

บทที่ ๒

เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาอารมณ์กัมมัญฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ณ ศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานนานาชาติ สำนักวิปัสสนากัมมัญฐานวัดมหาธาตุ กรุงเทพมหานคร และศูนย์ปฏิบัติวิปัสสนายุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ จังหวัดปทุมธานี ผู้วิจัยได้ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนารอบแนวคิดการวิจัยและเพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกแบบงานวิจัย ผลจากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องจะนำเสนอตามลำดับดังนี้

๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน

๒.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอารมณ์

๒.๓ อารมณ์วิปัสสนากัมมัญฐานตามพระไตรปิฎก

๒.๔ อารมณ์วิปัสสนากัมมัญฐานตามทัศนะของนักวิปัสสนาจารย์

๒.๕ อารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

๒.๖ การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัญฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

๒.๗ การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัญฐานที่ปรากฏตามสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย และต่างประเทศ

๒.๘ การสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๒.๙ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน

ก่อนที่จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐาน ผู้ปฏิบัติต้องศึกษาให้รู้ถึงความหมายหลักและวิธีการปฏิบัติให้ถูกต้องและชัดเจนตามแนวทางในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา รวมถึงตำราที่ปราชญ์พุทธเรียบเรียงไว้ดังต่อไปนี้ :-

๒.๑.๑ วิปัสสนากัมมัฏฐาน

การที่บุคคลจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนอื่นต้องทราบความหมายของ คำว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน ” ไว้ด้วย เพราะมีการแปลไว้หลายนัย ก็จะเป็นเรื่องระดับสติปัญญาตามสมควร คำว่า “กัมมัฏฐาน ”มาจากคำ ๒ คำ คือ กมฺม+ฐาน แปลความหมายตามอธิบาย ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสาและตามหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่าที่ตั้ง คือเหตุบังเกิดขึ้นของกรรม อันสมณะ (หรือโยคี) พึงกระทำ ที่ตั้งของกรรมคืออะไร ท่านอาจารย์สุมังคละ ผู้รจนาคัมภีร์อภิธรรมมัตถกถาวิวิธ อธิบายความว่า “กัมมัฏฐาน ” นั้นได้แก่อารมณ์ ที่ตั้งของการทำภาวนาอย่าง ๑ และได้แก่ภาวนาวิธี คือวิธีการในการภาวนาอย่าง ๑^{*} “วิปัสสนา ” แปลตามพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ. ๒๕๔๖ ว่า ความเห็นแจ้ง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งในสังขารทั้งหลายว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา และยังขยายอีกว่า วิปัสสนารูระ การเรียนวิปัสสนา คู่กับคันถธุระการเรียนคัมภีร์ปริยัติ (วิปัสสนา+ธุระ) วิปัสสนาญาณิ กะ ผู้มีวิปัสสนาเป็นยา น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆโดยมิได้เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใดๆมาก่อน ^๒ วิปัสสนา แปลตามพจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ (ชำระเพิ่มเติมช่วงที่ ๑) พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ว่า ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวธรรม ; ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ออนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารเสียได้ การฝึกอบรมปัญญา ให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็น ^๓, การทำใจให้สงบหมดฟุ้งซ่าน โดยเพ่งสิ่งใดสิ่งหนึ่งเป็นอารมณ์ เพื่อพิจารณาให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง วิปัสสนาแปลว่า กัมมัฏฐานเป็นอุบายทำใจให้เกิดปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงตามความเป็นจริง^๔ คือ เห็นปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน วิปัสสนาแปลว่า เห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อากาที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติที่จะนำกายและใจของผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะ ดับสงบ เย็น (นิพพาน)ได้ ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้นไม่มีทางอื่น

^{*} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภิรมย์, ว่าด้วยเรื่องทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน , พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๐.

^๒ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พ.ศ. ๒๕๔๒ , พิมพ์ครั้งที่ ๑, พ.ศ. ๒๕๔๖ พิมพ์ที่: ศิริวัฒนาอินเตอร์พริ้นท์ , หน้า ๑๐๗๘

^๓ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ , โรงพิมพ์ มหาวชิราวุธมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า ๓๗๑

^๔ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๘) , หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากัมมัฏฐาน , พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมมิก จำกัด, ๒๕๔๖. หน้า ๓

ส่วนวิปัสสนาภาวนา คือ การฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้ง ตามความเป็นจริง พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

กตมา ตสฺมี สมเย วิปสฺสนา โหติ ยถา ตสฺมี สมเย ปญฺญา ปชานนา,
 วิจโย ปวิจโย ฆมฺมวิจโย, สลฺลภุขณา อุลลภุขณา ปจฺจุพลภุขณา, ปญฺทิจฺจํ
 โกสฺสถํ เนปฺปญฺญํ, เวทฺทปฺยา จินฺตา อุปปริกฺขา, ภูริ เมธา ปริณายิกา, วิปสฺสนา
 สมฺปชฺฌญฺญํ ปโตโท, ปญฺญา ปญฺญินฺทริยํ ปญฺญาพลํ, ปญฺญาสถิตํ ปญฺญาปา
 สาโท ปญฺญาอาโลโก ปญฺญาโอภาโส ปญฺญาปชฺโชโต ปญฺญารตนํ, อโมโห
 ฆมฺมวิจโย สมฺมาทิฏฺฐิ; อยํ ตสฺมี สมเย วิปสฺสนา โหติฯ^๑

แปลความว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น เป็นไฉน ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจย
 ความเลือกสรร ความวิจยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ
 ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ปัญญา
 เหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี
 ปัญญาเหมือนปลูก ปัญญา ปัญญินทริย์ ปัญญาพละ ปัญญาเหมือนศัสตรา ปัญญาเหมือน
 ปราสาท ความสว่างคือปัญญา แสงสว่างคือปัญญา ปัญญาเหมือนประทับ ปัญญาเหมือนดวงแก้ว
 ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฏฐิ ในสมัยนั้น นี้ชื่อว่า วิปัสสนา ที่เกิดขึ้นใน
 สมัยนั้น

อย่างไรก็ตาม คัมภีร์อรรถกถา ให้ความหมาย ว่า วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำ
 ให้เกิดการเห็นแจ้งวจนตตะว่า อนิจฺจา ทิวเสน วิวิเชน อากาเรหิ ฆมฺเมปสฺสสตฺติ วิปสฺสนา ^๒ ปัญญาใด
 ย่อมเห็นสังขตธรรมขั้นเป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้นปัญญานั้น ชื่อว่า
 วิปัสสนา คัมภีร์อรรถกถาให้ความหมายไว้ดังนี้ อรรถกถาอังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ให้ความหมาย
 ว่า ปัญญาที่กำหนดรู้สังขาร อรรถกถาอังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต ให้ความหมายว่า การใคร่ครวญ
 ธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาเห็นธรรม โดยความเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็น
 อนัตตา คัมภีร์ฎีกาอธิบายอีกว่า วิปัสสนา คือ ความรู้ที่ทำให้เกิดความเห็นแจ้ง เข้าใจสภาวะของ
 สิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง

พระราชวรมุณี (ป.อ.ปยุตฺโต) ให้ความหมายว่า วิปัสสนา คือ ข้อปฏิบัติต่างๆ ในการ
 ฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดสิ่งทั้งหลายตรงต่อสภาวะของมัน คือให้เข้าใจตาม
 ความเป็นจริง หรือ ตามที่สิ่งเหล่านั้นมันเป็นของมันเอง (ไม่ใช่เห็นไปตามที่เราวาดภาพให้มันเป็น

^๑ อภ.สง. (ไทย) /๓๔/๕๕/๓๖-๓๗

^๒ ขุ.ป.อ. (บาลี) /๕๕/๓๒๘ , อภ.สง.อ. (บาลี) ๑๐/๑๐

ด้วยความชอบความซึ้ง ความอยากได้ หรือ ความเข้าใจของเรา) รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิดรู้ผิดและยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าทีต่อโลกและชีวิตใหม่ทั้งท่าทีแห่งการมอง การรับรู้ การวางจิตใจและความรู้สึกทั้งหลาย ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในระหว่างการศึกษาปฏิบัติ นั้น เรียกว่า ญาณ มีหลายระดับญาณสำคัญในขั้นสุดท้ายเรียกว่า วิชชา เป็นภาวะตรงข้ามที่กำจัดอวิชชา คือความหลงผิดไม่รู้แจ้งไม่รู้จักจริงให้หมดไป ภาวะจิตที่มีญาณหรือวิชชา นั้น เป็นภาวะที่สุขสงบผ่องใสและเป็นอิสระ เพราะลอยตัวพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลส เช่น ความชอบความซึ้งความคิดใจและความเข้าใจเป็นต้น ไม่ถูกบังคับหรือชักจูงโดยกิเลสเหล่านั้น ให้มองเห็นหรือรับรู้สิ่งต่าง ๆ อย่างบิดเบือน จนพาความคิดและการกระทำที่ติดตามมาให้หันเหไปและไม่ต้องเจ็บปวดหรือร่ำร้อนเพราะถูกบีบคั้นหรือต่อสู้กับกิเลสเหล่านั้น ญาณและวิชา จึงเป็นจุดมุ่งหมายของวิปัสสนา เพราะนำไปสู่วิมุตติ คือความหลุดพ้นเป็นอิสระที่แท้จริงซึ่งยั่งยืนถาวร ท่านเรียกว่า สมุจเฉตนิโรธ หรือสมุจเฉตวิมุตติ แปลว่า ดับกิเลส หรือหลุดพ้นโดยเด็ดขาด^๑

เพราะฉะนั้นคำว่า “วิปัสสนา” เป็นคำที่ใช้ในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะปรากฏในพระคัมภีร์รุ่นบาลีพระไตรปิฎกเป็นเดิมมาแต่คงจะพบว่าจะใช้ควบคู่มากับคำว่า “สมถะ” เช่น “สมโถ จ วิปัสสนา จ”^๒ สมถะด้วยวิปัสสนาด้วย คำว่า “วิปัสสนา” จึงมาจากมูลศัพท์ ๒ ส่วนคือ วิ - อุปสัค แปลว่า แจ้ง ชัด ต่าง และ ทิส - ชาติ แปลว่า เห็น ทิส - ชาตุนั้นแปลงรูปได้เป็น ๒ รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบปัจจัยและวิภัตติเป็น ทกฺขติ และ ปสฺสติ เฉพาะ “ปสฺสติ” ประกอบเข้ากับ วิ - อุปสัค เป็นรูปคำกริยาว่า วิปัสสติ เช่น “อนุธฺมโต อโย โลโก ตฺนุเกตฺต วิปัสสติ”^๓ แปลความว่า “โลกคือโลกิชนนี้ เป็นผู้มัวปัญญาจักษุมืดมน น้อยคนในพวกนี้จะเห็นแจ้งโดยพระไตรลักษณ์ มีอนิจจัง เป็นต้น”

แต่คำว่าวิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัด กิติ ญาณ และ ปัญญา กิติ ญาณทัสสนะ คือ ความรู้ ความเห็นหรือ เห็นด้วยความรู้ กิติ ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์ อัฐฐาสาลินี “ว่า “อนิจจาติวเสน วิวิเทหิ อากาเรหิ ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปัสสนา ปญฺญาเอเวสา อุตฺโตโต ” แปลว่า เรียกว่า วิปัสสนาเพราะเห็น (สภาวะ) ธรรมทั้งหลาย ด้วยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยความหมาย วิปัสสนานี้ก็คือปัญญานั้นเอง ซึ่งในที่นี้หมายถึงรู้แจ้งรู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจะ - ไม่เที่ยง ทุกขะ - เป็น

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑ ; บริษัท โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์ จำกัด. กรุงเทพฯ. ๒๕๒๕

^๒ ที.ปา.(บาลี) ๑๑/๒๒๓, ม.ม.(บาลี) ๑๓/๒๕๘, ส.สพ.(บาลี) ๑๘/๔๔๔, อ.ท.ก.(บาลี) ๒๐/๑๑๕

^๓ พ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๔๔

^๔ อภิ.สง.อ. (บาลี), น. ๒๖๖

ทุกข์ และอนัตตา-ความไม่มีอัตตา ท่านอาจารย์สุ่มังคะผู้แต่งคัมภีร์อภิธรรมมัตถกาวินี ได้อธิบายคำว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ไว้ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิชาการเณ ปสฺสติดิ วิปสฺสนา อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนาปญฺญา ตสฺสา กมฺมกฺขณานิ สาเยว วา กมฺมกฺขณานนฺติ วิปสฺสนากมฺมกฺขณานิ”^๑ความว่า “ภาวนาปญฺญา ที่เห็นความไม่เที่ยงเนืองๆ เป็นต้น เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอรรถว่า เห็นโดยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้นและเรียกว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน เพราะอธิบายว่า เป็นกัมมัฏฐาน (คือ อารมณ์และภาวนาวิธี) ของวิปัสสนานั้น หรือ (เรียกว่าวิปัสสนากัมมัฏฐาน) เพราะอธิบายว่า วิปัสสนา นั้นเอง เป็น กัมมัฏฐาน”หมายความว่า วิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็คือ ภาวนาปญฺญา ที่เห็นโดยอาการมือนิจจะเป็นต้นเป็นกัมมัฏฐาน

๒.๑.๑.๑ หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

ตามแนว การปฏิบัติ ของพระอาจารย์ ดร.ภทฺททันตะ อาสภมหาเถระ รัชมารจิริยะ อัครมหากรรมฐานาจารย์ยะ อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระประจำสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ ได้กล่าวไว้ในหนังสือแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ผู้วิจัยขอมากล่าวเป็นบางส่วนบางตอนเพื่อประกอบงานวิจัยในครั้งนี้ พอสังเขปได้ดังนี้คือ^๒

วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นหลักการปฏิบัติเพื่อพัฒนาจิตที่สูงสุดที่มีปรากฏอยู่เฉพาะในบรรพพุทธานุสสาเท่านั้น มีความประเสริฐวิเศษสุด มีอำนาจในการประหารกิเลส หรือกำจัดกวาดล้างสังโยชน์ที่มีฤทธิ์ร้ายทำให้สรรพสัตว์ทั้งหลายต้องร่ำร้อน ดิ้นรนกระเสือกกระสนเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในห้วงทะเลใหญ่ของวัฏฏสงสารอย่างไม่มีที่สิ้นสุด หลักการปฏิบัติเป็นการภาวนาขั้นพิเศษที่มีใช้หลักการปฏิบัติภาวนาในระดับสมถกัมมัฏฐานนี้ เรียกว่า “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” เพราะฉะนั้น การที่บรรพพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่มีอานุภาพวิเศษ ประเสริฐยิ่งกว่าศาสนาอื่นใดในโลกก็เพราะมีวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นแก่นแท้ เป็นหลักใหญ่ของศาสนานั้นเอง ผู้ปฏิบัติที่ยังเข้าไม่ถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างแท้จริงแล้วจึงไม่สามารถมีความรู้อย่างลึกซึ้ง เข้าใจถึงแก่นแห่งพระสัจธรรม คำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างถ่องแท้ได้ท่านอาจารย์ท่านยังได้กล่าวไว้ว่า กัมมัฏฐาน ปัจจุบันในโลกนี้มีอยู่ ๒ ชนิดคือ

๑. สมถกัมมัฏฐาน เป็นการปฏิบัติมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดสมาธิ ฌาน สมาบัติ โลกียอภิปัญญาเป็นโลกียวิชาที่ไม่สามารถนำไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ แต่นำมาซึ่งความสุขแบบโลกิยะ และเป็นวิชาที่มีอยู่ในโลกก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะตรัสรู้ การปฏิบัติถือเป็นกุศลใน

^๑ วิชาวินี.(บาลี) ๒๖๗

^๒ พระธรรมเทศนา วันที่ ๒๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๔๘ ณ วัดภทฺททันตะอาศาราม

ระดับมหากุศล พระตถาคตได้ทรงแนะนำวิธีปฏิบัติโดยย่อ ๗ หมวด ๔๐ ประการ มีกสิณ ๑๐ เป็นต้น ถึงแม้จะทรงรับรองว่าเป็นมหากุศลได้ถึงตามสมบัติ อภิญญา แต่ก็ยังเป็นโลกียธรรมเท่านั้น ผู้ปฏิบัติถึงขั้นนี้ก็ต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่อีกแม้จะเกิดเป็นพรหม เมื่อหมดบุญจากพรหมก็ยังต้องมาเกิดเป็นมนุษย์อีก เกิดในอบายภูมิหรือในสวรรค์ก็ได้ ยังต้องมีทุกข์เพราะมีภพชาติต่อไปไม่มีที่สิ้นสุด

๑.๑ สมถกัมมัฏฐานมีสมมติบัญญัติเป็นอารมณ์ คำบริกรรมก็เป็นบัญญัติ จิตของผู้ปฏิบัติเพ่งจับตามสมมติบัญญัติอยู่ในอารมณ์เดียวกันนั้นทำให้จิตนิ่งเกิดสมาธิตั้งแต่อุปจารสมาธิไปจนถึงอัปนาสมาธิ ผู้ปฏิบัติบางคนอาจปฏิบัติไปจนได้โลกียอภิญญา หรือโลกียจิต โดยทั่วไป โยคีบุคคลที่ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานมักปรารถนาความสุขในสังสารวัฏของพรหมโลก การปฏิบัติจะนำมาซึ่งความสุขที่เกิดจากความพึงพอใจ ความเพลิดเพลินในนิมิต สมาธิ ปิติ ปัสสัทธิ อุเบกขา เกิดความหลงใหล ซาบซ่านอยู่ในอารมณ์ดังกล่าว จนไม่อาจจะอารมณ์เหล่านี้ไปได้

๑.๒ สมถกัมมัฏฐานมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๓ ประการได้แก่ ๑) นิจุลลักษณะ เป็นลักษณะของความเที่ยงแท้แน่นอน กล่าวคือมีสมาธิเมื่อใดก็สามารถเห็นนิมิตติดตาเหมือนที่เคยเห็นได้ดังปรารถนาทุกครั้งไป ๒) สุขลักษณะ เป็นความสุขที่ปรากฏให้เห็นอย่างชัดเจนด้วยอำนาจของสมาธิ ไม่เห็นทุกข์ ไม่เห็นโทษแห่งทุกข์ แต่เห็นทุกข์เป็นสุข ไม่ปรารถนาความหลุดพ้นจากทุกข์ ๓) อัลดลลักษณะ เป็นความสามารถบังคับได้ ต้องการเมื่อใดก็ทำให้เกิดขึ้นได้เมื่อนั้น คล้ายกับเป็นเจ้าของทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความหลงใหลติดในอำนาจวิเศษของตน ยึดติดกับความเป็นของเราทั้งในระดับเบื้องต้น และระดับสูง ความรู้พิเศษ ดังกล่าวเป็นโลกียวิชา เป็นโลกียอภิญญา ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นความสุขในสังสารวัฏ ไม่คงเส้นคงวา เป็นความสุขที่กลับกลายเป็นทุกข์ได้

๑.๓ สมถกัมมัฏฐานจึงมิใช่หนทางไปสู่ความดับทุกข์ เพียงแต่กดทุกข์ไว้เท่านั้น แต่อย่างไรก็ตามมิใช่ว่าสมถกัมมัฏฐานจะไม่เป็นประโยชน์ใด ๆ สมาธิที่ได้จากการปฏิบัติสามารถนำมาใช้ประโยชน์ เป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้แต่ต้องปรับให้เป็นสมาธิในระบบของวิปัสสนาก่อนจึงจะใช้ได้

๒. วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าใช้ดำเนินไปเพื่อการตรัสรู้ มีความพิเศษและมีอยู่เฉพาะในบรรพพุทธานุสสาเท่านั้น ไม่มีวิธีอื่นใดที่สามารถปลอมแปลง ลอกเลียนแบบ เป็นวิธีที่ไม่สามารถคิดเพี้ยนไปจากแบบฉบับดั้งเดิม โดยการตัดต่อแต่งเติมเสริมได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีการศึกษาอย่างจริงจังให้ถูกต้องตามกระบวนการซึ่งมีความละเอียดลึกซึ้งยิ่งนัก พระตถาคตทรงรู้แจ้งในวิชาวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยพระองค์เองและได้ทรงสั่งสอนพระสาวกทั้งหลายนับตั้งแต่พระอัญญาโกณฑัญญะเป็นต้นมาด้วยพระองค์เอง ไม่ว่าพระสาวก

จะมีปัญหาเป็นเลิคน้อยเท่าใดก็ตาม เช่น พระสารีบุตร พระโมคคัลลานะ เป็นต้นก็ต้องได้รับการถ่ายทอดโดยตรงจากพระองค์ ไม่สามารถที่จะคิดขึ้นเองได้

๒.๑ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงเป็นแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องและสำคัญยิ่งสำหรับผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องมีความเข้าใจในเรื่อง อารมณ์ของวิปัสสนา ระบบการ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิธีการ กำหนดรู้อารมณ์ของจิต การกำหนดอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวมรรคมืองค์ ๘ วัตถุประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และวิปัสสนา ที่จัดด้วยวิปัสสนา เพื่อเป็นพื้นฐานในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่อย่างไรก็ตามหลักเบื้องต้นในการปฏิบัติ โยคีควรจะทำความเข้าใจอาการหนัก ไม่มีเรี่ยวแรง ขยับกาย เคลื่อนไหวอย่างเชื่องช้า สำนวนในตาเสมือนคนตาบอดที่ไม่สนใจสิ่งรอบด้านโดยการหรีดตาลงครั้งหนึ่งไม่ลืมตาเต็มที่ รูปที่เห็นจึงเป็นเพียงเงา รางๆ มัวๆ เท่านั้น ทำให้เห็นรูปที่ปรากฏเป็นเพียงสักแต่ว่ารูป การเห็นเช่นนี้เรียกรูปปรมาณู ส่วนนามปรมาณูคือจิตที่กำหนดรู้อยู่ การกำหนดเห็นรูปอารมณ์ต่างๆ เป็นเพียงสภาพการที่ปรากฏเพียงเงา รางๆ มัวๆ ไม่ชัดเจนนี้ได้ชื่อว่าเป็นเพียงสักแต่ว่าเห็นจึงเป็นการเห็นรูปปรมาณูแท้ๆ เพื่อสติจะได้เกิดความเคยชินสามารถกำหนดได้อารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง สมาธิ ปัญญาจะมีความกล้าแข็งขึ้นจนรู้แจ้งความเป็นจริงของรูป นาม ตามสภาวะธรรมที่มีการเกิด ดับ อย่างรวดเร็ว ดังนั้นถ้าโยคีไม่ขยับกายอย่างช้าๆ เนิบๆ แล้วสติจะไม่สามารถกำหนดตามรู้ได้ทันปัจจุบันอารมณ์หรือได้อาการเกิด ดับ ของรูป นาม ทำให้การปฏิบัติไม่บังเกิดผล และเพื่อเป็นการสร้างวิริยะกับขันติให้เกิดขึ้น โยคีจึงไม่ควรนอนเกินกว่า ๔ ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่ปฏิบัติ ถ้าโยคียังไม่่วงพึงกำหนดต่อไปเรื่อยๆ จนกว่าจะหลับ ดังจะได้อธิบายขยายความโดยลำดับได้ดังนี้คือ

๒.๑.๑ อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวปฏิบัติ เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมาณู เป็นอารมณ์ที่รับรู้ความรู้สึก รับรู้อาการของรูป – นาม ปรมาณูสภาวะมีความสุขุม ละเอียด ลึกซึ้งที่สุด ไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ปรมาณูแท้ๆ จึงเห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังนั้นโยคีบุคคลที่เริ่มปฏิบัติใหม่ ๆ สติสมาธิยังไม่ดีพอจึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการนำเอาปรมาณูมาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้เป็นสื่อพูดให้รู้เข้าใจกัน เช่น กำหนด พองหนอ – ยุบหนอ นั่งหนอ โกรธหนอ เป็นต้น) พร้อมอารมณ์ปรมาณูรวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช้อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตของโยคีไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ แต่จะซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่น ขณิก-สมาธิก็ไม่เกิด ต่อเมื่อโยคีมีอารมณ์บัญญัติพร้อมกำหนดอารมณ์ปรมาณูอย่างต่อเนื่องได้มาก สติสมาธิ เริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้าแล้วก็จะรับรู้รูปปรมาณูแท้ๆ และนามปรมาณูแท้ๆ ได้เช่นเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการเคลื่อนไหว เป็นปรมาณูสภาวะจริง ๆ ปรากฏให้กำหนดรู้ เมื่อความจริงปรากฏ สมมติบัญญัติก็หายไป เพราะฉะนั้นจะเห็นได้ว่าก่อนที่จะเข้าถึงปรมาณูต้องผ่านบัญญัติ

ก่อน หากไม่มีปัญญาก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมาตม์ได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าต้องการจะรับประทานเนื้อ
มะพร้าว แต่ก่อนที่จะทานได้นั้นจะต้องปอกเปลือกมะพร้าวและกะเทาะกะลามะพร้าวก่อนฉันใด ผู้
ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็ต้องผ่านสมมติบัญญัติก่อนที่จะรับรู้อารมณ์ปรมาตม์ได้ฉันนั้น

๒.๑.๒ ระบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในแนวปฏิบัติเป็นระบบที่

สร้างและการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๔ ของนักปฏิบัติให้มีความแก่กล้าจนถึงระดับที่มีอำนาจสามารถ
ประหารกิเลสได้ในที่สุด โดยเฉพาะคำว่าอินทรีย์ตามศัพท์ หมายถึงความเป็นใหญ่ ความเป็นอิสระ
ในตัว ในระบบวิปัสสนาประกอบด้วย สรทธา เป็นความเชื่อมั่นที่เกิดจากปัญญา วิริยะ เป็น
ความเพียรทางจิต การฝึกให้จิตมีความขยัน สมาธิ เป็นความตั้งใจจับอารมณ์ของจิตโดยจับที่ละ
อารมณ์ สติ เป็นอาวุธที่ใช้ประหารกิเลสที่มีพื้นฐานมาจากโลกะ โทสะ โมหะ เป็นเหตุให้จิตขุ่น
มัว ปัญญา เป็นความรู้รอบรู้ในอารมณ์ทั้งปวงที่เกิดในปัจจุบัน ในการสร้างและพัฒนาอินทรีย์ ๕
นั้น โยคีต้องเรียนรู้ขั้นพื้นฐานของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก่อนซึ่งมีขั้นตอนในการปฏิบัติอยู่
๒ ขั้นตอนใหญ่ ๆ คือ ๑) ศีลวิสุทธิ คือความหมดจดในการรักษาศีล กล่าวได้ว่าศีลเป็นพื้นฐานขั้น
แรกของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๒) จิตตวิสุทธิ คือความหมดจดแห่งจิต เป็นความชัดเจน
ในการเห็นสภาวะขององค์ประกอบสำคัญของจิตตวิสุทธิก็คือสมาธิซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ แบบได้แก่
๑) สมถสมาธิ เป็นโลกียสมาธิหรือเป็นสมาธิล้วนๆ ที่ได้จากสมถภาวนา มีวิริยะ สติ ปัญญา สรทธา
เหมือนสามัญบุคคลทั่วไป ไม่เกิดภาวนามยปัญญา ไม่สามารถรู้ถึงพระไตรลักษณ์ได้ด้วย
ภาวนามยปัญญา แต่เข้าใจในพระไตรลักษณ์ได้ด้วยจินตามยปัญญา คือ คิดเอา นึกเอา น้อมเอา
บุคคลเมื่อบำเพ็ญสมถสมาธิจนถึงระดับที่เกิดฌานสมาธิแล้วจะส่งผลให้ไปเกิดในพรหมโลกมีอายุ
ยืนมากตั้งแต่หนึ่งมหากัปไปจนถึงแปดหมื่นสี่พันมหากัป พอหมดอำนาจของฌานสมาธิลงมา
เกิดในโลกมนุษย์แล้วหากไม่สำรวมอินทรีย์ให้ดีอาจประกอบกรรมชั่วและผลกรรมนั้นก็สามารถ
บันดาลให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ ๒) วิปัสสนาสมาธิ เป็นโลกุตตรสมาธิ กล่าวคือ มรรคสมาธิกับผล
สมาธิ โยคีที่ปรารถนาโลกุตตร สมาธิ จะต้องปฏิบัติให้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ และปัญญา กล่าวคือ
ประกอบไปด้วยสรทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มรรค ๘ เกิดขึ้นในอินทรีย์และพัฒนาสูงขึ้น
ตามลำดับ เห็นพระไตรลักษณ์ด้วยภาวนามยปัญญาโดยกำหนดรู้ รูป นาม ที่มีอยู่ให้รู้แจ้งตาม
ความเป็นจริง ไม่เป็นการคิด การนึก การน้อมเอา แต่ผุดขึ้นเอง เกิดขึ้นเอง ให้รู้แจ้ง ในการปฏิบัติ
เพียงแต่ตามรู้ ตามเห็น ตามกำหนด เป็นการป้องกันการคิด การปรุงแต่ง และกิเลสที่อาศัย
สภาวะธรรมเหล่านี้ทำให้เกิดขึ้นเท่านั้น และท่านยังจัดจิตตวิสุทธิลงในสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนา
กัมมัฏฐานได้ดังนี้

๑) จิตตวิสุทธิในสมถกัมมัฏฐาน ตามธรรมดาเมื่อมีความใสสะอาดเนื่องจาก
มลทินตกตะกอนด้วยอำนาจของสมาธิก็เป็น จิตตวิสุทธิ ความหมดจดแห่งจิต ความใสสะอาดแห่ง

จิตทำให้เกิดปัญญาสามารถรู้เห็นองค์ประกอบของสมาธิอันได้แก่ สภาพของจิตที่มีวิตก วิจารณ์ ปิณี สุข เอกัคคตา อุเบกขา และสภาพของจิตที่อาศัยองค์ประกอบของสมาธิ ตลอดจนนาม รูปที่เกิดขึ้น เรียกว่าจิตตวิสุทธิ เป็นความชัดเจนในการรู้การเห็นสภาพจิตอย่างหนึ่ง

๒) **จิตตวิสุทธิในวิปัสสนากัมมัฏฐาน** มีสมาธิเป็นพื้นฐาน สมาธิในที่นี้มีที่มาอยู่ ๒ แบบ คือ ๑) ปฐม วิปัสสนา โหติ ปจฺจมโธ ในการปฏิบัติวิปัสสนา สมาธิจะเกิดโดยประกอบด้วย **วิริยะทางจิต** ในระบบของมรรคจึงเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นด้วยระบบของวิปัสสนา ๒) ปฐม สมโธ โหติ ปจฺจมา วิปัสสนา ในขั้นแรกทำสมถสมาธิมาก่อนภายหลังจึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาโดยนำสมาธิมาประกอบกับวิริยะหรือความเพียรทางจิตในระบบของมรรคตามวิธีของวิปัสสนาในอัตราส่วนที่เท่ากันเรียกว่าเป็น “การปรับอินทรีย์” ในการสร้างและการทำให้เกิดสมาธิในระบบของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจึงมิใช่สมาธิล้วนๆ เหมือนในสมถกัมมัฏฐาน แต่เป็นสมาธิที่ปรุงแล้วโดยมรรควิธี และมีการจัดสรรในระบบอินทรีย์ ๕ คือมีทั้ง **สมาธิ วิริยะ สติ ปัญญา และศรัทธา** ในอัตราส่วนเท่าๆ กันเรียกว่า อินทรีย์สมดุล การพัฒนาอินทรีย์จะพัฒนาไปตามลำดับของสมาธิญาณ กล่าวคือ การปฏิบัติของโยคีจะมีความก้าวหน้ามากขึ้นหรือน้อยขึ้น อยู่กับ วิสุทธิ ได้แก่ **ศีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิ กับวิปัสสนาญาณ** เนื่องจากอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ **วิริยะ สมาธิ ปัญญา ศรัทธา สติ** จะเกิดขึ้นได้ด้วยมรรควิธีเพราะสติในองค์มรรค ๘ เป็นตัวที่เข้าไปประหาร รกเลส จิตตวิสุทธิที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเห็นทั้งการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ของรูปและนาม ก็คือเห็นพระไตรลักษณ์นั่นเอง สามารถจัดความยึดมั่นถือมั่นว่าเป็น บุคคล ตัวตน เราเขาออกไป บุคคลที่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาจะไปเกิดในอบายภูมิได้ ดังนั้นโยคีที่ปรารถนาที่จะหลุดพ้นจากภัยของอบายภูมิจึงต้องกำจัดตัณหาภวัตรซึ่งเป็นกลจักรที่แปรผันให้ไปเกิดในอบายภูมิให้ได้โดยสิ้นเชิง ในระบบของวิปัสสนานั้น เมื่ออินทรีย์มีการพัฒนาแก่กล้ามากขึ้น ก็ยังมีอำนาจที่จะประหารกิเลสได้มากขึ้น จนถึงขั้นที่เป็นพระมหาศาลสามารถถึงซึ่งมรรค ผล นิพพานได้

๒.๑.๓ **วิธีการกำหนดรู้อารมณ์ของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนา** ดังมีคำบาลีรับรองไว้ว่า “**สติ กมฺมมฺม ฐานาภิมุขํ อูปญฺฐ เปตฺวา** ” สติเป็นตัวรับอารมณ์กัมมัฏฐานที่เกิดขึ้นในขณะนั้น และมีคำบาลีอีกคำหนึ่งที่ปรากฏในคำภีร์ทางพระพุทธศาสนาไว้ว่า “**สติ เตสํ นิวารณํ** ” แปลว่า สติเป็นเครื่องกั้นอารมณ์เหล่านั้น อารมณ์กัมมัฏฐานแบ่งเป็นอารมณ์หลัก และอารมณ์รอง อารมณ์หลัก พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงใช้อานาปานะคือ ระบบของลมหายใจที่แบ่งตามจิต ความสามารถของอินทรีย์ของโยคีออกเป็น ๒ ชนิด ได้แก่ ๑) อานาปานะโดยตรง ใช้สติจับความรู้สึกตรงจุดที่ลมมากระทบ “**วาโยโผฏฐัพพ พฺรुပ္**” (วาโย = ลม, โผฏฐัพพ = กระทบ, รูป = รูป) ตรงบริเวณปลายจมูกทั้งขณะหายใจเข้า และหายใจออกพร้อมกำหนดรู้ตามอาการกระทบ การปฏิบัติ อานาปานะโดยตรงนี้เหมาะสำหรับผู้ที่อินทรีย์แก่กล้าเป็นเวไนยสัตว์ในหมู่ของ อุก

คติสัญญา หรือ วิปจิตสัญญา เพราะเป็นพวกที่มีสติปัญญาละเอียดลึกซึ้ง สามารถจับอาการกระทบของ
ลมตรงปลายจมูกที่มีความเบาเบาได้ตลอดเวลาไม่ขาดตอน ซึ่งคนปกติธรรมดาที่เป็นเนยยะไม่
สามารถรับรู้ได้อย่างต่อเนื่องเมื่อจับไปนานๆ จะรู้สึกวาลมหายใจจะค่อยๆ เบาลง จนในที่สุดไม่
สามารถจับได้ก็เกิดความฟุ้งซ่านขึ้น ดังนั้นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงสอนอานาปานะทางอ้อม
เพื่อให้เหมาะกับอินทรีย์และเป็นประโยชน์แก่นักปฏิบัติทั่วไป ๒) อานาปานะโดยทางอ้อม
พิจารณาอาการเคลื่อนที่ของพอง ยุบ หรืออาการนิ่งของท้องที่เป็นผลมาจากการกระทบของลมที่
ผนังท้องด้านในโดยไม่พิจารณาฐานของท้อง

๒.๑.๔ การกำหนดอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว มรรคมีองค์ ๘

วิธีการปฏิบัติในมรรคมีองค์ ๘ มัชฌิมา ปฏิปทาในระบบมคคสมังคี สามารถอธิบายได้
ดังนี้ ๑) **สัมมาทิฐิ** ปัญญาเห็นถูกต้องว่าเป็น หรือไม่เป็นอารมณ์กัมมัฏฐาน เห็นถูกต้องว่าเป็น
นาม รูปปรมาณู หรือนาม รูปบัญญัติ ๒) **สัมมาสังกัปะ** ดำริถูกต้องที่จะกำหนดอารมณ์
กัมมัฏฐาน ๓) **สัมมาวาจา** วาจาถูกต้องคือใช้คำกำหนดที่ตรงกับอาการของรูปนามนั้น ๔)
สัมมากัมมันตะ การงานถูกต้องคือกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานตามอาการ ๕) **สัมมาอาชีวะ**
ดำรงชีวิตอยู่ในความถูกต้องคือใช้ความรู้สึกละทิ้งจับอยู่ที่อารมณ์กัมมัฏฐานในขณะนั้นตั้งแต่อุปปา
ทะ ลูติ ภัททะ ๖) **สัมมาวายามะ** เพียรชอบคืออารมณ์กัมมัฏฐานอยู่ที่ใดก็ใส่ใจ เพียงกำหนดให้ได้
ในที่นั้นโดยไม่ทอดทิ้ง ๗) **สัมมาสติ** ตั้งสติไว้ที่อารมณ์กัมมัฏฐาน ที่ปรากฏอยู่ เมื่อกำหนด
อารมณ์ใด ก็ประหารกิเลสที่อารมณ์นั้น ๘) **สัมมาสมาธิ** มีสมาธิที่ถูกต้องมุ่งกำหนดอารมณ์
กัมมัฏฐานจนเห็นพระไตรลักษณ์ ได้อย่างชัดเจน

มรรคทั้ง ๘ ถึงแม้จะมีหน้าที่ต่างกันแต่ทำงานพร้อมกัน เรียกว่ามคคสมังคี เพราะฉะนั้น
เมื่อโยคิกำหนดตามอาการหรืออารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนเพียงครั้งเดียวเท่านั้น มรรคทั้ง ๘ องค์จะเข้า
ทำหน้าที่พร้อมกัน วิธีการกำหนดทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รองในการปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกต้อง
การกำหนดคือการบริกรรมหรือภาวนาตามอาการสภาวะให้แนบกันตรงกับอาการหรือสภาวะนั้นๆ
คำถามที่ตามมาคือโยคิจะต้องกำหนดอะไร? ที่ไหน? อย่างไร? นานเท่าใด? คำตอบ ก็คือ

๑. ต้องกำหนดนาม – รูปปรมาณู กำหนดอาการ ความรู้สึก
๒. กำหนดโดยใช้สติจับที่ความรู้สึก นาม – รูปปรมาณู
๓. กำหนดตามอาการ เช่น ถ้ากำลังคิดอยู่ก็กำหนดว่า “คิดหนอๆ” ไม่เลยไปคิดถึง
เรื่องราวที่กำลังคิดนั้นว่าเป็นอย่างไร มิฉะนั้นความนึกคิดจะไม่หาย
๔. กำหนดตั้งแต่รู้สึกว่ามีอาการเกิดขึ้นจนกระทั่งอาการหายไป ขั้นตอนของการ
กำหนดเมื่ออารมณ์ยังไม่ปรากฏ โยคิจะต้องกำหนดอารมณ์หลัก ก่อน เช่น

๕. ในการนั่งให้กำหนดพอง ยุบก่อนเป็นอารมณ์หลัก
๖. ในการเดินจงกรมให้กำหนดอาการขึ้น เดิน และการกลับตัว
๗. ในอิริยาบถทั่วไปให้กำหนดอารมณ์หลักๆ ก่อนตามกิจที่ทำ เมื่อกำหนดไปมีอารมณ์รบกวนเกิดขึ้น เช่น สภาวะทางกาย เวทนา จิต หรือ ธรรม ให้ละอารมณ์หลักไปกำหนดอาการของอารมณ์รบกวนตั้งแต่วินาทีที่รบกวนเกิดขึ้น ตั้งอยู่ จนกระทั่งหายไป กำหนดเช่นนี้มีมรรคทั้ง ๘ จะเข้าทำหน้าที่ประหารกิเลสคือ โสกะ โทสะ และโมหะ ที่อาศัยอารมณ์เหล่านี้ให้ดับไป ป้องกันกิเลสที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ทำให้จิตผ่องใสปราศจากกิเลส ความขุ่นมัว ตลอดจนรักษาความผ่องใสไว้ กิเลสของจิตให้คงอยู่ต่อไป เมื่ออารมณ์รบกวนดับไปแล้วก็กลับไปกำหนดอารมณ์หลักทันที เมื่ออารมณ์รบกวนเกิดขึ้นมาอีกก็ละอารมณ์หลักไปกำหนดที่อารมณ์รบกวนอีก ทำเช่นนี้ต่อไปเรื่อยๆ มรรค ๘ จะเข้าทำหน้าที่กับทั้งอารมณ์หลักและอารมณ์รบกวน

๒.๑.๕ **วัตถุประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔** การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นวิธีการดับทุกข์ทางใจที่เกิดจากกิเลสอันไม่พึงประสงค์เป็นการชั่วคราวหรือถาวร เพราะฉะนั้นวัตถุประสงค์ของการปฏิบัติมี ๒ ประการคือ ๑) **วัตถุประสงค์หลัก** เพื่อให้โยคาวจรบุคคลพ้นทุกข์เข้าถึงมรรค ผล นิพพาน อันได้แก่ โสคาปัตติมรรค – โสคาปัตติผล สกทาคามีมรรค – สกทาคามีผล อนาคามีมรรค – อนาคามีผล และอรหัตมรรค – อรหัตผล เหล่านี้ถือเป็นผลที่สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระพุทธศาสนา เป็นผลสูงสุดในการอบรมจิตของมนุษย์ทั้งปวงในโลก เป็นเนื่อนาบุญที่สูงสุด ไม่มีสิ่งใดยิ่งไปกว่าเพราะส่งผลถึงโลกุตระ สามารถหลุดพ้นจากภพภูมิอันได้แก่ นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ สวรรค์ และพรหมได้โดยเด็ดขาด ๒) **วัตถุประสงค์รอง** มี ๔ ประการ ได้แก่ (๑) ทำให้ผู้ปฏิบัติมีสมาธิ มีความอดทน มีความพากเพียร มีปัญญาในการทำงาน สามารถแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าในชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ (๒) ทำให้สามารถดับทุกข์ทางใจได้ สร้างกำลังใจให้มีความอดทน ทำให้สามารถดำเนินชีวิตได้ตามทำนองคลองธรรม (๓) เป็นการสร้างสะสมบุญกุศล ในระดับโลกิยะ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติสามารถรักษาไว้ซึ่งสถานภาพความเป็นมนุษย์เพราะ โยคีมีสติสามารถรับรู้วิถีจิตของตนก่อนที่จะดับสิ้นชีวิต ทำให้สามารถปิดอบายภูมิในภพต่อไปได้ ส่วนภพถัดๆ ไปไม่แน่นอนขึ้นกับกรรมที่ได้ทำไว้ (๔) เพื่อให้ผู้ศึกษาเข้าใจวิปัสสนากัมมัฏฐานว่าคืออะไร? ปฏิบัติอย่างไร? ได้ผลแท้จริงหรือไม่?

๒.๑.๖ **วิปัสสนาที่จัดด้วยวิปัสสนา** การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานทั้งในระดับต้น ระดับกลาง และระดับสูงเป็นวิธีการที่ละเอียดอ่อนในทุกขั้นตอนของการพัฒนาจิตของมนุษย์ มีความแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งความละเอียดประณีตในการกำหนดอิริยาบถปัจจุบัน การเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ ถึงแม้จะมีหลักใหญ่ที่เหมือนกันก็ตาม แต่การปฏิบัติอาจต่างกันตามจริต ตามธรรมชาติ ตามความละเอียดของจิต ตามบุญบารมี ตามสติปัญญาของผู้ปฏิบัติแต่ละคน

เพราะฉะนั้นเพื่อที่โยคาวจรบุคคลจะได้ผลจากการปฏิบัติอย่างแท้จริง สามารถพัฒนาการปฏิบัติของตนไปจนถึงระดับที่สูงได้ สิ่งที่สำคัญยิ่งก็ก็ต้องหาวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ ความสามารถอย่างแท้จริง วิปัสสนากัมมัฏฐานมีคุณอนันต์ เป็นหนทางให้โยคีสร้างสมบุญ เป็นหนทางไปสู่ความพ้นทุกข์ สามารถถอดถอนวิปาสของมนุษย์ ซึ่งเป็นความคลาดเคลื่อน ความแปรปรวนไปจากสภาวะความเป็นจริง ๒ ลักษณะคือ ๑) สัญญาวิปาส คือ ความจำผิด ความจำที่ผิดไปจากความเป็นจริง เนื่องจากศูนย์ความทรงจำของมนุษย์เสื่อมเสียไป ทำให้ได้ข้อมูลที่ตรงข้ามกับความเป็นจริง เกิดความเข้าใจผิด สำคัญผิดว่าบัญญัติเป็นปรมาต্ম ปรมาต্মเป็นบัญญัติ ของจริงเป็นของปลอม ของปลอมเป็นของจริง สิ่งที่เกิดกลายเป็นถูก สิ่งที่ถูกกลายเป็นผิด ๒) สติวิปาส คือสติสำคัญผิดไปตามสัญญา ทำให้การกำหนดอาการ ตลอดจนความรู้สึกลคลาดเคลื่อนหรือแปรปรวนไปจากสภาพความเป็นจริง

ดังนั้น “เพื่อความไม่ประมาทผู้ที่มีความประสงค์จะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ได้ผลจะต้องมีวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถอย่างแท้จริงสามารถบอกกัมมัฏฐานได้อย่างแม่นยำ และถูกต้องคอยให้คำแนะนำสั่งสอนอย่างใกล้ชิดตลอดเวลาที่ปฏิบัติธรรม ” ในขณะเดียวกันโยคาวจรบุคคลจะต้องทำตามคำแนะนำสั่งสอนอย่างเคร่งครัด ไม่คือร้อนจึงจะมีประสิทธิผลต่อการปฏิบัติ คำกล่าวร้ายที่ว่าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแล้วทำให้โยคีเสียจริตก็จะหมดไป ในความเป็นจริงแล้วการปฏิบัติเป็นการป้องกันมิให้คนเสียจริต ส่วนคนที่เสียจริตนั้นเพราะปฏิบัติในสิ่งที่คลาดเคลื่อนไปจากวิปัสสนากัมมัฏฐาน การกล่าวร้ายต่อวิปัสสนาเป็นการให้ร้ายต่อพระพุทธศาสนาต่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ด้วยมีความเข้าใจคลาดเคลื่อนว่าเป็นแนวการปฏิบัติที่ทำให้คนปกติเป็นคนเสียสติ การกล่าวร้ายเช่นนั้นนอกจากจะเป็นบาปแล้วยังถือเป็นการทำลายพระพุทธศาสนาโดยตรงอีกด้วย เพราะว่าเมื่อไม่มีการปฏิบัติที่ถูกต้องแล้ว ก็ไม่มีผู้ปฏิบัติที่สามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ไม่มีพยานที่รู้เห็นรับรองพระธรรม และการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระพุทธศาสนาก็ไม่มีแก่นสาร ไม่มีสาระอีกต่อไป และไม่มีแตกต่างไปจากศาสนาอื่น ๆ ในโลก

และท่านยังบอกให้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะ ต้องรู้และเข้าใจถึงความแตกต่างระหว่างอารมณ์ของสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร

สมถกัมมัฏฐาน

๑. มีอารมณ์เพียงอย่างเดียวเป็นบัญญัติอารมณ์ ฌัฏฐิอารมณ์เดียว การบริกรรมบริกรรมที่อารมณ์เดียว

๒. อุปจารสมาธิ (สมาธิที่เริ่มจะแนบแน่น) และอัปปนาสมาธิ (สมาธิที่แนบแน่น) เป็นสมาธิที่พึงประสงค์ของสมถกัมมัฏฐาน เป็นสมาธิตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เพียงอารมณ์

เดียว ไม่เกิดปัญญา ไม่เห็นการเกิด – ดับของรูป – นาม หากไม่นำมาเป็นบาทของวิปัสสนาผลสูงสุดที่ได้คือ อภิญญา ๕ นำไปสู่พรหมโลก แต่ไม่สามารถเข้าถึงมรรค ผล นิพพานได้

๓. ไม่เข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นชีวิตและสิ่งต่าง ๆ เป็นนิจจัง สุขัง อัตตา อันเป็นเหตุให้เกิดสุภะ (งาม)

๔. สมาธิของสมถกัมมัฏฐานไม่สามารถประหาร รกิเลสได้ เพียงแต่กดไว้ชั่วคราว จิตตวิสุทธิ ในสมถกัมมัฏฐานเข้าไม่ถึงมรรค ๘

๕. ยังมีนักปราชญ์ฝ่ายวิปัสสนากล่าวถึงว่า ภายคตาสติ เมตตา พุทธานุสสติ กสิณ จตุราคววตฺตาน เป็นหัวใจสมถกัมมัฏฐาน และมีเงื่อนไขว่า ภายคตาสติ เป็นที่สบายแก่คนมีกามฉันทเป็นเจ้าเรือน เมตตา เป็นที่สบายแก่คนมีพยาบาทเป็นเจ้าเรือน พุทธานุสสติ เป็นที่สบายแก่คนมีถิ่นมิทธะเป็นเจ้าเรือน กสิณเป็นที่สบายแก่คนมีอุทธัจจะ เป็นเจ้าเรือน จตุราคววตฺตานเป็นที่สบายแก่คนมีวิจิกิจฉาเป็นเจ้าเรือน นิ वर्ณมี ๕ จึงต้องจัดหัวใจสมถกัมมัฏฐานไว้ ๕ เป็นคู่กัน ฯ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑. มีปรมาตม์เป็นอารมณ์ ตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์เดียว แต่มีการย้ายอารมณ์จากอารมณ์หนึ่งไปสู่อีกอารมณ์หนึ่งอย่างต่อเนื่องไม่มีช่องว่างเป็นทวิจิตฺตสมาธิ (สมาธิที่เห็นการเปลี่ยนแปลง) มีอารมณ์ที่หลากหลายทั้งหมดเป็น นาม – รูปปรมาตม์ เวลากำหนดแบ่งเป็นอารมณ์หลักกับอารมณ์รอง หากถ้อยสติ สมาธิมีความจดจ่อและต่อเนื่องจะสามารถทำให้สมาธิและปัญญาญาณสูงขึ้นตามลำดับได้อย่างรวดเร็ว

๒. ขณิกสมาธิ (สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะเหมือนสายฟ้าแลบ) เป็นสมาธิที่พึงประสงค์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓. เข้าถึงพระไตรลักษณ์ เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อันเป็นเหตุให้เกิดอสุภะ (ไม่งาม)

๔. สมาธิของวิปัสสนาสามารถประหาร รกิเลสได้ เพราะมีสติในมรรค ๘ เป็นปุพฺพภาคมรรคกล่าวคือ มรรคเบื้องต้นก่อนถึงอริยมรรค ฉะนั้นผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงอริยมรรคเบื้องต้น จะมีลักษณะประหารกิเลสเป็น ๓ ลักษณะ ดังนี้คือ ๑) ตทังคปหาน ละกิเลสได้ชั่วคราว ในขณะที่โยคีมีสมาธิน้อย อินทรีย์ยังไม่แก่กล้า ๒) วิกขัมภนปหาน ละกิเลสได้และสามารถรักษาความสะอาดหมดจดของจิตอยู่ได้เป็นช่วงนาน ๆ ด้วยอำนาจสมาธิ เมื่อโยคีมีสมาธิมาก อินทรีย์เริ่มแก่กล้า ๓) สมุทฺเทปหาน การละได้อย่างเด็ดขาด ได้แก่ ถึงซึ่ง มรรค ผล และนิพพาน ในที่สุด

ดั่งนักปราชญ์ฝ่ายวิปัสสนาแสดงให้เห็นถึงสมถ กับวิปัสสนาให้ผลต่างกัณดังนี้ สมถให้ผลอย่างต่ำทำให้ระงับนิรณบางอย่างได้ อย่างสูงทำให้ เข้าถึงฌานต่างๆได้ ส่วนวิปัสสนาให้ผลอย่างต่ำ ทำให้ได้ปัญญาเห็นสังขธรรม อย่างสูงทำให้ได้บรรลุอริยผล พ้นจากสังขารทุกข์ พึงปฏิบัติอย่างนี้ ในชั้นต้นพึงศึกษาให้รู้ว่า กัมมัญฐานชนิดไหนชั้นใด ในกัมมัญฐานนั้นๆมีความมุ่งหมายเหมือนกันหรือต่างกันอย่างไร ในที่นี้ต้องศึกษากัมมัญฐานทั้ง ๒ อย่างคือ สมถกัมมัญฐาน และวิปัสสนากัมมัญฐานฯ

ยังมีนักปราชญ์ฝ่ายวิปัสสนาอธิบายไว้ให้เห็นว่า อะไรเป็นลักษณะ เป็นกิจ เป็นผล เป็นเหตุของวิปัสสนา คำตอบก็คือ ความรู้ความเห็นว่า สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เจ่งชัด ตามที่เป็นจริง เป็นลักษณะของวิปัสสนา ความขจัดมืดคือโมหะอันปิดบังปัญญาไว้มิให้ เห็นตามความเป็นจริงของสังขาร เป็นกิจของวิปัสสนา ความเห็นจริงส่องสว่างทั่วไป ในความที่ สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาปรากฏอยู่เฉพาะหน้า ดังดวงประทีปส่องสว่าง นี่เป็นผลของ วิปัสสนา จิตที่ตั้งมั่นด้วยสมาธิอย่างหนึ่ง เป็นเหตุของวิปัสสนา ฯ

ผลของ การเจริญสมถกัมมัญฐานก็ดี วิปัสสนากัมมัญฐานก็ดี กัมมัญฐานจะปรากฏแก่ผู้เจริญในขณะไหน พึงทราบได้ดังนี้ว่า สมถกัมมัญฐาน ย่อมปรากฏแก่ผู้เจริญ ในขณะเมื่อ กัมมัญฐานที่ตนเจริญปรากฏแก่จิต และจิตสงบจากนิรณ วิปัสสนากัมมัญฐานย่อมปรากฏเจริญ ในขณะที่อาการของรูป คือ อนิจจตา ทุกขตา อนตตตา ปรากฏแก่จิตของพระโยคาวจรผู้เจริญ นั้น และจิตสัมปยุตด้วยวิปัสสนาญาณยังเห็นสังขารตามควร ฯ

ฉะนั้นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเพียงสายเดียวเท่านั้นที่ช่วยให้ถึงซึ่งความพ้นทุกข์ แนวทางการปฏิบัติเป็นวิธีปฏิบัติที่มีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตรและพระสูตรอื่น ๆ เป็นการอธิบายความตามที่พระอรธกถาจารย์ได้กล่าวไว้ตลอดจนคล้อยตามคำสอนของพระอาจารย์มหา สีสยาตอ (โสภณมหาเถระ) ที่สืบทอดมาจากบูรพาจารย์ มิใช่เป็นวิธีใหม่ที่พระอาจารย์ใหญ่ได้ คิดค้นขึ้นมาเอง

ยังมีนักปราชญ์ฝ่ายวิปัสสนากล่าวถึงอีกว่า จริงอยู่ สติปัฏฐาน ก็คือสัมมาสตินั่นเอง แต่ลำพังสติไม่มีอารมณ์ ก็ปรากฏไม่ได้ เหมือนดวงไฟ จะปรากฏเป็นดวงสว่างได้ก็เพราะมีเครื่อง ประกอบพร้อมพรั่ง สติจะสำเร็จเป็นสัมมาสติได้ก็เพราะตั้งมั่นในอารมณ์ ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมเป็นสติปัฏฐาน การที่ตรัสสติปัฏฐานไว้ ๔ ก็เพื่อให้เหมาะแก่จิตของเวไนยชน คือกายนุสสนาสติปัฏฐานเป็นทางบริสุทธิแห่งผู้ตณหาจริต มีปัญญาเฉียบแหลม จิตตานุสสนาสติปัฏฐาน เป็นทางบริสุทธิแห่งผู้ มีทัญญูจริตมีปัญญาอ่อน ชัมมานุสสนาสติปัฏฐาน เป็นทาง บริสุทธิแห่งผู้มีทัญญูจริตมีปัญญาเฉียบแหลมหรือเพื่อให้เหมาะแก่การสมถยานิก (นักสมถะ) แล ะ วิปัสสนาญาณิก (นักวิปัสสนา) ก็ได้ ฯ

ฉะนั้นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดง การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในทีฆนิกายมหาสติปัฏฐานสูตร^{*} ซึ่งพระสูตรนี้เป็นพระสูตรที่สำคัญมากในพระพุทธศาสนาเพราะแสดง ถึงแนวทาง การเจริญสติ และแสดงผลที่ได้รับคือ วิปัสสนา ปัญญาที่รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง นอกจากนี้ยังมีพระพุทธานุญาตที่ตรัสรับรองว่า “ผู้ที่มี ปัญญาไม่แก่กล้าจะบรรลุเป็นพระอนาคามี หรือพระอรหันต์ได้ภายใน ๗ ปี ส่วนผู้ที่มีปัญญาแก่กล้า จะบรรลุได้ภายใน ๗ วัน ” พระคำรสนี้ทำให้อนุมานว่านักปฏิบัติสามารถบรรลุเป็นพระโสดาบัน หรือพระสกทาคามี ได้โดยการปฏิบัติในเวลาไม่นานนัก

และสมดังที่ พระพุทธองค์ทรงแสดงอานิสงส์ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้ในอัมภกถาของมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

“เอกายโน อโย ภิกขเว มคฺโค สตุตฺตานํ วิสุทฺธิยา โสโก ปริ
เทวานํ สมตฺถิกมฺยา ทฺวขฺโทมนสฺसानํ อตฺถกมฺยา ญายสฺส อธิคมฺยา
นิพฺพานสฺส สจฺฉิกิริยา ยทิทํ จตฺตาโร สติปัฏฺฐานา”

“คุณภิกษุทั้งหลาย สติปัฏฐาน ๔ นี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อระงับความเศร้าโศกและความคร่ำครวญ เพื่อดับความทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อรู้แจ้งพระนิพพาน”

ดังนั้นสติปัฏฐาน ๔ อันสาธุชนอบรมให้บริบูรณ์เต็มที่แล้ว ย่อมได้รับอานิสงส์ ๕ ประการคือ ความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย ๑ ความข้ามพ้นโศกปริเทวะ ๑ ความดับสูญแห่งทุกข์ โทมนัส ๑ ความบรรลุธรรมที่ควรรู้ ๑ การทำให้แจ้งซึ่งนิพพาน ๑ และยังมีอานิสงส์แห่งธรรมที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรอีกว่า เมื่อปฏิบัติถึงที่สุดแล้วย่อมมีอานิสงส์ ๕ ประการคือ เพื่อ ความบริสุทธิ์แห่งสัตว์ทั้งหลาย ๑ เพื่อก้าวล่วง โศกะ ปริเทวะ ทั้งหลาย ๑ เพื่อถึงความไม่ติดอยู่ แห่งทุกข์โทมนัส ๑ เพื่อบรรลุอุบายธรรม ๑ เพื่อทำนิพพานให้แจ้ง ๑

๒.๑.๒ แนวทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนาที่จะอธิบายขยายความเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ เข้าถึง หลักการ วิธีการ การเจริญสติเจริญวิปัสสนาต่อไปนี้ ย่อมาจากหนังสือหลักสูตรโครงการวิปัสสนาภาวนา ของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส โดยได้นำมากล่าวอ้าง เป็นบางส่วนบางตอนเท่านั้น ผู้ศึกษาวิจัยเห็นว่ามีความสำคัญ จึงขอยกมากล่าวอ้างถึง ดังมี ใจความว่า การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็น

^{*} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒ – ๔๐๕/๒๔๘ – ๒๖๕

เครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริกรรมนั้นสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา จัดเป็นวิชฌมาน บัญญัติคือบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏโดยปรมัตถ์ ซึ่งเรียกว่า ตัชชาบัญญัติ หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับสภาวะธรรม กล่าวคือ สื่อให้รู้ถึงสภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน

ดังได้นักปราชญ์ฝ่ายวิปัสสนาได้ให้คำจำกัดความของคำว่าวิปัสสนากาวนาคือ ปัญญา พิจารณาเห็นแจ้งชัดในอารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิตตามสภาวะความเป็นจริงอย่างไรแล้วไม่ถือมั่นในสิ่งนั้นๆ พึงศึกษาให้รู้จักรักรม ๓ อย่าง คือ ธรรมเป็นภูมิ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ๑ ธรรมเป็นรากเงา เป็นเหตุเกิดขึ้น ตั้งอยู่ของวิปัสสนา ๑ ธรรมคือตัววิปัสสนา ๑

และผู้เจริญวิปัสสนากาวนาควรกำหนดรู้ว่าอะไรเป็นลักษณะของวิปัสสนากาวนาและอะไรเป็นฐานะทั้ง ๖ ของวิปัสสนากาวนา ดังจะได้อธิบายลักษณะและฐานะทั้ง ๖ พอสังเขปดังนี้ ความกำหนดรู้ว่า สังขารทั้งหลายเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นลักษณะของวิปัสสนากาวนา และฐานะทั้ง ๖ คือ อนิจจะ ของไม่เที่ยง ๑ อนิจจะลักษณะ เครื่องหมายที่จะกำหนดรู้ว่าไม่เที่ยง ๑ ทุกขะ ของที่สัตว์ทนยาก ๑ ทุกขลักษณะ เครื่องหมายที่จะให้กำหนดรู้ว่า เป็นทุกข์ ๑ อนัตตา สภาวะมิใช่ตัวมิใช่ตน ๑ อนัตตลักษณะ เครื่องหมายที่จะให้กำหนดรู้ว่าเป็นอนัตตา ๑ ฯ

เบื้องต้น การบริกรรมจึงจำเป็นต้องเอาจิตเข้าไปกำหนดอาศัย คำบัญญัติเป็นอารมณ์ ก่อน เพราะจะช่วยให้อึดจ้องต่อเนื่องมากขึ้นในเวลาเริ่มปฏิบัติธรรม จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะนั้นๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้นได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ในภายหลังนักปฏิบัติก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรม บัญญัติอารมณ์อีกต่อไป เพราะในขณะนั้นจะสามารถตามรู้รูปนามได้ชัดเจน จนรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความใน คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า

นनु จ ตชชาปญฺญตฺตฺวเสน สภาวธมฺโม กฺยหฺตฺติ. สจฺจํ กฺยหฺติ

ปุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วทฺธมมานาย ปญฺญ ตฺตฺติ สมตฺติกฺกมิตฺวา สภาเวว

จิตฺตฺติฎฺฐิตี*

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือ

ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นแรกย่อมรับรู้โดยเนื่องด้วยนามบัญญัติ (คือมีคำบริกรรมสลับกันไป) แต่เมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้ว ดำรงอยู่ในสภาวะเดียว (คือไม่มีคำบริกรรมประกอบร่วม)”

* วิสุทธิ. ฎีกา ๑.๓๑๖

การใช้คำบริกรรมว่า “พองหนอ ยุบหนอ ” นี้ ท่านเจ้าคุณพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๕) อาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ สำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อมา ความจริงในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่ ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาพมามักประกอบกริยาคุณพากย์เหมือนภาษาบาลี จึง ใช้ แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง , เปง ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า พองแด เปงแด (พองอยู่ ยุบอยู่) อย่างไรก็ตาม คนไทยทั่วประเทศคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ ยุบหนอ ผู้แปลจึงคิดว่าไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนเป็น พองอยู่ ยุบอยู่

ด้วยเหตุนี้ ในทางการปฏิบัติพระวิปัสสนาจารย์ จะบอกผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา ใหม่อยู่เสมอว่าในขณะที่ เห็น รูป ฟังกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” แม้ในเวลาได้ยินเป็นต้นก็ฟัง กำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” การกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” นี้ หมายถึง จักขุประสาท รูปารมณ์ (สี) สภาวะเห็น การกระทบกันระหว่างสีและจักขุประสาท และเวทนา ที่ดีใจ เสียใจ หรือเฉยๆ กล่าวโดยสรุป การกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” เป็นการรับรู้สภาวะธรรม ๕ อย่าง คือ จักขุประสาท รูปารมณ์ จักขุวิญญาณ ผัสสะ ทางตา (จักขุสัมผัสผัสสะ) หรือเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางตา (จักขุสัมผัสสาเวทนา)

เพราะฉะนั้น ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา จึงไม่ควรเลือกหาอารมณ์กัมมัญฐานที่ตนต้องการ ควรตามรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏอย่างชัดเจนในปัจจุบันขณะ แม้ว่านักปฏิบัติจะไม่มีความรู้เกี่ยวกับปริยัติก็สามารถรับรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏได้ เช่น เมื่อตามรู้ทุกขเวทนาว่า “ปวดหนอ” ย่อมจะรับรู้สภาวะธรรม ที่สัมผัส ผัส เป็นลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา (อนิฏโฏพหุพหุลกขณา) จะมีสภาวะ คือ ทำให้จิตไม่สดชื่น เป็นหน้าที่ของทุกขเวทนา (สมปยุตฺตานํ มลปฺนรสา) ทำให้รู้สึกเจ็บปวดทางกาย เป็นอาการปรากฏของทุกขเวทนา (กายิกาพาธปจฺจุปฺฏานา) การประจวบกันระหว่างจิตกับสัมผัสที่ไม่ดี เป็นเหตุให้เกลียดของทุกขเวทนา (ผสุสฺสพฺทฺฐาน) ว่าโดยโลภอุปมา การรับรู้ลักษณะพิเศษ เหมือนการเห็นแสงสว่างของฟ้าแลบ การรับรู้หน้าที่เหมือนการกำจัดความมืด การรับรู้อาการปรากฏเหมือนการเห็นสัณฐานของฟ้าแลบที่ยาว สั้น ตรง คด ส่วนการรับรู้เหตุใกล้เหมือน การเห็นก้อนเมฆซึ่งเป็นสถานที่เกิดของฟ้าแลบ

ด้วยเหตุนี้การเจริญวิปัสสนาไม่ใช่ความเข้าใจด้วยการสดับหรือการพิจารณา การเจริญวิปัสสนาเป็นการมีสติตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมคือรูปนามตามความเป็นจริง เพื่อให้รับรู้สภาวะลักษณะเป็นต้น ไม่ใช่ความเข้าใจด้วยการสดับซึ่งเรียกว่า สุตมยปัญญา หรือความเข้าใจด้วยการพิจารณาซึ่งเรียกว่า จินตามยปัญญา จะเห็นได้ว่าพระพุทธองค์ตรัสคำว่า อภิญญะยฺย ที่ใช้ในความหมายว่า “พึงรู้เฉพาะหน้า” หรือ “พึงรู้ด้วยปัญญาพิเศษ” โดย อภิ อุปสรรคใช้ในความหมายว่า “เฉพาะหน้า” หรือ “พิเศษ” ดังมีบาลีกล่าวยืนยันไว้ว่า

สภาวะมุนานิ ลักษณะสฤตฤกษณโต เยเยอภิมุขา ปณ ญา

อภิญญาปณญา^๑

“ปัญญาที่รู้เฉพาะหน้าต่อรูปนามที่ควรรู้ เพราะกำหนดลักษณะของสภาวะธรรม ชื่อว่า
อภิญญาปัญญา (ปัญญารู้เฉพาะหน้า)”

อปิ จ สุตมยาย , จินตมยาย , เอกจจกาวนาย จ อภิวิ

ติฤฐายปณญาชา อภิญญาตา.^๒

“อีกอย่างหนึ่ง ธรรมที่รู้ได้ด้วยปัญญาอันพิเศษกว่าปัญญาที่เกิดจากการสดับ ปัญญาที่
เกิดจากการดำริ และปัญญาที่เกิดจาก (สมถ) ภาวนา บางอย่างชื่อว่า ธรรมที่รู้ด้วยปัญญาพิเศษ”
การตามรู้จักขุประสาทและรูปารมณ์เป็นต้นในพระสูตรข้างต้นนั้น เป็นพระเทศนาที่
ตรัสไว้เป็นลำดับเท่านั้น มิใช่หมายความว่าให้ตามรู้ทั้ง ๕ อย่างตามลำดับ เพราะจิตเกิดดับเร็วมาก
จนกระทั่งกำหนดรู้ตามลำดับไม่ได้ และการกำหนดทั้ง ๕ อย่างก็ไม่สอดคล้องกับข้อความในคัมภีร์
ปฏิสัมภิทามรรค” ซึ่งกล่าวถึงการเกิดภังคญาณด้วยยังเห็นความดับของอารมณ์แล้วรับรู้ความดับ
ของจิตที่ยังเห็นอารมณ์นั้น ดังนั้น จึงควรตามรู้สภาวะที่ชัดเจนอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ อย่าง
เหล่านั้นตามสมควร เมื่อตามรู้สภาวะอย่างหนึ่งแล้ว แม้สภาวะอย่างอื่นก็นับเข้าในสภาวะนั้นโดย
ปริยายเพราะเป็นไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังมีตัวอย่างที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในพาหิยสูตรว่า

ตสมาดิห พาหิย เอว ลิกขิตพัพพ. ทิฏฐเฐ ทิฏฐมตฺตํ ภวิสฺสตี สุตเต

สุตมตฺตํ ภวิสฺสตี, มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสตี, วิญญาเต วิญญาตมตฺตํ ภวิสฺสตี

เอวณฺหิ เต พาหิย ลิกขิตพัพพ.^๔

“ดูกรพาหิยะ เพราะเหตุนี้แล เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้
ยินจักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ่น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย
เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ ดูกรพาหิยะ เธอพึงศึกษาอย่างนี้”

พระดำรัสว่า ลิกขิตพัพพ (พึงศึกษา) หมายถึง การปฏิบัติด้วยการบำเพ็ญ ไตรสิกขา คือ
ศีลสิกขา สมาธิสิกขา และปัญญาสิกขาให้บริบูรณ์ ไม่ใช่การศึกษา เล่าเรียนปริยัติ ดังสาธกในคัมภีร์
อรรถกถาว่า

^๑ วิสุทฺธิ. ฐีกา. ๒.๔๒๗

^๒ วิสุทฺธิ. ฐีกา. ๒-๕๖๑

^๓ ขุ.ป.(ไทย) ๓๑.๕๑.๕๕

^๔ ขุ.อ.(บาลี) ๒๕.๑๐.๑๐๑

สิกขิตพฺพุตติ อธิสัลสิกขาทีนํ ติสฺสนนฺมปิ สิกขานํ วเสน

สิกขณํ กาดพฺพ^๑

พระดำรัสว่า สิกขิตพฺพ (พึงศึกษา) คือพึงกระทำการศึกษาโดย เนื่องด้วยสิกขาทั้ง ๓ มี
อธิสัลสิกขาเป็นต้น”

เอวํ อิมาย ปฏิปทาย ตยา พาหิย ติสฺสนนํ สิกขานํ อนุปตฺต

ตนวเสนสิกขิตพฺพ^๒.

“ดูกรพาหิยะ เธอพึงศึกษาด้วยการประพฤติดุริยสิกขาด้วยปฏิปทานี้อย่างนี้”

ด้วยเหตุนี้เองในขณะรูปมากระทบตานักปฏิบัติทุกคนพึงมีสติกำหนดว่าเห็นหนอ นัก
ปฏิบัติผู้กำหนดว่า “เห็นหนอ” ในขณะเห็น เมื่อวิปัสสนาญาณที่หยั่ง เห็นรูปนามและกำหนดปัจจัย
ซึ่งเรียกว่า ญาณปริยญา คือ การหยั่งเห็นด้วยการ กำหนด เกิดขึ้นแล้ว ต่อจากนั้นจะรับรู้ว่
สภาวะธรรม ๕ อย่างเหล่านั้นเกิดขึ้น แล้วดับไป เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นก็จะรับรู้ความเกิดดับ
อย่างรวดเร็วของสภาวะธรรม ทำให้เข้าใจไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน
ความเข้าใจในไตรลักษณ์นั้นมีประโยชน์เพื่อคลายความเห็นผิดว่า เที่ยง เป็นสุข และมี
ตัวตน จะเห็นได้ว่ากิเลสที่รักหรือชังที่เกิดขึ้นในขณะเห็นย่อมเกิดจากสิ่งที่เคยพบมาก่อนทั้งนั้น เช่น
ความรักหรือความชังของคนทั่วไปมักเกิด จากการพบกับคนที่รักหรือชัง หรือเกิดจากการได้ยินคน
อื่นพูดถึง จึงจะเกิดรู้สึกรักหรือชังขึ้นได้ ถ้าไม่เคยพบหรือได้ยิน ก็จะไม่รู้ว่ามีบุคคลนั้นอยู่ในโลก
จึงย่อมปราศจากความรักหรือชังอย่างแน่นอน ในกรณีเดียวกัน ถ้าคนทั่วไปพบเห็น สิ่งที่ไม่เคยพบก็
จะไม่เกิดกิเลสขึ้น เพราะไม่เคยปรากฏในกระแสจิตของตน พึงทราบข้อความนี้ตามพระพุทธ
ดำรัสที่ตรัสแก่พระมาลากยบุตรว่า

ตํ ก็ มณฺญสิ มาลากยฺบุตร เย เต จกฺขุวิญญฺเวว รูปา อทิจฺฐา

อทิจฺฐปฺพุทฺธา. น จ ปสฺสตี. น จ เต โหตี ปสฺสเสยฺยุนฺติ. อตฺถิ เต ตตฺถ

ฉนฺโท วา ราโค วา เปมฺวา.”

“ดูกรมาลากยบุตร เธอสำคัญข้อนั้นอย่างไร รูปที่พึงเห็นด้วยจักขุเหล่าใด เธอไม่เห็นแล้ว
ทั้งไม่เคยเห็นแล้ว ย่อมไม่เห็นในบัดนี้ด้วย และความดำริว่าเราจะเห็นก็มีได้มีแก่เธอด้วย เธอมีความ
พอใจ มีความกำหนัด หรือมีความรักในรูปเหล่านั้นหรือ”

พระมาลากยบุตรทูลตอบว่า

^๑ ขุ.อุ.อ.(บาลี) ๕๔

^๒ ขุ.อุ.อ.(บาลี) ๕๕

^๓ ส.สพ.า.(บาลี) ๑๘.๕๕.๓๐

โน เหต์ ภนฺเต

°

“ไม่มีเลย พระเจ้าข้า”

พระดำรัสนี้มุ่งแสดงว่า นักปฏิบัติพึงเจริญวิปัสสนายังเห็นรูปารมณ์ที่เคยเห็นมาก่อน แล้วละกิเลสที่เกิดขึ้นในขณะที่เห็น เหมือนกับกิเลสที่ไม่เกิดขึ้นในรูปที่ไม่เคยเห็นมาก่อน ความจริงแล้วในขณะที่เห็นนั้น กิเลสย่อมพอใจหรือไม่พอใจในรูปที่เห็นและรวมไปถึงทั้งอวัยวะน้อยใหญ่อีกด้วย ซึ่งกิเลสดังกล่าวย่อมพาไปสู่ความยึดติดอุปาทานอันเป็นเหตุให้เกิดภพใหม่ต่อไป

นอกจากนี้ มีข้อความที่ตรัสแสดงถึงสัททารมณ์เป็นต้น ต่อไปในมาลुकยปุตตสูตร นั้น^๒ ว่า

“เสียงที่พึงรู้แจ้งด้วยหูเหล่าใด เธอไม่ได้ฟังแล้ว ทั้งไม่เคยได้ฟังแล้ว ย่อมไม่ได้ฟังในบัดนี้ด้วย และความดำริว่าเราจะได้ฟังก็มีได้มีแก่เธอด้วย เธอมีความพอใจ มีความกำหนด หรือมีความรักในเสียงเหล่านั้นหรือ”

“ไม่มีเลย พระเจ้าข้า”

“กลิ่นที่พึงรู้แจ้งด้วยจมูกเหล่าใด เธอไม่ได้ดมแล้ว ทั้งไม่เคยได้ดมแล้ว ย่อมไม่ได้ดมในบัดนี้ด้วย และความดำริว่าเราจะได้ดมก็มีได้มีแก่เธอด้วย เธอมีความพอใจ มีความกำหนด หรือมีความรักในกลิ่นเหล่านั้นหรือ”

“ไม่มีเลย พระเจ้าข้า”

“รสที่พึงรู้แจ้งด้วยลิ้นเหล่าใด เธอไม่ได้ลิ้มแล้ว ทั้งไม่เคยได้ลิ้มแล้ว ย่อมไม่ได้ลิ้มในบัดนี้ด้วย และความดำริว่าเราได้ลิ้มก็มีได้มีแก่เธอด้วย เธอมีความพอใจ มีความกำหนด หรือมีความรักในรสเหล่านั้นหรือ”

“ไม่มีเลย พระเจ้าข้า”

“โณภูฏัพพะที่พึงรู้แจ้งด้วยกายเหล่าใด เธอไม่ได้ถูกต้องแล้ว ทั้งไม่เคยถูกต้องแล้ว ย่อมไม่ได้ถูกต้องในบัดนี้ด้วย และความดำริว่าเราจะถูกต้องก็มีได้มีแก่เธอด้วย เธอมีความพอใจ มีความกำหนด หรือมีความรักในโณภูฏัพพะเหล่านั้นหรือ”

“ไม่มีเลย พระเจ้าข้า”

“ธรรมารมณ์ที่พึงรู้แจ้งด้วยใจเหล่าใด เธอไม่ได้รู้แล้ว ทั้งไม่เคยรู้แล้ว ย่อมไม่รู้ในบัดนี้ด้วย และความดำริว่าเราจะรู้ก็มีได้มีแก่เธอด้วย เธอมีความพอใจ มีความกำหนด หรือมีความรักในธรรมารมณ์เหล่านั้นหรือ”

“ไม่มีเลย พระเจ้าข้า”

° ส.สพ.า.(บาลี) ๑๘.๕๕.๗๐-๑

๒ ส.สพ.า.(ไทย) ๑๘.๕๕.๗๐-๑

หลังจากนั้นพระพุทธองค์ได้ตรัสการเจริญวิปัสสนาโดยสังเขปว่า

เอตถ จ เต มาลुकฺขปฺปุตฺต ภิญฺเฐ ฐสุตมุตฺตวิญฺเฐสุ ฐมเมสุ ภิญฺเฐ ฐ
 ภิญฺฐมตฺตํ ภวิสฺสตี. สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสตี, มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสตี, วิญฺเฐ
 วิญฺเฐตมตฺตํ ภวิสฺสตี. ยโต โข เต มาลुकฺขปฺปุตฺต ภิญฺฐมุตฺตวิญฺเฐสุ ฐมเมสุ ภิญฺ
 ฐเฐ ภิญฺฐมตฺตํ ภวิสฺสตี. สุเต สุตมตฺตํ ภวิสฺสตี, มุเต มุตมตฺตํ ภวิสฺสตี, วิญฺเฐ
 วิญฺเฐตมตฺตํ ภวิสฺสตี. ตโต ตฺวํ มาลुकฺขปฺปุตฺต น เตเน. ยโต ตฺวํ มาลुकฺขปฺปุตฺต น
 เตเน, ตโต ตฺวํ มาลुकฺขปฺปุตฺต น ตตฺถ. ยโต ตฺวํ มาลुकฺขปฺปุตฺต น ตตฺถ, ตโต
 ตฺวํ มาลुकฺขปฺปุตฺต เนวิส น หุริ น อุกฺขมฺมตฺเรน. เอสว นฺโต ทุกฺขสฺส^๑.

“ดูกรมาลูกขนฺตร ก็ในสภาวะธรรมเหล่านั้น คือ รูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อารมณ์ที่รับรู้
 และธรรมที่จะพึงรับรู้ เมื่อเห็นจักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยินจักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทาง
 จมูก ลิ้น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ้น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์
 ทางใจ

ดูกรมาลูกขนฺตร ในสภาวะธรรม คือ รูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อารมณ์ที่รับรู้ และธรรมที่
 จะพึงรับรู้ เมื่อเห็นจักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยินจักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ้น
 กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ้น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ
 ในกาลใด ในกาลนั้น เธอจักไม่เกิดกิเลสอันเนื่องด้วยสภาวะธรรมเหล่านั้น

เธอจักไม่เกิดกิเลสอันเนื่องด้วยสภาวะธรรมเหล่านั้น ในกาลใด เธอจักไม่พัวพันใน
 สภาวะธรรมเหล่านั้น ในกาลนั้น

ดูกรมาลูกขนฺตร เธอจะไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในโลกทั้งสอง นี้แลเป็นที่สุด
 แห่งทุกข์”

พระพุทธองค์นี้ตรัสแสดงหลักการเจริญวิปัสสนาไว้โดยตรง ดังสาธกใน คัมภีร์อรรถ
 กถาว่า

อิตฺติ ภควา พหิยสฺส สจฺจจิตฺตฺรจิตฺตาย จฺหิ วิญฺญาณกาเยหิ สทฺธิ
 จพารมฺมณเภาภินฺนํ วิปสฺสณาย วิสขํ ภูทิหิ จตฺตฺหิ โกฏฺฐาเสหิ วิจฺจิตฺวา
 ตตฺถสฺส ตตฺติรณฺปรินฺญํ ทสฺสเสติ^๒

“พระผู้มีพระภาคทรงจำแนกอารมณ์ของวิปัสสนาที่ต่างกันเป็นอารมณ์ ๖ อย่างพร้อมทั้ง
 กองวิญญาน ๖ เป็น ๔ ส่วนมีการเห็นเป็นต้น เพราะท่านพาหิยะเป็นผู้ชอบความสังเขป (ความย่อ)

^๑ ส.สพ. (บาลี) ๑๘.๕๕.๓๑

^๒ ส.ข. (บาลี) ๑๓.๔๓.๓๖

แล้วทรงแสดงญาตปริญา (การหยั่งเห็นด้วยการกำหนด) และตริณปริญา (การหยั่งเห็นด้วยการพิจารณา) ในเรื่องนั้นแก่เขา”

เหฏฐมาหิ วิสุทฺธิหิ สทฺธิ สงฺเขเปเนว วิปัสสนา กถิตา.^๑

“พระพุทธองค์ตรัสการเจริญวิปัสสนาโดยสังเขปพร้อมด้วยวิสุทธิขั้นต่ำ”

อนึ่งในมัลลुकยปุตตสูตรนั้น พระคำรัสว่า เหตุจ จ เปฯ ภาวิสฺสติ (“ดูกรรมาลูกยบุตร ก็ในสภาวะธรรมเหล่านั้น คือ รูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อารมณ์ที่รับรู้ และธรรมที่จะพึงรับรู้ เมื่อเห็นจักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยินจักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทางจมูก ลิ่น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ) เป็นวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนา

พระคำรัสว่า ยโต โข เปฯ น เตน (ดูกรรมาลูกยบุตร ในสภาวะธรรม คือ รูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน อารมณ์ที่รับรู้ และธรรมที่จะพึงรับรู้ เมื่อเห็นจักเป็นเพียงแต่เห็น เมื่อได้ยินจักเป็นเพียงแต่ได้ยิน เมื่อรู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ่น กาย จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทาง จมูก ลิ่น กาย เมื่อรู้อารมณ์ทางใจ จักเป็นเพียงแต่รู้อารมณ์ทางใจ ในกาลใด ในกาลนั้น เธอจักไม่เกิดกิเลสอันเนื่องด้วยสภาวะธรรมเหล่านั้น) เป็นส่วนที่แสดงการบรรลุมรรค

เมื่อพระมัลลุกยบุตรได้สดับพระธรรมเทศนานี้แล้ว ได้กราบทูลความเข้าใจของตนแก่พระบรมศาสดาว่า

รูปํ ทิสฺวา สติ มุฏฺฐา ปิยํ นิमितฺตํ มนสิโกโรโต สารตฺตจิตฺโตเว

เทตติณฺจ อชฺโณส ติฏฺฐติ. ตสฺส วฑฺฒเนติ เวทนา อนเภา รูปสมฺภวาอภิขฺฌา

จ วิเวสา จ จิตฺตมสฺสุปฺพลนฺติ เอวํ อาจินฺโต ทุกฺขํ อารา นิพฺพาน วุจฺจติ^๒.

เมื่อบุคคลเห็นรูปแล้วใส่ใจถึงรูปนิमितที่น่ารัก สติหลงไปแล้ว เขามีจิตกำหนดรักเสวยอารมณ์นั้น ทั้งมีความคิดใจในอารมณ์นั้นอยู่ เวทนาอันเกิดจากรูป ความละโมภ และความประทุษร้าย ย่อมทวีขึ้นเป็นอันมาก จิตของเขาย่อมถูกรบกวนให้เร่าร้อน เมื่อเขาสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้ บัณฑิตกล่าวว่าอยู่ห่างไกลนิพพาน”

คำว่า รูปํ ทิสฺวา สติ มุฏฺฐา ปิยํ นิमितฺตํ มนสิโกโรโต (เมื่อบุคคลเห็นรูปแล้วใส่ใจถึงรูปนิमितที่น่ารัก สติหลงไปแล้ว) หมายความว่า เขาขาดสติ มิได้เจริญวิปัสสนาที่รับรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง แต่ไปรับรู้รูปร่างสัณฐาน จึงไม่รับรู้สภาวะเห็นหรือสัมผัสแต่รูปที่เห็น และไม่รู้จักความไม่เที่ยง เป็นทุกข์และไม่ใช่อัตถ์ตน

^๑ ขุ.อุ.อ.(บาลี) ๕๕

^๒ ขุ.อุ.อ.(บาลี) ๕๘

คำว่า สารตุดิจิโต เวเทติ (เขามีจิตกำหนดรักเสวยอารมณ์นั้น) หมายความว่าเขาพอใจ
สิ่งที่เห็นด้วยความโลภ ไม่พอใจด้วยความโกรธ หรือวางเฉยด้วยความหลง ท่านพระมาลुकยบุตร
กล่าวถึงความโลภอย่างเดียวกันด้วยนิทสนนัย คือสำนวนที่กล่าวพอเป็นตัวอย่าง แต่มุ่งให้หมายถึง
ความโกรธและความหลงอีกด้วย

ต่อจากนั้น ท่านพระมาลुकยบุตรได้กราบทูลถึงการอยู่ใกล้และไกลนิพพานในขณะฟัง
เสียงเป็นต้นอีกด้วย เมื่อท่านกราบทูลดังนี้แล้ว พระพุทธองค์ตรัสอนุโมทนาสาธุการ แล้วตรัสว่า
การเจริญวิปัสสนาโดยสังเขปที่ตถาคตแนะนำนี้ เธอได้อธิบายไว้ดีแล้ว จงทรงจำไว้อย่างนี้ ต่อมา
พระมาลुकยบุตรได้ปฏิบัติตาม วิปัสสนาณัยที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ แล้วบรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์
รูปหนึ่งในพระศาสนา เรื่องนี้ปรากฏในมาลुकยปุตตสูตร^๑

พระบรมศาสดาตรัสอุปมาเรื่องนี้ไว้ในสังยุตตนิกาย จันทรวรรค ^๒ ว่าเหมือนมิดของช่าง
แกะสลัก กล่าวคือ ช่างแกะสลักใช้มีดแกะสลักงานศิลปกรรมต่างๆ เป็นประจำทุกวัน เขาไม่รู้ว่า
ด้านมิดสึกหรือไปมากน้อยเพียงใด ต่อเมื่อผ่านไป นานนับเดือนนับปีจนกระทั่งปรากฏรอยมือบน
ด้ามมีด เมื่อนั้นจึงได้รู้ว่ามิดสึกหรือ นักปฏิบัติก็เปรียบเหมือนช่างแกะสลัก ฉะนั้นเช่นกัน
อนึ่ง แม้จะยังไม่บรรลุผล ในบางขณะที่วิปัสสนาญาณแก่กล้า มีกำลังมาก ในวิ
จิตที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องซึ่งมีกุศลชวนจิตเป็นส่วนใหญ่ อกุศลชวนจิตแทบจะไม่เกิดขึ้น หรือเมื่อ
เกิดขึ้นในบางคราวนักปฏิบัติอาจจะตามรู้ได้ ทันที ในขณะนั้นกิเลสย่อมสงบไปไม่รบกวนจิตเป็น
เวลานาน ดังข้อความในอรรถกถาของสังยุตตนิกายว่า

ทนุโร ภิกขเว สตูปปาโทติ สติยา อุปปาโทเยว ทนุโร.
อุปปนฺนมตฺตาย ปน ตาย เกจิ กิเลสา นิลฺลหิตวา โหนติ , นสฺมาตุ สกุโกณ
ติ. จกฺขุทวารสฺมี หิ รากาทีสุ อุปปนฺเนสุ ทฺติยชฺวนวเร “กิเลสาเม อุปปน
นา” ติ ญฺตุวา ตติเย ชฺวนวเร สํวรนํเยว ชวติ. อนจฺจริยญฺเจตฺ, ยํ วิปสฺส
โก ตติยชฺวน วเร กิเลเส นิลฺลหฺนฺเหยฺ. จกฺขุทวาร ปน อฏฺฐารมฺมเณ อา
ปาถคเต ภวํกํ อาภุญฺญตฺวา อาวชฺชนา ทิสฺส อุปปนฺเนสุ โวฏฺฐพ
พนานนฺตรํ สมฺปตฺตคิเลสชฺวนวาร์ นินฺตเตตฺวา กุสฺลเมว อุปปาเทติ อารทุ
วิปสฺสกาณํ หิ อยฺมานิสฺโส ภาวนาปฏิสฺงฺขารे ปตฺติฏฺฐกาวสฺส^๓.

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘.๕๕.๗๑

^๒ ส.พ. (ไทย) ๑๗.๕๕.๗๐

^๓ ส.พ. (บาลี) ๑๗.๑๐๑.๑๒๑

“พระคำรัสเป็นต้นว่า คุณกริกษุทั้งหลาย การเกิดสติชั่ว มีความหมายว่า การเกิดขึ้นแห่งสติเป็นสภาพชั่ว แต่เมื่อสติเกิดขึ้นแล้ว กิเลสบางอย่างย่อมถูกข่มได้โดยแท้ ไม่อาจตั้งอยู่ได้กล่าวคือ เมื่อราคะเป็นต้น เกิดทางจักขุทวารแล้ว เมื่อบุคคลรู้ว่า กิเลสเกิดแล้วแก่เรา ในชนวนวาระที่ ๒ ชนวนวาระอันสำรวมย่อมแล่นไปในชนวนวาระที่ ๓ อนึ่ง การที่ผู้เจริญวิปัสสนาพึงข่มกิเลสในชนวนวาระที่ ๓ หรือยังกุศลชวณะให้เกิดขึ้น โดยห้ามอกุศลชวณวาระที่เกิดต่อจากโงฐัพพนจิต เมื่ออวิชชจิตเป็นต้นเกิดขึ้นตัดกระแสภวังค์ในขณะที่อิฐฐารมณมาปรากฏทางจักขุทวารนั้น ไม่น่าอัศจรรย์ โดยแท้จริงแล้ว ข้อนี้เป็นอานิสงส์ของการดำรงอยู่ในภavanaที่ปรุงแต่งจิตของท่านผู้ปรารถนาวิปัสสนาทั้งหลาย”

จะเห็นได้ว่า ผู้ที่เกิดวิปัสสนาญาณอย่างปานกลางตั้งแต่ญาณที่ ๔ คือ อุทัพพญาณ เป็นต้นไปสามารถห้ามอกุศลชวณะที่เกิดทางจักขุทวารเป็นต้น แล้วก่อให้เกิดกุศลชวณะในวิถิจิตที่ ๓ เป็นต้นไป และเมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังแก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติ อาจยังให้เกิดกุศลชวณจิตอย่างต่อเนื่องโดยไม่มีอกุศลชวณจิตเกิดขึ้น ในบางขณะอาจเกิดโงฐัพพนจิตเท่านั้นในขณะที่รับรู้สภาวะเห็น เป็นต้นดังข้อความว่า

พลววิปัสสกุสส สเจปี จักขุทวาราทิสฺส อารมฺมณเ อาปาถค
เต อโยนิโส อวชฺชนํ อุปฺปชฺชติ. โงฐัพพนํ ปตฺวา เอกํ เทว วาเร อาเสวณํ
ลภิตฺวา จิตฺตํ ภวํกเมว โอตฺตติ, น ราคาทิวเสน อุปฺปชฺชติ. ยมฺ ภิภูปิปฺตโต
ติฏฺฐวิปัสสโก. อปรสฺส ราคาทิวเสน เอกํ วารํ ชวนํ ชวติ. ชวนปริโย สาเน
ปน “ราคา ทิวเสน เอว เม ชวนํ ชวิตนฺติ อวชฺชโต อารมฺมณํ ปรีคฺคหิตเมว
โหติ. ปุน วารํ ตถา น ชวติ. อปรสฺส เอกวารํ เอว อวชฺชโตปิ ปุน ทฺติยวารํ
ราคาทิวเสน ชวนํ ชวติเยว. ทฺติยวราวसानเ ปน “เอว เม ชวนํ ชวิตนฺติ
อวชฺชโต อารมฺมณํ ปรีคฺคหิตเมว โหติ. ตติยวเร ตถา น อุปฺปชฺชติ”

“กล่าวโดยพิสดาร แม้เมื่ออารมณ์ปรากฏทางจักขุทวารเป็นต้น แก่ผู้เจริญวิปัสสนาระดับแก่กล้า ผู้บรรลุญาณ ๕ เป็นต้นไป) อวิชชจิตย่อมเกิดขึ้นโดยไม่เหมาะสม จิตถึงความเป็นโงฐัพพนะแล้วได้รับการเสพกั้นหนึ่งหรือสองครั้งแล้วยังลงสู่ภวังค์ ย่อมไม่เกิด(กิเลส)ด้วยอำนาจของราคะเป็นต้น บุคคลนี้เป็นผู้เจริญวิปัสสนาอย่างแก่กล้าถึงที่สุด แต่บุคคลอื่นจากนี้ (ผู้เจริญวิปัสสนาระดับปานกลาง) ชวนจิตย่อมแล่นไปหนึ่งครั้งด้วยอำนาจราคะเป็นต้น แต่ในที่สุดของชวนจิต เมื่อใคร่ครวญว่าชวณะของเราแล่นไปแล้วอย่างนี้ด้วยอำนาจราคะเป็นต้น ย่อมเป็นอันกำหนดรู้อารมณ์ได้โดยแท้ ชวณะย่อมไม่แล่นไปอย่างนั้นอีกในวาระต่อมา และในบุคคลอื่น(ผู้เจริญ

วิปัสสนาระดับต่ำ) เมื่อใคร่ครวญอย่างนี้ครั้งหนึ่ง ชวนะยอมเล่นไปด้วยอำนาจความเป็นต้นในครั้งที่สองอีก แต่ในที่สุดของครั้งที่สอง เมื่อใคร่ครวญว่าชวนะของเราเล่นไปแล้ว อย่างนี้ ย่อมเป็นอันกำหนดรู้อารมณ์ได้ที่เดียว ชวนะยอมไม่เล่นไปอย่างนั้นอีกในวาระที่สาม”

บุคคลที่กล่าวถึงนี้มี ๓ จำพวก คือ บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาระดับแก่กล้า (พลวิปัสสก) บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาระดับปานกลาง (มฺหิมวิปัสสก) และบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาระดับต่ำ (มนุทวิปัสสก) อีกนัยหนึ่ง บุคคลประเภทแรกเป็นผู้เจริญวิปัสสนาระดับแก่กล้าขั้นสูง บุคคลประเภทที่ ๒ เป็นผู้เจริญวิปัสสนาระดับแก่กล้าขั้นกลาง บุคคลประเภทที่ ๓ เป็นผู้เจริญวิปัสสนาระดับแก่กล้าขั้นต่ำ

อนึ่งในขณะเกิดวิจิตต์ดังกล่าว นักปฏิบัติจะรู้สึกว่าการที่รับรู้ไม่ปรากฏชัดเพียงปรากฏว่าสักแต่เห็น ได้ยิน หรือนึกคิดเท่านั้น จัดว่าเป็นมโนทวารวิปัสสนาที่กำหนดรู้สภาวะเห็นเป็นต้นโดยไม่ประจักษ์ ทั้งกุศลชวนะและ อกุศลชวนะก็ไม่เกิดขึ้นทางปัญจทวาร มีเพียงวิปัสสนาชวนะเกิดทางมโนทวาร การไม่เกิดชวนะจิตในวิถีแรกเพราะมีอารมณ์ไม่ชัดเจน การเกิดวิปัสสนาชวนะที่ ประกอบด้วยคตมัมหมัตตาซึ่งยังอินทรีย์ให้สมคูลกัน ในมโนทวารวิถีที่ ๒ นี้มักปรากฏในขณะทีวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ คือ สังขารเพกขาญาณ แก่กล้าแก่นักปฏิบัติผู้ที่บรรลุถึงญาณระดับนี้มักมีประสบการณ์อย่างนี้ ในขณะนั้น แม้เป็นปุถุชนก็เป็นผู้ที่ถึงพร้อมด้วยฉฬงคุเปกขา คือ อุเบกขามิองค์ ๖ ดังข้อความใน อังคุตตรนิกายว่า

สาธุ ภิกขเว ภิกขุ กาเลน กาลं ปฏิกุณฺณจ อปปฏิกุณฺณจ ตทุกยํ

อภินิเวชเตวา อุเปกฺขโก วิหเรยฺย สโต สมฺปชาโน^๑.

“ภิกษุพึงเว้นสิ่งทั้งสองคือ สิ่งปฏิกุณและสิ่งไม่ปฏิกุณแล้ว เป็นผู้มีความวางเฉย มีสติสัมปชัญญะอยู่ในบางคราว การอยู่อย่างนี้เป็นการดี”

(ฉฬงคุเปกขา คือ อุเบกขามิองค์ ๖ หมายความว่า ความวางเฉยไม่ยินดี ยินร้ายในอารมณ์ ๖ ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ องค์ธรรมได้แก่ ตตมัมหมัตตาเจตสิก)

คัมภีร์อรรถกถาของอังคุตตรนิกายอธิบายว่า

ฉฬงคุเปกฺขาวเสน ปณฺจโม. ฉฬงคุเปกฺขา เจสา ชินาสวสฺส

อุเปกฺขาสทิสฺสา. น ปน ชินาสวฺสเปกฺขา ฯเปฯ อิมสฺมึ สุตฺเต ปณฺจสุ เนสุ

วิปัสฺสนาว กถิตา. ตํ อารทฺธวิปัสฺสโก กาคฺสุ สกฺโกติ^๒.

^๑ ม.ม.อ. (บาลี) ๒.๑๓๓

^๒ อัง.ปญจก. (บาลี) ๒๒.๑๔๔.๑๕๕

“วาระที่ ๕ ตรัสไว้โดยความเป็นฉัพพัชฌายะ อนึ่ง ฉัพพัชฌายะ นี้คล้ายกับอุเบกขาของพระชีนาสพ แต่มีใช้อุเบกขาของพระชีนาสพ...พระบรมศาสดาตรัสวิปัสสนาในฐานะทั้ง ๕ ไว้ในพระสูตรนี้โดยแท้ ผู้ที่ปรารภวิปัสสนา (ตั้งแต่ญาณ ๔ เป็นต้นไป) ย่อมเจริญวิปัสสนานั้นได้”

(คำว่า อารทวิปัสสก (ผู้ที่ปรารภวิปัสสนา) ซึ่งใช้ในอรรถกถาและฎีกา หมายถึงผู้ที่บรรลुวิปัสสนาญาณขั้นที่ ๔ เป็นต้นไป ดังสาธกในอรรถกถาและฎีกาว่า

เอตถ หิ สมพุชฌติ อารทวิปัสสกโต ปญญา ยโศกาจโรติ สมโพธิ.

“พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา จึงชื่อว่า สัมโพธิ”

อุททายาณุปตติโต ปญา ชย สมโพธิปฏิปทาโย โต นาม โหติ

ติ อาห อารทวิปัสสกโต ปญญา ยโศกาจโรติ สมโพธิติ^๑.

“พระโยคาวจรชื่อว่าดำรงอยู่ในปฏิปทาหยั่งรู้ตั้งแต่การอุบัติแห่งปัญญาที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไป ฉะนั้นพระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวว่า อารทวิปัสสกโต ปญา ยโศกาจโรติ สมโพธิ (พระโยคาวจรย่อมหยั่งรู้ตั้งแต่เริ่มปรารภวิปัสสนา จึงชื่อว่า สัมโพธิ)”

แม้อรรถกถาของมัชฌิมนิกายก็อธิบายไว้ว่า

อุเปกขา กุสลนิสฺสิดา สณาติ อธิ ฉัพพัชฌายะ. สา ปเนสา

กิญจาปี ชินาสวสฺส อธิ ฐา นิฏฺเฐสุ อารมมณฺเสุ อรชฺชนา ทิวเสน

ปวตฺตติ. อโย ปณ กิณฺหุ วิริยพลน ภาวนาสิทธิยา อุตฺตโน วิปัสสนํ ชินาส

วสฺส ฉัพพัชฌายะฐาเน เปตติ วิปัสสนาว ฉัพพัชฌายะ นาม ชาตา^๒.

“อุเบกขาในพระคำรสนี้ว่า อุเปกขา กุสลนิสฺสิดา สณาติ (อุเบกขาอันอาศัยกุศลย่อมตั้งอยู่) หมายถึง ฉัพพัชฌายะ อนึ่งอุเบกขานั้นแม้เกิดขึ้นแก่พระชีนาสพ โดยปราศจากความยินดีพอใจในอารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา แต่ภิกษุนี้ย่อมตั้งวิปัสสนาของตนไว้ในฐานะฉัพพัชฌายะของพระชีนาสพ เพราะภavana สำเร็จแล้วด้วยกำลัง แห่งวิริยะ ดังนั้น วิปัสสนาจึงได้ชื่อว่า ฉัพพัชฌายะ”

เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ทันอยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน เช่น เมื่อตาเห็นรูป หูฟังเสียง เป็นต้น จนเกิดวิปัสสนาญาณแก่กล้าสามารถรับรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามได้อย่างรวดเร็วทำให้เข้าไปไตรลักษณ์ รูปนามสังขาลทั้งปวงเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา ดังมีตัวอย่างครั้งพุทธกาล

^๑ อ.อ.อ. (บาลี) ๓.๕๖

^๒ ที.อ. (บาลี) ๒.๔๐๑, ม.ม.อ. (บาลี) ๑.๓๐๖

^๓ ที.ส.ฎีกา. ๒.๔๐๖, ม.ม.ฎีกา. ๑.๔๕

การตามรู้สภาวะปัจจุบันทางปัญจทวาร เปรียบเหมือนการจับเหยื่อซึ่งสามเณรน้อยรูปหนึ่งกล่าวสอน พระโปญฺฐิละไว้ ดังมีเรื่องเล่าว่า

สมัยพุทธกาล มีพระเถระรูปหนึ่งชื่อว่า พระโปญฺฐิละ เคยได้บวชเรียนทรงจำ พระไตรปิฎกและสอนปริยัติธรรมในสมัยพระพุทธเจ้า ๖ พระองค์มีพระวิปัสสีเป็นต้น แม้ในชาตินี้ ท่านก็บวชเรียนทรงจำพระไตรปิฎกเช่นกัน แต่ยังมีได้บรรลุลक्षणพิเศษเป็นพระอริยบุคคล วันหนึ่งพระพุทธเจ้าตรัสเรียกท่านว่า ตถจจ โปญฺฐิละ (พระโปญฺฐิละไร้ค่า) จึงเกิดความสลดใจดำริว่า แม้ท่านได้สอนพระไตรปิฎกแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป อยู่เนื่องเนิ่นย แต่ก็ยังมิได้บรรลุลक्षण หรือมรรคผลพระพุทธองค์จึงตรัสเรียกเช่นนั้น ท่านจึงตัดสินใจออกเดินทางไปจากวัดพระเชตวันไกลออกไป ๑๒๐ โยชน์ (ประมาณ ๑,๘๒๐ ก.ม.) เพื่อปฏิบัติธรรม พอถึงวัดป่าแห่งหนึ่งซึ่งมีพระอรหันต์ ๓๐ รูป ท่านได้ขอกัมมัญฐานกับพระมหาเถระ แต่เพื่อให้ท่านลดมานะในความรู้ที่มี พระมหาเถระ จึงให้ท่านไปขอกัมมัญฐานกับพระเถระรูปที่ ๒ พระเถระนั้นก็ให้ไป ขอกับพระอีกรูปซึ่งได้แนะนำให้ไปขอกัมมัญฐานจากพระรูปอื่นๆ อีกจนกระทั่งถึงสามเณรน้อยอายุ ๗ ขวบ ท่านก็ประณมมือขอกัมมัญฐานจากสามเณรน้อย

สามเณรน้อยได้ตอบว่า กระผมอายุน้อย การศึกษาก็น้อย ยังต้องเรียนรู้จากท่านอีกมาก จึงสอนท่านไม่ได้ แต่พระโปญฺฐิละยืนยันว่าจะขอกัมมัญฐานจากสามเณรน้อยและพูดว่าจะปฏิบัติตามที่สอนทุกอย่าง สามเณรจึงทดสอบโดยบอกให้เดินลงไปใต้น้ำ ท่านก็เดินลงน้ำ พอปลายจีวรของท่านเปียกน้ำ สามเณรก็ให้ท่านขึ้นจากน้ำ แล้วให้กัมมัญฐานว่า

“ท่านขอรับ จอมปลวกแห่งหนึ่งมีรู ๖ แห่ง ถ้าอยากจะจับเหยื่อในจอมปลวก ก็ให้ปิดรู ๕ แห่ง แล้วคอยจับในรูเดียวที่เหลือ การปฏิบัติก็เหมือนกันเมื่อ อารมณ์ ๖ มาปรากฏทางทวาร ๖ บุคคลพึงปิดทวาร ๕ แล้วเปิดทวารใจเพียงแห่งเดียว”

คำว่า “ปิดทวาร ๕” หมายถึง การไม่ให้เกิดขวนจิตในทวารเหล่านั้น มิได้ หมายถึงการไม่ดู หรือไม่ฟัง เพราะไม่อาจห้ามการดูหรือการฟังทางทวารได้ แม้จะปิดตาหรือปิดหูไม่เห็น และได้ยินก็หาประโยชน์มิได้ ดังข้อความใน อินทริยภาวนาสูตรว่า

เอวํ สนฺเต โข อุตฺตร อนุโธ ภาวิตฺถุนฺทริโย ภวิสฺสติ. พฺริโร
ภาวิตฺถุนฺทริโย ภวิสฺสติ ยถา ปารสฺสียสฺส พรหฺมณฺณสฺส วณฺณํ. อนุโธ หิ
อุตฺตร จกฺขุณฺหา รูปํ ปสฺสติ. พฺริโร โสตนฺ สทฺทํ น สฺสณฺติ*.

* ม.ม.อ. (บาลี) ๒.๑๓๔

“ดูกรอุตตระ ถ้าการไม่คู่ไม่พึงเป็นวิธีอบรมอินทรีย์อย่างนั้น คนตา บอดก็จับอบรมอินทรีย์ได้ คนหูหนวกก็จับอบรมอินทรีย์ได้ ตามคำของ พราหมณ์ปาราสิวิยะ เพราะคนตาบอดเห็นรูปด้วยตาไม่ได้ คนหูหนวกได้ยินเสียงด้วยหูไม่ได้”

นอกจากนี้ ในอินทรีภาวนาสูตร ^๑ และในพระสูตรอื่น ^๒ พระพุทธองค์ตรัสถึงการสำรวมทวารเมื่อรับรู้อารมณ์ ๖ ด้วยพระดำรัสว่า จกขุนา รูปุปี ทิสฺวา (เห็นรูปด้วยจักขุแล้ว) , โสเตนสทฺทํ สุตฺวา (ฟังเสียงด้วยหูแล้ว) เป็นต้น มิได้ตรัสถึงความสำรวมโดยยังไม่รับรู้อารมณ์ ๖ ดังนั้น ความสำรวมดังกล่าวจึงหมายถึง การไม่เกิดชวนจิตในปัญจทวาร

คำว่า “เปิดทวารใจ” หมายถึง การให้เกิดวิปัสสนาชวนจิตทางมโนทวารนั่นเอง

เมื่อพระโปญฺฐิละได้สดับคำสอนนี้ก็เกิดความเข้าใจอย่างชัดเจนเหมือนพบดวงประทีปในความมืด ในขณะที่พระบรมศาสดาประทับอยู่ห่าง ๑๒๐ โยชน์ ได้แสดงพระองค์ประจักษ์เหมือนประทับอยู่เฉพาะหน้าแล้วตรัสพระคาถาในคัมภีร์ธรรมบทว่า

โยคา เว ชายเต ฐิริ อโยคา ฐิริสฺสขโย เอตํ เทวธาปถํ ตฺวา

ภวาย วิภวาย จตถตฺตานํ นิเวเสยฺย ยถา ฐิริ ปวทฺสตี”.

ปัญญาเกิดมิได้เพราะตั้งใจพินิจเสื่อมไป หรือเพราะไม่ได้ตั้งใจกระทำ , เมื่อรู้ทางเจริญและทางเสื่อมของปัญญาแล้ว , ควรตั้งตนโดยวิถีทางที่ปัญญาจะเจริญ.

พระโปญฺฐิละได้บรรลุอรหัตผลเมื่อฟังธรรมเทศนานี้จบ ความขื่อนี้กล่าวไว้ในอรรถกถาของคัมภีร์ธรรมบท^๔

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานกำหนดถูกต้องชัดเจน การปรากฏของรูปและนามย่อมปรากฏชัด ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวว่า

เอวํ สุวิสุทฺฐรูปปริคฺคหสฺส ปนสฺส อรูปมฺมา ตีหิ อากาเรหิ

อุปฺภูหนฺติ ผสฺสวเสน วา เวทนาวเสน วา วิญาณวเสน วา^๕.

“อนึ่ง เมื่อนักปฏิบัติกำหนดรู้รูปอย่างชัดเจนเช่นนี้ นามธรรมย่อมปรากฏด้วยอาการ ๓ ประการ โดยความเป็นผัสสะ เวทนา หรือวิญาณ”

นักปฏิบัติผู้ติดตามรู้รูปธรรมอย่างชัดเจนจนกระทั่งยังเห็นลักษณะพิเศษของรูปธรรมแล้ว นามธรรมที่เกิดทางจักขุทวารเป็นต้นย่อมปรากฏชัดแก่เขาโดยผัสสะบ้าง เวทนาบ้าง วิญาณ

^๑ ม.อ. (ไทย) ๑๔.๔๕๓.๓๘๕

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔.๔๕๓.๓๘๕

^๓ ม.ม. (บาลี) ๑๒.๒๕๕.๒๖๑

^๔ พ.ธ. (ไทย) ๒๕.๒๘๒.๖๕

^๕ พ.ธ.อ. (บาลี) ๗.๗๓

จิตบ้าง เช่น เมื่อนักปฏิบัติได้รับรู้สภาวะแข็ง หรืออ่อนของปฐวีธาตุแล้ว ในบางขณะอาจรับรู้ผัสสะคือการกระทบกับความแข็งหรืออ่อน บางขณะอาจรับรู้เวทนาคือความรู้สึกสุขหรือทุกข์บางขณะอาจรู้วิญญาณจิตที่รับรู้ความแข็งหรืออ่อน อย่างไรก็ตาม เมื่อรับรู้ผัสสะก็นับว่ารับรู้นามธรรมอื่นคือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณอีกด้วย เพราะนามธรรมเหล่านี้เกิดพร้อมกันเหมือนมีเชือก ๕ เส้นผูกติดกัน เชือกเส้นหนึ่งโผล่ขึ้นเหนือน้ำอีก ๔ เส้นจมอยู่ในน้ำ เมื่อดึงเชือกที่อยู่เหนือน้ำมา เชือกเส้นอื่นก็ตามติดมาด้วย ฉะนั้น ผัสสะเหมือนเชือกที่อยู่เหนือน้ำ เวทนาเป็นต้นเหมือนเชือกที่อยู่ในน้ำ การดึงเชือกที่ปรากฏแล้วมีเชือกที่ไม่ปรากฏติดมาด้วย เหมือนการกำหนดผัสสะที่ปรากฏชัดแล้วนับว่าได้ตามรู้เวทนาเป็นต้นโดยอ้อม ดังสาธกกล่าวว่า

เคนสฺส พุสนากาเรน สุปากฎภาเวน อุปฺปณฺณํ ทสฺเสติ. พสฺเส
ปน อุปฺปเต ชฺชมี อารมฺมเณ โส พสฺโส , ตสฺส อนุกวนลกฺขณา เวทนา ,
สณฺณชานนลกฺขณา สณฺณ ญา, อายุหนลกฺขณา เจตนา , วิชานนลกฺขณํ วิญ
ญาณนฺติ อิมปิ ปากฎา โหนติ^๑

“พระอรรถกถาจารย์แสดงความประจักษ์ด้วยความปรากฏชัดโดย อาการกระทบของผัสสะนี้ ด้วยคำที่แสดงว่าผัสสะปรากฏชัด อย่างไรก็ตาม เมื่อผัสสะปรากฏชัด ผัสสะนั้นมีอยู่ในอารมณ์ใด เวทนาที่มีลักษณะเสวยอารมณ์นั้น สัญญาที่มีลักษณะหมายรู้ เจตนาที่มีลักษณะตั้งใจ และวิญญาณจิตที่มีลักษณะรับรู้ นามธรรมเหล่านี้ย่อมปรากฏ”

ยสฺส พสฺโส ปากฎา โหติ , โสปิ “น เกวลํ พสฺโสว อุปฺปชฺชติ,
เตน สทฺธิํ ตเทวารมฺมณํ อนุกวามา นาเวทนาปิ อุปฺปชฺชติ , สณฺณชานนมา
นา สณฺณปิ เจตยมานา เจตนาปิ วิชานนมานํ วิญญาณมฺปิ อุปฺปชฺชติ”ติ
พสฺสปลญฺจเมเกว ปรีกฺขณหาติ^๒.

“ผัสสะปรากฏชัดแก่บุคคลใด บุคคลนั้นย่อมกำหนดรู้ธรรมอื่นอันมีผัสสะเป็นลำดับที่ ๕ (เวทนา สัญญา เจตนา วิญญาณ และผัสสะ) ว่าแม้เวทนาที่เสวยอารมณ์นั้น สัญญาที่หมายรู้เจตนาที่ตั้งใจ และวิญญาณที่รับรู้ ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกับผัสสะ”

อิธ ปน จกฺขุวิญ ญาณสมฺปยุตฺตา ตโย ขนฺธา. เต หิ จกฺขุวิญ ญา
ณเณ สห วิญญาตพฺพตฺตา จกฺขุวิญญาณวิญา ตพฺพาติ วุตฺตา^๓

^๑ วิสุทธิ. ๒-๒๕๕

^๒ วิสุทธิ. ฎีกา. ๒.๓๕๓

^๓ ที.ม.อ. (บาลี) ๒.๓๓๗

“ในพระสูตรนี้หมายถึงอรรถ ๑ ที่เกิดร่วมกับจักขุวิญญาณ เพราะอรรถเหล่านั้นเรียกว่า
ธรรมที่พึงรับรู้ด้วยจักขุวิญญาณ เนื่องจากเป็นธรรม ที่รับรู้ได้พร้อมกับจักขุวิญญาณ”

ติสุโส เวทนาติ ผสฺสาหาระ ตีหิ ปริณ ญาหิ ปริณญาเต ติสุโส

เวทนา ปริณญาตาเว โหนติ ตมฺมุลกตฺตา ตํสฺมปฺยตฺตตฺตา จ^๑.

“พระดำรัสว่า ติสุโส เวทนา (เวทนา ๓) มีความหมายว่า เมื่อบุคคล กำหนดรู้ผัสสาหารด้วย
ปริณญา ๓ ก็เป็นอันกำหนดรู้เวทนา ๓ เพราะเวทนามีผัสสะนั้นเป็นเหตุเกิด และเกิดพร้อมกับผัสสะ
นั้น” ปริณญา ๓ ที่กล่าวถึงในที่นี้คือ

๑. ญาตปริณญา การหยั่งเห็นด้วยการกำหนดรู้สภาวะลักษณะ เป็นลักษณะพิเศษ
ของรูปนามหมายถึง นามรูปปริเฉทญาณ และปัจจุยปริคคญาณ

๒. ตีรณปริณญา การหยั่งเห็นด้วยการพิจารณาสามัญญลักษณะ คือ ลักษณะทั่วไป
ที่เป็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน หมายถึงสัมมสนญาณและอุทฺทปฺพญาณ

๓. ปหานปริณญา การหยั่งเห็นด้วยการละนิจฺจสัญญาเป็นต้น หมายถึง วิปัสสนา
ญาณตั้งแต่ภังคญาณเป็นต้นไป)

วิญาณสฺมี หิ ปริณญาเต ตํ ปริณานตเมว โหติ ตมฺมุลกตฺตา

สฺหุปฺปนฺนตฺตตฺตา จ^๒.

“เมื่อบุคคลกำหนดรู้วิญญาณแล้ว รูปนามนั้นก็เป็อันกำหนดรู้โดยแท้ เพราะรูปนามมีวิ
ญานนั้นเป็นมูลเหตุ และเกิดพร้อมกัน”

ฉยิมา อานนฺท ชาติโย ปวีชาติ อโปชาติ เตโชชาติ วาโยชาติ

อากาศชาติ วิญาณชาติ อิมา โข อานนฺท จ ชาติโย ยโต ชานาติ ปสฺสตี ,

เอตฺตาวตฺตาปี โข อานนฺท ชาติกุสโล ภิกฺขุติ อลํ วจฺนายน^๓.

“ดูกรอานนท์ ชาติมี ๖ ประเภทเหล่านี้ คือ ปฐวีชาติ อโปชาติ เตโชชาติ วาโยชาติ อา
กาศชาติ และวิญญาณชาติ บุคคลย่อมรู้เห็นธาตุ ทั้ง ๖ ประเภทนี้ด้วยวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ
ใด เขาควรกล่าวว่า เป็นภิกษุผู้ฉลาดในธาตุด้วยการรู้เห็นเพียงเท่านี้”

กัมภีรํรณฺธกถาของพระสูตรนี้ได้อธิบายว่า

ชานาติ ปสฺสตีติ สห วิปสฺสนาย มคฺโค วุคฺโคติ. ปวีชาติอุทฺทปโย

สวีนฺญาณกกายํ สฺสญฺญโต นิสฺสตฺตโต ทสฺเสตฺต วุคฺคา. ตาปี ปริมาหิ อญฺฐา

^๑ ส.ส.อ. (บาลี) ๓.๗

^๒ ส.ส.อ. (บาลี) ๒.๑๒๗

^๓ ส.ส.อ. (บาลี) ๒.๑๒๕

รสหิ ธาตุหิ ปุเรตพพา. ปุเรนเตน วิญ ญาณธาตุโต นิหิตวา ปุเรตพพา. วิญ
ญาณธาตุ เฮสา จกขุวิญ ญาณาทิวเสน ฉพพิธา โหติ. ตตถ จกขุวิญญาณยา
ปริคคหิตาย ตสฺสา วตถุ จกขุธาตุ อารมฺมณํ รูปธาตุติ เทว ธาตุโย ปริคค
หิตาว โหหนฺติ. เอส นโย สพฺพตถ. มโนวิญ ญาณธาตุยา ปน ปริคคหิตาย ตส
สา ปริมปจฺจิมวเสน มโนธาตุอารมฺมณวเสน รมฺมธาตุติ เทว ธาตุโย
ปริคคหิตาว โหหนฺติ^๑.

“พระบรมศาสดาตรัสรวมพร้อมด้วยวิปัสสนาด้วยพระดำรัสว่า ชานาติ ปสฺสติ (ย่อมรู้
เห็น) ส่วนปฐวีธาตุเป็นต้น ตรัสไว้เพื่อแสดงร่างกายที่มีใจครองว่าว่างเปล่า ไม่ใช่สัตว์บุคคลธาตุทั้ง
๖ ประเภtenั้นพึงเพิ่มให้ครบด้วยธาตุ ๑๘ ประเภทที่กล่าวมาแล้ว เมื่อจะเพิ่มให้ครบพึงเพิ่มโดย
นำมาจากวิญญานธาตุ ความจริงวิญญานธาตุเหล่านี้มี ๖ ประเภท โดยจำแนกเป็นจักขุวิญญานธาตุ
เป็นต้น

ด้วยเหตุนี้ เมื่อตาเห็นรูปหูฟังเสียงจมูกได้กลิ่นลิ้นลิ้มรสกายสัมผัสเย็นร้อนอ่อนแข็ง ผู้
ปฏิบัติจึงต้องกำหนดว่า “ เห็นหนอ” ในขณะที่เห็น “ได้ยินหนอ” ในขณะที่ได้ยิน “รู้หนอ”ในขณะที่รู้
กลิ่น “ลิ้มหนอ” ในขณะที่ลิ้มรส “ถูกหนอ” ในขณะที่สัมผัส โดยรับรู้สภาวะ เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หรือ
หย่อน-ตึง ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น ถ้าความเย็นร้อนเป็นต้นไม่ชัดเจนก็ควรกำหนดว่า “ถูกหนอ” ถ้า
สภาวะเย็นร้อนหรือเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งชัดเจนควรกำหนดตามอาการนั้นๆ ว่า “เย็นหนอ ”
“ร้อนหนอ” “อ่อนหนอ” “แข็งหนอ” “สุขหนอ” “เหม็นอหนอ” “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “คันหนอ”
“ชาหนอ”

ความจริงแล้วการรับรู้สภาวะแข็งหรืออ่อนเป็นการรู้ชัดปฐวีธาตุ ส่วนการรับรู้ว่าเป็น
สัมผัสที่ดีหรือไม่ดี เป็นการรู้เกี่ยวกับธาตุทั้ง ๓ คือ ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ดังสาธกใน
คัมภีร์อัฐธสาลินีว่า

เอตถ จ กกฺขฬํ มุทฺทกํ สณฺหํ ผรุสํ ครุกํ ลหุณฺนติ ปเทหิ ปฐวี
ธาตุเวย ภาชิตา. สุขสมฺพสุตํ ทุกฺขสมฺพสุตฺตนิ ปททฺวเยน ปน ตีณิ มหาภูตา
นิ ภาชิตานิ^๒.

“อนึ่ง ในเรื่องนี้ พระบรมศาสดาทรงจำแนกปฐวีธาตุด้วยบท ๖ บทเหล่านี้คือ คือ แข็ง
อ่อน ละเอียด หยาบ หนัก เบา และทรงจำแนกมหาภูตรูป ๓ (ที่เหลือ) ด้วยบท ๒ บท คือ สัมผัสเป็น
สุข สัมผัสเป็นทุกข์”

^๑ ม.อ. (บาลี) ๑๔.๒๒๕.๑๑๒

^๒ ม.ม.อ. (บาลี) ๔.๗๒

๒.๒ ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอารมณ์

ขั้นต่อมาผู้ปฏิบัติจะต้องศึกษาความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอารมณ์ที่ เกี่ยวเนื่องเกี่ยวคู่สัมพันธ์ กันสามารถนำมาใช้เป็นแนวทาง การเจริญกรรมฐาน ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ตามทัศนะ นักปราชญ์ชาวพุทธ และตามทัศนะนักปราชญ์ตะวันตก

อารมณ์ตามหลักทางพระพุทธศาสนาจริงๆ แล้วหมายถึง อายตนะภายนอก ๖ ที่ เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแดนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก ที่ภาษาบาลีเรียกว่า พาหิรายตนะ อัน ได้แก่ รูปะ คือ รูป, สิ่งที่เห็นหรือ วัณณะคือ สี สัททะ คือ เสียง, คันธะ คือ กลิ่น รส คือ รส, โภกฺขัพพะ คือ สัมผัสทางกาย, สิ่งที่ต้องกายและธรรม หรือธรรมารมณ์ คือ อารมณ์ที่เกิด กับใจ, สิ่งที่น่านึกคิด

ทั้ง ๖ นี้ เรียกและเข้าใจโดยทั่วไปว่า อารมณ์ ๖^{*} คือว่าเป็นสิ่งสำหรับให้จิตยึดหน่วง ถ้ามีเพียงอายตนะ ภายนอก ๖ ดังกล่าวนี้อย่างเดียว ฝ่ายเดียวก็ถือว่ายังไม่สมบูรณ์ไม่เกิด ประโยชน์ตามหลักทางพระพุทธศาสนา จึงต้องอาศัยซึ่งกันและกันเป็นของคู่กันเรียกว่า อายตนะ ภายใน ๖ ที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ แดนต่อความรู้ฝ่ายภายในที่บาลีเรียกว่า อัมมัตติกายตนะ มี จักขุ คือจักขุ หรือตา, โสตะ คือ หู, มานะ คือ จมูก, ชิวหา คือ ลิ้น, กายะ คือ กาย และ มโน คือใจ ทั้ง ๖^๒ เพราะนั่นใหญ่ในหน้าที่ของตนแต่ละอย่าง เช่น จักขุ คู่กับรูปะ มีหน้าที่ดู เช่นตา เห็นรูป เรียกตามคัมภีร์อภิธรรมมัตถสังคหะ ในอารัมมณสังคหะว่าอารมณ์ ๖ อารมณ์ ที่เกิดทางตา เรียก รูปารมณ์ เกิดทางหู เรียก สัททารมณ์ เกิดจากจมูก เรียก คันธารมณ์ เกิดทางสัมผัสทาง กาย เรียก โภกฺขัพพารมณ์ และเกิดทางใจ เรียก ธรรมารมณ์ ยังเรียกอีกอย่างว่า โสตวิญญูณะ ความรู้จริงทางตา เช่น เมื่อตาเห็นรูปจะเห็นรูปหญิง-ชาย ก็ตาม ก็จะมีรู้ชัดว่าเห็นหญิงเห็นชาย การ รู้แบบนี้เรียก โสตวิญญูณ จมูกได้กลิ่นหอมเหม็น ก็จะมีรู้ชัดในกลิ่นนั้น นี้เรียก มานะวิญญูณ อื่นๆนอกจากนี้ก็เช่นเดียวกัน เป็นเจ้าการในการเห็น เป็นต้น

อีกนัยหนึ่ง คำว่าอารมณ์ คือ เครื่องยึดเหนี่ยวของจิต สิ่งที่ยึดเหนี่ยว สิ่งที่ถูกรู้ หรือถูกรับรู้ได้แก่ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โภกฺขัพพะ และธรรมารมณ์ แต่ ในภาษาไทย ความหมายเลื่อนไปเป็น ความรู้สึก หรือความเป็นไปแห่งจิตใจ ในขณะหรือ ช่วงเวลาหนึ่งๆ เช่นว่า อย่าทำตามอารมณ์ วันนี้อารมณ์ดี อารมณ์เสีย เป็นต้น

^{*} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕; ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๖๒๐/๔๐๐; อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๕๕/๘๕.

^๒ ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๕๕; ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๖๒๐/๔๐๐; อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๕๕/๘๕.

และอีกนัยหนึ่งทุกคนมักจะพูดกันติดปากว่า อิฏฐารมณ์ คือ อารมณ์ที่น่าปรารถนา คนที่อยากได้อะไรอยากพบ แสดงในแง่กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่น่ารัก ใคร่ น่าชอบใจ แสดงในแง่โลกธรรมได้แก่ ลาภ ยศ สรรเสริญ และความสุข ตรงข้ามกับ อนิฏฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา สิ่งที่คุณไม่อยากได้ไม่อยากพบ * แสดงในทางตรงกันข้ามกับกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ที่ไม่น่ารักใคร่ ไม่น่าชอบใจ แสดงในแง่โลกธรรมได้แก่ ความเสื่อมลาภ ความเสื่อมยศ การนินทา และความทุกข์ ตรงกันข้ามกับ อิฏฐารมณ์

ถ้าตามนัยพจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, พ.ศ. ๒๕๔๖ กรุงเทพฯ นานมีบุ๊คส์พับลิเคชั่นส์, น. ๑๓๖๗ ให้คำจำกัดความว่า สิ่งที่ยึดเหนี่ยวจิตใจ โดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เช่น รูป เป็นอารมณ์ของตา เสียง เป็นอารมณ์ของหู เครื่องยึดถือเป็นจริงเป็นจัง เช่น เรื่องนี้อย่ามาเป็นอารมณ์เลย; ความรู้สึกทางใจที่เปลี่ยนแปลงไปตามสิ่งเร้า เช่น อารมณ์รัก อารมณ์โกรธ อารมณ์ดี อารมณ์ร้าย ; อหยาสัย ประคณินสัย เช่นอารมณ์ขัน อารมณ์เยือกเย็น อารมณ์ร้อน ; ความรู้สึก เช่น อารมณ์ค้าง ใส่อารมณ์, ความรู้สึกซึ่งมักใช้ไปในทางกามารมณ์ เช่น อารมณ์เปลี่ยน เกิดอารมณ์ มีอหยาสัย มีประคณินสัย, เช่น เขาเป็นคนอารมณ์เยือกเย็น เขาเป็นคนอารมณ์ร้อน

ในอริยมมณีสังคหะ คัมภีร์อิทธิธรรมมัตถะสังคหะ ที่ชื่อว่าอารมณ์ มี ๖ อย่าง คือ รูป ปรามณณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และ รัชมารมณ์

ในปฎิภาณปฏิสัมภิตา คัมภีร์วิสุทธิมรรค ชื่อว่า “ญาณesu ญาณ” มีอรรถกถาธิบายว่า ความรู้อันมีความรู้เป็นอารมณ์ แห่งบุคคลผู้พิจารณา (โดย) ทำความรู้ในความรู้ทั้งปวงให้เป็นอารมณ์ หรือว่า ความรู้อย่างกว้างขวาง ด้วยอำนาจอารมณ์ และกิจของตน เป็นต้น ในความรู้ทั้งหลาย ตามที่กล่าวมานั้น เป็นปฎิภาณปฏิสัมภิตา

ในคัมภีร์มิลินทปัญหา ใช้คำว่า เหนี่ยวอารมณ์ ฯลฯ ในความเป็นพระอรหันต์ คือ เหนี่ยว ได้แก่ ทำให้เป็นอารมณ์ ความว่า ใช้วิปัสสนาจิตนันทน์ ทำกัมมัฏฐาน คือ รูปและนามนั้นๆ ให้เป็นอารมณ์

ในคัมภีร์ปปัญจสูทนี ได้กล่าวไว้ตอนหนึ่งว่า รูปายตนะ ชื่อว่า รูปที่เห็นแล้ว สัททายตนะ ชื่อว่า เสียงที่ฟังแล้ว คันธายตนะ รสอายตนะ โผฏฐัพพายตนะ ชื่อว่า อารมณ์ที่

* พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) , พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์. (ชำระเพิ่มเติม ช่วงที่๑) โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ ครั้งที่ ๑๒ , พ.ศ. ๒๕๕๑, หน้า. ๔๘๘

ทราบแล้ว เพราะอารมณ์อายตนะทั้ง ๓ นั้น ท่านกล่าวว่า “อารมณ์ที่ทราบแล้ว” เพราะประสบ และยึดถือไว้ อายตนะ ๗ ประการที่เหลือ เชื่อว่า ธรรมารมณ์ ที่รู้แจ้งแล้ว

คำว่า อารมณ์ที่กล่าวมาใน คัมภีร์ต่างๆ มักจะอธิบายสอดคล้องกัน ตรงกันตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ตามหลักของพระพุทธศาสนาโดยแท้ในบางเรื่องอาจมีความเหมือนกันและแตกต่างกันกับนักจิตวิทยาแต่โดยทั่วไปแล้วจะมีความสอดคล้องเชื่อมโยงสัมพันธ์ไปในแนวทางเดียวกัน กับอารมณ์ตามทัศนะ นักจิตวิทยาที่ให้ความเห็นว่า อารมณ์แยกออกเป็นสองจำพวก คืออารมณ์ที่ให้ความสุข ซึ่งได้แก่อารมณ์สนุก อารมณ์รัก อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ซึ่งได้แก่อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า อารมณ์กลัว ความกังวล ความสงสัย เป็นต้น.

แต่อารมณ์ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ที่ถือว่าเป็นอารมณ์หลักของสมถกัมมัฏฐาน อย่างหนึ่ง อารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างหนึ่ง สมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงมีความแตกต่างกันโดยอารมณ์ ๑ โดยวิธีปฏิบัติ ๑ และโดยผลของการปฏิบัติ ๑

ผู้เข้ามาปฏิบัติ ทั้งสมถกัมมัฏฐาน และ วิปัสสนากัมมัฏฐาน จึงต้องเลือกอารมณ์ที่ถูกจริตของคนและเลือกสำนักและอาจารย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนสอบอารมณ์กัมมัฏฐานจึงจะได้ผล สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐานสี่ จึงมีกาย เวทนา จิต และ ธรรม เป็นอารมณ์ ซึ่งถือว่าเป็นที่ตั้ง เป็นที่เกิด เป็นที่เพาะของสติ

ด้วยเหตุนี้ตามหลักแล้วพระวิปัสสนาจารย์จึงสอนและแนะนำผู้ที่เข้ามาปฏิบัติอยู่เสมอว่าอารมณ์ของวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นอารมณ์ที่เรียกว่า อารมณ์ปรมัตถ์ เป็นอารมณ์ที่รับรู้ความรู้สึกรับรู้อาการของรูป นาม ปรมัตถ์สภาวะมีความสุข ละเอียด ลึกซึ่งที่สุดไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ อารมณ์ปรมัตถ์แท้ๆ จึงเห็นได้ยาก รู้ได้ยาก ดังนั้นโยคีบุคคลที่เริ่มปฏิบัติใหม่ๆ สติสมาธิยังไม่ดีพอ จึงต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติก่อน (เป็นการนำเอาปรมัตถ์มาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้เป็นสื่อพูดให้รู้เข้าใจกัน เช่น กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ นิ่งหนอ นิ่งหนอ โกรธหนอ เป็นต้น) พร้อมอารมณ์ปรมัตถ์รวมกันไป เพราะถ้าไม่ใช้อารมณ์บัญญัติในการกำหนด จิตของโยคีไม่สามารถตั้งมั่นอยู่กับปัจจุบันอารมณ์ได้ แต่จะซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่น ขณิกสมาธิก็ไม่เกิด ต่อเมื่อโยคีมีอารมณ์บัญญัติพร้อม กำหนดอารมณ์ปรมัตถ์อย่างต่อเนื่องได้มาก สติ สมาธิ เริ่มมีกำลังมาก สมาธิญาณแก่กล้าก็จะรับรู้รูป ปรมัตถ์แท้ๆ และนามปรมัตถ์แท้ๆ ได้เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการเคลื่อนไหว เป็นปรมัตถ์สภาวะจริง ๆ ปรากฏให้กำหนดรู้ เมื่อความจริงปรากฏ สมมติบัญญัติก็ไม่สามารถเข้าถึงปรมัตถ์ได้ ตัวอย่างเช่น ถ้าต้องการจะรับประทานเนื้อมะพร้าว แต่ก่อนที่จะทานได้นั้นจะต้องปอกเปลือก

มะพร้าวและกะทากะลามะพร้าวก่อนจั่นใด ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็จะต้องผ่านสมมติบัญญัติก่อนที่จะรับรู้อารมณ์ปรกติได้ฉับนั้น^๑

นักปราชญ์ฝ่ายวิปัสสนาได้กล่าวถึงอารมณ์ฝ่ายสมถ และฝ่ายวิปัสสนาไว้อีกว่า อารมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ เป็นฝ่ายสมถะ ลกขณูปนิชฌาน การเพ่งลักษณะ เป็นฝ่ายวิปัสสนา อธิบายไว้ว่าอย่างนี้ อารมมณูปนิชฌาน การเพ่งอารมณ์ให้จิตสงบเป็นสมาธิ เข้าในลักษณะของสมถะ จึงจัดเป็นสมถะส่วน ลกขณูปนิชฌาน การเพ่งลักษณะนั้น คือ เพ่งลักษณะ และเพ่งอารมณ์หรือสภาวะธรรมนั้น ๆ โดยยกขึ้นเพ่งพิจารณา ตามลักษณะ ๓ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตา ซึ่งต้องใช้ปัญญาประกอบจึงจัดเป็นวิปัสสนา ฯ

นักปราชญ์ฝ่ายวิปัสสนายังได้กล่าวถึงให้เห็นโดยธรรมดา โดยอารมณ์ โดยอาการ ให้พิจารณาว่า สิ่งนี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา ก็สักแต่ว่ามันไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรรู้ตามที่เป็นจริงอย่าให้มันครอบงำจิตได้ คือ อย่ายินดีในส่วนที่ปรารถนา กล่าวโดยธรรมดามีอย่างเดียวคือ ความแปรปรวน กล่าวโดยอารมณ์มี ๒ คือ อวิชฐารมณ์ อารมณ์ที่น่าปรารถนา ๑ อนวิชฐารมณ์ คืออารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนา ๑ กล่าวโดยอาการมี ๓ คือ ความไม่เที่ยง ๑ ความเป็นทุกข์ ๑ ความเป็นอนัตตา ๑

คำว่า อารมณ์ คือภาวะความรู้สึก หรือการเปลี่ยนแปลงสภาวะทางจิตใจ และการกระทำให้ผิดไปจากเดิมในขณะนั้น เนื่องจากได้รับผลกระทบกระเทือนไม่ว่าหนักหรือเบาที่ตามทั้งจากอารมณ์ภายนอกและ อารมณ์ภายในของตนเองและบุคคลอื่น ความหมายเกี่ยวกับอารมณ์มีหลายพรรณนาแตกต่างกัน เช่น ความหมายตามพรรณนาคักจิตวิทยา นักนิรุกติศาสตร์ นักปรัชญาศาสนามีดังนี้

๒.๒.๑ อารมณ์ตามทัศนะของตะวันตก

๑) อารมณ์ตามพรรณนาคักจิตวิทยา

อารมณ์ได้แยกออกเป็นสองจำพวก คืออารมณ์ที่ให้ความสุข ซึ่งได้แก่อารมณ์สนุก อารมณ์รัก อารมณ์ที่ให้ความทุกข์ ซึ่งได้แก่อารมณ์โกรธ อารมณ์เศร้า ความกลัว ความกังวล ความสงสัย เป็นต้น

อารมณ์ในภาษานักจิตวิทยาจากภาษาอังกฤษว่า “Emotion” แปลว่าอารมณ์ คณะกรรมการบัญญัติศัพท์เห็นว่าอารมณ์ตรงกับคำว่า Mood จึงใช้คำว่าอาเวค แทนคำว่า Emotion

^๑ ม.ม.อ. (บาลี) ๑๒/๖๕/๖๕

อาจจึงแปลว่าความริบด่วนหรือปั่นป่วนความตื้นตันและที่ใช้กันจนคุ้นเคย คือคำว่า Mood หมายถึงสภาวะของจิตในขณะหนึ่งที่เกิดความรู้สึก (Feeling)^๑ ต่าง ๆ เช่น ดีใจ เสียใจ ตื่นเต้น และชิงชัง สภาวะเหล่านี้ เกิดขึ้นภายในใจ ถึงแม้ว่าจะสังเกตเห็นไม่ได้ชัดเจน แต่ก็พอจะมองเห็นทางพฤติกรรมการแสดงออก เช่น หัวเราะ ร้องไห้ กระโดดโลดเต้น และหลบหนีไม่พอใจ อารมณ์เหล่านี้ ถ้าเกิดขึ้นแล้ว จะคงสภาพอยู่ในช่วงระยะเวลาสั้นบ้าง ยาวบ้างทั้ง ๆ ที่สิ่งเร้าได้หายไปแล้ว อารมณ์ที่คงอยู่นาน ๆ เรียกว่า อารมณ์ค้าง (Mood) นอกจากนั้นแล้วอารมณ์ในทางจิตวิทยานี้ก็ยังกล่าวถึง กลุ่มของประสบการณ์ทางความรู้สึกต่าง ๆ ที่มีคำเรียกใช้ต่างกันออกไป เช่น ความกลัว ความโกรธ ความรัก ความชัง^๒ สภาวะความหวนไหวของร่างกายเป็นความรู้สึกที่รุนแรง ทำให้จิตปั่นป่วนตื้นตัน และพฤติกรรมจะไม่เป็นไปตามปกติ เราจะเห็นได้ชัดจากอารมณ์บางอย่าง เช่น ความกลัวหรือความโกรธอย่างรุนแรง ขณะที่คนโกรธหรือกลัวหน้าตาทำทางจะผิดไปจากปกติมาก ทั้งการเปลี่ยนแปลงในทางสรีรวิทยาของร่างกายก็มีมากและมักไปคู่กับการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ^๓ ระบบประสาททำงานเกิดสมดุล นักจิตวิทยาได้พยายามศึกษาถึงเรื่องการเปลี่ยนแปลงทางสรีระนี้ก็คือ ปฏิกริยาตอบสนองทางร่างกาย หรือเรียกว่า กรียาอาการที่เกิดจากการเรียนรู้ “ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย เพื่อจดจำและสั่งสมประสบการณ์ของชีวิต

นอกจากนี้ยังมีท่านผู้รู้ได้นำเครื่องมือมาทดลองทดสอบอารมณ์ว่าเกิดปฏิกิริยาอย่างไร โดยมีหัวข้อจำแนกได้ดังนี้

- ๑) ในขณะที่บุคคลเกิดอารมณ์ขึ้น ถ้านำเอาเครื่องมือชนิดหนึ่งเรียกว่า กัลวานิก สกิน(Galvanic Skin) ไปวางบนฝ่ามือของผู้คนั้น จะพบว่าเข็ม (Reflex GSR) ซึ่งมีความไวต่อการเปลี่ยนแปลงของอารมณ์จะส่ายผิดปกติ คือปฏิกิริยาสะท้อนบนผิวหนังลดความต้านทานอันเป็นผลเกิดจากกิจกรรมทางสรีระโดยการควบคุมของระบบประสาทสรีระ
- ๒) จะเกิดการเปลี่ยนแปลงเกี่ยวกับระบบความดันโลหิต ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในการสูบฉีดโลหิตในร่างกายขณะเกิดอารมณ์ขึ้น เป็นต้นว่า เมื่อเกิดอารมณ์โกรธ

^๑ ลักขณา สิริวัฒน์, จิตวิทยาเบื้องต้น, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : โอ.เอส. พริ้นติ้ง เฮาส์, ๒๕๓๕), หน้า ๑๓๖.

^๒ วไลพร ภวภูตานนท์ ณ มหาสารคาม , จิตวิทยาพุทธศาสนา , (กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์, ๒๕๒๓), หน้า ๙๕.

^๓ ซาดา จันทรเฒ, จิตวิทยาทั่วไป , พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ ไทยวัฒนา จำกัด, ๒๕๔๒), หน้า ๑๑๑-๑๑๒.

^๔ มุกดา ศรีขันธ์, นวลศิริ เปาโลหิตย์ และสิริวรรณ สาระนาค, จิตวิทยาทั่วไป , พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : หจก. แสงจันทร์ การพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๒๕๖.

หน้าคอ และหูกจะแดงขึ้น ทั้งนี้ก็เพราะว่าหลอดเลือดใต้ผิวหนังจะพองตัวทำให้เลือดมาหล่อเลี้ยงผิวหนังมากขึ้นจึงทำให้หน้าแดงส่วนในทางตรงกันข้าม เมื่อเกิดความกลัว หลอดเลือดใต้บริเวณผิวหนังจะตีบเล็กลง จึงทำให้เกิดการหน้าซีดขึ้น

๓) การเต้นของหัวใจในขณะที่เกิดอารมณ์ขึ้น จังหวะการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น ซึ่งตัวผู้เกิดอารมณ์จะรู้สึกได้ดี

๔) ระบบการหายใจ สัมผัสได้จากอัตราการหายใจเข้าออก ในขณะที่เกิดภาวะตื่นเครียดทางอารมณ์ อัตราการหายใจเข้าออกจะต่ำลง แต่ในขณะที่เกิดการตระหนกตกใจ อัตราการหายใจเข้าออกจะสูงขึ้น

๕) การเปลี่ยนแปลงของดวงตา ในขณะที่เกิดอารมณ์นั้น ม่านตาจะเกิดการขยายหรือหดตัวได้ เช่น ขณะที่เกิดอารมณ์โกรธ ตาดำจะขยายโตขึ้น แต่ในขณะที่เกิดความโศกเศร้า ตาดำจะหดตัวเล็กลง

๖) เกิดการขนลุก การตั้งชันของขนหรือผม

๗) เกิดปฏิกิริยาที่ต่อมน้ำลาย เช่นเมื่อเกิดอารมณ์เกรี้ยวจะเกิดความรู้สึกคอแห้งผาก เนื่องจากการลดลงของจำนวนน้ำลายที่ต่อมน้ำลายขับออกมา

๘) เกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อหรืออาการสั่น อาจจะเป็นเพราะอารมณ์โกรธแล้วหรือตกใจสุดขีด

๙) เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบย่อย ทำให้เกิดอาการท้องเสีย ท้องอืด หรือคลื่นไส้ เป็นต้น

ดังนั้น ถ้าจะแบ่งโดยถือการเปลี่ยนแปลงของสภาพจิตก็จะแบ่งได้ดังนี้

ก. อารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างซาบซึ้ง (Emotion of Profound Disturbance) เช่น ความเห็นอกเห็นใจ ความรัก ความหงอยเหงา เป็นต้น

ข. อารมณ์ที่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างรุนแรง เช่น ความกลัว ความโกรธ ความตื่นเต้น หรืออารมณ์ที่เกิดจากความรู้สึกทางเพศ

สิ่งเร้าและกระบวนการที่ทำให้เกิดอารมณ์

สิ่งเร้าให้เกิดอารมณ์ประกอบด้วย

ก. วัตถุ สภาพวะ หรือเหตุการณ์ภายนอกใดๆ

ข. การเปลี่ยนแปลงทางเคมีในร่างกาย หรือการเปลี่ยนแปลงในระบบประสาท เช่น ความหิว ความกระหาย

ค. ความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการนึกคิด

นอกจากนี้สภาวะทางสรีรวิทยาของร่างกายก็เป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดอารมณ์หรือชวบรเทาให้ความรุนแรงลดลงได้ เช่น คนบางคนเมื่อได้ยินคำบางคำ โดยปกติอาจจะไม่โกรธ แต่ถ้ากำลังเหนื่อยหรือหิว อาจโกรธได้ ดังนั้นการตีความหมายสิ่งเร้าก็ย่อมแตกต่างกันไปหลายแบบ จึงทำให้ความเข้มของอารมณ์และลักษณะพฤติกรรมที่มากับอารมณ์แตกต่างกันออกไปด้วย

กระบวนการของการเกิดอารมณ์ มีดังต่อไปนี้

๑) สิ่งเร้าอันหนึ่งจะมาจากภายนอกหรือภายในก็ตามเข้ากระทบกับอวัยวะการรับรู้ และอาการที่รู้สึกนี้เป็นความรู้สึกที่มีกำลังงานมากมายเกินความต้องการของภาวะปกติจนเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่งขึ้น

๒) การรับรู้ทำให้เกิดสภาวะซาบซ่านภายในร่างกาย

๓) อาการซาบซ่านซึ่งเกิดจากการท่วมท้นของกระแสประสาท ทำให้เกิดกิจกรรมต่างๆ ในอวัยวะทั้งภายในและภายนอก

๔) พฤติกรรมของร่างกายเปลี่ยนแปลงจากปกติ อาจจะเป็นแบบรุนแรงสังเกตได้ง่ายหรือแบบเฉื่อยชาสังเกตได้ยาก

๕) รู้สึกมีอารมณ์เกิดขึ้น

๒) ทฤษฎี เจมส์ ลางเง (William James - Carl Lange: ๑๘๕๐)

นักจิตวิทยาวิลเลียม เจมส์ และคาร์ล ลางเง (Carl Lange : ๑๘๓๔ – ๑๙๐๐) กล่าวว่า คนเรามีความรู้สึกที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้นซึ่งเกิดขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงมากมายและทั่วถึงในร่างกาย ความรู้สึกอันนี้คืออารมณ์ (Emotion) ตามทฤษฎีของเจมส์ ลางเง รากฐานของอารมณ์คือการเปลี่ยนแปลงอย่างทั่วถึงในผิวหนัง ในกล้ามเนื้อภายในต่อม ในกล้ามเนื้อเรียบ และในอวัยวะต่างๆ ทั่วทุกแห่งไหลท่วมท้นไปยังประสาทส่วนกลาง ทำให้เกิดการรับรู้ที่รุนแรงจนซาบซ่านไปทั่วร่างกายนี้คือ อารมณ์ ที่เป็นผลมาจากความรู้สึกที่มาจากการเปลี่ยนแปลงในร่างกายซึ่งสังเกตเห็นได้ชัดจากพฤติกรรมภายนอก คนที่เกิดอารมณ์จึงมีหน้าตาท่าทางจากการเปลี่ยนแปลงของร่างกายดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

หน้าที่และลักษณะของอารมณ์

หน้าที่ของอารมณ์ มีดังนี้

๑) หน้าที่ในทางจิตวิทยา คือ ให้ความสุขกับอารมณ์ชนิดสมบูรณ์ คืออารมณ์ที่เกิดความรู้สึกเป็นสุข สนุกสนานคนที่อ่านหนังสือ หรือดูภาพยนตร์ก็เพื่อให้เกิดอารมณ์นี้

หรือการที่คนนั่งสำรวจใจคิดถึงสิ่งต่างๆ เพื่อให้เกิดสภาวะที่จะทำให้จิตใจแจ่มใส ก็คือ การแสวงหา
 อารมณ์ที่สมบูรณ์นั่นเอง

๒) หน้าที่ของอารมณ์ทางสังคม การที่เรารู้สึกถึงอารมณ์และท่วงทีของผู้อื่นจาก
 พฤติกรรมของเขา ทำให้รู้ว่า ควรจะแสดงพฤติกรรมอย่างไรต่ออารมณ์ของเขา

เนื่องจากอารมณ์มีอิทธิพลติดต่อกันได้ คือ ถ่ายทอดจากคนหนึ่งไปยังอีกคนหนึ่งได้
 แต่ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอิทธิพลของผู้มีอารมณ์ที่มีต่ออีกฝ่ายด้วย เช่นครูมีอิทธิพลต่อนักเรียน เมื่อครูมี
 อารมณ์แจ่มใสเดินเข้ามาในห้อง นักเรียนก็จะรู้สึกเบิกบานใจไป เด็กที่มีอารมณ์แจ่มใสกลับถึงบ้าน
 พบแม่กำลังโกรธหัวเสีย ก็ย่อมจะรู้สึกใจคอไม่ดีไปด้วย

ลักษณะของอารมณ์ แสดงออกได้หลายลักษณะ คือ

๑) ความวิตกกังวล เป็นสภาวะที่ใกล้ชิดกับความกลัว นักจิตวิทยาได้ให้
 ความหมายของความวิตกกังวลว่า

ก. เป็นสภาวะของความกลัว ความรู้สึกอึดอัดไม่สบายใจ ถือเป็นนิคหนึ่ง
 ของความกลัว แต่ตามปกติความกลัวจะต้องมีสิ่งที่เป็นตัวทำให้เกิดกลัว แต่ความวิตกกังวลจะ ไม่มีสิ่ง
 เป็นตัวทำให้เกิดความกลัว

ข. เป็นสภาวะของความรู้สึกที่ไม่ปลอดภัย ซึ่งตามความหมายนี้ ความ
 วิตกกังวลจะมีพื้นฐานเกี่ยวข้องกับด้านสังคมที่เริ่มต้นมาตั้งแต่วัยเด็ก เช่นเด็กที่ขาดความอบอุ่น ถูก
 ทอดทิ้งจะรู้สึกไม่ปลอดภัย

ค. เป็นสภาวะที่เราสร้างขึ้นเอง เช่นความรับผิดชอบในหน้าที่ซึ่งมักจะ
 เป็นความวิตกกังวลในการตัดสินใจทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดลงไปแล้วเกิดความไม่แน่ใจ

สภาวะที่วิตกกังวลนี้เป็นสภาวะเดียวกับความกลัว เป็นอารมณ์ที่มนุษย์ไม่ปรารถนา
 และพยายามที่จะหลีกเลี่ยงไปให้พ้น

๒) ความริษยา เป็นลักษณะพิเศษลักษณะหนึ่งของความวิตกกังวล เมื่อเกิดความ
 ริษยาพฤติกรรมที่แสดงออกจะรุนแรงความริษยานั้นรุนแรงกว่าความอิจฉา เพราะความอิจฉาเป็น
 ความพอใจและปรารถนาในสิ่งที่คนอื่นเป็นเจ้าของ แต่ความริษยานั้นเป็นความกลัวคู่แข่งชนะจะได้
 ดีกว่า จะประสบความสำเร็จมากกว่า จึงมักมีพฤติกรรมที่ก้าวร้าว และอยากทำลาย

๓) ความกลัว เมื่อใดก็ตามที่มนุษย์เกิดความกลัวขึ้น มนุษย์ก็จะพยายามที่จะ
 หลีกเลี่ยงเพื่อให้พ้นจากสถานการณ์นั้นๆ ความกลัวจะกระตุ้นให้เกิดความรู้สึก ๒ อย่าง คือ
 ความรู้สึกที่ต้องการจะหนีจากสิ่งที่ทำให้เกิดความกลัว กับความรู้สึกที่จะหลีกเลี่ยงไม่เกี่ยวข้องกับ
 ความกลัวนั้น

ความกลัว เป็นอารมณ์ที่ไม่ปรารถนาของมนุษย์ ความกลัวชนิดที่รุนแรงเราเรียกว่า

โฟเบีย (Phobia) ผู้ที่มีความกลัวประเภทนี้ถือว่าเป็นอาการของโรคประสาท เช่น กลัวความสูง กลัวที่แคบ กลัวที่โล่ง กลัวเชื้อโรค กลัวความสกปรก เป็นต้น

๔) การหัวเราะ เป็นอารมณ์ที่เห็นบ่อยที่สุด และเกิดแก่ใครๆ ก็ได้ บางทีการหักห้ามไม่ให้หัวเราะกลับเป็นของยากด้วยซ้ำ นักจิตวิทยาเองก็ไม่สามารถอธิบายเกี่ยวกับการได้หัวเราะได้มากนัก การหัวเราะของคนเราเกิดขึ้นเป็นห้วงๆ และเมื่อมีอารมณ์ถึงสุดยอดของห้วงหนึ่งๆ เราก็หัวเราะเสียครั้งหนึ่ง การหัวเราะเริ่มจากการยิ้มก่อนด้วยการดึงมุมปากให้ห่างจากกัน หนึ่งตาที่ย่นยุ่ย นัยน์ตาเป็นประกายเพราะมีน้ำตาซึมออกมาเล็กน้อย ครั้นอารมณ์แรงขึ้น ปากก็กว้างขึ้น หัวหงายไปข้างหลัง กล้ามเนื้อที่หน้าอก และกระบังลมเริ่มหดตัวและดันลมผ่านคอหอยขึ้นมา ทำให้มีเสียงเอือกอ้อกผสมกับหน้าตาดังกล่าว กล้ามเนื้อที่ลำตัว และแขนขาอาจจะเกร็งแข็งขึ้นด้วยก็ได้

๕) ความโกรธ เป็นอารมณ์ที่ไม่พึงปรารถนาต่อผู้อื่น แต่ผู้ที่เกิดอารมณ์เองมักจะ ลืมตัว และแสดงพฤติกรรมอย่างรุนแรง และขาดสติ ความโกรธเกิดขึ้นเนื่องจากถูกขัดขวาง หรือ ทำให้ไม่สามารถไปในสิ่งที่มุ่งหมายอยากจะทำได้ ดังนั้นความโกรธจึงเกิดขึ้นขณะที่มี แรงจูงใจในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใดแล้วถูกแทรกแซงหรือถูกขัดขวาง

การฝึกและควบคุมอารมณ์

การใช้อารมณ์กระตุ้นพฤติกรรมอยู่เสมอเป็นสิ่งที่ไม่ควรทำ คือ เราควรรู้จักฝึก และควบคุมอารมณ์ให้อยู่ในขอบเขตอันควร คือไม่ให้มีแต่อารมณ์ที่เป็นความเพิดเพิดจนเกินไป และก็ไม่ใช่มีแต่อารมณ์รุนแรงจนเกิดความโกลาหลในสังคม คือ ต้องมีการฝึกในการแสดงออกของอารมณ์โดยรู้จักการสร้างนิสัยฝึกตนเองให้ปลดปล่อยอารมณ์ให้เหมาะสมกับกาลเทศะ และเหตุการณ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่าฝึกการเสแสร้งแกล้งทำ แต่ต้องฝึกให้เกิดอารมณ์ตามความเป็นจริง เช่นเมื่อไปดูหนัง คุณละก็ควรจะลืมข้อคิดกังวลวิตกต่างๆ เสีย หายทางให้จิตใจได้ชื่นบานเต็มที่ เมื่อไปงานศพก็แสดงความเสียใจกับญาติมิตรของเขาอย่างจริงใจ ขึ้นต่อมาคือการฝึกจิตใจในการมีปฏิริยาโต้ตอบ คือรู้จักอดทนต่อสิ่งรบกวนใจเล็กๆ น้อยๆ ได้แล้วเราก็ไม่เป็นคนอารมณ์เบา

ประการสุดท้ายคือการฝึกให้รู้จักผัดผ่อนอารมณ์ ดังที่มีคำกล่าวว่า “ให้นับสิบเสียก่อน” เพราะเวลาทำให้ลดความรู้สึกรุนแรงลงได้ คือ ไม่ใช่อารมณ์รุนแรงตัดสินการกระทำในทันที

สรุปจากทัศนะเกี่ยวกับอารมณ์ของนักทฤษฎีดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ตามทฤษฎีของนักจิตวิทยา หมายถึง ประสบการณ์ความรู้สึกรุนแรงที่กระทบกับสิ่งเร้าภายนอกและแสดงออกมาทางสรีระ มีลักษณะอาการต่างๆ เช่น น้ำตาไหล หัวเราะ ซึมเศร้า เป็นต้น ซึ่งพฤติกรรมที่แสดงออกมา คือ สิ่งที่บ่งบอกถึงสภาวะทางอารมณ์นั่นเอง

๒.๒.๒ อารมณ์ตามทัศนะคติของตะวันออก

๑) อารมณ์ตามทัศนะทางนิรุกติศาสตร์

อารมณ์ แปลว่า ที่มารื่นรมย์ของจิตและเจตสิก มาจากอาบ+หน้า+รม ชาติ รื่นรมย์+ยุ บั๊จจัย และอาลมุพน เป็นไวยากรณ์ของอาลมุณ แปลว่า ที่ยึดหน่วงของจิตและเจตสิก มาจาก อา บ+หน้า+ลพ ชาติ ยึดหน่วง+ยุ บั๊จจัย ด้วยนิรุกตินัย จึงควรแปลว่า ที่ยึดหน่วงของจิตและเจตสิก^๑ ส่วนอารมณ์ที่ใช้เรียกกันในทางอภิธรรมนั้น หมายถึง สภาวะที่ยินดี คือ ย่อมเป็นที่ยินดีแก่จิตและเจตสิกทั้งหลายดังมีวจนะว่า อา อภิมุข รมนฺติ เอตฺตาติ อารมฺมณํ จิตฺและเจตสิกทั้งหลาย มายินฺติ พร้อมหน้ากันในธรรมชาตินี้ ฉะนั้น ธรรมชาตินี้ ชื่อว่าอารมณ์ ๖ ได้แก่ รูป กลิ่น เสียง รส โสภณูปพะ ธรรมารมณ^๒ และความหมายโดยทั่วไป คือ สิ่งที่ยึดหน่วงจิตโดยผ่านทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ รูปเป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็นอารมณ์ของหู , เครื่องยึดถือเป็นจริงเป็นจัง เช่นเรื่อง นี้อย่าถือเป็นอารมณ์ร้าย^๓

๒) อารมณ์ตามทัศนะนักปราชญ์พุทธศาสนา

การที่จะจำกัดความหมายของอารมณ์ลงไปอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นดูเหมือนว่าจะไม่ถูกต้องนัก เนื่องจากอารมณ์มีความหมายกว้างขวางมาก ได้มีนักปราชญ์และนักวิชาการหลายท่านได้รวบรวมความหมายต่างๆไว้เป็นกลาง ๆ ดังนี้

มีผู้ให้ทัศนะเกี่ยวกับโลกโดยมีมุมมองเกี่ยวกับโลกว่า อารมณ์ก็คือมาหาที่เกี่ยวข้องกับโลกทั้งหมด โลกนี้ไม่มีอะไรนอกจาก รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส โสภณูปพะ ธรรมารมณทั้งหมด โลกทั้งหมดประกอบไปด้วยอารมณ์ ๖ มองดูในแง่ที่เกี่ยวกับมนุษย์ก็คือ สิ่งที่มีนครอบงำเรา คือ เราเป็นธาตุของมัน^๔ ส่วนในทางกระบวนการธรรมของโลกและชีวิตกล่าวถึงอารมณ์ว่าเป็นเครื่องยึดหน่วงจิต, สิ่งที่ยึดหน่วงจิต, สิ่งที่ถูกรู้ ได้แก่อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ

^๑ พระคันธสารากวีวงศ์, อภิธัมมัตถะสังคหะ และปรมัตถทีปนี ปริเภทที่ ๓ ,พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๓๒๖.

^๒ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, คู่มือการศึกษาหลักสูตรจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์พิทยวิสูตร, ๒๕๔๐), หน้า ๒๕.

^๓ ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน , (กรุงเทพฯ : นานมีบุ๊คส์ลิเคชั่นส์, ๒๕๔๖.) , หน้า ๑๓๖๗.

^๔ พุทธทาสภิกขุ, อารมณ์เป็นเพียงมโนภาพของจิต , (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เรียงพิมพ์อ้าไฟ, ๒๕๓๒), หน้า ๒.

และธรรมารมณ^๑ และยังมีผู้ให้ความหมายที่แตกต่างระหว่างอารมณ์ทางโลกกับอารมณ์ทางธรรมว่า อารมณ์ตามแบบภาษาโลก หมายถึงความรู้สึกนึกคิด เช่นอารมณ์ดี อารมณ์เสีย ส่วนอารมณ์ในภาษาธรรม หมายถึง สิ่งที่ห่วงเหนี่ยวจิต สิ่งที่ยึดติดจิตไว้ สิ่งที่ไม่เกาะเกี่ยวอยู่แล้วยึดติดไว้ อารมณ์ก็คืออายตนะภายนอก ๖ อย่าง ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ^๒

นักปรัชญาตั้งแต่สมัยอริสโตเติลลงมาได้พยายามหาหลักการทั่วไปของการหัวเราะ แต่ก็ยังมีกรหัวเราะอื่นๆ เกิดตลอดออกมานอกกฎได้เสมอ อริสโตเติลเชื่อว่า คนหัวเราะเพราะเห็นเคราะห์ร้ายของผู้อื่น ฮีบส์ กล่าวเพิ่มทฤษฎีของอริสโตเติลว่า การเห็นผู้อื่นเคราะห์ร้ายเป็นการทำให้ความดีของตนเด่นขึ้น เราจึงหัวเราะ อย่างไรก็ตาม อย่างไรก็ดี ถ้าเป็นเคราะห์ร้ายขนาดเบาเราก็จะหัวเราะได้ เช่น เมื่อคนเหยียบเปลือกกล้วยหกล้มเราอาจหัวเราะได้ แต่ถ้ารู้ว่าหัวเขาแตกเลือดไหลเราก็คงไม่หัวเราะ การที่สิ่งของใดเปลี่ยนไปอย่างฉับไวจากที่เราคิดหรือมุ่งหวังไว้ แต่ไม่ใช่ในทางที่เลวร้ายจนน่าตระหนกตกใจ ก็มักจะเป็นสาเหตุให้เราหัวเราะ ได้นอกจากนี้การได้อยู่ในที่สุขสบายก็อาจทำให้มีอารมณ์ดีและหัวเราะได้ ทารกจึงยิ้มหัวอย่างสบายเมื่อเปลี่ยนจากเบาะที่ชุ่มปัสสาวะไปยังเบาะที่แห้ง

อารมณ์กับพฤติกรรมของมนุษย์

คำสอนของพระพุทธเจ้าเกือบทั้งหมดรวมศูนย์อยู่ที่กระบวนการจิตของคน พระพุทธองค์ทรงใช้ระเบียบการพิจารณาในจิตของพระองค์และสังเกตพฤติกรรมของคนอื่นแล้วเอาข้อเท็จจริงมาประกอบเป็นพุทธจิตวิทยา ซึ่งมีลักษณะเป็นจิตวิทยาที่ใช้ได้ทุกยุคทุกสมัย แม้เวลาจะล่วงเลยมาถึง ๒๕๐๐ ปีเศษแล้วก็ตาม

ในชีวิตประจำวันของคนเรานั้นมีปรากฏการณ์ทางจิตวิทยา ๒ อย่าง ที่ควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกต่อสิ่งเร้า นั่นคืออารมณ์ และเขavnปัญญา ระหว่างอารมณ์และเขavnปัญญา สิ่งไหนที่มีส่วนมากกว่ากันในการควบคุมพฤติกรรมประจำวันของคน ถ้าจะมองจากพฤติกรรมทั่วไปแล้ว คนมักจะยึดเอาอารมณ์เป็นใหญ่ในการตัดสินใจเลือกกระทำสิ่งใดสิ่งหนึ่ง จึงมีคำกล่าวเตือนกันว่า “อย่าเอาแต่อารมณ์” นั่นก็แสดงว่าคนมักจะใช้อารมณ์กันบ่อยๆ ซึ่งในบางเรื่องนั้นการใช้อารมณ์เข้าไปตัดสินใจย่อมจะนำผลเสียมาให้มากกว่าผลดี ทั้งนี้เพราะอารมณ์นั้น มีทั้งดีและไม่ดี

^๑ พระธรรมปิฎก, พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๒๒) หน้า ๔๑๑.

^๒ พระธรรมกิตติวงศ์, ภาษารมณ, (กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เสียงธรรม, ๒๕๔๔), หน้า ๒๑๔.

เปรียบเทียบกับแนวคิดทางพุทธศาสนา

ในทางพระพุทธศาสนา อารมณ์ คือผลต่อเนื่องของเวทนา คือความรู้สึก สุข ทุกข์ เวทนา หรืออื่นๆ หลังจากเกิดการกระทบของอายตนะภายนอกกับภายใน คือ มีผัสสะเกิดขึ้นนั่นเอง

อายตนะภายนอกได้แก่สิ่งที่ถูกรับรู้ได้ เช่น รูป รส กลิ่น เสียง กายสัมผัส มโนภาพ หรืออารมณ์ อายตนะภายในก็คือเครื่องมือในการรับรู้ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ลำพังแล้ว การกระทบกันระหว่างของสิ่งเท่าแต่การที่อายตนะนอกและอายตนะในกระทบกันแล้วทำให้เกิด การรับรู้ขึ้นเป็นเพราะวิญญาณ (Consciousness) เกิดขึ้นพร้อมผัสสะแต่ละอย่างแต่ละครั้ง

๑) ทางประสาทตา ประสาทตากับสี (คือ ภาพที่เห็น) เป็นรูปธรรม ความรู้สึกได้ เห็นเป็นนามธรรม

๒) ทางประสาทหู ประสาทหูกับเสียง (ที่ได้ยิน) เป็นรูปธรรม ความรู้สึกได้ยินเป็น นามธรรม

๓) ทางประสาทจมูก ประสาทจมูกกับกลิ่นที่ได้กลิ่นเป็นรูปธรรม ความรู้สึกได้ กลิ่นเป็นนามธรรม

๔) ทางประสาทลิ้น ประสาทลิ้นกับรสที่ลิ้มเป็นรูปธรรม ความรู้สึกได้รสเป็น นามธรรม

๕) ทางประสาทกาย ประสาทกายเย็นร้อนอ่อนแข็งเป็นรูปธรรม ความรู้สึกได้ สัมผัสเป็นนามธรรม

๖) ทางใจ กริยาเคลื่อนไหวเป็นรูปธรรม ความรู้สึกได้เคลื่อนไหวหรือนึกให้ เคลื่อนไหวเป็นนามธรรม

สรุปแล้วที่เห็นว่าเป็น “ตัวเรา” ก็คือ ผลรวมของกลุ่มก้อนใหญ่แห่งความรู้สึก คือ เป็นที่ ประชุมความรู้สึกทั้งฝ่ายรูปธรรมและนามธรรม นามในที่นี้หมายถึงจิต คือ ธรรมชาติผู้รับรู้อารมณ์ ทางทวารทั้งหก ซึ่งก็คือ วิญญาณนั่นเอง ถ้าเป็นทางตา เรียกว่า จักขุวิญญาณทางหู เรียกว่า โสต วิญญาณ ทางจมูก เรียกว่า ฆานวิญญาณ ทางลิ้น เรียกว่า ชิวหาวิญญาณ ทางกาย เรียกว่า กาย วิญญาณ ทางใจ เรียกว่า มโนวิญญาณ

รูปธรรมกับนามธรรมนี้ แยกตามนัยพระสูตรได้เป็น ๕ เรียกว่าจันท์ หรือเบญจจันท์ คือ รูปจันท์ เวทนาจันท์ หรือเรียกง่ายๆ ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ รูปเป็นธรรมชาติ อันหนึ่งด้วยวัตถุที่มาปรากฏให้จิตรู้ วิญญาณเป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ เวทนา เป็นธรรมชาติที่ลิ้ม อารมณ์ สัญญาคือความสำคัญในความหมายในอารมณ์ สังขาร คือ สภาพปรุงแต่งจิต

โดยเหตุที่มนุษย์เกิดมาพร้อมกับความอยากที่ทางจิตวิทยาเรียกว่า สัญชาตเวท คือกิเลส ๓ อย่าง นี้เองที่เป็นมูลเหตุให้เกิดความทุกข์ นั่นคือ โลก โกรธ หลง และเมื่อเสวยอารมณ์ที่มาจาก

กิเลสทั้ง ๓ นั้น ก็ย่อมจะเกิดทุกข์บ้างสุขบ้าง อันเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่น ถือมั่นในตัวตน และทำให้หลงโลก และเวียนว่ายอยู่ในสังสารวัฏเช่นนี้เรื่อยไป พุทธศาสนาจึงสอนให้มนุษย์รู้เท่าทันใจ ซึ่งมีจะโลดแล่นไปไกลก่อนเสมอ ดังที่ในธรรมบทกล่าวไว้ว่า “มโนปุพฺพคมา ฐมา” การที่จะควบคุมอารมณ์ให้เป็นไปอย่างพอเหมาะพอดี ก็ต้องขึ้นอยู่กับการควบคุมจิตใจเป็นเรื่องใหญ่ เพราะเมื่อเกิดอารมณ์แล้วใจก็ปรุงแต่งมโนภาพต่างๆ ขึ้น เพื่อเสวยอารมณ์เกิดเป็นจินตนาการซึ่งจัดเป็นมโนกรรมที่พร้อมที่จะกระทำความกรรมทางวาจา หรือกายต่อไปได้ในการที่จะฝึกควบคุมอารมณ์ตามหลักของพุทธศาสนาก็ก็ต้องเรียนรู้ที่จะฝึกจิตใจ เพื่อควบคุมพฤติกรรมที่แสดงออกให้เหมาะสมกับกาลเทศะ ในคถาธรรมบทได้กล่าวถึงหมวดจิตไว้หลายบทซึ่งแสดงให้เห็นว่าจิตใจเป็นสิ่งที่ควบคุมได้ยากแต่ถ้าฝึกได้แล้วก็จะนำแต่ความสุขมาให้

เมื่อพิจารณาอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นโดยทั่วไปตามหลักจิตวิทยา และการฝึกควบคุมแล้ว กลับมาดูหลักธรรมในพุทธศาสนาซึ่งสอนให้แก้ปัญหาต่างๆ ด้วยการค้นหาเหตุผลเพื่อเกิดปัญญา และแก้ปัญหาเหล่านั้นๆ อารมณ์ต่างๆ เช่นความรัก ความโกรธ ความอิจฉาริษยาที่บรรเทา หรือจัดให้หมดได้ด้วยพรหมวิหารสี่และยังมีหลักธรรมอื่นๆ เพื่อจัดอารมณ์อันจะนำไปสู่ความทุกข์โศกเศร้าทั้งปวง “พุทธศาสนาจึงเป็นจิตวิทยาที่ทันสมัยและใช้ได้ตลอดเวลา ทุกเหตุการณ์ เสมอมา”

จากความหมายของอารมณ์ตามทฤษฎีทางจิตวิทยา ทางนิรุกติศาสตร์ ทางนักปรัชญา ศาสนา และอารมณ์กับพฤติกรรมมนุษย์ พอสรุปได้ดังนี้

ทางด้านนักจิตวิทยาเรียกว่า Emotion หมายถึง สภาวะที่สะท้อนใจอย่างรุนแรง หรือความรู้สึกต่อสิ่งเร้าที่กระทบประสาทสัมผัส ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลงส่วน ความหมายของอารมณ์ในทางด้านนิรุกติศาสตร์ นักปรัชญาศาสนาต่างๆ และอารมณ์กับพฤติกรรมมนุษย์ มีความเห็นตรงกันว่า อารมณ์ หมายถึง รูปกับนาม ที่จิตและเจตสิกเกาะเกี่ยวยึดเหนี่ยวเข้ามาเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธรรมารมณ์ และสิ่งใดก็ตามที่จิตสามารถรับรู้ได้สิ่งนั้นเรียกว่าอารมณ์

๒.๓ อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตามพระไตรปิฎก

อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตามพระไตรปิฎกหรือในพระพุทธศาสนาโดยหลักการแล้ว เราจะนิยมเรียกว่า วิปัสสนาภูมิ ๖ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา แปลว่าภูมิหรือพื้นเพของวิปัสสนา

^๑ วาริญา ภาวตานุณนัทธ มหาสารคาม , จิตวิทยาพุทธศาสนา ภาควิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ , คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล พิมพ์ครั้งที่ ๑, สำนักพิมพ์ชีวาวิวัฒน์

ได้แก่อายตนะ ๑๒ จันท์ ๕ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจ্ঞสมุปบาท ๑๒ ย่อให้สั้นได้แก่
รูปนาม คือกายกับใจ ถือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากัมมฐาน

ดังจะอธิบายขยายความลงในแนวทางปฏิบัติและสรุปของแต่ละหัวข้อได้ดังนี้

๒.๓.๑ อายตนะ ๑๒ พระพุทธเจ้าได้ตรัสถึงความหมายว่า สภาวะที่ยึดเหนี่ยวที่เข้าไป
อาศัยของจิตและเจตสิกก็คืออารมณ์^๑ และอารมณ์มีอยู่ ๖ อย่าง คือรูป เสียง กลิ่น รส โสภณูปพะ
และธรรมารมณ์ล้วนน่าปรารถนา ใคร่ที่น่าพอใจ พุทธศาสนาเรียกว่า อายตนะภายนอก เพราะเป็น
แดนเชื่อมต่อหรือทางรับรู้ กับอายตนะภายใน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ซึ่งทำให้เกิดการรับรู้
สื่อสารกับโลกสิ่งแวดล้อมได้อย่างถูกต้อง เป็นธรรมชาติที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิด ปราศจากกันมิได้
นอกจากอายตนะภายนอกที่เรียกว่าอารมณ์ แล้วยังมีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ โจร(ที่เหี้ยว , ที่หา
กิน) และวิสัย (สิ่งผูกหรือแดนดำเนิน) และชื่อควรกำหนดเป็นพิเศษ ใช้เฉพาะกับอารมณ์ ๕ อย่าง
แรก ซึ่งมีอิทธิพลมากในกระบวนการแบบเสพเสวยโลก หรือแบบสังสารวัฏ คือคำว่ากามคุณ^๒

อารมณ์ที่มีความหมายเป็นสภาวะรูปนั้น คือ วัตถุกาม เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า กามคุณ
๕ อันเป็นที่โจรเป็นที่เหี้ยวไปของจิตและเจตสิก ดังที่พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในสกุณคัมภีสูตรที่ว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายอย่าเหี้ยวไปในอารมณ์อื่นอันมิใช่โจร เมื่อเธอทั้งหลาย
ทั้งหลายเหี้ยวไปในอารมณ์อื่นอันมิใช่โจร มารจักได้ช่องมารจักได้อารมณ์ ก็อารมณ์อื่นอันมิใช่
โจรของภิกษุ คือ กามคุณ ๕ คือ รูปอันพึงรู้ด้วยจักขุ อันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ ชวนให้
กำหนด เสียงที่พึงรู้ด้วยหู กลิ่นที่พึงรู้ด้วยจมูก รสที่พึงรู้ได้ด้วยลิ้น โสภณูปพะที่พึงรู้ได้ด้วยกาย อัน
น่าปรารถนา ชักให้ใคร่ ชวนให้กำหนด นี่คือ อารมณ์อื่น มิใช่โจรของภิกษุ^๓

ในสพายนวิภังค์สูตร เป็นอีกพระสูตรหนึ่งที่ เป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมฐานตาม
พระไตรปิฎก ดังที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า

ดูกรภิกษุทั้งหลาย เราจักแสดงสพายนวิภังค์แก่เธอทั้งหลาย พวกเธอทั้งหลาย พวก
เธอพึงทราบอายตนะภายนอก ๖ นั้น เราอาศัยอะไรกล่าวแล้ว ได้แก่อายตนะคือรูป อายตนะคือ
เสียงอายตนะคือกลิ่น อายตนะคือรส อายตนะคือโสภณูปพะ อายตนะคือธรรมารมณ์ พึงทราบ
อายตนะภายนอก ๖ นั้น เราอาศัยอายตนะดังนี้^๔

^๑ พ.ญ. (ไทย) ๓๐/๒๔๕/๕๘.

^๒ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๒๐/๓๐๑. อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๕/๘๕, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๖๐/๑๑๒-๑๓๓.

^๓ พระเทพเวที (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ : โรง
พิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒), หน้า ๓๕.

^๔ ส.บ. (ไทย) ๑๖/๕๕/๕๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑/๑.

จากข้อความในสพายนวิภังค์สูตรนี้ชี้ให้เห็นว่า อายตนะภายนอก ๖ กับอารมณ์ ๖ คือ สภาวะธรรมอย่างเดียวกันมีลักษณะเหมือนกัน กล่าวคือ เป็นความรู้สึก ลักษณะอาการ และ พฤติกรรมที่แสดงออก หลังจากการกระทบสัมผัสกันของอายตนะภายในกับอายตนะภายนอก เช่น ตาเห็นรูปต่างๆ หูฟังเสียงต่างๆ จมูกดมกลิ่นต่างๆ ลิ้นลิ้มรสต่างๆ ภายถูกต้องสัมผัสกับสิ่งที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจนึกคิด จินตนาการ ถึงการกระทำ ประสบการณ์ที่เป็นอดีต และอนาคต ส่วนที่ เรียกว่าอายตนะ เพราะการกระทำหน้าที่เชื่อมต่อเข้าหากัน ซึ่ง อายตนะ (Sense-Objects) นี้เป็นชื่อ เรียกตามภาษากระบวนการธรรมของชีวิตเท่านั้น * ในการศึกษาครั้งนี้จะใช้ “อารมณ์” แทนคำว่า อายตนะ

รวมความว่าในการอธิบายตามนัยที่กล่าวมาในสกุณคัมภีสูตร และสพายนวิภังค์สูตร ที่ พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้แล้วนั้น พอจะเป็นแนวทางเห็นเป็นเครื่องมือว่าความหมายของอารมณ์ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามพระไตรปิฎกนั้นคืออะไรเป็นอย่างไร เพราะอายตนะภายนอกและอายตนะ ใน ถ้าแจกแจงลงไปก็เป็นตัวเชื่อมให้เกิดเป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตามพระไตรปิฎกตาม ความหมายที่เป็นจริงที่เราสามารถเข้าใจได้ ถ้าขาดหลักของเรื่องนี้ก็ไม่สามารถจะดำเนินไปสู่หลัก ของอารมณ์ของวิปัสสนาได้

๒.๓.๒ **ขันธ ๕ หรือเบญจขันธ** เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่เป็นอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตาม พระไตรปิฎก จะขาดไม่ได้เลยเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสกลกายของเรา ขันธ ๕ หรือเบญจขันธ หมายถึงกองแห่งรูปธรรมและนามธรรมห้าหมวดที่ประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวม ซึ่งบัญญัติ เรียกว่า สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา-เขา เป็นต้น ส่วนประกอบห้าอย่างที่รวมเข้าเป็นชีวิต การที่ยกเอาขันธ ๕ มาอธิบายในประเด็นที่ ๒ สาเหตุก็คือเพื่อให้เห็นการต่อเนื่องต้องการให้เห็นภาพอารมณ์ทั่ว ๆ ไป กับความหมายของอารมณ์วิปัสสนาตามพระไตรปิฎก “ขันธ ๕” แปลว่า สภาวะธรรมที่ทรงไว้ซึ่ง อินทรีย์ มีจักขุเป็นต้น, ในแนวปฏิบัติ คำว่า “ขันธ” แปลว่า สภาวะธรรมที่ทรงไว้ซึ่งความว่างเปล่า , สภาวะที่ทรงไว้ซึ่งสรวรรค์เพราะอาศัยขันธนี้เป็นเครื่องมือบำเพ็ญทาน ศีล ภavana หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่นรูป เป็นอารมณ์ของตา เสียงเป็น^๒

ความหมายของ “ขันธ” สรุปได้ดังนี้ สภาพที่รับเอาไว้ , สภาวะธรรมที่ถูกทุกขันธ์ไม่ ถ้วนเกี่ยวกิน บั่นรอน หรือตัดตอนอยู่เสมอ การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานพิจารณาขันธ ๕ เพื่อให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ตามธรรมชาติ ๕ อย่าง คือ ๑) ธรรมชาติที่ไม่เป็นแก่นสาร ๒)

* อภ.วิ. (ไทย) ๒/๒/๑.

^๒ ส.ข. (ไทย) ๑๓/๓๘ - ๔๕/๕๒-๖๓, อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑-๑๒๑/๑-๘๖.

ธรรมชาติที่ไม่มีสุกะ คือ ความสวยงาม ๓) ธรรมชาติที่ไม่มีความสุข ๔) ธรรมชาติที่ไม่มีความ
เที่ยง ๕) ธรรมชาติที่ไม่มีตัวตน

ขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แบ่งย่อยออกไปอีกเป็น อย่างละ ๑๑
โดยแบ่งเป็น ๑) อดีต ๒) อนาคต ๓) ปัจจุบัน ๔) ภายใน ๕) ภายนอก ๖) หยาบ ๗) ละเอียด
๘) ไกล ๙) ใกล้ ๑๐) เหว ๑๑) ประณีต ประมวลรวมเป็นขั้น ๕๕ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดพิจารณา
ให้เห็นว่า ขั้น ๕ จะมีขึ้นได้เพราะอาศัยปรมัตถธรรม คือ จิต เจตสิก รูป ไปรับรองจิต เจตสิก รูป
เป็นหลัก เป็นประธานของขั้น ๕ ขั้น ๕ เป็นเพียงสมมติบัญญัติ

เพื่อความเข้าใจง่าย ขั้น ๕ จัดเป็นกลุ่มได้ ๓ กลุ่มคือ

กลุ่มที่ ๑ รูปขั้น จัดเป็นรูป

กลุ่มที่ ๒ เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น จัดเป็นนามเจตสิก

กลุ่มที่ ๓ วิญญาณขั้น จัดเป็นนามจิต

ย่อลงให้สั้นได้เพียง ๒ คือ รูปขั้น^๑ จัดเป็นรูปธรรม ๑ นามเจตสิก และนามจิต
จัดเป็นนามธรรม ๑ หรือย่อให้สั้นลงไปอีก คือรูปธรรมจัดเป็นรูป นามธรรมจัดเป็นนาม^๒

๒.๓.๓ ชาติ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงสภาวะของคนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไป
ตามธรรมเนียมคือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมีรูปลักษณะกิจอาการเป็นแบบ
จำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่างๆ คำว่า “ชาติ” แปลว่า ทรงสภาพไว้

และในชาติ ๑๘ นั้นจัดเป็นกลุ่มได้ ๓ กลุ่มคือ

กลุ่มที่ ๑ รูปชาติ มี ๑๐ คือ จักขุชาติ โสตชาติ ฆานชาติ ชิวหาชาติ กายชาติ
รูปชาติ สัททชาติ คันธชาติ รสชาติ โผฏฐัพพชาติ

กลุ่มที่ ๒ นามชาติ ๗ คือ จักขุวิญญาณชาติ โสตวิญญาณชาติ ฆานวิญญาณชาติ ชิวหา
วิญญาณชาติ กายวิญญาณชาติ มโนชาติ มโนวิญญาณชาติ

กลุ่มที่ ๓ ธรรมชาติ ซึ่งรวมรูปชาติ และนามชาติไว้ด้วย ชาติ ๑๘ นี้ ย่อให้สั้นในแนว
ปฏิบัติ มีเพียง ๒ คือ รูปและนาม เมื่อนำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาแล้วก็เพียงให้กำหนดรูป
และนาม

^๑ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), อุดมวิชา, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๓๑), หน้า ๘๖ – ๘๐.

^๒ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๔/๑๐๘.

^๓ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓/๑๔๒.

๒.๓.๔ อินทรีย์ ๒๒ แปลว่าสภาพที่เป็นใหญ่ คำว่า “เป็นใหญ่” หมายความว่า ตา เป็นใหญ่ในการดู หูเป็นใหญ่ในการฟัง จมูกเป็นใหญ่ในการดมกลิ่น ลิ้นเป็นใหญ่ในการลิ้มรส กายเป็นใหญ่ในการถูกต้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง , ใจเป็นใหญ่ ในการนึกคิดขัณมามรณ์ แต่ละอินทรีย์ก็ทำงานตามหน้าที่ของตนๆ มิได้ก้าวก่ายกัน ดูรายละเอียดปรากฏในอินทรีย์ ๒๒^๑

อัญญาตาวิณทรีย์ ธรรมชาติที่เป็นผู้ปกครองในการรู้แจ้งอริยสัจ ๔ สิ้นสุดแล้ว ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในอรหัตตผล ^๒ เมื่อได้ศึกษาจากการที่ได้กล่าวถึงอินทรีย์ ๒๒ นี้ เห็นได้ว่าเป็นความหมายอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตามพระไตรปิฎกที่สำคัญเช่นเดียวกับข้ออื่น ๆ สำหรับในแนวทางปฏิบัติแล้ว อินทรีย์ ๒๒ ย่อลงเป็น ๒ เท่านั้นคือ รูป กับ นาม

๒.๓.๕ อริยสัจ ๔^๓ แปลว่า เป็นสัจจะอันประเสริฐ คำว่าอริยะ อธิบายว่า เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิดเป็นของไม่คลาดเคลื่อนเหมือนอย่างทีพระพุทธรองค์ตรัสไว้ว่า อิมานิ โข ภิกขเว จตุตาริ อริสัจจานิ ตถานิ อวิตุทานิ อนญฺจนานิ ตสฺมา อริยสัจจานิ ตฺว จฺจนฺติ ^๔ อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐ, ความจริงของพระอริยะ, ความจริงที่ทำให้ผู้เข้าถึงกลายเป็นอริยะ

อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค แสดงโดยลักษณะ รส (หน้าที่หรือกิจ) ได้ดังนี้

๑) ทุกขสัจจะ ธรรมชาติที่ทุกข์เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย ^๕ ทุกข์มีความหมายว่า บีบคั้น, อันปัจจัยปรุงแต่ง, ให้เราร้อน, ปรวนแปร นี้เป็นอรรถของทุกข์ เป็นของแท้ เป็นของไม่ผิด ไม่เป็นอย่างอื่น^๖

๒) สมุทฺยสัจจะ ธรรมชาติที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย^๗

๓) นิโรธสัจจะ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

๔) มรรคสัจจะ หนทางที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลาย

^๑ อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๕/๑๖๓.

^๒ อภิ.วิ.(บาลี) ๕๐, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๖๖๕/๕๒๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๔๕/๑๒๗

^๓ วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๔/๒๑-๒๒, ส.ม. (ไทย) ๑๕/๑๐๗๓-๑๐๗๖/๕๘๔-๕๘๗, อภิ.วิ.(ไทย) ๓/๑๘๕/๑๖๓

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๔/๑๔/๑๔, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๑/๖๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๗, ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๓๘.

^๕ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๐

^๖ อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๕๐

^๗ ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๗๔/๑๘๕

๒.๓.๖ **ปฏิจจสมุปบาท ๑๒** คือการเกิดขึ้นพร้อมแห่งธรรมทั้งหลายเพราะอาศัยกัน , ธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้นพร้อม , การที่สิ่งทั้งหลายอาศัยกันจึงเกิดขึ้น “ปฏิจจสมุปบาท” แปลว่า อาศัยความสามัคคีของปัจจัยทั้งหลายแล้ว ทำให้ผลเกิดโดยพร้อมเพรียงกัน และสม่ำเสมอ กัน ได้แก่ ปฏิจจสมุปบาทธรรม ๑๒ โดยนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้อธิบายขยายความให้รู้ความหมาย ลงในแนวการปฏิบัติได้ดังนี้

“อวิชชา” แปลว่า ไม่รู้ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โมหเจตสิก ประเด็นสำคัญคือความไม่รู้ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค และไม่รู้ปฏิจจสมุปบาท

“สังขาร” แปลว่า สภาวะธรรมที่ปรุงแต่งสังขตธรรม ได้แก่ เจตนากรรม แบ่งเป็น ๓ กลุ่มคือ

กลุ่มที่ ๑ คือ ปุณฺณยาสังขาร ประกอบด้วยมหากุศล ๘ รูปาวจรกุศล ๔

กลุ่มที่ ๒ คือ อปุณฺณยาสังขาร ประกอบด้วยอกุศล ๑๒

กลุ่มที่ ๓ คือ อเนญยาสังขาร ประกอบด้วย อรูปาวจรกุศล ๔

“วิญญาน” แปลว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ ได้แก่ จิต เป็นโลกียวิบาก ๓๒ สังขารเป็น ปัจจัยให้เกิดวิญญานที่เป็นโลกียวิบาก ๓๒ ได้แก่ อเหตุกวิบาก ๑๕ กามาวจรวิบาก ๘ รูปาวจรวิบาก ๕ อรูปาวจรวิบาก ๔ รวมเป็น ๓๒

“นามรูป” ประกอบด้วย ๒ คำ คือ คำว่า “นาม” แปลว่า ธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์ คำว่า “รูป” แปลว่า ธรรมชาติที่แตกดับ

“สฬายตนะ” คือ อายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ แบ่งเป็น ๒ กลุ่มคือ (๑)นาม ได้แก่ นามขันธ์ ๓ คือ เวทนา สัญญา สังขาร (๒)รูป ได้แก่ มหาภูตรูป วัตถุรูป อาหารรูป ชีวิตรูป “ผัสสะ” แปลว่า สภาวะธรรมที่กระทบอารมณ์ ได้แก่ ผัสสะ ๖ ที่เกิดมาจากอารมณ์ทั้ง ๖ ผัสสะ โดย ย่อที่สุด มี ๑ คือ ผัสสเจตสิก ผัสสะโดยสังเขปมี ๖ คือ ผัสสะ ๖ มีจักขุ สัมผัสผัสสะเป็นต้น ผัสสะโดย พิสดาร มี ๓๒ ตามวิปากวิญญาน ๓๒ ดวง หรือมี ๘๕ หรือ ๑๒๑ ตามจำนวนจิต “เวทนา” แปลว่า ธรรมชาติที่เสวยอารมณ์ ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่เกิดจากผัสสะทั้ง ๖ ในที่นี้หมายถึงเวทนา ๓๒ เท่ากับจำนวนวิปากของจิต หรือเท่าจำนวนผัสสะ ผัสสะเป็นปัจจัยแก่เวทนาทั้ง ๕ ในทวารทั้ง ๕ ทวารละ ๕ อย่าง“ตัณหา” แปลว่า สภาพที่อยากได้ โดยองค์ธรรมได้แก่โลกเจตสิก เวทนาเป็นปัจจัย ให้เกิดตัณหา ในที่นี้หมายถึงอาสูกเวทนาเท่านั้น ซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา

“อุปาทาน” แปลว่า สภาพที่ยึดถือ สภาพที่ยึดอารมณ์แล้วถือไว้

“ภพ” แปลว่า สภาวะธรรมที่ทำให้เกิด ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

“ชาติ” แปลว่า ความเกิดขึ้น ภพเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ

“ขรามรณะ” แปลว่า ประกอบด้วย ๒ คำ คือ คำว่า “ขรา” แปลว่า ธรรมชาติที่เสื่อมไป คือความแก่ตนเอง คำว่า “มรณ” ความตาย โสก ความเศร้าโศก ได้แก่ โทมนัสเวทนาที่ประกอบ กับ โทสมูลจิต ๒ ซึ่งเกิดจากพหุสสนะ ๕ อย่าง ปรีทเว การรื่องให้รำพัน ชื่อว่าปรีทเว ได้แก่ จิตตข วิปลาส สัททะ ที่เกิดขึ้นโดยมีการรื่องให้รำพัน เพราะอาศัยพหุสสนะ ๕^๑ อย่าง ใดอย่างหนึ่งเหตุ

ทุกขะ เวทนาที่อดทนได้ยาก ชื่อว่าทุกข์ ได้แก่ กายิกทุกข-เวทนาโทมนัส สภาพที่เป็น เหตุให้เป็นผู้มีใจคอไม่ดี ได้แก่ เจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ใจ

อุปายาส ความลำบากใจอย่างหนัก ชื่อว่าอุปายาส ได้แก่ โทสเจตสิก ที่เกิดขึ้นโดย อาศัยพหุสสนะอย่างใดอย่างหนึ่ง^๒

จากการที่ได้ศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ ทั้งหมดซึ่งเริ่มตั้งแต่ ชั้น ๕ อายุขณะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสมุปปาท ๑๒ ดังได้มีนักปราชญ์ฝ่ายวิปัสสนาได้ตั้งคำถามเอาไว้ว่า อะไรเป็นภูมิ เป็นอารมณ์ เป็นรากเง่า เป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนา และอะไรเป็นตัว วิปัสสนา ส่วนคำตอบก็คือ ชั้น ๕ อายุขณะ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ เป็นภูมิ เป็นอารมณ์ ของวิปัสสนา ๗ สีลวิสุทธิ ๑ จิตตวิสุทธิ ๑ เป็นรากเง่าเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ของวิปัสสนา ๗ ทิฏฐิวิ สุทธิกังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนา

อนึ่ง ปัญญาที่เห็นแจ้งในสังขารว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์เป็นอนัตตาไม่ถือนั่นด้วยตัณหา มานะ ทิฐิ ปัญญาเห็นชัดอย่างแก่กล้าถึงนิพพิทา วิราคะ วิมูติ หลุดพ้นจากกิเลส ก็เป็นตัว วิปัสสนา ๗

๒.๔ อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตามทัศนะของนักวิปัสสนาจารย์

นักวิปัสสนาจารย์หลายท่านทั้งในและต่างประเทศได้กล่าวถึงอารมณ์ของวิปัสสนาไว้ ดังนี้

๑. โสภณมหาเถระ อัคร มหาบัณฑิต (มหาเถรสมาคม) เป็นพระนักวิปัสสนาจารย์ชาว พม่า ที่มีชื่อเสียงมาก ท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานบางตอนไว้ว่า ควร กำหนดอารมณ์ที่เห็นว่าปรากฏชัดเป็นหลักไว้ก่อน ซึ่งจะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ หากเห็นแล้วให้

^๑ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๔๒/๕๕๖

^๒ อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕/๒๑๕

กำหนดทันทีว่า “เห็นหนอ ๆ” จนกว่าอารมณ์นั้นจะหายไป ซึ่งบางทีก็หายไปโดยเปลี่ยนเป็นอารมณ์อื่นบ้าง บางทีก็ค่อยเลือนหายไปทีละน้อย ๆ บ้าง ถ้าเป็นช่วงที่เห็นใหม่ ๆ บางทีกำหนดเพียง ๔-๕ ครั้งแล้วก็หายไปก็มี และถ้าวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว กำหนดเพียงครั้งสองครั้งอารมณ์เหล่านั้นก็หายไป แต่ถ้าเรามีจิตคิดอยากชมอารมณ์นั้นอยู่ หรืออยากทดสอบอารมณ์นั้นอยู่ หรือมีจิตกลัวต่ออารมณ์นั้นอยู่ อารมณ์นั้นอาจตั้งอยู่นานก็ได้ และหากเป็นอารมณ์ที่เราตั้งใจไปรับเอามาเอง (เนื่องจากมีความพอใจในอารมณ์นั้นอยู่แล้ว) ก็จะตั้งอยู่นาน กว่าที่จะหายไปจากใจเรา

ด้วยเหตุนี้ ถ้ารู้ว่ามีสมาธิแก่กล้าดีแล้ว ต้องระวังเพื่อมิให้จิตไปรับอารมณ์อื่น หากจิตน้อมไป ก็ให้รีบกำหนดจิตนั้นทันที อย่าให้ผลอสติไปเป็นอันขาดจนกว่าจิตนั้นจะหยุด บางคนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่าย เพราะไม่เห็นอารมณ์แปลก ๆ เหมือนกับคนอื่นเขา ได้แต่กำหนด พอง หนอ-ยุบ หนอ ซ้ำ ๆ ซาก ๆ ดูเหมือนไม่มีอะไรพัฒนา ขึ้นเลยก็มี หากอารมณ์เบื่อหน่ายเกิดขึ้น ก็ให้รีบกำหนด อาการนั้นทันทีว่า เบื่อหน่ายหนอ ๆ หรือเกียจคร้านหนอ ๆ จนกว่าอาการเหล่านั้นจะหายไป ในขั้นแห่งญาณนี้ ไม่ว่าจะเห็นอารมณ์หรือเวทนาที่แปลก ๆ หรือไม่ก็ตาม ไม่ใช่เรื่องสำคัญ แต่สำคัญอยู่ที่ต้องรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของอารมณ์ที่ตนกำลังกำหนดอยู่ ถ้าเป็นช่วงแรกเริ่มปฏิบัติ ขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์อันใดอันหนึ่งอยู่ เกิดมีอารมณ์อื่นเข้ามาแทรก ไปกำหนดอารมณ์ใหม่นั้นโดยที่ไม่รู้ว่า อารมณ์เก่านั้นหายไปได้อย่างไร ตอนนี้จะสามารถกำหนดอารมณ์ใหม่ที่เกิดขึ้นได้ ก็ต่อเมื่อได้รู้อย่างแน่ชัดแล้วว่าอารมณ์ที่เรา กำลังกำหนดอยู่นั้นหายไปแล้วอย่างไร ด้วยเหตุนี้ จำเป็นที่เราจะต้องรู้ให้แน่ชัดถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของอารมณ์ที่เรา กำหนดอยู่^๑

๒. พระอาจารย์ภักทันทะ อัครมหากรรมฐานาจริยะ อาสภมหาเถระ วัดภักทันทอสาธการาม จังหวัดชลบุรี (อดีตเป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพฯ ตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๕๖) ท่านได้ให้ความหมายของอารมณ์ไว้ในหนังสือแนวทางการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ว่า

การกำหนดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะต้องไม่มีการหยุดพักการกำหนดในระหว่าง เพราะอาการกำหนดก่อน และการกำหนดทีหลัง ต้องต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย สภาพของสมาธิแรกกับสมาธิหลัง ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน สภาพของปัญญาแรกกับปัญญาหลัง เป็นปัจจัยหนุนเนื่องกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ ลำดับขั้นที่ต่อเนื่องกัน สูงขึ้นก็จะแก่กล้าขึ้นจิตใจของโยคี โยคิผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้ ก็โดยการรวมกำลังของศีล สมาธิ ปัญญา กระบวนการ

^๑ จรูญ ธรรมดา , หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพฯ :พิมพ์ที่ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยราชวัน การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า ๑๘-๑๙.

ของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ก็เช่นเดียวกับการก่อไฟ ก็ต้องเอาไม้สองท่อนมารวมกันแล้วเสีไฟ โดยใช้กำลังมาก และไม่หยุดหย่อนในระหว่าง จนกระทั่งว่าความร้อนได้ที่ หรือเมื่อเปลวไฟลุกขึ้น ในทำนองเดียวกัน ในการกำหนดวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดจิตต่อ ไม่หยุดในระหว่าง ไม่หยุดพักผ่อน ไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ ยกตัวอย่าง เช่น มีอาการคันเกิดขึ้นในระหว่าง โยคีมีความประสงค์ที่จะเกา เพราะว่ามันอดทนได้ยาก เมื่อเป็นเช่นนั้น โยคีจะต้องกำหนดสองสภาวะ คือความรู้สึกคันและใจที่อยากจะเกา ไม่ใช่ว่าพอมีอาการคันก็เกาทันที ถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งกำหนดต่อไปอย่างบากบั่นอดทน โดยทั่วไปอาการคันก็จะค่อยๆ หายจางไป เมื่ออาการคันหายไปแล้ว ผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป ถ้าหากว่าอาการคันไม่ได้หายไป ผู้ปฏิบัติก็ต้องมาถามใจให้หาย คันเป็นธรรมดา แต่ก่อนอื่นผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดว่า อยากเกาหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติกำลังเกา ก็กำหนดว่าเกาหนอๆ สภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่โยคีกำลังเกาที่คันอยู่ ก็ควรกำหนด โดยเฉพาะเวลาเมื่อแคะก็ควรกำหนดว่า แคะหนอๆ เกาหนอๆ เป็นต้น แล้วค่อยๆ กลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป

ทุกเวลาที่ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนท่า ก็ต้องกำหนดจิตก่อนว่า อยากเปลี่ยนหนอ แล้วก็กำหนดอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างติดต่อกันไป เช่น เวลาลุกขึ้นจากท่านั่งก็กำหนดว่า ลุกหนอ เวลาขกแขนขึ้นก็กำหนดว่า ขกหนอ เวลาแขนเคลื่อนไหวก็กำหนดว่า เคลื่อนหนอ เวลาเหยียดแขนออกไปก็กำหนดว่า เหยียดหนอ ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนอิริยาบถ ก็ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวต่างๆ อย่างที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันนั้นด้วย เช่น ร่างกายเอนไปข้างหนึ่งก็กำหนดว่า เอนหนอๆ ขณะที่ลุกขึ้นรู้สึกตัวเบา ก็ให้กำหนดเบาหนอๆ ผู้ปฏิบัติควรกำหนด ลุกหนอๆ อย่างซ้ำๆ โดยโยคีผู้ปฏิบัติควรทำตัวเหมือนคนอ่อนแอ คนเจ็บไข้ คนป่วย คนมีสภาพร่างกายปกติจะลุกขึ้นโดยง่าย รวดเร็วคล่องตัว อันบุคคลผู้ลุกขึ้นอย่างซ้ำๆ ค่อยๆ ก็ไม่ได้หมายความว่า เป็นคนเจ็บไข้ไร้พลังกำลัง เสมอไปเหมือนกรณีคนทนทุกข์เพราะเจ็บหลัง ก็ต้องลุกอย่างช้าๆ ด้วยเกรงว่าหลังจะเจ็บและเป็นเหตุให้ปวดเจ็บ โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เช่นเดียวกัน เมื่อจะเปลี่ยนท่าก็ต้องเปลี่ยนอย่างค่อยๆ ซ้ำๆ และเปลี่ยนอย่างมีสติ สมาธิและวิปัสสนาปัญญาจึงจะแก่กล้า*

๓. พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๘) อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร ท่านได้ให้ความหมายของอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ในเรื่องที่ว่ารู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง ข้อที่ ๑ สัมปชัญญะ แปลว่า รู้ถึงที่สุดอย่างแจ่มแจ้ง หมายความว่า รู้ปัจจุบัน รูปนาม พระไตรลักษณ์ มรรค ผล นิพพาน มีอรรถาธิบายดังต่อไปนี้ ปัจจุบัน แปลว่า เกิดขึ้นเฉพาะ คือเกิดขึ้นขณะนี้ ได้แก่ความเกิดขึ้นของรูปและนาม รู้

* Phatanta Mahathera, Insight Meditation, <http://www.Palanggit.com>. 09/08/ 2009.

ปัจจุบัน คือรูปรูปนามที่กำลังเกิดขึ้น ตั้งอยู่ คับไป นั่นเอง เช่นภาวนาว่า “พองหนอ” รู้ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง “ยุบหนอ” รู้ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ รูปรูป คือรู้ว่าพองกับยุบเป็นคนละอัน ตากับรูปเป็นคนละอัน หูกับเสียงเป็นคนละอัน จมูกกับกลิ่นเป็นคนละอัน ลิ้นกับรสเป็นคนละอัน กายกับโผฏฐัพพะเป็นคนละอัน สรุปความว่า ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเล็บมีเพียงอย่างเดียวเท่านั้น คือรูป ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เลย รูปนาม คือรู้ว่า เวลาภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” นั้น ใจที่รู้ว่าพอง กับใจที่รู้ว่า ยุบเป็นคนละใจ เป็นคนละขณะ ใจที่รู้พองกับใจที่รู้ยุบเป็นนาม สรุปความว่าพองเป็นรูป ยุบเป็นรูป รู้ เป็นนาม ท้องพองขึ้นครั้งหนึ่งๆ ก็จะมีเพียง ๒ เท่านั้น คือ รูป กับนาม ไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีตัว ไม่มีตน ไม่มีเรา ไม่มีเขา อะไรเลย เราจะรู้หรือไม่รู้ก็ตาม รูปกับนามก็เป็นอยู่อย่างนี้ตลอดไป*

๔. พระครูภาวนาวราลังการ วิ.(สมศักดิ์ โสรโท) พระวิปัสสนาจารย์ประจำ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และประจำสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดกัททันตอาศฬาราม จังหวัดชลบุรี ท่านได้ให้ความหมายเกี่ยวกับอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ คือ สภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นท่านไม่ควรไปวิตกกังวล เป็นสภาพธรรม ที่เกิดขึ้นอาจจะเป็นบัญญัติเป็นปรมาัตถ์ต่างๆ ซึ่งลักษณะของปรมาัตถ์อารมณ์นี้ จะเป็นลักษณะที่เรียกว่า บางครั้งมาในลักษณะของความ เป็นธาตุทั้ง ๔ คือ ดิน น้ำ ลม ไฟ ลักษณะเวลาท่านกำหนดในลักษณะที่เด่น แจ่ม ลักษณะเหล่านี้ที่แสดงออก ปรากฏชัดเจน ท่านก็กำหนด แจ่มหนอๆ แค้นหนอๆ เหล่านี้เป็นธาตุ เราจับดินขึ้นมา คิดว่า นี่ดิน สิ่งเหล่านี้หรือว่ากระดูกของเรา บางครั้งหรือว่าเนื้อของเรา มันเป็นธาตุคือส่วนของธาตุ ดิน เป็นองค์ประกอบอีกส่วนหนึ่ง แต่ยังมีส่วนปลีกย่อยของดิน น้ำ ไฟ ลม ในส่วนประกอบของ เซลล์นั้นๆ อีกทีหนึ่ง

ลักษณะที่แสดงออกคือเด่น แจ่มหรือว่าหนัก ลักษณะเหล่านี้เป็นลักษณะของปฐวีธาตุ อาโปธาตุ มีลักษณะที่เรียกว่า เกาะกุมเชื่อมประสาน ทำให้ธาตุทั้งสี่ประชุมพร้อมกันอยู่ได้ หรือร่างกายของเราหรือวัตถุสิ่งของต่างๆ สามารถเชื่อมประสานกันอยู่ได้นี้ ท่านเรียกว่าลักษณะที่เชื่อมประสานและเกาะกุม ท่านจึงเรียกว่า อาโปธาตุ น้ำเลื้อยน้ำหนองนั้นเป็นส่วนประกอบของ อาโปธาตุลักษณะที่เชื่อมกันนี้หรือทำให้ธาตุทั้งหลายอยู่ด้วยกันได้เป็นลักษณะของอาโปธาตุเป็นลักษณะเอบอบซึมซาบ

ลักษณะของธาตุลม ธาตุลมนี้มีลักษณะเคลื่อนไหว มีลักษณะตึงหย่อน เคร่งตึง เหล่านี้เป็นลักษณะของธาตุลม การเคลื่อนไหวของธาตุลม มีลมขึ้นเบื้องบน ลมลงเบื้องล่าง ลมในลำไส้ ลมในช่องว่างของร่างกาย หรือลมที่เรากำหนดพองกับกำหนดยุบกับกำหนดคยุบ สิ่งเหล่านี้เป็นธาตุ

* พระเทพสิทธิมุนี ญาณสิทธิเถร , เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘-๑๙.

ลม ธาตุที่มีอยู่ในร่างกายของเรา อยู่ในภายนอกก็มีแต่ไม่กล่าวถึงไกลตัวเรา ฉะนั้น สภาวะลักษณะเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับนักปฏิบัติ าก็ต้องเอาใจใส่ นั่นเป็นปรมัตถ์อารมณ์ ท่านเรียกว่าปรมัตถ์อารมณ์แท้ ธาตุไฟที่ท่านเรียกว่า มหาภูตรูป คือธาตุ ทั้ง ๔ มีดิน น้ำ ลม ไฟ ที่มีอยู่ในร่างกายของเรา มี ๒ ลักษณะ คือ

ลักษณะที่ ๑ เรียกว่า อุณหสสเดโชธาตุ ๑ จะมีลักษณะอุ่นและร้อน ฉะนั้นบางรูปกำหนดไปมันจะร้อนขึ้นมา ถ้าเกิดขึ้นก็กำหนดร้อนหนอ ๑ บางรูปเกิดอุ่นขึ้นมาก็กำหนดว่า อุ่นหนอ ๑ เป็นสภาวะอุ่นร้อน เป็นสภาวะที่แสดงออกมาค่อนข้างชัดเจนโดยปกติก็มีอยู่แล้วในร่างกายของเรา ในส่วนประกอบในร่างกายของเรานี้ ไฟที่เผาผลาญอาหาร ไฟที่ยังกายของเราให้อบอุ่น สิ่งเหล่านั้นมีประจำอยู่ แต่ไม่แสดงลักษณะที่ชัดเจน แต่เวลาที่ท่านนั่งปฏิบัติ นั่งกำหนดสภาวะลักษณะเหล่านี้จะปรากฏออกมาชัดเจนทันที ลักษณะที่ ๒ เรียกว่า สิตเดโชธาตุ สิตเดโชธาตุนี้จะมีลักษณะนัยตรงกันข้ามคือจะมีลักษณะเย็น คือความร้อนลดลงก็จะมีลักษณะที่เย็น บางรูปนั่งกำหนดพองหนอ ยุบหนอหนอ นั่งกำหนดเวทนา ปวดหนอ ๑ อยู่ บางครั้งลักษณะเหล่านี้ปรากฏออกมา เช่น เกิดอาการเย็นยะเยือกไปทั่วร่างกาย หรือเย็นเข้าไปถึงหัวใจ จนบางทีรู้สึกสั่นหรือหนาวไปทั้งตัว อย่างนี้เรียกสิ่งนั้นว่าเป็นลักษณะของสิตเดโชธาตุ คือเรียกว่าธาตุไฟ ที่เป็นสภาวะที่เย็น ส่วนสภาวะที่ร้อนอุ่น นั่นคือลักษณะของเดโชธาตุ ฉะนั้นนักปฏิบัติทั้งหลาย เมื่อมีสภาวะลักษณะเหล่านี้ปรากฏชัดเจนมา ถ้ากำหนดพองยุบอยู่ ก็ต้องทั้งกำหนดพองยุบ แล้วก็ให้ไปกำหนดของสภาวะธาตุนั้น ๑ สังเกตমনสิการในอารมณ์นั้นทันที ถ้ารูปไหนมีสภาวะอย่างนั้นก็ไม่ต้องตกใจ นั่นเป็นเพียงสภาวะหรือปรมัตถ์แท้ ๆ สิ่งที่เราบัญญัติขึ้นมา เวลาเรากำหนดร้อนหนอหรืออุ่นหนอ ในขณะที่เรานึกนั้นเป็นบัญญัติอารมณ์ ที่เราใช้เรียกสภาวะที่อุ่นที่เกิดขึ้นนั้น เย็นหรือแข็ง หย่อน เกร็ง ตึง เคลื่อนไหวต่าง ๆ นั้น เป็นคำที่เราเรียก แต่สภาวะที่เราต้องรู้คือมนสิการ สภาวะลักษณะของธาตุเหล่านั้นเป็นความรู้สึกเป็นประสบการณ์ได้รู้ได้เข้าใจอันนั้นเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

บัญญัติจึงเป็นเครื่องปูทางไปสู่ปรมัตถ์อารมณ์ เมื่อเพิกบัญญัติเสียได้ ปรมัตถ์อารมณ์ก็ปรากฏ ถ้ามามุ่งอยู่แต่บัญญัติบัญญัติก็ช่วยให้จิตของเราสงบ นี่เป็นองค์บริกรรมที่เกาะที่ยึดเท่านั้น แต่สิ่งที่เราควรรู้และเข้าใจนั้น คือปรมัตถ์อารมณ์ เพราะปรมัตถ์อารมณ์นั้น ไม่ใช่อารมณ์ของกิเลส ส่วนบัญญัติสติอารมณ์นั้น ส่วนใหญ่อารมณ์กิเลสนั้นจะเข้า บัญญัติเป็นรูปร่างหน้าตาบัญญัติตัวตน บัญญัติเป็นสัตว์บุคคลเป็นเป็นเราเป็นเขาขึ้นมา กิเลสเข้ามาครองอารมณ์บัญญัติเหล่านี้ ปรมัตถ์อารมณ์ก็หายไป กิเลสก็จะเข้ามา ฉะนั้น ถ้าท่านกำหนดได้ปรมัตถ์อารมณ์ กิเลสมันไม่เข้า เพราะเห็นอาการเคลื่อนไหว เป็นแต่สภาวะธาตุ ภาวะของสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ท่านเธอ

ทั้งหลายไม่ปรากฏ เรียกอีกภาษาหนึ่งว่ามีแต่รูปกับนาม ภาวะที่หยาบที่เรียกว่า รูป ๒๘ หรือ มหาภูตรูป รูปทั้งสี่ เรียกว่ารูป^๑

๕. อาจารย์แนบ มหานิรณท เป็นวิปัสสนาจารย์ฝ่ายอุบาลาสิกามีนักปฏิบัติธรรม ศรัทธาเคารพเลื่อมใสมาก รุ่นยุคสมัยพระธรรมธีรราชมหามุนี คณะ ๕ วัดมหาธาตุฯ

อาจารย์แนบท่านได้ให้ความหมายของอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ความว่า วิปัสสนา นั้นไม่ใช่อะไรๆ ที่คิดปกติ คือรู้ธรรมชาติปกติที่เป็นปัจจุบันนั่นเองว่า ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ตัวตน คน สัตว์ และอริยาบถที่นั่น นอน ยืน เดิน จะต้องเป็นไปตามธรรมดาปกติ ก่อนที่ผู้ปฏิบัติมาเจริญสติปัฏฐาน เคยนั่งอย่างไร เคยนอนอย่างไร เคยยืนอย่างไร เคยเดินอย่างไร เมื่อมาเจริญสติปัฏฐานก็นั่ง นอน ยืน เดิน ในอาการอย่างเดียวกัน ถ้าทำให้ผิดปกติ เช่น “นั่ง” ก็ต้องนั่งท่านั้นท่านี่ หรือ “เดิน” ก็ต้องเดินให้มีท่าทางอย่างนั้นอย่างนี้แล้ว ความผิดปกตินั้นก็เลยจะเข้าเคลือบหรือฉาบตาปิดบัง ทำให้ไม่เห็นความจริง จิตก็เข้าถึงกฎธรรมดาไม่ได้ วิปัสสนาเป็นการงานทางใจ เพราะจะต้องถ้อย ถอนความเห็นผิดที่ความรู้สึกตัว หนึ่ง อาการหรือท่าทางของรูปแสดงการนั่งอย่างไร แสดงการยืน อย่างไม่รู้ แสดงการนอนการเดินอย่างไร ก็ให้รู้ในอาการท่าทางของรูปนั้นๆ ไม่ใช่รู้ที่ตรงนั้นตรงนี้ จะต้องตั้งสติลงไปตรงนั้น ตรงนี้ เป็นการเจาะจงตำแหน่งไม่ได้ เพราะเป็นอาการทั้งหมดของ ร่างกาย มิใช่ส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่นรูปนั่ง ก็ไม่ใช่รู้ตรงที่ก้นหรือที่ขาว่าเป็นรูปนั่ง หรือไม่ใช่รู้ที่ ท่อนบนหรือท่อนล่างของร่างกายว่าเป็นรูปนั่ง และไม่ใช่รู้ที่รูปถูกสัมผัสเพราะเป็นคนละรูป คน ละกาล ต้องรู้เหมือนอย่างเมื่อเรายังไม่ได้มาเข้ากัมมัฏฐานว่า นั่ง นอน ยืน เดิน ก็อย่างเดียวกัน เมื่อ มาเข้ากัมมัฏฐาน แต่ทำความรู้สึกตัวว่าเป็นรูปนั่ง รูปนอน รูปยืน รูปเดิน ฉะนั้นการกำหนด อริยาบถ ๔ ก็คือกำหนดอาการรู้ในอาการหรือท่าทางของรูปนั้นๆ ว่าเป็นรูปอะไร เพราะรูปแต่ละ รูปมีลักษณะอาการท่าทางไม่เหมือนกัน เป็นคนละรูปๆ ไป การกำหนดอย่างนี้เป็นภายานุวิปัสสนา สติปัฏฐาน^๒

สรุป จากการศึกษาเรื่อง เกี่ยวกับอารมณ์ใน วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวคิดของพระ วิปัสสนาจารย์พบว่า ทั้ง ๕ ท่าน มีดังนี้คือ

๑. โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ) กล่าวโดยสรุปว่า ควรกำหนด อารมณ์ที่เห็นว่าปรากฏชัดเป็นหลักไว้ก่อน ซึ่งจะเป็นอารมณ์อะไรก็ได้ หากเห็นแล้วให้กำหนด

^๑ พระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ โสโรโท), การสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, ของโครงการอบรมพระธรรมทูตต่างประเทศรุ่นที่ ๑๓ ณ. ศูนย์พัฒนาศาสนา แคมป์สน ต. แคมป์สน อ.เขาค้อ จ.เพชรบูรณ์ ระหว่างวันที่ ๒๑ มีนาคม - ๑๕ เมษายน พ.ศ. ๒๕๕๐.

^๒ อาจารย์แนบ มหานิรณท, การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพฯ: พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้ง แอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๘๑-๘๒.

ทันทีว่า “เห็นหนอ ๆ” จนกว่าอารมณ์นั้นจะหายไป ซึ่งบางทีก็หายไปโดยเปลี่ยนเป็นอารมณ์อื่นบ้าง บางทีก็ค่อยเลือนหายไปทีละน้อย ๆ บ้าง ถ้าเป็นช่วงที่เห็นใหม่ ๆ บางทีกำหนดเพียง ๔-๕ ครั้งแล้วก็หายไปก็มี และถ้าวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว กำหนดเพียงครั้งสองครั้งอารมณ์เหล่านั้นก็หายไป แต่ถ้าเรามีจิตคิดอยากชมอารมณ์นั้นอยู่ หรืออยากทดสอบอารมณ์นั้นอยู่ หรือมีจิตกลัวต่ออารมณ์นั้นอยู่ อารมณ์นั้นอาจตั้งอยู่นานก็ได้ และหากเป็นอารมณ์ที่เราตั้งใจไปรับเอามาเอง (เนื่องจากมีความพอใจในอารมณ์นั้นอยู่แล้ว) ก็จะตั้งอยู่นาน กว่าที่จะหายไปจากใจเรา

๒. พระอาจารย์ภักทันทะ อาสภมหาเถระ ฐัมมาจริยะ อัครมหากรรมฐานาจริยะ กล่าวโดยสรุปว่า การกำหนดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน จะต้องไม่มีการหยุดพักการกำหนดในระหว่าง เพราะอาการกำหนดก่อน และการกำหนดทีหลัง ต้องต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย สภาพะของสมาธิแรกกับสมาธิหลัง ก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกัน สภาพะของปัญญาแรกกับปัญญาหลัง เป็นปัจจัยหนุนเนื่องกันและกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ ลำดับขั้นที่ต่อเนื่องกัน สูงขึ้นก็จะแก้กล้าขึ้นจิตใจของโยคี โยคีผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้ ก็โดยการรวมกำลังของศีล สมาธิ ปัญญา

๓. พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๘) กล่าวโดยสรุปว่า สันตติ แปลว่า ความสืบทอดของรูปนาม เมื่อสันตติขาดจึงจะเห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ผู้จะเห็นพระไตรลักษณ์ขั้นนี้ได้ ต้องเพิกสันตติเสียก่อน เพราะสันตติยังมีให้อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา วิธีเพิกสันตติ นั่นคือ ให้เดินจงกรมก่อนประมาณ ๓๐ นาทีแล้วนั่งขัดสมาธิ กำหนดรูปนาม เช่นภาวนาว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ประมาณ ๔๐ นาที เมื่อพยายามปฏิบัติติดต่อกันจริงๆ อย่างนี้ไม่ช้าไม่นาน ก็จะพบสันตติขาดโดยไม่ต้องสงสัย ท่านผู้ใดได้เห็นสันตติขาดอย่างนี้ เพียงชั่วขณะหนึ่งหรือชั่ววันหนึ่ง พระพุทธองค์ทรงรับรองว่าประเสริฐ

๔. พระครูภาวนาวราลังการ วิ.(สมศักดิ์ โสโร) กล่าวโดยสรุปว่า ถ้าท่านกำหนดได้ปรมาัตถ์อารมณ์ ก็เลสมันไม่เข้า เพราะเห็นอาการเคลื่อนไหว เป็นแต่สภาวะธาตุ ภาวะของสัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา ท่านเธอทั้งหลายไม่ปรากฏ เรียกอีกภาษาหนึ่งว่ามีแต่รูปกับนาม ภาวะที่หยาบที่เรียกว่า รูป ๒๘ หรือมหาภูตรูป รูปทั้งสี่ เรียกว่ารูป

๕. อาจารย์แนบ มหานิรานนท์ กล่าวโดยสรุปว่า การเปลี่ยนอิริยาบถ จะต้องรู้เหตุผลของการเปลี่ยน คือจะต้องรู้ด้วยปัญญาว่า ที่ต้องเปลี่ยนนั้นเพราะอะไร ความจริงที่ต้องเปลี่ยนก็เพราะทุกข์เกิดขึ้น จึงทำให้ต้องเปลี่ยน กำหนดอย่างนี้ จึงจะได้ความรู้ที่ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง เพราะธรรมทั้งหลายไหลมาจากเหตุ ฉะนั้นการที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถก็ต้องรู้ว่าเพราะเหตุอะไร เพราะทุกข์เกิดขึ้นบีบคั้นจึงต้องเปลี่ยน ถ้ารู้ทั่วไปหมดทุกอิริยาบถแล้ว อิริยาบถ เหล่านั้นก็ไม่สามารถจะปิดบังทุกข์ได้ ถ้ากำหนดรู้ยังไม่หมด เช่นตอนแรกที่กำหนดรูปนั่ง เมื่อทุกข์ความปวดเมื่อยเกิดขึ้นที่รูปนั่งนั้น ก็ทำให้เห็นทุกข์ในรูปนั่ง แต่ทุกข์ในรูปนอนยังไม่เห็น เมื่อยังไม่เห็น

ก็ต้องมีความสำคัญว่ารูปนอนเป็นสุข ดังนั้นด้วยอำนาจของทิววิปัสสนา ซึ่งสำคัญว่าเป็นสุข จึงเป็นปัจจัยแก้ตัณหาให้อยากให้ยินดีในรูปนอน อยากให้รูปนอนดับและทิววิปัสสนาก็เข้าอาศัยในรูปนอนนั้น

๒.๕ อารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔

หลักสติปัฏฐาน ๔ ที่มาในมหาสติปัฏฐานสูตร ถือว่าเป็นหลักขั้นปฐมภูมิที่มาจากพระไตรปิฎก จึงควรศึกษาทำความเข้าใจเพื่อยึดถือเป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยยึดเอาหลักตาม องค์ประกอบอารมณ์ของสติปัฏฐาน ๔ ตามนัยของพระอาจารย์ภททันตะ อาศกรมมหาเถระ อัครมหาคัมมัฏฐานาจารย์ยะ อดีตพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระประจำสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร กล่าวไว้ในหนังสือแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ บางตอนว่า

๒.๕.๑ การตามกำหนดรู้อาการของกาย ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ว่า กายะกายานุปสฺสตี วิหริตี อาตาปี สมุปชาโน สติมา ในบรรดาอาการกายที่ปรากฏอยู่ได้แก่ การตามรู้ลมหายใจ การตามรู้อิริยาบถใหญ่ทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง และนอน การตามรู้อิริยาบถย่อยต่าง ๆ เช่น การเหยียด การกู่ การเหลียว การแล การเคลื่อนไหว การก้ม การหัน การเอี้ยว การยัน การตะแคง การถู การแตะ แต่ละอย่าง ดังจะได้อธิบายขยายความลงในแนวปฏิบัติดังนี้

๑. การตามกำหนดรู้ อิริยาบถยืน ควรตั้งกาย ลำคอให้ตรงขณะยืนให้ดูสง่าและทำให้การหายใจเข้า – ออกได้สะดวก ใช้มือขวาจับท่อนแขนซ้ายไว้หลังหรือวางมือขวาบนมือซ้ายตรงบริเวณสะดือเพื่อเก็บมือ ทอดสายตาไปประมาณ ๔ สอก (มิใช่มองไปไกล ๆ) หรือตาลงครึ่งหนึ่งในขณะที่กำหนด “ยืนหนอ” รู้ว่ายืนเท่านั้นไม่ให้เพ่งรูปกายที่ยืนอยู่

๒. การตามกำหนดรู้ อิริยาบถเดิน มีการเดินจงกรม ๖ ระยะได้แก่

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ – ซ้าย้างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ ๓ ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ ๔ ยกสั่นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – เหยียบหนอ

ระยะที่ ๕ ยกสั่นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ – ลงหนอ – ถูหนอ

ระยะที่ ๖ ยกสั่นหนอ – ยกหนอ – ย่างหนอ-ลงหนอ – ถูหนอ – กดหนอ

จุดประสงค์ของการเติม “หนอ” (ไม่ต้องยาว) ลงตอนท้ายในการกำหนดทุกครั้งก็เพื่อให้สมาธิมีกำลังเพิ่มมากขึ้น และเนื่องจากคำในภาษาไทยเป็นคำโดด ๆ จึงมีความจำเป็นที่จะต้องเติมคำ

ว่าหนอเข้าไปให้จำนวนคำครบพอดีกับสภาวะที่เกิดขึ้น การก้าวย่างเดินมิให้ยาวหรือสั้นจนเกินไป ควรประมาณเท่าขนาดความยาวของเท้า กำหนดรู้เพียงอาการเคลื่อนไหวของเท้าเท่านั้น ไม่ก้มดูที่เท้า เพราะจะกลายเป็นพื้นฐานบัญญัติปกปิดอาการเคลื่อนไหวคือปรมัตถ์ไป

๓. การตามกำหนดรู้ อริยาบถนั่ง การนั่งขัดสมาธิโดยให้เท้าขวาทับเท้าซ้าย หรือเท้าซ้ายทับเท้าขวาตามความถนัด แล้วนำมือขวาที่วางซ้อนบนมือซ้ายไปวางที่หน้าตักระหว่างกลาง เพื่อช่วยในการทรงตัวขณะนั่ง โยคีต้องตั้งกายให้ตรงเพื่อให้ลมและโลหิตไหลเวียนได้สะดวก เป็นการป้องกันไม่ให้เกิดอาการปวดหลัง ปวดเอว วิงเวียน ปวดศีรษะ รวมทั้งทำให้วิริยเจตสิกทำงานได้ต่อเนื่องมีกำลังเพิ่มมากขึ้น หากผู้ปฏิบัตินั่งหลังอไม่ถูกต้องจะทำให้โมหเจตสิกแทรกเข้ามา เกิดอาการง่วงหาวนอน เชื่องซึม นอกจากนี้ยังทำให้จับอาการพอง – ยุบ ได้ยากไม่ชัดเจน

๔. การตามกำหนดรู้ อริยาบถนอน เมื่อโยคินอนก็รู้ว่ากำลังนอนอยู่ โดยกำหนด “นอนหนอ” ไม่ต้องไปเพ่งรูปกายที่นอนเพราะเป็นอารมณ์บัญญัติ

สำหรับการตามกำหนดรู้ อริยาบถใหญ่ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน นี้มีความชัดเจน กำหนดได้ง่าย ก็เลยจึงเข้าได้น้อย แต่นอกจากอริยาบถใหญ่ยังมีอริยาบถย่อยที่ต้องกำหนดในเวลา รับประทานอาหาร อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เข้าห้องน้ำ เหยียด กู้ เห็น เป็นต้น อริยาบถย่อยกำหนดได้ยาก โยคีเผลอสติลืมกำหนดได้ง่ายหรือกำหนดไม่ได้ปัจจุบันทำให้กิเลสเข้าได้มาก เพราะฉะนั้น การกำหนดอริยาบถย่อยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หากโยคาวจร บุคคลมีความตั้งใจปฏิบัติทั้งเดินจงกรมและนั่งสมาธิแต่มองข้ามการกำหนดอริยาบถย่อยก็จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ

๒.๕.๒ การตามกำหนดรู้อาการของเวทนา ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ว่า เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมุปะชาโน สติมา ในบรรดาอาการเวทนาทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ที่เป็นทุกข์ สุข หรืออุเบกขาทั้งทางกายและทางใจ ทุกขเวทนาอาทิตเช่น ความเจ็บ ความปวด ความเมื่อย ความชา ความคัน ความร้อน ความหนาวเหน็บ ความอบอ้าว ความแสบ ความเหนียว อาการวิงเวียนคลื่นไส้ อยากจะอาเจียน อาการแน่น อาการจุกเสียด เสียใจ อยากจะร้องไห้ น้อยใจ กลุ้มใจ อึดอัดใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น สุขเวทนาได้แก่ สบายกาย สบายใจ อิ่มเอิบใจ ดีใจ ขบขัน สนุก อยากจะยิ้ม อยากจะหัวเราะ เป็นต้น ส่วนอุเบกขาเวทนาเป็นความรู้สึกวางเฉยต่ออารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบทางกายและใจ

๒.๕.๓ การตามกำหนดรู้อาการของจิต ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ว่า จิตฺเต จิตฺตานุปัสสี วิหริติ อาตาปี สมุปะชาโน สติมา ในบรรดาอาการของจิตที่ปรากฏอยู่จิต มโน หรือ วิญญาณนี้เป็นนามซึ่งเป็นอารมณ์ที่ประณีตละเอียดอ่อนมากที่สุด รู้เห็น ได้ยาก ชอบตกไปใน อารมณ์ที่น่าปรารถนาและไม่น่าปรารถนา มีความรวดเร็วมาก ไม่มีตัวตนเหมือนรูป เห็นได้ยากกว่า

อาการของรูป เพียงสามารถบอกได้ว่านามย่อมมีสภาพโน้มไปหรือสามารถรับรู้อารมณ์ได้เท่านั้น รู้ได้ทางมนทวาร (ใจ) โดยการคิด นึก ในขณะที่เดียวกันจิตก็เป็นอารมณ์ของกัมมัญฐานด้วยคือจิตที่ ฟุ้งซ่าน สงสัย โลก โกรธ หลง อิจฉา ริษยา หดหู่ เชื่องซึม ไม่พอใจ เป็นต้น ในพุทธศาสนามีวิธีที่จะรู้ความเป็นไปของนามได้ด้วยการตามกำหนดด้วยความตั้งใจ เมื่อตั้งสติตามกำหนดแล้วก็เลสก็ไม่ สามารถเข้ามาเจือจิตได้ก็นำความสุขมาสู่ผู้ปฏิบัติ

และนักวิปัสสนาจารย์ยังให้เพิ่ม การกำหนดต้นจิตคือ เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการ ควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะรู้ก็กำหนด “อยากจะรู้หนอ ๆ ๆ” จิตอยากจะเดินก็กำหนด “อยากจะเดินหนอ ๆ ๆ” เป็นต้น ให้กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อให้เกิดความชัดเจนมากยิ่งขึ้น ถ้ากำหนดครั้งหรือสองครั้งก็น้อยไป หากกำหนดเกิน ๓ ครั้งก็มากเกินไปทำให้เสียเวลา คำว่า “อยาก” ในที่นี้มีได้สื่อความหมายที่เป็นต้นหา แต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิแก่กล้าเห็นรูปนามเริ่มปรากฏชัดเจน กล่าวคือสามารถแยกรูปแยกนามได้ว่า รูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

๒.๕.๔ การตามกำหนดรู้อาการของสภาวะธรรม ดังมาในมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ ว่า ฐมเมสุ ฐมนานุปฐสี วิหริติ อาตาปี สมุปชาโน สติมา ตามกำหนดสภาวะธรรมที่เข้ามาทาง ทวารทั้ง ๖ ได้แก่ จักขุ ทวาร โสตทวาร ฆานทวาร ชิวหาทวาร กายทวาร และมนทวาร (ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ) กล่าวคือ เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัส การรู้ อาการของธรรมอย่างหนึ่งใน บรรดาอาการของธรรมทั้งหลายที่ปรากฏอยู่ มีขั้นตอนการกำหนดในแนวปฏิบัติดังนี้

๑. การกำหนดเห็น ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” เมื่อรูปารมณ์ปรากฏขึ้นมา การเห็น ให้กำหนดที่รูปที่เห็นมิใช่กำหนดที่ตา การที่โยคีหรีตาลงหรือลิ้มตาเพียงครั้งเดียวจะเห็นเพียงสักแต่ ว่า รูปเป็นรูปปรมาณูล้วน ๆ ปราศจากสมมติบัญญัติ

๒. การกำหนดได้ยิน ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” การได้ยินกำหนดที่เสียงที่ได้ยิน มิใช่กำหนดที่หู เพราะคลื่นเสียงมีความถี่สูง เป็นคลื่นต่อกคลื่น มิใช่คลื่นเดียวกัน มีการเกิด – ดับ ต่อเนื่องกันไม่ขาดสาย ถ้าโยคีตั้งใจกำหนดที่เสียง หากสมาธิญาณแก่กล้าแล้วจะเห็นการเกิด – ดับ ปรากฏชัดเจน แต่ถ้าไปกำหนดที่หูทำให้ไม่เห็นกระบวนการเกิด – ดับดังกล่าวและเป็นการกำหนด อคติอารมณ์มิใช่ปัจจุบันอารมณ์ไป

๓. การกำหนดได้กลิ่น การกำหนดลิ้มรส การกำหนดถูกต้องสัมผัส ให้กำหนดเพียงสักแต่ได้กลิ่น ลิ้มรส ถูกต้องสัมผัสเท่านั้น ไม่ให้เลยไปกว่านี้เพราะถ้าไม่หยุดเพียงเท่านี้ก็เลสก็ สามารถเข้าได้ อาการรู้กำหนดว่า “รู้หนอ” เพียงอาการรู้ เพียงสักว่ารู้เท่านั้นไม่ปรุงแต่งต่อเติม

ในขณะที่ตั้งสติกำหนดอยู่ในกรอบของ สติปัฏฐานทั้ง ๔ ตามองค์ประกอบของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ประการดังกล่าวนี้เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นทางกาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งโยคีนุคคลพึงมี โยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดรู้เห็นสภาวธรรมดังกล่าวให้เห็นเป็นเพียง รูป นาม สังขาร ตามความเป็นจริงไม่ให้มีสติคลาดเคลื่อนไปจากปัจจุบันอารมณ์ ไม่ผลอ ไม่หลงลืม ไม่ขาดสติ

แนวทางปฏิบัติวิปัสสนา สายพองหนอ ยุบหนอ นี้ไม่ให้ตามลมหายใจ ถึงแม้ลมหายใจจะเป็นเหตุ เป็นปัจจัย เป็นสมุฏฐาน พอง ยุบ จะเป็นผลก็ตาม โยคีไม่ต้องใส่ใจพิจารณาเหตุปัจจัยดังกล่าว เพียงแต่ตามรู้อาการเคลื่อนไหวขึ้นลงของท้องเท่านั้น ท้องมีอาการพองที่เป็นรูป ปรมาณูก็กำหนด “พองหนอ” เป็นต้น

ธาตุทั้ง ๔ ได้แก่ ปฐวิธาตุ เตโชธาตุ อาโปธาตุ และวาโยธาตุต่างเป็นรูปปรมาณู การกำหนดรู้อาการพองของท้องว่า “พองหนอ” นี้เป็นนามปรมาณู

เพราะฉะนั้นโยคีนุคคลที่เข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเมื่อมีจิตฟุ้งซ่านก็กำหนดตามว่า “ฟุ้งหนอ ๆ” หลาย ๆ ครั้ง อาการฟุ้งจะค่อย ๆ จางไป ๆ จนหายไปในที่สุด สติเจตสิกนี้มีอิทธิพลสูงมาก การที่จิตฟุ้งซ่านนี้อุทธัจจเจตสิกและองค์ธรรมคือโมหเจตสิกต่างก็เป็นอกุศล สติเจตสิกเป็นผู้ควบคุมบัญชาการเป็นกุศลทำให้ความฟุ้งซ่านค่อย ๆ ลดลงไปจางไปจนหาย พ้ออาการฟุ้งหายไป โยคีก็กลับมากำหนด พอง ยุบต่อ ไม่ใช่กำหนดฟุ้งหนอครั้งเดียวแล้วหันมากำหนด พอง ยุบ วิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการติดตามดูการทำงานของจิตที่มีหน้าที่รับอารมณ์ไม่ว่าจะเป็น อารมณ์ที่เป็นกุศลหรืออกุศลก็ตาม แต่ธรรมชาติของจิตจะมีแนวโน้มเป็นอกุศล มิกิเลสคือโลภะ โทสะ โมหะอยู่ โยคีเมื่อเข้าปฏิบัติธรรมเพื่อประหาร รกิเลสขณะตั้งสติกำหนดตามอาการอยู่นั้น จิตปราศจากกิเลสก็เป็นกุศล ส่วนหน้าที่ของสติเป็นตัวควบคุมจิต ฉะนั้นถ้าโยคีไม่กำหนดตามแล้วก็ไม่ประกอบด้วยสติ เป็นการรู้เฉย ๆ หรือรู้ด้วยโมหะ

สภาวะนี้ **อตุตฺโท สภาเว ธาเรตฺติ.** = ธาตุ หรือ อตุตฺโท สภาเว ธาเรตฺติ = **ธมฺโม** ทำตาม **วจนตฺต** สภาวะนี้เป็นธรรมะนี้เป็นไปเองตามธรรมชาติ พระตถาคตทรงแนะนำว่า “กาย กายา นุปลุติ วิหริตี อาตาปี สมุปชาโน สติมา วินยยุ โสภ อภิชฌาโทมนสฺสุ ” กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้อาการใด ๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นในกายผู้ปฏิบัติต้องตั้งสติกำหนดตาม ส่วนอานาปานสติกัมมัฏฐาน จะให้กำหนดลมหายใจเข้าก่อนแล้ว จึงกำหนดลมหายใจออก

ดังปรากฏ ในวิสุทธิมรรค มหาภูิกายาจารย์ได้แสดงไว้ว่า “ภวานาย ปน วฑฺฒมานาย ปญฺญตฺติ สมตฺกมฺมิตฺวา สภาเวเยว จิตฺตํ ติฏฺฐตฺติ” อารมณฺ์บัญญัติหายไป อารมณฺ์ปรมัตถ์ล้วน ๆ ก็ จะปรากฏให้เห็นทั้งรูปปรมัตถ์ ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง อาการของธาตุทั้งสี่ คือ ปฐฺวิธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ โยคีจะมีความรู้ชอบเห็นชอบ มีสัมมาทิฏฺฐิในโลกิยมรรค ปญฺญินทริยฺ เจตสิกก็เกิด ปญฺญาที่เกิดขึ้นเป็นภวานามยปญฺญาแท้ ๆ อารมณฺ์บัญญัติหายไป การกำหนดเป็น อารมณฺ์ปรมัตถ์แท้ ๆ

และการที่โยคีไม่เห็นพระไตรลักษณ์ ดังปรากฏ ในวิสุทธิมรรค พระอรรถกถาจารย์ได้ กล่าวว่ “ทุกขลกฺขณํ อภิญฺยสมฺปฏฺธิปปนสฺส อมนสสิการา อิริยาปเลหิ ปฏิจฺจนฺนตฺตา น อุปฏฺฐาติ อภิญฺยสมฺปฏฺธิปปนํ มนสสิคฺวา อิริยาปเล อุกฺขมาภฺยเต ทุกฺขลกฺขณํ ยถาวสสโต อุปฏฺฐาติ”

โยคินุคคลไม่เห็นทุกข์เป็นเพราะอิริยาบถปิดบังไว้ เช่น เมื่ออยู่ในอิริยาบถนั่งพองเกิด ทุกขเวทนาขึ้นไม่อดทนก็เปลี่ยนอิริยาบถไปเป็นยืน พอยืนเวทนาเกิดขึ้นอีกก็เปลี่ยนอิริยาบถเป็น เดินจงกรมจะรู้สึกสบาย ต่อมาพองเดินจงกรมนาน ๆ ก็เกิดความปวดเมื่อย ก็เปลี่ยนไปนั่งอีก เมื่อนั่ง นาน ๆ เกิดความปวด เมื่อย ซา ก็เปลี่ยนอิริยาบถไปนอนแทนเป็นเช่นนี้ต่อไปเรื่อย ๆ การหนีเวทนา ตลอดเวลาเช่นนี้ทำให้ไม่เห็นทุกข์

ในขณะที่โยคินีก็คิดถึงอดีตอารมณฺ์ก็ดี อนาคตอารมณฺ์ก็ดี จะต้องตั้งสติกำหนดตามจึงจะ ได้ปัจจุบันอารมณฺ์และสมาธิ เพราะฉะนั้นในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรกลัว ความคิด ความฟุ้งซ่าน แต่คอยตั้งสติกำหนดตามให้ทันปัจจุบัน ตามความเป็นจริง ธรรมชาติของจิต จะต้องมียารมณฺ์คึดอยู่ หัวข้อมาติกาข้อที่ ๑ คือปรมัตถ์ทั้ง ๔ ได้แก่ จิตปรมัตถ์ เจตสิกปรมัตถ์ รูป ปรมัตถ์ นิพพานปรมัตถ์

ตามหลักทางพระพุทธศาสนาจึงมีคำอธิบายขยายความว่า จิตปรมัตถ์ “จิตฺเตตฺติ จิตฺตํ” หมายความว่าจิตต้องคิด “อารมณฺ์ จินฺเตตฺติ จิตฺตํ จิตตํต้องคิดในอารมณฺ์ ใน อภิชฺฌมมัตถ วิภาวินีฎิกา จารยฺ” กล่าวว่ “อารมณฺ์ วิชานตฺติ อตุโล” จิตนี้รับรู้อารมณฺ์ได้ แต่การรับรู้ของคนทั่วไปที่ไม่ได้ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเป็นการรู้ด้วยโมหะ ไม่รู้สภาวะตามความเป็นจริง สำหรับนักปฏิบัติ ที่ตั้งสติกำหนดโดยมีสติเป็นประธาน เมื่อจิตรับอารมณฺ์แล้วก็กำหนดตามเช่น เมื่อตาเห็นรูปก็ กำหนด “เห็นหนอ” กำหนดตามเช่นนี้ อารมณฺ์ของโยคีก็ปราศจากกิเลส ปราศจากความพอใจ หรือไม่พอใจ ปราศจากความยินดีหรือไม่ยินดี ปราศจากความชอบหรือไม่ชอบใด ๆ ทั้งสิ้น เป็น สภาวะปรมัตถ์ที่แท้จริง รูปปรมัตถ์ที่แท้จริง นามปรมัตถ์ที่แท้จริง

ดังนั้น วิปัสสนา จึงเป็นการกำหนดรูป – กำหนดนาม การกำหนดพอง – ยุบ การ กำหนดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น เป็นการกำหนดรูป ส่วนการกำหนดความนึกคิด ความรู้สึก เช่น ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น เป็นการกำหนดนาม เมื่อรูปไม่มี ก็เป็นนามกำหนดนาม การกำหนดความ

ฟุ้งซ่าน ความรำคาญ ความล่งเลสงสัยเป็นการกำหนดนาม กำหนดจิตใจเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การนึกคิด ความฟุ้งซ่าน ล่งเล สงสัยเป็นอารมณ์กัมมัญฐาน ซึ่งโยคีต้องกำหนดตามความเป็นจริง

ดังที่พระพุทธองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับธรรมชาติของจิตว่า “รับอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพียงอารมณ์เดียว” จิตเมื่อรับอารมณ์หนึ่งและเมื่ออารมณ์นั้นดับไปแล้วจึงจะไปรับอารมณ์อื่นต่อไป จิตดวงเดียวนี้ไม่สามารถรับอารมณ์ ๒ อารมณ์ในเวลาเดียวกันได้ ดังนั้น เมื่อโยคีกำหนด “ซ้ายอย่างหนอ – ขว้างหนอ” จิตจะตามคูอาการเคลื่อนไหวของเท้า แต่ถ้าจิตเกิดความนึกคิดขึ้นมาก็ต้องหยุดเดินก่อนแล้วจึงตั้งสติกำหนดรู้ว่ากำลังคิดอยู่ พร้อมกับกำหนดตามว่า “คิดหนอ ๆ ๆ” จนความคิดนั้นหายไปแล้วจึงกลับมากำหนด “ขว้างหนอ – ซ้ายอย่างหนอ” ต่อไป

ดังนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้า จึงตรัสว่า จิตของบุคคลผู้ปฏิบัติจะท่องเที่ยวอยู่ในกายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา ธรรมานุปัสสนา กล่าวคือสติปัฏฐานทั้งสี่ และกิเลสจะเข้าได้ถ้าจิตออกไปนอกสติปัฏฐานทั้ง ๔ นี้ เมื่อจิตของโยคีฟุ้งซ่านก็กำหนด “ฟุ้งหนอ ๆ” หรือ “คิดหนอ ๆ” การกำหนดรู้อาการคิดเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อโยคีมีความเจ็บปวด เมื่อ ชา ก็กำหนด “เจ็บหนอ ๆ” หรือ “ชาหนอ ๆ” การกำหนดทุกขเวทนานี้เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน พอเวทนาหายไ้ก็หันมากำหนดพอง - ยุบซึ่งเป็นอารมณ์หลักต่อไป เรียกได้ว่าเป็นมูล เวทนา นุปัสสนาก็ดี จิตตานุปัสสนาก็ดี ธรรมานุปัสสนาก็ดี เป็นมูลให้โยคีเจริญสติปัฏฐานรอบอยู่ การเห็น หรือการได้ยินเมื่อเกิดขึ้นก็ต้องกำหนดตามว่า “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เป็นธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน กำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนด “พองหนอ - ยุบหนอ” ต่อ หมายความว่า พอง - ยุบนี้มี กายานุปัสสนาสติปัฏฐานเป็นมูล มีอยู่เป็นประจำไม่หายไปไหน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นมูลเจริญรอบฐานใดฐานหนึ่ง เมื่อกำหนดหายแล้วก็กลับมากำหนดกายานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อไปให้ต่อเนื่องไม่ขาดสาย

สรุป เมื่อจิตของโยคีเจริญอยู่ ในกรอบของสติปัฏฐานทั้ง ๔ ดังกล่าวคือ กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธรรมานุปัสสนาแล้ว สีล สมาธิ ปัญญา ก็เกิดขึ้น โยคีจะสามารถเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เห็นพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด วิปัสสนาญาณก็บังเกิดขึ้น ถ้าหากโยคีไม่กำหนด หรือกำหนดไม่ต่อเนื่อง กิเลสก็จะสามารถเข้าทางทวารทั้ง ๖ ได้

ในตอนท้ายของ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน และธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีข้อความอย่างเดียวกัน คือ ให้พิจารณาสิ่งที่ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้สติตั้งมั่นอยู่ว่า กาย เวทนา จิต ธรรม นั้น มีอยู่สักแต่ว่ามีอยู่ ไม่ปรุงแต่ง ไม่ยึดมั่น ถือมั่น จิตย่อมหลุดพ้นเป็นอิสระจากกิเลส ตัณหา และความเห็นผิดทั้งปวง ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

และดังมีตัวอย่าง ตามทัศนะของพระอาจารย์อิน ทวังสระเถระ อดีตพระวิปัสสนาจารย์ ประจำวัดมหาธาตุ กรุงเทพฯ อธิบายไว้ในหนังสือ ปุจฉาวิสัยชนา มหาสติปัฏฐานสูตร ว่าด้วยการ กำหนดอารมณ์ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อธิบายลงในแนวปฏิบัติและผลที่จะพึงได้รับดังนี้

๑. ตามหลักการกำหนดอารมณ์ภายในปัฏฐานสติปัฏฐาน ดังจะได้อธิบายขยายความ ลงในแนวการปฏิบัติและผลที่จะพึงได้รับดังนี้

๑.๑ การกำหนดอานาปานปัพพะ ก็คือการตั้งสติกำหนด ลมหายใจเข้าออกนั้น ว่า มีลักษณะอยู่ ๓ ประเภท คือ ๑) อัชฌัตตสันดาน คือลมหายใจเข้าออกของเราเอง ๒) พหิทท สันดาน คือ ลมหายใจเข้าออกของบุคคลอื่น ๓) อัชฌัตตพหิททสันดาน คือลมหายใจเข้าออกทั้ง ของเราและของบุคคลอื่น ดังจะอธิบายขยายผลที่ผู้ปฏิบัติพึงจะได้รับคือ

๑.๑.๑ ด้วยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติต้องมีสติพิจารณาเห็นภายในภายในอยู่^๒ พิจารณาเห็นภายในภายในนอกอยู่^๓ พิจารณาเห็นภายในภายในทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น ธรรมเป็นเหตุเกิด (แห่งลมหายใจ) ในภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในภายใน อยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ (แห่งลมหายใจ) ในภายในอยู่ ผู้ปฏิบัติมี สติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหา และทวิฐฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ดังนั้น อานาปานกัมมัฏฐานนั้น เหมาะแก่บุคคล ที่มีโมหะจริต และบุคคลที่มีวิตักกจริต บุคคลทุกคนเจริญได้ทั้งนั้น และเจริญได้ทุกเวลา ของลม หายใจ

๑.๑.๒ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติตามวิธีที่พระวิปัสสนาจารย์แนะนำอย่างนี้ แล้วจะได้ผลของการปฏิบัติดังนี้ ๑) ทำให้สติยึดมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออก ๒) ทำให้วิปัสสนาญาณ แก่กล้าขึ้นโดยลำดับ ๓) ทำให้ละตัณหา มานะ ทวิฐฐิเสียได้

๑.๑.๓ เมื่อผู้ปฏิบัติ เจริญ อานาปานกัมมัฏฐาน อยู่อย่างต่อเนื่อง สม่าเสมอและกำหนดไม่ขาดสายจะ สามารถแยกอุปนามออก จากกันได้และจะมีความรู้ความเข้าใจ ในพระไตรลักษณ์ได้ดังนี้ คือ ๑) ลมหายใจเข้าออกทั้งสองนั้น เป็นวาโยโผฏฐัพพธาตุ เรียกว่า รูปธรรม ๒) สติที่กำหนดลมหายใจเข้าลมหายใจออกอยู่นั้นเป็นนาม เรียกว่า นามธรรม ๓) เมื่อรูป นามทั้งสองเสื่อมไปหรือดับไป ไม่ยังยืน ไม่เที่ยง ชั่วคราว เป็น อนิจจลักษณะ ๔) เมื่อเกิดขึ้นมาก็

^๑ พระอาจารย์อินทวังสระเถระ. ปุจฉาวิสัยชนา มหาสติปัฏฐานสูตร, พิมพ์ครั้งที่ ๒ บริษัท ๒๑ เซ็นจูรี จำกัด: กรุงเทพฯ; ๒๕๔๕, หน้า ๖๕

^๒ ภายในภายใน ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของตน (ที.ม.อ.(ไทย)๓๗๔/๓๗๕)

^๓ ภายในนอก ในที่นี้หมายถึงลมหายใจเข้าออกของผู้อื่น (ที.ม.อ.(ไทย)๓๗๔/๓๗๕)

เสื่อมไปๆ ไม่หมดสักทีเพราะเหตุนี้จึงมีความลำบาก ก็ความลำบากนั้นแหละเป็น **ทุกขลักษณะ** ๕) สิ่งที่ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน สิ่งที่ไม่แน่นอน เป็นสิ่งที่ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ เป็น **อนัตตลักษณะ**

๑.๑.๔ สามารถแยกแยะนามและมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์แล้วยังสามารถเปรียบเทียบให้เข้ากับการหยั่งรู้ใน อริยสัจ ๔ ได้อย่างนี้ คือ ๑) ลมหายใจเข้าลมหายใจออกเป็นรูปธรรม สติที่รู้รู้เป็นนามธรรม รูปธรรมนามธรรมนี้ เป็น **ทุกขสัจจะ** ๒) โลกะค้นหา ที่ยังรูปนามให้เกิดขึ้น เป็น **สมุทัยสัจจะ** ๓) เมื่อทุกข์ สมุทัย ดับไปเป็นนิพพาน นิพพานนั้นเป็นนิโรธสัจจะ ๔) เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามทางไปนิพพานแล้ว เชื่อว่า มรรค ๘ มรรค ๘ นั้น จัดเป็น **มรรคสัจจะ**

๑.๒ **การกำหนดอริยาบถปัฟพะ** ก็คือการตั้งสติกำหนดตามมีอริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ซึ่งอยู่ในขันธสันดานของคน ท่านได้เปรียบเสมือนรถ และล้อรถ คือ ร่างกายของคน เหมือนเรือนรถ อริยาบถ ๔ เหมือนล้อรถ เพราะฉะนั้น คนเรานี้ก็มีล้อ ๔ ล้อ ประจำอยู่พร้อม ดังจะได้อธิบายขยายผลที่ผู้ปฏิบัติพึงจะได้รับคือ

๑.๒.๑ ในทางปฏิบัติท่านให้กำหนดทั้งอริยาบถใหญ่และอริยาบถย่อยคือ ต้องมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอ คือ ๑) เมื่อเดิน ต้องมีสติกำหนดรู้ในการเดิน ๒) เมื่อยืน ต้องมีสติกำหนดรู้ในการยืน ๓) เมื่อนั่ง ต้องมีสติกำหนดรู้ในการนั่ง ๔) เมื่อนอน ต้องมีสติกำหนดรู้ในการนอน ๕) เมื่อมีความเคลื่อนไหวอริยาบถย่อยต่างๆ เช่น เดินหน้า ถอยหลัง เป็นต้น ต้องมีสติกำหนดรู้ทันในความเคลื่อนไหวของอริยาบถย่อยนั้นทุกครั้งไป

๑.๒.๒ เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดอยู่ในอริยาบถทั้งหลายดังกล่าวอยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอไม่ขาดสายก็จะสามารถแยกแยะนามออกได้และมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์ดังนี้ คือ ๑) การเคลื่อนไหวของอริยาบถทั้งหลาย เป็นวาโยธาตุ เรียกว่า **รูปธรรม** ๒) สติที่กำหนดความเคลื่อนไหวของอริยาบถทั้งหลายเป็นนาม เรียกว่า **นามธรรม** ๓) รูปนามทั้ง ๒ นั้นไม่เที่ยง เรียกว่า **อนิจจลักษณะ** ๔) รูปนามทั้ง ๒ นี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป ตั้งอยู่ไม่ได้ เรียกว่า **ทุกขลักษณะ** ๕) รูปนามทั้ง ๒ นี้ ไม่ใช่ตัวตน เรา เขา ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร ทั้งหาสาระแก่นสารมิได้ เรียกว่า **อนัตตลักษณะ**

๑.๒.๓ **ด้วยวิธีนี้** ผู้ปฏิบัติต้องมีสติพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ ° พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ ๒ พิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็น

° กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ในกายของตน (ที.ม.อ.(ไทย)๓๓๕/๓๘๓)

๒ กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอริยาบถ ๔ คือ เดิน ยืน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น (ที.ม.อ.(ไทย)๓๓๕/๓๘๓)

ธรรมเป็นเหตุเกิด ในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ ในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับ ในกายอยู่ ผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๑.๓ การกำหนดสัมปชัญญะปัพพะ ะ ก็คือการตั้งสติกำหนดรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ก็จะเกิดความรู้พิจารณาเห็นว่าสิ่งนี้มีประโยชน์และไม่มีประโยชน์ สัปปายะและไม่เป็นสัปปายะ ถูกต้องและไม่ถูกต้อง ตามแนวทางในการปฏิบัติได้ดังนี้ ๑) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า มีประโยชน์หรือ ไม่มีประโยชน์ เรียกว่า **สาตถกสัมปชัญญะ** ๒) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า เป็นสัปปายะหรือไม่สัปปายะ เรียกว่า **สัปปายสัมปชัญญะ** ๓) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาว่า อารมณ์นั้นถูกต้อง หรือไม่ถูกต้อง เรียกว่า **โคจรสัมปชัญญะ** ๔) ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณา ที่ไม่หลงลืมมัน เรียกว่า **อัสสมโหมสัมปชัญญะ** ดังจะได้อธิบายขยายผลที่ผู้ปฏิบัติพึงจะได้รับคือ

๑.๓.๑ ถ้ามีคำถามว่า ในสติปัฏฐาน ๔ นั้น เป็นสัมปชัญญะได้ตรงไหน ก็ตอบว่าตรงที่มีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ทุกๆ ขณะ อธิบายว่า ความรู้ที่เกิดขึ้นจากการพิจารณาทุกสิ่งทุกอย่างนั้นแหละ เรียกว่า สัมปชัญญะ แปลว่า รู้พร้อมสรรพ รู้ทั่วถึง คือ รู้ทุกๆ ขณะ

๑.๓.๒ นักปราชญ์ชาวพุทธจึงมีหลักการและวิธีการในการเจริญสัมปชัญญะในลักษณะแนวทางในการปฏิบัติไว้ว่า ๑) ในการก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลังก็ดี ๒) การแลไปข้างหน้า และเหลียวข้างซ้ายข้างขวาก็ดี ๓) ในการสู้อวัยวะเข้า และเหยียดอวัยวะออกก็ดี ๔) ในการใช้สอยบริการ มีสังฆาฏิ บาตร จีวร ผ้านุ่ง ผ้าห่ม เป็นต้นก็ดี ๕) ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้มอาหารก็ดี ๖) ในการถ่ายอุจจาระและปัสสาวะก็ดี ๗) ในการเดิน ยืน นั่ง นอน หลับ ตื่น พุด และนิ่ง ก็ดี ดังนี้ เป็นต้น ต้องมีปัญญาพิจารณาและมีสติกำหนดอยู่เสมอ

๑.๓.๓ ด้วยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^๑อยู่ พิจารณาเห็นเห็นกายในกายภายนอก^๒อยู่ ผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

^๑ กายภายใน ที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของตน คือ (๑) สาตถกสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่ามีประโยชน์) (๒) สัปปายสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นสัปปายะ) (๓) โคจรสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าเป็นโคจร) (๔) อัสสมโหมสัมปชัญญะ (รู้ชัดว่าไม่หลง) ในกายของตน (ที.เส.อ.(ไทย) ๒๑๔/๑๖๖, ๓๓๖/๓๘๓, อภิ.วิ.อ.(ไทย) ๕๒๓/๓๓๒-๓๓๓)

^๒ กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงสัมปชัญญะ ๔ ในกายของผู้อื่น (ที.ม.อ.(ไทย) ๓๓๖/๓๘๓)

๑.๓.๔ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญ **สัมปชัญญะ** อยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอมีสติกำหนดไม่ขาดสายก็จะสามารถ แยกรูปนามออกได้ และจะมีความรู้ความเข้าใจใน พระไตรลักษณ์ได้ดังนี้ คือ ๑) ก้าวไปข้างหน้า และถอยกลับมาข้างหลังเป็นต้น กิริยามารยาทต่างๆ นั้น เป็นรูป เรียกว่า **รูปธรรม** ๒) สติที่กำหนดพิจารณาทันกิริยามารยาทต่างๆ นั้น เป็นนาม เรียกว่า **นามธรรม** ๓) ความไม่เที่ยงของรูปนามนั้น เรียกว่า **อนิจจลักษณะ** ๔) ความแปรปรวน คือ ตั้งอยู่ไม่ได้ของรูปนาม นั้น เรียกว่า **ทุกขลักษณะ** ๕) รูปนามทั้ง ๒ อย่างนั้น ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา เขา นั้น เรียกว่า **อนัตตลักษณะ**

๑.๔ การกำหนดปฏิภูมมนสิการปัพพะ ก็คือการตั้งสติ กำหนดตามอาการต่างๆ ในร่างกายอันเป็นที่ตั้งแห่งความยินดีและความชอบใจ โดยความเป็นของปฏิภูม นำเกลียด เรียกว่า **การเจริญปฏิภูมสัจจะ** โดยพิจารณากายนี้ เบื้องบนตั้งแต่ฝ่าเท้าขึ้นไปถึงผม เบื้องต่ำ ตั้งแต่ผมลงมา จนถึงฝ่าเท้ามีหนังหุ้มห่อเป็นที่สุด ในกายนั้นเต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ โดยให้เห็นว่ากายอันมีความกว้างยาว ๑ วา หนา ๑ คืบนั้น มีของไม่สะอาด คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา น้ำมูก เหลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร รวมทั้งหมดมีอาการ ๓๒ อย่าง ดังจะได้อธิบายขยายผลที่ผู้ปฏิบัติพึงจะได้รับคือ

๑.๔.๑ ดังได้มีนักปราชญ์ทางพระพุทธศาสนาได้ มีการอุปมาอาการ ๓๒ คือ กระสอบมีปาก ๒ ข้าง อันเต็มไปด้วยรัญญาชาติ มีประการต่างๆ คือ ข้าวสาลี ข้าวเปลือก ถั่วเขียว ถั่วเหลือง งา ข้าวสาร อันบุคคลได้แก่กระสอบออกแล้ว เห็นรัญญาชาตินั้น เป็นของไม่สะอาดอันใด บุคคลที่พิจารณากายเป็นของไม่สะอาดเรียกว่า **กายคตาสติ** ก็ฉนั้น

๑.๔.๒ ในการพิจารณา อาการ ๓๒ อันมีผม เป็นต้น อันใดอันหนึ่ง แยกออกมาให้ปรากฏเห็นไปในแนวทางปฏิบัติดังนี้ คือ ๑) ให้เห็นสี ๒) ให้เห็นสัณฐานทรวดทรง ๓) ให้เห็นที่เกิด ๔) ให้เห็นที่ตั้งอยู่

๑.๔.๓ เมื่อมีสติกำหนดพิจารณาอยู่อย่างนี้เนื่องๆสม่ำเสมอต่อเนื่องอย่าง ไม่ขาดสาย จึงจะเห็นเป็นของไม่สะอาด ด้วยการพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็น กายในกายภายนอกอยู่ มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “**กายมีอยู่**” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ศัณหาและทิฏฐิ) อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๑.๔.๔ เมื่อผู้ปฏิบัติ เจริญ ปฏิภูมมนสิการปัพพะ ตั้งสติกำหนดพิจารณา อยู่เนื่องๆสม่ำเสมอต่อเนื่องไม่ขาดสาย ก็จะสามารถแยกแยะนามออกจากกันได้ และจะมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์มากยิ่งขึ้นดัง นี้คือ ๑) อาการ ๓๒ มีผม เป็นต้น เรียกว่า **รูปธรรม** ๒) สติที่พิจารณาอาการ ๓๒ นั้น เรียกว่า **นามธรรม** ๓) เมื่อรูปนามทั้ง ๒ เลื่อมไป หรือ

ดับไปไม่ยั่งยืนไม่เที่ยง ชั่วคราว เป็น **อนิจจลักษณะ** ๔) เมื่อรูปนามเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เสื่อมไปๆ ไม่
 หมดสักที เพราะเหตุนี้ สรรพสัตว์จึงมีความลำบาก ความลำบากนั้นแล เป็น **ทุกข์ลักษณะ** ๕) รูป
 นามเป็นของไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่แน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีสาระแก่น
 สาร เรียกว่า **อนัตตลักษณะ**

๑.๔.๕ **ด้วยวิธีนี้** ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายใน * อยู่ พิจารณา
 เห็นกายในกายภายนอก ๒ อยู่ ผู้ปฏิบัตินี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย
 เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้นไม่อาศัย (ค้นหาและทฤษฎี) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๑.๕ **การกำหนดธาตุมนสิการปัพพะ** ก็คือการตั้งสติกำหนด พิจารณาโดยความ
 เป็นธาตุได้แก่ ปฐวีธาตุ ธาตุดิน อาโปธาตุ ธาตุน้ำ เตโชธาตุ ธาตุไฟ วาโยธาตุ ธาตุลม อย่างนี้เรียกว่า
พิจารณาธาตุ ๔ ในธาตุ ๔ นั้น มีสภาวะลักษณะเป็นอย่างนี้ ธาตุดิน มีลักษณะแข็งและอ่อน ธาตุน้ำ
 มีลักษณะไหลและเกาะกุม ธาตุไฟ มีลักษณะร้อนและเย็น ธาตุลม มีลักษณะเคลื่อนไหวและหย่อน
 ดิ่งในอาการ ๓๒ นั้น จำแนกเป็นธาตุ ๔ ได้อย่างนี้ **ปฐวีธาตุ** คือ ธาตุดิน มีผม เป็นต้น มีมันสมอง
 เป็นที่สุด รวมเป็น ๒๐ อย่าง **อาโปธาตุ** คือ ธาตุน้ำ มีดี เป็นต้น มีน้ำมูตรเป็นที่สุด รวมเป็น ๑๒ อย่าง
เตโชธาตุ คือ ธาตุไฟ มีอยู่ ๕ ประเภท อุสมาเตโช คือ เตโชธาตุ ที่มีประจำอยู่ในร่างกายของสัตว์
 ทั้งหมด ได้แก่ไออุ่น **สันตปปนเตโช** คือ เตโชธาตุทำให้เกิดมีอาการตัวร้อนเป็นไข้ **จิรณเตโช** คือ
 เตโชธาตุ ทำให้แก่ลง เสื่อมลง มีผมหงอก ฟันหัก ตามัว เป็นต้น **ทพณเตโช** คือ เตโชธาตุ ทำให้เกิด
 อาการร้อนจัด สามารถเผาผลาญร่างกายให้วิปริตไปได้ **ปาจกเตโช** คือ เตโชธาตุ ทำหน้าที่ย่อย
 อาหารวาโยธาตุ คือ ธาตุลมมีอยู่ ๖ ประเภท **อุทฺธกมวาโย** คือลมที่พัดขึ้นสู่เบื้องบน **อโธคมวาโย**
 คือลมที่พัดลงสู่เบื้องล่าง **กุกกิสยวาโย** คือลมที่พัดอยู่ในช่องท้อง **โกฏฐาสวาโย** คือลมที่พัดอยู่ใน
 ลำไส้ใหญ่ **อญคมงฺกานุสาริวาโย** คือลมที่พัดอยู่ทั่วร่างกาย **อสุสาสปสสุสาสวาโย** คือ ลมหายใจ
 เข้าออก ดังจะได้อธิบายขยายผลที่ผู้ปฏิบัติพึงจะได้รับคือ

๑.๕.๑ **เมื่อผู้ปฏิบัติ** **เจริญ ธาตุมนสิการปัพพะ** ตั้งสติกำหนดรับรู้้อย่าง
 ต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ขาดสาย ก็จะสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้ และจะมีความรู้ความ
 เข้าใจในพระไตรลักษณ์มากยิ่งขึ้นดังนี้ คือ ๑) ปฐวี ธาตุดิน อาโป ธาตุน้ำ เตโช ธาตุไฟ วาโย ธาตุลม
 ธาตุทั้ง ๔ นี้ เรียกว่า **รูปธรรม** ๒) สติที่พิจารณา ธาตุทั้ง ๔ นั้น เรียกว่า **นามธรรม** ๓) เมื่อรูปนาม
 ทั้ง ๒ นี้เสื่อมไป หรือดับไป ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง ชั่วคราว เป็น **อนิจจลักษณะ** ๔) เมื่อรูปนามเกิดขึ้น
 มาแล้ว ก็เสื่อมไปๆ ไม่หมดสักที เพราะเหตุนี้ สรรพสัตว์จึงมีความลำบาก ความลำบากนั้น

* กายภายใน ในที่นี้หมายถึงอาการ ๓๒ มีผม เป็นต้น ในกายของตน (ที.ม.อ.(ไทย)๓๗๗/๓๘๔)

๒ กายภายนอก ในที่นี้หมายถึงอาการ ๓๒ มีผม เป็นต้น ในกายของผู้อื่น (ที.ม.อ.(ไทย)๓๗๗/๓๘๔)

แหละ เป็น **ทุกขลักษณะ ๕** รูปนามเป็นของไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่แน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีสาระแก่นสาร เรียกว่า **อนัตตลักษณะ**

๑.๕.๒ **ด้วยวิธีนี้** ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทฤษฎี) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๑.๖ **การกำหนด นวสวลิกปัพพะ** ก็คือการตั้งสติกำหนดตามสภาพของสพที่ทั้งอยู่ในป่าช้า ซึ่งมีอาการต่างๆตามที่ พระพุทธองค์ทรงสอนให้พิจารณามี ๘ อย่าง โดยสรุปถือเป็นแนวทางนำไปปฏิบัติได้ดังนี้คือ ๑) สพนั้นตายแล้วภายใน ๓ วัน มีอาการเป็นสีเขียวขึ้นมา และมีน้ำเหลืองน้ำหนอง ๒) สพที่เขาทิ้งไว้ในป่าช้าแล้วกา แร้ง นก หมา เสือ เสือดาว หมูสุนัขจิ้งจอกกัดกินอยู่บ้าง และตัวหนอนสัตว์ต่างๆ เหล่านี้กินอยู่ ๓) สพนั้นกระดูกยังไม่หลุด เนื้อเลือดเอ็นยังติดอยู่บ้าง เมื่อเห็นอย่างนั้น ให้พิจารณาว่า ตัวของเราจะเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ๔) สพนั้นกระดูกยังไม่หลุด ไม่มีเนื้อ แต่เลือดเอ็นยังติดอยู่ ๕) สพนั้นกระดูกยังไม่หลุด เลือดเนื้อไม่มี แต่เอ็นยังมีอยู่ ๖) สพนั้นกระดูกหลุดแล้ว กระดูกแขนอยู่แห่งหนึ่ง กระดูกขาอยู่แห่งหนึ่ง กระดูกหัวอยู่แห่งหนึ่ง ๗) กระดูกนั้นทั้งหมดขาวสะอาดเรียงรายอยู่ เมื่อเห็นอย่างนั้น ให้พิจารณาว่า ตัวของเราก็จะเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ๘) กระดูกนั้นล่วงมาแล้วสามปี แต่วางกันอยู่ ๙) กระดูกนั้นล่วงมาแล้วหลายปี ยุ่ยเป็นผงอยู่ เมื่อเห็นอย่างนั้นแล้ว ให้พิจารณาว่า ตัวของเราก็จะเป็นอย่างนี้ไม่ล่วงความเป็นอย่างนี้ไปได้ ดังจะได้อธิบายขยายผลที่ผู้ปฏิบัติพึงจะได้รับคือ

๑.๖.๑ เมื่อ ผู้ปฏิบัติเจริญ **นวสวลิกปัพพะ** โดยตั้งสติกำหนดครบรู้อยู่อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ขาดสาย ก็จะสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้และจะมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์มากยิ่งขึ้นดังนี้ คือ ๑) สพนั้นบวม สพนั้นเขียว ดำ อย่างนี้เป็นต้น เรียกว่าเป็น รูปธรรม ๒) สติที่พิจารณาอยู่นั้นเรียกว่า เป็น นามธรรม ๓) เมื่อรูปนามทั้ง ๒ นี้เสื่อมไปหรือดับไป ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง ชั่วคราว เป็น **อนิจจลักษณะ** ๔) เมื่อรูปนามเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เสื่อมไปๆ ไม่หมดสักที เพราะเหตุนี้ สรรพสัตว์จึงมีความลำบาก ความลำบากนั้นแหละ เป็น **ทุกขลักษณะ ๕** รูปนามเป็นของไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่แน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีสาระแก่นสาร เรียกว่า เป็น **อนัตตลักษณะ**

๑.๖.๒ **ด้วยวิธีนี้** ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอกอยู่ ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “กายมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทฤษฎี) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๒. **การกำหนดอารมณ์ตามหลัก เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ดังจะได้อธิบายขยายความลงในแนวปฏิบัติและผลพึงจะได้รับคือ

๒.๑ ในเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นฐานที่ตั้งของสติ มี ๓ อย่าง คือ สุขเวทนา คือ ได้รับความสุข ทุกขเวทนา คือ ได้รับความทุกข์ อุเบกขาเวทนา คือ ไม่ได้รับความสุข ความทุกข์ เมื่อสุขเวทนาเกิดขึ้นแล้ว ให้พิจารณาว่า สุขเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าเราได้รับความสุข เมื่อทุกขเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าเราได้รับความทุกข์ เมื่ออุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น ก็รู้ว่าไม่สุขไม่ทุกข์ คือ เฉยๆ เมื่อเวทนาได้เกิดขึ้นผู้ปฏิบัติมีสติพิจารณาอยู่ทุกขณะ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน สามีสเวทนากับนิรามิสเวทนาทั้ง ๒ อย่างนี้ มีสถานะอย่างนี้คือ สามีสเวทนา เวทนาอิงอามิส คือ กามคุณทั้ง ๕ นิรามิสเวทนา เวทนา ที่ไม่อิงอามิส คือ กามคุณทั้ง ๕

๒.๒ ในเวทนา ๓ อย่างนั้น อย่างหนึ่งๆ ยังแยกออกเป็น ๒ คือ สามีสเวทนา และนิรามิสเวทนา เพราะฉะนั้น จึงรวมเป็น เวทนา ๖ ประการ เมื่อเวทนา ๖ ประการนี้ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็พึงมีสติกำหนดอยู่ เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒.๓ เมื่อโยคีบุคคล ตั้งสติกำหนด พิจารณา เวทนานุปัสสนากัมมัฏฐาน นั้นอยู่อย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง จะได้ผลอย่างนี้คือ สติที่กำหนดเวทนาอยู่นั้นแก่กล้าขึ้นโดยลำดับๆ จนสามารถตัดกิเลสได้เด็ดขาดดุจพระตีสสระ ระนั้น

๒.๔ เมื่อผู้ปฏิบัติ พิจารณา เวทนานุปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติกำหนดรับรู้้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ขาดสาย ก็จะสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้ และจะมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์มากยิ่งขึ้นดัง นี้คือ ๑) สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ทั้ง ๓ นี้เป็น นามธรรม ๒) สติที่พิจารณาเวทนานั้น ก็เป็น นามธรรม ๓) เมื่อนามธรรมดับไป หรือเสื่อมไปไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง ชั่วคราว เป็น อนิจจลักษณะ ๔) เมื่อนามธรรมเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เสื่อมไป ดับไปๆ ไม่หมดสักที เพราะเหตุนี้ สรรพสัตว์จึงมีความลำบาก ความลำบากนั้นแหละ เป็น ทุกขลักษณะ ๕) เมื่อนามธรรมเป็นของไม่ใช่ว่าตัว ไม่ใช่คน ไม่แน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีสาระแก่นสาร จึงเป็น อนัตตลักษณะ

๒.๕ ด้วยวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายใน^๑ อยู่ พิจารณาพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายภายนอกอยู่^๒ ผู้ปฏิบัตินี้มีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “เวทนามีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัย เจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

^๑ เวทนาทั้งหลายภายใน หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้นของตน (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๘๐/๓๕๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๕๖)

^๒ เวทนาทั้งหลายภายนอก หมายถึงสุขเวทนาเป็นต้นของผู้อื่น (ที.ม.อ. (ไทย) ๓๘๐/๓๕๐, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๑๓/๒๕๖)

๓. การกำหนดอารมณ์ตามหลักจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังจะได้อธิบายขยายความลงในแนวปฏิบัติและผลพึงจะได้รับคือ

๓.๑ เหตุที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เพราะเหตุว่า สติต้องคุมจิต ตามกำหนดจิตเป็นใหญ่เป็นประธานในการกำหนดจิตนั้น ฉะนั้น จึงเรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในทางปฏิบัติการพิจารณาให้เห็นจิตในจิต ต้องพิจารณาอย่างนี้คือ เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ เมื่อจิตปราศจากราคะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ เมื่อจิตปราศจากโมหะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ เมื่อจิตหตฺถุและท้อถอย ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตหตฺถุและท้อถอยเมื่อจิตฟุ้งซ่าน ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าเมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตรจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่าเมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบแล้ว เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลสแล้ว เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตตจิต) ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส นอกจากพิจารณาอย่างนั้นแล้ว ยังมีวิธีการพิจารณา อัชฌัตตสันดาน อย่างนี้คือ จิตของเราเอง พหิทฺธสันดาน คือ จิตของบุคคลอื่น อัชฌัตตพหิทฺธสันดาน คือ จิตของเราและของบุคคลอื่น

๓.๒ เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณา จิตตานุปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งสติกำหนดรับรู้้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ขาดสาย จะได้ผลอย่างนี้คือ ๑) รู้ปัจจุบันธรรม ๒) รู้นามธรรม ๓) รู้พระไตรลักษณ์ ๔) ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน และบุคคลที่มีสติพิจารณาจิตตานุปัสสนากัมมัฏฐานอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอไม่ขาดสาย ก็จะสามารถแยก रूपแยกนามออกจากกันได้และจะมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์มากยิ่งขึ้น จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ดังนี้ คือ ๑) จิตที่ยึดในราคะ จิตที่ไม่ยึดในราคะ เป็นต้นนั้น เป็น นามธรรม ๒) สติที่ตามกำหนดรู้จิตนั้น ก็เป็น นามธรรม ๓) เมื่อนามธรรมดับไป หรือเสื่อมไป ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง ชั่วคราว เป็น อนิจจลักษณะ ๔) เมื่อนามธรรมเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เสื่อมไป ดับไปๆ ไม่หมดสักที เพราะเหตุนั้น สรรพสัตว์จึงมีความลำบาก ความลำบากนั้นแหละ เป็น ทุกขลักษณะ ๕) เมื่อนามธรรมเป็นของไม่ใช่อัตถ์ ไม่ใช่ตน ไม่แน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีสาระแก่นสาร จึงเป็น อนัตตลักษณะ

๓.๓ ถ้าผู้ปฏิบัติด้วยวิธีนี้ โยคีผู้ปฏิบัติพึงพิจารณาเห็นจิตภายในจิตอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็น

เหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่

๔. การกำหนดอารมณ์ตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังจะได้อธิบายขยายความลงในแนวปฏิบัติและผลพึงจะได้รับคือ

๔.๑ อารมณ์ตามหลักธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็คือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสภาวะธรรมต่างๆ มี ๕ ประเภท ดังนี้คือ นิรวณ ๕ อุปาทานขันธ ๕ อายุตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ ดังจะได้อธิบายเป็นข้อๆพอได้ใจความ เพื่อเป็นส่วนประกอบและเพื่อประดับความรู้ในแนวทางในการปฏิบัติ โดยสรุปได้ดังนี้

๔.๑.๑ **นิรวณปัพพะ** ได้แก่ กามฉันทนิรวณ พยาบาทนิรวณ ถีนมิทสนิรวณ อุทัจจกุกกัจจนิรวณ วิจิกิจจานิรวณ ที่เรียกว่า นิรวณธรรม เพราะเหตุว่าเป็นเครื่องกั้นหรือห้าม ไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีฉาน เป็นต้น และ นิรวณธรรม ๕ ประการนั้น แต่ละข้อจะมีสภาวะธรรมหรือลักษณะอาการดังนี้ **กามฉันทนิรวณ** คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ความพอใจในกามคุณอารมณ์ **พยาบาทนิรวณ** คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่การผูกพยาบาท ของล้างจองผลาญผู้อื่น **ถีนมิทสนิรวณ** คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มีอาการหดหู่และทอดถอนอารมณ์ (ง่วงเหงา หาวนอน) **อุทัจจกุกกัจจนิรวณ** คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่การฟุ้งซ่านและรำคาญในอารมณ์ (ใจตั้งอยู่ไม่ได้) **วิจิกิจจานิรวณ** คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้นไม่ให้บรรลुकุศลธรรม ได้แก่ความสงสัย ลังเลใจ ในสิ่งที่ควรเชื่อ (มีพระรัตนตรัย เป็นต้น)

ในนิรวณธรรมแต่ละข้อ มีการกำหนด พิจารณาได้ดังนี้ ๑) ในสันดานของเรานั้น เมื่อมีกามฉันทนิรวณ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า มีกามฉันทนิรวณ ๒) ในสันดานของเรานั้น เมื่อไม่มีกามฉันทนิรวณ ให้เอาสติตามกำหนดรู้ว่า ไม่มีกามฉันทนิรวณ ๓) กามฉันทนิรวณอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น ๔) เมื่อละกามฉันทนิรวณที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ ด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น ๕) กามฉันทนิรวณที่ละได้แล้ว ไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปด้วยประการใด ให้เอาสติตามกำหนดรู้ประการนั้น

และส่วน นิรวณธรรม ที่เหลืออีก ๔ ประการ คือ พยาบาทนิรวณ ถีนมิทสนิรวณ อุทัจจกุกกัจจนิรวณ วิจิกิจจานิรวณ ก็ให้พิจารณาเหมือนกันกับกามฉันทนิรวณ

ด้วยวิธีนี้ โยคีผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

หรือว่า โยคีผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญ
ญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ตัณหาและทิฏฐิ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๔.๑.๒ **ขั้นปัพพะ ก็คือขั้น มี ๕** คือ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น
สังขารขั้น วิญญาณขั้น ขั้นทั้ง ๕ นี้ เป็นอารมณ์ของอุปาทาน จึงเรียกว่า **อุปาทานขั้น*** และแต่
ละขั้นมีองค์ธรรมดังนี้

- | | | | |
|----|------------|------------------------------|--------|
| ๑. | รูปขั้น | ได้แก่ รูป | ๒๘ ดวง |
| ๒. | เวทนาขั้น | ได้แก่ เวทนาเจตสิก ๑ | ดวง |
| ๓. | สัญญาขั้น | ได้แก่ สัญญาเจตสิก ๑ ดวง | |
| ๔. | สังขารขั้น | ได้แก่ เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง | |
| ๕. | วิญญาณขั้น | ได้แก่ จิต ๘๘ หรือ ๑๒๑ ดวง | |

ในสติปัฏฐานเทศานั้น พิจารณาขั้น ๕ ได้อย่างนี้ ธรรมที่เป็นรูปขั้นนั้นเกิดขึ้น
ธรรมที่เป็นรูปขั้นนั้นดับไป รูปขั้นนั้น อนุปัสสนาญาณทั้ง ๓ ประการพิจารณาได้ และส่วน
ขั้นที่เหลืออีก ๔ ประการ คือ เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น ญาณขั้น พิจารณา
เหมือนกันกับรูปขั้น

ด้วยวิธีนี้ โยคีผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน ^๒ อยู่ พิจารณาเห็น
ธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก ^๓ อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอก

* อุปาทานขั้น มาจากอุปาทาน + ขั้น แยกอธิบายความหมายได้ดังนี้ (๑) อุปาทาน แปลว่า ความถือมั่น
(อุป = มั่น + อาทาน = ถือ) มีความหมายหลายนัย เช่น หมายถึงชื่อของราคะที่ประกอบด้วยกามคุณ ๕ (ปญจ
กามกณิกราคะเสถ อริวงษ์ – ส.ช.อ.(ไทย) ๒/๑/๑๖, อภิ.สง.อ.(ไทย) ๑๒๑๘/๔๔๒) บ้าง หมายถึงความถือมั่นด้วย
อำนาจตัณหาและทิฏฐิ (ตามนัย ส.ช.อ.(ไทย) ๒/๖๓/๓๐๘) บ้าง (๒) ขั้น แปลว่า กอง (ตสฺส ขนฺธสฺส) ราสี
อาทิวเสน อตุโถ เวทิตพฺโพ – อภิ. สง.อ.(บาลี) ๕/๑๘๒) ดังนั้น อุปาทานขั้น จึงหมายถึง กองอันเป็น อารมณ์แห่ง
ความถือมั่น (อุปาทานานํ อารมฺมณฺฏตา ขนฺธา = อุปาทานกฺขนฺธา) (ส.ช. ฎีกา .(บาลี) ๒๒/๒๕๔) และดู ที.ปา.
(บาลี) ๑๑/๓๑๑/ ๒๐๔,๓๑๕/๒๐๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๓๒๘/๓๔๖, ส.ม. (ไทย) ๑๘/๑๗๘/๑๐๕

เมื่อนำองค์ธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร ญาณ มารวมกับอุปาทานขั้น เช่น วิญญาณูปา
ทานกฺขนฺโธ จึงแปลได้ว่า “กองอันเป็นอารมณ์แห่งความถือมั่นคือวิญญาณ” ตามนัย อภิ.สง.อ. (ไทย) ๕/๑๘๒ ว่า
วิญญาณกฺขนฺโธ = วิญญาณกฺขนฺโธ (กองวิญญาณ)

อนึ่ง เมื่อกล่าวโดยสรุป อุปาทานขั้น หมายถึงทุกข์ ตามบาลีว่า “สงฺฆิตฺเตน ปญฺอุปาทานกฺขนฺธาทุกฺขา”
แปลว่า ว่าโดยย่อ อุปาทานขั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ (ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๕, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๓, อภิ.วิ.อ.
(ไทย) ๒๐๒/๑๗๗, วิสุทฺธิ. ๒/๕๐๕/๑๒๒) และดู อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๐๒/๑๖๖ ประกอบ

^๒ ธรรมทั้งหลายภายใน หมายถึงขั้น ๕ ของตน (ที.ม.อ.(ไทย) ๓๘๓/๓๕๘)

^๓ ธรรมทั้งหลายภายนอก หมายถึงขั้น ๕ ของผู้อื่น (ที.ม.อ.(ไทย) ๓๘๓/๓๕๘)

อยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรม
ทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่
หรือว่า โยคีปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญ
ญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทูลรู้) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

พระพุทธองค์ทรงแสดงชั้น ๕ มีอุปมาอย่างนี้ รูปชั้นเปรียบเหมือนกับฟองน้ำ เวทนา
ชั้น เปรียบเหมือนกับโป่งน้ำ สัญญาชั้น เปรียบเหมือนกับพยับแดด สังขารชั้น เปรียบเหมือนกับ
ต้นกล้วย วิญญาณชั้น เปรียบเหมือนกับเงา หรือ (เล่นกล) ดังมีหลักฐานปรากฏอยู่ในชั้นทวิคค
ตั้งยุดตบалиว่า

- | | |
|--|--------------------------|
| ๑. เพลญูปมจ รูป | รูปชั้นเหมือนฟองน้ำ |
| ๒. เวทนา ปุพฺพลูปมา เวทนาชั้นเหมือนโป่งน้ำ | |
| ๓. มริจิตุปมา สัญญา | สัญญาชั้นเหมือนพยับแดด |
| ๔. สงฺขารา กทลูปมา | สังขารชั้นเหมือนต้นกล้วย |
| ๕. มายูปมญจ วิญญาน | วิญญาณชั้นเหมือนเงา |

เมื่อผู้ปฏิบัติ พิจารณาชั้น โดยตั้งสติกำหนดรับรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ขาดสาย
ก็จะสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้และจะมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์มากยิ่งขึ้น
ดังนี้ คือ ๑) รูปชั้นนั้น เป็น รูปธรรม ๒) เหลืออีก ๔ ชั้นนั้น เป็น นามธรรม ๓) เมื่อรูปธรรม
นามธรรมดับไป หรือเสื่อมไป ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง เป็น อนิจจลักษณะ ๔) เมื่อรูปธรรม นามธรรม
เกิดขึ้นมาแล้ว ก็เสื่อมไปและดับไป ๆ ไม่หมดสติ เพราะเหตุนี้ สรรพสัตว์จึงมีความลำบาก
ความลำบากนั้นแหละ เป็น ทุกขลักษณะ ๕) เมื่อรูปธรรม นามธรรมนั้น เป็นของไม่ชั่ว ไม่ไช่ตน
ไม่แน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีสาระแก่นสาร จึงเป็น อนัตตลักษณะ

๔.๑.๓ **อายตนะปัพพะ** ก็คือ อายตนะภายใน ๖ อายตนะภายนอก ๖ คือ รู
จักขายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กายายตนะ มนายตนะ อายตนะภายนอก ๖ คือ รู
ปายตนะ สัททายตนะ คันธายตนะ รสายตนะ โผฏฐัพพายตนะ ฐัมมายตนะ ในสติปัฏฐาน เทศนานัย
นั้นให้ตั้งสติกำหนด พิจารณาอย่างนี้ว่า สติตามรู้ว่า จักขุได้แก่ จักขุปสาท สติตามรู้ว่า รูปารมณ
ได้แก่ สีต่างๆ ขณะที่จักขุปสาทและรูปารมณได้กระทบกันสัญญาอันใดอันหนึ่งเกิดขึ้นมา รู้ว่า
สัญญาเกิดขึ้นมา สัญญาอันใดอันหนึ่งยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด สติตามรู้
ประการนั้น สัญญาที่เกิดขึ้นแล้ว ละเสียได้ด้วยประการใด สติตามรู้ประการนั้น สัญญาที่ละ
ไปแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปได้อีกด้วยประการใด สติตามรู้ประการนั้น

ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น จักขายตนะ และรูปายตนะ ทั้งสองได้กระทบกันแล้วก็ดับไป
สติตามรู้ว่า เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

สำหรับส่วนที่เหลือนอกนั้น คือ โสตปสาท กับ สัททธรรมณ์ , มานปสาท กับ คันธธรรมณ์
ชีวหาปสาท กับ รสธรรมณ์ , กายปสาท กับ โผฏฐัพพธรรมณ์ , มนายตนะ กับ ธรรมารมณณ์ ก็ทำนอง
เดียวกันกับ จักขุปสาท

ด้วยวิธีนี้ โยคีผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายในอยู่ พิจารณาเห็นธรรม
ในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่
พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรม
ทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่
หรือว่า โยคีผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญ
ญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทูลง) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

อายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ พระพุทธองค์ทรง ได้เทศนามีข้ออุปมา ไว้ว่า
๑) อัชฌัตติกายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ ประการนั้น อุปมาเหมือนกับหมู่บ้านที่ร้างหรือว่าง
เปล่า ๒) พาหิรายตนะ คือ อายตนะภายนอก ๖ ประการนั้น อุปมาเหมือนกับโจรปล้น

ดังมีหลักฐานปรากฏคัมภีร์วิสุทธิมรรค อรรถกถา อายตนะชาดุนิทเทศว่า **อปิจ อหุณตติ
กานิ สุลลัญญาโม วีย ทญฺฐพฺพานิ ธฺวสุสฺสขตฺตภาววิหิตตฺตา** อายตนะภายใน พึงเห็นดุจบ้านว่างเปล่า
เพราะเว้นจากความขุ่นย็น เว้นจากความสวຍงาม เว้นจากความสุข และเว้นจากตัวตน **พาหิรานิ คาม
ฆาตกโจรา วีย อหุณตฺติกานํ อภิฆาตกตฺตา** อายตนะภายนอก พึงเห็นดุจโจรปล้นฆ่าชาวบ้าน เพราะ
ฆ่าเฉพาะซึ่งอายตนะภายใน

ผู้ปฏิบัติพิจารณา **อายตนะ ๑๒** โดยตั้งสติกำหนดรับรู้้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ไม่ขาด
สาย ก็จะสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้และจะมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์มาก
ยิ่งขึ้นดังนี้ คือ ๑) ในอายตนะ ๑๒ นั้น จักขายตนะ โสตายตนะ ฆานายตนะ ชิวหายตนะ กา
ยายตนะ รูปายตนะ สัททายตนะ คันธายตนะ รสายตนะ โผฏฐัพพายตนะ รวมทั้ง ๑๐ นี้ เป็น
รูปธรรม ๒) มนายตนะ เป็น **นามธรรม** ๓) ธัมมายตนะ เป็นได้ทั้ง **รูปธรรม** และ **นามธรรม** ๔)
เมื่อรูปธรรม นามธรรมดับไป หรือเสื่อมไป ไม่ขุ่นย็น ไม่เที่ยง เป็น **อนิจจลักษณะ** ๕) เมื่อรูปธรรม
นามธรรมเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เสื่อมไป และดับไป ๆ ไม่หมดสักที เพราะเหตุนี้ สรรพสัตว์จึงมีความ
ลำบาก ความลำบากนั้นแหละ เป็น **ทุกข์ลักษณะ** ๖) เมื่อรูปธรรม นามธรรมนั้น เป็นของไม่ใช่ตัว
ไม่ใช่ตน ไม่แน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีสาระแก่นสาร จึงเป็น **อนัตต
ลักษณะ**

๔.๑.๔

โพชนกคปฺพะ คือ สติสัมโพชนกํ ธัมมวิจยสัมโพชนกํ วิ
ริยสัมโพชนกํ ปิติดัมโพชนกํ ปัสสัทธิสัมโพชนกํ สมာธิสัมโพชนกํ อุเปกขาสัมโพชนกํ สมุ
โพชนกฺก แยกออกเป็น ๓ บท คือ สัม + โพชน + อญฺค สัม แปลว่า พร้อม โพชน แปลว่า ปัญญา เป็น

เครื่องศรัทธาอริยสัจ ๔ องค์ แปลว่า องค์ หรือ แปลว่า ธรรมเป็นเครื่องประกอบของหมวดธรรม อธิบายว่า มัคคญาณ ๔ เรียกว่า โพธิ โพธิญาณ ที่เกิดขึ้นนั้นเรียกว่า อังคะ รวมทั้ง ๒ นี้เรียกว่า โพชฌังคะ เอา ตั้ ไปต่อเข้าจึงได้รูปวิเคราะห์ สมุโพธิยา องค์ สมุโพชฌังโค แปลว่า ธรรมอันเป็นเครื่องประกอบของหมวดธรรมที่เป็นเหตุให้อริยสัจ ๔ ชื่อว่า สัมโพชฌังค์

ดังจะได้อธิบายขยายความของแต่ละโพชฌังค์ เพื่อประกอบให้เป็นไปตามแนวในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้โดยสังเขปดังนี้

๑. สติสัมโพชฌังค์ ได้แก่ สติระลึกในอริยสัจ ๔ ธรรม
วิจยสัมโพชฌังค์ ได้แก่ ปัญญาพิจารณาในอริยสัจ ๔ วิริยสัมโพชฌังค์ ได้แก่ ความพยายามในอริยสัจ ๔ ปีติสัมโพชฌังค์ ได้แก่ ความอิ่มใจในอริยสัจ ๔ ปัสสัทธิสัมโพชฌังค์ ได้แก่ ความสงบกาย สงบใจ และยินดีในอริยสัจ ๔ สมာธิสัมโพชฌังค์ ได้แก่ ใจที่ไม่ฟุ้งซ่าน ใจตั้งมั่นอยู่ในอริยสัจ ๔ อุpekขาสัมโพชฌังค์ ได้แก่ ในที่เป็นกลางและกระทำให้สัมปยุตธรรมสม่าเสมอในอริยสัจ ๔

จะปฏิบัติให้สติสัมโพชฌังค์ตั้งอยู่ในอัมมัตตักสันดานของเราต้องปฏิบัติดังนี้ ต้องมีสติกำหนดไม่ขาดในอริยาสถทั้ง ๔ คือ เดีน ยืน นั่ง นอน ไม่ควรคบกับคนที่มีสติหลงลืม เผอเรอ ใจเบา ท้อถอย ควรคบกับคนที่มีสติหนักแน่น มั่นคงมีธรรม สติที่กำหนดอยู่นั้น ไม่ให้ขาดให้ติดต่อสม่ำเสมอ

๒. ธรรมวิจยสัมโพชฌังค์ จะตั้งอยู่ในสันดานของเราได้นั้น เราจะต้องปฏิบัติอย่างนี้ หมั่นเรียน สนทนา ถามถึงใจความของ ขันธ์ อายุตนะ ธาตุ ปฏิจจสมุปบาท เป็นต้น ทำวัตถุภายนอก เช่น ที่อยู่อาศัย สบง จีวร ผ้าห่ม ผ้าห่ม และวัตถุภายใน คือ ร่างกายให้สะอาด ทำอินทรีย์ ๕ ให้สม่าเสมอกัน คือ สรรพาทกับปัญญา วิริยะกับสมาธิ ให้สม่าเสมอกัน ให้ห่างจากคนที่ไม่มีปัญญา (หรือคนพาล) ควรคบค้าสมาคมกับบัณฑิต มีพหูสูต มีปัญญา มีความคิดลึกซึ้ง ซึ่งเกี่ยวกับรูป นาม ขันธ์ อายุตนะ ธาตุ ปฏิจจสมุปบาท ถ้าปฏิบัติตามดังที่ได้กล่าวมานี้

๓. วิริยสัมโพชฌังค์ จะตั้งอยู่ได้ในสันดานของเรานั้นต้องปฏิบัติดังนี้ คือพิจารณาเสมอว่าภัยในอบายเป็นของน่ากลัวที่สุด พิจารณาอยู่เสมอว่าวิริยะนั้นมีอำนาจมากและมีอำนาจหลายอย่าง คือพิจารณาอันสงฆ์ของวิริยะความเพียรนั่นเอง พิจารณาเสมอว่าทางสายนี้เป็นทางที่พระพุทธเจ้าและสัตตบุรุษทั้งหลายได้ดำเนินไปแล้วเราก็จะพยายามดำเนินไปให้เหมือนท่าน พึงพิจารณาเสมอว่าอาหารที่เรารับประทานแล้วนั้นทำให้มีกำลังแข็งแรง เพราะฉะนั้นเราต้องประกอบความเพียร เพื่อปฏิบัติธรรมให้ได้บรรลุมรรค ผล นิพพานโดยไม่ช้า พิจารณาถึงมรดกอันยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้าคือ อริยทรัพย์ ๘ ประการ พิจารณาถึงความยิ่งใหญ่ของพระพุทธเจ้า พิจารณาถึงเพื่อนผู้ประพฤติธรรม ซึ่งเป็นผู้สูงสุดเช่นพระสารีบุตร เป็นต้น น้อม

ใจไปในความเพียรเสมอๆ ถ้าปฏิบัติได้ตามนี้ วิริยะสัมโพชฌงค์ก็จะตั้งอยู่ได้ในสันดานของเรา เป็นแน่นอน

๔. **ปีติสัมโพชฌงค์** พึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ พุทธานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า ธัมมานุสสติระลึกถึงคุณของพระธรรม สังฆานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์ สីลानุสสติ ระลึกถึงคุณของศีลเนืองๆ จาคานุสสติ ระลึกถึงคุณของการบริจาคทานเนืองๆ เทวตานุสสติ ระลึกถึงคุณธรรมที่ทำให้คนให้เป็นเทวดา มีศรัทธา ศีล สุตะ จาคะ และปัญญา เป็นต้น อุปสมานุสสติ ระลึกถึงคุณของพระนิพพาน ระลึกถึงคุณของพระรัตนะทั้ง ๓ มีความเชื่อแน่วแน่ ไม่แปรผัน และงดเว้นบุคคลผู้ไม่เลื่อมใสในพระรัตนตรัย คบหากับบุคคลผู้มีความสนิทสนมในพระรัตนตรัย คือบุคคลผู้มากไปด้วยความเชื่อ ความเลื่อมใส และมีสัมมาคารวะอ่อนน้อมต่อพระรัตนตรัย พิจารณาถึงพระสูตรที่ทำให้เกิดความเลื่อมใส เช่น ปสาทนียสูตร เป็นต้น มีธรรมปีติ คือ ความปลื้มใจอยู่ในธรรมเสมอๆ และพยายามกำหนดตามอิริยาบถทั้ง ๔ และพยายามกำหนดตามอิริยาบถทั้ง ๔ และกำหนดทุกๆ ทวาร อย่าให้ผลอมาก ถ้าไม่ผลอมากรูปนามได้มากเท่าไรเป็นดี มากเท่านั้น ถ้าปฏิบัติได้ตามนี้ ปีติสัมโพชฌงค์ก็จะตั้งอยู่ได้ในสันดานของเรา

๕. **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์** จะตั้งอยู่ในสันดานของเรานั้น ต้องปฏิบัติอย่างนี้ รับประทานอาหารอันประณีต อยู่ในที่ที่สบาย เสพอิริยาบถเป็นที่สบาย มีการพิจารณาอยู่เสมอว่า เรา เขา และสัตว์ทั้งหลาย มีกรรมเป็นของๆ ตน แล้ววางตนเป็นกลาง เว้นจากคนพาล ที่มีกายหยาบ วาจายาบ ใจหยาบ ไม่มีความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลาย ควรคบแต่คนที่มีกาย วาจา ใจ ดี และมีใจสุขุม มีปัสสัทธิธรรม คือกาย วาจา และใจสงบเรียบร้อยอยู่เสมอ ถ้าปฏิบัติได้ตามนี้ ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ก็จะตั้งอยู่ได้ในสันดานของเรา

๖. **สมาธิสัมโพชฌงค์** จะตั้งอยู่ในสันดานของเรานั้น ต้องปฏิบัติอย่างนี้ รักษาอวัยวะร่างกายให้สะอาด แม้สิ่งของต่างๆ ก็ต้องให้สะอาด และเก็บให้เรียบร้อย ทำอินทรี ๕ ให้เสมอกัน คือ ให้สัทธา กับปัญญา สมาธิกับวิริยะ มีความสม่ำเสมอ กัน ให้ฉลาดต่อกลิณนิมิตต่างๆ ที่เป็นอารมณ์ของสมาธิ ซึ่งมาปรากฏอยู่นั้น คือฉลาดต่อการแก้อารมณ์นั้นเอง ยกใจในสมัยที่ควรยก เช่น ใจที่ทอดลอย วิริยะหย่อนลง ควรยกให้ใจสูงขึ้น โดยยังธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ และปีติสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้น ข่มจิตใจสมัยที่ควรข่ม เช่น เมื่อวิริยะมากเกินไปทำให้ใจฟุ้งซ่าน ขณะนั้นควรข่มจิตไว้ โดยยังปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ อุปกขาสัมโพชฌงค์ให้เกิดขึ้นและควรให้อิโวาทตัวเองหรือกดเสียบ้างเพื่อให้ใจสงบ ยังจิตให้รำเริง เช่น ขณะที่ใจเหี่ยวแห้ง ควรแก้ไขให้สดใส แข่มชื่น วางเฉยในสมัยที่ควรวางเฉย เช่น สมัยใดจิตอาศัยสัมมาปฏิบัติ ไม่หลุด ไม่ฟุ้งซ่าน แข่มชื่น เป็นไปสม่ำเสมอในอารมณ์ ดำเนินไปสู่ทางแห่งความสงบ สมัยนั้นไม่ต้องขวนขวาย พยายามในการยกการข่มและให้รำเริง คือ ให้วางเฉยนั้นเอง เว้นจากคนที่มิใช่ฟุ้งซ่าน

ควรคบกับคนที่ม่ใจแน่วแน่ ใจเข้มแข็ง ควรปรารถนาอยู่แต่ในฉนในวิโมกข์ น้อมใจไปในสมาธิธรรมนั้นอยู่เสมอๆ เมื่อปฏิบัติตามที่ได้กล่าวมานี้ สมาธิสัมโพชฌงค์จะตั้งอยู่สันดานของเรา

๗. **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** เราปฏิบัติอย่างนี้ ให้วางตนเป็นกลางในสัตว์ด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ ด้วยการพิจารณาถึงความที่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้มีกรรมเป็นของๆ ตน ด้วยการพิจารณาโดยปรมัตถ์ว่า ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา ไม่มีหญิง ไม่มีชาย ไม่มียึดมั่น ไม่มีถือมั่น ให้วางตนเป็นกลางในสังขารด้วยอาการ ๒ อย่าง คือ ด้วยการพิจารณาถึงความเป็นของไม่มีเจ้าของ ด้วยการพิจารณาถึงความที่เป็นไปชั่วคราว ชั่วคราว เหมือนของขอยืมมา ให้เว้นจากบุคคลที่ยึดมั่นในบุตร ญาติ พี่น้อง และยึดมั่น ถือมั่น ในวัตถุสิ่งของต่างๆ ให้คบหาสมาคมแต่บุคคลที่ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสัตว์และสิ่งของต่างๆ คือ ให้วางตนเป็นกลางในสัตว์และสังขาร น้อมใจไปในอิริยาบถทั้ง ๔ และทุกๆ อารมณ์ไม่ให้ผลออกไปจากรูปนาม ให้วางใจเฉยๆ เป็นกลางอยู่กับรูปกับนามเท่านั้น เมื่อปฏิบัติได้ดังนี้ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ก็จะตั้งอยู่ได้ในสันดานของตน

ด้วยวิธีนี้ โยคีผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่า โยคีผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทฤษฎี) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

ผู้ปฏิบัติ เจริญ โพชฌงคธรรม ๗ ประการ โดยตั้งสติกำหนดรับรู้้อย่างต่อเนื่อง สม่่าเสมอ ไม่ขาดสาย ก็จะสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้และจะมีความรู้ความเข้าใจในพระไตรปิฎกมากยิ่งขึ้นดังนี้ คือ ๑) โพชฌงคธรรม ๗ ประการนี้ เป็น **นามธรรมแท้ๆ** ๒) เมื่อนามธรรมทั้งหลายนั้น ดับไป หรือเสื่อมไป ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง เป็น **อนิจจลักษณะ** ๓) เมื่อนามธรรมทั้งหลายนั้นเกิดขึ้นมาแล้ว ก็เสื่อมไป และดับไป อย่างไม่หมดสักที เพราะเหตุนี้ สรรพสัตว์จึงมีความลำบาก ความลำบากนั้นแหละ เป็น **ทุกข์ลักษณะ** ๔) เมื่อนามธรรมทั้งหลายนั้น เป็นของไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่แน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใครๆ ไม่มีสาระแก่นสาร จึงเป็น **อนัตตลักษณะ**

๔.๑.๕ **อริยัจจปัพพะ** คือ ทุกขัจจะ สมุทยัจจะ นิโรธัจจะ มัคคัจจะ เหตุที่เรียกัจจะเพราะว่า เป็นสภาพที่ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นสภาพที่จริง ที่แท้ไม่แปรผัน **สภาวะ** ของทุกขัจจะ คือ ทุกข์ ลำบาก ทรมาน เป็นสภาพที่มีจริงๆ **สภาวะ** ของสมุทยัจจะ คือ เหตุให้ทุกข์เกิดเป็นสภาพที่มีจริงๆ **สภาวะ** ของนิโรธัจจะ คือ ความดับทุกข์เป็นสภาพที่มีจริงๆ **สภาวะ**

ของมัลลสัจจะ คือ หนทางให้ถึงความดับทุกข์ เป็นสภาพที่มีจริงฯ (หรือเรียกสั้นๆ ว่า ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา)

กิจของสังขธรรม ๔ ประการนั้น คือ ทุกขสัจจะ เป็น ปริญญะยกิจ คือ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดรู้ สมุทยสัจจะ เป็น ปหาตัพพกิจ คือ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่จะต้องละ นิโรธสัจจะ เป็น สังขิกาทัพพกิจ คือ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่ทำให้แจ้ง มัลลสัจจะ เป็น ภาเวตัพพกิจ คือ ผู้ปฏิบัติมีหน้าที่จะต้องเจริญบ่อยๆ

ตามนัยความหมายของทุกขอริยสัจที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ทุกขอริยสัจ คือ ชาติ (ความเกิด) เป็นทุกข์ ชรา (ความแก่) เป็นทุกข์ มรณะ (ความตาย) เป็นทุกข์ โสกะ (ความโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์ การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่อ อุปาทานขันธ ๕^๑ เป็นทุกข์^๒

ภพต่างๆ ของสัตว์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในระหว่างปฏิสนธินั้น เรียกว่า ชาติ^๓
ภพต่างๆ ของสัตว์ทั้งหลาย เกิดขึ้นมาแล้วจนกระทั่งชรา มีฟันหัก ผมหงอก หนังเหี่ยว
อายุสิ้น ตามัว เป็นต้น เรียกว่า ชรา^๔

ภพต่างๆ ของสัตว์ทั้งหลาย เมื่อขันธทั้ง ๕ เสียไป ชีวิตินทรีย์ก็ดับไป หรือย้ายจากภพ
ปัจจุบันนี้ไป ได้แก่จุติ คือตายไป อย่างนี้เรียกว่า มรณะ^๕

วัตถุสิ่งของต่างๆ อันใดอันหนึ่ง เสียไป เสื่อมไป หายไป หมดไป โจรลักไป แดกทำลาย
ไป ทำให้เกิดทุกข์ ทรมาน ด้วยความเป็นห่วง อย่างนี้เรียกว่า โสกะ^๖

วัตถุสิ่งของต่างๆ อันใดอันหนึ่ง เสียไป เสื่อมไป หายไป หมดไป โจรลักไป แดกทำลาย
ไป ทำให้เกิดทุกข์ ทรมานมีคร่ำครวญ ร้องไห้ เป็นต้น อย่างนี้เรียกว่า ปริเทวะ^๗

^๑ อภิ.วิ.อ.(ไทย) ๒๐๒/๑๗๓

^๒ วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๔/๑๔, ม.ม.(ไทย) ๑๒/๕๑/๖๖, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๗, พ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐

^๓ ม.ม.(ไทย) ๑๒/๕๓/๖๗, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๗, ส.นิ.(ไทย) ๑๖/๒/๓, พ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๓๕/๒๒๑.

^๔ ม.ม.(ไทย) ๑๒/๕๒/๖๖-๖๗, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๗, ส.นิ.(ไทย) ๑๖/๒/๓, ๒๓/๔๑, ๒๘/๔๒, ๓๓/๕๕, พ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๓๖/๒๒๒.

^๕ ม.ม.(ไทย) ๑๒/๕๒/๖๗, ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๗, ส.นิ.(ไทย) ๑๖/๒/๓, ๒๓/๔๑, ๒๘/๔๒, ๓๓/๕๕, พ.ม.(ไทย) ๒๕/๔๑/๕๐, พ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๓๖/๒๒๒.

^๖ พ.ม.(ไทย) ๒๕/๔๔/๕๕, ๕๖/๒๕๘, พ.อ.(ไทย) ๓๐/๒๑/๑๒๖, พ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๓๘/๒๒๓

กายเป็นทุกข์ ใจเป็นทุกข์ การเจ็บกาย การเจ็บใจ กายทนได้ยาก ใจทนได้ยาก สภาวะเหล่านี้ เรียกว่า เป็น **ทุกข์**^๒

จิตที่ยึดอยู่ในความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เศร้าใจ ละเหี่ยวใจ สภาวะเหล่านี้เรียกว่า **โทมนัส**^๓

สิ่งของต่างๆ อันใดอันหนึ่ง เสียไป เสื่อมไป หายไป หมดไป โจรลักไป แดกทำลายไป ทำให้เกิดทุกข์ ทรมานสะอึก สะอื้น หรือความคับแค้นใจ สภาวะเหล่านี้เรียกว่า **อุปายาสะ**^๔

ความประสพกับสัตว์และสังขารซึ่งไม่เป็นที่รักและไม่อยากได้อารมณ์ที่เป็น

อนิฏฐารมณ์ต่างๆ ไม่อยากติดต่อกับสิ่งที่ไม่พอใจ เรียกว่า **อัปปียสัมปโยคทุกข์**^๕

ความพลัดพรากจากสัตว์และสังขาร ซึ่งเป็นของน่ารัก น่าพอใจ เรียกว่า **ปิยวิปโยคทุกข์**^๖

ทุกข์นั้นเมื่อว่าโดยย่อแล้ว ได้แก่อุปาทานขันธ^๗ ๕ เป็นทุกข์^๘

สมุทยสังจปัพพะ ก็คือ**สมุทยสังจ** ะ ที่ยังมีความปรารถนา ยินดี คิดใจในกามคุณารมณ์ ความปรารถนาในภพต่อไป และยึดมั่นติดอยู่ด้วยอำนาจ ตัณหา โลภะนั้น เรียกว่า สมุทยสังจจะ เรียกโดยรวมก็คือ ตัณหา ๓ อย่าง คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา ตัณหาเกิดได้ อาศัยวัตถุ สิ่งของต่างๆ อันเป็นที่น่ารัก น่ายินดีในโลกนี้ ตัณหาจึงเกิดได้วัตถุที่น่ารัก น่ายินดี ได้แก่ ปิยรูป สาดรูป มืออยู่ ๑๐ หมวด จักขุ ได้แก่ตา โสตะ ได้แก่หู ฆานะ ได้แก่จมูก ชิวหา ได้แก่ลิ้น กายะ ได้แก่กาย มนะ ได้แก่จิต

รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โสภณูปารมณ์ รัสมารมณ์ จักขุวิญญาณ โสทวิญญาณ ฆานวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ จักขุสัมผัสสะ คือ รูปกระทบ กับตา โสทสัมผัสสะ คือ เสียงกระทบกับหู ฆานสัมผัสสะ คือกลิ่นกระทบกับจมูก ชิวหาสัมผัสสะ คือรสกระทบกับลิ้น กายสัมผัสสะ คือ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เป็นต้น กระทบกับกาย มโน

^๑ บ.ม.(ไทย) ๒๕/๔๔/๑๕๕,๕๖/๒๕๘, บ.ญ.(ไทย) ๓๐/๒๑/๑๒๖, บ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๓๘/๒๒๓

^๒ บ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑, อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๕๕๕/๑๖๑, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๓๕/๒๒๓

^๓ บ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑, อภิ.สง.(ไทย) ๓๔/๔๑๗/๑๒๐, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๔๐/๒๒๓

^๔ บ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑, อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๒๔๑/๒๒๓

^๕ บ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๑

^๖ บ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๒

^๗ อภิ.วิ.อ.(ไทย) ๒๐๒/๑๗๓

^๘ วิ.ม.(ไทย) ๔/๑๔/๑๔, ม.ญ.(ไทย) ๑๒/๕๑/๖๖, ม.อุ.(ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๗, บ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๓/๕๐

สัมผัสสะ คือธรรมารมณ์กระทบกับใจ จักขุสัมผัสสชา เวทนา โสตสัมผัสสชา เวทนา ฆานสัมผัสสชา เวทนา ชิวหาสัมผัสสชา เวทนา กายสัมผัสสชา เวทนา มโนสัมผัสสชา เวทนา รูปสัญญา สัททสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา ธรรมสัญญา รูปสัญญาเจตนา สัททสัญญาเจตนา คันธสัญญาเจตนา รสสัญญาเจตนา โผฏฐัพพสัญญาเจตนา ธรรมสัญญาเจตนา รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา ธรรมตัณหา รูปวิตักกะ สัททวิตักกะ คันธวิตักกะ รสวิตักกะ โผฏฐัพพวิตักกะ ธรรมวิตักกะ รูปวิจารณ์ สัททวิจารณ์ คันธวิจารณ์ รสวิจารณ์ โผฏฐัพพวิจารณ์ ธรรมวิจารณ์^๑

สภาวะต่างๆ ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว นี้ เป็นที่น่ารัก (ปิยรูป ^๒) เป็นที่น่ายินดี (สาตรูป) วัตถุอารมณ์เหล่านี้ ตัณหาเข้าไปติดได้

นิโรธสังจะ ก็คือ ทุกขนิโรธสังจะ ตัณหาดับไปโดยไม่มีเหลือ หลุดพ้นจากตัณหา ตัณหาไม่กำเริบ ทุกข์ดับไปหมด ได้แก่นิพพานนั่นเอง เรียกว่า **ทุกขนิโรธสังจะ** ตัณหาดับไปที่ ปิยรูป สาตรูป นิโรธนั้นดับทุกข์หมดสิ้นทั้ง ๓ กาลคือ อดีต ปัจจุบัน อนาคต **นิโรธอรรถ ๔** อย่าง นิสุตฺตธมฺมโง มีอรรถว่า ออกไปจากกิเลส และกองทุกข์ วิเวกฺขโง มีอรรถว่า สงัดจากกิเลส อสงฺขตฺตโง มีอรรถว่า ไม่ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อมตฺตโง มีอรรถว่า ไม่ตาย ผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยมรรค คือ เจริญมรรค จึงจะทํานิโรธให้แจ้งได้ อาศัยอารมณ์ เมื่อถึงนิพพาน คือ มีนิพพานเป็นอารมณ์แล้วจึงจะแจ้งนิโรธได้ จะรู้แจ้งได้ใน มัคคจิต ผู้ปฏิบัติจำเป็นอย่างยิ่ง การทํานิโรธให้แจ้ง ก็คือการถึงพระนิพพาน การถึงพระนิพพานก็คือการดับกิเลส

มัคคะ แปลว่า หนทาง หมายความว่า เป็นเหตุให้ถึงมัคคญาณ ผลญาณ ย่อลงในสิกขา๓ สัมมวาจา, สัมมากัมมันตะ, สัมมาอาชีวะ, ย่อลงใน **อธิศีลสิกขา** สัมมาวายามะ, สัมมาสติ, สัมมาสมาธิ, ย่อลงใน **อธิจิตตสิกขา** สัมมาทิฏฐิ, สัมมาสังกัปปะ, ย่อลงใน **อธิปัญญาสิกขา**

ด้วยวิธีนี้ โยคีผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน ^๓ อยู่ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอก^๔ อยู่ หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอก ภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่

^๑ จุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๔/๕๓-๕๔

^๒ ปิยรูปสาตรูป หมายถึง สภาวะที่น่ารักน่าชื่นใจ เป็นส่วนอิฏฐารมณ์ที่เป็นเหตุให้เกิดตัณหา (อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒๐๓/๑๑๕-๑๒๐)

^๓ ธรรมทั้งหลายภายใน หมายถึงอริยสัจ ๔ ของตน (ที.ม.อ.(ไทย) ๔๐๓/๔๒๑)

^๔ ธรรมทั้งหลายภายใน หมายถึงอริยสัจ ๔ ของผู้อื่น (ที.ม.อ.(ไทย) ๔๐๓/๔๒๑)

หรือว่า โยคีผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติ เท่านั้น ไม่อาศัย (ค้นหาและทักขณ) อยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก

๒.๖ การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานที่ปรากฏในพระไตรปิฎก

ตัวอย่างการสอบอารมณ์ต่อไปนี้เป็น การสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า ครั้งพุทธกาล เป็นเทคนิคการสอบอารมณ์แก่พุทธสาวกในพระสูตรต่างๆ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกดังมี ตัวอย่างดังนี้

ครั้งพุทธกาลปรากฏในพระสูตรตันตปิฎกขุททกนิกาย คาถาธรรมบทเล่มที่ ๑ ภาค ๒ ตอน ๓ หน้า ๑๕๕ พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุ ๕๐๐ รูป บรรดาพระภิกษุกลุ่มหนึ่งเมื่อรับกัมมัฏฐาน หรือเรียนกัมมัฏฐานในสำนักของพระพุทธเจ้าแล้วก็กราบทูลลาพระพุทธเจ้าเข้าสู่ป่า เพื่อพากเพียร พยายามทำกัมมัฏฐานจนสำเร็จได้ฌาน จนสำคัญว่ากิจของตนสำเร็จแล้ว เพราะกิเลสไม่ฟุ้งขึ้น จึง คิดกลับมากาบทูลพระพุทธเจ้าถึงตัวเองว่าได้บรรลุคุณวิเศษ

ขณะนั้นพระพุทธเจ้า ทรงทราบโดยพระญาณคือ ทราบวาระจิตหรือรู้ความรู้สึกอารมณ์ ของพระภิกษุเหล่านั้นล่วงหน้า จึงตรัสบอกพระอานนท์ ให้ไปบอกพระภิกษุเหล่านั้น ที่คิดจะมา รายงานคุณวิเศษแก่เรานั้นยังไม่ต้องมา ให้พระภิกษุเหล่านั้นไปสู่ป่าช้าฝั่ดก่อน เมื่อพระภิกษุ เหล่านั้นไปป่าช้าฝั่ด ก็ไปพบซากศพที่เน่าทิ้งไว้เพียง ๒ วันสรีระศพยังสด ก็เกิดความกำหนัดก็ จึงมารู้ตัวเองว่าตนยังมีกิเลส คือ ยังมีความยินดีด้วยอำนาจราคะ เพราะเห็นซากศพ นั้น การ พิจารณาซากศพอย่างนี้อยู่ชื่อว่ามิตติกำหนด นวสิวลิกปัพพะ ซึ่งเป็นหนึ่งในหมวดกายนุปัสสนา สติปัฏฐาน ๔ โดยกำหนดตามสภาพของศพที่ทิ้งอยู่ในป่าช้าซึ่งมีอาการต่างๆ พระพุทธเจ้าจึงตรัส พระคาถานี้ว่า

“กระตูกนี้ เหล่าใด อันเขาทิ้งเกลื่อนกลาดดู
น้ำเต้าในสารทกาล มีสีเหมือนนกพิราบ ความยินดี
อะไรเล่าจักมีเพราะเห็นกระตูกเหล่านั้น”^๑

๒.๖.๑ ตัวอย่างการสอบอารมณ์ของพระอนูรุทธะ โดยพระสารีบุตรเถระ
พระอนูรุทธะเข้าไปหาพระสารีบุตร เพื่อสอบถามปัญหากับพระสารีบุตรว่า

^๑ พ.ธ.(ไทย) ๒๕/๓/๑๕๖

“ท่านสารีบุตร ขอโอกาส ผมตรวจดูโลก , ด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ก็ผมเอง บำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสายจิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แต่เพราะเหตุไรเล่า จิตของผมจึงยังไม่พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือนั่น”

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านอนุรุธะ การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า “เราตรวจดูโลก , โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์” นี่เป็นเพราะมานะของท่านเอง

และการที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘ก็เรื่อบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง ’ นี่เป็นเพราะความฟุ้งซ่านของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า “เพราะเหตุไรเล่า จิตของเราจึงไม่พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือนั่น ” นี่เป็นเพราะความรำคาญของท่านเอง ท่านอนุรุธะ เอาเถอะ ท่านจงละกรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงกรรม ๓ ประการนี้แล้วจงน้อมจิตไปในอมตธาตุ^๑

ครั้นต่อมา ท่านพระอนุรุธะ เมื่อละกรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงกรรม ๓ ประการนี้ น้อมจิตไปในอมตธาตุ หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาณ^๒ มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งที่สุดซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม^๓ อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงในปัจจุบัน รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป ” อยู่จบพรหมจรรย์ ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ท่านพระอนุรุธะได้เป็นพระอรหันตองค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย เรื่องนี้ชี้ให้เห็นว่าถ้าขาดกัลยาณมิตรผู้คอยแนะนำแก้ปัญหาก็อารมณ์แล้วย่อมจะหลงทางได้เหมือนพระอนุรุธะได้พระสารีบุตรเป็นกัลยาณมิตรผู้ชี้แนะ

๒.๖.๒ ตัวอย่างการสอบอารมณ์ แก่พระภิกษุครั้งพุทธกาลของพระพุทธเจ้าที่มี

ในอรรถทานิจจสูตร ว่าด้วยความเป็น อนิจจังแห่งอายตนะ ภายในสมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าประทับอยู่ ณ พระวิหารเชตวันอารามของท่านอนาถบิณฑิกเศรษฐี พระนครสาวัตถี ณ ที่นั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกภิกษุทั้งหลายว่าดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุเหล่านั้นทูลรับสนองพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตา หู จมูก ลิ้น กายและ ใจ เป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตนสิ่งใด

^๑ อมตธาตุ หมายถึง นิพพาน, อ.จ.เอกก.อ. (ไทย) ๑ / ๖๐๐-๖๑๑/๔๘๐; อ.จ.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๔๘/๓๔๖

^๒ ไม่ประมาณ ในที่นี้หมายถึงไม่ละสติในกัมมภูฐาน, ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๘๒/๘๐

^๓ ประโยชน์ยอดเยี่ยม หมายถึงอรหัตผลหรืออริยบุคคลอันเป็นที่สุดแห่งมรรคพรหมจรรย์, อ.จ.ทก. (ไทย)

เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบ ตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่ตัวตนของเรา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในตา ย่อม
เบื่อหน่ายแม้ในหู ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในลิ้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในใจ เมื่อเบื่อ
หน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้น
แล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่าง
นี้ มิได้มีดังนี้^๑

และมาในอรรถัตตาทกขสูตร ว่าด้วยความเป็นทุกข์แห่งอายตนะภายใน ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย

ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งใด
เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า
นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน มันไม่ใช่ตัวตนของเรา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในตา ย่อม
เบื่อหน่ายแม้ในหู ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในลิ้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในใจ เมื่อเบื่อ
หน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้น
แล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่าง
นี้ มิได้มีดังนี้^๒

และมีในอรรถัตตาทนตสูตร ว่าด้วยความเป็นอนัตตาแห่งอายตนะภายใน ดูก่อนภิกษุ
ทั้งหลาย ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้น
ท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน
มันไม่ใช่ตัวตนของเรา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในตา ย่อม
เบื่อหน่ายแม้ในหู ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในลิ้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในใจ เมื่อเบื่อ
หน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้น
แล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่าง
นี้ มิได้มีดังนี้^๓

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๑/๒.

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๒/๓.

^๓ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๓/๓.

๒.๖.๓ ดังปรากฏในพาหิรอนิจสูตร ว่าด้วยความ เป็นอนิจจัง แห่ง อายตนะภายนอก
 ก่อนภิกขุทั้งหลาย รูป เสียง กลิ่น รส เป็นของไม่เที่ยง สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตาไม่ใช่
 ตัวตน สิ่งใดเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็น
 จริงอย่างนี้ว่านั่นไม่ใช่ของเราเราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา และอารมณ์ทางใจเป็นของไม่
 เที่ยง สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นท่าน
 ทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น
 นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ก่อนภิกขุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในตา ย่อม
 เบื่อหน่ายแม้ในหู ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในลิ้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในใจ เมื่อเบื่อ
 หน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้น
 แล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่าง
 นี้ มิได้มีดังนี้^๑

ดังปรากฏในพาหิรทุกขสูตร ว่าด้วยความ เป็นทุกข์แห่งอายตนะภายนอก ก่อน
 ภิกขุทั้งหลาย รูป เสียง กลิ่น รส เป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดเป็น
 อนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่านั่น
 ไม่ใช่ของเราเราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา และอารมณ์ทางใจเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่ง
 นั้นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญา
 อันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ก่อนภิกขุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน ตา ย่อม
 เบื่อหน่ายแม้ในหู ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน ลิ้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน กาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน ใจ เมื่อเบื่อ
 หน่ายย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้น
 แล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่าง
 นี้ มิได้มีดังนี้^๒

ดังปรากฏในพาหิรอนัตตสูตร ว่าด้วยความ เป็นอนัตตา แห่ง อายตนะภายนอก ก่อน
 ภิกขุทั้งหลาย รูป เสียง กลิ่น รส เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดเป็น ทุกข์ สิ่งนั้นเป็น อนัตตา ไม่ใช่
 ตัวตน สิ่งใดเป็น อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็น
 จริงอย่างนี้ว่านั่นไม่ใช่ของเราเราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา และอารมณ์ทางใจเป็นอนัตตา

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ / ๔ / ๔.

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ / ๕ / ๕.

ไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สิ่งใดเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน สิ่งนั้นท่านทั้งหลาย พึงเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ตัวตนของเรา

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน ตา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในหู ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน ลิ้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน กาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน ใจ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนัด เพราะคลายกำหนัด ย่อมหลุดพ้น เมื่อหลุดพ้น ย่อมมีญาณหยั่งรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำสำเร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มีดังนี้^๑

๒.๖.๔ ดังปรากฏในอรรถตานิจจาตีตานาคตสูตร ว่าด้วยความเป็น อนิจจัง แห่งอายตนะภายใน ทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ตา หู จมูก ลิ้น กายและ ใจ** ที่เป็นอดีตและอนาคต เป็นของไม่เที่ยง จะกล่าวไปไปถึงใจอันเป็นปัจจุบันแล้ว อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเชื้อไขในหูที่เป็นอดีต ไม่เพิลิตเพิลินหูที่เป็นอนาคต ย่อมปฏิบัติ เบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับหูที่เป็นปัจจุบัน^๒

ดังปรากฏในอรรถตตทุกชาติตานาคตสูตร ว่าด้วยความเป็น ทุกข์ แห่งอายตนะ ภายใน ทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ** ที่เป็นอดีตและอนาคต เป็น ทุกข์ จะกล่าวไปไปถึงใจอันเป็นปัจจุบันแล้ว อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเชื้อไขในหูที่เป็นอดีต ไม่เพิลิตเพิลินหูที่เป็นอนาคต ย่อมปฏิบัติ เบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนัด เพื่อดับหูที่เป็นปัจจุบัน^๓

ดังปรากฏใน อรรถตตานัตตาตีตานาคตสูตร ว่าด้วยความเป็น อนัตตา แห่งอายตนะ ภายใน ทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย **ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ** ที่เป็นอดีตและอนาคต เป็น อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน จะกล่าวไปไปถึงใจอันเป็นปัจจุบันแล้ว อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเชื้อ

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๖/๕.

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๗/๖.

^๓ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๘/๗.

โยในหฐที่เป็นอดีต ไม่ผลิตเพลินหฐที่เป็นอนาคต ย่อมปฏิบัติ เบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับหฐที่เป็นปัจจุบัน^๑

ดังปรากฏในพารานิจจาตีตานาคตสูตร ว่าด้วยความเป็นอนิจจังแห่งอายตนะภายนอก ทั้งที่เป็นอดีตและอนาคต

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย รูป เสียง กลิ่น รส การถูกต้อง และอารมณ์ทางใจ ที่เป็นอดีตและอนาคต เป็นของไม่เที่ยง จะกล่าวไปยถึงการถูกต้องอันเป็นปัจจุบันแล้ว อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเชื้อโยในหฐที่เป็นอดีต ไม่ผลิตเพลินหฐที่เป็นอนาคต ย่อมปฏิบัติ เบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับหฐที่เป็นปัจจุบัน

อารมณ์ทางใจที่เป็นอดีตและอนาคตเป็นของไม่เที่ยง จะกล่าวไปยถึงอารมณ์ทางใจอันเป็นปัจจุบันแล้ว อริยสาวกผู้ได้สดับแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมไม่มีเชื้อโยในหฐที่เป็นอดีต ไม่ผลิตเพลินหฐที่เป็นอนาคต ย่อมปฏิบัติเพื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับหฐที่เป็นปัจจุบัน^๒

๒.๖.๕ การสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้าทรงใช้วิธีตามให้ภิกษุปัญจวัคคีย์ตอบ

ทรงถามให้ตอบไปเรื่อยๆจนภิกษุปัญจวัคคีย์ เห็นแจ้งด้วยปัญญา จึงทรงสรุปว่า เมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่ารูป เห็นเวทนามก็สักแต่ว่าเวทนา เห็นสัญญาที่สักแต่ว่าสัญญา เห็นสังขารก็สักแต่ว่าสังขาร เห็นวิญญาณก็สักแต่ว่าวิญญาณเมื่อรู้แล้วย่อมเบื่อหน่าย ลีนกำหนด จิตหลุดพ้น ดังพุทธพจน์ต่อไปนี้

“พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสถามว่า ดูกรภิกษุทั้งหลาย พวกเธอสำคัญความนั้นเป็นไฉน รูปเที่ยงหรือไม่เที่ยง

พระปัญจวัคคีย์ทูลว่า ไม่เที่ยง พระพุทธเจ้าข้า

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุขเล่า

ป. เป็นทุกข์พระเจ้าข้า

ภ. ก็สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะตามเห็นสิ่งนั้นว่านั่นเป็นของเรา นั่นเป็นเรา นั่นเป็นตนของเรา

ป. ข้อนั้น ไม่ควรเลย พระพุทธเจ้าข้า... ดูกรภิกษุทั้งหลาย เพราะเหตุนั้นแล รูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน ภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดก็เป็นแต่สักว่ารูป เธอทั้งหลายพึงเห็นรูปนั้นด้วยปัญญาอันชอบตามเป็นจริงอย่างนี้ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา นั่นไม่เป็นของเรา นั่นไม่ใช่ตนของเรา ...ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริย

^๑ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๕/๗.

^๒ ส.สพ. (ไทย) ๑๘ /๑๐/๗.

สาวกผู้ได้ฟังแล้ว เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป..เวทนา..สัญญา..สังขาร..วิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะกำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็รู้ว่าพ้นแล้ว อริยสาวกนั้นทราบชัดชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำให้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี^๑

๒.๖.๖ ยังมีการสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้าแก่ ภิกษุในสมัยพุทธกาลดังที่ปรากฏใน อติตตปริยายสูตรว่า^๒ ตัวอย่างเช่น

พระพุทธองค์ทรงเสด็จไปปราบทมิฬของชฎิล ๓ พี่น้อง คือ อรุเวลกัสสป นทิกัสสป และคยากัสสป ซึ่งตั้งอาศรมบูชาไฟอยู่ริมแม่น้ำรัญจรา ณ อรุเวลาเสนานิคม ชฎิลแต่ละคนมีสาวก ๕๐๐ คน ๓๐๐ คน และ ๒๐๐ คน ตามลำดับ พระพุทธองค์ทรงแสดงปาฏิหาริย์ คือ อิทิปาฏิหาริย์ การแสดงฤทธิ์ให้เห็นเป็นอัศจรรย์ และอาเทศนาปาฏิหาริย์ ปาฏิหาริย์คือการทลายใจ รู้ความคิด จนชฎิล ๓ พี่น้อง รวมทั้งบริวารทั้ง ๑๐๐๐ คน ยอมสยบละพยศ ขอบรรพชาอุปสมบทเป็นสาวกของพระพุทธองค์ ครั้นเมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า ชฎิลทั้ง ๑๐๐๐ มีความพร้อมดีแล้ว จึงทรงแสดง อติตตปริยายสูตร^๓ ซึ่งจัดเป็นอนุศาสนียปาฏิหาริย์คือการสอนที่แจ่มแจ้ง จับใจ เปรียบเสมือนหงายของที่คว่ำ เปิดของที่ปิด บอกทางแก่คนหลงทาง ส่องประทีปในที่มืด พระพุทธองค์ทรงยกสิ่งที่ปราชญ์ชฎิลคุ้นเคยมาก่อน คือการบูชาไฟนั้นมาเป็นวัตถุในการสอน แต่ก่อนนั้นปราชญ์ชฎิลเพ่งกองไฟ ซึ่งเป็นวัตถุภายนอก ทรงให้ปราชญ์ชฎิลหันมาน้อมพิจารณาไฟภายใน คืออายตนะทั้งหก อันได้แก่

ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ทรงแนะนำให้ถอนตัวกิเลสที่เกิดจากผัสสะเพราะปราชญ์ชฎิลรู้ว่าผัสสะจากไฟข้างนอกนั้นเป็นอย่างไร ทรงสอนให้เหมาะกับสติปัญญาและภูมิหลัง และความสนใจของปราชญ์ชฎิลซึ่งมีความพร้อมดีแล้ว เหมือนดอกบัวที่ปริ่มน้ำ พร้อมที่จะบานเมื่อได้รับแสงอาทิตย์อนุศาสนียปาฏิหาริย์ของพระพุทธองค์ เปรียบดังแสงสว่างจากดวงอาทิตย์ เพียงพระพุทธองค์สะกิดนิดเดียว โดยแนะนำให้เจริญ อายตนะในธัมมา นุปัสสนาสติปัฏฐาน ปราชญ์ชฎิลทั้ง ๑๐๐๐ ก็มีจิตหลุดพ้น เป็นพระอรหันต์ ดังรายละเอียดในพระพุทธวจนต่อไปนี้

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ก็อะไรเล่าชื่อว่าสิ่งทั้งปวงเป็นของร้อน ดูกรภิกษุทั้งหลาย จักขุ เป็นของร้อน รูป ทั้งหลายเป็นของร้อน วิญญาณอาศัยจักขุ เป็นของร้อน สัมผัส

^๑ วิ.มหา.(ไทย) ๔/๒๑-๒๓/๒๐-๒๔

^๒ วิ.มหา.(ไทย) ๔/๓๓-๕๔/๓๖-๕๘

^๓ วิ.มหา.(ไทย) /๕๕/๕๕-๕๖

อาศัยจักขุ เป็นของร้อน ความเสวยอารมณ์ เป็นสุขเป็นทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะ จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย แม้นั้นก็ทั้งหลายป็นของร้อน

ร้อนเพราะอะไร เรากล่าวว่า ร้อนเพราะ ไฟคือ รากะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือ โมหะ ร้อนเพราะความเกิด เพราะความแก่ และความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพัน เพราะความทุกข์กาย เพราะความทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น โสตเป็นของร้อน เสียงทั้งหลายเป็น ของร้อน ฆานะเป็นของร้อน กลิ่นทั้งหลายเป็น ของร้อน จีวหาเป็นของร้อน รสทั้งหลายเป็น ของ ร้อน กายเป็นของร้อน โสณัฐพะทั้งหลายเป็นของร้อน มนะเป็นของร้อน ธรรมทั้งหลายเป็นของ ร้อน วิญญานอาศัย มนะเป็นของร้อน สัมผัสอาศัยมานะเป็นของร้อน ความเสวยอารมณ์เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย แม้นั้นก็เป็นของร้อน ร้อน เพราะอะไร? เรากล่าวว่า ร้อนเพราะไฟคือรากะ เพราะไฟคือโทสะ เพราะไฟคือโมหะ ร้อนเพราะ การเกิด เพราะความแก่ แลความตาย ร้อนเพราะความโศก เพราะความรำพัน เพราะความทุกข์กาย เพราะความทุกข์ใจ เพราะความคับแค้น

ดูกรภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกได้เห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จักขุ ย่อมเบื่อหน่าย แม้ในรูป ทั้งหลาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในวิญญานอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัสอาศัยจักขุ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความเสวยอารมณ์ ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือมิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะ จักขุสัมผัสเป็นปัจจัย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน โสต ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในเสียงทั้งหลาย. ย่อมเบื่อหน่าย แม้ใน ฆานะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในกลิ่นทั้งหลาย... ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน จีวหา ย่อมเบื่อหน่ายแม้ ในรสทั้งหลาย... ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน กาย ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในสัมผัสทั้งหลาย... ย่อมเบื่อหน่าย แม้ใน มนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในธรรมทั้งหลาย... ย่อมเบื่อหน่ายแม้ใน วิญญาน อาศัย มนะ ย่อม เบื่อหน่ายแม้ใน สัมผัส อาศัย มนะ ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุข เป็นทุกข์ หรือ มิใช่ทุกข์ มิใช่สุข ที่เกิดขึ้นเพราะมโนสัมผัสเป็นปัจจัย...เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมสิ้นกำหนด เพราะสิ้น กำหนด จิตก็พ้น เมื่อจิตพ้นแล้ว ก็รู้ว่าพ้นแล้วอริยสาวกนั้นทราบชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นอีกเพื่อความเป็นอย่างนี้ไม่มี ก็เลยเมื่อพระผู้มี พระภาคตรัสไวยากรณ์ภาษิตนี้อยู่ จิตของภิกษุ ๑,๐๐๐ รูปนั้น พ้นแล้วจากอาสวะทั้งหลาย เพราะไม่ ถือมั่น”^๑

๒.๖.๗ ในครั้งพุทธกาลพระพุทธเจ้าทรงแนะนำเกี่ยวกับการแก้กรรมนิวรณ์ธรรม แก่ พระราหุล พระพุทธปิโยสรวของพระพุทธองค์ ทรงแนะนำอุบายแก้นิวรณ์กา มฉันทะ โดยให้

^๑ วิมทา.(ไทย) ๔/๕๕/๕๕-๕๖)

พิจารณาสุกะ ทรงแนะให้ พิจารณา ธาตุ ๔ ดิน น้ำ ลม ไฟ ว่าไม่ใช่ตัวตน ดังปรากฏในราหุลสูตรว่า

“...คุกร ราหุล เพราะที่ภิกษุพิจารณาเห็นว่ามีใช่ตัวตน ไม่เนื่องในตน ในธาตุ ๔ นี้ ภิกษุนี้เรากล่าวว่า ตัดค้นหาได้แล้ว รื้อถอนสัญญาชนเสียได้ กระทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้วเพราะละมานะได้โดยชอบ”

เมื่อพระพุทธองค์ทรงเห็นว่า พระพุทธปิโยรส ทรงมีธรรมที่แก่กล้าแล้ว จึงทรงแนะนำธรรมที่สูงยิ่งขึ้น จนราหุลสิ้นอาสวะ บรรลุธรรมเป็นอรหันต์ ดังปรากฏในจุฬาราลูโวลสูตร มัชฌิมนิกายอุปัฏฐาก^๒ พระพุทธองค์ทรงใช้วิธีถาม-ตอบเช่นเดียวกับ พระปัญจวัคคีย์ว่า ตา รูป จักษุ วิญญาณ จักษุสัมผัส อันเป็นเหตุให้เกิด เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ควรหรือจะไปยึดมั่นว่าเป็นตัวตน เมื่อรู้เห็นเช่นนี้จิตย่อมเบื่อหน่าย คลายกำหนด จิตหลุดพ้น และทราบด้วยญาณว่า หลุดพ้นแล้ว

พระพาหิยะ เป็นอริยสาวกที่บรรลุธรรมได้ไวที่สุด เพราะได้ฟังธรรมที่พระองค์แสดง โดยย่อ ทรงแนะให้ระงับนิรวณ อุทธัจจะกุกกุจจะ คือ หยุดการปรุงแต่งในสิ่งที่เห็น ในสิ่งที่ได้ฟัง ในสิ่งที่ได้ทราบซึ่งจะเป็นเหตุให้หมดทุกข์ ดังปรากฏในพาหิยสูตร ดังนี้

“..คุกรพาหิยะ เพราะเหตุนี้และ ท่านฟังศึกษาอย่างนี้ว่า เมื่อเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟัง เมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง คุกรพาหิยะท่านฟัง ศึกษาอย่างนี้แล คุกรพาหิยะ ในการใดและเมื่อท่านเห็นจักเป็นสักว่าเห็น เมื่อฟังจักเป็นสักว่าฟังเมื่อทราบจักเป็นสักว่าทราบ เมื่อรู้แจ้งจักเป็นสักว่ารู้แจ้ง ในกาลนั้นท่านย่อมไม่มี ในกาลใด ท่านไม่มี ในกาลนั้น ท่านย่อมไม่มีในโลกนี้ ย่อมไม่มีในโลกหน้า ย่อมไม่มีในระหว่างโลกทั้งสองนี้และเป็นที่สุดแห่งทุกข์”

๒.๓ การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ที่ ปรากฏตามสำนักปฏิบัติธรรมในประเทศไทย และต่างประเทศ

^๑ อ.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๓๓/๑๕๕-๑๖๐

^๒ ม.อ.(ไทย) ๑๔/๓๕๕-๘๐๕-๓๕๑-๓๕๕

^๓ พ.อ.(ไทย) ๒๕/๔๕/๕๕

สำนักปฏิบัติ วิปัสสนา ในประเทศไทยมีจำนวนมากแต่ละแห่งมีวิธีการสอบอารมณ์ วิปัสสนากัมมัฏฐานที่แตกต่างกันในงานวิจัยนี้ได้นำมาเสนอเป็นบางสำนัก ที่มีการปฏิบัติวิปัสสนาไปในแนวเดียวกัน เท่านั้น

ก่อนที่จะถึงตัวอย่างการสอบอารมณ์ของสำนักวิปัสสนาต่างๆควรทราบถึงหลักการ วิธีการและเหตุผล คุณสมบัติของอาจารย์ผู้สอบ และความจำเป็นของการสอบอารมณ์และประโยชน์ที่จะได้รับการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ในที่นี้หมายถึงการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามชื่อเรื่องของผู้วิจัย ตามคำนิยามหรือคำจำกัดความของคำว่า การสอบอารมณ์หมายถึงการกำหนด การหาดัชนีชี้วัดอารมณ์ ของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนา ตั้งแต่วันแรกที่ได้รับกัมมัฏฐานตามตารางวันเวลา ที่แต่ละสำนักได้กำหนดเอาไว้แล้ว จนถึงวันสุดท้ายของการปฏิบัติของแต่ละคน ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์จะได้สอบถามถึงอารมณ์ตามอาการของความรู้สึก ตามสภาวะธรรมที่เป็นจริง ที่เกิดขึ้นในระหว่างวันเวลาที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ของผู้ที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหลัก

การสอบอารมณ์นั้น พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้พระกัมมัฏฐาน ในเบื้องต้นจะอบรม แนะนำข้อปฏิบัติให้รู้จักและเข้าใจ เข้าถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติของการเจริญสติตามองค์ประกอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม ซึ่งแต่ละข้อก็จะมีรายละเอียดในการกำหนด ซึ่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญฉลาดจะได้แนะนำและบอกถึงคุณและโทษ ตลอดจนข้อควรปฏิบัติในวิธีการแก้อารมณ์แก่ผู้ปฏิบัติทุกคนทราบก่อนการปฏิบัติ ดังบูรพวิปัสสนาจารย์ท่านได้สรุปถึงแนวการสอบอารมณ์ที่ผู้เข้ามาปฏิบัติทุกคนพึงทราบไว้ว่า

๒.๓.๑ ทุกสำนักในประเทศไทยที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ จะต้องมีการส่งสอบอารมณ์ตามปกติ การสอบอารมณ์จะมีทุกวันเริ่มตั้งแต่วันที่ ๓ ของการปฏิบัติ จนถึงวันสุดท้าย การสอบอารมณ์ก็คือ การบอกเล่าประสบการณ์ของการปฏิบัติในแต่ละวันให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบ ถ้าท่านเห็นว่าเราปฏิบัติผิด ท่านก็จะแนะนำใหม่ หากเห็นว่าเราทำถูกแล้วก็จะให้การบ้านเกี่ยวกับการปฏิบัติไปทำเหมือนกับการรดน้ำต้นไม้ จึงควรจะรู้ถึงหลักการหลักวิธีการของการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานตามนัยของพระวิปัสสนาจารย์และประโยชน์ที่จะได้รับของผู้เข้ามาปฏิบัติ

๒.๓.๒ ตามที่ท่านอัครมหาบัณฑิต ภัททนต์ โสภณเถร มหาสีสยาตอ ประเทศพม่า ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการสอบอารมณ์ไว้ดังนี้ คือ ๑) การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัตินั้น ถ้าหากว่ายังไม่ตรงต่ออารมณ์ปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนจะได้ชี้แจงแนะนำให้กำหนดถูกต้องต่ออารมณ์ปัจจุบัน ๒) เมื่อผู้ปฏิบัติให้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบถเร็วเกินไป อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นแนะนำแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบถให้ได้พอเหมาะ กับสติที่จะกำหนดได้ทัน ๓) ถ้า

การกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นะนาให้ทำโดยถูกต้อง ๔) เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้นๆ อาจารย์ผู้สอนก็จะแนะให้แก้ไขเพื่อให้สติของผู้ปฏิบัติแน่นขึ้น ๕) ถ้าวิริยะกับสมาธิ และศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน อาจารย์ผู้สอนก็จะแนะเพื่อให้แก้ไขให้เสมอกัน ๖) เมื่อการกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็จะได้นะนาเพิ่มเติมการปฏิบัติให้ได้กำหนดถี่ขึ้นอีก

๒.๓.๓ ดังนั้น พระอาจารย์ผู้สอบอารมณ์วิปัสณากรรมมัญฐานจะต้องสอบถามผู้เข้ามาปฏิบัติโดยถามอยู่ในกรอบของการปฏิบัติวิปัสณากรรมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มี กาย เวทนา จิต ธรรม ๑) ผู้ปฏิบัติมีความพยายามหรือไม่ ๒) จับอารมณ์ได้ตรงปัจจุบันหรือไม่ ๓) การกำหนดรู้ นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีที่สอนไว้หรือไม่ ๔) การกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ นั้นขาดตกไปจากวิธีที่สอนไว้หรือไม่ ๕) สติและสมาธิของผู้ปฏิบัติแน่นดีแค่ไหน ๖) วิปัสสนาญาณที่เป็นภวานามัย เกิดขึ้นแล้วหรือยัง ถ้าเกิด ถึงญาณไหนแล้ว ๗) คำพูดของผู้ปฏิบัติ พูดตามภวานามัยหรือไม่

ส่วนมากแต่ละสำนักจะวางตารางกำหนดเวลาในการสอบอารมณ์ไม่แน่นอน ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติบางคนต้องสอบทุกวัน บางคน ๓ วันจึงสอบ บางคน ๕ วันจึงสอบ บางคน ๗ วันจึงสอบก็ได้ และบางคนไม่ต้องสอบเลยก็ได้ เฉพาะบุคคลที่ไม่ต้องการสอบนั้น ต้องเป็นบุคคลที่มีความรู้ในปริยัติธรรม และมีความรู้ในวิธีเจริญวิปัสสนาและวิปัสสนาญาณดีพอทั้ง ๒ อย่างมาก่อน

สำหรับผู้ปฏิบัติ ที่ต้องมีการสอบอารมณ์เป็นกรณีพิเศษเมื่อสภาวะฌาณอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น จะต้องมาพบอาจารย์ผู้สอบต้องสอบเป็นพิเศษว่า ถ้าหากมีอารมณ์พิเศษอย่างหนึ่งอย่างใดปรากฏขึ้นแล้ว ให้ผู้ปฏิบัติรีบมาหาอาจารย์ได้เป็นพิเศษไม่ว่าเวลาใด ดังมีตัวอย่างการสอบอารมณ์วิปัสณากรรมมัญฐานตามสำนักต่างๆ ในประเทศไทย

ส่วนใหญ่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ ที่เปิดทำการสอนอยู่ในประเทศไทยจะดำเนินการสอนสอบอารมณ์เพื่อให้สอดคล้องเป็นไปตามนโยบายของมหาเถรสมาคมที่ประกาศให้ทุกวัดในประเทศไทยเปิดทำการสอนวิปัสสนากรรมมัญฐานตามแนวสติปัฏฐาน สี่ เทคนิคการสอนและสอบอารมณ์ ของเจ้าสำนักแต่ละแห่งแก่ ผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากรรมมัญฐาน อาจจะแตกต่างกันไปบ้างดังปรากฏ ตัวอย่างที่นำมากล่าวต่อไปนี้

๑. สำนักวิปัสสนาวัดมหาธาตุ เป็นสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดกรุงเทพมหานคร แห่งที่ ๔ ซึ่งอดีตมีพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ เปิดทำการสอนมาตั้งแต่ปี พ.ศ. ๒๔๕๖ ปัจจุบัน มีพระธรรมสุธี (พีร สุชาติ) เป็นเจ้าอาวาส และเป็นเจ้าสำนักมีแนวการสอนสอบอารมณ์ โดยสรุปใจความได้ดังนี้

๑.๑ จะมีลักษณะสอบเดี่ยวโดยเรียกถามสอบอารมณ์ทีละคนโดยเรียกชื่อของแต่ละคนที่เขียนไว้ในสมุดเรียกชื่อผู้เข้ามาปฏิบัติแต่ละวัน ตามช่วงวัน เวลาที่เข้ามาปฏิบัติ ประเด็นที่สอบมีอยู่ว่าเข้ามาได้กี่วันแล้ว, วันนี้กำหนดเดินจงกรมระยะที่เท่าไร, เดินกับนั่งใช้เวลาเท่าไร, เดิน ๓๐ นาทีหรือนั่ง ๓๐ นาทีสลับกันไปหรือไม่, นั่งกำหนดอย่างไร, เดินกำหนดอย่างไร, ขณะนั่งกำหนดอะไร กำหนดพองหนอ ยุบหนอ เอาอะไรว่า เอาปากว่าหรือเอาใจกำหนด, พองกับยุบเป็นอันเดียวกันหรือคนละอัน, พองกับยุบอันไหนสั้นอันไหนยาว, พองกับยุบอันไหนมากอันไหนน้อย, ยุบครั้งหนึ่งมีกี่ระยะ พองครั้งหนึ่งมีกี่ระยะ, ใจที่กำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอ เป็นใจเดียวกันหรือคนละใจ, ท่านมักจะยกตัวอย่างให้เห็นว่าก้นที่นั่งกับพรมเป็นอันเดียวกันหรือแยกกันและท่านมักจะกล่าวถึงว่า ขณะที่ชานาผูกควายไว้ที่เสาหลัก ควายขาดหรือเชือกขาด, ถามอย่างนี้เพื่อให้เกิดสติ เกิดปัญญา, ขณะนั่งกำหนดมีอาการผะไปข้างหน้าและข้างหลังบ้างไหม

๑.๒ สอบถึงสภาวะที่เกิด มีอาการขนลุก, โอภาส, แสงสว่างเกิดบ้างไหม, บางคนก็จะอ่านตำรามาตอบแบบทฤษฎีไม่ตรงตามความเป็นจริงคือไม่เอาตามสภาวะที่เกิดจริงมาตอบ, ผู้ตอบบางคนจะตอบตามสภาวะความจริง เมื่อผู้ตอบตรงตามสภาวะความเป็นจริงอาจารย์สอบอารมณ์ก็จะเพิ่มบทเรียนจากระยะที่ ๑ เป็นระยะที่ ๒ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะของผู้ปฏิบัติอาจารย์ก็จะเพิ่มบทเรียนให้ เพราะฉะนั้นก่อนจะเพิ่มบทเรียนให้แต่ละคนต้องขึ้นอยู่กับสภาวะของแต่ละคนว่าให้เพิ่มการเดินจงกรมระยะที่เท่าไรและนั่งให้กำหนดอย่างไร

๑.๓ ประเด็นหลักใหญ่ ๆ ที่ถามมักจะถามในอิริยาบถใหญ่ทั้งสี่คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ว่ากำหนดทันตามอาการความเคลื่อนไหวของแต่ละอิริยาบถใหญ่นั้นหรือไม่และประเด็นต่อมาที่จะถามในส่วนกำหนดอิริยาบถย่อยตั้งแต่ การเข้าห้องน้ำ ทานอาหาร เดินไปมา นุ่งห่ม เป็นต้น กำหนดหรือไม่และกำหนดทันตามอิริยาบถย่อยนั้นๆหรือไม่ เมื่อเวทนาคือเกิดเจ็บ ปวด เมื่อย คันเกิดขึ้นกำหนดทันทุกครั้งหรือไม่และขณะจิตที่คิดนึกถึงอารมณ์ภายนอก คิดดีก็ตาม คิดไม่ดีก็ตาม มีสติกำหนดรู้ทันจิตหรือไม่และหลวงพ่อก็จะบอกว่าขณะที่ จิตนึกคิดให้กำหนดที่หัวใจ โดยกำหนดว่าคิดหนอ คิดหนอ จนความคิดจางคลายหายไปแล้ว จึงกลับไปกำหนดอารมณ์หลักคือรูป นิ่ง หรือท้องพองท้องยุบ

๑.๔ ขณะที่ตาเห็นรูปให้ตั้งสติกำหนดไว้ที่ตา โดยกำหนดว่าเห็นหนอ เห็นหนอ, ขณะที่หูได้ยินเสียงให้ตั้งสติกำหนด ที่หู โดยกำหนดว่าได้ยินหนอ ได้ยินหนอ, ขณะที่จมูกได้กลิ่นให้ตั้งสติกำหนดไว้ที่จมูกกำหนดว่ากลิ่นหนอ กลิ่นหนอ, ขณะที่ลิ้นได้รับรสต่างๆ ให้ตั้งสติกำหนดไว้ที่ลิ้นว่า รสหนอ รสหนอ, ขณะที่กายสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็งมากระทบตั้งสติกำหนดที่กายว่า เย็นหนอหรือร้อนหนอ อารมณ์ทั้งหมดที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ มีสติกำหนดรู้เท่าทันทุกครั้งหรือทันเกือบทุกครั้งหรือไม่หรือทันเป็นบางครั้งหรือไม่ทันเลย เมื่อผู้ปฏิบัติได้สภาวะญาณต่างๆ เกิดขึ้น

พอสมควรเช่นญาณที่หนึ่ง ที่สอง ที่สามหลวงพ่อก็ให้อริฐานจิตโดยให้กำหนดจิตว่าภายในหนึ่ง ชั่วโมงนี้ขอให้ความเกิดดับเกิดขึ้นให้มาก โดยจะแจกใบอริฐานให้กับผู้ที่มีสภาวะญาณดังกล่าวเกิดขึ้น

๑.๕ สอบความรู้สึกก่อนเข้าก่อนเข้ามาปฏิบัติมีความรู้สึกอย่างไรเช่น แต่ก่อนไม่มีศรัทธาแต่หลังจากการปฏิบัติแล้วได้เกิดมีศรัทธามากขึ้น, จากการที่ไม่มีความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยก็จะมี ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยมากขึ้น, จากการที่ใจไม่เคยสงบ มีความสุข เขือกเย็นก็จะมี ความสงบ มีความสุข เขือกเย็นมากขึ้น บางครั้งอาจารย์ผู้สอบก็จะถามนำก่อนแล้วจึงให้ผู้ปฏิบัติต่อ

๑.๖ สอบอารมณ์ในลักษณะถามความเข้าใจเป็นต้นว่า คนเราประกอบด้วยก๊อย่าง บางคนอาจจะตอบว่าสองอย่าง รูปกับนาม และกายกับใจ และก็จะถามว่าท่านเคยเห็นใจตัวเองบ้างไหม บางคนก็จะตอบว่าไม่เคยเห็น ถามต่อไปอีกว่ารู้แต่ว่าคนเรามีกายกับใจ หรือรูปกับนาม รูปนั้นใครรู้ว่ารูปนั้น บางคนก็จะตอบว่าใจรู้ นามรู้ เป็นต้น

๑.๗ สอบอารมณ์ในลักษณะถามสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเป็นต้นว่า มีตัวเบา ตัวโยก ตัวหาย ตัวคันตามเนื้อตามตัว ตัวลอยขึ้นไปบนอากาศ เกิดศรัทธามากกว่าก่อนที่จะเข้ามาปฏิบัติ อยากให้คนทุกคนได้เข้ามาปฏิบัติ อยากออกบวช อยากจะไปประกาศโฆษณาธรรม ถ้าเกิดเช่นนี้เรียกว่าศรัทธาเกิดขึ้น

๑.๘ หลวงพ่อก็เน้นให้ตัดอดีตปิณาคกำหนดอยู่กับปัจจุบันและท่านจะสอน อยู่เสมอว่าอย่าให้เป็นวิปัสสนิก สิ่งที่ยังไม่เกิดแสวงหาให้เกิดท่านจะสอนให้กำหนดอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันและจะสอนอยู่เสมอว่าปฏิบัติวิปัสสนาแล้วไม่หวังผลตอบแทนให้ได้มัน ให้ได้นี้ โดยท่านจะเน้นคุณสมบัติของผู้ปฏิบัติอยู่สามอย่างคือ อาตปปี เพียรกำหนดขึ้น เดิน นั่ง นอน เป็นต้น หรือเพียรเพิกเลสให้ร้อนทั่ว สติมา มีสติระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันตลอดเวลา สัมปชาโน รู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ทั้งหมดนี้เป็นการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยสังเขปของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

ทุกครั้งในการสอบอารมณ์ท่านจะบอกถึงวิธีแก้อารมณ์และปรับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติให้สมดุลกันทุกครั้ง ในบางครั้งถ้ามีผู้ปฏิบัติเป็นจำนวนมากก็จะสอบเป็นกลุ่ม

๒. การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ของพระวิปัสสนาจารย์ประจำมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ค้ แก่ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ ตามหลักสูตร ๑ คึ้น ๗ วัน อย่างต่อเนื่อง มีขั้นตอนการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน พอสังเขปได้ดังนี้

๒.๑ ประการแรกต้องถามโยคีผู้ปฏิบัติก่อนว่า ปฏิบัติแบบไหนคือกำหนดอย่างไร เพราะโยคีบางท่านแม้จะบอกให้กำหนดพอง ยุบก็ตาม แต่หาทำตามไม่ ดังนั้น จงถามให้แน่ใจก่อน

ว่ากำหนดอย่างไรพอรู้จักถึงวิธีการกำหนดแล้วก็ค่อยถามผลของการปฏิบัติต่อไป ถึงแม้ว่าผู้ปฏิบัติยังปฏิบัติแบบเดิมอยู่ก็ไม่ควรตัดพ้อต่อว่า เพียงแต่แนะนำแก้ไขไปเรื่อยๆ จนกว่าโยคีจะเกิดศรัทธาหันมากำหนดพองหนอ,ยุบหนอเอง

๒.๒ และสิ่งสำคัญอีกอย่าง ต้องแนะนำวิธีการกำหนดสติปัฏฐาน ๔ ให้เข้าใจเสียก่อน ถ้าโยคีไม่เข้าใจในเรื่องการกำหนดสติปัฏฐานเสียแล้วก็ยากที่จะถามเรื่องรูปนามหรืออะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม

๒.๓ ดังนั้น การส่งสอบอารมณ์ควรให้โยคีเล่าอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดว่ากำหนดอย่างไร พอกำหนดแล้วเป็นอย่างไร ทั้งอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ให้เล่าไปตามลำดับและพระวิปัสสนาจารย์ก็จะแก้ไขไปตามอารมณ์นั้นๆ ถ้าถูกต้องตามวิธีการแล้วก็ จะให้กำหนดต่อไป แต่ถ้าไม่ถูกต้องก็ต้องแก้ไขด้วยจิตที่เมตตา ไม่ควรตำหนิให้เสียกำลังใจหรือส่งเสริมจนลืมหัด

๒.๔ และสิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง เมื่อโยคีปฏิบัติจนได้ผลดีมีนิมิตบ้างหรืออาการปีติบ้าง ก็อย่าหยิ่งจนให้โยคินั้นหลงยินดีจนเกินไป ควรจะแนะนำวิธีการกำหนดกับสภาวะเหล่านั้นให้ถูกต้องว่าจะต้องกำหนดอย่างไรหรือวางใจอย่างไรกับสภาวะนั้นๆ ต่อไป

๓. สำนัก วิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดกัททันตอาศาราม จังหวัด ชลบุรี อดีต มีพระอาจารย์กัททันตะ อาศกรมหาเถระ อัครมหากรรมฐานาจารย์ เป็นพระอาจารย์ใหญ่ ปัจจุบันมีพระครูภาวนาวราลังการ วิ. (สมศักดิ์ ไสรโท) เป็นเจ้าอาวาสและเจ้าสำนัก มีรูปแบบการสอบอารมณ์พอสรุปได้ดังนี้คือ

๓.๑ สอบถึงการนั่งและสภาวะที่เกิดว่า มีสติติดตามรู้อารมณ์อะไรในขณะนั่ง เช่น พอง ก็กำหนดติดตามรู้ทันอาการพอง จนพองสุดกำหนดทันทีว่า หนอ ให้สังเกตอาการพองหนอ ยุบหนอ หรือรู้อาการปรากฏของรูปที่พองที่ยุบที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง สติกำหนดรู้ติดตามดูอย่างสนใจ ว่ารูปกาย นาม(จิตใจ) อารมณ์กรรมฐานมีความชัดเจนหรือไม่ ชัดเจนอย่างไรเช่น สภาวะการพอง – ยุบมีสภาพขาวหรือสั้น หยิบหรือละเอียด นุ่มนวลเท่าไร มีทุกข์เวทนาคือ ความรู้สึกเจ็บ ปวด เมื่อย ชาหรือคัน ในขณะนั่งบ้างไหม เมื่อกำหนดรู้แล้วทุกข์เวทนาแรงขึ้น ลดลงหรือหายไป

๓.๒ ถ้ารู้สึกว่าการทุกข์เวทนาหายไป ควรสังเกตว่าเคลื่อนที่ไปสู่ที่อื่นแล้วหายไป เป็นเหมือนควันหายไป หายเร็ว หรือช้ากำหนดรู้เพียงหนึ่งหรือสองครั้งให้ผู้ปฏิบัติรายงานตามสภาวะที่เกิดขึ้น และสภาวะอื่นๆ ตามความเป็นจริง

๓.๓ การสอบถึงการเดินจงกรม ขณะเดินจงกรมมีสภาวะอะไรเกิดขึ้นในขณะยก ขยับ และเหยียบของเท้า เช่น สภาวะเบา หนัก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ดิ่ง เป็นต้น ปรากฏกำหนดทันทุกครั้งหรือไม่

๓.๔ การสอบการยืนสมาธิ ขณะยืนอยู่นั้นมีสภาวะอะไรเกิดขึ้นในขณะยืน เช่น อาการเบา ไหว เจ็บ ชา คิด ฟุ้ง เป็นต้น กำหนดทันทุกครั้งหรือไม่

๓.๕ การสอบถึงการกำหนดอิริยาบถย่อย มีการกำหนดอิริยาบถย่อย ตั้งแต่ตื่นนอน ตื่นนอนๆ และกำหนดรู้ในเวลาพับผ้าห่มกำหนดทุกขณะๆ กำหนดติดตามรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของกาย ฯลฯ ในขณะเข้าห้องน้ำ ล้างหน้า แปรงฟัน อาบน้ำ หรือในขณะที่รับประทานอาหาร กำหนดให้ละเอียด มีสภาวะอะไรเกิดขึ้นทุกขณะๆ และสภาวะอื่นๆ ควรกำหนดจนกว่านอนหลับในที่สุด กำหนดรู้ทันทุกครั้งหรือไม่และบางครั้งพระวิปัสสนาจารย์จะให้โอวาทหลักการ วิธีการปฏิบัติในการกำหนดอารมณ์ตามสติปัฏฐาน ๔ ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตามอาจารย์แนะนำอย่างเคร่งครัด ไม่ว่าจะเดินไป เดินกลับเดินมาสู่ศาลาปฏิบัติธรรม การเดินไปมา ทุกๆ ครั้ง ทุกๆ เวลา ทุกสถานที่ที่เดินไปมา

๓.๖ บางครั้งพระอาจารย์ จะกล่าวถึงข้อควรปฏิบัติของโยคีว่า ถึงแม้ตาดีก็ทำเป็นเหมือนกับคนตาบอด ถึงแม้หูดีก็ทำเป็นเหมือนคนหูหนวก

๓.๗ และอาจารย์จะแนะนำถึงวิธีการแก้อารมณ์ เช่น เมื่อสภาวะความง่วงเข้ามามาก ให้เดินจงกรมให้มาก และก็นั่งให้น้อย โดยเดิน ๑ ชั่วโมง และนั่ง ๓๐ นาที ถ้ามีอาการสภาวะฟุ้งมาก บางครั้งก็ไม่ต้องไปสนใจให้กำหนดพองยุบ อยู่กับอารมณ์ปัจจุบันและให้เดินจงกรมระยะที่ ๑ และให้เพิ่มการกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ รู้หนอ หรือมีอาการตัวโยก ก็ให้กำหนดว่า โยกหนอๆ และเพิ่มการกำหนดว่าพองหนอ หยุบหนอ นั่งหนอ

๔. สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน วัดมหาจักรเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดนครนายก ซึ่งมีพระครูปลัดชัชวาล เป็นเจ้าอาวาสและเป็นเจ้าสำนักมีรูปแบบการสอบอารมณ์โดยสรุปได้ดังนี้

๔.๑ เบื้องต้นพระอาจารย์ผู้สอบอารมณ์ จะบอกให้รู้จักการกำหนดอารมณ์หลักก่อนเช่น เดินจงกรม ขว้างหนอ , ซ้ายย่างหนอ , นั่ง พองหนอ , ยุบหนอ อารมณ์รองเช่น ปวด , เจ็บ , มึนชา , คัน , เสียสมาธิ , เหลียวซ้ายแลขวา , กลืนน้ำลาย , ความขบใจ , อยากรู้ , เสียใจ เวลารายงาน ให้รายงานอารมณ์หลักก่อน นั่ง อารมณ์หลัก กับ อารมณ์รอง นั่งกำหนด ๒ ระยะ พองหนอ , ยุบหนอ ๓ ระยะ พองหนอ , ยุบหนอ , นั่งหนอ ๔ ระยะ พองหนอ , ยุบหนอ , นั่งหนอ , ถูกหนอ

๔.๒ การสอบอารมณ์หลัก คือการกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ ขว้างหนอ , ซ้ายย่างหนอ มีหลักการว่า ขณะเดินมีปรากฏการณ์อะไรเกิดขึ้น มีสภาวะเป็นอย่างไร อย่างนำสิ่งนั้นเรื่องนั้นมาวิจารณ์ให้รายงานตามความเป็นจริง และการกำหนดอาการของท้องพอง ท้องยุบมีสภาวะอย่างไร เช่น อาการพองสั้น อาการยุบยาวหรืออาการท้องพองสั้น , เร็ว , ช้า , หายไป , ว่างไปก็ให้รายงานตามความเป็นจริง

๔.๓ การสอบอารมณ์ร้องเกี่ยวกับเวทนาขณะเดินจงกรมอยู่นั้น เช่น เกิดความเจ็บปวด , กำหนดแล้วเป็นอย่างไร รายงานการเดินระยะที่ ๑ อารมณ์หลักการเดิน , รายงานเวทนา , ได้ยิน การจัดการ อิริยาบถหลัก เขี่ยคั่น , เห็นหนอ , จับหนอ , ยกหนอ , อ้าหนอ อิริยาบถ อารมณ์ร้อง กำลังเกี่ยวมีคั่นหนอ , ยกหนอมีได้ยินหนอ แทรกมา นึกคิดเป็นอารมณ์ร้องกำหนดด้วยเสียงดังยาวกำหนด ๓ ครั้งแล้วกลับมากำหนดเกี่ยวต่อ เช่น นั่งกำหนด ๒ ระยะ พองหนอ , ยุบหนอ นั่งหนอ กำหนดปวดหนอ ทรงอยู่นาน , ชัดเจนสักระยะแล้วแรงขึ้น -เบาลง เป็นต้น แล้วรายงานสภาวะจิต เป็นอย่างไรกำหนดอย่างไร เช่น ปวดแรงแล้วกลัว กำหนดพองยุบได้ดี แล้วดีใจ เป็นต้น วิธีการแก้ปัญหาและแก้ไข โดยให้ผู้ปฏิบัติ ปรับสภาพปัญหาเบื้องต้น ในเบื้องต้นผู้ปฏิบัติมักจะมีปัญหาเรื่องการบังคับสภาวะ การกำหนดไม่รอบคอบ แต่เข้าใจว่าเรียบร้อย การรอ การคอย การเช็ด พอง-ยุบด้วยการหายใจและกำหนดพอง -ยุบในฐานะอื่นนอกเหนือจากสะดือ ซึ่งจะเป็นเหตุให้เกิดอุปาทานขึ้นภายหลังได้ ปัญหาที่เกิดเกี่ยวกับการบังคับ จะบังคับมีดังนี้ คือ ๑) จะบังคับพอง -ยุบให้เกิดให้ชัด ที่ยังไม่เกิดก็ให้เกิด ที่ไม่ชัดก็ให้ชัดขึ้น ๒) จะบังคับเวทนาให้หายหรือเบาลง ๓) จะบังคับไม่ให้ไปปรับเสียงหรือคิดโดยบังคับให้อยู่กับพอง -ยุบหรืออารมณ์หลัก ความบกพร่อง คือการปล่อยให้สภาวะอารมณ์ผ่านหลุดไปโดยไม่ได้กำหนด เป็นเหตุให้สมาธิและอื่นๆเสียไป เช่น คิดอยู่แต่ไม่ได้กำหนดความคิดปล่อยให้เลยไป หรือกำลังคิดอยู่ แต่คิดว่าตัวเองไม่ได้คิดจริงไม่ได้กำหนดหรือเห็นแต่ไม่ได้กำหนดดังนี้ เป็นต้น

๔.๔ สอบสภาวะพอง - ยุบ ถ้ากำหนดถูก จิตจับถูกต้องและวางจิตได้ถูกต้อง จะมีลักษณะดังต่อไปนี้ เบื้องแรก กำหนดพอง - ยุบได้เป็นปกติ . ขั้นที่ ๒ อาการพอง - ยุบ เริ่มเบาลงหรือเร็วขึ้น , ขั้นที่ ๓ พอง - ยุบหายไปในที่สุด

๔.๕ วิธีการกำหนดเมื่อพอง - ยุบปกติให้กำหนดว่าพองหนอ ยุบหนอ เมื่อพอง - ยุบเร็วขึ้นให้กำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ ตามสภาวะ และเมื่อพอง -ยุบนิ่งไป ให้กำหนดว่า นิ่งหนอ นิ่งหนอ นิ่งหนอ หมุนเวียนอย่างนี้ไปตามสภาวะจะมีบางกรณีที พอง -ยุบ เบาลงให้กำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ รู้หนอ แต่ไม่ถึงนิ่งให้กำหนดตามสภาวะความเป็นจริงห้ามบังคับ

๔.๖ สภาพปัญหาของผู้ปฏิบัติเมื่อพอง-ยุบเบาลงก็จะบังคับให้ชัด เมื่อพอง-ยุบช้าลงก็บังคับให้เร็วขึ้น เมื่อพอง -ยุบหายไปใน ก็จะสร้างขึ้นหรือเพ่งอันเป็นเหตุให้เกิดเป็นพอง -ยุบเทียมซึ่งมีลักษณะเหมือนชีพจรเต้น อันเป็นอุปาทาน เกิดขึ้นเหล่านี้ คือปัญหาที่ครูจะต้องแก้ไข แนะนำให้ถูกต้อง

๔.๗ เมื่อเวทนาเกิดขึ้นผู้ปฏิบัติจะบังคับให้หายหรือเบาลง ซึ่งเป็นระบบอัตโนมัติ อย่างหนึ่งจะทำให้เกิดความเครียด หงุดหงิด ไม่สามารถกำหนดได้ ใจทुरนทราญไม่สงบ เมื่อนามรูปปริเฉทญาณเริ่มแก่ขึ้นพอง-ยุบ อาจเคลื่อนไหวช้าๆ หรือ ผิดๆ ในบางครั้งโยคิมักจะบังคับสภาวะช่วย

หรือสุดคม หรือเฟ่ง หรือเล้งเพื่อให้พองมีอาการเคลื่อนทำให้พอง -ยุบย้ายขึ้นไปต่างที่เด่นฐานเดิมที่ไม่เด่น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกแน่นหน้าอก ปวดคอ ปวดหัว เครียด ท้อแท้ท้อถอย หมดกำลังใจจะปฏิบัติ

๔.๘ วิธีการห้ามไม่ให้เฟ่งไม่ให้บังคับด้วยประการใดๆทั้งสิ้น ให้สติจับเบาๆที่ฐานเดิมคือ พอง -ยุบไม่ให้สนใจฐานอื่นแล้วกำหนดตามเบาๆถ้าพอง -ยุบซ้ำให้กำหนดเป็นตอนๆจนกว่าจะสุด ถ้าพอง -ยุบยากก็ให้กำหนดยาวจนสุด ห้ามบังคับดังนั้นการกำหนดตรงนี้จึงเป็น พอง หนอ พองหนอ พองหนอ เป็นต้น บางทีพองอาจจะยาว ยุบอาจจะสั้น บางทีพองอาจจะสั้นยุบอาจจะยาว ตรงนี้เป็นปัญหาเบื้องต้น เวทนาเหมือนเดิม

๔.๙ สภาวะจิตเมื่อเวทนาเกิดขึ้น สภาวะจิตจะแปรปรวนแปร จะเห็นเกิดแล้ว กำหนดทันทีที่เกิดไม่ทันเวลากำหนดก็จะหายไป แต่จริงๆแล้วไม่เห็นทั้งเกิดและดับ เห็นตอนตั้งอยู่เมื่อญาณนี้เริ่มแก่ขึ้น ช่วงเวทนาทั้งช่วงเวทนาทั้งช่วง สภาวะจิตที่เกิดขึ้น สภาวะจิตจะแปรปรวนเห็นตอนเกิดขึ้น แต่ไม่เห็นตั้งแต่เริ่มเกิด พอกำหนดไปยังไม่หัดดับก็จะมีสภาวะจิต หรืออารมณ์อื่นๆขึ้นมาอีก โยคีก็จะกลัวและพยายามบังคับหรือดึงสภาวะให้ช้าลง ดังนั้นครูจึงเสนอวิธีแก้ไขให้ถูกต้อง

๔.๑๐ วิธีแก้ไขเมื่อกำหนดอะไรอยู่ เมื่ออารมณ์ใหม่มาให้ย้ายทันที ห้ามเพลนอยู่เมื่อย้ายตามอารมณ์ใดแล้วให้เอาใจใส่ทุกๆอารมณ์ ส่วนของเวทนาในภังคะตอนเกิดจะเห็น ตอนดับจะไม่ค่อยเห็น เมื่อแก่แล้วเกิดดับ ไม่ดับหรือออก อยู่อนุบาล ๒ พอถึง สัมมัตถญาณ จะค่อยๆดับไป ในที่สุดจะดับที่สุดท้ายที่ปฏิสังขาร ญาณ บังคับเพ่งจะมีลักษณะเป็นแผ่น อุปาทานจะทันเอาอดทนเข้าจะทำให้เกร็ง บังคับ ตามมาภายหลัง

๔.๑๑ ให้สังเกตผู้ปฏิบัติว่าเกร็งขาหรือไม่ และมีสภาวะตัวโยกโอนเอนไปมา มีอาการเวลาเดินตัวหมุนบิดตัวไปมาหรือเปล่า (หมุนตามขา) สังเกตผู้ปฏิบัติมีการนั่งเกร็งเท้า เท้าบิดไปมาผิดปกติหรือไม่

๕. สำนักธรรมโมลี อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา มีแนวการสอนอารมณ์ของนักศึกษาระดับมหาวิทยาลัยหลักสูตรสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาสรูปพอสังเขปได้ดังนี้

๕.๑ หลักสูตรนี้มีการกำหนดปฏิบัติ ๗ เดือนอย่างต่อเนื่อง อาจารย์ผู้สอนอารมณ์เป็นชาวพม่า จึงต้องมีล่ามแปลจากภาษาพม่าเป็นภาษาไทย โดยเริ่มแรกก่อนจะมีการสอนอารมณ์ท่านจะแนะนำถึงหลักการและวิธีการปฏิบัติแล้วให้ไปปฏิบัติก่อน ๑ อาทิตย์ จึงมีการสอนอารมณ์และการสอนอารมณ์ของท่านสอบแบบเดี่ยว โดยการเรียกมาทีละรูป ก่อนสอบอารมณ์ ต้องกราบอาจารย์ใหญ่ก่อน แล้วท่านจะถามว่ากำหนดอะไรอยู่ ผู้ปฏิบัติก็จะตอบว่า กำหนดพองหนอ ยุบหนอ แล้วกำหนดอะไรอีก ท่านก็จะบันทึกเอาไว้ วิธีส่งอารมณ์ช่วงแรก ส่งตัวต่อตัว ส่งกับอาจารย์ใหญ่ท่านนั้น

๕.๒ การส่งอารมณ์ครั้งแรกส่งไปตามที่กำหนด แล้วท่านก็จะถามระยะเวลาการนั่งกัณหาที เวลาเดินกำหนดอะไรอยู่ ผู้ปฏิบัติก็จะบอกไปตามความเป็นจริง ว่าขวย่างหนอ ข้าย่างหนอ เมื่อถึงสัปดาห์ที่ ๒ จะมีการส่ง ๒ ครั้ง ช่วงแรกสภาวะยังไม่เกิดก็บอกไปตามความเป็นจริง ครั้งต่อมาก็เช่นเดียวกัน ท่านก็จะแนะนำให้กำหนดมาก ๆ และบอกวิธีการปฏิบัติให้ชัดเจนขึ้น แล้วตามคู่มือการที่เกิดขึ้นให้กำหนดตามอาการนั้น ๆ อาจารย์ก็จะจดบันทึกไว้อย่างละเอียด และแนะนำให้เพิ่มสติให้มาก ๆ เรียกชื่อให้ตรงกับ อาการ โดยมี พอง ยุบ เป็นหลัก เมื่อมีอาการเกิดขึ้นที่ผ่านเข้าทางทวารทั้ง ๖ จรมา ให้กำหนดสภาวะที่ชัดเจนที่สุด ให้เห็นให้ชัดและกลับมากำหนดที่พอง ยุบ ตามเดิม เมื่อผู้ปฏิบัติมีอาการพอง ยุบ แรง เร็ว หรือ ช้า ก็กำหนดดูให้ทัน คู่มือการให้ชัด อาจารย์ก็จะจดไว้ตลอด เมื่อผู้ปฏิบัติมีอาการเพ้อ หรือท้อ อาจารย์ก็จะแนะนำให้อยู่กับปัจจุบัน การนั่งสมาธิก็เช่นเดียวกัน ถ้ากำหนดไม่ทัน หรือไม่มีอะไรกำหนด อาจารย์จะแนะนำให้กำหนดรูปนั่ง เช่น นั่งหนอ ยุบหนอ พองหนอ กันย้อยสัมผัสพื้นหนอ เป็นหนึ่งชุด เมื่อมีอะไรมาทางทวารทั้ง ๖ ก็กำหนดสภาวะนั้น ๆ

๕.๓ การเดินก็เช่นเดียวกัน อาจารย์จะถามว่าเดินอย่างไร กำหนดอะไร และจะแนะนำให้กำหนดให้ตรงอาการที่เกิดขึ้น เช่น ข้ายกก็ให้รู้ว่าข้าย เวลาขาก็กำหนดไปตามอาการเคลื่อนไหว คู่มือดับหนอ เขยิบลงก็ให้ตรง ข้าย คือ ข้าย ขวา คือ ขวา ให้ตรงอาการอย่าสับสน เมื่อมีเสียงมากระทบ ก็ให้หยุดก่อน และกำหนดอาการนั้น เบาร้อน อ่อน ดิ่ง ก็กำหนดไปตามอาการ และส่งอารมณ์ที่เกิดขึ้น อาจารย์ก็จะจดอย่างละเอียด ในส่วนของอิริยาบถย่อย อาจารย์จะแนะนำให้กำหนดอย่างต่อเนื่องอย่าได้ขาด เช่น การเข้าห้องน้ำ การฉี่ นอน ให้กำหนดทุกอย่าง ในบางครั้งผู้ปฏิบัติลืมกำหนด หรือเพเลอบ้าง อาจารย์ก็จะแนะนำให้กำหนดด้นจิตเข้าไปด้วย เป็นการเพิ่มสติ เช่นเวลาอาบน้ำ ก็กำหนดว่าอยากอาบน้ำหนอ เห็นหนอ จับหนอ เทหนอ ถูหนอ เช็ดหนอ รู้หนอ อาจารย์ก็จะแนะนำว่าให้กำหนดอย่างต่อเนื่อง อย่าได้ขาด และยกตัวอย่างให้ฟัง อุปมาให้เห็นชัดเจนขึ้น

๕.๔ เวลากำหนดจะไม่ให้ปรุงแต่ง แต่จะให้กำหนดรู้ รูป นาม เป็นหลัก ก่อนเกิด หลังเกิด เป็นอย่างไร ฝ้าคูอย่างมีสติ และอาจารย์จะแนะนำว่าเวลาปฏิบัติไม่ให้อ่านหนังสือ ไม่ให้คุยกัน ไม่ให้แสดงธรรม ที่เคยเรียน เคยรู้ให้ทิ้งทั้งหมด ให้อยู่กับอาการ พอง ยุบ อย่างมีสติมั่นคง การส่งอารมณ์จะมีผู้ช่วยวิปัสสนาเป็นพี่เลี้ยง ในสำนักจะมีผู้ปฏิบัติทั้งหมด ๖๕ รูป / คน อาจารย์ใหญ่ ๑ รูป และผู้ช่วยวิปัสสนาอีก ๔ รูป เวลาส่งอารมณ์ในช่วงแรกจะส่งกับอาจารย์ใหญ่เท่านั้น หลังจากปฏิบัติผ่านไป ๒ เดือนแล้ว ก็จะมีการแบ่งการส่งอารมณ์เป็น ๒ กลุ่ม คือ ส่งกับอาจารย์ใหญ่ส่วนหนึ่ง และส่งกับผู้ช่วยวิปัสสนาอีกส่วนหนึ่ง อาจารย์ใหญ่จะพิจารณาและเน้นการส่งอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ ถ้าส่งกับใคร ก็ให้อาจารย์ผู้นั้นรับผิดชอบ แกไขอารมณ์ และบันทึก และ

แนะนำให้ผู้ปฏิบัติให้มีความต่อเนื่องในการกำหนด และอาจารย์ใหญ่จะเป็นที่ปรึกษา ให้คำแนะนำ อยู่ตลอดเวลา เมื่อผู้ปฏิบัติมีอาการแปลก ๆ เกิดขึ้น ก็จะส่งอารมณ์ไปตามนั้น และอาจารย์จะแนะนำให้เพิ่มสติให้มากขึ้น ให้อยู่กับปัจจุบัน ให้ดูอาการ พร้อมทั้งเน้นให้เชื่ออาจารย์ และมีสติตลอดเวลา พร้อมทั้งให้ตามดูการเวลามีอาการ ดัง ไหว เอน เอียง หน้า เบา อ่อน แข็ง สั่น ให้กำหนดตามอาการ นั้น เรียกชื่อให้ถูก กำหนดโยนิโสมนสิการ พิจารณาให้ตรงกับสภาวะตามที่เกิดขึ้น

๕.๕ ในการปฏิบัติบางครั้งจะมีสิ่งที่กระทบต่าง ๆ เช่น แมลงมารบกวนที่หน้า ส่งเสียงรบกวนบ้าง ทำให้ขมลูก รำคาญ และทรมาร เข้าจมูก เข้าหู เป็นต้น อาจารย์ก็จะแนะนำให้ อดทน ใช้นั่นตีให้มาก และแนะนำว่าทนได้ก็ทนไป แต่ถ้าไม่ไหวก็ให้คลาย ถ้ากำหนดได้ก็ทน กำหนดตามอาการ ทั้งให้ขันธ์ หรือแผ่เมตตา แล้วมากำหนดใหม่ อาจารย์จะเน้นให้ตามรูอาการกัน อาการรำคาญ อาการขมลูก และกำหนดต่อเนื่อง และอยู่กับพอง ยุบ แต่ถ้าพอง ยุบ หายไปก็ไม่ต้อง ตาม บางครั้งผู้ปฏิบัติคิอยู่ในอารมณ์คกวังค์ เหมือนกับว่าอยู่อีกมิติหนึ่ง อาจารย์ก็จะแนะนำว่า ให้กำหนด และให้กำลังใจว่ามีการพัฒนาที่ดีขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้ ๑ เดือน อาจารย์ใหญ่ก็จะให้ส่ง อารมณ์พิเศษโดยตรงได้ เมื่อมีสภาวะแปลก ๆ เกิดขึ้น บางครั้งมีอาการเกิดขึ้นลักษณะแสดงอาการ ทำให้อัมพาตปัญญา หรือ มีอาการเคลื่อนไปข้างหน้าลักษณะคล้ายงู หรือสั่น ขนลุก ร้องให้ ท่าน ก็จะบันทึกไว้อย่างละเอียด และแนะนำให้กำหนดตามอาการให้ทัน และแนะนำไม่ให้คิด ให้อยู่กับ การปฏิบัติสติปัญญา กำหนดรู้ปัจจุบัน และมีสติทุกขณะ

๕.๖ บางครั้งผู้ปฏิบัติจะได้ยินเสียงแปลก ๆ เช่น เสียงสวดมนต์ เสียงพม่า อาจารย์ ก็จะให้กำหนดตามนั้นให้รู้ หรือบางครั้งมีอาการ คันตามแก้มเหมือนเข็มทิ่ม เจ็บปวด บางครั้ง เหมือนถูกคิ๊งแก้มระหว่างปากไปด้านข้าง ปากจะเบี้ยว จมูกถูกคิ๊งไปด้านบน อาจารย์ก็จะบันทึก และแนะนำให้กำหนด ให้มีสติ ถ้ากลัว ก็กำหนดว่ากลัวหนอ กลัวหนอ หรือในการส่งอารมณ์ บางครั้ง ผู้ปฏิบัติจะมีอาการที่เกิดขึ้นในอริยาบถเดินอยู่เข้าจะค่อย ๆ ย่อลงไปเรื่อย ๆ ทำให้ปวดมาก ทรมาร และบางครั้งปรบมือเสียงดัง อาจารย์ก็จะบอกว่าให้กำหนดให้ทัน แต่ไม่ต้องตามดูอาการ แล้วเพียงกำหนดให้ทัน และให้มีสติ ทุกครั้งที่ส่งอารมณ์อาจารย์ก็จะบันทึกตลอด และแนะนำเรื่อง กรรมเก่า หรือวิปัสสนา ปกิเลส พร้อมทั้งแนะนำให้มิดิอยู่ทุกครั้งและกำหนดให้ทัน พร้อมทั้งให้ กำหนดอริยาบถย่อยให้ละเอียด ไม่ให้ขาดสาย ต่อเนื่อง เมื่อมีอาการสภาวะเปลี่ยน นแปลงไป ก็ กำหนดไปตามนั้น

๕.๗ บางครั้งอาจารย์จะมีการแนะนำให้ผู้ปฏิบัติได้ปรับอินทรีย์เมื่อมีอาการ แปลก ๆ เกิดขึ้นมาก ๆ โดย ให้เดิน ๔๕ นาที แบบวิปัสสนา คือ ดูอาการเกิดดับของนาม และรูป ยก ฐ์ เคลื่อนรู้ ดึงรู้ เกิดดับรู้ และให้ปรับนั่ง ๒๐ นาที ให้กำหนดแบบสมณะ หายใจเข้าออก หรือ พุทโธ ถ้าดีขึ้นก็เปลี่ยนมาเป็นเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เดินตามปกติ ไม่ต้องเกร็ง ตามสบาย แต่ต้อง

กำหนดรู้ให้มีสติอย่างต่อเนื่อง คือโดยสรุปแล้วอาจารย์ใหญ่ท่านจะเน้นเรื่องสติเป็นหลัก และให้มีการกำหนดตามอาการที่เกิดขึ้นเป็นหลัก

๖. สำนักปฏิบัติวิปัสสนาของ พระโสมณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิทธยาตอ) ประเทศพม่า มีการสอบอารมณ์โดยสังเขปได้ดังนี้

๖.๑ การสอบอารมณ์นี้ได้ข้อมูลมาจากการถ่ายทอดประสบการณ์ของผู้ที่เคยได้ไปร่วมปฏิบัติในสำนักแห่งนี้ เป็นระยะเวลาหลายปี ทั้งปฏิบัติและเป็นล่ามแปลภาษาจากอังกฤษเป็นไทยส่วนมากมักจะสอบเดี่ยว เพราะสภาวะของแต่ละคนไม่เหมือนกัน เน้นการกำหนดสอบอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย ว่ากำหนดทันอาการความเคลื่อนไหวของกายที่เคลื่อนไหวนั้นได้ทุกครั้ง และขณะกำหนดในอิริยาบถต่างๆอยู่นั้น มีสภาวะอะไรเกิดขึ้น เช่น สภาวะคลื่นของเท้าของมือที่เคลื่อนไหว กำหนดทันและให้กำหนดอย่างต่อเนื่องและทำอะไรทำซ้ำๆ เอาจิตจ้องจับตามดูอยู่ที่อาการกาย เคลื่อนไหวอยู่ผลที่ได้ทำให้นั่งได้นาน สอบเมื่อเกิดอารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ คืออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ กำหนดทันทุกครั้งหรือไม่

๖.๒ เบื้องต้นทางสำนักกำหนดให้นั่ง ๑ ชม. เดิน ๑ ชม.และวันต่อไปก็จะเพิ่มเป็น ๒ ชม. สลับกันไป สอบถามถึงขณะกำหนดนั่ง เดิน สภาวะลักษณะเช่นความวามเฉย ไม่สุข ไม่ทุกข์ กิเลส ตัณหาต่างๆ ไม่เกิด หรือ เกิด สอบสภาวะตัววูบ ตัวดับ ตัวโยก กาย ใจ เย็น พอง ยุบ ชัด ไม่ชัดรู้ไหม จิตว่าง เสงาย สงสัย ฟุ้งซ่าน สติกำหนดทันไหม มีหรือไม่

๖.๓ เมื่อผู้ปฏิบัติไปได้มานานหลายวัน อาจารย์จะให้อธิฐานทวนญาณ โดยอาจารย์จะรู้สภาวะของผู้ปฏิบัติ บางคนจะให้อธิฐานทวนญาณ เช่น ให้อธิฐานว่า ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ขอให้จิตสงบเกิดดับไปภายใน ๑ ชั่วโมงดับไป ๕ นาที ๑๐ นาที จนถึง ๑ ชั่วโมง

๖.๔ การทวนญาณก็คือตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๖ เช่น ญาณที่ ๑ สามารถแยก रूपแยกนามได้ เป็นต้น เน้นสอบถึงสภาวะให้รู้ที่อยู่สงบอยู่ที่อาการต่างๆ ที่เกิดมีสภาวะอย่างไร เช่น รู้ว่าอาการเย็นมีรสชาติ อาการเป็นอย่างไร เกิด ขึ้นอย่างไร ไม่ให้เพ่งจ้องบังคับ ให้ดูแบบเบาๆ แบบธรรมชาติ ไม่บังคับกาย ให้ดูความเปลี่ยนแปลงของมัน เช่นการกำหนดดูอาการต่างๆ ของท้องพอง ยุบ มีการเปลี่ยนแปลงอย่างไร

๖.๕ การกำหนดดูวาทะธาตุ เมื่อเกิดมีสภาวะอย่างไรให้ตื่นตัวอยู่เสมอ เช่นอาการเจ็บนี้มีอาการเป็นอย่างไรความเจ็บที่เกิดก็จะแตกต่างกันมีหลากหลายเจ็บมาก เจ็บน้อย เจ็บลึก เจ็บมากๆแล้วค่อยหายไป ให้กำหนดต่อเนื่อง รู้กำหนดรู้ถึงคุณภาพของมัน มีสภาวะสั้นสะเทือนเคลื่อนไหวจ้วงหวะไวหรือช้า ให้ทันทุกครั้ง อาการที่เกิดตั้งแต่ ต้น กลาง สุด สภาวะทุกอย่างที่เกิดไม่บังคับไม่ดึงให้กลับมา

๖.๖ การสอบอารมณ์เน้นเดินจงกรมนั่งสมาธิ และอิริยาบถย่อยสอบวันละครั้ง สอบถึงสภาวะขณะนั่ง เดิน เวทนา ความทุกข์ เจ็บ ฟุ้งซ่านคิด ไม่บังคับให้ยอมรับสภาวะที่เกิดขึ้นให้กำหนดรับรู้ ตามความเป็นจริงที่เกิด เช่น ถ้าความเบื่อเกิดขึ้น ก็ให้ดูสภาวะ รสชาติของความเบื่อเป็นอย่างไร โกรธเกิดขึ้น สภาวะรสชาติความโกรธคือ ร่ำร้อน หัวใจสั่น ความเบื่อ รสชาติ เช่น อยากหนี อยากออกจากกัมมัฏฐานไม่อยากจะอยู่กับสังขม อาการในที่นี้หมายถึงความรู้สึกของอารมณ์ เช่น สภาวะความทุกข์มีอาการบีบคั้นทนได้ยาก โกรธ มีลักษณะสภาวะก้าวร้าว ใจสั่น ปากสั่น คุ้ยาย สภาวะลมมีลักษณะเคลื่อนไหวไปมา สอบอารมณ์ถามอาการของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ มีสภาวะอย่างไร ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติ

๖.๗ สอบว่ากำหนดทันอารมณ์ปัจจุบัน และไม่นำอารมณ์นั้น ๆ มาปรุงแต่งเป็นเนื้อเรื่องให้ดูหรือเห็นสักว่าอาการ ในเบื้องต้น อาจเห็นดูเป็นรูปร่าง สันฐาน ทรวดทรง ท่าทางของอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดกำหนดนานๆ เข้าก็จะเห็นแต่สักว่าอาการ เคลื่อนไหว สั่นสะเทือน โดยไม่ให้ท่องจำ กำหนดพร้อมกับรู้ตามอาการสติเป็นตัวกำหนด

๖.๘ การแนะนำวิธีแก้ง่วง ผู้สอบอารมณ์เมื่อรู้ว่าผู้ปฏิบัติมีความง่วงมากให้แก้ความง่วงด้วยการให้เดินให้มาก นั่งให้น้อย ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ สรุปลงเป็นการสอบอารมณ์หลัก คือ การยืน เดิน นั่ง นอนและอิริยาบถย่อย อารมณ์รองคืออารมณ์ที่จรเข้ามาทางตาหูจมูกลิ้น กาย ใจ ขณะยืน เดิน นั่ง นอน อยู่ นั่นเช่นเดินจงกรมอยู่จิตจะอยู่ที่การเดินเมื่อความรำคาญแทรกเข้ามาทำให้หยุดการเดินมากำหนดความรำคาญเมื่อควมรำคาญหายไปก็ไปกำหนดอารมณ์หลักคือชาย่างหนอ ขวาช่างหนอ เป็นต้น

๖.๙ สอบสภาวะคือ สอบว่าผู้ปฏิบัติแต่ละคนมีสภาวะอะไรเกิดขึ้นบ้าง เช่นตัวเบา ตัวลอย ตัวโยก ตัวหาย พองยุบหายไป รูปนั่งหายไปขณะนั่ง

๖.๑๐ สอบอารมณ์ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติว่า สุข ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ที่เรียกเวทนามกำหนดทันทุกครั้ง เห็นความเกิดดับ ไม่เกร็ง บังคับหรือไม่ ขณะเกิดสอบสภาวะอารมณ์ของจิตเรียกธรรมารมณ์ คืออารมณ์ทางใจ เช่นถามว่าใจเลื่อนลอย ใจเบา ใจวุ่นเร ใจไม่นิ่ง ใจฟุ้งซ่าน เป็นต้น และทุกวันจะมีการบรรยายธรรมเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้กำลังใจผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ (จะมีล่ามแปล) บรรยายอยู่ในกรอบของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๗. สำนักปฏิบัติธรรมวัดละหาร จังหวัดนนทบุรี

๗.๑ ลักษณะการสอบอารมณ์ของอาจารย์ที่สอบถามต่อผู้ปฏิบัติ คือ การสอบแบบกลุ่ม ประมาณกลุ่มละ ๘ ถึง ๑๐ คน ในระยะแรกจะให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติกรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง และนอน แต่จะเน้นการเดิน และการนั่ง เท่านั้น และเพิ่มเติมให้

กำหนดสติตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย อย่าให้ขาดการกำหนด โดยที่อาจารย์จะเป็นผู้นำปฏิบัติในอิริยาบถต่าง ๆ และแนะนำแนวทางต่อผู้ปฏิบัติให้เป็นไปในรูปแบบเดียวกัน ซึ่งกำหนดการเข้าปฏิบัติจะมีระยะเวลา ๗ คืน ๘ วัน ต่อหนึ่งคอร์ส และเมื่อผ่าน ๓ วัน อาจารย์ก็จะเรียกผู้ปฏิบัติเข้ามาส่งอารมณ์โดยแบ่งเป็นกลุ่ม ในลักษณะที่อาจารย์จะถามนำและให้แต่ละคนเล่าอาการ ความรู้สึก และการกำหนด ที่เกิดขึ้นในช่วงที่ปฏิบัติผ่านมา

๗.๒ คำถามที่อาจารย์จะถามผู้ปฏิบัติได้แก่ อิริยาบถนั่ง นั่งกำหนดกี่ระยะ เช่น ๒ ระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ ๓ ระยะ คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ หรือนอนหนอ ๔ ระยะคือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ เป็นต้น บัลลังก์หนึ่ง ได้ตามที่ตั้งไว้หรือไม่ กำหนดอาการพอง-ยุบ ได้หรือไม่ ชัดหรือไม่ชัด จับได้ตลอดไหม กำหนดได้ทันปัจจุบันไหม ขณะที่กำหนดอาการพอง-ยุบ มีอารมณ์อะไรมาแทรกบ้าง แล้วกำหนดอย่างไร มีเวทนาเกิดขึ้นหรือไม่ ถ้ามีกำหนดอย่างไร ได้ยินเสียงหรือไม่ ถ้ามีกำหนดอย่างไร อิริยาบถเดิน เดินจงกรมกำหนดได้ทันปัจจุบันไหม สติกำหนดรู้ การเคลื่อนไหวของเท้าได้หรือไม่ มีอารมณ์อื่นมาแทรกบ้างไหม ถ้ามีกำหนดอย่างไร ปฏิบัติได้ตามระยะเวลาที่กำหนดหรือไม่ เดินทันการนำของอาจารย์หรือไม่ อิริยาบถย่อย กำหนดอะไรบ้าง เช่น การรับประทานอาหาร การคั้นน้ำ การนุ่งผ้า การคู้ การเหยียด การพุด การถ่าย ปัสสาวะ การถ่ายอุจจาระ การเปิดปิดประตู เป็นต้น กำหนดได้ทันปัจจุบันหรือไม่ อิริยาบถอื่น กำหนดอิริยาบถนั่ง ยืน นอน และพฤติกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากที่กล่าวแล้วได้ถูกต้องและทันปัจจุบันหรือไม่ สภาวะหรือปรากฏการณ์ นิमित ความรู้สึก หรืออารมณ์ใด ๆ ที่เกิดขึ้น มีสภาวะหรือปรากฏการณ์อย่างใดเกิดขึ้นเป็นพิเศษหรือไม่ เป็นต้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้ฟังคำถามจากอาจารย์ แต่ละคนก็จะเล่าถึงสิ่งที่เกิดขึ้นและอารมณ์ให้อาจารย์ได้ช่วยแก้ไข คือโดยส่วนมากผู้ปฏิบัติจะมีความฟุ้งซ่าน มีความคิดกังวล มีปัญหาการเพละสติลืมกำหนด หรือกำหนดไม่ทัน ซึ่งอาจารย์ก็จะแนะนำให้เพิ่มสติในการกำหนดให้มาก ๆ เมื่อมีอารมณ์อะไรเข้ามาก็กำหนดอารมณ์นั้น และก็กลับมากำหนดอิริยาบถที่ได้ปฏิบัติเป็นหลักอยู่ และแนะนำเพิ่มเติมให้เน้นการกำหนดอิริยาบถย่อยเป็นสิ่งสำคัญว่าอย่าให้ลืม เช่น การเข้าห้องน้ำ การรับประทานอาหาร การอาบน้ำ เป็นต้น

๗.๓ ความรู้สึกของผู้ปฏิบัติในวันแรกถึงวันสุดท้ายนั้น โดยส่วนมากทุกคนจะปฏิบัติได้ดีขึ้นและมีสติเพิ่มขึ้น สามารถกำหนดได้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันมากขึ้น เริ่มรู้เท่าทันความคิดความฟุ้งซ่านมีเข้ามาแทรกในขณะปฏิบัติ และสามารถกำหนดรู้ได้อย่างดี ความเข้าใจในแนวทางปฏิบัติก็มากขึ้น เพราะบางคนเป็นผู้ใหม่ เมื่อได้ปฏิบัติพร้อมกันและมีอาจารย์นำปฏิบัติ และแนะนำอย่างชัดเจนก็ทำให้คลายความสงสัยได้พอสมควร ทั้งยังทำให้มีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในส่วนสภาวะของแต่ละคนนั้นจะมีการเกิดขึ้นน้อยมาก เพราะมีการปฏิบัติพร้อมกัน และ

เน้นกิจกรรมอย่างอื่นเพิ่มเติม โดยส่วนมากก็จะเกิดนิมิตภาพต่าง ๆ และความสงบของจิตเท่านั้น อาจารย์ก็จะแนะนำให้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้น และเน้นการมีสติให้มาก ๆ

๘ . การสอบอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานของพระครูปลัดประจักษ์ สิริวณโณ ประจำ ศูนย์ปฏิบัติเฉลิมพระเกียรติ อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ มีแนวการสอบอารมณ์พอสรุปได้ ดังนี้

๘.๑ ในเบื้องต้นท่านจะแนะนำผู้ปฏิบัติให้รู้ความหมายของคำว่า สอบอารมณ์และ ส่งอารมณ์ว่ามีความหมายอย่างไร แล้วท่านก็จะบอกลำดับการสอบอารมณ์แนะนำข้อวัตรวิธีปฏิบัติ แก่โยคีดังตัวอย่างพอสรุปได้ว่า คำว่า “การสอบอารมณ์” นี้ เป็นคำที่รวมคำว่า “ส่งอารมณ์” ไว้ด้วยกัน แต่ชอบพูดกันแบบสั้น ๆ ง่าย ๆ ว่า “การสอบอารมณ์” การสอบอารมณ์นี้ เป็นหน้าที่ของ ครูบาอาจารย์ที่เป็นผู้สอบถามสภาวะธรรมต่าง ๆ ของโยคี ผู้ที่กำลังปฏิบัติธรรมอยู่ และยังคง แนะนำวิธีการกำหนดรูป-นามต่าง ๆ ให้ถูกต้อง พร้อมทั้งการแก้ไขสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นกับ โยคี ได้อย่างถูกต้องเป็นต้น ฯลฯ สำหรับการส่งอารมณ์ “การส่งอารมณ์” เป็นหน้าที่ของโยคีที่ต้องรายงานเรื่องราวต่าง ๆ หรือสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่ตนเองได้ไปรู้ไปรู้ไปเห็นมา ให้ครูบาอาจารย์ได้รับทราบเป็นต้น ฯลฯ หรืออีกนัยหนึ่ง “การสอบอารมณ์” หมายถึงการสอบถาม เรื่องราวต่าง ๆ ที่โยคีได้ปฏิบัติมา ฯลฯ ส่วน “การส่งอารมณ์” หมายถึงโยคีผู้ปฏิบัติธรรมเล่า เรื่องราวต่าง ๆ ที่ตนเองได้ปฏิบัติมา รู้เห็น อย่างไรก็เล่ารายงานไปตามที่ได้รู้ ได้เห็นมานั้น ฯลฯ

๘.๒ การสอบอารมณ์ควรจะถามไปตามลำดับสติปัญฐานทั้ง ๔ กล่าวคือ...
เบื้องต้นต้องสอบถาม การกำหนดในการเดินจงกรมก่อน และอิริยบทนั่ง ยืน และนอน ตลอดจนอิริยบทย่อย ต่อจากนั้นก็ให้ถามถึงเวทนานุปัสสนาสติปัญฐานในขณะที่เดิน หลังจากนั้นก็ให้ถามถึง จิตตานุปัสสนาสติปัญฐาน ช่วงที่กำลังเดิน สุดท้ายให้ถามถึงธัมมานุปัสสนาสติปัญฐาน เมื่อถามลำดับตามขั้นตอนอย่างนี้แล้ว จะเป็นการง่ายต่อการสอบอารมณ์ทั้งผู้สอบและผู้รายงานผลของการปฏิบัติธรรม และจะบอกข้อแนะนำแก่โยคีผู้เข้ามาปฏิบัติใหม่ ที่ไม่เคยสอบอารมณ์มาก่อน อาจจะวิตกกังวลว่า การสอบอารมณ์เป็น อย่างไรหนอ ? ย่อมจะเป็นปัจจัยให้เกิดอาการหนักอกหนักใจ หวาดระแวง ไม่กล้าที่จะมาสอบ อารมณ์ ด้วยเหตุผลดังกล่าวแล้ว ผู้ที่เป็นครูบาอาจารย์ควร แนะนำให้นักปฏิบัติได้เกิดความเข้าใจแบบง่าย ๆ ให้นักปฏิบัติธรรมเกิดความเบาใจเสียก่อน ครูบาอาจารย์ควรจะยกอุปมาง่าย ๆ โดยหยิบเอาปากกาถูกลิ้นสักด้ามหนึ่งยกขึ้นโดยให้โยคีดู แล้วถามว่า “คุณเห็นปากกาด้ามนี้ไหม ? ปากกานี้มีสีอะไร ด้ามปากกามีลักษณะกลมหรือแบน ที่เปิดอยู่ตรงไหน ที่ปิดอยู่ตรงไหน และที่เสียบอยู่ตรงไหน ? เมื่อถามเสร็จแล้ว ก็ให้เขาลองไปเล่าเรื่องปากกาที่ได้ไปเห็นมา ให้เพื่อนฟังดู เมื่อเขาเล่าให้ฟังเรียบร้อยแล้ว เราก็ถามเขาว่า ที่คุณเห็นคุณ

สามารถเล่าเรื่องราวปากกาให้เพื่อนได้ฟังเป็นตุเป็นตะได้นั้น เพราะอะไร ? เขาก็จะตอบว่า เพราะได้ไปเห็นมา เราก็บอกเขาว่า การที่เรามาส่องอารมณ์หรือเรื่องราวต่าง ๆ ของการปฏิบัติให้ครูบาอาจารย์ฟังก็เช่นเดียวกัน ก็เล่าเรื่องราวตามที่เราได้ไปรู้ไปเห็นมานั้นแหละ มิใช่ไปยกเมฆขึ้นเรื่องอะไรขึ้นมาบอกเล่าให้ฟัง เมื่อนักปฏิบัติได้เข้าใจอย่างนี้แล้ว เขาก็จะได้สบายใจ ไม่หนักใจกับการสอบอารมณ์ ต่อไป

๘.๓ ท่านมีลักษณะวิธีการเริ่มสอบอารมณ์ดังนี้ เบื้องแรกควรถามถึงการเดินก่อนว่า เดินระยะไหน ใช้เวลาในการเดินครั้งแรกกี่นาทีก่อน การเดินเราตั้งใจหรือน้อมนิกใจไปดูส่วนไหนของเท้า จริง ๆ แล้วเราไปดูอะไร เป็นต้น ฯลฯ ครูบาอาจารย์ควรอย่างยิ่งที่จะฟังให้ความรู้ความเข้าใจในการเดินแก่โยคีให้ละเอียด ถ้าไม่รู้ไม่เข้าใจ กำหนดไม่เป็น ประโยชน์ที่โยคีจะพึงได้รับ ก็จะไม่ได้ดังที่ตั้งใจมาประพฤติกฎปฏิบัติธรรม เรื่องการเทียบเคียงของสภาวะของการปฏิบัติ ครูบาอาจารย์จะต้องเป็นผู้เข้าใจอยู่แล้ว ถ้าไม่เช่นนั้นการสอบอารมณ์ก็จะได้ผลอะไร เป็นการเสียโอกาส เสียเวลาแก่ผู้ที่มาปฏิบัติเท่านั้นเอง ฯลฯ

๕ . การสอบอารมณ์สำนักวิปัสสนา โพธิ์ปักขิยธรรม อำเภอ แก่งคอย จังหวัด สระบุรี โดยมีพระครูภาวนาวิหารธรรม (เหล็ก จันทสาลี) เป็นเจ้าสำนักมีรูปแบบการสอบอารมณ์พอสรุปได้ดังนี้

๕.๑ จะส่งสอบอารมณ์อยู่ในกรอบในเรื่องสติปัญฐาน ๔ คือสอบอารมณ์หลักในการกำหนด กายานุปัสสนา เวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา และธัมมานุปัสสนา ท่านจะแนะนำให้โยคีทราบถึงคำว่า ผู้ส่งส่งอารมณ์ คือโยคีผู้ปฏิบัติธรรม “เล่าถึงการปฏิบัติ” ให้อาจารย์ฟัง ส่วนผู้สอบอารมณ์ คือผู้ช่วยแนะนำ ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมที่กำหนดตรงสติปัญฐาน ๔ หรือไม่และยังแนะนำวิธีส่งอารมณ์อีกว่า ให้ส่งอารมณ์ที่เป็นอารมณ์ปัจจุบัน ภายใน ๒๔ ชั่วโมง (ไม่อ่านหนังสือมาส่งอารมณ์) ไม่มีมายาสาไถ คือส่งความจริงที่เกิดจากการปฏิบัติธรรมจริง ๆ ที่คิดว่าไม่ดีก็ส่ง ที่คิดว่าไม่ดีก็ส่ง พูดเสียงดังพอสมควรคือพูดให้ชัดเจน ชัดถ้อยชัดคำ เพื่อให้อาจารย์ได้พิจารณาแก้ไขช่วย ที่ไม่ถูกต้อง ถ้าปฏิบัติถูกต้องแล้วก็ไม่ต้องแก้ไขอะไร ส่งเวลานั่งก็นาที่ เดินจงกรมก็นาที่ เช่น นั่งกำหนด ๒ ระยะ คือพองหนอ – ขุบหนอ – นั่งหนอ – กำหนด ๔ ระยะ คือ พองหนอ – ขุบหนอ – นั่งหนอ – ถูหนอ ใช้เวลานั่ง ๓๐ นาที ใช้เวลาเดินจงกรม ๓๐ นาที เดินจงกรมก็นาที่ เช่น เดินจงกรม ๓๐ นาที คือเดินจงกรมระยะที่ ๑ คือ “ขว้างหนอ” ซ้ายขว้างหนอ” เดินจงกรมระยะที่ ๒ คือ “ยกหนอ” “เหยียบหนอ” เวลา ๓๕ นาที เดินจงกรมระยะที่ ๓ คือ “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” เวลา ๔๐ นาที เดินจงกรมระยะที่ ๔ คือ “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” เวลา ๔๕ นาที เดินจงกรมระยะที่ ๕ ใช้เวลา ๕๐ นาที คือ “ยกส้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” “เหยียบหนอ” เดินจงกรมระยะที่

๖ “ยกสั้นหนอ” “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “ลงหนอ” “ถูกหนอ” “กดหนอ” ใช้เวลา ๖๐ นาทีคือ ๑ ชั่วโมง

๕.๒ สำหรับ ผู้ให้ระยั้งหรือเพิ่มระยั้งจนจนจนนั้น จะต้องเป็นอาจารย์ ผู้สอนสอบอารมณ์เป็นผู้ให้ ไม่ใช่โยคีเพิ่มหรือขึ้นระยั้งเอง สอนกำหนดระยั้งที่ ๒ ใช้เวลานั่ง ๓๐ นาที เล่ารายละเอียดสภาวะนั่ง เช่น “พองหนอ” “ยุบหนอ” สองระยั้ง คือ “พองหนอ” “ยุบหนอ” กำหนดไปแล้วมีสภาวะเปลี่ยนแปลงไป เช่น “พองหนอ” “ยุบหนอ” เร็วขึ้นจะใส่หนอ ไม่ได้ กำหนดได้แค่ พอง-ยุบ เท่านั้นบางครั้ง พอง-ยุบ หายไป แล้วทำให้กำหนด พอง-ยุบ ไม่ได้ เปลี่ยนคำกำหนดไปตามอาการว่า “นิ่งหนอ” “นิ่งหนอ” พองกลับมาอีกก็เปลี่ยนคำกำหนดว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ตามสภาวะบางครั้งพองแล้วไม่ยุบลงชนิดหนึ่งก็เปลี่ยนคำกำหนดว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” ตามสภาวะบางครั้งพองแล้วไม่ยุบลงชนิดหนึ่งก็เปลี่ยนคำกำหนด ตามสภาวะว่า “นิ่งหนอ” “นิ่งหนอ” นั่งก็ให้รู้ที่ นั่ง เท่านั้นไม่ให้เลยไปที่ร่างกายหรือรูปนั่งซึ่งเป็น สัตถฐานบัญญัติ เพราะอารมณ์วิปัสสนาเป็น “ปรมาตม” ส่งอารมณ์สภาวะเกี่ยวกับ “เวทนา” ซึ่งมี โดยย่อ ๓ อย่างคือ “สุขเวทนา” “ทุกขเวทนา” “อทุกขมสุขเวทนา” เมื่อเวทนาแต่ละชนิดเกิดขึ้น แล้ว กำหนดอย่างไร ? แล้วมีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างไร ? และตามกำหนดไปอย่างไร ? เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา และอสุภหรือไม่ส่งอารมณ์เกี่ยวกับ “จิตตา” ซึ่งมีรายละเอียด เช่น ความคิดเกิดขึ้นแล้วรู้เลยหรือไม่รู้เลยไม่รู้ความคิดตอนต้นหรือตอนกลางคิด หรือตอนเกือบจบ แต่ ยังคิดไม่จบ แล้วกำหนดความคิดไปที่ครั้งความคิดจึงหายไป หรือว่าความคิดยังไม่หายเราจึง ความคิดกลับมากำหนด “พองหนอ” – “ยุบหนอ” ส่ง “สภาวะ” “ธัมมา” เช่น การเห็น “นิมิต” หรือการเห็นข้างนอกกาย เช่น นก,หมา,ไก่,เปิด เป็นต้น แล้วกำหนดอย่างไร ? พุดหรือส่ง รายละเอียดให้ได้มากที่สุดเพื่อการแก้ไขจากอาจารย์ผู้สอบอารมณ์

๕.๓ “การกำหนดอิริยาบถย่อย” เช่นการกิน,ฉัน ได้กำหนดหรือไม่ การดื่ม,การ เคี้ยว,การลิ้ม ได้กำหนดหรือไม่ การนุ่งห่ม,การเปิดบาตร,การปิดบาตร เหล่านี้ได้กำหนดหรือไม่ กำหนด การถ่ายอุจจาระ การถ่ายปัสสาวะ เป็นต้น

๕.๔ หมายเหตุ การส่งอารมณ์ต้องส่งตามสภาวะที่เป็นจริง และตามลำดับของสติ ปฏิฐาน ๔ เช่น ส่งเวลาอิริยาบถการยืน เดินก่อน ส่งนั่ง พอง-ยุบ ส่งเวทนา ส่ง “จิตตา” ส่ง “ธัมมา” เล่ารายละเอียดให้มากที่สุดเพื่อการแก้ไขจากพระอาจารย์

สรุปแล้วการสอบอารมณ์ของสำนักปฏิบัติธรรมและศูนย์การปฏิบัติธรรมต่าง ๆ ในประเทศ ต่างประเทศ ที่ยกกล่าวมาเป็นตัวอย่างนี้ มีความเหมือนกันก็คือ สอบอยู่ในกรอบการ สอบอารมณ์ตามหลักสติปฏิฐาน ๔ จะต้องถามอยู่ในเรื่องเกี่ยวกับ กาย เวทนา จิต และธรรม คือ ใน อิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย และสภาวะต่างๆ ที่เกิด และจะต้องบอกวิธี

แก้อารมณ์หรือแนะวิธีการแก้อารมณ์ ปรับอินทรีย์ผู้ปฏิบัติคือศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ให้สมดุลกัน อาจารย์ผู้สอนสอบอารมณ์จะต้องดูแลเอาใจใส่ ผู้เข้ามาปฏิบัติบางครั้งก็จะบรรยายเกี่ยวกับธรรมะที่เกื้อกูลสนับสนุน เกี่ยวกับการปฏิบัติแก่ผู้เข้ามาปฏิบัติให้มีกำลังใจในการปฏิบัติ

และมีความแตกต่างกันบ้างก็มี เช่นบางสำนักโดยเพียงเทคนิค รูปแบบลักษณะ เริ่มต้น ท่ามกลาง และที่สุด อย่างไร และควรจะทำอย่างไร ไหน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาวะของผู้เข้ามาปฏิบัติ สุดท้ายก็มุ่งให้ผู้เข้ามาปฏิบัติ จะเป็นการปฏิบัติต่อเนื่อง ๗ วัน ๗ คืน ๑๕ วัน หรือ ๑ เดือนก็ได้ จุดเป้าหมายก็เพื่อให้มีสติ รู้เท่าทันอารมณ์เป็นปัจจุบันตลอดเวลา และเน้นให้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน หน้าที่การงาน ครอบครัว สังคม และจนจิตเป็นอิสระ หลุดพ้น จากอาสวะกิเลส เป็นเหตุให้บรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดตรงตามเป้าหมายอันสูงสุดการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกนั่นเอง

๒.๘ การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนว

สติปัฏฐาน ๔

ดังเป็นที่ทราบกันดีแล้วว่าการสอบอารมณ์วิปัสสนาของผู้เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังเป็นที่ทราบในเบื้องต้นขององค์ประกอบ การตั้งข้อคำถามในการสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น องค์ประกอบหลัก ผู้สอบอารมณ์จะสอบอยู่ในกรอบของสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จึงมีประเด็นหลักสำคัญ การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ อยู่ในลักษณะ สอบถึงความรู้สึกของผู้ปฏิบัติก่อนเข้ามาปฏิบัติ และหลังจากการปฏิบัติครบวันที่เข้ามาว่ามีผลอย่างไร ดังมีลักษณะของการสอบอารมณ์ ของผู้ปฏิบัติที่มีความเหมือนกันและแตกต่างกันพอสรุปได้ดังนี้

๒.๘.๑ สอบในอิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน ที่เรียกว่าอิริยาบถใหญ่ และอิริยาบถย่อย ต่างๆ ว่ามีสติพิจารณากำหนดรู้ทันอาการ ความเคลื่อนไหวของกาย ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยตั้งสติกำหนดอาการยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อยกำหนดทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลย และความรู้สึกทางใจลึกๆ ใจมีการเปลี่ยนแปลง พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้นจากเดิมหรือต่ำลง เช่นรู้ใจตัวเอง ว่าตัวเองเป็นคนเจ้าอารมณ์ และเป็นคนอารมณ์ร้อน ฯลฯ ภายหลังกลับเป็นผู้รู้จักตัวเอง ใจตัวเองเยือกเย็น เบิกบาน แจ่มจรัส ประกอบด้วยเมตตา เห็นได้ชัด

๒.๘.๒ สอบความเข้าใจ แน่นนอนผู้มาปฏิบัติทุกคน ตั้งแต่วันแรกรับกัมมัฏฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กัมมัฏฐาน จะแนะนำสอนสาธิตในการเดินจงกรม นั่งสมาธิ การกำหนดเวทนา

กำหนดจิต การกำหนดอารมณ์ต่างๆที่จะเข้ามาให้รู้ถึงอะไรเป็นอารมณ์หลัก อารมณ์รอง เป็นต้น ควรจะปฏิบัติรับอารมณ์เหล่านั้นอย่างไร อาจารย์จะบอก ว่าขณะลงมือปฏิบัติอยู่นั้น สามารถกำหนดเดินเป็น เดินถูก คำว่า กำหนดเดินจงกรมเป็น และเดินจงกรมถูกต้องนั้น เป็นสิ่งสำคัญ ผู้ปฏิบัติจะต้องสำเหนียก ทำตามพระอาจารย์สอน เช่น สอนให้เดินจงกรมว่า ขวาช่างหนอ ซ้ายช่างหนอ เช่น บางคนเวลาเดินจงกรม คำภาวนาหรือใจไปก่อนกาย คือเท้าขวา เท้าซ้ายนั้น เดินไปก่อนคำภาวนา ถ้าอย่างนี้ถือว่าทำไม่ถูก ที่ถูกต้องนั้นคือ ขณะเดินจงกรม คำภาวนาคือใจ กับกายคือรูป หมายถึงเท้าขวาและเท้าซ้ายนั้น จะต้องไปพร้อมกันไม่ก่อนไม่หลัง หรือภาษาวิปัสสนากล่าวไว้ว่า รูปไปก่อนนามและนามไปก่อนรูป อย่างนี้ไม่ถูก ที่ถูกต้องนามต้องไปพร้อมกับรูป รูปจะต้องไปพร้อมกับนาม ไม่ว่าจะเดินจงกรมระยะที่เท่าไร การเดินจงกรมที่ถูกต้อง ก็คือ คำภาวนาคือใจต้องไปพร้อมกับรูปคือกาย หมายถึงเท้าขวาเท้าซ้ายที่ย่างไปนั้น ต้องไปพร้อมกันอยู่อย่างนี้ จึงตรงกับความหมายของคำว่า สติ ในความหมายหนึ่งว่าแนบสนิทติดไปกับอารมณ์อยู่ตลอดทำได้อย่างนี้จึงชื่อว่า **เดินถูกต้อง** และให้พร้อมด้วยองค์คุณสมบัติของผู้เจริญสติ คือพร้อมด้วยองค์ ๓ มี อาตปปี เพียรกำหนด สติมา มีสติระลึกรู้ตามอารมณ์นั้นตลอดเวลา และสัมปชาโน คือมีความรู้ตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลาไปกับอารมณ์นั้น

พระวิปัสสนาจะต้องคอยคิดตามดูตลอด สอบถาม และทำให้ดู การทำอย่างนี้ ชื่อว่า สอบอารมณ์ในลักษณะสอบถามเข้าใจว่าผู้ปฏิบัติเข้าใจ เข้าถึง หลักการกำหนดอารมณ์เป็น ปัจจุบันอารมณ์หรือไม่ ด้วยเหตุนี้พระวิปัสสนาท่านจะกล่าวเตือนแนะนำผู้เข้ามาปฏิบัติทุกคน ให้รู้วิธีการกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆที่เกิดขึ้น ทางทวารทั้ง ๖ ไว้ว่า ให้วางใจ ทำใจ เหมือนกับเราดูละคร เรามีหน้าที่ดูเท่านั้น ไม่มีหน้าไปบังคับให้ผู้แสดง ที่เขาแสดงเป็นพระเอก นางเอก ตัวโกง และผู้ร้าย เป็นต้น เป็นหน้าที่ของเขาที่เขาต้องแสดง ผู้ดูมีหน้าที่ดูไม่มีหน้าที่จะไปบังคับหรือแนะนำให้เขาทำอย่างนั้นอย่าง อย่างนี้ไม่ได้ฉันใด การกำหนดกาย เวทนา จิต และธรรม ที่เกิดตามสภาวะความเป็นจริง เช่น กาย ให้ตั้งสติกำหนดตามดูอาการความเคลื่อนไหวในอริยาบทใหญ่และอริยาบทย่อย ว่ามีอาการเคลื่อนไหวอยู่อย่างไร และจิตคิดนึกถึงบุคคล ถึงเรื่องต่างๆ ที่ผ่านมาเป็นต้น เราในที่นี้หมายถึงการใช้สติตามกำกับจิตเป็นตัวกำหนดรู้ทันจิตที่นึกคิดนั้นๆ เท่านั้น เมื่อกำหนดรู้แล้ว ให้รู้การ ลด ละและปล่อยวางในอารมณ์นั้น ไม่ใช่เอาจิตไปบังคับบุคคลนั้นหรือสิ่งนั้น เรื่องนั้น ให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้ หรือบังคับจิตไม่ให้คิด เป็นต้น ให้ใช้สติเป็นตัวกำหนด สมดังพุทธภาษิตที่ว่า “สติ เตสํ นิวารณ” สติเป็นเครื่องกั้นกระแสเหล่านั้น

๒.๘.๓ สอบสภาวะผู้ปฏิบัติ หมายถึงผู้ปฏิบัติทุกคนเมื่อเข้ามาปฏิบัติ ตั้งแต่วันแรก จนถึง ๒ – ๓ วัน ตลอดวันสุดท้ายวันที่ ๓ – ๘ แล้วแต่ละคนจะมีสภาวะที่เกิดขึ้นเอง ต่างกันตามความเป็นจริง ที่ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะไม่เคยพบ เช่น ขณะปฏิบัติไป จะมีสภาวะตัวโยก

ตัวเบา ตัวลอย รูปร่างที่ท่อน้ำ และท้องที่กำหนดเดิมเห็นชัด ต่อมาท้องที่กำหนดอยู่นั้นไม่ชัด หายไป ไม่ปรากฏให้จิตเห็นหรือจิตรู้ และวันต่อมาพองยุบของท้องที่จิตกำหนด หรือที่เรียกว่า จิตเป็นตัวรู้ ก็คืออารมณ์สิ่งที่จิตเข้าไปรับรู้ ตามหลักความหมายของอารมณ์นั้น เช่นขณะเดิน จกรม มีสภาวะเดินตัวเบา เดินสบาย เดินไม่เหนื่อย ไม่หนืด เหล่านี้ เป็นสภาพหรือสภาวะที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างนี้ เรียกสอปปาของของผู้ปฏิบัติ

และไม่ใช่ว่าเฉพาะที่กล่าวมานี้เท่านั้น บางคนมีสภาวะลักษณะลุกขึ้นชี้หน้าอาจารย์ ผู้สอน ไม่เชื่ออาจารย์ที่สอน เชื่อมั่นเฉพาะของตัวเอง ไม่ฟังอาจารย์สอน ไม่เชื่ออาจารย์ เข้าใจตัวเองว่าได้บรรลุธรรมขั้นสูง ไม่เชื่อใคร แต่ในที่สุดโดยสภาวะดังกล่าวมาทั้งหมดที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ จึงจำเป็นอย่างยิ่ง จึงต้องมีการสอบอารมณ์อันหมายถึงพระวิปัสสนาจารย์ต้องอยู่ใกล้ชิด และเป็นผู้เชี่ยวชาญในการสอบอารมณ์ในการสังเกตผู้ปฏิบัติ และผู้ปฏิบัติก็ต้องซื่อสัตย์ต่อตนเอง และเชื่อฟังอาจารย์ผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ เมื่ออะไรเกิดขึ้นให้มาบอกตามความเป็นจริงของอารมณ์ที่กล่าวมานั้น จะต้องมาพบอาจารย์ รายงานสภาวะอารมณ์ของตนๆตามความเป็นจริง ให้พระอาจารย์ทราบโดยเร็ว ฉะนั้นการสอบอารมณ์วิปัสสนาของผู้ปฏิบัติ บางครั้งจึงไม่ต้องสอบอารมณ์ทุกวัน เว้นวันแล้วแต่กรณีของผู้ปฏิบัติ การสอบอารมณ์จึงเป็นสิ่งจำเป็นที่จะต้องมีการสอบอารมณ์ทุกครั้งแก่ผู้ที่เข้ามาปฏิบัติ ไม่ว่าจะเข้ามาปฏิบัติกี่วันก็ตาม

ที่กล่าวมานี้ เป็นการสอบเกี่ยวกับอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย กับอารมณ์อื่นๆ เช่น เมื่อเวทนาต่างๆ เช่น ความเจ็บปวด เมื่อขคัน สุขทุกข์ที่ใจเห็น ผู้เสวยรู้สึก กำหนดทันทุกครั้ง และพระอาจารย์ผู้สอนจะย้ำอยู่เสมอว่า เมื่อสภาวะอาการดังกล่าวเกิดขึ้นให้เพียกกำหนดรู้ กำหนดทันตรงตามสภาวะความเป็นจริง ไม่ทำใจหรือวางใจ บังคับให้ความเจ็บปวด สุขทุกข์ที่เกิดขึ้นนั้นให้มันหาย เพียกกำหนดรู้ ละ ปล่อยวาง ในอารมณ์นั้นๆ เท่านั้น

ต่อมาเมื่อจะสอบอารมณ์ที่จะเกิดกับจิต ที่เรียกว่า จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ว่าผู้ปฏิบัติแต่ละคน เมื่อจิตโกรธ เกลียด จิตมีราคะ จิตมีโทสะ วันนี้จิตมีสมาธิ จิตไม่มีสมาธิ จิตปราศจากโทสะ จิตปราศจากโมหะเป็นต้น ตั้งสติกำหนดรู้เท่าทันจิตที่เกิดขึ้นนั้นทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง กำหนดไม่ทันเลย เช่น จิตที่คิดก็ไม่กำหนด คือไม่มีสติรู้ทันความคิด ปล่อยให้จิตเลื่อนลอยไปตามอารมณ์ต่างๆ ที่ใจหรือจิตที่ชอบนั้น เช่น จิตชอบสิ่งใด เรื่องใดมาก จิตก็จะคิดถึงเรื่องนั้น สิ่งนั้นบ่อย ถ้ามีสติเท่าทันในเมื่อคิด ก็กำหนดว่าคิดหน่อๆ ความคิด จะหยุดเร็วหรือช้า ขึ้นอยู่ว่าคนนั้นมีสติแก่กล้า มีสติคมชัด ถ้าผู้ปฏิบัติมีสติแก่กล้า หรือคมชัด เมื่อความคิดเกิดขึ้นสติรู้ทัน กำหนดเพียงครั้งเดียว ความคิดจะจางคลายหายไปทันที แต่ถ้าสติไม่แก่กล้าไม่คมชัดเมื่อจิตคิดกำหนด คิดหน่อๆๆ สามครั้ง ความคิดจึงหยุดนิ่ง หรือหายไป ไม่ปล่อยจิตไปตามอารมณ์ที่คิดนั้นนาน อย่างนี้ยังดีกว่าผู้กำหนดจิตที่คิดแล้วจิตก็ไม่หยุดนิ่ง

ต่อมาทดสอบอารมณ์ที่เกิดขึ้นภายในจิต ที่เรียกว่า ฐัมมารมณ คืออารมณ์ทางใจ เรียกตามสติปัฏฐานก็คือ ฐัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สอบประเด็นว่า เมื่อความว่างเหงา หาวนอน ฟุ้งซ่าน รำคาญ ความรัก ความใคร่ ความเบียดเบียนคนอื่น ตลอดจนความสงสัยลังเลใจในการปฏิบัติเกิดขึ้นภายในใจ จะสอบถึงอารมณ์เหล่านี้ ที่เรียกว่า มีสติกำหนดรู้เท่าทันอารมณ์เหล่านั้น ทันทุกครั้ง ทันเกือบทุกครั้ง ทันเป็นบางครั้ง และกำหนดไม่ทันเลยเป็นหลัก

ช่วงสุดท้ายเมื่อมีการสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติตามกรอบในสติปัฏฐาน ๔ ที่กล่าวมานี้ ผู้เป็นอาจารย์ คือพระวิปัสสนาจารย์ที่ฉลาด เชี่ยวชาญจะสามารถแก้อารมณ์ หรือปรับอินทรีย์ ให้แก่ผู้ปฏิบัติบางคนก็ให้เพิ่มบทเรียนจากให้เดิน ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที ก็เพิ่มให้เป็นเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมงและบางคนก็ให้เดิน ๔๕ นาที นั่ง ๑๕ นาที แล้วแต่สภาวะของผู้ปฏิบัติ บางคนเมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะมากกว่า คนธรรมดาจะเห็น ก็ให้หยุดกำหนด ให้เดินไปเดินมา หรือให้พักปฏิบัติไปชั่วคราาก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้ปฏิบัติมีสภาวะอย่างไร

๒.๘.๔ เน้นอนการสอบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามแนวการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ด้านดังกล่าวมานี้ สิ่งหนึ่งที่สำนักต่างๆ พึงปฏิบัติต่อผู้ปฏิบัติก็คือ จะต้องมีการพยายามเกี่ยวกับการให้กำลังใจผู้ปฏิบัติยกตัวอย่างสภาวะในพระไตรปิฎกอันเป็นธรรม ทำให้ผู้ปฏิบัติอาจหาญ ไร้กังวล หรือกำลังใจอยากปฏิบัติ เกิดฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา หรือที่เรียกว่า อธิธัมม ๔ ที่เรียกว่าธรรมที่ทำให้ถึงความสำเร็จ เพราะพระพุทธเจ้าจะตรัสสอนแก่พุทธสาวกด้วยอธิธัมม ๔ เสมอ และหัวข้อธรรมอื่นที่เกื้อกูล สนับสนุน สัมพันธ์กับการปฏิบัติ อาจารย์พระวิปัสสนาที่ฉลาด ก็จะนำมาบรรยายแก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ อาจหาญ ไร้กังวล เบิกบาน ตื่นตัวอยู่ตลอดเวลา

ฉะนั้น การสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ในองค์ประกอบตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังกล่าวมานี้ เป็นแนวทางการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์โดยสรุปเท่านั้น รายละเอียดจะปรากฏในตัวอย่างข้อคำถามตามองค์ประกอบของทั้ง ๔ ด้าน ดังต่อไปนี้

๒.๘.๕ ดังมีตัวอย่างข้อคำถามการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทั้ง ๔ ด้าน คือ ด้านกาย ด้านเวทนา ด้านจิต และด้านธรรม ดังนี้

๑. ด้านกายานุปัสสนาสติปัฏฐานประกอบด้วย

๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของร่างกายขณะยืน อย่างไร
๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะเดิน อย่างไร
๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรู้รู้อาการนั่งอย่างไร

๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการนอนอย่างไร
๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการพอง อาการยุบของท้อง อย่างไร
๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวโยโผฏฐัพพะรูปขณะเกิดขึ้น อย่างไร
๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของท้อง อย่างไร
๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้การเปลี่ยนแปลงอาการเคลื่อนไหวช้าหรือ เร็วของท้องอย่างไร
๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันอาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะกลับ อย่างไร
๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการลิ้นไหลหรือความหนืดของเท้า ขณะเดินอย่างไร
๑๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าขณะการก้าวไป และการถอยกลับ อย่างไร
๑๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกายขณะการสูเข้า การเหยียดออกเหยียดซ้าย แลขวา นุ่งห่ม อย่างไร
๑๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกายขณะตื่นนอน เดินเข้าห้องน้ำอย่างไร
๑๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเคลื่อนไหวของกายขณะกิน ดื่ม เคี้ยวอาหารอย่างไร
๑๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันความเปลี่ยนแปลงของธาตุทั้งสี่ อย่างไร

๒. ด้านเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย

๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะการอยู่ร่วมกับสิ่งไม่เป็นที่รักที่พอใจอย่างไร
๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจเกิดขึ้นขณะบุคคลที่เป็นที่รักที่พอใจพลัดพรากจากไปอย่างไร
๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์กายขณะเกิดแสบ ร้อน มีน ตึง เกิดขึ้นอย่างไร

๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการทุกข์ใจ ขณะเกิดความรู้สึกเศร้าโศก เสียใจ เกิดขึ้นอย่างไร

๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการสุขใจ ขณะเกิดความรู้สึกเบิกบานยิ้มแย้มแจ่มใสเกิดขึ้น อย่างไร

๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการวางเฉย ขณะเกิดความสุขกาย ความสุขใจ และความไม่สุขกาย

๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของเสียงนินทาที่มากกระทบหู เกิดความไม่ชอบใจอย่างไร

๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันขณะเสียงสรรเสริญมากกระทบหู เกิดความชอบใจอย่างไร

๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้ทันขณะรูปที่มากกระทบตา เกิดความพึงพอใจ อย่างไร

๓. ด้านจิตตามปัสสณาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย

๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะเกิดโทสะ อย่างไร

๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความลุ่มหลงในอารมณ์อย่างไร

๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเป็นสมาธิอย่างไร

๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะที่จิตไม่เป็นสมาธิ อย่างไร

๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตที่ปราศจากโทสะ อย่างไร

๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตมีราคะ อย่างไร

๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตปราศจากราคะ อย่างไร

๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพลอสติ ขณะพลอสติเกิดขึ้น อย่างไร

๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิด ความหดหู่ อย่างไร

๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิตเศร้าหมอง ขณะจิตเกิดความเศร้าหมองอย่างไร

๑๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตเกิดความฟุ้งซ่าน อย่างไร

๑๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของจิต ขณะจิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราวอย่างไร

๔. ด้านธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ประกอบด้วย

๑. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการของรูปไม่สวຍมา กระทบตา ความไม่พอใจเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๒. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการเย็นร้อน อ่อนแข็ง มา กระทบกาย เกิดความรู้สึกในใจ อย่างไร

๓. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความใคร่ ความปรารถนา (ในกาม) เกิดขึ้นในใจอย่างไร

๔. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการพอใจ พอง-ยุบ ของท้อง ขณะเกิดขึ้นในใจอย่างไร

๕. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการขัดเคือง แค้นใจ และคิดร้าย ขณะเกิดขึ้นในใจอย่างไร

๖. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการง่วงเหงา หาวนอน ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๗. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการฟุ้งซ่าน ร้อนใจ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๘. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการหดหู่ เชื่องซึม ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๙. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการลึ้งเล สงสัย ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๑๐. ท่านมีประสบการณ์ในการกำหนดรับรู้อาการความเชื่อมั่น ศรัทธา ต่อพระรัตนตรัย และพระวิปัสสนาจารย์ ขณะเกิดขึ้นในใจ อย่างไร

๒.๕ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พระสมภาร ทวีรัตน์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การนำหลักวิปัสสนากัมมัฏฐานมาใช้ในการลดภาวะความแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง” พบว่า

(๑) สภาพร่างกายและจิตใจของกลุ่มทดลองหลังการปฏิบัติ จะดีกว่าก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนา โดยอาการทางจิตประสาทอัตโนมัติ เช่น อาการร้อนวูบวาบ เหงื่อออกมาก ปวดหลัง ปวดกล้ามเนื้อจะลดลงหลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

(๒) สภาพร่างกายและจิตใจของกลุ่มทดลอง จะดีกว่ากลุ่มควบคุม หลังจากปฏิบัติวิปัสสนา โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มอาการทางจิตประสาทอัตโนมัติ เท่ากับ ๑.๒๔ กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ ๒.๘๐ และกลุ่มทดลองมีอาการทางจิตประสาท ๓.๐๘ ในขณะที่กลุ่มควบคุมมีอาการทางจิตประสาท ๗.๒๔

(๓) สภาพร่างกายและจิตใจของกลุ่มทดลอง จะดีกว่าก่อนเข้าโครงการในระยะการติดตามผล ๑ เดือน

โดยสรุป สภาพร่างกายและจิตใจของสตรีวัยทองที่เป็นกลุ่มทดลอง หลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานดีขึ้นมาก กว่าก่อนเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($P\text{-value}<0.05$) สภาพร่างกายและจิตใจของกลุ่มทดลอง ดีกว่ากลุ่มควบคุม หลังการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอย่างมีนัยทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) สภาพร่างกายและจิตใจของกลุ่มทดลอง ดีกว่าก่อนเข้าโครงการในระยะการติดตามผล ๑ เดือน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p\text{-value}<0.05$) การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่งผลให้มีการรับรู้ถึงวัยซึ่งกำลังเข้าสู่ภาวะของความเสื่อมของร่างกายของสตรีวัยทอง การที่จิตใจได้สมาธิจากการปฏิบัติธรรม เกิดปัญญาเห็นแจ้งตามความเป็นจริง^{*}

พระปัญญา ธนปญโญ (บัวทอง) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่อง สมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา” พบว่า “แนวทางในการแก้ปัญหาที่เกิดจากอารมณ์ต่างๆ ตามที่ใช้แต่โบราณ คือ การอบรมบ่มจิตให้เกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ซึ่งได้แก่ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนามีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ วิธี วิธีแรก คือ การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเป็นการอบรมจิตให้สงบจนเกิดสมาธิ วิธีปฏิบัติ คือ ใช้การเพ่งกลืน ๑๐ อสุระ ๑๐ อนุสติ ๑๐ อัปปมัญญาหรือพรหมวิหาร ๔ อาหารแปดประการ ๑ จตุราศวาทฐาน ๑ และอรุณาน ๔ ผลที่ได้รับ คือ สร้างเสริมกำลังใจในการดำเนินชีวิตโดยเน้นหลักสันโดษ คือ ให้พึงพอใจในสิ่งที่ตนมีอยู่ ไม่ทะเยอทะยานอยากในสิ่งที่เกิน

^{*} พระสมภาร ทวีรัตน์. การนำหลักวิปัสสนามาใช้ในการลดภาวะการแปรปรวนทางอารมณ์ในสตรีวัยทอง. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารจิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๔๒), หน้า ๑๒๐-๑๓๐.

ความจำเป็น ได้ขณิกสมาธิหรือสติสมบูรณ์ขึ้น ทำให้เป็นคนมีวินัยใจเข้มแข็ง มั่นคง มีประสิทธิภาพ ขณะปฏิบัติงาน รับผิดชอบในหน้าที่การงานศึกษาเล่าเรียนความจำแม่นยำและดีขึ้น โรคบางชนิดหายได้ มีความสุขผิวพรรณผ่องใส อายุยืน พร้อมเผชิญหน้าต่อเหตุการณ์ต่างๆ ได้อย่างสุขุมรอบคอบ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น จะเป็น ไปเพื่อรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยปัญญาหรือบรรลุประณิพพาน

แนวทางการปฏิบัติคือ ถ้าผู้ปฏิบัติได้ครูบาอาจารย์ที่เหมาะสมเป็นผู้มีความดี ผู้ปฏิบัติควรมีความตั้งใจปฏิบัติมีเวลาเพียงพอต่อการปฏิบัติมีการปฏิบัติอย่างต่อเนื่องหรือติดต่อกันไปละเว้นสิ่งที่พระพุทธเจ้าตรัสบอก เช่น ไม่เป็นผู้ชอบการทำงาน ไม่ชอบนอนหลับ ไม่ชอบคลุกคลีด้วยหมู่คณะ ไม่คบคนชั่ว เมื่อบรรลุคุณวิเศษขั้นต้นแล้วไม่ควรพอใจอยู่เพียงแค่นั้น แต่ควรชวนชวนต่อไปจนถึงที่สุด ตลอดจนต้องทำให้พละ ๔ เกิดขึ้นอย่างมั่นคง และต้องปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้เท่ากันเพื่อให้เกิดพลัง จะทำให้บรรลุธรรมได้ตามกำลังวาสนาบารมีของแต่ละบุคคล”^๑

พระมหาสุชน ยสสีโล ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา ” พบว่า “ วิปัสสนากรรมฐาน เป็นกรรมฐาน ที่ปัญญาพิจารณาหยั่งรู้เบญจขันธ์ตามสภาพความเป็นจริง เป็นคำสอนเพื่อพัฒนาจิตหรือยกระดับจิตของปวงชนธรรมดาให้ขึ้นสู่จิต เป็นอริยบุคคล ซึ่งเป็นจุดมุ่งหมายสำคัญในทางพระพุทธศาสนา วิปัสสนากรรมฐานนี้มีหน้าที่กำจัดโมหะ คือ ความมืดอันปกปิดไว้ซึ่งสภาวะปกติแห่งรูปนามทั้งปวง ผู้ที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจำเป็นจะต้องศึกษาธรรมที่เป็นภูมิเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาให้เข้าใจแจ่มแจ้งเสียก่อน เพราะธรรมเหล่านี้เป็นพื้นฐาน เป็นอารมณ์ของจิต ผู้ที่ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่างๆ จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญา และผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของจิต ผู้ที่ปฏิบัติจะต้องโคจรอยู่ในสถานที่ต่างๆ จึงจะสามารถทำให้เกิดปัญญา และผ่านวิปัสสนาญาณไปได้ ธรรมที่เป็นภูมิหรือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนามี ขันธ์ ๕ อายุคนละ ๑๒ ชาติ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปปาท ๑๒ พระโยคาวจรจะต้องพิจารณาธรรมเหล่านี้ หรือธรรมหมวดใดหมวดหนึ่ง เพื่อให้เกิดปัญญารู้เท่าทันความเป็นจริงของสังขารทั้งปวง จนติดปล่อยว่างความยึดมั่นถือมั่นในเบญจขันธ์เสียได้ อนึ่ง การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิต

^๑ พระปัญญา ธนปญโญ, “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องสมถกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา ”, วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต ,(บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, หน้า ๑๔๐

บริสุทธิ์หรือทำให้จิตมีคุณภาพสูงขึ้นตามขั้นโศภณญาณ แล้วบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุดเพราะสามารถทำลายอวิชชาความไม่รู้ซึ่งเป็นกิเลสอย่างละเอียดอันเป็นต้นตอของทุกข์ทั้งปวงได้”^๑

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรส) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ” ^๒ ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า แม้สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรมจะสอนสอดคล้องกับพระไตรปิฎกก็จริง ถึงกระนั้นก็ตาม ทางสำนักก็พยายามศึกษาวิธีการสอนที่กล่าวได้ว่าเป็นคุณสมบัติของสำนักโดยเฉพาะ การนั่ง ปั่นโยให้ เป็นไปตามสะดวกและจริตของผู้ปฏิบัติ ตลอดถึงการประเมินผล คือ การสังเกต การตรวจสอบ และให้ถามปัญหาตามบทเรียน เช่น วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ได้ดำเนินไปตามพระไตรปิฎกและอรรถกถาทุกขั้นตอน ทั้งหมดที่กล่าวมานี้ คือ คุณสมบัติประจำสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ที่แสดงให้เห็นว่า สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ได้ดำเนินการสอนอย่างมีหลักเกณฑ์โดยมีทั้งภาคทฤษฎี ภาคปฏิบัติ และการวัดผล (การสอบอารมณ์) และที่สำคัญ คือ ผู้สอนได้ดูแลควบคุมผู้ปฏิบัติอย่างใกล้ชิด จึงทำให้สำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม โดดเด่น และมีผู้นิยมเข้ามาปฏิบัติกันมาก อันเป็นการยืนยันว่า ธรรมของพระพุทธเจ้าเป็นสัจธรรม คงทนต่อการพิสูจน์ และช่วยให้ผู้ปฏิบัติตามพ้นทุกข์ได้จริง

พระมหานิพนธ์ มหาสมมฤทธิโต (แสงแก้ว) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข และพุทธทาสภิกขุ ” ^๓ ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า เมื่อเปรียบเทียบกันแล้วพบว่า ท่านทั้งสองได้ใช้หลักการและวิธีการปฏิบัติในพระไตรปิฎกสอดคล้องกันเป็นส่วนมาก ต่างกันตรงที่ พุทธทาสภิกขุ ได้นำหลักการและวิธีการปฏิบัติในพระไตรปิฎกมาใช้ได้หลากหลายกว่ากัน แต่เมื่อมองโดยจุดมุ่งหมายสูงสุดแล้ว เป็นไปเพื่อการควบคุมและอยู่เหนือทุกข์ เหมือนกันทั้งสองแบบ ซึ่งสอดคล้องกันกับจุดหมายของมหาสติปัฏฐานสูตรในพระไตรปิฎก

^๑ พระมหาสุชน ขสสิโล , “ การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา ”, *วิทยานิพนธ์ศาสนาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย), ๒๕๔๑, หน้า ๑๑๒

^๒ พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชีโนรส) “ การศึกษาการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม ” *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* , บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗

^๓ พระมหานิพนธ์ มหาสมมฤทธิโต (แสงแก้ว) “ การศึกษาเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติกัมมัฏฐานของหลวงพ่อกุศล จิตตสุโข และพุทธทาสภิกขุ ” *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต* , (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) , ๒๕๔๖

พระมหาศรีธัญญ ปรณฺญาโร (นุขมิตร) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา) ” ^๑ ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่าครูบาอินทจักรรักษา เป็นพระสงฆ์ที่ถือหลักการเผยแผ่พระพุทธศาสนา โดยยึดหลักที่พอจะจับประเด็นสำคัญได้ ๕ ประการ คือ ๑)หลักสติปัญญานี่, ๒) หลักไตรสิกขา ๓)หลักตระหนักถึงศักยภาพของผู้ฟัง ๔) หลักธรรมาธิปไตย, ๕)หลักสร้างปัญญา หลักสำคัญทั้ง ๕ นี้ ครูบาอินทจักรรักษา ได้ใช้ในการเผยแผ่ประสบผลสำเร็จ เกิดประโยชน์แก่พุทธบริษัท และความดำรงมั่นของพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ

แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญฺญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี ” พบว่า การปฏิบัติกัมมัฏฐานเก็บอารมณ์ ก็เป็นการเข้า ไปดูจิตตัวเองผู้ปฏิบัติอยากจะไรก็เฉย อยากจะไปไหนก็ไป ผู้ปฏิบัติก็ไม่ไปจิตก็ดับเพราะผู้ปฏิบัติเห็นความอยากอารมณ์เกิดที่ใจดับที่ใจอย่างเดียวแต่ถ้าตามใจ เช่น อยากเที่ยว เที่ยว อยากกิน กิน อยากดู ดู มันก็เลยติดใจ ชอบใจ เกิดเมื่อไรก็ไม่ดับเพราะผู้ปฏิบัติไม่ทันจิตตัวเอง นักปฏิบัติต้องเฝ้าดูจิตตัวเองให้มากจะได้สติ สมาธิ ปัญญาเท่าทันอารมณ์ ไม่ไปตามจิตคิดนึกปรุงแต่งข้างนอก เกิดที่ตาที่ดับที่ตา เกิดที่หูก็รู้แค้น มันก็ดับที่จิตเรา มันก็สงบ การปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้ เมื่อเราทำได้แล้วจะสนุก เป็นสุข เพลิดเพลิน ไม่มีอะไรจะเลิขประเสริฐเท่ากับชีวิตของความสงบ เราควรอุปถัมภ์ชีวิตตนเองให้เข้าถึงธรรมให้ได้ การที่จะทำความดี สร้างกุศลบารมีให้เกิดขึ้นในทานที่ดี ภาวนาที่ดี ควบจะรีบชวนชวนทำเสียก่อนที่ผู้ปฏิบัติจะเจ็บ จะแก่ จะตาย เอาทรัพย์ภายในไปให้ได้^๒

มาลี อาณากุล ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ” พบว่า “ แต่ละคัมภีร์มีจุดเน้นในการอธิบายไม่เหมือนกัน ทั้งนี้เพื่อเป็นส่วนเสริมซึ่งกันและกันในการนำเสนอวิธีดำเนินชีวิตเพื่อการบรรลุธรรม กล่าวคือ มหาสติปัฏฐานสูตรจะเน้นขั้นตอนการเจริญสติไว้อย่างสมบูรณ์ เป็นการฝึกฝนความระลึกusstีกด้วยสติตามฐานทั้ง ๔ เท่านั้น ไม่กล่าวถึงสภาวะธรรมอย่างในพระอภิธรรมมัตถสังคหะ และไม่กล่าวถึงความสัมพันธ์

^๑ พระมหาศรีธัญญ ปรณฺญาโร (นุขมิตร) “การศึกษาหลักการและวิธีการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของพระสุธรรมยานเถร (ครูบาอินทจักรรักษา)”วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) , ๒๕๔๖

^๒ แม่ชีศิริวรรณ จำเนียรบุญ . ศึกษารูปแบบและวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานของพระอธิการสนอง กตปุญฺญ วัดสังฆทาน จังหวัดนนทบุรี.วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๕๐)

ของศีล สมาธิ ปัญญา เหมือนอย่างที่ได้กล่าวไว้ในวิสุทธิมรรค สำหรับพระอภิธรรมมัตตสังคหะจะแสดงหัวข้อสำคัญ สรุปลักษณะธรรมในพระอภิธรรมปิฎก มิใช่เพียงแต่การเจริญสติเท่านั้นแต่จะกล่าวถึงโครงสร้างพื้นฐานอันเป็นเบื้องหลังของความคิดและพฤติกรรมทั้งหลายจึงเป็นการเน้นความสำคัญของสภาวะธรรมในเชิงปริยัติมากกว่าการปฏิบัติ ส่วนวิสุทธิมรรคจะเน้นภาคการปฏิบัติ โดยกล่าวถึงลำดับขั้นตอนของการเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา ความสัมพันธ์ที่เชื่อมโยงกันจนถึงการปฏิบัติสมถกรรมฐานและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการบรรลุมรรคผลในที่สุด ทั้งนี้ต้องมีพื้นฐานด้านสภาวะธรรมจากพระอภิธรรมมัตตสังคหะมาก่อนแล้วจึงจะปฏิบัติได้อย่างถูกต้องอาจกล่าวรวมได้ว่าความเข้าใจถึงอรรถรสในพระอภิธรรมมัตตสังคหะเป็นจุดของการเจริญสติในมหาสติปัฏฐานและการเจริญปัญญาในวิสุทธิมรรคนั่นเอง

ส่วนผลการศึกษาด้านสำนักปฏิบัติธรรม พบว่า ทั้ง ๒ สำนักประยุกต์วิธีการและหลักการเจริญสติจากมหาสติปัฏฐานสูตร ตั้งเป็นหลักการใหม่ที่ต่างกัน กล่าวคือ สำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยประยุกต์ด้านวิธีการในมหาสติปัฏฐานสูตรมาเรียบเรียงใหม่เป็นหลักปฏิบัติ ๑๕ ข้อ เนื้อหายังคงส่วนเดิมไว้ มีการกล่าวถึงสภาวะธรรมที่ปรากฏในพระอภิธรรมมัตตสังคหะ และวิสุทธิมรรคประกอบการอธิบายด้วยส่วนสำนักวิปัสสนาวิมุตตมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ประยุกต์ด้านหลักการพิจารณาลมหายใจและอริยาบถออกมาเป็นหลักการใหม่แบบ “พองหนอ -ยุบหนอ” โดยสังเกตการเคลื่อนไหวของหน้าท้องขณะหายใจเข้า – ออก มีคำภาวนาเฉพาะ ซึ่งทำให้เกิดสมาธิได้ระดับหนึ่ง ส่วนใหญ่จะใช้ความรู้จากวิสุทธิมรรคในการอธิบายลำดับญาณขั้นต่างๆ ไม่นั่นถึงหลักสภาวะธรรมในพระอภิธรรมมัตตสังคหะ^๑

ดลวาลย์ คำจันทร์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ วิเคราะห์ สมถะ-วิปัสสนากัมมัฏฐานของห้าสำนัก ”^๒ ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า

๑. เนื้อหาสาระสำคัญของสมถกัมมัฏฐาน เลือกรูปแบบใดรูปแบบหนึ่ง หรือหลายๆ รูปแบบจากกัมมัฏฐาน ๔๐ กอง ส่วนเนื้อหาสาระวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ เนื้อหาในมหาสติปัฏฐาน ๔

๒. วิเคราะห์วิธีการปฏิบัติสมถะวิปัสสนา มี ๓ วิธี คือ

^๑ มาลี อาณาภูล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตตสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรคและวิธีปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ”, วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหิดล) , ๒๕๓๕ , ๒๐๕ หน้า.

^๒ ดลวาลย์ คำจันทร์ “ วิเคราะห์ สมถะ-วิปัสสนากัมมัฏฐานของห้าสำนัก ” งานวิจัย , (ภาควิชาปรัชญาและศาสนา คณะวิชามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ สหวิทยาลัยอีสานใต้ อุบลราชธานี), ๒๕๓๔

๒. ๑ ใช้ทั้งสมถะวิปัสสนาควบคู่กันไป บางขณะอาจปฏิบัติแบบสลับกัน ทั้งนี้ย่อมขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัย จนกว่าจะเกิดการรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมนั้นๆ

๒. ๒ เป็นการเจริญสติทุกอิริยาบถ เป็นการเจริญสติทุกๆ ขณะ เป็นการตื่นตัว รู้ตัว และเตือนตัวเอง เป็นการแสดงออกของการมีสติปัญญา

๒. ๓ เริ่มต้นจากการปฏิบัติสมถะจนชำนาญเป็นบาทฐานยังวิปัสสนา ให้รู้แจ้งจนเกิดปัญญา

๓. วิเคราะห์การเฟ้นธรรม วิธีการปฏิบัติและเทคนิคการปลุกเร้าทางปัญญาของห้าสำนักได้ ๓ แบบ

๓.๑ การปฏิบัติสมถะวิปัสสนาใช้สลับหรือควบคู่กันไป ได้แก่ วัดบวรนิเวศวิหารและวัดหนองป่าพง

๓.๒ รูปแบบการเจริญสติทุกอิริยาบถ ได้แก่ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์

๓.๓ เริ่มต้นจากการปฏิบัติสมถะจนชำนาญแล้ว จึงปรับเปลี่ยนไปเป็นวิปัสสนาให้รู้แจ้ง เห็นจริงจนเกิดปัญญา ได้แก่ วัดปากน้ำภาษีเจริญ และวัดท่าซุง จังหวัดอุทัยธานี

การเฟ้นธรรมการปฏิบัติสมถะ-วิปัสสนากัมมัฏฐาน ตลอดถึงการปลุกเร้าทางปัญญาของห้าสำนักมี ๓ รูปแบบก็จริงอยู่ แต่จุดหมายปลายทางของทุกสำนักต่างก็มีจุดหมายปลายทางอุดมการณ์สูงสุดเช่นเดียวกัน คือ การพัฒนาด้านสติปัญญาของทรัพยากรมนุษย์ ซึ่งเป็นสิ่งที่มีคุณค่าที่สุดของชีวิต ไม่ว่าจะเป็นทางโลกหรือทางธรรม

อภिरาษฎ์ ปรินาจารย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ ศึกษาวิเคราะห์ สมถยานิกะ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ”^๑ ผลจากการศึกษาได้ข้อสรุปว่า เป็นการวิเคราะห์แนวทาง การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบสมถยานิกะ ซึ่งเป็นงานวิจัยเชิงคุณภาพผสมผสานกับงานวิจัยเชิงปริมาณ โดยการใช้แบบสอบถามเพื่อสำรวจทัศนคติ ของผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานแนวกสิณ ๑๐ และดำเนินวิปัสสนาต่อไป ตามแนวทางของ “สมถยานิกะ” โดยอาศัยกำลังสมาธิ ในระดับอัปนาสมาธิ จนสำเร็จได้อภิญญาทำฌาน เป็นต้นไป ให้เกิดขึ้นแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะต่อไป

พรรณราย รัตนไพฑูรย์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณ

^๑ อภिरาษฎ์ ปรินาจารย์ “ ศึกษาวิเคราะห์ สมถยานิกะ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐานอันมีกสิณ ๑๐ เป็นอารมณ์ ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) , ๒๕๔๖

สิทธิ) ”^๑ ได้ดำเนินตามหลักสติปัฏฐานสูตร และสอนให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจ ทั้งภาคทฤษฎี ตามหลักสมถกรรมมัญฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐานควบคู่กันไป ส่วนภาคปฏิบัติ ได้เน้นวิธีการแบบสมถะมีวิปัสสนานำ และประยุกต์ให้เข้ากับสถานการณ์ โดยอาศัยแนวพระไตรปิฎก และแนววิปัสสนาจารย์แห่งพม่าเป็นกรอบ ในการประยุกต์จึงเกิดระบบหนอ ตามแนวปฏิบัติที่ปรากฏในปัจจุบัน คือ พองหนอ-ยุบหนอ

กิริสดา เทียรทอง และคณะ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “แนวการสอนพระกรรมฐานของพระพุทธองค์ กับการปฏิบัติพระกรรมฐานในประเทศไทย ” พบว่าจากการศึกษาสำนักปฏิบัติพระกรรมฐาน๓๐ สำนักในประเทศไทย พบว่ามีแนวปฏิบัติ ๗ สาย คือ สายพุทโธ สายยุบหนอ พองหนอ สายอานาปานสติ สายสติปัฏฐาน สายรูปนาม สายอภิญญา และสายสัญญา จุดเด่นของแต่ละสำนักจะอยู่ที่จุดเริ่มต้นของการกำหนดเพื่อให้ได้สมถะหรือความสงบ แต่ในขั้นวิปัสสนาซึ่งเป็นหัวใจสำคัญของพุทธศาสนาจะไม่แตกต่างกัน

ชื่อเสียงของแต่ละสำนักขึ้นอยู่กับกิตติคุณ บุคลิกภาพ ความเชี่ยวชาญ ประสบการณ์ และญาณทัศนะของเจ้าสำนักซึ่งสามารถแก้ปัญหา นิเวศน์ ซึ่งเป็นอุปสรรคเบื้องต้นของการปฏิบัติธรรมให้กับสานุศิษย์ของตน คำตอบที่เจ้าสำนักส่วนใหญ่ตอบตรงกันคือ ให้ใช้สติกำหนดรู้อยู่กับปัจจุบันอารมณ์ ซึ่งไม่แตกต่างจากอุบายวิธีของพระพุทธองค์ ความแตกต่างจะอยู่ที่ความแยกคายของเจ้าสำนักซึ่งสามารถจัดการกับแต่ละปัญหาของสานุศิษย์ ความสำเร็จของสานุศิษย์ขึ้นอยู่กับความวิริยะ ความมีระเบียบวินัย คือ มี ศีล สมาธิ ปัญญา ของตนเอง

ดังนั้น จึงไม่มีความแตกต่างอย่างสิ้นเชิงในแต่ละสำนักปฏิบัติพระกรรมฐานในประเทศไทย แต่สอดคล้องกับแนวการสอนพระกรรมฐานในประเทศไทย แต่สอดคล้องกับแนวการสอนพระกรรมฐานของพระพุทธองค์ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก เจ้าสำนักทั้งพระภิกษุและฆราวาสได้ให้ความสำคัญต่อพระไตรปิฎกอย่างสูงสุด คณะผู้วิจัยไม่พบความขัดแย้งระหว่างแนวการสอนพระกรรมฐานของพระพุทธองค์ซึ่งปรากฏในพระไตรปิฎก กับการปฏิบัติจริงตามสำนักต่างๆ ที่ได้ศึกษามา ความ เป็นปึกแผ่นของพระพุทธศาสนาในประเทศไทย จึงสอดคล้องเอกภาพอย่างแท้จริง ทั้งทางทฤษฎีและการปฏิบัติ

^๑ พรรณราย รัตนไพฑูรย์ “ การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) ” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต , (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) , ๒๕๔๔

อภิวรพี เพชรนรรัตน์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ การศึกษาวิเคราะห์ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ” พบว่า การส่ง อารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือ

- ๑) การกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น
- ๒) การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจต่างๆ
- ๓) การกำหนดลักษณะของรูปนามที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพอง อาการยุบ หรือความเร็วของพองและยุบ เป็นต้น

นิสิตจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระอาจารย์ทราบ ถึง ผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่างๆ ต่อไปนี้

๑. ผลของการนั่ง เริ่มตั้งแต่ที่นั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยาย ลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนาเจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงง หรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใด และ กำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้น แล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒. ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยาย ลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรือย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้พิจารณาส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุก ๆ เรื่อง

๓. ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นิสิตมีจิตตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่และ ละเอียดเพียงใดตั้งแต่ตอน อานน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักก่อน และนิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิดระหว่างที่ กำลังคิดหรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไร เช่นต้องกำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นิสิตควร อธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้ นิสิตเองเสียสมาธิ และควรรายงาน ประสบการณ์การปฏิบัติทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่ สำคัญสำหรับนิสิตก็ตามขณะส่งอารมณ์ขอให้ นิสิตรายงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟัง ความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่า นิสิตจะรายงานจบ และ เมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่อง

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้นอย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความ

โง่งว้าง จึงไม่กล้ารายงานไปตามความเป็นจริง ขอให้มนิสิตเข้าใจทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นิสิตกำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโง่งว้างตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กัมมัฏฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้มนิสิตตระหนักว่าจะต้องประกอบสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้นเวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุยหรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พุคณ้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของมนิสิตอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย*

นายเยาว์ ชาญณรงค์ ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ศึกษาเปรียบเทียบการทำสมาธิของพุทธศาสนาและ ที.เอ็ม. : ศึกษาเปรียบเทียบคำสอนวิธีปฏิบัติและผลที่ได้รับตามที่ปรากฏในคัมภีร์ และที่ปฏิบัติในสำนักปฏิบัติสมาธิวิปัสสนากรรมฐาน ที่มีชื่อเสียงต่างๆ และที่ศูนย์ฝึก ที.เอ็ม. ”
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต สาขาเปรียบเทียบ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล พ.ศ. ๒๕๒๕

การฝึกสมาธิแบบพุทธและแบบ ที.เอ็ม. มีความคล้ายคลึงกันโดยส่วนใหญ่จะมีแตกต่างกันบ้างก็ในรายละเอียดวิธีปฏิบัติปลีกย่อย ผลที่เกิดจากการฝึกสมาธิ ทั้งสองแบบนี้เป็นไปตามทำนองเดียวกันคือ มีผลดีต่อสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สมองและ สติปัญญา เมื่อฝึกสมาธิอย่างสม่ำเสมอแล้ว ผู้ฝึกจะได้รับผลดีและรับรู้ถึงสิ่งที่ดีที่เกิดได้ด้วยตัวเองภายในเวลาไม่นาน ทุกสิ่งทุกอย่างของร่างกายและจิตใจจะพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดี นอกจากตัวผู้ฝึกจะได้รับผลดีอย่างประมาณมิได้แล้ว ผู้อื่นและสังคมที่แวดล้อมก็พลอยได้รับผลดีด้วย หากในครอบครัวหรือในสังคมใดมีผู้ฝึกสมาธิอยู่แม้จำนวนน้อยก็จะช่วยให้เกิดความสุข เรื่องกระทำผิดต่างๆ ก็จะน้อยลงเกิดความสุข สงบ สุขุม ร่มเย็น ขึ้นภายในแวดวงนั้นๆ ยิ่งผู้ฝึกมากขึ้นเท่าใด สันติสุขก็ย่อมแผ่ขยายกว้างไกลออกไปโดยทั่วกัน

จากการทบทวนเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทำให้ทราบองค์ความรู้ เกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับอารมณ์ อารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ในทัศนะของวิปัสสนาจารย์ ในหลักสติปัฏฐาน ๔ การสอบอารมณ์วิปัสสนากัมมัฏฐาน ใน

* อภิวัชร เพชรนรินทร์. การศึกษาวิเคราะห์ผลสัมฤทธิ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย . วิทยานิพนธ์ปริญญาามหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พ.ศ. ๒๕๔๕)

พระไตรปิฎก และ ที่ปรากฏในสำนักปฏิบัติธรรมต่างๆในประเทศไทย ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และ
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง