

การศึกษาวงเวียนชีวิตเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระมหาคณา

ศาสตราจารย์ ดร. ชนดี ใจ (ผลขอม)



การศึกษาวงเวียนชีวิตเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานใน...

อ
294.3122
ส782ก
2541

29A449054



หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนานโยบาย

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2541



การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา

สงวนลิขสิทธิ์
ผู้ใดพบข้อใด กรุณาแจ้ง
โปรดแจ้งชื่อผู้แต่งหนังสือพิมพ์... ขอขอบคุณ

พระมหาสุชน ยสสีโล (ผลชอบ)



การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานใน...

อ 294.3122
ส782ก
2541

29A449054



หอสมุดกลาง มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

เลขทะเบียน	449054
เลขเรียก	294.3122 ก.1
เลขชั้น	782
วันที่	๗๓.๐๔๔

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศาสนศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพุทธศาสนาและปรัชญา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

พ.ศ. 2541

An Analytical Study of Insight Development in Buddhism



Phramaha Suthon Yasasilo (Pholchob)

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Arts**

Department of Buddhism and Philosophy

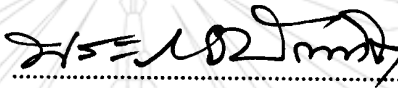
Graduate School

Mahamakut Buddhist University


1998

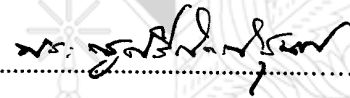
หัวข้อวิทยานิพนธ์	การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา
ชื่อนักศึกษา	พระมหาสุรณ ยสสีโล (ผลชอบ)
สาขาวิชา	พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ. พรหม ศรีวงศ์ ศน.บ., M.A.
ปีการศึกษา	2541

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(พระราชบัณฑิต)

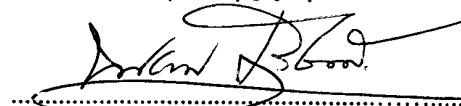
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(พระเทพวิสุทธิกวี)


..... กรรมการ
(พระครูศรีกิตติสุนทร)


..... กรรมการ
(พระมหา ดร. ไพฑูรย์ รุจิมิตรโต)


..... กรรมการ
(อาจารย์สุชีพ ปุญญานุภาพ)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผศ. พรหม ศรีวงศ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย

Thesis Title : An Analytical Study of Insight Development in Buddhism
 Student's Name : Phramaha Suthon Yasasilo (Pholchob)
 Department : Buddhism and Philosophy
 Advisor : Assistant Professor Phrom Srivongse
 Academic Year : 1998

Accepted by the Graduate School, Mahamakut Buddhist University in Partial
 Fulfillment of the Requirements for Master's Degree.

Phra Rajapandit
 Dean of Graduate school
 (Phra Rajabandit)

Thesis Committee

Phra Tepvisuddhikavi
 Chairman
 (Phra Tepvisuddhikavi)

Phrakru Srikittisunthoan
 Member
 (Phrakru Srikittisunthoan)

P. Pait
 Member
 (Ven. Dr. Paitoon Rucimitto)

Sujiv Punnanubhap
 Member
 (Sujiv Punnanubhap)

Phrom Srivongse
 Advisor
 (Assistant Professor Phrom Srivongse)

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา
ชื่อนักศึกษา	พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ)
สาขาวิชา	พุทธศาสนาและปรัชญา
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผศ. พรหม ศรีวงศ์ ศน.บ. M.A.
ปีการศึกษา	2541

บทคัดย่อ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา” ฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมาย ที่จะศึกษา ค้นคว้า แนวทางการสอนหรือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแง่ มุมต่าง ๆ เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ศรัทธาปฏิบัติธรรม ปฏิบัติกรรมฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป คำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐานนี้เป็นหลักคำสอนที่ สำคัญยิ่งประการหนึ่งในทางพระพุทธศาสนาและยังมีประโยชน์แก่ผู้ศรัทธามากต่อสภาพสังคมใน ปัจจุบัน เพราะสังคมปัจจุบันได้เปลี่ยนจากเดิมอย่างรวดเร็วที่เคยเป็นอยู่อย่างเรียบง่ายมาเป็นสังคมที่ มีแต่การต่อสู้ คดิรน ทำให้การดำรงชีวิตประจำวันต้องประสบกับความทุกข์ทางกาย และทางใจ ซึ่ง ชีวิตปัจจุบันอาจกล่าวได้ว่าเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความสับสนวุ่นวายหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้าน เศรษฐกิจที่เกิดจากค่าเงินบาทลอยตัว ด้านสังคม และการปกครอง เป็นต้น สังคมจึงมีแต่การแข่งขัน กันทุกกรณีและทุกรูปแบบเพื่อความอยู่รอดของแต่ละชีวิต จึงเป็นพลังผลักดันให้ชีวิตเหล่านั้นเกิด การแสวงหาหรือการคว่ำกลับมาซึ่งความสุขที่เขากำลังขาดหายไป

นับว่าสังคมไทยยังโชคดี ที่มีพระพุทธศาสนา ซึ่งเป็นศาสนาที่มีแนวการสอนและการ ปฏิบัติเพื่อความพ้นทุกข์ทางกายและทางใจไว้ให้พร้อม นั่นคือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง

วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐานที่ใช้ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็น เป็นจริง เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็น อริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานนี้มีหน้าที่กำจัด โมหะคือความมืดอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง ผู้ที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จึงจำเป็นต้องศึกษาธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะ ธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ จึงจะ สามารถทำให้เกิดปัญญาและผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา มี ขันธ์ 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 และปฏิจางสมุปบาท 12 โยคาวจรจะต้องพิจารณา

ธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่งเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสังขาร ทั้งปวง จนจิตปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เสียได้ อนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นแห่งโสฬสญาณ แล้วบรรลุ มรรคผลนิพพานในที่สุด เพราะสามารถทำลายอวิชชา ความไม่รู้ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดอันเป็น ต้นคอกของทุกข์ทั้งปวงได้เป็นสมุจเฉทประหาร

รายงานการวิจัยฉบับนี้ทำให้ได้ทราบว่า วิปัสสนากรรมฐานเป็นคำสอนแนวปฏิบัติทาง ด้านจิต เพราะในร่างกายของมนุษย์เรามีใจเป็นใหญ่ ใจเป็นหัวหน้า ทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จจากใจ เมื่อ บุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ไม่ว่าจะบุคคลนั้นจะเป็นชนชาติใด อยู่ในประเทศใด ใช้ภาษาใด เป็นคนมีฐานะ ร่ำรวยหรือเป็นคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุข ความสงบที่แท้จริงแล้ว ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่นใด ค้นหาได้ภายในจิตใจของเราเอง เพราะความทุกข์หรือความสุขเกิดขึ้นจากใจทั้งนั้น ดังนั้น พระพุทธเจ้าซึ่งมีพระประสงค์ที่จะให้สังกมมนุษย์พ้นจากความทุกข์ และให้ได้รับความสุขสงบ ทั้งทางกายและทางใจ จึงได้ทรงประกาศคำสอนแนวปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ เพื่ออบรมจิตของ มนุษย์ให้สงบระงับจากความชั่ว บรรลุความดี และความบริสุทธิ์ผ่องใสแห่งจิต



Thesis Title : An Analytical Study of Insight Development in Buddhism
Student : Phra maha Suthon Yasasilo (pholchob)
Department : Buddhism and Philosophy
Advisor : Assist. Prof. Brohm Srivongse B.A., M.A.
Academic Year : 1998

Abstract

The purpose of the thesis - “An Analytical Study of Insight Development in Buddhism” is to study and investigate the method or practice of Insight Development (Vipassanā-Kammaṭṭhāna) in various aspects in order to get training and practicing in the proper way for all the Buddhists. It is seen that the teaching of insight development is one of the important principles of Buddhism and much helpful for the present societies which have rapidly changed from the simple to the struggling societies causing the daily life to encounter suffering, both physical and mental. The present life of people is full of complexities in many ways such as in economic aspects (from the floating Baht), in social and governmental aspects. From the above mentioned conditions, the societies have to be in the state of competition in many cases and ways in order to survive one’s life . The competition is the force to push those lives to seek for happiness or try to bring back the happiness which they lost .

It is lucky for Thai society to have Buddhism which has already got the teaching of the method and practice for salvation from physical and mental sufferings, i.e., the Mind Development - the mental work or tranquilizing the mind, getting rid of the defilements which are the stains of the mind.

The Insight Development is the work of the mind that contemplates the Five Aggregates as they really are . It is the Buddha’s teaching for developing or elevating the mind of ordinary people to that of the Noble ones which is the main purpose of Buddhism. The function of Vipassanākammaṭṭhāna is to get rid of Moha - the mental darkness covering the mind from seeing the normal state of all phenomena of Nāma - rūpa, i.e., the Five Aggregates. It is therefore very important for the beginner in training and practicing Vipassanākammaṭṭhāna to

clearly understand the objects on which they have to work, because these are the bases or objects of the mind on which the trainees have to regularly tread, in order to develop wisdom and be able to pass to Vipassananāna - the Insight Knowledges. The Dhammas which are the bases or objects of Vipassana are Five Aggregates, the Twelve Spheres, the Eighteen Elements, the Twenty - two Sense - faculties, the Four Noble Truths and the Twelve Dependent Originations . The trainees have to contemplate on those objects or any of the groups of these objects until they have got the understanding of the reality of all the compounded things and their mind completely detaches the Five Aggregates. In a sense, the practice of Vipassanakammaṭṭhāna can purify the practitioners' mind or raise their mind higher and higher according to the orders of Solasañāna - the Sixteen Knowledges and then obtain the Paths, the Fruits and Nibbana respectively. As such it is because they can completely destroy Avijja - Ignorance which is the subtle stain causing all the sufferings.

From the investigating, it is unfolded that this of Insight development is the teaching for the mental practice because on the whole body the mind is master, chief and all things are mind - made. If man has got right thought, it does not matter for nation, country, language, being rich or poor, If he really wishes happiness or peace, it is unnecessary for him to seek for it from other places, but he can find it in his mind because all sufferings or happiness spring up from the mind and it is therefore the Buddha, wishing human societies to be free from suffering and get happiness, both physical and mental, has pervaded the way for practicing insight development in order to develop man's mind from evils, to get good and purify the mind.

กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา” ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี เพราะได้รับความช่วยเหลือและการให้คำแนะนำจากคณาจารย์หลายท่าน หลายฝ่ายด้วยกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งท่านผู้ช่วยศาสตราจารย์ พรหม ศรีวงศ์ ผู้ได้กรุณารับเป็นที่ปรึกษาควบคุมงานวิจัยและพระเดชพระคุณพระเทพวิสุทธิกวี (พิจิตร จิตตวณฺโณ ป.ธ. 9, ศน.บ., M.A.) ได้กรุณาให้คำแนะนำแก้ไข ปรับปรุงข้อบกพร่องต่างๆ มาโดยตลอด ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่ง วิทยานิพนธ์ได้สำเร็จลง ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านทั้ง 2 เป็นอย่างมาก ขอกราบขอบพระคุณและขออนุโมทนาขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

กราบขอบพระคุณพระราชบัณฑิต (พูนศักดิ์ วรรณทโก) คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย พระมหา ดร. ไพฑูรย์ รุจิเมตโต คณบดีคณะศาสนาและปรัชญา พระมหาสุทธศักดิ์ อธิปญฺโญ เลขานุการบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำปรึกษาและออกหนังสือติดตามการทำวิทยานิพนธ์มาตลอด ขอขอบคุณอาจารย์เที่ยง นันทิ์ ช่วยตรวจแก้ด้านภาษาอังกฤษ อาจารย์วศิน อินทสระ อาจารย์สุเชาว์ พลอยชุม ทั้งสองท่านนี้ได้ให้คำแนะนำด้านวิเคราะห์ธรรม ศ.ดร. อนันต์ รัสมิ์ ที่ให้การแนะนำด้านจัดรูปแบบวิทยานิพนธ์ และอีกหลาย ๆ ท่านที่ยังมิได้กล่าวนาม ที่ให้การช่วยเหลือในการทำวิทยานิพนธ์

ขอกราบขอบพระคุณพระอุปัชฌาย์อาจารย์ ผู้ให้การบรรพชาอุปสมบทและได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาการต่าง ๆ ขอขอบคุณท่านผู้เป็นเจ้าของตำราและบทความทุกเรื่อง ที่ทำให้ผู้วิจัยมีความรู้ ความสามารถศึกษาค้นคว้า จัดทำวิทยานิพนธ์นี้จนสำเร็จลงได้ด้วยดี หากวิทยานิพนธ์นี้มีคุณประโยชน์แก่ผู้สนใจศึกษาอยู่บ้างก็ขอมอบคุณงามความดีอันนั้น แต่ท่านผู้มีอุปการคุณทุกท่าน ซึ่งมีส่วนร่วมในการให้ความช่วยเหลือทั้งด้านกำลังกาย กำลังใจ และกำลังทรัพย์ด้วยดีตลอดมา

พระมหาสุชน ยสสีโล (ผลชอบ)

ธันวาคม 2541

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	จ
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ช
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ญ
สารบัญคำย่อ	ณ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย.....	3
1.4 ขอบเขตที่จะทำการวิจัย	3
1.5 ความสำคัญหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย.....	3
บทที่ 2 คำสอนเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน	5
2.1 วิปัสสนากัมมัฏฐานคืออะไร.....	5
2.2 คำจำกัดความ	6
2.3 คำแปลและความหมาย	6
2.4 ฐานะในพระพุทธศาสนา	7
2.4.1 ปุพพกิจขั้นปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่นิยมทำกันในปัจจุบัน	9
2.4.2 สมาทานกัมมัฏฐาน (จันทรู).....	10
2.4.3 หน้าที่ของผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	11
2.4.4 หลักการและเหตุผลของผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน.....	15
2.4.5 นิ वर्ณ 5	20
2.4.6 การเดินจงกรม	22
2.4.7 การเดินจงกรมเป็นการช่วยปรับอินทรีย์ 5 ให้เสมอกัน.....	24
2.4.8 ประโยชน์ของการเดินจงกรม	25
2.5 ธรรมเนียมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา.....	26

2.6	ธรรมเนียมที่เป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนา.....	35
2.7	ธรรมเนียมที่เป็นตัววิปัสสนา.....	36
2.7.1	วิสุทธิ 7 ช่วยสนับสนุนผู้ปฏิบัติจรด 7 ผลัด	38
2.7.2	วิสุทธิ 7 กับวิปัสสนาญาณ 16.....	41
2.8	วิปัสสนาญาณ 9.....	43
2.8.1	สาเหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ก้าวหน้า	45
2.8.2	องค์ธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	46
2.8.3	หลักการสังเกตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน	48
2.8.4	การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้ปฏิบัติมีประโยชน์ อย่างไร	48
2.8.5	ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนา.....	54
2.8.6	ประโยชน์ที่ได้ในปัจจุบันของการเจริญวิปัสสนา.....	55
2.9	วิธีปฏิบัติอานาปานสติ 16 ชั้น.....	56
บทที่ 3	สภาวะธรรมที่เกิดกับจิต.....	63
3.1	การลำดับญาณ 16	63
3.2	ลักษณะของวิปัสสนาญาณ	68
3.3	ปรากฏการณ์ทางจิต.....	80
3.3	ความบริสุทธิ์แห่งจิต.....	83
บทที่ 4	การวิเคราะห์คำสอนเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน.....	85
4.1	เรื่องของวิปัสสนากัมมัฏฐาน	86
4.2	การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถช่วยเหลือชาติ พุทธศาสนาและ เศรษฐกิจ.....	92
บทที่ 5	บทสรุปและข้อเสนอแนะ.....	95
5.1	สรุปผลการวิจัย.....	95
5.2	ข้อเสนอแนะ.....	107
	บรรณานุกรม.....	109
	ประวัติผู้ทำวิจัย	112

สารบัญย่อ

ตำราที่ใช้ศึกษาค้นคว้าหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนาสำหรับเขียนวิทยานิพนธ์นี้ ผู้เขียนใช้ฉบับภาษาบาลีและพระไตรปิฎกฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์ของกรมการศาสนา พุทธศักราช 2530 เป็นหนังสืออ้างอิง พร้อมทั้งคัมภีร์อรรถกถาอื่นๆ ดังนั้น คำย่อที่ใช้อ้างอิงจึง เป็นชื่อภาษาบาลี ซึ่งเรียงตามลำดับ ดังนี้

คำย่อ	คำเต็ม	สุดต้นตปิฎก
ที.สี	ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	สุดต้นตปิฎก
ที.มหา.	ทีฆนิกาย มหาวรรค	สุดต้นตปิฎก
ที.ปาฏิ.	ทีฆนิกาย ปาฏิทวารวรรค	สุดต้นตปิฎก
ม.มู.	มัชฌิมนิกาย มูลปิณณาสกั	สุดต้นตปิฎก
ม.ม.	มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปิณณาสกั	สุดต้นตปิฎก
ม.อุป.	มัชฌิมนิกาย อุปริปิณณาสกั	สุดต้นตปิฎก
สั.ข.	สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	สุดต้นตปิฎก
สั.นิ.	สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	สุดต้นตปิฎก
สั.สพ.	สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	สุดต้นตปิฎก
สั.มหา.	สังยุตตนิกาย มหาวรรค	สุดต้นตปิฎก
อง.ทุก.	อังกุตตรนิกาย ทุกนิบาต	สุดต้นตปิฎก
อง.ติก.	อังกุตตรนิกาย ติกนิบาต	สุดต้นตปิฎก
อง.จตุกก.	อังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	สุดต้นตปิฎก
อง.ปญจก.	อังกุตตรนิกาย ปัญจนินิบาต	สุดต้นตปิฎก
อง.ฉกุก.	อังกุตตรนิกาย ฉกุกนิบาต	สุดต้นตปิฎก
อง.สตก.	อังกุตตรนิกาย สัตตกนิบาต	สุดต้นตปิฎก
อง.นวก	อังกุตตรนิกาย นวกนิบาต	สุดต้นตปิฎก
อง.ทสก.	อังกุตตรนิกาย ทสกนิบาต	สุดต้นตปิฎก
ขุ.ธ.	ขุททกนิกาย ธรรมบท	สุดต้นตปิฎก
ขุ.ปฎิ.	ขุททกนิกาย ปฎิสัมภิทามวรรค	สุดต้นตปิฎก
ขุ.มหา.	ขุททกนิกาย มหานิทเทศ	สุดต้นตปิฎก
ขุ.สุ.	ขุททกนิกาย สุตตนิบาต	สุดต้นตปิฎก

อภิ.สั.	อภิธัมมปิฎก ชัมมสังคณี
อภิ.วิ.	อภิธัมมปิฎก วิภังค์
อภิ.ปุ.	อภิธัมมปิฎก ปุคคลบัญญัติ
อภิ.สจจ.	อภิธัมมปิฎก สัจจวิภังค์
สงคห.	อภิธัมมัตถสังคหะ
สคห. ฎีกา.	อภิธัมมัตถสังคห ฎีกา (อภิธัมมัตถวิภาวินี)
วินย.	วินยปิฎก
วิภงค. ทสก.	วิภังค์ ทสกนิตเทศ
ธ.อ.	ธัมมปทัฏฐกถา
วิสุทธี.	วิสุทธีมรรค

การใช้เลขหมายย่อ

หมายเลขย่อของพระไตรปิฎก จะบอกเล่มที่ / เลขข้อ / เลขหน้า : และคัมภีร์อื่นๆ บอก
หน้า ตามลำดับ เช่น อ.จตุกก. 21/49/66. หมายถึง พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกก
นิบาต เล่มที่ 21 หัวข้อที่ 49 หน้าที 66 เป็นต้น

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

หลักการศึกษาระบบและแนวทางในการนำพุทธธรรมไปปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มีลักษณะอยู่หลายแง่หลายมุมด้วยกัน การศึกษาเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เป็นรูปแบบหนึ่งที่ชาวพุทธตั้งแต่สมัยพุทธกาลมาจนถึงสมัยปัจจุบันได้ให้การยอมรับว่าเป็นทางอันหนึ่งที่จะนำผู้ศึกษาและผู้ปฏิบัติความไปสู่ความหมดจดและสามารถพ้นจากทุกข์ได้

สำหรับบทวิจัยนี้จะได้ศึกษาการสอนวิปัสสนากรรมฐานของพระพุทธเจ้าที่พระองค์ได้ใช้ในการแสดงพุทธปรัชญาธรรมของพระองค์ต่อชาวพุทธบริษัทและชาวลัทธิศาสนาอื่น จนเป็นเหตุและผลชัดแจ้งเป็นที่ยอมรับของบัณฑิตชนเหล่านั้น ซึ่งนับได้ว่าเป็นส่วนสำคัญที่อำนวยให้พระพุทธศาสนากลายเป็นศาสนาที่มีความสำคัญและบทบาทอีกศาสนาหนึ่งในโลกนี้

ปัจจุบันการศึกษาเรื่องวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทยเราได้รับการสนใจอย่างกว้างขวางมากขึ้น เพราะชาวพุทธยังมีความสับสนและยังขาดหลักอันเป็นที่พึ่งทางใจ ในสังคมปัจจุบันพวกเรากำลังจัดตนเองเข้าไปอยู่ภายใต้กรอบของค่านิยมใหม่ ๆ ที่พ่อแม่ การศึกษา สังคมและสิ่งแวดล้อม ได้ผลักดันให้เป็นไปโดยที่ค่านิยมบางอย่างเราเข้าใจและเห็นด้วย แต่ค่านิยมบางอย่างพวกเรามีความรู้สึกอย่างลึก ๆ ว่านั่นไม่ใช่ความจริงแท้อะไรเลย ไม่ใช่ความสุขจริงที่จีรังยั่งยืน แต่สังคมปัจจุบันกลับมายอมรับและให้การยกย่อง พวกเราก็ต้องพยายามปรับตัวเพื่อให้ตนยอมรับไปด้วย ในที่สุดพวกเรต่างก็แสวงหาความสุขกันตามที่คนส่วนใหญ่เห็นว่าเป็นสุข ต่างก็หาความสุขให้กับตนเองเป็นเหตุให้สนใจห่วงใยคนอื่นน้อยลงในไม่ช้าก็จะกลายเป็นสังคมที่ต่างคนต่างอยู่ แต่โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์ไม่อาจอยู่คนเดียวได้ ไม่อาจจะแก่งแย่งต่อสู้แข่งขันกันได้ตลอดเวลา จึงก่อให้เกิดความรู้สึกโดดเดี่ยว เศร้าซึม ขัดข้องใจและเป็นทุกข์ สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นเพราะความไม่เข้าใจสภาพที่เป็นจริงของพวกเราที่มีความหลงครอบงำอยู่ ทางขจัดความหลงได้ก็คือ การทำจิตให้มีความรู้ที่ถูกต้อง แต่ไม่ใช่ความรู้อันหลากหลายไพศาลของวิชาการแขนงต่าง ๆ ต้องเป็นความรู้ที่กระจ่างชัดถึงธรรมชาติที่แท้จริงของจิต

ในปัจจุบันวิทยาการสมัยใหม่ได้เจริญก้าวหน้าล้ำความเจริญด้านจิตใจไปเป็นอันมากซึ่งต่างจากสมัยก่อนที่ความเจริญทางด้านจิตใจของคนเราอยู่เหนือความเจริญทางด้านวัตถุ จิตใจของคนในปัจจุบันนี้จึงเกิดการพิการขึ้น เช่น เกิดโรคจิต โรคประสาทเพิ่มมากขึ้นโดยเฉพาะในเมืองใหญ่ๆ ของโลก เกิดสังคมพิการขึ้นทั่วไปและเกิดปัญหาสลับซับซ้อนมากขึ้นในสังคม เช่น ปัญหาเด็กนักเรียนขกพวกตีกัน ปัญหาครอบครัวและปัญหาเศรษฐกิจ เป็นต้น ฉะนั้น มนุษย์เราจึงหาทางออกโดยการหันมาสนใจความเจริญด้านจิตใจ กล่าวคือการฝึกจิตตามหลักทางศาสนา โดยเฉพาะการฝึกจิตตามหลักพระพุทธศาสนาที่เรียกกันว่า การทำสมาธิ หรือการทำวิปัสสนากรรมฐานนั้น ปัจจุบันมีผู้หันมาสนใจกันมากเป็นพิเศษทั่วโลก ชาวต่างประเทศที่หันมาสนใจพระพุทธศาสนานั้น เขาจะสนใจการฝึกวิปัสสนากรรมฐานเป็นพิเศษถึงกับมีสำนักฝึกวิปัสสนากรรมฐานขึ้นทั่วทุกแห่งที่มีพระพุทธศาสนาแผ่ไปถึง แม้ในประเทศไทยเราเองก็มีคนมาสนใจด้านการฝึกวิปัสสนากรรมฐานกันมากกว่าแต่ก่อนและมีทุกเพศทุกวัย¹

ดังนั้น ผู้วิจัยมองเห็นคุณค่าของการดำรงชีวิตของมนุษย์จึงเลือกที่จะศึกษาค้นคว้าวิจัยในเรื่องวิปัสสนากรรมฐานนี้ ก็เพื่อให้มนุษย์ในปัจจุบันได้มีการเป็นอยู่อย่างคนมีสติคือความรู้ตัวทั่วพร้อม อันจะเป็นหนทางนำไปสู่การดำรงชีวิตที่ชัดเจนขึ้น ไร้ความสับสน ไร้ความโศกเศร้า ไร้ความข้องใจและพ้นจากทุกข์ได้ในที่สุด

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาเชิงวิเคราะห์เกี่ยวกับเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา
2. เพื่อต้องการทราบถึงวิธีการและแนวทางในการนำวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ในสมัยปัจจุบัน
3. เพื่อที่จะแสดงให้เห็นว่า เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระพุทธศาสนา มีขั้นตอนเป็นมาอย่างไร และได้จัดรูปแบบไว้แตกต่างกันอย่างไร
4. เพื่อจะได้ศึกษาเปรียบเทียบการสอนเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มาจากพระไตรปิฎกและคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาอื่น ๆ อันจะเป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหาการเรียนการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อนำไปสู่ภาคปฏิบัติอย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้ดูแลต่อการฝึกอบรมภาคปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพุทธศาสนิกชนทั่วไป

¹พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2526), หน้า 2.

1.3 ขั้นตอนและวิธีการดำเนินการวิจัย

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยได้ใช้หลักฐาน พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์ซึ่งกรมการศาสนาได้จัดพิมพ์ขึ้นเนื่องในปีที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 9 จะมีพระชนมพรรษาครบ 5 รอบนักษัตร ในพ.ศ. 2530 เพื่อรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระสูตรต้นปิฎก ที่เห็นว่ามีควมจำเป็นและควรนำมาแสดงไว้ เพื่อเป็นบทประกอบในการวิเคราะห์และจะนำเอาข้อมูลต่างๆ มาวิเคราะห์โดยแยกเป็นความหมาย ลักษณะ และประเภทของวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วนำไปทำการเปรียบเทียบกับวิปัสสนากัมมัฏฐานในหลายๆ สูตรว่ามีวิธีการและเนื้อหาสาระแตกต่างกันอย่างไร และ

ขั้นที่ 2 ได้อาศัยคำร่าอื่น ๆ ที่บัณฑิตและสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งหลายได้เขียนไว้แล้วมีเนื้อหาเกี่ยวข้องกับเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตรงและโดยอ้อมมาเป็นหลักฐานประกอบในการวิจัยนี้ด้วย

1.4 ขอบเขตที่จะทำการวิจัย

ขอบเขตที่จะทำการวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา” นี้ ผู้เขียนมุ่งทำการวิจัยเฉพาะวิปัสสนากรรมฐานที่ปรากฏในพระสูตรต้นปิฎกเป็นหลัก และจะทำการวิจัยในคัมภีร์อรรถกถาและฎีกาชั้นหลังๆ เท่าที่ค้นคว้ามาได้เป็นส่วนประกอบ

1.5 ความสำคัญหรือประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจเรื่องวิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในพระพุทธศาสนาดีขึ้น
2. เพื่อให้พุทธศาสนิกชนได้มองเห็นคุณประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและนำไปเป็นหลักฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ถูกต้องชัดเจนยิ่งขึ้น
3. เพื่อให้นักศึกษา นักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ตระหนักถึงกิจกรรมของท่านอันจะเป็นแนวทางช่วยเหลือแก้ไขปัญหาทางด้านจิตใจ และลดปัญหาสังคมสมัยปัจจุบันได้
4. ทำให้สามารถนำเอาแนวการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มาประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนวิชาการแขนงอื่น ๆ

5. เพื่อเป็นการให้ข้อมูลแก่พุทธศาสนิกชนที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ดียิ่งขึ้นและ
6. เป็นประโยชน์ในการศึกษาค้นคว้างานวิจัยเรื่องการศึกษาเชิงวิเคราะห์วิปัสสนากรรมฐานตามที่ปรากฏในพระพุทธรูปศาสนาต่อไป



บทที่ 2

คำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน

2.1 วิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ อะไร ?

วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นกัมมัฏฐานที่สอนให้บุคคลใช้ปัญญาหรือเป็นวิธีทำจิตให้เกิด การเห็นแจ้ง รู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริงของมันเอง เช่น การพินิจดูขั้น 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือกล่าวโดยสรุปว่ามีแต่รูปกับนาม เท่านั้น และรูปนามเหล่านั้นล้วนแต่มีความเกิดขึ้น มีการแปรปรวนเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา ไม่หยุดอยู่กับที่ สิ่งเหล่านั้นดำรงอยู่ได้เพียงชั่วขณะหนึ่งเท่านั้น และที่สุดก็ต้องแตกสลายไปตามหลักของสามัญลักษณ์ะคือลักษณะที่เสมอกันในสัตว์และสังขารทั้งหลาย ดังที่พระพุทธเจ้าทรง แสดงไว้ว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ มีอันเกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเป็นธรรมดา เกิดขึ้นแล้วย่อม ดับไป การไม่ต้องมีสังขารเหล่านั้น (คือการไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก) เป็นสุข”¹

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานแท้จริง มุ่งที่จะถ่ายถอนความหลงผิด รู้ผิด และยึดติดใน สิ่งทั้งหลายที่เรียกว่าอวิชชาออกเสียจากจิต ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อชีวิตใหม่ ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตและความรู้สึกทั้งหลาย ดังนั้น ความรู้ ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นใน ระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนา เราเรียกว่า “ญาณ” ญาณนั้นมีหลายระดับ ญาณที่สำคัญในขั้นสุดท้าย เรียกว่า “วิชชา” ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชาเกิดขึ้นแล้วเป็นภาวะจิตอิสระเพราะลอยตัวพ้นจาก อำนาจการครอบงำของกิเลส จึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนาเพราะญาณหรือวิชชาจะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงและมีความยั่งยืนถาวร ดังพระคำรัสที่พระองค์ทรงแสดงไว้ว่า “เมื่อใด อริยสาวกรู้ทั่วถึงความเกิดและความดับของสังขารตามที่มันเป็นจริงอย่างนั้น อริยสาวกนี้ เรียกว่า เป็นผู้ที่มีทวิฐฐสมบุรณ์ เป็นผู้ที่มีทตสนะสมบุรณ์ เป็นผู้ถึงสัทธรรมนี้ เป็นผู้ประกอบด้วย เสขญาณ เป็นผู้ประกอบด้วยเสขวิชชา เป็นผู้บรรลุกระแสธรรมแล้วและเป็นผู้ที่อยู่ใกล้ชีวิตประตุ อมต (นิพพาน) ดังนี้แล”²

¹ ส.นิ. 16/461/228.

² ส.นิ. 16/184-187/94-96.

2.2 คำจำกัดความ

คำว่า “วิปัสสนา” หมายถึง ความเห็นแจ้ง, การรู้แจ้ง ได้แก่ การทำจิตให้สงบระงับ
หมดจากความฟุ้งซ่าน โดยการเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งรู้แจ้งตาม
ความเป็นจริง³ คือเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรมได้แก่ ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ อันให้
ถอนความหลงผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้ง
หลายตามที่เป็นของมันเอง⁴

2.3 คำแปลและความหมาย

วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ ซึ่งแยกออกได้เป็น 2 ศัพท์ คือ วิ + ปัสสนา

วิ แปลว่า พิเศษ หรือวิเศษ

ปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง

ดั่งมีบทวิเคราะห์ศัพท์บาลีว่า วิเสสน ปัสสตีติ ธรรมชาติโดยเห็นแจ้งเป็นพิเศษ
เพราะเหตุนี้ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิปัสสนา ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงหมายถึง ที่ตั้งแห่งการงาน หรืออารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานเพื่อ
ให้จิตเกิดปัญญาเข้าไปเห็นแจ้งในรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน

วิปัสสนา ที่มาในบาลีท่านเรียกว่า วิชชาภาคิยธรรม ในคัมภีร์สมัยหลัง บางที่รวมเรียก
วิธีปฏิบัติทั้งสองอย่าง คือ สมถะและวิปัสสนา เข้าด้วยกันว่า กรรมฐาน (อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งงาน
เจริญสมาธิ, ที่ตั้งแห่งงานทำความเพียรฝึกอบรมจิต, วิธีฝึกอบรมจิต)⁵

วิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือวิปัสสนากาวา หมายถึงข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรม
ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งชัด สิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ความเข้าใจตามความเป็นจริง
การเห็นแจ้งหรือวิธีที่ทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หรือปัญญาจึงชื่อว่า วิปัสสนา⁶

³พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525, 2531 : หน้า 757.

⁴พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์,
(กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 276.

⁵ที.ปา. 11/379/290, อจ. ทก. 20/275/77.

⁶อจ.ฉก. 22/325/418.

2.4 ฐานะในพระพุทธศาสนา

คำว่า ฐานะ แปลว่า หน้าที่, การงาน, กิจในทางพระศาสนา⁷ และยังมีความหมายได้หลายอย่างดังที่พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัยได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

ฐานะ แปลว่า หน้าที่ หมายความว่า เป็นหน้าที่ของบุคคลทุกคนที่จะพึงปฏิบัติตาม เพื่อจะได้มาซึ่งทรัพย์ภายนอกและทรัพย์ภายใน

ฐานะ แปลว่า การงาน หมายความว่า ทั้งทางโลกและทางธรรมต้องมีการงานที่จะต้องทำด้วยกันทั้งนั้น

ฐานะ แปลว่า กิจในทางพระศาสนา หมายความว่า เป็นกิจที่บุคคลจะต้องทำจึงจะเกิดประโยชน์แก่ตน ผู้อื่น ตลอดจนประเทศชาติ ศาสนา⁸ ฐานะที่เป็นกิจในพระพุทธศาสนานั้นมีอยู่ 2 ประการ คือ คันถฐานะและวิปัสสนาฐานะดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสตอบข้อทูลถามเรื่องฐานะของภิกษุที่ชื่อว่ามหาปาละว่า “ฐานะในพระศาสนานี้มี 2 อย่างคือ คันถฐานะ กับวิปัสสนาฐานะเท่านั้น”

พระมหาปาละเอระทูลถามว่า “พระเจ้าข้า ก็คันถฐานะเป็นอย่างไร วิปัสสนาฐานะเป็นอย่างไร” พระศาสดาตรัสว่า “ฐานะนี้คือ การศึกษาเล่าเรียนนิกายหนึ่งก็ดี สองนิกายก็ดี จบคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าคือพระไตรปิฎก (พระสูตร, พระวินัย, พระอภิธรรม) อันควรแก่ปัญญาของตนแล้วสามารถจำได้ แสดงได้ บอกได้ซึ่งพระพุทธพจน์ชื่อว่า คันถฐานะ ส่วนการเริ่มตั้งความสิ้นไปและเสื่อมไปไว้ในอภัพแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยอำนาจแห่งการกระทำที่ติดต่อกันไม่ขาดสายจนบรรลุพระอรหันต์ผู้มีความประพฤติกเล่แล้วคล่อง มีความยินดีในเสนาสนะอันสงัด นี้ชื่อว่า วิปัสสนาฐานะ”

มหาปาละเอระทูลว่า “พระเจ้าข้า ข้าพระองค์บวชแล้วในภายแค้น ไม่สามารถบำเพ็ญคันถฐานะให้สมบูรณ์ได้ แต่จักบำเพ็ญวิปัสสนาฐานะให้สมบูรณ์ ขอพระองค์ทรงตรัสบอกพระกรรมฐานแก่ข้าพระองค์เถิด”

⁷พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531), หน้า 114.

⁸พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชคก ญาณสิทธิเถร ป.ธ. 9), วิปัสสนากรรมฐาน เล่ม 1/1, (กรุงเทพฯ : บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2532), หน้า 4.

ลำดับนั้น พระศาสดาได้ตรัสบอกพระกรรมฐานตลอดจนถึงความเป็นพระอรหันต์แก่
มหาปาละ⁹

พุทธบริษัท 4 เมื่อศึกษาธรรมา 2 ประการนี้แล้ว จะทราบได้ว่ากิจที่ควรทำจริง ๆ มี 2
ประการเท่านั้น สำหรับพุทธศาสนิกชนควรสนใจให้มาก เพื่อจะให้เกิดความรู้ความเข้าใจคำสอน
ของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏในพระไตรปิฎกแล้วนำคำสอนเหล่านั้นไปปฏิบัติเพื่อกำจัดอกุศลมูลคือ
ความโลภ ความโกรธ ความหลง ที่เกาะแน่นอยู่กับจิตให้เจือจางไปหรือหลุดพ้นไปจากจิตด้วยการรู้
แจ้งแทงตลอดซึ่งมรรค ผล นิพพาน อันเป็นความสงบเย็นอย่างสูงสุดในชีวิต ถ้าธรรมาทั้งสองอย่างนี้
ยังมี ผู้ศึกษาและปฏิบัติอยู่ด้วยความอุตสาหะตราบใด พระพุทธศาสนาก็จะยังเจริญรุ่งเรือง
คงพระจันทร์เพ็ญที่ลอยเด่นอยู่ท่ามกลางนภากาศราบนั่น คึงพระพุทธดำรัสที่พระพุทธองค์ได้
ตรัสแก่พระอานนท์เถระในมหาปริณีพพานสูตรว่า

“จริงอยู่ ถ้าพุทธบริษัท 4 นี้ยังจักบูชาเราด้วยการปฏิบัติบูชานี้อยู่ตราบใด ศาสนาของเรา
ก็จักเจริญรุ่งเรืองคงพระจันทร์เพ็ญแจ่มอยู่ท่ามกลางนภากาศราบนั่น”¹⁰

ตามหลักฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก เป็นการชี้ให้เห็นว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรง
สรรเสริญการปฏิบัติกรรมฐานไว้เป็นพิเศษ เพราะจะเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติได้รับผลลดหลั่นกันไปตาม
ภูมิปัญญาของแต่ละท่าน เช่น ให้ได้รับความสงบเย็นกาย เย็นใจ ให้พ้นจากภัยอันตรายในอบายภูมิ 4
ตลอดจนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อันเป็นธรรมเกษมในพระพุทธศาสนา ซึ่งเรื่องนี้พระพุทธองค์
ได้ทรงสรรเสริญพระภิกษุรูปหนึ่งชื่อว่าติสสะเถระผู้กำลังเจริญวิปัสสนากรรมฐานอยู่ด้วยความ
อุตสาหะเพราะพระติสสะทราบว่า ต่อจากนี้ 4 เดือนพระพุทธเจ้าจักปรินิพพานท่านติสสะเถระจึง
เจริญวิปัสสนากรรมฐานติดต่อกันมิได้ขาดระยะจนไม่มีเวลากราบไหว้บูชาพระพุทธเจ้าอย่าง
ภิกษุรูปอื่น ๆ ทำให้ภิกษุที่ยังไม่สิ้นกิเลสโง่ท้อท่านว่าไม่มีความจงรักภักดีต่อพระพุทธเจ้า
พระพุทธเจ้าทรงทราบความนั้นแล้วจึงตรัสสรรเสริญพระติสสะเถระกับภิกษุจำนวน 700 รูปว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดมีความรักในเรา ผู้นั้นพึงเจริญวิปัสสนากรรมฐานเช่นกับติสสะเถระ
นี้เถิด เพราะชนทั้งหลายทำการบูชาด้วยของหอมและมาลาเป็นต้น ก็ยังไม่ชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้
จริง ส่วนหมู่ชนผู้ปฏิบัติธรรมอันสมควรแก่ธรรมคือเจริญกรรมฐานสมควรแก่มรรค ผล นิพพานจึง
ชื่อว่าได้บูชาเราอย่างแท้จริงดังนี้”¹¹

⁹มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมสูตรถาแปล ภาค 1, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาหมกุฎ
ราชวิทยาลัย, 2534), หน้า 10.

¹⁰วิสุทธิ. 2/7.

¹¹มหาหมกุฎราชวิทยาลัย, พระธัมมปัทมสูตรถาแปล ภาค 6, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาหมกุฎ
ราชวิทยาลัย, 2529), หน้า 205.

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะต้องมีความรู้หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับ
วิปัสสนากรรมฐานหลายเรื่อง ดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

2.4.1 ปุพพกิจขั้นปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่นิยมทำกันในปัจจุบัน

ปุพพกิจหรือกิจเบื้องต้นขั้นปฏิบัติที่นิยมทำกันอยู่ในปัจจุบันของแต่ละสำนักอาจมีความ
แตกต่างกันบ้าง แต่พอจะสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้

- 1) ทำโบสมิตรยื่นต่อผู้อำนวยการหรือผู้ที่เป็นประธานในสถานที่ปฏิบัตินั้น ๆ
- 2) เมื่อได้รับอนุญาตแล้ว ให้ติดต่อขอห้องหรือที่พักที่จะเข้าปฏิบัติต่อเจ้าหน้าที่
- 3) ชำระสถานที่ให้สะอาด
- 4) เตรียมของใช้สอยที่จำเป็น เช่น เสื้อปูนอน หมอน มุ้ง เป็นต้น
- 5) ติดต่อเรื่องอาหารให้เรียบร้อย
- 6) พระอาจารย์นำกล่าวสมาทานกรรมฐาน
- 7) ในวันจะเข้ากรรมฐานนั้น ให้เตรียมดอกไม้ ธูปเทียนไปสักการบูชาคุณพระรัตน

ตรัยและถวายสักการะต่อท่านอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน (นิยมทำกันทั่วไป)

- 8) ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล 8 หรือศีล 5

ก่อน

- 9) กล่าวคำมอภกายถวายชีวิตต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และต่อท่านอาจารย์ผู้สอน

กรรมฐานดังต่อไปนี้

อิมาหัง ณะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริงจะชามิ¹²

ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระองค์ขอมอบกายถวายชีวิตนี้ต่อพระองค์

เพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสต่อไปนี้

- 10) คำกล่าวขอมอบกายถวายชีวิตต่อท่านผู้สอนกรรมฐานดังต่อไปนี้

อิมาหัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปริงจะชามิ¹³

ข้าแต่ท่านอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตต่อท่านอาจารย์ เพื่อเจริญ

วิปัสสนากรรมฐาน ในโอกาสต่อไปนี้

¹²พระพุทธโฆษาจารย์, พระวิสุทธิมรรค ภาค 1, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราช
วิทยาลัย, 2534), หน้า 146.

¹³เล่มเดียวกัน, หน้า 146.

อนึ่ง ในการมอบตัวนั้น พึงมอบตัวแต่พระพุทธเจ้าก่อน แล้วจึงมอบตัวต่ออาจารย์ผู้สอน
 ธรรมเนียม ด้วยว่า โยคาวจร (ผู้เจริญภาวนา คือผู้กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน) ถ้าไม่มอบตัวอย่าง
 นี้ อยู่ในป่าหรือในเสนาสนะอันสงัด ครั้นอารมณ์นำหวาดกลัวมาประจัญเข้าไม่อาจทานอยู่ได้ พึง
 แล่นเข้าไปในบ้าน เป็นผู้ถูกลกคึกกับคฤหัสถ์ นานเข้าก็จะแสวงหาในทางไม่สมควรจนเกิดความ
 เสื่อมเสียได้ แต่ถ้าโยคาวจร ได้มอบตัวแล้ว เมื่ออารมณ์นำหวาดกลัวนั้นมาประจัญเข้า ความกลัวก็จะ
 ไม่เกิดขึ้น (หรือเกิดขึ้นก็กลัวเพียงนิดหน่อย) เพราะโยคาวจรได้พิจารณาเห็น (ด้วยการเตือนตน) ว่า
 แม้พ่อ เราได้มอบตัวแต่พระพุทธเจ้าเมื่อวันก่อนนี้เองมิใช่หรือ ดังนี้ ความดีใจย่อมเกิดขึ้นเสียอีก
 เหมือนอย่างว่าผ้ากาสี ราคาแพงของบุรุษ ถูกหนูหรือแมลงกัดเขาย่อมเสียใจ แต่ถ้าเขาได้ถวายนั่น
 แก่พระภิกษุผู้ไม่มีจีวร ต่อมาความดีใจพึงเกิดขึ้นแก่เขา แม้เห็นผ้าผืนนั้นถูกพระภิกษุตัด ทำเป็น
 จีวรน้อยใหญ่อยู่ด้วยซ้ำ อุปรมาณโค อุปมัยนี้โยคาวจรก็พึงทราบฉนั้น¹⁴

2.4.2 สมาทานกัมมัญฐาน (ขึ้นครุ)

การสมาทานกรรมฐาน หรือขึ้นพระกรรมฐาน คือการขึ้นครุ หมายความว่า เราต้องมอบ
 ภายถวายตัวกับครุ ครุในที่นี้มีได้หมายเอาพระภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง หรืออาจารย์คนใดคนหนึ่ง ซึ่งใน
 พระพุทธศาสนานี้เรามีครุแต่เพียงผู้เดียว คือองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น การมอบภายถวายตัว
 กับครุ จึงหมายความว่า เราต้องมอบภายถวายตัวกับพระพุทธเจ้าและต้องปฏิบัติตามหลักคำสอน
 ของครุทุก ๆ อย่าง

การเรียนกรรมฐานนั้น ในสมัยพุทธกาลคือในสมัยที่พระพุทธองค์ยังดำรงชีพระชนม์อยู่
 ต้องสมาทานกรรมฐานต่อพระองค์โดยเฉพาะ เมื่อผู้สมาทานมีความเข้าใจในแนวปฏิบัติที่ดีพอแล้ว
 จึงพากันไปบำเพ็ญสมณธรรมตามถ้ำ ตามป่าเขาถ้ำเนาไพรที่แต่ละรูปแต่ละคนเห็นว่าสมควร พอ
 ปฏิบัติไปได้สักระยะหนึ่งซึ่งเป็นเวลาอันควรแล้ว ก็จะกลับมากราบทูลถวายผลของการปฏิบัติเพื่อ
 ให้พระองค์ได้ทรงทราบ และได้รับการชี้แนะสำหรับผู้ที่มีอุปสรรค ทำกันอยู่อย่างนี้ตลอดมาจน
 พระพุทธเจ้าปรินิพพาน

เมื่อพระองค์ปรินิพพานแล้ว ต้องขอสมาทานกรรมฐานต่อพระอรหันต์แทน เมื่อ
 พระอรหันต์ไม่มีต้องขอสมาทานต่อพระอนาคามี เมื่อพระอนาคามีไม่มีต้องขอสมาทานต่อ
 พระสกิทาคามี เมื่อพระสกิทาคามีไม่มี ต้องสมาทานต่อพระโสดาบัน เมื่อพระโสดาบันไม่มี ต้องขอ
 สมาทานกับท่านผู้ทรงไว้ซึ่งพระไตรปิฎก เมื่อผู้ทรงพระไตรปิฎกไม่มี ต้องขอสมาทานกับท่าน
 ผู้ทรงสองปิฎก เมื่อหาผู้ทรงสองปิฎกไม่ได้ ต้องขอสมาทานกับผู้ทรงปิฎกเดียว เมื่อยังหาผู้ทรง

¹⁴วิสุทธิ. 2/2 หน้า 72.

ปฏิภคเคียวไม่ได้ ต้องขอสมทานกรรมฐานกับท่านผู้มีความชำนาญเชี่ยวชาญโดยเฉพาะ จึงจะได้ผลดี ซึ่งเราได้พิจารณาเห็นว่าท่านผู้นี้มีการสั่งสอนถูกต้องตามแนวคำสอนของพระพุทธเจ้าไม่มีข้อที่ฟังเคลือบแคลงข้องใจสงสัยแต่อย่างใด เรียกว่า ได้พระอาจารย์เป็นที่สบาย

2.4.3 หน้าที่ของผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ที่เริ่มปฏิบัติกรรมฐานย่อมมีข้อที่จะต้องประพฤติตามในขณะปฏิบัติธรรม ดังนี้

- 1) ผู้ปฏิบัติไม่มีหน้าที่ทำกิจอื่น ๆ นอกจากการกำหนดครุอารมณ์อย่างเดียว
- 2) ในขณะกำหนดครุต้องกระทำอย่างช้า ๆ คล้าย ๆ กับคนเจ็บป่วย
- 3) ในขณะนั่งก็ตี ยืนก็ตี หรือเดิน ให้พยายามตั้งร่างกายให้มั่นคง หมายความว่า เมื่อนั่งก็อย่าทำตัวโยกไปโยกมา เมื่อยืนก็อย่าให้ตัวส่ายไปมาหรือเมื่อเดินก็อย่าให้ตัวโซเซ
- 4) เมื่ออาจารย์ผู้แนะนำกรรมฐานมาทำการสอบถามอารมณ์ ต้องแสดงไปตามความเป็นจริงที่ตนได้รู้ ได้เห็น อย่าพยายามปิดบัง หรือนำเอาความคิดเห็นที่ตนเคยได้ยิน ได้ฟังมาบอกเล่าให้อาจารย์ฟังเป็นอันขาด
- 5) เมื่ออาจารย์แนะนำให้ทำอย่างไร ต้องปฏิบัติไปตามคำสั่งของอาจารย์ทุกประการ
- 6) พยายามตัดความห่วงใยต่าง ๆ เช่น ห่วงวัด ห่วงบ้าน ห่วงญาติ ห่วงการศึกษา ห่วงการก่อสร้าง เป็นต้น
- 7) อดนอนให้มากเกินไป คือกลางวันไม่ควรนอน สำหรับกลางคืนนอนอย่างมากที่สุด ควรเป็นเวลาประมาณเพียง 5 ชั่วโมง
- 8) การกำหนดครุในอิริยาบถต่าง ๆ นั้น ควรพยายามกำหนดในอิริยาบถนั่งให้ค่อย ๆ เพิ่มมากขึ้นในภายหลัง
- 9) ในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติควรระวังร่างกายให้มีสุขภาพดีพอ เช่น ถ้ารู้สึกว่าท้องผูก ก็ควรแก้ไขในเรื่องนี้ให้หายไป เป็นต้น
- 10) ในขณะที่อาจารย์กำลังสอบถามอารมณ์ผู้ปฏิบัติคนอื่น ๆ อยู่ไม่ควรสนใจฟัง ต้องทำภารกิจ คือการกำหนดครุของตนแต่ฝ่ายเดียว¹⁵

อนึ่ง สำหรับความรู้ที่ควรทราบก่อนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่สำคัญมากอีกประการก็คือ การกำหนดครุอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน ดังนั้น ปัจจุบันอารมณ์จึงหมายถึง รูปและนามที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้า และผู้ปฏิบัติรู้ทันปัจจุบันธรรมที่กำลังปรากฏเฉพาะหน้านั้นได้ อารมณ์นั้น

¹⁵พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, คู่มือวิปัสสนาญาณโยคี, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2536), หน้า 27.

หรือว่าปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามให้ได้ปัจจุบันอารมณ์เสมอ เช่น เวลานั่งอยู่อากรทำ
ทางของร่างกายที่ตั้งอยู่อย่างนั้นเป็นปัจจุบันธรรมด้วย และผู้ปฏิบัติก็กำหนดดูในขณะที่รูปนั่งปรากฏ
อยู่เฉพาะหน้านั้น รูปนั่งนั้นก็เป็นการมรรคด้วย การกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์กล่าวโดยสังเขปมีดังนี้

1. ความรู้เรื่องอารมณ์ อารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ 6 คือ ชั้น 5, 6
อายคณะ 12, ธาตุ 18, อินทรีย์ 22, อริยสังข 4, และปฏิจางสมุปบาท 12 เมื่อยังวิปัสสนาภูมิ 6 ลง
แล้วจะได้แก่ “รูปกับนาม” รูปกับนามนี้เป็นตัวกัมมัญฐานที่จะนำไปใช้ในการพิจารณาเพื่อให้เกิด
ปัญญา ผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษารูปและนามให้เข้าใจเสียก่อน เพราะถ้าไม่เข้าใจเมื่อรูปหรือนามอะไร
ปรากฏ ก็จะกำหนดไม่ถูก

2. เรื่องปัจจุบัน คำว่า “ปัจจุบัน” มี 2 อย่าง คือ ปัจจุบันธรรม กับปัจจุบันอารมณ์
สำหรับปัจจุบันธรรม หมายถึง ปรากฏการณ์ธรรมชาติทั้งหลายของสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต เช่น รูป,
เสียง, กลิ่น, รส, สัมผัสกับความร้อน-เย็น, ความอ่อน-แข็ง, กลางวัน-กลางคืน, กลิ่นแม่เหล็ก
ไฟฟ้าที่มีอยู่ในบรรยากาศทั่วทุกมุมของโลก ความรู้สึกรัก-เกลียด, ดีใจ-เสียใจ, เจ็บปวด-กลัวตาย,
การเกิด-การตายที่มีอยู่ในความเป็นอยู่ของสัตว์ทุกชนิด เช่น ยุง, มีอยู่ทั่วไปเป็นปัจจุบันธรรม แต่
เมื่อใดที่ยุ่งมากคิดเรา ทำให้เกิดความรู้สึกเจ็บ ยุงตัวนั้นและความรู้สึกเจ็บจัดว่าเป็น ปัจจุบันอารมณ์
เป็นต้น

ประโยชน์ของปัจจุบันอารมณ์ คือ ทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความไม่
ยินดี) และเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อารมณ์ปัจจุบันได้มาจากอินทรีย์สังวร เช่น สังวรใน
เวลาเห็นว่า สักแต่ว่าเห็น, ได้ยินสักแต่ว่าได้ยิน เป็นต้น ผู้ที่มีความเข้าใจในอารมณ์ปัจจุบันและเคย
มีประสบการณ์ตรงในอารมณ์ปัจจุบันแล้วจึงรู้ว่า กาลใด? สถานที่ใด? ควรแก่การเจริญวิปัสสนา
เพราะปัจจุบันธรรมนั้นมีอยู่ตลอดเวลา แต่กาลเทศะที่ควรแก่การจะถือเอาปัจจุบันธรรมมาเป็น
อารมณ์ปัจจุบันธรรมได้นั้น อาจจะไม่เหมาะสมในบางเวลาและบางสถานที่ ผู้ไม่เข้าใจก็อาจคิดว่า
เป็นเรื่องที่ทำได้ เช่น ขณะฟังพระเทศน์ไม่ใช่กาลที่ควรเจริญวิปัสสนาเพราะถ้ากำหนดการได้ยินว่า
เป็น “นาม” แล้วก็จะไม่รู้เรื่องที่เทศน์และสถานที่ในการเจริญวิปัสสนาก็ควรพิจารณาว่า ต้องเป็น
สถานที่ที่ไม่เป็นปัจจัยแก่กิเลส พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า “ป่า, โคนไม้, ถ้ำ, เรือนว่าง เป็นต้น เป็น
สถานที่ที่เงียบสงบเหมาะแก่การทำสมาธิ ควรแก่การเจริญวิปัสสนา เป็นต้น”¹⁶

3. เรื่องสติสัมปชัญญะ คือ ความรู้สึกตัวของผู้ปฏิบัติขณะที่กำหนดรูปและนาม ใน
ขณะนั้นผู้ปฏิบัติต้องมีความรู้สึกตัวอยู่ว่า มีตัวกัมมัญฐาน ได้แก่ สติปัญฐาน 4 หรือรูปและนาม เป็น
ตัวถูกเพ่ง ส่วนตัวผู้เจริญกัมมัญฐานเป็นตัวผู้เพ่งหรือโยคาวจร ได้แก่ อาตปปี (มีความเพียร),
สัมปชาโน (มีสัมปชัญญะ), และสติมา (มีสติ) เป็นต้น โดยมากผู้ปฏิบัติมักเป็นผู้ที่นึกคิดแล้วเข้าใจ

¹⁶พ.ศ. 25/39/342.

ว่าความคิดนึกนั้นเป็นความรู้สึกตัว แต่ถ้าความรู้สึกตัวมีมากเพียงใดก็จะได้ปัจจุบันอารมณ์มากเพียงนั้น

4. การกำหนดอารมณ์ ให้กำหนดที่อารมณ์ปัจจุบัน เช่น การเห็นหรือการได้ยินเป็นนามธรรมเกิดขึ้นจะต้องกำหนดว่า เป็นนาม คือ กำหนดที่นามเห็นหรือที่นามได้ยินนั้นๆ หรือเวลานั่ง, นอน เป็นต้น ซึ่งเป็นรูปธรรมก็กำหนดรูปนั่งหรือรูปนอนนั้นๆ กล่าวคือ ต้องมีนามอะไร? รูปอะไร? ร่วมไปในอารมณ์ปัจจุบันนั้นด้วยเสมอ

5. เหตุผลในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติต้องรู้เหตุผลว่าเพราะเหตุใดจึงต้องปฏิบัติหรือกำหนดเช่นนั้น เช่น ขณะกำหนดคิริยาบถว่ารูปนั่ง เมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นในขณะที่นั่งก็ไม่สามารถกำหนดคิริยาบถได้ เพราะความฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนกว่ารูปนั่งในขณะนั้น และก็เป็นนามธรรมก็กำหนดนามฟุ้ง การที่ให้พิจารณาความฟุ้งซ่านว่า เป็นนามฟุ้งซ่านนั้นเพื่อประโยชน์ในการใช้เหตุผล หรือความเข้าใจ มิใช่อยู่ที่การกำหนด

6. ความสังเกต จะรู้ว่าการกำหนดนั้นตกไปจากอารมณ์รูปนามหรือไม่ ถ้าไม่สังเกตเมื่อจิตตกจากอารมณ์ไปใส่ใจสมาธิ, รูปและนามก็ตกไปด้วย จึงควรจะรู้ว่เมื่อสมาธิเกิดแล้วความรู้สึกตัวจะไม่อยู่ที่ปัจจุบัน คือ จิตจะนิ่งไปโดยไม่รู้ตัวสมาธินั้นทำให้จิตนิ่งและหยุดจากการกำหนด แต่ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า ตนเองยังดูรูปนั่งอยู่ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีความสังเกตในเวลานั้นว่า ทำถูกต้องหรือไม่ เมื่อรู้ว่า ไม่ถูกต้องควรกลับมาทำความรู้สึกตัวให้ถูกในอารมณ์ปัจจุบันใหม่ เป็นต้น¹⁷

ดังนั้นวิปัสสนากรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตยกระดับจิตของปุถุชนธรรมดาให้ขึ้นสู่ระดับจิตความเป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานเป็นหลักปฏิบัติในด้านปัญญา เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาด้วยปัญญาอันหยั่งถึงในรูปและนาม ตามสภาวะความเป็นจริงการเจริญวิปัสสนานั้น จุดมุ่งหมายเพื่อให้จิตได้เห็นแจ้งเป็นพิเศษ ในรูปนาม และในขั้นที่ 5 ว่า เป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ อนัตตา ไม่ใช่เป็นบุคคล ตัว ตน เรา เขา คือเราไม่สามารถที่จะบังคับบัญชามันได้ตามที่คนทั่วไปเข้าใจกัน ความเห็นแจ้งเป็นพิเศษนี้ เรียกว่า วิปัสสนา คือปัญญาเจตสิก ที่ปรากฏในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต¹⁸ การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อความรู้แจ้งในรูปและนามนั้น ถ้าจะกล่าวโดยสรุปการเห็นแจ้งที่จัดว่าเป็นวิปัสสนามีอยู่ 2 ประการ คือ

¹⁷มาลี อาณากุล, การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถดลสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, (วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหิดล, 2539), หน้า 131-133.

¹⁸สमान บุญยารักษ์, พจนานุกรมอภิธรรม 7 คัมภีร์, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์อักษรสาสน์, 2526), หน้า 15.

1. การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นรูปนามและขันธ 5

2. การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ของมีตัวตน และเป็นของอสุภะ การเห็นแจ้งจะเป็นเหตุให้รู้ความจริงที่เรียกว่า อริยสัจ อันเป็นหนทางให้ถึงความพ้นทุกข์

อนึ่ง วิปัสสนา แปลว่า ความเห็นแจ้ง (วิ + ปัสสนา) คือการเห็นสิ่งต่าง ๆ ที่อยู่รอบตัวเราและสิ่งที่มีอยู่ในตัวเราตามสภาพความเป็นจริง (ยถาภูตญาณทัสสนะ) ไม่ใช่การเห็นตามสิ่งที่ปรากฏแก่สายตาของเรา ส่วนมากที่เรารู้จักกันอยู่เป็นสมมติสังขะ คือความจริงที่สมมติบัญญัติกันขึ้น ไม่ใช่เป็นปรมาตตสังขะ หรือสภาวะที่เป็นจริง เช่น เราเห็นคน ๆ หนึ่ง ชื่อ นายดำ คน ๆ นั้นเป็นสมมติสังขะ จากการประมวลของขันธ 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ หรือเป็นการประมวลของธาตุทั้ง 6 คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ อากาศและวิญญาณ แม้ชื่อ คำว่านายดำ ก็เป็นสมมติอย่างหนึ่งเช่นกัน แต่เบื้องหลังแห่งสมมตินั้นมีอะไรอย่างหนึ่งอยู่ สิ่งที่อยู่เบื้องหลังนั้นแหละคือปรมาตตสังขะหรือสภาวะที่เป็นจริง การเห็นสภาวะตามความเป็นจริงนั่นเอง คือ จุดหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

เพราะฉะนั้น พระพุทธเจ้าจึงทรงตรัสว่า “วิปัสสนากรรมฐาน ทำให้ปัญญารุ่งเรืองและละอวิชชา ความไม่รู้เสียได้”¹⁹ หมายถึงปัญญาที่สามารถรู้ถอนตนขึ้นจากหล่มคือกิเลสต่าง ๆ มีหมักหมมพัวพันกันอยู่ในตนและเป็นเหตุแห่งความทุกข์เสียได้เป็นประโยชน์

ถ้าว่าโดยหน้าที่หรือกิจแล้ว วิปัสสนาปัญญานั้น มีกิจคือการขจัดความมืด คือโมหะ ความหลง หรือความไม่เข้าใจในสภาวะปกติคือการเกิดดับแห่งรูปนามทั้งปวง

สัตว์ทั้งหลายแต่บรรดาที่เห็นผิด เห็นว่าสัตว์เที่ยงโลกเที่ยง มีความผาสุกสนุกสบาย เห็นว่าเป็นคนเป็นของแห่งตนนั้น เพราะอาศัยโมหะปิดบังกำบัง เมื่อโมหะบังเกิดกล้า อกุศลมูลที่อยู่ ในสันดานก็จะเห็นวิปริตไป คือที่ผิดเห็นว่าถูก ที่ชั่วจะกลับเห็นว่าดี นามรูปที่ไม่เที่ยงนั้นจะกลับเห็นว่าเที่ยง ที่ประกอบด้วยทุกข์ก็เห็นว่าเป็นสุข ที่ไม่เป็นแก่นสารก็เห็นว่าเป็นแก่นสาร... เพราะเหตุโมหะปกคลุมหุ้มห่อจิตสันดาน โมหะอันทำให้มืดมนเห็นปานนี้ จะขจัดไปได้นั้น ต้องอาศัยวิธีวิปัสสนาปัญญา วิปัสสนาปัญญาเกิดแล้วในกาลใด ก็ให้สำเร็จกิจคือขจัดความมืดได้ในกาลนั้น

ถ้าว่าโดยผลวิปัสสนามีกริยาให้สำเร็จคือมิให้หลง หมายความว่า เมื่อวิปัสสนาปัญญาเกิดแก่กล้า จิตสันดานแห่งพระโยคาวจรก็ปราศจากความหลง จะหนักแน่นอยู่ในกริยาที่รู้ชัดรู้แจ้งว่า นามและรูปเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะไม่กลับหลั่งมาเลยเป็นอันขาด

¹⁹อง. ทก. 20/576//77.

พระโยคาวจรเมื่อกำจัดความหลงได้ ความรู้ความเห็นที่ส่องสว่างไปทั่วในสังขารทั้งหลาย จะปราศจากความมืดบอดแห่งปัญญา ปัญญาจะปรากฏขึ้น ซึ่งจะต้องอาศัยการเข้าถึงตัววิปัสสนาที่แท้จริงตามลำดับ เช่น ความเห็นแจ้งในนามรูปตามไตรลักษณ์ทั้งหมด คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ความไม่ใช่ตัวใจตน ไม่ว่าจะเห็นไตรลักษณ์ข้อใดก่อน ก็นำไปสู่ความเข้าใจอีก 2 อย่างที่เหลือ เพราะการเห็นไตรลักษณ์แต่ละอย่าง ย่อมเป็นหนทางไปสู่ความบริสุทธิ์ทั้งนั้น ดังที่พระพุทธองค์แสดงไว้โดยสรุปในชุดคณิกาย ธรรมบทว่า "เมื่อใด บุคคลเห็นอยู่ด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้น ย่อมหน่ายในทุกข์ ข้อนี้เป็นทางแห่งความบริสุทธิ์"²⁰

2.4.4 หลักการและเหตุผลของผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักการหรือข้อปฏิบัติสำหรับผู้ที่จะเข้าทำวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ นับว่ามีความสำคัญมากอย่างหนึ่งซึ่งผู้ที่มีความตั้งใจจริงต่อการเจริญทางวิปัสสนาจะต้องทำความเข้าใจให้ดีเสียก่อน เพื่อจะได้ไม่เข้าใจผิดหรือปฏิบัติผิด เพราะถ้าเราเข้าใจผิดหรือปฏิบัติผิดไปแล้วมันเป็นการยากต่อการแก้ไขในภายหลังและจะเป็นการเสียเวลาเปล่าของผู้แสวงหาธรรมะ อันเป็นสาระที่แท้จริงในทางพระพุทธศาสนาอีกด้วย

หลักการสำหรับผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่ควรทรงและควรทำความเข้าใจในเบื้องต้นมีดังนี้ :-

1. ต้องทำความเข้าใจเรื่องภูมิของวิปัสสนา ภูมิของวิปัสสนามีอยู่มากมายแต่เมื่อสรุปแล้วมี 2 ประการใหญ่ ๆ คือ รูป และนาม ก่อนเราจะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ควรทราบเรื่องรูปและนามทั้ง 2 ประการนี้ให้มีความเข้าใจดีเสียก่อน เพราะรูปและนามจะต้องเป็นวัตถุที่ผู้ปฏิบัติต้องยกขึ้นมาพิจารณา คือ ถูกเพ่ง เพื่อให้ปัญญาได้พบความจริงและรูปกับนามนี้ยังเป็นตัวกัมมัฏฐานของวิปัสสนาอีกด้วย จึงจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้ดีเสียก่อนมิฉะนั้นแล้วจะทำวิปัสสนาไม่ได้

การเจริญวิปัสสนานั้น ข้อสำคัญในขั้นแรก จะต้องทำการไถ่ถอนอึดตาออกเสียก่อน เมื่อไถ่ถอนอึดตา คือ การมีตัวตนออกแล้วจะเป็นอย่างไร โดยปกติสภาวะธรรมหรือวัตรธรรมทั้งหลายนั้นมีอยู่ คือสิ่งที่ปรากฏแก่เราอยู่นี้ เมื่อไถ่ถอนมันออกได้มันไม่ใช่ "เรา" แล้วมันคืออะไร ในทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า รูปและนามรูปกับนามเป็นตัวกัมมัฏฐานของวิปัสสนา เพราะจะต้องเอารูปและนามมารองรับการเพ่ง การพิจารณา และจะต้องพิจารณารูป นามจนกว่าจะรู้ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายที่ปรากฏแก่เราอยู่นี้ทุกสิ่งทุกอย่างมีแต่รูปกับนาม เท่านั้นไม่มีตัวมีตน ไม่มีผู้หญิง ไม่มีผู้ชาย

²⁰บุ. ธ. 25/30/51.

ไม่มีสัตว์ บุคคลตัวตน เรา เขา ในรูปและนามนั้นเลย อันนี้เป็นตัววิปัสสนาที่ผู้ปฏิบัติจะต้องทราบ หรือทำความเข้าใจไว้ให้ดีเสียก่อนอื่นใด ๆ เมื่อปฏิบัติถูกต้องแล้วรูปกับนามนี้จะปรากฏแก่เราว่า มันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือ ไม่ใช่ตัวตนให้เห็นได้

ฉะนั้น การที่เราจะเข้าไปเห็นความจริงของรูปและนาม คือความไม่เที่ยงเป็นต้นได้ เราจะไปอยู่ที่ไหน จะพิจารณาอะไร ที่ไหน คำตอบก็คือต้องพิจารณาต้องดูที่รูปและนามนั่นเองจึงจะรู้ความเป็นจริงของรูปและนามได้ ด้วยเหตุผลนี้เอง ผู้เข้าวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงจำเป็นต้องเข้าใจในรูปกับนามเสียก่อน ถ้าผู้ปฏิบัติไม่เข้าใจในรูปและนามแล้วก็จะดู จะพิจารณารูปและนามไม่ถูกแน่ คือจะไม่รู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เพราะฉะนั้น ผู้ที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องมีความเข้าใจในรูปและนาม อย่างเด่นชัดเสียก่อน มิฉะนั้นแล้ว จะเอา “เรา” ออกมาไม่ได้แน่

2. ให้กำหนดรูปนามในขณะปัจจุบันเสมอ

เมื่อโยคีทำความเข้าใจในรูปและนามดีแล้ว ก็ลงมือกำหนด รูปและนามให้เป็น ปัจจุบันรูปนามที่ยกขึ้นสู่วิปัสสนาหรือเป็นตัวถูกกำหนดของวิปัสสนา คือ รูปนามที่ปรากฏอยู่ที่ตัวเรานั้นเอง ต้องรู้สภาวะธรรม คือความจริงที่ปรากฏอยู่ที่ตัวรู้แล้วจึงกำหนดอารมณ์ คือ รูปและนามในขณะปัจจุบัน เพราะเวลากำหนดจะต้องมีรูปและนาม จะต้องพิจารณารูปและนามนี้อยู่ในความรู้สึกเสมอตลอดเวลา ถ้าขณะใด ไม่มีรูปและนาม ขณะนั้นต้องรู้สึกว่ามันคิดแล้ว คือจิตนั้นตกจากทางวิปัสสนาเสียแล้ว เพราะไม่มีรูปและนามเหมือนคนอ่านหนังสือ เขาต้องมีตัวหนังสือให้อ่านอยู่เสมอตลอดเวลา ถ้าเขาเพียงอ่านเฉย ๆ โดยไม่ได้ดูตัวหนังสือ คือนึกอ่านเอาเอง คนนั้นจะชื่อว่าอ่านหนังสือไม่ได้เลย ถึงแม้ว่าเขาจะจำตัวอักษรได้จนหมดก็ตาม เพราะเหตุไร เพราะว่าเขาจำได้แต่ชื่อ แต่ไม่มีตัวหนังสือให้อ่านเลย เขาย่อมจะอ่านหนังสือไม่ออกอยู่นั่นเอง

ผู้เจริญวิปัสสนาก็เช่นกัน ต้องมีมโนสติการู้ด้วยว่า จินตญาณคิดนึกว่ารูปและนามนี้เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา คือ ไม่มีตัวตน หรือคนเราเกิดมาแล้วต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย อันนี้ต้องเห็นอยู่เสมอ แต่ที่รู้อย่างนี้ก็เหมือนกับจำชื่อตัวหนังสือ โดยไม่เห็นตัวหนังสืออยู่นั่นเอง เพราะยังไม่เห็นรูปนามนี้ขณะกำลังไม่เที่ยง และยังไม่ทราบเลยว่าเป็นรูปนามอะไร ตรงไหนไม่เที่ยง

ฉะนั้น ก่อนที่จะเห็นว่า รูปนามไม่เที่ยงนั้น เราจะต้องดู ต้องรู้ที่รูปและนาม ไม่ใช่ นึกเอาเอง และผู้เจริญวิปัสสนานั้นจะต้องเห็นต้องรู้ขณะที่รูปและนามกำลังไม่เที่ยงด้วยเหตุนี้ จึงประสงค์ให้ผู้ปฏิบัติทั้งหลายได้กำหนดรูปและนามในขณะปัจจุบัน เพราะปกติรูปและนาม ย่อมมีการเกิดดับอยู่เสมอ ถึงแม้เราจะนึกว่ามันเที่ยงหรือไม่เที่ยง มันก็ไม่เที่ยงอยู่นั่นเอง แต่ที่เป็นปัญหาเพราะเราไม่ได้เห็นใน ขณะที่มีมันไม่เที่ยงเลย

อนึ่ง ความไม่เที่ยงจะปรากฏในขณะใด สำหรับการเจริญวิปัสสนาความไม่เที่ยงจะต้องปรากฏในขณะปัจจุบันเท่านั้น คือขณะที่จะต้องเห็นว่ามันไม่เที่ยงหรือมันดับไปในขณะที่กำลังเพ่งพิจารณาด้วยสติสัมปชัญญะ

ในขณะปัจจุบัน หมายถึง ในขณะทีวัดดูนั้น สภาวะธรรมนั้นหรืออารมณ์อันนั้นกำลังปรากฏในขณะที่กำลังกำหนดอยู่ ไม่ว่าจะอารมณ์ที่กำลังกำหนดอยู่นั้นจะเป็นรูปหรือนามก็ตาม

ด้วยเหตุผลที่กล่าวมา ผู้ปฏิบัติจึงต้องกำหนดรูปรูปและนาม ในขณะปัจจุบันเสมอ เพื่อให้เข้าใจรูปและนาม และให้มีความชำนาญในรูปและนามเหมือนการอ่านหนังสือถ้าเราดูหนังสือบ่อย ๆ ก็มีความชำนาญเป็นนิสัย คือ ความคล่องแคล่ว พอเห็นตัวหนังสือ ก็รู้ว่า ตัวนี้อ่านอย่างไรและนามก็เช่นกันเมื่อเรากำหนดไปนาน ๆ จนชำนาญแล้ว พอมีอารมณ์มาประสพ หรือจิตประสพกับอารมณ์แล้ว ก็รู้ได้ทันทีว่า นี่คือรูป นี่คือนาม ต้องกำหนดให้ได้อย่างที่กล่าวมาจึงจะให้งานได้

3. ขณะกำหนดหรือดูรูปและนามต้องมีความรู้สึกตัวอย่างเสมอว่ากำลังดูรูปและนามอะไร

ผู้เจริญวิปัสสนาต้องมีรูปและนามรองรับความรู้สึกอยู่เสมอ คือ ความรู้สึกที่ปรากฏขณะทำกรรมฐานจะต้องมีรูปและนามเป็นตัวถูกรู้ จะเป็นรูปหรือนามอะไรก็ได้ ถ้าขณะใดมิได้กำหนดรูปและนาม แม้จะมีสติรู้อยู่ กำหนดอยู่ก็ตาม พึงทราบว่ ขณะนั้นจิตได้ตกออกจากทางวิปัสสนาไปแล้ว ต้องขกรูปและนามกลับขึ้นสู่ความรู้สึกใหม่ และโปรดเข้าใจด้วยว่า วิปัสสนาต้องมีรูปและนามเป็นอารมณ์อยู่เสมอ ความรู้สึกตัวนี้เรียกว่า สติสัมปชัญญะและคำว่า “รู้สึกตัว” ไม่ใช่ “การนึก” สองคำนี้มีความสำคัญมากสำหรับนักปฏิบัติที่จะต้องสำเนียงให้ดีกว่า ความรู้สึกกับการนึกนั้นต่างกันอย่างไร การนึกคือ การภาวนาหรือบริกรรมว่าพุทโธ ๆๆ อรหัง ๆๆ เป็นต้น หรือเช่นเรานึกถึงเรื่องราวที่ผ่านมาและเรื่องที่ยังไม่เกิดขึ้นจะเป็นความจริงหรือไม่เป็นความจริงก็ได้ ส่วนความรู้สึกนั้นเราประจักษ์ความจริงขณะนั้นซึ่งเป็นปัจจุบันแท้ความรู้สึกเราไม่ต้องนึกคือเรารู้สึกเอง เช่น การเห็น การได้ยิน เป็นต้น เมื่อรูปและเสียงผ่านมาราก็เห็นเราก็ดูได้ยินเอาเองโดยมิต้องนึก หรือในเวลาที่เรานั่งรับประทานอาหาร เรารู้สึกตัวว่า เวลานี้เรากำลังรับประทานอาหารอยู่เพราะลิ้มสัมผัสกับรสจึงเกิดความรู้สึกขึ้นโดยที่เราไม่ได้นึกเลย เป็นเพียงความรู้สึกอยู่ในอารมณ์นั้นๆ เท่านั้น ในวิปัสสนา ถ้าผู้ปฏิบัตินึกเอาเองย่อมจะไม่ได้อารมณ์ในปัจจุบันเพราะจิตที่กำหนดมัวไปนึกถึงอารมณ์ที่บัญญัติเสียจึงจับอยู่ที่อารมณ์ปัจจุบันเพราะเหตุนี้ ท่านจึงห้ามมิให้ผู้ปฏิบัตินึกเอา เช่น การนั่ง เราดูรูปนั่งอยู่ให้เรารู้สึกแต่เพียงว่ากำลังดูรูปนั่งอยู่เท่านั้น ถ้าเราไปนึกคือบริกรรมว่ารูปนั่ง ๆๆ แล้ว เราก็จะทิ้งความรู้สึกในท่าของรูปที่กำลังดูอยู่อันเป็นความรู้สึกปัจจุบันนั้นไป อันนี้ใช้

ไม่ได้สำหรับนักวิปัสสนา แต่เราทำเพื่อสมาธิได้เพราะสมาธิต้องการให้จิตอยู่ในอารมณ์อันเดียว คือ จิตจะได้สงบอยู่ที่เดียวไม่ย้ายไปไหน สำหรับวิปัสสนาแล้ว เราต้องการอารมณ์ที่เป็นปัจจุบันจริง ๆ คือ อารมณ์ที่กำลังรับความรู้สึกอยู่ในขณะนั้น

การดูอารมณ์ปัจจุบัน เช่นว่า นั่งอยู่ก็ให้รู้นั่งอยู่ เราจะต้องมีความรู้สึกตัวอยู่ในท่า นั่ง หรือรูปนั่ง (ตัวที่นี้หมายถึงผู้ดู) ว่า เวลานี้เรารู้นั่ง

การรู้นั่งนั้นดูอย่างไร คือดูท่าที่ นั่งและรู้อาการที่ นั่งนั้นว่าเป็นรูปนั่งมันเป็นรูปถ้าหากเรานึกอยู่ในใจว่ารูปนั่ง ๆ เป็นปริกรรม จิตก็ไปปรับอารมณ์ทางใจซึ่งเป็นอีกอารมณ์หนึ่งต่างหาก ธรรมชาติจะรับอารมณ์สองอย่างในเวลาเดียวกันไม่ได้เลย ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจเหตุผลสำคัญอันนี้ด้วย เพราะเหตุนี้ท่านจึงห้ามไม่ให้นึกเอา

เพราะเมื่อไปนึกอารมณ์นั้นแล้ว อารมณ์ที่รู้สึกในรูปนั่งนั้น ก็ถูกทิ้งไปเมื่อทิ้งไปก็ ไม่รู้ ว่า ท่านั่งนั้นคืออะไร เวลานั้นก็ไม่รู้สีกว่าเป็นรูปนั่ง ท่านั่งเป็นรูปก็ไม่ได้ดังนั้นความสำคัญว่า "เรา" นั่งก็ยังมีอยู่ด้วยเหตุนี้ ท่านจึงต้องให้มีความรู้สึกตัวอยู่เสมอในขณะที่รู้นั่งและนาม

4. ต้องระวังอย่าให้ความรู้สึกว่าการเกิดขึ้น

ผู้เจริญกัมมัฏฐานขณะกำหนดหรือกำลังดูรูปและนามอะไรอยู่ก็ตามถ้าเกิดความรู้สึกว่ากำหนดเพื่ออะไรหรือต้องการอะไร เช่น ต้องการเห็นรูปและนามเกิดและดับหรือต้องการให้ วิปัสสนาเกิดขึ้นและเดินเพื่อต้องการให้จิตสงบ เพราะมันฟังชานมากันกลุกขึ้นเดินเสียเป็นต้น ความรู้สึกเช่นนี้ผิดใช้ไม่ได้ในทางวิปัสสนา เพราะความต้องการนั้นเป็นอกิขณาน (โลกะ) ถ้าไม่เห็นหรือไม่ได้ตามที่ต้องการจะทำให้เกิดโทมนัสขึ้น (โทสะ)

การทำวิปัสสนาจะต้องพยายามขับไล่กิเลสที่สำคัญคือตัณหาและทิฏฐิ ความเห็นผิดเหล่านี้ให้ห่างออกไปก่อน จึงจะได้มองเห็นความจริงของสิ่งนั้น อุปมาเหมือนน้ำที่มีตะไคร่น้ำปิดอยู่ ถึงแม้ว่า น้ำนั้นจะใสสะอาดสามารถมองเห็นว่ามีอะไรอยู่ที่ก้นบ่อนั้นได้แต่อาศัยมีตะไคร่น้ำมาปิดบังเสียเราก็ไม่สามารถมองเห็นว่าก้นบ่อนั้นมีอะไรอยู่บ้าง เราไม่รู้ไม่ได้ถ้าเราอยากจะทำก็ควรแหวก ตะไคร่น้ำนั้นออกให้ห่างเสียก่อนเมื่อตะไคร่น้ำออกห่างแล้ว เราก็จะมองเห็นว่ามีอะไรอยู่ที่ก้นบ่อ

การทำวิปัสสนาก็เช่นเดียวกัน ในระหว่างที่กำหนดหรือพิจารณาอยู่นั้นถ้าหากว่า กิเลสคือตัณหาและทิฏฐิเข้าอาศัยความรู้สึกหรือเข้าอาศัยอารมณ์อันนั้นแล้วกิเลสเหล่านั้นจะปิดบังความจริงทันทีกิเลสเป็นเครื่องปิดบังปัญญาไม่ให้เข้าถึงความจริงในที่นั้นได้ เพราะความต้องการในอารมณ์นั้นมีอยู่ หรืออาศัยอยู่ในความรู้สึกนั้นแล้ว

ความรู้สึกของเราตามปกติเมื่อยังไม่ได้เข้าทำวิปัสสนา ไม่ว่าจะรู้สึกอย่างไรที่เกิดขึ้นในอารมณ์ตัณหาและทิฏฐิจะต้องไหลอาบเข้าไปในอารมณ์นั้นเสมออันนี้เป็นธรรมดาและเป็นของระวังอยากต้องสังเกตให้ดีและต้องเข้าใจจริง ๆ จึงจะรู้ว่าความรู้สึกของเราที่มีตัณหาและทิฏฐิเข้า



เลขที่บันทึก	449054
เลขที่	297.3122 ๑.1
วันที่	๗.๗.๕๕

สมควรยกหรือเปล่า เช่นว่าเราจะนั่งกรรมฐานความรู้สึกว่าต้องการนั่งสำหรับผู้ทำวิปัสสนาใช้ไม่ได้ แต่จะทำสมณะเพื่อสมาธิอย่างนี้ได้ เพราะสมาธิจำเป็นจะต้องนั่งกรรมฐานหรือจะลุกขึ้นเดินจงกรมเพื่อสมาธิอย่างนี้ได้แน่นอน

5. ไม่ให้กำหนดรูปและนามไปพร้อมกัน

ในขณะที่กำหนดรูปอยู่ก็ต้องกำหนดเฉพาะรูป ขณะที่กำหนดหรือดูนามอยู่ก็ต้องกำหนดเฉพาะนาม จะกำหนดทั้งรูปและนามพร้อมกันในขณะเดียวกันหรือในอารมณ์เดียวกันนั้นไม่ได้ ถ้าผู้ปฏิบัติไม่พิจารณาให้ดีก็มักจะกำหนดไปพร้อมกันเช่นในเวลาก้าวย่างไปก็หนดไปพร้อมกัน โดยนึกเอาว่ายังเป็นรูป รู้เป็นนาม นั่งเป็นรูป รู้เป็นนาม นอนเป็นรูป รู้เป็นนามอย่างนี้ เป็นต้น ขณะที่จิตคือนั้น แต่นึกว่าไปอย่างนี้เสมออันนี้ใช้ไม่ได้ เพราะใช้นึกเอาและที่ปบริกรรมว่านั่งเป็นรูป รู้เป็นนามก็ไม่ถูกเพราะขณะนั้นเราเอารูปเป็นกรรมฐานแล้วจะไปเอานามมาเป็นกรรมฐานอีกได้อย่างไร เพราะนามเป็นตัวทำวิปัสสนาคือตัวเพ่งรูปเป็นตัวกรรมฐานคือตัวถูกเพ่ง ฉะนั้นการที่จะไปรู้นามที่ทำวิปัสสนาอีกจึงรู้ไม่ได้และการเอานามที่ทำวิปัสสนามาเป็นกรรมฐานอีกก็เป็นไปไม่ได้ เพราะจะไม่ได้อารมณ์ปัจจุบันเลย เราจะต้องเลือกเอารูปเป็นตัวกรรมฐานหรือจะเลือกเอานามเป็นตัวกรรมฐานก็ให้เลือกเอาแต่อย่างเดียวหรือแล้วแต่โอกาสว่ารูปและนามอันไหนจะปรากฏชัดมากกว่ากัน

รูปกับนามจะกำหนดพร้อมกันไม่ได้คือกำหนดคราวเดียวสองอย่างไม่ได้ต้องกำหนดทีละอย่าง ธรรมดาว่าจิตรับอารมณ์ได้ครั้งละอย่างเดียวหรืออารมณ์เดียวเท่านั้น จิตเกิดขึ้นขณะหนึ่งหรือดวงหนึ่งก็อารมณ์เดียวเท่านั้น จะรับพร้อมกันสองอารมณ์ในเวลาเดียวกันไม่ได้เลย เช่น ดาเห็นรูป หูได้ยินเสียงจะเกิดพร้อมกันไม่ได้ซึ่งบางครั้งเราเข้าใจผิดว่าเกิดพร้อมกันอันที่จริงไม่ใช่ แต่ที่เราเข้าใจว่าพร้อมกันนั้นเพราะความรวดเร็วของจิตนั่นเองที่สามารถกลับไปกลับมาไม่ทันขาดระยะคือความรวดเร็วของจิตที่ไปเห็นทางตาแล้วกลับมาได้ยินทางหูอีกไม่ทันขาดระยะเหมือนเราเอารูปที่จุดไฟแล้วแกลงไปมาหรือทำเป็นวงไปวงมาไฟก็ไม่ขาดระยะเห็นเป็นเส้นติดไปหมด เพราะอะไรจึงขาดระยะ ความจริงรูปดอกเดียวไม่เป็นเส้นอย่างนั้น แต่อาศัยความเร็วที่เราแกลงนั่นเอง จึงทำให้ติดกันไม่ขาดระยะคือทำให้มองเห็นว่าติดต่อกันเรื่อย ๆ แต่ว่าคนละขณะ คนละคราวกันเป็นต้น

จิตที่รับอารมณ์ทางตาแล้วก็ดับไปแล้วก็ไปเกิดทางหูใหม่ จิตที่เกิดทางหูแล้วก็ดับไปแล้วมาเกิดทางตาใหม่ ซึ่งเกิดขึ้นเร็วมากจึงทำให้เรารู้สึกเหมือนกับว่ารับได้พร้อมกัน แต่ความจริงไม่ใช่ด้วยเหตุนี้ผู้ทำวิปัสสนาจึงถูกห้ามไม่ให้กำหนดรูปและนามไปพร้อมกัน

ถ้าจะให้กำหนดไปพร้อมกันว่า รูปนั่ง นามรู้ รูปวาง นามรู้ เป็นต้น เช่นนี้ กำหนดรูปและนาม บริกรรมรูปและนามไปเรื่อย ๆ พร้อมกันทำอย่างนี้ไม่เรียกว่ากำหนด เขาเรียกว่ากำหนด

เขาเรียกว่า บริกรรม เพราะใช้การนึกไปเรื่อย ๆ ว่ารูปนี้ นามนี้ แต่ในทำนองนั้นเขาไม่รู้เพราะจะรู้ไปพร้อมกันไม่ได้ ถ้ากำหนดไปพร้อมกันแล้ววิปัสสนาคือการเห็นความจริงจะไม่ปรากฏ ความจริงที่จะปรากฏนั้นต้องเห็นจิตที่ตั้งอยู่ในอารมณ์นั่นเองดับไป และจิตที่รับอารมณ์ใหม่นี้เป็นคนละดวง ดวงเก่าที่ดับไปแล้วไม่ได้เนื่องมาถึงจิตดวงใหม่นี้ เมื่อรู้อย่างนี้จึงชื่อว่าเห็นไตรลักษณ์คือการเกิดและการดับไปของรูปและนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา²¹

สำหรับคนธรรมดาสามัญโดยมากท่านให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปนี้หยายกว่า นาม นามละเอียดมากและรูปก็ช้ากว่า หนักกว่า นามนั้นเบา และเกิดขึ้นรวดเร็วมาก ฉะนั้นท่านจึงให้กำหนดรูปก่อน เมื่อเห็นรูปชัดเจนแล้วก็เห็นนามเองคือนามจะปรากฏให้เห็นเอง

2.4.5 นิเวศน์ 5

จิตปกติของเราทุกคนนั้น เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ ยังไม่มีกิเลสที่เป็นอาคันตุกะจรเข้ามาครอบงำ จึงเป็นจิตที่ผ่องใส จิตประภัสสร เรียกว่า กว้างจิต ๆ คือจิตที่ยังไม่ขุ่นมัว ได้แก่จิตของบุคคลที่กำลังหลับสนิทเป็นต้น ไม่มีกิเลสอะไรเข้ามาเกือกก้าวในขณะนั้น แต่เพราะกิเลสที่จรเข้ามาทำให้จิตมัวหมอง กิเลสที่จรมานั้นเราเรียกว่า นิเวศน์ ๆ หมายถึงตัวที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี จิตของเรานั้นถ้าถูกกิเลสนิเวศน์อย่างใดอย่างหนึ่งเข้ามากั้นไว้แล้ว ก็จะถึงความดีที่ตั้งปรารถนาไว้ ถึงความสงบหรือ ถึงความสุขไม่ได้ ไม่สามารถจะเห็นอรรถเห็นธรรมได้เลย²²

นิเวศน์ คือ สิ่งที่ปิดกั้นจิตใจคนไว้ไม่ให้บรรลุคุณงามความดี นิเวศน์เป็นสนิมใจและเป็นตัวกิเลสสำคัญที่คอยกั้นคุณงามความดีไม่ให้เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติ เมื่อท่านผู้ใดมาทำให้จิตสงบระงับลงเป็นสมาธิขั้นสมถกรรมฐาน สามารถขับไล่นิเวศน์ให้ไปจากจิตของคนชั่วขณะหนึ่ง ๆ ได้เป็นโอกาสที่เราจะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยไม่มีสิ่งใดมารบกวน อุปสรรคของการปฏิบัติกรรมฐานที่เป็นตัวสำคัญท่านเรียกว่า นิเวศน์ มี 5 ประการ²³

ขออธิบายนิเวศน์ 5 ประการพอสังเขป ดังนี้

1. กามฉันทะ หมายถึง ความพอใจรักใคร่ในกามคุณทั้งห้ามี รูป เสียง กลิ่น รส และการสัมผัสทางกาย กามคุณเหล่านี้เป็นกิเลสที่ทำให้จิตปรารถนาความสุขหรือทำให้จิตเหนียวนี้ถึงเรื่องที่น่าใคร่ น่าพอใจ ซึ่งคนได้ประสบมาแล้ว จึงเป็นเหตุให้จิตเกิดความหงุดหงิดงุ่นง่านขึ้นมา จิตจึง

²¹ ส. พ. 18/1/1, ช.ธ. 25/30/51.

²² พระราชวิสุทธิกวี (พิจิตร จูติคุณ โฉม), บทอภิมรรณฐาน, (กรุงเทพฯ ฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2534), หน้า 72.

²³ อ.จ. ปญจก. 22/51/72.

ไม่ต้องการที่จะปฏิบัติภาวนาอีกต่อไป เพราะจิตทราบคิดว่าถ้าทำลงไปแล้วความ เหน็ดเหนื่อยต่าง ๆ **อันมี** อันนี้เป็นลักษณะของกามฉันทะที่เกิดขึ้นมารบกวนจิตใจขณะที่เรากำลังนั่งภาวนา

2. พยาบาท หมายถึง จิตที่เหนียวหนักไปด้วยความอาฆาต ผูกใจเจ็บ คิดปองร้ายผู้อื่นอยู่ **เสมอ** ที่ทำให้คนไม่พอใจ กิเลสชนิดนี้เกิดขึ้นแล้วทำให้จิตกระวนกระวายไม่สามารถสงบลงได้

3. ถีนมิตฺตะ หมายถึง สภาพจิตที่ถูกอาการง่วงเหงาหาวนอน เชื่องซึม หงอยเหงา หดหู่ **เจ้าครอบงำ** ทำให้จิตเกิดความเบื่อหน่าย ท้อถ้อยในชีวิต จึงเป็นจิตที่ไม่เหมาะแก่การเจริญวิปัสสนา

4. อุทฺธัจจกุกฺกัจจะ หมายถึง สภาพของจิตที่มีความคิดสับสนวุ่นวาย ชัดสายไปมาหา **ทิศทางที่แน่นอน**ไม่ได้ จึงทำให้บางครั้งเกิดอาการหงุดหงิดขึ้นมาภายใน ไม่พอใจในอารมณ์ที่ **สนทน**อยู่นั้น ก็เกิดความรำคาญและอยากที่จะระบายความรู้สึกเหล่านั้นออกมา สภาพจิตเช่นนี้จึง **ไม่เหมาะ**แก่การปฏิบัติวิปัสสนา

5. วิจิกิจฉา หมายถึง สภาพจิตที่มีความลังเลสงสัย ไม่แน่ใจ กับสิ่งที่ตนประสบอยู่นั้น **ว่า** อะไรจริงหรือไม่จริง ถูกหรือผิด ดีหรือไม่ดี มีความสับสนในด้านจิตใจ บางครั้งอาจจะเคลือบ **แคลงสงสัย**ในพระพุทธรูปเจ้า ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในไตรสิกขา คือศีล สมาธิ ปัญญา ในเรื่อง **ชีวิตที่เป็นอดีต** อนาคต ทั้งอดีตทั้งอนาคต ในกฎของเหตุผลคือหลักปฏิจางสมุปบาท สภาพจิตที่ **ประกอบด้วย**ความสงสัยเหล่านี้ เป็นจิตที่ไม่เหมาะแก่การเจริญวิปัสสนาเช่นกัน

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงแสดงอุปมาจิตที่ถูกนิรณัน 5 ครอบงำไว้ว่าเป็นเหมือนน้ำที่มี **ลักษณะ**ต่าง ๆ กัน ดังนี้

กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ 5 ประการ เหมือนน้ำที่ถูกผสมด้วยสีต่าง ๆ

พยาบาท จิตที่ปองร้ายผู้อื่นเหมือนน้ำดื่มที่กำลังเคียดพล่าน

ถีนมิตฺตะ ความที่จิตหดหู่และเคลิบเคลิ้มเหมือนน้ำที่ถูกปกคลุมด้วยสาหร่ายและจอก

แทน

อุทฺธัจจกุกฺกัจจะ ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจเหมือนน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น

วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย เหมือนน้ำที่ขุ่นด้วยโคลนตมและตั้งอยู่ในที่มืด

ดังนั้น เมื่อบุรุษหรือสตรีผู้มีความประสัจจะส่งดูเงาใบหน้าของตนในภาชนะบรรจุ **น้ำ**ดังกล่าวนั้น หากเห็นใบหน้าตามความเป็นจริงไม่ ฉนใด ผู้มีความจิตที่มีนิรณัน 5 ประการ แม้แต่ **อย่าง**ใดอย่างหนึ่งเข้าครอบงำแล้ว ก็หารู้แจ้งคุณธรรมตามความเป็นจริงไม่ ฉนนัน²⁴

วัตถุประสงค์ของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ก็เพื่อหาอุปายหรือสร้างพลังจิตให้ต่อ **ด้าน**กระแสนของความชั่วที่มาปิดกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี คือนิรณัน 5 ซึ่งเป็นตัวกิเลสที่สำคัญ คอย

²⁴ อง.ปญจก. 22/193/267.

กันความดีงามไม่ให้เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ เพราะนักปฏิบัติท่านใดที่สามารถทำให้จิตสงบลงเป็นสมาธิ
 จันสมณะและสามารถขับไล่นิวรณ์ 5 ให้หายไปจากจิตของตนได้ชั่วขณะหนึ่ง ๆ เป็นโอกาสที่
 ผู้ปฏิบัติจะได้บำเพ็ญเพียรภาวนาโดยปราศจากสิ่งใด ๆ มารบกวนจิตในขณะที่ปฏิบัติ กามฉันทะ
 ได้แก่ จิตที่พอใจรักใคร่ในรูป เสียง กลิ่น รส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจจะเฝื่อนความสุขอันเกิดจากการ
 สัมผัสอารมณ์ที่ขบใจ พอเริ่มต้นที่จะทำความเพียรภาวนา ใจก็ต้องการความสุข ทำให้เกิดความ
 หงุดหงิด รำคาญใจขึ้นมาทันที ความเกียจคร้านก็จะแทรกขึ้นมา ใจที่เฝื่อนสุขเป็นใจไม่ยอมเสียสละ
 ความสุขที่ใจกำลังปรุงแต่งอยู่ เพื่อบำเพ็ญข้อวัตรปฏิบัติให้บรรลุคุณงามความดี ถ้าผู้ปฏิบัติยังฝืน
 ปฏิบัติต่อไปจะทำให้เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ปวดขาแข็งปวดสันหลัง หรืออยากจะไปพักผ่อนตาม
 ความสบายแห่งจิต อันนี้เป็นลักษณะของกามฉันทะที่แทรกขึ้นมาในจิตแล้วพยายามรบกวนผู้
 ปฏิบัติให้ถอยออกจากความเพียรหรือทำให้เลิกจากการบำเพ็ญภาวนาไปเลยก็มี

2.4.6 การเดินจงกรม

การเดินจงกรมนั้น มีการกล่าวถึงในพระสูตรมากมายหลายแห่ง และในหลายแห่งนั้น
 ดูเหมือนจะหมายถึงการเดินออกกำลังเป็นหลัก หรือเป็นการเดินพักขา หรือว่าเป็นการเปลี่ยน
 อิริยาบถจากการนั่งนาน ๆ มาเป็นการเดิน และอีกวิธีหนึ่งก็คือการสร้างสมาธิเพียรให้เกิดขึ้น เพื่อจะ
 ให้สมคูลกับสมาธิที่เกิดจากการนั่งก็มีหลักฐาน แต่ในส่วนของ การปฏิบัติธรรม ก็มีได้บอก
 รายละเอียดไว้ว่ามีวิธีปฏิบัติในการเดินจงกรมกันอย่างไร เข้าใจว่าในสมัยพุทธกาลและในสมัยที่มี
 การจาริกกัมภีร์พระบาลีและอรรถกถา คงเป็นข้อปฏิบัติที่รู้วิธีกันอย่างซาบซึ้งดีอยู่แล้ว ท่านจึงไม่
 กล่าวถึงรายละเอียด แต่บังเอิญท่านได้นำมากล่าวเปรียบเทียบไว้โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค
 ด้วยความประสงค์อย่างอื่นโดยแบ่งส่วนการก้าวเท้าออกไว้ 6 ส่วน หรือ 6 ระยะ ไว้ดังนี้

“ตโต เอกปวทวาริ อุตฺตรณ อติหรณ วิติหรณ โวสสชฺชน สนฺนิกฺเขปน สนฺนิรุมภณ
 วสน ฉ โภฏฐา กโรติ” แปลว่า ครั้นแล้วกระทำการแบ่งก้าวเท้าก้าวหนึ่งออกเป็น 6 ส่วน คือ
 อุตฺตรณะ อติหรณะ วิติหรณะ โวสสชฺชนะ สันนิกฺเขปนนะ และสนฺนิรุมภณะ แล้วท่านได้อธิบาย
 ความหมายของแต่ละส่วนไว้ดังนี้

1. อุตฺตรณัง นาม ปาทิสสะ ภูมิโต อุกฺขิปนัง - ยกเท้าขึ้นจากพื้นเรียกว่า อุตฺตรณะ (ยก)
2. อติหรณัง นาม ปฺรโต หรณัง - ยื่นเท้าไปข้างหน้า เรียกว่า อติหรณัง (ย่าง)
3. วิติหรณัง นาม ขาณู กัณฏกะ ทีฤชาคิอาทีสุ กิญฺจิวเท ทิสวา ฮิตฺโต จิตฺตจ ปาทสฺถฺยจรณัง
 - เมื่อเห็นคอเห็นหนามหรือเห็นทิวเขาติดเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก้าวเท้าไปข้างโน้น และข้าง
 นี้ เรียกว่า วิติหรณะ (ย้าย หรือยั้ง)
4. โวสสชฺชนัง นาม โอรุปนัง - หย่อนเท้าลงต่ำ เรียกว่า โวสสชฺชนะ (ลง)

5. สันนิทเชปนัง นาม ปฐวีตล รูปนัง - วางเท้าลงบนพื้นดินเรียกว่า สันนิทเชปนะ (เหยียบ)

6. สันนิรุมภนัง นาม ปุณ ปาทุทธรณกาลเ ปาทัสสะ ปฐุวียา สัทธิง อภินิปีพนัง - กดเท้าข้างหนึ่งลงกับพื้นในเวลาจะยกเท้าอีกข้างหนึ่งขึ้น เรียกว่า สันนิรุมภนะ (กด)

ตามปกติ คนเราโดยทั่วไป จะเดินช้าหรือเดินเร็วก็ตาม ย่อมย่างก้าวเดินไปตามระยะหรือ จังหวะ ดังกล่าวแล้วข้างต้น แต่ยังไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่า ก้าวหนึ่ง ๆ มีกี่ระยะหรือกี่จังหวะ และในการก้าวอย่าง ก็ยังไม่มีใครกำหนดซ้าย - ขวา เว้นจากการฝึกเดินแถวของทหารซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่ง ต่างจากความมุ่งหมายในการปฏิบัติธรรม

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระวิปัสสนาอาจารย์ทั้งหลายท่านได้นำเอาระยะหรือ จังหวะมาแบ่งแยกเป็นขั้นตอน สอนพวกโยคีผู้เริ่มฝึกปฏิบัติให้รู้จักใช้ในการเดินจงกรม เพื่อ วัตถุประสงค์ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะ หรือเป็นจังหวะเริ่ม ตั้งแต่การฝึกเดินจงกรม 1 ระยะ ไปก่อนแล้วจึงเดินจงกรม 2 ระยะ, 3 ระยะ, 4 ระยะ, 5 ระยะ, และ 6 ระยะ สันนิษฐานว่า ท่านคงจะอนุโลมตามการแบ่งก้าวหนึ่ง ๆ ออกเป็น 6 ส่วน เช่น กล่าวไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยพระวิปัสสนาจารย์ได้กำหนดแบ่งไว้เพื่อความสะดวกในการปฏิบัติเป็นขั้น ๆ ดังนี้

จงกรม 1 ระยะ

ซ้ายย่างอยู่ - ขว้าย่างอยู่

จงกรม 2 ระยะ

ยกอยู่ - เหยียบอยู่

จงกรม 3 ระยะ

ยกอยู่ - ย่างอยู่ - เหยียบอยู่

จงกรม 4 ระยะ

ยกช่นอยู่ - ยกอยู่ - ย่างอยู่ - เหยียบอยู่

จงกรม 5 ระยะ

ยกช่นอยู่ - ยกอยู่ - ย่างอยู่ - ลงอยู่ - คุกอยู่

จงกรม 6 ระยะ

ยกช่นอยู่ - ยกอยู่ - ย่างอยู่ - ลงอยู่ - คุกอยู่ - กคอยู่

การเดินจงกรม และการกำหนดให้รู้ตัวอยู่เสมอ นั้น เป็นการฝึกหัดปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐานในหมวดอิริยาปถปีพพะ ที่ว่า การกำหนดการเดิน การขึ้น การนั่ง การนอน ดังที่ พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

"ปณ จปริ ภิกขเว ภิกขุ คจฺจนฺโต วา "คจฺจามิदि" ปชานาติ,
 ดูกรภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุเมื่อเราเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่าเราเดินอยู่,

ฐิตินโน วา "ฐิตินโนมฺหิตติ" ปชานาติ, เมื่อเรายืน ก็รู้ชัดว่าเรายืนอยู่,
 นิสินโน วา "นิสินโนมฺหิตติ" ปชานาติ, เมื่อเรานั่ง ก็รู้ชัดว่าเรานั่งอยู่,
 สยาโน วา "สยาโนมฺหิตติ" ปชานาติ, เมื่อเรานอน ก็รู้ชัดว่าเรานอนอยู่,²⁵

อนึ่ง เมื่อภิกษุเดินจงกรมไปและขึ้นและกลับ พร้อมกับกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ และเป็น
 การเท่ากับว่า ท่านได้เจริญสติปัฏฐานตามพระพุทธคำรัส ในหมวดสติสัมปชัญญะปีพพะที่ว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อีกข้อหนึ่ง ภิกษุข่มทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ในการถอย
 หลัง ในการแล ในการเหลียว ในการก้าวเข้า ในการเหยียดออก ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตรและจีวร
 ในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะ ข่มทำความรู้สึกตัวในการ
 เดิน การขึ้น การนั่ง การหลับ การพูด การนิ่ง ดังพรรณนามาจะนี้ ภิกษุข่มพิจารณาเห็นภายใน
 ภายในภายนอก บ้าง พิจารณาเห็นภายในภายในภายนอก บ้าง พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอก
 บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเกิดขึ้นในภายใน บ้าง พิจารณาเห็นธรรมคือความเสื่อมในภายใน บ้าง
 พิจารณาเห็นธรรมคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมในภายใน บ้าง ข่มอยู่ อีกอย่างหนึ่ง สติของเราที่
 ตั้งมั่นอยู่ว่า ภายในอยู่ ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิ
 ไม่อาศัยแล้วและไม่ถือมั่นอะไรๆ ในโลก ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็น
 ภายในภายในอยู่"²⁶

2.4.7 การเดินจงกรมเป็นการช่วยปรับอินทรีย์ 5 ให้เสมอกัน

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้คตินั้น สิ่งที่สำคัญที่โยคีจะต้องปฏิบัติอีกอย่างหนึ่ง คือ
 การปรับอินทรีย์ 5 ให้เสมอกัน อินทรีย์ 5 คือ

1. สัทธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการทำให้เกิดความเชื่อ ความเลื่อมใสในการปฏิบัติ
 วิปัสสนา
2. วิริยินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการทำให้เกิดความเพียรพยายามปฏิบัติไม่ทอด้อย
3. สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการทำให้เกิดความระลึกได้ในขณะกำหนดทำให้เป็น
 อารมณ์ปัจจุบัน ไม่เผลอสติ
4. สมานินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการทำให้เกิดอารมณ์ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวด้วย
 อำนาจของเอกกตาเจตสิก ซึ่งเกิดพร้อมกับจิตทุกดวง

²⁵ที่.พ. 10/275/290.

²⁶ที่.พ. 10/276/291.

5. ปัญญาทริย ความเป็นใหญ่ของปัญญา ที่ทำให้เกิดความรู้ทั่วไปตามความเป็นจริง แห่งสภาวะธรรมทั้งที่เป็นโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม

ธรรมทั้ง 5 เหล่านี้เป็นกำลังใหญ่ที่จะอุดหนุนให้การปฏิบัติธรรมและการงานทั้งหลาย ใต้บรรลุสำเร็จด้วยดี เรียกอีกอย่างหนึ่ง พลธรรม คือ ธรรมที่มีกำลังสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน ในการปฏิบัติแต่ละครั้งต้องอาศัยธรรมทั้ง 5 เหล่านี้ แต่โดยที่ผู้ปฏิบัติจะต้องปรับอินทรีย์ ให้เสมอกัน ดังนี้ คือ

สัทธา ความเชื่อในสิ่งต่าง ๆ ต้องให้ประกอบด้วยปัญญา จึงจะทำให้ปฏิบัติได้ผลดีไม่ เรือแบบงมงาย

วิริยะ ความเพียร ความพยายามปฏิบัติไม่ทอดย ถ้ามีมากจะทำให้จิตคิดฟุ้งซ่าน ต้องมี สมာธิมาเป็นผู้กำกับให้จิตใจตั้งมั่นไม่ให้ตกลงไปในความไม่พอใจ มีกามฉันทะเป็นต้น และธรรม อื่น ๆ ซึ่งมีโชอารมณ์ของวิปัสสนา และถ้ามีสมาธิมากไปก็จะทำให้ห้วงนอนหรือนอนหลับหรืออยู่ แบบเฉย ๆ ไป ความรู้สึกตัวจะหมดไปต้องพยายามลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้เกิดความเพียร วิริยะกับ สมာธิมีความสำคัญมากจึงต้องพยายามปรับให้ความสัมพันธ์ คือ ต้องให้เสมอกัน ในอินทรีย์ทั้ง 5 นั้น ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ สติ ความรู้สึกในเวลาก่อนทำ พูด คิด สติยังมีมากเท่าไรก็ยังมีผลดีเท่า นั้น ดังบาลีรับรองว่า สติสพฺพุตฺต ปตฺถิยา สติจํปรารธนาในที่ตั้งปวง”²⁷ ดังนี้

การปฏิบัติวิปัสสนานั้น สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตบริสุทธิ์เป็นขั้น ๆ ไป ซึ่งทาง พระพุทธศาสนาเรียกว่า “การบรรลุธรรมผล” เช่น การบรรลุธรรมขั้นแรก เรียกว่า พระโสดาบัน ขั้นที่สอง พระสกทาคามี ขั้นที่สาม พระอนาคามี และขั้นสุดท้าย พระอรหันต์ ซึ่งเป็นขั้นที่มี จิตบริสุทธิ์สิ้นเชิง คือจิตปราศจากกิเลส ความโลภ โกรธ หลง ทั้งหมดแล้ว รวมเรียกว่า “พระอริยมุคคผล” คือ บุคคลผู้ประเสริฐ หรือเป็นผู้มีจิตใจบริสุทธิ์เหนือปวงชนคนสามัญ

2.4.8 ประโยชน์ของการเดินจงกรม

ในสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทุกแห่งจะต้องทำสถานที่ไว้สำหรับเดินจงกรม หรือ อาจะสร้างขึ้นไว้พร้อมกันกับการสร้างกุฏิกัมมัฏฐานก็มี ทั้งนี้เพื่อบูชาให้นักปฏิบัติทั้งหลาย ได้ เปล่งสมาธิญาณและเพื่อฝึกจิตเป็นสำคัญ

ตามหลักฐานที่กล่าวมาข้างต้นพอจะชี้ให้เห็นว่า การพัฒนาจิตทางพระพุทธศาสนานั้น ให้ความสำคัญแก่การเดินจงกรมมากน้อยเพียงไร เพราะเหตุนี้ พระพุทธเจ้าจึงได้ตรัสอานิสงส์หรือ ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการเดินจงกรมไว้ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต ว่ามี 5 ประการ คือ

²⁷ว.ว. 1/71.

1. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
2. เป็นผู้มีความอดทนต่อการทำความเพียร (เช่น เคยนั่งสมาธิได้ 1 ชั่วโมง ก็สามารถนั่งได้เพิ่มเป็น 2 ชั่วโมง)
3. เป็นผู้ที่มีอาหารน้อย (มีสุขภาพดี ภายและจิตใจดี)
4. อาหารที่บริโภคเข้าไปแล้วย่อยง่ายขึ้น
5. สมาธิที่ได้จากการเดินทางจงกรมข้อมตั้งอยู่ได้นาน²⁸

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น เบื้องต้นผู้เจริญพึงศึกษาให้รู้ให้เข้าใจเกี่ยวกับสกลกายของพวกเราเสียก่อนและสิ่งเหล่านั้นคือ ธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ธรรมที่เป็นรากง่าเป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนา ธรรมที่เป็นตัววิปัสสนา

2.5 ธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นอุบายเรื่องปัญญา เพื่อขจัดเสียซึ่งความมืด คือ โมหะ แล้วเกิดปัญญาเห็นแจ้งตามสภาวะที่เป็นจริง ถ้าการบำเพ็ญนั้นมีบารมีแก่กล้าขึ้นจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานในปัจจุบันนี้ก็ได้ ก่อนอื่นโยคีผู้ปฏิบัติทุกคนควรศึกษาธรรมอันเป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน ก่อนที่จะลงมือปฏิบัติ เพราะธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิตที่ผู้ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่าง ๆ จึงจะสามารถให้เกิดปัญญาและผ่านญาณไปได้ ซึ่งท่านได้จัดแบ่งไว้ 6 หมวด รวมเป็นธรรมทั้งหมด 73 ข้อ คือธรรมทั้งที่เป็นอุปาทินนสังขารและธรรมที่เป็นอนุปาทินนสังขาร²⁹

อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน หมายถึง สิ่งที่กำหนดพิจารณา ได้แก่ รูปธรรมนามธรรมนั่นเอง สิ่งต่างๆ ที่มีอยู่ในโลกใบนี้ทั้งหมดรวมลงเป็น 2 เท่านั้น คือ รูปกับนาม สิ่งที่อยู่ในวิสัยของตาเห็นได้ หูได้ยิน จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายสัมผัสได้ เรียกว่ารูป สิ่งที่อยู่ในวิสัยของใจ ได้แก่ ธรรมารมณ์ที่เกิดกับใจหรือเรื่องต่างๆ ที่ทำใจรับรู้ เรียกว่านาม โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างที่มีอยู่ในโลกนี้ล้วนเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ทั้งหมด เพียงแต่ทำให้เรามองเห็นสิ่งเหล่านั้นที่มาปรากฏแก่เราด้วยปัญญา คือ ให้เห็นสิ่งนั้นๆ ตามสภาวะที่เป็นจริง ได้แก่ ให้เห็นความจริงของมัน ไม่ใช่เห็นตามที่มันปรากฏเป็นมายาหลอกลวงเราให้หลงคิด เช่น การมองดูรูปทั้งหลายว่าสวยงาม แต่ถ้าเห็นด้วยสายตาคือปัญญา ก็จะเห็นรูปนั้นๆ เป็นเพียงธาตุ 4 (ดิน น้ำ ลม ไฟ) มารวมกันเท่านั้น มันประคิษฐ์ตกแต่งด้วยศิลปวิทยาดีแล้ว จึงปรากฏออกมาอย่างนั้น และสิ่งนั้น

²⁸ อจ. ปญจก. 22/29/32.

²⁹ อภิ. ตี. 34/779/305.

ไม่เที่ยง คือคงอยู่ตามสภาพเดิมไม่ได้ต้องมีการเปลี่ยนแปลงเป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นด้วยเหตุปัจจัย ทั้งภายในและภายนอกให้มันทรุดโทรมลงไปตามกาลเวลาอยู่เสมอ เป็นอนัตตา ไม่มีตัวตน คือเราจะบังคับบัญชามันไม่ได้ว่าจงเป็นอย่างนี้ จงอย่าเป็นอย่างนั้น ไม่ได้เลย มันยอมดำเนินไปตามเหตุปัจจัยปรุงแต่ง การมองเห็นสิ่งต่างๆ โดยไตรลักษณ์อย่างนี้เป็นวิปัสสนาปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากทุกข์ได้ ดังพระพุทธเจ้าดำรัสว่า “สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ การไม่ต้องมีสังขารเหล่านั้น (คือการไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีก) เป็นสุข (พ้นทุกข์ได้)”³⁰

ธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ท่านแบ่งไว้ 6 หมวด คือ ชั้น 5 อายตนะ 12 ธาตุ 18 อินทรีย์ 22 อริยสัจ 4 ปฏิจจสมุปบาท 12 รวมเป็นธรรมทั้งหมด 73 ข้อ ได้แก่ ธรรมทั้งที่เป็นอุปาทินนสังขารและธรรมที่เป็นอนุปาทินนสังขาร ดังนี้

หมวดที่ 1 ชั้น 5 คือ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 2 ฝ่าย คือ

ฝ่ายรูปธรรม ได้แก่ รูปชั้น

ฝ่ายนามธรรม ได้แก่ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น

รูปชั้น ได้แก่ กอรูป เช่น ร่างกาย พุทธิกรรมและคุณสมบัติต่างๆ ของส่วนที่เป็นร่างกาย, ส่วนประกอบฝ่ายรูปธรรมทั้งหมด, สิ่งที่เป็นร่างพร้อมทั้งคุณและอาการ ซึ่งสามารถแบ่งออกได้ 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. อุปาทินนรูป คือ รูปที่กรรมยึดครอง หรือเกาะกุม ได้แก่ รูปที่เกิดจากกรรมหรือรูปที่มีการเคลื่อนไหวได้ เช่น มนุษย์

2. อนุปาทินนรูป คือ รูปที่กรรมไม่ยึดครอง หรือเกาะกุม ได้แก่ รูปที่เกิดจากกรรมหรือรูปที่มีการเคลื่อนไหวไม่ได้ เช่น ภูเขา ดินไม้ เป็นต้น³¹

ชั้น 5 หรือเบญจชั้น หมายถึง กอแห่งรูปธรรมและนามธรรม ที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติเรียกว่า สัตว์, บุคคล, ตัวตน, เรา, เขา เป็นต้น

ในพระพุทธศาสนาแสดงความหมายของอริยสัจ 4 ซึ่งเป็นธรรมที่ประมวลใจความทั้งหมดของพุทธศาสนา มีข้อความที่น่าสังเกตเป็นพิเศษเกี่ยวกับชั้น 5 ซึ่งปรากฏอยู่ในข้อที่ 1 คือว่าด้วยทุกข์ในอริยสัจจ์ ตอนต้นพระพุทธองค์ทรงแสดงความหมายของทุกข์ด้วยวิธียกตัวอย่างเหตุการณ์ต่างๆ ที่มองเห็นได้ง่าย และมีอยู่เป็นสามัญในชีวิตของบุคคลขึ้นมาแสดงว่าเป็นความทุกข์แต่ละอย่างๆ ไป แต่ตอนสุดท้ายพระพุทธองค์ทรงตรัสสรุปลงเป็นข้อเดียวว่า อุปาทินนชั้น 5 เป็นตัวทุกข์ ดังพุทธพจน์ว่า

³⁰ ส.นิ. 16/461/228.

³¹ อภิ. ส. 34/779/305.

“ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงขันธ 5 และอุปาทานขันธ 5 เธอทั้งหลายจงฟัง ขันธ 5 เป็น
 ไฉน? รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันใดอันหนึ่งทั้งที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม ละเอียดก็ตาม ทรมาก็ตาม ประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม เหล่านี้
 เรียกว่า “ขันธ”...

อุปาทานขันธ 5 เป็นไฉน? รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อันใดอันหนึ่งที่เป็น
 อดีต อนาคต ปัจจุบัน ภายในก็ตาม ภายนอกก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม ทรมาก็ตาม
 ประณีตก็ตาม ไกลหรือใกล้ก็ตาม ที่ประกอบด้วยอาสวะ เป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน....เหล่านี้ เรียกว่า
 “อุปาทานขันธ 5...”³²

ภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงธรรมทั้งหลายซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทานและตัวอุปาทาน เธอ
 ทั้งหลายจงฟัง ...รูป...เวทนา...สัญญา...สังขาร...วิญญาณ คือธรรมอันเป็นที่ตั้งแห่งอุปาทาน
 จันทราคะ (ความชอบใจจนคิดหรือความอยากอย่างรุนแรงจนยึดติด) ในรูป....เวทนา...สัญญา...
 สังขาร...วิญญาณนั้น คือ อุปาทานใน (สิ่ง) นั้นๆ³³

หมวดที่ 2 อายุขณะ 12 (ที่เชื่อมต่อระหว่างอายุนะภายในกับอายุนะภายนอก) คือ

อายุนะภายใน 6 คือ³⁴

อายุนะภายนอก 6 คือ³⁵

จักขุอายุนะ อายุขณะคือตา

รูปอายุนะ อายุขณะคือรูป

โสตอายุนะ อายุขณะคือหู

สัททายุนะ อายุขณะคือเสียง

มานายุนะ อายุขณะคือจมูก

คันธทายุนะ อายุขณะคือกลิ่น

ชีวนายุนะ อายุขณะคือลิ้น

รสทายุนะ อายุขณะคือรส

กายายุนะ อายุขณะคือกาย

โกฎฐัพพายุนะ อายุขณะคือสัมผัสทางกาย

มณายุนะ อายุขณะคือใจ

ธัมมทายุนะ อายุขณะคืออารมณ์ที่เกิดกับใจ

หมวดที่ 3 ธาตุ 18 (สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ๆ) ธาตุในทางพระพุทธศาสนา
 หมายถึง ธาตุในทางธรรมซึ่งเกิดขึ้นได้จากการประจวบ หรือการกระทบกันระหว่างอายุนะภายใน
 6 กับอายุนะภายนอก 6 และวิญญาณ 6 รวมแล้วเป็นธาตุ 18³⁶ ดังนี้

³² ส.ข. 17/95-96/51-52.

³³ ส.ข. 17/309/177.

³⁴ อภิ. วิภังค. 35/99/85.

³⁵ ม. อุป. 14/620/400 ; อภิ. วิ. 35/99/85.

³⁶ รัฐวณฺโณ ภิกษุ, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2535).

ธาตุรับ 6 คือ

จักขุธาตุ	ธาตุคือประสาทตา
โสตธาตุ	ธาตุคือประสาทหู
ฆานธาตุ	ธาตุคือประสาทจมูก
ชีวหาธาตุ	ธาตุคือประสาทลิ้น
กายธาตุ	ธาตุคือประสาทกาย
มโนธาตุ	ธาตุคือใจ

ธาตุกระทบ 6 คือ

รูปธาตุ	ธาตุคือรูป
สัทธาธาตุ	ธาตุคือเสียง
คันธธาตุ	ธาตุคือกลิ่น
รสธาตุ	ธาตุคือรส
โผฏฐัพพธาตุ	ธาตุคือสัมผัสทางกาย
ธัมมธาตุ	ธาตุคืออารมณ์ที่เกิดกับใจ

ธาตุรู้ 6 คือ

จักขุวิญญาณธาตุ	ธาตุคือวิญญาณทางตา
โสตวิญญาณธาตุ	ธาตุคือวิญญาณทางหู
ฆานวิญญาณธาตุ	ธาตุคือวิญญาณทางจมูก
ชีวหาวิญญาณธาตุ	ธาตุคือวิญญาณทางลิ้น
กายวิญญาณธาตุ	ธาตุคือวิญญาณทางกาย
มโนวิญญาณธาตุ	ธาตุคือวิญญาณทางใจ ³⁷

ธาตุ 18 นี้ เป็นคำเรียกสภาวะที่ไม่มีชีวิต (นิรชีพ) พระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องธาตุ ก็เพื่อหวังถอนชีวิตสัญญา คือความสำคัญว่า มีชีวิตจากโลกียธาตุทั้งหลาย อันสัตว์ทั้งหลายยึดถือไว้ คุงการะ(ของหนัก) อันชนทั้งหลายชนไป แยกหายไปอยู่ (ในสังสารทุกข์)³⁸ และธาตุทั้งหมดนี้ เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้วมีเพียง 2 อย่าง คือ รูปกับนาม หรือจะเรียกว่า รูปธาตุ กับนามธาตุก็ไม่ผิด

หมวดที่ 4 อินทรีย์ 22 (ความเป็นใหญ่) คือ

1. จักขุนทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางตา
2. โสตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางหู
3. ฆานินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางจมูก
4. ชิวหินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางลิ้น
5. กายินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางกาย
6. มนินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางใจ
7. อิตถินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความเป็นหญิง

³⁷ที. มหา 10/ 278/329. อภ. วิภังค. 35/114/101.

³⁸เจริญ สุวรรณ, คู่มือแนะแนววิปัสสนาภูมิเพื่อปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์นิลนารา การพิมพ์, 2534), หน้า 29.

8. ปุริสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความเป็นชาย
 9. ชีวิตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความเป็นอยู่
 10. สุขินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความสุกกาย
 11. ทุกขินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความทุกข์กาย
 12. โสมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความสุขใจ
 13. โทมนัสสินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความทุกข์ใจ
 14. อุเบกขินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการวางเฉย
 15. สัทธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความเชื่อ
 16. วิริยินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความเพียร
 17. สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความระลึกได้
 18. สมาธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความตั้งมั่นแห่งจิต
 19. ปัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความรอบรู้
 20. อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ อินทรีย์ของพระอริยบุคคลผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเราจักรู้สังขารที่เรายังไม่ได้รู้ ได้แก่ อินทรีย์ของพระโสดาปัตติมัคคญาณ
 21. อัญญินทรีย์ อินทรีย์อันมิได้ล่วงซึ่งแดน อันพระโสดาปัตติมัคคญาณเห็นแล้วรู้อริยสังและนิพพาน ได้แก่ อินทรีย์ของพระอริยบุคคลตั้งแต่ พระสกทาคามี ถึงพระผู้ตั้งอยู่ในอรหัตตมรรค
 22. อัญญาตาวินทรีย์ อินทรีย์ของพระอริยบุคคลผู้ตรัสรู้แล้ว ได้แก่ อินทรีย์ของพระอรหันต์³⁹
- หมวดที่ 5 อริยสัง 4 (ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ) คือ ทุกข์สัง สมุทัยสัง นิโรธสัง มรรคสัง⁴⁰
1. ทุกข์สัง (สิ่งที่บีบคั้นทนอยู่ไม่ได้) ได้แก่

ชาติ	ความเกิด
ชรา	ความแก่
มรณะ	ความตาย
โสกะ	ความแห้งแล้งใจ
ปริเทวะ	ความคร่ำคราญ

³⁹ อภ. วิภจก. 35/220/156-158.

⁴⁰ อภ. วิภจก. 35/145/127.

ทุกข์	ความไม่สบายกาย (ทุกข์ทางกาย)
โทมนัสสะ	ความไม่สบายใจ (ทุกข์ทางใจ)
อุปายาสะ	ความคับแค้นใจ
อัปปียสัมปโยค	ความประสบกับสัตว์สังขารอันไม่เป็นที่รัก
ปิยวิปโยค	ความพลัดพรากจากสัตว์สังขารอันเป็นที่รัก
อิจฉิตาลาก	ความปรารถนาสิ่งใดไม่สมหวังในสิ่งนั้นก็ทุกข์
อุปาทานขันธ	กล่าวโดยย่อ อุปาทานขันธเป็นตัวทุกข์ ⁴¹

- สมุทัย (คือ ตัณหา ความทะยานอยากเป็นเหตุให้ทุกข์เกิด) ได้แก่
 - กามตัณหา ความทะยานอยากในอารมณ์อันน่าใคร่
 - ภวตัณหา ความทะยานอยากเป็นโน่น เป็นนี่
 - วิภวตัณหา ความทะยานอยากในความไม่เป็นโน่น เป็นนี่⁴²
 สมุทัย เป็นเหตุให้ตัณหาเกิดขึ้น โดยส่วนลึกแล้วมีอวิชชาเป็นมูลรากฝ่ายให้ทุกข์ทั้ง

ปวงเกิดขึ้น

3. นิโรธสัง คือสภาวะที่ทุกข์ทั้งปวงดับ เพราะตัณหาดับ ซึ่งมีทั้งอาการดับแห่งนิโรธอันเป็นสังขตธรรมและทั้งความบรรลุนิโรธธาตุ โดยปรมัตถ์อันเป็นสังขตธรรม

4. มรรคสัง (หนทาง คือ ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) คือ ปัญญาอันเห็นชอบว่าสิ่งนี้ทุกข์ สิ่งนี้เป็นเหตุให้ทุกข์เกิด สิ่งนี้ความดับทุกข์ สิ่งนี้เป็นหนทางให้ถึงความดับทุกข์ ชื่อว่า มรรค เพราะเป็นข้อปฏิบัติอันเป็นเครื่องดำเนินไปให้ถึงความดับทุกข์⁴³ เรียกเต็มว่าอริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า หนทางมีองค์ 8 ประการอันประเสริฐ คือ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ ได้แก่ การเห็นอริยสัง 4 สัมมาสังกัปปะ ความดำริชอบ ได้แก่ กุศลวิตก 3 ประการ คือ

- เนกขัมมวิตก ความดำริออกจากกาม
 - อัพยาบาทวิตก ความดำรินอนไม่พยาบาท
 - อวิหิงสาวิตก ความดำรินอนไม่เบียดเบียนซึ่งกันและกัน
- สัมมาวาจา การเจรจาชอบ ได้แก่ การเว้นจากวจีทุจริต 4 ประการ คือ

⁴¹อภิ.วิ. 35/189/125.

⁴²อภิ.วิ. 35/203/128.

⁴³มหาสมณเจ้า สมเด็จพระ กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, นวโกวาท, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2520), หน้า 41.

1. เว้นจากการพูดเท็จ
2. เว้นจากการพูดส่อเสียด
3. เว้นจากการพูดคำหยาบ
4. เว้นจากการพูดเพื่อเจ้า

สัมมาภังคะ ทำการงานชอบ ได้แก่ การเว้นจากกายทุจริต 3 ประการ คือ

1. เว้นจากการฆ่าสัตว์
2. เว้นจากการลักทรัพย์
3. เว้นจากการประพฤตินอกใจ

สัมมาอาชีวะ การเลี้ยงชีพชอบ ได้แก่ การแสวงหาเครื่องเลี้ยงชีพในทางที่ไม่ผิดศีลธรรม

และ ประเพณีวัฒนธรรม

สัมมาวาจา การทำความเพียรชอบ ได้แก่ ปธาน 4 ประการคือ

1. เพียรไม่ให้กุศลเกิดขึ้นในสันดาน
2. เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้หมดไป
3. เพียรให้กุศลได้เกิดขึ้น
4. เพียรรักษากุศลที่เกิดขึ้นแล้วไม่ให้เสื่อมไป (ให้ตั้งมั่น และให้เจริญขึ้น) ความเพียร

ทั้ง 4 อย่างนี้ เป็นความเพียรชอบควรประกอบให้มีในคน⁴⁴

สัมมาสติ การระลึกชอบ ได้แก่ การระลึกในสติปฏิฐาน 4 คือ

1. กายานุปัสสนา การติดตามดูกาย
2. เวทนานุปัสสนา การติดตามดูเวทนา
3. จิตตานุปัสสนา การติดตามดูจิต (ความคิด)
4. ธัมมานุปัสสนา การติดตามดูธรรม (สิ่งที่เกิดกับจิต)⁴⁵

สัมมาสมาธิ ตั้งจิตมั่นไว้ชอบ ได้แก่ การตั้งอยู่ในฌาน 4 ประการคือ

1. ปฐมฌานมีองค์ 5 คือ วิตก, วิจารณ์, ปีติ, สุข, เอกัคคตา
2. ทุติยฌานมีองค์ 3 คือ ปีติ, สุข, เอกัคคตา
3. ตติยฌานมีองค์ 2 คือ สุข, เอกัคคตา
4. จตุตถฌานมีองค์ 2 คือ อุเบกขา กับเอกัคคตา⁴⁶

⁴⁴อง. จตุกก. 21/69/96.

⁴⁵ที. มหา. สติปฏิฐานสูตร 10/273-300/325-351.

⁴⁶ม. มุ. 12/102/72.

อริยสังทั้ง 4 ประการนี้ เป็นความจริงที่ไม่แปรผันไปไหน ได้แก่ ทุกข์ก็เป็นของจริง เพราะเป็นของมีอยู่จริงไม่เปลี่ยนแปลง ตัณหา คือความทะยานอยากเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดจริง ๆ ฉะนั้น ความทุกข์ไม่ใช่มีสาเหตุมาจากอื่นเลย นิโรธ คือความดับทุกข์ ได้แก่ พระนิพพาน ก็เป็นของจริง เพราะเมื่อใครได้ถึงพระนิพพานก็ดับทุกข์ได้หมดจริง ๆ อริยมรรคมีองค์ 8 ซึ่งเป็นทางสิ้นทุกข์ ก็เป็นของจริง ถ้าปฏิบัติถูกต้อง ตามอริยมรรคมีองค์ 8 แล้วย่อมถึงความสิ้นทุกข์จริง ๆ⁴⁷

หมวดที่ 6 ปฏิจสงมุขปาท คือ ธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น (และดับไป)

ปฏิจสงมุขปาท ได้แก่ ธรรมที่เป็นปัจจัยอาศัยกันและกันเกิดขึ้นหรือการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน การที่มีสิ่งนี้ จึงมีสิ่งนี้หรือว่าเพราะสิ่งนี้เป็นปัจจัยจึงเกิดสิ่งนี้ขึ้นมา ทำนองเดียวกันกับปุ่เป็นปัจจัยให้เกิดพ่อ พ่อเป็นปัจจัยให้เกิดเราเป็นต้น (ธรรมหมวดนี้มี ความเกี่ยวข้องกันไปเหมือนลูกโซ่) ดังพระพุทธองค์ทรงแสดงแก่พราหมณ์ว่า “ณะพราหมณ์ คดาคคไม่เอียงเข้าหาที่สุดสองอย่างนั้น ย่อมแสดงธรรมโดยท่ามกลางว่า เพราะอวิชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี...”⁴⁸ มี 12 ประการ ใน 12 ประการนั้นท่านได้แบ่ง ออกเป็น 2 สาย คือ

- ก. กระบวนการเกิดขึ้น เรียกว่า สมุทยวาร ได้แก่
- | | |
|------------------------|-----------------|
| เพราะอวิชาเป็นปัจจัย | จึงมีสังขาร |
| เพราะสังขารเป็นปัจจัย | จึงมีวิญญาณ |
| เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย | จึงมีนามรูป |
| เพราะนามรูปเป็นปัจจัย | จึงมีสพายตนะ |
| เพราะสพายตนะเป็นปัจจัย | จึงมีผัสสะ |
| เพราะผัสสะเป็นปัจจัย | จึงมีเวทนา |
| เพราะเวทนาเป็นปัจจัย | จึงมีตัณหา |
| เพราะตัณหาเป็นปัจจัย | จึงมีอุปาทาน |
| เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย | จึงมีภพ |
| เพราะภพเป็นปัจจัย | จึงมีชาติ |
| เพราะชาติเป็นปัจจัย | จึงมีชราและมรณะ |

(แล้วความเศร้าโศก ความคร่ำคราญ ความทุกข์ ความทุกข์ใจ และความคับแค้นใจ ก็ อ่อมเกิดคิดตามชาติมา)

⁴⁷ วิฑฒโน โภคิฑ, วิฑฒนากาวนา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มัทมามกุฎราชวิทยาลัย, 2535),

⁴⁸ ส. น. 16/170/90.

ข. กระบวนการดับ เรียกว่า นิโรธวาร ซึ่งถือว่าการย้อนกลับ ดังนี้

เพราะอวิชชาดำรอกดับไปไม่เหลือ สังขารจึงดับ	
เพราะสังขารดับ	วิญญาณจึงดับ
เพราะวิญญาณดับ	นามรูปจึงดับ
เพราะนามรูปดับ	สฬายตนะจึงดับ
เพราะสฬายตนะดับ	ผัสสะจึงดับ
เพราะผัสสะดับ	เวทนาจึงดับ
เพราะเวทนาดับ	ตัณหาจึงดับ
เพราะตัณหาดับ	อุปาทานจึงดับ
เพราะอุปาทานดับ	ภพจึงดับ
เพราะภพดับ	ชาติจึงดับ
เพราะชาติดับ	ชรามรณะ (จึงดับ) ⁴⁹

(ความ โสภ ความคร่ำครวญ ความทุกข์ทางกาย ความทุกข์ทางใจ ความคับแค้นใจ ก็ดับ
ความดับแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้ ย่อมมีได้ด้วยประการฉะนี้)

สิ่งทั้งหลาย ไม่มีตัวตนแท้จริง เพราะเกิดขึ้นด้วยอาศัยปัจจัยต่าง ๆ และมีอยู่อย่าง
สัมพันธ์กัน ตัวอย่างเช่น เตียงเกิดจากการนำส่วนประกอบต่าง ๆ มาประกอบเข้าด้วยกันตาม
รูปแบบที่กำหนดตัวตนของเตียงที่ต่างหากจากส่วนประกอบเหล่านั้นไม่มี เพราะเมื่อแยกส่วน
ประกอบต่าง ๆ หมดสิ้นแล้ว ก็ไม่มีเตียงอีกต่อไป เหลืออยู่แต่บัญญัติว่าเตียงที่เป็นความคิดในใจ
แม้แต่บัญญัตินั้นเองที่มีความหมายอย่างนั้นก็ไม่ได้อยู่โดยตัวของมันเอง โดยปราศจากความสัมพันธ์
กับ แนวนอน แนวระนาบ ที่ตั้ง ช่องว่าง เป็นต้น⁵⁰

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โยคีผู้ปฏิบัติจะต้องใช้ธรรมทั้ง 6 หมวดนี้ หมวดใด
หมวดหนึ่ง หรือใช้หลายหมวดรวม ๆ กันเพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทัน ความเป็นจริงของสังขารหรือ
สภาวะธรรมทั้งปวง จนปล่อยวางความยึดมั่นถือมั่นในสังขารทั้งปวงลงไปได้หรืออย่างน้อยก็ทำให้
เบากายเบาใจขึ้นได้บ้าง⁵¹

⁴⁹ ส. นิ. 16/170/90.

⁵⁰ พระราชวรมุนี (ประยูรย์ ปยุตฺโต), พุทธธรรม, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณ
ราชวิทยาลัย, 2529), หน้า 89.

โดยสรุปของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือการทำให้จิตให้มีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันให้ได้ คือการกำหนดพิจารณาอารมณ์หรือเรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบันนั้นๆ ให้เห็นความเสื่อมไป สิ้นไปของรูปนามทั้งหลาย ที่เกิดขึ้นดับไปกับจิตอยู่ตรงหน้าขณะนั้น ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในภทเทกธตสูตรว่า

“อย่าคำนึงถึงเรื่องในอดีต อย่าหวังในอนาคต เพราะอารมณ์อันเป็นอดีตก็ล่วงไปแล้ว อารมณ์อันเป็นอนาคตก็ยังไม่ถึง ถ้าผู้ใดพิจารณาให้เห็นแจ้งในปัจจุบันธรรม (อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบันในขณะนั้นๆ เห็นตลอดปัจจุบันธรรมนั้นแล้วไม่ให้หวั่นไหว ไม่ให้กำเริบพอกพูนได้ ทำความเห็นอันถูกต้องให้มากขึ้น ควรเพียรเรื่องเผาบาป ควรรีบกระทำเสียในวันนี้ทีเดียว (เพราะ) ใครเล่าจะรู้ได้ว่า ความตายจะพึงมาถึงในวันพรุ่งนี้ (หรือในวันใด) อนึ่งการจะผัดเพี้ยนต่อมัจจุราช (ความตาย) ผู้มีกองทัพอันยิ่งใหญ่ก็ไม่ได้ มุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียรอยู่อย่างนั้นแล ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืนว่าเป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ แม้มีชีวิตอยู่เพียงราตรีเดียวก็เป็นผู้เจริญ”⁵² และพระพุทธองค์ยังได้ทรงตรัสต่อไปอีกว่า “ผู้ใดมีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี แต่ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป (แห่งรูปนาม) ผู้มีชีวิตอยู่เพียงวันเดียวแต่เห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมต่อมประเสริฐกว่าผู้มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปีนั้น”⁵³

2.6 ธรรมที่เป็นรากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนา

ธรรมที่เป็นรากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนานั้น ท่านกล่าวว่าเป็นวิสุทธิธรรม 2 ข้อแรก ๆ คือข้อที่ 1 กับข้อที่ 2 นั้นเอง ได้แก่

1. สีลวิสุทธิ ความหมจดจ่แห่งศีล
2. จิตตวิสุทธิ ความหมจดจ่แห่งจิต

การรักษาศีลตามภูมิของตนให้บริสุทธิ์ จัดเป็น สีลวิสุทธิ สมานี ทั้งที่เป็นอุปปจาร ทั้งที่เป็นอัปปนา โดยที่สุคตขณิกสมานี คือสมานีช่วงขณะพอเป็นบทรฐานแห่งวิปัสสนาจัดเป็นจิตตวิสุทธิ⁵⁴

ธรรมทั้ง 2 ชนิดนี้ เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนาขึ้นได้ หมายความว่า การเจริญวิปัสสนานั้นจะต้องมีศีลที่บริสุทธิ์ จะต้องทำใจให้ปลอดจากนิเวรณ ถ้าไม่มีศีลและสมานีแล้ว จะเจริญวิปัสสนา

⁵²ม.อุป. 14/527/348.

⁵³พ.ธ. 25/527/30.

⁵⁴มหาสมณเจ้า สมเด็จพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิภาคปริเฉทที่ 2, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2531), หน้า 85.

ไม่ได้ผลเลย... เพราะยังไม่มีเหตุให้เกิดวิปัสสนาได้ เหตุที่ว่าผู้ที่ทำให้เกิดวิปัสสนาขึ้นมาได้จะต้องมีศีลบริสุทธิและมีจิตบริสุทธิ คือมีสมาธิ สรุปว่า ศีลและสมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา หรือเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนานั้นเอง⁵⁵ ศีลกับสมาธิเป็นรากเหง้า เป็นที่ตั้งที่อาศัยของวิปัสสนา เพราะว่าวิปัสสนานั้น หมายถึง การรู้แจ้งเห็นจริง การรู้แจ้งเห็นจริงจะเกิดขึ้นมาได้ ก็ในเมื่อบุคคลมีจิตใจที่มีปีติปราโมทย์ คือ ไม่มีอะไรเป็นเครื่องเศร้าหมองใจ ข้อนี้ศีลช่วยได้ถึงที่สุด เมื่อไม่ขาดศีลมีศีลบริสุทธิก็มีปีติปราโมทย์ ฉะนั้นจึงต้องมีศีลเป็นฐานอุปมาอย่างคนจะตัดต้นไม้หรือตัดป่าลงสักป่าหนึ่ง เขาจะต้องยืนอยู่บนแผ่นดิน ถ้าไม่มีแผ่นดินสำหรับยืน เขาก็จะตัดต้นไม้ไม่ได้ ฉะนั้นแผ่นดินในที่นี้ ก็เปรียบเหมือนศีลหรือศีลเปรียบเหมือนกับแผ่นดิน สำหรับคนที่ตัดป่าหรือกิเลสได้ขึ้นอีกปราศจากศีลเสียแล้วก็เหมือนไร้แผ่นดินที่จะยืนทำงาน ส่วนกำลังสำหรับจะตัดป่านั้นท่านเปรียบเหมือนกับสมาธิคือเขาจะต้องมีสมาธิเป็นกำลังงาน⁵⁶

2.7 ธรรมที่เป็นตัววิปัสสนา

ธรรมที่เป็นตัวของวิปัสสนาธรรมฐานแท้ ๆ นั้น ทางพระพุทธศาสนากล่าวว่าเป็นวิสุทธิ 5 ประการเบื้องปลาย คือ

1. ทิฏฐิวินิสุตติ ความหมดจดแห่งการเห็น ได้แก่ การเห็นที่บริสุทธิ์
2. กังขาวิตรณวินิสุตติ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องขำพันความสงสัยเสียได้
3. มัคคามัคคทัตสนวินิสุตติ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางปฏิบัติ หรือ

วางใจทางปฏิบัติ

4. ปฏิปทาญาณทัตสนวินิสุตติ ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติตาม

เป็นจริง

5. ญาณทัตสนวินิสุตติ ความหมดจดแห่งญาณทัตสนคือการรู้เห็นอันเป็นโลกตระ⁵⁷

การพิจารณาเห็นนามรูปโดยสภาวะอย่างไร รู้จักแยกเป็นส่วน ๆ โดยปัจจัยตลลक्षणะ และออกขั้นสู่ใครตลลक्षणะ โดยสามัญญลक्षणะ จัดเป็นทิฏฐิวินิสุตติ การกำหนดจับปัจจัยแห่งนามรูป

⁵⁵พระราชวิสุทธิกวี, บทอภิมรรคฐาน, (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 254-255.

⁵⁶พุทธทาส ภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์รุ่งแสงการพิมพ์, 2536), หน้า 210.

⁵⁷ม. บ. 12/298/295. (วิสุทธิมรรคทั้งหมด).

นั่นว่า เพราะอะไรเกิดขึ้น นามรูปจึงเกิด เพราะอะไรดับ นามรูปจึงดับ จนสิ้นความสงสัยในนามรูป ทั้งที่เป็นอดีต ทั้งที่เป็นปัจจุบัน และทั้งจักเป็นในอนาคต จัดเป็นกัณหาวิตรณวิสุทธิ ญาณอันหยั่งรู้ลงว่า นี่ทาง นี่มีใช้ทางแห่งธรรมพิเศษ จัดเป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ตามมติของพระคันถรจนาจารย์ว่า พระโยคาวจรเจริญวิปัสสนาถึงขั้น กัณหาวิตรณวิสุทธิแล้ว อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งย่อมเกิดขึ้น จึงทำให้ผู้ปฏิบัติหลงไปว่าตนได้บรรลุมรรคผล (ซึ่งจะกล่าวต่อไป) การหยั่งรู้นั้นเป็นอุปกิเลสแห่งวิปัสสนา คือทำให้มัวพะวงอยู่ วิปัสสนาก็จะไม่เจริญขึ้นไปอีก การประทับประคองจิตไว้ในวิถิ จัดเป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิเช่นกันการหยั่งรู้ว่าเป็นทางปฏิบัติที่จะให้อริยมรรคเกิด ในวิสุทธิขั้นนี้ ได้รวมเอาญาณชั้นสูงไว้ 9 ญาณ ที่ได้นามว่า วิปัสสนาญาณ 9 ไว้ด้วย คือตั้งแต่ อุทฺธยานุปัสสนา ปรีชาค้ำนึ่งเห็นความเกิดดับแห่งนามรูป, จนถึง สัจจानุโลมญาณ ปรีชาเป็นไปโดยสมควรแก่กำหนดรู้หรือรังสัจ จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ, ญาณในอริยสังคคือมรรค 4 ผล 4 หรือมรรคญาณอันเกิดขึ้นถัดจากโคตรภูญาณเป็นต้นไป จัดเป็นญาณทัสสนวิสุทธิ⁵⁸ สรุปว่าวิสุทธิทั้ง 5 ประการนี้ ถ้านับกันทางปริยัติแล้ว ก็เป็นตัววิปัสสนาโดยแท้จริง

การกำหนดรู้เห็นรูปนามชัดตามความเป็นจริงแล้วละอิตตสังขยาเสียได้ ตั้งอยู่ในความเป็นผู้ไม่หลงในบัญญัติว่าสัตว์ บุคคล เรา เขา เป็นความเห็นที่บริสุทธิ์ของผู้บำเพ็ญเพียร ก็เป็นตัววิปัสสนา

การกำหนดรู้เหตุปัจจัยของนามรูปอย่างแจ่มชัดแล้ว ย่อมข้ามล่วงความสงสัยในส่วนอดีต อนาคต และปัจจุบันแล้ว ปัญญาย่อมมีกำลังแก่กล้า ก็จัดเป็นตัววิปัสสนา

การที่ผู้บำเพ็ญเพียรปรารถนาวิปัสสนาอยู่ด้วยดี เมื่อธรรมที่เป็นวิปัสสนูปกิเลส 10 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแล้ว ไม่หลงในธรรมที่เป็นอุปกิเลสนั้น ไม่หุคความเพียรของตนเสียด้วยความเข้าใจซัดว่า ไม่ใช่ทางมรรคผล ไม่ใช่ทางวิปัสสนา ไม่ควรดำเนินไป

วิปัสสนาปัญญาของผู้บำเพ็ญเพียรมีกำลังแก่กล้ารู้เห็นแจ่มชัดว่า นี่เป็นทางมรรคผลนี้ มิใช่ทางมรรคผล ก็จัดว่าเป็นตัววิปัสสนา

วิปัสสนาญาณทั้ง 9 มีอุทฺธัพพญาณเป็นต้นอนุโลมญาณเป็นที่สุด ก็เป็นตัววิปัสสนา มรรคจิตที่เกิดขึ้นในลำดับของโคตรภูญาณ ย่อมเหนี่ยวเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ กำหนดทุกข์ ละสมุทัย ทำนิโรธให้แจ้ง เจริญมรรคให้เกิดขึ้น ทำกิจในสังขะทั้ง 4 อยู่ เกิดขึ้นแล้ว ทำลาชกองกิเลส คือ โลภะ โทสะ โมหะ และสังโยชน์ทั้ง 3 ข้างคืนได้ขาดเป็นสมุจเฉตปหาน ตามกำลังของคนเกิดขึ้นขณะจิตเดียวก็ดับไป... พระอริยสาวกยอมทำสังสารทุกข์ให้สิ้นไป ปิดประตู

⁵⁸พระมหาสมณเจ้า สมเด็จพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 2, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2531), หน้า 85-86.

อบายภูมิทั้ง 4 เสียได้ ทำความเป็นมีหน้าเฉพาะต่ออริยทรัพย์ 7 ประการ ละเสียได้ซึ่งมีจณามรรคทั้ง 8 ทำแวรและภยให้สงบระงับเสียด้วยดี เข้าถึงซึ่งความเป็นพุทธบุตร ญาณสัมปยุตด้วยอริยมรรคทั้ง 4 มีโศคาปิตติมรรคเป็นต้น ก็ชื่อว่า เป็นตัววิปัสสนา⁹⁹

2.7.1 วิสุทธิ 7 ช่วยสนับสนุนผู้ปฏิบัติจตุรต 7 ผลัด

วิสุทธิ แปลว่า ความบริสุทธิ์ ท่านจำแนกออกเป็น 7 อย่างหรือ 7 ชั้น ธรรมหมวดนี้ท่านเปรียบเทียบการเดินทางไกลของพระราชาในสมัยก่อน จำเป็นจะต้องใช้รถม้าเป็นยานพาหนะและรถม้าที่นำมาใช้นั้นจะรับทำหน้าที่ของตน ๆ เป็นช่วง ๆ ให้ดีที่สุด จนกว่าจะนำไปถึงที่จุดหมายปลายทาง ซึ่งรถคือธรรมในที่นี้ท่านกล่าวแต่ละผลัดย่อมมีความสำคัญ และมีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง และยังเป็นปัจจัยเครื่องอาศัยของกันและกันอีกด้วย

วิสุทธิ 7 ประการ เปรียบเทียบการเดินทางไกล ต้องอาศัยรถ 7 ผลัด ดังนี้

1. การรักษาศีลของตนให้บริสุทธิ์บริบูรณ์ ตามความเหมาะสม แก่ฐานะของตน เช่น ฆราวาสควรรักษานิจจศีล หรือศีล 5 ให้บริบูรณ์ สำหรับบรรพชิตนั้น ควรรักษาปาริสุทธิศีล 4 ให้บริบูรณ์ จัดเป็น สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล คือ การเว้นข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม และทำตามข้อที่พระพุทธเจ้าอนุญาตสำรวม ตา หู จมูก ลิ้น กายใจ ไม่ให้เกิดความยินดียินดีร้ายในเมื่อ มีอารมณ์มากระ ทบ เช่น ตา เห็นรูป เป็นต้น ๆ การเลี้ยงชีวิตด้วยสัมมาชีพ เว้นจากการแสวงหาในทางที่ไม่ควร ให้พิจารณาในการบริโภคปัจจัย 4 ไม่บริโภคด้วยความมัวเมา
2. จิตที่เข้าถึงความสงบระงับปราศจากนิวรณ์ คือมีสมาธิขั้นอุปจาระและอัปปนาจน ถึงขั้นบรรลุมานคือ วิตก วิจาร ปิติ สุขและ เอกกคตา จัดเป็นจิตตวิสุทธิความบริสุทธิ์แห่งจิต
3. ความเห็นตามสภาพที่เป็นจริงในนามรูปคือ เห็นว่านามรูปนี้ เกิดขึ้นได้ เพราะอาศัยการรวมกันของธาตุต่าง ๆ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา การรู้เห็นอย่างนี้จัดเป็น ทิฏฐิวิสุทธิ ความเห็นอันบริสุทธิ์
4. ความรู้ตามความเป็นจริง ในการตั้งอยู่ด้วยสภาวะธรรมที่เป็นปัจจัยอาศัยกัน แต่การกำหนดรู้ว่า ปัจจัยต่าง ๆ ก่อให้เกิดเป็นนามรูปที่เกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัย คือ การรู้ว่า อวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรม อาหาร และ ผัสสะเป็นปัจจัยให้เกิดนามรูป เป็นต้น ๆ จัดว่าเป็นกัมขาวจรตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณ เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย

⁹⁹พระศรีวิสุทธิกวี (พิจิตร ฐิตวณฺโณ), คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2526), หน้า 113-133.

5. การกำหนดครุว่า นี้เป็นทางปฏิบัติ นี้มีใช้ทางปฏิบัติ ตั้งแต่งอุปกิเลส แห่งวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วพยายาม ประดับประคองจิตให้ดำเนินไปได้ตามวิปัสสนาญาณ อันเป็นทางรู้แจ้งจัดเป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเครื่องรูว่านี้ทาง นี้มีใช้ทางปฏิบัติ

6. การกำหนดครุการเกิด และการดับแห่งสังขารทั้งหลาย เป็นอารมณ์ ดังนี้ การเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว มีโทษเหมือนลูกไฟไหม้ แล้วเมื่อหน่าย อยากพ้นไปเสียจากนามรูปนั้น เหมือนนกอยากพ้นจากตาข่ายที่ตนติดอยู่ การกำหนดครุด้วยการพิจารณาหาทางปฏิบัติเพื่อหลุดพ้นจากสังขาร เป็นต้น

7. การกำหนดครุอริยสัง ที่ปรากฏขณะแห่งจิต และรู้แจ้งในอริยมรรค หรือมรรคอันเกิดจากโคตรภูญาณเป็นต้นไป เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามหลักวิสุทธิ 7 ประการนี้ สมบูรณ์แล้ว ความ เป็นพระอริยบุคคลก็ย่อมเกิดขึ้น นับว่าได้บรรลุมรรค ผล และนิพพานอันเป็นธรรมสูงสุด ทางพระพุทธศาสนา จุจรต 7 ผลัด ต่างส่งต่อซึ่งผู้คน ไปให้ถึงสถานที่ปรารธนา

วิสุทธิ 7 เป็นพระสูตรที่เกิดขึ้นจากการสนทนาระหว่างพระมหาเถระทั้งสอง คือ พระสารีบุตร อัครสาวกเบื้องขวา กับพระปุลณณมันตานีบุตร ซึ่งท่านอาศัยความที่ตนตั้งอยู่ในคุณ เช่นใดแล้ว สอนผู้อื่นให้ตั้งอยู่ในคุณธรรมนั้นด้วย พระศาสดาจึงทรงสรรเสริญท่านว่า เป็นเลิศกว่าภิกษุทั้งหลายในด้านการแสดงธรรมองค์หนึ่งในพระพุทธศาสนา⁶⁰ วิสุทธิธรรมนี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อนุपाทาปรินิพพาน คือ หลักธรรมที่จะให้บรรลุพระนิพพานตามลำดับ เปรียบเหมือนกับรถ 7 ผลัดที่วิ่งจากนครสาวตตีไปยังเมืองสาเกต ผลัดเดียวไม่สามารถถึงได้ ต้องใช้รถถึง 7 ผลัดในที่สุดก็ส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย คือพระนิพพานได้วิสุทธิ ความบริสุทธิ์ หมายความว่า การชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ด้วยการบำเพ็ญไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้น ๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุจุดเป้าหมายคือพระนิพพานมี 7 ขั้น ดังนี้

1. สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล คือการรักษาศีลตามภูมิขั้นของตนให้บริสุทธิ์และให้เป็นที่ไปเพื่อเกิดสมาธิ

2. จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต คือการฝึกอบรมจิตจนบังเกิดสมาธิพอเป็นบาทฐานแห่งวิปัสสนา

3. ทิฏฐิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งการเห็น คือความเข้าใจมองเห็นนามรูปตามสภาวะที่เป็นจริง เป็นเหตุข่มความเข้าใจผิดว่าเป็นสัตว์ บุคคลเสียได้ จัดเป็นขั้นกำหนดทุกขสังข

⁶⁰พระมหาสมณเจ้า สมเด็จพระยาวชิรญาณวโรรส, พุทธธานุพุทธประวัติ, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2534), หน้า 109.

4. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัยเสียได้ ได้แก่การกำหนดรู้ปัจจัยแห่งนามรูปได้แล้วจึงสิ้นความสงสัยในกาลทั้ง 3 ข้อนี้ตรงกับ ธรรมฐิติ ญาณหรือ ญาณุตถญาณ จัดเป็นขั้นกำหนดสมุทัยสังข

5. มัคคามัคคญาณทัตสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณที่เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง ได้แก่ การเจริญวิปัสสนาต่อไปด้วยการพิจารณากาลาป จมมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป แห่งสังขารทั้งหลาย อันเรียกว่า อุท্থัพพยานุปัสสนา เป็นตรุณวิปัสสนา คือวิปัสสนาญาณอ่อน ๆ แล้ว มีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น กำหนดได้นั้นมิใช่ทาง ส่วนวิปัสสนาที่เริ่มดำเนินเข้าสู่วิถีนั่นแลเป็นทาง ถูกต้อง เตรียมที่จะประคองจิตไว้ในวิถีสื่อ วิปัสสนาญาณนั้นต่อไป จัดเป็นการกำหนดมัคคสังข

6. ปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณอันรู้เห็นทางดำเนิน คือประกอบ ความเพียรในวิปัสสนาญาณทั้งหลายเริ่มแต่อุท্থัพพยานุปัสสนาญาณ ที่พ้นจากอุปกิเลสดำเนินไป เข้าสู่วิถีสว่างแล้ว เป็นต้นไป จนถึงสังขานุโลมิทถญาณ อันเป็นญาณที่สุดแห่งวิปัสสนา ต่อจากนี้ ก็ถึง โศครกฏญาณ คั่นระหว่างวิสุทธิข้อนี้ กับข้อสุดท้ายซึ่งเป็นหัวข้อแห่งความเป็นปुरुชกับความเป็น อริยบุคคล โดยสรุปวิสุทธิข้อนี้ ก็คือวิปัสสนาญาณ 9 นั่นเอง

7. ญาณทัตสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณทัตสนะ คือความรู้ ความเห็นใน อริยมรรค 4 หรือ มรรคญาณ อันเกิดถัดไปจากโศครกฏญาณเป็นต้นไป เมื่อมรรคเกิดแล้ว ผลจิตก็เกิดขึ้นตามมาในลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้น ๆ ความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้นโดยวิสุทธิข้อนี้เป็น อันบรรลุผลที่มุ่งหมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา โดยนัยที่แสดงมาจะเห็นได้ว่า วิสุทธิ 7 อาศัยกันและกันแล้วส่งต่อบุคคลขึ้นไปสู่ที่หมาย คือพระนิพพาน ด้วยประการฉะนี้⁶¹ การ ตกจิตจากกรรมฐานขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดปัจจุบันอารมณ์อยู่ จนจิตเป็นสมาธิ เกิดความสงบ และปีติสุข เอกัคคตาก็เกิดขึ้น จิตสงบนิ่งเป็นอัปปนาสมาธิ พวกนิรวรณ 5 ก็จะหายไปหมด เหลือเพียงจิตที่สว่างนิ่งอยู่ แต่ถ้าจิตได้ถอนออกจากอัปปนาสมาธิ หรือ สมถกรรมฐานแล้ว ก็ จะมีความคิดเกิดขึ้นกับจิตในขณะนั้นอีกทันที ก็ขอให้ผู้ปฏิบัติพยายามตั้งสติพิจารณา กำหนดตามรู้ ความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ ในที่สุดของการมีสติ ความรู้ จิตก็จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐาน ได้โดย ง่าย ซึ่งไม่ต้องยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ สู่จุดแห่งพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บางครั้งพอผู้ปฏิบัติมีความนึกคิด สมาธิที่มีอยู่แล้ว ก็จะถอนออกมาอยู่ ขึ้นปกคิธรรมคา ก็อย่าเพิ่งทอดลอย หรือเลิกการปฏิบัติไปเสีย ขอให้เอาความคิดนั้น มาพิจารณา อารมณ์ ที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของสติ เป็นเครื่องพิจารณาของปัญญา

⁶¹พระราชวรมุนี (ประยูรค์ ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ กรมศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2520), หน้า 172.

เพราะความรู้สึกรู้สึกนึกคิดเอาเองนี้จากการปฏิบัติ จะตกแต่งปฏิบัติเพื่อมุ่งให้จิตสงบลงไป เมื่อจิตสงบลงเป็นอัปนาสมาธิได้แล้ว วิปัสสนากรรมฐานก็จะเกิดขึ้น โดยอัตโนมัติของมันเอง ฯ

2.7.2 วิสุทธิ 7 กับวิปัสสนาญาณ 16

1. วิสุทธิ 2 ข้อแรก คือ สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล และจิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต ไม่ใช่ตัววิปัสสนา แต่เป็นเหตุเกิดของวิปัสสนา คือ สีลวิสุทธิ เป็นเหตุไกลของวิปัสสนา ส่วนจิตตวิสุทธิ เป็นเหตุใกล้ของวิปัสสนา คือ สมาธิ เป็นเหตุให้เกิดปัญญาใกล้ชิดมากกว่าศีล ได้แก่ อยู่ใกล้กับปัญญามากกว่าศีลนั่นเอง

2. วิปัสสนาญาณข้อที่หนึ่ง คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดรู้นามรูป จัดเป็นทฤษฎีวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งทฤษฎี

3. วิปัสสนาญาณข้อที่ 2 คือ ปังจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปังจยของนามรูป จนสิ้นความสงสัยในนามรูป จัดเป็นกัมมวิตรณวิสุทธิ ความหมดจดด้วยการข้ามความสงสัยเสียได้ และผู้สำเร็จญาณนี้ได้ชื่อว่า อุพโสคาบันนุกคผล ตามคติทางพระพุทธศาสนา เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว จะได้ไปสู่สุคติภพ

4. ผู้ที่ผ่าน ญาณที่ 3 สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ และที่ 4 คือ อุทฺทัพพญาณอย่างอ่อน จนไม่ติดอยู่ในวิปัสสนูกิเลส จัดเป็นมคคามัคคญาณทัตสนวิสุทธิ ความหมดจดด้วยความรู้เห็นว่าเป็นทางหรือไม่ใช่ทาง

5. วิปัสสนาญาณที่ 9 คือ ตั้งแต่อุทฺทัพพญาณอย่างแก่ ไปจนถึงอนุโลมญาณ จัดเป็นปฏิบัติญาณทัตสนวิสุทธิ

6. วิปัสสนาญาณที่ 13 คือ โคตรภูญาณ ไม่จัดเป็นวิสุทธิข้อใด คือจะเป็นปฏิบัติญาณทัตสนวิสุทธิก็ไม่ได้ จะเป็นญาณทัตสนวิสุทธิก็ไม่ได้ แต่เป็นวิปัสสนาญาณเช่นเดียวกัน

7. มรรคญาณ จัดเป็นญาณทัตสนวิสุทธิ

8. ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณ ไม่จัดเข้าในวิสุทธิข้อใด
องค์วิปัสสนาธรรม

สิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นผิดหรือเห็นคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริงที่มีอยู่จริง ซึ่งเป็นข้าศึกของวิปัสสนาอย่างร้ายแรง เรียกว่า วิปัลลสาธรรมมี 3 ประการ คือ

1. ทฤษฎีวิปัลลสา คือความเห็นที่ผิด
2. จิตตวิปัลลสา คือความรู้ที่ผิด
3. สัจจวิปัลลสา คือความจำผิด

ความสำคัญผิดนี้ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอถ้าผู้ปฏิบัติไม่พิจารณาด้วยปัญญาให้ดี และเรื่องที่ทำให้เข้าใจผิดนั้นมีอยู่ 4 เรื่อง คือ⁶²

1. สำคัญสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
2. สำคัญสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข
3. สำคัญสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา
4. สำคัญสิ่งที่ไม่งามว่างาม

อารมณ์ที่ทำให้สำคัญผิดทั้ง 4 ประการนี้ เป็นอารมณ์ที่ถูกค้นหาและทฤษฎียึดครองไว้จึงทำให้คิดผิดจากความเป็นจริงดังอาจารย์เจริญได้กล่าวไว้ว่าความสำคัญผิดคิดว่า รูปนามเป็นสุข เป็นของสวยงาม น่าปรารถนาจึงมีความพอใจในรูปนาม ซึ่งเป็นเหตุให้เกิดค้นหาขึ้น ฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติจึงต้องพยายามเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้เกิดปัญญาการรู้แจ้งเห็นจริงในรูปและนามว่ารูปนามมีการเกิดขึ้น มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอื่นอยู่เสมอไม่คงที่ถาวร คือมีแล้วกลับไม่มีดังนี้ จนเห็นลักษณะที่ไม่เที่ยงปรากฏตามเป็นจริง จึงเพิกถอนสันตคิคือความยึดของรูปนามได้ แล้วหันมาพิจารณาความแตกดับย่อยยับไปของรูปนามจนลักษณะทนอยู่ได้ยาก ก็ปรากฏให้เห็นตามความเป็นจริงและเพิกถอนการเปลี่ยนอิริยาบถเสียได้แล้วหันมาพิจารณาการแยกตัวตนออกเป็นส่วน ๆ อีกเพื่อให้เห็นว่าตัวตนไม่อยู่ในอำนาจ จนลักษณะอนัตตาปรากฏให้เห็นตามเป็นจริง จึงเพิกถอนฉันทสัญญาวิปลาส คือความสำคัญผิดว่า เป็นก้อนหรือเป็นตัวตนเสียได้⁶³ แต่คนส่วนใหญ่มีความสำคัญว่า ขันธ์ 5 มีรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นของเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตา คือเป็นตัวตนของเรา แต่พระพุทธองค์ทรงค้นพบว่า รูปกายหรือขันธ์ 5 นี้ เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นของไม่งาม มีสิ่งปฏิกูลต่าง ๆ บรรจุอยู่เต็มร่างกาย การเห็นแจ้งตรงตามความจริงเรียกว่า การเห็นด้วยวิปัสสนาญาณ⁶⁴

⁶² อจ. จตุกก. 21/49/66.

⁶³ เจริญ สุวรรณ, คู่มือแนะแนววิปัสสนาภูมิเพื่อปฏิบัติ, (กรุงเทพฯ: นีลนารากการพิมพ์, 2534), หน้า 60.

⁶⁴ วศิน อินทสระ, กรรมฐานหรือภาวนา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 16.

2.8 วิปัสสนาญาณ 9

วิปัสสนาญาณ คือญาณที่ค้ำนึ่งเห็นสังขารทั้งหลายตามความเป็นจริง เมื่อโยคาวจรปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องมิให้ขาด วิปัสสนาก็จะแก่กล้ามากขึ้น จนทำให้เกิดมีปัญญารู้ว่านี่ทางอริยมรรค นี่มิใช่ทางอริยมรรค แล้วยึดเอาหนทางที่พัฒนาจิตของคนอื่นไปสู่ความเจริญยิ่งขึ้นต่อไป ด้วยการเจริญวิปัสสนาญาณ 9 ประการ เพื่อจะทำให้แจ้งในหนทางอริยมรรค ดังต่อไปนี้

1. อุทฺถัพพยานุปีสสนาญาณ การค้ำนึ่งเห็นทั้งการเกิดทั้งการดับแห่งสังขารทั้งปวง
 2. กังคานุปีสสนาญาณ การค้ำนึ่งเห็นความดับของสังขารทั้งปวง ปล้อยความเกิดเสียบ
 3. ภยคูปัญฐานญาณ การค้ำนึ่งเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คุจสัตว์ร้ายมีสีหะ
- เป็นค้ำ**
4. อาทินวานุปีสสนาญาณ การค้ำนึ่งเห็นโทษแห่งสังขารนั้น อันปรากฏเป็นคุจเรือ
- อันถูกไฟไหม้แล้ว**
5. นิพพิทานุปีสสนาญาณ การค้ำนึ่งถึงสังขารนั้นอันมีโทษได้เห็นแล้วด้วยความเบื่อ
- หน้าอ**
6. มุญจิจุกกามยตาญาณ การค้ำนึ่งด้วยความใคร่จะพ้นไปเสียบจากสังขารนั้นที่เบื่อ
- หน้าอแล้ว คุจสัตว์อันคิดข้ายใคร่จะหลุดพ้นไปเสียบจากข้าย**
7. ปฏิสังขานุปีสสนาญาณ การค้ำนึ่งด้วยการพิจารณาเพินสังขารนั้นเพื่อหาทางเป็น
- เครื่องพ้นไปเสียบ คุจนางนทที่เรียกว่าสมุทรสกฺุณิอันลงเล่นในทะเล**
8. สังขารุเปกขาญาณ การค้ำนึ่งด้วยความวางเฉยในสังขารนั้น คุจนุรุษผู้วางเฉยใน
- กรรชชของคณอันหย่ากันแล้ว**
9. สัจจานุ โลมิกญาณ การค้ำนึ่งอันเป็นไปโดยสมควรแก่การกำหนดรู้หรือริยสัจ
- หมายถึง การเป็นไปในขณะแห่งจิต อันได้ชื่อว่าอนุโลมเกิดขึ้นในลำดับแห่งมโนทวารวิชชนะอัน**
- คักวังก์เกิดขึ้นในขณะอริยมรรคจักเกิด ในที่สุดแห่งสังขารุเปกขาญาณ⁶⁵ ในเรื่องวิปัสสนาญาณนี้**
- ท่านเจ้าคุจพระราชาวรมุณี (ประยูรท์ ปยุตฺโต) ซึ่งเป็นนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนารูปหนึ่งได้ให้**
- ความหมายอย่างกว้างขวางว่า คือ ญาณที่จัดเป็นวิปัสสนา ได้แก่ เป็นความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็น**
- แจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นจริงมี 9 ประการ**

⁶⁵บุ.ปฎิ. 31/1/1, วิสุทฺธิ. 3/262-319.

ญาณที่ 1 เป็นญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับ คือการพิจารณาความเกิดและความดับแห่งเบญจขันธ์ จนเห็นชัดแจ้งว่า สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้น ครั้นแล้วจะต้องแตกดับไป

ญาณที่ 2 เป็นญาณอันตามเห็นความสลาย คือเมื่อเห็นความเกิดดับเช่นนั้นแล้ว ก็พิจารณาเห็นว่าสังขารทั้งปวง ล้วนจะต้องสลายไปทั้งหมด

ญาณที่ 3 เป็นญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือเมื่อพิจารณาเห็นความแตกสลายอันมีแก่ทุกสิ่งทุกอย่างแล้ว สังขารทั้งปวงไม่ว่าจะเป็นไปในภพนี้หรือภพใด ก็ปรากฏเป็นของน่ากลัว เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไปทั้งสิ้น

ญาณที่ 4 เป็นญาณอันค้ำนึ่งเห็นโทษ คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวง ซึ่งล้วนต้องแตกสลายไป เป็นของน่ากลัวทั้งสิ้นแล้ว ย่อมค้ำนึ่งเห็นสังขารทั้งปวงนั้นว่าเป็นโทษ เป็นสิ่งที่มี ความปกพร่อง จะต้องระคนอยู่ด้วยทุกข์

ญาณที่ 5 เป็นญาณอันค้ำนึ่งเห็นด้วยความเบื่อหน่าย คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขารว่าเป็นโทษเช่นนั้นแล้ว ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย ไม่เพลิดเพลินคิดใจในสังขารทั้งปวง

ญาณที่ 6 เป็นญาณอันค้ำนึ่งด้วยใคร่จะพ้นไปเสีย คือเบื่อหน่ายสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมปรารถนาที่จะพ้นไปเสียจากสังขารเหล่านั้น

ญาณที่ 7 เป็นญาณอันค้ำนึ่งพิจารณาหาทางคือ เมื่อต้องการจะพ้นไปเสีย จึงกลับหันไปทอดสังขารทั้งหลายขึ้นมาพิจารณากำหนดด้วยไตรลักษณ์ เพื่อมองหาอุบายที่จะปลดปล่อยออกไป

ญาณที่ 8 เป็นญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือเมื่อพิจารณาสังขาร ค่อยไป ย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่ามีความเป็นอยู่ เป็นไปของมัน อย่างนั้น เป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดี ยินร้ายในสังขารทั้งหลาย แต่นั้นมองเห็นพระนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงเล่นมุ่มไปยังนิพพาน เลิกละความเกี่ยวพันกับสังขารเสียได้

ญาณที่ 9 เป็นญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารแล้ว ไม่พะวง และญาณก็เล่นมุ่มตรงไปยังนิพพานแล้ว ญาณอันคล้อยต่อการตรัสรู้ อริยสัจจ์ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป เป็นขั้นสุดท้ายของวิปัสสนาญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดโคตรภู ญาณมาค้ำกลาง แล้วเกิดมรรคญาณให้สำเร็จความเป็นอริยมุคตลอดไป^{๑๖}

^{๑๖}พระราชวรมณี (ประยูร ชาญโค), พจนานุกรมพุทธศาสตร์, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ กรมการศาสนา กระทรวงศึกษาธิการ, 2520), หน้า 192-195.

2.8.1 สาเหตุที่ทำให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ก้าวหน้า

สิ่งที่เป็นอุปสรรคอย่างแรงต่อการปฏิบัติวิปัสสนาหรือทำให้วิปัสสนานั้นหยุดลง คือไม่สามารถให้วิปัสสนาก้าวหน้าไปได้ ท่านเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส คือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองไป ซึ่งเกิดขึ้นในลำดับแห่งวิปัสสนาญาณที่ผู้บำเพ็ญเพียรอย่างแก่กล้า ย่อมจะเห็นนามรูป พร้อมทั้งเหตุปัจจัยโดยแจ้งชัด ตัดความสงสัยในกาลทั้ง 3 ได้ เช่นเห็นว่านามรูปนั้นเป็นเพียงสักว่านามรูป ไม่ใช่สังขาร บุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อมันเกิดขึ้น และดับไปตามธรรมชาติ (อุทกัปปยานุปีสสนาญาณ และกัณฺหาณุปปีสสนาญาณ) เมื่อผู้ปฏิบัติได้บำเพ็ญเพียรถึงขั้นนี้ กำลังของสมาธิจะดีขึ้นมาก ทำให้จิตผ่องใส เป็นเหตุให้พบเห็นสิ่งที่แปลกประหลาดมหัศจรรย์ขึ้นที่ตนไม่เคยเห็นมาก่อน สิ่งเหล่านั้นอาจทำให้ผู้ปฏิบัติหลงตัวเองไปว่า ตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว จึงหยุดความเพียรเสีย แต่ถ้าไม่หลงก็ไม่เป็นวิปัสสนูปกิเลส ๆ มี 10 ประการ คือ⁶⁷

1. โสภาส แสงสว่างจะแผ่ซ่านออกจากร่างกาย
2. ญาณ ความรู้ ความเห็นนามรูปอย่างแจ่มแจ้ง
3. ปีติ ความอิ่มใจ ทำให้กายและใจอิ่มแผ่ซ่านไปทั่วสรีรกายทั้งสิ้น
4. ปัสสัทธิ ความสงบกาย สงบจิต ระงับความกระวนกระวายเสียได้ด้วยดี
5. สุข ความสุขที่ประณีต สุขุมเกิดขึ้นกับกายและจิต
6. อธิโมกข์ ความเชื่อมั่นมีกำลังกล้าเป็นที่ผ่องใสของจิตและเจตสิก(สิ่งที่เกิดกับจิต)
7. ปัสคหะ ความเพียรที่พอดี คือไม่ยิ่งไม่หย่อน ย่อมประคองจิตไว้ได้ในอารมณ์

ทำให้จิตเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ

8. อุปีฏฐาน สติอันตั้งมั่น ย่อมรักษาอารมณ์ไว้ได้ด้วยดี ดังปรากฏแก่ผู้มีทิพยจักขุ
9. อุเบกขา ความมีจิตเป็นกลาง วางเฉยต่อสังขารทั้งปวง
10. นิกันติ ความรักใคร่ มีอาการสุขุมละเอียดในวิปัสสนา ซึ่งผู้ปฏิบัติไม่สามารถ

กำหนดได้ว่าเป็นกิเลสหรือว่าความสุขุมของจิตกันแน่ ทำให้จิตเกิดความอาลัยในวิปัสสนูปกิเลสทั้ง 10 ประการ ไม่ต้องการที่จะให้พราจจากไป

วิปัสสนูปกิเลสบางข้อมีสถานะคล้าย ๆ กับโคตรกฏญาณ, มรรคญาณ, ผลญาณ, ความคล้าย ๆ กันนี้เป็นเหตุให้เข้าใจผิด ถ้าไม่พิจารณาให้ดี... เพราะเคยทำให้ผู้ปฏิบัติทั้งศิษย์และอาจารย์ตกเลิกการปฏิบัติไปโดยไม่คำนึงว่า ระยะที่แล้วตนได้ปฏิบัติผ่านญาณอะไรมาบ้าง และจะต้องผ่านญาณใดต่อไปอีก ไม่ได้สอบสวนผลลำดับแห่งญาณที่ถูกต้องก็ด่วนเลิกไปเสีย อย่างนี้ย่อมเป็น

⁶⁷พ. ปฏิ. 31/731/445-446, วิสุทธิ. 3/267.

อันครายแก่โยคีผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นการคับมรรค คับผล โดยตรงทีเดียว⁶⁸ และวิปัสสนูปกิเลส จะเกิดขึ้นเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาผ่านอุท্থัพพยานุปีสสนา หรือตฺรณานุปีสสนาคือวิปัสสนาญาณที่ยังอ่อน ซึ่งเป็นการยืนยันว่า ท่านได้ปฏิบัติมาถูกทางแล้ว และเป็นผลดีโดยลำดับ

อนึ่ง วิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ย่อมจะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคล 3 ประเภท คือ

- พระอริยสาวกที่ได้บรรลุมรรคผลแล้ว
- ท่านผู้ปฏิบัติที่ดำเนินไปผิดทาง เช่น การเพ่งจิตคิดเสกนุให้เป็นปลา
- คนที่มีความเกียจคร้านและผู้เลิกละการปฏิบัติกรรมฐานไปแล้ว⁶⁹

2.8.2 องค์ธรรมที่สำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

องค์ธรรมที่เป็นอุปการต่อการปฏิบัติกรรมฐานนั้นมีหลายประการด้วยกัน แต่ในที่นี้ผู้วิจัยขอเสนอแค่เพียง 2 หมวดเท่านั้น เพื่อให้แก่นักปฏิบัติได้เข้าใจเป็นปฐมธรรมก่อน ดังนี้

หมวดที่ 1 มีองค์ธรรมที่สำคัญที่พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรัสไว้ในตอนเริ่มต้นของมหา

สติปัญญาสูตรที่ว่า ผู้เจริญสติปัญญาผู้นั้นจะต้องผู้มีอุปการธรรม 3 ประการ คือ

1. อาตาปี ความเพียรเป็นเครื่องเผากิเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ การตั้งใจปฏิบัติจริง ๆ
2. สติมา สติระลึกได้ในเวลาก่อนที่จะทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ได้แก่ การระลึกได้ก่อน

รูปนามจะเกิด

3. สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ ได้แก่ การรู้รูปนามอยู่ทุกขณะ⁷⁰

การปฏิบัติกรรมฐานจะได้ผลหรือไม่ จะถูกหรือผิด ก็อยู่ที่องค์ธรรมทั้ง 3 นี้เป็นสำคัญ เช่นการเดินจงกรมกำหนดว่า “ขวย่างหนอ” ก็ให้มีสติระลึกหรือจับอยู่ที่เท้า เป็นองค์ของสติผู้มีความเพียรในขณะนั้นตั้งใจทำจริง ๆ ก็ประกอบด้วยอาตาปี มีสัมปชัญญะคือรู้อยู่ทุก ๆ ขณะที่ทำเคลื่อนไปก็เป็นสัมปชาโน เมื่อโยคีปฏิบัติได้ถูกต้องพร้อมด้วยองค์ธรรมทั้ง 3 นี้ จึงจะทันปัจจุบัน เห็น รูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ก็จะสามารถนำออกเสียได้ซึ่งอภิชฌา ความอยากได้ ความพอใจ โทมนัส ความเสียใจ และสามารถทำให้คลายออกจากโลภะ โทสะ โมหะ อันเป็นอกุศลเหตุที่ทำให้มนุษย์มีพฤติกรรมที่ผิดทำนองคลองธรรม

⁶⁸พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีตีกา (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 103.

⁶⁹ประสิทธิ์ จันธีวิทย, 2531 :193.

⁷⁰ที. มหา. มหาสติปัญญาสูตร, 10/273/325.

หมวดที่ 2 เรียกว่า อปัณณกปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติไม่ผิด ได้แก่ ทางดำเนินที่ไม่ผิด พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในอังคุตตรนิกาย ดิกนิบาตมี 3 ประการคือ

1. อินทรีย์สังวร สำรวมอินทรีย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง คมกลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องโผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจ
2. โภขเน มัตตัญญูตา รู้จักประมาณในการกินอาหารแต่พอดี ไม่มากไม่น้อย
3. ชาคริยานุโยค ประกอบความเพียรเพื่อจะชำระใจให้หมดจดไม่เห็นแก่่นอนมาก⁷¹

ในเรื่องอปัณณกปฏิบัติ คือ ข้อปฏิบัติไม่ผิดนี้ ได้มีนักปราชญ์ทางศาสนาให้ความคิดไว้โดยย่อว่า อินทรีย์สังวร คือการสำรวมระวัง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มิให้เกิดความดีใจ หรือเสียใจ เมื่อตาได้เห็นรูป หูได้ยินเสียง และใจได้รับรู้อารมณ์ ให้มีสติปัญญารู้ทันกิเลสที่เกิดในขณะตาเห็นรูป เป็นต้น ให้พิจารณาเห็นเป็นสักแต่สักว่ารูป เพื่อมิให้อภิชฌา (ความดีใจ) และโทมนัส (ความเสียใจ) รั่วไหลเข้าครอบงำจิต เป็นการระวังมิให้กิเลสที่จะรั่วไหลเข้าสู่จิตได้ เหมือนคนระวังเรือโรคมิให้เข้าสู่ร่างกายได้ โภขเน มัตตัญญูตา ความรู้จักประมาณในการบริโภคอาหาร ไม่ให้มากหรือน้อยเกินไป จนทำให้อึดอัดหรืออ่อนโรยแรง ให้บริโภคแต่เพียงให้ร่างกายดำรงอยู่ได้ เหมือนเจ้าของรถเติมน้ำมันเครื่องหรือน้ำมันเชื้อเพลิงให้รถ เพื่อให้รถวิ่งไปได้ พอให้สำเร็จประโยชน์ในการเดินทางเท่านั้นและการบริโภคอาหารกับการเจริญกรรมฐานมีความสัมพันธ์กันมากด้วยชาคริยานุโยค ประกอบความเพียรแบบผู้ตื่นอยู่เสมอ คือนอนให้น้อยตื่นให้มาก ตามหลักชาคริยานุโยค ท่านให้นอนเพียง 4 ชั่วโมง ใน 24 ชั่วโมง 20 ชั่วโมงเป็นเวลาทำความเพียร คือนั่งบ้าง ยืนบ้าง เดินจงกรมบ้าง ควรเข้านอนในมัชฌิมยาม ได้แก่ เวลา 22.00 น. ถึง 02.00 น. ของวันใหม่ สำหรับผู้ที่มีร่างกายอ่อนแออ่อนน้อยอย่างนี้ไม่ได้ ก็อนุโลมให้นอนเพิ่มขึ้น ตามสมควร⁷² อีกท่านหนึ่งก็ได้ให้ความเห็นในธรรมข้อนี้ไว้น่าฟังมากเช่นกัน โดยได้กล่าวไว้เพียงสังเขปว่า ธรรม 3 ข้อในหมวดนี้จัดเป็นข้อปฏิบัติเพื่อป้องกันความผิดพลาดจากงานที่ทำ หรือจุดประสงค์ของงาน โดยสรุปก็มีอยู่ 3 เรื่องที่ทำให้คนเราไม่สามารถไปได้ถึงจุดที่มุ่งหวังไว้ คือ

1. ปัญหาเรื่องความมัวเมา เช่น ในเวลาตาเห็นรูปสวย ๆ เสียงที่ไพเราะ เป็นต้น
2. ปัญหาเรื่องปากท้อง เช่น กินน้อยเกินไป ก็เป็นโรคขาดอาหาร กินมากเกินไป กระเพาะอาหารทำงานหนัก แน่นท้อง ทำให้วังงนอนเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติธรรมอย่างมาก

⁷¹อง. ดิก. อปัณณกปฏิบัติทาสูตร, 20/455/142.

⁷²วสิน อินทสระ, กรรมฐานหรือภาวนา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2534), หน้า 20-21.

3. ปัญหาเรื่องความเกียจคร้าน เช่น บางคนชอบหาความสุขด้วยการนอน การนอนมากทำให้มีนิสัยอดเอื้อน อ่อนโรย เป็นที่รังเกียจของผู้อื่น เพราะคอยแต่กินแรงผู้อื่นอยู่เสมอ เข้าประเภทที่ภายิตไทยว่า “การกินการนอนใครไม่สู้พ่อ - การพายการถ่อพ่อไม่สู้ใคร”⁷³

2.8.3 หลักการสังเกตผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ในการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานแต่ละครั้งนั้น อาจารย์ผู้สอนจะต้องใช้หลักการสังเกตผู้เข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานดังนี้ คือ :-

1. ผู้ปฏิบัตินั้นมีความพยายามอย่างจริงจังหรือไม่ ?
2. ผู้ปฏิบัติจับอารมณ์ได้ตรงปัจจุบันหรือไม่ ?
3. การกำหนดรู้ นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีที่สอนไว้หรือไม่ ?
4. การกำหนดรู้ อารมณ์ต่าง ๆ นั้น มีการขาดตกบกพร่องบ้างหรือไม่ ?
5. สติและสมาธิของผู้ปฏิบัติ นั้น คีพอแก่ไหน ?
6. วิปัสสนาญาณที่เป็นภวานามัย เกิดอยู่แล้วหรือยัง ? ถ้าเกิด ถึงญาณแก่ไหน ?
7. คำพูดของผู้ปฏิบัติ นั้น พูดด้วยภวานามัยหรือไม่ ?

ในการสอบอารมณ์นั้น ไม่กำหนดเวลาเป็นที่แน่นอน ผู้ปฏิบัติบางคนต้องสอบทุกวัน บางคน 3 วันสอบ 1 ครั้งก็ได้ บางคน 5 วันสอบ 1 ครั้งก็ได้ บางคน 7 วันสอบ 1 ครั้งก็ได้ และบางคนไม่ต้องสอบเลยก็ได้ โดยเฉพาะบุคคลที่ไม่ต้องทำการสอบอารมณ์นั้น ต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ในด้านพระปริยัติธรรม และมีความรู้ในวิธีเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและวิปัสสนาญาณคิพอทั้ง 2 อย่าง

สำหรับผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ที่ต้องมีการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานนั้น อาจารย์ผู้สอนอารมณ์ ต้องอนุญาตเป็นกรณีพิเศษว่า ถ้าหากมีอารมณ์เป็นพิเศษอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏขึ้นแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานรีบมาหาและปรึกษาอาจารย์ได้เป็นกรณีพิเศษไม่ว่าจะเป็นเวลาใด ๆ

2.8.4 การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานแก่ผู้ปฏิบัติมีประโยชน์อย่างไร ?

โดยมากผู้ที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานต้องเรียกมาทำการสอบอารมณ์อยู่เสมอ การสอบอารมณ์นี้ย่อมมีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานดังนี้ :-

⁷³ พันเอก ปิ่น มุกต์กันต์, แนวสอนธรรมะ, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2535, หน้า 191-195.

1. การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานนั้น ถ้าหากว่ายังไม่ตรงต่อปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานจะได้ชี้แจงแนะนำให้กำหนดให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน
2. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากการเคลื่อนไหวของอริยาบถเร็วเกินไป อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานก็จะได้นแนะนำแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบถให้ได้พอเหมาะกะกับสติที่จะกำหนดได้ทัน
3. ถ้าการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานก็จะได้นแนะนำให้ทำโดยถูกต้อง
4. เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยการปลั่งเปลวไป คือ ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้น ๆ อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานก็จะแก้ไขให้สติของผู้ปฏิบัติขึ้นคืน
5. ถ้าวิริยะกับสมาธิ และศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน อาจารย์ผู้สอนกัมมัฏฐานก็จะบอกวิธีแก้ไขให้มันเสมอกัน
6. เมื่อการกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นแนะนำเพิ่มเติมให้กำหนดรู้ถี่ขึ้น ไปอีก⁷⁴

วิธีสอบอารมณ์ผู้เข้าปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน

1. อริยาบถทั้ง 4

-ขณะยืน	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะเดิน	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะนั่ง	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะนอน	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?

คำตอบ

1. อริยาบถทั้ง 4 นั้น

-ขณะยืน	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะเดิน	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะนั่ง	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะนอน	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม

⁷⁴ พระสัทธรรมโชติกะ ธรรมจริยะ, คู่มือวิปัสสนาญาณโยคี, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2536), หน้า 37.

คำถาม

- | | | |
|----------------|---------------|---------------|
| 1. -ขวาย่าง | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ซ้ายย่าง | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| 2. -ยก | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -เหยียบ | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| 3. -ยก | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ย่าง | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -เหยียบ | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| 4. -ยกสั้น | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ยก | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ย่าง | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -เหยียบ | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| 5. -ยกสั้น | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ยก | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ย่าง | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ลง | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ถูก (พื้น) | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| 6. -ยกสั้น | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ยก | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ย่าง | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ลง | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ถูก | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |
| -ถูก (ที่พื้น) | อะไรเป็นรูป ? | อะไรเป็นนาม ? |

คำตอบ

- | | | |
|----------------|---------|---------------------|
| 1. -ขณะขวาย่าง | เป็นรูป | รู้ว่าย่างเป็นนาม |
| -ขณะซ้ายย่าง | เป็นรูป | รู้ว่าย่างเป็นนาม |
| 2. -ขณะยก | เป็นรูป | รู้ว่ายกเป็นนาม |
| -ขณะเหยียบ | เป็นรูป | รู้ว่าเหยียบเป็นนาม |
| 3. -ขณะยก | เป็นรูป | รู้ว่ายกเป็นนาม |

-ขณะอย่าง	เป็นรูป	รู้ว่าอย่างเป็นนาม
-ขณะเหยียบ	เป็นรูป	รู้ว่าเหยียบเป็นนาม
4. -ขณะยกส้น	เป็นรูป	รู้ว่ายกเป็นนาม
-ขณะยก	เป็นรูป	รู้ว่ายกเป็นนาม
-ขณะอย่าง	เป็นรูป	รู้ว่าอย่างเป็นนาม
-ขณะเหยียบ	เป็นรูป	รู้ว่าเหยียบเป็นนาม
5. -ขณะยกส้น	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะยก	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะอย่าง	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะลง	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะถูก	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
6. -ขณะยกส้น	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะยก	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะอย่าง	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะลง	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะถูก	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
-ขณะกด	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม

2. อายตนะคือ

-ขณะเห็น	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะได้ยิน	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะรู้สึกลิ้น	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะรู้รส	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะรู้เย็น-ร้อน	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะท้องพอง	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?
-ขณะท้องยุบ	อะไรเป็นรูป ?	อะไรเป็นนาม ?

ท้องพองกับท้องยุบอันเดียวกันหรือคนละอัน ?

รูปนี้กับรูปอื่นเป็นรูปเดียวกันหรือคนละรูป ?

คำตอบ

2. อายุคนะ คือ

ขณะเห็น	สีเป็นรูป	รู้ว่าเห็นเป็นนาม
ขณะได้ยิน	เสียงเป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
ขณะรู้กลิ่น	กลิ่นเป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
ขณะรู้รส	รสเป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
ขณะรู้สึกสัมผัสเย็นร้อน	เย็นร้อนเป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
ท้องพอง	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
ท้องยุบ	เป็นรูป	ตัวรู้เป็นนาม
ท้องพองกับท้องยุบเป็นคนละอันกัน		
รูปนั่งกับรูปยืนเป็นคนละรูปกัน		

3. นาม (ได้แก่จิตเจตสิกเป็นธาตุรู้) คือ

- นาม ได้แก่ (จิต) วิญญาณกับจิตเป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน ?
- นาม ที่ท้องพอง กับนามที่รู้ท้องยุบนามนั้นเป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน ?
- นาม ที่รู้ว่าชว้างกับนามที่รู้ว่าซำยงั้นเป็นนามอันเดียวกันหรือคนละอัน ?
- นาม ที่เห็นสีกับนามที่ได้ยินเสียงนามนั้นเป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน ?
- นาม อยากนั่งหรือรูปอยากนั่ง ?
- นาม อยากลุกขึ้นยืน หรือรูปอยากลุกขึ้นยืน ?
- นาม อยากนอนหรือรูปอยากนอน ?
- นาม อยากเห็นหรือรูปอยากเห็น ?
- นาม อยากฟังเสียงหรือรูปอยากฟังเสียง ?

คำตอบ

3. นาม ได้แก่ จิตเจตสิก (ธาตุรู้) คือ

- นาม ได้แก่ จิต วิญญาณกับจิตเป็นอันเดียวกัน
- นาม ที่รู้ท้องพองกับนามที่รู้ท้องยุบนามนั้นเป็นคนละอันกัน
- นาม ที่รู้ชว้างกับนามที่รู้ซำยงั้นก็เป็นคนละอันกัน
- นาม ที่เห็นสีกับนามที่ได้ยินเสียงนั้นก็ป็นนามคนละอันกัน
- นาม อยากนั่ง รูปอยากนั่งไม่ได้
- นาม อยากลุกขึ้นยืน รูปอยากยืนไม่ได้

นาม อยากนอน รูปอยากนอนไม่ได้
 นาม อยากเห็น รูปอยากเห็นไม่ได้
 นาม อยากฟังเสียง รูปอยากฟังเสียงไม่ได้

4. ตัววิปัสสนากับตัวกัมมัญฐาน คือ

ขณะนั่งกำหนดท้องพองท้องยุบ อะไรเป็นตัววิปัสสนา อะไรเป็นตัวกัมมัญฐาน ?
 ขณะเดิน อะไรเป็นตัววิปัสสนา อะไรเป็นตัวกัมมัญฐาน ?
 ขณะยืน อะไรเป็นตัววิปัสสนา อะไรเป็นตัวกัมมัญฐาน ?
 ขณะนอน อะไรเป็นตัววิปัสสนา อะไรเป็นตัวกัมมัญฐาน ?
 ขณะกำหนดการเห็น อะไรเป็นตัววิปัสสนา อะไรเป็นตัวกัมมัญฐาน ?
 ขณะกำหนดการได้ยินเสียง อะไรเป็นตัววิปัสสนา อะไรเป็นตัวกัมมัญฐาน ?
 ขณะกำหนดการรู้กลิ่น อะไรเป็นตัววิปัสสนา อะไรเป็นตัวกัมมัญฐาน ?
 ขณะกำหนดการรู้รส อะไรเป็นตัววิปัสสนา อะไรเป็นตัวกัมมัญฐาน ?
 อะไรคือต้นจิต ?
 ไตรลักษณ์ คืออะไร มีเท่าไร ?
 จันทร 5 คืออะไร มีอะไรบ้าง ?
 กาล คืออะไร มีเท่าไร ?

คำตอบ

4. ตัวกัมมัญฐาน คือการกำหนด ตัววิปัสสนา คือตัวรู้ (ปัญญา) ดังนี้

ขณะนั่งกำหนดท้องพองท้องยุบ อากาโรท้องพองท้องยุบ เป็นตัวกัมมัญฐาน ตัวรู้
 อากาโรเป็นวิปัสสนา

ขณะเดินอากาโรก้าวไปของเท้า	เป็นตัวกัมมัญฐาน	ตัวรู้เป็นตัววิปัสสนา
ขณะยืน	เป็นตัวกัมมัญฐาน	ตัวรู้เป็นตัววิปัสสนา
ขณะนอน	เป็นตัวกัมมัญฐาน	ตัวรู้เป็นตัววิปัสสนา
ขณะเห็นสีต่าง ๆ	เป็นตัวกัมมัญฐาน	ตัวรู้เป็นตัววิปัสสนา
ขณะได้ยินเสียงต่าง ๆ	เป็นตัวกัมมัญฐาน	ตัวรู้เป็นตัววิปัสสนา
ขณะได้กลิ่น กลิ่นต่าง	เป็นตัวกัมมัญฐาน	ตัวรู้เป็นตัววิปัสสนา
ขณะได้ลิ้มรส รสต่าง ๆ	เป็นตัวกัมมัญฐาน	ตัวรู้เป็นตัววิปัสสนา
ขณะได้สัมผัส เย็น ร้อน	เป็นตัวกัมมัญฐาน	ตัวรู้เป็นตัววิปัสสนา

สติกำหนดรู้การอยากเดิน นั่ง ยืน นอน เป็นต้น เรียกว่า ตันจิต

ไตรลักษณ์ คือ สิ่งที่ต้องการเปลี่ยนแปลง ตั้งอยู่มิได้นานมี 3 ประการ คือ

- อนิจจัง ความไม่เที่ยง
- ทุกขัง เป็นทุกข์
- อนัตตา มิใช่ตัวตน (ไม่เป็นไปตามอำนาจของใคร)

ขันธ คือ กลุ่ม หรือกองมี 5 คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

กาล คือ เวลา (สภาพที่บั่นรอน คือ ทำอายุของสัตว์ให้หมดสิ้นไป) มี 3 คือ

- อดีต
- อนาคต
- ปัจจุบัน

2.8.5 ประโยชน์ของการเจริญวิปัสสนา

ประโยชน์ของการปฏิบัติวิปัสสนานั้นจะมีจำนวนมากก็จริง แต่เมื่อกล่าวโดยสรุปแล้ว

ได้ดังนี้

1. สามารถกำจัดกิเลสต่าง ๆ อันเป็นต้นเหตุของความทุกข์ความเดือดร้อนต่าง ๆ ลงได้
2. มีความทุกข์น้อยลง และมีความสุขมากขึ้น
3. คลายความยึดมั่นในสิ่งทั้งปวงลงได้ ไม่วุ่นวายเดือดร้อนไปตามกระแสของโลก
4. มีจิตใจมั่นคงรู้เท่าทันความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวง ไม่ฟูขึ้นหรือยุบลงด้วยอำนาจ

โลกธรรม

5. มีความเห็นแก่ตัวน้อยลง แต่จะบำเพ็ญประโยชน์เพื่อผู้อื่นมากขึ้น
6. จิตใจมีคุณธรรมหรือมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นตอนของการปฏิบัติ
7. สามารถเข้านิโรธสมาบัติอันเป็นความสุขขั้นสูงสุดในปัจจุบันภพได้
8. สามารถบรรลุความเป็นอริยบุคคลอันเป็นบุญเขตของโลก
9. ย่อมได้คัมภีร์แห่งอริยผลอันเกิดจากการพ้นจากอำนาจของกิเลสได้
10. สามารถบรรลุพระนิพพานได้⁷⁵

⁷⁵รัฐฉนวน โฉม ภิภุ, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2535),

2.8.6 ประโยชน์ที่ได้ในปัจจุบันของการเจริญวิปัสสนา

1. ร่างกายได้รับการพักผ่อนลึกกลงกว่าการนอนหลับธรรมดา
2. ช่วยให้สุขภาพของร่างกายดีขึ้น
3. ช่วยให้การทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
4. ความดันของโลหิตลดน้อยลง
5. โรคภัยไข้เจ็บลดน้อยลง
6. ให้จิตใจแข็งแรงยิ่งขึ้น สามารถควบคุมจิตใจให้คิดไปในทางที่ถูกที่ควร
7. ความเครียดทางอารมณ์ และประสาท ตลอดจนความเหนื่อยหน่ายในชีวิต ความ
กระวนกระวาย ความวิตกกังวล ลดน้อยลง
8. ลดความหมกมุ่น และความโกรธลงได้
9. มีความมานะอดทนเพิ่มขึ้น
10. มีความเข้าใจซึ่งกันและกัน ในสถานการณ์ต่าง ๆ ทำให้เข้าสังคมได้ดี
11. ทำให้ชีวิตมีค่ามากขึ้น และสร้างควมมีน้ำใจต่อเพื่อนมนุษย์
12. มีอิทธยาสัย น้ำใจอันกว้างขวาง
13. มีความเชื่อมั่นในตัวเอง ทำให้บังคับตัวเองได้ดี เป็นที่น่านับถือ
14. เป็นคนที่มีความเข้าใจผู้อื่น และทำให้ผู้ใกล้ชิดชอบอุ้มใจ
15. มีความเอาใจใส่ในหน้าที่การงานของตนดีขึ้น
16. มีสติ ในการไตร่ตรองอย่างสุขุมรอบคอบ
17. มีความจำดีขึ้น
18. ได้รับความสำเร็จในหน้าที่งานมากขึ้น
19. สามารถระงับความฟุ้งซ่านของจิตได้
20. ทำให้จิตว่างจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ
21. ทำให้จิตเหมาะสมที่จะทำหน้าที่ ได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว
22. มีความสามารถแก้ไขปัญหาชีวิตด้วยเหตุผล
23. รู้ความเป็นจริงของกฎธรรมชาติ (อิทัปปัจจยตา)

อนึ่ง การเจริญวิปัสสนานี้ มีผลมาก กว่า การให้ทาน การรักษาศีล และการเจริญสุม
ณทานทั้งสิ้น ย่อมทำผู้ปฏิบัติให้ประสบความสุขความสงบในชีวิตเพิ่มขึ้น ทำให้เป็นผู้มีสติที่มั่น
ลงไม่หลงมรรณกาลกิริยา ทำให้ไปเกิดในสุคติภพคือโลกมนุษย์และโลกสวรรค์ ทั้งจะเป็นอุปนิสัย
ปัจจัยแก่มรรคผล และนิพพาน ดิดสันดานต่อไปในภพหน้าอีกด้วย แต่ถ้ามีอุปนิสัยปัจจัยแห่งมรรค
ผล และนิพพานในชาติปัจจุบัน ก็ย่อมได้เสวยรสแห่งอริยผลในชาตินี้แน่นอน

2.9 วิธีปฏิบัติอานาปานสติ 16 ขั้น

อานาปานสติ 16 ขั้นนี้ เป็นพระสูตรที่สำคัญสูตรหนึ่ง ซึ่งพระพุทธองค์ได้ทรงตรัสแนะนำให้ภิกษุทั้งหลายนำมาเป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมากกว่าสูตรอื่น ๆ แต่ที่พบมากเป็นวิธีซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติแค่ 4 ขั้น ซึ่งอานาปานสติทั้ง 4 ขั้นนี้ เราจะพบในพระสูตรต่างๆ หลายแห่ง เช่น

- อานาปานสติ ในอนุสสติ 10
- อานาปานสติ ในสติปัฏฐานสูตร

พระสูตรดังกล่าวมา ล้วนแต่กล่าวถึงอานาปานสติเพียง 4 ขั้นเท่านั้น แต่อานาปานสติสูตรนั้นสมบูรณ์ที่สุด เพราะแสดงหลักฐานทั้งในด้านปริยัติ และด้านปฏิบัติอย่างสมบูรณ์ที่สุดเกี่ยวกับอานาปานสติ เริ่มตั้งแต่ขั้นต้นๆ จนถึงขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา

อานาปานสติทั้ง 16 ขั้น ที่ปรากฏในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย ดังนี้

1. เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว- ก็รู้ว่า เราหายใจเข้า-ออกยาว
2. เมื่อหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่า เราหายใจเข้า-ออกสั้น
3. กำหนดรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า-ออก
4. ทำกายสังขารให้ระงับ หายใจเข้า-ออก
5. กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า-ออก
6. กำหนดรู้สุข หายใจเข้า-ออก
7. กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า-ออก
8. ทำจิตตสังขารให้ระงับ หายใจเข้า-ออก
9. กำหนดรู้จิต หายใจเข้า-ออก
10. ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า-ออก
11. ทำจิตให้ตั้งมั่น หายใจเข้า-ออก
12. ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า-ออก
13. ตามเห็นอนิจจัง-ความไม่เที่ยง หายใจเข้า-ออก
14. ตามเห็นวิราคะ-ความจางคลาย (คลายคิด) หายใจเข้า-ออก
15. ตามเห็นนิโรธ-ความดับโดยไม่เหลือ (ดับสนิท) หายใจเข้า-ออก
16. ตามเห็นปฏินิสสัคคะ-ความสลัดคืน (ปล่อยวาง) หายใจเข้า-ออก⁶

⁶ม.อ. 14/288 194. ส.ม. 19 / 1306 / 394.

ต่อไปนี้จะได้อธิบายแต่ละชั้นตามลำดับ เพื่อให้ท่าน โยคีทั้งหลายได้เข้าใจหลักการปฏิบัติได้ดียิ่งขึ้น

ในอานาปานสติทั้ง 16 ชั้นนี้ แบ่งออกเป็น 4 หมวด คือ

หมวดที่ 1 ตั้งแต่ชั้นที่ 1 ถึงชั้นที่ 4 ว่าด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 2 ตั้งแต่ชั้นที่ 5 ถึงชั้นที่ 8 ว่าด้วยการกำหนดเวทนา เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 3 ตั้งแต่ชั้นที่ 9 ถึงชั้นที่ 12 ว่าด้วยการกำหนดจิตเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หมวดที่ 4 ตั้งแต่ชั้นที่ 13 ถึงชั้นที่ 16 ว่าด้วยการกำหนดธรรมที่ปรากฏในจิต เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติปัฏฐาน 4 ก็ปรากฏอยู่อานาปานสติสูตรนี้เอง ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ตั้งแต่ชั้นที่ 1 ถึง 4 นั้น เรามักปฏิบัติอานาปานสติกันโดยทั่วไป แต่บางท่านอาจยังไม่ทราบชัดว่า เรากำลังปฏิบัติในชั้นใดของชั้นทั้ง 4 นี้

ชั้นที่ 1 เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ ชั้นนี้หมายความว่าในการกำหนดลมหายใจของมนุษย์โดยทั่วไปนั้น ถ้าหายใจปกติแล้วมนุษย์จะหายใจเข้า-ออกยาว เพราะฉะนั้น ในการกำหนดขั้นแรก จึงเป็นการกำหนดตามปกติของมนุษย์เรา เมื่อเรานั่งสมาธิลมหายใจเข้า-ออกยาว เป็นปกติของจิต เพราะฉะนั้น การกำหนดนี้จึงเป็นการกำหนดขั้นแรก เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว เราก็กำหนดรู้ ถ้าผู้ใดกำหนดได้ในขั้นที่หายใจเข้า-ออกยาว ซึ่งเป็นการหายใจตามปกติของมนุษย์เรานี้ กำหนดได้โดยมิพลั้งเผลอ ทั้งหายใจเข้า-ออกแล้ว แสดงว่าผู้นั้นได้สำเร็จในชั้นที่ 1 คือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาว

ชั้นที่ 2 เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็รู้ว่าเรากำลังหายใจเข้า-ออกสั้น ลมหายใจเข้า-ออกสั้น เป็นลมที่ผิดปกติ เช่น เมื่อโกรธจัด เศร้าใจ เสียใจ ตกใจ ลมหายใจจะเข้า-ออกสั้น ถ้าเมื่อใดลมหายใจเข้า-ออกสั้น เราก็รู้ว่าลมหายใจเข้า-ออกสั้น คือสามารถจะติดตามลม แม้ในขณะที่ตกใจ เสียใจ กลัว เป็นต้น ก็สามารถกำหนดได้ แม้จะสั้นก็กำหนดได้ การกำหนดได้อย่างนี้ เรียกว่าสำเร็จในชั้นที่ 2 คือ เมื่อลมหายใจเข้า-ออกสั้น ก็กำหนดรู้ว่าเราหายใจเข้า-ออกสั้น

ชั้นที่ 3 ตั้งใจกำหนดว่า เราจะรู้กายทั้งปวง หายใจเข้า-ออก บาลีใช้คำว่า สัพพกายปฏิสเวที แปลว่า รู้เฉพาะซึ่งกายทั้งปวง คำว่า กายทั้งปวง ในที่นี้คือลมหายใจนั่นเอง พระพุทธเจ้า คริสต์เรียกลมหายใจว่า “กาย” ทั้งนี้ก็เพราะว่า คราบไคที่มนุษย์เรายังมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ หรือสัตว์ทั้งหลายยังมีลมหายใจเข้า-ออกอยู่ ก็แสดงว่ายังมีกายปกติอยู่ ถ้าเมื่อใดลมหายใจขาดแล้ว เมื่อนั้นชีวิตสังขารก็ขาดไปด้วย เพราะฉะนั้น กายก็คือลมหายใจ

ลมหายใจก็เป็นกาย แต่ก็เป็นกายภายใน ดังที่กล่าวไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า “กาเยน กายานุปสฺสึ วิหริตี มีปกติตามรู้ภายในกายอยู่” การกำหนดกายในกาย แม้กำหนดลมหายใจก็ถือว่าเป็นการกำหนดกาย

คำว่า “รู้กายทั้งปวง” ในที่นี้ หมายความว่า “รู้ลมหายใจที่ผ่านจุดทั้ง 3 ในร่างกายของเรา” คือ ผ่านมาถึงจมูกเราก็รู้ มาถึงท่ามกลางอกเราก็รู้ มาถึงที่ท้องเราก็รู้ รู้ลมทุกกระบวนการที่ผ่านมาร่างกายของเรา การรู้ลมทุกส่วนอย่างละเอียดอย่างนี้ทุกขณะ หายใจเข้าก็รู้ หายใจออกก็รู้ตลอดกาลไปอย่างนี้ เรียกว่าสำเร็จในขั้นที่ 3 คือ ขั้นกำหนดรู้กายทั้งปวง ได้แก่ รู้ลมหายใจทุกกระบวนการนั่นเอง

ขั้นที่ 4 การทำกายสังขารให้สงบระงับ ขั้นนี้ พระพุทธเจ้าไม่ตรัสเรียกลมหายใจว่า “กายทั้งปวง” แต่ตรัสเรียกลมหายใจว่า “กายสังขาร” คำว่า “สังขาร” คือสภาพที่ปรุงแต่ง เพราะฉะนั้น คำว่า “กายสังขาร” จึงหมายถึงสภาพที่ปรุงแต่งกาย

ปกติว่า ถ้ายังมีลมหายใจ ร่างกายนี้เป็นไปได้ กายสังขารก็คือลมหายใจนั่นเอง เป็นสิ่งที่ปรุงแต่งให้เรามีชีวิตอยู่ แต่ลมหายใจนี้ ถ้ายังหยาบ ยังไม่ละเอียด กายนี้ก็หยาบด้วย พระพุทธองค์จึงตรัสให้ผู้บำเพ็ญถึงขั้นนี้ให้ทำกายให้สงบระงับ คือทำลมหายใจทั้งเข้าและออกให้ละเอียด ให้สงบระงับเกิดเป็นสมาธิขึ้น สมาธิในขั้นสงบระงับนี้ จะเป็นขั้นอุปปจารสมาธิก็ได้ เป็นขั้นอัปปนาสมาธิก็ได้ ในขั้นที่ 4 นี้ เป็นขั้นบังคับการแล้ว คือบังคับลมหายใจให้สงบระงับแล้ว ใครก็ตามเจริญสมาธิถึงขั้นนี้ ก็แสดงว่าผู้นั้นสำเร็จในขั้นกายานุปัสสนา หรือถึงขั้นฌานก็ได้ อันฌานตั้งแต่ขั้นที่ 1 ถึงขั้นที่ 4 หรือแม้แต่ฌาน 8 ก็อยู่ในขั้นทำกายสังขารให้สงบระงับทั้งสิ้น ผู้เจริญอานาปานสติขั้นสูงสุดของกาย ก็คือทำกายสังขารให้สงบระงับนั่นเอง

ผู้ใดสามารถสำเร็จถึงขั้นนี้ ปิติ ความสุข และความละเอียดของจิต จะเกิดขึ้นอย่างยิ่ง หลังจิตจะเกิดขึ้นมาก อานาจจิตจะนำไปใช้ได้มาก เพราะจิตเข้าสู่ขั้นนี้มีพลังมาก ความสงบระงับในขั้นนี้ถึงกับลมหายใจละเอียดอย่างยิ่ง ถ้าถึงขั้นฌานที่ 4 แล้ว ท่านกล่าวว่า ลมหายใจดับหมด

บางคน เมื่อลมหายใจละเอียดเข้า ไม่อาจจะกำหนดได้ว่าขณะนี้เราหายใจเข้าหรือหายใจออก นี่แสดงว่า สติยังไม่เพียงพอ จึงไม่อาจจะได้สมาธิที่แนบแน่นได้ จะต้องกำหนดให้ได้ทุกขณะ จิตทั้งเข้าและออก แม้ลมละเอียดก็รู้ได้ว่า คนหายใจเข้าหรือหายใจออก แม้ลมจะดับแล้ว แต่ก็ยังมีสติรู้อยู่

ขั้นที่ 5 กำหนดรู้ปิติ หายใจเข้า-ออก คือผู้ที่ได้ฌานนั้นจะต้องได้ปิติ และได้ความสุข คนได้ฌานย่อมได้ปิติและความสุขอย่างยิ่ง ขั้นที่ 5 นี้ พระพุทธเจ้าสอนให้กำหนดรู้ปิติที่เกิดขึ้นให้มีสติรับรู้ทุกขณะหายใจเข้าและหายใจออก ตั้งแต่ปิติเป็นต้นไปนี้เป็นลักษณะของเวทนา เมื่อผ่านขั้นที่ 5 ไปแล้ว ก็ยกจิตขึ้นสู่ขั้นที่ 6 ต่อไป

ขั้นที่ 6 กำหนดรู้ความสุข หายใจเข้า-ออก ความสุขที่เกิดจากมานนี้ ท่านกล่าวว่า ความสุขชนิดนี้ไม่ใช่ความสุขทางกายแต่เป็นนิรามิสสุข เป็นความสุขที่เกิดจากความสงบ บาลีท่านใช้คำว่า “อติมรรุ” คือความสุขที่เลิศยิ่ง ไม่มีความสุขใดในโลกที่จะเทียบความสุขนี้ได้ เมื่อความสุขอย่างยิ่งเกิดขึ้น ก็รู้ว่าเป็นตัวความสุข หายใจเข้า-หายใจออก ไม่มีสติพลั้งเผลอ แล้วผู้ปฏิบัตินั้นก็ยับยั้งจิตสูงขึ้นไปตามลำดับถึงขั้นที่ 7

ขั้นที่ 7 กำหนดรู้จิตตสังขาร หายใจเข้า-หายใจออก คำว่า “สังขาร” คือการปรุงแต่งในที่นี้ สังขาร หมายถึง ปิติดและความสุขนั่นเอง อันเป็นสภาพปรุงแต่งจิตให้มีความเบิกบาน ให้มีความสุข ผู้เจริญอานาปานสติในขั้นที่ 7 นี้ จะกำหนดรู้ทั้งปิติทั้งสุข อันเป็นตัวจิตตสังขารซึ่งปรุงแต่งจิตหายใจเข้าและหายใจออก รู้อยู่ทุกขณะ แล้วยับยั้งจิตของตนให้สูงขึ้น ไปอีกถึงขั้นที่ 8

ขั้นที่ 8 ทำจิตตสังขารให้สงบระงับ หายใจเข้า-หายใจออก ทำไมจึงต้องทำให้จิตสงบระงับ จิตตสังขารคืออะไร จิตตสังขารก็คือปิติและสุขนั่นเอง ทำไมของดีแท้ๆ จึงต้องทำให้สงบระงับเสีย ให้ดับเสีย ก็เพราะเหตุที่ว่า ทั้งปิติ ทั้งสุขนั้น ยังใกล้ต่อราคะ ยังใกล้ต่อสิ่งที่จะให้เกิดคัมहा ผู้ที่ปฏิบัติที่สูงขึ้นไป จะสงบระงับปิติและสุขเสีย เมื่อสามารถระงับปิติและสุขได้ หายใจเข้า-หายใจออก ก็รู้ตัวอยู่ทุกขณะ แสดงว่าสำเร็จถึงขั้นที่ 8 อันเป็นขั้นเวทนามานุสัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อรู้สีกว่าจิตคล่องแคล่วแล้ว ก็ยับยั้งจิตของตนขึ้นไปสู่ขั้นที่ 9

ขั้นที่ 9 กำหนดรู้จิตของตน หายใจเข้า-หายใจออก คือ เมื่อจิตโกรธก็รู้ว่าโกรธ จิตโลภก็รู้ว่าโลภ จิตหลงก็รู้ว่าหลง จิตมัวมกก็รู้ว่ามัวมก จิตได้มานก็รู้ว่าจิตได้มาน จิตเสื่อมจากมานก็รู้ว่าเสื่อมจากมาน ในที่นี้กำหนดรู้จิตทุกขณะที่หายใจเข้า-ออก

เพราะฉะนั้น ผู้ที่บำเพ็ญขั้นสูงขึ้นมา ถ้าความโกรธเกิดขึ้นจะปะทะความโกรธได้ด้วยกำลังของสติ ก็กำหนดรู้ว่าตัวเองกำลังอยากได้ หายใจเข้า-ออก แล้วบรรเทาความอยากได้นั้นเสีย เพราะมีสติเป็นพลังอยู่ หรือเมื่อเกิดความโกรธเกิดขึ้น เพราะความไม่พอใจต่อผู้ใดผู้หนึ่ง ก็รู้และยับยั้งความโกรธนั้นเสียได้ หรือแม้จะยับยั้งไม่ได้ก็รู้ว่า นี่คือจิตโกรธ นี่คือจิตโลภ นี่คือจิตหลง หรือจิตได้สมาธิก็รู้ว่า นี่คือจิตได้มาน นี่คือจิตตั้งมั่น เป็นการกำหนดรู้จิต 16 อย่าง 8 คู่ หมายความว่า กำหนดรู้กระบวนการจิตในขณะที่หายใจเข้า-ออก ผู้นั้นถือว่าสำเร็จในขั้นที่ 9

แม้แต่เราเองซึ่งยังเป็นปุถุชนอยู่ ถ้าในขณะที่จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน หายใจเข้า-หายใจออก จิตกำลังท้อแท้ ก็รู้ว่าจิตกำลังท้อแท้ หายใจเข้า-ออก ก็เป็นการเจริญจิตตานุสัสสนาอันเป็นขั้นที่ 9 ผู้ใดชำนาญในข้อนี้แสดงว่าสำเร็จในขั้นที่ 9 ของอานาปานสติ

ขั้นที่ 10 ทำจิตให้ปราโมทย์ หายใจเข้า-ออก ขั้นนี้เป็นการเอาพลังจิตมาใช้ คือจิตที่เข้าถึงขั้นได้มาน ได้อำนาจมานแล้ว ผู้ที่ถึงขั้นที่ 10-11-12 เป็นการนำพลังจิตในระดับต่างๆ มาใช้ กล่าวคือ ในขั้นที่ 10 ทำจิตให้เกิดความปราโมทย์ หายใจเข้า-หายใจออก หมายความว่า ผู้ที่เจริญ

อานาปานสติถึงขั้นสามารถทำจิตของคนให้เบิกบาน ปราโมทย์ หรือจะอย่างไรก็ได้ เพราะมีอำนาจจิตเสียแล้ว ก็บังคับจิตของคนให้ปราโมทย์ ให้เบิกบานได้ หายใจเข้า-หายใจออก เกิดความสุขอันเกิดจากความปราโมทย์ เมื่อชำนาญแล้ว ก็ผ่านจากขั้นนี้เข้าสู่ขั้นที่ 11

ขั้นที่ 11 ทำจิตของคนให้ตั้งมั่น หายใจเข้า-หายใจออก เป็นการสร้างความสามารถของจิตที่เกิดสมาธิขึ้นมาอีก อันเป็นการบังคับจิตให้ตั้งมั่นได้ทันทีทันใด จิตตั้งมั่นแล้ว หายใจเข้า-หายใจออกก็รู้

ขั้นที่ 12 ทำจิตให้คลาย หายใจเข้า-หายใจออก ทำไมเมื่อจิตมีพลังแล้ว จึงต้องให้มันคลายเสีย ก็เพราะว่าถ้ายังยึดมั่นแม้ในขั้นฌาน ก็เป็นเหตุให้เกิดทุกข์นานาประการ เพราะฉะนั้นจะต้องทำให้คลายจากความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงลง โดยเฉพาะในขั้นฌานอันเป็นสิ่งที่คนติดอยู่เสีย เมื่อจิตคลายหายใจเข้า-หายใจออก ก็รู้ เป็นความสำเร็จในขั้นที่ 12

ขั้นที่ 13 ตามเห็นอนิจจัง-ความไม่เที่ยง หายใจเข้า-หายใจออก จากขั้นที่ 13 เป็นต้นไป ขึ้นสู่วิปัสสนาล้วนๆ เป็นตัวปัญญาแท้ๆ เป็นการทำลายกิเลสโดยตรง ในขั้นที่ 13 พระพุทธองค์จึงสอนให้ตามกำหนดโดยใช้คำว่า “อนุปสุสี - ตามกำหนด” คือ ตามกำหนดอนิจจัง ความไม่เที่ยง หายใจเข้า-หายใจออก คือให้เห็นว่า จิตนี้ก็ไม่เที่ยง สุขนี้ก็ไม่เที่ยง เวทนาก็ไม่เที่ยง ฌานที่เราได้นี้ก็ไม่เที่ยง เมื่อสิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ก็ไม่ใช่ตัวตน การตามเห็นความไม่เที่ยงในที่นี้ หมายถึงเห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อเห็นพระไตรลักษณ์ในขณะที่หายใจเข้า-หายใจออกอยู่ อย่างนั้นก็ชื่อว่าเจริญวิปัสสนาโดยตรง ผู้ใดแม้จะนั่งเฉยๆ แต่กำหนดความไม่เที่ยง หายใจเข้า-หายใจออกอยู่ ก็ชื่อว่าเจริญอานาปานสติขั้นที่ 13

ในขณะที่จิตไม่ตั้งมั่น คือแม้จิตปกติ เมื่อได้เจริญถึงความไม่เที่ยง หายใจเข้า-หายใจออก ก็สามารถสำเร็จในขั้นนี้ได้ บางคนอาจจะค้านว่า “ทำไม เพียงเจริญอนิจจตาเท่านั้น ก็เป็นเหตุเจริญไตรลักษณ์ด้วย” ข้อนี้ ขอดตอบว่า “อันอนิจจตา ความไม่เที่ยงในพระพุทธศาสนานั้น มีความเกี่ยวข้องกับความเป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาได้อย่างชัดเจน เพราะพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ชทนิจฺจํ สิ่งใดไม่เที่ยง คํ ทุกข์ สิ่งนั้นเป็นทุกข์ ยํ ทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ คํ อนตฺตา สิ่งนั้นไม่ใช่ตัว ไม่ใช่คน”

เพราะฉะนั้น ผู้ใดเห็นความไม่เที่ยง คือ อนิจจัง หายใจเข้า-หายใจออก ผู้นั้นชื่อว่าเห็นพระไตรลักษณ์ด้วย ใครแม้จะไม่ได้ฌานถ้าเจริญอยู่ในขั้นนี้ ก็ชื่อว่าเจริญวิปัสสนาหรือเจริญอานาปานสติในขั้นที่ 13

ขั้นที่ 14 ตามเห็น วิราคะ หายใจเข้า-หายใจออก คือ การเห็นวิราคะ ความจางคลาย หายใจเข้า-หายใจออก จางคลายในเรื่องอะไร วิราคะในเรื่องอะไร คือ ไม่มีความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง เพราะสิ่งทั้งปวงนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วก็คลายความยึดมั่น คลาย

จิตออกจากความยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้นว่า เป็นเรา เป็นของๆ เรา เป็นตัวเป็นคน คือให้เห็นสิ่งทั้งหลายว่า เนต มม สิ่งนั้นไม่ใช่ของเรา เนโสหมสมิ เราไม่เป็นนั่น น เมโส อคฺคา นั่นไม่ใช่ตัวคนของเรา แล้วก็คลายความยึดมั่น เพราะเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในสิ่งทั้งปวง ผู้ใดคลายความยึดมั่น คลายกำหนด เป็นวิราคะ หายใจเข้า-ออก ชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ 14

ขั้นที่ 15 ตามเห็นนิโรธ-ความดับโดยไม่เหลือ หายใจเข้า-ออก ดับอะไร คือดับความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในสังขาร ในจิต ในเวทนา ในกาย ในทุกสิ่งทุกอย่าง เพราะสิ่งทั้งปวงที่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นนั้น ล้วนเป็นทุกข์ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “สพฺเพ ธมฺมา นาลิ อภินิเวสย สฺยํทังปฺวงํ ไม้ควรเข้าไปยึดมั่นถือมั่น” เพราะมันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ของๆ เรา เมื่อผู้ใดพิจารณาตามเห็นความดับ หายใจเข้า-หายใจออก อยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ ผู้นั้นชื่อว่าสำเร็จในขั้นที่ 15

ขั้นที่ 16 ตามเห็นปฏินิสสัคคะ-ความสลัดคืน หายใจเข้า-ออก สลัดคืนอะไร คือสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวงสลัดคืนมันเสีย อย่างร่างกายและจิตใจเรานี้ เป็นสิ่งซึ่งเกิดขึ้นโดยธรรมชาติของมัน ร่างกายนี้มาจาก ดิน น้ำ ไฟ ลม เมื่อเป็นของ ดิน น้ำ ไฟ ลม ก็สลัดคืนให้เข้าสู่ธรรมชาติเดิม คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม อันไม่ใช่ของๆ เรา ซึ่งเราสมมติว่าเป็นของๆ เรา สลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในสิ่งทั้งปวง ในเราในของๆ เรา ผู้ใดกำหนดพิจารณาความสลัดคืน หายใจเข้า-ออกอยู่เป็นนิตย์ จนเกิดความชำนาญแล้ว สลัดก็คือละกิเลสทุกชนิดได้หมด ผู้นั้นชื่อว่าสำเร็จอานาปานสติขั้นที่ 16

ท่านคงจะเห็นได้ชัดแล้วว่า อานาปานสติ 16 ขั้น ที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรนี้มีความสำคัญเพียงไร ผู้ที่เจริญอานาปานสติ จึงมิใช่ว่าเป็นเพียงสมถกรรมฐานเท่านั้น แต่กินความตลอดถึงวิปัสสนากรรมฐาน เป็นการเจริญตลอดสายกันทีเดียว ผู้ใดต้องการจะพ้นทุกข์ ผู้นั้นจงเจริญอานาปานสติ 16 ขั้นนี้เถิด

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในอานาปานสติสูตรว่า “อานาปานสติ ภิกฺขเว ภาวิตฺวา พหุลีกตา จตฺตาริ สติปญฺฐานเณ ปริปุเรนฺติ อานาปานสติที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมทำสติปญฺฐานทั้ง 4 ให้บริบูรณ์”⁷⁷

พระองค์ตรัสต่อไปอีกว่า “สติปญฺฐาน 4 ที่บุคคลทำให้มาก ทำให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำโพชฌงค์ 7 ให้บริบูรณ์” และตรัสต่อไปว่า “โพชฌงค์ 7 ที่บุคคลทำให้มาก ทำให้บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำวิชชาและวิมุติให้บริบูรณ์”⁷⁸

⁷⁷ม.อ. 4 / 89 / 86.

⁷⁸ม.อ. 14 / 291 / 203.

หมายความว่า ใครก็ตาม ถ้าเจริญอานาปานสติทั้ง 16 ขั้นนี้แล้ว ผู้นั้นชื่อว่าเจริญสติปัฏฐาน 4 ชื่อว่าเจริญโพชฌงค์ 7 ชื่อว่าทำวิชาและวิมุตติให้เกิดขึ้น

แต่อย่างไรก็ตาม ผู้ใดต้องการที่จะปฏิบัติเพื่อบูชาพระพุทธเจ้า โดยหวังผลดังกล่าวมาแล้ว ก็อย่าได้ละทิ้งการเจริญอานาปานสติ 16 ขั้นนี้ แม้ขั้นใดขั้นหนึ่ง ที่เราสามารถจะทำได้ ก็จะต้องได้รับผลในขั้นนั้นๆ อย่างแน่นอน หรือผู้ใดหวังผลของอานาปานสติที่พระพุทธเจ้าทรงสรรเสริญไว้ว่า “อานาปานสติสมาธินี้แล ที่บุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว (ย่อมได้อานิสงส์ 5 อย่าง คือ)

1. เป็นผู้สงบระงับ
2. เป็นผู้ประณีตละเอียดอย่างยิ่ง
3. ไม่รคน้ำก็เย็น
4. มีความสุขเป็นเครื่องอยู่
5. สามารถทำอกุศลบาปธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้อันตรธาน สงบระงับไปได้”

ผู้นั้นพึงเจริญอานาปานสติเถิด”⁷⁹

ดังนั้น จึงขอให้ทุกท่านได้เจริญอานาปานสติเป็นประจำก็จะได้รับอานิสงส์ทั้ง 5 ประการ ตามสมควรแก่การปฏิบัติของตนอย่างแน่นอน

ด้วยเหตุดังกล่าวมาตั้งแต่ต้นนี้ เมื่อภิกษุเจริญตามอานาปานสติสูตรให้สมบูรณ์แล้วหรือกระทำให้มากแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดังพระพุทธพจน์ว่า

“ ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติอันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างไร ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ดูกรภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ อยู่ในป่าก็ดี อยู่ที่โคนไม้ก็ดี อยู่ในเรือนว่างก็ดี นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เธอมีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้า-ออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้า-ออกยาว . . . ภิกษุย่อมสำเนียงว่า เราจักพิจารณาเห็น โดยความสะละคืนกิเลสเสียได้ หายใจเข้า ดูกรภิกษุทั้งหลาย อานาปานสติ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้วอย่างนี้แล จึงมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ”⁸⁰

⁷⁹ ม.อ. 14/287-288/193-195.

⁸⁰ ม.อ. 14 / 288 / 195.

บทที่ 3

สภาวะธรรมที่เกิดกับจิต

3.1 การลำดับญาณ 16

ญาณที่ 1 นามรูปปริจเฉทญาณ ปรีชากำหนดรู้สังขาร คือปัญญากำหนดรู้ นามและรูป ได้แก่จิตของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ได้กำหนดนามรูปเป็นไปในทวารทั้ง 6 เป็นอารมณ์ เมื่อกำหนดมาก ๆ ก็เกิดความชำนาญ สามารถรู้จิตที่ออกไปปรับอารมณ์ข้างนอกก็กำหนดได้ง่าย บางทีกำหนด 1 ครั้ง 2 ครั้ง จิตก็กลับมาตั้งอยู่ในอารมณ์เดิม เมื่อกำหนดได้อย่างนี้บ่อย ๆ อารมณ์กับจิตจะแยกกันไม่ได้ จิตจะติดอยู่เป็นอารมณ์เดียวกันนี้ เรียกว่าวิปัสสนาอุปจารสมาธิ¹ เมื่อได้วิปัสสนาอุปจารสมาธิแล้ว จิตไม่ประกอบด้วยนิเวศธรรม เป็นวิปัสสนากาวนาล้วน ๆ และเมื่อจิตเป็นจิตบริสุทธิ์แล้ว เวลากำหนด พองยุบ อารมณ์ต่าง ๆ กลับรู้เป็นคนละอัน เช่น กำหนดพองยุบ ย่อมรู้ว่าพองยุบเป็นรูป รู้เป็นนามปรากฏชัดเจนขึ้น ถ้าเป็นเช่นนี้แล้วญาณเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

ญาณที่ 2 ปังจยปริคคหญาณ ปรีชากำหนดรู้เหตุปัจจัย(ของนามและรูป) เมื่อโยคินุคคลได้ถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว ถ้าพยายามกำหนดต่อไปก็จะเห็นเหตุผลของนามรูป เช่น เวลาผู้ก็จะเห็นเป็นเหตุผลทั้ง 2 คือ อยากรู้เป็นเหตุ รู้เป็นผล ฯลฯ นอกจากนี้เวลาเห็นรูปก็จะรู้เหตุทั้ง 2 คือ ตากับรูปเป็นเหตุ เห็นเป็นผล ฯลฯ เวลากำหนด พองยุบ ที่ท้องก็รู้เหตุผลทั้ง 2 คือ พองยุบ เป็นเหตุ ความรู้เป็นผล เป็นต้น ถ้าเห็นดังที่กล่าวมานี้ญาณเรียกว่า ปังจยปริคคหญาณ

ญาณที่ 3 สัมมสนญาณ ปรีชาเข้ากำหนดรู้นามรูปไม่เที่ยง เมื่อได้ผ่านปังจยปริคคหญาณแล้ว โยคินุคคลก็คงกำหนดรู้นามรูปนั้นต่อไปอีก เมื่อกำหนดคุณามรูปมาก ๆ เข้าก็จะเห็นการดับของนามรูป เป็นไปในอดีต เช่น เวลานั้นอยู่ เมื่อเปลี่ยนอิริยาบถนั่ง ก็จะเห็นว่าอิริยาบถนั่งดับไปหรือเวลาอื่น เมื่อเลิกขึ้นแล้ว รูปขึ้นก็หมดไป จึงรู้เห็นว่า รูปขึ้นไม่เที่ยง หมายความว่า กำหนดเวลาใด ๆ ก็เห็นรูปนามเกิดแล้วหายไป ๆ เท่านั้น การเห็นอย่างนี้ก็จะรู้เห็นไปถึงอดีต อนาคตด้วยว่าอดีตหรืออนาคตนั้น นามรูปก็ต้องเป็นไปอย่างนี้เช่นกัน ไม่มีความสงสัยเลย การเห็นอย่างนี้ ญาณเรียกว่า สัมมสนญาณ เพราะเป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์เหมือนกัน

¹วิสุทธิมรรค สมานิทเทศ, ภาคที่ 2/2 หน้า 79.

ญาณที่ 4 อุทฺถัพพญาณ ปรีชากำหนดรู้ความเกิดดับของนามรูป เมื่อโยคีบุคคลได้บำเพ็ญสัมมสนญาณแก่กล้ามากขึ้น จะขึ้นสู่อุทฺถัพพญาณทันที คือ มีปัญญาเข้าใจรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของนามรูปที่ได้กำหนดคือนั้นและเป็นการเห็นชนิดตัดสันตติ การสืบต่อของนามรูปได้ได้แก่ การเห็นนามรูปนั้นดับลง โดยไม่ทันที่รูปใหม่หรือนามใหม่จะเกิดขึ้นมาแทนที่ได้ทันให้กำหนดได้ หรือ จิตเกิดขึ้นในอารมณ์ใด จิตกับอารมณ์นั้นก็ดับไปโดยไม่มีจิตกับอารมณ์ ใหม่เกิดขึ้นมาแทน แล้วจิตกับอารมณ์ก็ดับลงพร้อมกัน และขณะโยคีบุคคลเข้าถึงญาณนี้อยู่ ถ้าถึงอุทฺถัพพญาณอย่างอ่อนแล้ว เช่นบางครั้งไม่ได้กำหนดอารมณ์ คือด้อยเฉย ๆ หรือ อารมณ์เกิดขึ้นแล้วกำหนดชัดเจน สดุดทัยไม่ชัดเจนเป็นอย่างนี้ บางทีอารมณ์พิเศษต่าง ๆ เรียกว่า วิปีสสนูปกิเลส² ย่อมเกิดขึ้น เช่น แสงสว่างปรากฏขึ้นเป็นต้น ทำให้หลงคิด หรือ พอใจในอารมณ์นั้นได้ ต่อเมื่ออุทฺถัพพญาณแก่กล้าขึ้นทำให้จิตปรีสุทฺธิปราศจากอารมณ์พิเศษต่าง ๆ เหล่านั้น ครั้นเมื่อโยคีบุคคลเข้าถึงอุทฺถัพพญาณอย่างแก่กล้าก็ตัดสันตติได้ว่า แสงสว่างเป็นต้นนั้นเป็นอุปกิเลส ซึ่งไม่ใช่หนทางไปสู่บรรพผล ปัญญาที่เกิดขึ้น เมื่อปัญญาเกิดขึ้นแล้วย่อมรู้เห็นความเกิดขึ้นและการดับไปของรูปในขณะปัจจุบัน

สรุปแล้ว อารมณ์ของญาณทั้ง 3 ข้างต้น มารวมปรากฏอยู่ที่อุทฺถัพพญาณนี้ญาณเดียวเท่านั้น ดังนั้นอุทฺถัพพญาณนับว่าเป็นญาณที่สำคัญมากในวิปัสสนาญาณขั้นต้น ของวิปัสสนาญาณ³ เพราะในญาณต่อไป อารมณ์ของญาณนั้น ๆ ก็ดำเนินไปตาม อารมณ์ของอุทฺถัพพญาณโดยมีใคร่ลักษณะปรากฏชัดเจนขึ้นตามลำดับ เพราะเหตุว่า ได้พิจารณารูปนามเกิดความชำนาญมากขึ้น และก็เป็นธรรมดาอยู่เองที่จะต้องรู้เห็นรูปนามตามความเป็นจริงมากขึ้น

ญาณที่ 5 กังคานุปิสนาญาณ ปรีชากำหนดรู้ความดับของรูปนามฝ่ายเดียวคือ เมื่อโยคีบุคคลพิจารณารูปนามว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ทบทวนไปมาอยู่ อุทฺถัพพญาณ ดำเนินไปอย่างแก่กล้า รูปนามที่กำหนดพิจารณาอยู่ปรากฏการเกิดดับเร็วมาก ทำให้กำหนดเกิดดับไม่ทันจึงไม่สนใจการเกิดของรูปนามเสีย คำนึงเอาเป็นอารมณ์เฉพาะความดับของรูปนามอย่างเดียว ความดับของรูปนามที่เห็นในญาณนี้ เป็นความดับที่สะท้อนใจรุนแรงมาก กิเลสถูกเผาจนแทบไม่มีในอารมณ์อื่นในขณะนั้นเลย จะมีแต่การเห็นความแตกสลายไปของรูปนามทั้งปวงในขณะที่กำลังพิจารณาอยู่นั้นและจะรู้สึกอยู่อย่างเดียวว่า ธรรมเหล่าใด ที่มีการเกิดขึ้นแล้ว ธรรมเหล่านั้นย่อมมี

²ช. ปฎิ. 31/278/324.

³เล่มเดียวกัน, หน้า 1.

ความแตกสลายไปเป็นธรรมดา⁴ (ยงฺกิญฺจิ สมุทฺทชฺรมฺมิ สพุพฺพนํ ตฺนโรชฺชชฺรมฺมิ) ปัญญาที่เห็นความแตกทำลายไปของรูปนามทั้งหลายในที่นี้ ญาณเรียกว่า กังคานุปัสสนาญาณ

ญาณที่ 6 ภคฺคูปัฏฺฐานญาณ ปรีชากำหนดรู้สังขาร (นามรูป) ปรากฏเป็นของน่ากลัว เมื่อปฏิบัติภคฺคญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว ความสิ้นไป เสื่อมไป แตกสลายไปของนามรูปย่อมปรากฏและมองเห็นนามรูปทั้งหลายที่เกิดขึ้น ดำรงอยู่ในปัจจุบัน ปรากฏเป็นของน่ากลัวและรูปนามเป็นภัยแก่สัตว์ทั้งหลาย ญาณเห็นสภาวะอย่างนี้เรียกว่า ภคฺคูปัฏฺฐานญาณ เพราะกำหนดรู้ว่า สังขารทั้งหลาย (รูปนาม) ในอดีตได้ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันกำลังดับอยู่ แม้สังขารทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นในอนาคตก็จะแตกสลายไปเช่นกันฉันนั้น

ญาณที่ 7 อาทินวานุปัสสนาญาณ ปรีชากำหนดเห็นโทษแห่งสังขารทั้งหลาย (นามรูป) ถ้าภคฺคญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว ภคฺคูปัฏฺฐานญาณจะปรากฏแก่โยคีบุคคลว่า ในภพ 3⁵ กำเนิด 4⁶ คติ 5⁷ วิญญาณฐิติ 7⁸ และสัตตาวาส 9⁹ เหล่านี้ ไม่มีที่ดำเนินทาน ศุภครอง หลบซ่อน หรือ พึ่งอาศัยได้เลย มองเห็นรูปนามทั้งปวง ปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ หรือสัตว์ทั้งหลายเป็นของน่ากลัว มีโทษ เหมือนบุรุษหลงจับอสรพิษในน้ำ ด้วยคำนิ้งว่าเป็นปลา แต่เมื่อคนได้ยกมือที่จับขึ้นพื้นน้ำพบว่ามันเป็นอสรพิษร้าย ความคิดของบุรุษขณะนั้นมีเพียงว่าอสรพิษที่กำลังอยู่ในมือของคนเป็นสิ่งที่น่ากลัวมาก เพราะเต็มไปด้วยอันตรายนานับประการ อาการที่ปรากฏเช่นนี้ ญาณเรียกว่า อาทินวานุปัสสนาญาณ

ญาณที่ 8 นิพพิทาญาณ ปรีชากำหนดรู้รูปนามเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย เพราะเมื่อพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายโดยความเป็นโทษเป็นของที่น่ากลัวแล้ว จิตก็เกิดความเบื่อระอาต่อสังขารเหล่านั้น จนไม่อยากจะกำหนด ใจคอเหี่ยวแห้งหดหู่อย่างบอกไม่ถูก เปรียบเหมือนนกที่เขาจับขังไว้ในกรงทอง ซึ่งมีค่ามาก แต่นกก็ไม่พอใจด้วยกรงทองนั้น พยายามหาหนทางออกจากกรง เพื่อจะบินหนีไปให้พ้นจากกรงทองอันแสนจะเบื่อหน่ายนั้นฉันใด โยคีบุคคล เมื่อถึงนิพพิทาญาณก็ฉันนั้น คือยอมเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในภพ ไม่อยากได้รูปนาม ไม่อยากกลับมาเกิดอีก อยากจะเข้าสู่พระนิพพานเสียโดยเร็ว ได้แก่ มีปัญญาเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ญาณ ชื่อว่า นิพพิทาญาณ

⁴ รัมมจักกัปปวัตตนสูตร ส.ม. 4/1621, ตถาคคสูตร, ส.ม. 19/1671/479.

⁵ ม.ม. 12/498/539.

⁶ ม.ม. 12/169/147.

⁷ ที. ปา. 11/281/246, ม.ม. 12/170/148.

⁸ อ.จ. สตุตค. 23/33/41.

⁹ อ.จ. นวก. 23/236/424.

ญาณที่ 9 มุญจิกัมยตาญาณ ปรัชชากำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะหลุดพ้นไปเสียจากนามรูป อยากรู้ออกไปจาก วัฏฏ คือวนหรือหมุนเวียนกันไปไม่มีที่สิ้นสุด¹⁰ (วนคือกิเลส,วนคือวิบาก) เปรียบเหมือน กบถงูงคาบไว้ ทั้งคิ่นรนและร้องให้ พยายามให้หลุดจากปากงู อยากรู้ออกไปให้หลุดพ้นไปจากน้ำลึก ๆ เป็นต้น ฟังทราบว่ายโศกบุคคลผู้ปฏิบัติ เมื่อบรรลุถึงญาณนี้แล้ว อยากรู้ออกไปให้พ้นจากรูปนามที่เต็มอยู่ด้วยทุกข์ คือขันธ 5¹¹ มีความปรารถนาพระนิพพาน ญาณนี้ชื่อว่า มุญจิกัมยตาญาณ

ญาณที่ 10 ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ปรัชชากำหนดพิจารณาเป็นสังขารนั้นเพื่อหาทางเป็นเครื่องพ้นไปเสีย เมื่อโยคีบุคคลปรารถนาจะพ้นไปจากนามรูปทั้งปวง ที่กำลังแตกสลายอยู่ก็ต้องการจะพ้นไปจึงยกเอานามรูปทั้งมวลขึ้นสู่ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา¹² อีกครั้งหนึ่ง เพื่อพิจารณาหาวิธี ที่จะเปลื้องตนออกไปให้พ้น เปรียบเหมือนคนที่จับงูในที่มีคแต่เมื่อนำออกมาในที่สว่างเห็นเป็นงู จึงพยายามหาทางที่จะทิ้งงูนั้นไปให้พ้นจากตนโดยที่ตนไม่ได้รับอันตรายอะไรเลย ลักษณะอย่างนี้ เป็นปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

ญาณที่ 11 สังขารเพกขาญาณ ปรัชชากำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในนามรูป คือ ผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานได้พิจารณาเห็นว่า รูปนามนั้นเป็นทุกข์ มีโทษ เป็นภัย น่ากลัวแล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากรู้ออกไปให้พ้นจากรูปนามไว้ ๆ และยกรูปนามขึ้นสู่การพิจารณาอีกเพื่อหาอุบายพ้นไปเสีย เมื่อโยคีบุคคลเข้าถึงสังขารเพกขาญาณนี้แล้วมีปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ วางเปล่าจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาแล้วก็วางเฉยไม่พะวงในรูปนามทั้งปวง

ญาณที่ 12 สัจจานุโลมิกญาณ ปรัชชากำหนดรู้ด้วยการอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ¹³ (ทุกขสัจ, สมุทัยสัจ, นิโรธสัจ, มรรคสัจ) เมื่อสังขารเพกขาญาณถึงความแก่กล้า สังขารอารมณ์ที่อ่อนละเอียดย่อมมีอาการสม่ำเสมอเป็นธรรมดาที่จะค่อย ๆ เร็วขึ้น ๆ จนถี่มากแล้วก็กลับช้าลงเป็นธรรมดาอีก ต่อไปก็มีอาการเร็วขึ้น ๆ แล้วค่อย ๆ ช้าลงอีก เป็นอยู่เช่นนี้บ่อย ๆ โดยเป็นไปตามสภาวะของญาณ คือ ญาณนี้จะเห็นพระนิพพาน เป็นอารมณ์ก็ปล่อยรูปนามทั้งหมดมุ่งสู่พระนิพพานทีเดียว แต่ถ้าบางครั้งไม่เห็นฝั่งแห่งพระนิพพานก็จะกลับมาดูรูปนามเกิดดับอยู่อีก

¹⁰ สจคท. (บาลี) 42/55/46.

¹¹ สจคท. ฎีกา (บาลี) 35/1/1.

¹² ส.สพ. 18/1/1, พ.ธ. 25/30/51.

¹³ อภิ. สจจ. 35/190/125.

หลายครั้งเปรียบเทียบ นกกาคุติศที่นายเรือปล่อยขึ้นไป ถ้านกนั้นเห็นฝั่งก็จะบินไปเลย แต่ถ้านกบินไปแล้วไม่เห็นฝั่งก็กลับมาที่เรืออีก

ญาณที่ 13 โคตรญาณ ปรึชากำหนดรู้ ความข้ามพ้นจากปุถุชนโคตร คือ โคตรญาณนี้เป็นญาณต้นกลางระหว่างโคตรปุถุชน กับ อริยโคตร หมายความว่า เมื่อบรรลุถึงญาณนี้แล้วก็สามารถข้ามโคตรปุถุชนเข้าสู่แดนอริยชนด้วยการตัดอารมณ์โลกีย์ทั้งหมดและญาณได้อยู่ใกล้ชิดกับมรรคญาณมากที่สุดจึงเปรียบเสมือนไฟฉายส่องสว่างให้มรรคญาณปรากฏและเมื่อโคตรญาณกำลังเกิดอยู่นั้น รูปนามก็จะดับไปหมดชั่วขณะหนึ่ง คือ ทั้งรูปนามแล้วยึดพระนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ 14 มรรคญาณ ญาณที่มีอริยมรรคเป็นเครื่องกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อวิภูฐานคามินี วิปัสสนาได้ดำเนินตามวิถีแล้ว อินทรีย์ก็สมาธิ สมาธิบริบูรณ์ ไม่ขัดข้องจนหมดความรู้สึกครั้งสุดท้ายที่อนุโลมญาณแล้วผ่านเข้าเขตโคตรญาณ และผ่านพ้นมาจนเข้าถึงญาณที่สำคัญ คือ มรรคญาณ ซึ่งมีความดับอันละเอียดและเร็วมาก เวทนาเกิดขึ้นอย่างแสนสาหัสในที่สุดก็ดับไปและรูปนามมีอาการสุขุมอย่างยิ่งแล้วค่อย ๆ น้อยลงเหมือนเส้นด้ายที่เล็กที่สุดแล้วก็ขาดหายไป ดับไปและอาการเข้าสู่ความดับนั้นมีลักษณะการต่างกันขณะที่วิภูฐานคามินี วิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่รูปนามมีอาการสุขุมมากแล้วค่อย ๆ เร็วถี่ขึ้นแล้วก็ดับไป ลักษณะการอย่างนี้ เรียกว่า อนิมิตตวิโมกข์ คือ ดับทางอนิจจังหรือเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง เมื่อเวทนาเกิดก็เกิดขึ้นอย่างแสนสาหัสในที่สุดก็ดับไป ลักษณะการอย่างนี้ เรียกว่า อัปปมิตตวิโมกข์ คือ ดับทางทุกข์หรือเข้าสู่มรรคทางทุกข์และรูปนามมีอาการสุขุมอย่างยิ่งแล้วค่อย ๆ น้อยลง ๆ เหมือนเส้นด้ายที่เล็กที่สุด แล้วก็ขาดหายไปดับไป ลักษณะการ อย่างนี้ เรียกว่า สุญญตวิโมกข์ คือ ดับทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตา สมดังที่พระพุทธองค์ตรัสรับรองไว้ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีฬามรรคว่า วิโมกข์ 3 นี้ เกิดจากปัญญาพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ หลุดพ้นเพราะพิจารณาเห็น อนิจจัง เป็น อนิมิตตวิโมกข์ เห็นทุกขัง เป็น อัปปมิตตวิโมกข์ และเห็นอนัตตา เป็น สุญญตวิโมกข์¹⁴

ญาณที่ 15 ผลญาณ ญาณกำหนดรู้อริยผล เมื่อ ปฐมมรรคทำการกำจัดกิเลสสังโยชน์ คือ กิเลสที่ผูกใจสัตว์อยู่ได้ 5 อย่าง¹⁵ (สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส, กามราคะ, ปฏิฆะ) แม้เกิดขึ้นครั้งเดียวต่อนั้นผลญาณก็เกิดขึ้นตามมาแบบไม่มีอะไรมาคั่น คือ มรรคญาณ เป็นเหตุเกิดขึ้นของผลญาณ ๆ มีนิพพานเป็นอารมณ์และกิริยาที่เข้าสู่ความดับ เจียบตอนสุดท้ายเป็นผลญาณเป็นโลกุตตระ

¹⁴ขุ.ปฎิ. 31/353, วิสุทธิ. 3/299.

¹⁵วิภงฺก. ทสก. 35/809/509.

ญาณที่ 16 ปัจจุบันญาณ ญาณที่กำหนดพิจารณาหวนกลับอีกครั้งหนึ่ง คือ อริยบุคคล ย่อมพิจารณากิเลสที่ประหามันแล้วและกิเลสที่ยังไม่ได้ประหามัน และ มรรค ผล นิพพาน มิได้เป็นอารมณ์ ของปัจจุบันญาณเพราะอารมณ์นั้นมิได้ปรากฏเฉพาะหน้าในญาณนี้ เปรียบเหมือน คนกินเกลือ รสเค็มของเกลือจะปรากฏเฉพาะหน้าในขณะที่กำลังกินเกลืออยู่นั้น แต่ส่วน นิพพานที่เป็นอารมณ์ของปัจจุบันญาณมิได้ปรากฏเฉพาะหน้า เหมือนกับคนนี่ถึงรสเค็มของเกลือที่ตนได้เคยชิมลองมาแล้ว ไม่ใช่กำลังประจักษ์อยู่เฉพาะหน้า ฉะนั้น ปัจจุบันญาณ จึงไม่ใช่โลกุตตรจิต¹⁶ เป็นเพียงโลกียจิตเท่านั้น แต่ถึงกระนั้น ก็ยังสงเคราะห์อยู่ในญาณทัสสนวิสุทธิ¹⁷ เพราะได้ผ่าน มรรค ผล นิพพาน มาแล้ว ปัจจุบันญาณจึงเกิดขึ้นได้ญาณเหล่านี้เรียกรวมกันว่า โสฬสญาณ แปลว่า ญาณ 16 เมื่อผ่านญาณ 16 ไปแล้ว ก็หมายความว่าโยคีผู้นั้นได้ดำเนินถึง จุดหมายปลายทางอันยิ่งใหญ่ในชีวิต ได้ประสบสมบัติอันเป็นอมฤตซึ่งจะหาสมบัติอื่นใดมาเปรียบปานไม่ได้อีกแล้วทั้งโลกนี้และปรโลก เพราะอานิสงส์ของพระอริยบุคคลมีพระอริยบุคคล ชั้นโสดาบัน เป็นต้นนั้น เป็นอานิสงส์ที่ยิ่งใหญ่จริง ๆ

อย่างไรก็ดี การที่จะศึกษาเรื่องญาณ 16 ให้เข้าใจแจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งขึ้นนั้น ประเด็น สำคัญ คือ ต้องศึกษาลักษณะญาณทั้ง 16 ประการให้เข้าใจด้วย มิเช่นนั้นแล้วก็เป็นการศึกษาต่อ ผู้ปฏิบัติถึงขั้นบรรลู่หรือผ่านญาณเหล่านี้ไปได้แน่นอน ทั้งนี้เพราะลักษณะญาณนั้นมีความสัมพันธ์ กันกับการผ่านญาณ 16 อย่างยิ่ง ดังนั้น จึงขอกล่าวถึงลักษณะญาณตามลำดับ ดังต่อไปนี้

3.2 ลักษณะของวิปัสสนาญาณ

ในการเจริญวิปัสสนานั้น เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติได้ทราบถึงธรรมที่เป็นภูมิ เป็นอารมณ์ เป็น รากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับของวิปัสสนา ดังกล่าวมาแล้วในบทที่ 3 ต่อไปควรกำหนดรู้ ลักษณะเบื้องต้น และลักษณะที่เป็นผลของวิปัสสนาต่อไปอีก จึงจะสามารถปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานให้บรรลุผลสำเร็จโดยฉับพลัน

ลักษณะเบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น คือ การกำหนดรู้สภาวธรรมของ รูป และนามทั้งปวงที่มีมีการเกิดและดับอยู่ตลอดเวลา ถึงแม้ว่า เราจะทราบหรือไม่ว่า เขาเป็นอยู่ เช่นนั่นเอง รูปนามก็ยังตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา การเจริญ วิปัสสนาก็เพื่อให้พิจารณาเห็นความเกิดและความดับของรูปและนามทั้งปวงด้วยปัญญา ที่เรียกว่า

¹⁶ช.ปฎิ. 31/3/362.

¹⁷ม.ม. 12/259/279.

วิปัสสนาญาณ เพราะทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ่มแจ้งในลักษณะที่เป็นจริงของรูปนามปัจจุบัน ซึ่งเป็นจุดประสงค์อย่างยิ่งในพระพุทธศาสนานี้ แต่ถ้าเห็นตรงกันข้าม คือ ผิดจากความเป็นจริงดังกล่าว เช่น การเห็นว่ารูปนามทั้งปวงเป็นของเที่ยงเป็นต้น ฟังทราบว่ามัน มิใช่ลักษณะของวิปัสสนาญาณ

ส่วนลักษณะที่เป็นผลของวิปัสสนาก็คือ การรู้แจ้งแทงตลอดในสังขารทั้งปวงว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และการขัดแย้งกับอตถาคความหลงใหล คือ ตัวโมหะหรือความมืดที่ปกคลุมดวงจิตจะหมดไป พร้อมกับแสงสว่าง คือปัญญาที่เกิดขึ้น ภายในจิตใจ จุติจะเกิดขึ้นแล้วมีหน้าที่คือให้แสงสว่าง พร้อมกันนั้นก็กำจัดความมืดไปในตัวด้วย สำหรับโยคีผู้ปฏิบัติเมื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดปัญญารู้แจ้งเห็นจริงตามสภาวะธรรมดังที่กล่าวนี้ จักว่าได้บรรลุผลของวิปัสสนาแล้วแน่นอน

ลักษณะของนามรูปปริเฉทญาณ

การเจริญวิปัสสนา ตามพุทธประสงค์ก็คือการกำหนดรูปและนามเป็นอารมณ์ เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปใหญ่ได้ไม่ชัดหรือได้ผลน้อยที่สุดก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียด คือ รูปที่ลมหายใจถูกต้องได้แก่ลมหายใจเข้าออก ไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น เช่นที่ปลายจมูก หรือริมฝีปากบน และที่บริเวณท้อง การที่โยคีกำหนดอยู่ด้วยความเพียรอันแรงกล้า ในการรู้การเห็นรูปนาม คือ เห็นอาการพองขึ้น ใจที่รู้อาการพองนั้น ใจที่รู้อาการพองกับการพองนั้นแยกออกจากกัน ได้แก่รู้อาการพองอย่างหนึ่ง ใจที่รู้อย่างหนึ่ง แต่ทั้งสองนี้เกิดพร้อมกัน การรู้การเห็นรูปนามโดยปัญญาอันเกิดจากการเจริญภาวนาของคนจริง ๆ (มิใช่การรู้ได้จากการศึกษาพระปริยัติธรรม) ชื่อว่า ลักษณะของนามรูปปริเฉทญาณ เพราะสามารถแยกรูปนามออกได้ รูปได้แก่การพองยุบของท้องและอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วนนามได้แก่จิตที่รู้อาการพองยุบเหล่านั้น

ลักษณะของปัจฉยปริคคญาณ

เมื่อโยคีบุคคลได้ผ่านนามรูปปริเฉทญาณมาแล้ว ถ้าได้ทำความเพียรต่อไป ผลก็ย่อมปรากฏในกาลต่อมา คือในช่วงนี้โยคีผู้ปฏิบัติจะมีความรู้สึกรู้ว่า อาการพองยุบเกิดขึ้นก่อนจิตตามรู้ทีหลัง ในบางครั้งอาจไปรออยู่ก่อน อาการพองยุบจึงค่อยเกิดขึ้นและในบางครั้งอาจอาการพองยุบของรูปจะหายไป กำหนดไม่ได้ ทำให้เกิดอาการที่อดอย ไม่อยากกำหนดเพราะไม่รู้ว่าจะกำหนดอะไร เนื่องจากการพองยุบไม่มี อาการเช่นนี้แสดงว่าโยคีผู้นั้นกำหนดปัจฉยได้แล้วคือสามารถรู้เหตุและผลของรูปนาม ได้แก่การรู้ว่าเมื่ออาการพองยุบที่ท้องไม่มี ทำให้ใจกำหนดไม่ได้จนเกิดความเบื่อหน่าย อาการพองยุบ(รูป)เป็นปัจฉย คือ เป็นเหตุทำให้เกิดผลไปถึงใจ(นาม) ลักษณะ

อาการเหล่านี้ที่เกิดขึ้นกับ โยคีบุคคลเชื่อว่าลักษณะของปัจจัยปรักคหญาณ เพราะผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจว่า เพราะจิตคอยดูอยู่ จึงได้เห็นอาการพองยุบและที่จิตได้กำหนดก็เพราะมีอาการพองยุบ ทั้งอาการพองยุบและจิตกำหนดรู้ต่างเป็นเหตุเป็นผลของกันและกันคือต้องอาศัยแก่กันและกัน ถ้าสิ่งใดสิ่งหนึ่งขาดหายไปอีกอันหนึ่งก็จะเกิดไม่ได้เลย นั่นก็คือการรู้ว่า นามเป็นปัจจัยของรูป และรูปก็เป็นปัจจัยของนาม โยคีบุคคลจะพึงเห็นว่า อดีตที่ผ่านมาก็เป็นอย่างนี้และในอนาคตก็จะเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ข้อมัตถ์ความสงสัยในรูปนามว่าเป็นมาอย่างไร

มาถึงตอนนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า อาการพองหรือยุบของท้องซึ่งเคยเห็นแต่เพียงว่ามันมีปรากฏอยู่เท่านั้น บัดนี้จะเห็นอาการแรกพองแรกยุบด้วยคือเห็นทั้งอาการที่เริ่มเกิดและอาการที่ดำรงอยู่และในระหว่างปฏิบัติจะมีอารมณ์นิมิตเกิดขึ้น เช่นเห็นแม่น้ำ ป่า ภูเขา เป็นธรรมชาติ ตระการตา น่าชม อาจทำให้ผู้ปฏิบัติหลงใหลอยู่เป็นเวลานาน ไม่เป็นอันได้พิจารณาอาการพองยุบของท้อง เมื่อเห็นอารมณ์นิมิตเหล่านั้น ท่านให้กำหนดว่า “เห็นอยู่ เห็นอยู่” แล้วอารมณ์นิมิตนั้นจะหายไปในเวลาไม่นานนัก แต่ก็จะมีอารมณ์นิมิตอย่างอื่น ๆ ปรากฏขึ้นอีกก็ให้กำหนดเช่นเดิม เมื่ออารมณ์นิมิตหายไปแล้วก็หันมากำหนด “เกิดอยู่ ดับอยู่” ต่อไปตามเดิม

ลักษณะของสัมมสนญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติได้นำเพ็งปัจจัยปรักคหญาณ ด้วยการกำหนดรู้เหตุปัจจัยของนามรูปนั้น ต่อไป เมื่อกำหนดดูนามรูปมาก ๆ แล้ว ก็ จะเห็นความดับของนามรูป...เช่น ในเวลาที่นั่งอยู่ เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถนั่ง ก็จะเห็นอิริยาบถนั่งนั้นดับไป หรือในเวลาอื่น เมื่อเลิกขึ้นแล้ว รูปขึ้นก็หมดไป จึงเห็นรูปขึ้นว่าไม่เที่ยง แต่ยังไม่เห็นรูปนั่ง รูปขึ้นดับไป ในปัจจุบันเพราะอารมณ์ยังไม่เปลี่ยนแปลงก็มิได้เห็นรูปนั่งดับในขณะที่กำลังนั่งอยู่ ถ้าเห็นรูปนั่งดับชนิดสันตติชาติ จะต้องเห็นในขณะที่กำลังนั่ง การเห็นอย่างนี้ ก็จะรู้ไปถึงอดีต อนาคตด้วยว่าเมื่ออดีตหรืออนาคตก็ต้องเป็นไปอย่างนี้เหมือนกัน ไม่มีความสงสัย ตามที่กล่าวมาเป็นแต่เพียงรวบรวมใจความย่อ ๆ ในอารมณ์ขณะปฏิบัติเฉพาะส่วนที่รู้ได้ขณะปฏิบัติอยู่เท่านั้น ซึ่งการเห็นอย่างนี้วิปัสสนาท่านเรียกว่า สัมมสนญาณ คือญาณที่เข้าไปเห็นนามรูปว่าไม่เที่ยง และการเห็นนั้นยังเป็นอดีตเพราะว่าเมื่อดับไปแล้วจึงเห็นไม่ได้เห็นในขณะที่นามรูปยังตั้งอยู่ แต่ก็เรียกว่าเห็นไตรลักษณ์เหมือนกัน เห็นเกิดดับเหมือนกัน แต่ยังไม่ใช่ปัจจุบันเพราะปัญญายังไม่แก่กล้าพอ

ในการกำหนดพองยุบนี้ผู้ปฏิบัติจะเห็นอาการแรกพองยุบ อาการที่พองยุบคงอยู่และอาการที่พองยุบสุดสิ้นลงเช่นเดิม แต่บางระยะอาการเหล่านี้จะไม่สม่ำเสมอ บางครั้งจะรู้สึกว่าการพองยุบมีขึ้นและคงอยู่ชั่วขณะหนึ่งแล้วก็หายไป บางทีมีลักษณะคล้ายเป็นละลอกคลื่น แล้วก็แตกกระจายหายไปและบางครั้งอาการพองยุบมีลักษณะเหมือนของที่ข้อนอยู่ในบาตรหรือบางที

ขย้อนเป็นระยะ ๆ ถ้าเป็นเช่นนั้นาน ๆ ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติถึงกับอ่อนเพลีย แต่ผู้ปฏิบัติไม่ต้องหวาดกลัวว่าจะเกิดสิ่งร้ายอะไรขึ้นให้ตั้งหน้ากำหนดอาการฟองยุบของท้องต่อไป

สรุป สัมมสนญาณนี้ก็คือญาณที่เข้าไปพิจารณาเห็นรูปนามทั้งปวงตั้งอยู่ในกฎของไตรลักษณ์ เพราะว่า

รูปนามทั้งปวงไม่เที่ยง คือ กำหนดเวลาใด ๆ ก็เห็นรูปนามเกิดแล้วหายไป ๆ เท่านั้น

รูปนามทั้งปวงเป็นทุกข์ คือ กำหนดเวลาใด ๆ ก็เห็นแต่รูป การเกิดดับนี้เบียดเบียนสัตว์ตลอดชีวิต จึงไม่มีสาระแก่นสารมีแต่โทษเท่านั้น

รูปนามทั้งปวงเป็นอนัตตา คือ กำหนดเวลาใด ๆ ก็เห็นแต่สภาวะเกิดดับเท่านั้น สภาวะเกิดดับนี้เป็นแต่ธรรมชาติ ไม่ใช่อดีต ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา เป็นต้น และรูปนามนั้นมีการเกิดดับที่เร็วมาก จะมาหรือไปเร็วมากไม่มีใครทราบได้ ดังปรากฏรับรองในขุททกนิกาย มหานิทเทศว่า “สังขารธรรมเหล่านั้น(รูปนาม) มาจากที่ซึ่งใครไม่เห็น แดกดับแล้วก็ไปสู่ความไม่เห็น เกิดขึ้นและดับไปเหมือนสายฟ้าแลบเกิดขึ้น(และดับไป) ในอากาศ”¹⁸

ลักษณะของอุท্থัพพญาณ

เมื่อโยคีบุคคล ได้บำเพ็ญสัมมสนญาณ จนแก่กล้ามากขึ้นแล้วจะขึ้นสู่อุท্থัพพญาณ คือ ญาณที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนามเป็นปัจจุบันธรรม¹⁹

เมื่อโยคีบุคคลเข้าถึงอุท্থัพพญาณอย่างอ่อน(ตรุณอุท্থัพพญาณ)แล้วบางครั้งไม่กำหนดอารมณ์ดูเฉย ๆ บางครั้งอารมณ์เกิดขึ้นครั้งแรกสามารถกำหนดได้ชัดเจน สุดท้ายไม่ชัดเจน บางครั้งอารมณ์ดับไป สุดท้ายกำหนดได้ชัด แต่ครั้งแรกไม่ชัดเจน บางครั้งอารมณ์พิเศษ(วิปีสสนูปกิเลส คือ โภกาส ปิติ ปัสสัทธิ สัทธา วิริยะ สุข ปัญญา สติ นิกัณติ) ปรากฏขึ้นโยคีบุคคลมักหลงผิดในอารมณ์พิเศษต่าง ๆ ด้วยการเข้าใจว่า มรรค ผล เกิดขึ้นแล้วแก่ตน เพราะมีอุท্থัพพญาณอย่างอ่อน

เมื่อโยคีบุคคลเข้าถึงอุท্থัพพญาณอย่างแก่แล้ว ถ้าเป็นพหูสูตจะตัดความสงสัยในอารมณ์พิเศษต่าง ๆ เช่นแสงสว่างเป็นต้นนั้นได้ เพราะมีปัญญาว่านั่นเป็นอุปกิเลสไม่ใช่มรรค ผลอะไร เมื่อกำหนดได้แล้ว วิปีสสนาญาณอย่างถูกต้องก็เกิดขึ้น

¹⁸ช. มหา. 29 /11/ 48 - 49.

¹⁹ช. ปฏิ. 31/92/78.

อนึ่งอุท্থัพพญาณ เป็นญาณอันตามเห็นความเกิดและความดับของรูปนามเป็นปัจจุบัน ดังพระบาลีกถาว่ารับรองไว้ว่า “ปัจจุปปนนานิ ธมมานิ วิปริณามานุปัสสเน ปญญา อุท্থัพพยานุ ปัสสเน ญาณิ”

ปัญญาที่พิจารณาเห็นความแปรไปแห่งรูปนามที่เป็นปัจจุบัน คือ เกิดขึ้นเฉพาะหน้า เรียกว่า อุท্থัพพญาณ²⁰

หมายความว่า รูปนามที่กำลังเกิดขึ้นอยู่นั้น เรียกว่าปัจจุบันและลักษณะมีความเกิดขึ้นของรูปนามปัจจุบัน เป็นอุท্থะหรือลักษณะที่มีการแปรไปของรูปนามปัจจุบันเป็นวยะ ปัญญาที่พิจารณาเห็น ซึ่งรูปนามที่เกิดขึ้น เสื่อมไปอย่างนี้ เป็นลักษณะของอุท্থัพพญาณ

ลักษณะของกัณฺหาปัสสนาญาณ

กัณฺหาปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นแต่ความดับของรูปนามฝ่ายเดียว ได้แก่ ปัญญาที่พิจารณารูปนามนั้น ๆ แล้วตามรู้ตามเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามแต่ฝ่ายเดียวคือ มีความเห็นว่ารูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ก็เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนดในรูปนามเสีย สละกิเลสได้ไม่ยึดมั่นถือมั่นและตามเห็นรูปนามที่ปรากฏโดยความเป็นของศูนย์ คือว่างเปล่าจาก สัตว์ บุคคล ตัวตนเราเขา มีเพียงรูปนามเท่านั้น โยคีบุคคลได้กำหนดรูปนามที่เกิดขึ้นโดยความไม่เที่ยงเป็น ทบทวนไปมาอยู่จนญาณเกิดกล้าแข็งดังนั้นรูปนามที่พิจารณาอยู่จะปรากฏแก่โยคีผู้ปฏิบัติ อย่างรวดเร็ว คล่องตัว จนกำหนดดูความเกิดดับแห่งรูปนามไม่ทัน จึงปล่อยความเกิดเสียหันมาเพ่งดู หรือพิจารณาอยู่เฉพาะความดับแห่งรูปนามเท่านั้น เมื่อโยคีเห็นอยู่ว่ารูปนามเกิดขึ้นอย่างนี้แล้วก็ดับไปอย่างนี้ ลักษณะอาการเช่นนี้เป็นกัณฺหาปัสสนาญาณเพราะ โยคีบุคคลเห็นความดับชัดเจนมากกว่าความเกิดเมื่ออารมณ์ต่าง ๆ ดับ เช่น เห็นร่างกายทุกส่วนแตกดับไปเป็นธรรมดา คือจิตมีความแตกดับเป็นอารมณ์

เหตุที่อาการพองยุบหายไปถ่ายเดียวานั้น "เป็นเพราะสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้นจึงสามารถเห็นสภาพอันแท้จริงของรูปนามซึ่งได้แก่อาการเกิดขึ้นดับไปของท้อง (รูป) และจิตที่รู้อาการเกิดขึ้นดับไปของท้องนั้น (นาม) เมื่อสมาธิยังไม่มี ก็ยังไม่เห็นอาการเกิดดับของนามรูป แต่เมื่อได้วิปัสสนาญาณทำให้มีสมาธิเกิดขึ้น เมื่อสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้นก็เห็นสภาพแท้จริงของรูปนามชัดเจน และเห็นรูปนามเกิดขึ้นแล้วก็แตกสลายไปซ้ำซากอยู่เช่นนั้นผู้ปฏิบัติก็แน่ใจรูปนามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตนมีแต่ความแตกสลายในที่สุด ทำให้ไม่สนใจโยคีต่อการเกิดหรือต่อการดำรงอยู่ของ

²⁰พ.ปฏิบัติ. 31/103/63. วิสุทธิ. 3/262-263.

รูปนาม เพราะเมื่อเกิดแล้วก็ต้องแตกสลายไป จึงเห็นแต่ความแตกสลายของรูปนามฝ่ายเดียว²¹ ซึ่งเป็นลักษณะของการเข้าถึงภังคานุปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นแต่ความดับของรูปนามฝ่ายเดียว (ไม่ได้เห็นความเกิด)

ลักษณะของภคตูปัฏฐานญาณ

ภคตูปัฏฐานญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว หมายถึงปัญญาพิจารณาเห็นสังขาร (รูปนาม) นั้นอันปรากฏด้วยอำนาจความดับ โดยอาการเป็นของน่ากลัว ดุจสัตว์ร้ายมีสีหะเป็นคັນ²²

ญาณอันมองเห็นสังขารปรากฏเป็นของน่ากลัว คือเมื่อปฏิบัติทบทวนภังคานุปัสสนาญาณ อันมีความเสื่อมไป แตกสลายไปของรูปนามอยู่จะมองเห็นสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นดำรงอยู่ในภพทั้งปวงปรากฏเป็นของน่ากลัว เหมือนการเข้าไปอยู่ใกล้สัตว์ร้าย เพราะกำหนดเห็นอยู่ว่าสังขารทั้งหลายในอดีตได้ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันกำลังดับอยู่ถึงแม้สังขารทั้งหลายที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ก็จักดับไปอย่างนี้เหมือนกัน²³

ลักษณะของอาทีนวญาณ

อาทีนวญาณ คือปัญญาพิจารณาเห็นโทษแห่งสังขาร (รูปนาม) ทั้งหมด หมายถึงการพิจารณาเห็นโทษของรูปนามที่ตนกำหนดอยู่นั้น คือเมื่อสติกำหนดลงไปทีใด ก็มีความขุ่นข้องหมองใจ เห็นไม่ดี ไม่งาม เห็นเป็นโทษไปหมด แล้วเกิดความไม่พอใจในรูปนาม เพราะรูปนามที่เคยหลงผิดติดใจอยู่นั้นความจริงเป็นสิ่งน่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนัก

อนึ่ง สิ่งใดที่น่ากลัว สิ่งนั้นชื่อว่าเป็นทุกข์ และสิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอามิส คือยังไม่พ้นจากโลกามิส ได้แก่กามคุณที่เกิดจากอารมณ์ทั้งห้า เมื่อสิ่งใดที่ยังไม่พ้นจากอามิสคือยังมีเชื้อล่อแล้ว สิ่งนั้นก็ย่อมมีโทษทั้งสิ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดมีปัญญาญาณ ก็เห็นรูปนามเหล่านั้นว่าไม่ควร

²¹ฐิตวณฺโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 216.

²²สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิภาค ประเภทที่ 2, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2539), หน้า 98.

²³พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ ฐิตวณฺโณ), ธรรมปริทรรศน์ 2, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2529), หน้า 408.

เป็นโทษ เป็นสภาวะทรยศ สภาวะที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษอันเป็นลักษณะของอาทินวญาณ

ปรากฏการณ์เช่นนี้จะเกิดขึ้นระยะหนึ่งแล้วก็สิ้นไป มีปรากฏการณ์อย่างอื่นแทน กล่าวคืออาการฟองยุบของท้องหรืออาการอื่น ๆ จะรู้สึกเลื่อนกลางไม่ชัดเจนอาการฟองยุบปรากฏเร็วขึ้นและหายไป คุณเป็นสิ่งที่น่าเบื่อไม่น่าพึงพอใจ.. เป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไร้ประโยชน์และมีโทษไม่น่าปรารถนา ผู้ปฏิบัติรู้สึกเหมือนกับว่าอยู่ในป่ากร้าง น่าสะพรั่งกลัว มีภัยอันตรายอยู่รอบตัว โดยนัยนี้เป็นลักษณะของอาทินวณูปัสสนาญาณ²⁴

ลักษณะของนิพพิทาญาณ

นิพพิทาญาณ คือปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย คือ เมื่อพิจารณาเห็นรูปนามทั้งปวง โดยความเป็นโทษน่ากลัวแล้ว ก็เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ได้แก่ การพิจารณาเห็นรูปนามทั้งปวงที่ปรากฏอยู่เป็นของปฏิภูลและเห็นรูปนามที่เป็นอดีตดับที่ป็นปัจจุบันก็กำลังดับและรูปนามที่จะมีขึ้นในอนาคตก็จะแตกดับเหมือนกัน รูปนามไม่น่าชื่นชมยินดีเลย เกิดความเบื่อหน่ายคุณคนตกแต่งร่างกายเรียบร้อยแล้วเพื่อจะไปสู่ระกายนอกบ้าน เบื่อหน่ายที่จะจับสิ่งสกปรก เช่น โคลนตม เป็นต้น

อีกประการหนึ่งญาณทั้ง 3 ญาณนี้ นับเป็นญาณเดียวกันก็ได้ โดยแบ่งเป็นตอน ๆ ตามสภาวะญาณอย่างอ่อน ญาณอย่างกลาง ญาณอย่างแก่ ตามลำดับเท่านั้น²⁵

ข้อสำคัญเมื่อบรรลุถึงญาณนี้แล้ว จะต้องมมีอาการเบื่อหน่ายในรูปนามเป็นลักษณะเพราะเมื่อมีปัญญาพิจารณาเห็นรูปนามทั้งปวงไม่เที่ยงเป็นทุกข์แล้ว ก็ย่อมเกิดความเบื่อหน่ายนี้เป็นหนทางเพื่อความหมดจด คือ พระนิพพานอย่างหนึ่ง

ลักษณะของมูญจิตุกามยตาญาณ

มูญจิตุกามยตาญาณ ปัญญาพิจารณาด้วยความปรารถนาใครจะหลุดพ้นไปจากรูปนาม คือเมื่อจิตท่านมีความเบื่อหน่ายในรูปนามดังกล่าวแล้ว ถ้าหากไม่ละความเพียรตั้งสติกำหนดรูปนามต่อไป สภาวะญาณก็จะก้าวหน้าสูงขึ้นไปอีก คือจิตจะไม่ข้องแวะผูกพันในรูปนามทั้งหลาย มีความต้องการแต่จะพ้นไปอย่างเดียว เหมือนนกติดคาง่ายต้องการจะหลุดพ้นจากคาง่ายฉะนั้น

²⁴ฐิติคุณ โฉม ภิภุขุ, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มัทมามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 217.

²⁵ช.ปฎิ. 31/112-119/67-71.

อนึ่ง เมื่อโยคีบุคคล ได้ปฏิบัติถึงมฤตยูจิตคามยตาญาณนี้แล้ว ความปรารถนาอันแรงกล้าใคร่จะพ้นออกจากรูปนาม ถ้าจะเปรียบเทียบกับความรู้สึกลึกของปลาที่ติดอยู่ในตาข่าย, กบที่ติดอยู่ในปากงู ไก่ป่าที่ถูกขังไว้ในกรง งูที่อยู่ในมือของหมองู ช้างที่กำลังคิดหล่มลึก พญานาคที่กำลังติดอยู่ในปากครุฑและกองทัพที่ถูกข้าศึกล้อมไว้ สัตว์และบุคคลที่ติดอยู่ในสภาพดังกล่าวนี้ จะต้องมีความรู้สึกลึกปรารถนาใคร่จะพ้นวิกฤติการณ์ร้ายแรงนั้นเป็นธรรมดา แม้จิตของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานที่บรรลุถึงมฤตยูจิตคามยตาญาณก็เป็นเช่นกัน

ลักษณะของปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาหาหนทางทบทวนเพื่อจะพ้นไปเสียจากรูปนามนั้น ๆ เพราะนามรูปมีแต่การแตกดับสลายไปเท่านั้น พิจารณาสังขารทั้งหลายตามพระไตรลักษณ์อีกครั้งหนึ่ง เพื่อมองหาวิธีอันจะเปลื้องตนให้หลุดพ้นจากรูปนามอันไม่เที่ยงเป็นต้นนั้น ซึ่งมีอุปมาอุปไมยไว้ดังนี้

ยังมีชายคนหนึ่งประสงค์จะจับปลา จึงทอดแหลงไปในน้ำแล้วหย่อนเมื่อลงงมตามไป เผอิญไปถูกงูเข้า แต่เขาเข้าใจว่าเป็นปลา จึงจับคองูภายในน้ำนั้นได้ นึกกระหึ่มอยู่ในใจว่าเราจับปลาได้แล้ว ครั้นจับยกขึ้นพ้นน้ำ พิจารณาดูจึงรู้ว่าเป็นงู เพราะเห็นพังพาน มีความหวาดกลัวเป็นกำลังเห็นโทษภัยในการจับเพราะจะถูกงูกัดตาย ต้องการปล่อยให้พ้นไปเสียโดยเร็วจึงหาอุบายปล่อย คือมือพันตั้งแต่ปลายหางแล้วยกขึ้นแกว่งรอบศีรษะ 2-3 ครั้งทำให้งูอิดโรยและอ่อนกำลังแล้วโยนทิ้งไปพร้อมทั้งบ่นพึมพำและคำว่า “อ้ายงูร้าย ไปเสียให้ไกลเถิด” แล้วรีบขึ้นมาสู้อบบึงขึ้นแลดู ทางมาโดยหมายใจว่า เราพ้นจากปากงูใหญ่แน่แล้ว²⁶ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อบรรลุมาถึงปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ก็ทบทวนหาหนทางพ้นไปจากรูปนามฉนั้นเหมือนกัน

ลักษณะของสังขารุปেকษาญาณ

สังขารุปেকษาญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในสังขารนั้น คุณบุรุษผู้วางเฉยในภรรยานอนหย่ากันแล้ว²⁷

²⁶ พระธรรมธีรราชมหมุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร), วิปัสสนากรรมฐาน 1/2, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532), หน้า 226.

²⁷ พระมหาสมณเจ้าสมเด็จกรมพระยาวชิรญาณวโรรส, ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ 2, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531), หน้า 98.

ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในสังขาร คือเมื่อพิจารณาเห็นสังขาร(รูปนาม)เป็นภัย มีโทษ น่าเบื่อหน่าย จนใครจะหนีให้พ้นไปตามลำดับจึงเกิดความวางเฉยในสังขารทั้งหลาย จิตไม่ยินดียินดีในสังขารทั้งปวง จากนั้นมองพระนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงแล่นมุ่งไปสู่นิพพาน เลิกเกาะเกี่ยวเกาะกับสังขารเสียได้ หากว่ายังไม่แก่กล้าพอ ก็จะไม่เป็นดังกล่าวแล้ว แต่สังขารเปกขาญาณนี้ จะมีสังขารเป็นอารมณ์แต่อย่างเดียว วกวนกลับไปกลับมาแล้ว ๆ เล่า ๆ เหมือนนกหาฝั่งที่ถูกปล่อยจากเรือในมหาสมุทร จะบินวนไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะเห็นฝั่งเมื่อเห็นฝั่งจึงจะมุ่งหน้าเข้าหาฝั่ง²⁸

การสังขารเปกขาญาณเกิดขึ้น การเห็นพระนิพพานอันเป็นทางสันติ โดยความสงบก็จะสลัดทิ้งความเป็นไปของสังขารทั้งปวงแล้วแล่นเข้าสู่พระนิพพานเลยทีเดียว หากไม่เห็นพระนิพพานโดยความสงบก็มีสังขารเป็นอารมณ์อย่างเดียวกันแล้วดำเนินไปอยู่แล้ว ๆ เล่า ๆ เปรียบเหมือนนกกาของพ่อค้าเดินทะเล²⁹ คือเมื่อพ่อค้าจะขึ้นเรือ (เดินทางไปในมหาสมุทรของสมัยโบราณ) ได้จับเอานกกาที่เรียกว่านกกาผู้รู้ทิศทาง (ทิสากาละ) ไปด้วย คราวใดเรือถูกพายุพัดไปต่างถิ่น ฝั่งก็ไม่ปรากฏ คราวนั้น พวกพ่อค้าก็จะปล่อยนกกาผู้รู้ทิศทางไป กานั้นขึ้นสู่อากาศ แล้วบินไปตามทิศน้อยใหญ่ทั่วทุกทิศ ถ้ามันเห็นฝั่งก็จะบินมุ่งหน้าไปยังฝั่งนั้นเลย หากว่ามันไม่เห็นฝั่งมันก็จะบินกลับมาเกาะไม้สลัดเสากระโดงเรืออีก ครั้นแล้วครั้งเล่าผู้ปฏิบัติเมื่อถึงสังขารเปกขาญาณ ก็ฉันทันเหมือนกัน ถ้าเห็นพระนิพพานอันเป็นทางสันตก็สลัดทิ้งความเป็นไปของสังขารทั้งปวงแล้วแล่นเข้าสู่พระนิพพานเลยทีเดียว ถ้าหากยังไม่เห็น (พระนิพพาน) ก็มีสังขารเป็นอารมณ์อยู่ ดำเนินไปแล้ว ๆ เล่า ๆ ดังนี้

ถ้าจิตยังข้องอยู่ในอารมณ์อื่น ไม่จับอยู่เฉพาะสิ่งที่กำหนด ผู้ปฏิบัติต้องประกอบจิตให้แน่วแน่ กำหนดการเกิดดับหรือพองยุบของท้องต่อไป ปรากฏการณ์ของสังขารเปกขาญาณ ซึ่งเป็นยอดของโลกียญาณและเป็นด่านสำคัญที่เข้าสู่มรรคผลนิพพาน ฉะนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องพิจารณาให้แน่นอนว่าบรรลุนิพพานนี้จริงหรือไม่ มิฉะนั้นการปฏิบัติต่อไปอาจหลงหรือเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว แท้จริงหาบรรลุสังขารเปกขาญาณไม่ คราบใดที่ยังไม่บรรลุสังขารเปกขาญาณ คราบนั้นจะไม่บรรลุมรรคผลนิพพานได้เลยและผู้จะบรรลุสังขารเปกขาญาณนั้น จะต้องบริบูรณ์ด้วยองค์คุณ 6 ประการ คือ

1. การกำหนดต่าง ๆ ทำได้สะดวกสบาย ไม่ต้องขะมักเขม้นในการกระทำ

²⁸ พระโสภณคณาภรณ์ (ระแบบ วิฑูรญาโณ), (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2529), หน้า 410.

²⁹ ธรรมิกสูตร อ.จก. 25/54/428.

2. กำหนดได้แน่นอนเป็นเวลานาน เพราะมีสมาธิ
 3. ยิ่งกำหนดอารมณ์ที่เกิดขึ้นยิ่งละเอียดประณีต อาการพองยุบหรือการเกิดดับของ
 ท้องเห็นชัดเจนตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสิ้นสุดลง

4. ไม่มีเวทนาไม่ว่าสุขหรือทุกข์ เพราะกำหนดได้สม่ำเสมอ

5. ไม่กลัว ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จิตเป็นอุเบกขา

6. จิตสงบนิ่งไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ข้องอยู่ในอารมณ์อื่น นอกจากอารมณ์ที่ต้องการ³⁰

อนึ่ง ถ้าสังขารเปกขาญาณมีกำลังกล้าแล้ว ความรู้และการกำหนดรูปนามไม่ต้อง
 พยายามก็เป็นเอง ดังนั้นจิตจึงไม่คิดในอารมณ์ดีหรืออารมณ์ไม่ดี เป็นแต่รู้อารมณ์เฉย ๆ ละเอียด
 มาก อาการเช่นนี้ เมื่อเกิดก็ตั้งอยู่ได้นาน ๆ บางครั้งนานถึง 1 - 3 ชั่วโมง แม้นานถึง 1 - 3 ชั่วโมงก็
 ไม่เหนื่อยและไม่รู้สึกเจ็บเลย รู้แต่สภาวะความจริงเท่านั้น ญาณที่เห็นสภาวะเช่นนี้ เป็นลักษณะ
 ของสังขารเปกขาญาณ

ลักษณะของอนุโลมญาณ

อนุโลมญาณ ปัญญาที่พิจารณาวิปัสสนาญาณและอริยสังขาร เมื่อสังขารเบกขาญาณมี
 กำลังแก่กล้ามากขึ้นแล้ว ความรู้และความกำหนดก็เกิดเร็วมากขึ้นด้วยอำนาจภาวนาญาณในเวลา
 นั้น ความรู้ปรากฏชัดเจนมาก กำหนดอารมณ์รูปนามก็ชัดเจนอารมณ์ของพระไตรลักษณ์นั้น บาง
 ครั้งอนิจจลักษณะชัดเจน บางครั้งทุกขลักษณะชัดเจน บางครั้งอนัตตลักษณะชัดเจน ในสภาวะ
 ลักษณะทั้ง 3 นี้ สภาวะสุดท้ายนั้นเรียกว่า อนุโลมญาณ

อนึ่งอนุโลมญาณนี้เป็นวิปัสสนาญาณที่มีกิจเห็นสอดคล้องถูกต้องกับวิปัสสนาญาณ
 เบื้องต้น อันเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ³¹ ญาณทั้ง 8 ซึ่งนับตั้งแต่อุท্থัพพญาณเป็นต้นมาจนถึง
 สังขารเปกขาญาณ อนุโลมญาณเป็นวิปัสสนาญาณที่มีกิจอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม อันนำไปสู่
 อริยมรรค อริยผล เพราะไม่ขัดกันเลย กล่าวคือ อนุโลมญาณนี้ปรารถนารูปนาม โดยอำนาจแห่ง
 ไตรลักษณ์แล้วเกิดขึ้น ย่อมเห็นถูกต้องกับญาณทั้ง 8 ที่ผ่านมาแล้ว และญาณที่ผ่านมามีลำดับ
 นั้นก็ย่อมเห็นรูปนามดับไป ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อยู่ตลอดมา

³⁰ฐิติคุณ โฉน กิกขุ, วิปัสสนาภาวนา. (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, 2535),

³¹ม.ม. 12/258/279.

ลักษณะของโคตรภูญาณ

โคตรภูญาณ ปัญญาพิจารณาเห็นญาณอันตัดโคตรปุณฺณ คือ หลังจากอนุโลมญาณจิต และความรู้ของโยคีบุคคลได้ พระนิพพานเป็นอารมณ์ ฉะนั้นญาณนี้จึงเป็นญาณที่ตัดโคตรปุณฺณ แล้วขึ้นสู่อริยโคตร อันเป็นจิตดวงแรกที่เคยได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ในสงสารชาติ แต่ถึงอย่างนั้น โคตรภูญาณที่มีพระนิพพานอารมณ์ แต่ก็ยังเรียกจิตในโคตรภูฯ เป็นโคตรจิตเต็ม ๆ ยังไม่ได้ เพราะเหตุว่าโคตรภูญาณยังปราบปรามประหามภิเสกให้เป็นสมุจเฉตยังไม่ได้ คือโคตรภูญาณจะได้นิพพานเป็นอารมณ์ในขณะแรกขณะเดียวเท่านั้น ยังไม่มีอาเสวนปัจจย (อาเสวนปัจจย แปลว่า เสพมาก หมายถึงประพฤตินั่น) เพียงพออุปมาเหมือนกับคนที่แรกเข้าทำงานใหม่ ๆ ย่อมจะยังไม่เข้าใจในหน้าที่ที่ตนจะต้องทำ จนต่อเมื่อได้ทำไป ๆ แล้ว จึงจะมีความเข้าใจและสามารถจะทำการงานนั้นได้ดียิ่งขึ้นด้วยความชำนาญ อุปมาข้อนี้ฉันใดโคตรภูญาณก็ฉันนั้น โคตรภูญาณนี้ได้ออกจากอารมณ์ที่เป็นสังขารหรืออารมณ์ที่เป็นโลกียแต่ส่วนเดียวเท่านั้น แต่ยังไม่ออกจากคัมภายังไม่ได้เพราะประหามภิเสกยังไม่หมดจดโดยเหตุนี้ โคตรภูจิตจึงยังเปลี่ยนจากกามาวจรเป็นโลกุตตรไม่ได้ แต่ก็อยู่ในเขตหรือในระหว่างตัวต่อที่จะข้ามพ้นภาวะปุณฺณขึ้นสู่ภาวะเป็นอริยบุคคล เพราะว่าได้เหยียบย่างเข้ามาในอารมณ์ของนิพพานแล้ว

ลักษณะของมัคคญาณ

มัคคญาณ คือ ญาณในอริยมรรคเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในจิตดวงหนึ่ง ซึ่งเกิดต่อจากโคตรภูญาณ โดยอาศัยปัจจยจากโคตรภูญาณ มรรคญาณมีนิพพานเป็นอารมณ์เช่นเดียวกับโคตรภูญาณ แต่จิตเรียกว่า โลกุตตรจิต เพราะออกจากกิเลสทั้งอารมณ์และทั้งจิต อรรถกถาจารย์เรียกมรรคญาณนี้ว่าอุกโตวฺภูฐาน³² คือการออกจากกิเลสทั้งอารมณ์และจิต หมายถึงมรรคจิตสำเร็จกิจในอริยสัจทั้ง 4 เพราะฉะนั้นขณะที่จิตมีนิพพานเป็นอารมณ์ ขณะนั้นทุกขสังขซึ่งได้แก่รูปนามที่เกิดดับเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาก็เกิดขึ้นไม่ได้ เพราะนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากรูปนามคือรูปนามนั้นได้หมดลงแล้วตั้งแต่อุปาทะขณะในโคตรภูญาณ แต่คัมภายและทิวฏฺฐานุสสัยที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ในสังสารยังไม่ถูกประหามภิเสกแต่ปัญญาในโคตรภูญาณทำให้หมดอำนาจลงเท่านั้น จึงไม่สามารถสร้างกรรมได้ต่อเมื่อปัญญาในมรรคจิตที่เกิดต่อมาจากโคตรภูญาณ จึงได้ทำการประหามภิเสกที่เป็นอนุสสัย มีคัมภยานุสสัยและทิวฏฺฐานุสสัยเป็นต้นได้ขาดเป็นสมุจเฉตประหาม ลักษณะอาการเช่นนี้จัดเป็นลักษณะของมัคคญาณ

³² วิสุทธิ. ปัญญา. 3/1 หน้า 278.

ลักษณะของผลญาณ

ผลญาณ คือ ญาณในอริยผลเวลาหลังมรรคญาณได้ทำการประหารกิเลสที่เป็นอนุสัยขาดเป็นสมุจเฉทประหามันแล้ว ผลญาณก็ปรากฏขึ้นมาทันที ไม่มีระหว่างกลางคันเลย กล่าวคือมรรคญาณนั้นจะเป็นมรรคญาณชั้นใดก็ตามแต่ย่อมปรากฏขึ้นครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำการประหารกิเลสต่าง ๆ ตามอำนาจของมรรคนั้น ๆ ต่อจากนั้นผลญาณคือผลจิตก็เกิดเรื่อย ๆ ไป

ผลญาณนี้เป็นโลกุตตระเช่นเดียวกับมรรคญาณ เพราะมรรคญาณเป็นเหตุจึงเกิดมีผลญาณขึ้น อารมณ์เป็นนิพพาน ฉะนั้นกิริยาที่เข้าสู่ความดับจึงแยกได้ดังนี้

1. ดับเจียบตอนแรกเป็น โศตรภูญาณ ยังเป็นโลกียะแต่มีนิพพานเป็นอารมณ์
2. ดับเจียบตอนกลางเป็นมรรคญาณ เป็นโลกุตตระมีนิพพานเป็นอารมณ์
3. ดับเจียบตอนสุดท้ายเป็นผลญาณ เป็นโลกุตตระมีนิพพานเป็นอารมณ์

ในการดับกิเลสหรือประหามันกิเลสชั้นในมรรคญาณประหามันด้วยสมุจเฉทประหามัน ส่วนในผลญาณนั้นประหามันด้วยปฏิบัติสัทมกนปหาน มีอุปมาเพื่อสะดวกต่อการเข้าใจดังนี้

เหมือนไฟที่กำลังลุกไหม้คิดพินอยู่ บุคคลต้องการจะดับไฟจึงเอาน้ำมารดไปที่ท่อนพินนั้น ไฟก็ดับไปแต่ยังมีไอเหลืออยู่ ต่อเมื่อเอาน้ำไปรดอีก 2 - 3 ครั้ง ไอที่เหลือจึงเจียบหายไปข้อนั้นนี้ เมื่อกิเลสได้ถูกประหามันด้วยอำนาจของมรรคญาณแล้ว แต่อำนาจของกิเลสชั้นนั้นยังเหลืออยู่เช่นเดียวกับเอาน้ำรดไฟจนดับแล้ว แต่ยังมีไอเหลืออยู่และการเอาน้ำไปรดอีก 2 - 3 ครั้งจนไอเจียบหายไปนั้น เปรียบเหมือนการประหามันอำนาจของกิเลสโดยอำนาจของผลญาณนั่นเอง

ลักษณะของปัจเจกขณญาณ

ปัจเจกขณญาณ ปัญญาพิจารณาทบทวน มรรค ผล นิพพาน กล่าวคือเวลาเป็นมรรคญาณ ผลญาณนั้นไม่นานนักคือ ประมาณ 1 - 2 วินาที หลังจากมรรคญาณ ผลญาณจิตพิจารณาอารมณ์คือ มรรค ผล นิพพาน

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ญาณที่ต่อจากผลญาณก็คือปัจเจกขณญาณได้แก่การที่โยคีบุคคลเข้าสู่ความดับไปแล้ว ครั้นรู้สึกตัวขึ้นมาก็พิจารณาว่าตนเป็นอะไรไป สภาวะเช่นนี้ทำให้เกิดขึ้นแก่ตนหรือพิจารณาในทำนองที่คล้ายคลึงกันนี้และนี่ก็ย้อนหลังไปถึงการกำหนดที่ผ่านมาก่อนที่จะเกิดอาการแปลกประหลาดอันนี้ขึ้น ซึ่งคนไม่เคยได้ประสบมาก่อนเลยในชีวิต ลักษณะของปัจเจกขณญาณนี้ก็คือการพิจารณาอีกครั้งหนึ่งหรือกำหนดพิจารณาอีกครั้งหนึ่งได้แก่การทวนกลับพิจารณาถึงสภาวะที่ตนเข้าสู่ความดับดังกล่าวมาแล้วในเบื้องต้น(นามรูปปริจเฉทญาณ-ผลญาณ)จนถึงความดับปัจจุบัน ถ้าจะเปรียบญาณนี้ ก็เหมือนคนที่กำลังวิ่งไปโดยเร็ว เมื่อไปสะดุดหลุมหรือร่องที่พื้นดินหยุดยั้งกายไม่ทัน ครั้นเลยผ่านไปสักหน่อยประมาณ 10 - 15 วา ก็ย้อนหันกลับมามองดูอีกครั้งเพื่อให้รู้ชัดว่าสิ่งที่ตนสะดุดไปนั้นคืออะไรกันแน่หรือมีอะไรนั้นก็เปรียบดูคน

ที่เปลอนั่งเหม่อลอยเป็นเวลานาน พอได้สติขึ้นมาก็รู้สึกตกใจข่มคำนึงว่าคนเป็นอะไรไป ปัจจุบัน
ขณฺณานี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเข้าถึงความดับแล้ว ครั้นรู้สึกตัวขึ้นมาข่มจะกลับพิจารณากำหนด
สภาวะธรรมเหล่านั้นอีกครั้งหนึ่ง

3.3 ปราภฏการณํทางจิต

ปราภฏการณํทางจิตนี้ข่มเกิดขึ้นได้กับโยคิตุกทานขณะนั่งเจริญกรรมฐานอยู่ ซึ่งแต่ละ
ท่านนั้นก็มึปราภฏการณํไม่เหมือนกัน แต่ในกรณีที่ผู้ปฏิบัติบางท่าน เมื่อนั่งภาวนาแล้ว มีความรู้สึก
ว่าร่างกายคือรูปของตนได้หายไปในความรู้สึก แล้วมีปัญหาขึ้นมาว่า ผู้ปฏิบัติท่านนั้นจะอย่างไร
เพื่อจะเดินทางแนววิปัสสนาได้

เหตุผลมีอยู่ว่า ถ้าหาร่างกายหรือรูปหายไปแล้ว เวทนาและสัญญา(ที่เป็นนาม) ก็จะไม่
ปรากฏเช่นกัน เพราะเหตุว่า เวทนาและสัญญานั้นต้องอาศัยรูปจึงจะเกิดขึ้นได้ เวทนาคือการเสวย
อารมณ์ที่เป็นสุข และเป็นทุกข์ หรือไม่สุขไม่ทุกข์ เป็นแต่เฉย ๆ สัญญาความจำได้หมายรู้ในสิ่ง
ต่าง ๆ จะไม่มีในเมื่อรูปมันหายไปคือจิตจะเกิดการรับรู้อะไรขึ้นมาไม่ได้อีกแล้ว ถ้าจิตไม่ได้
อาศัยสัญญา มีแต่เพียงอุเบกขาเวทนาเท่านั้น

เมื่อรูป เวทนา สัญญา หายไป ผู้นั่งภาวนาจะมีความรู้สึกในส่วนที่ละเอียดขึ้นมา
ความรู้สึกที่บังเกิดขึ้นมานั้น คือตัวสังขาร สังขารยังเหลืออยู่ วิญญาณก็ยังเหลืออยู่ แต่เป็นวิญญาณ
ในลักษณะของการรู้ยิ่งเห็นจริง คืออยู่ในลักษณะวิญญาณเหลือแต่ตัวรู้ ส่วนตัวกระทบไม่มีในขณะ
นั้น ถ้าจะมีสิ่งใดเกิดขึ้นให้จิตรับรู้ จิตก็ไม่สามารถรับรู้ได้ในทางวิญญาณ เป็นแต่เพียงตัวผู้รู้ ที่
สามารถจะส่งกระแสที่รู้สิ่งที่ผ่านเข้ามา สิ่งที่ผ่านมาให้รู้เป็นเสมือนว่า อยู่เป็นเอกเทศส่วน
หนึ่ง จิตตัวถูกรู้ก็อยู่ในลักษณะเป็นเอกเทศส่วนหนึ่งเช่นกัน คล้าย ๆ กับว่ามันได้แยกออกจากกัน
เป็นคนละส่วน ไม่มีความสัมพันธ์กันทำไมมันจึงเป็นอย่างนั้น เพราะเหตุว่า ความรู้หรือสิ่งที่ถูกรู้ ที่
มันมีปราภฏการณํขึ้นมานั้น จิตซึ่งเป็นตัวสังขารจิตมันปรากฏขึ้นมา หมายถึงเป็นการปรุงของจิตใน
ส่วนที่ละเอียด และเป็นส่วนที่ปรุงขึ้นมาด้วยความไม่ยึดมั่นถือมั่นในสิ่งนั้น ๆ จึงมีความรู้สึก
ประหนึ่งว่า สิ่งที่ถูกปรุงขึ้นมานั้น ไม่ใช่เป็นเรื่องของตัวเอง เป็นเรื่องของผู้อื่นเพียงมาปรากฏให้รู้
ให้เห็นเท่านั้น อันนี้เป็นลักษณะภูมิจิตที่เกิดความรู้อย่างละเอียด ซึ่งมันจะมีอยู่ เป็นอยู่กับนักปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐานทั้งหลายเหมือนกันที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ๆ

ในเมื่อมีอาการเคลิ้ม ๆ แล้วจิตก็ตกลงไป เมื่อจิตหยุดนิ่งคือจิตตั้งระดับได้แล้วถ้าจิตเป็น
สมาธิ คือ พอจิตอยู่นิ่งแน่วแน่ก็จะเกิดสว่างขึ้นมาทันทีในขณะที่ปฏิบัติ แต่ส่วนจิตที่จะนอน
หลับนั้น พอจิตหยุดนิ่งก็จะดับมืดไปเลยและไม่มีความรู้สึกเกิดขึ้นภายใน อันนี้ระยะเบื้องต้นของ

จิตที่เรียกว่าเป็นบริกรรมภาวนา ให้ผู้ปฏิบัติสังเกตให้ดี ระหว่างจิตเป็นสมาธิกับจิตหลับ ซึ่งมีความแตกต่างกันพอสมควรผู้รู้ได้ดังที่กล่าวมา

ผู้ปฏิบัติควรทราบว่ เมื่อจิตของเราสงบลงไปแล้ว จิตจะนิ่งอยู่เฉย ๆ ก่อนจากนั้น ความสว่างจะเกิดขึ้นมาแทน ท่านให้กำหนดรู้โดยตรงที่จิตสว่าง คือเพียกำหนดรู้เฉย ๆ ได้แก่มิ ความรู้สึกอยู่ตรงไหนก็เอาจิตไปไว้ตรงนั้น เช่น ในขณะที่นั้นจิตของเราเกิดรับรู้ลมหายใจขึ้นภายใน เราก็ให้จิตกำหนดรู้ลมหายใจเฉย ๆ เราจะคลุมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่อย่างนั้นเป็นปกติ เพียงแต่ กอชดูอยู่เฉย ๆ จนกว่าจิตจะสงบละเอียดลงไปเป็นลำดับ อย่าพึ่งทักท้วงหรือตกใจว่า ลมหายใจ ละเอียดแล้วหรือลมหายใจหายไปแล้วเป็นอันขาด ให้เพียแต่กำหนด รู้ลมหายใจเท่านั้น คือถ้าหาก เราไปกำหนดลมหายใจละเอียดหรือกำหนดลมหายใจหายบ ทำให้เกิดความรู้สึกของจิตในขณะนั้น จิตของเราจะเปลี่ยนสภาพทันทีอันนี้เรียกว่าสมาธิจะถอน

อาการที่เรียกว่ารูปดับแล้วนามเกิด หมายถึง ในขณะที่เรานั่งกรรมฐานแล้วเอาจิตไป กำหนดรู้ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณอยู่ เมื่อจิตยังไม่เป็นสมาธิที่ละเอียดแนบแน่น เรายัง รู้สึกว่ากายปรากฏอยู่ ลมหายใจยังมีอยู่ แต่เมื่อจิตสงบลงเป็นสมาธิละเอียดขึ้นไปแล้ว จิตจะปล่อย วาง ความมีรูปกาย ในเมื่อจิตได้ปล่อยวางความมีรูปคือกายแล้ว รูปก็หายไป เวทนาหายไป และ สัญญาก็หายไปด้วย เมื่อถึงตอนนี้รูปก็ดับลง จิต ไม่ได้ไปพัวพันกับรูปเวทนา สัญญาแล้ว อารมณ์มัน ก็น้อยลงทุกที ๆ ขณะนั้นจิตก็ไพล่เด่นขึ้นมา ซึ่งเราเรียกว่า นามเกิด

วิธีการแก้ไขอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

วิธีการแก้ไขอาการผิดปกติที่เกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ นั้นนับว่ามีความสำคัญมากอย่างหนึ่ง เพราะผู้เข้าปฏิบัติก็มีพื้นฐานบางท่านเกิดมีอาการต่าง ๆ ขึ้นมา ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการเจริญ วิปัสสนา และสร้างความหนักใจให้กับวิปัสสนาจารย์อย่างมากเช่นกันที่จะต้องหาวิธีแก้ไขต่อไป วิธีแก้ไขมีดังนี้

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังนั่งสมาธิอยู่ที่ดี เดินจงกรมอยู่ที่ดี หรือทำอะไรอะไรอยู่ที่ดีตาม ถ้า ผู้ปฏิบัติมีความรู้ว่าแน่นที่หน้าอก นั้นแสดงว่าเขาผู้นั้นใช้การเพ่งมากเกินไป จะเป็นเพราะว่าเขามี ศรัทธาอย่างแรงกล้าก็เป็นได้ อันนี้ต้องบอกเขาอย่าให้มีการเพ่งมากเกินไป ถึงเขาจะบอกว่าไม่ได้ เพ่งมาก หรือว่าไม่ได้เพ่งเลย ก็ต้องห้ามเพ่งต่อไป เพราะยังไม่รู้จักว่านั่นคือตัววิปัสสนูปกิเลสเกิด ขึ้นแล้วกับเขา วิปัสสนูปกิเลสตัวนี้สำคัญมากและมีความละเอียดลึกกลับ ผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ ไม่สามารถ รู้ได้ วิปัสสนาจารย์ต้องบอกให้เขาพลิกมือแรง ๆ หรือให้ยกมือขึ้นแรง ๆ และให้มองออกไปไกล ๆ เขาพลิกมือขึ้นโดยรู้สึกตัวหรือไม่ เราไม่ต้องสนใจ และบอกให้เขามองออกไปไกล ๆ หรือให้ มองดวงดาว ดวงเดือน ให้เขาเห็นก้อนเมฆ เห็นท้องฟ้า คือพยายามให้เขามองไปให้สุดสายตาเขา

ส่วนมือที่เขาเคลื่อนไหวอยู่พยายามถามว่ามีความรู้สึกหรือไม่ ให้เขาทำไปเรื่อย ๆ แล้วอาการจะค่อย ๆ เบาคลายหายไปเอง ต่อไปอย่าให้เขาปฏิบัติมากนัก ให้ค่อย ๆ ทำไปจนเกิดความรู้เท่าตนเอง

วิธีต่อไป ถ้าผู้ปฏิบัตินั่งนาน ๆ แล้วรู้สึกมึนที่ศีรษะ อาการเช่นนี้เกิดจากสาเหตุที่โยคีกระทำกรรมฐานผิดพลาด คือกำหนดหลงทางวิปัสสนา พึงอย่าให้ผู้ปฏิบัติเดินจงกรมมาก หรือทำอะไรแรง ๆ ให้เขาปฏิบัติเพียงวันละ 1-2 ชั่วโมงหรือให้ทำงานเบา ๆ ไปก่อน เช่น การถอนหญ้า (สำหรับเป็นฆราวาส) พรวนดิน หรือรดน้ำต้นไม้เป็นต้น บอกให้มองไปภายนอก หรือให้เดินไปให้เอาจิตกำหนดความรู้สึกตัวเบา ๆ ไม่ต้องกำหนดมากนัก ถ้าให้จิตกำหนดมากแล้วอารมณ์เก่ามันจะกลับมาอีก ให้พยายามมองออกไปไกล ๆ หรือให้พยายามจับนั้นจับนี้ สับเปลี่ยนอยู่เรื่อยไป แล้วอาการมันจะค่อย ๆ คลายหายไป แล้วอย่าให้เขากลับมาทำสมาธิเร็วนัก ควรปล่อยเขาให้ได้พักผ่อนสักระยะหนึ่งก่อน แล้วมาปฏิบัติใหม่จึงจะดีคือจะทำให้การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก้าวหน้าด้วยดีนั่นเอง

อีกพวกหนึ่งคือพวกที่มีลักษณะอาการตัวเบา หรือตัวลอยเหมือนเหาะได้ อันนี้เป็นเหมือนเขาไม่ได้คิดอะไร อยู่ ๆ ก็เกิดขึ้น แต่ความจริงเขามีความคิด สำหรับผู้มาปฏิบัติใหม่ยังไม่รู้จักอาการเช่นนี้ ถ้ามีอะไรหนัก ๆ เอาให้เขาทำเพื่อจะได้คลายอารมณ์ เช่น ให้ทำก่อสร้าง ยกถังไม้ ยกปูนซิเมนต์ เป็นต้น ให้ออกงานเหงื่อออกหรือจนหมดแรง ให้ทำงานจนอ่อนเพลียแล้วจึงหยุด เป็นอย่างไรให้สังเกตความรู้สึกตัว ถ้าเขามีความรู้สึกตัวแล้ว กายมันจะไม่เบาไม่ลอยอีกในความรู้สึกอาการเช่นนี้เกิดขึ้นได้ เพราะเขาไม่ได้เฝ้าดูใจของเขา ใจมันไม่มีตัวไม่มีตน มันจึงหลอกผู้ปฏิบัติได้หลายรูปแบบหลายวิธี

อนึ่ง เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดปัจจุบันอารมณ์อยู่ จินตเป็นสมาธิ เกิดความสงบ และความปิติ สุข เอกัคคตาก็เกิดขึ้น จิตสงบนิ่งเป็นอัปนาสมาธิ พวกนิรวณ 5 ก็จะหายไปหมด เหลือแต่เพียงจิตที่สว่างนิ่งอยู่ แต่ถ้าจิตได้ถอนออกจากอัปนาสมาธิ หรือสมถกรรมฐานแล้วก็จะมีความคิดเกิดขึ้นกับจิตในขณะนั้นอีกทันที ก็ขอให้ผู้ปฏิบัติพยายามตั้งสติพิจารณา กำหนดรู้ตามความคิดนั้นไปเรื่อย ๆ ในที่สุดของการมีสติ ตามรู้ จิตก็จะก้าวขึ้นสู่ภูมิวิปัสสนากรรมฐานได้โดยง่าย ซึ่งไม่ต้องยกเอารูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญูณ สู่จุดแห่งพระไตรลักษณ์ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บางคราวพอผู้ปฏิบัติมีความนึกคิด สมาธิที่มีอยู่แล้ว ก็จะถอนออกมาอยู่ขึ้นปกติธรรมดา ก็อย่าเพิ่งทอดลอย หรือเลิกการปฏิบัติไปเสีย ขอให้เอาความคิดนั้น มาพิจารณาอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต เป็นเครื่องรู้ของจิต เป็นเครื่องระลึกของจิต และเป็นเครื่องพิจารณาของปัญญา เพราะความรู้สึกนึกคิดเอาเองจากการปฏิบัตินี้ จะตกแต่งปฏิบัติเพื่อมุ่งให้จิตสงบลงไป เมื่อจิตสงบลงเป็นอัปนาสมาธิได้แล้ว วิปัสสนากรรมฐานก็จะเกิดขึ้นโดยอัตโนมัติของมันเอง ลักษณะอาการเช่นนี้เรียกว่า จิตขึ้นสู่วิปัสสนากรรมฐาน

3.4 ความบริสุทธิ์แห่งจิต

ความบริสุทธิ์ของจิต จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องอาศัยหลักปฏิบัติที่เป็นพื้นฐานของจิตแล้ว ค่อยพัฒนาจิตหรือฝึกอบรมจิตขึ้นมาตามลำดับเปรียบเสมือนบุคคลจะขึ้นไปอยู่บนตึกชั้น 3 ได้ก็ต้องผ่านชั้นที่ 1 ที่ 2 ของตึกเสียก่อน การอบรมจิตเพื่อให้จิตเป็นจิตบริสุทธิ์นั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา จะต้องปฏิบัติตามหลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา

ศีล ได้แก่ ข้อปฏิบัติในการฝึกหัดกายและวาจาให้ดียิ่งขึ้น³³ ศีลถือว่าเป็นพื้นฐานของการปฏิบัติทั้งปวงถ้าศีลบริสุทธิ์แล้วจิตก็จะก้าวขึ้นสู่ขั้นสมาธิต่อไป ศีลบริสุทธิ์ สำหรับนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็คือ ศีล 5 สำหรับฆราวาส ส่วนบรรพชิตควรเป็นปาริสุทธิศีล 4 ประการ³⁴ คือ

1. ปาฏิโมกขสังวรศีล คือ ความประพฤติดำรงตามบทวินัยและสังฆกรรม ไม่ละเมิดข้อที่พระพุทธเจ้าห้าม ทำตามข้อที่พระองค์ทรงอนุญาต

2. อินทริยสังวรศีล การสำรวมอินทริย์ 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ให้ไปยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ฟังเสียง คมกลิ่น ลิ้มรส กายสัมผัส ฐัธรรมารมณด้วย หมายถึงการมีสติรู้และควบคุมอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับใจ ผ่านอายตนะทั้ง 6 มิให้มันทำอันตรายแก่พรหมจรรย์ได้

3. อาชีวปาริสุทธิ เลี้ยงชีวิตโดยทางที่ชอบ ไม่หลอกลวงเขาเลี้ยงชีวิต หมายถึงการพยายามทำตนให้เป็นคนเลี้ยงง่ายด้วยปัจจัย 4 ตามมีตามได้ ไม่แสวงหาลาภด้วยการหลอกลวงเขา เป็นการผิตสมณวิสัย

4. ปัจจยปัจจเวกขณะ ให้พิจารณาเสียก่อนจึงบริโภคปัจจัย 4 คือ เครื่องนุ่งห่ม อาหาร ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค อันเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อชีวิตว่า เราจะใช้สอยสิ่งเหล่านี้ เพื่อให้มีกำลังทำความดี ไม่ใช่บริโภคเพื่อสังเวกกิเลสตัณหา เป็นต้น

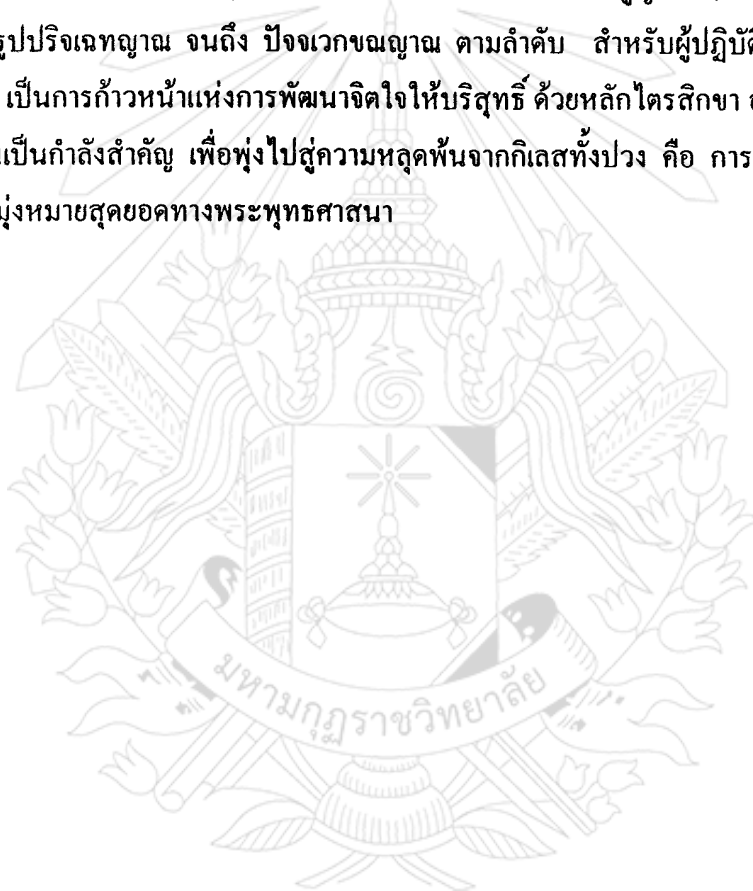
เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำตามหลักไตรสิกขาข้อต้น คือ ศีลให้บริสุทธิ์ได้แล้ว ก้าวต่อไปก็คือการทำจิตให้มีสมาธิ

สมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่น หมายถึง ความตั้งมั่นแห่งจิต ความที่จิตมั่นคงไม่หวั่นไหวดุจเสาเรือนที่ปักลงมั่น ย่อมรับน้ำหนักได้ดี ไม่โยกคลอนฉโนใด ดวงจิตที่มั่นคงด้วยกำลังสมาธิก็ฉนั้นนั้น ย่อมไม่วอกแวกหวั่นไหว แม้มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ ก็รักษาปกติภาพไว้ได้

³³พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531), หน้า 292.

³⁴วิสุทธิ. ศีล. (บาลี) 1/ 19.

ดวงจิตอย่างนี้ มีคุณค่ามาก³⁵ แต่สมาธิจะเกิดขึ้นหรือมั่นคงอยู่ได้นานโดยลำดับนั้นก็ต้องอาศัยหลักปฏิบัติที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน คือ กรรมฐานเป็นอุบายสงบใจ โดยการกำหนดอารมณ์กรรมฐาน 40 อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์ เมื่อถึงจุดหนึ่งแล้วจิตจะสงบอยู่กับอารมณ์ของกรรมฐานนั้น ๆ ความสงบ หรือ จิตบริสุทธิ์นั้นมีอยู่ 2 ระดับ คือ ระดับอุปจาร ได้แก่จิตที่สงบ เป็นเวลาประมาณ 4-5 นาที หรือ 10 นาทีแล้วจิตก็ออกไปรับอารมณ์ภายนอกอีกครั้ง เป็นความสงบที่ยังไม่แน่นแฟ้น คือ เป็นแต่เฉียด ๆ ใกล้ความสงบเท่านั้น แต่เมื่อจิตมันคงแก่กล้าขึ้นเรื่อย ๆ เพิ่มพูนความสงบให้มากยิ่งขึ้น จิตก็มีความสงบแน่นแฟ้นถึงระดับอัปปนา สำหรับผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานหรือจิตสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์ของสมาธิ นาน ๆ แล้วจิตเกิดมีพลังแก่กล้าก็ก้าวขึ้นสู่ญาณ (ความรู้ หรือ ปัญญา) ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึง ปัจจเวกขณญาณ ตามลำดับ สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งนับว่าเป็นการก้าวหน้าแห่งการพัฒนาจิตใจให้บริสุทธิ์ ด้วยหลักไตรสิกขา อันมีสมาธิและปัญญา เป็นต้นเป็นกำลังสำคัญ เพื่อพุ่งไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลสทั้งปวง คือ การบรรลุพระนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสุดท้ายออกทางพระพุทธศาสนา



³⁵วสิน อินทสระ, กรรมฐานหรือภาวนา, (กรุงเทพฯ:โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535), หน้า 4.

บทที่ 4

การวิเคราะห์คำสอนเรื่องวิปัสสนากรรมฐาน

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การงานที่บุคคลกระทำในด้านจิตใจ เพื่อให้จิตใจของบุคคลได้รับความสุข ความสงบ คือเป็นจิตที่ปราศจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ คนเรานั้น ไม่ว่าจะอยู่ในฐานะใด จะเป็นคนร่ำรวยหรือคนยากจน เมื่อปรารถนาความสุข ความสงบให้แก่ชีวิตของตนแล้ว ก็ไม่ต้องไปแสวงหาที่อื่น ค้นหาได้ภายในจิตใจของตนเอง เพราะจิตใจเป็นนาย ส่วนกายนั้นเป็นบ่าว เมื่อบุคคลตั้งใจไว้ดีแล้ว ความสุข ความสงบ ก็ย่อมเกิดขึ้นกับใจของบุคคลนั้นโดยอัตโนมัติ เพราะทุกสิ่งทุกอย่างสำเร็จที่ใจ ดังพระบาลีว่า “มโนปุพฺพงฺคมา ธมฺมา มโนเสฏฺฐา มโนมยา”¹ ทุกสิ่งทุกอย่างมีใจเป็นหัวหน้า มีใจเป็นใหญ่ สำเร็จด้วยใจ เป็นต้น จากพระพุทธานุญาตนี้เป็นการชี้ให้เราเห็นว่า ความทุกข์และความสุขทั้งหลายที่เกิดขึ้นกับตัวเรานั้นอยู่ที่ใจทั้งสิ้น และการที่บุคคลจะพ้นจากทุกข์ได้หรือเข้าถึงความสุข ความสงบที่แท้จริงได้นั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสอนวิธีฝึกจิตไว้ เรียกว่า “วิปัสสนากรรมฐาน”

กรรมฐาน แปลว่า ที่ตั้งแห่งการงาน หมายถึง การงานที่บุคคลควรทำในด้านจิต กรรมฐานในทางพระพุทธศาสนานั้นพระองค์ได้ทรงจำแนกแสดงไว้ 2 ประการ คือ สมถกรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายทำให้จิตสงบและวิปัสสนากรรมฐาน คือกรรมฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา ดังพระบาลีว่า “เทวเม ภิกฺขเว ธมฺมา วิชฺชาภิกฺขา กตฺเม เทว สมฺโถ จ วิปัสสนา จ”² แปลว่า ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ธรรม 2 ประการเหล่านี้เป็นเหตุให้เกิดปัญญา ธรรม 2 ประการเป็นโฉน ธรรม 2 ประการ คือ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน ดังนี้ เป็นต้น นอกจากนี้วิปัสสนากรรมฐานก็ยังปรากฏเด่นชัดในพระคัมภีร์ต่าง ๆ มากมายทั้งที่เป็นอรรถกถา ฎีกาและอนุฎีกาโดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และมหาสติปัฏฐานสูตรนับว่าเป็นคลังแห่งการศึกษาเรื่องกรรมฐานที่เดียว เช่นพระพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ในสติปัฏฐานสูตรว่า “เอกายโน อโย ภิกฺขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา”³ แปลว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย หนทางสายนี้ เป็นสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลาย เป็นต้น

¹ ธรรมปทฎกถาย ปฐโม ภาค. (กรุงเทพฯ: มหามกุฏราชวิทยาลัย), หน้า 3.

² อัง. ทก. 20/275/77.

³ สติปัฏฐานสูตร, ม.มู 12/138/119.

การปฏิบัติกรรมฐานสำหรับบุคคลทั่วไปนั้น วิธีที่ดีที่สุดทุกคนควรจะต้องศึกษาให้รู้ความหมายของการปฏิบัติกรรมฐานทั้ง 2 ประการข้างต้นในพระไตรปิฎกให้ดีเสียก่อน เมื่อบุคคลผู้ปฏิบัติได้อ่านเรื่องกรรมฐานจากพระไตรปิฎกดีแล้ว ก่อนที่ท่านจะเข้าไปขอเจริญกรรมฐานในสำนักใดหรือกับอาจารย์วิปัสสนาท่านใด ควรจะศึกษาแนวปฏิบัติของสำนักนั้น หรือปฏิบัติของอาจารย์ให้แน่ชัดเสียก่อนแล้วนำมาเปรียบเทียบกับคำสอนในพระไตรปิฎก ถ้าหากว่าแนวการสอนหรือข้อปฏิบัติของอาจารย์ขัดแย้งต่อคำสอนในพระไตรปิฎกไม่ว่าจะเป็นพระสูตรหรือพระวินัยก็ตาม ขอให้ท่านที่ต้องการปฏิบัติกรรมฐานทั้งหลายอย่าได้เข้าไปเกี่ยวข้องเป็นอันขาด เพราะจะทำให้ท่านปฏิบัติผิดทางแล้วเกิดความเ็นช้าและอาจทำให้เสียทรัพย์สินเงินทอง หรือเสียเวลาไปโดยเปล่าประโยชน์ และที่สำคัญมากที่สุดคือการเดินหลงทางจนไม่สามารถเดินกลับออกมาได้

จากการศึกษาพระไตรปิฎกอันเป็นที่รวมคำสอนของพระพุทธเจ้า ทำให้ทราบถึงหลักการปฏิบัติกรรมฐานอย่างแจ่มชัดขึ้น เช่นการปฏิบัติสมถกรรมฐานมีอรรถ 40 ประการไว้บริการโดยนำเอาอรรถ 40 อรรถหนึ่งตามความเหมาะสมแก่จริตของแต่ละบุคคล เมื่อได้ อรรถกรรมฐานที่เหมาะสมแล้ว เช่น การกำหนดลมหายใจเข้า บริการว่า พุท ลมหายใจออกว่า โธ หรือกำหนดอาการท้องพองท้องยุบก็รู้เป็นต้น กระทำไปจนจิตสงบคือจิตมีอรรถเดียว เรียกว่า เอกัคคตา และจุดมุ่งหมายที่แท้จริงของสมาธิเป็นส่วนที่สำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติธรรมเพื่อ บรรลุเป้าหมายสูงสุด การเจริญสมาธินั้นก็เพื่อเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งในนามและรูปตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงเรียกตามศัพท์ว่าบาทแห่งวิปัสสนา ซึ่งนำไปสู่ความรู้แจ้งคือ วิชา และวิมุตติความหลุดพ้นซึ่งเป็นจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา และการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานนั้น พระพุทธองค์ทรงตรัสไว้ในมหาสติปิฎกานสูตร คือการให้กำหนดพิจารณา กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นอรรถจันรู้แจ้งสามารถบรรลุธรรมได้ การเจริญวิปัสสนาสามารถบรรลุธรรมได้ก็จริง แต่ต้องปฏิบัติให้ถูกทางของอริยมรรคมีองค์ 8 เมื่อกกล่าวโดยสรุปมีอยู่ 3 กลุ่ม คือ การบำเพ็ญให้สมบูรณ์ในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา วิปัสสนาในอริยมรรคคือปัญญาที่รู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง ได้แก่ปัญญาที่กำหนดรู้ทุกข์ของตัวเองและสังคมได้ดี ผู้ปฏิบัติที่มีความเพียร มีศรัทธาปฏิบัติ มีปัญญาพิจารณา ก็สามารถพ้นทุกข์ได้ในที่สุด ฉะนั้น กรรมฐานจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมากทางพระพุทธศาสนา

4.1 เรื่องของวิปัสสนากรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ได้เกิดขึ้นในสมัยการตรัสรู้ของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตามตำนานกล่าวว่า เมื่อพระองค์ทรงค้นคว้าหาความหลุดพ้นอยู่นั้น ในตอนแรกของวัน

ที่จะได้บรรลุนิยามพระองค์ได้ทรงเข้าจตุตถฌานก่อนแล้ว ทรงโน้มจิตไปบำเพ็ญภาวนาต่อจนได้บรรลุนิยาม 3 ประการ คือ ในยามที่หนึ่งของคืนนั้นพระองค์ได้บรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณคือการระลึกชาติปางก่อนของพระองค์เองได้ ในยามที่สองทรงได้จตุปปาตญาณคือการพิจารณาเห็นการจุติและปฏิสนธิของสัตว์ทั้งหลายได้ทั้งในอดีตและปัจจุบัน เมื่อรู้ตามความเป็นจริงแล้ว ในยามสุดท้ายพระองค์ได้ใช้วิชาทั้งสองนั้นเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา จึงได้บรรลุนิยามคือการที่ใช้ปัญญาพิจารณาหาเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดกล่าวคือหลักแห่งเหตุผลที่เรียกว่าปฏิจางสมุปบาท จึงเป็นเหตุให้รู้แจ้งแทงตลอดในอริยสัจ 4 คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค พระญาณนี้ทำให้กิเลสหมดไปจากจิตของพระองค์คือได้สำเร็จการตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าในที่สุดนั่นเอง

อุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน สิ่งที่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเห็นผิดหรือมีความเห็นคลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างยิ่ง เพราะทำให้วิปัสสนาญาณไม่ก้าวหน้าและอุปสรรคของวิปัสสนานั้นเมื่อกล่าวโดยสรุปมีอยู่ 2 ประการคือ

ก. วิปลาสธรรม (ความเห็นผิด) 4 อย่างคือ (1) นิจจวิปลาส (2) สุขวิปลาส (3) อตตวิปลาส (4) สุกวิปลาส อารมณ์ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติสำคัญผิดหรือทำให้คลาดเคลื่อนไปจากความจริงทั้ง 4 อย่างนี้ ย่อมเกิดกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีญาณยังอ่อนอยู่และไม่ได้ใช้ปัญญาพิจารณารูปนามตามสภาพที่เป็นจริง ก็จะถูกอารมณ์ที่มีคัมภีระและทฤษฎีผสมอยู่เข้าครอบงำได้

ข. วิปัสสนูปกิเลส (สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง) 10 ประการคือ (1) โอภาส (2) ปีติ (3) ปีสัทธา (4) อธิโมกษ์ (5) ปัคคหะ (6) สุข (7) ญาณ (8) อุปีฏฐาน (9) อุเบกขา (10) นิกันติ

กิเลส 10 ประการนี้ เมื่อเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาท่านใดแล้วจะทำให้ผู้นั้นไม่สามารถแยกแยะออกได้ว่า อันไหนเป็นกิเลส อันไหนเป็นความสุขุมละเอียดของจิต จึงทำให้จิตมีความอาลัยในสิ่งมหัศจรรย์เหล่านั้น คือไม่ต้องการที่จะพรางจากไป

ประเภทของธรรม วิปัสสนากรรมฐานจัดอยู่ในในธรรมประเภทโลกุตรธรรม ๆ มี 9 ประการคือ มรรค 4 ผล 4 นิพพาน 1 ดังนี้

มรรค 4 ได้แก่ โสคาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค

มรรคในที่นี้ หมายถึง ญาณคือสัมมาญาณะ เกิดขึ้นจากการที่บุคคลปฏิบัติให้บริบูรณ์ในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา เรียกว่า หลักไตรสิกขา

ผล 4 ได้แก่ โสคาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล และอรหัตตผล ผลในที่นี้หมายถึง สภาวะธรรมที่เกิดสืบเนื่องมาจากมรรคญาณนั่นเอง คือเมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ผลญาณก็เกิด

เกิดทางกาย คือ กายธาตุ (ธาตุ คือประสาทกาย) โภกฐัพพาธาตุ (ธาตุ คือการสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง) และกายวิญญาณธาตุ (ธาตุ คือกายรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง)

เกิดทางใจ คือ มโนธาตุ (ธาตุ คือใจ) ฐัมมธาตุ (ธาตุ คืออารมณ์ที่เกิดกับใจหรือเจตสิก) และมโนวิญญาณธาตุ (ธาตุ คือการรู้จิต)

อนึ่ง ธาตุ 18 ประการนี้ เมื่อกล่าวโดยสภาวะธรรม ก็คือรูปและนามนั่นเอง ได้แก่ ธาตุที่เป็นรูปล้วน ๆ 10 ธาตุ ธาตุที่เป็นนามล้วน ๆ 7 ธาตุ และธาตุที่เป็นได้ทั้งรูปและนามมี 1 ธาตุ คือ ฐัมมธาตุ (อารมณ์ที่เกิดกับใจหรือเจตสิก)

4. อินทรีย์ คือ สภาวะที่เป็นใหญ่ 22 ประการ คือ (1) จักขุนทรีย์ (2) โสตินทรีย์ (3) มานินทรีย์ (4) ชิวหินทรีย์ (5) กายินทรีย์ (6) อิตถินทรีย์ (7) ปุริสอินทรีย์ (8) ชิวิตินทรีย์ (9) มนินทรีย์ (10) สุขินทรีย์ (11) ทุกจินทรีย์ (12) โสมนัสสอินทรีย์ (13) โทมนัสสอินทรีย์ (14) อุเปกจินทรีย์ (15) สัทธินทรีย์ (16) วิริยอินทรีย์ (17) สตินทรีย์ (18) สมาธินทรีย์ (19) ปัญญินทรีย์ (20) อนัญญัตถัญญัสสา มิตินทรีย์ (21) อัญญินทรีย์ และ (22) อัญญาตาวินทรีย์

5. ปฏิกิจสมุปบาท คือ สภาวะธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น (และดับไป) มี 12 ประการ คือ

เพราะอวิชาเป็นปัจจัย	จึงมีสังขาร
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	จึงมีวิญญาณ
เพราะวิญญาณเป็นปัจจัย	จึงมีนาม - รูป
เพราะนาม--รูปเป็นปัจจัย	จึงมีสฬายคณะ
เพราะสฬายคณะเป็นปัจจัย	จึงมีผัสสะ
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	จึงมีเวทนา
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	จึงมีตัณหา
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	จึงมีอุปาทาน
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	จึงมีภพ
เพราะภพเป็นปัจจัย	จึงมีชาติ
เพราะชาติเป็นปัจจัย	จึงมีชราและมรณะ

(ต่อจากชราและมรณะแล้ว โสกะ ปริเทวะ ทุกกะ โทมนัสสะ และอุปายาสะ ก็ย่อมเกิด คิดตามชาติมา)

อริยสัจ คือ ความจริงอันประเสริฐ 4 ประการ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรควิปัสสนา ภูมิทั้งหมดนี้ ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นต้องทำความเข้าใจให้เป็นอย่างดี ถ้าขาดความเข้าใจ ผู้ปฏิบัติจะสงเคราะห์ภูมิธรรมเหล่านั้นลงสู่ความเป็นรูปและนามไม่ได้ เมื่อไม่เข้าใจในรูปและนาม

แล้ว การปฏิบัติวิปัสสนาก็ไม่สามารถดำเนินไปได้ เพราะรูปและนามนั้นเป็นวัตถุที่ต้องพิจารณา ด้วยวิปัสสนาปัญญา รูปและนามเท่านั้นที่จะให้ความจริงแก่วิปัสสนาญาณว่า ตัวเขาไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยการพิจารณาเห็นของผู้ปฏิบัติเอง ปัญญาที่พิจารณาเห็นนั้น คือ ตัววิปัสสนาญาณ อันสามารถประหามภิเสกได้เป็น สมุจเฉทประหาม

อารมณ์ที่นำมาใช้ วิปัสสนากรรมฐานส่วนมากจะใช้อารมณ์ที่เป็นปรมัตถ์ของรูปนาม คือใช้ทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม ได้แก่ สิ่งที่อยู่ในวิสัยของ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย จัดเป็นรูปธรรม ส่วนสิ่งที่อยู่ในวิสัยของใจ จัดเป็นนามธรรม โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างในโลกนี้ย่อมเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานได้ทั้งหมด ขอเพียงแต่ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาคลั่งเหล่านั้น ด้วยปัญญาให้เห็นสภาวะธรรมตามที่เป็นจริงหรือไม่ เช่น การเห็นรูปสวย ๆ น่าพอใจว่าเป็นเพียงธาตุทั้งหลายมาประชุมกัน และธาตุเหล่านั้นเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา คือยอมเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่ง การเห็นธาตุต่าง ๆ ตามหลักไตรลักษณ์ เรียกว่า การเห็นด้วยวิปัสสนาญาณ

หลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานต้องฝึกสติให้ระลึกอารมณ์ที่ปรากฏให้เป็นปัจจุบันเสมอ เช่น การกำหนดรูปร่างในสติปัญญาจนกล่าวว่าการตั้งกายไว้แล้วด้วยอาการอย่างไรก็ให้รู้ชัดในอาการของกายที่ตั้งไว้อย่างนั้น คือขณะนั้นก็ให้รู้ชัดในอาการท่าทางที่มันอยู่ว่าเป็น รูปร่าง หรือ การทำความเข้าใจตัวให้ออกมารู้ในอาการที่ตนนั้นว่าเป็น รูปร่าง มิใช่เรานั้น เมื่อสามารถทำลายความเห็นผิดที่เคยเข้าใจว่า เรานั้น ออกแล้วพิจารณารูปนามที่ปรากฏแก่คนขณะนั้น ๆ เห็นความเกิดและความดับของอารมณ์ปัจจุบัน คือการเห็นความเสื่อมไปและสิ้นไปของสังขารทั้งหลายที่เกิดดับให้เห็นอยู่ตรงหน้าปัจจุบัน และการเจริญวิปัสสนานั้นที่สำคัญผู้ปฏิบัติจะต้องตัดเรื่องอดีต คืออารมณ์อันเป็นอดีตที่ล่วงไปแล้ว ปิดเรื่องอนาคต คืออารมณ์ที่ยังมาไม่ถึง ให้กำหนดรูปร่างที่กำลังเกิดดับในขณะปัจจุบัน ไม่ว่าอารมณ์ที่กำหนดค่อนั้นจะเป็นรูปหรือนาม และแล้วกรูปร่างขึ้นพิจารณาตามหลักสามัญญลักษณะ คือลักษณะที่เสมอกันของรูปนามทั้งหลาย ได้แก่ ความคงที่อยู่ไม่ได้ต้องมีการเปลี่ยนแปลง สภาพที่ถูกเหตุปัจจัยบีบบังคับให้ทรุดโทรมลงและสภาพที่ไม่อยู่ในอำนาจคือการบังคับบัญชาไม่ได้ ในที่สุดก็ทำให้ถึงสันติสุข

ผลที่ได้จากการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานมีผลในทางให้เกิดปัญญา คือการรู้ความจริงตามสภาวะธรรมของรูปและนามไปตามขั้นตอนเรียกว่า วิปัสสนาญาณ หรือ โสพสญาณ ซึ่งมี นาม รูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ สัมมสนญาณ อุทฺถัพพญาณ ภัทฺตญาณ ภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ มุญฺจิตคามยตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารเปกขาญาณ อนฺุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจจเวกขณญาณวิปัสสนาญาณทั้งหมดนี้ ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานทุกวิธี เพราะเป็นตัวของวิปัสสนาแท้ ๆ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ มีผลมาก

กว่า การให้ทาน การรักษาศีลและการเจริญสมถกรรมฐาน ย่อมนำผู้ปฏิบัติให้ประสบความสงบสุขเพิ่มขึ้นในชีวิต ทำให้เป็นผู้มีสติมั่นคงไม่หลงทำกาลกิริยา ทำให้เกิดในสุคติภพ และจะเป็นอุปนิสัยแก่มรรคผลนิพพานแต่ถ้ามีอุปนิสัยปัจจัยแก่กล้า ก็จะได้บรรลุมรรคผลและนิพพานในชาติปัจจุบัน

การสืบต่อในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานเมื่อเจริญจนมีบารมีแก่กล้าแล้ว ย่อมเข้าถึงความเป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้นตอน มรรคผลที่ได้บรรลุแล้วนั้น ย่อมคิดตามไปในภพต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติไปเกิดไม่สูญหาย คือสามารถนำมรรคผลที่ตนได้แล้วไปปฏิบัติต่อได้อีก จากการได้รับในขั้นต้น ๆ นั้น เช่น พระโศคาบันเป็นพระอริยบุคคลผู้ถึงกระแสแห่งพระนิพพานจำพวกแรก จะต้องท่องเที่ยวไปในภพน้อยใหญ่ ทั้งเกิดเป็นเทวดาและมนุษย์ แต่ไม่เกิน 7 ชาติ ในระหว่างภพที่เกิดนั้น ท่านสามารถนำมรรคผลที่ได้แล้วในขั้นต้นไปบำเพ็ญต่อคือ การทำให้สมบูรณ์ในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญา จนผ่านวิปัสสนาญาณครบถ้วนก็ได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ แล้วนิพพานในภพนั้นๆ

ที่สุดในการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานจัดเป็นโลกุตรธรรม คือผู้เจริญวิปัสสนานั้นสามารถปฏิบัติธรรมได้สูงสุดถึงขั้นเป็นพระอริยบุคคล 4 แต่ละขั้นตอนมีดังนี้

(1) พระโศคาบัน คือผู้ถึงกระแสแห่งพระนิพพาน ท่านละกิเลสสังโยชน์ได้ 3 ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส

(2) พระสกทาคามี คือผู้จะมาเกิดในภพนี้อีกเพียงครั้งเดียว ท่านละกิเลสสังโยชน์ได้ 3 ประการ เท่ากับพระโศคาบันแต่ท่านสามารถลดความรุนแรงของโลภะ โทสะ และโมหะ ลงได้อีก

(3) พระอนาคามี คือผู้ที่ไม่กลับมาเกิดในโลกนี้อีก ได้แก่ หลังจากเสียชีวิตไปแล้วจะไปบังเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาท 5 ชั้น คือ อวิหา อคัปปา สุทัสสา สุทัสสี และอกนิฏฐา

เพราะความแก่กล้าแห่งอินทรีย์ เช่น ถ้ามีสัทธินทรีย์แก่กล้าทำให้ไปเกิดพรหมโลกชั้นอวิหา ถ้ามีวิริยอินทรีย์แก่กล้าทำให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้น อคัปปา ถ้ามีสติอินทรีย์แก่กล้าทำให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้น สุทัสสา ถ้ามีสมาธิอินทรีย์แก่กล้าทำให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้น สุทัสสี และถ้ามีปัญญินทรีย์แก่กล้าทำให้ไปเกิดในพรหมโลกชั้น อกนิฏฐา ซึ่งเป็นชั้นสูงสุดในสุทธาวาส 5 ชั้น พระอนาคามี สามารถละกิเลสสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก 2 ประการ คือ กามราคะ และปฏิฆะ

(4) พระอรหันต์ คือผู้ไกลจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองใจ เป็นพระอริยบุคคลที่สูงที่สุดในทางพระพุทธศาสนา เป็นผู้ควรแก่การกราบไหว้ สักการะ บูชาอย่างยิ่ง ท่านสามารถละกิเลสสังโยชน์อย่างละเอียดที่เหลือ 5 ประการ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และ อวิชชา ได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง และพระอรหันต์นี้ เมื่อดับเบญจขันธ์แล้วจะเข้าสู่พระนิพพาน

4.2 การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถช่วยเหลือชาติ พุทธศาสนา และเศรษฐกิจ

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เมื่อบุคคลได้ฝึกอบรมจนเกิดปัญญาแล้ว ย่อมสามารถพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายตามที่มันเป็นจริง คือเห็นว่าทุกสิ่งเป็นของไม่เที่ยง ไม่คงทนถาวรและไม่มีแก่นสารอะไรในตัวตน มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไปในที่สุด ปัญญาเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ย่อมดับอวิชชาคือความไม่รู้ได้ และทำให้เกิดความเห็นถูก รู้ถูก และจำได้ถูกต้อง บุคคลเมื่อมีปัญญารู้แจ้งในสิ่งทั้งหลายแล้ว ย่อมมีกำลังและความสามารถสูงที่จะช่วยเหลือกิจการต่าง ๆ ได้ทั้งทางโลกและทางธรรม ดังที่พระอรหันต์ทั้งหลายได้ช่วยเหลือมาแล้วมากมายในอดีต แต่ในที่นี้ ผู้วิจัยขอยกมากล่าวเป็นตัวอย่างให้เห็นเพียง 3 ประการเท่านั้น คือ

1. สามารถช่วยเหลือประเทศชาติด้านการปกครอง
2. สามารถช่วยเหลือพระพุทธศาสนา ด้านปลูกศรัทธา
3. สามารถช่วยเหลือรัฐบาลด้านเศรษฐกิจ

ขออธิบาย การช่วยเหลือทั้ง 3 ประการ โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

สามารถช่วยเหลือประเทศชาติด้านการปกครอง คือผู้ที่ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไปแล้วจะสังเกตเห็นได้เลยว่า เป็นผู้ที่หนักแน่นอยู่ในศีล 5 นิจ คือเป็นคนมีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดี เมื่อบุคคลมีศีลธรรมดีแล้ว ความเดือดร้อนในหมู่คณะหรือสังคมต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น เพราะขณะที่บุคคลมาปฏิบัติกรรมฐานอยู่นั้น อาจารย์กรรมฐานได้อบรมให้กำหนดพิจารณารูปนามเป็นปัจจุบันธรรม เช่น ขณะนั่งอยู่ก็ให้พิจารณาว่า รูปนั่งอยู่ เสวยเวทนาทุกข์สุขอยู่ ก็ให้รู้ว่าขณะนั้นมีเวทนาทุกข์หรือสุข และในเวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้รู้ว่าเปลี่ยนอิริยาบถ เป็นต้น ให้ทำเป็นปัจจุบันอารมณ์อยู่เสมอ มิให้ปราศจากสติ การมีสติรู้ทุกขณะ ก็คือการปกครองตัวเองได้ และการที่ชาวโลกเดือดร้อนอยู่ในทุกวันนี้ ก็เพราะชาวโลกขาดศีลธรรมนั่นเอง เป็นเหตุเป็นปัจจัย

บุคคลที่ได้เข้าวิปัสสนากรรมฐานไปแล้ว ย่อมไม่ล่วงละเมิดศีลและกฎหมายบ้านเมืองเป็นอันขาด ตัวอย่างเช่น มีบางคนที่ติดเหล้ามามากแล้ว ครั้นไปเข้ากรรมฐานได้เพียงเดือนเดียวเท่านั้น ผู้นั้นสามารถเลิกเหล้าได้โดยเด็ดขาด คือไม่หวนกลับไปดื่มอีกก็มี บางคนมีความเสียใจมากเกี่ยวกับการถูกไล่ที่อยู่ ตั้งใจว่าจะเผาห้องแถวต่าง ๆ ที่ตนถูกไล่ที่นั่นให้ฉิบหายไ้ให้หมด ครั้นไปเข้ากรรมฐานแล้ว ก็กลับมาสารภาพว่า เมื่อก่อนคิดผิดไป ถ้าไม่ได้พบกรรมฐานอย่างนี้คงเผาไปหมดแล้ว และตัวเองก็ต้องติดคุก บางคนเป็นนักโทษ ก่อนจะพ้นโทษประมาณ 4 เดือน เตรียมวางโครงการไว้ว่า จะไปแก้แค้นอีกสัก 5 ศพ แต่ครั้นได้ไปเข้ากรรมฐานแล้ว กลับจิตใจใหม่สารภาพควรถูกคิดที่ผิดนั้นแล้วปฏิญาณตนว่า จะไม่ยอมทำก่อกรรม ทำเชษฐเช่นนั้นอีก คือไม่ยอมให้มีกรรมมี

เวรแก่ใคร ๆ อีกเป็นอันขาด⁴ ดังที่กล่าวมาพอทราบได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นสามารถช่วยเหลือประเทศชาติด้านการปกครองได้เป็นอย่างดี

สามารถช่วยเหลือพระพุทธศาสนาด้านสร้างความศรัทธาหรือนำคนเข้าวัดได้

ผู้ที่ได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว ย่อมมีความเชื่อความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยอย่างหนักแน่นมั่นคงมาก เมื่อบุคคลมีความเลื่อมใสศรัทธาแล้วโดยมากพากันมาสละทรัพย์สร้างวัดถาวรไว้เป็นสัญลักษณ์ในพระพุทธศาสนา เช่น สร้างห้องสำหรับทำกรรมฐาน สร้างกุฏิวิหาร โบสถ์ และศาลาการเปรียญ เป็นต้น ทั้งนี้ก็เพราะผู้ที่ได้เข้ากรรมฐานแล้วนั้น เป็นผู้มีความเชื่อความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยเป็นพิเศษ ผลแห่งการปฏิบัติกรรมฐาน เป็นศรัทธาที่เกิดขึ้นมาในชั้นรัตนदानของท่านผู้ปฏิบัติเอง (ปัจเจกตั้ง) ไม่มีใครบังคับ บางคนที่ได้เข้าปฏิบัติกรรมฐานไปแล้วต่างก็นำเอากรรมฐานที่ตนได้ปฏิบัติไปนั้น ไปบอกเล่าให้คนอื่น ๆ ทราบว่า คืออย่างนั้นคืออย่างนี้ ทำให้ผู้ที่ได้รับการบอกเล่านั้น เกิดศรัทธาปสาทะในพระรัตนตรัยแล้วมาเข้าปฏิบัติกรรมฐานก็มีมาก เช่นบางครอบครัวสามีมาเข้าปฏิบัติกรรมฐานได้แล้ว ไปแนะนำภรรยาให้มาเข้าปฏิบัติ ครั้นสามีภรรยาเข้ามาแล้ว ภายหลังได้แนะนำลูกหลานให้มาเข้าปฏิบัติด้วยกันทั้งครอบครัวก็มีมาก นอกจากนี้ก็ยังเป็นที่สังเกตเห็นได้ในปัจจุบัน คือถ้าหากวัดไหนมีกิจการอบรมหรือสอนเรื่องปฏิบัติกรรมฐาน วัดนั้นจะมีประชาชนเลื่อมใสศรัทธา แล้วพากันกล่าวถึงอยู่เสมอหรือชักชวนกันไปทำบุญและปฏิบัติธรรมมากเป็นพิเศษ ซึ่งนับวันแต่จะทวีคูณขึ้นไปโดยลำดับ ๆ เพราะผลแห่งการปฏิบัติกรรมฐานนั่นเองเป็นเหตุเป็นปัจจัยจึงเป็นไปเช่นนั้น⁵

สามารถช่วยเหลือรัฐบาลด้านเศรษฐกิจได้ เมื่อพูดถึงการใช้สอยหรือการบริโภคเศรษฐกิจแล้ว จะเห็นได้ว่า วัดหรือสถานที่สำหรับปฏิบัติกรรมฐาน ส่วนมากจะเป็นสถานที่ที่ประกอบด้วยสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยธรรมชาติ มีความร่มรื่น มีความเงียบสงบ ทุกอย่างภายในวัดจะคู่คือ เป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงาม เป็นที่เจริญตาเจริญใจของผู้ที่พบเห็น การปลูกสร้างอาคารใหญ่โตซึ่งทำให้เศรษฐกิจต้องไปจมอยู่ก็มีน้อย ส่วนการปฏิบัติกิจทางพระศาสนาของวัดที่มีการทำกรรมฐาน ก็เป็นการปฏิบัติตามพิธีกรรมแบบเรียบง่าย และผู้ที่ได้เข้ากรรมฐานมาแล้ว การเป็นอยู่จะเรียบง่าย ประหยัดการบริโภคเศรษฐกิจ เช่น การใช้สอยปัจจัย 4 คือ อาหารบิณฑบาต เครื่องนุ่งห่ม เสนาสนะ และยารักษาโรค ก็เป็นไปตามสิ่งที่จำเป็นต่อร่างกายทั้งสิ้น เมื่อเปรียบเทียบกับผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติกรรมฐานเลย จะขาดดุลกันมากอย่างเห็นได้ชัด เพราะบุคคลหรือวัดที่มีการเจริญ

⁴พระธรรมธีรราชฆานามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), วิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพฯ: บริษัทอมรินทร์ พริ้นติ้ง กรุ๊ป จำกัด, 2532), หน้า 24--25.

⁵เรื่องเดียวกัน, หน้า 26.

กรรมฐานนั้น ส่วนมากจะเน้นเรื่องการพัฒนาจิตใจเพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์อย่างแท้จริง มิได้เน้นเรื่องการบริโภควัตถุ

ดังนั้นจึงเห็นว่า การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น สามารถช่วยเหลือประเทศชาติ พระพุทธศาสนา และสามารถช่วยเหลือรัฐบาลประหัตการบริโภคเศรษฐกิจตามนโยบายรัดเข็มขัดของรัฐบาลปัจจุบันได้เป็นอย่างดี



บทที่ 5

บทสรุปและข้อเสนอแนะ

5.1 สรุปผลการวิจัย

จากการทำวิจัย ผู้วิจัยได้พบว่า การศึกษาทฤษฎีวิถีปัสสนาอย่างละเอียด และการปฏิบัติวิถีปัสสนาอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ย่อมจะทำให้มนุษย์สามารถบรรลุพระนิพพานอันเป็นบรมสุขได้ เพราะทฤษฎีและการปฏิบัติที่กระทำอยู่มิได้เปลี่ยนแปลงแปรผันไปจากสมัยพุทธกาลแต่อย่างใด เมื่อคนในสมัยพุทธกาลสามารถบรรลุผลได้ คนในสมัยปัจจุบันหรือคนในสมัยต่อๆ ไป ก็ย่อมมีความสามารถบรรลุผลได้เช่นเดียวกัน ดังพระดำรัสที่พระพุทธองค์ตรัสไว้กับสุภัททปริพาชกในวันปรินิพพานตอนหนึ่งว่า

"ดูก่อนสุภัททะ ในพระธรรมวินัยนี้แล (ในพระศาสนา) มีอริยสาวกประกอบด้วยองค์ 8 พระโสดาบัน (สมณะที่ 1) พระสกทาคามี (สมณะที่ 2) พระอนาคามี (สมณะที่ 3) และพระอรหันต์ (สมณะที่ 4) ย่อมมีได้ในพระธรรมวินัยนี้เท่านั้นลัทธิอื่นๆ ไม่มีพระอริยบุคคลเหล่านี้ ก็ถ้าหากว่าภิกษุทั้งหลายพึงพากันปฏิบัติโดยชอบอยู่ โลกนี้ก็จะไม่พึงว่างจากพระอรหันต์ทั้งหลายเลย"¹

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติวิถีปัสสนาควรทราบไว้ให้แน่ชัดว่า อารมณ์ใดที่ผู้ปฏิบัติทำขึ้น อารมณ์นั้นไม่ใช่ของจริง เมื่อสร้างขึ้นมาแล้ว จะกำหนดให้รู้ความจริงในอารมณ์ที่เราสร้างมานั้นไม่ได้ เพราะอารมณ์ที่สร้างขึ้นมาจากอำนาจของความต้องการซึ่งมีตัวกิเลสอาศัยอยู่ จะเป็นเครื่องปิดบังญาณคือความรู้โดยตรง ทำให้ไม่สามารถที่จะได้รู้ความจริงในอารมณ์นั้น อารมณ์ใดที่จะให้ความจริงต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นเองในขณะนั้น เช่น ทางปฏิบัติในอริยาบถ 4 ใหญ่ๆ มีอริยาบถนั่งเป็นต้น แม้ว่าเราไม่ต้องการที่จะลุกขึ้นจากการนั่ง แต่เราก็ต้องลุกขึ้น ต้องเปลี่ยนอริยาบถ เพราะเมื่อทุกข์เกิด ทุกข์ก็เบียดเบียน บีบคั้น ก็ต้องเปลี่ยนอริยาบถไปตามความปวดเมื่อย เป็นต้น และทุกข์นั้นไม่ได้เกิดขึ้นเพราะความต้องการของเราหรือของใคร แต่มันเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยอันสมควร ดังนั้น อารมณ์ที่เกิดขึ้นเอง จากเหตุปัจจัยหรือเหตุผลที่มีอยู่ในอริยาบถบรรพ ของทุกข์ก็

¹ที. มหา. 10/138/175-176.

โดยที่ไม่ได้เกิดจากความต้องการของเราจึงเป็นอารมณ์ปัจจุบันแท้ เพราะไม่เป็นที่ยู่อาศัยของกิเลสตัณหา

ตามที่ได้ศึกษาค้นคว้าเรื่องวิปัสสนากรรมฐานและได้นำมาเสนอตามลำดับในวิทยานิพนธ์นี้ ตั้งแต่บทที่ 1 ถึงบทที่ 5 ย่อมช่วยให้เกิดความรู้ความเข้าใจในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังได้อธิบายโดยสังเขปเกี่ยวกับสมถกรรมฐานเพื่อให้เกิดการศึกษาวิปัสสนากรรมฐานชัดเจนยิ่งขึ้น และให้ทราบถึงอารมณ์ของกรรมฐานที่มีความหมายในลักษณะที่กว้าง สามารถควบคุมจิตให้ตั้งมั่น เป็นสมาธิและบังเกิดนิมิตตามลำดับไป ได้ทราบถึงภูมิของวิปัสสนาโดยละเอียดถี่ถ้วน ซึ่งความเป็นจริงแล้วสิ่งที่มีชีวิตและไม่มีชีวิตในโลกนี้ ย่อมเป็นภูมิหรืออารมณ์ของวิปัสสนาได้หมดเพราะสิ่งเหล่านั้นตกอยู่ในสามัญคุณลักษณะคือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา และได้ทราบถึงประโยชน์ของการเจริญกรรมฐานเป็นอย่างดีที่มีต่อผู้ปฏิบัติเอง ต่อชาติ ศาสนา และเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ยังจะได้ทราบถึงสภาวะธรรมที่เกิดกับจิตระหว่างปฏิบัติกรรมฐานหรือหลังการปฏิบัติตามหลักของวิปัสสนาญาณหรือญาณ 16 ที่เรียกว่า โสฬสญาณตามลำดับ เพื่อตรวจสอบการปฏิบัติของตนว่าอยู่ในระดับไหน ปฏิบัติมาผิดหรือถูกและควรปรับปรุงแก้ไขตรงไหนอย่างไร เมื่อการปฏิบัติกรรมฐานได้ดำเนินไปในสัมปโยคธรรม คือ อาคapi สัมปชานา สติมา อย่างต่อเนื่องความบริสุทธิ์แห่งจิต ซึ่งเป็นจิตของพระอรหิยะบุคคลก็ปรากฏให้เห็นเด่นชัดขึ้น และยังได้นำสิ่งที่เห็นว่าเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติสมถกรรมฐาน คือนิเวรณ 5 และสาเหตุที่ทำให้วิปัสสนาญาณไม่ก้าวหน้า คือ วิปลาสธรรมและวิปัสสนูปกิเลส ทั้ง 3 นี้ นักปฏิบัติกรรมฐานส่วนใหญ่ยังสงสัยและไม่เข้าใจอย่างแท้จริง มาศึกษาวิเคราะห์ เพิ่มเติมเข้าอีก เพื่อความเข้าใจแจ่มแจ้งและการปฏิบัติกรรมฐานให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป

ปกติจิตของมนุษย์เป็นธรรมชาติบริสุทธิ์ ผ่องใส เรียกว่า จิตประภัสสร แต่เพราะกิเลสจรเข้ามาอาศัยจิต จึงทำให้จิตขุ่นมัว กิเลสที่ทำให้จิตขุ่นมัวนั้น เรียกว่า นิเวรณ 5 ประการ คือ

1. กามฉันทะ ได้แก่ จิตที่มีความพอใจ รักใคร่ในอารมณ์ต่าง ๆ ในเมื่อตาเห็นรูปเป็นต้น
2. พยาบาท ได้แก่ จิตที่มีความขัดเคือง แค้นใจหรือจิตที่คิดปองร้ายผู้อื่น
3. ถีนมิตทธะ ได้แก่ จิตที่มีความหดหู่และมีอาการง่วงเหงาหาวนอน
4. อุทธัจจกุกกุกจะ ได้แก่ จิตที่มีความสับสนวุ่นวาย กิดซัดสายไปมา ไม่มีทิศทางที่

แน่นอน

5. วิจิกิจฉา ได้แก่ จิตที่มีความลังเลสงสัย ไม่ปักใจเชื่อลงได้ว่า อะไรเป็นจริง อะไรเป็นเท็จ

นิเวรณทั้ง 5 อย่างนี้ ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ย่อมเป็นอุปสรรคต่อการบำเพ็ญสมถกรรมฐานคือสามารถครอบงำจิตใจของมนุษย์ปุถุชนไว้ได้ การปฏิบัติกรรมฐานก็เพื่อขจัดกิเลสนิเวรณ

เหล่านี้ ให้สงบระงับลง จิตจะได้ไม่ฟุ้งซ่านอีกต่อไป และเพื่อให้จิตมีสมาธิ มั่งคั่งตามลำดับ ทำให้เกิดความสงบสุขขึ้นในปัจจุบัน

สิ่งที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการเจริญกรรมฐาน ก็คือการสร้างพลังจิตให้เกิดขึ้น ไว้ต่อต้านกระแสของความชั่วที่ปิดกั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี และสิ่งที่สามารถต้านทานได้ เรียกว่า อารมณ์ของกรรมฐาน 40 ประการ คือ

1. กสิณ 10 ได้แก่ วัตถุอันเป็นเครื่องจูงใจให้อยู่ในอารมณ์ได้นาน ๆ
2. อสุภะ 10 ได้แก่ อารมณ์อันเป็นสิ่งไม่งาม เป็นของปฏิกุศล
3. อนุสสติ 10 ได้แก่ อารมณ์ที่ควรระลึกถึง เพื่อทำใจให้สงบเป็นสมาธิ
4. พรหมวิหาร 4 ได้แก่ ธรรมะที่จำเป็นสำหรับมนุษย์ ที่จะต้องสร้างความรู้สึที่ดีต่อกันเมื่อเวลาพบเห็น

กันเมื่อเวลาพบเห็น

5. อาหารแปดปฏิกุศลสัญญา 1 ได้แก่ การพิจารณาอาหารที่เราจะบริโภค
6. จตุธาตววัตถาน 1 ได้แก่ การกำหนดร่างกายให้เห็นว่าเป็นเพียงสักว่าธาตุที่มาประชุมกัน

กัน

7. อรูปฌาน 4 ได้แก่ การเพ่งพิจารณาในสิ่งที่ เป็น นามธรรม

อารมณ์ของกรรมฐานทั้งหมดนี้ ผู้เจริญสมถกรรมฐานควรศึกษาให้เข้าใจเสียก่อน เมื่อเห็นว่ากรรมฐานข้อใดเหมาะสมกับอัธยาศัยหรือจริตของตนก็พึงบริกรรมกรรมฐานข้อนั้นเป็นอารมณ์จนเกิดความชำนาญหรือจนจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ระดับ คือ

1. จิตสงบตั้งมั่นได้เพียงชั่วขณะ ประมาณ 3--5 นาที เรียกว่า ฌณิกสมาธิ
2. จิตสงบตั้งมั่นลึกซึ้งและอยู่ได้นานกว่าเดิมคือประมาณ 10--30 นาที เรียกว่า อุปจารสมาธิ

สมาธิ

3. จิตสงบตั้งมั่นสนิทแน่วแน่ถึงขั้นฌาน ก็จะกำหนดนั่งสมาธิให้นานเท่าไรก็ได้

เช่น 30 นาที หรือ 1-2 ชั่วโมง เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

การปฏิบัติสมถกรรมฐาน จุดมุ่งหมายก็เพื่อให้จิตนิ่งมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ที่เรียกว่า เอกัคคตาจิต ซึ่งจิตเป็นสมาธิ เมื่อจิตมีสมาธิแล้วย่อมทำให้เกิด ปิติคือความอิ่มใจจนน้ำตาไหล ขนลุกขนชัน หรืออาจทำให้มีความรู้สีกว่าตัวเบา ตัวลอย ภายใหญ่โตกว่าเดิม มีแสงสว่างขึ้นในจิต แต่เมื่อกายและจิตระงับแล้ว (ปีสัททวิ) ย่อมเกิดความสุขใจ ขณะเกิดความสุขใจ จิตย่อมตั้งมั่น สงัดจากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลาย จิตก็เข้าถึงฌาน

ฌาน ได้แก่ สภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์อันแน่วแน่ ฌานนั้นท่านได้แบ่งไว้ 2 ระดับใหญ่ ๆ คือ รูปฌาน 4 และ อรูปฌาน 4 รวมเป็น 8 เรียกว่า สมาบัติ 8 คือ

รูปฌาน มีองค์ประกอบของฌาน 6 ประการ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข อุเบกขา และเอกัคคตา และรูปฌานนี้ท่านได้แบ่งย่อยออกเป็น 4 ระดับ คือ

1. ปฐมฌาน คือจิตที่สงบตั้งมั่นประกอบด้วยลักษณะ 5 ประการ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา
2. ทุติยฌาน คือจิตที่สงบตั้งมั่นประกอบด้วยลักษณะ 3 ประการ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
3. ตติยฌาน คือจิตที่สงบตั้งมั่นประกอบด้วยลักษณะ 2 ประการ คือ สุข เอกัคคตา
4. จตุตถฌาน คือจิตที่ตั้งมั่นประกอบด้วยลักษณะ 2 ประการ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา

อรุฌาน ได้แบ่งออกเป็น 4 ระดับเช่นกัน คือ

1. อากาสนัญญาตนฌาน ได้แก่ การเพ่งกำหนดอากาศคือช่องว่างหาที่สุคติได้เป็นอารมณ์
2. วิญญาณัญญาตนฌาน ได้แก่ การเพ่งกำหนดวิญญาณหาที่สุคติได้เป็นอารมณ์
3. อากิญจัญญาตนฌาน ได้แก่ การเพ่งกำหนดสภาวะที่ไม่มีอะไรเป็นอารมณ์
4. เนวสัญญานาสัญญาตนฌาน ได้แก่ การเพ่งสภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญา ก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์

สรุปความว่าการปฏิบัติตามหลักกรรมฐานนี้ เมื่อจิตสงบเป็นสมาธิ โดยอาศัยองค์ธรรมต่าง ๆ ดังกล่าวมา จากนั้นสมาธิจะแก่กล้าขึ้นเรื่อย ๆ ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ เป็นสมาธิในองค์องค์ฌาน การที่โยคาวจรบำเพ็ญเพียรมาจนถึงองค์ฌานนี้ ย่อมก้าวรายนิเวศน์ 5 ให้หมดไป แล้วได้องค์ฌาน 6 ประการเข้ามาแทน นับว่าเป็นผลของการปฏิบัติสมาธิขั้นสูงสุดของสมถกรรมฐาน ซึ่งเป็นองค์ธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้บำเพ็ญเพียรด้วยความอดสาหะอย่างอิ่งเท่านั้น อนึ่ง การปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้ ยังมีผลพลอยได้จากการเข้าถึงองค์ฌานสมาบัติอีก

กล่าวคือ โยคาวจรบางท่านอาจได้รับความรู้ความสามารถพิเศษที่เรียกว่า อภิญญา² ไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง ดังนี้

1. อิทธิวิธี การแสดงอิทธิปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ได้ เช่น เหาะไปในอากาศเหมือนนกได้ เป็นต้น
2. ทิพโสต การมีหูทิพย์ เช่น สามารถได้ยินเสียงมนุษย์ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ได้
3. เจโตปริยญาณ การกำหนดใจหรือความคิดของผู้อื่นได้
4. ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ การระลึกนึกถึงชาติปางก่อน ๆ ที่ล่วงมาแล้วได้

² วิสุทธิ. 2 / 197-200.

5. ทิพพจักขุ การมีตาทิพย์ เช่น สามารถเห็นเหตุการณ์ บุคคล เรื่องต่าง ๆ ในที่ไกลได้ แต่ถ้าใช้ดูความแตกต่างของสัตว์ทั้งหลาย ที่เปลี่ยนแปลงไปตามอำนาจแห่งกรรม ท่านเรียกว่า จุตุปปาตญาณ คือรู้การจุติและอุบัติของสัตว์ทั้งหลายตามกรรมของตนได้

ผลของการปฏิบัติสมถกรรมฐาน อย่างสูงสุดก็ได้แก่ฌานสมาบัติหรืออภิฌานาเท่านั้น ซึ่งยังเป็นโลกีย์วิสัยอันเป็นของปุถุชนไม่สามารถให้หลุดพ้นจากทุกข์อย่างถาวรได้ เพราะฌานสมาบัติหรืออภิฌานา เหล่านี้ ถ้าไม่รักษาให้ดีสามารถเสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้เป็นต้น แต่ผลที่ต้องการจากการปฏิบัติสมถกรรมฐานตามหลักพระพุทธศาสนาก็คือ การสร้างสมาธิจิตให้เป็นบาทของวิปัสสนา กล่าวคือ เมื่อโยคาวจรอบรมจิตเป็นอัปปนาสมาธิหรือจิตถึงองค์ฌานแล้ว ก็ใช้ฌานจิตนั้นแหละ เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ได้แก่การใช้ จิตที่แน่วแน่มีอารมณ์เป็นหนึ่งไป พิจารณาดูเบญจขันธ์ที่มีอยู่ในตัวตนว่า สังขารทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มิใช่มีตัวตน จนจิตเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนดในเบญจขันธ์นั้นเสีย คือ ไม่มียึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์ว่าเป็นของเรา เป็นต้น จิตก็หลุดพ้นจากอาสวะ เรียกว่า จิตวิมุตติ ความหลุดพ้นนี้เป็นจุดประสงค์ที่สูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะเป็นอริยธรรม คือ มีศีล สมาธิและปัญญาอยู่ครบบริบูรณ์

วิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ข้อปฏิบัติต่าง ๆ ในการฝึกอบรมให้เกิดปัญญารู้แจ้ง รู้ชัดในสิ่งทั้งหลายตามสภาวะที่เป็นจริง (ขณกถญาณทัตสนะ) มิใช่การรู้ตามสิ่งที่ปรากฏแก่เราด้วยสายตา และสิ่งที่เรารู้จักนั้นส่วนใหญ่เป็นสมมติสังขะ คือความจริงที่คนส่วนมากสมมติบัญญัติกันขึ้น มิใช่เป็นปรมาตตสังขะหรือสภาวะธรรมที่เป็นจริง ตัวอย่าง เช่น เราได้ยินเสียงฟ้าร้องหรือเห็นแสงฟ้าแลบ นั้นเป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้เราได้ยินและเห็นได้ และเรายังจะได้ยินเสียงฟ้าร้องหลังการเห็นฟ้าแลบ ความเป็นจริงทั้ง 2 อย่างนี้เกิดขึ้นพร้อมกัน เพราะปรากฏการณ์นี้เกิดขึ้นระหว่างก่อนเมฆ 2 ก้อนมากระทบกันแล้วเกิดประกายไฟขึ้น แต่เพราะแสงเดินทางได้เร็วกว่าเสียง เราจึงเข้าใจว่าฟ้าแลบก่อน ฟ้าร้องทีหลัง การรู้หรือการเห็นตัวกฎซึ่งอยู่เบื้องหลังของปรากฏการณ์อย่างนี้แหละคือปรมาตตสังขะหรือสภาวะธรรมที่เป็นจริง หรืออีกตัวอย่างหนึ่ง เช่น คน ๆ หนึ่งเราเห็น ชื่อ ข. คน ๆ นั้นเป็นสมมติจากประมวลขันธ์ 5 ชื่อ ข. เป็นสิ่งสมมติอย่างหนึ่ง เบื้องหลังสมมตินั้นมีอะไรอย่างหนึ่งอยู่ สิ่งที่อยู่เบื้องหลังนั้นแหละคือปรมาตตสังขะ เป็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและการเห็นแจ้งที่จัดว่าเป็นวิปัสสนานั้นมี 2 ประการ คือ

1. การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นรูปและนาม
2. การเห็นแจ้งในอารมณ์ต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง 6 โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และเป็นของปฏิถูล

การเห็นแจ้งทั้ง 2 ประการนี้จะเป็นเหตุให้รู้ความจริงที่เรียกว่า อริยสัง คือความจริงที่ประเสริฐ อันเป็นหนทางให้ถึงความพ้นทุกข์ได้

หลักการและเหตุผลของผู้ปฏิบัติ (โยคาวจร) วิปัสสนากรรมฐานที่ควรทราบและควรทำความเข้าใจเบื้องต้นเกี่ยวกับสภาวะธรรมที่เกี่ยวข้องมีหลายประการ แต่ผู้วิจัยขอสรุปไว้ดังนี้

1. ความคลาดเคลื่อนอันเป็นข้าศึกใหญ่ของวิปัสสนา เรียกว่า “วิปลาส”

วิปลาส คือ ความสำคัญผิด (สัญญาวิปลาส) ความคิดผิด (จิตตวิปลาส) และ ความเห็นผิด (ทิฏฐิวิปลาส) เป็นการหลงเข้าใจผิดในเรื่อง 4 เรื่องต่อไปนี้

- 1.1 ในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
- 1.2 ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข
- 1.3 ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอัตตา
- 1.4 ในสิ่งที่ไม่งามว่างาม

2. ภาวะหรือหน้าที่ของวิปัสสนา

เมื่อก้าวถึงหน้าที่หรือกิจของวิปัสสนาโดยตรงแล้ว ก็คือการขจัดเสียซึ่งความมืด คือ โมหะ อันเป็นกิเลสที่ปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปและนามทั้งปวง ที่ทำให้บรรดาสัตว์ทั้งหลายหลงผิด เช่น เห็นว่าโลกเที่ยง มีความสุขสนุกสนาน เห็นว่าเป็นตน เป็นของแห่งตน เมื่อโหมะปิดบังไว้แล้ว อกุศลมูลที่อยู่ในสันดานก็จะเห็นวิปริตไปทันที คือเห็นผิดว่าถูก ที่ชื่อว่าดี เป็นต้น โมหะ ทำให้มีมมเห็นปานนี้ จะขจัดไปได้ก็ต้องอาศัยการเจริญวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นในตน ดังผู้วิจัยกล่าวไว้แล้วในบทที่ 3

3. อารมณ์ของวิปัสสนา

อารมณ์ของวิปัสสนา หมายถึง สิ่งที่ควรกำหนดพิจารณา ได้แก่ รูปและนาม สิ่งทั้งหลายที่ปรากฏอยู่บนโลกนี้ รวมลงเป็น 2 คือ รูปกับนาม สิ่งใดที่อยู่ในวิสัยของ ตา หู จมูก ลิ้น กาย สิ่งนั้นเป็นรูป สิ่งใดอยู่ในวิสัยของใจ เช่น สัญญา ความจำได้ เวทนา การเสวยทุกข์-สุข และ วิญญาณ ความรู้ เป็นต้น สิ่งนั้นเป็นนาม

โดยนัยนี้จะเห็นได้ว่าทุกสิ่งทุกอย่างในโลก ทั้งที่มีชีวิต คือมนุษย์หรือสัตว์ และที่ไม่มีชีวิต คือก้อนหิน ภูเขา เป็นต้น ย่อมเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ทั้งหมด เพียงแต่ให้เราองสิ่งที่มาปรากฏแก่เรานั้นให้เห็นตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงของมันด้วยปัญญา

อนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนาเป็นธรรมพื้นฐานของจิตที่โยคาวจรควรพิจารณาให้ชำนาญ เพราะสามารถทำให้เกิดปัญญาที่แจ่มและผ่านญาณไปได้ ท่านจึงกล่าวไว้ มี 6 หมวด ดังนี้

(1) ชั้นที่ 5 คือส่วนประกอบต่าง ๆ ที่มาประชุมกัน ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ กล่าวโดยย่อคือ รูปธรรม และนามธรรม

(2) อายุคนะ 12 คือการสืบทอดให้เกิดความรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ หรือเป็นแหล่งที่มาของความรู้ แบ่งออกเป็นอายุคนะภายใน 6 คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายุคนะภายนอก 6 คือ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ต้องกายและสิ่งที่ใจนึก นิยมเรียกว่า “ อารมณ์ “ เพราะเป็นสิ่งสำหรับขีดหน่วงของจิตหรือสิ่งที่ถูกรู้นั่นเอง

(3) ธาตุ 18 คือสภาพของรูปนามที่ทรงไว้ซึ่งสภาวะที่ยืนให้พิสูจน์ได้ ปรากฏเองตามธรรมชาติ พระพุทธศาสนา หมายเอาธาตุในทางธรรมซึ่งเกิดขึ้นจากการกระทบกันระหว่างอายุคนะภายใน 6 กับอายุคนะภายนอก 6 และวิญญาณ 6 รวมเป็นธาตุ 18 ถ้ากล่าวโดยย่อก็มีเพียง 2 อย่างคือ รูปกับนาม เรียกว่า รูปธาตุและนามธาตุ

(4) อินทรีย์ 22 คือธรรมชาติที่เป็นใหญ่ ปกครองกิจต่าง ๆ ในหน้าที่ของตน ๆ มีจักขุอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางตาและโสตอินทรีย์ ความเป็นใหญ่ทางหู เป็นต้น มีหน้าที่ดูรูปและรับฟังเสียง เท่านั้นจะสับเปลี่ยนหน้าที่กันทำไม่ได้

(5) อริยสัจ 4 คือความจริงอันประเสริฐหรือความจริงที่เป็นจริง ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค อริยสัจทั้ง 4 นี้เป็นความจริงที่ไม่เปลี่ยนแปลงไปเป็นอย่างอื่น กล่าวคือ ทุกข์ก็เป็นของจริง ค้นหาเป็นเหตุให้ทุกข์เกิดจริง นิโรธคือความดับทุกข์ ได้แก่พระนิพพานก็ดับทุกข์ได้จริง มรรคมีองค์ 8 ถ้าปฏิบัติตามอย่างถูกต้องก็เป็นหนทางให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้จริง

กฎความจริง 4 อย่างนี้ เมื่อรู้แล้วเป็นสิ่งอัศจรรย์คือขณะที่รู้นั้นก็เกิดออกจากจิตนับตั้งแต่เริ่มรู้ ครั้นรู้ไปจนจบตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ใจก็บริสุทธิ์ผุดผ่องขึ้นทันที พ้นจากสภาพปุถุชนกลายเป็นอริยชน กล่าวคือ อริยสัจ 4 แต่ละข้อจะต้องรู้ถึง 3 ครั้งหรือเท่ากับรู้ถึง 12 ครั้ง เรียกว่า ปริวัติ 3 (คือวนรอบ 3 รอบ) จึงจะนับว่าจบเกณฑ์ คือรู้ตามตารางดังนี้

ญาณ 3 สัจจะ	รู้ครั้งที่ 1 (ตั้งญาณ)	รู้ครั้งที่ 2 (กิจญาณ)	รู้ครั้งที่ 3 (กตญาณ)
ทุกข์	ทุกข์มีจริง	ทุกข์ควรกำหนดรู้	ทุกข์เราได้รู้แล้ว
สมุทัย	ค้นหาทำให้เกิดทุกข์	ค้นหาควรละ	ค้นหาเราได้ละแล้ว
นิโรธ	ความดับทุกข์มีจริง	นิโรธควรทำให้แจ้ง	นิโรธเราทำให้แจ้งแล้ว
มรรค	มรรคมีจริง	มรรคควรบำเพ็ญให้ครบ	มรรคเราได้บำเพ็ญครบแล้ว

ญาณ 3 อย่างนี้ เรียกชื่อเต็มได้แก่ ญาณทัสสนะ อันมีปริวิตติ 3 คือ วนรอบ 3 รอบ หมายถึง การมีความหยั่งรู้หยั่งเห็นครบ 3 รอบ จิตของผู้รู้จึงจะหมดกิเลสได้

(6) ปฏิจสงมุปบาท คือ สภาวะธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้นและดับไป มีความเกี่ยวโยงกันเป็นสายดุจลูกโซ่ ซึ่งมีองค์ที่อาศัยกันและกันเกิดขึ้น 12 องค์ คือ³

เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย	จึงเกิดสังขาร
เพราะสังขารเป็นปัจจัย	จึงเกิดวิญญาน
เพราะวิญญานเป็นปัจจัย	จึงเกิดนามรูป
เพราะนามรูปเป็นปัจจัย	จึงเกิดสฬายคณะ
เพราะสฬายคณะเป็นปัจจัย	จึงเกิดผัสสะ
เพราะผัสสะเป็นปัจจัย	จึงเกิดเวทนา
เพราะเวทนาเป็นปัจจัย	จึงเกิดตัณหา
เพราะตัณหาเป็นปัจจัย	จึงเกิดอุปาทาน
เพราะอุปาทานเป็นปัจจัย	จึงเกิดภพ
เพราะภพเป็นปัจจัย	จึงเกิดชาติ
เพราะชาติเป็นปัจจัย	จึงเกิดชราและมรณะ

(แล้วความเศร้าโศก ความคร่ำคราญ ความทุกข์กาย ทุกข์ใจและความคับแค้นใจก็เกิดขึ้น ตีตามมา)

ปฏิจสงมุปบาท 12 องค์นี้ ถ้ากล่าวโดยสรุป คือรูปกับนามนั่นเอง กล่าวคือ องค์ที่ 1-2-3-6-7-8-9 รวม 7 องค์นี้เป็นนามธรรม ส่วน 5 องค์ที่เหลือ เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม องค์ประกอบทั้ง 12 หัวข้อเป็นปัจจัยอาศัยสืบต่อกันไปเป็นรูปวงเวียนไม่มีต้นไม่มีปลาย คือไม่มีตัวเหตุเริ่มแรกและที่สุด (มูลกณ) การยกเอาอวิชชาตั้งเป็นข้อที่หนึ่ง ไม่ได้หมายความว่าอวิชชาเป็นเหตุเบื้องต้นเสมอไปหรือเป็นมูลกณของสิ่งทั้งหลาย แต่เป็นการตั้งหัวข้อเพื่อสะดวกในการทำความเข้าใจ โดยคัดตอนและยกเอาองค์ประกอบข้อใดข้อหนึ่งที่เห็นว่าเหมาะสมที่สุดขึ้นมาตั้งเป็นลำดับที่ 1 แล้วก็นับต่อเนื่องกันไปตามลำดับ บางครั้งท่านป้องกันเพื่อมิให้มีการยึดเอาอวิชชาเป็นมูลกณมากไป จึงแสดงความเกิดของอวิชชาไว้เป็นทัสสนะ

“อวิชชาเกิดเพราะอาสวะเกิด อวิชชาดับเพราะอาสวะดับ” ดังนี้มี⁴

³วินย. 4/1/1.

⁴ม.ม. 12/103/94.

4. ธรรมที่เป็นรากเหง้า เป็นเหตุเกิดขึ้นของวิปัสสนา

ธรรมที่เป็นรากเหง้าเป็นเหตุเกิดขึ้นของวิปัสสนา คือวิสุทธิ 7 โดยเฉพาะ 2 ข้อแรก คือ

1. สीलวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล
2. จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งจิต

อนึ่ง ธรรมที่เป็นเหตุเกิดขึ้นของวิปัสสนานั้นมีอยู่ 2 ชนิด คือ

1. เหตุใกล้ ได้แก่ สมภาติ หมายความว่า ถ้าบุคคลใดปฏิบัติกรรมฐานแล้วเกิดได้สมภาติ แสดงว่าบุคคลผู้นั้น เป็นผู้ใกล้ต่อการเข้าถึงวิปัสสนาหรือเป็นผู้สามารถทำวิปัสสนาให้เจริญขึ้นได้ สมภาติจึงเป็นเหตุใกล้ที่สุด

2. เหตุไกล ได้แก่ ศีล หมายความว่า บุคคลใดก็แล้วแต่ถ้าต้องการปฏิบัติกรรมฐานให้ได้ผลสำเร็จหรือผลสูงสุด จำต้องมีศีลสมบูรณ์ เพราะศีลเป็นเหตุเกิดขึ้นของวิปัสสนาเหมือนกัน แต่ไกลออกไปน้อยกว่าสมภาติ

ศีลกับสมภาติเป็นเหตุให้เกิดปัญญาหรือวิปัสสนา เพราะวิปัสสนาปัญญาอันจะเกิดได้ก็ต้องอาศัยศีลที่เป็นภูมิของคนสมบูรณ์และมีสมภาติขั้นขมึนกะหรืออุปจารสมภาติมาเป็นบทฐาน มิฉะนั้น วิปัสสนาจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพราะยังขาดเหตุให้วิปัสสนาเกิด

5. ธรรมที่เป็นตัวของวิปัสสนาแท้

ธรรมที่เป็นตัวของวิปัสสนาแท้ ได้แก่ วิสุทธิ 7 ข้างปลาย 5 ข้อ คือ

1. ทิฏฐิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งการเห็นในไตรลักษณ์ คือสภาวะของรูปนามตามที่เป็นจริง

2. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งปัญญา เป็นเครื่องขำพันความสงสัยในเหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปนามเสียได้

3. มัคคามัคคญาณทัตสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเครื่องรู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง

4. ปฏิปทาญาณทัตสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติที่จะให้อริยมรรคเกิดขึ้น

5. ญาณทัตสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งญาณทัตสนะ (ความรู้)

ธรรมที่เป็นตัวของวิปัสสนาตั้งแต่ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิและมัคคามัคคญาณทัตสนวิสุทธิ (รวมวิปัสสนาญาณที่เจริญขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่อุท্থัพพญาณ กังคญาณ ภยคุปฏิฐานญาณ อาทีนญาณ และนิพพิทาญาณ) จัดเป็นอนุวิปัสสนา คือวิปัสสน เอนอน ๆ

ที่สามารถทำให้เกิดวิปัสสนาคือการเห็นแจ้งรู้แจ้งในสภาวะของสังขารทั้งปวงได้ว่าประกอบด้วยปัจจัยปรุงแต่งต่าง ๆ และมีสภาวะที่เสมอกัน คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา กล่าวคือ จะเป็นบาทฐานให้เจริญขึ้นถึงโลกุตตรปัญญาต่อไป

ตั้งแต่ปฏิบัติภาวนาทสสนวิสุทธิตั้งแต่ญาณทสสนวิสุทธิ (รวมวิปัสสนาญาณที่เจริญขึ้นตามลำดับ ตั้งแต่มุนิจตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารเพกขาญาณ สังขานูโลมิกญาณ ถึงมรรคญาณ ผลญาณ) จัดเป็นอุตตมวิปัสสนา คือวิปัสสนาขั้นสูง เพราะได้เห็นแจ้งรู้แจ้งในสามัญญลักษณะมาดีแล้ว เป็นโลกุตตรปัญญา

อนึ่ง ตัวของวิปัสสนาแท้ ถ้าว่าตามภาคปฏิบัติแล้ว ก็คือการมีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ให้พิจารณาอารมณ์ปัจจุบันที่มาปรากฏแก่เราในขณะนั้น ๆ ไม่ว่าเราจะอยู่ในสถานที่ใดหรือในอิริยาบถใด การเห็นความเกิดขึ้น ความดับไปของอารมณ์ปัจจุบันและการเห็นความสิ้นไปความเสื่อมไปของสังขารทั้งหลายที่กำลังเกิดดับ ให้เห็นอยู่ตรงหน้านั้น จัดว่า เป็นตัววิปัสสนาแท้ สมดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ใน ภัทเทกรัตตสูตรว่า “อย่าคำนึงถึงอดีต อย่าหวังอนาคต อารมณ์อันเป็นอดีตได้ล่วงไปแล้ว อารมณ์อันเป็นอนาคตก็ยังไม่ถึง ผู้ใดพิจารณาให้เห็นแจ้งในปัจจุบันธรรม (อารมณ์ที่ปรากฏในปัจจุบัน) ในขณะที่เห็นตลอดปัจจุบันธรรมนั้น แล้วไม่ให้หวั่นไหวไม่ให้กำเริบ พอกพูนความเห็นอันถูกต้องให้มากขึ้น ความเพียรเครื่องเผาบาป ควรรีบทำเสียในวันนี้ที่เดียว ใครเล่าจะรู้ว่าความตายจะพึงมาถึงในวันพรุ่งนี้ (หรือไม่) อนึ่ง การผัดเพี้ยนต่อมัจจุราช (ความตาย) ผู้มีกองทัพอันยิ่งใหญ่ก็ไม่ได้ มุนีผู้สงบเรียกบุคคลผู้มีความเพียรอยู่อย่างนั้นแล ไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน ว่าเป็นผู้มีราตรีเดียวเจริญ (แม้มีชีวิตอยู่เพียงราตรีเดียวก็เป็นผู้เจริญแล้ว)”⁵

ถ้ามนุษย์เรามีชีวิตอยู่ด้วยอารมณ์ปัจจุบัน คือทำปัจจุบันให้ดีที่สุด อนาคตก็เป็นผลของปัจจุบัน ผู้ที่เข้าใจได้อย่างที่กล่าวมาขอมเป็นอยู่ที่ประเสริฐและเป็นวิปัสสนาปัญญา พวกกิเลสทั้งหลายจึงลดลง มีความสุขมากขึ้น ความสำเร็จแม้ไม่หวังได้ก็ตามมา เพราะสิ่งทั้งหลายมีเหตุมีปัจจัยต่อกันและกัน ทำเหตุดีผลที่เกิดก็ดีอย่างแน่นอน เรียกว่า ฐานะ คือสิ่งที่ เป็นได้

ปรากฏการณ์ทางจิต

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะได้ผลดีหรือได้ผลเร็วขึ้น ถ้าโยคาวจรมีความเพียรติดต่อกัน คือการตั้งอยู่ในสัมปโยคธรรมเสมอานานกว่า 3-7 วัน สภาวะธรรมทางจิตย่อมเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติ

⁵ภัทเทกรัตตสูตร, ม. อุปริ. 14/527/348.

อย่างแน่นอน ดังกล่าวไว้แล้วในบทที่ 4 แต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นอาจจะเหมือนกันบ้าง ไม่เหมือนกันบ้าง มากบ้างน้อยบ้างตามอุปนิสัย บุญบารมีและความตั้งใจจริงในการปฏิบัติของแต่ละบุคคล สัมปโยคธรรมที่พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ในตอนเริ่มต้นของมหาสติปัฏฐานสูตรมี 3 ประการ คือ

1. อาตปปี มีความเพียร ได้แก่ ความเพียรอย่างจริงจังในการปฏิบัติและมีความอดทนที่จะรักษาสติไว้ได้นาน

2. สัมปชาโน มีความรู้ตัวอยู่เสมอ ได้แก่ มีความรู้สึกตัวอยู่ทุกขณะ เช่น ให้รู้ตัวว่าขณะนี้เรากำลังทำอะไรอยู่ เป็นต้น

3. สติมา มีสติคุ้มครองกาย ได้แก่ มีสติที่สามารถปกครองตัวเองได้และสามารถนำออกเสียได้ซึ่งอภิขมา (ความอยากได้) และ โทมนัส (ความเสียใจ)

การปฏิบัติกรรมฐานนอกจากอาศัยสัมปโยคธรรมแล้ว ก็ยังต้องอาศัยธรรมอื่น ๆ อีกที่จะผสมประสานกัน และที่ขาดไม่ได้ก็คือธรรมที่เป็นพื้นฐานของจิต ตามหลักพระพุทธศาสนาให้ใช้หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา เพื่อพัฒนาจิตขึ้นสู่ความบริสุทธิ์ตามลำดับ เสมือนบุคคลขั้นบันไดตามลำดับขั้น

ศีล คือ ข้อปฏิบัติในการอบรมกาย วาจาให้ดียิ่งขึ้น ในที่นี้หมายถึงปาริสุทธิศีล 4 ซึ่งเป็นสิ่งที่สำคัญมาก เพราะศีลเป็นพื้นฐานของธรรมทั้งปวง คือ สมาธิและปัญญา

สมาธิ คือ จิตที่ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวต่ออารมณ์ภายนอกที่มากระทบ แต่สมาธิจะมั่นคงอยู่ได้นานก็ต้องอาศัยการกำหนดอารมณ์กรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่งไว้เป็นอารมณ์ เมื่อถึงจุดหนึ่งแล้วจิตเกิดความสงบ หรือจิตบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น ซึ่งในขั้นนี้มีอยู่ 2 ระดับ คือ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ

ปัญญา คือ การรู้แจ้ง รู้จริงตามสถานการณ์ที่เป็นจริง กล่าวคือ เมื่อจิตสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์ได้นาน ๆ แล้วจิตก็เกิดมีพลังแก่กล้า ก็ก้าวขึ้นสู่ญาณ (ความรู้หรือปัญญา) ทำให้เห็นการเกิดดับของนามรูปชัดเจน แล้วยกอารมณ์เหล่านั้นขึ้นสู่ไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และความเป็นอนัตตาที่หาตัวตนมิได้ ญาณ คือ ความรู้ทั้งหมดท่านได้จัดเป็นลำดับไว้มี 16 ขั้น ที่เรียกว่า โสฬสญาณ ดังนี้

1. นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญากำหนดรู้นามและรูปที่เป็นไปในทวารทั้ง 6 เป็นอารมณ์
2. ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญากำหนดรู้เหตุปัจจัยหรือเหตุผลของนามและรูป
3. สัมมสนญาณ ปัญญากำหนดรู้นามและรูปว่าไม่เที่ยง
4. อุท্থัพพญาณ ปัญญากำหนดรู้ความเกิดดับของนามและรูป

5. กังคานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้ความคืบของนามและรูปฝ่ายเดียว
6. กยคุปฏฐานญาณ ปัญญากำหนดรู้นามและรูปปรากฏเป็นของน่ากลัว
7. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้โทษแห่งสังขารทั้งหลาย
8. นิพพิทาญาณ ปัญญากำหนดรู้นามและรูปเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย
9. มุญจิตุกัมมตาญาณ ปัญญากำหนดรู้ด้วยความปรารถนาเพื่อหลุดพ้นไปเสียจากนามและรูป

10. ปฏิสังขารปัสสนาญาณ ปัญญากำหนดรู้เพื่อพิจารณาหาวิธีจะเปลื้องตนให้พ้นไปเสียจากนามและรูป

11. สังขารเพกขาญาณ ปัญญากำหนดรู้ด้วยความว่างเฉยในนามและรูป

12. สัจจานุโลมิกญาณ ปัญญากำหนดรู้ด้วยการอนุโลมแก่การหยั่งรู้หรือริยสังและญาณนี้ จะเห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์

13. โศตรภูญาณ ปัญญากำหนดรู้ความข้ามพ้นจากปุถุชนโศตรสู่อริยโศตร

14. มรรคญาณ ปัญญากำหนดรู้หรือริยมรรคซึ่งเป็นเครื่องกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างแจ่มแจ้ง และเป็นเหตุเกิดขึ้นของผลญาณ

15. ผลญาณ ปัญญากำหนดรู้หรือริยผลมีนิพพานเป็นอารมณ์และกิริยาเข้าสู่ความสงบเจียบขั้นสุดท้ายเป็นโลกุตตระ

16. บังจเวกขณญาณ ปัญญากำหนดพิจารณาหวนกลับอีกครั้งหนึ่งเพื่อพิจารณากิเลสที่ประหารแล้วและที่ยังไม่ได้ประหาร

ญาณ 16 นี้เมื่อโยคาวจรได้ผ่านไปแล้ว ก็หมายความว่าได้ถึงจุดหมายอันสำคัญในทางพระพุทธศาสนาคือการบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอริยบุคคลทันที แต่เนื่องจากพระอริยบุคคลมีพื้นฐานในด้านทำลายกิเลสสังโยชน์ต่าง ๆ ไม่เท่ากัน เพราะการทำให้สมบูรณ์ในเรื่องศีล สมาธิ และปัญญาต่างกัน ท่านจึงจำแนกพระอริยบุคคลไว้ 4 ระดับตามความสามารถในการทำลายกิเลสสังโยชน์ 10 ประการ ดังนี้

1. พระโสดาบัน สามารถละสังโยชน์ได้ 3 ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาส

2. พระสกทาคามี สามารถละสังโยชน์ได้ 3 ประการ และยังสามารถทำราคะ โทสะและโมหะให้ลดความรุนแรงลงได้บ้าง

3. พระอนาคามี สามารถละสังโยชน์ได้ 5 ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะและปฏิฆะ

4. พระอรหันต์ สามารถละสังโยชน์ได้ทั้งหมด คือละกิเลสสังโยชน์ที่เป็นโอรัมภาคิยะ ได้ทุกประการเป็นสมุจเฉทประหาร และละกิเลสสังโยชน์ที่เป็นอุทฺธัมภาคิยะเบื้องต้นที่ละเอียดย ได้อีก 5 ประการ คือ รูปราคะ อรูปราคะ อุทฺธังจะมานะ และอวิชาชา พร้อมทั้งกิเลสเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่ เหลืออยู่ให้ดับลงอย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง ดังกล่าวไว้แล้วในบทที่ 4 และพระอรหันต์นี้เมื่อดับเบญจขันธ์ แล้วก็เข้าสู่พระนิพพานทันที

5.2 ข้อเสนอแนะทั่วไป

วิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐาน ในพระพุทธศาสนา” ซึ่งมีจุดประสงค์หลักอยู่ที่ความต้องการที่อยากจะทราบว่า วิปัสสนากรรมฐาน ช่วยแก้ไขปัญหาชีวิตประจำวันของมนุษย์ได้อย่างไรหรือไม่ พบว่าปัญหาอันยิ่งใหญ่ของมนุษย์ คือ การไม่สามารถเรียนรู้ความจริงตามธรรมชาติได้ เมื่อนมนุษย์มีความรู้ไม่ตรงต่อความเป็นจริง การคิด การรู้จากฐานที่ไม่จริง ก็นำไปสู่ความรู้ที่ขัดขวางปัญญา ปัจจุบันสังคมมีการเปลี่ยนแปลงสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะทำประโยชน์ให้แก่สังคมได้ถูกต้องหรือไม่ ก็ขึ้นอยู่กับ ปัจจัยหลายประการคือทั้งผู้สอนและผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจจริงแค่ไหน ถ้าหากหลักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไม่ได้ช่วยแก้ไขปัญหาดังกล่าว พุทธเจตนาที่พระองค์ทรงสั่งสอนไว้ จะมีศักยภาพเหลืออยู่หรือไม่ โดยแท้จริงหลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน มีวัตถุประสงค์เด่นชัดเพื่อช่วยแก้ไขปัญหาให้สังคม คือช่วยทำให้มนุษย์พ้นจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ และการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะมี ประโยชน์ต่อสังคมมาก ก็ต่อเมื่อพุทธบริษัท 4 มีพระสงฆ์เป็นต้น ได้เรียนรู้และเข้าใจหลักปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานอย่างแท้จริงเสียก่อน เพราะการเรียนรู้ความจริง ทำให้รู้ความถูกต้อง การรู้ความถูกต้องทำให้การปฏิบัติธรรมถูกต้อง การปฏิบัติถูกต้องทำให้เกิดปัญญารู้แจ้ง

ขอพุทธบริษัทได้หันมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกันอย่างจริงจังอีกครั้งเหมือนแต่ก่อน เพื่อสามารถเอาชนะอุปสรรคคือความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงให้มนุษย์ทั้งหมดได้พ้นทุกข์ร่วมกัน คือ ได้ถึงซึ่งสภาวะสันติทั่วกัน เพราะการมีศรัทธาและการปฏิบัติตามประเพณีเท่านั้น มันไม่มีพลังเพียงพอเสียแล้วในสถานการณ์ปัจจุบัน พุทธบริษัทต้องนำเอามิติทางปัญญา คือ วิปัสสนากรรมฐานขึ้นมาใช้อย่างเต็มรูปแบบ ตามสถานการณ์ความเป็นจริงที่เปลี่ยนแปลงไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยในหัวข้อนี้เพิ่มเติมอีก โดยอาศัยข้อมูลจากการวิจัยครั้งนี้ อาจนำไปใช้เป็นข้อมูลงานวิจัยด้านปฏิบัติกรรรมฐานของพระอริยสงฆ์ได้
2. ควรมีการศึกษาวิจัยในหัวข้อของสมณะ โดยเฉพาะ เพื่อศึกษาให้ลึกซึ้งกว่านี้
3. ควรศึกษาถึงปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของสำนักหรือวัดที่มีการปฏิบัติกรรรมฐานต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงวิธีการสอนและการปฏิบัติในสถานการณ์ปัจจุบัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการส่งเสริมสถาบันวิปัสสนาธุระทั้งหลาย

1. สำนัก วัด สถาบันที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรรมฐานทุกแห่งควรร่วมมือกันจัดทำโครงการ ตำรา เอกสารหรือเทคโนโลยีสมัยใหม่ มาประกอบการเรียนการสอน ให้ความรู้ในด้านปฏิบัติกรรรมฐานแก่พระสงฆ์ และช่วยสนับสนุนให้มีการเขียนตำราให้มากยิ่งขึ้น
2. สำนัก วัด สถาบันที่เกี่ยวข้องกับการปฏิบัติกรรรมฐานควรได้ส่งเสริมให้พระสงฆ์ที่สนใจ ได้มีโอกาสศึกษาและปฏิบัติเพิ่มเติมอย่างต่อเนื่อง โดยจัดเป็นการอบรมปฏิบัติระยะยาวหรือสั้น ๆ อยู่เสมอ
3. ควรเปิดอบรมพระนิสิตนักศึกษาและพระสังฆาธิการทั่วไปให้มากกว่าที่เป็นอยู่ พร้อมทั้งการสอดแทรกลงในหลักสูตรการศึกษาของมหาวิทยาลัยต่าง ๆ ตามความเหมาะสม เพื่อจะได้ปลูกฝังความรู้ความเข้าใจในเรื่องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้ดีขึ้น เพื่อสามารถพัฒนาจิตใจตนเองและพุทธศาสนิกชนได้อย่างถูกต้อง คือการดับทุกข์ได้ในที่สุดตามหลักพระพุทธศาสนา

บรรณานุกรม

- การศาสนา, กรม. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับสังคายนาในพระบรมราชูปถัมภ์ 45 เล่ม.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, 2530.
- จำลอง, อชิโร, พระมหา. การปฏิบัติกรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535.
- เจริญ สุวรรณ. คู่มือและแนววิปัสสนาภูมิเพื่อปฏิบัติ. กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่นิตนารการพิมพ์,
2534.
- ญาณวโรคม, พระ. อุปกรณ์กัมมัฏฐาน. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2532.
- เทพเวที, พระ. พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2531.
- ธรรมธีรราชมหาณูนิ, พระ. วิปัสสนากรรมฐาน. เล่มที่ 1,2 กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
อัมรินทร์พรินติ้ง กรุ๊ป, 2525.
- แนบ มหานีรานนท์. การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์
อัมรินทร์พรินติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, 2537.
- ประสิทธิ์ ชันชวิทย์. ทฤษฎีและการปฏิบัติสมาธิเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
สหมิตรออฟเซต, 2537.
- ปิ่น มุกกันต์, พันเอก. แนวสอนธรรมะ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535.
- พุทธทาสภิกขุ. วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์รุ่งแสงการพิมพ์,
2536.

ภัททันตะ, พระอาสาเถระ ฐัมมาจริยะ, พระ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, 2532.

มหามกุฏราชวิทยาลัย, มูลนิธิ. **วิสุทธิมรรค ภาค 1-2-3. 6 เล่ม. พิมพ์ครั้งที่ 6**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531.

มาลี อาณากุล. "การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะ กับคัมภีร์วิสุทธิ
มรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันน้อย กับ วัคฆมหาธาตุวราชรัง
สฤษฎ์". **วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต (ศาสนาเปรียบเทียบ) บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, 2533.**

ราชวรณีย์, พระ. **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมการศาสนา
กระทรวงศึกษาธิการ, 2520.

_____. **พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ 3**. มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พิมพ์เผยแพร่.
กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ด้านสุทธาการพิมพ์, 2529.

ราชวิสุทธิกวี, พระ. **บทอบรมกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2534.

_____. **คู่มือการบำเพ็ญกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2527

_____. **แบบไหว้พระสวดมนต์สำหรับ อุบาสกอุบาสิกาและผู้เข้าฝึกอบรมกรรมฐาน**.
กรุงเทพมหานคร : หสม. สุทธิสารการพิมพ์, 2533.

_____. **วิธีบำเพ็ญสมาธิเบื้องต้นและบทสวดมนต์ เพื่ออบรมจิตตภาวนา**. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535.

_____. **วิปัสสนาภาวนา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย. 2535.

วชิรญาณวโรรส, กรมพระยา, สมเด็จพระมหาสมณเจ้า. **ชุมนุมปฤถษกถาย, ภาค 1,7. 8 ภาค**
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2516.

..... นวโกวาท. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2521.

..... พุทธานุพุทธประวัติ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2534.

..... **ธรรมวิภาคปริเฉทที่ 2.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2531.

วสิน อินทรสระ. **กรรมฐานหรือภาวนา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, 2535.

สมาน บุญยาร์ักษ์. **พจนานุกรมอภิธรรม 7 คัมภีร์.**

สัทธัมมโชติกะ, พระ. **ถู่มีอวิปัสสนายานิกโยคี. สำนักวัชรฉั่งโฆสิตาราม จัดพิมพ์ โดย นายแพทย์**
นินาท ชินะโชติ, 2536.

เสริมชัย, ชยมงคล โส, พระมหา. **ธรรมปฏิบัติถึงธรรมกายและพระนิพพาน.** โรงพิมพ์
เฮช ที ที เพรส จำกัด, 2540.

โสภณคณาภรณ์, พระ. **ธรรมปริทรรศน์ปริเฉทที่ 1-2. 2 เล่ม** กรุงเทพมหานคร : หจก. ศิวพร, 2529.

ประวัติผู้ทำวิจัย

พระมหาสุรณ บสสีโล (ผลชอบ) เกิดวันที่ 21 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2496 บ้านเลขที่ 15 หมู่ที่ 1 ต. ท่านา อ. กะปง จ. พังงา จบการศึกษา พธ.บ. จากมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเปรียญธรรม 6 ประโยค จากสำนักเรียนวัดคูสิตารามวรวิหาร แขวงอรุณอัมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ปัจจุบันเป็นครูพระสอนศีลธรรมเขตบางกอกน้อย สังกัดเจ้าคณะกรุงเทพมหานคร เป็นครูสอนปริยัติธรรมประจำสำนักเรียนวัดคูสิตาราม ตั้งแต่ พ.ศ. 2525 ถึงปัจจุบันและเป็นอาจารย์พิเศษสอนวิชาธรรมะโรงเรียนพระพุทธศาสนาวันอาทิตย์ ของมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย ตั้งแต่ปี 2538 ถึงปัจจุบันได้สมัครเข้าศึกษาต่อปริญญาโทที่บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย เมื่อวันที่ 1 มิถุนายน พ.ศ. 2535

