



กรรมฐาน

Buddhist Meditation



พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.
วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย





กรรมฐาน ๔ (Buddhist Meditation IIII)

โดย
พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๒๕๖๗

กรรมฐาน ๔

Buddhist Meditation IIII

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๖๗ จำนวน ๕๐๐ เล่ม

จัดพิมพ์โดย

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

พิมพ์ที่

สำนักพิมพ์ หจก.เอกสารซีพี

๙๕/๑๐ – ๑๑ ถนนอินจันทร์ณรงค์

ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

โทร. ๐๔๔-๖๑๔๐๐๕

ออกแบบปก: ไอเดียล พาร์ทเนอร์ กรุป

จัดรูปเล่ม/พิสูจน์อักษร: สุทธิวิธ วิสัยริต, พระครูพัชรกิตติโสภณ,ดร.

ข้อมูลทางบรรณานุกรมของหอสมุดแห่งชาติ

พระครูพัชรกิตติโสภณ

กรรมฐาน 4. - บุรีรัมย์ : โรงพิมพ์เอกสารซีพี, 2567.

149 หน้า.

1.กรรมฐาน. 2. วิปัสสนา. I. ไอเดียล พาร์ทเนอร์ กรุป, ผู้วาดภาพประกอบ. II. ชื่อเรื่อง.

294.3122

ISBN 978-616-619-287-2

สงวนลิขสิทธิ์ตามกฎหมาย

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร. โทร. 0828245966

Email : watsopon@hotmail.com

คำนิยม

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ เป็นวิทยาลัยสงฆ์ที่มุ่งให้นักศึกษาที่เข้ามาศึกษา ได้รับความรู้และประสบการณ์ ทั้งด้านปริยัติและด้านปฏิบัติตามหลักการในพระไตรปิฎกตามพันธกิจและวัตถุประสงค์ของมหาวิทยาลัย ซึ่งกำหนดให้มีหลักสูตรการปฏิบัติด้านพระกัมมัฏฐาน ทั้งด้านสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ทั้งด้านทฤษฎีและด้านปฏิบัติ จึงจำเป็นต้องมีหลักสูตรและคู่มือที่ถูกต้องตรงตามหลักการในพระไตรปิฎกและอาจารย์ผู้บรรยายในรายวิชา ก็จำเป็นต้องมีความรู้ความสามารถและผ่านหลักสูตรการอบรมพระวิปัสสนากรรมฐานตามที่มหาวิทยาลัยกำหนดและตามระเบียบเจ้าสำนักปฏิบัติประจำจังหวัดของคณะสงฆ์และมหาเถรสมาคม

ท่านพระครูพัชรกิตติโสภณ ดร. นับว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติครบตามที่กล่าวข้างต้น ทั้งในด้านความรู้หลักการและภาคปฏิบัติ ทั้งยังผ่านหลักสูตรการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ดังกล่าวด้วย วิทยาลัยสงฆ์จึงมอบหมายให้ท่านรับผิดชอบ เป็นพระอาจารย์บรรยายในรายวิชา กัมมัฏฐานดังกล่าวและเป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

ปีการศึกษา ๒๕๖๖ นี้ ท่านได้เรียบเรียงตำราหลักสูตร เอกสารประกอบการสอนรายวิชา กัมมัฏฐาน ๔ ขึ้นมา เพื่อเป็นคู่มือและแนวทางการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ในพระไตรปิฎกอย่างครบถ้วน เหมาะสมที่จะเป็นคู่มือแห่งการศึกษาและปฏิบัติสำหรับนิสิตนักศึกษาและคณาจารย์ตลอดถึงประชาชนผู้สนใจใคร่ปฏิบัติทั่วไป

ในนามวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ จึงชื่นชมอนุโมทนาขอบคุณ ท่านพระครูพัชรกิตติโสภณ ดร. ผู้เรียบเรียงตำราเล่มนี้ขึ้นมาเพื่อประโยชน์ในการศึกษาและการปฏิบัติในวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มา ณ โอกาสนี้

พระศรีปริยัติธาดา ป.ธ. ๙, ผศ.

ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

คำนำ

กรรมฐาน ๔ เป็นวิชาหลักที่ต้องสอนนักศึกษาทุกคน ซึ่งเป็นรายวิชาบังคับให้นักศึกษาที่เข้าเรียนในระดับอุดมศึกษาทุกคนทุกคนต้องเรียน นิยามการศึกษาวิทยาลัยสงฆ์ คือ การศึกษาควบคู่คุณธรรม การเรียนกรรมฐานนอกจากจะได้เพิ่มพูนความรู้ความเข้าใจในด้านการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานสูตรแล้ว ผู้ศึกษายังสามารถเก็บเกี่ยวความรู้จากการศึกษา โดยนำไปปฏิบัติด้วยตนเอง ตลอดถึงการต่อยอดจากการที่ได้รับการศึกษาในรายวิชานี้เพื่อนำไปปฏิบัติได้ตลอดชีวิต

ในฐานะที่ได้รับมอบหมายให้เป็นอาจารย์ผู้รับผิดชอบการสอนรายวิชา กรรมฐาน จึงได้นำองค์ความรู้และประสบการณ์จากการปฏิบัติจริงในสถานที่ต่าง ๆ ตลอดระยะเวลากว่า ๓๐ ปี มาปรับสอน/บรรยายให้สอดคล้องตามหลักสูตรของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อันจะเป็นการช่วยให้นักศึกษาได้มีความสนใจด้านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากขึ้น จึงเป็นเหตุผลประการหนึ่งที่ควรเรียบเรียงหนังสือกรรมฐาน ๔ ขึ้นมา อันจะเป็นเอกสารประกอบการสอนและหนังสือที่มีเนื้อหาสอดคล้องตามหลักสูตรและพยายามนำเสนอให้ครบถ้วนสมบูรณ์มากที่สุด

ขอขอบพระคุณ พระศรีปริยัติธาดา ป.ธ. ๙, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ ที่อำนวยความสะดวกในด้านวิชาการ รวมทั้งเขียนคำนิยามลงในเอกสารประกอบการสอนและหนังสือ ตลอดถึงอนุโมทนาขอบคุณคณาจารย์และผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เสนอแนะปรับแก้ให้หนังสือมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น หรือบกพร่องน้อยที่สุด ผู้จัดทำหนังสือเล่มนี้หวังว่า หากนักศึกษาหรือผู้อ่านพบเห็นความบกพร่องใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้ ผู้รวบรวมพร้อมขอรับคำชี้แนะเพื่อปรับแก้ในโอกาสต่อไป

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
คำนิยม-คำนำ	ก
สารบัญ	ค
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ช
บทที่ ๑ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑
๑.๑ บทนำ ๑	
๑.๑.๑ ความหมายของจิต	๑
๑.๑.๒ ไวยากรณ์ของจิต	๒
๑.๒ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๓
๑.๒.๑ ลักษณะของจิต	๓
๑.๒.๒ ลักษณะที่จิตดูของจิต	๔
๑.๒.๓ ประเภทของจิต	๔
๑.๒.๔ เหตุปัจจัยของจิต	๗
๑.๓ หลักการของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๙
๑.๓.๑ หลักการที่สำคัญของจิตตานุปัสสนา	๙
๑.๓.๒ องค์ธรรมของหมวดจิตตานุปัสสนา (เจตสิก)	๑๐
๑.๓.๓ ลักษณะที่จิตดูของเจตสิก	๑๑
๑.๓.๔ ประเภทเจตสิก	๑๑
๑.๔ การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	๑๒
๑.๔.๑ แนวทางการเจริญจิตตานุปัสสนา	๑๒
๑.๔.๒ วิธีกำหนดจิต	๑๓
๑.๔.๓ ลักษณะของจิต	๑๖
๑.๔.๔ จิตที่มีและไม่มีราคะ	๑๗
๑.๔.๕ จิตที่มีและไม่มีโทสะ	๑๘
๑.๔.๖ จิตที่มีและไม่มีโมหะ	๑๘
๑.๔.๗ จิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่าน	๑๘
๑.๔.๘ มหัคคตจิตเป็นต้น	๑๘
๑.๔.๙ วิธีปฏิบัติ	๑๘

๑.๔.๑๐ การตามรู้จิตสลับกัน เป็นต้น	๒๑
๑.๕ ผลของการเจริญวิปัสสนา	๒๒
๑.๖ สรุป	๒๓
บทที่ ๒ กระบวนการเกิดของไตรสิกขา	๒๕
๒.๑ บทนำ	๒๕
๒.๒ ความหมาย	๒๘
๒.๓ หลักการและกระบวนการเกิดไตรสิกขา	๓๒
๒.๓.๑ หลักการ	๓๒
๒.๓.๒ กระบวนการความเป็นมาของไตรสิกขา	๓๕
๒.๓.๓ ความสำคัญของไตรสิกขา	๓๖
๒.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติไตรสิกขา	๓๘
๒.๕ สรุป	๔๐
บทที่ ๓ กระบวนการเกิดไตรลักษณ์	๔๓
๓.๑ บทนำ	๔๓
๓.๒ ความหมายแห่งไตรลักษณ์	๔๗
๓.๓ หลักการและกระบวนการเกิด	๖๑
๓.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติ	๖๖
๓.๕ สรุป	๖๖
บทที่ ๔ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐	๖๙
๔.๑ ความนำ	๖๙
๔.๒ ความหมายและลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐	๗๓
๔.๒.๑ ความหมาย	๗๓
๔.๒.๒ ความหมายและลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ	๗๔
๑. โอรส	๗๔
๒. ญาณ	๗๕
๓. ปีติ	๗๖
๔. ปัสสัทธิ	๗๙
๕. สุข	๗๙
๖. อธิโมกข์	๘๐
๗. ปัสสัทธิ (ความเพียร)	๘๑
๘. อุปปัฏฐาน	๘๑

๙. อุเบกขา	๘๒
๑๐. นิกันติ	๘๓
๔.๒.๓ ลักษณะการเกิดของวิปัสสนูปกิเลส	๘๔
๔.๓ หลักการและวิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส ๑๐	๙๒
๔.๔ สรุป	๙๗
บทที่ ๕ วิปัสสนาญาณ ๑๖	๙๙
๕.๑ บทนำ	๙๙
๕.๒ หลักการและความสำคัญ	๑๐๐
๕.๓ วิปัสสนาญาณ ๑๖	๑๐๔
๕.๓.๑ นามรูปปริจเฉทญาณ	๑๐๔
๕.๓.๒ ปัจจัยปริคคหญาณ	๑๐๕
๕.๓.๓ สัมมสนญาณ	๑๐๗
๕.๓.๔ อุทยัพพญาณ	๑๐๘
๕.๓.๕ กังคญาณ	๑๐๙
๕.๓.๖ ภยญาณ	๑๑๐
๕.๓.๗ อาทีนวญาณ	๑๑๐
๕.๓.๘ นิพพิทาญาณ	๑๑๐
๕.๓.๙ มุญจิตุกัมมตาญาณ	๑๑๑
๕.๓.๑๐ ปฏิสังขญาณ	๑๑๒
๕.๓.๑๑ สังขารุเปกขาญาณ	๑๑๒
๕.๓.๑๒ อนุโลมญาณ	๑๑๕
๕.๓.๑๓ โคตรภูญาณ	๑๑๕
๕.๓.๑๔ มัคคญาณ	๑๑๖
๕.๓.๑๕ ผลญาณ	๑๑๗
๕.๓.๑๖ ปัจจเวกขณญาณ	๑๑๘
๕.๔ อานิสงส์แห่งวิปัสสนาญาณ ๑๖	๑๑๘
๕.๕ สรุป	๑๒๑
บทที่ ๖ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๒๓
๖.๑ บทนำ	๑๒๓
๖.๒ หลักการและวิธีการเดินจงกรม	๑๒๓
๖.๓ การส่งและสอบอารมณ์	๑๒๗

๖.๓.๑ ความหมายของการสอบอารมณ์ในเชิงวิชาการ	๑๒๗
๖.๓.๒ รูปแบบการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาไทย	๑๒๘
๑) รูปแบบการปฏิบัติในแบบสายพอง-ยุบ	๑๒๘
๒) ลักษณะของการสอบอารมณ์แนวทางสายพอง-ยุบ	๑๓๐
๖.๔ อานิสงส์การเดินและนั่งกรรมฐาน	๑๔๒
ใบันที่กการส่ง-สอบการอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิติต	๑๔๕
บรรณานุกรม	๑๔๗
เกี่ยวกับผู้เรียบเรียงและผลงาน	

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกที่ใช้ในการค้นคว้านำมาอ้างอิง สำหรับหนังสือเล่มนี้ ได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พุทธศักราช ๒๕๓๙ ซึ่งการอ้างอิงภาษาไทยใช้ระบุชื่อ คัมภีร์/เล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๖๙/๒๑๕. หมายถึง คัมภีร์พระสุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค เล่มที่ ๑๑ ข้อที่ ๒๖๙ หน้าที่ ๒๑๕

การใช้คำย่อชื่อคัมภีร์ขึ้นรองจากพระไตรปิฎก เช่น อรรถกถา ปกรณ์เสส ฎีกา ให้ทำแนวเดียวกับพระไตรปิฎก คือ ให้เริ่มจากอักษรย่อชื่อคัมภีร์ ตามด้วยวงเล็บฉบับที่ใช้ แล้วตามด้วยเล่ม/ข้อ/หน้า ตามลำดับ เช่น

- วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑๐/๒๐. หมายถึง วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวีลังคอรรถกถา ฉบับภาษาไทย เล่ม ๑ ข้อ ๑๐ หน้า ๒๐.

พระสุตตันตปิฎก

คำย่อ	ชื่อคัมภีร์	ภาษา
ที.สี. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.มู. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ข. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธวารวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพา. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
อง.เอกก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ดิกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อญจ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อญจนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.นวก. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต	(ภาษาไทย)

ขุ.วิ. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวตฺตปาติ	(ภาษาบาลี)
ขุ.วิ. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย วิมานวตฺต	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (ไทย)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัสมิทามรรค	(ภาษาไทย)
ขุ.ป. (บาลี)	= สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัสมิทามคคฺคปาติ	(ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.อ. (บาลี)	= อภิธรรมปิฎก ธมฺมสงคฺคณี อฏฺฐสาลินีอฏฺฐกถา	(ภาษาบาลี)
อภิ.สง.อ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก ธมฺมสังคณี อฏฺฐสาลินีอรรถกถา	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ. (ไทย)	= อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)

บทที่ ๑

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๑ บทนำ

จิตคือผู้รู้ หรือสภาวะของการรับรู้และมีสภาพคิดเป็นธรรมชาติของการรับรู้อารมณ์ ความคิดนั้น เกิดขึ้นเองเพราะจิตปรุงรับเอาการกระทบทางกายและใจเข้ามาแล้วปรุงแต่งด้วยกุศล หรืออกุศล เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปอย่างรวดเร็ว เราจะหยุดความคิด หรือบังคับไม่ให้เกิดขึ้นนั้นย่อม เป็นไปไม่ได้ เพราะความคิดเหล่านั้นเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัยที่มาประกอบจิต หรือมากระทบจิต เมื่อ หมดเหตุปัจจัยปรุงแต่ง จิตก็ดับไป แล้วจิตดวงอื่นก็จะเกิดขึ้นใหม่อีก วนเวียนเช่นนี้เรื่อยไป หมายถึง เมื่อหยุดคิดเรื่องหนึ่งก็จะเกิดความคิดเรื่องอื่นเกิดขึ้นอีกต่อไปไม่รู้จบ

การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึง การเอาสติเข้าไปกำหนดรู้ความคิด เมื่อ มีสติกำหนดรู้ หรือรู้สึกตัวว่าความคิด หรือความรู้สึกใดกำลังเกิดขึ้น ความคิด หรือความรู้สึกนั้นก็จะ ดับไปเองเพราะมีสติเข้าไปแทนที่ความคิดในจิต หากเมื่อใดไม่มีสติคอยรู้ไว้ ความคิดเหล่านั้นก็ กลับคืนมาอีก กล่าวคือ ความคิดและสตินั้นเกิดขึ้นที่จิต แต่จะเกิดได้เพียงตัวใดตัวหนึ่งเท่านั้น ถ้า เกิดความคิด หรืออารมณ์ความรู้สึกก็แสดงว่าขณะนั้นไม่มีสติกำกับอยู่ แต่ถ้าคอยกำหนดสติไว้ อารมณ์ความคิดเหล่านั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ หรือเมื่อเกิดขึ้นและมีสติไปกำหนดรู้อารมณ์ ความคิดนั้นก็จะ ดับไป การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึง การเข้าไปรู้สภาวะของจิตว่าเป็นอย่างไร เพราะการรู้สภาวะของกายและอาการของกายยังเข้าไม่ถึงแก่นแท้ของความยึดมั่น ถ้อยมั่น เป็นตัวตน เราเขา จึงต้องรู้ให้ครอบคลุมไปถึงจิตด้วยเพราะตัวการสำคัญของความยึดมั่นถ้อยมั่นว่า มีกายเกิดขึ้น จากจิตนี้เอง ส่วนเวทนาที่เกิดขึ้นเป็นเพราะจิตรู้สึก จิตจึงเป็นต้นเหตุสำคัญของความยึดติดในตัวตน ของเรา

๑.๑.๑ ความหมายของจิต

จิต^๑ เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ (อารมณ์ณวิขานนลกขณ) คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ นั้นเองจึงเรียกว่า รู้อารมณ์ หรือเป็นธรรมชาติที่เป็นเหตุแห่งการรู้อารมณ์ของเจตสิกทั้งหลาย หรือ ธรรมชาติทำความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร

^๑ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๖๐/๔๐๑.

พระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับ จิต ว่าเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คือ ได้รับอารมณ์อยู่เสมอ จึงเรียกว่า รู้อารมณ์ ดังมีพระบาลีวิเคราะห์ (คำจำกัดความ) ว่า อารมณฺ วิชานา ตีติ จิตฺตํ แปลว่า ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ ชื่อว่า จิต หมายความว่า เป็นสภาพธรรมที่ได้รับอารมณ์อยู่เสมอทางทวาร ๖ คือ^๒

- ๑) รูปารมณฺ์ ได้แก่ สีต่าง ๆ ถูกจิตรู้ด้วยการเห็น ทางจักขุทวารที่เป็นกุศล อกุศล
- ๒) สัททารมณฺ์ ได้แก่ เสียงต่าง ๆ ถูกจิตรู้ด้วยการได้ยิน ทางโสตทวารที่เป็นกุศล อกุศล
- ๓) คันธารมณฺ์ ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ ถูกจิตรู้ด้วยการได้กลิ่น ทางฆานทวารที่เป็นกุศล อกุศล
- ๔) รสารมณฺ์ ได้แก่ รสต่าง ๆ ถูกจิตรู้ด้วยการได้รสูรส ทางชีวนทวารที่เป็นกุศล อกุศล
- ๕) โผฏฐัพพารมณฺ์ ได้แก่ แข็ง-อ่อน เย็น-ร้อน หย่อน-ตึง ถูกจิตรู้ด้วยการรู้สัมผัสทางกายทวารที่เป็นกุศล อกุศล
- ๖) ธรรมารมณฺ์ ได้แก่ จิต เจตสิก ปสาทรูป สุขุมรูป นิพพาน บัญญัติ ถูกจิตรู้ด้วยการคิดนึก ทางมโนทวารที่เป็นกุศล อกุศล

๑.๑.๒ ไวยาพจน์ของจิต

ในปฏิสัมภิทาพระบาลีมหาวรรค แสดงว่าจิตนี้มีชื่อที่ใช้เรียกขานกัน ๑๐ ชื่อแต่ละชื่อก็แสดงให้เห็นว่าจิต คือ ยํ จิตฺตํ มโน หทยํ มานสํ ปณฺหารํ มนายตฺนํ มนินฺทริยํ วิญญานํ วิญญานกฺขนโร ตชฺชา มโน วิญญานธาตุ อิทํ จิตฺตํ^๓

- ๑) ธรรมชาติโดยองค์คิดธรรมชาตินั้นชื่อว่า จิต
- ๒) ธรรมชาติโดยองค์ไปหาอารมณ์ ธรรมชาตินั้นชื่อว่า มโน
- ๓) จิตที่รวบรวมไว้ภายในนั้นแหละ ชื่อว่า หทัย
- ๔) ธรรมชาติคือฉันทะที่มีในใจนั่นเอง ชื่อว่า มนัส
- ๕) จิตเป็นธรรมชาติที่ผ่องใส จึงชื่อว่า ปณฺหาระ
- ๖) มนะนั้นเองเป็นอายตนะ คือเป็นเครื่องต่อ จึงชื่อว่า มนายตนะ
- ๗) มนะนั้นแหละที่เป็นอินทรีย์ คือครองความเป็นใหญ่ จึงชื่อว่า มนินฺทริย
- ๘) ธรรมชาติใดที่รู้แจ้งอารมณ์ธรรมชาตินั้นชื่อว่า วิญญาน

^๒ วรรณสิทธิ ไวยาพะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมถลสังคหะปริจเฉทที่ ๑ ชื่อ จิตปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธี การพิมพ์, ๒๕๔๕), หน้า ๒๐.

^๓ อภิ.สง.อ. (บาลี) ๓๔/๖/๒๘.

๙) วิญญาณนั้นแหละเป็นขั้นจึงชื่อว่า วิญญาณขั้น

๑๐) มนะนั้นเองเป็นธาตุชนิดหนึ่งซึ่งรู้แจ้งอารมณ์จึง ชื่อว่า มโนวิญญาณธาตุ^๔

สรุปความว่า จิต คือ ธรรมชาติชนิดหนึ่งซึ่งรู้อารมณ์ จิตเป็นตัวรู้ สิ่งที่จิตรู้นั้นเป็นอารมณ์ จิตรู้อะไรสิ่งนั้นแหละ คือ “อารมณ์” เพราะฉะนั้นจิตเป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ที่อารมณ์เกิดขึ้นและอารมณ์ที่ดับไป

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการพิจารณาให้เห็นว่า จิตสักว่าจิต ไม่ใช่เขา หรือเรา เป็นเพียงแต่ว่าจิตเท่านั้น ไม่ควรเข้ายึดมั่น ถือนั่น ให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรม คือ เมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ คือ เพียงสักแต่ว่าเห็น ไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวย หรือไม่สวย ดี หรือไม่ดี จิตจึงมีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหว ซึ่งจะทำให้จิตมีสมาธิเข้มแข็งขึ้น การที่มีจิตแน่วแน่เช่นนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่ง จิตตวิสุทธิ คือ จิตมีหมดจดโดยลำดับ

๑.๒ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๒.๑ ลักษณะของจิต

สภาวะรู้อารมณ์ หมายถึง การรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ความจริงแล้วการเห็นคือ การที่จิตรู้อารมณ์โดยผ่านตา การได้ยินเป็นการที่จิตรู้เสียงโดยผ่านหู การรู้กลิ่นเป็นการที่จิตรู้กลิ่นโดยผ่านจมูก การลิ้มรสเป็นการที่จิตรู้รสโดยผ่านลิ้น การสัมผัสเป็นการที่จิตรู้สัมผัสโดยผ่านร่างกายและการรู้โมกข์สัมผัสเป็นการที่จิตรับรู้โดยผ่านใจ

จิตเป็นธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสและนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่ง หรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่าเจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ หรือกิเลส คือ โลภะ โทสะและโมหะ เป็นต้น เหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม เช่น ในขณะที่เห็นสีอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตของทุกคนจะทำหน้าที่รู้สีเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบสีนั้น เจตสิกฝ่ายดำมักทำให้ขาดความสมดุลและขาดความเป็นกลางทางความคิดอยู่เสมออย่างนี้ หลอกล่อให้หลง พอใจ หรือไม่พอใจตามการปรุงแต่งของแต่ละคนและเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนดินพอกหางหมู จิตที่มีได้อบรมไว้ดี ย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน

^๔ อภ.สง.อ. (ไทย) ๓๖/๕๘/๕๒.

๑.๒.๒ ลักษณะที่จิตกะของจิต

จิตมีสภาพความเป็นไปโดยสามัญญลักษณะ คือ ความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่จิตนี้มีคุณสมบัติพิเศษอันเป็นลักษณะเฉพาะตน เรียกว่า วิเสสลักษณะของจิต มี ๔ ประการจึงเรียกว่า ลักษณะที่จิตกะ^๕

๑. อารมณวิชานนลกขณฺ์ มีการรู้อารมณ์เป็นลักษณะ หมายความว่า จิตมีการรับรู้อารมณ์อยู่ตลอดเวลาทางทวารทั้ง ๖ ได้แก่ การเห็นรูปทางตา เป็นต้น จึงเรียกว่า ธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ (ทางทวาร ๖)

๒. ปุพฺพกมฺมรสํ เป็นประธานในธรรมทั้งปวงเป็นกิจ หมายความว่า ธรรมทั้งหลายล้วนมีจิตเป็นใหญ่ มีใจเป็นประธาน มีใจเป็นผู้ริเริ่มก่อนและสำเร็จด้วยใจทั้งสิ้น ถ้าบุคคลใดมีใจดีแล้ว จะพูด จะทำ จะคิด ย่อมดีตามไปด้วย ถ้าบุคคลใดมีใจชั่วแล้ว จะพูด จะทำ จะคิด ย่อมชั่วตามไปด้วย เช่นกันและสภาพธรรมทั้งหลายที่เกิดพร้อมกับจิต ย่อมเป็นไปตามอำนาจของจิตด้วยนั่นเอง

๓. สนฺธานปจฺจุปฺปฏฺฐานํ มีการเกิดขึ้นต่อเนื่องกันไม่ขาดสายเป็นผล เป็นอาการปรากฏ หมายความว่า สภาพของจิตนั้น ไม่มีการหยุดพัก แม้ในเวลาที่สุดว้ทั้งหลายหลับอยู่ จิตย่อมเกิดดับติดต่อกันไปโดยไม่ขาดสายและเมื่อจุติ คือ ตายจากภพชาติเก่าแล้ว ปฏิสนธิย่อมเกิดขึ้นในภพชาติใหม่ทันทีและเกิดขึ้นในภพใหม่แล้ว ย่อมมีการเกิดดับรับอารมณ์ต่าง ๆ ต่อไปเช่นเดียวกัน

๔. นามรูปปทฏฺฐานํ มีนามรูป เป็นเหตุใกล้ให้เกิด หมายความว่า การที่จิตจะเกิดสืบต่อกันไปในภพใหม่ได้นั้น ต้องมีปฏิสนธินามรูป คือ ปฏิสนธิจิตเจตสิกที่ประกอบและกัมมชรูปที่เกิดพร้อมด้วยปฏิสนธิจิตนั้น เกิดขึ้นมาก่อน แล้วจิตดวงอื่น ๆ จึงจะเกิดสืบต่อกันในภพภูมินั้นต่อไปได้อีก^๖

๑.๒.๓ ประเภทของจิต

เพราะมีเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประชุม หรือสนับสนุนให้เป็นไปต่าง ๆ ได้แก่ อดีตกรรม อารมณ์ เจตสิกและวัตถุ จึงทำให้จิตนี้ซึ่งสภาพดั้งเดิมนั้นมีอย่างเดียว คือ เป็นสภาพที่รับรู้อารมณ์ เท่านั้น แต่เมื่อมีเหตุปัจจัยมาประชุมเข้าหลากหลายสถานการณ์ จึงทำให้สภาพของจิตมีการเปลี่ยนแปลงสภาพไปตามเหตุปัจจัยนั้น ทำให้สภาพของจิตมีถึง ๑๒๑ ดวง โดยย่อ ๘๙ ดวง เมื่อ

^๕ ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), *ลักษณะที่จิตกะแห่งปรมัตถธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๒. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๕๑), หน้า ๖.

^๖ พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร (กุยรัมย์), *พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร “๑๒๑ ดวง”*, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นนทบุรี: โรงพิมพ์ จารุชา ๑๙๘๘ การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๒๖-๒๗.

จำแนกประเภทของจิตมี ๔ ประเภท หรือ ๔ กลุ่ม คือ กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต
โลกุตตรจิต

ก) โดยประเภทมี ๔ กลุ่ม

(๑) กามาวจรจิต ๕๔^๗ จิตที่ท่องเที่ยวอยู่ในกามภูมิ ๑๑ ชื่อว่ากามาวจรจิตนั้น เพราะจิตทั้ง ๕๔ ดวงนี้ท่องเที่ยวเกิดอยู่ในภูมิอันเป็นที่เกิดแห่งวัตถุกามและกิเลสกามเป็นส่วนมาก

(๒) รูปาวจรจิต ๑๕^๘ ชื่อว่า รูปาวจรจิต ๑๕^๙ เพราะจิตทั้ง ๑๕ ดวงนี้ ท่อ่งเที่ยวเกิดอยู่ในภูมิ อันเป็นที่เกิดวัตถุธรรมาและกิเลสธรรมาเป็นส่วนมาก ได้แก่ รูปาวจรจิต ๑๕ เจตสิก ๓๕ กิเลสธรรมาได้แก่รูปตัณหา คือ ความพอใจในนิทาน อภิญญา รูปภพ

(๓) อรูปาวจรจิต ๑๒ ชื่อว่า อรูปาวจรจิตนั้น เพราะจิตทั้ง ๑๒ ดวงนี้ ท่อ่งเที่ยวเกิดอยู่ในภูมิอันเป็นที่เกิดแห่งวัตถุนิธรรมาและกิเลสนิธรรมาเป็นส่วนมาก วัตถุนิธรรมานั้นได้แก่ อรูปาวจรจิต ๑๒ เจตสิก ๓๐ กิเลสนิธรรมานั้นได้แก่ อรูปตัณหา คือความพอใจในอรูปนิทานและอรูปภพ

(๔) โลกุตตรจิต ๘^{๑๐} หรือ ๔๐ เจตสิก ๓๖ หมายถึง จิตที่พ้นจากที่ถูกกำหนด ด้วยอำนาจแห่งตัณหา ๓^{๑๑} ได้แก่ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา

ข) โดยประเภทแห่งชาติมี ๔

(๑) อกุศลชาติ หมายถึง จิตที่เป็นอกุศล หรือสภาพที่มีความเศร้าหมองด้วย อำนาจกิเลสที่เข้ามาปรุงแต่งให้เป็นไปและเป็นสภาพจิตที่ให้ผลเป็นความทุกข์

(๒) กุศลชาติ หมายถึง จิตที่เป็นกุศล หรือสภาพจิตที่มีความผ่องใสอัน เนื่องมาจากอำนาจโสภณเจตสิกเข้าไปปรุงแต่งให้เป็นไปและเป็นสภาพจิตที่ให้ผลเป็นความสุข

^๗ ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๔), หน้า ๑๙.

^๘ ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, หน้า ๒๐.

^๙ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖), หน้า ๒๘๗.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑, หน้า ๒๘๙.

^{๑๑} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖**, หน้า ๒๒.

(๓) วิปากชาติ หมายถึง จิตที่เป็นวิปาก คือ มีสภาพที่เข้าถึงความสูงงอม และหมดกำลังลงในการชวนชวนให้เกิดกรรมใหม่อีก หมายความว่า สภาพจิตที่เป็นผลของจิตที่เป็นเหตุ คือ กุศลจิต หรืออกุศลจิตนั้นและเป็นสภาพจิตที่สำเร็จสมบูรณ์แล้วทั้งคุณภาพและปริมาณ โดยไม่สามารถไปเพิ่มเติม หรือลดลงได้

(๔) กิริยาชาติ หมายถึง จิตที่เป็นกิริยา คือ สภาพจิตที่เป็นไปโดยอาการสักแต่ว่าเกิดขึ้นเพื่อทำหน้าที่ของตน ๆ ให้สำเร็จลงเท่านั้น โดยไม่มีการจัดแจงปรุงแต่งให้ผลของตนเกิดขึ้นอีกต่อไปแต่อย่างใด^{๑๒}

ค) โดยประเภทแห่งเวทนา ๕

(๑) สุขสหคตจิต หมายถึง สภาพจิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยสุขเวทนา ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นในขณะที่รับรู้อารมณ์ที่กระทบทางกาย

(๒) ทุกขสหคตจิต หมายถึง สภาพจิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยทุกขเวทนา ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะที่รับรู้อารมณ์ที่กระทบทางกาย

(๓) โสมนัสสหคตจิต หมายถึง สภาพจิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยโสมนัสเวทนา ซึ่งเป็นความสุขที่เกิดขึ้นในขณะที่รับรู้อารมณ์ที่น่าปรารถนา น่ายินดีทางใจ

(๔) โทมนัสสหคตจิต หมายถึง สภาพจิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยโทมนัสเวทนา ซึ่งเป็นความทุกข์ที่เกิดขึ้นในขณะที่รับรู้อารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ไม่น่ายินดีทางใจ

(๕) อุเบกขาสหคตจิต หมายถึง สภาพจิตที่เกิดขึ้นพร้อมด้วยอุเบกขาเวทนา ซึ่งเป็นความรู้สึกปานกลาง ไม่ถึงกับสุข ไม่ถึงกับทุกข์ ในขณะที่รับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้นและทางใจบางอย่าง^{๑๓}

สรุปความว่า จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ จำแนกเป็นนัยต่าง ๆ ได้ ๙ นัย คือ

๑) ชาติเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยชาติมี ๔ คือ (๑) อกุศลชาติ (๒) กุศลชาติ (๓) วิปากชาติ (๔) กิริยาชาติ

๒) ภูมิเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยภูมิมิ ๔ คือ (๑) กามภูมิ (๒) รูปภูมิ (๓) อรูปภูมิ (๔) โลกุตตรภูมิ

๓) โสภณเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยโสภณมี ๒ คือ โสภณจิตและอโสภณจิต

^{๑๒} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร (กุยรัมย์), พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร “๑๒๑ ดวง”, หน้า ๒๘-๓๐

^{๑๓} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖, หน้า ๑๗.

- ๔) โลกเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยโลกมี ๒ คือ โลภียจิตและโลกุตตรจิต
 ๕) เหตุเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยเหตุมี ๒ คือ อเหตุกจิตและสเหตุกจิต
 ๖) ฌานเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยฌานมี ๒ คือ อฌานจิตและฌานจิต
 ๗) เวทนาเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยเวทนามี ๕ คือ (๑) สุขสหคตจิต (๒) ทุกขสหคตจิต (๓) โสมนัสสหคตจิต (๔) โทมนัสสหคตจิต (๕) อุเบกขาสหคตจิต
 ๘) สัมปโยคเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยสัมปโยค มี ๒ คือ สัมปยุตตจิตและวิปปยุตตจิต
 ๙) สังขารเภทนัย การแยกประเภทของจิตโดยสัมปโยค มี ๒ คือ อสังขาริกจิตและสังขาริกจิต

๑.๒.๔ เหตุปัจจัยของจิต

จิตเป็นสังขตธรรม คือ ธรรมที่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง ฉะนั้น จิตจึงเป็นธรรมชาติที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย ซึ่งเหตุปัจจัยที่ทำให้จิตเกิดขึ้นได้นั้นมี ๔ ประการคือ

๑) อดีตกรรม หมายถึง กรรมที่บุคคลนั้นได้เคยทำมาแล้วในอดีต เมื่อบุคคลทำกรรมใดไว้ วิบากกรรมย่อมส่งผล หรือเป็นปัจจัยให้รับรู้ หรือให้บุคคลแสดงปฏิกิริยาอย่างนั้นออกมาเสมอ ๆ จิตประเภทนั้นสามารถเกิดขึ้นได้บ่อย ๆ ดังที่เรียกว่า นิสัย หรือสันดาน เช่น คนที่สั่งสมโลภะมามาก ย่อมแสดงพฤติกรรมที่เกี่ยวกับโลภะออกมาเสมอ ๆ คนที่สั่งสมโทสะมามาก ย่อมแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับโทสะออกมาเสมอ ๆ คนที่สั่งสมโมหะมามาก ย่อมแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับโมหะออกมาเสมอ ๆ คนสั่งสมเรื่องความศรัทธามามาก ย่อมแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับความศรัทธาออกมาเสมอ ๆ คนสั่งสมปัญญา มามาก ย่อมแสดงพฤติกรรมเกี่ยวกับปัญญาออกมาเสมอ ๆ ดังนั้นเป็นต้น ซึ่งอดีตกรรมนี้ ย่อมเป็นปัจจัยสำคัญที่ผลักดันให้บุคคลแสดงพฤติกรรม หรือรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ไปตามอำนาจของตน เพราะเป็นสมบัติของบุคคลนั้น ๆ โดยตรง

๒) อารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้^{๑๔} ได้แก่ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์และธัมมารมณ์ เมื่อมีอารมณ์ปรากฏทางทวารต่าง ๆ อยู่เสมอ ย่อมทำให้จิตสามารถเกิดทางทวารนั้นได้บ่อย ๆ เพราะจิตแต่ละดวงที่จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องมีอารมณ์เป็นเครื่องรองรับและมีทวารเป็นช่องทางให้เกิดขึ้น ซึ่งจิตจะเกิดขึ้นได้โดยไม่มีอารมณ์นั้นไม่ได้เลยและอารมณ์นี้ ก็เป็นผลอดีตกรรมเช่นเดียวกัน ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายจึงรับรู้อารมณ์ได้ไม่เหมือนกัน หรือรับรู้อารมณ์ไม่เท่ากัน เช่น อารมณ์อย่างเดียวกัน แต่ความรู้สึกต่ออารมณ์นั้นแตกต่างกัน หรืออยู่ใน

^{๑๔} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๘.

สถานที่เดียวกัน แต่ได้รับอารมณ์ไม่เหมือนกัน คนหนึ่งรับอารมณ์อย่างหนึ่ง แต่อีกอย่างหนึ่งได้รับอารมณ์อีกอย่างหนึ่งก็มี ดังนี้ เป็นต้น

๓) เจตสิก หมายถึง สภาพธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ตามสมควรแก่สภาพของจิต หรือสภาพของอารมณ์ที่รับรู้ นั้น การที่จิตมีสภาพเป็นไปต่าง ๆ ที่เป็นโสภณจิต อโสภณจิต เนื่องมาจากอำนาจของเจตสิกที่เข้าไปปรุงแต่งจิตนั่นเอง

๔) วัตถุ หมายถึง กัมมชรูปที่จิตอาศัยเกิด ได้แก่ วัตถุรูป ๖ คือ จักขุวัตถุ โสตวัตถุ ฆานวัตถุ ชิวหาวัตถุ กายวัตถุและหทัยวัตถุ^{๑๔}

จิตเป็นปรমัตถธรรมประเภทหนึ่ง มีสามัญลักษณ์ะของการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ คือได้รับอารมณ์อยู่เสมอ จึงเรียกว่า รู้อารมณ์ หรือเป็นธรรมชาติที่ทำให้ความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายให้วิจิตร ความดับของจิตนี้ย่อมเป็นไปอย่างรวดเร็ว ยากที่จะหาอะไรมาเปรียบเทียบได้ ธรรมชาติของจิตมี ๓ ประการ คือ มีการรับอารมณ์อยู่เสมอ เป็นใหญ่และเป็นประธานในธรรมทั้งปวง คือเป็นเหตุให้เจตสิกทั้งหลายรู้อารมณ์และทำให้สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตวิจิตรพิสดาร จิตเป็นนามธรรม เป็นธรรมชาติที่ไปได้ไกล เพียงแต่นึกก็ถึงแล้ว เทียบไปดวงเดียว คือ รู้อารมณ์ได้ทีละอย่าง ไม่มีรูปร่างสัณฐาน อาศัยหทัยวัตถุเกิด เจตสิกเป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด มีลักษณะ ๔ ประการ คือ เกิดพร้อมกับจิต ดับพร้อมกับจิต รับอารมณ์เดียวกันกับจิต อาศัยวัตถุอันเดียวกับจิตเกิด (อาศัยวัตถุเกิดเฉพาะในปัญจโวการภูมิ^{๑๖}เท่านั้น)^{๑๗}

^{๑๔} พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร (กุรรมย์), พระอภิธรรมจิตโดยพิสดาร “๑๒๑ ดวง”, หน้า ๑๘-๒๑.

^{๑๖} ปญจโวการ อุปปชชุตาน = กำลังเกิดในปัญจโวการภูมิ ได้แก่ เข้าถึงอยู่ซึ่งปัญจโวการภพด้วยอำนาจแห่งการปฏิสนธิที่เจ็ดด้วยรูปและอรูป หลายบทว่า เตส รุกชโน จ อุปปชชติเวทนาทุกชโน จ อุปปชชติ = เวทนาชั้นย่อมเกิดแก่บุคคลเหล่านั้น ได้แก่ ชั้นธัมมสอง กล่าวคือ รูปและเวทนา ย่อมเกิดขึ้นนั้น เทียบแก่สัตว์ทั้งหลายผู้เข้าถึงซึ่งปัญจโวการภพเหล่านั้นโดยแน่นอน แต่ ว่าในปวัตติกาล ชั้น ๒ เหล่านั้น ย่อมเกิดขึ้นบ้าง ย่อมดับบ้างแก่สัตว์ผู้เกิดขึ้นแล้ว เพราะฉะนั้นพระผู้มีพระภาคจึงไม่ตรัสว่า ปญจโวการาน = เกิดอยู่ในปัญจโวการภูมิ แต่ตรัสว่า ปญจโวการ อุปปชชชุตาน = กำลังเกิดในปัญจโวการภูมิ นี่เป็นการวิชันนาด้วยการแสดงโดยสรุป ในปัจฉิมโกฏฐาส แห่งปริปัญณปัญหา ในฐานะว่า ปญจโวการ อุปปชชชุตาน พึงทราบการวิชันนาทั้งหมดโดยอุบายนี้ ก็เป็นนิยามลักษณะในการเกิดและการดับนี้

^{๑๗} พระบุญธรรม อธิจิตโต (สโรสา), “การศึกษาจิตและเจตสิกในจิตตานุปัสสนาภาวนา”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

สรุปได้ว่า จิต เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ รับอารมณ์อยู่เสมอทางทวาร ๖ อารมณ์เกิดขึ้น และอารมณ์ที่ดับไป มีชื่อเรียกกันว่า จิต มโน หทัย มนัส ปณฺธระ มนายตนะ มนินทริย วิญญาน วิญญานขันธ มโนวิญญานธาตุ ลักษณะของจิต จะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มาปรากฏทางใจโดยผ่านทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ประกอบร่วมกับเจตสิก จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยกิเลส คือ โลภะ โทสะ และโมหะ จิตมีสภาพความเป็นไปโดยสามัญญลักษณะ เมื่อจำแนกประเภทของจิตมี ๔ ประเภท คือ กามาวจรจิต รูปาวจรจิต อรูปาวจรจิต โลกุตตรจิต โดยประเภทแห่งชาติมี ๔ คือ อกุศลชาติ กุศล ชาติ วิปากชาติ กิริยาชาติ

๑.๓ หลักการของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ การทำสติรู้เท่าทันกาย จิต รู้ตัว รู้รอบ รู้ชอบในอารมณ์ ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ จิตสัมผัสรู้กับปฏิภาณ การฝึกจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นกระบวนการฝึกจิตให้รู้ตัวทั่วพร้อม ไม่หมองมัวในอารมณ์ จิตพ้นจากมลทิน สู่ถิ่นแห่งพระ นิพพาน

๑.๓.๑ หลักการที่สำคัญของจิตตานุปัสสนา

จิตที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้แก่ โลภียจิต ๘๑ คือ กามจิต ๕๔ เจตสิก ๕๒ รูปาวจรจิต ๑๕ เจตสิก ๓๕ อรูปาวจรจิต ๑๒ เจตสิก ๓๐ สงเคราะห์ลงในขันธ ๕ เป็นวิญญานขันธ หรือนามขันธ ๔ การปฏิบัติหมวดจิตตานุปัสสนาคือ การพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่^{๑๘} มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้ พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ คำว่าจิต หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ^{๑๙} เป็นหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการ ตั้งสติพิจารณาสภาวธรรมที่เกิดขึ้นกับจิต พิจารณาจิตของตนให้เห็นสภาพธรรมที่ปรากฏในขณะนั้น และรู้ชัดตามความเป็นจริงว่าด้วยป'

๑) กำหนดพิจารณาด้วยสติเมื่อมีอารมณ์ที่มากระทบจิต

๒) รู้เห็นตามความเป็นจริง โดยไม่ผ่านการปรุงแต่งจิต

^{๑๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

^{๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิกข์ แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๖๓-๒๗๕.

^{๒๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

๓) รู้ชัดถึงโลภะ โทสะและโมหะที่จิตสัมผัส

๑.๓.๒ องค์ธรรมของหมวดจิตตานุปัสสนา (เจตสิก)

เจตสิกคือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิตและปรุงแต่งจิตให้ประพจน์เป็นไปตามนั้น พระอรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับเจตสิกไว้ว่า เป็นปรมัตถธรรมอย่างหนึ่ง ในจำนวนปรมัตถธรรม ๔ อย่าง คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน^{๒๑} เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิตและปรุงแต่งจิตให้ประพจน์เป็นไปตามนั้น อาการที่ประกอบกับจิตนั้น เรียกว่า เจตยุตตลक्षण คือ สภาพที่ประกอบกับจิตบริบูรณ์ด้วยลักษณะ ๔ ประการ^{๒๒} คือ

เอกุปปาท	เกิดพร้อมกันกับจิต
เอกนิโรธ	ดับพร้อมกันกับจิต
เอกาลมฺพน	มีอารมณ์เดียวกันกับจิต
เอกวัตถุ	อาศัยวัตถุเดียวกันกับจิต ^{๒๓}

๑) เอกุปปาทะ เจตสิกนี้เกิดพร้อมกับจิตเสมอ หมายความว่า เมื่อจิตเกิด เจตสิกก็เกิดขึ้นด้วยกัน จะว่าจิตเกิดก่อน เจตสิกเกิดทีหลัง หรือเจตสิกเกิดก่อนจิตเกิดทีหลังนั้นไม่ได้

๒) เอกนิโรธะ ในทำนองเดียวกันนั้น เมื่อจิตดับ เจตสิกก็ดับด้วยกัน ไม่มีใครดับก่อนหรือดับทีหลัง

๓) เอกาลมฺพะ อารมณ์ที่เจตสิกเข้าไปรับอยู่นั้น ก็เป็นอารมณ์เดียวกันกับที่จิตเข้าไปรับนั่นเอง เช่น จิตรับอารมณ์สีขาว เจตสิกก็รับสีขาวด้วย จิตรับอารมณ์สีดำ เจตสิกก็รับสีดำด้วย ดังนี้ เป็นต้น

๔) เอกวัตถุจะ ที่อาศัยเกิดของเจตสิก ก็เป็นชนิดเดียวกันกับที่อาศัยเกิดของจิต เช่น จิตอาศัยตาเกิด เจตสิกก็อาศัยตาเกิดด้วย จิตอาศัยหูเกิด เจตสิกก็อาศัยหูเกิดด้วย จิตอาศัยหัวใจเกิด เจตสิกก็อาศัยหัวใจเกิดด้วย ดังนี้^{๒๔}

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๒ ชื่อ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๘.

^{๒๒} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, ปรมัตถโชติกะ, หน้า ๒๘

^{๒๓} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะกิจตักแห่งปรมัตถธรรม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท คัลเลอร์ โฟร์, ๒๕๓๗), หน้า ๒.

^{๒๔} พระไชโย อาสโภ, อภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ การศาสนา, ๒๕๔๕), หน้า ๘๓.

๑.๓.๓ ลักษณะที่จิตทุกะของเจตสิก

เจตสิกมีลักษณะ (คุณภาพหรือเครื่องแสดง) รส (กิจ การงานหรือหน้าที่) ปัจจุบันฐาน (อาการปรากฏ หรือ ผลปรากฏ) ปทัฐาน (เหตุใกล้ให้เกิด) เป็น ๔ ประการ ซึ่งรวมเรียกว่า ลักษณะที่จิตทุกะ

- | | |
|-----------------------|--|
| ๑) จิตตนิสสิตลักษณะ | อาศัยจิตเกิดขึ้นเป็นลักษณะ |
| ๒) อวิโยคุปปาทนรส์ | มีการเกิดร่วมกับจิตเป็นกิจ |
| ๓) เอกาลมพนปัจจุปฏฐาน | มีอารมณ์เดียวกันกับจิตเป็นผล |
| ๔) จิตตูปปาทปฏฐาน | มีการเกิดขึ้นแห่งจิตเป็นเหตุใกล้ ^{๒๕} |

๑.๓.๔ ประเภทของเจตสิก

ประเภทของเจตสิก มีจำนวน ๕๒ ดวงแบ่งออกเป็น ๓ พวก เรียกว่า ราสี คือ

- ๑) อัญญสมานราสีเจตสิก มีจำนวน ๑๓ ดวง แบ่งเป็น ๒ ประเภท คือ

(ก) สัพพจิตตสาธารณเจตสิก ๗ ดวง ผัสสเจตสิก เวทนาเจตสิก สัญญาเจตสิก เจตนาเจตสิก เอกัคคตาเจตสิก ซีวิตตินทรีย์เจตสิก มนสิการเจตสิก

(ข) ปกิณณกเจตสิก ๖ ดวง วิตกเจตสิก วิจารณ์เจตสิก อธิโมกขเจตสิก วิริยเจตสิก ปีติเจตสิก นันทเจตสิก

- ๒) อกุศลราสีเจตสิก มีจำนวน ๑๔ ดวง คือ

- (ก) โมหเจตสิก ๔ ดวง โมหเจตสิก อหิริกเจตสิก อนัตตูปเจตสิก อัจฉัจจเจตสิก
 (ข) โลติกเจตสิก ๓ ดวง โลภเจตสิก ทิฏฐิเจตสิก มานเจตสิก
 (ค) โทษเจตสิก ๒ ดวง โทสเจตสิก อีสสาเจตสิก มัจฉริยเจตสิก กุกกุจเจตสิก
 (ง) ถีนะเจตสิก ๒ ดวง ถีนเจตสิก มิตถเจตสิก
 (จ) วิจิกิฉาเจตสิก ๑ ดวง วิจิกิฉาเจตสิก

๓) โสภณราสีเจตสิก มี ๒๕ ดวง หรือเรียกว่า อัญญสมานเจตสิก ๑๓ อกุศลเจตสิก ๑๔ โสภณเจตสิก ๒๕^{๒๖} คือ

(ก) โสภณสาธารณเจตสิก ๑๙ ดวง สัทธาเจตสิก สติเจตสิก หิริเจตสิก โอตตปปเจตสิก อโลภเจตสิก อโทสเจตสิก ตัตตรมัชฌัตตตาเจตสิก กายปัสสัทธิเจตสิก จิตตปัสสัทธิเจตสิก

^{๒๕} ขุนสรพพิทโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จิตทุกะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๘.

^{๒๖} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖, หน้า ๒๙.

กายลหุตาเจตสิก จิตตลหุตาเจตสิก กายมธุตาเจตสิก จิตตมธุตาเจตสิก กายกัมมัณฺญูตาเจตสิก จิตตกัมมัณฺญูตาเจตสิก กายปาคุณฺญูตาเจตสิก จิตตปาคุณฺญูตาเจตสิก กายชุกตาเจตสิก จิตตชุกตาเจตสิก

(ข) วิรตีเจตสิก ๓ ดวง สัมมาวาจาเจตสิก สัมมากัมมันตเจตสิก สัมมาอาชีวะเจตสิก

(ค) อัปมัญญาเจตสิก ๒ ดวง กรุณาเจตสิก มุทิตาเจตสิก

(ง) ปัญฺณินทริยเจตสิก^{๒๗} ๑ ดวง หรือปัญญาเจตสิก อโมหเจตสิก ปัญญาเจตสิก ธรรมชาติที่รู้สภาพธรรมโดยทั่ว ๆ ไปตามความเป็นจริง เจตสิกดวงนี้ชื่อว่า ปัญฺณินทริยเพราะมีหน้าที่ปกครองในการรู้ต่าง ๆ โดยทั่วไปตามความเป็นจริง

สรุปความว่า ประเภทของเจตสิกมีสภาวะลักษณะเฉพาะตน ๆ ถึง ๕๒ ดวงหรือ ๕๒ ประเภท แยกเป็น ๓ ราสี คือ อัญญาสมานาเจตสิก มีจำนวน ๑๓ ดวง อุกุศลเจตสิก มีจำนวน ๑๔ ดวง โสภณเจตสิก มีจำนวน ๒๕ ดวงปัญญาเจตสิก เป็นเจตสิกในกลุ่มโสภณเจตสิก ซึ่งเป็นเจตสิกฝ่ายกุศล

๑.๔ การปฏิบัติจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

หลักการฝึกสติให้อยู่กับจิตก็คือการเอาสติเข้าไปกำหนดรู้ความไม่เหมือนเดิมของจิตและเพื่อให้เห็นว่าจิตอยู่ที่ไหน ทั้งนี้ต้องอาศัยความเข้าใจเป็นพื้นฐานก่อนว่า จิตเท่านั้นเป็นอนกิเลสได้ ดังนั้น การกำหนดรู้เบื้องต้นก็คือดูว่า กิเลสอยู่ตรงไหน เพราะจิตก็ย่อมอยู่ตรงนั้นและแม้กิเลสหายไปทีตรงไหน หรือจิตว่างจากกิเลสชั่วคราว จิตก็ยังคงอยู่ตรงนั้นอยู่ดี ดังนั้น พระผู้มีพระภาคยังทรงมีอุบายวิธีให้รู้จักจิตอย่างเหมาะสม ในขั้นต้นคือ ให้ดูที่เปลือกหยาบของจิตก่อน เมื่อเข้าใจดีแล้ว จึงดูในสภาวะที่ละเอียดของจิตเป็นลำดับไป การฝึกจิตให้รู้เช่นนี้ เมื่อส่วนที่หยาบหายไป จิตจะมีคุณภาพสูงขึ้น ท่านก็ให้เปรียบเทียบความต่างระหว่างจิตที่มีสภาพประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไปนั่นเอง

๑.๔.๑ แนวทางการเจริญจิตตานุปัสสนา

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติที่ตั้งมั่น (อาตาปี สัมปชาโน สติมา)^{๒๘} อยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งอารมณ์ของจิตที่มี โลภะจิต โทสะจิต โมหะจิต เป็นต้น เพื่อให้เห็นจิตที่เกิดขึ้นตามอารมณ์ต่าง ๆ เช่น จิตมีราคะและชอบใจติดใจในอารมณ์นั้น ๆ บ้าง จิตที่มีโทสะมีความ

^{๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย, พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๓๐ - ๓๕.

เสียใจ หรือโกรธบ้าง เป็นต้น เมื่อเพ่งพิจารณาเข้าไปจนความจริงทนต่ออำนาจของการเพ่งไม่ไหว แล้ว “ขณสัญญา”^{๒๙} คือ ความเป็นกลุ่มเป็นก้อนก็จะแตกสลายเป็นรูปเป็นนามโดยมิได้ปะปนกัน ทำให้ผู้ปฏิบัติมองเห็นความเป็นจริงของสภาวะว่า มีแต่ “รูป” และ “นาม” เท่านั้นที่กำลังปรากฏอยู่ หากเราเป็นผู้รู้ไม่ ในการพิจารณาจิต เห็นจิตในจิตภายในตน เห็นจิตในจิตภายนอกตน เห็นจิตในจิตภายในตนและภายนอกตน

๑.๔.๒ วิธีกำหนดรู้จิต ดังปรากฏความในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๐} ความว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่อย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้

- | | |
|-----------------------------|---------------------------------------|
| ๑. จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ |
| ๒. จิตปราศจากราคะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’ |
| ๓. จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’ |
| ๔. จิตปราศจากโทสะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’ |
| ๕. จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’ |
| ๖. จิตปราศจากโมหะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’ |
| ๗. จิตหดหู่ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’ |
| ๘. จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’ |
| ๙. จิตเป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’ |
| ๑๐. จิตไม่เป็นมหัคคตะ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’ |
| ๑๑. จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’ |
| ๑๒. จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’ |
| ๑๓. จิตเป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’ |
| ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’ |
| ๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’ |
| ๑๖. จิตยังไม่หลุดพ้น | ก็รู้ชัดว่า ‘จิตยังไม่หลุดพ้น’ |

ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๓.

^{๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘จิตมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิอยู่) ไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล”

การกำหนดรู้จิตที่มีราคะ^{๓๑} เป็นต้น ตามพระสูตรนี้ เป็นการระลึกรู้จิตที่เพ่งดับไปไม่นาน เพราะเมื่อนักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน จิตดังกล่าวย่อมดับไปเพราะกุศลและอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิตดวงเดียวไม่ได้ โดยกุศลเหมือนความสว่าง อกุศลเหมือนความมืดและจิตของเราก็รับรู้อารมณ์เพียงอย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน เรื่องที่คิดอยู่ก็หายไปเอง ไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องขณะเดียวได้ ถ้านักปฏิบัติรู้สึกได้ว่า เมื่อไหร่ก็ได้คิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนชอบโดยบริกรรมว่า “ชอบหนอ” และรู้ว่ามี ความชอบปรากฏขึ้น แต่ไม่ใส่ใจต่อเรื่องที่ตนชอบ ก็จัดว่าได้กำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีราคะแล้ว การกำหนดรู้ในลักษณะนี้ชื่อว่า สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่เพ่งดับไป^{๓๒} จากพระสูตรที่จะนำเสนอนี้ พระผู้มีพระภาคทรงแสดงให้บุคคลพิจารณาจิตเป็น ๔ คู่หรือ ๑๖ ขั้นตอน ดังนี้คือ

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ว่าจิตมีราคะ จิตไม่มีราคะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีราคะ จิตมีราคะ หมายถึง จิตมีความยินดี พอใจ ติดใจในกามคุณ ๕ ในกามารมณ์ (รูป รส กลิ่น เสียง สัมผัส) หรือจากวัตถุทางกายโดยปกติแล้ว ธรรมชาติของมนุษย์และสัตว์ทั้งหลาย ย่อมไม่รู้ว่าจิตนั้น มีราคะเพราะจะเกิดความรู้สึกที่เป็นสุข (สุขเวทนา) หลุดไปตามอารมณ์ธรรมชาติของโลกและเมื่อเกิดราคะ จิตย่อมยึดติดอยู่ในวัตถุทางกายและสำคัญมั่นหมายในสิ่งนั้น เกิดความรู้สึกว่าเราพอใจ เราชอบ เรายินดี ความเป็นตัวตนก็จะเกิดขึ้นโดยไม่รู้ตัว หรือการเกิดขึ้นของความคิดและการปรุงแต่งต่อไปในอารมณ์ที่ชอบและพอใจ หากมีสติรู้ตัวในทันที จิตที่มีราคะจะถูกแทนที่ด้วยสติ ราคะนั้นก็หายไป

๒. จิตมีโทสะ ก็รู้ว่าจิตมีโทสะ จิตไม่มีโทสะก็รู้ว่าจิตไม่มีโทสะ จิตมีโทสะหมายถึง จิตมีความฟุ้งซ่าน ขุ่นเคือง ขัดข้องใจ ไม่พอใจ ไม่ยินดีในสิ่งที่มากระทบกายและใจและต้องการกำจัดให้หมดไป โดยปกติแล้วเมื่อจิตเกิดโทสะ จิตของคนเราจะมีความยับยั้งชั่งใจอยู่ระดับหนึ่ง ซึ่งถือเป็นสติของปุถุชนที่จะควบคุมจิตใจที่จะไม่กระทำ หรือกล่าววาทาที่ไม่ดีออกไป แต่ยังไม่ใช้การรู้จักสติในความหมายของการปฏิบัตินี้ หากผู้ฝึกปฏิบัติมีความเข้าใจการทำกายานุปัสสนาและเวทนานุปัสสนา

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๓๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๐.

เป็นพื้นฐานในการพิจารณาว่า กายเวทนานี้ไม่ใช่ตัวตนและฝึกกำหนดให้มีสติรู้ตัวมาก่อนในระดับหนึ่งแล้ว เมื่อคลื่นโทสะเข้ามากระทบจิต จิตจะเกิดความรู้เท่าทันสิ่งกระทบนั้นว่า โทสะกำลังเกิดขึ้นแล้วและมองเห็นโทสะเป็นเหมือนสิ่งแปลกปลอม ถ้าเอาสติคอยตามดู ตามรู้ไว้ โทสะนั้นก็จจะระงับลงได้

๓. จิตมีโมหะ ก็รู้ว่าจิตมีโมหะ จิตไม่มีโมหะ ก็รู้ว่าจิตไม่มีโมหะ จิตมีโมหะคือ จิตที่ไม่รู้ว่าอะไรเป็นอะไร เหมือนมีม่านหมอกครอบคลุมจิตเอาไว้ ไม่รู้ว่าอะไรถูก หรือผิด ทำให้ขาดสติ ไม่อาจรู้เท่าทันตามความเป็นจริงได้โดยปกติแล้ว จิตของปุถุชน หรือแม้แต่จิตของพระอริยบุคคล ก็ยังมีโมหะคลุมจิตอยู่ ซึ่งมีทั้งระดับหยาบ ๆ เช่น เห็นกงจักรเป็นดอกบัว เห็นผิดเป็นถูก หรือโมหะระดับละเอียด คือไม่รู้ว่ากายนี้เป็นทุกข์ ใจนี้เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนอันควรยึดมั่นถือมั่น

๔. จิตหดหู่ ก็รู้ว่าจิตหดหู่ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ว่าจิตฟุ้งซ่าน จิตหดหู่คือ อาการของจิตที่ไม่แจ่มใส ห่อเหี่ยว ไม่ชื่นบาน เหม่อซึม หรือขี้เกียจ ไม่อยากคิด หรือไม่อยากทำอะไร เป็นอาการของจิตหดหู่ ถ้ามีอาการมาก จิตจะเกิดอาการซึมเศร้า สิ้นหวัง หมดอาลัยตายอยากเป็นต้น ส่วนจิตฟุ้งซ่านคือ คิดไปเรื่อยเปื่อย ไม่มีสมาธิอยู่กับความคิดใดความคิดหนึ่ง จิตพล่านไปทุกเรื่องจนเกิดความรู้สึกรำคาญในใจ อาการของจิตหดหู่และจิตฟุ้งซ่านนั้น เป็นภาวะของอารมณ์เบื่อง่ายสิ่งใดสิ่งหนึ่งหรือหลายสิ่ง รู้สึกหมดหวัง ท้อแท้ สุดท้ายก็กลายเป็นฟุ้งซ่านรำคาญใจในที่สุด พอฟุ้งซ่านมากก็จะกลับมาหดหู่ เศร้าซึมอีก วณเวียนเช่นนี้เรื่อยไปจนหมดอารมณ์จะคิด

๕. จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นสมาธิ จิตเป็นสมาธิคือ จิตที่มีอาการตั้งมั่นและสงบนิ่งอยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ไม่วอกแวกฟุ้งซ่าน ไม่มีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา จิตจะมีสภาวะที่ตื่นรู้ ชุ่มชื่นใจและผ่องใสไม่หดหู่ ซึมเศร้า เพราะไปบังคับให้หยุดคิด หรือบังคับให้จิตจดจ่ออยู่กับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง อันนั้นไม่ใช่สมาธิ ตัวอย่างเช่น จิตมีสมาธิอยู่กับการทำงาน จิตจะมีสภาวะมุ่งมั่น ตั้งใจอยู่กับงานตรงหน้า โดยไม่สนใจสิ่งอื่นรอบตัวและสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าถูกบรรดานิเวรณเหล่านี้ยึดเอาไว้ จึงเป็นจิตที่คับแคบไปไหนไม่ได้ ไม่โปร่งสบายนั่นเอง ดังนั้น การเฝ้าสังเกตว่า ขณะใดจิตเป็นสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิ ก็จะเห็นความไม่เที่ยงของจิต และจะสังเกตเห็นว่า สมานินั้นมีหลายแบบ แบบที่จิตแข็งกระด้างเหมือนมีสิ่งใดห่อหุ้มอยู่ ทำให้รู้สึกคับแคบก็มี แบบที่นุ่มนวลสว่างไสว ไม่มีสิ่งใดห่อหุ้มและรู้ได้อย่างกว้างขวางก็มี นอกจากนี้ จะสังเกตได้ว่า อาการของกายนั้น จะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาวะของจิต ถ้าจิตแข็งกระด้าง ไม่ตั้งมั่น จิตจะเล็ก กายจะปรากฏเป็นของใหญ่หยาบ แต่ถ้าจิตใหญ่ กายจะเบาเล็กลง สว่างไสว นุ่มนวล ละเอียดใสและนิงสงบดี ทั้งนี้ เราอาจอาศัยการมองเห็นกายเป็นเครื่องวัดคุณภาพของจิตก็ได้ด้วย

๖. จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ว่าจิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะ คำว่า มหัคคตะ (มหรรคต) หมายถึง จิตที่ถึงความเป็นใหญ่ เพราะจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ ประกอบด้วย เอกัคคตารมณ์ จิตจะชุ่มชื่น มีความสุขซาบซ่านและเยือกเย็น เพราะไม่ถูกนิรวณ ๕ ครอบงำจิต จิตจะกว้างขวางปราศจากกามและอกุศลธรรม เช่น จิตที่เจริญเมตตาอภัยปมัญญา คือ แผ่เมตตาออกไป โดยไม่มีประมาณ จิตก็จะกว้างขวางออกไปไม่มีประมาณเช่นกัน

๗. เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า เมื่อไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ว่าไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า เป็นสภาวะของการเปรียบเทียบระหว่างจิตที่ประณีตและจิตที่หยาบ กล่าวคือ ในระหว่าง การปฏิบัติเพื่อกำหนดสตินั้น สภาวะจิตย่อมไม่คงที่ มีอาการจิตตกและจิตขึ้นได้ตลอดเวลา ก็ให้ กำหนดรู้เฉพาะหน้าว่า จิตในขณะนั้นเป็นอย่างไรและถ้าเจริญสติจนชำนาญ ก็จะเห็นลักษณะจิต ของตนเองได้ราวกับตาเห็นรูป เมื่อนั้นก็จะเริ่มมองจิตของคนอื่นออก เพราะเห็นนิमितของจิตเขาไม่ ต่างอะไรกับจิตของเรา

๘. จิตหลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตหลุดพ้น จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ว่าจิตไม่หลุดพ้น คำว่า จิตหลุดพ้น ใน ที่นี้หมายเอาว่าคือ การที่จิตพ้นจากกิเลส พ้นจากอุปาทาน พ้นจากความไม่รู้ หากผู้ปฏิบัติเจริญสติ ข้างต้นและตามรู้สภาวะจิตมาได้ครบทุกข้อข้างต้น พอถึงจุด ๆ หนึ่ง เราอาจเห็นกายตั้งอยู่ในท่าหนึ่ง แต่เห็นจิตอยู่ในอีกสภาพหนึ่ง จะเกิดความรู้แจ้งขึ้นมาทันทีว่า ความรู้สึกในตัวตนนี้ ที่มีอยู่นี้ เพราะ จิตยังไม่หลุดพ้น ต่อเมื่อเจริญสติจนจิตถอยห่างและออกมาจากอาการยึดมั่นกายใจอย่างสิ้นเชิง

อารมณ์ของจิต ถ้าเห็นว่าจิตเป็นตัว ก็จะไม่รู้ความจริงของจิต ซึ่งเป็นผู้รับรู้อารมณ์ร้าย บ้าง อารมณ์ดีบ้างอยู่ทุกขณะ เมื่อจิตเศร้าหมอง ก็เข้าใจว่าเราเศร้าหมอง ก็ต้องเดือดร้อนใจ เมื่อจิต ผ่องแผ้ว ก็เข้าใจว่าเราผ่องแผ้ว ก็ดีใจ หากรู้เรื่องของจิตตามเป็นจริงไม่ ต้องวนเวียนอยู่ในยินดียินร้าย ไม่พ้นได้ จึงตรัสสอนให้มีสติกำหนดรู้จิตว่าไม่ใช่ตัว เศร้าหมอง หรือผ่องแผ้วก็เพราะอารมณ์ที่เข้ามา ผสมต่างหาก

๑.๔.๓ ลักษณะของจิต

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวไว้ในหนังสือ “มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน”^{๓๓} ว่า

จิต คือ สภาวะรู้สิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ โดยผ่านทวาร หรือประตู ๖ บาน เหมือนคนอยู่ในบ้านมองดูสิ่งที่อยู่นอกบ้านผ่านประตู การรู้สีผ่านตาเป็นการเห็น การรู้เสียง

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๖๕-๒๖๘.

ผ่านหูเป็นการได้ยิน การรู้กลิ่นผ่านจมูกเป็นการรู้กลิ่น การรู้รสผ่านลิ้นเป็นการลิ้มรส การรู้สิ่งที่สัมผัสผ่านร่างกายเป็นการสัมผัสและการรับรู้ทางใจเป็นการนึกคิด

จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาด เพราะเป็นเพียงสภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัสและนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่ง หรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตนั้นต้องประกอบร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ ชื่อว่า เจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต ดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายดำ คือ โลภะ โทสะและโมหะ เป็นต้นเหมือนน้ำใสสะอาดที่ขุ่นมัวด้วยโคลนตม

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่เห็นสีอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตของทุกคนจะทำหน้าที่รู้สีเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบสิ่งนั้น เจตสิกฝ่ายดำมักทำให้ขาดความสมดุล ขาดความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ หลอกलोให้หลง ยั่วยวนให้รัก พอใจ หรือไม่พอใจตามการปรุงแต่งของแต่ละคนและเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อย ๆ เหมือนดินพอกหางหมู จิตที่มีได้อบรมไว้ดี ย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้ว ย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน ดังพระพุทธดำรัสว่า

นาฬิ กิกฺขเว อญฺญํ เอกธมฺมมปิ สมนุสฺสสามิ ยํ เอว

ภาวิตํ มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ ยถิทํ กิกฺขเว จิตฺตํ.

จิตฺตํ กิกฺขเว ภาวิตํ มหโต อตฺถาย สํวตฺตติ.

“เราย่อมไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่ได้เจริญแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มากเหมือนจิตนี้ จิตที่ได้เจริญแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์มาก”^{๓๔}

๑.๔.๔ จิตที่มีและไม่มีราคะ

โดยปกติคำว่า ราคะ หมายถึง ความกำหนัด ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึง ความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ นักปฏิบัติพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าว โดยกำหนดว่า “ชอบหนอ” “โลภหนอ” หรือ “กำหนดหนอ” ในบางขณะ เมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียว จิตดังกล่าวอาจสงบไปได้ แต่ถ้ายังไม่สงบไปด้วยการตามรู้ครั้งเดียว ก็พึงตามรู้จนกว่าจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้ว ก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ

^{๓๔} อง.เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔/๕.

๑.๔.๕ จิตที่มีและไม่มีโทสะ

จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย เชื่อว่า จิตที่มีโทสะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตดังกล่าวจนกว่าจะสงบไป โดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้ว ก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโทสะ

๑.๔.๖. จิตที่มีและไม่มีโมหะ

จิตที่ประกอบด้วยความสงสัยและจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน เชื่อว่า จิตที่มีโมหะ นักปฏิบัติพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้ว ก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่าน โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

๑.๔.๗ จิตหตฺถุและจิตฟุ้งซ่าน

นอกจากนี้ จิตที่หตฺถุเหื่องซึมชื่อว่า สังขิตตจิต จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านชื่อว่า วิกขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมาหิตจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อว่า อสมาหิตจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วคราวด้วยการเจริญสติระลึกรู้ชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำ ไม่ให้พ้นไปจากกิเลสชื่อว่า อวิมุตตจิต จิตดังกล่าวนี้ ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยนักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “ว่างหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

๑.๔.๘ มหัคคตจิตเป็นต้น

ผู้บรรลุนิพพานแล้ว พึงตามรู้จิตที่เกิดก่อน หรือหลังมานจิตว่าไม่ใช่มหัคคตจิต (อมหัคคตจิต) และมีจิตอื่นเหนือกว่า (สอฺตตรจิต) เมื่อออกจากฌานแล้ว พึงตามรู้มานจิตทันทีว่าเป็นจิตที่ประเสริฐ (มหัคคตจิต) และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า (อนฺตตรจิต) อนึ่ง เมื่อออกจากรูปฌานแล้ว บรรลुरुูปฌาน ก็พึงตามรู้รูปฌานว่าไม่ใช่มหัคคตจิตและมีจิตอื่นที่เหนือกว่า ส่วนอรูปรูปฌานเป็นจิตที่ประเสริฐและไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า การตามรู้มหัคคตจิตและอมหัคคตจิตพร้อมทั้งสอฺตตรจิตและอนฺตตรจิต จึงเป็นวิสัยของท่านผู้บรรลุเท่านั้น

๑.๔.๙ วิธีปฏิบัติ

การปฏิบัติธรรมเป็นวิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกกิเลสครอบงำ มีความบริสุทธิ์ ไม่เศร้าหมอง การกำหนดรู้จิตตามหลักจิตตานุปัสสนา จึงสำคัญมากในการปฏิบัติ ดังพระสารีบุตรได้กล่าวกับพระโมคคัลลานะว่า

“อิธวุโส โมคคัลลาน ภิกขุ จิตตํ วสํ วตฺเตติ โน จ ภิกขุ

จิตตสฺส วเสน วตฺตติ ฯเปฯ เอวฺรุเปน โข อวุโส โมคคัลลาน

ภิกขุณา โคสิํคสาถวนํ โสเภยย

ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุในพระศาสนาี้ พึงควบคุมจิตให้อยู่ในอำนาจของตน ไม่ควรตก
อยู่ในอำนาจของจิต ... ท่านโมคคัลลานะ ภิกษุผู้ควบคุมจิตของตนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้
งดงาม”^{๓๕}

กรรมฐานหลักของนักปฏิบัติคือ กองรูป เพราะเด่นชัดกว่าสิ่งอื่น แต่ในบางขณะที่เวทนา
เด่นชัด ก็ควรกำหนดรู้เวทนา นอกจากนี้ ในบางขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่านโดยประกอบด้วย
ความชอบ ความคิดฟุ้งซ่านดังกล่าวนั้น จัดว่าเป็นจิตที่ประกอบด้วยราคะ นักปฏิบัติก็ควรกำหนดรู้
จิตดังกล่าว เพราะในขณะนั้น ได้ขาดสติระลึกรู้กองรูป หรือเวทนาแล้ว แต่ไปคิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่น่า
พอใจ ซึ่งตนได้รับมาก่อน หรือคาดหวังไว้ แม้การคิดถึงสิ่งที่ตนไม่พอใจก็เป็นจิตที่ประกอบด้วย
โทสะ ดังนี้ เป็นต้น

การกำหนดรู้จิตที่มีราคะเป็นต้นตามหมวดนี้ เป็นการระลึกรู้จิตที่เพ่งดับไปไม่นาน
เพราะเมื่อนักปฏิบัติมีสติรู้เท่าทัน จิตดังกล่าวย่อมดับไป เพราะกุศลและอกุศลจะเกิดร่วมกันในจิต
ดวงเดียวไม่ได้ โดยกุศลเหมือนความสว่าง อกุศลเหมือนความมืดและจิตของเราก็รับรู้อารมณ์เพียง
อย่างเดียว เมื่อเรามีสติรู้เท่าทัน เรื่องที่คิดอยู่ก็จะหายไปเอง ไม่สามารถคิดพร้อมกันสองเรื่องขณะ
เดียวได้ ถ้านักปฏิบัติรู้สึกได้ว่า เมื่อไหร่ก็ได้คิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ตนชอบโดยปริกรรมว่า “ชอบหนอ” และ
รู้ว่ามีอารมณ์ชอบปรากฏขึ้น แต่ไม่ใส่ใจต่อเรื่องที่ตนชอบ ก็จัดว่าได้กำหนดรู้เท่าทันจิตที่มีราคะแล้ว
การกำหนดรู้ในลักษณะนี้ชื่อว่า สันตติปัจจุบัน คือ ปัจจุบันต่อเนื่องจากอดีตที่เพ่งดับไป

จิตที่มีราคะเป็นต้นนั้นประกอบด้วยความฟุ้งซ่านที่เรียกว่า อุทธัจจะ ทำให้จิตของนัก
ปฏิบัติซัดส่ายไปจากสภาวะธรรมปัจจุบัน ความฟุ้งซ่านคือ ความรู้สึกที่กำลังคิดเรื่องอย่างใดอย่าง
หนึ่งซึ่งเกี่ยวกับบุคคล หรือสถานที่ การกำหนดความฟุ้งซ่าน คือ การกำหนดความรู้สึกที่กำลังคิดอยู่
นั้น กล่าวอีกนัยหนึ่ง คือ การกำหนดจิตที่คิดฟุ้งซ่านนั่นเอง

เมื่อเรารู้สึกชอบ จิตก็จะรับรู้สภาวะที่พอใจ แต่เมื่อรู้สึกโกรธ จิตจะรับรู้สภาวะที่ไม่
พอใจ จึงควรกำหนดสภาวะเหล่านั้นว่า “ชอบหนอ” หรือ “โกรธหนอ” ความฟุ้งซ่านเป็นอาการทาง
จิตเหมือนความโลภและความโกรธ เวลากำหนดความฟุ้งซ่าน จึงควรรู้ว่าการซัดส่ายของจิต ไม่ใช่รู้
เรื่องที่คิด หรือสักแต่ปริกรรม

ขณะกำหนดความฟุ้งซ่านอยู่ จิตของเราต้องรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้บัญญัติ
คือเรื่องที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านนั้น เป็นสภาวะธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่เป็นบัญญัติ
อารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ขณะที่

^{๓๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๔/๓๐๘.

เราเห็นอาหารที่ชอบ อาการคิดว่าชอบย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโลภ อาหารที่ชอบ เป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อาการชอบ ไม่ใช่อาหาร เมื่อเห็นอาหารที่ไม่ชอบ อาการคิดว่าไม่ชอบ ย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโกรธ อาหารที่ไม่ชอบเป็นบัญญัติ เราต้องกำหนดที่อาการ ไม่ชอบ ไม่ใช่อาหาร ในขณะที่คิดถึงบ้าน บุคคล สิ่งของ เรื่องราวที่คิดอยู่ เหล่านั้นล้วนเป็นบัญญัติ ส่วนอาการคิดเป็นสภาวะธรรมความฟุ้งซ่าน จึงต้องกำหนดที่อาการคิด ไม่ใช่เรื่องราวที่กำลังคิด

อาการคิดฟุ้งซ่านนั้นต่างจากอาการชอบและไม่ชอบ เพราะเมื่อคิดเรื่องอย่างใดอย่างหนึ่ง เราจะรับรู้บัญญัติคือ เรื่องราวที่คิดนั้นทันที ดังนั้น การกำหนดรู้สภาวะฟุ้งซ่าน จึงทำได้ยาก อย่างไรก็ตาม เบื้องแรกพึงกำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” โดยรับรู้เรื่องราวผสมไปด้วย ต่อเมื่อมีสมาธิ เพิ่มขึ้น เมื่อจิตซัดสายออกไปแล้ว เรากำหนดว่า “คิดหนอ ๆ” ได้ทันที ขณะนั้นจะไม่ว่า กำลังคิด เรื่องอะไรอยู่ นี่จึงเป็นการรับรู้สภาวะฟุ้งซ่านอย่างแท้จริง

ผู้ปฏิบัติไม่ควรหงุดหงิด หรือปฏิเสธความฟุ้งซ่าน เพราะเป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ควร กำหนดรู้ตามหลักจิตตานุปัสสนา ถ้าสามารถกำหนดความฟุ้งซ่านได้ทันทั่วทั้งที่ ก็จะไม่เป็นนิเวรณ ะรบกวนการปฏิบัติธรรม แต่ถ้ากำหนดรู้เท่าทันไม่ได้ ก็จะกลายเป็นนิเวรณของการปฏิบัติ ที่จริงแล้ว ความฟุ้งซ่านเกิดจากฉันทะที่ต้องการจะคิด จึงคิดฟุ้งซ่านไป เรามักต้องการคิดให้จบเรื่องและ เพลิดเพลินกับความคิดนั้น ๆ วิธีการปราบความฟุ้งซ่านที่ดีที่สุด คือ กำหนดให้รู้เท่าทัน เหมือนหนาม ยอกเอาหนามบ่ง เมื่อเรากำหนดรู้ได้อย่างนี้ ความฟุ้งซ่านก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลง เพราะเหมือนเราดู หนังฟิล์มขาดบอย ๆ ก็จะไม่อยากดู หรือเหมือนรถม้าที่ถูกกระชากบังเหียนบอย ๆ ก็จะวิ่งไปได้ สม่่าเสมอไม่ออกนอกทาง

ขั้นตอนของการกำหนดรู้ความฟุ้งซ่านนั้น แตกต่างกันไปตามกำลังสมาธิ ในเบื้องต้นอาจ ต้องคิดอยู่นาน ต่อมาจึงคิดแบบสั้นลงเรื่อย ๆ มีข้อสังเกตในการปฏิบัติที่เป็นไปอย่างเป็นลำดับ ดังนี้

๑. คิดเป็นเรื่อง ๆ จนจบเรื่องหนึ่งแล้วต่อไปเรื่องอื่น โดยขาดสติกำหนดรู้

๒. คิดจบเรื่องแล้วจึงรู้สึกตัว กำหนดว่า “คิดหนอ ๆ”

๓. คิดยังไม่จบเรื่อง แต่รู้สึกตัวและกำหนดได้ก่อน

๔. คิดเป็นประโยค เช่น ครอบครัวยังเป็นอย่างไรบ้าง นาย ก. สบายดีไหม

๕. คิดเป็นวลี เช่น ครอบครัวยัง หรือ นาย ก.

๖. คิดเป็นพยางค์ เช่น ครอบ หรือ นาย

๗. ในระยะนี้ความคิดยังไม่เกิดขึ้นก่อน แต่เกิดจิตที่ต้องการจะคิดฟุ้งซ่าน ในขณะนั้น ควรกำหนดว่า “อยากคิดหนอ”

อาจจะมีความแย้งว่า ตนไม่ยากคิดฟุ้งซ่าน แต่จิตคิดไปเองโดยที่ไม่ต้องการ ข้อนี้ต้องขอย้อนถามว่า ถ้าจิตคิดไปเองแล้ว ทำไมจึงอยากจะทำให้จบเรื่อง ความจริงแล้ว อากัปกริยาทางกาย วาจาและใจขึ้นอยู่กับเจตนาทั้งสิ้น ถ้าปราศจากเจตนาแล้ว อากัปกริยาเหล่านั้น จะเกิดขึ้นไม่ได้ สมดังพระพุทธดำรัสว่า

“เจตนาหิ ภิกขเว กมมํ วทามิ. เจเตตวา กมมํ กาเยน วาจาเยน มนสา
 ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวเจตนาว่าเป็นกรรม บุคคลตั้งใจแล้วจึงกระทำความกรรมทางกาย วาจาและใจ”^{๓๖}

๑.๔.๑๐ การตามรู้จิตสลับกัน เป็นต้น

“อิติ อชฺฌตฺตํ วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ. พหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ. อชฺฌตฺตพหิทฺธา วา จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ. สมุทฺยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมี วิหฺรติ. วยธมฺมานุปสฺสี วา จิตฺตสฺมี วิหฺรติ. อตฺถิ จิตฺตฺนติ วา ปนฺสฺส สติ ปจฺจุปฺภวจิตฺตา โหติ ยาวเทว ญฺาณมตฺตตาย ปภฺวิสฺสตีมตฺตตาย อนิสฺสโต จ วิหฺรติ น จ ภิกฺขุ จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ. เว ภิกฺขุ จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสี วิหฺรติ.

ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในจิตภายในว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้ในจิตภายนอกว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้ในจิตทั้งภายในและทั้งภายนอกว่าเป็นจิตอยู่บ้าง
- ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในจิตอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในจิตอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงจิต เพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ ๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกค้นหาและทักท้วงเข้าอิงอาศัยและไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า ตามรู้ในจิตว่าเป็นจิตอยู่”

นักปฏิบัติรับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่าการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่า กำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้

^{๓๖} อัง.ฉก.ก ๒๒/๖๓/๓๔๕.

ไม่มีอัตตาตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นเขาย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ได้ยังเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุลความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา

สรุปการพิจารณาจิตในจิต จิตภายใน คือจิตที่เป็นอาการ หรือลักษณะของจิตนั้น ๆ เช่น ลักษณะอาการของโลก มีการยึดติดเป็นลักษณะ เป็นต้น จิตภายนอก คือความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากอาการของจิตนั้น ๆ เช่น จิตโลกมีความอยากได้ จิตโกรธ จิตมีราคะ จิตมีความฟุ้งซ่าน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่าการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้ จัดว่า กำจัดสักกายทิฐิ เพราะรู้ว่าไม่มีเพียงอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ อยู่ ไม่มีอัตตาตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นเขาย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นนี้ได้ เห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ เห็นความเกิดขึ้น เห็นความเสื่อมไป (ไตรลักษณ์) ของจิตทั้งหลายอยู่บ้าง ย่อมเห็นจิตเป็นเพียงจิต ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา อยู่ในจิตนั้น จิตมีไว้เพื่ออาศัยระลึก มีไว้เพื่อรู้เท่านั้น ย่อมไม่ยึดติดในจิตใด ๆ ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุลความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา

๑.๕ ผลของการเจริญวิปัสสนา

ผู้ที่ได้เข้าถึงวิปัสสนาญาณจนบรรลุมรรค ผล คือ โสตาปัตติผล สกทาคามีผล อนาคามีผลและอรหัตตผล สามารถจัดกิเลสได้ตามลำดับ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด พร้อมทั้งเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของบุคคลนั้น ๆ ไปด้วย สภาวะของการบรรลุธรรมและช่วงจังหวะในการบรรลุธรรมนั้นมีความแตกต่างกัน แล้วแต่ประสบการณ์และภูมิหลังของแต่ละบุคคล แต่ที่เหมือนกันคือ เมื่อถึงจุดสุดท้ายของการบรรลุธรรม ทุกคนล้วนมองเห็นความจริงของสรรพสิ่งว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ไม่ควรยึดมั่น ถู่มั่นว่าเป็นตัวเรา เป็นของเรา ทุกสิ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่มีใครบังคับบัญชาได้ ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ คือ ความรู้ในอริยมรรค ๔ หรือ มรรคญาณ ซึ่งเกิดถัดจากโคตรภูญาณ เมื่อมรรคญาณเกิดแล้ว ผลญาณก็เกิดขึ้นในลำดับถัดไปจากมรรคญาณนั้น ๆ ตามลำดับของแต่ละขั้นของความเป็นอริยบุคคล ความเป็นอริยบุคคลนี้ เป็นที่หมายสูงสุดแห่งไตรสิกขา หรือการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมด

๑.๖ สรุป

การใช้ปัญญาที่พิจารณาเห็นจิตในจิต โดยความไม่เที่ยง มีความเสื่อมสั่นไป มีความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้และไม่ใช้ตัวตนเป็นของสูญเปล่าและรู้เท่าทันใน กาย เวทนา จิตและธรรม เพื่อให้เกิดนิพพิทาความคลายกำหนัด ความยึดความอยากจากการไปรู้ตามความเป็นจริงของสิ่งนั้น ๆ จึงคลายตัณหา จึงเป็นไปเพื่อนำออกและละเสียซึ่งตัณหาและอุปาทาน ความยึดมั่นถือมั่นในกิเลสด้วยความพึงพอใจ หรือสุขของตัวของตนเป็นสำคัญที่มีในสันดานของปุถุชน อันก่อให้เกิดความทุกข์โดยตรงด้วยเป็นสมุทัยเหตุแห่งทุกข์ ในส่วนของจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานนั้น คือ เป็นทั้งการฝึกสติและให้ใช้ปัญญาพิจารณาจิต หรือตามดูรู้เท่าทันตามจริงในสังขารกายต่าง ๆ เรียกว่า อนุปัสสนา

จิตตานุปัสสนานั้น การใช้สติสัมปชัญญะ นับว่าเป็นหมวดธรรมที่มีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและเป็นประโยชน์เกื้อกูลทั้งในทางโลกและทางธรรม ผู้ที่ประกอบกิจการงานทางโลก จำเป็นจะต้องมีสติสัมปชัญญะ เป็นเครื่องระลึกรู้ คอยควบคุม สอดส่อง ดูแล พิจารณา หาเหตุผล เพื่อช่วยให้กิจการงานต่าง ๆ สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี ผู้ที่มีสติสัมปชัญญะคอยระลึกรู้ ในกิริยาอาการต่าง ๆ ที่แสดงออกมาทางกาย วาจาและใจ ผู้นั้นจะไม่มีความประมาท พลังพลอเกิดขึ้น ยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จำเป็นจะต้องมีสติสัมปชัญญะประกอบอยู่ทุก ๆ ขณะจิต จะขาดมิได้เลย

การเจริญสติสัมปชัญญะในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในหมวดจิตตานุปัสสนา คือการตามรู้ดูทันจิต ว่าจิตของตนในขณะนั้น ๆ เป็นอย่างไร เช่น มีราคะ ไม่มีราคะ มีโทสะ ไม่มีโทสะ มีโมหะ ไม่มีโมหะ ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ หลุดพ้น ยังไม่หลุดพ้น ฯลฯ ก็รู้ชัดตามที่มันเป็นอยู่ในขณะนั้น ๆ เป็นการกำหนดรู้จิตว่า เป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือ สตรีและมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกจิตที่ประกอบด้วย โลภะ เป็นต้น การกำหนดรู้ด้วยสัมปชัญญะ คือ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหลุด จิตฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ จิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่น ยิ่งกว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิ จิตไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นแล้วและจิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น พึงมีสติและสัมปชัญญะตามดูกระบวนการในการทำงานของจิต ไม่ใช่การกั้นกระแสนจิต ให้กำหนดพิจารณารู้ตามสภาวะอาการที่เกิดขึ้นในจิตตามความเป็นจริงนั้น ๆ จนกว่าสภาวะอาการนั้นจะดับไป ทั้งจิตที่คิดไปในอนาคต อดีต หรือปัจจุบัน การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อให้เห็นสามัญญลักษณะ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความเป็นอนัตตา จนเกิดปัญญาญาณ เข้าถึงความ เป็นอริยบุคคล เป็นที่หมายสูงสุดแห่งการปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนาทั้งหมด



บทที่ ๒

กระบวนการเกิดของไตรสิกขา

๒.๑ บทนำ

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฎิกวรรค ปาสาทิกสูตร ว่า

“... ในธรรมวินัย ที่ศาสดากล่าวไว้ไม่ดี ประกาศไว้ไม่ดี ไม่เป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ได้ ไม่เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เป็นธรรมวินัยที่ผู้มีใช้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศไว้ จุนทะในโลกนี้ มีศาสดาผู้มีใช้พระสัมมาสัมพุทธเจ้า มีธรรมที่ศาสดากล่าวไว้ไม่ดี ประกาศไว้ไม่ดี ไม่เป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ได้ ไม่เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เป็นธรรมวินัยที่ผู้มีใช้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศไว้และสาวกก็ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ปฏิบัติชอบ ไม่ปฏิบัติตามธรรมในธรรมนั้น ประพฤติหลักเลียงจากธรรมนั้น ...”^๑

“... ‘ท่านทั้งหลาย ไม่ใช่ลาภของท่าน ท่านได้ไม่ดีแล้ว ศาสดาของท่านเป็นสัมมาสัมพุทธเจ้าและธรรมก็เป็นอันศาสนันกล่าวไว้ดี ประกาศไว้ดี เป็นเครื่องนำออกจากทุกข์ได้ เป็นไปเพื่อความสงบระงับ เป็นธรรมที่ผู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าประกาศไว้ แต่ท่านไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ปฏิบัติชอบ ไม่ปฏิบัติตามธรรมในธรรมนั้น ประพฤติหลักเลียงจากธรรมนั้น’ ...”^๒

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต สมณสูตร^๓ ว่า

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ภิกษุทั้งหลาย กิจที่สมณะควรทำ เป็นของสมณะ ๓ ประการนี้ กิจที่สมณะควรทำ เป็นของสมณะ ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. การสมาทานอธิศีลสิกขา (สิกขาคือศีลอันยิ่ง)
๒. การสมาทานอธิจิตตสิกขา (สิกขาคือจิตอันยิ่ง)
๓. การสมาทานอธิปัญญาสิกขา (สิกขาคือปัญญาอันยิ่ง)

กิจที่สมณะควรทำ เป็นของสมณะ ๓ ประการนี้แล

^๑ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๖๖/๑๖๖.

^๒ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๖๘/๑๖๘.

^๓ อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๒/๓๐๘-๓๐๙.

เพราะเหตุนี้แล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิจิตตสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิปัญญาสิกขา”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต ปฐมสิกขาสูตร^๔ ว่า

ภิกษุทั้งหลาย สิกขาบท ๑๕๐ ถ้วนที่กุลบุตรผู้ปรารถนาประโยชน์ ศึกษาอยู่ มาถึงวาระที่จะยกขึ้นแสดงเป็นข้อ ๆ ตามลำดับทุกกึ่งเดือน สิกขา ๓ ประการนี้เป็นที่รวมของสิกขาบท ๑๕๐ นั้นทั้งหมด

สิกขา ๓ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. อธิศีลสิกขา ๒. อธิจิตตสิกขา
๓. อธิปัญญาสิกขา

สิกขา ๓ ประการนี้แลเป็นที่รวมของสิกขาบท ๑๕๐ นั้นทั้งหมด

ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อย^๕ บ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่เหมาะสม (แก่มรรคผล) ไว้ แต่สิกขาบท^๖ เหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น ศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์^๗ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็นโสดาบัน^๘ ไม่มีทางตกต่ำ^๙ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ^{๑๐} ในวันข้างหน้า

^๔ อก.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๗/๓๑๒-๓๑๔.

^๕ สิกขาบทเล็กน้อย หมายถึงอาบัติที่เหลือทั้งหมดเว้นปาราชิก ๔

^๖ สิกขาบท ในที่นี้หมายถึงปาราชิก ๔

^๗ สังโยชน์ หมายถึงกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์, ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ, วิจิกิจฉา, สีลัพพตปรามาส, กามฉันทะหรือกามราคะ พยาบาทหรือปฏิฆะ, รูปราคะ, อรูปราคะ, มานะ, อุทธัจจะ, อวิชชา

^๘ โสดาบัน หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะคำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรคมี

ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่เหมาะสมไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการ ลื่นไปและเพราะราคะ โทสะ โมหะเบาบาง เธอจึงเป็นสภากามีมาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิให้บริบูรณ์ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่เหมาะสมไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์เบื้องต้น ๕ ประการ ลื่นไป เธอ จึงเป็นโอปปาติกะ^{๙๙} ปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิให้บริบูรณ์ มีปกติ ทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่กล่าวความเป็นคนไม่เหมาะสมไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ สมควรแก่พรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลประจำตัวและมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เธอทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มี อาสวะเพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

^๙ ไม่มีทางตกต่ำ หมายถึงไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์เดรัจฉาน แดนเปรตและพวกอสุร

^{๙๙} สัมโพธิ ในที่นี้หมายถึง มรรค ๓ เบื้องสูง (สภากามีมรรค อนาคามีมรรคและอรหัตตมรรค)

^{๙๙} โอปปาติกะ ในที่นี้หมายถึงสัตว์ที่เกิดและเติบโตเต็มที่ทันที และเมื่อจุติ (ตาย) ก็หายวับไปไม่ทิ้งซากศพไว้ เช่น เทวดาและสัตว์นรก เป็นต้น แต่ในที่นี้หมายถึงพระอนาคามีที่เกิดใน สุทธาวาส (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์) ๕ ชั้น มีชั้นอวิหาเป็นต้น แล้วดำรงภาวะอยู่ในชั้นนั้น ๆ ปรินิพพาน สิ้นกิเลสในสุทธาวาสนั่นเองไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้ทำได้เพียงบางส่วนย่อมให้สำเร็จได้บางส่วน ผู้ทำได้บริบูรณ์ย่อมให้สำเร็จได้บริบูรณ์ ด้วยประการฉะนี้แล เรากล่าวว่าสิกขาบททั้งหลาย ไม่เป็นหมันเลย

ในบรรดาหมวดธรรม ชุตธรรม หรือระบบการปฏิบัติที่จัดรูปออกมาจากองค์มรรคทั้งหมดนั้น หมวดธรรม หรือระบบปฏิบัติที่ถือไว้เป็นระบบกลาง หรือเป็นพื้นฐาน กว้างขวางครอบคลุมและใช้เป็นมาตรฐานของการปฏิบัติมากที่สุด ก็คือ ระบบที่เรียกว่า สิกขา ๓ หรือ ไตรสิกขา แม้ว่าไตรสิกขาจะจัดรูปออกมาจากมรรค แต่เพื่อมองเห็นเป็นภาพที่ชัดเจนในแง่หนึ่ง อาจยกเอาไตรสิกขานี้เข้าคู่เทียบกับมรรคแล้วว่า จะเห็นว่า มรรคเป็นทางดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือระบบดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือจะให้ตรงกว่านั้นว่า เป็นเนื้อหาของการดำเนินชีวิตที่ดีงาม ส่วนไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษา หรือระบบการฝึกฝนอบรม หลักทั้งสองนี้เนื่องอยู่ด้วยกัน เพราะเมื่อมีการศึกษา หรือการฝึกฝนอบรม ก็เกิดเป็นการดำเนินชีวิตที่ดี หรือการดำเนินชีวิตที่ดีก็เกิดมีขึ้น ดังนั้น เมื่อฝึกตามไตรสิกขา มรรคก็เกิดมีขึ้นด้วย เท่ากับพูดว่า การฝึกไตรสิกขาก็เพื่อให้มรรคเกิดขึ้น แต่แท้จริงแล้ว เนื้อหาสาระของมรรคและไตรสิกขา ก็อันเดียวกันนั่นเอง ฝึกอันใดก็ได้อันนั้น หรือฝึกสิ่งใดสิ่งนั้นก็เจริญงอกงามขึ้นและการฝึก หรือการศึกษานั้นก็ไม่แยกจากการดำเนินชีวิต แต่เนื่องอยู่ด้วยกันกับการดำเนินชีวิต

สิกขา ๓ ได้แก่ อธิศีลสิกขา อธิจิตตสิกขาและอธิปัญญาสิกขา ซึ่งมักเรียกกันให้ง่าย ๆ สะดวก ๆ ว่า ศีล สมาธิ ปัญญา^{๑๒}

๒.๒ ความหมาย

ไตรสิกขา ในภาษาบาลี แยกออกเป็น ๒ คำ ได้แก่ ไตร+สิกขา คำว่า ไตร ตรงกับภาษาบาลีว่า ตี แปลว่า ๓ และคำว่า สิกขา ตรงกับภาษาบาลีว่า สิกขา เช่นกัน แปลว่า การศึกษา หรือสิ่งที่ควรศึกษา^{๑๓} ไตรสิกขา หมายถึง กระบวนการศึกษาเรียนรู้ ฝึกหัดอบรม กาย วาจาและจิตใจ ตามแนวทางพระพุทธศาสนา เป็นการฝึกปฏิบัติเพื่อขัดเกลากิเลส คือ ราคะ โทสะ โมหะ ให้บรรเทาเบา

^{๑๒} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๙๑๔.

^{๑๓} ศุภกร จันทราวุฒิก, “การศึกษาและพัฒนารูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้างภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารและหัวหน้างานองค์กร”, **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๒), หน้า ๗๑.

บางลงโดยใช้หลักอริยสัจ ๔ จนบรรลุถึงความหมดสิ้นไปแห่งทุกข์ทั้งมวลในที่สุด คือ พระนิพพาน ประกอบด้วยด้วยหลักการสำคัญ ๓ ประการ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต)^{๑๔} ได้กล่าวไตรสิกขาไว้ว่า

๑. อธิศีลสิกขา คือ การฝึกความประพฤติสุจริตทางกาย วาจาและอาชีวะ ได้แก่ รวมเอาองค์มรรคข้อ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะและสัมมาอาชีวะ เข้ามา โดยสาระก็คือ การดำรงตนด้วยดีในสังคม รักษาระเบียบวินัย ปฏิบัติหน้าที่และความรับผิดชอบทางสังคมให้ถูกต้อง มีความสัมพันธ์ทางสังคมที่ดีงาม เกื้อกูลประโยชน์ ช่วยรักษาและส่งเสริมสภาพแวดล้อม โดยเฉพาะในทางสังคม ให้อยู่ในภาวะเอื้ออำนวยแก่การที่ทุก ๆ คนจะสามารถดำเนินชีวิตที่ดีงาม หรือปฏิบัติตามมรรคกันได้ด้วยดี (นับเป็นความบกพร่องอย่างยิ่งที่มักมองสืลกันแต่เพียงในแง่ลบอย่างเดียว อย่างแคบที่สุดคือมองเป็นข้อห้าม กว้างออกไปหน่อยก็เพียงเป็นการจงดเว้น เช่น จงดเว้นตามหลักศีล ๕ เป็นต้น ไม่มองให้ครบทุกด้านตามความหมายเดิมของท่าน เช่น ในฝ่ายพระสงฆ์ ศีลรวมถึงการประพฤติปฏิบัติถูกต้องต่อกันระหว่างอุปัชฌาย์อาจารย์กับศิษย์และอื่น ๆ ดังระบุไว้ในมหาขันธกะ และขันธกะอื่น ๆ แห่งพระวินัยปิฎก ในฝ่ายคฤหัสถ์ ศีลรวมถึงการประพฤติปฏิบัติถูกต้องต่อกันระหว่างบิดา มารดากับบุตร ธิดา สามีกับภรรยา เพื่อนกับเพื่อน ฯลฯ ตลอดจนสังคหวัตถุ ตามหลักคิหิวินัยในสังคาลกสูตร ด้วย ดังนี้ เป็นต้น)

ศีลเป็นสิกขาขั้นต้นที่สุด จึงมีขอบเขตกว้างขวาง แบ่งได้เป็นหลายระดับ ครอบคลุมถึงการแสดงออกและการบังคับควบคุมตนด้านภายนอกทั้งหมด ความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทั้งทางสังคมและธรรมชาติ เกณฑ์อย่างต่ำสุดของศีลคือ ไม่เบียดเบียนผู้อื่น (เช่นเดียวกับไม่เบียดเบียนตนเองด้วย) ไม่ทำลายสภาพแวดล้อมทางสังคมที่เกื้อกูลแก่ชีวิตที่ดีงาม หรือเกื้อกูลแก่มรรคนั้น ต่อจากนั้นได้แก่ การฝึกฝนทางวินัยเพื่อความดีงามยิ่งขึ้นไป ถ้าสามารถว่านั้นก็ก้าวไปถึงการทำ การต่าง ๆ ที่เกื้อกูลแก่ผู้อื่น ช่วยสร้างเสริมจัดสรรสภาพแวดล้อม ซึ่งปิดกั้นโอกาสแห่งความชั่วร้าย เพิ่มพูนโอกาสแห่งการดำเนินชีวิตและการปฏิบัติกิจเพื่อความดีงาม หรือคุณค่าที่ยิ่ง ๆ ขึ้นไป

๒. อธิจิตตสิกขา คือ การฝึกปรือในด้านคุณภาพและสมรรถภาพของจิต ได้แก่การรวมเอาองค์มรรค ข้อสัมมาวายามะ สัมมาสติและสัมมาสมาธิ เข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกให้มีจิตใจเข้มแข็ง มั่นคง แน่วแน่ ควบคุมตนได้ดี มีสมาธิ มีกำลังใจสูง ให้เป็นจิตที่สงบ ผ่องใส เป็นสุข บริสุทธิ์ ปราศจากสิ่งรบกวน หรือทำให้เศร้าหมอง อยู่ในสภาพเหมาะแก่การใช้งานมากที่สุด โดยเฉพาะการใช้ปัญญาอย่างลึกซึ้งและตรงตามความเป็นจริง

^{๑๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔, หน้า ๙๑๔-๙๑๕.

๓. อธิปัญญาสิกขา คือ การฝึกปรือปัญญาให้เกิดความรู้ความเข้าใจสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงจนถึงความหลุดพ้น มีจิตใจเป็นอิสระ ผ่องใส เบิกบานโดยสมบูรณ์ ได้แก่วรรณมรรค ข้อสัมมาทิฐิและสัมมาสังกัปปะ สองอย่างแรกเข้ามา ว่าโดยสาระก็คือ การฝึกอบรมให้เกิดปัญญาบริสุทธิ์ที่รู้แจ้งชัดตรงตามสภาพความเป็นจริง ไม่เป็นความรู้ความคิดความเข้าใจที่ถูกปิดเป็นอคติอคลุม ย่อมสือำพราง หรือพรำมัวเป็นต้น เพราะอิทธิพลของกิเลสมีอวิชาและตัณหา เป็นผู้นำที่ครอบงำจิตอยู่ การฝึกปัญญาเช่นนี้ต้องอาศัยการฝึกจิตให้บริสุทธิ์ผ่องใสเป็นพื้นฐาน แต่ในเวลาเดียวกัน เมื่อปัญญาที่บริสุทธิ์รู้เห็นตามเป็นจริงนี้เกิดขึ้นแล้ว ก็กลับช่วยให้จิตนั้นสงบ มั่นคง บริสุทธิ์ ผ่องใสอย่างแนบเนียนยิ่งขึ้นและส่งผลออกไปในการดำเนินชีวิตคือ ทำให้วางใจ วางท่าที มีความสัมพันธ์กับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกต้องและใช้ปัญญาบริสุทธิ์ ไม่เอนเอียง ไม่มีกิเลสแอบแฝงนั้น คิดพิจารณาแก้ไขปัญหาต่าง ๆ ทำกิจทั้งหลายในทางที่เป็นไปเพื่อประโยชน์สุขอย่างแท้จริง

หลักไตรสิกขา เป็นหลักธรรมทางพระพุทธศาสนาในการพัฒนามนุษย์ มีรายละเอียดอันลึกซึ้งและเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์ อิงอาศัยกันและกัน สำหรับแนวทางการพัฒนาตามหลักพระพุทธศาสนา เมื่อศึกษาวิเคราะห์ตามพระไตรปิฎกพบว่า หลักการพัฒนาที่พระผู้มีพระภาคทรงตรัสสอนไว้นั้น ได้แก่ หลักไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา

ในพระสูตรต้นตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค^{๑๕} ได้กล่าวถึง ไตรสิกขา ดังนี้ว่า
 “อะไรชื่อว่า ศีล ศีลที่เท่าไร ศีลมีอะไรเป็นสมุฏฐาน ศีลเป็นที่รวมแห่งธรรมอะไร
 อะไรชื่อว่า ศีล
 เจตนาชื่อว่าศีล เจตสิกชื่อว่าศีล ความสำรวมชื่อว่าศีล ความไม่ล่วงละเมิดชื่อว่าศีล
 ศีลมีเท่าไร
 ศีลมี ๓ คือ (๑) กุศลศีล (๒) อกุศลศีล (๓) อัปยาคตศีล
 ศีลมีอะไรเป็นสมุฏฐาน
 กุศลศีลมีกุศลจิตเป็นสมุฏฐาน อกุศลศีลมีอกุศลเป็นสมุฏฐาน อัปยาคตศีล มีอัปยาคตจิตเป็นสมุฏฐาน
 ศีลเป็นที่รวมแห่งธรรมอะไร
 ศีลเป็นที่รวมแห่งความสำรวม เป็นที่รวมแห่งความไม่ล่วงละเมิด เป็นที่รวมแห่งเจตนาที่เกิดขึ้นในขณะสำรวมและไม่ล่วงละเมิดนั้น

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๙-๔๒/๖๐-๖๔.

ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวม^{๑๖} ปาณาติบาต ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่า
ไม่ล่วงละเมิดปาณาติบาต ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมอทินนาทาน ชื่อว่าศีล
เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดอทินนาทาน ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวม
กาเมสุมิฉฉาจาร ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดกาเมสุมิฉฉาจาร ชื่อว่าศีล
เพราะมีความหมายว่าสำรวมมุสาวาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิด
มุสาวาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมปิสุณาวาจา ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมาย
ว่าไม่ล่วงละเมิดปิสุณาวาจา ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมพรุสวาจา ชื่อว่าศีล
เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดพรุสวาจา ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมสัมผั
ปลาปะ ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดสัมผัปปลา ปะ ชื่อว่าศีล เพราะมี
ความหมายว่าสำรวมอภิขณา ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิดอภิขณา ชื่อว่า
ศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมพยาบาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าไม่ล่วงละเมิด
พยาบาท ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่าสำรวมมิจฉาทิฎฐิ ชื่อว่าศีล เพราะมีความหมายว่า
ไม่ล่วงละเมิดมิจฉาทิฎฐิ ฯลฯ

ความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมแห่งศีลดังกล่าวนี้ ชื่อว่าอริสัจ จิตที่ตั้งอยู่ในความบริสุทธิ์
ด้วยความสำรวม ย่อมไม่ฟุ้งซ่าน ความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอริจิต พระโยคจารย์
เห็นความบริสุทธิ์ด้วยความสำรวมโดยชอบ เห็นความบริสุทธิ์แห่งจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านโดยชอบ
ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น (ทั้งสองประการนี้) ชื่อว่า อธิปัญญา

บรรดาความสำรวม ความไม่ฟุ้งซ่านและความเห็นนั้น ความสำรวม ชื่อว่าอริสัจสิกขา
ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอริจิตตสิกขา ความเห็น ชื่อว่าอริปัญญาสิกขา

พระโยคจารย์เมื่อนี้ถึง ๓ นี้ ชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ ชื่อว่าศึกษา เมื่อเห็นชื่อการศึกษา เมื่อ
พิจารณาชื่อการศึกษา เมื่ออธิษฐานจิต ชื่อว่าศึกษา เมื่อน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา ชื่อว่าศึกษา
เมื่อประกอบความเพียร ชื่อว่าศึกษา เมื่อตั้งสติไว้มั่น ชื่อว่าศึกษา เมื่อจั้งจิตไว้มั่น ชื่อว่า
ศึกษา เมื่อรู้ชัดด้วยปัญญา ชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่าง ชื่อว่าศึกษา เมื่อกำหนดรู้
ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ชื่อว่าศึกษา เมื่อละธรรมที่ควรละ ชื่อว่าศึกษา เมื่อทำให้แจ้งธรรมที่
ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่าศึกษา เมื่อเจริญธรรมที่ควรให้เจริญ ชื่อว่าศึกษา

^{๑๖} คำว่า สำรวม ในที่นี้หมายถึงปิดกั้น ห้าม ระมัดระวัง.

ชื่อว่าญาณ เพราะมีสภาวะรู้ธรรมนั้น ชื่อว่าปัญญา เพราะมีสภาวะรู้ชัด เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า ปัญญาในการสดับธรรมแล้วสำรวมไว้ ชื่อว่าสีลมยญาณ (ญาณในการสำรวมศีล)

๒.๓ หลักการและกระบวนการเกิดไตรสิกขา

๒.๓.๑ หลักการ

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต คัทธกสูตร^{๑๗} ว่าด้วยภิกษุที่ไม่มีไตรสิกขาเปรียบเหมือนลาในฝูงโค

ภิกษุทั้งหลาย ลาติดตามฝูงโคไปข้างหลังร้องว่า “แม่ตัวเราก็คือโค แม่ตัวเราก็คือโค” แต่มันไม่มีสีเหมือนโค ไม่มีเสียงเหมือนโค ไม่มีรอยเท้าเหมือนโค มันเพียงแต่ติดตามไปข้างหลังเท่านั้น ร้องว่า “แม่ตัวเราก็คือโค แม่ตัวเราก็คือโค” แม้ฉันใด

ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน ติดตามไปข้างหลังหมู่ภิกษุ ประกาศตนว่า “แม่เราก็คือภิกษุ แม่เราก็คือภิกษุ” แต่เธอไม่มีความพอใจในการสมาทานอธิศีลสิกขาเหมือนภิกษุอื่น ไม่มีความพอใจในการสมาทานอธิจิตตสิกขาเหมือนภิกษุอื่น ไม่มีความพอใจในการสมาทานอธิปัญญาสิกขาเหมือนภิกษุอื่น ภิกษุนั้นเพียงแต่ติดตามไปข้างหลังหมู่ภิกษุ ประกาศตนว่า “แม่เราก็คือภิกษุ แม่เราก็คือภิกษุ” เท่านั้น

เพราะเหตุนี้แล เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า “เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิศีลสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิจิตตสิกขา เราจักมีความพอใจอย่างยิ่งในการสมาทานอธิปัญญาสิกขา”

ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต เขตตสูตร ว่าด้วยนาดีและนาไม้ดี^{๑๘} ว่า

ภิกษุทั้งหลาย พืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีความชื่นใจมาก ไม่มีความเจริญมาก

นาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ เป็นอย่างไร
คือ นาในโลกนี้

^{๑๗} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๓๐๙.

^{๑๘} อัง.อฏฐก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๒๘๙-๒๙๒.

- | | |
|---------------------------|--------------------------|
| ๑. เป็นที่ลุ่มและดอน | ๒. เป็นที่มีหินและกรวด |
| ๓. เป็นที่ดินเค็ม | ๔. เป็นที่ไถลงลึกไม่ได้ |
| ๕. เป็นที่ไม่มีทางน้ำเข้า | ๖. เป็นที่ไม่มีทางน้ำออก |
| ๗. เป็นที่ไม่มีเหมือง | ๘. เป็นที่ไม่มีคันทนา |

ภิกษุทั้งหลาย พืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ อย่างนี้ ย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีความชื่นใจมาก ไม่มีความเจริญมาก

ภิกษุทั้งหลาย ในทำนองเดียวกัน ทานที่บุคคลให้ในสมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์มาก ไม่มีความรุ่งเรืองมาก ไม่มีความแพร่หลายมาก

สมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ เป็นอย่างไร

คือ สมณพราหมณ์ในโลกนี้

๑. เป็นผู้ที่มีจฉาทิฎฐิ (เห็นผิด)
๒. เป็นผู้ที่มีจฉาสังกัปปะ (ดำริผิด)
๓. เป็นผู้ที่มีจฉาวาจา (เจรจาผิด)
๔. เป็นผู้ที่มีจฉากัมมันตะ (กระทำผิด)
๕. เป็นผู้ที่มีจฉาอาชีวะ (เลี้ยงชีพผิด)
๖. เป็นผู้ที่มีจฉาวายามะ (พยายามผิด)
๗. เป็นผู้ที่มีจฉาสติ (ระลึกผิด)
๘. เป็นผู้ที่มีจฉาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นผิด)

ภิกษุทั้งหลาย ทานที่ให้ในสมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ อย่างนี้ ย่อมไม่มีผลมาก ไม่มีอานิสงส์มาก ไม่มีความรุ่งเรืองมาก ไม่มีความแพร่หลายมาก

ภิกษุทั้งหลาย พืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมมีผลมาก มีความชื่นใจมาก มีความเจริญมาก

นาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ เป็นอย่างไร

คือ นาในโลกนี้

- | | |
|---------------------------|---------------------------|
| ๑. เป็นที่ไม่มีลุ่มและดอน | ๒. เป็นที่ไม่มีหินและกรวด |
| ๓. เป็นที่ไม่มีดินเค็ม | ๔. เป็นที่ไถลงลึกได้ |
| ๕. เป็นที่มีทางน้ำเข้า | ๖. เป็นที่มีทางน้ำออก |
| ๗. เป็นที่มีเหมือง | ๘. เป็นที่มีคันทนา |

ภิกษุทั้งหลาย พืชที่หว่านลงในนาที่ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มีความชื่นใจมาก มีความเจริญมาก

ภิกษุทั้งหลาย ในทำนองเดียวกัน ทานที่ให้ในสมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความแพร่หลายมาก

สมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ เป็นอย่างไร

คือ สมณพราหมณ์ในโลกนี้

- | | |
|---|--|
| ๑. เป็นผู้ที่มีสัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) | ๒. เป็นผู้ที่มีสัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) |
| ๓. เป็นผู้ที่มีสัมมาวาจา (เจรจาชอบ) | ๔. เป็นผู้ที่มีสัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) |
| ๕. เป็นผู้ที่มีสัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) | ๖. เป็นผู้ที่มีสัมมาวายามะ (พยายามชอบ) |
| ๗. เป็นผู้ที่มีสัมมาสติ (ระลึกชอบ) | ๘. เป็นผู้ที่มีสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) |

ภิกษุทั้งหลาย ทานที่ให้ในสมณพราหมณ์ผู้ประกอบด้วยองค์ ๘ ประการอย่างนี้ ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก มีความรุ่งเรืองมาก มีความแพร่หลายมาก

พืชที่สมบุรณ์ถูกหว่านลงในนาที่สมบุรณ์

เมื่อฝนตกต้องตามฤดูกาล ธัญชาติจะงอกงามได้

เพราะไม่มีศัตรูพืช^{๑๙} มีความเจริญงอกงาม

มีความไพบูลย์ มีผลสมบุรณ์เต็มที่ ฉนั้นใด

โภชนะที่สมบุรณ์^{๒๐} ที่บุคคลให้

ในสมณพราหมณ์ผู้มีศีลสมบุรณ์ ก็ฉนั้นนั่นเหมือนกัน

ย่อมนำมาซึ่งกุศลอันสมบุรณ์

เพราะกรรมที่เขาทำไว้นั้นสมบุรณ์แล้ว

เพราะฉะนั้น บุคคลผู้หวังกุศลอันสมบุรณ์

จงเป็นผู้สมบุรณ์ในกุศลนี้

พึงคบท่านผู้มีปัญญาสมบุรณ์

บุญสัมปทาทั้งหลายย่อมสำเร็จได้ดังนี้ คือ

ท่านผู้ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ^{๒๑}

^{๑๙} ไม่มีศัตรูพืช ในที่นี้หมายถึงแมลงและหนอนเป็นต้น

^{๒๐} โภชนะที่สมบุรณ์ ในที่นี้หมายถึงโภชนะ ๕ อย่าง คือ ข้าวสุก ขนมนสด ขนมหแห้ง ปลา เนื้อ

^{๒๑} ถึงพร้อมด้วยวิชาและจรณะ ในที่นี้หมายถึงประกอบด้วยวิชา ๓ และจรณะ ๑๕

ได้ความสมบูรณ์แห่งจิตแล้ว ทำกรรมให้บริบูรณ์
 ได้ประโยชน์ที่สมบูรณ์
 รู้โลกตามความเป็นจริงแล้ว
 บรรลุทวิภูมิตสมา (ความถึงพร้อมด้วยทวิภูมิต)
 อาศัสมัคคสมา^{๒๒}แล้ว มีใจบริบูรณ์
 ย่อมบรรลุอรหัตผลได้
 กำจัดมลทินทั้งปวงแล้ว จะบรรลุนิพพานสัมปทาได้
 การหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงนั้น จัดเป็นสัพพสัมปทา

๒.๓.๒ กระบวนการความเป็นมาของไตรสิกขา

ความเป็นมาของหลักไตรสิกขาในพระไตรปิฎกเบื้องต้นพบว่า พระผู้มีพระภาคได้ตรัสเกี่ยวกับหลักไตรสิกขาไว้ในสถานที่ต่าง ๆ ดังนี้ คือ

ความปรากฏในวัชชีปุตตสูตร^{๒๓} มีข้อความ ตอนหนึ่งว่า พระผู้มีพระภาคขณะทรงประทับอยู่ ณ ภูฏาคารศาลา ป่ามทวัน เขตกรุงเวสาลี ขณะนั้นได้ มีภิกษุชื่อวัชชีบุตรเข้าไปเฝ้า แล้วกราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า สิกขาบท ๑๕๐ ที่ยกขึ้นแสดงทุกกึ่งเดือน ข้าพระองค์ไม่สามารถศึกษาได้หมด พระผู้มีพระภาคจึงตรัสถามว่า เธอจักสามารถศึกษาในสิกขา ๓ คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขาและอภิปญญาสิกขา ได้หรือไม่ ภิกษุวัชชีบุตรจึงกราบทูลรับแล้วปฏิบัติตามคำแนะนำของพระผู้มีพระภาค ครั้นต่อมาเมื่อภิกษุวัชชีบุตรได้ศึกษาสิกขา ๓ แล้วก็สามารถละราคะ โทสะและโมหะได้อันเป็นการทำให้ภิกษุวัชชีบุตรไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล ไม่ประพฤตสิ่งเลวทรามอีก จากความเป็นมาดังกล่าวส่งผลต่อกระบวนการพัฒนาของไตรสิกขาองค์ ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จะทำงานประสานโยงส่งผลต่อกัน เป็นระบบและกระบวนการอันหนึ่งอันเดียว แต่เมื่อมองไตรสิกขา โดยภาพรวมที่เป็นระบบใหญ่ของการฝึก ก็เห็นองค์ ๓ นั้นเด่นขึ้นมาทีละอย่าง จากหายไปแล้วละเอียดประณีตขึ้นไปเป็นช่วง ๆ หรือเป็นขั้น ๆ ตามลำดับ คือ ช่วงแรก เเด่นออกมาข้างนอก ที่อินทรีและกายวาจาก็เป็นขั้น ศีล ขั้นที่สอง เเด่นด้านภายใน ที่จิตใจ ก็เป็นขั้น สมาธิ ช่วงที่สาม เเด่นที่ความรู้ความคิดเข้าใจ ก็เป็นขั้น ปัญญา แต่ในทุกขั้นนั้นเอง องค์อีก ๒ อย่างก็ทำงานร่วมอยู่ด้วยโดยตลอด หลักการทั้งหมดนี้ ได้อธิบายข้างต้นแล้ว แต่มีเรื่องที่ขอพูดแทรกไว้อย่างหนึ่ง เพื่อเสริมประโยชน์ใน

^{๒๒} มัคคสัมปทา หมายถึงโสดาปัตติมรรค

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน อง.ตัก. (ไทย) ๒๐/๘๕/๓๑๐. (วัชชีปุตตสูตร)

ชีวิตประจำวัน คือ การทำงานของกระบวนการฝึกศึกษาพัฒนา ที่องค์ทั้งสาม ทั้ง ศีล สมาธิ ปัญญา ทำงานอยู่ด้วยกัน โดยประสานสัมพันธ์เป็นเหตุปัจจัยแก่กัน

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึง ปรโตโฆสะว่า ปรโตโฆสะที่ดีสร้างศรัทธาชนิดที่ชักนำให้เกิดโยนิโสมนสิการ เมื่อโยนิโสมนสิการเกิดขึ้นแล้วก็หมายถึงว่า ได้มีจุดเริ่มของการศึกษา หรือการพัฒนาปัญญาได้เริ่มขึ้นแล้ว จากนั้นก็จะเกิดการคิดที่ใช้ปัญญาและทำให้ปัญญาเจริญงอกงามยิ่งขึ้น นำไปสู่การแก้ปัญหาเป็นทางแห่งความดับทุกข์และนี่ก็คือ การศึกษา พูดสั้น ๆ ว่า กระบวนการคิดที่สนองปัญญา คือ การคิดที่แก้ปัญหา นำไปสู่ความดับทุกข์และเป็นการศึกษา^{๒๔}

๒.๓.๓ ความสำคัญของไตรสิกขา

พระผู้มีพระภาคให้ความสำคัญของไตรสิกขามาก ดังมีพุทธพจน์แสดงความสัมพันธ์แบบต่อเนื่องกันของไตรสิกขาไว้ดังนี้ “ศีลเป็นอย่างนี้ สมาธิเป็นอย่างนี้ ปัญญาเป็นอย่างนี้ สมาธิที่ศีลบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก ปัญญาที่สมาธิบ่มแล้ว ย่อมมีผลมาก มีอานิสงส์มาก จิตที่ปัญญาบ่มแล้ว ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะโดยสิ้นเชิง คือ จากกามาสวะ ภวาสวะ และอวิชชาสวะ”^{๒๕}

เส้นทางการเรียนรู้ตามไตรสิกขา เป็นการเรียนรู้การประพฤติปฏิบัติธรรมตามหลักการเรียนรู้ในพระพุทธศาสนา การประพฤติปฏิบัติธรรมในหลักไตรสิกขา มีนัยในการอธิบายได้ในทางปฏิบัติ คือ เป็นการประพฤติปฏิบัติธรรมเพื่อผลในทางโลก หรือผลทางสังคม อันเป็นผลที่จะทำให้เกิดสังคมโลกเกิดความเป็นระเบียบเรียบร้อย ดีงามและการประพฤติปฏิบัติเพื่อผลในทางธรรม ซึ่งเป็นผลทางด้านจิตใจโดยตรง อันเป็นผลที่จะทำให้เกิดความสงบสุขในชีวิตประจำวัน สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า

ธมโม หเวรกฺขติธมฺมจารี ธมฺโม สุจิณฺโณ สุขมาวหาติ

เอสาณิสฺสโรธมฺเม สุจิณฺเณ น ทฺวคฺคติ คจฺจนฺติ ธมฺม จาริตฺวา^{๒๖}

“ธรรมแลย่อมรักษาผู้ประพฤติธรรมเป็นปกติวิสัย

ธรรมที่บุคคลประพฤติดีแล้ว ย่อมนำสุขมาให้

นี่เป็นผลแห่งธรรมที่ประพฤติดีแล้ว

^{๒๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), *ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา*, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธธรรม, ๒๕๔๓), หน้า ๑๘.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๑๑/๑๒๕.

^{๒๖} พุ.วิ. (บาลี) ๒๖/๓๓๒/๓๑๔., พุ.วิ. (ไทย) ๒๖/๓๓๖/๓๑๔.

ผู้ประพจน์เป็นปกติวิสัยย่อมไม่ไปสู่ทุกคติ”

ไตรสิกขา เป็นการศึกษาเพื่อสัมมาปฏิบัติ คือ วิชา จรณะและสัมมาชีพ ซึ่งเป็นการเรียนรู้ที่ประกอบด้วยทั้งคตินิยมและคติโลก กล่าวคือ วิชาและจรณะ เป็นลักษณะประการหนึ่งของพุทธคุณ ๙ ประการ ซึ่งวิชา หมายถึง ความรู้แจ้ง อันเป็นความรู้ที่เกิดจากญาณที่เรียกว่า การหยั่งรู้ คือ การหยั่งรู้ปัจจัยเหตุ และปัจจัยผลของสิ่งที่กำลังดำเนินไปอย่างต่อเนื่องทั้งในอดีต ปัจจุบัน และอนาคต

จรณะ หมายถึง ความประพจน์ หรือเสขปฏิบัติที่ว่าด้วยข้อปฏิบัติอันเป็นทางดำเนินของบุคคลที่ยังมิได้บรรลุอรหัตผล อันมีองค์ประกอบของความประพจน์ ๑๕ ประการ ซึ่งสรุปได้ดังนี้ คือ เป็นความประพจน์ที่ถึงพร้อมด้วยศีลและเจริญในธรรม รู้จักสำรวจระวังมิให้อกุศลครอบงำจิตใจ มีศรัทธา เกรงกลัวและละอายต่อการทำความชั่ว รู้จักประมาณในการบริโภค ขยันหมั่นเพียรอยู่เป็นนิจ มีวิริยะ อุตสาหะ เป็นพหูสูต มีสติ มีปัญญา ตลอดจนถึงพร้อมด้วยภาวะจิตที่สงบจนจิตแน่วแน่เป็นสมาธิ

ไตรสิกขานั้นเป็นกระบวนการที่สำคัญ ในการพัฒนามนุษย์คือ การจัดตั้งระบบระเบียบแบบแผนเกี่ยวกับการดำเนินชีวิตและการอยู่ร่วมกันของมนุษย์ ซึ่งเนื้อหาสาระที่สำคัญของไตรสิกขานั้นได้สอดแทรกอยู่ในหลักธรรมต่าง ๆ เช่น โอวาทปาติโมกข์ จำแนกพุทธโอวาทที่แสดงถึงความสำคัญของไตรสิกขาออกเป็นด้านต่าง ๆ ดังนี้

๑. ไตรสิกขาเป็นหลักธรรมใหญ่เพื่อกำจัดกิเลสของภิกษุและบุคคลทั้งหลาย ดังปรากฏในอนุพุทธสูตร ว่าด้วยการตรัสรู้ธรรมเป็นเหตุสืบกันว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะไม่รู้แจ้งแทงตลอดธรรม ๔ ประการ เราและเธอทั้งหลายจึงเที่ยวเร่ร่อนไปตลอดกาลยาวนานอย่างนี้ธรรม ๔ ประการอะไรบ้าง คือ อริยศีล อริยสมาธิ อริยปัญญาและอริยวิมุตติเราถอนภวตัณหาได้แล้ว ภวเนตติสิ้นไปแล้ว ธรรมเหล่านี้คือ ศีล สมาธิ ปัญญาและวิมุตติอันยอดเยี่ยมพระโคตมผู้มียศได้ตรัสรู้แล้ว ดังนั้นพระพุทธเจ้าจึงตรัสบอกธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย เพื่อความรู้ยิ่ง

๒. ไตรสิกขารากฐานที่สำคัญของพระวินัย ดังปรากฏในวัชชีปัตตสูตร ว่า พระผู้มีพระภาคทรงให้คำแนะนำภิกษุรูปหนึ่งว่า หากเธอไม่อาจประพจน์ปฏิบัติตามสิกขาบทที่บัญญัติไว้ได้ครบถ้วนบริบูรณ์ ก็ให้พึงศึกษาปฏิบัติในสิกขา ๓ เพื่อการละราคะ โทสะ โมหะ ทำให้เป็นผู้ไม่ประกอบอกุศลกรรม เพราะสิกขา ๓ ประการนี้เป็นที่รวมของสิกขาบท นั้นเอง

๓. ไตรสิกขาเป็นกระบวนการฝึกศึกษาพัฒนามนุษย์ เป็นกระบวนการพื้นฐานในการฝึกพฤติกรรมที่ดีของมนุษย์ให้ดียิ่งขึ้น ดังที่แสดงในปฐมมสิกขาสสูตรว่า ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล ทำพอประมาณในสมาธิและปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือเป็นพระสกทาคามีขณะที่

ภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีลและสมาธิทำพอประมาณในปัญญา ย่อมสามารถบรรลุเป็นพระอนาคามี ส่วนภิกษุผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีล สมาธิ ปัญญา ย่อมหลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง

๒.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติไตรสิกขา

การพัฒนาตนตามหลักไตรสิกขา เป็นหลักและกระบวนการเรียนรู้เพื่อให้บุคคลได้ค้นพบความรู้ด้วยตนเองโดยการเรียนรู้จากการสัมผัสและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ปัญหาและสถานการณ์ต่าง ๆ จนเกิดทักษะชีวิต มีความชำนาญในการแก้ปัญหารอบตัวที่เกิดขึ้นในสังคม ปัจจุบัน มีคุณธรรมสามารถดำเนินชีวิตที่ดีได้ตามอริยมรรค หรือวิถีทางสายกลางคือความพออยู่พอดี พอประมาณของแต่ละคนและพร้อมที่จะปรับตัวเองให้เหมาะสมกับเหตุการณ์ในอนาคต

กระบวนการพัฒนาตนของพระพุทธศาสนาเป็นเรื่องใหญ่ เพราะชีวิตของมนุษย์เป็นชีวิตแห่งการเรียนรู้การฝึกฝน การพัฒนา ในพระพุทธศาสนาถือว่าความรู้ที่มีคุณค่าต่อมนุษย์ก็คือความรู้ที่ช่วยให้มนุษย์สามารถปกป้องตนเองให้อยู่รอดปลอดภัยจากความทุกข์ต่าง ๆ ของชีวิต กล่าวง่าย ๆ คือ สามารถช่วยเหลือ หรือพึ่งพาตนเองได้นั่นเอง ซึ่งความรู้ที่มีคุณค่า คือ “ความรู้ความฉลาดในสิ่งที่ดีที่ควร ทำความรู้ ความฉลาดในสิ่งที่ชั่วควรละและความรู้ ความฉลาดที่จะทำให้บรรลุถึงสิ่งที่ดีและรอดพ้นจากสิ่งที่ชั่ว”^{๒๗} การพัฒนาตนตามแนวพระพุทธศาสนาเป็นกระบวนการทำงานประสานสัมพันธ์ เป็นปัจจัยหนุนเนื่องกันทั้งทางด้านพฤติกรรม จิตใจและปัญญา ลักษณะความสัมพันธ์ของชีวิตทั้งสามด้าน ได้แก่

๑. ด้านพฤติกรรม เป็นความสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมทั้งทางด้านวัตถุและทางสังคม ตั้งแต่ปัจจัย ๔ ธรรมชาติสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รวมทั้งเทคโนโลยีสารสนเทศ ตลอดจนถึงกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน ด้วยพฤติกรรมทั้งทางกายและทางวาจา ทั้งการรับเข้าและการแสดงออก

๒. ด้านจิตใจ เป็นการสื่อสารสัมพันธ์กับพฤติกรรมทั้งหมดทั้งที่รับเข้าและแสดงออก นั่นคือการรับรู้เข้ามาและการแสดงออกไปแต่ละครั้ง ไม่ว่าจะเป็นการกระทำ การพูด หรือการคิดอย่างไร ย่อมเกิดจากความตั้งใจ เจตจำนง หรือจงใจที่มีแรงจูงใจอยู่เบื้องหลัง แรงจูงใจนั้นอาจจะเป็นทั้งที่ดีและหรือที่ร้ายก็ได้ เช่น ความรัก ความเมตตา ความโกรธความเกลียด ความชอบ ความอยากได้ เป็นต้น เหล่านี้ล้วนเป็นตัวเลือกสื่อสัมพันธ์ในการรับข้อมูลข่าวสารและการแสดงพฤติกรรมออกไป ความสื่อสัมพันธ์กับพฤติกรรมเป็นการดำเนินชีวิตด้านจิตใจ เป็นเรื่องของคุณธรรม จริยธรรมความดี

^{๒๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๒๒๘/๒๐๔.

งาม หรือความชั่ว ที่แสดงให้เห็นถึงสมรรถภาพและประสิทธิภาพของจิตใจว่า มีความเข้มแข็ง มีความอดทน มีความเพียรพยายามและมีสติ สมาธิเพียงใด

๓. ด้านปัญญา เป็นการแสดงออกของพฤติกรรมทั้งหมดว่า มีการแสดงออกภายในขอบเขตอย่างไร ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมาทั้งหมดนั้น ขึ้นอยู่กับความรู้และข้อมูลที่มีอยู่ เรามีความรู้แค่ไหน เราก็มีพฤติกรรมแค่นั้น นั่นหมายความว่า เรามีพฤติกรรมภายในขอบเขตของความรู้ที่เรียกว่า ปัญญา ถ้าปัญญาเราขยายออกไป มีปัญญามากขึ้น พฤติกรรมของเราจะขยายกว้างขึ้น ซับซ้อนมากขึ้นและเกิดผลยิ่งขึ้นในการดำเนินชีวิต จึงกล่าวได้ว่า คนมีความรู้越少 ปัญญาจะน้อย พฤติกรรมที่แสดงออก ก็เป็นไปตามอารมณ์ หรือความรู้สึกเท่านั้น ย่อมไม่เกิดผลตามที่ต้องการอย่างแท้จริง แต่ตรงกันข้าม คนที่มีความรู้มาก คิดอะไรเป็นเหตุเป็นผล เข้าใจแจ่มแจ้ง พฤติกรรมที่แสดงออกก็จะถูกต้องเหมาะสมตลอดเวลา การดำเนินชีวิตทั้งสามด้านนี้ ต้องอิงอาศัยซึ่งกันและกัน และส่งผลต่อกัน เป็นความสัมพันธ์เชิงปัจจัยของชีวิตทั้งสามด้านในกระบวนการเรียนรู้ เช่น เราจะทำอะไรเราจะต้องมีแรงจูงใจ หรือความตั้งใจ ส่วนจะทำได้มากน้อยเพียงใดก็ขึ้นอยู่กับปัญญาและในทางสัมพันธ์กลับกัน เราต้องการอะไร คิดอยากได้อะไรก็จะต้องอาศัยพฤติกรรมเป็นเครื่องมือในการแสดงออกมาสนองความต้องการของตนเอง เพื่อให้ตนเองสมความปรารถนา ตนเองได้มีความสุขตนเองพ้นจากความทุกข์ ทั้งหมดต้องอาศัยปัญญาเป็นขอบเขตของการกระทำ แต่ปัญญาก็พัฒนาไปได้ก็ต้องอาศัยพฤติกรรมในการแสวงหาความรู้ ในการหาข้อมูล พร้อมกันนั้น ปัญญาก็ต้องอาศัยจิตใจด้วยเหมือนกัน จิตใจที่มีความพยายามขยันหมั่นเพียร จิตใจที่มีสมาธิ มีสติที่แน่วแน่ ไม่ฟุ้งซ่าน ก็จะทำให้ปัญญาพัฒนายิ่งขึ้น ดังนั้น กระบวนการชีวิตของมนุษย์ที่ดำเนินไป จึงสำคัญมากสำหรับการเรียนรู้ทั้งหมด พฤติกรรม จิตใจและปัญญา ทั้งสามส่วนนี้ เราต้องนำมาประกอบเข้าด้วยกันในการพัฒนาตนเอง ไม่ใช่เอาเพียงส่วนใดส่วนหนึ่งมาใช้เท่านั้น กล่าวได้ว่า ไตรสิกขาเป็นระบบการศึกษาที่สร้างอารยชน เป็นระบบการประพฤติปฏิบัติธรรมที่ครบถ้วนสมบูรณ์ อีกทั้งยังมีขอบเขตครอบคลุมเนื้อหาของอริยมรรคทั้งหมด เป็นระบบการศึกษามาตรฐานที่สมบูรณ์แบบสำหรับหลักการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาทพระพุทธเจ้าทรงให้ความสำคัญกับไตรสิกขาเป็นอย่างยิ่งดังพุทธพจน์ที่กล่าวกับภิกษุวัชชีบุตร^{๒๘} ว่า

“... เธอจงศึกษาในสิกขา ๓ เกิด คือ อธิศีลสิกขา อธิจิตสิกขาและอภิญญาสิกขา

^{๒๘} อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๘๕/๓๑๑

เมื่อใด เธอศึกษาอิทธิศึกษา อธิจิตศึกษาและอิทธิปัญญาศึกษา เมื่อนั้น เธอผู้ศึกษาอิทธิศึกษา อธิจิตศึกษาและอิทธิปัญญาศึกษา ก็จักละราคะ โทสะและโมหะได้ เธอจักไม่ทำกรรมที่เป็นอกุศล จักไม่ประพฤตีสั่งที่เลวทรามอีก ...”

๒.๕ สรุป

แนวคิดและหลักการเกี่ยวกับการพัฒนาคุณภาพ ชีวิตเป็นแนวคิดพื้นฐานในการพัฒนา มนุษย์ การพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความสำคัญมาก จะต้องพัฒนาให้มีคุณภาพ เพราะมนุษย์เป็นปัจจัย สำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาสิ่งต่าง ๆ เพื่อความเจริญของสังคมมนุษย์ การกำหนดคุณภาพชีวิตที่ดี ต้องมีความสามารถในการใช้ปัญญาของตนในการปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้ มีความเข้าใจตนเอง อย่างแท้จริง จนสามารถดำเนินชีวิตให้ประสบผลสำเร็จและสามารถดำรงชีวิตอยู่ ได้อย่างดี มีความสุข ด้วยเหตุนี้ คุณภาพชีวิตของมนุษย์จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง เป็นการเริ่มต้นของ การเรียนรู้เพื่อการพึ่งตนเองและพึ่งพากันในสังคม ทั้งนี้ ถ้ามนุษย์ทุกคนมีคุณภาพชีวิตที่ดี ย่อมส่งผล ให้สังคมนั้น เป็นสังคมที่ดีมีคุณภาพ มีความสุข มีความสมบูรณ์ สมาชิกในสังคมมีความรับผิดชอบใน บทบาทหน้าที่ของตนและสามารถทำหน้าที่อันเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมได้อย่างถูกต้องและ เหมาะสม ดังนั้น ถ้าสังคมใดมีสมาชิกที่มี การพัฒนาตนเองสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดีย่อมทำให้ชีวิต ดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุขและย่อมทำให้สังคมนั้น ๆ มีความเจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้นไป แต่ใน ขณะเดียวกัน ถ้าคนในสังคมส่วนใหญ่ ยังมีคุณภาพชีวิตที่ไม่ดี ย่อมก่อให้เกิดปัญหาสังคมตามมา อย่างหลีกเลี่ยงได้ยากเช่นเดียวกัน พระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์เป็น อย่างยิ่ง สังคมมนุษย์จะมีหลักธรรมคำสอน เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ยึดถือและปฏิบัติตนไปในทางที่ดีที่ถูกต้องหลักธรรมคำสอน มีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะให้ทุกคนกระทำ แต่ความดี สอนให้มองเรื่องโลกและชีวิตตามความเป็นจริง หรือยึดหลักความจริงเป็นสำคัญ มิใช่ มองตามที่ปรากฏให้เห็น หลักคำสอนที่สำคัญ คือ ให้ละเว้นจากความชั่ว กระทำแต่ความดีและทำ จิตใจของตนให้บริสุทธิ์ผ่องแผ้ว หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีความสำคัญต่อคุณภาพชีวิต ของมนุษย์ สังคมไทยมีคำสอนเป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ เพื่อให้สมาชิกในสังคมนั้น ๆ ปฏิบัติตน ไปในทางที่ดี ที่ถูกต้องหลักธรรมคำสอนต่าง ๆ มีจุดหมายเดียวกัน คือ มุ่งให้ทุกคนกระทำแต่ความดี และละเว้นการกระทำชั่วทั้งปวง ในการดำรงชีวิตของมนุษย์เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ควรต้องมีการ เรียนรู้และมีความสามารถในการวิเคราะห์ได้ว่า สิ่งใดดี สิ่งใดไม่ดี สิ่งใดถูก สิ่งใดผิด สิ่งใดสมควรทำ สิ่งใดไม่สมควรทำ เหล่านี้เป็นต้น หลักธรรมคำสอนจะสามารถช่วยให้บุคคลนั้น ๆ มีเป้าหมายในการ ดำเนินชีวิตของตน ช่วยให้เขาเลือกที่จะกระทำในสิ่งที่ดี มีประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

หลักธรรมคำสอนจะเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิตและคุณธรรม จริยธรรมในสังคม อันเป็นบรรทัดฐาน หรือแนวทางในการดำเนินชีวิตของคนในสังคมเป็นอย่างดี คุณธรรมและจริยธรรมอันเป็นผลของหลักธรรมคำสอน มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพราะคุณธรรมเป็นความดีงามในจิตใจของมนุษย์ที่เป็นไปในทางที่ถูกต้อง ที่ส่งผลให้มนุษย์มีความประพฤติดีและการประพฤติที่ดีนั้น ก็ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ส่วนจริยธรรม คือหลักเกณฑ์ของการประพฤติปฏิบัติที่เป็นแนวทางในการประพฤติที่เหมาะสมถูกต้องตามหลักศีลธรรมอันดี ไม่ว่าจะเป็นการประพฤติทางกาย ทางวาจาและทางด้านจิตใจ ที่ส่งผลอันก่อให้เกิดประโยชน์ เกิดความสุขทั้งตนเอง ผู้อื่นและสังคม พระสัจธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสรู้มิได้เป็นเพียงหนทางปฏิบัติที่มนุษย์ แต่ละคนจะพ้นทุกข์เท่านั้น หากแต่ยังช่วยให้สังคมพ้นจาก ความทุกข์อีกด้วย ซึ่งหนทางที่นำไปสู่ความดับทุกข์ทั้งสิ้น ที่เรียกว่า อริยมรรคนั้น ได้จัดเป็นกระบวนการเรียนรู้ตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท อันเป็นแนวทางการศึกษา เพื่อการพัฒนามนุษย์ เป็น ๓ หมวดใหญ่ ที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ในรายละเอียดนั้นจะกล่าวถึง ความหมายความสำคัญ การพัฒนาคุณภาพชีวิต และคุณค่าที่ได้รับจากการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้วยไตรสิกขา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตเป็นการพัฒนาตนเอง เพื่อเปลี่ยนเจตคติอารมณ์ของคนในเชิงลบ เป็นเจตคติอารมณ์ในเชิงบวก สามารถควบคุมอารมณ์ของตนเองได้ อีกทั้งเป็นการเพิ่มพูนความรู้ ความคิด ทักษะความชำนาญให้มีคุณค่าที่สอดคล้องกับความรู้ ความคิด ที่ได้จากกระบวนการเรียนรู้ทั้งหมด การเรียนรู้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ด้นั้น “จิต” ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างยิ่งต่อคุณภาพชีวิต เพราะผู้ที่มีการพัฒนาจิตแล้วย่อมสามารถควบคุมตนเอง เข้าใจในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริงและยังทำให้ผู้อื่น มีความรู้สึกที่ดีกับตนเองได้ หลักธรรมคำสอนของพระพุทธศาสนามีการประพฤติปฏิบัติในการฝึกอบรมพัฒนาจิต ที่เรียกว่า จิตตภาวนา เป็นรากฐานให้คนได้รู้จักการพัฒนาปัญญาตนเอง อันเป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตให้มีคุณภาพทั้งจิตใจและร่างกาย เพื่อไปสู่เป้าหมายชีวิตที่ดี แต่การเรียนรู้ หรือทำความเข้าใจเพียงหลักธรรมอย่างเดียว ยังไม่เพียงพอกับการที่จะทำให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น หรือพึ่งตนเองได้ ต้องเรียนรู้ต้องเข้าใจและต้องนำไปใช้ หรือปฏิบัติในสิ่งที่ถูกต้อง เหมาะสมกับชีวิตจริง ๆ จึงจะถือว่า มีคุณภาพชีวิตที่ดี สามารถพึ่งตนเองและพึ่งพากันในสังคมได้อย่างยั่งยืน

ปัจจุบันสังคมไทยตกอยู่ภายใต้อิทธิพลของวัตถุนิยมและบริโภคนิยมสุดโต่ง เป็นเหตุทำให้สังคมไทยเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและประสบปัญหา คือ ความทุกข์เพิ่มขึ้นตามลำดับ เสี่ยงต่ออันตรายทางเศรษฐกิจและสังคมประกอบกับแนวทางการพัฒนาที่ผ่านมาเจริญรอยตามปรัชญาสังคมเศรษฐกิจตะวันตกที่ไม่ได้รับการคัดสรร กลั่นกรองและประยุกต์ โดยเน้นความเจริญทางด้าน

วัตถุเป็นหลักและการขยายตัวเติบโตเพิ่มพูนปริมาณตัวเลขทางเศรษฐกิจ โดยให้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีสารสนเทศเป็นตัวเอก จึงทำให้มีการแข่งขันกันสูงและคำนึงถึงประโยชน์ส่วนตนมากกว่าประโยชน์ส่วนรวม การแพร่กระจายของวัฒนธรรมและนวัตกรรมต่าง ๆ นั้น เป็นไปอย่างต่อเนื่อง ประกอบกับคนไทยจำนวนมาก ยังขาดความสามารถในการเรียนรู้เพื่อการกลั่นกรองและเลือกใช้ประโยชน์จากวัฒนธรรมและเทคโนโลยีสารสนเทศเหล่านั้นได้อย่างรู้เท่าทันและมีเหตุผล จึงเป็นสาเหตุการนำไปสู่การครอบงำทางวัตถุนิยมและบริโภคนิยม การเปลี่ยนแปลงของสังคมดังกล่าว เป็นสภาพ หรือสถานการณ์ที่มีผลกระทบต่อคนส่วนใหญ่ ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนาและเป็นสถานการณ์ที่คนจำนวนมากเห็นว่าเบี่ยงเบนไปจากบรรทัดฐานของสังคมที่ยึดถือปฏิบัติอยู่ ส่งผลทำให้เกิดภาวะความไม่สมดุลกันระหว่างวัตถุกับจิตใจ สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ อันเป็นสาเหตุทำให้เกิดปรากฏการณ์ทางสังคมที่เรียกว่า ปัญหาสังคมเกิดขึ้นมากมาย

บทที่ ๓

กระบวนการเกิดไตรลักษณ์

๓.๑ บทนำ

พระสูตรที่ให้การพิจารณาองค์ฌาน อันปรากฏใน พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต ฌานสูตร^๑ ซึ่งแสดงเนื้อหาโดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าว

๑. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้^๒ เพราะอาศัยปฐมฌาน
๒. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยทุติยฌาน
๓. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยตติยฌาน
๔. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยจตุตถฌาน
๕. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยอากาสาณัญจายตนฌาน
๖. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยวิญญูณัญจายตนฌาน
๗. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยอากิญจัญญายตนฌาน
๘. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน
๙. อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยสัญญาเวทยิตนิโรธ

เรากล่าวไว้เช่นนั้นแล้วว่า ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยปฐมฌาน’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้สังตจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ เธอย่อมพิจารณาเห็น^๓ธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณที่มีอยู่ในปฐมฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังห้วงไฟ เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็น ดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่

^๑ ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘-๕๑๓.

^๒ อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ ในที่นี้หมายถึงสภาวะที่เรียกว่า “อรหัต”

^๓ พิจารณาเห็น ในที่นี้หมายถึงเห็นด้วยวิปัสสนาอันแรงกล้า

ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อม ทำจิตให้กลับจากธรรมเหล่านั้น^๔ ครั้นแล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่่อมตธาต^๕ ว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด ความดับ นิพพาน’ เธอดำรงอยู่ใน ปฐมฌานนั้น ย่อมบรรลुความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย^๖ หากยังไม่บรรลุความ สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการ สิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้น จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

ภิกษุทั้งหลาย นายขมังธนู หรือลูกมือของนายขมังธนู พยายามยิงลูกศรไปที่หุ่นหญ้า หรือกองดิน สมัยต่อมา เขาเป็นผู้ยิงลูกศรได้ไกล ยิ่งไม่พลาดและทำลายกายขนาดใหญ่ได้ แม้ฉับใด ภิกษุก็ฉับนั้นเหมือนกัน สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่มีอยู่ใน ปฐมฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมทำจิตให้กลับจากธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่่อมตธาตว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด ความดับ นิพพาน’ เธอดำรงอยู่ใน ปฐมฌานนั้น ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไป แห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้น จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจาก โลกนั้นอีก

เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยปฐมฌาน’

เรากล่าวไว้เช่นนั้นแล้ว ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยทุติยฌาน’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ฯลฯ

เรากล่าวไว้เช่นนั้นแล้ว ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยตติยฌาน’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ฯลฯ

^๔ ธรรมเหล่านั้น ในที่นี้หมายถึงชั้น ๕.

^๕ อมตธาต หมายถึงนิพพาน.

^๖ หมายถึง ดำรงอยู่ในปฐมฌานเจริญวิปัสสนาอันแรงกล้าแล้วบรรลุลุหัตตผล.

เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้ว ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยจตุตถฌาน’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์และไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่มีอยู่ในจตุตถฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมทำจิตให้กลับจากธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่ออมตธาตุว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด ความดับ นิพพาน’ เธอดำรงอยู่ในจตุตถฌานนั้น ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชนเบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้น จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

ภิกษุทั้งหลาย นายขมังธนู หรือลูกมือของนายขมังธนู พยายามยิงลูกศรไปที่หุ่นหญ้า หรือกองดิน สมัยต่อมา เขาเป็นผู้ยิงลูกศรได้ไกล ยิ่งไม่พลาดและทำลายกายขนาดใหญ่ได้ แม้ฉับใด ภิกษุก็ฉับนั้นเหมือนกัน บรรลุจตุตถฌาน ฯลฯ เธอย่อม พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา ฯลฯ ที่มีอยู่ในจตุตถฌานนั้น ฯลฯ

เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยจตุตถฌาน’

เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้ว ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยอาภาสานัญญาจตณฌาน’ เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรลุอาภาสานัญญาจตณฌานโดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ อยู่ เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญา เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณที่มีอยู่ในอาภาสานัญญาจตณฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอย่อมทำจิตให้กลับจากธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่ออมตธาตุว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด ความดับ นิพพาน’ เธอดำรงอยู่ในอาภาสานัญญาจตณฌานนั้น ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุ

ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพลินในธรรมนั้น จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

ภิกษุทั้งหลาย นายขมังธนู หรือลูกมือของนายขมังธนู พยายามยิงลูกศรไปที่หุ่นหญ้า หรือกองดิน สมัยต่อมา เขาเป็นผู้ยิงลูกศรได้ไกล ยิ่งไม่พลาดและทำลายกายขนาดใหญ่ได้ แม้ฉับใด ภิกษุก็ฉับนั้นเหมือนกัน บรรลุอากาศาณญายตนฌาน โดยกำหนดว่า ‘อากาศหาที่สุดมิได้’ อยู่ เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญา เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา ฯลฯ ที่มีอยู่ในอากาศาณญายตนฌานนั้น ฯลฯ

เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยอากาศาณญายตนฌาน’
เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้วว่า ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยวิญญูณญายตนฌาน’
เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น ฯลฯ

เรากล่าวไว้เช่นนี้แล้วว่า ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยอากิญจัญญายตนฌาน’
เพราะอาศัยเหตุอะไร เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้น

เพราะอาศัยเหตุนี้ว่า ภิกษุในธรรมวินัยนี้ล่องวิญญูณญายตนฌานโดยประการ ทั้งปวง บรรลุอากิญจัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’ อยู่ เธอ่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณที่มีอยู่ในอากิญจัญญายตนฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหวัฬ เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอ่อมทำจิตให้กลับจากธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่ออมตธาตุว่า ‘ภาวะที่สงบ ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนัด ความดับ นิพพาน’ เธอดำรงอยู่ในอากิญจัญญายตนฌานนั้น ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพิลิตเพลินในธรรมนั้น จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

ภิกษุทั้งหลาย นายขมังธนู หรือลูกมือของนายขมังธนู พยายามยิงลูกศรไปที่หุ่นหญ้า หรือกองดิน สมัยต่อมา เขาเป็นผู้ยิงลูกศรได้ไกล ยิ่งไม่พลาดและทำลายกายขนาดใหญ่ได้ แม้ฉับใด ภิกษุก็ฉับนั้นเหมือนกัน ล่องวิญญูณญายตนฌานโดย ประการทั้งปวง บรรลุอากิญจัญญายตนฌานโดยกำหนดว่า ‘ไม่มีอะไร’ อยู่ เธอ่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญูณที่มีอยู่ใน อากิญจัญญายตนฌานนั้นโดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง

เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหวัฬ เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ทำให้ขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา เธอยอมทำจิตให้กลับจากธรรมเหล่านั้น ครั้นแล้ว จึงน้อมจิตไปเพื่อบรรลุตถาว่า ‘ภาวะที่สงบประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสละคืนอุปธิกิเลสทั้งปวง ความสิ้นไปแห่งตัณหา ความคลายกำหนด ความดับ นิพพาน’ เธอดำรงอยู่ในอาภิญญายตนฌานนั้น ย่อมบรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย หากยังไม่บรรลุความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ก็จะเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชนเบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ด้วยความยินดีเพลิดเพลินในธรรมนั้น จักปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

เราจึงกล่าวไว้เช่นนั้นว่า ‘อาสวะทั้งหลายสิ้นไปได้ เพราะอาศัยอาภิญญายตนฌาน’

ภิกษุทั้งหลาย ดังพรรณนามานี้แล สัญญาสมาบัติ มีอยู่เท่าใด สัญญาปฏิเวธ ก็มีอยู่เท่านั้น ภิกษุทั้งหลาย อายุตนะ ๒ ประการนี้ คือ เนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติและสัญญาเวทิตนโรธ ต่างก็อาศัยกันและกัน เรากล่าวว่า ภิกษุผู้ได้ฌาน ฉลาดในการเข้าสมาบัติ ฉลาดในการออกจากสมาบัติ เข้าออกแล้ว พึงกล่าว อายุตนะ ๒ ประการนี้ไว้โดยชอบ

จากมานสูตร สิ่งควรรู้และศึกษาคือ พระผู้มีพระภาคทรงแนะนำวิธีให้ผู้ได้ฌานเข้าอยู่ในฌานพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์และน้อมจิตไปสู่สมุตถาตุ แล้วจึงบรรลุธรรม ซึ่งประเด็นนี้ในอรรถกถาอธิบายความต่างไป คือให้ออกจากฌานแล้วพิจารณาองค์ฌานนั้นแหละโดยไตรลักษณ์ ข้อที่น่าสังเกตคือเหตุใดจึงตรัสให้ทำเช่นนี้ หรือตรัสแบบละไว้ในฐานที่เข้าใจ เพราะอยู่ในฌานชั้นสูงไม่อาจมีความคิดพิจารณาธรรมได้

๓.๒ ความหมายแห่งไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ คือ ธรรมที่มีลักษณะเสมอกันในสิ่งทั้งปวงสามประการเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสรู้ในนิยามสูตร พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า พระตถาคต (พระผู้มีพระภาค) จะทรงอุปบัติขึ้นหรือไม่ทรงอุปบัติขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นก็ตั้งอยู่เป็นธรรมนิยาม เป็นธรรมฐิติคือ ความตั้งอยู่ของธรรม ความกำหนดแน่นอนของธรรม ตั้งอยู่อย่างไร กำหนดแน่นอนอย่างไร ก็คือ ตั้งอยู่ กำหนดแน่นอนอยู่ อย่างนั้นว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์และธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา เป็นสภาพหาเจ้าของมิได้ มีลักษณะอยู่อย่างนี้

ไตรลักษณ์แก้ปัญหาชีวิตได้ สอนให้เราสู้เท่าทัน ยอมรับความจริงเป็นวิธีการวางท่าทีต่อสิ่งทั้งหลายให้สอดคล้องกับความจริงของธรรมชาติ เป็นท่าทีแห่งปัญญา เป็นการปฏิบัติด้วยปัญญา

เช่นเมื่อผมของเราหงอกขาว เนื้อหนังเหี่ยวยาน ซึ่งเป็นอาการเบื้องต้นของความแก่ชรา ถ้าไม่ยอมรับปรากฏการณ์อันนี้ สิ่งที่จะเกิดขึ้นคือความทุกข์ ทุกข์เพราะไม่อยากจะแก่ ไม่ยอมรับความจริงนี้ ก็สรรหาวิธีเอาชนะความแก่ เช่น ย้อมผมใหม่ให้ดำสนิท ดึงหน้าตึงตาให้เต่งตึง แต่ท้ายที่สุดแล้ว เราย่อมพ่ายแพ้ต่อความจริง หากเรายอมรับว่า ผมหงอกเป็นเรื่องธรรมดา ถ้าคิดได้อย่างนี้จะหายจากความทุกข์ หรืออย่างน้อยก็ทำให้ทุกข์นั้นเบาบางลง จางคลายไปได้

ลักษณะ ๓ อย่างนี้อีกอย่างหนึ่งเรียกว่า “สามัญลักษณ์” แปลตามตัวว่า ลักษณะสามัญ สามัญก็คือธรรมดา ๆ พื้น ๆ มีดาษดื่นทั่วไป เขาก็มี เราก็มี ไม่ใช่ของแปลกประหลาดอะไร หมายความว่า คนก็ดี ของก็ดี แผ่นดิน ต้นไม้ ภูเขา แม่น้ำ แดด ลม ฝนและสรรพสิ่งต่าง ๆ แต่ละอย่างมันมีลักษณะผิดแผกกัน สูง ต่ำ ดำ ขาว ยาว สั้น เย็น ร้อน ฯลฯ ลักษณะเหล่านี้มีต่าง ๆ กัน เป็นวิสามัญลักษณ์ แต่ทุกผู้ทุกคน ทุกสิ่งทุกอย่างเกิดมามีลักษณะเหมือนกัน เสมอกัน เท่ากันอยู่ตามลักษณะคือเรียกว่า สามัญลักษณ์ ลักษณะที่เป็นอนิจจัง ลักษณะที่เป็นทุกขัง ลักษณะที่เป็นอนัตตา เพราะลักษณะทั้ง ๓ นี้จึงมีชื่อเรียกชื่อว่า ไตรลักษณ์

ที่เรียกชื่อว่า ไตรลักษณ์ แปลว่า ลักษณะ ๓ อย่างหมายถึงลักษณะ ๓ อย่างนี้เป็นสิ่งที่เสมอกันแก่สังขารทั้งปวง ในธรรมนิยามสูตร กล่าวว่า พระผู้มีพระภาคจะเกิดขึ้น ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ไตรลักษณ์สามประการนี้มีประจำโลกอยู่แล้ว พระผู้มีพระภาคเป็นเพียงผู้ค้นพบแล้วนำมาเผย แสดง ให้รู้เท่านั้น ไม่ใช่ธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงบัญญัติขึ้นเองแต่ประการใด แต่พระองค์ทรงนำเอามา แจกแจง โดยแบ่งออกเป็น ๓ ประการ^๗ ให้เป็นที่ทราบและปรากฏขึ้นคือ

๑. อนิจจตา ความเป็นของไม่เที่ยง

๒. ทุกขตา ความเป็นทุกข์

๓. อนัตตตา ความเป็นของไม่ใช่ตน

๑. อนิจจัง (ความไม่แน่นอน) ทำให้สิ่งทั้งปวงย่อมต้องเปลี่ยนแปลงจากสถานะเดิมอย่างธาตุดิน เปลี่ยนเป็นธาตุน้ำ เปลี่ยนเป็นธาตุลมและเปลี่ยนเป็นธาตุไฟและเปลี่ยนกลับไปกลับมาไม่สิ้นสุด ตามอุตุนิยาม หรืออุณหภูมिर้อนเย็น แม้จะเปลี่ยนแปลง แต่การเปลี่ยนแปลงก็มีขีดจำกัด ทำให้เกิดการกลับไปเริ่มต้นใหม่ ทำให้เกิดกฎแห่งวัฏจักร กฎแห่งวัฏฏตา กฎแห่งการหมุนเวียนเปลี่ยนผัน เมื่อเริ่มต้นถึงที่สุดก็กลับมาตั้งต้นใหม่ แม้กระนั้นกฎแห่งอนิจจังก็คือ ความไม่แน่นอน แม้หมุนวนเวียนแต่ก็ย่อมมีความเปลี่ยนแปลงจากเดิมอยู่บ้าง ทำให้ทนายทไม่จำเป็นต้องเหมือนผู้ให้กำเนิดไปเสียทั้งหมด กฎแห่งวัฏฏตาทำให้เกิดกฎแห่งสันตติคือ การสืบทอดที่ปิดบังอนิจจังต่อไป

^๗ ส.สพ (ไทย) ๑๘/๑/๑.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^๔ อธิบายความว่า

อนึ่ง โยคีศควรทราบวิภาค (คือ การจำแนก) ในลักษณะทั้ง ๓ นี้ไว้ ดังนี้คือ

๑. อนิจจะ ความไม่เที่ยง
๒. อนิจลักษณะ ลักษณะของความไม่เที่ยง
๓. ทุกขะ ความเป็นทุกข์
๔. ทุกขลักษณะ ลักษณะของความเป็นทุกข์
๕. อนัตตา ความไม่มีอัตตา
๖. อนัตตลักษณะ ลักษณะของความไม่มีอัตตา

ในวิภาคนั้น

๑. ชั้นที่ ๕ ชื่อว่า อนิจจะ เพราะเหตุไร เพราะเกิดขึ้น ดับไปและมีความเป็นอย่างอื่น หรือว่า เพราะมีแล้วหายไป (ได้แก่ เพราะเกิดแล้วดับไป)

๒. เพราะเกิดขึ้น ดับไปและมีความเป็นอย่างอื่น เป็น อนิจจลักษณะ หรือว่าอาการ และพิการ กล่าวคือ ความมีแล้วหายไป (เกิดแล้วดับไป) เป็นอนิจจลักษณะ

๓. แต่ชั้นที่ ๕ นั้นนั่นแลเป็น ทุกขะ เพราะมีพระพุทธานุญาตว่า “ยถาปิ ทุกขํ – สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์” เพราะเหตุไร? เพราะเบียดเบียนเฉพาะหน้าเนื่อง ๆ

๔. อาการเบียดเบียนเฉพาะหน้าเนื่อง ๆ เป็น ทุกขลักษณะ

๕. และชั้นที่ ๕ นั้นนั่นเอง ชื่อว่า เป็น อนัตตา เพราะมีพระพุทธานุญาตว่า “ยํ ทุกขํ ตทนต์ตา – สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา” เพราะเหตุไร? เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ

๖. อาการที่ไม่เป็นไปในอำนาจ เป็น อนัตตลักษณะ

โยคาวจรนี้กำหนดรู้วิภาคนี้นั้นอยู่แม้ทั้งหมด ด้วย อุทยพยญาณ (อย่างแก่) ที่ท่าน เรียกว่า วิปัสสนาซึ่งพ้นไปแล้วจากอุปกิเลส ดำเนินไปตามวิถี โคนหน้าที่ของตนตามเป็นจริง

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค อนิจจสูตร^๕ ว่า

“... ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขารไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง

^๔ พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล และเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยુรวงค์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๔๑-๑๐๔๒.

^๕ ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๒/๒๗.

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้น ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘สิ้นชาติแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว’^{๑๐} ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว^{๑๑} ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นบางอย่างนี้อีกต่อไป^{๑๒}”

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชนธวรรค ยพินิจสูตร^{๑๓} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา’

เวทนาไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา’

สัญญาไม่เที่ยง ฯลฯ

สังขารไม่เที่ยง ฯลฯ

วิญญาณไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา’

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นบางอย่างนี้อีกต่อไป”

^{๑๐} อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว หมายถึงกิจแห่งการปฏิบัติเพื่อทำลายอาสวกิเลสจนสิ้นสมบูรณ์ ไม่มีกิจที่ต้องทำเพื่อตนเอง แต่ยังมีหน้าที่เพื่อผู้อื่นอยู่ ผู้อยู่จบพรหมจรรย์นี้ได้ชื่อว่า อเสขบุคคล.

^{๑๑} กิจที่ควรทำ ในที่นี้หมายถึงกิจในอริยสัจ ๔ หรือ การกำหนดรู้ทุกข์ การละเหตุแห่งทุกข์ การทำให้แจ้งซึ่งความดับทุกข์และการอบรมมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญ.

^{๑๒} ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นบางอย่างนี้อีกต่อไป หมายถึงไม่มีหน้าที่ในการบำเพ็ญมรรคญาณ เพื่อความหมดสิ้นแห่งกิเลสอีกต่อไป เพราะพระพุทธศาสนาถือว่าการบรรลุหรือหลุดพ้นเป็นจุดหมายสูงสุด.

^{๑๓} ส.บ. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.

อนิจจตา คือ ความไม่เที่ยง ไม่คงที่ เกิดขึ้นแล้ว ไม่สามารถคงอยู่ได้ ต้องเสื่อมสลายไป เปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา อนิจจตานี้ เป็นพื้นฐานรองรับความจริงของสรรพสิ่งว่าไม่เที่ยง ซึ่งสรรพสิ่งนั้นมีลักษณะ ๔ ประการคือ

- ๑.๑ อุปาทวยปวตตโต คือ เป็นไปโดยการเกิดการสลาย เกิดดับ ๆ มีแล้วกลับไม่มี
- ๑.๒ วิปริณามโต คือ เป็นสิ่งแปรปรวน เปลี่ยนแปลงสภาพอยู่ตลอดเวลา
- ๑.๓ ดาวกาลิกโต คือ เป็นสิ่งที่อยู่ได้ชั่วคราว
- ๑.๔ นิจจปฏิกเขปโต คือ ปฏิเสธความเที่ยงแท้

คัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวว่า อนิจจตา ความไม่ยั่งยืนแห่งรูป มีการแตกทำลายเป็นลักษณะ มีความทรุดลงไปเป็นกิจ มีความสิ้นความเสื่อมเป็นผล มีรูปแตกทำลายอยู่เป็นเหตุใกล้^{๑๔} กำหนดรู้ “อนิจจะ” โดยนัยดังกล่าวไว้ข้างหน้านั้นแล เพราะท่านกล่าวไว้แล้วว่า “รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ชื่อว่าไม่เที่ยง โดยความหมายว่า สิ้นไป” ดังนี้ สอดคล้องกับความในพระสูตรต้นปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค^{๑๕} ว่า

ปัญญาในการย่อแล้วกำหนดว่า “รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน ชื่อว่าไม่เที่ยง เพราะมีสภาวะสิ้นไป ชื่อว่าทุกข์ เพราะมีสภาวะเป็นภัย ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะไม่มีแก่นสาร” ชื่อว่าสัมมสมณญาณ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายเพิ่มเติมว่า อนิจจตา มีลักษณะโดยอาการ ๑๐ ประการคือ^{๑๖}

- ๑.๑ ไม่เที่ยง เพราะความที่ชั้นนั้นไม่เป็นสิ่งที่อยู่ตลอดไปและเพราะความที่มีเบื้องต้นเบื้องปลาย
- ๑.๒ ทยาย เพราะพังด้วยพยาธิ ชราและมรณะ
- ๑.๓ ไหว เพราะหวั่นไหวด้วยพยาธิ ชรา มรณะและโลกธรรม^{๑๗}ทั้งหลาย

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๓๒๙.

^{๑๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๕.

^{๑๖} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๙๙๓.

^{๑๗} โลกธรรม ๘ ประการ ดังนี้ ๑) ลาภ ๒) เสื่อมลาภ ๓) ยศ ๔) เสื่อมยศ ๕) สรรเสริญ ๖) นินทา ๗) สุข ๘) ทุกข์

๑.๔ แดกสลาย เพราะมีปกติเข้าถึงความแตกสลาย เนื่องจากการกระทำของตน หรือคนอื่น หรือเป็นเอง

๑.๕ ไม่คงทน เพราะมีปกติเป็นไปหลายอย่าง ไม่มีเสถียรภาพ

๑.๖ มีความแปรไปเป็นธรรมดา เพราะมีความเปลี่ยนแปลงเป็นปกติ ๒ ประการ คือ ขราและมรณะ

๑.๗ ไม่มีแก่น เพราะเป็นสิ่งอ่อนแอ เป็นสิ่งหักง่ายเหมือนไม้กระพี้

๑.๘ เสื่อม เพราะปราศจากความเจริญ

๑.๙ มรณะเป็นธรรมดา เพราะมีการเกิด แก่ เจ็บ เป็นปกติ

๑.๑๐ สังขตะ เพราะเป็นสิ่งที่มิเหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น

ลักษณะของความไม่เที่ยงนี้ ถ้าบุคคลรู้จักสังเกตพิจารณา จะพบว่า สรรพสิ่งมีการเปลี่ยนแปลงอย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอตลอดเวลา แต่โดยมากแล้ว บุคคลทั่วไปมักมองข้าม

๒. ทุกขัง (ความไม่เที่ยงแท้ ทนอยู่ในสภาพเดิมมิได้ตลอดเวลา) คือ สิ่งทั้งปวงหยุดนิ่งมิได้เหมือนจะต้องเคลื่อนอยู่ตลอดเวลา อย่างลมต้องพัด เปลือกโลกต้องเคลื่อน โลกต้องหมุน ทุกอย่างจะอยู่นิ่งมิได้ มีแค่เคลื่อนมาก หรือเคลื่อนน้อย จึงทำให้เกิดกฎแห่งการปรับสมดุล (สมตา) คือ แม้จะมีการเคลื่อนตลอดเวลา แต่การเคลื่อนนั้นก็ทำให้มีการปรับสมดุล เช่น อากาศระเหยขึ้นไป เพราะความร้อน เกิดเป็นสุมัญญากาศ อากาศด้านข้างจึงไหลเข้ามาทำให้เกิดลม เมฆบนฟ้าเกิดประจุไฟฟ้าเป็นจำนวนมาก จึงต้องปรับสมดุลด้วยการถ่ายเทมายังพื้นโลก จึงเกิดฟ้าผ่าขึ้น เป็นต้น การปรับสมดุลจึงทำให้บางสิ่งคงอยู่ไม่แตกสลายเร็วนักและสิ่งคงอยู่ย่อมแตกสลายไปตามกฎแห่งอนิจจัง แต่ถ้ามีการถ่ายเทข้อมูลจากสิ่งเก่าไปสู่สิ่งใหม่ เช่น ดวงจิตที่ถ่ายเทข้อมูลจากดวงจิตเดิมสู่ดวงจิตก่อนจิตดวงเดิมดับ เป็นต้น ย่อมทำให้ดำรงอยู่ต่อไปได้ จึงทำให้เกิดกฎแห่งสันตติ การสืบทอดและทำให้เกิดกฎแห่งพันธกรรมของพืชินิยาม แม้แต่การซ่อมแซมตัวเองของร่างกาย ก็เกิดขึ้นจากกฎสมตานี้ ซึ่งให้เกิดชีวิตที่ต้องปรับสมดุลตัวเองตามกฎสมตา เวลาหิวหากิน เวลาว่างนอน เวลาเหนื่อยพัก เวลาปวดอุจจาระปัสสาวะก็ถ่าย เวลาเมื่อยก็เคลื่อนไหว ทำให้เกิดอิริยาบถ ที่ปิดบังทุกขังนั่นเอง

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค ทุกขสูตร^{๑๘} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ เวทนาเป็นทุกข์ สัญญาเป็นทุกข์ สังขารเป็นทุกข์ วิญญาณเป็นทุกข์

^{๑๘} ส.บ. (ไทย) ๑๗/๑๓/๒๘.

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

ความปรากฏในพระสูตรตติปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค ยังทุกขสูตร^{๑๙} ว่า
 “ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้น
 เธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่
 เป็นมัน มันไม่ใช่อัตตาของเรา’

เวทนาเป็นทุกข์ ฯลฯ

สัญญาเป็นทุกข์ ฯลฯ

สังขารเป็นทุกข์ ฯลฯ

วิญญาณเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลาย
 พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นคนมัน มัน
 ไม่ใช่อัตตาของเรา’

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความ
 อย่างนี้อีกต่อไป”

ทุกข์ตา คือ ความเป็นภาวะไม่คงทน ถูกกดดันให้เปลี่ยนแปลงทุกขณะ มีการเกิดขึ้น
 และการแตกสลาย ซึ่งลักษณะของสิ่งทั้งปวงในทุกข์ตานี้ มีทุกข์ที่เกิดขึ้นอยู่ ๓ ประการคือ

๒.๑ ทุกขทุกข์ คือ ทุกข์ที่เป็นความรู้สึกทุกข์ หมายถึง ความทุกข์ทางกายและความ
 ทุกข์ทางใจ ได้แก่ ความเจ็บปวดทางร่างกาย ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ

๒.๒ วิปริณามทุกข์ ทุกข์เนื่องด้วยความผันแปร หมายถึง ความรู้สึกที่เราเรียกว่า สุข
 ที่จริงคือการเปลี่ยนแปลงระดับของความทุกข์เท่านั้น

๒.๓ สังขารทุกข์ คือ ทุกข์ตามสภาพสังขาร หมายถึง สิ่งปรุงแต่งทั้งหลายที่เกิดจาก
 เหตุปัจจัย ได้แก่ ขันธ์ ๕ ทั้งหมดเป็นทุกข์ เพราะเมื่อมีการเกิดขึ้นและเสื่อมสลายลงของปัจจัยต่าง ๆ
 ด้วยความจำเป็นไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ ทำให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ความรู้สึกทุกข์จึงเกิดขึ้น

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๒๐} ได้อธิบายว่า ทุกข์ตา มีลักษณะ (ทุกข์ลักษณะ) โดยอาการ ๒๕
 ประการ คือ

^{๑๙} ส.ป. (ไทย) ๑๗/๑๖/๒๙-๓๐.

^{๒๐} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ
 อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๘๑๗-๘๒๓.

๑. เป็นทุกข์ เพราะภาวะคือมีความเกิดขึ้น ความเสื่อมไปบีบคั้นและเพราะเป็นพื้นที่ความทุกข์

๒. เป็นอุบาทว์ เพราะเป็นพื้นที่ของอุบาทว์ทั้งปวงและนำมาซึ่งผลใหญ่ ๆ ที่ไม่รู้ไม่ได้คาดคิดไว้

๓. เป็นภัย เพราะเป็นบ่อเกิดแห่งภัยทั้งปวงและเพราะตรงข้ามกับความโล่งใจอย่างยอดเยี่ยม (บรมอัสสาสะ) หรือความสงบทุกข์

๔. อุปสรรคเพราะมีหลายสิ่งหลายอย่างพัวพัน ถูกสิ่งที่เป็นโทษขัดขวาง

๕. ไม่มีที่ต้านทาน เพราะไม่มีที่คุ้มครองและเพราะหาความปลอดภัยไม่ได้

๖. ไม่มีที่กำบัง เพราะไม่มีที่ลี้ภัยหลบซ่อนได้และเพราะไม่กำบังให้แม้สัตว์ที่ซ่อนตัวอยู่

๗. ไม่มีที่พึ่ง เพราะไม่เป็นที่กำจัดภัยให้แก่ผู้อาศัย

๘. เป็นจัญไร เพราะนำความโชคร้ายมาให้

๙. มีชาติเป็นธรรมดา เพราะมีความเกิดและความตายเป็นปกติ

๑๐. มีชราเป็นธรรมดา เพราะมีความเกิดและความเจ็บเป็นปกติ

๑๑. มีพยาธิเป็นธรรมดา เพราะมีความตาย ความเกิดและความแก่เป็นปกติ

๑๒. มีเศร้าหมองใจเป็นธรรมดา เพราะมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บและความตายเป็นปกติ

๑๓. เป็นผลร้าย (อาทินพ) เพราะทุกข์ด้วยความเป็นไป (ปวัตติทุกข์) และเพราะความทุกข์ที่เป็นโทษ

๑๔. เป็นมูลแห่งความลำบาก เพราะเป็นเหตุแห่งความทุกข์ยากลำบาก

๑๕. เป็นผู้ขม่า เพราะทำลายความไว้วางใจ เปรียบศัตรูทำหน้าที่มิตร

๑๖. เป็นโรค เพราะอยู่ได้ด้วยปัจจัยและเพราะเป็นมูลของโรค

๑๗. เป็นผี เพราะเป็นสิ่งที่ประกอบด้วยความเจ็บปวด (ความทุกข์) เพราะเป็นที่ไหลออกแห่งหนอง (กิเลส) และเพราะบวมขึ้น แก่และแตกด้วยความเกิดขึ้น ความแก่และความสลายไป

๑๘. เป็นลูกศร เพราะเป็นสิ่งที่ยิงความเจ็บให้เกิดขึ้น ทิ่มแทงอยู่ภายในและชักออกได้ยาก

๑๙. เป็นของชั่ว เพราะเป็นที่ตั้งแห่งการติเตียนของอริยชน เพราะนำความไม่อง่างามมาให้และเพราะเป็นพื้นที่สำหรับของชั่ว

๒๐. อาพาธ เพราะเป็นแบบแผนสำหรับยึดถือแห่งความเจ็บปวด

๒๑. มีความคร่ำครวญเป็นธรรมดา เพราะมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความเศร้าใจเป็นปกติ

๒๒. มีความคับแค้นใจเป็นธรรมดา เพราะมีความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความคร่ำครวญเป็นปกติ

๒๓. เป็นไปกับอาสวะ เพราะเป็นแบบแผนสำหรับยึดถือแห่งอาสวะ

๒๔. เป็นเหยื่อมาร เพราะเป็นเหยื่อของมัจจุราชและกิเลสมาร

๒๕. เป็นสิ่งมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา เพราะมีความเป็นวิสัยแห่งสังกิเลส อันได้แก่ ตัณหา ทิฏฐิและทุกจริตเป็นธรรมดา

๓. อนัตตา (สิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนอย่างแท้จริง) สิ่งทั้งหลายเกิดขึ้นจากกฎอิทัปปัจจยตา ดูเหมือนมีตัวตนเพราะอาศัยเหตุปัจจัยต่าง ๆ ประกอบกันขึ้นและสิ่งทั้งปวงย่อมเกี่ยวเนื่องซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดการผสมผสาน ทำให้เกิดความหลากหลายยิ่งขึ้น เพิ่มขึ้นซับซ้อนขึ้น เมื่อสิ่งต่าง ๆ มีผลกระทบต่อกันในด้านต่าง ๆ จนทุกสิ่งทุกอย่างเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กันและอาศัยกันและกันเพื่อดำรงอยู่ จึงเกิดกระบวนการทำงาน หรือกฎชีวิตาขึ้นจึงเกิดขณะสัญญา หรือความเป็นก่อนขึ้น ทำให้เกิดความรู้สึกถึงการมีตัวตนขึ้น แม้กระทั่งกระบวนการทำงานของจิต ก็ทำให้รู้สึกถึงการมีตัวตนทางใจเช่นกัน ดังนั้นกฎชีวิตาจึงทำให้เกิดขณะ รูปร่าง หรือการเป็นก่อน ๆ ตลอดจนรู้สึกมีตัวตน ที่ปิดบังอนัตตาในที่สุด

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค อนัตตสูตร^{๒๑} ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา เวทนาเป็นอนัตตา สัญญาเป็นอนัตตา สังขารเป็นอนัตตา วิญญาณเป็นอนัตตา

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเวทนา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัญญา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสังขาร ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัดจิตย่อมหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

ความปรากฏในพระสูตรตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค ยนัตตสูตร^{๒๒} ว่า

^{๒๑} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๔/๒๘.

^{๒๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๗/๓๐-๓๑.

“ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’

เวทนาเป็นอนัตตา ฯลฯ

สัญญาเป็นอนัตตา ฯลฯ

สังขารเป็นอนัตตา ฯลฯ

วิญญาณเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

อนัตตา คือ ความไม่มีตัวตน ไม่มีเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจ ไม่มีใครบังคับควบคุมได้ แต่ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย ซึ่งลักษณะของอนัตตานี้ มี ๔ ประการคือ

๑. สุญญโต หมายถึง ว่างเปล่าจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จากความเป็นมันเป็นที่กำหนดหมายกันขึ้น

๒. อสสมิโกโต หมายถึง ไม่มีตัวตนของใครและไม่เป็นของตนใด ๆ คือ ไม่มีใครเป็นเจ้าของ ไม่เป็นของใครจริง ไม่มีตัวตนของใคร

๓. อวสวตตนโต หมายถึง ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่ขึ้นต่อใคร ไม่มีใครบังคับได้ ไม่มีใครเป็นใหญ่เหนือใคร จะสั่งให้บังคับเป็นไปตามความปรารถนาไม่ได้ แต่ขึ้นต่อเหตุและปัจจัย

๔. อตตปฏิกฺเขปโต หมายถึง ขัดแย้งต่ออัตตา ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยที่สัมพันธ์กัน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค อธิบายว่า อนัตตา มีลักษณะ (อนัตตลักษณะ) โดยอาการ ๕ ประการคือ

๑. เป็นฝ่ายอื่น เพราะไม่อยู่ในอำนาจ ไม่เชื่อฟัง

๒. ว่าง เพราะว่างจากความยั่งยืน ความงาม ความสุขตามที่คนฉลาดเลาคิดเอา

๓. เปล่า เพราะความเป็นสิ่งว่างเปล่า

๔. สุญ เพราะว่างจากเจ้าของ ผู้ครอบครอง ผู้สร้าง ผู้สวय (ผล) และผู้ดูแลรักษา

๕. มีใจตน เพราะแม้แต่ตนเองก็ได้เป็นเจ้าของ

ลักษณะของอนัตตานี้ มองไม่ค่อยเห็น เพราะความเป็นหน่วยรวมปิดบังไว้ อนัตตาจึงไม่

ปรากฏ

ตามหลักอภิธรรมกฎแห่งธรรมนิยามทั้งคืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำให้เกิดกฎแห่งพีชนิยามทั้ง ๓ คือ สมตา (ปรับสมดุล) วัฏฏตา (หมุนวนเวียน) ชีวิตา (มีหน้าที่เกี่ยวเนื่องสัมพันธ์กัน) ตามนัยดังกล่าว

สันตติ คือ การสืบทอดเนื่องกันไปไม่ขาดสายของชั้น ๕ โดยสืบทอดเนื่องจากจิตดวงหนึ่งที่ดับไป จิตดวงใหม่ก็เกิดขึ้นต่อกันในทันที หรือรูป ๆ หนึ่งดับไป รูปใหม่ ๆ ก็เกิดต่อกันไปในทันที หรือบางที รูปเก่ายังไม่ดับ รูปใหม่ก็เกิดขึ้นมาสำหรับกันเข้าไปอีก สันตติเป็นกฎธรรมชาติ เป็นนิยามห้ามไม่ได้ เว้นแต่จะดับขันธปรินิพพานแล้วเท่านั้น สันตติจึงจะไม่ใช่ไป แม้ในอสังขยสัจธรรมและผู้เข้านิโรธสมาบัติ ท่านก็ยังจัดว่ามีสันตติของจิตอยู่นั่นเอง

สันตติที่เกิดขึ้นสืบทอดกันไปอย่างรวดเร็วไม่ขาดสายนี้ จะทำให้เรารู้สึกเหมือนกับว่า ชั้น ๕ ไม่เกิดไม่ดับ ทั้งที่ความจริงแล้วเกิดดับต่อกันวินาทีละนับครั้งไม่ได้ ในคัมภีร์ท่านจึงกล่าวว่า “สันตติปิธบังอนิจจลักษณะ” เพราะอนิจจลักษณะเป็นเครื่องกำหนดความไม่สืบทอดของชั้น ๕ ที่มีขอบเขตของเวลาในการดำรงอยู่จำกัดมาก ซึ่งตรงกันข้ามกับสันตติที่ต่อกันจนดูราวกับว่าไม่เปลี่ยนแปลงอะไรเลย การที่ยังพิจารณาอนิจจลักษณะว่า “ชั้นที่ยังไม่เกิดก็เกิดมีขึ้น พอมีขึ้นแล้วต่อไปก็จะกลายเป็นไม่มีไปอีก” เป็นต้น ไม่บ่อย ไม่ต่อเนื่อง หรือเพิ่งเริ่มกำหนด จึงยังไม่เกิดความชำนาญ อนิจจลักษณะที่กำหนดอยู่ก็จะไม่ชัดเจน ไม่เข้าใจกระจ่างเท่าไร สันตติจึงยังมีอำนาจรบกวนไม่ให้ง่ายต่อการกำหนดอนิจจลักษณะได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง.

สำหรับวิธีการจัดการกับสันตติไม่ให้มีผลกับการกำหนดอนิจจลักษณะนั้น ไม่มีวิธีการจัดการกับสันตติโดยตรง เพราะสันตติเป็นธรรมชาติ เป็นธรรมดาของชั้น ๕ ไปห้ามกันไม่ได้ แต่ท่านก็ยังคงให้พิจารณาอนิจจลักษณะแบบเดิมเป็นต้นว่า “ชั้นที่ยังไม่เกิดก็เกิดมีขึ้น พอมีขึ้นแล้วต่อไปก็จะกลายเป็นไม่มีไปอีก” ดังนี้ ต่อไป โดยทำให้มาก ให้ต่อเนื่อง ให้บ่อยครั้งเข้า อนิจจลักษณะก็จะปรากฏชัดขึ้นและสันตติแม้จะยังมีอยู่ตามเดิม แต่ก็จะมีอำนาจปกปิดอนิจจลักษณะ หรือทำให้อนิจจลักษณะไม่ชัดเจนอีกต่อไป

อิริยาบถ คือ รูปแบบกิริยาการกระทำต่าง ๆ เช่น การยืน การเดิน การนั่ง การนอน การแล การเหลียว เป็นต้น การเปลี่ยนอิริยาบถนั้นบางครั้งก็อาจทำเพื่อบรรเทาความเจ็บปวด แต่โดยมากแล้ว เราเปลี่ยนเพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยที่ยังไม่ต้องเกิดความทุกข์ ความเจ็บปวดขึ้นมา ก่อนก็ได้ เช่น นั่งสมาธิ เดินจงกรม เป็นต้น อิริยาบถเป็นการเปลี่ยนแปลงของรูปคล้ายกับวิญญูรูป

อิริยาบถที่เปลี่ยนแปลงไปอยู่ตลอดเวลาทั้งวันนี้ จะทำให้เรารู้สึกเหมือนกับว่า ชั้น ๕ ไม่ได้บีบคั้นบังคับตัวเองให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปแต่อย่างใด ทั้งที่ความจริงแล้ว แม้ขณะที่เราเปลี่ยนอิริยาบถอยู่โดยไม่ได้เป็นเพราะความเจ็บปวด เช่น เดินจงกรม นั่งสมาธิ เป็นต้น ตอนนั้นชั้น ๕ ก็

ล้วนบีบคั้นบังคับตนเองให้ต้องเปลี่ยนแปลง แรกดับเสื่อมสลายไปเป็นปกติทั้งสิ้น ในคัมภีร์ท่านจึงกล่าวไว้ว่า “อิริยาบถปิดบังทุกขลักษณะ” เพราะทุกขลักษณะเป็นเครื่องกำหนดความบีบคั้นให้เปลี่ยนไปของชั้น ๕ ที่ล้วนบีบคั้นบังคับตัวเองอยู่เป็นนิจ ซึ่งตรงกันข้ามกับอิริยาบถที่เมื่อเปลี่ยนแล้ว ก็ทำให้สุขต่อกันไปจนไม่รู้ตัวเลยว่า ชั้น ๕ กำลังบีบคั้นชั้นตัวเองวินาทีละนับครั้งไม่ได้ การที่ยังพิจารณาทุกขลักษณะว่า “ชั้นที่ยังไม่เกิดก็เกิดมีขึ้น พอมีขึ้นแล้วต่อไปก็จะกลายเป็นไม่มีไปอีก” เป็นต้น (โดยมุ่งถึงความเบียดเบียนบีบคั้น) ไม่บ่อย ไม่ต่อเนื่อง หรือเพิ่งเริ่มกำหนด จึงยังไม่เกิดความชำนาญ ทุกขลักษณะที่กำหนดอยู่ก็จะไม่ชัดเจน ไม่เข้าใจกระจ่างเท่าไร อิริยาบถจึงยังมีอำนาจรบกวนไม่ให้งำหนดทุกขลักษณะได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง

สำหรับวิธีการจัดการกับอิริยาบถไม่ให้มีผลกับการกำหนดทุกขลักษณะนั้น ไม่มีวิธีการโดยตรง เพราะถ้าไม่เปลี่ยนอิริยาบถ หรือ อิริยาบถไม่สม่ำเสมอ ก็อาจป่วยได้ ซึ่งจะกลายเป็นการซ้ำร้ายลงไปอีก ทั้งยังจะทำให้ไม่สามารถดำเนินชีวิตได้ตามปกติ ทำให้อยู่ร่วมกับสังคมไม่ได้ ไม่ว่าจะสังคมชาวบ้าน หรือสังคมพระภิกษุก็อยู่ไม่ได้เหมือน ๆ กัน แต่ท่านก็ยังคงให้พิจารณาทุกขลักษณะแบบเดิมเป็นต้นว่า “ชั้นที่ยังไม่เกิดก็เกิดมีขึ้น พอมีขึ้นแล้วต่อไปก็จะกลายเป็นไม่มีไปอีก” ดังนี้ โดยมุ่งถึงความเบียดเบียนบีบคั้นต่อไป โดยทำให้มาก ให้ต่อเนื่อง ให้บ่อยครั้งเข้า ทุกขลักษณะก็จะปรากฏชัดขึ้นและอิริยาบถแม้จะยังมีอยู่ตามเดิม แต่ก็จะมีอำนาจปกปิดทุกขลักษณะ หรือทำให้ทุกขลักษณะไม่ชัดเจนอีกต่อไป

อนึ่ง อิริยาบถไม่ได้ปิดบังปิดบังทุกขัง เพราะทุกขัง คือ ชั้น ๕ ซึ่งชั้น ๕ ที่เป็นโลกียะโดยมากแล้วใคร ๆ แม้ที่ไม่ได้ศึกษาคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็สามารถจะเห็นได้ แต่การรู้อย่างนี้ท่านไม่ได้ประสงค์เอา (ในการเจริญสติปัฏฐาน) "ดังนี้"^{๒๓}

ดังนั้น ไม่ว่าเราจะขยับตัวเปลี่ยนอิริยาบถ หรือจะไม่กระตุกกระดิกเปลี่ยนอิริยาบถใด ๆ เลยก็ตาม แต่หากไม่มนสิการถึงทุกขลักษณะว่า “ชั้นที่ยังไม่เกิดก็เกิดมีขึ้น พอมีขึ้นแล้วต่อไปก็จะกลายเป็นไม่มีไปอีก” เป็นต้น (โดยมุ่งถึงความเบียดเบียนบีบคั้น) เราก็จะไม่สามารถเห็นทุกขลักษณะได้เลย.

ขณะ คือ สิ่งที่เนื่องกันอยู่ ท่านได้แบ่งขณะ ออกเป็น ๔ อย่าง คือ สันตติขณะ สมุหขณะ กิจจขณะ อารัมมณขณะ^{๒๔}

^{๒๓} ที.อญ. ๒/๓๘๐ อ่างใน พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม (สาธุองค์), ดร., เอกสารประกอบการสอน การปฏิบัติกรรมฐาน, (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย: วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), (อัดสำเนา).

สันตติขณะ คือ ชั้น ๕ ที่เกิดดับสืบเนื่องกันไปไม่ขาดสาย ซึ่งเร็วจนดูเหมือนกับว่า ชั้น ๕ ไม่มีอะไรเกิดดับ

สมุหขณะ คือ ชั้น ๕ ที่เกิดร่วมกันสัมพันธ์อาศัยซึ่งกันและกัน จนดูราวกับว่า ชั้นทั้ง ๕ เป็นกลุ่มก้อน เป็นหนึ่งเดียวกัน

กิจขณะ คือ ชั้น ๕ ที่มีกิจหน้าที่มากมายรับรู้เข้าใจได้ง่ายและยากโดดเด่นแตกต่างกันไป ซึ่งหากไม่มีปัญญาก็อาจดูเหมือนกับว่า ชั้น ๕ มีกิจอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงกิจเดียว

อาร์มขณะ คือ ชั้น ๔ ที่รับรู้อารมณ์มากมายหลากหลายใหม่ ๆ ไปเรื่อย แต่หากเราเองไม่มีความรู้พอที่จะสังเกต จะไม่ทราบเลยว่า จิตใจของเราแบ่งออกตามการรู้อารมณ์ได้มากทีเดียว^{๒๔}

การเนื่องกันเหล่านี้จะมีหรือไม่มี ขึ้นอยู่กับปัจจัยของธรรมที่ร่วมกันเกิดอยู่นั้น เป็นกฎธรรมชาติ เป็นธรรมดา หากเหตุพร้อมมูลก็ไม่มีใครไปห้ามไม่ให้ผลเกิดได้เลย

ขณะทั้งหมด โดยเฉพาะ ๓ อย่างหลังที่เนื่องกันติดกันอยู่ตลอดเวลาอย่างนี้ จะทำให้เรารู้สึกเหมือนกับว่า ชั้น ๕ บังคับบัญชาตัวเองได้ ไม่ต้องอาศัยปัจจัยอะไรเลย ราวกับมีตัวตนแก่นสารทั้งที่ความจริงแล้ว ชั้นไม่เคยอยู่เดี่ยว ๆ เลย มีแต่จะต้องแวดล้อมไปด้วยปัจจัยและปัจจัยปัจจุบัน ทั้งเกิดก่อน เกิดหลังและเกิดร่วมมากมายจนนับไม่ถ้วน (ถ้านับละเอียด).

ในคัมภีร์ท่านจึงกล่าวไว้ว่า “ขณะปิดบังอนิจจลักษณะ” เพราะอนิจจลักษณะเป็นเครื่องกำหนดความไม่มีตัวตน อำนาจที่เป็นแก่นสารมั่นคงของชั้น ๕ ซึ่งตรงกันข้ามกับขณะที่เนื่องกันจนทำให้เข้าใจผิดไปว่า ชั้นเป็นหนึ่ง มีเหตุคือเรา คือเขาเพียงหนึ่งที่เป็นตัวตนมั่นคงบังคับสิ่งต่าง ๆ ได้ ทั้งที่ก่อนหน้านี้และขณะนั้นเอง มีเหตุให้เกิดชั้นเหล่านั้นเกิดอยู่มากมาย หลังจากนั้นโดยทั่วไปก็ยังมีผลที่จะเกิดสืบต่อไปอีกมากมาย การที่ยังพิจารณาอนัตตลักษณะว่า “ชั้นที่ยังไม่เกิดก็เกิดมีขึ้น พอมีขึ้นแล้วต่อไปก็จะกลายเป็นไม่มีไปอีก” เป็นต้น (โดยมุ่งถึงความไม่มีอำนาจส่วนตัว เป็นไปตามหมู่ปัจจัยเป็นอนেকอนันต์) ไม่บ่อย ไม่ต่อเนื่อง หรือเพิ่งเริ่มกำหนด จึงยังไม่เกิดความชำนาญ อนัตต

^{๒๔} ส.อ. ๑/๑๙๗ อ้างใน พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม (สาธุองค์), ดร., เอกสารประกอบการสอน การปฏิบัติกรรมฐาน, (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย: วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔), (อรรถาธิบาย).

^{๒๕} อ.อ. ๒/๔๕๓, อ้างใน พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม (สาธุองค์), ดร., เอกสารประกอบการสอน การปฏิบัติกรรมฐาน, (มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย: วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๖๔), (อรรถาธิบาย).

ลักษณะที่กำหนดอยู่ก็จะไม่ชัดเจน ไม่เข้าใจกระจ่างเท่าไร ฆนะจึงยังมีอำนาจบงกชไม่ให้กำหนด อนัตตลักษณะได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง.

สำหรับวิธีการจัดการกับฆนะไม่ให้มีผลกับการกำหนดอนัตตลักษณะนั้น ไม่มีวิธีการโดยตรง เพราะฆนะเหล่านี้มีอยู่เป็นปกติ หากธรรมต่าง ๆ ไม่มีความสัมพันธ์กันเนื่องกันแล้ว ก็เท่ากับนิพพานไป แต่ท่านก็ยังคงให้พิจารณาอนัตตลักษณะแบบเดิมเป็นต้นว่า “ขันธที่ยังไม่เกิดก็เกิดมีขึ้น พอมีขึ้นแล้วต่อไปก็จะกลายเป็นไม่มีไปอีก” ดังนี้ โดยมุ่งถึงความไม่มีอำนาจส่วนตัว เป็นไปตามหมู่ปัจจัยเป็นอนेกอนันต์ ต่อไป โดยทำให้มาก ให้ต่อเนื่อง ให้บ่อยครั้งเข้า อนัตตลักษณะก็จะปรากฏชัดขึ้นและฆนะต่าง ๆ แม้จะยังมีอยู่ตามเดิม แต่ก็จะมีอำนาจปกปิดอนัตตลักษณะ หรือทำให้อนัตตลักษณะไม่ชัดเจนอีกต่อไป

ประสบการณ์บางอย่างที่รู้เห็นด้วยอำนาจวิปัสสนา ๑๐ ประการ คือ

- ๑) โอภาส คือ แสงสว่างที่เกิดนาน หรือเพียงครู่
- ๒) ญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏชัดเจน
- ๓) ปิติ คือ ความอิ่มใจโดยรู้สึกสบายใจซาบซ่านไปทั่วชุมชน น้ำตาไหล ตัวโยก ตัวลอย เหมือนอยู่บนชิงช้า หรือเ็นวาทตามร่างกาย
- ๔) ปัสสัทธิ คือ ความสงบโดยรู้สึกสงบกายและใจในขณะเดินนั่งนอน และในอิริยาบถอื่นๆ ในบางขณะอาจเกิดความเบาสบาย (ลหุตา) ซึ่งทำให้นั่งหรือนอนกำหนดได้อย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานปราศจากความเจ็บปวดทางร่างกาย
- ๕) สุข คือ ความสุข โดยรู้สึกถึงความสุขกายและสุขใจ
- ๖) อธิโมกข์ คือ ความศรัทธาโดยรู้สึกถึงความผ่องใสแห่งจิตที่ไม่มีกิเลสรบกวน บางขณะอาจเกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้งว่า พระองค์ทรงเป็นพระสัพพัญญูรู้แจ้งธรรมทั้งปวง คำสอนที่ว่าไม่มีเพียงรูปนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นความจริงแท้
- ๗) ปัดคาหะ คือ ความเพียรโดยรู้สึกบากบั่นอยากปฏิบัติธรรมปราศจากความเบื่อหน่าย หรือ ความเกียจคร้าน ในบางขณะอาจต้องการจะแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจ
- ๘) อุปปัฏฐานะ คือ สติที่ปรากฏชัดเจน
- ๙) อุเบกขา คือ ความวางเฉยที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณ โดยไม่ต้องปรับวิริยะและสมาธิให้เสมอกัน เนื่องจากธรรมทั้งสองมีความสมดุลกันอยู่แล้ว
- ๑๐) นิกันติ คือ ความเพลิดเพลนยินดีในสภาวะ ๙ ประการข้างต้น เนื่องมาจากการปฏิบัติธรรม ส่งผลให้ปฏิบัติได้เป็นเวลานานโดยไม่เบื่อหน่าย

๓.๓ หลักการและกระบวนการเกิด

ความปรากฏในพระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาตร อุปปาหาสูตร^{๒๖} ว่า
 ภิกษุทั้งหลาย ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่ตามธรรมดา
 ความเป็นไปตามธรรมดาก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุธาตุนั้นว่า “สังขารทั้งปวงไม่
 เทียง” ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนดเปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายว่า
 “สังขารทั้งปวงไม่เทียง” ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่ตาม
 ธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุธาตุนั้นว่า “สังขารทั้ง
 ปวงเป็นทุกข์” ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย
 ว่า “สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์” ตถาคตเกิดขึ้นก็ตาม ไม่เกิดขึ้นก็ตาม ธาตุนั้นคือความตั้งอยู่
 ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดาก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคตรู้ บรรลุธาตุนั้นว่า “ธรรม
 ทั้งปวงเป็นอนัตตา” ครั้นรู้ บรรลุแล้วจึงบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผยจำแนก ทำให้
 ง่ายว่า “ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”

ความปรากฏในพระสุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ชันธวรรค ยทนิจจุสูตร^{๒๗} ว่า
 พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย รูปไม่เทียง สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใด
 เป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ
 ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’

เวทนาไม่เทียง สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใดเป็น
 อนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่นไม่ใช่
 ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’

สัญญาไม่เทียง ฯลฯ

สังขารไม่เทียง ฯลฯ

วิญญานไม่เทียง สิ่งใดไม่เทียง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา สิ่งใด
 เป็นอนัตตา สิ่งนั้นเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า ‘นั่น
 ไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา’

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ฯลฯ รู้ชัดว่า ... ไม่มีกิจอื่นเพื่อความ
 เป็นอย่างนี้อีกต่อไป”

^{๒๖} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๒๗} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.

พระไตรลักษณ์เดิมทีนั้น แม้แต่ในพระไตรปิฎกก็เรียกกันโดยทั่วไปว่า ธรรมนิยาม (ธมม นิยามตา) ที่แปลว่า นิยามของธรรม (หรือธรรมชาติ) ที่มีความหมายว่า ข้อกำหนด หรือความ กำหนดที่แน่นอนแห่งธรรม หรือก็คือธรรมชาตินั่นเอง ส่วนคำว่า ไตรลักษณ์ และคำว่า สามัญ ลักษณะ หรือสามัญคุณลักษณะ ที่มีความหมายเดียวกันกับธรรมนิยามนั้น เป็นคำที่เกิดขึ้นในภายหลัง ในยุคอรรถกถา ไตรลักษณ์ หรือธรรมนิยามเป็นข้อธรรมที่แสดงถึงลักษณะ หรือกฎ หรือข้อกำหนด ของธรรม หรือก็คือธรรมชาตินั้นยิ่งใหญ่มากและลึกซึ้ง แต่ด้วยพระปรีชาญาณของพระผู้มีพระภาค ธรรม ของพระองค์ได้หยายของที่คว่ำอยู่ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง หรือตามประทีปไว้ในที่มืด ด้วยพระประสงค์ว่า ผู้มีจักขุคือปัญญาจะได้แลเห็น กล่าวคือ ทรงแสดงสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) อันลึ ลับที่ไม่มีผู้ใดล่วงรู้อย่างถูกต้อง อย่างแจ่มแจ้ง อย่างแท้จริงมาก่อน นับเนื่องมาแต่โบราณกาล โดยเฉพาะพระองค์ทรงสอนแต่ในเรื่องธรรมชาติของความทุกข์ ที่หมายถึงเน้นสอนในเรื่อง สภาวะธรรม หรือธรรมชาติของการเกิดขึ้นแห่งทุกข์เป็นสำคัญ ซึ่งก็เพื่อยังประโยชน์อันยิ่งใหญ่ โดย การนำเอาความรู้ความเข้าใจอันยิ่งใหญ่เกี่ยวกับความทุกข์นั้น ไปใช้ในการเพื่อการดับทุกข์อันเป็นสุข ยิ่ง เป็นที่สุดนั่นเอง อันเกิดขึ้นและเป็นไปดังพระดำรัสที่ตรัสไว้ว่า

“ในกาลก่อนนี้ก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม เราตถาคต บัญญัติขึ้นสอนแต่เรื่องทุกข์และการดับ สนิทไม่เหลือของทุกข์เท่านั้น”

พระผู้มีพระภาคทรงเปิดหยายของที่คว่ำอยู่ อันยากยิ่งต่อการหยั่งรู้ได้อย่างแจ่มแจ้ง แท้จริง ทรงแสดงแจ่มแจ้งแก่เวไนยสัตว์ด้วยพระกรุณาคุณ ทรงแสดงไตรลักษณ์ หรือธรรมนิยาม อัน เป็นสภาวะแห่งธรรม หรือธรรมชาติของเหล่าสังขารและธรรมทั้งปวงว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงล้วน สิ้น กล่าวคือ ไม่มีข้อยกเว้นใด ๆ ล้วนเกิดมาแต่การที่มีเหตุมาเป็นปัจจัยกันทั้งสิ้นทั้งปวง จึงทำให้ ต่างก็ล้วนต้องอยู่ภายใต้อำนาจของ อนิจจัง

ทุกข์ และธรรมทั้งปวงล้วนเป็นอนัตตา เป็นธรรมคำสอนเพื่อให้เกิดนิพพิทาญาณ คือ เกิดความหน่ายจากการไปรู้ความจริง เมื่อหน่าย จึงเกิดการคลายกำหนดคือตัณหาความอยาก จึง วางความยึดมั่นหรืออุปาทาน (ซึ่งเป็นไปตามปฏิจจสมุปบาทธรรมนั่นเอง) การวิปัสสนาในพระไตร ลักษณะให้แจ่มแจ้ง จึงเป็นการนำออกและละเสียซึ่งเหล่าตัณหาอุปาทานในชั้นปัญญา หรือวิปัสสนา ดังมีพุทธพจน์ตรัสสอนเกี่ยวกับธรรมนิยาม หรือพระไตรลักษณ์ ใน อุปาทสูตร ไว้ดังนี้

สพเพ สงขาราน อนิจจา สังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง (อนิจจัง-อนิจจตา)

สพเพ สงขาราน ทุกขา สังขารทั้งปวง คงทนอยู่ไม่ได้ (ทุกขัง-ทุกขตา)

สพเพ ธมมาน อนตตา ธรรมทั้งปวงไม่เป็นตัวตน (อนัตตา-อนัตตตา)

สังขาร ในทางพระพุทธศาสนา หรือทางธรรม แปลว่า สิ่งปรุงแต่ง สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น ซึ่งก็คือ สิ่งที่ถูกเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกันขึ้น กล่าวคือ สิ่ง หรือผลที่เกิดขึ้นมาจากการที่มีเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัย (คือเครื่องสนับสนุนปรุงแต่งแก่กันและกัน) ให้เกิดขึ้นมา จึงมิได้หมายถึง สังขารที่แปลกกันโดยทั่วไปในภาษาไทยว่า ร่างกายแต่อย่างเดียว แต่เป็นภาษาธรรม หรือบาลีที่มีความหมายถึง สิ่งปรุงแต่ง สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น ซึ่งหมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นจากการมีเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกันให้เกิดขึ้น โดยแท้จริงจึงครอบคลุมทั้งฝ่ายรูปธรรมคือ สิ่งที่สามารถสัมผัสได้ด้วยอายตนะ ๕ ตา หู จมูก ลิ้นและกาย ดังเช่น สังขารของร่างกาย โต๊ะ เสื่อ รถ บ้าน อาหาร หรือกล่าวได้ว่าวัตถุทั้งหลายทั้งปวงทั้งสิ้นนั่นเอง ฯลฯ และยังครอบคลุมแม้ฝ่ายนามธรรม ที่แม้ไม่มีตัวตนเป็นกลุ่มก้อนให้สัมผัส หรือผัสสะได้ด้วยอายตนะภายใน ๕ เหมือนดังฝ่ายรูปธรรม แต่สามารถสัมผัสรู้มวลของเหตุได้ด้วยอายตนะที่ ๖ คือใจ ดังเช่น เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ฯลฯ ที่แม้เป็นนามธรรม แต่มันก็ต้องเกิดแต่เหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยกันจึงเกิดขึ้นเช่นเดียวกันทั้งสิ้น ดังนั้นสังขารไม่ว่าจะเป็นทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม จึงล้วนแต่เป็นสิ่งที่ต้องประกอบขึ้นด้วยสิ่งต่าง ๆ คือสิ่งหลาย ๆ สิ่ง มาเป็นปัจจัย หรือประชุม หรือรวมตัวกัน เพื่อยังให้เกิดอีกสิ่งหนึ่ง ๆ ขึ้น อันเมื่อรวมตัว หรือประชุมกันอยู่นั้น หรือก็คือปรุงแต่งกันอยู่นั้น โดยความจริงแท้แล้ว จึงเป็นมายาที่เพียงแต่แลดูเสมือนว่า หรือประหนึ่งว่า ดูดั่งว่าเป็น สิ่ง ๆ เดียวหรือขึ้นเดียวกัน แต่ในความเป็นจริงแท้ขั้นสูงสุด (ปรมาตม์) แล้ว “ยังคงมีสภาพเกิดจากการประกอบกัน หรือการประชุมปรุงกันอยู่” กล่าวคือ แม้แลดูราวกับว่าเป็นสิ่ง ๆ เดียว แต่ย่อมไม่สามารถที่จะเชื่อม หรือรวมกันจนเป็นสภาวะสิ่ง ๆ เดียว หรือเนื้อเดียวกันได้อย่างแท้จริงนั่นเอง มันเอง หรือสังขารที่เกิดจากสภาวะที่ถูกแรงคือการบีบคั้นปรุงแต่งกันให้เกิดขึ้นนั้น เมื่อเหล่าแรงบีบคั้น หรือบีบเค้นเหล่านั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลง จึงย่อมเกิดความไม่เสถียร หรือแปรปรวนโดยธรรม หรือธรรมชาติ ก็เพราะความที่ไม่ใช่สิ่ง ๆ เดียวกันอย่างแท้จริงดังกล่าวนั่นเอง จึงเกิดสภาวะที่ไม่สามารถรวมตัวกันอยู่ได้อย่างเที่ยงแท้และถาวรโดยธรรม หรือธรรมชาติ อุปมาอย่างหยาบ ๆ พอให้เห็นได้ก็คือ ไม้ชิ้นเดียวที่มีการปรุงแต่งน้อยกว่า ย่อมมีความแข็งแรงกว่าไม้ที่นำมาประกอบกัน หรือปรุงแต่งประกอบกันด้วยตะปูหรือน็อต หรือกาวยาว ๆ สิ่ง แม้ต่างก็เป็นสังขารที่ต้องแปรปรวนแตกหัก ดับไปในที่สุดเหมือนกันก็ตามที่ กล่าวโดยย่อก็คือ ธรรมชาติมีสภาวะธรรมคือแรงบีบคั้น ที่พยายามผลักดันให้สังขารคืนสภาพสู่สภาพเดิม ๆ หรือธรรมชาติเดิม ๆ โดยวิธีการต่าง ๆ ให้เป็นไป จึงเกิดอาการความไม่เที่ยงหรืออนิจจังขึ้นนั่นเอง

สังขาร ในไตรลักษณ์จึงหมายถึง สิ่งที่เกิดขึ้นมาจากการที่มีเหตุปัจจัยมาประชุมปรุงแต่งกัน จึงหมายถึง ทุก ๆ สรรพสิ่งที่เกิดขึ้นมาแต่เหตุปัจจัยทั้งสิ้น ดังนั้น จึงครอบคลุมทั้งฝ่ายรูปธรรม

และนามธรรม (คือทั้งฝ่ายวัตถุและทั้งฝ่ายจิต) โลเกียธรรม โลกุตระธรรม กาย จิต ชันธ์ ๕ ทุก ๆ สรรพ สิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น ... ฯลฯ. จึงพึงยกเว้นแต่เพียงสิ่ง ๆ เดียวคือ อสังขตธรรมเท่านั้น ที่หมายถึง ธรรม หรือสิ่งที่ไม่ได้เกิดขึ้นมาจากการที่มีเหตุปัจจัยมาปรุงแต่ง อันได้แก่เหล่าสภาวะธรรม หรือ ธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงล้วนสิ้นนั่นเอง ดังเช่น พระนิพพาน สภาวะธรรมของฝน สภาวะธรรมการตาย ของชีวิต ฯลฯ

“สังขาร” ที่กล่าวว่า สิ่งปรุงแต่ง หรือสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้น ด้วยเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัย กัน ดังเช่น สังขารร่างกาย ก็เป็นสังขารที่เกิดแต่เหตุปัจจัยของธาตุ ๔ ชีวิตก็เป็นสังขารที่เกิดแต่เหตุปัจจัยของชันธ์ทั้ง ๕ แม้แต่เวทนา หรือเวทนาชันธ์ คือความรู้สึกที่ย่อมเกิดขึ้นจากการผัสสะด้วยอายตนะต่าง ๆ อันเป็นนามธรรม ที่แม้ไม่มีตัวตนแต่ก็เป็นสังขารอย่างหนึ่งเช่นกัน เพราะเกิดขึ้นมาจากการปรุงแต่ง คือการที่มีเหตุต่าง ๆ มาเป็นปัจจัยกันจึง “เกิด” ขึ้น ดังต่อไปนี้

อายตนะภายนอก กระทบกัน เช่น ตาเห็นรูป อายตนะภายใน การกระทบกันของปัจจัย ทั้ง ๒ ย่อมเกิดวิญญาณ ๖ การประจวบกันของปัจจัยทั้ง ๓ ข้างต้น เรียกว่า ผัสสะ ผัสสะ เป็นปัจจัย จึงมี สัญญา เป็นปัจจัย จึงมี เวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ ไม่สุขไม่ทุกข์ อย่างหนึ่งอย่างใดขึ้น เป็นธรรมดา หรือตถาคตกล่าวคือ จะพิจารณาเห็นได้ว่า เวทนานั้นเกิดขึ้น หรือมีชาติขึ้นมา แต่การที่มีเหตุปัจจัยมาปรุงแต่งกันดังข้างต้น คือ เกิดแต่เหตุอันมีอายตนะภายนอกต่าง ๆ กับอายตนะภายในต่าง ๆ ตลอดจน วิญญาณ ๖ จึงยังให้เกิดการผัสสะกันขึ้นและเกิดสัญญาขึ้น คือ ต้องมีเหตุต่าง ๆ เช่นดังนี้ มาเป็นปัจจัยกัน จึงยังให้เกิดเวทนาขึ้นได้ ฯ กล่าวแสดงดังนี้แล้ว คงจะเห็นได้แจ่มแจ้งว่า แม้เวทนาที่เป็นนามธรรม ไม่มีตัวไม่มีตนแท้จริง เป็นนามธรรมที่เป็นความรู้สึกรับรู้ที่ย่อมต้องเกิดขึ้น เป็นธรรมดาของผู้ที่มีชีวิต เมื่อเกิดการผัสสะขึ้นโดยธรรมคือธรรมชาติ จึงเป็นสังขารอย่างหนึ่งเช่นกัน ส่วนชันธ์อื่น ๆ ของชีวิตทุกชันธ์ ก็เป็นสังขารที่ถูกปรุงแต่งดังนี้เช่นกัน จิต ก็เป็นสังขารอย่างหนึ่ง เกิดแต่เหตุปัจจัยของ เวทนา สัญญา วิญญาณและยังต้องอาศัยสังขารกาย หรือรูปเป็นเหตุปัจจัยร่วมอีกด้วย โต้ะ ก็เป็นสังขาร เกิดแต่เหตุปัจจัยของไม้ ตะปู กาว ตลอดจนกรรม (การกระทำ) ในการประกอบกันขึ้น การพูด การคิด การกระทำทางกายต่าง ๆ ก็ล้วนเป็นสังขาร เป็นผลที่เกิดขึ้นแต่เหตุปัจจัยของชันธ์ทั้ง ๕ ที่ทำงานประสานเนื่องสัมพันธ์กัน จึงเกิดสังขาร ที่เรียกกันเจาะจงเฉพาะตัวลงไปอีกว่าสังขารชันธ์ เมฆที่เห็นบนท้องฟ้า ก็เกิดแต่เหตุปัจจัยของการระเหยของน้ำ ไอน้ำ ฝุ่น ความร้อนเย็น จึงเป็นสังขาร พระอาทิตย์ก็เป็นสังขาร เกิดแต่เหตุปัจจัยของมวลหมู่ก๊าซต่าง ๆ ตลอดจนการลุกไหม้ รถยนต์ก็เป็นสังขาร เกิดแต่เหตุปัจจัยของวัตถุธาตุต่าง ๆ มาประกอบกัน พร้อมทั้งการกระทำ (กรรม) เป็นเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น อะตอมเพียงอะตอมเดียวก็เป็นสังขาร เกิดแต่เหตุปัจจัยของโปรตอน อิเลคตรอน นิวตรอน มาประชุมปรุงแต่งกัน ลองพิจารณาในสิ่งต่าง ๆ ที่ได้

เห็น ได้ยิน ได้สัมผัสด้วยอายตนะใด ต่างล้วนเป็นสังขาร กล่าวคือ เกิดแต่เหตุต่าง ๆ มาประชุมเป็นปัจจัยกันนั่นเอง ดังเช่น อายตนะภายนอก อายตนะภายใน การผัสสะ วิญญาณและที่สำคัญที่สุดที่ควรรู้อยิ่ง แม้แต่ความทุกข์ทั้งหลายทั้งปวงก็เป็นสังขารเช่นกัน จึงต้องมีเหตุมาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกัน อันเป็นไปดังวงจรปฏิจจสมุปบาท จึงเกิดขึ้นเป็นความทุกข์อันเร่าร้อน เพลิดเพลินกระวนกระวายขึ้นได้ ดังนั้น สังขารจึงครอบคลุมแทบทุกสรรพสิ่งจริง ๆ อันพึงยกเว้นแต่เพียงอสังขตธรรม คือ ธรรมหรือสิ่งที่ไม่ได้เกิดแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่งเท่านั้น

ธรรม ในไตรลักษณ์ หมายถึง ครอบคลุมทุก ๆ สรรพสิ่งล้วนสิ้นทั้งสากลจักรวาล กล่าวคือตั้งแต่เล็กที่สุด จนใหญ่ที่สุด ทั้งรูปธรรม นามธรรม โดยไม่มีข้อยกเว้นใด ๆ ทั้งสิ้น ธรรมจึงแบ่งออกเป็น ๒ พวกใหญ่ ๆ ด้วยกัน คือ

๑. สังขตธรรม ธรรม หรือสิ่งที่เกิดแต่การมีเหตุมาเป็นปัจจัยปรุงแต่งกันขึ้น หรือเรียกกันโดยทั่วไปว่า “สังขาร” ดังกล่าวแสดงข้างต้นแล้ว

๒. อสังขตธรรม ธรรม หรือสิ่งที่ไม่ได้เกิดแต่เหตุปัจจัยปรุงแต่ง ดังเช่น พระนิพพาน เพราะหมายถึงสภาวะธรรม หรือธรรมชาติทั้งหลายทั้งปวงนั่นเอง กล่าวคือ ยังไม่เกิดปรากฏการณ์ของการปรุงแต่งกันขึ้น แต่ก็จริงอย่างนี้ เป็นเพียงสภาวะ หรือสภาวะธรรม หรือนามธรรม ที่ยังไม่เกิดการปรุงแต่งกันขึ้น จึงครอบคลุมสภาวะธรรมทั้งหลาย เช่น นิพพาน สภาวะธรรมการตาย หรือแตกดับของชีวิต สภาวะธรรมของการเกิดขึ้นของฝน เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นเพียงธรรม ที่ยังไม่ได้เกิดการปรุงแต่งกัน จนเกิดขึ้นจริง ๆ เป็นตัวเป็นตน หรือเป็นสังขาร แต่เมื่อใดที่มีเหตุ หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เป็นปัจจัยกันมาปรุงแต่ง หรือประชุมกันครบ ก็เกิดสังขาร หรือสังขตธรรมขึ้น ธรรมเป็นจริงอย่างไร ก็เป็นจริงอยู่อย่างนั้น เรียกได้ว่า อกาลิก ไม่ขึ้นต่อกาล จึงมีความแตกต่างไม่เหมือนดังเช่นพวกสังขาร ที่ไม่เที่ยงและทนอยู่ได้ยากจึงต้องดับไปเป็นที่สุดทั้งสิ้น

ทั้งสังขตธรรมและอสังขตธรรมทั้งสอง แม้แลดูว่าเข้าใจง่าย ๆ แต่พยายามแยกแยะให้กระจ่างชัด เพราะมีความเนื่องสัมพันธ์ให้เข้าใจในพระอนัตตาในภายหน้าได้อย่างแจ่มแจ้ง

ไตรลักษณ์ จึงเป็นการกล่าวถึง “สังขารทั้งหลายทั้งปวง ไม่เที่ยง มีอันต้องแปรปรวนไปเป็นอาการธรรมดา จึงทนอยู่ไม่ได้ จึงต้องเสื่อมไปเป็นอาการธรรมดาและดับไปในที่สุด จึงจักเป็นทุกข์ ถ้าไปอยากไปยึดด้วยเหล่าต้นเหตุอุปาทาน เป็นอนัตตาไม่มีตัวตน หรือไม่ใช่ของตัวของตน (ตัวตน-หมายถึงตัวตนของสิ่งต่าง ๆ ทั้งหลายทุกชนิด รวมทั้งตัวตนของตนด้วย) ที่เป็นแก่นเป็นแกนอย่างแท้จริง ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยต่าง ๆ มาประชุมปรุงแต่งกันชั่วคราว หรือประกอบกันในระยะเวลาหนึ่ง เป็นกลุ่มก้อนมายาหรือขณะ ดังนั้น เมื่อเหตุปัจจัยเหล่านั้นมีอันต้องแปรปรวน เสื่อมและดับไปตามสภาวะธรรม (ธรรมชาติ) ด้วยเหตุอันหนึ่งอันใดก็ดี ขณะ หรือกลุ่มก้อนของตัวตน หรือ

ของตนเหล่านั้นอันเป็นผล จึงต้องแปรปรวน เสื่อมและดับไปตามเหล่าเหตุต่าง ๆ ที่มาเป็นปัจจัยกัน นั้น ในที่สุด เป็นไปตามหลักธรรมอทิปปัจจยตา จึงไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาให้เป็นไปตามปรารถนา ได้อย่างจริงแท้แน่นอน”

๓.๔ อานิสงส์ของการปฏิบัติ

๑. ความไม่ประมาท ทำให้คนไม่ประมาทหมัวเมาในวัยวย่างหนุ่มสาว ในความไม่มีโรค และในชีวิต เพราะความตายอาจมาถึงเมื่อไรก็ได้ไม่แน่นอน ทำให้ไม่ประมาทในทรัพย์สิน เพราะคนมีทรัพย์อาจกลับเป็นคนจนได้ ทำให้ไม่ดูหมิ่นผู้อื่น เพราะผู้ที่ไร้ทรัพย์ ไร้ยศ ต่ำต้อย กว่าแต่ภายนอก อาจมีทรัพย์ มียศและเจริญรุ่งเรืองกว่าก็ได้ เมื่อคิดได้ดังนี้จะทำให้สำรวมตน อ่อนน้อม ถ่อมตน ไม่ยโสโอหัง วางท่าใหญ่ ยกตนข่มท่าน เพราะถ่อมตน คนรัก อดทน คนชัง

๒. ทำให้เกิดความพยายาม เพื่อที่จะก้าวไปข้างหน้า เพราะรู้ว่าถ้าเราพยายามก้าวไปข้างหน้าแล้วชีวิตย่อมเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี

๓. ความไม่เที่ยงแท้ ทำให้รู้สภาพการเปลี่ยนแปลงของชีวิต เมื่อประสบกับสิ่งไม่พอใจ ก็ไม่สิ้นหวังและเป็นทุกข์ ไม่ปล่อยตนไปตามเหตุการณ์นั้น ๆ จนเกินไป พยายามหาทางหลีกเลี่ยงสิ่งที่ไม่ดี

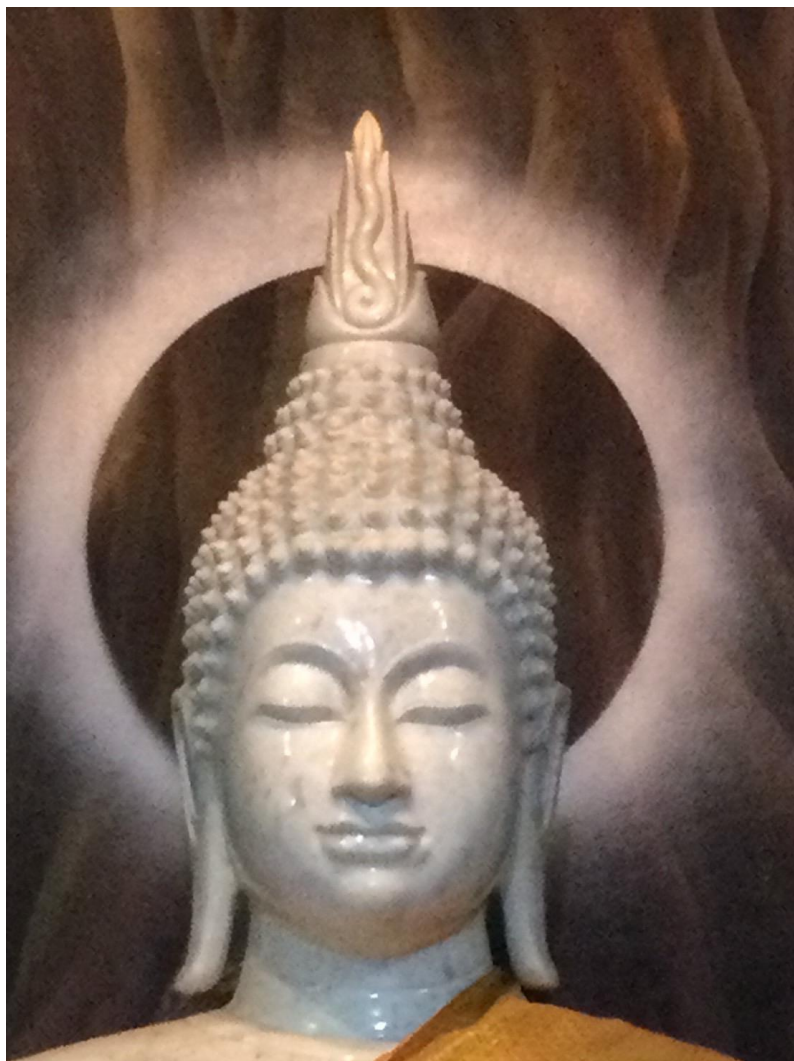
ไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ ประการ ที่ต้องเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป เป็นกฎของธรรมชาติ ซึ่งกฎนี้สามารถนำมาใช้เป็นฐานในการพัฒนาระบบการปกครองได้ ซึ่งระบบการปกครองที่มีรากฐานจากหลักแห่งความจริง จะเป็นระบบที่ดีอยู่ได้นาน เพราะไม่ขัดกับธรรมชาติ เป็นการโอนอ่อนผ่อนปรนไปตามการสั่นไหวเป็นไปของสรรพสิ่งในสังสารวัฏ การจะนำไตรลักษณ์มาเป็นหลักคิดในการปกครองนั้น เช่น สมัยก่อน อำนาจอการปกครองจะรวมอยู่แต่ในบุคคลเพียงผู้เดียว ซึ่งขัดกับหลักธรรมชาติที่ว่าทุกอย่างจะต้องมีการเปลี่ยนแปลง ดังนั้น เมื่อหลักธรรมชาติสำแดง ผู้คนจึงแสดงออกในรูปแบบของการเยื้องอำนาจกันด้วยการใช้กำลังประทุษร้าย ที่เห็นชัดคือในสมัยอยุธยาที่มีการแย่งชิงอำนาจอในการปกครอง ซึ่งการแย่งชิงอำนาจนี้นำมาซึ่งการผลัดเปลี่ยนอำนาจอการเปลี่ยนแปลงของชั่วอำนาจอสิ่งเหล่านี้ก็มีหลักความจริงแห่งการเปลี่ยนแปลงอยู่เบื้องหลัง

๓.๕ สรุป

คำว่า ไตรลักษณ์นั้น หมายถึงลักษณะสามัญ ๓ ประการของสรรพสิ่งทั้งปวง เพื่อให้รู้ความจริง เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สามัญลักษณ์ ประกอบด้วย อนิจจัง ความไม่คงที่ไมถาวร มีความแปรผันเป็นธรรมดา ทุกขัง ความเป็นทุกข์ของสิ่งทั้งปวง อนัตตา ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน หากได้ศึกษาอย่างละเอียดจะพบว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์นั้น พระผู้มีพระภาคได้ทรงตรัสความ

เกิดขึ้นแห่งกองทุกข์และความดับแห่งกองทุกข์อยู่เป็นประจำ เป็นธรรมที่ทรงตรัสอยู่เป็นนิจ เนื่องจากว่า หลักคำสอนเรื่องไตรลักษณ์ เป็นหนทางที่จะนำบุคคลธรรมดาไปสู่ความเป็นพระอรหิยะ หรือพระอรหันต์ ดังนั้น เมื่อบุคคลศึกษา หรือเรียนรู้แล้วย่อมได้รับประโยชน์จากการเรียนรู้ พระผู้มีพระภาคทรงตรัสไว้ว่า “ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นในโลกนี้ ไม่ว่าจะเป็นมนุษย์ หรือสัตว์ ล้วนแล้วแต่อยู่ภายใต้กฎของอนิจจัง คือความไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงตลอดเวลา เป็นทุกขัง คือความทุกข์กายและทุกข์ใจ และเป็นอนัตตา คือความไม่มีอะไรจริงยั่งยืน ความสูญเปล่า” อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นี้คือการประกาศความจริงออกไปว่า สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงไม่เที่ยง สิ่งปรุงแต่งทั้งปวงเป็นทุกข์และสิ่งทั้งปวงไม่ใช่ตัวตนเป็นอนัตตา

หลักไตรลักษณ์ เป็นหลักแห่งการใช้เหตุผล วิเคราะห์ถึงสภาพความเป็นจริงของธรรมชาติและสรรพสิ่งว่า มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ไม่มีสิ่งใดมั่นคง ไม่มีสิ่งใดที่มนุษย์ควรยึดมั่นถือมั่น แม้แต่ตนเอง



บทที่ ๔

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

๔.๑ ความนำ

คงมีสักครั้งในชีวิตหนึ่งที่มีประสบการณ์บางอย่าง ซึ่งรู้เห็นด้วยอำนาจวิปัสสนา^๑ ๑๐ ประการ คือ

- ๑) โอภาส คือ แสงสว่างที่เกิดนาน หรือเพียงครู่
- ๒) ญาณ คือ วิปัสสนาญาณที่ปรากฏชัดเจน
- ๓) ปิติ คือ ความอิ่มใจโดยรู้สึกสบายใจ ซาบซ่านไปทั่วชุมชน น้ำตาไหล ตัวโยก ตัวลอย เหมือนอยู่บนชิงช้า หรือเ็นวาบตามร่างกาย
- ๔) ปัสสัทธิ คือ ความสงบโดยรู้สึกสงบกายและใจในขณะเดิน นั่ง นอนและในอิริยาบถอื่น ๆ ในบางขณะ อาจเกิดความเบาสบาย (ลหุตา) ซึ่งทำให้นั่ง หรือนอนกำหนดได้อย่างต่อเนื่อง เป็นเวลานาน ปราศจากความเจ็บปวดทางร่างกาย
- ๕) สุข คือ ความสุข โดยรู้สึกถึงความสุขกายและสุขใจ
- ๖) อธิโมกข์ คือ ความศรัทธาโดยรู้สึกถึงความผ่องใสแห่งจิตที่ไม่มีกิเลสรบกวน บางขณะอาจเกิดความเลื่อมใสพระพุทธเจ้าอย่างซาบซึ้งว่า พระองค์ทรงเป็นพระสัพพัญญูรู้แจ้งธรรมทั้งปวง คำสอนที่ว่าไม่มีเพียงรูปรนามที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นความจริงแท้
- ๗) ปัดคาหะ คือ ความเพียรโดยรู้สึกบากบั่นอยากปฏิบัติธรรมปราศจากความเบื่อหน่าย หรือความเกียจคร้าน ในบางขณะอาจต้องการจะแสดงธรรมให้ผู้อื่นได้เข้าใจ
- ๘) อุပ္ปฐานะ คือ สติที่ปรากฏชัดเจน
- ๙) อุเบกขา คือ ความวางเฉยที่เกิดร่วมกับวิปัสสนาญาณ โดยไม่ต้องปรับวิริยะและสมาธิให้เสมอกัน เนื่องจากธรรมทั้งสองมีความสมดุลกันอยู่แล้ว
- ๑๐) นิกันติ คือ ความเพลิดเพลนยินดีในสภาวะ ๙ ประการข้างต้น เนื่องมาจากการปฏิบัติธรรมส่งผลให้ปฏิบัติได้เป็นเวลานานโดยไม่เบื่อหน่าย

^๑ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสाराภวังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๗.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค^๒ อธิบายว่า

โอภาส ในอุปกิเลส ๑๐ นั้น คำว่า “โอภาส-แสงสว่าง” ได้แก่ วิปัสสนา (คือแสงสว่างในวิปัสสนา) เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้น โยคาวจรก็คิดว่า “แสงสว่างเห็นปานนี้ไม่เคยเกิดขึ้น แก่ฉันในกาลก่อนแต่นี้เลยหนอ ฉันเป็นผู้บรรลุมรรคแล้ว ฉันเป็นผู้บรรลุผลแล้วเป็นแน่” ดังนี้แล้ว ถู้อาสิ่งที่ไม่ใช่มรรคนั้นแหละว่า “มรรค” และถู้อาสิ่งมิใช่ผลนั้นแล้ว “ผล” ... วิธีของวิปัสสนาก็ชื่อว่า ก้าวออกไปนอกทาง โยคาวจรนั้นก็ละทิ้งมูลกัมมัญฐาน คือ กัมมัญฐานเดิม (มูลกัมมัญฐาน หมายถึง อารมณกัมมัญฐานที่โยคาวจรกำหนดมาแต่เดิม เช่น นั่ง กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ มาแต่แรก พอเกิดโอภาสขึ้น ก็หยุดกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ซึ่งเป็นมูลกัมมัญฐานเสีย แล้วนั่งชมโอภาสนั้นเพลินไป) ของตน แล้วนั่งชื่นชมโอภาสอยู่นั่นแล

คำว่า ญาณ หมายถึง วิปัสสนาญาณ ทราบว่า เมื่อโยคินั้นกำลังเทียบเคียงไตรตรอง รูปธรรมและอรูปธรรม (รูปและนาม) ทั้งหลายอยู่ ญาณซึ่งมีกระแสนประสาทเปรี้ยว เหลมคม แก่กล้า ชัดแจ้ง ก็เกิดขึ้น ประดุจดั่งวชิระของพระอินทร์ที่ทรงชัศออกไป

คำว่า ปิติ หมายถึง ปิติประกอบด้วยวิปัสสนา ทราบว่าในระยนั้น ปิติ ๕ อย่างนี้คือ

- | | |
|-------------------|-------------------------|
| ๑. ขุททกปิติ | ความเอิบอิมเล็กน้อย |
| ๒. ขณิกปิติ | ความเอิบอิมเพิ่มพูนขึ้น |
| ๓. โลกกันติกาปิติ | ความเอิบอิมซ่าเซ็น |
| ๔. อุพเพกคาปิติ | ความเอิบอิมโลดแล่น |
| ๕. ฌรณปิติ | ความเอิบอิมซาบซ่าน |

เกิดขึ้นตามสรีระกายทั้งสิ้น

คำว่า “ปัสสัทธิ” หมายถึง ปัสสัทธิในวิปัสสนา ทราบว่า เมื่อโยคินั่งอยู่ในที่พัก กลางคืน กิตติ ในที่พักกลางวันกิตติ ในสมัยนั้น ทั้งกายและจิตไม่มีความกระวนกระวาย ๑ ไม่มีความหนัก ๑ ไม่มีความกระด้าง ๑ ไม่มีความไม่ควรแก่งาน (ในการปฏิบัติ) ๑ ไม่มีความเจ็บไข้ ๑ ไม่มีความคดโกง ๑ แต่ทว่าในสมัยนั้นแล กายและจิตของโยคินั้น สงบ ๑ เบา ๑ อ่อน ๑ ควรแก่ ๑ ผ่องใส ๑ เทียงตรง ๑ เป็นแท้อย่าง โยคินั้นเป็น ผู้มีกายและใจอันธรรมทั้งหลายมีปัสสัทธิเป็นต้นเหล่านี้อนุเคราะห์แล้ว ในสมัยนั้นก็เสวยความยินดี ที่เรียกว่า มิใช่ของมีอยู่ในมนุษย์ ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสระบุถึงไว้ว่า

^๒ พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภ จา อสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๑๐๓๑-๑๐๓๗.

สุธัญญาคาร ปวิภูตสส สนตจิตตสส ภิกขุโน
 อมานสิ รติ โหติ สมมา ธมม วิปสสโต
 ยโต ยโต สมมสติ ขนธาน อุตยพพย
 ลกตี ปติปาโมชช อมตํ ตํ วิขานติ.

แปลความว่า

ความยินดีมีใจของมีอยู่ในมนุษย์ ก็มีแก่พระภิกษุผู้เข้าสู่อาศรมเจียบสงัด ผู้มีจิตสงบ เห็น
 แจ่มธรรมอยู่โดยชอบ พระภิกษุผู้กำหนดรู้ความเกิดและความดับของขันธทั้งหลาย (ด้วย
 อุทยพพญาณ) โดยรูปธรรม หรือโดยอรูปธรรมใด ๆ ได้ปิติและปราโมทย์ ปิติและปราโมทย์
 ของพระภิกษุผู้รู้แจ้ง (ความเกิดและความดับ) นั้น เป็นอมตะ

ปัสสัทธิอันประกอบด้วยธรรมมีลหุตา (ความเบา) เป็นต้น ซึ่งทำให้สำเร็จความยินดีที่
 มีใจของมนุษย์นี้เกิดขึ้นอยู่แกโยคีนัน ด้วยประการดังกล่าวนี้

คำว่า “สุข” หมายถึง ความสุขประกอบด้วยวิปัสสนา ทราบว่า ในสมัยนั้น ความสุขอัน
 ประณีตยิ่งเกิดขึ้นท่วมท้นไปในสรีระกายทั้งสิ้น

คำว่า “อิโมกซ์” หมายถึง ศรัทธา เพราะว่า ศรัทธาที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนานั้นแล เป็น
 ความผ่องใสอย่างยิ่งของจิตและเจตสิก เป็นศรัทธามีกำลัง ก็เกิดขึ้นแกโยคีนัน

คำว่า “ปคคาหะ” หมายถึง วิริยะ (ความเพียร) เพราะว่า ความเพียรที่สัมปยุตด้วย
 วิปัสสนานั้นแล เป็นความเพียรที่ไม่หย่อนเกินไป ไม่ตั้งเกินไป ประคับประคองไว้เป็นอย่างดี ก็
 เกิดขึ้นแกโยคีนัน

คำว่า “อุปัฏฐานะ” หมายถึง สติ เพราะว่า สติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนานั้นแล เข้าไป
 ตั้งอยู่อย่างดี มั่นคง ฝังลึก ไม่หวั่นไหว ประหนึ่งภูเขาหลวง เกิดขึ้นแกโยคีนัน โยคิท่านนั้นรำพึงถึง
 รำลึกถึง ทำในใจถึง เจาะจงนึกเห็น ซึ่งฐานะใด ๆ ฐานะนั้น ๆ ก็ล้วนแล่นเข้าไปตั้งอยู่ด้วยสติแกโยคิ
 นั้น ประหนึ่งปรโลกปรากฏแก่ท่านผู้มีทิพพจักขุ

คำว่า “อุเบกขา” หมายถึง ทั้งวิปัสสนูปেকขาและทั้งอวัชขูปেকขา เพราะว่าในสมัย
 นั้น ทั้งวิปัสสนูปেকขา ซึ่งมีความเป็นกลางในสังขารทั้งปวง ทั้งอวัชขูปেকขา ในมโนทวาร ก็มีกำลัง
 เกิดขึ้นแกโยคีนัน ความจริง เมื่อโยคีนันรำพึงถึงฐานะนั้น ๆ อยู่ อุเบกขานั้นก็ดำเนินอย่างแก่กล้า
 แลหลมคมประดุจดั่งวัชรระของพระอินทร์ที่ทรงชดออกไปและประดุจดั่งลูกศรที่เฝาร้อนแล้วยิงออกไป
 ในกองใบไม้

คำว่า “นิกันติ” หมายถึง วิปัสสนานิกันติ (ความใคร่ในวิปัสสนา) เพราะว่า นิกันติ มีอาการสงบ สุขุม ก็เกิดขึ้นแก่โยคินั้น ทำความอภยอยู่ในวิปัสสนาอันประดับด้วยอุปกิเลสมีโอภาสเป็นต้น ด้วยประการดังกล่าวนี้ ซึ่งเป็นความใคร่ที่ใคร ๆ ไม่สามารถแม้แต่กำหนดรู้ได้ว่าเป็นกิเลส

อนึ่ง เมื่อโอภาสเกิดขึ้น โยคาวจรยึดถืออยู่ ฉันทใด เมื่ออุปกิเลสทั้งหลายแผ่เหล่านี้อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ก็ฉันทนั้น โยคาวจรคิดว่า “ในกาลก่อนแต่นี้ ญาณเห็นปานนี้ ไม่เคยเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก่อนเลย ปีติ ... ปัสสัทธิ ... สุข ... อธิโมกข์ ... ปศุคหาะ ... อุปฺภูฏานะ ... อุเบกขา ... นิกันติ ... เห็นปานนี้ ไม่เคยเกิดขึ้นแก่ข้าพเจ้ามาก่อนเลย ข้าพเจ้าเป็นผู้บรรลุลแล้ว ข้าพเจ้าเป็นผู้บรรลุลแล้ว” แล้วยึดถือสิ่งที่มีไช้มรรคนั้นแหละว่าเป็นมรรค ยึดถือสิ่งที่มีไช้ผลนั้นแหละว่าเป็นผล เมื่อโยคาวจรนั้นยึดถือสิ่งที่มีไช้มรรค ว่าเป็นมรรค สิ่งที่มีไช้ผล ว่าเป็นผล วิปัสสนาวิธีก็นำตัวออกนอกทางไปแล้ว โยคาวจรนั้นก็ละทิ้งกัมมฐานเดิมเสีย แล้วนั่งขึ้นชมพอใจนิกันติอยู่อย่างเดียว ฉะนั้นแล

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ดังข้อความในอริยวงศ์ปฏิบัติภาวนาว่า อนึ่ง การเจริญสติปัฏฐาน อาจเรียกว่า วิปัสสนาภาวนา (การเจริญวิปัสสนา) การเจริญสัมมปชาน ๔ อินทรีย์ ๕ โพชฌงค์ ๗ และการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นต้น ก็นับเข้าในการเจริญสติปัฏฐาน เพราะสติเป็นหลักสำคัญ หากปราศจากสติแล้วไม่อาจเจริญธรรมอย่างอื่นได้และการเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐานเป็นหลักเดียวกันและการเจริญสติปัฏฐานจักต้องบำเพ็ญศีล สมาธิ ปัญญา ถือว่าเป็นการเจริญมรรค ๘ องค์ธรรมของสติปัฏฐานประกอบด้วย วิริยะ ปัญญา สติ ดังในสติปัฏฐานแสดงว่า การเจริญสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิปัสสนานั้นเอง เพราะองค์ธรรมของสติปัฏฐาน ประกอบด้วยวิริยะ ปัญญา สติ

เมื่อเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ อย่างต่อเนื่อง วิปัสสนาญาณคือความรู้ยังเห็นไตรลักษณ์ในรูป-นามย่อมเจริญขึ้นไปตามลำดับ เมื่ออินทรีย์พัฒนาขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุสภาวะญาณ (ญาณ ๑๖) เริ่มตั้งแต่นาม-รูปปริจเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูป-นาม ปัจจัยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูป-นาม สัมมสนญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้รูป-นามโดยลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาและเมื่อบรรลุถึงสภาวะญาณที่ ๔ คือ อุทยัพพยานุปัสสนาญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้ความเกิดและความดับของรูปของนามชัดเจนแบ่งเป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพญาณ มีกำลังญาณอ่อนสภาวะแห่งวิปัสสนูปกิเลสย่อมปรากฏและพลวอุทยัพพญาณ กำลังญาณแก่กล้าย่อมสามารถละความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลสได้ ญาณนี้จัดเป็นวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในวิปัสสนาญาณ ๙ และเป็นญาณที่ ๔ ในญาณ ๑๖

๔.๒ ความหมายและลักษณะการเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐

๔.๒.๑ ความหมาย

มิจจาสมาธิ มีเหตุให้เกิดขึ้นจาก มิจจาทิฏฐิความเห็นผิด เข้าใจผิดจากความเป็นจริง มีต้นหาคือความอยากเป็นต้นเหตุที่สำคัญ เมื่อจิตมีความสงบเป็นสมาธิแล้ว จึงเกิดภาพหลอกหรือภาพหลอนที่เรียกว่า นิमित นิमितนี้เองจึงเป็นกลลวงของกิเลสสังขาร ผู้ไม่มีปัญญาจึงเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นของจริง มีความดีใจ พอใจในนิमितนั้น ๆ จนลืมตัวจึงเกิดความเข้าใจผิดคิดว่าเป็นของดี มีความฝึกฝนพอใจในนิमितจนจิตเกิดเป็นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง ขึ้นมาโดยไม่รู้ตัว นี่ก็เพราะไม่มีปัญญารอบรู้ในวิธีทำสมาธิที่ถูกต้องนั่นเอง จึงทำให้จิตเกิดวิปัสสนาเหม่อลอย ไม่มีสติควบคุมจิตของตัวเองได้เลย ที่เรียกว่า กรรมฐานแตก เป็นบ้าไป ที่เป็นในลักษณะเช่นนี้ก็เพราะทำสมาธิโดยไม่มีปัญญาเป็นองค์ประกอบรอบรู้เอาไว้ ถ้าทำสมาธิมีความจริงจังมากเท่าไร ก็จะเพิ่มวิปัสสนามากขึ้นเท่านั้น สติปัญญาไม่มี อาการของวิปัสสนูปกิเลสก็เริ่มปรากฏตัวขึ้นที่ใจ ดังจะได้อธิบายเรื่องของวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นจากมิจจาสมาธิ ที่มีความสงบอย่างผิด ๆ ให้ผู้ทำสมาธิรับรู้เอาไว้ เพื่อจะได้ข้อคิดสังเกตดูตัวเองว่า เมื่อทำสมาธิไปแล้วมีผลเกิดขึ้นเป็นอย่างไร ถ้าผิดไปก็จะได้แก้ไขให้ทันต่อเหตุการณ์

วิปัสสนูปกิเลส มาจากคำว่า วิปัสสนา+อุปกิเลส คำว่า วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้^๓ กับคำว่า อุปกิเลส แปลว่า สิ่งที่ทำให้จิตเศร้าหมอง ในทางพระพุทธศาสนาถือว่า กิเลสเป็นภัยร้ายแห่งจิต มันทำให้คนตัดสินใจทำผิด มันทำให้จิตไม่อาจบรรลุนิพพาน^๔ เมื่อรวมกันแล้วได้ศัพท์ว่า วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง

พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) ให้ความหมายไว้ในหนังสือ “วิปัสสนานัย เล่ม ๒” ว่า สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ๑๐ ประการ^๕ และอธิบายไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาขุนนี้” ว่า

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๓๗๑.

^๔ ปิ่น มุทุกันต์ พ.อ., ประมวลศัพท์ศาสนา สำหรับนักศึกษาและประชาชน, (กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗), หน้า ๓๗ – ๓๘.

^๕ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๓๘.

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นมาเพื่อให้วิปัสสนาให้เศร้าหมอง คือ เกิดมาเพื่อเป็นเครื่องกีดขวางวิปัสสนา^๖

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) กล่าวไว้ในหนังสือ “พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม” ว่า ธรรมเป็นเครื่องเศร้าหมอง ชุ่มฉ่ำของจิตมีอภิขณาวิสมโลภะ (ความคิดเพ่งเล็งอยากได้) เป็นต้น^๗

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙) ให้ความหมายไว้ในหนังสือ “วิปัสสนาที่ปณี” และ “ภาวนาที่ปณี” ว่า วิปัสสนูปกิเลส คือ ธรรมเครื่องเข้าไปทำวิปัสสนาให้เศร้าหมอง^๘

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) ให้ความหมายไว้ในหนังสือ “อริยวังสปฏิปทา” ว่า สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ทำให้วิปัสสนาเสื่อมไป^๙

กล่าวโดยสรุป วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง สภาวะธรรมที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ไม่ผ่องใส ทำให้วิปัสสนาเสื่อมไป

๔.๒.๒ ความหมายและลักษณะที่จตุกะของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ มีลักษณะที่จตุกะที่ค้นพบได้ ๙ อย่าง เว้นโอภาส ซึ่งองค์ธรรมของวิปัสสนูปกิเลสนี้ได้ส่งเคราะห์เข้าในหมวดเจตสิกปรมาตถ์แห่งพระอภิธัมมัตถสังคหะ ดังนี้

๑. โอภาส

โอภาส หมายถึง แสงสว่าง แสงสุกใส ผุดผ่อง^{๑๐} โอภาส ได้แก่ วิปัสสนโอภาส หมายถึง แสงสว่างในวิปัสสนา^{๑๑} ในศัพท์วิเคราะห์ พบว่า โอภาส คือ รัศมี แสงสว่าง ความสว่าง

^๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑๖.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๖๕.

^๘ พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙), **วิปัสสนาที่ปณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕), หน้า ๑๔๗.

^๙ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา**, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๘.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๗๙.

^{๑๑} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, มูลนิธิสัทธัมมโชติกะจัดพิมพ์, หน้า ๑๒๐.

ความรุ่งเรือง โอภาสดี ทิปปัตติ โอภาโส สภาวะที่รุ่งเรือง (โอ บทหน้า ภาส ธาตุ ในความหมายว่า รุ่งเรือง อ ปัจจัย)

๒. ญาณ

ญาณ หมายถึง ความรู้ ปรีชาหยั่งรู้ ปรีชากำหนดรู้^{๑๒} หรือหมายถึงปัญญาที่รู้รูป-นาม ที่เกิดตัวอย่างรวดเร็วทางทวาร ๖^{๑๓} ญาณในวิปัสสนูปกิเลสนี้ สงเคราะห์เข้าในปัญญินทรีย์เจตสิก คือ ธรรมชาติที่รู้เหตุผลในสภาพธรรมตามความเป็นจริง ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้เหตุผลของกรรม ตลอดจนรู้เรื่องอริยสัจ โดยนัยเป็นต้นว่า นี่คือทุกข์ หรือที่ชื่อว่า ปัญญา เพราะรู้ไตรลักษณ์ มีอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา เป็นต้น ปัญญา ชื่อว่า เป็นอินทรีย์ เพราะเป็นใหญ่โดยครอบงำวิชาเสียได้และมีหน้าที่เป็นใหญ่ในการรู้ทั่วไปตามความเป็นจริง ฉะนั้น “ปัญญา” จึงชื่อว่า ปัญญินทรีย์เจตสิก^{๑๔} ซึ่งมีลักษณะกิจดุกะ ดังนี้

ธมมสภาวปฏิเวธลักษณะ	มีการรู้แจ้งสภาวธรรม	เป็นลักษณะ
ธมมานัน สภาวปฏิจณาทกโมหนุชการวิทุสนรสา (วา)	มีการกำจัดความมืดมนอนธกาลคือโมหะ อันปกปิดมิให้เห็นสภาวธรรมตามความเป็นจริง	เป็นกิจ
ตถุปภาสสนรสา (วา)	หรือมีการประกาศความจริง	เป็นกิจ
ปรมตถุปภาสสนรสา (วา)	หรือมีการประกาศปรมัตถธรรม	เป็นกิจ
จตุสัจจวิภาวนกิจจานรสา	มีการยังอริยสัจ ๔ ให้แจ่มแจ้ง	เป็นกิจ
อสมโมหปจจุปฏานา	มีความไม่หลงจากความจริง	เป็นผล
สมาธิปฏานา	มีสมาธิ	เป็นเหตุใกล้

โดยอรรถดังกล่าวนี้ พึงเห็นว่า ปัญญามีการแทงตลอดตามสภาวะ เป็นลักษณะ หรือมีการแทงตลอดไม่ผิดพลาด เป็นลักษณะ ดุจการแทงถูกที่หมายแห่งลูกศรของนายขมังธนูผู้ฉลาด ยิ่งไปฉะนั้น มีการส่องให้เห็นอารมณ์โดยความเป็นจริง เป็นกิจ ดุจดวงประทีปที่ส่องให้เห็นวัตถุในความ

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๘๙.

^{๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๒๔๖.

^{๑๔} นายารณสีหิ วัทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมงคลสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๗), หน้า ๗๑-๗๒.

มืด ฉะนั้น มีความไม่หลงลืม เป็นผล ดุจผู้ชี้ทางแก่คนที่จะไปในป่าฉะนั้นและมีความสงบ เป็นเหตุ
ไกล ให้เกิด

๓. ปิติ

ปิติ หมายถึง ความอímใจ ความตímดำในใจ มี ๕ คือ ๑) ขุททกปาติ ปิติเล็กน้อยพอ
ขนชันน้ำตาไหล ๒) ขณิกาปิติ ปิตีชั่วขณะรู้สึกแปลบ ๆ ดุจฟ้าแลบ ๓) โอกันติกาปิติ ปิติเป็น
ระลอกรู้สึกซู่ลงมา ๆ ดุจคลื่นซัดฝั่ง ๔) อุพเพกคาปิติ ปิติโลดล่อยให้ใจฟูตัวเบา หรืออุทานออกมา
๕) ผรณาปิติ ปิติซาบซ่าน เิบอาบไปทั่วสรรพางค์เป็นของประกอบกับสมาธิ^{๑๕} ปิตินิวิปัสสนูปกิเลส
นี้ สงเคราะห์เข้าในปิติเจตสิก เป็นธรรมชาติที่มีความปลาบปลืมใจในอารมณ์ ได้แก่ สภาพที่แช่มชื่น
อímเิบใจ เมื่อได้รับอารมณ์นั้น มีลักษณะที่จตุกะ^{๑๖} ดังนี้

สมุปิยายนลกฺขณา มีความแช่มชื่นใจในอารมณ์	เป็นลักษณะ
กายจิตตปินฺนรสา (วา) มีการทำให้อímกายอímใจ (หรือ)	
ผรณฺรสา มีการทำให้ซาบซ่านทั่วร่างกาย	เป็นกิจ
โอคฺคยฺยปจฺจุปฺภานา มีความฟูใจ	เป็นผล
เสสขณฺตตยฺยปฏฺฐานา มีนามขันธ ๓ ที่เหลือ (เวทนาขันธ, สัณฺญาขันธ, วิญญฺญาณขันธ)	
	เป็นเหตุไกล

ปิติ คือ ความอímใจ ความเิบอímใจ มี ๕ อย่าง^{๑๗}

๑. ขุททกปาติ ปิติเล็ก ๆ น้อย ๆ มีลักษณะดังนี้

- ๑.๑ มีสีขาต่าง ๆ
- ๑.๒ เยือกเย็น ขนลุก มีนติ่ง หนัก ๆ
- ๑.๓ น้ำตาไหล หนึ่งหัวพองสยองเกล้า
- ๑.๔ ตัวชา-พองขึ้น
- ๑.๕ ตัวใหญ่ออก ๆ
- ๑.๖ ขายาว แขนยาว ฟันยาวออกไปก็มี

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๔๓.

^{๑๖} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิก
สังคหวิภาค, หน้า ๓๐.

^{๑๗} พระเทพสิทธิมนิ(โชดก ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐-๑๔.

๒. ขณิกาปีติ ปีติชั่วขณะ มีลักษณะดังนี้

- ๒.๑ มีสีแสด ๆ ต่าง ๆ
- ๒.๒ เกิดในจักขุทวารดุจสายฟ้าแลบ
- ๒.๓ เป็นประกายดังดีเหล็กไฟ
- ๒.๔ แสบทั่วกาย กายแข็ง
- ๒.๕ เป็นดั่งแมลงเมาจับ ไต่ตามตัว
- ๒.๖ ร้อนตามตัว
- ๒.๗ หัวใจสั่นไหว
- ๒.๘ ขุนลุก ขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก
- ๒.๙ คันยุบยิบคล้ายมดไต่ ไรคลานตามใบหน้า ตามตัว
- ๒.๑๐ เป็นดั่งปลาตอด เป็นดั่งเส้นเอ็นชักเป็นต้น
- ๒.๑๑ มีอาการคล้าย ๆ กับน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน
- ๒.๑๒ เหมือนปลาผุดขึ้นเวลาโยนเศษอาหารลงไป

๓. โอกันติกาปีติ ปีติเป็นระลอก มีลักษณะดังนี้

- ๓.๑ ตัวไหวเอน โยก โคลง
- ๓.๒ สะบัดหน้า สะบัดมือ สะบัดเท้า
- ๓.๓ มีอาการสั่นๆ และบางที่มีอาการสูงๆ ต่ำๆ คล้ายเตี้ยจะคว่ำ
- ๓.๔ คลื่นไส้ดูจะอาเจียน และบางที่อาเจียนออกมาจริงๆก็มี
- ๓.๕ บ้างก็เป็นเหมือนระลอกซัด
- ๓.๖ สั่นระรัวดุจไม้ปักในน้ำไหล
- ๓.๗ มีสีเหลืองอ่อน สีดอกผักตบ
- ๓.๘ มีกายโยกไป-มา
- ๓.๙ มีอาการสะบัดร้อน สะบัดหนาว
- ๓.๑๐ บ้างก็มีอาการรวบรวบมาจากข้างล่าง หรือมาจากข้างบน
- ๓.๑๑ บ้างก็มีอาการคล้ายๆ เล่นโต้คลื่นอยู่ในน้ำ
- ๓.๑๒ บ้างก็รู้สึกว่าร่างกายเราผิดปกติ

๔. อุพเพงคาปีติ ปีติโลดลอย มีลักษณะดังนี้

- ๔.๑ กายสูงขึ้น ตัวเบา ตัวลอย
- ๔.๒ คันยุบยิบดุจไรไต่ตามหน้า ตามตัว

- ๔.๓ ท้องเสียอย่างแรง ท้องเดิน เป็นบิด
- ๔.๔ สับหงกไปข้างหน้าไปข้างหลัง
- ๔.๕ คล้ายคนผลักคะมำลงไปข้างหน้า
- ๔.๖ คล้ายคนจับศีรษะหมุนไป-มา
- ๔.๗ ปากจับ ๆ อ้า ๆ บ้าง
- ๔.๘ ไหว โยก โคลง โอนเอนไป-มา ดุจลมพัดต้นไม้
- ๔.๙ กายหกคะเมนถล่ำไป
- ๔.๑๐ กายกระโดดขึ้นปลิวไป
- ๔.๑๑ กายกระดุกกระดิก ยกแขน ยกเท้า
- ๔.๑๒ กายเื่องไป – มาข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง
- ๔.๑๓ มีสีไข่มุก สีขี้ลม สีขุน
- ๔.๑๔ มือที่อยู่ในท่าหงายคล้ายมีคนจับคว่ำลง มือที่อยู่ในท่าคว่ำคล้ายมีคนจับให้

หงายขึ้น

- ๔.๑๕ นั่งอยู่ตรงๆ จะรู้สึกว่ามีอาการโอนไปเอนมา เหมือนต้นอ้อที่ลู่ไปตามลม
๕. ปรณาปีติ ปิติซาบซ่าน มีลักษณะ ดังนี้
 - ๕.๑ มีความเยือกเย็นแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย
 - ๕.๒ สงบเป็นพัก ๆ
 - ๕.๓ คั่นยุบๆ ตามตัว
 - ๕.๔ ซึม ๆ ไม่อยากลืมตา
 - ๕.๕ ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย
 - ๕.๖ ชูจากปลายเท้าถึงศีรษะ จากศีรษะถึงปลายเท้า
 - ๕.๗ กายเย็นดุจอาบน้ำ หรือดุจถูกน้ำแข็ง
 - ๕.๘ มีอาการยิบ ๆ แสบ ๆ เหมือนไรไต่หน้า
 - ๕.๙ มีสีคราม สีเขียวใบตองอ่อน สีเขียวมรกต
 - ๕.๑๐ ทำให้เพลิดเพลิดไม่อยากกระดุกกระดิก
 - ๕.๑๑ เปลือกตาที่ปิดอยู่ก็ไม่อยากเปิดขึ้น

๔. ปัสสัทธิ

ปัสสัทธิ หมายถึง ความสงบเย็นกายใจ^{๑๘} ความสงบในวิปัสสนา^{๑๙} สงเคราะห์เข้าไปใน กายปัสสัทธิเจตสิกและจิตตปัสสัทธิเจตสิก กายปัสสัทธิเจตสิก เป็นธรรมชาติที่ทำให้ความสงบให้ เจตสิกชั้น ๓ (เวทนาชั้น ๓ สัญญาชั้น ๓ สังขารชั้น ๓) ในการทำงานอันเป็นกุศล จิตตปัสสัทธิเจตสิก เป็น ธรรมชาติที่ทำความสงบให้จิต (วิญญาณชั้น ๓) ในการทำงานอันเป็นกุศล ปัสสัทธิเจตสิกทั้ง ๒ ดวงนี้ มี ลักษณะที่จตุกะ^{๒๐} โดยเฉพาะ คือ

กายจิตตาน ทรณุปสมถกขณา

มีการทำให้จิตและเจตสิก สงบจากความเร่าร้อน เป็นลักษณะ

กายจิตตทรณนิมมททนรสา

มีการกำจัดความเร่าร้อนของจิตและเจตสิก เป็นกิจ

กายจิตตาน อปริปนทนสตีภาวปจจุปฏานา

มีความเยือกเย็น ไม่คั่นรน เป็นผล

กายจิตตปทฏานา มีจิตและเจตสิก

เป็นเหตุไกล่

๕. สุข

สุข หมายถึง ความสุขฉ่ำชื่นทั่วทั้งตัวที่ประณีตอย่างยิ่ง^{๒๑} ความสุขที่ประกอบด้วย วิปัสสนา สงเคราะห์เข้าไปในสุขเวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สบายทางกายและโสมนัส เวทนาเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์สบายใจ สุขเวทนาเจตสิกมีลักษณะที่จตุกะ^{๒๒} ดังนี้

อิกฺโขโณภูพพานุภวนลกขณา มีการสัมผัสกับโณภูฐัพพารมณฺที่ติ เป็นลักษณะ

สมปยุตตาน พยุหฺนรสา มีการทำให้สัมผัสยุตธรรมเจริญ เป็นกิจ

กายิกอสสาทปจจุปฏานา มีความยินดีทางกาย เป็นผล

กายินทริยปทฏานา มีกายปสาท เป็นเหตุไกล่

^{๑๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๕.

^{๑๙} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๒๒.

^{๒๐} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิก สังคหวิภาค, หน้า ๖๑.

^{๒๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๕.

^{๒๒} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๑๙.

โสมนัสเวทนาเจตสิกมีลักษณะที่จตุกะ^{๒๓} ดังนี้

อิกฺขารมมณานุกุลยณฺหา	มีการเสวยอารมณ์ที่ดี	เป็นลักษณะ
อิกฺขารสมฺโมครสา	มีการประจวบกับอาการที่น่าปรารถนา	เป็นกิจ
เจตสิกอสฺสาทปจฺจุปฺปฏาณา	มีความแช่มชื่นยินดีทางใจ	เป็นผล
ปสฺสทฺธิปทฺฏาณา	มีความสงบกายใจ	เป็นเหตุใกล้

๖. อธิโมกข์

อธิโมกข์^{๒๔} หมายถึง ศรัทธาแรงกล้าที่ทำให้ใจผ่องใสอย่างยิ่ง^{๒๕} ความเชื่อหรือศรัทธาที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนา เป็นความผ่องใสอย่างยิ่งของจิตและเจตสิกเป็นศรัทธาที่มีกำลัง^{๒๖} สงเคราะห์เข้าในอธิโมกขเจตสิก ๆ เป็นธรรมชาติที่มีสภาพทำลายจิตที่รวนเร เป็นสองฝักสองฝ่ายในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง คือ มีการตัดสินอารมณ์เด็ดขาด ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเป็นอารมณ์ที่ดีหรือไม่ดีก็ตาม จะตัดสินถูกหรือผิดก็ตามและไม่ว่าการงานที่สุจริต หรือทุจริตก็ตาม ที่ได้ตัดสินใจสำเร็จลงได้นั้น ก็ด้วยอำนาจของอธิโมกขเจตสิก ฉะนั้น ลักษณะที่จตุกะของอธิโมกขเจตสิก^{๒๗} คือ

สนฺนิฏฺฐานลกฺขณํ	มีการตัดสินใจเด็ดขาด	เป็นลักษณะ
อส สบฺปนโรส	มีการตั้งมั่นไม่รวนเรในอารมณ์	เป็นกิจ
วินิจฺจนยปจฺจุปฺปฏาโน	มีการตัดสิน	เป็นผล
สนฺนิฏฺเวยยธมฺมปทฺฏาโน	มีธรรม (อารมณ์)ที่จะต้องตัดสินใจ	เป็นเหตุใกล้

ในอัฐฐาสลีนี แสดงไว้ว่า ความน้อมใจเชื่อ ชื่อว่า อธิโมกข์และอรรถของอธิโมกข์ ก็คือมีความตกลงใจ เป็นลักษณะ มีการไม่ส่ายไป เป็นรส มีการตัดสินใจ เป็นปัจจุปัฏฐาน มีธรรมที่จะต้องตกลงใจเป็นปทัฏฐาน อธิโมกข์นั้น พึงเข้าใจว่า เหมือนเสาเขื่อน เพราะไม่หวั่นไหวในอารมณ์ อธิโมกข์นี้ เป็นปฏิปักษ์ต่อวิกิจจนา เพราะวิกิจจนาเป็นสภาพที่ลังเลสงสัยในอารมณ์ แต่อธิโมกข์มีหน้าที่ทำลายความลังเลสงสัย

^{๒๓} นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๒๐.

^{๒๔} ความตัดสินใจ ชื่อว่า อธิโมกข์ อ้างใน อภิธัมมวาทาร, หน้า ๔๔.

^{๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗/๕.

^{๒๖} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๒๓.

^{๒๗} นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๒๗-๒๘.

๗. ปັคคะ^{๒๘} (ความเพียร)

ปັคคะ หมายถึง ความเพียรที่พอดี^{๒๙} ความเพียรที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนา ซึ่งเป็นความเพียรที่ไม่หย่อนเกินไปไม่ตึงเกินไปประคับประคองไว้เป็นอย่างดี^{๓๐} สงเคราะห์เข้าในวิริยเจตสิก ๆ เป็นธรรมชาติเพียรพยายามต่ออารมณ์ คือ อดทนต่อสู้กับความยากลำบาก ที่เกี่ยวกับการงานต่าง ๆ ทั้งฝ่ายดีและฝ่ายไม่ดีและไม่ว่า งานนั้นจะยากลำบากมากน้อยสักเพียงใดก็ตาม ถ้าไม่ประกอบด้วยวิริยะแล้ว ย่อมสำเร็จไม่ได้ วิริยะ จึงชื่อว่า ความเพียร อันได้แก่ ความอุตสาหะ ซึ่งมีความหมายว่า สามารถอดทนต่อความยากลำบากที่กำลังได้รับอยู่ ดังจนวนัตถะว่า “อุทฺทฺขลฺลาเภสฺสนฺ อุตฺสํหา” ความสามารถอดทน เมื่อได้รับความลำบากชื่อว่า อุตสาหะ ได้แก่ วิริยเจตสิก มีลักษณะที่จตุกะ^{๓๑} ดังนี้

อุตสาหณลกฺขณ มีความอดทนต่อสู้กับความลำบาก	เป็นลักษณะ
สหชาตํ อุปตมฺภณรต มีการอดทนธรรมที่เกิดพร้อมกับตนไม่ให้อยหลัง	เป็นกิจ
อสีส ทนปจฺจุปฺภาณ มีการไม่ท้อถอย	เป็นผลปรากฏ
ส เวควตฺถุ ปทฺภาณ (วา) มีความสลัด คือ สังเวควัตถุ ๘	เป็นเหตุใกล้
วิริยารมฺภ วตฺถุ ปทฺภาณ หรือ มีวิริยารมภวัตถุ ๘ ^{๓๒}	เป็นเหตุใกล้

๘. อุปฺภูฐาน

อุปฺภูฐาน หมายถึง สติชัด^{๓๓} สติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนา ซึ่งเป็นสติที่เข้าไปตั้งอยู่อย่างตมฺนคฺงฝงฺลิกไม่หวั่นไหว^{๓๔} สติเจตสิก คือ ธรรมชาติที่มีความระลึกได้ในอารมณ์และให้สังวรอยู่กับกุศลธรรม เป็นลักษณะ มีอรรถโดยเฉพาะ (ลักษณะที่จตุกะ) ๔ ประการ^{๓๕} ดังนี้

^{๒๘} เรียกว่า ปັคคะ อ้างใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลโดย พระคณิสสรวิจิตร, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๕.

^{๒๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๓๗๕.

^{๓๐} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษา, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ จัดพิมพ์, ม.ป.ป), หน้า ๑๒๔.

^{๓๑} นายวรรณสิทธิ ไวยะเสวี , คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหะ, หน้า ๒๘.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙.

อปีลาปนลกขณา	มีความระลึกได้ในอารมณ์เนื่อง ๆ	เป็นลักษณะ
อสมโมหระสา	มีความไม่หลงลืม	เป็นกิจ
วิสัยาภิมุขภาวปจจุปฏานา	มีความจดจ่อต่ออารมณ์	เป็นผล
อิทธสณฺญา ปทฏานา (วา)	มีความอันมั่นคง	เป็นเหตุไกล้ (หรือ)
กายาทิสติปฏาน ปทฏานา มีสติปฏาน ๔	คือ กาย เวทนา จิต ธรรม	เป็นเหตุไกล้

๙. อุเบกขา

อุเบกขา หมายถึง ความวางจิตเป็นกลางที่ลงตัวสนิท^{๓๖} วิปัสสนูปেকขา และ อาวัชชนูปেকขา วิปัสสนูปেকขา ได้แก่ ความเป็นกลางในสังขารทั้งปวง ส่วนอาวัชชนูปেকขา ได้แก่ ความเป็นกลางที่เกิดขึ้นในมโนทวาร^{๓๗} อุเบกขานี้สังเคราะห์เข้าในตัดตรมมัตตตาเจตสิก ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เป็นกลางในสัมปยุตธรรมนั้น ๆ ได้แก่ การทาเจตสิกให้สม่ำเสมอในโสภณกิจของตน ไม่มีความ ยิงหย่อน มีลักษณะที่จิต^{๓๘} ดังนี้

จิตตเจตสิกาน สมวาหิตลกขณา

มีการทำจิตและเจตสิกให้เป็นไปสม่ำเสมอ เป็นลักษณะ

อุนาธิตานิวารณระสา (วา)

มีการห้ามจิตและเจตสิก ไม่ยิงและหย่อน เป็นกิจ (หรือ)

ปกขปาตุปจฺเจทฺทระสา

มีการตัดขาดการตกไปในความยิงและหย่อนของจิตและเจตสิก เป็นกิจ

มขมตฺตภาวปจจุปฏานา มีความฉลาดเป็นกลาง โดยเพ่งเฉยต่อจิตและเจตสิก เป็นผล

สมปยุตตปฏานา มีสัมปยุตธรรม เป็นเหตุไกล้

^{๓๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๕.

^{๓๔} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๒๔.

^{๓๕} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตตสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๕๕.

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๕.

^{๓๗} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๒๔.

^{๓๘} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตตสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๖๑.

ัตตธรรมชัณตตเตตสิกนี้ เป็นตัวกลาง ที่ทำให้จิตและเจตสิกที่เกิดขึ้นพร้อมกันในขณะนั้น ทำกิจของตน ๆ โดยสม่ำเสมอ เหมือนสารถิผู้วางเฉยต่อม้าอาชาไนยที่วิ่งเรียบไป ฉะนั้น

๑๐. นิกันติ

นิกันติ หมายถึง ความติดใจพอใจ^{๓๙} ความยินดีพอใจในวิปัสสนา^{๔๐} สงเคราะห์เข้าใน โลกเจตสิก คือ ธรรมชาติที่เป็นความยินดีติดใจอยู่ในอารมณ์ ได้แก่ สภาพความปรารถนา ความยากได้ และความติดใจอยู่ในอารมณ์ทั้ง ๖ มี ลักษณะกิจตฤกะ^{๔๑} ดังนี้

อารมณ์ณคฺคฺคณฺณ ลกฺขณฺณ	มีความยึดอารมณ์	เป็นลักษณะ
อภิสงฺค รโส	มีความข้องติดอยู่ในอารมณ์	เป็นกิจ
อปฺริจาค ปจฺจุปฺภาโน	มีความไม่ยอมละ	เป็นผล
ส โยชนิยธมฺเมสุ อสฺสาททสฺสน ปทฺฐาโน		
มีการเห็นความสำราญในสังโยชนธรรม		เป็นเหตุไกล่

ในปรมัตถทีปนีฎีกา ได้แสดงเวทจนะธรรม คือธรรมใช้แทนกันได้ไว้ ๑๐ ประการ คือ ตัณหา รากะ กามะ นันทิ อภิชฌา ขเนตติ โปโนพวกิจะ อิจฉา อาสาและสังโยชน

แม้แต่ความยินดีติดใจในการเจริญกรรมฐาน ก็ชื่อว่า ตัณหา คือ เป็นธรรมรากะ ธรรมนันทิ ธรรมตัณหา^{๔๒} แต่เป็นตัณหาที่ไม่มีโทษถึงทุกติ

วิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิ ที่ซึ่งผู้ปฏิบัติปฏิบัติมาถึงขั้นที่จะทำให้สมาธิดีขึ้นมาก จิตจึงผ่องใสเป็นเหตุให้ได้พบเห็น เช่น โอภาสและปิติเกิดขึ้นแล้วติดใจคิดว่าเป็นคุณธรรมพิเศษ ไม่พยายามที่จะภาวนาให้ได้ญาณเบื้องสูงต่อไปอีก วิปัสสนาของผู้ปฏิบัตินั้นย่อมผิดพลาดคลาดเคลื่อนไปได้ และความชอบใจติดใจยินดีในสิ่งเหล่านั้นก็เป็นปัจจัยแก่อกุศลที่เรียกว่า ปญฺญจธรรม (ธรรมเป็นเหตุให้เกิดความเนิ่นช้า) ๓ อย่าง คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ เข้าแทรกได้ เช่น เมื่อโอภาสเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะมีทิฏฐิว่า แสงสว่างเกิดขึ้นนี้คงเป็นเพราะตนได้บรรลุคุณธรรมพิเศษแล้ว ต่อจากนั้นมานะก็เกิดขึ้นทำให้นึกไปว่าตนเองเป็นผู้มีบุญวาสนาแท้ ต่อจากนั้นก็จะเกิดตัณหา

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๗๕.

^{๔๐} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๒๕.

^{๔๑} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๓๙-๔๐.

^{๔๒} นายวรรณสิทธิ ไวทยะเสวี รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๔๑.

ยินดีขอใจว่า ขอให้เป็นอย่างนี้ตลอดไป จึงทำให้โอภาสซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วเป็นของดีแท้ แต่กลับกลายเป็นอุปกิเลสไป เพราะเหตุที่มีปัญจธรรมเข้าแทรก

๔.๒.๓ ลักษณะการเกิดของวิปัสสนูปกิเลส

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามกำหนดทันความเกิด-ดับที่รวดเร็วของนามรูปที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน โดยเข้าใจอย่างลึกซึ้งว่า “นามรูปที่กำลังเกิดดับอยู่นี้ เมื่อตอนที่ยังไม่เกิดก็มีได้เป็นสิ่งที่เคยก่อตัวหรือรวมตัวกัน ณ ที่ใดมาก่อน มิได้เคลื่อนย้ายมาจากที่ไหนเลยและในเวลาที่ดีดับก็ได้เคลื่อนย้ายไปไหน แท้ที่จริงแล้ว นามรูปเหล่านี้เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ณ ที่ตรงนี้เอง ตามเหตุตามปัจจัยของตน ๆ” นี่เป็นลักษณะของอุทยัพพญาณ ดังคำที่แสดงสมรรถนะของอุทยัพพญาณว่า

ปณฺณน ขนฺธาน อุทย ปสฺสนโต ปณฺจวิสตีลกฺขณานิ ปสฺสตี, วย ปสฺสนโต ปณฺจ- วิสตี
ลกฺขณานิ ปสฺสตี, อุทยวย ปสฺสนโต ปณฺณาส ลกฺขณานิ ปสฺสตี.^{๔๓}

โยคีผู้เห็นความเกิดของขั้น ๕ ย่อมสามารถเห็นลักษณะ ๒๕ ผู้เห็นความดับย่อมสามารถเห็นลักษณะ ๒๕ ส่วนผู้ที่เห็นทั้งความเกิดและความดับย่อมสามารถเห็นลักษณะ ๕๐^{๔๔}

ต่อไปจักได้แสดงลำดับวิธีการปฏิบัติที่นำไปสู่การเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือ การกำหนดรู้ความแตกต่างของขั้น ๕ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นัย ๔ และลักษณะ ๓ ดังต่อไปนี้วิธีการปฏิบัติที่นำไปสู่การเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือ การกำหนดรู้ความแตกต่างของขั้น ๕ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นัย ๔ และลักษณะ ๓ ดังต่อไปนี้

ก. สภาวะของการเกิดดับของขั้น ๕ มีลักษณะ ๕๐ อย่าง ดังนี้

๑. เห็นความเกิดของรูปขั้นมี ๕ ลักษณะ คือ

- ๑.๑ เห็นรูปขั้นเกิดเพราะอวิชชาเกิด
- ๑.๒ เห็นรูปขั้นเกิดเพราะตัณหาเกิด
- ๑.๓ เห็นรูปขั้นเกิดเพราะกรรมเกิด
- ๑.๔ เห็นรูปขั้นเกิดเพราะอาหารเกิด
- ๑.๕ เห็นรูปขั้นเกิดเพราะเห็นลักษณะแห่งความเกิด

^{๔๓} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๐/๕๑.

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, จำรูญ ธรรมดา แปล, วิปัสสนาฯ หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๐๙-๕๑๐.

๒. เห็นความดับของรูปชั้นมี ๕ ลักษณะ คือ

๒.๑ เห็นรูปชั้นดับเพราะอวิชชาดับ

๒.๒ เห็นรูปชั้นดับเพราะตัณหาดับ

๒.๓ เห็นรูปชั้นดับเพราะกรรมดับ

๒.๔ เห็นรูปชั้นดับเพราะอาหารดับ

๒.๕ เห็นรูปชั้นดับเพราะเห็นลักษณะของความแปรปรวน

๓. เห็นความเกิดของเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น มีอย่างละ ๕ ลักษณะ คือ

๓.๑ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะอวิชชาเกิด

๓.๒ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะตัณหาเกิด

๓.๓ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะกรรมเกิด

๓.๔ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะผัสสะเกิด

๓.๕ เห็นเวทนาชั้นเกิด สัญญาชั้นเกิด สังขารชั้นเกิด เพราะเห็น

ลักษณะแห่งความเกิด

๔. เห็นความดับของเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น มีอย่างละ ๕ ลักษณะ คือ

๔.๑ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะอวิชชาดับ

๔.๒ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะตัณหาดับ

๔.๓ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะกรรมดับ

๔.๔ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะผัสสะดับ

๔.๕ เห็นเวทนาชั้นดับ สัญญาชั้นดับ สังขารชั้นดับเพราะเห็นลักษณะของ

ความแปรปรวน

๕. เห็นความเกิดของวิญญาณชั้นมี ๕ ลักษณะ คือ

๕.๑ เห็นวิญญาณชั้นเกิดเพราะอวิชชาเกิด

๕.๒ เห็นวิญญาณชั้นเกิดเพราะตัณหาเกิด

๕.๓ เห็นวิญญาณชั้นเกิดเพราะกรรมเกิด

๕.๔ เห็นวิญญาณชั้นเกิดเพราะรูปนามเกิด

๕.๕ เห็นวิญญาณชั้นเกิดเพราะเห็นลักษณะแห่งความเกิด

๖. เห็นความดับของวิญญาณชั้นมี ๕ ลักษณะ คือ

๖.๑ เห็นวิญญาณชั้นดับเพราะอวิชชาดับ

๖.๒ เห็นวิญญาณชั้นดับเพราะตัณหาดับ

๖.๓ เห็นวิญญาณชั้นดับเพราะกรรมดับ

๖.๔ เห็นวิญญาณชั้นดับเพราะนามรูปดับ

๖.๕ เห็นวิญญาณชั้นดับเพราะเห็นลักษณะของความแปรปรวน

เมื่อโยคิกำหนดรู้การเกิดดับของขันธ ๕ ทั้ง ๕๐ ลักษณะ ตามที่ปรากฏแล้วจะพบเห็น วิปัสสนูปกิเลส แต่เมื่อได้กำหนดรู้ความจริงของการเกิดดับตามลักษณะที่ปรากฏอย่างต่อเนื่อง ตรุณ อุทัยพยานุปัสสนาญาณจะมีความบริสุทธิ์เพิ่มขึ้น^{๔๕}

ประการต่อมา คือ การเห็นรูปนามโดยปัจจัยและขณะ

ข. การเห็นรูปนามโดยปัจจัยและขณะ

โยคิกำหนดรู้ความเกิดขึ้นและดับไปของรูปโดยอาศัยอวิชชาเป็นต้นตามที่ได้กล่าวมาแล้ว จัดเป็นการกำหนดรู้ปัจจัยที่ทำให้เกิดและดับไป ส่วนโยคิกำหนดรู้ลักษณะแห่งความเกิดเฉพาะในขณะเกิดเท่านั้น หรือการกำหนดรู้ลักษณะของความแปรปรวนเฉพาะในขณะดับเท่านั้น จัดเป็นการกำหนดรู้โดยขณะ เมื่อโยคิกำหนดรู้รูปนามโดยปัจจัยและขณะอยู่เช่นนี้ อริยสัจ ๔ ย่อมปรากฏขึ้น ซึ่งมีอาการดังต่อไปนี้

๑) โยคิกำหนดรู้ความเกิดขึ้นโดยปัจจัย สมุททยัจย่อมปรากฏ เพราะรู้ถึงปัจจัยให้เกิด

๒) โยคิกำหนดรู้ความเกิดขึ้นโดยขณะ ทุกขสัจย่อมปรากฏ เพราะรู้ความเกิดเป็นทุกข์ หรือการเห็นความดับโดยขณะและรู้ความดับเป็นทุกข์ ทุกขสัจย่อมปรากฏ

๓) โยคิกำหนดรู้ความดับไปโดยปัจจัย นิโรธสัจย่อมปรากฏ เพราะรู้ธรรมทั้งหลายไม่เกิดเพราะไม่มีปัจจัย

๔) โยคิกำหนดรู้ความเกิดขึ้นและดับไปโดยปัจจัยโดยขณะและกำจัดเสียความพัวพันในความเกิดขึ้นและดับไป จัดเป็นมรรคสัจฝ่ายโลกียะ^{๔๖}

โยคีเมื่อได้กำหนดรู้อริยสัจ ๔ ดังนี้แล้ว จึงพบเห็นวิปัสสนูปกิเลส เพราะวิปัสสนาญาณยังไม่แก่กล้า คือ เป็นเพียงเริ่มต้นเห็นแจ้งเท่านั้น แต่เมื่อได้กำหนดรู้อริยสัจ ๔ อยู่อย่างนี้ จักเข้าใจในปฏิจจสมุปบาท

^{๔๕} ฝ่ายวิชาการอริยธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอริยธรรมิกะโท, หน้า ๑๑๗.

^{๔๖} ฝ่ายวิชาการอริยธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๑๘.

ค. ปฏิจจสมุบาทปรากฏ ดังนี้

ปรากฏฝ่ายอนุโลม คือ เมื่อกำหนดรู้ความเกิดขึ้นโดยปัจจัย เพราะรู้ว่า “อิมสมิ สติ, อิท โหติ เมื่อสิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้จึงมี” เช่น เมื่อกำหนดรู้อาการพอง จึงเห็นอาการพองเกิดขึ้น

ปรากฏฝ่ายปฏิโลม คือ เมื่อกำหนดรู้ความดับไปโดยปัจจัยเพราะรู้ว่า “อิมสส นิโรธา, อิท นิรุขมติ เพราะสิ่งนี้ดับไป สิ่งนี้จึงดับ” เช่น อาการพองดับไป การกำหนดรู้อาการพองจึงดับ

ข. นัย ๔ อย่างก็ปรากฏ

ในกระบวนการแห่งอนุโลมและปฏิโลมนั้นมีนัย ๔ อย่าง ปรากฏดังนี้

นัยที่ ๑ เอกัตตนัย (นัยแห่งความเป็นอันเดียวกัน) คือ การกำหนดรู้ความเกิดขึ้นโดยปัจจัยและรู้ถึงความไม่ขาดสายและสืบต่อของเหตุและผล ก็ละอูเฉททิฏฐิได้ดียิ่งขึ้น

นัยที่ ๒ นานัตตนัย (นัยแห่งความต่างกัน) คือ การกำหนดรู้ความเกิดขึ้นโดยขณะและรู้ถึงความเกิดขึ้นของสังขารใหม่ ๆ ก็ละสัสสตทิฏฐิได้ดียิ่งขึ้น

นัยที่ ๓ อัปยาปารนัย (นัยแห่งความไม่ชวนชวาย) คือ การกำหนดรู้ความเกิดขึ้นและดับไปโดยปัจจัยและรู้ว่า ธรรมทั้งหลายไม่เป็นไปตามอำนาจ ก็ละอัตตทิฏฐิได้ดียิ่งขึ้น

นัยที่ ๔ เอวังฆัมมตานัย (นัยแห่งความที่เป็นธรรมอย่างนี้) คือ การกำหนดรู้ความเกิดขึ้นโดยปัจจัยและรู้ถึงความเกิดขึ้นของผลตามสมควรแก่ปัจจัย ก็ละอภิริยทิฏฐิได้ดียิ่งขึ้น

นัยทั้ง ๔ นี้เป็นกระบวนการกำหนดรู้รูปรูปนามอย่างต่อเนื่องอยู่ในปัจจุบันอารมณ์ด้วย ปัญหาที่เข้าไปทาลายทิฏฐิต่าง ๆ ดังกล่าว^{๔๗} ซึ่งต่อไปจะกล่าวลักษณะแห่งปัญญาในไตรลักษณ์

ง. วิปัสสนูปกิเลสพบในลักษณะ ๓ อย่าง

ลักษณะที่ ๑ อนัตตลักษณะ คือ การกำหนดรู้ความเกิดขึ้นโดยปัจจัยรู้ว่า ธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่องด้วยปัจจัยปราศจากผู้ทำ มีความเชื่อในเหตุผลตามความเป็นจริงไม่มีเทพเจ้า บันดาล

ลักษณะที่ ๒ อนิจจลักษณะ คือ การกำหนดรู้ความเกิดขึ้นและดับไปโดยขณะและรู้ถึงความมีแล้วหาไม่มี รู้ความว่างเปล่าในเบื้องต้นและที่สุด

ลักษณะที่ ๓ ทุกขลักษณะ คือ การกำหนดรู้ความเปื่อยเปลี่ยนเฉพาะหน้าด้วยความเกิดขึ้นและดับไป แม้สภาวะลักษณะก็ปรากฏชัดด้วย เพราะเจาะจงที่ตัวสภาวะธรรม (รูป-นาม) ที่

^{๔๗} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาชีวศึกษามิกะโท, หน้า ๑๑๘.

เกิดขึ้นและดับไป แม้สังขตลักษณะที่เป็นไปชั่วขณะนั้นปรากฏชัดในสภาวะลักษณะ เพราะรู้ว่า ไม่มีความดับไปในขณะที่กำลังเกิดขึ้นและรู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับไป^{๔๘}

ด้วยการกำหนดรู้ความเกิด-ดับของรูปนามที่ปรากฏในขันธ ๕ ที่แห่งตลอดลักษณะ ๕๐ ถ้วน อริยสัจ ๔ ปฏิจจนุปบาท นัย ๔ และลักษณะ ๓ โดยประจักษ์แจ้ง สภาวธรรมที่ดับไปย่อมเกิดขึ้นและสภาวธรรมที่เกิดขึ้นย่อมถึงความดับไป ซึ่งเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้ชื่อว่า เป็นผู้เริ่มปรารภวิปัสสนา (อารทวิปัสสะ) ขณะนั้นวิปัสสนูปกิเลสย่อมเกิดขึ้น

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสได้แก่นิ वर्ณคือ อุทธัจจะ ในอัมมัจจวารนิเทศ คือ “การแสดงอุทธัจจะในธรรมกันไว้”^{๔๙} หมายความว่า อุทธัจจนิ वर्ณ จะมากขึ้นขัดขวางปัญญาญาณในวิปัสสนาตั้งแต่อญาณ ๔ อย่างแก่ขึ้นไป เมื่อนิ वर्ณคืออุทธัจจะเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาญาณโดยเฉพาะในญาณ ๔ อย่างอ่อนแล้ววิปัสสนาจึงเศร้าหมอง ไม่ใช่เศร้าหมองเพราะเหตุอื่น ไม่ใช่เป็นวิปัสสนูปกิเลสเพราะเหตุอื่น แต่ที่เศร้าหมอง หรือเป็นวิปัสสนูปกิเลส นั้นก็เพราะความฟุ้งในธรรมกล่าวคืออุปกิเลส ๑๐ ประการที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้น ดังมีหลักฐานใน ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามรรค ว่า

(ภิกษุ) มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ เป็นอย่างไร

คือ เมื่อภิกษุมนสิการด้วยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏด้วยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้^{๕๐}

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสว่า การมนสิการโดยไม่เที่ยงเป็นต้นทำให้วิปัสสนูปกิเลสเกิดซึ่งตั้งเป็นประเด็นไว้ ๓ ประเด็น คือ

ประเด็นที่ ๑ เพราะมนสิการด้วยความไม่เที่ยง ดังนี้

^{๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๙.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕-๖.

^{๕๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ปิติ (ความอิ่มใจ) ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุข (ความสุข) ย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปคคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้น อุปปัฏฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้น นิกันติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้^{๕๑}

ประเด็นที่ ๒ เพราะมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ดังนี้

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ โอภาสย่อมเกิดขึ้น ฯลฯ ญาณย่อมเกิดขึ้น ปิตีย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปคคหะย่อมเกิดขึ้น อุปปัฏฐานย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ฯลฯ ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้^{๕๒}

ประเด็นที่ ๓ เพราะมนสิการโดยความเป็นไตรลักษณ์ ดังนี้

เมื่อมนสิการรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณโดยความเป็นอนัตตาอยู่ก็ดี เมื่อมนสิการขารและมรณะโดยความไม่เที่ยงเป็นต้น โอภาสก็ดี ญาณก็ดี ปิตีก็ดี ปัสสัทธิก็ดี สุขก็ดี อธิโมกข์ก็ดี ปคคหะก็ดี อุปปัฏฐานก็ดี อุเบกขาก็ดี นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนี้ถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดขารและมรณะตามความเป็นจริงโดยไตรลักษณ์ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะใน

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

ธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ โดยความไม่เที่ยง
มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิด^{๕๓}

ในคัมภีร์บาลี ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ได้กล่าวถึงวิปัสสนูปกิเลส ไว้ว่า

โอภาเส เจวาณะ จ ปีติยา จ วิกมฺปติ

ปัสสทฺธิยา สุขะ เจว เยหิ จิตฺตํ ปเวตติ.

อธิโมกฺขะ จ ปคฺคเห อูปฺภานะ จ กมฺปติ

อุเปกฺขาวชฺชนายญจ อุเปกฺขาย นิกฺกนฺติยา.

แปลว่า จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหวเพราะโอภาส

เพราะญาณ เพราะปีติ เพราะปัสสัทธิ

เพราะสุข เพราะอธิโมกข์ เพราะปคฺคเห

เพราะอุปฺภฐาน เพราะอุเบกขาเพราะน้อมนึกถึง

อุเบกขาและนิกันติ^{๕๔}

นอกจากนี้ในบาลี ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ได้กล่าวถึงผู้ที่ผ่านพ้นจากวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวไว้ว่า

อิมานิ ทสฺซานานิ ปญฺา ยสฺส ปรีจิตา

ธมฺมุทจฺจกุสโล โหติ น จ วิกฺเขปํ คจฺฉติ.

แปลว่า ภิกษุผู้นั้นกำหนดฐานะ ๑๐ ประการนี้ ด้วยปัญญาแล้ว

ย่อมเป็นผู้ฉลาด ในอุทธัจจะในธรรมและย่อมไม่ถึงความหลงใหล

จิตกวัดแกว่ง เสร้าหมองจิตภาวนา ย่อมเคลื่อน

จิตกวัดแกว่ง ไม่เสร้าหมองจิตภาวนาย่อมเสื่อมไป

จิตบริสุทธิ์ ไม่เสร้าหมองจิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป

จิตไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เสร้าหมองจิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน

ด้วยฐานะ ๔ ประการนี้ ภิกษุย่อมรู้ชัดความที่จิตกวัดแกว่ง ฟุ้งซ่าน ถูกโอภาสเป็นต้นกัน
ไว้ ด้วยฐานะ ๑๐ ประการนี้ ฉะนั้นแล^{๕๕}

^{๕๓} ตูรายละเอียดยใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

^{๕๔} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

^{๕๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๔๒๗., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๗.

นอกจากนี้ยังมีปรากฏในรณินิสสูตร^{๕๖} เป็นการสนทนาแบบถามตอบระหว่าง พระ
 ปุณณมันตานีบุตรและพระสารีบุตร ที่ ป่าอันธวัน เขตกรุงสาวัตถีและมีอุปมาอุปไมยซึ่งเป็นการ
 กล่าวถึงเป้าหมายแห่งพรหมจรรย์ตามลำดับวิสุทธิ ๗^{๕๗} ใจความโดยย่อมีว่า พระพุทธองค์ประทับอยู่
 ณ พระเวฬุวัน เขตกรุงราชคฤห์ได้ตรัสถามพวกภิกษุที่มาจากท้องถิ่นหลังออกพรรษาว่า ภิกษุรูปใดที่
 เพื่อนพรหมจารีในท้องถิ่นยกย่องว่า ตนเองมีน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่ชอบคลุกคลี ประกอบความ
 เพียร สมบูรณ์ด้วยศีล สมาธิ ปัญญา วิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะแล้ว ชักชวนเพื่อพรหมจรรย์
 ทั้งหมด ให้ประพฤติเหมือนตน ภิกษุเหล่านั้นทูลว่า คือ ท่านพระปุณณมันตานีบุตร พระพุทธเจ้า
 เจ้าข้า ส่วนว่า ท่านพระสารีบุตรนั่งอยู่ในที่ประชุมด้วย รู้สึกชื่นชมยินดีกับการอนุโมทนาของพระ
 พุทธองค์ทรงยกย่องท่านปุณณมันตานีบุตรและปรารถนาอยากจะทำ ต่อมาท่านปุณณมันตานีบุตร
 ได้มาเฝ้าพระพุทธองค์ที่พระเชตวัน อารามของอนาถบิณฑิกเศรษฐี หลังจากนั้นท่านทั้งสองก็ได้
 พบปะสนทนากันถึงเรื่องนี้ วิปัสสนูปกิเลสปรากฏในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิซึ่งมีคำอธิบายแล้ว
 ในส่วนแห่งอรรถกถาปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

วิปัสสนูปกิเลส คือ อุปกิเลสแห่งวิปัสสนา เป็นธรรมารมณฺ์ที่เกิดแก่ผู้ได้ตรุณวิปัสสนา
 หรือวิปัสสนาอ่อน ๆ ทำให้เข้าใจผิดว่า ตนบรรลุมรรคผลแล้ว เป็นเหตุขัดขวางให้ไม่ก้าวหน้าต่อไป
 ในวิปัสสนาญาณ พบในวิสุทธิ ๗ โดยเฉพาะข้อ ๕ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ^{๕๘} หมายถึง
 ความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง เป็นการเริ่มเจริญวิปัสสนาด้วยพิจารณากลาป
 จนมองเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลาย เรียกว่า อุทฺธัพพยานุปัสสนา หรือ
 ตรุณวิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณอ่อน ๆ ซึ่งมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้น การกำหนดอุปกิเลสทั้ง ๑๐ แห่ง
 วิปัสสนานั้น มิใช่ทาง ส่วนวิปัสสนาที่เริ่มดำเนินเข้าสู่วิถีนั่นเป็นทาง เตรียมที่จะประกอบจิตไว้ในวิถิ
 คือ วิปัสสนาญาณนั้นต่อไป ข้อนี้จัดเป็นขั้นกำหนดมัคคสังจ^{๕๙} ตรุณวิปัสสนา หรือ ตรุณอุทฺธัพพ
 ญาณนี้เป็นญาณแรกในวิปัสสนาญาณ ๔ อันเป็นตัววิปัสสนา คือ ปัญญาความรู้ที่ทำให้เกิดความรู้
 แจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง ความจริงญาณนี้ชื่อว่า อุทฺธัพพยานุปัสสนาญาณ คือ

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๒-๒๖๐/๒๗๓-๒๘๔.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๖-๒๕๗/๒๗๖-๒๗๗.

^{๕๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๓.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๘.

ญาณที่ตามเห็นความเกิดและความดับของสังขาร โดยการพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและดับไปใน
ชั้น ๕ (รูปนาม) อย่างชัดเจนว่า ชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นแล้วก็ต้องแตกดับไปเหมือนกันหมด^{๖๐}

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงอุทยัพพญาณใหม่ ๆ (อ่อน ๆ) เริ่มปรากฏวิปัสสนูปกิเลสคือ สิ่งที่ทำให้
วิปัสสนาหม่นหมอง ทำให้วิปัสสนาเสื่อมไป เพราะผู้ปฏิบัติธรรมที่พบเห็นสิ่งเหล่านี้อาจสำคัญผิด
ว่า ตนได้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้วหยุดปฏิบัติ หรือ แม้จะไม่สำคัญผิดอย่างนั้น ก็อาจยินดีพอใจ
ส่งผลให้การเจริญสติขาดช่วงและความก้าวหน้าลดลง แต่ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจว่า เป็นเพียง
ทางผ่านเหมือนป้ายบอกทาง แล้วกำหนดรู้ตามความเป็นจริงก็ไม่อาจทำให้วิปัสสนาเสื่อมมี ๑๐
ประการ^{๖๑}

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการนี้ จะเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ในเมื่อได้บรรลุถึง
อุทยัพพญาณที่ยังอ่อนอยู่ ถ้ามีผู้มีความเพียรนั้นพลาดพลั้งหลงกลต่อวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้แล้ว
ย่อมจะเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า ตกเหวตายอยู่เพียงนี้ คือ ไม่สามารถจะบำเพ็ญความเพียรในวิปัสสนา
ต่อไป เพราะเข้าใจผิดคิดว่า ตนสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้ว แต่ถ้ามีอุปนิสัยบารมีดีในอดีตชาติ คือ ผู้
ที่ควรบรรลุมรรคผล เพราะปฏิสนธิด้วยไตรเหตุและสามารถพาตนให้ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้แล้ว
วิปัสสนาญาณก็จะดำเนินไปตามแนวทางแห่งรูปนาม (สังขาร) มีอาการเกิดดับชัดเจนขึ้น จนพบ
สภาวะในญาณต่อ ๆ ไป^{๖๒}

๔.๓ หลักการและวิธีการแก้ไขวิปัสสนูปกิเลส ๑๐

ความปรากฏใน อรรถกถา ขุททกนิกาย จุฬนิตเทส ชัคควิสาณสูตรนิตเทส^{๖๓} ว่า

ครั้งกัลปบุตรนั้นเริ่มวิปัสสนาแล้ว วิปัสสนูปกิเลส (เครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา) ๑๐
อย่างย่อมเกิดขึ้น คือ โอภาส (แสงสว่าง) ๑ ญาณ ๑ ปีติ ๑ ปัสสัทธิ ๑ สุข ๑ อธิโมกข์ (ความน้อมใจ

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๖.

^{๖๑} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ), ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, Ph.D. อริย
วังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑๒๘.

^{๖๒} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย.
วิปัสสนาที่ปณีตภา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔),
หน้า ๕๙ – ๖๐.

^{๖๓} อรรถกถา ขุททกนิกาย จุฬนิตเทส ชัคควิสาณสูตรนิตเทส, [ออนไลน์] แหล่งที่มา:
<https://84000.org/tipitaka/attha/attha.php?b=30.0&i=663&p=2>

เชื้อ) ๑ ปศุคหะ (การประคองไว้) ๑ อุပ္ภูฏานะ (การเข้าไปตั้งไว้) ๑ อุเบกขา ๑ นิกันติ (ความใคร่)
๑.

ในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ เพราะญาณมีกำลังในขณะแห่งวิปัสสนา โลหิตย่อมผ่องใส ชื่อว่าโอภาส เพราะโลหิตผ่องใส นั้น ความสว่างแห่งจิตย่อมเกิด พระโยคาวจรผู้ไม่ฉลาด ครั้นเห็นดังนั้นแล้วพอใจแสงสว่างนั้น ด้วยคิดว่าเราบรรลุมรรคแล้ว

แม้ญาณก็เป็นวิปัสสนาญาณเท่านั้น ญาณนั้นบริสุทธิ์ผ่องใส ย่อมเป็นไปแก่ผู้พิจารณาสังขารทั้งหลาย พระโยคาวจรเห็นดังนั้นย่อมพอใจว่า เราได้บรรลุมรรคแล้วดุษณีในครั้งก่อน

ปีติก็เป็นวิปัสสนาปีติเท่านั้น ในขณะนั้น ปีติ ๕ อย่างย่อมเกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรนั้น ปัสสัทธิ ได้แก่ ปัสสัทธิในวิปัสสนา ในสมัยนั้น กายและจิตไม่กระวนกระวาย ไม่มีความกระด้าง ไม่มีความไม่ควรแก่การงาน ไม่มีความไข้ ไม่มีความงอ แม้สุขก็เป็นสุขในวิปัสสนาเท่านั้น นัยว่าในสมัยนั้น ร่างกายทุกส่วนชุ่มชื้น ประณีตยิ่ง เป็นสุขย่อมเกิดขึ้น

ศรัทธาเป็นไปในขณะแห่งวิปัสสนา ชื่อว่าอธิโมกข์

จริงอยู่ ในขณะนั้นศรัทธาที่มีกำลัง ซึ่งยังจิตและเจตสิกให้เลื่อมใสอย่างยิ่ง ตั้งอยู่ด้วยดี ย่อมเกิดขึ้น

ความเพียรที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนา ชื่อว่าปศุคหะ

จริงอยู่ ในขณะนั้น ความเพียรที่ประคองไว้ดีแล้วไม่ย่อหย่อนอันตนปรารถนารังถึงแล้วย่อมเกิดขึ้น

สติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนา ชื่อว่าอุပ္ภูฏาน

จริงอยู่ ในสมัยนั้น สติที่ตั้งมั่นดีแล้วย่อมเกิดขึ้น

อุเบกขามี ๒ อย่าง ด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาและอาวัชชนะ (การพิจารณา)

จริงอยู่ ในขณะนั้นญาณกล่าวคือวิปัสสนูปเบกขา อันมีความเป็นกลางในการยึดถือสังขารทั้งปวง เป็นสภาพมีกำลังย่อมเกิดขึ้น แม้อุเบกขาในมโนทวาราวชชนะก็ย่อมเกิดขึ้น

อนึ่ง อุเบกขานั้นกล้าเฉียบแหลมย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้พิจารณาถึงฐานนั้น ๆ

ความใคร่ในวิปัสสนา ชื่อว่า นิกันติ

จริงอยู่ ในวิปัสสนูปกิเลสมีโอภาสเป็นต้น ความใคร่มีอาการสงบ สุขุม กระทำความอาลัยย่อมเกิดขึ้น

โอภาสเป็นต้นในวิปัสสนูปกิเลสนี้ ท่านกล่าวว่าอุปกิเลส เพราะเป็นวัตถุแห่งกิเลส มิใช่เพราะเป็นอกุศล แต่นิกันติความใคร่ เป็นทั้งอุปกิเลส เป็นทั้งเป็นที่ตั้งแห่งกิเลส

ก็ภิกษุผู้เป็นบัณฑิต เมื่อโอกาสเป็นต้นเกิดขึ้นไม่ถึงความฟุ้งซ่าน ย่อมกำหนดมรรคและมีชมรรคว่า ธรรมทั้งหลายมีโอกาสเป็นต้นมีชมรรค แต่วิปัสสนาญาณอันไปตามวิถี พ้นจากอุปกิเลสเป็นมรรค ญาณกำหนดรู้อย่างนี้เป็นมรรค นี้มีชมรรคของผู้ปฏิบัติ นั้น ท่านเรียกว่า มัคคามัคค ญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นว่าทางหรือมิใช่ทาง)

ตั้งแต่นี้ไป วิปัสสนาญาณอันมีสัจจานุโลมิกญาณ (ญาณที่คล้อยตามสัจจะ) ที่ ๙ ถึงความเป็นยอดของวิปัสสนาญาณ ๘ นี้ ชื่อว่าปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณเป็นเครื่องเห็นทางปฏิบัติ)

ชื่อว่าญาณ ๘ เหล่านี้ คือ อุทัพพยานุปัสสนาญาณ ญาณคำนึงเห็นทั้งความเกิดและความดับ ๑ ภังคานุปัสสนาญาณ ญาณคำนึงเห็นความดับ ๑ ภาตูปภูฐานญาณ ญาณคำนึงเห็นสังขารเป็นของน่ากลัว ๑ อาทินวานุปัสสนาญาณ ญาณคำนึงเห็นโทษ ๑ นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณคำนึงถึงความเบื่อหน่าย ๑ มุญจิตุกามยตาญาณ ญาณคำนึงด้วยความใคร่จะพ้นไปเสีย ๑ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณคำนึงด้วยพิจารณาหาทาง ๑ สังขารูปেকชาญาณ ญาณคำนึงด้วยความวางเฉยในสังขาร ๑

คำว่า สัจจานุโลมิกญาณที่ ๙ นี้เป็นชื่อของอนุโลมญาณเพราะฉะนั้น ผู้ประสงค์จะให้วิปัสสนาญาณนั้นสมบูรณ์ ควรทำความเพียรในญาณเหล่านั้น ตั้งแต่อุทัพพญาณอันพ้นจากอุปกิเลสแล้วเป็นต้นไป เพราะเมื่อเห็นความเกิดความดับ อนิจจลักษณะย่อมปรากฏตามความเป็นจริง

เมื่อเห็นความบีบคั้นของความเกิดขึ้นและความเสื่อมไป ทุกขลักษณะย่อมปรากฏตามความเป็นจริงและเมื่อเห็นอยู่ว่า ทุกข์เท่านั้นย่อมเกิด ทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่และทุกข์เท่านั้นดับไป อนัตตลักษณะย่อมปรากฏตามความเป็นจริง

อนึ่ง ในข้อนี้พึงทราบการจำแนกนี้ว่า อนิจจํ อนิจจลักษณะ ทุกข์ ทุกขลักษณะ อนตตา อนตตลักษณะ

ในวิภาคทั้ง ๖ เหล่านั้น บทว่า อนิจจํ คือ ชันธ ๕ เพราะเหตุไร เพราะชันธ ๕ นั้นมีความเกิดขึ้นและเสื่อมไปและมีความเป็นอย่างอื่น หรือเพราะมีแล้วไม่มี ชราชื่อว่า ความเป็นอย่างอื่น ความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปและความเป็นอย่างอื่น ชื่อว่า อนิจจลักษณะ หรือความวิการแห่งอาการกล่าวคือความมีแล้วไม่มี ชื่อว่า อนิจจลักษณะ

ชันธ ๕ นั้นแลเป็นทุกข์ เพราะพระพุทธดำรัสว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์” เพราะเหตุไร เพราะบีบคั้นอยู่เนื่อง ๆ อาการบีบคั้นเนื่อง ๆ ชื่อว่า ทุกขลักษณะ

ชั้น ๕ นั้นแลเป็นอนัตตา เพราะพระพุทธดำรัสว่า “สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา” เพราะเหตุไร เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ อาการไม่เป็นไปในอำนาจ ชื่อว่า อนัตตลักษณะ

แม้ลักษณะ ๓ อย่างเหล่านี้ ย่อมเป็นอารมณ์ของผู้เห็นความเกิดและความเสื่อมนั่นเอง ผู้นั้นย่อมเห็นรูปธรรมและอรูปธรรมแม้อีก โดยนัยมีอาทิว่า “อย่างนี้ไม่เที่ยง” สังขารทั้งหลายของผู้นั้นย่อมมาสู่คลองเร็วพลัน แต่นั้นเมื่อมีความสิ้นความเสื่อมและความดับของสังขารเหล่านั้น

พระโยคาวจรไม่กระทำความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ ความเป็นไป หรือนิमितให้เป็นอารมณ์ ดำรงอยู่ นี้ชื่อว่า ภังคญาณ

จำเดิมแต่ภังคญาณนี้เกิด พระโยคาวจรนี้เห็นความดับเท่านั้นว่า สังขารทั้งหลายเหล่านี้ ย่อมแตกดับไปฉับใด แม้ในอดีต สังขารก็แตกแล้ว แม้ในอนาคตก็จักแตกฉนั้น

เมื่อพระโยคาวจรนั้นเสพภังคานุปัสสนาญาณบ่อย ๆ กระทำให้มาก สังขารทั้งหลายอันแตกต่างกันในภพ กำเนิด คติ ฐิติและสัตตสวาส ย่อมปรากฏเป็นภัยใหญ่หลวง ดุจหลุมถ่านเพลิงอันลุกโพล่งฉะนั้น นี้ชื่อว่า ภัยตูปัญฐานญาณ

เมื่อพระโยคาวจรนั้นเสพภัยตูปัญฐานญาณนั้น ภพเป็นต้นทั้งหมดไม่เป็นที่พึงได้ มีโทษ ย่อมปรากฏดุจเรือนถูกไฟไหม้ ดุจข้าศึกเงี้ยวดาบฉนั้น นี้ชื่อว่า อาทินวานุปัสสนาญาณ

เมื่อพระโยคาวจรนั้นเห็นสังขารโดยความมีโทษอย่างนี้ ความเบื่อหน่าย ความไม่ยินดี ย่อมเกิดขึ้นในสังขารทั้งปวง เพราะสังขารทั้งหลายในภพเป็นต้นมีโทษ นี้ชื่อว่า นิพพิทานุปัสสนาญาณ.

เมื่อเบื่อหน่ายในสังขารทั้งปวง ความเป็นผู้ใคร่จะพ้นออกไปจากสังขารนั้นย่อมมีขึ้น นี้ชื่อว่า มุญจิตุกามยตาญาณ

การยกสังขารเหล่านั้นขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ แล้วพิจารณาด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ เพื่อจะพ้นจากสังขารนั้น ชื่อว่า ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

พระโยคาวจรนั้นยกสังขารทั้งหลายขึ้นสู่พระไตรลักษณ์อย่างนี้ แล้วกำหนดอยู่ซึ่งสังขารทั้งหลาย ไม่ยึดถือว่าเป็นตน หรือเนื่องด้วยตน เพราะเห็นชัดซึ่งความเป็นอนัตตลักษณะในสังขารเหล่านั้น ละความกลัวและความเพิลิตเพลินในสังขารทั้งหลาย เป็นผู้วางเฉยเป็นกลางในสังขารทั้งหลาย ไม่ยึดถือว่า เราหรือของเรา เป็นผู้วางเฉยในภพทั้ง ๓ นี้ชื่อว่า สังขารุเพกขาญาณ

ก็สังขารุเพกขาญาณนั้น หากว่าพระโยคาวจรเห็นนิพพานเป็นทางสงบโดยความสงบ สะละความเป็นไปแห่งสังขารทั้งปวงแล้วแล่นไป น้อมไปในนิพพาน หากไม่เห็นนิพพานโดยความเป็นธรรมชาติสงบ เป็นญาณมีสังขารเป็นอารมณ์เท่านั้น ย่อมเป็นไปบ่อย ๆ ด้วยอำนาจแห่งอนุปัสสนา ๓ อย่าง คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนาหรืออนัตตานุปัสสนา

อนึ่ง สังฆารูปเขษณานั้น เมื่อตั้งอยู่อย่างนี้ก็ถึงความเป็นไปแห่งวิโมกข์ ๓ อย่างตั้งอยู่
อนุปัสสนา ๓ อย่าง ท่านเรียกว่า วิโมกขมุข คือ ทางแห่งวิโมกข์ ๓

ในวิโมกข์ ๓ อย่างนี้ พระโยคาวจรมนสิการโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นผู้มากไปด้วย
ความน้อมใจเชื่อ ย่อมได้เฉพาะอนิมิตติวิโมกข์

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกซ์ เป็นผู้มากไปด้วยปัสสัทธิ ย่อมได้เฉพาะอัปปณิหิต
วิโมกข์

เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา เป็นผู้มากไปด้วยความรู้ ย่อมได้เฉพาะสุญญตวิโมกข์
พึงทราบความในวิโมกข์นี้ต่อไป อริยมรรคทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดย
อาการหานิมิตมิได้ ชื่อว่า อนิมิตตวิโมกข์ จริงอยู่ อริยมรรคนั้นชื่อว่าหานิมิตไม่ได้ เพราะเกิดขึ้นด้วย
ธาตุอันไม่มีนิมิตและชื่อว่าวิโมกข์ เพราะพ้นจากกิเลสทั้งหลาย

โดยนัยนี้เหมือนกัน อริยมรรคนั้นทำนิพพานให้เป็นอารมณ์เป็นไปแล้วโดยอาการหา
ที่ตั้งมิได้ ชื่อว่า อัปปณิหิตวิโมกข์

พึงทราบว่า อริยมรรคทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการเป็นของสูญ ชื่อ
ว่า สุญญตวิโมกข์

วิปัสสนาของกุลบุตรผู้บรรลุสังฆารูปเขษณาย่อมถึงความสุดยอด

วุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือการวางเฉยในสังขารอย่างแรงกล้า ย่อมเกิดขึ้นแก่พระ
โยคาวจรผู้เสพสังฆารูปเขษณานั้น มรรคจักเกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรมานั้น เพราะเหตุนี้ พระ
โยคาวจรวางเฉยในสังขารพิจารณาสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยงก็ดี เป็นทุกซ์ก็ดี เป็นอนัตตาก็ดี ย่อม
หยั่งลงสู่ภวังค์โนทวาราวชณะย่อมเกิดขึ้นในลำดับต่อจากภวังค์เพราะมนสิการโดยอาการไม่เที่ยง
เป็นต้น ตามนัยที่กล่าวมาแล้วในสังฆารูปเขษณา

เมื่อพระโยคาวจรมนสิการอยู่อย่างนั้น ปฐมชวนจิตย่อมเกิดขึ้น ปฐมชวนจิตนั้นเรียกว่า
บริกรรม ต่อจากบริกรรมนั้น ทุตติยชวนจิตย่อมเกิดขึ้นเหมือนอย่างนั้น ทุตติยชวนจิตนั้นเรียกว่า
อุปจาร แม้ต่อจากอุปจARN นั้น ตุตติยชวนจิตย่อมเกิดขึ้นเหมือนอย่างนั้น ตุตติยชวนจิตนั้น เรียกว่า
อนุโลม นี่เป็นชื่อเรียกแยกกันของจิตเหล่านั้น แต่โดยไม่ต่างกัน ชวนจิต ๓ ดวงนี้ท่านเรียกอาเสวนะ
บ้าง บริกรรมบ้าง อุปจารบ้าง อนุโลมบ้าง ก็อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายของวิปัสสนาอันเป็นวุฏ
ฐานคามินีมีสังขารเป็นอารมณ์. แต่โดยตรงโคตรภูญาณเท่านั้น ท่านเรียกว่าเป็นที่สุดของวิปัสสนา

ต่อจากนั้น โคตรภูญาณเมื่อกระทำนิโรธคือนิพพานให้เป็นอารมณ์ ก้าวล่วงโคตรปุชชน
หยั่งลงสู่อริยโคตร เป็นธรรมชาติ น้อมไปในนิพพานอารมณ์เป็นครั้งแรก อันไม่เป็นไปในภพอีกย่อม
บังเกิดขึ้น แต่ญาณนี้ไม่จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิและญาณทัสสนวิสุทธิเป็นอัปภการิกใน

ระหว่างญาณทั้งสองเท่านั้น เพราะญาณนี้ตกไปในกระแสแห่งวิปัสสนา จึงถึงการนับว่าเป็นปฏิภาณ ญาณทัสสนวิสุทธิ หรือวิปัสสนา

เมื่อโคตรภูญาณกระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ดับไปแล้ว โสดาปัตติผลซึ่งทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ โดยสัญญาที่โคตรภูญาณนั้นให้แล้ว กำจัดสังโยชน์คือทวิภูลังโยชน์ สลัพพตปรามาสสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ย่อมเกิดขึ้น

ในลำดับต่อนั้น ผลจิตสอง หรือสามขณะอันเป็นผลแห่งโสดาปัตติมรรคนั้นนั้นแหละ ย่อมเกิดขึ้น เพราะผลจิตเป็นวิบากในลำดับต่อจากโลกุตระกุศล ในที่สุดแห่งผลจิต มโนทวาราวชชนจิตของพระโยคีนั่น เพราะตัดภวังค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้นเพื่อพิจารณา

พระโยคีนั่นย่อมพิจารณามรรคว่า เรามาแล้วด้วยมรรคนี้นั่น แต่นั่นพิจารณาผลว่า เราได้อานิสงสนีแล้ว แต่นั่นพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วว่า กิเลสเหล่านี้เราละได้แล้ว แต่นั่นพิจารณากิเลสที่จะพึงฆ่าด้วยมรรคเบื้องต้น ๓ ว่ากิเลสเหล่านี้ยังเหลืออยู่ ในที่สุดพิจารณาอมตนิพพานว่า ธรรมนี้อันเราแทงตลอดแล้ว การพิจารณา ๕ อย่างย่อมมีแก่พระโสดาบันนั้นด้วยประการฉะนี้

เพราะเหตุนี้ พระปัจเจกสัมพุทธเจ้าจึงถึงความเป็นที่รักของสกลทั้งหลายเป็นต้น เข้าไปสำราญอยู่ยังภูเขาคันธมาทน์

๔.๔ สรุป

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ หรืออุปกิเลส ๑๐ ที่เรียกว่าเป็นอุปกิเลสนั้น เพราะว่า เป็นอารมณ์ หรือเป็นวัตถุที่ตั้งของอุปกิเลสมิใช่เพราะว่า เป็นอกุศลแต่อย่างใด ยกเว้นนิกันติเป็นทั้งตัวอุปกิเลสด้วย และเป็นทั้งอารมณ์ของอุปกิเลสด้วย

เหตุที่เป็นอุปกิเลสเพราะผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าแสงสว่าง ญาณและปิติ เป็นต้นที่ไม่เคยพบมาก่อนนั้น เป็นคุณธรรมพิเศษ หรือเกิดจากการบรรลุคุณธรรมพิเศษ ย่อมเสื่อมไปจากทางวิปัสสนา คือ การเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรม เขาจะไม่เพียรปฏิบัติเพื่อบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูงต่อไป หรืออาจพอใจยึดติดแสงสว่างเป็นต้นโดยมิได้กำหนดรู้เท่าทันปัจจุบัน ในขณะนั้นจะเกิดความยึดถือ (คาหะ) ที่จำแนกได้ ๓ ประการ คือ ตัณหา มานะและทิฏฐิ

เมื่อรวมวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างกับความยึดมั่นทั้ง ๓ ที่มีในแต่ละอย่างก็จะมี ความยึดถือ ๓๐ อย่าง แต่ถ้านับความยึดมั่นในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้นแบบโดยรวมว่าเป็นความยึดถือเดียวโดยไม่จำแนกก็มีวิปัสสนูปกิเลสเพียง ๑๐ อย่าง

ผู้ปฏิบัติเมื่อได้รับคำชี้แนะจากพระวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้องย่อมเข้าใจว่า แสงสว่างญาณและปิติเป็นต้นนี้ เป็นอุปสรรคที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ไม่ใช่คุณธรรมพิเศษ หรือเกิดจากการบรรลุคุณพิเศษ การพิจารณาถึงสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยงเพราะเริ่มเกิดขึ้น เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การกำหนดรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบันเท่านั้นจึงเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง อันเป็นเหตุให้บรรลุคุณธรรมพิเศษ เมื่อเข้าใจดังนี้ และหยุดใส่ใจต่อแสงสว่างเป็นต้นแล้วเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมต่อไป เมื่อนั้นความเกิดดับของรูปนามย่อมปรากฏชัดเจนแก่ผู้ปฏิบัติ อีกทั้งความไม่เที่ยงคือสภาพเกิดขึ้นและดับไป ความทุกข์คือความบีบคั้นด้วยความเกิดดับและความไม่ใช่ตัวตนที่ไม่เป็นไปตามต้องการ ย่อมปรากฏชัดเจนลำดับนั้นการรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วในทุก ๆ ขณะที่กำหนดรู้ขึ้นจึงเป็นอุทยัพพญาณที่พ้นไปจากวิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส ไม่ใช่สิ่งที่น่ากลัวแต่อย่างใด แต่เป็นสภาวะที่ยืนยันได้ว่าการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นได้ดำเนินมาถูกทางดีแล้วจึงมีสภาวะเหล่านี้เกิดขึ้น อีกทั้งเป็นเครื่องทดสอบการใส่ใจในการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติว่าจะยึดติดหรือไม่ ถ้ายึดก็ไม่ใช่ทางที่ถูกต้อง เรียกว่า อมัคคะ ถ้าไม่ยึดก็เป็นทางที่ถูกต้อง เรียกว่า มัคคะ เมื่อรู้จักทางทั้ง ๒ แล้วไม่ยึดติด ก็ทำให้ข้ามพ้นสภาวะแห่งวิปัสสนูปกิเลสนี้ได้ จิตว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

บทที่ ๕

วิปัสสนาญาณ ๑๖

๕.๑ บทนำ

วิปัสสนาญาณ มาจาก วิปัสสนา – ญาณ (ญาณหรือความรู้ในวิปัสสนา) ปรากฏในบาลี มุลกัจจายนสูตรว่ามาจาก วิ บทหน้า + ทิส ธาตุ ในการเห็น + ยุ ปัจจัย แปลงทิส เป็นปสส แปลง ยุ เป็น อน ลงอาตมิชิตกปัจจัย และรูปวิเคราะห์ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุปสสนาทิกาภาวนาปัญญา”^๑ แปลว่า “ธรรมชาติ ที่ชื่อว่า วิปัสสนาเพราะอรรถว่า เห็นสังขารธรรมโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจ อนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ภาวนาปัญญา มีอนิจจานุปสสนาเป็นต้น.”^๒

อีกรูปวิเคราะห์ว่า “วิวิธ อนิจจาทิกัง สงขารesu ปสสตีติ วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาที่เห็นสภาวะต่าง ๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้นในสังขารทั้งหลาย”^๓

อีกรูปวิเคราะห์หนึ่ง วิปัสสนามาจาก วิ - ปสสนา วิ แปลว่าวิเศษ หรือพิเศษ ปสสนา แปลว่าการเห็นแจ้ง เมื่อรวมสองบทเข้าด้วยกัน แปลว่า ความเห็นแจ้งแบบพิเศษ มีรูปวิเคราะห์ว่า วิเสเสน ปสสตีติ วิปัสสนา. ธรรมชาติโดยอ้อมเห็นแจ้งเป็นพิเศษ เพราะเหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา^๔

“ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจเข้ายาว โดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นลมหายใจออกยาว โดยความไม่เที่ยง..เป็นทุกข์..เป็นอนัตตา.”^๕

^๑ พระมหาชัยศิลป์ พุทธรวิโร, “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจลสมุปบาทอันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๗ เดือน”. *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒),

^๒ พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน), *อภิธัมมัตถวินิ*, (กาญจนบุรี: ม.ป.พ., ๒๕๕๐).

^๓ พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), *ศัพท์วิเคราะห์*, (กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๐).

^๔ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐).

^๕ ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๗.

“ลักษณะแห่งตัววิปัสสนาหรือความเห็นแจ้งนั้น คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จะเห็นเต็มไปด้วยในภพทั้งสาม เป็นความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ๆ จนเห็นว่าเต็มไปด้วยความน่ากลัว น่าเบื่อหน่าย ไม่มีอะไรน่าเอา น่าเป็น ลักษณะเหล่านี้คือลักษณะที่ปรากฏในวิปัสสนา”^๖

วิปัสสนา คือการเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง หมายความว่า ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือ ให้เข้าใจตามความเป็นจริง หรือตามสิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด รู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้^๗

พระผู้มีพระภาคทรงตรัสถึงวิปัสสนาญาณ ในฐานะเป็นความรู้แจ้ง อันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นได้ มีสองระดับคือ วิปัสสนาญาณเบื้องต้นและวิปัสสนาญาณระดับสูงที่มีกำลัง ดังนี้

๑. ทรงใช้คำ “ยถาภูตญาณทัสสนะ” หรือ “ญาณทัสสนะ” อันเป็นการเห็นตามสภาพความเป็นจริง คือการเห็นโดยไตรลักษณ์ แล้วไม่เป็นที่อาศัยของ กิเลสคือตัณหาและทิฏฐิ เป็นวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน

๒. ทรงใช้คำที่บ่งบอกถึงวิปัสสนาที่มีกำลังโดยใช้คำว่า “นิพพิทาญาณ” หรือ “นิพพิทา” ความเบื่อหน่าย “วิราคะ” ความคลายกำหนดและมีบางแห่งใช้คำว่า “อนุโลมขันติ” ซึ่งพระสารีบุตรนำมาขยายความต่อไปอีกถึง ๔๐ อาการของวิปัสสนาญาณ อันนำไปสู่สัมมัตตนิยาม คือการบรรลุมรรคผล นิพพาน

๕.๒ หลักการและความสำคัญ

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ ... เห็นเวทนาในเวทนาอยู่ ... เห็นจิตในจิตอยู่ ... เห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^๘

“ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^๙อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๑๐}อยู่ หรือพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรม

^๖ พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สุนทรสาส์น, ๒๕๕๕).

^๗ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖).

^๘ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^๙ กายภายใน ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของตน.

เป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในกายอยู่

หรือว่า ภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า ‘กายมีอยู่’ ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณเจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตณหาและทวิจฺฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก”^{๑๑}

วิปัสสนาญาณที่พระพุทธเจ้าตรัสในพระสูตรนี้ ชี้ให้เห็นว่า ตัวญาณ คือความรู้แจ้งนั้น คือความรู้รูป-นาม (ขั้น ๕) ที่เกิดขึ้นโดยปราศจากตัวตน เป็นของว่างเปล่า เห็นเหตุปัจจัยแห่งนามรูปที่อาศัยกันเกิด แล้วเกิดกระบวนการไม่ยึดมั่นถือมั่น ไม่ถูกตณหาและทวิจฺฐิอาศัย ซึ่งถือว่าเป็นวิปัสสนาญาณระดับเบื้องต้น ที่จะต้องประทับประคองให้เจริญอกงามต่อไปจนนำไปสู่การบรรลุธรรมในที่สุด

“เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจากความเศร้าหมองอ่อนเหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุนั้น น้อมจิตไปเพื่อ ญาณทัสสนะ รู้ชัดอย่างนี้ว่า ‘กายของเรานี้คุ้มกันเป็นรูปร่างประกอบขึ้นจากมหาภูตรูป ๔ เกิดจากบิดามารดา เจริญวัยเพราะข้าวสุกและขนมสด ไม่เพียงแท้ ต้องอบ ต้องนวดเพ้น มีอันแตกกระจัดกระจายไปเป็นธรรมดา วิญญาณของเราอาศัยและเนื่องอยู่ในกายนี้’”^{๑๒}

คำว่า น้อมจิตไปเพื่อ “ญาณทัสสนะ” เป็นคำที่ชวนให้สงสัยว่าอะไรคือการเห็นด้วยปัญญา ซึ่งอรรถกถาได้อธิบายความว่า คือความรู้และความเห็นตรงตามเป็นจริงอาจเรียกว่า มรรคญาณ ผลญาณ สัพพัญญุตญาณ ปัจจเวกขณญาณ หรือวิปัสสนาญาณ

ในอากังขยสูตร พระผู้มีพระภาคตรัสถึงแนวทางการตั้งความหวังในทางธรรม ๑๖ ระดับโดยเริ่มจากวิปัสสนาก่อน ทรงใช้คำว่า “วิปัสสนา” ซึ่งอยู่บนพื้นฐานของความรู้ที่มีสติที่บริบูรณ์และเจริญมาน อยู่อาศัยเรื้อนวาง ดังข้อความว่า “ภิกษุนี้พึงทำศีลให้บริบูรณ์ หมั่นประกอบธรรมเครื่องสงบใจภายในตน ไม่เหินห่างจากฌาน ประกอบด้วยวิปัสสนา เพิ่มพูนเรื้อนวาง”^{๑๓}

คำว่า “ประกอบด้วยวิปัสสนา” อรรถกถาอธิบายว่า “วิปัสสนา” หมายถึงอนุปัสสนา ๗ ประการคือ (๑) อนิจจานุปัสสนา (ความเป็นทุกข) (๒) อนัตตานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน) (๓) นิพพิทานุปัสสนา

^{๑๐} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น.

^{๑๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๑๒} ที.ส. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗-๗๘.

^{๑๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕/๕๗.

(พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย) (๕) วิราคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความคลายกำหนด) (๖) นิโรธานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความดับกิเลส) (๗) ปฏิณิสสัคคานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส)

ในปัฏฐะอวัชกสูตร กล่าวถึงการปฏิบัติอธิจิตแต่ยังไม่ได้บรรลุ เกิดธรรมวิตกขึ้น คำว่า ธรรมวิตก หมายถึง วิปัสสนูปกิเลส ที่จะคอยขัดขวางมิให้ผู้ปฏิบัติบรรลุธรรมได้และพระสารีบุตรนำคำนี้ไปขยายความในมหานิทเทส คือวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ ดังความในพระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปัฏฐะอวัชกสูตร^{๑๔} ว่า

“... อุปกิเลสอย่างหยาบ คือ กายหุจจิต (ความประพติชั่วด้วยกาย) วจิต (ความประพติชั่วด้วยวาจา) มโนหุจจิต (ความประพติชั่วด้วยใจ) ของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาด ละบรรเทาอุปกิเลสอย่างหยาบนั้น ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาดทำให้สิ้นไปแล้ว อุปกิเลสอย่างกลาง คือ กามวิตก (ความตรึกในกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกในทางพยาบาท) วิหิงสาวิตก (ความตรึกในเบียดเบียน) ของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ ภิกษุผู้มีความคิด เป็นคนฉลาด ละบรรเทาอุปกิเลสอย่างกลางนั้น ทำให้สิ้นไป ให้ถึงความไม่มี เมื่อละได้เด็ดขาด ทำให้สิ้นไปแล้ว อุปกิเลสอย่างละเอียด คือ ความนึกคิดถึงชาติ ความนึกคิดถึงชนบทและความนึกคิดที่ประกอบด้วยความไม่ดูหมิ่นของภิกษุผู้บำเพ็ญอธิจิตยังมีอยู่ สมานนั้นยังไม่สงบ ไม่ประณีต ไม่ได้ความสงบระงับ ยังไม่บรรลุภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ยังมีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่งอยู่

ภิกษุทั้งหลาย มีสมัย^{๑๕} ที่จิตตั้งมั่นอยู่ภายใน สงบนิ่งอยู่ มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่ง ผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ สมานนั้นเป็นธรรมสงบ ประณีต ได้ความสงบระงับ ถึงภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีการข่มห้ามกิเลสด้วยธรรมเครื่องปรุงแต่งและภิกษุนั้นจะโน้มจิตไปเพื่อทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งด้วยปัญญาอันยิ่งใด ๆ เมื่อมีเหตุแห่งสติ^{๑๖} เราย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ ...

ถ้าภิกษุนั้นหวังว่า “เราพึงแสดงฤทธิ์ได้หลายอย่าง คือ คนเดียวแสดงเป็น หลายคนที่ได้หลายคนแสดงเป็นคนเดียวก็ได้ แสดงให้ปรากฏหรือให้หายไปก็ได้ ทะลุฝา กำแพงและภูเขาไปได้ไม่ติดขัดเหมือนไปในที่ว่างก็ได้ ผุดขึ้นหรือตกลงใน แผ่นดินเหมือนไปในน้ำก็ได้

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน องค์.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๒/๓๔๑-๓๔๔.

^{๑๕} สมัย ในที่นี้ หมายถึง กาลที่ได้รับสัปปายะ (ความเหมาะสม) ๕ ประการคือ อุดูสัปปายะ อาหารสัปปายะ เสนาสนะสัปปายะ ปุคคสัปปายะและอัมมัสสวนสัปปายะ.

^{๑๖} เหตุแห่งสติ ในที่นี้คือฌานที่เป็นบาท (บุพพเหตุ) แห่งอภิญญา.

เดินบนน้ำโดยที่น้ำไม่แยกเหมือนเดินบนแผ่นดินก็ได้ นั่งขัดสมาธิเหาะไปในอากาศเหมือนนกบินไปได้ ใช้ฝ่ามือลูบคลำดวงจันทร์และดวงอาทิตย์อันมีฤทธิ์มากมีอนุภาพมากก็ได้ใช้อำนาจทางกายไปจนถึงพรหมโลกก็ได้” เมื่อมี เหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ

ถ้าภิกษุนั้นหวังว่า “เราพึงได้ยินเสียง ๒ ชนิด คือเสียงทิพย์และเสียงมนุษย์ ทั้งที่อยู่ไกลและใกล้ด้วยหูทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์” เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อม บรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ

ถ้าภิกษุนั้นหวังว่า “เราพึงกำหนดรู้จิตของสัตว์และบุคคลอื่นได้ด้วยจิตของตน คือ จิตมีราคะก็รู้ว่ามีราคะ หรือปราศจากราคะก็รู้ว่าปราศจากราคะ จิตมีโทสะก็รู้ว่ามีโทสะ หรือปราศจากโทสะก็รู้ว่าปราศจากโทสะ จิตมีโมหะก็รู้ว่ามีโมหะ หรือ ปราศจากโมหะก็รู้ว่าปราศจากโมหะ จิตหดหู่ก็รู้ว่าหดหู่ หรือฟุ้งซ่านก็รู้ว่าฟุ้งซ่าน จิตเป็นมหัคคตะ^{๑๗} ก็รู้ว่าเป็นมหัคคตะ หรือไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ว่าไม่เป็นมหัคคตะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่ามิจิตอื่นยิ่งกว่า หรือไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าก็รู้ว่าไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเป็นสมาธิก็รู้ว่าสมาธิ หรือไม่เป็นสมาธิก็รู้ว่าไม่เป็นสมาธิ จิตหลุดพ้นก็รู้ว่า หลุดพ้น หรือไม่หลุดพ้นก็รู้ว่าไม่หลุดพ้น” เมื่อมีเหตุแห่งสติ เธอย่อมบรรลุความเป็นผู้เหมาะสมที่จะประจักษ์ชัดในธรรมนั้น ๆ ...”

ในสุสสุตติสูตร สูตรที่ว่าด้วยการตั้งใจฟังธรรมนำไปสู่การบรรลุธรรมได้ พระพุทธเจ้าใช้คำแทนวิปัสสนาว่า “อนุโลมมิกขันติ” ดังข้อความว่า “การตั้งใจฟังทำให้เกิด อนุโลมมิกขันติ หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยามในกุศลธรรมได้”^{๑๘}

อรรถกถา อธิบายความว่า “อนุโลมมิกขันติ” หมายถึงข้อพินิจที่เกื้อกูลแก่การบรรลุ อริยสัจ ๔ หรือเหมาะแก่คำสอน หมายถึงปัญญา หรือวิปัสสนาญาณ มิใช่หมายถึง ความอดทน

ในวิปัสสนากถา ที่พระสารีบุตรแสดงข้อความว่าด้วยวิปัสสนาล้วน ๆ แก่ภิกษุทั้งหลาย โดยใช้คำ “อนุโลมขันติ” ซึ่งอรรถกถาได้ให้อรรถาธิบายว่า หมายถึง วิปัสสนาญาณและสัมมัตตนิยาม หมายถึง โลกุตตรมรรค โดยพิเศษ ก็คือ โสดาปัตติมรรค

“ภิกษุทั้งหลาย เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารบางอย่างด้วยความเที่ยงจักเป็นผู้ประกอบด้วยอนุโลมขันติ เป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้ไม่ประกอบด้วยอนุโลมขันติจักหยั่ง

^{๑๗} มหัคคตะ แปลว่า ถึงความเป็นใหญ่ หมายถึงจิตที่ถึงฉานสมาบัติ

^{๑๘} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๘๘/๖๑๓.

ลงสู่สัมมัตตนิยามเป็นไปไม่ได้เลยที่ภิกษุผู้ไม่หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยาม จักทำให้แจ้งโสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล หรืออรหัตตผล”^{๑๙}

พระสูตรนี้ แสดงถึงอาการที่ภิกษุได้อนุโลมขันติ ๔๐ อย่าง หยั่งลงสู่สัมมัตตนิยามด้วยอาการ ๔๐ อย่าง คือ ภิกษุเห็นเบญจขันธ์ (๑) โดยความไม่เที่ยง (๒) โดยความเป็นทุกข์ (๓) โดยความเป็นโรค (๔) โดยความเป็นดังหวัฟ (๕) โดยความเป็นดังลูกศร (๖) โดยเป็นความลำบาก (๗) โดยเป็นอาพาธ (๘) โดยเป็นอย่างอื่น

๕.๓ วิปัสสนาญาณ ๑๖

จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสที่มารบกวนนี้จะเกิดปัญญาหยั่งรู้ในรูป-นาม (สภาวะที่เป็นธรรมชาติของกายและสภาวะที่เป็นธรรมชาติของจิต) ตามความเป็นจริงได้ หากมีศรัทธาปฏิบัติกรรมฐานอย่างตั้งใจแล้วก็ย่อมจะได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ

๕.๓.๑ นามรูปจเฉทญาณ

ปัญญาที่หยั่งรู้รูปนามแยกแยะแยกนามออกจากกันได้ ขณะผู้ปฏิบัติกำลังส่งอารมณ์ต่อพระอาจารย์ โดยบอกว่าขณะกำลังกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้นได้เห็นอาการพอง-ยุบแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนหนึ่งพองและตอนหนึ่งยุบ อย่างนี้พึงทราบว่าผู้ปฏิบัติสามารถหยั่งรู้รูปได้ และเข้าถึง รูปปริเฉทญาณ แล้วเมื่อกำหนดไป ๆ พองอาการพอง-ยุบเกิดขึ้น ใจก็รู้อาการพอง-ยุบ พึงทราบว่าบัดนี้ผู้ปฏิบัติหยั่งรู้และเข้าถึง นามรูปจเฉทญาณ อาการพอง-ยุบ และ ใจที่หยั่งรู้อาการพอง-ยุบนั้นแยกกัน คือ พอง-ยุบก้อย่างหนึ่ง ใจที่รู้พอง-ยุบก้อย่างหนึ่ง แต่ถ้าทั้งสองอย่างนี้เกิดพร้อมกัน นี้พึงทราบว่าผู้ปฏิบัติมีปรีชาญาณกำหนดรู้ได้ทั้งรูปและนาม^{๒๐}

แม้การกำหนดอริยาบถย่อๆ มีนัยดังเดียวกัน ขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้อาการที่มือหรือเท้าเหยียดออก หรือ คู้เข้า อาการที่กายหย่อนลง ๆ ที่จะนั่ง หรือ อาการพุงกายลุกขึ้น ๆ ซึ่งอาการต่าง ๆ เหล่านี้เกิดจากอาการย่อ ๆ หลาย ๆ อาการมาประกอบรวมกัน หากผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดดูตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นอย่างจดจ่อและเท่าทันปัจจุบันก็จะรู้แจ้งชัดว่าเป็นเพียงอาการเหยียดออก คู้เข้าที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เท่านั้น แม้จิตที่กำลังกำหนดรู้นั้นก็เป็นเพียงสภาวะธรรมทางจิตอย่างหนึ่ง จากการประจักษ์แจ้งนี้เอง ได้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติสามารถจำแนกสภาวะธรรมทางกาย คือ

^{๑๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖/๕๕๖.

^{๒๐} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๘๔.

อาการเคลื่อนไหวและสภาวะธรรมทางจิตคือ การรู้อาการเคลื่อนไหวออกจากกัน จึงเรียกญานนี้ว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

ที่เรียกว่า รู้แจ้งเห็นจริงในนามรูปปริจเฉทญาณนั้น พึงเข้าใจว่าต้องเป็นการรู้แจ้งโดย ปัญญาอันเกิดจากการเจริญภาวนา เป็นภาวนามยปัญญาจริง ๆ ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาซึ่งเป็นสุตมยปัญญา หรือ คิดเอาเองซึ่งเป็นจินตมยปัญญา การรับรู้อาการpong อาการยุบ ตลอดจนความอ่อน ความแข็งของกายโดยปราศจากรูปพรรณสัณฐานของกาย คือ การเข้าไปรู้แจ้งถึงลักษณะของธาตุ การรู้แจ้งนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า อาการpong อาการยุบ หรือความอ่อน ความแข็งนั้น แท้ที่จริงไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาอยู่เลย มีเพียงอาการเท่านั้น จึงนับได้ว่าผู้ปฏิบัติได้ทำลายอัตตานุทิฐิ (ความเห็นว่ามีบุคคล มีตัวตนหรือมีวิญญาณ) ได้แล้ว มีเพียงสภาวะธรรมตามธรรมชาติเท่านั้นเอง ผู้ปฏิบัตินี้จึงได้ชื่อว่าบรรลุถึงทิฐิวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น)^{๒๑}

๕.๓.๒ ปัจจยปริคคญาณ^{๒๒}

ปัญญาที่หยั่งรู้เหตุผลของรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว และมีความเพียรปฏิบัติต่อไป ผลย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ คือ ขณะที่ผู้ปฏิบัตินี้มีสติกำหนดอยู่กับอาการpong-ยุบนั้น pong และ ยุบหายไป ทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ได้ จึงเกิดความกลุ้มใจ เปื่อหน่าย ท้อถอย เพราะไม่รู้จะกำหนดอะไร นั้นแสดงว่า บัดนี้ผู้ปฏิบัติกำหนดปัจจยได้แล้ว กล่าวคือรู้เหตุและผลของรูปนาม หมายความว่า เมื่อpong-ยุบไม่มี ทำให้ใจกำหนดไม่ได้จนเกิดความเบื่อหน่าย pong-ยุบ (รูป) และเป็นเหตุทำให้เป็นผลไปถึงใจ (นาม) อย่างนี้เรียกว่า (รูป) pong-ยุบไม่มี เป็นเหตุ (นาม) ใจที่กำหนดไม่ได้เป็นผล

เมื่อผู้ปฏิบัติทราบชัดว่า เวลาจะคู้ จะเหยียด จะก้ม จะเงย จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือจะทำอะไรก็ตาม ใจจะเป็นผู้สั่งก่อน แล้วจึงทำกิริยาอาการนั้น ๆ ตามที่ใจสั่ง อย่างนี้แสดงว่า ผู้ปฏิบัติเห็นนามเป็นเหตุ เห็นรูปเป็นผล กล่าวคือ นาม (ใจที่สั่ง) เป็นเหตุ รูป (กิริยาอาการต่าง ๆ ที่ทำตามสั่งการของใจ) เป็นผล พึงทราบว่า ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงปัจจยปริคคญาณ

นิमित ที่กล่าวมานั้นเป็นอารมณ์ของปัจจยปริคคญาณที่แสดงออกในภายใน (อวิชฌัตติการมณ) ยังมีอารมณ์ของญาณนี้ที่แสดงออกในภายนอก (พหิทธารมณ) อีก เช่น ผู้ปฏิบัติบอกว่าเมื่อกำหนดไป ๆ ก็เห็นภาพต่าง ๆ เป็นต้นว่า ต้นไม้ ภูเขา และอื่น ๆ อีกมากมาย เมื่อกำหนดก็หาย

^{๒๑} พระชนกาทิวงศ์, อัครมหากรรมฐานาจารย์, เขมเย สยาดอ, มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา แปล, วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร, (ม.ป.ท.: โรงพิมพ์บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕-๑๘

^{๒๒} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจารย์, วิปัสสนาทีปนิฎฐา, หน้า ๙๒-๙๔.

เมื่อไม่กำหนดก็ไม่หายไป เกิดความเข้าใจว่า เมื่อมีอารมณ์ปรากฏอยู่ก็กำหนดได้ เมื่ออารมณ์ไม่ปรากฏก็กำหนดไม่ได้ ลักษณะเช่นนี้แสดงว่า รูป (นิมิตต่าง ๆ) เป็นเหตุ นาม (ความรู้สึก) เป็นผล

ลักษณะ เมื่อกล่าวโดยลักษณะของปัจจัยปริคคหญาณนี้ อากาการพอง-ยุบเกิดขึ้นก่อน ใจจะตามรู้ทีหลัง ส่วนญาณที่ ๑ อากาการพอง-ยุบ และ ใจที่รู้การจะเกิดขึ้นพร้อมกัน ผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้และเข้าใจได้ว่า รูป และ นามทั้งสองนั้นต่างก็เป็นเหตุเป็นผลแก่กันและกัน คือ รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล หรือ นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล หาใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาไม่ ย่อมข้ามพ้นความสงสัยเสียได้ เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ

หมายความว่า ผู้ปฏิบัติได้อาศัยความรู้จากทิวฏฐิวิสุทธิ เห็นว่าขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขารและวิญญาณ หาได้เป็นตัวตน (อัตตา) ไม่ แท้ที่จริงรูปและนามนี้มีอาการเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา แม้ในอดีตก็ได้เกิดดับแล้ว ปัจจุบันก็กำลังเกิดขึ้นอยู่และในอนาคตก็จะเกิด-ดับต่อไปแน่นอน เมื่อรู้ว่า รูปและนามมีความเป็นอยู่อย่างนี้ ความสงสัย ๑๖ อย่างก็จะอันตรธานไป

ความสงสัย ๑๖ อย่าง^{๒๓}

๑. ข้าพเจ้าเคยเกิดมาแล้วในอดีตภพหรือไม่หนอ?
๒. ข้าพเจ้าไม่เคยเกิดมาในอดีตภพหรือไม่หนอ?
๓. ในอดีตข้าพเจ้าเคยเป็นอะไรหนอ?
๔. ในอดีตข้าพเจ้าเคยมีรูปร่างสัณฐานเช่นไรหนอ?
๕. ในอดีตภพทั้งหลายที่ผ่านมา ข้าพเจ้าเคยเกิดเป็นอะไร แล้วต่อจากภพนั้น ๆ เกิดเป็นอะไรอีก?
๖. ข้าพเจ้าตายจากภพนี้แล้วจะได้เกิดใหม่หนอ?
๗. หลังจากที่ข้าพเจ้าตายจากภพนี้แล้ว ตัวข้าพเจ้าจะดับสูญไหมหนอ?
๘. หลังจากตายแล้ว ในอนาคต ข้าพเจ้าจะเกิดเป็นอะไรหนอ?
๙. หลังจากตายแล้ว ในอนาคต ข้าพเจ้าจะเกิดมามีรูปร่างเป็นอย่างไรหนอ?
๑๐. ในอนาคตต่อ ๆ ไป หลาย ๆ ภพ ข้าพเจ้าจะเป็นอะไรและต่อไปจะเป็นอะไรอีก แล้วต่อ ๆ ไปจะเป็นอย่างไรอีกหนอ?
๑๑. ในร่างกายนี้ที่ว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขานั้นจริงหรือไม่หนอ?
๑๒. ในร่างกายนี้ที่ว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขานั้น จริงหรือไม่หนอ?
๑๓. ตัวเราเป็นอะไรอยู่หนอ เป็นกษัตริย์ หรือเป็นเศรษฐี ฯลฯ?

^{๒๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, **หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๖๒ -๖๔

๑๔. ตัวข้าพเจ้ากำลังมีทรวดทรงสัณฐานเช่นไรหนอ ใหญ่หรือเล็ก กลมหรือแบน?

๑๕. ตัวข้าพเจ้านี้จุติมาจากภพหรือสถานที่ใดหนอ?

๑๖. ตัวข้าพเจ้านี้ เมื่อตายไปจากภพนี้ จะไปเกิดในภพภูมิไหนหนอ?

การข้ามพ้นความสงสัยนี้ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติเชื่อความเกิดดับของรูปของนามในชาติก่อน ๆ ในอดีตแน่แล้ว เกิดหรือไม่เกิดนั้นไม่สงสัยแล้ว เพราะมีความสามารถเข้าใจทั้งเหตุและผลของรูปของนาม เมื่อมีความเข้าใจเช่นนี้จึงเป็นเหตุให้ตัดความสงสัยเรื่องชาติหน้าชาติหน้าออกไปจากจิตใจได้ ฉะนั้น ผู้ปรารถนาที่จะรู้ว่าชาติหน้าจะมีจริงหรือไม่ ในอดีตตนเคยเกิด เคยตายมาจริงหรือไม่ ก็ต้องมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุปัจจัยปริคคหญาณ จึงจะขจัดความสงสัยเหล่านี้ได้หมดสิ้น

๕.๓.๓ สัมมสนญาณ

ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติมีความพากเพียรปฏิบัติต่อไปสติจะค่อย ๆ มีกำลังและความต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น สมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์ (สามัญญลักษณะ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน) ของสภาวะธรรมทางกายและจิตอย่างชัดเจนอันเป็นลักษณะของสัมมสนญาณที่ ๓ นี้เอง^{๒๔} กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดพอง-ยุบ และรู้อาการพอง-ยุบแตกต่างจากที่ผ่านมา คือ^{๒๕}

- นามรูปปริจเฉทญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้อาการของพอง-ยุบในระยะกลางของพอง-ยุบเท่านั้น
- ปัจจยปริคคหญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้อาการของพอง-ยุบในระยะแรกและระยะกลางของพอง-ยุบเท่านั้น
- สัมมสนญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้อาการของพอง-ยุบตลอดทั้งระยะแรก ระยะกลางและระยะสุดท้ายของพอง-ยุบ

นอกจากลักษณะของอัมมัตติการมณ (อารมณ์ภายใน) ที่ปรากฏดังกล่าวมาแล้ว ยังมีพหิทธารมณ คือ อารมณ์ภายนอกอีกด้วย เช่นลักษณะของนิมิตซึ่งค่อย ๆ ปรากฏขึ้น แล้วก็ดำรงอยู่นาน เมื่อจะหายไปก็ค่อย ๆ หายไป หรือถ้าเป็นแสงก็จะปรากฏขึ้นอยู่ตรงหน้าใกล้ ๆ แล้วค่อย ๆ ลอยห่างออกไปจนเล็กลง ๆ และหายไป หรือไม่ก็เป็นดวงไฟเล็ก ๆ ปรากฏในที่ไกล แล้วค่อยลอย

^{๒๔} พระชนกาวังศ์, อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, เขมเย สยาดอ, มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา แปล, วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร, หน้า ๔๐.

^{๒๕} พระภททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ป็นปฏิภา, หน้า ๙๗-๙๘.

ใกล้เข้ามา ๆ แล้วค่อย ๆ หายไป ซึ่งแตกต่างจากอาการปรากฏของนิมิตในญาณที่ ๒ คือนิมิตอย่างหนึ่งเกิดขึ้นยังไม่ดับไป นิมิตใหม่ก็เกิดขึ้นขึ้นมาอีก ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เห็นระยะสุดท้ายของนิมิตอาารมณ

สำหรับสัมมสนญาณที่ ๓ นี้อาการปรากฏของนิมิตจะมีความชัดเจนทั้ง ๓ ขณะ คือ ขณะเกิด (อุปาทะ) ขณะตั้งอยู่ (ฐิติ) และขณะดับไป (ภังคะ) ซึ่งเป็นเหตุให้เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ญาณนี้จึงจัดเป็นวิปัสสนาญาณแท้

เวทนาก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะบอกให้ผู้ปฏิบัติทราบว่า ได้บรรลุถึงสัมมสนญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นอย่างมากเหลือล้น และมีอาการที่สุดจะพรรณนา การปรากฏของเวทนาที่มากมายก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดให้เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน จะได้ว่ารูปร่างนามเป็นทุกข์ ครั้นกำหนดจนทุกขเวทนาหายไปเอง ก็จะไม่เห็นความไม่เที่ยง เมื่อทราบชัดว่าทุกขเวทนาแม้ตนไม่ปรารถนามันก็เกิดขึ้น และเมื่อมันจะหายมันก็หายไปเอง อันเป็นลักษณะของอนัตตาที่ผู้ใดจะบังคับไม่ได้

การเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจนเช่นนี้จึงเป็นลักษณะของสัมมสนญาณที่ ๓ ข้อที่ควรสังเกตไว้ในที่นี้ คือ เมื่อบรรลุถึงญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะได้ประสบกับทุกขเวทนาอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน จึงเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องปลอบใจและปลุกศรัทธาแก่ผู้ปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น เพื่อให้ผู้ปฏิบัติจะได้มีกำลังใจปฏิบัติต่อไปอีก

๕.๓.๔ อุทยัพพญาณ

ปัญญายังรู้พิจารณาเห็นความเกิดดับ เมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับทุกขเวทนาอย่างมากมายในญาณที่ ๓ แล้ว หากไม่เลิกปฏิบัติเสียก่อน แต่มีความตั้งใจปฏิบัติด้วยวามอดทน ในไม่ช้า ญาณสภาวะก็จะก้าวหน้าขึ้นไปสู่อุทยัพพญาณที่ ซึ่งจะรู้ได้จากลักษณะดังต่อไปนี้^{๒๖}

๑. รู้ได้จากอารมณ์ภายใน (อชฌัตติการมณ์) เช่น ผู้ปฏิบัติบอกว่า เวลานั้นตนกำหนดพองยุบ ไม่เหมือนก่อน เพราะรู้สึกพอง ยุบเกิด ดับเร็ว อาการเกิดและดับเร็วเช่นนี้เป็นอาการปรากฏชัดของการเกิดขึ้น (อุปาทิ) และอาการดับไป (ภังคะ) แต่อาการตั้งอยู่ (ฐิติ) นั้นเร็วมากจนไม่สามารถกำหนดได้ โดยสรุป คือ อาการเกิดขึ้นของพอง ยุบ ในญาณนี้เกิดเร็ว

๒. รู้ได้จากอารมณ์ภายนอก (พหิตถารมณ์) ได้แก่ นิมิตต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว เปรียบเสมือนการโยนก้อนดินขึ้นบนอากาศ พอสุดแรงโยนก้อนดินนั้นก็จะตกลงสู่พื้นดินทันที ไม่ค้างอยู่ในอากาศ

^{๒๖} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๙๘-๙๙.

๓. รู้ได้จากอาการของเวทนา เวทนาในญาณนี้ยังพอมืออยู่บ้าง เมื่อเกิดขึ้นพอกำหนดได้ก็หายไป แล้วเกิดขึ้นอีกและกำหนดอีก ก็หายไปอีก ผู้ปฏิบัติที่คร่ำมต่อเวทนาในสัมมสนญาณที่ ๓ เมื่อถึงอุทฺทพฺพญาณจะรู้สึกหวาดเกรงอีกต่อไป

ครั้นผู้ปฏิบัติมีความพากเพียรพยายามปฏิบัติต่อไป อินทรีย์ทั้งหลายมีสมาธิเป็นต้นจะดิ่งลง จิตใจจะสงบเยือกเย็นลงเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถสัมผัสกับความสุขอันแสนจะประเสริฐสุด จิตจะปราศจากสิ่งที่จะมารบกวนใด ๆ สติจะคมชัด ง่ายต่อการใช้งาน กำหนดรู้ได้เร็ว แม้ความพากเพียรของผู้ปฏิบัติจะมั่นคง หนักแน่น แต่ไม่เคร่งเครียด และไม่หย่อนยาน เป็นความพากเพียรที่พอดี จิตของผู้ปฏิบัติจะผ่องใสด้วยอำนาจของสมาธิ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติได้ประสบพบเห็น และ เกิดความรู้สึกลึกคิดแปลก ๆ ต่าง ๆ นานา อาการเหล่านี้ เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ (ดูรายละเอียดในบทที่ ๔)

๕.๓.๕ ภังคญาณ

ปัญญาที่ยังรู้ตามเห็นความดับสลาย เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรูป-นามที่เกิดดับได้ดีแล้ว พระไตรลักษณ์ปรากฏได้ดีแล้ว อุทฺทพฺพญาณก็จะแก่กล้าเต็มที่ จังหวะที่กำหนดก็ย่อมรวดเร็ว และมั่นคงประจวบเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ เป็นไปอย่างทันควัน จึงทำให้สังขารธรรมซึ่งเป็นอารมณ์ปรากฏขึ้นอย่างรวดเร็วตามไปด้วย ถึงตอนนี้ผู้ปฏิบัติจะไม่เอาจิตไปจับที่อุปาทาขณะและฐิติขณะ และจะไม่เอาใจใส่แม้กระทั่งลำดับของรูปนาม (ว่าอะไรเกิดก่อน เกิดหลัง) หรือแม้แต่สังขารซึ่งเป็นนิमितที่ปรากฏจุดมีสัณฐาน เช่น ขณะที่ทำการคู้เข้าหรือเหยียดออกจะปรากฏรูปสัณฐานเป็นมือเป็นเท้าเฉพาะในตอนแรกของการปฏิบัติ แต่ในตอนนี้กลับไม่ปรากฏสัณฐานของมือและเท้า ในทุกๆ ครั้งที่กำหนดจะเกิดญาณซึ่งทำหน้าที่รู้ว่า “รูปนามดับแล้ว” ท่านจึงเรียกญาณนี้ว่า ภังคญาณ^{๒๗}

อนึ่ง พระวิปัสสนาจารย์รู้ได้จากคำบอกเล่าของผู้ปฏิบัติเมื่อมาส่งอารมณ์ เช่นบอกว่าเวลานี้กำหนดยากเพราะไม่ค่อยเห็นอาการของสังขารอารมณ์ เพราะหายไปหมด ทำให้เบื่อหน่ายต่อการกำหนดและคิดไปว่าสมาธิญาณตกไปแล้ว ได้แต่อยู่เฉย ๆ ไม่รู้จะกำหนดอย่างไร นี่แสดงว่าผู้ปฏิบัติเริ่มถึงภังคญาณแล้ว บางครั้งอาจสังเกตได้จากการที่พอนั่งกำหนดไป ๆ ก็กำหนดต่อไปไม่ได้ แม้เวทนาและนิมิตอารมณ์ต่าง ๆ ก็หายไป จากนั้นขาและเข่าตลอดถึงลำตัวจะค่อย ๆ ปรากฏเป็นสีขาวกลาง ๆ แล้วเลื่อนหายดับกลายเป็นอากาศไป รู้สึกว่าร่างกายนี้ไม่มีอะไร^{๒๘}

นิโรธ หรือ ความดับ มี ๒ อย่าง คือ

^{๒๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า ๑๖๐-๑๖๑

^{๒๘} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาทีปนิฎฐา, หน้า ๑๑๐-๑๑๕.

๑) อุปาทนโรธ คือความดับที่ยังมีอาการเกิดขึ้น

๒) อนุอุปาทนโรธ คือความดับที่เป็นมัคคนิโรธ เช่นนิโรธของท่านผู้เข้าผลสมาบัติ และนิโรธสมาบัติ

๕.๓.๖ ภยญาณ

ปัญญาที่หยั่งรู้เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงภังคญาณแล้ว และพยายามปฏิบัติต่อไป ญาณสภาวะก็จะแก่กล้าขึ้นไป รูปนามก็ปรากฏหายไปๆ นานๆ เข้าก็จะบังเกิดความกลัวขึ้นมา ซึ่งเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นมาจากการกำหนด เช่นเมื่อกำหนดรูปนามก็เกิดความกลัวขึ้นมาเอง เป็นต้นว่ากลัวจะเป็นบ้า หรือกลัวอะไรก็ไม่ทราบ บอกไม่ถูก แต่รู้สึกว่าการกลัว หากผู้ปฏิบัติมีลักษณะเช่นนี้พึงทราบได้ว่าบรรลุถึงภยญาณแล้ว

๕.๓.๗ อาทีนวญาณ

ปัญญาที่หยั่งรู้เห็นโทษของรูปนามว่าเป็นความทุกข์เข็ญ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุภยญาณแล้ว พยายามพัฒนาอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ ญาณสภาวะก็จะสูงขึ้นด้วยการเห็นโทษของรูปนาม กล่าวคือไม่ว่าจะกำหนดอะไรก็จะพบแต่ความไม่พอใจ น่ารังเกียจ เห็นว่ารูปนามมีแต่ทุกข์เข็ญ แม้ว่าในช่วงนี้จะไม่มี ความฟุ้งซ่านมารบกวน สมาธินั่นคงดี แต่ผู้ปฏิบัติก็ไม่รู้สึกเป็นสุขกับการปฏิบัติ กลับมีแต่ความเสื่อมซิม ห่อเหี่ยวอันบ่งบอกถึงการหมดความสนใจในการปฏิบัติ เพราะเห็นโทษของรูปนาม เปรียบเหมือนกับคนเคยรักกัน แต่มาบัดนี้ได้รู้ได้เห็นความไม่ดีของกันและกัน จึงเห็นแต่โทษของอีกฝ่ายหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ก่อนนี้เคยเห็นรูปนามเป็นที่ชอบใจ ยึดเอามาเป็นที่พักพิงได้ ภายหลังมาทราบว่ารูปนามแท้จริงแล้วเป็นของหาแก่นสารไม่ได้เลย จึงเกิดความเห็นโทษขึ้น

๕.๓.๘ นิพพิทาญาณ

ปัญญาที่หยั่งรู้การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายในรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านอาทีนวญาณแล้ว ก็将与พบกับความเบื่อหน่ายในรูปนามจนไม่อยากจะพบใคร หรือแม้แต่การตั้งสติกำหนดซึ่งเป็นหน้าที่ของตนก็แสนจะเบื่อหน่าย ตามธรรมดาคนเราที่ประกอบการทำงานเป็นอิสระ เฉพาะตน หากเกิดความเบื่อหน่ายขึ้นมาก็จะเลิกเสียเพื่อที่ตนเองจะได้เป็นอิสระ แต่ภาวะแห่งนิพพิทาญาณนี้ไม่เป็นอย่างนั้น คือทั้งๆ ที่แสนจะเบื่อ แต่ก็จำใจกำหนดรูปนามที่ตนเบื่อหน่ายโดยไม่มีใครบังคับ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ประสบกับภาวการณ์เช่นนี้ หากไม่ได้อาจารย์มาปลอบใจดี ๆ แล้วก็เป็น การยากที่ผู้ปฏิบัติจะรอดพ้นจากสภาวะที่ทรมานเช่นนี้ไปได้ กรรมฐานซึ่งเป็นงานของตนจะบำเพ็ญไปไม่ได้ไม่เต็มที อินทรีย์ก็จะได้ส่วนสมดุล วิปัสสนาญาณก็ไม่ก้าวหน้าอย่างที่ควรจะเป็น แต่ถ้าได้

พระวิปัสสนาจารย์เฝ้าคอยปลอบใจ คอยเตือนให้เกิดวิริยะอุตสาหะในการปฏิบัติอาจทำให้ผู้ปฏิบัติค่อยคลายสภาวะเบื่อหน่าย มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป^{๒๙}

๕.๓.๙ มุญจิกัมมตาญาณ

ปัญญาที่หยั่งรู้การพิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษ เกิดความเบื่อหน่าย อายากออก อายากหนี อายากหลุด อายากพ้นไปจากรูปนาม ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงมุญจิกัมมตาญาณ จะมีสภาวะอาการดังต่อไปนี้^{๓๐}

๑) เวทนา หลังจากผู้ปฏิบัติได้ประสบกับเวทนาอย่างหนักในสัมมสนญาณที่ ๓ แล้ว ก็จะต้องประสบกับทุกขเวทนาอีกครั้งหนึ่งในมุญจิกัมมตาญาณที่ ๙ เวทนาที่เกิดในญาณนี้จะไม่รุนแรง แต่ก็ปรากฏมาก เช่น อาการคันคล้ายมีตัวพยาธิซ่อนไชไปตามตัว ตามหน้า เกิดอาการชู้ชาตามร่างกาย เกิดอาการทั้งเจ็บทั้งคันที่ใบหูทั้งสองข้าง บางครั้งเหมือนแมลงมาไต่จนต้องลุกขึ้นค้นหา แต่ก็หาได้พบอะไรไม่ แม้เพียงเจ็บ ๆ คัน ๆ แต่ก็ทรมานมาก เมื่อกำหนดอาการเหล่านี้บางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย แต่สติของผู้ปฏิบัติจะดีมากเพราะได้สั่งสมมานาน กำหนดได้ละเอียดไม่บกพร่อง เมื่อเกิดอาการคันขึ้นมา ก็จะกำหนดตั้งแต่อยากเกา ยกแขนขึ้น จนกระทั่งเกาอย่างช้าๆ ซึ่งต้องกินเวลาในการเกานั้นนาน โดยสรุป เวทนาเหล่านี้ แม้จะไม่รุนแรง แต่ก็ก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้ปฏิบัติยิ่งนัก ไม่สงบ ไม่พ้นไปได้สักที ใหม่ๆที่อยากจะพ้นไปเป็นที่สุด

๒) ความรู้สึกทางด้านจิตใจ รู้สึกว่าอยากออกจากสังสารวัฏฏ์ ไม่อยากได้รูปนาม อายากพ้นไปจากขันธ ๕ โดยสรุปก็คือ ปรารถนาพระนิพพานอย่างหนักแน่นมั่นคง

ความรู้สึกปรารถนาอยากพ้นจากรูปนามของผู้ปฏิบัติในตอนนี้เปรียบได้กับความรู้สึกของสัตว์และของบุคคล ดังต่อไปนี้^{๓๑}

- มัจฉาชาติที่ติดอยู่ในข่าย
- กบที่อยู่ในปากงู
- ไก่ป่าที่ถูกขังไว้ในกรง
- มฤคที่ติดอยู่ในบ่วง
- งูที่อยู่ในมือของหมอ
- ช้างที่กำลังติดหล่มลึก

^{๒๙} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิปัสสนาที่ปณี**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๓๗), หน้า ๒๑๖-๒๑๑.

^{๓๐} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, หน้า ๑๑๘ – ๑๑๙.

^{๓๑} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิปัสสนาที่ปณี**, หน้า ๒๒๗.

- พญานาคที่กำลังอยู่ในปากสุบรรณ
- โยธาทาญที่ถูกขาศึกแควดล้อม

๕.๓.๑๐ ปฏิสังขญาณ

ปัญญาที่ยังรู้การพิจารณาหาทางหลุดพ้น ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริงอย่าง ชะมักเขม้น เข้มแข็ง สู้ตาย ไม่ยอมท้อถอย เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงญาณนี้แล้วย่อมมีปริชากำหนดเห็น พระไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างชัดเจนอีกครั้ง เช่นจะประสบกับทุกขเวทนา และแม้ทุกขเวทนานั้นจะรุนแรง แต่ก็ไม่ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจท้อถอยในการทำสมาธิเพียร ทั้งนี้เพราะ สมาธิญาณสูงขึ้นแล้ว และมองเห็นคุณค่าของการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี จึงไม่มีจิตรังเรเหมือนใน ญาณก่อน ๆ^{๓๒}

ลักษณะของปฏิสังขญาณนี้พึงทราบจากสภาวะได้ ดังนี้ คือ

๑) ผู้ปฏิบัติจะพบกับเวทนาครั้งหนึ่ง เวทนาจะอยู่ในบริเวณที่แคบกว่าแต่ก่อน แต่ จะรุนแรง เมื่อเกิดที่จุดใดแล้วก็ตั้งอยู่นานทำให้รู้สึกเจ็บปวดมาก เช่น ปวดที่ก้นย้อยที่บริเวณที่ กำหนด “ถูก” แม้จะกำหนดหายไปแล้วก็กลับปวดขึ้นมาอีก บางทีก็รู้สึกเมื่อยไปทั้งตัว เท้าเป็น เหน็บหรือหนักและขาไปทั้งขาจนไม่อยากจะขยับไปทางไหน

๒) การกำหนดจะไม่สะดวกนัก จะต้องพยายามจนเหนื่อยอ่อน ถึงกระนั้นก็ไม่ค่อย ทนปัจจุบัน เหนื่อยและระอาเป็นอย่างยิ่ง ลักษณะของญาณนี้จะสังเกตได้จากการที่ผู้ปฏิบัติต้องใช้ ความพยายามอย่างหนักในการกำหนด^{๓๓}

ถ้าจะเปรียบรูปนามในตอนนี้ก็เหมือนโคคือ เจ้าของต้องพยายามเคี้ยวเชื้ญให้เดิน ถึง กระนั้นก็ไม่ค่อยจะลุกขึ้นเดิน มันมักประพฤติกิริยานอนลงและมองดูเจ้าของ ทำตาบริบๆ อยู่อย่าง นั้น ถึงจะเดินก็เดินอย่างเสียไม่ได้ แล้วในไม่ช้าก็ล้มตัวลงนอนอีก ทำให้เจ้าของต้องพยายาม เคี้ยวเชื้ญให้มันเดินไปตามวิธีจนเหน็ดเหนื่อย บางครั้งผู้ปฏิบัติถึงกับไขว่เขว และคิดไปว่า “คงหมด วาสนาไปเสียแล้ว ชะรอยคงจะเป็นคนมีกิเลสหนาปัญญาหยาบ คงไม่มีหวังที่จะได้มรรคผลเสียแล้ว กระมัง ...”^{๓๔}

๕.๓.๑๑ สังขารเปกขญาณ

ปัญญาที่ยังรู้การวางเฉยในรูปนาม สังขารเปกขญาณ เป็นญาณสภาวะ สำคัญ เพราะเป็นยอดของโลกียญาณ อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ คือ กำหนดได้ง่ายและ

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๐.

^{๓๓} พระภิกขุทันต๊ะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, *วิปัสสนาที่ปณีฎีกา*, หน้า ๑๑๙-๑๒๐.

^{๓๔} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิปัสสนาที่ปณี*, หน้า ๒๔๔.

สบาย ไม่ต้องคอยระมัดระวังอะไร ความเจ็บปวดก็หายไป เมื่อกำหนดไป ๆ ใจจะสงบเงียบไม่ยากลุกขึ้น ให้นั่งนานเท่าไรก็ได้ อารมณ์ต่าง ๆ ก็สุขุมละเอียดยิ่ง

ลักษณะเฉพาะของญาณนี้ คือ ใจสงบ ไม่มีความเจ็บปวด กำหนดง่ายซึ่งแตกต่างไปจากการกำหนดในปฏิสังขยาญาณ^{๓๕} ผู้ปฏิบัติแม้ไม่มีผู้ใดมาคอยตักเตือนก็จะพยายามได้เอง เพราะเกิดความสงบใจจึงใคร่ที่จะปฏิบัติอย่างไม่ลดละ เมื่ออินทรีย์ได้ส่วนสมดุลกัณฐิ สังขารูปেকชาญาณก็จะค่อย ๆ พัฒนาแก่กล้าขึ้น ในที่สุดก็จักสำแดงสภาวะแห่งญาณนี้ออกมา ดังนี้

๑) ไม่มีความกลัว ไม่มีความยินดียินร้าย กำหนดได้ง่ายอย่างสม่ำเสมอ

๒) ไม่มีดีใจ ไม่มีเสียใจ มีแต่ตั้งสติกำหนดรู้เฉยอยู่

๓) วางเฉยในสังขารอารมณ์ทั้งปวง อุปมาเหมือนคนขับเกวียนที่เทียมด้วยโคคู่ตัว ฉลาดรู้หนทางทั้งยังมีกำลังแข็งแรง ได้รับการฝึกมาอย่างดี ขับตามทางที่ราบเรียบไม่มีหลุม ไม่มีบ่อ ความเบาใจย่อมมีแก่คนขับเป็นธรรมดา เพราะไม่ต้องคอยระมัดระวังอะไร ขับไปอย่างสบาย ๆ

๔) สมาธิตั้งอยู่นาน กำหนดอยู่ได้เป็นเวลานาน ๆ ไม่ยากลุกไปไหน เพราะใจสงบ ปราศจากนิวรณ์ธรรมใด ๆ ที่จะมารบกวน

๕) ยิ่งตั้งสติกำหนดนานวันเข้า รูปนามซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานก็ยังละเอียด สุขุมประณีตขึ้น แม้จะเห็นรูปนามไม่ชัด แต่ก็กำหนดได้อย่างสบาย ใจสงบมาก เปรียบเสมือนคนร้อนข้าวสารเพื่อให้สิ่งสกปรกลอยขึ้นมาข้างบน แล้วกวาดตะล่อมเก็บทิ้งไป ยิ่งมากเข้าก็ยิ่งเหลือแต่ข้าวสารที่สะอาด ลักษณะของสังขารูปেকชาญาณนี้ก็เป็นประดุจดังเดียวกัน

๖) จิตของผู้ปฏิบัติแคบเข้ามา กล่าวคือ ความคิดฟุ้งซ่านน้อยลง ขณะที่กำหนดอยู่นั้นอารมณ์ภายนอกก็เข้ามาน้อยมาก และการกำหนดก็ไม่ได้กระทำอย่างจืดจ่อ เพียงกำหนดพอง-ยุบเท่านั้นก็เพียงพอที่ทำให้ใจสงบได้ จะเห็นได้ว่าระยะนี้กรรมฐานจะสั้นเข้า เหมือนยางที่บีบออกไปแล้วหดสั้นเข้ามา

ที่สังขารูปেকชาญาณแสดงสภาวะออกมาเช่นนี้ เป็นเพราะจิตใจได้รับการฝึกให้พิจารณา รูปนามทบทวนกลับไปกลับมาจนเห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจน และจิตใจไม่ได้ยึดติดในคุณหรือโทษของรูปนาม แต่วางเฉยต่อรูปนาม ปล่อยให้รูปนามแสดงไปเองแต่ฝ่ายเดียว จะรู้สึกมีความสงบและสบายขึ้นมาทันที ทุกขเวทนาที่กำลังได้รับอยู่ก็เลือนหายไปหมดสิ้น การกำหนดก็คล่องแคล่วขึ้นมาก เมื่อวิปัสสนาญาณได้พัฒนามาจนถึงขั้นสังขารูปেকชาญาณนี้แล้ว ญาณสภาวะจะพัฒนาไปสู่ระดับ ญาณขั้นสูงขึ้นไป อันเป็นจุดหมายปลายทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๓๖}

^{๓๕} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, หน้า ๑๒๑.

^{๓๖} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิปัสสนาทีปนิ, หน้า ๒๕๘-๒๖๘.

อย่างไรก็ตาม การที่ผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงญาณเบื้องต้นนั้น อาจต้องใช้เวลาอย่างน้อยแตกต่างกันไป เพราะอินทรีย์ไม่เสมอกัน หรือความที่ผู้ปฏิบัติมีความรู้ปริยัติมาก จึงทำให้เข้าใจเองว่า ตนเองจนจะได้มรรค ได้ผลแล้ว ความคิดเช่นนี้เป็นเหตุให้ค่อยๆ จ้องอยู่ อยากรู้ว่า มรรคผลที่เกิดขึ้นแก่ตนนั้นจะเป็นอย่างไร นี่เองที่เป็นเหตุให้เกิดความเนิ่นช้าแห่งญาณสภาวะ ครั้นทำความเข้าใจเพียรให้อินทรีย์เสมอกันดี ญาณสภาวะก้าวขึ้นสู่ขั้นสูง หากค่อยๆ จ้องอยู่ ญาณสภาวะก็จะเลื่อนขึ้นลงกลับไปกลับมา เปรียบเหมือนหาฝั่ง

เมื่อสังขารเพิกขานญาณถึงความแสรบ หากเห็นนิพพานสันติบท ผู้ปฏิบัติย่อมละความเป็นไปของรูปนามเสียสิ้น แล้วมุ่งตรงเข้าสู่นิพพานเลยทีเดียว หากไม่เห็นนิพพานสันติบท ย่อมจะกลับมาสู่สังขารเพิกขานญาณอีก เหมือนกาที่พ้อค้าทางทะเลในสมัยโบราณ เมื่อแล่นเรือไปในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ เรือต้องลมแล่นไปผิดทิศทาง มองไม่เห็นฝั่ง ไม่ทราบว่าจะอยู่ใกล้ หรือไกล พ้อค้าจึงปล่อยกาให้บินสูงขึ้นไปในอากาศ กาจะบินวนเวียนอยู่เพื่อมองหาทิศทางที่จะไป หากกาเห็นฝั่ง กาก็จะบ้ายหน้าสู่ฝั่งกลับไปไม่กลับมา หากไม่เห็นฝั่ง กาก็จะกลับมาหาเรือซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะแม้จะพยายามบินต่อไปก็คงหาที่จับไม่ได้จึงต้องกลับมาที่เดิมอีก

อีกประการหนึ่ง แม้วิปัสสนาญาณของผู้ปฏิบัติจะแสรบประกอบด้วยองค์คุณ ๖ ประการดังกล่าวมา แต่ก็ต้องกลับมายึดเอาสังขารเป็นอารมณ์อยู่ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก นั่นนับว่าเป็นปัญหาสำคัญยืนยันให้เราเห็นว่า โอวาทานุสาสนีแห่งพระบรมศาสดานั้นเป็นสิ่งมหัศจรรย์จริงที่ใครๆ จะคัดค้านไม่ได้ว่า กรรมหนักซึ่งเป็นอันตรายต่อมรรคผลนิพพาน(อนันตริยกรรม)มาคอยขัดขวางกัน มรรคผลนิพพานไม่ให้เกิด เป็นอุปสรรคขัดขวางอย่างเต็มที่ ฉะนั้น เขาจึงไม่สามารถผ่านวิปัสสนาญาณนี้เข้าไปสู่พระนิพพานได้

กรรมที่มีโทษรองลงมา ได้แก่การดูต่ำกว่ากล่าว ทุคติผู้บังเกิดเกล้าด้วยจิตใจโหดร้าย แต่ไม่ถึงแก่ชีวิต ก็เป็นอุปสรรคกัณพระนิพพาน ไม่ยอมให้ผู้ปฏิบัติผ่านสังขารเพิกขานญาณไปได้ แต่ก็มีทางแก้ไขได้ด้วยการขอขมา เมื่อรู้ว่าตนได้เคยประพฤติดล่่วงเกิน ต้องออกจากห้องกรรมฐานไปขอขมาต่อท่านเสียก่อน หากท่านถึงแก่ชีวิตไปแล้ว ก็ต้องไปขอขมาที่หลุมฝังศพ หรือที่เก็บอัฐิ หรือหากไม่เหลือสิ่งใดไว้เลย ก็ให้อ้างเอาพระพุทธรูปมาที่อยู่เฉพาะหน้าให้เป็นพยาน แล้วตั้งใจขอขมาต่อบุพพการีคนที่ตนเคยได้ล่วงเกิน แล้วค่อยกลับไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป หากไม่มีกรรมอะไรมาขัดขวางก็จะสามารถผ่านสังขารเพิกขานญาณนี้ไปได้

แม้การดูถูกดูหมิ่นครูอาจารย์ผู้มีคุณธรรมสูงกว่าตน ก็เป็นอุปสรรคคอยขัดขวางไม่ให้ผ่านสังขารเพิกขานญาณนี้ไปได้ แต่ก็แก้ไขได้ด้วยการขอขมาต่อครู อาจารย์ในโทษที่ตนได้เคยทำไว้

อุปสรรคที่จะมาขัดขวางไม่ให้ผ่านวิปัสสนาญาณนี้ มิใช่แต่กรรมที่เป็นอกุศลเท่านั้น แม้กรรมที่เป็นกุศลอย่างประเสริฐ เช่น ความปรารถนาพุทธภูมิเพื่อการบรรลุเป็นพระอรหันตสัมมาสัม

พุทธเจ้าในอนาคตอันไม่ไกลนี้ก็เป็นอุปสรรคได้เช่นเดียวกัน จะต้องมีการวิปัสสนาจารย์คอยแนะนำ ตักเตือนให้ได้สติพิจารณาถึงความเป็นจริง จนสามารถเลิกลุ่มความปรารถนาพุทธานุสณนั้น ญาณ สภาวะจึงจะก้าวขึ้นสู่วิปัสสนาญาณขั้นสูงต่อไป

๕.๓.๑๒ อนุโลมญาณ

ปัญญาอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้หรือวิจัย หากลุ่มอุปสรรคใดๆ มา ขัดขวางกั้น ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าสู่สภาวะที่สำคัญอีกอย่างหนึ่ง คือ ความดับซึ่งเป็นจุดสำคัญเพราะ อาจทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดได้ เพราะความดับนี้มีสาเหตุมาได้หลายทาง เช่น^{๓๗}

- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปีติ (ความอิ่มใจ)
- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปัสสัทธิ (ความสงบกาย-ใจ)
- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจสมาธิ (ความตั้งใจมั่น)
- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจถีนมิทธะ (ความง่วงเหงาหาวนอน)
- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอุปกขา (ความวางเฉย)

ความดับที่มีเหตุเกิดแตกต่างกันทั้ง ๕ ประการนี้เป็นความดับเทียมซึ่งส่วนมากเกิดขึ้นใน อุทยัพพญาณ มุจจิตกัมมตาญาณ และในสังขารูปกขาญาณ

ส่วนความดับที่แท้จริงในที่นี้ คือ ความดับโดยมรรค เมื่อสังขารูปกขาญาณแก่กล้าแล้ว สังขารอารมณ์ที่ละเอียดย่อนอยู่ในขณะนั้นก็จะค่อยๆ เร็วขึ้นๆ ถึขึ้นๆ (ทำให้กำหนดไม่ทัน) แล้วก็กลับ ซ้ำลงอีก (กลับไป กลับมา) ซึ่งอุปมาดังกาหาทิศ หากมองไม่เห็นฝั่ง มันก็กลับมาสู่เสากระโดงเรือ อยู่ดี เพราะไม่มีที่อาศัย หากมันมองเห็นฝั่ง มันก็จะบินเข้าฝั่งโดยไม่โยยที่จะกลับมาสู่เสากระโดงเรือ อีกต่อไป

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงอนุโลมญาณนี้แล้วจะมีประสบการณ์สอดคล้องถูกต้องกับวิปัสสนา ญาณตั้งแต่เบื้องต้น คือ อุทยัพพญาณที่ ๔ ไปจนถึงญาณเบื้องสูง คือ สังขารูปกขาญาณที่ ๑๑ โดยไม่ขัดแย้งกัน จึงเรียกญาณนี้ว่า เป็นที่มีความเห็นสอดคล้องตามกัน (อนุโลมญาณ)^{๓๘}

๕.๓.๑๓ โคตรภูญาณ

ปัญญาที่หยั่งรู้การตัดขาดเชื้อสายของปุถุชน เข้าสู่เชื้อสายของพระอริยะเจ้า เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงโคตรภูญาณนี้แล้ว จะเห็นพระนิพพานมาเป็นอารมณ์ ทำลายเชื้อสายปุถุชน เสีย แล้วทำให้เชื้อสายแห่งพระอริยะเกิดขึ้น หมายถึงดวงจิตที่ทำลายเชื้อสายของกาม เพราะในการ

^{๓๗} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๑๒๕-๑๒๖.

^{๓๘} อุ ชะนะกาภิวัังสะ, พระกัมมัฏฐานาจารย์, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๑๕๓.

ปฏิบัติที่ต้องกำหนดสังขารอารมณ์เสีย แล้วห่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้น ญาณนี้จึงเป็นเขตแดนระหว่างปุถุชนกับอริยชน อยู่ใกล้กับมรรคญาณที่สุด ถึงกระนั้นโคตรภูญาณนี้ก็ยังเป็นโลกียญาณอยู่ เพราะประหามโมหะยังไม่ได้^{๓๙}

๕.๓.๑๔ มัคคญาณ

ปัญญาที่หยั่งรู้การตัดกิเลสขาด เป็นสมุจเฉตพหุญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อพ้นจากโคตรภูญาณแล้ว เข้าสู่มรรคญาณซึ่งมีลักษณะสภาวะแห่งความดับ สำหรับความดับนี้ดังที่ได้กล่าวไว้ในโคตรภูญาณนั้นมันเป็นความดับที่ไม่จริง พอเข้าสู่มรรคญาณแล้วก็ยังอยู่ในความดับและอาการที่อยู่ในความดับนี้มีลักษณะการไม่เหมือนกัน ดังต่อไปนี้^{๔๐}

๑) สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า ย่อมจะเห็นอนิจจลักษณะได้ชัดเจนที่สุด เพราะอนิจจลักษณะมีกำลังแรง ทำให้วิปัสสนาที่กำลังแล่นเข้าสู่มรรคดำเนินไปอยู่นั้นเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นรูปนามแสดงความไม่เที่ยงอย่างละเอียดสุขุมอย่างยิ่ง จนในที่สุดก็ดับไป ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่าการเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง (อนิมิตตวิโมกข์ ดับทางอนิจจัง)

๒) สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีสมาธิทรีแก่กล้า ย่อมจะเห็นทุกขลักษณะชัดเจนที่สุด เพราะทุกขลักษณะมีกำลังแรง ทำให้วิปัสสนาที่กำลังแล่นเข้าสู่มรรคดำเนินไปอยู่นั้นเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามแสดงทุกขลักษณะอย่างแสนสาหัสชัดเจนที่สุด เช่น มีอาการแน่นหน้าอกเรื้อยขึ้น ไปจนถึงลำคอและดับไปในที่สุด ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่าการเข้าสู่มรรคทางทุกขัง (อัปปณิหิตวิโมกข์ ดับทางทุกขัง)

๓) สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า ย่อมจะเห็นอนัตตลักษณะชัดเจนที่สุด เพราะอนัตตลักษณะมีกำลังแรง ทำให้วิปัสสนาที่กำลังแล่นเข้าสู่มรรคดำเนินไปอยู่นั้นเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามแสดงความเป็นอนัตตาอย่างชัดเจนที่สุด (ส่วนจะแสดงออกมาชัดในลักษณะใดบ้างนั้น ผู้รู้ท่านไม่ได้แสดงเอาไว้ คงปล่อยให้เป็นเรื่องปัจเจกตั้งสำหรับผู้ปฏิบัติจะพึงประสบด้วยตนเอง) มีอาการละเอียดสุขุมยิ่งนัก แล้วค่อยๆ เล็กกลงๆ เหมือนเส้นด้ายที่เล็กที่สุดและขาดดับหายไป ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่าการเข้าสู่มรรคทางอนัตตา (สุญญตวิโมกข์ ดับทางอนัตตา)

อนึ่ง โดยทันทีที่เข้าสู่เขตโคตรภูซึ่งเป็นญาณที่มีความรู้สูงงามอยู่ในขณะนั้น มรรคญาณก็รองรับผู้ปฏิบัติผู้ซึ่งมีอินทรีย์สมบูรณ์นั้นอยู่ และเมื่อผ่านเข้าเขตแดนแห่งมรรคญาณ เขาก็ได้บรรลุ

^{๓๙} พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, *วิปัสสนาทีปนีฎีกา*, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๑๒๘-๑๒๙.

^{๔๐} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), *วิปัสสนาทีปนี*, หน้า ๒๙๓-๓๐๒.

ความเป็นอริยชนในฉัพพลัสนั้นเอง และ ณ ญาณนี้เอง ผู้ปฏิบัติจึงมีปรีชาหยั่งรู้อริสัจทั้งสี่ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทยอริยสัจ นิโรธอริยสัจและมรรคอริยสัจอย่างทั่วถึงโดยตลอด^{๔๑}

การที่ผู้ปฏิบัติคนใดคนหนึ่งจะเข้าสู่มรรคญาณได้นั้นจะต้องเข้าทางพระไตรลักษณ์ตามอำนาจวาสนาบารมีได้สั่งสมมาแตกต่างกันของแต่ละบุคคลเท่านั้น จะไม่มีทางอื่นนอกเหนือไปจาก ๓ ทางที่กล่าวมาแล้วนั้นอย่างแน่นอน

๕.๓.๑๕. ผลญาณ

ปัญญาหยั่งรู้ที่ผลสำเร็จของพระอริยบุคคลชั้นนั้น ๆ ครั้นเมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ผลญาณซึ่งเป็นผลของมรรคญาณก็จะเกิดขึ้นติดตามมาทันที ไม่มีระหว่างมาคั่นกลางเลย เพราะมรรคญาณนั้นจะปรากฏอยู่ได้เพียงระยะเวลาชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น และจะปรากฏขึ้นเพียงครั้งเดียวไม่ว่าจะเป็นมรรคญาณชั้นใด เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำการประหารกองกิเลส คือ ตัดสังโยชน์ตามอำนาจของมรรคญาณนั้น ๆ แต่ ณ ขณะนี้กำลังพูดถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขั้นต้นที่เรียกว่า ปฐมมรรค หรือโสดาปัตติมรรค ซึ่งเกิดขึ้นและทำการปหาน (การละ) กิเลสได้อย่างเด็ดขาด คือ^{๔๒}

๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน

๒) วิจิกิจฉา ความสงสัย

๓) สีสัพพัตตปราคาส ความถือมั่นศีลพรต

๔) กามราคะ ความกำหนัดในกาม

๕) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ

ปฐมมรรคนี้เกิดได้ครั้งเดียว ต่อจากนั้นผลญาณจะปรากฏขึ้นติดตามมา และเป็นผลๆ อยู่เรื่อยไป ผลญาณนี้เมื่อกล่าวตามประเภทของผู้ปฏิบัติ มีอยู่ ๒ ประเภท คือ^{๔๓}

๑) มัชฌิมบุคคล คือ บุคคลผู้มีปัญญาน้อย ปัญญาไม่แก่กล้า ผลญาณปรากฏในระยะนี้ ๒ ครั้ง หมายความว่า ท่านก้าวเข้าสู่มรรคผลอย่างเชื่องช้า โดยต้องมี ปฏิกรรม เป็นขณะแรกเสียก่อน

^{๔๑} อุ ษะนะกาภิวัังสะ, พระกัมมัฏฐานาจารย์ยะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, หน้า ๑๕๕-๑๕๖.

^{๔๒} พระภททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจารย์ยะ, วิปัสสนาทีปนิฎฎิกา, หน้า ๑๓๔-๑๓๕.

^{๔๓} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิปัสสนาทีปนิฎฎิกา, หน้า ๓๐๓-๓๑๒.

๒) ดิกขบุคคล คือ บุคคลผู้มีปัญญามาก มีปัญญาแก่กล้า ผลญาณปรากฏในระยะนี้ ๓ ครั้ง หมายความว่า ท่านก้าวเข้าสู่มรรคผลอย่างรวดเร็ว โดยไม่มีบริกรรมต่อจากผล ๓ ครั้ง ก็มีภวังค์ มาคั่นแล้วจึงบรรลुถึงปัจเจกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้ายเลยทีเดียว

ผลญาณ คือการที่ผู้ปฏิบัติผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมาได้ แล่นเข้าสู่แดนเกษมอันเป็นโลกุตระโดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์นั่นเอง

๕.๓.๑๖ ปัจเจกขณญาณ

ปัญญาที่หยั่งรู้ด้วยการพิจารณา สํารวจ ทบทวนกิเลส ที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน วิปัสสนาญาณที่ต่อจากผลญาณก็คือ ปัจเจกขณญาณ กล่าวคือ การที่ผู้ปฏิบัติเข้าสู่ความดับไปแล้ว ครั้นรู้สึกตัวขึ้นมาก็พิจารณาตนว่าเป็นอะไรไป สภาวะอย่างนี้เกิดขึ้นแก่ตนได้อย่างไร โดยนึกย้อนหลังไปถึงการกำหนดที่ผ่านมาก่อนที่จะเกิดอาการแปลกประหลาดอันนี้ ซึ่งตนไม่เคยประสบมาก่อนเลยในชีวิต เพราะฉะนั้น ปัจเจกขณญาณ คือ การทวนกลับพิจารณาถึงสภาวะที่ตนได้ผ่านมามากครั้งหนึ่ง^{๔๔}

วิปัสสนาญาณที่รวบรวมมานี้เป็นความรู้ชั้นภาวณามยปัญญาที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติ อย่างถูกต้องตามขั้นตอนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานและไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าผู้หนึ่งผู้ใดจะต้องรู้และเข้าใจญาณเหล่านี้เสียก่อนแล้ว ต่อจากนั้นค่อยลงมือปฏิบัติในภายหลัง แต่ความเป็นจริง จะรู้หรือไม่รู้ หากผู้ปฏิบัติอยู่ในสถานที่เหมาะสม มีสัปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญปฏิบัติสมณธรรมและปฏิบัติถูกต้องตามแนวทางแล้ว วิปัสสนาญาณก็ย่อมเกิดขึ้นมาเองอย่างไม่ต้องสงสัย

๕.๔ อานิสงส์แห่งวิปัสสนาญาณ ๑๖

ได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “สุขอื่นจากความสงบย่อไม่มี”^{๔๕} สูดยอดปรารถนาของมนุษย์ทั้งหลาย คือ ความสุข สมามีสามารถทำให้เราเข้าถึงความสุขที่แท้จริง ซึ่งเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกคนได้ไม่ว่าจะอยู่ในอิริยาบถใดก็ตามสมามีเป็นจุดกลางเชื่อมโยงในอิริยาบถ หรือกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อหยุดใจเข้าไปอยู่กับเนื้อกับตัวของเราในกึ่งกลางกายที่ยาววาวหนา คีบ กว้างคอกของเราแล้ว เราจะพบความอัศจรรย์ ว่าแหล่งกำเนิดแห่งความสุขทั้งมวลที่เราปรารถนานั้น อยู่ตรงนี้เอง และที่นี้ยังเป็นที่ตั้งที่แท้จริงของใจอีกด้วย เมื่อเราได้พบความสุขที่เราเฝ้าแสวงหานั้นแล้ว เราจะเปรียบเทียบได้ว่าสิ่งที่เราเคยพบเจอมานั้น มันเป็นแค่เพียงความสนุก หรือความเพลินเพียงชั่วครั้งชั่วคราว วูบวาบแล้วก็หายไปถ้าจะเป็นความสุข ก็เป็นได้เพียงความสุขเล็ก ๆ น้อย ๆ เท่านั้นเอง ไม่ใช่ความสุขอันยิ่งใหญ่หรือที่เราปรารถนาเราจะสังเกตได้ ว่าเราเบื่อหน่าย ไม่ว่า

^{๔๔} พระภัททสันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๑๓๖.

จะได้ของถูกใจ คนถูกใจ หรืออะไรต่าง ๆ ที่ถูกใจก็ตามจะถูกใจเพียงชั่วคราวชั่วคราว ไม่นานก็เบื่อหน่าย จะแสวงหาของในอุดมคติหรือคนในอุดมคติที่จะทำให้เราได้เข้าถึงความสุขที่แท้จริง ถึงความเต็มเปี่ยมในชีวิตอย่างสมบูรณ์ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์นั้นเป็นเรื่องยาก เพราะฉะนั้นจะสังเกตได้ว่าเมื่อเรายังไม่พบความสุขที่แท้จริง ใจก็จะเปลี่ยนแปลงไปเรื่อย ๆ การเปลี่ยนแปลงนั้น ก็คือการแสวงหาตัวเอง แสวงหาในสิ่งที่ดีกว่า ประณีตกว่า ประเสริฐกว่า จนกระทั่งถึงที่สุดแล้วไม่ต้องแสวงหาอีก คือการเข้าถึงความสุขที่แท้จริงแต่เนื่องจากความรู้ของเราจำกัด เมื่อเกิดมาในโลกแล้วเห็นใครครอบครองสิ่งใด ก็มักจะคิดว่าสิ่ง นั้นเป็นสิ่งที่ทำให้เข้าถึงความสุขที่แท้จริงได้ เราจึงอยากได้ อยากมี อยากเป็นอย่างนั้น หุ่เมทั้งชีวิต เพื่อแสวงหาอย่างนั้น โดยเข้าใจผิดว่าสิ่งนั้นจะให้ความสมบูรณ์แก่ชีวิต เมื่อพบแล้วไม่นานก็เบื่อ พอเบื่อก็เปลี่ยนแปลงแสวงหากันต่อไปสิ่งที่พบเจอนั้นก็เป็นความสุขเพียงนิดเดียวแต่มีทุกข์มากต้องคอยแก้ปัญหาต่าง ๆ นานานี้คือสัญญาณที่แสดงให้เราเห็นว่าเรายังไม่พบของจริงแต่เมื่อเราทำภาวนาโดยการนำใจของเรากลับเข้ามาสู่ที่ตั้งดั้งเดิมของใจ ซึ่งเป็นแหล่งกำเนิดแห่งความสุขที่แท้จริงภายใน อย่างที่พระเดชพระคุณพระมงคลเทพมุนีได้สอนเอาไว้ว่าให้นำความเห็น ความจำ ความคิด ความรู้ มารวมหยุดเป็นจุดเดียวที่กลางกายนี้แหละ จึงจะพบความสุขที่แท้จริงได้ เป็นสิ่งที่ แตกต่างจากเดิม ซึ่งใครก็ตามที่เข้าถึงก็จะรู้ได้ด้วยตัวของตัวเอง ที่ท่านเรียกว่าเป็น “ปัจจัยตั้ง”

ดังนั้น เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ของการทำภาวนาในเบื้องต้นก็คือ ต้องการให้ได้รับความสุข เมื่อเราได้เข้าสู่แหล่งของความสุขภายในที่แท้จริงบ่อย ๆ แม้ในอิริยาบถต่าง ๆ ไม่ว่าจะนั่ง นอน ยืน เดิน หรือทำอะไรก็แล้วแต่ เราก็จะมีความสุขเพราะใจของเราเป็นสุขถ้าใจไม่สบายแม้จะมีที่นั่งอย่างดีเพียงใดก็ตามั่งก็ไม่เป็นสุข จะนอนบนฟูกหลาย ๆ ชั้นให้นุ่มนวลก็ไม่เป็นสุขเพราะใจเรายังไม่เป็นสุขใจยังป่วยใจยังไม่สบาย เมื่อเรากลับไปสู่แหล่งของความสุขภายในความสุขนั้นจะขยายไปยังทุกส่วน ทุกอณูเนื้อของร่างกายเรา แม้จะนั่งอยู่บนอาสนะเพียงบาง ๆ แคบ ๆ แค ๑ ตารางเมตร ก็มีความสุขเพราะใจของเรามีความสุข

ได้มานสมาบัติ เมื่อทำภาวนาจนใจหยุดนิ่งที่ศูนย์กลางกายอย่างนี้ไปเรื่อย ๆ ไม่ช้าก็จะเข้าถึงมานสมาบัติ จะพบ กายต่าง ๆ ที่ซ้อนอยู่ภายใน ได้แก่ กายที่เป็นที่ตั้งแห่งปฐมมาน ทุตติยาน ตติยาน จตุตถมาน ตามลำดับ จะมีอารมณ์เดียว คือ อารมณ์ที่เป็นสุข นิ่งอยู่ภายในกายต่าง ๆ เรียกว่า ได้มานสมาบัติ อารมณ์ดี อารมณ์เดียว อารมณ์สบายนี้เป็นสิ่งที่หาได้ยากมากจะต้องมีอยู่ในผู้ที่มีใจหยุดนิ่งอย่างสมบูรณ์แล้วเท่านั้น เมื่อทำได้เช่นนี้จะมีอารมณ์เดียว ไม่ซัดส่าย ไม่อ่อนแอ ไม่คลอนแคลน อุปมาเหมือนกับ ภูเขาศิลาแห่งทิเบต ลมพายุพัดมาทุกทิศทุกทางก็ไม่ทำให้หวั่นไหวได้ เพราะฉะนั้นอารมณ์ต่าง ๆ ที่ผ่านเข้ามาจะกระทบกระเทือนให้เกิดความยินดียินร้ายอย่างไรก็ไม่ได

ได้วิปัสสนา แปลว่า การเห็นแจ้ง การเห็นอย่างวิเศษ การเห็นที่แตกต่างจากสิ่งที่เคยเห็น คือ ของที่อยู่ในที่ลึก มีด ๆ มีว ๆ สลัว ๆ สามารถดึงออกมาสู่ที่แจ้งได้หมด ความไม่รู้จริงอันใดทั้งในอดีต ปัจจุบัน อนาคต เรื่องราวเกี่ยวกับชีวิตของเรา ตั้งแต่ตัวเราคือใคร ประกอบด้วยอะไรมาจากไหน มาทำไม อะไรคือ เป้าหมายของชีวิตและได้บรรลุเป้าหมายของชีวิตนั้นแล้ว การเห็นอย่างนี้เรียกว่า “วิปัสสนา”

วิปัสสนาจะเกิดขึ้นได้เมื่อใจหยุดจนกระทั่งเข้าถึงกายธรรม คือ ถึงพุทธรัตนะ ธรรมรัตนะ สังฆรัตนะ จะมีความเห็นไปตามความเป็นจริงด้วยธรรมจักขุของธรรมกาย มีความรู้ไปตามความเป็นจริงด้วยญาณทัสสนะของธรรมกายจะมีความรู้และความเห็นอย่างนี้เป็นปกติ คือ สิ่งใดที่ไม่เที่ยงก็เห็นว่ามันไม่เที่ยง สิ่งใดเที่ยงก็เห็นว่าเที่ยง สิ่งใดเป็นสุขก็เห็นว่าสุข สิ่งใดเป็นทุกข์ก็เห็นว่าทุกข์เห็นตลอดหมดไม่ใช่ เห็นครั้ง ๆ กลาง ๆ เพราะความรู้มันสมบูรณ์แล้ว

ได้นิโรธสมาบัติ นิโรธสมาบัติจะบังเกิดขึ้นได้อย่างสมบูรณ์เมื่อใจร้อนจากกิเลสอาสวะทั้งมวล กิเลสทั้ง ๓ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง จะหลุดร้อนไปหมด สังโยชน์เบื้องต่ำและเบื้องสูงจะหลุดหมด ใจใสกระจ่างสว่างเต็มเปี่ยม ใจไม่มีอะไรเหนียวรั้งเลยนิโรธ แปลว่า หยุด เป็นการหยุดที่แตกต่างจากทางโลก คือ หยุดแล้วไป หยุดแล้วเคลื่อนเข้าไปสู่ภายในไปสู่แหล่งแห่งบรมสุขยิ่งๆ ขึ้นไปขอบข่ายของธรรมจักขุและญาณทัสสนะก็จะขยายกว้างออกไปอีก ความรู้และความเห็นก็จะขยายกว้างยิ่งขึ้นกว่าเดิม

ได้ภพอันวิเศษ คือ อายตนิพพาน อายตนิพพานเป็นภพที่วิเศษยิ่งไปกว่าภพทั้งปวง ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิด มีแต่ผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบานแล้ว ผู้หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะที่ครอบงำทั้งปวง มีแต่ความบริสุทธิ์ล้วน ๆ

การรู้เรื่องญาณ ในแง่บวก เป็นการสร้างกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นความสำคัญของการพัฒนาตนด้วยหลักวิปัสสนากรรมฐาน ตามที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนและพบได้ในคัมภีร์สำหรับผู้ที่มีความท้อแท้ใจ ก็มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป เมื่อได้เห็นหลักการที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนไว้ในพระไตรปิฎก หรือในคัมภีร์อรรถกถา

ในแง่ลบ การรู้เรื่องญาณ เป็นอุปสรรคในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ โดยเฉพาะในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ หากผู้ปฏิบัติคอยแต่จ้องผลของการปฏิบัติอยู่ โดยไม่ได้ใส่ใจกำหนดรูป-นามตามหลักวิปัสสนากรรมฐาน ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติพลาดโอกาสได้ลิ้มรสพระธรรมตามที่พระผู้มีพระภาคได้ตรัสไว้

ผู้ปฏิบัติจะมีความรู้ความเข้าใจ ในกระบวนการของญาณ ๑๖ ครบถ้วน แต่ในเวลาปฏิบัติจริง ผู้ปฏิบัติจะต้องสลัดความรู้เกี่ยวกับเรื่องญาณให้หมดสิ้นและมุ่งหน้ากำหนดวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียว จึงจะได้รับผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง

การรู้เรื่องญาณในเชิงปริยัติ น่าจะเป็นอุปสรรคที่ขวางกั้นการบรรลุมรรค ผล นิพพาน ของผู้ที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่มิใช่น้อย เปรียบเหมือนกับการทุจริตในการสอบ ซึ่งนอกจากจะทำให้เราได้รับความเดือดร้อนแล้ว ยังทำให้เราไม่ได้ความรู้ที่แท้จริงในวิชาที่เราสอบด้วย

๕.๕ สรุป

ญาณทั้ง ๑๖ นี้แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ญาณระดับสูง หมายถึง ฅักขณญาณเป็นต้นไป ฅณิกสมาธิที่ประกอบด้วยญาณนี้เป็น สมาธิแก่กล้า ดังข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ว่า วยลกขณูปภูฐานเณกตต (ความตั้งมั่นที่ปรากฏ โดยลักษณะดับไป)^{๔๕}

๒. ญาณระดับกลาง หมายถึง อุทัพพญาณ ฅณิกสมาธิที่ประกอบด้วยญาณนี้เป็น สมาธิปานกลาง ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงญาณนี้ว่า ตรุณวิปัสสนา (วิปัสสนาญาณที่ยังไม่แก่ กล้า) และกล่าวถึงผู้ถึงพร้อมด้วยญาณนี้ว่า อารทวิปัสสก (ผู้ปรารถนาวิปัสสนา) ทั้งสองดคล้องกับพระ บาลีที่กล่าวถึงองค์คุณของนักปฏิบัติ (ปธานียงค) ๕ ประการในข้อสุดท้ายว่าเป็นผู้ตามเห็นความ เกิดขึ้นและดับไป^{๔๖} ความจริงแล้วญาณนี้เป็นวิปัสสนาญาณขั้นแรกในญาณที่แก่กล้าบริบูรณ์

๓. ญาณระดับต่ำ หมายถึง นามรูปปริจเฉทญาณ และปัจจยปริคคหญาณ ฅณิกสมาธิ ที่ประกอบด้วยญาณนี้เป็นสมาธิขั้นต่ำ อย่างไรก็ตาม นิ वर्ณ ๕ ย่อมไม่เกิดขึ้นในขณะที่กำหนดรู้ สภาวธรรม ในขณะนั้นวิปัสสนาจิตจะหมดจดปราศจากนิ वर्ณ ญาณทั้งสองนี้จึงเกิดขึ้นหยั่งเห็น สภาวะลักษณะ คือ ลักษณะเฉพาะของรูปนามได้ แม้ฅณิกสมาธิในญาณระดับนี้ก็มีกำลังเทียบเท่า กับอุจาสรมหาธิ เช่นกันมิฉะนั้นแล้วก็ไม่อาจหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริง สมาธินี้จึงจัดเป็น จิตตวิสุทธิซึ่งเกื้อกูลแก่ญาณทั้งสองนั้น ดังข้อความว่าโย ตตถ อวิกเขปญฺโฐ, อยํ อธิจิตตสิกขา^{๔๗} “สภาพที่ไม่ขัดส่ายในวิปัสสนาจิตที่ประกอบด้วยนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจยปริคคหญาณนั้น ชื่อ ว่า อธิจิตตสิกขา”

วิปัสสนาญาณ แปลว่า ญาณในวิปัสสนา หรือญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา หรือญาณที่ จัดเป็นวิปัสสนา ได้แก่ ปริชาหยั่งรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็น จริง ทำให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้

^{๔๕} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๘/๑๗๙.

^{๔๖} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๔๔/๓๒๘

^{๔๗} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๑/๔๘.

ในญาณ ๑๖ นั้นที่นับเป็นวิปัสสนาญาณได้ ก็เฉพาะญาณที่กำหนดรู้ปรมาตม์เป็น
 อารมณ์ เริ่มเห็นพระไตรลักษณ์และเห็นอริยสัจธรรมทั้ง ๔ ได้เท่านั้น คือตั้งแต่อุทยัพพญาณ
 (ญาณที่ ๔) แล้ว ตลอดขึ้นไปจนถึงอนุโลมญาณ (ญาณที่ ๑๒) รวม ๙ ญาณ ซึ่งเป็นญาณหรือ
 ปัญญาที่อนุโลม^{๔๘}

^{๔๘} พึงสังเกตว่า วิปัสสนาญาณ ๙ นั้น คัมภีร์อภิธรรมตถสังคหะนับรวมสัมมสนญาณเข้าในชุดด้วย จึง
 เป็น วิปัสสนาญาณ ๑๐ (สงคห.๕๕).

บทที่ ๖

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๖.๑ บทนำ

การปฏิบัติกรรมฐาน เป็นการกระทำด้วยความตั้งใจ หรือจงใจลักษณะหนึ่ง แต่เป็นไปในฝ่ายกุศลส่วนเดียว เพราะมิได้มีเหตุจงใจจากความต้องการในกามคุณอารมณ์ การปฏิบัติกรรมฐานจึงไม่ขึ้นกับโลกธรรมและกามคุณดังกล่าว มีจุดมุ่งหมายพื้นฐาน คือ การอบรมจิตใจให้สงบจากนิวรณ์ธรรม คือ ตัณหา ความคิดมุงร้าย ความเกียจคร้าน ความเร่าร้อน ไม่สบายใจและระแวงสงสัย เป็นต้น จิตที่สงบจากนิวรณ์ธรรมทั้งหลายจักเข้าถึงสภาวะแห่งปัญญาได้ไม่ยากนัก

แนวคิดของพระพุทธศาสนานั้นมีหลากหลายประการ ทั้งเรื่องพื้นฐานอย่างการทำความเข้าใจว่าบาป บุญ คุณ โทษอะไร ไปจนถึงแนวคิดที่สามารถนำมาปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิและปัญญาอย่างวิปัสสนากรรมฐานและสมถกรรมฐาน แต่ สมถกรรมฐาน หมายถึง อะไร? คือการปฏิบัติแบบไหน ทำแล้วมีข้อดีอย่างไรต่อชีวิตของเราบ้าง

สมถกรรมฐาน หรือสมถาวนา หมายถึงการฝึกสมาธิเพื่อระงับจากกิเลสและความรู้สึกเศร้าหมองทั้งปวง การหยุดความคิดหรือจิตที่กำลังฟุ้งซ่าน ทำให้จิตใจสงบนิ่ง จุดประสงค์คือการปฏิบัติเพื่อให้จิตสงบ มีสมาธิ อันเป็นการบริหารจัดการจิตที่มักปฏิบัติควบคู่กับวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นการปฏิบัติเพื่อให้จิตเกิดปัญญารู้แจ้งในความเป็นจริง การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นแนวทำสมาธิที่สามารถนำไปใช้กับการฟังธรรมก่อนเจริญก่อนนอน ได้ดีเพราะช่วยให้จิตใจของเราเกิดความสงบ ทำให้หลับสบาย หรือหากทำระหว่างวันก็เป็นตัวช่วยให้เกิดสมาธิและทำให้อารมณ์มั่นคงขึ้นได้ด้วย

สมถกรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อมุ่งมั่นให้เกิดความสงบในจิตใจและทำให้เกิดสมาธิมุ่งให้จิตตั้งมั่น ระงับจากความฟุ้งซ่านทั้งปวง ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญา การรู้แจ้งเห็นจริงโดยภาวนาตามสภาวะความเป็นจริงในขณะนั้น ถือเป็นการปฏิบัติที่เอื้อเฟื้อต่อกัน มักนำมาปฏิบัติควบคู่กันอยู่เสมอเพื่อให้จิตเกิดความสงบ สมาธิและปัญญา

๖.๒ หลักการและวิธีการเดินจงกรม

๑. การเดินจงกรม ก่อนเดินให้ยกมือไขว้หลัง มือขวาจับข้อมือซ้าย วางไว้ตรงกระเบนเหน็บ ยืนตัวตรง เยกหน้า หลังตา ให้สติจับอยู่ที่กลางกระหม่อม กำหนดว่า ยืนหนอ ซ้า ๆ ๕ ครั้ง เริ่มจากศีรษะลงมาปลายเท้าและจากปลายเท้าขึ้นไปบนศีรษะ กลับขึ้นกลับลงจนครบ ๕ ครั้ง แต่ละ

ครึ่งแบ่งเป็นสองช่วง ช่วงแรก คำว่า ยืน จิตวาทมโนภาพร่างกายจากศีรชะ (กลางกระหม่อม) ลงมาหยุดที่สะดือ ช่วงที่สอง คำว่า หนอ จากสะดือลงไปปลายเท้า นับเป็นครั้งที่ ๑ กำหนดขึ้น ช่วงแรก คำว่า ยืน จากปลายเท้ามาหยุดที่สะดือ ช่วงที่สอง คำว่า หนอ จากสะดือไปกลางกระหม่อม นับเป็นครั้งที่ ๒ กำหนด กลับขึ้น กลับลง จนครบ ๕ ครั้ง ขณะนั้น ให้สติดูอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้ออกไปนอกกาย เสร็จแล้วลืมหาดขึ้น ก้มหน้า ตามองที่ปลายเท้าข้างที่กำหนดสติคุมจิตอยู่ที่เท้า

การเดิน กำหนดว่า ขวา ย่าง หนอ กำหนดในใจ คำว่า ขวา ต้องยกส้นเท้าขวาขึ้นจากพื้นประมาณ ๒ นิ้ว เท้ากับใจนึกต้องให้พร้อมกัน ย่าง ต้องก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าช้าที่สุด เท้ายังไม่เหยียบพื้น คำว่า หนอ เท้าลงถึงพื้นพร้อมกัน เวลา ยกเท้าซ้ายก็เหมือนกัน กำหนดว่า ซ้าย ย่าง หนอ คงปฏิบัติเช่นเดียวกันกับ ขวา ย่าง หนอ ระยะก้าวในการเดินห่างกันประมาณ ๑ คืบ เป็นอย่างมาก เพื่อการทรงตัวขณะก้าวจะได้ดีขึ้น เมื่อเดินสุดสถานที่ที่ใช้แล้วให้น้ำเท้ามาเคียงกัน เงยหน้า หลับตา กำหนด ยืน หนอ ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง เหมือนกับที่อธิบายมาแล้ว ลืมหาด ก้มหน้า ท่ากลับ การกลับ กำหนดว่า กลับหนอ ๔ ครั้ง คำว่า กลับหนอ ครั้งที่หนึ่ง ยกปลายเท้าขวา ใช้ส้นเท้าขวาหมุนตัวไปทางขวา ๙๐ องศา ครั้งที่ ๒ ลากเท้าซ้ายมาติดกับเท้าขวา ครั้งที่ ๓ ทำเหมือนครั้งที่หนึ่ง ครั้งที่ ๔ ทำเหมือนครั้งที่ ๒ ขณะนี้จะอยู่ในท่ากลับหลังแล้ว ต่อไปกำหนด ยืน หนอ ซ้ำ ๆ อีก ๕ ครั้ง ลืมหาด ก้มหน้า แล้วกำหนดเดินต่อไป กระทำเช่นนี้ จนหมดเวลาที่ต้องการ

๒. การนั่ง กระทำต่อจากการเดินจงกรม อย่าให้ขาดตอนลง เมื่อเดินจงกรมถึงที่จะนั่ง ให้กำหนด ยืนหนอ อีก ๕ ครั้ง ตามที่กระทำมาแล้วเสียก่อน แล้วกำหนดปล่อยมือลงข้างตัวว่า ปล่อยมือหนอ ๆ ๆ ซ้ำ ๆ จนกว่าจะลงสุด เวลานั้น ค่อย ๆ ย่อตัวลง พร้อมกับกำหนดตามอาการที่ทำไปจริง ๆ เช่น ย่อตัวหนอ ๆ ๆ เท้าพื้นหนอ ๆ ๆ คุกเข่าหนอ ๆ ๆ นั่งหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

วิธีนั่ง ให้นั่งขัดสมาธิ คือขาขวาทับขาซ้าย นั่งตัวตรง หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่สะดือที่ท้องพองยุบ เวลาหายใจเข้าท้องพอง กำหนดว่า พอง หนอ ใจนึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกันอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน หายใจออกท้องยุบ กำหนดว่า ยุบ หนอ ใจนึกกับท้องที่ยุบต้องทัน อย่าให้ก่อนหรือหลังกัน ข้อสำคัญให้สติจับอยู่ที่ท้องพองเท่านั้น อย่าดูลมที่จมูก อย่าตะเบ็งท้อง ให้มีความรู้สึกตามความเป็นจริงว่า ท้องพองไปข้างหน้า ท้องยุบมาทางหลัง อย่าให้เห็นเป็นไปว่า ท้องพองขึ้นข้างบน ท้องยุบลงไปข้างล่าง ให้กำหนดเช่นนี้ตลอดไปจนกว่าจะหมดเวลา

เมื่อมีเวทนา เวทนาเป็นเรื่องสำคัญที่สุด จะต้องบังเกิดขึ้นแก่ ผู้ปฏิบัติแน่นอน ผู้ปฏิบัติจะต้องมีความอดทน เพื่อเป็นการสร้างขันติบารมีไปด้วย ถ้าผู้ปฏิบัติขาดความอดทนเสียแล้ว การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็ล้มเหลว ในขณะที่นั่ง หรือเดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาความเจ็บปวดเมื่อย คัน เกิดขึ้น ให้หยุดเดิน หรือหยุดกำหนดท้องพอง ให้เอาสติไปตั้งไว้ที่เวทนาเกิด และกำหนดไป

ตามความเป็นจริงว่า ปวดหนอ ๆ ๆ เจ็บหนอ ๆ ๆ เมื่อยหนอ ๆ ๆ คันทหนอ ๆ ๆ เป็นต้น ให้กำหนดไปเรื่อย ๆ จนกว่าเวทนาจะหายไป เมื่อเวทนาหายไปแล้วก็ให้กำหนดนั่ง หรือเดินต่อไป จิต เวลานั่ง อยู่หรือเดินอยู่ ถ้าจิตคิดถึงบ้าน คิดถึงทรัพย์สิน หรือคิดฟุ้งซ่านต่าง ๆ นานา ก็ให้เอาสติปักลงที่ล้นปี พร้อมกับกำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจิตจะหยุดคิด แม้ดีใจ เสียใจ หรือโกรธ ก็กำหนดเช่นกันว่า ดีใจหนอ ๆ ๆ เสียใจหนอ ๆ ๆ โกรธหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

เวลานอน เวลานอนค่อย ๆ เอนตัวนอนพร้อมกับกำหนดตามไปว่า นอนหนอ ๆ ๆ จนกว่าจะนอนเรียบร้อย ขณะนั้น ให้เอาสติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวร่างกาย เมื่อนอนเรียบร้อยแล้ว ให้เอาสติมาจับที่ท้องแล้วกำหนดว่า พอง หนอ ยุบ หนอ ต่อไปเรื่อย ๆ ให้คอยสังเกตให้ตัวจะหลับไป ตอนพอง หรือตอนยุบ

อิริยาบถต่าง ๆ การเดินไปในที่ต่าง ๆ การเข้าห้องน้ำ การเข้าห้องส้วม การรับประทานอาหารและการกระทำกิจการงานทั้งปวง ผู้ปฏิบัติต้องมีสติกำหนดอยู่ทุกขณะในอาการเหล่านี้ ตามความเป็นจริง คือ มีสติสัมปชัญญะ เป็นปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา

สรุปการกำหนดต่าง ๆ พอสังเขปดังนี้

๑. ตาเห็นรูป จะหลับตา หรือลืมตาก็แล้วแต่ ให้ตั้งสติไว้ที่ตา กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะเห็นก็สักแต่ว่าเห็น ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้ ถ้าหลับตาอยู่ ก็กำหนดไปจนกว่าภาพนั้นจะหายไป

๒. หูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติไว้ที่หู กำหนดว่า เสียงหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะเสียงก็สักแต่ว่าเสียง ละความพอใจและความไม่พอใจออกเสียได้

๓. จมูกได้กลิ่น ตั้งสติไว้ที่จมูก กำหนดว่า กลิ่นหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะกลิ่นก็สักแต่ว่ากลิ่น ละความพอใจ และความไม่พอใจออกเสียได้

๔. ลิ้นได้รส ตั้งสติไว้ที่ลิ้น กำหนดว่า รสหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะรู้สึกว่าจะรสก็สักแต่ว่ารส ละความพอใจและความไม่พอใจ ออกเสียได้

๕. กายถูกต้องสัมผัส ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัส กำหนดตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น ละความพอใจและความไม่พอใจ ออกเสียได้

๖. ใจนึกคิดอารมณ์ ตั้งสติไว้ที่ล้นปี กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าความนึกคิดจะหายไป

๗. อาการบางอย่างเกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน หรือกำหนดไม่ถูกกว่า จะกำหนดอย่างไร ตั้งสติไว้ที่ล้นปี กำหนดว่า รู้หนอ ๆ ๆ ไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการนั้นจะหายไป การที่เรากำหนดจิตและตั้งสติไว้เช่นนี้ เพราะเหตุว่าจิตของเรา อยู่ใต้บังคับของความเป็นโลก ความเป็นโกรธ ความเป็นหลง เช่น ตาเห็นรูป

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน โดยเอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้น มิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูป ก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้นึกคิด ประจักษ์ให้เกิดความพอใจ หรือความไม่พอใจ ในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรม ความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูป เสียงและอายตนะภายนอกอื่น ๆ จะเข้ามาก็เข้าไม่ได้

สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศลธรรมและความทุกข์ร้อนใจที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่ รูป นาม เมื่อเพ่งเล็งเห็นอยู่ ก็ย่อมเห็นความเกิดดับของ รูป นาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่าง ๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับของรูปนามนั้น จะนำไปสู่การเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่มีตัวตนของสังขาร หรืออัฐภาพอย่างแจ่มแจ้ง

การฝึกกรรมฐานเป็นการกระทำกุศลกรรมชนิดหนึ่ง โดยเฉพาะมโนกรรม ต่างจากกรรมทั่วไป ตรงที่เป้าหมายการกระทำเป็นไปเพื่อความสิ้นภพชาติ สิ้นทุกข์ ไม่ต้องไปเกิดในแหล่งกำเนิดใดอีก เนื่องจากจิตต้องอิงอาศัยอารมณ์จึงเกิดขึ้นได้และธรรมชาติของจิตมีความซัดส่ายไปตามอารมณ์ ไม่อาจหยุดนิ่งเพื่อการพิจารณาแม้เพียงชั่วครู่ จึงจำเป็นต้องใช้อุบายบางอย่าง เพื่อลดความซัดส่าย โดยหาสิ่งที่ไม่เป็นโทษให้จิตอิงอยู่ อุบายที่ว่านี้คือ ที่มาของกิจกรรมที่เรียกว่า กรรมฐาน

อุบายดังกล่าวแยกออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่

๑. อุบายสงบใจ กล่าวคือ อาศัยวิธีการท่องถ้อยคำบางอย่างซ้ำ ๆ กัน และบังคับตนเองในลักษณะ การสร้างแนวคิด เกี่ยวกับคำนั้น สิ่งที่เราสร้างขึ้นไม่ว่าจะเป็นแนวคิด ความคิด หรือภาพพจน์ของคำ ๆ นั้น ล้วนเป็นองค์ประกอบของความสงบที่เรียกว่า สมถกรรมฐาน

๒. อุบายเรื่องปัญญา อาศัยความรู้สึกรู้ตัวที่มีอยู่ รู้ถึงการสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ รู้ถึงปรากฏการณ์ทางจิต ขณะร่างกายมีการกระทบสิ่งเร้า ฝ้าติดตามการรับรู้ด้วยความตั้งใจ เมื่อมีความตั้งใจอยู่ที่ การรับ กระทบความคิดต่าง ๆ ก็จะถูกตัดออกไป จนไม่สามารถสอดแทรกเข้ามาได้ ไม่เปิดโอกาส ให้มีการก่อตัว ของแนวคิด ภาพลักษณ์หรือความคิดใด ๆ ตามมา เท่ากับเป็นการรู้เท่าทัน กระบวนการที่เกิดขึ้นโดยตรงในทันทีที่เกิดขึ้น จึงไม่เกิดการบิดผันใด ๆ ทางด้านความคิดนี้ คือ ส่วนของกิจกรรมที่เรียกว่า วิปัสสนากรรมฐาน

เนื่องจากกรรมฐานเป็นกุศโลบายบางอย่างที่เกิดจากความตั้งใจสร้างแนวคิดขึ้นหรือไม่ก็เป็นการตั้งใจรับความรู้สึกโดยไม่ผ่านแนวคิด อารมณ์ที่จิตอิงอยู่จึงไม่เหมือนอารมณ์ทั่วไป ที่รับรู้กันอยู่ในชีวิตประจำวัน ภาพลักษณ์และความรู้สึกตัวเป็นผลมาจากความตั้งใจ ดังกล่าวและถูกจัดเป็น

หมวดหมู่ของอารมณ์พิเศษที่มีหลักการและวิธีการรับรู้เป็นการเฉพาะสำหรับกรรมฐานแต่ละประเภท เช่น แนวคิดของคำหรือภาพลักษณ์ที่สร้างขึ้นจากสมถกรรมฐาน ๔๐ อย่าง หรือความรู้สึกตัวในนาม-รูปจากวิปัสสนากรรมฐาน มีขันธ์ आयตนะ เป็นต้น อารมณ์พิเศษและวิธีการเฉพาะนี้มิใช่สิ่งที่เกิดขึ้นมาได้โดยบังเอิญ หรือนึกคิดจะทำตามความนิยมที่สืบทอดกันมาก็ทำได้ แต่เป็นสิ่งที่ต้องการความเข้าใจในเหตุปัจจัยและหลักการต่าง ๆ เพื่อให้เกิดผลตามที่ต้องการ ดังนั้น การเข้าหาอาจารย์ผู้มีความชำนาญในการใช้อุบายกรรมฐาน การรู้ถึงจิตอหังการผู้เรียน การอยู่ในสถานที่ที่ไม่พลุกพล่าน มีการเรียนการสอน และการปฏิบัติควบคู่กันไป และการอุทิศเวลาบางส่วนเพื่อศึกษาและปฏิบัติจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญในการเจริญกรรมฐาน

๖.๓ การส่งและสอบอารมณ์

๖.๓.๑ ความหมายของการสอบอารมณ์ในเชิงวิชาการ

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน ได้อธิบายความหมาย ในการสอบอารมณ์ในปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอบอารมณ์ หมายถึง สอบถามประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว^๑

พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์ ได้ให้ความหมาย ของการสอบอารมณ์ว่า การสอบถามประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใด^๒

พระครูวิมลธรรมรังสี และคณะ การสอบอารมณ์วิปัสสนา หมายถึง การกำหนดการวัด โดยผู้ปฏิบัติเป็นผู้ประเมินตนเอง ตามอาการของความรู้สึก ตามสภาวะที่เป็นจริง ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔^๓

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้อธิบายถึงความหมายในการสอบอารมณ์ของวิปัสสนาจารย์ การนำเอาประสบการณ์ ผล หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังฝึกปฏิบัติกรรมฐาน มาบอกเล่าแก่พระวิปัสสนาจารย์เพื่อตรวจสอบสภาวะธรรมของผู้

^๑ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: นา มีบุ๊คส์พับลิเคชั่น, ๒๕๔๖), หน้า ๑๑๔๙.

^๒ ฝ่ายวิชาการภาษาไทย, พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท พิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๙๗.

^๓ พระครูวิมลธรรมรังสี, พระมหาบาง เขมานนโท ดร., และพระมหาวิชาญ สุวาน, รายงานการวิจัย, “การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, สถาบันวิจัยพุทธศาสตร์, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔.

ปฏิบัติ สามารถช่วยให้คำแนะนำ วิจัย ประเมินผลในการปฏิบัติ การให้คำแนะนำเพื่อให้ปฏิบัติถูกต้องและตรงกับสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นผู้ที่คอยแก้ไขข้อผิดพลาดให้และให้คำแนะนำขั้นตอนต่อไป เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^๔

๖.๓.๒ รูปแบบการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาไทย

ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานสายบวรกรรมพอง-ยุบนี้ ที่เกิดขึ้นในประเทศไทยได้เป็นที่รู้จักกันเป็นเวลายาวนาน มีรูปแบบเฉพาะตัว และหลักการในส่วนของการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์นั้น มีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในด้านหลักการสอบอารมณ์มีความสำคัญและสอดคล้องกันกับการปฏิบัติอย่างชัดเจน เป็นการรายงานสภาวะธรรมตามความเป็นจริง ๆ ตลอดจนเป็นการตรวจสอบถึงความก้าวหน้าการปฏิบัติที่ถูกต้อง และให้คำแนะนำให้การปฏิบัติก้าวหน้าต่อไป ซึ่งในงานวิจัยนี้ได้กำหนดกรอบการศึกษาเป็น ๓ ประเด็น คือ (๑) รูปแบบการบริกรรมในสาย พองหนอ - ยุบหนอ (๒) รูปแบบการสอบอารมณ์กับในแนวทางสายพอง-ยุบ (๓) เนื้อหาการสอบอารมณ์

๑) รูปแบบการปฏิบัติในแบบสายพอง-ยุบ

ในรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในสายพอง-ยุบ มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ คณะ ๕ การสอนกัมมัฏฐานสายนี้เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายนับตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๙๖ โดยเริ่มต้นมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ปร. ๙) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ ซึ่งถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์องค์แรกของไทยและมีบทบาทต่อแนวการปฏิบัติในสายนี้ แนวการปฏิบัติของกัมมัฏฐานแบบพอง-ยุบ การจัดตั้งสำนักในช่วงแรกนั้นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีพระอุโบสถเป็นสถานที่ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ซึ่งได้รับความสนใจและมีพระภิกษุสงฆ์ตลอดจนคฤหัสถ์ได้เข้ามาปฏิบัติกันเป็นจำนวนมาก ในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ ได้รับรองการจัดตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ของไทยอย่างเป็นทางการ และขยายออกไปอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศและต่างประเทศ^๕

ในระบบ “หนอ” เป็นแนวคิดในการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี เป็นระบบกัมมัฏฐาน ที่เกิดขึ้นในประเทศไทย คำว่า “หนอ” เป็นภาษาไทย เป็นคำแปลมาจากภาษาบาลีว่า “วต” ปรากฏในพระไตรปิฎก “อญญาสิ วต โภ โกณทัญญู อญญาสิ วต โภ โกณทัญญู โภณทัญ

^๔ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑**, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๕๖-๑๕๗.

^๕ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, **ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑**, หน้า ๑๕๗.

ญะ ได้รู้แล้วหนอ โภณทัญญะ ได้รู้แล้วหนอ” ลำดับนั้น โภณทัญญะ เห็นซึ่งโลกุตตรธรรม^๖ เป็นการอธิบายตามรูปศัพท์โดยพยัญชนะเท่านั้น เพื่อประโยชน์ในการกำจัดความสงสัยในการนิมยัตในอักษร คำว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มขณิกสมาธิ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามเห็นพระไตรลักษณ์ เมื่อสมาธิมีกำลังแรงขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาได้ง่าย ส่วนอาการ พอง-ยุบ เป็นอาการกำหนดอาการของวาโย ซึ่งเป็นหนึ่งในมหาภูตรูป ซึ่งอยู่ในหมวดธาตุมนสิการปีพพะ อาการพองยุบ เป็นอุบายวิธีที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานรู้ได้ชัดเจนกว่าอารมณ์อื่น ๆ มีการเกิดขึ้นต่อเนื่องกันตลอดเวลา เป็นปัจจัยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ง่าย และมีธาตุต่าง ๆ เป็นอารมณ์กรรมฐาน ที่ปรากฏในขณะกำหนด พองหนอ ยุบหนอ ในการกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้อง คือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับ การพิจารณากาย โดยความเป็นธาตุ ๔ (ธาตุมนสิการปีพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้ เรียกว่า วาโยโณภูฐัพพะรูป เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจน คือ การเคลื่อนไหว การตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุกัมมัฏฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกไล่ที่เรียกว่า กุจฉิสยวาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอด มิได้เคลื่อนไหวนในท้อง ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอกและกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกันดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิมและเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา^๗

สาระสำคัญที่นำเสนอในรูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสายพอง ยุบ นั้น วัตถุประสงค์สำคัญของการกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโณภูฐัพพะรูป ด้วยโยนิโส

^๖ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสสมิ ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๕๐-๓๕๑.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๑๙๙.

มนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปี หรือ วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานหรือยืนยันว่าเป็นคาสอนของ พระพุทธองค์ที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยงความทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้นจนสามารถบรรลุถึงมรรคผล นิพพานได้ในที่สุด

๒) ลักษณะของการสอบอารมณ์แนวทางสายพอง-ยุบ

พระคันธสाराภังค์ ได้อธิบายไว้ว่า ลักษณะการสอบอารมณ์และการส่งอารมณ์ ซึ่งเป็นกระบวนการส่วนในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ในส่วนของการสอบอารมณ์นี้ เป็นการสอบถามถึงในสภาวะธรรมที่เกี่ยวกับรูปนามที่เกิดขึ้น เป็นการรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้นจริง อยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ โดยมีพระวิปัสสนาจารย์และเป็นผู้สอบถามสภาวะธรรม ในอิริยาบถต่าง ๆ การมีครูอาจารย์ที่มีความรู้มีความสามารถในการให้คำแนะนำเกี่ยวกับข้อปฏิบัติที่ถูกและผิด โดยมีวิธีการวัดผลความก้าวหน้าจากการปฏิบัติในวิธีสอบอารมณ์ และการสอบอารมณ์ในแต่ละครั้ง^๘

ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ก็กำหนดรูปรูปนาม อันเป็นอารมณ์ของกัมมัฏฐานการตามรู้สภาวะพองยุบของท้องที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนี้ จัดเป็นธาตุกัมมัฏฐาน เพราะสภาวะพองยุบเป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอก ลำไส้ที่เรียกว่า กุจฉิสยวโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอด มิได้เคลื่อนไหวนท้อง ดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจนั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบังลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบังลมจะหดตัว กดอวัยวะใน ช่องท้อง ส่งผลให้ลมในท้องพองออกมาและเมื่อหายใจออก กะบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกันดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบ จึงเป็นลมในท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา^๙ การกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปหยาบ ก็ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ฉะนั้นท่านจึงสอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ไหน ก็ให้กำหนดที่นั่น ที่นี้สถานที่ ๆ ลมหายใจของเราถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ ๒ ที่ คือ ที่จมูก ๑ ที่บริเวณท้อง ๑

^๘ พระคันธสाराภังค์, ศึกษาวิธีเจริญด้วยภาษาง่าย ๆ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (ถ้าปาง: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑), หน้า ๖๖-๖๗.

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระคันธสाराภังค์, หน้า ๑๙๙.

บรรดาที่ทั้ง ๒ นั้นปรากฏว่า สำหรับที่จุมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดลงก็ปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบนั้น กำหนดได้ชัดเจน ในเรื่องนี้รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่ การตั้งสติกกำหนด ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปนามเป็นสำคัญ

๒.๑) การกำหนดอาการพอง-อาการยุบ (การกำหนดรูปนาม)

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจะต้องอาศัยปัญญาเป็นเบื้องต้นก่อน ถ้าไม่อาศัยอารมณ์ปัญญาแล้ว ก็จะเข้าถึงอารมณ์ที่เป็นปรมาตมไม่ได้เลย ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบพองยุบนั้น เมื่อแรกปฏิบัติใหม่ๆ ก็มากด้วยอารมณ์ปัญญา แต่เมื่อกำหนดไปเรื่อย ๆ วิปัสสนาปัญญาแก่กล้าแล้วรูปร่างสัณฐานของท้องก็หายไป ธาตุลมมีอยู่ ๖ ชนิด คือ ๑) ลมพัดขึ้นเบื้องบน ๒) ลมพัดลงเบื้องต่ำ ๓) ลมในท้อง ๔) ลมในลำไส้ ๕) ลมหายใจเข้าออก ๖) ลมสุดท้ายที่พัดผ่านไปทั่วร่างกายนี้เป็นลมที่เรียกว่า “จิตตชวาโยธาตุ” ซึ่งเป็นต้นเหตุของพองยุบ เพราะเมื่อหายใจเข้า กระบังลมหดตัว กดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้มาในท้องพองออก เมื่อหายใจออกกระบังลมยืดตัว ส่งผลให้ลมในท้องยุบตัว ต้นลมออกจากปอดนั่นเอง^{๑๐}

การกำหนดรู้ในอาการท้องพอง-ยุบ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมาก เพราะพอง-ยุบนี้เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริงและการกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ครั้งหนึ่งต้องประกอบด้วยความเพียรความรู้สีก้าวและความระลึการู้เท่าทันปัจจุบัน และเป็นการปฏิบัติ ศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ เป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับ การพอง การยุบ เป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ เป็นปัญญา เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะภาวนา “พอง-ยุบ” ก็เป็นไปได้ ทั้งสมถะและวิปัสสนา เพราะในขณะภาวนา พอง-ยุบ อยู่ นั้น มรรค ๘ ก็มีอยู่ คือ

สัมมาทิฐิ	เห็นชอบ
สัมมาสังกัปป	ดำริชอบ ๒ ข้อนี้ เป็นปัญญา: เป็นวิปัสสนา
สัมมาวาจา	วาจาชอบ
สัมมากัมมันโต	การงานชอบ ๓ ข้อนี้ เป็นศีล: เป็นสมถะ
สัมมาอาชีโว	เป็นอยู่ชอบ
สัมมาวายาโม	เพียรชอบ
สัมมาสติ	ระลึกชอบ ๓ ข้อนี้ เป็นสมาธิ: เป็นสมถะ

^{๑๐} พระภิกษุทัตตะ อาสภมหาเถระ, ดร., วิปัสสนาธุระ, (ชลบุรี: C๑๐๐ Desing CO., ๒๕๓๖), หน้า

สัมมาสมาธิ

ตั้งใจชอบ^{๑๑}

จะเห็นได้ว่ากระบวนการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานสามารถกล่าวสรุปได้ว่า การกำหนด พอง-ยุบ จัดเป็นองค์ภาวนาในวิปัสสนาภาวนาได้จริง และการเจริญสติปัฏฐานนี้ เป็นวิธีปฏิบัติที่ นิยมกันมาก และยกย่องนับถือกันอย่างสูง ถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอาจเจริญ สมถะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ โดยอาศัยสมาธิ เพียงขั้นต้น ๆ เท่าที่จำเป็นมาประกอบ แล้วเจริญวิปัสสนาเป็นตวันไปตามแนวสติปัฏฐานนี้ไป จนถึงที่สุดก็ได้

ประเด็นสำคัญของรูปแบบการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะสอบถามถึงการ กำหนด คือ การกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติอาจ เจริญสมถะจนได้ฌานก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้ หรือจะ อาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ แล้วเจริญวิปัสสนา ด้วยโยนิโสมนสิการ ที่ครอบคลุมในหลัก สี่ล สมภาธิ ปัญญาเพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับการ พองการยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญา

๒.๒) การสอบถามสภาวะธรรมที่ปรากฏ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการเจริญสติตามการกำหนดรู้ สภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะปัจจุบันจนเห็นอาการเกิดดับของสภาวะธรรมนั้น การปฏิบัติในรูปแบบ พองยุบ เป็นการเจริญวิปัสสนา ซึ่งมีสภาวะธรรมเกิดดับที่ปรากฏในระหว่างการปฏิบัติ พระ วิปัสสนาจารย์จะตรวจสอบ จากหนังสือคู่มือวิปัสสนาได้อธิบายถึงสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่ปรากฏว่า สภาวะธรรมที่จะเกิดขึ้นภายในกายภายในจิตของผู้ปฏิบัติ มีลักษณะของสภาวะที่ปรากฏมีความ ชัดเจนอย่างไร ผู้ปฏิบัติจะประสบพบเห็นด้วยตนเอง นำไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์^{๑๒}

นอกจากนี้ ธนิต อยู่โพธิ์ จากหนังสือวิปัสสนานิยาม ได้อธิบายว่า เป็นการสอบ อารมณ์สภาวะของรูปรูปนามโดยสติที่ตั้งอยู่ในฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ที่เห็นเป็นลักษณะ ของหลักไตรลักษณ์ สอบถามถึงผู้ปฏิบัติแต่ละคนมีสภาวะอะไรเกิดขึ้นบ้าง ที่เกิดจากทวารทั้ง ๖ คือ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้นกายและใจ มีการกำหนดได้ทันหรือไม่ ความสัมพันธ์ในการสอบ

^{๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), *วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป*, ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๒๕๔๘), หน้า ๑๑-๑๒.

^{๑๒} เกษณี เถลิมนิระกุล, *คู่มือวิปัสสนา*, (กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐), หน้า ๗๕.

อารมณ์กับระหว่างการปฏิบัติมีความเกี่ยวเนื่องกัน คือ หน้าที่ของผู้ปฏิบัติคือการกำหนดรูป-นาม ให้เท่าทันปัจจุบัน แล้วจึงส่งอารมณ์ ต่อจากนั้นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ คือการแก้ไข ตรวจสอบ โดยการสอบอารมณ์และในหน้าที่ของวิปัสสนาญาณ คือ สภาวะของรูปนาม สภาวะของสามัญลักษณ์ ๓ และสภาวะของอริยสัจ ๔ ผู้ปฏิบัติทำหน้าที่ของตนได้ถูกต้องสมบูรณ์ไม่ รั่วไหลแล้ว วิปัสสนาจารย์ ก็ย่อมทำหน้าที่ได้แม่นยำรวดเร็ว และจากนั้นวิปัสสนาญาณก็ย่อม เกิดขึ้นให้เห็นได้โดยสภาวะของแต่ละญาณโดยลำดับ การปฏิบัติก็จะก้าวหน้าจนบรรลุผลได้ในที่สุด

ข้อจากแนวคิดในเรื่องของสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับการสอบอารมณ์ว่า ในการสอบ อารมณ์ของกำหนดรู้ว่าการเกิดดับของรูปนามสังขาร เข้าใจในสภาวะธรรมนั้นตามความเป็นจริง เห็นในอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง และสอบถามถึงการมีองค์ธรรมที่สนับสนุน คือ ศรัทธา วิริยะ สติสมาธิและปัญญา

ก. การสอบอารมณ์จากการนั่งสมาธิ

ท่านสอบอารมณ์ตามอาการรู้ในสิ่งที่เกิดขึ้นมีสติ ตามรู้อารมณ์ใดมีเกิดขึ้นบ้างให้ เล่ามา เช่น พอง กำหนดตามดูอาการพอง จนพองสุดกำหนดอย่างไร พระธรรมธีรราชมหามุนี ท่านจะเน้นในเรื่อง การมีสติ การกำหนดทันปัจจุบันอารมณ์ในการนั่งมีสภาวะธรรมอย่างไรให้ กำหนดรูปนามในช่วงระยะแรก ๆ การกำหนดอาการต่าง ๆ มีตัวเบา ตัวโยก ตัวหาย ตัวลอย โดย เป็นการเน้นให้มีสติอยู่กับรูปนาม และสอบถามอาการเห็นพระไตรลักษณ์ที่เกิดขึ้นของทุก สภาวะธรรมนั้น ๆ^{๑๓}

วิธีการสอบอารมณ์ในการนั่งกำหนด (การนั่งสมาธิ)

๑. สอบถามถึงความตั้งใจ ให้มีสติเสียดังฟังชัด ทุกถ้อยคำไม่เินยย่อ
๒. สอบถามถึงประสบการณ์ที่นั่งผ่านมานั่งกำหนดกี่ระยะเวลา กี่นาที (อันดับแรก)
๓. สอบถามอารมณ์หลังอาการพองหนอ-ยุบหนอ ว่ามีลักษณะหรือรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างไร

^{๑๓}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๔๒), หน้า ๑๔๑.

๔. สอบถามความจิตใจจดจ่ออยู่ที่อาการพอง-ยุบ อย่างต่อเนื่องหรือไม่ (มากหรือน้อย)

๕. สอบถามการกำหนดได้สะดวกดีและทันปัจจุบันหรือไม่

๖. สอบถามกำหนดพอง-ยุบ รู้อาการโดยตลอดหรือไม่ คาบาริกรรม (นึกในใจ) จิตสติเป็นไปพร้อมกันหรือไม่

๗. สอบถามมีอารมณ์ (สภาวะธรรม) อื่นแทรกเข้ามาชัดเจนกว่าอารมณ์หลักควรจะกำหนดหรือไม่ อย่างไร

๘. สอบถามถึงการที่จิตจดจ่อกับอาการพอง-ยุบ คิดถึง อดีต อนาคต กำหนดรู้หรือไม่ถ้ากำหนด ๆ อย่างไร

๙. สอบถามอาการมีเวทนา (ความเสวยอารมณ์) สุข ทุกข์ เจ็บปวด เมื่อย คัน ขา เกิดขึ้นชัดเจน กำหนดรู้อย่างไร

๑๐. สอบถามบางครั้งความชอบใจ ปลื้มใจ ยินดีพอใจไม่ชอบ เกลียด โกรธ พึงช่าน รำคาญหงุดหงิด ง่วงซึม ท้อแท้ เบื่อหน่าย เศร้า เหงา วิตกกังวล ลังเล สงสัย เมื่อความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ปรากฏขึ้นในความรู้สึก ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ กำหนด แล้วจางหายไปดับไปหรือไม่

๑๑. สอบถามถึงขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เครื่องดังเคลื่อนไหว เมื่อปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้แล้วมีอะไรเกิดขึ้น ตั้งอยู่และเสื่อมไปบ้าง

๑๒. สอบถามสภาวะนั่งแล้วน้ำลายไหล คอแห้ง เห็นแสงสี เห็นรูปภาพ ตัวเบา ตัวอ่อนตัวโยกโคลง เอนเอียง ตัวสั่น ฯลฯ ปรากฏการณ์เช่นนี้ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้หรือไม่อย่างไร (เล่าให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง)

๑๓. สอบถามถึงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติอื่น ๆ^{๑๔} นอกจากที่กล่าวมา ในการนั่งก็มีภูฐาน สอบถามการรับรู้ในอารมณ์ที่เกิดขึ้นของอาการพอง ยุบ มีความชัดเจนหรือไม่ สภาวะการพอง-ยุบ มีสภาวะธรรมอื่น ๆ เกิดขึ้นหรือไม่ ความตั้ง ความหย่อน ท่านจะถามตามลำดับในแต่ละบัลลังก์ ระยะของการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิดขึ้นช่วงไหน ตอนต้น

^{๑๔} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๗, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๕๗-๕๙.

ตอนกลาง หรือตอนท้ายๆ บัลลังก์ มีทุกขเวทนาเกิดขึ้นใหม่ ความเจ็บความปวด ความเมื่อย เมื่อมีเวทนาเกิดขึ้นแล้ว มีความแรง ลดลง หรือหายไป อย่างไรก็ตามบ้างมีความชัดเจนแค่ไหน สังเกตว่าเคลื่อนที่ไปสู่ที่อื่นแล้วเป็นอย่างไร มีการกำหนดตามรู้ดูอาการขณะกำหนด กำหนดแล้วหายไปหรือไม่

ข. สอบอารมณ์ผลของการเดินจงกรม

สอบอารมณ์จากการเดินจงกรม สอบถามระยะการเดินจงกรม การใช้เวลานาน เดิน ระยะของการเดิน มีการสลับกับการนั่งสมาธิ กำหนดสติการเดินจงกรมอย่างไร มีคาบปริกรรมหรือไม่ ตรงกับสภาวะที่เกิดขึ้นหรือไม่ ขณะเดินจงกรม มีความคิดอื่นแทรกหรือไม่ จิตส่งออกนอกหรือไม่ กำหนดอย่างไร สติมีความแนบแน่นกับอริยาบถและต่อเนื่องกันหรือไม่, ขณะเดินจงกรมตรงกับสภาวะธรรมปัจจุบันหรือไม่ การเดินกลับกลับมาในแต่ละรอบกำหนด การเดินได้ถูกต้องหรือไม่ สอบถามอาการพิเศษจากการเดินจงกรม พบอะไรบ้าง การตามกำหนดในแต่ละขณะ ๆ การเคลื่อน เมื่อกำหนดแล้วเป็นอย่างไร ขณะเดินจิตมีความรู้สึกละเอียดอย่างไร มีความสุข หรือมีความทุกข์ขณะเดินอะไรเป็นรูปอะไรเป็นนาม^{๑๕}

วิธีการสอบอารมณ์ในการเดินจงกรม

๑. สอบถามถึง การเดินจงกรม เดินกี่ระยะ เวลากี่นาที
๒. สอบถามกับจิตใจจดจ่อกับคาบปริกรรม (นึกในใจ) และเป็นไปพร้อมกัน ทันปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร
๓. สอบถาม ขณะเดินจงกรมถ้าเกิดมีสภาวะธรรมอื่น ที่ชัดเจนมากกว่าการเดินแทรกเข้ามา ผู้ปฏิบัติกำหนดอย่างไร
๔. สอบถามจิตอยู่กับอารมณ์ภายใน (การเดิน) หรืออารมณ์ภายนอก (เช่น เห็น ได้ยิน คิด ฯลฯ) มากกว่า
๕. สอบถามถึงเมื่อเดินจงกรม มีสภาวะธรรมแทรกเข้ามาเล่าถึงการกำหนดรู้อารมณ์นั้น ๆ อย่างไร

การสอบอารมณ์จากการเดินจงกรม พระวิปัสสนาจารย์จะถามให้ได้รับความจริงโดยละเอียด มีสภาวะธรรมอะไรเกิดขึ้น การเดินในระยะต้น ๆ กำหนดด้วยสติอย่างไร กำหนดการเดินได้ทันปัจจุบันทันหรือไม่ การที่เท้ายกและที่ย่างมักจะคลาดเคลื่อน หรือสั่นไม่หยุดขณะกำหนดและ

^{๑๕} คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑, หน้า ๑๖๒.

ในขณะที่เดินอยู่เหมือนมีความรู้สึกว่ามันดับลงไป แต่ในขณะที่กำหนดเหยียบหนอนั้น จะช่วยให้พบกับปัจจุบันธรรม ขณะที่เท้ากระทบกับพื้นทันที ความรู้สึกไปพร้อมกับที่เท้าเหยียบ เพราะความหมดไปดับไป ดับไป สลายไป ของรูป-นามที่กำหนดอยู่ชั่วขณะนั่นเอง^{๑๖}

ค. การกำหนดต้นจิต

พระวิปัสสนาจารย์จะสอบอารมณ์ถึงการกำหนดที่จิต พระสมภาร สมภาโร ได้อธิบายไว้ว่า การกำหนดที่ต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนในอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจนั้นมัวต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะรู้กำหนด “อยากจะรู้หนอ ๆๆ” เป็นต้น กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น หากกำหนดครั้ง หรือสองครั้งก็น้อยเกินไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้ง ก็อาจมากเกินไป ทำให้ “อยาก” ในที่นี้ท่านมิได้สื่อความหมายที่เป็นต้นเหตุ แต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่บำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม ท่านได้อธิบายเพิ่มเติม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิต เมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้า เห็นรูปนามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือ สามารถแยกแยะแยกนามได้ว่า รูปเป็นอย่างหนึ่ง นามเป็นอย่างหนึ่ง เมื่อจิตของโยคี มีความว่องไวสามารถกำหนดต้นจิตได้^{๑๗} พระครูภาวนาวิสุทธิคุณอธิบายว่า ในวิธีสอบอารมณ์ของครูอาจารย์จะถามในการสอบอารมณ์ในการกำหนดที่ต้นจิต มีการกำหนดเป็นอย่างไร เช่น ยืนหนอ ๕ ครั้ง ตั้งสติไว้ที่ไหน วิธีสอบอารมณ์จิตปักไปตรงไหนรับอารมณ์ได้ไว หรือช้า วิธีสอบอารมณ์ต้องถามอย่างนี้^{๑๘}

ง. สอบอารมณ์จากในอิริยาบถย่อย

ได้กำหนดอิริยาบถย่อยหรือไม่ ได้กำหนดอิริยาบถย่อยนั้น ๆ หรือไม่ กำหนดอิริยาบถย่อยอะไรได้บ้าง ให้รายงาน, เมื่อกำหนดแล้วรู้สึกในอาการเป็นอย่างไร อิริยาบถย่อย มีตั้งแต่เดินแล้ว กำหนดในอิริยาบถย่อยอื่นประกอบได้หรือไม่ อิริยาบถนั่งได้กำหนดอิริยาบถท่าที่ลงนั่งหรือไม่ อิริยาบถยืน ได้กำหนดจากท่านั่งเปลี่ยนไปเป็นท่ายืน ได้กำหนดหรือไม่ อิริยาบถนอน ได้กำหนดอิริยาบถอื่นประกอบด้วยหรือไม่ เช่น การลงนอน การหยิบหมอน การหยิบผ้าห่ม ขยับเท้า

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗-๕๙.

^{๑๗} พระสมภาร สมภาโร, พุทธศาสตร์ปริทัศน์, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๑.

^{๑๘} พระภาวนาวิสุทธิคุณ, เมื่อหลวงพ่ोजรัญสอนกรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: อูษาการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๑๗.

การอาบน้ำ อิริยาบถย่อยของการจะอาบน้ำ ตั้งแต่การเปลี่ยนเสื้อผ้า การเปิดก๊อกน้ำ การตักน้ำ การถูตัว ได้กำหนดครบถ้วนหรือไม่ ปัญหาที่พบระหว่างการกำหนดอิริยาบถย่อยอะไรบ้าง^{๑๙}

วิธีการสอบอารมณ์ในอิริยาบถย่อย

๑. สอบถามในความตั้งใจ เล่าถึงอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ กำหนดได้หรือไม่ได้

๒. สอบถามในอิริยาบถ การเหยียดดู การคู้เข้าเหยียดออก

๓. สอบถามใน การใช้สังฆาฏิ บาตรและจีวร

๔. สอบถามในด้าน การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

๕. สอบถามในด้าน การยืน การตื่นนอน การพูด การนั่งอยู่ ฯลฯ^{๒๐}

พระวิปัสสนาจารย์จะสอบอารมณ์ถามถึงการกำหนดได้ หากการกำหนดยังคลาดเคลื่อนอยู่ก็เพิ่มการกำหนดขึ้น เพราะการสอบอารมณ์ในอิริยาบถย่อยนั้นมีความสำคัญมาก เพราะการกำหนดในอิริยาบถย่อยได้มากเท่าไร การปฏิบัติของโยคีก็จะดีตามมาด้วยเช่นกัน การสอบอารมณ์จากการกำหนดในอิริยาบถย่อย ในการกำหนดในแต่ละระยะที่เคลื่อนไหวในแต่ละอิริยาบถย่อยได้ใหม่ และสามารถรับรู้อาการลักษณะรับรู้อย่างไรบ้าง มีความหนัก ความเบา ความตึง ความหย่อนอย่างไรและเริ่มมีการกำหนดได้ถึงอาการกำหนดตั้งแต่การตื่นนอน มีการกำหนดอย่างไร ขณะที่ตื่น กำหนดอย่างไร การกำหนดรู้แต่ขณะอย่างไร ในขณะที่เข้าห้องน้ำ การอาบน้ำ แปรงฟัน พยายามกำหนดหรือไม่ขณะรับประทานอาหาร กำหนดได้ละเอียดหรือไม่ มีสภาวะใดอะไรเกิดขึ้นบ้าง

จ) การแก้ไขและปรับสภาวะธรรม

ตั้งแต่ในสมัยพุทธกาล พระอริยสาวกทั้งหลาย โดยมีพระผู้มีพระภาคทรงคอยชี้แนะว่า สิ่งใดควรทำ สิ่งใดควรเว้น อธิบายเรื่องยากให้เป็นเรื่องง่าย อธิบายเรื่องที่ลึกให้เป็นเรื่องตื้น เพื่อให้เข้าใจได้ง่าย แม้ถึงอย่างนั้นก็ตามยังปรากฏว่าเคยมีกรณีปัญหาการปรับสมดุลอินทรีย์เกิดขึ้น การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ยังคงสืบทอดเรื่อยมาจนกระทั่งถึงปัจจุบัน อีกทั้งจำนวนสำนักปฏิบัติธรรมที่สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานก็มีมาก แต่ยังขาดความเข้าใจวิธีการปรับความสมดุลของอินทรีย์ที่ถูกต้องและชัดเจนอย่างเพียงพอ เทคนิค

^{๑๙} พระภิกษุวิสุทฐิคุณ, เมื่อหลวงพ่อดำรงฐานธรรมฐาน, หน้า ๕๗.

^{๒๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๘.

ในการแก้ไขและปรับสภาวะธรรม พึงพิจารณา ดังนี้ ๑) การปลุกอินทรีย์ ๒) การเพิ่มพูนอินทรีย์ ๓) การรักษาอินทรีย์ ๔) การประครองของอินทรีย์

๑) การปลุกอินทรีย์

ในการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะมีการปลุกอินทรีย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติธรรม มีแต่อินทรีย์และพละให้ตื่นขึ้นและเพาะอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เหล่านี้ ให้เข้มแข็งสม่ำเสมอและนำออกมาใช้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ สามารถต่อต้านฝ่ายปรปักษ์ได้ ให้อินทรีย์และพละทั้ง ๕ เกิดความเข้มแข็งและมีการปรับปรุงให้ได้สัดส่วนสมดุลกัน ถ้าไม่เพาะและพัฒนาให้เข้มแข็งไว้ จะถูกศัตรูฝ่ายตรงข้ามครอบงำทำลาย ทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวางมิให้ปฏิบัติธรรม หรือปฏิบัติอยู่ก็ไม่บรรลุถึงเป้าหมาย ศัตรู หรืออกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามของอินทรีย์และพละได้จากข้อสรุปของ ธนิต อโยโพรวิปัสสนานิยม คือ

มีศรัทธา คือ ความเชื่อที่ถูกต้อง ป้องกันตัณหา เป็นปฏิปักษ์ต่อ อสัทธิยะ

มีวิริยะ คือ การปลุกความเพียร ป้องกันความเกียจคร้าน เป็นปฏิปักษ์ต่อ โกสัชชะ

สติ คือ ความระลึกได้ ป้องกันความหลงลืม มุฏฐัสสัจจะ

มีสมาธิ คือ การปลุกความตั้งใจมั่น ป้องกันความฟุ้งซ่าน เป็นปฏิปักษ์ต่อ วิกเขปะ

มีปัญหา คือ การปลุกความรู้แจ้ง ป้องกันความลุ่มหลง เป็นปฏิปักษ์ต่อ สัม

โมหะ^{๒๑}

การปลุกอินทรีย์ เป็นการปรับสมดุลแห่งอินทรีย์ ๕ ประการ ถ้าหากอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไป หรือยังมีอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป อินทรีย์จะเสียในการทำหน้าที่ของตน หากศรัทธาแรงไปวิริยะก็ทำหน้าที่ยักจิดไม่ได้ สติก็ไม่สามารถดูแลจิด สมาธิก็ไม่สามารถหาจิตให้แน่วแน ปัญญา ก็ไม่สามารถเห็นตามความเป็นจริง การปลุกศรัทธาด้วยการใช้ปัญญาพิจารณาสภาวะแห่งธรรม เมื่อเจริญพร้อมถึงที่องค์มรรคทั้งหมดร่วมกันทำหน้าที่ให้เกิดญาณในขั้นสูงสุด

๒) การเพิ่มพูนอินทรีย์

การเพิ่มพูนกำลังของอินทรีย์ ในทางพระพุทธศาสนา เป็นตัวสนับสนุน ในการปฏิบัติเริ่มต้นนั้น เน้นการฝึกให้มีสติอินทรีย์เพื่อคอยควบคุมจิต ควบคุมความรู้สึก พัฒนาสู่อินทรีย์ขั้นสูง อินทรีย์มีความสมบูรณ์แล้ว สามารถเห็นตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายทั้งปวงล้วนไม่

^{๒๑} ธนิต อโยโพรวิ, วิปัสสนานิยม, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐),

เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และหมดความยึดมั่นถือมั่นไปตามลำดับ การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน มีชื่อเรียกว่า “อินทรีย์สมัตตปฏิปาทนา”^{๒๒}

การปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นการเพิ่มพูนอินทรีย์ คือ ศรัทธา มีกำลังแก่กล้าและมีกำลังอ่อน อินทรีย์คือ วิริยะ ไม่สามารถทำหน้าที่ประคองจิต อินทรีย์ คือ สติ ที่ไม่แนบชิดอยู่กับจิต อินทรีย์ คือ สมาธิ ก็ไม่ทำหน้าที่ไม่ให้จิตฟุ้งซ่าน อินทรีย์ คือ ปัญญา ก็ไม่หยั่งเห็น ในกำลังตรงกัน ข้ามหรือต่อต้านของอินทรีย์

เพิ่มศรัทธา	เพื่อต่อต้าน	อสัททียะ
เพิ่มวิริยะ	เพื่อต่อต้าน	โกสัชชะ
เพิ่มสติ	เพื่อต่อต้าน	มฺหฐสัจจะ
เพิ่มสมาธิ	เพื่อต่อต้าน	วิเปกขะ
เพิ่มปัญญา	เพื่อต่อต้าน	สัมโมหะ

การเพิ่มพูนอินทรีย์เป็นช่วงเวลาที่สำคัญ พระวิปัสสนาจารย์ก็จะให้คำแนะนำ เพื่อสามารถพัฒนาการเพิ่มพูนอินทรีย์ให้เข้มแข็งแก่กล้า ต้องทาด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในขั้นตอนนี้ พระวิปัสสนาจารย์จะส่งเสริมแนะนำอบรมเป็นระยะ ๆ เมื่อผู้เข้าปฏิบัติได้ปฏิบัติมาในระยะหนึ่งแล้ว ในขณะสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์จะเป็นการให้คำแนะนำช่วยให้ปฏิบัติตรง เป้าหมายได้เร็วขึ้นด้วย

๓) การรักษามโนอินทรีย์

การรักษามโนอินทรีย์ให้มีความสมบูรณ์นั้น กระบวนการของอินทรีย์ ๕ คือ การรักษาศรัทธา ทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อรักษาสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ได้สมาธิ เมื่อมีรักษาสมาธิดีแล้วจะเกิดปัญญา มีความเข้าใจมองเห็นถึงโทษของอวิชชา ตัณหาที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ ในการรักษามโนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมบูรณ์พร้อม เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอรหันต์ ในความสำคัญนี้ จากหนังสือวิปัสสนาญาณ อธิบายถึง บทบาทพระวิปัสสนาจารย์ โดยมีหน้าที่คอยให้คำแนะนำในการปรับสมดุลอินทรีย์แกโยคีผู้ปฏิบัติและการปฏิบัติที่มีปรับสมดุลอินทรีย์ไม่สม่ำเสมอมีผลดังนี้

๑. รักษาศรัทธาให้ตั้งมั่น	ปัญญาไม่หย่อน	โมหะย่อมไม่ครอบงำ
๒. รักษาให้มีความเพียร	สมาธิไม่หย่อน	จิตย่อมไม่ฟุ้งซ่าน

^{๒๒} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภิรมย์, หน้า ๗.

๓. รักษาให้มีสมาธิไม่หวั่นไหว วิริยะไม่หย่อน ถีนมิตระย้อมไม่ครอบงำ
๔. รักษาให้มีปัญญารู้แจ้ง ศรัทธาไม่หย่อน จิตย้อมไม่ฟุ้งซ่าน
๕. รักษาสติให้ต่อเนื่อง จดจ่อไม่ย่อหย่อน สติมีความว่องไวเท่าทันปัจจุบัน

ในการสอบอารมณ์ จะสอบถามถึงสภาวะอารมณ์ที่ปรากฏเกิดขึ้นในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้เกิดความชัดเจนทั้งหลักการและวิธีการ ในความมีศรัทธา มีจิตที่มั่นใจแน่วแน่ เชื่อมั่นใน วิริยะ มีการรักษาความต่อเนื่องไม่หวั่นไหวในจิต สตินั้นแนบชิดสังขารธรรม สภาวะความระลึกอย่างใกล้ชิดและตามดุจจิตในจิต ธรรมในธรรม ระลึกรู้ในนามรูปที่เกิดขึ้นตั้งอยู่ และดับไป เท่าทันปัจจุบัน สมาธิที่ตั้งมั่นเฝ้าตามดูพอง-ยุบ ที่กำลังดำเนินไปในสภาวะธรรมรูปमानและภาวะที่ก่อนจะเข้าสู่รูปमान ปัญญาคือปัญญาที่แกร่งกล้าจะอาศัยอินทรีย์ที่สมดุลเสมอกัน ปัญญินทรีย์ เป็นภาวะตระหนักรู้สภาวะธรรมสู่ในอริยสัจ ๔

๔) การประครองสติของอินทรีย์

สติที่มีกำลังแก่กล้าเป็นการดีในที่ทุกสถาน เพราะสติจะคุ้มครองรักษาจิตมิให้ตกไปในอุทัจจะ เพราะศรัทธา วิริยะและปัญญาเป็นฝ่ายของอุทัจจะและสติจะคุ้มครองรักษาจิต ให้ตกไปในโกสัชชะ เพราะสมาธิเป็นฝ่ายของโกสัชชะ พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า สติจึงเป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุกสถาน มีประโยชน์ในที่ทั้งปวงเพราะว่าจิตมีสติเป็นที่พึ่งและสติมีความระมัดระวังอารักขาเป็นประโยชน์เฉพาะหน้า ปราศจากสติเสียแล้ว การประครองจิตหรือขมจิตไว้ก็ไม่ได้

สติเป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาถือเป็นยอดแห่งธรรม เพราะคำสอนทั้งปวงรวมอยู่ที่ความไม่ประมาท มีชื่อเรียกโดยเฉพาะว่า อัปมาท นั่นคือการมีสติ สติมีบทบาทอย่างมากในการดำเนินชีวิตของมนุษย์ การมีชีวิตอยู่อย่างไม่ขาดสติ หรือการใช้สติอยู่เสมอในการครองชีวิต สติเป็นตัวการทำให้ระมัดระวังตัว ป้องกันไม่ให้พลาดตกไปในทางชั่ว หรือเสื่อม โดยเฉพาะยิ่งในการปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นจากสังสารวัฏ สติยังมีบทบาทเป็นอย่างมาก

ปัจจัยที่ได้กล่าวมาแล้วมีส่วนสำคัญในการสอบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ ทั้งหมด กระบวนการแก้ไขและปรับสภาวะธรรม พระวิปัสสนาจารย์ไทยทำอย่างเป็นขั้น เป็นตอน โดยเริ่มต้นด้วยการปลุกอินทรีย์ที่มีความแรงกล้าเกินไป หรือยังมีอินทรีย์ยังอ่อนเกินไป เป็นการปรับสมดุลขั้นต่อมา การเพิ่มกำลังอินทรีย์ เป็นช่วงเวลาที่สำคัญที่พระวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำเพื่อการเพิ่มพูนอินทรีย์ให้เข้มแข็งแก่กล้า ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในขั้นตอนนี้จะส่งเสริมแนะนำ อบรม เป็นระยะ ๆ ในระดับการรักษาสติให้มีความสมบูรณ์ ส่วนในการประครองสติ

ของอินทรีย ถือว่า สติ เป็นหลักธรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งในพระพุทธศาสนาถือเป็นยอดแห่งธรรม เพราะคำสอนทั้งปวงรวมอยู่ที่ความไม่ประมาท เห็นได้ว่าการสอบอารมณ์แต่ละขั้นตอนมีความละเอียด เป็นความชำนาญของ พระวิปัสสนาจารย์ จะเป็นผู้ที่คอยสอบถามอารมณ์ที่เกิดขึ้นและให้คำแนะนำแต่ละขั้นตอน เพื่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ฉ) ปัญหาและอุปสรรคที่เกิดขึ้น

เมื่อผู้ปฏิบัติเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ประสบพบมาจริง ๆ ในขณะปฏิบัติในแต่ละวัน พระวิปัสสนาจารย์ที่จะให้คำแนะนำและอุปสรรคที่เกิดขึ้น ในการสอบถามสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้น สติกำหนดรู้อาการของ อากาเรขุของท้องนั้น สามารถรู้ได้อย่างแน่ชัดจริง ๆ พองกับยุบนั่นต่างกันอย่างไร อันไหนสั้น อันไหนยาว อันไหนปรากฏชัด อันไหนปรากฏไม่ชัด เป็นอันเดียวกันหรือไม่ หรือคนละอันกัน ในแนวทางปฏิบัติเป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตถ์ เป็นอารมณ์ที่รับรู้ความรู้สึก รับรู้อาการของรูปและนาม ปรมัตถ์สภาวะมีความสุข ละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ผู้ที่มีสติกำหนดรูปรูปนามแยก^{๒๓}ส่วนออกจากกันด้วยเหตุผลการสอบถาม เพื่อให้เกิดปัญญารู้ตามความเป็นจริงว่า มีแต่รูปนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวเราเขา หากสอบถามในขั้นนี้ เป็นการกาจัด มิจฉาทิฏฐิ มีทิฏฐิสุทธิ คือ มีปัญญารู้จักรูป รู้จักนาม แยกรูป แยกนามได้ นอกจากนี้ในหนังสือ วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ได้อธิบายถึง การเกิดขึ้นของรูปและนามเป็นการสอบถามสภาวะของรูปกับนาม คือ รู้ปัจจุบัน คือ รู้ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง ยุบหนอ รู้ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ รู้รูป คือ รู้ว่าพองกับยุบเป็นคนละอันกัน พองเป็นรูป ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ก็มีเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูป-นาม การกำหนดพองหนอ ยุบหนอ เอาใจกำหนด พองกับยุบเป็นอันเดียว หรือคนละอัน พองกับยุบอันไหนสั้นอันไหนยาว ยุบหนึ่งครั้งมีกัระยะ พองครั้งหนึ่งมีกัระยะ ใจที่กำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอเป็นใจเดียวกันหรือคนละใจ การกำหนดอย่างนี้เพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญา^{๒๔}

กล่าวโดยสรุป รูปแบบการปฏิบัติกัมมัฏฐานในสายพอง-ยุบ มีศูนย์กลางอยู่ที่วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ โดยเริ่มต้นมี พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) ถือได้ว่าท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์รูปแรกของไทย โดยมีหลักการสอบอารมณ์ ซึ่งอยู่ในกรอบของสติปัฏ

^{๒๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณ สิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์ พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๔๒), หน้า ๒๕๒.

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑, หน้า ๑๔๐.

ฐาน ๔ จึงมีความสำคัญมากโดยการสังเกตอาการท้องพอง-ยุบ การกำหนดรู้ในอาการท้องพอง-ยุบ ถือได้ว่ารูปแบบการสอบอารมณ์ครอบคลุมมีพร้อมทั้งสมถะและวิปัสสนา เป็นที่นับถือกันอย่างสูง เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง อาการยุบ ทำให้เกิดศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับการพอง การยุบ ทำให้เกิดเป็นสมาธิ จิตที่เข้าไปรู้ว่า พองหรือยุบ ทำให้เกิดเป็นปัญญา มีเนื้อหาในการสอบอารมณ์ คือสอบอารมณ์ในการกำหนดรูปรูปนาม สภาวะที่เกิดขึ้น การกำหนดต้นจิตผลของการนั่งสมาธิ การเดินจงกรม ผลของการอริยาบถย่อย

ลักษณะในการสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์สอบถามในการกำหนดรู้อาการพอง อาการยุบ การถามการกำหนดรูปรูปนาม ที่เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตถ์ เพื่อให้เกิดสติเกิดปัญญา ที่เห็นเป็นลักษณะไตรลักษณ์ที่ขึ้นภายในกายภายในจิตของผู้ปฏิบัติ นำไปส่งอารมณ์แก่พระวิปัสสนาจารย์ เนื้อหาจะอยู่ในรอบทั้ง ๔ ด้าน กาย เวทนา จิต ธรรมการสอบอารมณ์จากการนั่งสมาธิ มีสภาวะธรรมใดเกิด การเดินจงกรมเป็นอย่างไร การสอบอารมณ์ในอิริยาบถย่อยมีความสำคัญมาก เพราะการกำหนดในอิริยาบถย่อยได้ละเอียดมากน้อย มีสติจดจ่ออย่างต่อเนื่องตามรู้เท่าทันอาการต่าง ๆ ที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในกายกับจิตตามความเป็นจริง นอกนี้ยังสอบถามถึงการมีองค์ธรรมที่สนับสนุนในการปฏิบัติด้วย คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา ในการเจริญสติปัฏฐานได้อีกด้วย

๖.๔ อานิสงส์การเดินและนั่งกรรมฐาน

ประโยชน์ของการกำหนด

๑. จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ)
๒. เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตาตัวตน
๓. สังสมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส
๔. รู้ถ่วงท่วงอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ
๕. ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้
๖. กอบกู้อิสรภาพการาบกิเลส

ประโยชน์ของการนั่งกำหนด (สมาธิ)

๑. จิตตั้งมั่นและเป็นสมาธิได้ง่าย
๒. สภาวะธรรมปรากฏค่อนข้างชัดเจน
๓. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน
๔. เป็นอิริยาบถที่เอื้อต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้มากกว่าอิริยาบถอื่น ๆ

๕. เป็นอิริยาบถที่รวมความพร้อม เพื่อการบรรลุธรรมในขั้นต่าง ๆ กระทั่งสูงสุด

ประโยชน์ของการยืนกำหนด

๑. ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
๒. จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
๓. ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
๔. ทำลายบัญญัติของรูปเป็น เป็นสภาพรู้อาการ
๕. ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ

๑. อดทนต่อการเดินทางไกล
๒. อดทนต่อการกระทำความเพียร
๓. ช่วยย่อยอาหาร
๔. ช่วยขับลมออกจากตน
๕. ทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้น

ประโยชน์ของการกำหนดอิริยาบถย่อย

๑. ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่น ๆ
๒. ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
๓. วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
๔. ส่งเสริมให้อินทรีย์ ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)
๕. มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย

ประโยชน์ของการนอนกำหนด

๑. ช่วยให้หลับง่าย เพราะไม่กังวล
๒. จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
๓. เป็นการพักผ่อนและเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่น ๆ ให้สม่ำเสมอ

ข้อที่ควรระวัง

- ถีนมิทธะ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย
- ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริง ๆ อย่างมากไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง
- ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป
- นักปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก

อานิสงส์การปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑. ทำให้สุขภาพทางร่างกาย และจิตใจดีขึ้น
๒. ทำให้จิตใจเบิกบาน เอิบอิ่ม แ่มชื่น
๓. ความวิตกกังวล และความเครียดลดลงอย่างมาก
๔. เป็นผู้มีสติรู้เท่าทัน มีความผิดพลาดน้อย
๕. มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่ต่าง ๆ ดีขึ้น
๖. ไม่ตกใจกลัว เพราะเจริญสติสัมปชัญญะอยู่เสมอ
๗. มีความกล้าหาญ ในการกระทำคุณงามความดีอย่างสม่ำเสมอไม่ท้อถอยเบื่อหน่าย
๘. ความยึดมั่นถือมั่นลดลง เพราะเข้าใจในสภาพที่แท้จริงของชีวิต (ขั้น ๕)
๙. สามารถทำลายความโลภ (อภิชฌา) ความโกรธ (โทมนัส) ให้ลดลงหรือหมดไปได้
๑๐. เชื่อว่าเป็นเตรียมความพร้อม และได้สะสมเหตุปัจจัย เพื่อการรู้แจ้งอริยสัจ ๔

อันจะนำไปสู่การบรรลุ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นที่สิ้นไปแห่งกิเลส (ความยึดมั่นถือมั่นด้วยโมหะ) และกองทุกข์ทั้งหมด ได้ในปัจจุบันชาตินี้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติกระทำอย่างต่อเนื่อง จะไม่เกิน ๗ ปี เป็นอย่างช้าควรจะได้บรรลุ อริยมรรค อริยผลอย่างใดอย่างหนึ่งแน่นอน

สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีเวลามากและสามารถทุ่มเทให้กับปฏิบัติอย่างจริงจัง ขอแนะนำให้เลือกครูบาอาจารย์ ที่ทรงความรู้และประสบการณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อย่างจริงจังและต่อเนื่องอย่างน้อย ๑ ปี รวมทั้งเป็นผู้สามารถให้คำปรึกษาและแก้การมณเฑาะกรรมฐานให้แก่ผู้ปฏิบัติได้ไม่หลงทาง หรือยึดติดในสภาพของอัตตา เลือกสถานที่หรือสำนักปฏิบัติที่เป็นสปปายะ (สงบเงียบ ปราศจากเสียงรบกวนอยู่ตลอดเวลา การคมนาคมสะดวก อาหารและอาคารสถานที่มีความเกื้อกูลแก่ผู้ปฏิบัติตามสมควรแก่สภาพ) เมื่อท่านเลือกครูบาอาจารย์ (กัลยาณมิตร) และสถานที่อันเหมาะสมแล้ว ควรทุ่มเทกายใจมุ่งสู่การปฏิบัติอย่างแท้จริง ไม่ใช่ทำเล่นๆ เพื่อกลบเกลื่อนความทุกข์ (ปัญหา) ไปวันหนึ่ง ๆ เท่านั้น ควรทำอย่างตั้งใจ ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติจะเป็นบทพิสูจน์เองว่า ความจริงของโลกและชีวิตคืออะไร มรรค ผล นิพพาน มีจริงไหม ความดับไม่เหลือแห่งกิเลสและกองทุกข์เป็นเช่นใด เมื่อลงมือปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว ก็จะไม่พบกับความจริงดังกล่าวแล้วนั้น โดยไม่ต้องเสียเวลาไปถามใคร คำตอบอยู่ที่การปฏิบัติของตนเอง ถ้าแน่ใจและเชื่อมั่นในความสามารถที่มีอยู่ จงลงมือปฏิบัติเสียเดี๋ยวนี้

ใบบันทึกการส่ง - สอบอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิสิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Vipassana Meditation Form of Graduated School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University



ชื่อ/First Name/.....ฉายา/Buddhist Name/.....นามสกุล/Last Name/.....

รหัสประจำตัวนิสิต/Student ID No./.....ปฏิบัติ ณ /Practices at Temple/Place/.....

ตำบล/Sub-District/.....อำเภอ/District/.....จังหวัด/Province/.....รหัสไปรษณีย์/Postcode/.....

สอบครั้งที่ /interview Times/ วัน/เดือน/ปี/ /Day/Month/Year/	ผลการปฏิบัติ/Experience of Practicing/	ความเห็นวิปัสสนาจารย์/Opinion from Meditation Master/			
		☐ ต้องแก้ไข /Must Improve/	☐ พอใช้ /Fair/	☐ ดี /Good/	☐ ดีมาก /Very Good/
	นั่งกำหนด/sitting/.....นาที/Minutes เดินจงกรม/Walking/.....นาที/Minutes การกำหนดอิริยาบถย่อย/Minor Post res ☐ กำหนด/Noted ☐ ไม่กำหนด/ No Noted สภาวะธรรมอื่นๆ/Another Experiences ☐ มี/Have ☐ ไม่มี/No Have				

ลงชื่อ/Signature.....

(.....)

(พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์ /Vipassana Master



ใบบันทึกการส่ง - สอบอารมณ์ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนิสิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

Vipassana Meditation Form of Graduated School, Mahachulalongkornrajavidyalaya University



ชื่อ/First Name/.....ฉายา/Buddhist Name/.....นามสกุล/Last Name/.....

รหัสประจำตัวนิสิต/Student ID No./.....ปฏิบัติ ณ /Practices at Temple/Place/.....

ตำบล/Sub-District/.....อำเภอ/District/.....จังหวัด/Province/.....รหัสไปรษณีย์/Postcode/.....

สอบครั้งที่ /Interview Times/ วัน/เดือน/ปี/ /Day/Month/Year/	ผลการปฏิบัติ/Experience of Practicing/	ความเห็นวิปัสสนาจารย์/Opinion from Meditation Master/			
		☐ ต้องแก้ไข /Must Improve/	☐ พอใช้ /Fair/	☐ ดี /Good/	☐ ดีมาก /Very Good/
	นั่งกำหนด/sitting/.....นาที/Minutes เดินจงกรม/Walking/.....นาที/Minutes การกำหนดอิริยาบถย่อย/Minor Post res ☐ กำหนด/Noted ☐ ไม่กำหนด/ No Noted สภาวธรรมอื่นๆ/Another Experiences ☐ มี/Have ☐ ไม่มี/No Have				

ลงชื่อ/Signature.....

(.....)

(พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์ /Vipassana Master

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย:

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๓๙. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

เกษณี เณลิตรระกุล. คู่มือวิปัสสนา. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๐.

ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). ลักษณะที่จิตเกาะแห่งปรมาตถธรรม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท คัลเลอร์ โฟร์, ๒๕๓๗.

_____. ลักษณะที่จิตเกาะแห่งปรมาตถธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: บริษัทรุ่งเรืองวิริยะพัฒนาโรงพิมพ์, ๒๕๕๑.

คณาจารย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๑. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

_____. ธรรมะภาคปฏิบัติ เล่ม ๗. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๔.

ฝ่ายวิชาการภาษาไทย. พจนานุกรมไทย ฉบับทันสมัยและสมบูรณ์. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดี จำกัด, ๒๕๕๓.

ธนิต อยู่โพธิ์. วิปัสสนานิยม. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ปิ่น มุทุกันต์ พ.อ. ประมวลศัพท์ศาสนา สำหรับนักศึกษาและประชาชน. กรุงเทพมหานคร: อมรการพิมพ์, ๒๕๒๗.

พระคันธसारากวีวงศ์. **ศึกษาวิธีเจริญด้วยภาษาง่าย ๆ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖. ลำปาง: ห้างหุ้นส่วนจำกัดไทย
รายวันการพิมพ์, ๒๕๕๑.

พระชนกากวีวงศ์. **อัศคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**. เขมเย สยาดอ, มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา แปล, **วิปัสสนา
ญาณก้าวหน้าอย่างไร**. ม.ป.ท.: โรงพิมพ์บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๙.

พระไชโย อาสโภ. **อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ การศาสนา,
๒๕๔๕.

พระมหาชินวัฒน์ จกกวโร (กุญรัมย์). **พระอภิธรรม จิตโดยพิสดาร “๑๒๑ ดวง”**, พิมพ์ครั้งที่ ๑.
นนทบุรี: โรงพิมพ์ จารุชา ๑๙๘ การพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระมหาไพจิตร อุตตมธมโม (สาข้อง), ดร. **เอกสารประกอบการสอน การปฏิบัติกรรมฐาน**.
มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย: วิทยาเขตมหาวชิราลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๔.
(อัสสัณ).

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๑.
กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม์ ในเครือ บริษัท เพ็ทแอนด์โฮม จำกัด, ๒๕๕๖.

พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช). **ศัพท์วิเคราะห์**. กรุงเทพมหานคร: เลียงเชียง, ๒๕๕๐.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต). **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๒๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

_____. **ความคิดแหล่งสำคัญของการศึกษา**, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พุทธ
ธรรม, ๒๕๔๓.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **วิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสังเขป**, ครั้งที่ ๒.
กรุงเทพมหานคร: สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์,
๒๕๔๘.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์อัมรินทร์พรินต์ติ้งกรุ๊ป, ๒๕๔๒.

พระธรรมวโรดม (บุญมา คุณสมปโน). **อภิธัมมัตถวิภาวินี**. กาญจนบุรี: ม.ป.พ., ๒๕๕๐.

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑.
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.

พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ.๙). **วิปัสสนาทีปนี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร:
สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, ๒๕๔๕.

พระพุทฺธโฆสเถระ รจนา. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ). แปล
และเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๕๔.

พระภัททันตะ อาสภเถระ อัมมาจริยะ. **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระภัททัตะ อาสภมหาเถระ, ดร. **วิปัสสนาธุระ**. ชลบุรี: C๑๐๐ Desing CO., ๒๕๓๖.

พระภาวนาวิสุทธิคุณ. **เมื่อหลวงพ่ोजรรยาสอนกรรมฐาน**. กรุงเทพมหานคร: อุษาการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระสมภาร สมภาโร. **พุทธศาสตร์ปริทัศน์**. กรุงเทพมหานคร: บริษัท จรัสสินทวงศ์การพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๘.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม) ตรวจชำระ. พระคันธसारากิจค์ แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, แปลโดย พระคันธसारากิจค์. นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐.

_____. **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา. กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓.

_____. **วิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. **จำรูญ ธรรมดา แปล. หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **ธัมมจักรกัปปวัตตนสูตร**. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ. แปลโดย พระคันธसारากิจค์. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พุทธทาสภิกขุ. **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: สุนทรสาส์น, ๒๕๔๕.

ราชบัณฑิตยสถาน. **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒**. กรุงเทพมหานคร: บริษัทนานมีบุ๊คพับลิเคชั่น, ๒๕๔๖.

วรรณสิทธิ ไวทยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะปริจเฉทที่ ๑** ชื่อ จิตปรมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธิ การพิมพ์, ๒๕๔๕.

_____. **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค**, พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ หจก.ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๗.

ศุภกร จันทราวฒิกร. “การศึกษาและพัฒนาารูปแบบการฝึกอบรมตามหลักไตรสิกขาเพื่อเสริมสร้าง
ภาวะผู้นำเชิงจริยธรรมของผู้บริหารและหัวหน้างานองค์กร”. **วิทยานิพนธ์ปรัชญาดุษฎี
บัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๖๒.

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ). **อริยวัธสปฏิปทา**. กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน
จำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔.

พระภัททันตะ อาสเถระ ธัมมาจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ. ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย.
วิปัสสนาที่ปณีฎีกา. กรุงเทพมหานคร: บริษัท อมรินทร์ พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด
(มหาชน), ๒๕๕๔.

อุ ชะนะกาภิวังสะ. พระภิกษุญาณจริยะ. **ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ**. กรุงเทพมหานคร:
บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗.

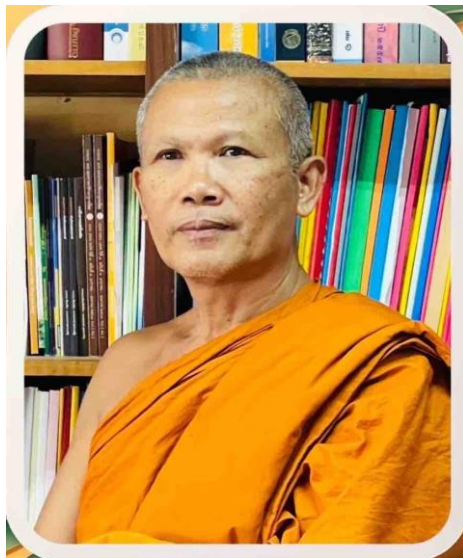
(๒) วิทยานิพนธ์:

พระครูวิมลธรรมรังสี. พระมหาบาง เขมานนโท ดร., และพระมหาวิชาญ สุวาโน. **รายงานการวิจัย.**
“การสอบอารมณ์วิปัสสนาภิกษุญาณของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภิกษุญาณ”. สถาบันวิจัย
พุทธศาสตร์. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

พระบุญธรรม อธิจิตโต (สีระสา). “การศึกษาจิตและเจตสิกในจิตตานุปัสสนาภาวนา”. **วิทยานิพนธ์
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๕๖.

พระมหาชัยศิลป์ พุทธวิริโย. “ศึกษาวิเคราะห์ปฏิจกสมุปปาทอันเป็นภูมิวิปัสสนาเฉพาะกรณีการ
ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิต
วิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

เกี่ยวกับผู้เรียบเรียงและผลงาน



พระครูพิชิตติโสภณ, ดร.



- ชาติภูมิ** : บ้านงามเจริญพัฒนา ต.หนองไผ่งาม อ.บ้านกรวด จ.บุรีรัมย์
- การศึกษา** : นักธรรมชั้นเอก (น.ธ.เอก) สำนักเรียนวัดธรรมนิมิตต์ จ.ชลบุรี
: รป.บ. รัฐประศาสนศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
: ร.ม. รัฐศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง
: พธ.ด. พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- หน้าที่ทางคณะสงฆ์ปัจจุบัน** : รองเจ้าคณะอำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์
- การทำงาน** : อาจารย์ วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ผลงานด้านวิชาการ

: หนังสือ

: “สถานภาพและบทบาทของสตรีในพระพุทธศาสนา”

: “รัฐศาสตร์ตามแนวพระพุทธศาสนา”

: “กรรมฐาน ๑”

: “กรรมฐาน ๒”

: “กรรมฐาน ๓”

: บทความ

: “พุทธธรรมกับการแก้ปัญหาความรุนแรงในครอบครัว”

: “วิเคราะห์พระพุทธศาสนาที่มีอิทธิพลกับสังคมสมัยสุโขทัย
และอยุธยา”

: “การใช้ประโยชน์ทางจริยศาสตร์ป้องกันสุขภาพจิต
พ้นจากเบี่ยงเบนทางสังคมในสถานการณ์ ไวรัสโคโรนา
๒๐๑๙”

: “คติความเชื่อและประเพณีอินเดียโบราณที่มีอิทธิพลต่อ
สถานภาพและบทบาทสตรีในสังคมไทย”

ที่อยู่ปัจจุบัน : วัดโสภณวนาราม ๑๐๓ หมู่ ๑๐ ตำบลหนองไม้งาม

อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ๓๑๑๘๐

: Watsopon@Hotmail.com, Tel. 082-824-5966

The book cover features a blue background with a large, stylized blue Buddha head in profile on the left. A white, wavy banner-like shape cuts across the middle. Below this, a large orange shape curves across the bottom left. In the bottom right corner, there are pink lotus flowers and green leaves. The title is written in Thai and English in a white, rounded rectangular area at the bottom.

กรรมฐาน ๔

Buddhist Meditation 4

พระครูพัชรกิตติโสภณ, ดร.

วิทยาลัยสงฆ์บุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย