีเมฆปิดบัง

---

[๔๐] องฺ.ฉกก. (ไทย) ๒๒/๓๖๙.

[๔๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๓.

[๔๒] นวองคุลี : **วิปัสสนาญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เม็ดทราย, ๒๕๔๖, หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

ไว้ ในทันทีทันใดนั้นมีลมกองหนึ่งตั้งขึ้นมา ได้พัดเมฆที่เป็นก้อนหนาๆ นั้นให้กระจายไป ลมอีกกองหนึ่งพัดเมฆขนาดกลางให้กระจายออกไป ลมอีกกองหนึ่งพัดเมฆละเอียดให้กระจายไป บุรุษคนนั้นจึงมองเห็นพระจันทร์บนท้องฟ้าได้ รู้ได้ว่านั่นคือพระจันทร์

ความมืดคือกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด ซึ่งปกปิดอริยสัจ ๔ ไว้ไม่ให้ปรากฏแก่นักปฏิบัติ เปรียบเหมือนเมฆ ๓ ชนิด

อนุโลมจิต ๓ ดวง เปรียบเหมือนลม ๓ กอง

โคตรภูญาณ เปรียบเหมือนพระจันทร์

พระนิพพาน เปรียบเหมือนพระจันทร์

การกำจัดความมืด คือ กิเลสที่ปกปิดอริยสัจ ๔ ไว้ของอนุโลมจิตแต่ละดวงๆ เปรียบเหมือนการกำจัดเมฆ ๓ ชนิด ตามลำดับของลมแต่ละกองๆ ฉะนั้น การเห็นพระนิพพานอันบริสุทธิ์ของโคตรภูญาณ ในเมื่อความมืด คือ กิเลสอันปกปิดอริยสัจ ๔ ปราศจากไปแล้ว เปรียบเหมือนการเห็นพระจันทร์อันบริสุทธิ์ของคนตาดีคนนั้น ในเมื่อท้องฟ้าปราศจากเมฆฉะนั้น[๔๓]

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางปฏิบัติเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ อุปมาเหมือนการเดินขึ้นบันไดเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายคือพระนิพพาน ซึ่งบันไดแต่ละขั้นโยคีต้องเพิ่มพูนอินทรีย์ให้มากขึ้นเพื่อความรู้แจ้งในอารมณ์และจิตที่ปรากฏในปัจจุบัน ปัญญาญาณย่อมปรากฏแก่โยคีตามลำดับ คือญาณที่ ๑ จนถึงญาณที่ ๑๖ จนกระทั่งบรรลุเป็นพระอริยบุคคล ๔ จำพวกตามลำดับ

รวมความแล้วกล่าวถึงธรรม ๒ ประเด็น คือ

๑. ความเป็นไปของอารมณ์กับจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ว่ามีความเป็นไปอย่างไร คือการกำหนดในบันไดขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๗ และสภาวธรรมที่ปรากฏ

๒. ความดับของอารมณ์กับจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ที่ดับไปพร้อมกัน คือ ผลของการกำหนดจากบันไดแต่ละขั้น ซึ่งขั้นสูงสุดคือการบรรลุธรรมเป็น

---

[๔๓] พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ):**วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔),หน้า๖๓๒.

ผล เป็นภูมิแห่ง**ปหานปริญญา** กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งเป็นขั้นๆ

เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เบื่อหน่ายความเพลิดเพลิน สำรอกราคะดับตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้จัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “แจ้งนิโรธ(อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย,นิโรธ, มรรค, ในญาณที่ ๑๔ เป็นสมุจเฉทประหาณคือ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้นสติ สมาธิปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี, ในญาณที่ ๑๕ เป็นปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้น, ในญาณที่๑๖ เป็น นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป ได้แก่อมตธาตุ คือ นิพพาน”อริยสัจ ๔ สมบูรณ์.

มรรคอริยสัจ ความจริงที่แท้ว่าทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคืออาจเจริญภาวนาแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคให้มีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

มรรคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรกจนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป หมดไป เป็นมรรคสัจ ดังบาลีว่า “นิโรธปฺชานนา มคฺคสจฺจํ” เป็นที่ทราบชัดซึ่งทุกข์สมุทัย ว่าดับลงไปตอนไหน เป็น มรรคสัจ

เป็นภูมิแห่ง**ปหานปริญญา** กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความ

เป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เบื่อหน่ายความเพลิดเพลิน สำรอกราคะดับตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้จัดเข้าในอริยสัจ ๔ คือ แจ้งนิโรธ (อริยสัจ๔เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย,นิโรธ, มรรค, ในญาณที่ ๑๔ เป็นสมุจเฉทประหาณ คือ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค

ในขณะแห่งมรรคนั้น สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม)ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี, ในญาณที่ ๑๕ เป็นปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้น, ในญาณที่๑๖ เป็น นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป ได้แก่ อมตธาตุ คือ นิพพาน”อริยสัจ ๔ สมบูรณ์.

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรมวิถีจิต
๑๒. อนุโลมญาณ	๐-๑	๐-๑-๐	๐-๑-๐	๐-๑ (นิวรณ์) ๐-๑ (ขันธ์ ๕) ๐-๑ (อายตนะ) ๓ (โพชฌงค์) ๙๐ (อริยสัจ)	๐-๑-๐
๑๓. โคตรภูญาณ	00	00	00	๐ (นิวรณ์) ๐ (ขันธ์ ๕) ๐ (อายตนะ) ๐ (โพชฌงค์) **๑๐๐ (อริยสัจ)**	00

๑. กายานุปัสสนา ๐ จากเดิม ๐-๑-๐ % ทวนวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่ญาณ ๔ อยู่ในอริยสัจ ๔ มีกายเกิดดับ ,ไปเป็นรูปขันธ์ เป็นทุกข์ในอริยสัจ กาย เวทนา จิต กลายเป็นทุกขอริยสัจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๐ จากเดิม ๐-๑-๐ % เวทนาเกิดดับ ไปเป็นเวทนาขันธ์ อยู่ในอริยสัจ ๔

๓. จิตตานุปัสสนา ๐ จากเดิม ๐-๑-๐ % จิตไปเป็นสังขารขันธ์

๔. ธัมมานุปัสสนา ๑๐๐% (ขันธ์ ๐ % [จากเดิม ๐-๑%],, อายตนะ ๐ %[จากเดิม ๐-๑%], โพชฌงค์ ๐ %[จากเดิม ๐-๑๐%], อริยสัจ ๑๐๐ [จากเดิม ๙๐%] สภาพของทุกขอริยสัจดับเป็นนิโรธ เห็นอาการนั้นชัดมากขึ้นๆ เป็นกระบวนการของมรรคมีองค์ ๘ อริยสัจสมบูรณ์ ๑๐๐ % เข้าสู่โคตรภูญาณ

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

เหตุผลที่อนุโลมญาณ ต้องมีอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่บริบูรณ์ ๑๐๐% เพราะถัดจากนี้ อนุโลมญาณคล้อยตามญาณต่าง ๆ ตั้งแต่อุทยัพพยญาณ จนถึงสังขารุเปกขาญาณ ต้องมีอินทรีย์ ๕ แก่กล้าก่อน จึงคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ได้

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๒

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑๑. **สังขารุเปกขาญาณ**	วุฏฐานคามินี	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๙๕
๑๒. **อนุโลมญาณ**		๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		๐	๐	๐	๐	+ ๕

ศรัทธา ๑๐๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่น ๑๐๐% ด้วยสภาวธรรมที่สมบูรณ์แล้วจากญาณก่อน เตรียมพร้อมกับการข้ามจะจิตปุถุชนสู่อริยชน เป็นผู้มีนิพพานเป็นที่ไปมีคติแน่นอน ต่อพระสัทธรรม

วิริยะ ๑๐๐% ความเพียรสมบูรณ์ไปในการทบทวนตามสภาวธรรมอย่างธรรมชาติ ๑๐๐% เตรียมพร้อมกับการข้ามจะจิตปุถุชนสู่อริยชน เป็นผู้มีนิพพานเป็นที่ไปมีคติแน่นอน ต่อพระสัทธรรม

สติ ๑๐๐% ความระลึกได้มีกำลังสมบูรณ์มาแล้วในญาณก่อนเป็นเพียงการทวนสภาวธรรมกลับ เตรียมพร้อมกับการข้ามจะจิตปุถุชนสู่อริยชน เป็นผู้มีนิพพานเป็นที่ไปมีคติแน่นอน ต่อพระสัทธรรม

สมาธิ ๑๐๐% สมาธิที่ตั้งมั่นจากสติที่เป็นธรรมชาติ ย่อมเป็นไปเพื่อความสลัดคืนรูปนามโดยฝ่ายเดียว เตรียมพร้อมกับการข้ามจะจิตปุถุชนสู่อริยชน เป็นผู้มีนิพพานเป็นที่ไปมีคติแน่นอน ต่อพระสัทธรรม

ปัญญา ๑๐๐% ระหว่างการทบทวนสภาพธรรมภายในจิตผู้รู้ในวุฏฐานคามินีเป็นไปเพื่อความสลัดคืนรูปนาม ๙๕% เพื่อทำให้ปัญญาสมบูรณ์ในญาณต่อไป

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑๒. **อนุโลมญาณ**	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐
๑๓. **โคตรภูญาณ**	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐
∑ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	๐	๐	๐	๐	๐

ศรัทธา ๑๐๐% ในญาณนี้ศรัทธา ๑๐๐% ด้วยสภาวธรรมที่สมบูรณ์แล้วจากญาณก่อน เป็นญาณที่เปรียบเหมือนสะพานข้ามจากฝั่งโลกียธรรมไปสู่โลกุตรธรรมในมรรคญาณ

วิริยะ ๑๐๐% ความเพียรสมบูรณ์ ๑๐๐% ส่งต่อมาจากอนุโลมญาณ ก้าวเข้าสู่สภาวธรรมเพื่อเป็นอริยชน เป็นผู้มีนิพพานเป็นอารมณ์ในญาณต่อไป

สติ ๑๐๐% ความระลึกรู้รูปนามเป็นพระไตรลักษณ์กำลังสมบูรณ์มาแล้วในญาณก่อน เป็นการส่งต่อสภาวธรรม ขึ้นสู่มรรค ผล นิพพานในญาณต่อไป

สมาธิ ๑๐๐% สมาธิที่ตั้งมั่น ตรงต่อพระสัทธรรม คือ สภาวธรรมที่เป็น มรรค ผล นิพพาน ในลำดับญาณขั้นโลกุตรธรรมตามลำดับต่อไป

ปัญญา ๑๐๐% ในการแจ้งเพื่อดับจิต อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการจังสามัญลักษณะโดยสมบูรณ์ เป็นปัญญาขั้นที่จะทำสมุเฉทปหาน ในการดับภพชาติขึ้นสู่ความเป็นพระโสดาบัน โดยสมบูรณ์

และในลำดับญาณที่ ๑๔. มรรคญาณ , ๑๕. ผลญาณ , ๑๖. ปัจจเวกขณญาณ เป็นญาณที่เป็นสมุจเฉทปหานเป็นการเข้าสู่โลกุตรญาณโดยมีนิพพานเป็นอารมณ์ จึงไม่มีวิถีจิตและอินทรีย์ให้แสดงอีกต่อไป

เพราะฉะนั้น อินทรีย์ ๕ จึงมีความสำคัญที่วิปัสสนาจารย์จะต้องทราบเพื่อปรับความสมดุลให้เหมาะสมแก่โยคีนั้นๆในการพัฒนาญาณไปตามลำดับ การวิเคราะห์สัดส่วนของอินทรย์ในแต่ละสภาวญาณออกเป็นเปอร์เซ็นต์ก็เพื่อให้ง่านต่อความเข้าใจในการปรับสมดุลให้กับผู้ปฏิบัติ ตามการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในเบื้องต้น จนถึงที่สุดไปตามลำดับของสภาวญาณ ก้าวข้ามไปสู่ความเป็นอริยบุคคลตามเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา ยังพระสัทธรรมคู่โลกต่อไป

บทที่ ๑๖

การบรรลุมรรค ผล

๑. ความปรากฏขึ้นของญาณ ตามลำดับวิถีจิต

ญาณ คือ ความรู้สึกตัวด้วยปัญญา ความหยั่งรู้ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาหรือสติปัฏฐานเพียงเท่านั้น[๑]

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญารู้แจ้งที่บังเกิดขึ้นภายในจิตของผู้กำหนดรู้รูป-นาม อันเป็นผลจากการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา(ศีล สมาธิ ปัญญา) จนสภาพจิตของบุคคลตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเป็นสมาธิ สงบปราศจากกิเลสนิวรณ์น้อมไปเพื่อรู้แจ้งชัดอริยสัจ ๔[๒] และยังมีญาณที่ยิ่งใหญ่ที่สุดอีกญาณหนึ่งเรียกชื่อเฉพาะว่า โพธิญาณ แปลว่า ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าที่ทำให้เกิดพระพุทธศาสนา ญาณนี้เป็นความรู้แจ้งเห็นจริงในสภาพธรรมทั้งปวงอย่างแจ่มแจ้งชัดเจนแล้ว[๓]

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีพิจารณาธรรมเพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณที่เห็นแจ้งชัดในอริยสัจ ๔[๔] ว่า

> “ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ.. คือ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พิจารณาอารมณ์นั้น แล้วพิจารณาเห็นความดับไป**แห่งจิตนั้น**ด้วย
>
> พิจารณาอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่

---

[๑] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๐๕.

[๒] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๗๐/๕๓๐.

[๓] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๒๘/๔๓๖.

[๔] วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนัด ไม่กำหนัด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละความกำหนัดยินดีได้ เมื่อคลายกำหนัดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละความยึดถือได้”[๕]

คัมภีร์อรรถกถาธัมมสังคณี อธิบายการละกิเลสด้วยวิปัสสนาญาณเป็นขั้นต่างๆ[๖] ดังนี้

ละสักกายทิฏฐิได้ด้วยกำหนดแยกนามรูป (นามรูปปริจเฉทญาณ)

ละทิฏฐิที่ว่านามรูปไม่มีเหตุหรือมีเหตุไม่เสมอกันได้ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัย (ปัจจยปริคคหญาณ)

ละความสงสัยได้ด้วยกังขาวิตรณญาณ และละความยึดถือว่าเราของเราได้ ด้วยกลาปสัมมสนญาณ

ละความสำคัญในสิ่งที่ไม่ใช่ทางว่าเป็นทางได้ ด้วยการกำหนดทางและไม่ใช่ทาง (มัคคามัคคญาณทัสสนะ)

ละความเห็นว่าตายแล้วสูญ ด้วยการเห็นความเกิด (อุทยัพพยญาณ)

ละความเห็นว่าเที่ยง ด้วยการเห็นความเสื่อม (ภังคญาณ)

ละความเห็นในสิ่งที่มีภัยว่าไม่มีภัยได้ ด้วยความเห็นว่ามีภัย (ภยญาณ)

ละความสำคัญในสิ่งที่ชอบใจ ด้วยการเห็นว่าเป็นสิ่งมีโทษ (อาทีนว)

ละความสำคัญว่าน่าชอบใจยิ่งได้ ด้วยนิพพิทานุปัสสนาญาณ

ละความเป็นผู้ไม่ปรารถนาจะหลุดพ้น ด้วยมุญจิตุกัมยตาญาณ

ละความไม่วางเฉยในสังขารได้ ด้วยสังขารุเปกขาญาณ

ละธรรมฐิติ (ปฏิจจสมุปบาท)ได้ ด้วยอนุโลมญาณ

---

[๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

[๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

ละความเป็นปฏิโลมได้ ด้วยพระนิพพาน

และละความยึดถือนิมิตคือสังขารได้ ด้วยโคตรภูญาณ นี้ชื่อว่าการละด้วยองค์วิปัสสนาญาณนั้นๆ[๗]

ญาณ คือ ความรู้ ซึ่งตรงข้ามต่ออวิชชา เมื่อญาณเกิดขึ้นอวิชชาก็ดับไป นามรูปหรือสังขารทั้งปวงที่มีมูลมาจากอวิชชาก็ย่อมดับไป เรียกว่าดับไปเพราะการเกิดขึ้นของญาณ เช่น คนดับไป เพราะความรู้ที่เกิดขึ้นว่า คนไม่มี มีแต่ขันธ์ธาตุอายตนะเป็นต้น ..แม้โดยปริยายนี้ ก็เป็นอันกล่าวได้ว่าดับไปเพราะอำนาจแห่งความเกิดขึ้นของญาณหรือวิชชา[๘] หมายความว่า ญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณแท้ต้องเป็นความรู้ที่เกิดจากการพิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ ที่เป็นไปเพื่อตัดละอวิชชาเท่านั้น ส่วนญาณนอกนั้นเป็นเพียงความรู้สึกระดับสัมปชัญญะ ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนาญาณ[๙]

วิปัสสนาญานในการเข้าสมาบัติ

ลักขณูปนิชฌาน คือ วิปัสสนาญานที่เพ่งพิจารณาลักษณะของสังขารอารมณ์ (ขันธ์ ๕)หรือรูป-นามให้เห็นไตรลักษณ์ตามแบบวิปัสสนาภาวนา[๑๐] แม้แต่มรรคผลก็เรียกว่าฌานได้ เพราะเพ่งลักษณะที่เป็นสุญญตาของนิพพาน[๑๑] ดังที่คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า

วิปสฺสนา อนิจฺจาทิลกฺขณสฺส อุปนิชฺฌานโต ลกฺขณูปนิชฺฌานํ. วิปสฺสนาย กิจฺจสฺส มคฺเคน อิชฺฌนโต มคฺโค ลกฺขณูปนิชฺฌานํ. ผลํ ปน นิโรธสจฺจํ ตถลกฺขณํ อุปนิชฺฌายตีติ ลกฺขณูปนิชฺฌานํ นาม.[๑๒]

วิปัสสนาญาณชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งรู้ไตรลักษณ์มีอนิจจลักษณะเป็นต้น มรรคญาณชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเป็นผู้ทำ

---

[๗] ขุ.อิติ.อ.(ไทย) ๔๕/๖๔. อภิ.สงฺ.อ. (บาลี) ๑/๑๑๘๔/๔๑๐.

[๘] พุทธทาสภิกขุ, **อานาปานสติภาวนา**, หน้า ๔๐๕.

[๙] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๙๘. ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

[๑๐] ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๗/๓๑๕. ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕.

[๑๑] ขุ.อ.อ. (บาลี) ๑/๕๓๖. ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒๒๑. อภิ.สํ. อ. (บาลี) ๒๗๓.

[๑๒] ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๗/๓๑๕, ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕.

ให้กิจที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ของวิปัสสนาญาณสำเร็จลง ส่วนผลญาณ ได้ชื่อว่า ลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปรู้แจ้งลักษณะอันแท้จริงของนิโรธสัจจะ

ลักขณูปนิชฌานนำมาซึ่งปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา เป็นความรู้พิเศษที่คนทั่วไปไม่มี พัฒนามาจากสุตมยปัญญาและจินตามยปัญญา เรียกว่า ญาณ เป็นความรู้ทั้งเป็นส่วนโลกิยและโลกุตร เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้เจริญลักขณูปนิชฌานจนเกิดเป็นญาณ ย่อมเกิดประโยชน์แก่ผู้นั้นอย่างน้อย ๔ ประการ[๑๓] คือ

๑) นานากิเลสวิทฺธํสนํ เป็นญาณปัญญาที่สามารถกำจัดกิเลสที่มีอยู่ในภายในของคนทั่วไป แบ่งออกเป็น ๒ ระดับ คือ ญาณปัญญาระดับที่จะเป็นโลกิยะ และระดับที่เป็นโลกุตระ

๑. ญาณปัญญาระดับโลกิยะ เป็นญาณปัญญาสามารถทำลายกิเลสต่างๆ ให้เบาบางลงตามลำดับ ทำลายสักกายทิฏฐิ เป็นต้น เริ่มตั้งแต่รู้เห็นตามความเป็นจริงของสังขารทั้งหลายเป็นเพียงรูปนามเท่านั้น เห็นด้วยปัญญาว่ารูปนามเป็นของเนื่องกันอาศัยกันเป็นไตรลักษณ์ มีความเกิดดับสลับกันไป เป็นสังขารดับสิ้นไม่มีเหลือ เป็นของน่ากลัว เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย ควรที่จะหลีกหนี ไม่ควรเข้าไปยึดถือว่าเป็นตัวตน เป็นต้น เป็นญาณปัญญาระดับเห็นตามความเป็นจริงก่อนแต่ยังไม่สามารถกำจัดสิ่งที่เห็นด้วยปัญญานั้นให้สิ้นไปได้

๒. ญาณปัญญาระดับโลกุตร เป็นญาณปัญญาที่สามารถจัดสิ่งที่ปรากฏด้วยปัญญาที่ได้รู้ได้เห็นแล้ว เช่น มีปัญญาเห็นว่า ขันธ์ ๕ หรือรูปนามเป็นบ่อเกิดของความทุกข์ทั้งปวง เมื่อเห็นด้วยญาณปัญญาอย่างนั้นแล้วก็กำจัดสิ่งเหล่านั้น เรียกว่าญาณปัญญานั้น ว่ามรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นปัญญาฝ่ายโลกุตร เป็นญาณปัญญาเหนือโลกหรือพ้นจากโลก ทำให้ผู้ถึงปัญญาระดับนี้เป็นผู้สามารถดับทุกข์ได้อย่างแท้จริง ด้วยปัญญาอันเป็น

---

[๑๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๔๘.

โลกุตระนี้ วิปัสสนาญาณที่โยคีทำให้เกิดมีขึ้นแล้ว สามารถทำลายข่ายกิเลสที่ติดตามมาตลอดกาลนานให้พินาศไปได้ เปรียบเหมือนสายฟ้าทำลายภูเขา ไฟป่าทำลายป่า ดวงอาทิตย์กำจัดความมืด ปัญญาส่วนนี้เป็นปัญญาเห็นประจักษ์ได้ด้วยตนเอง ฉะนั้น[๑๔]

๒) อริยผลรสานุภวนํ เป็นญาณปัญญาให้ผู้ปฏิบัติได้เสวยรสของอริยผล คือ ผู้ที่ได้พัฒนาปัญญาธรรมดาจนเป็นญาณ สามารถทำลายกิเลสระดับต่างๆ มีโสดาบัน เป็นต้นแล้ว ยังได้เสวยผลอันประเสริฐซึ่งเกิดจากมรรค ผลนั้นด้วย ถ้าจะกล่าวถึงอานิสงส์อันเป็นของพระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุมรรคผลแล้ว ก็คือ เป็นผู้สามารถเข้าสมาบัติได้ตามมรรค ผลที่ตนได้บรรลุเพื่อประโยชน์อยู่เป็นสุขในชีวิตปัจจุบัน เรียกว่า ความสุขในทิฏฐธรรม (ปัจจุบันขณะ) ท่านเปรียบพระอริยบุคคลผู้เข้าสมาบัติ เหมือนพระราชาทรงเสวยสุขในราชสมบัติ เหมือนเทวดาเสวยสุขในทิพยสมบัติ ผู้เป็นอริยบุคคลท่านต้องการเสวยสมบัติของท่านอันเป็นโลกุตตรสุขจึงเข้าสมาบัติเพื่อเสวยสุขนั้น ดังความปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ว่า

> สามัญญผลอันประเสริฐสุดยอดระงับความทุกข์กระวนกระวาย คลายกามารมณ์เครื่องล่อใจออกไป มีอมตนิพพานเป็นอารมณ์ สงบผ่องใส ท่วมท้นด้วยความสุข บริสุทธิ์มีโอชะ แช่มชื่น อ่อนหวานเป็นอย่างยิ่ง ประดุจน้ำหวานที่เจือปนด้วยน้ำอมฤต เพราะเหตุที่ท่านบัณฑิตได้ทำวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้น จึงประสบความสุขอันประเสริฐยิ่ง ซึ่งเป็นรสของอริยผลนั้น เพราะฉะนั้นท่านจึงกล่าวว่า การเสวยรสของอริยผลเป็นอานิสงส์ของวิปัสสนาภาวนา[๑๕]

๓) นิโรธสมาปตฺติสมาปชฺชนสมตฺถตา คือ ผู้มีญาณปัญญาสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ผู้เกิดญาณปัญญาจากการเจริญวิปัสสนา ไม่ได้แต่เพียงได้เสวยรสของอริยผลอย่างเดียว รวมทั้งสามารถเข้านิโรธสมาบัติ (ปัญญาที่มีความชำนาญ ในการระงับสังขาร ๓ ด้วยญาณจริยา ๑๖ และด้วยสมาธิจริยา

---

[๑๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๔๙.

[๑๕] อ้างแล้ว, หน้า ๑๑๕๔.

๙ เพราะประกอบด้วยพละ ๒ อย่าง ชื่อว่า นิโรธสมาปัตติญาณ)[๑๖] อีกด้วย อันเป็นอานิสงส์ของปัญญาภาวนา

การเข้านิโรธสมาบัติย่อมมีได้เฉพาะอนาคามีบุคคลและพระอรหันต์เท่านั้น เพราะท่านทั้งหลายเหล่านี้เป็นผู้ชำนาญด้วยญาณจริยา ๑๖ สมาธิจริยา ๙ เป็นผู้ประกอบด้วยพละ ๒ และเพราะความสงบไปแห่งสังขาร ๓[๑๗] ท่านผู้เป็นพระอนาคามี และพระขีณาสพทั้งหลาย ย่อมเข้านิโรธสมาบัติเพื่ออยู่เป็นสุขในกาลปัจจุบัน

๔) อาหุเนยฺยภาวาทิสิทฺธิ คือ ผู้ได้ญาณปัญญาได้รับความนับถือเป็นอย่างยิ่ง คือ เมื่อได้ญาณปัญญาอันเป็นโลกุตระแล้ว ไม่ใช่แต่เพียงอยู่เป็นสุขโดยการเข้านิโรธสมาบัติเท่านั้น แต่ยังเป็นที่ปรารถนาของผู้ต้องการบุญ เป็นผู้ควรนับถือ เป็นผู้ควรต้อนรับ เป็นผู้ควรแก่การทักษิณา เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้ และเป็นเนื้อนาบุญของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลายด้วยนั้น เป็นอานิสงส์ของโลกุตรปัญญา และสำหรับผู้ได้พัฒนาปัญญาจนเกิดเป็นญาณระดับโลกุตรแล้ว ย่อมได้อานิสงส์ต่างๆ เช่น

๑. ผู้พัฒนาจิตให้ได้ญาณปัญญาระดับโสดาบัน มี ๓ ประเภท ดังนี้

๑.๑ ผู้บรรลุถึงโสดาบันด้วยวิปัสสนาอย่างอ่อน เป็นผู้ไม่ตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ (สัมโพธิ หมายถึง มรรคเบื้องสูง ๓ คือ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตมรรค)[๑๘] ในวันข้างหน้า ท่องเที่ยวไปในภพของเทวดา และมนุษย์เพียง ๗ ชาติก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เรียกว่า สัตตักขัตตุปรมอริยบุคคล

๑.๒ ผู้บรรลุถึงโสดาบันด้วยวิปัสสนาอย่างกลาง เป็นผู้ไม่ตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า ท่องเที่ยวเกิดในตระกูลอีก ๒ หรือ ๓ ตระกูล ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เรียกว่าโกลังโกลอริยบุคคล

๑.๓ ผู้บรรลุถึงโสดาบันด้วยวิปัสสนาอย่างแก่ เป็นผู้ไม่ตกต่ำ มี

---

[๑๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๓.

[๑๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๓-๘๔/๑๔๑ - ๑๔๓.

[๑๘] สารตฺถ.ฎีกา. (ไทย) ๑/๒๑/๕๕๙.

ความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า ท่องเที่ยวเกิดในตระกูลเพียงชาติเดียว ก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ เรียกว่าเอกพีชีอริยบุคคล[๑๙]

นี้เป็นอานิสงส์ของผู้พัฒนาจิตให้เกิดญาณปัญญาระดับอริยบุคคลชั้นโสดาบัน ถึงจะไม่หมดกิเลสพ้นทุกข์อย่างสิ้นเชิง แต่ก็ไม่ตกไปสู่อบายภูมิอย่างแน่นอน และยังจะได้ถึงที่สุดแห่งทุกข์ในไม่ช้าอีกด้วย

๒. ผู้พัฒนาจิตของตนจนได้ญาณปัญญาระดับสกทาคามีบุคคล สามารถละสังโยชน์ ๓ ประการเบื้องต้นได้อย่างสิ้นเชิง และยังทำราคะ โทสะ โมหะให้เบาบางอีกด้วย เป็นผู้มีคติอันแน่นอน หมายถึง จะมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงชาติเดียวเท่านั้นก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

๓. ผู้พัฒนาจิตของตนจนได้ญาณปัญญาระดับอนาคามีบุคคล ละสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการได้อย่างสิ้นเชิง เกิดเป็นโอปปาติกะ (สัตว์ที่เกิดและเติบโตทันที เมื่อตายก็หายวับไปไม่ทิ้งซากศพไว้ เช่น เทวดา สัตว์นรก เป็นต้น) ปรินิพพานในเทวโลกชั้นสุทธาวาสไม่กลับมาเกิดอีก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแบ่งเป็นประเภทของผู้ปฏิบัติสมาธิวิปัสสนาได้ ๕ ประเภท คือ

๓.๑ ท่านผู้ไปเกิดในสุทธาวาสภพ ในภพใดภพหนึ่งอยู่ยังไม่ถึงครึ่งอายุก็ปรินิพพานในภพนั้น เรียกว่าอันตราปรินิพพายีอริยบุคคล

๓.๒ ท่านผู้ปรินิพพานเลยครึ่งอายุไปแล้ว เรียกว่าอุปหัจจปรินิพพายีอริยบุคคล

๓.๓ ท่านผู้ทำมรรคเบื้องบนให้เกิดโดยไม่ต้องทำความเพียรมาก โดยไม่ต้องประกอบความเพียรมาก เรียกว่าอสังขารปรินิพพายีอริยบุคคล

๓.๔ ท่านผู้ทำมรรคเบื้องบนให้เกิดโดยมีการทำความเพียรมาก โดยประกอบความเพียรมาก เรียกว่าสสังขารปรินิพพานอริยบุคคล

๓.๕ ท่านผู้เกิดในภพใดแล้ว ขึ้นสู่ภพสูงขึ้นไปจากภพนั้น จนถึงอกนิฏฐภพ แล้วปรินิพพานในอกนิฏฐภพนั้น เรียกว่า อุทธังโสโตอกนิฏฐคามีอริยบุคคล อริยบุคคลผู้พัฒนาจิตของตนให้ถึงความเป็นอริยบุคคลประเภทต่างๆ ไม่ต้องถือเพศต่ำ หมายถึง ไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก สิ้นอาสว-

---

[๑๙] ดูรายละเอียดใน อภิ.ปุ. (ไทย) ๓๖/๓๑-๓๓/๑๕๔.

กิเลสในภพที่ตนเกิดนั้นเอง[๒๐]

๔. ผู้พัฒนาจิตจนได้ญาณปัญญาระดับสิ้นอาสวกิเลส เป็นพระอรหันต์ บางท่านก็หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสด้วยปัญญา ก็เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ บางท่านก็หลุดพ้นพิเศษด้วยภาคทั้งสอง เรียกว่าอุภโตภาควิมุตติ บางท่านก็หลุดพ้นแล้วมีวิชชา ๓ เรียกว่าเตวิชโช บางท่านก็หลุดพ้นแล้วมีอภิญญา ๖ เรียกว่าฉฬภิญโญ บางท่านก็หลุดพ้นแล้วเป็นผู้ถึงความแตกฉานในปฏิสัมภิทา เรียกว่า ปฏิสัมภิทัปปัตโต

การเจริญลักขณูปนิชฌานส่งผลให้เกิด อาหุเนยฺยภาวาทิสิทฺธิ เป็นปัญญาอันเป็นโลกุตระ เป็นบุคคลควรนับถือ ควรต้อนรับ ควรแก่การทักษิณา ควรแก่การกราบไหว้ และเป็นเนื้อนาบุญของเทวดา และมนุษย์ทั้งหลาย โยคีผู้มีความเพียรเจริญวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายเหล่านี้ ท่านได้รับความพิเศษของจิตทั้งส่วนที่เป็นโลกิยะ และส่วนที่เป็นโลกุตระอันเกิดจากการพัฒนาจิตด้วยความเพียร มีสติสัมปชัญญะ เจริญตามมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นหนทางดับทุกข์ และเจริญตามข้อปฏิบัติทั้งเป็นแนวของสมถยานิก และวิปัสสนายานิก หรือทั้ง ๒ ส่วน จุดหมายสูงสุดก็ปรากฏตามแนวปฏิบัตินั้น ซึ่งเรียกว่าอานิสงส์ หรือผลของการเจริญลักขณูปนิชฌาน ดังนั้น ผลของการเจริญลักขณูปนิชฌานนั้น ทำให้เกิดปัญญาญาณทั้งในโลกิยะ และโลกุตระ ซึ่งสามารถเสวยผลของอริยผล เข้านิโรธสมาบัติ เป็นอาหุเนยยบุคคลในที่สุด

อัปปนาวิถีจิต

วิถีจิต คือ จิตพร้อมด้วยเจตสิกที่เกิดขึ้นโดยลำดับติดต่อกันเป็นแถว เป็นจิตที่กำลังเกิดขึ้นรับอารมณ์[๒๑]ใหม่[๒๒] นับตั้งแต่การปรากฏของอารมณ์ (รูป เสียง..) ที่มากระทบทางทวาร (ตา หู..) ในทุกๆ ความรู้สึกนึกคิดอันมีที่มาและที่ไป ที่มาของความรู้สึกนึกคิดในเบื้องต้น คือ อารมณ์หรือสิ่งเร้า

---

[๒๐] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๖๘.

[๒๑] ได้แก่ สีต่างๆ เสียงต่างๆ กลิ่นต่างๆ รสต่างๆ เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อน ตึง และธัมมารมณ์ อันได้แก่ จิต เจตสิก ปสาทรูป ๔ สุขุมรูป ๑๖ นิพพาน และบัญญัติ

[๒๒] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ,**ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗**,หน้า ๓๗.

เมื่อมีอารมณ์มากระทบทางทวารต่างๆ (ประสาทสัมผัส) จะเกิดจิตชนิดต่างๆ เพื่อทำหน้าที่รับรู้และตอบสนองสิ่งเร้านั้น

วิถีจิต จำแนกโดยประเภทใหญ่ๆ มี ๒ ประเภท คือ (๑) **ปัญจทวารวิถี** คือ ความเป็นไปของจิตและเจตสิก ที่เกิดทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ จักขุทวารวิถี โสตทวารวิถี ฆานทวารวิถี ชิวหาทวารวิถี กายทวารวิถี[๒๓] ปัญจทวารวิถีเป็นวิถีจิตในกามภูมิเท่านั้น ส่วนมโนทวารวิถีเป็นวิถีจิตในกามภูมิและในภูมิที่สูงขึ้นไปอีก คืออัปปนามโนทวารวิถี (จำแนกออกเป็นโลกียอัปปนาวิถี และโลกุตตรอัปปนาวิถี) (๒) **มโนทวารวิถี** คือ ความเป็นไปของจิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นทางใจ เป็นวิถีจิตของอารมณ์ทางใจ สืบต่อมาจากกระบวนการทางปัญจทวารวิถีอีกทีหนึ่ง ทำให้จิตมีกระบวนการแห่งความนึกคิดพิจารณา ทำให้เกิดจินตภาพ และมโนภาพต่างๆ ขึ้นมา โดยมีการทำหน้าที่รับรู้ เสพ เสวยผลแห่งอารมณ์นั้นๆ ย่อมเกิดและดับไปตามลำดับ[๒๔] เมื่อนับตลอดทั้งสองช่วง คือ ตั้งแต่อดีตภวังค์จุดเริ่มมาจนจบวิถีจิตรวมทั้งหมดเป็น ๑๗ ขณะจิต[๒๕]

จิตตุปปาทะ คือ จิตที่เกิดขึ้นพร้อมกับเจตสิกที่ประกอบร่วม

ขณะ คือ จิตเกิดขึ้นดวงหนึ่งก็นับเป็นขณะหนึ่ง เรียกว่า ขณะจิต

จิตที่เกิดขึ้นดวงหนึ่งๆ นั้นยังแบ่งได้เป็น ๓ อนุขณะ คือ อุปาทขณะ (ขณะที่จิตเกิดขึ้น) ฐีติขณะ(ขณะที่จิตตั้งอยู่) ภังคขณะ(ขณะที่จิตนั้นดับไป)

อนึ่ง จิต ๑๗ ขณะเท่ากับอายุของรูปธรรม ๑ รูป คือ จิตเกิดดับไป ๑๗ ขณะ รูปจึงดับไปหนหนึ่ง หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่า รูปแต่ละรูปมีอายุเท่ากับจิตเกิดดับไป ๑๗ ขณะ ดังนั้นรูปแต่ละรูปจึงมีอายุเท่ากับ ๕๑ อนุขณะ คือ เป็นอุปาทขณะ ๑ อนุขณะ เป็นฐีติขณะ ๔๙ อนุขณะและเป็นภังคขณะ ๑ อนุขณะ ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า อุปาทขณะของจิตกับอุปาทขณะของรูป

---

[๒๓] พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓, ๗**, หน้า ๑๗.

[๒๔] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค,** หน้า ๗๖๔-๗๖๘.

[๒๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๗๘. พระอนุรุทธะและพระญาณธชนะ, **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๓๙๖., ๓๘๕-๓๘๖.

มี ๑ อนุขณะเท่ากัน ภังคขณะของจิตกับภังคขณะของรูปก็เท่ากันอีก

ส่วนฐีติขณะของจิตมี ๑ อนุขณะ แต่ฐีติขณะของรูปนั้นมีถึง ๔๙ อนุขณะ รูปจึงมีอายุยืนยาวกว่าจิตมาก รูปธรรมทั้งหมดมี ๒๘ รูป แต่รูปที่มีอายุ ๑๗ ขณะจิตมีเพียง ๒๒ รูป ส่วนอีก ๖ รูป คือ วิญญัติรูป ๒ ลักขณะรูป ๔ มีอายุไม่ถึง ๑๗ ขณะจิต เพราะวิญญัติรูป ๒ เกิดพร้อมกับจิตและดับไปพร้อมกับจิต จึงมีอายุเท่ากับอายุของจิตดวงเดียว คือ ๓ อนุขณะเท่านั้น

ส่วนลักขณะรูป ๔ อุปจยรูป และสันตติรูป เป็นรูปที่อุปาทขณะ มีอายุเพียง ๑ อนุขณะเท่านั้น ไม่ถึง ๕๑ ขณะ

ชรตารูป เป็นรูปที่ฐีติขณะมีอายุ ๔๙ อนุขณะเท่านั้นไม่ถึง ๕๑ ขณะ

อนิจจตารูป เป็นที่ภังคขณะมีอายุเพียง ๑ อนุขณะ ไม่ถึง ๕๑ ขณะ

เป็นอันว่าลักขณะรูปทั้ง ๔ นี้ แต่ละรูปมีอายุไม่ถึง ๕๑ อนุขณะ แม้แต่สักรูปหนึ่ง

ปัญจทวารวิถี กับ มโนทวารกามวิถี

ปัญจทวารวิถี กับมโนทวารกามวิถี ต่างก็เป็นวิถีที่มีกามธรรมเป็นอารมณ์ เป็นกามวิถีด้วยกันทั้งคู่ แต่ว่ามีความแตกต่างกันหลายประการ คือ

ปัญจทวารวิถี	มโนทวารกามวิถี
๑. ต้องมีอตีตภวังค์เสมอไป	ไม่มี
๒. มีวิสยัปปวัตติ ๔ คือ ก. อติมหันตารมณ์ ข. มหันตารมณ์ ค. ปริตตารมณ์ ง. อติปริตตารมณ์	มีวิสยัปปวัตติเพียง ๒ คือ ก. วิภูตารมณ์ ข. อวิภูตารมณ์
๓. อาศัยเกิดได้ ๕ ทวาร	เกิดได้เฉพาะแต่มโนทวารทางเดียว
๔. อาศัยวัตถุ ๕ เกิด	อาศัยเฉพาะหทยวัตถุเกิดแต่อย่างเดียว หรือ มิฉะนั้นก็ เกิดโดยไม่ต้องอาศัยวัตถุใดๆ เลย
๕. มีอารมณ์ ได้ ๕ อย่าง(ปัญจารมณ์)	มีอารมณ์ได้ทั้ง ๖
๖. มีรูปธรรมเป็นอารมณ์	มีทั้งรูปธรรม นามธรรม และบัญญัติ

	ธรรมเป็นอารมณ์
๗. มีเฉพาะปรมัตถ์ เป็นอารมณ์	มีทั้งปรมัตถ์ และบัญญัติเป็นอารมณ์
๘. มีอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันแต่อย่างเดียว	มีอารมณ์ทั้งที่เป็นปัจจุบัน อดีต อนาคต ตลอดจนกาลวิมุตติ
๙. เกิดได้แก่ กามบุคคล รูปบุคคล (เว้นอสัญญสัตตบุคคล) เฉพาะรูปบุคคลก็เกิดได้แต่จักขุทวารวิถี และโสตทวารวิถีเท่านั้น	เกิดได้ทั้ง กามบุคคล รูปบุคคล ตลอดจนอรูปบุคคล (เว้นเฉพาะอสัญญสัตตบุคคลเท่านั้น)
๑๐. เกิดได้ในกามภูมิ รูปภูมิ (เว้นอสัญญสัตตภูมิ) และในรูปภูมินั้น ก็เกิดได้เฉพาะจักขุทวารวิถี และโสตทวารวิถีเท่านั้น	เกิดได้ทั้งในกามภูมิ รูปภูมิ ตลอดจนอรูปภูมิ มีเว้นเฉพาะแต่อสัญญสัตตภูมิ เดียวเท่านั้น
๑๑. มีวิถีจิตอย่างมากได้ถึง ๗ อย่าง คือ อาวัชชนะ ๑ ทวิปัญจวิญญาณ ๑ สัมปฏิจฉันนะ ๑ สันตีรณะ ๑ โวฏฐัพพนะ ๑ ชวนะ๑ ตทาลัมพนะ ๑	มีวิถีจิตอย่างมากได้เพียง ๓ อย่าง คือ อาวัชชนะ ๑ ชวนะ ๑ ตทาลัมพนะ ๑
๑๒. มีจิตตุปปาทะอย่างมาก ๑๔ ขณะ ถ้านับภวังค์ข้างหน้าด้วยก็เป็น ๑๗ ขณะ	มีจิตตุปปาทะอย่างมาก ๑๐ ขณะ ถ้านับภวังค์ข้างหน้าด้วยก็เป็น ๑๒ ขณะ
๑๓. มีจิตพิสดารถึง ๕๔ ดวง คือ กามจิตทั้งหมด	มีจิตพิสดารเพียงกามจิต ๔๑ ดวง (เว้น ทวิปัญจวิญญาณ๑๐ มโนธาตุ๓ อันเป็นจิตที่เกิดทางปัญจทวารวิถี)
๑๔. เกิดจากภวังคจิตเพียง ๑๕ ดวง คือ อุเบกขาสันตีรณะ ๒ มหาวิบาก ๘ รูปาวจรวิบาก ๕	เกิดจากภวังคจิตได้ทั้ง ๑๙ ดวง คือ อุเบกขาสันตีรณะ ๒ มหาวิบาก ๘ รูปาวจรวิบาก ๕ อรูปาวจรวิบาก ๔
๑๕. มีเวทนาได้ทั้ง ๕	มีเวทนาได้เพียง ๓ คือโสมนัสเวทนา โทมนัสเวทนาอุเบกขาเวทนา เท่านั้น

อัปปนาวิถี

อัปปนา แปลว่า ทำลาย คือ ทำลายกิเลส มีนิวรณ์เป็นต้น หมายถึง จิตที่แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว ถ้าเคยได้อัปปนาจิตในอารมณ์ใด เมื่อจิตดวงนั้นเกิดขึ้นอีกขณะใดก็จะต้องมีอารมณ์อย่างนั้นเสมอไป ไม่เปลี่ยนแปลงเป็นอารมณ์อย่างอื่นเลย

อัปปนาจิต คือ จิตที่แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวโดยเฉพาะ ได้แก่ จิต ๓๕ ดวง (พิสดาร ๖๗) คือ มหัคคตจิต ๒๗ โลกุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐

ส่วน อัปปนาวิถี คือ วิถีจิตที่มีอัปปนาจิตอยู่ในวิถีนั้น ได้แก่ จิต ๒๖ ดวง (พิสดาร ๕๘) คือ มหัคคตกุสลจิต ๙ มหัคคตกิริยาจิต ๙ โลกุตตรจิต ๘ หรือ ๔๐

อัปปนาชวนะ คือ ชวนจิตที่แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียวโดยเฉพาะ ได้แก่ จิต ๒๖ หรือ ๕๘ เท่ากัน และเหมือนกันกับอัปปนาวิถีจิตนั่นเอง เพราะชวนะเป็นจิตที่อยู่ในวิถี

อัปปนาวิถี หรืออัปปนาชวนะเกิดได้ทางมโนทวารวิถีทางเดียวเท่านั้น ไม่เกิดทางปัญจทวารวิถีเลย

อัปปนาวิถี เป็นมโนทวารวิถีก็จริง แต่ไม่จำแนกเป็นวิภูตารมณ์วิถีและอวิภูตารมณ์วิถี เหมือนอย่างมโนทวารกามวิถี เพราะอัปปนาวิถีมีแต่วิภูตารมณ์วิถีอย่างเดียว ด้วยเหตุว่า ถ้าอารมณ์นั้นไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งจริงๆ แล้ว อัปปนาชวนะจะเกิดไม่ได้เลย โดยจำแนกได้เป็น ๒ ประเภท คือ โลกียอัปปนาวิถี โลกุตตรอัปปนาวิถี ดังนี้

โลกียอัปปนาวิถี

โลกียอัปปนาจิต ได้แก่มหัคคตจิตทั้ง ๒๗ ดวง แต่โลกียอัปปนา**วิถี** ได้แก่มหัคคตชวนจิต ๑๘ ดวง (มหัคคตกุสลจิต ๙ มหัคคตกิริยาจิต ๙) เท่านั้น ส่วนมหัคคตวิบากจิตอีก ๙ ดวงนั้นไม่นับเป็นโลกียอัปปนาวิถี เพราะเป็นจิตที่พ้นวิถีและไม่นับเป็นโลกียอัปปนาชวนะ เพราะไม่ได้ทำชวนกิจ

โลกียอัปปนาวิถีนี้ กล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือ วิถีจิตที่ได้ฌาน ที่ถึงฌาน ที่ฌานจิตเกิด (ทั้งนี้ หมายเฉพาะฌานจิตที่เป็นกุสลและกิริยาเท่านั้น ยกเว้น

ฌานจิตที่เป็นวิบาก เพราะเป็นจิตที่พ้นวิถี)

ผู้ที่ได้ปฐมฌานเป็นครั้งแรก ก็ดี ได้ทุติยฌานเป็นครั้งแรก ก็ดี ตลอดจนถึงได้เนวสัญญานาสัญญายตนฌานเป็นครั้งแรกก็ดี วิถีจิตที่ฌานจิตนั้นๆ เกิดเป็นครั้งแรก เรียกว่า อาทิกัมมิกฌานวิถี ดังนี้

อาทิกัมมิกฌานวิถี ของมันทบุคคล (ผู้รู้ช้า)

			กามชวนะ มหากุสลญาณสัมปยุตต ๔	โลกียอัปปนาชวนะ กุสลฌานจิต	ภวังคจิต
น	ท	มโน	ปริ อุป อนุ โค	ฌ	ภ
			ชวนจิต	ชวนจิต	

ความหมายของอักษรย่อ

ตี = อตีตภวังค์,
ท = ภวังคุ ปัจเฉทะ,
วิ = ปัญจวิญญาณ,
สัน = สันตีรณะ,
ช = ชวนะ,
ภ = ภวังค์,
ปริ = บริกรรม,
อนุ = อนุโลม,
ฌ = ฌานจิต
น = ภวังคจลนะ,
ป = ปัญจทวาราวัชชนะ,
สํ = สัมปฏิจฉันนะ,
วุ = โวฏฐัพพนะ,
ต = ตทาลัมพนะ,
มโน = มโนทวาราวัชชนะ
อุป = อุปจาระ,
โค = โคตรภู

อาทิกัมมิกฌานวิถี ของติกขบุคคล(ผู้รู้เร็ว)

			กามชวนะ มหากุสลญาณสัมปยุตต ๔	โลกียอัปปนาชวนะ กุสลฌานจิต	ภวังคจิต
น	ท	มโน	อุป อนุ โค	ฌ	ภ
			ชวนจิต	ชวนจิต	

โคตรภูในโลกียอัปปนาวิถีนี้ หมายถึงโอนโคตรหรือตัดจากโคตรกาม ไปเป็นโคตรพรหม อาทิกัมมิกฌานวิถีคือวิถีจิตที่ฌานจิตนั้นๆ เกิดเป็น

ครั้งแรกนี้ ฌานจิตจะเกิดเพียงขณะเดียวหรือดวงเดียวเท่านั้นเอง ต่อเมื่อมีวสี (มีความชำนาญ)แล้ว จึงจะเกิดได้หลายขณะ

โลกุตตรอัปปนาวิถี

โลกุตตรอัปปนาวิถี คือ วิถีจิตที่มีโลกุตตรจิตในวิถีนั้น โลกุตตรจิตเป็นจิตที่แนบแน่นแน่วแน่ในพระนิพพานเป็นอารมณ์แต่อย่างเดียวเท่านั้น จะมีอารมณ์เป็นอย่างอื่นไม่ได้

โลกุตตรอัปปนาวิถี ได้แก่ โลกุตตรจิต (มัคคจิต ๔ ผลจิต ๔)

ติเหตุกบุคคลเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรคผล วิถีจิตที่ถึงมรรค ถึงผลนั้นเรียกว่า มรรควิถี ดังนี้

มัคควิถีของมันทบุคคล(ผู้รู้ช้า)

			กามชวนะ มหากุสลญาณสัมปยุตต ๔	อัปปนาชวนะ โลกุตตรจิต ๘	
น	ท	มโน	ปริ อุป อนุ โค	มัคค ผล ผล	ภ

มโน ปริ อุป อนุ มีไตรลักษณ์แห่งรูปนามเป็นอารมณ์

โค มัคค ผล ผล มีนิพพานเป็นอารมณ์

มรรควิถีของติกขบุคคล(ผู้รู้เร็ว)

			กามชวนะ มหากุสลญาณสัมปยุตต ๔	อัปปนาชวนะ โลกุตตรจิต ๘	
น	ท	มโน	อุป อนุ โค	มัคค ผล ผล ผล	ภ

มโน อุป อนุ มีไตรลักษณ์แห่งรูปนามเป็นอารมณ์

โค มัคค ผล ผล ผล มีนิพพานเป็นอารมณ์

ในมัคควิถี ไม่ว่าจะเป็นมันทบุคคล(ผู้รู้ช้า) หรือติกขบุคคล(ผู้รู้เร็ว) มัคคจิตก็เกิดขณะเดียวเท่านั้น

มันทบุคคล อนุโลมญาณเกิด ๓ ขณะ โคตรภูญาณเกิด ๑ ขณะ มรรคญาณเกิด ๑ ขณะ, ผลญาณเกิด ๒ ขณะ รวมเป็นชวนะ ๗ ขณะ

			อนุโลมญาณ	โคตรภูญาณ	มรรคญาณ	ผลญาณ
น	ท	มโน	ปริ อุป อนุ	โค	มัคค	ผล ผล

ติกขบุคคล อนุโลมญาณเกิด ๒ ขณะ โคตรภูญาณเกิด ๑ ขณะ มรรคญาณเกิด ๑ ขณะ ผลญาณเกิด ๓ ขณะ รวมชวนะ ๗ ขณะเหมือนกัน

			อนุโลมญาณ	โคตรภูญาณ	มรรคญาณ	ผลญาณ	
น	ท	มโน	อุป อนุ	โค	มัคค	ผล ผล ผล	ภ

วิถีจิตของพระโสดาบันที่บรรลุสกทาคามีมัคค-ผล ก็ดี วิถีจิตของพระสกทาคามีที่บรรลุอานาคามีมัคค-ผล ก็ดี วิถีจิตของพระอนาคามีที่บรรลุอรหัตตมัคค-ผล ก็ดี มีวิถีจิต คือมัคควิถีอย่างเดียวกับที่ได้แสดงมาแล้วนี้ ส่วนโคตรภูนั้นไม่เรียกว่า โคตรภู แต่เรียกว่า **โวทาน**

ในมัคควิถี โคตรภู หมายความว่าตัดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยะ ตัดจากโคตรชนที่หนาแน่นไปด้วยกิเลสเป็นโคตรชนที่ห่างไกลจากกิเลส

ส่วน โวทาน แปลว่า ธรรมขาว หมายความว่า พระสกทาคามี มีธรรมที่ขาวกว่า สะอาดกว่าพระโสดาบัน พระอนาคามีก็มีธรรมที่ขาวยิ่งกว่า สะอาดยิ่งกว่าพระสกทาคามี สำหรับพระอรหันต์นั้นเป็นผู้ที่ขาวสะอาดบริสุทธิ์หมดจดด้วยประการทั้งปวง

ข้อสังเกต อัปปนาวิถีเป็นวิถีจิตที่มีอารมณ์ปรากฏทางใจอย่างชัดเจน แจ่มแจ้งมาก เพราะถ้าอารมณ์นั้นไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งจริงๆ แล้ว อัปปนาวิถีจะไม่เกิด นอกจากนี้มีข้อที่ควรสังเกตอีก คือ

ก. กล่าวโดยความชัดแจ้งของอารมณ์ แม้ว่าอัปปนาวิถีมีอารมณ์ชัดเจนแจ่มแจ้งมาก แต่วิถีจิตก็มีไม่ถึงตทาลัมพนะ เพราะอัปปนาวิถีมีทั้งกามอารมณ์ กามชวนะและนิพพานเป็นอารมณ์ได้ด้วย

ข. กล่าวโดยอารมณ์ของแต่ละวิถี ในวิถีเดียวกันนั้นเอง อัปปนาวิถีมีอารมณ์ได้มากกว่า ๑ เช่น ในมัคควิถีวิถีจิตตอนต้นๆ คือ มโนทวาราวัชชนะ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม มีไตรลักษณ์แห่งรูปนามเป็นอารมณ์ วิถีจิตตอนหลังๆ คือ โคตรภู มัคคจิต ผลจิต มีนิพพานเป็นอารมณ์

กามวิถี กับ อัปปนาวิถี

กามวิถีกับอัปปนาวิถี มีความแตกต่างกันหลายประการ[๒๖]

กามวิถี	อัปปนาวิถี
๑. ไม่ได้แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยเฉพาะ	แนบแน่นอยู่ในอารมณ์เดียว โดยเฉพาะ
๒. เกิดได้ทั้งทางปัญจทวารวิถีและมโนทวารวิถี	เกิดได้ทางมโนทวารวิถีทางเดียว
๓. มีอารมณ์ได้ทั้ง ๖	มีได้เฉพาะธัมมารมณ์ คือ อากาสานัญจายตนกุสล ๑, -กิริยา ๑, อากิญจัญญายตนกุสล ๑, -กิริยา ๑, บัญญัติและนิพพานเท่านั้น
๔. มีได้ทั้งอดีตอารมณ์ อนาคตอารมณ์ ปัจจุบันอารมณ์ และกาลวิมุตติอารมณ์	มีเฉพาะอดีตอารมณ์ และกาลวิมุตติอารมณ์เท่านั้น
๕. อาศัยวัตถุ ๖ เกิด (เฉพาะหทยวัตถุ บางทีก็ไม่ต้องอาศัย)	อาศัยเฉพาะหทยวัตถุเกิดแต่อย่างเดียว หรือไม่ต้องอาศัยวัตถุเลย
๖. แยกประเภทมโนทวารวิถีเป็น ๒ คือ วิภูตารมณ์วิถี และอวิภูตารมณ์วิถี	ไม่แยกเป็น ๒ ประเภท เพราะมีแต่วิภูตารมณ์นั้นอย่างเดียว ด้วยเหตุ ว่าถ้าอารมณ์นั้นไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งจริงๆ แล้วอัปปนาชวนะก็เกิดไม่ได้เลย
๗. อาจมีถึงตทาลัมพนะได้	ไม่มีตทาลัมพนะเลย
๘. มีชวนะอย่างมากได้เพียง ๗	ชวนะเกิดได้ตั้งแต่ ๑ ขณะขึ้นไปจนมากมายถึงนับประมาณไม่ได้

---

[๒๖] วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี (รวบรวม), **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค**, มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ , พิมพ์ครั้งที่ ๗, (นครปฐม: มูลนิธิแนบมหานีรานนท์ , ๒๕๕๙), หน้า ๘๙-๙๒.

๙. มีเวทนาได้ทั้ง ๕	มีเวทนาได้เพียง ๒ คือ โสมนัส กับ อุเบกขาเท่านั้นเอง
๑๐. มีทั้ง อสังขาริก และสสังขาริก	มีแต่ สสังขาริก อย่างเดียว
๑๑. มีสัมปยุตตได้ทั้ง ๕ คือ ทิฏฐิ.. ปฏิฆ.. วิจิกิจฉา.. อุทธัจจ.. และ ญาณสัมปยุตต	มีเฉพาะแต่ ญาณสัมปยุตต อย่างเดียว เท่านั้น
๑๒. มีทั้ง โสภณะ และอโสภณะ	มีโสภณะ แต่อย่างเดียว
๑๓. มีเฉพาะโลกีย แต่อย่างเดียว	มีทั้งโลกีย และโลกุตตร
๑๔. ไม่มีแม้แต่ มหัคคตจิต	มีทั้งมหัคคต และโลกุตตร
๑๕. มีทั้งจิตที่เป็น กุสล อกุสล วิบาก และกิริยา	ไม่มีจิตที่เป็นอกุสลเลย
๑๖. มีทั้งการสั่งสมกิเลส และทำลายกิเลส แต่การทำลายกิเลส ก็ทำลายเพียงชั่วขณะที่เรียกว่า ตทังค เท่านั้น	ไม่มีการสั่งสมกิเลสเลย มีแต่การทำลายกิเลสฝ่ายเดียว และทำลายอย่างวิกขัมภณะ ตลอดจนอย่างสมุจเฉท ให้หมดสิ้นสูญเชื้อไปเลย
๑๗. เกิดได้แก่บุคคลทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นทุคติบุคคล สุคติบุคคล ทวิเหตุกบุคคล ตลอดจน ติเหตุกบุคคล	เกิดได้เฉพาะ ติเหตุกบุคคล เท่านั้น
๑๘. เกิดได้ในภูมิทั้ง ๓๐ เว้น อสัญญสัตตภูมิ ภูมิเดียวเท่านั้น	เกิดได้ในภูมิเพียง ๒๖ ภูมิ (เว้นอบายภูมิ ๔ อสัญญสัตตภูมิ ๑)
๑๙. มีวิถีจิตอย่างมากได้ถึง ๗ อย่าง คือ อาวัชชนจิต ๑ ปัญจวิญญาณจิต ๑ สัมปฏิจฉันนจิต ๑ สันตีรณจิต ๑ โวฏฐัพพนจิต ๑ ชวนจิต ๑ ตทาลัมพนจิต ๑	มีวิถีจิตเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือ อาวัชชนจิต ๑ และชวนจิต ๑
๒๐. เกิดจากภวังคจิตได้ทั้ง ๑๙ คือ อุเบกขาสันตีรณวิบาก ๒	เกิดจากภวังคจิตเพียง ๑๓ ดวง คือ มหาวิบากญาณสัมปยุตต ๔

มหาวิบาก ๘ มหัคคตวิบาก ๙	มหัคคตวิบาก ๙
๒๑. มีจิตเกิดได้ทั้งสิ้นรวม ๕๔ ดวงคือ กามจิตทั้งหมด	มีจิตที่เกิดได้ คือ อัปปนาชวนจิต ๕๘ ดวง คือ มหัคคตกุสล ๙ มหัคคตกิริยา ๙ โลกุตตรจิต ๔๐
๒๒. ในวิถีเดียวกัน มีอารมณ์แต่อย่างเดียวเท่านั้น	ในวิถีเดียวกัน มีอารมณ์ได้มากกว่าอย่างเดียว
๒๓. ชวนจิตในวิถีเดียวกัน มีชวนจิตเป็นชาติเดียวกัน	มีชวนจิตในวิถีเดียวกัน ได้มากกว่า ชาติเดียว
๒๔. ชวนจิตในวิถีเดียวกัน เป็นกามชวนะแต่อย่างเดียว	ชวนจิตในวิถีเดียวกัน มีกามชวนะ และมหัคคตชวนะ หรือโลกุตตรชวนะด้วย

อภิญญาวิถี

อภิญญา แปลว่า รู้ยิ่ง รู้พิเศษ เป็นจิตที่มีความรู้อันยิ่งใหญ่ มีอำนาจสามารถที่จะบันดาลให้เกิดสิ่งที่ตนปรารถนาได้ ต้องใช้รูปาวจรปัญจมฌานกุสล หรือรูปาวจรปัญจมฌานกิริยาที่ได้มาจาก**กสิณ**เป็นบาทให้เกิดอภิญญาจิต ดังนั้น อภิญญานี้จึงมีได้แต่ในภูมิที่มีขันธ์ ๕ เพราะต้องทำด้วยรูปฌาน

อภิญญาต้องอาศัยรูปาวจรฌานเป็นบาทให้เกิดขึ้น มี ๕ ประการคือ

๑. บุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติก่อนที่เคยเกิดมาแล้วได้

๒. ทิพพจักขุ หรือจุตูปปาตญาณ (ตาทิพย์) สามารถเห็นเหตุการณ์ไกลๆ ที่ไปไม่ถึงได้ และรู้จุติ-ปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลาย

๓. ปรจิตตวิชชานน หรือ เจโตปริยญาณ รู้จักจิตใจของผู้อื่นได้

๔. ทิพพโสต คือ หูทิพย์ สามารถฟังเสียงที่ไกลๆ ได้

๕. อิทธิวิธิ แสดงอิทธิฤทธิต่างๆ ได้

ผู้จะทำอภิญญาได้ ต้องเป็นผู้มีลักษณะดังต่อไปนี้ คือ

๑. ได้สมาบัติทั้ง ๘ คือ ได้ทั้งรูปฌานสมาบัติ และอรูปฌานสมาบัติโดยครบถ้วน

๒. ต้องได้ทำการฝึกฝนเป็นพิเศษอีก ๑๔ นัย เพื่อให้ได้อภิญญา

และต้องแคล่วคล่องว่องไวด้วย (กระบวนการอบรมเป็นพิเศษ ๑๔ นัยนั้น แสดงไว้ในปริจเฉทที่ ๙) เมื่อฌานลาภีบุคคลผู้มีลักษณะดังกล่าว ปรารถนาจะทำอภิญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง ต้องกระทำดังนี้ คือ

๑. ต้องเข้ารูปาวจรปัญจมฌานก่อน เพื่อเป็นบาทให้จิตมีกำลังกล้าแข็ง ซึ่ง เรียกชื่อว่า ปาทกฌานวิถี วิถีจิตเป็นดังนี้

ภ น ท มโน ปริ อุป อนุ โค ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ภ

๒. แล้วก็อธิษฐาน คือ ตั้งความปรารถนาอันแน่วแน่มั่นคง อย่างแรงกล้าว่าประสงค์อภิญญาอย่างใด ซึ่งเรียกชื่อว่าอธิฏฐานวิถี (เป็นกามวิถี) ดังนี้

ภ น ท มโน ช ช ช ช ช ช ช ภ

๓. ต่อจากนั้นก็เข้ารูปาวจรปัญจมฌานอีก เรียก ปาทกฌานวิถีเหมือนกัน วิถีจิตเป็นดังนี้ **ภ น ท มโน ปริ อุป อนุ โค ฌ ฌ ฌ ฌ ฌ ภ**

๔. ลำดับสุดท้าย อภิญญาจิตก็จะเกิดขึ้นตามความปรารถนาที่ได้อธิษฐานนั้น วิถีนี้จะเกิดอภิญญาจิตขณะเดียวเท่านั้น ดังนี้

ภ น ท มโน ปริ อุป อนุ โค อภิญญา ภ

ขณะที่อภิญญากำลังเกิดอยู่นั้น มโนทวารวิถีที่เกิดต่อจากอภิญญาวิถีนั้น เป็นมหากุสล หรือมหากิริยา ตามควรแก่บุคคลที่แสดงอภิญญา และเป็นกามชวน มโนทวารวิถี

หากกระทำดังกล่าวแล้วแต่อภิญญายังไม่เกิด ก็ต้องตั้งต้นเริ่มทำมาตั้งแต่ต้นใหม่อีก จนกว่าอภิญญาจิตจะเกิด

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าบุคคลที่แสดงอภิญญาได้ก็ด้วยอำนาจแห่งการเจริญสมถภาวนาจนได้สมาบัติทั้ง ๘ เช่นนี้เรียกว่า ปฏิปทาสิทธิฌาน (สำเร็จฌานด้วยการปฏิบัติ) แต่ยังมีบุคคลอีกประเภทหนึ่ง ซึ่งในชาตินั้นไม่เคยเจริญสมถภาวนา เป็นแต่เจริญวิปัสสนาภาวนาอย่างเดียว แต่พอบรรลุมรรคผลก็ถึงพร้อมซึ่งฌานต่างๆ ด้วย จนถึงแสดงอภิญญาได้ก็มี อย่างนี้เรียกว่า มัคคสิทธิฌาน (ได้ฌานด้วยอำนาจแห่งมรรค)[๒๗]

---

[๒๗] วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี (รวบรวม), **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค**, หน้า ๑๐๕-๑๐๘.

๒. โคตรภูญาณ

ปัญญาในการออกและหลีกไปจากนิมิตภายนอก ชื่อว่า โคตรภูญาณ (ญาณครอบโคตร)[๒๘] โดยตัดขาดจากโคตรปุถุชน เข้าสู่โคตรของพระอริยะ[๒๙]

ปัญญาที่ทำลายโคตรปุถุชนแล้วเข้าสู่โคตรพระอริยเจ้า[๓๐]ปัญญาที่ทำลายโคตรของปุถุชน เป็นปัญญาที่ไม่แล่นไปสู่ความเป็นไปของรูปนาม แต่แล่นไปสู่ญาณที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ คือ ย่างเข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า[๓๑]

รูปนามพร้อมทั้งจิตที่รู้ดับลงไป สงบเงียบไป หน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ ณ ตรงที่เริ่มขาดความรู้สึกวินาทีแรก จัดเป็นโคตรภูญาณ ทรงอยู่เพียง ๑ ขณะจิตเท่านั้น มีพระบาลีรับรองไว้ว่า

๑. อุปฺปาทํ อภิภุยฺยตีติ โคตฺรภู ปัญญาที่ครอบงำความเกิดเรียกว่า โคตรภูญาณ

๒. ปวตฺตํ อภิภุยฺยตีติ โคตฺรภู ปัญญาที่ครอบงำความเป็นไปของรูปนาม เรียกว่า โคตรภูญาณ

๓. พหิทฺธาสงฺขารนิมิตฺตํ อภิภุยฺยตีติ โคตฺรภู ปัญญาที่ครอบงำรูปนามภายนอก เรียกว่า โคตรภูญาณ

๔. อนุปฺปาทํ ปกฺขนฺทตีติ โคตฺรภู ปัญญาที่แล่นไปสู่ความเกิดขึ้นของรูปนาม เรียกว่า โคตรภูญาณ[๓๒]

อนุโลมญาณและโคตรภูญาณเกิดขึ้นติดต่อสืบเนื่องในวิถีจิตเดียวกัน อนุโลมญาณจะเกิดขึ้นก่อน ๒ หรือ ๓ ครั้ง เพื่อให้จิตแข็งแกร่งขับไล่โมหะ (ที่ปิดบังปัญญาไม่ให้รู้เห็นอริยสัจ ๔) ออกไป ด้วยการกำหนดรู้สังขารโดยพระไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์แล้วผ่านไป จากนั้นโคตรภู

---

[๒๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/[๑๖], ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑๐/๖๘.

[๒๙] พระธรรมธีรราชมหามุนี, **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า ๖๒.

[๓๐] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ: **วิปัสสนากรรมฐาน**,๒๕๕๙, หน้า ๒๑๖.

[๓๑] พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ): **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔),หน้า,หน้า ๖๐๘.

[๓๒] พระธรรมธีรราชมหามุนี , **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า ๖๒.

ญาณก็เกิดขึ้นทำพระนิพพานเป็นอารมณ์ ครอบงำข้ามพ้นโคตรปุถุชน[๓๓]

ปุถุชน แปลว่า ชนผู้หนา มีความหมาย ๙ อย่าง คือ

๑. ผู้มีกิเลสหนาด้วยประการต่างๆ ได้แก่มี สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส เป็นต้น

๒. ผู้หนาด้วยคติทั้ง ๕ ผู้ไม่ออกจากคติทั้ง ๕ อันหนา

๓. ผู้สร้างสังขารขันธ์อันหนาทั้ง ๓

๔. ผู้ถูกโอฆะอันหนาทั้ง ๔ พัดไป

๕. ผู้เร่าร้อนด้วยความเร่าร้อนอันหนา

๖. ผู้กำหนด ชอบใจ ติดใจ ข้อง จม หลง พัวพันอยู่ในกามคุณทั้ง ๕ อย่างแน่นหนา

๗. ผู้ถูกนิวรณ์ ๕ อันหนาครอบงำท่วมทับหุ้มห่อปกปิดไว้ให้มิด

๘. ผู้หยั่งลงสู่ธรรมอันต่ำสู่มารยาทอันต่ำ ผู้หันหลังให้อริยธรรม

๙. ผู้ปราศจากสารธรรมทั้ง ๕ [๓๔]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายไว้หลายความหมาย เช่น ชื่อว่า ปุถุชน เพราะเป็นผู้ที่ยังมีกิเลส เพราะมีกำหนัดติดใจ ลุ่มหลง มัวเมาในกามคุณเป็นอันมาก เพราะไม่มีการศึกษาธรรมะและปฏิบัติธรรมถึงการบรรลุมรรคผล และเพราะการเป็นอยู่ที่แตกต่างจากพระอริยะทั้งหลาย ดังข้อความว่า “ปุถุ นานาโอเฆหิ วุยฺหนฺตีติ ปุถุชฺชนา แปลว่า ชื่อว่าปุถุชน เพราะถูกโอฆะกิเลสต่างๆ เป็นอันมากพัดพาไป”[๓๕]

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า ชื่อว่าปุถุชน เพราะยังกิเลสหนาให้เกิดขึ้น เพราะกำจัดสักกายทิฏฐิอันหนาไม่ได้ เพราะเห็นแก่หน้าของศาสดาทั้งหลายเป็นอันมาก เพราะร้อยรัดไว้ด้วยคติต่างๆ เป็นอันมาก เพราะปรุงแต่งอภิสังขารต่างๆ มาก เพราะถูกห้วงคือกิเลสต่างๆ มากพัดพาไป เพราะเดือดร้อนด้วยความเดือดร้อนต่างๆ เป็นอันมาก เพราะถูกความ

---

[๓๓] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, หน้า ๒๒๘.

[๓๔] พระธรรมธีรราชมุนี,**วิปัสสนากรรมฐาน** ,หน้า ๖๐๑-๖๐๒.

[๓๕] ขุ.ม. (บาลี) ๒๙/๕๑/๑๒๓, ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๑/๑๗๙.

เร่าร้อนต่างๆ เป็นอันมากเผาผลาญ เพราะกำหนัดอยากยินดี สยบ ซบ ติด คล้องพัวพันในกามคุณ ๕ เป็นอันมาก เพราะกั้น ล้อม ขัดขวาง ปิด ปกปิด ครอบด้วยนิวรณ์ ๕ เป็นอันมาก

อีกอย่างหนึ่ง ชื่อว่า ปุถุชน เพราะเป็นชนมีความประพฤติธรรมต่ำ หยั่งลงในภายใน มีการเบือนหน้าจากอริยธรรม จะเลยการนับครั้งที่หนึ่งเป็นอันมาก หรือเพราะชนนี้มากแยกพวกออกไปไม่สมาคมกับพระอริยะผู้ประกอบด้วยคุณมีศีลและสุตะเป็นต้น พระพุทธเจ้าตรัสถึงปุถุชนไว้ ๒ จำพวก คือ อันธปุถุชน ๑ กัลยาณปุถุชน ๑[๓๖] ดังนี้.

ชื่อว่า ปุถุชน ด้วยเหตุว่า ยังทำกิเลสมากมายให้เกิด อย่างที่พระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระกล่าวไว้ว่า ปุถุชนยังกิเลสมากมายให้เกิด เพราะยังกำจัดสักกายทิฏฐิมากมายไม่ได้ เพราะส่วนมากออกไปจากคติทั้งปวงไม่ได้ เพราะส่วนมากสร้างบุญบาปต่างๆ เพราะส่วนมากถูกโอฆะต่างๆ พัดไป ถูกความเดือดร้อนให้เดือดร้อน ถูกความเร่าร้อนให้เร่าร้อน กำหนัดยินดี รักใคร่ สยบ หมกมุ่น ข้อง ติด พัวพัน อยู่ในกามคุณ ๕ เพราะถูกนิวรณ์ ๕ กางกั้น กำบัง เคลือบ ปกปิด ครอบงำหยั่งลงภายในชนจำนวนมาก ซึ่งนับไม่ถ้วน ล้วนแต่เบือนหน้าหนีอริยธรรม มีแต่ประพฤติธรรมที่เลวทราม[๓๗]

ปุถุชน คือคนที่ยังไม่รู้จักสิ่งที่ควรรู้จัก แม้จะตำตาอยู่เสมอ คือ ไม่รู้จักนิวรณ์ทั้งห้า อันได้แก่ ความครุ่นคิดในกาม - พยาบาท - หดหู่ - ฟุ้งซ่าน - ลังเลในชีวิต ว่า เป็นสิ่งที่ทำลายความสงบสุข หรือไม่รู้ว่า ความโลภ - โกรธ - หลง นั้น เป็นสิ่งที่นำมาซึ่งทุกข์, แล้วก็ไม่ กลัว, จึงได้ชื่อว่า ปุถุชน คือ คนมีความหนา แห่งไฝฝ้าในดวงตา[๓๘]

ปุถุชนแบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑. อันธปุถุชน คือ ชนผู้หนา จนได้นามว่าคนบอด หมายถึง ทั้งบอด ทั้งหนา ได้แก่บุคคลที่ไม่ได้เรียน ไม่ได้สอบถาม ไม่ได้ฟัง ไม่ได้จำ ไม่ได้

---

[๓๖] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๕๒.

[๓๗] สํ.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/-/๒๙๕.

[๓๘] พุทธทาสภิกขุ, **มรดกที่ขอฝากไว้** , หน้า ๔๗.

พิจารณาวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ เช่น ขันธ์ ๕ เป็นต้น

๒. กัลยาณปุถุชน คือ คนที่มีกิเลสหนา แต่ได้นามว่าเป็นคนดี เพราะได้เรียนรู้ได้พิจารณาวิปัสสนาภูมิ ๖ ตั้งตนในศีล ๕ กัลยาณธรรม ๕[๓๙]

๒.๑ สภาวะโคตรภูญาณ

ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๐) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชนบรรลุถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ผู้ปฏิบัติที่มีอนุโลมญาณเกิดขึ้นแล้ว ได้ทำลายความกิเลสชนิดหนาๆ ที่ปิดบังอริยสัจจะอยู่ให้อันตรธานไป ตามสมควรแก่กำลังของตน จิตของผู้นั้นก็ไม่แล่นไปไม่ข้อง ไม่ติดในสังขารทั้งปวง แต่ถอยกลับวกกลับเหมือนหยาดน้ำกลอกกลิ้งกลับจากใบบัว นิมิต (คือสังขาร) ที่เป็นอารมณ์ทั้งปวงก็ดี ความเป็นไป(ของสังขาร) ที่เป็นอารมณ์ทั้งปวงก็ดี ยังปรากฏโดยเป็นสิ่งขัดขวางอยู่ในทันที เมื่ออารมณ์(นิมิตและความเป็นไปของสังขาร)ปรากฏขัดขวางอยู่นั้น ณ ตอนท้ายสุดแห่งอาเสวนะ[๔๐] ของอนุโลมญาณ โคตรภูญาณที่เป็นญาณถึงยอด (เป็นที่สุดของวิปัสสนา)ก็เกิดขึ้น ทำนิโรธ (คือพระนิพพานอันปราศจากสังขาร ไม่มีนิมิต)ให้เป็นอารมณ์ ข้ามพ้น**โคตรปุถุชน** ก้าวลงสู่ภูมิพระอริยะ ซึ่งเป็นการรำพึงถึงครั้งแรกในอารมณ์พระนิพพาน ทำให้สำเร็จความเป็นปัจจัยของอริยมรรค โดยอาการไม่หวนกลับมาอีก ซึ่งเป็นญาณที่ท่านกล่าวระบุถึง ไว้ว่า

> “ปัญญาในการหวนกกลับด้วยการออกจากสังขารภายนอก เรียกว่า โคตรภูเพราะครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป ความคับแค้นใจ (ของสังขารทั้งหลาย) เพราะครอบงำนิมิตคือสังขารภายนอก เพราะแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้น แล่นไปสู่ความไม่เป็นไป ฯลฯ สู่ความไม่คับแค้นใจ สู่นิโรธ สู่พระนิพพาน เรียกว่า โคตรภู เพราะครอบงำความเกิดขึ้น (ของสังขาร)

---

[๓๙] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **วิปัสสนากรรมฐาน**,(๒๕๕๙), หน้า ๒๑๗.

[๔๐] บริกรรม อุปจาร และอนุโลม

แล้วแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้น (คือนิพพาน)”[๔๑]

โคตรภูญาณ เป็นชื่อของปัญญาที่เกิดในมรรควิถี โดยรับนิพพานอารมณ์เป็นครั้งแรก และปัญญานี้ยังเกิดในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต ซึ่งเป็นกุศลจิตฝ่ายโลกีย์อยู่ กล่าวคือ ยังเป็นกามาวจรกุศลธรรมอยู่

โคตรภูญาณ เป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑๓ ซึ่งสามารถรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณ์ได้เป็นครั้งแรก และสามารถทำลายโคตรแห่งความเป็นปุถุชนได้โดยสิ้นเชิง ปัญญาย่อมน้อมไปสู่พระนิพพานฝ่ายเดียว ไม่มีการเหลียวแลไปหาโลกีย์อารมณ์ คือนามรูปอีกแต่ประการใด โดยมีอนุโลมญาณเป็นตัวทำลายหรือตัดขาดจากโลกีย์อารมณ์ได้หมดสิ้นแล้ว แต่อนุโลมญาณนั้นยังไม่สามารถรับรู้พระนิพพานเป็นอารมณ์ได้เพียงแต่เป็นปัจจัยส่งต่อให้โคตรภูญาณสามารถน้อมไปรับรู้พระนิพพานได้เท่านั้น

ถ้าปฏิบัติต่อจนได้บรรลุถึงพระสกิทาคามี, พระอนาคามีและพระอรหันต์ เมื่อมาถึงญาณนี้ จะเรียกว่า โวทานโคตร ไม่เรียกว่า โคตรภู เพราะท่านได้เคยปฏิบัติข้ามโคตรปุถุชนเป็นอริยชนมาก่อนแล้วในรอบแรก

อนึ่งโคตรภูญาณ ลักษณะการกำหนดนิพพานเป็นอารมณ์ของจิตดวงนี้ ไม่เหมือนกับจิตดวงอื่นๆ เพราะว่าจิตดวงอื่นๆนั้นอยู่ภายนอกอารมณ์ แต่จิตดวงนี้เมื่อปล่อย (ละทิ้ง) อารมณ์ที่เป็นสังขารธรรมแล้ว ก็เหมือนกับแล่นเข้าสู่นิพพานทันที[๔๒] ดังตัวอย่างเช่น คนที่ใช้ไม้ค้ำยันลงไปในน้ำเพื่อช่วยพาตัวกระโดดจากเรือข้ามน้ำไปสู่พื้นดิน โคตรภูญาณคือช่วงขณะที่กำลังลอยตัวอยู่กลางอากาศ และกำลังทิ้งไม้ไผ่ที่ใช้ค้ำยันกระโดด โดยที่ตัวเองยังไม่ได้ลงถึงพื้นดิน หากเปรียบเทียบกับการปฏิบัติ รูปนามคือไม้ค้ำยัน จิตคือคน ส่วนอารมณ์พระนิพพานคือฝั่งที่ลงไปถึง

ในโคตรภูญาณ อารมณ์ที่ปรากฏก่อนที่จะเคลื่อนเข้าสู่ความดับของรูปนาม หรือ ทางเข้าสู่พระนิพพาน ๓ ประเภท มีดังนี้

---

[๔๑] พระพุทธโฆสเถระ รจนา: **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**,(๒๕๖๐), หน้า ๑๑๓๑-๑๑๓๒.

[๔๒] พระโสภนมหาเถระ (มหาสีสยาดอ): **วิปัสสนาชุนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๗๑.

(๑) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง โดยการเกิดดับของรูปนามจะมีมาก, เร็ว และสั้นจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางศีลมาก่อน เรียกว่า เข้าทางอนิจจัง ด้วยการหลุดพ้นทาง อนิมิตตวิโมกข์

(๒) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความเป็นทุกข์ โดยทุกขเวทนา(คัน แน่น หรือปวด) จะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมี ทางสมาธิมาก่อน เรียกว่า เข้าทางทุกขัง ด้วยการหลุดพ้นทาง อัปปณิหิตวิโมกข์

(๓) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่มีตัวตน โดยรูปนามจะแผ่วเบาละเอียดจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางปัญญามาก่อน เรียกว่า เข้าทางอนัตตาด้วยการหลุดพ้นทาง สุญญตวิโมกข์

ญาณนี้มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ ทิ้งอารมณ์ที่เป็นรูปนามไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรภูญาณยังเป็นโลกิยะอยู่ แต่ไปมีอารมณ์เป็นนิพพาน จากนั้นก็จะเกิดมรรคญาณขึ้นมาเป็นญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่ อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เงียบไปหมด สังขารทั้งหลายดับไป ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “เบื้องหน้าแต่นั้น โคตรภูจิตจึงหน่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ครอบงำเสียซึ่งโคตรปุถุชน บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคล อันนำมาซึ่งมรรคผล”[๔๓]

จิตเห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ เป็นญาณที่รู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก(ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ มีความหมายว่า เมื่อจิตของพระโยคีตั้งอยู่แล้วในอนุโลมญาณ ต่อจากนั้นก็ก้าวขึ้นสู่โคตรภูญาณ ทำหน้าที่โอนจากโคตรปุถุชน ที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไปสู่โคตรอริยชนที่ห่างไกลจากกิเลส กล่าวโดยวิถีจิต เมื่ออนุโลมชวนะ ซึ่งมีไตรลักษณ์คือความเกิดดับแห่งรูปนามเป็นอารมณ์นั้นดับไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดโคตรภูจิต **ยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์** นำมาซึ่งปัญญาที่รู้ยิ่งในสันติลักษณะ คือ พระนิพพาน

---

[๔๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๕.

ตามลำดับแห่งวิถีจิตที่ชื่อว่ามรรควิถี

สภาวะของญาณนี้ : มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ ในขณะนั้นจะทิ้งอารมณ์ที่เป็นรูป-นาม ไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรภูญาณยังเป็นโลกิยะอยู่ ตัวมันเองเป็นโลกิยะ แต่ไปมีอารมณ์เป็นนิพพาน แล้วจากนั้นก็จะเกิดมรรคญาณขึ้นมา เป็นญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เงียบไปหมด สังขารทั้งหลายดับไป เป็นปัญญาที่รู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาวิญญาณขันธ์อย่างอัตโนมัติ

คัมภีร์อรรถกถาจูฬนิเทส อธิบายว่า โคตรภูญาณเมื่อทำนิโรธคือนิพพานให้เป็นอารมณ์ ก้าวล่วงโคตรปุถุชน หยั่งลงสู่อริยโคตร เป็นธรรมชาติน้อมไปในนิพพานอารมณ์เป็นครั้งแรก เพราะญาณนี้ตกไปในกระแสแห่งวิปัสสนา จึงถึงการนับว่าเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิหรือวิปัสสนาเมื่อโคตรภูญาณกระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ดับไปแล้ว โสดาปัตตมรรคซึ่งทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ โดยสัญญาที่โคตรภูญาณนั้นให้แล้วกำจัดสังโยชน์คือทิฏฐิสังโยชน์ สีลัพพตปรามาสสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ย่อมเกิดขึ้น ในลำดับต่อจากนั้น ผลจิตสองหรือสามขณะอันเป็นผลแห่งโสดาปัตติมรรคนั้นนั่นแหละย่อมเกิดขึ้น เพราะผลจิตเป็นวิบากในลำดับต่อจากโลกุตรกุศล ในที่สุดแห่งผลจิต มโนทวาราวัชชนจิตย่อมเกิดขึ้นเพื่อพิจารณามรรค

๒.๓ อำนาจของโคตรภูญาณ

๑) โคตรภูญาณเมื่อเกิดขึ้นแล้ว มีอำนาจในธรรม ๑๖ ประการ คือ

๑. ครอบงำความเกิดของรูปนามในภพนี้

๒. ครอบงำความเป็นไปไม่ขาดสายของรูปนามที่เกิดขึ้นมาแล้ว

๓. ครอบงำสังขารนิมิต

๔. ครอบงำกรรมที่เป็นเหตุให้ถือในปฏิสนธิในภพต่างๆ

๕. ครอบงำปฏิสนธิ

๖. ครอบงำคติทั้ง ๕

๗. ครอบงำความบังเกิดขึ้นแห่งขันธ์ทั้งหลาย

๘. ครอบงำอุปบัติ คือ ความเกิดเป็นไปของวิบาก

๙. ครอบงำชาติ

๑๐. ครอบงำชรา

๑๑. ครอบงำพยาธิ

๑๒. ครอบงำความตาย

๑๓. ครอบงำความเศร้าโศก

๑๔. ครอบงำความพิไรรำพันบ่นเพ้อ

๑๕. ครอบงำความคับแค้นใจ

๑๖. ครอบงำสังขารนิมิตในภายนอกที่เป็นไปในสันดานตน[๔๔]

อำนาจของโคตรภูญาณทั้ง ๑๖ ประการนี้ ย่อมเป็นไปเพื่ออุปการะให้ดำเนินเข้าถึงพระนิพพาน และเป็นปัญญาที่ได้มาจากอนุโลมญาณ ซึ่งทำกิจในสังขารธรรม คือ นามรูปอันเป็นโลกียะให้คล้อยตามสภาวะแห่งอริยสัจจ์ ๔ เพื่อการปฏิบัติในอริยสัจจ์ ๔ นั้นได้ถูกต้อง โดยไม่ขัดแย้งกัน

๒) การนำอำนาจของโคตรภูญาณมาจำแนกลักษณะไว้ ๓ นัย

นัยยะที่ ๑ ครอบงำการเกิด ทั้ง ๑๖ ข้อ

นัยยะที่ ๒ ครอบงำการไม่เกิด ทั้ง ๑๖ ข้อ

นัยยะที่ ๓ ครอบงำการแล่นไปสู่ความดับคือพระนิพพาน ทั้ง ๑๖ ข้อ[๔๕]

๓) โคตรภูเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมถะและวิปัสสนา

๓.๑ โคตรภูเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมถะ ๘ ข้อ

๑) เพราะครอบงำนิวรณ์ ๕เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งปฐมญาณ

๒) เพราะครอบงำวิตกวิจารณ์ เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งทุติยญาณ

๓) เพราะครอบงำปีติ เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งตติยญาณ

---

[๔๔] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ: **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๙, หน้า ๒๑๘-๒๒๐.

[๔๕] พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ: **วิปัสสนากรรมฐาน**,๒๕๕๙, หน้า ๒๑๘-๒๓.

๔) เพราะครอบงำสุข เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งจตุตถญาณ

๕)เพราะครอบงำรูปสัญญา ปฏิฆสัญญา นานัตตสัญญา เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งอากาสานัญจายตนสมาบัติ

๖) เพราะครอบงำอากาสานัญจายตนสัญญา เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งวิญญานัญจายตนสมาบัติ

๗) เพราะครอบงำวิญญานัญจายตนสัญญา เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งอากิญจัญญายตนสมาบัติ

๘) เพราะครอบงำอากิญจัญญายตนสัญญา เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ [๔๖]

๓.๒ โคตรภูเกิดด้วยอำนาจวิปัสสนา ๑๐ ข้อ

๑) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่ นิมิต กรรม ปฏิสนธิ คติ นิพัตติ อุปบัติ ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ โสกะ ปริเทวะ อุปายาสะ และสังขารนิมิตภายนอก เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง โสดาปัตติมรรค

๒) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่....เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง โสดาปัตติผลสมาบัติ

๓) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่ ...เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง สกทาคามิมรรค

๔) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่.....เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง สกทาคามิผลสมาบัติ

๕) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่....เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง อนาคามิมรรค

๖) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่ ...เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่งอนาคามิผลสมาบัติ

๗) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่.....เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง อรหัตมรรค

---

[๔๖] พระธรรมธีรราชมุนี, **วิปัสสนากรรมฐาน**, (๒๕๕๔),หน้า ๖๒๖.

๘) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่.....เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง อรหัตมรรคสมาบัติ

๙) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่.....เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง อนิมิตตวิหารสมาบัติ

๑๐) ครอบงำรูปนามที่ การเกิด การเป็นไปอยู่..เพื่อให้ได้เฉพาะซึ่ง สุญญตวิหารสมาบัติ[๔๗]

๒.๔ โคตรภูธรรม แบ่งเป็น ๒ ฝ่าย

ฝ่ายกุศล ๑๕ ประการ ฝ่ายอัพยากฤต ๓ ประการ ฝ่ายอกุศล ไม่มี

สมถะ		วิปัสสนา	
ครอบงำ	ผลลัพธ์	ครอบงำ	ผลลัพธ์
๑. นิวรณ์	ปฐมฌาน	๑. รูปนาม ๑๖	โสดาปัตติมัค
๒. วิตก วิจารณ์	ทุติยฌาน	๒. “	โสดาปัตติผลสมาบัติ
๓. ปิติ	ตติยฌาณ	๓. “	สกทาคามิมัค
๔. สุข	จตุตถฌาน	๔. “	สกทาคามิผลสมาบัติ
๕.รูปสัญญา ปฏิฆสัญญา นานัตตสัญญา	อากาสานัญจา	๕ “	อนาคามิมัค
		๖. “	อนาคามิผลสมาบัติ
		๗. “	อรหัตตมัค
๖.อากาสานัญจา	วิญญานัญจา	๘. “	อรหัตตผลสมาบัติ
๗. วิญญาณัญจา	อากิญจัญญา	๙. “	อนิมิตตวิหารสมาบัติ
๘. อากิญจัญญา	เนวสัญญานาสัญญา	๑๐. “	สุญญตาวิหารสมาบัติ
กุศล ข้อ๑-๘ (๘ ข้อ)		กุศล ข้อ๑-๗ (๗ ข้อ) อัพยากฤต ข้อ๘-๑๐ (๓ ข้อ)[๔๘]	

[๔๗]พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ: **วิปัสสนากรรมฐาน**,๒๕๕๙, หน้า ๒๒๔-๒๖.

[๔๘]พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ: **วิปัสสนากรรมฐาน**,๒๕๕๙, หน้า ๒๒๖.

๒.๕ โคตรภูญาณจัดเป็นอัพโพหาริก

โคตรภูญาณนี้เป็นอาวัชชนะของมรรคญาณ ฉะนั้น จะจัดเข้าไปในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิก็เข้าไม่ได้ และจะจัดเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิก็ไม่ได้ เพราะปราศจากลักษณะของวิสุทธิทั้ง ๒ อย่างนี้ ฉะนั้น โคตรภูญาณจึงอยู่ในระหว่างกลาง เป็นอัพโพหาริก แต่ว่าตกอยู่ในกระแสของวิปัสสนาจึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณเช่นกัน[๔๙]

การปฏิบัติให้มรรคเกิดขึ้น

มรรค แปลว่า ธรรมที่ฆ่ากิเลส วิเคราะห์ว่า กิเลเส มาเรนฺโต คจฺฉติ นิพฺพานตฺถิเกหิ มคฺคิยตีติ วา มคฺโค, สมฺมาทิฏฺฐิอาทโย อฏฺฐ ธมฺมา.[๕๐]

ชื่อว่า มรรค เพราะฆ่ากิเลสทั้งหลายได้ หรือเพราะผู้ต้องการพระนิพพานจะต้องแสวงหา มรรคมีองค์ประกอบ ๘ ประการ ดังนี้

๑. สัมมาทิฏฐิ แปลว่า ความรู้ชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในทุกขสมุทัย ความรู้ในทุกขนิโรธ ความรู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา

๒. สัมมาสังกัปปะ แปลว่า ความดำริชอบ คือ ความดำริในการออกจากกาม ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในอันไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา แปลว่า เจรจาชอบ คือ การงดเว้นจากการพูดเท็จ งดเว้นจากการพูดส่อเสียด งดเว้นจากการพูดคำหยาบและการพูดเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ แปลว่า การกระทำชอบหรือการงานชอบ คือ การงดเว้นจากการฆ่าสัตว์ งดเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เขามิได้ให้ งดเว้นจากการประพฤติผิดในกาม[๕๑]

๕. สัมมาอาชีวะ แปลว่า เลี้ยงชีพชอบ คือ เว้นจากการเลี้ยงชีพที่ผิดเสีย ประกอบอาชีพที่สุจริต ไม่ผิดจากทำนองคลองธรรม ทำให้คนอื่นต้องเดือดร้อนด้วยวิธีต่างๆ หาเลี้ยงชีวิตโดยความขยันหมั่นเพียร ไม่เบียดเบียน

---

[๔๙] พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, วัดภัททันตะ อาสภาราม, ๒๕๑๓, หน้า ๑๘๒.

[๕๐] ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘.

[๕๑] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘.

ผู้อื่นให้เดือดร้อน

๖. สัมมาวายามะ แปลว่า เพียรชอบ หรือพยายามชอบ คือ มีฉันทะปรารภความเพียรประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้เพื่อมิให้อกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อละอกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดบังเกิดขึ้น เพื่อความตั้งอยู่ไม่เลือนหาย เจริญยิ่งไพบูลย์เต็มเปี่ยมแห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว[๕๒]

๗. สัมมาสติ แปลว่า ระลึกชอบ คือตั้งสติในทางที่ถูกต้องตรงต่อการบรรลุมรรคผล ได้แก่ มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่...มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้

๘. สัมมาสมาธิ แปลว่า ตั้งใจมั่นชอบ คือ การฝึกอบรมจิตให้สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌาน มีวิตก มีวิจาร มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เป็นต้น[๕๓]

กุลบุตรผู้ต้องการพ้นทุกข์ต้องเจริญให้มากซึ่งมรรคมีองค์ ๘ นี้เท่านั้น จึงจะบรรลุปฏิเวธสัทธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

"มรรคมีองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้คือ สัมมาทิฏฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ(กระทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ(พยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้แลคือข้อปฏิบัติเพื่อ**บรรลุธรรม**"[๕๔]

อนึ่ง มรรค หมายถึง ทางเดินของใจจากความทุกข์ไปสู่ความเป็นอิสระ(พระนิพพาน) หลุดพ้นจากทุกข์ที่หลงยึดถือและประกอบขึ้นใส่ตนด้วยอำนาจของอวิชชา มรรคมีองค์ ๘ ประการถึงพร้อมเป็นอันเดียวกันทั้งแปดอย่าง ดุจเชือกฟั่นแปดเกลียว พระสารีบุตรเถระอธิบายองค์แห่งมรรค ไว้ว่า

---

[๕๒] ที.ม. (ไทย) ๑๔/๒๙๙/๓๔๘.

[๕๓] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๙/๓๔๘. ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖.

[๕๔] ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗.

มรรคชื่อว่า สัมมาทิฏฐิเพราะมีสภาวะเห็น
มรรคชื่อว่า สัมมาสังกัปปะเพราะมีสภาวะตรึกตรอง
มรรคชื่อว่า สัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนด
มรรคชื่อว่า สัมมากัมมันตะเพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐาน
มรรคชื่อว่า สัมมาอาชีวะเพราะมีสภาวะผ่องแผ้ว
มรรคชื่อว่า สัมมาวายามะเพราะมีสภาวะประคองไว้
มรรคชื่อว่า สัมมาสติเพราะมีสภาวะตั้งมั่น
มรรคชื่อว่า สัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน[๕๕]

มรรคญาณ คือ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวงย่อมรวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคจะทำหน้าที่แหวกมโนวิญญาณ ซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก ตามกำลังของมรรคนั้นๆ

ปฏิบัติอย่างไรให้มรรคเกิดขึ้น พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ภิกษุนั้นเมื่อนึกถึงชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อเห็นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อพิจารณาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อประคองความเพียรไว้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อตั้งสติไว้มั่นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าปฏิบัติ เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าปฏิบัติ ภิกษุปฏิบัติอย่างนี้

ควรเจริญมรรคอย่างไร พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า คือภิกษุนั้นเมื่อนึกถึง..ชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้..ชื่อว่าเจริญ เมื่อเห็น..ชื่อว่าเจริญ เมื่อพิจารณา..ชื่อว่าเจริญ เมื่ออธิษฐานจิตชื่อว่าเจริญ เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาชื่อว่าเจริญ เมื่อประคองความเพียรไว้ชื่อว่าเจริญ เมื่อตั้งสติไว้มั่น ชื่อว่าเจริญ เมื่อตั้งจิตไว้มั่นชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญาชื่อว่าเจริญ เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่งชื่อ

---

[๕๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕.

ว่าเจริญ เมื่อกำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ชื่อว่าเจริญ เมื่อละธรรมที่ควรละชื่อว่าเจริญ เมื่อเจริญธรรมที่ควรเจริญชื่อว่าเจริญ เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้งชื่อว่าเจริญ เจริญอย่างนี้[๕๖] และอธิบายมรรคที่เจริญทำให้มีขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์ และทำอนุสัยให้สิ้นไปได้ ว่า

ผู้เจริญวิปัสสนาย่อมละสังโยชน์ ๓ นี้ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส อนุสัย ๒ นี้ คือ ทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัยย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนหยาบๆ อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัยส่วนหยาบๆ ย่อมสิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๒ นี้ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนละเอียด อนุสัย ๒ นี้ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียดๆ ย่อมสิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค

ย่อมละสังโยชน์ ๕ นี้ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา อนุสัย ๓ นี้ คือ มานานุสัย ภวราคานุสัยและอวิชชานุสัย ย่อมสิ้นไปด้วยอรหัตมรรค[๕๗]

จิตของอริยบุคคล

คำว่า อริยะ แปลว่า เจริญ, ประเสริฐ อริยบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ประเสริฐบรรลุธรรมวิเศษ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น หรือ อีกนัยหนึ่งหมายความว่า เป็นผู้ไกลจากข้าศึกคือกิเลสหรือละกิเลสได้เด็ดขาด(สมุจเฉทปหาน) ไม่กำเริบอีกเป็นอารยะในความหมายของพระพุทธศาสนา เป็นผู้รู้ชัดถึงสรรพสิ่งตามความเป็นจริงว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา และที่เรียกว่า พระอริยะนี้ หมายถึงพระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพุทธสาวก

---

[๕๖] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

[๕๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๕-๖.

ที่ชื่อว่าพระอริยะเพราะไม่ ดำเนินไปในทางเสื่อมเสียดำเนินไปแต่ในทางเจริญ เป็นผู้ที่ชาวโลกและเทวโลกควรดำเนินตาม

ในพระพุทธศาสนาแบ่งพระอริยบุคคลเป็น ๔ ชั้น คือ (๑) พระโสดาบัน ผู้สัมผัสกระแสนิพพานครั้งแรก (๒) พระสกทาคามี ผู้จะมาเกิดในโลกนี้อีกครั้งเดียว (๓) พระอนาคามี ผู้ไม่เวียนกลับมาเกิดในโลกนี้อีก และ (๔) พระอรหันต์ ผู้ไกลจากกิเลสโดยสิ้นเชิง ดังพุทธพจน์ว่า

"มหาลิภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นโสดาบันเพราะละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ ในวันข้างหน้า...

ภิกษุเป็นสกทาคามีเพราะละสังโยชน์ได้ ๓ อย่างบรรเทาราคะโทสะและโมหะให้เบาบางได้มาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์...

ภิกษุไปบังเกิดเป็นโอปปาติกะ เพราะละสังโยชน์เบื้องต่ำได้ ๕ อย่าง ปรินิพพานในภพนั้นไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก...

ภิกษุทำให้แจ้งเจโตวิมุตและปัญญาวิมุตอันไม่มีอาสวะ เพราะสิ้น-อาสวะไปด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน"[๕๘]

พระพุทธศาสนาถือว่า พระอริยบุคคลเหล่านี้เป็นบุคคลผู้ประเสริฐที่ประสบความสำเร็จในชีวิตเข้าใจสัจธรรมคืออริยสัจ๔ อันเกิดจากการศึกษาอบรมไตรสิกขา และสามารถประพฤติปฏิบัติไตรสิกขาได้ครบถ้วนสมบูรณ์จนสามารถละกิเลสคือสังโยชน์ที่ผูกมัดจิตใจมนุษย์อยู่กับความทุกข์ให้ลดลงหรือหมดไปพัฒนาจิตของตนพ้นจากภาวะปุถุชนไปเป็นอริยบุคคล พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามีนั้นแม้จะยังมีกิเลสเหลืออยู่บ้างแต่มีเบาบางถ้าเป็นพระอรหันต์แล้วดับกิเลสและความทุกข์ได้ทั้งหมดข้ามพ้นจากวัฏสงสาร คือ การเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างสิ้นเชิงได้ชื่อว่าบรรลุถึงประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพานอันเป็นจุดหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา

จิตของอริยบุคคล เป็นจิตที่พ้นโลกหรือเหนือโลก คือไม่ท่องเที่ยวในโลกทั้ง ๓ ภูมิทั้ง๓ คือไม่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภูมิ รูปภูมิ และอรูปภูมิ โลกุตตรจิตมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานเป็นธรรมที่พ้นโลก เหนือโลกทั้ง ๓

---

[๕๘] ที่.สี. (บาลี) ๙/๓๗๓/๑๕๖, ที่.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

อารมณ์พระนิพพานไม่เกิด-ดับ ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่งเพราะเป็นอสังขตธรรม แต่ตัวของจิตยังคงเกิด-ดับตามปกติทั่วไปเพียงแต่อารมณ์พระนิพพานไม่เกิด-ดับ เพราะเป็นอารมณ์พิเศษ ไม่ใช่อารมณ์ของปุถุชน เรียกว่าโลกุตตรจิต ๘ ประกอบด้วย

๑. โลกุตรกุศลจิต หรือมรรคจิต เป็นกุศลจิตที่เกิดขึ้นรับนิพพานอารมณ์ ทำลายและดับกิเลสอย่างสิ้นเชิง ไม่กลับมาเกิดใหม่ได้อีกเลย มี ๔ ดวง คือ โสดาปัตติมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต และอรหัตมรรคจิต (๔)

๒. โลกุตตรวิปากจิต หรือผลจิต เป็นผลของมรรคจิต เมื่อมรรคจิตพร้อมทำลายกิเลสแล้วผลจิตเกิดติดต่อขึ้นทันที ไม่มีระหว่างคั่น ไม่ต้องรอเวลา เรียกว่าเป็น อกาลิโก ผลจิตมี ๔ ดวงเท่ากับมรรคจิต เรียกผู้เข้าถึงผลจิตว่าเป็นพระอริยบุคคล

พ้นจากความเป็นปุถุชน โดยมีชื่อเรียกผลจิต และพระอริยบุคคลดังต่อไปนี้ คือ โสดาปัตติมรรคจิทำให้เป็นพระโสดาบัน สกทาคามิมรรคจิตทำให้เป็นพระสกทาคามี อนาคามิมรรคจิตทำให้เป็น พระอนาคามี อรหัตมรรคจิตทำให้เป็นพระอรหันต์[๕๙]

๓. มรรคญาณ

ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์และจากนิมิตภายนอก ชื่อว่า มรรคญาณ[๖๐] คือ ญาณที่หมุนกลับจากกิเลสและขันธ์ อันเป็นไปตามกิเลสเหล่านั้น กับทั้งจากสังขารนิมิตในภายนอกทั้งปวง จากการกระทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ เพราะตัดกิเลสทั้งหลายได้ขาดแล้ว ชื่อว่า

---

[๕๙] พระมหารุ่ง ปญฺญาวุฑฺโฒ (แรกชำนาญ),"การศึกษาเชิงวิเคราะห์สถานภาพ คุณสมบัติ และบทบาทของพระโสดาบันในพระพุทธศาสนาเถรวาท",วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต,(**บัณฑิตวิทยาลัย:มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย** ,๒๕๔๗)

[๖๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๙๙.

ปัญญาในการออกและหลีกจากขันธ์และนิมิต[๖๑] เป็นปัญญาที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน[๖๒] เป็นชื่อของปัญญาที่เกิดขึ้นในมรรคจิต ต่อจากโคตรภูญาณโดยไม่มีระหว่างคั่น เป็นญาณที่ได้อาศัยอาเสวนปัจจัยจากโคตรภูญาณรับพระนิพพานเป็นอารมณ์ได้เต็มที่ พร้อมกับทำการประหาณอนุสัยกิเลสได้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉทปหาน จึงจัดเป็น ญาณทัสสนวิสุทธิอย่างสมบูรณ์

มรรคญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จิตเห็นพระนิพพานและตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน[๖๓] สติ สมาธิปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวงรวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญาณซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก ทำหน้าที่ประหาณกิเลสระดับอนุสัยกิเลสทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธ ความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์[๖๔] ขณะที่จิตเป็นโคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะได้นิพพานคือความดับเป็นอารมณ์ จิตจึงดับวับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้นเรียกว่า มรรคญาณ นับเป็นญาณที่ ๑๔

ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัย มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายถึงความแจ่มแจ้งของอานุภาพของ

---

[๖๑] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑๑/๗๐.

[๖๒] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน.**พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ,๒๕๕๐. หน้า ๖๔.

[๖๓] สํ.นิ.อ. (บาลี) ๒/๗๐/๑๔๓.

[๖๔] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๖๐), หน้า ๑๑๓๕.

มรรคญาณ ๔ คือ ญาณทัสสนวิสุทธิซึ่งประกอบไปด้วยอนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ โดยย่อว่า ญาณทัศนวิสุทธินั้นเป็นญาณที่มี...

๑. **ความมีมรรค** (ที่มีโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ) **สมบูรณ์** เช่น "ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิเพราะมีสภาวะเห็นมาร่วมกันในขณะนั้นญาณที่ชื่อว่าสัมมาสังกัปปะเพราะมีสภาวะตรึกตรองมาร่วมกันในขณะนั้นญาณที่ชื่อว่าสัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนดไว้มาร่วมกันในขณะนั้น"[๖๕] เป็นต้น

๒. **วุฏฐานะ ความออกไป** เพราะว่าโลกียวิปัสสนายังไม่ออกไปจากนิมิตโดยแท้ เพราะมีนิมิตเป็นอารมณ์ และยังมิได้ออกจากความเป็นไปของสังขาร โคตรภูญาณยังไม่ตัดความเป็นไป เพราะยังมิได้ตัดขาดสมุทัย แต่ตัดออกไปจากนิมิต เนื่องจากมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดั่งพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกที่ว่า "ปัญญาในการถอยกลับ ได้แก่การออกไปเสียจากอารมณ์ภายนอก คือ โคตรภูญาณ"[๖๖] "ชื่อว่า โคตรภู เพราะถอยออกกลับจากความเป็นไปแล้วแล่นไปสู่ความไม่เป็นไป"[๖๗]

ญาณทั้ง ๔ เป็นการตัดออกไปจาก ๒ ส่วนคือ ๑. ตัดออกจากนิมิตเพราะมีนิพพานเป็นอารมณ์ ๒. ตัดขาดออกจากสมุทัย เรียกการออกไปจาก ๒ ส่วนนี้ว่า ญาณในมรรค

๓. **พลสมาโยคะ ความประกอบเสมอกันแห่งพละ** ในเวลาเจริญโลกียสมาบัติ ๘ กำลังสมถะก็จะมีมาก ในเวลาที่เจริญอนุปัสสนา กำลังแห่งวิปัสสนาก็จะมีมาก แต่ในขณะที่บรรลุ อริยมรรคนั้น ธรรมทั้ง ๒ อย่างนี้ คือ สมถพละ กับ วิปัสสนาพละ จะเสมอกัน

๔. **การละธรรมทั้งหลายด้วยมรรคญาณ**ในบรรดาธรรมทั้งหลายนี้พึงละได้ด้วยมรรคญาณใด

---

[๖๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖-๑๐๙.

[๖๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๑๐/ ๒.

[๖๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/ ๕๙/ ๙๕.

๔.๑ สังโยชน์	๔.๑๑ โยคะ
๔.๒ กิเลส	๔.๑๒ นิวรณ์
๔.๓ มิจฉัตตะ	๔.๑๓ ปรามาส
๔.๔ โลกธรรม	๔.๑๔ อุปาทาน
๔.๕ มัจฉริยะ	๔.๑๕ อนุสัย
๔.๖ วิปลาส	๔.๑๖ มละ
๔.๗ คันถะ	๔.๑๗ อกุศลกรรมบถ
๔.๘ อคติ	๔.๑๘ จิตตุปบาท
๔.๙ อาสวะ	
๔.๑๐ โอฆะ[๖๘]	

๕. **กิจทั้งหลายมีการกำหนดรู้เป็นต้น ในเวลาตรัสรู้ซึ่งกล่าวไว้แล้วนั้น ตามสภาวะทุกประการ** ในส่วนนี้ได้กล่าวถึงประเภทของปริญญา หมายถึง การกำหนดรู้ ปหานหมายถึง ประหาณหรือการละ สัจฉิกริยา หมายถึงการทำให้แจ้ง และภาวนาหมายถึงทำให้เกิด ซึ่งสงเคราะห์ญาณต่างๆ ในญาณทัสนวิสุทธิ

ลักษณะของมรรคญาณ มีดังนี้ คือ

๑. หลังจากขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่ ๑ ขณะตรงนี้เป็นมรรคผล ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาณ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ขาดเด็ดลงไปตรงญาณนี้ ญาณนี้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ถึงพระนิพพานตรงญาณนี้ หายสงสัยข้องใจในเรื่องบุญบาป นรก สวรรค์ มรรคผล นิพพาน ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ ก็ตรงญาณนี้ ญาณนี้เป็นโลกุตระ

๒. อนุโลมญาณ คือ ญาณที่รู้ครั้งสุดท้ายในบรรดาความรู้พิเศษทั้งหมดที่เกิดขึ้นแล้ว ต่อไปก็ไม่มีความรู้สึกใดๆ เกิดขึ้นอีกเลย คือ ขาดความรู้สึกวูบลงไปโดยฉับพลัน อุปมาเหมือนคนกำลังเดินทางอยู่ดีๆ แล้วพลัดตกหลุมลงไปโดยไม่ทันรู้ตัว อารมณ์กับจิตที่กำหนดรู้ซึ่งเป็นโลกียะนั้น

---

[๖๘] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐, หน้า ๑,๑๔๑.

ขาดความรู้สึกวูบลงสู่นิพพาน การดับลงอย่างนี้เรียกว่า โคตรภูญาณ

๓. หลังจากโคตรภูญาณเกิดขึ้น ๑ ขณะ แล้วทรงอยู่อีก ๑ ขณะ ตรงนี้แหละเป็นมรรคญาณ พระภัททันตะอาสภมหาเถระอธิบายไว้ว่า ตสฺสานนฺตรเมว มคฺโค ทุกขสจฺจํ ปริชานนฺโต สมุทยสจฺจํปชหนฺโต นิโรธสจฺจํสจฺฉิกโรนฺโต มคฺคสจฺจํ ภาวนาวเสน อปฺปนาวิถิโมตรติ.

ภายหลังที่โคตรภูดับ พระอริยมรรคก็กำหนดรู้ทุกข์ ประหาณสมุทัย เห็นพระนิพพาน ภาวนามรรคทั้ง ๘ ให้เกิดแล้วถึงอัปปนาวิถี[๖๙]

เมื่อวุฏฐานคามินีวิปัสสนาดำเนินไปตามวิถี เพราะอินทรีย์เสมอกัน บริบูรณ์ไม่ขัดข้อง จนหมดความรู้สึกครั้งสุดท้ายที่อนุโลมญาณครั้นผ่านอนุโลมญาณ ก็เข้าเขตโคตรภูญาณดังกล่าวมาแล้ว เมื่อพ้นจากโคตรภูญาณก็เข้าถึงญาณที่สำคัญที่สุดคือ มรรคญาณ ในการปฏิบัตินั้น พึงทราบว่าโยคีผู้ปฏิบัติเริ่มก้าวเข้าสู่ความดับตั้งแต่ย่าง เข้าเขตโคตรภูแล้ว แม้มาถึงมรรคญาณนี้ก็ยังอยู่ในความดับ และอาการที่เข้าสู่ความดับนั้นก็ไม่เหมือนกัน มีลักษณาการต่างกันดังต่อไปนี้

๑. ขณะที่วุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ รูป, นาม สังขารมีอาการสุขุมละเอียดเป็นอย่างยิ่งเป็นธรรมดาแล้วค่อยเร็วเข้าๆ จนถี่ยิบ และในที่สุดก็ดับไปเลย ลักษณาการอย่างนี้เรียกว่าอนิมิตตวิโมกข์ คือดับทางอนิจจัง หรือเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง ฉะนั้น ท่านอนุรุทธาจารย์แสดงไว้ว่า : ยทิวุฏฺฐานคามินีวิปสฺสนา ทุกฺขโต วิปสฺสติ อปฺปณิหิโต วิโมกฺโข นาม โหติ. ถ้าวุฏฐานคามินีวิปัสสนาเห็นพิเศษโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า **อนิมิตตวิโมกข์**

๒. ขณะที่วุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาอย่างแสนสาหัส เช่นเกิดแน่นหน้าอกเรื่อยขึ้นมาถึง ลำคอในที่สุดก็ดับไป ลักษณอาการอย่างนี้เรียกว่า อัปปณิหิตวิโมกข์ คือ ดับทางทุกขัง หรือเข้าสู่มรรคทางทุกขัง ฉะนั้น ท่านอนุรุทธาจารย์แสดงไว้ว่า ยทิ วุฏฐานคามินีวิปสฺสนา อนิจฺจโต วิปสฺสติ อนิมิตฺโต วิโมกฺโข นาม โหติ.

---

[๖๙] พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา.** พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, หน้า ๑๙๖ - ๒๐๐.

ถ้าวุฏฐานคามินีวิปัสสนาเห็นพิเศษ โดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า **อัปปณิหิตวิโมกข์**

๓. ขณะที่วุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ รูปนามมีอาการสุขุมละเอียดเป็นอย่างยิ่ง แล้วก็ค่อยๆ น้อยลงๆ เหมือนเส้นด้ายที่เล็กที่สุดแล้วขาดหายไป อาการอย่างนี้เรียกว่า สุญญตวิโมกข์ คือ ดับทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตา ดังที่ท่านอนุรุทธาจารย์แสดงไว้ว่า ยทิ วุฏฐานคา+มินีวิปสฺสนา อนตฺตโต วิปสฺสติ สุญฺญโต วิโมกฺโข นาม โหติ.

ถ้าวุฏฐานคามินีวิปัสสนาเห็นพิเศษ โดยความเป็นอนัตตา ชื่อว่า **สุญญตวิโมกข์**

ถ้ามีคำถามว่า เหตุไฉนโยคีบุคคลจึงเข้าสู่ความดับไปไม่เหมือนกัน?

พึงตอบว่า เพราะการสร้างสมบารมีมาแตกต่างกัน ผู้ใดสร้างมาทางใดก็ดับทางนั้น คือผู้ที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า มีศรัทธาเป็นบุพพาธิการอันสูง คือได้สร้างสมมาแต่ชาติก่อนเป็นกำลัง ส่งให้ขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็นแจ้งชัดแต่อนิจจลักษณะมากที่สุด ทั้งนี้จึงเข้าใจว่า พระไตรลักษณ์อื่นๆ ก็เห็นเช่นเดียวกัน แต่ไม่แจ่มแจ้งชัดเจนเท่าอนิจจลักษณะนี้ เพราะ อนิจจลักษณะมีกำลังแรงกล้า ฉะนั้น เมื่อวุฏฐานคามินีวิปัสสนาคือตัววิปัสสนาที่จะเข้าสู่มรรคกำลังเป็นไปอยู่นั้น ย่อมจะทำให้เห็นรูป นามแสดงความไม่เที่ยงแล้วก็เข้าสู่มรรคเลย ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า อนิมิตตวิโมกข์ คือหลุดพ้นจากอนิจจัง

ผู้ที่มีสมาธินทรีย์แก่กล้า มีสมาธิเป็นบุพพาธิการอันตนเอง สั่งสมมาแต่ชาติก่อนเป็นกำลังแรงส่งให้ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็นอย่างแจ่มชัดในทุกขลักษณะมากที่สุด ชัดเจนกว่าพระไตรลักษณ์อื่นๆ เพราะทุกขลักษณะมีกำลังแรงกล้า ฉะนั้น เมื่อวุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่นั้น ย่อมจะเห็นรูป, นามแสดงความเป็นทุกข์ให้ปรากฏเห็นอย่างชัดเจนแล้วเข้าสู่มรรคเลย ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า อัปปณิหิตวิโมกข์ คือ หลุดพ้นจากทางทุกขัง

สำหรับผู้ที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า มีปัญญาเป็นบุพพาธิการอัน ตนเคยสร้างสมมาแต่ชาติก่อนเป็นกำลังแรงส่งให้ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

อยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็นชัดเจนในอนัตตลักษณะมากที่สุด ชัดเจนกว่าพระไตรลักษณ์อื่นๆ เพราะอนัตตลักษณะมีกำลังมากกว่า ฉะนั้น เมื่อวุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ ย่อมจะเห็นรูป, นามแสดงความเป็นอนัตตาให้ปรากฏอย่างชัดเจน เมื่อเห็นอนัตตาอย่างชัดเจนแล้ว วุฏฐานคามินีวิปัสสนาก็จะเข้าสู่มรรคเลย ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า สุญญตวิโมกข์ คือ หลุดพ้นทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตลักษณะ

มีข้อพึงสังเกตว่าการเข้าสู่มรรคทั้ง ๓ ทางนี้ ผู้ที่ดับด้วย อัปปณิหิตมรรคคือดับทางทุกขังมีน้อย ส่วนมากดับด้วยอนิมิตตมรรค และสุญญตมรรค คือดับทางอนิจจังและอนัตตา

มรรคญาณนี้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นฝ่ายโลกุตระ เห็นอริยสัจอย่างแจ้งชัด คือเห็นนิโรธอริยสัจ เมื่อเห็นนิโรธก็ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงอริยสัจอีก ๓ ข้อ เพราะจะต้องพร้อมกันอยู่เอง เปรียบเสมือนคุณสมบัติของดวงไฟทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือ ๑) ทำให้ไส้ไหม้ ๒) ขจัดความมืด ๓) เกิดแสงสว่าง ๔) ทำให้น้ำมันหมดไป ข้อนี้ฉันใด มรรคญาณก็ฉันนั้น เมื่อเสวยอารมณ์นิพพานก็ต้องเห็นนิโรธเมื่อเห็นนิโรธเป็นจุดสุดยอดก็ต้องเห็นอีก ๓ คือทุกข์, สมุทัย, มรรคพร้อมกันทีเดียว ฉะนั้น ในวิสุทธิมรรคอรรถกถาแสดงไว้ว่า (นิโรธํ) ปฏิวิชฺฌตีติ เอเตน นิโรธสจฺจเมกํ อารมฺมณปฏิเวเธนจตฺตาริ สจฺจานิ อสมฺโมหปฏิเวเธนมคฺคญาณํ ปฏิวิชฺฌติ.

ปฏิเวธมี ๒ อย่าง คือ อารัมมณปฏิเวธ และอสัมโมหปฏิเวธ

มรรคญาณขณะนั้นมีนิพพานเป็นอารมณ์ เรียกว่า อารัมมณปฏิเวธ ส่วนทุกข์ สมุทัย และมรรคสัจทั้ง ๓ นั้นไม่มีความสงสัย ความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์อยู่นั้นเรียกว่า อสัมโมหปฏิเวธ

ในมรรคขณะนั้น ทุกขสัจก็ดี สมุทัยสัจก็ดี มรรคสัจก็ดีหาเป็นอารมณ์ไม่ แต่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ส่วนทุกขสัจ สมุทัยสัจ มรรคสัจ ไม่มีความสงสัย คือ มีความรู้ความเห็นบริสุทธิ์แล้ว ฉะนั้น จึงชื่อว่า อสัมโมหปฏิเวธ มรรคญาณนี้ชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ

มรรคญาณนี้เป็นญาณทัสสนวิสุทธิโดยแท้ ไม่ได้เป็นอ้อม การตั้งอยู่ในสภาพความดับสิ้นของปวงสังขารคือปัญญาที่ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน

คือ ในสภาพความดับของรูปนามเข้าสู่ความตั้งมั่น ๑ ขณะในตอนต้น[๗๐]

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๗๑] พระสารีบุตรเถระอธิบายไว้ว่า

ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์และจากนิมิตภายนอกชื่อว่า มรรคญาณ คืออย่างไร?

คือ ในขณะแห่งโสดาปัตติมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ยอมออกจากมิจฉาทิฏฐิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาทิฏฐินั้น ออกจากขันธ์ทั้งหลายและออกจากนิมิตภายนอกทั้งปวง เพราะเหตุนั้น ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์และจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสังกัปปะ เพราะมีสภาวะตรึกตรอง ย่อมออกจากมิจฉาสังกัปปะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสังกัปปะนั้น ออกจากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากนิมิตภายนอกทั้งปวง เพราะเหตุนั้น ปัญญาในการออกและหลีกไป ทั้งจากกิเลสและจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนดรู้ไว้ ย่อมออกจากมิจฉาวาจา ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาวาจานั้น จากขันธ์ทั้งหลายและออกจาก สรรพนิมิตภายนอก เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกและหลีกไป ทั้งจากกิเลสและจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ญาณที่ชื่อว่าสัมมากัมมันตะ เพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐาน ย่อมออกจากมิจฉากัมมันตะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉากัมมันตะนั้น ออกจากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากนิมิตภายนอกทั้งปวง เพราะเหตุนั้น ปัญญาในการออกและหลีกไป ทั้งจากกิเลสและจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาอาชีวะ เพราะมีสภาวะผ่องแผ้ว ย่อมออกจากมิจฉาอาชีวะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาอาชีวะนั้น ออกจากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากนิมิตภายนอกทั้งปวง เพราะเหตุนั้น ปัญญาในการ

---

[๗๐]พระอนุรุทธาจารย์. **คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาคพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙** หน้า ๑๑๘.

[๗๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๙๙ –๑๐๒.

ออกและหลีกไป ทั้งจากกิเลสและจากนิมิตภายนอก ชื่อว่า มรรคญาณ

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาวายามะ เพราะมีสภาวะประคองไว้ ย่อมออกจากมิจฉาวายามะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาวายามะนั้น จากขันธ์ทั้งหลายและ ออกจากสรรพนิมิตภายนอกเพราะเหตุนั้น

ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกจากสรรพนิมิตภายนอก เพราะเหตุนั้น และหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์และจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสติ เพราะมีสภาวะตั้งมั่น ย่อมออกจากมิจฉาสติ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสตินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิตภายนอก เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์และจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากมิจฉาสมาธิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น ออกจากขันธ์ทั้งหลายและออกจากนิมิตภายนอกทั้งหมด เพราะเหตุนั้น ปัญญาในการออกและหลีกไป ทั้งจากกิเลสขันธ์และจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ในขณะแห่งสกทาคามิมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ฯลฯ ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากกามราคสังโยชน์ (กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือกามราคะ) จากปฏิฆสังโยชน์ จากกามราคานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานคือกามราคะ) จากปฏิฆานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานคือปฏิฆะ) ส่วนหยาบๆ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลายและออกจากนิมิตภายนอกทั้งปวง เพราะเหตุนั้น ปัญญาในการออก และหลีก ไปทั้งจากกิเลสขันธ์ และจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ในขณะแห่งอนาคามิมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิเพราะมีสภาวะเห็น ฯลฯ ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากกามราคสังโยชน์ จากปฏิฆสังโยชน์ กามราคานุสัย ปฏิฆานุสัยที่ละเอียดๆ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิตภายนอก เพราะเหตุนั้น ปัญญาในการออกและหลีกไปจากกิเลสขันธ์และจากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

ในขณะแห่งอรหัตมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ฯลฯ ที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากรูปราคะ (ความกำหนัดในรูป) จากอรูปราคะ (ความกำหนัดในอรูป) จากมานะ (ความถือตัว) จาก อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จากอวิชชา (ความไม่รู้) จากมานานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่อง อยู่ในสันดานคือมานะ) จากภวราคานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานคือภวราคะ) จากอวิชชานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานคืออวิชชา) ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลายและออกจากนิมิตภายนอกทั้งปวง เพราะเหตุนั้น ปัญญาในการออกและหลีกไปทั้งจากกิเลสขันธ์และ จากนิมิตภายนอก ชื่อว่ามรรคญาณ

บุคคลผู้พร้อมเพรียงด้วยอริยมรรค ย่อมเผากิเลสที่ยังไม่เกิดด้วยโลกุตตรฌานที่เกิดขึ้นแล้ว เพราะเหตุนั้น จึงเรียกโลกุตระว่าเป็นฌาน บุคคลนั้นย่อมไม่หวั่นไหวเพราะทิฏฐิต่างๆ เป็นผู้ฉลาดในฌานและวิโมกข์

พระโยคาวจรตั้งจิตมั่นแล้วย่อมเห็นแจ้งฉันใด เมื่อเห็นแจ้งก็พึงตั้งจิตมั่นฉันนั้นทั้งสมถะและวิปัสสนาได้เกิดขึ้นในขณะนั้น มีส่วนเสมอกันดำเนินไปคู่กันความเห็นว่าสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ นิโรธ[๗๒] เป็นสุขปัญญาที่ออกจากธรรมทั้งสองย่อมถูกต้องอมตบท[๗๓]

พระโยคาวจรผู้ฉลาดในความต่างกัน และความเป็นอันเดียวกันแห่งวิโมกข์เหล่านั้น ย่อมรู้วิโมกขจริยาย่อมไม่หวั่นไหวเพราะทิฏฐิต่างๆ เพราะเป็นผู้ฉลาดในญาณทั้งสอง คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๗๔] อธิบายโสดาปัตติมรรคญาณด้วยการแสดงอุปมา ว่า มีอุปมาแสดงถึงอาการที่อนุโลมญาณและโคตรภูญาณ แม้ดำเนินไปในวิถีเดียวกัน โดยอาวัชชนะเดียวกัน แต่ดำเนินไปในอารมณ์ต่างๆ กัน ดังอุปมาด้วยบุรุษโดดข้ามคูน้ำ

เหมือนหนึ่งว่าบุรุษผู้ (อยู่ฝั่งข้างนี้) ปรารถนาจะกระโดดข้ามคูน้ำกว้างใหญ่แล้วไป ยืนอยู่ ณ ฝั่งฟากข้างโน้น จึงวิ่งมาโดยเร็ว แล้วยึดเส้นเชือก

---

[๗๒] นิโรธ ในที่นี้ หมายถึงนิพพาน (ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๗/๓๐๐.)

[๗๓] อมตบท ในที่นี้หมายถึง นิพพาน (ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๗/๓๐๐.)

[๗๔] พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐. หน้า ๑๑๓๒– ๑๑๓๕.

ที่ผูกห้อยอยู่กับกิ่งของต้นไม้ หรือจับไม้ค้ำยัน ณ ฝั่งข้างนี้ของคู แล้วโดดขึ้น (ขณะที่) มีการโน้มน้อมเอียงโอนไปยังฝั่งโน้น ถึงส่วนเบื้องบนของฝั่งโน้นแล้ว จึงละเส้นเชือกหรือไม้ค้ำยันนั้นซวนเซไปตกลง ณ ฝั่งโน้นแล้วจึงค่อยๆ ทรงตัวยืนอยู่ ฉันใด แม้โยคาวจรท่านนี้ก็ฉันนั้น เหมือนกัน มีความปรารถนาเพื่อประดิษฐานอยู่ในพระนิพพานซึ่งเป็นฝั่งโน้นของภพ ๓ โยนิ ๔ คติ ๕ ฐิติ ๗ และ นิวาส ๙ จึงวิ่งมาโดยเร็วด้วยญาณมี อุทยัพพยานุปัสสนาเป็นต้น แล้วเหนี่ยวเส้นเชือกคือรูปที่ผูกห้อยไว้กับกิ่งของต้นไม้คืออัตภาพ (ร่างกาย) หรือว่ายึดไม้ค้ำยันคือขันธ์มีเวทนาขันธ์เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยอนุโลมญาณว่า ไม่เที่ยง หรือว่าเป็นทุกข์ หรือว่าเป็นอนัตตา ยังไม่ละเส้นเชือกคือรูป หรือไม้ค้ำยัน คือเวทนาเป็นต้นนั้นก่อน โลดขึ้นด้วยอนุโลมจิตดวงที่ ๑ (บริกรรม) แล้วเป็นผู้มีจิตใจโน้มน้อมเอียงโอนไปสู่พระนิพพาน ด้วยอนุโลมจิตดวงที่ ๒ (อุปจาร) ดุจบุรุษผู้มีกายโน้มน้อมเอียงโอนไปยังฝั่งข้างโน้น (ของคูน้ำ) เป็นผู้อยู่ใกล้พระนิพพานที่ตนจะพึงถึง ณ บัดนี้ ด้วยอนุโลมจิตดวงที่ ๓ ดุจบุรุษผู้ (โดด) ถึงส่วนเบื้องบนของฝั่งโน้น แล้วละอารมณ์คือสังขาร (รูปหรือเวทนาเป็นต้น) นั้นด้วย ความดับของ (อนุโลม) จิตนั้น แล้วตกลงไปในพระนิพพานที่ปราศจากสังขารซึ่งเป็นฝั่งข้างโน้น ด้วยโคตรภูจิต (มีพระนิพพานเป็นอารมณ์) แต่เพราะเหตุที่ยังไม่ได้อาเสวนะ (ความคุ้นเคย) ในอารมณ์พระนิพพานเพียงครั้งเดียว จึงยังหวั่นไหว ไม่ตั้งมั่นอยู่ด้วยดีก่อนเหมือนบุรุษ (โดดข้ามคูน้ำ) ผู้นั้นซวนเซอยู่ จากนั้นก็ประดิษฐาน อยู่ด้วยมรรคญาณ ด้วยประการฉะนี้

ในญาณทั้งสองนั้น อนุโลมญาณสามารถกำจัดความมืดคือกิเลสที่ปิดบัง (อริย) สัจจะออกไปได้ แต่ทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์มิได้ ส่วนโคตรภูญาณ สามารถทำพระนิพพานนั้นแลให้เป็นอารมณ์ได้ แต่ไม่สามารถกำจัดความมืดที่ปิดบังอริย)สัจจะไว้ ออกไปได้ ในการทำกิจของอนุโลมญาณและโคตรภูญาณนั้น มีอุปมาดังนี้

อุปมาด้วยบุรุษดูฤกษ์นักษัตรโยคะ สมมติว่า บุรุษผู้มีจักษุผู้หนึ่ง คิดจักรู้ฤกษ์ร่วมของดาวนักษัตร จึงออกมาใน เวลากลางคืน แล้วแหงนขึ้นไปดูดวงจันทร์ ดวงจันทร์ก็ไม่ปรากฏเพราะดวงจันทร์นั้น ถูกหมู่เมฆทั้งหลายบัง

ไว้ทันใดนั้น ก็มีลมระลอกหนึ่งตั้งขึ้นพัดพาเอาหมู่เมฆหนาๆ ออกไป ลมอีกระลอก ตั้งขึ้นแล้วพัดพาเอาหมู่เมฆชนิดกลางๆ ออกไป ลมอีกระลอกหนึ่งตั้งขึ้นแล้วพัดพาเอาหมู่เมฆบางๆ ออกไป แต่นั้น ครั้นท้องฟ้าปราศจากเมฆแล้ว บุรุษผู้นั้นก็เห็นดวงจันทร์ แล้วรู้ฤกษ์ร่วมของดาวนักษัตรได้

ในอุปมานั้น ความมืดคือกิเลสอย่างหนา อย่างกลาง และอย่างละเอียด ที่ปิดบังสัจจะไว้ เป็นเหมือนเมฆทั้งหลายๆ ชนิด อนุโลมจิต ๓ ดวง เป็นเหมือนลม ๓ ระลอก โคตรภูญาณ เปรียบบุรุษผู้มีจักษุ พระนิพพาน เปรียบประดุจดวงจันทร์ การกำจัดความมืด (คือกิเลส) ที่ปิดบัง (อริย) สัจจะออกไป ของอนุโลมจิตดวงหนึ่งๆ เปรียบ เหมือนการพัดพาเอาหมู่เมฆ ๓ ชนิดออกไปโดยลำดับ ของลมระลอกหนึ่งๆ เมื่อ ปราศจากความมืดที่ปิดบัง (อริย) สัจจะแล้วโคตรภูญาณก็เห็นพระนิพพานอันบริสุทธิ์ เปรียบเหมือนเมื่อท้องฟ้าปราศจากหมู่เมฆแล้ว บุรุษผู้นั้นก็เห็นดวงจันทร์อันผ่องใส

จริงอยู่ อนุโลมจิตทั้งหลาย สามารถกำจัดความมืดที่ปิดบัง (อริย) สัจจะได้แต่ อย่างเดียวเท่านั้น ไม่สามารถเห็นพระนิพพาน เปรียบเหมือนลม ๓ ระลอก สามารถพัดพาเอาหมู่เมฆทั้งหลายที่บังดวงจันทร์ไว้ออกไปได้แต่อย่างเดียว แต่ไม่สามารถเห็นดวงจันทร์ โคตรภูญาณ สามารถเห็นพระนิพพานได้อย่างเดียว ไม่ สามารถกำจัดความมืดคือกิเลสได้ เปรียบเหมือนบุรุษผู้นั้น สามารถเห็นดวงจันทร์ ได้อย่างเดียว ไม่สามารถพัดพาเอาหมู่เมฆทั้งหลายออกไปได้ และด้วยเหตุนั้นแล ท่านจึงกล่าวว่า โคตรภูญาณ นี้ เป็นอาวัชชนะของมรรค (คือหันมาสู่มรรค)

ที่จริง โคตรภูญาณนั้น แม้ไม่หันมา (แต่) ที่ตั้งอยู่ในฐานะแห่งการหันมา คล้ายกับว่าให้สัญญา (นัดหมาย) แก่มรรคว่า “ท่านจงบังเกิดขึ้นอย่างนี้” แล้ว (ตัวเอง) ก็ ดับไป ทั้งมรรคเองก็ไม่ละสัญญาที่โคตรภูญาณนั้นให้ไว้ บังเกิดขึ้นติดตามโคตรภูญาณนั้น โดยต่อเนื่องไม่มีระหว่างคั่นทันทีนั้น ทั้งเจาะทะลุทั้งทุบทำลายกองโลภะ กองโทสะ กองโมหะ ที่ไม่เคยเจาะทะลุ ไม่เคยทุบทำลายมาก่อน

อุปมาด้วยนักยิงธนู

ในการเจาะทะลุทุบทำลายนั้น มีอุปมาดังนี้ เล่ากันมาว่า นักยิงธนูหนึ่ง สั่งให้เขาตั้งแผ่นกระดาน (แก่นไม้สน) ซ้อนกัน ๑๐๐ แผ่นไว้ในประเทศห่าง ออกไปประมาณ ๘ อุสภะ แล้วเอาผ้าพันปิดหน้าตนเอง (ขึ้นสาย) ประทับลูกธนูไว้ (กับสาย) ยืนอยู่บนจักรยนต์ (กระดานหมุน) บุรุษอีกผู้หนึ่งหมุนจักรยนต์ไป เมื่อใด เป็นกระดานอยู่ตรงหน้าของนักยิงธนู เมื่อนั้น บุรุษผู้หมุนจักรยนต์ ให้สัญญาณด้วย (การเคาะ) ไม้ ณ ที่นั้น นักยิงธนูก็ไม่ละสัญญาณเคาะไม้ ยิงลูกธนูไปเจาะทะลุกระดาน๑๐๐ แผ่นทันที

ในอุปมานั้น โคตรภูญาณเปรียบเหมือนสัญญาณเคาะไม้ มรรคญาณเปรียบเหมือนนักยิงธนู การที่มรรคญาณไม่ละสัญญาที่โคตรภูญาณให้ไว้ แล้วทำพระนิพพานเป็นอารมณ์ เจาะทะลุทำลายกองโลภะ โทสะ และโมหะที่ไม่เคยเจาะทะลุ มาก่อน ที่ไม่เคยทุบทำลายมาก่อน เปรียบเหมือนนักยิงธนูไม่ละสัญญาณเคาะไม้ ยิงลูกธนูเจาะทะลุแผ่นกระดาน ๑๐๐ ชั้นในทันที

อานิสงส์โสดาปัตติมรรค

อนึ่ง โสดาปัตติมรรคนี้ มิใช่แต่ทำการเจาะทะลุกองกิเลสอย่างเดียวเท่านั้น แต่ทำมหาสมุทรแห่งความทุกข์ในสังสารวัฏ ซึ่งไม่มีใครรู้ที่สุดเบื้องต้น ให้เหือดแห้งไปด้วย ปิดประตูอบายทั้งปวง ทำให้เป็นผู้มีอริยทรัพย์ ๗ ประการอยู่พร้อมพรั่ง ทางดำเนินผิด ๘ ประการเสียได้ ทำเวรและภัยทุกประการให้สงบลง นำเข้าถึงความเป็นบุตรผู้เกิดแต่พระอุระของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และดำเนินไปเพื่อได้อานิสงส์หลายร้อยอย่าง

อนึ่ง ในมรรคญาณนี้เป็นการสละคืน**แบบปักขันทนปฏินิสสัคคะ** (ความสละคืนด้วยการแล่นเข้าไป) คือ ความแล่นไปในพระนิพพานอันตรงกันข้ามกับกิเลส โดยความน้อมไปแห่งปัญญา เห็นโทษในสังขตธรรม จัดเป็นสัมมาวิมุติ เป็นโลกุตตรญาณ ทำหน้าที่ประหาณกิเลส ระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธ ความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖

ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุมรรคผลนิพพาน ซึ่งแบ่งความสามารถในการประหาณกิเลสออกเป็น ๔ ขั้น ดังนี้

๑) โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส (มิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉา) ได้อย่างเด็ดขาด[๗๕] ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน

โสดาบัน แปลว่า ถึงกระแสพระนิพพาน[๗๖] หมายความว่าผู้ที่บรรลุถึงความเป็นพระโสดาบันแล้ว จักมุ่งหน้าไปตามกระแสนิพพานจนบรรลุความเป็นพระอรหันต์ ไม่มีวันตกต่ำ เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือมรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือมนุษย์ก็เกิดได้ไม่เกิน ๗ ครั้ง[๗๗] เพราะประหาณอกุศลกรรมบถ ๕ ประการ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาท และมิจฉาทิฏฐิได้โดยเด็ดขาดเป็นสมุจเฉท[๗๘]

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่บรรเทาราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบางได้ แต่ยังกำจัดราคะและปฏิฆะอย่างเด็ดขาด ไม่ได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระสกทาคามี เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือมรรคเบื้องสูง ได้แก่ อนาคามิมรรค อรหัตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่ก็เกิดได้เพียง ๑ ครั้ง[๗๙]

คำว่า สกทาคามี แปลว่า กลับมาอีกครั้งเดียวหรือครั้งหนึ่ง คือ ผู้ที่บรรลุเป็นพระสกทาคามีจะกลับมาเกิดในกามภูมิ ได้แก่มนุษย์โลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น[๘๐]พระสกทาคามีนี้ ละกิเลสได้เท่ากับพระโสดาบัน ไม่ได้ละเพิ่มอีกแต่ประการใด เพียงแต่ทำกิเลสที่เหลือให้เบาบางลงเท่านั้น

---

[๗๕] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

[๗๖] องฺ.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๓-๖๔/๓๕๓.

[๗๗] ดูใน อภิ.ปุ. (ไทย)๓๖/๓๑/๑๒๒. อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) ๓๑/๕๓.

[๗๘] องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๗/๒๔๒.

[๗๙] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

[๘๐] ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖., ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๕๑/๗๘.

๓. อนาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส พร้อมทั้งราคะโทสะ โมหะได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอนาคามี [๘๑]

คำว่า อนาคามี แปลว่า ไม่กลับมาอีก หมายความว่า ผู้ที่บรรลุเป็นพระอนาคามีในมนุษย์โลกหรือเทวโลก เมื่อหมดอายุขัยแล้ว จะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาสและดับขันธปรินิพพานในพรหมโลกนั้น จักไม่กลับมาเกิดในมนุษย์โลกหรือเทวโลกอีก[๘๒]

๔. อรหัตมรรคญาณ สามารถประหาณสังโยชน์กิเลสที่ผูกมัดใจทั้งหมดได้โดยเด็ดขาด[๘๓] ผู้ปฏิบัติสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าบรรลุอรหันต์โดยสมบูรณ์ นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว เพราะไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาปและไม่มีกิเลสให้ถือกำเนิดในภพใหม่อีก[๘๔] พระอรหันต์นั้นไม่มีการเวียนเกิด-เวียนตายและภพใหม่ก็ไม่มีอีก เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่แก่ ไม่ตายอีกต่อไป[๘๕]

ในพระสุตตันตปิฎก ทุติยโสเจยยสูตรปรากฏข้อความว่า "ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะ เป็นผู้สะอาด ถึงพร้อมด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่าเป็นผู้***ล้างบาป***ได้แล้ว"[๘๖]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายบทว่า บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า เป็นผู้มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวง ด้วยมรรคญาณ[๘๗]

---

[๘๑] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

[๘๒] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๖.

[๘๓] กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ ๑๐ ประการ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ๒)วิจิกิจฉา ๓) สีลัพพตปรามาส ๔) กามฉันทะหรือกามราคะ ๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ ๖)รูปราคะ ๗) อรูปราคะ ๘) มานะ ๙) อุทธัจจะ ๑๐) อวิชชา ดูใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

[๘๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๔.

[๘๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘/๑๓๘., ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๐.

[๘๖] ดูรายละเอียดใน องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

[๘๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (บาลี)๑๔/๑๗๓.

อรหันต์ แปลว่า ผู้ควรแก่การบูชาอันวิเศษ เพราะเป็นผู้ควรแก่ทักษิณาอันเลิศ[๘๘] ได้ชื่อว่า ขีณาสพ เพราะเป็นผู้ที่หมดกิเลสอาสวะแล้ว[๘๙] เป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติแล้ว เป็นผู้พ้นแล้ว ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป

๔. ผลญาณ

ปัญญาที่หยุดความพยายาม ชื่อว่าผลญาณ[๙๐] เป็นญาณในอริยผลเกิดขึ้นสืบต่อจากมรรคญาณ

เมื่อมรรคญาณปรากฏขึ้นแล้ว ผลญาณก็ปรากฏตามมาทันทีไม่มีระหว่างกลางคั่นเลย มีข้อที่พึงทราบไว้ในที่นี้คือ มรรคญาณนี้จะเป็นมรรคชั้นใดก็ตามย่อมปรากฏขึ้นครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำการประหาณกิเลสต่างๆ ตามอำนาจของมรรค นั้นๆ เช่น ปฐมมรรคเกิดขึ้นก็ทำการประหาณกิเลสที่ปฐมมรรคมีอำนาจประหาณได้ เป็นต้น สำหรับในที่นี้ คือในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่กำลังกล่าวถึงอยู่นี้ มรรคญาณที่ปรากฏนี้เรียกว่า ปฐมมรรค หรือ โสดาปัตติมรรค ซึ่งทำการประหาณกิเลสได้ ๕ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สีลัพพตปรามาส ๑ อปายคมนียกามราคะ ๑ อปายคมนียปฏิฆะ ๑

ผลญาณนี้ เป็นโลกุตระเช่นเดียวกับมรรคญาณ เพราะมรรคญาณเป็นเหตุจึงเกิดผลญาณขึ้น อารมณ์เป็นนิพพาน กิริยาที่เข้าสู่ความดับครั้งแรกนี้ จึงแยกได้ดังนี้ คือ ดับเงียบตอนแรกเป็นโคตรภูญาณ ยังเป็นโลกีย์ แต่อารมณ์เป็นนิพพาน ดับเงียบตอนกลางเป็นมรรคญาณเป็นโลกุตระ ดับเงียบตอนสุดท้ายเป็นผลญาณเป็นโลกุตระ

ในที่นี้ การประหาณกิเลสมี ๒ อย่างคือ สมุจเฉทปหาน และปฏิปัสสัมภนปหาน การประหาณกิเลสในมรรคญาณนั้นเรียกว่า สมุจเฉทปหาน ส่วนในผลญาณนั้นเรียกว่า ปฏิปัสสัมภนปหาน มีอุปมาเหมือนไฟที่

---

[๘๘] วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๐๓-๑๑๘.

[๘๙] ที.ปา.อ.(บาลี) ๑/๑๑๖/๔๘.

[๙๐] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

กำลังลุกไหม้ติดฟืนอยู่ บุคคลต้องการจะดับไฟจึงเอาน้ำไปรดที่ฟืนนั้น ไฟก็จะดับไป แต่เมื่อไฟดับแล้วยังมีไอเหลืออยู่ ต่อเมื่อเอาน้ำรดอีก ๒-๓ ครั้ง ไอก็จะเงียบหายไป ข้อนี้ฉันใด เมื่อกิเลสได้ถูกประหาณโดยมรรคญาณแล้ว แต่อำนาจของกิเลสนั้นยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับเอาน้ำรดไฟจนดับแล้ว แต่ยังมีไอเหลืออยู่ การเอาน้ำรดอีก ๒-๓ ครั้งจนไอเงียบหายไปนั้น เปรียบเหมือนการประหาณอำนาจของกิเลสโดยผลญาณนั่นเอง ฉะนั้น จึงเรียกว่า ปฏิปัสสัมภนปหาน ผลญาณนี้จัดเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิ โดยอนุโลม[๙๑]

ในญาณนี้ จิตเห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข คือ กิเลสจะถูกประหาณไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับการเอาน้ำไปรดถ่านไฟ ไอร้อนยังเหลืออยู่ในฟืน แต่ไฟดับสิ้นแล้ว ญาณนี้จิตเป็นโลกุตตรญาณเกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะแล้วก็ดับลง จากนั้นจึงตกภวังค์ ผู้นี้บรรลุซึ่งอริยผล เพราะความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตใด ถัดจากนั้นแผ่ความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตนั้น ปัจจเวกขณญาณจึงตัดกระแสภวังค์ขาดเป็นไปตามควร เมื่อผลจิตเกิดครบถ้วนตามจำนวนที่ควรเกิด (๒ หรือ ๓ ขณะ) แล้วก็เป็นอันสิ้นสุดวิถีจิต ที่เรียกว่า มรรควิถี ซึ่งวิถีนี้มีอนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณและผลญาณ รวม ๔ ญาณด้วยกัน ครั้นจบมรรควิถีแล้วก็เป็นภวังค์ตามควร จึงเป็นปัจจเวกขณญาณต่อไป

คัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า

- โยคีท่านใดมีอนุโลมจิต ๒ (อุปจาร และอนุโลม) ชวนจิตที่ ๓ ของโยคีท่านนั้นเป็นโคตรภู ชวนจิตที่ ๔ เป็นมรรคจิต มีผลจิต ๓ ชวนะ

- โยคีท่านใด มีอนุโลมจิต ๓ (บริกรรม อุปจารและอนุโลม) ชวนจิตที่ ๔ ของโยคีท่านนั้นเป็นโคตรภู ชวนจิตที่ ๕ เป็นมรรคจิต มีผลจิต ๒ ชวนะ

ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๒) และคัมภีร์วิสุทธิมรรคสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูก

---

[๙๑] ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา.** พิมพ์ครั้งที่ ๙, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์เลี่ยงเชียง, หน้า ๒๐๐ - ๒๐๕.

ประหาณไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลืออยู่ ในฟืนที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหาณกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

อนึ่ง ผลญาณนี้เป็นการสละคืนแบบปักขันทนปฏินิสสัคคะ (สละคืนด้วยการแล่นเข้าไป) คือ ความแล่นไปในพระนิพพาน อันตรงกันข้ามกับกิเลสโดยความน้อมไปแห่งปัญญาเห็นโทษในสังขตธรรม จัดเป็นสัมมาวิมุต

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค[๙๒] พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า

ปัญญาที่หยุดความพยายามชื่อว่าผลญาณ เป็นอย่างไร คือ ในขณะแห่งโสดาปัตติมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ย่อมออกจากมิจฉาทิฏฐิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาทิฏฐินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาทิฏฐิย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความ พยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสังกัปปะ เพราะมีสภาวะตรึกตรอง ย่อมออกจากมิจฉาสังกัปปะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสังกัปปะนั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และ ออกจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาสังกัปปะย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนดไว้ ย่อมออกจากมิจฉาวาจา ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาวาจานั้น จากขันธ์ทั้งหลายและออกจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาวาจาย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การที่ ความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค

ญาณที่ชื่อว่าสัมมากัมมันตะ เพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐาน ย่อมออกจากมิจฉากัมมันตะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉากัมมันตะนั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมากัมมันตะย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความ พยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาอาชีวะ เพราะมีสภาวะผ่องแผ้ว ย่อมออกจากมิจฉาอาชีวะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาอาชีวะนั้น จากขันธ์

---

[๙๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒ – ๑๐๔.

ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาอาชีวะย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุด ความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาวายามะ เพราะมีสภาวะประคองไว้ ย่อมออกจากมิจฉาวายามะ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาวายามะนั้น จากขันธ์ทั้งหลายและออกจากสรรพนิมิตภายนอกสัมมาวายามะย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้นการหยุดความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสติ เพราะมีสภาวะตั้งมั่น ย่อมออกจากมิจฉาสติออกจาก เหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสตินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิต ภายนอก สัมมาสติย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความพยายาม นั้นเป็นผลของมรรค

ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากมิจฉาสมาธิ ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจาก สรรพนิมิตภายนอก สัมมาสมาธิย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุด ความพยายามนั้นเป็นผลของมรรค

ในขณะแห่งสกทาคามิมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ฯลฯ ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากกามราคสังโยชน์ จากปฏิฆสังโยชน์ จากกามราคานุสัย จากปฏิฆานุสัยส่วนหยาบๆ ออกจากเหล่า กิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลาย และออกจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาสมาธิย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้น เป็นผลของมรรค

ในขณะแห่งอนาคามิมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ฯลฯ ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจากกามราคสังโยชน์ จากปฏิฆสังโยชน์ จากกามราคานุสัย จากปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียดๆ ออกจาก เหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้นจากขันธ์ทั้งหลายและออกจากสรรพนิมิต ภายนอก สัมมาสมาธิย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุดความพยายามนั้น การหยุดความ พยายามนั้นเป็นผลของมรรค

ในขณะแห่งอรหัตมรรค ญาณที่ชื่อว่าสัมมาทิฏฐิ เพราะมีสภาวะเห็น ฯลฯ ญาณที่ชื่อว่าสัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมออกจาก

รูปราคะ จาก อรูปราคะ จากมานะ จากอุทธัจจะ จากถีนมิทธะ จากอวิชชา จากภวราคานุสัย จาก มานานุสัย จากอวิชชานุสัย ออกจากเหล่ากิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาสมาธินั้น จากขันธ์ทั้งหลายและออกจากสรรพนิมิตภายนอก สัมมาสมาธิย่อมเกิดขึ้นเพราะหยุด ความพยายามนั้น การหยุดความพยายามนั้นเป็นผลของมรรคชื่อว่าญาณ เพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญา เพราะมีสภาวะรู้ชัด เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาที่หยุดความพยายาม ชื่อว่าผลญาณ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค[๙๓] อธิบายว่า

อนึ่ง ในลำดับแห่งปฐมมรรค ญาณนี้ ผลจิต ๒ หรือ ๓ ดวงซึ่งเป็นวิบากของโสดาปัตติมรรคจิตนั้นก็เกิดขึ้น วิปากจิตของโสดาปัตติมรรคจิตนี้พระผู้มีพระภาคก็ได้ตรัสไว้ว่า “ปราชญ์ทั้งหลายเรียกกันว่า อานันตริกสมาธิ (คือ มรรคสมาธิซึ่งให้อริยผลในทันที) และตรัสไว้ว่าภวังค์ “..ทนฺธํ อานนฺตริกํ ปาปุณาติ อาสวานํ. เพราะอินทรีย์ ๕ เหล่านี้ยังอ่อน บุคคลผู้นั้นจึงบรรลุอานันตริกสมาธิเพื่อความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ช้า”เป็นต้น เพราะโลกุตรกุศลทั้งหลายมีวิบาก (สืบเนื่องอยู่) ในลำดับโดยแน่นอน

ปัญญาที่เป็นผลของมรรค คือ หลังจากความตั้งมั่น ๑ ขณะของมรรคไปแล้ว ผลจิตมีนิพพานเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง เมื่อมรรคญาณเกิด ผลญาณก็เกิดตามมาทันที ไม่มีอะไรมาคั่นในระหว่างได้เลย ผลญาณเป็นโลกุตระเช่นเดียวกันกับมรรคญาณ เพราะมรรคญาณเป็นเหตุ จึงเกิดผลญาณขึ้น กิริยาที่เข้าสู่ความดับมีลักษณะดังนี้ คือ

๑. ดับเงียบตอนแรกเป็น โคตรภูญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตระต่อกัน

๒. ดับเงียบตอนกลางเป็นมรรคญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตระ ประหาณกิเลสตรงนี้

๓. ดับเงียบตอนสุดท้ายเป็นผลญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตระ

---

[๙๓]พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐. หน้า ๑๑๓๕-๑๑๓๗

การประหาณกิเลสของมรรค เรียกว่า สมุจเฉทปหาน คือ ละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ไม่มีวันกลับคืนมาได้อีกเลย ส่วนในผลญาณนั้นเรียกว่า ปฏิปัสสัมภนประหาณ อุปมาเหมือนไฟที่กำลังลุกไหม้ติดฟืนอยู่บุคคลต้องการจะดับไฟ จึงเอาน้ำไปรดลงที่ฟืนนั้น ไฟก็จะดับไป แต่ไฟดับแล้ว ไออุ่นยังมีเหลืออยู่ ต่อเมื่อเอาน้ำรดลงไปอีก ๒ หรือ ๓ ครั้ง ไออุ่นก็จะเงียบหายไป ข้อนี้ฉันใดกิเลสก็ฉันนั้น เมื่อถูกประหาณโดยมรรคญาณเป็นสมุจเฉทแล้ว แต่อำนาจของกิเลสยังเหลืออยู่ ดั้งนั้นจึงต้องประหาณด้วยอำนาจของผลญาณอีกซึ่งเรียกว่า ปฏิปัสสัมภนปหาน แปลว่า ละด้วยอาการอันสงบ

การเข้าผลสมาบัติ

ผลสมาบัติ คือ ความแนบอยู่ในนิโรธแห่งอริยผล ผู้ที่เข้าผลได้ก็เฉพาะผู้ที่บรรลุมรรคแล้วเท่านั้น ปุถุชนทั้งปวงเข้าไม่ได้ แต่ว่าพระอริยะชั้นสูงย่อมไม่เข้าผลสมาบัติชั้นต่ำ เพราะผลชั้นต่ำระงับไปแล้วด้วยการเข้าถึงชั้นที่สูงกว่า พระอริยะชั้นต่ำระงับไปแล้วด้วยการเข้าถึงความเป็นอริยะชั้นสูง พระอริยะชั้นต่ำก็เข้าผลสมาบัติชั้นสูง หาได้ไม่เพราะยังไม่ได้บรรลุพระอริยะทั้งหลายย่อมเข้าผลสมาบัติของตนๆ เท่านั้น[๙๔]

บางคนกล่าวว่า "แม้พระโสดาบันและพระสกทาคามีก็ยังเข้าผลสมาบัติไม่ได้ พระอริยะชั้นสูงเท่านั้นจึงเข้าได้เพราะพระอริยะชั้นสูง ๒ พวกนั้นบริบูรณ์ด้วยสมาธิแล้ว" แก้ว่า ที่กล่าวอ้างเช่นนั้นไม่ถูกต้องเลย เพราะแม้ปุถุชนก็เข้าโลกิยสมาธิที่ตนได้แล้วได้ แต่ว่าประโยชน์อะไรด้วยการคิดว่าเป็นเหตุไม่เป็นเหตุในข้อนี้เล่า เพราะเหตุนั้น จึงควรเข้าใจให้ถ่องแท้ในปัญหาข้อนี้ว่า "พระอริยะทั้งปวงทุกชั้นย่อมเข้าผลสมาบัติของตนๆ ได้"

ถาม : เข้าผลสมาบัติเพื่ออะไร? ตอบ : เพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร (เพื่อความพักอยู่สำราญ) เหมือนอย่างพระราชาเสวยสุขในราชสมบัติ เทวดาเสวยสุขในทิพย์วิมาน ฉันใด พระอริยะทั้งหลายคิดว่า เราทั้งหลายจักเสวยอริยโลกุตรสุข กำหนดเวลาแล้วก็เข้าผลสมาบัติได้ในทุกขณะที่ต้องการ

---

[๙๔] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๖๐/๓๘๖-๓๘๙.

ถาม : เข้าผลสมาบัติอย่างไร ยั้งอยู่อย่างไร ออกอย่างไร?

ตอบ : การเข้าผลสมาบัตินั้น ต้องประกอบด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ เพราะไม่มนสิการถึงอารมณ์อื่นจากพระนิพพาน และเพราะมนสิการถึงแต่พระนิพพาน ดังพระธัมมทินนาเถรีกล่าวแก่วิสาขอุบาสกว่า "ดูก่อนอาวุโส ปัจจัยแห่งการเข้าอนิมิตตเจโตวิมุตติมี ๒ ประการ คือ ไม่มนสิการถึงนิมิตทั้งปวง ๑ มนสิการถึงแต่ธาตุอันไม่มีนิมิตคือนิพพาน ๑

คัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะได้แสดงไว้ว่า พระอริยบุคคลทั้งหมดย่อมเป็นทั่วไปแก่ผลสมาบัติวิถี โดยอาศัยผลของตนเอง พระอริยบุคคลทั้งหมดทำให้ผลสมาบัติวิถีเกิดขึ้นได้ คือเข้าผลสมาบัติได้ พระโสดาบันย่อมเข้าโสดาปัตติผลสมาบัติ พระสกทาคามีย่อมเข้าสกทาคามิผลสมาบัติ พระอนาคามีย่อมเข้าอนาคามิผลสมาบัติ พระอรหันต์ย่อมเข้าอรหัตตผลสมาบัติ[๙๕]

บางพวกกล่าวแย้งว่า "การเข้าผลสมาบัตินั้น ต้องเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์เท่านั้นจึงจะเข้าได้ ส่วนพระโสดาบันและพระสกทาคามีไม่สามารถเข้าได้ เนื่องจากยังมีสมาธิไม่บริบูรณ์"

มีวินิจฉัยว่า "แม้ปุถุชนผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตนเอง คือโลกียฌาน ก็สามารถเข้าฌานของตนได้ ฉะนั้น อริยบุคคลผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตนคือผลสมาบัติ เหตุใดจะเข้าไม่ได้ เข้าได้แน่นอน" [๙๖]

๕. ปัจจเวกขณญาณ

ปัจจเวกขณญาณ ปัญญาในการเห็นธรรมที่มาร่วมกันในขณะนั้น[๙๗] เป็นญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาทบทวนย้อนหลัง หรือการสำรวจทบทวน[๙๘] มีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. พิจารณามรรคว่า เรามาแล้วโดยมรรคนี้

---

[๙๕] ดูรายละเอียดใน สงฺคห. (บาลี) ๕๗.

[๙๖] ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๘๙.

[๙๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

[๙๘] ธนิต อยู่โพธิ์, **วิปัสสนานิยม**, หน้า ๒๕๒.

๒. พิจารณาผลว่า อานิสงส์นี้เราได้แล้ว

๓. พิจารณากิเลสที่ละแล้วว่า กิเลสเหล่านี้เราละได้แล้ว

๔. พิจารณานิพพานว่า ธรรมวิเศษนี้ เราแทงตลอดแล้วโดยมีนิพพานเป็นอารมณ์[๙๙]

ญาณนี้เป็นญาณที่เกิดขึ้นต่อจากผลญาณ คือ เมื่อได้เข้าสู่ความดับแล้ว ครั้งเมื่อรู้สึกตัวก็มาพิจารณาว่าตนเองนั้นเป็นอะไรไป ข้อมูลในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า ตทา สมุทาคเต ธมฺเม ปสฺสเน ปญฺญา. ปัญญาในการพิจารณาเห็นธรรมที่เข้ามาประชุมในขณะนั้น[๑๐๐] เป็นญาณรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน คือสำรวจรู้มรรคผลและกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่และนิพพาน(เว้นพระอรหันต์ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)[๑๐๑]

จิตเห็นในมรรคจิต,ผลจิต,นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ คือ พระอริยบุคคลท่านนั้นสำรวจทบทวนดูมรรคว่า "ข้าพเจ้ามาด้วยมรรคนี้แน่แล้ว"๑ จากนั้นก็สำรวจทบทวนดูผลว่า "อานิสงส์ดังนี้ข้าพเจ้าได้รับแล้ว ๑ สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ละได้แล้ว ๑ จากนั้น สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ต้องประหาณด้วยมรรค ๓ เบื้องสูงว่า "กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ๆ ของข้าพเจ้ายังเหลืออยู่"๑ และในที่สุด ก็สำรวจทบทวนดูพระอมตนิพพานว่า "พระธรรมนี้ ข้าพเจ้าแทงตลอดโดยอารมณ์แล้ว"๑ พระโสดาบันอริยสาวกมีปัจจเวกขณะ (คือ การสำรวจทบทวน) ๕ ประการด้วยประการดังกล่าวนี้ และพระโสดาบันมีปัจจเวกขณะ ๕ ฉันใด แม้พระสกทาคามีและพระอนาคามีทั้งหลายก็มีปัจจเวกขณะ ๕ ฉันนั้น แต่ของพระอรหันต์ไม่มีการสำรวจทบทวนดูกิเลสที่เหลืออีกแล้ว (เพราะท่านละกิเลสทั้งหลายหมดแล้ว) [๑๐๒]

---

[๙๙] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, หน้า ๖๘.

[๑๐๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖-๑๐๙.

[๑๐๑] ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

[๑๐๒] สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๓๗.

ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๔) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป จนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

สภาวะของญาณนี้ : ญาณพิจารณา มรรค ผล นิพพาน เป็นญาณพิจารณา เหมือนคนที่ผ่านเหตุการณ์อะไรมา ก็จะกลับพิจารณาสิ่งที่ผ่านมา แต่ญาณนี้ พิจารณามรรคที่ตนเองได้ พิจารณาผลที่ตนเองได้พิจารณาพระนิพพาน และถ้าคนมีหลักปริยัติ ก็จะพิจารณากิเลสอันใด ที่ละ ไปได้แล้ว กิเลสอันใดที่ยังเหลืออยู่และถ้าคนไม่มีหลักปริยัติก็พิจารณาแค่ มรรค ผล นิพพาน ในระหว่างที่ญาณ ก้าวขึ้นสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณนี้ ท่านก็อุปมาให้ฟัง เหมือนกับ บุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง ฝั่งมันอยู่ไกล ก็โหนเถาวัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังที่วิ่งมาอย่างแรง วิ่งมาด้วยความไว แล้วก็เหนี่ยวเอาเถาวัลย์โยนตัวขึ้นไป ในขณะที่โยนตัวขึ้นไป ก็เหมือนเป็นอนุโลมญาณ คล้อยไป พอข้ามไปถึงฝั่งหนึ่งก็ปล่อยเถาวัลย์นั้นในขณะที่ปล่อยนั้นเหมือนกับโคตรภูญาณ คือปล่อยอารมณ์ที่เป็นโลกิยะ ได้แก่รูป-นาม ไปรับนิพพานซึ่งเป็นโลกุตระเป็นอารมณ์ แล้วก็ตกลงถึงพื้น ในขณะตกลงถึงพื้น เหมือนเป็นมรรคญาณ แล้วพอตั้งหลักได้ก็เป็นผลญาณเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็พิจารณา

แต่ว่าในสภาวธรรมของโลกุตระ ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้วก็ไม่สามารถนำมาแสดงให้แจ่มแจ้งได้ เพราะเป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะตน บุคคลอื่นที่ยังเข้าไม่ถึงจะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง เพราะว่าความคิดความอ่านของปุถุชน ก็จะมีความรู้สึกที่อยู่ในโลกเป็นไปในโลกนี้ มันจะมีขอบเขตของการนึกคิด ความเข้าใจอยู่ในโลก ส่วนสภาพโลกุตรธรรมที่พ้นโลกนั้นปุถุชนจะคิดไปไม่ถึงเลย จะไม่สามารถจะทำ ความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายว่า[๑๐๓] ปัจจเวกขณะ หมายถึง ขณะ

---

[๑๐๓] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐, หน้า ๑,๑๓๗.

สุดท้ายของ (โสดาปัตติ) ผลจิต ซึ่งพระอริยบุคคลจะสำรวจทบทวนดูมรรค ๑ สำรวจทบทวนดูผล ๑ สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ละได้แล้ว ๑ สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ยังเหลืออยู่ ๑ สำรวจทบทวนดูพระนิพพาน ๑ ด้วยการเกิดของชวนจิตเหล่านั้นซึ่งตรงกับความหมายในพระอภิธรรมมัตถสังคหอรรถกถา ดังที่ได้กล่าวไว้ว่า อริยบัณฑิตทั้งหลายย่อมพิจารณามรรค ผล นิพพาน เฉพาะท่านที่เป็นพหูสูตรคงแก่เรียนย่อมพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและที่ยังเหลือ ส่วนโยคีบุคคลนอกนั้นไม่ได้พิจารณา สอบสวน เพราะไม่รู้ปริยัติแต่ทำการกำหนดต่อไป[๑๐๔]

ปัญญาเป็นเครื่องเพ่งรู้ในธรรมคือมรรคและผล กับทั้งในธรรม คือ สัจจะ ๔ ที่เกิดขึ้นในมรรคขณะและผลขณะ ถึงพร้อมแล้ว ประชุมกันในกาลนั้น ด้วยสามารถแห่งการได้เฉพาะและด้วยสามารถแห่งการแทงตลอด หลังจากที่โสดาปัตติผลในมรรควิถี เกิดขึ้น จิตของพระโสดาบันก็ลงภวังค์ เมื่อตัดภวังค์ขาด มโนทวาราวัชชนะก็เกิดขึ้นเพื่อพิจารณามรรค เมื่อดับลง ชวนจิตจึงพิจารณามรรคก็เกิดขึ้น ๗ ขณะโดยลำดับ เมื่อลงสู่ภวังค์อีก อาวัชชนจิตเป็นต้นก็เกิดขึ้น เพื่อพิจารณาธรรมทั้งหลาย เช่น ผลเป็นต้น เพราะความเกิดแห่งธรรมเหล่าใดมีผลเป็นต้น พระโสดาบันนั้นก็พิจารณามรรค, ผล, กิเลสที่ละแล้ว, กิเลสที่ยังเหลือ และพระนิพพาน พระอริยสาวกชั้นโสดาบันมีปัจจเวกขณะ ๕ อย่างด้วยประการนี้ ปัจจเวกขณะของพระสทาคามีและพระอนาคามีก็มีเหมือนพระโสดาบัน แต่ของพระอรหันต์มีปัจจเวกขณะ ๔ อย่างคือ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่

วิถีจิตของปัจจเวกขณญาณ

ปัจจเวกขณะ แปลว่า พิจารณา หมายถึง การพิจารณาเพื่อให้ทราบตามสภาวะธรรมที่เป็นจริง

ปัจจเวกขณวิถี คือ ลำดับความเป็นไปของจิตที่พิจารณาถึงสภาพแห่งความเป็นจริง เป็นมหากุสลหรือมหากิริยาชวนมโนทวารวิถี อันเป็นกามวิถี คือ เมื่อมัคควิถีสิ้นสุดลงแล้วต้องมีปัจจเวกขณวิถีอย่างแน่นอน จะไม่

---

[๑๐๔] สงฺคห. (บาลี) หน้า ๖๒.

มีปัจจเวกขณวิถีเกิดภายหลังมัคควิถีนั้นไม่ได้ ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐานทีปนี ปริจเฉทที่ ๙ ได้อธิบายถึงวิถีของจิตในญาณต่างๆ โดยอิงมาจากคัมภีร์พระอภิธรรม ปริจเฉทที่ ๙ หน้า ๒๔๔[๑๐๕]โดยในส่วนนี้จะแสดงถึงมัคควิถีจิตซึ่งเป็นวิถีแห่งโลกุตระซึ่งใช้ระดับสมาธิขั้นอัปปนาสมาธิ ซึ่งต่างจากปัจจเวกขณวิถีที่เป็นโลกียญาณ ใช้สมาธิระดับขณิกสมาธิ ดังนี้

<u>มัคควิถี</u>

ภ น ท ม ปริ อุ นุ โค โส มัค ผ ผ ... ภ ปัจจ

ภ น ท ม ปริ อุ นุ โว สก มัค ผ ผ .... ภ ปัจจ

<u>ปัจจเวกขณวิถี</u>

ภ น ท ม ช ช ช ช ช ช ภ .....

จะเห็นได้ว่า ปัจจเวกขณญาณนั้นเกิดหลังจากที่จิตเข้าสู่ภวังคจิตจากมัคควิถี โดยปัจจเวกขณวิถีกับมัคควิถีนั้นเป็นคนละวิถีแห่งจิต โดยในปัจจเวกขณวิถีนั้นจะพิจารณามรรค ผลกิเลสที่ละ กิเลสที่เหลือและนิพพาน ในมโนทวารวิถี ในส่วนของ ชวนะทั้ง ๗ นี้ตัวอารมณ์มิได้ปรากฏเฉพาะหน้า แต่เป็นการตามดูกิเลสที่ละได้แล้วในอดีต ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อุปมากระบวนการของญาณทัสนวิสุทธิ ไว้ประดุจดั่งคนข้ามคูน้ำ

ปัจจเวกขณวิถีที่เกิดภายหลังมัคควิถี ก็เพื่อพิจารณาธรรม ๕ ประการ คือ ๑. พิจารณามัคค ๒. พิจารณาผล ๓. พิจารณานิพพาน ๔. พิจารณากิเลสที่ได้ละแล้ว ๕. พิจารณากิเลสที่คงเหลืออยู่

ในปัจจเวกขณะ ๕ ประการนี้เฉพาะ ๓ ประการแรกคือ การพิจารณามัคค ๑ การพิจารณาผล ๑ และการพิจารณานิพพาน ๑ ต้องมีต้องพิจารณาอย่างแน่นอน ขาดไม่ได้

ส่วนการพิจารณากิเลสที่ได้ละแล้ว ๑ และการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่ ๑ นั้น บางทีก็พิจารณา บางทีก็ไม่พิจารณา กล่าวคือ ถ้าผู้นั้นได้

---

[๑๐๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙**, กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๙ หน้า ๒๔๔

ศึกษาทางปริยัติ จึงจะทราบเรื่องราวของกิเลส เมื่อทราบก็พิจารณาได้ แต่ถ้าไม่ได้ศึกษามา ก็ไม่ทราบเรื่องจึงไม่พิจารณา

ปัจจเจกขณวิถีที่เกิดหลังจากโสดาปัตติมัคควิถี สกทาคามีมัคควิถี และอนาคามีมัคควิถีพิจารณาทั้ง ๕ ประการ ส่วนปัจจเวกขณวิถีที่เกิดภายหลังอรหัตตมัคควิถีพิจารณาเพียง ๔ ประการ เว้นการพิจารณากิเลสที่คงเหลือ เพราะพระอรหันต์ละกิเลสได้หมดสิ้นแล้ว ไม่มีกิเลสที่เหลืออยู่

รวมปัจจเวกขณวิถีที่เกิดภายหลังมัคควิถี เป็น ๑๙ ประการ คือ

ปัจจเวกขณวิถี ที่เกิดภายหลัง โสดาปัตติมัคควิถี ๕

ปัจจเวกขณวิถี ที่เกิดภายหลัง สกทาคามิมัคควิถี ๕

ปัจจเวกขณวิถี ที่เกิดภายหลัง อนาคามิมัคควิถี ๕

ปัจจเวกขณวิถี ที่เกิดภายหลัง อรหัตตมัคควิถี ๔

ปัจจเวกขณวิถีเกิดหลังจากอาทิกัมมิกฌานวิถี และฌานสมาบัติวิถี ทำหน้าที่พิจารณาองค์ฌานนั้นก็มีได้ แต่ไม่แน่นอนว่าจะต้องมีเสมอไป แต่หลังจากอภิญญาวิถี ผลสมาบัติวิถี หรือนิโรธสมาบัติวิถีนั้น ปัจจเวกขณวิถีไม่เกิด

มีข้อความสรุปว่า[๑๐๖] เสมือนบุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง ก็โหนเอาเถาวัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังโดยการวิ่งมาแต่ไกล จากนั้นก็เหนี่ยวเอาเถาวัลย์โยนตัวข้ามไปอยู่อีกฝั่งหนึ่ง เมื่อถึงอีกฝั่งก็ปล่อยเถาวัลย์นั้น แล้วตกลงพื้นแล้วก็เริ่มที่จะตั้งหลักได้ ในหนังสือสัมมนาวิปัสสนาได้สรุปข้อความจากคัมภีร์วิสุทธิมรรคไว้ว่า ขณะที่โยนตัว คือ อนุโลมญาณ เมื่อปล่อยเถาวัลย์ คือ โคตรภูญาณ การปล่อยเสมือนการปล่อยรูปนาม และรับเอาอารมณ์โลกุตระเป็นอารมณ์ เมื่อตกลงพื้นคือมรรคญาณ ขณะตั้งหลักโงนเงนคือผลญาณ จากนั้นพิจารณาว่าสภาวธรรมของโลกุตระว่าเป็นหลักธรรมที่พ้นโลกแต่ก็ไม่สามารถแสดงให้แจ่มแจ้งได้ คือ ปัจจเวกขณญาณ

---

[๑๐๖] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐, หน้า ๑,๑๓๒

กิเลสที่พระอริยบุคคลประหาณ

พระอริยบุคคลและการละกิเลสแต่ละประเภท สามารถสรุปได้ว่า

๑. พระโสดาบัน คือ ผู้ยังโสดาปัตติมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละการไปในอบายได้ โดยการละมิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉา

๒. พระสกทาคามี คือ ผู้ยังสกทาคามีมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบางลง จะมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียว (ประหาณให้เป็นตนุกระ คือ เบาบางลง)

๓. พระอนาคามี คือ ผู้ยังอนาคามิมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละกามราคะและพยาบาทได้โดยไม่มีเหลือ ไม่กลับมาสู่ความเป็นสัตว์ในกามภพอีก (ประหาณแบบสมุจเฉท)

๔. พระอรหันต์คือ ผู้ยังอรหัตมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละกิเลสไม่มีส่วนเหลือเป็นพระขีณาสพเป็นพระทักขิไณย ผู้เลิศในโลก

ทิฏฐิและวิจิกิจฉา ๒ อย่างนี้โสดาปัตติมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด โทสะนั้น อนาคามีมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด โลภะ โมหะ มานะ ถีนะ อุทธัจจะ อหิริกะ อโนตตัปปะ นั้นอรหัตมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด”[๑๐๗]

พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ ได้อธิบายปัจจเวกขณญาณไว้ว่า

“ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง ญาณที่ผู้เป็นบัณฑิตคืออริยบุคคลย่อมปัจจเวกขณะมรรคญาณ ผลญาณและพระนิพพานและย่อมพิจารณากิเลสที่ประหาณแล้วและกิเลสที่ยังไม่ได้ประหาณ แต่ผู้ที่ไม่พิจารณาก็มีบ้าง อริยมรรค ๔ ประการที่เนื่องมาจากการเจริญวิสุทธิ ๖ เรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ”[๑๐๘] เช่นเดียวกับในหนังสือวิปัสสนาชุนี ที่พระโสภณมหาเถระได้อธิบายเอาไว้ว่า “ปัจจเวกขณญาณ หมายถึง เบื้องต้นที่ผู้บรรลุนิพพานด้วยมรรค-ผลญาณ ย่อมนำมรรค ผล นิพพาน กลับมาพิจารณาดูใหม่ ยิ่งถ้าเป็นบุคคลผู้มีความรู้ในพระปริยัติด้วยแล้ว ก็ยิ่งสามารถ พิจารณาต่อไปถึงขั้นที่รู้

---

[๑๐๗] พระพุทธโฆสเถระ รจนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐, หน้า ๑,๑๕๖.

[๑๐๘] ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาธุระ**, กรุงเทพมหานคร: 100 DESIGN CO.LTD, ๒๕๓๖, หน้า ๓๐๘.

ว่า กิเลสไหนบ้างที่ตนละได้แล้ว และกิเลสเหล่าใดบ้างที่ตนยังมิได้ละ”[๑๐๙]

การละสังโยชน์ของพระอริยบุคคล

คัมภีร์วิสุทธิมรรคได้อธิบายถึงการละสังโยชน์ของพระอริยบุคคลทั้ง ๔ ประเภท สรุปโดยย่อดังนี้

สังโยชน์ ๑๐ ประการนี้ โสดาปัตติมรรคประหาณได้ ๕ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สีลัพพตปรามาส ๑ อปายคมนิยกามราคะ ๑ อปายคมนียปฏิฆะ ๑ ส่วนที่ยังเหลืออยู่นั้น สกทาคามิมรรคสามารถประหาณได้ตามอำนาจของตน คือ กามราคะและปฏิฆะที่อย่างหยาบ

อนาคามีมรรคสามารถประหาณกามราคะ ปฏิฆะที่ไม่เป็นอปายคมนียะชนิดประณีต อรหัตมรรคสามารถประหาณสังโยชน์ที่เป็นอุทธัมภาคียะ ๕ ประการได้โดยอำนาจของตน

พระโสดาบันนั้นสามารถทำลายสังโยชน์อย่างเด็ดขาดได้ ๓ ประการ คือ ๑.สักกายทิฏฐิ ๒.วิจิกิจฉา ๓. สีลัพพตปรามาส ส่วนสังโยชน์ที่รุนแรงอีก ๘ ประการถูกทำลายลงไป คือ ๑. กามราคะชนิดรุนแรง ๒.ปฏิฆะชนิดรุนแรง ๓. มานะชนิดรุนแรง ๔. ไม่มีความตระหนี่ ๕. ไม่มีความริษยา ๖. ไม่มีความลบหลู่ ความยกตนเทียบท่านและมารยาสาไถย ๗. ไม่มีอคติ ๔ ๘. มีศีล ๕ ประจำใจเหล่านี้คือความบริสุทธิ์แห่งจิตของพระโสดาบัน

เมื่อปฏิบัติมากเข้าๆ จิตก็จะมีความบริสุทธิ์มากขึ้นจนเข้าสู่การบรรลุขั้นสกทาคามี จิตของพระสกทาคามีก็จะทำให้กามราคะ และความโกรธนั้นเบาบางลง ส่วนจิตของพระอนาคามี นอกจากจะสามารถละสักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ได้อย่างเด็ดขาดแล้วยังสามารถละ**กามระคะ และความโกธรได้อย่างเด็ดขาด**อีกด้วย แต่ยังคงเหลือซึ่งกิเลสที่ละเอียดอีก ๕ ประการคือ ๑. ความยินดีในรูปญาณ (รูปราคะ) ๒. ความยินดีในอรูปญาณ (อรูปราคะ) ๓.ความถือตนตามจริง (มานะ) ๔.ความฟุ้งซ่าน(อุทธัจจะ) ๕.ความไม่รู้แจ้ง (อวิชชา) ไม่รู้แจ้งความจริงของชีวิตและสิ่งทั้งหลายโดยสมบูรณ์ และสุดท้ายจิตของพระอรหันต์ ก็จะสามารถละ

---

[๑๐๙] พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาชุนี**, ๒๕๕๙, หน้า ๕๘๐.

สังโยชน์อย่างละเอียด ๕ ประการที่ได้กล่าวมาก่อนหน้านี้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง แม้จะยังมีชีวิตอยู่ในโลกนี้ จิตของท่านก็จะบริสุทธิ์ปราศจากกิเลสทั้งมวลเมื่อดับขันธ์ไปแล้วก็จะเข้าสู่พระนิพพานพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด

ในหนังสือปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย ได้อธิบายถึงกิเลสและสังโยชน์[๑๑๐] มีใจความโดยสรุปว่า กิเลสคือสภาพธรรมที่ทำเศร้าหมองและเร่าร้อน เมื่อเกิดขึ้นนั้นตนเองก็เศร้าหมองเมื่อสัมปยุตกับสิ่งใดก็ทำให้สิ่งนั้นเศร้าหมอง ส่วนสังโยชน์นั้น คือ สภาพธรรมที่ร้อยรัดให้สัตว์ติดอยู่ในวัฏฏะ ฉะนั้นสังโยชน์และทิฏฐิจึงมีสภาพธรรมอันเดียวกัน คือ

สังโยชน์	**กิเลส**
ทิฏฐิสังโยชน์	ทิฏฐิกิเลส
วิจิกิจฉาสังโยชน์	วิจิกิจฉากิเลส
ปฏิฆะสังโยชน์	โทสะกิเลส
มานะสังโยชน์	มานะกิเลส
อุทธัจจะสังโยชน์	อุทธัจจะกิเลส
กามราคะ รูปราคะ อรูปราคะสังโยชน์	โลภกิเลส
อวิชชาสังโยชน์	โมหกิเลส

ส่วนกิเลสที่มีองค์ธรรมต่างกับสังโยชน์มี ๓ ประการ คือ ถีนกิเลส อหิริกกิเลส อโนตัปปกิเลส

เนื่องจากปัจจเวกขณญาณนั้นไม่ได้จัดอยู่ในวิปัสสนาญาณ เป็นปัญญาพิจารณาทบทวนสิ่งต่างๆ ที่ได้เกิดขึ้นก่อนหน้า จึงไม่สามารถจัดอยู่ในกาย เวทนา จิต หรือ ธรรม ได้ ในญาณนี้แม้จะเป็นเพียงการพิจารณาธรรม แต่ธรรมที่ใช้พิจารณานั้นเป็นบัญญัติธรรม ซึ่งไม่ได้จัดว่าเป็นวิปัสสนา ซึ่งในศาสนาพุทธนั้นสามารถแบ่งคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ ๒ ประเภทคือบัญญัติธรรม หมายถึง ธรรมที่พระองค์ทรงแสดงตามภาษาที่ชาวโลกเข้าใจได้ง่ายคือตามความสมมุติขึ้นของชาวโลกใช้พูดกัน เพื่อให้

---

[๑๑๐] พระภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย,** กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๔, หน้า ๑๗๗ - ๑๗๘.

เข้าใจในการสื่อสาร และ ปรมัตถธรรม ได้แก่ธรรมที่พระพุทธองค์ทรงแสดงตามความเป็นจริงที่มีอยู่ ของสภาพธรรมทั้งหลายพระพรหมคุณาภรณ์ ได้กล่างถึง ความหมายของบัญญัติ เอาไว้ว่า บัญญัติ คือ การกำหนดเรียกหรือสิ่งที่ถูกกำหนดเรียกเพื่อให้เป็นที่รู้กัน[๑๑๑]ในปรมัตถทีปนี ได้อธิบายคำว่า บัญญัติ มีความหมาย ๒ ประการ[๑๑๒] คือ

๑. สิ่งที่ชาวโลกสมมุติขึ้น คือ สิ่งที่มหาชนในโลกบัญญัติไว้ ทั้งใช้พูดและยอมรับว่าสิ่งนี้เป็นความหมายหนึ่งของศัพท์ หมายถึง เนื้อความของศัพท์ที่เป็นสมมุติสัจจะอย่างใดอย่างหนึ่ง

๒. คำที่ใช้สมมุติความหมาย คือ คำที่ใช้สมมุติความหมายที่พึงบัญญัติ หมายถึงคำบัญญัติที่แสดงความหมายของศัพท์

โดยในปัจจเวกขณญาณนี้เป็นการพิจารณากิเลสทั้งหลาย จึงจัดอยู่ในนามบัญญัติ หรือ ที่เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า สัททบัญญัติ หมายถึง สิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้นเพื่อเป็นสิ่งสังเกต เป็นบัญญัติที่แสดงโดยชื่อ และชื่อบุคคลเป็นต้น ซึ่งเมื่อแบ่งแยกย่อยลงมาอีกก็จะเป็นนามบัญญัติ ประเภท วิชชมานบัญญัติ หมายถึง บัญญัติที่เป็นไปทางเนื้อหาแห่งปรมัตถ์ คือ บัญญัติที่มีสภาวะปรมัตถ์ เช่น จิต เจตสิก รูป และนิพพานนั่นเอง

๖. การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค/ผลสูงขึ้นไป

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ประสงค์จะบรรลุอริยมรรคอริยผลเบื้องสูงขึ้นไป ก็ปฏิบัติโดยทำนองเดียวกันนี้ ต่างแต่เริ่มต้นปฏิบัติไปตั้งแต่อุทยัพพยญาณเท่านั้น เพราะพระโสดาบันบุคคลนั้น ได้รู้แจ้งขันธ์ ๕ พร้อมทั้งเหตุปัจจัย และเห็นขันธ์ ๕ เป็นพระไตรลักษณ์มาโดยชอบอย่างไม่แปรผันแล้ว

---

[๑๑๑] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๓), หน้า๖๖.

[๑๑๒] พระญาณธชเถระ (แลดีสยาดอ), **อภิธัมมัตถสังคหะ และ ปรมัตถทีปนี**, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและอธิบาย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทยรายวัน กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๕๑.

จึงไม่ต้องพิจารณานามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ อันเป็นญาณเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณซ้ำอีก

ผู้ที่บรรลุโสดาบันแล้วปรารถนาจะเจริญวิปัสสนา เพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องสูง เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ความเกิด-ดับของรูปนามตามนัยแห่งอุทยัพพยญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณต้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๙ ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณจนกว่าจะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุติยมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี หรือผู้ที่ผ่านตติยมรรคเป็นพระอนาคามีแล้วก็เช่นเดียวกัน หากปรารถนาจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้บรรลุมรรคเบื้องบน ก็ให้ถึงเริ่มต้นที่อุทยัพพยญาณ เช่นเดียวกัน

กล่าวถึงวิถีจิต : มรรควิถีของพระโสดาบันที่บรรลุสกทาคามิมรรคก็ดี มรรควิถีของพระสกทาคามีที่บรรลุถึงอนาคามิมรรคก็ดี และมรรควิถีของพระอนาคามีที่บรรลุถึงอรหัตมรรคก็ดี เหมือนกับมรรควิถีของติเหตุกบุคคลที่บรรลุโสดาปัตติมรรคทุกประการ ผิดกันเล็กน้อย ตรงที่ไม่เรียก โคตรภู แต่เรียกว่า **"โวทาน"** เท่านั้นเอง สาเหตุที่ไม่เรียกโคตรภู เพราะไม่ต้องเปลี่ยนโคตรใหม่ ด้วยว่าเป็นโคตรอริยะเหมือนกันอยู่แล้ว

โวทาน แปลว่า บริสุทธิ์ หรือผ่องแผ้ว ซึ่งมีความหมายว่า พระสกทาคามีมีธรรมที่บริสุทธิ์กว่าผ่องแผ้วกว่าพระโสดาบัน พระอนาคามีก็มีธรรมที่บริสุทธิ์ยิ่งกว่า ผ่องแผ้วยิ่งกว่าพระสกทาคามี ส่วนพระอรหันต์นั้นเป็นผู้ที่ขาวสะอาดบริสุทธิ์หมดจดผ่องแผ้วด้วยประการทั้งปวง

ข้อความที่ว่า "ผู้เจริญเพื่อให้บรรลุมรรคญาณผลญาณเบื้องบน ให้เริ่มที่อุทยัพพยญาณทีเดียว"นั้น เพราะเหตุว่าเป็นผู้ที่ผ่านปฐมมรรคแล้วเป็นพระโสดาบันแล้ว เป็นผู้ที่มั่นในศีล ๕ แน่นอน จึงชื่อว่าเป็นผู้มีศีลวิสุทธิแล้ว เป็นผู้มีสมาธิดีแล้ว จึงผ่านญาณต่างๆ มาได้โดยตลอดรอดฝั่งจึงได้ชื่อว่ามีจิตตวิสุทธิแล้ว เป็นผู้ที่ได้ผ่านนามรูปปริจเฉทญาณมาแล้ว เคยประจักษ์แจ้งในรูปนามมาแล้วจึงได้ชื่อว่ามีทิฏฐิวิสุทธิแล้ว เป็นผู้ที่ได้ผ่านปัจจย-ปริคคหญาณมาแล้ว รู้แจ้งในปัจจัยที่ให้เกิดรูปเกิดนามมาแล้ว หมดความสงสัยในรูป-นามหมดความสงสัยในพระรัตนตรัย จึงได้ชื่อว่ากังขาวิตรณวิ

สุทธิ ทั้งยังได้ผ่านสัมมสนญาณที่ยกรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ เห็นความเกิดของรูป-นามซึ่งอาศัยจินตาญาณทำให้รู้ว่ารูปนามก่อนนั้นดับไปแล้ว ซึ่งเป็นส่วนเดียวในการเห็นทั้งความเกิดและความดับ

อุทยัพพยญาณนี้ได้ชื่อว่า มัคคามรรคญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นญาณที่ไตร่ตรองว่าใช่ทางที่ชอบหรือมิใช่กันแน่ ดังนั้นจึงให้เริ่มที่อุทยัพพยญาณ อันเป็นญาณต้นที่ตัดสินได้เด็ดขาดแล้วว่า นี่เป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ นี่เป็นทางปฏิบัติอันถูกต้องแล้วที่จะให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ที่ตัดสินได้เด็ดขาดเช่นนี้ เพราะอุทยัพพยญาณ..

๑. เป็นญาณที่ปราศจากความวิปลาสคลาดเคลื่อนแล้ว

๒. เป็นญาณที่ไม่ได้อาศัยปริยัติมาเป็นเครื่องให้รู้ แต่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากปฏิปทา คือ การปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างแท้จริง

๓. เป็นญาณที่ประจักษ์ในขณะเกิดขณะดับ อย่างที่เราเรียก รู้ทันปัจจุบัน ไม่ได้อาศัยกาลเวลาอย่างสัมมสนญาณมาเป็นเครื่องให้รู้

๔. เป็นญาณที่รู้แจ้งชัดจริงอย่างที่เรียกว่า ประจักขสิทธิ โดยไม่ได้อาศัยจินตาญาณอย่างสัมมสนญาณ

๕. เป็นญาณที่นับเข้าในวิปัสสนาญาณแท้ ในขั้นโลกีย์[๑๑๓]

การที่ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป ต้องกลับมาเจริญวิปัสสนา เพื่อให้ผ่านญาณไปตามลำดับเหมือนกับการปฏิบัติครั้งแรกก็จริง แต่ลักษณะและคุณภาพของญาณนั้นๆ มีความละเอียดประณีต และสามารถกำจัดกิเลสได้ดีและมากขึ้นไปกว่ากันโดยลำดับของแต่ละขั้น เช่น มีสติสัมปชัญญะปรากฏชัด และสุขุมลึกซึ้งกว่ากัน โดยเฉพาะญาณใน ๔ มรรค คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตมรรคญาณ มีกำลังประหาณกิเลสได้มากกว่ากัน คือ

โสดาปัตติมรรคที่ ๑ ละกิเลสชนิดที่เป็นเหตุให้ไปเกิดในอบายภูมิได้

---

[๑๑๓] ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษากรรมฐานสังคหวิภาค** พระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙, พระนคร, ประพาสต้นการพิมพ์, ๒๕๐๙. หน้า ๑๘๘.

สิ้นเชิง หมายความว่า พระโสดาบันบุคคลย่อมไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป

สกทาคามิมรรคที่ ๒ ละกิเลสอย่างหยาบ โดยเฉพาะที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ได้สิ้นเชิง

อนาคามิมรรคที่ ๓ ละกิเลสชนิดเบาบางได้สิ้นเชิง

อรหัตมรรคที่ ๔ ชั้นสูงสุด ละกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งแทรกซึมอยู่ในจิตสันดานได้โดยสิ้นเชิง หมายความว่าพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นผู้วิมุติหลุดพ้นจากกิเลสทุกประเภททุกชนิด เป็นผู้มีขันธสันดานบริสุทธิ์หมดจดอย่างสมบูรณ์ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อให้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายในภพทั้งหลายอีก เมื่อดับขันธ์ทั้ง ๕ อันเป็นวิบากขันธ์ครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพานไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยวิปัสสนาวิธีนี้ แสดงให้เห็นถึงการได้เห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัว กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุอริยมรรคแล้วนั้น มรรคจิตย่อมได้นิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานนั้นก็ได้แก่นิโรธสัจนั่นเอง ดังนั้น ผู้ได้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา

ปัญญาเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เป็นตัวสัมมาทิฏฐิเป็นองค์ธรรมของอริยมรรคที่ ๑ และในขณะมรรคจิตเดียวกันนั้น มีวิตกเจตสิกอันเป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นองค์อริยมรรคที่ ๒ มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเจตสิก อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๓-๔-๕, มีวิริยะสติ และเอกัคคตาเจตสิก อันเป็นตัวสัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ องค์อริยมรรคที่ ๖-๗-๘ เกิดร่วมกันประกอบพร้อมกัน โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน องค์อริยมรรค ๘ ประการนี้เป็น มรรคสัจ ดังนั้นผู้ได้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งมรรคสัจ

ขันธ์ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติพิจารณามาตั้งแต่ต้นจนถึงอนุโลมญาณเป็นที่สุดนั้นเป็นตัว*ทุกขสัจ* ผู้บรรลุมรรคญาณนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งทุกขสัจ

ตัณหาอันเป็นเหตุให้เกิดขันธ์ ๕ นั้นเป็น***สมุทัยสัจ*** ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งสมุทยสัจ

สรุปว่า ผู้ปฏิบัติภาวนาจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา[๑๑๔]

๗. ญาณในวิมุตติสุข

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระอธิบายการเกิดญาณในวิมุตติสุข ๒๑ ประการ คือ

๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดสักกายทิฏฐิได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๒. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดวิจิกิจฉาได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๓. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดสีลัพพตปรามาสได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๔. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดทิฏฐานุสัยได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๕. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดวิจิกิจฉานุสัยได้ด้วยโสดาปัตติมรรค

๖. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดกามราคสังโยชน์อย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๗. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดปฏิฆสังโยชน์อย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๘. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดกามราคานุสัยอย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๙. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดปฏิฆานุสัยอย่างหยาบได้ด้วยสกทาคามิมรรค

๑๐. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดกามราคสังโยชน์

---

[๑๑๔]สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๐๒.

อย่างละเอียดด้วยอนาคามิมรรค

๑๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดปฏิฆสังโยชน์อย่างละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๒. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดกามราคานุสัยอย่างละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๓. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดปฏิฆานุสัยอย่างละเอียดได้ด้วยอนาคามิมรรค

๑๔. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดรูปราคะได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๕. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดอรูปราคะได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๖. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดมานะได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๗. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดอุทธัจจะได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๘. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดอวิชชาได้ด้วยอรหัตมรรค

๑๙. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดมานานุสัยได้ด้วยอรหัตมรรค

๒๐. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดภวราคานุสัยได้ด้วยอรหัตมรรค

๒๑. ญาณในวิมุตติสุขเกิดขึ้น เพราะละ ตัดขาดอวิชชานุสัยได้ด้วยอรหัตมรรค[๑๑๕]

จำแนกเป็น ๒ หมวด คือ หมวดสังโยชน์และหมวดอนุสัย ในข้อนั้น ข้อที่ ๑-๒-๓-๖-๗-๑๐-๑๑-๑๔-๑๕-๑๖-๑๗-๑๘ สิบสองข้อนี้เป็นพวกสังโยชน์

---

[๑๑๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๙.

ข้อที่ ๔-๕-๘-๙-๑๒-๑๓-๑๙-๒๐-๒๑ เก้าข้อนี้เป็นหมวดอนุสัย

เมื่อเป็นดังนี้ เป็นการจำแนกที่ซ้ำกันอยู่ คือ ถ้าถือเอาหลักก็มีสังโยชน์ซ้ำหรือเกินเข้ามา ๑๐ นอกจากนั้น พึงสังเกตว่า สังโยชน์หรืออุปนิสัยบางอย่างออกไปเป็นชั้นหยาบและชั้นละเอียดอีก ตามควรแก่อำนาจของอริยมรรคจะพึงตัด เช่นจำแนกกามราคะและปฏิฆะ ว่ามีเป็นอย่างหยาบและอย่างละเอียด ทั้งที่เป็นสังโยชน์และอนุสัย ด้วยการจำแนกออกไปเช่นนี้ด้วย และด้วยการรวมเข้าด้วยกัน ทั้งสังโยชน์และอนุสัย จึงได้จำแนกออกเป็น ๒๑ ประการ

เมื่อกล่าวโดยยกเอาอนุสัยเป็นหลัก พึงทราบว่าอนุสัย(กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน[๑๑๖]) มี ๗ คือ

๑) กามราคานุสัย กิเลสปรุงแต่งจิตให้เกิดกำหนัดพอใจ ปรารถนาในวัตถุกามทั้งหลาย คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะธรรมารมณ์ ซึ่งมากระทบจิตแล้ว ทำจิตให้เกิดความรู้สึกดังกล่าว

๒) ปฏิฆานุสัย ความหงุดหงิดไม่พอใจ การกระทบกระทั่งทางใจ อันอาศัยรูปเป็นต้นดังกล่าว แต่เป็นไปในทางไม่น่าปรารถนา ไม่น่าพอใจ เมื่อสิ่งเหล่านั้นมากระทบจิต ความรู้สึกหงุดหงิด ขัดเคือง จนถึงโกรธประทุษร้ายก็จะเกิดขึ้นที่จิต

๓) ทิฏฐานุสัย ความเห็นผิด เช่น เห็นว่าทำดีไม่ได้ดี มารดาบิดาไม่มีคุณ เป็นต้น ทิฏฐิเหล่านั้นนอนสงบอยู่ภายในจิต เมื่อได้รับอารมณ์อันเป็นฝ่ายเดียวกับตน ก็จะเกิดฟูขึ้น เพิ่มความเข้มข้นให้แก่ทิฏฐิที่เป็นอนุสัยภายในจิต ให้มีความเห็นผิดมากยิ่งขึ้น

๔) วิจิกิจฉานุสัย ความลังเลสงสัย ตัดสินใจไม่ได้ สรุปลงในความสงสัยในคุณของพระรัตนตรัย ในไตรสิกขา กาลทั้งอดีต อนาคต และกฎแห่งปฏิจจสมุปบาท

๕) มานานุสัย ความถือตัวถือชาติตระกูล ทรัพย์ ตำแหน่ง ยศ ฐานะในสังคมเป็นต้น แสดงตนว่า สูงกว่าเขา เสมอเขา หรือเลวกว่าเขา ท่าน

---

[๑๑๖] ขุ.อุ.อ.(ไทย) ๑/๓/-/ ๓๖๓.

เรียกชื่อว่า อติมานะ คือดูหมิ่นท่าน อวมานะ คือดูหมิ่นตน เป็นต้น

๖) ภวราคานุสัย อนุสัยคือการกำหนัดติดในภพ ได้แก่การพอใจในฐานะ ตำแหน่ง ยศ เป็นต้นที่ตนเห็นว่า น่าปรารถนา พอใจตลอดจนการเกิดความพอใจ ติดใจในความสุขที่ได้จากการอุบัติในภพต่างๆ ตามที่ท่านแสดงไว้ แล้วเกิดความอยากจะเกิดในภพนั้น ๆ

๗) อวิชชานุสัย กิเลสที่นอนสงบอยู่ในภายในคืออวิชชา ความเขลา โมหะ ได้แก่ความไม่รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง[๑๑๗]

อนุสัยว่าโดยสภาพธรรมแล้วมี ๖ คือ .

๑. กามารานุสัย และภวราคานุสัย ได้แก่ โลภเจตสิก
๒. ปฏิฆานุสัย ได้แก่ โทสเจตสิก
๓. มานานุสัย ได้แก่ มานเจตสิก
๔. ทิฏฐานุสัย ได้แก่ ทิฏฐิเจตสิก
๕. วิจิกิจฉานุสัย ได้แก่ วิจิกิจฉาเจตสิก
๖. อวิชชานุสัย ได้แก่ โมหเจตสิก

เมื่อสังโยชน์ ๑๐ และอนุสัย ๗ มาเปรียบเทียบกัน แต่โดยเนื้อแท้นั้นเป็นของอย่างเดียวกันได้โดยการปรับเข้ากัน ดังต่อไปนี้

สักกายทิฏฐิและสีลัพพตปรามาส คือ ทิฏฐานุสัย
วิจิกิจฉา คือ วิจิกิจฉานุสัย
กามราคะ คือ กามราคานุสัย
รูปราคะ อรูปราคะ คือ ภวราคานุสัย
ปฏิฆะ คือ ปฏิฆานุสัย
มานะและอุทธัจจะ คือ มานานุสัย
อวิชชา คือ อวิชชานุสัย
สังโยชน์ ๑๐ อย่าง จึงลงตัวกันได้กับอนุสัย ๗ อย่าง

---

[๑๑๗] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๒/๒๒๓, สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๑๗๖/๕๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๕-๖๐๖, องฺ.สตฺตก.(ไทย)๒๓/๑๑/๑๗, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๕.

บทที่ ๑๗

การเข้าผลสมาบัติ

๑. สมาบัติ

สมาบัติ แปลว่า เข้าถึง คือ เข้าถึงจุดของอารมณ์ที่เป็นสมาธิ เป็นสภาวะสงบประณีตที่พึงเข้าถึง โดยทั่วไปหมายถึงการบรรลุฌาน การเข้าฌาน[๑] ส่วนอารมณ์สมาธิที่ยังไม่เข้าระดับฌานยังไม่เรียกว่า สมาบัติ

มีอยู่ ๓ ประเภท คือ ฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติ โดยมีความต่างกัน ดังนี้

ฌานสมาบัติ	ผลสมาบัติ	นิโรธสมาบัติ
ผู้เจริญสมถกัมมัฏฐาน ได้ฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป	ผู้เจริญวิปัสสนา จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอริยบุคคล	พระอนาคามี และพระอรหันต์ ที่ได้สมาบัติ ๘
มีบัญญัติเป็นอารมณ์	มีพระนิพพานเป็นอารมณ์	จิตและเจตสิกที่เข้าถึงความดับ
โลกียสมาบัติ	โลกุตรสมาบัติ	โลกุตรสมาบัติ

๑) ฌานสมาบัติ การเข้าถึงฌานจิต หรือการเข้าอยู่ในฌานจิต เป็นโลกียะ คือ การเข้าอารมณ์ฌานเพื่อหนีทุกขเวทนา โดยปรารถนาจะเสวยฌานสุข มีความอิ่มใจ หรือความวางเฉยอยู่ในอารมณ์ฌานนั้น ตราบเท่าเวลาที่ตนอธิษฐานไว้ ได้แก่ รูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ (สมถะ)

ผลของฌานสมาบัติทำให้เกิดอภิญญา ๕ ได้แก่ ๑) อิทธิวิธี ความรู้ที่ทำให้แสดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ ๒) ทิพพโสต ความรู้ที่ทำให้มีหูทิพย์ ๓) เจโตปริยญาณ ญาณที่ทำให้กำหนดรู้ใจคนอื่นได้ ๔) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ญาณที่ทำให้ระลึกชาติได้ ๕) ทิพพจักขุ ความรู้ที่ทำให้มีตาทิพย์[๒]

---

[๑] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทุก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๔/๗๑.

[๒] ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๔-๒๔๘/๗๗-๘๔.

๒) ผลสมาบัติ คือ การเข้าถึงซึ่งอริยผลจิต หรือการเข้าอยู่ในอริยผลจิต เป็นโลกุตตระ เป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์พระนิพพานที่ได้มาจากอริยผลฌาน อันบังเกิดแล้วแก่ตน เพื่อเสวยโลกุตตรสุข ซึ่งเป็นความสงบสุขที่พึงเป็นประจักษ์ได้ในปัจจุบัน (วิปัสสนา)

๓) นิโรธสมาบัติ คือ การเข้าถึงซึ่งความดับของจิตและเจตสิก ไม่จัดเป็นโลกียะหรือโลกุตระ เพราะไม่มีจิตจะดับ คือ การเข้าถึงความดับสัญญา (ความหมายรู้) และเวทนา(ความเสวยอารมณ์) ทั้งหมด ซึ่งรวมไปถึงการดับจิตและเจตสิกอื่นๆ พร้อมทั้งรูปที่เกิดจากจิตด้วย แต่รูปที่เกิดจากกรรม อุตุและอาหารยังคงเป็นไปอยู่ เพราะฉะนั้น ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติจึงยังมีชีวิตอยู่ ซึ่งเข้าได้ถึง ๗ วัน เรียกว่า เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ เปรียบเหมือนฝึกนิพพาน เข้าสู่ความดับสนิทแห่งนามขันธ์ โดยปราศจากอันตรายใดๆ เป็นมหาสันติสุข อันยอดเยี่ยม ดังนั้น พระอริยเจ้าจึงนิยมเข้าผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติด้วยศรัทธา และฉันทะในอมตรสนั้น จนกว่าจะนิพพาน (สมถ+วิปัสสนา)[๓]

เหตุใกล้ของสมาบัติ

๑) นิโรธสมาบัตินี้เป็นอานิสงค์ของฌานสมาบัติ ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญา

๒) ผลสมาบัตินี้เป็นอานิสงค์ของวิปัสสนาภาวนา

๓) ฌานสมาบัตินี้เป็นอานิสงค์ของโลกียฌานสมาธิ

การเข้าผลสมาบัตินี้จะฝึกหัดให้เกิดความชำนาญจนเป็นวสีเหมือนอย่างในการเข้าฌานสมาบัติวิถีไม่ได้[๔] เพราะอำนาจแห่งมรรคจิตที่เกิดขึ้นเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น

สมาบัติวิถี หมายถึง วิถีจิตที่เข้าถึงและอยู่ในที่นั้นแล้ว คือ เมื่อจะเข้าสมาบัตินั้นๆ ต้องตั้งความปรารถนาโดยอธิษฐานว่าจะอยู่ในสมาบัติมี

---

[๓] องฺ.ทุก.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๗๑.

[๔] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๗/๑๑๔.

กำหนดเวลานานเท่าใด ก็ขอให้จิตที่ปรากฏนั้นจงบังเกิดขึ้นตามความปรารถนาเถิด[๕]

๑.๑ ฌานสมาบัติวิถี

การเข้าฌานสมาบัติ เพื่อหนีทุกขเวทนา โดยปรารถนาจะเสวยฌานสุข ยังความอิ่มใจ หรือความวางเฉย แน่วแน่อยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐานนั้นตราบเท่า เวลาที่ตนอธิษฐาน (คือตั้งความปรารถนาอันแน่วแน่มั่นคงอย่างแรงกล้า) ไว้

ผู้เข้าฌานสมาบัติได้ต้องเป็นผู้ที่ได้ฌานและต้องมีวสี คือ ความชำนาญความแคล่วคล่องทั้ง ๕ ประการ[๖] ได้แก่

๑. อาวัชชนวสี ความชำนาญในการ นึกที่จะเข้าฌานตามที่ตนตั้งใจ

๒. สมาปัชชนวสี ความชำนาญในการ เข้าฌาน

๓. อธิษฐานวสี ความชำนาญในการ ตั้งความปรารถนาที่จะให้ ฌานจิต ตั้งมั่นอยู่เป็นเวลาเท่าใด

๔. วุฏฐานวสี ความชำนาญในการ ออกจากฌาน

๕. ปัจจเวกขณวสี ความชำนาญในการ พิจารณาองค์ฌาน

เมื่อ ฌานลาภีบุคคล คือบุคคลผู้ได้ฌาน มีความคล่องแคล่วว่องไวในวสีทั้ง ๕ แล้ว เวลาจะเข้าฌานสมาบัตินั้น กิจเบื้องต้นต้องตั้งความปรารถนา(อธิษฐาน) ว่า จะเข้าฌานสมาบัติเป็นเวลา.... (ตามความประสงค์ว่าจะเข้าอยู่นานสักกี่ชั่วโมง หรือกี่วัน) ขอให้ฌานจิตที่เคยได้แล้วนั้นจงบังเกิดขึ้นตามความปรารถนานี้เถิด

ขณะที่ตั้งความปรารถนา(อธิษฐาน)นี้ กามจิตอันเป็นมหากุศลญาณสัมปยุตต สำหรับปุถุชนและพระเสกขบุคคล หรือกามจิตอันเป็นมหากิริยาญาณสัมปยุตต สำหรับพระอรหันต์ ก็เกิดมีวิถีจิต (มโนทวารวิถี)[๗] ดังนี้

---

[๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๐๘-๖๐๙.

[๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓.

[๗] พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๙-๖๑.

น--ท--มโน--ช--ช--ช--ช--ช--ช

ความหมายของอักษรย่อ

ภ = ภวังค์,

ตี = อตีตภวังค์,

น = ภวังคจลนะ,

ท = ภวังคุปัจเฉทะ

ป = ปัญจทวาราวัชชนะ,

วิ = ปัญจวิญญาณ,

สํ = สัมปฏิจฉันนะ,

ณ = สันตีรณะ,

วุ = โวฏฐัพพนะ,

ช = ชวนะ,

ต = ตทาลัมพนะ,

มโน = มโนทวาราวัชชนะ

ปริ = บริกรรม

อุป = อุปจาระ

อนุ = อนุโลม

โค = โคตรภู

ณ = ฌานจิต

ต่อจากนี้ก็เจริญสมถภาวนาเข้าฌานสมาบัติ โดยเพ่งปฏิภาคนิมิตที่ตนเคยได้ เคยผ่านมาแล้วนั้น วิถีจิต (ฌานสมาปัตติวิถี)[๕] ก็จะเกิดดังนี้

ภ--ภ--น--ท--มโน--ปริ--อุป--อนุ--โค--ณ- เกิดดับเรื่อยไป **-ณ -ภ...**

(ถ้าเป็นติกขบุคคลก็ไม่มีบริกรรม) ต่อจากโคตรภู ฌานจิตก็เกิดเรื่อยไปตราบเท่า เวลาที่ตนตั้งความปรารถนาไว้ ต่อเมื่อครบกำหนดเวลาที่ตนอธิษฐานไว้แล้ว ฌานจิตจึงจะหยุดเกิด แล้วก็เป็นภวังคจิตต่อไปตามปกติ

---

[๕] พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๐๖.

อนึ่ง ฌานลาภีบุคคลผู้ได้เพียงปฐมฌานก็ต้องเข้าฌานสมาบัติในปฐมฌานเท่าที่ตนได้ ที่เป็นธรรมดาสามัญ แต่ถ้าได้ฌานที่สูงขึ้นไป ก็เข้าได้ทั้งฌานสูงเท่าที่ตนได้ และเข้าสมาบัติในฌานที่ต่ำกว่าก็ได้ด้วย เช่นผู้ที่ได้ ตติยฌานเข้าตติยฌานสมาบัติได้ เข้าทุติยฌานสมาบัติได้หรือจะเข้าปฐมฌานสมาบัติก็ได้ (ข้อนี้ผิดกับ การเข้าผลสมาบัติ ซึ่งจะได้กล่าวต่อไป)

๑.๒ ผลสมาปัตติวิถี

โลกุตรวิบากจิตที่มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นผลจากการดับกิเลสของมรรคเป็นสมุจเฉทแล้ว โลกุตรวิบากจิต(ผลจิต) มี ๔ ประเภท ตามการดับกิเลสของมรรค คือ

๑. โสดาปัตติผลจิต ทำให้บุคคลผู้บรรลุได้ชื่อว่า พระโสดาบัน

๒. สกทาคามิผลจิต ทำให้บุคคลผู้บรรลุได้ชื่อว่า พระสกทาคามี

๓. อนาคามิผลจิต ทำให้บุคคลผู้บรรลุได้ชื่อว่า พระอนาคามี

๔. อรหัตผลจิต ทำให้บุคคลผู้บรรลุได้ชื่อว่า พระอรหันต์

มรรคจิตดวงหนึ่งๆ จะเกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวในสังสารวัฏ เพราะมีกิจในการละกิเลสได้เป็นสมุจเฉท ไม่ต้องเกิดขึ้นมาเพื่อละกิเลสที่ดับไปแล้วอีก ส่วนผลจิตสามารถเกิดขึ้นได้หลายครั้ง ในมรรควิถีเกิดได้ ๒ หรือ ๓ ขณะ แต่ในขณะที่เข้าผลสมาบัติมีผลจิตเกิดขึ้นนับไม่ถ้วน

การเข้าผลสมาบัติ เป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์พระนิพพาน ที่ได้มาจากอริยผลญาณอันบังเกิดแล้วแก่ตน เพื่อเสวยโลกุตรสุข ซึ่งเป็นความสงบสุขที่พึงเห็นประจักษ์ได้ในปัจจุบัน

พระนิพพานที่เป็นอารมณ์ของผลสมาบัตินั้นมี ๓ อาการ[๙] คือ

๑. อนิมิตตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความไม่เที่ยง อันปราศจากนิมิต, เครื่องหมาย คือ อนิจจัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อน แรงด้วยศีล เมื่อเข้าผลสมาบัติก็คงมีอนิมิตตนิพพานเป็นอารมณ์

๒. อัปปณิหิตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะ

---

[๙] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๓.

เห็นความทนอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปรไป อันหาเป็นปณิธิที่ตั้งไม่ได้ คือทุกขัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยสมาธิ เมื่อเข้าผลสมาบัติก็คงมีอัปปณิหิตนิพพานเป็นอารมณ์

๓. สุญญตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ อันเป็นความว่างเปล่า คืออนัตตา โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยปัญญา เมื่อเข้าผลสมาบัติก็คงมีสุญญตนิพพานเป็นอารมณ์[๑๐]

บุคคลที่เข้าผลสมาบัติได้ต้องเป็นพระอริยบุคคล ส่วนปุถุชนจะเข้าผลสมาบัติไม่ได้เลย พระอริยเจ้าที่จะเข้าผลสมาบัติก็เข้าได้เฉพาะอริยผลที่ตนได้ที่ตนถึงครั้งสุดท้ายเท่านั้น แม้อริยผลที่ตนได้และผ่านพ้นมาแล้วก็ไม่สามารถจะเข้าได้ กล่าวคือ พระโสดาบันก็เข้าผลสมาบัติได้แต่โสดาปัตติผล พระสกทาคามีก็เข้าผลสมาบัติได้แต่สกทาคามีผลเท่านั้น จะเข้าโสดาปัตติผล ซึ่งถึงแม้ว่าตนจะเคยได้เคยผ่านเคยพ้นมาแล้ว ก็หาได้ไม่

พระอนาคามีก็เข้าผลสมาบัติได้แต่เฉพาะอนาคามีผล

พระอรหันต์ก็เข้าผลสมาบัติได้แต่อรหัตตผลโดยเฉพาะเช่นกัน พระอริยบุคคลผู้จะเข้าผลสมาบัติ กิจเบื้องต้นก็จะต้องตั้งความปรารถนาว่าจะเข้าผลสมาบัติเป็นเวลากี่ชั่วโมง หรือกี่วัน ขอให้ผลจิตที่เคยปรากฏมาแล้วนั้น จงบังเกิดขึ้นตามความปรารถนานี้เถิด

ขณะที่ตั้งความปรารถนา(อธิษฐาน) นี้ จิตปรารถนาอันเป็นมหากุศลญาณสัมปยุตตสำหรับพระอริยเบื้องต่ำ ๓ หรือจิตปรารถนาอันเป็นมหากิริยาญาณสัมปยุตตสำหรับพระอรหันต์ก็เกิด มีวิถีจิตซึ่งเรียกว่า อธิษฐานวิถี (มโนทวารวิถี) คือ **น--ท--มโน--ช--ช--ช--ช--ช--ช**

ต่อจากอธิษฐานวิถี ก็เจริญวิปัสสนาภาวนามีรูปนามเป็นอารมณ์ เริ่มแต่อุทยัพพยญาณเป็นต้นไป ผลจิตจะเกิดวิถีจิตนี้ชื่อว่า ผลสมาปัตติวิถี[๑๑] คือ **ภ--น--ท--มโน--อนุ--อนุ--อนุ—อนุ-- ผล-** เกิดดับเรื่อยไป **-ผล --ภ...**

---

[๑๐] ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/-/๒/๓๒๐.

[๑๑] พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๐๗.

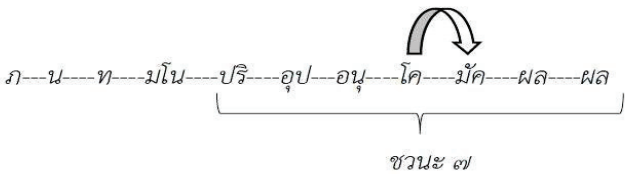
ผู้ที่กำลังเจริญวิปัสสนาอยู่นั้น ก่อนที่เข้าสู่ผลสมาบัติจะเห็นอารมณ์รูป-นาม โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ชัดเจน และในขณะนั้นภวังคจลนะและภวังคุปัจเฉทะเกิดขึ้น แล้วก็ดับลง ต่อจากนั้นมโนทวาราวัชชนจิตก็เกิดขึ้นรับสภาพรูปหรือนามแล้วก็ดับลง ในลำดับนั้นมหากุสลญาณสัมปยุตต์ ๔ ดวง หรือมหากิริยาญาณสัมปยุตตชวนจิต ๔ ดวงดวงใดดวงหนึ่งเกิดขึ้น ๔ ขณะ ของมันทบุคคล หรืออนุโลมจิต ๓ ขณะของติกขบุคคล[๑๒]

อนุโลมทั้ง ๔ มีสังขารธรรมที่เป็นไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เมื่ออนุโลมจิตดวงสุดท้ายดับลง ต่อจากนั้นผลจิตก็เกิดขึ้นติดต่อกันเรื่อยๆ ผลจิตจะปรากฏขึ้นมามากมายตลอดเวลาที่ได้อธิษฐานไว้ เมื่อครบกำหนดเวลาตามที่ตนได้อธิษฐานไว้แล้ว ภวังคจิตจะเกิดขึ้น เป็นอันว่าออกจากผลสมาบัติ คือสิ้นสุดผลสมาปัตติวิถี

อนึ่ง จิตในผลสมาปัตติวิถีนี้ ไม่เรียกว่า บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู เหมือนอย่างในมรรควิถี แต่เรียก อนุโลมอย่างเดียว ทั้ง ๔ ขณะ เพราะผลสมาปัตติวิถีนี้ ไม่ได้ทำการประหาณกิเลส เหมือนอย่างในมรรควิถี เป็นแต่จิต ๔ ดวงนี้เกิดขึ้นเพื่ออนุโลมให้จิตถึงพระนิพพาน หรือให้แนบแน่นในอารมณ์พระนิพพาน

เปรียบเทียบมรรควิถีและผลจิต ในระหว่างกาลเป็นผลของสมาบัติ

๑) ผลจิตชวนในมรรควิถี



ผลจิตชวนในมรรควิถี ไม่เรียกว่า “ผลสมาบัติ”

๑. ผลจิตชวนะ อาศัยมรรคจิตเกิด

๒. ผลจิตชวนะ เกิดเพียง ๒-๓ ขณะเท่านั้น[๑๓]

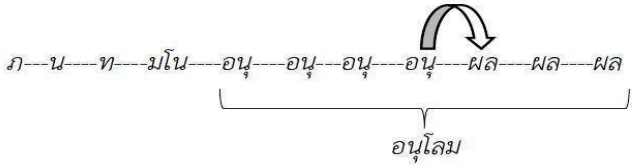
---

[๑๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๗.

[๑๓] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๑๒/๗๔-๗๕.

ผลจิตนี้ เกิดขึ้นในลำดับแห่งมรรค หมายความว่า ในขณะที่บรรลุมรรคผลนั้น มรรควิถีเกิดขึ้นตามลำดับ คือ บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู เมื่อมรรคญาณปรากฏขึ้นแล้ว มรรคจิตก็จะเกิดขึ้นเพื่อทำการประหาณกิเลสเป็นสมุจเฉท หลังจากนั้น ผลจิตก็จะเกิดขึ้นทันที โดยไม่มีระหว่างคั่น[๑๔] เรียกว่า อกาลิโก ผลญาณนี้จัดเป็นวิปากจิต เสวยวิมุตติสุขตามที่ได้ทำไว้แล้ว ถ้าเป็นผู้ตรัสรู้ช้าที่เรียกว่า มันทบุคคล ผลจิตก็จะเกิดขึ้น ๒ ขณะ แต่ถ้าเป็นผู้ที่ตรัสรู้เร็วที่เรียกว่าติกขบุคคล ผลจิตก็จะเกิดขึ้นต่อไปอีก ๓ ขณะ

๒) ผลจิตชวนในผลสมาบัติ



ผลชวนะในผลสมาบัติ เรียกว่า “ผลสมาบัติ”

๑. ผลชวนะไม่ได้อาศัยมรรค แต่อาศัยความแรงกล้าของวิปัสสนา นับตั้งแต่พลวอุทธยัพพยญาณ จนถึงอนุโลมญาณ

๒. ผลชวนะเกิดดับมากมาย

ผลสมาบัติวิถีนี้ ไม่ได้ทำการกำจัดกิเลสเหมือนอย่างในมรรควิถี เป็นผลจิตที่เกิดขึ้นต่อมาอีกเรื่อยๆ จากการอธิษฐาน จิตในผลสมาบัติวิถีนี้ ขณะที่ผลสมาบัติวิถีเกิดนั้น กามาวจรจิตที่เกิดก่อนไม่เรียกว่า บริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู เหมือนในมรรควิถี[๑๕] แต่เรียกจิตขณะนั้นว่า “อนุโลม” โดยอนุโลมจิตอย่างเดียวทั้ง ๔ ขณะนี้เกิดขึ้นเพื่อน้อมจิตสู่นิพพาน เพราะอนุโลมต่อการที่โลกุตตรผลจิตซึ่งเคยเกิดแล้ว จะเกิดขึ้นมีนิพพานเป็นอารมณ์และผลจิตที่เกิดขึ้นต่อจากอนุโลมนี้ มีนิพพานเป็นอารมณ์ตลอดเวลาที่กำหนดไว้ โดยไม่มีภวังคจิตเกิดคั่นเลย เรียกว่า เป็นผลสมาบัติ

---

[๑๔] สํ.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๑/๑/-/๘๔.

[๑๕] พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, ม.ป.ป. หน้า ๒๔๖.

๑.๓ นิโรธสมาบัติวิถี

การเข้านิโรธสมาบัติเหมือนฝึกนิพพาน เข้าสู่ความดับสนิทแห่งนามขันธ์ โดยปราศจากอันตรายใดๆ เป็นมหาสันติสุขอันยอดเยี่ยม ดังนั้น พระอริยเจ้าจึงนิยมเข้าผลสมาบัติและนิโรธสมาบัติ ด้วยศรัทธาและฉันทะในอมตรสนั้น จนกว่าจะนิพพาน

นิโรธ มีความหมายว่า ความดับแห่งกิเลสและไม่มีทุกข์เกิดขึ้น หรือสภาวะที่กิเลสดับ ที่หมายถึงพระนิพพานนั่นเอง[๑๖]

นิโรธ จำแนกได้ ๕ อาการ ดังนี้

๑) วิกขัมภนนิโรธ ดับด้วยข่มไว้ คือ การดับกิเลสของท่านผู้บำเพ็ญฌาน ถึงปฐมฌาน ย่อมข่มนิวรณ์ไว้ได้ ตลอดเวลาที่อยู่ในฌานนั้น

๒) ตทังคนิโรธ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับหรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฏฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกนาม-รูปออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ

๓) สมุจเฉทนิโรธ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะแห่งมรรคนั้น ชื่อสมุจเฉทนิโรธ

๔) ปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตรมรรคดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้วบรรลุโลกุตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะแห่งผลนั้นชื่อปฏิปัสสัทธินิโรธ เช่น นิโรธของผู้เข้าผลสมาบัติ

๕) นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้วก็ดำรงอยู่ในภาวะที่กิเลสดับแล้วนั้น ยั่งยืนตลอดไป นี้ชื่อว่า นิสสรณนิโรธ ได้แก่ อมตมหานิพพาน[๑๗]

---

[๑๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๙,(กรุงเทพมหานคร: บริษัทเอส.อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จากัด , ๒๕๕๓), หน้า ๑๖๗

[๑๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๕๘๐.

ความดับ คือ ความสิ้นไป หมดไป ตรงกับคำว่า นิโรธ หมายถึง สภาวธรรมอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นได้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีทั้งความดับที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรมเรียกว่า “**ความดับเทียม**” และความดับที่เป็นความดับกิเลสอย่างแท้จริง คือ **การดับด้วยมรรค**[๑๘]

๑) ความดับเทียม เป็นความดับที่ยังมีอาการอยู่ คือ ความดับที่ยังมีกิเลสอยู่ คือ ความดับที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติธรรม ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าตนได้เข้าถึงความดับโดยมรรคแล้ว คิดว่าตนเองได้บรรลุธรรมแล้ว ส่วนมากเกิดใน อุทยัพพยญาณอ่อน ในมุญจิตุกัมยตาญาณ และ ในสังขารุเปกขาญาณ ความดับที่ไม่แท้นั้นเกิดได้สาเหตุหลายประการคือ [๑๙]

๑.๑) ดับด้วยปีติ เมื่อปีติเกิดขึ้นมา จะเป็นขณิกาปีติ ขุททกาปีติ โอกกันติกาปีติ อุพเพงคาปีติ หรือผรณาปีติก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วจะมีลักษณะอย่างเดียวกัน คือเมื่อเกิดจนถึงที่สุดแล้วมันจะสัปหงกวูบลงไปบางทีไปข้างหน้า บางทีผงะไปข้างหลัง บางทีไปข้างซ้าย บางทีไปข้างขวา อย่างนี้ดับด้วยอำนาจของปีติ มักเกิดในอุทยัพพยญาณ

๑.๒) ดับด้วยปัสสัทธิ คือ กายสงบ จิตสงบ อารมณ์ภายนอกไม่มารบกวนได้ รู้สึกตัวเบาเป็นพิเศษ คล้ายกับไม่มีน้ำหนัก ร่างกายไม่เจ็บไม่ปวด เมื่อกำหนดไปๆ จิตจะดิ่งลึกลงไปจนขาดความรู้สึก มักเกิดในอุทยัพพยญาณ

๑.๓) ดับด้วยสมาธิ ขณะกำหนดสภาวะที่ปรากฏ จิตกลับจดจ่อจดจ้องตลอดเวลา ไม่เผลอ กำหนดได้ดี แล้วก็สัปหงกวูบลงไปเลย ทั้งๆ ที่ไม่เผลอ สมาธิดีอยู่ ขณะที่จ้องอยู่นั้นสัปหงกวูบลงไป บางทีก็ไปข้างหน้า บางทีก็ไปข้างหลัง บางทีก็ไปข้างซ้าย บางทีก็ไปข้างขวา อย่างนี้ดับด้วยอำนาจของสมาธิ มักเกิดในสังขารุเปกขาญาณ

---

[๑๘] พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, ม.ป.ป., หน้า ๑๗๗.

[๑๙] พระวินัยธรสมบูรณ์ สุธีโร (แตงทอง), “ศึกษาธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบรรลุธรรม ศึกษาเฉพาะความดับในคัมภีร์วิปัสสนาทีปนีฎีกา”,**วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๘, หน้า ๗๔-๗๖.

๑.๔) ดับด้วยถีนมิทธะ กำหนดสภาวะต่างๆ ไม่กระฉับกระเฉง จิตใจห่อเหี่ยวท้อแท้ เซื่องซึม นั่งตัวไม่ตรง เอนข้างนั้นเอนข้างนี้ สัปหงกไปซ้าย-ขวาบ้าง ขึ้นบนลงล่างบ้าง กำหนดไม่ได้ปัจจุบันธรรม กำหนดไปสัปหงกวูบลงไป ลงสู่ภวังค์ เมื่อลงสู่ภวังค์รู้สึกตัวขึ้นมาก็เลยหาย แต่สักพักก็จะเซื่องซึมต่อ มักเกิดในมุญจิตุกัมยตาญาณ

๑.๕) ดับด้วยอุเบกขา จิตใจเลื่อนลอยไปสู่อารมณ์ภายนอก กำหนดไปเพลินไปๆ กำหนดไปคิดไป เพลินไปตามความคิดบ้าง เพลินไปตามรูปบ้าง เพลินไปตามเสียง บางทีเพลินไปตามกลิ่น เป็นต้น ขณะที่กำลังเพลินๆ อยู่ มีอาการสัปหงกวูบลงไป บางทีไปข้างหน้า บางทีไปข้างหลัง บางทีไปซ้าย บางทีทางขวา เป็นลักษณะของอุเบกขามักเกิดในอุทยัพพยญาณ

๒) ความดับที่เป็นมรรค เป็นนิโรธสัจ

เมื่อปฏิบัติสมถะและวิปัสสนาจนวิปัสสนาญาณแก่กล้าสมบูรณ์แล้ว ขณะที่สังขารุเปกขาญาณถึงความแก่กล้าที่สุด สังขารอารมณ์ซึ่งละเอียดอ่อนมีอาการสม่ำเสมอแล้วก้าวเข้าสู่โคตรภูญาณ เมื่อมรรควิถีเกิดขึ้นแล้วอาการดับจะเกิดขึ้น หมายความว่า หลังจากอนุโลมญาณเกิดขึ้น ๑ ขณะจิต ตามด้วยโคตรภูญาณ ๑ ขณะจิต หลังจากนั้นมรรคจิตผลจิตก็เกิดขึ้น เมื่อมรรคจิตผลจิตเกิดขึ้น เรียกว่าเป็น ความดับที่แท้จริง คือ ดับโดยมรรค[๒๐]

ลักษณะของนิโรธที่หมายถึงนิพพาน

นิพพาน แปลว่า ดับ หรือ สภาวที่ดับเย็น หรือการพ้นจากปวงทุกข์และรูปนามที่เกิดดับอยู่ มีลักษณะพิเศษดังนี้

สนฺติ ลกฺขณํ นิพพานมีอาการสงบจากการแตกดับของรูปนามเป็นลักษณะ

อจฺจุติ รสํ นิพพานย่อมทรงไว้ซึ่งคุณที่พ้นจากการเสื่อมสลายดับหายเป็นรส

อนิมิตฺตํ ปจฺจุปฏฺฐนํ นิพพานย่อมพ้นจากสัณฐานนิมิตเป็นผลปรากฏคือไม่อยู่ในวิสัยที่จะบอกได้ ซึ่งรูปพรรณสัณฐานของนิพพานว่าเป็น

---

[๒๐] พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, ม.ป.ป., หน้า ๑๗๘.

อย่างไร

ปทฏฺฐานํ น ลพฺภติ นิพพานไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด เพราะนิพพานเป็นธรรมที่ พ้นจากเหตุจากปัจจัยทั้งปวง[๒๑]

ผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติได้ต้องเป็นผู้ที่เพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติ ดังนี้

๑. ต้องเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์

๒. ต้องได้ฌานสมาบัติทั้ง ๘ กล่าวคือ ต้องได้รูปฌานและอรูปฌาน

๓. ต้องมีวสี ชำนาญคล่องแคล่วในสัมปทา ๔ ประการ ได้แก่

๓.๑ มีสมถพละและวิปัสสนาพละ คือ มีสมาธิและปัญญาเป็นกำลังชำนาญ

๓.๒ ชำนาญในการระงับกายสังขาร (คือลมหายใจเข้าออก) ชำนาญในการระงับ วจีสังขาร (คือ วิตก วิจาร ที่ปรุงแต่งวาจา) ชำนาญในการ ระงับจิตตสังขาร (คือสัญญาและเวทนาที่ทำให้เจตนาปรุงแต่งจิต)

๓.๓ ชำนาญในโสฬสญาณ (คือ ญาณทั้ง ๑๖)

๓.๔ ชำนาญใน ฌานสมาบัติ ๘ มาก่อน

ดังนั้น การเข้านิโรธสมาบัติจำเป็นต้องใช้กำลังทั้ง ๒ ประการ คือ กำลังสมถภาวนา ต้องถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และกำลังวิปัสสนาก็ต้องถึงตติยมรรคเป็นอย่างต่ำ กล่าวคือต้องใช้ทั้งกำลังสมาธิและกำลังปัญญาควบคู่กันด้วย

๔. ต้องเป็นบุคคลที่อยู่ในภูมิที่มีขันธ์ ๕ (คือ ปัญจโวการภูมิ) เพราะในอรูปภูมิเข้านิโรธสมาบัติไม่ได้ ด้วยเหตุว่า ไม่มีรูปฌาน

พระอนาคามีหรือพระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ อันเพียบพร้อมดังกล่าวนี้ เมื่อจะเข้านิโรธสมาบัติ ต้องดำเนินการเข้าสลับกันระหว่างสมถะและวิปัสสนา เรียกว่า ยุคนัทธวิปัสสนา[๒๒] กระทำดังนี้

(๑) เข้าปฐมฌานที่ตนได้มาแล้วเป็นอารมณ์ ปฐมฌานกุศลจิตสำหรับพระอนาคามี หรือ ปฐมฌานกิริยาจิต สำหรับพระอรหันต์ เป็น

---

[๒๑] ขุ.จูฬ (ไทย) ๓๐/๖๗/๒๕๒.

[๒๒] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

ปฐมฌานวิถี ดังนี้

ภ--น--ท--มโน--ปริ--อุป--อนุ--โค--ฌาน--ภ

(๒) เมื่อออกจากปฐมฌานแล้ว ต้องพิจารณาองค์ฌาน โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งการพิจารณาเช่นนี้ เรียกว่า ปัจจเวกขณวิถี

ภ--น--ท--มโน--ช--ช--ช--ช--ช--ช--ภ

(๓) เข้าทุติยฌาน

(๔) เข้าปัจจเวกขณวิถี (พิจารณาองค์ฌานโดยไตรลักษณ์)

(๕) เข้าตติยฌาน

(๖) เข้าปัจจเวกขณวิถี

(๗) เข้าจตุตถฌาน

(๘) เข้าปัจจเวกขณวิถี

(๙) เข้าอากาสานัญจายตนะ

(๑๐) เข้าปัจจเวกขณวิถี

(๑๑) เข้าวิญญาณัญจายตนะ

(๑๒) เข้าปัจจเวกขณวิถี

(๑๓) เข้าอากิญจัญญายตนะ

(๑๔) เมื่อออกจากอากิญจัญญายตนะแล้ว ไม่ต้องเข้าปัจจเวกขณวิถี แต่เข้าอธิษฐานวิถี โดยทำบุพพกิจ ๔ อย่าง[๒๓] ได้แก่

ก. นานาพทฺธ อวิโกปน อธิษฐานว่า บริขารต่างๆ ตลอดจนร่างกายของข้าพเจ้า ขออย่าให้เป็นอันตราย

ข. สงฺฆปฏิมานน อธิษฐานว่า เมื่อสงฆ์ประชุมกัน ต้องการตัวข้าพเจ้า ขอให้ออกได้ โดยมิต้องให้มาตาม

ค. สตฺถุปกฺโกสน อธิษฐานว่า ถ้าพระพุทธองค์มีพระประสงค์ตัวข้าพเจ้า ก็ขอให้ออกได้ โดยมิต้องให้มีผู้มาตาม

ง. อทฺธาน ปริจฺเฉท อธิษฐานกำหนดเวลาเข้า ว่าจะเข้าอยู่นานสักเท่าใด รวมทั้งพิจารณาอายุสังขารของตนด้วยว่าจะอยู่ถึง ๗ วัน หรือไม่

---

[๒๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐, หน้า ๑๑๙๖ - ๑๑๙๙.

ถ้าจะตายภายใน ๗ วัน ก็ไม่เข้า หรือเข้าให้น้อยกว่า ๗ วัน

(๑๕) อธิษฐานแล้วก็เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌานวิถีนี้ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เกิดขึ้น ๒ ขณะ

(๑๖) ลำดับนั้น จิต เจตสิกและจิตตชรูปก็ดับไป ไม่มีเกิดขึ้นอีกเลย ส่วนกัมมชรูป อุตุชรูปและอาหารชรูป ยังคงดำรงอยู่ และดำเนินไปตามปกติ หาได้ดับไปด้วยไม่ จิต เจตสิกและจิตตชรูปคงดับอยู่จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ได้อธิษฐานไว้

ภ--น--ท--มโน--ปริ--อุป--อนุ--โค--เนว--เนว--จิต+จิตตชรูปดับ--ผล-ภ

(๑๗) เมื่อครบกำหนดเวลาที่ได้อธิษฐานไว้ ซึ่งเรียกว่า ออกจากนิโรธสมาบัตินั้น อนาคามิผลสำหรับอนาคามิบุคคล หรืออรหัตตผลสำหรับอรหัตตบุคคล ก็เกิดขึ้น ๑ ขณะก่อน ต่อจากนั้น จิต เจตสิกและจิตตชรูปจึงจะเกิดตามปกติ ต่อไปตามเดิม[๒๔]

๑.๔ วิมุตติวิถี

วิมุตติ หมายถึง ความหลุด แสดงถึงลักษณะการหลุดพ้นในลักษณะต่างๆ เช่น วิมุตติสุข[๒๕] วิมุตติขันธ์[๒๖] วิมุตติญาณทัศนะ[๒๗] วิมุตตานุตตริยะ[๒๘] เจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ[๒๙] วิมุตติรส[๓๐] เป็นต้น มีความหมายที่แสดงลักษณะแห่งความหลุดพ้นโดยประการต่างๆ ในปรมัตถโชติกาอุทานอรรถกถา อธิบายความหมายของวิมุตติว่า วิมุตติ ได้แก่ ภาวะที่จิตหลุดพ้นด้วย

---

[๒๔] วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี (รวบรวม), **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค**, มูลนิธิแนบมหานีรานนท์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (นครปฐม: ๒๕๕๙), หน้า ๑๐๐-๑๐๓.

[๒๕] วิ.ม. (ไทย) ๔/๑/๑.

[๒๖] วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๔/๑๔๕.

[๒๗] วิ.ม. (ไทย) ๔/๘๔/๑๔๒.

[๒๘] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๗๓.

[๒๙] ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

[๓๐] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๘๕/๒๘๔.

อธิบายความหมายของวิมุตติว่า วิมุตติ ได้แก่ ภาวะที่จิตหลุดพ้นด้วยอำนาจสงบระงับอุปกิเลส และทุกข์ทั้งสิ้น[๓๑]

ในสัทธัมมปัชโชติกาปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถา อธิบายความหมายของวิมุตติ ว่า "ชื่อว่าวิมุตติ เพราะอรรถว่าปล่อย เพราะพ้นจากกิเลสนั้นด้วยการละกิเลสอันมรรคฆ่าแล้ว ได้แก่ อริยมรรคนั่นเอง"[๓๒]

คำว่า "วิมุตฺติ" มาจาก วิ บทหน้า มุจ ธาตุในความหมายว่าหลุด, พ้น ติ ปัจจัย, ลบ จ ซ้อน ตฺ[๓๓] คือ ความหลุดพ้นออกจากเครื่องผูกมัดเป็นอิสระเสรี เรียกว่า เป็นผล เมื่อแยกโดยละเอียดแล้วเป็น ๒ ตอน คือ เป็นทั้งมรรคและทั้งผล กิริยาที่หลุดพ้นออกไปขณะที่หลุดพ้นเป็นมรรค ภาวะที่หลุดพ้นออกไปแล้วมีความเป็นอิสระเสรีอยู่เป็นปกติ เรียกว่า ผล ซึ่งวิมุตติเป็นภาวะฝ่ายผล กล่าวอีกอย่างหนึ่งว่า เป็นภาวะเสร็จงานและเป็นภาวะที่อำนวยแก่การทำงานต่อไป ไม่ใช่เป็นตัวการทำงานเอง วิมุตตินั้นเป็นเครื่องแสดงถึงการเข้าถึงนิพพาน เรียกว่าเป็นอาการสำแดงนิพพาน[๓๔]

วิมุตตินี้ เป็นความหลุดพ้นจากอกุศลธรรมทั้งหลาย หลุดพ้นจากกิเลสอันเป็นเครื่องผูกจิต เป็นสภาวะที่มีความเป็นอิสระจากความยึดมั่นทั้งหลายเป็นการพ้นจากอำนาจของวัฏฏะอย่างสิ้นเชิง วิมุตตินี้เป็นลักษณะของพระนิพพาน ซึ่งเป็นจุดหมายปลายทางในการประพฤติพรหมจรรย์ อันมีวิมุตติเป็นแก่นเป็นสาระสูงสุดในพระพุทธศาสนาดังที่ปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาตสิกขานิสังสสูตร ความว่า

พรหมจรรย์มีวิมุตติเป็นแก่น เป็นอย่างไร คือ ธรรมทั้งหลายเราแสดงแก่สาวกทั้งหลายในธรรมวินัยนี้เพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบทุก

---

[๓๑] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๒.

[๓๒] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๑๘๐-๑๘๑.

[๓๓] พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙,ราชบัณฑิต),**พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๘), หน้า ๘๒๙.

[๓๔] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า๓๓๔.

ประการ ธรรมทั้งหลายเราแสดงแล้วแก่สาวกทั้งหลาย เพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์โดยชอบทุกประการโดยวิธีใดๆ ธรรมทั้งหลายนั้นเป็นธรรมอันวิมุตติถูกต้องแล้วโดยวิธีนั้นๆ พรหมจรรย์มีวิมุตติเป็นแก่น เป็นอย่างนี้แล[๓๕]

ในพระวินัยปิฎกแสดงความสำคัญของวิมุตติที่เป็นความหลุดพ้นในสิ่งทั้งปวง ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญอย่างหนึ่งของพระพุทธศาสนา ที่พระพุทธเจ้าอุปมาไว้ว่า ธรรมวินัยนี้มีรสเดียว คือ วิมุตติรส(ความหลุดพ้น) เหมือนมหาสมุทรมีรสเดียว คือ รสเค็ม[๓๖]

ความสำคัญของวิมุตติ คือเป็นที่สุดแห่งทุกข์ เป็นภาวะของนิพพาน เรียกอีกอย่างว่า นิโรธสัจ ซึ่งคำว่า นิโรธ เป็นคำไวพจน์ของพระนิพพาน[๓๗] ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า ปหานะ ๕ คือ ๑. วิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒. ตทังคปหานะ(การละด้วยองค์นั้นๆ) ๓. สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔. ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕. นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้)

การละนิวรณ์ด้วยการข่มไว้ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญปฐมฌาน การละทิฏฐิสังโยชน์ด้วยองค์นั้นๆ ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญสมาธิซึ่งเป็นส่วนแห่งการชำแรกกิเลสสมุจเฉทปหานะ ซึ่งเป็นโลกุตรมรรค และปฏิปัสสัทธิปหานะซึ่งเป็นโลกุตรผลในขณะแห่งผล ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญมรรคที่ให้ถึงความสิ้นไป และนิสสรณปหานะเป็นนิโรธ คือ พระนิพพาน[๓๘]

วิมุตติมี ๕ ลำดับ คือ (๑) วิกขัมภนวิมุตติ (๒) ตทังควิมุตติ (๓) สมุจเฉทวิมุตติ (๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ (๕) นิสสรณวิมุตติ

วิมุตติ ๕ นี้ เป็นเช่นเดียวกันกับคำอธิบายของปหาน ๕ วิเวก ๕

---

[๓๕] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๒๔๕/๓๖๕.

[๓๖] วิ.จู. (ไทย) ๗/๓๘๕/๒๘๔.

[๓๗] พระพรหมคุณาภรณ์(ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สำนักพิมพ์เพ็ทแอนด์โฮม จากัด, ๒๕๕๖), หน้า ๓๘๘.

[๓๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

วิราคะ ๕ และโวสัคคะ ๕ อันหมายถึง ความปล่อย ความสละการละนิวรณ์ด้วยการข่มไว้ ย่อมมีแก่ผู้เจริญปฐมฌาน ชื่อว่า วิกขัมภนวิมุตติ การละทิฏฐิด้วยองค์นั้นๆ ย่อมมีแก่บุคคลผู้เจริญสมาธิ อันเป็นไปในส่วนการชำแรกกิเลส ชื่อว่า ตทังควิมุตติ ส่วนสมุจเฉทปหานอันเป็น โลกุตตรมรรค ชื่อว่าสมุจเฉทวิมุตติ ปฏิปัสสัทธิปหานอันเป็นโลกุตตรผล ในขณะแห่งผล ย่อมมีแก่บุคคลผู้ที่เจริญมรรคเครื่องให้ถึงความสิ้นไป ชื่อว่า ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ และนิสรณปหานเป็นนิโรธ คือ นิพพาน ชื่อว่า นิสสรณวิมุตติ

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอรรถกถาบอกว่า วิกขัมภนปหานะ การข่มนิวรณ์เป็นต้น ไว้ด้วยโลกิยสมาธินั้นๆ ดุจเอาหม้อเหวี่ยงลงไปในน้ำที่มีจอกแหน ทำให้จอกแหนกระจายไปไม่ไกล การละนิวรณ์ด้วยการข่มไว้ย่อมมีแก่ผู้เจริญปฐมฌาน เพราะนิวรณ์ปรากฏ อันที่จริงนิวรณ์ยังไม่ครอบงำจิตเร็วนัก ทั้งในส่วนเบื้องต้น ทั้งในส่วนเบื้องหลังแห่งฌาน เมื่อจิตถูกนิวรณ์ครอบงำ ฌานย่อมเสื่อม แต่วิตกเป็นต้นยังเป็นไปได้ ไม่เป็นปฏิปักษ์ทั้งก่อนหลังตั้งแต่ทุติยฌานเป็นต้น เพราะฉะนั้น การข่มนิวรณ์จึงปรากฏ

การละธรรมที่ควรละนั้นๆ โดยเป็นปฏิปักษ์กันด้วยองค์ฌานอันเป็นส่วนของวิปัสสนานั้นๆ ดุจตามประทีปไว้ในตอนกลางคืน ละความมืดเสียได้ด้วยตทังคปหานะ การละทิฏฐิด้วยองค์นั้นๆ ย่อมมีแก่ผู้เจริญสมาธิอันเป็นไปในส่วนแห่งการชำแรกกิเลส การละทิฏฐิโดยเป็นของหยาบ เพราะทิฏฐิเป็นของหยาบ นิจสัญญาเป็นต้นละเอียด เพราะหยั่งลงภายในทิฏฐิ ๖๒ สมาธิอันเป็นไปในส่วนแห่งการชำแรกกิเลส ได้แก่ สมาธิสัมปยุตด้วยวิปัสสนา การละโดยอาการที่ตัดขาดธรรมอันเป็นสังโยชน์ ด้วยอริยมรรคญาณ ดุจต้นไม้ที่ถูกสายฟ้าฟาด นี้ชื่อว่า สมุจเฉทปหานะ คือ นิพพาน กล่าวคือ นิโรธ[๓๙]

ในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี อธิบายว่า “ตทังควิมุตติ และวิกขัมภนวิมุตติ ชื่อว่า วิมุตติ ส่วนสมุจเฉทวิมุตติ ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ และนิสสรณวิมุตติพึงทราบว่าเป็นปรมวิมุตติ”[๔๐]

---

[๓๙] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๕๓-๓๕๕.

[๔๐] ที.สี.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๔๘-๑๔๙.

ในสุมังคลวิลาสินีสรุปความว่า วิมุตติมี ๕ อย่าง คือพ้นด้วยข่มไว้ (วิกขัมภนวิมุตติ) พ้นชั่วคราว (ตทังควิมุตติ) พ้นเด็ดขาด(สมุจเฉทวิมุตติ) พ้นอย่างสงบ (ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ) พ้นออกไป (นิสสรณวิมุตติ) ในวิมุตติเหล่านั้น

สมาบัติ ๘ จัดเป็นวิกขัมภนวิมุตติ เพราะพ้นจากนิวรณ์เป็นต้นที่ข่มไว้ได้เอง อนุปัสสนา ๗ มีอนิจจานุปสัสนาเป็นต้น จัดเป็น ตทังควิมุตติ เพราะกำหนดโดยเป็นข้าศึกของธรรมนั้นๆ เพราะพ้นจากนิจจสัญญาเป็นต้นเหล่านั้น

อริยมรรค จัดเป็นสมุจเฉทวิมุตติ เพราะพ้นจากกิเลสที่ตัดขาดแล้วเอง

สามัญญผล ๔ จัดเป็นปฏิปัสสัทธิวิมุตติ เพราะเกิดขึ้นในที่สุดแห่งการสงบของกิเลสด้วยอานุภาพมรรค

นิพพาน จัดเป็นนิสสรณวิมุตติ เพราะพ้นคือเพราะปราศจากคือเพราะตั้งอยู่ไกลจากกิเลสทั้งปวง[๔๑]

จำแนกและแสดงลักษณะแต่ละลำดับ มีรายละเอียดดังนี้

๑) วิกขัมภนวิมุตติ

วิกขัมภนวิมุตติ หมายถึง ความพ้นด้วยการข่มไว้ เป็นการหลุดพ้นที่ข่มอกุศลธรรมทั้งหลายที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน อกุศลธรรมเป็นเหตุให้สัตว์ท่องเที่ยวเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะสงสารไม่รู้จบสิ้น ซึ่งมีชื่อเรียกอีกอย่างว่า กิเลส อุปาทาน โอฆะ นิวรณ์ อนุสัย สังโยชน์ ทั้งหมดเหล่านี้ เป็นอกุศลธรรมที่ข่มไว้ได้ การข่มในวิกขัมภนวิมุตติในปรมัตถโชติกา อุทานอรรถกถา อธิบายว่า “ความหลุดพ้นที่หมายรู้ด้วยการไม่เกิดขึ้นแห่งนิวรณ์มีกามฉันทนิวรณ์เป็นต้น และปัจจนิกธรรม ธรรมที่เป็นข้าศึกมีวิตกเป็นต้นด้วยสมาธิอันต่างด้วยอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ตราบเท่าที่สมาธินั้นดำเนินไปโดยไม่เสื่อม นี้ชื่อว่า วิกขัมภนวิมุตติ”[๔๒]

การข่มธรรมที่เป็นข้าศึกทั้งหลายมีนิวรณ์เป็นต้น ไว้ด้วยโลกียสมาธินั้นๆ เหมือนกั้นสาหร่ายไว้ด้วยหม้อที่แกว่งไปมาบนพื้นผิวน้ำซึ่งมีสาหร่าย นี้

---

[๔๑] ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๙๓-๙๔. สํ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๔๑๘.

[๔๒] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๑.

เรียกว่า วิขัมภนปหาน แต่ในพระบาลีท่านกล่าวไว้เฉพาะการข่มนิวรณ์เท่านั้นว่า การละด้วยการข่มนิวรณ์ทั้งหลายนั้นไว้ ของผู้ทำปฐมฌานให้เกิด คำพระบาลีนั้นท่านกล่าวไว้เพราะการปหานปรากฏอยู่ เพราะว่านิวรณ์ทั้งหลายได้ท่วมทับจิตทันทีทันใด ทั้งในตอนต้น ทั้งในตอนท้ายของฌานได้ ธรรมทั้งหลายมีวิตกเป็นต้น ก็ถูกข่มไว้เฉพาะในขณะที่ฌานเป็นอัปปนาแล้วเท่านั้น[๔๓]

ความหลุดพ้นเพราะการข่มกิเลสไว้ด้วยฌานสมาบัติ ปรากฏในคัมภีร์สุมังคลวิลาสินี ทีฆนิกายอรรถกถาว่า สมาบัติ ๘ ย่อมนับว่าเป็นวิขัมภนวิมุตติ เพราะเหตุที่เป็นความหลุดพ้นจากอกุศลธรรม มีนิวรณ์เป็นต้นอันตนข่มไว้ได้แล้ว มีวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ได้บรรลุถึงวิขัมภณวิมุตติ หรือฌานสมาบัตินั้นต้องเจริญสมถกรรมฐาน มีกสิณเป็นต้น เมื่อมีการเจริญสมถกรรมฐานจนถึงขั้นแล้ว ก็ย่อมมีจิตผ่องแผ้วจากกิเลสนิวรณ์ทั้งหลายสงบระงับไปได้ บรรลุวิขัมภนวิมุตติ และอภิญญาสำเร็จเป็นฌานลาภีบุคคล ได้รับผลวิเศษสุด สามารถที่จะเข้าฌานสมาบัติ และแสดงอภิญญาได้ เหนือมนุษย์ธรรมดาสามัญ ครั้นตายไปก็จะเกิดเป็นพรหม สถิตเสวยพรหมสมบัติเป็นสุขวิเศษอยู่ ณ พรหมวิมานในพรหมโลกต่างๆ ตามอำนาจแห่งวิขัมภน-วิมุตติหรือฌานสมาบัติที่ตนได้บรรลุแล้วนั้น ครั้นถึงการสิ้นอายุในพรหมโลกที่ตนสถิตอยู่อย่างแสนสบายด้วยวิขัมภนวิมุตติที่ตนได้ ก็จะค่อยเสื่อมคลายหายสูญไปจากดวงใจทำให้ต้องจุติตายจากพรหมโลก ซึ่งเป็นรูปาวจรภูมิ และอรูปาจรภูมิ กลับมาเกิดเป็นเทวดาหรือมนุษย์ที่เป็นกามาวจรภูมิอันเป็นเหตุให้กิเลสกำเริบ และเข้าครอบงำจิตต่อไปอีกตามเดิม ถ้าอยากจะให้กิเลสร้ายสงบระงับไปก็ต้องพยายามบำเพ็ญสมถะเพื่อให้ได้ฌานสมาบัติขึ้นมาใหม่ ทั้งนี้ก็เพราะว่าด้วยวิขัมภนวิมุตติเป็นวิมุตติขั้นโลกีย์ ซึ่งมีสภาพเสื่อมได้ เจริญได้ เป็นความหลุดพ้นที่ไม่จีรังยั่งยืน ไม่จริงแท้แน่นอนตลอดไป[๔๔]

---

[๔๓] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (๒๕๕๓), หน้า ๑๑๗๓.

[๔๔] พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิมุตติรัตนมาลี เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มิตรสยาม, ๒๕๓๙), หน้า ๒๖๓ - ๒๖๔.

๒) ตทังควิมุตติ

ตทังควิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยองค์วิปัสสนา ดังที่ปรากฏในสารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา ว่า “อนุปัสสนา ๗ มีการตามเห็นว่าไม่เที่ยงเป็นต้น ถึงการนับว่า ตทังควิมุตติ พ้นได้ด้วยองค์นั้นๆ เพราะพ้นจากความสำคัญว่าเที่ยงเป็นต้น ที่ตนเองละได้ด้วยอำนาจเป็นข้าศึกต่อนิวรณ์เป็นต้นนั้น”[๔๕] โดยลักษณะที่ปรากฏเป็นการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน บรรลุถึงลำดับญาณในขั้นต่างๆ ส่งผลให้สามารถเข้าถึงตทังควิมุตติอันเป็นความหลุดพ้นจากอกุศลธรรมไปได้ กล่าวคือ เมื่อผู้ที่ประพฤติปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดปัญญาที่เรียกว่าวิปัสสนาญาณ ย่อมกล่าวได้ว่าเป็นการเข้าถึงตทังควิมุตติได้ในปรมัตถโชติกา อุทานอรรถกถา สรุปความว่าองค์แห่งวิปัสสนา มีการกำหนดนามรูปเป็นต้น ด้วยการกำหนดว่ามรรคและมิใช่มรรคพ้นจากภาวะมีสังขารเป็นนิมิตด้วยโคตรภูญาณ นี้ชื่อว่า ตทังควิมุตติ[๔๖]

ความหลุดพ้นด้วยตทังควิมุตติแท้ๆ ก็ได้แก่ องค์วิปัสสนาญาณตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงญาณที่ ๑๓ คือ โคตรภูญาณ ซึ่งความหลุดพ้นที่กล่าวนี้มีวิธีการปฏิบัติเพื่อให้บรรลุถึงตทังควิมุตติ และความหลุดพ้นด้วยองค์วิปัสสนานั้น ก็คือ เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา แล้วเป็นผู้มีศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธศาสนาอย่างแรงกล้า มีอุสาหะบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานตามวิธีการที่ถูกต้อง หากมีวาสนาบารมีถึงที่แล้ว ก็อาจที่จะได้บรรลุตทังควิมุตติเป็นขั้นๆ ไปไม่หยุดยั้ง โดยสามารถที่จะยังองค์วิปัสสนาญาณให้อุบัติขึ้นในขันธสันดานแห่งตนตามลำดับดังต่อไปนี้ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคหญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพยญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณเป็นตทังควิมุตติที่ ๑๓

องค์วิปัสสนาญาณเหล่านี้ ตั้งแต่องค์วิปัสสนาญาณที่ ๑ คือนามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงองค์วิปัสสนาญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ เป็นของ

---

[๔๕] สํ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๔๑๘.

[๔๖] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๑.

วิปัสสนาญาณขั้นปฏิบัติ จะบรรลุได้ด้วยการบำเพ็ญวิปัสสนาที่ถูกต้องเท่านั้น ผู้ที่ไม่บำเพ็ญวิปัสสนาที่ถูกต้องจะไม่สามารถบรรลุถึงวิปัสสนาญาณได้เลย ส่วนองค์วิปัสสนาญาณต่อมาคืออนุโลมญาณและโคตรภูญาณซึ่งเป็นองค์วิปัสสนาญาณที่ ๑๒ และ ๑๓ นั้นเป็นวิปัสสนาญาณที่เป็นผล ได้จากองค์วิปัสสนาญาณขั้นต้นๆ หมายความว่า เมื่อมีการปฏิบัติจนเกิดองค์วิปัสสนาขั้นต้นมาตามลำดับอย่างถูกต้องแล้ว และบุคคลผู้ปฏิบัติมีความผ่องแผ้ว ควรแก่การบรรลุมรรค ผล อนุโลมญาณและโคตรภูญาณก็จะอุบัติขึ้นทันที

ตามนัยพระอภิธรรมอธิบายว่าญาณที่ ๑๒ หรืออนุโลมญาณ และญาณที่ ๑๓ หรือโครตรภูมิญาณนั้นจัดเป็นโลกิยญาณ ที่ดำเนินอยู่ในมรรควิถี โดยอนุโลมญาณมีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ครั้งสุดท้าย (ปริ อุป อนุ) และโคตรภู (โค) หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ เรียกว่า อัพโพหาริกะ คืออยู่ระหว่างโลกียะกับโลกุตระ[๔๗] ต่อจากนั้นจึงเข้าสู่มรรคญาณไปตามลำดับ

ความหลุดพ้นที่เป็นผลแห่งวิปัสสนากรรมฐาน เป็นองค์แห่งวิปัสสนาญาณตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณซึ่งเป็นญาณที่ ๑ จนถึงญาณที่ ๑๓ คือโคตรภูญาณ ซึ่งเป็นขั้นตอนการปฏิบัติเพื่อความรู้แจ้งในความเป็นจริงจนเกิดปัญญาตัดละ ประหาณกิเลสอกุศลธรรมทั้งหลาย เข้าถึงความหลุดพ้น ที่เรียกว่า ตทังควิมุตติ ความหลุดพ้นประเภทนี้จัดเป็นโลกิยญาณอยู่ ยังเป็นไปในอำนาจแห่งพระไตรลักษณ์ สามารถเสื่อมคลายออกจากขันธสันดานได้

๓) สมุจเฉทวิมุตติ

สมุจเฉทวิมุตติ คือ ความหลุดพ้นโดยเด็ดขาด หลุดพ้นโดยการละอกุศลธรรมทั้งหลายที่ฝังแน่นอยู่ในขันธสันดานได้อย่างเด็ดขาด อกุศลธรรมทั้งหลายนี้รวมเรียกว่า สังโยชน์ สมุจเฉทวิมุตตินี้สามารถทำการประหาณสังโยชน์ทั้งหลายให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดานได้ เรียกว่า มรรคญาณ อันเป็นตัวสมุจเฉทวิมุตติที่แท้จริง มีอยู่ด้วยกันตามระดับแห่งอริยมรรค ๔

---

[๔๗] พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๒๖-๒๒๗.

ประการ คือ พระโสดาปัตติมรรคญาณ พระสกทาคามีมรรคญาณ พระอนาคามีมรรคญาณ พระอรหัตมรรคญาณ ดังที่ปรากฏในคัมภีร์ปรมัตถโชติกาว่า “ความหลุดพ้นด้วยอำนาจสมุจเฉทปหาน โดยภาวะที่เกิดขึ้นไม่ได้ โดยสิ้นเชิงอีก แห่งการยึดถือด้วยกิเลสฝ่ายสมุทัยที่กล่าวไว้โดยนัย มีอาทิว่าทิฏฐิคตานำปหาย เพราะละทิฏฐิ ตามสมควรในสันดานแห่งพระอริยเจ้าผู้ดำรงอยู่ในมรรคนั้นๆ เพราะท่านทำอริยมรรค ๔ ให้เกิด นี้ชื่อว่า สมุจเฉทวิมุตติ”[๔๘]

สมุจเฉทปหานเป็นส่วนแห่งการละสังโยชน์เป็นต้น ด้วยอริยมรรคญาณ โดยอาการที่ธรรมทั้งหลายมีสังโยชน์เป็นต้นเหล่านั้นไม่เป็นไปได้อีกต่อไป เหมือนต้นไม้ที่ถูกจักรวิเศษของสายฟ้าฟาด นี้เรียกว่าสมุจเฉทปหาน ซึ่งท่านกล่าวระบุถึงไว้ในพระบาลี ว่า อนึ่ง สมุจเฉทปหานของท่านโยคีผู้ทำมรรคไปสู่ความดับ อันเป็นโลกุตตระให้เกิด ในปหาน ๓ เหล่านี้ด้วยประการดังกล่าว ในญาณทัสสนวิสุทธินี้ประสงค์เอา สมุจเฉทปหานอย่างเดียว และโดยเหตุที่แม้วิขัมภนปหาน และตทังคปหานในตอนต้นๆ ของโยคีนั้นก็มีสมุจเฉทปหานเป็นเป้าหมายโดยเฉพาะอยู่แล้ว เพราะฉะนั้นโดยปริยายนี้พึงทราบว่าปหานแม้ ๓ ก็เป็นกิจของมรรคญาณด้วยกัน[๔๙]

ความหลุดพ้นโดยเด็ดขาด ความหลุดพ้นโดยการละอกุศลธรรมทั้งหลาย เรียกอีกอย่างว่า สังโยชน์ ที่ฝังแน่นอยู่ในขันธสันดานได้อย่างเด็ดขาด อันเป็นสมุจเฉทวิมุตติที่แท้จริง อยู่ด้วยกันตามระดับแห่งอริยมรรค ๔ ประการ คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณ อรหัตมรรคญาณ เป็นความหลุดพ้นโดยเด็ดขาดอย่างแท้จริง หยุดการท่องเที่ยววนเวียนให้ได้รับความทุกข์อีกต่อไป[๕๐]

๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ

ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ ความหลุดพ้นโดยสงบอย่างยิ่ง หมายถึง ความ

---

[๔๘] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๒.

[๔๙] พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๗๙.

[๕๐] พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙), **วิมุตติรัตนมาลี เล่ม ๒**, หน้า ๑๙๙-๒๐๐.

หลุดพ้นอันมีสภาพสงบเย็น เกิดขึ้นหลังจากสมุจเฉทวิมุตติได้ประหาณสังโยชน์ให้ออกจากขันธสันดานสิ้นไปได้ เป็นความสุขวิเศษ ที่เรียกว่า ผลญาณ มีอยู่ ๔ ประการ ตามลำดับขั้นผลญาณ คือ โสดาปัตติผลญาณ สกทาคามีผลญาณ อนาคามีผลญาณ และอรหัตผลญาณ ดังที่ปรากฏในสารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา อธิบายว่า “สามัญญผล ๔ ย่อมถึงการนับว่า ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ พ้นได้ด้วยการสงบระงับ เพราะเกิดขึ้นในที่สุดแห่งการสงบระงับกิเลสทั้งหลาย ด้วยอานุภาพมรรค”[๕๑]

คัมภีร์ปรมัตถโชติกา อุทานอรรถกถาอธิบายว่า ภาวะที่กิเลสสงบระงับไปในขณะแห่งผลจิต นี้ชื่อว่าปฏิปัสสัทธิวิมุตติ การจำแนกความเป็นไปของผลจิตคือ ในมรรควิถี ๑ ในกาลอื่น ๑ ผลจิต ๓ หรือ ๒ ขณะ ที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ อันเป็นผลของวิมุตติสุขนั้นๆ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับอริยมรรคแต่ละมรรค เพราะโลกุตตรกุศลมีวิบากในลำดับ ในคราวที่อนุโลมจิต ๒ ดวงเกิดในชวนวาระที่อริยมรรคเกิดขึ้น จิตดวงที่ ๓ จัดเป็นโคตรภูจิต ดวงที่ ๔ จัดเป็นมรรคจิต ต่อแต่นั้นไปเป็นผลจิต ๓ ดวง แต่ในคราวที่อนุโลมจิตเกิดขึ้น ๓ ดวง จิตดวงที่ ๔ เป็นโคตรภูจิต ดวงที่ ๕ เป็นมรรคจิต ต่อแต่นั้นไปเป็นผลจิต ๒ ดวง จิตดวงที่ ๔ ที่ ๕ ย่อมเป็นไปด้วยอำนาจอัปปนาด้วยประการฉะนี้ ต่อแต่นั้นเป็นไปไม่ได้ เพราะใกล้ต่อภวังคจิต ผลจิตในกาลอื่น ย่อมเป็นไปด้วยผลสมาบัติและที่เกิดขึ้นแก่ท่านผู้ออกจากนิโรธสมาบัติ ท่านสงเคราะห์ด้วยผลสมาบัตินั้นเอง

ผลสมาบัตินี้ ว่าโดยอรรถ เป็นวิบากแห่งโลกุตรกุศลจิต อันมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ พึงทราบว่าเป็นอัปปนา ถามว่า ผลสมาบัตินั้นพวกไหนเข้าได้ พวกไหนเข้าไม่ได้ ตอบว่า ปุถุชนทั้งหมดเข้าไม่ได้เพราะยังไม่ได้บรรลุ อนึ่ง พระอริยเจ้าชั้นต่ำก็เข้าผลสมาบัติขั้นสูงไม่ได้ แม้พระอริยเจ้าชั้นสูงก็ไม่เข้าผลสมาบัติชั้นต่ำเหมือนกันเพราะท่านสงบระงับด้วยการเข้าถึงความเป็นบุคคลอื่น พระอริยเจ้านั้นๆ ย่อมเข้าผลสมบัติของตนๆ เท่านั้น แต่อาจารย์บางพวกกล่าวว่า พระโสดาบันบุคคลและพระสกทาคามีบุคคล ย่อมไม่เข้า

---

[๕๑] สํ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๔๑๘.

ผลสมาบัติ พระอริยบุคคลชั้นสูง ๒ พวกเท่านั้นย่อมเข้าได้เพราะท่านกระทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ ข้อนั้นไม่ใช่เหตุ เพราะแม้ปุถุชนก็เข้าโลกิยสมาธิที่ตนได้ อีกอย่างหนึ่ง จะป่วยการกล่าวไปไยด้วยการคิดถึงเหตุในข้อนี้ สมจริงดังที่ท่านกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทาว่า สังขารุเบกขาญาณ ๑๐ เหล่าไหน เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนา โคตรภูธรรม ๑๐ เหล่าไหน เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนา ในการแก้ปัญหาดังกล่าวนี้ ท่านกล่าวถึงการเข้าผลสมาบัติของพระอริยเจ้าเหล่านั้นว่า เพื่อประโยชน์แก่โสดาปัตติผลสมาบัติ เพื่อประโยชน์แก่สกทาคามิผลสมาบัติ เพราะฉะนั้น จึงตกลงกันในข้อนี้ว่าพระอริยเจ้าแม้ทั้งปวง ย่อมเข้าผลสมาบัติตามที่เป็นของตนถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระอริยเจ้าเหล่านั้นจึงเข้าสมาบัติตอบว่า เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เหมือนอย่างว่า พระราชาทั้งหลายเสวยสุขในราชสมบัติ เทวดาทั้งหลายเสวยทิพยสุข ฉันใด พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ฉันนั้น ย่อมกำหนดกาลว่า จักเสวยโลกุตรสุข จึงเข้าผลสมาบัติในขณะที่ต้องการ[๕๒]

ความหลุดพ้นอันมีสภาพสงบเย็นเป็นความหลุดพ้นโดยสงบอย่างยิ่ง เกิดขึ้นหลังจากสมุจเฉทวิมุตติ ได้ประหาณสังโยชน์ออกไปจากขันธสันดานสิ้นได้ เป็นความสุขวิเศษ ที่เรียกว่า ผลญาณ มีอยู่ ๔ ประการ ตามลำดับขั้น ผลญาณ คือ โสดาปัตติผลญาณ สกทาคามีผลญาณ อนาคามีผลญาณ และอรหัตผลญาณ เป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดสภาวะแห่งวิปัสสนาญาณปรากฏตามลำดับ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ ถึงโคตรภูญาณ เมื่อข้ามผ่านโคตรภูญาณ อันเป็นตทังควิมุตติแล้ว โสดาปัตติมรรคญาณ ที่เป็นสมุจเฉทวิมุตติ ก็เกิดขึ้น เมื่อโสดาปัตติมรรคเกิดขึ้นย่อมสามารถละอกุศลธรรมทั้งหลายให้หายขาดอันเป็นอำนาจหน้าที่ของมรรคแล้วดับไป เกิดเป็น ผลญาณ ติดตามมา ผลญาณนี้จึงเรียกว่า ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ[๕๓]

๕) นิสสรณวิมุตติ

นิสสรณวิมุตติ ความหลุดพ้นโดยสลัดออก หมายถึง ความหลุดพ้นโดยสลัดออกของพระอรหันต์ เป็นไปในกาล ๒ คือ ๑ ปัจจุบัน ๒ อนาคต คือ

---

[๕๒] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๒-๕๔.

[๕๓] พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙), **วิมุตติรัตนมาลี เล่ม ๒**, หน้า ๔๘๕-๔๘๖.

เมื่อบรรลุอรหัตมรรค อรหัตผลแล้วอันเป็นนิสรณในปัจจุบัน เพราะเป็นการหลุดพ้นจากกิเลส สังโยชน์โดยประการทั้งปวง และการดับขันธ์เข้าสู่พระนิพพาน หลังจากที่สำเร็จพระอรหันต์ ซึ่งจะต้องปรากฏอย่างแน่นอนในกาลต่อมา จัดเป็น นิสสรณวิมุตติในกาลอนาคต เพราะเป็นความหลุดพ้นจากภพชาติโดยสิ้นเชิง กล่าวได้ว่า นิสสรณแท้ๆ เป็นจุดมุ่งหมายปลายทาง อันเป็นที่สุดในพระพุทธศาสนา คือ พระนิพพาน ดังที่ปรากฏสารัตถปกาสินี มหาวรรคอรรถกถา ความว่า “นิพพาน ถึงการนับว่า นิสสรณวิมุตติ พ้นได้ด้วยการสลัดออกเพราะสลัดจากกิเลสทั้งหลาย คือเพราะปราศจาก ได้แก่ตั้งอยู่ในที่ไกล”[๕๔] ในปรมัตถโชติกา อุทานอรรถกถา อธิบายว่า “จิตที่หลุดพ้นจากสังขารทั้งปวง ชื่อว่าพระนิพพาน เพราะสลัดสังขตธรรมทั้งปวง นี้ชื่อว่า นิสสรณวิมุตติ”[๕๕] อันเป็นวิมุตติในลำดับที่ ๕ ซึ่งมีวิธีการปฏิบัติเพื่อให้ได้บรรลุถึงพระนิพพานอันเป็นนิสสรณวิมุตตินี้ ในขั้นแรกต้องเป็นผู้ส่งเสริมอบรมบารมีมา ได้พบพระพุทธศาสนาแล้วมีจิตศรัทธาเลื่อมใสอุตสาหะเจริญวิปัสสนาญาณให้บังเกิดขึ้นโดยลำดับ เมื่อได้บรรลุพระอรหัตผลญาณสำเร็จเป็นพระอรหันต์อริยบุคคลขั้นสูงสุดแล้วก็จะมีโอกาสเคลื่อนแคล้วดับขันธ์เข้าสู่อมตะมหานฤพานอันเป็นการได้บรรลุถึงซึ่งนิสสรณวิมุติในพระพุทธศาสนาอย่างจริงแท้แน่นอน

ความหลุดพ้นโดยการสลัดออก เป็นความรู้แจ้งในลักษณะของพระนิพพาน และได้เสวยอมตสุขอันเกิดจากพระนิพพาน อันเป็นคุณลักษณะพิเศษของพระอรหันต์ สามารถที่จะเห็นพระนิพพานได้อย่างถูกต้องชัดเจน การที่บุคคลที่จะได้สัมผัสในพระนิพพานอันแท้จริง อย่างชัดแจ้งได้นั้น จะอาศัยเพียงสุตมยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการฟัง หรืออาศัยจินตามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากจินตนาการตามอัธยาศัยนั้นไม่ได้ โดยแท้จริงแล้วต้องอาศัยปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือ ปัญญาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ซึ่งพระนิพพานอันเป็นนิสสรณวิมุตตินี้ มี

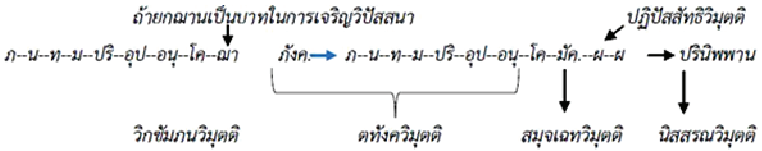
---

[๕๔] สํ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๔๑๘.

[๕๕] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๒.

สภาพที่ดับกองทุกข์แล้ว เป็นภาวะที่สุขสูงสุด เพราะไร้กิเลสไร้ทุกข์ เป็นอิสระภาพสมบูรณ์เป็นการเสวยสุขในพระนิพพานอันเป็นความสุขอันสงบเงียบและสิ้นสูญที่สุดในโลก เข้าถึงพระนิพพานอันเป็นแดนที่เป็นบรมสุขโดยประการทั้งปวง

วิมุตติเป็นผลอันเกษมสูงสุดที่สามารถหลุดจากเครื่องผูกจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ได้ปัญญาอันนำไปสู่การกำจัดอวิชชาได้แล้ว ทำให้ผู้นั้นหลุดพ้นจากกิเลสเครื่องผูกมัดทั้งปวง[๕๖] วิมุตติมี ๕ ขั้น คือ ๑) ตทังควิมุตติ ๒) วิกขัมภนวิมุตติ ๓) สมุทจเฉทวิมุตติ ๔) ปฏิปัสสัทธิวิมุตติ ๕) นิสสรณวิมุตติ แผนภาพแสดงลำดับของวิมุติ ๕ ขั้นดังนี้



ในผลสมาบัติ วิมุตติมุ่งถึงปฏิปัสสัทธิวิมุตติ ภาวะที่กิเลสสงบระงับไปในขณะแห่งผลจิต[๕๗] เป็นความหลุดพ้นอันมีสภาพสงบเย็นเป็นอย่างยิ่งและมีสภาพเป็นความสุขวิเศษ ซึ่งเกิดขึ้นหลังจากที่สมุจเฉทปหานได้ทำการประหาณสังโยชน์ให้หมดสิ้นไปจากขันธสันดานแล้ว องค์ธรรมได้แก่ ผลญาณ

๒. การเข้าผลสมาบัติ

๒.๑ ผลสมาบัติ

ผล (ผลจิต) + สมาปตฺติ (การเข้าถึง) [๕๘] หมายถึง การเข้าถึงผลจิตของพระอริยบุคคล ที่เกิดขึ้นสืบต่อกันทางมโนทวารโดยไม่มีภวังคจิตเกิดคั่นตลอดเวลาที่อธิษฐานไว้ เป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์พระนิพพาน ที่ได้มาจาก

---

[๕๖] พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ), **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๘๐๑.

[๕๗] ขุ.อุ.อ. ๑/๓/๓๘/๕๒.

[๕๘] ขุ.ป.อ (ไทย) ๗/๑/๕๕/๓๑๒.

อริยผลญาณ ที่เกิดแก่ตน เพื่อเสวยวิมุตติสุข หรือ โลกุตรสุข

คัมภีร์มัชฌิมนิกาย มหาเวทัลลสูตรอธิบายว่า ขณะที่กำหนดสังขารนิมิต อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเป็นอารมณ์ อยู่ดีๆก็สลัดทิ้งอารมณ์เหล่านั้นหมด ถัดจากนั้นช่วงที่ขณะจิตเข้านิพพานธาตุ อันสงบปราศจากอารมณ์ต่างๆ นั่นแหละ คือ การเข้าผลสมาบัติ[๕๙]

คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า ผลสมาบัติเป็นโลกุตรฌานจิต เป็นวิบากแห่งโลกุตรกุศลจิต อันมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียว[๖๐]

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ผลสมาบัติคือการเข้าอยู่ในความดับ (นิโรธ) ของอริยผลจิต

ถาม : ผลสมาบัติคืออะไร? ตอบ : ผลสมาบัติ คือ ความแนบอยู่ในนิโรธแห่งอริยผล[๖๑]

ถาม : ใครเข้าผลสมาบัติได้ ใครเข้าไม่ได้? ตอบ : ปุถุชนทั้งปวงเข้าไม่ได้ เพราะยังไม่ได้บรรลุ อริยผล ส่วนพระอริยะทั้งปวงเข้าได้ เพราะได้บรรลุอริยผลแล้ว แต่ว่าพระอริยะชั้นสูง ย่อมไม่เข้าผลสมาบัติชั้นต่ำ เพราะผลชั้นต่ำระงับไปแล้ว ด้วยการเข้าถึงความเป็นบุคคลอื่น พระอริยะชั้นต่ำระงับไปแล้ว ด้วยการเข้าถึงความเป็นบุคคลอื่น พระอริยะชั้นต่ำเล่า ก็เข้าผลสมาบัติชั้นสูงหาได้ไม่ เพราะยังไม่ได้บรรลุ อันพระอริยะทั้งหลาย ย่อมเข้าผลสมาบัติของตนๆ เท่านั้น

บางคนกล่าวว่า "แม้พระโสดาบันและพระสกทาคามีก็เข้าไม่ได้ พระอริยะชั้นสูงเท่านั้นจึง เข้าได้ เพราะพระอริยะชั้นสูง ๒ พวกนั้นบริบูรณ์ด้วยสมาธิแล้ว" วินิจฉัยว่า : ที่กล่าวอ้างเช่นนั้นไม่ถูกต้องเลย เพราะแม้ปุถุชนก็เข้าโลกิยสมาธิที่ตนได้แล้วได้ แต่ว่าประโยชน์อะไรด้วยการคิดว่าเป็นเหตุไม่เป็นเหตุในข้อนี้เล่า เพราะเหตุนั้น จึงควรถึงความตกลงในปัญหากรรมข้อนี้ได้ว่า "พระอริยะทั้งปวงทุกชั้นย่อมเข้าผลสมาบัติของตนๆ ได้"

---

[๕๙] ดูรายละเอียดใน ม.มู (ไทย) ๑๒/๔๕๘/๔๐๗.

[๖๐] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/๓๘/๕๓.

[๖๑] พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐, หน้า ๑๑๘๕ - ๑๑๘๙.

ถาม : เข้าผลสมาบัติเพื่ออะไร?

ตอบ : เพื่อทิฏฐธรรมสุขวิหาร (ความพักอยู่สำราญในปัจจุบันชาติ) เหมือนอย่างพระราชาเสวยสุขในราชสมบัติ ฉันใด พระอริยะทั้งหลายคิดว่า เราทั้งหลายจักเสวยอริยโลกุตรสุข ทำอัทธานปริเฉท(กำหนดกาล) แล้วก็เข้าผลสมาบัติในทุกขณะที่ต้องการ ฉันนั้น

ถาม : เข้าผลสมาบัติอย่างไร ยั้งอยู่อย่างไร ออกอย่างไร?

ตอบ : อันดับแรก การเข้าผลสมาบัตินั้นย่อมมีด้วยอาการ ๒ คือ เพราะไม่มนสิการถึงอารมณ์อื่นนอกจากพระนิพพาน ๑ เพราะมนสิการถึงแต่พระนิพพาน๑ ดังพระธัมมทินนาเถรีกล่าว (แก่วิสาขอุบาสก) ว่า "ดูกรอาวุโส ปัจจัยแห่งการเข้าอนิมิตตาเจโตวิมุติมี ๒ คือ ไม่มนสิการถึงนิมิตทั้งปวง ๑ มนสิการถึงแต่ ธาตุอันไม่มีนิมิต คือ นิพพาน ๑

ในอภิธัมมัตถสังคหะ ได้แสดงไว้ว่า "สพฺเพสมฺปิ ยถาสกํ ผลวเสน สาธารณาว"[๖๒] พระอริยบุคคลทั้งหมดย่อมเป็นสาธารณแก่ผลสมาบัติวิถีโดยอาศัยผลของตนเอง หมายถึง พระอริยบุคคลทั้งหมดทำให้ผลสมาบัติวิถีเกิดขึ้นได้ คือเข้าผลสมาบัติได้ พระโสดาบันย่อมเข้าโสดาปัตติผลสมาบัติ พระสกทาคามีย่อมเข้าสกทาคามิผลสมาบัติ พระอนาคามีย่อมเข้าอนาคามิผลสมาบัติ พระอรหันต์ย่อมเข้าอรหัตผลสมาบัติ

ในวิสุทธิมรรคได้แสดงถึงเกจิวาทะที่แย้งไว้ว่า "ในการเข้าผลสมาบัตินั้น ผู้เข้าต้องเป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์เท่านั้นจึงจะเข้าได้ ส่วนพระโสดาบันและพระสกทาคามีเนื่องจากยังมีสมาธิไม่บริบูรณ์จึงไม่สามารถเข้าได้"

มีวินิจฉัย (ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค) ว่า "แม้ปุถุชนผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตนเองคือโลกียฌาน ก็สามารถเข้าฌานของตนได้ ฉะนั้น อริยบุคคลผู้เป็นเจ้าของทรัพย์สมบัติของตนคือผลสมาบัติ เหตุใดจึงจะเข้าไม่ได้ ย่อมเข้าได้แน่นอน" ในปฏิสัมภิทามรรคแสดงไว้ว่า "โสตาปตฺติผล

---

[๖๒] ธรรมบท, **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธรรมฺมภตฺวิภาวินีนาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๗ (: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๕๗.

สมาปตฺตตฺถาย สกทาคามิผลสมาปตฺตตฺถาย อุปฺปาทํ อภิภุยฺยตีติ โคตฺรภู”[๖๓] พระบาลีนี้เป็นการแสดงถึงโสตาปัตติผลสมาบัติ และ สกทาคามิผลสมาบัติโดยตรง เพราะฉะนั้น พระโสดาบันและพระสกทาคามี ย่อมเข้าผลสมาบัติของตนๆ ได้แน่นอน (ซึ่งตรงกันกับที่วิสุทธิมรรคว่าไว้)

ผลสมาบัติ คือ จิตที่เข้าถึงอริยผล หรือจิตเข้าอยู่ในอริยผล มีนิพพานเป็นอารมณ์ นับเป็นโลกุตตรสมาบัติ[๖๔]

พระธรรมสิงหบุราจารย์(จรัญ ฐิตธัมโม) อธิบายว่า ผลสมาบัติ คือการทรงอยู่ในผล ผู้ที่ปฏิบัติจนได้ถึงมรรคผล ผลญาณต่อไปก็จะดำรงอยู่ในผล โดยผลที่ได้รับคือ การปล่อยวางซึ่งสังขารธรรมต่างๆ ดับสงบนิ่งอยู่โดยไม่มีอารมณ์ใดๆ มาเกาะเกี่ยวให้จิตได้รับรู้ทั้งสิ้น อันเป็นอารมณ์พระนิพพานที่ไม่มีนิมิต ไม่มีรูปพรรณสัณฐานใดๆ อันจะให้รู้ว่าเป็นอะไร อยู่ที่ไหน[๖๕]

พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท) บอกว่า ผลสมาบัติ คือการเข้าอยู่ในอารมณ์ของพระนิพพาน ที่ได้จากอริยมรรคญาณที่เกิดขึ้นแล้ว ผลสมาบัตินี้ ปุถุชนทั่วไปเข้าไม่ได้ แม้ว่าจะได้รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แล้วก็ดี ก็ไม่อาจที่จะเข้าผลสมาบัติได้ เข้าได้เฉพาะพระอริยบุคคลเท่านั้น[๖๖]

สยาดอภัตทันตะวิโรจน บอกว่า หลังจากการเข้าสู่ความดับสังขารครั้งแรก ด้วยอำนาจของมรรคญาณแล้วการเข้าสู่ความดับสังขารในครั้งต่อๆไป ซึ่งเข้าได้โดยไม่มีระยะเวลาจำกัดเฉพาะ สามารถเข้าสู่ความดับสังขารได้หลายๆ ครั้งและเป็นระยะเวลานานๆ เรียกว่าการเข้าผลสมาบัติ[๖๗]

---

[๖๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๙๗.

[๖๔] วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๔**,พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๙๗ – ๑๐๐.

[๖๕] พระภาวนาวิสุทธิคุณ (จรัญ ฐิตธัมโม), **คู่มือวิปัสสนาจารย์,** (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓), หน้า ๑๑๑ – ๑๑๕.

[๖๖] พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท), **แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๘๖.

[๖๗] สยาดอภัททันตวิโรจนะ, **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒,** พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี), หน้า ๒๒๙.

บุคคลที่สามารถเข้าผลสมาบัติได้

บุคคลที่เข้าผลสมาบัติได้ต้องเป็นผู้เจริญวิปัสสนา จนบรรลุมรรคผล นิพพาน เป็น**พระอริยบุคคล** ดังเช่น พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี หรือ พระอรหันต์ ส่วนปุถุชนจะเข้าผลสมาบัติไม่ได้ แม้ว่าจะได้รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ แล้วก็ดี ก็ไม่อาจที่จะเข้าผลสมาบัติได้ เหตุเพราะยังไม่เคยบรรลุมรรคผล ไม่เคยพบเห็นอารมณ์นิพพานมาก่อน

ส่วนพระอริยบุคคลนั้นๆ จะเข้าผลสมาบัติได้ก็เฉพาะอริยผลที่ตนได้ครั้งสุดท้ายเท่านั้น[๖๘] แม้อริยผลที่เคยได้ผ่านมาแล้วก็ไม่สามารถที่จะเข้าผลสมาบัติด้วยผลจิตที่ผ่านมาแล้วนั้นได้ เช่น ผู้ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้ว จะมาเข้าผลสมาบัติของพระอนาคามีไม่ได้ เป็นต้น กล่าวคือ พระโสดาบันต้องเข้าผลสมาบัติด้วยโสดาปัตติผลจิต พระสกทาคามีเข้าผลสมาบัติด้วยสกทาคามีผลจิต พระอนาคามีเข้าผลสมาบัติด้วยอนาคามีผลจิต และพระอรหันต์เข้าผลสมาบัติได้ด้วยอรหัตผลโดยเฉพาะเช่นกัน[๖๙]

ลำดับการเข้าผลสมาบัติ

พระอริยสาวกผู้มีความประสงค์จะเข้าผลสมาบัติ พึงไปในที่ลับคนปลีกตัวอยู่ผู้เดียว ทำวิปัสสนาเพ่งพิจารณาสังขารโดยวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ เป็นต้นไป จิตของพระอริยสาวกผู้มีวิปัสสนาญาณตามลำดับเป็นไปแล้ว ย่อมแนบแน่นในนิโรธ โดยเป็นผลสมาบัติ ในลำดับแห่งโคตรภูญาณ(โวทาน)อันมีสังขารเป็นอารมณ์ ในการเข้าผลสมาบัตินี้เพราะความที่พระอริยสาวกนั้นน้อมจิตไปเพื่อผลสมาบัติ จึงเกิดแต่ผลเท่านั้นแม้แก่พระเสขะ มรรคหาเกิดขึ้นไม่

บางคนกล่าวว่า "พระโสดาบันประสงค์ว่าจักเข้าผลสมาบัติ ทำวิปัสสนาไปก็เป็นพระสกทาคามี

พระสกทาคามีเล่า...ตั้งใจทำวิปัสสนาไปก็เป็นพระอนาคามี" คำกล่าวเช่นนี้ไม่ถูกต้อง เพราะว่า "เมื่อเป็นอย่างนั้น พระอนาคามีตั้งใจทำ

---

[๖๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.อุ.อ.(ไทย) ๑/-/๓/๕๓.

[๖๙] ที.ปา.อ. (บาลี) ๓/๙๓/๒๓๒.

วิปัสสนาไปก็จักเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์...ก็จักเป็นพระปัจเจกพุทธ และพระปัจเจกพุทธ...ก็จักเป็นพระพุทธเจ้าได้ละซิ" เพราะเหตุนั้น คำของอาจารย์เหล่านั้นนั่นจึงไม่ควรยึดถือ

เรื่องนี้มีอธิบายอยู่แล้วในเรื่อง***โคตรภูธรรม ๑๐*** ซึ่งแยกวิปัสสนาสำหรับมรรคและสำหรับผลเป็นคนละอย่างด้วย แม้เพราะเหตุนี้ จึงไม่ควรถือเอาแต่นี่เท่านั้น คือ "ผลเท่านั้นเกิดขึ้นแม้แก่พระเสขะ มรรคหาเกิดขึ้นไม่ ผลที่เกิดขึ้นเล่า ถ้ามรรคที่พระอริยบุคคลผู้นั้นได้บรรลุเป็นปฐมฌานิกมรรค (มรรคมีปฐมฌาน) ก็เป็นปฐมฌานิกผลเหมือนกัน เกิดขึ้นแก่พระอริยบุคคลผู้นั้น ถ้ามรรคเป็นทุติยฌานิกะ ผลก็เป็นทุติยฌานิกะเป็นต้น มรรคเป็นฌานิกะใดฌานิกะหนึ่ง ผลก็เป็นฌานิกะใดฌานิกะหนึ่งเหมือนกัน"

๒.๒ วัตถุประสงค์ในการเข้าผลสมาบัติ

การเข้าผลสมาบัติเป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์นิพพาน เป็นทิฏธรรมสุขวิหาร[๗๐] อันสืบเนื่องมาแต่อารมณ์ของผลจิต ที่ได้มาจากอริยผลญาณ ที่เกิดแล้วแก่ตน เพื่อเสวยโลกุตรสุข หรือ เพื่อวิมุตติสุข ซึ่งเป็นความสงบสุขที่พึงเห็นประจักษ์ได้ในปัจจุบัน อันเป็นความสงบสุขที่เนื่องมาจากความดับของอาสวกิเลส เพราะอำนาจแห่งมรรคจิตที่เกิดขึ้นเพียงขณะจิตเดียวเท่านั้นเอง และสามารถประหาณกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน

การเข้าผลสมาบัติ คือ การพักผ่อนแบบพระอริยะ ไม่ได้เจริญมรรคเพื่อทำลายกิเลสในขณะนั้น แบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงเสวยวิมุตติสุข ๔๙ วัน หลังตรัสรู้ใหม่ๆ คือ พระองค์ทรงเข้าผลสมาบัติ นั่นเอง

๒.๒ กระบวนการในการเข้าผลสมาบัติ

ผู้เจริญวิปัสสนา จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอริยบุคคล มีพระโสดาบันเป็นต้น เมื่อประสงค์จะกระทำจิตให้เข้าอยู่ในอารมณ์นิพพานที่ผลญาณ ก็ยกเอา รูป-นาม มาเป็นอารมณ์ เป็นตัวกำหนด โดยเมื่อจะเข้าผลสมาบัตินั้น ต้องตั้งความปรารถนา โดยอธิษฐานว่า จะอยู่ในผลสมาบัติมี

---

[๗๐] สํ.นิ.อ (บาลี) ๒/๕๘๑/๖๗๒.

กำหนดเวลานานสักเท่าใด

๑) เริ่มต้นอธิษฐาน

การเข้าผลสมาบัติได้นั้น ต้องตั้งจิตอธิษฐาน[๗๑] ว่า "โลกุตรธรรมที่ข้าพเจ้าได้บรรลุแล้วจงบังเกิดขึ้น และอารมณ์ที่เป็นสังขตธรรมจงดับไปตลอดเวลา ๑ ชั่วโมง" หรือ ขอให้จิตสงบตั้งอยู่นาน ๕ นาที ๑๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง เป็นต้น ก็ขอให้ผลจิตที่ปรากฏแก่ตนนั้น เกิดขึ้นตามความปรารถนาเถิด แล้วก็ปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานทั้ง ๔ กล่าวคือ กำหนดรูปนามที่กำลังเกิดอยู่ภายในตน

๒) การเจริญวิปัสสนาญาณ

พิจารณารูปนาม เห็นความเกิด-ดับของรูปนาม ด้วยอุทยัพพยญาณที่ ๔ ทันทีที่กำหนด เนื่องด้วยพระอริยบุคคลนั้นได้รู้แจ้งรูป-นาม พร้อมด้วยเหตุปัจจัย และเห็น รูป-นาม เป็นพระไตรลักษณ์ ไม่แปรผันแล้ว จึงไม่ต้องพิจารณานามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ซ้ำอีก

วิปัสสนาญาณจึงเริ่มที่ อุทพยัพพยญาณ และตามด้วยวิปัสสนาญาณต่างๆ เป็นลำดับขึ้นไปถึงอนุโลมญาณ หลังจากนั้นจิตก็จะสลัดอารมณ์ที่เป็นรูป-นาม อันเป็นอารมณ์ประเภทโลกียะทิ้ง ถัดจากนั้นจิตก็จะเข้าถึงนิโรธ ดับอารมณ์โลกิยะ น้อมเข้าสู่ผลสมาบัติ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์[๗๒] อันเป็นอารมณ์ประเภทโลกุตระ

๓) การเข้าผลสมาบัติ

การเข้าถึงผลสมาบัตินั้น มรรคจิตเกิดไม่ได้ แม้จะได้อัปปนาสมาธิเพราะอำนาจของวิปัสสนาแล้วก็ตาม อัปปนาสมาธินั้นจะไม่ทำให้เกิดมรรควิถีเป็นอันขาด อัปปนาสมาธิที่เกิดขึ้นจะเกิดขึ้นในลำดับผลชวนวิถี คือเกิดในลำดับแห่งผล เมื่อเข้าถึงที่แล้วก็เป็นผลสมาบัติ เหตุที่มรรคจิตไม่เกิดขึ้นนั้น

---

[๗๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๒/๖๐๘-๖๐๙.

[๗๒] พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. ๒๕๕๔.หน้า ๑๑๘๔ – ๑๑๘๙.

เพราะว่าอัชฌาสัยน้อมไปในผลสมาบัติแล้ว[๗๓]

๔) สภาวะที่ตั้งอยู่ในผลสมาบัติ[๗๔]

สภาวะที่ตั้งอยู่ในผลสมาบัติ ตั้งอยู่ด้วยหลัก ๓ ประการ คือ

๑) ไม่เอา รูป นาม ขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์

๒) น้อมเอานิพพานมาเป็นอารมณ์

๓) เมื่อยังไม่ครบเวลาที่กำหนดไว้ ก็ยังอยู่ในผลสมาบัติ จนกว่าจะครบเวลา

๕) กระบวนการในการออกจากผลสมาบัติ

หลังจากเข้าผลสมาบัติครบตามเวลาที่กำหนดไว้ ผลจิตที่เกิดติดต่อกันมาก็เกิด ขึ้นเป็นครั้งสุดท้ายแล้วดับลง ต่อจากนั้นภวังคจิตเกิดขึ้นต่อกันทันที เมื่อจะออกจากผลสมาบัติ จิตจะได้อารมณ์นิมิต ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หรือ รูปนาม อันใดอันหนึ่ง ซึ่งเป็นอารมณ์แห่งภวังคจิต เมื่อจิตไปยึดเอาอารมณ์นิมิตนั้นแล้ว ก็จะพรากจากอารมณ์พระนิพพาน ออกจากผลสมาบัติ ถอยมาสู่อารมณ์ปัจจุบัน[๗๕]

๖) นิพพานที่เป็นอารมณ์ของผลสมาบัติ

นิพพานที่เป็นอารมณ์ของผลสมาบัตินี้ มีชื่อเรียกได้ ๓ อย่าง ตามอาการที่เข้าสู่ความดับนั้น มีลักษณะต่างกัน[๗๖] ดังนี้

๑) อนิมิตตนิพพาน หมายถึง นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้ที่เห็นอนิจจัง ผู้มนสิการโดยความไม่เที่ยง ย่อมนำจิตออกไปสู่นิพพาน อันปราศจากนิมิตเครื่องหมาย ซึ่งเป็นความดับด้วยอำนาจแห่ง **อนิมิตตวิโมกข์**

สำหรับผู้ที่สะสมบุพกรรมด้านศรัทธามาก คือมีสัทธินทรีย์แรงกล้า เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาไปตามลำดับ วุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนิน

---

[๗๓] ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/๓๘/๕๕-๕๖.

[๗๔] ดูรายละเอียดใน ม.มู ๑๒/๔๕๘/๔๐๗.

[๗๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.อุ.อ ๑/๓/๓๘/๕๗.

[๗๖] พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๒๔๗-๒๕๑.

อยู่นั้น(อนุโลมญาณ)[๗๗] เข้าใกล้สู่ความดับหรือเข้าสู่อารมณ์นิพพาน ผู้ปฏิบัติจะเห็นอนิจจลักษณะของสังขารธรรม รูป-นาม โดยความเป็น อนิจจัง เห็นความไม่เที่ยง เห็นอาการ เกิด-ดับ ชัดเจนมากที่สุด

เพราะอนิจจลักษณะมีกำลังแรงมากกว่าพระไตรลักษณ์อื่นๆ เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นรูปนามที่ปรากฏ เช่น อาการ พอง-ยุบ จะแสดงอาการสุขุมละเอียดเป็นอย่างยิ่ง นิ่มนวล พริ้วเบา แล้ว พอง-ยุบ ค่อยๆเร็วเข้าๆ จนถี่ๆ และดับไปในที่สุดเหมือนกับว่าลืมตัวไปไม่รู้ตัว เมื่อเข้าผลสมาบัติ นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้ที่เห็นอนิจจัง ชื่อว่าอนิมิตตนิพพาน เพราะบุญญาธิการแต่ปางก่อนเป็นผู้อบรมมามาก**ด้วยศีล**

๒) อัปปณิหิตนิพพาน หมายถึง นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้ที่เห็นทุกข์ ผู้มนสิการโดยความเป็นทุกข์ ย่อมนำจิตออกไปสู่นิพพาน คือ การสงัดจากความดิ้นรนอันเป็นเหตุให้เกิดสรรพทุกข์ ซึ่งเป็นความดับด้วยอำนาจแห่ง**อัปปณิหิตวิโมกข์**[๗๘]

สำหรับผู้ที่สะสมบุพกรรมทางด้านสมาธิมาก คือมีสมาธินทรีย์แรงกล้า เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาไปตามลำดับ วุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินอยู่นั้น เข้าใกล้สู่ความดับหรือเข้าสู่อารมณ์นิพพาน ทุกขลักษณะจะมีกำลังมาก รูป-นาม จะแสดงอาการทุกข์โดยเห็นความทนอยู่ไม่ได้ของ รูป-นามทั้งหลาย ไม่มีอะไรเป็น “ปณิธิ” อันหาเป็นที่ตั้งไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปรไป ต้องถูกบีบคั้นให้ทำลายไปอยู่เป็นนิตย์ คือ ทุกขังชัดเจนมากที่สุด

เพราะทุกขลักษณะมีกำลังแรงมากกว่าพระไตรลักษณ์อื่นๆ เป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามแสดงความเป็นทุกข์ โดยปรากฏอาการทุกขเวทนาขึ้นมาอย่างแสนสาหัส แล้วจิตดับขาดไป ทั้งๆ ที่มีสติต่อเนื่องดีอยู่ เช่น เกิดอาการ เจ็บปวด แน่นหน้าอกจนถึงลำคอ กำหนดไป ไม่รู้สึกตัวดับไปใน

---

[๗๗] พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖๖.

[๗๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๓/๓๘๙.

ที่สุด[๗๙] นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้ที่เห็นทุกข์ ชื่อว่าอัปปณิหิตนิพพาน เพราะบุญญาธิการแต่ปางก่อนนั้น เป็นผู้อบรมมามาก**ด้วยสมาธิ**

๓) **สุญญตนิพพาน** หมายถึง นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้เห็นอนัตตา ผู้มนสิการโดยความเป็น อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตนของสังขารธรรม ย่อมนำจิตออกไปสู่นิพพาน ซึ่งเป็นความดับด้วยอำนาจแห่ง**สุญญตวิโมกข์**[๘๐]

สำหรับผู้ที่สะสมปัญญาบารมีมามาก เคยปฏิบัติวิปัสสนามาก่อน ในอดีตชาติ มีปัญญินทรีย์แรงกล้า เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาไปตามลำดับ เมื่อวุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินอยู่นั้น เข้าใกล้สู่ความดับหรือเข้าสู่อารมณ์นิพพาน ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นาม แสดงความเป็นอนัตตา เห็นความไม่ใช่ตัวตนบังคับบัญชาไม่ได้ ปรากฏอย่างชัดเจน

เพราะอนัตตลักษณะมีกำลังแรงกล้ากว่าพระไตรลักษณ์อื่นๆ เป็นเหตุทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นรูปนามมีอาการละเอียดสุขุมยิ่ง เช่น อาการพอง-ยุบมีอาการนิ่มนวล นั่งถูกจางหาย เหลือแต่จิตรู้ กำหนดจิตรู้ไป อาการจิตรู้ค่อยๆ เล็กลงๆ เหมือนเส้นด้ายที่เล็กที่สุด เบาบางแล้วดับขาดหายไป[๘๑] เมื่อเข้าผลสมาบัติ นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้เห็นอนัตตานั้นมีชื่อว่า สุญญตนิพพาน เพราะบุญญาธิการแต่ปางก่อนนั้น เป็นผู้อบรมมาก**ด้วยปัญญา**

การเสวยวิมุตติสุข กับ การเข้าผลสมาบัติ

คัมภีร์อรรถกถา[๘๒] อธิบายว่า วิมุตติสุขนี้นั้นมี ๒ อย่าง โดยการจำแนกความเป็นไปของผลจิต คือ ในมรรควิถี ๑ ในกาลอื่น ๑ ผลจิต ๓ หรือ ๒ ขณะ ที่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ อันเป็นผลของวิมุตติสุขนั้นๆ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับอริยมรรคแต่ละมรรค เพราะโลกุตรกุศลมีวิบากในลำดับ

ในคราวที่อนุโลมจิต ๒ ดวงเกิดในชวนวาระที่อริยมรรคเกิดขึ้น จิตดวงที่ ๓ จัดเป็นโคตรภูจิต ดวงที่ ๔ จัดเป็นมรรคจิต ต่อแต่นั้นไปเป็นผลจิต

---

[๗๙] มหาสีสยาดอ เทปบรรยาย เทศนาลำดับญาณ.

[๘๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๘/๓๘๖.

[๘๑] มหาสีสยาดอ เทปบรรยาย เทศนาลำดับญาณ.

[๘๒] ขุ.อุทาน.อ. (ไทย) หน้า ๕๐.

๓ ดวง แต่ในคราวที่อนุโลมจิตเกิดขึ้น ๓ ดวง จิตดวงที่ ๔ เป็นโคตรภูจิต ดวงที่ ๕ เป็นมรรคจิต ต่อแต่นั้นไปเป็นผลจิต ๒ ดวง จิตดวงที่ ๔ ที่ ๕ ย่อมเป็นไปด้วยอำนาจอัปปนา ต่อแต่นั้นเป็นไปไม่ได้อีก เพราะใกล้ต่อภวังคจิต

แต่ผลจิตในกาลอื่น ย่อมเป็นไปด้วย***ผลสมาบัติ*** และที่เกิดขึ้นแก่ท่านผู้ออกจากนิโรธสมาบัติ ท่านสงเคราะห์ด้วยผลสมาบัตินั้นเอง ก็ผลสมาบัตินี้ว่าโดยอรรถ เป็นวิบากแห่งโลกุตรกุศลจิต อันมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ พึงทราบว่าเป็นอัปปนา

ถามว่า ผลสมาบัตินั้น พวกไหนเข้าได้ พวกไหนเข้าไม่ได้?

ตอบว่า ปุถุชนทั้งหมดเข้าไม่ได้เพราะยังไม่ได้บรรลุ อนึ่ง พระอริยเจ้าชั้นต่ำก็เหมือนกัน เข้าผลสมาบัติชั้นสูงไม่ได้ แม้พระอริยเจ้าชั้นสูงก็ไม่เข้าผลสมาบัติชั้นต่ำเหมือนกัน เพราะท่านสงบระงับด้วยการเข้าถึงความเป็นบุคคลอื่น พระอริยเจ้านั้นๆ ย่อมเข้าผลสมาบัติของตนๆ เท่านั้น แต่อาจารย์บางพวกกล่าวว่า พระโสดาบันบุคคลและพระสกทาคามีบุคคล ย่อมไม่เข้าผลสมาบัติ พระอริยบุคคลชั้นสูง ๒ พวกเท่านั้น ย่อมเข้าได้ เพราะท่านกระทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ ข้อนั้นไม่ใช่เหตุ เพราะแม้ปุถุชนก็เข้าโลกิยสมาธิที่ตนได้ อีกอย่างหนึ่ง จะป่วยกล่าวไปไยด้วยการคิดถึงเหตุในข้อนี้

สมจริงดังที่ท่านกล่าวไว้ในปฏิสัมภิทาว่า สังขารุเบกขาญาณ ๑๐ เหล่าไหน เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนา โคตรภูธรรม ๑๐ เหล่าไหน เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนา ในการแก้ปัญหาดังกล่าวนี้ ท่านกล่าวถึงการเข้าผลสมาบัติของพระอริยเจ้าเหล่านั้นว่า เพื่อประโยชน์แก่ โสดาปัตติผลสมาบัติ เพื่อประโยชน์แก่สกทาคามิผลสมาบัติ เพราะฉะนั้น จึงตกลงกันในข้อนี้ว่า พระอริยเจ้าแม้ทั้งปวงย่อมเข้าผลสมาบัติตามที่เป็นของตน.

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร พระอริยเจ้าเหล่านั้นจึงเข้าสมาบัติ?

ตอบว่า เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เหมือนอย่างว่าพระราชาทั้งหลายเสวยสุขในราชสมบัติ เทวดาทั้งหลายเสวยทิพยสุข ฉันใด พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ฉันนั้น ย่อมกำหนดกาลว่า จักเสวยโลกุตรสุข จึงเข้าผลสมาบัติในขณะที่ต้องการ

ถามว่า ก็ผลสมาบัตินั้น เข้าอย่างไร หยุดอย่างไร ออกอย่างไร?

ตอบว่า การเข้าผลสมาบัตินั้นมี ๒ อย่าง คือ ไม่มนสิการอารมณ์อื่นนอกจากพระนิพพาน และมนสิการถึงพระนิพพาน เหมือนดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า ปัจจัยแห่งการเข้าเจโตวิมุตติสมาบัติ อันไม่มีนิมิต มี ๒ อย่าง คือการไม่มนสิการถึงนิมิตทั้งปวง และการใส่ใจถึงธาตุที่หานิมิตมิได้

มีลำดับการเข้าผลสมาบัติ ดังนี้ ผู้ต้องการผลสมาบัติพึงไปในที่ลับหลีกเร้นอยู่ พิจารณาสังขารด้วยอุทยัพพยญาณเป็นต้น เมื่อท่านมีวิปัสสนาญาณโดยลำดับ อันดำเนินไปอย่างนี้ จิตย่อมเป็นอัปปนาในนิโรธด้วยอำนาจผลสมาบัติ ในลำดับโคตรภูญาณมีสังขารเป็นอารมณ์ ก็ผลจิตเท่านั้นเกิด มรรคจิตไม่เกิดแม้แก่พระเสกขบุคคล เพราะท่านน้อมไปในผลสมาบัติ

ส่วนบางคนกล่าวว่า พระโสดาบันคิดว่าจักเข้าผลสมาบัติของตนแล้วเจริญวิปัสสนาเป็นพระสกทาคามี และพระสกทาคามีคิดว่าจักเข้าผลสมาบัติของตนแล้วเจริญวิปัสสนาได้เป็นอนาคามี เช่นนี้ไม่ถูกต้อง..

เพราะเมื่อเป็นเช่นนั้น พระอนาคามีก็จักเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ก็จักเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้าก็จักเป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ฉะนั้น วิปัสสนาจึงให้สำเร็จประโยชน์ตามความยินดีในจิตสันดานตามอัธยาศัย ด้วยเหตุนั้น แม้สำหรับพระเสกขบุคคลก็เกิดแต่ผลจิตเหมือนกัน มรรคจิตไม่เกิด ถ้าท่านบรรลุมรรคจิตที่สัมปยุตด้วยปฐมฌานไซร้ แม้ผลจิตที่สัมปยุตด้วยปฐมฌานเท่านั้น ก็เกิดแก่ท่าน ถ้าท่านบรรลุมรรคจิตที่สัมปยุตด้วยฌานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาทุติยฌานเป็นต้นไซร้ ผลจิตที่สัมปยุตด้วยฌานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในบรรดาทุติยฌานเป็นต้น ก็ย่อมเกิด

ถามว่า ก็เพราะเหตุไร ในที่นี้ โคตรภูญาณจึงไม่มีนิพพานเป็นอารมณ์ เหมือนญาณที่เป็นปุเรจาริกของมรรคญาณ?

ตอบว่า เพราะผลญาณไม่เป็นนิยยานิกธรรม อริยมรรคเท่านั้นเป็นนิยยานิกธรรม สมจริงดังคำที่ท่านกล่าวไว้ว่า ธรรมเหล่าไหนเป็นนิยยานิกธรรม? อริยมรรค ๔ ที่เป็นอปริยาปันนะ เป็นนิยยานิกธรรม.

เพราะฉะนั้น ญาณอันเป็นอนันตรปัจจัยแห่งสภาวธรรมที่เป็นนิยยานิกะโดยส่วนเดียว ซึ่งดำเนินไปโดยสภาวะที่ออกจากทั้งสองฝ่าย พึงออกจาก

นิมิตได้เลย เพราะฉะนั้น โคตรภูญาณนั้น มีพระนิพพานเป็นอารมณ์จึงจะถูก แต่ว่า ญาณที่เป็นปุเรจาริกของผลญาณ ซึ่งมีสภาวะไม่ออกไป เพราะไม่เป็นนิยยานิกธรรม เหตุที่ไม่ตัดขาดกิเลส ซึ่งกำลังเป็นไปโดยเป็นวิบากของอริยมรรคนั้น เพราะได้เจริญอริยมรรคไว้ แม้บางคราวจะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ก็ไม่ถูกไม่ควร เพราะอนุโลมญาณในทั้ง ๒ ฝ่าย มีอาการไม่เสมอกัน.

จริงอยู่ อนุโลมญาณในอริยมรรควิถี อันถึงความบริบูรณ์อย่างอุกฤษฏ์ด้วยโลกิยญาณ อันเป็นเครื่องทำลายกองโลภะเป็นต้นอันมากมาย ซึ่งไม่เคยแทงตลอดได้อย่างดี เกิดขึ้นอนุโลมแก่มรรคญาณ ส่วนในผลสมาบัติวิถี อนุโลมญาณนั้นๆ ไม่มีความขวนขวายในอริยมรรควิถีนั้น เพราะตัดกิเลสนั้นๆ ได้เด็ดขาด เกิดเป็นเพียงบริกรรมแห่งความพรั่งพร้อม ด้วยสุขอันเกิดแต่ผลสมาบัติของพระอริยเจ้าอย่างเดียว เพราะฉะนั้น อนุโลมญานเหล่านั้นจึงไม่มีการออกจากปัจจัยไหนๆ เพราะญาณในที่สุดแห่งอนุโลมญานเหล่านั้น (อันมีสังขารเป็นนิมิต) พึงมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ จากการออกสมาบัติ[๘๓]

โลกุตรอัปปนาวิถี ๒ อย่าง

อัปปนาวิถีทั้ง ๒ คือ มรรควิถี และผลสมาบัติวิถี ฯ บรรดาวิถีทั้ง ๒ นั้น พระโยคาวจรเจริญวิปัสสนา มีนามรูปเป็นอารมณ์ตั้งแต่เบื้องต้น เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลัง (ไม่หลงทาง) แล้วอุทยัพพยญาณ (ที่ ๔) ก็เกิดขึ้นดำเนินไป จนถึง สังขารุเปกขาญาณ (ฌานที่ ๘) ถ้าวิปัสสนาญาณไม่อาจก้าวขึ้นสู่ สัจจานุโลมิกญาณจิตก็จะกลับมาที่อุทยัพพยญาณอีก แล้วดำเนินไปจนถึงสังขารุเปกขาญาณ กลับไปกลับมา จนกระทั่งญาณนั้นแก่กล้าแล้วขึ้นสู่สัจจานุโลมิกญาณ จนกระทั่งมรรคและผลเกิด นี้เรียกว่า มรรควิถี

---

[๘๓] ขุ.อุทาน.อ. (ไทย) หน้าที่ ๕๐.

วิถีของมันทบุคคล

จิตพ้นวิถี	ภวังคจลนะ ได้แก่ วิปากวิญญาณ ๑๓ ดวง ภวังคุปัจเฉทะ ได้แก่ วิปากวิญญาณ ๑๓ ดวง
กามวิถี	มโนทวาราวัชชนะ ได้แก่ กิริยาอเหตุกะ ๑ ดวง บริกรรม ได้แก่ กามชวนะจิต อุปจาระ ได้แก่ กามชวนะจิต อนุโลม ได้แก่ กามชวนะจิต โคตรภู ได้แก่ กามชวนะจิต
โลกุตตรวิถี	มรรค ได้แก่ โลกุตตรกุศลจิต ผล ได้แก่ โลกุตตรวิปากจิต ผล ได้แก่ โลกุตตรวิปากจิต จิตพ้นวิถี ภวังค์ ได้แก่ วิปากจิตเป็นไปตามปกติ

ส่วนติกขบุคคล มีวิถีที่ต่างจาก มันทบุคคลบ้าง คือ ในกามชวนะของติกขบุคคล ไม่มีจิตชื่อว่า “บริกรรม” และในขณะแห่งผลจิตก็มี ๓ ขณะ ก็ขณะที่บริกรรม อุปจาระ อนุโลมเกิดแล้วโคตรภูก็เกิดขึ้น ทำลายปุถุชนโคตรเพื่อก้าวขึ้นสู่อริยโคตรแล้วมรรคจึงเกิด อนึ่ง มรรค ๓ เบื้องบน ไม่มีโคตรภู เพราะจิตบริสุทธิ์ท่านจึงกล่าว “โวทาน” (แทน) ทั้ง ๓ มรรคเบื้องบน

ผลสมาบัติวิถี มี ๔ ประเภท

๑. ผลสมาบัติวิถีของพระโสดาบัน เป็นไปในรูปฌาน ๕

๒. ผลสมาบัติวิถีของพระสกทาคามี เป็นไปในรูปฌาน ๕

๓. ผลสมาบัติวิถีของพระอนาคามี เป็นไปในรูปฌาน ๕

๔. ผลสมาบัติวิถีของพระอรหันต์ เป็นไปในรูปฌาน ๕

ผลจิตในมรรควิถีไม่เรียกว่า ผลสมาบัติ เพราะไม่มีบริกรรมและเกิดขึ้น ๒-๓ ขณะจิตด้วยอำนาจมรรค แต่ผลจิตในสมาบัตินี้ มีบริกรรมโดยเฉพาะ จึงเกิดติดต่อกันไปยาวนาน ตามที่ท่านปรารถนา อีกอย่างหนึ่ง มรรควิถี เป็นวิถีที่ทำให้สัตว์พ้นจากทุกข์ ส่วนผลสมาบัติวิถีเป็นวิถีของพระ

อริยะผู้หลีกเร้นเพื่ออยู่เป็นสุขในภพปัจจุบัน อนึ่งก่อนที่จะเข้าผลสมาบัติ ท่านอธิษฐานเพื่อให้จิตตั้งอยู่ โดยกำหนดกาลแล้วจึงเข้าผลสมาบัติ

ในวิสุทธิมรรคกล่าวว่า พระอริยสาวก ผู้ปรารถนาเข้าผลสมาบัติไปสู่ที่ลับเร้นอยู่ แล้วพึงพิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยวิปัสสนาญาณ ๙ มีอุทยัพพยานุปัสสนาเป็นต้น ในลำดับแห่งโวทานอันมีสังขารเป็นอารมณ์ จิตของพระอริยสาวกผู้มีวิปัสสนาญาณอันเป็นไปโดยลำดับนั้น ก็ถึงนิโรธ คือ มีนิพพานเป็นอารมณ์ด้วยสามารถแห่งผลสมาบัติ ดังนี้

ผลสมาบัติวิถี ของมันทบุคคล

ภวังคจลนะ ๑ ขณะ ภวังคุปัจเฉทะ ๑ ขณะ มโนทวาราวัชชนะ ๑ ขณะ	ได้แก่ ติเหตุกภวังคจิต ๑๓ ดวง ได้แก่ ติเหตุกภวังคจิต ๑๓ ดวง คือ กิริยาอเหตุกจิต
อนุโลม ๑ ขณะ อนุโลม ๑ ขณะ อนุโลม ๑ ขณะ อนุโลม ๑ ขณะ	คือ อุปจารสมาธิ ๔ ขณะ
ผลจิต มีนิพพานเป็นอารมณ์เกิดต่อกันไปตามกำหนด ภวังค์เกิดตามปกติ	

อธิบายว่า ติเหตุกภวังค์ ๑๓ คือ ติเหตุกกามาวจรวิบาก ๔ และมหัคคตวิบาก ๙ ก็อนุโลมญาณ ๔ ขณะมีไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ ส่วนผลจิต(ผลชวนะ) มีนิพพานเป็นอารมณ์ เรียกว่า ผลสมาบัติของพระอริยบุคคล และเป็นไปในรูปาวจรฌาน ๕ ฌานใดฌานหนึ่งที่บรรลุตามสมควร ส่วนผลสมาบัติวิถีของติกขบุคคล ในวิถีมีอนุโลมเกิดขึ้นเพียง ๓ ขณะ แล้วผลจิตก็เกิดขึ้นมีนิพพานเป็นอารมณ์

นิพพาน ๓ คือ อนิมิตตนิพพาน๑ อัปปณิหิตนิพพาน ๑ และสุญญตนิพพาน ๑ ถ้าพิจารณาเห็นสังขตธรรมโดยเป็นอนิจจังในขณะแห่งอนุโลมเกิด ผลจิตก็มีอนิมิตตนิพพานเป็นอารมณ์ ถ้าพิจารณาเห็นสังขตธรรม

โดยเป็นทุกขังในขณะแห่งอนุโลมเกิด ผลจิตก็มีอัปปณิหิตนิพพานเป็นอารมณ์ ถ้าพิจารณาเห็นสังขตธรรมโดยเป็นอนัตตาในขณะแห่งอนุโลมเกิดแล้ว ผลจิตก็มี**สุญญตนิพพาน**เป็นอารมณ์

อีกอย่างหนึ่ง เพราะบุญบารมีที่สั่งสมมาในอดีตมากด้วยศีล เมื่อเข้าผลสมาบัติก็มีอนิมิตตนิพพานเป็นอารมณ์ หากบุญบารมีที่สั่งสมมามากด้วยสมาธิ เมื่อเข้าผลสมาบัติก็มีอัปปณิหิตนิพพานเป็นอารมณ์ หากบุญบารมีที่สั่งสมมามากด้วยปัญญา เมื่อเข้าผลสมาบัติก็มีสุญญตนิพพานเป็นอารมณ์

การเข้าผลสมาบัติเพื่อบรรลุมรรคผลขั้นสูง

การที่มรรคผลขั้นสูงจะเกิดหรือไม่เกิดขึ้นนั้น ขึ้นอยู่กับความมุ่งหมายของอริยะบุคคลนั้นด้วย คือขณะที่เจริญวิปัสสนาไปจนถึงสังขารุเปกขาญาณจนแก่กล้าแล้ว ถ้ามุ่งให้อริยมรรคเบื้องบนเกิดมรรคก็จะเกิด แต่ในการที่จะบรรลุมรรคเบื้องบนนั้นค่อนข้างยากกว่าการเข้าผลสมาบัติ เพราะตราบใดที่ญาณยังไม่แก่กล้าพอที่จะทำให้อริยมรรคเบื้องสูงเกิด สังขารุเปกขาญาณก็จะวนเวียนเกิดอยู่อย่างนั้น ดังนั้นพระเสขบุคคลผู้ที่จะมุ่งปฏิบัติเพื่อมรรคผลเบื้องสูงจะต้องกำหนดจิตไว้ว่าในระยะเวลาประมาณเท่านี้ เราจะไม่ยอมเข้าผลสมาบัติโดยเด็ดขาด แล้วก็ต้องคอยระวังไม่ให้จิตน้อมไปหาอริยผลที่ตนเคยได้บรรลุมาแล้วด้วย มิฉะนั้นแทนที่อริยมรรคเบื้องสูงจะเกิดกลับกลายเป็นผลสมาบัติเกิดขึ้นแทน

หลังจากอธิษฐานแล้ว สภาวะธรรมจะเริ่มเป็นปรากฏของใหม่ทันทีด้วยคำอธิษฐานว่า “ธรรมะอันใดที่เกิดขึ้นในขันธสันดานของข้าพเจ้า ขออย่าให้เกิดขึ้นอีก ธรรมะวิเศษเบื้องสูงอันใด ที่ข้าพเจ้ายังไม่ได้พบ ขอให้พบให้ถึงเทอญ” หรือ ข้าพเจ้าไม่ปรารถนาที่จะเข้าผลสมาบัติที่ตนได้แล้ว หมายความว่า ผลที่เคยได้แล้วจะไม่ปรากฏภายในเวลาที่กำหนดไว้ และถ้าผู้ที่มีสมาธิญาณบริบูรณ์ก็จะเข้าถึงมรรคผลขั้นสูงโดยตรงทันที

หากไม่ตัดเยื่อใยในผลที่ตนได้แล้วอย่างเด็ดขาด ญาณก็จะวกเข้าหาแต่ผลนั้นนั่นเอง โดยเข้าไม่ถึงมรรคผลขั้นสูงเลย ด้วยเหตุนี้ จะต้องตัดเยื่อใยในผลที่ตนเคยได้มาแต่ก่อนออกให้หมด จึงค่อยเริ่มกำหนดในช่วงเวลาที่

กำหนดอยู่นี้ วิปัสสนาญาณทั้งหลายเริ่มตั้งแต่อุทยัพพยญาณยังมีกำลังอ่อนอยู่ นิมิตต่างๆ มีแสงสว่างเป็นต้น สามารถเกิดขึ้นมาได้และ ทุกขเวทนาต่างๆ ก็สามารถเกิดขึ้นได้เหมือนกัน ความเกิดดับของรูปนามทั้งหลายจะปรากฏชัดและรุนแรง ความกลัว การมองเห็นโทษ ความเบื่อหน่ายต่ออารมณ์ทางโลก หรือต่อวัฏฏทุกข์จะปรากฏขึ้นเป็นพิเศษ ครั้นสมาธิญาณแก่กล้าเต็มที่แล้ว จะข้ามไปสู่อารมณ์นิพพานเหมือนกับตอนที่บรรลุเมื่อครั้งก่อน นี้คือความเกิดขึ้นของมรรคผลขั้นสูงขึ้นไป[๘๔]

๓. วิธีเข้าผลสมาบัติตามแนวทางครูบาอาจารย์

๑) พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ)[๘๕]

อธิบายขั้นตอนการเข้าผลสมาบัติ ทั้งอาการที่ปรากฏก่อนการเข้าผลสมาบัติ อาการในขณะที่จิตเข้าถึงอารมณ์นิพพาน และอาการที่ปรากฏเมื่อออกจากผลสมาบัติ ดังนี้

๑) สภาวะก่อนเข้าผลสมาบัติ

ในขณะที่ใกล้จะเข้าถึงผลสมาบัติ การกำหนดทุกอย่างจะปรากฏชัดกว่าแต่ก่อนมาก ท้ายสุดเมื่อจิตสลัดอารมณ์ทั้งปวงออกได้ จิตก็จะเข้าสู่ผลสมาบัติอันเป็นแดนสงบจากสังขารทันที ผู้ที่เข้าผลสมาบัติแล้วจึงพูดเป็นนัยเดียวกันว่า อารมณ์และจิตที่กำหนดทั้งหมดจะหยุดหายไปฉับพลันพร้อมกันก็มี ขาดหายไปเหมือนกับการเอามีดไปตัดเถาวัลย์ขาดก็มี จะดับไปรวดเร็วมากประดุจประกายไฟที่แตกออกเป็นเสี่ยงๆ แล้วดับไปก็มี

๒) สภาวะจิตขณะที่ตั้งอยู่ในผลสมาบัติ

ผลจิตสามารถดำรงอยู่ได้หลายชั่วโมงอย่างน่าพอใจ และในขณะนั้น

---

[๘๔] พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๔๓๐-๔๓๑.

[๘๕] พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์),** แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, ๒๕๕๓, หน้า ๖๑๕-๖๒๕.

จะไม่ออกไปรับรู้อารมณ์ใดเลย ที่จริงแล้ว พระนิพพานเป็นสภาพที่พ้นไปจากสังขาร(รูปนามและบัญญัติ) ที่เนื่องด้วยโลกนี้และโลกอื่น ดังนั้น ในขณะที่เข้าผลสมาบัติจะรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ จิตจึงไม่รู้เรื่องราวของโลก อีกทั้งปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน แม้อารมณ์อื่นผ่านเข้ามาทางทวาร เช่น รูป เสียง กลิ่น และสัมผัส หรือแม้แต่ทุกขเวทนา เป็นต้น ก็ไม่ปรากฏแก่เขา

๓) สภาวะหลังออกจากผลสมาบัติ

เมื่อออกจากผลสมาบัติทันทีที่กำหนดอารมณ์ต่อเนื่อง ความเกิดดับของนามรูปจะเกิดขึ้นอย่างหยาบๆ อาจทำให้คิดว่า “ช่วงของการกำหนดนั้นห่างกันไปหน่อย หรืออารมณ์กำลังตกอยู่” แต่ที่จริงแล้ว เนื่องจากกำลังเข้าถึงอุทยัพพยญาณ

บางคนพอกลับไปเริ่มต้นกำหนดใหม่ อารมณ์ก็ไม่ดีเหมือนเก่า คือกำหนดอารมณ์ไม่ทันบ้าง เร็วเกินไปบ้าง ช้าเกินไปบ้าง แต่โดยส่วนมากแล้วจิตจะเกิดอาการแจ่มใสเป็นพิเศษและเกิดติดต่อกันเรื่อยๆ สภาพจิตจะมีความสุขมาก บริสุทธิ์ผุดผ่องเหมือนกับอยู่คนเดียวในที่กลางแจ้ง แต่เราจะไม่สามารถกำหนดดูจิตเหล่านี้ได้ แม้จะพยายามกำหนดก็ได้ไม่เต็มที่ แต่เมื่อจิตอันแจ่มใสนี้หมดกำลังไปแล้ว พอหันกลับมากำหนดใหม่ ก็จะกำหนดรู้ความเกิดดับได้อย่างชัดเจน เมื่อกำหนดนานเข้าก็จะเห็นอารมณ์ละเอียด อ่อน ถ้าหากกำลังของญาณแก่กล้าพอ ก็จะเข้าถึงสภาพที่ดับไปของสังขารได้บ่อยๆ

๒) พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙)

๑. การอธิษฐานจิตเข้าผลสมาบัติ

ในคู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู[๘๖] ได้อธิบายการอธิษฐานจิตเข้าผลสมาบัติมีอยู่ ๒ ประการดังนี้

๑.๑ การถึงความดับสงบบ่อยๆ คือเข้าผลสมาบัติ เริ่มที่อุทยัพพยญาณขึ้นไปจนถึงอนุโลมญาณ แล้วดับไปอีก คือเข้าผลสมาบัติได้ตามอธิษฐาน เช่น ขอให้ดับบ่อยๆ อย่างน้อยที่สุด ๑ ชั่วโมงต่อ ๓ ครั้ง อธิษฐานอีกอาจจะ ๕ นาที ต่อ ๓-๔ ครั้ง

---

[๘๖] พระธรรมธีรราชมหามุนี , **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๕๙-๘๑

๑.๒ ด้วยการอธิษฐานตั้งอยู่ได้นาน คืออธิษฐานตั้งแต่ ๕-๑๐ นาที ๑ ชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง เป็นต้น

การอธิษฐานจิต เพื่อให้บรรลุผลสมาบัติได้เร็วและดำรงอยู่นาน ไม่ควรกังวลหรือคาดหวังการอธิษฐานของตน เพราะบางท่านก็คาดหวังว่ากำลังจะเข้าผลสมาบัติ กลับทำให้สติขาดช่วงไม่อาจบรรลุผลสมาบัติได้ ในกรณีนี้ ถ้าการคาดหวังเกิดขึ้นก็ควรกำหนดที่การคาดหวังนั้นด้วย ที่จริงแล้วกำลังสมาธิและปัญญาเป็นหลักในการเข้าผลสมาบัติ ถ้ากำลังของธรรมทั้งสองมีไม่มากก็จะทำให้บรรลุผลสมาบัติได้ช้าหรือดำรงอยู่ได้ไม่นาน

๒) สภาวะจิตขณะที่ตั้งอยู่ในผลสมาบัติ

ผู้ที่เข้าผลสมาบัติ เรียกว่าเข้าฌานก็ได้ ฌานมี ๒ ประเภท คือ อารัมมณูปนิชฌาณ เป็นฌาณโลกีย์ เพ่งบัญญัติเป็นอารมณ์ และลักขณูปนิชฌาณ เป็นโลกุตตระเพ่งพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

ในขณะเข้าผลสมาบัตินั้น เวทนา สัญญา สังขาร ๓ ขันธ์ดับไปหมด รูปดับก็มี เช่น กายวิญญัติรูป วจีวิญญัติรูป หรือ รูปไม่ดับก็มี เช่น ลมหายใจเข้า-ออกยังมีอยู่ ส่วนวิญญาณนั้น มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ รู้พระนิพพาน

ในเอกทสกนิบาต อังคุตตรนิกายรับรองว่า อารมณ์ใดที่เคยเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ถูกสัมผัสและเคยเสวยมาแล้ว แม้ในอารมณ์นั้นๆ ก็ไม่มีความรู้สึกอย่างหนึ่งอย่างใดเลย แต่ว่าในขณะนั้นจิตเกิดอยู่ แต่ไม่มีความรู้สึก เพราะการเข้าผลสมาบัตินั้นมีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นธรรมอันสุขุมประณีต เป็นธรรมที่พ้นจากโลก ไม่มีสัขตธรรมใดๆ ในนิพพานนั้น นิพพานจึงได้ชื่อว่า อนิมิตตะ คือ ไม่มีรูปสัณฐาน สีสันวรรณะที่เกี่ยวกับรูปนาม เมื่อผลจิตเกิดขึ้นจับนิพพานเป็นอารมณ์จึงไม่เกิดความรู้สึก คือไม่รู้อารมณ์โลกียะ ไม่รู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย แต่ทางใจรับอารมณ์นิพพานอยู่

ในเวลาที่เข้าผลสมาบัติอยู่ เมื่อเวลาผ่านไป ๑ - ๒ ชั่วโมง จิตที่พิจารณาอาจปรากฏขึ้นได้ ๔-๕ ขณะ พึงกำหนดรู้จิตนั้นแล้วก็เข้าผลสมาบัติต่อไป

๓) พระราชพรหมยาน (พระมหาวีระ ถาวโร)

จากหนังสือคู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน[๘๗] ของหลวงพ่อฤาษีลิงดำ กล่าวถึงอานิสงส์ของทาน ที่ผู้บำเพ็ญทานกุศลแด่ท่านที่ได้สมาบัติไว้ว่า สมาบัตินี้ นอกจากจะให้ผลแก่ท่านที่ได้แล้ว ยังให้ผลแก่ท่านที่บำเพ็ญกุศลต่อท่านที่ได้สมาบัติด้วย ก่อนบิณฑบาตรตอนเช้ามืดให้เจริญวิปัสสนาและเข้าสมาบัติ เพื่อเป็นการสนองความดีของทายกทายิกาผู้ใส่บาตรในตอนเช้า อานิสงส์ของสมาบัติมีอย่างนี้

๑. นิโรธสมาบัติ สมาบัตินี้เข้ายาก ต้องหาเวลาว่างจริงๆ เพราะเข้าคราวหนึ่งใช้เวลาอย่างน้อย ๗ วัน อย่างสูงไม่เกิน ๑๕ วัน ใครได้ทำบุญแก่ท่านที่ออกจากนิโรธสมาบัตินี้ จะได้ผลในวันนั้น หมายความว่าคนจนก็จะได้เป็นมหาเศรษฐีในวันนั้น

๒. ผลสมาบัติ เป็นสมาบัติเฉพาะพระอริยเจ้า สมาบัตินี้เข้าออกได้ทุกวันและทุกเวลา ท่านที่ทำบุญแด่ท่านที่ออกจากผลสมาบัติ ท่านผู้นั้นจะมีผลไพบูลย์ในความเป็นอยู่ คือมีฐานะไม่ฝืดเคือง

๓. ฌานสมาบัติ ท่านที่บำเพ็ญกุศลแก่ท่านที่ออกจากฌานสมาบัติจะทรงฐานะไว้ด้วยดีไม่ยากจนกว่าเดิม มีวันแต่จะเจริญงอกงามขึ้นเป็นลำดับ

๔) พระพรหมมงคล (ทอง สิริมังคโล)

วัดพระธาตุศรีจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ ได้ข้อมูลว่า การอธิษฐานเข้าสู่สภาวะดับสงบ (ผลสมาบัติ) ๒ วิธี ดังนี้

๑. อธิษฐานดับสงบ เมื่อเริ่มนั่งภาวนา ให้แผ่เมตตาแก่ตนเองและสรรพสัตว์ทั้งหลาย จากนั้นอธิษฐานกำหนดในใจเพื่อเข้าผลสมาบัติว่า “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ถึงความดับสงบ ๕ นาที” ผู้ปฏิบัติเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงเท่ากับเวลานั่งภาวนา

---

[๘๗] พระราชพรหมยาน (พระมหาวีระ ถาวโร), **คู่มือปฏิบัติพระกรรมฐาน**.

เมื่อดับได้ ๕ นาทีหรือใกล้เคียง ต่อไปให้ขยับขึ้นเป็น ๑๐, ๑๕, หรือ ๓๐ นาที ขณะที่จิตเข้าสู่ผลสมาบัติ โยคีจะไม่สามารถรับรู้อะไร แม้ว่าจะมีอารมณ์ รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส ปรากฏขึ้นรอบๆ ตัว จะดำรงอยู่ในท่านั่งตามที่อธิษฐานไว้ ต่อมาให้อธิษฐานดับนานขึ้น เช่น ๔๕ นาที หรือ ๑, ๓, ๖ ชั่วโมง หรือมากกว่าก็ได้ โดยจะทำให้จิตเกิดศรัทธา ได้รับสมาธิสุข และยังทำให้ผิวพรรณ อินทรีย์ บริสุทธิ์ผุดผ่อง

๒. อธิษฐานดับบ่อยๆ เมื่อเริ่มนั่งภาวนา วิปัสสนาจารย์ให้อธิษฐานด้วยการกำหนดในใจใน ว่า “ขอให้ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ อาการดับจงเกิดขึ้นบ่อยๆ” โดยให้กำหนดว่า รู้หนอๆ ในขณะที่รูปนามดับไป และนับว่ามีจำนวนที่ดับไปประมาณกี่ครั้ง บังลังค์ต่อไปให้นั่งภาวนาอธิษฐานดับบ่อยๆ ลดลงเป็น ๓๐, ๒๕, ๒๐, ๑๕ และ ๕ นาที โดยยังคงเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ก่อนนั่งทุกครั้ง

ในคัมภีร์ได้อธิบายเรื่องผลสมาบัติ ด้วยการอธิษฐานจิตดับนาน ส่วนเรื่องการอธิษฐานจิตให้ดับบ่อยครั้ง เกิดจากประสบการณ์ของบูรพาจารย์ ที่ถ่ายทอดกันมาในเชิงปฏิบัติ เพื่อให้ดำรงสติอยู่ในขณะปฏิบัติ เพื่อให้เห็นสันตติขาดหรือการดับไปของรูปนาม

๕) พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธัมโม)

จากหนังสือคู่มือวิปัสสนาจารย์[๘๘] ได้อธิบายสภาวะของผู้ที่เข้าถึงผลสมาบัติว่า เป็นการดับจิตที่รับอารมณ์ต่างๆ จากทวารทั้ง ๖ แค่จิตนั้นไม่ได้ดับจริงๆ เช่นกับคนตาย แต่เป็นการดับจากอารมณ์ทั้ง ๖ หรือที่กล่าวกันว่ารับอารมณ์นิพพาน ดังนี้

๑) การเข้าผลสมาบัติ บุคคลผู้เข้าถึงสภาพนั้นย่อมรู้ได้ด้วยตนเอง จะเปรียบเทียบให้ใครฟัง ก็ย่อมจะเปรียบกับอะไรไม่ได้ทั้งสิ้นเป็นสภาพที่สงบจากสุข-ทุกข์ทั้งปวง เมื่อผู้ปฏิบัติได้ถึงซึ่งอารมณ์ชนิดนี้แล้วย่อมพึงใจที่จะอยู่ในอารมณ์นั้นอีก

---

[๘๘] พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธัมโม), **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๑๑๑-๑๒๓.

ผู้เข้าถึงความดับบ่อยๆ คือเป็นผู้ที่ผ่านมรรคญาณมาโดยแท้จริงแล้ว ดังนั้นในคำอธิษฐานว่าภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ขอให้มีการเกิดดับบ่อยๆ ก็คือ **การพิสูจน์ข้อเท็จจริงของการผ่านมรรคญาณ**

๒) สภาวะการเข้าผลสมาบัติ ขณะแรกที่นั่งกำหนดพองยุบได้ชัดเจน เป็นปกติธรรมดา แล้วต่อไปจะถี่ขึ้นๆ ไปและดับวูบลงไป เผลอตัวไปเร็วบ้าง ช้าบ้าง อันโยคีไม่สามารถจะกำหนดเวลาได้ นั่นคือเข้าถึงผลสมาบัติ เมื่อรู้สึกตัวขึ้นจะจับพอง ยุบได้ทันที และเป็นปกติธรรมดาเหมือนแรกนั่ง นั่นคือกลับตั้งต้นด้วยอุทยัพพยญาณ แล้วต่อไปอาการจะเข้าสังขารุเบกขาญาณ คือ พองยุบถี่ขึ้นๆ แล้วดับวูบลงไปอีกเป็นเช่นนี้บ่อยๆ เรื่อยๆ แล้วแต่กำลังสมาธิของโยคีผู้นั้น

การทรงอาการอยู่ในสมาบัติได้นานๆ และชำนาญในการออกจากสมาบัติได้ตามกำหนดเวลา ด้วยการอธิษฐานว่าขอให้ดับ ๕ นาที ๑๐ นาที ๓๐ นาที เรื่อยๆ ไป จนสามารถกระทำได้ตามกำหนดเวลาที่อธิษฐานไว้อย่างแน่นอน จึงจะเป็นผลสมาบัติอย่างแท้จริง ผู้ที่ได้ผลสมาบัติที่แน่นอนแล้ว จะสามารถเข้าได้ทุกขณะเวลา และจะทรงอาการนั้นได้ตามกำหนดเวลาที่ตั้งใจได้เสมอ

๓) อาการที่อยู่ในผลสมาบัติ ในการดับวูบลงไปครั้งหนึ่งนั้น ขณะที่จิตกับอารมณ์ที่กำหนดอยู่ดับวูบลงไปนั้น ย่อมไม่มีความรู้สึกอย่างใดเลยทวารทั้ง ๖ ดับสนิท จิตไม่รู้อารมณ์จากทางใดทั้งสิ้น ขณะที่ดับลงไปนั้น ช้านานเพียงใด โยคีจะมีความรู้สึกอยู่ว่าครู่เดียวเสมอ แม้จะนานประมาณ ๕ นาที ๑๐ นาที ๓๐ นาที ก็จะรู้สึกว่าครู่เดียวเสมอ ผู้ที่เข้าผลสมาบัติ ๒๔ ชั่วโมง ก็ยังกล่าวว่าลืมตัวไปนานสัก ๕ นาที

๔) อาการที่ปรากฏแก่ผู้ดูภายนอก เป็นภาพคนนั่งเข้าสมาธิหลับตาอยู่ธรรมดานั่นเอง โดยไม่สามารถรู้ได้เลยว่านั่งหลับตาธรรมดา หรืออยู่ในผลสมาบัติ ต้องเข้าไปกระทบจับต้องจึงจะได้รู้ เพราะผู้เข้าผลสมาบัติมีลักษณะตัวเย็นตัวแข็งผิดปกติจากบุคคลนั่งหลับธรรมดา มีลมหายใจอ่อนรวยๆ

อาการตัวเกร็งแข็งนี้ จะเป็นมากหรือน้อย ขึ้นอยู่กับการเข้าถึงผลอย่างสนิทหรือไม่สนิท ถ้ายังเข้าไม่สนิทแท้ ตัวที่แข็งนั้น ยังง้างมือง้างเท้า

ออกได้ แต่ผู้ที่เข้าอยู่อย่างสนิทแท้ จะเอามือเอาเท้าออกได้ยาก เรียกว่าตัวแข็งเกือบเท่าคนตายที่แข็ง ผลักให้ล้มลงก็ไม่รู้สึกตัว ผู้ที่นอนเขายกเอาตัวไปพาดไว้บนเก้าอี้ ก็ยังคงแข็งอยู่เช่นเดิม อาการต่างๆ เหล่านี้ เป็นอาการของผู้ที่อยู่ในผลสมาบัติที่จิตไม่รับรู้อารมณ์ต่างๆ ตามทวารทั้ง ๖

อาการที่เข้าสู่ความดับ-สงบเพียงวับเดียว และบ่อยๆ นั้น เรียกว่าเข้าถึงผล แต่ยังไม่เป็นสมาบัติ โดยมากผู้ปฏิบัติที่ผ่านมรรคญาณ-ผลญาณไปแล้ว ย่อมเข้าสู่ผลได้บ่อยๆ ทุกคน ประมาณร้อยละสิบคน ที่สามารถเข้าผลสมาบัติได้นานๆ

เฉพาะที่เข้าได้นานๆ ในขณะที่อยู่ในระหว่างปฏิบัติ เมื่อออกจากปฏิบัติแล้ว การเข้าได้นานๆ มักจะเสื่อมลง ได้น้อยลง เมื่อห่างการปฏิบัติ อารมณ์อื่นๆ เข้ารบกวนจิตใจมากขึ้น ความดับสงบย่อมเกิดขึ้นได้ยาก แม้กระนั้นก็ยังคงไว้ซึ่งอาการดับบ่อยๆ แต่ไม่นาน

ปัญหาเกี่ยวกับสมาธิ ตามปกติผู้ปฏิบัติ เมื่อได้กำหนดรูปนามเป็นกรรมฐาน สมาธิย่อมเจริญขึ้นจากขณิกสมาธิเข้าสู่อัปปนาสมาธิจะเข้าถึงความดับสนิท ผู้ที่เข้ามรรคญาณ ผลญาณ เทียบได้กับผู้ที่เข้าปฐมญาณ กล่าวคือสมาธิที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเป็นอัปปนาสมาธิ

๕) อาการที่ออกจากผลสมาบัติ ถ้าเป็นการดับชั่วเวลาประเดี๋ยวเดียว ความรู้สึกอย่างอื่นแทบจะไม่มี กล่าวคือพอดับวูบก็รู้สึกเงยขึ้นทันทีและโยคีจะจับพอง-ยุบต่อไปใหม่ โดยไม่มีความรู้สึกอะไรอื่นเกิดขึ้น แต่ถ้ามีอาการทรงอยู่ในผลสมาบัตินานกว่าปกติ เช่น ๕ นาที ๑๐ นาที ๓๐ นาที ขณะรู้สึกตัวแม้จะเข้าใจว่าเป็นเวลาประเดี๋ยวเดียว แต่ความรู้สึกจะมีผิดปกติธรรมดาเกิดขึ้น เช่น

๑. ความตกใจในอาการผิดปกติเกิดขึ้น

๒. รู้สึกว่ามีอาการวูบวาบคล้ายๆ เลือดกำลังฉีดแรงทั่วร่างกาย

๓. รู้สึกว่าส่วนต่างๆ ของร่างกายยังแข็งอยู่

๔. มีความรู้สึกลัวว่าปฏิบัติต่อไปอีกไม่ได้ คล้ายกับว่ามีการอิ่มตัว หรืออิ่มใจ

การมีสมาธิจนเป็นอัปปนา คือจิตดับไม่รับอารมณ์อื่นนั้น ก็มีอยู่ ๒ วิธี คือ ฌาณ กับ ผลสมาบัติ แต่ฌาณขึ้นด้วยกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง ในกรรมฐาน ๔๐ จิตจึงจะถึงอัปปนาสมาธิ จิตดับไปจากอารมณ์อื่นก็จริง แต่ยึดอารมณ์สุขอยู่ แต่ผู้ขึ้นด้วยกรรมฐานของวิปัสสนานั้น ขึ้นด้วยอารมณ์รูปนามอันเป็นขณิกสมาธิอยู่ จนกระทั่งจิตดับจากอารมณ์ทั้งปวง จิตรู้อารมณ์นิพพาน นั้นคือไม่รู้สึกอะไรเลย

๖) บันทึกประสบการณ์เข้าผลสมาบัติของผู้ปฏิบัติธรรม ที่สอบอารมณ์กับ หลวงพ่อจรัญ ฐิตธัมโม วัดอัมพวัน จังหวัดสิงห์บุรี

อุบาสิกาสุ่ม ทองยิ่ง วัดอัมพวัน จังหวัด สิงห์บุรี

โดย เมือง ทองยิ่ง (ผู้อำนวยการโรงเรียนสิงห์บุรี)

สมัยเป็นเด็กเห็นแม่พายเรือไปกับคุณยายแพและคนแก่อีก ๒-๓ คน ไปวัดอัมพวันทุกวันพระ ประมาณ ๘ กิโลเมตร ไปรับกัมมัฏฐาน พอกลางคืนประมาณสองทุ่มแม่ก็เดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันไป พอประมาณตีสี่ ก็เห็นแม่นั่งและเดินอีก

แม่เป็นคนขยัน กลางวันทำงาน ปลูกผักถากหญ้า กลางคืนเดินจงกรมและนั่งสมาธิทุกวันไม่ขาด ตั้งแต่สองทุ่มถึงห้าทุ่ม และตีสี่ถึงหกโมงเช้า เป็นเวลาสิบกว่าปี ทุกวันพระแม่ต้องไปสอบอารมณ์กับหลวงพ่อ แม่จดจำทุกขั้นตอนที่หลวงพ่อบอก แล้วกลับมาปฏิบัติที่บ้าน จดบันทึกสภาวะไว้ทุกครั้ง แล้วนำไปรายงานหลวงพ่อในวันพระถัดไป

เรื่องหนึ่งที่เห็นเป็นเรื่องอัศจรรย์คือ การกำหนดเวลานั่ง เช่น ถ้าต้องการจะนั่ง ๑ ชั่วโมง ๒ ชั่วโมง หรือ ๓๐ ชั่วโมง ก็สามารถกำหนดได้แน่นอน โดยการอธิษฐานจิต เช่น จะนั่ง ๒ ชั่วโมง ก็อธิษฐานว่าจะนั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง เมื่อเริ่มนั่งสัก ๒-๓ นาที จะเกิดสมาธิแนบแน่น และสมาธิจะคลายเองเมื่อครบเวลา ๒ ชั่วโมง

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๓ แม่อายุ ๔๕ ปี หลวงพ่อให้ฝึกนั่งที่บ้าน ๓๐ ชั่วโมง เริ่มนั่งตั้งแต่หนึ่งทุ่ม และออกจากสมาธิตีสองของวันรุ่งขึ้น ครบ ๓๐ ชั่วโมงพอดี โดยไม่ได้เคลื่อนไหวไปไหน แม่บอกว่าระหว่างที่นั่งสมาธิไม่รู้สึกหิวหรือต้องการขับถ่าย ต่อมา หลวงพ่อให้แม่ไปนั่งสมาธิที่วัดอัมพวันเพื่อเป็นการทดสอบ แม่นั่งได้ครบตามกำหนดเวลา[๘๙]

โดยบันทึกคำบอกเล่าของอุบาสิกาสุ่ม ทองยิ่ง[๙๐]

ทำกรรมฐานที่บ้านตามคำสั่งหลวงพ่อ วันแรกนั่ง ๑ ชั่วโมง วันที่สอง ๒ ชั่วโมง เรื่อยไปถึง ๑๐ ชั่วโมง แล้วก็ย้อนไป ๑ ชั่วโมงใหม่อีก ทำแบบนี้อยู่ ๔ ปี

ครั้งแรกที่เข้าได้ตอนที่ปวดเต็มที่ แล้วเจ็บก็ดับปุ๊บไป รู้สึกตัวเหมือนนั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ เย็นสบาย ครั้งต่อมา ดับแบบดิ่งพสุธาเลย ไปโผล่ที่เมืองบาดาล เห็นเป็นอุโมงค์และคูหาอยู่ข้างล่าง มีพระบรมสารีริกธาตุอยู่ใต้พื้นดิน มีไฟสว่างติดรอบทั้ง ๔ ทิศ ก็เดินไปนมัสการ พอกราบเสร็จก็เลิกกรรมฐานพอดี

วันหนึ่งหลวงพ่อให้นั่งที่วัด กำหนดจิตที่พองยุบ จิตดับที่พองยุบ พอจิตเข้าแล้วตัวแข็งหมด นั่งไป ๑๕ นาที หลวงพ่อให้แม่แพเอามือจับก่อน แล้วให้เอาเข็มแทง ปรากฏว่าแทงไม่เข้า เลือดไม่ออก แข็งไปทั้งตัว ตอนนั้น

---

[๘๙] พระราชสุทธิญาณมงคล, **กฏแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๖** , บันทึกโดยคุณเมือง ทองยิ่ง, (กรุงเทพมหานคร: หจก หอรัตนชัยการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๔๗), หน้า ๖๐-๗๔.

[๙๐] พระราชสุทธิญาณมงคล, **กฏแห่งกรรมธรรมปฏิบัติ เล่ม ๖** , ๒๕๔๗), หน้า ๗๕-๙๐.

มีคนนั่งดูหลายคน หมอชลอก็อยู่ด้วย เขานั่งสูบยา ที่เห็นเพราะแสงเข้าตา เขาเอาบุหรี่มาแหย่ที่รูจมูก ควันขึ้นเพดาน ก็อัดไว้ไม่ให้ขึ้น ควันก็ออกมาข้างนอก รู้สึกร้อนนิดหน่อย แต่ไม่สำลัก หลวงพ่อไม่เห็นที่หมอชลอเอาบุหรี่แหย่รูจมูก วันนั้นนั่ง ๒๐ นาที

ต่อมาหลวงพ่อให้ปฏิบัติในโบสถ์ ให้ยืนกำหนด ไม่ได้เดินจงกรม กำหนดยืนหนอ พอตั้งอธิษฐาน ขอให้สมาธิแน่วแน่ จิตเข้าผลสมาบัติกี่นาที เขาก็ดับไปตามที่กำหนด กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ๓-๔ ครั้ง จิตก็เข้าเลย

เวลานั่งกรรมฐานที่บ้าน จะอธิษฐานคราวละ ๓๐ ชั่วโมง พอครบกำหนดจิตจะคลายออกเอง ขณะที่จิตเข้าอยู่ ตอนนั้นไม่เห็นอะไร ไม่รับอารมณ์อะไรเลย แรกๆ จะไม่ได้ยินเสียง แต่ตอนหลังได้ยิน

ต่อจากนั้นก็ปฏิบัติมาจนแก่ ลองนั่งโดยไม่ได้อธิษฐานจิต จิตคลายออกเมื่อไรก็สุดแล้วแต่ ปรากฏว่านั่งไป ๓๖ ชั่วโมง ไม่มีปีติอะไร

เมื่อ พ.ศ. ๒๕๒๕ อายุ ๗๕ ปี นั่งไป ๔๘ ชั่วโมง โดยไม่ได้อธิษฐานจิต ขณะที่เข้าผลสมาบัติ เห็นพระจุฬามณีมีดอกไม้ธูปเทียนเต็มไปหมด มีคนเฝ้าคนหนึ่งคอยเข็นรถนำไปทิ้ง เป็นดอกไม้ธูปเทียนที่ใส่มือคนตาย เมื่อตายแล้วจะได้นำไปไหว้พระจุฬามณี

การเข้าผลสมาบัติจะมีกำลัง ไม่หิว ไม่ปวดเมื่อย ไม่มีอะไรล้ำ ปีติก็ไม่ล้ำ สมาธิเสมอเท่ากันหมดเลย มีความสุข ไม่ยินดียินร้าย เป็นอุเบกขา รู้แล้วก็วาง จิตมีจิตเดียว ไม่มีอะไรเข้ามากระทบเลย การเข้าผลสมาบัติอย่างหนึ่ง เข้านิโรธสมาบัติเป็นอีกอย่างหนึ่ง เข้านิโรธสมาบัตินั้นไม่มีตัวตน

วิเคราะห์การเข้าผลสมาบัติของอุบาสิกาสุ่ม ทองยิ่ง เปรียบเทียบกับหลักการในคัมภีร์พบว่า

(๑) เวลาเข้าผลสมาบัติ จะมีการอธิษฐานจิตกำหนดเวลาในการเข้าออก

(๒) เมื่อเข้าผลสมาบัติไป จิตจะไม่รับรู้อารมณ์ใดๆ

(๓) ครบกำหนดเวลาจึงออกผลสมาบัติตามที่ได้อธิษฐานไว้

(๔) อาการก่อนเข้าถึงมรรคผลจากบันทึกกล่าวว่า “ครั้งแรกที่เข้าได้ตอนที่ปวดเต็มที่ แล้วเจ็บก็ดับปุ๊บไป รู้สึกตัวเหมือนนั่งอยู่ใต้ต้นโพธิ์ เย็น

สบาย” สภาวะที่อุบาสิกาสุ่ม ทองยิ่ง รายงานนั้น เป็นสภาวะที่แสดงอาการไตรลักษณ์ โดยอาการทุกขังอย่างชัดเจน จึงวิเคราะห์ได้ว่า ถึงความดับด้วยอำนาจแห่ง อัปปณิหิตวิโมกข์ ชื่อว่าอัปปณิหิตนิพพาน เพราะบุญญาธิการแต่ปางก่อนนั้น เป็นผู้อบรมมามากด้วย สมาธิ

(๕) สำหรับสภาวะที่บางครั้งขณะที่กำลังเข้าผลสมาบัติอยู่นั้น ยังมีสภาวะที่รับอารมณ์จากทางอายตนะ หรือบางครั้งที่เกิดปรากฏนิมิตขึ้นนั้น วิเคราะห์ว่าอาจจะเป็นความเข้าใจผิดของอุบาสิกาสุ่ม ทองยิ่ง ว่ากำลังเข้าผลสมาบัติอยู่ เพราะจากหนังสือคู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู ได้กล่าวไว้ว่า “ขณะที่เข้าในเวลาที่เข้าผลสมาบัติอยู่ เมื่อเวลาผ่านไป ๑-๒ ชั่วโมง จิตที่พิจารณาอาจปรากฏขึ้นได้สี่หรือห้าขณะพึงกำหนดรู้จิตนั้นแล้วก็เข้าผลสมาบัติต่อไปได้” และที่ปรากฏในหนังสือวิปัสสนาชุนี โดยมหาสีสยาดอ มีอรรถาธิบายดังนี้[๙๑]

ในขณะที่เข้าผลสมาบัติอยู่นั้น ถ้าภวังคจิตเข้ามาแทรก ก็ถือว่าเป็นการออกจากสมาบัติ แต่ว่าสำหรับพระอริยบุคคลทั่วไปนั้นยากที่จะกำหนดรู้ภวังคจิตดังกล่าวได้ บางท่านสามารถเข้าออกผลสมาบัติได้อย่างรวดเร็ว ทั้งยังสามารถพลิกกลับไปกลับมาได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งถ้าเป็นบุคคลที่ไม่มีพื้นความรู้มาก่อน อาจทำให้คิดไปว่าตนสามารถกำหนดพิจารณาอารมณ์นั้นๆ ได้ในขณะที่เข้าผลสมาบัติ โดยตัวอย่างในเรื่องนี้ได้แก่ พระมหาโมคคัลลานเถระ องค์อัครสาวก คือท่านได้เล่าเรื่องของท่านให้พวกภิกษุฟังว่า “ท่านได้ยินเสียงบันลืออันไพเราะของโขลงช้างที่ขึ้นลงแม่น้ำ” นี้เป็นคำกล่าวของท่านมหาโมคคัลลานเถระ ภิกษุเหล่านั้นไม่เชื่อ ท่านต้องนำเรื่องนี้ไปกราบทูลพระพุทธองค์เพื่อให้ทรงตัดสิน พระพุทธองค์ได้ทรงตัดสินอย่างนี้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย สมาธิที่พระโมคคัลลานะได้นั้นเป็นอาเนญชสมาธิจริง แต่ไม่ชัดเจนไม่บริบูรณ์ เดี๋ยวก็เกิดวิถีสามัญ ผลัดเปลี่ยน สลับกันไป ดังนั้น เมื่อท่านออก

---

[๙๑] พระโสภณมหาเถระ, **วิปัสสนาชุนี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๖๒๔- ๖๒๖.

จากจตุตถฌานแล้วได้ยินเสียงร้องของช้าง จึงคิดว่าได้ยินในขณะที่กำลังเข้าสมาบัติอยู่ ซึ่งที่จริงแล้วเป็นการได้ยินในขณะที่ออกจากฌานแล้ว”

จะเห็นว่า การที่ท่านได้ยินเสียงช้างร้องในขณะออกจากสมาบัติ แต่กลับสำคัญว่าเป็นการได้ยินขณะเข้าสมาบัตินั้น เป็นความสำคัญผิด และด้วยคำพูดที่ยกมาเป็นหลักฐานดังกล่าวนี้ ทำให้เราสามารถทราบได้ว่า ในเวลาที่ออกจากสมาบัตินั้น อาจมีการกำหนดรู้อารมณ์อย่างอื่นได้เช่นกัน

ผลสมาบัติไม่ได้จัดอยู่ในลำดับโสฬสญาน หรือญาณ ๑๖ แต่เป็นผลที่เกิดจากการปฏิบัติจนได้มรรคผลนิพพาน โดยเริ่มจากโสดาปัตติมรรคและโสดาปัตติผล เมื่อทำการเจริญวิปัสสนาจะเริ่มจาก ญานที่ ๔ อุทยัพพยญาณแล้ว ญาณปัญญาก็จะพัฒนาขึ้นเรื่อยไปจนถึงอนุโลมญาณ และเข้าสู่การดับหรือ เข้าผลสมาบัติที่มีนิพพานเป็นอารมณ์

การจะเข้าผลสมาบัตินั้น มีทั้งที่ทำการอธิษฐานกำหนดระยะเวลาการเข้า โดยเมื่อครบกำหนดเวลา จิตจะตกสู่ภวังค์และกลับมามีรูปนามขันธ์ ๕ เป็นอารมณ์อีกครั้ง แต่ถึงอย่างไรก็ตาม แม้ว่าจะไม่ได้ทำการอธิษฐานกำหนดเวลาเข้าผลสมาบัติ ก็ยังสามารถเจริญวิปัสสนาจนอินทรีย์เกิดความเหมาะสมก็จะเข้าสู่ผลสมาบัติได้เอง เพียงแต่ระยะเวลาที่เข้าผลสมาบัติได้นั้น ขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายๆ ประการ เช่น ความสมบูรณ์ของอินทรีย์ ๕ และการหมั่นเจริญวิปัสสนาอยู่เนืองๆ เป็นต้น

ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาจะรู้ได้ว่าตนเองบรรลุมรรค ผล หรือไม่สามารถนำการเข้าผลสมาบัติมาเป็นเกณฑ์ทดสอบได้ประการหนึ่ง แต่อย่างไรก็ตาม ท่านมหาสีสยาดอ ได้กล่าวไว้ว่า “ไม่ว่าโยคีจะผ่าน ญาณ ๑๖ หรือ เข้าผลสมาบัติได้กี่ร้อยครั้งก็ตาม ก็ต้องหมั่นตรวจสอบตนเองอยู่เนืองๆ ตามดูกิเลสในใจตน โดยเฉพาะเวลาที่ถูกอารมณ์ภายนอกมากระทบ ทั้งๆที่น่ายินดีพอใจ และไม่น่ายินดี” และพระภาวนาพิศาลเมธี วิ. ได้กล่าวว่า “เมื่อออกจากการเจริญกรรมฐานแล้ว ไปใช้ชีวิตตามปกติ ไม่ต้องพยายามรักษาศีล เพราะผู้ที่ผ่านมรรคผลแรกอย่างแท้จริงนั้น ศีลจะเกิดขึ้นเองโดยไม่ต้องพยายามรักษา”

การเข้าผลสมาบัติ ถึงแม้ว่าจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้รู้จัก ถึงความสุขแบบโลกุตระ แต่อย่างไรก็ตาม การยึดติดแม้กระทั่งความสุขในเบื้องต้นนี้ อาจเป็นสิ่งที่กีดขวางไม่ให้ผู้ปฏิบัติได้พบเจอกับธรรมที่ละเอียดลึกซึ้งขึ้นไป ดังนั้น การเข้าผลสมาบัติได้นั้น ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรยึดถือว่าเป็นสิ่งอัศจรรย์น่าหลงไหลแต่ประการใด แต่ควรเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อ เพื่อให้ได้ถึงที่สุดแห่งทุกข์

๔. การเข้านิโรธสมาบัติ

นิโรธสมาบัติ คือ สภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาได้เด็ดขาดซึ่งเป็นสภาวะสูงสุดของสมาธิ พบได้เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นการปฏิบัติสมาธิที่มีความละเอียดขึ้นไปโดยลำดับโดยผู้ที่จะสามารถเข้าสมาบัตินี้ได้จะต้องเป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์ประเภท เจโตวิมุตติผู้พรั่งพร้อมด้วยอภิญญา ๖ เท่านั้น

อ่านรายละเอียดในบทที่ ๒๐

บทที่ ๑๘

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเพื่อบรรลุอนาคามี

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเป็นภาวะหลุดพ้นของจิต โดยอาศัยเมตตาฌานเป็นบาทฐาน จนสามารถเข้าสู่การหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย อันเป็นเจโตวิมุตติและเป็นปัญญาวิมุตติ[๑] ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติมีปรากฏอยู่หลายแห่งในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค“เมตตากถา”[๒]ที่แสดงการแผ่แบบไม่เจาะจง แผ่แบบเจาะจง แผ่ไปสู่ทิศแบบอินทริยวาร เป็นต้น พระสูตรที่เกี่ยวกับการเจริญเมตตา เช่น วัตถูปมสูตร[๓] แสดงขั้นตอนการเจริญเมตตาจนบรรลุอรหันต์ เมตตาภาวนาสูตร[๔] กล่าวถึงอานิสงส์ของเมตตาเจโตวิมุตติเหนือกว่าบุญกิริยาวัตถุทั้งปวง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค “พรหมวิหารนิเทศ”[๕] มีเนื้อหาด้านสมถะและวิปัสสนารวมทั้งตำราปรมัตถโชติกะ ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญเมตตา กรุณา มุฑิตา และอุเบกขา[๖]

รายละเอียดเนื้อหาที่ประมวลเป็นความรู้ นำเข้าสู่แนวทางการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งหลักการ และขั้นตอนการปฏิบัติ มีดังนี้

---

[๑] ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๑๐/๘๒.

[๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒-๒๗/๔๖๐-๔๗๔.

[๓] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๗-๗๘/๖๗.

[๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๒.

[๕] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒๔๐-๒๗๔/๔๘๑-๕๘๘.

[๖] ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗๘-๒๐๕.

๑. ความสำคัญของเมตตาเจโตวิมุตติต่อการเจริญวิปัสสนาขั้นสูง

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสถึงการเจริญเมตตา ส่งความปรารถนาดีด้วยจิตไม่มีเวร ไม่เบียดเบียน และทำให้แจ้งเจโตวิมุตติอันสิ้นอาสวะด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว พึงเรียกบุคคลนั้นว่า พราหมณ์ หมายถึงพระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะกิเลส[๗] ซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดสำหรับการเจริญวิปัสสนาขั้นสูง โดยมีเมตตาเจโตวิมุตติเป็นบาทฐาน

ซึ่งการเจริญวิปัสสนาขั้นสูงนั้น จะดำเนินไปเพื่อการตัดละสังโยชน์ไปตามลำดับ จนเข้าสู่มรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป จึงจำเป็นต้องมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน ถูกต้อง และตรงตามที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ มีกระบวนการและขั้นตอนการตรวจสอบผล ที่ผู้ปฏิบัติสามารถวัดสอบตนเองรู้แจ้งได้เฉพาะตน ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะครูบาอาจารย์ไม่อาจจะพยากรณ์ผู้อื่นได้ ซึ่งการพยากรณ์เป็นญาณที่มีเฉพาะพระพุทธเจ้าเท่านั้น[๘] แต่ท่านจะคอยแนะนำผู้ปฏิบัติ ไม่ให้เห็นผิดไปจากทาง หรือหลงคิดว่าตนบรรลุธรรมแล้ว อันเป็นเหตุทำให้เนิ่นช้าได้

กระบวนการทั้งหมดนี้เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะได้ประสบจากการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติอันเป็นบาทฐานต่อวิปัสสนาภาวนา เพื่อพัฒนาจิตเข้าสู่มรรคผลขั้นสูง ที่ได้จากการเรียนรู้ตลอดโครงการ ๗ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ต. หนองน้ำแดง อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา สอนโดยพระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี) ซึ่งการสอนทั้งหมดเป็นขั้นตอนจากพระไตรปิฎก ที่เป็นคำของพระตถาคตและพระอรหันต์ทั้งหลาย รวมทั้งประสบการณ์ของครูบาอาจารย์ต่างๆ ที่ได้รวบรวมกลั่นกรองผ่านบทคำ

---

[๗] ที.สี. (ไทย) ๙/๓๙๗/๑๖๖.

[๘] อภิ.ก.อ. (ไทย) ๑/๗๑๙/๕๘๗., เรียกว่า อสาธารณญาณ ๖ ได้แก่ อินทริยปโรปริยัตติญาณ มหากรุณาสมาบัติญาณ ยมกปาฏิหาริยญาณ สัพพัญญุตญาณ อนาวรณญาณ และอาสยานุสยญาณ

เทศน์สอนของพระภาวนาพิศาลเมธี ซึ่งมีการเทศน์ทุกวันในช่วง ๓-๔ เดือนแรก ช่วงท้ายจะให้เวลากับการปฏิบัติมากขึ้น แต่จะมีการฟังธรรมในช่วงเที่ยงตามสภาวะของแต่ละคน ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญมากต่อการปรับทิฏฐิให้ตรงตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า ส่งผลให้พัฒนาญาณได้อย่างรวดเร็ว เป็นไปเพื่อตัดละกิเลสอย่างแท้จริง ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตตินั้น จะสอนเฉพาะผู้ที่มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์[๙] แล้วเท่านั้น

ซึ่งการจะมีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ได้นั้น มักนิยมใช้การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ หรือสุทธวิปัสสนา ซึ่งเป็นวิปัสสนาล้วน ด้วยการกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏแก่รูปนามในปัจจุบันขณะ ตามความเป็นจริงจะเกิดการพัฒนาวิปัสสนาญาณไปตามลำดับจนกระทั่งเข้าสู่มรรคญาณตัดละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ เรียกว่า โสดาปัตติผล ซึ่งเป็นผู้มีศีลสมบูรณ์ สมาธิพอประมาณ และปัญญาพอประมาณ[๑๐]

การปฏิบัติเพื่อขึ้นสู่มรรคผลขั้นสูงขึ้นไปนั้น จำเป็นต้องมีสมาธิสมบูรณ์ ด้วยการปฏิบัติสมถกรรมฐานที่ตรงกับอัธยาศัยของผู้ปฏิบัติ กองที่คนส่วนมากนิยมใช้ ได้แก่ อานาปานสติ และกสิณ ๑๐ เพราะเป็นกองที่สามารถทำให้สมาธิเจริญถึงขั้นสมาบัติ ๘ โดยไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์กรรมฐาน ยังสามารถฝึกไปในทางฤทธิ์ โดยเฉพาะกสิณ ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยเวลาและการฝึกฝนอย่างมาก ต้องอยู่ในสำนักที่มีครูบาอาจารย์ดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อไม่ให้หลงผิดไปจากทางและเป็นไปเพื่อมรรคผลขั้นสูง

แท้จริงแล้วการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเต็มรูปแบบ สามารถพัฒนาทั้งด้านสมาธิและปัญญาไปพร้อมกัน คือพัฒนากำลังสมาธิถึงขั้นสมาบัติ ๙[๑๑] ได้แก่ รูปสมาบัติ ๔ อรูปสมาบัติ ๔ และสัญญาเวทยิตนิโรธ ส่วนด้านปัญญา

---

[๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๗/๔๗๓., ได้แก่ พระอริยเจ้า ขั้นโสดาปัตติผลเป็นต้นไป

[๑๐] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๓-๓๑๔.

[๑๑] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๘/๕๑๙.

จะพัฒนาไปตามลำดับโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ จนรู้แจ้งในญาณ ๑๖ โดยไม่ต้องเปลี่ยนกองสมถกรรมฐานแต่อย่างใด

สิ่งที่พิเศษกว่าสมถะกรรมฐานกองอื่นๆมีเฉพาะการเจริญเมตตาเท่านั้น ก็คือ **อานิสงส์ของการเจริญเมตตา** ที่จะได้รับประโยชน์โดยตรงเฉพาะตน มี ๑๑ ประการ ได้แก่ ๑. หลับเป็นสุข ๒. ตื่นเป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔.เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕. เป็นที่รักของอมนุษย์ทั้งหลาย ๖. เทวดาทั้งหลายรักษา ๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตรา กล้ำกรายไม่ได้ ๘. จิตตั้งมั่นเร็ว ๙. สีหน้าสดใส ๑๐. ไม่หลงลืมสติตาย ๑๑. เมื่อยังไม่แทงตลอดคุณวิเศษอันยอดยิ่งย่อมเข้าถึงพรหมโลก ดังนั้นผู้เจริญเมตตาจะมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นธรรมที่สิ้นอุปธิ ย่อมมีสังโยชน์เบาบาง จนละอาสวะกิเลสได้[๑๒] นี้เป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนาที่มีเมตตาเป็นพื้นฐาน

จากการศึกษาทำให้ข้าพเจ้ามั่นใจในการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติว่าเป็นแนวทางที่จะพัฒนาจิตเข้าสู่การเจริญวิปัสสนาขั้นสูงได้จริง และยังมีความมั่นใจในแนวทางการสอนของพระภาวนาพิศาลเมธี ที่ถูกตรงตามหลักคำสอนเป็นขั้นตอน มีการสอบอารมณ์ทุกวัน หรือวันเว้นวัน พร้อมทั้งให้คำแนะนำการปฏิบัติเมื่อสภาวะธรรมปรากฏชัดเจนเป็นระยะเวลาพอสมควร และผู้ปฏิบัติกำหนดจดจ่อต่อเนื่อง มีอินทรีย์ ๕ สมบูรณ์แล้วจะเข้าสู่กระบวนการอธิษฐานธรรมของแต่ละบุคคล ตามการตัดละสังโยชน์ที่ปรากฏ ซึ่งเป็นกระบวนการวัดผลที่ชัดเจน ที่พระภาวนาพิศาลเมธี ได้ดำเนินมาหลายปี ซึ่งท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์สูงมาก ทั้งด้านการสอนวิปัสสนาภาวนาทั้งภาคปริยัติ ภาคปฏิบัติ และประสบการณ์ด้านการสอบอารมณ์

เมื่อข้าพเจ้าได้เข้าสู่การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ สิ่งที่ยิ่งทำให้มั่นใจว่าเป็นแนวทางที่ตรงและเข้าสู่มรรคผลขั้นสูงได้ คือสภาพธรรมที่ปรากฏของ

---

[๑๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐., ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๒.

การใช้เมตตาฌาน กล่าวคือ สภาวะของสมาธิที่ดิ่งเจาะลึกไปยังภาวะจิตใต้สำนึก เห็นการขุดของอนุสัยกิเลสจำนวนมหาศาล ส่งจิตกระจายไปรอบทุกทิศทุกทาง (๑๐ ทิศ) เป็นอานุภาพของสมาธิที่หาประมาณมิได้ มีประสิทธิภาพสูงมาก และเมื่อถึงอุเบกขาฌานแล้ว ทรงสภาวะความว่าง จับที่จิตตัวรู้เห็นอาการเกิดดับแบบถี่ยิบ ส่งจิตทะลุผ่านความว่าง ผ่านกำแพงอากาศขึ้นสู่อรูปสมาธิไปตามลำดับแห่งเจโตวิมุตติ ซึ่งสัมพันธ์กับสมาบัติ ๘ ได้แก่ อัปปมาณาเจโตวิมุตติ อากิญจัญญาเจโตวิมุตติ สุญญตาเจโตวิมุตติ อนิมิตตาเจโตวิมุตติ[๑๓] ด้วยกำลังสมาธิและปัญญาที่ฝึกมาดีแล้ว สามารถส่งจิตดิ่งลึกไปตัดละอนุสัยกิเลสได้รอบทิศ ในทุกอิริยาบถ ทุกที่ ทุกเวลา ยังส่งผลให้เกิดอภิญญาจิตขึ้นมาเอง ตามเหตุปัจจัย จิตไม่หลง เป็นสักว่าสภาวะ เพราะสุดท้ายต้องละทั้งหมด ละฌาน ละญาณ ละสมาบัติ จนละนิพพานเป็นที่สุด (อ่านเพิ่มเติมได้ในบันทึกประสบการณ์การปฏิบัติ)

๒. วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

๒.๑ ความหมาย

เมตตา แปลว่า มิตร ภาวะรวมประโยชน์ ความปรารถนาดีต่อผู้อื่นอย่างจริงใจ

เจโตวิมุตติ[๑๔] แปลว่าความหลุดพ้นแห่งจิต หลุดจากอำนาจของกิเลสด้วยการฝึกสมาธิ **เมตตาเจโตวิมุตติ** แปลว่าภาวะหลุดพ้นแห่งจิตอาศัยเมตตาฌานเป็นบาทฐานให้วิปัสสนาญาณพัฒนาขึ้นตามลำดับ ภาวะของเมตตาแบ่งเป็น ๓ ขั้น ได้แก่

๑. เมตตาเทียม คือ แผ่เมตตาความปรารถนาดี ให้ผู้อื่นมีความสุข

---

[๑๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๙/๔๙๗.

[๑๔] ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๑๐/๘๒., **เจโตวิมุตติ** หมายถึง หลุดพ้นด้วยกำลังของการฝึก เช่น สมาบัติ ๘ เป็นเจโตวิมุตติอันละเอียดประณีต (ที.สี.อ. ๓๗๓/๒๘๑)

ปราศจากทุกข์[๑๕] ซึ่งเป็นภาวะปรุงแต่งจิตด้วยการส่งเมตตาให้กับบุคคลอันเป็นที่รัก โดยยึดว่าเป็นบิดา มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน ผูกไว้ด้วยอำนาจตัณหาเปมะ องค์ธรรมได้แก่ โลภเจตสิก จึงมีอารมณ์เป็นปิยมนาปสัตว บัญญัติการแผ่จะเริ่มจากตนเอง ผู้มีพระคุณ (บุคคล) ญาติมิตร-คนรู้จัก (กลุ่ม)ซึ่งเป็นขั้นบริกรรมภาวนาและบริกรรมนิมิต ที่ใช้คำบริกรรมพร้อมปรุงจิตเพื่อเข้าสู่สมาธิระดับสูงขึ้นได้

๒. เมตตาแท้ คือ แผ่ด้วยจิตที่เป็นกลาง มีความเสมอภาคกันทั้ง ๔ บุคคล ได้แก่ ตนเอง ผู้เป็นที่รัก ผู้เป็นกลาง และผู้เป็นศัตรู เริ่มมีการทำลายขอบเขต เรียกว่า “สีมสัมเภท” จิตเข้าสู่อุปจารสมาธิและอุคคหนิมิต โดยแผ่แบบเจาะจง ๗ กลุ่ม (๑๑ กลุ่มย่อย) ได้แก่ หญิงทั้งหลาย ชายทั้งหลาย จนถึง สัตว์นรกทั้งหลาย จิตแนบกับอารมณ์ที่แผ่ให้ได้มากขึ้น และเริ่มมีอาการปีติ สุข ปรากฏขึ้น เมื่อปล่อยจิตให้สบายๆ จะขึ้นสู่สมาธิขั้นฌานได้

๓.เมตตาฌาน[๑๖] คือ แผ่เมตตาทำลายขอบเขตสีมสัมเภทได้สมบูรณ์แล้ว แผ่ด้วยจิตไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ มีกำลังถึงระดับฌานเป็นอัปปนาสมาธิและปฏิภาคนิมิตต้องใช้การแผ่เมตตาระลึกถึงด้วยใจแล้วแผ่ออกไป ไม่ใช้การบริกรรมแบบท่องจำเมตตาฌานที่จะมีกำลังนั้น จะเป็นบาทฐานต่อการเข้ามรรคผลได้ โดยแผ่ไปยังบุคคลแบบไม่เจาะจง ๕ บุคคล มีสัตว์ทั้งปวง เป็นต้น และแผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ มีทิศบูรพา เป็นต้น

---

[๑๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕),หน้า ๔.

[๑๖] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๕/๓๑๔., **เมตตาฌาน หรือ เมตตาเจโตวิมุตติ**ในที่นี้หมายถึงเมตตาที่เกิดจากตติยฌานและจตุตถฌาน เพราะพ้นจากปัจจนีกธรรม (ธรรมที่เป็นข้าศึก) กล่าวคือนิวรณ์ ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉา (ที.ปา.อ. ๓๒๖/๒๓๔, องฺ.เอกก.อ. ๑/๗/๔๒), องฺ.ฉกฺก.อ. ๓/๑๓/๑๐๔)

ภาพแสดงขั้นตอนการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ (เต็มรูปแบบ)

- บริกรรมนิมิต
- ปิยมนาปสัตวบัญญัติ

ขั้นที่ ๑เมตตาเทียม

๑. แผ่ให้ตนเอง

๒. แผ่ให้ผู้อื่น ๑ คน

- ผู้มีพระคุณ

๓. แผ่ให้ผู้อื่น (กลุ่ม)

- เทวดารักษาตน
- โยคี, เจ้าหน้าที่
- ญาติทั้งหลาย
- คนที่รู้จักทั้งหลาย

<u>คำแผ่เมตตาภาวนา</u>

"ขอให้.....มีความสุข
ปราศจากทุกข์"

- อุคคหนิมิต
- เริ่มทำลายสีมสัมเภท

ขั้นที่ ๒ เมตตาแท้

<u>เจาะจง ๗ บุคคล</u>

๑. หญิงทั้งหลาย

๒. ชาย ทล.

๓. อารยชน ทล.

- ผู้เป็นใหญ่ ทล.

๔. อนารยชน ทล.

- ชน ทล.

๕. เทวดา ทล.

- พรหม ทล.
- เทวดา ทล.

๖. มนุษย์ ทล.

๗. วินิปาติกา ทล.

- สัตว์เดรัจฉาน ทล.
- เปรต ทล.
- อสุรกาย ทล.
- สัตว์นรก ทั้งหลาย

- ปฏิภาคนิมิต
- อัปปนาสมาธิ

ขั้นที่ ๓ เมตตาฌาน

<u>ไม่เจาะจง ๕ บุคคล</u>

๑. สัตว์ทั้งปวง
๒. สิ่งมีชีวิตที่
มีลมหายใจ ทป.
๓. สิ่งมีวิญญาณ ทป.
๔. บุคคล ทป.
๕. ผู้นับเนื่องด้วย
อัตภาพ ทป.

<u>ทิศ ๑๐</u>

๑. บูรพา ๖.พายัพ
๒. ปัจฉิม ๗.อีสาน
๓. อุดร ๘.หรดี
๔. ทักษิณ ๙.ล่าง
๕. อาคเนย์ ๑๐.บน

<u>คำแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ</u>

"ขอ(บุคคล) (ทิศ)
จงเป็นผู้ไม่มีเวร
ไม่เบียดเบียนกัน
ไม่มีทุกข์ มีสุข
รักษาตนอยู่เถิด

<u>คำแผ่เมตตาอินทรีย์</u>

"ขอ(บุคคล) (ทิศ)
จงเป็นผู้ไม่มีเวร
มีความปลอดโปร่ง
มีสุขเถิด"

ผล

พระนิพพาน
นิโรธสมาบัติ
ผลสมาบัติ
ฌานสมาบัติ

๒.๒ วิธีการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ(เต็มรูปแบบ)

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติที่มีขั้นของการพัฒนาจิตเต็มรูปแบบนั้น จะเจริญครอบคลุมทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มีอารมณ์จิตที่มีกำลังสมาธิสามารถไปถึงขั้นสมาบัติ ๘ และเกิดปัญญารู้แจ้งไปตามลำดับแห่งญาณ ๑๖ ได้ ด้วยการปฏิบัติไปตามขั้นตอนของการเจริญเมตตาทั้ง ๓ รูปแบบ ได้แก่ เมตตาภาวนา เมตตาเจโตวิมุตติ และเมตตาอินทรีย์มีรายละเอียดดังนี้

๑) การแผ่เมตตาภาวนา

การแผ่เมตตา คือ ภาวะที่ส่งความปรารถนาดีอย่างจริงใจให้แก่มิตรโดยไม่หวังผลตอบแทน เมตตาจึงเป็นคุณธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้มีความรักต่อผู้อื่น และเป็นบาทฐานต่อจิตที่เป็นกรุณา มุฑิตาและอุเบกขา การแผ่เมตตาภาวนาแบ่งเป็น ๒ คือ เมตตาเทียม และ เมตตาแท้ มีดังนี้

๑) เมตตาเทียม คือ ภาวะปรุงเมตตาจิตส่งให้บุคคลอันเป็นที่รัก เรียกว่า ปิยมนาปสัตวบัญญัติ ต้องมีคำบริกรรมประกอบเสมอ โดยนึกคำบริกรรมด้วยใจ เรียกว่า บริกรรมภาวนา แผ่ไปตามลำดับบุคคลดังนี้

<u>คำบริกรรมเมตตาภาวนา</u>

“ขอให้ ..... มีความสุข ขอให้ .....ปราศจากทุกข์”

เช่น ขอให้ ข้าพเจ้า มีความสุข ขอให้ ข้าพเจ้า ปราศจากทุกข์

๑. แผ่ให้ตัวเอง (ข้าพเจ้า)
๒. ผู้มีพระคุณที่มีชีวิตอยู่(ให้ระบุชื่อ พร้อมระลึกใบหน้าทีละคน จนเห็นใบหน้าชัดและยิ้มจึงเปลี่ยนคน ไม่ควรเกิน ๑๐ ท่าน)
๓. เทวดารักษาตน (ส่งจิตไปเหนือศีรษะ ๑-๒ เมตรแล้วระลึก)
๔. พระภิกษุสงฆ์ และโยคี ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม
๕. ญาติทั้งหลาย (ระลึกถึงแบบเป็นกลุ่มของญาติ สถานที่)
๖. คนรู้จักทั้งหลาย (ระลึกกลุ่มเพื่อนสมัยเรียน กลุ่มเพื่อนทำงาน กลุ่มเพื่อนที่วัด เป็นต้น)

วิธีแผ่ ปรุงแต่งจิตด้วยเมตตา พร้อมกับบริกรรมไปตามลำดับบุคคล โดยเริ่มที่ตนเองก่อน ระหว่างที่บริกรรมไปให้นึกถึงความสุข พลังเมตตาในจิตที่มีในตน เช่น ขอบคุณธาตุขันธ์นี้ที่ยังคงเปิดโอกาสให้เราได้มาภาวนา ระลึกจนเกิดความชุ่มเย็นกายใจ มีรอยยิ้ม อาจมีแสงสว่างหรือกายใจเบา ก็ให้เปลี่ยนไปแผ่ให้ผู้มีพระคุณทีละคน นึกใบหน้าท่านนั้น จนหน้าท่านยิ้ม ก็เปลี่ยนคน ทำเช่นเดิมแต่เปลี่ยนลำดับไปเรื่อยๆ

ถ้ารู้สึกว่าแผ่ไม่ออก หรือมีนิวรณ์แทรก ก็ให้กลับมาแผ่ให้ตนเองก่อนพร้อมบริกรรม เมื่อมีกำลังดีแล้วก็กลับไปแผ่ให้ผู้อื่นต่ออีก ทำเช่นนี้จนครบ ถึงคนที่รู้จักทั้งหลาย

๒) เมตตาแท้ คือ การส่งเมตตาด้วยจิตที่เป็นกลางๆ เริ่มทำลายสีมสัมเภท แผ่ไปยังโอทิสบุคคลหรือแผ่แบบเจาะจงบุคคล ๗ จำพวก[๑๗] ขณะแผ่ต้องมีคำบริกรรมประกอบเสมอ แต่จิตจะมีกำลังและตั้งมั่นมากขึ้นกว่าเดิม เป็นอุปจารสมาธิ โดยมีวิธีแผ่แบบเดียวกับเมตตาเทียมและแผ่ต่อจากเมตตาเทียม โดยเพิ่มบุคคลแบบเจาะจง ๗ เมื่อว่าโดยละเอียดจะมี ๑๑ จำพวก มีดังนี้

<u>คำบริกรรมเมตตาภาวนา - แบบเจาะจง ๗ จำพวก</u>

"ขอให้ ..... มีความสุขขอให้ ..... ปราศจากทุกข์"

เช่น ขอให้ <u>หญิงทั้งหลาย</u>มีความสุขขอให้ <u>หญิงทั้งหลาย</u>ปราศจากทุกข์

๑. หญิงทั้งหลาย

๒. ชายทั้งหลาย

๓. ผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย

๔. ชนทั้งหลาย (โดยข้อ ๑-๔ แผ่ขยายออกจากสำนักปฏิบัติ -> ไปยังหมู่บ้าน->ตำบล ->อำเภอ ->จังหวัด ->ประเทศ ->โลก)

---

[๑๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๒.

๕. พรหมทั้งหลาย (ส่งจิตขึ้นเหนือศีรษะไปให้สูงที่สุด)

๖. เทวดาทั้งหลาย (ส่งจิตแผ่ไล่ลงจากสวรรค์ ๖ ชั้นตามลำดับ)

๗. มนุษย์ทั้งหลาย (ส่งจิตแผ่กว้างขวางไปทั่วทุกมุมโลก)

๘. สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย (ส่งจิตแผ่ไปทุกประเภทสัตว์ เช่น สัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์ในอากาศ หรือสัตว์อาศัยตามธาตุ ๔)

๙. เปรตทั้งหลาย (ส่งจิตไปตามกลุ่มเปรตที่เราเห็นหรือรู้สึก เช่น ตามป่าช้า หรือ ที่อยู่ของภพภูมิเปรต)

๑๐. อสุรกายทั้งหลาย (ส่งจิตไปตามที่เราเห็นหรือรู้สึก เช่น ที่ที่มีคนตาย ริมทางเปลี่ยว เป็นต้น)

๑๑. สัตว์นรกทั้งหลาย (จิตดิ่งลงไปในนรกภูมิ ถ้ารู้สึกว่าร้อนน่ากลัว ต้องกำหนดให้ดับก่อน จึงถอยจิตกลับ)

ซึ่งการแผ่เมตตาภาวนาโดยส่งจิตไปตามกลุ่มต่างๆ เป็นการส่งจิตระลึกไปตามความรู้สึก หรือสัญญาจำที่เราเคยรู้มา เป็นสักว่าจิตปรุงแต่งขึ้นมาเท่านั้นหาใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา พยายามตั้งสติรักษาจิตให้ตั้งมั่นเฉพาะสิ่งที่แผ่ให้เท่านั้น โดยส่งความปรารถนาดีให้บุคคลเหล่านั้นมีสุขปราศจากความทุกข์รักษาอุเบกขาและไม่หวั่นไหวตามสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา

พระวิปัสสนาจารย์ให้เจริญเมตตาภาวนาในช่วงเช้า โดยเริ่มตั้งแต่แผ่ให้ตนเอง จนถึงชนทั้งหลายเท่านั้น เพื่อให้จิตมีกำลังสมาธิเป็นบาทให้แก่การเจริญวิปัสสนา แต่ระหว่างวันจะมุ่งเน้นที่วิปัสสนาเป็นสำคัญจนกว่าจะมีญาณปัญญาแก่รอบเข้าสู่การตัดละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์แล้ว เป็นผู้ปิดประตูอบายภูมิได้แน่นอนแล้วจึงจะเพิ่มการแผ่ขึ้นชั้นพรหมจนถึงสัตว์นรก และเข้าสู่การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติต่อไปได้

๒) การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ

การแผ่เมตตตาเจโตวิมุตติ คือ ภาวะหลุดพ้นแห่งจิตโดยอาศัยเมตตาสมาธิระดับอัปปนาภาวนา ทำลายขอบเขตสีมสัมเภท มีความรักเสมอกันทั้งต่อตนเอง ผู้เป็นที่รัก ผู้เป็นกลาง และศัตรูจิตเป็นอัปปมัญญากว้างขวาง ไม่มีประมาณ จิตแผ่ไปในอาการแผ่ ๔ ได้แก่ "จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่

เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนอยู่เถิด" โดยแผ่ไปยังอโนทิสบุคคล คือ แผ่ไม่เจาะจงบุคคล ๕ จำพวก และแผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ โดยมีคำบริกรรมและขั้นตอน[๑๘] ดังนี้

<u>คำบริกรรมเมตตาเจโตวิมุตติ</u>

"ขอ <u>(บุคคล)(ทิศ)</u> จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด"

เช่น ขอ<u>สัตว์ทั้งปวง</u> ใน<u>ทิศบูรพา</u> จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์มีสุข รักษาตนเถิด

อโนทิสบุคคล (ไม่เจาะจง) ๕ จำพวก ได้แก่

๑. สัตว์ทั้งปวง
๒. สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง
๓. สิ่งมีวิญญาณทั้งปวง
๔. บุคคลทั้งปวง
๕. ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง

ทิศทั้ง ๑๐ ได้แก่

๑. บูรพา (ตะวันออก)
๒. ปัจฉิม (ตะวันตก)
๓. อุดร (เหนือ)
๔. ทักษิณ (ใต้)
๕. อาคเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้)
๖. พายัพ (ตะวันตกเฉียงเหนือ)
๗. อีสาน (ตะวันออกเฉียงเหนือ)
๘. หรดี (ตะวันตกเฉียงใต้)

---

[๑๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

๙. เบื้องล่าง

๑๐. เบื้องบน

วิธีแผ่ การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ จะแผ่ต่อจากเมตตาภาวนา กล่าวคือ แผ่ให้ตนเอง จนถึง สัตว์นรก มีคำบริกรรมว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์” เป็นต้น จนจิตเป็นเมตตาแท้แล้ว

จึงเข้าสู่การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ เริ่มจากสัตว์ทั้งปวง (บุคคล) และเริ่มที่ทิศบูรพา(ทิศ) คำบริกรรมว่า“ขอสัตว์ทั้งปวงในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด” ขณะแผ่จะสนใจเฉพาะสิ่งที่เราแผ่ให้ คือสัตว์ทั้งปวง จะไม่สนใจอาการแทรกใดๆทั้งสิ้น เมื่อส่งไปจนสุด อาจมีอาการตัด หรือแผ่ไปต่อไม่ได้แล้ว จึงเปลี่ยนทิศถัดไป เป็นทิศปัจฉิม ยังคงแผ่ให้บุคคลเดิมอยู่ แผ่ไปจนสุด จนกระทั่งครบ ๑๐ ทิศ (ทิศเบื้องล่าง) จากนั้นให้จะเปลี่ยนเป็นบุคคลที่ ๒ คือ“สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง” ในทิศบูรพา ทำเช่นเดิมจนครบ ๑๐ทิศ แล้วจึงเปลี่ยนบุคคลจนครบ ๕ บุคคล บุคคลละ ๑๐ ทิศ

พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้พิจารณาว่าในบัลลังก์หนึ่งๆ อาจจะให้แผ่ไปทิศเดียวจนสุด หรือ บางบัลลังก์ให้แผ่ทั้ง ๑๐ ทิศ ขึ้นอยู่กับสภาวะของโยคีบุคคล ดังนั้นต้องมีการสอบอารมณ์เป็นประจำ และเมื่อมีกำลังอินทรีย์พัฒนาอย่างต่อเนื่องจนถึงระดับหนึ่งแล้ว พร้อมทั้งมีสภาพธรรมปรากฏชัดเจนตามเกณฑ์ที่พระวิปัสสนาจารย์ได้เห็นควร ได้แก่ สภาวะของฌานสมาบัติ ความเป็นวสี และสภาวะของโสฬสญาณเป็นต้น จึงจะให้โยคีบุคคลแผ่เมตตาอินทรีย์ต่อไป

๓) การแผ่เมตตาอินทรีย์

การแผ่เมตตตาอินทรีย์ คือ ภาวะของเมตตาฌานที่ส่งความปรารถนาดีแก่สรรพสัตว์ไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ จนสมาธิพัฒนาไปตามลำดับสมาธิ ๘ ระดับ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ ซึ่งขณะเดียวกันนั้นผู้แผ่เองจะมีการพัฒนาวิปัสสนาญาณไปตามลำดับของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มีสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปทาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕

พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ จนเข้าถึงความหลุดพ้น ๒ ส่วน เรียกว่า "อุภโตภาควิมุตติ"[๑๙]คือ ด้วยกำลังของสมาธิเป็น "เจโตวิมุตติ" (สมาบัติ ๘) และหลุดพ้นด้วยปัญญาเป็น "ปัญญาวิมุตติ"[๒๐]

พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาสภาวะของโยคีบุคคลที่แผ่เมตตาเจโตวิมุตติจนมีสภาวะที่จะเข้าสู่การแผ่เมตตาอินทรีย์ได้ เช่น มีสภาวะของฌาน ๔ ที่สมบูรณ์เป็นระยะเวลาพอสมควร และมีการพัฒนาขึ้นสู่อรูปสมาธิไปตามลำดับ จึงให้ปรับการแผ่โดยเริ่มจากแผ่ให้ตนเองจนถึงสัตว์นรก โดยแผ่แยกตามกลุ่มทั้งเมตตา กรุณา มุฑิตา และอุเบกขา อันเป็นเจโตวิมุตติประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ พัฒนาไปตามลำดับจนกระทั่งถึงโพชฌงค์ ๗[๒๑]เมื่อแผ่ครบแล้วจึงขึ้นสู่การแผ่เมตตาอินทรีย์ มีคำบริกรรมและวิธีแผ่[๒๒] ดังนี้

<u>คำบริกรรมเมตตาอินทรีย์</u>

"ขอ <u>(บุคคล)(ทิศ)</u>จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด"

เช่นขอ<u>สัตว์ทั้งปวง</u> ในทิศ<u>บูรพา</u> จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด

อโนทิสบุคคล (ไม่เจาะจง) ๕ จำพวก ได้แก่สัตว์ทั้งปวงสิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง สิ่งมีวิญญาณทั้งปวงบุคคลทั้งปวง และผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง

---

[๑๙] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๕/๓๑๔., **อุภโตภาควิมุต** คือ ผู้หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถะมามากจนได้สมาบัติ ๘ แล้วจึงใช้สมถะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป ชื่อว่าหลุดพ้น ๒ ส่วน คือหลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติ (วิกขัมภนะ) และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค (สมุจเฉทะ) (ที.ม.อ. ๑๓๐/๑๑๓).

[๒๐] ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๑๐/๘๒., **ปัญญาวิมุตติ** หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยปัญญา กำจัดอวิชชาได้ ทำให้สำเร็จอรหัตตผล และทำให้เจโตวิมุตติ เป็นวิมุตติที่ไม่กำเริบคือ ไม่กลับกลายได้อีกต่อไป (ที.สี.อ. ๓๗๓/๒๘๑).

[๒๑] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๗๗.

[๒๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๔๖๔.

ทิศทั้ง ๑๐ ได้แก่ บูรพา(ตะวันออก) ปัจฉิม(ตะวันตก) อุดร(เหนือ) ทักษิณ(ใต้) อาคเนย์(ตะวันออกเฉียงใต้) พายัพ(ตะวันตกเฉียงเหนือ)อีสาน (ตะวันออกเฉียงเหนือ) หรดี(ตะวันตกเฉียงใต้) เบื้องล่าง และเบื้องบน

วิธีแผ่ เริ่มจากการแผ่ให้ตนเองจนถึงสัตว์นรก ให้แยกตามกลุ่มแผ่ด้วยจิตเป็นเมตตา กรุณา มุฑิตา และอุเบกขา อันเป็นเจโตวิมุตติ กล่าวคือ จิตถึงระดับสัมโพชฌงค์[๒๓] อันประกอบด้วยฌาน ใช้คำบริกรรมตามกลุ่มที่อธิบายไว้แล้ว จนจิตละบริกรรมเองแต่ยังคงแผ่ไปให้ครบ ดังนี้

๑. แผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ได้แก่ ตนเอง ผู้มีพระคุณ คนรู้จัก ญาติ กลุ่มเจาะจง ได้แก่ หญิง ชาย ผู้เป็นใหญ่ และชนทั้งหลาย
๒. แผ่มุฑิตาเจโตวิมุตติ ได้แก่ พรหม เทวดา มนุษย์ที่มีความสุข
๓. แผ่กรุณาเจโตวิมุตติ ได้แก่ มนุษย์ที่ประสบทุกข์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรกทั้งหลาย
๔. แผ่อุเบกขาเจโตวิมุตติ ได้แก่ แผ่อัปปมัญญาออกรอบกายให้สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ด้วยอุเบกขาจิต

จากนั้นจึงเข้าสู่การแผ่เมตตาอินทรีย์ วิธีแผ่เช่นเดียวกับเมตตาเจโตวิมุตติ กล่าวคือแผ่บุคคลแรก ได้แก่ สัตว์ทั้งปวง คำบริกรรมว่า “ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด” จนครบ ๑๐ ทิศ จึงเปลี่ยนบุคคลลำดับที่ ๒ แล้วแผ่จนครบ ๑๐ ทิศ จึงเปลี่ยนบุคคลไปจนครบทั้งหมด การแผ่ให้อารมณ์สนใจอยู่เฉพาะสิ่งที่เราแผ่ให้เท่านั้น จิตแรกที่แผ่ออกให้มีคำบริกรรมและเป็นเมตตาฌาน เมื่อจิตละบริกรรมจนเข้าสู่อุเบกขาฌานแล้ว ทรงอยู่ในความว่าง เห็นจิตผู้รู้เกิดดับในความว่างและเคลื่อนต่อไปนั่นคือเข้าสู่อรูปสมาธิไปตามลำดับ

การพัฒนาญาณปัญญาในเมตตาอินทรีย์นั้น จะต้องส่งเมตตาจิตที่ระลึกถึงธรรมที่ทำให้พ้นจากพยาบาทและกิเลสต่างๆ เพื่อให้จิตหลุดพ้นจาก

---

[๒๓] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๗๗.

กิเลสที่กลุ้มรุมจิตทั้งปวงเป็น “เจโตวิมุตติ” ด้วยอาการ ๘ อย่าง[๒๔] ดังนี้

๑. ด้วยเว้นความบีบคั้นไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง

๒. ด้วยเว้นการฆ่าไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง

๓. ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อนไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน

๔. ด้วยเว้นความย่ำยีไม่ย่ำยีสัตว์ทั้งปวง

๕. ด้วยเว้นการเบียดเบียนไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง

๖. ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นผู้ไม่มีเวรอย่าได้มีเวรกัน

๗. จงเป็นผู้มีสุขอย่ามีทุกข์

๘. จงมีตนเป็นสุขอย่ามีตนเป็นทุกข์

การระลึกถึงธรรม ๘ ประการนี้ ถ้าสามารถกระทำตลอดทั้งวันทั้งคืน ระลึกด้วยสติทุกขณะจิตที่กระทบกับภาวะของสัตว์ทั้งหลายแล้ว จิตจะสำรวมระวังทั้งภายในและภายนอก ทำให้การปฏิบัติพัฒนาอย่างรวดเร็ว จนแจ้งด้วยภาวะแห่งเหตุปัจจัย จิตจะวางเป็นกลางสักว่าสภาวธรรม

เมื่อโยคีบุคคลแผ่เมตตาอินทรีย์จนมีความชำนาญ และพัฒนา ไปตามลำดับของสมาบัติ ๘ ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัยที่ได้ทำให้มาก เจริญให้มากแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาให้เจริญเมตตาอินทรีย์ขั้นสูง

๔) การแผ่เมตตาอินทรีย์ขั้นสูง

เมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์แก่รอบสมบูรณ์เป็นปกติดีแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาให้ขึ้นสู่การแผ่เมตตาอินทรีย์ขั้นสูง ขั้นตอนดังนี้

๑. แผ่เมตตาให้ตนเองจนถึงสัตว์นรก (แบบเจโตวิมุตติ ๔ กลุ่ม)

๒. แผ่เมตตาเจโตวิมุตติไปยังทิศทั้ง ๑๐

๓. แผ่เมตตาอินทรีย์แบบละเอียดไปในทิศเดียว เริ่มจากทิศตะวันออกมีบริกรรมแบบสมถะ แต่อารมณ์จิตพิจารณาธรรมแบบวิปัสสนา กล่าวคือ ตามดูความเกิดดับของรูปนามไปขณะที่แผ่ ส่ง

---

[๒๔] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๔๖๓.

จิตไปปกติ แต่พิจารณาธรรมด้วย (บางครั้งพระวิปัสสนาจารย์จะให้แผ่เมตตาอินทรีย์ไป ๑๐ ทิศ ก่อน แล้วจึงแผ่เมตตาอินทรีย์แบบละเอียดในทิศเดียวต่อ)

การแผ่เมตตาอินทรีย์ขั้นสูงนี้ จิตของผู้ปฏิบัติจะละเอียดมากทั้งสมาธิฌานจะสามารถไปถึงสมาบัติ ๘ ได้อย่างชำนาญ รวมทั้งเกิดปัญญาในการพิจารณาธรรมไปตามลำดับของสภาวะญาณ ๑๖ จะแจ่มชัดมาก เห็นความสัมพันธ์ของสมถะและวิปัสสนาอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง คลายความสงสัยที่เกิดจากความไม่รู้ (อวิชชา) ได้อย่างมาก เข้าใจสภาวะรูปนาม ทุกแง่มุมทุกประสบการณ์ ทุกมิติของจิต รู้ได้ทุกอิริยาบท สุดท้ายจะคลายอุปาทานเพราะเห็นว่าทุกๆขณะ เป็นสักว่าการทำงานของขันธ์ ๕ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหัวข้อ “การเจริญเมตตาเพื่อเป็นบาทฐานขึ้นสู่มรรคผลเบื้องสูง”

๒.๓ สมาธิ ๙ ระดับด้วยการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

สมาธิ หรือ ฌาน แปลว่า เพ่งจนจิตแน่วแน่จนถึงอัปปนาสมาธิ ในสมถะ ๔๐ กองนั้นกองที่จัดเป็นอัปปนาสมาธิ มี ๓๐ กอง ได้แก่ กสิณ ๑๐ อานาปานสติ ๑ อสุภะ ๑๐ กายคตาสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ และ อารุปป ๔

สมาธิ ๙ ระดับ คือ ลำดับของการเพ่งจิตจนเป็นฌาน โดยมีรูปธรรมและอรูปธรรมเป็นอารมณ์ หรือเรียกว่า สมาบัติ ๙[๒๕] ได้แก่รูปสมาบัติ ๔ อรูปสมาบัติ ๔ และสัญญาเวทยิตนิโรธ อธิบายดังนี้

๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ วิตก(ตรึก) วิจาร(ตรอง) ปีติ(อิ่มใจ) สุข (สบายใจ) และเอกัคคตา(จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง)

๒. ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ สุข เอกัคคตา

๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

๕. อากาสานัญจายตนะ คือ กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้ เป็นอารมณ์

---

[๒๕] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๘/๕๑๙., อนุปุพพวิหารสมาบัติ ๙ หรือ สมาบัติ ๙.

๖. วิญญาณัญจายตนะ คือ กำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์

๗. อากิญจัญญายตนะ คือ กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไรๆ เป็นอารมณ์

๘. เนวสัญญานาสัญญายตนะ คือ ภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ เป็นอารมณ์[๒๖]

๙. สัญญาเวทยิตนิโรธ คือ ภาวะที่ดับสัญญาและเวทนามี ๒ คือ อสัญญสมาบัติมีแก่ปุถุชน และนิโรธสมาบัติเฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ ผู้ชำนาญในสมาบัติ ๘ ข้างต้นจึงจะเข้าได้[๒๗]

ฌาน ๒ จำแนกโดยสภาพธรรมของผู้ปฏิบัติ มี ๒ ประเภท ได้แก่

๑. โลกียฌาน คือ ฌานของปุถุชน สมาธิย่อมเสื่อมด้วยธรรมอันเป็นข้าศึก (นิวรณ์) เป็นภาวะผู้ยังไม่รู้แจ้งวิมุตติที่ยอดเยี่ยมในธรรมวินัยนี้[๒๘]แม้ผู้นั้นจะสามารถเข้าถึงสมาบัติ ๘ ได้ ก็จัดเป็นโลกียฌาน ลักษณะของโลกียฌาน ต้องใช้การเพ่งสยบในอารมณ์เดียวที่เป็นบัญญัติ (อารัมมณูปนิชฌาน) โลกียฌานต้องใช้การนั่งเข้าฌานเท่านั้น และมีเสียงเป็นข้าศึกต่อฌาน

๒. โลกุตตรฌาน คือฌานที่บุคคลนั้นย่อมไม่หวั่นไหวเพราะทิฏฐิต่างๆ เป็นผู้ฉลาดในฌานและวิโมกข์ ตั้งจิตมั่นแล้วย่อมเห็นแจ้งทั้งสมถะและวิปัสสนาเกิดขึ้นได้ในขณะนั้น และเห็นว่าสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ เห็นนิพพานเป็นสุข[๒๙]เป็นฌานของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ได้แก่ สมาบัติ ๘ ผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติ ซึ่งจะสามารถเห็นการเกิดดับของรูปนามเป็นไปตามกฎไตรลักษณ์ในขณะทำฌาน (ลักขณูปนิชฌาน) โลกุตตรฌานสามารถจะทำฌานขณะเดินจงกรม ทำอิริยาบทย่อยต่างๆ แม้ขณะนั่งเจริญฌาน หูก็จะได้ยินเสียงแต่จะไม่สนใจ แม้แต่เจริญจนเข้าอรูปสมาธิ บางครั้งรู้กายแต่

---

[๒๖] พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์,**พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๔๔,๕๑๓.

[๒๗] อภิ.ปญฺจ.อ. ๗๓๕/๒๘๒.

[๒๘] สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๗๘.

[๒๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๒/๑๐๑.

จะไม่สน และสามารถกลับเข้าสู่อารมณ์ฌานได้อย่างรวดเร็ว

ฌานของอัปปมัญญา ๔ ลักษณะของฌานที่เกิดจากการเจริญอัปปมัญญา หรือ พรหมวิหาร ๔ ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มีดังนี้

๑. อารมณ์ : เป็นบัญญัติ เรียกว่า สัตวบัญญัติ ซึ่งต่างจากบัญญัติอารมณ์ทั้งหมด กล่าวคือ เป็นบัญญัติอารมณ์แต่ไม่มีภาพ
๒. ภาวนา๓ : เป็นบริกรรมภาวนา อุปจารภาวนา อัปปนาภาวนา
๓. นิมิต ๓ : เป็นบริกรรมนิมิต อุคหนิมิต (โดยปริยาย) และปฏิภาคนิมิต (โดยปริยาย)[๓๐]
๔. รูปฌาน ๔ : เมตตา มุทิตา กรุณา ได้ปฐมฌานถึงตติยฌาน ส่วนอุเบกขาได้จตุตถฌาน
๕. ยกขึ้นสู่อรูปสมาธิ ๔ : จากภาวะรูปฌาน ๔ มีความว่างและจิตรู้เกิดดับทรงอยู่ ให้กำหนดที่ว่างหาที่สุดมิได้ เป็นอารมณ์แล้วเจริญต่อไปในอรูปสมาธิ ๔ โดยมีการแผ่จิตออกไปเป็นลำดับ

อรูปสมาธิแบบเจโตวิมุตติต่อยอดจากอัปปมัญญา ๔ ปรากฏในโคทัตตสูตร[๓๑] ดังนี้

๑. อัปปมาณาเจโตวิมุตติ: เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร
๒. อากิญจัญญาเจโตวิมุตติ: ล่วงวิญญาณัญจายตนฌาน โดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’
๓. สุญญตาเจโตวิมุตติ: พิจารณาเห็นวิมุตติว่า ‘สิ่งนี้ว่างจากอัตตา'
๔. อนิมิตตาเจโตวิมุตติ: เพราะไม่กำหนดนิมิตทั้งปวงอยู่

---

[๓๐] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี**, หน้า ๑๘๙., **บริกรรมนิมิต** คือ เริ่มแผ่เมตตาตนเองถึงเวรีบุคคล **อุคคหนิมิต** คือ เมตตาจิตเกิดทั่วไปยังไม่เข้าถึงสีมสัมเภท **ปฏิภาคนิมิติ** คือ สำเร็จสีมสัมเภทแล้ว, **โดยปริยาย** เพราะเป็นกรรมฐานที่ใช้ใจ ไม่ได้อาศัยการเห็นหรือกระทบ

[๓๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๙/๔๙๗.

๑) สมาธิ ๙ ระดับที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

สมาธิ ๙ ระดับ หรืออนุปุพพวิหารธรรม[๓๒] หมายถึงธรรมเครื่องอยู่ที่ต้องเข้าสมาบัติตามลำดับ เรียกว่า สมาบัติ ๙ หรือ สมาธิจริยา ๙[๓๓] มีดังนี้

ภิกษุนั้นละนิวรณ์๕ประการนี้ที่เป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตเป็นเครื่องทอนกำลังปัญญาแล้วสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุ "ปฐมฌาน"ที่มีวิตกวิจารปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่

เพราะวิตกวิจารสงบระงับไปบรรลุ"ทุติยฌาน"มีความผ่องใสในภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารมีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

เพราะปีติจางคลายไปมีอุเบกขามีสติสัมปชัญญะเสวยสุขด้วยนามกายบรรลุ"ตติยฌาน"ที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า'ผู้มีอุเบกขามีสติอยู่เป็นสุข'

เพราะละสุขและทุกข์ได้เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนบรรลุ "จตุตถฌาน"ที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุขมีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่[๓๔]

เพราะล่วงรูปสัญญาดับปฏิฆสัญญาไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวงบรรลุอากาสานัญจายตนะ โดยกำหนดว่า 'อากาศหาที่สุดมิได้'

เพราะล่วงอากาสานัญจายตนะโดยประการทั้งปวงบรรลุ "วิญญาณัญจายตนะ" โดยกำหนดว่า'วิญญาณหาที่สุดมิได้'

เพราะล่วงวิญญาณัญจายตนะได้โดยประการทั้งปวงบรรลุ"อากิญจัญญายตนะ"โดยกำหนดว่า'ไม่มีอะไร'

เพราะล่วงอากิญจัญญายตนะโดยประการทั้งปวงบรรลุ"เนวสัญญานาสัญญายตนะ"

---

[๓๒] องฺ.นวก.อ. (ไทย)๓/๓๒-๓๓/๓๐๗.

[๓๓] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓.

[๓๔] ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓/๑๖.

เพราะล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะโดยประการทั้งปวง บรรลุ "สัญญาเวทยิตนิโรธ"เพราะเห็นด้วยปัญญา อาสวะทั้งหลายของเธอย่อมสิ้นไป[๓๕]

สรุปความดับไปตามลำดับองค์ฌานของสมาธิ ๙ ระดับ[๓๖] มีดังนี้

๑. กามสัญญาของผู้เข้าปฐมฌานดับไป

๒. วิตก วิจารของผู้เข้าทุติยฌานดับไป

๓. ปีติของผู้เข้าตติยฌานดับไป

๔. ลมหายใจเข้าลมหายใจออก(กาย) ของผู้เข้าจตุตถฌานดับไป

๕. รูปสัญญาของผู้เข้าอากาสานัญจายตนฌานดับไป

๖. อากาสานัญจายตนสัญญาของผู้เข้าวิญญาณัญจายตนฌานดับไป

๗. วิญญาณัญจายตนสัญญาของผู้เข้าอากิญจัญญายตนฌานดับไป

๘. อากิญจัญญายตนสัญญาของผู้เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนดับไป

๙. สัญญาและเวทนาของผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธดับไป

การเข้าสมาบัติ ๙ ต้องเข้าจนเป็น **"วสี"** แปลว่า ความชำนาญในฌาน ทำฌานได้ตามปรารถนา ณ ที่ใด เมื่อไรก็ได้ มี ๕ อย่าง[๓๗] ดังนี้

๑.ชำนาญในการนึกถึงฌาน เช่น นึกถึงปฐมฌาน นึกเมื่อไร ที่ใดก็ได้ (อาวัชชนวสี)

๒. ชำนาญในการที่เข้าฌาน รวดเร็ว ฉับพลัน (สมาปัชชนวสี)

๓. ชำนาญในการทรงฌาน หรือรักษาภวังคจิต (อธิฏฐานวสี)

๔. ชำนาญในการจะออกจากฌาน ตรงเวลาที่กำหนด (วุฏฐานวสี)

๕. ชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานแต่ละองค์ (ปัจจเวกขณวสี)

---

[๓๕] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๒๓/๓๕๕.

[๓๖] องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๑/๔๙๓., **สัญญาเวทยิตนิโรธ** หมายถึง สมาบัติที่ดับสัญญาและเวทนา มี ๒ อย่าง คือ (๑) อสัญญาสมาบัติ มีแก่ปุถุชน (๒) นิโรธสมาบัติ เฉพาะพระอนาคามีและพระอรหันต์ผู้ชำนาญในสมาบัติ ๘ แล้วเท่านั้นจึงจะเข้าได้ (อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) ๗๓๕/๒๘๒.)

[๓๗] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓.

๒) การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติเข้าสู่สมาธิ ๙ ระดับ

การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติจัดเป็นโลกุตตรฌาน เพราะบุคคลที่สามารถปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตตินั้น จะต้องเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิที่สมบูรณ์ ได้แก่ พระอริยะเจ้าทั้งหลาย มีจิตที่เป็นโลกุตตรจิต (ผลจิต) เมื่อทำฌานจึงเกิดเป็นโลกุตตรฌาน

ซึ่งขณะที่แผ่เมตตาออกไปสู่ทิศต่างๆ ให้บริกรรมไปว่า “ขอสรรพสัตว์ทั้งปวง ที่อยู่ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด” เป็นต้น โดยอารมณ์หลักที่ต้องยึดให้มั่นคง ได้แก่ สิ่งที่เราแผ่ให้ในที่นี้คือ สรรพสัตว์ทั้งปวง แล้วน้อมจิตเมตตาออกไป

แท้จริงแล้วขณะที่แผ่เมตตาออกไปนั้นจะมีอารมณ์เปลี่ยนแปลงเกิดดับทุกขณะ แต่เราจะไม่สนใจการเกิดดับนั้น ไม่สนใจอารมณ์แทรกใดๆ ทั้งสิ้น ยิ่งมีสติ สมาธิจดจ่อตั้งมั่นกับสิ่งที่เราแผ่ให้มากเท่าไร ภาวะของฌานก็จะพัฒนาอย่างเร็วขึ้นเท่านั้น จากปฐมฌาน เข้าสู่ทุติยฌาน ตติยฌาน จนกระทั่งถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ ไปตามลำดับ มีดังนี้

๒.๑) ปฐมฌาน

องค์ฌาน: มี ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

อาการ: แผ่ไปแล้วมีความสงบระงับของนิวรณ์ ๕ จิตตั้งมั่นอยู่กับคำบริกรรม และอาการแผ่ไปสู่สัตว์ทั้งปวง อาการมีดังนี้

๑. มีคำบริกรรม และนึกน้อมไปยังบุคคลที่แผ่ให้ (วิตก วิจาร)

๒. ร่างกายเบาสบาย จิตแช่มชื่น (ปีติ)

๓. มีความสุขกาย สุขใจ (สุข)

๔. จิตที่ตั้งมั่น จะสงบไม่ซัดส่าย ระงับจากนิวรณ์ต่างๆ (เอกัคคตา)

๕. หูได้ยินเสียงชัด แต่ไม่รำคาญ คุมอารมณ์ได้เป็นปกติ

๖. ลมหายใจเบาลงเล็กน้อย

๗. จิตยังไม่มีกำลังมากนัก บางครั้งก็เคลื่อนไปสู่อุปจารสมาธิได้ง่าย

๘. จิตมีอาการเคลิ้มเหมือนจะหลับ แต่ไม่หลับ ตัวตรงดี ต่อมาคล้ายหวิวตกจากที่สูง (อารมณ์หยาบของปฐมฌานที่ไม่ทรงตัว)

วิธีแผ่ : บริกรรมพร้อมทั้งส่งจิตเมตตา การแผ่ให้ปรุงแต่งจิตจนรู้สึกเปี่ยมด้วยความปรารถนาดีต่อเหล่าสัตว์ ชุ่มเย็น อาจมีแสงสว่าง ส่งจิตเมตตาให้โดยไม่มีส่วนเหลือ และสนใจเฉพาะสิ่งที่เราแผ่ให้ เช่น สัตว์ทั้งปวง จนสงบระงับจากนิวรณ์ และไม่สนใจอาการแทรกใดๆ แม้ว่าจะชัดเจนหรือรุนแรงสักเพียงใด จนจิตละคำบริกรรมเอง นั่นคือเข้าสู่ทุติยฌาน

๒.๒) ทุติยฌาน

องค์ฌาน มี ๓ ได้แก่ ปีติ สุข และเอกัคคตา

อาการ: ไม่มีคำบริกรรม จิตละวิตก วิจาร จะเห็นอาการของปีติต่างๆ อย่างชัดเจน อาการมีดังนี้

๑. ไม่มีคำบริกรรม ไม่มีความคิด ไม่มีเสียงพากย์ (ละวิตก ละวิจาร)

๒. จิตมีความเอิบอิ่ม ชุ่มชื่น เบา สว่าง เป็นต้น (ปีติ)

๓. มีความสุขกาย สุขใจ (สุข)

๔. จิตสงัด สงบ ประณีต ทรงอารมณ์สมาธิได้ดีขึ้น (เอกัคคตา)

๕. จิตจับอารมณ์ได้ไวขึ้น จิตน้อมเข้าภายใน ไม่ซัดส่าย

๖. ลมหายใจและเสียงแผ่วเบาลงอีก

๗. ตั้งมั่นอยู่แต่บริกรรมหาย(อาการจิตทรงสมาธิสูงขึ้น)

๘. เผลอ ลืมตัว ลืมภาวนา (เคลื่อนจากฌาน ๒ ไปอุปจารสมาธิ)

วิธีแผ่: แผ่โดยจิตจับอยู่กับสิ่งที่เราแผ่ให้ โดยไม่สนอาการแทรกใดๆ จิตจะละความคิด(วิตก) ละเสียงพากย์ เสียงพูดในจิต (วิจาร) ละบริกรรมเอง แต่จะสังเกตเห็นอาการปีติต่างๆ เช่น เบา หนัก ตัวขยาย ไหว โยก เอน สั่น ปากงับ สะบัด ซาบซ่า เย็น ร้อน เป็นต้น ซึ่งปีติจะส่งผลต่อกาย ควรทรงกายให้ตรงไว้ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนจิตละปีติต่างๆ เอง และสังเกตเห็นอาการของสุขอย่างชัดเจน นั่นคือเข้าสู่ตติยฌาน

๒.๓) ตติยฌาน

องค์ฌาน มี ๒ ได้แก่ สุข และเอกัคคตา

อาการ: ไม่มีคำบริกรรม ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร ไม่มีปีติ จะเห็นเฉพาะอาการสุข สงบภายในขึ้นอย่างชัดเจน ตัวตรงนิ่ง อาการมีดังนี้

๑. ความชุ่มชื่น เอิบอิ่มหายไป แต่จิตจะมีสุขเด่นชัดขึ้น (ละปีติ)

๒. จิตมีความสุข โดยไม่มีปีติ (สุข)

๓. จิตมีสมาธิ ทรงตัวมากยิ่งขึ้น (เอกัคคตา)

๔. กายตั้งตรง เหมือนถูกล็อคไว้

๕. ลมหายใจเบามาก จนเกือบไม่รู้สึก

๖. หูได้ยินเสียงเบามาก พอได้ยินแผ่วๆ ขาดๆ หายๆ

๗. มีเวทนาแรง เช่น ปวด ร้อน หนาว อย่าขยับตัวฌานจะเคลื่อน

๘. รักษากำลังใจให้มั่นคง พยายามไม่สนใจอาการแทรกใดๆ ทั้งสิ้น

๙. จิตดิ่งลึกในสมาธิมาก จนบางครั้งจะมีภาพนิมิตต่างๆ หรือเป็นภาพภพชาติต่างๆ ไหลมาเหมือนดูภาพยนตร์ อาจเห็นได้ชัดหรือไม่ชัด ที่ชัดจะเสมือนอยู่ในเหตุการณ์จริง สัมผัสได้ทางทวารทั้ง ๖

มีครูบาอาจารย์กล่าวว่าตรงรอยต่อระหว่างฌาน ๓ กับ ฌาน ๔ จะใช้สำหรับฝึกอภิญญาจิต ซึ่งเป็นความรู้สึกของผู้ได้วสีฌานที่เข้าออกแต่ละฌานได้อย่างรวดเร็วชำนาญแล้ว ถึงฌาน ๔ แล้วถอยสมาธิลงมาเพื่อระลึกจิตใช้อภิญญาได้ทันที แต่ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรคระบุว่าการทำอภิญญา ผู้นั้นต้องได้สมาบัติ ๘ มาก่อน เคยฝึกวสีฌานทั้ง ๑๔ นัย เมื่อทำอภิญญา เช่น การระลึกชาติ ต้องเจริญอิทธิบาท ๔ ให้บริบูรณ์ทุกขั้นตั้งแต่ปฐมฌานถึงจตุตถฌาน แล้วใช้ฌาน ๔ เป็นบาทให้อภิญญา โดยถอยสู่อุปจารสมาธิ (สภาวะทิพย์) แล้วทำอภิญญาในข้อที่ปรารถนา[๓๘]

แต่สำหรับผู้ที่เคยได้อภิญญามาตั้งแต่อดีตชาติ เมื่อจิตเข้าสู่ฌาน ๔ และเป็นวสีภาวะ บางท่านก็ปรากฏเรื่องราวในอดีตนับไม่ถ้วน แต่เมื่อมีสติและปัญญาญาณตามรู้สภาพธรรมตามจริง จะพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายในภพชาติ สังสารวัฏ จะตัดละได้อย่างรวดเร็ว จิตจะน้อมเข้าสู่ทางพ้นทุกข์

วิธีแผ่ : เมื่อแผ่จนจิตละคำบริกรรม ละวิตก ละวิจาร ละปีติ ก็ให้แผ่ต่อไปโดยจิตจับอยู่กับสิ่งที่เราแผ่ให้ โดยไม่สนอาการแทรกใดๆจะสังเกตเห็นอาการสุข สงบระงับภายในอย่างชัดเจน มีอาการตัวล็อคตรงแข็ง

---

[๓๘] วิสุทธิ (ไทย) ๒/๔๐๓/๕๕๙.

หูได้ยินแผ่วมาก ลมหายใจเบาละเอียด อาจจะมีทุกขเวทนาแทรกเข้ามาเป็นระยะ ให้พยายามรักษาอาการนิ่ง สนใจต่อสิ่งที่เราแผ่ถึงเท่านั้น ก็จะมีอาการสงบระงับ ทรงสมาธิ นิ่ง จิตเป็นอุเบกขาอยู่ภายในนั่นคือเข้าสู่จตุตถฌาน

๒.๔) จตุตถฌาน

องค์ฌาน:มี ๒ ได้แก่ เอกัคคตา และอุเบกขา

อาการ: ไม่มีบริกรรม ไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร ไม่มีปีติ ไม่มีสุข มีแต่อาการสงบระงับ ทรงสมาธิ เป็นอุเบกขาอยู่ภายใน อาการมีดังนี้

๑. ทรงอารมณ์เป็นหนึ่ง เด็ดเดี่ยว มั่นคงมาก (เอกัคคตา)

๒. เหมือนไม่มีลมหายใจ จิตสว่าง รู้ชัด อาจจะหูดับ

๓. ไม่รู้สัมผัสจากภายนอก ถึงรู้จะกลับมาเร็วมาก

๔. มีความทรงตัวของจิตเป็นปกติ (อุเบกขา)

๕. ไม่มีภาพ มีแต่สภาวะรู้ กำหนดแค่ รู้หนอ หรือ รู้ๆๆ

๖. สัณฐานกายไม่ชัด สภาวะลอยๆ ถ้าสงสัยฌานจะเคลื่อนหลุด

วิธีแผ่ : เมื่อแผ่จนจิตละความสุข กายยังคงทรงนิ่งอยู่ จิตทรงอารมณ์เป็นหนึ่งไม่เคลื่อน เหมือนไม่หายใจ หูดับ ไม่รับสัมผัสภายนอก รู้ชัดโล่งๆ ว่างๆ จิตเฉย อาจมีม่านหมอกบางๆ หากสงสัยหรือนึกคิด ฌานจะเคลื่อนออกมาทันที ครั้งแรกๆ ให้พยายามทรงสภาวะฌาน ๔ ไว้ก่อน สัก ๕-๑๐ นาที ในสภาวะโล่ง โปร่ง สบาย

เมื่อฝึกจนชำนาญ (วสี)จะทรงได้นานขึ้น แล้วให้สังเกตในความโล่งว่าง จะมีภาวะรู้อยู่ภายใน ถ้ายังไม่เห็นให้ลองบริกรรม รู้ๆๆ เป็นจังหวะ และเพิ่มสังเกตอาการสุดรู้แต่ละครั้งด้วย เปรียบเหมือนปาก้อนดิน (ตัวรู้) ใส่กำแพง (ภาวะว่าง) ซึ่งก้อนดินที่ปาถูกกำแพงอากาศ ย่อมแตกไปทุกๆครั้งที่เราปาไปถึง ก็คือเห็นอาการเกิดดับของจิตรู้แต่ละขณะๆ ทำเช่นนี้ไปเรื่อยๆ จนจิตเรียนรู้ เห็นอาการเกิดดับของจิตรู้ได้ละเอียดและถี่ขึ้น ต่อมาเห็นจิตรู้เกิดดับในสภาวะหมอกหนาแน่นทึบ นั่นคือเข้าสู่อากาสานัญจายตนะ

๒.๕) อากาสานัญจายตนะ

องค์ฌาน:มี ๒ ได้แก่ เอกัคคตา และอุเบกขา

อาการ:มีแต่อาการสมาธิตั้งมั่น จิตวางเฉย มีอารมณ์เป็น“อากาสบัญญัติ” คือ กำหนดรู้อากาสไม่มีที่สิ้นสุด อาการมีดังนี้

๑. เห็นจิตตัวรู้เกิดดับในความว่างได้อย่างชัดเจน

๒. เห็นจิตตัวรู้เกิดดับได้ละเอียดขึ้น จิตรู้อาจเคลื่อนที่ไปเรื่อยๆ

๓. มีความว่าง อากาศจางๆ หมอกขาวๆ และหนาแน่นทึบ

๔. เห็นจิตพยายามจะเคลื่อนทะลุผ่านความว่าง หรือ สภาวะต่างๆ

๕. เห็นจิตหาทางลัดเลาะ กระโดดข้ามสภาวะที่กั้นอยู่

๖. บางครั้งอาจมีแสงสว่างเจิดจ้า จนมองไม่เห็นทางไป

วิธีแผ่ : เมื่อสามารถสังเกตเห็นจิตรู้ เกิดดับบนความว่าง (กำแพงอากาศ) ได้มากและถี่ขึ้น ละเอียดขึ้น อาจเป็นหมอกจางๆ หรือหนาแน่นทึบ หรือสว่างจ้าจนมองไม่เห็น ผู้ปฏิบัติที่สะสมกำลังของจิตอย่างดีแล้ว ด้วยการกำหนดรู้ทั้งในและนอกบัลลังก์อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนบ่มเพาะอินทรีย์ ๕ สมบูรณ์ จิตรู้ก็จะสามารถพุ่งทะลุผ่านสภาวะต่างๆ ได้ไม่ยากนัก จนพบแต่ภาวะรู้ๆๆๆ ที่เคลื่อนพุ่งออกไปอย่างต่อเนื่อง นั่นคือเข้าสู่วิญญานัญจายตนะ

๒.๖) วิญญานัญจายตนะ

องค์ฌาน:มี ๒ ได้แก่ เอกัคคตา และอุเบกขา

อาการ: จิตเป็นกลาง ทรงสมาธิตั้งมั่นอยู่กับภาวะรู้อย่างเดียวเท่านั้นฌานนี้มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ อาการมีดังนี้

๑. มีอาการเคลื่อนของจิตตัวรู้อย่างต่อเนื่อง เป็นภาวะ รู้ๆๆๆๆๆ

๒. เห็นจิตรู้เกิดดับถี่ๆ ได้อย่างชัดเจน เหมือนรถวิ่งบนทางขรุขระ

วิธีแผ่ : เมื่อสามารถสังเกตเห็นจิตรู้เกิดดับอย่างต่อเนื่องไม่หยุด และเห็นได้อย่างชัดเจน ว่ามีแต่ภาวะรู้ๆๆๆๆ ที่เคลื่อนพุ่งออกไป โดยไม่มีบริกรรม อาจรู้สึกได้ชัดเหมือนรถวิ่งบนทางขรุขระ จนกระทั่งจิตวิ่งผ่านเข้าสู่

ภาวะโล่ง ว่าง แต่รู้สึกการเคลื่อนในความโล่งนั้น โดยไม่เห็นจิตรู้เกิดดับแต่อย่างใด นั่นคือเข้าสู่อากิญจัญญายตนะ

๒.๗) อากิญจัญยายตนะ

องค์ฌาน: มี ๒ ได้แก่ เอกัคคตา และอุเบกขา

อาการ: มีแต่อาการปรากฏของสมาธิตั้งมั่น จิตวางเฉย หรือไม่รับสัมผัสกระทบภายนอกมีอารมณ์เป็น“นัตถิภาวบัญญัติ” คือ ความเหลืออยู่ของอากาศแม้เพียงเล็กน้อยก็ไม่มี อาการดังนี้

๑. จิตรู้ๆๆๆ จะพุ่งเข้าสู่ภาวะโล่ง ว่าง ไม่มีประมาณ

๒. มีการเคลื่อนอยู่ในภาวะโล่งว่างอย่างเนื่อง โดยไม่เห็นจิตตัวรู้

วิธีแผ่ : เมื่อสามารถสังเกตจิตวิ่งผ่านเข้าสู่ภาวะโล่ง ว่าง กว้างขวาง มีการเคลื่อนไปอย่างไม่หยุด โดยไม่เห็นจิตรู้เหมือนเดิมแล้ว มีแต่อาการเคลื่อนไปยาวๆ อยู่ในความโล่งว่าง พุ่งต่อเนื่องไป จนกระทั่งมีภาวะเห็นจิตตัวรู้เกิดดับขึ้นมาอีกครั้ง แต่อาการรู้จะเบาบางมาก รู้สลับไม่รู้ เหมือนอยู่ในความฝัน นั่นคือเข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนะ

๒.๘) เนวสัญญานาสัญญายตนะ

องค์ฌาน: มี ๒ ได้แก่ เอกัคคตา และอุเบกขา

อาการ: มีแต่อาการปรากฏของสมาธิตั้งมั่น จิตวางเฉย เมื่อผ่านภาวะเคลื่อนไปในความโล่ง ว่าง จนเห็นจิตตัวรู้เกิดขึ้นมาอีกครั้ง ซึ่งเป็นภาวะรู้อันประณีตยิ่งกว่าในฌานก่อนนี้ ซึ่งเป็นปรมัตถ์อารมณ์ มีอาการดังนี้

๑. ครั้งแรกๆ เข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนะ จะเห็นจิตตัวรู้เกิดดับได้เบาบางมาก เบลอๆ

๒. มีอาการ รู้สลับไม่รู้ ขาดๆ ลืมๆ ทรงฌานอยู่ได้ไม่นาน

๓. จิตมักจะขาดดับแบบสมาธิ หรือ เคลื่อนออกจากฌาน

๔. เมื่อมีความชำนาญ จะทรงอยู่ได้นานขึ้น เห็นรายละเอียดได้ชัดขึ้นจะเริ่มจำได้ และพัฒนาสมาธิขึ้นไปอีกระดับ

๕. ปรากฏภาพนิมิต (สัญญา) เหมือนความฝัน ซึ่งเข้าใจว่าเป็นภาวะของจิตใต้สำนึกปรากฏขึ้นมาเมื่อสะสมอินทรีย์ที่มากพอจะสามารถพุ่งทะลุผ่านนิมิตในจิตใต้สำนึกได้

วิธีแผ่ : เมื่อสามารถสังเกตจิตตัวรู้เกิดดับอีกครั้ง แบบรู้สลับไม่รู้ ไปเรื่อยๆ คือเข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนะในระยะแรก จะเบลอ รู้บ้าง ไม่รู้บ้าง จำได้บ้าง ไม่ได้บ้าง และทรงอยู่ได้ไม่นาน ต่อเมื่อมีการสะสมอินทรีย์ที่มีกำลังมากพอ และเข้าถึงได้บ่อยขึ้น จะทำให้เห็นสภาวะชัดเจน และจำได้มากขึ้น คือมีอาการภาพนิมิต เหมือนความฝันเกิดขึ้นมาก ซึ่งเป็นภาวะของจิตใต้สำนึก เช่น ภาพอาหารที่ชอบปรากฏขึ้นมา มีภาวะจิตที่อยากจะกิน แต่ก็จะมีจิตฉุกคิดขึ้นว่า นี้เป็นเวลาหลังเที่ยง ก็จะละการกินนั้นลงเสียเพื่อรักษาไว้ซึ่งศีลอันบริสุทธิ์ หรือมีภาพของบุคคลที่เราไม่ขอบปรากฏขึ้น จะเห็นอาการจิตที่ปรุงแต่งโทสะตามสัญญาเก่า แล้วอาการโทสะจะดับลงอย่างรวดเร็ว เป็นต้น ภาวะจิตใต้สำนึกตรงนั้น จะเบลอๆ ควบคุมไม่ได้ มีเพียงแต่ภาวะตามรู้ ตามดูไปเรื่อยๆ จนดับลงเอง

เมื่อจิตสะสมกำลังมากพอจะสามารถพุ่งทะลุผ่านภาวะจิตใต้สำนึกต่างๆ ได้อย่างรวดเร็วมาก เป็นสักว่ากองสังขาร รู้แล้วละ ทะลุผ่านไปจนแตะสุดขอบของเนวสัญญานาสัญญายตนะ จะมีภาวะรู้ที่แคบลง แต่ชัดเจน มีภาวะของของเวทนาและสัญญาเกิดดับอยู่ภายในภาวะนั้น เป็นขั้นที่จะนำไปสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ ซึ่งต้องอาศัยการฝึกความชำนาญ มีวิธีการดังนี้

ขั้นฝึกความชำนาญก่อนเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ

อาการ : เมื่อจิตแตะสุดขอบของเนวสัญญานาสัญญายตนะ จะมีอาการว่าง แต่จิตรู้เวทนาได้ชัด โดยจิตจะมีอาการรู้ที่แคบลง แต่ภาวะนั้นแจ่มชัด เหมือนมาขยายอยู่เต็มหน้า หรือลงไปแนบอยู่กับอาการรู้นั้น มีแต่ความว่าง ไม่มีนิมิต ไม่มีที่ตั้ง ขอเรียกว่า “ภาวะรู้-ว่างแคบชัด” แต่จะมีอาการเด่นชัดของเวทนาและสัญญาอยู่ภายในภาวะนั้น จนกระทั่งเห็นอาการดับของเวทนาเป็นขณะๆ สลับกับภาวะของจิตรู้ (วิญญาณ)ให้เฝ้าดูไปเรื่อยๆ (นี้คือภาวะเตรียมเข้าสู่สัญญาเวทยิตนิโรธ)

ซึ่งครั้งแรกๆ ที่เข้าไปถึงภาวะสัญญาเวทยิตนิโรธ จะเห็นได้สั้นมาก ยังไม่ค่อยชัด สิ่งที่สำคัญ คือ มีการเก็บสะสมอินทรีย์ทั้งวันที่มากพอ ทำให้สมาธิมีกำลังจะเห็นได้ชัดขึ้น การฝึกเพื่อเข้าสู่ภาวะว่างแคบชัดนั้น คือ จับที่จิตตัวรู้เป็นแกนหลัก โดยพิจารณาเฝ้าดู จิตรู้สลับกับเวทนา จิตรู้จะเห็นเพียงการมีอยู่ของเวทนาและอาการดับของเวทนา สลับกันไป โดยแรกๆ ต้องเข้าไปเห็น แล้วออกมาพิจารณาว่าเมื่อครู่เห็นอารมณ์เกิดดับอย่างไร เพราะสัญญาก็เกิดดับอยู่เช่นกันให้ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆจนเห็นการมีอยู่ของเวทนาและอาการดับของเวทนา สลับกับจิตรู้อย่างรวดเร็ว พิจารณาได้รวดเร็ว เกิดขึ้นติดต่อกันเป็นสายเกิดดับนับไม่ถ้วน โดยไม่มีการจัดแจงสภาวะ รู้ตามไป จนเปลี่ยนแปลงเคลื่อนออก

หลังจากที่ผ่านสภาวะนี้มา สังเกตเห็นว่าการเห็นเวทนาเกิดดับสลับกับจิตรู้จะทำได้เป็นปกติ เช่น เดินจงกรม นั่งภาวนา อาบน้ำ จะสามารถแนบจิตลงตามดูการเกิด-ดับในเวทนาได้อย่างรวดเร็ว เป็นวสี

๒.๙) สัญญาเวทยิตนิโรธ

เมื่อฝึกจิตจนชำนาญตามที่กล่าวมาแล้ว จิตเข้าไปสู่ชั้นละเอียด การเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ จะเกิดขึ้นเอง ไม่สามารถจัดแจงสภาวะได้ เพียงแต่ตามรู้เท่านั้น หรือเรียกว่า เข้านิโรธสมาบัติ ซึ่งครั้งแรกๆ จะเข้าได้สั้นๆ แต่สังเกตเห็นอาการดับที่ต่างจากการดับปกติ คือจิตตชรูปดับด้วย ต่อมาจิตเข้าได้อีก เริ่มเห็นเส้นทาง เห็นรายละเอียดเพิ่มขึ้น จึงเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนดังนี้ อธิษฐานจิต :

๑. ตั้งนโม ๓ จบ “ขอให้ภายในบัลลังก์นี้เข้าสู่นิโรธสมาบัติด้วยเทอญ”

๒. แผ่เมตตาตนเองถึงสัตว์นรกด้วยพรมหวิหาร ๔ (ตามกลุ่ม)

๓. ขยายจิตออกเป็นอัปปมัญญา แล้วแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๑๐ ทิศ

๔. แผ่เมตตาอินทรีย์ทิศเดียวแบบละเอียด เข้าสมาบัติ ๘ ตามลำดับด้วยองค์วสี ๕ โดยอธิษฐานเข้าปฐมฌาน ทรงอยู่สักครู่แล้วออกมาพิจารณา

องค์ฌาน จากนั้นอธิษฐานเข้าทุติยฌาน (ระงับวจีสังขาร) ทรงอยู่ พิจารณาองค์ฌานเข้าตติยฌาน ทรงอยู่ พิจารณา เข้าจตุตถฌาน (ระงับกายสังขาร) .. อากาสานัญจายตนะ ... วิญญานัญจายตนะ... อากิญจัญยายตนะ(อธิษฐานบุพพกิจ)[๓๙]และเนวสัญญานาสัญญายตนะ(ส่วนจิตตสังขาร จะระงับในสัญญาเวทยิตนิโรธ)[๔๐]

๕. แตะขอบเนวสัญญานาสัญญายตนะ สภาวะรู้-ว่างแคบชัด จากนั้นให้เฝ้าดูการทำงานของจิต สังเกตเห็นจิตเคลื่อนดิ่งลงเบื้องล่าง วนกลับขึ้นมา แล้วละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก จนเหมือนนอนอยู่ในหทัยวัตถุ

๖. จากนั้นจิตจะละเอียดถึงที่สุด ตัดการรับรู้ภายนอกทั้งหมด ตามรู้อาการดับๆๆๆๆ เกิดแบบละเอียดถี่ยิบๆ จนตัดดับไป ซึ่งการดับนั้นเล็กมากเหมือนจุดของปลายเข็ม แต่เห็นได้อย่างชัดเจน พอจิตรับอารมณ์จะมีอาการสั่นในหทัยวัตถุ ๓ ขณะ อาการขึ้นรับอารมณ์นี้จะสัมพันธ์กับมัคคจิต-ผลจิตที่ตนถึง (ตรงจิตขาดเหมือนเศษเสี้ยววินาที แต่เวลาจริงขาดไปหลายนาที ระยะเวลาจะขึ้นอยู่กับการฝึกและความชำนาญในการเข้า-ออก)

๗. พอจิตรับอารมณ์จะยังคงมีอารมณ์จิตที่ละเอียดมาก เหมือนตอนก่อนขาดไป แล้วจะค่อยๆ หยาบขึ้นๆ เป็นลำดับ เห็นอาการถอยลงมาทีละฌาน ๘ -๗ – ๖ – ๕– ๔ –๓ -๒ – ๑ อย่างชัดเจน

จุดสังเกต การเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ (นิโรธสมาบัติ) ของพระอนาคามี และพระอรหันต์ มีความแตกต่างกัน ตรงที่ความละเอียดของสภาวะที่ปรากฏก่อน-หลังการเข้านิโรธสมาบัติ ซึ่งความต่างนี้จะสอดคล้องกับสภาวะการเข้ามัคควิถีของมรรค ๓ และ มรรค ๔ ที่มีอาการแตกต่างกันตามผลจิตของแต่ละมรรค

---

[๓๙] วิสุทธิ (ไทย) ๑๑๙๖-๑๑๙๙., **อธิษฐานบุพพกิจ ๔** ได้แก่ ๑.บริขารพ้นอันตราย ๒.ทันการเข้าประชุมสงฆ์ ๓.พระพุทธเจ้ารับสั่งหาให้ออกเถิด และ ๔.ตรวจดูชีวิตตั้งอยู่ได้เกิน ๗ วัน

[๔๐] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๙.

มัคควิถี[๔๑]

นิโรธสมาปัตติวิถี

ความต่างนั้นมีลักษณะสอดคล้องกับการเข้า-ออกจากนิโรธสมาบัติตามผลจิตของตนๆ มีดังนี้

๑. พระอนาคามี : หลังจิตเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะสมบูรณ์แล้ว สภาวะก่อนเข้านิโรธสมาบัติจะเห็นอาการดับๆๆๆ จนรู้สึกได้ถึงการตัดดับของจิตตชรูป เมื่อขึ้นจากภวังค์รับอารมณ์จะเหมือนตื่นนอนแล้ว จึงรับอารมณ์ภายนอกได้

๒. พระอรหันต์ : หลังจิตเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะสมบูรณ์แล้ว ก่อนเข้านิโรธสมาบัติสภาวะรู้จะละเอียดกว่าเดิมมาก เหมือนแนบอยู่ในหทัยวัตถุ จนเห็นอาการดับไปของจิตตชรูป เมื่อขึ้นจากภวังคจิตรับอารมณ์จะเห็นอาการไหวในหทัยวัตถุ ๓ ขณะ แล้วอารมณ์จิตจะค่อยหยาบขึ้นๆ ใช้เวลาสักพักจึงจะสามารถรับอารมณ์ภายนอกได้

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความรู้แจ้งในญาณจริยา ๑๖ และสมาธิจริยา ๙[๔๒] รู้ภาวะแห่งเหตุปัจจัยของรูปนาม รวมทั้งมีการสะสมอินทรีย์มาอย่างสมบูรณ์แล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะให้ดำเนินขึ้นสู่ปฏิปทาขั้นสูง ได้แก่ ปฏิปทาเพิกถอนความพอใจในสิ่งทั้งปวงได้แก่ ละคำอธิษฐาน ละสมาบัติ ละปัญญาญาณรู้แจ้งในเอกภวะ นานาภวะ สัพพภวะและดำเนินปฏิปทาละนิพพาน[๔๓]

---

[๔๑] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔วิถีสังคหะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๓), หน้า ๑๑๔-๑๑๖., **มัคควิถี** ได้แก่ ภวังคจิต(ภ) ภวังคจลนะ(น) ภวังคุปัจเฉทะ(ท) มโนทวาราวัชชนจิต(ม) บริกรรม(ปริ) อุปจาร(อุ) อนุโลม(นุ) โวทาน(โว) มัคคจิต(มัค) ผลจิต(ผล) ภวังคจิต(ภ), **นิโรธสมาปัตติวิถี** ได้แก่ โคตรภู(โค) เนวสัญญานาสัญญายตนกุศลจิต-กิริยาจิต(เนว)

[๔๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๔-๘๕/๑๔๓., ได้แก่ ญาณ ๑๖ และ ฌาน ๙ (วสี)

[๔๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘/๑๑.

ตารางสรุปรายละเอียดการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติแยกสมาธิ ๙ ระดับ

ฌาน	องค์ฌาน	ละ	อาการ
๑. ปฐมฌาน	วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา	นิวรณ์ (กามสัญญา)	มีคำบริกรรม (วิตก-วิจาร) นึกถึงสิ่งที่แผ่ กายเบา ชุ่มชื่น สุขใจ ตั้งมั่น ไม่รำคาญเสียง
๒. ทุติยฌาน	ปีติ สุข เอกัคคตา	วิตก วิจาร (ละวจีสังขาร)	ไม่มีบริกรรม ไม่มีความคิด ไม่วิจาร เอิบอิ่ม สุขใจ สงบสงัด เสียงเบาลง
๓. ตติยฌาน	สุข เอกัคคตา	ปีติ	สุข จิตตั้งมั่น กายตั้งตรง ล็อค ลมหายใจเบา ได้ยินเบา อาจมีทุกขเวทนาแทรก
๔. จตุตถฌาน	เอกัคคตา อุเบกขา	สุข (ละกายสังขาร)	ทรงอารมณ์เป็นหนึ่ง เฉยไม่รับสัมผัส เหมือนตัวหาย ลมหายใจระงับ หูดับ จิตสว่าง
๕. อากาสานัญจายตน	เอกัคคตา อุเบกขา	รูปสัญญา	รู้ชัดในความว่าง บ้างก็จางๆ หมอกขาว หรือ หนาแน่นทึบ
๖. วิญญานัญ-จายตน	เอกัคคตา อุเบกขา	อากาสบัญญัติ	รู้ๆๆๆ ต่อเนื่อง บ้างก็รู้สึกเหมือนทางขุรขระ
๗. อากิญจัญ-ญายตน	เอกัคคตา อุเบกขา	วิญญานัญจายตนสัญญา	โล่งว่างไม่มีประมาณ จิตรู้มีอยู่แต่ไม่เห็นสภาวะของจิต
๘.เนวสัญญานาสัญญายตน	เอกัคคตา อุเบกขา	นัตถิภาวบัญญัติ	รู้ สลับ ไม่รู้ หรือ จำได้-จำไม่ได้ สภาวะละเอียด ประณีตมาก
๙.สัญญาเวทยิตนิโรธ	เอกัคคตา อุเบกขา	สัญญาและเวทนา	ละจิตตสังขาร ดับจิต ดับเจตสิก และดับจิตตชรูป

๓. วิธียกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนา

เมื่อเจริญเมตตาภาวนาจนบรรลุฌานแล้ว ก็สามารถใช้ฌานเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนาต่อไป จนเข้าถึงปัญญาญาณขั้นต่างๆ โดยลำดับ การยกฌานขึ้นสู่วิปัสสนา แบ่งเป็น ๒ แบบ ได้แก่

๑.เมตตาฌานเป็นบาทฐานให้วิปัสสนา (วิปัสสนาอันมีสมถะนำ)[๔๔] คือ แผ่เมตตาจนจิตเข้าถึงเมตตาฌานก่อน จนจิตทรงสมาธิอยู่ โดยสภาวะที่ชัดจะอยู่ที่จตุตถฌาน เป็นต้น หรือเข้าสู่อรูปสมาธิแล้วจิตจะถอยออกจากฌาน แล้วพิจารณาองค์ฌานที่ถอยออกมาตามลำดับ จนเข้าสู่การพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนามเป็นวิปัสสนา ซึ่งจิตจะมีกำลังของสมาธิที่ตั้งมั่นเป็นบาทฐานให้การตัดละสังโยชน์ ละอนุสัยกิเลสที่ผุดขึ้นจำนวนมาก เห็นความเกิดดับของรูปนามไม่ขาดสาย และตัดกิเลสได้แบบถอนรากถอนโคน

วิธีการปฏิบัติ เริ่มจากแผ่ให้ตนเองจนถึงสัตว์นรก โดยจิตที่แผ่แยกตามกลุ่มทั้งเมตตา กรุณา มุฑิตา และอุเบกขาดังที่กล่าวมาแล้ว เมื่อแผ่ออกไปจนจิตละคำบริกรรม ละองค์ฌานไปจนจิตเป็นอุเบกขาฌาน มีความตั้งมั่น ทรงนิ่งอยู่ (จตุตถฌาน) ต่อมาเห็นความเกิดดับของจิตรู้ในความว่าง คือเข้าสู่อรูปสมาธิ โดยจิตจะหน่วงความว่างเป็นอารมณ์ (อากาสบัญญัติ) ต่อมาจิตเพิกความว่างออก เห็นแต่จิตรู้เกิดดับนับไม่ถ้วน จนเข้าสู่ความไม่มีอะไร ไม่มีประมาณ (นัตถิบัญญัติ) ต่อมาจิตเพิกความไม่มีอะไรออก กลับมารู้ที่ภาวะรู้สลับไม่รู้ เข้าออกจนชำนาญ (เนวสัญญานาสัญญายตนะ) ทรงอยู่ตามเห็นความเกิดดับของจิตรู้ จนเริ่มจิตถอยจากฌานให้ตามพิจารณาองค์ฌานที่เปลี่ยนแปลง จนจิตทรงอารมณ์ปกติ แล้วพิจารณารูปนามเกิดดับเป็นวิปัสสนาต่อไป นี้คือวิปัสสนาอันมีสมถะที่เป็นเมตตาฌานเป็นบาทฐาน

---

[๔๔] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

๒. การเจริญสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป(ยุคนัทธนัย)

ด้วยการแผ่เมตตาโดยบริกรรม เช่น "ขอให้สัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนอยู่เถิด" สลับกับการใช้สติพิจารณาจิตที่ประกอบด้วยเมตตา ภาวนาบริกรรม อย่างมีสติ เห็นจิตที่รับรู้และจิตที่ภาวนา ตลอดจนอิริยาบถต่างๆ และเสียงที่เปล่งออกมาจะดับไปทันที นี้คือการบรรลุวิปัสสนาปัญญาที่รู้เห็นอนิจจลักษณะได้อย่างแท้จริง

วิธีนี้ไม่ต่างกับวิธีปฏิบัติของผู้เจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้การเห็น การได้ยิน การถูกต้องสัมผัส หรือการคิดนึก ที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ผู้เข้าเมตตาฌาน เมื่อออกจากฌานแล้วจะต้องกำหนดรู้ฌานจิตที่เพิ่งดับไปเช่นกัน ที่ต่างกันก็มีเพียงผู้ที่ได้ฌานจะกำหนดรู้ฌานจิต ส่วนผู้ที่ไม่ได้ฌานก็กำหนดรู้จิตที่รับรู้สภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติที่ไม่ได้ฌาน พึงเจริญยุคนัทธวิปัสสนาด้วยการแผ่เมตตาบริกรรม สลับกับการใช้สติพิจารณาจิตที่ประกอบด้วยเมตตา[๔๕]

๔. ความแตกต่างฌานสมาบัติ ผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติ

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติในขั้นสูงนั้นจะมีสภาวะของการดับรูปดับนามเกิดขึ้นถี่ๆ และหลากหลายแบบ จนผู้ปฏิบัติเริ่มสังเกตและแยกแยะได้ มีการดับเทียม ได้แก่ ถีนมิทธะ ปีติ ปัสสัทธิ และอุเบกขา ส่วนการดับด้วยสมาธิ เรียก ฌานสมาบัติ สำหรับการดับแท้ ได้แก่ ผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติถ้ามีอินทรีย์แก่กล้า ใส่ใจสังเกต จะแยกความแตกต่างได้

สมาบัติ หมายถึง การเข้าอยู่ในสมาธิ[๔๖] หรือภาวะสงบประณีตซึ่งพึงเข้าถึง แบ่งเป็น ๓ ประเภท ได้แก่

---

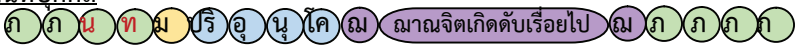
[๔๕] พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธะสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕),หน้า ๗๘.

[๔๖] วิ.มหา. (ไทย) ๒/๑๕/๒๐๔.

๔.๑ ฌานสมาบัติ คือ การเข้าอยู่ในฌาน มีบัญญัติเป็นอารมณ์ ต้องเป็นผู้เจริญสมถะ ๓๐ กอง (จาก ๔๐) ได้แก่กสิณ ๑๐ อสุภะ ๑๐ อานาปานสติ ๑กายคตาสติ ๑ อัปปมัญญา ๔ และ อารุปป์ ๔ และได้ฌานตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไป จนถึงจตุตถฌาน และชำนาญจนสามารถยกขึ้นสู่อรูปสมาธิได้ผู้ได้ฌานเมื่อจะเข้าสมาบัตินั้น โดยนึกถึงความทุกข์ยากลำบากที่จะต้องรับรู้อารมณ์เล็กๆน้อยๆ(ปริตตารมณ์) เทียบไม่ได้เลยกับอารมณ์ในฌาน (มหัคคตารมณ์) จึงนำเอาพระกัมมัฏฐานอย่างใดอย่างหนึ่งอันถูกกับอัธยาศัยของตนขึ้นมาบริกรรม จนเกิดอุคคหนิมิต ปฏิภาคนิมิต เป็นอุปจารสมาธิจนถึงอัปปนาสมาธิ ข่มนิวรณ์ ๕ เสียได้ เป็นไปตามฌานชวนวิถี คือ บริกรรมแล้วขึ้นสู่อนุโลม (นุ) จากอนุโลมขึ้นสู่โคตรภูฌาน (โค) ข้ามโคตรกาม ถึงฌาน (ฌ) แล้วแน่วแน่อยู่ในพระกัมมัฏฐาน

ติกขบุคคล[๔๗]

มันทบุคคล



๔.๒ ผลสมาบัติ ผลสมาบัติ คือ การเข้าอยู่ในผลจิตที่ตนถึงแล้ว การที่จิตประกอบไปด้วยองค์ฌาน มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ผลสมาบัตินี้ ปุถุชนทั่วไปเข้าไม่ได้ แม้ว่าจะได้รูปฌาน ๔ อรูปสมาธิ ๔ ก็ไม่อาจที่จะเข้าผลสมาบัติได้ เข้าได้เฉพาะพระอริยบุคคลเท่านั้นผลจิตจะมี ๒ ลักษณะ คือ

(๑) ผลจิตที่เกิดขึ้นต่อจากมัคคจิตในมัคควิถี โดยไม่มีระหว่างคั่น ถ้าเป็นมันทบุคคล ผลจิตก็จะเกิดขึ้นอีกหนึ่งขณะ (รวมเป็น ๒) เพราะมีบริกรรม (ปริ) ถ้าเป็นติกขบุคคล ผลจิตจะเกิดขึ้นต่อไปอีก ๒ ขณะ (เป็น ๓)

---

[๔๗] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๑๐., ภวังคจิต(ภ) ภวังคจลนะ(น) ภวังคุปัจเฉทะ(ท) มโนทวาราวัชชนจิต(ม) บริกรรม(ปริ) อุปจาร(อุ) อนุโลม(นุ) โคตรภู(โค) ฌาน(ฌ) ภวังคจิต(ภ)

ติกขบุคคล

ภ ภ น ท ม อุ นุ โว มัค ผล ผล ผล ภ ภ ภ

มันทบุคคล[๔๘]

ภ ภ น ท ม ปริ อุ นุ โว มัค ผล ผล ภ ภ ภ

(๒) ผลจิตที่เป็นการเข้าผลสมาบัติ เมื่อกำหนดรูปนามจนเห็นพระไตรลักษณ์ เกิดวิปัสสนาญาณขึ้นตามลำดับๆ ผลจิตดวงแรกนั้นก็เกิดในลำดับแห่งโคตรภู ซึ่งเป็นอนันตรปัจจัยมาจากอนุโลมจิต(นุ) อนุโลมจิตของพระอรหันต์ ก็เป็นอนันตรปัจจัยแก่ผลสมาบัติ (ผล) ของพระอรหันต์ อนุโลมจิตของพระเสขบุคคล ก็เป็นอนันตรปัจจัยแก่ผลสมาบัติของพระเสขบุคคล

บางทีภวังคจิตเกิดในลำดับแห่งผลก็มี หลังจากที่ผลจิตเกิดขึ้นครบกำหนด ๒ หรือ ๓ ขณะจิตในมัคควิถี หรือหลังจากเข้าผลสมาบัติครบตามกำหนดเวลาที่กำหนดไว้ ผลจิตที่เกิดติดต่อกันมาก็เกิดขึ้นเป็นครั้งสุดท้ายแล้วดับลง ต่อจากนั้นภวังคจิตก็จะเกิดขึ้นต่อกันทันที คือออกจากผลสมาบัติแล้วจิตก็จะลงสู่ภวังค์ อย่างนี้เรียกว่า ภวังคจิตเกิดในลำดับแห่งผล

ติกขบุคคล

ภ ภ น ท ม นุ นุ นุ ผล ผลจิตเกิดดับเรื่อยไป ผล ภ ภ ภ ภ

มันทบุคคล

ภ ภ น ท ม นุ นุ นุ นุ ผล ผลจิตเกิดดับเรื่อยไป ผล ภ ภ ภ ภ

๔.๓ นิโรธสมาบัติ

นิโรธสมาบัติ คือ การเข้าอยู่ในการดับของจิต เจตสิกและจิตตชรูป หรือการดับวจีสังขาร กายสังขาร จิตตสังขาร[๔๙] เป็นสภาพที่ปราศจากรูป

---

[๔๘]พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๑๔.,คำย่อ ได้แก่ภวังคจิต(ภ) ภวังคจลนะ(น) ภวังคุปัจเฉทะ(ท) มโนทวาราวัชชนจิต(ม) บริกรรม(ปริ) อุปจาร(อุ) อนุโลม(นุ) โวทาน(โว)-ใช้สำหรับสกทาคามิมรรคขึ้นไปมัคคจิต(มัค) ผลจิต(ผล)ภวังคจิต(ภ)

[๔๙] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๔๘/๓๘๑.

นามโดยแท้ เป็นการเข้าสู่พระนิพพานในปัจจุบัน ต่างจากผลสมาบัติ คือผลสมาบัตินั้นเป็นเพียงจิต คือผลจิต มีพระนิพพานเป็นอารมณ์เท่านั้น

การเข้านิโรธสมาบัติเหมือนฝึกอนุปาทิเสสนิพพาน เข้าสู่ความดับสนิทแห่งนามขันธ์ โดยปราศจากอันตรายใดๆ เป็นมหาสมาบัติอันเยี่ยม ดังนั้นจึงนิยมเข้านิโรธสมาบัติด้วยศรัทธาและฉันทะในอมตะธรรมนั้น และเข้าได้ครั้งละไม่เกิน ๗ วัน ผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติ มีคุณลักษณะดังนี้

๑) ต้องเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์

๒) ต้องได้ฌานสมาบัติทั้ง ๘

๓) ต้องมีวสี ชำนาญคล่องแคล่วในสัมปทา ๔ ถึงพร้อมด้วย

ก. ชำนาญสมาธิและปัญญา คือ สมถพละและวิปัสสนาพละ

ข. ชำนาญในการระงับสังขาร ๓ ได้แก่

- กายสังขาร คือลมหายใจเข้าออก กองธาตุทั้งหลาย
- วจีสังขาร คือ วิตก วิจาร ที่ปรุงแต่งวาจา
- จิตตสังขารคือสัญญาและเวทนาที่ทำให้เจตนาปรุงจิต

ค. ชำนาญในโสฬสญาณ คือ ญาณ ๑๖

ง. ชำนาญในฌานสมาบัติ ๘

ดังนั้นการเข้านิโรธสมาบัติ จำเป็นต้องใช้กำลังทั้ง ๒ ด้าน คือ กำลังสมถภาวนา ต้องถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และกำลังวิปัสสนาก็ต้องถึงอนาคามีผลเป็นอย่างน้อย[๕๐]

๔) ต้องเป็นบุคคลในภูมิที่มีขันธ์ ๕ คือ ปัญจโวการภูมิ เพราะในอรูปภูมิ เข้านิโรธสมาบัติไม่ได้ ด้วยเหตุว่าไม่มีรูปฌาน

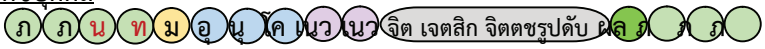
เมื่อปรารถนาจะเข้านิโรธสมาบัติ ต้องเริ่มจากเข้าฌานสลับกับเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่ขั้นปฐมฌานเป็นต้นมาตามลำดับจนถึงฌาน ๘ และเนวสัญญานาสัญญายตนฌานจะเกิดขึ้นเพียง ๒ ขณะจิต แล้วต่อจากนั้นก็จะเป็นนิโรธสมาบัติ ดับจิต เจตสิก จิตตชรูปทั้งหมด เมื่อจะออกจากนิโรธ

---

[๕๐] ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๗/๑๔๑.

สมาบัติ ก็เกิดผลจิตขึ้น ๑ ขณะ แล้วจิตจึงลงสู่ภวังค์ ผลจิตที่เกิดขึ้นภายหลังเนวสัญญานาสัญญายตนะอย่างนี้ เรียกว่า ผลจิตเกิดในลำดับแห่งเนวสัญญานาสัญญายตนะ

ติกขบุคคล



มันทบุคคล[๕๑]

อนึ่ง **ฌานสมาบัติ**จิตที่ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ จัดเป็นกุศลชาติ เป็นกุศลจิต เป็นตัวกรรมที่สามารถให้เกิดผล สร้างภพชาติต่อไปได้ **ผลสมาบัติ** จิตประกอบด้วยองค์ฌานเช่นกันแต่จัดเป็นวิปากชาติ เป็นตัวผลของกรรมที่ได้รับผลมาจากการได้บรรลุถึงมัคคจิต จึงมิได้เป็นตัวส่งผลที่จะให้ไปเกิดในภพภูมิใดๆ ตัวผลจิตเองเป็นผลที่ได้รับเท่านั้น (วิปากจิต) ส่วน **นิโรธสมาบัติ**เป็นทิฏฐธรรมสุขวิหารของพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ ปรารถนาที่จะเข้าถึงความดับเหมือนกันกับพระนิพพานชั่วระยะเวลาหนึ่ง ในนิโรธสมาบัติไม่มีจิต เจตสิกเกิดขึ้น จึงไม่มีอารมณ์ใด ๆ ไม่เป็นทั้งโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม (รูปกายของพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ในขณะนั้นเป็นโลกียธรรม เกิดจากสมุฏฐาน ๓ คือ กรรม อุตุ และอาหาร) และอันตรายต่างๆ มิอาจทำลายชีวิตได้ ด้วยอำนาจแห่งสมาธิวิปผาราอิทธิคือ ฤทธิ์ที่เป็นสมาธิแผ่ซึมซาบทั่วร่างกายของบุคคลที่กำลังเข้านิโรธสมาบัติอยู่[๕๒]

๕. การเจริญเมตตาเพื่อเป็นบาทฐานขึ้นสู่มรรคผลเบื้องสูง

การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติจัดเป็นโลกุตตรฌานที่เป็นบาทฐานให้เจริญวิปัสสนาเพื่อตัดละกิเลสขั้นสูงขึ้นไปได้ บุคคลที่เจริญเมตตาเจโตวิมุตตินั้น

---

[๕๑] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๑๖.

[๕๒] วิสุทฺธิ. (ไทย) ๓๗๔/๖๕๙.,เช่น พระสารีบุตร ท่านสัญชีวะ นางอุตตรา

ต้องเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ รักษาอินทรีย์ ๕ กำหนดจดจ่อต่อเนื่อง จนเกิดสภาพธรรมของมรรคผลขั้นสูงกว่าเดิม และทดสอบจนสภาวะชัดเจนแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะให้อธิษฐานธรรม หรืออธิษฐานนิโรธสมาบัติ จึงต้องอาศัยพระวิปัสสนาจารย์ที่มีประสบการณ์สูง มีความเข้าใจแตกฉานในปริยัติ ปฏิบัติ และมีประสบการณ์การสอบอารมณ์ในสภาวะธรรมต่างๆ ซึ่งการอธิษฐานธรรมจะมีหลายขั้นตอนตามลำดับของพระอริยเจ้าแต่ละบุคคล

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องรู้ถึงลำดับของการละกิเลสหรือละสังโยชน์แต่ละขั้น เปรียบเสมือนมีแผนที่ในการเดินทางไปสู่จุดหมายซึ่งการดำเนินไปสู่วิมุตติประกอบด้วยองค์ ๕ ได้แก่ การแสดง สดับ สาธยาย ใคร่ครวญธรรม และอบรมจิต[๕๓] โดยเฉพาะการฟังเป็นพื้นฐานนำไปสู่การใคร่ครวญธรรมและอบรมจิตได้ถูกทาง สรุปลำดับและวิธีการปฏิบัติดังนี้

๕.๑. ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระสกทาคามี (สกทาคามิมรรค)

เป้าหมาย: ทำราคะ(โลภะ) ปฏิฆะ(โทสะ) โมหะให้เบาบางผู้ปฏิบัติควรรู้ถึงสภาพธรรมของราคะและปฏิฆะ ว่ามีลักษณะของอาการเป็นอย่างไร

- ราคะ หรือกามฉันทะ ได้แก่ โลภมูลจิตอันประกอบด้วยความพอใจในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสทางกายและใจ เช่น รสชาติอาหาร ความสวยงาม กลิ่นหอม เสียงไพเราะ การละเล่นบันเทิงใจ สัมผัสทางเพศ เป็นต้น

- ปฏิฆะ ได้แก่ โทสมูลจิต อันประกอบด้วยความโกรธ พยาบาท(มุ่งร้าย) วิหิงสา(เบียดเบียน) รำคาญหงุดหงิด กลัวเสียใจ ฟูมฟาย เป็นต้น

สิ่งสำคัญในการปฏิบัติ คือ การกำหนดรู้แบบซื่อตรงต่อธรรม ไม่แต่ง-ไม่แก้สภาวะ**(อุชุปฏิปันโน)** รักษาอินทรีย์ ๕ ให้สมดุล สำรวมอายตนะตั้งแต่ตื่นจนหลับ ใส่ใจกับการกราบสติปัฏฐาน แผ่เมตตาดังนี้

๑. แผ่เมตตาให้ตนเอง จนถึงสัตว์นรก

๒. แผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๑๐ ให้จิตออกสู่อวกาศได้ครบทุกทิศ

๓. พื้นฐานที่สำคัญ คือ การแผ่ให้สนใจเฉพาะสิ่งที่เราแผ่ให้เท่านั้น

---

[๕๓] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๖/๓๓.

เช่น สรรพสัตว์ทั้งปวง ไม่สนใจอาการแทรกทางกายหรือใจ จะทำให้สมาธิตั้งมั่นและขึ้นสู่ฌานขั้นสูงได้เร็ว ถ้าอินทรีย์แก่กล้าจะจดจ่อได้ทั้งบัลลังก์

๔. เมื่อจิตทรงสมาธิอยู่ในความว่าง กายไม่ชัดแล้ว ให้สังเกตการเกิดดับของจิตรู้ในความว่าง ถ้าไม่เห็นให้บริกรรมว่า “รู้-รู้-รู้”ช้าๆ เป็นจังหวะ

๕. เมื่อเห็นจิตตัวรู้เกิดดับในความว่างได้ชัด จนเกิดดับถี่ๆ เห็นได้บ่อยขึ้น ชำนาญจนเป็นปกติ ใช้เวลาเข้าถึงจุดนี้ได้เร็ว ให้ขึ้นสู่สมาธิขั้นสูงต่อ

ผลการปฏิบัติ:ด้านสมาธิ สามารถเข้าถึงรูปฌาน ๔ ได้ เห็นความเกิดดับของจิตรู้ในอาการว่างอย่างชัดเจน ส่วนด้านปัญญา อินทรีย์แก่กล้าตัดละกิเลสทำให้ราคะ โทสะ โมหะเบาบาง และไม่ล่วงคำหยาบออกทางวาจา

๕.๒. ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระอนาคามี (อนาคามิมรรค)

เป้าหมาย: ทำราคะ(โลภะ) และ ปฏิฆะ(โทสะ) ได้อย่างเด็ดขาดหรือละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ สิ่งสำคัญคือ การกำหนดรู้ธรรมเพื่อออกจากทุกข์ **(ญายปฏิปันโน)** จึงจำเป็นต้องรู้ทางดำเนินไปที่ถูกต้อง ได้แก่ รู้ชัดซึ่งความเกิด ความดับ คุณ โทษ และเครื่องสลัดออกจากอกุศลเช่น การรู้ภาวะของรสอร่อย (คุณ) ของกามฉันทะ ว่ามีเหตุปัจจัยอย่างไร เมื่อรู้แล้วจึงละออก[๕๔]

อกุศลที่ต้องละ	ธาตุ (อารมณ์๖)	สัญญา (หมายรู้)	สังกัปปะ (คิดนึก)	ฉันทะ (พอใจ)	ปริฬาหะ (เร่าร้อน)	ปริเยสนา (แสวงหา)
กาม	→	→	→	→	→	**<u>ผล:</u>** ส่องเสพ-ยึดทางกายวาจา ใจ
พยาบาท	→	→	→	→	→	
วิหิงสา	→	→	→	→	→	

หมายเหตุ ลูกศร คือ เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดตัวถัดไป เช่น กามธาตุเป็นเหตุให้เกิดกามสัญญา แล้วกามสัญญาเป็นเหตุให้เกิดกามสังกัปปะ ส่งต่อๆ กันไป เป็นต้น

---

[๕๔] องฺ.จตุกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๐/๑๘.

วิธีปฏิบัติ:ทำขั้นตอนเดียวกับสกทาคามิมรรคเมื่อแผ่ถึงจตุตถฌาน เห็นจิตตัวรู้เกิดดับในความว่างได้จนชำนาญ จิตตัวรู้พุ่งเคลื่อนผ่านความว่างต่อไปอีก มีแต่ภาวะรู้ๆๆต่อเนื่องไป เข้าสู่ความโล่งว่าง และเคลื่อนต่อเข้าสู่ภาวะที่ละเอียด จิตผู้รู้ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ซึ่งเป็นอรูปสมาธิ ให้ทำจนชำนาญ เมื่อจิตถอยกลับมาสู่การกำหนดให้ใส่ใจกับราคะ ปฏิฆะ โดยการกำหนดจนดับ เมื่อดับแล้วอย่าเปลี่ยนจิต ให้ดิ่งจิตตามไปตัดละถึงรากของกิเลสทุกครั้ง

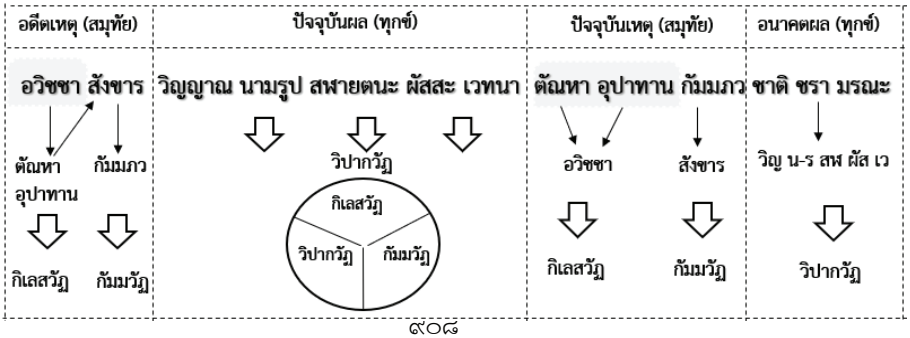
ผลการปฏิบัติ : ด้านสมาธิเข้าถึงสมาบัติ ๘ - ๙ ได้ ด้านปัญญาอินทรีย์แก่กล้าตัดละราคะ โทสะได้อย่างเด็ดขาด จะยังเหลือความรู้สึกในระดับสัญญาและสังกัปปะอยู่บ้าง แต่เมื่อกำหนดรู้แล้วละไปเรื่อยๆจะเบาบางลงตามลำดับ ไม่มีจิตที่คิดจะละเมิดศีล ๘ ข้อ แต่ยังมีพูดเล่น พูดเพ้อเจ้อ

๕.๓. ผู้ปฏิบัติเพื่อเข้าสู่พระอรหันต์ (อรหัตตมรรค)

เป้าหมาย: ตัดละกิเลสที่เหลือ หรือสังโยชน์เบื้องสูง ๕ ได้แก่ รูปราคะ(ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน)อรูปราคะ(ติดใจในอรูปสมาธิ) มานะ(ความถือตัว)อุทธัจจะ(ความฟุ้งซ่าน) และอวิชชา(ความไม่รู้แจ้ง)[๕๕]

สิ่งสำคัญคือ การกำหนดรู้ปฏิบัติธรรมสมควรแล้ว(สามีจิปฏิปันโน) เป็นการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ถูกหลักธรรม ธรรมย่อยคล้อยตามธรรมใหญ่ ธรรมทั้งหลายย่อมไหลสู่ธรรมทั้งหลาย เรียกว่า ธรรมานุธรรมปฏิบัติ ซึ่งจะต้องเข้าใจลึกซึ้งในหลักปฏิจจสมุปบาทและอริยสัจ ๔

ปฏิจจสมุปบาท คือ การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น มี ๑๒ องค์ ได้แก่ อวิชชา สังขาร วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภว(ภพ) ชาติ ชรา มรณะ รายละเอียดตามภาพ



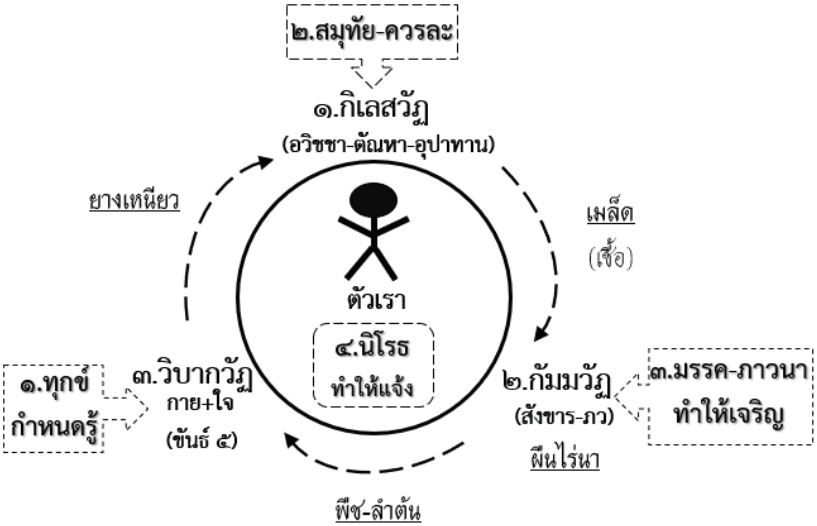
วัฏฏะ คือ การวนเวียนว่ายตายเกิดของสิ่งมีชีวิต มี ๓ อย่าง ได้แก่

๑. กิเลสวัฏ (โลภะ โทสะ โมหะ) ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน

๒. กัมมวัฏ (กิเลสกระตุ้นให้เกิดการกระทำ)ได้แก่ สังขาร และ ภพ

๓. วิปากวัฏ(รับผลของกรรม) ได้แก่ วิญญาณ นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ และเวทนา รวมเรียกว่า ขันธ์ ๕ หรือ กายกับใจ

กรรมจึงชื่อว่าเป็นไร่นา (กุศลและอกุศล) วิญญาณจึงชื่อว่าเป็นพืช (อภิสังขาร)ตัณหาจึงชื่อว่าเป็นยางเหนียว (เชื้อ)ดังนั้นวิญญาณตั้งอยู่เพราะกามธาตุ (อารมณ์ ๖) ที่มีอวิชชากั้น ตัณหาผูก การเกิดในภพใหม่จึงมี[๕๖]



การปฏิบัติ : ขั้นนี้ต้องใช้กำลังสมาธิจากแผ่เมตตาเจโตวิมุตติเต็มรูปแบบ (ถึงสมาบัติ ๘) เป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา เพื่อตัดละอนุสัยกิเลสทุกขณะจิต เพราะสมาธิจากการแผ่เมตตาฯ จะชำระจิตให้ขาวรอบสามารถพิจารณาธรรมได้แจ่มแจ้ง รู้ชัดถึงสภาพธรรมที่หยาบ ประณีต ธรรมเครื่องสลัดออก สัญญาอันยิ่งกว่า ทำให้จิตหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะ

---

[๕๖] องฺ.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๓๐๐.

อวิชชาสวะ[๕๗] โดยส่วนของการพิจารณาธรรม สามารถสรุปได้ดังนี้

๑. รู้แจ้งอริยสัจ ๔ (รู้-ละ-ดับ-ออก) ได้แก่ ขันธ์ ๕ เป็นตัวทุกข์มีไว้กำหนดรู้ (ทุกขสัจ) ส่วนตัณหาหรือกิเลสต้องกำหนดละ เน้นที่การเฝ้าดูจิตรู้-ธาตุรู้ (สมุทยสัจ) จนแจ้งอาการดับลงของธาตุรู้ในทุกขณะ (นิโรธสัจ) การเจริญภาวนาเห็นอาการเกิดดับของรูปนามทุกขณะ (มัคคสัจ)

๒. เพื่อละรูปราคะและอรูปราคะ เป็นความติดใจในฌาน จะเห็นได้ชัดในขณะที่แผ่เมตตา เต็มรูปแบบ ให้กำหนดตามรู้อาการจิตตามจริง ไม่แก้ไขสภาวะ ตามรู้อาการเสพสมาธิแต่ละขั้นความเพลิน เยื่อใย หมกมุ่น ความติด ความอยาก จนถึงเบื่อหนาย คลายกำหนัด หลุดพ้น สลัดคืน เห็นอาการปรุงแต่งจิตภพน้อยซ้อนในภพใหญ่ เอกภว นานาภว สัพพภว[๕๘]

๓. เพื่อละมานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ใช้การกำหนดรู้รูปนามโดยพิจารณาเห็นเหตุปัจจัย เหตุเกิด เหตุดับ ตามหลักปฏิจจสมุปบาท และอริยสัจ ๔ พร้อมทั้งรักษาอินทรีย์ ๕ ให้สมดุล เฝ้าดูอาการของขันธ์ ๕ ด้วยการตามดู วิญญาณขันธ์ หรือ ธาตุรู้เกิดดับ เป็นตัวหลัก สลับกับสติรู้ที่อาการกาย อาการลม (รูปขันธ์) หรือสลับกับเวทนา สัญญา สังขาร ตามที่จิตไปรู้

เมื่อเกิดผัสสะอายตนะ ๖ ให้รู้แล้วละอย่างฉับพลัน เอาจิตรู้มาอยู่กับกายอีก พอกระทบก็รู้แล้วละทันทีอีก ทำแบบนี้ไปเรื่อยๆ จะเห็นเป็นสักว่าการทำงานขันธ์ ๕ คลายอุปาทานจนสามารถละทิฏฐิและอวิชชาได้

ผลการปฏิบัติ : ด้านสมาธิ ได้สมาบัติ ๙ (วสี) ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ด้านปัญญา ละสังโยชน์เบื้องสูง ๕ แจ้งในปัญญาวิมุตติ เรียกว่าอุภโตภาควิมุตติ (หลุดพ้น ๒ ส่วน) ย่อมรู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว จบพรหมจรรย์แล้ว(ทำลายอาสวะ) ทำกิจเสร็จแล้ว(รู้แจ้งอริยสัจ ๔) ไม่มีกิจอื่นแล้ว(บำเพ็ญมรรคญาณ) ความทุกข์ยังมีอยู่ แต่จะไม่ยึด จิตจึงไม่ทุกข์ รู้แล้วปล่อยตลอด มีสติไม่เผลอ

---

[๕๗] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๗-๗๘/๖๗.

[๕๘] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๓/๑๖. เอกภว คือ สักกายะเป็นอันเดียวกัน นานาภว คือ เป็นสักกายะต่างกัน และสัพพภว คือ สักกายะทั้งปวง.

เมื่อบรรลุอรหัตตผลแล้ว กิจของตนจบแล้ว แต่ถ้าได้สะสมบารมีหลายภพชาติ ปรารถนาเผยแผ่พระสัทธรรม ให้เฝ้าดูการทำงานของขันธ์ ๕ ต่อไปอีกจะเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งในกองสังขารทั้งปวง จะเข้าสู่สุญญตาธรรม มีจิตอันหนักแน่นดั่งเขาแท่งทึบ (อตัมมยตา) รู้แล้วละได้อย่างฉับพลัน จิตพิจารณาปฏิจจสมุปบาททุกคู่ทะลุปรุงโปร่ง เห็นความสัมพันธ์ของธรรมในโพธิปักขิยธรรมแต่ละขั้นกับลำดับโสฬสญาณ หมดความสงสัยในฌาน ญาณและอภิญญา มีอริยสัจ ๔ อยู่ทุกขณะจิตเป็นปกติ จึงเข้าสู่ภาวะรู้แจ้ง ดับสว่างโพลง เหมือนโลกธาตุหลอมรวมไม่มีขอบเขต

พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาให้เข้าสู่ปฏิปทาเพิกถอนความพอใจในสิ่งทั้งปวงและ**ปฏิปทาละนิพพาน** โดยพิจารณารู้ยิ่งนิพพานโดยความเป็นนิพพานไม่กำหนดหมายในและนอกนิพพานไม่กำหนดหมายนิพพานว่าเป็นของเราสุดท้ายคือ “การไม่ยินดีนิพพาน”[๕๙]

ภาวะอยู่ปัจจุบันของพระอรหันต์ เรียกว่า **อนุปาทาปรินิพพาน**คือปรินิพพานที่หาปัจจัยปรุงแต่งมิได้ เป็นความพ้นพิเศษแห่งจิตเพราะไม่ถือมั่นเพราะกรรมไม่มีแล้ว ย่อมละเบญจขันธ์ ย่อมได้อุเบกขา ไม่ติดใจในภพ เห็นทางที่สงบด้วยปัญญาอันชอบ ละมานานุสัย ละภวราคานุสัย ละอวิชชานุสัย ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน[๖๐]

๖. การรักษาสมดุลอินทรีย์ ๕ เพื่อพัฒนาญาณให้ก้าวหน้า

การรักษาสมดุลของอินทรีย์ ๕ ถือเป็นหัวใจสำคัญของการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเพื่อเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนา ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อความก้าวหน้าทั้งส่วนของสมาธิ (ฌาน) และปัญญา (ญาณ)การรักษาสมดุลอินทรีย์ ๕ โดยศรัทธาคู่กับปัญญา วิริยะคู่กับสมาธิ มีสติเป็นประธานกำหนดรู้ทุกขณะ มีสติกำหนดรู้ตามที่เขาเป็นไม่บังคับ ไม่แก้ไขสภาวะ รู้แล้วละ ซื่อต่อธรรมเป็นต้น สรุปตามหัวข้ออินทรีย์ ๕ ได้ดังนี้

---

[๕๙] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘/๑๑.

[๖๐] องฺ.สตฺตก. (ไทย) ๒๓/๕๕/๙๙.,ม.มู.อ.๒/๒๕๘/๖๓-๖๔.

๑. ศรัทธา

- สำรวมศีล ๘ เป็นปกติ และสำรวมอย่างยิ่งในอินทรีย์ (อายตนะ ๖)
- ใส่ใจต่อการกราบสติปัฏฐาน (ระลึกคุณของพระรัตนตรัย)
- มั่นใจในการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ เข้าสู่พระนิพพานได้จริง
- มั่นใจในการสอนของครูบาอาจารย์ และนำทุกคำแนะนำมาปฏิบัติ
- ใส่ใจกับกฎระเบียบของส่วนรวม เช่น ปิดวาจา สำรวม (ศีล-วินัย)
- จริงใจต่อการปฏิบัติ ไม่ปิดบังสภาวะส่งอารมณ์ตามจริง (ไม่อวดตน)

๒. วิริยะ

- เคร่งครัดตน ผ่อนปรนผู้อื่น คือ ปฏิบัติอย่างจริงจัง จริงใจ เก็บสายตาเท่าทันจิตที่เพ่งโทษผู้อื่น การปิดวาจา จะไม่เกิดการเบียดเบียนกัน
- กำหนดตามจริง ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตามที่สติเท่าทัน ไม่กดดันจิต
- ใส่ใจกับคำบริกรรมทุกขณะที่เดิน นั่ง อิริยาบถย่อย เมื่อจิตละคำบริกรรมเองก็ดูไปตามจริง (บริกรรมเป็นเหมือนการเล็งเป้า เจาะทะลุเข้าสู่สภาวะขั้นสูงที่ละเอียดได้อย่างแม่นยำ ช่วยละอาการไหล-เพลิน)

๓. สติ

- เป็น “ผู้เฝ้าดู” กำหนดดูรู้ตามที่เขาเป็น (ทำให้ถอนอุปาทาน)
- เป็น “ผู้ตามที่ดี” ตามรู้ไปเรื่อยๆ จิตจะขุดอนุสัยขึ้นมาเพื่อตัดละ
- ไม่บังคับสภาวะ ไม่แก้ไขสภาวะ (ละทิฏฐิ คลายอุปาทาน)
- เท่าทันอนุสัยกิเลส เช่น อยากบอกเล่า อยากสอน อยากสงบ ติดดี
- สติรักษาชีวิตสัตว์ สำรวมทุกขณะด้วยการเดินเท้าเปล่า และส่องไฟ

๔. สมาธิ

- “เจโตวิมุตติ” คือ จิตปรารถนาหลุดพ้น ให้กำหนดรู้ไปตามจิตที่ฝึกดีแล้วเพราะจิตจะหาช่องทางออกจากทุกข์เอง เป็นทางลัดสั้นที่สุด ให้กำหนดรู้ด้วยสติปัญญา จะถอนอุปาทานได้อย่างรวดเร็ว
- เท่าทันอาการจิตที่เข้าถึงสมาธิหรือฤทธิ์ต่างๆ เช่น บุพเพนิวาสานุสติ-ญาณ(ระลึกชาติ) จุตูปปาตญาณ (ทิพจักษุ) เป็นต้น ไม่หลงเพลิน ปรุงแต่งตาม ให้กำหนดรู้แล้วละออก ตัดภพชาติ คลายตัณหา อุปาทาน

- จิตชำนาญในสมาบัติต่างๆให้พิจารณาเห็นภพของสมาธิ ด้วยปัญญา

๕. ปัญญา

- ซื่อตรงต่อธรรม มีความจริงใจต่อการปฏิบัติ
- ตั้งใจฟังธรรม บันทึก ใคร่ครวญ นำสู่การปฏิบัติ สังเกตผล พัฒนา
- ละคำอธิษฐาน เพราะทำให้จิตฟุ้ง-อยาก(ยกเว้นการอธิษฐานธรรม)
- กำหนดรู้รูปนามตามหลักอริยสัจ ๔ (รู้-ละ-ดับ) ทำให้รู้แจ้งแทงตลอด
- หมั่นพิจารณาอิทัปปจยตา ทุกอย่างมีเหตุปัจจัย จะลดการปรุงแต่ง
- เมื่อเข้าใจเหตุปัจจัยแทงตลอดแล้ว ให้ละกุศลจิต ละปัญญาญาณ
- ไม่ประมาทต่อธรรม กำหนดรู้ต่อเนื่องตามสติกำลัง ตลอดชีวิต

๗. ประสบการณ์การฏิบัติธรรมของแม่ชีนวพร ทองศรีเพชร[๖๑]

๗.๑ ประสบการณ์เจริญวิปัสสนายานิก

ข้าพเจ้ามีประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา ๒ ครั้ง แล้วมาสมัครเรียนหลักสูตร ป.โท วิปัสสนาภาวนา รุ่น ๑๒ ที่มีการปฏิบัติคัดเลือกนิสิต ๑ เดือน จากนั้นเข้าศึกษาปริยัติ ๑ ปีเศษ จึงเข้าสู่ภาคปฏิบัติหลักสูตร ๗ เดือน แบ่งเป็น ๓ สถานที่ ได้แก่ ศูนย์ธรรมโมลี (๔ เดือน) วัดนาหลวง จ.อุดรธานี (๑ เดือน) และสำนักมหาสี ย่างกุ้ง เมียนมา (๒ เดือน)

ประสบการณ์การเจริญสุทธวิปัสสนา (วิปัสสนาล้วน) รวม ๔ เดือน ช่วงเข้าพรรษา พ.ศ. ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ต.หนองน้ำแดง อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา สอนโดยพระภาวนาพิศาลเมธี

ข้าพเจ้าได้บวชเป็นแม่ชีในวันที่ ๖ ก.ค. ๖๐ แล้วก็เข้าสู่การปฏิบัติด้วยความศรัทธาในพระรัตนตรัย และรักษาศีล ๕ ต่อเนื่องมาหลายปี ได้ตั้งสัจจะอธิษฐานเจริญวิปัสสนาภาวนาทุกวันติดต่อกันกว่า ๒ ปี จึงเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติธรรม ตั้งแต่ขณะจิตที่รับสมาทานกรรมฐาน ข้าพเจ้าตั้งใจ

---

[๖๑] พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๑๒, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม.

สำรวมกาย วาจา ใจ พยายามมีสติกำหนดรู้ในอาการปัจจุบัน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ เคร่งครัดในกฎระเบียบของส่วนรวม และที่สำคัญคือการปิดวาจาตลอดทั้ง ๔ เดือน จนดูจะเคร่งเครียดเกินปกติ

ความพยายามและตั้งใจที่มากเกิน ประกอบกับมีขั้นตอนวัดผลการปฏิบัติที่ชัดเจน ได้แก่ การได้เข้าฟังลำดับญาณ การอธิษฐานธรรม และทดสอบการเข้าผลสมาบัติ ยิ่งทำให้เกิดภาวะอยากได้ตามเพื่อนๆ ยิ่งเร่งความเพียรทวีคูณ จนสุดท้ายจิตเกิดการเรียนรู้ว่า ความตึงเกินไปก็เป็นกิเลสละเอียด จิตจึงเริ่มปรับเข้าสู่ความสมดุล เป็นผู้รู้-ผู้ดูมากขึ้น จนแจ้งในสภาวะอนัตตา จิตลักษณะนี้เอง จึงจะทำให้เข้าสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

สรุปสภาวะการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน กำหนดรู้สภาวะในปัจจุบัน โดยมีสติเป็นประธาน จำแนกตามญาณ ๑๖ พอสังเขป ดังนี้

ญาณ ๑ – ๒ – ๓ ปัญญาตามกำหนดรู้รูปนามตามความจริงที่ปรากฏในปัจจุบัน แยกรูปนามได้ชัดเจน เห็นเป็นเพียงอารมณ์กับจิตที่เข้าไปรู้ จึงละความเป็นตัวตนลงได้ จิตประจักษ์ในการอาศัยกันของรูปนาม เห็นความเกิดดับแต่ละขณะ ด้วยภาวะแห่งเหตุปัจจัย จนปัญญาเห็นรูปนามโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

ญาณ ๔ ช่วงหัวเลี้ยวหัวต่อของการปฏิบัติ มีสมาธิเกิดมาก และพอใจในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ข้าพเจ้าได้พบครบทุกอัน วนอยู่หลายรอบ โดยเฉพาะปีติ ๕ แบบ ส่งผลต่อกายเคลื่อนอย่างหนัก จนรู้สึกอาย และพยายามจะแก้ไขบังคับให้เป็นอย่างต้องการ กลับทำให้ติดนาน จนพระวิปัสสนาจารย์บอกว่ากำหนดรู้ถี่ๆ และกำหนด “ชั่งมัน!” “ห้ามแก้!” มันไม่ใช่เราจึงผ่านได้ อีกอันคือ “ญาณ” จิตพิจารณาธรรมพิสดารแตกฉานมาก จนพระวิปัสสนาจารย์ สั่งห้ามพิจารณาธรรมเด็ดขาดถึง ๒ ครั้ง ซึ่งวิปัสสนูป-กิเลสทุกข้อผ่านได้ด้วยการ “กำหนดดะ!” กำหนดรู้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย จนจิตเข้าใจชำนาญในอารมณ์ มีสัมมาทิฏฐิ เท่าทันด้วยสติ จะละความพอใจได้

ญาณ ๕ อารมณ์และจิตที่กำหนดรู้ได้ดับลงไปพร้อมกันทุกขณะ ๆ กายไม่ชัด เวทนาน้อย พองยุบไม่ชัด ต้องใช้การกำหนดรูปนั่งถูกมาช่วย

ญาณ ๖ - ๗ - ๘ เห็นรูปนามเป็นภัย เป็นโทษ ไม่มีแก่นสาร มีแต่ความเสื่อมดับไป มีทุกขเวทนาทางทวาร ๖ เช่น เจ็บตา ปวดฟัน มุมปากเปื่อย ลิ้นไม่ค่อยรู้รส ปวดหู อ่อนเพลีย ไม่มีกำลังกาย ปวดตัว การกำหนดก็ไม่ชัดเบลอๆ ง่วงซึมทั้งวัน กำหนดได้ยาก มีม่านดำๆ เหมือนตาข่ายคลุม จนเบื่อหน่ายในรูปนาม เห็นว่ารูปนามนี้มีแต่ทุกข์โทษทั้งสิ้น ไม่เป็นที่พึ่งอาศัย เป็นกองทุกข์ อยากหนีอยากพ้นไป เพียรเร่งการปฏิบัติยิ่งขึ้นไปอีก

ญาณ ๙ - ๑๐ เป็นญาณที่ผู้ปฏิบัติพบเจอวนเวียนมาตลอด เพียรกำหนดจดจ่อไม่ลดละ เห็นอาการจิตปฏิเสธความทุกข์ ดิ้นรน อยากหนีบังคับบัญชาไม่ได้ ทุกขเวทนาจิตแรงกล้า เร่งการปฏิบัติยิ่งขึ้นไปอีก มีอาการบิดเกร็งช่วงขารุนแรงมาก อึดอัดขัดเคือง เกร็งทั้งตัว มือเท้าหงิกหมด ทุกข์มากเหมือนใจจะขาด จิตปรุงแต่งเรื่องกรรม มั่วไปหมด พอกำหนดไปอาการก็คลาย แล้วก็วนกลับมาใหม่ ยิ่งอยากหายก็ยิ่งเป็น จนจิตเริ่มเรียนรู้และปล่อยวางอาการลง เพราะไม่ยึดว่าอาการนั้นเป็นตัวเรา แต่การคิดนำว่าต้องวางสิ! ไม่ใช่ทางออก ต่อเมื่อจิตเจอซ้ำๆ จนจิตเข้าใจจริงๆ เค้าจะวางเอง

ญาณ ๑๑ – ๑๒ จิตวางเฉยต่อรูปนาม กำหนดได้ดีเสมอกัน ยิ่งกำหนดยิ่งละเอียด รูปนามทำงานเป็นอัตโนมัติ วันที่ ๒ ก.ย. ๖๐ (เดือนที่ ๒) เช้ามืด กำหนดพองยุบแน่น อึดอัด จนปกติแล้ว โล่ง เบา จึงกำหนดนั่งถูกสลับอาการบิดเกร็งที่ขา ต่อมาคำบริกรรมขยายออก เริ่มช้าลง จิตลงแนบอาการ แล้วสักพักกลับเร็วขึ้นมาก กำหนดรู้ๆๆ กายระงับนิ่ง ดิ่งลงจิตละเอียดเหมือนเม็ดแป้ง เห็นเป็นสาย ชัดทุกขณะ มีความคิดผุดขึ้น ๒ คำ ก็ตัดหายไปชั่วขณะ ตอนกลับมาอาการคล้ายตื่นนอน มีความเบาบาง ค่อยๆรู้ชัดพุ่งขึ้นมา จนต่อสนิทกับสภาวะเดิม จิตก็กำหนดเองว่า รู้ๆๆๆ

ญาณ ๑๓ - ๑๔ - ๑๕ ไม่สามารถอธิบายได้ เพราะจิตรับนิพพานเป็นอารมณ์ **ญาณ ๑๖** พิจารณากิเลสที่ละ กิเลสที่เหลือ มรรค ผล นิพพานที่ตนได้แล้ว สามารถเห็นได้อย่างชัดเจน เนื่องจากมีการศึกษาปริยัติมาก่อน

การอธิษฐานธรรม - ศีล ๕ เมื่ออินทรีย์ ๕ สมดุล มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ จึงขึ้นอธิษฐานธรรม ซึ่งกระบวนการที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความมั่นใจ

ในธรรมวิเศษที่ตนถึง เช่น สัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ รับรองตนเองได้ ด้วยวิธีการที่ครูบาอาจารย์ดำเนินสืบต่อกันมา (ช่วงต้นเดือนที่ ๔ อธิษฐานธรรมและศีล)

เริ่มสังเกตเห็นความต่างของการดับรูปนาม ทั้งดับเทียม ๕ อย่าง ได้แก่ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา และถีนมิทธะ และดับแท้ หรือผลสมาบัติ ซึ่งจะมีลักษณะการดับทั้ง ๓ ลักษณะ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่น กำหนดรู้ความเกิดดับของรูปนามต่อเนื่องเป็นสายแล้วตัดดับขาดไป ๑-๒ วิ กระแสตัวรู้อ่อนลงด้วย หรือกำหนดทุกขเวทนาต่อเนื่องอยู่แล้วตัดขาดไปชั่วขณะ หรือกำหนดเห็นความเกิดดับอยู่ในความโล่งว่างแล้วตัดดับไป กายยังตั้งตรง

๗.๒ ประสบการณ์สมถยานิก (การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ)

หลังจากปฏิบัติหลักสูตร ๗ เดือน พ.ศ. ๒๕๖๐ ข้าพเจ้ายังปฏิบัติวิปัสสนาทุกวัน อย่างน้อย ๑ ชั่วโมง เป็นสัจจอธิษฐาน ส่งผลต่อการสะสมบารมีข้ออื่นๆ ด้วย โดยปฏิบัติแบบผสมผสานจาก ๓ สำนัก คือ

๑. กำหนดพองยุบ กำหนดรู้รูปนามในปัจจุบัน (ฝึกจากธรรมโมลี)

๒. จนจิตดิ่งลงลึก ทะลุลงเบื้องล่างเป็นชั้นๆ ตัวหาย จิตละเอียดมาก เห็นการตัดละสภาวะในจิตใต้สำนึกอย่างชัดเจน (ฝึกจากสำนักมหาสีฯ)

๓. เมื่อจิตกลับสู่สภาวะปกติ กำหนดรู้แล้วละ “สัญญากับเวทนา” สลับกันไปมาอย่างรวดเร็ว โดยมีตัวรู้เป็นแกนกลาง (ฝึกจากวัดนาหลวง)

เจริญเมตตาเจโตวิมุตติครั้งแรก โดย ๑๕ วันแรกเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทบทวนลำดับญาณ ๑๖ จนอินทรีย์ ๕ สมบูรณ์แล้วจึงขึ้นเมตตาเจโตวิมุตติ เริ่มจากเมตตาภาวนา ต่อด้วยแผ่อัปปมัญญา แล้วจึงส่งออกสู่ ๑๐ ทิศ แรกๆ จะยังมีภาพที่ส่งนำทางออกจากตัวเราไปทิศต่างๆ จนสามารถออกอวกาศได้ ต่อมามีความชำนาญมากขึ้น สามารถออกอวกาศได้ทันที หลังจากปิดคอร์ส ยังปฏิบัติต่อทุกวัน โดยแผ่เมตตาเจโตวิมุตติแล้วต่อด้วยวิปัสสนาอย่างน้อยวันละ ๑ ชั่วโมง ตลอด ๑ ปี เป็นการรักษาสภาวะ

เจริญเมตตาเจโตวิมุตติครั้งที่ ๒ รวม ๓๐ วัน ช่วง ๑-๓๐ พ.ค. ๖๒ ตั้งแต่รับกรรมฐาน กำหนดรูปนามด้วยจิตที่ซื่อตรงต่อธรรม ไม่แทรกแซงสภาวะ ใน ๑ ย่างก้าวเห็นอารมณ์เปลี่ยนแปลงเกิดดับเยอะมาก เห็นจิตปรุง

แต่งแล้วจิตวางลงเอง เป็นแบบนี้ทั้งวัน การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ สามารถส่งออกอวกาศได้ทันที มีความชัดเจนในสภาวะรูปฌาน ๔ ยิ่งขึ้น เห็นจิตตัวรู้เกิดดับซ้อนเป็นชั้นๆ

วันที่ ๑๒ พ.ค. ๖๒ ช่วงบ่าย แผ่ได้ไกลขึ้นทุกทิศ จิตเกาะกระแสตัวรู้ที่รัวถี่ๆ ไปตลอดบัลลังก์ไม่มีหลุด ครบ ๑๐ ทิศ ดิ่งลงเป็นชั้นๆ ไม่มีตัว มีแต่จิตรู้ เห็นอาการจิตเพ่งตัวรู้อยู่ พอจิตคลายเพ่งลงแค่ ๒ ขณะ จิตตัดขาดไปไม่ทันตั้งตัว พอรู้ตัวเหมือนตื่นนอน รอบๆ เบานิ่มนวล พอรู้เต็มที่ จิตก็บริกรรม รู้ๆๆ ปฏิบัติเรื่อยไปจนสภาวธรรมชัดเจนในผลการละราคะ ปฏิฆะ โมหะเบาบาง(วันที่ ๓๐ พ.ค. ๖๒ อธิษฐานธรรม)

เจริญเมตตาเจโตวิมุตติครั้งที่ ๓ รวม ๗ เดือน ก.ค. ๖๒ - ก.พ. ๖๓ ช่วง ๑๐ วันแรกเจริญสติปัฏฐาน ต่อมาแผ่เมตตาเจโตวิมุตติทุกบัลลังก์จนจิตถอยมาจับกาย จึงกำหนดตามรู้เป็นวิปัสสนา ลำดับของการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติจะพัฒนาไปตามลำดับของสมาบัติ ๘ จนมีความชำนาญในทุกฌาน สรุปพอสังเขป ดังนี้

รูปฌาน ๔ แผ่เมตตาตามลำดับจนออกสู่ทิศ จิตละคำบริกรรมเอง ไม่มีวิตก-วิจาร(ปฐมฌาน) แผ่ต่อไปสนใจเฉพาะสิ่งที่แผ่ให้ จนละปิติ กายระงับตัวตรงล็อค(ทุติยฌาน) แผ่ต่อไปจนจิตละสุขและทุกขเวทนา(ตติยฌาน) แผ่จนจิตอยู่ทรงในความว่าง เห็นความเกิดดับของจิตรู้(เป็นจตุตถฌาน) แผ่จนสภาวะรูปฌาน ๔ ชัดเจนและชำนาญ แค่นึกก็เข้าได้ทันที

อรูปสมาธิ ๔ จิตทรงความว่างเห็นเกิดดับของจิตรู้ถี่ยิบ จิตเริ่มเคลื่อนไป และหาทางออกจากม่านหมอก หรือกำแพงอากาศ (อากาสานัญจายตนะ) จิตเข้าสู่ภาวะที่มีแต่จิตรู้เกิดดับนับไม่ถ้วน พุ่งเคลื่อนไป (วิญญานัญจายตนะ) ต่อมาเข้าสู่ภาวะโล่งว่างไม่มีประมาณ มีภาวะรู้แต่ไม่เห็นตัวรู้ (อากิญจัญยายตนะ) ต่อมาเริ่มกลับมาเห็นตัวรู้ มีภาวะจำได้บ้าง จำไม่ได้บ้าง จิตละเอียดมาก (เนวสัญญานาสัญญายตนะ)

เมื่อชำนาญในสมาบัติ ๘ แล้วจิตจะมีกำลังสมาธิมหาศาลเพื่อเป็นบาทฐานให้ปัญญาสามารถดิ่งลึกลงไปในจิตใต้สำนึก แล้วตัดละอนุสัยกิเลส

สามารถใช้งานได้ทุกอิริยาบถ ทุกที่ ด้วยโลกุตตรฌาน เช่น ราคะ ปฏิฆะ จะปรากฏชัดเจน เมื่อกำหนดละแล้ว อย่าเพิ่งเปลี่ยนจิต ให้ดิ่งจิตตามไปกำหนดตัดละแบบถอนรากถอนโคน ตัดละอย่างเฉียบพลันทุกครั้ง โดยเฉพาะกามราคะ เมื่อเพียรละจนถึงรากไปเรื่อยๆ จะเจอตัวแม่ของราคะ

เดือนที่ ๒ วันที่ ๒๔ ส.ค. ๖๒ ช่วงบ่าย แผ่ตนเองถึงสัตว์นรกแบบรวดเร็วมาก พอตัดแล้วเปลี่ยนจนครบ ใช้เวลา ๓ นาที จิตห่อเข้ามา ไม่มีตัวดำหมด มีแต่ภาวะรู้ในความว่าง ทรงนิ่งอยู่ ไม่มีบริกรรม ทันใดนั้นจิตก็หาช่องมุดลอดออกไป พุ่งแผ่สู่ทิศจนครบ ๑๐ ทิศ จิตทำงานเองหมด นั่งดูรู้อยู่ จากนั้นจิตดิ่งลงทิศล่างลึกมาก มีตัดปิติเป็นระยะๆ ต่อมาตัดปิติอย่างแรง ๑ ครั้ง ไม่เกิน ๓ อึดใจ ตัดอย่างแรงดับหายไป กลับมาจิตรู้ละเอียดถี่ยิบๆ ไม่มีบริกรรม จิตพิจารณาปัจจเวกขณญาณ เกิดดับถี่ๆ ที่สัณฐานกามราคะ ทรงความเกิดดับละเอียดยิบไม่ขาดสาย ไม่มีบริกรรม นาน ๔๕ นาที จึงปกติ

<u>จุดสังเกต:</u>อาการตัดดับของรูปนามครั้งนี้ จะมีลักษณะพิเศษเฉพาะเกิดขึ้น คือ เห็นอาการดับของจิตตชรูป ซึ่งจะปรากฏตรงกับการดับเข้านิโรธสมาบัติ

เดือนที่ ๓ แผ่เมตตาอินทรีย์และงดพักเที่ยง ปฏิบัติวันละ ๑๘ ชม. การละราคะ ปฏิฆะที่จิตปรุงขึ้นตัดอย่างรวดเร็ว มีเพียงกระแสของสัญญาและความคิดที่มีกำลังเบาบางมาก (วันที่ ๒๐ ต.ค. ๖๒ อธิษฐานธรรม)

จิตเริ่มละความยินดีในฌาน (รูปราคะ อรูปราคะ) พระวิปัสสนาจารย์ให้กำหนดตามจิต ห้ามแก้ไข ถ้าจิตจะเสพสภาวะก็ตามกำหนดรู้ด้วยสติจนจิตเบื่อและคลายกำหนัด เห็นภาวะเหตุปัจจัยตามสายปฏิจจสมุปบาททุกขณะ ปัญญารู้ละในภาวะมานะ ฟุ้งในธรรม ถีนมิทธะ ส่วนกามสัญญา กามสังกัปปะ ปฏิฆะ ผุดดับอย่างรวดเร็ว กิเลสที่ละ กิเลสที่เหลือ ก็ทำงานไปตามปัจจัยปรุงแต่ง เฝ้าตามกำหนดรู้-ละ-ดับ สามารถเข้าบุพเพนิวาสานุสติ-ญาณและจุตูปปาตญาณ เมื่อมีสติระลึกรู้อยู่ตลอด จิตจะไม่หลง มีแต่สังเวชในภพชาติ และเร่งการปฏิบัติ จนเข้าสู่การตัดละสัญญากรรมที่เป็นฟางเส้นสุดท้ายในจิตใต้สำนึกได้ จิตจะเริ่มปล่อยวางการปรุงแต่งทุกชนิดที่เกิดจากสัญญา

ละการอธิษฐานจิต ละการปรารถนาในสิ่งใดๆ จะวางลงเห็นเป็นสักว่าภาวะของขันธ์ ๕ ที่ทำงานอยู่

เดือนที่ ๔ วันที่ ๑๕ พ.ย. ๖๒ ช่วงเช้ามืดเดิน ๒ ชม. พอช่วงสายนั่งแผ่เมตตาอินทรีย์ จิตเป็นอุเบกขาตั้งแต่เริ่มเห็นสภาวะเกิดดับเป็นสักว่ารูปนามทุกประการ จิตมุ่งน้อมสู่พระนิพพานโดยส่วนเดียว กำหนดรู้ไปจนดิ่งลึกไม่มีตัว ไม่มีบริกรรม มีแต่รู้แล้วละ เป็นกลาง จนเห็นจิตปรุงผุดขึ้น ๓ คำ ตัดดับขาดไป พอกลับมารู้ ภาวะละเอียดมาก มีอาการสั่นไหวในหทัยวัตถุ ๓ ขณะ แล้วค่อยๆ หยาบขึ้น เข้าสู่ปัจจเวกขณญาณต่อ ไม่มีจิตอยาก หลังจากบัลลังก์นั้นจิตเปลี่ยนทันทีชัดเจน ไม่ยึด ไม่เผลอ รู้แล้วปล่อยทันที

เดือนที่ ๕ - ๖ ช่วงแรกจิตละเอียดมาก ไม่มีเผลอ จิตขยายถึงขีดสุด จิตตัดละสัญญาและสังขารต่างๆ นับไม่ถ้วน ต่อมาพระวิปัสสนาจารย์ให้บททดสอบสภาวะเยอะมาก จิตตัดละอาสวะด้วยญาณไปเรื่อยๆ ด้วยการรู้ทันผัสสะทั้ง ๖ จนถึงภาวะรู้แจ้ง จะตัดดับและสว่างโพลงแบบหาประมาณไม่ได้

เดือนที่ ๗ การเข้านิโรธสมาบัติจะละเอียดขึ้นจากเดิมมาก เข้าได้ทั้ง ๓ ลักษณะ และการตัดดับจะสัมพันธ์กับมรรคจิตที่ถึงแล้ว กล่าวคือ เห็นตัดดับในหทัยวัตถุ จากนั้นพระวิปัสสนาจารย์ให้ดำเนินปฏิปทาเพิกถอนความพอใจในสิ่งทั้งปวง และปฏิปทาละนิพพาน ซึ่งต้องมีความเข้าใจในปฏิจจสมุปบาท ลำดับญาณ ๑๖ และสมาบัติ ๘ - ๙ โดยพิจารณาละอาเนญชาภิสังขาร

สรุป สมถะเป็นบาทฐานให้วิปัสสนา อันประกอบด้วยสติตื่นรู้อยู่อาศัยสมาธิที่มีกำลังและฝึกดีแล้ว ย่อมมีผลมาก ช่วยให้การละภาวะปรุงแต่งจิตได้อย่างฉับพลัน รู้ตัวทั่วพร้อมในปัจจุบัน จะเป็นรู้ลม รู้กาย รู้อิริยาบถ เป็นจิตที่มีสัมมาสมาธิสามารถตัดละความคิดเข้าสู่สุญญตา (จิตว่าง) จึงเป็นบาทฐานในการรองรับขันธ์ ๕ ชุดใหม่ ที่เป็นสัมมาทิฏฐิเกิดขึ้นในทุกขณะจิต ทำให้การกระทบรู้ผัสสะทางทวาร ๖ ปราศจากอวิชชาเข้าห่อหุ้มจิต ไม่ให้ผิดไปจากทาง เมื่อรู้แล้วละทันทีอันเป็นอินทรีย์ภาวนาชั้นเลิศ ย่อมนำเข้าสู่ที่สุดแห่งกองทุกข์ หลุดพ้นเป็นเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติ เสวยวิมุตติรสในปัจจุบัน

๗.๓ ประวัติการปฏิบัติธรรมของแม่ชีนวพร ทองศรีเพชร

๑. การเจริญสติปัฏฐาน รวม ๘ เดือน (พ.ศ. ๒๕๕๗ - ๒๕๖๐)

พ.ศ.	จำนวน	ผู้สอน	สถานที่	หมายเหตุ
๒๕๕๗	๗ วัน	พระภาวนาพิศาลเมธี	ยุวพุทธฯ ศูนย์ ๑ กทม.	เข้าคอร์ส ๗ วัน ครั้งแรกในชีวิต
๒๕๕๘	๗ วัน	พระภาวนาพิศาลเมธี	ยุวพุทธฯ ศูนย์๑ กทม.	ลาออกจากงาน สมัครเรียน ป.โท
๒๕๕๙	๑ เดือน	พระภาวนาพิศาลเมธี	ธรรมโมลี จ.นครราชสีมา	คัดเลือกนิสิต ป.โท วิปัสสนา รุ่น ๑๒
๒๕๖๐ ๗ เดือน ๓ สถานที่	๔ เดือน	พระภาวนาพิศาลเมธี	ธรรมโมลี จ.นครราชสีมา	อธิษฐานธรรม ๑
	๑ เดือน	คณะพระวิปัสสนาจารย์	วัดนาหลวง จ.อุดรธานี	ฝึกธุดงควัตร ฝึกละสัญญาเวทนา
	๒ เดือน	คณะพระวิปัสสนาจารย์	สำนักมหาสีฯ เมียนมา	สติปัฏฐาน ๔ - สมาธิดิ่งลึกตามจิตรู้

๒. เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ รวม ๙ เดือน (พ.ศ.๒๕๖๑ - ๒๕๖๓)

พ.ศ.	จำนวน	ผู้สอน	สถานที่	หมายเหตุ
๒๕๖๑	๑ เดือน	พระภาวนาพิศาลเมธี	ธรรมโมลี จ.นครราชสีมา	-สมทบคัดเลือก วิ.๑๔ -เรียนเมตตา ๑๕ วัน
๒๕๖๒	๑ เดือน	พระภาวนาพิศาลเมธี	ธรรมโมลี จ.นครราชสีมา	-สมทบคัดเลือก วิ.๑๕ อธิษฐานธรรม ๒
๒๕๖๒	๗ เดือน	พระภาวนาพิศาลเมธี	ธรรมโมลี จ.นครราชสีมา	-สมทบภาคปฏิบัติ ป.โท วิ. ๑๔
	เดือนที่ ๒	อธิษฐานธรรม ๓		
	เดือน ๔-๕	ดับจิตเปลี่ยน – ทดสอบสภาวะ		
	เดือน ๖-๗	สุญญตา –อตัมมยตา -นิโรธสมาบัติ -ดำเนินปฏิปทาละนิพพาน		
๒๕๖๓	๑๕ วัน	โครงการ สพชน. ๓ ณ วัดนาหลวง จ.อุดรธานี		
		สุญญตาสมาธิ - ขยายกองสมถะ – รู้ละฉับพลัน(อินทรีย์ภาวนา)		

บทที่ ๑๙

ประสบการณ์เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

เรียบเรียงโดย แม่ชีจันทร์จิรา ชินศรี

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเป็นภาวะหลุดพ้นของจิตโดยอาศัยเมตตาฌานเป็นบาทฐาน จนสามารถเข้าสู่การหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งหลาย อันเป็นเจโตวิมุตติและเป็นปัญญาวิมุตติ[๑] ซึ่งเมตตาเจโตวิมุตติมีปรากฏอยู่หลายแห่งในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค“เมตตากถา”[๒]ที่แสดงการแผ่แบบไม่เจาะจง แผ่แบบเจาะจง แผ่ไปสู่ทิศ แผ่อินทริยวาร เป็นต้นพระสูตรที่เกี่ยวกับเมตตา เช่น “วัตถูปมสูตร”[๓] แสดงขั้นตอนเจริญเมตตาจนบรรลุอรหัตตผล “เมตตาภาวนาสูตร”[๔]กล่าวถึงอานิสงส์ของเมตตาเจโตวิมุตติเหนือกว่าบุญกิริยาวัตถุทั้งปวง ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค “พรหมวิหารนิเทศ”[๕]มีเนื้อหาด้านสมถะและวิปัสสนา รวมทั้งตำราปรมัตถโชติกะ สมถกรรมฐานทีปนี“อัปปมัญญา ๔”[๖]ที่มีเนื้อหาเกี่ยวกับการเจริญเมตตา กรุณา มุฑิตา และอุเบกขา เป็นต้น

จึงได้รวบรวมเนื้อหา นำมาประมวลเป็นความรู้เข้าสู่แนวทางการแผ่เมตตาเจโตวิมุตติเต็มรูปแบบ พร้อมทั้งหลักการและขั้นตอนการปฏิบัติจากประสบการณ์ มีดังนี้

---

[๑] ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๑๐/๘๒.

[๒] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒-๒๗/๔๖๐-๔๗๔.

[๓] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๗๗-๗๘/๖๗.

[๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๒.

[๕] ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (ไทย) ๒๔๐-๒๗๔/๔๘๑-๕๘๘.

[๖] ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗๘-๒๐๕.

๑. ประวัติการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา

พ.ศ. ๒๕๓๘ - ๒๕๔๗	ปฏิบัติสมถกรรมฐาน คอร์สละ ๓ วันหรือ ๗ วัน ณ วัดปากน้ำ ภาษีเจริญ บริกรรม “สัมมาอะระหัง”
พ.ศ. ๒๕๔๘	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอร์ส ๑๐ วัน ณ ศูนย์ปฏิบัติ “ธรรมโมลี”
พ.ศ. ๒๕๔๘ - ๒๕๕๘	ปฏิบัติสมถกรรมฐาน (ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนา) บริกรรม “พุทโธ” กับหลวงพ่อปรีชา ธนวฑฺฒโก อดีตเจ้าอาวาสวัดเขาอิติสุคโต หัวหิน (และในช่วงพ.ศ.ดังกล่าว ทุกๆ ปี จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน คอร์สละ ๓ วัน หรือ ๗ วัน ณ วัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี)
พ.ศ. ๒๕๕๙	(เมษายน - มิถุนายน) (๓ เดือน) ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์
พ.ศ. ๒๕๕๙ -๒๕๖๐	(กรกฎาคม ๒๕๕๙ -กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐) (๗ เดือน) ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” จ.นครราชสีมา (พฤศจิกายน ๒๕๕๙ -กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ “เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ”)
พ.ศ. ๒๕๖๐	(กรกฎาคม -ตุลาคม) (๓ เดือน) ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ บ้านเพชรบำเพ็ญ อ.ชะอำ จ.เพชรบุรี
พ.ศ. ๒๕๖๒	(พฤษภาคม) (๑ เดือน) ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน(เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ/เมตตาอินทรีย์) ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”

พ.ศ.๒๕๖๒ -๒๕๖๓ (กรกฎาคม ๒๕๖๒ -กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓)
(๗ เดือน)ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
(เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ/เมตตาอินทรีย์)
ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”
จ.นครราชสีมา

๒. ประสบการณ์การเจริญวิปัสสนายานิก

ด้วยประสบการณ์การปฏิบัติทั้งด้านสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานที่ต่อเนื่องนานกว่า ๒๕ ปี ซึ่งพอจะสรุปสภาวธรรมที่เกิดขึ้นในแต่ละสภาวญาณ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการเจริญเมตตาเจโตวิมุติและเมตตาอินทรีย์ พอสรุปได้ดังนี้

ญาณ ๑ ขณะกำหนดพอง-ยุบ รู้และแยกได้ว่าตอนหนึ่งเป็น พอง และตอนหนึ่งเป็นยุบ และเมื่ออาการพอง-ยุบ เกิดขึ้น จิตก็รู้อาการนั้น และรู้ชัดว่าพอง-ยุบก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้พอง-ยุบก็อย่างหนึ่ง โดยเห็นช่วงกลางพองชัดที่สุด หรือกลางยุบชัดที่สุด และรู้ได้ว่า ตึง หย่อน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ที่มากระทบกายนั้น มีตัวจิตที่เข้าไปรู้ (กำหนดจนรู้ได้ว่า หลับตอนพองหรือตอน“ยุบ” และตื่นตอน “พอง” หรือตอนยุบ ใน ๗ วันแรกของการปฏิบัติ และเห็นการทำงานของฟันล่างในขณะเคี้ยวอาหาร)

ญาน ๒ เห็นต้นและกลาง (พอง - ยุบ) ชัดที่สุด เห็นต้นจิตชัดเจนในทุกสภาวะทั้งการเดินจงกรม หรืออิริยาบถย่อยอื่นๆพร้อมทั้งทดสอบสภาวะตัวเอง จนเห็นจิตอยากเกิดขึ้นมาก่อน แล้วกายจึงจะเคลื่อนไหวตามจิตนั้น เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นกำหนดยังไม่ทันหายขาด เวทนาอื่นก็เกิดซ้อนขึ้นมาอีก

ญาณ ๓ เห็นชัดทั้งต้น กลาง และสุด(พอง - ยุบ) และเริ่มเห็นว่าเมื่อสุดพองหรือยุบ จะมี “ว่าง” นิดหนึ่ง และเห็นพองหรือยุบดับไปพร้อมกับจิตที่เข้าไปกำหนดรู้ มีเวทนาเกิดขึ้นมากมายหลายชนิด เมื่อกำหนดก็หายไปทีละขณะ (เห็นสภาวะการเปลี่ยนแปลงของเวทนาชัด) จนกระทั่งดับหายขาด แต่เวทนาอื่นก็เกิดขึ้นอีก (กำหนดก็ดับหายขาด) และเนื่องจากเคย

ฝึกแบบ “สัมมาอะระหัง” มาจึงเกิดนิมิต “ลูกแก้ว” ขึ้นบ้างในบางครั้ง และช่วงแรกๆ จิตก็ไปยินดีในนิมิตนั้น ต้องกำหนด (หลายครั้ง) จึงค่อยๆหายไป

ญาณ ๔ พองยุบมีลักษณะเป็นชั้นๆ มากมายหลายแบบ เช่น เป็นเหมือนวงแหวนมากมายหลายชั้น (พองยุบรัวๆ เป็นชั้นๆ ตามกำหนดไม่ทัน เพราะเกิดดับเร็ว แต่ก็เห็นต้นพอง สุดพอง ต้นยุบ สุดยุบ ชัด มีเวทนาเกิดขึ้นบ้างบางครั้ง เมื่อเข้าไปกำหนดก็ดับไป แต่ก็เกิดขึ้นอีก กำหนดไป ดับไป สติรู้สึกคมชัด รู้สึกกำหนดรู้ได้เร็ว และด้วยอำนาจสมาธิ ที่ผ่านการปฏิบัติมานาน ทำให้ได้พบกับวิปัสสนูปกิเลสมากมายหลายแบบ เริ่มเห็นความเป็นปรมัตถ์ของตัวอารมณ์

ญาณที่ ๕ เห็นสุด (พอง - ยุบ) ชัด จึงทำให้เห็นอาการพอง - ยุบ ดับแล้วจิตรู้ดับตามไป รู้สึกกำหนดไม่ชัดเจน แต่ก็กำหนดได้ รับรู้แต่อาการตึง - หย่อนของท้อง ไม่ปรากฏความเป็นท้อง ไม่ปรากฏความเป็นแขน ขา มีแต่อาการตึง (พอง) กับอาการหย่อน (ยุบ) โดยรู้สึกความเป็นตัวหายไป มีแต่อาการเห็นแต่อารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ล้วนๆ

ญาณ ๖ เห็นสุด (พอง-ยุบ) ดับ แล้วจิตรู้ดับไปพร้อมกัน หรือในสภาวะอื่นก็จะเห็นอารมณ์และจิตรู้ดับไปพร้อมกัน ในขณะนั่งรู้สึกว่าเวลาผ่านไปไม่นาน สามารถกำหนดได้คล่อง ได้อารมณ์ปัจจุบันขณะนอน รู้สึกตัวขึ้นมาตอนดึก ขณะพลิกตัวไปมา เห็นตัวเองเป็นแค่ชิ้นเนื้อเหวอะหวะชิ้นหนึ่งที่พลิกไปมา เท่านั้น เมื่อเข้าไปกำหนด ก็รู้สึกกลัวขึ้นมา บางครั้งบอกไม่ถูกว่า กลัวอะไร แต่รู้ว่ากลัว

ญาณ ๗ พอง - ยุบ ดูเลือนๆไม่ชัดดี ค่อยๆหายไปทีละนิดๆ เมื่อนั่งสภาวะเกิดขึ้นเร็วและชัดเจน แต่กำหนดได้ทันและกำหนดได้ดี รู้เท่าทันทุกอารมณ์ หากบางครั้งก็เกิดความรู้สึกขึ้นมาเองว่า รูปนามนี้ไม่มีสาระอะไรเลยรู้สึกว่าทั้งกายทั้งใจ คือทุกข์ เพราะรู้สึกเหมือนจะเป็นไข้ตลอดเวลา

ญาณ ๘ มีแต่พองยุบเบาไปหายไป ขณะนั่งเห็นภาพตัวเอง ค่อยๆลอกหลุดออกไปทีละชั้นๆ จนเหลือแต่โครงกระดูก รู้สึกว่าปฏิบัติได้ยากกว่าเก่า เหมือนกับทำได้ไม่ดี บางครั้งรู้สึกไม่สดชื่น (ตรงจุดนี้ เนื่องจากข้าพเจ้า

ผ่านการปฏิบัติมานาน จึงทำให้แยกได้ว่า ความรู้สึกไม่สดชื่นนี้ ไม่ได้เกิดจากกิเลสหรือความคิดที่เบื่อในการปฏิบัติ) แต่ด้วยความที่ตั้งใจปฏิบัติ จึงจำใจกำหนดๆไป

ญาณ ๙ รู้สึกว่ากำหนดได้ละเอียด แต่เหมือนกำหนดไม่ได้ดี เวทนาเกิดขึ้นทั้งทางกายและทางจิต โดยเวทนาทางกายเกิดขึ้นไม่รุนแรง แต่ปรากฏมาก บางครั้งเวทนาทางกายส่งผลให้เกิดเวทนาทางจิต รู้สึกบีบคั้นและทรมานทางจิตมาก ต้องข่มใจไว้ ไม่ให้ลุกออกจากสมาธิ จนบางครั้งรู้สึกอยากพ้นไปจากกายใจนี้

ญาณที่ ๑๐ เกิดทั้งเวทนาทางกายและเวทนาทางจิตอย่างรุนแรง เกิดเฉพาะจุด และตั้งอยู่นาน (มีมึนตึงขึ้นหัว) และโดยเฉพาะสภาวะตึงๆ หนักๆ รู้สึกหนักมากๆ ต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการกำหนด “สู้ตาย” จะต้องกำหนดอย่างปักใจ จึงหายดับขาด และเห็นความเป็นพระไตรลักษณ์ ได้ชัดเจน

ญาณ ๑๑ รู้สึกกำหนดได้อย่างดี ง่ายดาย และสม่ำเสมอ รู้สึกไม่เผลอสติ อารมณ์กับจิตที่เข้าไปกำหนดละเอียดมาก พองยุบเล็กเท่าเข็ม บางเหมือนกระดาษ และแม้จะมีเวทนามารบกวน หากจิตก็รู้สึกวางเฉยต่อเวทนานั้น จนสามารถนั่งผ่านกว่า ๗ ชั่วโมง ในช่วงนี้ข้าพเจ้านอนประมาณ ๒ หรือ ๓ ชั่วโมงต่อวัน (ไม่นอนเลยก็มี) เนื่องจากจิตรู้สึกตื่นตัวมาก(กลิ่นอาหาร เช่น ข้าวเหนียวน้ำกะทิทุเรียน จะรับรู้กลิ่นและรส เฉพาะคำแรกเท่านั้น คำต่อๆไป จะไม่รับรู้ถึงกลิ่นและรสของอาหารที่ทานเลย)

ญาน ๑๒ขณะกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ รู้สึกสม่ำเสมอบ้าง หรือแผ่วเบาบ้าง (วนอยู่อย่างนี้) แล้วค่อยๆเข้าสู่สภาวะแผ่วเบาและละเอียดค่อยๆเล็กลงจนถึงที่สุด แล้วดับขาดลงไปในขณะ “ยุบหนอ” (รู้ชัด)

ญาณ ๑๓ ญาณ ๑๔ และญาน ๑๕ รับพระนิพพานเป็นอารมณ์ รูปนามดับหมด(ไม่สามารถกล่าวได้ว่าความรู้สึกขณะนั้นเป็นอย่างไร)

ญาณ ๑๖ ปัญญาที่หยั่งรู้ ทบทวนพิจารณา กิเลสที่ละได้ กิเลสที่ยังเหลือ มรรค ผล พระนิพพาน

๓. ประสบการณ์เจริญสมถยานิก

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติและเมตตาอินทรีย์ พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี) ได้เมตตาสอนการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติให้กับข้าพเจ้าครั้งแรกในเดือนพฤศจิกายน ๒๕๕๙ โดยข้าพเจ้าได้เรียนเต็มเดือนในช่วงเดือนแรก แต่ต่อมาในเดือนธันวาคม พระนิสิต/นิสิต รุ่นที่ ๑๑ ต้องเดินทางไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อ ณ สาธารณรัฐแห่งสหภาพเมียนมาร์ ซึ่งภาระหน้าที่ในการสอน ณ ศูนย์ปฏิธรรม ธรรมโมลี ในคอร์สนี้ ของท่านก็จะต้องสิ้นสุดลง แต่ด้วยความเมตตายิ่งของท่านที่มีต่อผู้ปฏิบัติภาคสมทบ ท่านใช้วิธีเดินทางไปกลับจาก มจร.วข.บาฬีศึกษาพุทธโฆส– ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี ทุกสัปดาห์ (โดยใช้เวลาในการสอนข้าพเจ้าสัปดาห์ละประมาณ ๓ วัน) จนถึงวันปิดคอร์สในกลางเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ซึ่งผลการปฏิบัติของข้าพเจ้าในครั้งนั้น ข้าพเจ้าสามารถเจริญเมตตาเจโตวิมุตติได้จนถึงฌาน ๔ และหลังจากปิดคอร์ส ข้าพเจ้าก็ยังคงเจริญเมตตาเจโตวิมุตติอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จนกระทั่ง ในเดือนพฤษภาคม พ.ศ.๒๕๖๒ ข้าพเจ้าได้มีโอกาสเข้าปฏิบัติเพื่อเรียนการเจริญเมตตาฯ อีกครั้ง เป็นระยะเวลา ๑ เดือนเต็ม ในคอร์สนี้ ข้าพเจ้าสามารถเจริญเมตตาฯ จนสามารถเข้าสู่อรูปฌาน๑และในกลางเดือนกรกฎาคม พ.ศ.๒๕๖๒ ถึงเดือนกุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ ซึ่งเป็นคอร์สการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ๗ เดือน ของพระนิสิต/นิสิต รุ่นที่ ๑๔ และข้าพเจ้าได้เข้าร่วมปฏิบัติ ในฐานะผู้ปฏิบัติสมทบอีกครั้ง เพื่อเรียนการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ เป็นระยะเวลา ๗ เดือนเต็ม ซึ่งในคอร์สนี้ ข้าพเจ้าสามารถเจริญเมตตาเจโตวิมุตติและเมตตาอินทรีย์จนสามารถเข้าสู่อรูปฌาน ๔ ได้ และไปจนถึงสมาธิในระดับ ๙ (สัญญาเวทยิตนิโรธ(สัญญาและเวทนาดับ))

การเจริญเมตตาภาวนาเบื้องต้น

- เมตตาพรหมวิหาร(ปรารถนาให้ผู้อื่นเป็นสุข)

๑. พึงเจริญเมตตาภาวนาในตนเองเป็นอันดับแรก โดย บริกรรมว่า

"ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์"

ห้ามเจริญเมตตาในบุคคล ๔ จำพวกเป็นอันดับแรก คือ ๑.คนที่เกลียดชัง ๒.คนที่รักกันมาก ๓.คนที่เป็นกลางๆ ๔.คนที่เป็นคู่เวรกัน

อนึ่ง คนต่างเพศกัน ก็ห้ามมิให้เจริญเมตตาไปโดยเฉพาะเจาะจง และแม้คนที่ตายไปแล้ว ก็ไม่ควรเจริญเมตตาไป เพราะเหตุใด?

- หากเพ่งเอาคนที่เกลียดชังมาตั้งไว้ในฐานะเป็นคนที่รักนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ลำบากใจมาก (ทำได้ยาก สำหรับผู้เริ่มต้น)

- เมื่อจะเพ่งเอาคนที่รักมากมาตั้งไว้เป็นคนกลางๆ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เช่นเดียวกัน

- เมื่อจะเพ่งเอาคนที่เป็นกลางๆ มาตั้งไว้ในฐานะคนที่รัก ก็เป็นการทำได้ยากเช่นกัน

- เมื่อระลึกถึงคนที่เป็นคู่เวรกัน ความโกรธแค้นก็จะเกิดขึ้นมา เมตตาภาวนา ย่อมบังเกิดขึ้นไม่ได้

- ส่วนในกรณีคนต่างเพศ เมื่อเจริญเมตตาไปโดยเจาะจง คือ เพ่งเอาคนต่างเพศนั้นมาเป็นอารมณ์โดยเฉพาะ ราคะ คือ ความกำหนัดยินดีในเพศก็จะเกิดขึ้นมาแทน เมตตาภาวนาไม่อาจที่จะเกิดขึ้นได้

๒. เจริญเมตตาในคนที่รักหรือคนที่เคารพเป็นอันดับสอง

เมื่อเมตตาจิตในตนเองปรากฏเด่นชัด ต่อไปพึงเจริญเมตตาไปในคนที่รักหรือ

"ขอให้ ..หลวงพ่อ.. มีความสุข ปราศจากทุกข์"

พึงบริกรรมหรือภาวนา แผ่ออกไปๆ จนกว่าเมตตาฌานจะเกิดขึ้น

๓. เจริญเมตตาในคนที่เป็นกลางๆ เป็นอันดับสาม (กลุ่มหญิงทั้งหลาย,ชายทั้งหลาย,พระอริยเจ้าทั้งหลาย (ใน ๓๑ ภูมิ))

๔. คนที่เป็นคู่เวรกันเป็นอันดับสี่ (กลุ่มปุถุชนหรือคนทั้งหลาย (อาจมีผู้ที่เป็นคู่เวร))

พึงเจริญเมตตาแผ่ไป จนกว่าจะทำจิตให้มีเมตตาเสมอกันในบุคคล ๔ จำพวกดังกล่าวข้างต้นคือ การได้ทำลายขอบเขตหรือทำลายเขตแดนแห่ง

เมตตา ไม่ให้มีจำกัดอยู่เฉพาะแต่ในบุคคลประเภทใดประเภทหนึ่ง ชื่อว่า เจริญเมตตาโดยไม่มีเขตแดน หรือที่เรียกว่าสีมสัมเภท[๗]

เมื่อเจริญเมตตาภาวนาถึงขั้นสีมสัมเภทแล้ว ชื่อว่า สำเร็จถึงขั้นอุปจารสมาธิแล้ว ให้พึงเจริญเมตตาแผ่ออกไปๆ จนบรรลุถึงอัปปนาสมาธิ ที่เรียกว่า อัปปมัญญา หรือ การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

- กรุณาพรหมวิหาร(ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์)

พึงเจริญกรุณาพรหมวิหาร ไปใน “กลุ่มมนุษย์ทั้งหลาย(ที่มีความทุกข์) สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย เปรตทั้งหลาย อสุรกายทั้งหลาย สัตว์นรกทั้งหลาย(ใน ๓๑ ภูมิ)“ โดยบริกรรม “ขอ.....จงพ้นจากทุกข์ มีความสุขอยู่เถิด” เป็นต้น จนในที่สุดจิตที่ประกอบอยู่ด้วยกรุณานั้น เข้าถึงสมาธิแน่วแน่มั่นคง

- มุทิตาพรหมวิหาร (ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข)

พึงเจริญมุทิตาพรหมวิหารไปใน “กลุ่มพรหมทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย มนุษย์ทั้งหลาย (ที่มีความสุขใน๓๑ ภูมิ)” โดยบริกรรม “ขอน้อมยินดีใน....มีความสุขจริง สาธุหนอ” เป็นต้นจนมุทิตาพรหมวิหารเกิดเต็มที่ถึงระดับฌาน

พรหมวิหาร ๓ ให้ได้สมาธิถึงขั้นตติยฌาน

- อุเบกขาพรหมวิหาร(ความวางใจเป็นกลาง)

คือ จิตตั้งมั่นวางเฉยในบุคคลและสัตว์ทั้งหลาย เสมอหน้ากัน เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นอุเบกขา สามารถแผ่ไปได้ในทุกกลุ่ม (ใน ๓๑ ภูมิ) ให้แผ่อุเบกขารวมกันไปไม่แยกประเภท รวมทั้งตัวเองด้วย เมื่อแผ่ออกไปๆ จิตจะตั้งมั่นเป็นอัปปนาสมาธิ จตุตถฌาน ที่มีอุเบกขาในสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์ก็จะบังเกิดขึ้น

---

[๗]คู่มือการศึกษาสัมมาปฏิบัติไตรสิกขา ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย ?

หมายเหตุ: ๓๑ ภูมิ ได้แก่ ตนเอง ผู้มีพระคุณ ญาติทั้งหลาย หญิงทั้งหลาย, ชายทั้งหลาย, พระอริยเจ้าทั้งหลาย, ผู้ไม่ใช่พระอริยเจ้าทั้งหลาย คือปุถุชนหรือคนทั้งหลาย, พรหมทั้งหลาย, เทวดาทั้งหลาย, มนุษย์ทั้งหลาย, สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย, เปรตทั้งหลาย, อสุรกายทั้งหลาย, สัตว์นรกทั้งหลาย)

การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

มีวิธีการเจริญ (แผ่) ๓ วิธี

๑. อโนธิโสผรณา เจริญเมตตาโดยไม่เจาะจง โดยอาการ ๕

(สัตว์ทั้งปวง, สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง, ภูติ (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง, บุคคลทั้งปวง, ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (แยกทั้งหมดเป็น๕ บท)

๒. โอธิโสผรณา เจริญเมตตาโดยเจาะจง โดยอาการ ๗เป็นการเจริญ (แผ่) เมตตาเจาะจงเฉพาะบุคคล/กลุ่ม ๗ ประเภท(คือ หญิงทั้งหลาย, ชายทั้งหลาย, พระอริยเจ้าทั้งหลาย, ผู้ไม่ใช่พระอริยเจ้าทั้งหลาย คือ ปุถุชน, เทวดาทั้งหลาย, มนุษย์ทั้งหลาย, อสุรกาย/สัตว์นรกทั้งหลาย)

๓. ทิสาผรณา เจริญเมตตาไปในทิศต่างๆ โดยอาการ ๑๐เป็นการเจริญเมตตาไปในทิศทั้ง ๑๐

เมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ไปโดยไม่เจาะจงใน ๑๐ ทิศ โดยอาการ ๕ อย่างคือ

๑. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)”ใน**ทิศบูรพา (ทิศตะวันออก)** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๒. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)” ใน**ทิศปัจฉิม (ตะวันตก)**จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๓. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)” ใน**ทิศอุดร (ทิศเหนือ)** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๔. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)” ใน**ทิศทักษิณ (ทิศใต้)** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๕. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)” ใน**ทิศอาคเนย์ (ทิศตะวันออกเฉียงใต้)** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๖. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)” ใน**ทิศพายัพ (ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ)** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๗. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)”ใน**ทิศอีสาน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ)** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๘. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง

(บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)” ใน**ทิศหรดี (ทิศตะวันตกเฉียงใต้)** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๙. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)” ใน**ทิศเบื้องล่าง** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๑๐. ขอ“สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)” หรือ “สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)” หรือ “ภูต (สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓)” หรือ “บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔)” หรือ “ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)” ใน**ทิศเบื้องบน** จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด

๓.๑ สภาวธรรมการปฏิบัติครั้งแรก (๔ เดือน)

เมื่อเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ๔ เดือน(พฤศจิกายน ๒๕๕๙ ถึงกุมภาพันธ์ ๒๕๖๐) สภาวธรรมของสมาธิในรูปฌาน มีดังนี้

ปฐมฌาน (ฌาน ๑)

ปฐมฌาน มีองค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา

เมื่อเจริญเมตตาเจโตวิมุตติในฌานนี้ ทวารทั้งห้ายังรับรู้ทุกอย่าง เริ่มจากบริกรรมนิมิต คือ นึกให้เห็นด้วยใจ จิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม แล้วแผ่ออกไปๆ จนจิตนิ่งเป็นสมาธิมั่นคง องค์ฌานทั้ง ๕ ก็จะปรากฏ คือวิตก วิจาร (ความตรึกตรองประคองนิมิต)ปีติจะเกิดขึ้นเล็กน้อย (เพราะยังมีวิตกและวิจารอยู่ในการสร้างความนิ่งของจิต) สุข และเอกัคคตา (จิตสงบนิ่งเป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียว) นิวรณ์ทั้ง ๕ หมดสิ้นไป จิตเริ่มออกจากกายเล็กน้อย เมื่อแผ่ให้ตัวเอง จนรู้สึกเห็นหน้าหรือเห็นตัวเองยิ้ม, โปร่งใส, เย็น, แสงสว่างจ้ามากขึ้นเรื่อยๆ ให้แผ่ออกจากตัวเอง ขยายกว้างออกไปๆ ยังกลุ่มต่างๆ ใน ๓๑ ภูมิ

ทุติยฌาน (ฌาน ๒)

ทุติยฌาน มีองค์ฌาน ๓ ได้แก่ ปีติ สุข และเอกัคคตา

ในฌานนี้จะรู้สึกไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบทางทวารทั้งห้า จิตจะนิ่งมาก เป็นสมาธิแน่วแน่ ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ซัดส่าย ไม่ต้องประคองจิต วิตก วิจารจะหายไป เหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตา โดยอาการของปีติ จะมีอาการขนลุกขนชัน ซู่ซ่า ร่างกายโยกโคลง รู้สึกร่างกายใหญ่โต รู้สึกตัวเบา ตัวลอยขึ้นเหนือที่นั่ง (ไม่รู้สึกว่านั่งอยู่บนอาสนะเลย) และเมื่อเจริญเมตตา กรุณา มุทิตา ใน ๓๑ ภูมิ จะยังฌาน ๓ ให้เกิดขึ้น ซึ่งในฌานนี้ สมาธิระดับอุปจารสมาธิ จะเกิดขึ้น

จิตหลุดออกจากกายมากขึ้น เมื่อแผ่ออกไปยังกลุ่มต่างๆ ใน ๓๑ ภูมิ จิตสามารถเห็น เช่น ควันไฟพวยพุ่งขึ้นมา หรือเห็นความเป็นสัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก ที่ชัดเจน และเมื่อแผ่ไป สภาวะหรือสถานะของกลุ่มเหล่านี้ จะเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้นเป็นสุขขึ้น เป็นต้น

ตติยฌาน (ฌาน ๓)

ตติยฌาน มีองค์ฌาน ๒ คือ สุข และเอกัคคตา

ในฌานนี้ จิตจะนิ่งสนิทละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก สามารถตัดทวารทั้ง ๕ ได้ประมาณ ๗๐ – ๘๐% ความรู้สึกจะแผ่วเบาลง จะทรงตัวได้อย่างมั่นคง อารมณ์จะเป็นหนึ่งเดียวแนบแน่น (เอกัคคตา) มีสุขเกิดขึ้น อารมณ์สดชื่นผ่องใส ปีติจะหายไปจิตยิ่งหลุดออกจากกายมากขึ้น เมื่อแผ่ออกไปยังกลุ่มต่างๆ ใน ๓๑ ภูมิ จิตสามารถสัมผัสได้ เช่น ความหนาวเย็น เมื่อเข้าสู่ขั้วโลก หรือ ไอร้อน เมื่อเข้าสู่ทะเลทราย หรือ จิตสามารถแทรกลงไปในน้ำได้ หรือ จิตจะรู้สึกไปกับสภาวะที่พบเจอ เช่น แรงดึงดูดอย่างรุนแรง แรงเหวี่ยงออก (แผ่ผ่านสามเหลี่ยมเบอร์มิวด้า) เป็นต้น

จตุตถฌาน (ฌาน ๔)

จตุตถฌาน มีองค์ฌาน ๒ คือ เอกัคคตา และอุเบกขาในฌานนี้ทวารทั้ง ๕ จะไม่รับรู้ใดๆ กายกับจิตจะแยกออกจากกัน

อย่างเด็ดขาด (จิตหลุดออกจากกาย แต่ยังมีตัวรู้อยู่) เมื่ออยู่ในฌาน ๔ อย่างต่อเนื่อง จิตจะนิ่งสนิท ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีกเป็นเอกัคคตา จนรู้สึกมีพลัง (มากๆ)สมาธิแนบแน่นเป็นอัปปนาสมาธิ

สามารถแผ่ออกนอกโลก สู่จักรวาลได้ รู้สึกถึงสภาวะเหมือนอยู่ในห้วงอวกาศ ลงไปสัมผัสกับพื้นผิวของดวงดาวต่างๆ ในจักรวาลได้ (อย่าแวะนาน) จิตจะมีกำลังมากเป็นเมตตาอัปปมัญญา (เจริญเมตตาโดยไม่เจาะจง โดยอาการ ๕ (๕ บท)และเมื่อแผ่สู่ทิศต่าง ๆ ๑๐ ทิศ ในชั้นนี้ ไม่จำเป็นต้องเห็น หรือ เข้าไปสัมผัส แต่จะมีความรู้สึก เช่น เป็นคลื่นๆ แผ่ออกไปๆ

๓.๒ สภาวธรรมการปฏิบัติครั้งที่ ๒ (๔ เดือน)

หลักการปฏิบัติการเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ (ฌาน ๑ ถึง ฌาน ๔)

๑) แผ่เมตตาภาวนาเบื้องต้น

<u>กรณีแผ่ออก</u>(เมตตายังมี)

๑. ภาพนิมิต (หรือบางครั้งชื่อของสิ่งที่จิตไปพบเจอ) จะขึ้นมาให้จิตรู้เองเห็นภาพนิมิตอะไร แผ่ไปตามนั้น

๒. มีปวด มีปีติ ไม่ต้องสนใจ (ไม่ต้องกำหนด) ขณะแผ่ไม่ต้องสนใจอะไร แผ่ออกอย่างเดียว

๓.หากรู้สึกมีพลังเข้า ปล่อยให้เข้าเลย (ไม่ต้องกำหนด) ให้แผ่ขยายออกอย่างเดียว (เราต้องการพลังอยู่แล้ว)

๔. สมาธิดีก็แผ่ขยายออกไป แต่ถ้า “ง่วง”หรือมี “นิวรณ์” ให้กลับมาแผ่ให้ตัวเอง หรือกำหนดก่อน

<u>กรณีแผ่ไม่ออก</u>

๑. หากจิตนิ่งแผ่ไม่ออก (เป็นอุเบกขา) ส่งจิตไม่ไป นึกหน้าไม่ออก เพราะเต็มที่ให้ “ฝืนก่อน” แล้วให้ส่งจิตไป “ดูจิต” “รู้” “ว่าง”ดูจิตที่เฉย กำหนด “เฉยหนอ” “รู้หนอ” “ว่างหนอ”

๒. ตามรู้ จนจิตไปจับอารมณ์ เช่น อาการปวดพอง-ยุบโดยให้จิตไปจับอารมณ์เอง

๒) แผ่เมตตาอัปปมัญญา (บทที่ ๑ – ๕)

<u>กรณีแผ่ออก</u>

๑. ขยายออกไป ไม่มีขอบเขต ไม่มีหยุด ยกเว้นหยุดเอง ถ้าหยุดเอง (หรือถ้าหยุดนิ่ง)ให้สังเกต ให้ดูจิต ว่าเมตตายังอยู่ไหมดูจิตแล้ว ยังมี “เมตตา” ก็แผ่ออกไป พร้อมคำบริกรรม(แต่ให้ข้ามกลุ่มเดิม ไปแผ่กลุ่มใหม่เลย)

๒. ถ้าหยุดนิ่ง แล้วรู้ “เฉยๆ” ก็ส่งจิตรู้ “เฉยๆ” แผ่ออกไป โดยไม่ต้องบริกรรม(แต่ให้ข้ามกลุ่มเดิม ไปแผ่กลุ่มใหม่เลย)

๓. ขณะแผ่ แผ่ออกได้ มีปวด มีฟุ้ง มีปีติ มีสุข ไม่สน ไม่ต้องไปกำหนด แผ่ออกอย่างเดียว

<u>กรณีแผ่ไม่ออก</u>

๑. แผ่ไม่ออก จำคำบริกรรมไม่ได้ ให้ย้อนมาที่ตัวเองก่อน จนมีกำลังมากขึ้น

๒. ถ้าจิตนิ่ง ขณะแผ่ แผ่ออกไม่ได้ ให้ดู “จิต” เลย ดูจิตรู้สึกอย่างไรก็กำหนดตามนั้น

๓) เริ่มแผ่ไปสู่ทิศ ๑๐ ทิศ

เมตตาเจโตวิมุตติแผ่ไปโดยไม่เจาะจงใน๑๐ ทิศ ด้วยอาการ ๕ อย่างหลักการปฏิบัติดังนี้

<u>กรณีแผ่ออก</u>

๑. หากเมื่อแผ่ๆไป แล้วจะรู้สึกเบาๆ ลงจน “เฉย”ถ้าเฉยแล้วยังมี “เมตตา” ให้แผ่ออกไปโดยไม่ต้องบริกรรม

๒. หากเป็นการแผ่ไปยัง<u>ทิศต่างๆ</u> แล้วจิตนิ่ง ให้ส่งจิตนิ่งออกไป โดยไม่ต้องบริกรรม และเปลี่ยนทิศ

๓. ถ้าแผ่สู่ทิศ มีความปวด มีความคิด *ไม่ต้องสนใจ* แผ่ออกอย่างเดียว

<u>กรณีแผ่ไม่ออก</u>

๑. หากจิตนิ่ง ค้าง หยุด ย้อนมาดูจิต “รู้หนอ” ตามดูจิตนั้น (ถ้าจิตนิ่ง ดูจิตนิ่ง กำหนด “รู้หนอ นิ่งหนอ”)

จนจิตจับอารมณ์อะไรก็กำหนด “รู้หนอ” แล้วดูว่าในจิตนั้น มีสภาวะจิตดับไหมหรือบางครั้งจิตไปรู้ “อาการปวด” ให้จิตรู้เอง อย่าส่งจิต

๒. เมื่อแผ่แล้วอั้นเหมือนแผ่ไม่ออก ถ้าจิตเฉย ให้เอาจิตไปแนบแน่นกับอารมณ์นั้น ๆ กำหนดไปตามการเปลี่ยนแปลง

๓. ถ้าจิตไม่นิ่ง ก็กำหนดไปตามที่จิตรู้ “ห้ามย้ายจิต”

หมายเหตุ : หากแผ่ไปในทิศใดแล้ว “รู้สึกร้อน” ให้ย้อนกลับมาแผ่ให้ตัวเอง จนรู้สึกเย็นแล้วจึงแผ่ไปในทิศเดิม

๔) การกำหนดดู “จิต”

เมื่อปฏิบัติมาถึงจุดนี้การกำหนดดู “จิต” มีดังนี้

๑. ถ้า “นิ่ง” “ว่าง” ก็ให้กำหนด “รู้หนอ นิ่งหนอว่างหนอ”และเมื่อจิตนิ่งค้าง แล้วจะดับวุ๊บๆ ให้กำหนด “รู้ๆๆ” “ช้าๆๆ” “ห่างๆๆ”และหลังจากกำหนด “รู้ๆๆ” ดับวุ๊บๆ แล้วจะเข้าสู่สภาวะ “โล่งว่าง”ให้สังเกตว่า “รู้ๆๆ” แล้ว “ว่าง” ตัวรู้ยังอยู่ไหม

๒. ดูจิต “รู้ๆๆ” ยกเว้น “จิตรวม” ให้มาดูจิตหนึ่งเดียว

๓. กรณี “ดับ” ไม่ขาด (ยังอยู่) จะกำหนดอย่างไร อยู่ที่สภาวะ

- ถ้า “แช่” **ให้กำหนดช้าๆ**(อย่าให้เร็ว) คือ “รู้ รู้ รู้....”
- แต่ถ้าเปลี่ยนแปลง “เร็ว” ให้ “ตามดู”
- ถ้าดับ(ไม่ขาด) วุ๊บๆๆๆๆ ยาวลงไป ให้ “ตามรู้” คือ “รู้ๆๆๆๆ” เป็นขณะ

๕) อุเบกขาอัปปมัญญา

มีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ใน ๓๑ ภพภูมิ **แผ่จิตเฉย ๆ ออกไป“ไม่ต้องบริกรรม”**

๒. ทิศทั้ง ๑๐ **แผ่จิตเฉย ๆ ออกไป และเมื่อจิตดับ "วุ๊บ" ให้เปลี่ยนทิศจนกระทั่งครบทุกทิศแล้ว**

๓. **การกำหนดดู "จิต"**

- คือ จิตไปจับสภาวะนั้น ๆ ชัดหรือไม่ชัด (จิตรู้อะไร ไปจับอาการนั้นๆ ของจิตเอง(อย่าส่งจิต)) โดยถ้าอาการตั้งอยู่นาน ให้เอาจิต "จม" ลงไปในสภาวะนั้น

- ดูไปตามอาการเกิดดับของจิต

- ดูอาการที่จิตรู้ (จิตรู้ดับจากรูปนาม)

(เมื่อจิตไปจับอาการปวด อาการปวดเกิดดับเป็นขณะๆ เมื่อเห็นอาการปวด"ดับ"ในแต่ละขณะ ก็จะเห็นจิตรู้ดับพร้อมกันในแต่ละขณะๆ นั้นๆ)

๔. มี "ราคะ" "ปฏิฆะ" ไหม? และถ้ามีให้ดูว่า ส่งผลต่อจิตไหม?

- เป็นแค่อาการจิตรู้

- หรือจิตมีอาการไปด้วยถ้าจิตมีอาการไปด้วย ต้อง "กำหนด"

- ถ้ามี "ราคะ" "ปฏิฆะ" เกิดขึ้น หลังจากกำหนด "ดับ"แล้ว (ต้นดับ) ให้ไปดูจิต (ดูราก) ว่ายังเหลืออยู่อีกไหม ให้ "กำหนดตัดทิ้ง"

๕. มีสภาวะเกิดดับ ให้บริกรรม "รู้ ๆๆๆ"

๖) เพื่อให้เป็นอุเบกขามากขึ้น

มีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ใน ๓๑ ภพภูมิ แผ่จิตเฉย ๆ ออกไป"ไม่ต้องบริกรรม"

๒. ทิศทั้ง ๑๐ แผ่จิตเฉยๆ ออกไป (ไม่ต้องมีเมตตา) "เพื่อให้เป็นอุเบกขามากขึ้น"

หากแผ่แล้วเจอสภาวะ แช่ๆ นิ่งๆไม่ต้องเปลี่ยนทิศ ให้แผ่ทิศเดิมต่อจนกว่าจะตัดเป็นอุเบกขา(เฉยๆแช่ๆนิ่งๆ) อีกครั้ง แล้วจึงเปลี่ยนทิศดังนั้นแต่ละทิศจะใช้เวลามากกว่าเดิม

๓. การกำหนดดู "จิต"

- ถ้าสภาวะเปลี่ยนแปลง "ช้า" แช่ๆ นิ่งๆ ให้ "กำหนด"

- ถ้าสภาวะเปลี่ยนแปลง “เร็ว” ให้ “ตามดู”(ยกเว้น “สุข” ให้กำหนด)

- สภาวธรรมในช่วงนี้ เมื่อกำหนดอะไรแล้ว “ดับหมด”ให้ปฏิบัติดังนี้

- ถ้ามี “ราคะ” “ปฏิฆะ” เกิดขึ้น **<u>อย่ากำหนด</u>** (ไม่จัดการให้ดูเฉยๆ พิจารณาดู)

- เป็นอะไร ให้เป็นไปตามอาการนั้น ให้ “ปัญญาขั้นสูง” ตัดกิเลสของเขาเอง ถ้ามี “ราคะ” “ปฏิฆะ” เกิดขึ้นให้ดูว่า

- ถ้าเป็นแค่อาการที่ดับไม่ต้องกำหนดอะไร

- หรือจิตรู้ดับไปด้วย ถ้าจิตรู้ดับไปด้วย ก็กำหนด “รู้ๆๆๆ” คือ รู้การดับนั้น

๗) จิตเข้าสู่ความเป็นอุเบกขาเร็วขึ้น เพิ่มการดู “จิตรู้”

มีหลักการปฏิบัติ ดังนี้

๑. ใน ๓๑ ภพภูมิ แผ่จิตเฉย ๆ ออกไป“ไม่ต้องบริกรรม”

๒. ทิศทั้ง ๑๐ แผ่จิตเฉยๆ ออกไป (สภาวธรรมช่วงนี้จิตจะเข้าสู่ความเป็นอุเบกขาเร็วขึ้น)

๓. ให้ดู “จิตรู้” ให้นานมากขึ้น (ดูว่าไปจับอารมณ์ใด)

มีรายละเอียดดังนี้

๑. แผ่ให้ตัวเอง ๑ ครั้ง โดย“บริกรรม”

๒. ส่งจิตเฉย ๆ (จิตที่เป็นอุเบกขา) ให้ตัวเอง “โดยไม่ต้องบริกรรม”

๓. แผ่ ๓๑ ภพภูมิ ให้ส่งจิตเฉย ๆ (เห็นหน้าเฉยๆ) ๑ ครั้ง “โดยไม่ต้องบริกรรม”(ไม่ถึง ๑๐ นาทีก็ครบแล้ว)

๔. ย้อนมาที่ตัวเอง โดย “ดูจิตเฉยๆ”

๕. ทิศทั้ง ๑๐ แผ่จิตเฉย ๆ ออกไป จน “วุ๊บ” ตัด “แล้วจึงเปลี่ยนทิศ”

๖.ย้อนมาที่ตัวเอง ให้ “ดูจิต” “โดยบริกรรม” “รู้หนอ”

- จิตไปรู้อะไรก็รู้ไปตามนั้น จน “ดับ”

- ถ้าว่าง ไม่มีอะไร (แบบไม่มีอะไรในความว่าง) บริกรรม “รู้หนอ ว่างหนอ”

- ถ้า “ดับขาด” เห็น “ให้ขาด”

- ดับขาด “เร็ว (วุ๊บๆๆๆๆ)” ก็ “ดู”

- ดับขาดแบบ “ช้าๆ” ก็บริกรรม “รู้ๆๆ”

- ถ้า “ดับขาด” ปั๊บ แบบขาดความรู้สึกไปเลยเมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา ให้กำหนด “รู้หนอ” เพื่อเป็นการกำหนดความรู้สึกตัว

- มีอาการลง (เข้าไปรู้ในจิตตัวรู้) อย่าปล่อยให้วุ๊บไปเลย ให้ส่งจิตตามรู้แบบถี่ ๆ“รู้ๆๆๆ”เป็นการรู้ตามอาการเพื่อรู้ว่า จะพาไปไหน (เมื่อก่อนนี้ พอ”ดับ” ปล่อยจิตให้ขาดดับไปเลย แต่ตอนนี้อย่าปล่อย เพื่อเพิ่มปัญญาขั้นสูง)

- เห็นสภาวะ “ดับขาด” เพิ่มขึ้นเป็น๒ ขณะ

- เห็นสภาวะ “วุ๊บ” “จะช้าลง” แล้วดับตัดขาด “แล้ววุ๊บลงไปอีกครั้ง”จะรู้สึกเห็นว่า “ช้าลง”

- หากมีราคะ โทสะ โมหะ “ไม่ต้องไปกำหนด” ปล่อยเลย “นั่งดูเฉยๆ”และให้สังเกตตัวเองว่ามี ราคะ โทสะ โมหะ เกิดขึ้นช่วงใดบ้าง?

- เอาจิตเข้าไปดูข้างในเลย เปลี่ยนแปลงชัด “เข้าไปดูความสุข” เปลี่ยนแปลงชัด

- ตอนเวทนา “ปวด” เห็น “ปวด” เปลี่ยนแปลงเป็นแค่ “อาการ” เมื่อดูการเปลี่ยนแปลงใน “สุข” และ “ปวด” จะเห็นว่าไม่ต่างกันเลย

- “รู้” กำหนดอะไร อย่างเช่น อาการปวด ส่งจิตไปดูก่อน อย่าเพิ่ง! กำหนด “ปวดหนอ”ดูว่าจิตรู้สึกอย่างไร ปวดไหม? หรือเป็นแค่อาการ ให้กำหนด “อาการปวด” ทุกสภาวะที่จิตรู้

- ตอน “เคี้ยว” อาหาร ให้สังเกต ไม่ใช่สังเกต “จิตอยาก” แต่ให้สังเกต“เจตนา” ในการเคี้ยวว่า ตอนเริ่มเคี้ยว เจตนาในการเคี้ยวตอนแรกจะ “เข้ม”แล้วจะ “จาง” ลงเรื่อยๆ

๘) ข้อแนะนำเพิ่มเติม สำหรับการปฏิบัติต่อไป

๑. หากไม่นิ่ง “ทุกทิศ” แผ่เป็น “เมตตา” ออกไปก่อน ๑ ครั้ง แล้วค่อยส่ง “จิตนิ่ง(อุเบกขา)” ออกไป

๒. หากนิ่ง “ทุกทิศ” แผ่เป็น “อุเบกขา” ออกไปเลย

๓. เมื่อแผ่ “ครบ ๑๐ ทิศ”แล้ว หากจิตนิ่ง ไม่ต้องย้อนจิต (มาดูตัวเอง)

๔. ให้ใช้เฉพาะคำบริกรรม “รู้ๆๆ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” (แต่ถ้าหากชัดให้ใส่ “หนอ” ได้)

๕. ให้ “ดูจิต”

๖. ให้เข้าไปดู “การดับของจิตรู้” อาจ โล่ง ว่าง หรือไม่มีอะไร

บางครั้ง “รู้”ให้รู้ว่า “ไม่มีอะไร จะให้รู้”

๙) สภาวธรรมที่เกิดขึ้น เมื่อจิตเข้าสู่ความเป็นอุเบกขาเร็วขึ้น

๑. เมื่อจิตไปจับอาการปวด ก็เห็นอาการปวดดับเป็นขณะๆ เมื่อเห็นอาการปวด “ดับ”ในแต่ละขณะ ก็จะเห็นจิตรู้ดับพร้อมกันในขณะนั้นๆ

๒. เมื่อ “ดับขาด” แล้วจะมีสติรู้อยู่ภายใน(เข้าไปในจิตตัวรู้ เห็นการเกิดดับในจิตตัวรู้)(ชั่วครู่หนึ่งไม่ถึงนาที) (ก่อนหน้านี้ เมื่อ “ดับขาด” แล้วจะหายไปแบบไม่รู้เลย)

๓. เมื่อ “อมข้าว” ก็จะเห็นรส “ดับหมด” (ไม่เหลือรสอะไรอยู่เลย)

และเมื่อ “รสดับ” ทีละขณะ ก็จะรู้สึกถึง “จิตรู้รส” ที่ดับลงทีละขณะๆ พร้อมกันในขณะนั้นๆ

๔. และในขณะเคี้ยว หากมีรสเกิดขึ้นจากการเคี้ยว “รสแต่ละรส” ก็จะดับขาด“คำต่อคำ”และ “จิตรู้รส” ดับพร้อมกันในขณะนั้นๆ

๑๐) การแผ่ช่วยผู้ป่วย (เมื่อเข้าสู่อุเบกขาอัปปมัญญาแล้ว)

แผ่ช่วยผู้ป่วยแบบเจาะจง (ระบุชื่อได้ยิ่งดี) (ภายใน ๓๐ นาที)

๑. แผ่ให้ตัวเองก่อน ๒-๓ นาที

๒. แล้วส่งจิตที่เป็น "เมตตากรุณา" ไปให้แก่ท่านผู้ที่เราประสงค์จะแผ่ช่วยเหลือ (ท่านละประมาณ ๕ นาที)เช่น"ขอให้หลวงพ่อ.... มีความสุข หายป่วย มีสุขภาพแข็งแรง"

๓. ถ้าไม่มีเวทนาไม่เป็นไร แต่ถ้ามีเวทนาของผู้ป่วยปรากฏที่เราต้องให้เวทนาหายก่อน จึงค่อยออกจากสมาธิ

๓.๓ สภาวธรรมการปฏิบัติครั้งที่ ๓ (๑ เดือน)

สภาวธรรมของคอร์ส ๑ เดือน มีดังนี้

๑) สภาวะของอากาสานัญจายตนะ (ฌาน ๕)

เมื่อเข้าฌาน ๔ มีสติบริสุทธิ์แล้ว รู้ในรูปกาย แล้วดับรูปกายนั้น เข้าสู่ฌาน ๕เป็นฌานที่ละเอียด และประณีตยิ่งกว่ารูปฌาน ๔ เห็นเฉพาะอากาศว่างอันไร้ขอบเขต แผ่ออกไปสู่จักรวาลอันไร้ขอบเขตด้วยจิตอุเบกขา จะมีสภาวธรรมที่เกิดขึ้น :

๑. การแผ่มีแรงส่งพุ่งไปเร็วและแรงชนิดส่งจิตปุ๊บผ่านโลกแว๊บ แล้วทะลุออกจักรวาลวุ๊บออกไปเลย เกาะติดจิตตัวรู้ได้ดี รู้สึกเกาะติดแน่นและชัดเจนไปกับจิตที่แผ่ออกไปนั้น เกาะติดไปตลอด

๒. เห็นการเกิดดับติดต่อกันเป็นขณะ (กระพริบดับวุ๊บๆ) ของจิตตัวรู้ ได้ชัดเจนมากขึ้น และนานเป็นช่วงๆ หลายๆช่วง

๓. จิตตัดเร็ว และสภาวะของจิตตัวรู้ดับวุ๊บตัดขาดค่อนข้างเยอะ (บางครั้งดับวุ๊บตัดขาดแรง)

๔. เห็นการดับของจิตตัวรู้ที่ช้าลงมากขึ้น เช่น ก่อนที่จิตรู้จะดับวุ๊บตัดขาดนั้น วุ๊บยาวๆลงไป แล้วจิตรู้ก็ดับวุ๊บ (กำหนด "รู้ๆๆๆ" ก่อนที่จิตรู้จะดับวุ๊บตัดขาด)

๕. จิตตัวรู้ดับ ขณะที่สอดจิตเข้าไปในจิตตัวรู้นั้น แล้วรู้สึกวุ๊บลงไป รู้สึกเหมือนโดนดึงเข้าไปข้างในเห็นสภาวะ "จิตตัวรู้ดับ ๑ – ๒ ขณะ แล้ว

ดับวุ๊บๆ เบาๆ เป็นสาย” ในนั้น ก่อนจะดับวุ๊บแรงตัดขาด(การดับภายในจิต)

๖. หลังจิตรู้ดับ มีสภาวะ “ว่าง” ชัดเจนขณะหนึ่ง ในสภาวะว่างนั้นเป็นสภาวะว่างแบบลืมไปเลยว่าที่ผ่านมาเมื่อกี้คืออะไรบางครั้งรู้สึกลืมไปหมดทุกสิ่งทุกอย่าง และเห็นจิตรู้ดับ ๒ ขณะ ในสภาวะ “ว่าง” นั้นตรงนี้** ต้องสังเกตให้ดีว่า ***การดับ ๑ หรือ ๒ ขณะ***ในสภาวะ “ว่าง” นั้น เป็นการดับของจิตรู้ *ที่ดับตามสภาวะ*หรือเป็นการดับของจิตรู้ *ที่รู้สภาวะ “ว่าง” นั้น*

๗. สภาวะดับ แล้วจิตรู้สภาวะดับ แล้วเกิดสภาวะว่าง แล้วจิตรู้สภาวะว่างนั้นดับ = ๑ ชุด ดับตามกันเป็นชุดๆ หลายชุด

๘. ช่วงดู “จิต” จิตรู้ดับวุ๊บตัดขาดลงไปแรง แล้ววาบขึ้น (เหมือนสลับขั้ว) (วาบแล้ววุ๊บวาบแล้ววุ๊บ)ๆๆ

๙. เห็นสภาวะ “*ว่าง*”**ก่อน**จิตรู้จะดับ และเห็นสภาวะ “*ว่าง*”**หลัง** จิตรู้ดับมากขึ้น รู้สึกเหมือนไปจมอยู่กับสภาวะ “ว่าง” นั้น (เห็นชัดเจน)

๒) สภาวธรรมอื่นๆ เมื่อถอยออกจากฌาน

๑. ไม่ว่าจะทำอะไร เห็นจิต“อยาก” เกิดขึ้นอัตโนมัติ และดับในทันทีอัตโนมัติ (โดยไม่ต้องเข้าไปกำหนด) เพียงแต่ระลึกรู้ว่า“ดับแล้วทุกครั้ง” ก่อนที่จะทำอะไร เท่านั้น

๒. เมื่อมีสภาวะใดมากระทบ รับรู้ได้ว่า จิตจะรู้ในสภาวะกระทบนั้นสภาวะเดียว (สภาวะอื่นดับหมด)

๓. เมื่อมีเวทนาแบบปวดสุดๆ ส่งจิตไปก็คลาย พอถอนจิตออกมาปวดอีกแล้วแต่พอส่งจิตไปก็คลาย ส่งจิตไปก็เบาๆ ลงเรื่อยๆ พร้อมเปลี่ยนสภาพเป็นเหน็บ ชา อุ่น แล้วคลายหายไป หรือในบางครั้งเมื่อเกิดเวทนา พอส่งจิตไป ไม่ทันได้กำหนด เวทนาก็จางคลายหายไปทันที

๔. มีเวทนาให้สอดจิตเข้าไปดูในเวทนานั้น (เวทนาดับ จิตตัวรู้ดับๆๆๆ) เป็นขณะๆ ติดต่อกันไป

๕. เห็นแต่ละสภาวะเปลี่ยนแปลงเกิดดับเร็ว เช่น รู้สึกร้อนมาก ร้อนดับก็เปลี่ยนเป็นหนาว หนาวดับแล้วก็เปลี่ยนมาร้อนอีก ร้อนดับก็เปลี่ยนเป็นหนาว เป็นต้น

๓) สภาวธรรมในขณะเข้าและสามารถเข้าอรูปฌาน ๕ ได้สำเร็จ

๑. ในช่วงดู “จิต” รู้สึกเห็นจิตค่อยๆลอยไกลออกไปๆ โดยไม่ได้ส่งจิตไปเลย จิตลอยออกไปเรื่อยๆ ของเขาเอง และมีสภาวะจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาด ๓ – ๔ ครั้งติดๆ กันเห็นสภาวะก่อนตัด วูบบบบ ยาวๆ แล้วตัดแล้วรู้สึกตัวขึ้นมาหลังจากนั้น จิตรู้จะกระพริบดับช้าๆ จึงสอดเข้าไปในจิตเห็นจิตรู้ดับในจิต ดับวุ๊บ ชัด โดยมีสภาวะจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาดเยอะ ตัดขาด ๓ – ๔ ครั้งต่อช่วง ติดต่อกันหลายช่วง**(**รวมแล้วตัดขาดกว่า ๒๐ กว่าครั้ง**)**

๒. และในบัลลังก์ต่อมา ในช่วงดู “จิต” มีสภาวะจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาดทุกขณะ(ดับวุ๊บตัดขาดๆ ทุก “ขณะ” (ขณะของจิต) ติดต่อกันนาน) แล้วครั้งล่าสุดก็ดับวุ๊บตัดขาดแรงมาก รู้สึกตัวขึ้นมาอยู่ในสภาวะคล้ายๆอยู่ในอวกาศ และเห็นที่เป็นแค่ว่ารู้ ว่า มีจิตรู้กระพริบดับๆ (ไม่ขาด) เป็นระยะๆ แต่เข้าไปจับต้องไม่ได้ คือ แค่รู้

- และในบัลลังก์ต่อมา ในช่วงดู “จิต” มีความรู้สึกเหมือนจิตโดนดึงไกลออกไปๆ โดยไม่ได้ส่งจิตไปเลย หลังจากนั้น จิตรู้ดับวุ๊บตัดขาดแบบเบาๆ แล้วตัดขาดแรงขึ้นๆ จนกระทั่งจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาดทุก “ขณะ” (ขณะของจิต) นานประมาณ ๑๕ นาที แล้วครั้งล่าสุดจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาดแรงมาก แล้วรู้สึกเข้าสู่สภาวะเหมือนอยู่ในอวกาศ และแค่รู้ว่า มีจิตรู้ดับวุ๊บๆ แต่เข้าไปจับต้องไม่ได้ สักพักอยู่ในสภาวะที่จับจิตรู้ที่กระพริบดับได้บ้าง สักพักก็อยู่ในสภาวะที่จับจิตรู้ที่กระพริบดับไม่ได้อีก วนเวียนอยู่อย่างนี้หลายครั้ง และไม่รู้สึกถึงรูปกายเลย จับรูปกายไม่ได้เลยจริงๆ เพราะพยายามที่จะจับรูปกาย เพื่อให้รู้ว่า นั่งสมาธิท่าไหน แต่ทำอย่างไรก็จับรูปกายไม่ได้ ไม่รู้สึกถึงรูปกายเลย (จิตไม่มาจับกายทั้งบัลลังก์)

- ในบัลลังก์ต่อมา ในช่วงดู “จิต” มีสภาวะจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาดแรงๆ ตลอด ๑๕ – ๒๐ นาทีแล้วต่อมารู้สึกใน “อวกาศ” ชัดเจน และรู้สึกตีคู่ไปกับจิตรู้ที่กระพริบดับทีละขณะ ตีคู่ไปตลอด (คือ ได้แค่เห็น แล้วตีคู่ไปตลอด แต่เข้าไปเกาะไม่ได้) ต่อมารู้สึกเกาะได้ ๓ – ๔ ขณะ (ขณะของจิต) แต่ก็เกาะได้ไม่เต็มที่ และ “ขณะของจิต”ต่อมาก็ตีคู่กันไปเกาะไม่ได้อีกแล้ว

- ในบัลลังก์ต่อมา ช่วงดู “จิต”มีสภาวะหายไป โดยเห็นสภาวะก่อนหาย (วู๊บยาวๆ แล้วหายไป) หายไปนานกว่าเดิม (หลายวินาที)ครู่ต่อมารู้สึกใน “อวกาศ” ชัดเจนรู้สึกบาง “ขณะของจิต”เริ่มเข้าเกาะจิตรู้ได้เต็มที๘๐ – ๙๐% (เมื่อเกาะได้ รู้สึกได้ว่าเกาะได้แน่นขึ้น กว่าบัลลังก์ก่อนหน้า)แต่ “ขณะของจิต”ต่อมาก็เกาะไม่ได้อีกแล้ว วนเวียนอยู่อย่างนี้

- ในบัลลังก์ต่อมา ช่วงดู “จิต”ช่วงแรกมีสภาวะจิตรู้ดับวู๊บตัดขาด (ความแรงของการตัดเริ่มเบาๆ ลง) ติดต่อกัน ครู่ต่อมารู้สึกใน “อวกาศ” ชัดเจน ช่วงแรกรู้สึกตีคู่กันไปกับจิตรู้ที่กระพริบดับต่อมาเริ่มเกาะได้ ๙๐% และต่อมาเกาะได้ ๑๐๐% และเกาะได้แน่น และเกาะจิตรู้กระพริบดับไปทีละขณะๆ เกาะแน่นไปตลอด

๔) หลักการปฏิบัติ

๑. แผ่ ๓๑ ภูมิ ด้วย**จิตเมตตา“บริกรรม”**

๒. แผ่ ๓๑ ภูมิ เห็นชัดแล้ว จึงให้ใช้เวลาให้น้อยลง ประมาณ ๑๐ นาทีพอและในบัลลังก์ต่อๆมา ให้แผ่ ๓๑ ภูมิ ให้เร็วขึ้น (เห็นและสัมผัสแบบแวบผ่านๆ)(ซึ่งต้องยังคงเห็นและสัมผัสถึงความรู้สึกได้ชัด)ให้เพิ่มเวลาในทิศส่งไปให้ไกลและนานขึ้น

๓. แผ่ทิศด้วย**จิตอุเบกขา “ไม่บริกรรม”**

๔. แผ่แล้ว จิตเป็นอุเบกขาเร็วขึ้น หากเมื่อแผ่ทิศใดแล้ว จิตเป็นอุเบกขาสั้นลง ให้รีบเปลี่ยนทิศเลย

๕. เมื่อแผ่ครบ ๑๐ ทิศแล้ว (เป็นอุเบกขา)อย่าให้จิตกลับมา ปล่อยจิตข้างนอก แล้วดูจิตที่ปล่อยข้างนอก ไม่ดึงจิตกลับมา จนจิตกลับมาของเขาเอง

๖. แผ่ไปให้ไกลที่สุด ถ้ารู้สึกเฉย หรือ มีอาการปวด ให้ทิ้งคำบริกรรม

๗. สภาวะว่าง ไม่ต้องสนใจ สภาวะว่าง ให้สังเกตดู จิตตัวรู้ว่าง ที่กะพริบดับจิตรู้ว่าง สังเกต “จิตที่รู้ว่าง”

๘. ถ้าเห็นจิตเกิด-ดับชัด ให้ส่งจิตไปจมกับสภาวะนั้น

- ถ้าเกาะได้ “ไม่ต้องบริกรรม”
- ถ้าแค่ “ตามดู” ต้องบริกรรม “รู้หนอ”

๙. จิตรู้ดับ ลองสอดเข้าไปในจิตตัวรู้อีกทีหนึ่ง เป็นการเห็นการดับภายในจิต

๑๐.ถ้าสภาวะจิตตัวรู้

- เกิดดับข้างนอก “ต้องบริกรรม”
- แต่ถ้าเกิดดับภายในจิต “ไม่ต้องบริกรรม”

๑๑. มีเวทนาอย่าจี้ให้ดับ ให้สอดจิตเข้าไปดูในเวทนานั้น

๑๒. เมื่อเวทนาดับ และจิตตัวรู้เวทนาดับ จะมีสภาวะ “ว่าง”หลังจิตตัวรู้ดับ แล้วมีสภาวะว่างนั้น ให้สังเกต “จิตที่รู้ ว่าง” ด้วย(เวทนาดับ + จิตตัวรู้ดับ + สภาวะว่าง (หลังจิตรู้ดับ)) = ๑ ชุด เกิดเป็นชุดๆ ติดต่อกันไป และต้องกำหนดทุกสภาวะให้ดับ ก่อนออกจากสมาธิ

๑๓. หากมีราคะ ปฏิฆะ ไม่ต้องกำหนด ให้หน่วงหรือขุดคุ้ยเอาอารมณ์นั้นออกมา ให้นึกถึงคนไม่ชอบออกมา แล้วดูปฏิกิริยาของจิต

๑๔. สภาวะทางจิตเกิดขึ้น เช่น “เสียใจ” ให้ดูว่า

- ถ้าเป็นอาการของจิต ให้กำหนดว่า “รู้ๆ”
- ถ้าเป็นเราเสียใจ กำหนดว่า “เสียใจหนอๆ”

๑๕. เมื่อส่งจิตไปได้เร็วขึ้น (ออกนอกจักรวาลเร็วมาก) ส่งไปได้ไกลขึ้น (จิตตัด แล้วจึงเปลี่ยนทิศ)

- ให้แผ่สู่ทิศเลยตัด ๓๑ ภูมิออก (แผ่ตัวเอง แล้วแผ่สู่ทิศเลย)
- และใช้คำแผ่ใหม่ ดังนี้“ขอ สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑)สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒)ภูต(สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓) บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔) ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)เป็นผู้มีความปลอดโปร่ง มีความสุขกายสุขใจ รักษาตนอยู่เถิด”

** โดยให้แผ่บัลลังก์ละบท (ทั้งหมดมี ๕ บท) ใช้แทนบทเมตตา

๑๖. และเมื่อจิตเป็นอุเบกขามากขึ้น ออกจากกายเร็วมากขึ้นอีก เพื่อให้เห็นสภาวะชัดเจนขึ้น ให้ใช้คำแผ่ใหม่ **(เมตตาอินทรีย์)** ดังนี้“ ขอ {สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑) สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒) ภูติ(สิ่งมีวิญญาณ)ทั้งปวง (บทที่ ๓) บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔) ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)}จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด ”

- ให้แผ่ ๓๑ ภูมิด้วย โดยใช้คำแผ่ใหม่นี้
- ในช่วงแผ่ทิศ ให้แผ่บัลลังก์ละบท (ทั้งหมดมี ๕ บท)

๑๗. เมื่อใช้คำบริกรรมใหม่นี้ สภาวะจิตตั้งมั่นได้เร็วมาก แค่แผ่ให้ตัวเอง จิตก็ตั้งมั่นแล้ว รู้สึกปลอดโปร่ง จึงเห็นยิ้มได้ง่ายและชัดเจน ในช่วงแผ่ทิศ แรงส่งก็ไปได้ดีและไกล (เร็วและแรง) เพราะรู้สึกปลอดโปร่งมากๆ และรู้สึกมีกำลังมากขึ้น (เป็นพละ ๕) จิตจับกระแสที่แผ่ไปแน่น เกาะติดจิตรู้ได้ดี จิตดับตัดขาดเกิดขึ้นเร็วและเกิดขึ้นมากขึ้น

๑๘. ในช่วงแผ่ทิศนี้ เมื่อจิตตัดขาดเร็วขึ้น (คำบริกรรมยังไม่ทันจบ จิตก็ตัดขาดแล้ว)ให้ส่งจิตแผ่ไปอีกครั้ง (ไม่เปลี่ยนทิศ) เมื่อจิตตัดขาดอีกครั้ง จึงเปลี่ยนทิศ

๓.๔ สภาวธรรมการปฏิบัติครั้งที่ ๔ (๗ เดือน)

เข้าสู่ฌาน ๖ – ๘ จนถึงสมาธิระดับ ๙)

สภาวธรรมช่วง กรกฎาคม ๒๕๖๒ – กุมภาพันธ์ ๒๕๖๓ มีดังนี้

ฌาน ๖ ผ่านฌาน ๕ แล้ว ละในความว่าง (อากาศ) อันไร้ขอบเขตนั้นเข้าสู่สภาวะที่มีเพียงจิตตัวรู้กระพริบเกิดดับ(ไม่ขาด)วุ๊บๆๆ รู้ๆๆ ติดต่อกันไป

ฌาน ๗ ผ่านฌาน ๖ แล้ว เข้าสู่สภาวะที่มีเพียงความรู้สึก “รู้”และเห็นชัดด้วยใจว่าสภาวะ “รู้” นี้ ไร้ขอบเขต

ฌาน ๘ ได้ฌาน ๗ แล้วพิจารณามีก็ไม่ใช่ ไม่มีก็ไม่ใช่ (ความเกิด – ดับ)เข้าสู่สภาวะ ความรู้สึกเหมือนเป็นเส้นประ (ไข่ปลา) คือ ขาดหายไปเป็นช่วงๆ (จิตตัวรู้เกิด-ดับ(ตัดขาดทุกขณะจิต)(รู้แล้วไม่รู้ รู้แล้วไม่รู้ สลับกันไป)

ฌาน ๙ จากสภาวะรู้ ไม่รู้ รู้ ไม่รู้ ....ในฌาน ๘ เมื่อแผ่ไปจนสุด แล้วเกิดสภาวะ "ว่าง"ในสภาวะเกิดทั้งเวทนาทางกายและเวทนาทางจิต โดยสภาวะของจิตตัวรู้ ที่ไปรู้เวทนานั้นจะมีการเกิดดับขณะต่อขณะที่ละเอียดมาก ซึ่งก่อนเข้าสมาธิระดับ ๙ นี้ จิตตัวรู้กระพริบเกิดดับติดต่อกันไปถี่และละเอียดมาก แล้วดับวุ๊บตัดขาดหมดความรู้สึกลงไป เข้าสู่การดับนามขันธ์โดยสิ้นเชิง หยุดการทำงานของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ (ชั่วคราวตามที่กำหนดไว้) ประสาทในอายตนะทั้ง ๖ ไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น

เมื่อถึงกำหนดออกจากฌาน ๙ สิ่งที่จะปรากฏก่อนอื่น คือ ความรู้สึกโล่งๆ ว่าง ลอยอยู่ หลังจากนั้นถอยออกมาตามลำดับฌาน รับรู้ว่าตนมีกาย (ที่ตั้งอยู่เฉยๆ ไม่ไหวติง) แล้วความรู้สึกนึกคิดจึงเกิดขึ้น

สภาวธรรมที่เกิดขึ้น

๑) ในเดือนแรกของการปฏิบัติ

๑. ก่อนที่จิตจะหลุดออกจากกาย ไม่ได้ไปดูลมหายใจ แต่รับรู้ได้ว่าหยุดหายใจ เมื่อจิตหลุดออกจากกาย จะรับรู้อยู่เฉพาะสภาวะภายใน ตัดสภาวะการรับรู้ภายนอก

๒. ช่วงปลายเดือน การเข้าหรือออกจากฌาน จะเป็นแบบการดับตัดขาดของจิตตัวรู้ **(วิธีการเข้า หรือออกจากฌาน รายละเอียดในหัวข้อต่อไป)** โดยเมื่อเริ่มแผ่ ยังมีความรู้สึกเป็นรูปนั่ง หรือสัมผัสถูกอยู่ แผ่ไปได้ครู่เดียว จิตรู้ดับวุ๊บตัดขาด ๑ ครั้ง ความเป็นรูปนั่งหายไป เหลือเพียงความรู้สึกถูกลอยๆ อยู่ และเมื่อจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาดอีก ๑ หรือ ๒ ครั้ง ก็จะเข้าสู่ "ความไร้ตัวตน"

๓. และทุกครั้งที่จิตตัวรู้ดับขาดหมดความรู้สึก ก็จะเข้าสู่สภาวะที่ตั้งมั่น มั่นคงแนบแน่นยิ่งขึ้น

๔. สภาวะขณะแผ่สู่ทิศ จะค่อยๆ ละเอียดขึ้นๆคือ จากเป็นกระแสการแผ่ที่เป็นเหมือนกระดาษทรายหยาบๆ หรือ คลื่นความถี่หยาบๆ ก็ค่อยๆ ละเอียดขึ้นๆ(เมื่อสภาวะละเอียดขึ้น กระแสจิตที่จะแผ่ไป จะต้องเปลี่ยนเป็นละเอียดขึ้นด้วย มิฉะนั้นจะไม่สามารถผ่านด่านนั้นๆ ได้ และยิ่งแผ่ออกไป

ไกลมากขึ้นเท่าไร สภาวะก็จะยิ่งละเอียดมากขึ้นๆ เห็นการกระพริบดับของจิตตัวรู้ที่ถี่ๆ มากขึ้น)

๕. เริ่มเห็นสภาวะ “ว่าง” และสภาวะ “รู้ว่า ไม่มีอะไร”หนึ่งขณะจิต**ก่อนที่จิตรู้จะดับ**

๖. ช่วงปลายเดือนแรก เริ่มเห็นการกระพริบดับของจิตตัวรู้แต่ละขณะที่ช้าลงมากๆและการเข้าไปรับรู้อยู่ในขณะดับของจิตรู้ แต่ละขณะนานมากขึ้นและห็นสภาวะหลังจิตตัวรู้ดับที่ขยายกว้างขึ้น หรือนานขึ้น ในแต่ละขณะที่กระพริบดับติดต่อกันนั้น

๗. มีสภาวะจิตตัวรู้ดับวุ๊บตัดขาดหมดความรู้สึก ทุกขณะ เกิดขึ้นติดต่อกันนาน (๑๐ – ๑๕ นาที)และเห็นสภาวะการดับซ้อนของจิต (๒ ขณะ) คือ เมื่อสภาวะ(เช่น เวทนาดับ ๑ ขณะ จิตรู้ตัวที่ ๑ ดับ ๑ ขณะไปพร้อมกับสภาวะ แล้วจิตตัวรู้ตัวที่ ๒ ดับ ๑ ขณะต่อมา = ๑ ชุด)....ดับติดต่อกันหลายชุด

๘. สภาวะเมื่อเผลอคิด จิตรู้จะดับวุ๊บตัดขาดทันที

๙. เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้นมา รับรู้อยู่ภายใน (ไม่รับรู้ภายนอก) แล้วเห็นความรู้สึก (จิต) ค่อยเคลื่อนมาที่ “ตา” กำหนด “อยากลืมตาหนอ” แล้วจึงลืมตาออกมารับรู้ภายนอก

๒) เดือนที่สอง(เข้าสู่ฌาน ๖ และ ฌาน ๗)

สภาวะของวิญญาณัญจายตนะ (ฌาน ๖) และ อากิญจัญญายตนะ (ฌาน ๗) มีดังนี้

๑. การแผ่สู่ทิศ เริ่มตัดขาดทุกขณะจิต และการกระพริบดับของจิตตัวรู้กระพริบดับต่อเนื่องกันถี่ๆ มากขึ้นๆ

๒. ในขณะที่จิตรู้กระพริบดับต่อเนื่องกันนั้น **ก่อน**ที่จิตรู้จะดับวุ๊บ มีสภาวะ “ว่าง”และ**ขณะดับ** รู้ในสภาวะขณะดับนั้น เป็นสภาวะ “ว่าง” ก่อนที่จะดับ

๓. **หลังจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาด มีสภาวะ “ว่าง”(ในสภาวะ “ว่าง” หลังจิตรู้ดับนั้น มีจิตรู้ดับเกิดขึ้น ๓ ขณะ) แล้วเห็นจิตรู้กระพริบดับอีก**

แล้วหลังจิตรู้ดับ ก็มีสภาวะ "ว่าง"(ในสภาวะว่างนั้น ก็มีจิตรู้ดับเกิดขึ้น ๓ ขณะ) เกิดต่อเนื่องกันไป

๔. รับรู้ในสภาวะ**ขณะดับ**นั้น เป็นสภาวะ "ไม่มีอะไรเลย" ขณะจิตหนึ่ง ก่อนที่จะดับลงไป และ**หลัง**จิตตัวรู้ดับ ก็เป็นสภาวะ "ไม่มีอะไรเลย"

๕. ขณะที่จิตตัวรู้กำลังจะกระพริบดับ ก็สอดจิตเข้าไปในจิตตัวรู้นั้น เห็นสภาวะ จิตตัวรู้วุ๊บๆๆๆ หลายขณะ (นับไม่ทัน) อยู่ในจิตตัวรู้นั้น (ประมาณไม่ถึง ๕ นาที) แล้วออกมา แล้วเข้าไปรับรู้ภายในจิตตัวรู้ของขณะต่อไปอีก แล้วออกมา... ซึ่งแต่ละขณะดับช้ามาก

๖. ทิศแรกๆ จะแผ่ไปได้ไกลมากๆ หลังจากนั้นทิศต่อมาๆ จิตตัวรู้จะดับวุ๊บตัดขาดเร็วขึ้นๆ และตัดขาดทุกคำบริกรรมในทิศหลังๆและจิตจะเปลี่ยนเป็นอุเบกขาเร็วขึ้นมาก

๗. จิตตัวรู้ดับวุ๊บตัด มากขึ้นเท่าไร ก็จะเข้าสู่สภาวะที่ละเอียดมากขึ้นเท่านั้น**และจิตตัวรู้กระพริบดับต่อเนื่องกันไป และทุกครั้งหลังจิตตัวรู้ดับจะเป็นสภาวะ "ว่าง" จนกระทั่งครั้งล่าสุดจิตตัวรู้ดับวุ๊บตัดขาดอย่างแรง แล้วเข้าสู่สภาวะ "ว่าง" เป็นสภาวะ "อากาศว่างไร้ขอบเขต" แบบไร้ตัวตน (เพราะจับลักษณะของความเป็นกายไม่ได้เลย นึกหรือส่งจิตไปจับก็นึกหรือจับความเป็นกายไม่ได้เลย)**

๘. ประมาณกลางเดือนที่สอง เมื่อแผ่ไกลออกไป **จิตรู้ดับวุ๊บตัดขาด รู้สึกตัวขึ้นมา เข้าสู่ สภาวะอากาศ ว่างไร้ขอบเขต (ฌาน ๕) และแผ่ออกไปอีกเข้าสู่สภาวะละเอียดขึ้นๆ เข้าสู่สภาวะที่เห็น จิตตัวรู้กระพริบเกิดดับ(ไม่ขาด)วุ๊บๆๆ รู้ๆๆ รับรู้ชัดเจนเฉพาะในจิตตัวรู้ที่กระพริบเกิดดับ(ไม่ขาด)วุ๊บๆๆรู้ๆๆ นั้นเท่านั้น(ฌาน ๖) แผ่ออกไปๆ รู้สึกลึกลงไปๆ สภาวะเบาบางและละเอียดขึ้นๆ จนกระทั่งเข้าสู่สภาวะที่ความรู้สึกเป็น "ศูนย์" คือ สภาวะต่างๆ ค่อยๆสูญหายไป เหมือนไม่มีอะไรให้จับต้อง มีเพียงสภาวะ "รู้"(ฌาน ๗) แผ่ไกลออกไปๆ**

๙. เริ่มเห็นสภาวะ " ลืม " ขณะจิตหนึ่ง **ก่อน**จิตตัวรู้ดับและ เข้าไปรับรู้**ขณะดับ**ของจิตตัวรู้ รู้สึกเหมือนลืมไปทุกอย่างเมื่อจิตรู้ดับ (ไม่ขาด)

๑๐. ประมาณปลายเดือนที่สอง เข้าไปรับรู้**ขณะดับ**ของจิตตัวรู้เป็นสภาวะ “ลืม” ที่มากขณะขึ้น และเริ่มเห็นสภาวะ“ลืม” ขณะจิตหนึ่ง **หลัง** จิตรู้ดับ(ไม่ขาด) แล้วรับรู้ พอจิตรู้ดับ ก็เกิดสภาวะ “ลืม” ขณะจิตหนึ่ง หลังจิตรู้ดับอีก (เกิดหลายขณะจิต) ที่จิตรู้กระพริบดับวุ๊บๆเป็นขณะติดต่อกันนั้น

๑๑. บางครั้งขณะกำหนดอยู่นั้น รู้สึก “ลืม” ทุกสิ่งทุกอย่างไปครู่หนึ่ง แล้วรู้สึกตัวขึ้นมาใหม่

๓) เดือนที่สาม(เข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนะ(ฌาน ๘))

๑.ในวันที่ ๒ ตุลาคม ๒๕๖๒ เมื่อผ่านสภาวะ “รูปฌาน” (จากฌาน ๔ เข้าสู่สภาวะอรูปฌาน โดยจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาด (แบบหมดความรู้สึกไปขณะจิตหนึ่ง) เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาอยู่ในสภาวะ “ไร้ตัวตน”แล้วแผ่ไกลออกไปๆ ผ่านสภาวะ เหมือนครึ้มฟ้าครึ้มฝน แผ่ไปๆรู้สึกอยู่ในเป็นมืดๆ เหมือนจะแผ่ไปไม่ได้ เหมือนต้องฝ่าความมืดออกไป และเมื่อฝ่าความมืดออกไป แผ่ไปๆ ก็จะรู้สึกโล่งสว่างขึ้นๆ มิติของสภาวะที่แผ่ไปกว้างขึ้นๆ สภาวะค่อยๆ ละเอียดขึ้นๆ ได้เข้าสู่สภาวะ “อากาศแบบไร้ขอบเขต” และแผ่ออกไปอีกเข้าสู่สภาวะละเอียดขึ้นๆ เข้าสู่สภาวะที่รับรู้เฉพาะ“จิตตัวรู้กระพริบเกิดดับ(ไม่ขาด)วุ๊บๆรู้ๆๆ ติดต่อกันไป” การกระพริบดับถี่ขึ้นๆ สภาวะละเอียดขึ้นๆ จนกระทั่งเข้าสู่สภาวะที่เหมือนเป็น “ศูนย์” คือ ไม่มีอะไรให้จับต้อง มีเพียงสภาวะ “รู้” แผ่ไกลออกไปๆ เริ่มเห็นจิตรู้กระพริบดับวุ๊บตัดขาด แล้วเกิดสภาวะ “ลืม” พร้อมกับการดับตัดขาดนั้น ๑ ครั้ง แล้วเข้าสู่สภาวะความรู้สึกเหมือนเป็นเส้นประ (ไข่ปลา) คือ ขาดหายไปเป็นช่วงๆ (จิตตัวรู้เกิดดับ(ตัดขาดทุกขณะจิต) (รู้แล้วไม่รู้ รู้แล้วไม่รู้ สลับกันไป) แล้วความรู้สึกทั้งหมดก็รวมตัวกันดับวุ๊บลงไปพร้อมกับจิตรู้ที่ดับตัดขาดนั้น (หมดความรู้สึก) เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา อยู่ในสภาวะ “โล่งๆ ว่างๆ”แล้วค่อยๆ ถอยออกมาตามลำดับฌาน รับรู้ถึงความเป็นกาย

๔) เดือนที่ ๔ – ๗ (เข้าสู่สมาธิระดับ ๙- สัญญาเวทยิตนิโรธ)

๑. เดือนที่ ๔ มีความชำนาญในการเข้าและออกจากฌาน เช่น เข้าและถอยออกจากฌานเดิม แล้วเข้าไปใหม่ในฌานเดิม (แต่เป็นการเข้าฌานเดิมที่ละเอียดลึกลงไปกว่าเดิม) แล้วแผ่ต่อไป เข้าสู่ฌานที่สูงขึ้นไปตามลำดับ

๒. สามารถข้ามฌาน เช่น เมื่อเริ่มแผ่ จิตรู้ดับวุ๊บตัดขาด รู้สึกตัวขึ้นมา ก็เข้าอยู่ในฌาน ๘ (เดือนที่ ๔ – ๗ ของการปฏิบัติ ข้ามฌานบ่อยครั้ง และหากเข้าหรือออกตามลำดับฌาน ก็จะเป็นแบบจิตรู้ดับตัดขาด รู้สึกตัวขึ้นมา ก็เข้าไปอยู่ในฌานใหม่แล้ว)

๓. เดือนที่ ๔ และเดือนที่ ๕เมื่อแผ่ไปจนสุดฌาน ๘จะเกิด “ภาพนิมิต “ขึ้นบ่อยครั้ง แล้วจะเกิด “อาการจิต”ที่รู้สึกต่อภาพนิมิตนั้นหรือพิจารณาสภาพธรรมในภาพนิมิตนั้นขึ้นโดยอัตโนมัติ เช่น อาการรัก ชอบ ไม่ชอบ เป็นต้นในช่วงแรกๆ ของการเกิดภาพนิมิต หลังเกิดอาการทางจิตแล้วก็จะถอยลงมาจากฌาน๘ (ทรงอยู่ได้ไม่นาน) และต้นเดือนที่ ๖ ของการปฏิบัติ หลังเกิด “ภาพนิมิต” มี “อาการจิต” เกิดขึ้นแล้วดับไปพร้อมกับจิตรู้อาการจิตนั้นแล้วจิต“ตัดละ” จะเกิดขึ้นทันทีโดยอัตโนมัติ ในขณะจิตต่อมา แล้วดับตัดขาดหมดความรู้สึก เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา จิตแรกที่รู้สึกตัวขึ้นมา จะเป็นตัวบอกว่า จิตที่ดับไปครั้งสุดท้าย คือ “จิตตัดละ”

๔. เมื่อแผ่ไปจนสุดฌาน ๘ แล้วเกิดสภาวะ “ว่าง” ในสภาวะนั้นเกิดเวทนาอย่างรุนแรง เห็นเวทนาดับ จิตรู้ดับ ละเอียดหลายขณะ แล้วจิตรู้ดับวุ๊บตัดขาด หมดความรู้สึกไปเบาๆ (แต่ชัด) เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา อยู่ในสภาวะ โล่ง ว่าง แต่เวทนาหายไปเป็นปลิดทิ้ง ค่อยๆ ถอยออกมา รับรู้ความเป็นกาย

๕. จากสภาวะรู้ ไม่รู้ รู้ ไม่รู้ ....ในฌาน ๘ แแล้วเข้าสู่สภาวะที่รับรู้ทั้งเวทนาทางกายและเวทนาทางจิต โดยสภาวะของจิตตัวรู้ ที่ไปรู้เวทนานั้นจะมีการเกิดดับขณะต่อขณะที่ละเอียดมาก ซึ่งก่อนเข้าสมาธิระดับ ๙ นี้ จิตตัวรู้กระพริบเกิดดับติดต่อกันไปถี่และละเอียดมาก แล้วดับวุ๊บตัดขาดหมด

ความรู้สึกลงไป เข้าสู่การดับนามขันธ์ ประสาทในอายตนะทั้ง ๖ ไม่รับรู้อะไรทั้งสิ้น

๖. เมื่อถึงกำหนดออกจากฌาน ๙สิ่งที่จะปรากฏก่อนอื่น คือ ความรู้สึกโล่งๆ ว่างๆ ลอยอยู่ หลังจากนั้นถอยออกมาตามลำดับฌาน รับรู้ว่าตนมีกาย (ที่ตั้งอยู่เฉยๆ ไม่ไหวติง) แล้วความรู้สึกนึกคิดจึงเกิดขึ้น

๗. เมื่อถอยออกมาจากฌาน มีสภาวะของจิตตัวรู้ที่กระพริบดับตัดขาด เกิดขึ้นติดต่อกันนานมาก เป็นร้อยๆครั้ง

๘. เดือนที่ ๖ ข้าพเจ้ามีสภาวะจิตที่ละเอียดมาก เมื่อถอยลงมาถึงฌาน ๔ (จากสมาธิที่แนบแน่นเป็นอัปปนาสมาธิ) ก่อนที่จะเข้าสู่ฌาน ๓ (ก่อนจะเข้าสู่อุปจารสมาธิ) ในสภาวะนั้น จิตยังคงหลุดออกจากกาย (มีตัวรู้) (เดือนที่ ๕ จะเห็นเป็นภาพ(ที่มีมิติ)แว๊บขึ้นมาไม่นานแล้วหายไป) หากในเดือนที่ ๖ นี้ ในสภาวะนั้น ได้เข้าไปรับรู้เรื่องราวในอดีตชาติ

๙. สภาวะในเดือนที่ ๖ – ๗ เมื่อมีอะไรมากระทบทางทวารทั้ง ๖ จิตรู้แล้วละทันทีโดยอัตโนมัติ

๑๐. เดือนที่ ๗ อธิษฐาน เข้าสมาธิระดับ ๙ (๓๐นาที) ออกมาตามเวลาที่กำหนด

๑๑. ในเดือนที่ ๗ เห็นสภาวะการดับซ้อนของจิต (๗ ขณะ) คือ เมื่อสภาวะ (เช่น เวทนาดับ ๑ ขณะ จิตรู้ตัวที่ ๑ ดับ ๑ ขณะไปพร้อมกับสภาวะ แล้วจิตตัวรู้ตัวที่ ๒ ดับ ๑ ขณะต่อมา .....จิตตัวรู้ตัวที่ ๗ ดับ ๑ ขณะ = ๑ ชุด).... ดับติดต่อกันหลายๆชุด

๑๒. “ จิตแรก” ที่รู้สึกตัวขึ้นมา จะเป็นตัวบอกว่า จิตที่ดับไปครั้งสุดท้ายนั้น คือ “จิตตัดละ” หรือสภาวะดับนั้นเป็นสภาวะ “ดับหมด”

๑๓.การที่จะเข้าสมาธิระดับ ๙ ได้นั้น จะต้องมีสภาวะของจิตตัดละอาการจิต(ชอบ,ไม่ชอบฯลฯ) เกิดขึ้นมาก่อน (ซึ่ง”จิตตัดละ” นี้จะเกิดขึ้นเองโดยอัตโนมัติ) คือ จิตเริ่มละ เริ่มวาง ไม่ยึดไว้ในจิต แล้วจิตตัดดับด้วยตัวของจิตเอง

๑๔. เมื่อฝึกจนสามารถเข้า-ออกฌานได้อย่างชำนาญแล้ว นำมาพิจารณาเป็นวิปัสสนาญาณ วิปัสสนาปัญญาที่เกิดขึ้นจะมีความละเอียดมากขึ้นกว่าเดิม ญานจะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วทุกญาน เห็นการเกิดดับอย่างชัดเจนจนถึงความดับตัดขาดอย่างชัดเจนผลจากการปฏิบัติ ทำให้สามารถเพิ่มพลังของสมาธิ และใช้กำลังของสมาธิที่เข้มแข็งแนบแน่นมั่นคง เปี่ยมด้วยพรหมวิหาร ๔ นั้น จนมีความสมบูรณ์ในฌานสมาธิ (รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔) และปัญญาจากสติปัฏฐาน ๔ จนสามารถดับราคะและปฏิฆะลงได้โดยเด็ดขาด

๕) สภาวธรรมที่เกิดขึ้น เมื่อจะเข้าสู่อรูปฌานที่สูงขึ้นไป

วิธีปฏิบัติเพื่อให้สามารถผ่านเข้าสู่อรูปฌานต่อไปได้นั้น มีดังนี้

๑. ขณะแผ่ไป แล้วเกิดสภาวะ “นิ่ง เฉย” แผ่ไม่ไป ให้เปลี่ยนทิศ

๒. ขณะแผ่ไป เจอสภาวะ “นิ่ง”แผ่ไม่ไป ให้พาสภาวะ “นิ่ง” ไปด้วยกับการแผ่ ครู่หนึ่งจิตก็ปล่อยสภาวะ “นิ่ง” เองโดยอัตโนมัติ แล้วสามารถแผ่ออกไปไกลออกไปอีก (หากแต่บางครั้งก็ไม่สามารถพาสภาวะ “นิ่ง” ไปได้)

๓. แผ่แล้วตื้อหรือทื่อมากๆ หรือตันแผ่อย่างไร ก็แผ่ไม่ไป ให้ใช้วิธี “สอดจิต” เข้าไปในจิตที่กำลังแผ่ไปนั้น จะสามารถแผ่ต่อไปได้อีกและบางครั้งสามารถสอดจิตเข้าได้ทีละขณะ ก็จะสามารถแผ่ออกไปได้ไกลออกไปอีก

วิธีของการเข้าสู่ฌานแต่ละฌาน

๑.ส่งจิตแผ่ไกลออกไปๆ เรื่อยๆ จิตตัวรู้กระพริบเกิดดับเป็นขณะติดต่อกันไป วิธีนี้สภาวะจะค่อยๆละเอียดขึ้น เข้าสู่แต่ละฌาน ตามลำดับฌาน

๒.การเข้าสู่แต่ละฌาน โดยจิตตัวรู้ดับวุ๊บ**ตัดขาด** (แบบหมดความรู้สึกไปขณะจิตหนึ่ง) เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมา คือ เข้าไปอยู่ในฌานใหม่แล้ว ซึ่งวิธีนี้

๒.๑ สามารถเข้าสู่แต่ละฌานตามลำดับฌาน และ

๒.๒ สามารถเข้าสู่ฌานโดยข้ามฌานได้เลย เช่น สามารถเข้าสู่ฌาน ๘ ได้เลยทันที เป็นต้น(ยกเว้นบัลลังก์ที่ต้องการอธิษฐานเข้าสมาธิระดับ ๙ ต้องเข้าสู่ตามลำดับฌาน)

๖) หลักการปฏิบัติ(คอร์ส ๗ เดือน)

๑. **แผ่ ๓๑ ภูมิ** ด้วย**จิตเมตตา"บริกรรม"**

๒. แผ่ ๓๑ ภูมิ เห็นชัดแล้ว จึงให้ใช้เวลาให้น้อยลง ประมาณ ๑๐ นาทีพอและในบัลลังก์ต่อๆมา ให้แผ่ ๓๑ ภูมิ ให้เร็วขึ้น (เห็นและสัมผัสแบบแวบผ่านๆ)(ซึ่งต้องยังคงเห็นและสัมผัสถึงความรู้สึกได้ชัด)ให้เพิ่มเวลาในทิศส่งไปให้ไกลและนานขึ้น

๓. การแผ่สู่ทิศในเดือนที่ ๑ (ตามสภาวะของผู้ปฏิบัติ) ให้แผ่ ๑๐ ทิศ ทุกทิศ ให้เริ่มด้วย "เมตตา"และ "บริกรรม"

- ถ้าจิตเฉย ส่งจิตเฉยออกไป โดย "ไม่บริกรรม"
- หากแผ่ทิศใดไม่ไป ให้ "เปลี่ยนทิศ"
- เมื่อจิตรู้ดับตัดขาด ให้แผ่ซ้ำไปในทิศเดิมอีกครั้ง โดย "ไม่บริกรรม" เมื่อจิตรู้ดับตัดขาดอีกครั้ง จึง "เปลี่ยนทิศ" และให้แผ่ไป แบบ "ไม่บริกรรม"

๔. ในเดือนที่สอง และเดือนต่อๆมา การแผ่สู่ทิศ ให้แผ่ "ทิศเดียว

- ให้เริ่มด้วย "เมตตา" ก่อน โดย "บริกรรม"
- เมื่อจิตรู้ดับตัดขาด ให้แผ่โดย "ไม่บริกรรม"แผ่ทิศเดียว แผ่ไปให้ไกลที่สุด จนสุด แผ่ไม่ไป จึงมาดู "จิต"จนจิตมาจับกาย ให้ "ดูกายสลับกับดูจิต" โดยกำหนดทุกสภาวะให้ดับหมดก่อนออกจากสมาธิ

๗) สรุปหลักการปฏิบัติ เดือนที่๗ (เดือนสุดท้ายของการปฏิบัติ)

๑. แผ่ให้ตัวเองจนถึง ชนทั้งหลาย ด้วย "เมตตา"แผ่มนุษย์ทั้งหลาย (ที่มีความทุกข์) จนถึงสัตว์นรก ด้วย "กรุณา"แผ่ให้พรหมทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย และมนุษย์ทั้งหลาย (ที่มีความสุข) ด้วย "มุทิตา"

โดยมีเงื่อนไข ว่า หากส่งไปในกลุ่มดังกล่าว แล้วจิตเฉย ให้ส่ง จิตเฉย ออกไป โดย “ไม่บริกรรม”(ให้ดูสภาพจิตด้วย ซึ่งถ้าเป็นเมตตา กรุณา มุทิตา ต้อง “บริกรรม”)

ตั้งแต่ตนเองถึงสัตว์นรก แผ่ให้จบภายใน ๓๐ นาที

๒. แล้วแผ่ ๑๐ ทิศ โดยใช้คำแผ่แบบ “เมตตาเจโตวิมุตติ ”(ขอ.... (สัตว์ทั้งปวง (บทที่ ๑) หรือ สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง (บทที่ ๒) หรือ ภูตสิ่งมีวิญญาณทั้งปวง (บทที่ ๓) หรือ บุคคลทั้งปวง (บทที่ ๔) หรือ ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง (บทที่ ๕)) ในทิศ..... จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด)

๓.เมื่อออกนอกโลก หรือนอกจักรวาลได้แล้ว ให้ “เปลี่ยนทิศ”โดยให้แผ่แบบ “เมตตา” และ “บริกรรม”แต่ถ้าหากทิศใด จิตเฉยๆ ให้ส่ง “จิตเฉย” ออกไป โดย “ไม่บริกรรม”

๔. หากแผ่ไม่ออก ไม่สามารถออกนอกจักรวาลได้ให้กลับมาแผ่ให้ “ตัวเอง “ อีกครั้ง โดยแผ่แบบ “เมตตา” กลับไปกลับมา ๓ ครั้ง หากแผ่แบบเมตตา แล้วยังไม่สามารถออกนอกจักรวาลได้ ให้แผ่ แบบ “อุเบกขา” กลับไปกลับมา ๓ ครั้ง

๕. ถ้าหากแผ่ไม่ออกจริงๆ ให้กลับมา ดู “อาการกาย”

- ถ้านั่งชัด “นั่งหนอ – ถูกหนอ” ตรง“ถูก” ให้ดู “ถูกที่จิตรู้” ตรงไหนจางๆ ก็ “รู้หนอ”ตรงไหนหายๆ ก็ทิ้งไปเลย(ทำแบบนี้ จนกว่าเวทนาจะชัด เวทนาถ้าไม่ชัด ก็นั่งหนอ – ถูกหนอ ต่อไป)

- ถ้านั่งไม่ชัด ก็ “รู้หนอ”

- ถ้าอาการนั่ง ว่างไปเลย ก็ “รู้หนอ“ (รู้ว่า ว่าง)

- แต่ถ้ามีอาการอะไรมาแทรกและชัด ก็ตัดรูปนั่งออก เช่น รู้ว่าโล่ง ก็ตัดนั่งออก “โล่งหนอ ถูกหนอ”(ถูกหนอ ๑๕ จุด หรือมากกว่า มือ หลังเท้าขวา หลังเท้าซ้าย ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย น่องขวา น่องซ้าย เข่าขวา เข่าซ้าย สะโพกขวา สะโพกซ้าย ก้นขวา ก้นซ้าย แผ่นหลังขวา แผ่นหลังซ้าย

ไหล่ขวา ไหล่ซ้าย แขนขวา แขนซ้าย หลังหูขวา หลังหูซ้าย ศีรษะขวา ศีรษะซ้าย)

๖. ขณะ “นั่งหนอ-ถูกหนอ” ถ้า “พองยุบ” ชัด ให้ไปดูพองยุบ ให้ดูพองยุบแบบถี่ๆ “รู้ๆๆๆ” เจาะเข้าไปดูข้างในพองยุบ แต่ถ้าพองยุบไม่ชัด ไม่ต้องไปดู ให้ดูนั่งหนอ- ถูกหนอ ต่อไป

๗. ขณะ “นั่งหนอ-ถูกหนอ” หากมี “อาการจิต” ให้ดู “อาการจิตสลับกับจุดถูก”(หลักการคือ หากจิตมารู้กายแล้ว ห้ามทิ้งกาย แต่ให้ดู “สลับกัน” เช่น รู้สึกมีปีติชุ่มเย็นที่ใจ ก็ “ชุ่มหนอ -ถูกหนอ”(หากจิตมารู้กายแล้วจะไม่ทิ้งกายเด็ดขาด จนกว่า ๑๕ จุด จะดับหมด จึงค่อยดู “จิต” อย่างเดียว ก็ “รู้หนอ-ว่างหนอ”)

๘. สำหรับผู้ที่สามารถแผ่ออกนอกจักรวาล แผ่เมตตาครบ ๑๐ ทิศได้ เมื่อครบ ๑๐ ทิศแล้วให้กลับมา ทิศที่หนึ่งใหม่ (ทิศตะวันออก) แล้วแผ่แบบอินทรีย์ “ทิศเดียว”โดยใช้คำแผ่ “ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศตะวันออก เป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด”

โดยให้ “บริกรรมแบบสมถะ” แต่ “จิตที่ส่งไปให้ส่งแบบสติปัฏฐาน (คือดูอาการจิตเกิด-ดับ มีปีติ มีสุข ดูอาการเกิด-ดับไป) ดูจิตและตัวอารมณ์โดยเฉพาะ เน้นที่ “จิต (ที่เกิด-ดับเกิด-ดับ)” (คือ ส่งแบบสมถะ แต่ดูอาการรูปนามดูจิต แบบวิปัสสนาสติปัฏฐาน)

จนกระทั่ง แผ่ไม่ไป พอไม่ไปแล้ว ให้กลับมาสแกนจุดเลย พอ “จุดหาย” จึงค่อยดู “จิต”(ยกเว้น ผู้ที่กำลังสูงจริง เมื่อแผ่จนสุดแล้ว กลับมาดูกายจะไม่เห็น จุดก็ไม่เห็น อะไรก็ไม่เห็น ว่างหมดเลย ไม่เจอเลย หากไม่เจอเลย แสดงว่า ไม่ต้องสแกนจุด ก็ดู “อาการจิต”เลย “รู้หนอ” ดู “ตรงที่จิตรู้”หากไม่มีอะไรจะให้รู้ ก็ “รู้หนอ”(รู้ว่า ไม่มีอะไร) “ รู้ๆ ”

๙. สำหรับผู้ที่แผ่สิบทิศได้

- ให้แผ่ ๑๐ ทิศ บทที่ ๑ ด้วยคำแผ่ แบบเมตตาเจโตวิมุตติก่อนแล้วขึ้นสู่<u>ทิศที่หนึ่ง</u> บทที่ ๑ ด้วยคำแผ่แบบอินทรีย์

- บัลลังก์ต่อไปก็ให้แผ่ ๑๐ ทิศ บทที่ ๑ ด้วยคำแผ่ แบบเมตตาเจโตวิมุตติ แล้วขึ้นสู่ทิศที่สอง บทที่ ๑ ด้วยคำแผ่แบบอินทรีย์

- แผ่อินทรีย์ บทที่ ๑ จนครบ ๑๐ ทิศ เมื่อครบแล้ว ก็เป็นบทที่ ๒ คือแผ่ ๑๐ ทิศ บทที่ ๒ แล้วขึ้นสู่ทิศที่หนึ่ง บทที่ ๒ ด้วยคำแผ่อินทรีย์ บัลลังก์ต่อไปก็ให้แผ่ ๑๐ ทิศ บทที่ ๒ ด้วยคำแผ่แบบเมตตาเจโตวิมุตติ แล้วขึ้นสู่ทิศที่สอง บทที่ ๒ ด้วยคำแผ่แบบอินทรีย์ ....

ข้าพเจ้า แม่ชีจันทร์จิรา ชินศรี ขอให้สัจจะด้วยการรักษาศีล ว่าสภาวธรรมทั้งหมดในบันทึกนี้ เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นจริง จากการปฏิบัติของข้าพเจ้าจริงในทุกประการ

บทที่ ๒๐

การเข้านิโรธสมาบัติ[๑]

๑. นิโรธสมาบัติ

นิโรธสมาบัติ เป็นสภาวะของความดับจิตและเจตสิก (สัญญาและเวทนา) ของผู้เข้านิโรธสมาบัติได้ดับลงอย่างสนิท โดยไม่มีส่วนเหลือ เป็นการที่จิตหยุดการทำงานลงชั่วคราวตราบเท่าที่อยู่ในนิโรธสมาบัติ[๒]

วิเคราะห์ความหมายว่า "นิรุชฺฌนํ นิโรโธ, สมาปชฺชนํ สมาปตฺติ, นิโรธสฺส สมาปตฺติ นิโรธสมาปตฺติ. ความดับของจิตและเจตสิก เรียกว่า นิโรธ การทำความเพียรเพื่อเข้าถึงนิโรธ เรียกว่า สมาบัติ"[๓]

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “สํสารจารกสงฺขาโต นตฺถิ เอตฺถ โรโธ, เอตสฺมึ วา อธิคเต ปุคฺคลสฺส โรธาภาโว โหติ, นิรุชฺฌติ ทุกฺขเมตฺถาติ วา นิโรโธ, นิพฺพานํ.[๔] ในพระนิพพานนั้น ไม่มีสงสารเป็นที่เที่ยวไป หรือว่า เมื่อบุคคลบรรลุพระนิพพานนั้นแล้ว ย่อมไม่มีฝั่ง เป็นที่ดับทุกข์ จึงชื่อว่า นิโรธ ได้แก่ พระนิพพาน[๕]

---

[๑] ส่วนใหญ่ คัดลอกจากงานวิทยานิพนธ์ของ **พรชัย พันธ์ไสว**, "ศึกษาวิเคราะห์นิโรธสมาบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๘ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

[๒] ที.สี. (ไทย) ๙/๔๑๔/๑๘๐.

[๓] พระภัททันตะ อาสภะมหเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ท. : ม.ป.ป.), หน้า ๒๕๐.

พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร :บริษัท ธนาเพรส จำกัด , ๒๕๔๘), หน้า ๑๑๙๐.

[๔] ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๙.

[๕] พระคันธสาราภิวงศ์ (แปล และเรียบเรียง), **ปรมัตถทีปนี**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์) ๒๕๔๙, หน้า ๒๘๗ – ๒๘๘.

คัมภีร์อรรถกถาปรมัตถทีปนี ให้ความหมายว่า สํสารจารกสงฺขาโต นตฺถิ เอตฺถ โรโธ, เอตสฺมึ วา อธิคเต ปุคฺคลสฺส โรธาภาโว โหติ, นิรุชฺฌติ ทุกฺขเมตฺถาติ วา นิโรโธ, นิพฺพานํ.[๖]

ชื่อว่า **นิโรธ** เพราะในพระนิพพานนั้นไม่มีฝั่ง(สงสารเป็นที่เที่ยวไป) หรือว่าเมื่อบุคคลบรรลุพระนิพพานนั้นแล้ว ย่อมไม่มีฝั่ง หรือเป็นที่ดับทุกข์ ได้แก่พระนิพพาน

วินิจฉัยโดยการจำแนก **นิโรธ** มีความหมายว่า สลัดออก, สงัด, อันปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้ เป็นอมตะ ฯลฯ

วินิจฉัยโดยการวิเคราะห์ศัพท์ **นิ** ในบทว่า นิโรธ แสดงความไม่มี และศัพท์ว่า **โรธ** แสดงถึงผู้ท่องเที่ยว เพราะฉะนั้นจึงได้แก่ ความไม่มีความท่องเที่ยวไปแห่งทุกข์(การท่องเที่ยวไปในสงสาร) เพราะว่างจากคติทั้งปวง อีกอย่างหนึ่ง เมื่อบรรลุอริยสัจที่สามนั้นแล้ว จึงความไม่มีการท่องเที่ยวไปแห่งทุกข์(การท่องเที่ยวไปในสงสาร) พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า ทุกฺขนิโรธํ (ทุกขนิโรธ) เพราะเป็นปฏิปักษ์ต่อการท่องเที่ยวไปนั้น อีกอย่างหนึ่ง เรียกว่า ทุกขนิโรธ เพราะเป็นปัจจัยแก่ความไม่เกิด คือ แห่งความดับสนิทแห่งทุกข์

วินิจฉัยโดยประเภทลักษณะ

นิโรธสัจจะ มีความสงบเป็นลักษณะ มีการไม่จุติเป็นรส มีการไม่มีนิมิตเป็นปัจจุปัฏฐาน.

วินิจฉัยโดยอรรถ

นาญฺญา นิพฺพานโต สนฺติ สนฺตํ น จ น ตํ ยโต
สนฺตภาวนิยาเมน ตโต สจฺจมิทํ มตํ

ความสงบอื่นนอกจากพระนิพพานแล้วย่อมไม่มี และพระนิพพานนั้นเว้นจากความสงบก็หามีไม่ เพราะฉะนั้น พระนิพพานนี้ บัณฑิตจึงรู้ว่าเป็นสัจจะ โดยกำหนดอรรถว่าเป็นความสงบ[๗]

---

[๖] ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๙.

[๗] วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๐-๑๔๓.

พระสารีบุตรเถระระบุว่า ปัญญาที่มีความชำนาญในการระงับสังขาร ๓ ด้วยญาณจริยา ๑๖ และด้วยสมาธิจริยา ๙ เพราะประกอบด้วยพละ ๒ อย่าง ปัญญานั้นชื่อว่า นิโรธสมาปัตติญาณ[๘]

ลักษณะที่สังขาร ๓ (วจีสังขาร กายสังขาร จิตตสังขาร) สงบระงับดับลงนี้ เป็นเช่นเดียวกันกับสภาวะของคนที่ตายแล้ว จะมีความต่างกันเพียงอายุ ไออุ่น และร่างกายของคนที่ตายแล้วจะเสื่อมสลายไป แต่สำหรับผู้เข้านิโรธสมาบัติองค์ประกอบของชีวิตทั้ง ๓ ส่วนยังไม่เสื่อมสลายไป[๙]

พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า นิโรธสมาบัติ หรือสัญญาเวทยิตนิโรธ เป็นสมาบัติชั้นสูงสุด และเป็นความสามารถเฉพาะของพระอริยบุคคลชั้นพระอนาคามีและพระอรหันต์ผู้ชำนาญในสมาบัติ ๘ เท่านั้น คือ ภาวะที่จิตดับสัญญาและเวทนาได้สนิทไม่มีส่วนเหลือ เป็นสมาบัติขั้นสูงสุดที่มีความละเอียดประณีตมาก ซึ่งเป็นผลร่วมกันของสมถะและวิปัสสนาที่มีกำลัง กล่าวคือ เป็นสมาบัติหนึ่งในอนุปุพพวิหารธรรม ๙ เป็นสมาบัติชนิดเสวยผล เป็นวิธีการพักผ่อนอย่างเป็นสุขในปัจจุบันของพระอริยเจ้า นิโรธสมาบัตินี้มีองค์ธรรมที่ละเอียดเป็นสภาพที่สัญญาและเวทนาดับสิ้นจึงไม่สามารถใช้เป็นฐานเพื่อการทำวิปัสสนาได้"[๑๐]

เสถียร โพธินันทะ ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับนิโรธสมาบัติในกรณีการตีความที่แตกต่างกันระหว่างนิกายเถรวาทและมหาสังฆิกะ สรุปได้ว่า นิโรธสมาบัติ คือ สภาวะที่ดับสัญญาและเวทนาได้เด็ดขาดซึ่งเป็นสภาวะสูงสุดของสมาธิ พบได้เฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น เพราะเป็นการปฏิบัติสมาธิที่มีความละเอียดขึ้นไปโดยลำดับโดยผู้ที่จะสามารถเข้าสมาบัตินี้ได้จะต้องเป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์ประเภท เจโตวิมุตติผู้พรั่งพร้อม

---

[๘] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๓.

[๙] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๗/๔๙๕., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๔/๕๐๔., ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๔., สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๔๘/๓๘๑.

[๑๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๖๘ - ๓๗๐.

ด้วยอภิญญา ๖ เท่านั้น ส่วนพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ประเภทสุขวิปัสสกหรือเฉพาะปัญญาวิมุตติ เข้าสมาบัตินี้ไม่ได้ เพราะสมาบัตินี้จะต้องเข้าฌานตั้งแต่รูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ พร้อมกับมีวิปัสสนากำกับทุกฌานไป เมื่อออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน (อรูปฌาน ๔) ก็เข้านิโรธสมาบัติ คงเหลืออยู่แต่อายุรูปชีวิตินทรีย์และไออุ่นเท่านั้นที่แตกต่างจากคนตาย ซึ่งฝ่ายนิกายอันธกะถือว่านิโรธสมาบัติเป็นอสังขตะ แต่ฝ่ายนิกายเถรวาทไม่เห็นด้วยกับ มติดังกล่าวเพราะนิโรธสมาบัติไม่เป็นทั้งสังขตะและอสังขตะ[๑๑]

๑.๑ ประเภทวิปัสสนาเพื่อบรรลุสมาบัติ

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หมู่เสือย่อมแอบจับหมู่เนื้อเป็นอาหารแม้ฉันใด พุทธบุตรผู้ประกอบความเพียรเฝ้าดูอย่างมีสติ เฝ้ากำหนดจดจ่อฐานของกาย เวทนา จิต และธรรม อย่างต่อเนื่องด้วยความอดทนไม่ยอมลดละ นี้ก็เหมือนกัน เมื่อเข้าไปสู่ป่าแล้ว ย่อมยึดไว้ได้ซึ่งผลอันอุดม[๑๒]

ตามธรรมดา สัตว์ทั้งหลายมีความเข้าใจผิดๆ ในขันธ์ ๕ (กาย+ใจ) การเสวยอารมณ์ การจำอารมณ์ การจัดแจงปรุงแต่งในอารมณ์ การรู้อารมณ์เหล่านี้ว่า เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน อยู่ภายใต้บังคับบัญชา สวยงาม ซึ่งล้วนแต่เป็นความเห็น ความเข้าใจไปในฝ่ายวิปัลลาส ที่เป็นอกุศล เกี่ยวกับวิปัลลาสธรรมนี้หาใช่ประกอบด้วยวิปัสสนาปัญญาแต่ประการใดไม่ ส่วนกุศลญาณสัมปยุตต์ที่ประกอบกับวิปัสสนาปัญญานั้น ย่อมเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ ว่าเป็นอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภะ ดังนั้นจึงมี วจนัตถะว่า “ปญฺจกฺขนฺเธสุ วิวิเธน อนิจฺจาทิอากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา”[๑๓]

ปัญญาที่เห็นนาม-รูปไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานี้ ย่อมมีได้ใน ๓ โอกาส[๑๔] คือ สงฺขาปริคฺคณฺหนกวิปสฺสนา (วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ใน

---

[๑๑] เสถียร โพธินันทะ, **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**,หน้า ๒๗๘.

[๑๒] วิ.ม.อ. (ไทย) ๓/๒๕.

[๑๓] วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, **พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหวิภาค**, หน้า ๑๑.

[๑๔] เรื่องเดียวกันหน้าเดียวกัน.

สังขารธรรม รูป นาม) ผลสมาปตฺติวิปสฺสนา (วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้) และนิโรธสมาปตฺติวิปสฺสนา (วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้)[๑๕]

๑. สังขารปริคคัณหนกวิปัสสนา วิปัสสนาญาณที่มีการกำหนดรู้ในสังขารธรรม คือ รูปนามและสังขารปริคคัณหนกวิปัสสนานั้น ไม่ว่าจะเป็นชนิดมันทะ[๑๖] หรือติกขวิปัสสนาก็ตาม เมื่อเข้าถึงความเป็นวุฏฐานคามินีวิปัสสนา[๑๗]แล้ว ก็ย่อมเป็นเหตุใกล้ที่จะให้ได้มรรคทั้งนั้น ต่างกันก็เพียงแต่ว่าได้สำเร็จมรรคช้าหรือเร็ว คือ ถ้าวิปัสสนาเป็นมันทะก็ให้สำเร็จมรรคช้า มรรคนั้นเรียกว่า ทันธาภิญญามรรค ถ้าวิปัสสนาเป็นติกขะก็ให้สำเร็จมรรคเร็ว มรรคนั้นเรียกว่า ขิปปาภิญญามรรค

๒. ผลสมาปัตติวิปัสสนา วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้าผลสมาบัติได้ และผลสมาปัตติวิปัสสนานั้น จะต้องเป็นติกขวิปัสสนา(การกำหนดเห็นสภาวอย่างชัดแจ้ง) จึงจะเข้าถึงผลสมาบัติได้ ทั้งนี้ ก็เพราะว่าติกขวิปัสสนานี้เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตุปบาทเกิดขึ้นได้ โดยไม่ต้องอาศัยมรรคจิตตุปบาท (จิตที่ตื่นรู้เต็มที่) เช่นเดียวกันกับมรรคจิตตุปบาทในมรรควิถี เป็นปัจจัยช่วยอุปการะให้ผลจิตตุปบาทเกิด ๒-๓ ขณะ มุ่งหมายเอาเฉพาะผู้ที่เริ่มเข้าผลสมาบัติใหม่ๆ เท่านั้น ถ้าผู้นั้นชำนาญในการเข้าผลสมาบัติแล้ว แม้ทวิปัสสนา (การกำหนดเห็นสภาวะที่ไม่ค่อยชัด) ก็ได้เช่นเดียวกัน

๓. นิโรธสมาปัตติวิปัสสนา วิปัสสนาญาณที่เป็นเหตุให้เข้านิโรธสมาบัติได้ ส่วนนิโรธสมาปัตติวิปัสสนานั้นจะต้องเป็นวิปัสสนากลางๆ จะเป็นมันทะหรือติกขวิปัสสนาอย่างใดอย่างหนึ่งไปไม่ได้ เพราะว่านิโรธสมาปัตติวิปัสสนานี้ เป็นวิปัสสนาที่เกิดขึ้นสลับกันไปกับสมถะเรื่อยๆ ฉะนั้น จึงมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ยุคนัทธวิปัสสนา

---

[๑๕] ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๘๘๙, พระเมธีกิตโยดม, ธนิต อยู่โพธิ์, **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**, พิมพ์ครั้งที่ ๑ (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๑), หน้า ๔๕๖.

[๑๖] อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๔๖๔/๓๕๔.

[๑๗] ม.มู.อ. (ไทย) ๑๘/๑/๒/๒๘๘-๓๑๕.

การบรรลุธรรมของพระอริยบุคคลขั้นแรกไปตามลำดับจนถึงขั้นสูงสุดต้องอาศัยการทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคายในลักษณะเดียวกันไปตามขั้นตอนถึง ๔ ขั้นก็ได้บรรลุพระอริยมรรคญาณขั้นสูงสุด คือพระอรหัตต แต่จะนำเนื้อหาที่ท่านนำมาเขียนลงไว้มาให้ดูเพียงขั้นตอนแรกขั้นตอนเดียว เพราะขั้นตอนต่อไปก็มีลักษณาการที่เหมือนกันทุกประการซึ่งเป็นการสนทนากันระหว่างพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรเถระ และ พระมหาโกฏฐิตเถระ ที่ได้สนทนากัน เมื่อครั้งที่พำนักอยู่ที่ป่าอิสิปนตมฤคทายวัน มีใจความว่า[๑๘] ท่านพระมหาโกฏฐิตเถรเจ้า ไต่ถามถึงการบรรลุอริยธรรมว่า

"ข้าแต่ท่านพระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏสงสารควรจะกระทำธรรมเหล่าไหนไว้ในใจ โดยอุบายอันแยบคาย"

ท่านพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรมหาเถรเจ้าได้สดับข้อปุจฉานั้น จึงพลันมีเถรวาทีวิสัชนาว่า "ดูกรท่านมหาโกฏฐิตะ ภิกษุผู้เห็นภัยในวัฏสงสารผู้ได้สดับแล้ว ควรกระทำอุปาทานขันธ์ ๕ ไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย โดยความเป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยง เป็นทุกขัง คือเป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความคับแค้น เป็นอาพาธ เป็นของแปรปรวน เป็นของทรุดโทรม เป็นอนัตตา คือเป็นของสูญ เป็นของไม่ใช่ตัวตน

อุปาทานขันธ์ ๕ เป็นไฉน? อุปาทานขันธ์ ๕ คือ

๑. อุปาทานขันธ์ คือ รูป

๒. อุปาทานขันธ์ คือ เวทนา

๓. อุปาทานขันธ์ คือ สัญญา

๔. อุปาทานขันธ์ คือ สังขาร

๕. อุปาทานขันธ์ คือ วิญญาณ

ดูกรท่านมหาโกฏฐิตะ ภิกษุผู้ได้สดับแล้ว ควรกระทำอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ ไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย โดยความเป็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยง เป็นทุกขังคือเป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นความคับแค้น เป็นอาพาธ เป็นของแปรปรวน เป็นของทรุดโทรม เป็นอนัตตา คือ

---

[๑๘] พระพรหมโมลี (วิลาศญาณวโร ป.ธ. ๙), **กรรมทีปนี** เล่ม ๒ หน้า ๓๔๐.

เป็นของสูญ เป็นของไม่ใช่ตัวตน

ดูกรท่านมหาโกฏฐิตะ ก็ข้อนี้เป็นฐานะที่พึงมีได้โดยแท้ คือภิกษุผู้ได้สดับแล้ว กระทำอุปาทานขันธ์ ๕ เหล่านี้ไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคายแล้ว ...พึงทำให้แจ้งซึ่ง พระโสตาปัตติผล”

๑.๒ ผลสมาบัติ

พระอรหันต์ทุกประเภทสามารถเข้าสมาบัติเสวยอรหัตตผล อันเป็นการเสวยผลนิพพานในปัจจุบันชาติตามกาลที่ปรารถนา และพระอริยบุคคลทุกระดับตั้งแต่ขั้นโสดาบัน จนถึงขั้นอรหันต์ ก็มีความสามารถเข้าเสวยผลสมาบัติได้ แต่จะเข้าได้ตามลำดับขั้น คือ ถ้าเป็นพระโสดาบันก็จะเข้าเสวยพระนิพพานในผลสมาบัติได้เฉพาะในขั้นต่ำสุด ถ้าเป็นพระสกิทาคามี ก็จะเข้าผลสมาบัติได้เฉพาะในขั้นของตนจะหวนกลับมาเข้าขั้นต่ำลงมาหรือขั้นสูงขึ้นไปกว่าขั้นของตนก็ไม่ได้ พระอนาคามีและพระอรหันต์ก็เป็นเช่นเดียวกันคือจะเข้าเสวยพระนิพพานในปัจจุบันด้วยการเข้าผลสมาบัตินั้นก็จะมีโอกาสเข้าได้เฉพาะในขั้นของตนที่ได้บรรลุถึงเท่านั้น

๑.๓ นิโรธสมาบัติ

การเข้านิโรธสมาบัติกับการเข้าเสวยผลพระนิพพานในปัจจุบันนั้นคนละประเภทกัน เพราะว่า การเสวยผลสมาบัตินั้นมีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่การเข้านิโรธสมาบัตินี้จิต เจตสิกดับ และพระอริยบุคคลผู้จะเข้านิโรธสมาบัติได้นั้นมีกฎเกณฑ์อยู่ ดังนี้[๑๙]

บุคคลที่เป็นปุถุชนอยู่ ย่อมไม่สามารถที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้

พระโสดาบันอริยบุคคล ก็ย่อมไม่สามารถที่จักเข้านิโรธสมาบัติได้

พระสกิทาคามีอริยบุคคล ก็ย่อมไม่สามารถที่จักเข้านิโรธสมาบัติได้

พระอนาคามีอริยบุคคลที่เป็นสุกขวิปัสสกะก็ย่อมไม่สามารถที่จักเข้านิโรธสมาบัติได้

พระอรหันตอริยบุคคลที่เป็นสุกขวิปัสสกะก็ย่อมไม่สามารถที่จักเข้า

---

[๑๙] พระพรหมโมลี (วิลาศญาณวโร ป.ธ. ๙), **กรรมทีปนี** ,หน้า ๔๑๔–๔๑๕.

นิโรธสมาบัติได้

พระพรหมอนาคามีอริยบุคคลและพระพรหมอรหันตอริยบุคคล ซึ่งสถิตอยู่ในอรูปภพพรหมโลก ก็ย่อมไม่สามารถที่จักเข้า นิโรธสมาบัติได้ ?

วิสัชนาว่า พระอนาคามีอริยบุคคล และพระอรหันตอริยบุคคล ผู้ได้อัฏฐฌานสมาบัติ พระอนาคามีและพระอรหันต์มหาขีณาสพ ผู้ได้บรรลุฌานสมาบัติทั้ง ๘ ซึ่งเป็นผู้ประกอบด้วยกำลังทั้ง ๒ คือ กำลังแห่งสมถะ ๑ กำลังแห่งวิปัสสนา ๑ จึงจะสามารถเข้านิโรธสมาบัติอันแสนประเสริฐได้ เพราะการเข้านิโรธสมาบัติ ย่อมจักปรากฏมีแก่พระอริยบุคคลผู้บริบูรณ์อยู่ด้วยกำลังแห่งสมถะและกำลังแห่งวิปัสสนาเท่านั้น สมจริงดังคำที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

> “ก็ท่านผู้ใด พยายามอยู่ด้วยอำนาจแห่งสมถะอย่างเดียว ท่านผู้นั้นย่อมบรรลุถึงเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ แล้วก็ดำรงอยู่ได้เพียงแค่เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติเท่านั้น และท่านผู้ใดพยายามอยู่ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาอย่างเดียว ท่านผู้นั้นย่อมบรรลุถึงผลสมาบัติ แล้วก็ดำรงอยู่ได้เพียงแค่ผลสมาบัติเท่านั้น ส่วนท่านผู้ใดพยายามอยู่ด้วยอำนาจแห่งสมถะและวิปัสสนาพร้อมเพรียงกันทั้ง ๒ ประการ ท่านผู้นั้นย่อมบรรลุถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะแล้วยัง เนวสัญญานาสัญญายตนะให้ดับและสามารถเข้าถึงนิโรธสมาบัติได้ในฉับพลันนั้น” ดังนี้

๑.๔ การดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน

นิพพานนั้นมีความหมาย ๓ อย่าง คือ

๑. กิเลสนิพพาน หมายถึง การบรรลุอรหัตตมรรคญาณของพระอรหันต์ กิเลสนิพพานมีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สอุปาทิเสสนิพพาน แปลว่า พระนิพพานที่ยังมีขันธ์ ๕ เหลืออยู่ หมายถึงพระนิพพานของพระอรหันต์ที่ยังมีชีวิตอยู่

๒. ขันธนิพพาน มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อนุปาทิเสสนิพพาน แปลว่า พระนิพพานที่ไม่มีอุปาทานขันธ์ ๕ เหลืออยู่ หมายถึงเป็นนิพพานของพระอรหันต์ที่ดับขันธ์เข้าสู่อมตมหานิพพานแล้วนั้นเอง (มรณภาพ) ดับ

ขันธ์เข้าสู่ปรินิพพาน

ในเรื่องขันธนิพพานนี้ ท่านได้เขียนพรรณนาถึงการนิพพานของพระพรหมที่เป็นพระอรหันต์ ทั้งอยู่ในรูปภูมิ ๑๖ ชั้น และอยู่ในอรูปภูมิ ๔ ชั้น เมื่อถึงเวลาสิ้นอายุพรหมแล้วก็จะดับขันธปรินิพพานที่ชั้นของตน ส่วนเทวดาที่เป็นพระอรหันต์ก็เช่นกัน คือ จะต้องเข้าถึงการดับปรินิพพานในวิมานของตน แต่มีเวลากำหนดนิพพานต่างกัน คือ ถ้าเป็นเทวดาทั้ง ๕ ชั้น ไม่นับชั้นแรกคือจาตุมหาราชิกาแล้ว เมื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วก็ย่อมจะดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพานในวันนั้น ก็มีแต่เทวดาชั้นแรกเท่านั้นที่เมื่อบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้ว สามารถที่จะอยู่จวบจนถึงกาลอวสานแห่งอายุไขยได้

ถามว่า ทำไมเทวดาจึงดับขันธปรินิพพานเร็ว?

ตอบว่า เพราะบนสวรรค์นั้นมีแต่ความสุขทางกามารมณ์ ไม่มีที่สงัดอันเป็นสัปปายะสำหรับพระอรหันต์ แต่ที่เทวดาอรหันต์ชั้นจาตุมหาราชิกาอยู่ได้นาน เพราะภพภูมิของท่านอยู่ที่เดียวกับมนุษย์ สามารถแสวงหาที่สงัดอันเป็นสัปปายะแก่การดำรงชีพของพระอรหันต์ผู้สิ้นอาสวะแล้วได้

ส่วนการปรินิพพานของฆราวาสผู้ได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์นั้น ท่านก็ได้ยกเอาการดับขันธปรินิพพานของพระพุทธบิดามาแสดงให้เห็น พระเจ้าสุทโธทนะนั้นก่อนที่จะสวรรคต พระพุทธเจ้าได้เสด็จไปเทศนาให้ฟังจนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในวันนั้น แล้วก็ดับขันธปรินิพพานในวันนั้นด้วย เพราะเพศแห่งฆราวาสไม่สามารถจะรองรับความเป็นพระอรหันต์ได้ ถ้าฆราวาสบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์แล้วไม่ได้บวชภายในวันนั้นก็จะต้องสิ้นสุดชีวิตในวันนั้น และการปรินิพพานของพระอรหันต์นั้น ท่านยกเอาการดับขันธ์เข้าสู่ปรินิพพานในหลายลักษณะ เช่น พระอรหันต์ยืนนิพพานแล้วอธิษฐานให้ศพยกมือพนมหันหน้าไปทางที่พระพุทธเจ้าประทับอยู่ คือพระนาลกะ พระอรหันต์นั่งนิพพานแล้วอธิษฐานให้ไฟลุกไหม้ธาตุขึ้นเอง โดยไม่มีส่วนเหลือ คือ พระพากุละมหาสาวก พระอรหันต์นิพพานบนนภากาศแล้วอธิษฐานให้พระธาตุตกลงมายังฝั่งแม่น้ำทั้งสองฝั่งให้พระญาติได้นำไปสักการะ คือ พระอานนท์พุทธอนุชา และการนิพพานของพระติสสอรหันต์ในศาสนาของพระพุทธเจ้าพระนามว่ากัสสัปปะ ท่านปรินิพพานโดยการ

อธิษฐานจิตว่าไม่ให้ใครสามารถเคลื่อนย้ายสรีระท่านได้ นอกจากบุรุษเข็ญใจที่ถวายทานแก่ท่านก่อนที่ท่านจะได้บรรลุอรหัตตมรรคญาณ ๗ วัน เพื่อเป็นการสงเคราะห์บุรุษเข็ญใจ

ในการดับขันธปรินิพพานของพระอรหันต์นั้น จะเกิดมีปาฏิหาริย์อย่างใดอย่างหนึ่ง ถึงแม้พระอรหันต์องค์นั้นจะไม่มีอิทธิฤทธิ์ ไม่ได้อธิษฐานอะไรไว้ในเวลาดับขันธปรินิพพาน ก็จะต้องมีมนุษย์หรือเทวดาเป็นผู้อธิษฐานให้เกิดปาฏิหาริย์เอง

๓. ธาตุนิพพาน หมายถึง ความดับไปโดยไม่เหลือแห่งพระบรมสารีริกธาตุทั้งปวง ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในกาลเมื่อศาสนาของพระองค์ได้เสื่อมถอยลงไปจนหมดสิ้นแล้วโดยแท้จริง พระพุทธเจ้ามีการเข้าสู่นิพพานถึง ๓ ครั้ง คือ

๓.๑ ครั้งตรัสรู้ที่ต้นพระศรีมหาโพธิ์ ในตอนนั้นพระองค์ทรงเข้าถึงกิเลสนิพพานซึ่งเรียกว่าเป็น **สอุปาทิเสสนิพพาน**

๓.๒ ครั้งเมื่อพระองค์เสด็จดับขันธปรินิพพานที่ป่าสาละ เมืองกุสินารา ซึ่งในตอนนั้นเป็นการเสด็จดับขันธปรินิพพาน ที่เรียกว่า **อนุปาทิเสสนิพพาน**

๓.๓ การนิพพานแห่งพระบรมสารีริกธาตุของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าซึ่งยังไม่มาถึง แต่จะมีขึ้นก่อนที่ศาสนาจะถึงกาลอวสาน หมายความว่า ในอนาคตข้างหน้าศาสนาของพระโคดมพุทธเจ้าจะค่อยอันตรธาน เพราะมนุษย์มีกิเลสมากยิ่งขึ้น ขั้นแรกนั้น พระปริยัติธรรมจะอันตรธานก่อน ด้วยจะหาผู้ศึกษาธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่มี เมื่อคำสอนของพระพุทธองค์อันตรธานไป ผู้ที่บวชเข้ามาก็ไม่รู้ว่าจะปฏิบัติธรรมอย่างไร เพราะหาอาจารย์ผู้บอกแนวทางปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่ได้ ผู้ที่จะบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลจึงหมดไป เมื่อไม่มีผู้ปฏิบัติถูกทางตามอริยมรรคมีองค์ ๘ ที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้แล้ว การบรรลุคุณวิเศษก็จะหมดไป หลังจากนั้นก็จะเกิดมีโคตรภูสงฆ์ขึ้น

โคตรภูสงฆ์ คือ พระภิกษุทั้งหลายในสมัยนั้น จะไม่มีศีลาจารวัตรอันดีงาม และเกิดความเบื่อหน่ายการนุ่งห่มจีวรรุงรัง ก็จะตัดเฉพาะชิ้นส่วน

ของจีวรมาผูกที่แขน เพื่อแสดงให้เห็นว่าเป็นพระในพระพุทธศาสนาเท่านั้น แล้วก็จะมีเมียมีลูก และทำมาหากินเองด้วยการทำไร่ ทำนา ค้าขาย ไม่ต่างอะไรจากฆราวาส สมดังที่ได้ตรัสกับพระอานนท์เถระว่า

"ดูกรอานนท์สืบไปในอนาคตกาล จะมีภิกษุสงฆ์ซึ่งทรงสมณบริขารและไตรจีวร มิจะมีก็แต่โคตรภูสงฆ์ ซึ่งทรงผ้ากาสาวพัสตร์แต่เพียงนิดหน่อย โดยผูกพันไว้ที่ข้อมือและที่คอ พอเป็นเครื่องหมายให้รู้ว่าตนเป็นภิกษุเท่านั้น ก็โคตรภูสงฆ์นั้นเป็นภิกษุที่มีอาจาระเลว มีความประพฤติหยาบช้าลามก หาสีลาจารวัตรมิได้ หากบุคคลใดประกอบไปด้วยศรัทธาปรารถนาจะกระทำกองการกุศลให้ได้ผลมาก ก็จงตั้งจิตอุทิศต่อสงฆ์ทำให้เป็นสังฆทาน แล้วจงให้ซึ่งทักษิณาทานแก่คนทั้งหลายซึ่งได้นามว่า เป็นโคตรภูสงฆ์นั้น เช่นนี้เราตถาคตสรรเสริญ ว่า ทานของบุคคลนั้นย่อมเป็นทานที่ถวายแก่สงฆ์เป็นสังฆทานแท้เที่ยงที่จะนำมาซึ่งผลานิสงส์เป็นอสงไขยเป็นอัปไมย" ดังนี้[๒๐]

๒. นิโรธสมาบัติ ในตำราวิชาการยุคปัจจุบัน

๒.๑ ทัศนะของพระภัททันตะ อาสภมหาเถระ

พระภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ เป็นพระภิกษุชาวพม่าที่มีความรู้ความชำนาญในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเป็นอย่างดี

นิโรธสมาบัติมีอยู่ในหนังสือ "วิปัสสนาทีปนีฎีกา" เป็นหนังสือที่แต่งขึ้นเพื่อประกอบการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เนื้อหาเป็นการอธิบาย "การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ"[๒๑]

เรื่อง "นิโรธสมาบัติ" ในหนังสือวิปัสสนาทีปนีฎีกามีข้อความที่ระบุถึงขั้นตอนการเข้านิโรธสมาบัติไว้ โดยแสดงเป็นลำดับขั้นตอน เริ่มจาก

---

[๒๐] พระพรหมโมลี, **กรรมทีปนี**, เล่ม ๒ หน้า ๕๕๒–๕๕๓

[๒๑] พระภัททันตะ อาสภะมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, (กรุงเทพมหานคร : ม.ป.ป., ม.ป.ท.), หน้า ๒๕๘.

ปฐมฌาน พิจารณาในฌานนั้น ทำเช่นนี้กับทุกฌาน จนถึงอากิญจัญญายตน-สมาบัติ แล้วออกจากอากิญจัญญายตนสมาบัติจึงกระทำบุพพกิจ มีการอธิษฐานเป็นต้น แล้วจึงเข้าสู่เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เกิดการสืบต่อของจิตในอัปปนาชวนะ ๒ ขณะแล้วดับลง ในขณะที่ออกจากนิโรธสมาบัตินั้น อนาคามิผลจิตของพระอนาคามีเกิด และอรหัตตผลจิตของพระอรหันต์เกิดขึ้นเพียง ๑ ขณะ

มีการวิเคราะห์ความหมายปรากฏในคัมภีร์ว่า "นิรุชฺฌนํ = นิโรธ สมาปชฺชนํ = สมาปตฺติ นิโรธสฺส สมาปตฺติ = นิโรธสมาปตฺติ"[๒๒] ความดับของจิตและเจตสิกเรียกว่านิโรธ ในขณะที่มีนิโรธนี้จิตตชรูปไม่เกิด การเข้าหรือการลงมือทำความเพียรเพื่อวิถีดับเรียกว่า สมาบัติ

การเข้านิโรธ จิตใจหยุดทำงาน รูปนามใหม่ไม่มีเกิด คือ จิต เจตสิก และจิตตชรูปดับหมดสิ้น มีสภาพคล้ายๆ นิพพานชั่วคราว สามารถอยู่ในนิโรธสมาบัติได้นานถึง ๗ วัน "และมีการอ้างอิงคาถาจากธรรมบทในประเด็นของญาณเบื่อหน่ายรูปนาม อันเป็นการเกิดดับของสังขารธรรมของพระอริยะในการเข้านิโรธสมาบัติ คือ "อุทฺยพฺพยา สงฺขาเร อุกกณฺฐิตฺวาน โยนิโส สุขํ วิหริสฺสามาติ สมาปชฺชนฺติ สุขํ"[๒๓]

มีการจำแนกวิถีจิตออกเป็นขณะๆ เพื่อให้เห็นพฤติการณ์ที่ดำเนินไปของจิตตลอดกระบวนการในการเข้านิโรธสมาบัติ โดยแสดงไว้ว่า ในขณะที่จะเข้านิโรธสมาบัตินั้น ฌานของพระอนาคามีที่เกิดจะเป็นกุศลฌาน ผลก็จะเป็นอนาคามิผล ส่วนในพระอรหันต์ก็จะเป็น**กิริยาฌาน** ผลก็จะเป็นอรหัตตผลจิต เหตุใกล้ของสมาบัติ คือ นิโรธสมาบัตินี้เป็นผลของฌานและสมาบัติที่ประกอบด้วยปัญญา ซึ่งผลสมาบัตินี้เป็นอานิสงส์ของวิปัสสนาภาวนา และอภิญญานี้เป็นผลของโลกียฌานสมาธิ

ในหนังสือวิปัสสนาทีปนีฎีกา ได้แสดงรายละเอียดเรื่องของระยะเวลาในการเข้านิโรธสมาบัติสำหรับมนุษย์ไว้ว่า เงื่อนไขอันเป็นข้อจำกัด

---

[๒๒] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๐. ๑๕๙

[๒๓] พระภัททันตะ อาสภะมหเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, หน้า ๒๕๒.

เรื่องระยะเวลาที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้เพียง ๗ วันนั้น เพราะในโลกมนุษย์ อาหารที่กินเข้าไปใน ๑ มื้อสามารถหล่อเลี้ยงชีวิตได้นานที่สุดเพียงเท่านั้น หากในพรหมโลกผู้เข้านิโรธสมาบัติสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้นานตราบเท่าที่ปรารถนา ไม่มีข้อจำกัดของเวลา เพราะไม่มีปัญหาเรื่องอาหารหล่อเลี้ยงร่างกาย ส่วนประเด็นของนิโรธสมาบัติที่ได้มีการถกเถียงกันว่าเป็นสังขตะหรืออสังขตะ เป็นโลกียะหรือโลกุตตระนั้น คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า เป็นนิปผันนะ เป็นการจำแนกไปตามลักษณะ สภาวะของแต่ละอย่าง ว่าจัดเข้าพวกหรือไม่ เมื่อสิ่งใดไม่เข้าลักษณะก็ตกไปทีละอย่าง แล้วคงเหลือลักษณะที่ไม่ชัดเจนไว้ ปรากฏอยู่ในความเป็นนิปผันนะ"[๒๔]

๒.๒ ทัศนะของพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ เป็นพระภิกษุชาวพม่าที่มีความรู้ความชำนาญในหลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะความรู้ในพระอภิธรรม ท่านปฏิบัติหน้าที่เผยแผ่พระพุทธศาสนาด้านการสอนพระอภิธรรมในประเทศไทย ได้แต่งตำราเพื่อการศึกษาพระอภิธรรมไว้ครบทุกระดับชั้นเรียน คือ "คัมภีร์ปรมัตถโชติกะ"[๒๕] ทัศนะเรื่องนิโรธสมาบัติมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์ปรมัตถโชติกะปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ ซึ่งระบุถึงนิโรธสมาบัติในเรื่อง "รูปวิถีในนิโรธสมาบัติ" อธิบายความเป็นไปในขั้นตอนการเข้านิโรธสมาบัติและขั้นตอนการออกนิโรธสมาบัติไว้ว่า นิโรธสมาปัติวิถีนั้น..

๑. ว่าโดยบุคลล เกิดแก่บุคคล ๒ จำพวก คือ พระอนาคามีบุคคลและ พระอรหันตบุคคลผู้ได้สมาบัติ ๘ หรือ ๙

๒. ว่าโดยภูมิ เกิดได้ใน ๒๒ ภูมิ คือ กามสุคติภูมิ ๗ รูปภูมิ ๑๕ (เว้นอสัญญสัตตภูมิ)

๓. ว่าโดยองค์ธรรม ภวังค์แรกและภวังค์หลัง ได้แก่ ติเหตุกโวการภวังคจิต ๙ ส่วนวิถีจิตเหล่านั้นได้แก่ มโนทวาราวัชชนจิต ๑ มหากุศลญาณ

---

[๒๔] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๔๙ - ๒๕๘.

[๒๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๗), หน้า ง.

สัมปยุตตอุเบกขา ๒ มหากิริยาญาณสัมปยุตตอุเบกขา ๒ เนวสัญญานาสัญญายตนกุศลจิต ๑ กิริยาจิต ๑ อนาคามิผลจิต ๑ และอรหัตตผลจิต ๑ ตามสมควรแก่บุคคล

๔. ว่าโดยอารมณ์ ภวังค์แรกและภวังค์หลังที่เป็นติเหตุกามภวังคจิต ๔ และ รูปภวังคจิต ๕ มีอารมณ์เช่นเดียวกันกับปาทกฌานวิถี สำหรับวิถีจิตทั้งหมดที่อยู่ในวิถีนี้ มโนทวาราวัชชนจิต ๑ มหากุศลญาณสัมปยุตต อุเบกขา ๒ มหากิริยาญาณสัมปยุตตอุเบกขา ๒ เนวสัญญานาสัญญายตนกุศลจิต ๑ กิริยาจิต ๑ มีมหัคคตปฏิภาคนิมิตของอากิญจัญญายตนฌานเป็นอารมณ์

ส่วนอนาคามิผลจิต ๑ และอรหัตตผลจิต ๑ ที่เกิดขึ้นในขณะออกจากนิโรธสมาบัติแล้วนั้นมีพระนิพพานเป็นอารมณ์

บุพพกิจก่อนการเข้านิโรธสมาบัติ

พระอนาคามีบุคคลหรือพระอรหันตบุคคลก่อนจะเข้านิโรธสมาบัติต้องเข้าปฐมฌานก่อน เมื่อออกจากปฐมฌานแล้ว ก็พิจารณาปฐมฌานจิตและเจตสิกที่ดับไปแล้ว โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วจึงเข้าทุติยฌานเป็นต้น จนถึงวิญญาณัญจายตนฌานตามลำดับโดยทำนองเดียวกันนี้ เมื่อออกจากทุติยฌานเป็นต้น จนถึงวิญญาณัญจายตนฌานตามลำดับแล้ว

ต้องพิจารณาฌานจิตและเจตสิกที่ดับไปแล้วนั้นโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาทุกๆ ฌานเสมอไปแล้วจึงเข้าอากิญจัญญายตนฌาน เมื่อออกจากอากิญจัญญายตนฌานแล้ว ไม่ต้องเจริญวิปัสสนา แต่ต้องทำบุพพกิจ ๓ อย่างนี้ (ในสมัยนี้ ยกเว้นสัตถุปักโกสนะ คือ การอธิษฐานจะออก เมื่อเวลาที่พระพุทธองค์ต้องการพบตัว) คือ

๑. นานาพัทธอวิโกปนะ คือ การอธิษฐานว่าให้บริขารต่างๆ พ้นจากอันตราย

๒. สังฆปฏิมานนะ คือ การอธิษฐานว่าเมื่อสงฆ์ประชุมกัน ขอให้ออกจากนิโรธสมาบัติทันเวลาประชุมสงฆ์

๓. อัทธานปริเฉทะ คือ การอธิษฐานกำหนดตรวจดูชีวิตของตนว่าจะตั้งอยู่ได้นานกว่า ๗ วันหรือหลายเดือนหลายปีก็ไม่มีปัญหาแต่อย่างใด แต่

ถ้าหากว่าชีวิตของตนไม่อาจดำรงอยู่ได้ตลอดไปจนครบกำหนด ๗ วันแล้ว เมื่อบุคคลนั้นยังเป็นพระอนาคามีอยู่ ก็จะพิจารณาว่าไม่ควรเข้านิโรธสมาบัติ แต่ควรเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุอรหัตผลดีกว่า แต่ถ้าบุคคลนั้นเป็นพระอรหันต์ก็ควรพิจารณาว่าควรเข้านิโรธสมาบัติ แต่ต้องอธิษฐานกำหนดเวลาเข้านั้นให้น้อยลง โดยออกก่อนหน้าจะปรินิพพาน ทั้งนี้เพื่อว่าจะได้มีเวลากล่าวอำลาแก่เพื่อนสหธรรมิกด้วยกัน

อนึ่งในบุพพกิจทั้ง ๓ อย่างนั้น นานาพัทธอวิโกปนะและสังฆปฏิมานนะทั้ง ๒ นี้ไม่ต้องอธิษฐานก็ได้ แต่สำหรับอัทธานปริเฉทะจำเป็นต้องทำเมื่ออยู่ในมนุสสภูมิ แต่ในรูปภูมิไม่ต้องทำเลยก็ได้ แต่อัทธานปริเฉทะ(การอธิษฐานกำหนดเวลาเข้า) เมื่อทำบุพพกิจ ๓ อย่างเสร็จเรียบร้อยแล้วก็เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌานก็เกิดขึ้น ๒ ขณะ ต่อจากนั้น จิต เจตสิก และจิตตชรูปก็ดับลง คงมีแต่กัมมชรูป อุตุชรูป และอาหารชรูปเกิดอยู่ เป็นอันว่าสำเร็จการเข้านิโรธสมาบัติทุกประการ บุคคลที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ได้แก่ พระอนาคามีบุคคลและพระอรหันตบุคคลที่ได้ฌานสมาบัติ ๙ (ปัญจกนัย) ในกามสุคติภูมิ ๗ และรูปภูมิ ๑๕ (เว้นอสัญญสัตตภูมิ) ในขณะที่กำลังเข้านิโรธสมาบัติอยู่ เมื่อมีอันตรายเกิดขึ้น อันตรายต่างๆ เหล่านั้นมิอาจที่จะทำลายชีวิตของบุคคลเหล่านี้ได้ และการที่อันตรายต่างๆ มิอาจทำลายชีวิตของบุคคลเหล่านี้ได้นั้น ก็เพราะด้วยอำนาจแห่งสมาธิวิปผาราฤทธิ **สมาธิวิปผาราฤทธิ** คือสมาธิที่แผ่ซึมซาบทั่วไปในร่างกายของบุคคลผู้เที่เข้านิโรธสมาบัติอยู่

ความเป็นไปของรูปวิถีในขณะเข้านิโรธสมาบัติ..

๑. จิตตชรูป เมื่อพระอนาคามีบุคคลหรือพระอรหันตบุคคลได้เข้าฌานสมาบัติ ๘ หรือ ๙ ตามลำดับ เนวสัญญานาสัญญายตนฌานจิตเกิดขึ้น ๒ ขณะก็จะเข้าถึงนิโรธสมาบัติ และนับตั้งแต่ขณะนั้นเป็นต้นไป จิตเจตสิกดับลงหมด จิตตชรูปไม่เกิดขึ้นอีกจนกระทั่งออกจากนิโรธสมาบัติ ซึ่งพฤติการณ์ของจิตจำแนกออกไปได้ ๓ ขณะ คือ

๑) อุปปาทขณะ คือ ขณะที่กำลังเกิด

๒) ฐีติขณะ คือ ขณะที่ตั้งอยู่

๓) ภังคขณะ คือ ขณะที่จิตกำลังดับ จิตตชรูปเดิมทั้ง ๑๗ กลาปก็จะดับลงตามลำดับ

๒. จิตตปัจจยอุตุชรูป จิตตปัจจยอุตุชรูปมีพฤติการณ์เป็นไปเช่นเดียวกับจิตตชรูปทุกประการ เพียงแต่ว่าการเกิดขึ้นนั้นเหลื่อมกัน ๑ ขณะเท่านั้น จิตตปัจจัยอุตุชรูปก็ดับลงหมดจนกระทั่งออกจากนิโรธสมาบัติ

๓. อุตุปัจจยอุตุชรูป อุตุปัจจยอุตุชรูปเป็นผลมาจากจิตตปัจจยอุตุชรูป เมื่อจิตตปัจจยอุตุชรูปมีการเปลี่ยนแปลง อุตุปัจจยอุตุชรูปย่อมมีการเปลี่ยนแปลงตามไปด้วย อุตุปัจจยชรูปจะลดจำนวนกลาปลงเมื่อถึงภังคะขณะของจิตดวงที่ต่อจากฌานจิตดวงที่ ๒ ซึ่งจะลดลงเหลือ ๔๕๙ กลาป ซึ่งเป็นผลมาจากกัมมปัจจยอุตุชรูป และอาหารปัจจยอุตุชรูป และจะมีจำนานเท่านี้เรื่อยไปจนกว่าจะออกจากนิโรธสมาบัติ โดยที่กัมมชรูป อาหารชรูป กัมมปัจจยอุตุชรูป อาหารปัจจยอุตุชรูปยังคงมีอยู่ตามเดิม ไม่เปลี่ยนแปลง[๒๖]

ความเป็นไปของรูปวิถี ในขณะออกนิโรธสมาบัติ..

๑. จิตตชรูป เมื่อพระอนาคามีบุคคลหรือพระอรหันตบุคคลออกจากนิโรธสมาบัติ อนาคามิผลจิตหรืออรหัตตผลจิตเกิดขึ้นหนึ่งดวงแล้วก็ดับลง ต่อจากนั้นจิตก็เป็นภวังค์ ซึ่งภวังค์นี้ไม่สามารถระบุได้แน่ชัดว่าเกิดมากน้อยเพียงใด แต่จะเป็นอยู่เพียงชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วจิตก็จะขึ้นสู่วิถีในลำดับถัดไป ในขณะที่ผลจิตเกิดขึ้นในอุปปาทักขณะ จิตตชรูปก็เกิดขึ้นและตั้งอยู่จนครบอายุ คือ ๑๗ กลาป เป็นเช่นนี้เรื่อยไปทุกขณะของจิต

๒. จิตตปัจจยอุตุชรูป จิตตปัจจยอุตุชรูปมีพฤติการณ์ เป็นไปเช่นเดียว กับจิตตชรูปทุกประการเพียงแต่ว่าการเกิดขึ้นนั้นเหลื่อมกัน ๑ ขณะเท่านั้น เมื่อจิตตปัจจยอุตุชรูปเกิดขึ้นที่ อุปปาทักขณะของผลจิต จิตตปัจจยอุตุชรูปย่อมจะเกิดขึ้นที่ฐีติขณะของผลจิตเช่นเดียวกันและเพิ่มจำนวนขึ้นจนครบ ๑๗ กลาป และคงมีจำนวนเท่านี้เรื่อยไป

---

[๒๖] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๗๘ - ๑๗๙.

๓. อุตุปัจจยอุตุชรูป อุตุปัจจยอุตุชรูปเป็นผลมาจากจิตตปัจจยอุตุชรูป เมื่อจิตตปัจจยอุตุชรูปเกิดขึ้นที่ฐีติขณะของผลจิต อุตุปัจจยอุตุชรูปย่อมมีการเพิ่มขึ้นที่ภังคักขณะของผลจิต เรื่อยไปจนมีจำนวน ๔๗๖ กลาป และจะมีจำนวนเท่านี้เรื่อยไป จนกว่าจะมีการเปลี่ยนแปลงโดยกัมมชรูป อาหารชรูป กัมมปัจจยอุตุชรูป อาหารปัจจยอุตุชรูปยังคงมีอยู่ตามเดิมไม่เปลี่ยนแปลง[๒๗]

การแสดงทัศนะของพระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะนี้ ใช้รูปแบบคำภีร์อภิธัมมัตถสังคหะของพระอนุรุทธาจารย์เป็นต้นแบบ"[๒๘] จำแนกเนื้อหาในการเรียนรู้ให้เข้าใจได้ง่าย

๒.๓ ทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

พระพรหมคุณาภรณ์ได้แสดงทัศนะเรื่องนิโรธสมาบัติไว้ในหนังสือพุทธธรรม ซึ่งได้แสดงข้อมูล บทวิเคราะห์ เปรียบเทียบเหตุการณ์ในพระสูตรที่เกี่ยวข้องไว้อย่างน่าสนใจในหลายประเด็น ประเด็นหนึ่งที่เป็นข้อมูลสำคัญของการศึกษาเรื่องนิโรธสมาบัตินี้มาจากการตั้งข้อสังเกตในการวิเคราะห์เหตุการณ์ในราตรีตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า"[๒๙] แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของนิโรธสมาบัติในฐานะเป็นพยานการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าด้วย "การสัมผัสวิโมกข์อันละเอียดของบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ"[๓๐] เนื่องด้วยสภาวะธรรมที่เป็นการดับลงของนามขันธ์ ๔ คือ วิญญาณ สังขาร สัญญา และเวทนานั้นเป็นสภาพที่สงบปลอดจากการรบกวนของกิเลสที่เกิดจากการเบียดเบียนของขันธ์ ๕ สภาวะนี้จึงดูเหมือนจะเป็นความสุขโดยปริยาย เพราะปราศจากความบีบคั้นทั้งปวง จึงเป็นสภาวะหนึ่งที่ทำให้ผู้บรรลุธรรมขั้นสูงใช้เป็นที่พักผ่อน หรือที่เรียกว่า **ทิฏฐธรรมสุขวิหาร** สภาวะเช่นนี้พระพรหมคุณา

---

[๒๗] ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๗๔ - ๑๗๕.

[๒๘] ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ง - จ.

[๒๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร : ๒๕๔๖), หน้า ๓๓๒ - ๓๔๒.

[๓๐] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๒๘๙.

ภรณ์กล่าวว่า "มีสภาพคล้ายนิพพานหรือเป็นนิพพานในปัจจุบัน"[๓๑] ของผู้ที่ยังมีขันธ์ ๕ อยู่ เป็นสอุปาทิเสสนิพพาน

ในหนังสือพุทธธรรม เนื้อหาบางส่วนมีความเกี่ยวข้องกับเรื่องนิโรธสมาบัติและขอบเขตของเนื้อหาที่ได้กล่าวไว้ ๕ ประเด็น คือ

๑. นิโรธสมาบัติในเหตุการณ์ราตรีตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า

๒. สภาวะของนิโรธสมาบัติที่มีสภาพแห่งความดับลงของสังขารธรรม คล้ายกับพระนิพพาน

๓. การบรรลุธรรมที่เกี่ยวข้องกับนิโรธสมาบัติ ในกรณีพระสารีบุตร

๔. พระอรหันต์ประเภทต่างๆ ที่บรรลุอรหัตผลต่างกัน และพระอรหันต์บางจำพวกมีความสัมพันธ์กับนิโรธสมาบัติ

๕. การใช้นิโรธสมาบัติเป็นที่พักผ่อนอันประเสริฐ คือ ทิฏฐธมฺมสุขวิหาร

การแสดงทัศนะของพระพรหมคุณาภรณ์ต่อประเด็นเหล่านี้ล้วนเป็นเรื่องเกี่ยวกับหลักธรรมจากพุทธพจน์ทั้งสิ้น

๒.๔ ทัศนะของเสถียร โพธินันทะ

เสถียร โพธินันทะ เป็นนักวิชาการพระพุทธศาสนาที่มีความชำนาญในด้านประวัติศาสตร์ของพระพุทธศาสนา ได้วิพากษ์ประเด็นปัญหาเกี่ยวกับเหตุการณ์ในพระพุทธศาสนาเรื่องสภาวธรรมของนิโรธสมาบัติก็เป็นประเด็นหนึ่งที่เกิดเป็นปัญหา และได้ยุติลงในช่วงสังคายนาครั้งที่ ๓

เสถียร โพธินันทะ ได้แสดงทัศนะวิพากษ์โดยอาศัยฐานข้อมูลจากฝ่ายเถรวาทและฝ่ายมหายาน ในหนังสือ "ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา" แยกเป็นกรณี ดังนี้

๑) กรณีเห็นขัดแย้งเรื่อง "นิโรธสมาบัติเป็นสังขตธรรมหรือไม่?" มีทัศนะที่ไม่ตรงกันของฝ่ายเถรวาทกับฝ่ายอันธกะ ที่มีข้อความระบุว่า นิโรธสมาบัติก็เป็นอสังขตะ "นิโรธสมาปตฺติ อสงฺขตาติ" แต่มติฝ่ายเถรวาทไม่ยอมรับว่า นิโรธสมาบัติเป็นอสังขตะ

---

[๓๑] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖.

นิโรธสมาบัตินี้มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัญญาเวทยิตนิโรธ คือ เป็นสมาบัติซึ่งดับสัญญาและเวทนาอย่างเด็ดขาด สูงกว่าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ซึ่งดับสัญญาและเวทนาไม่สนิท นิโรธสมาบัติเป็นสมาบัติพิเศษมีเฉพาะในพระพุทธศาสนาเท่านั้น ผู้ที่จะเข้าสมาบัตินี้ได้จะต้องเป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์ประเภทอุภโตภาควิมุตติ พรั่งพร้อมด้วยอภิญญา ๖ จึงเข้าได้ พระอรหันต์ประเภทปัญญาวิมุตติหาเข้าได้ไม่ ทั้งนี้เพราะการเข้านิโรธสมาบัติต้องเข้ารูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ตามลำดับ พร้อมกับมีวิปัสสนาญาณพิจารณากำกับทุกฌานไป เมื่อออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้วก็เข้านิโรธสมาบัติ จิตถึงธรรมชาติความดับสนิท เจตสิกมีเวทนา สัญญาเป็นต้นก็ดับ คงเหลือแต่อายุ รูปชีวิตินทรีย์ และไออุ่นเท่านั้นที่ต่างจากคนตาย นอกนั้นเป็นดุจคนตายทุกประการ **ฝ่ายเถรวาท**ถือว่านิโรธสมาบัตินี้ดับสนิทไม่มีการสืบสันตติ จึงบัญญัติไม่ได้ว่าเป็นสังขตะ[๓๒]

๒) กรณีที่เห็นขัดแย้งกัน "นิโรธสมาบัติและอสัญญาสมาบัติเป็นสภาวะหนึ่งที่เป็นอยู่อย่างเอกเทศ" ของฝ่ายสรวาสติวาทิน มีข้อความระบุว่า

จิตตวิปยุตตสังขารธรรม ๑๔ ได้แก่ปัตติ อปัตติ สภาคตา ชีวิตินทรีย์ ชาติ ฐิติ ชรา อนิจจา อสัญญีผล อสัญญีสมาบัติ นิโรธสมาบัติ นามกาย พยัญชนกาย นิกายสรวาสติวาทิน ได้ประดิษฐ์สภาพซึ่งเป็นสังขาร แต่ก็ไม่ใช่จิตสัมปยุตต์ ทั้งไม่ใช่รูปธรรม ขึ้น เรียกว่า จิตตวิปยุตตสังขาร เช่น สภาวะที่ได้เรียกว่าปัตติ ในบาลีหรือเรียกว่า ปฺราปฺติ ในสํสกฤต คือ สภาพที่เราได้ปัญญา ได้กุศล ได้อกุศล ฯลฯ สภาพที่ได้จึงต้องมีอยู่โดยเอกเทศอันหนึ่ง ส่วนสภาพใดที่ตรงกันข้ามกับสภาพได้ สภาพนั้นเรียกว่า อปัตติ (อปฺราปฺติ) ฝ่ายสรวาทติวาทินบอกว่า มีสภาวะเอกเทศต่างหากจากจิตใจและวัตถุ[๓๓]

๓) กรณีที่เห็นขัดแย้งกันประเด็นว่า "นิโรธสมาบัติ และอสัญญาสมาบัติปราศจากจิต" ระหว่างฝ่ายเถรวาทและฝ่ายสรวาสติวาทิน มีข้อความระบุว่า ถือว่าในนิโรธสมาบัติและอสัญญีสมาบัติปราศจากจิต ฝ่ายสรวาสติ

---

[๓๒] เสถียร โพธินันทะ, **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**, หน้า ๒๗๘.

[๓๓] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๔.

วาทินแถลงเหตุผลเช่นเดียวกับ**ฝ่ายเถรวาท** ว่า สมาบัติทั้งสองไม่มีจิตเป็นที่ดับแห่งเวทนาและสัญญา ต่างกันแต่ฝ่ายอสัญญีสมาบัติเป็นของฝ่ายปุถุชน นิโรธสมาบัติเป็นของพระอริยเจ้า ฝ่ายอสัญญีสมาบัติยังเป็น**สาสวธรรม** เป็นธรรมเนื่องด้วยภพ ส่วนนิโรธสมาบัติตรงกันข้าม[๓๔]

๔) กรณีที่เห็นขัดแย้งกันประเด็นว่า "นิโรธสมาบัติและอสัญญาสมาบัติว่ายังมีจิตอยู่" ระหว่างฝ่าย**สรวาสติกวาทิน** มีข้อความระบุว่า ถือว่าในนิโรธสมาบัติและอสัญญีสมาบัติก็มีจิตอยู่ ทั้งนี้เพราะเหตุผลว่า ไม่มีสมาบัติใดที่ปราศจากจิตแล้วเรียกสมาบัติ เช่นเดียวกันกับไม่มีสัตว์ในภพภูมิใดที่ปราศจากรูป แล้วเรียกว่าสัตว์ อนึ่ง ถ้าถือตามมติของฝ่ายเถรวาทและฝ่ายสรวาสติวาทินที่ว่า สมาบัติทั้ง ๒ ปราศจากจิตเลยไซร้ เวลาออกจากสมาบัติ จิตปรากฏขึ้นจิตดวงนี้มีรากฐานมาจากไหน หรือว่าจู่ๆ ก็โผล่ขึ้นมาเฉยๆ อย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย และในระหว่างที่อยู่ในสมาบัติ ผลกรรมวิบากต่างๆ ที่ทำๆ ไว้แต่ปางก่อนๆ ไปอยู่เสีย ณ ที่ใด โดยเหตุผลดังกล่าวมาจึงต้องถือว่าในสมาบัติทั้ง ๒ จิตหาดับไม่ หากแต่ไม่สำแดงพฤตติเท่านั้น สิ่งที่ดับไปก็เพียงเวทนา สัญญา สังขารเท่านั้นเอง อนึ่ง ถ้าปราศจากจิตเสียชีวิตินทรีย์ก็พึงถึงกาลสลายไปด้วย กลายเป็นมรณะไป จักชื่อว่าอยู่ในสมาบัติไม่ได้ คณาจารย์เสาตรนฺติกวาทินรุ่นต่อมา เช่น พระศิริลัพธะถือว่าในนิโรธสมาบัติยังมีพฤตติเป็นไปอยู่ ในคัมภีร์มหายานกรรมสิทธิ์ศาสตร์ของฝ่ายมหายานปรากฏข้อความตอนหนึ่งว่า จิตที่ยังมีพฤตติในนิโรธสมาบัติ คือมโนวิญญาณนั่นเอง คณาจารย์ฝ่ายสรวาสติกอีกรูปหนึ่ง ชื่อ พระสถวีระราระผู้เป็นศิษย์ของพระศิริลัพธะอรรถาธิบายว่า ในนิโรธสมาบัตินั้น มนายตนะไม่วิบัติทำลาย ฉะนั้น จึงยังมีมโนวิญญาณได้ แต่เนื่องด้วยขาดปัจจัยจึงไม่มีผัสสะ มติฝ่ายเถรวาทและสรวาสติวาทินคัดค้านข้อนี้ เพราะทั้ง ๒ นิกายถือว่า "ในนิโรธสมาบัติและอสัญญีสมาบัติ กายสังขารดับ วจีสังขารดับ จิตตสังขารดับ ฉะนั้น จิตจึงต้องดับไปด้วย ชั่วกาลแห่งสมาบัติ และ**จิตดวงสุดท้ายก่อนเข้า**

---

[๓๔] อ้างแล้ว, หน้า ๓๓๘.

สมาบัติย่อมเป็นอนันตรปัจจัยแก่จิตดวงแรกที่ออกจากสมาบัตินั้นได้"[๓๕]

๕) กรณีที่เห็นขัดแย้งกันในประเด็นว่า "นิโรธสมาบัติถึงความไม่มีรูปชีวิตินทรีย์" ของฝ่ายสมิติยะมีข้อความระบุว่า

"นตฺถิ รูปชีวิตนฺทริยนฺติ ถือว่าไม่มีรูปชีวิตินทรีย์" ฝ่ายสมิติยะกล่าวว่า รูปชีวิตินทรีย์ไม่มี มีแต่ความธำรงอยู่แห่งรูปธรรม แต่ความธำรงอยู่แห่งรูปธรรมไม่ควรเรียกว่า เป็นรูปชีวิตินทรีย์ แต่**มติฝ่ายเถรวาทกล่าวว่า** ชีวิตินทรีย์มี ๒ ชนิด คือ นามชีวิตินทรีย์ ๑ และรูปชีวิตินทรีย์ ๑ อายุความตั้งอยู่ ความเจริญ การบำรุง การเคลื่อนไหว การเป็นไปและการรักษามีแก่รูปธรรมทั้งหลาย ฉะนั้น จึงต้องมีรูปชีวิตินทรีย์ อนึ่ง ผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ นามธาตุย่อมดับไป นามชีวิตินทรีย์ก็ไม่มี แต่รูปกายก็หาได้แตกทำลายไปไม่ ทั้งนี้ เพราะมีรูปชีวิตินทรีย์รักษาหล่อเลี้ยงอยู่ อสัญญีพรหมไม่มีจิตก็มีรูปชีวิตินทรีย์หล่ออยู่ ในคัมภีร์อภิธรรมฎีกาแสดงอรรถไว้ว่า ชีวิตรูป คือ รูปธรรมที่รักษาสหชาติของรูปในร่างกายให้ทรงอยู่ ฝ่ายสมีติยะแย้งว่า ถ้าชีวิตินทรีย์มี ๒ คือ ฝ่ายนามและฝ่ายรูปดังนี้ไซร้ บุคคลก็ต้องตายด้วยมรณะ ๒ อย่างซิ ฝ่ายเถรวาทรับโดยปริยายว่า เป็นเช่นนั้นจริง ในเรื่องนี้เมื่อบุคคลปลงรูปแตกนามดับ ในบันทึกของจีนกล่าวว่า ฝ่ายสมิติยะก็ถือว่ามีรูปชีวิตินทรีย์เหมือนกัน ธำรงอยู่ชั่วระยะแห่งอายุ ถือว่าวิญญัติก็เป็นศีล (วิญฺญตฺติ สีลนฺติ) แต่ฝ่ายเถรวาทไม่เห็นด้วยเพราะถือว่าวิญญัติเป็นเพียงอาการทางร่างกายเท่านั้น เจตนางดเว้นจากบาปต่างหากที่เป็นตัวศีล[๓๖]

เสถียร โพธินันทะ ได้ชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนจากคำภีร์ทีปวังสะของการไม่นำพาไปซึ่งอรรถกถา "เรื่องการนำเอาไปเพียงเงาแห่งพยัญชนะ ความเข้าใจไม่ทั่วถึงเนื้อความแห่งอรรถโดยปริยาย"[๓๗] ตลอดช่วงเวลากว่าร้อยปีดังกล่าวก่อนที่จะเกิดตติยสังคายนาในการชำระสิ่งที่เป็นหลักคำสอนของลัทธิอื่นที่ปนเปื้อนมาในพระพุทธศาสนานั้น เสถียร โพธินันทะ ได้ชี้ให้เห็นถึง

---

[๓๕] เสถียร โพธินันทะ, **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา,**หน้า ๓๕๕ - ๓๕๖.

[๓๖] เสถียร โพธินันทะ, **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**, หน้า ๓๖๙.

[๓๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๗.

ความเห็นที่แตกต่างของภิกษุทั้งสองฝ่าย คือ ฝ่ายธรรมวาทีและฝ่ายอธรรมวาที ซึ่งประกอบด้วยกลุ่มภิกษุหลายๆ กลุ่มที่มีปรากฏในขณะนั้น คือ

๑. นิกายอันธกะซึ่งมีทิฏฐิสำคัญของกลุ่มนี้ ๒๒ ข้อ ที่มีความแตกต่างจากฝ่ายเถรวาท และประเด็นที่เกี่ยวข้องกับเรื่องนิโรธสมาบัติ คือ "นิโรธสมาบัติเป็นอสังขตธรรม"[๓๘]

๒. นิกายสรวาสติวาทิน ได้ประดิษฐ์ศัพท์เฉพาะขึ้นเพื่ออธิบายลักษณะของสภาวะสังขารที่ปราศจากจิต ได้แก่ อสัญญีผล อสัญญีสมาบัติ นิโรธสมาบัติ นามกาย พยัญชนะกาย โดยเรียกสภาวะเหล่านี้ว่า "จิตตวิปปยุตตสังขาร(สภาพที่ปราศจากจิตแต่ยังคงมีรูปที่ยังเป็นไปอยู่)" และ มีความเห็นสอดคล้องกับมติของฝ่ายเถรวาทว่า ในนิโรธสมาบัติและอสัญญีสมาบัติ ปราศจากจิตซึ่งเป็นที่ดับลงของสัญญาและเวทนา แต่มีการจำแนกกลุ่มบุคคลผู้ที่สามารถเข้าสมาบัติได้ว่าเป็นใครบ้าง เพิ่มเติมเข้ามา"[๓๙]

๓. นิกายสมิติยะ ไม่เห็นด้วยกับมติของฝ่ายเถรวาทในประเด็นเรื่องชีวิตินทรีย์ ที่ฝ่ายเถรวาทแยกออกเป็น รูปชีวิตินทรีย์และนามชีวิตินทรีย์

เสถียร โพธินันทะระบุถึงเหตุแห่งความวุ่นวายที่เกิดขึ้นในคัมภีร์ทีปวังสะ ซึ่งประเด็นปัญหาล้วนแสดงให้เห็นถึงความไม่ปรองดองกัน จนกลายเป็นความเห็นต่าง ที่พัฒนาไปเป็นความขัดแย้งกันในที่สุด ซึ่งก็รวมถึงความเห็นต่างในเรื่องนิโรธสมาบัติ อย่างที่ได้เกิดขึ้น[๔๐]

๓. หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับนิโรธสมาบัติ

๓.๑ สัญญาเวทยิตนิโรธ

สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ เรียกสั้นๆ กันว่า นิโรธสมาบัติ ซึ่งเมื่อนับร่วมกับฌานทั้ง ๘ ก็เรียกว่าเป็น อนุปุพพวิหาร ธรรมเป็นเครื่องอยู่โดยลำดับ, ธรรมเครื่องอยู่ที่ประณีต ต่อกันไปโดยลำดับ อันมี ๙ คือ รูปฌาน ๔

---

[๓๘] เสถียร โพธินันทะ, **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**, หน้า ๒๗๘.

[๓๙] อ้างแล้ว, หน้า ๓๑๔. และ หน้า ๓๓๘.

[๔๐] อ้างแล้ว, หน้า ๑๒๗.

อรูปฌาน ๔ และสัญญาเวทยิตนิโรธ เป็นองค์ที่ ๙ ที่ประณีตสูงสุด

สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัตินี้ มาจากคำว่า **สัญญา** (ความจำได้, ความหมายรู้) **เวทนา**(การเสวยอารมณ์) **นิโรธ**(การดับ) และ**สมาบัติ**(ภาวะสงบประณีต) ทั้ง ๔ คำสมาสรวมกันเป็น สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ที่หมายถึง สภาวะสงบประณีตที่เกิดจากสัญญาและเวทนาดับไป[๔๑] พระสารีบุตรได้อธิบายในไว้ ปรากฏในหลายสูตร เช่น

๑) กลหวิวาทสูตร ระบุว่า "บุคคลไม่เป็นผู้มีสัญญาโดยสัญญาปกติ ไม่เป็นผู้มีสัญญาโดยสัญญาผิดปกติ เป็นผู้ไม่มีสัญญาก็มิใช่ ปราศจากสัญญาก็มิใช่ เมื่อบุคคลดำเนินอย่างนี้รูปจึงไม่มี เพราะส่วนแห่งธรรมเป็นเครื่องเนิ่นช้ามีต้นเหตุมาจากสัญญา"[๔๒]

๒) กลหวิวาทสุตตนิทเทส ระบุว่า เป็นผู้ไม่มีสัญญาก็มิใช่-ปราศจากสัญญาก็มิใช่ อธิบายว่า คนเหล่าใดเข้านิโรธสมาบัติได้แล้ว และเป็นอสัญญีสัตว์คนเหล่านั้น ตรัสเรียกว่าผู้ไม่มีสัญญาบุคคลนั้นมิใช่ผู้เข้านิโรธสมาบัติได้แล้ว มิได้เป็นอสัญญีสัตว์ คนเหล่าใดได้อรูปสมาบัติ ๔ คนเหล่านั้นตรัสเรียกว่าผู้ปราศจากสัญญาบุคคลนั้นมิใช่ผู้ได้อรูปสมาบัติ ๔ รวมความว่าเป็นผู้ไม่มีสัญญาก็มิใช่ปราศจากสัญญาก็มิใช่[๔๓]

คัมภีร์ปัญจปกรณ์อรรถกถา[๔๔]ระบุว่า บัดนี้ ชื่อว่าเรื่องสัญญาเวทยิต

---

[๔๑] ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญฺจ.อ. (ไทย) ๒๓/๗๓๕/๒๘๒.

[๔๒] ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๘๘๑/๗๑๒.

[๔๓] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๐๙/๓๓๑.

[๔๔] คัมภีร์ปัญจปกรณ์อรรถกถา พระพุทธโฆสเถระแปลจาก คัมภีร์ปัจจรีย์อรรถกถา เรียบเรียงแล้วรวบรวมจัดใว้เป็นคัมภีร์อรรถกถาพระอภิธรรมปิฎก ชื่อว่า คัมภีร์ปรมัตถทีปนี อธิบายเนื้อความในพระอภิธรรมปิฎก ๕ คัมภีร์ คือ ๑. คัมภีร์ธาตุกถา ๒. คัมภีร์ปุคคลบัญญัติ ๓. คัมภีร์กถาวัตถุ ๔. คัมภีร์ยมก ๕. คัมภีร์ปัฏฐาน,

ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า [๑๑],

สมเด็จพระวันรัต วัดพระเชตุพน ในรัชกาลที่ ๑, **สังคติยวงศ์**,พระปริยัติธรรมธาดา (แพ ตาลลักษมณ) แปล, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดศิวพร, ๒๕๒๑), หน้า ๑๐๙,

นิโรธสมาบัติ คือ สมาบัติที่ดับสัญญาและเวทนา ในเรื่องนั้น ธรรมอะไรๆ ชื่อว่าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติหามีไม่ มีแต่ความดับขันธ์ทั้ง ๔ เท่านั้น เพราะฉะนั้น สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัตินั้นจึงไม่ใช่โลกีย์ ไม่ใช่โลกุตตระ ความเห็นดุจลัทธินิกายเหตุวาทว่า สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติไม่เป็นโลกีย์ เพราะเป็นโลกุตตระ นั่นแหละผิด

บัดนี้ ชื่อว่าเรื่องสมาบัติที่ให้เข้าถึงภพอสัญญสัตว์ ในเรื่องนั้นภาวนาที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งสัญญาวิราคะ เป็นอสัญญาสมาบัติบ้าง เป็นนิโรธสมาบัติบ้าง ชื่อว่าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ เพราะฉะนั้น สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติจึงมี ๒ คือ เป็นโลกิยะและโลกุตตระ บรรดาสมาบัติเหล่านั้น สมาบัติที่เป็นเหตุให้เข้าถึงอสัญญสัตว์ของปุถุชนเป็นโลกิยะที่เป็นของพระอริยะทั้งหลายเป็นโลกุตตระ แต่สมาบัติที่เป็นของพระอริยะนั้นย่อมไม่เป็นสมาบัติที่เป็นเหตุให้เข้าถึงความเป็นอสัญญสัตว์ ก็ชนเหล่าใดมีความเห็นผิดดุจลัทธิของนิกายเหตุวาททั้งหลายว่าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติเป็นสมาบัติที่ให้เข้าถึงความเป็นอสัญญสัตว์โดยไม่แปลกกัน เพราะไม่ทำวิภาคอย่างนี้"[๔๕]

หนังสือพุทธธรรมระบุว่า สัญญาเวทยิตนิโรธ เป็นผลของสมถะและวิปัสสนาร่วมกัน เฉพาะอย่างยิ่งต้องอาศัยกำลังสมถะที่บริบูรณ์คือ สมาธิ ที่บริสุทธิ์ มีกำลังเต็มที่ ไม่มีเชื้อกามฉันทะที่จะรบกวนได้ กามฉันทะก็คือ กามราคะ เป็นสังโยชน์ที่พระอนาคามีขึ้นไปจึงจะละได้ ดังนั้น จึงมีแต่ พระอนาคามีและพระอรหันต์ผู้ได้สมาบัติ ๘ มาก่อนแล้วเท่านั้นที่จะเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธได้[๔๖] และ"นิโรธสมาบัติ เป็นภาวะที่สัญญาและเวทนาหยุดการปฏิบัติหน้าที่ และเป็นความสุขขั้นสูงสุด"[๔๗] . . "สัญญาเวทยิตนิโรธจัดได้ว่าเป็นสมาบัติ จำพวกเสวยผล มิใช่ประเภทสำหรับใช้ทำกิจ"[๔๘]

---

[๔๕] อภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) --/๗๒๘-๗๓๕/๒๘๐-๒๘๒.

[๔๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๓๓๓.

[๔๗] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๖๘.

[๔๘] อ้างแล้ว, หน้า ๓๖๘.

สรุป สัญญาเวทยิตนิโรธ หมายถึง การดับลงของสัญญา คือ สภาวะความกำหนดได้หมายรู้ และการดับลงของเวทนา คือ ความรู้สึกเสวยอารมณ์ของผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ซึ่ง จิตและเจตสิกของผู้เข้าสมาบัตินี้จะดับลงตราบเท่าที่อยู่ในสมาบัติ เป็นผู้ไม่มีจิตโดยสมาบัติที่ดับ

สัญญาและเวทนาสามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ ชนิดตามคุณสมบัติของบุคคล คือ

๑.สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ หมายถึง การดับสัญญาและเวทนาของพระอริยบุคคลผู้ที่มีคุณสมบัติครบตามเงื่อนไข โดยการใช้กำลัง ๒ ส่วน คือ กำลังของสมาธิและกำลังของวิปัสสนาทำงานร่วมกันแบบบูรณาการจนบรรลุความดับของจิตสังขาร เรียกว่า การเข้านิโรธสมาบัติ [ศัพท์นี้ใช้เฉพาะกรณีที่เป็นการกล่าวถึงบุคคลผู้ที่เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติที่มีความเกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนาเท่านั้น และภายใต้เงื่อนไขในข้อนี้ "ศัพท์สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติจึงเป็นคำไวพจน์กับศัพท์นิโรธสมาบัติ"[๔๙]]

๒. สัญญาสมาบัติ หมายถึง การดับสัญญาและเวทนาของปุถุชน (กลุ่มคนนอกศาสนา) ที่ทำการดับสัญญาและเวทนาโดยการใช้กำลังของสมาธิเพียงอย่างเดียว ซึ่งสามารถพบได้กับคนนอกศาสนาบางพวกที่บำเพ็ญสมาธิจนบรรลุจตุตถฌาน เพราะเป็นผู้เห็นโทษของการมีสัญญาและเกิดความหลงผิดเนื่องจากปัญญาไม่รู้ชัดตามความเป็นจริงจึงบริกรรมเพ่งการดับสัญญา การเข้าถึงสมาบัติชนิดนี้ของปุถุชนเรียกว่าการเข้าอสัญญาสมาบัติ ปุถุชนผู้บรรลุอสัญญาสมาบัติ ถ้าอำนาจของฌานยังไม่เสื่อมไป เมื่อสิ้นชีวิตจากโลกนี้ก็จะไปเกิดในอสัญญสัตตาภูมิ เป็นพรหมภูมิชั้นจตุตถฌาน

การจำแนกสัญญาเวทยิตนิโรธออกเป็น ๒ ชนิดนั้น มีปรากฏตั้งแต่ในสมัยพุทธกาลแล้ว ดังปรากฏข้อความในกลหวิวาทสูตร ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับสัญญาที่ปกติและสัญญาที่ผิดปกติ ในเรื่องนี้พระพุทธเจ้า

---

[๔๙] ดูรายละเอียดใน พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์,พิมพ์ครั้งที่ ๑๑**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๒๖๙.

ทรงแยกสมาบัติที่มีสัญญาผิดปรกติไว้ต่างหากจากนิโรธสมาบัติ แต่เป็นสมาบัติที่มีการดับลงของสัญญาและเวทนาเช่นเดียวกัน และเรื่องนี้พระสารีบุตรได้อธิบายปรากฏในกลหวิวาทสุตตนิทเทส ความแตกต่างจึงอยู่ที่ว่าความดับสัญญาและเวทนานั้น เป็นของพระอริยะหรือเป็นของปุถุชน และเป็นเหตุผลของสัญญาเวทยิตนิโรธว่า เป็นความดับลงของสัญญาและเวทนาซึ่งมี ๒ อย่าง คือ นิโรธสมาบัติ และอสัญญาสมาบัติ

เรื่องสมาบัติที่ให้เข้าถึงภพอสัญญสัตว์นี้ ภาวนาที่เป็นไปด้วยอำนาจแห่งสัญญาวิราคะ เป็นอสัญญาสมาบัติบ้าง เป็นนิโรธสมาบัติบ้าง จึงชื่อว่าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ เพราะฉะนั้น สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติจึงมี ๒ คือ เป็นโลกิยะอย่างหนึ่ง และโลกุตตระอย่างหนึ่ง

สมาบัติที่เป็นเหตุให้เข้าถึงอสัญญสัตว์ของปุถุชน เป็นโลกิยสมาบัติ ส่วนที่เป็นของพระอริยะทั้งหลายเป็นโลกุตตระ และสมาบัติที่เป็นของพระอริยะนั้นย่อม**ไม่**เป็นสมาบัติที่เป็นเหตุให้เข้าถึงความเป็นอสัญญสัตว์ คือ ชนเหล่าใดมีความเห็นผิดว่า สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติเป็นสมาบัติที่ให้เข้าถึงความเป็นอสัญญสัตว์ โดยไม่แปลกกัน เพราะไม่ได้จำแนกรายละเอียดอย่างนี้[๕๐] การแสดงอรรถาธิบายดังกล่าวนั้นได้ปรากฏขึ้นในช่วงหลังสังคายนาครั้งที่ ๓ เพราะเกิดความเข้าใจในพระธรรมวินัยผิดเพี้ยนขึ้น เนื่องจากมีนักบวชนอกศาสนาบางกลุ่มได้ปลอมบวชเข้ามา เพื่อประโยชน์ในลาภสักการะ และเพื่ออาศัยพระศาสนาในการยังชีพ นักบวชเหล่านี้ไม่ได้ละทิ้งลัทธิความเชื่อเดิมของตน ทั้งยังไม่ได้ศึกษาเรียนรู้หลักคำสอนที่ถูกต้อง ใช้ความประพฤติเดิมๆ ที่ตนคุ้นเคยแล้วเที่ยวประกาศว่าพระพุทธเจ้าทรงสอนอย่างนี้ เกิดความเสื่อมขึ้นแก่พุทธศาสนา โดยเฉพาะ**ประเด็นเรื่องนิโรธสมาบัติ**นี้ เพราะ"ภิกษุบางพวกมีความเข้าใจเพียงแค่ความหมายตามรูปศัพท์ จึงเป็นปัญหาภายในคณะสงฆ์ที่สั่งสมความเห็นที่แตกต่างกันมาอย่างยาวนานในประวัติศาสตร์"[๕๑] ดังนี้ จึงเป็นเหตุผลให้หยิบยกประเด็นปัญหานี้

---

[๕๐] ดูรายละเอียดในอภิ.ปญฺจ.อ. (บาลี) --/๗๓๕/๒๘๒.

[๕๑] เสถียร โพธินันทะ, **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา**, หน้า ๑๒๗-๑๓๑.

มาทำการอธิบายให้เกิดความชัดเจนถูกต้อง เพื่อให้ปัญหายุติลง ในการสังคายนาครั้งที่ ๓ [ก่อนที่ พระพุทธโฆสเถระจะแปลคัมภีร์อรรถกถาแล้ว รวบรวมใว้เป็นคัมภีร์ปรมัตถทีปนีอรรถกถา (ปัญจปกรณ์อรรถกถา)]

๓.๒ อภิสัญญานิโรธ

อภิสัญญานิโรธปรากฏในโปฏฐปาทสูตรเพียงแห่งเดียวพระพุทธเจ้าทรงแสดงแก่เหล่าปริพาชกต่าง ที่แสดงทัศนะของตนในเรื่องอภิสัญญานิโรธตามพื้นฐานความรู้ ความเข้าใจของแต่ละกลุ่ม ซึ่งมีอยู่ ๔ ทัศนะ คือ

(๑) สมณพราหมณ์บางพวกเสนอว่า "สัญญาของคนไม่มีเหตุไม่มีปัจจัยเกิดดับไปเองเวลาที่เกิดสัญญาคนก็มีความจำ เมื่อสัญญาดับคนก็จำอะไรไม่ได้"

(๒) สมณพราหมณ์บางพวกเสนอว่า "สัญญาเป็นอัตตา (ตัวตน) ของคนที่เวียนเข้าเวียนออก เวลาที่สัญญาเป็นอัตตาเวียนเข้าคนก็มีความจำ เมื่อสัญญาเป็นอัตตาเวียนออกคนก็จำอะไรไม่ได้"

(๓) สมณพราหมณ์บางพวกเสนอว่า"มีสมณพราหมณ์บางพวกมีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมากสามารถบันดาลสัญญาของคนให้เข้าไปหรือออกไปได้"

(๔) สมณพราหมณ์บางพวกเสนอว่า"เทวดาผู้มีฤทธิ์มาก มีอานุภาพมาก สามารถบันดาลสัญญาของคนให้เข้าไปหรือออกไปได้"[๕๒]

เนื้อความของอภิสัญญานิโรธ[๕๓] ในบริบทที่โปฏฐปริพาชกทูลถามพระพุทธเจ้านั้นหมายถึง อาการการดับลงของสัญญา เพราะจากทัศนะของเหล่าเดียร์ถีย์ที่มีการถกแถลงค้างๆ กันไว้ ทั้ง ๔ ประเด็นนั้นเป็นลักษณะของอาการสิ้นสัญญาของบุคคลทั้งสิ้น แต่ทว่าสภาวะแห่งความสิ้นสัญญานั้นเป็นไปตามพื้นฐานความรู้ที่แตกต่างกัน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แจงไว้ในพระสูตรนี้ว่า ทัศนะของปริพาชกแต่ละกลุ่มที่เข้าใจในเรื่องนี้แตกต่างกัน เพราะเหตุของการสนทนาที่หาข้อสรุปร่วมกันไม่ได้นี้เอง จึงได้มาทูลถามปัญหานั้นกับพระพุทธเจ้า และพระพุทธเจ้าก็ได้แสดงธรรมในประเด็นนั้นอย่างแจ่ม

---

[๕๒] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๐๖/๑๗๕.

[๕๓] ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔๑๔/๓๐๘.

แจ้งให้ปรากฏแก่ผู้ทูลถามปัญหา สาระสำคัญจากทัศนะของการถกแถลงร่วมกันระหว่างหมู่ปริพาชกทำให้เข้าใจว่า สัญญาที่กล่าวถึงนั้น คือ สภาวะความกำหนดได้หมายรู้ ซึ่งเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของจิตที่ทำหน้าที่ในการจัดเก็บและทรงจำรายละเอียดของข้อมูลที่ได้รับรู้มา ประเด็นการถกแถลงเรื่องอภิสัญญานิโรธนี้ จึงเป็นประเด็นที่ถกเถียงถึงการดับลงของสภาพความไม่มีปรากฏของความกำหนดได้หมายรู้ของจิต

เนื้อความในพระสูตรเชื่อมโยงมาถึงการเจริญฌานของเดียรถีย์ด้วยความเห็นโทษของความเป็นไปในจิตจึงเจริญความดับของจิตแล้วไปเกิดในอสัญญสัตตาภูมิ"[๕๔] พระสูตรเรื่องนี้จะต้องแยกออกเป็น ๒ ประเด็น คือ

๑.การดับลงของสัญญาตามความเข้าใจของบุคคลภายนอกพระพุทธศาสนาที่มี พื้นฐานความรู้ที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นความเข้าใจตามสำนวนโวหารและรูปพยัญชนะว่าอภิสัญญานิโรธเป็นสภาวะของการหมดสิ้นลงของสัญญา ซึ่งเป็นความหลงผิดเพราะไม่เข้าใจสภาพธรรมตามความเป็นจริงเนื่องจากมีคนนอกศาสนาบางกลุ่มสามารถเข้าถึงสภาวะนั้นด้วยการบรรลุ อสัญญาสมาบัติ เพราะด้วยอำนาจของสมาบัติเมื่อเป็นผู้ไม่เสื่อมจากฌานในขณะสิ้นชีวิตจากโลกนี้ก็จะไปเกิดเป็นอสัญญีพรหม

๒.การดับลงของสัญญาและเวทนาของพระอนาคามีและพระอรหันต์ผู้มีความชำนาญในสมาบัติ ๘ ซึ่งเป็นความรู้อย่างอริยปัญญาในพุทธศาสนาเท่านั้น จากพระสูตรนี้ถึงแม้ว่าเหล่านักบวชนอกศาสนาเหล่านั้นจะมีความเข้าใจตามมติ อันเป็นความรู้ในหมู่คณะเดิมของตนมาอย่างไรก็ตาม เมื่อมาเฝ้าทูลถามปัญหากับพระพุทธเจ้าเพื่อให้ทรงพยากรณ์ปัญหานั้นแล้ว ย่อมจะต้องอนุวัตคล้อยตามสิ่งที่พระพุทธเจ้าแสดงทั้งสิ้น

ทัศนะที่แตกต่างของเหล่าปริพาชกที่ได้นำมาเป็นประเด็นปัญหาในการถกเถียงกันเรื่อง อภิสัญญานิโรธ (ความสิ้นไปของสัญญา) ทั้ง ๔ ทัศนะดังกล่าวนั้นมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงกับเรื่องทิฏฐิ ๖๒ ที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้อย่างละเอียดเกี่ยวกับสาเหตุที่เหล่าปริพาชกเหล่านี้ เข้าใจเนื้อความ

---

[๕๔] ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔๑๑/๓๐๔ - ๓๐๖.

ตามทัศนะของตนนั้น ว่ามีมูลเหตุมาจากสิ่งใด ปรากฏในพรหมชาลสูตร ทิฏฐิ ๖๒ สัสสตวาทะ ๔"[๕๕]

๓.๓ สัญญาเวทยิตนิโรธธาตุ

สัญญาเวทยิตนิโรธธาตุปรากฏอยู่ในสัตตุธาตุสูตรเพียงแห่งเดียว พระพุทธเจ้าทรงแสดงธาตุ ๗ ที่เกี่ยวข้องกับสัญญาเวทยิตนิโรธธาตุ ว่า

"ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อาภาธาตุ สุภธาตุ อากาสานัญจายตนธาตุ วิญญาณัญจายตนธาตุ อากิญจัญญายตนธาตุ เนวสัญญานาสัญญายตนธาตุ และสัญญาเวทยิตนิโรธธาตุ ธาตุเหล่านี้อาศัยอะไรจึงปรากฏได้""ภิกษุ อาภาธาตุอาศัยความมืดจึงปรากฏได้ สุภธาตุอาศัยความไม่งามจึงปรากฏได้ อากาสานัญจายตนธาตุอาศัยรูปสมาบัติจึงปรากฏได้ วิญญาณัญจายตนธาตุอาศัย อากาสานัญจายตนสมาบัติจึงปรากฏได้ อากิญจัญญายตนธาตุอาศัยวิญญาณัญจายตนสมาบัติจึงปรากฏได้ เนวสัญญานาสัญญายตนธาตุอาศัยอากิญจัญญายตนสมาบัติจึงปรากฏได้ สัญญาเวทยิตนิโรธธาตุอาศัยนิโรธสมาบัติจึงปรากฏได้" "ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ อาภาธาตุ สุภธาตุ อากาสานัญจายตนธาตุ วิญญาณัญจายตนธาตุ อากิญจัญญายตนธาตุ เนวสัญญานาสัญญายตนธาตุ และสัญญาเวทยิตนิโรธธาตุ บุคคลจะเข้าถึงธาตุเหล่านี้ได้อย่างไร" "ภิกษุ อาภาธาตุ สุภธาตุ อากาสานัญจายตนธาตุ วิญญาณัญจายตนธาตุ อากิญจัญญายตนธาตุ ธาตุเหล่านี้ เป็นสัญญาสมาบัติที่บุคคลจะเข้าถึงได้ เนวสัญญานาสัญญายตนธาตุ เป็น สังขาราวิเสสสมาบัติที่บุคคลจะเข้าถึงได้ สัญญาเวทยิตนิโรธธาตุเป็นนิโรธสมาบัติที่บุคคลจะเข้าถึงได้"[๕๖]

สัญญาเวทยิตนิโรธธาตุ หมายถึง สภาวะที่เป็นความดับลงของนามขันธ์ ๔ อันได้แก่ วิญญาณขันธ์ สังขารขันธ์ สัญญาขันธ์ เวทนาขันธ์ ซึ่งเป็นสภาวธรรมที่ถือว่าเป็นความสงบ สงัดสูงสุด เพราะสัญญาเวทยิตนิโรธธาตุต้องอาศัยกระบวนธรรมที่เกิดขึ้นและดำเนินไปในฌานสมาบัติ ตามลำดับขั้น ซึ่งในแต่ละขั้นของฌานสมาบัติจะมีการดับลงของสภาวธรรมบางอย่าง ตาม

---

[๕๕] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๘-๓๗/๑๑-๑๖.

[๕๖] สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๙๕/๑๖๑.

อำนาจของฌานที่กำจัดสภาวธรรมให้ตกไป เพื่อบรรลุฌานที่สูงกว่า ด้วยสภาวะธรรมของการดับลงที่เป็นไปตามลำดับในอนุปุพพนิโรธ อย่างนี้ จนถึงสภาวะความดับลงของนามขันธ์สุดท้าย คือ สัญญาและเวทนา ก็จะเป็นสภาวะธรรมชาติที่เรียกว่า สัญญาเวทยิตนิโรธธาตุ เพราะเป็นสภาวะที่จะต้องอาศัยเหตุแห่งการเข้าถึงด้วยกระบวนการในการเข้านิโรธสมาบัติ สัญญาเวทยิตนิโรธธาตุจะต้องอาศัยนิโรธสมาบัติจึงจะสามารถปรากฏได้"[๕๗]

๓.๔ อสัญญาสมาบัติ

สมาบัติที่ดับสัญญาและเวทนามี ๒ คือ อสัญญาสมาบัติและนิโรธสมาบัติ ที่เป็นอสัญญาสมาบัติมีแก่ปุถุชน ที่เป็นนิโรธสมาบัติมีเฉพาะแต่พระอนาคามี และพระอรหันต์ผู้ชำนาญใน สมาบัติ ๘ แล้วเท่านั้น จึงจะเข้าได้[๕๘]

สัญญาสมาบัติปรากฏอยู่ในพระสูตรหลายแห่ง แต่ที่มีการอธิบายสภาวธรรมที่เกี่ยวกับอสัญญาสมาบัติ ปรากฏอยู่ในพรหมชาลสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย มีทวยเทพชื่ออสัญญีสัตว์ เคลื่อนจากชั้นนั้นเพราะเกิดสัญญาขึ้น ข้อที่สัตว์ผู้จุติจากชั้นนั้นแล้วมาเป็นอย่างนี้ เป็นสิ่งที่เป็นไปได้ เมื่อเขามาเป็นอย่างนี้แล้วออกจากเรือนไปบวชเป็นบรรพชิต เมื่อบวชแล้วอาศัยความเพียรเครื่องเผากิเลส ความเพียรที่ตั้งมั่น ความหมั่นประกอบความไม่ประมาท และอาศัยการใช้ความคิดอย่างถูกวิธีแล้วบรรลุเจโตสมาธิที่เป็นเหตุทำจิตให้ตั้งมั่น ตามระลึกถึงความเกิดสัญญา ถัดจากนั้นไประลึกไม่ได้ เขาจึงพูดอย่างนี้ว่า `อัตตาและโลกเกิดขึ้นเองไม่มีเหตุปัจจัย เพราะเหตุไร เพราะเมื่อก่อนเราไม่ได้มีแล้วบัดนี้ก็ไม่มี จึงน้อมไปเพื่อเป็นผู้สงบ'[๕๙]

คัมภีร์สุมังคลวิลาสินีอรรถกถาระบุว่า อสัญญีสัตว์ คือ สัตว์มีอัตตภาพสักแต่ว่ารูป ไม่มีจิตเกิดขึ้น ความอุบัติของพวกอสัญญีสัตว์อย่างนี้ คือ บุคคลบางคนบวชในลัทธิเดียรถีย์แล้ว ทำบริกรรมในวาโยกสิณ ยังจตุตถ

---

[๕๗] ดูรายละเอียดใน สํ.นิ.อ. (ไทย) ๒/๙๕/๑๙๗ - ๑๙๘.

[๕๘] ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญฺจ.อ. (ไทย) ๒๓/๗๓๕/๒๘๒.

[๕๙] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๖๘/๒๘.

ฌานให้บังเกิด ออกจากฌานแล้ว เห็นโทษในจิตว่า เมื่อมีจิตย่อมมีทุกข์เพราะถูกตัดมือเป็นต้น และมีภัยทั้งปวง พอกันทีด้วยจิตนี้ ความไม่มีจิตสงบแท้ ครั้นเห็นโทษในจิตอย่างนี้แล้ว เป็นผู้มีฌานไม่เสื่อมถอย ทำกาละแล้ว ไปบังเกิดในพวกอสัญญีสัตว์[๖๐]

อสัญญาสมาบัติมีความสัมพันธ์สัญญาเวทยิตนิโรธ คือ อสัญญาสมาบัติ หมายถึงสมาบัติที่ทำการดับสัญญาและเวทนาของปุถุชน (นักบวชนอกศาสนา) เมื่อเจริญวาโยกสิณ ฯลฯ เป็นต้น จนบรรลุจตุตถฌานแล้ว แต่เพราะเกิดความเบื่อหน่ายในนามขันธ์จึงมนสิการถึงความดับสิ้นไปของสัญญา(ความกำหนดได้หมายรู้) บรรลุความเป็นผู้ไม่มีสัญญา ["อสัญญาสมาบัติ เป็นสมาบัติชนิดเดียวที่จะไม่สามารถเกิดขึ้นได้ภายใต้หลักคำสอนในพระพุทธศาสนา เพราะปัญญาที่รู้ชัดตามความเป็นจริงจะไม่นำไปสู่ความหลงผิดในการเจริญฌานเพื่อการดับสัญญา"[๖๑]]

อนึ่ง เรื่องนี้ เคยเกิดเป็นประเด็นขัดแย้งระหว่างศาสนาพุทธนิกายต่างๆ และได้ยุติลงในช่วงสังคายนาครั้งที่ ๓ ดังที่เสถียร โพธินันทะได้รวบรวมไว้ในหนังสือ "ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา" ดังนี้

๑) กรณีที่เห็นขัดแย้งกันใน "นิโรธสมาบัติ และอสัญญาสมาบัติปราศจากจิต" ระหว่างฝ่ายเถรวาทและฝ่ายสรวาสติวาทิน มีข้อความระบุว่า

ถือว่าในนิโรธสมาบัติและอสัญญีสมาบัติปราศจากจิต ฝ่ายสรวาสติวาทินแถลงเหตุผลเช่นเดียวกับ**ฝ่ายเถรวาท**ว่า สมาบัติทั้งสองไม่มีจิตเป็นที่ดับแห่งเวทนาและสัญญา ต่างแต่ฝ่ายอสัญญีสมาบัติเป็นของฝ่ายปุถุชน นิโรธสมาบัติเป็นของพระอริยเจ้า ฝ่ายอสัญญีสมาบัติยังเป็นสาสวธรรม เป็นธรรมเนื่องด้วยภพ ส่วนนิโรธสมาบัติตรงกันข้าม[๖๒]

๒) กรณีที่เห็นขัดแย้งกัน ประเด็น "นิโรธสมาบัติ และอสัญญาสมาบัติว่ายังมีจิตอยู่" ระหว่างฝ่ายเสาตรันติกวาทิน มีข้อความระบุว่า

---

[๖๐] ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๖๘ -- ๗๓/ ๑๐๘ -- ๑๐๙.

[๖๑] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๘/๗๔ - ๗๕.

[๖๒] อ้างแล้ว, หน้า ๓๓๘.

ถือว่าในนิโรธสมาบัติและอสัญญีสมาบัติก็มีจิตอยู่ ทั้งนี้เพราะเหตุผลว่า ไม่มีสมาบัติใดที่ปราศจากจิตแล้วเรียกสมาบัติ เช่นเดียวกันกับไม่มีสัตว์ในภพภูมิใดที่ปราศจากรูป แล้วเรียกว่าสัตว์ อนึ่งถ้าถือตามมติของฝ่ายเถรวาทและฝ่ายสรวาสติวาทินที่ว่าสมาบัติที่ ๒ ปราศจากจิตเลยไซร้ เวลาออกจากสมาบัติ จิตปรากฏขึ้นจิตดวงนี้มีรากฐานมาจากไหน หรือว่าจู่ๆ ก็โผล่ขึ้นมาเฉยๆ อย่างไม่มีปี่มีขลุ่ย และในระหว่างที่อยู่ในสมาบัติ ผลกรรมวิบากต่างๆ ที่ทำๆ ไว้แต่ปางก่อนๆ ไปอยู่เสีย ณ ที่ใด โดยเหตุผลดังกล่าวมาจึงต้องถือว่าในสมาบัติทั้ง ๒ จิตหาดับไม่ หากแต่ไม่สำแดงพฤตติเท่านั้น สิ่งที่ดับไปก็เพียงเวทนา สัญญา สังขารเท่านั้นเอง อนึ่ง ถ้าปราศจากจิตเสียชีวิตินทรีย์ก็พึงถึงกาลสลายไปด้วย กลายเป็นมรณะไป จักชื่อว่าอยู่ในสมาบัติไม่ได้ คณาจารย์เสาตฺรนฺติกวาทินรุ่นต่อมา เช่น พระศิริลัพธะถือว่าในนิโรธสมาบัติยังมีพฤตติเป็นไปอยู่ ในคัมภีร์มหายานกรรมสิทธิ์ศาสตร์ของฝ่ายมหายานปรากฏข้อความตอนหนึ่งว่า จิตที่ยังมีพฤตติในนิโรธสมาบัติ คือมโนวิญญาณนั่นเอง คณาจารย์ฝ่ายเสาตฺรนฺติกอีกรูปหนึ่ง ชื่อ พระสถวีระราระ ผู้เป็นสานุศิษย์ของพระศิริลัพธะอรรถาธิบายว่า ในนิโรธสมาบัตินั้น มนายตนะไม่วิบัติทำลาย ฉะนั้น จึงยังมีมโนวิญญาณได้แต่เนื่องด้วยขาดปัจจัยจึงไม่มีผัสสะ **มติฝ่ายเถรวาท**และสรวาสติวาทินคัดค้านข้อนี้ เพราะทั้ง ๒ นิกายถือว่า "ในนิโรธสมาบัติและอสัญญีสมาบัติ กายสังขารดับ วจีสังขารดับ จิตตสังขารดับ ฉะนั้น จิตจึงต้องดับไปด้วย ชั่วกาลแห่งสมาบัติ และ จิตดวงสุดท้ายก่อนเข้าสมาบัติย่อมเป็นอนันตรปัจจัยแก่จิตดวงแรกที่ออกจากสมาบัตินั้นได้"[๖๓]

๓.๕ โมเนยยธรรม

โมเนยยธรรมปรากฏอยู่ในพระสูตรหลายแห่ง แต่พระสูตรที่มีการอธิบายไว้อย่างละเอียดโดยพระสารีบุตรในคุหัฏฐกสุตร ระบุว่า

การละกายทุจริต ๓ อย่าง ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางกาย

---

[๖๓] ดูรายละเอียดใน เสถียร โพธินันทะ, **ประวัติศาสตร์พระพุทธศาสนา,**หน้า ๓๕๕ - ๓๕๖.

กายสุจริต ๓ อย่าง ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางกาย

ญาณมีกายเป็นอารมณ์ ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางกาย

การกำหนดรู้กาย ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางกาย มรรคที่สหรคตด้วยการกำหนดรู้กาย ชื่อว่า โมเนยยธรรมทางกาย การละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจ ในกาย ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางกาย ความดับแห่งกายสังขารการบรรลุจตุตถฌาน ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางกายนี้ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางกาย โมเนยยธรรมทางวาจา คือ การละวจีทุจริต ๔ อย่าง ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางวาจา

วจีสุจริต ๔ อย่างชื่อว่าโมเนยยธรรมทางวาจา ญาณมีวาจาเป็นอารมณ์ ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางวาจา การกำหนดรู้วาจา ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางวาจา มรรคที่สหรคตด้วยการกำหนดรู้วาจา ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางวาจา การละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในวาจา ชื่อว่า โมเนยยธรรมทางวาจา ความดับแห่งวจีสังขาร

การบรรลุทุติยฌาน ชื่อว่า โมเนยยธรรมทางวาจานี้ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางวาจา โมเนยยธรรมทางใจ คือ การละมโนทุจริต ๓ อย่างชื่อว่าโมเนยยธรรมทางใจ มโนสุจริต ๓ อย่างชื่อว่าโมเนยยธรรมทางใจ ญาณมีใจเป็นอารมณ์ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางใจ การกำหนดรู้จิต ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางใจ มรรคที่สหรคตด้วยการกำหนดรู้จิต ชื่อว่า โมเนยยธรรมทางใจ การละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในจิตชื่อว่าโมเนยยธรรมทางใจ

ความดับแห่งจิตตสังขาร การบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ชื่อว่าโมเนยยธรรมทางใจ นี้ชื่อว่า โมเนยยธรรมทางใจ[๖๔]

โมเนยยธรรม หมายถึง คุณสมบัติและวิธีการปฏิบัติตนเพื่อความเป็นมุนี ประกอบด้วยคุณสมบัติใน ๓ ระดับ คือ ความเป็นมุนีทางกาย ความเป็นมุนีทางวาจา ความเป็นมุนีทางใจ ซึ่งเป็นผู้บรรลุความสงบ ระงับ ดับลงแห่งสังขารตามกำลังปัญญา คือ (๑) มุนีทางกาย เป็นผู้มีกายสังขารดับ สงบ ระงับ (๒) มุนีทางวาจา เป็นผู้มีวจีสังขารดับ สงบ ระงับ (๓) มุนีทางใจ เป็นผู้

---

[๖๔] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๙.

มีจิตตสังขารดับสงบ ระงับโมเนยยธรรม พระพุทธเจ้าทรงใช้ในการนิยามความหมายของบุคคลผู้เป็นนักบวช ซึ่งสภาวะนั้นประกอบด้วยคุณสมบัติทั้ง ๓ ระดับ คือ ความเป็นมุนีทางกาย ความเป็นมุนีทางวาจา ความเป็นมุนีทางใจ ตามลำดับของการบรรลุคุณธรรมแห่งความเป็นนักบวช

เมื่อคุณสมบัติทั้ง ๓ ประบริบูรณ์ก็จะเป็นนักบวชผู้มีความสามารถในการเข้านิโรธสมาบัติได้ เนื่องจากคุณสมบัติข้อสุดท้าย คือ โมเนยยธรรมทางใจ (ความเป็นมุนีทางใจ) ดังที่พระสารีบุตรเถระได้แสดงอรรถาธิบายไว้ว่า โมเนยยธรรมนั้นมีการดับลงของสังขาร ๓ ตามลำดับ คือ วจีสังขาร กายสังขาร จิตตสังขาร ดังนั้น โมเนยยธรรมทางใจ จึงหมายถึง มุนีผู้มีความชำนาญในการควบคุมจิตซึ่งเป็นนามขันธ์ให้สงบลง ซึ่งการดับลงของจิตตสังขารเป็นสภาวะธรรมของนิโรธสมาบัตินั่นเอง จากลักษณะธรรมชาติของสภาวธรรมที่ดำเนินไปในโมเนยยธรรมทางใจโดยเป็นการกำจัดมโนทุจริต ๓ การมีปัญญารู้ในมโนสุจริต ๓ ปัญญาในการดับความเบียดเบียนที่เกิดขึ้นทางใจให้สงบลงได้ ซึ่งเป็นธรรมชาติแห่งความดับลงของจิตสังขาร จึงเป็นสภาวธรรมเช่นเดียวกับนิโรธสมาบัติ

๓.๖ สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์

สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์ คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอธิบาย ว่า "สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เพราะล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติโดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ นี้ชื่อว่าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์[๖๕]

หนังสือพุทธธรรมระบุว่า วิโมกข์ แปลว่า ความหลุดพ้น หมายถึงภาวะที่จิตหลุดพ้นจากธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ทั้งหลาย เพราะจิตนั้นยินดียิ่งในอารมณ์ที่กำลังกำหนด จึงน้อมดิ่งเข้าอยู่ในอารมณ์นั้น ในเวลานั้นจิตปราศจากบาปอกุศลธรรมทั้งหลาย จึงเรียกว่า เป็นความหลุดพ้น (แต่ก็เป็นเพียงความหลุดพ้นด้วยกำลังสมาธิในฌานสมาบัติ และเป็นไปชั่วคราวตราบ

---

[๖๕] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๓/๓๕๓.

เท่าที่อยู่ในฌานสมาบัติเหล่านั้น ไม่ใช่วิมุตติที่เป็นความหลุดพ้นจากกิเลส)[๖๖]

สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติวิโมกข์ คือ สภาวะที่จิตน้อมดิ่งไปในอารมณ์แห่งความดับของจิตและเจตสิก เพราะการกำจัดลักษณะธรรมชาติความกำหนดได้หมายรู้ในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานลง ซึ่งเป็นสภาวะความสงบระงับ ดับลง ของนามขันธ์ ๔ อย่างสิ้นเชิง และการบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธจึงเป็นสภาพแห่งความหลุดพ้นจากการเบียดเบียนของสังขารธรรมที่ละเอียด คือ สัญญาและเวทนา

๓.๗ สมถพละ

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า สมถพละเป็นอย่างไร คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่ง เนกขัมมะ ชื่อว่าสมถพละ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่ง อพยาบาท ชื่อว่าสมถพละ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งอาโลกสัญญาชื่อว่า สมถพละ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่ง อวิกเขปะชื่อว่าสมถพละ ฯลฯ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งการพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า ชื่อว่าสมถพละ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งการพิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก ชื่อว่าสมถพละ คำว่า สมถพละ อธิบายว่า ชื่อว่าสมถพละ เพราะมีความหมายว่าอย่างไร คือ ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวเพราะนิวรณ์ด้วยปฐมฌาน ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวเพราะวิตกวิจารด้วยทุติยฌาน ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวเพราะปีติด้วยตติยฌาน ชื่อว่าสมถพละเพราะไม่หวั่นไหวเพราะสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฌาน ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวเพราะรูปสัญญา ปฏิฆสัญญา นานัตตสัญญาด้วยอากาสานัญจายตน สมาบัติ ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวเพราะอากาสานัญจายตนสัญญาด้วยวิญญาณัญจายตนสมาบัติ ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวเพราะวิญญาณัญจายตนสัญญาด้วย อากิญจัญญายตนสมาบัติ ชื่อว่าสมถพละเพราะไม่หวั่นไหวเพราะอากิญจัญญายตนสัญญา

---

[๖๖] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๒๘๙.

ด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหว ไม่กวัดแกว่ง ไม่เอนเอียง เพราะอุทธัจจะและกิเลสที่ประกอบด้วยอุทธัจจะและเพราะขันธ์ นี้ชื่อว่าสมถพละ[๖๗]

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ชื่อว่า สมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวไปในเพราะนิวรณ์ด้วยปฐมฌาน ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวไปในวิตกวิจารด้วย ทุติยฌาน..ฯลฯ ..ชื่อว่าสมถพละ เพราะอรรถคือไม่หวั่นไหวในเพราะอากิญจัญญายตนสัญญาด้วยเนวสัญญาสัญญายตนสมาบัติ ชื่อว่าสมถพละ เพราะไม่หวั่นไหวไป ไม่เคลื่อนไป ไม่สั่นสะเทือนไปในเพราะอุทธัจจะ และเพราะกิเลสอันเป็นไปกับด้วยอุทธัจจะและขันธ์ที่สัมปยุตกับอุทธัจจะ[๖๘]

สมถพละ หมายถึง กำลังของสมาธิที่เกิดจากปัญญาในสมาธิซึ่งเป็นความรู้ ความสามารถ ความชำนาญ ทางด้าน สมาธิปฏิบัติในการควบคุมอารมณ์ให้ตั้งมั่น ไม่สั่นไหว มีความมั่นคง มีอำนาจครอบงำกิเลสไม่ให้สามารถรบกวนได้ เป็นศักยภาพของสมาธิในขั้นสูงที่มีกำลังบริบูรณ์ที่จะใช้ทำกิจและสามารถกำหนดให้เป็นไปได้ตามความปรารถนาในฌานทั้งหลาย

๓.๘ สมาธิจริยา ๙

สมาธิจริยา หมายถึง กระบวนการที่ดำเนินไปในวิถีของสมาธิ เพื่อสร้างอารมณ์ของสมาธิให้มีความชัดเจนเข้มข้น รวมเป็นหนึ่งเดียว เพื่อการบรรลุฌานสมาบัติในแต่ละขั้น ประกอบด้วย ๑.ปฐมฌาน ๒. ทุติยฌาน ๓. ตติยฌาน ๔. จตุตถฌาน ๕. อากาสานัญญายตนฌาน ๖. วิญญาณัญจายตนฌาน ๗. อากิญจัญญายตนฌาน ๘. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ๙. อุปจาระขณะของแต่ละฌานอีก ๑ รวมเป็น ๙ ประเภท จึงเรียกอาการที่เกิดขึ้นทั้งหมดนี้ว่า "สมาธิจริยา ๙"

คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคระบุว่า สมาธิจริยา ๙ เป็นอย่างไร คือ ปฐมฌานชื่อว่าสมาธิจริยา ทุติยฌานชื่อว่าสมาธิจริยา ตติยฌานชื่อว่าสมาธิ

---

[๖๗] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๓/๑๔๑ - ๑๔๒.

[๖๘] พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๙๑.๓๗

จริยา จตุตถฌานชื่อว่าสมาธิจริยา อากาสานัญจายตนสมาบัติ ฯลฯ วิญญาณัญจายตนสมาบัติ ฯลฯ อากิญจัญญายตน สมาบัติ ฯลฯ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติชื่อว่าสมาธิจริยา วิตกวิจารปีติสุข และเอกัคคตาจิต เพื่อได้ปฐมฌาน ฯลฯ วิตกวิจารปีติสุขและเอกัคคตาจิต เพื่อได้เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ชื่อว่าสมาธิจริยา ด้วยสมาธิจริยา ๙ นี้[๖๙]

คัมภีร์วิสุทธิมรรคระบุว่า ถามว่า ด้วยสมาธิจริยา ๙ เหล่าไหน

ตอบว่า ปฐมฌานชื่อว่าสมาธิจริยา ทุติยฌาน ฯลฯ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติชื่อว่าสมาธิจริยา (เป็น ๘) วิตกก็ดี วิจารก็ดี ปีติก็ดี สุขก็ดี จิตเตกัคคตาก็ดีเพื่อมุ่งหมายได้ปฐมฌาน ฯลฯ วิตกก็ดี วิจารก็ดี ปีติก็ดี สุขก็ดี จิตเตกัคคตาก็ดีเพื่อมุ่งหมายได้เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ๑ (รวมกับอุปจารสมาธิของสมาบัติ ๘ อีก ๑) ด้วยสมาธิจริยา ๙ เหล่านี้[๗๐]

๓.๙ ญาณจริยา ๑๖

นิโรธสมาปัตติญาณ คือ ปัญญาที่รู้ชัด ปัญญาที่เป็นผลรวมแบบบูรณาการของปัญญาทั้ง ๒ ส่วนอย่างลงตัวของปัญญาในสมาธิสมาธิและปัญญาในวิปัสสนาที่มีความชำนาญในการระงับสังขาร ๓ คือ กายสังขาร วจีสังขาร และจิตตสังขาร ดังนั้นนิโรธสมาปัตติญาณจึงเป็นลักษณะของปัญญาที่เป็นเครื่องหมายแสดงถึงนิโรธสมาบัติที่สามารถดับนามขันธ์อันละเอียด คือ สัญญาและเวทนาให้สงบ ระงับ ดับลง ตราบเท่าที่เข้านิโรธสมาบัติ ดังที่คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคระบุว่า "ปัญญาที่มีความชำนาญในการระงับสังขาร ๓ ด้วยญาณจริยา ๑๖ ด้วยสมาธิจริยา ๙ เพราะป็นผู้ประกอบด้วยพละ ๒ อย่าง ชื่อว่านิโรธสมาปัตติญาณ"[๗๑]

ญาณจริยา ๑๖ เป็นอย่างไร คือ อนิจจานุปัสสนาชื่อว่าญาณจริยา ทุกขานุปัสสนาชื่อว่าญาณจริยา อนัตตานุปัสสนาชื่อว่าญาณจริยา นิพพิทานุปัสสนาชื่อว่าญาณจริยา วิราคานุปัสสนาชื่อว่าญาณจริยา นิโรธานุปัสสนา

---

[๖๙] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๕/๑๔๓

[๗๐] พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๘๓.

[๗๑] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๓/๑๔๑.

ชื่อว่าญาณจริยา ปฏินิสสัคคานุปัสสนาชื่อว่าญาณจริยา วิวัฏฏนานุปัสสนาชื่อว่าญาณจริยา โสดาปัตติมรรคชื่อว่า ญาณจริยา โสดาปัตติผลสมาบัติชื่อว่าญาณจริยา สกทาคามิมรรคชื่อว่าญาณจริยา สกทาคามิผลสมาบัติชื่อว่าญาณจริยา อนาคามิมรรคชื่อว่าญาณจริยา อนาคามิผลสมาบัติชื่อว่าญาณจริยา อรหัตตมรรคชื่อว่าญาณจริยา อรหัตตผลสมาบัติชื่อว่าญาณจริยา ด้วยญาณจริยา ๑๖ นี้[๗๒]

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ญาณจริยา ๑๖ หมายถึง กระบวนการที่ดำเนินไปในวิถีของปัญญาในฝ่ายวิปัสสนา ด้วยการพิจารณาอย่างแยบคายในลักษณะของธรรมที่มีสภาวะตรงข้ามกัน เป็นปัญญาที่เห็นแจ้งในไตรลักษณ์บนพื้นฐานการพิจารณาด้วยหลักอริยสัจ ๔ โดยสามารถจำแนกออกได้เป็น ๑๖ ลักษณะ ประกอบด้วย อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา ราคานุปัสสนา นิโรธานุปัสสนา ปฏินิสสัคคานุปัสสนา วิวัฏฏนานุปัสสนา โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลสมาบัติ สกทาคามิมรรค สกทาคามิผลสมาบัติ อนาคามิมรรค อนาคามิผลสมาบัติ อรหัตตมรรค อรหัตตผลสมาบัติ[๗๓]

ด้วยกริยาอาการที่เป็นไปทั้ง ๑๖ ลักษณะนี้ จึงเรียกอาการที่เกิดขึ้นนี้ว่าญาณจริยา ๑๖ ซึ่งเป็นกระบวนการทางปัญญาที่เป็นอริยปัญญา เป็นความรู้ชัดตามความเป็นจริงและเป็นไปเพื่อการดับทุกข์

ญาณจริยา ๑๖ เป็นกระบวนการของวิปัสสนา คือ กริยาอาการ ที่แสดงให้เห็นพฤติการณ์ที่ดำเนินไปในการพิจารณาสภาวธรรมโดยแยบคาย ซึ่งเป็นการเจริญปัญญาเพื่อให้เห็นแจ้งในสภาพธรรมนั้นๆ จนสามารถประหาณกิเลสและบรรลุ อริยผลโดยลำดับตามสมควรแก่บุคคล

คัมภีร์อรรถกถาระบุว่า "ญาณในนิโรธสมาบัติ คือญาณอันเป็นนิมิตแห่งนิโรธสมาบัติ อุปมาเหมือนเสือเหลืองจะถูกจับฆ่าก็เพราะลายเสือ"[๗๔]

---

[๗๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๔/๑๔๓.

[๗๓] พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๙๓.

[๗๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (บาลี)๑/๓๔/๔๕.

๓.๑๐ สุญญตผัสสะ อนิมิตตผัสสะ อัปปณิหิตผัสสะ

พระสารีบุตรอธิบายความหมาย ลักษณะ สภาวธรรมที่เกี่ยวกับผัสสะว่า ผู้เห็นวิเวกในผัสสะทั้งหลาย คือ เห็นจักขุสัมผัสว่า ว่างจากตน จากธรรมที่เนื่องในตน จากความเที่ยง จากความยั่งยืน จากความสืบต่อ หรือจากธรรมที่ไม่แปรผัน เห็นโสตสัมผัส ...ฆานสัมผัส ...ชิวหาสัมผัส ...กายสัมผัส ...มโนสัมผัส ...อธิวจนสัมผัส ...ปฏิฆสัมผัส ...สุขเวทนียผัสสะ ...ทุกขเวทนียผัสสะ ... อทุกขมสุขเวทนียผัสสะ ...ผัสสะที่เป็นกุศล ...ผัสสะที่เป็นอกุศล ...ผัสสะที่เป็นอัพยากฤต ...ผัสสะที่เป็นกามาวจร ...ผัสสะที่เป็นรูปาวจร ...ผัสสะที่เป็นอรูปาวจร ...ผัสสะที่เป็นโลกิยะ ... เห็นผัสสะที่เป็นโลกุตตระว่า ว่างจากตน จากธรรมที่เนื่องในตน จากความเที่ยง จากความยั่งยืน จากความสืบต่อ หรือจากธรรมที่ไม่แปรผัน

อีกนัยหนึ่ง เห็นผัสสะที่เป็นอดีตว่า ว่างจากผัสสะที่เป็นอนาคตและผัสสะที่เป็นปัจจุบัน เห็นผัสสะที่เป็นอนาคตว่า ว่างจากผัสสะที่เป็นอดีตและผัสสะที่เป็นปัจจุบัน เห็นผัสสะที่เป็นปัจจุบันว่า ว่างจากผัสสะที่เป็นอดีตและผัสสะที่เป็นอนาคต

อีกนัยหนึ่ง เห็นผัสสะที่เป็นอริยะ ไม่มีอาสวะ เป็นโลกุตตระ ปฏิสังยุต ด้วยสุญญตธรรมว่า ว่างจากราคะ โทสะ โมหะ โกธะ อุปนาหะ มักขะ ปฬาสะ อิสสา มัจฉริยะ มายา สาเถยยะ ถัมภะ สารัมภะ มานะ อติมานะ มทะ ปมาทะ กิเลสทุกชนิด ทุจริตทุกทาง ความกระวนกระวายทุกอย่าง ความเร่าร้อนทุกสถาน ความเดือดร้อนทุกประการ อกุสลาภิสังขารทุกประเภท ด้วยประการอย่างนี้ รวมความว่า ผู้เห็นวิเวกในผัสสะทั้งหลาย[๗๕]

ผัสสะ หมายถึง ธรรมชาติของจิตที่เกิดขึ้น เป็นไป ดำเนินไป มีการกระทบ แตะต้อง สัมผัสซึ่งอาการกระทบสัมผัสของจิตในขอบเขตที่มีความสัมพันธ์กับเรื่องนิโรธสมาบัติพบว่า มี ๓ สักษณะคือ

๑. กระทบสัมผัสกับความว่าง (สุญญตผัสสะ)

๒. กระทบสัมผัสกับความไม่มีเครื่องหมาย (อนิมิตตผัสสะ)

---

[๗๕] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๘๖/๒๖๐.

๓. กระทบสัมผัสกับความไม่มีที่ตั้ง (อัปปณิหิตตผัสสะ)

สุญญตผัสสะ อนิมิตตผัสสะ อัปปณิหิตผัสสะ ผัสสะทั้ง ๓ ประการดังกล่าวจึงเป็นสภาวะของจิตที่มีสภาวธรรมเป็นความว่าง ความไม่มีเครื่องหมาย ความไม่มีที่ตั้ง เป็นอาการของความไม่เกี่ยวข้องกับสภาพธรรมทั้งหลาย ซึ่งลักษณะของการกระทบสัมผัสทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นอารมณ์ของนิพพาน เป็นธรรมชาติที่โน้มไปในนิพพานที่เป็นการกระทบ ถูกต้อง สัมผัสของจิตผู้ออกจากนิโรธสมาบัติ

นิพพานเป็นสภาวธรรมที่มีความดับ ปราศจากการรบกวนของกิเลสเป็นธรรมอันสงบ นิโรธสมาบัติเป็นสภาพแห่งความดับของสัญญาและเวทนาซึ่งเป็นสภาวธรรมที่ละเอียด สภาวะนั้นเป็นสภาพที่ปราศจากการเบียดเบียนของธรรมทั้งหลาย พระสูตรหลายแห่งมีข้อความที่อธิบายความคล้ายคลึงกันของความสงบระงับระหว่างนิโรธสมาบัติกับนิพพานและผลสมาบัติว่าเป็นการเข้าถึงเพื่อเสวยความสงบสงัดที่มีความคล้ายนิพพาน ซึ่งนิพพานเป็นสภาวะแห่งความว่าง จิตของผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธดับลงด้วยอารมณ์แห่งนิพพาน นิพพานเป็นธรรมที่มีลักษณะของความว่าง ลักษณะของความไม่มีเครื่องหมาย ลักษณะของความไม่มีที่ตั้ง ด้วยลักษณะที่เป็นธรรมชาติดังกล่าวของนิพพานนี้ ขณะออกจากนิโรธสมาบัติจิตของผู้ออกจากนิโรธสมาบัติที่เกิดขึ้นจึงมีลักษณะของความว่าง ความไม่มีเครื่องหมาย ความไม่มีที่ตั้งดังกล่าว

๔. บุคคลที่เข้านิโรธสมาบัติได้

นิโรธสมาบัติเป็นอาการของสมาธิจริยา ๙ และญาณจริยา ๑๖ ซึ่งเป็นกำลังของสมาธิและวิปัสสนาที่ทำงานร่วมกันอย่างสมดุลย์ ทั้งสองส่วนโดยการทำสมาธิให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ด้วยกำลังของปัญญาในสมาธิ คือความสามารถในการกำหนดและควบคุมอารมณ์ฌานให้ตั้งมั่นอยู่ได้ตามความปรารถนาโดยไม่สั่นไหวและกำลังของปัญญาในวิปัสสนา คือ ปัญญาที่เข้าใจสภาวธรรมของความไม่เที่ยงในสิ่งทั้งปวงตามความเป็นจริง คือ ไตรลักษณ์ แล้วพิจารณาด้วยหลักอริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นปัญญาของพระอริยบุคคล

ชั้นพระอนาคามีบุคคลขึ้นไป กระบวนธรรมทั้งสองส่วนดังกล่าวเกิดขึ้นอย่างเป็นระบบด้วยปัญญาเห็นรูปและนามเป็นสิ่งไม่เที่ยงตั้งแต่ในฌานขั้นต้น คือ ปฐมฌานไปตามลำดับขั้นจนถึงอรูปฌาน ๔ แล้วนามธรรมสุดท้าย คือ สัญญาและเวทนาก็ดับลงในนิโรธสมาบัติ ซึ่งเป็นสมาบัติสูงสุดที่จะเกิดได้แต่เฉพาะกับพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาเท่านั้น[๗๖]

๔.๑ พระอริยบุคคลที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

นิโรธสมาบัติเป็นสมาบัติที่มีความพิเศษ ไม่เหมือนสมาบัติอื่นๆ เพราะเป็นเพียงสมาบัติชนิดเดียวที่ไม่สามารถเกิดได้อย่างสาธารณะทั่วไป ข้อกำหนดที่เป็นคุณสมบัติของผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้นั้น ต้องเป็นพระอริยะบุคคล ๒ จำพวก คือ (๑) พระอนาคามี และ (๒) พระอรหันต์ ที่มีความชำนาญในสมาบัติ ๘ เท่านั้น

พระอริยบุคคล ๒ จำพวกนี้จะต้องเป็นผู้มีความสามารถในการระงับสังขาร ๓ อันได้แก่ วจีสังขาร กายสังขาร จิตตสังขาร ด้วยกำลังของสมาธิและกำลังของปัญญา โดยกำลังความสามารถทั้ง ๒ ส่วน คือ สมถพละ อันได้แก่ สมาธิจริยา ๙ และวิปัสสนาพละ อันได้แก่ ญาณจริยา ๑๖

พละทั้ง ๒ ประการนี้จะต้องทำงานร่วมกันในฌานทุกขั้นจนเป็นปัญญาในการระงับสังขาร ๓ คือ ความสามารถในความเป็นผู้สงบระงับ ด้วยความไม่เป็นไปแห่งสังขารธรรมในสังขาร ๓ ประการ อันได้แก่

๑. วจีสังขารสงบระงับ คือ อาการตรึกนึกคิดสงบระงับด้วยอำนาจของทุติยฌาน เพราะวิตก วิจาร ตกไป

๒. กายสังขารสงบระงับ คือ ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกอันเนื่องด้วยกายสงบระงับ ด้วยอำนาจของจตุตถฌาน

๓. จิตตสังขารสงบระงับ คือ สัญญาและเวทนาอันเนื่องด้วยจิตสงบระงับ ในสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ

สมถพละ(กำลังของสมาธิ) คือ ธรรมชาติที่จิตตั้งมั่นมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่านและไม่หวั่นไหวด้วยอำนาจแห่งธรรมเหล่านี้ คือ ไม่ฟุ้งซ่านด้วย

---

[๗๖] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๑/๘๓.

อำนาจแห่งเนกขัมมะ ด้วยอำนาจแห่งอพยาบาท ด้วยอำนาจแห่งอาโลกสัญญา ด้วยอำนาจแห่งอวิกเขปะ ฯลฯ ด้วยอำนาจแห่งการพิจารณาเห็นความสละคืน ไม่หวั่นไหวเพราะนิวรณ์ ๕ ด้วยปฐมฌาน ไม่หวั่นไหวเพราะวิตกวิจารด้วยทุติยฌาน ไม่หวั่นไหวเพราะปีติด้วยตติยฌาน ไม่หวั่นไหวเพราะสุขและทุกข์ด้วยจตุตถฌาน ไม่หวั่นไหวเพราะรูปสัญญา ปฏิฆะสัญญานานัตตสัญญาด้วยอากาสานัญจายตนสมาบัติ ไม่หวั่นไหวเพราะอากาสานัญญายตนสัญญาด้วยอากิญจัญญายตนสมาบัติ ไม่หวั่นไหวเพราะอากิญจัญญายตนสัญญาด้วยเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ไม่กวัดแกว่งไม่หวั่นไหวไม่เอนเอียงเพราะอำนาจของอุทธัจจะและกิเลสอันสหรคตด้วยอุทธัจจะและเพราะขันธ์ ด้วยสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ

สมาธิจริยา ๙ คือ กิริยาที่เป็นความสามารถในการบรรลุฌานสมาบัติ อันได้แก่สมาบัติ ๘ ประกอบด้วยปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสานัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากิญ-จัญญายตนฌาน เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกกัคคตาและอุปจาระขณะแห่งสมาบัตินั้นๆ รวมกันเป็นสมาธิจริยา ๙

วิปัสสนาพละ คือ ปัญญารู้ชัดในสภาพธรรมตามความเป็นจริง โดยเกิดจากการพิจารณาให้เห็นแจ้งอนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนา วิราคะนุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา นิโรธานุปัสสนา ปฏินิสสัคคานุปัสสนา และเพราะความไม่หวั่นไหวในอนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา เพราะไม่หวั่นไหวในสุขสัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา เพราะไม่หวั่นไหวในอัตตานุสัญญาด้วยอนัตตานุปัสสนา เพราะไม่หวั่นไหวในนันทิด้วยนิพพิทานุปัสสนา เพราะไม่หวั่นไหวในราคะด้วยวิราคานุปัสสนา เพราะไม่หวั่นไหวในอาทานะด้วยปฏินิสสัคคานุปัสสนา เพราะไม่หวั่นไหว ไม่กวัดแกว่ง ไม่เอนเอียงเพราะอวิชชาและกิเลสอันประกอบด้วยอวิชชาและขันธ์ นี้คือ วิปัสสนาพละซึ่งประกอบด้วยญาณจริยา ๑๖ ดังนี้ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนา นิพพิทานุปัสสนา วิราคานุปัสสนา นิโรธานุปัสสนา ปฏินิสสัคคานุปัสสนา วิวัฏฏนานุปัสสนา โสดาปัตติมรรค โสดาปัตติผลสมาบัติ สกทาคามิมรรค สกทาคามิผลสมาบัติ อนาคามิมรรค อนาคามิผลสมาบัติ

อรหัตตมรรค อรหัตตผลสมาบัติ เหล่านี้คือ วิปัสสนาพละ

จะเห็นได้ว่าคุณสมบัติของบุคคลผู้ที่จะสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้นั้นจะต้องเป็นอริยฌานลาภีบุคคลเท่านั้น คือ จะต้องเป็นบุคคลที่บรรลุอริยผล ตั้งแต่ชั้นพระอนาคามีบุคคลขึ้นไป และมีความชำนาญในสมาบัติ ๘ ถึงพร้อมด้วยวสี ๕[๗๗] และพละ ๒ ซึ่งพละทั้ง ๒ ส่วนนั้นต้องเสมอกัน คือ สมถพละที่เป็นผลของสมถะจริยา ๙ จะต้องมีความชำนาญคล่องแคล่วในฌานทุกขั้น ด้วยสามารถแห่งวสี ๕ พร้อมด้วยวิปัสสนาพละ คือ ญาณจริยา ๑๖ อันเป็นวิปัสสนาญาณของพระอริยะที่ได้บรรลุอริยผลแล้ว ("พระอนาคามีบรรลุญาณจริยา ๑๔, พระอรหันต์บรรลุญาณจริยา ๑๖"[๗๘])

ด้วยเงื่อนไขเหล่านี้จึงเป็นเครื่องบ่งชี้ที่สำคัญว่า นิโรธสมาบัติจะไม่สามารถเกิดขึ้นกับบุคคลทั่วไปที่มิได้อยู่ภายใต้หลักคำสอนของพุทธศาสนาได้เลย หรือแม้แต่บุคคลที่อยู่ภายใต้หลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเอง ก็ไม่สามารถที่จะเข้าสมาบัติชนิดนี้ได้ทุกคน เพราะมีเงื่อนไขที่เป็นข้อกำหนดคุณสมบัติของความเป็นผู้ที่มีความชำนาญทางด้านสมาธิเป็นพื้นฐาน

นอกจากคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว ยังมีบุคคลอีก ๒ ประเภท คือ ภิกษุผู้เป็นสาธุวิหารีและภิกษุผู้บรรลุโมเนยยธรรมทางใจก็เป็นผู้ที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ เพราะมีคุณสมบัติทางด้านสมาธิและปัญญาเพียบพร้อม

ส่วนพระโสดาบันและพระสกทาคามียังไม่สามารถประหาณกามฉันทนิวรณ์อนุสัยธาตุอันเป็นอุปสรรคของสมาธิลงได้หมดสิ้น สมาธิจึงมีกำลังน้อยทำให้เข้านิโรธไม่ได้ ส่วนพระอนาคามีและพระอรหันต์ได้ประหาณกามฉันทนิวรณ์อนุสัยธาตุหมดสิ้น เด็ดขาดแล้ว ทำให้เข้านิโรธสมาบัติได้"[๗๙]

คุณสมบัติของพระอริยบุคคลผู้ที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้อีก ๒ ประเภท คือ (๑) ภิกษุผู้เป็นสาธุวิหารี[๘๐] และ (๒) ภิกษุผู้บรรลุโมเนยยธรรม

---

[๗๗] พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๙๓.

[๗๘] เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๑๙๔.

[๗๙] พระภัททันตะ อาสภะมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, หน้า ๒๕๕.

[๘๐] ขุ.จู. (ไทย) ๓๐/๑๓๑/๔๓๓.,วิ.ม. (ไทย) ๕/ -- /๓๕๕, เชิงอรรถ.

ทางใจ[๘๑] เพราะมีคุณสมบัติของผู้เข้านิโรธสมาบัติดังที่พระสารีบุตรกล่าวถึงบุคคลที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ว่า ถ้าไม่บรรลุพระอรหันต์ในชาตินี้ เมื่อสิ้นชีวิตแล้วจะไปเกิดในพรหมโลก"[๘๒]

"บุคคลที่จะสามารถไปเกิดในพรหมโลกได้นั้น มีได้ ๒ จำพวก คือ (๑) พระอนาคามี และ (๒) ปุถุชนผู้ได้ฌานสมาบัติ"[๘๓]

การบรรลุอรหัตตผลในพุทธศาสนามีอยู่ ๒ ลักษณะ คือ

(๑) การบรรลุธรรมที่มีฌานสมาบัติเป็นพื้นฐานในการเจริญปัญญาจนถึงความสิ้นอาสวะแบบสมถยานิก

(๒) การบรรลุธรรมที่ใช้ความสงบของนิวรณ์ ๕ ในปฐมฌานเป็นฐานในการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นถึงสภาพความเป็นจริงแล้วละจากกิเลสนั้นจนถึงความสิ้นอาสวะแบบวิปัสสนายานิก

พระอริยบุคคลประเภทสมถยานิกเท่านั้น เพราะเป็นพระอริยบุคคลที่มีความสัมพันธ์กับสมาธิในระดับฌานจนถึงนิโรธสมาบัติ ดังนี้

๑. กายสักขีสูตรระบุว่าท่านพระอุทายีถามว่า "ผู้มีอายุ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า `กายสักขี กายสักขี' ผู้มีอายุ ด้วยเหตุเพียงเท่าไรหนอ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า กายสักขี" ท่านพระอานนท์ตอบว่า "ผู้มีอายุ ภิกษุในพระธรรมวินัยนี้สงัดจากกาม ฯลฯ บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ และอายตนะคือปฐมฌานนั้นมีอยู่โดยประการใดๆ เธอสัมผัสอายตนะคือปฐมฌานนั้นด้วยกายโดยประการนั้นๆ อยู่ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียก บุคคลว่า `กายสักขี' โดยปริยายแล้ว (๑) ภิกษุบรรลุทุติยฌาน ฯลฯ บรรลุตติยฌาน ฯลฯ บรรลุจตุตถฌาน ฯลฯ และอายตนะคือจตุตถฌานนั้นมีอยู่โดยประการใดๆ เธอสัมผัสอายตนะคือจตุตถฌานนั้นด้วย

---

[๘๑] ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๔/๖๙. องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๖๖/๒๗๓.

[๘๒] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘., ผศ. ทวี ผลสมภพ,**ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับ ปรัญาอภิธรรม PY 414 (PY440),** พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๓๙). หน้า ๕๒.

[๘๓] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๒๐.

กายโดยประการนั้นๆ อยู่ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า `กายสักขี' โดยปริยายแล้ว (๒-๔)

ภิกษุบรรลุอากาสานัญจายตนฌานโดยกำหนดว่า `อากาศหาที่สุดมิได้' อยู่เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิฆสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญา และอายตนะคืออากาสานัญจายตนฌานนั้นมีอยู่โดยประการใดๆ เธอสัมผัสอายตนะคืออากาสานัญจายตนฌานนั้นด้วยกายโดยประการนั้นๆ อยู่ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้พระผู้มีพระภาคจึงตรัสเรียกบุคคลว่า `กายสักขี' โดยปริยายแล้ว (๕-๘) ภิกษุล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ อาสวะทั้งหลายของเธอหมดสิ้นแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา และอายตนะคือสัญญาเวทยิตนิโรธนั้นมีอยู่ โดยประการใดๆ เธอสัมผัสอายตนะคือสัญญาเวทยิตนิโรธนั้นด้วยกาย โดยประการนั้นๆ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ จึงตรัสเรียกบุคคลว่า `กายสักขี'โดยนิปปริยายแล้ว" (๙)[๘๔]

หนังสือพุทธธรรมระบุว่า "การบรรลุธรรมจนเป็นเกณฑ์แบ่งประเภททักขิไณยหรืออริยบุคคล มี ๓ อย่าง คือ สัทธินทรีย์ (อินทรีย์คือศรัทธา) สมาธินทรีย์ (อินทรีย์คือสมาธิ) และปัญญินทรีย์ (อินทรีย์คือปัญญา)"[๘๕]

การบรรลุธรรมมีได้หลายประเภท ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขและพื้นฐานปัญญาของแต่ละบุคคล อุภโตภาควิมุต (ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน) ได้แก่ ท่านผู้ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยกายและอาสวะทั้งหลายก็สิ้นแล้วเพราะเห็น อริยสัจด้วยปัญญา (หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถะมาเป็นอย่างมากก่อนแล้วจึงใช้สมถะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อจนสำเร็จ)"[๘๖] ลักษณะดังกล่าวจึงเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงการเจริญปัญญาที่ได้ใช้ฌานสมาบัติ และแสดงให้เห็นถึงความแตกต่างของพระอริยบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติได้และเข้านิโรธสมาบัติไม่ได้

---

[๘๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๓/๕๓๖ -- ๕๓๗.

[๘๕] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ประยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๒๘๙.

[๘๖] เรื่องเดียวกัน,หน้า ๒๙๒.

๔.๒ ภูมิที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

ภูมิอันเป็นตั้งที่เป็นที่อยู่อาศัย ของสัตว์ที่จะเข้านิโรธสมาบัติได้นั้น จะต้องเป็นภูมิของสัตว์ที่มีองค์ประกอบของขันธ์ ๕ ครบ คือ รูป วิญญาณ สังขาร สัญญา เวทนา ซึ่งได้แก่สัตว์ใน "ปัญจโวการภพที่เป็นสุคติภูมิ ๒๒ ภูมิเท่านั้น"ดังนี้ ๑. มนุษย์ ๒. จาตุมหาราชิกา ๓. ดาวดึงส์ ๔. ยามา ๕. ดุสิตา ๖. นิมมานนรดี ๗. ปรนิมมิตสวัตตี ๘. ปาริสัชชาพรหม ๙. ปุโรหิตตาพรหม ๑๐. มหาพรหมมาพรหม ๑๑. ปริตตาภาพรหม ๑๒. อัปมาณาพรหม ๑๓. อาภัสระพรหม ๑๔. ปริตตสุภาพรหม ๑๕. อัปมาณสุภาพรหม ๑๖. สุภกิณหพรหม ๑๗. เวหัปผลาพรหม ๑๘. อวิหาพรหม ๑๙. อตัปปาพรหม ๒๐. สุทัสสาพรหม ๒๑. สุทัสสีพรหม ๒๒. อกนิษฐพรหม

สัตว์ในภูมิเหล่านี้สามารถบรรลุธรรมเป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์ได้ ส่วนสัตว์ในภูมิอื่นไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ดังปรากฏข้อความในนิโรธสูตร ว่า เป็นไปได้ที่ภิกษุในธรรมวินัยนี้ผู้ถึงพร้อมด้วยศีล ถึงพร้อมด้วยสมาธิ ถึงพร้อมด้วยปัญญา เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธบ้าง ออกสัญญาเวทยิตนิโรธบ้าง หากเธอไม่บรรลุอรหัตผลในปัจจุบัน ก็เป็นไปได้ที่เธอจะล่วงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับเทวดาผู้มีคำข้าวเป็นภักษาแล้วเข้าถึงกายมโนมัยชั้นใดชั้นหนึ่ง เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธบ้าง ออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธบ้าง[๘๗]

พระสารีบุตรเถระได้กล่าวถึงการเข้านิโรธสมาบัติในพรหมโลกไว้ว่า "เข้าถึงกายมโนมัยชั้นใดชั้นหนึ่ง เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธบ้าง ออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธบ้าง"[๘๘]

หนังสือวิปัสสนาทีปนีฎีการะบุว่า "กามภูมินี้ได้แก่ มนุษยภูมิเท่านั้น เพราะ เทวภูมินั้นไม่มีโอกาสเข้านิโรธสมาบัติได้ เนื่องจากโลกียอารมณ์กามคุณมีมากมาย ฉะนั้น หาที่สงบไม่ได้ ถ้าเป็นพระอนาคามีก็ย้ายไปพรหมโลก ถ้าเป็นพระอรหันต์ไม่ช้าไม่นานก็ปรินิพพาน"

---

[๘๗] องฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๑๖/๒๗๓.

[๘๘] ดูรายละเอียดในองฺ.ปญฺจก. (ไทย) ๒๒/๑๑๖/๒๗๓.

๕. การเข้านิโรธสมาบัติ

การเข้านิโรธสมาบัติย่อมมีได้เฉพาะอนาคามีบุคคล และพระอรหันตขีณาสพ เพราะท่านทั้งหลายเหล่านี้เป็นผู้ชำนาญด้วยญาณจริยา ๑๖ สมาธิจริยา ๙ เป็นผู้ประกอบด้วยพละ ๒ และเพราะความสงบไปแห่งสังขาร ๓ ท่านผู้เป็นพระอนาคามีและพระขีณาสพทั้งหลายเมื่อเบื่อหน่ายในความเป็นไป และความแตกดับของสังขารทั้งหลาย จึงเข้านิโรธสมาบัติเพื่อเป็นสุขในทิฏฐธรรม[๘๙]

๕.๑ ทัศนะของนักวิชาการ

๑) Nyantiloka Mahathera (พระนยานติโลกะมหาเถระ) ได้แสดงทัศนะเกี่ยวกับนิโรธสมาบัติใว้อย่างครอบคลุมตามหลักการในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแถรวาท มีการแสดงแหล่งที่มาของข้อมูลด้วยการอ้างอิงทุกประเด็นที่มีความเกี่ยวข้องกับเรื่องนิโรธสมาบัติไว้อย่างเป็นระบบว่า

นิโรธสมาบัติ หมายถึง การบรรลุความดับ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัญญาเวทยิตนิโรธ ซึ่งเป็นการดับลงของสัญญาและเวทนา เป็นสภาวะความสงบระงับที่เกิดขึ้นชั่วคราวทางจิตทั้งหมด โดยจะเข้าถึงทันทีหลังจากที่ก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน และมีเงื่อนไขว่า บุคคลที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้นั้นจะต้องเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์ที่มีความชำนาญในสมาบัติ ๘ เท่านั้น การเข้าถึงสภาวะนิโรธสมาบัติต้องอาศัยกำลังของความสงบที่เกิดจากสมาธิและผลของวิปัสสนาที่ได้บรรลุแล้ว คือ อนาคามีผลและอรหัตตผล หากบรรลุเพียงสมาบัติ ๘ หรืออริยผลอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้เลย ผู้ที่มีคุณสมบัติครบตามเงื่อนไขดังกล่าวจะต้องเข้าฌานตามลำดับและมีวิปัสสนากำกับทุกฌาน เมื่อก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ก็จะบรรลุถึงความดับสนิทในนิโรธสมาบัติ โดยจะสามารถอยู่ได้ ๗ วัน การออกจากนิโรธสมาบัติจะมีความแตกต่างกันตามระดับชั้นของอริยผลที่ได้บรรลุ คือ พระอนาคามีจะออกจากนิโรธสมาบัติด้วยอนาคามิผลจิต พระอรหันต์ออกจากนิโรธสมาบัติด้วยอรหัตตผลจิต

---

[๘๙] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๓-๘๔/๑๔๑ - ๑๔๓.

อนึ่ง บุคคลที่ตายแล้วและผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติจะมีการดับลงของสังขารเช่นเดียวกัน คือ กายสังขารดับ วจีสังขารดับ จิตสังขารดับ แต่คนตายกับผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติจะมีความแตกต่างกัน คือ ผู้ที่ตายแล้วอายุหมดไป ไออุ่นของร่างกายหมดไป ร่างกายเสื่อมสลายไป แต่บุคคลผู้เข้า นิโรธสมาบัติอายุยังไม่หมดไป ไออุ่นของร่างกายยังไม่หมดไป ร่างกายยังไม่ถูกทำลาย[๙๐]

๒) Henepola Gunaratana (เฮเนโปละ คุณรัตนะ) ได้แสดงทัศนะในประเด็นเรื่องกระบวนการ ขั้นตอนในการเข้า ขั้นตอนในการออก และคุณสมบัติของผู้เข้านิโรธสมาบัติตามข้อมูลซึ่งประกอบด้วย พระสุตตันตปิฎก คัมภีร์วิสุทธิมรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา ใว้ในดุษฎีนิพนธ์เรื่อง A Critical Analysis of the Jhnas in Theravda Buddhist Meditation. ว่า

สัญญาเวทยิตนิโรธเป็นอาการสงบ ระงับ ที่ไม่เพียงแต่สัญญาและเวทนาเท่านั้นที่สงบ ระงับ ดับลง แต่เป็นกิจกรรมทั้งหมดของจิตที่สงบ ระงับ ดับลง การบรรลุนิโรธสมาบัติมีเงื่อนไขที่เป็นข้อจำกัดเฉพาะ มีความแตกต่างจากการเข้าผลสมาบัติ การที่บุคคลจะสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้นั้นจะต้องเป็นพระอนาคามีและพระอรหันต์ผู้ได้สมาบัติ ๘ เท่านั้น ซึ่งพระอริยบุคคลดังกล่าวจะต้องได้ทั้งรูปฌาน ๔ และอรูปฌาน ๔ ส่วนปุถุชน พระโสดาบัน พระสกิทาคามี ไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัตินี้ได้เพราะขาดคุณสมบัติสำคัญที่เป็นเงื่อนไขเฉพาะ เนื่องจากการเข้านิโรธสมาบัติต้องอาศัยกำลังของสมถะและวิปัสสนาในการทำงานร่วมกันอย่างสมบูรณ์ บุคคลทั้ง ๓ ประเภทดังกล่าวยังไม่สามารถละจากกามฉันทะได้ สมถะและวิปัสสนาจึงยังไม่มีกำลังสมบูรณ์ เพียงพอที่จะบรรลุความดับของสัญญาและเวทนาได้ การเข้านิโรธสมาบัติสามารถเข้าได้เฉพาะในภูมิของสัตว์ที่มีองค์ประกอบของความเป็นสิ่งมีชีวิตที่มีขันธ์ ๕ ครบเท่านั้น ส่วนในภูมิอื่นที่สัตว์ มีองค์ประกอบของความเป็นสิ่งมีชีวิตเพียงขันธ์ ๔ ที่ปราศจากรูปธรรมไม่สามารถเข้า นิโรธ

---

[๙๐] Nyantiloka Mahathera, **Buddhist DictionaryManual of Terms and Doctrines**, Fourth Revised Edition, (Kandy : Buddhist Publication Society, 1997), pp. 127 -- 128.

สมาบัติได้เนื่องจากไม่สามารถทำให้รูปฌานเกิดขึ้นได้ การที่พระอนาคามีและพระอรหันต์เข้านิโรธสมาบัติเพื่อเป็นการพักผ่อนอย่างประเสริฐ เนื่องจากในนิโรธสมาบัติเป็นสภาวะแห่งความดับที่คล้ายกับสภาวะของนิพพาน ขั้นตอนการเข้านิโรธสมาบัติเริ่มด้วยการเข้าปฐมฌาน เมื่อออกจากปฐมฌานแล้วจะต้องพิจารณาไตรลักษณ์ และทำซ้ำๆ อย่างนี้ไปทุกฌานจนถึง อากิญจัญญายตนฌาน เมื่อออกจากอากิญจัญญายตนฌานจะต้องกระทำบุพพกิจ ๔ อย่าง คือ

๑. อธิษฐานไม่ให้ข้าวของที่เกี่ยวเนื่องกับตนต้องเสียหายจาก ไฟ น้ำ ลม ขโมย และหนูในระหว่างที่เข้านิโรธสมาบัติ

๒. อธิษฐานว่าหากมีการเรียกหาของสงฆ์ในระหว่างที่เข้านิโรธสมาบัติจะต้องสามารถออกจากสมาบัติได้ทันทีโดยมิต้องให้ผู้ใดมาตาม

๓. อธิษฐานว่าหากมีการเรียกหาของพระพุทธเจ้าในระหว่างที่เข้านิโรธสมาบัติจะต้องสามารถออกจากสมาบัติได้ทันทีโดยมิต้องให้ผู้ใดมาตาม

๔. ตรวจสอบอายุที่เหลืออยู่ว่าอายุมีอยู่เกิน ๗ วันที่จะเข้านิโรธสมาบัติหรือไม่ เมื่อได้ทำปุพกิจ ๔ ครบตามขั้นตอนแล้ว หลังจากที่ก้าวล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานเพียง ๑ หรือ ๒ ขณะ จิตก็จะบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ การออกจากนิโรธสมาบัติก็จะต่างกันตามระดับของอริยภาวะที่ผู้เข้านิโรธสมาบัติได้บรรลุแล้ว กล่าวคือ พระอนาคามีจะออกจากนิโรธสมาบัติด้วยอนาคมีผลจิต ส่วนพระอรหันต์จะออกจากนิโรธสมาบัติด้วยอรหัตตผลจิต และจิตของผู้ออกจากนิโรธสมาบัติจะโน้มไปในนิพพาน[๙๑]

วัตถุประสงค์ของการเข้านิโรธสมาบัติ

นิโรธสมาบัติเป็นการพักผ่อนอย่างประเสริฐ โดยใช้ฌานสมาบัติเป็นเครื่องมือในการอยู่อย่างเป็นสุขในวิหารธรรมของพระอริยบุคคล ด้วยผลสมาบัติ หรือนิโรธสมาบัติ ดังปรากฏข้อความในคัมภีร์ต่างๆ เช่น

---

[๙๑] ดูรายละเอียดใน Henelopa Gunaratana, **A Critical Analysis of the Jhnas in Theravda Buddhist Meditation**, Doctoral Dissertation, (The Faculty of Art and Science of The American University,1980),pp. 203- 206.

๑. มหาปทานสูตร[๙๒] เป็นพระสูตรที่เหล่าภิกษุได้สนทนาเกี่ยวกับความอัศจรรย์ในพระปัญญาคุณของพระพุทธเจ้าที่ทรงระลึกถึงพระพุทธเจ้าทั้งหลายในอดีตและสรรเสริญถึงการที่พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ "หมายถึง ทรงมีนิโรธสมาบัติเป็นวิหารธรรม"[๙๓]

๒. จูฬโคสิงคสูตร เป็นพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญพระอนุรุทธะ พระนันทิยะ พระกิมิละ ว่ามีธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐไม่มีธรรมใดยิ่งกว่าดังนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า "ดีละ ดีละ อนุรุทธะ นันทิยะ และกิมิละ ญาณทัสสนะที่ประเสริฐ อันสามารถ วิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นเครื่องอยู่อย่างผาสุกที่เธอทั้งหลายผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่อย่างนี้ได้บรรลุแล้ว มีอยู่หรือ"

ท่านพระอนุรุทธะกราบทูลว่า "จะไม่มีได้อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า ข้าพระองค์ทั้งหลายสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ตามกำหนดเวลาที่มุ่งหวัง นี้คือญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ วิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ ซึ่งเป็นเครื่องอยู่อย่างผาสุก ข้าพระองค์ทั้งหลายเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ ได้บรรลุแล้ว พระพุทธเจ้าข้า" ฯลฯ

"จะไม่มีได้อย่างไร พระพุทธเจ้าข้า เพราะล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง ข้าพระองค์ทั้งหลายบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่เพราะเห็นด้วยปัญญา อาสวะของข้าพระองค์ทั้งหลายย่อมสิ้นไปตามกำหนดเวลาที่มุ่งหวัง นี้คือ ญาณทัสสนะที่ประเสริฐอันสามารถ วิเศษยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ซึ่งเป็นเครื่องอยู่อย่างผาสุกอย่างอื่นที่ ข้าพระองค์ทั้งหลายได้บรรลุเพื่อก้าวล่วงและเพื่อระงับธรรมเป็นเครื่องอยู่นั้น พระพุทธเจ้าข้า

อนึ่ง ข้าพระองค์ทั้งหลายยังไม่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างผาสุกอย่างอื่น ที่ยิ่ง หรือประณีตกว่าธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างผาสุกนี้ พระพุทธเจ้าข้า"

---

[๙๒] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย). ๑๐/๑๓/๖.

[๙๓] ดูรายละเอียดในที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๓/๑๘ - ๑๙ .

"ดีละ อนุรุทธะ นันทิยะ และกิมิละ ธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างผาสุกอย่างอื่น ที่ยิ่งหรือประณีตกว่าธรรมเป็นเครื่องอยู่อย่างผาสุกนี้ หามีไม่"[๙๔]

๓. สารีปุตตเถรปาทานระบุว่า "พระสารีบุตรได้สรรเสริญพระปัญญาของพระพุทธเจ้า ได้บรรลุแล้วตามคำสอนของพระพุทธเจ้าเป็นผู้สำเร็จสาวกบารมีญาณ ฉลาดในสมาธิ ฉลาดในสมาบัติ ฉลาดในอนุปุพพวิหารธรรม ๙ ฯลฯ และนิโรธสมาบัติเป็นที่นอนของท่าน"[๙๕]

๔. คัมภีร์วิมุตติมรรค ระบุว่า "การเข้านิโรธสมาบัติเพื่อความสุขในปัจจุบันและเป็น อกุปปาสมาธิขั้นสุดท้ายของพระอริยบุคคล"[๙๖]

๕. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ระบุว่า "พระอนาคามีและพระอรหันต์ขีณาสพผู้ได้สมาบัติ ๘ เบื่อหน่ายในความเป็นไปและความแตกดับของสังขารทั้งหลายจึงคิดว่า "เราจักเป็นผู้มีจิตบรรลุความดับคล้ายพระนิพพานอยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรมนี้เสีย"[๙๗]

๖. คัมภีร์สังคหะ ระบุว่า "การเข้านิโรธสมาบัติ เหมือนฝึกนิพพานในปัจจุบันด้วยเข้าสู่ความดับสนิทแห่งนามขันธ์โดยปราศจากอันตรายใดๆ เป็นสันติสุขอันยอดเยี่ยม ดังนั้นพระอริยเจ้า จึงนิยมเข้านิโรธสมาบัติด้วยศรัทธา และฉันทะในนิโรธสมาบัติขึ้น"[๙๘]

๗. หนังสือพุทธธรรมระบุว่า อาศัยนิโรธสมาบัติบรรลุนิพพานเป็นวิธีหนึ่งในการเกี่ยวข้องกับนิพพานของพระอริยะ ซึ่งเป็นธรรมดาของผู้บรรลุนิพพานแล้วที่ย่อมจะต้องมีความเกี่ยวข้องกับนิพพานอยู่เรื่อยๆ แม้เมื่อเข้าผลสมาบัติพระอริยะทุกระดับก็ย่อมกำหนดใจถึงนิพพานเป็นอารมณ์"[๙๙] และสัญญาเวทยิตนิโรธจัดได้ว่าเป็นสมาบัติจำพวกเสวยผล มิใช่ประเภท

---

[๙๔] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๒๘ - ๓๒๙/๓๖๐ - ๓๖๒.

[๙๕] ดูรายละเอียดในขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๓๕๖ -- ๓๖๐ /๕๕ -๕๖.

[๙๖] พระอุปติสสเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๒๘๖.

[๙๗] พระพุทธโฆสเถระ, วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๙๕.

[๙๘] สังคหะ(๔) ,[ซีดี-รอม] **สาระสังเขปจาก พระไตรปิฎก ฉบับเรียน พระไตรปิฎก เวอร์ชั่น ๒.๑**, (๕ ธันวาคม ๒๕๕๐) หน้า ๕๓.

[๙๙] พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๓๒๒.

สำหรับใช้ทำกิจ สมาบัติที่ต่ำกว่านั้น คือ ตั้งแต่อากิญจัญญายตนะลงไป จึงจะใช้ได้ทั้งสำหรับเสวยผลและสำหรับทำกิจ ทั้งนี้เพราะยังมีสัญญาและธรรมอื่นๆ ที่ประกอบร่วมอยู่ชัดเจนพอ[๑๐๐]

นิโรธสมาบัติเป็นสมาบัติชนิดเสวยผลเท่านั้น เป็นสภาวะแห่งความสงบสงัดของสังขารธรรมที่ระงับดับลงชั่วขณะของการตั้งอยู่ในนิโรธสมาบัติเป็นสภาวะที่มีความคล้ายกับนิพพาน การเข้านิโรธสมาบัติเป็นการพักผ่อนอย่างประณีตสูงสุดที่จะสามารถเข้าถึงได้ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงคุณแห่งอนุปุพพวิหารธรรม (ธรรมอันเป็นเครื่องอยู่อย่างประเสริฐ) ว่าเป็นความสงบสงัด เป็นธรรมที่ควรแก่การบรรลุ คือ วิโมกข์ ๘ อันเป็นการดับลงตามลำดับของอนุปุพพนิโรธ คือ สภาวธรรมอันละเอียดจะดับลงเป็นลำดับตามขั้นของฌานสมาบัติ ความเบียดเบียนทั้งหลายก็ดับลงสนิทในนิโรธสมาบัตินี้เพราะไม่มีความเกิดดับของรูปนาม ไม่มีความเบียดเบียนของสังขารทั้งหลาย สภาวธรรมนั้นเป็นสมาธิที่ไม่กำเริบ สงบ ไม่สั่นไหวจึงใช้เป็นที่พักผ่อนอันประเสริฐไม่มีสิ่งใดเปรียบ

๕.๒ บุรพกิจแห่งการเข้านิโรธสมาบัติ

การเข้านิโรธสมาบัติต้องเข้าไปตามลำดับขั้นของฌานสมาบัติคือ ตั้งแต่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสนัญจายตนฌาน วิญญานัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน หลังจากออกจากอากิญจัญญายตนฌานแล้วต้องพิจารณาถึงบุรพกิจว่าตนทำสมบูรณ์หรือยัง ถ้าสมบูรณ์แล้วจึงเข้าฌานสมาบัติขั้นสูงสุด คือ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน บุรพกิจ ๔ อย่าง คือ

๑. นานาพัทธอวิโกปนะ ได้แก่ การพิจารณาถึงวัตถุสิ่งของอันเป็นบริขาร หรืออารามที่อยู่อาศัยภายใน ๗ วัน ว่าจะมีอะไรทำให้เกิดอันตรายหรือไม่ ฉะนั้นก่อนเข้าสมาบัติต้องอธิษฐานก่อน หมายความว่า ต้องอธิษฐานว่าไม่ให้ไฟไหม้ ไม่ให้โจรลัก ไม่ให้น้ำพัดไป ไม่ให้ผู้ใดนำไปได้ เป็นต้น

---

[๑๐๐] เรื่องเดียวกัน หน้า ๓๖๘-๓๖๙.

๒.สังฆปฏิมานะ ได้แก่ การพิจารณาถึงการรอคอยแห่งสงฆ์ คือผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติจะต้องกำหนดพิจารณาถึงอนาคตกาลภายใน ๗ วันว่าจะมีสังฆกรรมที่จะต้องเข้าร่วมประชุมสงฆ์กับเขาหรือไม่ ถ้าเห็นในอนาคตกาลว่าไม่มี จึงค่อยเข้านิโรธสมาบัติ เพราะถ้าไม่ได้พิจารณาดูก่อนเกิดมีสังฆกรรมที่ต้องให้ท่านเข้าร่วมเกิดขึ้นพระสังฆเถระ ก็จะส่งพระมานิมนต์ท่านไปร่วม ก็จะต้องออกจากสมาบัติ ก่อนถึงกำหนด ๗ วัน เพราะอาญาแห่งสงฆ์ย่อมเป็นใหญ่กว่าสิ่งใด

๓. สัตถุปักโกสนะ ได้แก่ การกำหนดพิจารณาถึงพุทธฎีการับสั่งให้หา หมายความว่า พระอริยบุคคลที่จะเข้านิโรธสมาบัติจะต้องพิจารณาว่าภายใน ๗ วันนี้ พระพุทธเจ้าจะมีรับสั่งให้ตามหา เพื่อมีกิจหารือหรือไม่ ถ้าพิจารณาเห็นว่า ภายใน ๗ วันนี้ พระพุทธเจ้าจะไม่ให้ผู้หนึ่งผู้ใดมาตามหาแล้วจึงเข้า แต่ถ้าไม่ได้พิจารณาก่อน ถ้าเกิดในขณะนั้นพระพุทธเจ้ามีกิจจำเป็นที่จะต้องประชุมสงฆ์ทั้งหมด ก็ต้องให้พระภิกษุมาตามไปประชุมสังฆกรรม ก็จะไม่สามารถที่จะเข้าสมาบัติเสวยนิพพานสุขในปัจจุบันได้ถึง ๗ วัน เพราะพุทธอาญา ย่อมมีอำนาจเหนือภิกษุทุกรูป

๔. อัทธานปริจเฉทะ ได้แก่ กำหนดพิจารณาถึงกาลเวลาว่า ภายใน ๗ วันนี้ชีวิตของตนจะสิ้นสุดลงก่อนกำหนดหรือไม่ ถ้าพิจารณาถึงอนาคตแล้วรู้ว่า ชีวิตไม่สามารถจะอยู่ได้ตลอด จะต้องถูกพญามัจจุราชคือความตายมานำไปอย่างแน่นอนแล้ว ก็ไม่ต้องเข้านิโรธสมาบัติเพราะ จะไม่สามารถเข้าได้ถึงตามกำหนด คือ ๗ วัน เพราะการสิ้นสุดชีวิตตามกฎแห่งกรรมย่อมอยู่เหนือผลสมาบัติ

เมื่อพิจารณาเห็นว่า ไม่มีบุรพกิจทั้ง ๔ อย่างต้องกังวลแล้ว ก็อธิษฐานเข้า เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ทันใดนั้น เมื่อล่วงสมาปัตติชวนะ ๒ ครั้ง จิตสันดานท่านก็ขาด คือเป็นผู้ปราศจากจิต เข้าในลักษณะที่ว่า

อจิตฺตโก โหติ นิโรธํ ผุสติ. เป็นผู้ไม่มีจิตถูกต้องนิโรธอยู่ กล่าวคือเป็นผู้ปราศจากจิตสถิตอยู่ในนิโรธสมาบัติอันประเสริฐ

๕.๓ ขั้นตอนในการเข้านิโรธสมาบัติ

พระสูตรหลายแห่งที่มีการแสดงรายละเอียดเกี่ยวกับกระบวนการและขั้นตอนการเข้านิโรธสมาบัติไว้อย่างละเอียดเช่น แต่ละขั้น พบว่าในอนุปทสูตร[๑๐๑] มีการแสดงรายละเอียดและขั้นตอนกระบวนธรรมที่ดำเนินไปในการเข้านิโรธสมาบัติ รวมถึงรายละเอียดของสภาวธรรมที่เกิดขึ้น ไว้ดังนี้

เบื้องต้น ผู้ที่จะเข้านิโรธสมาบัติต้องเจริญกุศล เป็นผู้สงบจากอกุศลธรรม คือ นิวรณ์ ๕[๑๐๒] แล้วทำฌานให้เกิดขึ้นตามลำดับดังนี้

๑. เจริญกุศลสมาธิภาวนาเพื่อความสงัดจากกามและอกุศลทั้งหลาย คือ การพิจารณาให้นิวรณ์ ๕ ตกไป บรรลุปฐมฌาน

๒. ปฐมฌาน จิตบรรลุความผ่องใสอยู่ องค์ธรรมในปฐมฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการด้วยปัญญา กำหนดรู้ตามลำดับ

๓. ทุติยฌาน กำจัดวิตก วิจาร ให้ดับไป จิตมีความผ่องใสภายในองค์ธรรมในทุติยฌาน คือ ปีติ สุข จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการด้วยปัญญา กำหนดตามลำดับ

๔. ตติยฌาน กำจัดปีติให้ดับไป เสวยสุขด้วยนามกาย องค์ธรรมในตติยฌาน คือ สุข สติ สัมปชัญญะ จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการด้วยปัญญา กำหนดรู้ตามลำดับ

๕. จตุตถฌาน กำจัดสุขและทุกข์ได้ โสมนัสและโทมนัสดับไป มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขา องค์ธรรมในจตุตถฌาน คือ อุเบกขา อทุกขมสุข สติบริสุทธิ์ จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการด้วยปัญญา กำหนดรู้ตามลำดับ

---

[๑๐๑] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๔., สํ.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๕๒/๒๕๐., สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๔๘/๓๔๑., ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๐/๕๐๐.

[๑๐๒] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๒๕/๓๕๗.

๖. อากาสานัญจายตนฌาน กำจัดรูปสัญญาและดับปฏิฆสัญญาแล้ว ก็บรรลุ อากาสานัญจายตนฌานด้วยการกำหนดอากาศอันหาที่สุดมิได้ องค์ธรรมในอากาสานัญจายตนฌาน คือ อากาสานัญจายตนสัญญา จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการด้วยปัญญา กำหนดรู้ตามลำดับ

๗. วิญญาณัญจายตนฌาน กำจัดอากาสานัญจายตนฌานด้วยการกำหนดวิญญาณอันหาที่สุดมิได้ องค์ธรรมในวิญญาณัญจายนตฌาน คือ วิญญาณัญจายนตนสัญญา จิตเตกัคคตา

ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา มนสิการด้วยปัญญา กำหนดรู้ตามลำดับ

๘. อากิญจัญญายตนฌาน กำจัดวิญญาณัญจายตนฌานด้วยการกำหนดความไม่มีอะไร องค์ธรรม คือ อากิญจัญญายตนสัญญา จิตเตกัคคตา ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตตนา วิญญาณ ฉันทะ อธิโมกข์ วิริยะ สติ อุเบกขา

๙. เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน กำจัดอากิญจัญญายตนสัญญาโดยประการ ทั้งปวง ก็บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนฌานมนสิการด้วยปัญญา กำหนดรู้ตามลำดับ

๑๐. สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ กำจัดเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน ก็บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ[๑๐๓]

คัมภีร์สังคหะแสดงขั้นตอน และกระบวนธรรมที่ดำเนินไปในการเข้านิโรธสมาบัติและมีวิธีการแสดงรายละเอียดของสภาวธรรมในขณะเข้า นิโรธสมาบัติโดยการจำแนกจิตออกเป็นขณะๆ ซึ่งมีขั้นตอนดังนี้

๑. พระอนาคามี หรือ พระอรหันต์ที่ได้สมาบัติ ๘ ซึ่งเพียบพร้อมด้วยคุณสมบัติดังกล่าวแล้ว เมื่อจะเข้านิโรธสมาบัติ ต้องปฏิบัติตามขั้นตอน

๒. เข้าปฐมฌาน มีกัมมัฏฐานใดกรรมฐานหนึ่ง ที่ตนได้มาแล้วเป็นอารมณ์แล้ว ปฐมฌานกุศลจิตสำหรับพระอนาคามี หรือปฐมฌานกิริยาจิตสำหรับพระอรหันต์ก็เกิดขึ้น ๑ ขณะ

---

[๑๐๓] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๑.

ดังแผนผังต่อไปนี้ .

๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐

ภนท มโน ปริ อุป อนุ โค ฌาน ภ

๓.เมื่อออกจากปฐมฌานแล้ว ต้องพิจารณาองค์ฌาน โดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ซึ่งการพิจารณาเช่นนี้ เรียกว่าปัจจเวกขณวิถี ดังแผนผังต่อไปนี้

๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐ ๐

ภ น ท มโน ช ช ช ช ช ช ช ภ

๔. เข้าทุติยฌาน ฌานจิตก็เกิด ๑ ขณะ

๕. เข้าปัจจเวกขณวิถี

๖. เข้าตติยฌาน ฌานจิตเกิด ๑ ขณะ

๗. เข้าปัจจเวกขณวิถี

๘. เข้าจตุตถฌาน ฌานจิตเกิด ๑ ขณะ

๙. เข้าปัจจเวกขณวิถี

๑๐. เข้าปัญจมฌาน ฌานจิตเกิด ๑ ขณะ

๑๑. เข้าปัจจเวกขณวิถี

๑๒. เข้าอรูปฌาน คืออากาสานัญจายตนฌาน ฌานจิตเกิด ๑ ขณะ

๑๓. เข้าปัจจเกขณวิถี

๑๔. เข้าวิญญาณัญจายตนฌาน ฌานจิตเกิด ๑ ขณะ

๑๕. เข้าปัจจเวกขณวิถี

๑๖. เข้าอากิญจัญญายตนฌาน ฌานจิตเกิด ๑ ขณะ

๑๗. เมื่อออกจากอากิญจัญญายตนฌานแล้ว ไม่ต้องเข้าปัจจเวกขณวิถี แต่เข้าอธิฏฐานวิถี คือ ทำบุพพกิจ ๔ อย่าง ได้แก่

(๑) อธิษฐานว่า บริขารต่างๆ ตลอดจนร่างกายของข้าพเจ้า ขออย่าให้เป็นอันตราย

(๒) อธิษฐานว่า เมื่อสงฆ์ประชุมกันต้องการตัวข้าพเจ้า ขอให้ออกได้โดย มิต้องให้มาตาม

(๓) อธิษฐานว่า ถ้าพระพุทธองค์มีพระประสงค์ตัวข้าพเจ้า ก็ขอให้ออกได้โดยมิต้องให้มีผู้มาตาม

(๔)อธิษฐานกำหนดเวลาเข้า ว่าจะเข้าอยู่นานสักเท่าใด รวมทั้งการพิจารณาอายุสังขารของตนด้วยว่าจะอยู่ถึง ๗ วันหรือไม่ ถ้าจะตายภายใน ๗ วัน ก็ไม่เข้า หรือเข้าให้น้อยกว่า ๗ วัน

๑๘. อธิษฐานแล้วก็เข้าเนวสัญญานาสัญญายตนฌานวิถีนี้ เนวสัญญานาสัญญายตนฌานเกิดขึ้น ๒ ขณะ

๑๙. ลำดับนั้น จิต เจตสิกและจิตตชรูปก็ดับไป ไม่มีเกิดขึ้นอีกเลย ส่วนกัมมชรูป อุตุชรูปและอาหารชรูป ยังคงดำรงอยู่ และดำเนินไปตามปกติ จิต เจตสิกและจิตตชรูป คงดับอยู่จนกว่าจะครบกำหนดเวลาที่ได้อธิษฐานไว้

๒๐. เมื่อครบกำหนดเวลาที่ได้อธิษฐานไว้ ซึ่งเรียกว่า ออกจากนิโรธสมาบัตินั้น อนาคามิผล สำหรับอนาคามิบุคคล หรือ อรหัตตผล สำหรับอรหัตตบุคคล ก็เกิดขึ้น ๑ ขณะ ก่อน ต่อจากนั้น จิต เจตสิก และ จิตตชรูป จึงจะเกิดตามปกติต่อไปตามเดิม[๑๐๔]

ขั้นตอนการเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ การทำบุพพกิจแทรกเข้ามาในระหว่างที่ออกจากอากิญจัญญายตนญาน ซึ่งบุพพกิจ ๔ อย่างนั้น คือ การอธิษฐานจิตก่อนที่จะเข้าสู่นิโรธสมาบัติเพื่อให้อำนาจของสมาบัติคุ้มครองมิให้วัตถุสิ่งของที่เกี่ยวเนื่องกับตนได้รับอันตรายที่อาจเกิดขึ้นในขณะเข้านิโรธสมาบัติ และเพื่อให้สามารถออกจากนิโรธสมาบัติได้ในทันทีหากมีกิจของรอคอยหรือการเรียกหาพร้อมทั้งทำการตรวจสอบเวลาของอายุที่มีเหลืออยู่ คัมภีร์ปรมัตถโชติกะระบุว่า กิจทั้ง ๔ ข้อนั้นใน ๓ ข้อแรกจะทำหรือไม่ทำก็ได้ (ในสมัยปัจจุบันยกเว้นสัตถุปักโกสนะ) แต่ข้อที่ ๔ นั้นจะต้องทำเสมอถ้าอยู่ในมนุสสภูมิ"[๑๐๕] กิจที่ต้องทำทั้ง ๔ อย่างนั้น ได้แก่

---

[๑๐๔] ดูรายละเอียดใน สังคหะ (๔), **[ซีดี-รอม] สาระสังเขปจาก พระไตรปิฎก ฉบับเรียนพระไตรปิฎก เวอร์ชั่น ๒.๑**, (๕ ธันวาคม ๒๕๕๐) หน้า ๕๓-๕๕.

[๑๐๕] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, หน้า ๑๑๙.

๑.นานาพัทธอวิโกปนะ การไม่ทำให้สิ่งของเกี่ยวเนื่องด้วยพระภิกษุต่างๆ ได้รับความเสียหาย อธิษฐานว่า บริขารต่างๆ ตลอดจนร่างกายของข้าพเจ้าและสิ่งของที่เกี่ยวเนื่องด้วยภิกษุต่างๆ จงพ้นจากภัยอันตราย

๒. สังฆปฏิมานะ การรอคอยของสงฆ์ อธิษฐานว่า เมื่อสงฆ์พร้อมเพรียงประชุมกันและต้องการตัวข้าพเจ้า ขอให้ออกได้โดยมิต้องให้มาตาม

๓. สัตตุปักโกสนะ การทรงมีรับสั่งหาของพระบรมศาสดา อธิษฐานว่า ถ้าพระพุทธเจ้ามีพระประสงค์ ขอให้ออกได้โดยมิต้องให้มาตาม

๔. อัทธานปริเฉท การอธิษฐานกำหนดเวลาเข้า ว่าจะเข้าอยู่นานสักเท่าใดรวมทั้งการพิจารณาอายุสังขารของตนว่าจะสามารถอยู่ถึง ๗ วันหรือไม่ ถ้าอายุขัยเหลือน้อยกว่า ๗ วัน ก็จะต้องออกจากนิโรธสมาบัติก่อน ๗ วัน เท่ากับอายุขัยที่เหลืออยู่[๑๐๖] "หากพิจารณาเห็นว่าจะหมดอายุขัยภายใน ๗ วันแล้ว ก็ไม่ควรจะเข้านิโรธสมาบัติ เพราะถ้ายังไม่สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วย่อมเสียประโยชน์ของตน ถ้าเป็นพระอรหันต์ก็ยังไม่ได้โปรดสัตว์ว่าตนได้สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว ยังไม่ได้ให้โอวาทานุศาสน์แก่ผู้อื่น ฉะนั้นจึงต้องพิจารณา"[๑๐๗]

จิตที่ท่านอบรมไว้ในเบื้องต้นอย่างนั้น ย่อมนำเข้าไปในภาวะนั้นได้เอง เพราะสภาวะของอากิญจัญญายตนฌานเป็นสภาวะฌานที่มีความละเอียดที่สุดของฌานที่ยังมีสัญญา เป็นสภาวะของความกำหนดได้หมายรู้ที่ยังสามารถใช้ทำกิจได้ ส่วนเนวสัญญานาสัญญายตนฌานเป็นสภาวะที่ความละเอียดมากเกินไป เพราะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ จึงไม่ใช่สมาบัติที่สามารถใช้ทำกิจได้ อากิญจัญญายตนฌานจึงได้ชื่อว่าสัญญัคคสมาบัติ หรือสมาบัติที่เป็นยอดแห่งสัญญา เนื่องจากยังมีสัญญาละเอียดและยังสามารถใช้ทำกิจได้ ดังนั้นกระบวนธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในระหว่างที่เข้านิโรธสมาบัติจะพบว่าสังขารธรรมจะค่อยๆ ดับลงโดยลำดับตามความละเอียดของฌานที่บรรลุดังนี้ (๑) วจีสังขารดับ (๒) กายสังขารดับ (๓) จิตตสังขารดับ

---

[๑๐๖] พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๑๙๖.

[๑๐๗] พระภัททันตะ อาสภะมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, หน้า ๒๕๑.

ในกระบวนการที่เกิดขึ้นดำเนินไปจากฌานขั้นต้นขึ้นไปตามลำดับนี้ เป็นสภาวธรรมที่เกิดขึ้นเพราะจิตบรรลุอารมณ์ที่ละเอียดประณีตตามลำดับ เรียกว่าอนุปุพพวิหารธรรมและ ในขณะเดียวกันก็มีสภาวธรรมบางอย่างดับลงเพราะถูกกำจัดให้ตกไปตามลำดับเรียกว่าอนุปุพพ-นิโรธและดับลงอย่างสนิทไม่มีส่วนเหลือดังที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้ในสุขินทรียวรรค ซึ่งเป็นพระสูตรที่ว่าด้วยความสุขในขั้นต่างๆ ที่ภิกษุได้บรรลุตามกำลังปัญญาของตน "อุเปกขินทรีย์ ก็ดับไม่เหลือในนิโรธสมาบัติ"[๑๐๘] อุเปกขินทรีย์ คือ สภาพความเป็นใหญ่ของการเสวยอารมณ์ที่เป็นกลาง ไม่สุขและไม่ทุกข์ ไม่แส่ส่าย ไม่เอนเอียงด้วยอำนาจของสิ่งใดๆ เป็นอารมณ์ของ เอกัคคตาที่ตั้งมั่น โดยนัยของพระสูตรจะแสดงกระบวนการเกิดขึ้นและดับลงของสภาวะต่างๆ ตามลำดับของฌานที่บรรลุ ดังนี้

การออกจากนิโรธสมาบัติจะเกิดขึ้น ๒ ลักษณะ ตามคุณสมบัติของบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ กล่าว คือ บุคคลบรรลุอริยผล ชั้นใดก็จะออกด้วยผลจิตชั้นที่ได้บรรลุนั้น ดังนี้ คือ

๑. พระอนาคามีจะออกจากนิโรธสมาบัติด้วยอนาคามีผลจิต อนาคามิผลจิตเกิดขึ้น ๑ ขณะ

๒. พระอรหันต์ จะออกจากนิโรธสมาบัติด้วอรหัตตผล อรหัตตผลจิตเกิดขึ้น ๑ ขณะ

ต่อจากนั้น จิต เจตสิก และจิตตชรูป จึงจะเกิดตามปกติต่อไปตามเดิม ขณะที่ออกจากจากนิโรธสมาบัติ สังขาร ๓ ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับ ดังนี้ (๑) จิตตสังขาร (๒) กายสังขาร (๓) วจีสังขาร

โดยนัยของพระสูตรจะแสดงกระบวนการเกิดขึ้นและดับลงของสภาวะต่างๆ ตามลำดับของฌานดังนี้

---

[๑๐๘] ดูรายะเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๐/๓๒๑.

สภาวธรรมที่มีการเกิดและดับตามลำดับ ตารางที่ ๑

อนุปุพพวิหารธรรม[๑๐๙]	**อนุปุพพนิโรธ**[๑๑๐]	**ความดับสังขาร**[๑๑๑]
ปฐมฌาน	กามสัญญาดับ	
ทุติยฌาน ⟶	วิตก วิจารดับ ⟶	⟶ วจีสังขารดับ
ตติยฌาน	ปีติดับ	
จตุตถฌาน ⟶	ลมหายใจเข้า-ออกดับ ⟶	⟶ กายสังขารดับ
อากาสานัญจายตนฌาน	รูปสัญญาดับ	
วิญญาณัญจายตนฌาน	อากาสานัญจายตนสัญญาดับ	
อากิญจัญญายตนฌาน	อากิญจัญญายตนสัญญาดับ	
เนวสัญญานาสัญญายตน-	เนวสัญญานาสัญญายตนสัญญาดับ	
สัญญาเวทยิตนิโรธ⟶	สัญญาและเวทนาดับ ⟶	⟶ จิตตสังขารดับ

ตารางที่ ๒ สภาวธรรมที่บรรลุความดับและการเข้าถึงปัสสัทธิ

สภาวะธรรมที่บรรลุ[๑๑๒]	**ความดับอินทรีย์**[๑๑๓]	**ปัสสัทธิ**
ปฐมฌาน	ทุกข์ขินทรีย์ดับ	วาจาสงบ
ทุติยฌาน	โทมนัสสินทรีย์ดับ	วิตก วิจารสงบ
ตติยฌาน	สุขินทรีย์ดับ	ปีติสงบ
จตุตถฌาน	โสมนัสสินทรีย์ดับ	ลมหายใจเข้า - ออกสงบ
อากาสานัญจายตนฌาน	------	-------
วิญญาณัญจายตนฌาน	------	-------
อากิญจัญญายตนฌาน	------	-------
เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน	------	-------
สัญญาเวทยิตนิโรธ	อุเปกขินทรีย์ดับ	สัญญาและเวทนาสงบ
ผู้สิ้นอาสวะ	------	ราคะ - โทสะ - โมหะสงบ

---

[๑๐๙] ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๓/๓๕๗.

[๑๑๐] ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔๔/๓๕๘.

[๑๑๑] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๔๘/๓๘๑ - ๓๘๓.

[๑๑๒] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๒๕๙/๒๘๔.

[๑๑๓] ดูรายละเอียดใน สํ.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๐/๓๒๑.

"เหตุที่ทำให้ต้องออกจากนิโรธสมาบัติก่อนเวลามีอยู่ ๓ ประการ คือ ๑. อายุสังขารที่เหลืออยู่ไม่ถึง ๗ วัน ๒. พระพุทธเจ้าทรงเรียกหา ๓. สงฆ์เรียกหา"[๑๑๔]

คุณสมบัติของผู้เข้านิโรธสมาบัติ บุคคลผู้ที่จะสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้นั้นจะต้องเป็นพระอริยะบุคคล ๒ จำพวกเท่านั้น คือ พระอนาคามี และพระอรหันต์ที่มีความชำนาญในสมาบัติ ๘ และจะต้องเป็นพระอริยบุคคลที่อยู่ในปัญจโวการภพเท่านั้น

ปัญจโวการภพ หมายถึง ภพของสัตว์ที่มีองค์ประกอบของชีวิตที่มีขันธ์ ๕ ครบ (รูป วิญญาณ สัญญา สังขาร เวทนา) ซึ่งสัตว์ดังกล่าวนี้มีอยู่ใน "สุขคติภูมิ ๒๒" ประกอบด้วยมนุสสภูมิ ๑ เทวภูมิ ๖ พรหมภูมิ ๑๕[๑๑๕]

ขั้นตอนการเข้านิโรธสมาบัติ ประกอบด้วยการกระทำฌานให้เกิดขึ้นตามลำดับด้วยสมาธิจริยา ๙ (วสี ๕) และปัญญาในวิปัสสนา คือญาณจริยา ๑๖ (พระอรหันต์บรรลุญาณจริยา ๑๖ ส่วนพระอนาคามีบรรลุญาณจริยา ๑๔) โดยปัญญาฝ่ายสมาธิและฝ่ายวิปัสสนาทำงานร่วมกันแบบบูรณาการ โดยการพิจารณาในไตรลักษณ์ร่วมกับปัญญาในอริยสัจ ๔ ทำการพิจารณาเช่นนี้ในทุกฌานได้อย่างชำนาญไม่ติดขัด

๕.๔ การตั้งอยู่ในนิโรธสมาบัติ

การตั้งอยู่ในนิโรธสมาบัติ หมายถึง ระยะเวลาในการเข้านิโรธสมาบัติตั้งแต่จิตตสังขารดับลงอย่างสนิทจนกระทั่งออกจากนิโรธสมาบัติแล้วจิตตสังขารเกิดขึ้น ซึ่งพบข้อมูลเกี่ยวกับระยะเวลาในการเข้านิโรธสมาบัติทั้งในเอกสารชั้นปฐมภูมิและในเอกสารทุติยภูมิดังนี้

๑. จูฬเวทัลลสูตร ระบุว่าว่า "ที่แท้ จิตที่ท่านอบรมไว้ในเบื้องต้นอย่างนั้น ย่อมนำเข้าไปในภาวะนั้นได้เอง"[๑๑๖]

---

[๑๑๔] พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๔ วิถีสังคหะ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๗) หน้า ๑๑๙.

[๑๑๕] เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๐..

[๑๑๖] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๔/๕๐๔.

๒. ทุติยกามภูสูตร ระบุว่า "ที่แท้จิตที่นำบุคคลเข้าไปเพื่อความเป็นอย่างนั้น เธอได้อบรมไว้ในกาลก่อนแล้ว"[๑๑๗]

๒. กุณฑธานเถราปทานระบุว่า "ข้าพเจ้ามีจิตเลื่อมใส มีใจยินดีได้บำรุงพระพุทธเจ้าผู้ประเสริฐที่สุด เป็นพระสยัมภู เป็นบุคคลผู้เลิศ เสด็จหลีกเร้นอยู่ ๗ วัน ข้าพเจ้ารู้เวลาที่พระองค์จะเสด็จออกจากสมาบัติ จึงได้ถือกล้วยหวีใหญ่เข้าไปถวายแด่พระผู้มีพระภาคมหามุนี นามว่าปทุมุตตระ"[๑๑๘]

๓. เรวตพุทธวงศ์ ระบุว่า "พระองค์..เสด็จออกจากนิโรธสมาบัติในวันที่ ๗ ทรงแนะนำเทวดาและมนุษย์ในอรหัตตผลจำนวน ๑๐๐ โกฏิ"[๑๑๙]

๔. คัมภีร์วิสุทธิมรรค ระบุว่า "นิโรธสมาบัติตั้งอยู่ได้ด้วยมีกำหนดอยู่ด้วยกำหนดกาลเวลา มีอยู่ด้วยการไม่สิ้นอายุขัย ไม่มีการรอคอยของสงฆ์ ไม่ทรงมีรับสั่งหาของ พระบรมศาสดา"[๑๒๐]

๕. หนังสือวิปัสสนาทีปนีฎีกา ระบุว่า "อาหารของมนุษย์ที่กินเข้าไปนั้นสามารถ หล่อเลี้ยงร่างกายให้อยู่ได้ ๗ วัน เพราะฉะนั้น มนุษย์ภูมิจึงสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ไม่เกิน ๗ วัน แต่ในรูปภูมิสามารถเข้าได้นานตราบเท่าที่ปรารถนาเพราะไม่มีความกังวลในอาหาร"[๑๒๑]

นิโรธสมาบัติจะตั้งอยู่ได้นานตามระยะเวลาของการกำหนดบุพพกิจ ๔ คือ สามารถกำหนดเวลาที่ปรารถนาจะอยู่ในนิโรธสมาบัติได้ตราบเท่าที่ต้องการ ถ้าการเข้านิโรธสมาบัตินั้นเกิดขึ้นในมนุสสภูมิ นิโรธสมาบัตินั้นจะตั้งอยู่ได้นานที่สุดไม่เกิน ๗ วัน เพราะว่าข้อจำกัดเรื่องอาหารและจะต้องไม่มีเงื่อนไขอื่นจากการอธิษฐานทำบุพพกิจที่จะเป็นเหตุทำให้ออกจากนิโรธสมาบัติก่อนเวลาที่กำหนดไว้ คือ (๑) การเรียกหาของพระพุทธเจ้า (๒) การรอคอยของสงฆ์ (๓) อายุของสังขารที่เหลืออยู่ หากมีเงื่อนไขบางอย่าง

---

[๑๑๗] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๔๘/๓๘๓.

[๑๑๘] ดูรายละเอียดใน ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑ -- ๒/๑๕๐.

[๑๑๙] ขุ.พุทฺธ. (ไทย) ๓๓/๕/๖๑๓.

[๑๒๐] พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๒๐๐.

[๑๒๑] พระภัททันตะ อาสภะมหาเถระ, **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, หน้า ๒๕๕.

เหล่านี้เกิดขึ้นในระหว่างที่เข้านิโรธสมาบัติ จะต้องออกจากนิโรธสมาบัติตามข้อจำกัดที่เป็นเงื่อนไขนั้นๆ ในทันที ส่วนการเข้านิโรธสมาบัติในรูปภูมิสามารถเข้าได้นานเท่าที่ปรารถนา

ข้อความในพระไตรปิฎกบางแห่งที่มีการระบุถึงการเข้านิโรธสมาบัติของพระพุทธเจ้าในอดีต ว่าทรงเข้านิโรธสมาบัติอยู่ ๗ วัน และไม่พบข้อมูลที่แสดงว่ามีการเข้านิโรธสมาบัติในระยะเวลาที่นานเกินกว่า ๗ วันเลย

๕.๕ ขั้นตอนในการออกนิโรธสมาบัติ

อาการที่เกิดขึ้น เมื่อครบกำหนดเวลาตามที่ได้อธิษฐานในการเข้านิโรธสมาบัติไว้ในตอนแรก การออกจากนิโรธสมาบัติจะเกิดขึ้นในทันทีเมื่อสิ้นสุดเวลาตามเงื่อนไขที่ได้กำหนด ด้วยการอธิษฐานบุพพกิจไว้ ซึ่งการออกจากนิโรธสมาบัติจะมีลักษณะอาการเช่นเดียวกันกับการเข้านิโรธสมาบัติ การออกจากนิโรธสมาบัติจะเกิดขึ้น ๒ ลักษณะตามคุณสมบัติของบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ คือ บุคคลบรรลุอริยผลชั้นใดก็จะออกจากนิโรธสมาบัติด้วยผลจิตชั้นที่ได้บรรลุนั้น ดังนี้

๑. พระอนาคามีจะออกจากนิโรธสมาบัติด้วยอนาคามีผลจิต อนาคามิผลจิตเกิดขึ้น ๑ ขณะ

๒. พระอรหันต์จะออกจากนิโรธสมาบัติด้วยอรหัตตผล อรหัตตผลจิตเกิดขึ้น ๑ ขณะ

ต่อจากนั้น จิตเจตสิกและจิตตชรูปจึงจะเกิดตามปกติต่อไป ตามเดิม ขณะที่ออกจากจากนิโรธสมาบัติ สังขาร ๓ ก็จะเกิดขึ้นตามลำดับดังนี้ (๑) จิตตสังขาร (๒) กายสังขาร (๓) วจีสังขาร

"เมื่อออกจากนิโรธสมาบัติจิตของผู้ออกจากนิโรธจะน้อมไปในวิเวก โน้มไปในวิเวก โอนไปในวิเวก และถูกต้องผัสสะ ๓ อย่าง คือ สุญญตะผัสสะ อนิมิตตะผัสสะ อัปปณิหิตผัสสะ เพราะผู้เข้านิโรธสมาบัติมีนิพพานเป็นอารมณ์"[๑๒๒] จิตตสังขารเกิดขึ้นก่อน หลังจากนั้นกายสังขาร วจีสังขาร จึง

---

[๑๒๒] ม.มู.อ. (ไทย) ๒/๔๖๔/๓๖๕., สงฺ.สฬา.อ. (ไทย) ๓/๓๔๘/๒๐๔ -- ๒๐๕.

เกิดขึ้นตามลำดับ เทียบเคียงกับเหตุการณ์การเข้าฌานสมาบัติโดยลำดับในขณะที่พระพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพานจะพบว่าการออกจากนิโรธสมาบัติจะเกิดขึ้นแบบถอยออกจากฌานสมาบัติแบบปฏิโลม เพราะการเข้าฌานสมาบัติแบบอนุโลม คือ การเข้าฌานสมาบัติโดยการไล่ลำดับจากฌานชั้นต้นขึ้นไปจนถึงสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ส่วนการออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติก็ย่อมจะต้องเป็นการถอยออกมาจากฌานสมาบัติตามลำดับ คือ สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน อากิญจัญจายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากาสานัญจายตนฌาน จตุตถฌาน ตติยฌาน ทุติยฌาน ปฐมฌาน

เพราะด้วยอำนาจของสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติที่ทำการดับสัญญาและเวทนาสิ้นสุดลงและสภาวธรรมในฌานสมาบัติจึงเป็นการเกิดขึ้นและดับลงตามเหตุและปัจจัยของฌานสมาบัติแต่ละขั้นโดยไม่ข้ามขั้นตอน

๕.๖ ความแตกต่างของคนตายกับคนเข้านิโรธสมาบัติ

การเข้านิโรธสมาบัติมีความสงบระงับ ดับลงของสังขาร ๓ อาการปรากฏภายนอกเช่นนี้มีความคล้ายคลึงกันระหว่างความสงบนิ่งของคนตายและบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ สภาวะของคนทั้ง ๒ นั้นแทบจะไม่มีความแตกต่างกันในองค์ประกอบภายนอกที่ปรากฏแก่สายตาของคนทั่วไป แต่รายละเอียดที่เป็นองค์ประกอบของความมีชีวิตนั้นมีความต่างกัน ซึ่งมีข้อมูลปรากฏดังต่อไปนี้

๑. มหาเวทัลลสูตร ปรากฏข้อความที่พระสารีบุตรได้นิยามถึงความตายไว้ว่า "เมื่อธรรม ๓ ประการ คือ (๑) อายุ (๒) ไออุ่น (๓) วิญญาณ ละกายนี้ไป กายนี้จึงถูกทอดทิ้ง นอนนิ่งเหมือนท่อนไม้ที่ปราศจากเจตนา"[๑๒๓]

๒. ศ.สมภาร พรมทา กล่าวว่า "คนที่ตายแล้วประสาททั้งห้าย่อมไม่รับรู้อะไร สมองย่อมไม่ทำงาน เพราะคนตายแล้วไม่มีจิตที่จะคอยควบคุมสิ่งเหล่านี้" และ "มนุษย์ในทัศนะของพุทธศาสนา คือ องค์รวมของขันธ์อัน

---

[๑๒๓] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๗/๔๙๕.

ประกอบด้วยรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ วิญญาณขันธ์"[๑๒๔]

การตายของสัตว์มีชีวิตโดยลักษณะสามัญ คือ อาการนิ่งของร่างกาย ปราศจากการตอบสนองต่อการกระตุ้นเร้าที่รุนแรงจากภายนอก ภาวะการหยุดเต้นของหัวใจ ปราศจากลมหายใจ[๑๒๕] ตลอดจนร่างกายก็ปราศจากไออุ่น เพื่อเทียบเคียงกับข้อมูลที่มีปรากฏในพระไตรปิฎกกับลักษณะอาการของความตายในทางการแพทย์ปัจจุบัน ซึ่งพบว่านิยามของความตายดังกล่าวก็ทั้งในอดีตและปัจจุบันนั้นแทบจะไม่มีความแตกต่างกับลักษณะอาการของความตายที่มีปรากฏในพระสูตร เช่น ทุติยกามภูสูตรที่พระกามภูได้อธิบายแก่จิตตคฤหบดีเรื่องความแตกต่างระหว่างคนตายและภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธไว้ ดังนี้

คหบดี คนที่ตายแล้ว กายสังขารก็ดับระงับไป วจีสังขารก็ดับระงับไปจิตตสังขารของเขาก็ดับระงับไป อายุสิ้นไป ไออุ่นหมดไป อินทรีย์แตกสลายไป แม้ภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ กายสังขารก็ดับระงับไป วจีสังขารก็ดับระงับไป จิตตสังขารก็ดับระงับไป (แต่) อายุไม่สิ้นไป ไออุ่นยังไม่หมด อินทรีย์ก็ผ่องใส คหบดี คนที่ตายแล้วกับภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ทั้งสองนั้นต่างกันอย่างนี้[๑๒๖]

บุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติจะมีสภาพภายนอกไม่แตกต่างจากคนตาย มีเพียงกัมมชรูป คือ ไออุ่นเป็นเครื่องรักษาสภาพแห่งความมีชีวิตไว้ โดยมหาภูตรูป ๔ ยังไม่เสื่อมสลายไป “เพราะร่างกายยังมีอาหารหล่อเลี้ยงความมีชีวิตของผู้เข้านิโรธสมาบัติให้ดำรงอยู่ต่อไปได้ถึง ๗ วัน แม้ว่าจะไม่มีการกินอาหารเข้าไปเลย”[๑๒๗] ในการเข้านิโรธสมาบัติ บุคคลผู้ที่เข้านิโรธสมาบัติ

---

[๑๒๔] สมภาร พรมทา, "**กาลและอวกาศในพุทธปรัชญาเถรวาท**", วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร มหาบัณฑิต,(บัณฑิตวิทยาลัย:จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๓๑), หน้า ๗.

[๑๒๕] ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๔๖๖.

[๑๒๖] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๔๘/๓๔๘. คัมภีร์วิสุทธิมรรคระบุว่ามีบุคคล ๗ จำพวกที่ไม่มีลมหายใจ คือ ๑. เด็กที่อยู่ในครรภ์มารดา ๒. คนดำน้ำ ๓. คนสลบ ๔. คนตาย ๕. ผู้เข้าจตุตถฌาน ๖. รูปพรหมและอรูปพรหม ๗. ผู้เข้านิโรธสมาบัติ,

[๑๒๗] พระภัททันตะ อาสภะมหเถระ,**วิปัสสนาทีปนีฎีกา**, มปป, มปท,หน้า ๒๕๕.

สามารถอยู่ในสมาบัตินั้นได้นานที่สุด ๗ วันหากไม่มีสิ่งใดมาเป็นเงื่อนไขที่ทำให้ต้องออกจากสมาบัติเสียก่อน

ความแตกต่างระหว่างคนตายและผู้เข้านิโรธสมาบัติ

สภาวธรรมที่ปรากฏ	ผู้เข้านิโรธสมาบัติ	คนตาย
๑. กายสังขาร	ดับ	ดับ
๒. วจีสังขาร	ดับ	ดับ
๓. จิตสังขาร	ดับ	ดับ
๔. อายุ	ยังไม่หมด	ดับ
๕. ไออุ่นของร่างกาย	ยังไม่หมด	หมดไป
๖. อินทรีย์	ผ่องใส	แตกสลาย

เหตุการณ์ที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติแล้วมีบุคคลอื่นเข้าใจว่าเสียชีวิตแล้วหรือเพราะไม่เห็นสภาพแห่งความมีชีวิตปรากฏแก่บุคคลนั้นอย่างเช่นในคนทั่วไป ที่ยังมีชีวิตอยู่ มีเหตุการณ์ลักษณะดังกล่าวปรากฏอยู่ในพระสูตร อย่างเช่น เหตุการณ์ในขณะพระพุทธเจ้าทรงดับขันธปรินิพพาน[๑๒๘] พระพุทธเจ้าทรงเข้าฌานโดยลำดับแบบอนุโลมและปฏิโลม จากปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน อากาสานัญจายตนฌานวิญญาณัญจายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌานเนวสัญญานาสัญญายตนฌานสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน วิญญาณัญจายตนฌาน อากาสานัญจายตนฌาน จตุตถฌาน ตติยฌาน ทุติยฌานปฐมฌานทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ออกจากจตุตถฌานแล้ว จึงปรินิพพาน พระอานนท์อุปัฏฐากใกล้ชิดพระพุทธเจ้าผู้อยู่ในเหตุการณ์

ขณะปรินิพพานก็ไม่สามารถรู้ได้ว่าพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วหรือยัง เพราะตั้งแต่จตุตถฌานขึ้นไปบุคคลผู้เข้าจตุตถฌานจะไม่มีลมหายใจปรากฏ เนื่องจากกายสังขารดับลงด้วยอำนาจของจตุตถฌาน จุดนี้เองที่ผู้วิจัยได้ตั้งข้อสังเกตจากการที่พระอานนท์ได้สอบถาม พระอนุ

---

[๑๒๘] ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๙/๑๖๗.

รุทธะเป็นระยะๆ ว่าพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้วหรือยัง พระอนุรุทธะเฝ้าติดตามดูเหตุการณ์อย่างใกล้ชิดด้วยทิพยจักษุ จึงรู้ได้ว่าพระพุทธเจ้าเข้านิโรธสมาบัติยังไม่ปรินิพพานในขณะนั้น เหตุการณ์นี้พุทธเจ้าทรงกระทำฌานให้เกิดขึ้นโดยลำดับแบบอนุโลมและปฏิโลมในก่อนขณะที่จะเสด็จดับขันธปรินิพพาน

อีกเหตุการณ์หนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับอาการของคนตายและนิโรธสมาบัติ เป็นเหตุการณ์ในอดีตชาติของพระมหาโมคคัลลานะสมัยที่เกิดเป็นมารชื่อ**ทูสี** เพราะเคยได้ประกอบอกุศลกรรมกับพระสมณะผู้มีกัลยาณศีลกัลยาณธรรม จึงเล่าเรื่องนั้นให้แก่มารผู้เป็นหลานของท่านฟัง เพื่อที่มารจะได้ให้เห็นโทษของการเบียดเบียนภิกษุผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า เรื่องนั้นมีเหตุการณ์ที่เกี่ยวข้องกับนิโรธสมาบัติ ดังนี้

พระสัญชีวะผู้เป็นอัคคสาวกของพระกกุสันธะพุทธเจ้าได้เข้านิโรธสมาบัติอยู่ที่โคนต้นไม้ พวกคนเลี้ยงวัว พวกคนเลี้ยงสัตว์ และผู้คนที่เดินทางสัญจรในเส้นทางผ่านมาพบ และได้มีความเข้าใจว่า พระสัญชีวะได้มรณะภาพแล้ว เพื่อไม่ให้สัตว์มากัดแทะร่างกายของท่านและมิให้เป็นที่อุจาดตาจึงได้ชักชวนกันช่วยกันทำการฌาปนกิจด้วยการเอาเศษหญ้าเศษไม้มากองสุมรวมกันไว้บนร่างกายของพระสัญชีวะ แล้วจุดไฟเผาร่างของพระสัญชีวะ ครั้นเมื่อราตรีผ่านไป พระสัญชีวะออกจากนิโรธสมาบัติแล้ว ก็มิได้เป็นอันตรายแต่อย่างใด

จากเหตุการณ์ดังกล่าวข้างต้นทั้งสองเหตุการณ์จึงเป็นข้อสังเกตได้ว่าลักษณะภายนอกที่ปรากฏของบุคคลผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติมีสภาพที่ไม่ต่างจากคนที่เพิ่งจะเสียชีวิต เพราะปกติธรรมดาโดยทั่วไป การที่บุคคลจะฌาปนกิจหรือทำการเผาศพ ผู้ที่จะกระทำการดังกล่าวจะต้องมีความแน่ใจว่าบุคคลนั้นได้เสียชีวิตแล้วด้วยการตรวจสอบอย่างรอบคอบถึงสัญญาณแห่งความมีชีวิต อย่างเช่น ลมหายใจ การเต้นของหัวใจ หรือการตอบสนองของร่างกายต่อการกระตุ้นสัมผัสอย่างแรง เพื่อให้แน่ใจว่าเป็นบุคคลที่เสียชีวิตแล้วจริงๆ "ส่วนบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัตินั้นยังมีองค์ประกอบอย่างอื่นที่รักษาความมีชีวิตของร่างกายไว้ในระหว่างอยู่ใน

นิโรธสมาบัติ ได้แก่ ไออุ่นของร่างกาย คือ เตโชธาตุที่เกิดจากกรรม"[๑๒๙] และร่างกายยังคงผ่องใสอยู่ไม่เสื่อมสลาย เน่าเปื่อยไป นี่คือข้อที่ทำให้บุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติแตกต่างจากคนตายเพราะลักษณะดังกล่าว คือ สภาพของการดำรงรักษาไว้ซึ่งความมีชีวิตหรือรูปชีวิตินทรีย์

๖. นิโรธสมาบัติกับการบรรลุธรรม

ประเภทของพระอริยบุคคลและการบรรลุอริยผลที่สัมพันธ์กับนิโรธสมาบัติ ในแนวทางการปฏิบัติเพื่อการกำจัดกิเลส ดังนี้

๖.๑ หลักธรรมที่สนับสนุนนิโรธสมาบัติ

นิโรธสมาบัติเป็นสภาวะที่เกิดจากการบรรลุฌานสมาบัติไปตามลำดับ จนถึงการดับลงอย่างไม่มีเหลือของสัญญาและเวทนา มีข้อความหลายแห่งที่ระบุถึงธรรมที่เป็นเครื่องสนับสนุนเพื่อการปฏิบัติให้บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ดังนี้

๑) จุฬเวทัลลสูตร ระบุว่า "ท่านวิสาขะ ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นสมาธิ สติปัฏฐาน ๔ เป็นนิมิตของสมาธิ สัมมัปปธาน ๔ เป็นเครื่องอุดหนุนสมาธิ การเสพ การเจริญการทำให้มากซึ่งธรรมเหล่านั้นนั่นแล เป็นการเจริญสมาธิ"[๑๓๐]

๒) ทุติยกามภูสูตร ระบุว่า "ท่านผู้เจริญ ธรรมเหล่าไหนมีอุปการะมากแก่สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ" "คหบดี ปัญหาที่ควรจะถามก่อนท่านถามช้าไป แต่เอาเถิด อาตมภาพจักตอบแก่ท่าน ธรรม ๒ ประการ คือ (๑) สมถะ (๒) วิปัสสนา มีอุปการะมากแก่สัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ"[๑๓๑]

๓) ปฏิสัมภิทามรรค ระบุว่า "ปัญญาที่มีความชำนาญในการระงับสังขาร ๓ ด้วยญาณจริยา ๑๖ และด้วยสมาธิจริยา ๙ เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยพละ ๒ อย่าง ชื่อว่านิโรธสมาปัตติญาณ เป็นอย่างไร คือ พละ

---

[๑๒๙] ม.มู.อ. (ไทย) ๒/๔๕๖ /๓๔๓ -- ๓๔๔.

[๑๓๐] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๒/๕๐๓.

[๑๓๑] สํ.สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๔๘/๓๘๔.

๒ อย่าง ได้แก่ (๑) สมถพละ (๒) วิปัสสนาพละ"[๑๓๒]

ธรรมที่สนับสนุนนิโรธสมาบัติในจุฬเวทัลลสูตร คือ สมาธิ สติปัฏฐาน ๔, สัมมัปปธาน ๔ สติปัฏฐานเป็นพื้นฐานแห่งการเจริญสมาธิและวิปัสสนาและสัมมัปปธาน ๔ คือ ความเพียรที่ประกอบด้วยปัญญาในกุศลเป็นธรรมที่ส่งเสริมสนับสนุนแก่นิโรธสมาบัติ

๖.๒ ฌานสมาบัติกับการบรรลุธรรม

นิโรธสมาบัติจะเข้าถึงได้ก็ด้วยอาศัยฌานสมาบัติเป็นพื้นฐาน ฌานสมาบัติมีความเกี่ยวข้องโดยตรงกับบุคคลผู้ที่มีความชำนาญในสมาธิ ดังมีพระสูตรที่ได้ทรงแสดงเรื่อง "ฌานสมาบัติกับการบรรลุธรรม" ดังนี้

๑) ตปุสสสูตรระบุว่า.. อนุปุพพวิหารสมาบัติ ๙ ประการนี้เราเข้าก็ได้ ออกก็ได้ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมอย่างนี้ เมื่อนั้น เราจึงยืนยันได้ว่าเป็นผู้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณอันยอดเยี่ยมในโลกพร้อมทั้ง เทวโลก มารโลก พรหมโลก ในหมู่สัตว์พร้อมทั้งสมณพราหมณ์ เทวดาและมนุษย์ ก็แลญาณทัสสนะได้เกิดขึ้นแก่เราว่า `เจโตวิมุตติของเราไม่กำเริบ ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย บัดนี้ภพใหม่ไม่มีอีก[๑๓๓]

๒) ฌานสูตร ระบุว่า... ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวว่า

๑. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยปฐมฌาน

๒. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยทุติยฌาน

๓. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยตติยฌาน

๔. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยจตุตถฌาน

๕. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยอากาสานัญจายตนฌาน

๖. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยวิญญาณัญจายตนฌาน

๗. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยอากิญจัญญายตนฌาน

๘. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้เพราะอาศัยเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

---

[๑๓๒] ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๘๓/๑๔๑.

[๑๓๓] องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๑/๕๓๒.

เรากล่าวไว้เช่นนี้แลว่า `อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยปฐมฌาน' เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอยู่ในปฐมฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดัง หัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมทำจิตให้กลับจากธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่ออมตธาตุ ๔ ว่า `ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนัด ความดับ นิพพาน ` เธอดำรงอยู่ในปฐมฌานนั้น ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไปด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้น จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก ฯลฯ ภิกษุทั้งหลาย ดังพรรณนามานี้แล สัญญาสมาบัติมีอยู่เท่าใด สัญญาปฏิเวธก็มีอยู่เท่านั้น

ภิกษุทั้งหลาย อายตนะ ๒ ประการนี้ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติและสัญญาเวทยิตนิโรธ ต่างก็อาศัยกันและกัน เรากล่าวว่า ภิกษุผู้ได้ฌาน ฉลาดในการเข้าสมาบัติ ฉลาดในการออกจากสมาบัติ เข้าออกแล้ว พึงกล่าวอายตนะ ๒ ประการนี้ไว้โดยชอบ[๑๓๔]

การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา จะต้องอาศัยฌานสมาบัติเป็นพื้นฐาน ด้วยการกำจัดนิวรณ์ ๕ ให้ตกไป เพื่อการเจริญปัญญาในลำดับที่สูงขึ้นไป เพราะอาศัยปัญญาในฝ่ายสมาธิเพียงอย่างเดียว โดยลำพังไม่สามารถทำให้บรรลุอริยผลได้เลย ปัญญาในฝ่ายสมาธิทำให้บรรลุความสงบ สงัดเพียงช่วงระยะเวลาที่อยู่ในสมาบัติเท่านั้น แต่เมื่อใช้ปัญญาในฝ่ายวิปัสสนา(โยนิโสมนสิการ) พิจารณาโดยแยบคายในไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ คือ ด้วยการพิจารณาองค์ฌานให้เห็นแจ้งในขันธ์ ๕ ด้วย

---

[๑๓๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘ - ๕๑๓.

ปัญญา จึงจะสามารถเพิกถอนกิเลสกำจัดอวิชชาได้

จากข้อความในตปุสสสูตรแสดงให้เห็นว่า ฌานสมาบัติเป็นสิ่งที่พระพุทธเจ้าเคยบรรลุมาแล้วในสมัยที่ยังเป็นพระโพธิสัตว์อยู่ และฌานสมาบัติก็เป็นสิ่งที่มีอยู่ก่อนการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า แต่สัญญาเวทยิตนิโรธได้ถูกค้นพบด้วยปัญญาที่กระทำความเพียรทางจิตโดยแยบคาย บรรลุอนุปุพพวิหารธรรม ๙ มาตามลำดับจนบรรลุความดับของสัญญาและเวทนาในสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ พร้อมกับการตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า และจากการที่พระพุทธเจ้าทรงใช้อนุปุพพวิหารธรรม ๙ เป็นเครื่องยืนยันการตรัสรู้และความเป็นพระพุทธเจ้าในโลก แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ของฌานสมาบัติกับการบรรลุธรรมได้เป็นอย่างดีว่า ฌานสมาบัติทั้งหมดที่มีอยู่ ตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการเจริญปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์ได้ ตามกำลังปัญญาของผู้ที่ได้บำเพ็ญฌานสมาบัติมาแล้ว และเป็นผู้ที่ได้บรรลุสมาบัติใดสมาบัติหนึ่งอยู่ แม้ในสมาบัติขั้นสูงอย่างในอรูปฌานที่มีความละเอียดมาก อย่างเช่นเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เมื่อเจริญปัญญาแล้ว สัญญาและเวทนาก็จะดับลงในสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ และถึงความสิ้นอาสวะเพราะเนวสัญญานาสัญญายตนฌานและสัญญาเวทยิตนิโรธเป็นสิ่งที่ต้องอาศัยกันและกัน

๖.๓ การบรรลุอริยผลกับนิโรธสมาบัติ

พระอริยบุคคลผู้ที่มีอัธยาศัยในสมาธิมาก่อนแล้ว ใช้สมาธิเป็นพื้นฐานในการเจริญปัญญาด้วยการพิจารณาฌานต่อไปตามลำดับ จนสำเร็จผลอันเป็นที่สุด ลักษณะดังกล่าวนี้เป็นเครื่องบ่งชี้ถึงความแตกต่างของพระอริยบุคคลที่เป็นผู้เข้านิโรธสมาบัติได้ และพระอริยบุคคลที่ไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ซึ่งมีการบรรลุอริยะผลที่แตกต่างกัน ผู้ที่ใช้ฌานสมาบัติเป็นฐานในการบรรลุธรรมมีตัวอย่างที่ชัดเจนซึ่งเห็นได้จากการบรรลุธรรมของพระสารีบุตรที่เกิดขึ้นตามลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ว่า

"ภิกษุทั้งหลาย สารีบุตรเป็นบัณฑิตมีปัญญามากมีปัญญากว้างขวาง มีปัญญาร่าเริง มีปัญญารวดเร็ว มีปัญญาเฉียบแหลม มีปัญญาเพิกถอนกิเลส

ภิกษุทั้งหลาย เพียงกึ่งเดือนสารีบุตรก็เห็นแจ้งธรรมตามลำดับบทได้"[๑๓๕] "การเห็นแจ้งธรรมตามลำดับบทของพระสารีบุตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงนั้นหมายความว่าเห็นแจ้งด้วยอาศัยอำนาจสมาบัติและอำนาจองค์ฌาน"ซึ่งเกิดขึ้นตามลำดับตั้งแต่ต้นโดยเริ่มจากกำจัดนิวรณ์ ๕ แล้วบรรลุปฐมฌาน พิจารณาฌานนั้นด้วยปัญญาเห็นไตรลักษณ์ มนสิการโดยแยบคายด้วยอริยสัจ ๔ ขั้นตอนทั้งหมดเกิดขึ้นและดำเนินไปในลักษณะอย่างนี้เช่นเดียวกันทุกฌานจนถึงอากิญจัญญายตนฌานแล้วจึงบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธ[๑๓๖]

เมื่อออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติก็พิจารณาธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุอรหัตตผล

การบรรลุธรรมดังกล่าวจะเห็นได้ว่าขั้นตอนทั้งหมดมีฌานเป็นพื้นฐานในการพิจารณาธรรมที่สูงขึ้นไป มีฌานสมาบัตินั้นๆ เป็นพื้นฐานในการเจริญปัญญาที่ดำเนินไปอย่างเป็นระบบและเป็นขั้นตอน ดังในพระสูตรที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงการเกิดปัญญาขึ้นตามลำดับและการดับลงของสภาพธรรมบางอย่างเพราะการศึกษาไปตามลำดับ ดังพุทธพจน์ว่า

> เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิวรณ์ ๕ ที่ตนละได้แล้วย่อมเกิดความเบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ เธอมีกายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น ภิกษุนั้นสงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ กามสัญญา (ความจำได้หมายรู้เรื่องกาม) ของเธอที่มีอยู่ก่อนจะดับไป สัจสัญญาอันละเอียดมีปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกจะเกิดขึ้นแทน สัญญาอย่างหนึ่งเกิดเพราะการศึกษา สัญญาอีกอย่างหนึ่งดับเพราะการศึกษาอย่างนี้ นี้จัดเป็นการศึกษาอย่างหนึ่ง[๑๓๗]

จากที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดในเบื้องต้น จึงสรุปได้ว่า พระอริยะบุคคล

---

[๑๓๕] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๓/๑๑๐.

[๑๓๖] ดูรายละเอียดใน ม.อุ.อ. (ไทย) ๓/๙๒/๗๙.

[๑๓๗] ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๑๓/๑๗๘.

ประเภทกายสักขี ปัญญาวิมุตติ อุภโตภาควิมุตติ และสันทิฏฐิกธรรม เป็นพระอริยบุคคลที่มีพื้นฐานของสมาธิมาอย่างดีแล้ว เจริญวิปัสสนาด้วยปัญญาจนบรรลุอริยผลพร้อมด้วยคุณสมบัติพิเศษ คือ สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ ลักษณะดังกล่าวทั้งหมดจึงเป็นการสะท้อนภาพของความสัมพันธ์ระหว่างนิโรธสมาบัติกับการบรรลุธรรมของพระอริยบุคคลได้เป็นอย่างดี

๖.๔ ความแตกต่างของนิโรธสมาบัติกับการบรรลุอริยผล

ความแตกต่างกันในรายละเอียดในขณะบรรลุธรรม สามารถจำแนกออกได้เป็น ๒ ลักษณะ คือ

๑) นิโรธสมาบัติกับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า

เรื่องนี้มีรายละเอียดแตกต่างจากการบรรลุของพระสาวก เพราะพระปัญญาของพระพุทธเจ้าสามารถพิจารณาสภาวธรรมที่มีความละเอียดได้มากกว่าพระสาวก วิเคราะห์จากพระสูตรที่ทรงแสดงการบรรลุอนุปุพพวิหารธรรม ๙ ดังนี้

"อานนท์ เราล่วงอากิญจัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่ เมื่อเราอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้สัญญามนสิการที่ประกอบด้วยอากิญจัญญายตนฌาน ยังฟุ้งขึ้น ข้อนั้นเป็นความกดดันแก่เรา ทุกข์พึงเกิดขึ้นแก่คนผู้มีสุขเพียงเพื่อความกดดัน ฉันใด สัญญามนสิการที่ประกอบด้วยอากิญจัญญายตนฌานย่อมฟุ้งขึ้น ข้อนั้นเป็นความกดดันแก่เรา ฉันนั้น

อานนท์ เราจึงมีความดำริดังนี้ว่า `ทางที่ดี เราควรล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ จิตของเราไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งมั่นในสัญญาเวทยิตนิโรธ ไม่หลุดพ้น' เมื่อพิจารณาเห็นว่า `สัญญาเวทยิตนิโรธนั่นสงบ' เราจึงมีความดำริดังนี้ว่า `อะไรหนอแลเป็นเหตุ เป็นปัจจัยให้จิตของเราไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งมั่นในสัญญาเวทยิตนิโรธ ไม่หลุดพ้น' เมื่อพิจารณาเห็นว่า `สัญญาเวทยิตนิโรธนั่นสงบ' เราจึงมีความดำริดังนี้ว่า `โทษในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานเรายังไม่ได้เห็นและไม่ได้ทำให้มาก อานิสงส์ในสัญญาเวทยิตนิโรธเรา

ยังไม่ได้บรรลุและไม่ได้เสพ เพราะเหตุนั้น จิตของเราจึงไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใสไม่ตั้งมั่นในสัญญาเวทยิตนิโรธ ไม่หลุดพ้น' เมื่อพิจารณาเห็นว่า `สัญญาเวทยิตนิโรธนั่นสงบ' เราจึงมีความดำริดังนี้ว่า `ถ้าเราเห็นโทษในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้วทำให้มาก ได้บรรลุอานิสงส์ในสัญญาเวทยิตนิโรธ แล้วเสพอานิสงส์นั้น เป็นไปได้ที่จิตของเราจะพึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่นในสัญญาเวทยิตนิโรธ หลุดพ้น เมื่อพิจารณาเห็นว่า `สัญญาเวทยิตนิโรธนั่นสงบ' ต่อมาเราได้เห็นโทษในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้วทำให้มาก ได้บรรลุอานิสงส์ในสัญญาเวทยิตนิโรธแล้วเสพอานิสงส์นั้น จิตของเราจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่นในสัญญาเวทยิตนิโรธ หลุดพ้นเมื่อพิจารณาเห็นว่า `สัญญาเวทยิตนิโรธนั่นสงบ'

อานนท์ เราล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ อาสวะทั้งหลายของเราได้ถึงความหมดสิ้นแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา[๑๓๘]

ข้อความในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นได้อย่างชัดเจนว่ากระบวนธรรมที่เกิดขึ้นในราตรีที่ทรงตรัสรู้เป็นพระพุทธเจ้า เป็นการพิจารณาสภาวธรรมในฌานสมาบัติที่มีความละเอียดมาก ทรงกระทำความเพียรเพื่อการพิจารณาสภาวธรรมแล้วทรงบรรลุความสงบที่สูงขึ้นตามลำดับ ทรงเห็นสภาพความเป็นทุกข์ ทรงพิจารณาหาสาเหตุของธรรมที่ทรงรู้สึกอึดอัด แล้วทรงพิจารณาหาทางกำจัดสภาวะที่ทรงอึดอัดนั้น ทรงพิจารณาอย่างนี้ขึ้นไปตามลำดับในฌานขั้นต่างๆ พบว่ามีความความแตกต่างที่ไม่เหมือนกับการพิจารณาสภาวธรรมของพระสาวกในขั้นตอนของการพิจารณาสภาวธรรมที่มีความละเอียดมาก อย่างเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

จากพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า... `โทษในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานเรายังไม่ได้เห็นและไม่ได้ทำให้มาก อานิสงส์ในสัญญาเวทยิตนิโรธเรายังไม่ได้บรรลุและไม่ได้เสพ เพราะเหตุนั้น จิตของเราจึงไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งมั่นในสัญญาเวทยิตนิโรธ ไม่หลุดพ้น' เมื่อพิจารณาเห็นว่า `สัญญาเวทยิต

---

[๑๓๘] องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๑/๕๓๑.

นิโรธ นั่นสงบ' เราจึงมีความดำริดังนี้ว่า `ถ้าเราเห็นโทษในเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแล้วทำให้มาก ได้บรรลุอานิสงส์ในสัญญาเวทยิตนิโรธ แล้วเสพอานิสงส์นั้น เป็นไปได้ที่จิตของเราจะพึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่นในสัญญาเวทยิตนิโรธ หลุดพ้น[๑๓๙] พุทธพจน์บทนี้แสดงให้เห็นว่าพระปัญญาของพระพุทธเจ้านั้นสามารถที่จะพิจารณาสภาวะความละเอียดของสภาวธรรมในเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แล้วทรงพยายามกำจัดสภาวะที่ทรงอึดอัดนั้นเพื่อบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ในขณะที่ทรงกำกัดสภาวะความอึดอัดนั้นเพื่อบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติและทรงตรัสรู้ในขณะที่บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ จากพุทธพจน์ทรงตรัสที่ว่า....

จิตของเราจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งมั่นในสัญญาเวทยิตนิโรธ หลุดพ้น เมื่อพิจารณาเห็นว่า `สัญญาเวทยิตนิโรธนั่นสงบ'อานนท์ เราล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ อาสวะทั้งหลายของเราได้ถึงความหมดสิ้นแล้ว เพราะเห็นด้วยปัญญา

๒) นิโรธสมาบัติกับการบรรลุธรรมของพระสาวก

การบรรลุธรรมของพระสาวกนั้น แม้ประกอบด้วยนิโรธสมาบัติอย่างสมบูรณ์ เช่น พระสารีบุตรเถระ ก็ไม่สามารถพิจารณาสภาวธรรมที่มีความละเอียดมากอย่างเนวสัญญานาสัญญายตนฌานได้อย่างตลอด ในอนุปาทสูตร[๑๔๐] ระบุถึงการพิจารณาสภาวธรรมของพระสารีบุตรไว้ดังนี้

"อีกประการหนึ่ง เพราะล่วงอากิญจัญญายตนะได้โดยประการทั้งปวง สารีบุตรบรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนะอยู่ เธอมีสติออกจากสมาบัตินั้นแล้วพิจารณาเห็นธรรมที่ล่วงลับดับ แปรผันไปแล้วว่า `ได้ยินว่า ธรรมเหล่านี้ที่ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้วย่อมดับไป' เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้ หลุดพ้นแล้ว พรากได้แล้วในธรรมเหล่านั้น มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือกิเลสได้แล้วอยู่ สารีบุตรนั้นรู้ชัดว่า `การสลัดทุกข์ที่สูงๆ ขึ้นไปยังมีอยู่' เธอมีความเห็นว่า การสลัดทุกข์มีได้เพราะการ

---

[๑๓๙] องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๑/๕๓๑.

[๑๔๐] องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๑/๕๓๑.

กระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น

อีกประการหนึ่ง เพราะล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนะได้โดยประการทั้งปวงสารีบุตรบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ เพราะเห็นด้วยปัญญา อาสวะทั้งหลายของเธอจึงสิ้นไป สารีบุตรนั้นมีสติออกจากสมาบัติแล้ว พิจารณาเห็นธรรมที่ล่วงลับดับ แปรผันไปแล้วว่า `ได้ยินว่า ธรรมเหล่านี้ที่ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้วย่อมดับไป' เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้หลุดพ้นแล้ว พรากได้แล้วในธรรมเหล่านั้น มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดน คือ กิเลสได้แล้วอยู่ สารีบุตรนั้นรู้ชัดว่า `การสลัดทุกข์ที่สูงๆ ขึ้นไปยังมีอยู่' เธอมีความเห็นว่าการสลัดทุกข์มีได้เพราะการกระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น"[๑๔๑]

จากพระสูตรนี้จะพบว่า ตั้งแต่เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน การพิจารณาของพระสารีบุตรไม่สามารถเกิดขึ้นในขณะที่อยู่ในฌานสมาบัติแบบเดียวกับที่พระพุทธเจ้าทรงพิจารณาสภาวธรรมของเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน แต่จะพบว่าพระสารีบุตรจะต้องออกจากเนวสัญญานาสัญญาเสียก่อน แล้วจึงพิจารณาสภาวธรรมของเนวสัญญานาสัญญายตนฌานได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สารีบุตรนั้นมีสติออกจากสมาบัติแล้ว พิจารณาเห็นธรรมที่ล่วงลับ ดับ แปรผันไปแล้วว่า `ได้ยินว่า ธรรมเหล่านี้ที่ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้วย่อมดับไป' เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้หลุดพ้นแล้ว พรากได้แล้วในธรรมเหล่านั้น "สารีบุตรบรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนะอยู่ เธอมีสติออกจากสมาบัตินั้นแล้วพิจารณาเห็นธรรมที่ล่วงลับ ดับแปรผันไปแล้ว[๑๔๒]

เมื่อพระสารีบุตรบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติและออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ มีสติแล้วจึงพิจารณาสภาวธรรมความดับของสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติแล้ว พระสารีบุตรจึงบรรลุธรรม จากพุทธพจน์ที่ทรงตรัสว่า "บรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่เพราะเห็นด้วยปัญญา อาสวะ

---

[๑๔๑] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๕-๙๖/๑๑๔.

[๑๔๒] ดูรายละเอียดใน ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๕-๙๖/๑๑๔.

ทั้งหลายของเธอจึงสิ้นไป สารีบุตรนั้นมีสติออกจากสมาบัติแล้ว พิจารณาเห็นธรรมที่ล่วงลับ ดับ แปรผันไป แล้วว่า 'ได้ยินว่า ธรรมเหล่านี้ที่ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้วย่อมดับไป' เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้หลุดพ้นแล้ว พรากได้แล้วในธรรมเหล่านั้น"[๑๔๓]

๗. อานิสงส์ของนิโรธสมาบัติ

คุณประโยชน์ของนิโรธสมาบัติจำแนกออกได้เป็น ๒ ลักษณะ ได้แก่ อานิสงส์ที่ให้ผลโดยตรงแก่บุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ และอานิสงส์ที่ให้ผลแก่บุคคลอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ ดังนี้

๗.๑ ผลโดยตรงแก่บุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ

ผลที่เกิดขึ้นโดยตรงแก่บุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ มีในหลายๆ ลักษณะ ดังนี้

๑) เป็นผู้ถึงความสำเร็จ ๕ ประการ

อาหุเนยยสูตรและทักขิเณยยสูตรได้แสดงชนิดและประเภทของพระอริยบุคคลในระดับต่างๆ ตามภูมิธรรมที่ได้บรรลุแล้ว และแสดงถึงความเป็นบุคคลผู้มีคุณสมบัติของพระอริยะ บุคคลดังกล่าวเป็นกลุ่มบุคคลที่มีความพิเศษ อานิสงส์ในความเป็นบุคคลผู้ถึงความสำเร็จ ๕ ประการ ของพระอริยบุคคล (ทั้งพระอริยบุคคลที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้และที่ไม่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้) คือ

๑. อาหุไนย เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย

๒. ปาหุไนย เป็นผู้ควรแก่ของต้อนรับ

๓. ทักขิไนย เป็นผู้ควรแก่ทักษิณาของชาวโลกและเทวดา

๔. อัญชลีกรณียะ เป็นผู้ควรทำการอัญชลี

๕. โลกานุตตรปุณยเขตตะ เป็นเขตบุญอันยอดเยี่ยมแห่งโลก

ตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ในอาหุเนยยสูตร ว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๑๐ จำพวกนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ

---

[๑๔๓] ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๙๖๑/๑๑๔

ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลกบุคคล ๑๐ จำพวกไหนบ้าง คือ ๑. พระตถาคตอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ๒. พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ๓. ท่านผู้เป็นอุภโตภาควิมุต ๔. ท่านผู้เป็นปัญญาวิมุต ๕. ท่านผู้เป็นกายสักขี ๖. ท่านผู้เป็นทิฏฐิปัตตะ ๗. ท่านผู้เป็นสัทธาวิมุต ๘. ท่านผู้เป็นธัมมานุสารี ๙. ท่านผู้เป็นสัทธานุสารี ๑๐. ท่านผู้เป็นโคตรภู ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๑๐ จำพวกนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ฯลฯ เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก[๑๔๔]

และในทักขิเณยยสูตร ว่า ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๙ จำพวกนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวายควรแก่ของต้อนรับควรแก่ทักษิณาควรแก่การทำอัญชลีเป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลกบุคคล ๙ จำพวกไหนบ้าง คือ

๑. พระอรหันต์ ๒. บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่ออรหัตตผล
๓. พระอนาคามี ๔. บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอนาคามิผล
๕. พระสกทาคามี ๖. บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งสกทาคามิผล
๗. พระโสดาบัน ๘. บุคคลผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล
๙. โคตรภูบุคคล

ภิกษุทั้งหลาย บุคคล ๙ จำพวกนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ฯลฯ เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก[๑๔๕]

๒) เป็นที่พักผ่อนอันประเสริฐ("ทิฏฐธรรมนิพพาน"[๑๔๖] หรือ "ทิฏฐธรรมสุขวิหาร")

อานิสงส์ของนิโรธสมาบัติในการใช้เป็นที่พักผ่อนอันประเสริฐพบว่ามีอยู่ในพระสูตรหลายแห่งและมีการใช้สำนวนภาษาที่แตกต่างกัน อย่างเช่น

"พระพุทธเจ้าทรงมีธรรมเป็นเครื่องอยู่"[๑๔๗]

---

[๑๔๔] ดูรายละเอียดใน องฺ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖/๒๙ -- ๓๐.

[๑๔๕] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๑๐/๔๔๙ -- ๔๕๐.

[๑๔๖] สงฺ.สฬา.อ. (ไทย) ๓/๓๔๘/๒๐๓. ดูรายละเอียดใน **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๕๕๕.

[๑๔๗] ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓/๖., ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๓/๑๘ - ๑๙.

"พระพุทธเจ้าทรงเข้าอนุปุพพวิหารธรรม ๙"[๑๔๘]

"พระพุทธเจ้าเสด็จหลีกเร้นอยู่"[๑๔๙]

"พระสารีบุตรใช้นิโรธสมาบัติเป็นที่นอน"[๑๕๐]

"พระอนุรุทธะ พระนันทิยะ พระกิมิละ มีปฐมฌานจนถึงนิโรธสมาบัติเป็นเครื่องอยู่อย่างผาสุขในปัจจุบัน"[๑๕๑] ฯลฯ เหล่านี้เป็นต้น

ทุติยกามภูสูตรอรรถกถาระบุว่า ชื่อว่านิโรธนี้อย่างไร ตอบว่า การพิจารณาขันธ์ ๔ แล้วไม่เป็นไป ถามว่า เมื่อเป็นเช่นนั้น พวกภิกษุย่อมเข้านิโรธนั้น เพื่อประโยชน์อะไร ตอบว่า ย่อมเข้าเพื่อประโยชน์ว่า พวกเรา(เคย) เป็นผู้กระสันในความเป็นไปแห่งสังขารทั้งหลาย (บัดนี้) จักเป็นผู้ไม่มีจิตอยู่เป็นสุขตลอด ๗ วัน นิโรธนี้ชื่อว่าทิฏฐธรรมนิพพานนิพพานในปัจจุบัน[๑๕๒]

หนังสือพุทธธรรมระบุว่า เท่าที่ได้กล่าวมาในเรื่องความสุขนี้ เห็นควรสรุปให้เห็นขั้นตอนและประเภทชัดเจนขึ้นอีกครั้งหนึ่งซึ่งจะได้ดังนี้

ก. เวทยิตสุข (สุขที่เป็นเวทนา หรือสุขที่มีการเสวยอารมณ์)

๑. กามสุข สุขเนื่องด้วยกามหรือสุขเกิดจากกามคุณ

๒. ฌานสุข สุขเนื่องด้วยฌานหรือสุขที่เป็นวิบากแห่งฌาน (สุขเนื่องด้วยรูปฌาน ๔ ขั้น สุขเนื่องด้วยอรูปฌาน ๔ ขั้น)

ข. อเวทยิตสุข (สุขที่ไม่เป็นเวทนา หรือสุขที่ไม่มีการเสวยอารมณ์)

๓) นิโรธสมาบัติสุข

สุขเนื่องด้วยนิโรธสมาบัติคือการเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ เรียกว่านิพพานสุข สุขเนื่องด้วยนิพพาน[๑๕๓] เพราะสภาวะของนิโรธสมาบัติเป็น

---

[๑๔๘] ดูรายละเอียดใน องฺ.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๑/๕๓๒.

[๑๔๙] ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๑/๑๕๐., ดูรายละเอียดใน ขุ.อป.อ (บาลี) ๒/๓๓/๕๖.

[๑๕๐] ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๒/๓๕๗/๒๖.

[๑๕๑] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๒๕/๓๕๗.

[๑๕๒] ดูรายละเอียดใน สงฺ.สฬา.อ. (ไทย) ๓/๓๔๘/๒๐๓.,ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๘๒/๓๒๗ -- ๓๒๘.

[๑๕๓] ดูรายละเอียดใน **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**, หน้า ๕๕๕.

สภาพความดับของนามขันธ์ ๔ ที่มีความคล้ายกับสภาวะของนิพพาน ไม่มีสภาพความเกิด-ความดับของสังขารธรรมที่เบียดเบียน เป็นความสงบ สงัดที่พึงเข้าถึง และเป็นสภาวะของความสุขอันประณีตโดยปริยาย นิโรธสมาบัติเป็นที่หลีกเร้น เป็นธรรมเครื่องอยู่อย่างผาสุข เป็นวิหารธรรม เป็นที่พักผ่อนอันประเสริฐของพระอริยบุคคลทั้งหลาย ซึ่งเป็นการพักผ่อนด้วยการอาศัยอำนาจของฌานสมาบัติ และวิปัสสนาญาณเพื่อการเข้าถึง

๔) สมาธิวิปผาราฤทธิ์

สมาธิวิปผาราฤทธิ์ หมายถึง อำนาจหรือคุณวิเศษที่เกิดจากฌานสมาบัติของบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติได้ เป็นคุณวิเศษที่เกิดด้วยอำนาจสมถะในกาลก่อนหรือภายหลังสมาธิ หรือในขณะแห่งสมาธินั้น"[๑๕๔] คืออำนาจของฌานสมาบัติที่แผ่ซ่านไปทั่วร่างกายของผู้เข้านิโรธสมาบัติ ซึ่งจะคุ้มครองมิให้ได้รับอันตรายใดๆ ที่อาจเกิดขึ้นกับร่างกายและวัตถุสิ่งของที่เกี่ยวเนื่องกับผู้เข้านิโรธสมาบัติ อย่างเช่น "กรณีของพระสัญชีวะที่มิได้รับอันตรายจากไฟที่คนเลี้ยงโคที่ได้ช่วยกันทำฌาปนกิจร่างกายของท่าน เพราะคนเลี้ยงโคเข้าใจว่า ท่านได้มรณะภาพ"[๑๕๕] และกรณีของพระสารีบุตรที่ไม่ได้รับอันตรายใดๆ จากการทำร้ายของนันทะยักษ์ที่ฟาดกระบองลงบนศีรษะในขณะที่ท่านเข้าฌานสมาบัติในที่โล่งแจ้งและเป็นขณะที่อยู่ในนิโรธสมาบัติ[๑๕๖]

๕) อินทรีย์ผ่องใส

อินทรีย์ผ่องใส หมายถึง ร่างกายของผู้เข้าสมาบัติจะมีความผ่องใสที่สามารถเห็นและรู้สึกได้ในเชิงประจักษ์ ปรากฏอยู่ในพระสูตรหลายแห่งดังนี้

นิโรธสมาปัตติสูตร ระบุว่า.... ต่อมาเวลาเย็น ท่านพระสารีบุตรออกจากที่หลีกเร้นแล้วเข้าไปยังพระเชตวัน ท่านพระอานนท์ได้เห็นท่านพระสารีบุตรกำลังเดินมาแต่ไกลจึงถามว่า "ท่านสารีบุตรอินทรีย์ของท่านผ่องใสยิ่ง

---

[๑๕๔] พระพุทธโฆสเถระ, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๖๕๙.

[๑๕๕] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๖๐-๔๖๗/๕๐๐-๕๐๘.

[๑๕๖] ขุ.อุ. (ไทย) ๒๔/๓๔/๒๓๙.

นัก สีหน้าก็บริสุทธิ์ผุดผ่อง วันนี้ ท่านสารีบุตรอยู่ด้วยวิหารธรรมอะไร" ท่านพระสารีบุตรตอบว่า "ท่านผู้มีอายุ วันนี้ ผมล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวงเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ (สมาบัติที่ดับสัญญาและเวทนา) อยู่ ผมนั้นไม่ได้คิดว่า `เราเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ หรือเข้าสัญญาเวทยิตนิโรธแล้ว หรือว่าออกจากสัญญาเวทยิตนิโรธแล้ว"[๑๕๗]

มหาเวทัลลสูตร ระบุว่า.... สัตว์ผู้ตายคือทำกาละไปแล้วมีกายสังขาร วจีสังขาร และจิตตสังขารดับระงับไป มีอายุหมดสิ้นไป ไม่มีไออุ่น มีอินทรีย์แตกทำลาย ส่วนภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธ มีกายสังขาร วจีสังขาร และจิตตสังขารดับ ระงับไป แต่อายุยังไม่หมดสิ้นยังมีไออุ่นมีอินทรีย์ผ่องใส สัตว์ผู้ตาย คือ ทำกาละไปแล้วกับภิกษุผู้เข้าสัญญาเวทยิตนิโรธต่างกันอย่างนี้[๑๕๘]

สุสิมสูตร ระบุว่า ครั้งนั้น เทพบุตรบริษัทของสุสิมเทพบุตร เมื่อสุสิมเทพบุตรกำลังกล่าวสรรเสริญคุณของท่านพระสารีบุตรอยู่ ต่างปลื้มปีติเบิกบานใจ เกิดปีติโสมนัสมีรัศมีวรรณะเปล่งปลั่งปรากฏอยู่ ดุจแก้วมณีและแก้วไพฑูรย์อันงดงามตามธรรมชาติถูกนายช่างเจียระไนดีแล้ว แปดเหลี่ยม วางไว้บนผ้ากัมพลสีเหลือง ส่องแสงแพรวพราวสุกสกาวอยู่ ฉะนั้น เทพบุตรบริษัทของสุสิมเทพบุตร เมื่อสุสิมเทพบุตรกำลังกล่าวสรรเสริญคุณของท่านพระสารีบุตรอยู่ ต่างปลื้มปีติเบิกบานใจ เกิดปีติโสมนัส มีรัศมีวรรณะเปล่งปลั่งปรากฏอยู่ ดุจทองแท่งชมพูนุทเป็นของที่บุตรนายช่างทองผู้ขยันใส่เบ้าหลอมไล่มลทิน จนสิ้นราคีแล้ว วางไว้บนผ้ากัมพลสีเหลือง ส่องแสงแพรวพราวสุกสกาวอยู่ ฉะนั้น เทพบุตรบริษัทของสุสิมเทพบุตร ฯลฯ มีรัศมีวรรณะเปล่งปลั่งปรากฏอยู่ดุจดาวศุกร์เมื่ออากาศปลอดโปร่งปราศจากหมู่เมฆในฤดูสารทกาล ส่องแสงแพรวพราวสุกสกาวอยู่ในเวลาใกล้รุ่ง ฉะนั้น

เทพบุตรบริษัทของสุสิมเทพบุตร เมื่อสุสิมเทพบุตรกำลังกล่าวสรรเสริญคุณของท่านพระสารีบุตรอยู่ ต่างปลื้มปีติเบิกบานใจ เกิดปีติ

---

[๑๕๗] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๓๔๐/๓๔๗.

[๑๕๘] สํ.ข. (ไทย) ๑๗/๓๔๐/๓๔๖.

โสมนัส มีรัศมีวรรณะเปล่งปลั่งปรากฏอยู่ ดุจดวงอาทิตย์เมื่ออากาศปลอดโปร่งปราศจากหมู่เมฆในฤดูสารทกาล พวยพุ่งขึ้นสู่ท้องฟ้า ขจัดความมืดที่มีอยู่ในอากาศทั้งปวง ส่องแสงแพรวพราวสุกสกาวอยู่ ฉะนั้น[๑๕๙]

๖) ทำให้มารตาบอด

พระอริยบุคคลผู้บรรลุฌานสมาบัติตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงสัญญาเวทยิตนิโรธสมาบัติ ย่อมได้ชื่อว่าเป็นผู้ทำให้มารตาบอด ซึ่งมีข้อความปรากฏในพระสูตรดังต่อไปนี้

(๑) นิวาปสูตร ระบุว่า ที่ซึ่งมารและบริวารของมารไปไม่ถึง เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เราเรียกภิกษุนี้ว่า `ได้ทำมารให้ตาบอด คือ ทำลายดวงตาของมารเสียอย่างไม่มีร่องรอย ถึงการที่มารใจบาปมองไม่เห็น'

ฯลฯ

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง เพราะล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง ภิกษุบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ ก็เพราะเห็นด้วยปัญญา เธอย่อมมีอาสวะสิ้นไป เราเรียกภิกษุนี้ว่า `ได้ทำมารให้ตาบอด คือ ทำลายดวงตาของมารเสียอย่างไม่มีร่องรอย ถึงการที่มารใจบาปมองไม่เห็น และข้ามพ้นตัณหาอันเป็นเครื่องข้องอยู่ในโลกได้แล้ว"[๑๖๐]

(๒) ปาสราสิสูตร ระบุว่า

อนึ่ง เนื้อป่าเมื่อเที่ยวไปตามป่าใหญ่ ย่อมวางใจเดิน ยืน นั่ง นอน ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่ได้พบกับนายพรานเนื้อ แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เราเรียกภิกษุนี้ ว่า `ผู้ทำให้มาร ตาบอด คือ ทำลายดวงตาของมารอย่างไม่มีร่องรอย ถึงการที่มารใจบาปมองไม่เห็น

ฯลฯ

---

[๑๕๙] ดูรายละเอียดใน สํ.ส. (ไทย) ๑๕/๑๑๐/๑๒๒.

[๑๖๐] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๗๑/๒๙๓ - ๒๙๔.

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง เพราะล่วงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง

ภิกษุบรรลุสัญญาเวทยิตนิโรธอยู่ ก็เพราะเห็นด้วยปัญญา เธอย่อมมีอาสวะสิ้นไป เราเรียกภิกษุ นี้ว่า `ผู้ทำให้มารตาบอด คือ เป็นผู้ที่มารใจบาปมองไม่เห็นเพราะทำลายดวงตาของมารอย่างไม่มีร่องรอย' เป็นผู้ข้ามพ้นตัณหาอันข้องอยู่ในอารมณ์ต่างๆ ในโลกได้ ย่อมวางใจ เดิน ยืน นั่ง นอน ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะไม่ได้ดำเนินอยู่ในทางของมารใจบาป[๑๖๑]

คำว่า ได้ทำมารให้ตาบอด ความว่า ภิกษุไม่ได้ทำลายนัยน์ตาของมาร แต่จิตของภิกษุ ผู้เข้าฌานมีวิปัสสนาเป็นบาทอาศัยอารมณ์ชื่อนี้เป็นไป ดังนั้น มารจึงไม่สามารถเห็นได้เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ได้ทำมารให้ตาบอด คำว่า คือทำลายดวงตาของมารเสียอย่างไม่มีร่องรอย ความว่าโดยปริยายนั้นนั่นเอง เธอจึงทำลายแล้วโดยประการที่ดวงตาของมารจะไม่มีทาง คือ หมดทาง ไม่มีที่ตั้ง ไม่มีอารมณ์ คำว่า ถึงการที่มารใจบาปมองไม่เห็น ความว่า โดยปริยายนั้นนั่นเอง มารผู้มีบาปจึงมองไม่เห็น แท้จริง มารนั้นไม่สามารถเห็นร่างกาย คือ ญาณของภิกษุผู้เข้าฌานมีวิปัสสนาเป็นบาทนั้นด้วยตาเนื้อของตนได้[๑๖๒]

พระอริยบุคคลทั้งหลายที่เจริญปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์ โดยใช้ฌานสมาบัติตั้งแต่ปฐมฌานจนถึงนิโรธสมาบัติเป็นพื้นฐาน แห่งการเจริญปัญญาในการเพิกถอนกิเลส และด้วยอำนาจของปัญญาในการพิจารณาไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ จึงเป็นวิปัสสนาญาณที่ทำให้มารตาบอด มารมองไม่เห็น เพราะวิปัสสนาญาณที่เป็นไปในการเพิกถอนกิเลสจนเป็นผู้บรรลุความสงบ สงัด กำจัดอาสวะได้ตามกำลังปัญญาของตน เป็นอานิสงส์ของอริยปัญญาในพระพุทธศาสนาซึ่งมีความสัมพันธ์เชื่อมโยงมาถึงพระอริยบุคคลผู้ที่สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้

---

[๑๖๑] ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๕ - ๓๑๖.

[๑๖๒] ม.มู.อ. (ไทย) ๒/๒๗๑/๙๖.

๗.๒ ผลแก่บุคคลอื่นที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติ

อานิสงส์ต่อบุคคลอื่น หมายถึง ผลแห่งบุญที่เกิดขึ้นกับผู้ที่ได้ถวายทานแก่พระอริยบุคคลผู้ออกจากนิโรธสมาบัติใหม่ๆ เป็นบุคคลแรก ปรากฏข้อความดังนี้

๑) กุณฑธานเถรปทานระบุว่า เราจักพยากรณ์ผู้ที่บำรุงพระพุทธเจ้าผู้เป็นดังพญาเนื้อชาติไกรสร ท่านทั้งหลายจงฟังเรากล่าวเถิด ผู้นั้นจักเป็นเทวราช ๑๑ ชาติและเป็นพระเจ้าจักรพรรดิ ๓๔ ชาติ ในกัปที่ ๑๐๐,๐๐๐ พระศาสดาพระนามว่าโคดม ตามพระโคตร ทรงสมภพในราชกุลโอกกาก ราช จักอุบัติขึ้นในโลกผู้นั้นจักด่าสมณะทั้งหลายผู้มีศีล ผู้ไม่มีอาสวะ จักได้การขนานนามเพราะวิบากแห่งบาปกรรม เขาจักมีนามว่ากุณฑธานะ[๑๖๓]

สักกุทานสูตรอรรถกถา ระบุว่า จริงอยู่ ในปฏิสัมภิทามรรค ท่านหมายเอานิโรธสมาบัตินี้ ถามว่า อย่างไร ชื่อว่าญาณในสัญญานิโรธสมาบัติ เพราะประกอบด้วยพละ ๒ เพราะสงบระงับสังขาร ๓ เพราะญาณจริยา ๑๖ เพราะสมาธิจริยา ๙ เพราะความเป็นผู้เชี่ยวชาญ ดังนี้แล้ว จึงกล่าวว่า บทว่า ทฺวีหิ พเลหิได้แก่ พละ ๒ คือ สมถพละ วิปัสสนาพละ. พึงทราบความพิสดารต่อไป กถาว่าด้วยนิโรธสมาบัตินี้นั้น ท่านพรรณนาไว้แล้วในวิสุทธิมรรคแล. ก็เพราะเหตุไร พระเถระนี้ไม่เข้าผลสมาบัติ แต่เข้านิโรธสมาบัติ ? เพราะจะอนุเคราะห์เหล่าสัตว์. จริงอยู่ พระมหาเถระนี้ ใช้สมาบัติได้แม้ทั้งหมด แต่โดยมากท่านเข้านิโรธสมาบัติ เพราะจะอนุเคราะห์สัตว์. เพราะเมื่อท่านเข้านิโรธสมาบัตินั้นแล้วออก สักการะแม้มีประมาณน้อยที่เขากระทำ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มากเป็นพิเศษแล[๑๖๔]

อาจามทานอรรถกถา ระบุว่า บทว่า โมทิตา จามทายิกาความว่า ก็หญิงชื่อนั้นถวายทานเพียงข้าวตัง ยังบันเทิงอยู่ด้วยทิพยสมบัติในกามาวจรสวรรค์ชั้นที่ ๕ ท่านแสดงว่า ขอท่านจงดูผลของทานซึ่งพรั่งพร้อมด้วยเขตสัมปทา [คือพระทักขิไณยบุคคลผู้เป็นปฏิคาหก] ท้าวสักกะ สดับว่าทานของ

---

[๑๖๓] ดูรายละเอียดใน ขุ.อ. (ไทย) ๓๒/๖-๑๑/๑๕๐ ๒ ๑๕๑.

[๑๖๔] ดูรายละเอียดใน ขุ.อุ.อ. (บาลี) --/๒๗/๒๐๗.

หญิงนั้นมีผลใหญ่ และมีอานิสงส์ผลใหญ่แล้ว เมื่อทรงสรรเสริญทานนั้นอีก จึงตรัสว่า น่าอัศจรรย์จริงหนอ ทานที่หญิงผู้ยากไร้ตั้งไว้ดีแล้ว ในพระคุณเจ้ากัสสปะ ด้วยไทยทานที่นาง นำมาแต่ผู้อื่น ทักษิณายังสำเร็จผลได้จริงหนอ ข้อที่นารีผู้งามทั่วสรรพางค์ สามีมองไม่จืด ได้รับอภิเษก เป็นเอกอัครมเหสีของพระเจ้าจักรพรรดิ ก็ยังไม่เท่าเสี้ยวที่ ๑๖ ของอาจามทานนี้ [ถวายข้าวตัง] ทองคำร้อยนิกขะ ม้าร้อยตัว รถเทียมม้าอัสดรร้อยคัน หญิงสาว ผู้สวมกุณฑลมณีจำนวนแสนนางก็ยัง ไม่เท่าเสี้ยวที่ ๑๖ ของอาจามหานนี้ พระยาช้าง ตระกูลเหมวตะ มีงางอน มีกำลังและว่องไว มีสายรัดทองคำ มีตัวใหญ่ มีเครื่องประดับเป็นทองร้อยเชือก ก็ยังไม่เท่าเสี้ยวที่ ๑๖ ของอาจามทานนี้ ถึงแม้พระเจ้าจักรพรรดิ ทรงครองความเป็นเจ้า ทวีปใหญ่ทั้งสี่ ก็ยังไม่เท่าเสี้ยวที่ ๑๖ ของอาจามทานนี้[๑๖๕]

อานิสงส์ที่เกิดกับบุคคลผู้ที่ได้ถวายทานแก่พระอริยบุคคลที่ออกจากนิโรธสมาบัติ พบว่า การปฏิบัติใดๆ หรือการถวายทานแก่พระอริยบุคคลผู้ออกจากนิโรธสมาบัติใหม่ๆ พบว่ามีอานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่และจัดเป็นทิฏฐธรรมเวทนียกรรม คือ กรรมที่ให้ผลในทันทีหรือภายใน ๗ วันพระอริยบุคคลผู้เข้านิโรธสมาบัติจึงได้ชื่อว่าโลกานุตตรปุณยเขตตะ เป็นเขตบุญอันยอดเยี่ยมแห่งโลกทานที่ได้ถวายแก่พระอริยบุคคลผู้ออกจากนิโรธสมาบัติจะให้ผลในทันที

ดังนั้น การถวายทานหรือการกระทำใดๆ แก่พระอริยบุคคลผู้ออกจากนิโรธสมาบัติที่จัดเป็น "ปริปักกทิฏฐธรรมเวทนียกรรมนั้นจะต้องถึงพร้อมด้วยสัมปทาทั้ง ๔" คือ

๑. เจตนาสัมปทา มีเจตนาอันแรงกล้ายิ่งในการทำกุศลนั้น

๒. ปัจจยสัมปทา ปัจจัยที่ทำกุศลนั้นได้มาด้วยความบริสุทธิ์

๓. วัตถุสัมปทา บุคคลผู้รับทานนั้นเป็นพระอนาคามีหรือพระอรหันต์

๔. คุณาติเรกสัมปทา พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ผู้รับทานนั้นถึงพร้อมด้วยคุณอันพิเศษ คือ ออกจากนิโรธสมาบัติใหม่ๆ

---

[๑๖๕] ดูรายละเอียดใน ขุ.วิ.อ. (บาลี) --/๑๘๙ - ๑๙๔/๑๑๑ - ๑๑๒.

ดังนั้น การถวายทานจะต้องบริบูรณ์พร้อมทั้งสองส่วน คือ ๑) ฝ่ายผู้ถวายทาน ๒) ฝ่ายของผู้รับทานนั้นจึงส่งให้ทานนั้นมีผลมากมีอานิสงส์มาก

การตั้งความปรารถนาเพื่อฐานะอันประเสริฐในพระพุทธศาสนาทั้งหลายล้วนมีส่วนเกี่ยวข้องกับนิโรธสมาบัติทั้งสิ้น โดยเป็นผลจากการถวายทานแก่พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระอริยบุคคลที่ออกจากนิโรธสมาบัติ เพราะมีจิตเลื่อมใส เกิดศรัทธา แล้วตั้งความปรารถนาในฐานะนั้นๆ หรือได้รับการพยากรณ์ผลแห่งทานเมื่อได้ถวายทานแล้ว ซึ่งผลแห่งทานนั้นได้ส่งผลให้ประสพแต่กุศลวิบากและให้ผลต่อเนื่องที่ยาวนานทั้งสิ้น จากฐานข้อมูลในพระพุทธศาสนาไม่พบว่ามีอานิสงส์ของทานชนิดใดที่จะให้ผลมากและยิ่งใหญ่เทียบเท่ากับการถวายทานกับพระอริยบุคคลผู้ที่เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติเลย จากเหตุผลข้อนี้จึงมีน้ำหนักเพียงพอที่จะสนับสนุนสมมติฐานที่ว่า อานิสงส์ของทานที่ได้ถวายแก่พระอริยบุคคลทั้งหลายที่เพิ่งออกจากนิโรธสมาบัติให้ผลที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในบรรดาทานทั้งหลาย

นิโรธสมาบัติมีลักษณะสภาวะที่เป็นอาการดับลงของสังขาร ๓ ไม่มีจิตในขณะที่อยู่ในนิโรธสมาบัติ สภาวะนั้นไม่แตกต่างจากคนตาย มีเพียงกัมมชรูป คือ ไออุ่นเป็นเครื่องรักษาสภาพแห่งความมีชีวิตไว้ โดยมหาภูตรูป ๔ ยังไม่เสื่อมสลายไป เพราะร่างกายยังมีอาหาร หล่อเลี้ยงความมีชีวิตของผู้เข้านิโรธสมาบัติต่อไปได้ถึง ๗ วัน แม้ไม่มีการกินอาหารเข้าไปเลย ในการเข้านิโรธสมาบัติสามารถอยู่ในสมาบัตินั้นได้นานที่สุด ๗ วัน หากไม่มีสิ่งใดมาเป็นเงื่อนไขที่ทำให้ต้องออกจากสมาบัติเสียก่อน เหตุที่ทำให้ต้องออกจากนิโรธสมาบัติก่อนเวลามีอยู่ ๓ ประการ คือ ๑) อายุสังขารที่เหลืออยู่ไม่ถึง ๗ วัน ๒) พระพุทธเจ้าทรงเรียกหา ๓) สงฆ์เรียกหา

คุณสมบัติของผู้เข้านิโรธสมาบัติ ผู้ที่จะสามารถเข้านิโรธสมาบัติได้นั้นจะต้องเป็น พระอริยะบุคคล ๒ จำพวกเท่านั้น คือ (๑) พระอนาคามี และ (๒) พระอรหันต์ ที่มีความชำนาญในสมาบัติ ๘ และบุคคลดังกล่าวนั้นจะต้องเป็นพระอริยบุคคลที่อยู่ในปัญจโวการภพเท่านั้น หมายถึง ภพภูมิของสัตว์ที่มีองค์ประกอบของชีวิตที่มีขันธ์ ๕ ครบ ซึ่งสัตว์ดังกล่าวนี้อยู่ในสุคติภูมิ ๒๒ ประกอบด้วยภูมิต่างๆ ดังนี้ มนุสสภูมิ ๑ เทวภูมิ ๖ พรหมภูมิ ๑๕

บทที่ ๒๑

ประสบการณ์เจริญเมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูง

๑. พระสมศักดิ์ กิตฺติธมฺโม

๑.๑ ลำดับการปฏิบัติสมถะและวิปัสสนา

พ.ศ. ๒๕๔๗ - ๒๕๕๐	ปฏิบัติสมถกรรมฐาน บริกรรม “สัมมาอะระหัง”
พ.ศ. ๒๕๕๐ - ๒๕๕๒	ปฏิบัติสมถกรรมฐานวรรณกสิณ ที่วัดยานนาวา
พ.ศ. ๒๕๕๒- ๒๕๕๔	ปฏิบัติอานาปานสติ แบบ โกเอ็นก้า
พ.ศ. ๒๕๕๖	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จำนวน ๔๕ วัน ณ พุทธอุทธยาน นครสวรรค์
พ.ศ. ๒๕๕๙- ๒๕๖๐	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”จ.นครราชสีมาสมทบนิสิตปริญญาโท (วิ) รุ่น ๑๑ และรุ่น ๑๓ (ก.ค. ๒๕๕๙ – พ.ค. ๒๕๖๐ รวม ๑๑ เดือน)
พ.ศ. ๒๕๖๐	ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและเมตตาเจโตวิมุตติ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี ” เขาใหญ่ ก.ค. ๒๕๖๐ - พ.ย. ๒๕๖๐ รวม ๕ เดือน
พ.ศ. ๒๕๖๒ - ๒๕๖๓	ปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติ/เมตตาอินทรีย์ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี ” ก.ค. ๒๕๖๒– ก.พ. ๒๕๖๓ รวม ๗ เดือน

๑.๒ เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามลำดับบันได ๗ ขั้น

ปฏิบัติร่วมกับพระนิสิตปริญญาโท (วิ) มจร. บาฬีศึกษาพุทธโฆส รุ่น ๑๑ และสมทบคัดเลือกผู้เข้าศึกษา นิสิตปริญญาโท (วิ) รุ่น ๑๓

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี)ประธานวิปัสสนาจารย์ และ พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญฺโญ) ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี”จ.นครราชสีมา

ก.ค.- พ.ย. ๒๕๕๙ สอบอารมณ์กับพระครูปลัดสัมพัฒนธรรมาจารย์ (นิรันดร์ อภิปุญฺโญ)

ธ.ค. ๒๕๕๙ - ก.พ. ๒๕๖๐ สอบอารมณ์กับพระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป/เห็นนาม (นามรูปปริจเฉทญาณ)

รูป คือ สิ่งที่รับรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ

สัปดาห์ที่ ๑- ๓

การเดินจงกรม : มีฟุ้งซ่านกำหนดหายเร็วขึ้น ประมาณ ๒ - ๓ นาที มีสติตามการเคลื่อนไหวของเท้า ในสัปดาห์ที่ ๓ ค่อยๆรู้สึกเห็นอาการเคลื่อนไหวภายในเท้าขณะ ยก ย่าง เหยียบ เหมือนมีลมเคลื่อนไหว รู้สึกถึงอาการดันขึ้น ผลักไป และดึงลง ของเท้าเหมือนไฮดรอลิกขยับทีละนิดๆ รู้สึกยุบยิบใต้ฝ่าเท้า

การนั่งกำหนดพอง-ยุบ : ยังมีง่วงในช่วงเช้ามืดมีฟุ้งเป็นภาพเสียงในอดีต กำหนดจางไปเร็วขึ้น แต่ฟุ้งก็มาบ่อยๆอาการพองยุบของท้อง จับได้ชัดเจนในช่วงสัปดาห์ที่ ๓ เห็น ต้น กลาง ปลาย ชัดเจน นุ่มนวล และช้าลง

เวทนาขณะนั่ง : อาการชาที่เท้า ตึง ปวด มาเร็วขึ้นเรื่อยๆ กำหนดจี้ไปที่ตรงที่ปวด ปวดมาก ไปกำหนดที่ใจสลับกับที่ปวด มีอาการย้ายที่ปวด แสบร้อนที่ไหล่ซ้าย ปวดก้นซ้าย-ขวา ปวดเท้าซ้าย-ขวากำหนดจุดที่ปวดมากสลับกันไป จนถึงสัปดาห์ที่ ๓ นั่งครบ ๖๐ นาทีอาการปวดยังไม่คลายจาง

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

พิจารณา**อนิจจัง**(ความไม่เที่ยง) **ทุกขัง**(ทนได้ยาก) **อนัตตา**(ไม่ใช่ตัวตน) กราบ ๑๕ นาที, เดิน ๑ ชั่วโมง (๓ ระยะ),นั่ง ๑ ชั่วโมง กำหนดอิริยาบถย่อย ,กำหนดต้นจิต เช่น อยากเดิน อยากกลับฯลฯ

สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ ๔

การเดินจงกรม : เห็นอาการภายในเท้าขณะ ยก ย่าง เหยียบ เหมือนมีลมเคลื่อนไหว รู้สึกถึงอาการดันขึ้น ผลักไป และดึงลงของเท้า รู้สึกยุบยิบใต้ฝ่าเท้า ชัดเจนขึ้น

การนั่งกำหนดพอง-ยุบ : ยังมีอาการฟุ้งเป็นภาพเสียงในอดีต แต่กำหนดจางไปเร็วขึ้น อาการพองยุบของท้อง เห็น ต้น กลาง ปลาย ชัดเจน นุ่มนวล และช้าเนิบนาบ

เวทนาขณะนั่ง : มีอาการชาที่เท้า ตึง ปวด มาเร็วขึ้น กำหนดจี้ไปที่ตรงที่ปวด ปวดมาก ไปกำหนดที่ใจ สลับกับที่ปวด ปวดก้นกำหนดจุดที่ปวดมาก สลับกันไป นั่งครบ ๖๐ นาที ทนอาการปวดได้ แต่ยังไม่คลายทีเดียว

ญาณที่ปรากฏ ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ, ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ (แบบอ่อน)

ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

ญาณปัญญาเห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นความเกิดแปรปรวนดับไป เห็นโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

กราบ ๑๕ นาที ,เดิน ๑ ชั่วโมงครึ่ง (๖ ระยะ) ,นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง กำหนดรู้อารมณ์อื่นๆ, กำหนดอิริยาบถย่อย กำหนดต้นจิต ให้ละเอียดขึ้น

สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ ๕- ๘

การเดินจงกรม : เห็นอาการเคลื่อนไหวภายในเท้าละเอียดยิ่งขึ้น. รู้สึกเพลิดเพลินยินดี มีอาการฟุ้งมากขึ้น แต่กำหนดหายไว มีปฏิฆะขัดเคืองมากขึ้น

การนั่งกำหนดพอง-ยุบ : ฟุ้งเล็กน้อย กำหนดจางไปเร็วขึ้น อาการ

พองยุบ นุ่มนวล และแนบแน่น มีจังหวะหยุดนิ่ง“รู้หนอ”บางช่วงนิ่งนาน เพิ่ม“ยุบหนอ-นั่งหนอ” มีความเพลิดเพลิน สว่างๆ บางครั้งรู้สึกเหมือนยุงกัด แมลงไต่ตามหน้า ตามตัวต่อๆมา พองยุบจางๆลง ยุบมีหลายชั้น

เวทนาดับ แล้วกลับมาใหม่ : ขณะนั่งกำหนดเวทนาผ่านแล้วปวดสูงสุดจน ขนหัวลุก ตัวเกร็งสะท้านทั้งกาย หายปวดเป็นปลิดทิ้ง ตัวเย็นวาบ ขนลุกสว่างวาบทั้งตัวในสัปดาห์ต่อๆมากำหนดเวทนาคลายหายได้ ไม่กังวล อีกแต่เปลี่ยนที่ปวดจุดอื่น กำหนดหายได้ ยิ่งมีเวทนายิ่งสว่างมากสมาธิตั้งมั่น

สภาวญาณที่ปรากฏใน ขั้นที่ ๓ คือ ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ (แบบแก่) , ญาณที่ ๔ อุทยัพพยญาณ, ญาณที่ ๕ ภังคญาณ

ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

ปัญญาเห็นสังขารรูป-นามว่าเป็นภัย เป็นโทษเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ ปฏิบัติเหมือนช่วงสัปดาห์ที่ ๕ –๘เพิ่มการกำหนดจุด ๕ จุด เพิ่มครั้งละ ๒ จุด แต่ละบัลลังก์จนครบ ๒๘ จุด ใช้เมื่อพองยุบจางหายไป

สภาวธรรมที่เกิดขึ้นในสัปดาห์ที่ ๙- ๑๒

การเดินจงกรม : รู้อาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุภายในเท้าชัดขึ้น เห็นอาการขาดของรูปขณะยก ย่าง เหยียบ เพลิดเพลินยินดี ฟุ้งมีขณะเดิน กำหนดหายไว ยังมีปฏิฆะขัดเคืองมากขึ้น เมื่อใครเดินผ่านหน้าไม่สามารถกำหนดจิตทัน

การนั่งกำหนดพอง-ยุบ : พองยุบ เนิบๆ ช้าๆยุบหลายชั้นจางๆลง จับไม่ค่อยได้ ไปกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ ๕ จุด เพิ่มครั้งละ ๒ จุด ในแต่ละวัน จนครบ ๒๘ จุด

เวทนาขณะนั่ง : รู้สึกสับสนอาการแปรปรวนของสภาวธรรม ไม่สามารถบังคับบัญชาได้ รู้สึกกลัวๆ มีอาการเบื่อๆ การกำหนดจุดทำให้เกิดความสงบกายใจ คลายความเบื่อได้ เมื่อจับอาการพองยุบไม่เจอ

สภาวญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๖ ภยญาณ,ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม

การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา โดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน ปฏิบัติดังนี้ เหมือนช่วงสัปดาห์ที่ ๑๒ เดิน ๒ ชั่วโมง , นั่ง ๒ ชั่วโมง เพิ่มการกำหนดจุด ๒๘ จุด ใช้ในกรณีพองยุบจางหายไป

สภาวธรรมที่เกิดขึ้นใน สัปดาห์ที่ ๑๓–๒๐

การกราบ : รู้สึกถึงวาโยธาตุในการเคลื่อนไหวมือ ไม่รู้สึกว่าเป็นมือ และขณะก้มตัวรู้สึกเห็นตัวขยับลงทีละจังหวะๆ

การเดินจงกรม : ไม่รู้สึกว่าเป็นเท้า รู้สึกเพลิดเพลิน อาการฟุ้งมีเล็กน้อย มีภาพในอดีตจรมา กำหนดไม่กี่ครั้งหายดับไปหายไว ปฏิฆะขัดเคืองลดลงมีอาการเบื่อกับความรู้สึกไม่ก้าวหน้า ซ้ำๆเดิมๆ

การนั่งกำหนดพอง-ยุบ : เนิบๆ ช้าๆ ยุบยาวหลายชั้น เบามาก จับไม่ค่อยได้ นิ่งนาน กำหนด นั่งหนอ-ถูกหนอ ครบ ๒๘ จุด กำหนดจุดไปเรื่อยๆ เพลิดเพลินยินดี มีความสงบ กายเบา ใจเบา มีความสว่างในช่วงเลย ๖๐ นาทีไปถึง ๒ ชั่วโมง มีอาการตัวดีดตรงขึ้นมาเองบ่อยๆ เมื่อตัวงอเอน

เวทนาขณะนั่ง : อาการชา ตึง ปวดเท้า ปวดก้นซ้าย ขวายังมีกำหนดตามอาการ คลายตัว เมื่อกำหนดจุดต่างๆ มีสุขเวทนาเกิดขึ้น สงบกายใจ

สภาวญาณที่ปรากฏคือ ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ,ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขาญาณ

ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม.

ปัญญารู้เห็นขึ้นมาว่า รูปนามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุปัจจัย เบื่อหน่ายอยากหนีพ้นก็หนีไม่พ้น จำต้องวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย คือไม่มีอภิชฌาและโทมนัส ในสังขารรูปนาม แต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามเพ่งความเกิดดับของรูปนาม

๑๓ ธ.ค. ๒๕๕๙ เริ่มสอบอารมณ์กับ พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

วิธีปฏิบัติ : เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง(๖ ระยะ),กำหนดถี่ๆ ให้เห็นเกิดดับถี่ๆ

นั่ง ๑ ชั่วโมง (ลดลงจาก ๒ ชั่วโมง เพราะสมาธิมากเกินไป ให้เพิ่มสติพละ)ถ้ายุบเบาๆ กำหนด "เบาหนอ",ถ้ายุบหาย กำหนด "นั่งหนอ รู้หนอ", ถ้าเคลิ้มให้รู้ตาม "เคลิ้มหนอ" อย่าทำให้หาย ไม่ข่ม (ไม่กำหนดง่วงหนอ) ,ไม่แก้ไขสภาวะ ให้จิตรู้ตามอาการเป็นจริงเท่านั้น

เมื่อออกจากการนั่ง ให้กำหนดรู้สภาวธรรมต่างๆ จนคลายจางดับไปให้หมด อย่าให้ค้าง ถ้ามีปวด มีเวทนาให้กำหนดจี้ข่มให้คลายออก ไม่ให้ค้าง ,เวลานอน กำหนดนอนหนอ แล้วไล่ไปกำหนดจุดที่สัมผัส เช่น ส้นเท้า น่อง ก้น ไหล่ เน้นกำหนดอิริยาบถย่อย ให้ได้ ๘๐ %กำหนดต้นจิต อยากลุก อยากนั่ง อยากจับ อยากเปิด ๘๐ –๑๐๐%

ประสบการณ์สภาวธรรมในสัปดาห์ที่ ๒๑- ๒๘

การกราบ : เมื่อเคลื่อนไหวมือไม่รู้สึกว่าเป็นมือเป็นแขนรู้สึกเพียงเคลื่อนไหวเพลิดเพลิน

การเดินจงกรม : สติแนบแน่นในการเดินจงกรม เบาเหมือนเดินบนปุยเมฆ ไม่รู้สึกว่าเป็นเท้า รู้สึกเพลิดเพลิน มีภาพในอดีตจรมา กำหนดครั้งเดียวหายดับไป ขะมักเขม้นในการปฏิบัติ ลืมเวลา ลืมวันลืมคืน ต่อๆมาเดินแล้ว เท้าจางๆ

การนั่งกำหนดพอง-ยุบ : อาการพองเหวี่ยงออกไปนอกตัวหลายชั้นขยายออกไป ยุบกลับมาแรงเหวี่ยงทำให้ตัวโยกยุบเบามาก เบาลงเป็นชั้นๆ แล้วก็พองเหวี่ยงออกไปนอกกายอีก กำหนดจดจ่อทุกอารมณ์ รู้สึกเหน็ดเหนื่อย

สัปดาห์ต่อๆมา มีอาการเคลิ้มๆ ดึงตัวงอลงไป กำหนดเคลิ้มหนอๆ พองยุบเปลี่ยนเป็นเส้นสั่นขึ้นลง เบาลง ยุบยาวช้าๆดิ่งลงไปลึกตามรู้ลงไปถึงสุดท้องน้อย ต่อๆมาเปลี่ยนยุบเบาๆ แทบจับไม่ได้ กระแทกๆเบา กลับขึ้นมาใหม่ เนิบนาบช้าๆ

เวทนาขณะนั่ง : ต่อจากสัปดาห์ที่ ๒๐ อาการชา ตึง กำหนดจี้ลง

ไป คลายตัว แล้วกลับมาตรึงรัดรวมกันทั้งเท้าซ้ายขวา บิดค่อยๆรุนแรงขึ้นๆ แต่จิตที่กำหนดไม่ทุกข์ จิตตั้งมั่นมาก ตัวดีดตั้งตรงขึ้นมาเอง

สัปดาห์ต่อๆมา อาการชาตึงปวดขาที่บิดรวมกันเป็นระยะ สุดก็กระตุกๆ ขนลุกหลายครั้ง เกิดปีติ ค่อยๆคลายลง สบายกายใจ ตัวเบาขึ้นๆ

เริ่มอธิษฐานธรรม : พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี) จะให้ผู้ปฏิบัติที่มีสภาวธรรมสูงถึงญาณ ๑๑ แล้วเริ่มบทอธิษฐานไปครั้งละบท เมื่อสภาวธรรมเกิดขึ้นก้าวหน้าไปตามที่ได้อธิษฐานแล้วก็ทิ้งบทเดิมไป แล้วอธิษฐานบทใหม่ต่อไปทีละบทจนผ่านญาณ ๑๖ เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์ก็จะเริ่มเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเพื่อบรรลุธรรมเบื้องสูงต่อไป

๑๓ ม.ค. ๒๕๕๙ อธิษฐานบทที่ ๕ “ในขณะกำหนดขอให้ญาณเกิดขึ้นไปตามลำดับ จนกระทั่งเมื่อจิตรู้สุดท้ายหมดสิ้นสุดไปแล้ว ขอให้เข้าถึงที่ที่ไม่มีรูปนามทั้งสองด้วยเทอญ”

ผลการปฏิบัติโดยรวมหลังอธิษฐาน : อาการพองยุบ เบาๆ เต้นเหมือนชีพจรตุ๊บๆเล็กๆ ตามรู้ลงข้างล่างท้องน้อย เคลิ้มลงๆ ตัวอ่อนลงเหมือนไฟตก ดับมืด ตัวอ่อนลงพองยุบตุ๊บๆ เล็กๆ เบามากนานสัก ๑๕ วินาที ค่อยๆยืดตัวขึ้น ตัวดีดขึ้นมาตรงแน่ว สว่างโล่งเหมือนอยู่คนเดียวในโลกนานสัก ๓๐ นาที อาการเท้ารัดตึงแน่น ใจไม่มีความทุกข์ ค่อยๆคลายออกทีละนิดจนหมด ออกจากสมาธิแล้ว รู้สึกสดชื่นไม่เคยมีมาก่อน สงสัยสภาวะนี้คืออะไร ?

ไม่ว่ากำหนด อารมณ์ใด เช่น ภาพ เสียง ความคิด ฯ กำหนดครั้งเดียวดับวูบ สักพักตัวดีดขึ้นมาเอง ลองทำดูเป็นสิบครั้ง ดับวูบทุกครั้ง

วันต่อๆมา อาการเท้ารัดตึงมาเร็ว ชาหนอ ตึงหนอ เคลิ้มดับวูบเป็นขณะๆ ภาพมากำหนดดับวูบในครั้งเดียว พองยุบ เบาๆจางๆ กำหนดตามรู้ลงไป เคลิ้มลงๆ เล็กจนเหลือเป็นจุดเท่าปลายเข็ม สว่างวาบจากปลายเข็มเหมือนเกิดระเบิดจากกลางท้อง ตัวกระตุกไปทั้งตัว สว่างวาบไปทั้งตัว ตัวทรุดหมอบลงไปจิตจับอะไรไม่ได้ สักพักตัวกระตุกเกร็งไปทั้งตัวทั้งขาหลายครั้ง กระดูกลั่นกร็อบ เข้าสู่ความสุขสดชื่นมาก จนคลายจากสมาธิ

๒๑ ม.ค. ๒๕๕๙ อธิษฐานธรรมบทที่ ๗ “ขอให้รูปนามทั้งสองอย่าง เข้าสู่ความดับทุกข์คือพระนิพพาน ซึ่งเป็นอสังขตธรรมธาตุอันเป็นสุขประเสริฐด้วยเทอญ”

ผลการปฏิบัติโดยรวมหลังอธิษฐาน : กำหนดขณะ ฉัน, กราบ เช่นคิด ภาพจรมา เห็นหนอ ภาพดับวุ๊บเคลิ้ม วนลงไปท้องน้อย ขาดดับๆ ดูดลงไป ตัวสั่นกระตุกๆ ขาดรู้ไป สัก ๑ นาที เข้าสู่ความสงบเย็น ในบัลลังก์ อาการพองยุบ ถี่ๆ รัวๆ เบาๆ เคลิ้มทั้งบัลลังก์ เท้ารัดตึงเป็นชิ้นเดียวกัน . มีภาพจรมา กำหนดเห็นหนอ ดับซ้อนๆ ตามรู้ลงไปท้องน้อย ขาดรู้ๆ ตัวสั่นกระแทกเหมือนนั่งรถวิ่งบนทางขรุขระ กระแทกไปมาทั้งตัว ขาดรู้ มืดสนิท ตัวสะบัดสั่นโลกสะเทือนเลื่อนลั่น ไปมาสัก ๒ - ๓ นาที ค่อยสงบเงียบ มืดนิ่ง พองยุบจางๆไกลๆอยู่ในสภาวะนี้นานสัก ๓๐ นาที ค่อยๆสว่างขึ้น ค่อยๆคลายตัว เป็นเกือบทุกบัลลังก์

ผลการปฏิบัติโดยรวม : ช่วงนี้สภาวะเหมือนจะวนซ้ำกลับไปอีก เป็นการทวนญาณ ทวนสภาวะ ให้ละเอียดสมบูรณ์ เพื่อสู่มรรคญาณ. กราบมือเหมือนหายไป. อาการพองยุบ เล็กลงๆ เต้นถี่รัวๆจางๆ เหมือนดวงไฟหรี่ๆ ดูดวนลงๆ จะขาดรู้

สภาวญาณที่ปรากฏคือญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ตอนต้น)

ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม

กำหนดความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามและเบญจขันธ์ซึ่งเป็นผลมาจากความดับลงแห่งความยึดถือจนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคืน. นั้นว่า สลัดคืนแล้วหนอ ๆ

๑๐ ก.พ. ๒๕๕๙ (อธิษฐานบทสุดท้ายก่อนปิดโครงการ) “ขอให้ธรรมที่ข้าพเจ้าได้แล้วทั้งหมด จงเกิดเป็นพระธรรมจริง พระธรรมแท้ที่ทำให้สามารถหลุดพ้นจากอบายภูมิทั้ง ๔ คือ นรก เปรต อสุรกาย และเดรัจฉานด้วยเทอญ

ผลการปฏิบัติโดยรวม (วันมาฆบูชา เสาร์ที่ ๑๑ ก.พ. ๒๕๕๙)

มีประสบการณ์อัศจรรย์ มีอาการถ่ายท้องเป็นน้ำแต่ไม่ปวดท้อง

เป็นวันที่สาม อาการพองยุบเบาลง เล็กลง มีเวทนาแรงขึ้นๆ กำหนดรู้หนอจี้ลงไปเบา มีอาการตอบสนองของวาโยธาตุวิ่งคลายตัวทุกครั้ง จี้ลงไปเห็นวาโยธาตุเล็กเท่าปลายเข็ม สว่างวาบแล้วดับลงอย่างแรง เหมือนไฟดับ หัวทิ่มลงไปอยู่กับพื้นไม่รู้สึกตัวสัก ๑๐ วินาที ค่อยสติความรู้สึกตัวปรับกายขึ้นมา พองยุบเปลี่ยนเป็นเร็วจี๋ แต่สม่ำเสมอ สว่างโล่ง สบายตัวเบากายใจอยู่กับสภาวะนี้นาน ๒๐ นาที

สภาวญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ,ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ,ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ,ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ, ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

๑ – ๓๐ พ.ค. ๒๕๖๐ ปฏิบัติสมทบโครงการคัดเลือกนิสิตเข้าศึกษา ปริญญาโท (วิ) รุ่น ๑๓ เมื่อได้ผ่านญาณ ๑๖ และสามารถเข้าผลสมาบัติต่อเนื่อง เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิสมบูรณ์แล้ว ก็ได้รับความเมตตาจากท่านเจ้าคุณ พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี)ได้ฝึกเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ จนเจริญสู่มรรคผลที่สูงขึ้นได้อธิษฐานธรรมและ เข้าผลสมาบัติที่สูงขึ้น

๒๘ พ.ค. ๒๕๖๐ อธิษฐานธรรมว่า *“ ธรรมะที่ข้าพเจ้าได้แล้ว ขอให้บังเกิดเป็นพระธรรมจริงพระธรรมแท้ ที่เป็นไปเพื่อบรรลุ มรรคผลเบื้องสูง ด้วยเทอญ”*

๑.๓ เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี)ประธานวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ ธรรมโมลี ”จ.นครราชสีมา

ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตั้งแต่ ๒๐ ก.ค. ๒๕๕๙ ถึง ๓๐ เม.ย. ๒๕๖๐ สามารถเข้าผลสมาบัติต่อเนื่อง ก็ได้ฝึกเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ ตั้งแต่ ๑ พ.ค. ถึง ๓๐ พ.ค. ๒๕๖๐ ได้อธิษฐานธรรมเข้าสู่มรรคผลที่สูงขึ้นแล้ว โดยการฝึกเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ เพื่อมรรคผลขั้นสูงขึ้นต่อไป ตั้งแต่ ๗ ก.ค. ถึง ๒ ธ.ค. ๒๕๖๐ เป็นระยะเวลา ๕ เดือน โดยมีผลการปฏิบัติ พอสรุปได้ดังนี้

ช่วงสัปดาห์ที่ ๑ ถึง ๑๐

ช่วงนี้เน้นเมตตาให้เกิดฌานสูงๆ ช่วงแรกแผ่ไปมีปีติ สว่างๆ เป็นฌาน ๑ แผ่ไปคำบริกรรมก็หายไป แสงน้อยลง จิตส่งไปมีเมตตาเป็นฌานสูงขึ้น ถ้าแผ่ไม่ออก ตื้อๆ ค่อยๆ ยืดตัวขึ้นตรง กลับมาแผ่ให้ตนเองจนแช่มชื่นแล้วแผ่ออกไปใหม่ แผ่เมตตาเสร็จดูจิตต่อเลย ดูอาการ ปีติ สุข อุเบกขา ให้เห็นอาการเปลี่ยนแปลง เดินจงกรมเน้นจิตรู้ทุกหนอ

เดินจงกรม : กำหนดละเอียดรู้สึกละเอียด กำหนดถี่ๆ รู้หนอๆ มีความคิด ,ภาพ ,เสียง จรมา หยุดกำหนด ๑ ครั้ง ดับหายไปดูตามไปที่หทัยวัตถุ รู้หนอ รู้ๆๆ เห็นจิตตัวรู้วนลงไปๆ ที่ท้องน้อย วูบดูดลงไปกระพริบถี่ๆ เล็กลงๆ วูบดับตัวสะท้าน ดับสนิท ถี่ๆ ดึงตัวงอกระแทกๆ รัว หายใจไม่ทัน. ต่อมาๆเท้าลอยๆ เหมือนเดินบนดวงจันทร์ ยืดๆยานๆ

นั่งแผ่เมตตาและกำหนดสติ : แผ่ให้ตนเองแล้วส่งออกไปดีขึ้น สว่างขึ้นๆ ไปถึงสัตว์นรกสว่างมาก แผ่ ๑๐ ทิศออกไปนอกโลก เห็นเป็นดวงดาวระยิบระยับ ออกไปได้คล่องทุกทิศ บางทิศไปนานมาก ตัวตั้งตรงเท้ารัดตรึงสว่างมาก กำหนดสติ จิตกลับมาที่หทัยวัตถุ เฉยๆ เฉยหนอๆ จิตกระพริบๆ แตกสลายออกเป็นละออง เคลื่อนลงไปที่ท้อง ถี่ๆ รัวๆ เท้ายิ่งรัดมาก

๑๐ ก.ย. ๒๕๖๐ เพิ่มแผ่อินทรีย์ภาวนาแผ่เมตตาให้ตนเองถึงสัตว์นรก ๑๐ นาที แล้วแผ่ ๑๐ ทิศแบบอินทรีย์ภาวนา เปลี่ยนคำบริกรรมว่า “ขอ (สัตว์ทั้งปวง) ใน (ทิศบูรพา) จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด”เวียนไป ๕ บท แผ่ครบ ๑๐ ทิศ

นั่งแผ่เมตตาอินทรีย์และกำหนดสติ : แผ่ให้ตนเองแล้ว แผ่ต่อไปจนถึงสัตว์นรกสว่างมาก ๑๐ นาที แผ่อินทรีย์ ๑๐ ทิศออกไปได้พุ่งแรงทุกทิศเป็นอุเบกขา รวม ๑ ชั่วโมง กำหนดดูจิต เป็นอุเบกขาคลายเป็นสุขคลายเป็นปีติ จิตเคลื่อนวนลงไปที่ท้อง เท้ารัดมากขึ้น ปล่อยจิตตามดู รู้ๆ เคลื่อนลงไปที่ท้อง ถี่ๆ รัวๆ ดับวูบ มืดสนิท ตัวปรับตรง พองยุบกระเพื่อมหมุนเร็วจี๋ เหมือนนั่งยานอวกาศ เข้าสู่สภาวะสงบเงียบสัก ๓๐ นาที ไม่มี

นิวรณ์. เป็นสภาวะเข้าผลสมาบัติ. มีอาการติดต่อกันเกือบทุกบัลลังก์ นานประมาณ ๑ สัปดาห์

๑๗ ก.ย. ๒๕๖๐ อธิษฐานธรรม *“ ผลสมาบัติที่เคยเกิดขึ้นแล้ว ขออย่าให้เกิดขึ้นอีกเลย พระธรรมจริง พระธรรมแท้ที่ยังไม่เกิดขอให้บังเกิดขึ้นด้วยเถิด ”*

สัปดาห์ที่ ๑๑ ถึง ๑๖

กำหนดรู้ให้เลิกใช้บัญญัติ นั่ง เดิน ยืน นอน ใช้ “รู้หนอ รู้ๆ” เพื่อให้จิตเลิกยึดบัญญัติเลิกยึดตัวตน เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงครึ่ง ยืนกำหนดรูปยืนแบ่งกายเป็น ๓ ส่วน แผ่เมตตาให้ตนเองไปจนถึงเพื่อนทั้งหลาย แผ่ให้ผู้ปฏิบัติธรรมในศาลาแต่ละท่านจนเกิดความสว่าง แผ่ต่อถึงสัตว์นรกรวม ๑๕ นาที จากนั้นแผ่ ๑๐ ทิศ.ให้ดูการขาดดับของจิตที่ส่งออกไป กลับมาดูจิตในกายรวม ๒ ชั่วโมง

เดินจงกรม : กำหนดละเอียดรู้สึกละเอียดๆ กำหนดถี่ๆ รู้หนอๆ เท้าจางๆ ขณะยืนกำหนดแบ่งกายเป็น ๓ ส่วน รู้สึกว่าตัวเบาๆจางเป็นก้อนๆ ไม่ใช่กายทั้งตัว เห็นนิมิตรู้สึกว่าตนเองเป็นซากศพ เป็นโครงกระดูกติดเนื้อ

นั่งแผ่เมตตาและกำหนดสติ : แผ่ให้ตนเองสักพักสว่างรอบๆกาย ตัวตั้งตรงเป็นแท่งหิน ส่งจิตแผ่เมตตาออกไป ไม่ต้องบริกรรม เห็นใบหน้าแต่ละคนสว่างชัดเจนอิ่มเอิบ แล้วแผ่กลุ่มอื่นต่อไปถึงชั้นพรหมสงบ สว่างลดลงเย็นๆ นุ่มนวล แผ่ต่อไปจนถึงสัตว์นรกพุ่งลงไปสงบ นุ่มนวล นานมาก แผ่อินทรีย์ ๑๐ ทิศต่อไป ทิศบูรพาส่งพุ่งไป เพ่งดูจิตแต่ละทิศ เห็นกระพริบตุ๊บๆ เป็นจังหวะ ส่งไปแต่ละทิศจนทิศเบื้องล่างตามดูเห็นอาการริบหรี่ๆ รู้ๆ แต่ไม่ดับ เมื่อกลับมาดูจิตในกายเป็นอุเบกขา กลับมาที่หทัยวัตถุ วนลงท้องกระพริบๆ ดับมืด ตัวปรับตรงเข้าผลสมาบัติ สงบๆ จนคลายออกสมาธิ

๒๙ ก.ย. ๒๕๖๐ อธิษฐานธรรม *“ พระธรรมจริงพระธรรมแท้ที่ข้าพเจ้าได้แล้วขอให้บังเกิดเป็นมรรคผลขั้นสูงด้วยเทอญ”*

๑๗ ต.ค. ๒๕๖๐

กราบ ๑๕ นาที เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง นั่งแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๒ ชั่วโมง

แผ่ครบ ๑๐ ทิศแล้ว เมื่อจิตลอยค้างให้เจาะสภาวะเข้าไป ดูอาการเกิดดับ ให้ทิ้งความรู้สึกว่ามีกาย ไม่สนใจกาย จนเห็นอาการเกิดดับและไม่รู้สึกว่าจิตเคลื่อนลงมาที่กาย เจาะเข้าไปในจิต

แผ่เมตตาให้ตนเองถึงสัตว์นรก ๒๕ นาที สว่างมาก ปีติ สุข แผ่ไปสงบ เป็นฌาน กายตั้งตรง มีกำลังแผ่ออกไปดี นุ่มนวล ต่อด้วยแผ่อินทรีย์ ๑๐ ทิศ เริ่มทิศบูรพา ออกไปเป็นเมตตา พุ่งออกไปเห็นจิตกระพริบเล็กๆ ออกไปตามด้วยพลังเมตตาเป็นคลื่น พุ่งไม่หยุดนานมาก จิตค่อยๆ เปลี่ยนเป็นอุเบกขา แนบสติเข้าไปกำหนดรู้จิตที่กระพริบๆ รู้ๆๆๆ จิตเริ่มถอยกลับมาใกล้กาย ส่งต่อไปทิศปัจฉิม พุ่งแรงไปต่อ ไม่ต้องบริกรรม ไปนาน จิตละเอียดเล็กลงๆ นุ่มนวล ละเอียดเล็กมาก จิตขาดผึงดับตัวเอียง ทรุดลงไปกองมืดสนิท ไม่รู้สึกสัก ๑๐ วินาที ค่อยๆสติกลับคืนมา จิตกระพริบถี่ๆ กายปรับตรงขึ้นเท้ามือรัดเข้ามาตัวตรงเป็นแท่งหิน จิตกระเพื่อมขึ้นเบา นุ่มนวล เงียบสงบ สุข อยู่นานสัก ๒๐ นาทีสภาวะลักษณะการขาดดับของจิต แต่กายทรุดลงไปมืดสนิท แล้วตัวกลับขึ้นมาตรง สู่ความสงบเย็นเกิดขึ้น ต่อมาเกือบทุกบัลลังก์ ยังเป็นสภาวะที่ไม่ชัดเจน น่าจะขาดดับจากปัสสัทธิ หรือสมาธิในอรูปฌานทำให้ทรงกายไม่อยู่ แล้วปรับตัวตั้งขึ้นมาเข้าสู่ความสงบ เย็น คล้ายผลสมาบัติมาก

ให้เพิ่มสติเดินจงกรม ถ้าเท้าว่างๆ กำหนด รู้ๆ ถ้าเป็นคลื่นๆ กำหนด รู้หนอๆ ให้แผ่ครบ ๑๐ทิศ แล้วตามดูจิตนอกกายต่อยิ่งนานยิ่งดี ให้เจาะสภาวะเข้าไปจนเห็นอาการคลาย ของอุเบกขา สุข ปีติ เห็นอาการขาดดับของจิต เห็นไตรลักษณ์จึงจะเป็นของแท้

๒๔ ต.ค. ๒๕๖๐ เกิดสภาวะการขาดดับที่รุนแรง

ช่วงค่ำ เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง นั่ง ๒ ชั่วโมง แผ่ให้ตนเอง ๑๐ นาที เกิดฌานแล้ว ก็แผ่ ๑๐ ทิศเลย จากทิศบูรพาไปสู่ทิศต่างๆ พอถึงทิศพายัพ

พุ่งออกไป มีกำลังแรงมาก ส่งต่อไปถึงทิศเบื้องล่าง นุ่มนวล เรียบเหมือนนั่งยานอวกาศ แนบจิตไปจดจ่อ ดูอุเบกขา รู้หนอ คลายช้าๆ กระเพื่อมใกล้เข้ามาเปลี่ยนเป็นสุข คลายเป็นปีติ มีความสว่างเข้ามาที่รูทวาร กำหนด รู้ๆๆ ที่จิต เห็นดับต่อเนื่องอย่างรุนแรง รัวๆเหมือนประทัดระเบิด ตัวกระตุกๆเอียงไปมา นอนหงายอยู่กับพื้นสัก ๒๐ วินาที ค่อยๆรู้สึกตัวยันกายขึ้น ตัวดีดปรับตรงเอง ภายในท้องหมุนเร็วจี๋ กระเพื่อม สงบสม่ำเสมอเหมือนนั่งยานอวกาศ ไม่มีนิวรณ์สัก ๓๐ นาที แล้วค่อยๆคลายออกจากสมาธิ

๒๕ ต.ค. ๒๕๖๐ อธิษฐานธรรม *“ ขอให้ธรรมะที่ข้าพเจ้าได้แล้วทั้งหมดในปัจจุบัน จงเกิดเป็นพระธรรมแท้ ที่ทำให้สามารถตัดละกิเลสได้เด็ดขาด ซึ่งกามราคะ และปฏิฆะ ได้ด้วยเทอญ ”*

๓๐ ต.ค. ๒๕๖๐ อธิษฐานธรรม *“ธรรมะที่ข้าพเจ้าได้แล้วทั้งหมด ขอให้บังเกิดเป็นมรรคผลขั้นสูงด้วยเทอญ ”*

๓ พ.ย. อยู่ปฏิบัติต่ออีก ๑ เดือน (รวมเป็น ๕ เดือน)

แผ่เมตตาให้ตนเอง มีกำลังสว่าง จิตมีพลังความเมตตา มีปีติ ใจฟู มีสุข แผ่ต่อไปกลุ่มต่างๆ จนถึงสัตว์นรก จิตสงบประณีต แผ่อินทรีย์ ๑๐ ทิศ เริ่มทิศบูรพาออกไปเป็นเมตตา ไปเรื่อยๆ เป็นอุเบกขา อยู่นานจิตลอยค้าง แนบจิตเข้าไปกำหนดรู้ เจาะเข้าไป รู้ ๆๆ จิตละลาย แตกเป็นละออง เจาะเข้าไป เห็นอาการขาดดับๆๆตัวเอียงไปทางซ้ายเป็นทิศบูรพา ขาดดับผึง มืดสนิท ๓ ถึง ๔ วินาที แล้วกายก็ดีดกลับขึ้นมาตั้งตรง วาโยธาตุในท้องหมุนเร็วจี๋ ตัวตั้งตรงเป็นแท่งหิน เข้าสู่สภาวะ เงียบ สงบ ประณีต ไม่มีนิวรณ์ใดๆ โล่งหนอ จิตกระพริบที่ใจ ส่งต่อไปทิศปัจฉิม พุ่งไปอย่างนุ่มนวล ประณีต สงบเย็น กายใจ เหมือนลอยบนปุยเมฆอยู่สัก ๑๕ นาที เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ลอยค้างอยู่นอกกาย ส่งไปจนครบทุกทิศ

มีสภาวะอาการขาดดับ เข้าสู่สงบ เงียบ ประณีต เกือบทุกวัน

สภาวะอื่นๆ ในช่วงนี้

๑.ธรรมารมณ์ อาการคิดถึง วัด บุคคล กำหนดว่า “คิดถึงหนอ” อาการนั้นหายวับดับไป ราคะ ปฏิฆะ ที่เคยเกิดขึ้น ช่วงนี้ไม่ปรากฏ

๒.ภาพ เสียงในอดีตวัยเด็ก ฟุ้งจรมา รู้สึกเบื่อที่เกิดมา เจริญเติบโต เลี้ยงดูขันธ์ ๕ ต้องเหน็ดเหนื่อยกับการเรียน การทำงาน หาเงิน แก่แล้วก็ตายไป กำหนดว่าเบื่อหนอ ภาพ เสียงในอดีตดับวับไป

๓. การกำหนดรู้อารมณ์แล้วอารมณ์นั้นๆ ดับในการกำหนดครั้งเดียว มีความแม่นยำและรู้อาการ. แต่ถ้ากำหนดคำไม่ตรงสภาวะจะไม่ดับ

๔. กำหนดล้างอนุสัย ที่ไม่ได้กำหนดรู้ให้ดับ ตกค้างระหว่างวัน มากำหนดภายหลังเหตุการณ์ได้ ซึ่งความสามารถนี้เกิดขึ้นในช่วงเดือนท้ายๆ เช่น

สรงน้ำหนอ สอบอารมณ์หนอ คุยหนอ ฉันหนอ สวดมนต์หนอ ฟังเทศน์หนอ เมื่อกำหนดคำเหล่านี้ไปที่หทัยวัตถุจะเกิดการดับตุ๊บที่จิต แล้ววนๆ ค่อยลงไปสู่ช่องท้องดับล้างหมดเกลี้ยง จะไม่มีอาการฟุ้ง ไม่มีภาพเสียงจรมารบกวนขณะปฏิบัติ

๕.กำหนดรู้จิตที่หทัยวัตถุ เห็นการเกิดดับ ราคะ โทสะ โมหะ ถีนมิทธะ ฯ ดับได้อย่างรวดเร็วกว่าเดิมมาก

๖.รู้อาการ ลักษณะของสภาวธรรม ว่าคืออะไร องค์ฌาน อยู่ในฌานไหน

ข้อสังเกต สภาวะอาการขาดดับของจิตขณะที่ส่งไปสู่ทิศ ตัวจะเอียง ความรู้สึกดับมืดลงฟุบลงไป แล้วกลับตัวดีดกลับมา ตั้งตรงเป็นแท่งหิน เข้าสู่สภาวะสงบ เงียบ ประณีต เกิดประมาณ ๑๐ ถึง ๒๐ นาที เกือบทุกวัน จนหมดโครงการและอยู่ต่อ ๑ เดือนเป็นสภาวะของผลสมาบัติ น่าสงสัยว่ายังไม่น่าใช่การดับของมรรคขั้นต่อไปอาจดับเข้าผลสมาบัติเดิม หรือดับด้วยปัสสัทธิ สมาธิ ก็อาจเป็นได้ จำเป็นต้องปฏิบัติฝึกเมตตาเจโตวิมุตติให้ชำนาญเป็นวสีกว่านี้

๑.๔ เจริญเมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูง

พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี) เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี ”จ.นครราชสีมา

๑๕ ก.ค. ๒๕๖๒ ถึง ๑๐ก.พ. ๒๕๖๓ (๗ เดือน) กลับมาปฏิบัติเจริญเมตตาเจโตวิมุติอีก ๗ เดือน

ขั้นที่ ๑ ยังเป็นเมตตาเทียม

บริกรรมภาวนา ว่า “ ขอให้.....มีความสุข ปราศจากความทุกข์” แผ่ตามลำดับ คือ ๑. ตนเอง ๒. กลุ่มผู้มีพระคุณ (ที่ยังมีชีวิตอยู่) ๓. เทวดาที่รักษาตนเอง ๔. ญาติทั้งหลาย (ที่มีชีวิตอยู่) ๕. เพื่อนทั้งหลาย ๖. คนรู้จักทั้งหลาย

ขั้นที่ ๒ แผ่เจาะจง ๗ บุคคล

เริ่มเป็นเมตตาแท้ ยังอยู่ในขั้นอุปจารภาวนา บริกรรมว่า “ ขอให้ ..... มีความสุข ปราศจากความทุกข์” แผ่ตามลำดับ คือ ๑. หญิงทั้งหลาย ๒.ชายทั้งหลาย ๓.ผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย (อารยชน) ๔.ชนทั้งหลาย (อนารยชน)๕.เทวดา ๕.๑ พรหมทั้งหลาย ๕.๒ เทวดาทั้งหลาย๖.มนุษย์ทั้งหลาย. ๗.วินิปาติกา ทั้งหลาย๗.๑ สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย๗.๒เปรตทั้งหลาย ๗.๒ อสุรกายทั้งหลาย๗.๔ สัตว์นรกทั้งหลาย

ขั้นที่ ๓ แผ่ไม่เจาะจง ๕ บุคคล

สีมสัมเภทเท่าเทียมกัน เป็นอัปปมัญญา(ไม่มีประมาณ),อัปปนาภาวนา บริกรรมว่า “ ขอให้.....ในทิศ.....จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด ”

แผ่ตามลำดับ คือ ๑. สัตว์ทั้งปวง. ๒.สิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจ ทั้งปวง ๓.สิ่งมีวิญญาณ ทั้งปวง. ๔.บุคคลทั้งปวง. ๕.ผู้ที่นับเนื่องด้วยอัตภาพทั้งปวง

แผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ คือ ๑. บูรพา ๒. ปัจฉิม ๓. อุดร ๔. ทักษิณ ๕. อาคเนย์ ๖. พายัพ ๗. อีสาน ๘. หรดี ๙. เบื้องล่าง ๑๐. เบื้องบน

แผ่อินทรีย์ : เมื่อแผ่เมตตาครบทิศทั้ง๑๐แล้ว จนถึงจตุตถฌานแล้ว จึงเริ่มแผ่อินทรีย์เพื่อเพิ่มพูนให้เต็มเปี่ยมด้วยอินทรีย์ ๕ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา บริกรรมว่า " ขอให้..... ในทิศ.....จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด "

สัปดาห์ที่ ๒ ถึง ๓

วิธีปฏิบัติเดินจงกรม : เช้า,บ่าย เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ระยะ ๑ – ๖ , ถ้ามีสภาวะละเอียดเป็นธาตุ ให้กำหนด รู้ๆ ยืนถ้าเห็นตัวชัด กำหนดจากบนลงล่าง ถ้าตัวไม่ชัดแบ่งกายเป็น ๓ ส่วน (ช่วงนี้ให้เพิ่มสตินทรีย์)เจริญเมตตาเจโตวิมุตติ แผ่ให้ตนเองถึงสัตว์นรก ๑ ชั่วโมง แล้วกำหนดสติต่อ

เดินจงกรมรู้สึกการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในเท้า เท้าเบาๆ กำหนดรู้ๆมีความคิด ,ภาพ ,เสียง จรมา หยุดกำหนด ๑ ครั้ง ดับหายไป เห็นจิตตัวรู้ดับซ้อนๆวนลงไปช่องท้อง

นั่งแผ่เมตตาและกำหนดสติ : แผ่มีกำลังปานกลาง สว่างขึ้นๆ ถึงพรหมทั้งหลาย คำบริกรรมหายไป กระแสจิตแผ่ออกไปเอง ส่งต่อไปมีกำลังดี จนถึงสัตว์นรก กำหนดสติ เห็นจิตกระพริบๆอยู่ด้านล่าง รู้ๆ สักพักกลับสู่กายทางเอวด้านซ้าย ไปที่หทัยวัตถุ ตัวสะท้าน สว่าง สุขหนอ จิตตัวรู้ดับๆซ้อนๆ วนลงไปที่ท้องด้านซ้าย ซึ่งวันต่อๆมา อาการพองยุบเปลี่ยนแปลงมาก เหมือนดูสิ่งมีชีวิตตัวหนึ่งมาเต้นให้ดู กระเพื่อมๆ เล็กลง วนไปมาๆ กระโดด กระตุก เป็นเส้นๆ พลิ้วเล็กลง ถี่ๆ ห่างๆ ไม่มีรูปแบบ เท้ารัดตึงแน่น ตัวสะท้าน จิตผ่อนคลาย เป็นอิสระ มีสติตามรู้ชัดเจนต่อเนื่อง

สัปดาห์ที่ ๔ ถึง ๕ (๑๑ ส.ค. ถึง ๑๗ ส.ค. ๒๕๖๒)

วิธีปฏิบัติถ้าเดินจงกรมรู้สึกหนืดๆ ช้าๆ แบบสโลว์โมชั่น กำหนด "รู้หนอๆ" แผ่ไม่เกิน ๒ ชั่วโมง ถ้าขณะแผ่เมตตายังไม่ถึงสัตว์นรกแล้วทะลุอุเบกขา (ฌาน ๔) ให้แผ่ขึ้น ๑๐ ทิศเลย แผ่ไปๆ สภาวะอรูปฌานสูงขึ้นๆ จนถึงฌาน ๘ แล้วให้ย้อนดูอาการมานะในจิต (กระหยิ่มใจ ภูมิใจ กับสภาวะอรูปฌาน) ดูอาการคิดฟุ้งละเอียด (อุทธัจจะ) ที่เกิดขึ้น

ผลการปฏิบัติ. กราบมือเบาๆ ลอยๆ. เดินจงกรม. เท้าเบาๆ รู้สึกละเอียด

นั่งแผ่เมตตาและกำหนดสติ : แผ่เมตตาให้ตนเอง (ฌาน ๑) แผ่ออกไปกลุ่มต่างๆ เป็นฌาน ๒ มีนิมิต สว่างดีเหลืองส้ม ถึงชายทั้งหลาย เป็นสุข ฌาน ๓ แล้วก็เปลี่ยนเป็นอุเบกขา ส่งขึ้นสู่ ๑๐ ทิศ เริ่มจากบูรพา จิตพุ่งออกไป พุ่งไป ทะลุมิติเหมือนตัวลอยในน้ำกระเพื่อมๆ กายเบามาก ใจเบาเป็น ฌาน ๕ ทะลุมิติละอียดขึ้น เวิ้งว้าง เป็นฌาน ๖ ทะลุรวดถึงฌาน ๗ ละเอียดประณีต จิตยังพุ่งไปเร็วมากมีกำลังจิตเป็นจุดเล็กสุดแล้วก็วูบดับมืด ตัวละลายอ่อนพับไป มืดๆ แล้วสักพักตัวก็ดีดขึ้นมาตั้งตรง เป็นแท่งหิน อยู่สภาวะเวิ้งว้างตัวไม่ติดอาสนะ ลอยๆค้างอาการมือเท้าจะไม่ค่อยรู้สึก ตัวเป็นก้อนจางๆ เป็นฌาน ๘. คิดไม่ค่อยออก พักสมอง ลองนับเลข นับได้แค่ ๑ ๒ ๓ ความคิดก็ถูกกดดับไปเอง เหมือนจะมีความจำแต่นึกได้แค่เล็กน้อยก็ดับ ใช้การไม่ได้ มีก็เหมือนไม่มี (เนวสัญญานาสัญญายตนะ) เห็นจิตกระพริบๆ ละเอียดๆ อยู่ไกลๆ เอาสติเข้าไปจดจ่อ.รู้ๆ ๆๆเป็นสภาวะละเอียดมาก พักผ่อนกายใจ ทันใดนั้น จิตพุ่งไปละลายแล้วก็ดับวูบไปตัวค่อยๆร่วงอ่อนพับไป เหมือนหมดสติไป ๕ วินาที แล้วงงๆ ตัวค่อยๆตั้งตรงขึ้นมาใหม่ พองยุบจะหมุนเร็วจี๋ เหมือนเครื่องซักผ้า สงบ เย็น สบายกายใจ อยู่นาน ๑๐ นาที เหมือนเข้าผลสมาบัติผลสมาบัติมีสภาวะองค์ของฌาน ๑ ๒ ๓ และ ๔ ตามลำดับ แล้วอยู่นานตามกำลังฌานมากหรือน้อย ก็คลายลงจากฌาน ๔ ลงฌาน ๓ ฌาน ๒ ฌาน ๑ ดับอีกครั้งสั้นๆ กลับสู่ฌาน ๘ เหมือนเดิมตอนที่เข้าผลสมาบัติ เข้าตรงไหน จะออกตรงนั้น

แต่ละบัลลังก์ แต่ละวัน มีสภาวะที่ขึ้นสู่ฌาน ๘ กำหนดรู้จิต รู้ๆ ต่อเนื่องแล้วดับเข้าผลสมาบัติ นาน ๑๐ นาทีบ้าง มี ๑๕ นาทีบ้าง ๒๐ นาทีบ้าง เกิดขึ้นทุกวัน บางบัลลังก์เดียวมีการดับเข้าผลสมาบัติหลายครั้ง เมื่อออกจากผลสมาบัติแล้ว ฌานถอยออกกำหนด รู้ๆ ในอาการสุข ดับเข้าผลสมาบัติ เกิดปีติ ถี่ๆ กำหนดรู้ รู้ๆ ดับเข้าผลสมาบัติอีก ออกจากฌาน ๑ สุดท้ายมีปีติ วนลงสู่ช่องท้องดับเข้าผลสมาบัติ สุดท้ายเกือบทุกบัลลังก์

สภาวะอื่นๆ

อาการเข้าผลสมาบัติหลังจากมีสภาวะพิเศษ ต่อมาในระหว่างวัน ได้เจริญสติตลอดเวลา ทุกอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง ฉัน ดื่ม ฯ เมื่อกำหนดรู้อารมณ์ใดๆทุกอายตนะ รูป เสียงกลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ อารมณ์นั้นๆจะดับวุ้บ ตามดูที่หทัยวัตถุ เห็นจิตตัวรู้ดับซ้อนๆวนลงๆไปที่ช่อง ถี่ๆดับ ตามด้วยพองยุบหมุนเร็วจี๋ สงบ เย็น นิวรณ์หายไป

การฉันภัตตาหาร รับรู้รสชาติชัดเจนกว่าเดิม เปรี้ยว หวาน มัน เค็ม แต่ไม่รู้สึกมีอาการติดใจจนอร่อยน้ำลายล้นกลั้วปาก กามราคะ ปฏิฆะ ไม่เกิดขึ้นอีก ลืมว่าเคยมีความรู้สึกเหล่านี้มาก่อน รู้สึกเป็นอิสระ

ในขณะอยู่ในสมาธิ เห็นภาพในวัยเด็ก เหมือนมาวิ่งเล่นให้ดู ชัดแจ๋วมาถี่ๆบ่อยๆ มากขึ้นๆ และวัยเล็กลงๆ ในวัยที่เล็กมาก เช่น ๑, ๒ ขวบ

สามารถรู้สภาวธรรมและกำหนดตรงสภาวะ ดับทันที ปีติหนอ (ใจฟู อิ่มเอิบใจ) ,สุขหนอ (เย็นๆ สุขใจ) ,อุเบกขาหนอ (จิตอิสระ กลางๆ ละเอียด ประณีต),ปัสสัทธิหนอ (ตัวดีดปรับตรง พองยุบวนหมุนกว้างๆ เบากาย เบาใจ เดินเบาๆหนืดๆ สโลว์โมชั่น)

องค์ธรรมของฌาน

ฌาน ๑ "วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา" แผ่ให้ตนเอง จนรู้สึกมีปีติสว่างๆแผ่ไปพร้อมคำบริกรรมเห็นนิมิตจางๆ สุขใจ ตัวล้อค มือเท้าล้อค ตัวดีดตรงเอง

ฌาน ๒ "ปีติ สุข เอกัคคตา" จากฌาน ๑ แผ่ให้กลุ่มต่างๆ ทะลุผ่านเหมือนม่านสีเปลี่ยน สว่างๆ เหลืองส้ม คำบริกรรมหายไปเอง กระแสการแผ่ออกไปเป็นจังหวะเอง สม่ำเสมอ นิมิต ภาพชัดเจน มีกำลังในการแผ่มาก รู้สึกปีติ สนุกตื่นเต้นการแผ่ผาดโผน

ฌาน ๓ "สุข เอกัคคตา" จากฌาน ๒ แผ่ให้กลุ่มต่างๆ ทะลุผ่านเหมือนม่านหมอก สีเปลี่ยนเป็นสีฟ้าเย็นตา กระแสการแผ่ออกไปเหินไปในชั้นสูง เป็นจังหวะสม่ำเสมอ สงบเย็นกาย สุขใจ เป็นหมอกแผ่ออกไป

ฌาน ๔ "อุเบกขา เอกัคคตา" จากฌาน ๓ แผ่ถึงสัตว์นรก ต่อแผ่

๑๐ ทิศ ทะลุผ่านม่านหนืดๆไป สีเปลี่ยนเป็นสีเงินๆ ละเอียด ประณีต สงบเย็นกาย รู้สึกปลอดโปร่ง ตัวเบา

ฌาน ๕ "อุเบกขา เอกัคคตา" จากฌาน ๔ แผ่ ๑๐ ทิศ ทะลุผ่านม่านหนืดๆไป สีเงินสลัว ละเอียดขึ้นเหมือนตัวลอยในน้ำกระเพื่อมๆ รู้สึกปลอดโปร่ง ตัวเบา มือเท้าจางๆ

ฌาน ๖ "อุเบกขา เอกัคคตา" จากฌาน ๕ แผ่ ๑๐ ทิศ ทะลุผ่านม่านหนืดๆไปอีกชั้น สลัวๆ ละเอียดขึ้น เหมือนตัวลอยในอากาศ รู้สึกปลอดโปร่ง ตัวเบา มือเท้าจางๆ แผ่ไปไกล

ฌาน ๗ "อุเบกขา เอกัคคตา" จากฌาน ๖ แผ่ ๑๐ ทิศ ทะลุผ่านม่านไปอีกชั้น สลัว ละเอียดขึ้น ตัวจางลอยในอากาศ รู้สึกปลอดโปร่ง มือเท้าจางๆ แผ่ไปไกลสุดอีก

ฌาน ๘ "อุเบกขา เอกัคคตา" จากฌาน ๗ แผ่ ๑๐ ทิศ ทะลุผ่านม่านไปอีกชั้น มีอาการดับมืดสัก ๒ - ๓ วินาที แล้วตัวปรับตรง คล้ายเข้าผลสมาบัติมาก สงบสลัว ละเอียดขึ้น ไม่รู้สึกที่มือเท้า กายเป็นก้อนๆรวมคล้ายเป็นระฆังห้อยอยู่ลอยในอากาศ หรือบางครั้งไม่มีตัว จะคิดอะไรไม่ออก พอตั้งใจจะคิด ความคิดจะจางดับเอง โดยไม่ต้องกำหนดรู้

ผลสมาบัติ

ประสบการณ์เข้าผลสมาบัติหลายๆ ครั้งในบัลลังก์เดียว

๑๕ ส.ค. ๒๕๖๒ บัลลังก์บ่าย ๑๓.๐๐ ถึง ๑๖.๐๐ น (เข้าผลสมาบัติ ๓ ครั้ง)

กราบ ๑๕ นาที ,เดิน ๑.๑๕ ชั่วโมง ,แผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๑๐ ทิศ ๑.๑๕ ชั่วโมง

เริ่มนั่งมีธรรมารมณ์ เป็นภาพอดีต กำหนดธรรมารมณ์หนอ ภาพดับวุ้บ จิตตัวรู้ดับซ้อนๆ วนลงไปช่องท้อง ตามเข็มนาฬิกา กระพริบๆ เหมือนหยดน้ำ หยุดดับ ตัวตั้งตรงล้อคเป็นแท่งหิน หมุนทวนเข็มนาฬิกาช้าๆแล้วเร็วขึ้นๆ จนเร็วจี๋วนไปที่หทัยวัตถุ มีปีติ ใจฟูอิ่มเอิบ หลายๆครั้งแล้วสุข สงบเย็นอยู่สักพัก (ครั้งที่ ๑) หยุดนิ่ง เอาจิตเข้าไปรู้ๆ ดับวุ้บอีก

หมุนเร็วจี๋อีก เข้าสู่ปีติ สุข สว่าง (ครั้งที่ ๒) ใช้ปีติ สุข จากผลสมาบัติ แผ่เมตตาออกไปยังผู้มีพระคุณ แผ่ขยายออกไปแต่ละกลุ่ม ถึงทิศหรดี ฌาน ๘ จนนาน ค่อยคลายถอยออกเป็นชั้นๆละเอียด ฌาน ๘ ,๗,๖,๕ (อรูปฌาน) / ลงสู่ฌาน ๔, ๓ , ๒ สุขเย็น ตามด้วยปีติตัวสะท้าน ๗ - ๘ ครั้ง ใจฟู ค่อยเคลื่อนเข้ามาทางรูทวาร สู่ฌาน ๑ สุขปีติ๒-๓ ครั้ง ดับ เข้าผลสมาบัติอีกครั้ง (ครั้งที่ ๓)ช่วงสั้นๆ แล้วก็คลายออก เตรียมตัวไปลงอุโบสถ

๑๗ ส.ค. ๒๕๖๒ อธิษฐานธรรม (เพื่อขออย่าให้ผลสมาบัติของเดิมเกิดอีก มุ่งสู่มรรคที่สูงขึ้น) *“ผลสมาบัติที่ข้าพเจ้าได้แล้ว ขออย่าให้บังเกิดขึ้นอีกเลย ขอให้ข้าพเจ้าขึ้นสู่มรรคผล เบื้องสูง ด้วยเทอญ”*

เมื่ออธิษฐานแล้ว ผลการปฏิบัติในบัลลังก์ต่อๆมา อีก ๒ วันไม่มีการเข้าผลสมาบัติอีกเลย แผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๑๐ ทิศไปตามปกติ ขึ้นไปจนถึงฌาน ๘ ดูสภาวะธรรมแต่ละฌาน อย่างละเอียด แม่นยำ ในองค์ฌาน

๓๑ ส.ค. ๒๕๖๒ เริ่มแผ่ขึ้นสู่๑๐ ทิศเปลี่ยนจากคำบริกรรมแบบเมตตาเป็นคำบริกรรมแบบอุเบกขา (อินทรีย์ภาวนา) ว่า“ ขอให้ ...(สัตว์ ท).. (ทิศ).จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดโปร่ง มีสุขเถิด ”

จากอรูปฌาน ให้รู้ในสภาวะจิต ว่ามีโลภะ โทสะ โมหะ จิตคิดเรื่องอะไรปล่อยให้คิดไป ว่ามีลักษณะอย่างไร ดูตามช้าๆ ปีติ สุข ในฌาน ดูว่าเพลิดเพลิน เสพยินดีหรือไม่ ถ้าจะดับปล่อยตาม

ผลการปฏิบัติ มีการเข้าผลสมาบัติที่ละเอียดกว่าเดิมทุกบัลลังก์

แผ่เมตตาให้ตนเองถึงสัตว์นรก ๑๕ นาที ถึงฌาน ๓ แผ่ขึ้นสู่ทิศแบบอินทรีย์ภาวนา ทิศเดียวตลอด ฌาน ๓ , ๔ , ๕ , ๖ , ๗ ผ่านสู่ ฌาน ๘ โดยง่าย บริกรรมไป ส่งจิตพุ่งไป ๆ จิตกระพริบ เล็กลงๆ ถี่ๆ ดับวูบแบบไส้ตะเกียงดับ เข้าสู่ผลสมาบัติ มืดอยู่สักพัก ตัวดีดปรับตรง ตัวล้อคเป็นแท่งหิน จิตกระพริบวนลงทวนเข็มนาฬิกา (ปฏิปัสสัทธิ) ลงไปสู่ท้องน้อย แล้วมีปีติสว่างวาบๆๆขึ้น ตามจังหวะ ขึ้นมาสู่อก ใจฟูอิ่มเอิบ เป็นสุข สงบ เย็นกายใจ นาน ๓๐ นาที คลายออกสู่ฌาน ๘ เหมือนเดิม (เข้าผลสมาบัติที่ช่วงไหน จะออกที่ช่วงเดิม) คลาย ฌาน ๘-๗-๖-๕-๔-๓-๒-๑ ออกสมาธิ

สภาวะพิเศษที่เกิดขึ้นช่วงนี้ : คลื่นพิเศษ“กระแสความดับ”วนรอบตัวทั้งนอกและใน.นั่ง เดิน ยืน นอน มีสภาวะเป็นคลื่นวนรอบตัวทั้งนอกและในทวนเข็มนาฬิกาจากเท้าขึ้นสู่ศีรษะ เมื่อผ่านช่วงหทัยวัตถุ จะสว่างและสุขขึ้นหมุนวนขึ้นลง“สุขจริงหนอ”

สัปดาห์ที่ ๘ (๙ - ๑๕ ก.ย. ๒๕๖๒) อธิษฐานธรรมซ้ำ (เผื่อที่ผ่านมาไม่ใช่ของแท้) *“ขอให้ธรรมทั้งหลายที่ข้าพเจ้าได้แล้ว จงเกิดเป็นอนาคามิมรรค ที่เป็นพระธรรมจริง พระธรรมแท้อนาคามิผล ที่เป็นพระธรรมจริง พระธรรมแท้ ด้วยเทอญ”*

ดูจิตว่ายังยินดีเพลิดเพลินใน อุเบกขา ในฌาน ๘ และ ๔ หรือไม่ การกำหนดดูจิต กำหนดรู้หนอ รู้ๆ แตกเป็นละออง

ขณะกราบ ๑๕ นาที : มือรู้สึกเป็นฟองอณูละเอียดขณะเคลื่อนไหว รู้ๆๆ คลื่นกระแสความดับรอบตัวยิ่งแรงตาม

เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง๓๐ นาที : เท้าเบาๆ ละเอียด ไม่รู้สึกเป็นเท้า รู้ๆๆ มีอาการตัวโคลง หยุดเดินกำหนด รู้หนอ ปีติหนอ หายโคลง เดินต่อ มีธรรมารมณ์ ภาพ หยุดเดิน เห็นหนอ ภาพดับ จิตตัวรู้ดับซ้อนๆ วนลงไปสู่ช่องท้อง ถี่ๆ ดับ เข้าสู่สภาวะกระแสความดับ สงบเย็น เป็นสุข

นั่งแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๑ ชั่วโมง๓๐ นาที : แผ่เมตตาให้ตนเองเกิดปีติ สว่างตามลำดับ ฌานสูงขึ้นๆไปเรื่อย แผ่ต่อไปกลุ่มอื่นๆ จนถึงสัตว์นรก แผ่ขึ้นสู่ทิศเดียวจนถึงฌาน๘ ยังส่งต่อไปผ่านชั้นละเอียดขึ้นๆ เข้าไปชั้นในสุด ไม่มีตัว เหมือนลอยในอวกาศ ตามดูจิต จิตละเอียดเล็กลงๆ รู้ๆ ที่ตัวจิต ค่อยอ่อนลงร่วงมาดับๆๆๆ ตัวค่อยๆอ่อนลงเข้าสู่ความดับ นานมากหลายนาที ค่อยรู้สึกจิตกระเพื่อมที่ท้อง ตัวดีดขึ้นปรับตรงมือเท้าล้อค คลื่นกระเพื่อมสม่ำเสมอ อยู่ในความดับนานมากสัก ๑๕ นาที สงบไม่มีนิวรณ์ ไม่มีปีติ สุขไม่เหมือนผลสมาบัติทุกครั้งที่ผ่านๆมา ค่อยคลายออกมาสู่ฌาน ๘ ที่เดิม ลองส่งแผ่ออกไปอีก ไปต่อ เล็กลงกระพริบ ขาดดับอีก สักพักกลับมาสู่ฌาน ๘ อีก

สัปดาห์ที่ ๑๐ (๒๔- ๓๐ ก.ย. ๒๕๖๒)

แผ่เมตตาเจโตวิมุตติ และแผ่กรุณาช่วยผู้ป่วย ทุกข์ยาก ยังมีการเข้าผลสมาบัติเช่นสัปดาห์ก่อน เหมือนเดิมหลายครั้งในบัลลังก์เดียว สามารถเข้าผลสมาบัติ เกิดขึ้นได้ทุกอิริยาบถ ทุกอายตนะ ทุกบัลลังก์

เดินจงกรม : รู้สึกในเท้าละเอียด เป็นละอองยุบยับ ขณะเหยียบเห็นการเกิดดับๆ ยุบยับๆ วนใต้ฝ่าเท้า อาการดับที่ฝ่าเท้าก็ได้ ดูที่หทัยวัตถุก็ได้ ดับถี่ยิบ เกิดสัมโพชฌงค์ วนลงๆ สู่ช่องท้อง เข้าผลสมาบัติได้แม้เดินเพียง ๒ - ๓ ก้าว

สัปดาห์ที่ ๑๑. (๖ ต.ค. ๒๕๖๒)

หลังทำวัตรเช้า ฟังอานิสงส์การฟังธรรม (เข้าผลสมาบัติ) "กาเลน ธมฺมสฺสวนํ เอตมฺมงฺคลมุตฺตมํ." ฟังธรรมเทศนาจาก พระภาวนาพิศาลเมธี (ประเสริฐ มนฺตเสวี)

ช่วงทำวัตรเช้า ขณะสวดปฏิจจสมุปบาท มีปีติ เห็นจิตเกิดดับถี่ยิบในหทัยวัตถุ เกิดปีติสัมโพชฌงค์ต่อเนื่อง เมื่อฟังบทอุทเทส ....กมฺมุนา วตฺตี โลโก ติ ..พอจบบททักทาย เสียงดับ จิตตัวรู้ดับพร้อมกับเข้าผลสมาบัติทันที นั่งฟังธรรมอย่างมีปีติ สุข สงบ เย็นตลอดการแสดงธรรมเทศนา ๑ ชั่วโมง ก่อนจบการแสดงธรรมเกิดปีติ ใจฟูถี่ๆอีก สิ้นเสียงสาธุดับขาด เข้าผลสมาบัติอีกเป็นครั้งที่ ๒

สัปดาห์ที่ ๑๓ (๑๓- ๒๒ ต.ค. ๒๕๖๒ ฝึกปุพเพนิวาสานุสติญาณ)

๑๓ ต.ค. ๖๒ วันขึ้น ๑๕ ค่ำ เดือน ๑๑ (มหัศจรรย์วันออกพรรษา)

เช้ามืด กราบสติปัฏฐาน มือจางๆ เป็นละออง เห็นอาการเกิดดับของวาโยธาตุถี่ๆ ดับวุ้บเข้าผลสมาบัติ

แผ่เมตตาต่อโดยใช้ปีติ สุขของผลสมาบัติ ส่งขึ้นฌาน ๔,๕,๖,๗,/๘ นิ่งๆมีภาพวัยเด็กในอดีต สถานที่ต่างๆ บ้าน โรงเรียน ฯลฯ ชัดเจน เห็นตนเองวิ่งเล่น ทำกิจกรรมต่างๆ จนคลายจากฌาน ๘ ,๗,๖,๕/สู่ฌาน ๔ดูจิตเกิดดับ เข้าผลสมาบัติ

ช่วงทำวัตรเช้าขณะสวดมนต์ มีปีติ ต่อเนื่อง เมื่อฟังบทอุทเทส ..สุโข ปุญฺญสฺส อุจฺจโยติ .พอจบเสียงดับ จิตตัวรู้ดับพร้อมกับ เข้าผลสมาบัติทันที ก่อนจบการแสดงธรรมเกิดปีติ ใจพูถี่ๆอีก สิ้นเสียงสาธุดับขาด เข้าผลสมาบัติ หน่วงอารมณ์พระนิพพานอย่างเดียว เงียบ สงบ ดับนิวรณ์ เหมือนอยู่ในอวกาศ ลอยเคว้งคว้าง ในสภาพไร้น้ำหนัก คลื่นความดับยังวนช้าๆกว้างๆ ทวนเข็มนาฬิกา วนรอบกาย สัก ๓๐ นาที

ช่วงบ่าย (ยืน,กราบ,นั่งเมตตา+กรุณา+ทิศเดียว+ปุพเพนิวาสานุสติ ย้อนกลับสู่ครรภ์) กราบรู้สึกมือเป็นละอองอณูเกิดดับๆ เข้าผลสมาบัติ แผ่ต่อให้ตนเอง ผู้มีพระคุณ สัก ๑๐ นาทีขึ้นไปถึงฌาน ๘ ส่งไปทิศบูรพา...สัตว์ทั้งปวง..ไปนานมากพุ่งไม่หยุด ไปจนสุดนิ่งตัวไม่มี ลอยๆในอวกาศ

กำหนดจิตให้ย้อนหลังไปสู่อายุ ๑ ขวบ จิตตัดย้อนกลับไปเห็นตนเองในเปล เกาะขอบเปลเล่น

กำหนดลงสู่ครรภ์จิตตัดดูดวูบลงไปอยู่ในที่คับแคบ มืดๆ มีความรู้สึกว่าลอยอยู่ในน้ำ ตุ๊บป่องๆ อึดอัดมาก มืดสนิทอยู่ในครรภ์

กำหนดคลอด จิตตัด จู่ๆรู้สึกตัวขยับลอยในน้ำคร่ำหัวก็ถูกดึงค่อยๆ โค้งทิ่มลงๆ มืดสนิท ขณะนั้นตัวเองในท่านั่งสมาธิก็ถูกแรงดึงหัวทิ่มพื้นตามลงไปด้วยเป็นความจริงขณะนั้น มีแรงดูดบีบหัวปวดจะระเบิดค่อยๆออก

กำหนดคลอดแล้ว ตัวค่อยๆดีดกลับจากหัวที่ทิ่มพื้นค่อยๆเงยขึ้นมาเองจากมืดสนิท ค่อยๆสว่างขึ้นๆ สักพักกำหนดออกกลับสู่ฌาน ๘ ถอยสู่ฌาน ๗,๖,๕,/๔,๓,๒,๑ ออกสมาธิ

ช่วงค่ำ(ยืน ,เดิน,นั่ง ๑ ชั่วโมง ๔๕ นาที) : แผ่เมตตาให้ตนเองและผู้มีพระคุณ แผ่สู่ทิศปัจฉิม พุ่งไปจนหยุด ฌาน ๘ นิ่งดีแล้ว

กำหนดจิต ย้อนอดีตลงสู่ครรภ์ ลงไปอึดอัดลอยตุ๊บป่อง ในน้ำคร่ำ มืดสนิท กระเพื่อมๆ กำหนดตอนคลอด หัวทิ่มลงไปที่พื้น มีแรงบีบหัว คลอดออกมาสว่างขึ้น ตัวดีดกลับมาตั้งสว่างเหมือนเดิม

กำหนดไปชาติที่แล้ว จิตตัดพุ่งไปสู่เบื้องบน เหมือนเหาะไปทั้งตัวในท่านั่งสมาธิไปไม่หยุด สักพักไปหยุดกึก สว่างจ้าแสบตา มองอะไรไม่เห็น สัก

พักกำหนดออกจากระลึกชาติ กลับสู่ ฌาน ๘ ,๗,๖,๕/๔,๓,๒,๑ ออกจากสมาธิ

๑๙ ต.ค. ๒๕๖๒ ฝึกปุพเพนิวาสานุสติเพิ่ม

กราบ + แผ่เมตตาให้ตนเอง + แผ่กรุณา (ทิศเดียว)+ ปุพเพนิวาสานุสติ อธิษฐานก่อนนั่ง " ภายในบัลลังก์นี้ ขอระลึกชาติหนหลังได้ ๒ ชาติด้วยเถิด"

แผ่เมตตาให้ตนเองก่อน แล้วขึ้นสู่ทิศแบบกรุณา เมื่อถึงฌาน ๘ นิ่งดีแล้วหยุดแผ่ ไม่กำหนดจิต ดูเฉยๆ ถ้ามีนิมิต ให้ดูเฉยๆ จนกว่าจะถอยมาฌาน ๔ หรือเริ่มกำหนดจิต ดูจิต เมื่อนิมิตหมด เมื่อมีปีติ สุข ตอนถอยกลับตามนิมิตไปจนคลาย. ในฌาน ๔ กำหนดรู้หนอ แบบวิปัสสนา

ช่วงเช้า : แผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ๑๐ ทิศ + แผ่ให้ผู้ป่วยเจาะจง

ช่วงบ่าย : แผ่กรุณา + ก่อนออกใช้ปีติ แผ่มุทิตาให้เจ้าภาพกฐินช่วงค่ำ อธิษฐานระลึก ๒ชาติ แผ่กรุณา จนถึงฌาน ๘ สมบูรณ์แล้วปล่อยดูนิมิตที่เกิดขึ้นไปเรื่อยๆจนถอยออกมาเอง มีปีติสุข แผ่มุทิตาให้เจ้าภาพกฐิน

ช่วงค่ำ : แผ่เมตตาให้ตนเอง ๑๐ นาที ถึงฌาน ๓ แผ่ขึ้นสู่ทิศหรดีแบบกรุณา จากฌาน ๓,๔,๕,๖,๗,๘ หยุดนิ่ง สว่างละเอียด ไม่รู้สึกว่ามีกายลอยอยู่ในอวกาศปล่อยจิตดูความนิ่งนั้น ทันใดนั้นจิตถูกดูดลงไปที่มืดๆ ตัวลงไปสู่ครรภ์มืดๆ ลอยตุ๊บป่องในน้ำคร่ำ กระเพื่อมๆ เมื่อรู้สึกว่าถูกกระแทกหยุดนิ่งสักพัก หัวค่อยๆถูกดูดก้มม้วนหัวทิ่มลงไปช้าๆ แต่เหมือนหมุนตัวในน้ำ ทิ่มจนหัวติดพื้น หัวถูกบีบปวดสุดแสนทรมานในตอนที่ออกจากช่องคลอด อยู่สักพักค่อยๆสว่างขึ้นคลอดออกมา ตัวค่อยๆดีดกลับขึ้นไปตั้งตรงเหมือนเดิม เท้ารัดตึงมาก ทันใดนั้นตัวรู้สึกเหาะขึ้นไปอย่างรวดเร็วเหมือนจรวด ตรงดิ่งขึ้นไป หยุดนิ่ง สว่างโร่จนแสบตา ๔ - ๕ นาที เข้าใจว่าพรหมโลก จากนั้นตัวก็ถูกดูดลงสู่ครรภ์อีกครั้งแต่ขนาดใหญ่กว่าไม่ใช่ท้องเดิม ลอยตุ๊บป่องในน้ำคร่ำ มืดๆ หัวโค้งลงจนทิ่มพื้น คลอดอีกหัวถูกบีบสุดแสนทรมานครั้งที่ ๒คลอดออกมาอีกครั้งตัวดีดกลับขึ้นมาตั้งตรง สว่างปกติ กำหนดจิตถามไปที่หทัยวัตถุ จึงรู้ว่าเป็นมนุษย์สมัยพระกัสสปะพุทธเจ้า มี

ภาพสว่างตัดเป็นฉากๆ แต่มองไม่เห็น อยู่นานสัก ๑๐ นาที คลายกลับสู่ชาติปัจจุบัน

กำหนดจิตสู่การจุติจากชาติปัจจุบัน ว่าจิตตอนจะตายอย่างไร ทันใดจิตก็ดิ่งลงสู่ช่องท้อง ดิ่งลงๆ นานมากไม่มีทีท่าจะหยุด มือเท้าเย็นรัดแน่นมากเหมือนจะตายจริงๆ แต่จิตกลับไม่รู้สึกกลัว เพราะรู้คติของตัวเอง สัก ๑๐ นาทีก็หยุด หน่วงพระนิพพาน สงบเย็น แล้วคลายสู่ฌาน ๘ ,๗,๖,๕/ ฌาน ๔ ดูจิตแบบวิปัสสนาเห็นจิตเกิดดับเป็นละอองธูป ดับเข้าผลสมาบัติใช้ปีติสุขแผ่อนุโมทนาเจ้าภาพกฐิน อุทิศให้เทวดาศูนย์ธรรมโมลี ญาติผู้ล่วงลับ เทวดา เปรต เจ้ากรรมนายเวร สัตว์ทั้งหลาย

สรุปการฝึกระลึกชาติ

๑. สามารถฝึกปุพเพนิวาสานุสติญาณได้ ถ้ามีกำลังฌานสูงมากพอ

๒. ขณะคลอดหัวถูกบีบสุดแสนทรมาน ความเกิดเป็นทุกข์จริงๆ เป็นอย่างนี้บัลลังก์ละ ๒ ครั้ง สุดแสนจะทุกข์ทรมาน ไม่อยากเกิดอีก แม้แต่ในสภาวะปุพเพนิวาสานุสติญาณ ก็ยังทรมาน และการเกิดครั้งใหม่ก็ไม่อยากเกิดอีก

๓. ระลึกย้อนกลับไป ๒ ชาติ ชาติที่แล้วมาจากพรหมโลก ชาติก่อนนั้นมาจากมนุษย์สมัยพระกัสสปะพุทธเจ้า

๔. พอรู้ ๒ ชาติแค่นี้ ก็ไม่อยากรู้อีกต่อไปแล้ว การเวียนว่ายตายเกิดในอดีตรู้ไปก็ไม่เกิดประโยชน์ เพราะได้เข้าถึงพระธรรมจริงพระธรรมแท้ มีสุคติแน่นอนแล้ว มีศรัทธาในพระรัตนตรัยไม่คลอนแคลน

๑- ๗ ธ.ค. ๒๕๖๒ ช่วงบ่าย อธิษฐานขอเข้านิโรธสมาบัติ ว่า “ ภายในบัลลังก์นี้ ขอเข้านิโรธสมาบัติ ๒๐ นาที ”

ยืน,กราบ,เดิน ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที ,นั่ง ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที (ก่อนแผ่เมตตา อธิษฐานขอเข้านิโรธสมาบัติ ๒๐ นาที)

กราบ มือเป็นละอองอณู พองยุบเกิดดับยุบยิบ ดับ เข้าผลสมาบัติ

เดินจงกรม + ยืน : ดูอาการวาโยธาตุที่ใต้ฝ่าเท้า เกิดดับยุบยิบๆ ดับเข้าผลสมาบัติ

นั่งแผ่เมตตาให้ตนเอง ๕ นาที : ขึ้นฌาน ๑,๒,๓ แผ่กรุณาต่อ ทิศหรดี ๑๕ นาที ขึ้นสู่ฌาน ๔,๕,๖,๗,๘ นิ่งดีแล้วสัก ๑๐ นาที สติยังทำงาน ๑๐๐ % ทันใดนั้น จิตก็ตัดเข้าสู่การทำงานอัตโนมัติ สติถูกลดลงเหลือความรู้สึกว่าเป็นผู้ดูอย่างเดียว ไม่สามารถเข้าไปกำหนดจัดการให้เป็นตามที่ต้องการ กระบวนการสัมโพชฌงค์เกิด รู้ว่าอาการนี้คือ ปีติ ใจฟูอิ่มเอิบ ปัสสัทธิ วนลงสู่ช่องท้อง ตัวเบา ผ่อนคลาย วนลงช้า ๆ ไปลอยนิ่งๆที่ท้องน้อย เป็นสมาธิ สักพัก ดิ่งลง ถี่ๆ เป็นอุเบกขา ดิ่งลงลึกมากกว่าตำแหน่งที่ดับเข้าผลสมาบัติ ดึงตัวโค้งลงไปสุดพื้น ดับกึ๊กๆ ๒ - ๓ ครั้ง ตัวค่อยๆดีดปรับขึ้นทีละนิดจนตรง ปรับล้อคมือเท้าตัว เป็นแท่งหิน คลื่นภายในวนหมุนทวนเข็มนาฬิกา เร็วขึ้น แรงขึ้นๆ ความคิดนึก เวทนาถูกกดไม่ทำงาน คลื่นกระแสความดับละเอียดขึ้นวนรอบกาย สม่ำเสมอดีแล้ว

๑.ทดลอง ลองพยายามนึกคิดในใจ บวกเลข หนึ่งบวกหนึ่ง ความคิดถูกตัดดับทันที สลายไปกับคลื่นกระแสความดับที่วนอยู่ ดับสัญญาหายไปวับ

๒.ทดลอง น้อมจิตเข้าไปสัมผัสกับคลื่นกระแสความดับที่วนอยู่อย่างไม่กลัวตาย ทันใดนั้นก็เห็นจิตถูกดูดเข้าไปแตกละเอียดสลายไปพร้อมกับความรู้สึกก็ดับวูบเหมือนถูกชกหลับกลางอากาศ ร่วงไปกองกับพื้น มืดสนิท เหมือนตายสัก ๑๐ วินาที ตัวค่อยๆปรับตรงขึ้นภายในกระเพื่อมเบาๆ อยู่ในสภาวะดับสงบเย็น สัก ๑๐ นาทีออกสู่ ฌาน ๘ ขณะถอยออก ยังเป็นไปตามอัตโนมัติ ลงสู่ฌาน ๗ ,๖,๕ ๔ จะเหมือนกระโดดลงสู่แอ่งน้ำตกใหญ่ กลับมารู้สึกทั้งตัว ลงสู่ ฌาน ๓ ,๒ , ๑ มีสุข แล้วปีติหลายครั้ง ดับเข้าผลสมาบัติตอนจบ สักพักแล้วคลายออก

วันต่อมาๆ ในบัลลังก์อื่นๆ กำหนดอารมณ์ดับ ทุกอิริยาบถ ทุกอายตนะ มีการเข้าผลสมาบัติ วนทั้งวัน และเข้านิโรธสมาบัติ ๒๐ นาที และ ๓๐ นาที ในบัลลังก์ต่อๆมา ได้ผลที่ละเอียดขึ้น ประณีตยิ่งขึ้น

๑ ม.ค. ถึง ๑๕ ม.ค. ๒๕๖๓

ในแต่ละบัลลังก์ แผ่เมตตา๑๕ นาที + แผ่ ๑๐ ทิศ ๑๕ นาที + แผ่อินทรีย์ ทิศเดียว แบบวิปัสสนา ดูจิตเกิด/ดับ เปลี่ยนทิศเวียนไปแต่ละบัลลังก์ครบ ๑๐ ทิศแล้วให้อธิษฐานเข้านิโรธสมาบัติ (เริ่มที่ ๓๐ นาที เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที)

ช่วงบ่าย (ช่วงนี้เข้าสู่สภาวะสุญญตา) นั่งแผ่เมตตา + มุทิตา + กรุณา + แผ่อินทรีย์แบบวิปัสสนา(รวม ๒ ชั่วโมง)

กราบ : เห็นการเกิดดับของวาโยธาตุยุบยิบๆ ในช่องท้องเข้าผลสมาบัติ

เดิน , ยืน : เห็นการเกิดดับของวาโยธาตุยุบยิบๆ ใต้ฝ่าเท้า เข้าผลสมาบัติ

แผ่เมตตาให้ตนเอง ถึง สัตว์นรก (๑๕ นาที) เป็นฌาน ๔ แผ่เมตตา ๑๐ทิศ ครบถึงทิศเบื้องล่าง ฌาน ๘ จนนิ่งดีแล้ว แผ่อินทรีย์ภาวนา สู่ทิศอาคเนย์ทิศเดียว บริกรรม ดูสภาวะองค์ฌาน อุเบกขาในฌาน ๘ แปรปรวน เห็นจิตเกิด/ดับ ๆ ๆ ถี่ๆ ช่องว่างระหว่างจิตดับและจิตเกิด ถ่างออกๆ น้อมจิตตัวรู้เข้าไปในช่องว่างนั้น ทันทีที่จิตดับในช่องว่างนั้น ก็เข้าสู่สภาวะสุญญตา สงบ นิ่ง สว่างไม่มาก คงที่ ไม่มีการเกิดดับ ไม่แปรปรวน ไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ลองกำหนด “รู้หนอ” เข้าไปกระทบ จิตถูกซึมซับหาย ย้อนเข้าไปดูในหทัยวัตถุ ไม่มีจิตตัวรู้ มีแต่สัญญาณเต้น ตุ๊บๆ เบาๆ สม่ำเสมอ เป็นจังหวะคงที่ เหมือนเป็นสัญญาณของอุปกรณ์ทำงาน ไม่สามารถอธิบายด้วยคำบัญญัติใดๆ ไม่มีการตอบสนอง อาการทางกายเท้ารัดตึง ได้ยินเสียงไกลๆ กำหนดออกจากสภาวะนี้ไม่ได้ รู้หนอ ออกหนอ ไม่ตอบสนอง ต้องดูไปเรื่อยๆ แต่ไม่ทุกข์ นิ่ง สงบ เย็น ไม่มีความคิดใดๆ ถ้าตั้งใจคิดจะถูกดับจางไปเอง เมื่อเวลาผ่านไป ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที การออกจากสภาวะเกิดขึ้นโดยจะค่อยๆ หมุนช้าๆลงสู่ช่องท้อง หยุดกึ๊ก ดับ ต่อด้วยเข้าผลสมาบัติ

สัปดาห์ที่ ๒๕- ๒๖ (๑๖ ม.ค. ถึง ๓๑ม.ค. ๒๕๖๓)

เมื่อเข้าไปอยู่ในสภาวะสุญญตา ให้เอาจิตน้อมเข้าไปเสพข้างใน ไม่บริกรรม ไม่ต้องกำหนดรู้แบบบริกรรม ดูสังขารในจิต เช่น นึกถึงเวลา นานเท่าไร คิดนึกอะไรก็ตาม จิตสงสัย อยากจะรู้ให้ชัด

แผ่เมตตาให้ตนเอง + แผ่ ๑๐ ทิศ + แผ่อินทรีย์ ดูแบบวิปัสสนา ในฌาน ๘ จิตแปรปรวน เกิด/ดับถี่ๆ....เกิด/ดับ....เกิด/ดับ....เกิด/ดับ....เกิด/ดับ....เกิด/ดับ....เกิด/ดับ จะเกิดช่องว่างขึ้นระหว่างจิตเก่าที่ดับกับจิตใหม่ที่เกิด ช่องว่างนั้นถูกถ่างออกด้วยการแผ่แบบอินทรีย์แล้วดูจิตไปด้วย จนช่องว่างถ่างออกแล้ว แนบจิตเข้าไปๆ ในช่องว่างสุญญตานั้น ดับกึ๊ก ตัวแข็งเป็นแท่งหิน นิ่งสงบ ไม่มีการปรุงแต่งใดๆ ตั้งอยู่ในอารมณ์สุญญตานั้นนาน ไม่เปลี่ยนแปลง ไม่แปรปรวน เป็นธัมมายตนะ อยู่ภายนอกจิต แต่หน่วงจิตไว้

ลองส่งจิตน้อมเข้าในความว่างนั้น ทันใดนั้น จิตก็แปรปรวน กวนไปกวนมา สะเปะสะปะ มีอาการเคลิ้มลง ตัวอ่อนไปมา ค่อยๆปรับตัวขึ้น รู้สึกความถี่เกิดดับของจิตในความปั่นป่วนนั้น ความคิดใดๆจะถูกละลายหลอมเข้าไปหมด ส่งจิตกระทบ “รู้หนอ” รู้ๆเห็นตัวจิตกระพริบถี่ๆ เกิด/ดับ ถี่ๆ (เหมือนตอนอยู่ในฌาน) เข้าไปกำหนด รู้หนอ รู้ๆ ถ่างออก ดับกึ๊ก เข้าไปในสุญญตาซ้ำอีกครั้ง เวลาผ่านไปสัก ๔๕ นาที ลองถอยจิตออกมาดูสภาวะนั้นห่างๆ ก็นิ่งสงบ เย็น เหมือนตอนก่อนจะเข้าไปข้างใน แต่ก็ไม่สามารถใช้คำบริกรรม บัญญัติใดๆให้เปลี่ยนแปลงได้

เวลาผ่านไปๆ อยู่ในสภาวะสุญญตา ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที คลายสู่ฌาน ๓ ,๒,๑ ออกสมาธิ มีปีติถี่ๆดับ วนเข้าผลสมาบัติ

บัลลังก์ต่อๆมาคล้ายๆ กัน เข้าสู่สภาวะสุญญตานี้ ทุกวัน พร้อมกับเข้าผลสมาบัติวนทั้งวัน ทุกอิริยาบถ และทุกอายตนะน่าสนใจว่าถ้าจิตสุดท้ายของพระอรหันต์ดับ น่าจะเข้าสู่สภาวะสุญญตานี้หรือไม่

๑๘ ม.ค. ๒๕๖๓ อธิษฐานเข้านิโรธสมาบัติ ๓๐ นาที “ขอให้บัลลังก์นี้ เข้านิโรธสมาบัติ ๓๐ นาที ”

กราบ ๑๕ นาที ,เดิน ๒ ชั่วโมง ๓๐ นาที, นั่งแผ่เมตตา + แผ่อินทรีย์แบบวิปัสสนา (๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที)

กราบ : เห็นการเกิดดับของวาโยธาตุยุบยิบๆ ในช่องท้องเข้าผลสมาบัติ

เดิน , ยืน : เห็นการเกิดดับของวาโยธาตุยุบยิบๆ ใต้ฝ่าเท้า เข้าผลสมาบัติ

นั่ง : แผ่ให้ตนเอง ๑ ครั้ง ใช้ปีติสุข จากผลสมาบัติแผ่อินทรีย์ภาวนาทิศบูรพา ๑๐ นาทีขึ้นถึง ฌาน ๓,๔,๕,๖,๗,๘ จนนิ่งดีแล้ว จิตตัดดับเคลื่อนลงไป วนลงช้าๆสู่ช่องท้อง เป็นปัสสัทธิ ไปลอยนิ่งๆแถวสะดือ เป็นสมาธิ ดิ่งลงไปเป็นอุเบกขา ถี่ๆดับเข้านิโรธสมาบัติ ครบ ๓๐ นาทีพอดี คลายสู่ฌาน ๘ลงมาจนถึงชั้นล่างสุดคือฌาน ๑ ดับสุข ดับปีติ เข้าผลสมาบัติ

บัลลังก์ต่อๆมา เมื่อถึงฌาน ๘ แผ่อินทรีย์ ดูจิตเกิดดับ ช่องว่างถ่างออก เอาจิตแนบเข้าไปดับเข้าสุญญตา และ ตอนสุดท้ายวนเข้าผลสมาบัติ กำหนดอารมณ์ใดดับ เข้าผลสมาบัติ ทุกอิริยาบถ ทุกอายตนะตลอดวัน

๒๕ ม.ค. ๒๕๖๓ เมื่อเข้าผลสมาบัติ รอบแรกแล้ว ก่อนขึ้นรอบ ๒ ให้มาสแกนกาย กำหนดจุดถูก ดูรูปขันธ์ หรือ พองยุบ เมื่อแผ่ไปครบ ๑๐ ทิศ อธิษฐานเข้านิโรธสมาบัติ เพิ่ม ๔๐ / ๕๐ นาที ,เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง

ผลการปฏิบัติ

๑. กราบ เห็นการเกิดดับของวาโยธาตุยุบยิบๆ ในช่องท้องเข้าผลสมาบัติ

๒. เดิน , ยืน เห็นการเกิดดับของวาโยธาตุยุบยิบๆ ใต้ฝ่าเท้า เข้าผลสมาบัติ

๓. นั่ง แผ่ให้ตนเอง ถึง พรหม เป็นฌาน ๕ ขึ้นทิศพายัพแผ่อินทรีย์ภาวนา จนไปถึงฌาน ๘ (๑๕ นาที) ดูสภาวะแปรปรวนเห็นจิตเกิด/ดับ ถี่ๆ ถ่างออกเป็นช่อง แนบจิตเข้าไป ดับกึ๊ก ตัวแข็งเป็นแท่งหิน เข้าไปสภาวะสุญญตา นิ่งสงบ นาน ๑ ชั่วโมง ออกจากสุญญตาเข้าผลสมาบัติเองอัตโนมัติ กลับสู่ฌาน ๘ ไปดูรูปขันธ์ กำหนดจุด ๒๘ จุดตามกาย เพ่งสติเข้าแต่ละจุด

กำหนดแรงๆ ลึกๆ รู้....หนอ กายค่อยชัดขึ้นๆ กำหนดเข้าไป กายยุบตัวบุ๋มเข้าไปตรงที่กำหนด นุ่มเหลวเป็นเยลลี่ กำหนดแต่ละจุดวนไปค่อยๆเหลวเป็นไอศครีม เป็นหมอกควัน ซูมเข้าไปกลางท้อง ยุบหดเล็กลงกลายเป็นจุดเล็ก ดิ่งลงไปช่องท้องน้อย จนสุดดับมืดเข้าผลสมาบัติรอบ ๒ ตามด้วยฌาน ๑,๒,๓,๔/๔,๓,๒,๑ ออกสมาธิ

๒๘ ม.ค. ๒๕๖๓ อธิษฐานธรรม (ก่อนนั่ง) ว่า “ผลสมาบัติที่ข้าพเจ้าได้แล้ว ขออย่าให้บังเกิดขึ้นอีกเลยขอให้ข้าพเจ้า ขึ้นสู่มรรคผลเบื้องสูงด้วยเทอญ ”

ผลการปฏิบัติ : ไม่บังเกิดผลสมาบัติอีกเลย ทั้งในทุกอิริยาบถ ซึ่งเป็นเรื่องแปลกมากเพราะทุกวันกำหนดอารมณ์ใดดับจะเข้าผลสมาบัติวนไปทั้งวัน

อธิษฐานเข้านิโรธสมาบัติ (ช่วงบ่าย) “ขอให้บัลลังก์นี้เข้านิโรธสมาบัติในเวลา ๔๐ นาที ด้วยเทอญ ”

ผลการปฏิบัติ : เข้านิโรธสมาบัติเป็นเวลา ๔๐ นาที รวมแผ่เมตตาด้วย ๑ ชั่วโมง ๔๐ นาที ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่ากว่าผลสมาบัติและฌานสมาบัติ

๓๑ ม.ค. ๒๕๖๓ ยืน + กราบ+ เดิน +นั่งแผ่เมตตา+๑๐ ทิศ+ อินทรีย์ภาวนา (๑.๓๐ ชั่วโมง)

กราบสติปัฏฐาน ๓ ครั้งเห็นอาการเกิด/ดับ ระยิบระยับในท้อง ขณะตามดูอาการพองยุบ ดับเข้าผลสมาบัติ

เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที ซอยเท้าถี่ๆ กำหนด รู้ๆๆยืน หลับตา เห็นจิต เกิด/ดับ ใต้เท้า ขณะยืนได้ยินเสียง นก คน ล้างจาน กำหนดรู้ดับทันทีที่ผัสสะ ไม่ว่าจิตรู้อะไร ก็กำหนดรู้ที่ผัสสะดับ เวทนาดับ .... จิตจะทำงานว่องไว เห็นการเกิด/ดับ ๆๆ ถี่ขึ้นๆ ปีติสัมโพชฌงค์ สว่างโพลงต่อด้วยปัสสัทธิ สงบ เคลื่อนลงสู่ช่องท้อง แนบจิตเข้าไป กำหนดรู้ จิตดับเข้าสู่สภาวะสว่างโพลง กระเพื่อมเบาๆ สม่ำเสมออยู่ภายใน ไม่เคลื่อนลงไปต่อ (ความคิดตัดหมด เวทนาไม่มี ไม่มีปีติ สุข ทกข์ อุเบกขา). เหมือนการ

ดับในสายปฏิจจสมุปบาท "...ผัสสะดับ เวทนาดับ.." ยืนในท่านั้น ๑ ชั่วโมง ลืมตาสภาวะยังอยู่ เดินไปเข้าห้องน้ำ

นั่ง ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที แผ่เมตตาให้ตนเอง ต่อด้วยแผ่เมตตา ๑๐ ทิศจากฌาน ๘ ต่อแผ่อินทรีย์ภาวนา ตามดูจิตที่กระเพื่อม เกิด/ดับ ถี่ๆเป็นสาย บริกรรม จิตค่อยๆถ่างออก เป็นช่องห่างขึ้นๆ ดับเป็นสาย สว่าง/ดับๆๆๆๆๆ ตัวกระตุกไปมาอย่างรุนแรง เหมือนโดนไฟดูด จนจิตดับกึ๊ก ตัวแข็งนิ่งเป็นแท่งหิน หน่วงพระนิพพานเข้าผลสมาบัติหน่วงฌาน ๑,๒,๓,๔ / ๔,๓,๒,๑ นาน ๓๐ นาที (รวมนั่ง ๑. ๓๐ ชั่วโมง ,ผลสมาบัติ ๓๐ นาที)

บัลลังก์ต่อๆมา เข้าสู่ สุญญตาและเข้าผลสมาบัติ เหมือนๆกัน กำหนดอารมณ์ดับ เข้าผลสมาบัติ ทุกอิริยาบถ ทุกอายตนะ

สัปดาห์ที่ ๒๗- ๒๘ (๑ ก.พ. ถึง ๑๐ก.พ. ๒๕๖๓)

อธิษฐานเข้านิโรธสมาบัติ ๕๐ นาที เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง

เมื่อกราบสติปัฏฐานเสร็จ นั่งแผ่เมตตาให้ตนเอง แล้วแผ่แบบอินทรีย์ภาวนา จนถึงฌาน ๘ นิ่งดีแล้ว จิตตัดดับเข้ากระบวนการนิโรธสมาบัติ ปล่อยกระบวนการนิโรธสมาบัติทำงานไปอัตโนมัติ ครบตามอธิษฐาน ๕๐ นาทีแล้ว ก็ออกสู่ฌาน ๘ ก็ยังเป็นอัตโนมัติคลายออกตามลำดับสว่างดีแล้วแผ่ไปช่วยคนป่วยไข้ ขยายออกไปครอบคลุมโลกออกไปอีก ๑๕ นาที แล้วคลายออกสมาธิ สติมีกำลังสดชื่นดี

๖ ก.พ. ๒๕๖๓ (กราบ เข้าผลสมาบัติ เดิน เข้าผลสมาบัติ)

นั่งแผ่เมตตาให้ตนเอง ถึงสัตว์นรก ขึ้นฌาน ๓ แผ่ ๑๐ ทิศแล้วสู่ทิศอาคเนย์ทิศเดียว ขึ้นสู่ฌาน ๘ เมื่อถึงฌาน ๘ ยังไม่ทันแผ่อินทรีย์ภาวนา จิตขาด/ดับ เข้าสู่สภาวะนิโรธสมาบัติ ดับสัญญา เวทนา ตาปิดลืมไม่ขึ้น น้อมจิตเข้าไปดับวิญญาณในคลื่นกระแสความดับ จิตถูกดูดวนเข้าไปแหลกสลายดับ ดับมืดสนิท ๑๐ วินาที ฟื้นขึ้นมาใหม่ กำหนดออกจากนิโรธสมาบัติไม่ได้ ต้องปล่อยให้ทำงานอัตโนมัติจนสุด คลายออกหัวทิ่มลงไปจดพื้น ดับมืด ดีดขึ้นมาตาสว่าง ถอยฌาน ๘,๗,๖,๕,๔,๓,๒,๑ ออกสมาธิ

๙ ก.พ. ๒๕๖๓ (กราบ,เดิน เข้าผลสมาบัติ)

นั่งแผ่เมตตาให้ตนเอง ถึงสัตว์นรก ขึ้นสู่ฌาน ๔ แผ่ ๑๐ ทิศ ขึ้นถึงฌาน ๘ แผ่อินทรีย์ทิศอุดร ออกไปในฌาน ๘ ดูจิตตามไปด้วยขณะแผ่ เห็นจิตเกิด/ดับ ถี่ๆเกิดช่องว่างถ่างออกๆ ดับกึ๊กเบาๆ ตัวนิ่งแข็งเป็นแท่งหิน สลัวๆเคลื่อนวนลงไปสู่ช่องท้อง กำหนดดูจิตตัวรู้ เกิด/ดับ แนบตามตลอด เดี๋ยวถี่ๆเล็กๆ เคลิ้มๆ หลายครั้ง วนเวียนจนในที่สุดดับ เข้าผลสมาบัติ ตัวเท้ามือล้อคแน่น ตามด้วยปีติ สุข ในฌาน ๑ /ปีติ สุข ในฌาน ๒/สุข ในฌาน ๓ /อุเบกขา ในฌาน ๔ ค่อยๆคลายแต่ละฌานใช้เวลานาน เท้ารัดแน่นมาก กำหนดรู้ ๆๆ จนในที่สุด คลายสู่ฌาน ๘,๗,๖,๕,๔,๓,๒,๑ ออกสมาธิ

นั่ง ๒ ชั่วโมง เข้าผลสมาบัติ ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที

๑๐ ก.พ. ๒๕๖๓ กราบ นั่ง ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที แผ่เมตตาให้ตนเอง ถึงสัตว์นรก ขึ้นฌาน ๔ แผ่ ๑๐ ทิศถึงฌาน ๘ แผ่อินทรีย์ภาวนา ทิศเบื้องบน ดับเข้าผลสมาบัติ

สภาวธรรมที่บันทึกระหว่างการปฏิบัติธรรมที่ศูนย์ปฏิบัติธรรมธรรมโมลี เป็นประสบการณ์ภายในที่เกิดขึ้นจริง การเขียนรายงานจำเป็นต้องใช้บัญญัติมาอธิบายสภาวะที่เป็นปรมัตถ์ธรรม ซึ่งในความเป็นจริงไม่สามารถหาคำบัญญัติใดๆมาแสดงได้ถูกต้องตรงตามสภาวะนั้นๆผู้รายงานมิได้ต้องการอวดอุตตริมนุสสธรรม ไม่ได้ต้องการคำชม การยกย่อง ชื่อเสียงลาภสักการะ ใดๆ เมื่อมีผู้ได้อ่านรายงานเหล่านี้หลังจากออกจากกรรมฐานกลับไปอยู่ที่วัดก็ใช้ชีวิตตามปกติเหมือนภิกษุทั่วๆไป ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นรูปแบบแต่อย่างใด ไม่ได้ตั้งใจกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆที่เข้ามาทางทวาร ๖ เป็นพิเศษ แต่คอยเฝ้าสังเกตุกิเลสที่ยังมีเหลืออยู่เมื่อมีอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์เข้ามากระทบ. พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกันหลังจากปฏิบัติวิปัสสนาทั้ง ๓ ครั้ง ครั้งแรกหลังปฏิบัติ ๑๑ เดือนยังมีความขัดเคืองเบาๆและกามราคะเบาๆบางครั้ง แต่ดับได้ทันทีเมื่อกำหนดรู้ที่ใจ ครั้งที่ ๒ หลังปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติ ๕ เดือน มีความสงบ เย็น มีเมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา มากขึ้น และครั้งที่ ๓ หลังปฏิบัติเมตตาเจโต

วิมุตติ ๗ เดือน รู้สึกปลอดโปร่ง เบากาย เบาใจ ไม่มีอะไรให้แบก ความขัดเคือง กามราคะไม่เกิดขึ้นในจิต ไม่มีสภาวะฟุ้งใจลอย มีพรหมวิหารธรรมโดยไม่ต้องคิดหาเหตุผลมาโน้มน้าวจิตใจ แต่ขึ้นเองเป็นอัตโนมัติ ไม่รู้สึกว่าอยากเป็นอะไรไม่รู้สึกว่าอยากให้ใครมายกย่องนับถือว่าเป็นอริยบุคคลขั้นนั้นขั้นนี้ กลับอ่อนน้อมถ่อมตนกว่าเดิม มองเห็นว่าทุกคนยังมีส่วนดีที่ยังมีประโยชน์ รู้สึกอิ่มรู้สึกพอ ไม่กลัวตายผู้รายงานต้องการแสดงผลการปฏิบัติเพื่อให้เกิดประโยชน์แก่บุคคลอื่นที่ยังลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ให้เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อปฏิบัติแล้วเกิดผลดีจริง พระธรรมของพระพุทธองค์เป็นของดีจริง ผู้ศึกษาปฏิบัติย่อมเห็นได้ด้วยตนเอง ไม่ขึ้นกับกาลเวลา ให้บอกต่อๆกับผู้อื่นให้มาปฏิบัติแล้วก็อาจจะเข้าถึงพระธรรมจริง พระธรรมแท้ ได้ภายในชาตินี้ ควรน้อมมาใส่ตัว ควรมาปฏิบัติ แล้วจะรู้ได้ด้วยตนเองว่าความทุกข์น้อยลงจริง บรรลุธรรมเกิดขึ้นจริง นิพพานอยู่ภายในกายกว้างศอก ยาววา หนาคืบ เพียงแต่มีอวิชชาปิดบังอยู่ จึงต้องเจริญสติปัฏฐาน ๔ จึงจะเข้าไปเห็นได้เอง

๒. พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ

๒.๑ การเจริญอัปปมัญญา ๔

ในการเจริญเมตตาภาวนาแบบ “อัปปมัญญา ๔” นี้ ข้าพเจ้า (พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ) ไม่ได้อวดอุตริมนุษยธรรมแต่ประการใด เพียงแต่ยกเอาสภาวะในตำราคัมภีร์ในทางพระพุทธศาสนามาอ้างอิงเปรียบเทียบกับสภาวะอาการที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติเท่านั้น !!! จึงขอยกเอาตัวอย่างสภาวะของข้าพเจ้าในการปฏิบัติเจริญเมตตาภาวนาแบบอัปปมัญญา ๔ ตลอดระยะเวลา ๗ เดือน มาอธิบายเพื่อถวายเป็นพุทธบูชาแด่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเพื่อให้พระพุทธศาสนาดำรงอยู่สืบต่อไป

อัปปมัญญา ๔ คือ พรหมวิหาร ๔ (๑. เมตตา ความรักใคร่ปรารถนาดีอยากให้เขามีความสุข ๒. กรุณา ความสงสารคิดช่วยให้พ้นทุกข์ ๓. มุทิตา ความยินดีในเมื่อผู้อื่นมีสุข ๔. อุเบกขา ความมีใจเป็นกลาง ไม่

เอนเอียงเพราะรักเพราะชัง) ที่ชื่อว่าอัปปมัญญา เพราะแผ่ไปโดยไม่มีประมาณในสัตว์ ในบุคคล ไม่จำกัดขอบเขต[๑] เบื้องต้นต้องตัดความกังวล ๑๐ ประการ[๒] ให้สิ้นก่อนจึงจะสามารถเจริญเมตตาแบบอัปมัญญา ๔ ได้

อปฺปมญฺญา (อัปปมัญญา) หมายถึง จิตที่ประกอบด้วย (๑) เมตตา (๒) กรุณา (๓) มุทิตา (๔) อุเบกขา ซึ่งแผ่ไปโดยไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ[๓] ที่แผ่ไปในมนุษย์ และสัตว์ทั้งหลายอย่างกว้างขวางสม่ำเสมอกัน ไม่จำกัดขอบเขต[๔] สามารถเจริญได้ในบุคคล และสัตว์ทั้งปวงได้โดยไม่มีประมาณ ไม่มีโทษใด ๆ คือ แผ่ไปทั่วถึงสรรสัตว์ทั้งปวง ทั้งมนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน เทวดา อินทร์ ยม ยักษ์ ในทุกทิศทุกทาง กว้างขวางไม่มีเขตจำกัด เมตตา เป็นต้น จึงเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อัปปมัญญา ธรรม ๔ ประการมีเมตตา เป็นต้นนี้ที่เป็นไปตามปกติ เป็นความรู้สึกนึกคิดของคนทั่วไป คือรู้สึกรัก รู้สึกสงสาร รู้สึกยินดี รู้สึกเฉย ๆ อย่างนี้จัดเป็น พรหมวิหาร[๕]

สรุปความได้ว่า อัปปมัญญา ๔ หมายถึง ธรรมที่แผ่ไปไม่มีขอบเขต ไม่มีประมาณ ซึ่งประกอบไปด้วย เมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา หรือเรียกอีกอย่าง คือ พรหมวิหาร ๔ ความรู้สึกรัก รู้สึกสงสาร รู้สึกยินดี รู้สึก

---

[๑] ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓๘๖/๙๘.

[๒] ปลิโพธ คือ ความกังวล ๑๐ นั้นได้แก่ ๑. ความกังวลในที่อยู่ ๒. ความกังวลในตระกูลอุปัฏฐาก ๓. ความกังวลในลาภสักการะ ๔. ความกังวลในหมู่ ๕.ความกังวลในการงาน ๖. ความกังวลในการเดินทาง ๗. ความกังวลในหมู่ญาติ ๘. ความกังวลในการเจ็บป่วย ๙. ความกังวลในการเรียน ๑๐. ความกังวลในการแสดงฤทธิ์ หรือทำของขลัง ความพิสดารอยู่ในกัมมัฏฐานคหณนิเทศ.

[๓] ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๐.

[๔] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๖๑), หน้า ๕๘๖.

[๕] พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด คำวัด**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเซียง, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๑๘.

เฉย ๆ สามารถเจริญได้ในบุคคล และสัตว์ทั้งปวงได้โดยไม่มีประมาณ ไม่มีโทษใด ๆ คือ แผ่ไปทั่วถึงสรรสัตว์ทั้งปวง ทั้งมนุษย์ สัตว์ดิรัจฉาน เทวดา อินทร์ ยม ยักษ์ ในทุกทิศทุกทาง กว้างขวางไม่มีเขตจำกัด

เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิต, ความหลุดพ้นด้วยอำนาจการฝึกจิต, ความหลุดพ้นแห่งจิตจากราคะ ด้วยกำลังแห่งสมาธิ[๖]

เจต (จิต สัญเจตเน + อ) จิต, ใจ.[๗]

วิมุตฺติ (วิ + มุจ โมจเน + ติ) นิพพาน, วิมุติธรรม, ธรรมที่พ้นจากสังขาร.[๘]

สรุปความได้ว่า เจโตวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นแห่งจิต ด้วยกำลังแห่งสมาธิ ธรรมที่พ้นจากสังขาร หรือ พระนิพพาน

ฌาน การเพ่งอารมณ์จนใจแน่วแน่ เป็นอัปปนาสมาธิ, ภาวะจิตสงบประณีต ซึ่งมีสมาธิเป็นองค์ธรรมหลัก

ฌาน ๔ หรือ รูปฌาน ๔ คือ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์, ฌานที่เป็นรูปาวจร

๑. ปฐมฌาน มีองค์ ๕ คือ (วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา)

๒. ทุติยฌาน มีองค์ ๓ คือ (ปีติ สุข เอกัคคตา)

๓. ตติยฌาน มีองค์ ๒ คือ (สุข เอกัคคตา)

๔. จตุตถฌาน มีองค์ ๒ คือ (อุเบกขา เอกัคคตา)[๙]

---

[๖] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๙, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๖๐), หน้า ๖๑.

[๗] พระโมคคัลลานเถระ, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทิโต, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๙๔.

[๘] พระโมคคัลลานเถระ, **คัมภีร์อภิธานวรรณนา**, หน้า ๒๘.

[๙] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๖๑.

อรูป หรือ อารุปป์ ๔ คือ ฌานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ คือ อรูปฌาน, ภพของสัตว์ผู้เข้าถึงอรูปฌาน, ภพของอรูปพรหม

๑. อากาสานัญจายตนะ (ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้)

๒. วิญญาณัญจายตนะ (ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้)

๓. อากิญจัญญายตนะ (ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้)

๔. เนวสัญญานา สัญญายตนะ (ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้)[๑๐]

สรุปความได้ว่า ฌาน หมายถึง การเพ่งอารมณ์อย่างแน่วแน่ มีสมาธิความตั้งมั่นเป็นองค์ธรรมหลัก ได้แก่ รูปฌาน ๔ คือ ฌานมีรูปธรรมเป็นอารมณ์ ฌานที่เป็นรูปาวจร เป็นภพภูมิของรูปพรหม และ อรูปฌาน ๔ คือ ฌานมีอรูปธรรมเป็นอารมณ์ เป็นภพภูมิของอรูปพรหม

ฌาน ๒ การเพ่ง การเพ่งพินิจด้วยจิตที่เป็นสมาธิแน่วแน่ คือ

๑. อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ ตามแบบสมถะ ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง

๒. ลักขณูปนิชฌาน การเพ่งลักษณะ ตามแบบวิปัสสนา ได้แก่ พิจารณาให้เห็นไตรลักษณ์ คือ วิปัสสนานั่นเอง[๑๑]

สรุปความได้ว่า ฌาน ๒ คือ การเพ่งพินิจด้วยสมาธิอันแน่วแน่ คือ ๑) อารัมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ ตามแบบสมถะ และ ๒) ลักขณูปนิชฌาน การเพ่งลักษณะตามแบบวิปัสสนา

---

[๑๐] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬ. (ไทย) ๑๘/๕๑๙/๓๒๖.

[๑๑] สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๖๑), หน้า ๙๘.

๒.๒ สภาวะธรรมในช่วงที่ ๑

ระหว่างวันที่ ๒๖-๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๖

สภาวธรรมของการปฏิบัติเจริญเมตตาภาวนาแบบอัปปมัญญา ๔ (เมตตา กรุณา มุทิตา อุเปกขา) เมื่อแผ่ครบทุกทิศแล้วจะกลับมากำหนดเป็นวิปัสสนาภาวนาสลับกัน มีสภาวะอธิบายได้ดังนี้

ฌานที่ ๑ (ปฐมฌาน)

ฌานที่ ๑ (ปฐมฌาน) มีองค์ฌาน ๕ ได้แก่ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา[๑๒] เมื่อเจริญเมตตาภาวนามีการรับรู้อารมณ์ คือ ในขณะที่แผ่ให้ตนเอง และผู้มีคุณ ครูบาอาจารย์ ยังมีคำบริกรรมบางครั้งปรากฏภาพนิมิตขึ้น คือ นึกให้เห็นด้วยใจ จิตจดจ่ออยู่กับคำบริกรรม แล้วแผ่ออกไป ๆ จนจิตนิ่งเป็นสมาธิมั่นคง องค์ฌานทั้ง ๕ ก็จะปรากฏ คือ วิตก วิจาร (ความตรึกตรองประคองนิมิต) ปีติจะเกิดขึ้นเล็กน้อย (เพราะยังมีวิตก และวิจารอยู่เพียงเล็กน้อยในการสร้างความนิ่งของจิต) สุข และเอกัคคตา (จิตสงบนิ่งเป็นหนึ่งอยู่ในอารมณ์เดียว) นิวรณ์ทั้ง ๕ ไม่ปรากฏ จิตเริ่มออกจากกายเล็กน้อย เมื่อแผ่ให้กลุ่มต่าง ๆ ใน ๓๑ ภูมิ จะรู้สึกโปร่งใส เย็น และแสงสว่างจ้ามากยิ่งขึ้น ๆ มีความอิ่มเอิบ สุขแผ่กว้างออกไปไกล ๆ เรื่อย ๆ

พิเศษ กำหนดแผ่เมตตาให้ตนเอง “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข พ้นจากทุกข์” ใช้เวลา ๓๐ นาที ขณะที่บริกรรมภาวนาอยู่มีเวทนาขึ้นแรง แรงขึ้นเรื่อย ๆ เลยเอาวิปัสสนามากำหนด เวทนา รู้สึกมีเวทนา อาการ เหน็บชา เจ็บปวด ตึงร้อน แรงขึ้น เหมือนน้ำเดือด กำหนดไปตามอาการของเวทนาที่ปรากฏชัดแล้วสักพักอาการของเวทนาก็จะค่อย ๆ อ่อนกำลังลง แล้วจึงมากำหนดแผ่เมตตาให้กับตนเอง “ขอให้ข้าพเจ้า มีสุข พ้นทุกข์” ๔-๕ ครั้ง แล้วจึงหนดออกจากสมาธิ จากนั้นกำหนดลุกจากที่นั่งมาเดินจงกรมต่อ บางครั้งก็จะกำหนดไปเข้าห้องน้ำทำธุระส่วนตัวอย่างมีสติ

---

[๑๒] ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๕๔/๔๙๓.

ฌาน ๒ (ทุติยฌาน)

ฌาน ๒ (ทุติยฌาน) มีองค์ฌาน ๓ ได้แก่ ปีติ สุข และเอกัคคตา[๑๓] เมื่อเจริญเมตตาภาวนามีการรับรู้อารมณ์ คือ ในขณะที่แผ่ให้กับตนเองจะรู้สึกไม่หวั่นไหวกับสิ่งที่มากระทบทางทวารทั้งห้า จิตจะนิ่งมาก เป็นสมาธิแน่วแน่ ละเอียดยิ่งขึ้นไปอีก ไม่ซัดส่าย ไม่ต้องประคองจิต วิตก วิจารจะหายไป เหลือแต่ปีติ สุข เอกัคคตา โดยอาการของปีติ จะมีอาการขนลุกขนชัน ซู่ซ่า เริ่มปรากฏสุขอย่างล้นเหลือ รู้สึกตัวเบาตัวลอยไร้น้ำหนัก และเมื่อเจริญเมตตาภาวนาไปในทิศทั้ง ๑๐ ทิศ จิตเริ่มตั้งมันในอารมณ์ขึ้นเรื่อย ๆ มีความเมตตาในอารมณ์มากขึ้นจนเห็นได้ชัดเจนในอารมณ์ ไม่ว่าจะเปลี่ยนแปลงไปในทางทิศไหนภูมิใดก็มีแต่ความสุขที่ซาบซ่านอย่างตั้งมั่นเป็นต้น

พิเศษ เมื่อเจริญเมตตาครบทุกทิศทุกภูมิกลับมาเจริญวิปัสสนาต่ออาการ พอง-ยุบ จากที่ไม่ชัดแล้วกลับมาชัด พองยุบเร็ว แบบโยก ๆ เบา ๆ บางครั้งมีความอึดอัดแน่นร้อน กำหนดแล้ว เปลี่ยนแปลงกลับมาเบาสงบและแข็งในตอนปลายบัลลังก์ แต่จิตจะตั้งมั่น กำหนดรับอารมณ์เวทนาที่แรงมาก แต่ทนได้จิตไม่ทุกข์กับเวทนาจิตเฉย ๆ (อุเบกขา) ต้องกำหนดดูอาการของจิตด้วยสลับกัน

ฌาน ๓ (ตติยฌาน)

ฌาน ๓ (ตติยฌาน) มีองค์ฌาน ๒ คือ สุข และเอกัคคตา[๑๔] เมื่อเจริญเมตตาภาวนา เกิดสุขมากแต่ก็จะส่งเมตตาไปเรื่อย ๆ บางครั้งจิตจะนิ่งสงบมีความตั้งมั่น บางครั้งกลับมาสุข สลับกัน แต่ก็ไม่สนใจจะส่งเมตตาอย่างเดียวจนครบทุก ๆ ทิศ บางครั้งอารมณ์สภาวะจิตจะรับรู้ ความเย็นสบายเมื่อแผ่ไปทิศเบื้องบน หรือ ความหดหู่ใจเมื่อแผ่ไปยังทิศเบื้องล่าง เป็นต้น

---

[๑๓] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๙/๔๑๖.

[๑๔] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๔/๔๑๓.

พิเศษ เมื่อเจริญเมตตาครบทุกทิศทุกภูมิกลับมาเจริญวิปัสสนาต่อเมื่อกำหนดเวทนาอาการแรงตลอดประมาณ ๓๐ นาที เป็นเวทนาแบบแช่นิ่ง กำหนดไปสลับเปลี่ยนมาดูที่จิต แล้วเปลี่ยนมากำหนดเวทนา เห็นความเปลี่ยนแปลงของเวทนาได้ชัดเจน จากชาตึงแน่นร้อนกลายเป็นอาการชาระบายลมออก เหมือนฟองน้ำเวลาเปิดขวดแป๊บซี่เป็นอาการซ่า ๆ ระบายออกเบาลงอยู่หลายรอบ อาการของสภาวะเบาบางจางลงแล้วสบาย ๆ กำหนดสบายหนอ ๆ รู้หนอ ๆ เมื่อพอสมควรแก่เวลาจึงกำหนดออกจากสมาธิ บางครั้งกำหนดเดินจงกรม มีอาการตึงชา ทั้งตัว และเคลิ้ม ๆ ซึม ๆ ตลอดมีปีติมาก

ฌาน ๔ (จตุตถฌาน)

ฌาน ๔ (จตุตถฌาน) มีองค์ฌาน ๒ คือ เอกัคคตา และอุเบกขา[๑๕] เมื่อเจริญเมตตาภาวนา เกิดอาการจิตสงบนิ่งเป็นอุเบกขา เหมือนจิตหลุดออกจากกาย ส่งเมตตาไปด้วยกำลังสม่ำเสมอ บางครั้งจิตจะนิ่งสนิทละเอียดมากยิ่งขึ้นไปอีกเป็นความตั้งมั่นแบบอุเบกขา บางครั้งสภาวะรู้สึกมีกำลังส่งมากแบบไม่มีที่สิ้นสุด

พิเศษ สอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี) ท่านบอกว่าหากการเจริญเมตตาปรากฏเห็นเวทนาชัดแล้วให้กำหนดรู้ด้วยวิปัสสนา คือ รู้เวทนา รู้ทุกข์ รู้สุข รู้อุเบกขาก่อน เมื่อหมดอาการของเวทนาแล้วค่อยกลับมาเจริญเมตตาภาวนาต่อ จะเป็นการเกื้อหนุนกันได้ระหว่างเมตตาภาวนา และวิปัสสนาภาวนา เมื่อแผ่เมตตาด้วยสภาวะที่เป็นอุเบกขาแล้วกลับมาดูที่จิต พอง-ยุบ เบาร้อน (ลมร้อนในท้อง) กำหนดไปมีอาการเคลิ้ม ๆ แบบซึม ๆ เข้ามา เวทนาเริ่มแรง ขึ้นเรื่อยไป ๆ ช่วงกลางบัลลังก์ เหมือนหายไป ประมาณ ๑๕ นาที เป็นลักษณะเหมือนจิตไปรู้สภาวะก่อน แล้วจึงเงียบไปไม่รับรู้อารมณ์ภายนอก พอสติกลับมารู้สักพักเกิดเวทนาแรงมากกำหนดไปตามอาการปวดหนอ เมื่อพอสมควรแก่เวลา

---

[๑๕] ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๔/๔๑๔.

จึงกำหนดออกจากสมาธิ “อุปมาจิตรู้ลักษณะตอนดับไปนาน” (สภาวะจิตช่วงนี้เป็นอารมณ์อุเบกขาตลอด บางครั้งมีโยมมาแจ้งข่าวพี่สาวเสียชีวิต แต่จิตนั้นก็เฉย ๆ ไม่มีอารมณ์โศกเศร้าเสียใจ มีแต่กำหนดรู้อย่างเดียว)

๒.๓ สภาวะธรรมในช่วงที่ ๒

ระหว่างวันที่ ๑-๓๑ สิงหาคม ๒๕๕๖

ฌาน ๕ (อากาสานัญจายตนะ) ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์[๑๖] อากาสานัญจายตนะนี้ ท่านกล่าวไว้ในวิสุทธิมรรคว่า ก่อนที่จะเจริญอรูปอากาสานัญจายตนะนี้ ท่านจะเข้าจตุตถฌานในกสิณกองใดกองหนึ่งแล้วให้เพิก คือไม่สนใจในกสิณนิมิตนั้นเสีย ใคร่ครวญว่ากสิณนิมิตนี้เป็นอารมณ์ที่มีรูปเป็นสำคัญ ความสุข ความทุกข์ ที่เป็นปัจจัยของภยันตราย มีรูปเป็นต้นเหตุ เราไม่มีความต้องการในรูปแล้วละรูปนิมิตกสิณ นั้นถืออากาศเป็นอารมณ์จนวงอากาศเกิดเป็นนิมิตที่มีขอบเขตกว้างใหญ่ แล้วย่อให้สั้นลงมา อธิษฐานให้เล็กใหญ่ได้ตามประสงค์ ทรงจิตรักษาอากาศไว้โดยกำหนดใจว่า อากาศหาที่สุด มิได้ดังนี้จนจิตเป็นอุเบกขารมณ์เป็นฌาน ๔ ในอรูปฌาน

พิเศษ เมื่อแผ่เมตตาให้ตนเองในขณะแผ่เห็นจิตดับไป และดับในทันทีอัตโนมัติ เมื่อเกิดสภาวะใดมากระทบ จิตจะรู้ในสภาวะกระทบนั้นสภาวะเดียวสภาวะอื่นดับหมด บางครั้งจิตตัดเร็วสภาวะของจิตตัวรู้ดับขาดเป็นขณะบ่อย จำไม่ได้ประมาณกี่ครั้ง บางทีจิตหายไปนาน มีสภาวะหนึ่งเข้ามาซ้อน ตัวสะบัดไปข้าง ๓ ครั้ง ทำให้เวทนาเปลี่ยนแปลงคนละอารมณ์ จิตทุรนทุราย จิตซัดส่าย มีการแปรปรวนของจิต หดหู่ เศร้า ๆ จิตมีอารมณ์จั๊กจี้เป็นอารมณ์ แปลกๆในบัลลังก์นี้ ต้องตามดูอาการของจิตกำหนดผ่านไปเป็นอย่าง มาแบบไม่มีสาเหตุ ต้องกำหนดจิตทั้งบัลลังก์ เวทนาไม่แรงเลย แต่จิตทนได้ยาก ปลายบัลลังก์จิตไม่ปกติ เป็นปกติจิตขึ้น อาการของเวทนาที่

---

[๑๖] ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๕/๒๓๕.

ปรากฏ เป็นตึง นุ่ม ชา ร้อน แล้วเบาลง กำหนดคลายสมาธิออก มีเคลิ้มซึม รู้ตามจิตหาย ๔๐ นาที โดยประมาณ กำหนดรู้เวทนา แรง ตึง แน่น ร้อนจิต หายไปอีก ๑ ขณะจิต จับได้ชัดรู้ชัดเจน “กำหนดรู้” อาการของเวทนา เปลี่ยนแปลงจากรุนแรง เป็นนุ่มชาร้อน-นุ่มเบา เบา ตามลำดับ กำหนดรู้ที่จิต จิตรับอารมณ์ชัด มีทั้งหนัก และเบา บางครั้งเป็นอุเบกขา เป็นขณะ ๆ ไปเห็นความเปลี่ยนแปลง เป็นพระไตรลักษณ์ชัดกว่าเดิม เสียงนาฬิกาดังขึ้น กำหนดได้ยินหนอ แล้วจึงค่อย ๆ กำหนดออกจากสมาธิ

ฌาน ๖ วิญญาณัญจายตนะ ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้ เป็นอารมณ์[๑๗] ฌานอันกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้) อรูปนี้กำหนดวิญญาณเป็นอารมณ์ โดยจับอากาสานัญจายตนะ คือกำหนด อากาศจากอรูปเดิมเป็นปัจจัย ถือนิมิตอากาศนั้นเป็นฐานที่ตั้งของอารมณ์ แล้วกำหนด ว่า อากาศนี้ยังเป็นนิมิตที่อาศัยรูปอยู่ ถึงแม้จะเป็นอรูปก็ตามแต่ยังมีความหยาบอยู่มาก เราจะทิ้งอากาศเสีย ถือเฉพาะวิญญาณเป็นอารมณ์ แล้วกำหนดจิตว่า วิญญาณหาที่สุด มิได้ ทิ้งอากาศและรูปทั้งหมดเด็ดขาดกำหนดวิญญาณ คือถือวิญญาณ ตัวรู้เป็นเสมือนจิต โดยคิดว่าเราต้องการจิตเท่านั้นรูปกายอย่างอื่นไม่ต้องการจนจิตตั้งอยู่เป็นอุเบกขารมณ์

พิเศษ อารมณ์เข้าหรือออกจากฌานสมาธิ เป็นแบบการดับตัดขาดของจิตตัวรู้ โดยเมื่อเริ่มแผ่ ยังมีความรู้สึกเป็นรูปนั่ง หรือสัมผัสถูกอยู่ แผ่ไปได้ครู่เดียว จิตรู้ดับขาดหายไป ๑ ขณะ ความเป็นรูปนั่งหายไป เหลือเพียงความรู้สึกถูกลอย ๆ อยู่ และเมื่อจิตรู้ดับขาดหายไป ๑ ขณะ หรือ ๒ ขณะ ก็จะเข้าสู่ “ความไร้ตัวตน” เมื่อจิตกลับมากำหนดเป็นวิปัสสนา ๕๕ นาที สภาวะเบาลอย นุ่มลอย ลมพองยุบโยกเป็นนุ่ม ๆ เวทนาทุกข์ กับสุขสลับกัน ตึงชาเปลี่ยน นุ่มชาลอย ตลอดทั้งบัลลังก์ มีทั้งแรงขึ้นลดลง หายไปแล้วกลับมาใหม่ คิดแทรกเข้ามากำหนดได้ทัน จิตบัลลังก์นี้เป็นอุเบกขา (เฉย)

---

[๑๗] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬ. (ไทย) ๑๘/๕๑๙/๓๒๖.

ส่วนมากพระไตรลักษณ์ชัดเจน ความร้อนธาตุไฟมีกำลังมากบางครั้งมีความเย็นเฉียบสลับกันความร้อนด้วย อาการง่วงซึมไม่ปรากฏ แต่จะเป็นความเพลิดเพลินในการกำหนด จนพอสมควรแก่เวลาจึงกำหนดออกจากสมาธิ แผ่เมตา ๕ นาที จิตส่งอารมณ์รู้กระทบ “รู้หนอ” สักพักจิตที่รู้อารมณ์อยู่ ก็หายไปประมาณ ๒๕ นาที รู้สึกตัวมีอาการสัปหงก ตัวโยก ๒-๓ ครั้ง ตั้งสติกำหนดกายให้ตรง กำหนดรู้ให้ถี่ ๆ ขึ้น ดูที่จิตมีอาการ เผลอ และเซื่องซึมจนหายไป มากำหนดเวทนาและคิดแทรก เวทนาไม่แรง ชาตึงบวม ๆ ชาตึงนุ่ม มีทั้งสุขและทุกข์ จิตกำหนดจะเป็นเฉยเป็นส่วนมาก ถึงกำหนดเวลาจึงกำหนดออกจากสมาธิ

๒.๔ สภาวะธรรมในช่วงที่ ๓

ระหว่างวันที่ ๑-๓๑ กันยายน ๒๕๕๖

ฌาน ๗ อากิญจัญญายตนะ ฌานอันกำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์[๑๘] ฌานอันกำหนดวิญญาณหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้) อรูปนี้กำหนดความไม่มีอะไรเลยเป็นสำคัญ โดยเข้าฌาน ๔ ในวิญญาณ แล้วเพิกวิญญาณคือ ไม่ต้องการวิญญาณนั้น คิดว่าไม่มีอะไรเลยเป็นสำคัญ อากาศก็ไม่มี วิญญาณก็ไม่มี ถ้ายังมีอะไรสักอย่างหนึ่งแม้แต่น้อยหนึ่ง ก็เป็นเหตุของภยันตราย ฉะนั้นการไม่มีอะไรเลยเป็นการปลอดภัยที่สุด แล้วก็กำหนดจิตไม่ยึดถืออะไร ทั้งหมดจนจิตตั้งเป็นอุเบกขารมณ์ เป็นจบอรูปนี้

พิเศษ แผ่เมตตาให้ตนเองได้ดี แล้วก็แผ่ต่อให้เทวดาทั้งหลาย เหล่าพรหม หลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ท่านสยาดอ พระมหาประเสริฐ อาจารย์วิปัสสนา โยคีทั้งหลาย บุตร ญาติพี่น้อง สรรพสัตว์ทั้งหลาย สภาวะยิ่งแผ่ยิ่งสูงขึ้นไปมา แผ่ในทิศแรกๆ จะแผ่ไปได้ไกลมาก หลังจากนั้นทิศต่อมา ๆ จิตตัวรู้จะดับขาดเป็นขณะ ๆ เร็วขึ้น เมื่อจิตตัวรู้ดับขาดเป็นขณะ ๆ

---

[๑๘] ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๓๕/๒๓๕.

มากขึ้นเท่าไร ก็จะเข้าสู่สภาวะที่ละเอียดมากขึ้นเท่านั้น และจิตตัวรู้กระพริบดับต่อเนื่องกันไป และทุกครั้งหลังจิตตัวรู้ดับจะเป็นสภาวะว่าง จนกระทั่งจิตตัวรู้ดับขาดเป็นขณะ ๆ อย่างแรงเป็นสภาวะอากาศว่างแบบไร้ขอบเขต” แบบไร้ตัวตน เมื่อกลับมาจึงยกจิตเข้าสู่พระไตรลักษณ์ ดูอาการเบาลอย ตึงแน่น เปลี่ยนแปลงบ้างสลับนุ่มเบา ตึงเจ็บไม่แรง จิตอุเบกขา เฉย เบา ๆ ปลายบัลลังก์มีทุกข์บ้างของจิต แต่ไม่มาก พอประมาณ จิตอยากออกจากสมาธิ กำหนดไปพักหนึ่ง แล้วจึงค่อย ๆ ออกจากสมาธิ บางบัลลังก์มีสภาวะตึงแรง ส่งจิตรู้ตาม พอรู้ตามเวทนาอาการของเวทนาจะแรงมาก แต่จิตยังรู้ตามอยู่อย่างมีสติตื่นตัวรู้ ตามจิตมีอาการ ทุกข์ สุข เฉย มีปฏิฆะ ก็กำหนดตามทั้งบัลลังก์ (บางบัลลังก์จิตหาย ๔๐ นาที กลับมากำหนดดูเวทนา ตึงแน่น ชา เจ็บ ร้อน เปลี่ยนเป็น ชา ว่าง จิต เบา จาง จิตชัดขึ้น มีสภาวะจิตมีความซึม จิตที่ไม่มี (ว่าง) ปรากฏ สภาวะ เฉย ๆ (ไม่ซึมแล้ว) คลายสมาธิ (เวทนายังมากอยู่) ปลาย ๆ บัลลังก์ จิตหายไปอีกครู่หนึ่ง จำเวลาไม่ได้ เหมือนเครื่องยนต์ดับลง)

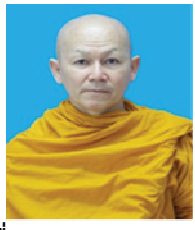
ฌาน ๘ เนวสัญญานา สัญญายตนะ ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้[๑๙] ฌานอันเข้าถึงภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ หรือภพของผู้เข้าถึงฌานนี้ เนวสัญญานาสัญญายตนะนี้ กำหนดว่ามีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่ คือ ทำความรู้สึกตัวเสมอว่า ทั้งมีสัญญาอยู่นี้ก็ทำความรู้สึกเหมือนไม่มีสัญญา คือไม่ยอมรับรู้จดจำอะไรหมด ทำตัวเสมือนหุ่นที่ไร้วิญญาณ ไม่รับรู้ ไม่รับอารมณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น หนาวก็รู้ว่าหนาวแต่ไม่เอาเรื่อง ร้อนก็รู้ว่าร้อนแต่ไม่ดิ้นรนกระวนกระวาย มีชีวิตทำ เสมือนคนตาย คือไม่ปรารภสัญญาคำจดจำใด ๆ ปล่อยตามเรื่องเปลื้องความสนใจใด ๆ ออกจนสิ้น จนจิตเป็นเอกัคคตาและอุเบกขารมณ์

---

[๑๙] ดูรายละเอียดใน สํ.สฬ. (ไทย) ๑๘/๕๑๙/๓๒๖.

พิเศษ แผ่เมตตาให้ตนเอง เทวดารักษาตัวเอง พระอุปัชฌาย์ พระครูสุจิตพิริยคุณ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ สยาดอภัททันตวิโรจนะ อูเตะต๊ะ โยคี พม่า พระอาจารย์มหาประเสริฐ พระวิปัสสนาจารย์ ทุกรูป โยคี ภิกษุ และโยมทั้งหมด เทวดาทั้งหลาย และเหล่าพรหม พร้อมสรรพสัตว์ทั้งหลาย (๓๑ ภูมิ) การแผ่เมตตามีกำลังส่งดี จิตส่งถึงทุกที่ จิตรู้ดับขาดเป็นขณะ ๆ เป็นเหมือนหมดความรู้สึกไปแบบเป็นขณะ ๆ เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาอยู่ในสภาวะเป็นเหมือนอาการแบบไร้ตัวตน เมื่อแผ่ไกลออกไปเรื่อย ๆ สภาวะเหมือนครึ้ม ๆ แผ่ไปรู้สึกอยู่ในเป็นที่สงบแบบเป็นภวังค์ เหมือนจะแผ่ไปไม่ได้ เหมือนต้องฝ่าภวังค์นั้นออกไป และเมื่อฝ่าภวังค์นั้นออกไปก็จะรู้สึกโล่งสว่างขึ้น ๆ เรื่อย ๆ สภาวะค่อย ๆ ละเอียดขึ้น ๆ ได้เข้าสู่ สภาวะอากาศแบบไร้ขอบเขต และยิ่งแผ่ออกไปอีกเข้าสู่สภาวะละเอียดขึ้น ๆ เข้าสู่สภาวะที่เห็นจิตรู้กระพริบเป็นขณะ ๆ ติดต่อกัน การกระพริบเป็นขณะ ๆ ดับถี่ขึ้นๆ สภาวะละเอียดขึ้น ๆ จนกระทั่งเข้าสู่สภาวะที่เหมือนเป็นความว่างสงบ คือ มีเพียงสภาวะที่รู้เท่านั้น พร้อมกับการดับตัดขาดไป ๑ ครั้ง แล้วเข้าสู่สภาวะความรู้สึกเหมือนเป็นเส้นประะไข่ปลา คือ ขาดหายไปเป็นช่วง ๆ เป็นขณะ ๆ แล้วความรู้สึกทั้งหมดก็รวมตัวกันดับวูบลงไปพร้อมกับจิตรู้ที่ดับเป็นขณะ ๆ นั้น เหมือนหมดความรู้สึกไป เมื่อรู้สึกตัวขึ้นมาอยู่ในสภาวะโล่ง ๆ ว่าง ๆ แล้วค่อย ๆ ออกมาแล้วพิจารณาเป็นอารมณ์วิปัสสนามีเวทนาเข้ามา ยกเข้าพระไตรลักษณ์ เข้าสู่วิปัสสนา เวทนาจากเบาลอย ตึงแน่น เจ็บปวด จิตยังเป็นอุเบกขา เมื่อเวทนาแรงมากจิตรับทุกข์บ้างแต่ไม่มาก มีคิดแทรก กำหนดรู้ความดับไป มีเข้ามาหลายครั้ง เวทนาเปลี่ยนจิตสงบนิ่ง รู้ นิ่ง ปลายบัลลังก์ปวดชาระบม หายไป เป็น เมื่อย เมื่อยดับ เบาลง สมควรแก่เวลาจึงกำหนดออกจากสมาธิ

ขอสรุปจบสภาวะไว้แต่เพียงเท่านี้ ขอความสุขสวัสดิ์ดีจงบังเกิดมีแด่ผู้ที่นำไปศึกษาเป็นแนวทาง



:

พระสมุห์มานัส อคฺคปญฺโญ (วงศ์สาขา)

ชื่อ ฉายา/นามสกุล

ว/ ด/ ป เกิด : วันอาทิตย์ ที่ ๓๐ ธันวาคม พ.ศ. ๒๕๐๖

ภูมิลำเนาที่เกิด : เลขที่ ๒๔ ต. มุกดาหาร อ. มุกดาหาร จ. มุกดาหาร

การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๔๙ สำเร็จการศึกษานักธรรมชั้นเอก

พ.ศ. ๒๕๕๘ สำเร็จการศึกษาชั้นปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.บ.) คณะสังคมศาสตร์ สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย บาฬีศึกษาพุทธโฆส

ประสบการณ์ทำงาน พ.ศ. ๒๕๔๙ เลขานุการเจ้าคณะอำเภอธาตุพนม จังหวัดนครพนม

พ.ศ. ๒๕๕๕ พระวิปัสสนาจารย์ ณ วัดหทัยนเรศวร์ อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม และพระวิปัสสนาจารย์ ณ ยุวพุทธิก-สมาคมแห่งประเทศไทย เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๖ พระวิปัสสนาจารย์ ณ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อำเภอวังน้อย จังหวัดอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๕๗ พระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนาจุฬาอาศรม อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา และพระวิปัสสนาจารย์ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” นิสิตปริญญาโท

ประสบการณ์ปฏิบัติกรรมฐาน พ.ศ. ๒๕๕๑ ปฏิบัติวิปัสสนาเจริญสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดงุยเตาอู ประเทศพม่า เป็นเวลา ๑๑ เดือน

พ.ศ. ๒๕๕๔ ปฏิบัติเจริญเมตตาภาวนา ณ วัดงุยเตาอู ประเทศพม่า เป็นเวลา ๖ เดือน

พ.ศ. ๒๕๕๕ ปฏิบัติวิปัสสนาเจริญสติปัฏฐาน ๔ คัดตัวเรียนปริญญาโท เป็นเวลา ๑ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม

ธรรมโมลี

พ.ศ. ๒๕๕๖ ปฏิบัติวิปัสสนาเจริญสติปัฏฐาน ๔ และเจริญเมตตาภาวนา เป็นเวลา ๗ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี

อุปสมบท : วันที่ ๒๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๕๔๕

สังกัด : วัดโคกสว่าง ม. ๕ ต. ดอนนางหงส์ อ. ธาตุพนม จ. นครพนม

ที่อยู่ปัจจุบัน : ๑๘๖ วัดโคกสว่าง ม. ๕ ต. ดอนนางหงส์ อ. ธาตุพนม จ. นครพนม

E-mail : phrasamumanus@gmail.com

บทที่ ๒๒

ประวัติพระวิปัสสนาจารย์

๑. หลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน

๑.๑ หลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งแรกของคณะสงฆ์ไทย ที่นำคัมภีร์สัททาวิเสสซึ่งเป็นคัมภีร์หลักภาษาของภาษาบาลีและคัมภีร์พระไตรปิฎก มาจัดทำเป็นหลักสูตรระดับปริญญาตรีตามหลักการและโครงสร้างในระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษายุคปัจจุบัน โดยมีปณิธานที่แน่วแน่ในอันที่จะสร้างสถาบันการศึกษาแห่งนี้ ให้เป็นสถานศึกษาทางพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างบุคลากร ให้มีความรู้ความเข้าใจ ในพระสัทธรรมอย่างแท้จริง อันจะเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาพระพุทธศาสนาสืบไป

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙, Ph.D.) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่พระศรีสุทธิพงศ์ เป็นผู้ริเริ่มจัดตั้งในชื่อว่า “สถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส” เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูการเรียนการสอนภาษาบาลีตามแนวคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง อันได้แก่คัมภีร์สัททาวิเสส เพื่อเป็นการวางพื้นฐานความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านภาษาบาลี ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญยิ่งในการศึกษาพระไตรปิฎกได้อย่างถูกต้อง ตรงตามพระพุทธประสงค์ทั้งอรรถะและพยัญชนะ อันจะช่วยให้ถ่ายทอดอรรถสาระแห่งพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกจากภาษาบาลีสู่ภาษาไทย หรือภาษาอื่นใดโดยไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการจรรโลงพระสัทธรรมให้คงอยู่ชั่วกาลนาน

การจัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส ได้เริ่มขึ้นเมื่อครั้ง**สมเด็จพระพุทธชินวงศ์** (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙, Ph.D.) ดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่ "พระศรีสุทธิพงศ์" เป็นอาจารย์สอนพระปริยัติ

ธรรมแผนกบาลีชั้นประโยค ป.ธ.๗ สำนักเรียนวัดชนะสงคราม ได้ทราบว่าวัดท่ามะโอเปิดสอนวิชาภาษาบาลีตามหลักคัมภีร์ภาษาบาลีชั้นสูง อันได้แก่ **คัมภีร์ไวยากรณ์, อภิธานัปปทีปิกา, วุตโตทัย และสุโพธาลังการ** เมื่อเรียนจบคัมภีร์ทั้ง ๔ นี้แล้วผู้เรียนจะมีความรู้แตกฉานในภาษาบาลีเป็นอย่างดี สามารถวินิจฉัยศัพท์ วิจัยธรรมได้อย่างมีกฎเกณฑ์ และหลักการ

เมื่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศึกษาพินิจพิเคราะห์หลักสูตรการศึกษาของคณะสงฆ์แล้วเห็นว่า การศึกษาภาษาบาลีในปัจจุบัน ยังไม่สามารถที่จะทำให้ผู้เรียนมีความเชี่ยวชาญแตกฉานภาษาบาลีเพียงพอ ต่อการศึกษาวิเคราะห์อรรถสาระในคัมภีร์พระพุทธศาสนาได้อย่างลุ่มลึก ท่านจึงเริ่มงานด้านคัมภีร์สัททาวิเสสอย่างจริงจัง คัมภีร์แรกที่เริ่มศึกษาและดำเนินการปริวรรตจนจบเป็นเล่มคือ คัมภีร์อภิธานัปปทีปิกาฎีกา และเพื่อให้งานด้านการศึกษาคัมภีร์เหล่านี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง ท่านจึงลาพักงานประจำต่างๆ ในขณะนั้น คืองานในตำแหน่งคณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงการณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์(ชื่อในขณะนั้น) งานในตำแหน่งเลขานุการเจ้าคณะภาค ๑๓ และงานสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีที่วัดชนะสงคราม เป็นการชั่วคราว เดินทางไปจำพรรษาที่วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๘ เพื่อศึกษาวิธีการ กระบวนการการเรียนการสอนคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง และอีกประการหนึ่งที่สำคัญ คือเพื่อศึกษาความเป็นไปได้ที่จะนำคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูงทั้ง ๔ นั้น มาจัดการเรียนการสอนให้แพร่หลายทั่วไป

ช่วงเวลาที่สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ไปจำพรรษาที่วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง มีโอกาสพบคัมภีร์ภาษาบาลีอีกมากมายที่ทรงคุณค่าต่อการศึกษาพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะคัมภีร์ “อภิธานติปิฏกะ” หรือที่เรียกเป็นภาษาไทยว่า“**ปทานุกรมพระไตรปิฎก**” เป็นตำราปทานุกรมพระไตรปิฎกที่พระเถระนักปราชญ์ชาวพม่าได้ร่วมกันจัดทำขึ้น โดยนำศัพท์บาลีจากพระไตรปิฎกทั้งหมดที่ไม่ซ้ำกันมากระจายรูปคำ หารากศัพท์ว่าเดิมเป็นมาอย่างไร มีความหมายอย่างไร และมีปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่

เท่าใด หน้าใด หรือมีปรากฏในคัมภีร์อื่นๆ นอกจากพระไตรปิฎกหรือไม่

หลังจากจำพรรษาที่วัดท่ามะโอได้หนึ่งพรรษา ท่านก็ได้เดินทางกลับมาอยู่จำพรรษาที่วัดชนะสงคราม และได้ดำเนินการขอต้นฉบับคัมภีร์อภิธานติปิฏกะจากสถานทูตพม่า (ชื่อในขณะนั้น) แล้วตั้งคณะทำงานเพื่อแปลเป็นภาษาไทย แต่ก็ประสบปัญหาเนื่องจากคณะทำงานไม่เคยเรียนคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง จึงไม่สามารถวินิจฉัยศัพท์วิจัยธรรมได้อย่างมีกฎเกณฑ์และหลักการ พระพรหมโมลีเห็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้พระภิกษุสามเณรได้มีโอกาสศึกษาคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง เมื่อพระภิกษุสามเณรได้ศึกษาและแตกฉานคัมภีร์เหล่านี้แล้วก็จะสามารถศึกษาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาระดับต่างๆ ได้โดยง่าย ทั้งสามารถวินิจฉัยศัพท์วิจัยธรรมได้อย่างถูกต้อง ท่านจึงจัดทำโครงการจัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส ขึ้นเพื่อให้เป็นสถานศึกษาคัมภีร์ดังกล่าว โดยเริ่มแรกนั้น คุณมงคล-คุณวนิดา วัฒนเกียรติสรร เจ้าของบริษัทเมอร์รีคิงส์ จำกัด มีศรัทธาปวารณามอบที่ดินที่อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เมื่อท่านได้ไปตรวจดูสภาพแวดล้อม เช่น การคมนาคม ก็พบว่าที่ดังกล่าว ไกลจากโคจรคามการเดินทางไม่สะดวก อาจมีปัญหาอุปสรรคมาก อีกทั้งทุนในการจัดตั้งและดำเนินการ ก็ยังมีไม่เพียงพอ จึงของดไว้ก่อน

ต่อมาพระครูสุนทรโฆษิต (แจ่ม ธุวาโภ) วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม กรุงเทพฯ ได้ปรารภว่า คุณยายพุฒ หุ่นสวัสดิ์ มีศรัทธายกที่ดินจำนวน ๑๖ ไร่ ๓ งาน ๓๖ ตารางวา เพื่อสร้างวัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม ปัจจุบันยังไม่มีพระสงฆ์ที่จะนำพาทายกทายิกาพัฒนาวัดต่อไปได้ ท่านพระครูสุนทรโฆษิตจึงได้ชักชวนให้พระพรหมโมลีมาดูสถานที่ เมื่อพระพรหมโมลีได้มาดูสถานที่แล้ว เห็นว่าเป็นที่สัปปายะดี ไม่ไกลจากการคมนาคมมาก และอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ ท่านพระครูฯ มอบให้พระพรหมโมลีมีอิสระในการดำเนินงานบริหารด้านการศึกษาได้อย่างเต็มที่ พระพรหมโมลีจึงจัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆสขึ้นที่วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒารามเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ เป็นต้นมา โดยมีสำนักงานทำหน้าที่บริหารชั่วคราวที่คณะ ๑๑ วัด

ชนะสงคราม บางลำพู กรุงเทพ ฯ

ยุครับรองสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส (พ.ศ. ๒๕๓๕)

เพื่อให้สถาบันฯ สามารถดำเนินงานบริหารได้อย่างเป็นระบบและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ คณะกรรมการบริหารสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส จึงดำเนินการนำคัมภีร์สัททาวิเสส มาจัดเป็นหลักสูตรชั้นบาลีศึกษา (ชั้นปฐมบาลีและมัธยมบาลี) และวางระเบียบในการจัดการเรียนการสอน เสนอสภากรรมการบริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อสังกัดเป็นหน่วยงานของมหาวิทยาลัย อันจะเป็นการเริ่มต้นแห่งการบริหารอย่างเป็นระบบ และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป สภากรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ มีมติที่ประชุมรับสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆสเข้าเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สังกัดสำนักงานอธิการบดี

ยุคเริ่มจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา (พ. ศ. ๒๕๓๗)

ต่อมาในปีพุทธศักราช ๒๕๓๖ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) จัดทำโครงการจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) โดยนำคัมภีร์สัททาวิเสส มาเป็นวิชาพื้นฐานทางด้านภาษาบาลีและคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นวิชาเอก เพื่อเปิดรับพระภิกษุสามเณรเปรียญธรรม ๕ ประโยคขึ้นไปเข้าศึกษา เริ่มแรกได้จัดเป็นหลักสูตรระยะสั้น ๖๐ วัน เพื่อทดลองความเป็นไปได้ก่อน จากนั้นได้ขอความอุปถัมภ์เรื่องสถานที่สำหรับใช้ทดลองหลักสูตร จากเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ฟื้น ชุตินฺธรมหาเถร) วัดสามพระยา เจ้าประคุณสมเด็จฯ มีเมตตานุเคราะห์ให้ใช้อาคารเรียนพระปริยัติธรรมได้ จึงเริ่มทำการทดลองใช้หลักสูตร ตั้งแต่วันที่ ๔ มีนาคม ถึงวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๓๖ ผลการทดลองปรากฏว่าน่าพอใจ สร้างความมั่นใจในการใช้หลักสูตรมากยิ่งขึ้น

ยุคเปลี่ยนสถานภาพเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ

โครงการทดลองจัดการศึกษาคัมภีร์สัททาวิเสส ณ วัดสามพระยา สิ้นสุดลง สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) จึงได้แต่งตั้ง

คณะกรรมการขึ้นมาหนึ่งชุด เพื่อจัดทำร่างระเบียบและหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ โดยนำคัมภีร์พระไตรปิฎกมาจัดเป็นวิชาเอกและนำคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง มาจัดเป็นวิชาแกนตามหลักการจัดหลักสูตรระดับอุดมศึกษาทั่วไป เสนอต่อมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อจัดการเรียนการสอน สังกัดคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สภากรรมการบริหารมหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้สถาบันฯ ดำเนินจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ สถานบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส จึงได้เริ่มงานจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๓๗ และในปีนี้เองที่สภาวัฒนธรรมแห่งชาติและกระทรวงศึกษาธิการ ประกาศให้เป็นปีทองของการศึกษาคณะสงฆ์ สภาการศึกษาของคณะสงฆ์โดยการเสนอของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีมติยกสถานภาพสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส เป็นมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ในคราวประชุมครั้งที่ ๓/๒๕๓๗ วันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๗ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประธานคณะกรรมการการศึกษาของคณะสงฆ์ ทรงลงพระนามในประกาศคณะกรรมการการศึกษาของคณะสงฆ์ เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๓๗

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ รัฐสภาได้ตราพระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐและในการประชุมสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ ๓/๒๕๔๓ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๔๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีมติอนุมัติให้วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เปิดสอนหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนาอีกสาขาหนึ่ง ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๔๓ เป็นต้นมา

การจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิปัสสนาภาวนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มีปณิธานตั้งแต่เริ่มก่อตั้งว่า จะจัดการศึกษาเน้นเฉพาะวิชาการทางพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ และตระหนักว่าพุทธธรรม อันเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหลักคำสอนที่แสดงถึงมรรคาแห่งชีวิตอันประเสริฐแก่มวลมนุษยชาติ ประกอบด้วยหลักปริยัติอันเป็นส่วนทฤษฎี ปฏิบัติอันเป็นส่วนแห่งการลงมือกระทำ และปฏิเวธ คือมรรคผลนิพพานอันเป็นผลแห่งการปฏิบัตินั้น กล่าวโดยสังเขปได้แก่ หลักแห่งศีล สมาธิ และปัญญา หรือเมื่อกล่าวโดยภารกิจ ได้แก่ คันถธุระอันเป็นส่วนปริยัติ และวิปัสสนาธุระอันเป็นส่วนปฏิบัติ ซึ่งมีผลเป็นปฏิเวธดังกล่าวมา การศึกษาหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการนั้น ต้องศึกษาทั้งภาคปริยัติธรรม ซึ่งได้แก่ คันถธุระ และภาคปฏิบัติธรรม อันได้แก่ วิปัสสนาธุระ จึงจะสามารถเข้าถึงปฏิเวธธรรมได้ในที่สุด

ในภาคปริยัติอันเป็นคันถธุระนั้น ได้มีการดำเนินการโดยอาศัยองค์กรต่างๆ ทั้งที่เป็นทางการ และไม่เป็นทางการอย่างแพร่หลาย คือการศึกษาพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรม บาลี และระดับ มหาวิทยาลัยสงฆ์ แต่ในภาคปฏิบัติอันเป็นส่วนวิปัสสนาธุระนั้น มิได้มีการจัดการ ดำเนินการอย่างเป็นระบบโดยองค์กรใดองค์กรหนึ่งอย่างเป็นทางการ ที่มีการปฏิบัติกันอยู่ในสำนักต่างๆ ก็เป็นไปในลักษณะต่างคนต่างทำ ตามพื้นภูมิความรู้ของสำนักนั้นๆ ซึ่งการปฏิบัติที่มีปรากฏเหล่านั้น มีบ้างที่เหมือนหรือ คล้ายคลึงกัน มีบ้างที่แตกต่างกัน ซึ่งแต่ละสำนักก็ยึดถือว่า การปฏิบัติของตน ถูกต้องตามพุทธธรรม ขณะเดียวกันก็ขาดหลักเกณฑ์มาตรฐานที่จะมาตัดสินว่าหลักปฏิบัติในสำนักใดถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เป็นต้น

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โดยการนำของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์(สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) เมื่อครั้งเป็นพระพรหมโมลี ได้เสนอหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา สำหรับนิสิตระดับชั้นปริญญาโท

เสนอมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และสภามหาวิทยาลัยมีคำสั่งอนุมัติให้เปิดดำเนินการจัดการศึกษาได้ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ เป็นต้นมา เมื่อศึกษาครบกำหนดหน่วยกิตรายวิชาแล้ว นิสิตได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาติดต่อกันเป็นเวลา ๗ เดือน จึงจะมีสิทธิ์เสนอสอบวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตร

พัฒนาพระสังฆาธิการด้านวิชาวิปัสสนาภาวนา

ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้คำนึงถึงการพัฒนาศักยภาพด้านวิปัสสนาภาวนา ให้กับเจ้าคณะพระสังฆาธิการ และพระภิกษุสามเณรผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา ให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักวิปัสสนา จึงได้เสนอหลักสูตรประกาศนียบัตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีข้อกำหนดว่า เมื่อศึกษาครบหน่วยกิตแล้ว จะต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาติดต่อกันเป็นเวลา ๓ เดือน สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีคำสั่งให้เปิดดำเนินการจัดการศึกษาระดับประกาศนียบัตรได้ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙

ทั้งสองหลักสูตรกล่าวคือ หลักสูตรประกาศนียบัตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สำหรับพระสังฆาธิการและพระสงฆ์ทั่วไป และหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ระดับปริญญาโท ได้นำหลักพุทธธรรมอันเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทั้งภาคปริยัติและปฏิบัติ มาจัดเป็นหลักสูตรอย่างบูรณาการและเป็นระบบ โดยยึดหลักคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์ชั้นต่างๆ ของพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

เพื่อผลิตพระพุทธศาสตรมหาบัณฑิต พระสังฆาธิการ และพระภิกษุนักศึกษา ให้มีความรู้ แตกฉานเชี่ยวชาญทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระ ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ มีความสามารถในการสอนธรรมนำปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม และเพื่อสร้างศาสนทายาท บูชาพระคุณองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อธำรงรักษาพระพุทธศาสนาสืบไป.

๑.๒ ประวัติและผลงานผู้ก่อตั้งหลักสูตร

ชื่อ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ฉายา อุปสโม ๕๘ พรรษา

วิทยฐานะ น.ธ.เอก, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D. เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานคณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

สถานะเดิม

ชื่อ สมศักดิ์ นามสกุล ชูมาลัยวงศ์

เกิด วันอาทิตย์ ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๓ ปีมะเส็ง ตรงกับวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๔
บิดา นายเหลี่ยม มารดา นางสำลี ชูมาลัยวงศ์
บ้านเลขที่ ๑๐๐ หมู่ที่ ๒ ตำบลปากจั่น อำเภอนครหลวง จ. พระนครศรีอยุธยา

อุปสมบท

วันพุธ แรม ๕ ค่ำ เดือน ๕ ปีชวด ตรงกับวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๐๔ ณ วัดละมุด ตำบลปากจั่น อำเภอนครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมีพระครูนครวิหารคุณ (ฟัก วฑฺฒโน) วัดบันได เป็นพระอุปัชฌาย์ และพระอธิการเมี้ยน วัดละมุด เป็นพระกรรมวาจาจารย์ ได้รับฉายาว่า "อุปสโม" มีความหมายว่า ผู้มีจิตใจสงบในธรรมอันลึกซึ้ง

วิทยฐานะ

พ.ศ. ๒๔๙๔ สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

พ.ศ. ๒๕๐๖ สอบได้ น.ธ.เอก สำนักเรียนคณะจังหวัด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๑๕ สอบได้ ป. ธ. ๙ สำนักเรียนคณะจังหวัด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา/ วัดชนะสงคราม กรุงเทพฯ

พ.ศ. ๒๕๑๙ สอบได้ปริญญามหาบัณฑิต สาขาประวัติศาสตร์เอเชียโบราณจากมหาวิทยาลัยมคธ อินเดีย

พ.ศ. ๒๕๒๖ สำเร็จการศึกษาปริญญาดุษฎีบัณฑิต (ปริญญาเอกสาขาประวัติศาสตร์เอเชีย โบราณ) จากมหาวิทยาลัยมคธ ประเทศอินเดีย

พ.ศ. ๒๕๕๑ ศาสตราจารย์พิเศษ สาขาวิชาภาษาบาลี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรราชวิทยาลัย

ลำดับสมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๑๖ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญเปรียญ ในราชทินนามที่ พระศรีสุทธิพงศ์

พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นพระราชาคณะชั้นราช ในราชทินนามที่ พระราชปริยัติโมลี ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆารามคามวาสี

พ.ศ. ๒๕๓๖ เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ในราชทินนามที่ พระเทพปริยัติโมลี ศรีปา พจนานุสิฐ ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆารามคามวาสี

พ.ศ. ๒๕๔๑ เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม ในราชทินนามที่ พระธรรมโมลี ศรีปริยัตโยดม วิกรมธรรมธารี ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆารามคามวาสี

พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้รับพระราชทานสถาปนาเป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรอง ชั้นหิรัณยบัฏ ในราชทินนามที่ พระพรหมโมลี ศรีสังฆโสภณ วิมลสีลาจารนิวิฐ พิพิธคัมภีร์ปริวรรตธารี ตรีปิฎกบัณฑิตมหาคณิสสรบวรสังฆาราม

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับพระราชทานสถาปนาเป็นสมเด็จพระราชาคณะชั้นสุพรรณบัฏ ใน ราชทินนามที่ **สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ พรหมวิหารธำรงวราธิมุต วิสุทธิศีลาจารนิวิฐภาวนากิจสุวิธาน ไพศาลหิตานุหิตดิลกตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี อรัญวาสี** (เมื่อวันจันทร์ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔)

สมณศักดิ์ต่างประเทศ

พ.ศ. ๒๕๕๖ ได้รับถวายสมณศักดิ์ที่ อัครมหาบัณฑิต ณ มหาศาสนาวิมานอุปปาตสันติเจดีย์ กรุงเนปิดอร์ ประเทศเมียนร์มา

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๑๖ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดชนะสงคราม

พ.ศ. ๒๕๒๓ เป็นเจ้าคณะปกครองคณะ ๑๑ วัดชนะสงคราม

พ.ศ. ๒๕๒๔-๒๕๒๘ เป็นเลขานุการเจ้าคณะภาค ๑๓

พ.ศ. ๒๕๒๘ เป็นเจ้าคณะภาค ๑๓

พ.ศ. ๒๕๔๐ ได้รับพระบัญชาแต่งตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดพิชยญาติการาม (๑๕ มิ.ย. ๒๕๔๐)

พ.ศ. ๒๕๔๐ เป็นเจ้าคณะภาค ๑๕ (ครั้งแรก ๑ มี. ค. ๔๐)

พ.ศ. ๒๕๔๑ เป็นเจ้าคณะภาค ๑๕ (ครั้งที่ ๒ ๒๘ ต. ค. ๔๑)

พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็นเจ้าคณะภาค ๑

พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นเจ้าคณะใหญ่หนกลาง

งานการศึกษา

พ.ศ. ๒๕๐๘-๒๕๐๙ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี วัดบันได ต.ระกำ อ. นครหลวง จ. พระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๑๐-๒๕๑๖ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี วัดพนัญเชิง ต. คลองสวนพลู อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา

พ.ศ. ๒๕๑๒-๒๕๑๖ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี สำนักเรียนวัดชนะสงคราม

(พ.ศ.๒๕๑๗-๒๕๒๒ ศึกษาต่อ ณ ประเทศอินเดีย)

พ.ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๗ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ประโยค ป.ธ. ๗ สำนักเรียนวัดชนะสงคราม

พ.ศ. ๒๕๒๗-๒๕๓๐ เป็นคณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๒๙-๒๕๓๒ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ประโยค ป. ธ. ๖ สำนักเรียนวัดชนะสงคราม

พ.ศ. ๒๕๓๐ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ประโยค ป.ธ.๘ สำนักเรียนส่วนกลางวัดสามพระยา กรุงเทพมหานคร

พ. ศ. ๒๕๓๐ จัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เพื่อเปิดสอนคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และสัททาวิเสส

พ. ศ. ๒๕๓๐ เป็นกรรมการเฉลยและตรวจแก้ปัญหาบาลีสนามหลวง

พ. ศ. ๒๕๓๒ เป็นประธานคณะกรรมการจัดปริวรรตและแปลปทานุกรม พระไตรปิฎก ฉบับบาลี – ไทย

พ. ศ. ๒๕๓๖ เป็นที่ปรึกษาคณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมพระไตรปิฎก ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

พ. ศ. ๒๕๓๗ เป็นรองอธิการบดีมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ. ศ. ๒๕๔๑ – ปัจจุบัน เป็นรองอธิการบดีมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส

งานเผยแผ่

๑. เป็นผู้บรรยายธรรมทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย และวิทยุโทรทัศน์ตามโอกาส

๒. เป็นผู้บรรยายชื่อรายการ “ธรรมบทสำหรับชาวบ้าน” ทางสถานีวิทยุยานเกราะ ๗๙๒ ประจำวันอังคาร เวลา ๒๐. ๓๐ – ๒๑.๐๐ น.

๓. เป็นวิทยากรบรรยายพิเศษอบรมพระปริยัตินิเทศน์ครูพระศาสนศึกษาทั้งแผนกธรรมและแผนกบาลี

๔. จัดโครงการอบรมถวายความรู้แด่พระนวกะในเขตปกครอง ๑๓ ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด ตั้งแต่ปี ๒๕๓๒ – ๒๕๓๙

๕. จัดโครงการอบรมหลักสูตรพระสังฆาธิการในเขตปกครอง ๑๕ สมุทรสงคราม ราชบุรี เพชรบุรี ประจวบคีรีขันธ์

นอกจากนี้ ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ได้แก่ บวชทำไม ตาย ธรรมบทสำหรับชาวบ้าน ความรู้เกี่ยวกับธุดงค์ แปลและตรวจพระคัมภีร์ต่างๆ อาทิ พระคัมภีร์กัจจายนมูล พระคัมภีร์กัจจายนสังเขป คัมภีร์ปทรูปสิทธิ คัมภีร์สัททนีติสุตตมาลา คัมภีร์สัททัตถเภทจินดา คัมภีร์วากยสังสยวิโสธนี คัมภีร์คันถาภรณวรรณนา คัมภีร์ปทวิจาร คัมภีร์วุตโตทัยมัญชรี ตรวจชำระหนังสือแปลวิปัสสนานัย อีกทั้งงานวิจัยเชิงวิเคราะห์พระคาถาธรรมบท

ได้รับพระราชทานรางวัลเสมาธรรมจักรทองคำจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดา ฯสยามบรมราชกุมารี ในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๓๕ และรางวัลสิทธิธาดาทองคำ จากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๘

ด้านวิปัสสนาภาวนา

๙.๑ จัดสร้างศาลาปริยัติธรรมลานพระปรางค์ วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร

๙.๒ วิทยาลัยสามเณรและศูนย์ปฏิบัติธรรม พระธรรมทูตสายที่ ๑ จังหวัดนครราชสีมา

๙.๓ สร้างอาคารเรียนประจำสำนักเรียนและอาคารปฏิบัติธรรม วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร นอกจากนี้ ได้ให้ความอุปถัมภ์พระสังฆาธิการและพระภิกษุที่สนใจการปฏิบัติวิปัสสนา โดยจัดฝึกอบรมหลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานและจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร

๙.๔ สร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี (เขาใหญ่)” ณ ตำบลหนองน้ำแดง ปากช่อง นครราชสีมา

๙.๕ โครงการนำวิปัสสนากัมมัฏฐานสู่พระนวกะในเขตภาค ๑ และโครงการ "เสริมสร้างคุณธรรมแก่เยาวชน" ร่วมกับเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ต่างๆ อาทิ บ้านปากเกร็ด บ้านมหาเมฆ บ้านบางละมุง และบ้านราชวิถี มีเด็กชายและเด็กหญิงจากสถานสงเคราะห์จำนวนหนึ่งบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนและบวชเนกขัมมะ

งานประพันธ์

๑. ประพันธ์หนังสือเรื่อง "บวชทำไม"
๒. ประพันธ์หนังสือเรื่อง "ตาย"
๓. ประพันธ์หนังสือเรื่อง "ธรรมบทสำหรับชาวบ้าน"
๔. ปริวรรตคัมภีร์อภิธานัปปทีปิกาฎีกา
๕. แปล"ร้อยพันธรรมคีตา ของ มิลาเรปะ" เล่ม ๑, ๒, ๓
๖. ปริวรรต – แปล "ปทานุกรมพระไตรปิฎก ฉบับบาลี – ไทย"
๗. ตรวจชำระ "พระคัมภีร์กัจจายนมูล"
๘. แปล "พระคัมภีร์กัจจายนมูล"
๙. แปล "พระคัมภีร์กัจจายนะขั้นพื้นฐาน" (ร่วมกับคณะ)
๑๐. ปริวรรต – ตรวจชำระ "พระคัมภีร์กัจจายนสังเขป"
๑๑. ปริวรรต – แปล "พระคัมภีร์ธาตวัตถสังคหปาฐนิสสยะ"
๑๒. แปล "พระคัมภีร์ปทรูปสิทธิ"
๑๓. ประพันธ์หนังสือเรื่อง "ความรู้เกี่ยวกับธุดงค์"
๑๔. แปลและเรียบเรียงหนังสือ "เถรภาษิต"
๑๕. แปล "ความรู้เรื่องบาฬี" (ร่วมกับคณะ)

ผลงานวิชาการในฐานะผู้ตรวจชำระ

๑๖. คัมภีร์สัททนีติสุตตมาลา
๑๗. คัมภีร์สัททนีติปทมาลา
๑๘. คัมภีร์สัททัตถเภทจินตา
๑๙. คัมภีร์วากยสังสยวิโสธนี
๒๐. คัมภีร์คันถาภรณมัญชรี

๒๑. คัมภีร์ปทวิจารณ์
๒๒. คัมภีร์กัจจายนสารมัญชรี
๒๓. คัมภีร์สังวรรณนามัญชรี
๒๔. คัมภีร์วุตโตทัยมัญชรี
๒๕. การศึกษาเชิงวิเคราะห์พระคาถาธรรมบท

๒. ประวัติวิปัสสนาจารย์

๒.๑ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

ชื่อเดิม พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี (พรหมจันทร์)

บรรพชา : ๑๑ มิถุนายน ๒๕๓๕ ณ วัดราษฎร์บำรุง อ.ระโนด จ.สงขลา โดยมี **พระครูปกาศิตพุทธศาสตร์** เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท : ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ พัทธสีมาวัดราษฎร์บำรุง อ. ระโนด จ.สงขลา โดยมี **พระครูศรีคณาภิรักษ์** เป็นพระอุปัชฌาย์

การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๓๘) วัดราษฎร์บำรุง อำเภอระโนด จังหวัดสงขลา

- ป.ธ. ๘ (พ.ศ.๒๕๔๖) วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม
- อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม,
- **ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต** (พธ.บ.บาลีพุทธศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่นที่ ๕๐ ปีการศึกษา ๒๕๔๖
- **ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** (พธ.ม. วิปัสสนาภาวนาวิทยานิพนธ์ ระดับ ดี (good) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๑ เมษายน ๒๕๕๒

การปฏิบัติภาวนา

พ.ศ. ๒๕๕๑ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน รัฐฉานตะวันออก ประเทศเมียนมาร์ ฝึกฝนอบรมโดย **สยาดอภัททันตวิโรจนะ มหาคันถวาจกบัณฑิต มหากัมมัฏฐานาจริยะ**

เจริญสติปัฏฐาน ๔ นั่งภาวนาและเดินภาวนา สลับกันวันละ ๑๕ ชั่วโมง งดพูด-คุยในเวลาปฏิบัติอย่างเด็ดขาด

การสอนปริยัติธรรม :

พ.ศ. ๒๕๔๗ ครูสอนปริยัติธรรม วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม

พ.ศ. ๒๕๕๑ -ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษสอนหลักสูตรปกาศนียบัตร "วิปัสสนาภาวนา"

พ.ศ. ๒๕๕๒ อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

พ.ศ. ๒๕๕๖ - **ปัจจุบัน** วิปัสสนาจารย์สอนหลักสูตร ทดสอบก่อนเข้าเรือน ๑ เดือน ปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๔ - **ปัจจุบัน** อาจารย์สอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๘ - **ปัจจุบัน** พระวิปัสสนาจารย์หลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

งานเผยแผ่

พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นพระวิปัสสนาจารย์อบรมโครงการนำวิปัสสนากรรมฐานสู่พระนวก ณ วัดท้องคุ้ง อำเภอพระประแดง

จังหวัดสมุทรปราการ ๒๕ – ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๑

พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นพระวิทยากรอบรมโครงการ“ฝึกอบรมผู้นำเยาวชนยุคใหม่ใฝ่ใจคุณธรรม” ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามโครงการอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนาโดยพระวิปัสสนาจารย์วัดพิชัยญาติ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๓ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๘๘ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๔๔ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ตามหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในเขตปกครองคณะสงฆ์หนตะวันออก ณ วัดประสิทธิเวช ตำบลบางปลากด อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ระหว่างวันที่ ๒๕ เมษายน – ๘ มิถุนายน ๒๕๕๔

พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนา โดยมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา ระหว่างวันที่ ๑๙ – ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๗ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นพื้นฐาน เพื่อสร้างศรัทธาและวิริยะของพระภิกษุสามเณร ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปาก

ช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ - ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ (ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ) แก่พระสังฆาธิการระดับต่างๆ และพระสงฆ์ที่มีศรัทธา สำหรับคณะสงฆ์ภาค ๑๘ จำนวน ๘๕ รูป ณ วัดภูเขาหลวง ตำบลทุ่งหวัง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ระหว่างวันที่ ๑ พฤษภาคม – ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ อบรมโครงการปฏิบัติธรรมวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร “จิตตภาวนา” สำหรับสาธุชนทั่วไป ระหว่างวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ถึง ๒ มิถุนายน ๒๕๕๖

พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา(รุ่นที่ ๙) ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๒๐ มิถุนายน – ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖

พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการปฏิบัติธรรมฉลองวัน อาสาฬหบูชา ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๓๐๙ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖ สำหรับนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ระหว่างวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ถึง วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์

๒๕๕๗ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนามหาบัณฑิต ระหว่างวันที่ ๑๕ – ๒๒ กันยายน ๒๕๕๖ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๖๐ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๐) เป็นเวลา ๑ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑–๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗

พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นพระวิทยากรบรรยาย โครงการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการพระวิปัสสนาจารย์เรื่อง แนวทางการสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร วันเสาร์ ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นวิปัสสนาจารย์ ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน โครงการสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ ภายใต้กองทุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ระหว่างวันที่ ๑๐–๑๓ กันยายน ๒๕๕๗ ณ อาคารพิพิธภัณฑ์สำนักงานพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการ “บวชเนกขัมมบารมี ๕ วัน ปัญญาบารมี ชีวีเป็นสุข” จำนวนผู้ปฏิบัติ ๒๐ คน ระหว่างวันที่ ๙ – ๑๓

มีนาคม ๒๕๕๘ ณ วัดปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๑) เป็นเวลา ๑ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี" ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑–๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘

พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา โดยพระภาวนาพิศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๘๐ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิทยากรบรรยาย โครงการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการพระวิปัสสนาจารย์เรื่อง แนวทางการสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร วันเสาร์ ที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๐) เป็นเวลา ๗ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ถึง วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี" ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการหลักสูตรจิตตภาวนา โดยพระภาวนาพิศาลเมธี วิ ระหว่าง

วันที่ ๑๒ – ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๗ วัน ประจำปี จำนวนผู้ปฏิบัติ ๑๕๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๖ เมษายน ๒๕๕๙ ณ วัดมหาธาตุวรมหาวิหาร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครีธรรมราช

พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๒) เป็นเวลา ๑ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑–๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๑) เป็นเวลา ๗ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ถึง วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการหลักสูตรจิตตภาวนา โดยพระภาวนาพิศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๑๗ -๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๓) เป็นเวลา ๑ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑–๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนากรรมฐาน โดยพระภาวนาพิศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๒ -๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๖๗ คน ณ ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการหลักสูตรจิตตภาวนา โดยพระภาวนาพิศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๑๗ -๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรม และสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๕) เป็นเวลา ๑ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑–๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๖๒ พระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๔) เป็น

เวลา ๗ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ถึง วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี" ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๖๒ - ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี (เขาใหญ่)" ถนนธนรัชต์ ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๖๓ พระวิปัสสนาจารย์ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๕) เป็นเวลา ๗ เดือน จำนวน ๗๕ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๒๗ พฤศจิกายน ๒๕๖๓ ถึง วันที่ ๒๗ มิถุนายน ๒๕๖๔ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม "ธรรมโมลี" ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

เผยแผ่ตำราวิชาการ และตำราวิปัสสนาภาวนา

๑) เขียนตำราวิชาการ เอกสารวิชาการประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๐ **ดัชนีศัพท์ ค้นความพระไตรปิฎก ๙๑ เล่ม,** เอกสารประกอบการสอนและการศึกษาสาขาบาลีพุทธศาสตร์ ในวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม , ๒๕๕๐.

พ.ศ. ๒๕๕๐ **พจนานุกรมไทย-บาลี ฉบับแรกของโลก,** เอกสารประกอบการสอนและการศึกษาสาขาบาลีพุทธศาสตร์ ในวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๐.

พ.ศ. ๒๕๕๓ **ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาและวิธีการรักษาคุ้มครองพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน,**ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๓.

พ.ศ. ๒๕๕๔ **ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** , ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๔

พ.ศ. ๒๕๕๔ **ลำดับการสอนวิปัสนาภาวนา หลักสูตร ๑ เดือน**, ตำรา (ลับ) ประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๔.

พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนตำรา **"คู่มือวิปัสสนาจารย์"** (หนา ๑๐๔๒ หน้า) ตำรา (ลับ) ประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๔.

พ.ศ. ๒๕๕๘ **สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthanabhavana)** : เอกสารประกอบการสอน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๘.

พ.ศ. ๒๕๕๘ **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา**(Seminar on Vipassanabhavana) เอกสารประกอบการสอน หมวดวิชาบังคับ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม , ๒๕๕๘.

๒) เขียนหนังสือธรรม อ้างอิงข้อมูลวิชาการจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา วิสุทธิมรรค แจกเป็นธรรมทาน ในโอกาสวันสำคัญต่างๆ

พ.ศ. ๒๕๕๓ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"ผลบุญ"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง

กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๓. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๔ ครั้ง จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๓ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"พ้นกรรม"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๓. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"เหนือกรรม"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๔. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"พุทธปัสสนา"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๔. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"พระนิพพาน"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๔. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๕ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"วิธีล้างบาป"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๕. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๕ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง **"อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า"** (หน้า ๓๘๐ หน้า) ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ จอมทอง กรุงเทพฯ, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๒๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"พระนิพพาน"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"วินิจฉัย พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"ใคร? บรรลุธรรมแล้ว"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"หลักสูตร ๗ วันบรรลุธรรม"** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"ฉันบรรลุโสดาบันแล้ว"** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"มหาบุรุษ ผู้เอาชนะความตายได้แล้ว"** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"ไม่ต้องตกนรกอีกแล้วด้วยบันได ๗ ขั้น"** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์

,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"บรรลุธรรมในชาตินี้"** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร มิถุนายน ๒๕๕๗, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๗๓,๒๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง **"วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก"** (๔๘๐ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๕๔,๐๐๐ บาท

พ.ศ. ๒๕๕๙ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"ความจริงเด็ดขาดในศาสนาพุทธ ที่พระเจ้าไม่อาจเบียดบังได้"** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๑๐๒๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๙, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๘,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๙ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"บุญกฐินสู่ความสิ้นกรรม"** (๖๘ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ธันวาคม ๒๕๕๙, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๖๐ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"พระนิพพาน ไม่เป็นที่สนใจของคนยุคนี้อีกแล้ว จริงหรือ?"** (๖๘ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๐ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๖๑ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **"การล้างบาปแก้ไขกรรม ตามคัมภีร์พุทธศาสนา"** (๑๔๐ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๑๐ เมษายน

๒๕๖๑ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๖๒ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง **"การยกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสสนา ตามแนวอานาปานสติภาวนา"** (๔๖๐ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ , จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๖๒ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง **"วิปัสสนาเพื่อความดับกรรม"** (๔๗๐ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๒. พิมพ์แจกเป็นธรรมทานในงานบำเพ็ญกุศลศพหลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙) จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๖๔ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง **"ลำดับการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แนวธัมมานุสารี"** (๑,๑๕๐ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๔. จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม

๒.๒ เล่าประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน

สถาบันการศึกษาแห่งนี้ เปิดให้เรียนทุกอย่างที่ข้าพเจ้าเคยอยากรู้เมื่อครั้งเป็นสามเณร ทั้งภาษาบาลีชั้นสูง พระไตรปิฎก อรรถกถา อภิธรรม (จิต เจตสิก รูป นิพพาน) และหลักวิชาการทางโลก ที่เกี่ยวกับการบริหารการศึกษา ถึงแม้เนื้อหาจะไม่ลึกซึ้งมากนัก แต่ก็เกินความคาดหวังที่เคยตั้งไว้ก่อนจะเข้าศึกษามากมายนัก คงจะไม่มีสถาบันการศึกษาแห่งใดในประเทศที่เปิดสอนวิชาการเกี่ยวกับพุทธศาสนาได้อย่างครบวงจรเช่นนี้ ทำให้ข้าพเจ้าต้องตัดสินใจปักหลักอีกครั้งหนึ่งว่า "ที่วัดมหาสวัสดิ์แห่งนี้แหละคือที่เรียน ที่สร้างชื่อ และที่ตายของข้าพเจ้า"

เมื่อครั้งที่ข้าพเจ้าเป็นสามเณรเรียนจบนักธรรมชั้นตรี เคยคิดอยากเป็นพระอรหันต์อยากเหาะได้เหมือนพระโมคคัลลานะอยู่หลายปี แต่เมื่อได้มาเรียนที่วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสแห่งนี้ แต่ละวันเพลิดเพลินอยู่กับการอ่านพระไตรปิฎก อยากสอนบาลี อยากสอนพระไตรปิฎก จนลืมความคิดที่จะเป็นพระอรหันต์ไปเสียสนิท (บางครั้งคิดอยากสึกเสียด้วยซ้ำ) อยากแต่จะสร้างสำนักเรียนแห่งนี้ให้ยิ่งใหญ่ ผลิตพระภิกษุที่สมบูรณ์แบบที่สุด คือเชี่ยวชาญทั้งทางโลก (ภาษาอังกฤษ, บริหาร) และทางธรรม(พระไตรปิฎก) ทั้งภาคปริยัติ(ภาษาบาลี)และปฏิบัติ (วิปัสสนากัมมัฏฐาน) เพราะในปัจจุบัน วัดแห่งนี้เปิดสอน ๕ หลักสูตร คือ

๑. นักธรรม ตรี โท เอก

๒. บาลีสนามหลวง ประโยค ๑-๒ ถึง ประโยค ป.ธ. ๕

๓. ปริยัติธรรม (แผนกสามัญ) มัธยมศึกษาที่ ๑ -๖

๔. ปริญญาตรี สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ (ศึกษาบาลีสัททาวิเสส พระไตรปิฎก ๔๕ เล่ม ควบคู่กับหลักวิชาการเกี่ยวกับการบริหารการศึกษา)

๕. ปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา (ศึกษาภาคทฤษฎี วิธีวิจัย และปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน)

ขณะที่ข้าพเจ้าเรียนจบปริญญาตรีด้วยคะแนนเกียรตินิยมอันดับ ๑ ได้ทราบข่าวว่า อีก ๒-๓ ปีข้างหน้าวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสจะเปิดหลักสูตรใหม่ในระดับปริญญาเอก สาขาวิชาบาลีสัททาวิเสส เปิดรับผู้ที่จบปริญญาตรีสาขาบาลี ผู้จบเปรียญ ๙ ประโยค และผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาบาลีเท่านั้น จึงนึกอยากจะเรียนขึ้นมาทันที ระหว่างนี้ทางวิทยาเขตได้เปิดหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาเป็นรุ่นแรก จึงตัดสินใจเข้าเรียน เพราะหลวงพ่อพระพรหมโมลีท่านบอกว่าจะหาญาติโยมอุปถัมภ์ค่าหน่วยกิตให้นิสิตทุกรูป/คน และเพื่อไม่ให้อยู่ว่าง รอให้หลักสูตรปริญญาเอกเสร็จ ก็จะลาออกแล้วเข้าเรียนปริญญาเอกต่อทันที

ข้าพเจ้าตัดสินใจเข้าเรียนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ปริญญาโท ด้วยคิดว่าอย่าให้อยู่ว่าง มิได้ตัดสินใจเข้าเรียนด้วยจิตศรัทธา เพราะเข้าใจว่าในโลกนี้คงไม่มีพระอริยเจ้าอีกแล้ว ถึงจะมีก็คงจะต้องปฏิบัติกันเป็น ๑๐-๒๐ ปี มิใช่เพียงแค่ ๗ เดือน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อได้ทราบว่าจะให้นิสิตปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบ จะให้ใครเป็นพระวิปัสสนาจารย์ก็ยังไม่แน่นอน และไม่มีทีท่าว่าพระอาจารย์ที่ข้าพเจ้าศรัทธาท่านหนึ่งจะได้รับพิจารณาให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ นั่นคือพระอาจารย์ชัชวาล (สำนักวิปัสสนากรรมฐาน พุทธวิหาร (วัดพระธรรมจักร) อ.เมือง จ.นครนายก) ทำให้ข้าพเจ้าไม่ศรัทธาต่อหลักสูตรมากนัก

(เหตุที่ข้าพเจ้าศรัทธาต่อพระอาจารย์รูปนี้มาก เพราะท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์รูปเดียวที่สามารถบอกวิธีแก้สภาวมึนงง ปวดศีรษะจนสั่นที่ข้าพเจ้าเป็นมาเกือบ ๑๐ ปีได้ พร้อมกับระบุชื่อได้ชัดเจนว่า สภาวนี้เรียกว่า "สภาวะติดอุปาทาน(ขั้นรุนแรง)" ยิ่งกำหนดยิ่งปวด จนศีรษะสั่น ขาสั่น มือสั่น กล้ามเนื้อกระตุก มึนงงเป็นพัก บางครั้งความจำดี บางครั้งจำอะไรไม่ได้เลย อ่านหนังสือจบหนึ่งหน้า จำอะไรไม่ได้เหมือนไม่ได้อ่านเลย ท่านบอกว่าอาการแบบนี้ท่านเคยเป็นมาก่อน แต่ไม่รุนแรงเหมือนข้าพเจ้า หลวงพ่อภัททันตะอาสภะ(อาจารย์ของท่าน) บอกวิธีแก้ไว้ว่า อาการนี้อย่าส่งจิตกำหนดบนศีรษะเด็ดขาด จนกว่ามันจะหายไปเอง หรือทุเลาลง ให้กำหนดสภาวะต่าง ๆ ตั้งแต่จมูก หรือปากลงมา และให้กำหนดเร็ว ๆ ถี่ ๆ ไม่ต้องจดจ่อมาก ข้าพเจ้าปฏิบัติอยู่ ๑๐ วัน (ตามหลักสูตรบังคับของมหาวิทยาลัย) รู้สึกว่าดีขึ้น ส่งจิตกำหนดอาการต่าง ๆ ได้สะดวกขึ้น แม้อาการปวดบีบบนศีรษะจะไม่เบาลง แต่ก็คงที่ไม่เพิ่มขึ้นจนทำให้ขาสั่นคอสั่นเหมือนปฏิบัติครั้งก่อน ๆ)

ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงไม่ค่อยศรัทธาต่อหลักสูตรนี้มากนัก และโดยใจจริงแล้ว ข้าพเจ้าศรัทธาต่อการปฏิบัติภาวนาแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) มากกว่า เพราะปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกชัดเจนกว่าการปฏิบัติแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบ

ต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนที่วัดงุยเตาอู

วัดงุยเตาอูกรรมฐานแห่งนี้ ตั้งอยู่เชิงภูเขา ในเขตรัฐฉาน ประเทศเมียนร์มา สำนักมีข้อบังคับว่า ผู้ปฏิบัติต้องนั่งวิปัสสนาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๑ ชั่งโมงเป็นอย่างน้อย

การปฏิบัติภาวนาในช่วงสองวันแรกรู้สึกสบาย ๆ มีปวดขาท้ายบัลลังก์บ้างเล็กน้อย เพราะเคยปฏิบัติมาแล้ว ๔ ครั้ง (ครั้งละ ๑๐ วัน ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) แต่พอวันที่ ๓ เป็นต้นไป รู้สึกเสมือนว่าตนเองกำลังถูกจับทรมานให้เจ็บปวดอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ ปวดแรงขึ้นๆ โดยเฉพาะที่ศีรษะ มันบีบรัดจนมึนงงไปหมด กำหนดอะไรก็ไม่ชัดเหมือนมีบางสิ่งบางอย่างมาบังเอาไว้ หรืออารมณ์ที่จะกำหนดอยู่ไกลมากๆ จนแทบมองไม่เห็น ยิ่งพยายามกำหนดให้ชัด อาการบนศีรษะก็ยิ่งบีบรัดแรงขึ้น ๆ พอส่งจิตดูอาการปวดบนศีรษะก็ยิ่งปวดจนงง มีเส้นประสาทกระตุกเจ็บเป็นระยะ จากนั้นอาการทั้งหมดมารวมเป็นจุดเดียวกันที่หน้าผาก รู้สึกเจ็บๆ เสียวๆ ตามรากผม ยิ่งกำหนดคอก็เริ่มสั่น กล้ามเนื้อกระตุก รู้สึกว่าหน้าบูดเบี้ยวไม่เป็นรูปร่าง มึนงงจนไม่รู้ว่าตนเองนั่งอยู่ท่าไหน รู้สึกเหมือนตนเองนั่งเอาศีรษะลง ยิ่งกำหนดเข้าไปอีก ยิ่งรู้สึกเหมือนมีเข็มแทงอยู่ที่กลางหน้าผาก บางครั้งเหมือนมีน้ำเย็นๆฉีดใส่หน้าผากอย่างแรงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องนั่งเงยหน้า แล้วคอก็เริ่มสั่นแรงขึ้นๆ พอถึงตอนนี้ทำให้หวนคิดถึงพระอาจารย์ชัชวาล (สำนักวิปัสสนาพุทธวิหาร นครนายก)ขึ้นมาทันที ที่ท่านเคยบอกวิธีแก้สภาวะนี้ ไว้ว่า "สภาวะนี้เรียกว่า สภาวะติดอุปทานขั้นรุนแรง อย่าส่งจิตไปกำหนดอาการบนศีรษะ ให้กำหนดตั้งแต่จมูกหรือคอลงมา และกำหนดเร็วๆ ไม่ต้องจดจ่อมาก" จึงนำความไปเรียนต่อท่านสยาดอ ท่านก็ไม่คัดค้าน หลังจากนั้นการกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ค่อย ๆ ดีขึ้น กำหนดได้ชัดและสะดวกขึ้น ทั้งๆที่อาการปกคลุมบนศีรษะก็ยังมีอยู่ แต่ไม่ใส่ใจ พยายามส่งจิตไปกำหนดอารมณ์อื่น แบบถี่ๆ เร็วๆ แรงๆ เพื่อไม่ให้จิตไปรับรู้อาการบนศีรษะ นานๆ

อาการบนศีรษะจึงจะรุนแรงทำให้มึนงงขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง แต่พอดวงอาทิตย์เริ่มลับแสงความมืดเข้าปกคลุม นั่งสมาธิรู้สึกเหมือนถูกฉาบทาไว้ด้วยความมืดมิด งงๆ เคว้งคว้าง จับอารมณ์กำหนดแทบไม่ได้เลย เหมือนถูกขังในคุกมืดมาเป็นร้อยๆปี พอไปสอบอารมณ์ช่วงเช้า จึงขอเปลี่ยนเวลาสอบเป็นช่วงค่ำ เพื่อจะได้ไม่ต้องนั่งสมาธิช่วงค่ำ

ด้วยความที่ตนมีสภาวะติดตัวมาเช่นนี้ ทำให้รู้สึกอิจฉาเพื่อน ๆ ว่าเราบุญน้อยจะทำให้ดี ให้เด่นก็มีอุปสรรคมาขัดขวาง เพื่อนบางคนเริ่มปฏิบัติจาก ๑ แล้วค่อยไป ๒ – ๓ - ๔ บางคนเริ่มจาก + ๑๐ ด้วยซ้ำ เพราะเคยปฏิบัติมาแล้วเป็นเดือนเป็นปี แต่เราต้องมาเริ่มที่ -๑๐ หรืออาจลบ -๑๐๐ เสียด้วยซ้ำ และนึกเปรียบการปฏิบัติวิปัสสนาเหมือนการใช้ดาบ ๒ มือฟาดฟันกิเลสให้ถอยหนีไป หรือดับดิ้นไป เพื่อนคนอื่นเขาฟาดฟันกิเลสด้วยดาบคู่กันอย่างสนุกมือ ทั้งซ้ายทั้งขวา แต่เรากลับใช้ดาบได้เพียงมือข้างเดียว เพราะมืออีกข้างหนึ่งต้องคอยถือโล่ชูเอาไว้เหนือศีรษะเพื่อป้องกันไม่ให้อาการบีบรัดบนศีรษะลงมารบกวนการกำหนดอารมณ์อื่น ๆ

ด้วยเหตุนี้ ทำให้ข้าพเจ้าต้องเพิ่มความเพียรขึ้นไปอีก เพื่อไล่ตามเพื่อนให้ทัน โดยการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงขึ้นไป หลายครั้งเดินถึง ๒ ชั่วโมง สูงสุดเดินถึง ๒ ชั่วโมง ๕๐ นาที และนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงครึ่งขึ้นไป สูงสุดนั่งได้ถึง ๔ ชั่วโมง

ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนครบ ๑ เดือนเต็มพอดี สยาดอบอกว่า "ท่านถึงญาณที่ ๑๑ แล้วนะ เข้าสังขารุเปกขาญาณเป็นรูปแรกด้วย" ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกแปลกใจ ผสมดีใจและสงสัยว่า ท่านเอาอะไรมาตัดสิน เพื่อนๆ หลายท่านนั่งเห็นแสงสี ตัวเบา ตัวลอย แต่ข้าพเจ้าไม่เห็นมีอะไรเลย ยังรู้สึกเจ็บๆ ปวดอยู่บางบัลลังก์ด้วยซ้ำ แต่ทำไม่เข้าสังขารุฯ เป็นรูปแรก" แต่ไม่ได้สอบถาม ด้วยเข้าใจว่าท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ มีประสบการณ์สอบอารมณ์มากกว่า ๓๐ ปี คงจะมีหลักในการตัดสินของท่าน

สภาวะเวทนา ญาณ ๒ ,ญาณ ๓

ขอย้อนกลับไปเล่าตอนต่อสู้กับเวทนา ญาณ ๒-๓ ดังนี้

ปฏิบัติวันแรก (๘ กรกฎาคม ๒๕๔๙)นั่งแบบสบาย ๆ ไม่ปวดมากนัก ทำให้นึกกระหยิ่มยิ้มย่องว่า นั่ง ๑ ชั่วโมงแบบนี้สบายมาก คนอื่นคงนั่งทรมานกันน่าดู เห็นบางคนนั่งบิดไปบิดมา เดี๋ยวก็ขยับ ๆ แต่พอวันที่ ๓ เป็นต้นไป เวทนาค่อย ๆ แรงขึ้นๆๆ พอวันที่ ๕ นั่งได้ ๓๐ นาที มีแต่สภาวะเวทนาล้วน ๆ ไม่มีอย่างอื่นปนเลย ปวดเจ็บไปทั่วถึงเยื่อในกระดูก เห็นเส้นเอ็นขาปวดตึงแน่นเป็นริ้ว ๆ ฝอย ๆ ยิ่งกำหนดไปเรื่อย ๆ ไม่มีทีท่าว่าอาการปวดจะลดลงเลย ยิ่งกำหนดยิ่งปวดลึก ทำให้เกิดนึกสงสัยขึ้นมาว่า "นี้มันเวรกรรมอะไรกันนะ ทำไมนั่งแค่ ๓๐ นาทีถึงได้เจ็บปวดถึงขนาดนี้ ชาติก่อนคงเคยไปหักแข้งขาใครไว้แน่ เวรกรรมจึงได้มาสนองเอาตอนนี้" แต่ก็ยังพยายามทนนั่งกำหนดต่อไปจนครบชั่วโมง คิดเสียว่าเป็นการชดใช้กรรม

วันที่ ๘ เจ้าพระคุณเอ๋ย? อะไรกันเนี๊ย แค่นั่ง ๕ นาทีเท่านั้น แต่เหมือนนั่ง ๑ ชั่วโมงเลย มันเจ็บปวดตึงแน่นมึนงงไปหมด ส่งจิตพุ่งตรงจี้ไปที่เวทนาที่ขาขวาแล้วกำหนดแบบไม่ยั้ง ความรู้สึกตอนนั้น "ภูเขาจะถล่ม ผืนดินจะทลาย โลกจะแตกก็ไม่สนแล้ว “ปวดหนอๆๆๆ

ทันใดนั้นเองคำบริกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ก็ผุดขึ้นในมโนสำนึก "ตาย เป็นตาย.." จากนั้นคำบริกรรม จากเดิมที่มีเพียง "ปวดๆๆๆๆ" ก็เพิ่มเป็น"ปวดๆๆๆ ตาย เป็นตาย.. ปวดๆๆๆ ตาย เป็นตาย.. ปวดๆๆๆๆ ตาย เป็นตาย.." พยายามนั่งต่อไปได้อีกประมาณ ๑๐ นาที (รวมเป็น ๔๐ นาที) อยู่ดีๆ ก็มีความคิดแทรกเข้ามาว่า "เอ๊อ นาฬิกาทำไมไม่ดังซะทีนะ" พอรู้ทันก็กำหนด "คิดหนอๆๆๆๆ" จนความคิดดับไป แล้วกำหนดเวทนาต่อ "ปวดๆๆๆ ตาย..เป็นตาย" ความคิดก็ผุดขึ้นมาอีก "สงสัยนาฬิกาเสีย??" พอรู้ทันก็กำหนด "คิดหนอๆๆๆ" จนความคิดนั้นดับไป แล้วกำหนดเวทนาต่อไป ความคิดก็ผุดขึ้นมาอีก "สงสัยนาฬิกาเสียจริงๆ ออกละ" ค่อยๆขยับขาออก (อาการปวดหายไปโดยฉับพลันอย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อ ๑๐ วินาทีก่อนปวดขาแทบตาย แต่บัดนี้กลับไม่มีอาการเช่นนั้นอยู่เลย สยาดอบอกว่า อาการปวดเกิดจากกำลังสมาธิที่แรงขึ้นไปเรื่อยๆ) แล้วค่อย ๆ เปิดตาขึ้นดูนาฬิกา เวลาผ่านไปเพียง ๕๐ นาที ไม่ครบชั่วโมง ขาดไป ๑๐ นาที รู้สึกเสียใจเล็กน้อย

บัลลังก์ต่อ ๆ มาไม่ต่างจากบัลลังนี้เท่าไหรนัก แต่นั่งได้ครบชั่วโมงทุกบัลลังก์ บางบัลลังก์นั่งเห็นชีพจรเต้นตุ๊บตั๊บๆๆ ทั่วทั้งร่างกาย ร้อนผ่าวไปทั่ว เห็นตัวเองห่อหุ้มไปด้วยผืนหนังสีขาวเป็นริ้วๆ ฝอยๆ บางบัลลังก์นั่งไปก็นึกสงสารตัวเองไป "ในโลกนี้ยังมีใครน่าเวทนาสงสารกว่าเราอีกไม่เนี๊ย? แค่พลิกขานิดเดียวก็หายปวดทรมานแล้ว แต่สัจจะบารมีไม่ให้พลิก ก็ต้องนั่งปวดหนอๆ อยู่อย่างนี้แหละ" บางบัลลังก์นั่งกำหนดไปเรื่อยๆ นึกอยากร้องไห้ก็ร้องเลย(มีสะอื้นด้วย) แต่ก็พยายามเก็บเสียงเอาไว้ กลัวเพื่อนได้ยินจะเป็นการรบกวนสมาธิ (ข้ออ้าง) บางครั้งก็นึกอยากตายขึ้นมา ขณะที่นั่งปวดสุดๆ นั้นอยากให้รถที่มีล้อโตๆ ทับทีเดียวให้ตายไปเลย.. ความเจ็บปวดก็คงไม่ต่างกันนัก แต่นั่งให้รถทับน่าจะดีกว่า เจ็บแป๊บเดียวแล้วก็ตายไปเลยไม่รับรู้อะไรอีกแล้ว ส่วนการนั่งกำหนดแบบนี้ ปวดสุดๆ ตั้งแต่ ๕-๑๐ นาทีแรก แล้วค้างเต่ง..อยู่อย่างนั้นจนครบชั่วโมง จะเพิ่ม..ก็ไม่เพิ่ม จะลดก็ไม่ลด ถ้าเวทนาปวดแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะยังรู้สึกดีกว่านี้ เพราะเมื่อขึ้นถึงที่สุดแล้วก็คงจะลดลงบ้าง แล้วหายไปในที่สุด แต่นี่อะไร..?? ไม่เพิ่ม ไม่ลด ค้างอยู่นั่น

แหละ นี่มันนรกชัดๆ "..ูอยากตาย?? "

บางครั้งนึกสนุก นึกถึงโฆษณาขายสินค้าทาง T.V. จึงพูดส่งเสียงออกมาให้เพื่อน ๆได้ยินว่า "โอ้ลอร่า..บัลลังก์นี้จอร์จปวดมากเลยอ?" หรือ " โอ้ พระเจ้าจอร์จ มันปวดมากๆ" วันต่อมาได้ยินเพื่อนๆ พูดตามกันหลายรูป

ตั้งแต่วันที่ ๑๓-๑๔ เป็นต้นไป เวทนาค่อย ๆ ลดลง แต่ไม่หายขาด มีปวดแรงบ้างท้ายบัลลังก์

วันที่ ๒๓ เป็นต้นไป เวทนามีหายไปบ้างในบางบัลลังก์ บางบัลลังก์นั่งได้ถึง ๒ ชั่วโมง พอเวทนาที่ขาเริ่มลดลง อาการปวดรัดบนศีรษะก็กลับปรากฏชัดขึ้นมาอีก(อย่างที่เคยเล่ามาแล้ว) แต่ก็พอทนได้ กำหนดดูอาการเกิดดับของสภาวะต่างๆ ได้ดีขึ้น และค่อยๆ ชัดขึ้น อาการบนศีรษะไม่ลงมารบกวนบ่อยนัก

นั่งร้องไห้ซึ้งในพุทธคุณ

ตอนกำหนดเวทนาแรงมากๆ มีอยู่บัลลังก์หนึ่งปวดตึงแน่นที่ขาจนแทบจะขาดใจ และร้อนผ่าวไปทั้งตัว ยิ่งกำหนดยิ่งปวด ยิ่งร้อนรุ่ม อยู่ดี ๆ นึกถึงพุทธคุณขึ้นมา จึงเปลี่ยนไปเจริญพุทธคุณแทนเพื่อให้อาการปวดลดลงหน่อย เจริญพุทธคุณไปก็ซาบซึ้งไป เกิดปีติวูบวาบ ขนลุกชูชันเป็นระลอก ๆ

"พระพุทธเจ้านี้ดีเหลือเกิน.. พระองค์ประเสริฐเหลือเกิน.. เมื่อก่อนนี้พระองค์ก็เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น รู้จักร้อน รู้จักหนาว ต้องกินต้องถ่าย(อุจจาระ,ปัสสาวะ)เหมือนกับเรานี่แหละ มีกิเลสตัณหามากกว่าเราเสียด้วยซ้ำเพราะมีสิ่งปรนเปรอมากมาย(ตั้งแต่ประสูติ) แต่ในที่สุดพระองค์ทรงเพียรพยายามจนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณได้ด้วยพระองค์เอง มิใช่พระเจ้าประทานพร หรือพระพรหมบันดาล แต่ด้วยความเพียรและหยาดเหงื่อของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น ในขณะ ที่มนุษย์ทุกคนยอมเหนื่อยยาก ยอมเสี่ยงชีวิตในบางครั้งเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเพียงน้อยนิด แต่พระองค์กลับทิ้งสมบัติมหาศาลแล้วไปนั่งให้ยุงกัดอยู่กลางป่า ขณะที่พระองค์ตัดสินพระทัยทิ้งสมบัติมหาศาลออกจากพระราชวังไปนั้น พระองค์ก็ยังไม่รู้เลยว่าจะพบวิธีดับทุกข์ได้จริงหรือเปล่า? จะดับทุกข์ได้ด้วยวิธีไหน?

แต่พระองค์ก็ตัดสินพระทัยได้เด็ดขาดว่า "จะทิ้ง" โอ้. ช่างเป็นการตัดสินพระทัยที่เด็ดเดี่ยวเหลือเกิน... ดียิ่งนัก.. เลิศยิ่งนัก.. หลังจากตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องลำบากเดินด้วยเท้าเปล่าไปสอนคนโน้นคนนี้ เมื่อยปากเมื่อยคางเปล่าๆ บางทีถูกด่ากลับมาเสียด้วยซ้ำ เงินเดือนก็ไม่มี โบนัสก็งดจ่าย ค่าพาหนะก็ไม่มีใครให้ บางครั้งเดินด้วยเท้าเปล่าเป็นร้อย ๆ กิโลเมตรเพื่อไปสอนคนเพียงคนเดียว ญาติกันก็ไม่ใช่ คนรู้จักกันก็ไม่ใช่ ถ้าเป็นเรา..คงไม่ทำเป็นแน่ เมื่อยเปล่าๆ.. แต่พระองค์ทรงทำทุกวัน เทศนาสั่งสอนทุกวัน ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี มีเวลาพักผ่อนเอนหลังเพียงวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น โอ้..พระเมตตาช่างน่าซาบซึ้งนัก ตั้งแต่โลกเกิดจนโลกดับ จะหาบุคคลเช่นนี้ได้ที่ไหนอีก พระองค์ล้ำเลิศนัก การกระทำของพระองค์ยิ่งใหญ่นัก เหมาะสมแล้ว.. ถูกต้องที่สุดแล้วที่ผู้คนมากมายพากันบูชาสรรเสริญพระองค์ตลอดระยะเวลากว่า ๒๕๐๐ ปี แม้แต่ชั่วโมงสุดท้ายก่อนจะดับขันธปรินิพพาน ทั้ง ๆ ที่ประทับนั่งไม่ไหวแล้ว สังขารร่างกายจะแตกดับเต็มที แต่พระองค์ก็ยังพยายามเอาเรี่ยวแรงที่พอมีเหลืออยู่เพียงน้อยนิดขับลมผ่านกล่องเสียงที่คร่ำคร่าเต็มทีในท่านอนสีหไสยาสน์ เพื่อแสดงธรรมให้สุภัททปริพพาชกฟังจนเขาบรรลุอรหันต์ได้เรียบร้อยแล้ว พระองค์จึงตัดสินพระทัยเสด็จดับขันธปรินิพพาน ประเสริฐยิ่งนัก.. เลิศยิ่งนัก..จะหาบุคคลเช่นนี้ที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว เป็นการปรินิพพานในหน้าที่โดยแท้.." เจริญพระพุทธคุณ นึกไปก็ยิ่งซาบซึ้งเกิดปีติซาบซ่านไปทั้งตัวตั้งแต่ศีรษะจนถึงแผ่นหลัง จนนิ่งไปเป็นพัก ๆ รู้สึกตัวอีกทีน้ำตาอาบเต็มสองแก้มแล้ว เสียงสะอื้นค่อย ๆ ดังขึ้น น้ำมูกน้ำตาไหลเป็นทาง นึกขึ้นมาได้ว่ากำลังนั่งอยู่ท่ามกลางเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรม ใครรู้เข้าจะอายเขา ทันใดนั้นมีความคิดแทรกเข้ามาว่า "ก็คนมันซึ้งนิ.. จะร้องไห้แล้วใครจะทำไม?" ก็เลยสะอื้นต่อเลย มีหลวงพี่ท่านหนึ่งเห็นเข้า ท่านนำไปล้อเลียนอยู่พักใหญ่ ตอนหลังทราบว่าท่านปฏิบัติไม่ก้าวหน้า จึงมาขอโทษ(ตบหลัง แล้วกล่าวขอโทษ)

ปริญญาของพระพุทธเจ้า

พอปฏิบัติได้ถึงตอนนี้ สามารถข้ามญาณเวทนาได้แล้ว ก็เกิดคำถาม

ขึ้นในใจว่า "เราทนทุกข์ทรมานสู้เวทนาทุกแบบ ไม่มีถอย เดินหน้าอย่างเดียว สู้ทุกรูปแบบ ยอมเอาชีวิตเข้าแลกเพื่อให้ข้ามญาณเวทนาให้ได้ จนสำเร็จแล้ว ที่เราเพียรพยายามมาทั้งหมดนี้เพียงเพื่อกระดาษแผ่นเดียวกระนั้นหรือ?"

คำตอบผุดขึ้นในใจทันทีว่า "ไม่แน่นอน ก็แค่ใบปริญญาไม่ต้องทำกันถึงขนาดนี้ก็ได้ ค่อย ๆ นั่งไป ปวด..ก็ขยับ ปวด..ก็พลิกขา ใช้เวลาข้ามญาณเวทนาสักเดือน สองเดือนก็ยังได้เพราะมีเวลาปฏิบัติตั้ง ๗ เดือน(ทั้งที่สยาดอบอกว่า เพียง ๓-๔ เดือนก็จบได้แล้ว) แต่นี่..เราเพ่งเพียรกำหนดแบบไม่ลืมหูลืมตา ยิ่งปวดก็ยิ่งกำหนด ยิ่งกำหนดก็ยิ่งปวด สู้ไม่ถอย แม้จะท้ออยู่หลายครั้ง อยากตายให้พ้นๆ ไปหลายหน นั่งร้องไห้ ๒-๓ บัลลังก์ จนสำเร็จได้ภายในเวลา ๑๐ กว่าวัน ที่ลงแรงทำไปทั้งหมดนี้ย่อมไม่ใช่เพียงแค่ใบปริญญาแน่นอน"

เกิดความคิดหลายครั้งว่า ถ้ามีเหตุให้ต้องย้ายสถานที่ปฏิบัติไปที่อื่นถ้าไม่ไปจะต้องเสียสภาพความเป็นนิสิต ข้าพเจ้าก็จะยังปฏิบัติที่นี่ต่อไป โดยไม่รู้สึกลังเลเสียดาย หรือเสียใจเลยแม้แต่นิด อาจจะรู้สึกมีกำลังใจเสียด้วยซ้ำว่า " เราต้องปฏิบัติให้สำเร็จให้จงได้ ใบปริญญากระดาษได้หลุดมือไปแล้วหนึ่งใบ ยังเหลือแต่ปริญญาของพระพุทธเจ้าเพียงใบเดียวที่ยังพอมีโอกาส" และอีกประการหนึ่ง อยากรู้นัก หลังจากผ่านญาณเวทนาไปแล้วต่อไปจะมีอะไรอีก จะไปสิ้นสุดลงที่ตรงไหน? ที่เขาว่ารูปดับ-นามดับ มันเป็นอย่างไร? บัดนี้ก็มาถึงขั้นที่ ๓ แล้วทั้งที่ไม่เคยคิดมาก่อนด้วยซ้ำว่าชาตินี้จะมีโอกาสผ่านญาณ ๑ หรือไม่? ต้องไปให้ถึงจุดหมายให้ได้ ถึงจะบรรลุมรรคผลไม่ได้ก็ขอให้ได้ใช้ความเพียรอย่างถึงที่สุด ดังพุทธพจน์ที่พอจะจำได้ว่า "เกิดเป็นลูกผู้ชาย ต้องพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ"

๓-๔ เดือนหลังจากนั้น แทบไม่มีความคิดเรื่องใบปริญญาเข้ามาในความคิดอีกเลย ต่อเมื่อปฏิบัติจบในเดือนที่ ๖ ความคิดเรื่องใบปริญญาจึงผุดขึ้นมาอีกครั้ง แต่คิดว่า ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เพราะสิ่งที่ได้จากการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอด ๖ เดือนนั้น ยิ่งใหญ่และทรงคุณค่ามากกว่าใบ

ปริญญามากมายนัก

วิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส คือ สภาวะธรรม(กิเลส)ที่ขวางกันไม่ให้วิปัสสนาญาณเจริญ ก้าวหน้าต่อไปได้ มีอยู่ ๑๐ สภาวะด้วยกัน คือ ๑. แสงสว่าง ๒. ปีติ(ความอิ่มใจ) ๓. ความรู้(มาก) ๔.ความสงบนิ่งเฉย ๕. ความสุขสบาย ๖. ความศรัทธา(จนคิดฟุ้ง) ๗. ความเพียรที่มากเกิน ๘. สติที่มากเกิน ๙. ความวางเฉยจนลืมกำหนด ๑๐. ความยินดีพอใจในแสงสีและสภาวะที่ดี ๆ

ประมาณวันที่ ๒๓-๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๙ (หลังปฏิบัติได้ ๑๕ วัน) สยาดอเริ่มถามว่า "นั่งไป ๆ มีแสงสว่างเข้ามาบ้างมั๊ย? เห็นแสงสีบ้างหรือเปล่า?" ตอบท่านว่า "ไม่เห็นอะไรเลยครับ" วันต่อ ๆ มาก็ยังถามอยู่เช่นเดิม ทำให้ข้าพเจ้าเริ่มสงสัยว่า "นี่ เราต้องนั่งให้เห็นแสงสีกันเลยหรือ?" ฟังเพื่อนคนอื่น ๆ ส่งอารมณ์ก็ไม่มีใครเห็นกันสักคน ๒-๓ วันต่อมาเพื่อนหลายรูปส่งอารมณ์ว่า "เห็นแสงแล้วครับ เป็นดวง ๆ เป็นสีก็มี พอกำหนดว่า "เห็นหนอๆ" มันก็ดับไป" บางรูปบอกว่า "นั่งรู้สึกสว่างจ้าเหมือนมีไฟฉายมาส่องหน้า บางรูปบอกว่า "เกิดปีติซาบซ่านตามแขน ขา และแผ่นหลัง บางครั้งมีคันยุบยิบ" บางรูปบอกว่า "นั่งไป ๆๆ สมาธินิ่งสงบจนไม่รู้อะไรไปเลย"ก็มี ข้าพเจ้าฟังแล้วก็เกิดสงสัยตนเองขึ้นมาว่า ทำไมเราไม่มีอะไรเลย อาการปวดบีบรัดบนศีรษะก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม พอง-ยุบก็ไม่คงที่เดี๋ยวสั้นเดี๋ยวยาว อาการปีติก็ไม่แน่ใจว่ามีบ้างหรือเปล่า เพราะกำหนดแบบถี่ ๆ เร็ว ๆ แบบไม่สนใจอะไรมาโดยตลอด (ที่ต้องกำหนดเร็วๆ แรงๆ ถี่ๆ เพราะต้องดึงใจไม่ให้ไปรับรู้อาการบีบรัดบนศีรษะ จะทำให้มึนงง จนกำหนดอะไรไม่ถนัด) หลังจากนั้น ๔-๕ วันคนแปลกก็ยังเฝ้าถามถึงแสงสีอยู่ทุกวัน ก็ตอบไปว่า " ไม่เห็น ถ้าเห็นก็คงมีนิดเดียวทำให้ไม่แน่ใจ" ยิ่งผ่านไปหลายวันก็รู้สึกหงุดหงิดตัวเองมากขึ้นว่า "ทำไมเราไม่เห็นแสงสีซะที? ตั้งใจปฏิบัติมาตลอด ทำไมญาณไม่ขึ้นเลย คงจะติดอยู่แค่นี้เสียแล้วละมัง" จึงตัดสินใจถามสยาดอตรงๆ ว่า ตอนนี้ตนเองถึงขั้นไหนแล้ว ถึงญาณที่ ๔ แล้วหรือยัง? ท่านก็ตอบตรง ๆ ว่า "ผ่านแล้ว เข้าญาณที่ ๕ แล้ว" ข้าพเจ้าฟังแล้วก็ไม่เชื่อเพราะยังไม่เคย

เห็นแสงสีแบบเต็ม ๆ ตาเลยสักครั้ง ในขณะที่เพื่อนเขารายงานกันว่า นั่งสว่างไสวเหมือนนั่งอยู่กลางแดดเลย บางรูปเห็นดวงสีระยิบระยับเหมือนพลุ เรากลับไม่เห็นอะไรเลย แต่ทำไมสยาดอบอกว่าเราผ่านญาณที่ ๔ แล้ว ท่านพูดเพื่อให้กำลังใจเราหรือเปล่า ตอนนี้กำลังใจไม่ต้องการแล้ว.. ต้องการญาณอย่างเดียวต้องการเห็นแสงดวงใหญ่ หญ่าย! (พร้อมกับกางมือออกแสดงขาดที่ต้องการเห็น ประมาณเท่ากระด้ง)จึงขอดูใบเช็คสภาวะญาณท่านก็ใจดีให้ดูเลย พร้อมกับบอกว่า "สภาวะของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ต่างคนก็ต่างสภาวะ จะให้เหมือนกันทุกคนไม่ได้หรอก บางคนก็มีสภาวะแปลกพิศดารมาก ในขณะที่บางคนแทบไม่มีสภาวะอะไรเลยจนเจ้าตัวเองก็ไม่รู้ โดยเฉพาะคนที่กำหนดถี่ๆ เร็วๆ (กำหนดดะ) จิตรับรู้อะไรก็กำหนดดับทันที ไม่เผลอนั่งเหม่อ นั่งใจลอย ไม่ปล่อยให้ความพอใจในสภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้น พบอะไรก็กำหนดดับหมด ทำให้ผ่านญาณที่ ๔ ไปได้ง่าย แต่ถ้าเผลอสติเพ่งดูแสงสีนั้น หรือนึกชอบใจอยากให้มีมากๆ ขึ้น ไม่พยายามกำหนดให้ดับๆไปซะ วิปัสสนาญาณก็จะติดอยู่เพียงญาณที่ ๔ ตลอดไป บางคนติดอยู่เป็นสิบๆ ปี จนตัวเองหลงคิดไปว่าได้บรรลุแล้ว

ข้าพเจ้าฟังสยาดออรรถาธิบายแล้วก็พอเข้าใจ แต่ก็ยังอยากเห็นแสงสีอยู่ดี จะได้ไม่น้อยหน้าเพื่อนๆ เพราะมีเพื่อนรูปหนึ่งชอบพูด(อวด)ว่า "ผมนั่งเห็นแสงระยิบระยับดวงแล้วดวงเล่า ดวงแรกยังไม่ทันดับ ดวงที่ ๒ ก็เกิดซ้อนขึ้นมาเรื่อย ๆ เต็มไปหมด บางครั้งแตกกระจายเหมือนพลุเลย พูดไปพวกท่านก็ไม่รู้หรอกว่ามันน่าอัศจรรย์ขนาดไหน? คนที่เห็นเท่านั้นจะรู้"

ประมาณ ๑๕ วันต่อมา เวลาประมาณ ๓ ทุ่มครึ่ง ข้าพเจ้ากำลังเตรียมตัวจำวัด ก็ได้ยินเสียงคล้ายเด็กร้องไห้ สะอื้นเบา ที่ระเบียงใกล้หน้าต่าง บางครั้งก็ร้องไห้ บางครั้งก็หัวเราะบ่นพึมพำสลับกันไป ทำให้ข้าพเจ้าขนพองสยองเกล้าขึ้นมาทันที "เราโดนผีหลอกเข้าให้แล้ว" แต่ก็พยายามแข็งใจเดินออกไปดูให้เห็นกับตาว่าผีจริงหรือเปล่า (อยากเห็นมานานแล้ว จะได้นำไปเทศน์ให้โยมฟังได้เต็มปากเต็มคำว่า ผีมีจริง) พอออกไปดู เห็นหลวงพี่(ที่ชอบพูดอวดแสงสีของตนนั่นแหละ) กำลังนั่งร้องไห้อยู่ ก็

เลยนึกสงสาร เข้าไปถามว่า "หลวงพี่ มีอะไรหรือเปล่า ทำไมมานั่ง(ร้องไห้) อยู่ตรงนี้" ท่านก็เดินกลับพร้อมกับพูดว่า " วันนี้จะร้องไห้เป็นวันสุดท้ายแล้ว ต่อไปจะไม่ร้องอีกแล้ว" ข้าพเจ้าฟังแล้วก็งงว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ไม่กล้าถาม ท่านก็เดินร้องไห้พึมพำเดินเข้ากุฏิไป นอนร้องไห้ต่อ เวลาประมาณ ตี ๒ เสียงร้องก็ดังแรงขึ้นๆ จนได้ยินชัดเจน นึกสงสารอยากช่วย(....) จึงลุกขึ้นไปดู ได้ยินเสียงท่านบ่นพึมพำว่า "ไอ้เฮีย? กูเคยเห็นมึงแล้วมึงมาทำไมอีกวะ มึงไม่ต้องมาหรอก กูเคยเห็นมึงแล้ว ท้องทำไมมันเบานักวะ" พร้อมกับเอากำมือทุบหน้าท้องไปด้วย ข้าพเจ้าบอกท่านว่า "กำหนดตามที่มันเป็นซิ เดี๋ยวมันก็ดับไปเอง รู้ก็ให้กำหนดว่ารู้ เห็นก็ให้กำหนดว่าเห็น" เสียงท่านก็เบาลงพักหนึ่ง แต่ไม่ทราบว่าหลังจากนั้นจะดังขึ้นอีกหรือเปล่า

รุ่งเช้า ท่านไปส่งอารมณ์ สยาดอบอกว่า "ไม่ต้องกลัว มันเป็นเพียงสภาวของภยญาณ (ญาณที่ ๖) สาเหตุเกิดจากการไม่ยอมกำหนดแสงสีตั้งแต่ต้น ปล่อยให้จิตเข้าไปยึดมั่นยินดีกับสิ่งที่เห็นจนปัญญาอ่อนกำลัง กำหนดเท่าไรก็ไม่ดับซะที บวกกับท่านเป็นคนขี้กลัวอยู่ด้วยจึงทำให้เป็นเช่นนี้"

ตั้งแต่บัดนั้น ข้าพเจ้าไม่เคยนึกอยากเห็นแสงสีอีกเลย ถ้าเห็นแล้วเป็นแบบนี้ขอไม่เห็นดีกว่า ต่อมาแม้จะเห็นอยู่บ้างในบางบัลลังก์ ก็พยายามเบี่ยงหน้าหนี และรีบกำหนดให้ดับไปในทันที .. ไม่อยากนั่งร้องไห้ขี้มูกโป่ง..?

เกิดกำลังใจในการปฏิบัติ

หลังจากผ่านญาณเวทนาได้เรียบร้อยแล้ว สติในการกำหนดแจ่มชัดขึ้นตามลำดับ เห็นความเกิด-ดับของสภาวธรรมต่างๆ ที่กำหนดได้มากขึ้นเรื่อยๆ จนมาถึงญาณที่ ๕ (ภังคญาณ) กำหนดอะไรก็เห็นแต่อาการดับชัดเจนมาก ยิ่งข้าพเจ้ากำหนดแบบเร็วๆ แรงๆ ถี่ๆ มาตั้งแต่ต้นด้วยแล้ว ยิ่งทำให้เห็นอาการดับรวดเร็วตามไปด้วย (ที่ต้องกำหนดเร็วๆ แรงๆ ถี่ๆ เพราะต้องดึงใจไม่ให้ไปรับรู้อาการบีบรัดบนศีรษะ จะทำให้มึนงง จนกำหนดอะไรไม่ถนัด) แม้แต่เดินจงกรมก็ยังรู้สึกได้ถึงอาการลอกหลุดไปของส้นเท้าและ

อาการเกิด-ดับของเท้าในแต่ละการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดปัญญารู้ผสมกับความอัศจรรย์ใจว่า" นี่มันอะไรกันเนี๊ย? เราเจอของจริงเข้าแล้วนี่ นี้แหละพระไตรลักษณ์ของแท้ พระไตรลักษณ์ของแท้ต้องเป็นอย่างนี้ ที่เคยเรียนจากตำราเป็นสิบๆ ปีนั้น นั่นเป็นเพียงตัวหนังสือ มิใช่ของแท้ บัดนี้เราได้เจอของแท้เข้าให้แล้ว มันช่างน่าอัศจรรย์จริงๆ ไม่มีสภาวะใดเลยกำหนดแล้วไม่ดับ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจา สพฺเพ สงฺขารา ทุกฺขา สพฺเพ ธมฺมา อนตฺตา สังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสภาวธรรมใดเลยที่เป็นตัวตน สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใจคิดได้" มันเป็นความจริงทั้งนั้น ไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า การมาปฏิบัติครั้งนี้ ณ วัดแห่งนี้ จะทำให้เราพบความจริงเช่นนี้ เป็นเพราะหลวงพ่อพระพรหมโมลีแท้ๆ เป็นเพราะสยาดอ (ภัททันตะวิโรจนะ) แท้ๆ ที่ทำให้เราพบความจริงอันน่าอัศจรรย์เช่นนี้ นึกไปก็เห็นภาพตนเองหมอบกราบอยู่แทบเท้าสยาดอ และหลวงพ่อพระพรหมโมลี น้ำตาค่อยๆ เอ่อล้นขอบตา ไหลรินเป็นทางจนเต็มแก้มทั้งสองข้าง (แล้วก็เริ่มเอะใจ ใครเห็นบ้างมั๊ยเนี่ย? ไม่สนก็คนมันกำลังซึ้ง..นิ)

นั่งเห็นตัวเองเน่า

เพื่อนพระภิกษุรูปหนึ่ง ส่งอารมณ์ว่า เขานั่งเห็นร่างกายตนเองเน่าซีกหนึ่ง อีกรูปหนึ่งเล่าว่า เขาเห็นตัวเองนอนในโลงศพ มีคนมากมายนำดอกไม้มาวางบนตัวเขา อีกรูปหนึ่งเล่าว่า เขานั่งสมาธิอยู่ รู้สึกเหมือนว่ามีแมลงวันเป็นจำนวนมากตอมยั๊วเยี้ยอยู่ที่ส้นเท้าของเขา ข้าพเจ้าฟังแล้วก็เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง เขาคงคิดมากไปเองมากกว่า หรือไม่ก็เป็นความรู้สึกที่สร้างขึ้นมาเองเพื่อให้ตรงตามสภาวะญาณที่เคยฟังมา

วันต่อมา ขณะที่กำลังนั่งบัลลังก์สุดท้าย นั่งไปได้ประมาณ ๑ ชั่วโมงครึ่ง รู้สึกเจ็บที่หัวใจ แล้วอาการค่อย ๆ แรงขึ้นๆ รู้สึกเหมือนกับมีบางสิ่งบางอย่างที่เล็กมากกำลังรุมกัดกินหัวใจอยู่ กำหนด "ปวดหนอๆๆ"ไป เรื่อยๆ ยิ่งกำหนดอาการปวดก็ยิ่งกระจายออก รู้สึกปวดๆ คันๆ จั๊กจี๊เล็กน้อย กระจายไปทั่วตั้งแต่ราวนมขึ้นมาจนถึงศีรษะ ทันใดนั้นก็เกิดความคิดขึ้นมา

ว่า "นี่มันหนอนชัดๆ" แต่ก็ไม่มั่นใจมากนัก อาการค่อย ๆ ชัดขึ้นๆๆ มีอยู่ตัวหนึ่งไต่มาที่แก้มทำให้รับรู้ถึงสัมผัสของจังหวะการกระดึ๊บตัวของมันได้ชัดเจนขึ้น "นี่มันหนอนจริงๆ..หนิ?" ความรู้สึกรังเกียจตัวเองค่อยๆเข้าเกาะกุมหัวใจ ยิ่งอาการปรากฏชัดก็ยิ่งรู้สึกรังเกียจ จึงบ่นรำพันอยู่ในใจว่า "เรายังไม่ตายเลยนะ เน่าแล้วหรือนี่?" ด้วยความที่ยังยึดร่างกายว่าเป็นของเราอยู่จึงอยากจะสบัดให้ตัวหนอนเหล่านี้หลุดออกไปให้หมด แต่ยังมีสติรู้อยู่ว่า นี้เป็นเพียงสภาวะธรรม มิใช่ของจริง บางขณะจิตก็นึกอยากจะเปิดตาออกดูว่าเป็นหนอนจริงหรือเปล่า? แต่ก็กลัวว่า ถ้าเห็นเข้าจริงๆ คงจะเป็นบ้าไปแน่จึงไม่กล้าเปิดตาออก พอออกจากบัลลังก์อาการต่างๆ ก็หายไป แต่ความรู้สึกรังเกียจตนเองยังมีอยู่ และรุนแรงขึ้นทุกครั้งที่เผลอคิดถึงความรู้สึกในช่วงนั้นเข้าใจเอาเองว่า เราน่าจะถึงนิพพิทาญาณแล้ว และเกิดอัศจรรย์ใจขึ้นมาว่า "ลำดับญาณ ๑๖ ที่มีอยู่ในตำรามันของจริงทั้งนั้น มิใช่พระสมัยก่อนเขียนขึ้นเอาเอง ในเมื่อประสบเข้ากับตนเองเช่นนี้ ถึงไม่อยากเชื่อก็จำเป็นต้องเชื่อแล้ว.." แต่ก็ยังนึกสงสัยอยู่ว่า "แล้วมรรคผล นิพพานละ เราจะไปถึงขั้นนั้นได้หรือเปล่า?" จึงเร่งความเพียรขึ้นไปอีก กำหนดถี่ ๆ แรง ๆ อาการปวดก็ยังมีอยู่ จะรุนแรงขึ้นในชั่วโมงที่ ๒-๓ แทบทุกบัลลังก์ อาการปวดรัดซ่า ๆ บนศีรษะก็ปรากฏรุนแรงขึ้นบ้างในบางบัลลังก์ พยายามกำหนดไปเรื่อยๆ ช่วงนี้แทบไม่พูดคุยกับใครเลย กำหนดอย่างเดียวทุกอริยาบถแบบถี่ยิบ.. ที่เผลอสติหลุดกำหนดมีน้อยมาก

ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนครบ ๑ เดือนเต็มพอดี สยาดอบอกว่า "ท่านถึงญาณที่ ๑๑ แล้วนะ เข้าสังขารุฯเป็นรูปแรกด้วย" ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกแปลกใจผสมดีใจและสงสัยว่า ท่านเอาอะไรมาตัดสิน แต่ไม่ได้สอบถาม ด้วยเข้าใจว่าท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้ชำนาญคงจะมีหลักในการตัดสินของท่าน"

นอนลอยอยู่ในอวกาศ

หลังจากเข้าสังขารุเปกขาญาณไปแล้ว มีอยู่หลายครั้งที่ข้าพเจ้าเอนหลังพักผ่อนหลังเที่ยงประมาณ ๔๐ นาที ทันทีที่ศีรษะถึงหมอนแล้วหลับตา

ลง รู้สึกเหมือนมีพัดลมตัวใหญ่เป่าใส่แผ่นหลังอยู่ตลอดเวลา เป่าแรงขึ้นเรื่อยๆ จนตัวค่อยๆ ลอยขึ้นๆ ครั้งแรกลอยขึ้นเฉพาะขาทั้งสองข้าง แต่แผ่นหลังยังติดพื้นอยู่ แล้วอาการต่างๆ ก็ดับหายไป วันต่อๆ มาลอยขึ้นได้ทั้งตัว มีอยู่วันหนึ่งลอยไปในอวกาศเห็นดวงดาว และอุกกาบาตมากมาย บางครั้งเห็นภาพแปลก ยิ่งลอยไปไกลก็ยิ่งรู้สึกกลัวๆ เสียวๆ จากนั้นตัวก็ค่อยๆ หมุนลอยคว้างอยู่ในอวกาศ หมุนเร็วขึ้น ๆ ทั้งกลัวทั้งเสียวผสมกัน(บรรยายไม่ถูก ..) จึงกำหนดในใจว่า "กลัวหนอๆๆ" เสียวหนอๆๆๆ" "รู้หนอๆๆ" เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สักพักหนึ่งอาการหมุนก็ค่อย ๆ ช้าลง ๆ จนนิ่งแล้วเงียบไป รู้สึกตัวอีกที ตื่นจำวัด ตรงเวลาแทบทุกวัน คือ ก่อนบ่ายโมง ๕ นาที แล้วย้อนไปพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องจริงหรือเปล่า คิดว่า น่าจะเกิดจากกำลังสมาธิที่สะสมมาอย่างต่อเนื่องกว่า ๑ เดือน ทำให้จิตและสภาวะธาตุในร่างกายรู้สึกเบาสบายมากว่า ***มิใช่ลอยไปในอวกาศจริงๆ*** และมีอยู่หลายครั้งเช่นกันที่รู้สึกเหมือนกับนอนตกลงไปในเหวลึก แผ่นหลังปะทะกับลมอยู่ตลอดเวลา ยิ่งตกไปลึกลมที่ปะทะแผ่นหลังก็ยิ่งแรงขึ้นเรื่อยๆ กำหนดในใจว่า "กลัวหนอๆๆ" เสียวหนอๆๆ" ตกไปนานเท่าไหร่ก็ไม่ถึงก้นเหวสักที ทำให้เกิดสติระลึกขึ้นมาว่า นี่ไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเพียงสภาวะเบาสบายของธาตุลมเท่านั้น จากนั้นสภาวะต่าง ๆ ก็ค่อย ๆ หายไป รู้สึกตัวอีกที ตื่นก่อนบ่ายโมง ๕ นาที

ประมาณ ๒ เดือนต่อมา (รวมเป็น ๓ เดือน) คนแปลภาษาก็เฝ้าแต่จะถามว่า "ขณะนั่งอยู่มีอาการวูบไป ดับไปบ้างมั๊ย?" ก็ตอบไปว่า "มีนั่งโงกหลับบ้างในบางบัลลังก์ ส่วนมากจะนั่งมีสติดี ตัวตรง ไม่โงก ไม่ง่วงเลย บางบัลลังก์นั่งสว่างไสว สติคมชัดมาก" แต่มีเพื่อนหลายรูปส่งอารมณ์ว่า บัลลังก์นี้ดับไป ๑๐ นาที บัลลังก์นี้ ๒๐ นาที บางรูปดับไม่รู้ไป ๑ ชั่วโมงก็มี มีอยู่รูปหนึ่งบอกว่า นั่งได้สัก ๔-๕ นาทีแล้วลุกขึ้น หันไปดูนาฬิกาปรากฏว่า เวลาผ่านไปแล้ว ๑ ชั่วโมงกว่าแล้ว พอข้าพเจ้าได้ยินเช่นนั้นทำให้ต้องย้อนกลับมามองตนเองว่า ข้าพเจ้าถึงสังขารุเปกขาญาณ (ญาณ ๑๑) เป็นรูปแรก แต่ตอนนี้เขาล้ำหน้าไปไกลแล้ว ทำไมเรายิ่งนั่งยิ่งสว่างไสวกลางคืนเหมือน

กลางวันอยู่ ไม่มีทีท่าว่าจะวูบ จะดับเลย พอย่างเข้าเดือนที่ ๔ ก็ทำให้รู้สึกท้อแท้ และเข้าใจเอาเองว่า ตนเองคงไม่มีบุญกับเขาหรอก ชาตินี้คงจะบรรลุมรรคผลไม่ได้ หรือไม่ก็คงปรารถนาพุทธภูมิเอาไว้ กำหนดเท่าไหร่รูป-นามสังขารธรรมก็ยังไม่ดับเสียที ทำให้คิดจะเลิกปฏิบัติอยู่หลายครั้ง พอเข้าเดือนที่ ๕ รู้สึกท้อมากจึงนำความไปเรียนสยาดอ ท่านก็พูดให้กำลังใจและบอกว่าข้าพเจ้าผ่านนานแล้ว เมื่อได้ยินเช่นนั้น ข้าพเจ้าก็ดีใจแต่ก็ยังงงๆ เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง เพราะยังนั่งสว่างไสวไม่มีทีท่าว่าจะมีสภาวะรูปดับ-นามดับเลย และที่สำคัญกิเลส ราคะ โทสะ โมหะก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม แต่อีกความรู้สึกหนึ่งก็ยอมรับอยู่ลึกๆ ว่า เดี๋ยวนี้มีสติคม และฉับไวกว่าเมื่อก่อนมาก ไม่ว่ากิเลสตัวไหนเกิดขึ้นจะกำหนดตัดได้ทันที ส่วนเรื่องที่ว่า ทุกสิ่งเป็นเพียง รูปนามนั้นถึงจะไม่อยากยอมรับ แต่ด้วยประสบการณ์ที่กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องตลอด ๕ เดือนบอกว่า ไม่มีสภาวธรรมใดเลยที่ไม่ใช่รูป-นาม ถ้าไม่เป็นรูปก็เป็นนาม ถ้าไม่เป็นนามก็เป็นรูป ไม่มีสภาวะอื่นที่นอกเหนือไปจากนี้เลย อีกความรู้สึกหนึ่งแย้งอยู่ในใจว่า ที่เป็นเช่นนี้น่าจะเป็นเพราะอยู่ในช่วงปฏิบัติเข้ม ถ้าหากเลิกปฏิบัติไปแล้ว กิเลสตัณหาต่างๆอาจจะกลับมารุนแรงเหมือนเดิมก็ได้ แต่ในเมื่อสยาดอ บอกว่าผ่านแล้ว ก็เท่ากับว่าท่านเอาประสบการณ์กว่า ๓๐ ปีมาเป็นประกัน ข้าพเจ้าจึงเร่งความเพียรขึ้นไปอีก เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงแทบทุกบัลลังก์ เพื่อจะเข้า...? พิสูจน์ให้ได้ว่าสภาวะญาณที่เกิดขึ้นเป็นของจริงของแท้หรือเปล่า..??

ฟังธรรมลำดับญาณ

ต้นเดือนที่ ๖ (๔ ธันวาคม ๒๕๔๙) สะยาดอ (ภัททันตะวิโรจนะ) พิจารณาเห็นว่า ข้าพเจ้า.....!

(อยากรู้ต้องปฏิบัติเอง...ครับ.?)

อาหารพาบรรลุธรรม

ขอย้อนไปเล่าเรื่องอาหารการกินของชาวท่าขี้เหล็กสักเล็กน้อย ผู้ปฏิบัติชาวไทยแทบทุกคน ช่วงปฏิบัติใหม่ ๆ มักมีปัญหากับเรื่องอาหาร แต่

ยกเว้นข้าพเจ้า ไม่ว่าอะไร(อาหาร)ตั้งอยู่ตรงหน้า จะรู้จักชื่อหรือไม่รู้จักก็ตาม ข้าพเจ้าตักรวมใส่จานแทบทุกอย่าง จนล้นจาน แล้วฉันจนหมดเกลี้ยง ไม่ได้เอาท้องอิ่มเป็นประมาณแต่เอาอาหารที่ตักใส่จานแล้วเป็นประมาณ(กลัวเสียของ) ไม่ว่าอาหารนั้นจะอร่อยแค่ไหนหรือไม่อร่อยเลย ฉัน(รับประทาน)ได้หมด(เกลี้ยง) เหตุที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะข้าพเจ้าเคยรับประทานมาแล้วทั้งอาหารรสเลิศ ไม่รู้จักชื่อสักอย่าง มื้อหนึ่งประมาณ ๔-๕ พันบาท และอาหารกันตายอย่างข้าวเปล่าคลุกกะปิ รับประทานอยู่เกือบหนึ่งเดือนเต็ม แม้แต่ข้าวเปล่าคลุกเกลือก็เคยรับประทานมาแล้วประมาณ ๒ มื้อ โดยเฉพาะอาหารฝีมือโยมแม่ของข้าพเจ้าซึ่งท่านเคยเป็นแม่ครัวเปิดร้านอาหารมาก่อน ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกชินชากับอาหารรสเลิศมาตั้งแต่เยาว์วัย จึงอยากจะรับประทานอะไรที่แปลกแหวกแนวออกไปบ้าง...???

อาหารพื้นเมืองของที่นี่ส่วนใหญ่จะมีน้ำมันพืชผสมอยู่ด้วยเสมอ รสชาติไม่จัดจ้านเหมือนอาหารไทย จึงไม่ค่อยถูกปากผู้ปฏิบัติชาวไทยมากนัก แต่สำหรับผู้ปฏิบัติเข้มอย่างข้าพเจ้าและเพื่อนๆ พระนิสิตแล้ว เรื่องนี้ไม่เป็นปัญหาเลย เพราะในระหว่างปฏิบัติคงไม่มีปัญหาไหนยิ่งใหญ่และสาหัสสากรรจ์ยิ่งไปกว่าการต่อสู้ให้ข้ามพ้นเวทนาญาณ ๒ ญาณ ๓ ไปให้ได้ ทำให้ปัญหาอื่น ๆ เป็นเรื่องรองไปทันที โดยเฉพาะข้าพเจ้าที่ต้องเดินจงกรมมาก ๆ เพื่อช่วยแก้สภาวะบนศีรษะ ทำให้ต้องใช้พลังงาน วิตามิน เกลือแร่ คาร์โบไฮเดรต และฟรุกโตสเป็นอันมาก ฉะนั้นไม่ว่าอะไรอยู่ตรงหน้าข้าพเจ้าตักใส่จานหมดจนพูน แล้วฉันจนเกลี้ยง เมื่อผ่านไป ๓ เดือน มีอยู่วันหนึ่งสยาดอก็เอ่ยขึ้นมาว่า "พระมันตเสวีเปลี่ยนไปแล้ว" แล้วท่านก็เงียบไปไม่พูดอะไรต่อ ข้าพเจ้าฟังแล้วรู้สึกดีใจเป็นอย่างมาก คิดว่าตนเองคงได้บรรลุขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว แต่ทันใดนั้นเอง คนแปล(โยมอ้วน)เสริมขึ้นมาทันควันว่า "ใช่!! เปลี่ยนไปแล้วจริงๆ เปลี่ยนไปมากด้วย ตอนมาใหม่ๆ ตัวดำ ผอม เล็กนิดเดียว ตอนนี้อ้วนผิดรูปผิดร่างไปเลย เปลี่ยนไปมาก.."

ข้าพเจ้าฟังแล้วก็ให้รู้สึกเคือง ตอนแรกนึกว่าจะเป็นคำชม หน็อย..? มาหาว่าเราอ้วน เหมือนกับ..(ตัวเอง)? ฟังแล้วแทบรับไม่ได้ แต่ก็เกิดสติขึ้น

ฉับพลันจึงกำหนดในใจว่า "คิดหนอๆๆๆ" จนอาการดับไป แล้วยกแขนขึ้นดู "เอออ.. ก็คงจะจริงอย่างเขาว่า แต่ก็ไม่ถึงกับอ้วนนะ แค่อุดมสมบูรณ์ไปหน่อย แค่นั้นเอง.."

หลังจากนั้น ข้าพเจ้างดฉันเนื้อ(แดง)อยู่พักใหญ่ หวังจะให้หุ่น(รูปร่าง+น่าตา)กลับมาsmart หรือ handsome เพรียวลมอีกครั้งหนึ่ง พอ ๗ เดือนผ่านไป ผลที่ออกมาไม่ค่อยสมดั่งใจปรารถนามากนัก แต่ก็รู้สึกเฉย ๆ นึกเสียว่าทุกอย่างเป็นเพียงรูป-นาม เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่ตลอดเวลา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น..

เรื่องอาหารการขบฉันนี้ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่หวังจะบรรลุมรรค ผล พระพุทธเจ้าจึงจัดไว้เป็น ๑ ในสัปปายะ ๗ เลยทีเดียว คือ อาหารสัปปายะ

สยาดอคอยบอกบ่อยๆ ว่า ต้องระมัดระวังในการขบฉัน ให้กำหนดกิริยาอาการต่าง ๆ อย่างจดจ่อต่อเนื่อง สามารถทำให้บรรลุธรรมได้เลยทีเดียว ยกตัวอย่างสามเณรรูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล พระเถระเตือนบ่อยๆว่า "เวลาฉันให้ระวังลิ้นนะ เณรนะ" สามเณรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดจนได้บรรลุธรรมในที่สุด ข้าพเจ้าฟังแล้วก็รู้สึกเฉย ๆ ถึงเป็นเรื่องจริงก็เป็นเรื่องในสมัยพุทธกาล เมื่อ ๒ พันปีก่อนโน้นนนน.. คงเกิดขึ้นในยุคปัจจุบันไม่ได้เป็นแน่ จึงไม่ใส่ใจมากนักยังหลุดกำหนดขณะฉันอยู่เป็นประจำโดยเฉพาะวันที่มีเจ้าภาพเลี้ยงก๋วยเตี๋ยว พอคำแรกเข้าปากไปแล้ว ก็ลืมตัวไปเลยว่าตัวเองกำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่ ไปรู้สึกตัวอีกที ตอนจะตักน้ำซุบซดช้อนสุดท้าย เพราะช้อนกระทบกับก้นถ้วยทำให้เกิดเสียงดัง จึงค่อยกลับมามีสติกำหนด "ตักหนอๆๆๆ" "ยกหนอๆๆๆ" "อ้า(ปาก)หนอๆๆ" "ใส่หนอๆๆ" "อมหนอๆๆ" "วางหนอๆๆ" "นิ่งหนอๆ" "กลืนหนอๆ"(เอื๊อก..!) ..เป็นเช่นนี้อยู่เป็นประจำ

หลังปฏิบัติวิปัสสนาเข้าเดือนที่ ๔ มีอยู่วันหนึ่ง สยาดอเล่าให้ฟังว่า "เมื่อหลายปีมาแล้ว มีพระพม่ารูปหนึ่งปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นานก็ยังหลุดกำหนดในเวลาฉันอยู่เป็นประจำ ตอนตักใส่ปาก อม ก็ยังพอกำหนดได้ แต่พอตอนจะกลืนนี่สิ กลืนอัตโนมัติเป็นประจำ พยายามกำหนดเท่าไหรก็ไม่ได้

สักที จนตนเองรู้สึกท้อแท้ จึงมาปรึกษาท่าน ท่านบอกไปว่า "เวลาฉันให้กำหนดจิตอยากด้วย จะทำให้กำหนดได้ดีขึ้น พระท่านนั้นก็ปฏิบัติตาม "อยากตักหนอ" - "ตักหนอๆๆๆ" - "อยากยกหนอ" - "ยกหนอๆๆๆ" – "อยากอ้าหนอ" - "อ้า(ปาก)หนอๆๆ" – "ใส่หนอๆๆ" - "อมหนอๆๆ" – "อยากวางช้อนหนอ" - "วางหนอๆๆ" - "นิ่งหนอ" – " อยากกลืนหนอ" - "กลืนหนอๆ..." – "ลงหนอๆๆ" ปฏิบัติเช่นนี้เพียงไม่กี่วันก็เข้าถึงธรรมได้เลย"

ข้าพเจ้าได้ฟังถึงตอนนี้ หูชาไปข้างหนึ่งเลย " เอ๊ะ.. นี่มันอะไรกัน ยุคนี้ยังมีพระโสดาบันอยู่อีกหรือ พระที่นั่งตรงหน้าเรารูปนี้ ท่านกำลังบอกว่า เคยสอนผู้อื่นให้บรรลุโสดาบันมาแล้วกระนั้นหรือ? ถ้าเช่นนั้นก็หมายความว่า ท่านก็ต้องเป็นพระโสดาบันเป็นอย่างน้อยละซิ..ท่านต้องเป็นพระอริยะอย่างแน่นอน ต้องเป็นแน่ๆ ถึงได้กล้าพูดเพียงนี้ ชัวร์." หลังจากวันนั้นทำให้ข้าพเจ้ากลัวท่านมาก กลัวว่าท่านจะรู้วาระจิต รู้ว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ เพราะบางครั้งก็ยังเผลอคิดเรื่องไม่ดีไม่งามอยู่บ้างเหมือนกัน ขณะนั่งส่งอารมณ์แทบทุกครั้ง ก็จะนั่งกำหนด "คิดหนอๆๆ" ถี่ยิบ เพื่อป้องกันไม่ให้ความคิดที่ไม่ดีหลุดออกมา (เดี๋ยวจะเสียภาพพจน์พระนิสิตปริญญาโท)

แต่ยังมีหูอีกข้างหนึ่งที่ยังไม่ชา เพราะเกิดความคิดแย้งขึ้นมาว่า "พระรูปนั้นคงเป็นผู้มีบุญมาเกิด เราคงไม่มีบุญวาสนาถึงเพียงนั้นหรอก" แต่อย่างไรก็ตาม หลังจากวันนี้เสียงช้อน จาน ชามที่ยังพอมีอยู่บ้างขณะฉันเงียบกริบ..(ยังกะป่าช้า) ทำให้ข้าพเจ้านึกขบขันอยู่ในใจว่า "แต่ละคนคงอยากบรรลุกันน่าดู นั่งกำหนดกันถี่ยิบเชียว (แม้แต่เราก็ยังเป็นไปกับเขาด้วย)"

หลังจากวันนั้น ข้าพเจ้าก็พยายามกำหนดให้ละเอียดขึ้น แต่ไม่มากนัก ด้วยคิดว่าตนเองคงมีบุญวาสนาไม่ถึง

หลายวันต่อมา ได้ทราบข่าวแว่วๆ มาว่า พระที่ปฏิบัติอยู่ก่อนแล้ว ๒รูป ซึ่งปฏิบัติมาแล้ว ๙-๑๐ เดือน ได้ปฏิบัติสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ทำให้ข้าพเจ้าอยากบรรลุขึ้นมาบ้างอย่างจริงจัง แต่ก็เกิดความคิดขึ้นมารบกวนว่า "ก็สมควรแล้วที่จะสำเร็จ ปฏิบัติมาเกือบปีก็สมควรเสร็จได้แล้ว"

หลายวันต่อมาก็ได้ยินข่าวแว่วๆมาอีกว่า "เพื่อนพระนิสิตรูปหนึ่ง (ผู้ที่ติดอยู่ที่ญาณ ๓ นานมาก ข้าพเจ้าถึงญาณ ๑๑ แล้ว ท่านยังอยู่ที่ญาณ ๓ อยู่เลย) บัดนี้ท่านได้บรรลุญาณ ๑๖ เรียบร้อยแล้ว และกำลังขอสยาดอเข้าผลสมาบัติอยู่" พอข้าพเจ้าฟังถึงตรงนี้ หูอีกข้างหนึ่งที่ยังไม่ชากลับชาวูบวาบร้อนฉ่าขึ้นมาทันที (จะว่าอิจฉาก็ไม่ใช่ จะว่าน้อยใจตนเอง..ก็น่าจะใช่) นึกอยากบรรลุโสดาบันขึ้นมาอย่างจับใจ จากนั้น ข้าพเจ้าจึงเพิ่มกำลังกำหนดขึ้นไปอีก กำหนดถี่ยิบทั้งนอกบัลลังก์และในบัลลังก์ อิริยาบถที่เคยหลุด ๆ เผลอ ๆ กำหนดเก็บหมด ไม่พูดกับใครอยู่พักหนึ่ง หวังจะบรรลุโสดาบันให้ได้ แต่ผลที่ออกมากลับตรงกันข้าม นั่งบัลลังก์ไหนก็มีแต่สติที่คมชัด(เกินเหตุ) นั่งสว่างไสว ไม่โงกไม่ง่วงเลย ยิ่งปฏิบัติไปนานก็ยิ่งมีสติดี สติต่อเนื่อง ไม่มีทีท่าว่าจะดับ จะวูบเลย นานวันก็ยิ่งให้รู้สึกท้อแท้ และเหนื่อยล้า จนคิดจะเลิกปฏิบัติอยู่หลายครั้ง จึงบอกสยาดอให้ทราบ ท่านพูดให้กำลังใจและให้เห็นโทษภัยในวัฏสงสาร จึงตั้งใจปฏิบัติต่อไปอีก

ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

หลังจากปฏิบัติเสร็จสมบูรณ์แล้ว ถึงแม้ข้าพเจ้าจะไม่มั่นใจในสภาวะของตนเองเต็ม ๑๐๐ % (เพราะยังมีจิตเคืองๆ และคิดดูหมิ่นปรากฏอยู่บ้างในบางครั้ง) แต่ก็เกิดความเชื่อมั่นขึ้นหลายประการ คือ

๑. ข้าพเจ้าเชื่อแน่ว่าพระอริยะโดยเฉพาะพระโสดาบันยังมีอยู่จริงในโลกปัจจุบันอย่างแน่นอน

๒. เชื่อแน่ว่า ถ้ามีความตั้งใจในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบนี้ ทำให้บรรลุมรรค ผล ภายในระยะเวลาเพียง ๓-๔ เดือนได้จริง

๓. ข้าพเจ้าเชื่อมั่นในผลการปฏิบัติของตนเองว่า ด้วยความรู้ความสามารถที่ได้รับถ่ายทอดจากสยาดอ(ภัททันตวิโรจนะ) ในชาตินี้ข้าพเจ้าสามารถสอนผู้อื่นให้บรรลุโสดาบันได้อย่างน้อย ๑ คน แน่นอน

๔. สามารถกำหนดดับกิเลสต่าง ๆ และความนึกคิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นให้ดับลงได้อย่างฉับพลัน (ถ้าต้องการจะให้ดับ) เพราะก่อนจะมาปฏิบัติที่สำนักแห่งนี้ ข้าพเจ้าได้ชมภาพยนตร์จากเครื่องเล่นแผ่น C.D. เกือบ ๒๐๐

เรื่อง นั่งวิปัสสนา ๓ เดือนแรกไม่มีบัลลังก์ไหนเลยที่ไม่มีภาพเรื่องราวในภาพยนตร์มาปรากฏในจิต แต่พอปฏิบัติไปถึงเดือนที่ ๖ แทบไม่มีบัลลังก์ไหนเลยเช่นกันที่มีภาพเกี่ยวกับภาพยนตร์มาปรากฏในจิต วิปัสสนาล้างจิตและความคิดได้จริงๆ..

๕. ถ้ามีผู้ถามข้าพเจ้าว่า ท่านบรรลุโสดาบันแล้วหรือยัง?

พระโสดาบัน

หลังปฏิบัติวิปัสสนาเสร็จสิ้น ๗ เดือนเต็ม จากที่ข้าพเจ้าได้คลุกคลีกับเพื่อนๆ หลายรูป ทำให้ข้าพเจ้ามั่นใจว่า หลายท่านได้บรรลุโสดาบันแล้วอย่างแน่นอน ทำให้เกิดความรู้สึกต่อความเป็นพระโสดาบัน ๓ ประการ คือ

๑. โสดาปัตติมรรค ทำได้เพียงประหารกิเลสที่เป็นเชื้อให้ไปตกอบาย คือมิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉาเท่านั้น แต่กิเลสอื่นๆ ก็ยังมีอยู่ ฉะนั้นผู้ที่บรรลุโสดาบันก็ยังมี ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ โกรธเกลียดอยู่ บางคนมีมานะ ถือตัวยิ่งกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำ เมื่อเปรียบเทียบกันคนทั่วๆ ไปแล้วต่างกันที่มีความสามารถในการดับกิเลสได้ฉับพลัน คือ ถึงจะโลภก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะโกรธก็ไม่คิดจะอาฆาตปองร้ายใคร เป็นต้น

๒. พระโสดาบัน ดูจากพฤติกรรมภายนอก แทบจะไม่ต่างจากคนทั่วไปเลย ต่างแต่จะเป็นคนใจบุญ และมีความเมตตาต่อทุกคน ในคัมภีร์ก็มีให้เห็นเป็นตัวอย่าง เช่น นางวิสาขา (มหาอุบาสิกาผู้ใจบุญ) ร้องไห้ฟูมฟายเมื่อหลานตาย จนพระพุทธเจ้าต้องตรัสเตือนสติ เป็นต้น

๓. พระโสดาบันที่เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ไม่ได้เจริญสมถกรรมฐานควบคู่ไปด้วย จะไม่มีคุณวิเศษใดๆ เลย คือ ไม่สามารถทำนายกรรมได้ ไม่มีหูทิพย์ ตาทิพย์ เสกของไม่ขลัง ทำได้แต่ดับทุกข์ภายในจิตของตนเองเท่านั้น ถ้าต้องการให้ขลัง เสกเป่าคาถาอาคมได้ จะต้องฝึกสมถกรรมฐานเพิ่มเติมอีกที วิปัสสนาจะช่วยให้ฝึกสมถกรรมฐานได้ผลเร็วยิ่งขึ้น

อาล๊งตั๊ตวาดุย อะเมียะ อะเมียะ อะเมียะ ยูดอมูจ้ะปากงล่อ ตาดุ๊ ตาดุ๊ ตาดุ๊

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

(๑) พระไตรปิฎก :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาเตปิฏกํ ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกา :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และโรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒.

_____ . **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา.** กรุงเทพมหนคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และโรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

_____ . **ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสโส.** กรุงเทพมหนคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙.

_____ . **วินยปิฏก สมนฺตปาสาทิกา มหาวิภงฺคอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____ . **ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี สีลกฺขนฺธวคฺคอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๒.

_____ . **ทีฆนิกาย สุมงฺคลวิลาสินี มหาวคฺคอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.

_____ . **มชฺฌิมนิกาย ปปญฺจสูทนี มูลปณฺณาสกอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ,๒๕๓๓.

_____ . **มชฺฌิมนิกาย มชฺฌิมปณฺณาสกอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร:

โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.
_____. **สํยุตฺตนิกาย สารตฺถปฺปกาสินี สคาถวคฺคอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๓.
_____. **องฺคุตฺตรนิกาย มโนรถปูรณี ทุกาทินิปาตอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.
_____. **ขุทฺทกนิกาย ธมฺมปทฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๔๙๕.
_____. **ขุทฺทกนิกาย ปรมตฺถทีปนี สุตฺตนิปาตอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____.**ขุทฺทกนิกาย เอกกนิปาตชาตกอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____.**ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทสอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____.**ขุทฺทกนิกาย สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา จูฬนิทฺเทสอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____. **ขุทฺทกนิกาย ปฏิสมฺภิทามคฺคอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____. **ธมฺมสงฺคณี อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____. **ปรมตฺถมญฺชูสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฏีกา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
_____. **มิลินฺทปญฺหอฏฺฐกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ , ๒๕๔๑.
_____. **วิสุทฺธิมคฺคปกรณ.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ ,๒๕๓๙.
_____.**อภิธรรมปิฏกปญฺจปกรณอฏฺฐกถา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.
_____. **อภิธมฺมตฺถสงฺคโห.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๒.
_____. **อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฏีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๒.
_____. **เนตติอฏฺฐกถา.** รจนาโดย พระมหากัจจายนเถระ. กรุงเทพมหานคร: โรง

พิมพ์ หจก.ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๔.
_____ . **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และโรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๙ - ๒๕๔๕.
มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล. ชุด ๙๑ เล่ม.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
_____ . **อภิธมฺมตฺถวิภาวินิยา ปญฺจิกา นาม อตฺถโยชนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.
_____ . **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สหอภิธมฺมตฺถวิภาวินีนามอภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
_____ . **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๑.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๗. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
_____ . **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๓.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
_____ . **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๕.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.
_____ . **พระธัมมปทัฏฐกถาแปล ภาค ๘.** พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือทั่วไป

กรมศิลปากร. **มิลินทปัญหา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โสภณการพิมพ์, ๒๕๔๙.
กลฺยาณภิกฺขุ, **พุทธการกธรรมทีปนี,** ม.ป.ท., ๒๕๔๙.
ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาคหลักสูตรปริญญาธรรมชั้นเอก,** สถาบันการศึกษาพระอภิธรรมมูลนิธิปริญญาธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๔.

คณะกรรมการโครงการจัดสร้างพระไตรปิฎกนิสสยะ. **พระไตรปิฎกนิสสยะ (ฉบับพิเศษ) พระสุตตันคปิฎก ทีฆนิการ มหาวรรค มหาสติปัฏฐานสูตร.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

จำลอง ดิษยวณิช. **วิปัสสนากรรมฐาน และเชาว์อารมณ์ (ฉบับปรับปรุง).** พิมพ์ครั้งที่ ๓. เชียงใหม่: ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙.

ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม.** พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

บุญมี เมธางกูร และ วรรณสิทธิ์ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๑.** กรุงเทพมหานคร : ดวงดีการพิมพ์, ๒๕๓๐.

ปุญฺญวุฑฺโฒ ภิกขุ. **อิริยาบถ ๔**. กรุงเทพมหานคร: แปลนพริ้นติ้ง จำกัด, ๒๕๕๘.

พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี). **วิปัสสนาภูมิ.** พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์ (ประเสริฐ มนฺตเสวี ป.ธ.๘), รวบรวมเรียบเรียง. **อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า.** ตรวจชำระโดย สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙). กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระคันธสาราภิวังศ์. **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระญาณธชะ. **อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**. พระคันธสาราภิวงศ์ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ตาลกุล, ๒๕๔๖.

พระญาณธชเถระ (แลดีสยาดอ). **อานาปานทีปนี.** พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **ปรมัตถทีปนี.** แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน กราฟฟิค เพลท, ๒๕๔๖.

พระญาณโปนิกเถระ. **หัวใจกรรมฐาน.** ชาญ สุวรรณวิภัช แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ศยาม บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๕๓.

พระติสสทัตตเถร. **อภิธมฺมตฺถวิภาวินี.** มหามกุฏราชวิทยาลัย. พิมพ์ครั้งที่ ๘.

กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช) ป.ธ.๙ ราชบัณฑิต. **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ฉบับคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้.** กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑.

_____ . **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลี่ยงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธัมมปาลมหาเถระ. **ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมัคคมหาฎีกา.** สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ. ๙ แปล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส แอนด์ กราฟฟิค จำกัด, ๒๕๔๕.

_____ . **สัทธรรมปกาสินี (บาลี-ไทย) ภาค ๓**. สิริ เพ็ชรไชย (และคณะ) แปล. กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, ๒๕๔๕.

พระธรรมบาลเถระ. **คัมภีร์เนตติอรรถกถา.** ตรวจชำระโดย พระธัมมานันทมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต. แปลและอธิบายโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เอ ไอเซ็นเตอร์, ๒๕๕๑.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์.** พิมพ์ครั้งที่ ๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ .**พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๑. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ.** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. **เทคนิคการสอนของพระพุทธเจ้า**. กรุงเทพมหานคร : อมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ฟ จำกัด. ๒๕๓๐.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๓.

_____ . **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ช. โฆษิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓.

_____ . **วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔.

_____ . **ลำดับโสฬสญาณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ช. โฆษิตพิพัฒน์ จำกัด, ๒๕๔๓.

พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.). **งานวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์พระคาถาธรรมบท เล่ม ๒.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (ทอง สิริมังคโล). **เปิดประตูสู่นิพพาน.** เชียงใหม่: หจก. ดาราวรรณการพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมฺปนฺโน ป.ธ.๙). **อภิธัมมัตถวิภาวินีแปล.** ม.ป.ท. ,๒๕๕๐.

พระธรรมสิงหบุราจารย์ (จรัญ ฐิตธัมมโม). **คู่มือวิปัสสนาจารย์.** กรุงเทพมหานคร: หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๓๓.

พระบวรปริยัติวิธาน (บุญเรือง สารโท). **แสงสว่างทางปฏิบัติ เล่ม ๔**, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๓.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓.

_____ . **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เพิ่มทรัพย์การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____ . **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย.** พิมพ์ครั้งที่ ๓๕. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์, ๒๕๕๕.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙). **วิปัสสนาวงศ์.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๖.

_____. **มุนีนาถทีปนี.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๙.

_____. **ภูมิวิลาสินี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๐.

_____. **กรรมทีปนี**. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

_____ . **โลกทีปนี.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

_____ . **วิปัสสนาทีปนี.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า,

๒๕๔๓.

_____. **กรรมทีปนี เล่ม ๑.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สามัคคีสาร, ๒๕๔๑ .

พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔ .

_____ . **วิสุทธิมัคค์ ปฐมภาค**. มหามกุฏราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

พระพุทธรักขิตาจารย์. **ชินาลังการฎีกา.** ผศ.รังษี สุทนต์และคณะฯ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระภัททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะ อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ดร. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ . **วิปัสสนาวงศ์ในประทศไทย.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

_____ . **๑๐๐ ปีอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔.

_____ . **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔.

_____. **แว่นธรรมปฏิบัติ.** ชลบุรี: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____. **วิปัสสนาธุระ.** กรุงเทพมหานคร: พิมพ์โดย c 100 DESIGN, ๒๕๓๖.

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี). **การยกอารมณ์ฌานขึ้นสู่วิปัสสนาตามแนวอานาปานสติภาวนา**. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____ . **การล้างบาป แก้ไขกรรม ตามคัมภีร์พุทธศาสนา.** กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕.

_____ . **วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๘.

_____ . **วิปัสสนาเพื่อความดับกรรม**.กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง, ๒๕๖๒.

พระมหาณัชพล นราวงษ์. **คู่มือการสอบอารมณ์สำหรับพระวิปัสสนาจารย์ สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖**. กรุงเทพมหานคร: วัดพิชยญาติการาม, ๒๕๕๖.

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี. **(คู่มือพระวิปัสสนาจารย์) ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและวิธีรักษาคุ้มครองพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน.** กรุงเทพมหานคร: บริษัท ศรีอนันต์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

_____ . **ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและวิธีการรักษาคุ้มครองพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน**, ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๓.

_____ . **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, ตำรา(ลับเฉพาะ) ประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร., ๒๕๕๔.

_____ . **ลำดับการสอนวิปัสนาภาวนา หลักสูตร ๑ เดือน.** ตำรา(ลับเฉพาะ) ประกอบการสอนพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร., ๒๕๕๔.

_____ . **พุทธปัสสนา**, ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร., ๒๕๕๔.

พระมหาสมปองมุทิโต. **คัมภีร์อภิธานวรรณา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ประยูรวงศ์พรินติ้ง, ๒๕๔๗.

พระราชสุทธิญาณมงคล. **กฎแห่งกรรม ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๖.** กรุงเทพมหานคร. ๒๕๔๗.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์. โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐.

_____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓** พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๔๔.

_____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๕** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐.

_____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วน จำกัด ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔.

_____ . **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: หจก. ทิพยวิสุทธิ์, ๒๕๕๔.

พระสุมังคลเถระ. **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สหอภิธมฺมตฺถวิภาวินี นาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฎีกา.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ). **ธัมมจักกัปปวัตนสูตร.** พระพรหมโมลี ศาสตราจารย์พิเศษ (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาสน์ไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒.

_____ . **มหาสติปัฏฐาน ทางสู่พระนิพพาน.** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____ . **วิปัสสนาชุนี หลักการวิปัสสนาภาวนา (ฉบับสมบูรณ์).** แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๑.** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . **วิปัสสนานัย เล่ม ๒.** พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

_____ . **คำแนะนำในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเบื้องต้น.** มหาวิทยาลัยหอการค้าไทย พิมพ์ที่: กองบริการคำสอนและสิ่งพิมพ์, ม.ป.ป.

_____ . **นิพพานกถา**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D) ตรวจชำระ. แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวงศ์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔.

_____. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, จำรูญ ธรรมดา แปล. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอัคควังสเถระ. **สัททนีติธาตุมาลา**. พระธรรมโมลี ตรวจชำระ. พระมหานิมิต ธมฺมสาโร และจำรูญ ธรรมดา แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอนุรุทธาจารย์ และพระสุมังคลาจารย์. **อภิธัมมัตถสังคหะ และอภิธัมวิภาวินีฎีกา ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค.** แปลโดย ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภูมิพโลภิกขุ, ๒๕๔๒.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์.** พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: บริษัท โอ เอ็น จี การพิมพ์ จำกัด. สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น, ม.ท.ป.

พินิจ รัตนกุล,รศ.ดร. **สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้.** พิมพ์ครั้งที่ ๓. นนทบุรี: บริษัท เพชรรุ่งการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๗.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน.** พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: ราชบัณฑิตยสถาน, ๒๕๔๘.

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๔ วิถีสังคหวิภาค**. มูลนิธิแนบมหานีรานนท์. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗.

_____. **คู่มือการศึกษา พระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๗ สมุจจยสังคหวิภาค**. มูลนิธิแนบมหานีรานนท์. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริยเจ้า.** กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทย การพิมพ์,๒๕๕๔.

สยาดอภัททันตวิโรจนะ. **วิธีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒.** กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ม.ป.ป.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **พระไตรปิฎกฉบับประชาชน.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

แสง จันทร์งาม. **วิธีสอนของพระพุทธเจ้า.** กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

เสถียรพงษ์ วรรณปก. **พุทธสาวก พุทธสาวิกา.** พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนา ธรรมสภา, ๒๕๕๕.

(๒) วิทยานิพนธ์

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชิโนรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของสำนักวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต (สาขาพระพุทธศาสนา).** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระภูริวัทน์ ฐิตปุญฺโญ (ดอกบัว). “ศึกษาเปรียบเทียบวิธีการเข้าถึงความจริงของพระพุทธศาสนากับวิทยาศาสตร์: ศึกษากรณีปฏิจจสมุปบาท”. **หลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพุทธศาสน์ศึกษา.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัยพุทธศักราช, ๒๕๔๙.

พระมหาญาณทัสน์ ฉฬภิญฺโญ (วงศ์กำภู). “ศึกษาสภาวะรูปนามในการปฏิบัติในหมวดสัมปชัญญะบรรพในสติปัฏฐานสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พระมหาประพันธ์ ศุภษร. “ความสำคัญของบุคลิกภาพของพระพุทธเจ้าต่อความสำเร็จในการเผยแผ่พุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, ๒๕๔๔.

พระมหาประเสริฐ มนฺตเสวี(พรหมจันทร์).“ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปาน-สติภาวนา เฉพาะกรณีคำสอนของพุทธทาสภิกขุ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระมหาลือชา หิตภทฺโท (วิทิตภัทรภาคย์). “ศึกษากระบวนการของญาณในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐.

พระวินัยธรสมบูรณ์ สุธีโร (แต่งทอง). “ศึกษาธรรมที่เป็นปฏิปักษ์ต่อการบรรลุธรรม ศึกษาเฉพาะความดับในคัมภีร์วิปัสสนาทีปนีฎิกา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระวีระพงษ์ วีรวโส (ภูงามดี). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแบบธัมมุทธัจจนัย: เฉพาะกรณีการบรรลุธรรมของพระอานนท์”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

พระอธิการดิเรก ถิรญาโณ (สีหะ). “ศึกษาการบรรลุธรรมของวิปัสสนายานิกบุคคล”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗.

พระอนุชา ถาวรสทฺโธ (ลับบัวงาม). “ศึกษาวิถีจิตในการรับรู้อารมณ์ทางอายตนะ ๖ ของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระอำนาจ ขนฺติโก (ภาคาหาญ). “ศึกษาอริยมรรคในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พรชัย พันธ์ไสว. "ศึกษาวิเคราะห์นิโรธสมาบัติในพระพุทธศาสนาเถรวาท", **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

พันตำรวจโทหญิง สุชาดา พระเขียนทอง. “ศึกษาหลักวิปัสสนาภาวนาในเจโตขีลสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต.** บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

มาลี อาณากุล. “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกับ คัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาศาสนาเปรียบเทียบ.** มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

วริยา ชินวรรโณ และคณะ. “วิวัฒนาการการตีความคำสอนเรื่องสมาธิในพระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาทในประเทศไทย”. **คณะมนุษยศาสตร์.** มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๗.

ศิริรักษ์ ขาวสนิท. “บทบาทของพระสารีบุตรและพระโมคคัลลาน์ในการเผยแพร่พระพุทธศาสนา”. **วิทยานิพนธ์อักษรศาสตร์มหาบัณฑิต.** ภาควิชาตะวันออก. คณะอักษรศาสตร์ จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒.

มจร

วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส แคปปรู

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

- ศึกษาคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาฎีกา
- ภาษาบาลี
- สถิติการวิจัย
- ภาษาอังกฤษ
- ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา 7 เดือนเต็ม ก่อนจบหลักสูตร

เปิดรับสมัครผู้จบปริญญาตรีทุกสาขา
เข้าศึกษา ทุกเดือนมีนาคมและเมษายน ทุกๆ ปี

www.pali.mcu.ac.th 086-036-3899, 094-967-2299

บุพนิมิตแห่งมรรค

๑. ความมีกัลยาณมิตร

๒. ความถึงพร้อมด้วยศีล

๓. ความถึงพร้อมด้วยฉันทะ

๔. ความถึงพร้อมด้วยตนที่ฝึกดีแล้ว

๕. ความถึงพร้อมด้วยทิฏฐิ

๖. ความถึงพร้อมด้วยความไม่ประมาท

๗. ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ

พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๙ พระสุตตันตปิฎก เล่มที่ ๑๑
สังยุตตนิกาย มหาวารวรรค