

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภิกษุชาวมัคคุน วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ในบทนี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภิกษุชาวมัคคุน วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) โดยได้ตั้งประเด็นที่ศึกษาไว้ ๘ หัวข้อ ดังนี้คือ ๑) วิปัสสนากัมมัฏฐานภาคทฤษฎี ๒) วิปัสสนาญาณ ๓) แผนภูมิการอบรมการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔) มหาสติปัฏฐานสูตร ๕) ปุจฉา-วิสัชนา ๖) อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ๗) การสอบอารมณ์ ๘) สรุป เป็นลำดับดังต่อไปนี้

๓.๑ วิปัสสนากัมมัฏฐานภาคทฤษฎี

พระภิกษุชาวมัคคุน วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) แบ่งวิธีการปฏิบัติที่เป็นหลักใหญ่ ๆ ออกเป็น ๓ ประการ คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติเพื่อกำหนดในอารมณ์ปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน คือ การกำหนดสติทุกอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะทำหน้าที่การงานประจำวัน ท่านจะสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้รู้ และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต่อจากเดินจงกรมแล้ว และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน (กำหนดรู้ในอิริยาบถปัจจุบันอยู่ทุกขณะทำงาน) ซึ่งในการปฏิบัติทั้ง ๓ อย่าง ดังกล่าว การเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบันหรืออิริยาบถ เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ ทำการสอนให้ผู้ปฏิบัติเรียนรู้ถึงทฤษฎี ต่าง ๆ ตามความเหมาะสมแล้ว ต่อจากนั้นท่านจะนำเข้าสู่ภาคปฏิบัติทันที คือ เรียนและปฏิบัติไปในขณะเดียวกัน มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

วิปัสสนาภูมิ (อารมณ์ของวิปัสสนา)

วิปัสสนากัมมัฏฐานภาคทฤษฎี ได้แก่ การบอกหลักการก่อนปฏิบัติ เมื่อบุคคลผู้ปรารถนาจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พึงทราบอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจก่อน เพื่อจะอบรมตนให้มีหลักเกณฑ์ และวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น มีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ หรือ มีรูป นาม เป็นอารมณ์ โดยพิสดาร ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชันธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้น เรียกว่า รูปนาม สรุปเป็นใจความสำคัญ ดังต่อไปนี้

๑. ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หมายถึง สิ่งที่ประชุมกันขึ้นมาของสิ่งต่าง ๆ ถ้าแยกชิ้นส่วนออกแล้ว ก็เห็นว่า มีเพียงธาตุ ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และอาการ ๓๒ มี ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขาเป็นแต่สมมติบัญญัติประกอบกันขึ้นเท่านั้น เรียกว่า เบญจชันธ^๑ ในการพิจารณาเรื่องนี้ จะต้องเห็นว่าชันธ ๕ มีอยู่ได้เพราะอาศัยกำลังแห่งกันและกันเป็นอยู่ ไม่เป็นอิสระโดยแท้จริง ไม่มีโดยตัวของมันเอง ชันธ ๕ แต่ละอย่างไม่เที่ยง เป็น

^๑ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๕๕-๓๐๐.

ทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยยกจิตขึ้นพิจารณาตามหลักไตรลักษณ์^๒ มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ อนิจจตา ความไม่เที่ยง ทุกขตา ความเป็นทุกข์ และอนัตตตา ความไม่ใช่ตัวตน^๓ ชั้น ๕ เมื่อพิจารณาในพระไตรลักษณ์ จะปรากฏคุณค่าในทางปฏิบัติอย่างสมบูรณ์และเห็นได้ชัด โดยเข้าใจขบวนการไม่ให้ฟุ้งซ่าน นิ่ง สงบ แนวสันทิในอารมณ์ซึ่งเรียกว่าสมาธิ ส่วนในวิปัสสนา สติคุมจิตไว้กับอารมณ์เหมือนกัน แต่จับอารมณ์ให้เกิดปัญญาดูและวิเคราะห์วินิจัยโดยใช้จิตที่ตั้งมั่นเป็นการทำงาน

๒. อายตนะ ๑๒ ทั้งภายในและภายนอก ได้แก่ ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องธรรมโผฏฐัพพะ และใจรับรู้อารมณ์ที่ผ่านเข้ามาทางมนธาตุหรือมนทวาร ซึ่งอายตนะเป็นส่วนหนึ่งของร่างกายที่เชื่อมต่อกับโลกหรือสภาพแวดล้อมภายนอก ซึ่งก็มีจำนวนเท่ากับอายตนะ ๖ เหมือนกัน เพื่อไม่ให้สับสนท่านเรียกอายตนะพวกแรกว่า “อายตนะภายใน”^๔ และเรียกอายตนะพวกหลังนี้ว่า “อายตนะภายนอก”^๕ โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า “อารมณ์” แปลว่า สิ่งอันเป็นที่สำหรับจิตมาพัวพันอยู่ หรือสิ่งสำหรับยึดพัวพันของจิต แปลว่า สิ่งที่ถูกรับรู้ หรือสิ่งที่ถูกรู้นั่นเอง

เมื่ออายตนะ ซึ่งเป็นแดนรับรู้ กระพือกับอารมณ์ ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็เกิดความรู้จำเพาะด้านของอายตนะแต่ละอย่าง ๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูปเกิดความรู้เรียกว่า เห็นหูกระทบเสียงเกิดความรู้ เรียกว่า ได้ยิน เป็นต้น ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้เรียกว่า “วิญญาณ” แปลว่า ความรู้แจ้ง คือรู้อารมณ์ ดังนั้นจึงมีวิญญาณ ๖ อย่าง เท่ากับอายตนะและอารมณ์ ๖ คู่ คือ วิญญาณทางตา ได้แก่ เห็น วิญญาณทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญาณทางจมูก ได้แก่ ได้กลิ่น วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ รู้รส วิญญาณทางกาย ได้แก่ รู้สัมผัสกาย วิญญาณทางใจ ได้แก่ รู้อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ^๖

การจัดอายตนะลงในรูปและนาม อายตนะภายใน ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอายตนะภายนอก ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นับเป็นรูปในรูปชั้น ส่วนใจ และธรรม เป็นนาม สภาวะธรรมทั้งหลายในร่างกาย โดยย่อ มีเพียง นามและรูป หรืออตตภาพร่างกายนี้ นับเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ของวิปัสสนา

^๒อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

^๓ส.ข. (ไทย) ๑๓/๑๒๗-๑๒๙/๘๒-๘๔.

^๔ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖.

^๕ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

^๖ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

๓. ชาติ ๑๘ อธิบายว่า ชาตินั้น ได้แก่ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรมเนียม คือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมีรูปลักษณะกิจการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่างๆ รวมแล้วเป็น ๑๘ ชาติด้วยกัน^{๗๗} ซึ่งในที่นี้จะไม่ได้กล่าวถึงรายละเอียด ผู้ประสงค์พึงดูในเชิงอรรถ^{๗๘}

๔. อินทรีย์ ๒๒ ซึ่งอินทรีย์ หมายถึง สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือทำให้ธรรมอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นไปตามตน ในกิจนั้น ๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่นั้น อินทรีย์มี ๒๒ ประการ^{๗๙} เช่น จักขุอินทรีย์ อินทรีย์ คือ จักขุประสาท เป็นต้น ในที่นี้ไม่ประสงค์จะเสนอรายละเอียด ผู้ประสงค์ทราบความพึงดูในเชิงอรรถ^{๘๐}

๕. อริยสัจ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ส่วนความหมายที่ตรงกันของหลักใหญ่ทั้งสองนี้ มองเห็นได้ง่ายเพื่อความรวบรัดขอให้ดูหลักอริยสัจ พร้อมทั้งความหมายตามแบบและหน้าที่ของคนต่ออริยสัจข้อนั้น^{๘๑} โดยย่อ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคมองค์ ๘ จัดเป็นอริยสัจ

^{๗๗}ภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๔/๑๐๘.

^{๗๘}ชาติ ๑๘ ได้แก่ (๑) จักขุชาติ ชาติ คือ จักขุประสาท จัดเป็นรูป (๒) รูปชาติ ชาติ คือ รูปารมณ์ จัดเป็นรูป (๓) จักขุวิญญาณชาติ ชาติคือจักขุวิญญาณ จัดเป็นนาม (๔) โสทชาติ ชาติ คือ โสทประสาท จัดเป็นรูป (๕) สัททชาติ ชาติคือ สัททารมณ์จัดเป็นรูป (๖) โสทวิญญาณชาติ ชาติคือ โสทวิญญาณ จัดเป็นนาม (๗) ฆานชาติ ชาติ คือ ฆานประสาท จัดเป็นรูป (๘) คันธชาติ ชาติ คือ คันธารมณ์ จัดเป็นรูป (๙) ฆานวิญญาณชาติ ชาติคือ ฆานวิญญาณ จัดเป็นนาม (๑๐) ชิวหาชาติ ชาติ คือ ชิวหา จัดเป็นรูป (๑๑) รสชาติ ชาติ คือ รสารมณ์จัดเป็นรูป (๑๒) ชิวหาวิญญาณชาติ ชาติ คือ ชิวหาวิญญาณ จัดเป็นนาม (๑๓) กายชาติ ชาติ คือ กายประสาท จัดเป็นรูป (๑๔) โภกชาติ ชาติคือ โภกฐัพพารมณ์จัดเป็นรูป (๑๕) กายวิญญาณชาติ ชาติคือ กายวิญญาณ จัดเป็นนาม (๑๖) มโนชาติ ชาติ คือ มโน จัดเป็นรูป (๑๗) ธรรมชาติ ชาติ คือ ธรรมารมณ์จัดเป็นรูป (๑๘) มโนวิญญาณชาติ ชาติ คือ มโนวิญญาณ จัดเป็นนาม.

^{๗๙}ภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๖/๑๖๑.

^{๘๐}อินทรีย์ ๒๒ มี ๕ หมวด คือ หมวดที่ ๑ ได้แก่ (๑) จักขุอินทรีย์ อินทรีย์ คือ จักขุประสาท (๒) โสทอินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสทประสาท (๓) ฆานินทรีย์ อินทรีย์ คือ ฆานประสาท (๔) ชิวหาอินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชิวหาประสาท (๕) กายินทรีย์อินทรีย์ คือ กายประสาท (๖) มนินทรีย์ อินทรีย์ คือ ใจ (จักขุอินทรีย์ ถึง กายินทรีย์ จัดเป็นรูป ส่วนมนินทรีย์ จัดเป็นนาม) หมวดที่ ๒ ได้แก่ (๗) อิตถินทรีย์ อินทรีย์ คืออิตถิภาวะ (๘) ปุริสินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปุริสภาวะ (๙) ชิวิตินทรีย์ อินทรีย์ คือ ชิวิต (๓ ข้อนี้ จัดลงในรูป) หมวดที่ ๓ ได้แก่ (๑๐) สุขินทรีย์ อินทรีย์ คือ สุขเวทนา (๑๑) ทุกขินทรีย์อินทรีย์ คือ ทุกขเวทนา (๑๒) โสมนัสสินทรีย์ อินทรีย์ คือ โสมนัสเวทนา (๑๓) โทมนัสสินทรีย์อินทรีย์ คือ โทมนัสเวทนา (๑๔) อุpekขินทรีย์ อินทรีย์ คือ อุpekขาเวทนา (หมวดที่ ๓ นี้ จัดลงเป็นนาม) หมวดที่ ๔ ได้แก่ (๑๕) สัทธินทรีย์ อินทรีย์ คือ ศรัทธา (๑๖) วิริยอินทรีย์ อินทรีย์ คือ วิริยะ (๑๗) สติอินทรีย์ อินทรีย์ คือ สติ (๑๘) สมาธินทรีย์ อินทรีย์ คือ สมาธิ (เอกัคคตา) (๑๙) ปัญฺณินทรีย์ อินทรีย์ คือ ปัญญา (หมวดที่ ๔ จัดเป็นนาม) หมวดที่ ๕ ได้แก่ (๒๐) อนัญญัตถัญญัสสามิตินทรีย์ คืออินทรีย์ของผู้ปฏิบัติด้วยมุ่งว่าเราจักรู้ธรรมที่ยังไม่รู้ ได้แก่ โสตาปัตติคคญาณ (๒๑) อัญญินทรีย์ อินทรีย์ คือ อัญญา หรือ ปัญญาอันรู้ทั่วถึง ได้แก่ ญาณ ๖ ในท่ามกลาง คือ โสตาปัตติผลญาณ ถึงอรหัตตคคญาณ และ(๒๒) อัญญาตาวินทรีย์ คือ อินทรีย์ของท่านผู้รู้ทั่วถึงแล้ว กล่าวคือ ปัญญาของพระอรหันต์ได้แก่อรหัตตผลญาณ (หมวดที่ ๕ นี้จัดเป็นนาม).

^{๘๑}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘.

กิจในอริยสัจ ๔ กิจในอริยสัจ ๔ คือ สิ่งสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในอริยสัจ คือ การรู้และทำหน้าที่ต่ออริยสัจแต่ละข้อให้ถูกต้องมีละนั้นจะทำให้เกิดความผิดพลาดทั้งในความเข้าใจและการประพฤติปฏิบัติ หน้าที่ต่ออริยสัจเหล่านี้เรียกทางธรรมว่า กิจในอริยสัจ ได้แก่ (๑) กิจในทุกข์ ปริยญา คือ กำหนดรู้ (๒) กิจในสมุทัย ปหานะ คือ การละ (๓) กิจในนิโรธสังขิการียา คือ การทำให้แจ้ง (๔) กิจในมรรค ภาวนา คือ เจริญ^{๑๒}

เกณฑ์การรู้อริยสัจ การรู้อริยสัจมีเกณฑ์ตายตัว ต้องรู้ให้จบเกณฑ์จึงจะเป็นอิสระไม่ใช่เพียงแต่จำได้หรือพูดได้เท่านั้น อย่างที่เรา ๆ ท่าน ๆ รู้กันอยู่ที่นี่จริงยังไม่จัดเข้าขั้นรู้เสียด้วยซ้ำไปอย่างดีก็เป็นได้เพียงแค่ขั้นจำ เป็นคนจำอริยสัจ ไม่ใช่คนรู้อริยสัจ

การรู้อริยสัจนั้นต้องเป็นการรู้สามครั้งทุกข้อ จึงจะนับว่าจบเกณฑ์คือ รู้ดังนี้

ญาณ ๓ สัจจะ	รู้ครั้งที่ ๑	รู้ครั้งที่ ๒	รู้ครั้งที่ ๓
ทุกข์	ทุกข์มีจริง	ทุกข์ควรกำหนดรู้	ทุกข์เราได้รู้แล้ว
สมุทัย	ต้นทำให้เกิดทุกข์มีจริง	ต้นหาควรละ	ต้นหาเราละได้แล้ว
นิโรธ	ความดับทุกข์จริง	นิโรธควรทำให้แจ้ง	นิโรธเราทำให้แจ้งแล้ว
มรรค	มรรคมีจริง	มรรคควรบำเพ็ญให้ครบ	มรรคเราได้บำเพ็ญครบแล้ว

จากตารางที่แสดงนี้ จะเห็นได้ว่าอริยสัจ ๔ แต่ละข้อต้องรู้ถึง ๓ ครั้ง ๔ อริยสัจจึงเท่ากับรู้ถึง ๑๒ ครั้ง เรียกว่า ปริวัฏฏ์ ๓ และอาการ ๑๒ จึงจะเป็นการรู้จบ รู้ขนาดนี้จิตของ ผู้รู้จะหมดกิเลสทันที โดย ญาณ ๓ นี้ เรียกชื่อเต็มว่า ญาณทัสสนะ อันมีปริวัฏฏ์ ๓ หมายถึง การหยั่งรู้หยั่งเห็นครบ ๓ รอบ

๖. ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ หมายถึง การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดมีขึ้น การที่ทุกข์เกิดขึ้นเพราะอาศัยปัจจัยต่อเนื่องกันมา เป็นหลักธรรมอีกหมวดหนึ่งที่สำคัญ ในการเจริญวิปัสสนาที่ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงแสดงให้เห็นกฎของธรรมชาติ หรือหลักความจริงที่มีอยู่โดยธรรมดา ผู้เจริญวิปัสสนาต้องให้มีปัญญารู้แจ้งตามหลักปฏิจจสมุปบาท ซึ่งเรียกอีกชื่อหนึ่งว่า “อิทัปปัจจยตา” หมายถึง ภาวะที่อาศัยสิ่งนี้เป็นปัจจัย กล่าวคือ กระบวนการแห่งชีวิตหรือวงจรแห่งชีวิตนั้นจะเกิดขึ้นลอย ๆ หามิได้ จะต้องมียุติปัจจัยให้เป็นไป โดยเมื่อมีสิ่งหนึ่ง ก็ย่อมเป็นปัจจัยให้มีอีกสิ่งหนึ่ง^{๑๓} เปรียบเสมือนสิ่งต่าง ๆ ที่อาศัยกันเป็นวัฏจักรเช่นเพราะมีน้ำจึงมีไอน้ำเพราะมีไอน้ำจึงมีฝนตก เพราะมีฝนตกจึงมีน้ำผู้ประสงคจะทราบรายละเอียดพึงดูในเชิงอรรถ^{๑๔}

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖/๕๒๙.

^{๑๓} พระธรรมปิฎก, (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, อ่างแล้ว, หน้า ๑๔๓.

^{๑๔} ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ได้แก่ (๑) อวิชชา ความไม่รู้จริง คือ ไม่รู้อริยสัจ ๔ (๒) สังขารความปรุงแต่ง คือ สิ่งที่เป็นกุศลและอกุศล (๓) วิญญาณ ปฏิสนธิวิญญาณ (๔) นามรูป นามขันธ์ รูปขันธ์ (๕) สฬายตนะอายตนะภายใน (๖) ผัสสะ ความสัมผัสอารมณ์ (๗) เวทนา ความเสวยอารมณ์ (๘) ตัณหา ความอยาก (๙) อุปาทานความยึดมั่นถือมั่น (๑๐) ภพ กรรมภพ และอุปัตติภพ (๑๑)ชาติ ความเกิดชรา มรณะความแก่และความตาย.

๓.๒ วิปัสสนาญาณ

ทางเดินของวิปัสสนา คือ การกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมัตถ์ เข้าใจเรื่องบัญญัติก็จะสามารถตัดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมัตถธรรม นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ ญาติสัมมนาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ในโอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักคำสอนขององค์ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอให้พึงตั้งใจฟังด้วยดี

ท่านทั้งหลายอยู่ระหว่างการเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ๗ วันด้วยกัน วันนี้เป็นวันสุดท้ายการ ปฏิบัติที่ดำเนินมาครบวันที่ ๗ ก็คงจะได้รับประโยชน์บ้าง สติ-สมาธิ-ปัญญาที่เจริญขึ้นมากกว่าเมื่อแรก ก่อนที่เรายังไม่เคยได้มาเข้าใจความรู้ความเข้าใจยังมีน้อยหรือไม่เข้าใจ เมื่อได้มาเข้าปฏิบัติก็เริ่มเข้าใจ มากขึ้น เราจะประเมินตัวเองได้ว่า วันแรกถึงวันนี้ จิตใจเรามีความก้าวหน้าขึ้นบ้างไหม แค่นั้น สติอยู่ กับเนื้อกับตัวมากขึ้นไหม จิตใจมีความสงบระงับมากขึ้นไหม มีความเข้าใจเรื่องปรมัตถ์-เรื่องบัญญัติ แยกได้ว่าส่วนไหนคืออารมณ์บัญญัติ ส่วนไหนคืออารมณ์ปรมัตถ์

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่ามีความเข้าใจรู้จักบัญญัติรู้จักปรมัตถ์ด้วยการปฏิบัติ เข้าไปรู้ด้วย จิตใจ รู้ด้วยปัญญา ก็ถือว่า จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติดำเนินไปอย่างถูกต้องทางเดินของ วิปัสสนาคือการกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมัตถ์เข้าใจเรื่องบัญญัติ ก็จะ สามารถตัดบัญญัติออกไป เดินให้ตรงอยู่กับปรมัตถธรรม เพราะฉะนั้น ความเข้าใจเรื่องปรมัตถ์-เรื่อง บัญญัติ ถือว่าเป็นประโยชน์มาก นอกจากนี้ เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติ สติมีความมั่นคงขึ้น ได้สัมผัส สภาวธรรมมากขึ้น ทำให้จิตใจสงบ ผ่องใสเบิกบานใจมากขึ้น ได้เห็นปรมัตถธรรม เห็นรูป เห็นนาม แยกรูปแยกนามได้

ธรรมชาติเหล่านี้ ส่วนหนึ่งปรากฏมาให้รับรู้แล้วก็เสื่อมสลายไป เรียกว่า “รูปธรรม” ส่วน “นามธรรม” เป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ได้ ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง รูปกับนามมันต่างกัน รูปเป็น ธรรมชาติที่มันให้รู้สลายตัวเปลี่ยนแปลงเกิดดับไป ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ เรียกว่ารูปธรรม ส่วน นามธรรมเป็นธาตุรู้ เป็นธรรมชาติที่น้อมไปรับรู้อารมณ์ได้ แต่ในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติได้เข้าไปเห็นรูป เห็นนาม อาจจะเรียกไม่ถูกก็ได้ เพราะไม่มีความเข้าใจเรื่องปริยัติเรื่องสมมติ ตามบัญญัติที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ อย่างนี้ๆ เรียกว่า รูปธรรม อย่างนี้ๆ เรียกว่า นามธรรม ถ้าเราไม่เข้าใจ ศัพท์บัญญัติก็อาจเรียกไม่ถูก แต่ถ้าปฏิบัติแล้วเห็นธรรมชาติอยู่ เห็นธรรมชาติปรากฏหมดไป เปลี่ยนแปลงไป อย่างนั้นก็ถือว่าได้เห็นรูปเห็นนาม คือ เห็นสิ่งที่ปรากฏ เสื่อมสลาย รับรู้อารมณ์ไม่ได้ กับสิ่งที่ป็นสภาพรู้อารมณ์ ปรากฏหมดไปสิ้นไปเหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าเห็นรูปเห็นนาม เห็นความ ต่างกันระหว่างรูปกับอันหนึ่ง นามก็อันหนึ่งไม่เหมือนกัน อย่างความเคลื่อนไหว ความตึงความไหวใน กาย กับสภาพรู้..มันคนละอย่างกับความไหวที่กายเป็นรูป จิตใจที่เข้าไปรับรู้เป็นนาม ในปัญญาของผู้ ปฏิบัติก็จะเห็นธรรมชาติ ๒ สิ่ง ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง ปรากฏมาให้รู้ อย่างหนึ่งเป็นผู้เข้าไปรู้ ต่างกัน สิ่ง ที่ประกอบอยู่ที่กายเป็นกายส่วนหนึ่ง สิ่งที่เป็นธาตุรู้ สภาพรู้ก็อีกส่วนหนึ่ง แล้วเห็นความตึง ความ หย่อนความไหว กับสภาพรู้ ว่ามันคนละอย่างกันสิ่งที่มากระทบกับจิตที่เข้าไปรับรู้ มันคนละอย่าง กัน สิ่งนี้จะเกิดขึ้นในปัญญาของผู้ปฏิบัติ ให้มีสติคอยเฝ้าดูเฝ้ารู้อยู่ เห็นความต่างกันระหว่างรูปกับ นาม รูปก็อันหนึ่ง นามก็อันหนึ่ง แล้วรูป-นามเหล่านี้ก็ไม่ใช่สัตว์ บุคคลไม่ใช่ตัวตนเราเขา สักแต่ว่าเป็น

สิ่งที่เกิดแล้วก็เสื่อมสลายไปเท่านั้น ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เป็น วิปัสสนาญาณที่ ๑ ญาณที่แยกแยะนาม เห็นความต่างกันระหว่างรูปกับนาม

เมื่อมีสติกำหนดตระลึกลับพิจารณาอยู่เสมอๆ ก็จะเห็นว่า รูป-นามเหล่านี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกัน สิ่งนี้เป็นปัจจัยต่อสิ่งนี้ สิ่งนี้ดับ...สิ่งนี้ดับ สิ่งนี้เกิด...สิ่งนี้เกิด มีความเป็นปัจจัยเกี่ยวข้อง เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน มีเสียงมากระทบ...ได้ยินก็เกิดขึ้น เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง มากระทบกาย ก็เกิดการรับรู้ เกิดความรู้สึกรู้ขึ้น เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง เป็นรูปต่างๆ มาเป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือ การรับรู้ เกิดความรู้สึกรู้ขึ้น ถ้าไม่มีเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง มากระทบกายก็ไม่เกิดความรู้สึกรู้การที่มีจิตใจรับรู้เวทนาความรู้สึกเข้าไปเสวยอารมณ์ ก็เพราะมันมีสิ่งมาสัมผัสคือมีเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง มากระทบกาย ผู้ปฏิบัติจะเห็น

“เห็น” ในที่นี้คือการรู้เห็น เข้าไปสัมผัสด้วยใจ ว่ามันเป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน จิตคิดจะเย็น...กายก็เย็นขึ้น ลมที่เกิดจากจิตไปผลักดัน กายก็เย็น จิตปรารถนาจะเดิน...กายก็เคลื่อนไปจิตคิดจะนั่ง...กายก็ทำการคู้ลงนั่ง และจิตที่เกิดขึ้น ดีบ้างไม่ดีบ้าง ก็มีผลต่อรูปที่กาย เราจะพบว่า ถ้าจิตมีความพึงชาน หรือมีความโกรธ กายก็เคร่งเครียดเคร่งตึงไปด้วย ถ้าจิตมีความสงบ มีความผ่อนคลาย กายก็คลี่คลาย เบาสบายไปด้วย มันเป็นเหตุเป็นปัจจัยกันต่างๆ ปัญญาที่เห็นเหตุปัจจัยอย่างนี้คือญาณที่ ๒ เรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่เห็นรูป-นามเป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน

เมื่อได้กำหนดพิจารณา ฝ้าดู ฝ้ารู้ ฝ้าสังเกต ก็จะเห็นไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ ประการคือ อนิจจลักษณะ หรือ อนิจจัง ลักษณะที่ไม่เที่ยง คือ มันเปลี่ยนแปลง รูป-นามอันใดเกิดขึ้นก็เปลี่ยนแปลงทั้งหมด เห็นทุกขลักษณะหรือ ทุกขัง ลักษณะที่เป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป เห็นอนัตตลักษณะ หรืออนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่เป็นตัวตน ไม่ใช่เป็นเราเป็นของเรา เมื่อสติระลึกอยู่กับรูปกับนามเสมอ เป็นปัจจุบันๆ ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็คือสลดตายของรูป-นาม หรือเครื่องหมายของรูป-นาม คือลักษณะของรูป-นาม ถ้าสติระลึกสัมผัสอยู่กับรูป-นามเป็นปัจจุบันอยู่เสมอๆ ก็ค่อยพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาขึ้นเป็นญาณที่ ๓ เรียกว่า สัมมสนญาณ ญาณที่เห็นไตรลักษณ์-อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อพิจารณาดูรูปนามตรงต่อสภาวะของรูปของนามแต่ละอย่างๆ ที่กำลังปรากฏด้วยความปล่อยวางและความเป็นปกติ ก็จะเห็นรูป-นามเกิดดับ เห็นรูป-นามมีเกิดมีดับได้ยินเสียงเกิดขึ้นพอได้ยินก็ดับ กลิ่นกระทบจมูก รู้กลิ่นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เย็นมากระทบเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แข็งมากระทบ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ตึงกระทบ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเคลื่อนไหวแต่ละอันมีความเกิดดับ คิดเกิดขึ้นแล้วก็ดับ คิดแล้วก็ดับ ความปรู้งแตง ความตริก ความนึก ความชอบ-ไม่ชอบ มีเกิดมีดับอยู่ เรา จะเห็นแต่ความเกิดดับ ความหมดไปความเกิดดับ ความดับไป อันนี้ขั้นสู่ ญาณที่ ๔ ซึ่งเรียกว่า อุทยัพพญาณ เป็นวิปัสสนาญาณแท้ๆ

ญาณก่อนหน้านั้นที่จริงยังไม่เป็นวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะว่ายังมีสมมติเข้ามาด้วยเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่เป็นลักษณะที่มีสมมติเข้ามา เห็นเหตุปัจจัยแต่ก็มีความตริกนึกอยู่ด้วย ยังมีสมมติเข้ามา แต่เมื่อเห็นความเกิดดับเรียกว่าสติสัมปชัญญะรู้ได้ตรงปรมาตมมากขึ้น ทนต่อรูป-นาม ทนต่อปรมาตมที่กำลังปรากฏและเปลี่ยนแปลงเป็นปัจจุบันอยู่ได้ดีขึ้น ได้มากขึ้น ได้ตรงสภาวะขึ้น ก็จะ

เห็นความเกิดดับของรูปของนาม ญาณที่ ๔ นี้มี ๒ ระยะระยะต้นเป็นญาณที่ ๔ อย่างอ่อนๆ เรียกว่า ตรุณอุทยัพพญาณ ในญาณที่ ๔ อ่อนๆ นี้ท่านแสดงไว้ว่า ย่อมจะเกิด “วิปัสสนูปกิเลส” ได้ คือ กิเลสที่มาเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนาไม่สามารถจะเจริญต่อไปได้ติดค้างอยู่

วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ ประการด้วยกันอาทิเช่น มีโอกาส-เกิดแสงสว่างขึ้น, มีปิติ-ความอิ่มเอิบใจอย่างแรงกล้า, มีสุข-ความสุขใจอย่างมาก, มีปัสสัทธิ-ความสงบอย่างมาก, มีความเพียรอย่างแรงกล้า, มีญาณะ มีปัญญารู้ คือเมื่อคุณอะไรก็รู้สึกมีความรู้ความเข้าใจไปหมด, มีสติคล่องแคล่วว่องไวมาก, มีการน้อมใจเชื่ออย่างมาก เหล่านี้เป็นต้น ที่กล่าวมานี้ ท่านทั้งหลายอาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องดีทั้งหมด ญาณปัญญาก็น่าจะดี สติก็ดี ความเพียรก็ดี ปิติเกิดขึ้นมาก็ให้ความอิ่มเอิบใจ ความสุขใจก็เป็นสิ่งที่ดี เหล่านี้เป็นสิ่งที่ดีก็ถูกแล้ว แต่มันเสียตรงที่มี “นิกัณติ”

นิกัณติ คือ การเข้าไปยินดีพอใจ เข้าไปติดใจ เข้าไปหลงใหลกับสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเหล่านั้น อันนี้แหละที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนาเจริญต่อไปไม่ได้ คือ มันไม่เห็นความเกิดดับ ถ้าเรามีความสงบ แล้วเราพอใจติดใจอยู่กับความสงบ มีปิติแล้วยินดีติดใจอยู่กับปิติ มีสุขแล้วก็ยินดีติดใจอยู่กับความสุขมีปัญญาก็ติดใจพอใจอยู่กับปัญญา พอได้รู้ได้เห็น...รู้สึกวิจยวิจารณ์อะไรมันแตกฉานไปหมด อยากจะไปเทศน์ อยากจะไปสอนคนนั้นบางทีก็อยากจะไปชวนคนนั้นมาปฏิบัติบ้างตัวเองเลยไม่ได้ทำอะไร มัวไปคิดถึงคนอื่นอยากจะให้คนอื่นได้รู้ได้เห็น วิปัสสนาก็เจริญไปไม่ได้ แม้แต่สติ...สติที่เกิดขึ้นมาคล่องแคล่วว่องไว รับรู้เท่าทัน เกิดความยินดีพอใจว่าเรามีสติดีมั่นคง ก็เป็นความเศร้าหมองของวิปัสสนาได้ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ละความยินดีติดใจ เกิดปิติก็เข้าไปรู้แล้วก็ดูจิตมีความพอใจติดใจใหม่ ถ้ามีความพอใจติดใจ ก็รู้เท่าทันเพื่อคลี่คลายให้จิตปรกติ เกิดความสุขก็เหมือนกัน มันจะเข้าไปยินดีติดใจ เกิดสมาธิก็เข้าไปยินดีติดใจ เกิดญาณะเกิดปัญญา เกิดสติ เกิดแสงสว่าง เกิดความน้อมใจเชื่อ เกิดความเพียร ก็ให้ตามรู้สิ่งเหล่านี้ด้วยความวางเฉย แต่ปรกติของจิตใจปุณฺณนั้น เมื่อเกิดสภาวะอะไรดีๆ ขึ้นมา มักจะพอใจติดใจ มักจะเข้าไปยินดี เกิดความตื่นเต้น ตีอกดีใจชอบบอกชอบใจ หรือเพเลตเพลิน พอใจติดใจอยู่กับความสงบ เพเลตเพลินอยู่กับความสุข เพเลตเพลินอยู่กับปิติ ก็ทำให้ไม่เห็นสภาวะ ไม่เห็นรูปเห็นนามต่อไป ไม่เห็นความเกิดดับต่อไป เพราะไปอยู่กับความสงบ อยู่กับปิติ ก็มีความสุขดีแต่ว่ามันไม่ก้าวหน้าไป ได้รับความสุขแล้วก็พอใจอยู่อย่างนั้น เหมือนคนเดินทาง พอไปเจอร่มเงาเย็นสบาย เจอน้ำใสเย็น ลงไปพักแล้วเลยอยู่อย่างนั้น ติดอยู่อย่างนั้น ไม่ยอมเดินต่อไป

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เท่าทันละตัณหาความพอใจติดใจ นิกัณติ ก็คือตัวโลภะนั่นเอง โลภะก็คือตัณหา เกิดธรรมตัณหาความพอใจติดใจในธรรม พอใจติดใจในความสงบ พอใจติดใจในปิติ พอใจติดใจในสติ ในปัญญา เป็นต้น กลับเป็นกิเลสขึ้นมา กิเลสแบบนี้ผู้ปฏิบัติมักจะไมค่อยรู้ตัว เพราะกำลังเสวยความสุขอยู่ มันติดใจพอใจอยู่กับความสุขเมื่อไม่ค่อยรู้ตัว ไม่เห็นโทษของมัน ไม่เห็นโทษของตัณหา ของความพอใจ เรียกว่า เป็นศัตรูที่มาในคราบของความเป็นมิตร เราก็เลยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นศัตรู ไม่เห็นว่าความพอใจติดใจจะเป็นพิษเป็นภัย เมื่อไม่เห็นเป็นพิษเป็นภัยก็เลยเล็งมันไว้ อยู่กับมันไป มันก็พาให้เราไม่ก้าวหน้า ติดขัดอยู่อย่างนั้น

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องวินิจฉัยสังเกตจิตใจตัวเองให้รู้ทัน อ้อ...ในขณะนั้นมันพอใจติดใจ มันมีโลภะ มีตัณหาเกิดขึ้น ถ้าเข้าไปรู้หน้าตาอาการของกิเลสของตัณหา ของความพอใจติดใจ มันก็จะ

หลบหน้าไป จิตใจก็จะกลับวางเฉย จิตใจจะออกมาจากความพอใจติดใจ ทำให้วิปัสสนาญาณเจริญได้ต่อไป เข้าสู่อุทยัพพญาณอย่างก้าวหน้า เรียกว่า พลวอุทยัพพญาณ เห็นความเกิดดับต่อไป

เมื่อทำความเพียรมากขึ้น สติสัมปชัญญะรู้เท่าทันปัจจุบัน ก็จะเห็นแต่ฝ่ายดับเนื่องจากสภาวะรูป-นามเกิดดับรวดเร็วมากเมื่อสติคมกล้ามาก ไปจับความเร็วของรูปนามก็เลยเห็นแต่ฝ่ายดับๆ ดับไป เหมือนกับบุคคลที่ยืนอยู่ในตรอกในซอย มองออกไปที่ปากซอยปากตรอก มองเห็นรถวิ่งผ่านแวบๆ ไปเท่านั้นพอเห็นก็กลับตาเสียแล้ว พอเห็นก็หมดไป ญาณที่เห็นรูป-นามมีแต่หมดไป หมดไป หมดไปนี้ ท่านเรียกว่า กังคญาณ เป็นญาณที่ ๕ ถ้าหากทำความเพียรประพฤติปฏิบัติเรื่อยไป วางสติสัมปชัญญะเหมาะสม เป็นกลาง ถูกต้องพอดี ก็จะเห็นรูปเห็นนามอันนี้เรื่อยไป ความหมดไปดับไปตอนนี้บางทีเราไม่สามารถจะประคองตัวได้ ความชำนาญไม่มี เห็นแป๊บเดียวแล้วก็เผลอไปเสียอีก เห็นได้หน่อยหนึ่งก็ไปอีกแล้ว เพลินไปสู่ความหลงความเผลอ ไปสู่อดีตอนาคต หรือบางทีก็นิ่งไป นิ่งไปเฉยๆ ไม่เห็นสภาวะ บางทีพยายามจะดูก็เกินไปอีกถ้าอยู่ในจุดที่พอเหมาะพอดี รู้...ละ...สละ...วาง อยู่พอดีๆ ก็จะเริ่มเห็น ความเกิดดับ เห็นความดับไป แต่จะต้องประคับประคองเพราะทุกอย่างอย่างมันไม่คงที่ ความพอดีที่ประคองอยู่นั้นมันก็ไม่ตั้งอยู่ได้ตลอด มันคอยเปลี่ยนอยู่ตลอด สติก็เกิดดับ สัมปชัญญะก็เกิดดับเมื่อมีความสม่ำเสมอพอดี เรียกว่า มีอินทรีย์สม่ำเสมอ

เหมือนนักกายกรรม เขาเอาไม้ยาวๆ ด้านโคนมาตั้งไว้ที่ปากหรือฟัน แล้วข้างบนที่ปลายไม้ เขาก็ยังตั้งอะไรต่ออะไรอีก มีแก้ว มีขวด มีอะไรก็ตาม เขาก็ไม่ได้ใช้มือจับ เขาก็ประคองไว้ ที่มันตั้งอยู่ได้ก็เพราะมันตั้งอยู่ในศูนย์กลาง ตั้งฉาก ถ้ามันตั้งฉากพอดี มันก็อยู่ได้ แต่การตั้งฉากพอดีไม่ใช่ตรงตายตัว มันอยู่นิดเดียว เดี่ยวมันก็ไปทางซ้าย ทางขวาทางหน้า ทางหลัง เขาก็จะต้องประคองปรับอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาทุกระยะ เขาจะต้องมีความเข้าใจ มีความฉลาด มีความชำนาญ รู้จังหวะจะโคนว่าจะประคองอย่างไร ทำอย่างไรให้อยู่ในจุดศูนย์กลางนั้น แล้วเวลามันอยู่ในจุดศูนย์กลางมันก็เบา ไม้ยาวๆ ถ้าหากมันคอนตัวอยู่ มันจะหนัก แต่พอมันอยู่ในจุดตั้งฉาก มันจะเบา เขาก็ไม่ได้ทำแรงแต่ก็ต้องมีกำลังอยู่ด้วย มีกำลังแต่ก็ไม่ใช้ฮวบฮาบ

ผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันต้องประคองมีสมาธิอยู่ แต่ก็ไม่ไปกด ไปข่ม ไปเคี่ยวเข็ญอะไร ประคับประคองอยู่พอดีๆ แล้วก็ต้องปรับอยู่ตลอดเวลา เพราะมันไม่คงที่ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้คงที่ คนที่ขับรถก็เหมือนกันคนที่ขับรถเขาก็ประคองพวงมาลัยนิดๆ หน่อยๆ อยู่ ให้รถวิ่งอยู่บนถนนได้ตรงทาง แล้วก็รู้จังหวะ ไม่ต้องบิดหรือหักพวงมาลัยมากมายรู้จังหวะ ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเมื่อรู้จังหวะของการมีสติสัมปชัญญะ ก็มีหน้าที่ประคับประคองให้ถูกต้อง สติสัมปชัญญะเข้าไปประลึกรู้ ก็รู้อย่างพอดีๆ เฟื่องเกินไปก็เกินไปเลย ปล่อยเกินไปก็หย่อนไป อันนี้จะต้องมีความเข้าใจความเหมาะสมของตัวเอง ประสบการณ์การปฏิบัติจะทำให้ฉลาดในวิธีการเพียงแต่เรารู้หลักการแล้วเราก็สังเกตดู

ท่านกล่าวว่า เมื่อญาณเจริญขึ้น ขึ้นสู่ญาณที่ ๖ ภาวนาญาณ ก็จะเห็นรูป-นามเป็นภย

เมื่อขึ้นสู่ญาณที่ ๗ อาทินวญาณ จะเห็นรูป-นามเป็นโทษ

เข้าสู่ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ จะเกิดความเบื่อหน่ายในรูปในนาม ที่เคยหลงใหลรูป-นาม เคยพอใจ เคยติดใจในสังขารร่างกายรูป-นามที่มาประกอบเป็นร่างกายชีวิตนี้ เคยชอบ เคยหลงใหล เคยพอใจติดใจในความสวยงาม หลงว่ามันเที่ยง มันสวย มันดี แต่เมื่อดูลึกซึ้งเข้าไป มีแต่สิ่งเกิดดับ ย่อยยับอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จะหลบเลี่ยงไปไหนได้เพราะมันอยู่กับตัว แล้วรู้สึกว่ามันเป็นภยเป็นโทษ ถ้ายังมีรูป-นามอยู่อย่างนี้เรื่อยไปก็มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ มันมีความแตกดับย่อยยับ การที่มันมีการแตกดับย่อย

ยับ มันบีบคั้น มันเป็นทุกข์ ก็เกิดเบื่อหน่าย คนเราถ้าไม่มีความเบื่อหน่ายในรูปในนาม ก็ไม่คิดหาทางออก มันต้องเบื่อหน่ายการจะเบื่อหน่ายก็ต้องเห็นทุกข์เห็นโทษของมัน เห็นสังขารไม่เที่ยงจริงๆ เป็นทุกข์จริงๆ บังคับบัญชาไม่ได้จริงๆ เคยคิดว่ามันเป็นสุขมาดูแลมันก็มีแต่ทุกข์ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้นทุกข์เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์หมด เห็นก็เป็นทุกข์ ได้ยินก็เป็นทุกข์ รูกลิ้นก็เป็นทุกข์ คตินึกก็เป็นทุกข์สรีระร่างกายทุกส่วนที่ประกอบขึ้นมา คือธาตุดิน-น้ำ-ลม-ไฟต่างๆ มันเป็นทุกข์ไปหมด คือ มันเปลี่ยนแปลงแตกดับ บังคับไม่ได้ จึงเกิดความน่าเบื่อหน่าย แต่เบื่อหน่ายต้องเบื่อแบบไม่หนี เบื่อแล้วก็ต้องดู ต้องรู้ เพราะมันไม่มีทางอื่น ไม่ใช่เบื่อแบบชาวโลกที่เขาเบื่อโลก

คนในโลกเขาก็เบื่อเหมือนกัน เบื่อชีวิตเบื่อสังคม เบื่ออะไรต่างๆ แต่อันนั้นมันเบื่อแบบโทสะ เบื่อแบบกลุ้มใจ เบื่อแบบหงุดหงิดรำคาญ เบื่อแล้วเดี๋ยวก็เอาอีก ไม่ได้เบื่อหาทางหลุดพ้นอะไร แต่สำหรับผู้ปฏิบัติเห็นธรรมะเห็นสภาวะธรรม มีความรู้สีกว่ามันเป็นสิ่งที่เบื่อกุศล เป็นภัย เป็นโทษ น่าเบื่อหน่าย แต่ก็ยังต้องดูต้องรู้ ไม่มีทางเลี่ยง เหมือนกับคนที่เรือล่มต้องลอยคออยู่ในมหาสมุทร วายน้ำจะจมอยู่ เมื่อเห็นศพลอยมา แม้จะกลัว แม้จะเบื่อ แม้จะน่ารังเกียจสะอิดสะเอียน แต่คราวจะจมน้ำก็ต้องคว้าไว้ก่อน ต้องอาศัยศพนั่นไป ตัวเองไปจนกว่าจะถึงฝั่ง แต่เมื่อถึงฝั่งเมื่อไรก็ไม่เอาด้วยแล้ว สังขาร...ชีวิต...รูป-นามนี่ก็เหมือนกัน มันเป็นทุกข์ เป็นโทษเป็นสิ่ง น่าเบื่อหน่าย แต่ผู้มี ปัญญาที่ต้องอาศัยมันอยู่ อาศัยรูป -นามนี้ไปสู่ความพ้นทุกข์ จะไปทำลายมันก็ได้ จะจมน้ำตายก็ต้องเกาะอาศัยไป คือต้องเรียนรู้ดูรูป ดูนามนี้ไปถึงจะเบื่อแต่ก็ดู ต้องอาศัยไปสู่ความหลุดพ้น

ในที่สุดจึงมีความปรารถนาหาทางหลุดพ้น เป็นญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณที่ปรารถนาพ้นไปจากรูป-นาม

จากนั้นขึ้น สู่ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขารญาณญาณที่หาทางหลุดพ้น

แล้วขึ้นสู่ญาณที่ ๑๑ สังขารูปเพกขาญาณญาณที่วางเฉยต่อรูป-นาม วางเฉยแม้จะทุกข์บีบคั้นสักปานใด ก่อนหน้าอาจมีการกระสับกระส่ายบ้าง อาจรู้สึกว่าจะติดอยากหลุดพ้นดิ้นรนเพราะมันทุกข์ มันทุกข์มาก แต่ในที่สุดก็ต้องวางเฉย ดิ้นไปไหนก็ไม่พ้น อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก บุคคลที่มีทุกข์แล้วจะวางเฉยนี้ทำได้ยาก อดที่จะดิ้นรนไม่ได้ ในกระแสจิตมีทุกข์ก็ดิ้นรน จิตใจไม่วาง ไม่ปล่อย ไม่วางเฉย ฉะนั้น จิตที่จะวางเฉยได้ต้องมีความสามารถต้องซ้อมมามากจนจิตยอมรับ ยอมโดยคุณสมบัติ ถ้าเห็นสภาวะ เห็นรูป เห็นนามเป็นทุกข์บีบคั้นแล้ว จิตยอมได้สนิท จิตวางเฉยได้สนิทเรียกว่าเข้าสู่สังขารูปเพกขาญาณ ญาณที่วางเฉยต่อรูป-นาม เป็นญาณที่ ๑๑

ญาณที่ ๑๒ เรียกว่า อนุโลมญาณ เป็นการพิจารณาทบทวนให้สอดคล้องไปสู่การรู้แจ้ง อริยสัจจะ

เข้าถึงญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ อันนี้เป็นเรื่องของวิจิตรที่ขึ้นสู่วิมมรรคญาณ วิถีที่จะทำลายกิเลส พอขึ้นอนุโลมญาณแล้วก็ไปรวดเร็ว ไม่ติดค้าง แต่ส่วนมากขึ้นไปไม่ได้ ในโคตรภูญาณนี้ จิตปล่อยจากรูป-นามแล้ว จิตโน้มไปรับเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ ท่านเรียกจิตดวงนี้ว่า โคตรภูญาณ คือ โอนชาติจากภพชุนไปสู่ความเป็นอริยบุคคล ทั้งอารมณ์ที่เป็นรูป-นาม โน้มไปสู่นิพพาน สภาพของความดับ แล้วจึงขึ้นมรรคญาณ

ญาณที่ ๑๔ คือ มรรคญาณ มรรคญาณครั้งแรกที่เกิดขึ้น เรียกว่า โสตาปัตติมรรคโสตาปัตติมรรคเกิดขึ้นมาชั่วขณะเดียวเท่านั้นทำหน้าที่เข้าไปรู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิพพาน องค์มรรคทั้ง ๘ ที่ได้สะสมเจริญอยู่จะประชุมพร้อมกันในขณะนั้น คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ), สัมมา

สังกัปปะ (ความดำริชอบ), สัมมาวาจา (พูดชอบ), สัมมากัมมันตะ (ทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ), สัมมาวายามะ (เพียรชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ), และสัมมาสมาธิ (ตั้งมั่นชอบ) องค์ธรรมคือเจตสิกธรรม ๘ ชนิดนี้จะประชุมพร้อมกันในโสดาปัตติมรรคจิตนั้น ก่อนหน้าในช่วงที่กำลังเจริญสติกำหนดดูรูปคุณามันนั้น องค์มรรคทั้ง ๘ ยังเกิดไม่พร้อมกัน แต่เมื่อองค์มรรคทั้ง ๘ ประชุมพร้อมกัน จะมีกำลังในการทำลายกิเลส ประหารอนุสัยกิเลส กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดานถูกประหารอย่างเด็ดขาดเหมือนกับกองทัพที่ประชุมพร้อมเพรียงกันเผด็จศึก มรรคจิตดวงนี้ ท่านเรียกว่า มรรคญาณ

ถ้าเป็นบุคคลเรียกว่า โสดาปัตติมรรคบุคคล

จากนั้นก็เกิด ผลจิต หรือ ผลญาณอันเป็นญาณที่ ๑๕ ผลญาณไม่ได้ทำหน้าที่อะไร เป็นเพียงเสวยผล เป็นจิตที่เป็นผลของมรรค เกิดขึ้นมาเสวยนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะหรือ ๓ ขณะ แล้วก็ดับลง ตรงนี้ท่านเรียกว่า อกาลิโก ที่เราสวดว่า “อกาลิโก พระธรรมปฏิบัติได้และให้ผลได้ไม่จำกัดกาล” คือ เมื่อมรรคเกิดขึ้น ผลเกิดต่อทันที มรรคนี้เป็นกุศลผลเป็นวิบาก เรียกว่ารับผลทันที ผลเกิดต่อทันที เป็น “อกาลิโก”

แล้วจึงเกิดญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณเป็นญาณที่ทบทวนประสบการณ์ของจิตที่ผ่านมาหยกๆ นั้น พิจารณาถึงมรรค ถึงผลถึงนิพพานที่ประสบตรงนั้น ถ้ามีความรู้ด้านปริยัติด้วยก็จะพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและยังละไม่ได้ กิเลสตัวใดตัดขาดไปแล้ว กิเลสตัวใดยังเหลืออยู่ แต่ถ้าไม่มีด้านปริยัติก็จะพิจารณาเพียง ๓ อย่าง ขาดไม่ได้ คือ มรรค ผล และนิพพาน

บุคคลที่ผ่านญาณทั้ง ๑๖ รอบที่ ๑ ท่านเรียก โสดาบัน เป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๑ ผลจิตที่เกิดขึ้นมาขณะนั้น ท่านเรียกว่า โสดาปัตติผลบุคคล ที่เราสวด “บุคคล ๔ นับเรียงตัวบุคคลได้ ๘” นั่นคือ โสดาบัน...เมื่อมาแยกจิตดูแล้วก็ เป็น ๒ บุคคล คือ โสดาปัตติมรรคบุคคล กับ โสดาปัตติผลบุคคล แต่จริงๆ สภาพธรรมไม่ได้ติดค้างอยู่อย่างนั้นหรอก พอมรรคเกิด ผลก็เกิดทันที นี่เรียกว่าเป็นอริยบุคคลเป็นบุคคลที่ได้เข้าไปรู้จักนิพพาน เข้าไปสัมผัสเข้าไปรู้แจ้งในนิพพาน รอบที่ ๑ เรียกว่าเป็นโสดาบันบุคคล เป็นบุคคลที่ไม่ตกต่ำแล้ว ไม่ตกอบาย ชีวิตการเวียนว่ายตายเกิดต่อไปจะไม่เกิดในอบายภูมิ อันมีนรก-เปรต-อสุรกาย-สัตว์เดรัจฉาน เป็นอันว่าปิดประตูนรก แม้จะเคยทำบาปกรรมอะไรมามากมาย ก็ไม่ไปตกนรกแล้ว เพราะวามรรคญาณเป็นกุศลอุปชาตกรรม เป็นกุศลที่ตัดอกุศลกรรมที่จะนำไปเกิดในอบายภูมิขาด

ที่จริงในพุทธศาสนานี้ ถ้าจะพูดเรื่องตัดกรรม ก็ตัดได้จริงๆ เหมือนกัน ถ้าปฏิบัติมาถึงขั้นโลกุตตรมรรคเกิดขึ้น มรรคเป็นกุศลอุปชาตกรรม เป็นกุศลที่ตัดกรรมฝ่ายไม่ดีขาดลง ตัวอย่างเช่นองคฺลิมาลที่ฆ่าคนไปเป็นพันเมื่อได้มาปฏิบัติวิปัสสนา บรรลุเป็นอริยบุคคลเป็นอันว่ากุศลอันนี้ ตัดขาดบาปกรรมที่ทำไปทั้งหมด ไม่ต้องไปตกนรก นี่แสดงว่ากุศลนี้เป็นอุปชาตกรรมตัดบาปกรรมได้ ฉะนั้นการตัดกรรมจึงไม่ใช่ตัดด้วยพิธีกรรมอื่นๆ แต่ต้องปฏิบัติวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุมรรคญาณอันเป็นกุศลขั้นโลกุตระ โสดาปัตติมรรคตัดกรรมกิเลสได้ขาดบางส่วน ยังไม่หมดกิเลสยังมีอกุศลกรรมหรือกิเลสอื่นๆ อยู่ ยังไม่หมดแต่ว่าตัวไหนที่ตัดขาดได้แล้ว ตัวนั้นก็จะไม่เกิดขึ้นมาในใจอีกต่อไปเลย มี ๒ ตัว ได้แก่ ๑) ความหลงที่ประกอบด้วยความสงสัยโสดาบันจะไม่มี ความสงสัยในข้อปฏิบัติ ไม่สงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และ ๒) โลภะที่ประกอบด้วยความเห็นผิด ฉะนั้นพระโสดาบันจึงมีศีล ๕ บริสุทธิ์ ส่วนกิเลสที่ยังเหลืออยู่ก็ยังมีอยู่ เช่นโลภะก็ยังมีเป็นโลภะที่ประกอบด้วยมานะ โทสะก็

ยังมี ความหลงก็ยังมี แต่ว่าอกุศลนั้นจะไม่หยาบคายมาก ยังมีความโกรธอยู่ก็จริง แต่จะไม่มี ความพยาบาทอาฆาต และจะไม่มีอกุศลชนิดเป็นอกุศลกรรมบถ คือนำไปสู่อบาย ตัดขาดแล้ว

โสดาบันเวียนว่ายตายเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ชาติ ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด นางวิสาขามิคารโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ แต่นางก็ไม่ได้ทำความเพียรเจริญวิปัสสนาให้บรรลุสูงขึ้น ไปปรารถนาจะท่องเที่ยวไปในสวรรค์ จะไปทุกชั้นๆ เมื่อตายแล้วก็ไปเกิดบนสวรรค์ ฉะนั้น ปานนี้ ก็คงยังไม่เป็นพระอรหันต์ นางเกิดในยุคพุทธกาลพระพุทธเจ้าปรินิพพานสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว นางก็เป็นเทวดาอยู่มาสองพันห้าร้อยกว่าปีนี้ ระยะเวลาสองพันกว่าปีสำหรับมนุษย์เทียบกันแล้วเป็น เวลาอันสั้นของเทวดา

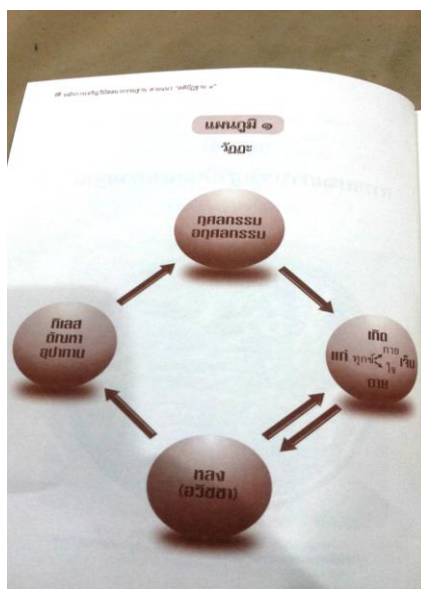
โสดาบันจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ภายในไม่เกิน ๗ ชาติ แต่ถ้าในชาติปัจจุบัน โสดาบันนั้น เป็นผู้มีความพากเพียรต่อไป ปฏิบัติวิปัสสนาให้ผ่านญาณ ๑๖ อย่างนี้อีก วิธีทำก็ทำอย่างเก่า คือ เจริญสติดูรูปดูนามให้ญาณไต่ลำดับขึ้นไปอีก จนบรรลุโลกุตตรมรรครอบที่ ๒ มรรคที่เกิดมาครั้งที่ ๒ คือ สกทาคามีมรรค ก็กลายเป็นอริยบุคคลชั้นที่ ๒ คือ สกทาคามี กิเลสก็เบาบางลงไปอีก ถ้ามีความเพียรต่อไป ปฏิบัติดูรูปดูนามอย่างเก่า เห็นรูป-นาม เกิด-ดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไต่ลำดับขึ้นไปอีกจนกระทั่งผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ มรรคที่เกิดครั้งที่ ๓ เรียกว่า อนาคามีมรรค กลายเป็น อริยบุคคลชั้นที่ ๓ คือ อนาคามี ตัดโทสะได้เด็ดขาด ตัดกามราคะได้เด็ดขาด เพราะฉะนั้น ในระดับ พระอนาคามีจะไม่มีราคะ ไม่มีโทสะแล้ว แต่ก็มีโลภะอื่นๆ ยังมีมานะ ยังมีโลภะที่ประกอบด้วย มานะ ยังมีความพอใจในสมาธิ ในฌาน ในภพที่ตัวเองเป็นอยู่ ยังมีกิเลส มีความหลงอยู่บางส่วน ยังไม่หมดสิ้นแต่ถ้าผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ บรรลุถึงอรหัตตมรรค กลายเป็นพระอรหันต์ กิเลสก็ขาดสิ้นวิธี ปฏิบัติก็ทำอย่างเก่า ทางเดินมีอยู่แค่ “ดูรูป-ดูนาม” เท่านั้นเอง^{๑๕}

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาต้องระลึกถึงรูปนามเรื่อยๆ ไปที่เราฝึกอยู่ตอนนี้ ทำไมญาณไม่ก้าวขึ้นไป เห็นนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็ตกลงไปอีก นั่นเพราะว่าอินทรีย์เรายังไม่แก่กล้า ยังไม่ชำของเขียวขานู ไม่ชำนาญ พอจะได้ก็เผลอ ก็หลงประคองในจุดที่พอดีไม่ได้นาน ตกข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง หากเราจะทำให้ชำนาญก็ต้องฝึกบ่อยๆ ให้ต่อเนื่อง อย่างเวลาเราเข้ามาฝึก เราพอจะทำได้ ถ้าเราเลิกไปเสียนานๆ มาปฏิบัติสักที จะทำไม่ได้แล้ว ทำได้ยากแล้ว เพราะยังไม่ชำนาญ การงานอันใดก็ตามเราจะชำนาญก็ต้องทำบ่อยๆ อยู่ต่อเนื่องอันนี้ก็นำหลักคำสอนที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้และท่านพระอรหันตญาณได้อธิบายขยายความไว้ มากล่าวเป็นแนวให้ ท่านทั้งหลายได้เห็นลู่แนวทางว่าไปอย่างไร จริงๆ แล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องที่เราได้เฉพาะตน เราปฏิบัติไปถึง อย่างไม่รู้เอง คนอื่นมาพูดให้ฟังก็ไม่รู้ก็เพียงเป็นเลาๆ ไปเท่านั้น แล้วเราก็ไม่จำเป็นต้องไปรู้ผล ของมันก็ได้เพราะว่าเราอยู่ในสิ่งที่เราปฏิบัติอยู่นี้ มันก็จะไปตามครรลองของมันเอง เราเจริญสติ ระลึกถึงรูป-นามให้เป็นปกติให้เท่าทัน ให้ได้ปัจจุบันเรื่อยๆ ไป วางใจเป็นกลาง ไม่ตกไปในข้างยินดียิน ร้าย มันก็จะเกิดญาณ เกิดปัญญาขึ้นเอง

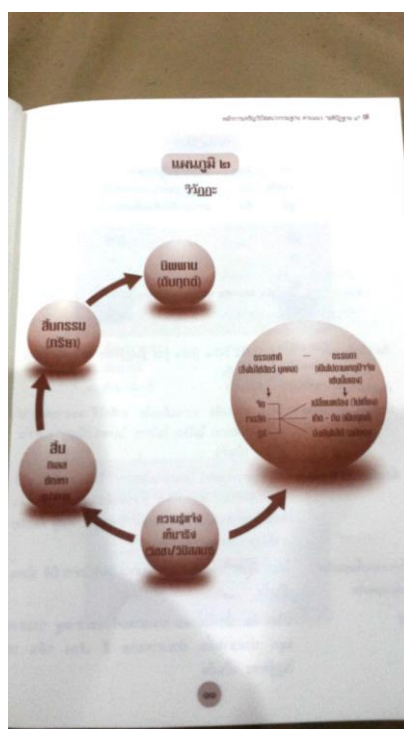
^{๑๕} พระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาญาณ เขมรสี ภิกขุ**, จัดพิมพ์โดยวัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม: บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑-๔๕.

๓.๓ แผนภูมิการอบรมการเจริญวิปัสสนากัมมัฐาน

แผนภูมิ ๑ วิวัฏฐะ



แผนภูมิ ๒ วิวัฏฐะ



แผนภูมิ ๓

จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์
 เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต
 รูป คือ ธรรมชาติที่เสื่อมสิ้นสลายไป



จิต (วิญญาณ) ได้แก่ เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ คตินึกที่เป็นกุศล อกุศล เป็นต้น

เจตสิก

ที่ประกอบ กับกุศลจิต ได้แก่ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ระลึกได้ ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ไมโลภ ไมโกรธ ไม่หลง (ปัญญา) ความสงสาร เป็นต้น

ที่ประกอบ กับอกุศลจิต ได้แก่ ความหลง ไม่ละอายต่อบาป ไม่เกรงกลัวต่อบาป ความฟุ้งซ่าน ความโลภ ความเห็นผิด ความถือตัว ความโกรธ ความอิจฉา หวงแหน รำคาญใจ หดหู่ ท้อถอย สงสัย

ที่ประกอบทั้งกุศลจิตและอกุศลจิต ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิตก วิจาร ปีตินันทะ เป็นต้น

รูป ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ประสาทตา ประสาทหู ประสาทจมูก ประสาทลิ้น ประสาทกาย สีส เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นต้น

แผนภูมิ ๔

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

องค์มรรค ๘

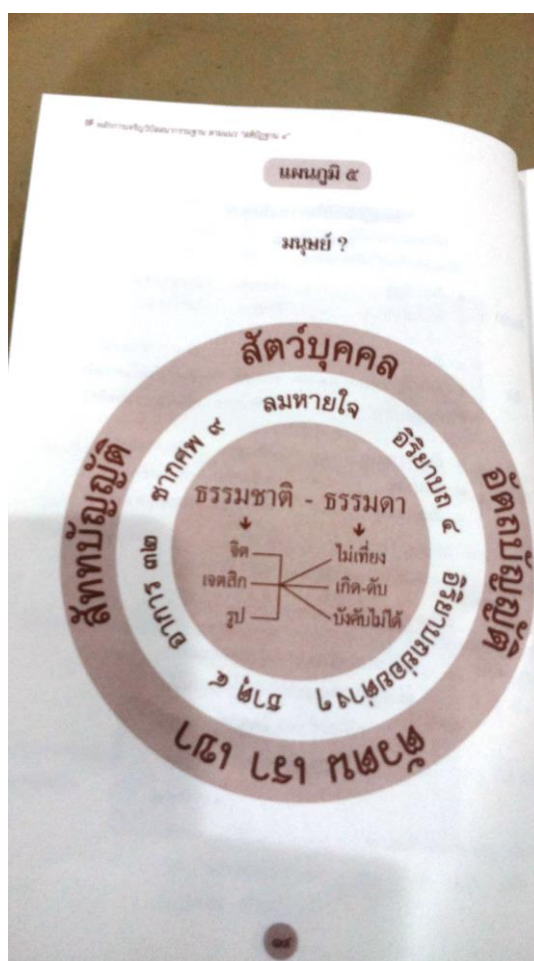
ปัญญา คือ ๑. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ (ปัญญาเจตสิก) ๒. สัมมาสังกัปปะ คิดชอบ (วิตกเจตสิก)

ศีล คือ ๓. สัมมาวาจา พูดชอบ (สัมมาวาจาเจตสิก) ๔. สัมมากัมมันตะ ทำชอบ (สัมมากัมมันตเจตสิก) ๕. สัมมาอาชีวะ อาชีพชอบ (สัมมาอาชีวะเจตสิก)

สมาธิ คือ ๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ (วิริยะเจตสิก) ๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ (สติเจตสิก) ๘. สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ (เอกัคคตาเจตสิก)

แผนภูมิ ๕

มนุษย์ ?



แผนภูมิ ๖ อานาปานสติสูตร

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- | | | |
|-----|---|---|
| ยาว | ๑. หายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว | หายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาว |
| | ๒. หายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น | หายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น |
| ออก | ๓. ศึกษาว่า จักรู้ทั่วกายทั้งหมด หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักรู้ทั่วกายทั้งหมด หายใจออก |
| | ๔. ศึกษาว่า จักผ่อนระงับกายสังขาร ^{๑๖} หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักผ่อนระงับกายสังขาร หายใจออก |

เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- | | | |
|-----|---|--|
| | ๕. ศึกษาว่า จักรู้ชัดปิติ หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักรู้ชัดปิติ หายใจออก |
| | ๖. ศึกษาว่า จักรู้ชัดสุข หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักรู้ชัดสุข หายใจออก |
| | ๗. ศึกษาว่า จักรู้ชัดจิตตสังขาร ^{๑๗} หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักรู้ชัดจิตตสังขาร หายใจออก |
| ออก | ๘. ศึกษาว่า จักผ่อนระงับจิตตสังขาร หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักผ่อนระงับจิตตสังขาร หายใจออก |

จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- | | |
|--|---------------------------------------|
| ๙. ศึกษาว่า จักรู้ชัดจิต หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักรู้ชัดจิต หายใจออก |
| ๑๐. ศึกษาว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักยังจิตให้บันเทิง หายใจออก |
| ๑๑. ศึกษาว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักตั้งจิตมั่น หายใจออก |
| ๑๒. ศึกษาว่า จักปล่อยจิต หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักปล่อยจิต หายใจออก |

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- | | | |
|----------------|---|--|
| หายใจออก | ๑๓. ศึกษาว่า จักตามเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักตามเห็นว่าไม่เที่ยง |
| | ๑๔. ศึกษาว่า จักตามเห็นความคลายกำหนด หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักตามเห็นความคลายกำหนด หายใจออก |
| กิเลส หายใจออก | ๑๕. ศึกษาว่า จักตามเห็นความดับกิเลส หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักตามเห็นความดับ |
| | ๑๖. ศึกษาว่า จักตามเห็นความสลัดคืนกิเลส หายใจเข้า | ศึกษาว่า จักตามเห็นความสลัดคืนกิเลส หายใจออก |

^{๑๖}กายสังขาร (ปรุงแต่งกาย) = ลมหายใจเข้า-ออก

^{๑๗}จิตตสังขาร (ปรุงแต่งจิต) = เวทนา สัญญา

แผนภูมิ ๗
มหาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน	เวทนानุปัสสนาสติ ปัฏฐาน	จิตตานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน	ธัมมานุปัสสนาสติ ปัฏฐาน
๑. อานาปานปัพพะ (ลมหายใจเข้า-ออก)	๑. สุขเวทนา (รู้สึกสบาย)	๑. จิตมีราคะ ๒. จิตไม่มีราคะ	๑. นิ वर्ณ ๕
๒. อิริยาบถปัพพะ (อิริยาบถใหญ่ ๔)	๒. ทุกขเวทนา (รู้สึกไม่สบาย)	๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตไม่มีโทสะ	๒. อุปาทานขันธ ๕
๓. สัมปชัญญะปัพพะ (อิริยาบถใหญ่-อิริยาบถ ย่อย)	๓. อทุกขมสุข เวทนา (รู้สึกเฉยๆ)	๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตไม่มีโมหะ	๓. อายุตนะ ๑๒
๔. ปฏิกุลมณสีการปัพพะ (อาการ ๓๒)	๔. สุขเวทนามีอามิส (สบาย เจือ กาม คุณ)	๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งซ่าน	๔. โพชฌงค์ ๗
๕. ธาตุมนสีการปัพพะ (ธาตุ ๔)	๕. สุขเวทนาไม่มี อามิส (สบาย ไม่เจือ กามคุณ)	๙. จิตเป็นมหรรคต ๑๐. จิตไม่เป็นมหรรคต	๕. อริยสัจจะ ๔
๖. นวสีวธิกาปัพพะ (ซากศพ ๙ ชนิด)	๖. ทุกขเวทนามี อามิส (ไม่สบาย เจือ กามคุณ)	๑๑. จิตมีธรรมอื่นยิ่ง กว่า ๑๒. จิตไม่มีธรรมอื่นยิ่ง กว่า	
	๗. ทุกขเวทนาไม่มี อามิส (ไม่สบาย ไม่ เจือ กามคุณ)	๑๓. จิตเป็นสมาธิ ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ	
	๘. อทุกขสุขเวทนา มีอามิส (เฉยๆ เจือ กามคุณ)	๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ๑๖. จิตยังไม่หลุดพ้น	
	๙. อทุกขมสุข เวทนาไม่มีอามิส (เฉยๆ ไม่เจือ กาม คุณ)		

๓.๔ มหาสติปัฏฐานสูตร

คัดและเรียบเรียงจากข้อความในพระไตรปิฎก ที่ฉนิกาย มหาวรรค

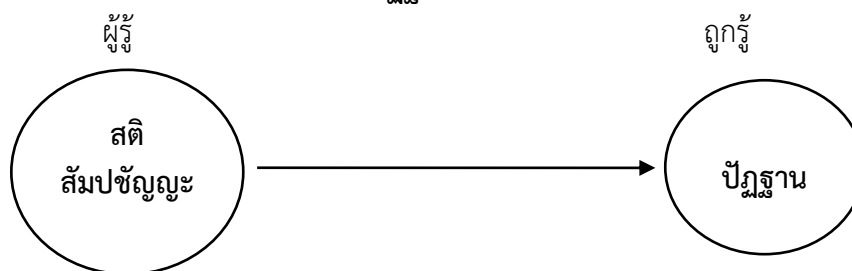
พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่า เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางที่เป็นไปอันเอก

สตตานํ วิสุทฺธิยา	= เพื่อความหมดจด วิเศษ ของสัตว์ทั้งหลาย
โสภปริเทวานํ สมมตักกมย	= เพื่อความข้ามพ้นซึ่งความโสภ และความรำไร
ทุกขโทมนสฺसानํ อตถกมย	= เพื่ออัสตงดับไปแห่งทุกข์ และโทมนัส
ญายสฺส อธิคมย	= เพื่อบรรลุนายธรรม (มรรคที่เป็นโลกุตตระ)
นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย	= เพื่อกระทำนิพพานให้แจ้ง
ยทิทํ จตฺตารอ สติปัฏฐานา	= หนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นกายในกายเนืองๆ อยู่
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนืองๆ อยู่
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นจิตในจิตเนืองๆ อยู่
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนืองๆ อยู่
ด้วยมีความเพียรเพิกเลศ มีสัมปชัญญะ มีสติ
นำอภิขมา และโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

สติปัฏฐาน ๔



- | | | |
|------------------------|-------|--------------------------|
| ๑. ระลึก พิจารณา กาย | | = กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๒. ระลึก พิจารณา เวทนา | | = เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๓. ระลึก พิจารณา จิต | | = จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๑. ระลึก พิจารณา ธรรม | | = ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน |

สติ = ระลึก

สัมปชัญญะ = พิจารณา รู้พร้อม (สังเกต)

ปัฏฐาน = ที่ตั้ง

สติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด คือ

- | | |
|----------------------|--|
| ๑. อานาปานบรรพ | = ลมหายใจเข้า-ออก |
| ๒. อิริยาบถบรรพ | = อิริยาบถ ๔ (ยืน เดิน นั่ง นอน) |
| ๓. สัมปชัญญะบรรพ | = อิริยาบถย่อยต่างๆ |
| ๔. ปฏิกูลมนสิการบรรพ | = อาการ ๓๒ (ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น) |
| ๕. ธาตุมนสิการบรรพ | = ธาตุ ๔ (ดิน น้ำ ไฟ ลม) |
| ๖. นวสีวิกิการบรรพ | = ซากศพ ๙ ชนิด |
| (รวม ๕+๙) | = ๑๔ ข้อ โดยนับหมวดที่ ๖ เป็น ๙ ข้อ) |

๑.๑ อานาปานบรรพ

ไปสู่ป่า สู่โคนไม้ สู่เรือนว่าง นั่งคู้บัลลังก์ (ขัดสมาธิ) ตั้งกายตรง ดำรงสติเฉพาะหน้า มีสติ หายใจเข้า-ออก

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัด ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัด ว่าหายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัด ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัด ว่าหายใจออกสั้น
๓. ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก
๔. ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจออก
๕. ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายใน ภายนอกบ้าง
๖. ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง
๗. มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทูลรู้ไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

๑.๒ อิริยาบถบรรพ

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ๑. เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า กายเดิน | } ตั้งกายไว้แล้วอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการกายนั้น
อย่างนั้นๆ |
| ๒. เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า กายยืน | |
| ๓. เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า กายนั่ง | |
| ๔. เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า กายนอน | |
๕. ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายใน ภายนอกบ้าง

๖. ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง

๗. มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

๑.๓ สัมปชัญญบรรพ

๑. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการก้าวไปข้างหน้า-ถอยกลับมาข้างหลัง

๒. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้าย-ข้างขวา

๓. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการคู้อวัยวะเข้า เขยียดอวัยวะออก (แขน-ขา)

๔. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร (นุ่งห่มเสื้อผ้า ถือนาฬิกาย)

๕. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม

๖. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ

๗. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ฯลฯ

*ข้อความต่อไป เป็นทำนองเดียวกันกับข้อ อานาปานบรรพและอิริยาบถบรรพ

๑.๔ ปฏิกูลมนสิการบรรพ

ย่อมพิจารณากายนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผลงมามีหนึ่งหุ้มอยู่ โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) น้ำดี น้ำเลือด น้ำเหลือง น้ำเหลือง น้ำมัน น้ำมัน น้ำตา น้ำมัน น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร (ปัสสาวะ)

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ฯลฯ

๑.๕ ธาตุมนสิการบรรพ

ย่อมพิจารณากายอันตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ฯลฯ

๑.๖ นวสวธิกาบรรพ

๑. ซากศพ ที่ตายแล้ววันหนึ่ง หรือสองวัน สามวัน อันพองขึ้น มีสีเขียว น้ำเกลียว สรีระมีน้ำเหลืองไหลน้ำเกลียว

๒. ซากศพ อันฝูงกา หรือฝูงแร้ง ฝูงนกตะกรุม หรือหมู่สุนัข หมู่สัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่

๓. ซากศพ เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด อันเส้นเอ็นรัดรึงอยู่

๔. ซากศพ เป็นร่างกระดูก เปื้อนด้วยเลือด แต่ปราศจากเนื้อแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่

๕. ซากศพ เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดรึงอยู่

๖. ชากศพ เป็นท่อนกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นรัดรั้งแล้ว กระจัดกระจายไปคนละทิศคน

ละทาง

๗. ชากศพ เป็นท่อนกระดูก มีสีขาว เปรียบด้วยสังข์

๘. ชากศพ เป็นท่อนกระดูก กองเรียวยาว เกิดหนึ่งปีไปแล้ว

๙. ชากศพ เป็นท่อนกระดูก ผุละเอียดแล้ว

ย่อมพิจารณาเห็นภายในกาย เป็นภายในบ้าง ๗

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยสุขเวทนา (สบายกาย)

๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยทุกขเวทนา (ไม่สบายกาย)

๓. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยอุเบกขาเวทนา (เฉยๆ)

๔. เมื่อเสวยสุขเวทนา มีอามิส (เจือกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา มีอามิส

๕. เมื่อเสวยสุขเวทนา ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา ไม่มีอามิส

๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนา มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา มีอามิส

๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา ไม่มีอามิส

๘. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยอุเบกขาเวทนา มีอามิส

๙. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ไม่มีอามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยอุเบกขาเวทนา ไม่มีอามิส

- ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ทั้งภายใน ภายนอก

บ้าง

- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง

- ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า เวทนามีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก

- ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ (รักใคร่ในกามคุณ)

๒. จิตไม่มีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ

๓. จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ (ความโกรธ)

๔. จิตไม่มีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีโทสะ

๕. จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ

๖. จิตไม่มีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีโมหะ

๗. จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตมีความหดหู่

๘. จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตมีความฟุ้งซ่าน

๙. จิตเป็นมรรคต ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมรรคต (ฉานจิต)

๑๐. จิตไม่เป็นมรรคต ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมรรคต

- | | |
|----------------------|--|
| ๑๑. จิตเป็นสอตุตตระ | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสอตุตตระ (มีจิตอื่นยิ่งกว่า) |
| ๑๒. จิตเป็นอนตุตตระ | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นอนตุตตระ (ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า) |
| ๑๓. จิตตั้งมั่น | ก็รู้ชัดว่า จิตตั้งมั่น |
| ๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่ตั้งมั่น |
| ๑๕. จิตวิมุตติ | ก็รู้ชัดว่า จิตวิมุตติ (หลุดพ้น) |
| ๑๖. จิตยังไม่วิมุตติ | ก็รู้ชัดว่า จิตยังไม่วิมุตติ |
- ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ทั้งภายในภายนอกบ้าง
 - ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในจิตบ้าง ความเสื่อมไปในจิตบ้าง
 - ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า จิตมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก
 - ย่อมเป็นผู้ค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มี ๕ หมวด คือ

- | | |
|---------------|---|
| ๑. นิรวณบรรพ | = ธรรม เป็นเครื่องกันความดี |
| ๒. ชันธบรรพ | = ธรรม เป็นกลุ่ม เป็นกอง |
| ๓. อายตนบรรพ | = ธรรม เป็นที่เชื่อมต่อ เป็นที่บ่อเกิด |
| ๔. โพชฌนคบรรพ | = ธรรม เป็นองค์ของความตรัสรู้ |
| ๕. สัจจบรรพ | = ธรรม ที่เป็นความจริงอันประเสริฐหรือของพระอริยเจ้า |

๔.๑ นิรวณบรรพ นิรวณ ๕ (เครื่องกันความดี)

- | | |
|------------------------|----------------------------|
| ๑. กามฉันทนิรวณ | = ความพอใจในกามารมณ์ |
| ๒. พยาบาทนิรวณ | = ความอาฆาตแค้นเคือง |
| ๓. อุทธัจจกุกกุกจนิรวณ | = ความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจ |
| ๔. ถีนมิทธนิรวณ | = ความหดหู่ ท้อถอยในอารมณ์ |
| ๕. วิจิกิฉณนิรวณ | = ความสงสัย ลังเลใจ |

วิธีพิจารณา

- เมื่อกามฉันท มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทที่มีอยู่ ณ ภายในจิต
- เมื่อกามฉันท ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทที่ไม่มี ณ ภายในจิต
- ความที่กามฉันทอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย
- ความละกามฉันทที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย
- ความที่กามฉันทอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย

ด้วย

***ข้อพยาบาท และข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน**

๔.๒ ขันธ์บรรพ ขันธ์ ๕ (ธรรมเป็นกลุ่มเป็นกอง)

๑. รูปขันธ์ = ธรรมชาติที่มีลักษณะ สัมผัสสลายไป
๒. เวทนาขันธ์ = ธรรมชาติที่มีลักษณะ เสวยอารมณ์
๓. สัญญาขันธ์ = ธรรมชาติที่มีลักษณะ จำอารมณ์
๔. สังขารขันธ์ = ธรรมชาติที่มีลักษณะ ประชุมจัด
๕. วิญญาณขันธ์ = ธรรมชาติที่มีลักษณะ รู้อารมณ์

ในที่นี้ทรงมุ่งเฉพาะอุปาทานขันธ์ (ขันธ์อันเป็นที่ตั้งของอุปาทาน)

วิธีพิจารณา

อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นของรูป อย่างนี้ความดับไปของรูป

*ข้อเวทนา และข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

๔.๓ आयตनบรรพ आयตนะ ๑๒ (ธรรมเป็นที่เชื่อมต่อ ที่บ่อเกิด)

ภายใน (อชฌัตติกายตนะ) ๖

๑. จักขายตนะ = ประสาทตา
๒. โสทายตนะ = ประสาทหู
๓. ฆานายตนะ = ประสาทจมูก
๔. ชิวหายตนะ = ประสาทลิ้น
๕. กายายตนะ = ประสาทกาย
๖. มนายตนะ = ใจ (จิต ๘๙-๑๒๑)

ภายนอก (พาหิรายตนะ) ๖

๑. รูปายตนะ = สีต่างๆ
 ๒. สัททายตนะ = เสียงต่างๆ
 ๓. คันธายตนะ = กลิ่นต่างๆ
 ๔. รสายตนะ = รสต่างๆ
 ๕. โผฏฐัพพายตนะ = โผฏฐัพพะต่างๆ
 ๖. ัมมายตนะ = สิ่งกระทบใจต่างๆ
- คือเจตสิก ๕๒, สุขุมรูป ๑๖, นิพพาน

วิธีพิจารณา

- ย่อมรู้จักตาด้วย ย่อมรู้จักรูปด้วย
- อนึ่ง สังโยชน (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น อาศัยตาและรูป ทั้งสองนั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้น
- อนึ่ง ความมีสังโยชนอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้น
- อนึ่ง ความที่ละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
- อนึ่ง ความที่สังโยชนอันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย

*อายตนะ ในข้ออื่นๆ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายในบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายนอกบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง

- ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก

- ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

๔.๔ โพชฌงคบรรพ โพชฌงค์ ๗ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้)

๑. สติสัมโพชฌงค์ = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ สติ (ระลึกได้)
๒. ัมมวชิยสัมโพชฌงค์ = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ ปัญญา (วิจัยธรรม)
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ วิริยะ (ความเพียร)
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ ปีติ (ความอิ่มเอิบใจ)
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิ (ความสงบกาย สงบ

ใจ)

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ สมาธิ (ความตั้งมั่นในอารมณ์

เดียว)

๖. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ อุเบกขา (ความให้สม่าเสมอ

เป็นกลาง)

วิธีพิจารณา

- เมื่อสติสัมโพชฌงค์ มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ มี ณ ภายในจิต
- หรือเมื่อสติสัมโพชฌงค์ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า สติสัมโพชฌงค์ ไม่มี ณ ภายใน

จิต

- อนึ่ง ความที่สติสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

*โพชฌงค์ ในข้ออื่นก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมที่เป็นภายในบ้าง ภายนอกบ้าง

๔.๕ สัจจบรรพ อริยสัจจะ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงแห่งพระอริยเจ้า)

๑. ทุกขสัจจะ = ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์
๒. สมุทยสัจจะ = ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุให้เกิดทุกข์
๓. นิโรธสัจจะ = ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์
๔. มัคคสัจจะ = ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์

วิธีพิจารณา

- ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์
- ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์
- ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ธรรมเป็นที่ดับทุกข์
- ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมที่ดับทุกข์

๓.๕ ปุจฉา-วิสัชนา

๑. ถาม : ทุกขสัจจะ คือ ความจริงแห่งพระอริยเจ้า คือ ทุกข์ เป็นอย่างไร ?

ตอบ แม้ชาติ ก็เป็นทุกข์ แม้ชรา ก็เป็นทุกข์ แม้มรณะ ก็เป็นทุกข์ แม้โสภ (ความโศก) ก็เป็นทุกข์ ปริเทวะ (รำไรรำพัน) ทุกขะ (ความไม่สบายกาย) โทมนัส (ความเสียใจ) และอุปายาส (ความดับแค้นใจ) ก็เป็นทุกข์ ความประสบกับสัตว์และสังขารซึ่งไม่เป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขารซึ่งเป็นที่รัก ก็เป็นทุกข์ ปราณาสังขิตไม่ได้สิ่งนั้น นั่นก็เป็นทุกข์ ว่าโดยย่อ อุปาทานขันธ (ขันธอันเป็นที่ตั้งแห่งความยึดมั่น ถือมั่น) ทั้ง ๕ เป็นทุกข์

๒. ถาม : สมุทยสัจจะ คือ เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างไร ?

ตอบ ตัณหา = ความทะยานอยาก เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ได้แก่ ๑. กามตัณหา = ความกำหนัด ความต้องการติดใจในกามารมณ์ ๒. ภวตัณหา = ความอยากมี อยากเป็น ๓. วิภวตัณหา = ความไม่อยากรมี ไม่เป็นอยากเป็น

๓. ถาม : ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นที่ไหน ? และเมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน ?

ตอบ ที่ใดเป็นที่รัก เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิดก็ย่อมเกิดขึ้นในที่นั้น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ในที่นั้น

๔. ถาม : กิเลสไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ?

ตอบ ได้แก่ - ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

- รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ

- จักขุวิญญาณ (เห็น) โสทวิญาณ (ได้ยิน) ฆานวิญญาณ (รู้กลิ่น)

ชีวหาวิญญาณ (รู้รส) กายวิญญาณ (รู้สึกโผฏฐัพพารมณ์) มโนวิญญาณ (รู้ทางใจ)

- จักขุสัมผัส โสทสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส

- เวทนาที่เกิดแก่จักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่โสทสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่ฆาน

สัมผัส เวทนาที่เกิดแก่ชีวหาสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่กายสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่มนสัมผัส

- ความจำ

- ความคิดถึง

- ความอยาก

- ความตรึก

- ความตรอง

} ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ

๕. ถาม : ทุกขนิโรธอริยสัจจะ ธรรมเป็นที่ดับทุกข์ คืออย่างไร ?

ตอบ ธรรมเป็นที่ดับทุกข์ คือ ความสํารอก และความดับโดยไม่มีเหลือ ความสละ ความสละคืน ความปล่อยวาง ความไม่อาลัยในตัณหานั้น นั่นแล

๖. ถาม : ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับย่อมดับในที่ไหน ?

ตอบ ที่ใด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสียก็ย่อมจะละเสียได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ย่อมดับในที่นั้น

๗. ถาม : กิเลสไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ?

ตอบ (ดูในข้อว่าด้วย สมุทยสัจจะ)

๘. ถาม : ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (มัคคัลลจะ) ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นอย่างไร ?

ตอบ ได้แก่ มรรค มีองค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฎฐิ = ความเห็นชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในธรรมเป็นที่ดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์

๒. สัมมาสังกัปปะ = ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกามารมณ์ ความดำริในความไม่พยายาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา = การเจรจาชอบ คือ การเว้นจากการกล่าวเท็จ เว้นจากวาจา ส่อเสียด เว้นจากวาจาหยาบคาย เว้นจากเจรจาเพื่อเจ้า

๔. สัมมากัมมันตะ = การกระทำชอบ คือ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการ ถูเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ การเว้นจากการประพฤติดีในกาม

๕. สัมมาอาชีวะ = การเลี้ยงชีพชอบ คือ มีอาชีพที่เว้นจากกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔

๖. สัมมาวายามะ = ความพยายามชอบ คือ เพียรระวังบาปที่ยังไม่เกิด ไม่ให้เกิดขึ้น เพียรละบาปที่เกิดขึ้นแล้ว เพียรยังกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น เพียรรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ให้เจริญยิ่งขึ้น

๗. สัมมาสติ = ระลึกรู้ชอบ คือ ระลึกเป็นไปใน กาย เวทนา จิต ธรรม

๘. สัมมาสมาธิ = ความตั้งจิตมั่นชอบ คือ สงัดแล้วจากกามารมณ์ สงัดแล้วจากธรรม ที่เป็นอกุศล

- เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วย องค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

- เข้าถึงทุติยฌาน ประกอบด้วย องค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา

- เข้าถึงตติยฌาน ประกอบด้วย องค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา

- เข้าถึงจตุตถฌาน ประกอบด้วย องค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา

๓.๖ อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔

ทรงตรัสว่า :- ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี ผู้นั้น พึงหวังผลทั้ง ๒ ผล อันใดอันหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันชาตินี้ ๑ (สำเร็จเป็นพระอรหันต์) หรือเมื่ออุปาทิยังเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี ๑

๗ ปียกไว้..... ๖ ปียกไว้..... ๕ ปียกไว้..... ๔ ปียกไว้.....

๓ ปียกไว้..... ๒ ปียกไว้..... ๑ ปียกไว้..... ๖ เดือนยกไว้.....

๕ เดือนยกไว้..... ๔ เดือนยกไว้..... ๓ เดือนยกไว้..... ๒ เดือนยกไว้.....

๑ เดือนยกไว้..... กึ่งเดือนยกไว้..... ผู้ใดผู้หนึ่ง เจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผล อันใดอันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผล ในปัจจุบันชาตินี้ ๑ หรือเมื่ออุปาทิยังเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี ๑

๓.๗ การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ คือ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟังหรือที่เรียกว่าวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

ตัวอย่างการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถามตอบหรือบอกเล่าสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง จะได้แก้กรรมให้โยคีผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องและการปฏิบัติก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ ในสมัยพุทธกาลก็มีการสอบอารมณ์เช่นกัน แต่ไม่ใช่การสอบเป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ ตัวอย่าง ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ตรัสสอบถามปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ในอนัตตลักขณสูตร^{๑๘} เป็นการถามตอบกับปัญจวัคคีย์ เช่น รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยงหาเที่ยงหรือไม่สัญญาเที่ยงหรือไม่ สังขารเที่ยงหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้าพระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า เป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระพุทธองค์ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ตอบว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เมื่อสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่มีตัวตน ฉะนั้นจึงไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ปัญจวัคคีย์ต่างพอใจยินดีชื่นชม ในพระภาณิศาของพระพุทธองค์ แล้วก็บรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์ ที่ป่าอิสิปตนมฤคทายวัน เมืองพาราณสี^{๑๙}

วัดมเหยงคณ์ สำนักปฏิบัติกัมมัฏฐาน ก็จะมีการสอบอารมณ์หรือสอบถามการปฏิบัติว่าเป็นอย่างไร กำหนดได้ปัจจุบันดีไหม นั่งแล้วเป็นอย่างไร จะได้แก้กรรมหรือบอกแนวทางการกำหนดให้ถูกกับอารมณ์ปัจจุบัน และได้แก้สภาวะที่ผิดทางให้เข้าสู่ทางมรรค ๘ ตัวอย่างการสอบอารมณ์ดังนี้

การสอบถามอารมณ์พระอาจารย์จะทราวมทั้งหมด ท่านสอบเดี่ยวไม่ไหว เมื่อก่อนท่านสอบอารมณ์ทีละคน ทีละสามคน ปัจจุบันเนื่องจากสุขภาพไม่ดี ท่านจะสอบอารมณ์รวมที่เดียวพร้อมกัน โดยเพิ่มรอบ สอบอารมณ์เกือบทุกวันรวมกัน โดยท่านจะให้ผู้ปฏิบัติได้รายงานการปฏิบัติของตนเอง ว่าตัวเองได้เจริญสติอย่างไร กำหนดรู้อารมณ์ กำหนดรู้กัมมัฏฐาน เกิดมีปัญหอะไรขึ้น มีอุปสรรคอย่างไรบ้าง มีผลการปฏิบัติอย่างไร เพื่ออาจารย์จะได้แนะนำ เมื่ออาจารย์ฟังจะได้แนะนำแก้ไขอารมณ์ เมื่อไหร่ที่ทำผิดพลาดก็จะแก้ไข ให้อยู่ในเส้นทางการปฏิบัติ อันไหนที่ทำถูกแล้วจะแนะนำให้ทำต่อไป เหล่านี้รวมเรียกว่า การสอบอารมณ์

ตัวอย่างพระอาจารย์จะสอบถามผู้ปฏิบัติ บางคนจะคลุมหายใจเข้าออก บางคนก็ดูกายที่ นั่งอยู่ บางคนจะดูได้สภาวะ คลุมหายใจ ดูทั้งรูปและนามด้วย เวลาเดินบางคนก็ยังใช้บัญญัติอยู่ก่อน เช่น กำหนดขา ขว้างงหนอ ซ้ายย่างหนอ บางคนจะดูสภาวะ ดูความแข็ง อ่อน ร้อน เย็น ดูจิตใจด้วย บางคนรายงานว่ายังมีนิวรณ์อยู่ ยังง่วงอยู่ ยังฟุ้งอยู่ จะแก้ไขได้อย่างไร เราก็แนะนำให้

วิธีแนะนำเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปัญหา เช่น ความง่วง เราก็จะแก้ไขด้วยวิธีหลายๆ อย่าง เช่น ความรู้สึกตัว นั่งอยู่ง่วงต้องทำความรู้สึกตัว หมายความว่า ต้องรู้สึกทั้งกาย และใจ เพิ่มความเพียรให้มากขึ้น เพียรในที่นี้ หมายถึง เพียรระลึก รู้ สึกตัวให้มากขึ้น มากกว่าธรรมดา คือ อย่าปล่อยให้จิตตั้ง

^{๑๘} ส.บ.(ไทย) ๑๗/๑๒๗-๑๓๑/๘๔-๘๗.

^{๑๙} ส.บ.(ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔-๙๖.

๓.๘ สรุป

ส่วนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แบ่งเป็น ๒ ภาค คือ ภาคทฤษฎี ให้ศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภูมิ ๖ อย่าง เช่น ชั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ เป็นต้น เพื่อเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา เสร็จแล้วก็สอนภาคปฏิบัติต่อไป คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ และการเจริญสติเพื่อกำหนดในอารมณ์ปัจจุบันอย่างรู้เท่าทัน คือ การกำหนดสติทุกอิริยาบถที่กำลังเป็นไปอยู่ในปัจจุบันขณะทำหน้าที่การงานประจำวัน ท่านจะสอนให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้รู้ และเข้าใจถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๓ อย่าง คือ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ ต่อจากเดินจงกรมแล้ว และการเจริญสติให้ทันอารมณ์ปัจจุบัน (กำหนดรู้ในอิริยาบถปัจจุบันอยู่ทุกขณะทำงาน)

วิปัสสนาญาณ คือ การกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมัตถ์ เข้าใจเรื่องบัญญัติก็จะสามารถคัดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมัตถธรรม

การสอนวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรมเพื่อเป็นแนวทางเฉพาะ ซึ่งเป็นคำสอนของท่านโดยตรง อันเกิดจากการปฏิบัติที่ยาวนาน และซ้ำของ รู้และเข้าใจอย่างถูกต้องและแจ่มแจ้ง สอนโดยไม่ปิดบัง ไม่อำพรางแก่ผู้ปฏิบัติ

วิธีรายงานต่อพระอาจารย์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติตอบคำถามที่ท่านถามนั้น เมื่อเข้าใจได้ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะแนะนำในเรื่องต่อไปให้อีก

การสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ มีความเข้าใจที่ถูกต้องตามเกณฑ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ และสามารถดำเนินตนไปสู่เป้าหมายของการปฏิบัติ