

บทที่ ๓

การเปรียบเทียบระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕

ในบทที่ผ่านมาได้อธิบายเรื่องความหมายและความสำคัญของอินทรีย์ ๕ สำหรับในบทนี้จะอธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕ โดยวางกรอบไว้ ๕ ประเด็น ได้แก่ (๑) แนวคิดเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานหรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ (๒) แนวคิดเกี่ยวกับญาณ ๑๖ (๓) ความสัมพันธ์ระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕ (๔) รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เชื่อมโยงกับญาณ ๑๖ และอินทรีย์ ๕ และ (๕) การวัดอินทรีย์ ๕ ของผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นลำดับต่อไป

๓.๑ แนวคิดเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔^๑ ถือว่า เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร^๒ เป็นพระสูตรที่ใหญ่มีความยาวละเอียดที่สุด ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนการปฏิบัติกัมมัฏฐานไว้

สติปัฏฐาน คือ ที่ตั้งของสติ หรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาเบญจขันธ์ เพื่อให้รู้ให้เข้าใจสภาวะตามความเป็นจริง แบ่งวิธีการปฏิบัติออกเป็น ๔ หมวด คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูกาย เพื่อให้เห็นว่ากายนี้สักแต่ว่าเป็นกายเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดรูปล้วนๆ (กำหนดรูปขันธ์)

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนา เพื่อให้เห็นว่าเวทนานี้สักแต่ว่าเป็นเวทนาเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดนามล้วนๆ (กำหนดเวทนาขันธ์)

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิต เพื่อให้เห็นว่าจิตนี้สักแต่ว่าเป็นจิตเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดนามล้วนๆ (กำหนดวิญญาณขันธ์)

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การมีสติกำหนดพิจารณาธรรม เพื่อให้เห็นว่าธรรมนี้สักแต่ว่าเป็นธรรมเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ การกำหนดทั้งรูป และนาม (กำหนดขันธ์ ๕)^๓

ใจความแห่งสติปัฏฐาน ๔ มีแนวสังเขปดังต่อไปนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การมีสติเข้าไปตั้ง กำหนดรู้ พิจารณากาย คือ กองรูป (รูปขันธ์) มีอยู่ ๑๔ ประการ แสดงวิธีปฏิบัติไว้ดังนี้

^๑ ุรายละเอียดเพิ่มเติมใน จุฑามาศ วาริแสงทิพย์, “การศึกษาพัฒนาการของวิปัสสนากัมมัฏฐานในประเทศไทย”, สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๕๒, หน้า ๔๒-๔๘.

^๒ ุรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐.

^๓ ุรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๒๔๘-๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๗๗-๙๗, ม.ม. (ไทย) ๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๒๒๙-๒๔๘, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๓๕๕-๓๘๙/๓๐๖-๓๒๗.

๑) อานาปานปัพพะ คือ ไปในที่สงัด นั่งขัดสมาธิ ตั้งสติกำหนดลมหายใจเข้าออก โดยอาการต่างๆ

๒) อิริยาปถปัพพะ คือ เมื่อร่างกายอยู่ในอาการอย่างไรๆ ในอิริยาบถ ๔ ก็รู้ชัดในอาการที่เป็นอยู่นั้นๆ

๓) สัมปชัญญปัพพะ คือ ข้อมากันว่าด้วยสัมปชัญญะ ๔ โดยสร้างสัมปชัญญะในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่าง เช่น การก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กิน การขับถ่าย เป็นต้น

๔) ปฏิกุลมณสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า ซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่างๆ มากมายมารวมๆ อยู่ด้วยกัน

๕) ธาตุมนสิการปัพพะ คือ พิจารณาร่างกายให้เห็นแยกประเภทเป็นธาตุ ๔ แต่ละอย่างๆ

๖) นวสีวิกาปัพพะ คือ มองเห็นศพที่อยู่ในสภาพต่างๆ กัน โดยระยะเวลา ๙ ระยะ ตั้งแต่ตายใหม่ๆ ไปจนถึงกระดูกผุ แล้วในแต่ละกรณีนั้น ให้ย้อนมานึกถึงร่างกายของตน ว่าก็ต้องเป็นเช่นนั้นเหมือนกัน^๔

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตามดูรู้ทันหรือมีสติเข้าไปตั้งตามดูเวทนาทั้งหลายเนื่องๆ คือ เมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดี ทุกข์ก็ดี เฉยๆ ก็ดี ก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆ คำว่า “เวทนา” แปลว่า การเสวย การเสพ ความรู้สึก ความรู้แจ้ง หมายถึง การรู้แจ้ง อารมณ์ การเสวยอารมณ์ การเสพอารมณ์ ความรู้สึก อารมณ์ ได้แก่ เวทนาเจตสิกที่เกิดจากผัสสะทั้ง ๖ มี ๙ ประเภท คือ การกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลายนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า

ภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่อย่างไร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนา

เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนา

เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนา

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนา

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่มีอาภิส

เมื่อเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่มีอาภิส

เมื่อเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยทุกขเวทนาที่ไม่มีอาภิส

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่มีอาภิส

เมื่อเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส ก็รู้ชัดว่า เราเสวยอทุกขมสุขเวทนาที่ไม่มีอาภิส^๕

ในการเสวยเวทนา ๙ ประเภท ดังที่กล่าวมานี้ พระบรมศาสดาตรัสสอนให้โยคีผู้ปฏิบัติเพียรพยายามกำหนดเวทนา ดังที่กล่าวมานั้นว่า ไม่มีใครเป็นผู้เสวยเวทนา ไม่มีสัตว์หรือบุคคลใดๆ เป็นผู้เสวยเวทนาที่มีอยู่สักแต่เวทนาเท่านั้น การเสวยเวทนาไม่ใช่ของใคร คือ ไม่ใช่ของสัตว์หรือบุคคลใดๆ มีอยู่สักแต่เวทนาเท่านั้น

^๔ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๓๐๒-๓๑๓, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๕/๓๐๒-๓๑๓.

^๕ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๕๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

๓. จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน

จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งตามดูจิตเนืองๆ คำว่า จิต (จิตตะ) แปลว่า ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ รู้อรูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์ ในมหาสติปัฏฐานสูตร มีอยู่ ๑๖ ประเภท คือ การกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตดังกล่าวนี้นี้ พระพุทธองค์ตรัสไว้ดังนี้

ภิกษุพิจารณาเห็นจิตในจิตอย่างไร คือภิกษุในพระธรรมวินัย

จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ

จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ

จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ

จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโมหะ

จิตหดหู่ ก็รู้ชัดว่า จิตหดหู่

จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า จิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหัคคตะ

จิตไม่เป็นมหัคคตะ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสมาธิ

จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นสมาธิ

จิตหลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตหลุดพ้น

จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า จิตไม่หลุดพ้น^๖

ในการกำหนดพิจารณาจิตทั้ง ๑๖ ประเภทนี้ เป็นวิธีปฏิบัติสุทธวิธีวิปัสสนา คือ วิปัสสนาล้วนๆ เป็นการพิจารณาติดตาม ตรวจสอบ หรือการตามดูกระบวนการทำงานของจิต ไม่ใช่การกั้นกระแสดิจิต ที่สำคัญคือ การรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของจิตที่เป็นกุศลและอกุศล

จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน ไม่เพียงแต่มีสติกำหนดจิตเท่านั้น หากแต่ต้องกำหนดเจตสิกซึ่งเกิดพร้อมกับจิตด้วย ดังนั้น ในที่นี้จิตตานุสัสนาสติปัฏฐาน จึงหมายถึงความมีสติรู้เท่าทันจิต และรู้เท่าทันเจตสิกด้วย

๔. อัมมานุสัสนาสติปัฏฐาน

อัมมานุสัสนาสติปัฏฐาน คือ การมีสติเข้าไปตั้งตามดูธรรมเนืองๆ คำว่า “ธรรม” หรือ “อัมมารมณ” แปลว่า อารมณ์ที่เกิดกับใจ หมายถึง การพิจารณาในขณะนั้นๆ ว่า มีธรรมอะไรเกิดขึ้นในจิตของตน ก็รู้ชัดในธรรมนั้นๆ จำแนกออกเป็น ๕ หมวด คือ

๑) นิวรณปัพพะ หมวดนิวรณ ๕

นิวรณปัพพะ หมวดว่าด้วยการพิจารณานิวรณ คือ เครื่องห้าม เครื่องกั้น หมายถึง ธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ ประการ คือ

^๖ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

๑. กามฉันทนิเวรณ ความพอใจในกามคุณอารมณ์
๒. พยาบาทนิเวรณ ความโกรธ ความเกลียด
๓. ถีนมิตถนิเวรณ ความหดหู่ ความเชื่องซึม ความง่วง
๔. อุทธัจจกุกกุกจนิเวรณ ความฟุ้งซ่านรำคาญใจ
๕. วิจิกิจฉานิเวรณ ความลังเลสงสัยในสิ่งที่ควรเชื่อ^๗

๒) ชั้นอุปพะ หมวดชั้น ๕

ชั้นอุปพะ หมวดว่าด้วยชั้น ได้แก่ การใช้สติปัญญาพิจารณาชั้นทั้ง ๕ ว่า สักแต่เบญจชั้น ไม่ใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คำว่า “ชั้น” แปลว่า กอง, หมวด, หมู่, ประชุม, กลุ่ม มี ๕ อย่าง คือ

๑. รูปชั้น กองรูป คือ รูปร่างของมนุษย์และสัตว์มี ๒๘ แบ่งเป็นรูปที่เป็นใหญ่ ๔ (มหาภูตรูป) และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปเกิด ๒๔ (อุปาทายรูป)
๒. เวทนาชั้น กองเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์ หรือรู้สึกเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์
๓. สัญญาชั้น กองสัญญา คือ ความจำได้ หมายรู้
๔. สังขารชั้น กองสังขาร คือ ความปรุงแต่งจิต เป็นสภาพที่เกิดกับใจ ปรุงแต่งใจให้ติบ้าง ชั่วบ้าง หรือไม่ดีไม่ชั่ว
๕. วิญญาณชั้น กองวิญญาณ ได้แก่ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์หรือรับอารมณ์อยู่เสมอ^๘

๓) อายตнопพะ หมวดอายตนะ ๑๒

อายตнопพะ หมวดว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณา อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น ใจ และ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ^๙ สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือ ระหว่างรูปกับรูป หรือระหว่างรูปกับนาม ให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้) และเป็นทีไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณธรรม คือ รูปนาม ชั้น อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น

อนึ่ง จุดมุ่งหมายของการกำหนดรู้อายตนะแต่ละอย่างดังกล่าวนี้ เพื่อให้รู้จักอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ให้รู้ว่าสัญโญชน์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสัญโญชน์อย่างใด อาศัยอายตนะภายในเกิด หรืออายตนะภายนอกเกิด ให้รู้ว่าสัญโญชน์ที่ยังไม่ได้เกิดจะเกิดได้อย่างไร การละสัญโญชน์ที่เกิดขึ้น ละได้อย่างไร สัญโญชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

๔) โภชณคัปพะ หมวดโภชณค

โภชณคัปพะ หมวดว่าด้วยองค์คุณแห่งการตรัสรู้ หมายถึง ให้กำหนดรู้องค์แห่งโภชณค ๗ ว่า องค์ใดเกิดขึ้นแล้วหรือยังไม่เกิด องค์ใดที่ยังไม่เกิดทำให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญบริบูรณ์ขึ้นมี ๗ ประการ ดังนี้

^๗ ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๑๓๕/๒๐๘, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑, อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๖๔/๓๗๘, อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๙๔๐/๔๖๐, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๐/๕๕๕.

^๘ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^๙ ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๔/๒๕๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

๑. สติสัมโพชฌงค์ ความระลึกเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
๒. ฌัมมวิจยสัมโพชฌงค์ การพิจารณาค้นคว้าในธรรมทั้งภายในภายนอกเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ความเพียรเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ความอิ่มใจเป็นองค์แห่งการตรัสรู้
๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบกายสงบใจ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ความตั้งมั่นในอารมณ์เป็นองค์แห่งการตรัสรู้
๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ความวางเฉยต่ออารมณ์ เป็นองค์แห่งการตรัสรู้^{๑๐}

๕) สัจจบัพพะ หมวดอริยสัจ ๔

สัจจบัพพะ หมวดว่าด้วยการพิจารณาสัจจะ ๔ สักว่าเป็นสัจจะ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นปรมาตมธรรม คือ รูปนาม ชันธ อายตนะ ธาตุ สัจจะ เท่านั้น คำว่า “สัจจะ” แปลได้หลายนัย เช่น ความจริงที่พระอริยะตรัสรู้ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นอริยะ ความจริงที่ประเสริฐ คือ แท้ แน่นอน ไม่คลาดเคลื่อน ในที่นี้หมายถึงอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ดังที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๑๑}

สรุปผลที่ได้รับจากการกำหนดพิจารณานิเวรณ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เช่นนี้ คือ เมื่อพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายมีความเกิดขึ้นและความดับไป ก็ตั้งสติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้ไว้เท่านั้น ไม่มีต้นเหตุและทิวฏฐิอาศัยอยู่ด้วย ไม่มีดมั่นถาวร อะไรๆ ในโลก ในที่สุดก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ อันเป็นทางสู่พระนิพพาน

จากที่กล่าวถึงสติปัฏฐาน ๔ ข้างต้น ถือได้ว่า เป็นวิธีการปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยใช้สติปัฏฐานทั้ง ๔ เข้าไปตั้งตามดูกาย เวทนา จิต และธรรม ที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อาจกล่าวได้ว่าเป็นทฤษฎีเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน^{๑๒} เพราะต่างก็มีรูปกับนาม หรือขันธ ๕ เป็นอารมณ์^{๑๓} ดังที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ในอรรถกถาสัมโมหวิโนทน์กล่าวว่า “ให้กำหนดรู้รูป ขันธด้วยกายานุปัสสนา กำหนดรู้เวทนาขันธด้วยเวทนานุปัสสนา กำหนดรู้สัญญาขันธและสังขารขันธด้วยธัมมานุปัสสนา และกำหนดรู้วิญญานขันธด้วยจิตตานุปัสสนา”^{๑๔} หรืออีกนัยหนึ่ง กายานุปัสสนา คือ การกำหนดรู้ล้วนๆ ได้แก่รูปขันธ เวทนานุปัสสนา คือการกำหนดนามล้วนๆ ได้แก่เวทนาขันธ จิตตานุปัสสนา คือการกำหนดนามล้วนๆ ได้แก่ วิญญานขันธ และธัมมานุปัสสนา คือการกำหนดทั้งรูปและนาม ได้แก่ขันธ ๕

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๕/๒๕๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๗/๒๖๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๑๒} จำลอง ดิษยวินิช, ศาสตราจารย์เกียรติคุณ, วิปัสสนากัมมัฏฐานและเขาวนอารมณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๘.

^{๑๓} พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร., คู่มือพระวิปัสสนาจารย์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๐.

^{๑๔} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๘.

๓.๒ แนวคิดเกี่ยวกับญาณ ๑๖

ญาณ ๑๖ (โสฬสญาณ) ถือว่า เป็นผลจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน มีเนื้อความปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ตอนว่าด้วยญาณ ๗๓ ซึ่งท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสาระสำคัญของญาณ ๑๖ ไว้อย่างครบถ้วน เพียงแต่มีชื่อเรียกไม่เหมือนญาณที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อภิมมัตถสังคหะเท่านั้น แต่เมื่อว่าด้วยความหมายแล้วเหมือนกันทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค คัมภีร์วิสุทธิมรรค และคัมภีร์อภิมมัตถสังคหะ ญาณทั้ง ๑๖ ประการ^{๑๕} มีดังต่อไปนี้ คือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณที่สามารถแยก रुपนามได้

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเท่านั้น ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ชื่อว่าวัตถุนานัตตญาณ (๑๕) โคจรนานัตตญาณ (๑๖) จริยานานัตตญาณ (๑๗) ภูมินานานัตตญาณ (๑๘) และธัมมานัตตญาณ (๑๙) โดยความหมายก็คือนามรูปปริจเฉทญาณนั่นเอง เมื่อกล่าวโดยเนื้อหาสาระแล้วย่อมมีความเหมือนกันกับการอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวคืออตตัตตัตตที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมัตถธรรม (ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตัตตัตตเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ยึดมั่นว่า มีอตตัตตัตต (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตัตตของเรา) ตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้ถือว่า เป็นทิวฐิวิสุทธิ คือ มีความเห็นที่บริสุทธิ์

ญาณนี้เริ่มต้นมาจากธัมมฐิติญาณ (ปัญญาของการกำหนดปัจจัยแห่งนามรูป) นามรูปปริจเฉทญาณถึงแม้จะมีได้ปรากฏในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค^{๑๖} แต่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกอรุณกถาได้ขยายธัมมฐิติญาณ ออกเป็นนามรูปปริจเฉท และปัจจัยปริคคหญาณ โดยให้ชื่อของญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปววัตถานญาณ” ที่หมายถึงการกำหนดธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น ล้วนแต่สำเร็จด้วยการกำหนดปัจจัยอย่างเดียว เพราะว่าธรรมที่อาศัยปัจจัยเกิดขึ้น หากไม่ได้กำหนดแล้วก็ไม่สามารถจะทำการกำหนดปัจจัยได้ ฉะนั้นพึงทราบว่ นามรูปววัตถานญาณ อันเป็นเหตุแห่งปัจจัยปริคคหญาณนั้นสำเร็จก่อนแล้วโดยจัดเป็นญาณหนึ่งที่เกิดขึ้นทันทีขณะกำหนดปัจจัยแห่งรูปนาม เพราะมีจิตตั้งมั่น ไม่หลงในสมาธิฝ่ายเดียว แต่ปฏิบัติด้วยสมาธิกับปัญญา ให้เป็นธรรมคู่กันของสมถะและวิปัสสนา^{๑๗} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคนั้นได้ใช้ชื่อญาณที่ ๑ นี้ว่า “นามรูปววัตถญาณ หรือสังขารปริจเฉท” โดยให้ความหมายเหมือนกัน^{๑๘}

ใจความสำคัญของนามรูปปริจเฉทญาณ คือญาณที่กำหนดรูปนาม สามารถรู้ได้ว่ามีเพียงรูปนามโดยปราศจากสมมติบัญญัติที่เป็นบุคคล เรา ของเรา บุรุษ สตรี เป็นการจัดเห็นลักษณะอย่างแท้จริงของรูปนาม ได้แก่ รูปเป็นสภาวะแปรปรวนและไม่รู้อารมณ์ นามเป็นสภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ คือรู้อารมณ์ หรือรู้เห็นลักษณะพิเศษของรูปและนามแต่ละอย่าง คือความแข็ง/อ่อน เป็นลักษณะ

^{๑๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑-๑๒๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๑๒๑/๗-๑๘๘, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๒๒-๓๖๙, สงคห.

^{๑๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๕/๕๓-๕๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐-๗๔.

^{๑๗} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๐.

^{๑๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๒๒-๓๘๙, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๗๘-๙๙๔, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราณิกะ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๗๙-๘๒.

พิเศษของธาตุดิน การกระทบเป็นลักษณะพิเศษของผัสสะ การเสวยอารมณ์เป็นลักษณะพิเศษของเวทนา การจำได้หมายรู้เป็นลักษณะพิเศษของสัญญา การรู้อารมณ์ เป็นลักษณะพิเศษของวิญญาน และลักษณะพิเศษของรูปนามดังกล่าวจะปรากฏในปัจจุบันขณะที่ประกอบด้วยขณะจิต ๓ คือ (๑) ขณะเกิดขึ้น(อุปาทาขณะ) (๒) ขณะตั้งอยู่ (ฐิติขณะ) (๓) ขณะดับไป (ภังคขณะ)^{๑๙} หรือว่าสามารถรู้นามรูปทั้งสองโดยอาการเหล่านี้ คือ (๑) รู้ลักษณะของนามรูป (ลักษณะ) (๒) รส รู้หน้าที่กิจของนามรูป (๓) รู้ผลของนามรูป (ปัจจุปัญฐาน) (๔) รู้เหตุใกล้ชิดของนามรูป (ปทัฏฐาน)^{๒๐}

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่สามารถรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามคือ รูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์วัตถุ ญาณนี้มาจากคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค โดยมีเนื้อหาสาระตรงกับชื่อ อัมมัญญิตติญาณ (ปัญญาในการกำหนดปัจจัย หรือ ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) ที่เป็นญาณที่ ๔ ในญาณ ๗๓ และแต่เดิมมิได้เรียกชื่อว่า ปัจจัยปริคคหญาณ^{๒๑} ต่อมาคัมภีร์อรรถกถาได้ขยายความและได้แยกอัมมัญญิตติญาณออกเป็นญาณที่ ๑ และ ๒ ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ โดยกำหนดชื่อว่า ปัจจัยปริคคหญาณ ในญาณ ๗๓ นี้^{๒๒} และท่านพระสารีบุตรเถระได้นำเอาปฏิจจนุปบาทมาจำแนกไว้ด้วย

ใจความสำคัญของปัจจัยปริคคหญาณ คือกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป กำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูปทางปฏิจจนุปบาท และกำหนดรู้ปัจจัยทางกัมมวิภังค์และวิปากวิภังค์^{๒๓} โดยกำหนดรู้ว่ารูปนามเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน หรือรู้ปัจจัยของรูปนามที่เกิดภายในตน แบ่งออกเป็น ๕ นัย ได้แก่

๑) ปัจจัยปริคคหญาณนัยที่ ๑

การรู้เห็นเหตุปัจจัย ได้แก่ รูปคือร่างกาย อาศัยเหตุ ๔ คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ในภพก่อน ร่างกายนี้ดำรงอยู่ได้เพราะอาหารที่กินกินในภพนี้ รูปอากัปกิริยามีได้เพราะจิตสั่ง และรูปของอาการเย็น/อาการร้อน มีได้เพราะธาตุเย็นธาตุร้อน

ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่รู้เหตุเกิดของรูปในปัจจุบัน คือจิต อุตุ และอาหาร และรู้เหตุเกิดของรูปในอดีต คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม^{๒๔} โดยเฉพาะอวิชชา มี ๒ ประเภท คือ (๑)

^{๑๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๙๒.

^{๒๐} ดร.พระภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : C100 Design Co., Ltd., ๒๕๓๖), หน้า ๒๕๖, พระอาจารย์ ดร.ภัททันตะอาสภมหาเถระ อัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, **๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๔.

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๕/๕๓-๕๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐-๗๔.

^{๒๒} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๕๐.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๓-๒๗๑, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๙๕-๑๐๐๘, พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๙๓-๑๓๒.

^{๒๔} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๔๓, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔๓/๘๙, พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๙๗.

อัปปริ-ปัตตอวิชา คือความไม่รู้เพราะไม่ปฏิบัติในทุกขสัจว่า รูปนามและภพว่าเป็นทุกข์ ไม่เข้าใจ สมุทัยสัจว่า ตัณหาที่ปรารถนาสิ่งเหล่านั้นเป็นทุกข์ และ (๒) มิจฉาปฏิบัติอวิชา คือ ความไม่รู้ เพราะปฏิบัติผิด เข้าใจทุกขสัจผิดว่ารูปนามและภพเป็นสุข เข้าใจสมุทัยสัจผิดว่าตัณหาที่ปรารถนาสิ่งเหล่านั้นเป็นสุข^{๒๕} เมื่อรู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามในปัจจุบันก็สามารถอนุมานรู้ได้ว่า แม้รูปนามในอดีต และแม้รูปนามในอนาคตก็มีเหตุเกิดอย่างเดียวกันในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบัน และอนาคตว่าไม่มีบุคคล เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรีแล้วย่อมล่วงพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทที่เนื่องด้วยตัวตน ดังพุทธพจน์ว่า

ในอดีตกาลยาวนานเราได้มีแล้ว หรือมิได้มีแล้วหนอ เราได้เป็นอะไรมาหนอ เราได้เป็นอย่างไรมาหนอ เราได้เป็นอะไรแล้วจึงมาเป็นอะไรอีกหนอ ในอนาคตกาลยาวนาน เราจักมีหรือจักไม่มีหนอ เราจักเป็นอะไรหนอ เราจักเป็นอย่างไรหนอ เราจักเป็นอะไรแล้วไปเป็นอะไรอีกหนอ’ หรือว่าบัดนี้ มีความสงสัยภายในตน ปรารภปัจจุบันกาลกล่าวว่า ‘เรามีอยู่หรือไม่หนอ เราเป็นอะไรหนอ เราเป็นอย่างไรหนอ สัตว์นี้มาจากไหนหนอ และเขาจักไปไหนกันหนอ’^{๒๖}

โดยจำแนกเป็นความสงสัยฝ่ายอดีต ๕ ฝ่ายอนาคต ๕ และฝ่ายปัจจุบัน ๖ ดังนี้ คือ
ความสงสัยฝ่ายอดีต ๕ ได้แก่

๑. เราเกิดมาก่อนในอดีตกาลหรือ
๒. เราไม่เคยเกิดมาก่อนในอดีตกาลหรือ
๓. เราเคยเป็นอะไรมาก่อนในอดีตกาลหรือ
๔. เราได้เป็นอย่างไรในอดีตกาลหรือ
๕. เราได้เป็นอะไรแล้วเป็นอะไรอีกในอดีตกาลหรือ

ความสงสัยฝ่ายอนาคต ๕ ได้แก่

๑. เราจักเกิดในอนาคตกาลหรือ
๒. เราจักไม่เกิดในอนาคตกาลหรือ
๓. เราจักเป็นอะไรในอนาคตกาลหรือ
๔. เราจักเป็นอย่างไรในอนาคตกาลหรือ
๕. เราจักไปเป็นอะไรแล้วเป็นอะไรอีกในอนาคตกาลหรือ

ความสงสัยฝ่ายปัจจุบัน ๖ ได้แก่

๑. เรามีอยู่หรือ
๒. เราไม่มีอยู่หรือ
๓. เราเป็นอะไรอยู่หรือ
๔. เราเป็นอย่างไรอยู่หรือ
๕. บุคคลนี้มาแต่ไหนหรือ
๖. บุคคลนั้นมาจากภพไหนแล้วจักไปสู่ภพไหนหรือ

^{๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญี เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๙๗.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๘/๑๙, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๔, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๙๖-๙๙๗.

ความสงสัยทั้ง ๑๖ ประเภทนี้มีได้แก่ผู้ที่ยึดมั่นว่ามีบุคคล ตัวตน เรา ของเรา บุรุษ และสตรี สำหรับผู้ที่ไม่เจริญวิปัสสนาทั้งสิ้น^{๒๗} แต่เมื่อปัจจัยปริคคหญาณเกิดขึ้นจะเข้าใจว่า มีเพียงรูปนามที่เป็นเหตุและผล ไม่มีบุคคล ตัวตน เรา ของเรา บุรุษ และสตรี จะดับหรือแก้ความสงสัยทั้ง ๑๖ ได้ด้วยการข่มไว้ชั่วขณะ ต่อเมื่อได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้วจึงสามารถขจัดความสงสัย ๑๖ ได้เด็ดขาด

สรุปคือรู้เห็นว่า รูปและนามหรือขันธ ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนี้ ไม่ได้เป็นอัตตา ความจริงเป็นรูปนามที่มีอาการเกิดดับอยู่เสมอ รูปนามทั้งสองนี้ อดีตก็ได้เกิดดับแล้ว ในปัจจุบันก็กำลังเกิดดับอยู่ ในอนาคตก็จะเกิดดับต่อไป เมื่อรู้ได้ว่ารูปนามมีความเป็นอยู่อย่างนี้ ความสงสัยที่เกี่ยวข้องกันถึง ๑๖ อย่าง ก็จะดับไปทันที

๒) ปัจจัยปริคคหญาณนัยที่ ๒

ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่รู้เห็นเหตุเกิดของนามว่า การเห็นมีได้เพราะมีตา มีสี การได้ยินมีได้เพราะมีหู มีเสียง การรู้กลิ่นมีได้เพราะมีจมูก มีกลิ่น การลิ้มรสมีได้เพราะมีลิ้น มีรส การกระทบสัมผัสมีได้เพราะมีร่างกาย มีสัมผัส การคิดการรู้หรือการกำหนดมีได้เพราะมีหทัยวัตถุมีอารมณ์ที่จิตรับรู้ กุศลหรือการเจริญวิปัสสนามีได้เพราะการใส่ใจโดยแยบคาย (โยนิโสมนสิการ) อยู่ในสถานที่เหมาะสม คบหาสัตบุรุษ ฟังธรรมของสัตบุรุษ และมีบารมีที่ได้สะสมมา อกุศลมีได้เพราะการไม่ใส่ใจโดยแยบคาย (อโยนิโสมนสิการ) อยู่ในสถานที่ไม่เหมาะสม คบหากับคนพาล ฟังคำของคนพาล และไม่มีบารมีที่ได้สะสมมา วิบากดีมีได้เพราะกรรมดี วิบากไม่ดีมีได้เพราะกรรมชั่ว และการพิจารณา (อาวัชชนจิต) มีได้เพราะมีภวังคจิตที่เกิดขึ้นก่อน

และญาณที่รู้เหตุเกิดของรูปว่า หมู่รูปในปัจจุบันอันได้แก่ ตา หู เป็นต้นมีมาตั้งแต่เกิดได้ในภพนี้ เพราะกรรมที่กระทำไว้ก่อน รูปที่เป็นอากัปภิกิริยานั่งเหยียดคู้มีได้เพราะจิตสั่งที่ต้องการจะนั่งเหยียด คู้ เป็นต้น รูปที่เย็นร้อนมีได้เพราะธาตุเย็นธาตุร้อน และร่างกายนี้มีกำลังวังชาเพราะอาหารที่กินดื่ม^{๒๘} เมื่อรู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามโดยทั่วไปและไม่ทั่วไปอย่างนี้ย่อมอนุมานรู้ว่า รูปนามในภพก่อนมีได้จากเหตุปัจจัยเหมือนรูปนามในภพนี้ แม้รูปนามในภพต่อไปก็จะมีได้หากมีเหตุปัจจัย ย่อมข้ามพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทดังกล่าวได้เช่นกัน

สรุปตามนัยที่ ๓ คือญาณนี้สามารถรู้ได้ว่า รูปนามทั้งสองนั้นเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน คือนามเป็นเหตุรูปเป็นผล หรือรูปเป็นเหตุนามเป็นผลนั่นเอง หาใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขานั้นไม่ เป็นญาณที่สามารถรู้เหตุแห่งนามรูปทั้งสอง คือสังขารเป็นเหตุของนาม และรูปสมุทัยเป็นเหตุของรูป

๓) ปัจจัยปริคคหญาณนัยที่ ๓

คือรู้เห็นความเกิดขึ้น ความตั้งอยู่ และความดับไป (ชาติ ชรา มรณะ) ของรูปนามปัจจุบัน ในขณะที่กำหนดรู้อยู่ ทำให้เข้าใจว่า ความเกิดขึ้น (ชาติ) คือความปรากฏแห่งขณะจิตหนึ่ง ความตาย (มรณะ) คือความดับไปของขณะจิตหนึ่ง ความตั้งอยู่หรือความแก่ (ชรา) เป็นความดำรงอยู่อย่างต่อเนื่องของรูปนาม และย่อมรู้เห็นเหตุเกิดของรูปนาม ดังพุทธพจน์ว่า “ข้อที่เรากล่าวแล้วว่า

^{๒๗} พระโสณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญี เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๐๑-๑๐๔.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๕-๑๐๖.

‘เพราะชาติดับ ขราและมรณะจึงดับ’ เพราะชาติดับ ขราและมรณะจึงดับ... ‘เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ’ ภิกขุทั้งหลาย เพราะอวิชชาดับสังขารจึงดับ...”^{๒๙}

คือรู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามโดยปฏิจสมุปบาท ปฏิโลมนัยว่า

- ความแก่ (ขรา) และความตาย (มรณะ) มีได้เพราะมีการเกิดขึ้นก่อน
- การเกิดขึ้นก่อน (ชาติ) มีได้เพราะมีกรรมที่เคยทำไว้ในภพก่อน (กรรมภพ)
- กรรมที่เคยทำไว้ในภพก่อน (กรรมภพ) มีได้เพราะความยึดมั่นว่าถ้าทำแล้วก็จะได้รับ

ผลดี

- ความยึดมั่น (อุปาทาน) มีได้เพราะต้องการรูปนาม
- ความต้องการรูปนาม (ตัณหา) มีได้เพราะเวทนาที่รู้สึกดีหรือไม่ดีเวทนามีได้เพราะการกระทบระหว่างจิตกับอารมณ์ (ผัสสะ)
- การกระทบระหว่างจิตกับอารมณ์ มีได้เพราะมีอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ (เมื่อมีตาและจิตจึงพบเห็นสี)

- อายตนะ ๖ (สฬายตนะ) มีได้เพราะมีรูปนามอันเป็นที่อาศัยกล่าวคืออายตนะ ๕ ได้แก่ ปสาทรูปที่เป็นรูปในอันได้แก่ จักขุประสาทรูป โสตประสาทรูป ฆานประสาทรูป ชิวหาประสาทรูป และกายประสาทรูป มีได้เพราะอาศัยมหาธาตุรูป ๔ มีปฏิวิเป็นต้น ส่วนมนายตนะคือจิต มีได้โดยอาศัย หทัยวัตถุและนามธรรมที่ประกอบร่วมกัน (เจตสิก)

- รูปนามมีได้เพราะมีปฏิสนธิจิต ภวังคจิต และสภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น (จิต)
- จิตดังกล่าวมีได้เพราะการกระทำกรรมเพื่อให้อยู่ดีมีสุขในภพก่อน (สังขาร)
- การทำกรรมในภพก่อนมีได้เพราะความไม่รู้จริงและรู้ผิด (อวิชชา)

การรู้เห็นตามปฏิจสมุปบาทนัยนี้ ย่อมปรากฏแก่ผู้มีบารมีแก่กล้ามีพระพุทธเจ้าเป็นต้นเท่านั้น เมื่อรู้เห็นเหตุปัจจัยของรูปนามอย่างนี้ย่อมอนุมานรู้ว่า รูปนามในภพก่อนมีได้จากเหตุปัจจัยเหมือนรูปนามในภพนี้ แม้รูปนามในภพต่อไปก็จะมีได้หากมีเหตุปัจจัย ย่อมข้ามพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภดังกล่าวได้^{๓๐}

สรุปคือ ญาณตามนัยนี้เป็นการรู้เห็นปฏิจสมุปบาทโดยย้อนกลับ ตั้งแต่ชาติ ขรา มรณะ จนมาถึงอวิชชา หรือเหตุเกิดของรูปนามโดยกระบวนการดับ ซึ่งสามารถคลายความสงสัยเรื่องชาติ ขรา และมรณะได้ในขณะที่เกิดปัจจัยปริศคหาญาณขึ้น หรือดับด้วยการข่มไว้ชั่วขณะ ต่อเมื่อได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ผู้มีพระโสดาบันเป็นต้นแล้วจึงจะสามารถจัดได้เด็ดขาด

๔) ปัจจัยปริศคหาญาณนัยที่ ๔

ปัจจัยปริศคหาญาณที่รู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามดังพุทธพจน์ว่า “เพราะอวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมี เพราะสังขารเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี...”^{๓๑} คือรู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามโดยปฏิจสมุปบาท อนฺโถมัยว่า เพราะมีอวิชชาจึงมีสังขาร เพราะมีสังขารจึงมีวิญญาณ เป็นต้น จัดว่าเป็นปัจจัย

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๐๕, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๕/๔๓๙-๔๔๑, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๔, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๙๘.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารภิกขุ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๐๗-๑๐๘.

^{๓๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๔๐๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๔-๔๓๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๔, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๙๘.

ปริศนาคณานที่รู้เห็นอย่างบริบูรณ์ของผู้มีบารมีเต็มเปี่ยมแล้ว ผู้ที่รู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามตามนัยนี้ ย่อมอนุমানตามที่กล่าวไว้ และข้ามพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภดังกล่าว^{๓๒}

สรุปว่า ปัจจัยปริศนาคณานตามนัยที่ ๔ นี้ คือรู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามโดยปัจจุสมุปบาท อนุโลมนัย หรือเหตุเกิดของรูปนามโดยกระบวนการเกิด ซึ่งสามารถคลายความสงสัย ๑๖ ประการได้ในขณะที่เกิดปัจจัยปริศนาคณานขึ้น หรือดับด้วยการขมไว้ชั่วขณะ ต่อเมื่อได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลมีพระโสดาบันเป็นต้นแล้วจึงจะสามารถจัดได้เด็ดขาดด้วยมรรคญาณ

๕) ปัจจัยปริศนาคณานนัยที่ ๕

คือญาณที่รู้เห็นเหตุเกิดของรูปนามโดยเนื่องด้วยกรรมวิภู (วนเวียนกรรม) และวิปากวิภู (วนเวียนวิปาก) ว่าผลกรรมมีได้เพราะทำกรรม กรรมใหม่มีได้เพราะผลกรรมนั้น และผลกรรมใหม่ก็มีได้เพราะทำกรรมใหม่ จำแนกได้ดังนี้

- กรรมวิภู คือ อวิชชา สังขาร ตัณหา อุปาทาน และกรรมภพ
- วิปากวิภู คือ วิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ และเวทนา

คือรู้เห็นกรรมวิภู (วนเวียนกรรม) ๕ และวิปากวิภู (วนเวียนวิปาก) ๕ โดยละเอียด หรือโดยย่อคือ รู้เห็นกรรมวิภู (วนเวียนกรรม) เป็นเหตุ และวิปากวิภู (วนเวียนวิปาก) เป็นผลกรรม ดังตัวอย่างในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า “ในกัมมภพก่อน ความหลงเป็นอวิชชา กรรมเป็นเครื่องประมวลมาเป็นสังขาร ความติดใจเป็นตัณหา ความยึดมั่นเป็นอุปาทาน เจตนาเป็นภพ ธรรม ๕ ประการนี้ ในกัมมภพก่อน ย่อมเป็นไปเพราะปัจจัยแห่งปฏิสนธิในภพปัจจุบันนี้”^{๓๓} หมายถึงว่า (๑) บุคคลทำกรรมในภพก่อน ความหลงผิดเป็นอวิชชา (๒) ความขวนขวาย (ในการให้ทานหรือฆ่าสัตว์ เป็นต้น เพื่อให้ตนเป็นสุข) เป็นสังขาร (๓) ความต้องการ (จะได้รับผลกรรมในปัจจุบันและอนาคต) เป็นตัณหา (๔) ความเข้าไปยึดมั่น (โดยต้องการจะเป็นสุขในปัจจุบัน อนาคต หรือตถภพชาติ) เป็นอุปาทาน (๕) เจตนาเป็นกรรมภพ (คือกรรมที่เป็นเหตุให้เกิดผลใหม่) ธรรมทั้ง ๕ เหล่านี้เกิดขึ้นในขณะที่ทำกรรมในภพก่อน^{๓๔}

อีกนัยหนึ่ง รู้เห็นกรรมวิภู (วนเวียนกรรม) ๕ คือสังขารเจตนาที่เกิดขึ้นก่อนที่จะทำกรรม ตั้งแต่เริ่มคิดจะให้ทานหรือฆ่าสัตว์ เป็นต้น เป็นตัวกระตุ้นให้รับทำกรรมนั้นๆ ส่วนกรรมภพคือเจตนาในขณะที่ทำกรรมนั้นๆ ให้สำเร็จเร็วๆ ด้วยการมอบให้ผู้รับทานหรือด้วยการฆ่าสัตว์ เป็นต้น ลำดับของกรรมวิภูจะเป็นดังนี้คือ

- เพราะมีอวิชชาที่ไม่รู้จริงและรู้ผิด จึงมีตัณหาที่ทะยานอยาก
- เพราะมีตัณหา จึงมีอุปาทานที่ยึดมั่นว่าเมื่อทำกรรมนี้แล้วจะอยู่ดีมีสุข
- เพราะมีอุปาทาน จึงมีสังขารที่ดำริขวนขวาย
- เพราะมีสังขาร จึงมีกรรมภพในขณะที่ทำกรรม

^{๓๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๐๙.

^{๓๓} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗/๕๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗/๗๓, วิสุทธ. (บาลี) ๒/๒๖๕, วิสุทธ. (ไทย) ๒/๔๔๙.

^{๓๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๐.

- เพราะมีกรรมภพ จึงมีวิชาที่รู้ผิดว่ากรรมและผลกรรมเป็นสิ่งที่ตั้งงาม มีต้นหาที่พอใจ ในกรรมและผลกรรม มีอุปาทานที่ยึดมั่นว่าเราจะอยู่ดีมีสุขด้วยกรรมนั้น^{๓๕}

ดังนั้นกรรมที่ถูกแวดล้อมด้วยวิชาและต้นหาในเวลาก่อนและหลังทำกรรม ย่อมก่อให้เกิดภพใหม่ได้ ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า

ในปฏิสนธิขณะที่เป็นญาณสัมปยุต (ติเหตุกปฏิสนธิขณะ) ความเกิดขึ้นแห่งคติสมบัติมีได้ เพราะปัจจัยแห่งเหตุ ๘ ประการ... คือ ในชวนขณะแห่งกุศลกรรมเหตุ ๓ ประการ ฝ่ายกุศลเป็น สหชาติปัจจัยแก่เจตนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า แม้เพราะกุศลมูลเป็น ปัจจัย สังขารจึงมี

ในขณะติดใจ เหตุ ๒ ประการ ฝ่ายอกุศลเป็นสหชาติปัจจัยแก่เจตนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า แม้เพราะอกุศลมูลเป็นปัจจัย สังขารจึงมี

ในปฏิสนธิขณะ เหตุ ๓ ประการ ฝ่ายอัปยาคฤตเป็นสหชาติปัจจัยแก่เจตนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า แม้เพราะนามรูปเป็นปัจจัย วิญญาณจึงมี แม้เพราะ วิญญาณเป็นปัจจัย นามรูปจึงมี^{๓๖}

สรุป ก็คือการปฏิสนธิมีได้เพราะอาศัยเหตุ ๘ อย่างนี้ ในขณะที่จิตประกอบด้วยปัญญา อุบัติขึ้นในสุคติภูมิ ได้แก่

- เหตุ ๓ อย่าง คือ อโลภะ โทสะ และโมหะ ปรากฏในขณะทำกุศลกรรม

- เหตุ ๒ อย่าง คือ โลภะ และโมหะ ปรากฏในขณะพอใจภพ ฯลฯ

- เหตุ ๓ อย่างฝ่ายอัปยาคฤต คือ อโลภะ โทสะ และโมหะ ปรากฏในขณะปฏิสนธิ^{๓๗}

และญาณนี้จะรู้เห็นวิปากวัญ (วนเวียนวิปาก) ๕ ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระได้กล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า “ในภพปัจจุบันนี้ ปฏิสนธิเป็นวิญญาณ ความก้าวลงเป็นนามรูป ปสาทะเป็นอายตนะ ส่วนที่ต้องเป็นผัสสะ การเสวยอารมณ์เป็นเวทนา ธรรม ๕ ประการนี้ ในภพปัจจุบัน ย่อมเป็นไปเพราะปัจจัยแห่งกรรมที่ทำไว้ในภพก่อน”^{๓๘} หมายถึงว่า (๑) จิตที่เชื่อมภพไว้ (ปฏิสนธิจิต) ในภพนี้ เป็นวิญญาณ (๒) การหยั่งลงเป็นนามรูป (๓) ความใสของปสาทรูป คือตา หู จมูก ลิ้น และกาย เป็นอายตนะ (ประจวบกันระหว่างอารมณ์กับจิต) (๔) การกระทบ (ระหว่างอารมณ์กับจิต) เป็นผัสสะ (๕) ความรู้สึก เป็นเวทนา ธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นผลในภพนี้ เพราะอาศัยกรรมที่ทำไว้ในภพก่อน^{๓๙}

นอกจากนี้ ญาณนี้จะรู้รูปรูปนามอย่างต่อเนื่องในปัจจุบันขณะ คือจิตที่เห็น และได้ยินเป็นต้น จะปรากฏต่อเนื่องกับจิตดวงก่อนๆ ซึ่งสามารถอนุมานรู้ปฏิสนธิจิตที่เกิดเป็นจิตดวงแรกของภพนี้ว่าเกิดต่อจากจิตจิตในภพก่อน ดังที่พระพุทธโฆสะเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “จักขุวิญญาณ (จิตที่เห็นรูป) อันเกิดต่อจากมโนธาตุ (จิตที่พิจารณา) มิได้มาจากมโนธาตุ แต่เกิดต่อจากมโนธาตุโดย

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสภาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๑.

^{๓๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๓๒/๒๘๘-๒๘๙, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๒/๓๙๒, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๙๙.

^{๓๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสภาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๒.

^{๓๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗/๕๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗/๗๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๙๙.

^{๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสภาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๓.

แท้ ฉันทิ ความสืบทอดปฏิสนธิจิตก็ฉันทิ นั่น คือจิตที่ติดในภพก่อนย่อมดับไป ปฏิสนธิจิตในภพหลังเกิดขึ้นต่อจากนั้น”^{๔๐}

ดังนั้น เมื่อรูปารมณฺมาปรากฏทางจักขุประสาท จิตที่ทำหน้าที่พิจารณาอารมณ์ใหม่ (ปัญจทวารวิชชนจิต) ย่อมเกิดขึ้นโดยพิจารณาว่ารูปนี้คืออะไร จากนั้นจึงเกิดจิตที่เห็นรูป ความรู้เห็นว่ารูปนามที่กำหนดอยู่เหมือนปรากฏขึ้นมาใหม่ๆ ทางร่างกายและใจ ก็สามารถอนุมานรู้รูปนามในขณะที่ปฏิสนธิว่ามีสภาพปรากฏเหมือนรูปนามที่กำหนดไว้ในปัจจุบัน แม้อายตนะ ผัสสะ และเวทนา ก็เหมือนกัน

เมื่ออายตนะแก่กล้าแล้ว เหตุ ๕ อย่าง คืออวิชชา ตัณหา อุปาทาน สังขาร และกรรมภพ ย่อมเกิดขึ้นหมุนเวียนต่อไปโดยอาศัยผล ๕ อย่างในปัจจุบัน ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรคว่า “เพราะอายตนะทั้งหลายในภพนี้สุกรอบ ความหลงเป็นอวิชชา กรรมเป็นเครื่องประมวลมาเป็นสังขาร ความติดใจเป็นตัณหา ความยึดมั่นเป็นอุปาทาน เจตนาเป็นภพ ธรรม ๕ ประการนี้ ในกัมมภพนี้ ย่อมเป็นไปเพราะปัจจัยแห่งปฏิสนธิในอนาคต”^{๔๑} คือ (๑) เมื่ออายตนะในภพนี้แก่กล้า ความไม่รู้เป็นอวิชชา (๒) ความชวนชวายเป็นสังขาร (๓) ความพอใจเป็นตัณหา (๔) ความยึดมั่น เป็นอุปาทาน (๕) เจตนา เป็นกรรมภพ ธรรมทั้ง ๕ อย่างนี้เป็นปัจจัยแก่ปฏิสนธิต่อไปเมื่อทำการกรรมไว้ในภพนี้ ผล ๕ อย่างในอนาคต คือวิญญาน นามรูป สฬายตนะ ผัสสะ และเวทนา ย่อมเกิดขึ้นเพราะเหตุ ๕ อย่างในปัจจุบัน^{๔๒}

นอกจากนี้ ปัจจัยปริศนญาณ เป็นญาณที่รู้วิปากวิภูฏเป็นผลกรรมในอนาคต ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรคว่า “ปฏิสนธิในอนาคตเป็นวิญญาน ความก้าวลงเป็นนามรูป ปสาทะเป็นอายตนะ ส่วนที่ต้องเป็นผัสสะ การเสวยอารมณ์เป็นเวทนา ธรรม ๕ ประการ นี้ในภพปัจจุบัน ในอนาคตกาล ย่อมเป็นไปเพราะปัจจัยแห่งกรรมที่ทำไว้ในภพนี้”^{๔๓} มีลักษณะดังนี้คือ (๑) จิตที่เชื่อมภพไว้ในภพต่อไป เป็นวิญญาน (๒) การหยั่งลง เป็นนามรูป (๓) ความใส เป็นอายตนะ (๔) การกระทบ เป็นผัสสะ (๕) ความรู้สึก เป็นเวทนา ธรรม ๕ อย่างนี้เป็นผลในภพต่อไป เพราะอาศัยกรรมที่ทำไว้ในภพนี้ ในเหตุและผลที่กล่าวมานี้ เหตุในอดีต ๕ เหมือนกับเหตุในปัจจุบัน ผลในอนาคต ๕ ก็เหมือนกับผลในปัจจุบัน ดังนั้น ญาณนี้จึงรู้เหตุและผลในปัจจุบันโดยประจักษ์ย่อมอนุมานรู้เหตุและผลในอนาคตได้^{๔๔}

โดยนัยเดียวกัน ผู้ปฏิบัติที่บรรลุถึงญาณนี้จะเข้าใจเหตุและผลในขณะกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน คือย่อมรู้เห็นว่า ผลกรรมและกรรมอันเป็นเหตุได้เกิดมาแล้วในภพก่อน และจักเกิดขึ้นในภพต่อไป มีเพียงกรรมและผลของกรรมปรากฏอยู่จริง โดยปราศจากบุคคลผู้ทำการและผู้เสวยผลกรรม ย่อมข้ามพ้นความสงสัย ๑๖ ประเภทได้ บุคคลผู้บรรลุถึงญาณนี้แล้วย่อมถึงความเบาใจได้ที่พึงในพระพุทธศาสนาชื่อว่า จุลโสดาบัน มีคติที่เที่ยงแท้ในชาติหน้าซึ่งต่อจากชาตินี้ จะไปสู่สุคติปิตอบายภพเสียได้ ถ้าหากว่าญาณนี้ไม่เสื่อม แต่ในชาติที่ ๓ ต่อไปนั้นไม่แน่นอน จะปิตอบายภพได้อย่างไร

^{๔๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๗๐, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๑๐๐๖.

^{๔๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗/๕๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗/๗๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๖๕, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๙๙๙.

^{๔๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญาณ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๖.

^{๔๓} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗/๕๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗/๗๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๖๕, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๙๙๙.

^{๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญาณ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๘, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๗.

แน่นอนคือชาติที่ ๒ เท่านั้น ถ้าต้องการปิดอบายแน่นอนต้องบำเพ็ญเพียรเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป จนบรรลุอริยมรรคอริยผล^{๔๕}

สรุปว่า ปัจจัยปริศนาคณาน เป็นญาณที่รู้อารูปนามเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน ขจัดความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นต้นได้

๓. สัมมสนญาณ ญาณที่เห็นแจ้งไตรลักษณ์

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ ปรากฏทั้งในคัมภีร์พระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๕)^{๔๖} ในคัมภีร์สัทธัมมปกาสนี^{๔๗} และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๔๘} สารสำคัญของญาณนี้ คือปัญญาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) หลังจากเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์นั้นแล้ว^{๔๙} หรือปัญญาพิจารณาสภาวธรรมที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันทั้งหมดโดยรวมว่า เป็นไตรลักษณ์ ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรคว่า

ปัญญาในการย่อธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันแล้วกำหนดไว้ ชื่อว่าสัมมสนญาณ เป็นอย่างไร

คือ พระโยคาวจรกำหนดรูปทุกอย่างทั้งที่เป็นอดีต อนาคตและปัจจุบัน เป็นภายในก็ตาม เป็นภายนอกก็ตาม หยาบก็ตาม ละเอียดก็ตาม เลวก็ตาม ประณีตก็ตาม มีในที่ไกลก็ตาม มีในที่ใกล้ก็ตาม โดยความไม่เที่ยง การกำหนดนี้ ชื่อว่าสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง กำหนดโดยความเป็นทุกข์ การกำหนดนี้ชื่อว่าสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง กำหนดโดยความเป็นอนัตตา การกำหนดนี้ชื่อว่าสัมมสนญาณอย่างหนึ่ง^{๕๐}

ใจความสำคัญของสัมมสนญาณ คือปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามแล้วรู้เห็นพระไตรลักษณ์เป็นญาณที่ทำให้ผู้ปฏิบัติเกิดปัญญาหยั่งรู้แจ้งในลักษณะของรูปและนามที่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หรือปัญญาพิจารณาสภาวธรรมที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันทั้งหมดโดยรวมว่า เป็นไตรลักษณ์ ไม่ใช่การกำหนดรู้ลักษณะพิเศษของรูปนามที่ละอย่างในปัจจุบันขณะเท่านั้น ยังมีชื่ออื่นอีก คือ

๑. กลาปสัมมสนญาณ ญาณพิจารณาโดยความเป็นกลุ่ม มิได้หยั่งเห็นรูปนามที่ละอย่างเหมือนปัจจุณญาณ คือญาณรู้เห็นโดยประจักษ์

- นยวิปัสสนา วิปัสสนาที่หยั่งเห็นโดยอาศัยนัยจากรูปนามที่ตนเห็นประจักษ์แล้ว^{๕๑}

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๑๘-๑๓๒.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๘/๕๕-๕๖, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔-๗๖.

^{๔๗} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๖.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๒-๒๘๘, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๐๙-๑๐๕๔, พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๙๓-๑๓๒.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๒-๒๘๘, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๐๙-๑๐๕๔, พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๙๓-๑๓๒.

^{๕๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๘/๕๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔-๗๕, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๑๑-๑๐๑๒.

^{๕๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๐๙.

- นยมนสิการ ความใส่ใจโดยอาศัยนัยจากรูปนามที่ตนเห็นประจักษ์แล้ว^{๕๒}
- นยทสฺสนะ การรู้เห็นโดยอาศัยนัยจากรูปนามที่ตนเห็นประจักษ์แล้ว^{๕๓}

นอกจากนี้ สัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่สามารถรู้เห็นรวมกันทั้ง ๕ ชั้นว่า รูปนามที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน รูปนามภายในภายนอก รูปนามที่หยาบ ละเอียด รูปนามที่เลว ประณีต รูปนามที่ไกลใกล้ ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาทั้งสิ้น การพิจารณา ๓ วาระ คือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนในนามชั้น ๔ ทวาร ๖ อารมณ ๖ วิญญาน ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖ ตัณหา ๖ วิตก ๖ วิจาร ๖ ธาตุ ๖ กสิณ ๑๐ โภจนาสละ ๓๒ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย์ ๒๒ ธาตุ ๓ (กามธาตุ รูปธาตุ และอรุปรธาตุ) ฌ ๓ (กามฌ รูปฌ และอรุปรฌ) ฌ ๓ อีกอย่างหนึ่ง (สัญญาภาพ อสัญญาภาพ และเนวสัญญานาสัญญาภาพ) ฌ ๓ อีกอย่างหนึ่ง (เอกโวการภาพ จตุโวการภาพ และปัญจโวการภาพ) รูปมาน ๔ อัปมัณญา ๔ อรูปสมาบัติ ๔ ปฏิจสงฺกุปบาท ๑๒^{๕๔}

๒. อัทธานสัมมสนนัย พิจารณารูปนามตั้งแต่เป็นเด็กๆ จนมาถึงปัจจุบันนี้ว่า รูปนามอดีตไม่ใช่ปัจจุบัน ปัจจุบันไม่เป็นอนาคต ภายในไม่เป็นภายนอก รูปนามอดีตก็ดับไปในอดีต ปัจจุบันก็ดับไปในปัจจุบัน รูปนามในปัจจุบันไม่เกิดในภพหน้า แต่มีปัจจัยสืบเนื่องกันอยู่

๓. สันตติสัมมสนนัย พิจารณาความสืบทอดของรูปนาม เช่น รูปเย็นหายไปรูปร้อนเกิดขึ้น รูปร้อนหายไป รูปเย็นเกิดขึ้น รูปนิ่งหายไป รูปเย็นเกิดขึ้น รูปเย็นหายไป รูปนิ่งเกิดขึ้น เป็นต้น ย่อมหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงสืบทอดกันอยู่อย่างนี้ตลอดไป ดังนั้น รูปนามจึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

๔. ขณสัมมสนนัย พิจารณาเห็นความเป็นไปของรูปนามชั่วขณะหนึ่งๆ คือ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูปนาม

อนิจจสัมมสนะ (การพิจารณาว่าไม่เที่ยง) มีลักษณะดังนี้

ลักษณะของอนิจจสัมมสนญาณนี้ ผู้ปฏิบัติที่สามารถกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันได้ ย่อมรู้เห็นว่า สภาวะพอง สภาวะยุบ สภาวะนิ่ง สภาวะเหี่ยยด สภาวะคู้ สภาวะเคลื่อนไหว เป็นต้น เกิดขึ้นแล้วดับไป (เช่น สภาวะพองปรากฏขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะจึงสิ้นสุดลง แล้วจึงเกิดสภาวะยุบ หลังจากสภาวะพองจึงเกิดขึ้นอีก จะเห็นได้ว่าสภาวะยุบไม่มีในสภาวะพอง และสภาวะพองก็ไม่มีในสภาวะยุบ แม้สภาวะยก ย่าง และเหี่ยยบ ก็เกิดขึ้นแล้วสิ้นสุดลงในแต่ละขณะ สภาวะยกไม่มีในสภาวะย่าง สภาวะย่างก็ไม่มีในสภาวะเหี่ยยบ ดังนี้ เป็นต้น) ผู้บรรลุถึงญาณนี้ย่อมเข้าใจว่ารูปที่กำหนดอยู่นั้นไม่เที่ยง คือย่อมอนุมานรู้ว่า (๑) รูปทั้งหมดในอดีตไม่เที่ยง (๒) รูปทั้งหมดในอดีตย่อมดับ (๓) รูปทั้งหมดในอนาคตไม่เที่ยง (๔) รูปทั้งหมดในปัจจุบันไม่เที่ยง (๕) ในขณะหายใจออก เห็นว่ารูปภายในดับไปในภายใน ไม่ดำรงอยู่ภายนอกจึงไม่เที่ยง (๖) ในขณะหายใจเข้า เห็นว่ารูปภายนอกทั้งหมดดับไปในภายนอก ไม่ดำรงอยู่ภายนอก จึงไม่เที่ยง (๗) รูปหยาบที่ปรากฏในภายนอกในขณะที่สี เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส มีสภาวะดับไปไม่เที่ยง ไม่ถึงรูปที่ละเอียด (๘) รูปละเอียดที่ปรากฏในภายนอกในขณะที่สี เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส มีสภาวะดับไปไม่เที่ยง ไม่ประปนกันในรูปแบบ (๙) ในขณะสุภาพดี คือรูปเลวทั้งหมดสิ้นไปดับไป ไม่ถึงรูปประณีต จึงมีสภาวะไม่เที่ยง (๑๐) ในขณะรู้สึก

^{๕๒} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๒/๒๘๕.

^{๕๓} อภิ.สง.อ. (บาลี) ๒/๒๘๖, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญัตติ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๓๖.

^{๕๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญัตติ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๔๑.

ไม่สบายสุขภาพทรุดโทรม รูปประณีตหมดสิ้นไปดับไปจึงมีสภาวะไม่เที่ยง (๑๑) ในขณะที่เหี่ยยดแขนขา สภาวะเหี่ยยดสิ้นไป รูปไกลดับไปไม่ตั้งอยู่ในรูปใกล้ จึงมีสภาวะไม่เที่ยง (๑๒) ในขณะที่คู้แขน ขา การคู้ สิ้นไป รูปไกลดับไป ไม่ถึงรูปใกล้ จึงมีสภาวะไม่เที่ยง^{๕๕}

ทุกขสัมมสนะ (การพิจารณาว่าเป็นทุกข์) มีลักษณะดังนี้

ลักษณะของทุกขสัมมสนญาณ มักปรากฏในผู้ที่อายุมากขึ้นแล้ว พบกับศพคนสูงอายุที่ เสียชีวิตด้วยโรคภัย อีกทั้งตนเองก็เจ็บป่วยไม่สบายคิดได้ว่าจะต้องตาย ย่อมสำคัญรูปรูปนามของตนว่า น่ากลัว ในกรณีเดียวกัน ผู้ที่ไม่รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์ย่อมไม่สำคัญว่ารูปนามน่า กลัว ต่อเมื่อได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามว่าไม่ได้ตั้งอยู่เพียงชั่วพริบตาเดียวย่อมเข้าใจว่ารูปนามน่า กลัว เพราะเกิดขึ้นแล้วดับสูญไป หรือเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว น่ารังเกียจ ไม่ดีงาม เป็นทุกข์เพราะถูก ปิบบั่นโดยความเกิดดับ ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่รู้เห็นความเกิดดับของสภาวะพอง ยุบ นิ่ง เหี่ยยด คู้ เคลื่อนไหว ฯลฯ ย่อมเข้าใจว่ารูปดังกล่าวน่ากลัว ไม่ดีงาม เป็นทุกข์เพราะถูกปิบบั่นโดยความเกิดดับ หรือเพราะดับสูญอยู่เสมอ หรือเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ที่ทนได้ยาก^{๕๖}

อนัตตสัมมสนะ (การพิจารณาว่าไม่ใช่ตัวตน) มีลักษณะดังนี้

ลักษณะของอนัตตสัมมสนญาณพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในอนัตตลักขณสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา ภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ รูปนี้ไม่พึงเป็นไป เพื่ออาพาธ และบุคคลพึงได้ในรูปว่า “รูปของเราจึงเป็นอย่างนี้ รูปของเราอย่าได้ เป็นอย่างนั้น” ภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้น รูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมไม่ได้ในรูป ว่า “รูปของเราจึงเป็นอย่างนี้ รูปของเราอย่าได้เป็น อย่างนั้น”^{๕๗}

หากพิจารณาเป็นประเด็น คือ (๑) รูปเป็นอนัตตา (๒) ถ้ารูปเป็นอัตตา ก็ไม่มีอาพาธ (๓) ควรบังคับรูปได้ว่า รูปของเราจึงเป็นอย่างนี้ รูปของเราอย่าเป็นอย่างนี้^{๕๘} และอนัตตสัมมสนญาณ มักปรากฏขึ้นในขณะเหล่านี้ คือ (๑) เมื่อพบความเกิดขึ้นของรูปที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น (๒) เมื่อพบ ความดับไปของรูปที่ไม่ต้องการให้ดับไป (๓) เมื่อพบความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปนามใน ปัจจุบันขณะ ดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า “ปัญญาใน การย่อแล้วกำหนดว่า รูปทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ จักขุ ฯลฯ ขราและมรณะทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน (สภาวะธรรม) ชื่อว่าเป็นอนัตตา เพราะมีสภาวะไม่มีแก่นสาร ชื่อว่าสัมมสนญาณ”^{๕๙}

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๒*, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๔๒-๑๔๔.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒-๑๔๔.

^{๕๗} วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๐/๑๗, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐/๒๗.

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนานัย เล่ม ๒*, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๔๗.

^{๕๙} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๘/๕๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔-๗๕.

การกำหนดรูปทางรูปสัตว์^{๖๐}

สัมมสนญาณ จะเกิดต่อเมื่อมีการกำหนดรูปธรรมเพื่อให้รู้เห็นพระไตรลักษณ์นั้นที่ปรากฏในไตรลักษณ์ที่ยกขึ้นสู่รูปนามปัจจุบัน คือผู้ปฏิบัติกำหนดแล้วเห็นไตรลักษณ์ปรากฏเสมออันตนไม่เคยกำหนดมาก่อนในรูปธรรม มีวิธีกำหนดรูป ๗ อย่าง คือ

๑. พิจารณาความยึดถือและปล่อยวาง คือการเกิดขึ้นการเสื่อมไป มีการแปรปรวนอยู่เสมอ ตั้งอยู่ชั่วขณะ ชัดแย้งกับความเที่ยง มีการถูกบีบคั้นอยู่เนืองๆ มีสภาวะทนได้ยาก เป็นที่ตั้งของทุกข์ทางใจ ชัดแย้งกับความสุข ว่างเปล่าจากอึดอัด เป็นไปภายในอำนาจใน ๓ ฐาน คือ (๑) ไม่มีเจ้าของที่ควบคุมรูปได้ (๒) ไม่เป็นไปตามต้องการ (๓) ปฏิเสธอึดอัด

๒. พิจารณาความแตกต่างของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัย คือ ความแตกต่างของรูปที่เติบโตขึ้นตามวัย หมายถึงการพิจารณารูปที่อยู่ในวัยต่างๆ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เช่น ผู้ที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปในปัจจุบันขณะโดยประจักษ์แล้วในบางขณะอาจพิจารณาโดยลักษณะเหล่านี้คือ

๑) จำแนกอายุขัยออกเป็น ๓ ช่วงคือ (๑) รูปปฐมวัยไม่ถึงรูปมัชฌิมวัย จึงมีสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (๒) รูปมัชฌิมวัยไม่ถึงรูปปัจฉิมวัย จึงมีสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (๓) รูปปัจฉิมวัยไม่พ้นถึงภพใหม่ จึงมีสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๒) การจำแนก ๑๐๐ ปี ออกเป็น ๑๐ ระยะ เช่น จำแนก ๑๐๐ ปี ออกเป็น ๒๐ ระยะ แบ่งออกเป็นระยะละ ๕ ปี หรือจำแนก ๑ วันเป็น ๖ ส่วน คือเวลาเช้า เวลากลางวัน เวลาเย็น ปฐมยาม (ตั้งแต่ ๑๘.๐๐-๒๒.๐๐ น.) มัชฌิมยาม (ตั้งแต่ ๒๒.๐๐-๐๒.๐๐ น.) และปัจฉิมยาม (ตั้งแต่ ๐๒.๐๐-๖.๐๐ น.) เป็นต้น หรือย่อมาอาจรู้เห็นความไม่เที่ยงของรูปที่เป็นไปในระยะต่างๆ ว่ารูปที่เกิดดำเนินไปในแต่ละระยะ ยังไม่ทันถึงระยะต่อไปก็ดับลงในระยะที่ดำเนินอยู่ เหมือนรูปในปัจจุบันที่ปรากฏความเกิดดับอยู่ จึงมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การอนุมานรู้ดังกล่าวปรากฏต่อจากการรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์แล้ว จำแนกโดยอาการ ๖ โดยแบ่งสภาวะทางร่างกายออกเป็น ๖ ระยะ คือ (๑) การเดินไปข้างหน้า (๒) การถอยหลัง (๓) การแลดู (๔) การเหลียวดู (๕) การคู้เข้า (๖) การเหยียดออก เมื่อสัมมสนญาณแก่กล้าเต็มที่แล้ว สภาวะ ๖ อย่างย่อมปรากฏเป็น ๖^{๖๑} ช่วงในหนึ่งย่างก้าว ดังนี้ ระยะที่ ๑ การยก (อุทธรณ) ระยะที่ ๒ การย่าง (อติหรณ) ระยะที่ ๓ การก้าวไปข้างหน้า (วติหรณ) ระยะที่ ๔ การเหยียบ (โวลสซชน) ระยะที่ ๕ การวาง (สนนิกเขปน) และระยะที่ ๖ การกด (สนนิรุมภน) ในอากัปภิกิริยาของรูป ๖ อย่างนี้ สภาวะยกจะอยู่ไม่ถึงขณะอย่างสภาวะอย่างจะอยู่ไม่ถึงขณะก้าวไปข้างหน้า สภาวะก้าวไปข้างหน้าจะอยู่ไม่ถึงขณะเหยียบ สภาวะเหยียบไม่อยู่ถึงขณะวาง และสภาวะวางก็ไม่อยู่ถึงขณะกด รูปเหล่านั้นดับไปในแต่ละขณะ จึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๓. พิจารณารูปที่เกิดจากอาหาร คือรูปที่เกิดจากอาหารย่อมปรากฏโดยเนื่องด้วยความหิวหรืออิม

- รูปที่เกิดในเวลาหิวมักเหี่ยวเฉา อิดโรย มีสีและรูปร่างเศร้าหมองเหมือนตอตะโก หรือกาที่เกาะอยู่ในข่งใส่ถ่านรูปที่เกิดในเวลาอิมมักสดใสเปล่งปลั่งน่าสัมผัส ยกจิตเข้าไปหาไตรลักษณ์ว่า ในขณะที่หิวกับอิมไม่เนื่องด้วยกัน มีสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ์ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิกขุ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๑๖๖-๑๘๙.

^{๖๑} มุลล. (บาลี) ๓/๑๙๘.

๔. พิจารณารูปที่เกิดจากอุตุ คืออุณหภูมิ รูปที่เกิดจากอุตุย่อมปรากฏโดยเนื่องด้วยความเย็นหรือร้อน

- รูปที่เกิดในเวลาร้อนมักเหี่ยวเฉาติดโรย มีสีเศร้าหมอง รูปที่เกิดในเวลาเย็นมักสทิสเปลี่ยนแปลง

ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปร่างนั้นแล้วย่อมยกพระไตรลักษณ์เข้าไปในรูปร่างนั้นว่า รูปร่างที่เป็นไปในขณะร้อน ไม่ทันถึงขณะเย็น ย่อมดับไปในขณะร้อนนั่นเอง รูปที่เป็นไปในขณะเย็น ไม่ทันถึงขณะร้อน ย่อมดับไปในขณะเย็นนั่นเอง ดังนั้น รูปร่างนั้นจึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๕. พิจารณารูปที่เกิดจากกรรม คือกรรมชรูปย่อมปรากฏโดยเนื่องด้วยทวารอันเป็นเหตุเกิดของผัสสะ (คือ เมื่อจักขุปสาทรูปอันเป็นเหตุให้อารมณ์กับจิตกระทบกัน และโสตปสาทรูปเป็นต้นไปจนถึงหทัยวัตถุปรากฏชัด กรรมรูปอื่นทั้งหมดที่เกิดร่วมกับกรรมชรูปเหล่านั้นย่อมปรากฏชัด) จักขุทสกะ กายทสกะ ภาวทสกะ อุตฺตชรูป จิตตชรูป อาหารรูป ปรากฏทางทวาร ๖ จักขุทวาร มี ๕๔ รูป ที่เหลือก็เหมือนกัน มีรูปกลาป ๖ กลุ่ม และรูป ๕๔ ปรากฏอยู่ด้วยในจักขุทวารในขณะเห็นแต่ละครั้งของจักขุประสาท ดังพระดำรัสที่ว่า “จักขุญจ ปชานาติ ย่อมรู้จักตา”^{๖๒} “จักขุ อนิจฺจนฺติ ยถาภูตํ ปชานาติ ย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่าจักขุไม่เที่ยง”^{๖๓} ย่อมกำหนดเห็นอาการดับไปของรูปในทวารทั้ง ๖ นั้นเองว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

๖. พิจารณารูปที่เกิดจากจิต คือรูปที่เกิดจากจิตย่อมปรากฏในเวลาที่โสมนัสหรือโทมนัสเกิดขึ้น ในขณะที่ความโสมนัส (ดีใจ) หรือโทมนัส (เสียใจ) เปลี่ยนแปลงไปจากเดิมบุคคลควรกำหนดจิตโสมนัสและรูปที่เกิดในเวลาโสมนัส หรือกำหนดจิตโทมนัสและรูปที่เกิดขึ้นในเวลาโทมนัสว่า รูปที่เป็นไปในเวลาโสมนัสยังไม่ทันถึงเวลาโทมนัส ก็ดับไปในเวลาโสมนัสนั่นเอง แม้รูปที่เป็นไปในเวลาโทมนัสก็ดับไปในเวลาโทมนัสนั่นเอง ไม่อยู่เหลือถึงเวลาโสมนัส ดังนั้น แม้รูปที่เกิดจากจิตก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ รูปดับไป ไม่ตั้งอยู่ยาวนาน ขณะจิตเดียวตามเหตุปัจจัย เกิด ดับ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน อุปมาเหมือนเมล็ดพันธ์ผักกาดบนปลายเข็ม เหมือนสายฟ้าแลบในอากาศ ผู้บรรลุสัมมสนญาณจะรู้เห็นในญาณที่สูงกว่านี้

๗. พิจารณารูปธรรมดา คือรูปภายนอก (พหิทฺธารูป) ทั้งหมดที่ได้ชื่อว่า อนินทริยพัทธรูป คือ รูปที่ไม่มีชีวิตไม่มีใจครอง เช่น เสื้อผ้า เสื้อ หม้อ ถ้วย ดิน น้ำ ลม ไฟ ท่อนไม้ ก้อนหิน เป็นต้น ผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรูปเหล่านั้นในขณะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส และกระทบสัมผัส แล้วรู้เห็นว่าดับไปโดยไม่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

การกำหนดนามทางนามสัตตะกะ

สัมมสนญาณเกิดต่อเมื่อการกำหนดรู้นามธรรมให้เห็นพระไตรลักษณ์โดยวิธี^{๖๔} ๗ อย่าง

๑. กลาปนัย คือการกำหนดรู้โดยความเป็นกลุ่ม หมายความว่าเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้กำหนดรู้อย่างใดอย่างหนึ่งตามทีที่แสดงไว้ในรูป ๗ ประการแล้ว ต่อมาได้กำหนดสติที่ตามรู้นั้นว่า กำหนดหนอ รู้หนอ แล้วรู้เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน วิธีกำหนดในกลาปนัย คือ การกำหนดรู้ภาพรวมของนามธรรมโดยไม่แยกแยะอย่างชัดเจนว่าเป็นจิต สติ ปัญญา สมาธิ วิริยะ ผัสสะ เจตนา เวทนา ฯลฯ

^{๖๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๔/๒๖๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๗๘.

^{๖๓} ส.สพ. (บาลี) ๑๘/๙๙/๗๘, ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๙/๑๕๖.

^{๖๔} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาญ์ เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๐๐-๒๑๐.

๒. ยมกนัย คือการกำหนดรู้โดยความเป็นคู่ หมายความว่าผู้กำหนดรู้รู้อย่างใดอย่างหนึ่งแล้วได้กำหนดจิตที่กำหนดรู้รูปร่างแล้วจึงรู้ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่ากำหนดรู้รูปร่างเป็นคู่ โดยมุ่งกำหนดนามธรรมที่ปรากฏชัดเจนเป็นหลัก ผู้ปฏิบัติจึงควรกำหนดเจตสิกที่เกิดร่วมกับจิต คือผัสสะ เวทนา เจตนา สัญญา สติ ปัญญา สมาธิ และวิริยะเป็นต้น

๓. ขณิกนัย คือการกำหนดรู้ความเป็นไปตามขณะจิต หมายความว่าเมื่อกำหนดรู้รูปธรรมแล้วให้กำหนดรู้จิตดวงแรกๆ ด้วยจิตดวงต่อมา ๔ ขณะจิต คือ

- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๑ ด้วยจิตดวงที่ ๒
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๒ ด้วยจิตดวงที่ ๓
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๓ ด้วยจิตดวงที่ ๔
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๔ ด้วยจิตดวงที่ ๕

จากนั้นเข้าใจว่าแม้จิตดวงที่ ๑-๔ ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การกำหนดรู้จิตดวงแรกๆ ตามลำดับอย่างนี้จนครบ ๔ ขณะจิตทำให้เข้าใจว่าจิตดำรงอยู่เพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น จึงมีสภาพไม่เที่ยงเป็นต้น

๔. ปฏิภาณนัย คือการกำหนดรู้ความเป็นไปตามลำดับ หมายความว่าเมื่อกำหนดรู้รูปร่างแล้วให้กำหนดรู้จิตดวงแรกๆ ด้วยจิตดวงต่อมา ๑๐ ขณะจิต คือ

- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๑ ด้วยจิตดวงที่ ๒
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๒ ด้วยจิตดวงที่ ๓
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๓ ด้วยจิตดวงที่ ๔
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๔ ด้วยจิตดวงที่ ๕
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๕ ด้วยจิตดวงที่ ๖
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๖ ด้วยจิตดวงที่ ๗
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๗ ด้วยจิตดวงที่ ๘
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๘ ด้วยจิตดวงที่ ๙
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๙ ด้วยจิตดวงที่ ๑๐
- กำหนดรู้จิตดวงที่ ๑๐ ด้วยจิตดวงที่ ๑๑

จากนั้นเข้าใจว่าแม้จิตดวงที่ ๑-๑๐ ก็ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การกำหนดรู้จิตดวงแรกๆ ตามลำดับอย่างนี้จนครบ ๑๐ ขณะจิตทำให้เข้าใจว่าจิตดำรงอยู่เพียงขณะจิตเดียวเท่านั้น จึงมีสภาพไม่เที่ยงเป็นต้น

๕. ทิฏฐิอุคฆาณนัย คือการกำหนดรู้โดยเพิกทิฏฐิ หมายความว่ากำหนดรู้แล้วยังมีตัวตนอยู่ ก็กำหนดรู้ยวามิตัวตน การเพิกทิฏฐิจะมีได้ด้วยทิฏฐิวิสุทธิตะและกังขาวิตรณวิสุทธิตะ ก็อาจเกิดทิฏฐิละเอียดได้บางขณะ การละทิฏฐิต้องละด้วยอำนาจของมรรคญาณที่เป็นอนัตตานุปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้าแล้ว ก็จะแสดงความไม่มีตัวตน การเพิกทิฏฐิก็จะไปเพื่อความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การเห็นว่าสังขารที่เกิดขึ้นก็ปรากฏว่าไม่มีอะไรที่จะเป็นตัวตนได้ จึงเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนต่อไป

๖. มานะสมุคฆาณนัย คือการกำหนดรู้โดยเพิกมานะ หมายความว่าผู้ที่ยังมีความรู้สึกถึงความเป็นตัวเราว่าดีกว่าบุคคลอื่น กำหนดได้ดีกว่าคนอื่น จะยังไม่อาจเพิกถอนมานะได้ แต่ผู้ที่มีรู้เห็นในขณะกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันว่าสังขารไม่เที่ยงเป็นสภาพกำหนดรู้สังขารที่ไม่เที่ยง จึงเป็นผู้เพิกมานะได้อย่างแท้จริง การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นอนิจจานุปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า เรียกว่าเห็นประจักษ์

ในสภาวะของความไม่เที่ยงของสังขารว่า มีสภาพเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การเพิกमानะก็เกิดขึ้นตามความเป็นจริง

๗. นิกันติปริยาทานนัย คือการกำหนดรู้แห่งความสิ้นไปแห่งความยินดีพอใจ หมายความว่า ผู้ที่ยังรู้สึกยินดีพอใจในวิปัสสนาว่า เรากำหนดได้ดี สติต่อเนื่องดี นับว่ายังไม่อาจเพิกถอนความยินดีพอใจได้ แต่ผู้ที่จะเห็นในขณะกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันว่าสังขารที่เกิดขึ้นดับไปเป็นสภาพกำหนดรู้สังขารที่เกิดขึ้นดับไป จึงเป็นผู้เพิกถอนความยินดีพอใจในวิปัสสนาได้อย่างแท้จริง การรู้เห็นในลักษณะนี้เป็นทุกขานุปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้าแล้ว เรียกว่าการเห็นประจักษ์ว่าเป็นทุกข์ ไม่เที่ยง ไม่ใช่ตัวตน

สรุปความว่า การเห็นพระไตรลักษณ์อย่างแจ่มชัดเป็นลักษณะของสัมมสมณญาณ คือเมื่อถึงญาณนี้แล้วผู้ปฏิบัติย่อมประสบทุกขเวทนาอย่างไม่เคยพบมาแต่ก่อน เหมือนเป็นบททดสอบความแข็งแกร่งของอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่เดียว

๔. อุทยัพพญาณ ญาณที่ยังรู้ความเกิดดับของรูปนาม

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค อุทยัพพญาณ มีความหมายดังที่ท่านพระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า

ปัญญาในการพิจารณาเห็นความแปรผันแห่งธรรมทั้งหลายที่เป็นปัจจุบัน ชื่อว่าอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ เป็นอย่างไร คือรูปที่เกิดขึ้นแล้วเป็นปัจจุบัน ลักษณะความบังเกิดแห่งรูปนั้น ชื่อว่าความเกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งรูปนั้น) ชื่อว่าความเสื่อม ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่าอนุปัสสนาญาณ^{๖๕}

สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ มีสภาวะลักษณะ รูปที่กำลังเกิดขึ้น ชื่อว่ารูปปัจจุบัน ลักษณะเกิดขึ้นของรูปปัจจุบันนั้น ชื่อว่าความเกิดขึ้น(อุทยะ) ลักษณะความแปรปรวน ชื่อว่า ความดับไป (วยสะ) และการรู้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไป จึงชื่อว่าอุทยัพพญาณ ซึ่งแบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) มีวิปัสสนูปกิเลสเกิดปะปนอยู่ ในช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) มีปัญญาที่เห็นความเกิดดับของรูปนามผ่านอุปสรรคอันตราย คือผ่านวิปัสสนูปกิเลส ได้ดำเนินไปตามมัคคปฏิบัติทาโดยตรง โดยพิจารณาเห็นความเกิดดับต่อไป^{๖๖}

ตรุณอุทยัพพญาณ คืออุทยัพพญาณในระดับอ่อน ผู้ปฏิบัติจะกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่า สภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดี ในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ อย่างคือ แสงสว่าง (โอภาส) ความรู้ (ญาณ) ความเอิบอímใจ (ปีติ) ความสงบ (ปัสสัทธิ) ความสุข (สุข) ความน้อมใจเชื่อ (อริโมกข์) ความเพียร (ปคคาหะ) การตั้งสติไว้ (อุปปุฏฐานะ) ความวางเฉย (อุเบกขา) และความใคร่ (นิกันติ) ดังนั้น ในวิสุทธิกถาพระภูิกายจารย์จึงอธิบายว่า “พึงกระทำความใส่ใจการรู้เห็นความเกิดดับ

^{๖๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๙/๕๖, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

^{๖๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๐๔, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๗๒.

ของสภาวะธรรมที่เป็นสันตติปัจจุบันหรือขณะปัจจุบัน ไม่พึงกระทำความใส่ใจ การรู้เห็นการเกิดดับของสภาวะธรรมที่เป็นอดีตหรืออนาคต”^{๖๗}

ความข้างต้นอธิบายว่า รูปที่กำลังเกิดขึ้นจริงในปัจจุบัน นั้นเป็นปัจจุบันที่ประกอบด้วย ความเกิดขึ้น(อุปาทาพะ) ความตั้งอยู่ฐิติ และความดับไป(กังคะ) ไม่ใช่สันตติปัจจุบัน คือปัจจุบันที่ต่อเนื่องจากอดีตที่เพ่งดับไป หรืออทธาปัจจุบัน คือ ปัจจุบันโดยระยะกาล แต่บุคคลจะสามารถรู้เห็นการเกิดดับของรูปนามโดยสันตติปัจจุบันกาลในเวลาเริ่มเกิดอุท্থัพพญาณ ต่อเมื่อญาณนี้แก่กล้าแล้วจึงจะสามารถรู้เห็นการเกิดดับโดยขณะปัจจุบันได้^{๖๘} บุคคลที่รู้เห็นการเกิด ความดับ ของรูปนาม โดยประจักษ์ในขณะปัจจุบันรูปนามที่เกิดดับอย่างรวดเร็วนี้ ก่อนที่รูปนามจะเกิดขึ้นก็ได้มีอยู่ในที่ใด แม้เมื่อรูปนามเกิดขึ้นแล้วก็ได้เกิดมาจากที่ใด แม้เมื่อรูปนามกำลังดับก็หาไปสู่สถานที่ใดไม่ แม้เมื่อรูปนามดับไป ก็ได้ตั้งอยู่สถานที่แห่งใด เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นตามปัจจัยและดับไปเอง ณ ตรงเอง และรู้เห็นต่างไปจากเวลาก่อนปฏิบัติธรรมที่เข้าใจผิดว่ารูปเที่ยงโดยปราศจากความดับไป เช่นมือที่คู้เข้ามาเป็นมือของตนในขณะก่อนจะคู้ ขณะคู้ และขณะคู้เข้ามาแล้ว แม้สภาวะพอง ยุบ นิ่ง ยก ย่างเหยียบ และสภาวะที่เห็นเป็นต้นเช่นเดียวกัน การรู้เห็นการเกิดดับอย่างรวดเร็วนี้เป็นลักษณะของอุท্থัพพญาณที่แก่กล้า^{๖๙} รูปที่ปรากฏทางร่างกายขณะพองยุบนั่งเดิน เหยียด คู้ ฯลฯ เป็นรูปปัจจุบันที่กำลังเกิดขึ้นจริงๆ ขณะเริ่มเกิดขึ้นของรูปเหล่านี้ ชื่อว่า อุท্থะ(ความเกิดขึ้น) ขณะหมดสิ้นไปชื่อว่า วะยะ (ความดับไป) รวมสองบทเป็นอุท্থัพพะ อุท্থัพพญาณ คือการรู้เห็นเบื้องต้นและที่สุดของรูปแต่ละอย่างโดยไม่ปะปนกัน โดยเริ่มรู้เห็นการเกิดดับของรูปที่ต่อเนื่องเป็นสันตติปัจจุบัน

เมื่อญาณนี้แก่กล้า ผู้ปฏิบัติย่อมรู้เห็นการเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปที่เป็นขณะปัจจุบัน โดยประจักษ์ว่าสภาวะพอง ยุบ นิ่ง เดิน เหยียด คู้ เคลื่อนไหว ฯลฯ เกิดดับเร็วมาก แต่ไม่สามารถบริการรรมให้ทันการเกิดดับที่ปรากฏในปัจจุบันขณะได้ นอกจากนี้ การรู้เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของเวทนาเป็นต้นจัดเป็นอุท্থัพพญาณเช่นกัน^{๗๐}

กระนั้นก็ตาม ผู้ปฏิบัติก็ยังกำหนดได้ดีกว่าระดับขั้นที่ผ่านมา ในญาณระดับนี้ การมีกัลยาณมิตรที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติ ถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาดเพราะขาดกัลยาณมิตรคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานดำเนินต่อไปครั้งปฏิบัติมาถึงญาณระดับ (พลละ) อุท্থัพพญาณอย่างแก่ ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูปนามเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ การรู้เห็นการเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยขณะปัจจุบันและสันตติปัจจุบัน จัดเป็นอุท্থัพพญาณเช่นกัน ได้แก่ เวทนาปัจจุบัน คือความรู้สึกที่ปรากฏในขณะที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรสกระทบสัมผัส หรือนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ลักษณะของเวทนาโดยสันตติ

^{๖๗} วิสุทธิ-ฎีกา (บาลี) ๒/๔๖๓.

^{๖๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๑๗.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๘.

ปัจจุบัน เป็นการรู้เห็นความเกิดดับของเวทนาโดยการสืบทอดแต่ละขณะ จำแนกเป็น สันตติปัจจุบันของเวทนา ปรากฏในขณะที่รู้สึกทั่วทุกซอกหรือสุขแตกต่างกัน เช่น ความสบายต่างจากความเมื่อย ความร้อน ความเจ็บปวด ความชา ในขณะที่ความสบายมีขึ้นต่อจากความเมื่อย หรือ อาการต่างๆ ที่หายไป

สัญญาปัจจุบัน คือ ความจำได้หมายรู้ที่ปรากฏในขณะนั้น สัตติปัจจุบันของสัญญา ปรากฏในขณะที่จำได้หมายรู้รูปหรือเสียงเป็นต้นทีละอย่าง

วิญญาณปัจจุบัน คือ การรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ อันได้แก่ วิญญาณการเกิดขึ้นขณะนั้น และความแปรปรวนในขณะนั้น สันตติปัจจุบันของวิญญาณ ปรากฏในขณะที่รู้รูปหรือเสียงเป็นต้นทีละอย่าง

สังขารปัจจุบัน คือ นามธรรมอื่นนอกเหนือจากเวทนา สัญญาและวิญญาณอันเป็นการปรุงแต่งเพื่อทำกิจให้เห็นและได้ยินเป็นต้น สันตติปัจจุบันของสังขาร ปรากฏในขณะที่พยายามทำ อากัปกริยาอย่างใดอย่างหนึ่งที่ละอย่าง^{๗๑}

ฉะนั้น ขณะปัจจุบันและสันตติปัจจุบัน ที่จัดเป็นอุท্থัพพญาณ คือปัญญารู้เห็นรูปนามในปัจจุบันและสันตติปัจจุบันมี ๒ ได้แก่

๑) การรู้เห็นรูปนามไม่ปะปนกันที่แสดงออกมาทางอากัปกริยาทางกายต่างๆ เช่น พอง-ยุบต่างกัน ยุบ-พองต่างกัน เขี่ยต-คู้ต่างกัน คู้-เขี่ยตต่างกัน ซ้าย-ขวาต่างกันเป็นต้น อาการเหล่านี้ อุปมาเห็นการเกิดดับเหมือนเมล็ดฝืนที่ตกถูกพื้นแล้วแตกกระจายออก อาการนั้นที่รูปแสดงออกมาในหลักของอิริยาบถ ๔ และอิริยาบถย่อยที่มีการแสดงออกทางทวาร ๖

๒) การรู้ฝ่ายนามที่แสดงออกที่มีเวทนาปัจจุบันที่แสดงออกมา คือทุกข์-สุข แตกต่างกัน สัญญาปัจจุบันที่แสดงออกมา คือจำรูป-เสียง ทีละอย่าง วิญญาณปัจจุบันที่แสดงออกมาคือ รู้รูป-เสียง ทีละอย่าง สังขารปัจจุบันที่แสดงออกภายในจิตที่เกิดการปรุงแต่ง คือผัสสะ เจตนา วิตก วิจาร ปีติ ปัสสัทธิ ศรัทธา สติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา โลกะ โทสะ โมหะ มานะ อุทธัจจะ ทิฏฐิ วิจิกจนา

๓) การปรุงแต่งที่จำแนกที่เป็นไปในขั้น ๕ คือทวาร ๖ อารมณ์ ๖ วิญญาณ ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖

การรู้ลักษณะของการเกิดดับ ๒ ลักษณะ คือ (๑) รู้ลักษณะของอาการเกิด ๒๕ รูปนาม (๕ x ลักษณะ ๕) (๒) รู้ลักษณะของอาการดับ ๒๕ รูปนาม (๕ x ลักษณะ ๕)

ในขณะที่กำหนดรู้เท่าทันในปัจจุบันอารมณ์จึงไม่เกิดอวิชชา ตัณหา กรรม อาหาร รูป กำหนดอยู่

ลักษณะ ๕ ของการเกิดขึ้นของรูปขั้น ๓ โดยเหตุปัจจัย คือ (๑) รูปเกิดเพราะอวิชชาเพราะทำกรรมชาติ (๒) รูปเกิดเพราะตัณหา (๓) รูปเกิดเพราะมีกรรม (๔) รูปเกิดเพราะมีอาหาร (๕) รูปเกิดปัจจุบันที่ตนกำหนดรู้อยู่

ลักษณะ ๕ ของการดับไปของรูปขั้น ๓ โดยเหตุปัจจัย คือ (๑) รูปดับไปเพราะไม่มีอวิชชา (๒) รูปดับเพราะตัณหา (๓) รูปดับเพราะมีกรรม (๔) รูปดับเพราะมีอาหาร (๕) รูปดับปัจจุบันที่ตนกำหนดรู้อยู่^{๗๒}

^{๗๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๑๙.

^{๗๒} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๒-๒๓๗.

นอกจากนี้ อุทัยพพญาณพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม ๕๐ เปอร์เซ็นต์ เห็นรูปนามเกิดดับโดยไม่ต้องเปลี่ยนอารมณ์ คือ ในขณะที่จิตรับอารมณ์ ทั้งฝ่ายนอกและฝ่ายใน มีอุปมาเหมือนบุคคลมองดูขบวนรถไฟที่มีตู้ติดกันเป็นช่วงๆ เช่นเดียวกับคนแก่วงรูป เมื่อแก่วงเร็วก็เกิดดับติดๆ สลับกันไป เราเห็นครันรูปไม่ดับ แต่ที่แท้ครันรูปเกิดดับอยู่เสมอ ญาณนี้เรียกว่า ตีรณปริญาณ

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค กล่าวถึงวิปัสสนูปกิเลสในอุทัยพพญาณความว่า

โอภาส เจว ญาณ จ ปิตียา จ วิกมปติ
 ปสสทฐิยา สุข เจว เยหิ จิตฺตํ ปเวรติ.
 อธิโมกฺเข จ ปคฺคเห อฏฺฐาเน จ กมปติ
 อุกฺเขวชฺชนายญจ อุกฺเขย นิกฺกนฺติยา^{๗๓}

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นในญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ (๑) โอภาส คือแสงสว่าง (๒) ปิตติ คือความเอิบอิ่ม (๓) ปัสสัทธิ คือความสงบ (๔) สุข คือความสบาย (๕) สัทธา คือความเชื่อ (๖) ปคฺคาหะ คือความเพียร (๗) อฏฺฐาณะ คือสติปรากฏชัดเจน (๘) ญาณ คือความรู้ (๙) อุกฺเขวา คือความวางเฉย (๑๐) นิกฺกนฺติ คือความใคร่ อุกิเลส ๑๐ ประการ มีลักษณะดังนี้^{๗๔}

๑. โอภาส แปลว่า แสงสว่าง มีลักษณะดังนี้ คือ (๑) มีแสงสว่างเท่าหิ้งห้อย เท้าไฟฉาย เท้าตารถยนต์ เป็นต้น (๒) สว่างทั้งห้อง สว่างจนมองเห็นตนเองได้ (๓) สว่างเหมือนห้องไม่มีฝา (๔) สว่างคล้ายกับเห็นสถานที่ต่างๆ มาปรากฏเฉพาะหน้า (๕) สว่างจนเห็นประตูเปิด เอามือไปเปิดบ้าง ลืมตาดูบ้าง ยกมือขึ้นดูบ้าง (๖) สว่างจนเห็นดอกไม้สีต่างๆ มาปรากฏอยู่ใกล้ๆ สวยงามเปลิดเพลิด (๗) มีแสงสว่างพุ่งออกจากร่างกาย และจากหัวใจของตนเอง (๘) สว่างจนนิรมิตเป็นรูปต่างๆ ได้

๒. ปิตติทั้ง ๕ เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องดังนี้

๑) ขุพทกาปิตติ เป็นลักษณะของปิตติเล็กน้อย มีลักษณะดังนี้ (๑) เช่น มีสีขาต่างๆ (๒) ขนลุก เขียวเย็น (๓) น้ำตาไหล หนึ่งหัวฟองสยองเกล้า (๔) ตัวชา-ฟองขึ้นตัวใหญ่ (๕) บางที่แขนยาว ขายาว ฟันยาวออกไปก็มี มีอาการคัน (๗) เหมือนมีแมลงไต่ตอม เป็นต้น

๒) ขณิกาปิตติ เป็นลักษณะของปิตติที่เกิดขึ้นชั่วขณะมีลักษณะดังนี้ เหมือนมีสีแดงๆ ต่างๆ เหมือนลมพัดผ่าน เหมือนนั่งอยู่คนเดียว เหมือนกำลังขึ้นที่สูง เหมือนลอยอยู่ในน้ำ เกิดในจักขุทวารดุจสายฟ้าแลบ เป็นประกายเหมือนตีเหล็กไฟ แสบทั่วตัว กายแข็ง เป็นเหมือนมีแมลงจับไต่ตามตัว ร้อนตามตัว หัวใจสั่นไหว ขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก คันยุบยิบคล้ายมดไต่ไคร่ตามตามหน้าตามตัว เหมือนมีอะไรกัด เหมือนเส้นเอ็นชัก เป็นต้น มีอาการคล้ายน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน เหมือนปลาผุดขึ้นเวลาเมื่อโยนเศษอาหารลงไป^{๗๕}

๓) โอกกันติกาปิตติ เป็นลักษณะของปิตติที่เกิดขึ้นเป็นระลอก มีลักษณะดังนี้ กระตุกออาการสั้นๆ บางทีมีอาการสูงๆ ต่ำๆ คล้ายนั่งอยู่ในเรือตอนเจอคลื่น โยกโคลงรู้สึกซ่าๆ ตัวไหวเอน สะบัดหน้าสะบัดมือสะบัดเท้า คลื่นไล่ดูจะเอาเจียนและบางทีก็เอาเจียนออกมากก็มี สั่นระรัวดุจไม้ปักในน้ำไหล มีสีเหลืองอ่อนสีกดกฝักตบ กายโยกไปโยกมา มีอาการสะบัดร้อนสะบัดหนาว บางครั้งมี

^{๗๓} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗,

^{๗๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐-๑๑.

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒.

อาการวูบวามาจากข้างล่าง บางครั้งมีอาการวูบวามาจากข้างบน บางครั้งคล้ายๆ เล่นได้คลื่นอยู่ในน้ำ บางทีจะรู้สึกว่าร่างกายเราผิดปกติ^{๗๖}

๔) อุพเพกคาปิตี เป็นลักษณะของปิตีที่โสดโผนมีลักษณะดังนี้ กายสูงขึ้นตัวเบาตัวลอย คันยุบยิบดูจโรใต้ตามหน้าตามตัว ลงท้องท้องเดินเป็นบิดตามร่างกาย สัปหงกข้างหน้าข้างหลังข้าง บ้าง คล้ายคนผลักหน้าคะมำลงไป คล้ายคนจับศีรษะหมุนไปหมุนมา ปากจับบ้างอ้าปากบ้างหุบปาก บ้างไหวโยกโคลงเหมือนลมพัดต้นไม้ เหมือนตุ๊กตาล้มลุก กระโดดขึ้นกระโดดลง เดินเหมือนหุ่นยนต์ กายกระดุกกระดิก ยกแขนยกเท้า มีสีเหมือนไข่มุก ขี้เมสเหมือนนุ่น เดินเร็วมาก เดินเหมือนกระโดดหมุนเป็นวงกลม^{๗๗}

๕) ฌรณปิตี เป็นลักษณะของปิตีที่ซาบซ่านไปทั้งตัวมีลักษณะดังนี้ เหมือนตัวซาไปขณะหนึ่ง หรือเหมือนมีคนเอาอะไรมาครอบตัวไว้สงบเป็นพักๆ คันยุบยิบตามตัว ชึมๆ ตามตัวไม่ ยากลืมหัด ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย ชูจากปลายเท้าถึงศีรษะจากศีรษะถึงปลายเท้า กายเย็นดูจ ออบน้ำหรือดูจถูกน้ำแข็ง มีสีครามสีเขียวใบทองอ่อนสีแก้วมรกต ทำให้เพลิดเพลินไม่อยาก กระดุกกระดิก เปลือกตาที่ปิดอยู่ก็ไม่อยากเปิดขึ้นเลยเป็นต้น^{๗๘}

๓. ปัสสัทธิ แปลว่า ความสงบ คือ จิต เจตสิก มีความสงบ^{๗๙} มีลักษณะดังนี้ สงบเยียบ ดูจเข้าผลสมบัติไม่ฟุ้งซ่านไม่รำคาญ กำหนดได้ดี เยือกเย็นสบายไม่กระวนกระวายใจ พอใจในการ กำหนด ความรู้สึกเยียบไป คล้ายๆ กับหลับไป เบาคล่องแคล่วดี สมาธิดีไม่ผลอไม่ลืมหัด ความคิดปลอด โปร่งดี คนที่มีนิสัยดูร้ายเหี้ยมโหดทารุณจะเกิดความรู้สึกว่า ธรรมเป็นของละเอียดมากต่อไป เราจะละ ความชั่วทำแต่ความดี คนพาลเกรตติเหล้าเมาสุราก็จะละเลิกนิสัยเดิมได้ บางคนก็เลิกระบิได้ นิสัย จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นคนละคนทีเดียว ดูจหน้ามือเป็นหลังมือ ฉะนั้น ไม่จำเป็นต้องขะมักเขม้นต่อ การกำหนดแต่ประการใดใจไม่ซัดส่ายไปตามอารมณ์ สหชาตธรรม เช่น ลหุตา มุทุตา กัมมัฏเฐตา ปาคุญเฐตา อุชุกตา ต่างเข้ามาสมทบกัน จึงยังกายใจให้รู้สึกเบา นุ่ม นวล แฉ่มซ้อย อ่อนโยน

๔. สุข แปลว่า ความสบาย มีลักษณะดังนี้ มีความสุขมีความสุขสบายดีมาก มีความยินดี มากเพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่อยากออก อยากจะอยู่นานๆ อยากพูดอยากบอกผลที่ตนได้ให้ผู้อื่น ทราบ ภูมิใจดีใจคล้ายกับว่าจะระงับไว้ไม่ได้ บางคนจะพูดว่าตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยพบความสุขเช่นนี้ เลย นึกถึงบุญคุณของครูบาอาจารย์มาก บางทีเห็นหน้าครูอาจารย์มาอยู่ใกล้ ๆ คล้ายกับว่าท่านจะ มาช่วยฉะนั้น มีสีหน้าเอิบอิ่มร่าเริงเบิกบาน^{๘๐}

๖. สัทธา แปลว่า ความเชื่อมีลักษณะดังนี้ คือเชื่อและเลื่อมใสเกินไป อยากให้คนทุกคน เข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน อยากชวนให้ผู้อยู่ใกล้ให้เข้ามาปฏิบัติธรรม อยากสนองบุญคุณของสำนัก อยากให้การปฏิบัติมีความเจริญก้าวหน้าไปไกลและรวดเร็วมากกว่านี้ อยากทำบุญอยากทำทาน อยากสร้างวัดและปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุต่างๆ นึกถึงบุญคุณของผู้ที่ชวนเราเข้ามาปฏิบัติ อยากนำเอา ของมาถวายครูบาอาจารย์ อยากออกบวช อยากจะอยู่นานๆ ไม่อยากออกง่าย อยากจะอยู่ในที่อัน เยียบสงบ ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเต็มที่ เกิดศรัทธาเชื่อเลื่อมใส เข้าใจแจ่มแจ้งว่า ธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่นี้ เป็นธรรมที่สามารถยังผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงพระนิพพานได้อย่างแน่นอนทีเดียว ปักใจเชื่อมั่นเลยทีเดียวว่า

^{๗๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๑๓.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓-๑๔.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔-๑๕.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖-๑๗

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗.

ธรรมที่ตนปฏิบัติอยู่นี้ เป็นธรรมที่วิเศษที่สุดไม่มีธรรมใดที่จะเปรียบได้ อยากจะไปประกาศโฆษณาธรรม รู้สึกสำนึกในพระคุณของครูบาอาจารย์ ที่ได้แนะนำสั่งสอนอบรมตนให้รู้ได้เห็น โดยไม่คำนึงถึงความเหน็ดเหนื่อยเลย^{๘๑}

๗. ปศุคาหะ แปลว่า ความเพียร มีลักษณะดังนี้ คือ ขยันมากเกินไป อาจารย์จะยุไม่ได้ เป็นอันขาด เพราะอาจจะทำให้ผู้นั้นขาดสติไปได้ ตั้งใจจริงปฏิบัติจริง ยอมสู้ตายไม่ถอยหลัง มุ่งหวังจะเอาให้สำเร็จได้ถ่ายเดียว มีแต่ความเพียรมากเกินไปแต่สติสัมปชัญญะอ่อนไป ทำให้ฟุ้งซ่านใจไม่เป็นสมาธิ มีความแกล้งล้าในการปฏิบัติ มีความขยันลุกขึ้นปฏิบัติทั้งอาจหาญ อดทน ไม่เกียจคร้าน มีความบากบั่นไม่ท้อถอย ไม่ต้องมีใครเตือนไม่ต้องมีใครบอก ขยันเองโดยธรรมชาติ มีความพยายามดี ประคองใจไว้นั่นคง ไม่ยอมให้เสียเวลา ไม่อยากพูดจากับใคร ไม่ยอมหยุดยั้งการปฏิบัติ อยากปฏิบัติจริงๆ ไม่อยากให้ใครรบกวนเลยในเวลาปฏิบัติ^{๘๒}

๘. ญาณ แปลว่า ความรู้ มีลักษณะดังนี้ คือ ความรู้ด้านปริยัติผสมกับการปฏิบัติทำให้เข้าใจผิด แต่ตนเองคิดว่าถูก ขอบบวดี สู้ครู ขอบวิพากษ์ วิจารณ์ อารมณ์ต่าง ๆ เช่น พองเป็นเกิด ยุบเป็นดับ นึกถึงหลักฐานต่าง ๆ ที่ตนได้รู้ได้ศึกษาเล่าเรียนมา ไม่ได้ปัจจุบันส่วนมากเป็นวิปัสสนิกคือนึกเอาเอง เป็นจินตญาณ มิใช่ภาวนาญาณ แต่ตนเองคิดว่าเป็นภาวนาญาณ ทำให้ผู้ปฏิบัติสับสน เทียบเคียงเข้าหาหลักปริยัติว่าจะตรงกับบทไหนหรือขัดแย้งกันตรงไหน^{๘๓}

๙. อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉยมีลักษณะดังนี้ คือ ใจเฉยๆ ไม่ได้ใจไม่เสียใจใจหลงๆ ลืมๆ พองยุบมั่วๆ และบางครั้งไม่เห็นพองยุบเลย ใจลอยๆ เลื่อนๆ คล้ายกับว่าไม่ได้นึกคิดอะไร ไม่กระวนกระวายใจ ใจสงบดี ไม่ฟุ้งซ่านไม่รำคาญไม่หงุดหงิด ไม่อยากได้ดิบได้ดีอะไรทั้งสิ้น อารมณ์ดีชั่วกระทบก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย แต่ไม่ได้กำหนด ปล่อยใจให้เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ภายนอกมาก คล้ายๆ กับว่า ก็เลสไม่มี บางทีนึกว่าตนเองจะสำเร็จแล้ว^{๘๔}

๑๐. นิกันติ แปลว่า ความใคร่มีลักษณะดังนี้ คือพอใจในอารมณ์ต่างๆ พพอใจในแสงสว่าง ปีติ ปัสสัทธิ สุข ศรัทธา เพียร สติ ความรู้ ความวางเฉย พพอใจในนิมิตต่างๆ อยากให้เกิดขึ้นบ่อยๆ หายไปแล้วก็อยากให้เกิดขึ้นมาอีก^{๘๕}

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ จะเกิดและไม่เกิดแก่บุคคลเหล่านี้มี ๒ ลักษณะ^{๘๖} คือ

๑) ไม่เกิดแก่บุคคลเหล่านี้ คือพระอริยสาวก ผู้ปฏิบัติผิด ผู้ละทิ้งกัมมัญฐาน และผู้เกียจคร้าน

๒) ในส่วนของพระอริยะแยกเป็น ๒ ส่วน คือ ผู้บรรลุนิพพาน และผู้เข้าถึงพลวอุทยัพพญาณอย่างแก่กล้า

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ จะเกิดแก่บุคคลเหล่านี้ คือ (๑) ผู้ปฏิบัติถูกต้องตามหลักวิปัสสนาในขั้นที่ ๓-๔ ในญาณเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณ ผู้มีความพากเพียร ไม่ท้อถอย (๒) ผู้เริ่มปรารภวิปัสสนาเบื้องต้น (๓) ถ้าไม่ยึดถือด้วยตัณหา มานะ ทิฐิ ก็ไม่จัดเป็นอุปกิเลส (๓) สติในสัม

^{๘๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัญฐาน, หน้า ๑๗-๑๘

^{๘๒} ดุราลัยเถียรใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙-๒๐.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐.

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๘๕} ดุราลัยเถียรใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

^{๘๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๓๘.

โพชนงค์ที่ปรากฏในภังคญาณ-สังขารูปกษณญาณไม่จัดเป็นอุปกิเลส อีกทั้งสุขและอโสมนัส ก็ไม่จัดว่าเป็นอุปกิเลส^{๘๗} (๔) ในเวลาเริ่มปฏิบัติที่เกิดในอุทฺทปฺพญาณก็ไม่จัดเป็นอุปกิเลส (๕) อุปกิเลส ๑๐ นี้ จัดเป็นอุปกิเลสเพราะเป็นที่ตั้งของอุปกิเลส มิใช่เพราะเป็นอกุศล (๖) นิกันติเป็นตัวอุปกิเลสและที่ตั้งของอุปกิเลส (๗) อุปกิเลสนี้มีได้โดยทางวัตถุ (๘) โดยการยึดถือมี ๓๐ ด้าน ตัณหา มานะ ทิฏฐิ (๙) ตรุณ หรืออุทฺทปฺพญาณระดับอ่อน จัดเข้าในมคฺคาคมคทสสนวิสุทธิ ส่วนพลววิปัสสนาอุทฺทปฺพญาณระดับแก่กล้า จัดเข้าในปฏิปทาญาณทสสนวิสุทธิ

เรื่องที่เกี่ยวข้องกับวิปัสสนูปกิเลส เมื่อโยคีบุคคลปฏิบัติวิปัสสนาบรรลุถึงอุทฺทปฺพญาณอย่างนี้แล้ว ด้วยอำนาจสมาธิที่แก่กล้าขึ้นก็ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น โอกาส เป็นต้น ในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรคอรุณกถาได้แสดงไว้ว่า “อิมะ โอภาสทโย อุปกิเลสวตฺตตยา อุปกิเลสชาติ วุตตา น อกุสลตตา นิกันติ ปน อุปกิเลสโง เจว อุปกิเลสวตฺต จ วตฺตวเสนว เจเต ทส คาหวเสน ปน สมตีส โหนติ แปลว่า วิปัสสนูปกิเลสตั้งแต่โอภาสจนถึงอุปกิเลส ๙ ประการนี้เรียกว่า อุปกิเลสเพราะเป็นที่อาศัยของตัณหา มานะ ทิฏฐิ ทั้ง ๙ ประการนี้ตัวจริงแท้ๆ ไม่ได้เป็นอกุศลเลย แต่ประการสุดท้าย คือนิกันติ เป็นอุปกิเลสด้วย ทั้งเป็นที่อาศัยของอุปกิเลสด้วย อุปกิเลส ๑๐ ประการนั้น นับโดยที่ตั้งหนึ่งๆ เป็นที่อาศัยของอกุศล ๓ ตัว คือตัณหา มานะ ทิฏฐิ รวม ๑๐ ที่ตั้งก็เป็น ๓๐ ถ้วน

ในวิสุทฺธิมรรคอรุณกถาแสดงว่า วิปัสสนูปกิเลส ๓๐ ประการนี้ ปฏิเวธปัตตสส อริยสาวกสส เจว วิปปฏิปนกกสส จ นิกิจิตตกมมฺภฐานสส กุสฺตปฺกคคสส นฺนปชฺชนติ แปลว่า พระอริยบุคคลผู้ถึงปฏิเวธคือท่านที่ผ่านโสฬสญาณไปครั้งหนึ่งแล้ว อริยฐานกลับลงมาถึงญาณนี้อีกก็ดี พระอริยบุคคลที่สูงขึ้นไปกว่านี้ก็ดี โยคีผู้ปฏิบัติผิดทางก็ดี โยคีผู้เกียจคร้านทอดทิ้งกัมมัญฐานก็ดี คนเหล่านี้ย่อมไม่พบวิปัสสนูปกิเลสเลย^{๘๘}

สรุปว่า อุทฺทปฺพญาณอย่างอ่อนหรือตรุณวิปัสสนาญาณ ผู้ที่ได้ญาณนี้เรียกว่า “อาร์ท-วิปัสสกะ” (ผู้เริ่มเห็นแจ้งหรือผู้ได้เริ่มวิปัสสนาแล้ว) ปัญญาที่เพิกการพิจารณา เหลือเพียงแต่กำหนดนั้น แสงสว่าง ปิติ ปัสสทธิ สุข ศรัทธา เป็นต้นก็ย่อมเกิด แต่การกำหนดซึ่งเกิดดับของรูปนามคงเป็นไปอยู่ด้วยดี อุทฺทปฺพญาณอย่างแก่ ญาณที่เห็นรูปนามอย่างชัดแจ้งทุกขณะกำหนด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผู้ใดผู้หนึ่งสามารถกำหนดรูป นาม ที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการคำนึงถึงแสงสว่างเป็นต้นนั้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม

๕. ภังคญาณ ญาณที่ยังรู้ความดับไปของรูปนาม

^{๘๗} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๖๑-๒๖๒.

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์ธาสภมฺหาเถระ ธัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๒๗๒-๒๗๔.

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๗ ของ ญาณ ๗๓) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๘๙} สาระสำคัญของญาณนี้ โดยย่อก็คือ การพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนามอย่างเดียวแล้วพ้นจากอุปกิเลสแล้ว^{๙๐} ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ โดยพิจารณาความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตา แล้วเบื่อหน่ายคลายกำหนดไม่ยึดถือ ดังที่พระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า

ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ... คือพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอิตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสลесคืน ไม่ยึดถือ^{๙๑}

สรุปว่า ภาวนา เป็นญาณที่รู้ว่าอารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้ง ที่กำหนดนั้น คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามอารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป จะทำให้ผู้ปฏิบัติ เห็นอารมณ์ที่เป็นปรมาตฺถชัดเจนขึ้น ทำให้ละสัสสตทิฏฐิ เห็นผิดว่าเที่ยง เป็นปหานปริยญา

๖. ภยญาณ ญาณที่ยังรู้ नामว่า เป็นของน่ากลัว

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ คือ อาทินวญาณ ซึ่งเป็นญาณที่รวม ๖ ๗ และ ๘ ของ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ไว้ด้วยกัน ดังที่พระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า “ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัย ชื่อว่าอาทินวญาณ”^{๙๒} ส่วนในคัมภีร์อรรถกถาได้แยกแสดง ภยญาณ ไว้เป็นญาณแรกใน ๓ ญาณ ของอาทินวญาณ^{๙๓} และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๙๔} ก็เช่นกัน

สาระสำคัญของญาณนี้ คือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น ดังที่ท่านพระพุทธโฆสเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

^{๘๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๑/๕๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒-๘๓. วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๑๓-๓๑๗, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๗๔-๑๐๘๑, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๖๕-๒๘๓.

^{๙๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๖๕.

^{๙๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๑/๕๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

^{๙๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓/๖๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖.

^{๙๓} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๖.

^{๙๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๑๙, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๘๑, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๘๗.

“เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเห็นอยู่ว่า สังขารที่เป็นอดีตได้ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันกำลังดับอยู่ ถึงแม้สังขารที่เกิดขึ้นในอนาคตก็จักดับไป ญาณนี้ชื่อว่า ญาณที่เห็นประจักษ์ว่า นากล้วย่อมเกิดขึ้น ณ ตรงนี้”^{๙๕}

ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาโพชน กระบอกตากวางโโบ น้าเกลี้ยดนากล้วยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าจะไม่ได้อยากได้รูปนามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีกรูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป เพราะรู้ว่า ทุกครั้งที่กำหนดนั้นมีแต่ดับหายไป นาสะพริงกแล้ว คือปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของนากล้วย เกิดปัญญารู้แจ้งว่า รูปและนามนี้เป็นภัย จึงละสภะโยภยสัญญา สัญญาที่ไม่แจ้งในภัย เป็นปหานปริญา

สรุปว่า ญาณ คือญาณที่รู้ว่า รูปนามนาสะพริงกแล้ว เพราะพิจารณาเห็นรูปนามในอดีตดับไปแล้ว ในปัจจุบันกำลังเกิดขึ้น และในอนาคตก็จักดับไป เป็นของนากล้วย

๗. อาทินวญาณ ญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่าเป็นของมีแต่โทษ

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๙๖} ดังกล่าวไว้ในภยญาณ

สาระสำคัญของญาณนี้ คือ ปัญญาพิจารณาเห็นทุกขโทษของรูปนาม

ดังที่พระสารีบุตรเถระกล่าวไว้ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า

ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัยว่า “ความเกิดขึ้นเป็นภัย” ชื่อว่าอาทินวญาณ... “ความเป็นไปเป็นภัย”... “นิमितเป็นภัย” “กรรมเป็นเครื่องประมวลมาเป็นภัย”... “ปฏิสนธิเป็นภัย”... “คติเป็นภัย”... “ความบังเกิดเป็นภัย”... “ความอุปบัติเป็นภัย”... “ความเกิดเป็นภัย”... “ความแก่เป็นภัย”... “ความเจ็บไข้เป็นภัย”... “ความตายเป็นภัย”... “ความเศร้าโศกเป็นภัย”... “ความรำพันเป็นภัย”... ปัญญาในการ (เห็นสังขาร) ปรากฏโดยความเป็นภัยว่า “ความคับแค้นใจเป็นภัย” ชื่อว่าอาทินวญาณ^{๙๗}

อาทินวญาณ เป็นญาณที่หยั่งรู้รูปนามว่า เป็นของมีแต่โทษ ลักษณะดังนี้ คือ (๑) ความเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นสิ่งนากล้วย เป็นอาทินวญาณ (๒) ความดำเนินไปของรูปนามเป็นสิ่งนากล้วย (๓) ความเกิดขึ้นของนิमित (สังขารรูปนาม) เป็นสิ่งนากล้วย (๔) ความชวนขายของรูปนาม (กุศลและอกุศล) เป็นสิ่งนากล้วย เป็นอาทินวญาณ (๕) ความเกิดใหม่ของรูปนาม เป็นสิ่งนากล้วย (๖) ภาพที่เกิดขึ้นของรูปนาม (ภาพที่ไปเกิดของความเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา และพรหม) เป็นสิ่งนากล้วย (๗) ความบังเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นสิ่งนากล้วย (๘) ความเข้าถึงเหตุของรูปนาม เป็นสิ่งนากล้วย (๙) ความแก่ของรูปนาม เป็นสิ่งนากล้วย (๑๐) ความเจ็บไข้ของรูปนาม เป็นสิ่งนากล้วย (๑๑) ความตายของรูปนาม เป็นสิ่งนากล้วย (๑๒) ความเศร้าโศกของรูปนาม เป็นสิ่งนากล้วย (๑๓)

^{๙๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๑๙-๓๒๐, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๘๑-๑๐๘๔, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราณวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๘๗-๒๘๘.

^{๙๖} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓/๖๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๒, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๘๔-๑๐๘๘, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราณวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๘๘-๒๘๙.

^{๙๗} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓/๖๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

ความคร่ำครวญของรูปนาม เป็นสิ่งน่ากลัว (๑๔) ความคับแค้นใจที่เกิดขึ้นของรูปนามเป็นสิ่งน่ากลัว เป็นอาทินวญาณ

ปัญญาในความปรากฏโดยความน่ากลัว คือ (๑) ความเกิดขึ้นของรูปนามเป็นทุกข์ เป็นอาทินวญาณ (๒) ความดำเนินไปของรูปนามเป็นทุกข์ (๓) ความเกิดขึ้นของนิมิต (สังขารรูปนาม) เป็นทุกข์ (๔) ความขวนขวายของรูปนาม (กุศลและอกุศล) เป็นทุกข์ (๕) ความเกิดใหม่ของรูปนามเป็นทุกข์ (๖) ภาพที่เกิดขึ้นของรูปนาม (ภาพที่ไปเกิดของความเป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา และพรหม เป็นทุกข์ (๗) ความบังเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นทุกข์ (๘) ความเข้าถึงเหตุของรูปเป็นทุกข์ (๙) ความแก่ของรูปนาม เป็นทุกข์ (๑๐) ความเจ็บไข้ของรูปนาม เป็นทุกข์ (๑๑) ความตายของรูปนาม เป็นทุกข์ (๑๒) ความเศร้าโศกของรูปนาม เป็นทุกข์ (๑๓) ความคร่ำครวญของรูปนาม เป็นทุกข์ และ (๑๔) ความคับแค้นใจที่เกิดขึ้นของรูปนามเป็นทุกข์ เป็นอาทินวญาณ

ปัญญาในความปรากฏโดยความน่ากลัว คือ (๑) ความเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส (๒) ความดำเนินไปของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส (๓) ความเกิดขึ้นของนิมิต (สังขารรูปนาม) เป็นการเจือด้วยอามิส (๔) ความขวนขวายของรูปนาม (กุศลและอกุศล) เป็นการเจือด้วยอามิส (๕) ความเกิดใหม่ของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส (๖) ภาพที่เกิดขึ้นของรูปนาม (ภาพที่ไปเกิดของความ เป็นสัตว์นรก เปรต อสุรกาย เดรัจฉาน มนุษย์ เทวดา และพรหม เป็นการเจือด้วยอามิส (๗) ความบังเกิดขึ้นของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส (๘) ความเข้าถึงเหตุของรูป เป็นการเจือด้วยอามิส (๙) ความแก่ของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส (๑๐) ความเจ็บไข้ของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส (๑๑) ความตายของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส (๑๒) ความเศร้าโศกของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส (๑๓) ความคร่ำครวญของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส และ (๑๔) ความคับแค้นใจที่เกิดขึ้นของรูปนาม เป็นการเจือด้วยอามิส เป็นอาทินวญาณ^{๙๘}

สรุปว่า อาทินวญาณ ญาณที่พบเห็นแต่การดับอยู่ทุกครั้ง จินรู้ว่ารูปนามที่หายไปนั้นไม่มีแต่โทษ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็น ทุกข์ โทษ ของรูปนาม แล้วเกิดปัญญารู้แจ้งว่า รูปและนามนี้เป็นโทษ จึงละอัสสาทสัญญา สัญญาที่ยินดีเสีย จัดเป็นปหานปริญญา

๘. นิพพิทาญาณ ญาณที่ยังรู้รูปนามว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๘ ของ ญาณ ๗๓) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๙๙} ดังกล่าวแล้วในอาทินวญาณ

สาระสำคัญของญาณนี้ คือปัญญาที่รู้เห็นความเบื่อหน่ายในรูปนามที่ตนได้เห็นโทษมาแล้ว ย่อมเกิดขึ้น ดังในธรรมบทมีพระพุทธวจนะแสดงว่า

สพเพ สงขารอ อนิจจาติ	ยทา ปญญาเย ปสฺสติ
อถ นิพพินนติ ทุกฺเข	เอส มคฺโค วิสุทฺธิยาติ
สพเพ สงขารอ ทุกฺขาติ	ยทา ปญญาเย ปสฺสติ

^{๙๘} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๑-๒๙๒.

^{๙๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓/๖๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๖. วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๙๐-๑๐๙๑, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๖-๓๐๐.

อด นิพพิทติ ทุกเข เอส มคโค วิสุทฐิยาติ

เมื่อใดบุคคลเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารรูปนามทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เมื่อนั้นย่อมเกิดความเบื่อหน่าย นี่เป็นทางเพื่อความบริสุทธิ์คือนิพพาน^{๑๐๐}

อารมณ์ของนิพพิทาญาณ คือสภาวะที่เกิดอาการต่อเนื่องของการรู้ตามลำดับที่น่ากลัว เป็นทุกข์ เจือด้วยอามิส และมีสภาพปรุงแต่งอยู่เป็นนิตย์ มีสภาพน่ากลัว คือ (๑) การเกิดขึ้น (ความเกิดรูปนาม (ชาติ) (๒) ดำเนินไป (เหตุปัจจัย) (๓) นิमित (สังขาร) (๔) ขวนขวาย (กุศลและอกุศล) และ (๕) การเกิดใหม่ (ปฏิสนธิ)

เป็นอารมณ์นิमितมีสภาพเป็นทุกข์ อันเป็นไปในกรรม ๓ อย่าง คือ (๑) กรรมวิภวณะ (๒) กิเลสวิภวณะ (๓) วิปากวิภวณะ เพราะสภาวะเหล่านี้เป็นภัยของรูปนาม คือ ทุกข์ทางกายละเอียดอันมีอารมณ์ที่เป็นไปในภูมิที่จะไปเกิดของรูปนาม ดังนี้ คือ (๑) บังเกิด (๒) เข้าถึง (๓) เกิด (๔) แก่ (๕) เจ็บไข้ (๖) ตาย (๗) เศร้าโศก (๘) คร่ำครวญ (๙) คับแค้นใจ

เป็นคตินิमितที่เกิดขึ้นจากจิตที่เจือด้วยอามิสที่มีกิเลสเป็นตัวนำไปเกิด คือ (๑) กามคุณ ๕ (๒) ตัณหา ๓ (๓) อุปาทาน ๔ (๔) อาหาร ๔ และ (๕) ทัศนีย ๒ อันเป็นเหตุให้มีการปรุงแต่ง (สังขาร) รูปนามที่ต้นมืออยู่ ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม ที่เป็นสภาวะญาณของนิพพิทาญาณ คือ ความเบื่อหน่ายในรูปนาม แบ่งออกเป็น ๓ ลักษณะ ตามขั้นของการรู้ตามความแก่กล้าของญาณ ดังนี้ คือ (๑) ขั้นต้นเป็นภยญาณที่หยั่งเห็นในสังขารทั้งปวงว่าน่ากลัว (๒) ขั้นกลางเป็นอาทิวญาณที่หยั่งเห็นในสภาพของความไม่เที่ยงว่า เพราะให้เห็นโทษในสังขาร (ที่เห็นว่าน่ากลัว) (๓) ขั้นปลายเป็นนิพพิทาญาณที่หยั่งเห็นสังขารทั้งปวงเป็นทุกข์เป็นโทษว่า เพราะบังเกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร (ที่เห็นโทษแล้วนั้น)^{๑๐๑} ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานล้วนๆ มิใช่เกิดขึ้นเพราะนึกคิดเอาเอง

สรุปว่า นิพพิทาญาณ คือญาณที่เห็นแต่ดับไปถ้ายึดๆ ทุกๆ ขณะที่กำหนด จะเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม คือปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์ โทษ แล้วเกิดความเบื่อหน่ายจนละอภิสัสถุญา สัสถุญาที่เพลิดเพลนเสีย นิพพิทาญาณนี้จัดเป็นปหานปริญญา

๙. มุญจิกัมมตาญาณ ญาณที่ทำให้ผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของญาณ ๗๓) และคัมภีร์วิสุทฐิมรรค^{๑๐๒}

^{๑๐๐} พุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๒๗๗/๖๔, พุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗/๑๑๘, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๗.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๓-๓๐๐.

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓/๖๑, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖. พุ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๖. วิสุทฐิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, วิสุทฐิ. (ไทย) ๒/๑๐๙๐-๑๐๙๑, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๖-๓๐๐.

สาระสำคัญของญานนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้ง ผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปอีก

๑๐. ปฏิสังขญาญาน ญานที่หยั่งรู้คอยทบทวนรูปนามว่าตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อว่าตามชื่อ ญานนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญานที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญานนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญานที่ผ่านมา การหยั่งรู้ไตรลักษณ์ มีประโยชน์มาก เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

๑๑. สังขารเพกขาญาน ญานที่หยั่งรู้ความว่างเฉยในรูปนาม

เมื่อว่าตามชื่อ ญานนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญานที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญานนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบว่างเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนด สภาวะต่าง ๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก

๑๒. อนุโลมิกญาน ญานที่พิจารณารูปนามว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อว่าตามชื่อ ญานนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทา-มรรค (ญานที่ ๔๑) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญานนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่า เป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทยัพพยานุปัสสนาญาน (ญานที่ ๔) ถึงสังขารเพกขญาญาน (ญานที่ ๔๑) เหมือนพระมหากษัตริย์ ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้ว มีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สังขารอนุโลมิกญาน จึงตรงกับขันติญาน (ญานที่ ๔๑) ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่ท่านพระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนกเป็นขันติญานเช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว รูปนั้นๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่า ขันติญาน (ญานในความพอใจ)

๑๓. โคตรภูญาน ญานที่ข้ามเขตปุถุชน เข้าสู่เขตอริยชน

เมื่อว่าโดยชื่อญานนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญานที่ ๑๐) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญานนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชน โดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญานนี้ แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉับใดก็ฉับนั้น

๑๔. มัคคญาน ญานที่ทำลายกิเลส

เมื่อว่าตามชื่อ ญานนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญานที่ ๑๖) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญานนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้สวายนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็น

แจ้งนิโรธสังด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้ แม้มีโลภะ โทสะ โมหะ อยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน สามารถตอบบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

๑๕. ผลญาณ ญาณที่เกิดถัดจากมัคคญาณ

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๒) และ คัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้ อย่างเด็ดขาดด้วยมัคคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลื้อยู่ใน พื้นไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

๑๖. ปัจจเวกชนญาณ ญาณที่ย้อนกลับไปทบทวนมรรคผลนิพพานที่ตนได้บรรลุมา

เมื่อว่าโดยชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๔) และใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป จนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์^{๑๐๓}

ญาณ ๑๖ ประการนี้ ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ท่านพระสารีบุตรเถระเป็นผู้รู้พระพุทธร ประสงค์จึงได้ตั้งชื่อญาณต่างๆ ดังที่กล่าวแล้ว ถึงแม้พระพุทธรองค์ไม่ได้ตรัสสอนลำดับญาณดังที่ท่าน พระสารีบุตรได้กล่าวไว้อย่างละเอียด แต่กระนั้นก็มีเนื้อหาในพระสูตรอีกมากมายที่พระพุทธรองค์ตรัส สอนไว้แต่อาจไม่มีชื่อเรียกโดยตรง เช่น ธรรมจักรกับปวัตตสูตร และอนัตตลักขณสูตร เป็นต้น ดังนั้น เมื่อว่าโดยสรุปแล้ว ญาณ ๑๖ (โสฬสญาณ) เป็นผลหรืออานิสงส์ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้นเอง

๓.๓ ความสัมพันธ์ระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕

แนวคิดเกี่ยวกับญาณทั้ง ๑๖ ซึ่งเป็นผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นจะรู้ว่า การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานมีก้าวหน้าหรือพัฒนาหรือไม่ หรือว่าญาณ ๑๖ เกิดขึ้นได้อย่างไร ต้องดูที่ตัว บ่งชี้ก็คืออินทรีย์ ๕ นั้นเอง ดังนั้น ญาณทั้ง ๑๖ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณจนถึงปัจจเวกชนญาณจะ เกิดขึ้นได้ต้องอาศัยหรือมีสัมพันธ์กันกับอินทรีย์ทั้ง ๕ ในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ที่ว่าด้วยญาณ ๗๓^{๑๐๔} ท่านพระสารีบุตรได้อธิบายสารสำคัญของโสฬสญาณไว้เพียงแต่ไม่ระบุชื่อญาณ เหมือนที่ ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่เรียงวิปัสสนาญาณตามลำดับทั้ง ๑๖ ชั้น และในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ ไม่ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์ระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕ โดยตรงก็จริง แต่จะมีปรากฏโดยอ้อม คือ

^{๑๐๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑-๑๒๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๑๒๑/๗-๑๘๘, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/ ๙๗๖-๑๐๗๑.

^{๑๐๔} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๑-๖, พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”, บทความ, (เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย), ๒๕๔๒, หน้า ๓๑๔-๓๑๙.

มีบางญาณที่ได้กล่าวถึงความสัมพันธ์กันกับอินทรีย์ ๕ โดยมีขั้นตอนของวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นเส้นทางตรงสู่พระนิพพาน^{๑๐๕} มีดังต่อไปนี้

๓.๓.๑ นามรูปปริจเฉทญาณกับอินทรีย์ ๕

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสะเถระกล่าวถึงบุคคลผู้บำเพ็ญความเพียรที่ชื่อว่า โยคาวจร ๒ ประเภท คือ (๑) ผู้เป็น “วิปัสสนายานิกะ (ผู้มีวิปัสสนาเป็นทางดำเนิน) ล้วนๆ หรือสุทธ-วิปัสสกะ (ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน) และ (๒) ผู้เป็นสมถยานิกะ (ผู้มีสมถะเป็นทางดำเนิน) กำหนดนามและรูปโดยสังเขปหรือพิสดาร^{๑๐๖} แล้วเกิดนามรูปปริจเฉทญาณขึ้น ซึ่งแสดงให้เห็นว่า นามรูปปริจเฉทญาณมีความสัมพันธ์กับอินทรีย์ ๕ คือเมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ มีสมดุลหรือสม่าเสมอกันในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ญาณทั้ง ๑๖ จึงเกิดขึ้นมาตามลำดับ ดังมีรายละเอียดดังนี้

เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ ของโยคาวจรผู้เป็นวิปัสสนายานิกะ หรือผู้เป็นสมถยานิกะมีส่วนสมดุลหรือเสมอกัน คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา เริ่มจากศรัทธา เป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาก็คือเหตุให้เกิดศรัทธา ดังนี้เป็นต้น อินทรีย์ ๕ เหล่านี้เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันละกัน^{๑๐๗} สัทธา กับปัญญา สมาธิกับวิริยะจะต้องให้เสมอกัน สติยิ่งมากยิ่งขึ้น ที่ต้องให้ทั้ง ๔ เสมอกันนี้ก็เพื่อให้เกิดปัญญาที่เรียกว่า ญาณ^{๑๐๘} ทั้งนี้เพราะถ้าศรัทธากล้าทำให้เชื่ออย่างมกมาย ขาดเหตุผล โลภะจะเกิดขึ้น ถ้าศรัทธาอ่อน ทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินไป ขวนจะให้เกิดปฏิบัติ ถ้าปัญญากล้า ทำให้คิดออกนอกกลุ่มนอกทาง ลังเลสงสัยจะเกิดขึ้น ถ้าปัญญาอ่อนทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความจริง ถ้าวิริยะกล้าทำให้คิดฟุ้งซ่าน ถ้าวิริยะอ่อนทำให้เกียจคร้าน ถ้าสมาธิกล้าทำให้ติดในความสุขนั้นเสีย ความง่วงจะเกิดขึ้น ถ้าสมาธิอ่อน ทำให้ไม่เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิหรืออัปปนาสมาธิ ส่วนสตินั้นทำหน้าที่ควบคุมอินทรีย์ทั้ง ๒ คู่ คอยตัดส่วนที่กล้าและเติมส่วนที่อ่อน ผ่อนผันให้สม่าเสมอกัน เหมือนนายสารถีประคองม้าคู่ให้วิ่งไปโดยสม่าเสมอกัน และในขณะที่สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีกำลังสม่าเสมอกัน ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดขึ้นชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ติดต่อกันอยู่นาน^{๑๐๙} และเมื่อบ่อยครั้งจะเกิดความรู้เห็นโดย

^{๑๐๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๒๒-๓๘๙, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๗๘-๑๑๔๐, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราณวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๗๙-๕๐๔.

^{๑๐๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๒๒-๒๒๖, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๙๗๘-๙๙๔, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราณวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๘๐-๙๒.

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๐-๓๓.

^{๑๐๘} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ อัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

^{๑๐๙} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคัมภีร์สาราณวงศ์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๖๑.

ประจักษ์ด้วยตนเองว่า “การกำหนดรู้เห็นเป็นนามคือผู้กำหนด และอาการพองอาการยุบเป็นรูป การเห็นชัดด้วยตนเองอย่างนี้เรียกว่าได้บรรลุนามรูปปริจเฉทญาณ^{๑๑๐}

นามรูปปริจเฉทญาณนี้ เป็นปัญญาที่กำหนดจนเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ปนกันจนแยกกันไม่ได้ สภาวะและลักษณะของนามรูปปริจเฉทญาณ คือรู้เห็นรูปและนามแยกจากกัน หรือมีความรู้สึกถึงความแตกต่างระหว่างรูปและนาม อย่างเช่น สภาวะพองในขณะพองเป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนดรู้ สภาวะยุบในขณะยุบเป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนดรู้^{๑๑๑} พองกับยุบแยกกันเป็นคนละอันหรือคนละอย่าง อาการพองกับใจที่รู้พองนั้นต่างก็แยกจากกัน^{๑๑๒} หรือว่าพองเป็นรูป รู้เป็นนาม ขว้างเป็นรูป รู้เป็นนาม และรวมถึงความรู้ในการแยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ เช่น เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เช่นเดียวกับ ทางหู จมูก ลิ้น และกาย (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง และไหว) เป็นต้น^{๑๑๓}

๓.๓.๒ ปัจจัยปริคคหญาณกับอินทรีย์ ๕

ในเมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ เป็นไปอย่างเสมอกัน ญาณหรือปัญญาก็จะเกิดและก้าวหน้าสูงขึ้นเป็นลำดับ^{๑๑๔} คือเมื่อบรรลุนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว ก็จะปรากฏปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่ ๒ ซึ่งกำหนดรู้ปัจจัยของรูปและนาม^{๑๑๕} หรือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามคือรูปเกิดจาก กรรม จิต อุตุ อาหาร ส่วนนามเกิดจากอารมณ์ มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ธัมมัญญิตติญาณ คือปัญญาในการกำหนดปัจจัย^{๑๑๖}

ลักษณะและสภาวะของปัจจัยปริคคหญาณ มีดังนี้

๑) สภาวะของอาการพอง-ยุบในญาณนี้

เมื่อเกิดปัจจัยปริคคหญาณในระยนี้ การกำหนดรู้สีกจะเปลี่ยนไปคือเมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ พองยุบหายไป เจียบไป กำหนดไม่ได้เสียแล้ว เกิดความกลุ้มใจ เปื่อนหายท้อถอย ไม่อยากกำหนด เพราะไม่รู้จะกำหนดอะไร เนื่องจากพองยุบก็ไม่มี เช่นนี้แสดงว่า บัดนี้โยคีผู้นั้นกำหนดปัจจัยได้แล้ว คือรู้เหตุรู้ผลของรูปนาม ได้แก่ การที่รู้ว่าเมื่อพองยุบไม่มี ทำให้กำหนดไม่ได้จนเกิดเปื่อนหายพอง-ยุบ (รูป) เป็นปัจจัย คือเป็นเหตุ ทำให้เกิดผลไปถึงใจ (นาม) อย่างนี้เรียกว่า รูป (พองยุบไม่มี) เป็นเหตุ นาม (ใจที่กำหนดไม่ได้) เป็นผล

^{๑๑๐} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนากาวานาด้วยวิธีทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๓, วิปัสสนานิคม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า ๕๕.

^{๑๑๑} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๘๓-๙๒.

^{๑๑๒} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธาสสมมหาเถระ ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ, หน้า ๑๒๘.

^{๑๑๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัญฐาน, หน้า ๓.

^{๑๑๔} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธาสสมมหาเถระ ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ, หน้า ๑๓๒.

^{๑๑๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๖๙.

^{๑๑๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๕/๕๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๕๐.

เมื่อโยคีบุคคลทราบชัดว่า เวลาจะคู้ จะเหยียด จะนั่ง จะนอน หรือจะทำอะไรก็ตาม ใจเป็นผู้สั่งก่อน แล้วจึงทำกิจยานั้นๆ ตามที่ใจสั่ง อย่างนี้ก็แสดงว่า โยคีบุคคลนั้นเห็นนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล คือนาม (ใจที่สั่ง) เป็นเหตุ (อิริยาบถที่ทำตามใจสั่ง) เป็นผล เมื่อโยคีบุคคลสามารถกำหนดปัจจัยแห่งรูปนามได้อย่างชัดเจนอย่างนี้แล้ว พึงทราบว่า บัดนี้โยคีนั่นบรรลุถึงปัจจัยปริคคหญาณแล้ว ญาณนี้บางแห่งท่านปฏิสัมภิทามัคคอรกถาจารย์กล่าวว่า สปัจจัยปริคคหญาณ เพราะกำหนดรู้ทั้งเหตุและผล

นิมิตที่ปรากฏในญาณนี้ที่กล่าวมานี้ เป็นการแสดงออกของญาณนี้โดยอัมมัตติการมณ คืออารมณ์ภายในเท่านั้น ยังมีอาการที่ญาณนี้แสดงออกภายนอกที่เรียกว่า พหิทถารมณ อีกด้วยเช่น บางโยคีจะบอกว่า เวลานี้เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ ก็เห็นภาพต่างๆ นานาๆ เช่นเห็นสีเขียวของต้นไม้ภูเขา พระพุทธรูป เจดีย์ วัดวาอาราม ภูต ผี ปีศาจ ฯลฯ ปรากฏขึ้น เมื่อกำหนดก็หายไปไม่ปรากฏมาอีก เกิดความรู้สึกเข้าใจว่าเมื่ออารมณ์มีอยู่ก็กำหนดได้ ถ้าอารมณ์ไม่ปรากฏก็กำหนดไม่ได้ อย่างนี้ก็แสดงว่า รูป (นิมิตต่างๆ) เป็นเหตุ นาม (ความรู้สึก) เป็นผล เมื่อกำหนดตามสภาวะแล้ว พอบรรลุหรือถึงญาณนี้ ย่อมมีนิมิตเกิดขึ้น แต่อาการที่เกิดขึ้นไม่เหมือนกัน ต่างคนก็ต่างกันไป เป็นส่วนมากเมื่อเห็นนิมิตแล้วมักหลงใหลเพลิดเพลินชอบใจอยากดูอยากเห็นไม่หยุดหย่อน เมื่อนิมิตไม่เกิดขึ้น ก็คอยจ้องอยู่ เมื่อไม่เกิดตามใจปรารถนาก็เสียใจ เมื่อกำหนดโดยลักษณะของปัจจัยปริคคหญาณนี้ อาการพองยุบเกิดขึ้นก่อน ใจตามรู้ที่หลัง ซึ่งตรงข้ามจากญาณที่ ๑ คือนามรูปปริจเฉทญาณนั้น อาการพองยุบกับใจที่รู้เกิดขึ้นพร้อมกัน หรืออีกนัยหนึ่ง ก็คือรูปนามเกิดขึ้นพร้อมกัน ฉะนั้น เมื่อโยคีบุคคลบรรลุถึงญาณใด พึงทราบว่า อาการพองกับใจที่รู้สึกเกิดขึ้นพร้อมกัน หรือว่าอาการพองเกิดขึ้นก่อน ใจรู้ที่หลัง ถ้าเกิดขึ้นพร้อมกัน เป็นลักษณะของญาณที่ ๑ ถ้าอาการพองเกิดขึ้นก่อน ใจจึงตามไปรู้ที่หลัง เป็นลักษณะของญาณที่ ๒ คือของปัจจัยปริคคหญาณ^{๑๑๗}

การกำหนดรู้อาการก่อนพองเกิดขึ้น อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นเหตุรูปเป็นผล อาการพองเกิดก่อนกำหนดรู้ตามหลัง อย่างนี้เรียกว่า รูปเป็นเหตุนามเป็นผล สามารถรู้ต้นพอง คืออาการตั้งอยู่ของอาการพองได้ หรืออาการเริ่มยุบไปถึงการตั้งอยู่ของอาการยุบได้ รู้ว่าอาการพองเป็นเหตุ การกำหนดรู้อาการพองเป็นผล บางครั้งพองค้างอยู่ไม่สุดลงไปก็มี บางครั้งยุบลงไปลึกๆ แล้วค้างอยู่ก็มี บางครั้งพองยุบหายไปผู้ปฏิบัติเอามือไปคลำดูก็มี บางครั้งพองยุบกับจิตกำหนดไปพร้อมๆ กัน พองครั้งหนึ่งกำหนดได้ ๒ ระยะ คือต้นพองและสุดพอง^{๑๑๘}

๒) สภาวะของอาการเจริญกรรมในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

- การอยากเดินเป็นเหตุ คือจิตที่คิดอยากจะทำให้เกิดอาการเดินเป็นเหตุ รูปที่ปรากฏอาการเคลื่อนไหวในขณะเดินเป็นผล อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นเหตุรูปเป็นผล

- การกำหนดเดินเป็นเหตุ คือรูปที่ปรากฏอาการเคลื่อนไหวเป็นเหตุ นามที่เข้าไปรู้อาการเคลื่อนไหวเป็นผล อย่างนี้เรียกว่า รูปเป็นเหตุนามเป็นผล

- ในอิริยาบถทั้ง ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และตลอดอิริยาบถย่อย จะสามารถรู้เหตุและผลของรูปนามที่เกิดขึ้นอยู่

^{๑๑๗} ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธรรมาภรณ์ อัมมาจริยะอัครมหาภิกขุญาณจริยะ ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกขุญาณจริยะ, หน้า ๑๓๕-๑๓๖.

^{๑๑๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.ธ. ๙, คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๔.

๓) สภาวะของเวทนาในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

เวทนาเมื่อกำหนดรู้แล้วมีความเข้าใจแล้วว่า อาการของเวทนาเป็นเหตุ เพราะมีกาย จิต สัมพันธ์กันเป็นเหตุเป็นปัจจัยกัน จึงเกิดความรู้สึกขึ้นว่า อาการปวด ชา เหน็บ หิว ร้อน เย็น เป็นต้น ที่เกี่ยวเนื่องด้วยกายและจิตต่างอาศัยกันและกันเกิดขึ้นไม่มีตัวใดเป็นสิ่งที่ตั้งอยู่ได้โดยไม่อาศัยกัน อาการของสภาวะ เช่น อาการปวดเป็นเหตุ จิตที่กำหนดรู้อาการปวดเป็นผล

- บางครั้งเวทนามีมากบ้าง น้อยบ้าง ตัวเองเข้าใจว่าเคราะห์ร้ายก็มี
- บางครั้งสะดุ้งฟูไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง
- บางที บางคนมีความเห็นว่า ภพนี้ ภพหน้า ภพต่อๆ ไป ก็มีเพียงเหตุเพียงผล มีเพียงรูป

นามเท่านั้น

- เวทนามกำหนดยังไม่หายก็มีอาการอื่นแทรกขึ้นมาทันที
- เมื่อกำหนดหลายครั้งจึงกลับมาสู่อารมณ์หลัก
- เกิดความเย็นเหมือนเอาผ้าชุบน้ำเย็นมาทา
- เกิดอาการร้อนวูบวาบเหมือนชะง่อนหน้าเข้าใกล้กองไฟ
- ปวด ชา คันยุบยิบ ชูซ่า เสียดยอก แลบลบลาบตามร่างกาย ตามอวัยวะต่างๆ ของ

ร่างกาย^{๑๑๙}

๓) สภาวะของจิตในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

- จิตรู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นขณะรับรู้ เช่น อาการคิดเป็นเหตุ เรื่องที่คิดเป็นผล ความชอบไม่ชอบในขณะที่คิดเป็นเหตุ การกำหนดรู้อาการของความคิดที่ชอบไม่ชอบเป็นผล

- มีความคิดเยอะมากในขณะที่กำหนดไม่เห็นความดับของความคิดเห็นการเกิดขึ้นอยู่ของความคิด แยกแยะไม่ออกระหว่างจิตกับเจตสิก แต่รู้ว่าเป็นเหตุเป็นผลกัน

๔) สภาวะของธรรมในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

การกำหนดรู้ในอายตนะทั้งภายในภายนอกรู้ว่า เป็นเหตุเป็นผลกัน เช่น มีตาที่เป็นจักขุ ประสาท มีรูปารมณฺ์ แสงสว่าง มีวัตถุที่มองดู จึงเป็นเหตุ ในส่วนรูปให้เกิดจักขุวิญญาณขึ้นในส่วนของการใส่ใจในการเห็นเป็นนาม ในทวารที่เหลื่อกก็ตามนี้

- มีนิมิตเกิดขึ้นแต่ปรากฏไม่ชัดเจน

- รับรู้ได้ถึงอาการที่จิตสั่ง (ต้นจิต) ที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในอากัปภิกิริยานั้นทางกายและใจที่แสดงออกมา เช่น รู้อาการของจิตที่เกิดการอยากเดิน อยากนั่ง อยากเหยียด อยากคู้ ในอิริยาบถทั้ง ๔ และอิริยาบถย่อย

- ลักษณะของนิมิตที่ปรากฏ เช่น เป็นเหมือนฝุ่นละอองขาวนวล แผ่กระจายลอย เคลื่อนไหวไปมาอยู่ข้างหน้า คล้ายกลุ่มควัน หรือหมอกบางๆ หรือกลุ่มไอน้ำแผ่กระจายลอยอยู่ ถ้าสมาธิไม่มั่นคง กลุ่มควันหรือหมอกก็จะลอยไปมา แต่ถ้าสมาธิมั่นคงดีก็จะปรากฏเหมือนเคลื่อนไหว ซ้ำๆ หรือมีอาการปรากฏว่า นิ่งอยู่

- บางคนมีนิมิตมารบกวนมาก เช่น เห็นเป็นรูปสัตว์ ป่า ภูเขา แม่น้ำ ลำธาร ต้นไม้ สถานที่ คนที่ตายไปแล้ว ท้องฟ้า ก้อนเมฆ ดวงดาว ดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ เม็ดทรายทอง เพชร แก้วสี

^{๑๑๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๕.

รู้แจ้ง เทวตา นรก สวรรค์ เจตีย์ พระพุทธรูป และนิมิตอื่นๆ อีกมากมายเกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิที่มีเหตุมาจากสัญญาของจิต

- นิมิตที่เกิดขึ้นกำหนดไม่ทัน จิตที่ส่งออกไปข้างนอกได้เร็วขึ้น^{๑๒๐}

ถ้าโยคาวจรบุคคลใดเจริญวิปัสสนาภาวนา จนสมาธิแก่กล้าขึ้นเห็นรูปนามชัดเจนแล้ว ก็สามารถรู้ได้ว่ารูปนามทั้งสองนั้นเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจัยซึ่งกันและกันคือรูปเป็นเหตุ,นามเป็นผล หรือนามเป็นเหตุ รูปเป็นผลนั่นเอง หาใช่ตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขานั้นไม่ ย่อมจะข้ามพ้นความสงสัยต่างๆ ได้

ปัจจัยปริศนญาณ เป็นญาณที่สามารถรู้เหตุแห่งนามรูปทั้งสอง คือรูปสมุทัยเป็นเหตุของรูป สังขารเป็นเหตุของนาม เหตุของรูปนามทั้งสองอย่างนั้น เมื่อเข้าใจถูกต้องเกิดญาณข้ามพ้นความสงสัยได้ ฉะนั้น ญาณนั้น ชื่อว่ากัมมวิตรณวิสุทธิ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญินทรีย์เจตสิก การที่พ้นจากความสงสัยนั้น ก็เนื่องมาจากโยคาวจรบุคคลได้อาศัยความรู้จากจิตตวิสุทธิและทิววิสุทธิเห็นว่า ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณนี้หาเป็นอิตตาไม่ ความจริงเป็นรูปนามที่มีอาการเกิดดับอยู่เสมอ รูปนามทั้งสองนี้ อดีตก็ได้เกิดดับแล้ว ในปัจจุบันก็กำลังเกิดดับอยู่ ในอนาคตก็จะเกิดดับต่อไปแน่นอน เมื่อรู้ได้ว่ารูปนามมีความเป็นอยู่อย่างนี้ ความสงสัยที่เกี่ยวข้องกันถึง ๑๖ อย่าง ก็จะอันตรธานไปทันที

ผู้เข้าถึงญาณนี้เรียกว่า จุฬโสตาบัน ได้ความเบาอกเบาใจในพระพุทธศาสนามีคติที่เที่ยงแท้แน่นอนว่าในชาติที่ ๒ นับจากชาตินี้ไป ถ้าญาณไม่เสื่อมจะได้ไปบังเกิดในสุคติโลกสวรรค์ไม่เกิดอภัยภูมิ ถ้าต้องการปิดอภัยแน่นอนต้องบำเพ็ญเพียรเจริญวิปัสสนากัมมฐานต่อไป จนกระทั่งบรรลุถึงพระอริยมรรค อริยผล^{๑๒๑}

๕) หลักการปฏิบัติในญาณนี้มีดังนี้

๑. ให้กำหนดรู้อาการของต้นจิตก่อนทำอาภักปิริยาของกาย (ให้ใช้คำว่า “อยาก” เข้ากำกับกับการกำหนดรู้) เช่น อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ อยากทานหนอ กัม เงย คู้ เหยียด แล ไป กลับ เป็นต้น

๒. เดินจงกรมในระยะที่ ๒ คือ อยากเดินหนอ ยกหนอ เหยียบหนอ

๓. นั่งกำหนด ๓ จุด คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

๔. กราบสติปฏิฐาน ๔ ระยะที่ ๓

๕. ให้กำหนดรู้อาการทางทวาร ๖ คือ เห็นหนอ ได้ยินหนอ รสหนอ กลิ่นหนอ นิ่งหนอ นึกหนอ คิดหนอ

๖. ให้กำหนดซ้ำๆ

๗. ให้ปฏิบัติติดต่อกันเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เป็นหลัก

ในขณะที่นั่งไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถเกิน ๑ ครั้ง ต่อการนั่ง ๑ ชั่วโมง^{๑๒๒}

^{๑๒๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), *คู่มือสอบอารมณ์กัมมฐาน*, หน้า ๕.

^{๑๒๑} ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภักทันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมฐานาจริยะ ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมฐานาจริยะ, หน้า ๑๓๖-๑๓๗.

^{๑๒๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), *คู่มือสอบอารมณ์กัมมฐาน*, หน้า ๕.

๓.๓.๓ สัมมสนญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อโยคีบุคคลก้าวมาถึงญาณที่ ๒ คือปัจจยปริคคญาณแล้ว ถ้าตั้งใจปฏิบัติต่อไปโดยพยายามให้อินทรีย์เสมอกันก็จะก้าวสู่ญาณที่ ๓ ซึ่งมีชื่อว่า สัมมสนญาณ^{๑๒๓} ปัญญาพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) หลังจากเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์นั้นแล้ว^{๑๒๔} หรือปัญญาพิจารณาสภาวะธรรมที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบันทั้งหมดโดยรวมว่าเป็นไตรลักษณ์ อีกนัยหนึ่ง สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกอุปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์^{๑๒๕} คือจะรู้เห็นอุปนามพระไตรลักษณ์ ได้แก่ อนิจจลักษณะ ความไม่เที่ยงเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ทุกขลักษณะ ทนได้ยาก ความที่ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตลักษณะ ความเข้าไปบังคับบัญชาไม่ได้ เมื่อตั้งสติกำหนดให้เห็นอุปนามในขณะนั้น รูปนามจะแสดงอาการของพระไตรลักษณ์ ผู้ที่บรรลุสัมมสนญาณย่อมเห็นพระไตรลักษณ์ได้อย่างชัดเจนทุกขณะ^{๑๒๖}

ลักษณะและสภาวะของสัมมสนญาณ มีดังนี้

- ปราภฏทางอาการพองยุบ คือการรู้อาการพองยุบนั้นจะแตกต่างจากญาณที่ผ่านมาแล้ว คือนามรูป-ปริจเฉทญาณ รู้ชัดแต่เฉพาะ ระยะเวลาของอาการพองยุบ ปัจจยปริคคญาณ จะรู้ชัดในระยแรกๆ และระยะเวลาของอาการพองยุบ ส่วนสัมมสนญาณจะรู้ชัดตลอดทั้งระยแรก ระยกลาง และระยสุดท้าย ฉะนั้น เมื่อกำหนดไปๆ อาการพองยุบยังคงเดิมหรือว่าเปลี่ยนแปลงไป เช่นว่าพองกำหนดพอง เมื่ออาการพองหายไปนั้น หายไปหมดหรือ หรือยังเหลืออยู่พอให้เห็นบ้าง ขณะที่อาการพองหายไปนั้น หายไปไม่หมด ยังเหลืออยู่เห็นได้ชัดเจน เช่นนี้แสดงว่า สัมมสนญาณปราภฏในระยสุดท้ายของอาการพองอย่างชัดเจน เป็นอันเห็นตลอดสายคือระยแรก กลาง สุดท้าย อันเป็นลักษณะของญาณนี้ โยคีบรรลุถึงสัมมสนญาณแล้ว นี่เป็นลักษณะอัชฌัตติกการณ คืออารมณ์ภายใน

๒. ปราภฏทางพหิทธารมณ คืออารมณ์ภายนอก คือ มีลักษณะของนิมิตที่ปรากฏว่า นิมิตของญาณนี้ค่อยๆ เกิดขึ้นแล้งก็ตั้งอยู่นาน เมื่อหายไปก็ค่อยๆ หายไปเห็นได้ชัดเจน เช่นเห็นนิมิตที่เป็นแสงสว่างดวงใหญ่เกิดตรงหน้าใกล้ๆ แล้วค่อยๆ ลอยห่างออกไปๆ จนเห็นเล็กลงๆ แล้วหายไป หรือมิฉะนั้น เห็นแสงเป็นดวงปรากฏในที่ไกลแล้วค่อยๆ ลอยใกล้ๆ เข้ามาๆ แล้วหายไป ดังนี้เป็นต้น ซึ่งตรงกันข้ามกับนิมิตของปัจจยปริคคญาณ เพราะในปัจจยปริคคญาณนั้น เมื่อนิมิตเกิดขึ้นมาอย่างหนึ่งยังไม่ทันจะหายไปหมด นิมิตอย่างใหม่ก็เกิดซ้อนขึ้นมาอีกแล้ว ทำให้โยคีบุคคลไม่เห็นระยสุดท้ายของนิมิตอารมณ์ แต่ในสัมมสนญาณนี้ นิมิตปรากฏให้เห็นชัดเจนหมดทั้ง ๓ ขณะคือ อุปาทะเกิดขึ้น ฐิติ ตั้งอยู่ ภังคะ ดับไป อันเป็นเหตุให้เห็นพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อย่างชัดเจน ฉะนั้น ญาณนี้จึงจัดเข้าเป็นวิปัสสนาญาณแท้ ส่วนญาณที่ ๑ และที่ ๒ ที่ผ่านมาเป็นเพียงบันไดให้เกิดญาณที่ ๓ นี้เท่านั้น

^{๑๒๓} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธาสภมมหาเถระ ธัมมาจริยะอัครมหากัมมภูฏานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหากัมมภูฏานาจริยะ, หน้า ๑๔๐.

^{๑๒๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๒-๒๗๘, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๐๙-๑๐๕๔, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาดอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๙๓-๑๓๒.

^{๑๒๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๘/๕๔, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๑-๕๓.

^{๑๒๖} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธาสภมมหาเถระ ธัมมาจริยะอัครมหากัมมภูฏานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหากัมมภูฏานาจริยะ, หน้า ๑๐๕.

๓. ปรากฏทางเวทนา คือเมื่อถึงญาณนี้จะมีเวทนาเกิดขึ้นมากเหลือเกิน จนบางคนทนปฏิบัติต่อไปไม่ไหวถึงกับหนีไปก็มีลาออกจากการปฏิบัติก็มี เพราะเป็นทุกข์เวทนาที่หนักมากและมีอาการแปลกๆ สุดท้ายจะพรรณนา บางทีรู้สึกคล้ายๆ กับว่าจะสิ้นชีวิตลงไปทีเดียว การที่เวทนาปรากฏมากมายก็เพื่อให้โยคีผู้ตั้งสติกำหนดเห็นพระไตรลักษณ์อย่างแจ่มชัด เช่นเมื่อมีอาการเจ็บปวดเกิดขึ้นก็จะเห็นว่ารูปนามเป็นทุกข์ ครั้นกำหนดจนทุกข์เวทนาหายไปเอง ก็จะเห็นอนิจจังไม่เที่ยง ต่อเมื่อทราบชัดว่าทุกข์เวทนาเหล่านี้ตนไม่ปรารถนา มันก็เกิดและเมื่อจะหายมันก็หายไปเอง เป็นอนัตตาผู้ใดจะไปบังคับบัญชาไม่ได้

สรุปความว่า การเห็นพระไตรลักษณ์อย่างแจ่มชัดเป็นลักษณะของสัมมสนญาณนี้ ข้อสำคัญที่พึงตระหนักให้จงดีว่า เมื่อถึงญาณนี้แล้วผู้ปฏิบัติย่อมประสบทุกข์เวทนาอย่างไม่เคยพบมาก่อน^{๑๒๗}

๑) สภาวะของอาการฟอง-ยุบ ในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

- การกำหนดรู้อาการฟองครั้งหนึ่งก็เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้นฟอง กลางฟอง สุดฟอง
- การกำหนดรู้ยุบครั้งหนึ่งก็เห็นเป็น ๓ ระยะ คือ ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ
- การกำหนดรู้ฟอง-ยุบได้ดีขึ้น แต่ไม่เห็นอาการดับชัดเจน
- อาการฟอง-ยุบหายไป หายไปนานบ้าง ไม่นานบ้าง
- อาการฟอง-ยุบไวบ้าง สม่าเสมอบ้าง ผั่วเบาบ้าง อึดอัดแน่นขึ้นๆ บ้าง

๒) สภาวะของอาการเดินจงกรมในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

การหยั่งเห็นไตรลักษณ์ในอิริยาบถน้อยใหญ่ในขณะกำหนดรู้ เช่น การยกก็มีสภาวะไม่ปะปนกับอาการย่าง การย่างก็ไม่ปะปนกับการเหยียบล้วนปรากฏเป็นไตรลักษณ์ในขณะปรากฏในลักษณะของตน คือ ในขณะเดิน ในขณะยืน ในขณะนั่ง ในขณะนอน และอิริยาบถย่อยก็ปรากฏไตรลักษณ์ตามนัยที่กล่าวมาแล้วนี้

- การเดินไม่ค่อยสะดวก มีอาการคล้ายกับจะล้ม สั่น เกร็ง
- ในขณะเดินมีอาการเหมือนพื้นที่เดินไม่เสมอกัน
- อิริยาบถย่อยในขณะกำหนดจะปรากฏไตรลักษณ์ให้กำหนดรู้อาการฟอง-อาการยุบเป็นหลัก แต่ถ้ามีอาการอื่นชัดเจนกว่าก็ให้ย้ายไปกำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ ส่วนใหญ่จะเป็นเวทนา

๓) สภาวะของเวทนาในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

มีเวทนาเกิดขึ้นตามร่างกายอย่างมากมาย หรือบางส่วนของร่างกาย มีอาการร้อนตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ร้อนตามผิวหนัง ตามเนื้อตัว ตามมือ ขา แขน เท้า เหมือนถูกน้ำร้อนลวก ร้อนเหมือนอยู่ใกล้เตาไฟ ในขณะนั่งปรากฏอาการปวดขา ปวดเข่า ปวดลำแข้ง หรือปวดข้อเท้าอย่างแรงกล้าจนเกือบทนไม่ได้ ถ้าปรากฏอาการอย่างนี้แสดงว่า สภาวะญาณของท่านแก่กล้ามาก ในญาณนี้เวทนาจะแรงกล้ามากนั้นแสดงว่า พระไตรลักษณ์เริ่มสำแดงตัวออกมาให้เห็น ก็ให้มีโยนิโสมนสิการในการกำหนดรู้อาการของพระไตรลักษณ์ให้ชัดเจนตามความเป็นจริง โดยเห็นชัดว่ารูปนาม หรือร่างกายนี้เป็นทุกข์ก่อนเรียกว่า ทุกขานุปัสสนา ความปวดความร้อนความคิดที่วิตกในสภาวะนั้น เมื่อกำหนดรู้อยู่นั้นก็ไม่เที่ยงเรียกว่า อนิจจานุปัสสนา เมื่อกำหนดรู้ตามสภาวะที่เป็นจริง

^{๑๒๗}

ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภทนต์อาสาสมหาเถระ ธัมมาจริยะอัครมหาภิกษุ มัชฌิมาจริยะ ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุ มัชฌิมาจริยะ, หน้า ๑๔๐-๑๔๑.

อยู่นั้น ก็จะเป็นสภาพที่ไม่น่าปรารถนาเพราะมันเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยและดับไปเองเป็น อนัตตาไม่อยู่ใต้การบังคับบัญชาของใครจะให้เป็นไปตามต้องการไม่ได้เรียกว่า อนัตตานุปัสสนา

ลักษณะของเวทนาที่ปรากฏให้รู้ในพระไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ลักษณะนี้ เรียกตามหน้าที่ว่า ตีลักษณะปฏิเวธสัมมสมณญาณ แปลว่า ญาณกำหนดรู้ด้วยการแทงตลอดโดยพระไตรลักษณ์

- เวทนามีมากมายเหลือหลาย ส่วนมากเกิดในส่วนที่เกี่ยวกับกาย เช่น ปวดตามร่างกาย เจ็บ คัน ชา เมื่อย เป็นต้น

- เวทนามาก แต่หายช้าๆ กำหนดตั้ง ๗ - ๘ ครั้งจึงหาย หรือบางทีก็ไม่หาย^{๑๒๘}

๔) สภาพของจิตในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

ลักษณะนิมิต เช่น แสงสว่างและนิมิตต่างๆ ปรากฏขึ้นและตั้งอยู่นานแล้วค่อยหายไป แสงสว่างดวงใหญ่เกิดขึ้นตรงหน้า ดวงเล็ก เห็นแสงสว่างที่อยู่ไกลแล้วลอยใกล้เข้ามา กระจาย ออกไปแล้วหายไป ตัวเย็นวูบวบเหมือนโดนละอองน้ำ ขนลุกหรือผมชูชัน มีอาการโยกโคลง ล้มไป อย่างลวกกำหนดตามอาการเพราะเกิดจากสมาธิ เมื่อมีอะไรเกิดขึ้นทางร่างกายที่เกี่ยวกับอาการต่างๆ ให้กำหนดรู้อย่างกังวลอะไร

- นิมิตมีความชัดเจนมากขึ้น ส่วนมากเกิดขึ้นจากการยินดีตามอุปนิสัย หรือจริตของแต่ละคน รวมไปถึงนิมิตที่ถูกต้องเป็นไปตามลักษณะอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

- นิมิตมีมาก เวลากำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ จะหายไปช้าๆ ค่อยๆหายไป ค่อยจางไป

- ใจฟุ้งซ่าน นั้นแสดงให้เห็นว่า จิตเป็นพระไตรลักษณ์

- กำหนดรู้อาการต่างๆ ได้ดีขึ้นและเร็วขึ้น

- สะบัดมือ สะบัดเท้า

- อาการของอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาปรากฏในจิต

- กำหนดรู้อาการต่างๆ ทางกาย เวทนา จิต และธรรมในขณะเกิดขึ้นได้ทั้ง ๓ ระยะเวลา คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป

- กำหนดรู้การเกิดขึ้นได้เร็วและอาการดับไปได้เร็ว

- ในญาณนี้มีอาการต่างๆเกิดขึ้นมากมาย แต่ให้กำหนดรู้ตามอาการของปัจจุบันที่ชัดเจน

ที่สุด

- บางคนไม่มีอาการของนิมิตหรือสภาวะมากมายนัก

- ญาณนี้จะปรากฏสภาวะของอนิจจังก่อนอย่างอื่น

- เห็นอาการเกิดดับชัดเจนดี

- ถ้าสภาวะที่เกิดขึ้นกำหนดแล้วไม่ดับก็อย่างกังวลให้กำหนดไปเรื่อยๆ

- สภาวะของจิตต้องเห็นอนิจจังก่อน จากนั้นสภาวะทุกข์และอนัตตาจะปรากฏเอง

- เมื่อกำหนดไปเรื่อยๆ ก็จะปรากฏทุกข์เนื่องจากการกำหนดรู้นั่นเอง

- ทำการกำหนดแล้วเห็นความเดือดร้อนในสิ่งนั้นจิตเป็นทุกข์ที่บอกว่ากำหนดไม่หาย (ทุกข์) เพราะทุกข์เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยอย่างนี้เรียกว่า (อนัตตา)

^{๑๒๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๙.

๕) สภาธรรมในญาณนี้ มีลักษณะดังนี้

- สิ่งปรากฏทางทวาร ๖ คือ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส ภายถูกต้อง ใจนึกคิด ปรากฏในไตรลักษณ์
- การปฏิบัติในญาณนี้ต้องใช้ความพอดี (สายกลาง) ความฟุ้งซ่านยังมีอยู่มากถือว่าเป็นธรรมชาติของจิต
- ถ้าปรากฏอย่างนี้จัดเป็นสัมมสนญาณ สภาวะที่เกิดในญาณนี้ เมื่อกำหนดแล้วมีการรู้เห็นคืออาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป^{๑๒๙}

๖) หลักในการปฏิบัติในญาณนี้ ดังนี้ คือ

- ให้กำหนดรู้อาการของต้นจิตก่อนทำอากัปกิริยาของกาย (ให้ใช้คำว่า “อยาก” เข้ากำกับ การกำหนดรู้) เช่น อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ อยากทานหนอ ก้ม เหย คู้ เขยียด แล ไป กลับ เป็นต้น (คำว่า อยากในขณะที่กำหนดไม่ได้หมายถึงการบริการรรม แต่ในที่นี้ หมายถึง การเข้าไปใส่ใจอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการนั้นๆ)
- เดินจงกรมในระยะที่ ๓ คือ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
- นั่งกำหนด ๔ จุด คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย้อยด้านขวา) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย้อยด้านซ้าย) หัวแม่มือที่วางเรียงกันหรือชิดกัน (ถูกหนอ)
- กราบสติปฏิฐาน ๔ ระยะที่ ๕
- ให้กำหนดรู้อาการทางทวาร ๖ คือ เห็นหนอ ได้ยินหนอ รสหนอ กลิ่นหนอ นิ่งหนอ นึกหนอ คิดหนอ
- ให้กำหนดซ้ำๆ ให้เป็นธรรมชาติ
- ให้ปฏิบัติติดต่อกันเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เป็นหลัก
- ในขณะที่นั่งไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถเกิน ๑ ครั้ง ต่อการนั่ง ๑ ชั่วโมง
- ถ้าทนถึงที่สุดแล้วเวทนามากก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตแล้ว จึงค่อยกำหนดเปลี่ยนอิริยาบถได้^{๑๓๐}

๓.๓.๔ อุทยัพพญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติได้ประสบทุกขเวทนาในสัมมนาสนญาณแล้ว ถ้าไม่เลิกปฏิบัติเสียก่อนมีความอดทนตั้งใจกำหนดเป็นอย่างดีหรือปรวิอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ ในไม่ช้าสภาวญาณก็จะก้าวหน้าขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง ญาณขั้นใหม่นี้ก็คือ อุทยัพพญาณ^{๑๓๑}

อุทยัพพญาณ คือปริชากำหนดรู้ความเกิดดับแห่งรูปนาม^{๑๓๒} หรือปัญญาารู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามปัจจุบัน^{๑๓๓} เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติ

^{๑๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๑๐.

^{๑๓๐} เรื่องเดียวกัน, **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๑๑.

^{๑๓๑} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธรรมาภิมหาเถระ อัมมาจารย์อะคคมหากัมมัฏฐานาจารย์, **๑๐๐ ปี อัครคัมหากัมมัฏฐานาจารย์**, หน้า ๑๔๗.

^{๑๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖.

^{๑๓๓} พระโสภณมหาเถร (มหาสิริยาตอ), **วิปัสสนาญ เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๑๓.

ขาด คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทีทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ^{๑๓๔} เมื่อถึงญาณนี้แล้ว ใจของโยคีผู้ปฏิบัติจะผ่องใสโดยอำนาจของสมาธิ เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นมา ทำให้ประสบพบเห็นแล้วเกิดความรู้สึกนึกคิดแปลกประหลาดต่างๆ นานา ซึ่งผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะไม่มีโอกาสได้พบเห็นเป็นอันขาด^{๑๓๕}

อุทยัพพญาณนี้ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรณอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ พลวอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว ชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๖ ของญาณ ๗๓)^{๑๓๖} และ ในคัมภีร์อรรถกถา^{๑๓๗} สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง คือ ก. ญาณช่วงที่ ๑ ชื่อว่า ตรณอุทยัพพญาณ เป็นอุทยัพพญาณอย่างอ่อน (ญาณระดับอ่อน) และ ข. ช่วงที่ ๒ ตรณอุทยัพพญาณ เป็นอุทยัพพญาณอย่างแก่ (ญาณระดับแก่)

ก. ตรณอุทยัพพญาณ อุทยัพพญาณอย่างอ่อน (ญาณระดับอ่อน)

ในญาณช่วงที่ ๑ ชื่อว่า ตรณอุทยัพพญาณ เป็นอุทยัพพญาณอย่างอ่อน “หากโยคีกำหนดรูปนามได้ทันทั้งขณะเกิดขึ้น ขณะตั้งอยู่ และขณะดับไป เมื่อเข้าสู่ญาณนี้กำหนดทันเฉพาะขณะเกิดกับขณะดับ”^{๑๓๘} ใจของโยคีผู้ปฏิบัติจะผ่องใสด้วยอำนาจของสมาธิ เป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นมา ทำให้ประสบพบเห็นและเกิดความรู้สึกนึกคิดแปลกประหลาดต่างๆ นานา ซึ่งผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะไม่มีโอกาสได้พบเห็นเป็นอันขาด^{๑๓๙}

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

วิปัสสนูปกิเลสมี ๑๐ ประการ คือ

๑. โอาส ได้แก่ วิปัสสนโอาส คือใจสว่างที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา
๒. ญาณ ได้แก่ วิปัสสนาญาณ คือปัญญาที่เกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา
๓. ปีติ ได้แก่ ความอิ่มใจที่เกิดขึ้นเพราะการเจริญวิปัสสนา
๔. ปัสสัทธิ ได้แก่ ความสงบทั้งทางร่างกายและจิตใจ อันเกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา
๕. สุข ได้แก่ สุขอันละเอียดสุขุม มีรสล้ำลึก ซาบซ่าน อันเกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา
๖. อธิโมกข์ ได้แก่ ศรัทธาอันมีกำลังแก่กล้า ซึ่งเกิดขึ้นเพราะวิปัสสนา
๗. ปัคคหะ ได้แก่ วิริยะ คือความเพียรอย่างแรงกล้าอันเกิดขึ้นเพราะอำนาจวิปัสสนา

^{๑๓๔} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), **คู่มือสอบอารมณกัมมัฏฐาน**, หน้า ๒๓-๒๕.

^{๑๓๕} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ อัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**, หน้า ๑๐๖.

^{๑๓๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔๙/๕๖, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

^{๑๓๗} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๑-๕๓.

^{๑๓๘} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ อัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, **๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ**, หน้า ๒๗๐.

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒.

๘. อุปัทพฐาน ได้แก่ สติอันยอดเยี่ยม ว่องไว ซึ่งเกิดขึ้นเพราะอำนาจวิปัสสนา

๙. อุปเพกขา ได้แก่ วิปัสสนูปเพกขา คือความวางเฉยในสังขารและอารมณ์ทั้งปวงซึ่งเกิดขึ้นด้วยอำนาจวิปัสสนา

๑๐. นิกกันติ ได้แก่ วิปัสสนานิกันติ กล่าวคือความพอใจ ความต้องการ ความยินดี ความติดใจ ความชอบใจ ในคุณวิเศษทั้ง ๙ ประการ คือตั้งแต่โอภาสจนถึงอุpekขาตามที่ได้กล่าวมาแล้วนั่นเอง^{๑๔๐}

“วิปัสสนูปกิเลส คือ สิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ๑๐ ประการ”^{๑๔๑} นั้น “ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวกผู้บรรลุปุริชฌแล้ว บุคคลผู้ปฏิบัติผิด บุคคลผู้ละทิ้งกัมมัฏฐาน และบุคคลผู้เกียจคร้าน แต่จะเกิดแก่กุลบุตรผู้ปฏิบัติชอบ พากเพียร ไม่ท้อถอย ผู้เริ่มปรารภวิปัสสนาแล้วเท่านั้น”^{๑๔๒} และพระวิปัสสนาจารย์ท่านเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส เพราะเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดจิตตกเศร้าหมองแก่วิปัสสนา ทำให้การกำหนดรู้ความเกิดและความดับของรูปนามดำเนินไปไม่สะดวกและไม่ก้าวหน้า เพราะมัวลุ่มหลงติดเพลิดเพลินเจริญใจไปกับสภาวะและปรากฏการณ์ที่พบเห็น โยคีผู้ขาดความรู้ทางปริยัติและไม่มีกัลยาณมิตรผู้มีประสบการณ์คอยแนะนำ เมื่อประสบพบเห็นสภาวะและปรากฏการณ์ดังกล่าวซึ่งมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ (ความรู้) และปิติ (ความเอิบอิ่มใจ) เป็นต้น อาจหลงผิดคิดไปว่า ตนอาจบรรลุมรรคผลไปแล้วก็ได้ ซึ่งทำให้พลาดโอกาสที่จะพัฒนาญาณให้ก้าวหน้าต่อไป^{๑๔๓}

ข. ตรณอุทัยพยัญญาณ เป็นอุทัยพยัญญาณอย่างแก่ (ญาณระดับแก่)

เมื่อโยคีรู้โทษของวิปัสสนูปกิเลสแล้ว ตั้งหน้ากำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์กัมมัฏฐานสืบไป โดยไม่ใส่ใจชื่นชมในวิปัสสนูปกิเลสก็จะเกิดผลคือ ทำให้วิปัสสนูปกิเลสหายไปและได้เห็นอาการของความเกิดและความดับของนามและรูปอย่างชัดเจน สมตามหน้าที่ของญาณนี้^{๑๔๔} คือครั้นปฏิบัติมาถึง ญาณระดับอุทยัพพญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนด รูปรูปนาม เห็นไตรลักษณ์ ตามความเป็นจริง ลักษณะและสภาวะของอุทยัพพญาณที่เห็นความเกิดดับชัด ๕๐ % มีดังนี้ คือเห็น พอง ยุบ เป็น ๒-๓-๔-๕-๖ ระยะ เห็นเวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็ว กำหนดเพียงครั้งเดียว หรือสอง สามครั้ง ก็หายไป กำหนดได้ชัดเจน เห็นนิมิตต่างๆ หายไปเร็ว เห็นต้นพองสุดพอง ต้นยุบสุดยุบ ปรากฏชัดดี เมื่อกำหนดติดต่อเนื่องกันไม่ขาดสายเป็นดั่งด้ายสนเข็ม^{๑๔๕}

เมื่อโยคีพากเพียรจนถึงการความเกิดและความดับของเป็นประจำด้วยญาณนี้ สันตติ
ความต่อเนื่องกันของรูปและนาม) ที่เคยปิดบังอนิจจลักษณะก็ขาดลง เป็นอันปิดบังไม่ได้อีกต่อไป

^{๑๔๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๑๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖, พระภัททิยสังคยา อรรถกถา อรรถกถา
กัมมัญญาจารย์, **วิปัสสนาธุระ**, (กรุงเทพมหานคร : c 100 Design Co., Ltd., ๒๕๖๖), หน้า ๒๒๑.

^{๑๔๑} พระโสภณมหาเถร (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารากวีวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๓๘.

๑๔๒ วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๐๔-๓๐๕.

๑๔๓ พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์อาสภมหาเถรเจษ จัมาจริยะอัครมหาภิรมย์ฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี
อัครมหาภิรมย์ฐานาจริยะ, หน้า ๒๗๑.

๑๔๔ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๑.

^{๑๔๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ธิ ป.ธ. ๙, *คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน*, หน้า ๒๑-๒๓.

ส่วนความบีบคั้นและความสลายตัวของธาตุต่างๆ ก็แสดงให้เห็นถึงทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะตามลำดับ พระไตรลักษณ์จึงเป็นอันปรากฏชัดแจ้งยิ่งกว่าญาณก่อน และด้วยอำนาจแห่งวิปัสสนาญาณที่ค่อยๆ แก่กล้าขึ้น บางครั้งบางจังหวะอารมณ์ที่เป็นสมมติหรือบัญญัติจะค่อยๆ หายไปและมีอารมณ์ปรมาัตว์ปรากฏขึ้นมาแทน หลังจากนั้นหากมีโอภาส (แสงสว่าง) ญาณ (ความรู้) และปิติ (ความเอิบอิ่มใจ) เป็นต้นเกิดขึ้น โยคีเพียงแค่เฝ้าสติไปกำหนดรู้ สิ่งที่เกิดขึ้นก็จะค่อยๆ ดับไป ไม่สามารถทำให้เกิดความเศร้าหมองแกว่งปีสสนาได้ และไม่เป็นวิปัสสนูปกิเลสต่อไป^{๑๔๖}

สำหรับลักษณะและสภาวะของอุทยัพพญาณ มีดังต่อไปนี้

๑) สภาวะอาการฟอง-ยุบในญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ

- เห็นฟอง ยุบเป็น ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ ระยะ
- ฟองยุบ ชาติๆ หายๆ เป็นลำดับไป
- ต้นฟอง สุดฟอง ต้นยุบ สุดยุบ ปรากฏชัด
- มีอาการผะไปด้านหลัง สัมผัสไปข้างหน้า ไปข้างหลัง เบาบ้าง แรงบ้าง ทั้งนี้แล้วแต่สมาธิ คล้ายกับวงวนอน แต่ไม่ใช่วงวนอน อย่างนี้ท่านเรียกว่า สันตติชาติพระไตรลักษณ์ปรากฏชัด มีหลักสังเกตอยู่ ๓ ประการ คือ
 - อาการฟอง ยุบเร็วเข้าๆ แล้วสัมผัสไปอย่างนี้ เรียกว่า อนิจจัง ปรากฏชัด แต่ทุกขัง และอนัตตาก็มีอยู่
 - อาการฟอง ยุบ ผ่วเบา หรือสม่ำเสมอแล้ว สัมผัสไป อย่างนี้เรียกว่า อนัตตาปรากฏชัด แต่อนิจจังทุกขังก็ยังมีอยู่
 - ฟองยุบ แน่นอึดอัด หายใจฝืดๆ แล้วสัมผัสไป อย่างนี้เรียกว่า ทุกขังปรากฏชัด แต่อนิจจังและอนัตตาก็มีอยู่
 - การเกิดดับย่อมแจ่มชัดยิ่งขึ้น เช่น พอกำหนดฟองหนอ ย่อมจะเห็นรูปฟองนั้นชาติหายวับไปทันที เมื่อกำหนดยุบหนอ รูปยุบนั้นชาติหายวับไปเช่นเดียวกัน อุปมาเหมือนเม็ดฝนที่ตกลงมากระทบพื้นน้ำ แล้วสลายไปฉับพลันฉะนั้น
 - อาการฟอง - ยุบ ปรากฏเหมือนลดหลั่นลงไปตามลำดับเหมือนขั้นบันไดเป็นชั้นๆ
 - มีอาการเหมือนอาการฟอง - ยุบปรากฏในลักษณะต่างๆ เช่น หมุนเป็นวง กลม เป็นเส้นเคลื่อนไหวไปมา เป็นเหมือนคลื่นของน้ำ มีอาการไหลขึ้นด้านบนลงด้านล่าง เมื่อเข้าไปกำหนดรู้ อาการเหล่านั้นก็หายไปทันที
 - การกำหนดรู้อาการฟอง - ยุบจะปรากฏเร็วขึ้นมากจะสามารถกำหนดได้เพียงสองระยะ คือ ขณะฟองและขณะสุดฟอง ส่วนกลางฟองไม่ชัด หรือไม่ปรากฏชัด อาการยุบก็นัยนี้เช่นกัน หรือมีลักษณะไหวติงเพียงเล็กน้อยเท่านั้น
 - รู้สึกตัวมีอาการเต้นตามร่างกายเป็นจุดๆ หรือบางทีเหมือนนั่งในเรือที่มีคลื่นซัดไปมา
 - เหมือนปรากฏว่ามีอะไรหมุนอยู่ในท้อง^{๑๔๗}

๒) สภาวะอาการในขณะเดินจงกรมในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

^{๑๔๖} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๒๗๑.

^{๑๔๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๒๓-๒๕.

- ตามร่างกายในขณะที่เดินจะรู้สึกเย็นเหมือนลมพัดมากระทบเบาๆ
- ขณะเดินอาการยก ย่างเหยียบ เบาสบาย คล่อง ไม่ต้องฝืนเป็นไปตามธรรมชาติ
- เมื่อกำหนดคู้หนอ ก็ย่อมจะรู้สึกว่ารूपคู้นั้น ได้ขาดหายวับไปไม่มีการต่อเนื่องกันเลย
- เมื่อกำหนดเหยียดหนอ ก็ย่อมเห็นรูปเหยียดนั้นหายวับไปเช่นกัน
- มีความสุขกับการปฏิบัติ มีศรัทธา มีความเพียรสม่ำเสมอไม่มากไปไม่น้อยไป สติมั่นคงไม่หวั่นไหว เป็นกลางในสังขารทั้งปวง

๓) สภาวะของเวทนาในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

- เวทนาต่าง ๆ หายไปรวดเร็ว คือ กำหนดเพียงครั้งเดียว หรือสอง สาม ครั้งก็หายไป
- กำหนดได้ชัดเจนและสะดวกดี
- ชูซ่าตามศีรษะเหมือนผมชูชัน
- รู้สึกซาตามหน้าตึงตามศีรษะ
- บางทีเหมือนรู้สีกว่าลอยอยู่ หรือลอยขึ้นไปในอากาศคล้ายลูกโป่งที่อัดแก๊สแล้วลอยลงมากระทบพื้น
- เหมือนนั่งบนฟูกยางที่ฟูขึ้น
- นั่งอยู่มีอาการใบหน้าบิดไปด้านขวาบ้างด้านซ้ายบ้าง หรือก้มลงบางทีก็เงยหน้าขึ้นสลับกันไป

๔) สภาวะของจิตในญาณนี้มีลักษณะดังนี้ คือ

- นิमितต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่า เห็นหนอ ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง ก็หายไป
- แสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้า จิตไม่วุ่นวาย ไม่หนักอึ้ง ไม่แข็งกระด้าง ไม่เจ็บป่วยสงบ คล่องตัว อ่อนสลาย
- ผู้ที่สมาธิจะปรากฏตัวลดลงไปบ่อยๆ คล้ายตกเหว หรือตกหลุมอากาศ แต่ตัวอยู่เฉยๆ ไม่สับหงกลงไปด้วย
- นักปฏิบัติตั้งใจกำหนดต่อเนื่องกันไปไม่ขาดสาย ดุจด้ายสนเข็มฉะนั้น
- ไม่พยายามคำนึงถึงแสงสว่าง ปิติ ปัสสัทธิ สุข สัทธา เป็นต้น แต่ประการใด ๆ ทั้งสิ้น
- รูปปรมาณูไม่มีการเคลื่อนย้าย เกิดที่ใดก็ย่อมดับลงไปนั้นทันที
- การเกิดดับที่กำหนดอยู่นั้น ก็เป็นไปอย่างแจ่มชัดยิ่งขึ้น
- การกำหนดได้สะดวก อารมณ์ที่กำหนดก็เห็นปรากฏชัด มีใจผ่องแผ้วขึ้นอีกมาก
- อนิจจลักษณะ คือ สภาวะของความไม่เที่ยง ทุกขลักษณะ คือ สภาวะเป็นทุกข์ อนัตตลักษณะ คือ สภาวะของความไม่มีตัวตน ปรากฏชัดเจนในญาณนี้
- กำหนดอะไรก็มีอาการดับไปอย่างรวดเร็วมาก
- มีความคิดว่าเราปฏิบัติได้ดี (ตัณหา) เห็นว่าเราปฏิบัติดีกว่าคนอื่น (ทิฐิ) มีความเข้าใจว่าตัวเองเก่งดีรู้ทุกอย่างกว่าคนอื่น (มานะ) จะไม่กิน ไม่นอน เอาแต่จะปฏิบัติอย่างเดียว ไม่ค่อยเชื่อฟังครูอาจารย์ ถ้าเกิดอาการอย่างนี้ต้องดูแลให้ดี เพราะอยู่ใน(ตรุณอุทฺทพฺพญาณ)
- ให้ผู้ปฏิบัติยึดมั่นอยู่เสมอว่า การกำหนดการปฏิบัติ เป็นหน้าที่ของเขา ดีไม่ดีไม่ใช่ธุระไม่ใช่หน้าที่ของเรา ดังนี้ ญาณจะก้าวหน้าไปได้เร็ว

เหตุที่ควรระวัง เมื่อสมาธิมากขึ้น นึกอยากเห็นอะไรก็เห็นหมด จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นย่อมจะเป็นนิมิตมาให้เห็นได้ทั้งนั้น ฉะนั้น ต้องระวังให้มาก อย่าอยากเห็นเป็นอันขาดเพราะจะทำให้วิปัสสนารั่ว จะเสียอารมณ์ปัจจุบัน ทางนั้นเป็นสมณะไม่ใช่วิปัสสนา เมื่อผ่านจุดนี้ไปแล้วก็จะสบาย เพราะเป็นวิปัสสนาที่แก่กล้าแล้วเรียกว่า พลวอุทัยพยุญาณ พื้นที่ของอุปกิเลสแล้ว

๕) สภาวะธรรมในญาณนี้มีลักษณะดังนี้

มีความเป็นกลางในขณะรับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ที่เกิดขึ้นจากการรับอารมณ์ที่มากกระทบที่เป็นสันตติปัจจุบันในรูปนามที่ไม่ปะปนกันที่ปรากฏในลักษณะของขั้น ๕ ได้อย่างชัดเจน ในอากัปภิกิริยาทางกายที่ต่างกัน ในอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย อุปมาการเกิดดับเหมือนเมล็ดฝืนที่ตกถูกพื้นแล้วแตกออกจากกัน เวทนาปัจจุบันทุกข์-สุข-เฉยแตกต่างกัน สัญญาปัจจุบันจำรูป-เสียงที่ละเอียด แตกต่างกัน สังขารปัจจุบันเจตสิกที่เกิดพร้อมกับจิต แตกต่างกัน เช่น ผัสสะ เจตนา วิตก วิจารณ์ ปีติ ปัสสัทธิ ศรัทธา สติ วิริยะ สมาธิ ปัญญา โลภะ โทสะ โมหะ มานะ อุทธัจจะ ทิณฺณิ วิจิกจฉา เป็นต้น วิญญานปัจจุบันรู้รูป-รู้เสียงที่ละอย่างว่าแตกต่างกัน

๖) หลักในการปฏิบัติในญาณนี้มีดังนี้ คือ

- ให้กำหนดรู้อาการของต้นจิตก่อนทำอากัปภิกิริยาของกาย (ให้ใช้คำว่า “อยาก” เข้ากำกับกับการกำหนดรู้) เช่น อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ อยากทานหนอ กัม เงย คู้ เหยียด แล ไป กลับ เป็นต้น (คำว่า อยากนี้ หมายถึงเอาความจงใจเอาใจใส่ไม่จำเป็นต้องบริกรรม)

- เดินจงกรมในระยะที่ ๔ คือ ยกสันหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ
- นั่งกำหนด ๔ จุด คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย้อยด้านขวา) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย้อยด้านซ้าย) หัวแม่มือที่วางเรียงกันหรือชิดกัน(ถูกหนอ)
- กราบสติปัญฐาน ๔ ระยะที่ ๕
- ให้กำหนดรู้อาการทางทวาร ๖ คือ เห็นหนอ ได้ยินหนอ รสหนอ กลิ่นหนอ นิ่งหนอ นึกหนอ คิดหนอ
- ให้กำหนดซ้ำๆ ให้เป็นธรรมชาติ
- ให้ปฏิบัติติดต่อกันเดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เป็นหลัก
- ในขณะที่นั่งไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถเกิน ๑ ครั้ง ต่อการนั่ง ๑ ชั่วโมง
- ถ้าทนถึงที่สุดแล้วเวทนามากก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตแล้วกำหนดอาการแล้วจึงเปลี่ยนอาการนั้นไปได้

๓.๓.๕ ภัททญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติได้เจริญวิปัสสนาญาณภาวนาจนกระทั่งญาณแก่เต็มบริบูรณ์ เพราะอินทรีย์ ๕ เสมอกันดีแล้ว โยคีผู้นั้นก็จะมีปรีชาก้าวขึ้นสู่ญาณเบื้องบนต่อไปอีกญาณหนึ่งคือภัททญาณ^{๑๔๘} ลักษณะของภัททญาณมีดังต่อไปนี้

^{๑๔๘} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๕๒.

๑. เกิดทางอัมตติการมณ คืออารมณ์ภายใน ดังตัวอย่างเช่น โยคีบอกออกมาเองว่าเวลานี้กำหนดไม่เหมือนก่อน คือกำหนดยากเหลือเกิน เพราะไม่เคยเห็นอาการของสังขารอารมณ์ บางโยคีก็บอกว่า ขณะนี้ไม่ทราบว่าเป็นอย่างไร กำหนดสังขารอารมณ์ทั้งหมดไม่ได้เลย ทำให้เบื่อหน่าย เพราะคิดว่าสมาธิญาณตกไปเสียแล้ว ได้แต่นั่งๆ นอนเฉยๆ ไม่รู้ว่าจะกำหนดอย่างไร เช่นนี้แสดงว่าโยคีเริ่มถึงภังคญาณแล้ว เพราะลักษณะของญาณนี้ ได้แต่ดับไปอย่างเดียว ญาณนี้คือรู้ว่าสังขารอารมณ์เกิดขึ้นมาแล้วก็หายไปหรือๆ ตอนสังขารอารมณ์เกิดขึ้นไม่เห็น จะเห็นแต่ตอนหายไป

การเห็นแต่สังขารอารมณ์เกิดขึ้นมาแล้วก็หายไป อย่างนี้ก็แสดงว่าบรรลุหรือเข้าถึงภังคญาณแล้ว ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะลักษณะของภังคญาณ มีแต่อาการหายไปดับไปเป็นส่วนมากเปรียบเหมือนนั่งรถไฟที่แล่นไปโดยเร็ว เมื่อมองออกไปนอกหน้าต่างย่อมจะเห็นต้นไม้ พุ่มหญ้า ท้องนา มีอาการหายไปๆ ฉะนั้น หรือประดุจผู้แหงนดูเมฆบนท้องฟ้าในขณะที่ต้องลมแรงจัด ย่อมจะเห็นก้อนเมฆน้อยใหญ่เคลื่อนคล้อยลอยลับหายไปอย่างรวดเร็ว

๒. เกิดทางพหิตารมณ กล่าวคือเวทนาก็ปรากฏมีอาการหายไปเป็นส่วนมากตามลักษณะของญาณ แม้มีมิตอารมณ์ปรากฏว่าหายไป ตัวอย่างเช่น บางโยคีได้เกิดความแปลกใจเป็นอย่างยิ่ง ในเมื่อพอนั่งกำหนดไปชั่วระยะ ๔-๕ นาทีเท่านั้นก็จะกำหนดต่อไปไม่ได้ เพราะสังขารอารมณ์เลื่อนหายไปหมด จากนั้นขาและเข่าหนึ่งก็จะค่อยๆ ปรากฏเป็นสีขาว ต่อมาขาอีกข้างหนึ่งและตลอดลำตัวก็เป็นสีขาวลงๆ แล้วเลื่อนหายกลายเป็นอากาศดับไปหมด รู้สึกร่างกายไม่มีอะไรเลย นี่แสดงเข้าถึงลักษณะของภังคญาณ คืออาการหายไป^{๑๔๙} ฉะนั้น เมื่อญาณแก่กล้า สังขารทั้งหลายปรากฏเร็วมาก การเกิดขึ้นก็ดี การตั้งอยู่ก็ดี ความสืบทอดก็ดี นิमितก็ดี ไม่ถึงพร้อม การกำหนดได้จะกำหนดได้แต่ความดับที่มีความสิ้นไป เสื่อมไป และแตกไปเท่านั้น

ฉะนั้น เมื่อสมาธิญาณแก่กล้าจนถึงญาณนี้แล้ว สังขารอารมณ์ทั้งหลายย่อมปรากฏแก่โยคีผู้ปฏิบัติโดยอาการที่หายไปๆ (อุปาทา ภา จิต ภา) จนเมื่อเวลาเกิดขึ้นหรือตั้งอยู่ก็ไม่เห็นเลย (ปวตต์ ภา) ถึง สันตติ ความสืบทอด ความเป็นไป ก็ขาดตอน (นิมิตต์ ภา น สมปาปณาติ) สัญฐานก็ปรากฏหายไป จะกำหนดได้ก็เพียง นิโรธที่มีความสิ้นไป เสื่อมไป และแตกดับไปเท่านั้น

ภังคญาณเป็นญาณที่ประจักษ์ชัดในอาการดับไปของรูปนามที่ปรากฏขึ้นของไตรลักษณ์ คือ (๑) อนิจจลักษณะปรากฏขึ้น (๒) สภาวะนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน (๓) ลักษณะของรูปนามที่บีบคั้นเนื่องด้วยอาการเกิดดับตลอดเวลา (๔) ลักษณะของรูปนามที่ไม่เป็นไปตามความต้องการ สภาวะของความเกิดดับของรูปนามในขณะปฏิบัติ กระแสของรูปนามที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่เหมือนสายน้ำที่ไหลไปไม่ขาดช่วง ไม่มีรูปร่างมือเท้า ความดับไปหายไปจึงมี ๒ ลักษณะ คือ อุปาทานิโรธ คือความดับรูปนามที่ยังมีการเกิดขึ้น อุปาทานิโรธ คือการดับรูปนามที่ไม่มีการเกิดขึ้น เช่น ความดับของท่านผู้เข้าผลสมาบัติ หรือนิโรธสมาบัติ สำหรับนิโรธศัพท์ในที่นี้หมายถึงอุปาทานิโรธ คือความดับที่ยังมีการเกิดขึ้นอีก

รวมความว่าจะพึงรู้ลักษณะของญาณนี้โดยเหตุ ๔ ประการ ดังกล่าวมาแล้ว คือ เมื่อถึงภังคญาณนี้แล้ว โยคีจะเกิดอาการกลุ่มใจเพราะกำหนดอะไรไม่ได้ เนื่องจากสังขารได้หายไปหมด ทั้งนี้ก็เพราะว่าญาณต้นๆ ที่ผ่านมามีบัญญัติอารมณ์ที่กำหนดได้ง่ายๆ โดยมากโยคีชอบอารมณ์บัญญัติ แต่เมื่อถึงญาณนี้อารมณ์บัญญัติหายไป เหลือแต่อารมณ์ปรมัตถ์ เป็นเหตุให้โยคีบางคนเข้าใจผิด เสียใจน้อยใจนึกไปว่า สมาธิญาณของตนตกไปเสียแล้ว เกิดเบื่อระอาไม่กำหนดต่อไปอีก ได้แต่

๑๔๙

พระอาจารย์ ดร.ภทนต์อาสาสมมหาเถระ อัมมาจริยะอัคมหากัมมัญฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี
อัคมหากัมมัญฐานาจริยะ, หน้า ๑๕๒.

นั่งๆ นอนๆ อยู่เฉยๆ ญาณก็ไม่ขึ้น ทำให้เสียเวลาไปหลายวัน เพราะอาการดังที่กล่าวมานี้ ฉะนั้น จะต้องพยายามปรับอินทรี คือวิธีะให้มีอุตสาหะวิธีะปฏิบัติต่อไปอีก^{๑๕๐}

ผู้ที่บรรลุถึงฌาณแล้ว ย่อมรู้เห็นรูปนามในปัจจุบันขณะอาการพอง-ยุบ นั่ง ยืน เดิน นอน เหยียด คู้ เห็น ได้ยิน นึกคิด ดับไปอย่างรวดเร็วในขณะที่กำหนดรู้นั้น^{๑๕๑} อาการของลักษณะ ฌาณมักปรากฏขึ้น ๒ ลักษณะ คือลักษณะของฌาณที่ ๑ คือรู้ความดับไปของรูป เวทนา เป็นต้น และลักษณะของฌาณที่ ๒ คือรู้ความดับไปของวิปัสสนาจิต (อาการของจิต)^{๑๕๒}

ฌาณถึงพร้อมด้วยองค์ ๓ คือ (๑) ย้ายจากความดับของอารมณ์ไปสู่ความดับของจิต (๒) รู้ความดับไปสู่ความดับ (๓) พิจารณาความดับของจิตต่อจากความดับของอารมณ์

องค์ประกอบของฌาณ คือ (๑) รู้จิตดับอารมณ์ดับ (๒) ไม่รู้เห็นความเกิดดับเหมือน อุทัพพญาณ (๓) สามารถพิจารณา (โยนิโสมนสิการ) องค์ ๑-๓ ต้องเกิดพร้อมกันในขณะที่เดียว

ความสามารถในฌาณมี ๒ ประการ คือ (๑) วตฺถสงฺกมฺมา คือการย้ายอารมณ์ (๒) อนนฺตรเมว อาวชฺชนสมตฺถตา คือความสามารถพิจารณาอย่างต่อเนื่อง การกำหนดรู้อารมณ์ทีละอย่าง ไม่ใช่หมายถึงการกำหนดรู้อารมณ์ทั้งหลายๆ ครั้ง

ญาณที่ถึงพร้อมด้วยองค์ ๒ คือ (๑) ในขณะที่กำหนดรู้ย่อมเห็นความดับ (๒) รู้ชัดเจน ในปัจจุบันอารมณ์ที่ไม่ประจักษ์ในอดีต อนาคต ในการอนุমান แต่คล้อยตามอารมณ์ปัจจุบัน^{๑๕๓}

เรื่องบัญญัติ-ปรมาตฺถ ในการเจริญวิปัสสนานั้น ขั้นต้นๆ เมื่อนั่งตั้งสติกำหนดพอง-ยุบ เดิน จกรมก็ให้กำหนดซ้ายอย่าง ขว้าย่าง ยก เหยียบ เป็นต้น ชนทั้งหลายก็อาจสงสัยในวิธีการว่า การ กำหนดอย่างนี้เป็นการกำหนดบัญญัติ เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่ จะจัดเป็นการเจริญวิปัสสนาได้อย่างไร ความจริง ความสงสัยนี้ก็ต้องอยู่ แต่ว่าถูกไม่หมดทีเดียว คือในตอนต้นๆ นั้น โยคีผู้ปฏิบัติจะต้อง กำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อน มิฉะนั้น จิตจะไม่มีที่กำหนด เพราะปรมาตฺถสภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ โดยยาก แต่เมื่อปัญญาภาวนาแก่กล้าขึ้น อารมณ์บัญญัติเหล่านี้จะหายไป เหลือแต่ปรมาตฺถสภาวะ ล้วนๆ ในที่นี้จะเห็นได้ว่าตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณจนถึงตรุณอุทัพพญาณโยคีต้องกำหนดอารมณ์ บัญญัติทั้งสิ้น ยังไม่เข้าถึงปรมาตฺถสภาวะ แต่พอเจริญวิปัสสนามาเรื่อยๆ ปัญญาภาวนาแก่กล้าลงเข้า พลวอุทัพพญาณ อารมณ์บัญญัติก็ค่อยหายไปอารมณ์ปรมาตฺถจะค่อยปรากฏขึ้นแทน และเมื่อ ถึงถึงฌาณอารมณ์ก็จะเป็นปรมาตฺถล้วนๆ เรื่องนี้เปรียบเหมือนกับบุคคลที่ต้องการข้าวสารที่บริสุทธิ์ เพื่อเอามาหุงต้ม เมื่อตักข้าวสารสกปรกออกมาจะต้องเอามาใส่ตะแกรงร่อนหลายๆ ครั้ง เพื่อคัดเอา สิ่งสกปรกที่ปะปนอยู่ในข้าวสารออกให้หมด จึงจะได้ข้าวสารบริสุทธิ์ที่ตนต้องการ โยคีผู้ปฏิบัติก็ เหมือนกันในครั้งแรกก็ต้องอาศัยอารมณ์บัญญัติไปก่อน ค่อยร่อนค่อยคัดโดยการพยายามปฏิบัติไป เมื่อปัญญาภาวนาแก่กล้าเข้าก็จะได้อารมณ์ปรมาตฺถสภาวะล้วนๆ ถ้าสงสัยว่า ที่ว่าเมื่อผ่านบัญญัติก็ เห็นปรมาตฺถนั้น เห็นตอนไหน จะเห็นตอนที่เมื่อสังขารอารมณ์ไม่มีคือหายไปหมด แล้วกำหนดรู้ที่ รู้

^{๑๕๐} พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์อาสภมหาเถระ อัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๕๓.

^{๑๕๑} พระโสภณมหาเถร (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๗๑.

^{๑๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๓.

^{๑๕๓} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๕-๒๘๒.

หนอ รู้หนอ นั้นแหละ เป็นปรมัตถ์สภาวะล้วนๆ ที่เดียว เพราะไม่มีอะไร หายไปหมด อันเป็นลักษณะของภังคญาณ^{๑๕๔}

ลักษณะและสภาวะของภังคญาณมีดังต่อไปนี้

๑) สภาวะของอาการpong-ยูปในญาณนี้มีลักษณะดังนี้ คือ

- สุดpong สุดยูป ย่อมปรากฏชัดดี
- อารมณ์ที่กำหนดไม่ชัดเจน เช่น อาการpongยูป มั่วๆ หรือกลาง ๆ เป็นต้น
- อาการpong - ยูป นั่ง ถูก หายไป (เมื่ออาการเหล่านี้เกิดขึ้นให้กำหนดว่า รู้หนอ)
- คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย
- อาการpong-ยูป กับจิตผู้รู้หายไป แต่ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง อันที่จริงหายไปพร้อมกัน เพราะก่อนที่จะหายไปจิตยังรู้อาการอยู่
- อาการpong-ยูปต่างๆ ไม่ชัดเจนดี
- ไม่เห็นรูปร่างสัณฐานต้องมีแต่อาการตึงๆ
- กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะล่องบัญญัติมีแต่อารมณ์ปรมัตถ์
- บางครั้งมีแต่อาการpong-ยูปนั้นหายไปคล้ายว่าไม่มี
- บางคนอาการpong-ยูป หายไปไม่นาน บางคนหายไปนาน จนเบื่อก็มีต้องให้เดินจงกรมมากขึ้น
- อาการpong-ยูป ไม่ชัดเจนทั้งภายนอกและภายใน มีอาการสั้นๆ
- อาการpong-ยูป เดียวหาย เดียวเห็น
- เวลานั้นกำหนดจะรู้สึกว่ายาวๆ ไม่ตรง มีอาการมืดๆ มั่วๆ เมื่อมองสิ่งต่างๆ

๒) สภาวะของการเดินจงกรมในญาณนี้มีลักษณะดังนี้ คือ

- เวลาเดินเหมือนว่า ขายาวไม่เท่ากัน ข้างหนึ่งยาวข้างหนึ่งสั้น เป็นต้น
- จะรู้สึกว่าร่างกาย หรืออวัยวะหายไปบางส่วน หรือทั้งหมด จะหายไปส่วนใดก็ให้สังเกตดูไป (กำหนดว่ารู้หนอ) หรือส่วนใดที่ปรากฏอยู่ก็ให้กำหนดส่วนนั้นไปอย่ากังวล
- การกำหนดรู้ไม่ค่อยทันไม่ได้ตั้งใจเหมือนเมื่อก่อนหน้านี้
- ความกังวลและทอดถอยจะเกิดขึ้น เพราะเข้าใจว่า เรากำหนดไม่ได้
- ไม่ได้ใส่ใจในกระแสของรูปนามที่เกิดขึ้นและตั้งอยู่ เหมือนสายน้ำไหลไปไม่ขาดช่วง โดยไม่ใส่ใจในสัณฐาน เหมือนรู้สึกว่าร่างกาย มือเท้าไม่ปรากฏมีอยู่
- จะรู้สึกเหมือนมีข้าย หรือรู้สึกเหมือนเส้นอะไรเล็กๆ มากระทบตามใบหน้า เหมือนข้ายแมลงมูอย่างนั้น
- เวลากำหนดเดินอาการของเท้าเหมือนไหลไปเป็นคลื่น
- เวลากำหนดอาการต่างๆ รู้สึกว่ากำหนดไม่ค่อยได้ดีไม่มั่นคง ไม่หนักแน่น ไม่กระชับเบาๆ บางๆ

๓) สภาวะของเวทนาในญาณนี้มีลักษณะดังนี้ คือ

- มีอาการวูบๆ ไปตามตัว

^{๑๕๔} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ อัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

- บางครั้งรู้สึกว่ามีอาการตัวพองใหญ่มากๆ เช่น มือใหญ่ ตัวใหญ่ หน้าใหญ่ ขาใหญ่ แขนใหญ่
- อาการของพอง – ยุบ และการรับรู้ทางทวารทั้ง ๖ เมื่อกำหนดมีอาการหายไปอย่างรวดเร็ว
- เมื่อนั่งกำหนดรู้จะเห็นอาการดับปรากฏไล่หลังกันมาเรื่อยๆ มีอาการดับติดต่อกันเป็นระยะๆ
- จะรู้สึกเหมือนว่าอยู่คนเดียวในสถานที่เปลี่ยว หรือนั่งอยู่ใกล้เหว เขาที่สูงชัน หรือที่สูงๆ
- จะรู้สึกเหมือนคนตาบอด ตาฟาง ไปชั่วขณะหนึ่ง หรือเหมือนอยู่คนเดียวในห้องเล็กๆ มีดๆ เหมือนกลัวแต่ไม่กลัว
- จะรู้สึกเหมือนอยากจะหนีไปให้พ้น ๆ จากอาการที่เกิดขึ้นอยู่ที่ไม่รู้จะไปไหนดี
- จะรู้สึกเหมือนมีอะไรมาคลุมลงที่ตัว
- เมื่อหลับตาจะปรากฏเห็นเป็นสีดำเต็มไปหมด
- จะรู้สึกเหมือนนั่งอยู่บนอากาศ

๔) สภาพของจิตในญาณนี้มีลักษณะดังนี้ คือ

- ผู้ปฏิบัติไม่เห็นความเกิด
- จึงเอาจิตเข้าไปกำหนดรู้อาการดับ
- แต่ที่จริงความเกิดยังมีอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไปคอยดูแต่ความดับ เพราะไม่เคยเห็นมาก่อนเลย
- ญาณนี้เรียกว่า ปหานปริณญา จัดเป็นชั้นเอก
- เพราะสามารถละวิปลาสได้แล้ว คือ ละความเห็นว่ายู้งานว่ายเป็นสุข ว่าเป็นตัวเป็นตน เห็นว่ายวามว่างาม
- มีอาการซาๆ มีดๆ ไปตามร่างกาย เหมือนกับเราเอาร่างแหมาครอบ
- อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน
- อุปาทะ ฐิติ ภังคะ ดับไปมีอยู่ ส่วนมากผู้ปฏิบัติไม่สนใจสนใจแต่การเกิดดับ
- มองดูอะไรคล้ายกับว่าตอนหมอกลงในฤดูหนาวสลัว ๆ มัว ๆ ไม่ชัดเจนดี
- หูอื้อเหมือนมีอะไรไหลเข้าออก
- ตามัวๆ ตาเอียง มองเห็นไม่ชัด มองดูอะไรก็ไม่ค่อยมีชีวิตชีวา
- เมื่อกำหนดรู้ทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ จะปรากฏความไม่ต่อเนื่องเช่น เมื่อกำหนดรู้อาการของเสียงจะรู้สึกความไม่ต่อเนื่องที่ขาดไปเป็นช่วงๆ ทวารที่เหลือก็ตามนัยนี้
- จะรู้สึกว่าเหมือนขาดความจำ หรือคล้ายกับว่าขาดสติชั่วขณะ เหมือนคนที่จำอะไรไม่ได้ชั่วคราว

๕) สภาพของธรรมในญาณนี้มีลักษณะดังนี้คือ

- อารมณ์ที่กำหนดปรากฏไว้มาก่อนคอยให้มากำหนดอยู่ก่อนแล้ว
- อารมณ์ที่กำหนดนั้นเลื่อนลางนับว่าตรงกันข้ามกับเมื่อก่อนมาก (เพราะว่า สติ สมาธิ และปัญญาดีขึ้นนั่นเอง)

- การกำหนดรู้สึกว่าเป็นไปอย่างเรื่อยๆ เหมือนกับไม่มีความหมายเสียเลย จนผู้ปฏิบัติคิดว่า การปฏิบัติของตนนั้นเสื่อมถอยลง แต่ที่จริงสมาธินั้นคงขึ้นนั่นเอง

- การกำหนดไม่เกิดความกระชับใจเลย

- เมื่อกำหนดจนเกิดความชำนาญและไวต่ออารมณ์ ผู้ปฏิบัติจึงเห็นการเกิดดับฝ่ายเดียวเท่านั้น

- อารมณ์กับจิตที่กำหนดย่อมดับไปพร้อมกัน

- การกำหนดไม่เกิดการกระชับใจ เพราะระยะแรกของการเกิดนั้น ชักจะเลื่อนรางไป ส่วนระยะสุดท้ายอันเป็นระยะเสื่อมนั้น ก็จางไปจึงรู้สึกไม่มีอะไรเหลืออยู่เป็นขึ้นเป็นอัน คือเมื่อภังคญาณแก่กล้ากำลังดำเนินไปอยู่ ทั้งรูปนามก็เข้าไปปรากฏเร็วขึ้น สติจึงไม่ทันความเกิดขึ้น กำลังเกิดทรงอยู่ของรูปนาม ทั้งไม่ทันนิมิตอีกด้วย สติจึงตั้งอยู่ในความเสื่อมไป สิ้นไป แตกดับไปของรูปนามเท่านั้น)

๖) อานิสงส์ ๘ ประการของภังคญาณมีลักษณะดังนี้คือ^{๑๕๕}

- ภวทัญญูปุพพาน์ ละสังขตทัญญู คือ ความเห็นว่ารูปนามเป็นของเที่ยงเสียได้

- ชีวิตนิกนตปริจจาคะ คือ ทอดอาลัยในชีวิตหมายความว่า ยอมสละชีวิตบูชาพระรัตนตรัยได้ เพราะมีศรัทธาแก่กล้า

- สหายุตตปยุตโต คือ ขยันหมั่นเจริญภาวนาบ่อยๆ

- วิสุทธาชีวิตา คือ มีอาชีพอันบริสุทธิ์

- อุตสูกกุปพาน์ คือ ละความห่วงใยในกิจน้อยใหญ่เสียได้ มีความสังเวคธรรม ๘ ประการ คือ ความเกิด แก่ เจ็บ ตาย นรก ดิรัจฉาน เปต อสุรกาย

- วิคตภย คือ ปราศจากภัย คือ หมดภัยเพราะไม่มีความเยื่อใยในตน ต้องการพ้นจากวิภวสงสารทั้งปวง

- เป็นเพียงพิจารณาว่า รู้สึกน่ากลัว แต่ไม่ไขกั้วจริงๆ ก็มี

- ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า รูปนามที่อยู่ในภุมิทั้ง ๓๑ ภุมิ ย่อมมีแต่ความเกิดดับ มีภัยเฉพาะหน้า เป็นของน่ากลัว เมื่อพิจารณาเห็นอนิจจัง รูปนามอดีต อนาคต ปัจจุบันปรากฏเป็นของน่ากลัว

๗) หลักในการปฏิบัติในญาณนี้มีดังต่อไปนี้ คือ

- ให้กำหนดรู้อาการของต้นจิตก่อนทำอาภักิริยาของกาย (ให้ใช้คำว่า “อยาก” เข้ากำกับกับการกำหนดรู้) เช่น อยากเดินหนอ อยากนั่งหนอ อยากนอนหนอ อยากทานหนอ ก้ม เงย คู้เหยียด แล ไป กลับ เป็นต้น (คำว่า อยากนี้ หมายเอาความจงใจเอาใจใส่ไม่จำเป็นต้องบริกรรม)

- เดินจงกรมในระยะที่ ๔ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

- นั่งกำหนด ๕ จุด คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย่อียด้านขวา) หัวแม่มือที่วางเรียงกันหรือชิดกัน(ถูกหนอ) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ก้นย่อียด้านซ้าย) หัวแม่มือที่วางเรียงกันหรือชิดกัน(ถูกหนอ)

- กราบสติปัฏฐาน ๔ ระยะที่ ๕

^{๑๕๕} ดูรายละเอียดใน พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙), คู่มือสอบอารมณ์

- ให้กำหนดรู้อาการทางทวาร ๖ คือ เห็นหนอ ได้ยินหนอ รสหนอ กลิ่นหนอ นั้งหนอ นึกหนอ คิดหนอ
- ให้กำหนดซ้ำๆ ให้เป็นธรรมชาติ
- ให้ปฏิบัติติดต่อกัน दिन ๑ ชั่วโมง นั้ง ๑ ชั่วโมง เป็นหลัก
- ในขณะที่นั่งไม่ควรเปลี่ยนอิริยาบถเกิน ๑ ครั้ง ต่อการนั่ง ๑ ชั่วโมง
- ถ้าทนถึงที่สุดแล้วเวทนามากก็ให้กำหนดรู้อาการของจิตแล้ว จึงกำหนดเปลี่ยนได้^{๑๕๖}

๓.๓.๖ ญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติบรรลุถึงภังคญาณแล้วพยายามปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปอย่างไม่หยุดยั้งคือปรบอินทรีย์ ๕ สภาวะญาณก็จะก้าวหน้าแก่กล้าขึ้นไปเรื่อยๆ รูปนามก็ปรากฏหายไป เป็นอยู่อย่างนี้นานเข้าๆ ก็จะบังเกิดความรู้สึกอย่างหนึ่ง คือเกิดความกลัวขึ้นมา ความกลัวนี้มีไข่กลัว ภูตผีปีศาจหรือยักษ์มารใดๆ แต่เป็นความกลัวที่เกิดจากการกำหนด คือเมื่อกำหนดรูปนามขณะใดก็เกิดกลัวขึ้นมาเอง พึงรู้ได้ว่าโยคินั้นบรรลุถึงภังคญาณนี้แล้วโดยอาการดังนี้^{๑๕๗} ภังคญาณคือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า รูปนามนี้เป็นภัย เป็นสิ่งที่น่ากลัว^{๑๕๘} มีลักษณะปรากฏดังนี้

๑. เมื่อกำหนดไปแล้วจะเป็นบ้าเกิดขึ้น หรือสังขารรูปนามหายไปหมด ความกลัวเกิดขึ้นตามมา

๒. เมื่อกำหนดไปก็พบแต่ความเสื่อมไปหายไปแต่ก่อนก็คงเป็นอย่างนี้ และต่อไปก็คงเป็นอย่างนี้เหมือนกัน เห็นอย่างนี้ความกลัวเกิดขึ้น^{๑๕๙}

เมื่อรู้ได้ว่า บรรลุถึงญาณนี้โดยอาการดังกล่าวแล้ว อย่ากลัว อย่าวิตก เพราะอาการที่เกิดขึ้นเป็นสภาวะธรรมซึ่งแสดงว่าญาณนี้กำลังเกิดขึ้น ทุกๆ คนที่ถึงญาณนี้แล้วต้องมีอาการอย่างนี้ทุกคน ทางที่ถูกคือมีอะไรเกิดขึ้นก็ให้กำหนดเรื่อยไป ฉะนั้น ท่านพระพุทโธชาจารย์จึงแสดงไว้ในวิสุทธิมรรคอรุณกถาว่า “ภยตูปฏฐานณณํ ภายติ น ภายตีติ น ภายติ ตํ หิ อตีตา สงขารา นิรุทธา ปจจุปปนา นิรุชฌนติ อนาคตา นิรุชฌิสสนติ ตีรณมตตเมว โหติ ถามว่า ภยญาณํนี้กลัวจริงหรือ? ตอบว่า กลัวไม่จริง เป็นแต่เกิดความรู้สึกว่า รูปนามอดีตก็ดับไปแล้ว เวลานี้ก็กำลังดับอยู่ ต่อไปข้างหน้าก็ต้องดับ เห็นความจริงอย่างนี้จึงเกิดอาการใจหายขึ้นมา อาการนี้ปรากฏเร็วมาก^{๑๖๐}

ลักษณะและสภาวะของภังคญาณ มีดังนี้ คือ

๑) สภาวะของอาการพอง-ยุบในภังคญาณมีลักษณะดังนี้

- อาการพอง-ยุบปรากฏในความรู้สึกภายในเป็นลักษณะของนิमित เช่น มีอาการพองขึ้นใหญ่มาก อาการยุบเหมือนลึกลงไปเหมือนหุบเหว มีด ดำ น่ากลัว เหมือนลงไปในที่ลึกๆ
- มีอาการสับัดมือสับัดเท้าเบาบ้าง แรงบ้าง ตามกำลังสมาธิ

^{๑๕๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.ธ.๙, **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๓๒.

^{๑๕๗} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธรรมาภรณ์ อัมมาจริยะอัครมหาภิกษุ, **๑๐๐ ปี**

อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

^{๑๕๘} พ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓/๖๐, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖, พ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๖.

^{๑๕๙} ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธรรมาภรณ์ อัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ

๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๕๓-๑๕๔.

^{๑๖๐} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๔-๑๕๕.

- อาการของจุดเมื่อกำหนดปรากฏเหมือนนั่งทับของแข็งที่แหลมคม หรือเป็นก้อนแข็งๆ บางครั้งก็เป็นวงกลม หรือเป็นหลุมลึกลงไป เป็นต้น

๒) สภาวะของการเดินจงกรมในภพญาณ มีลักษณะดังนี้

- รู้สึกเสียวๆ คล้ายจะเป็นโรคประสาท จะเป็นทั้งอิริยาบถทั้ง ๔
- ขณะเดินบางครั้งปรากฏเหมือนพื้นที่ดินไม่เสมอกัน เป็นคลื่นสูงบ้างต่ำบ้าง เหมือนเท้าหายไป
- ปรากฏในขณะที่เดินเหมือนอสุภะเกิดขึ้น ตามส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะที่เดิน เช่น เห็นขาปรากฏเป็นกระดูกในขณะที่เดิน เป็นแผลเหมือนไฟไหม้ดำๆ ปรากฏเหมือนคนแก่ชราหลายๆ
- การกำหนดรู้ในอาการต่าง ๆ รวดเร็วมากขึ้นในการกำหนดรู้อยู่แล้วเกิดความกลัวขึ้น

๓) สภาวะของเวทนาในภพญาณ มีลักษณะดังนี้

- มืออสุภะเกิดขึ้นในขณะที่เดิน ยืน นั่ง นอน ปรากฏเหมือนตนเองปรากฏดุจซากศพในลักษณะต่างๆ
- เห็นร่างกายแยกออกจากกันเป็นส่วนๆ แล้วหายไป มีแต่ความว่างเปล่า
- เห็นตัวเองมีแต่หนังหุ้มกระดูกอยู่
- เห็นเป็นกองกระดูกกองอยู่
- เห็นตัวเองขาวใสเหมือนแก้ว หรือเป็นสีต่างๆ สวยงามเหมือนเทวดา หรือเป็นดวงกลมๆ ลอยอยู่
- เห็นเหมือนโครงกระดูกนั่งสมาธิอยู่ดำหะมันอยู่
- เห็นเหมือนรูปในที่มืดที่มีแสงสว่างไม่เพียงพออยู่
- บางครั้งมีอาการของร่างกายขยายใหญ่ขึ้นเป็นสอง-สามเท่า เกิดขึ้นในตนเองและเห็นของผู้อื่นก็เช่นกัน
- เวทนาในญาณนี้ปรากฏในลักษณะของความสูญเสีย หรือจิตของผู้ปฏิบัติปรากฏในเรื่องของความตายของตน และญาติผู้ใหญ่คนใกล้ชิดตายจากไป เช่น บิดา มารดา ญาติสนิทคนใกล้ชิดทั้งหลาย ก็จะทำให้ความรู้สึกเสียใจ จะร้องไห้ในเรื่องเหล่านั้น แต่ถ้าเป็นเรื่องที่ดีก็อยากจะทำเพราะเมื่อเกิดอาการอย่างนี้ให้กำหนดรู้ทันที ถ้ากำหนดไม่ทันก็จะร้องไห้จริงๆ หรือหัวเราะออกมาจริงๆ ต้องกำหนดอย่างเดียวจึงจะผ่านไปได้
- จิตส่งออกข้างนอกบ่อยต้องกำหนดให้มากในจุดที่กำหนดให้
- พึงชำนบ่อยและกังวลไปว่ากำหนดไม่ได้ ต้องบอกให้อดทนให้กำลังใจ เห็นอะไรก็ให้กำหนดรู้ไป ถ้าไม่กำหนดความคิดจะเยอะมากขึ้น

๔) สภาวะของจิตในภพญาณ มีลักษณะดังนี้^{๑๖๑}

- อารมณ์กับการกำหนดกับจิตที่รู้ทันกัน ติดกันหายไปพร้อมกัน
- มีความหวาดๆ กลัวๆ แต่ไม่ใช้กลัวผี
- เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป จึงเห็นว่าของน่ากลัว

^{๑๖๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๘), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๓๓.

- บางคนนึกถึงผู้คนที่หลาย ญาติ มิตร ร้องไห้ก็มี
- บางคนกลัวมาก เห็นอะไร ๆ กลัวที่สุดเหมือนคนเป็นบ้า
- เมื่อก่อนเห็นว่า รูปนามนี้ดี แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย
- เป็นเพียงพิจารณาว่า รู้สึกน่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริงๆ ก็มี
- ธรรมที่ปรากฏในความมั่นคงในพระพุทธศาสนาจะปรากฏขึ้นเป็นส่วนใหญ่ เช่น ความเลื่อมใสในพระรัตนตรัย ข้อวัตรปฏิบัติ เข้าใจหลักธรรมมากขึ้น เช่น แต่ก่อนปฏิบัติอ่านธรรมไม่ค่อยเข้าใจ พอมาถึงญาณนี้ก็เข้าใจในความหมายของธรรมมากขึ้น^{๑๖๒}

๕) สภาพของธรรมในภพภูณนี้ มีลักษณะดังนี้

- เมื่อก่อนเห็นว่า รูปนามนี้ดี แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย
- ไม่นิยม ไม่เพลิดเพลิน ไม่สนุกสนาน
- เกิดอาการกลัวต่อความเป็นไปแห่งรูปนามอย่างประหลาด โดยหาเหตุผลให้แก่ตนเองไม่ได้
- เมื่อเห็นสิ่งที่ตนเข้าใจผิด เคยยึดถือเป็นตัวเป็นตนเช่นนี้ เกิดแสดงอาการและมีท่าทีว่าจะตายลงไปทีเดียว กำหนดลงไปไหน ก็มีแต่การแตกดับลงไปทุกแห่ง เมื่อเป็นอย่างนี้จึงเกิดความกลัวในรูปนามที่ตนเคยยึดถือมา
- ผู้ปฏิบัติเห็นอยู่ว่า รูปนามที่เป็นปัจจุบันกำลังเกิดดับอยู่ รูปนามที่เป็นอนาคตก็จักดับเช่นเดียวกันมีอุปมาดังนี้
- อุปมาที่ ๑ หญิงคนหนึ่งมีบุตร ๓ คน เป็นขบถต่อพระราชบิดา พระราชบิดาจึงบังคับให้ตัดศีรษะของบุตรทั้ง ๓ นั้น หญิงนั้นจึงทอดอาลัยในบุตรเหล่านั้นที่กำลังถูกตัดศีรษะอยู่นั้น
- อุปมาที่ ๒ หญิงคนหนึ่งคลอดลูก ๑๐ คน ใน ๑๐ คนนั้นตายไปแล้ว ๘ คน ตายคามืออยู่อีกคน ๑ จึงทอดอาลัยในลูกคนที่ ๑๐ ที่อยู่ในท้อง
- อุปมาที่ ๓ ดุจบุรุษผู้มีตาดีแลเห็นหลุมถ่านเพลิง ๓ หลุม
- อุปมาที่ ๔ ดุจบุรุษผู้มีตาดีแลเห็นหลาว ๓ เล่ม ที่วางเรียงกันไว้
- ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า รูปนามที่อยู่ในภพนี้ทั้ง ๓๑ ภพ ย่อมมีความเกิดดับ มีภัยเฉพาะหน้าเป็นของน่ากลัว เป็นไปตามหลักของพระไตรลักษณ์ ญาณนี้จึงได้ชื่อว่า ภูพภูฏานญาณ^{๑๖๓}

๖) หลักการปฏิบัติในภพภูณนี้ มีดังนี้ คือ

- ให้เดินจงกรมในระยะที่ ๕ คือ ยกสั่นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ หรือถูกหนอ
- ให้กำหนดรู้จุดในขณะนั่ง ๕ จุด คือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ก้นย้อย ด้านซ้าย-พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ก้นย้อยด้านขวา หัวแม่มือที่วางเรียงกันหรือชิดกัน (ถูกหนอ)
- ให้กราบสติปัฏฐาน ๔ ระยะที่ ๗
- ให้กำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ ให้มากขึ้น
- ให้กำหนดรู้ธรรมเรื่องมรณานุสติ

^{๑๖๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.ธ.๙, คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๓๔.

^{๑๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๕.

- ให้กำหนดรู้เรื่องอสุกัมมัญฐาน
- ให้กำหนดรู้วิริยาบถย่อยให้มากขึ้น
- ให้เดินจงกรมและนั่งกำหนดรู้จุด ๑-๒ ชั่วโมงได้^{๑๖๔}

๓.๓.๗ อาทินวญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อโยคีบุคคลบรรลุถึงภพญาณแล้ว ถ้าปฏิบัติต่อไปโดยพยายามให้ปรปอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกันแล้ว สภาวะญาณก็จะก้าวหน้าสูงขึ้นไปอีกขั้นหนึ่ง^{๑๖๕} คือเกิดความรู้เห็นโทษของรูปนามว่า “รูปนามที่เป็นอดีตก็ดับไป รูปนามที่เป็นปัจจุบันก็กำลังเกิดขึ้น รูปนามที่เป็นอนาคตก็จะแตกดับ” เมื่อกำหนดเห็นสภาวะตามความเป็นจริงอยู่อย่างนี้ และอินทรีย์ทั้ง ๕ เสมอกันกันเป็นอันดีแล้ว^{๑๖๖} ในระยะนี้ไม่ว่าจะกำหนดอะไรก็พบแต่ของไม่ดีเป็นอาทินวโทษไปหมด เกิดความไม่พอใจในรูป นาม สังขารไปเสียทั้งนั้น ก่อนนี้ตนเคยเห็นรูปนามเป็นสิ่งที่น่าชอบใจ ตัดใจ เพราะหลงไม่รู้ความจริง บัดนี้ได้มีความเพียรเจริญวิปัสสนาจนเกิดปรีชาญาณรู้ตามความเป็นจริงว่า รูปนามที่ตนยึดถือติดใจพอใจอยู่นั้น ความจริงไม่มีอะไรเลย มีแต่ความเสื่อมไปหายไป จะเอาอะไรจริงจึงไม่ได้ เมื่อรู้ความจริงโดยสภาวะญาณซึ่งเกิดขึ้นแก่ตนเองอย่างแจ่มแจ้งอย่างนี้ ก็รู้สึกเห็นโทษของรูปนาม ไม่ว่ารูปนามจะแสดงอาการอย่างไรก็เห็นว่าเป็นโทษไม่ดีไปเสียทั้งนั้น เปรียบเหมือนคนที่เคยชอบพอรักใคร่กันมานาน ได้โกรธกันเพราะรู้ความไม่ดีของกันและกัน จึงเห็นแต่โทษของอีกฝ่ายหนึ่ง จะทำอะไรก็ดูขวางตาไปหมด โยคีบุคคลก็เช่นเดียวกัน ก่อนนี้เคยหลงรักใคร่ชอบใจรูปนามว่า เป็นจริงจึงยึดเอาเป็นสาระที่พึ่งได้ ภายหลังได้ทราบความจริงว่าไม่เป็นแก่นสารไม่เป็นที่พึ่งได้ จึงเกิดความรู้สึกเห็นโทษขึ้น ญาณที่เห็นโทษนี้ชื่อว่า อาทินวญาณ^{๑๖๗} อาทินวญาณ เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่จึงคิดหนีจากเรือนนั้น^{๑๖๘} คือ

ลักษณะและสภาวะของอาทินวญาณ มีดังนี้ คือ

๑) สภาวะอาการของ-ยุบในอาทินวญาณ มีลักษณะดังนี้ คือ

ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ

- อาการพอง - ยุบ หายไปที่ละนิดๆ
- อาการพอง - ยุบ ปรากฏมัวๆ ไม่ชัดเจน
- อาการพอง - ยุบ ปรากฏเป็นทุกข์อึดอัดแน่น กำหนดรู้ได้ลำบากไม่สะดวก
- เป็นทุกข์ทางทวาร ๖ คือ
- ตาเจ็บ ปวดที่ตา คันที่ตา แสบร้อน อ่อนล้า ขี้ตามีมากกว่าปกติ
- ในหูเหมือนมีอะไร คันบ้าง อะไรไต่อยู่บ้าง ร้อนในหู ปวดเป็นพักๆ เหมือนหูตึง หูอื้อ เหมือนมีลมเข้าออก เหมือนมีอะไรไต่ตามใบหู เป็นต้น

^{๑๖๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัญฐาน**, หน้า ๓๖.

^{๑๖๕} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธาสสมมหาเถระ อัมมจาริยะอัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ, **๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัญฐานาจริยะ**, หน้า ๑๕๕.

^{๑๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๙.

^{๑๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๕.

^{๑๖๘} พ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๖-๖๐.

- จมูกเหมือนเป็นหวัด แขนเหมือนหายใจไม่สะดวก ปวด มีกลิ่นเหม็นแปลก ๆ เป็นแผล บวมแดง เป็นต้น

- ลิ้นเหมือนไม่รู้รสอาหาร บวมแดงเป็นเม็ดในลิ้นเหมือนร้อนใน ร้อนในปาก เป็นแผลที่มุมปาก เหงือกบวม ปวดฟัน เป็นต้น

- กายเหมือนคนไม่มีกำลัง อ่อนเพลียมาก ปวดตามเนื้อตามตัว เหมือนคนจะเป็นไข้ ปัสสาวะบ่อย แต่ไม่ค่อยออก ปวดที่อวัยวะเพศ เป็นเหมือนมีอะไรปักคาอยู่ในทวารหนักและทวารเบา มีอาการบวมเหมือนเป็นริดสีดวงทวารหนัก (เป็นจริง) เหมือนมีพยาธิไชอยู่ เหมือนมีอะไรคาอยู่ เหมือนขับถ่ายไม่สุด หรือรู้สึกถ่ายไม่หมด เหมือนถ่ายไม่ออกอะไรทำนองนี้

๒) สภาวะของการเดินจกรมในอาทิวาณ มีลักษณะดังนี้

- หนักๆ เบาๆ เวลาเดินเหมือนมีอะไรติดอยู่ที่เท้า
- อาการเดินเคลื่อนไหวช้า ลง
- เหนื่อยง่ายในเวลาเดินเหมือนไม่มีกำลัง
- เวหนามีมากมายในขณะที่เดิน

๓) สภาวะของเวทนาในอาทิวาณ มีลักษณะดังนี้

- เห็นรูปนามไม่มี น่าเบื่อหน่าย ปฏิกุศล เป็นรังของโรคนานาชนิด
- รูปนามเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โทษ ไม่จีรังยั่งยืน บังคับบัญชาไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้
- กำหนดทางทวารทั้ง ๕ ก็ไม่เห็นมีอะไรดี
- จะเป็นเหมือนกับป่วยเป็นโรคจริง
- มีอาการหงุดหงิดหวาดผวา กลับแลเห็นร่างกายนี้เป็นที่เต็มไปด้วยเลือดหนองขึ้นอืดเน่า

เฟอะ

- ส่วนใหญ่ปรากฏทุกข์เวทนาเป็นหลักในภาวะของกายมีจิตเป็นตัวส่งเสริมให้เกิดความทุกข์มากขึ้น

- เวทนาจะเกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นส่วนใหญ่ ทั้ง ทุกข์ สุข และเฉยๆ

๔) สภาวะของจิตในอาทิวาณ มีลักษณะดังนี้

สภาวะจิตเกิดการให้เหตุให้ผลแก่ตนเอง จิตเริ่มยอมรับความเป็นกลางมากขึ้นในการมองเห็นความผิดชอบชั่วดีที่ตนเองเป็นเหตุมากขึ้นไม่เพ่งโทษคนอื่นว่าเป็นเหตุ เห็นความไม่ดีไม่งามในความประพฤติที่ตนเคยปฏิบัติมาแต่หันหลังในเรื่องต่าง ๆ จิตเริ่มสำนึกในบาปกรรมเหล่านั้นว่าเราเป็นผู้กระทำขึ้นมา

- รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้ดีอยู่
- เห็นว่าไม่มีอะไรที่น่าพิศมัยเลย
- เห็นโทษของรูปนามที่ตนกำหนดอยู่นั้นมากมาย ซ้ำประกอบด้วยทุกข์โทษต่างๆ
- เห็นรูปนามเป็นของปฏิกุศลน่าเกลียด น่าเบื่อ ไม่น่ายินดีเลย
- ตั้งสติกำหนดลงไปในที่ใดก็มีแต่ของไม่ดี ไม่สวย ไม่งาม เห็นแต่ทุกข์โทษไปเสียหมด
- แต่ก่อนเห็นว่า รูปนาม เป็นของน่าพอใจเคยติดใจหลงใหลมานานแล้ว ทั้งนี้เพราะไม่รู้ความจริง บัดนี้ได้รับความจริงแล้ว เพราะตา คือ วิปัสสนาปัญญาตนเอง

- ย่อมเห็นว่า สิ่งใดน่ากลัวสิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอาภิสคือเป็นเหยื่อล่อให้หลงติดอยู่สิ่งนั้น ย่อมมีแต่ทุกข์แต่โทษทั้งนั้น

๕) สภาวะของธรรมในอาทินวญาณ มีลักษณะดังนี้

- เห็นว่า ๓๑ ภูมิ ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่หลีกเลี่ยง ไม่มีทางไป ไม่มีที่พำนัก ไม่น่าปรารถนา ไม่น่าจับต้อง

- ภพทั้ง ๓ ปรากฏดุจหลุมถ่านเพลิง อันเต็มไปด้วยถ่านปราศจากเปลว

- มหาภูตรูปทั้ง ๔ ปรากฏดุจอสรพิษอันร้ายอาว

- ชั้นที่ ๕ ดุจนายเพชรฆาต

- อายุขณะภายใน ๖ เป็นดุจบ้านร้าง

- อายุขณะภายนอก ๖ เป็นดุจโจรปล้นบ้าน

- วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ เป็นดุจถูกไฟ ๑๑ ติดทั่วทั้งหมด

- สังขารทั้งปวง เป็นดุจผี เป็นโรค เป็นลูกศร เป็นอาพาธ ปรากฏเป็นกองทุกข์อันใหญ่หลวง ไร้ความเข้มข้น หมดรส เหมือนป่าช้าซากุญ แม้จะตั้งอยู่โดยอาการอันน่ารื่นรมย์ ย่อมเป็นดุจสัตว์ร้าย ถ้าเป็นดุจมีเสือโคร่ง น้ำเป็นดุจมีจระเข้ และมีเสื่อยักษ์ ข้าศึกเป็นดุจเงือกดาบ โภชนะเป็นดุจเจื้อยยาพิษ ทางเป็นดุจมีโจร เรือนเป็นดุจไฟไหม้ สมรภูมิเป็นดุจมีกองทัพที่เตรียมพร้อมอยู่แล้ว

- ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นทุกข์โทษของรูปนามอย่างเดี่ยวเปรียบเหมือนบุรุษอาศัยป่าช้า มีสัตว์ร้ายมากมาย ย่อมกลัว สลดใจ ขนลุกขนชัน เห็นทุกข์โทษโดยรอบด้าน ฉะนั้น

๖) หลักการปฏิบัติในอาทินวญาณมีดังนี้

- ให้เดินจงกรมในระยะที่ ๕ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เหยียบหนอ หรือถูกหนอ

- ให้กำหนดรู้จุดในขณะนั่ง ๕ จุดพองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอกันย้อยด้านซ้าย

- พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอกันย้อยด้านขวา หัวแม่มือที่วางเรียงกันหรือชิดกัน(ถูกหนอ)

- ให้กราบสติปัฏฐาน ๔ ระยะที่ ๗

- ให้กำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ ให้มากขึ้น

- ให้กำหนดรู้ธรรมเรื่องมรรณาสติ

- ให้กำหนดรู้เรื่องอสุภะกัมมัฏฐาน

- ให้กำหนดรู้อิริยาบถย้อยให้มากขึ้น

- ให้เดินจงกรมและนั่งกำหนดรู้จุด ๑-๒ ชั่วโมงได้^{๑๖๙}

๓.๓.๘ นิพพิทาญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อผ่านอาทินวญาณแล้วได้ปรับอินทรีย์ ๕ เสมอกันย่อมเกิดนิพพิทาญาณ คือปรีชา กำหนดรู้ความเปื้อนหนายในรูปนาม เมื่อผู้ประกอบความเพียรเจริญวิปัสสนาภาวนาตั้งสติกำหนดรูปนามสังขารจนเกิดสมาธิญาณแก่กล้าสามารถเห็นโทษของรูปนามดังกล่าว เมื่ออินทรีย์เกิดความพร้อม

^{๑๖๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๓๕-๓๗.

เพียงกันดีแล้ว^{๑๗๐} โยคีผู้ปฏิบัติก็จะพบกับอุปสรรคอันเกิดจากสภาวะญาณต่อไปอีก คือจะเกิดความเบื่อหน่ายรูปนามจนไม่ยากกำหนด ใจคอเหี่ยวแห้งหดหู่อย่างบอกไม่ถูก เปรียบเหมือนความรู้สึกของคนที่มีหลอดไฟใหม่อันร้อนระอุอยู่ในฤดูแล้ง ฉะนั้นทำให้เบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติยิ่งนัก เป็นอาการเบื่อที่แปลกที่สุด จนโยคีผู้ปฏิบัติก็ประหลาดใจ ญาณที่ถึงความเบื่อหน่ายมีชื่อว่า นิพพิทาญาณ^{๑๗๑} นิพพิทาญาณ คือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม^{๑๗๒}

โยคีผู้ปฏิบัติบรรลุถึงญาณนี้แล้ว จะกำหนดก็พอจะกำหนดได้ แต่ว่าใจไม่ค่อยเบิกบาน เวลานี้การกำหนดนั้นก็กำหนดได้ดี แต่รู้สึกใจแห้งแล้ง แต่ก็กำหนดได้อยู่เรื่อยๆ รู้สึกเบื่อๆ คล้ายกับเกียจคร้าน จะรู้ว่าแต่เพียงว่า ทุกติภพเป็นสถานที่น่าเบื่อหน่าย น่าสะพรึงกลัว แต่บัดนี้รู้สึกว้า แม้สุดติภพมีมนุษยโลก เทวโลก พรหมโลกก็น่าเบื่อหน่ายไปหมด ไม่อยากอยู่ที่ไหนทั้งนั้น เพราะไม่น่าเพลิดเพลินเจริญใจเลย ไม่อยากพบไม่อยากเห็นหน้าใคร แม้จะอยู่คนเดียวในห้องของตนก็แสนจะเบื่อหน่าย พึงทราบเถิดว่า บัดนี้โยคีผู้ปฏิบัติบรรลุถึงนิพพิทาญาณนี้แล้ว เมื่อถึงญาณนี้ ต้องพยายามปรับอินทรีย์ตั้งหน้าประกอบความเพียรเจริญวิปัสสนาอื่นๆ ขึ้น ไม่ควรออกจากการปฏิบัติ เพราะอินทรีย์กำลังแก่กล้า มีข้อที่ควรสังเกตอย่างหนึ่งคือว่า นิพพิทาญาณนี้ปรากฏชัดเจนกว่าญาณขั้นต้นคือ ภยญาณและอาทินวญาณ แสดงว่าโยคีได้ผ่านญาณทั้ง ๒ นั้นมาด้วยดี เพราะสภาวะญาณปรากฏเร็วเกินไป ถ้าหากว่าไม่ผ่านญาณทั้ง ๒ นั้นจะมาถึงนิพพิทาญาณไม่ได้เลย เปรียบเหมือนการขึ้นบันได ถ้ามาถึงขั้นที่ ๘ ก็ไม่ต้องสงสัยว่าได้ผ่านขั้นที่ ๖-๗ มาแล้ว ฉะนั้น ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค พระสารีบุตรเถระจึงแสดงไว้ว่า ยา จ ภยตุปฺปิจฺฉาเน ปณฺญา ยณฺจ อาทินเว ญาณํ ยา จ นิพฺพิทา อิมะธมา เอกตถา พยุญชนเมว นานนติ แปลว่า แท้จริงญาณทั้ง ๓ นั้น คือภยญาณ ๑ อาทินวญาณ ๑ นิพพิทาญาณ ๑ โดยเนื้อความเป็นอย่างเดียวกัน ต่างกันแต่เพียงชื่อเรียกและไวยากรณ์เท่านั้น ฉะนั้นถ้าจะถือว่าญาณทั้ง ๓ นี้เป็นอย่างเดียวกันก็ได้ แต่แบ่งออกเป็นตอนตามภาวะญาณดังนี้ คือ (๑) ญาณอย่างอ่อนเป็นภยญาณ (๒) ญาณอย่างกลางเป็นอาทินวญาณ และ (๓) ญาณอย่างแก่เป็นนิพพิทาญาณ^{๑๗๓}

ข้อสำคัญของญาณนี้ คือปรากฏลักษณะเบื่อหน่ายต่อรูปนาม และเป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานๆ ไม่ใช่เกิดเพราะนึกคิดเอาเอง

ลักษณะและสภาวะของนิพพิทาญาณ มีดังต่อไปนี้ คือ

๑) สภาวะอาการของ-ยุบในนิพพิทาญาณนี้ มีลักษณะดังนี้ คือ

- อาการ-ยุบปรากฏชัดเจนดี แต่จิตไม่ค่อยเข้าใจมากนักเพียง แต่รู้ดูอาการไป
 - ขี้เกียจในการใส่ใจดูแลร่างกาย เช่น ชอบนอน ไม่ค่อยสนใจใคร อยากอยู่คนเดียวเงียบๆ
- เก็บเนื้อเก็บตัว พุดน้อย ขี้เกียจอาบน้ำ

^{๑๗๐} พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์ธาสสมหาเถระ ธรรมจริยะ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๑๐.

^{๑๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๖.

^{๑๗๒} ดูรายละเอียดใน พ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๓/๖๑, พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔-๘๖, พ.ป.อ. (บาลี) ๖๘/๕๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๐๘๐-๑๐๘๑, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาญ์ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสาราภิวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๖-๓๐๐.

^{๑๗๓} พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์ธาสสมหาเถระ ธรรมจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๕๗.

- เปื้ออาหาร กินก็ไม่ค่อยออกรสชาติ
- ทานอาหารน้อย นอนน้อย พุดน้อย^{๑๗๔}

๒) สภาวะของเวทนาในนิพพิทาญาณ มีลักษณะดังนี้ คือ

- มีความเบื่อหน่ายขยะแขยงต่ออารมณ์นั้น ๆ ไม่ยินดี
- รู้สึกแสบแสบคล้ายกับขี้เกียจ แต่ก็ยังกำหนดได้คืออยู่
- มีความรู้สึกดุษฎีพรากของที่รัก
- การกำหนดรูปนามไม่มีความเพลิดเพลนเลย
- เห็นทุกอย่างเป็นของไม่ดีทั้งนั้น และไม่เห็นว่าสนุกสนานตรงไหน

๓) สภาวะของจิตในนิพพิทาญาณ มีลักษณะดังนี้ คือ

- เมื่อก่อนได้ยินว่า เปื้อ แต่ยังไม่รู้ว่าเปื้ออย่างไร เดี๋ยวนี้รู้ว่าเปื้ออย่างไร
- เมื่อก่อนมีความเข้าใจเรื่องภูมิทั้ง ๓๑ ตามปัญญาของผู้อยากเกิดและไม่อยากเกิด แต่ตอนนี้ไม่มีความยินดีเลย เห็นว่าพระนิพพานเท่านั้นดี
- ไม่อยากเห็นใคร ไม่อยากพูดคุยกับใคร อยากอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
- เหมือนอยู่ในที่แสบแสบ ซึ่งมีแต่แดดมาแผดเผาเราร้อน
- รู้สึกหงอยเหงาเศร้าๆ ไม่เบิกบาน ไม่ร่าเริง
- ไม่อยากแต่งเนื้อแต่งตัวหน้าตาหม่นหมองเศร้าๆ ดุจลูกตาย ผัวตาย ของหายเป็นต้น

๔) สภาวะของธรรมในนิพพิทาญาณนี้มีลักษณะดังนี้

- เห็นเรื่องลาภ ยศ สรรเสริญที่ตนเองเคยต้องการเมื่อก่อนๆ ไม่น่ายินดี นึกถึงว่าถ้าถึงพระนิพพานได้เป็นสุขแน่ น้อมไปสู่พระนิพพาน
- เบื่อหน่ายในอารมณ์ แต่ก็ยังไม่ละการกำหนด ยังมั่นคงในกำหนดต่อไปอยู่
- เบื่อหน่ายในโลกทั้งหลายยิ่งนัก
- เบื่อหน่ายในการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งนัก
- ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณทั้ง ๓ นี้ จะเกิดด้วยกัน^{๑๗๕}

๕) หลักการปฏิบัติในนิพพิทาญาณ มีดังนี้ คือ

- ให้เดินจงกรมในระยะที่ ๕ คือ ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ เขยิบหนอ หรือถูกหนอ
- ให้กำหนดรู้จุดในขณะนั่ง ๕ จุดคือ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอกันย้อย ด้านซ้ายที่รับน้ำหนักตรงที่สัมผัส (ถูกหนอ) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอกันย้อยด้านขวาที่รับน้ำหนักตรงที่สัมผัส (ถูกหนอ) พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอหัวแม่มือที่วางเรียงกันหรือชิดกัน(ถูกหนอ)
- ให้กราบสติปัฏฐาน ๔ ระยะที่ ๕
- ให้กำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ ให้มากขึ้น

^{๑๗๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน**, หน้า ๔๐.

^{๑๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

- ให้กำหนดรู้ธรรมเรื่องธาตุกัมมัญฐาน
- ให้กำหนดรู้เรื่องเมตตาทิฏฐิยาให้มาก
- ให้กำหนดรู้อิริยาบถย่อยให้มากขึ้น
- ให้เดินจงกรมและนั่งกำหนดรู้จุด ๑-๒ ชั่วโมงได้^{๑๗๖}

๓.๓.๙ มุญจิตุกัมมตาญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อนิพพิทาญาณของโยคีผู้ปฏิบัติแก่กล้าเพราะอินทรีย์ ๕ เสมอกันแล้ว โยคีนั่นก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณเบื้องสูงต่อไปอีกขั้นหนึ่งซึ่งว่ามุญจิตุกัมมตาญาณ^{๑๗๗} ซึ่งเป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูปนาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็นๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ดอนที่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้ใช้ชื่อและแยกมุญจิตุกัมมตาญาณ ออกมาอย่างชัดเจน^{๑๗๘} ส่วนสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือผู้ปฏิบัติอยากหลุดพ้นจากรูปนาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนาต่อไปอีก

ลักษณะและสภาวะของ มุญจิตุกัมมตาญาณ คือ

- กำหนดได้ไม่ดี อยากเล็ก อยากหนี อยากออก ไม่อยากทำ ใจหงุดหงิด
- บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบาปแล้ว “ถึงญาณม้วนเสียแล้ว”
- มีเวทนามากเห็นขาดหายเป็นท่อน ๆ เสียง ๆ
- คั่นยุบ ๆ ยิบ ๆ หลายที่ จนเหลือที่จะอดกลั้นได้
- จิตอยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไป เพราะมีทุกข์มากอึดอัด
- ได้เห็นความเสื่อม กับ ได้รับเวทนา ที่เป็นสังขารทุกข์ จนเป็นเหตุให้จิตเริ่มโน้มไป

เอียงไปสู่พระนิพพานทันที

- ไม่ต้องการอยากได้รูปนามอีกต่อไปแล้ว อยากจะออกไปจากภพภูมิ^{๑๘๐}

๓.๓.๑๐ ปฏิสังขานาญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อโยคีบุคคลตั้งใจปฏิบัติโดยพยายามกำหนดต่อไปอย่างไม่ลดละ ปรับอินทรีย์ ๕ ให้เสมอกันแล้วยิ่งขึ้น ญาณก็จะก้าวขึ้นสูงไปอีกขั้นหนึ่งซึ่งมีชื่อว่า ปฏิสังขานาญาณ^{๑๘๑} ซึ่งเป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาทางที่จะหนี โดยหาอุบายที่จะปลื้มตนให้พ้นจากปัญจขันธ์ ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙ ของ ญาณ ๗๓) แต่ในคัมภีร์อรรถกถา ได้แสดงชื่อญาณและแยกเรียกออกเป็นปฏิสังขานาญาณ

^{๑๗๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), *คู่มือสอบอารมณ์กัมมัญฐาน*, หน้า ๔๐-๔๑.

^{๑๗๗} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะอัครมหากรรมกัมมัญฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหากรรมกัมมัญฐานาจริยะ, หน้า ๑๕๘.

^{๑๗๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๔/๖๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

^{๑๗๙} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๖๑-๖๔.

^{๑๘๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), *คู่มือสอบอารมณ์กัมมัญฐาน*, หน้า ๔๒-๔๖.

^{๑๘๑} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะอัครมหากรรมกัมมัญฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหากรรมกัมมัญฐานาจริยะ, หน้า ๑๕๙.

ส่วนสาระสำคัญของญานนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญานที่ผ่านมาและการที่ได้หยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มากเพราะใช้เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

ลักษณะและสภาวะของปฏิสังขารญาน คือ

- มีอาการดุจเข็มแทง เหมือนมีเหล็กแหลมมาจี้ตามร่างกาย
- มีอาการซึม ๆ ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจยังรู้อยู่
- บางทีมีอาการตึง ๆ หนัก ๆ ร้อนทั้งตัว อึดอัด เหมือนใจจะขาด
- ไม่สามารถจะกำหนดได้อย่างกระฉับกระเฉง
- ผู้ปฏิบัติต้องมีจิตหนักแน่นต่อการกำหนด ยอมสู้ตาย ไม่ท้อถอย จิตที่ลึกลงจะค่อยๆ

คลายลง อารมณ์กับจิตก็จะคืนสู่สภาพเดิม

- ต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีกเพราะคือหนทางเดียวที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน

- ต้องใช้วิริยะอุตสาหะอย่างเคร่งครัดเพื่อปลุกตนให้ปฏิบัติต่อกันไปดุจด้ายสนเข็ม
- เมื่อถึงญานนี้จะไม่มีการวนเวียนจะเลิกปฏิบัติเหมือนญานที่ผ่านมา ตั้งใจจริงปฏิบัติ

จริง สู้ตาย

- ผู้ปฏิบัติย่อมเห็น ความว่างเปล่า โดยทาง ทวาร ๖ และ ชันธ ๕^{๑๘๒}

๓.๓.๑๑ สังขารเปกขาญานกับอินทรีย์ ๕

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดยิ่งขึ้นในปฏิสังขารญาน โดยอินทรีย์ ๕ ได้ส่วนเสมอกันแล้ว สภาวะญานก็จะก้าวขึ้นสู่ญานเบื้องสูงต่อไปอีก ซึ่งเป็นญานสำคัญมาก เพราะเป็นยอดของโลกียญานชื่อว่าสังขารเปกขาญาน^{๑๘๓} คือจิตวางเฉยในรูปนาม เพราะเวลานั้นไม่ชอบรูปนาม ปฏิบัติไปก็มีปัญญารู้ว่า รูปนามเป็นวิบาก ไม่เป็นของที่จะละได้ จะต้องเป็นอยู่อย่างนี้ เป็นธรรมที่ให้กำหนดรู้ว่า ปริญญายกิจ มีสติปัญญาดีขึ้น จึงวางเฉยในสังขารเหล่านั้น ซึ่งมีโทษอันตนเห็นแล้ว ดุจบุรุษวางเฉยในภรรยาที่หย่ากันแล้วฉะนั้น สังขารเปกขาญาน ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภรรยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว ญานนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทวารค (ญานที่ ๙ ของญาน ๗๓) และในคัมภีร์อรรถกถา สาระสำคัญของญานนี้ก็คือผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนารบกวน และสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นอย่างมาก เมื่อสังขารเปกขาญานถึงที่สุดแล้ว ญานนี้มีชื่ออีกอย่างว่า สนิชปตตสังขารเปกขา^{๑๘๔}

สภาวะญานขึ้นๆ ลงๆ เพราะอินทรีย์ไม่เสมอกัน หรือเพราะว่าเมื่อถึงว่าสังขารเปกขาญานนี้จิตใจสงบขึ้น เลยเข้าใจเอาเองว่าตนเกือบจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพานแล้ว เป็นเหตุให้คอยจ้องคอยดูว่ามรรค ผล นิพพานเกิดขึ้นอย่างไร ทำให้ญานตกต่ำลงมา เกิดความเจ็บปวดบ้างเกิดความเบื่อระอาบ้าง ครั้นอินทรีย์เสมอกันอีก ญานก็เลื่อนขึ้นสูงทำให้เกิดความสงบสบายอีก ถ้าอินทรีย์ขาดตกบกพร่องก็กลับลงถึงญานชั้นต่ำอีกเลื่อนขึ้นเลื่อนลงกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพราะยัง

^{๑๘๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.๕๙), *คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน*, หน้า ๔๖-๔๙.

^{๑๘๓} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสาสมหาเถระ อัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี *อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ*, หน้า ๑๖๐.

^{๑๘๔} พระมหาสิสยาตอ, โสภณมหาเถระ, *วิปัสสนาธุลี*, จำรูญ ธรรมดา แปล, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๓๕๑.

เป็นโลกียญาณอยู่ อาจเป็นอยู่อย่างนี้เป็นเวลานาน นับได้หลายวัน หลายเดือนบางทีก็เป็นปีๆ ก็มี เมื่อเป็นดังนี้ พึงพยายามตรวจดูว่าอินทรีย์เสมอกันหรือไม่ สติกำหนดกันอย่างใด สมานกับวิริยะ ศรัทธากับปัญญาเสมอกันหรือไม่ พึงพยายามสอดส่องแก้ไขให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้^{๑๘๕}

ลักษณะและสภาวะของ สังขารูปกชาญาณ คือ

- ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด สม่าเสมอ ไม่เผลอจากรูปนาม
- รู้สึกเพลิดเพลิน จนลืมเวลาไปก็มี ไม่อยากไปไหน หรือพบเห็นใคร และไม่นึกคิดอะไรทั้งสิ้น นิเวศน์ทั้งหลายสงบลง เพราะสมาธิดีใจสงบแน่วแน่มั่นไปได้นาน ๆ
- รูปนามไม่ค่อยเห็นชัดแต่กำหนดได้ดี มีใจสงบดีเป็นที่สุด ความเพียรไม่ลดถอยลง
- ไม่ฟุ้งซ่าน ราคายใจ แม้จะมีเสียงมารบกวน
- เวทนาไม่มารบกวน โรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ก็หาย จะหายไปได้โดยเด็ดขาดบ้าง เช่น โรค อัมพาต โรคประสาท โรคหืด โรคกระเพาะ โรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น บางโรคหายไปแล้วก็ไม่มี หรือ บางโรคหายไปแล้วจริงๆ ก็มี
- จิตไม่แลบออกไปหาอารมณ์อื่น แน่วแน่มั่นอยู่กับรูปนาม ไม่จำเป็นต้องเปลี่ยนอิริยาบถ นึกว่านั่งครู่เดียว แต่ที่แท้จริงได้นานอยู่^{๑๘๖}

ในระหว่าง มุญจิจักขมยตาญาณ ปฏิสังขชาญาณ สังขารูปกชาญาณ ทั้ง ๓ นี้ แท้จริง โดยใจความเป็นอันเดียวกัน แต่ต่างกันแค่พยัญชนะเท่านั้นโดยแบ่งออกเป็น อ่อน กลาง และสูง

๓.๓.๑๒ อนุโลมญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อสังขารูปกชาญาณมีกำลังแก่กล้าพอดีเพราะอินทรีย์ ๕ สม่าเสมอกันจะก่อให้เกิด อนุโลมญาณ ซึ่งเป็นปัญญากำหนดจนรู้เห็นให้คล้อยไปตามอริยสัจจญาณที่เรียกว่า สัจจานุโลมิก ญาณ ก็ได้ ที่เรียกว่า ชันติญาณ ก็ได้^{๑๘๗} หรือชื่ออนุโลมญาณก็ได้^{๑๘๘} อินทรีย์ทั้ง ๕ ที่ดำเนินไปอย่าง สม่าเสมอ คือศรัทธามีกำลังเข้มแข็งทำให้จิตผ่องใสเป็นพิเศษ วิริยะที่ไม่ยิ่งหรือหย่อนไปกว่าสมาธิรับ ประคับประคองไว้ดี สติที่กำหนดรู้เท่าทันอย่างชัดเจนเข้าไปตั้งอยู่อย่างดี สมาธิที่ตั้งมั่นในสภาวะธรรม ปัจจุบันไม่ขัดส่ายเป็นสมาธิดีขึ้น และปัญญา คือสังขารูปกชาญาณก็ปรากฏชัดเจนแก่กล้ายิ่งขึ้น^{๑๘๙}

ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทฺทพฺพยานุปัสสนาญาณ ถึงสังขารูปกชาญาณ เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้วมีพระ ราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณ หรืออนุโลม ญาณ จึงตรงกับชันติญาณ (ญาณที่ ๔๑ ของ ญาณ ๗๓) ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่ พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการมาจำแนกเป็นชันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดด้วยความไม่เที่ยงเป็น

^{๑๘๕} พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนต์ธมฺมทศนาเถระ ธมฺมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๖๒.

^{๑๘๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๕๒-๕๕.

^{๑๘๗} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๙๒/๑๑๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

^{๑๘๘} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๖๖-๖๗.

^{๑๘๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๙, วิสุทธิ. (ไทย) ๒/๑๑๒๕, พระโสภณมหาเถระ (มหาสิริยาตอ), วิปัสสนา นัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A.Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารภิกษุ แปลและเรียบ เรียง, หน้า ๓๔๗.

ทุกข์ และเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้วรูปนั้นๆ พระโยคาวจรรย่อมนพอใจ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ชันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

เนื่องจากว่าญาณนี้อยู่ติดกับอริยมรรค จึงมีชื่ออีกอย่างว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา ที่หมายถึง วิปัสสนาที่กำลังจะเข้าถึงอริยมรรค ส่วนสังขารเพกขาญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ทั้ง ๓ นั้นมีความต่อเนื่องเป็นวิถีเดียวกันกับมรรคจึงเรียกว่า วุฏฐานคามินี^{๑๙๐}

ลักษณะและสภาวะของ อนุโลมญาณ คือ

- อาการพอง-ยุบ จะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลงไป และจะรู้ชัดว่า ดับตอนพองหรือ ตอนยุบ ซึ่งก็คือ อาการนี้สำหรับผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา โดยจะผ่านทาง อนิจจัง

- เวลากำหนดอาการพอง-ยุบ จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็ดับวูบลงไป ซึ่งนี่คือ อาการสำหรับผู้เคยเจริญสมถ สมาธิเป็นฐานมาก่อนโดยจะผ่านทางทุกขัง

- พอง-ยุบ สม่่าเสมอกัน แฉ่วเบา แล้วก็ดับวูบลงไป ซึ่งคืออาการสำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางการเจริญวิปัสสนามาก่อนโดยจะผ่านทางอนัตตา^{๑๙๑}

๓.๓.๑๓ โคตรภูญาณกับอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ทั้ง ๕ ดำเนินไปอย่างสม่่าเสมอ โคตรภูจิตหนึ่งนิพพานมาเป็นอารมณ์แล้วทำลายเสียซึ่งโคตรปฏุชนและยังโคตรของพระอริยเจ้าให้เกิดขึ้น^{๑๙๒} ขวนจิตที่เกิดขึ้นรับเอาความดับสังขารคือรูปนามที่ดับรับเอานิพพานมาเป็นอารมณ์จากนั้นก็ทิ้งรูปนามที่กำหนดรูปนามอยู่ ปัญญาที่เกิดขึ้นร่วมกับขวนจิตนี้ เรียกว่าโคตรภูญาณ^{๑๙๓} เป็นปัญญาที่ตัดขาดจากโคตรของปฏุชน เข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า^{๑๙๔} หรือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ที่ตัดขาดจากโคตรปฏุชนเป็นโคตรอริยชน ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๑๐ ของ ญาณ ๗๓)^{๑๙๕}

สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ข้ามพ้นโคตรปฏุชนบรรลือถึงอริยชนโดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริง ญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉันทใด ก็ฉันทนั้น

๓.๓.๑๔ มรรคญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อวุฏฐานคามินีวิปัสสนาดำเนินไปตามวิถี เพราะอินทรีย์ ๕ เสมอกันบริบูรณ์ไม่ขัดข้องจนหมดความรู้สึกครั้งสุดท้ายที่อนุโลมญาณ ครั้นผ่านอนุโลมญาณ ก็เข้าเขตโคตรภูญาณดังกล่าวมาแล้ว เมื่อพ้นจากโคตรภูญาณก็เข้าถึงญาณที่สำคัญที่สุดคือ มรรคญาณในการปฏิบัตินั้น พึงทราบว่า โยคีผู้

^{๑๙๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณิ, จำรูญ ธรรมดา แปล, หน้า ๓๕๑-๓๕๒.

^{๑๙๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๕๘-๕๙.

^{๑๙๒} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธรรมาภรณ์ อัมมาจริยะอัครมหาภิกษุ, ๑๐๐ ปี

อัครมหาภิกษุ, หน้า ๑๖๖.

^{๑๙๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณิ เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A.Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารภิกษุ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๒๙๗.

^{๑๙๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), คู่มือสอบอารมณ์กัมมัฏฐาน, หน้า ๖๒.

^{๑๙๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๙, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๔.

ปฏิบัติเริ่มก้าวเข้าสู่ความดับ ตั้งแต่ย่างเข้าเขตโคตรภูแล้ว แม้มาถึงมรรคญาณนี้ก็ยังอยู่ในความดับ และอาการที่เข้าสู่ความดับ^{๑๙๖} คือมรรคญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖ ของ ญาณ ๗๓)^{๑๙๗} สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธสังด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้แม้มีโลภะ โทสะ โมหะอยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน สามารถตอบบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

การเข้าสู่มรรคญาณคืออาการที่เข้าสู่ความดับ และอาการที่เข้าสู่ความดับนั้นก็ไม่เหมือนกัน มีลักษณะการต่างกัณดังต่อไปนี้

๑. ขณะที่วฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ รูปนามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียด เป็นอย่างยิ่งเป็นธรรมดา แล้วค่อยเร็วเข้าๆ จนถึยบและในที่สุดก็ดับไป ลักษณะอาการอย่างนี้ เรียกว่าอนิมิตติโมกข์ คือดับทางอนิจจัง หรือเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง ฉะนั้น ท่านอนรุทธาจารย์แสดงไว้ว่า “ยถิ วฏฐานคามินีวิปัสสนา อนิจจโต วิปัสสติ อนิมิตโต วิโมกโข นาม โหติ ถ้าวฏฐานคามินีวิปัสสนาเห็นพิเศษโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าอนิมิตติวิโมกข์”

๒. ขณะที่วฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ เกิดทุกขเวทนาขึ้นมาอย่างแสนสาหัส เช่นเกิดแน่นหน้าอกเรื้อยขึ้นมาถึงลำคอในที่สุดก็ดับไป ลักษณะอาการอย่างนี้ เรียกว่า อปปณิหิตวิโมกข์ คือดับทางทุกขัง หรือเข้าสู่มรรคทางทุกขัง ฉะนั้น ท่านอนรุทธาจารย์แสดงไว้ว่า “ยถิ วฏฐานคามินีวิปัสสนา ทุกขโต วิปัสสติ อปปณิหิตโต วิโมกโข นาม โหติ ถ้าวฏฐานคามินีวิปัสสนาเห็นพิเศษโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า อปปณิหิตวิโมกข์”

๓. ขณะที่วฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ รูปนามสังขาร มีอาการสุขุมละเอียด เป็นอย่างยิ่ง แล้วก็ค่อยๆ น้อยลงๆ เหมือนเส้นด้ายที่เล็กที่สุด แล้วขาดหายไปดับไป ลักษณะการเช่นนี้ เรียกว่าสุญญตวิโมกข์ คือดับทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตา ฉะนั้น ท่านอนรุทธาจารย์แสดงไว้ว่า “ยถิ วฏฐานคามินีวิปัสสนา อนตโต วิปัสสติ สุญญโต วิโมกโข นาม โหติ ถ้าวฏฐานคามินีวิปัสสนาเห็นพิเศษโดยความเป็นอนัตตา ชื่อว่า สุญญตวิโมกข์”^{๑๙๘}

การที่โยคีจึงเข้าสู่ความดับไม่เหมือนกัน เพราะการสร้างสมบารมีมาแตกต่างกัน ผู้ใดสร้างมาทางใดก็ดับทางนั้น คือ

ผู้ที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า มีศรัทธาเป็นบุพพาธิการอันสูง คือได้สร้างสมมาแต่ชาติก่อนเป็นกำลังส่งให้ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็นแจ้งชัดแต่อนิจจลักษณะมากที่สุด หั้งนี้พึงเข้าใจว่า พระไตรลักษณ์อื่นๆ ก็เห็นเช่นเดียวกัน แต่ไม่แจ่มแจ้งชัดเจนเท่าอนิจจลักษณะนี้ เพราะอนิจจลักษณะมีกำลังแก่กล้า ฉะนั้น เมื่อวฏฐานคามินีวิปัสสนาคือตัววิปัสสนาที่จะเข้าสู่มรรค กำลังเป็นไปอยู่นั้น ย่อมจะทำให้เห็นรูปนามแสดงความไม่เที่ยงแล้วเข้าสู่มรรคเลย ลักษณะอาการอย่างนี้เรียกว่า อนิมิตติวิโมกข์ คือหลุดพ้นทางอนิจจัง

^{๑๙๖} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธรรมาภิมหาเถระ อัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี

อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๖๘.

^{๑๙๗} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๑/๗๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑/๙๙.

^{๑๙๘} พระอาจารย์ ดร.ภัททันตธรรมาภิมหาเถระ อัมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี

อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, หน้า ๑๖๙.

ผู้ที่มีสมาธิในทรีแย้แก่กล้า มีสมาธิเป็นบุพพาทิการอันสูง คือได้สร้างสมาแต่ชาติก่อนเป็นกำลังส่งให้ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็นแจ้งชัดแต่ทุกขลักษณะมากที่สุด ทั้งนี้พึงเข้าใจว่า พระไตรลักษณ์อื่นๆ ก็เห็นเช่นเดียวกัน แต่ไม่แจ่มแจ้งชัดเจนเท่าทุกขลักษณะนี้ เพราะทุกขลักษณะมีกำลังแก่กล้า ฉะนั้น เมื่ออุฏฐานคามินีวิปัสสนาคือตัววิปัสสนาที่จะเข้าสู่มรรค กำลังเป็นไปอยู่นั้น ย่อมจะทำให้เห็นรูปนามแสดงความเป็นทุกข์แล้วเข้าสู่มรรค ลักษณะอาการอย่างนี้ เรียกว่าอัปปณิหิตวิโมกข์ คือหลุดพ้นทางทุกข์

ผู้ที่มีปัญญในทรีแย้แก่กล้า มีปัญญาเป็นบุพพาทิการอันสูง คือได้สร้างสมาแต่ชาติก่อนเป็นกำลังส่งให้ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็นแจ้งชัดแต่อนัตตลักษณะมากที่สุด ทั้งนี้พึงเข้าใจว่า พระไตรลักษณ์อื่นๆ ก็เห็นเช่นเดียวกัน แต่ไม่แจ่มแจ้งชัดเจนเท่าอนัตตลักษณะนี้ เพราะอนัตตลักษณะมีกำลังแก่กล้า ฉะนั้น เมื่ออุฏฐานคามินีวิปัสสนาคือตัววิปัสสนาที่จะเข้าสู่มรรค กำลังเป็นไปอยู่นั้น ย่อมจะทำให้เห็นรูปนามแสดงความอนัตตาแล้วเข้าสู่มรรค ลักษณะอาการอย่างนี้ เรียกว่าสุญญตวิโมกข์ คือหลุดพ้นทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตลักษณะ^{๑๙๙}

๓.๓.๑๕ ผลญาณกับอินทรีย์ ๕

ต่อจากมรรคญาณนั้น ผู้ที่มีสมาธิในทรีแย้แก่กล้าก็ดี มีปัญญในทรีแย้แก่กล้าก็ดี จิตเป็นผลย่อมเกิด ๒-๓ ครั้งขณะจิตบ้าง เมื่อมรรคญาณเกิด ผลญาณก็เกิดตามมาทันที ไม่มีอะไรมาคั่นในระหว่างได้เลย ผลญาณเป็นโลกุตตรเช่นเดียวกันกับมรรคญาณ เพราะมรรคญาณเป็นเหตุจึงเกิดผลญาณขึ้น ฉะนั้น ผลญาณ คือปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน โดยเสวยผลแห่งสันติสุข^{๒๐๐} กิริยาที่เข้าสู่ความดับในโคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ มีลักษณะดังนี้

- ดับเจียบตอนแรกเป็นโคตรภูญาณ มินิพพานเป็นอารมณ์ อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตระต่อกัน

- ดับเจียบตอนกลาง เป็นมรรคญาณ มินิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตระ ประหาณกิเลสตรงนี้

- ดับเจียบตอนสุดท้าย เป็นผลญาณ มินิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตระ

การประหาณกิเลสของมรรคญาณ เรียกว่า สมุจเฉทประหาณ คือละกิเลสได้โดยเด็ดขาด ไม่มีวันจะกลับคืนมาได้อีกเลย ส่วนในผลญาณนั้น เรียกว่า ปฏิปัสสัณณประหาณ อุปมาเหมือนไฟที่กำลังลุกไหม้ติดพื้นอยู่บุคคลต้องการจะดับไฟ จึงเอาน้ำโปรดลงที่พื้นนั้น ไฟก็จะดับไป แต่ไฟดับแล้ว ไออุ่นยังมีเหลืออยู่ ต่อมาเมื่อเอาน้ำรดลงไปอีก ๒ หรือ ๓ ครั้ง ไออุ่นก็จะเจือบหายไป ข้อนี้ฉันใด กิเลสก็ฉันนั้น เมื่อถูกประหาณโดยมัคคญาณเป็นสมุจเฉทแล้ว แต่อำนาจของกิเลสยังเหลืออยู่ดังนั้น จึงต้องประหาณด้วยอำนาจของผลญาณอีกซึ่งเรียกว่า ปฏิปัสสัณณประหาณ แปลว่า ละด้วยอาการอันสงบระงับ^{๒๐๑} มีพระบาลีที่ยกอ้างอิงว่า “ตโต ปรี เทว ติณิ ผลจิตตานิ ปวตติตวา นิรุชฌนติ ตโต ปรี ภวคปาทโว โหติ ปุณ ภวคํ ปน วิจฉินทิตวา ปจจเวกขณญานานิ ปวตตุนติ ตัณณจิตเป็นผลย่อมเกิด ๒-๓ ครั้ง ภวคจิตก็เกิดอีกวาระหนึ่งตัดกระแสภวคแล้วการพิจารณา ก็ปรากฏต่อไป”

^{๑๙๙} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ อัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี

อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, หน้า ๑๗๒.

^{๒๐๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๓/๗๓, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๓/๑๐๒.

^{๒๐๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, M.A.Ph.D.) ตรวจชำระ, พระคันธสารกิจวงศ์ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๓๐๕-๓๐๗.

ในที่นี้การประหามมี ๒ อย่างคือสมุจเฉตพหาม และปฏิปัสสัณนพหาม การประหามกิเลสในมรรคญาณนั้นเรียกว่า สมุจเฉตพหาม ส่วนในผลญาณนั้นเรียกว่าปฏิปัสสัณนพหาม มีอุปมาเหมือนไฟที่กำลังลุกไหม้ติดฟืนอยู่ บุคคลต้องการจะดับไฟจึงเอาน้ำไปรดที่ฟืนนั้น ไฟก็จะดับไป แต่เมื่อไฟดับแล้วยังมีโอเหลืออยู่ ต่อเมื่อเอาน้ำรดอีก ๒-๓ ครั้งโอก็จะเจิบหายไป ข้อนั้นฉันใด เมื่อกิเลสได้ถูกประหามโดยมรรคญาณเป็นสมุจเฉตแล้ว แต่อำนาจของกิเลสที่ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับเอาน้ำรดไฟจนดับไปแล้ว แต่ยังมีโอเหลืออยู่และการเอาน้ำรดอีก ๒-๓ ครั้งจนโอเจิบหายไปนั้นเปรียบเหมือนการประหามอำนาจของกิเลสโดยผลญาณนั่นเอง ฉะนั้น จึงเรียกว่าปฏิปัสสัณนพหามดังนี้ ผลญาณนี้จัดเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิโดยอนุโลม

๓.๓.๑๖ ปัจจเวกชนญาณกับอินทรีย์ ๕

เมื่อบรรลุมรรคญาณผลญาณเพราะความที่อินทรีย์แก่รอบแล้วคือผู้ที่มีสมาธิอินทรีย์แก่กล้าและมีปัญญินทรีย์แก่กล้าก็สามารถเข้าถึงปัจจเวกชนญาณ ซึ่งเป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นในมรรคจิต ผลจิต และนิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่^{๒๐๕} คือปัญญายที่ย้อนกลับไปพิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้ กิเลสที่เหลืออยู่มีอยู่ ๕ ประการคือ (๑) พิจารณามรรคว่าเรามาแล้วโดยมรรคนี (๒) พิจารณาผลว่า อาณิสสส์นี้เราได้แล้ว (๓) พิจารณากิเลสที่ละแล้วว่ากิเลสเหล่านี้เราละได้แล้ว (๔) พิจารณากิเลสที่เหลืออยู่ กิเลสเหล่านี้เรายังเหลืออยู่ (๕) พิจารณานิพพานว่า ธรรมวิเศษนี้ เราแทงตลอดแล้วโดยมีนิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ต่อจากผลญาณญาณก็คือ^{๒๐๖} ปัจจเวกชนญาณ โยคีบุคคลผู้เข้าสู่ความดับไปแล้ว ครั้นรู้สึกตัวขึ้นก็พิจารณาว่าตนเป็นอะไรไป สภาวะอย่างนี้ทำไมจึงเกิดขึ้นแก่ตน หรือพิจารณาในทำนองที่ คล้ายคลึงกันนี้ และนึกย้อนหลังไปถึงการกำหนดที่ผ่านมาก่อนที่จะเกิดอาการแปลกประหลาดอันนี้ขึ้น ซึ่งตนไม่เคยประสบมาก่อนเลยในชีวิต ลักษณะของญาณนี้ก็คือการพิจารณาอีกครั้งหนึ่งนั่นเอง เพราะคำว่า ปัจจเวกขณะ เมื่อแยกศัพท์ก็เป็นดังนี้ ปฏิ แปลว่า อีกครั้งหนึ่ง อิกุชน แปลว่า กำหนด รวมเป็น ปัจจเวกขณะ แปลว่า กำหนดพิจารณาอีกครั้งหนึ่ง ได้แก่ การหวนกลับพิจารณาถึงสภาวะที่ตนเข้าสู่ความดับดังกล่าวมาแล้วในตอนต้น

ถ้าจะเปรียบญาณนี้ ก็เหมือนคนที่กำลังวิ่งไปโดยเร็ว เมื่อไปสะดุดหลุมหรือร่องที่พื้นดินยังไม่ทันครั้นเลยไปสักหน่อยก็ย้อนหันกลับมามอง

มิฉะนั้นก็เปรียบเหมือนสุนัขที่วิ่งหนีศัตรูไปโดยเร็ว พอไปได้ไกลหายตกใจแล้ว ย้อนเหลียวกลับมามองดูข้างหลังอีกครั้งหนึ่ง

หรือฉะนั้น ก็เปรียบดูคนที่เผลอไผลนั่งเหม่อลอยเป็นเวลานาน พอได้สติขึ้นมาก็รู้สึกตกใจ ย่อมคำนึงว่าตนเป็นอะไรไป

ญาณนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเข้าสู่ความดับแล้ว ครั้นรู้สึกตัวย่อมจะกลับพิจารณากำหนดอีกครั้งหนึ่ง ดังในอภิธัมมัตถสังคหธรรมกถากล่าวไว้ว่า

มคฺคํ ผลญจ นิพพานํ ปจฺจเวกฺขติ ปณฺทิตโต

ปทีเน กิเลสเสเส จ ปจฺจเวกฺขติ วา วา

^{๒๐๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๕/๗๖, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖.

^{๒๐๖} พระอาจารย์ ดร.ภทฺทนนฺตเตวโอสภมหาเถรเจษ ฐมมาจริยะอัครมหาภิกษุญาณจริยะ, ๑๐๐ ปี

อริยบัณฑิตทั้งหลายย่อมพิจารณาพรรค ผล นิพพาน เฉพาะท่านที่เป็นพหูสูตคงแก่เรียน ย่อมพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและที่ยังเหลือ^{๒๐๗}

ญาณ คือความรู้ที่เกิดขึ้นพิจารณาเห็นพรรค ผล นิพพาน กิเลสที่เหลืออยู่ และกิเลสที่ ละแล้ว โดยอำนาจของพรรคทั้ง ๔ ในคัมภีร์วิสุทธิมคคอรกถาแสดงไว้ว่า

สัโยชนสุ ตาว สกกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลัพพตปราคาส อปายคมนียา จ กามราคปฏิฆาติ
เอเส ปณจ ธมมา ปจมาณาณวชมา เสสา กามราคปฏิฆา โอฬาริกา ทุตติยธณวชมา
สุขุมา ตติยธณวชมา รูปราคาทโย ปณจปี จตุตถธณวชมา เอว

สังโยชน ๑๐ ประการนี้ โสตาปัตติมรรคประหาณสังโยชนได้ ๕ อย่างคือ สักกายทิฏฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ สลัพพตปราคาส ๑ อปายคมนียกามราคะ ๑ อปายคมนียปฏิฆะ ๑ ส่วนที่ยัง เหลืออยู่นั้นสกทาคามีมรรคสามารถประหาณได้ตามอำนาจของตนคือ กามราคะปฏิฆะ ที่ไม่ เป็นอปายคมนียะ ชนิดที่เป็นโอฬาริกะคืออย่างหายาบ อนาคามีมรรคสามารถประหาณได้ตามอำนาจ ของตนคือ กามราคะ ปฏิฆะที่ไม่เป็นอปายคมนียชนิดที่เป็นสุขุมะ คือ อย่างประณีต อรหัตตมรรค สามารถประหาณสังโยชนที่เป็นอุทธรณ์ภาคียะ ๕ ประการได้โดยเด็ดขาดโดยอำนาจของตน ดังนี้”^{๒๐๘}

สรุปว่า ญาณทั้ง ๑๖ ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณจนถึงปัจจุเวกชนญาณเกิดขึ้นได้เพราะ อาศัยอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่มีความสมดุลหรือเสมอกัน ถ้าอินทรีย์ทั้ง ๕ ไม่เสมอกัน ญาณ ๑๖ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ ดังนั้น ทั้ง ๒ จึงมีความสัมพันธ์กันเกี่ยวเนื่องเป็นเหตุปัจจัยของกันและกัน ดังได้อธิบายมาแล้ว

๓.๔ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นปัจจัยให้เกิดญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องมีหลักวิปัสสนาภูมิ ๖ หรือธรรมอันเป็นที่ตั้งเป็น ทางเดินของวิปัสสนา หรือที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ นั้นมีอยู่ ๖ หมวด คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ธรรมทั้ง ๖ หมวดนี้แหละเป็นที่ตั้งเป็น ทางเดินของวิปัสสนา เมื่อย่อลงแล้วได้แก่ รูป กับ นาม นั่นเอง ฉะนั้น การกำหนดรูปนามจึงเท่ากับ ปฏิบัติภูมิทั้ง ๖ ด้วย วิปัสสนากัมมัฏฐานย่อมประกอบด้วยตัวกัมมัฏฐาน และผู้ทำกัมมัฏฐาน สถานที่ หรือสิ่งที่ให้กำหนดได้แก่ รูปนาม คือตัวกัมมัฏฐาน วิปัสสนา คือตัวสติ (และวิสุทธิ ๗ พร้อมด้วยโพธิ ปักขัยธรรม ๓๗ ประการ) เป็นผู้ทำกัมมัฏฐาน ได้แก่เอาสติเข้าไปตั้งไว้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม แล้ว กำหนดรู้รูปนามนี้โดยทาง อายุตนะภายใน กับ อายุตนะภายนอกกระทบกัน ในขณะที่รูปนามเกิดเป็น ปัจจุบันกาล ฉะนั้นวิปัสสนานี้จึงรู้แจ้งเห็นจริงในชั้น ๕ คือ รูปนามอันปรากฏให้เห็นชัดด้วยลักษณะ เหมือนกับการเห็นตัวเสือ ก็ย่อมเห็นลักษณะลายของเสือด้วยฉนั้น ลักษณะของชั้น ๕ คือรูปนาม นั้น จึงเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ของวิปัสสนา ดังนั้น อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ เป็นฐานในการปฏิบัติ

^{๒๐๗} สงคห. (บาลี) หน้า ๖๒.

^{๒๐๘} พระอาจารย์ ดร.ภททันตะอาสภมหาเถระ ธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ๑๐๐ ปี อัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, หน้า ๑๗๔-๑๗๕.

วิปัสสนา แต่ในช่วงเริ่มต้นฝึกจะมุ่งเน้นการปฏิบัติโดยใช้ ขั้น ๕ อายุตะนะ ๑๒ และ ๑๘ เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ฝึกหัดใหม่ กล่าวโดยย่อ คือการใช้นามและรูป หรืออรรถภาพ ร่างกายนั่นเอง^{๒๐๙}

หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ๒๑ บรรพ ที่มีเป้าหมายให้มีสติต่อรูปและนาม ตามธรรมชาติที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง มีอยู่หลายวิธีในการกำหนดสติ สติปัฏฐาน ๔ ที่ถูกต้องต้องเป็นสติซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน^{๒๑๐} แต่สรุปแล้วประชุมลงสู่ตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ ดังที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ได้อธิบายแนวปฏิบัติในหลักสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่า

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณากายเป็นอารมณ์
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาจิตเป็นอารมณ์
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ สติตามพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์^{๒๑๑}

๓.๔.๑ รูปแบบการเดินจงกรม (การปฏิบัติในอิริยาบถยืน และอิริยาบถเดิน)

ในทางปฏิบัติตามทางสติปัฏฐานนั้น ท่านสอนให้กำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งที่ปรากฏชัด เห็นได้ง่าย ถ้ากำหนดรูป คือ นาม นั้นจะไม่ปรากฏชัด เพราะเป็นสิ่งที่ละเอียด เห็นได้ยาก หมายความว่า พึงกำหนดรูปก่อน กำหนดนามทีหลัง ดังปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่าด้วย วิสุทธิวิสุทธินิทเทศ แสดงไว้ว่า^{๒๑๒}

หากโยคาวจรกำหนดรูป โดยมุขนั้นๆ แล้วกำหนดรูป(นาม)อยู่ แต่รูป ยังไม่ปรากฏ ขึ้นมา เพราะ รูปเป็นของละเอียดสุขุมโยคาวจรผู้นั้น ไม่ควรละความพยายามในการกำหนด ควรพิจารณากำหนดรูปนั้นแหละบ่อย ๆ ทุกขณะ เพราะว่า รูปของโยคาวจรที่ชำระล้างดีแล้ว สะอาดดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใด ๆ สิ่งที่เป็นรูป ทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็จะสามารถขึ้นมาเอง ด้วยอาการนั้น ๆ โยคาวจรกำหนดธรรมทั้งหลายที่เป็นไปภูมิ ๓ คือ ชาติ ๑๘ อายุตะนะ ๑๒ ขั้น ๕ แม้ทั้งหมดเป็น ๒ ส่วน ว่า นามและรูป นอกไปจากนามและรูปเท่านั้นแล้ว หามีสัตว์ หรือ บุคคล หรือ เทวดา หรือ พรหมอื่นอีกไม่

ในสติปัฏฐานสูตร พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึง อิริยาบถบรรพใหญ่ และ สัมปชัญญะบรรพย่อย ไว้โดยทางวิปัสสนา และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ก็แสดงไว้ว่า อิริยาบถบรรพ (หมวดอิริยาบถใหญ่ ๔ ยืน เดิน นั่ง นอน) สัมปชัญญะบรรพ (หมวดอิริยาบถย่อย คู่เหยียด ก้ม เงย ฯลฯ) และ ชาติ

^{๒๐๙} ดูรายละเอียดใน พระมหาไสว ญาณวีโร,ดร., **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕-๓๙, จำลอง ดิษยวณิช, ศาสตราจารย์เกียรติคุณ, **วิปัสสนากัมมัฏฐานและเขาวนอารมณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๕.

^{๒๑๐} พระเมธีกิตติโยดม (พิน กิตติปาโล) และธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๑.), หน้า ๔๐๔,

^{๒๑๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

^{๒๑๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๔, พระมหาไสว ญาณวีโร,ดร., **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, หน้า ๑๐๑-๑๐๒.

มนสิการบรรพ (หมวดพิจารณาธาตุ) ทั้ง ๓ หมวดนี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้โดยทางวิปัสสนา การปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ครั้งแรก ผู้ปฏิบัติจะยังกำหนดทุกอิริยาบถทั้งใน อิริยาบถใหญ่ และ อิริยาบถย่อย ไม่ได้ ท่านจึงกำหนดให้นำเอาอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน มาปฏิบัติก่อน และในอิริยาบถ ๔ นั้นให้นำเอาอิริยาบถ ๒ คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่า เดินจงกรม และ อิริยาบถนั่ง เรียกว่า นั่งสมาธิ มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และถือเป็นอินทรีย์หลักคู่หนึ่งในอินทรีย์ ๕ คือ วิริยะ กับสมาธิ ดังที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้เป็นคำถามคำตอบใน อปัณณกสูตร ว่า

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนาใน กลางวัน ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ (รวมทั้งยืน) ในเวลากลางคืน ก็ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์ และ อกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยาม (ยามต้น) ครั้นถึง มัชฌิมยาม (ยามกลาง) ในเวลากลางคืนก็สำเร็จ สหเสยาสน์เอาข้างขวาลง (นอนตะแคงขวา) วางเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำไว้ในใจกำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึงปัจฉิมยาม (ยามสุดท้าย) ในคืนนั้นก็ลุกขึ้น ทำจิตให้บริสุทธิ์จากนิวรณ์และอกุศลธรรมทั้งหลายอันเป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการทำตนให้ตั้งอยู่เสมอด้วยวิธีการปฏิบัติอย่างนี้แล^{๒๑๓}

ที่กล่าวข้างต้นนี้คือทางทฤษฎี แต่ในทางปฏิบัติจริงนั้นต้องปฏิบัติให้ครบทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน รวมทั้งกำหนดอิริยาบถย่อยด้วย ดังจะได้กล่าวต่อไป

อิริยาบถ หมายถึง กิริยา อาการ และท่าทางของกายขณะที่กำลังเป็นปัจจุบัน เช่น ขณะนั้นกายนั่งอยู่ หรือทรงอยู่โดยอาการใด ก็พึงรู้ในอาการของกายในขณะนั้นว่าเป็นอิริยาบถอันนั้น จำแนกออกได้เป็น ๒ ส่วน คือ อิริยาบถใหญ่ ๑ อิริยาบถย่อย ๑ อิริยาบถใหญ่มี ๔ อย่าง คือ อิริยาบถยืน อิริยาบถเดิน อิริยาบถนั่งและ อิริยาบถนอน ดังมีหลักฐานแสดงไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย อีกอย่างหนึ่ง ภิกษุเมื่อเดินอยู่ก็รู้ชัดว่าเดินอยู่ เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่ เมื่อนั่งอยู่ก็รู้ชัดว่านั่งอยู่ เมื่อนอนอยู่ก็รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๒๑๔} ซึ่งในแต่ละอิริยาบถนั้น ก็มีลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งทุกคนก็เคยใช้อิริยาบถทั้ง ๔ เป็นประจำ และจะต้องใช้อิริยาบถดังกล่าวนี้ไปเรื่อย ๆ จนกว่าชีวิตจะหาไม่ การปฏิบัติวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องรู้จักลักษณะของแต่ละอิริยาบถ ดังกล่าวนี้นี้เพื่อความสะดวกในการกำหนด และมีวิธีหนึ่งที่จะทำให้รู้จักลักษณะของอิริยาบถ ต่าง ๆ ได้นั้นคือการแบ่งกายออกเป็นส่วน ๆ คือส่วนบนตั้งแต่ศีรษะลงมาจนถึงสะโพกและส่วนล่างตั้งแต่สะโพกลงมาจนถึงปลายเท้า การแบ่งกายออกเป็นส่วน ๆ นี้ จะทำให้เราสามารถกำหนดได้ว่าอิริยาบถต่าง ๆ นั้นมีลักษณะแตกต่างกันอย่างไร นอกจากนี้อิริยาบถใหญ่ ยังสามารถแบ่งออกได้อีกเป็น ๒ ประเภท คือ อิริยาบถไหว และอิริยาบถนิ่ง อิริยาบถไหว ได้แก่อิริยาบถเดิน ส่วนอิริยาบถนิ่ง ได้แก่อิริยาบถยืน อิริยาบถนั่งและอิริยาบถนอน ซึ่งรายละเอียดของแต่ละอิริยาบถจะได้กล่าวอธิบายดังต่อไปนี้ อิริยาบถใหญ่ ๔^{๒๑๕}

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะต้องเริ่มตามหลักกายานุปัสสนา สติปัฏฐาน ๓ อย่าง คือ ขณะเดินจงกรม (รวมอิริยาบถยืน และ เดิน) ขณะนั่งสมาธิ และขณะอิริยาบถอื่นๆ ทุกอย่าง ดังจะได้กล่าวต่อไปนี้

^{๒๑๓} ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๔/๑๙, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๔/๒๘.

^{๒๑๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๑๕} พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, หน้า ๑๐๒.

๑) อิริยาบถยืน

ยืนเป็นอิริยาบถหนึ่ง โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย ลักษณะของการยืนคือ กายทั้งส่วนบนและกายส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง ถ้ายังมีการเคลื่อนไหวอยู่ ก็ไม่เรียกว่า "ยืน" (แต่เป็นกายที่เคลื่อนไหว จะต้องกำหนดที่กายเคลื่อนไหว จะกำหนดกายยืนไม่ได้ ต่อเมื่อกายนั้นหยุดนิ่งไม่มีการเคลื่อนไหวแล้วจึงจะกำหนดกายยืนได้) ลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า "การยืน" การกำหนดหรือการดูกายยืนนั้น คือ ให้ทำความรู้สึกทั่วทั้งร่างกาย หรือ ระลึกรูปรูปยืน ซึ่งตั้งตรงอยู่นั้น ไม่ใช่ไปดูที่ขาหรือเท้าที่กำลังยืนอยู่ วิธีกำหนดกายยืน หรือ ยืนกำหนด มีดังนี้

ให้ยืนตัวตรง และศีรษะตั้งตรงวางเท้าทั้งสองเคียงคู่กันให้ปลายเท้าเสมอกัน และให้ห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้กันเอาไว้ข้างหน้าหรือข้างหลังก็ได้ (เหตุที่ท่านให้ไขว้มือกันเอาไว้ นั้น โดยปกติคนเรา เวลาเดินแขนทั้งสองจะแกว่งไปแกว่งมา ฉะนั้น เพื่อป้องกันมิให้แขนทั้งสองเคลื่อนไหว และ เพื่อมิให้กลายเป็นสองอารมณ์ จึงต้องใช้มือจับกันเอาไว้ นั่นเอง ซึ่งในการเดินนั้น ท่านให้สังเกตการเคลื่อนไหวของเท้า) มองไป หรือ หอดสายตาไปข้างหน้า (หอดสายตาลงต่ำ) ประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา หรือระยะภายในไม่เห็นปลายเท้าก็พอ ขณะที่หอดสายตาไปตามทางที่เดินนั้น ต้องสังเกตหรือเอาความรู้สึกมารวมไว้ที่อาการก้าวไปของเท้าทั้งหมด เคลื่อนไปหรือก้าวไป แค่นั้นก็ให้รู้สึกแค่นั้น ส่วนสายตาที่หอดไปนั้นจะไม่รู้สึกว่าเป็นอะไร เป็นเพียงแต่สักรู้ว่าเห็นเท่านั้น ตั้งสติไว้ที่กายรู้อาการของกายที่กำลังยืนตั้งตรงอยู่นั้น แล้วกำหนดหรือภาวนาในใจว่า "ยืนหนอ ๆๆ" ๓ ครั้ง การยืน และการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอเป็นการปฏิบัติในอิริยาบถบรรพในสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เมื่อยืนอยู่ก็รู้ชัดว่ายืนอยู่" (ฐิติ วา ฐิติมหิตี ปชานาติ) อย่างนี้เรียกว่า ยืนกำหนดในอิริยาบถยืน^{๒๑๖}

ประโยชน์ของการยืน กำหนดอิริยาบถ มี ๕ ประการ คือ

- ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
- จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
- ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
- ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ
- ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป^{๒๑๗}

๒) อิริยาบถเดิน (เดินจงกรม)

อิริยาบถเดินจัดเป็นอิริยาบถไหว แต่การเคลื่อนไหวนี้ต้องอยู่ที่เท้า หมายถึง อาการก้าวไปหรืออาการเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าว ๆ ถ้าไหวที่ส่วนอื่นนอกจากเท้าแล้ว ไม่ใช่อิริยาบถเดิน ลักษณะของการเดินนั้นอยู่ที่กายส่วนบนกับกายส่วนล่างตั้งตรง แล้วเท้าข้างหนึ่งยืนตั้งตรงยันกายไว้ เท้าอีกข้างหนึ่งก้าวไปหรือเหวี่ยงไปข้างหน้า เรียกว่า ยันกายไว้ข้างหนึ่ง และเหวี่ยงไปข้างหนึ่งผลัดเปลี่ยนกันอยู่อย่างนี้ ฉะนั้น การเดินจึงอยู่ที่อาการก้าวไปหรือ การเหวี่ยงไปของเท้าแต่ละก้าวแต่ละครั้ง ถ้าท่านไม่เข้าใจว่าการเดินอยู่ตรงไหนท่านก็จะกำหนดการเดินไม่ถูก การปฏิบัติของท่านก็จะไม่ได้ผล และวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้^{๒๑๘} พระพุทธองค์ได้ทรงตรัสสอนในทางจรรยาไว้ ๕ ประการ คือ

^{๒๑๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๑๗} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติ

ใหม่, หน้า ๕๒.

^{๒๑๘} พระมหาไสว ญาณวิโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๗๖-๑๘๒.

๑. เป็นผู้มีความอดทนต่อการเดินทางไกล
๒. เป็นผู้มีความอดทนต่อการบำเพ็ญ
๓. เป็นผู้มีความอดทนน้อย
๔. อาหารที่กิน คั้น เคี้ยว ล้มแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้เพราะการเดินจงกรมตั้งอยู่ได้นาน^{๒๑๙}

การเดินจงกรมมี ๖ ระยะ เริ่มจากง่ายไปยาก ดังนี้

- ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ
- ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เขยิบหนอ
- ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
- ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ
- จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ
- ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกสั้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ^{๒๒๐}

ในการเดินจงกรม หรือเดินกำหนดนั้น ตามหลักของการปฏิบัติวิปัสสนา ท่านมิได้สอนให้เดินจงกรมทุกระยะ ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ถึงระยะที่ ๖ ในคราวเดียวกัน เพราะกำลังของอินทรีย์ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ยังไม่พัฒนา ดังนั้น จึงปรับอินทรีย์คือวิริยะด้วยการเดินจงกรม ๑ ระยะ ก่อน

ก) จงกรม ๑ ระยะ : ขว้างหนอ ช้าย่างหนอ

ก่อนเดินให้กำหนดต้นจิตว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" (สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ยังไม่ต้องกำหนดต้นจิตให้กำหนดเดินจงกรมได้เลยเพราะอินทรีย์ยังไม่พัฒนา) ให้ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติเอง แล้วก้าวเท้าไปหรือย้ายเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั้นไปหรือยาวไป ให้พอดี ๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้าพร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า "ขว้างย่างหนอ" (ผู้ปฏิบัติจะก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า ช้าย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าว ให้กำหนดติดต่อนี้ไป โดยมีให้หยุดพักเท้าค้างไว้ และมีให้กำหนดแยกคำกันว่า ขว...ย่าง...หนอ ช้าย...ย่าง...หนอ ซึ่งจะไปเข้ากับ การเดินจงกรม ๓ ระยะ พึงเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่างนี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับการเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้ เช่น ๓๐ นาที หรือ ๔๐ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง

ในการเดินจงกรมและการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอครั้งนี้ เป็นวิธีปฏิบัติใน อริยาปถบรพ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่ง สติปัฏฐานสูตรที่ว่า "เมื่อเดินอยู่ก็รู้ว่าเดินอยู่" (คจณโต วา คจณามิติ

^{๒๑๙} อด.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๙/๒๕, อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๙/๔๑.

^{๒๒๐} ดูรายละเอียดใน ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๗๓-๑๗๔, ส.ม.อ. (บาลี) ๓/๓๖๔/๒๖๑, อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๕๑๓/๓๘๐, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/, วิสุทฺธิ. (ไทย) ๒/๑๐๓๙-๑๐๔๐, พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, หน้า ๑๐๘.

ปชานาติ)^{๒๒๑} อย่างนี้เรียกว่าจกรม ๑ ระยะ ข้อสำคัญขณะเดินต้องให้เป็นปัจจุบัน คือคำกำหนดหรือคำภาวนากับเท้าที่ก้าวไป ต้องให้ไปพร้อมกัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตามที่หลัง หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้าตามที่หลัง ขณะเดินจกรมอยู่ ถ้ามีอาการอื่นแทรกเข้ามาและเป็นอาการที่ชัดเจนจนจิตหลุดจากอาการเคลื่อนไหวของเท้า ให้หยุดเดินจกรมแล้วปฏิบัติดังนี้ ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัวให้หยุดเดินเอาสติไปกำหนดรู้อาการที่จิตคิดกำหนดว่าคิดหนอๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด ขว่าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จนจิตเราไม่อยู่กับอาการเดินแล้ว ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการได้ยินนั้นๆ กำหนดว่าได้ยินหนอๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไปหรือเบาลงแล้วให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกเมื่อย ปวด ให้หยุดเดิน ไปกำหนดรู้อาการ ปวด หรือ เมื่อยแขน กำหนดว่า ปวดหนอ ๆๆ เมื่อยหนอ ๆๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการปวดหรือเมื่อยหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนดอาการเดินต่อไป ถ้ารู้สึกคันให้หยุดเดินกำหนดอาการคันว่า คันหนอๆๆ ก่อน ถ้าทนไม่ไหวอยากจะเกา กำหนดว่าอยากเกาหนอๆๆ ขณะเคลื่อนไหวมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอๆๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่าถูกหนอ ขณะเกากำหนดว่าเกาหนอ ๆๆ ขณะรู้สึกสบายกำหนดว่าสบายหนอๆๆ ขณะลดมือลงกำหนดว่าลงหนอๆๆ ขณะมือถูกข้อมือ กำหนดว่าถูกหนอ แล้วให้กำหนดอาการเดินต่อไป ถ้าผลไปมองข้างนอกให้หยุดเดินไปกำหนดรู้อาการเห็น กำหนดว่าเห็นหนอๆๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร แล้วรีบกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากดูนาฬิกาให้หยุดเดิน กำหนดว่าอยากดูหนอๆๆ ขณะดูนาฬิกากำหนดว่าดูหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป ถ้าอยากเปลี่ยนมือ เมื่อเดินนานไปรู้สึกปวดแขนอยากเปลี่ยน ให้หยุดเดินกำหนดว่าอยากเปลี่ยนหนอ ๆๆ ขณะเปลี่ยนมือจากการจับกำหนดว่าเคลื่อนหนอๆๆ เสร็จแล้วกลับมากำหนดรู้อาการเดินต่อไป เมื่อเดินไปจนสุดทางเดินแล้ว ก้าวสุดท้ายให้ยืนเอาเท้าเคียงกัน กำหนดว่ายืนหนอๆๆ ขณะรู้สึกอยากกลับตัวกำหนดว่าอยากกลับหนอๆๆ ขณะยกเท้าขวาแล้วหมุนไปทางขวาประมาณ ๒-๓ นิ้ว กำหนดว่ากลับหนอ ขณะวางเท้าลงกำหนดว่าวางหนอ ส่วนเท้าซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกันว่ากลับหนอๆๆ สติรู้สึกในอาการที่เท้าหมุนกลับ กำหนดจนกระทั่งตรงทางเดินจึงกำหนดว่ายืนหนอๆๆ ขว้าย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ต่อไปจนหมด

วิธีปฏิบัติในอิริยาบถ ของ การกลับตัว ของการเดินทุกระยะ เมื่อเดินจกรมไปถึงสุดทางที่เดินให้ปฏิบัติขณะกลับตัว โดยปฏิบัติตามนี้คือให้หยุดเดินวางเท้าเคียงคู่กันเหมือนครั้งแรกแล้วให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆๆ" ๓ ครั้ง ในการกลับตัวผู้ปฏิบัติจะกลับทางขวา หรือทางซ้ายก็ได้ การจะกลับตัวทางขวาก็ให้ตั้งสติไว้ที่เท้าขวา โดยยกเท้าขวาขึ้นให้ห่างจากพื้นเล็กน้อย แล้วค่อยๆ หมุนเท้าขวาแยกออกจากเท้าซ้ายช้า ๆ ให้สังเกตเท้าที่กำลังหมุนไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" และเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา โดยยกเท้าซ้ายขึ้นเล็กน้อยแล้วหมุนไปตามเท้าขวาพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" คู่ที่ ๑ ประมาณ ๖๐ องศา การกลับคู่ที่ ๒ และคู่ที่ ๓ ทั้งเท้าขวาและเท้าซ้าย ใช้วิธีกำหนดเช่นเดียวกับการกลับคู่ที่ ๑ คือ ยกเท้าหมุนกลับสลับกันไปพร้อมกับกำหนดว่า "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" "กลับหนอ" กลับ ๓ คู่ จนกว่า จะได้หน้าตรง (๖๐x๓ = ๑๘๐ องศา) การกลับพร้อมกับการมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอขณะนี้ ก็เป็นวิธีปฏิบัติในสัมปชัญญปัพพะ ภายานุปีสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า "เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอในการก้าวกลับหลัง" (ปฏิกกนเต สมฺปชานการี โหติ) อย่างนี้เรียกว่า "การก้าวกลับหลัง" เมื่อหันตัวกลับเสร็จแล้ว ก่อนจะ

^{๒๒๑} ที่.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

เดินก็ให้กำหนดว่า "ยืนหนอ ๆๆ" เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมพร้อมกับกำหนดต่อไปว่า "ขวา
ย่างหนอ" "ซ้ายย่างหนอ"

ข) จงกรม ๒ ระยะ : ยกหนอ เหยียบหนอ

ให้ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก หรือ ๑ วา กำหนดว่า "ยืนหนอ ยืนหนอ
ยืนหนอ" รู้อาการยืน แล้วกำหนดต่อไปว่า "อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ อยากเดินหนอ" เช่น
เดียวกับเดินจงกรม ๑ ระยะ ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้
ปฏิบัติเอง แล้วกดเท้าอีกข้างหนึ่งไว้กับพื้นให้มั่นคงอย่าให้โซเซ ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าขวาก่อนหรือยกเท้า
ซ้ายก่อนก็ได้ กำหนดพร้อมกับอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" หยุดชั่วขณะหนึ่ง ก้าวเท้าไปให้รู้
อาการที่เท้าเคลื่อนไปวางเท้าลงกับพื้นวางลงเบา ๆ และวางให้เต็มเท้าพร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบ
หนอ" เท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกหนอ
เหยียบหนอ"

ค) จงกรม ๓ ระยะ : ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

ยกเท้าขวาขึ้นช้า ๆ กำหนดพร้อมกับตามอาการยกของเท้าว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไป
ข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงกับพื้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "เหยียบ
หนอ" ส่วนเท้าซ้ายก็มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา จากนั้นจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยก
หนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ"

ง) จงกรม ๔ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ

วิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ก้าวแรก คือ "ยกส้นหนอ" โดยวิธี
กำหนดดังนี้

ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ห่างจากพื้น (ประมาณ ๔๕ องศา) ส่วนปลายเท้ายังคงวางอยู่กับ
พื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ ให้ฝ่าเท้าเสมอกันพร้อมกับกำหนดว่า
"ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" วางเท้าลงราบกับพื้นช้า ๆ พร้อม
กับกำหนดว่า "เหยียบหนอ" ผู้ปฏิบัติจะยกเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้

จ) จงกรม ๕ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ

การกำหนด ๕ ระยะ มีวิธีกำหนดเช่นเดียวกับเดินจงกรม ๓ ระยะ ต่างกันแต่ "ลงหนอ"
และ "ถูกหนอ" เท่านั้นโดยมีวิธีปฏิบัติดังนี้

ยกส้นเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้า ๆ พร้อมกับ
กำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้า ๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้า ๆ
แต่ยังไม่ถึงพื้น พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" วางเท้าลงกับพื้น (วางลงให้เต็มเท้า) กำหนดพร้อมกับ
อาการของเท้าว่า "ถูกหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรม และกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ
ลงหนอ ถูกหนอ"

ฉ) จงกรม ๖ ระยะ : ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ

การเดินจงกรม ๖ ระยะ มีวิธีปฏิบัติ เช่นเดียวกับเดินจงกรม ๕ ระยะ ต่างกันแต่ "ถูกหนอ กตหนอ" เท่านั้น ให้ผู้ปฏิบัติ ยกส้นเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดตามอาการยกของเท้าว่า "ยกส้นหนอ" ยกปลายเท้าขึ้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ยกหนอ" ก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ย่างหนอ" หย่อนเท้าลงต่ำช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ลงหนอ" กดปลายเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "ถูกหนอ" กดส้นเท้าลงแตะพื้นช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า "กตหนอ" จากนั้นก็เดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า "ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ"

การเดินจงกรม เป็นการปรับวิริยอินทรีย์กับสมาธิให้เสมอกัน คือให้เดินจงกรมก่อน แล้วจึงไปนั่งสมาธิ เพราะการเดินจงกรมทำให้เกิดความเพียรไปกำจัดความเกียจคร้าน ทำให้มีพลังขับเคลื่อนในความตื่นตัว ไม่ว่างเหวหามึนเศร้า จึงได้ความเพียร และได้เคลื่อนไหวกายด้วยซึ่งสมดุลกันกับจิตที่ทำหน้าที่ในการคิดหรือรับอารมณ์อยู่ตลอดเวลา และได้สมาธิด้วยทุกขณะที่กำหนด (รวมความคือ ได้ความเพียร ๓ ส่วน ได้สมาธิ ๑ ส่วน $๓ + ๑ = ๔$)

สิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น คือการเดินจงกรมระยะต่างๆ ก็คือการกำหนดรูปร่างหรือธาตุลมที่มีลักษณะของการเคลื่อนไหวซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาณูเล็กๆ เพราะการเคลื่อนไหวหรือการเปลี่ยนอิริยาบถต่างๆ ในร่างกายเกิดจากอำนาจของวาโยธาตุหรือธาตุลม วาโยธาตุชนิดนี้มีคุณสมบัติคล้ายกระแสประสาทที่เคลื่อนไปตามเส้นประสาทไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น การเดิน การลุก การคู้ แขน การเหยียดแขน การพูดและกระพริบตา เกิดจากการเคลื่อนไหวของธาตุลมทั้งนั้น^{๒๒๒} ในขณะที่เดินจงกรมสามารถกำหนดธาตุทั้ง ๔ ที่เป็นอารมณ์ปรมาณูได้ กล่าวคือ ในขณะที่กำหนดว่า “ยกหนอ” จะมีอาการยกเกิดขึ้น การเคลื่อนขึ้นข้างบนแสดงถึงความเบาของเท้า ความเบาเช่นนี้เกิดจากธาตุไฟเพราะธาตุไฟมีสภาพที่เป็นไอ เป็นลักษณะอย่างหนึ่งซึ่งทำให้สิ่งของต่างๆ เบาและลอยตัวในขณะที่ยกเท้าขึ้นก็มีการเคลื่อนไหวซึ่งเกิดจากธาตุลม เมื่อกำหนดว่า “ย่างหนอ” จะมีอาการย่างเกิดขึ้น เท้าเคลื่อนไปข้างหน้า การเคลื่อนไหวและการมีทิศทาง (การโน้มไป) ไปข้างหน้าเกิดจากธาตุลม เมื่อกำหนดว่า “เหยียบหนอ” จะมีอาการเหยียบเกิดขึ้น เท้าจะเคลื่อนลงมาและมีน้ำหนักมากกว่าเดิม ความหนักเช่นนี้แสดงถึงอาโปธาตุ เพราะว่าธาตุน้ำทำให้มีน้ำหนักและไหลลงสู่ที่ต่ำ เมื่อเท้าสัมผัสกับพื้นจะมีความรู้สึกอ่อนหรือแข็ง ความอ่อนหรือความแข็งเป็นลักษณะของธาตุดิน

ในการเคลื่อนไหวแต่ละก้าว จะสามารถสังเกตความแตกต่างของธาตุทั้ง ๔ ได้ ในขณะที่ยกเท้าขึ้น ธาตุไฟและธาตุลมจะปรากฏให้รู้เด่นชัด ในขณะที่เคลื่อนเท้าไปข้างหน้าจะสังเกตธาตุลมได้ชัดเจน ในขณะที่เคลื่อนเท้าลงจะปรากฏลักษณะของธาตุน้ำ และธาตุลมในขณะที่เท้าสัมผัสกับพื้น ลักษณะเฉพาะของธาตุดินจะปรากฏให้เห็น อย่างไรก็ตามการที่สามารถสังเกตธาตุทั้ง ๔ ที่เป็นอารมณ์ปรมาณูได้ จำเป็นต้องมีสมาธิ วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาแก่กล้าพอ ดังนั้น ในมหาสติปัฏฐานสูตร การกำหนดธาตุทั้ง ๔ เรียกว่า ธาตุมนสิการปีพพะ^{๒๒๓} จะต้องพิจารณาว่าสิ่งที่เรียกว่าตัวตนนั้น ความจริงแล้วเป็นแต่เพียงธาตุทั้ง ๔ ที่มารวมกันเข้าตามเหตุปัจจัยธาตุเหล่านี้แตกต่างกันไปตามลักษณะเฉพาะของแต่ละธาตุ ดูกองคนฆ่าโคหรือลูกมือของคนฆ่าโคผู้ฉลาดเมื่อฆ่าโคแล้วเอาเนื้อหนังและกระดูกเหล่านี้มารวบรวมไว้ที่ถนน ๔ แพร่งเพื่อจะขาย ฉะนั้นถนนหรือทาง ๔ แพร่ง ก็คืออิริยาบถทั้ง ๔ นั่นเอง เมื่อเวลาจำหน่ายออกเป็นส่วนๆ แล้วคำว่าโคก็จะสูญหายไปทันที และวัหาร

^{๒๒๒} ดูรายละเอียดใน จำลอง ดิษยวณิช, ศาสตราจารย์เกียรติคุณ, วิปัสสนากัมมัฏฐานและเขาวนอารมณ์, หน้า ๔๐-๔๑.

^{๒๒๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔-๓๗๘/๒๔๘-๒๕๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๘/๓๐๒-๓๑๓.

ใหม่ว่าเนื้อโค ก็ปรากฏขึ้นแทน ตั้งแต่นั้นต่อไปคนฆ่าโคและผู้ซื้อทั้งหลายต่างก็มีชื่อเรียกว่า คนขายเนื้อและผู้ซื้อเนื้อ หากมีผู้หนึ่งผู้ใดเรียกว่าโคไม่ โดยนัยเดียวกันความยึดถือว่า ชาย หญิง บุคคล สัตว์ก็หายไป ปรากฏอยู่แต่ธาตุทั้ง ๔ เท่านั้น สักกายทิฐิ คือความเห็นว่าเป็นตัวเรา ของเราก็จะหมดไปด้วย คือบรรลหรือเข้าถึงญาณ ๑๖ มีนามรูปปริเฉทญาณเป็นต้น

๓.๔.๒ รูปแบบการนั่งสมาธิ (การปฏิบัติในอิริยาบถนั่ง)

การนั่งจัดเป็นอิริยาบถหนึ่ง เช่นเดียวกับ อิริยาบถยืน และนอน ลักษณะการนั่ง คือ กายส่วนบนตั้งตรงไว้ และกายส่วนล่างขดคู้ไปตามลักษณะของท่าแต่ละท่า สิ่งที่แสดงออกให้เราทราบว่าเรานั่งอยู่ท่าใด คือ อยู่ที่ท่าทางของการนั่ง มีข้ออยู่ที่กัน มีข้อที่ขา หรือที่ใจ ฉะนั้น การนั่งจึงอยู่ที่ท่าทางหรืออาการของกายนั่นเอง การนั่งสมาธิหรือการนั่งกำหนด ในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๒๒๔} ได้แสดงไว้และแปลความว่า คือการนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ดำรง(ตั้ง) สติไว้เฉพาะหน้า

หลักในการปฏิบัติสำหรับวิธีนั่งสมาธิไว้ดังนี้

- ให้นั่งสมาธิ หรือ นั่งขัดตะหมัด วางเท้าทั้งสองราบกับพื้นโดยไม่ต้องวางเท้าขวาทับบนเท้าซ้าย ก็ได้ เรียกว่า นั่งเรียงเท้า หรือจะนั่งบนเก้าอี้ก็ได้

- ให้วางมือขวาทับลงบนมือซ้าย ให้หัวแม่มือชนกัน หรือวางมือไว้บนหัวเข่าทั้งสองโดยหงายฝ่ามือขึ้นหรือคว่ำฝ่ามือลงก็ได้ แต่โดยทั่วไปจะวางมือขวาทับมือซ้าย

- ยึดตัวให้ตรง หลังตาลงเบา ๆ หายใจตามปกติ ไม่เกรงตัว ผ่อนคลายทุกส่วน

- ให้ตั้งสติ คือส่งใจไปที่ท้อง ตรงสะดือ เพราะลมหายใจเข้าไปสุดที่สะดือ และจะไปกระทบหนังท้องให้พองขึ้น ด้วยแรงดันของลมที่หายใจเข้า โดยการกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วยการกำหนด ๒ ระยะก่อน

การนั่งกำหนดมีทั้งหมด ๔ ระยะ คือ

- ๒ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ

- ๓ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ)

- ๔ ระยะ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ

(เมื่อนอนอยู่ก็กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ นอนหนอ ถูกหนอ)

เมื่อเดินจงกรมครบเวลาตามที่กำหนดแล้ว (ไม่ต่ำกว่า ๓๐ นาที) ให้เดินมาที่อาสนะที่ปูไว้ โดยการเดินกำหนดเหมือนตอนเดินจงกรมซ้ำๆ เพื่อให้สมาธิต่อเนื่องกัน ขณะยืนอยู่ที่อาสนะนั้น กำหนดว่า ยืนหนอๆๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่า ยกหนอๆๆ ลงหนอๆๆ กำหนดที่ละข้างขณะอยากนั่ง กำหนดว่า อยากนั่งหนอๆๆๆ ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอๆ หรือลงหนอๆๆ ให้รู้ตามอาการเคร่งตึงและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนไหวยืนพื้น กำหนดว่า ยืนหนอ หรือถูกหนอ ขณะหัวเข่าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตะโพกถูกส้นเท้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข่าขวาซ้าย กำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอๆๆ มาหนอๆๆ วางหนอ กำหนดรู้ว่าการนั่ง คืออาการเคร่ง

^{๒๒๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔-๓๗๘/๒๔๘-๒๕๒, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๓๗๘/๓๐๒-

ตั้งตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอๆ จากนั้นกำหนดกราบพระ และ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว
 ต่อไปกำหนดอาการนั่งสมาธิ ขณะยกตะโพกขึ้น กำหนดว่า ยกหนอๆ ขณะขยับเท้าให้ไขว้กัน
 กำหนดว่า ขยับหนอๆ ไขว้หนอ ขณะนั่งทับลงไป กำหนดว่า นั่งหนอ ขณะดึงเท้าออกมา กำหนดว่า
 ดึงหนอๆ ขณะขยับขา จัดตัว กำหนดว่า ขยับหนอๆ แล้วให้อาหิมาวางบนหัวเข่าทั้งสอง กำหนดว่า
 ยกหนอ มาหนอ วางหนอ แล้วกำหนดดังนี้ ขณะรู้สึกอยากหลับตา กำหนดว่า อยากหลับ(ตา)หนอๆ
 ขณะค่อยๆ หลับเปลือกตาลง กำหนดว่า หลับหนอๆ ขณะค่อยๆ พลิกฝ่ามือซ้าย กำหนดว่า พลิก
 หนอๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ ขณะลดฝ่ามือ
 ลง กำหนดว่า ลงหนอๆ ขณะหลังมือถูกผ้า กำหนดว่า ถูกหนอ เสร็จแล้วมากำหนดมือขวา ขณะ
 ค่อยๆ พลิกฝ่ามือขวา กำหนดว่า พลิกหนอๆ (จนฝ่ามือหงายขึ้น) ขณะเคลื่อนฝ่ามือมาที่หน้าตัก
 กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ ขณะลดฝ่ามือลง กำหนดว่า ลงหนอๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือซ้าย กำหนด
 ว่า ถูกหนอ ขณะยึดตัวให้ตั้งตรง กำหนดว่า ยึดหนอๆ ขณะรู้สึกว่าตัวตรง กำหนดว่า ตรงหนอๆ

ต่อจากส่งจิตไปที่หน้าท้อง ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนดว่า พอง.....หนอ(สุดอาการพองคำ
 ว่าหนอก็หมดพอดี) ขณะที่ท้องยุบลง กำหนดว่า ยุบ....หนอ (สิ้นสุดอาการยุบจบคำว่าหนอก็หมด
 พอดี) ถ้าจิตคิดออกไปนอกตัว ให้ทั้งพองยุบ (คือไม่ต้องกำหนดพองหนอยุบหนอ) ไปกำหนดรู้อาการที่
 จิตคิด กำหนดว่า คิดหนอๆ เมื่อจิตหยุดคิด ให้กลับมากำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกชา
 เมื่อย ปวด ให้ทั้งพองยุบ ไปกำหนดรู้อาการชา ปวด หรือเมื่อย กำหนดว่า ชาหนอๆ ปวดหนอๆ
 เมื่อยหนอๆ ตามความรู้สึกในขณะนั้น เมื่ออาการชา ปวด หรือเมื่อยหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้
 กลับมากำหนด พองหนอ ยุบหนอ ต่อไป ถ้ารู้สึกคัน ให้กำหนดว่า คันหนอๆ ก่อน ถ้าทนไม่ไหว
 อยากจะเกา กำหนดว่า อยากเกาหนอๆ ขณะยกมือขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆ ขณะเคลื่อนมือ
 ไป กำหนดว่า เคลื่อนหนอๆ ขณะที่มือถึงที่คัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเกา กำหนดว่า เกาหนอๆ
 ขณะรู้สึกสบาย กำหนดว่า สบายหนอๆ ขณะลดมือลง กำหนดว่า ลงหนอๆ ขณะหลังมือถูกฝ่ามือ
 กำหนดว่า ถูกหนอ แล้วให้กำหนด พองหนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าได้ยินเสียงต่างๆ เป็นเสียงที่ชัดเจน จน
 จิตเราไม่อยู่กับอาการพองยุบแล้ว ให้ทั้งพองยุบ ไปกำหนดรู้การได้ยินนั้นๆ กำหนดว่า ได้ยิน
 หนอๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นเสียงอะไร เมื่ออาการได้ยินหายไป หรือเบาลงแล้ว ให้กลับมากำหนด พอง
 หนอยุบหนอ ต่อไป ถ้าเห็นนิมิตต่างๆ ให้ทั้งพองยุบ ไปกำหนดรู้การเห็นภาพนั้นๆ กำหนดว่า
 เห็นหนอๆ ไม่ต้องสนใจว่าเป็นภาพอะไร เมื่อภาพนั้นๆ หายไปแล้ว ให้กลับมากำหนด พองหนอ ยุบ
 หนอ ต่อไป

โดยปกติผู้ปฏิบัติธรรมต้องไม่ขยับตัวเลยตลอดเวลาที่นั่งสมาธิ แต่บางครั้งเมื่อกำหนด
 พองหนอยุบหนอนานๆ ไป ร่างกายจะย่ำลงๆ ถ้ารู้สึกตัวให้ตั้งตัวขึ้นให้ตั้งตรง โดยกำหนดว่า อยาก
 ยึดหนอๆ ขณะยึดตัวขึ้น กำหนดว่า ยึดหนอๆ ขณะที่ตัวตั้งตรง กำหนดว่า ตรงหนอๆ ต่อไปให้
 กลับมากำหนดรู้การพองยุบต่อไป บางครั้งรู้สึกปวดมาก อยากเปลี่ยนท่านั่ง ให้กำหนดต้นจิตก่อน
 ว่า อยากเปลี่ยนหนอๆ ขณะขยับแขน ขา หรือ ส่วนใด ๆ ของร่างกาย กำหนดว่า ขยับหนอๆ เมื่อ
 ขยับได้ที่สบายแล้ว ก็กลับมากำหนดพองยุบต่อไป ถ้าอยากลิ้มตาดูนาฬิกา ให้กำหนดว่า อยากลิ้ม
 หนอๆ ขณะลิ้มตาขึ้น กำหนดว่า ลิ้มหนอๆ ขณะเห็นภาพ กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะเหลียวดู
 นาฬิกา กำหนดว่า เหลียวหนอๆ ขณะดูนาฬิกา กำหนดว่า ดูหนอๆ ขณะเลี้ยวกลับมาที่เดิม
 กำหนดว่า เลี้ยวหนอๆ ขณะหลับตาลง กำหนดว่า หลับหนอๆ ต่อไปให้กำหนดรู้การพองยุบ
 ต่อไป เมื่อนั่งสมาธิจนครบเวลาที่กำหนดแล้ว ขณะได้ยินเสียงนาฬิกาตี บอกเวลาหรือนาฬิกาปลุก

กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ขณะยกมือขวาขึ้นไปวางบนเข่า กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ คว่าหนอ ลงหนอ ถูกหนอ มือซ้ายก็กำหนดเช่นเดียวกัน ขณะอยากลืมตา กำหนดว่า อยากลืมหนอ ๆๆ ขณะลืมตาขึ้นกำหนดว่า ลืมหนอๆๆ ขณะเห็นภาพกำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะกระทบริบตา กำหนดว่า กระทบริบหนอๆๆ ขณะขยับตัวลูกนั่งคุกเข่า กำหนดว่า ขยับหนอๆๆ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว กำหนดกราบพระเหมือนตอนก่อนนั่งสมาธิ กราบเสร็จแล้ว ถ้าใส่แว่นก็กำหนดสวมแว่นตาก่อน แล้วกำหนดอยากลุกว่าอยากลุกหนอๆๆ ขณะยืนตัวลุกขึ้นกำหนดว่า ลุกหนอๆๆ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอๆๆ ขณะเดินไปสู่ที่จงกรม หรือเข้าห้องน้ำกำหนดว่า ขว้างหนอ ข้างหนอ ให้ปฏิบัติเดินจงกรมและนั่งสมาธิสลับกันอย่างนี้จนครบตามตาราง เวลาที่กำหนดให้ ให้กำหนดต่อเนื่องเหมือนลูกโซ่ ในช่วงเวลาการปฏิบัติธรรมต้องสำรวมระวัง สายตามองแต่พื้น ไม่พูดคุยกัน^{๒๒๕}

พุทธประสงค์ของการเจริญวิปัสสนาคือการกำหนดรูป และนามเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นกฎตายตัว ถ้าผิดจากนี้ไม่ใช่วิปัสสนา ถ้าการกำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูปที่ละเอียดขึ้นไป ซึ่งได้แก่ รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือ ลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น สถานที่ลมหายใจถูกมี ๒ แห่ง คือ ที่จมูก และที่ท้อง ที่จมูกจะชัดเจนช่วงแรกเท่านั้น เมื่อลมละเอียดจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบ กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ แม้ว่าจะปฏิบัติค่อนข้างยากในช่วงแรก หากแนะนำไม่ถูกต้องจะหาพอง ยุบ ไม่ได้หรือไม่ชัดเจน การกำหนดที่ท้องจะทำนานเท่าใดก็กำหนดได้และจะแสดงสภาวะได้แจ้งชัดกว่าที่จมูก พระวิปัสสนาจารย์จึงใช้วิธีนี้^{๒๒๖}

ในการฝึกกำหนดเบื้องต้น ให้เอาจิตไปกำหนดที่ท้องของตน จะเห็นอาการพองและอาการยุบปรากฏอยู่ที่ท้อง หากไม่ปรากฏให้เอามือคลำที่ท้องดูสักระยะหนึ่ง อาการพองที่ท้องก็จะปรากฏ และให้กำหนดอาการพองของท้องว่า “พองหนอ” ในขณะเดียวกันเวลาหายใจออก อาการยุบจะปรากฏที่ท้องก็ให้กำหนดอาการยุบของท้องนั้นว่า “ยุบหนอ” อาการทั้ง ๒ ต้องปรากฏชัดจึงจะถือว่าใช้ได้ ในระยะเริ่มต้นกำหนดเราทั้งบัญญัติไปหมดเลยไม่ได้ เมื่อปฏิบัติไปจนญาณปัญญาแก่กล้าถึงที่สุดแล้ว อารมณ์ที่เป็นบัญญัติทั้งหมดก็จะหายไป ส่วนสภาพที่เป็นปรมาตม หรืออารมณ์ปรมาตมก็จะปรากฏ^{๒๒๗} อารมณ์ที่ต้องใส่ใจ ๒ อย่าง คือ อารมณ์หลัก และอารมณ์รอง อารมณ์หลักคือ การกำหนดที่พอง-ยุบ จากการเคลื่อนไหวของท้อง ถ้าหากความรู้ในการเคลื่อนไหวของหน้าท้องหยุด ไม่ชัดเจนหรือหายไป ควรเปลี่ยนไปที่ การกำหนดทำนอง และกำหนดส่วนที่ร่างกายสัมผัสพื้น ซึ่งนี้เรียกว่า อารมณ์รอง^{๒๒๘} ผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจว่า อารมณ์ของ สติปัญญา คือ ความรู้ (สิก) ที่เกิดขึ้นจริงตามลำดับ ไม่ใช่สถานที่ที่ถูกกระทบ และไม่ใช่ที่คำว่า ถูกหนอ นั่งหนอ เป็นต้น ก็มีพื้นฐานรูปแบบนี้มีประโยชน์เด่นชัดหลายประการ คือ

๑) การเคลื่อนไหวของหน้าท้องเป็นไปโดยธรรมชาติอยู่แล้ว และเกิดขึ้นสม่ำเสมอ ไม่ต้องสร้างขึ้น จึงมีโอกาสดึงดูดได้ง่ายตลอดเวลา

^{๒๒๕} พระมหาไสว ญาณวีโร, **วิปัสสนาภาวนา**, หน้า ๑๘๓-๑๘๕.

^{๒๒๖} พระอาจารย์อาสภเถร ปธานกัมมัญฐานาจริยะ, **วิปัสสนาทีปนิภา**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์พี แอนด์ โฟร์, ๒๕๒๖), หน้า ๘๖.

^{๒๒๗} พระโสภณมหาเถระ (พระมหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาขุณี**, จำรูญ ธรรมดา แปล, หน้า ๓-๔.

^{๒๒๘} พระญาณโพนิกมหาเถระ, **หัวใจกัมมัญฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร : บจก. เคล็ดไทย, ๒๕๔๑), หน้า ๑๐๙.

๒) เนื่องจากเป็นการเคลื่อนไหว จึงเปิดโอกาสให้พิจารณาได้หลายอย่าง เช่น การเกิดและดับไปตลอดเวลา ความเกิดและความตาย เช่นเดียวกับการมีสติกำหนดลมหายใจ

๓) การเคลื่อนไหวหน้าท้องเป็นการกระทบที่ค่อนข้างหยาบเพราะเป็นรูปที่มี วาโยธาตุเป็นปัจจัย ง่ายต่อการกำหนดเพื่อนำไปสู่วิปัสสนา^{๒๒๙}

สรุปว่า การนั่งสมาธิ เป็นการปรับสมาธิขึ้นทึ่กับวิริยนิทรี คือเมื่อเดินจนกรมแล้วประมาณ ๓๐ นาที ก็เข้าสู่การนั่งสมาธิอีก ๓๐ นาที เพราะการนั่งเป็นอิริยาบถนึ่ง กายที่นึ่งไม่ยับทำให้งิตนึ่งสงบ หรือได้สมาธิ ไม่คิดฟุ้งซ่าน (จะได้สมาธิ ๓ ส่วน ความเพียร ๑ ส่วน ๓ + ๑ = ๔)

สิ่งที่สำคัญยิ่งไปกว่านั้น คือ ในการนั่งจะพบกับอารมณ์ปรมัตถ์ คือวาโยธาตุหรือธาตุลมมีสภาวะลักษณะ คือ ลักษณะพิเศษประจำตัวดังนี้ มีอาการตึง (หรือหย่อน) หรือการค้ำจนเป็นลักษณะมีอาการเคลื่อนไหวเป็นกิจ มีอาการน้อมไปเป็นผล และมีธาตุ ๔ ที่เหลือ (ธาตุดิน น้ำ และไฟ) เป็นเหตุไถ่ ในเรื่องของสภาวะลักษณะนี้มีอยู่ ๒ อย่างที่ ผู้เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานจะต้องกำหนดรู้ให้ได้ คือ การค้ำจนและการเคลื่อนไหว ตัวอย่างเช่นในอิริยาบถนึ่ง และทรงตัวอยู่ได้เกิดจากการตึงและการค้ำจนของธาตุลม ทำนองเดียวกับลูกบอลที่ถูกอัดลมเข้าไปอยู่ภายใน จะมีลักษณะตึงและคงรูปร่างเป็นลูกบอลได้ เมื่อเอาลมออกจากลูกบอลจะหย่อนจนแฟบ และทรงตัวไม่ได้ ลูกโป่งที่เป็นรูปหมี เมื่ออัดลมเข้าไปเต็มที่ จะพองออกและมีลักษณะของรูปหมีชัดเจน ธาตุลมมีลักษณะที่เด่นชัดอีกอย่างหนึ่งคือการเคลื่อนไหว ธาตุลมทำให้รูปที่เกิดพร้อมกันกับตนเคลื่อนไหวไปมาได้ เช่นการเคลื่อนไหวอิริยาบถต่างๆ ทั้งของคนและสัตว์ และการกำหนดที่อารมณ์ปรมัตถ์ คืออาการพอง-ยุบของหน้าท้อง จะสังเกตความรู้สึกการเคลื่อนไหวของท้อง เวลามีอาการพองเกิดขึ้นและเวลามีอาการยุบเกิดขึ้น ในระยะแรกอาจไม่สามารถละอารมณ์บัญญัติได้ จนกว่าอินทรีคือสัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาเริ่มแก่กล้า การกำหนดรู้อารมณ์ปรมัตถ์จะทำได้ง่ายและชัดเจนขึ้น คืออารมณ์บัญญัติจะหายไปตามลำดับ และอารมณ์ปรมัตถ์ก็ปรากฏขึ้นแทนชัดเจนในที่สุดมีแต่อารมณ์ปรมัตถ์เพียงอย่างเดียว สักกายทิฎฐิ คือความเห็นว่าเป็นตัวเรา ของเราก็จะหมดไปด้วย ทำให้เกิดญาณ ๑๖ มีนามรูปปริเนทญาณเป็นต้น

๓.๔.๓ รูปแบบการกำหนดทางทวาร ๖ และอิริยาบถย่อย

การกำหนดทางทวาร ๖ คือกำหนดรูปรนาม หรืออุปาทานขันธ ๕ ที่ปรากฏในขณะที่ทวารทั้ง ๖ รับรู้อารมณ์หรืออายตนะ ๑๒ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ อายตนะคือที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ส่วนอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป (สิ่งที่เห็นหรือสี) เสียง กลิ่น รส สิ่งที่ถูกต้องกาย (โผฏฐัพพะ) และสิ่งที่ใจนึกคิด(ธรรมารมณ)

วิธีปฏิบัติ เมื่อมีการเห็นเกิดขึ้น ให้ตั้งสติกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” ในขณะที่มีการเห็นเกิดขึ้นจะมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๓ อย่าง คือ (๑) ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดของจักขุวิญญาณ (คือการเห็น) (๒) สิ่งที่สามารรถเห็นได้ ที่เรียกว่ารูปายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือรูปซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดจักขุวิญญาณ (๓) การเห็นที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่

^{๒๒๙} มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกัมมัฏฐานในคัมภีร์พระอภิธัมมัตถสังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานของสำนักวิปัสสนาอ้อมน้อยกับวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎ์”, วิทยานิพนธ์ปริญญาอักษรศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙), หน้า ๒๐.

อายตนะ คือ ใจ ซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของจักขุวิญญาณ ดังนั้นทุกครั้งที่มีการกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” ด้วยสติและสัมปชัญญะจะมีแต่เพียงรูป (ตากับรูปหรือสิ่งที่มากระทบกับตา) และนาม (การเห็นหรือจักขุวิญญาณ) รูปและนามที่เกิดขึ้นก็มี การเกิดและการดับอยู่ตลอดเวลาอย่างถึยิบ ในขณะนั้นจะไม่มีคำว่า ฉันเห็น เธอเห็น คุณเห็น หรือ สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้น

แต่ถ้าทุกครั้งที่เราเห็นไม่มีการกำหนดด้วยสติและสัมปชัญญะ อาจก่อให้เกิดความชอบ (สุขเวทนา) ความไม่ชอบ(ทุกข์เวทนา) หรือความเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาจะเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหา และอุปาทานและทำให้วงจรของความทุกข์หมุนเวียนต่อไปไม่สิ้นสุด นอกจากนั้น สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา สะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็จะกลายเป็นรากเหง้าของโลภะ โทสะ โมหะ จนสุดท้ายเปลี่ยนสภาพเป็นกิเลสอย่างละเอียด คือ อนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิต

โดยนัยเดียวกัน เมื่อมีเสียง (คลื่นเสียง) มากระทบกับหูเกิดการได้ยิน ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” อย่างต่อเนื่องจนการได้ยินหายไป เมื่อมีกลิ่นมากระทบกับจมูก เกิดการได้กลิ่น ให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอๆ” เมื่อมีรสมากระทบกับลิ้น เกิดการรู้รส ให้กำหนดว่า “รู้รสหนอๆ” เมื่อมีสิ่งที่สัมผัสมากระทบกับกาย เกิดการถูกต้องให้กำหนดว่า “ถูกต้องหนอๆ” เมื่อมีสิ่งที่ใจนึกคิดมากระทบกับใจหรือใจนึกคิดสิ่งที่นึกคิด (ธัมมารมณ) เกิดการคิดขึ้นให้กำหนดว่า “คิดหนอๆ” ต้องพยายามกำหนดแต่เพียงอารมณ์ปรมาตม ไม่ให้เลยไปถึงอารมณ์บัญญัติ มิฉะนั้น จะเกิดการปรุงแต่งและมีการเสพอารมณ์ทำให้เกิดกิเลสเกิดขึ้น

ในการกำหนดทุกอิริยาบถ นอกเหนือจาก ยืน เดิน นั่งโดยให้กำหนดอย่างละเอียดทุกขณะที่จิตทำงาน^{๒๓๐} ซึ่งมีประโยชน์มี ๕ ประการ^{๒๓๑} คือ

- ปิดช่องว่างการกำหนด ในอิริยาบถอื่น ๆ
- ทำให้การกำหนดมีความต่อเนื่องไม่ขาดสาย
- วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา เกื้อกูลกันค่อนข้างมาก
- ส่งเสริมให้อิทธิพล ๕ เท่ากัน (สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา)
- มีความรอบคอบ ไม่หลงลืม ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานในด้านอื่น ๆ ด้วย

๑) วิธีกำหนด เวลานอน และ ตื่นนอน

อิริยาบถนอน เป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่ง ผู้ปฏิบัติควรให้ความสำคัญให้มาก อย่าปล่อยปละละเลยเป็นอันขาด ต้องเพียรพยายามกำหนดให้ได้ทุกครั้งทีนอนอย่างต่อเนื่อง และละเอียดที่สุด ถ้าปฏิบัติได้ชำนาญแล้ว ในเวลาที่เจ็บป่วย หรือเวลาใกล้จะตาย ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ในอิริยาบถนอน หากไม่ฝึกจนชำนาญ จิตที่คุมอารมณ์เวลาใกล้ตายจะขาดพลัง วิธีปฏิบัติคือ ขณะที่เอนตัวลงจะนอน พึงกำหนดตามจริงของกิริยาอาการและท่าทางของกายจนกว่าจะนอน แล้วก็กำหนด พองหนอ ยุบหนอ จนกว่าจะหลับ หลับไปเมื่อใดก็ไม่ต้องไปใส่ใจ การมีสติกำหนดรู้ตัวอยู่เสมออันเป็นการปฏิบัติตามอิริยาบถปัพพะ กายานุปัสสนาสติปัฏฐานแห่งมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่า

^{๒๓๐} พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนากาวนา, หน้า ๑๘๙-๑๙๐.

^{๒๓๑} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติ

“เมื่อนอนอยู่ก็ให้รู้ชัดว่านอนอยู่”^{๒๓๒} นอกจากท่านอนปกติ ผู้ปฏิบัติอาจจะนอนตะแคงแบบสรี-
ไสยาสน์เอาข้างขวา ลง หรือตะแคงขวา วางเท้าเหลื่อมเท้าก็ได้^{๒๓๓}

ประโยชน์ของการนอนกำหนดอิริยาบถ มี ๓ ประการคือ

- ช่วยให้หลับง่าย และไม่กังวล
- จิตเป็นสมาธิได้ง่าย
- เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอิริยาบถอื่นให้สม่ำเสมอ เพื่อเสริม

สัมปชัญญะ^{๒๓๔}

ข้อควรระวังในอิริยาบถนอน มี ๔ ประการ คือ

- ถิ่นะมิทระ ความง่วงเหงา หาวนอน เชื่องซึม เกิดขึ้นได้ง่าย
- ไม่ควรนอนมากเกินไปสำหรับผู้มุ่งปฏิบัติจริง ๆ อย่างมาก ไม่ควรเกิน ๖ ชั่วโมง
- ความเกียจคร้านเกิดขึ้นได้ง่าย อย่าเห็นแก่นอนเกินไป
- ผู้ปฏิบัติที่มุ่งความสุขสงบในชีวิตต้องการหลับพักผ่อน ก็ไม่ต้องตั้งใจกำหนดมาก^{๒๓๕}

รายละเอียดวิธีปฏิบัติในอิริยาบถตื่นนอน คือ ให้ผู้ปฏิบัติธรรมตื่นนอนเวลา ๐๔.๐๐ น.
โดยมีเสียงระฆังตีปลุกทุกวัน เมื่อตื่นแล้วก็ทำกิจวัตรส่วนตัวโดยการกำหนดทุกอย่าง จะขอยกตัวอย่าง
การกำหนดตั้งแต่ตื่นนอนมาให้ดูพอเป็นตัวอย่าง (สำหรับผู้ไม่เคยกำหนด) ดังนี้

ขณะรู้สึกตัวตื่นนอน กำหนดว่า ตื่นนอนๆๆ (กำหนดที่ความรู้สึกที่เกิดขึ้น) หรือถ้าได้ยิน
เสียงนาฬิกาปลุก หรือเสียงระฆัง ก็กำหนดว่า ได้ยินนอนๆๆ ขณะลืมเปลือกตาขึ้นกำหนดว่า ลืม
นอนๆๆ ขณะเห็นภาพต่าง ๆ กำหนดว่า เห็นนอนๆๆ ขณะกระพริบตา กำหนดว่ากระพริบนอนๆๆ
ขณะขยับตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ขยับนอนๆๆ ขณะค่อยๆ ยืนตัวลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกนอนๆๆ ขณะนั่ง
อยู่ กำหนดว่า นั่งนอนๆๆ ขณะลุกขึ้น กำหนดว่า ลุกนอนๆๆ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนนอนๆๆ ขณะ
เดินไปเปิดไฟ กำหนดว่า ขว้างนอน ห้อยนอน เมื่อถึงที่เปิดไฟ กำหนดว่า ยืนนอนๆๆ ขณะยก
มือขึ้น กำหนดว่า ยกนอนๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปนอนๆๆ ขณะมือถูกสวิตช์ไฟ กำหนด
ว่า ถูกนอน ขณะกดสวิตช์ กำหนดว่า กดนอน ขณะลดมือลงแนบลำตัว กำหนดว่า ลงนอนๆๆ ถ้า
จะเก็บผ้าห่ม พับที่นอน ก็ให้กำหนดรู้ตามอาการนั้นๆ เช่น ยกนอน ไปนอน จับนอน (ผ้าห่ม) พับ
นอนๆๆ ยกนอน ไปนอน วางนอน เป็นต้น ส่วนการกำหนดนอน ก็ให้กำหนดคล้ายๆ กันในท่ากลับกัน
กับการกำหนดตื่นนอน โดยให้กำหนดในทุกอิริยาบถให้ละเอียด และซ้ำที่สุด อย่างต่อเนื่อง และ
กำหนดที่ท้อง พองนอน ยุบนอน นอนนอน หลับนอน จนกว่าจะหลับไปเป็นต้น

๒) วิธีกำหนด เปิด – ปิด ประตูห้องน้ำ

ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างนอน ห้อยนอน ขณะยืนอยู่หน้าประตู
กำหนดว่า ยืนนอน ๆๆ ขณะสายตาเห็นประตู กำหนดว่า เห็นนอน ๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยก
นอน ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปนอน ๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า

^{๒๓๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

^{๒๓๓} พระมหาไสว ญาณวีโร, วิปัสสนาภาวนา, หน้า ๑๘๖.

^{๒๓๔} พระอธิการสมศักดิ์ ไสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติ

ใหม่, หน้า ๕๓.

^{๒๓๕} พระอธิการสมศักดิ์ ไสโร, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่,
หน้า ๕๔.

ถูกหนอ (ถ้ารู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็กำหนดรู้ตามความรู้สึกนั้นๆ) ขณะจับ กำหนดว่า จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอ ๆๆ ขณะผลักบานประตู กำหนดว่า ผลักหนอ ๆๆ ขณะปล่อยมือจากลูกบิด กำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ขณะก้าวเข้าไปห้องน้ำ กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ ขณะยืนอยู่ กำหนดว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะกลับตัวเพื่อปิดประตู กำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ (กำหนดปิดประตู) ขณะเห็นประตู กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยกมือขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไป กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะที่มือถูกประตู หรือลูกบิดประตู กำหนดว่า ถูกหนอ, จับหนอ ขณะหมุนลูกบิด กำหนดว่า หมุนหนอ ๆๆ ขณะดึงบานประตูปิด กำหนดว่า ดึงหนอ ๆๆ ขณะกดลูกบิดประตู กำหนดว่า กดหนอ ขณะปล่อยมือลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะกลับตัว กำหนดว่า กลับหนอ ๆๆ ขณะเดินไปทำอย่างอื่น กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ หมายเหตุถ้า สภาพของห้องน้ำย่อมแตกต่างกัน ดังนั้นให้กำหนดตามสภาพแวดล้อม โดยกำหนดให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้

๓) วิธีกำหนด ถ่ายปัสสาวะ และ อุจจาระ

เมื่อเข้าห้องน้ำเรียบร้อยแล้ว ถ้าจะทำกิจหนักเบา ก็ให้เริ่มตั้งแต่การกำหนดต้นจิตที่อยากทำ แล้วเริ่มกำหนดตั้งแต่การถอดผ้า การนั่ง การเบ่ง การรู้สึกที่ปัสสาวะหรืออุจจาระเคลื่อนที่ การได้กลืน เป็นต้น พยายามกำหนดให้ได้รายละเอียดมากที่สุดเท่าที่จะทำได้

๔) วิธีกำหนด แปร่งฟัน

ถ้าจะแปร่งฟันก็กำหนดดังนี้ ขณะเห็นแปร่งกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ (เห็นแปร่งสีฟัน) ขณะเคลื่อนมือซ้ายไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกแปร่งสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับแปร่ง กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำแปร่งสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอ ๆๆ ต่อไปกำหนดเอา ยาสีฟัน ขณะเห็นยาสีฟัน กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับยาสีฟัน กำหนดว่า จับหนอ ขณะนำยาสีฟันมา กำหนดว่า มาหนอ ๆๆ ขณะยกมือไปจับยาสีฟัน กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ ขณะมือถูกฝาปิดยาสีฟัน กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะหมุนฝากำหนดว่า หมุนหนอ ๆๆ ขณะวางฝายาสีฟันลง กำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ถูกหนอ ปล่อยหนอ ขณะยกแปร่งมากำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ มาหนอ ๆๆ ขณะบีบยาสีฟันใส่ กำหนดว่า บีบหนอ ๆๆ ขณะใส่ยาสีฟัน กำหนดว่า ใส่หนอ ๆๆ ขณะยื่นมือไปจับชั้นน้ำ กำหนดว่า ไปหนอ ๆๆ จับหนอ ๆๆ (ชั้นน้ำ) มาหนอ อ้าหนอ ถูกหนอ (ถูกปาก) อมหนอ บ้วนหนอ ขณะใส่แปร่งสีฟันเข้าปาก กำหนดว่า ใส่หนอ ๆๆ ขยับหนอ ๆๆ หรือ ชื่นหนอ ๆ..ลงหนอ ๆๆ.. ขณะอยากบ้วนปาก (ทำปากขมขม) กำหนดว่า ขยับหนอ ๆ บ้วนหนอ ขณะยกชั้นน้ำมา กำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ ถูกหนอ อ้าหนอ ยกหนอ ถูกหนอ ดูดหนอ เย็นหนอ อมหนอ บ้วนหนอ เหยหนอ เห็นหนอ(ให้กำหนดรู้ตามอาการเคลื่อนไหวตามที่เป็นจริงที่แสดงนี้เพื่อเป็นตัวอย่าง)

๕) วิธีกำหนด อาบน้ำ และ ใส่เสื้อผ้า

ขณะเห็นชั้นน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ขณะยกมือไป กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ขณะมือถูกชั้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับชั้น กำหนดว่า จับหนอ (ชั้นน้ำ) ขณะยกชั้นขึ้น กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนชั้นไป กำหนดว่า ไปหนอ ขณะตักน้ำ กำหนดว่า ตักหนอ ขณะนำมากำหนดว่า มาหนอ ขณะเทน้ำ กำหนดว่า เทหนอ ขณะรู้สึกเย็น กำหนดว่า เย็นหนอ (ถ้าตักหลายชั้นก็กำหนด

เหมือนเดิม) ขณะวางชั้นลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะเห็นสบู่ กำหนดว่า เห็นหนอ(สบู่) ขณะยกมือไปจับ กำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนมือไปจะจับสบู่ กำหนดว่า ไปหนอ ขณะจับสบู่ กำหนดว่า จับหนอ (สบู่) ขณะนำสบู่มา กำหนดว่า มาหนอ ขณะถูตัวหรือโบหน้า กำหนดว่า ถูหนอ ถูเสร็จแล้ว เก็บสบู่เข้าที่เดิม กำหนดว่า ไปหนอ ขณะวางสบู่ลง กำหนดว่า วางหนอ ขณะยกมือไปหยิบชั้นน้ำ กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ (ชั้นน้ำ) ไปหนอ ตักหนอ มาหนอ เทหนอ เย็นหนออาบเสร็จแล้ว ไปหยิบผ้าเช็ดตัว กำหนดว่า ยกหนอ, ไปหนอ, จับหนอ (ผ้าเช็ดตัว), มาหนอ, เช็ดหนอ ฯลฯ ต่อไปจะนุ่งผ้า ห่มผ้าก็ให้กำหนดตามอาการ ตามที่รู้สึกจริงๆ เป็นธรรมชาติให้ซ้ำๆ เท่า ที่จะทำให้ได้ (การกำหนดก็ครั้งอยู่ระยะของการเคลื่อนไหว กำหนดได้ครั้งมาก เท่าไรก็ดีเท่านั้น) ออกจากห้องน้ำมาก็กำหนดปิดประตู ปิดไฟ กำหนดการห่มผ้า การสวมใส่เสื้อผ้า เช่น ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ ใส่หนอ เป็นต้น ให้กำหนดตามอาการที่เป็นจริงซึ่งไม่ลำบากอะไรเลย ยกเว้นแต่เราจะขี้เกียจกำหนดเท่านั้น ในการกำหนดอยู่ที่ห้องนั้นเราจะต้องมีสัจจะ ให้ทำความรู้สึกเหมือนมีครูอาจารย์คอยดูอยู่ เพราะถ้าเราไม่กำหนดก็ไม่มีการเห็น แต่ครูอาจารย์ท่านรู้แน่ๆว่าเราไม่กำหนด จะเสียเวลาไปเท่าไรกับการกำหนดก็ช่างมัน เพราะขณะที่เรากำหนดอริยาบถย่อยอยู่ ถือว่าเรากำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั่นเอง คือ ได้ศีล สมาธิ ปัญญา พร้อมกัน

๖) วิธีการกำหนดการเดินไปมา

เมื่อถึงเวลาปฏิบัติธรรม ตามตารางเวลาที่ทางสำนักฯ กำหนดให้โยคีที่ปฏิบัติที่ห้องก็ให้เริ่มปฏิบัติอยู่ที่ห้อง โยคีที่ต้องการปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็ไปได้ ถ้าเป็นผู้ปฏิบัติธรรมใหม่ควรที่จะไปปฏิบัติที่ศาลาปฏิบัติธรรม เพราะเมื่อไปปฏิบัติที่ศาลาแล้วจะทำให้เรามีกำลังใจมีความเพียรมากขึ้น ประโยชน์ของการลงปฏิบัติธรรมรวมกันที่ศาลาปฏิบัติธรรมก็คือทำให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบการปฏิบัติธรรมของโยคีว่าเดินได้ถูกต้อง นั่งได้ถูกต้องหรือไม่ เพราะได้เห็นกับตา ถ้าฟังจากการเล่าเวลาส่งอารมณ์แล้วยังไม่ชัด แก้อารมณ์ให้ลำบากเหมือนกัน และเมื่อโยคีเห็นคนอื่นตั้งใจปฏิบัติจริง ทำให้เราพลอยปฏิบัติจริงไปด้วย เห็นคนอื่นเขาปฏิบัติซ้ำหรือ เดินนิ่งๆ เราก็อยากทำอย่างนั้นบ้าง ทำให้เกิดความเพียรมานะที่จะทำยิ่งๆ ขึ้น และทำให้เราบังคับใจตนเองได้ ถ้าอยู่คนเดียวที่ห้องมักตามใจตนเอง อยากทำก็ทำไม่อยากทำก็ไม่ทำ ง่วงก็นอนเป็นต้นเพราะไม่มีใครรู้ไม่มีใครเห็น

ก่อนถึงเวลาลงปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้ทำกิจส่วนตัวให้กำหนดอริยาบถย่อยให้ละเอียดที่สุดเท่าที่จะทำได้ เมื่อแต่งตัวเรียบร้อยแล้วก็กำหนด เปิด ปิดประตู ใส่กุญแจห้องดังนี้ ขณะลุกขึ้นยืนกำหนดว่า ลุกหนอ ฯลฯ ขณะยืนเต็มที่กำหนดว่า ยืนหนอ ฯลฯ ขณะเดินไปที่ประตูกำหนดว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ ขณะถึงประตูยืนอยู่กำหนดว่า ยืนหนอ ฯลฯ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอ ฯลฯ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอ ฯลฯ ไปหนอ ฯลฯ ถูหนอ จับหนอ ผลักหนอ ฯลฯ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอ ฯลฯ กำหนดเดินออกไปว่า ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้วกำหนดยืนว่า ยืนหนอ ฯลฯ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอ ฯลฯ ยกหนอ ฯลฯ ไปหนอ ฯลฯ ถูหนอ จับหนอ ดึงหนอ ฯลฯ ขณะยกมือไปจับกุญแจคล้องสาย กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ ใส่หนอ กดหนอ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอ ฯลฯ ก่อนจะเดินลงข้างล่าง ให้กำหนดเก็บมือก่อน โดยเอามือไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่ให้รบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อยกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ฯลฯ กำหนดซ้ำๆ ใจตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือตั้งแต่ยกขึ้นจนกระทั่งเคลื่อนมาแนบกับท้องน้อย ตาไม่ต้องดูมือ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูหนอ มือขวา ก็กำหนดเช่นเดียวกันว่า เคลื่อนหนอ ฯลฯ ถูหนอ จับหนอ (จับที่

ข้อมือดีกว่าจับที่ฝ่ามือ) เสร็จแล้วกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ให้รู้สึกในอาการยืน คืออาการตั้งตรงของร่างกายทั้งหมด ไม่ดูเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือดูไล่มาตั้งแต่ศีรษะจรดเท้า พอรู้อาการดีแล้วกำหนดในใจว่า ยืนหนอๆ ซ้ำ ๆ ให้กำหนด และ รู้อาการยืนควบคู่กันไปด้วย อย่าท่องแต่ปากเฉย ๆ แต่ใจไม่รู้อาการ "ปากกำหนดและใจรู้อาการ " ถ้าจะทำความเข้าใจว่า ยืนเป็นรูป จิตที่รู้ว่ายืนเป็นนาม ก็จะได้ ขณะเดินไปที่บันไดกำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ คำกำหนดกับอาการต้องเริ่มและสิ้นสุดพร้อมกัน ไม่ก่อนไม่หลังกว่ากัน จึงจะเรียกว่ากำหนดได้ปัจจุบัน ขณะเดินอยู่ให้ระวังสายตาอย่าเหลียวซ้ายแลขวา ให้ทอดสายตาลงพื้น ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอก เมื่อเดินมาถึงบันไดที่จะลง ให้กำหนดว่า ยืนหนอๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอ ขณะเคลื่อนเท้าไปข้างหน้ากำหนดว่า ย่าง (เคลื่อน) หนอ ขณะหย่อนเท้าลงกับบันได กำหนดว่า ลงหนอ ขณะเท้าถูกพื้นบันได กำหนดว่า ถูกหนอ เท้าซ้ายก็กำหนดเหมือนเท้าขวา ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เมื่อเดินลงบันไดถึงดินเรียบร้อยแล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ขณะกลับตัวกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะกลับให้มีสติกำหนดรู้อาการที่เท้ายกขึ้นเคลื่อนไปและวางลง รู้ให้ตรงกับอาการ แล้วให้กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ขณะยกเท้าขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆ เคลื่อนเท้าใส่รองเท้าพร้อมกำหนดว่า สวมหนอๆ หรือเคลื่อนหนอๆ ก็ได้ ขณะเท้าถูกรองเท้ากำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจะหันตัวกลับกำหนดว่า กลับหนอๆ ขณะออกเดินไป กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เดินสู่ศาลาปฏิบัติธรรม

ในระหว่างเดินไปสู่ศาลาปฏิบัติธรรม มักจะมีมารมาขัดขวางการปฏิบัติธรรม เช่นความอยากจะดูป้ายประกาศ ป้ายคำกลอนต่างๆ อยากทราบว่ามีใครเดินสวนทางมา ให้หยุดเดินแล้วกำหนดรู้อาการอยากว่า อยากดูหนอๆ เมื่อความอยากหายแล้วก็เดินต่อไป หรือมีคนเข้ามาทักทาย ก็ให้หยุดเดิน อย่างมองสบตาเขา ให้ทอดสายตาลงต่ำ ถ้าได้ยินเสียงเขาพูดก็ให้กำหนดว่า ได้ยินหนอๆ ถ้าจะพูดโต้ตอบเขาก็ให้กำหนดจิตที่อยากจะพูดก่อนว่า อยากพูดหนอๆ ขณะพูดก็กำหนดรู้อาการที่ปากขยับขึ้นลง พูดให้น้อยและสั้น และบอกว่า "ต้องขอโทษด้วย ดิฉันกำลังอยู่ระหว่างเข้ากัมมัฏฐาน พระอาจารย์ท่านห้ามไม่ให้พูด มีอะไรค่อยพูดเมื่อดิฉันออกกัมมัฏฐานแล้ว ดิฉันขอตัวไปปฏิบัติธรรมก่อนนะค่ะ" พูดจบแล้วก็กำหนดเดินต่อไป อย่างจะขอร้องผู้มาปฏิบัติธรรมทุกท่าน หากไม่มีกิจจำเป็นอย่าได้เข้าไปพูดคุยทักทายกับผู้มาปฏิบัติธรรมเลย เพราะจะทำให้ผู้นั้นเสียสมาธิ ขาดการกำหนดที่ต่อเนื่อง และเป็นบาปติดกับตัวท่านเอง ทั้งเป็นการทำผิดกฎระเบียบของสำนักด้วย

๗) วิธีกำหนดในสถานที่

เมื่อเดินไปจนถึงชายคาของศาลาปฏิบัติธรรมแล้ว ให้หยุดยืนที่ริมพุทบาท กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ขณะถอดรองเท้า กำหนดว่า ถอดหนอๆ ทั้งข้างซ้ายและขวา เมื่อถอดเสร็จเรียบ ร้อยแล้ว กำหนดรู้อาการยืนอีกครั้ง ขณะเดิน กำหนดว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เหมือนที่เคยกำหนดมา ขณะเห็นผ้าเช็ดเท้า กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะเช็ดเท้ากำหนดว่า เช็ดหนอๆ เมื่อมาถึงที่ประตูเข้า ให้หยุดกำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอๆ ขณะเงยหน้าขึ้นมองที่มือจับประตู กำหนดว่า เห็นหนอๆ ขณะยกมือไปจับกำหนดว่า ยกหนอๆ ไปหนอๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอๆ ขณะเอามือลงกำหนดว่า ลงหนอๆ กำหนดเดินเข้าไปว่า ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อเดินพ้นประตูเข้าไปแล้ว กำหนดยืนว่า ยืนหนอๆ กำหนดกลับตัวว่า กลับหนอๆ ยกหนอๆ ไปหนอๆ ถูกหนอ จับหนอ เลื่อนหนอ (เลื่อนปิด) กลับหนอๆ ขว้างหนอ ซ้ายย่างหนอ

๘) วิธีกำหนดหยิบอาสนะมานั่ง

เมื่อถึงที่อาสนะวางไว้ให้หยุดยืน กำหนดรู้อาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆ เยกหน้าขึ้นหนวดว่า เยกหนอ ๆๆ ขณะเห็นผ้าอาสนะกำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะยื่นมือไปจับอาสนะกำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ไปหนอ ๆๆ จับหนอ ๆๆ ขณะดึงอาสนะมากำหนดว่า ดึงหนอ ๆๆ ลงหนอ ๆๆ แล้วเดินไปหาที่จะนั่งสมาธิ กำหนดเหมือนการเดินทางไป คือ ขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เมื่อไปถึงที่จะนั่งแล้ว ให้กำหนดการปูอาสนะว่า ยืนหนอ ๆๆ ขณะก้มตัวลงกำหนดว่า ก้มหนอ ๆๆ เมื่ออาสนะถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ๆๆ ขณะปล่อยอาสนะลง กำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ขณะยืดตัวขึ้นกำหนดว่า ยืดหนอ ๆๆ เมื่อยืนเต็มที่แล้วกำหนดอาการยืนว่า ยืนหนอ ๆๆๆ ขณะปล่อยแขน กำหนดว่าปล่อยหนอ ๆๆ ที่ละข้าง ขณะย่อตัวลงกำหนดว่า ย่อหนอ ๆๆ หรือ ลงหนอ ๆๆ ให้รู้ตามอาการเครื่องตั้งและอาการเคลื่อนไหวของกาย ขณะเคลื่อนมือยันพื้น กำหนดว่า ยันหนอ หรือ ถูกหนอ ขณะหัวเข้าถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะยกมือมาวางที่หัวเข้าขวาซ้ายกำหนดที่ละข้างว่า ยกหนอ มาหนอ วางหนอ ๆๆ กำหนดรู้อาการนั่ง คืออาการเครื่องตั้งตั้งตรงของกายส่วนบน กำหนดว่า นั่งหนอ ๆๆ วิธีกำหนดถอดแว่นตา ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดว่า ถูกหนอ.. จับหนอ ขณะดึงแว่นออกกำหนดว่า ดึงหนอ ๆๆ ขณะวางแว่นลงกำหนดว่า ลงหนอ ๆๆ ขณะแว่นถูกพื้น กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ขณะยกมือมาวางบนหัวเข้าเหมือนเดิม กำหนดว่า มาหนอ ๆๆ คว่าหนอ ๆๆ ลงหนอ ๆๆ ถูกหนอ

๙) วิธีกำหนดกราบพระ

ก่อนที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะเดินจงกรม หรือนั่งสมาธิทุกครั้ง ให้กราบพระก่อน ด้วยการกราบแบบมีสติก่อน เป็นการอุ่นเครื่อง โดยเริ่มจากการนั่งกระโยงหรือนั่งทับเท้าก็ได้ ตัวตรง หลังตรง ศีรษะตรง กำหนดจิตอยากจะกราบก่อนว่า อยากกราบหนอ ๆๆ ขณะหลับตา กำหนดว่า หลับหนอ ๆๆ ต่อจากนั้น ให้กำหนดกราบพระ อย่างละเอียด

๑๐) วิธีกำหนดสวมนแว่นตา

ขณะอยากใส่แว่นตากำหนดว่า อยากหนอ ๆๆ ขณะเอื้อมมือไปกำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะมือถูกขาแว่นกำหนดว่า ถูกหนอ.. จับหนอ ขณะยกแว่นขึ้นมากำหนดว่า ยกหนอ ๆๆ ขณะเคลื่อนแว่นมากำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ขณะขาแว่นถูกหน้า กำหนดว่า ถูกหนอ ขณะดันแว่นเข้าไป กำหนดว่า ดันหนอ ๆๆ ขณะปล่อยมือลงกำหนดว่า ปล่อยหนอ ๆๆ ลงหนอ ๆๆ ขณะมือถูกหัวเข้ากำหนดว่า คว่าหนอ ๆๆ ... ถูกหนอ

๑๑) วิธีกำหนด ก่อนลุกขึ้นเดินจงกรม

เมื่อกราบเสร็จแล้วค่อย ๆ ลุกขึ้นช้าๆ โดยกำหนดจิตก่อนว่า อยากลุกหนอๆ แล้วค่อย ๆ เอามือสองข้างยันตัวลุกขึ้นช้า ๆ ขณะยกมือไปยันพื้นกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ ยันหนอ แล้วกำหนดรู้อาการขึ้นของร่างกาย กำหนดว่า ขึ้นหนอ ๆๆ จนร่างกายตั้งตรง แล้วกำหนดรู้อาการนั้นว่า ยืนหนอ ๆ ๆ ก่อนที่จะเดินจงกรม ให้เก็บมือก่อน โดยเอาไขว้กันไว้ข้างหน้าหรือข้างหลัง ไม่ปล่อยแกว่งไปมา เพื่อไม่เป็นการรบกวนสมาธิเวลาก้าวเดิน ขณะที่เคลื่อนมือซ้ายมาไว้ที่หน้าท้องน้อย กำหนดว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ เมื่อมือถูกท้องกำหนดว่า ถูกหนอ มือขวาก็กำหนดเช่นเดียว กันว่า เคลื่อนหนอ ๆๆ ถูกหนอ จับหนอ (จับที่ข้อมือ) ให้รู้สึกในอาการยืน หมายความว่าเรารู้ว่าเรายืนอยู่โดยอาการอย่างไร ก็กำหนดที่ความรู้สึกนั้นว่า ยืนหนอๆ การกำหนดให้กำหนดด้วยใจ มิใช่กำหนดด้วย

ปาก ขณะที่กำหนดนั้นใจจะต้องจดจ่ออยู่ที่ความรู้สึกถึงอาการเย็น ส่วนคำที่ใช้กำหนดเหมือนกับการลำดับกับจุดที่ใจกำหนดอยู่ เหมือนเป็นพยานว่า เรากำลังมีสติในการกำหนดรู้อยู่เป็นปัจจุบัน

๑๒) วิธีกำหนด ฉันทอาหาร

วิธีกำหนดฉันทอาหารพอเป็นตัวอย่าง เมื่อจัดอาหารใส่จาน และนั่งเอามือวางบนหัวเข้าแล้ว ให้เริ่มกำหนดดังนี้ ขณะเอื้อมมือไปจับช้อนกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะมือถูกช้อนกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะไปตักอาหารกำหนดว่า ไปหนอๆ ขณะช้อนถูกอาหารกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะตักกำหนดว่า ตักหนอ ๆๆ ขณะยกอาหารมากำหนดว่า มาหนอๆๆ ขณะเทอาหารใส่ชามกำหนดว่า เทหนอๆ ขณะคนอาหารกับชามกำหนดว่า คนหนอๆๆ ขณะตักอาหารกับชามกำหนดว่า ตักหนอๆๆ ขณะยกขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะที่ช้อนถึงปากกำหนดว่า ถึงหนอ ขณะอ้าปากกำหนดว่า อ้าหนอๆๆ ขณะใส่ช้อนเข้าปากกำหนดว่า ใส่หนอ ถ้ารู้ถึงรสอาหาร กำหนดว่า รสหนอๆๆ ขณะปิดปากกำหนดว่า ปิดหนอ ขณะดึงช้อนออกกำหนดว่า ดึงหนอ ขณะมือลงกำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะช้อนถูกจานกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเคี้ยวอาหารกำหนดว่า เคี้ยวหนอๆๆ โดยเอาสติรู้ที่อาการเคลื่อนไหวของขากรรไกรที่กำลังเคี้ยวอยู่(ควรหลับตาเคี้ยว) ขณะกลืนอาหารกำหนดว่า กลืนหนอๆๆ แล้วเริ่มกำหนดตักใหม่ ให้กำหนดอย่างนี้ไปจนอิ่ม ขณะรู้สึกอิ่มกำหนด อิ่มหนอๆๆ เมื่ออิ่มแล้วจะดื่มน้ำให้กำหนดตามนี้

๑๓) วิธีกำหนด ตม่น้ำ

ขณะฉันทอาหารอยู่หรือฉันทอิ่มแล้ว ถ้าจะดื่มน้ำให้กำหนดตามตัวอย่างนี้ ขณะรู้สึกอยากตม่น้ำกำหนดว่า อยากตม่นอ ๆๆ ขณะเห็นขวดน้ำ กำหนดว่า เห็นหนอ ๆๆ ขณะเอื้อมมือไปจับขวดน้ำกำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกขวดน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอ ขณะนำขวดไปกำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะเทน้ำลงกำหนดว่า เทหนอๆๆ ขณะเอียงขวดขึ้นตั้งกำหนดว่า ขึ้นหนอๆๆ ขณะวางขวดลงกำหนดว่า ลงหนอๆๆ ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอๆๆ ขณะเคลื่อนมือไปจับแก้วกำหนดว่า ไปหนอๆๆ ขณะมือถูกแก้วน้ำกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะจับกำหนดว่า จับหนอๆๆ ขณะยกแก้วขึ้นกำหนดว่า ยกหนอๆๆ ขณะที่แก้วถึงปากกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะเอียงแก้วตม่น้ำกำหนดว่า เอียงหนอ ขณะดูดน้ำกำหนดว่า ดูดหนอ อมหนอๆๆ ขณะกลืนน้ำลงคอกำหนดว่า กลืนหนอๆๆ ขณะเอาแก้วลงกำหนดว่า ลงหนอๆๆ ขณะแก้วถึงพื้นกำหนดว่า ถูกหนอ ขณะปล่อยมือกำหนดว่า ปล่อยหนอๆๆ ต่อจากนี้ไป จะทำอะไรก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริง

๑๔) วิธีกำหนด ล้างบาตร

เมื่อฉันทอิ่มแล้ว ขณะเก็บของใช้ต่างๆ หรือเก็บกวาดสถานที่ ก็ต้องมีสติกำหนดรู้ด้วยอย่าให้ขาดสติกำหนดรู้ การล้างบาตรให้กำหนดตามสถานที่ บางแห่งอาจใช้ก๊อกน้ำ บางแห่งอาจใช้ตักเอาน้ำจากโอ่ง ให้กำหนดตามความเป็นจริง โดยการใช้สติตามอาการเคลื่อนไหวของมือทุกขณะ

๑๕) วิธีกำหนด ชักผ้า ตากผ้า

ขณะหยิบผ้าใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ / ยกหนอ มา-หนอ ใส่หนอ ขณะเอื้อมมือไปตักน้ำกำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับ(ขึ้น)หนอ ไปหนอ ตักหนอ ขณะยกขึ้นน้ำมาเทใส่ถังกำหนดว่า ยกหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะเอาผืนชักฟอกใส่กำหนดว่า ยกหนอ ไปหนอ จับหนอ มาหนอ เทหนอ ขณะคนและชักผ้ากำหนดว่า คนหนอ ๆๆ ชักหนอ ๆๆ ปิดหนอ ๆๆ ขณะตากผ้ากำหนด

ว่า หยิบหนอ มาหนอ สะบัดหนอ ๆๆ ไปหนอ พาดหนอ ให้พยายามกำหนดรู้ทุกๆ อาการที่เคลื่อนไหว ทั้งหมด และให้ผู้ปฏิบัติกำหนดตามความจริงให้มากที่สุด การกำหนดรู้ หมายถึงการใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจพร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้นคือการ กำหนด และรู้อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้ แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้นอย่างนี้จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์วิจารณ์ใดๆ ทั้งสิ้นเพราะจะทำให้เกิดการปรุงแต่ง และตกจากปัจจุบันอารมณ์ หรืออาจเรียกว่า ผิดจากหลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

สรุปว่า การกำหนดทางทวาร ๖ และอิริยาบถย่อย เป็นการปรับอินทรีย์คือสัทอินทรีย์คู่กับปัญญินทรีย์ เพราะเมื่อกำหนดรูปนาม หรืออุปาทานชั้น ๕ ที่ปรากฏในขณะที่ทวารทั้ง ๖ รับรู้ อารมณ์ อารมณ์ที่เกิดขึ้นก็เป็นอารมณ์ปรมาตม์ ตามปกติอารมณ์ปรมาตม์เกิดที่ใดย่อมดับที่นั่น เช่น เมื่อมีรูป (คลื่นแสง) มากระทบกับตาจะเกิดการเห็น ถ้ามีสติกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” อย่างต่อเนื่องกัน การเห็นก็เป็นเพียง “เห็นสักแต่ว่าเห็น” หรือมีอาการหรือผลที่ปรากฏ คือการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา อย่างถึยบ ในระยะแรกๆ มักกำหนดเช่นนี้ได้ยาก แต่เมื่อสัทอินทรีย์กับปัญญินทรีย์มีกำลังมากขึ้นจะเห็นรูปนามเกิดดับหลายหนในหนึ่งวินาที อุปมาเหมือนบุคคลอ่านหนังสือ ถ้าไม่ชำนาญก็ต้องอ่านช้าๆ เมื่อชำนาญแล้วก็สามารถอ่านเร็วๆ ได้ แต่ถ้าขาดสติในการกำหนดรูปนามทางทวารทั้ง ๖ แต่ละครั้ง โลกะ โทสะ หรือโมหะจะเข้ามาแทนที่ ทำให้เห็นเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ผู้ชาย ผู้หญิง สวย ไม่สวย ชอบ ไม่ชอบ อารมณ์ปรมาตม์จะเปลี่ยนเป็นอารมณ์บัญญัติทันทีที่มีการปรุงแต่งเป็นบุญ บาป เป็นกุศล อกุศล และมีการเสพอารมณ์เกิดขึ้นในจิตใจ (ชวนจิต) ทำให้วงจรของความทุกข์ (ปฏิจจสมุปบาท) หมุนเวียนไปอย่างไม่มีสิ้นสุด

๓.๔.๔ หลักธรรมเกื้อหนุนต่อวิปัสสนากัมมัฏฐาน

หลักธรรมสำคัญที่เกื้อหนุน ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ

๑. องค์ธรรมของการกำหนด มี ๓ ประการ ได้แก่

ก) อาตาปี มีความเพียรในการกำหนด และความเพียรเพิกเลสให้ร้อนทั่ว ได้แก่ ตั้งใจจริงๆ ไม่เกียจคร้าน การประกอบความเพียรทางใจด้วยความบากบั่น ตั้งใจทำจริง ๆ พยายาม อุตสาหะ อดทน เข้มแข็ง ขยัน ก้าวไปอย่างไม่ท้อถอย ไม่ทอดทิ้งฉันทะ ไม่ทอดทิ้งธุระ และความ ประคับประคองธุระไว้ด้วยดีเพื่อก่อเกิด วิริยะ วิริยอินทรีย์ วิริยพละ และ สัมมาวายามะ ในมรรคมืองค์ ๘ สำหรับผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว^{๒๓๖} พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนในเรื่องความเพียรที่มีความสำคัญ มากที่สุดในขณะเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุเดินอยู่ก็ดี ยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ไม่หลับก็ดี เมื่ออกุศลวิตก เกิดขึ้นแล้ว ภิกษุไม่ทำให้สิ้น ให้หายไปเสีย เราเรียก(เธอ) ว่าเป็นผู้ไม่มีอาตาปะ (ความเพียร) เป็นคนเกียจคร้าน มีความเพียรอันทราม เธอพึงกระทำความอุตสาหะ พึงกระทำความไม่ย่อท้อ พึงกระทำความเพียรเพื่อเพิกเลส พึงกระทำความเป็นผู้กล้า พึงกระทำความเพียรให้ติดต่อกัน และดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อขณะทำงานอยู่ก็ดี ขณะเดินทางอยู่ก็ดี หรือ กำลังอาพาธอยู่ก็ดี ย่อมไม่สามารถมนสิการคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าทั้งหลายได้โดยง่าย (กิจ

^{๒๓๖} พระอธิการสมศักดิ์ โสรโท, คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่,

ของสมณะคือการศึกษาดุริยสิกขาเป็นหลัก ไม่ใช่กิจการงานอื่น) ฉะนั้นเราจะรีบปรารภความเพียรเสียก่อน เพื่อถึงธรรมที่ยังไม่ถึง เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่บรรลุ เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่ทำให้แจ้ง^{๒๓๗}

ข) สติมา มีสติระลึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด คือ ระลึกได้ก่อนรูปรูปนามจะเกิด

ค) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมว่า ทำอะไรอยู่ในปัจจุบันนี้ ๆ ต้องกำหนดภาวนาอย่างต่อเนื่อง และรู้รูปรูปนามอยู่ทุกขณะ^{๒๓๘}

๒. การส่งและสอบอารมณ์

การส่งและสอบอารมณ์ สามารถแบ่งได้เป็น ๓ ขั้นตอน คือการกำหนดอารมณ์ของรูปและนาม ที่เกิดขึ้น

๑) การกำหนดอารมณ์ ที่เกิดขึ้นทางใจ ต่าง ๆ

๒) การกำหนดลักษณะของรูปนาม ที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพองอาการยุบ หรือความเร็วของพองและยุบ เป็นต้น

ผู้ปฏิบัติจะต้องมาส่งอารมณ์กับท่านวิปัสสนาจารย์ทุกวัน โดยรายงานให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติในแต่ละวันในสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

๑) ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่นิสิตนั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสบมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนา เจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้ว ผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

๒) ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อารู้สึกว่าพื้นมีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรือย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้นิสิตใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

๓) ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย นิสิตมีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และนิสิตกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่ กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิด ระหว่างที่กำลังคิดหรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรเช่นต้อง กำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้น นิสิตควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้นิสิตเองเสียสมาธิและควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบ แม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญสำหรับนิสิตก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้นิสิตรายงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนา

^{๒๓๗} อก.ทสก. (บาลี) ๒๑/๑๑/๑๖, อก.ทสก. (ไทย) ๒๑/๑๑/๒๑.

^{๒๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, พิมพ์ครั้งที่ ๕.

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๓.

จารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่านิสิตจะรายงานจบ และเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่อง

สิ่งที่สำคัญที่สุดในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจน ตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่ง อย่ากังวลว่าพระอาจารย์จะตำหนิหากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความโง่งว้าง จึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้มนิสิตเข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และมันจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา นิสิตกำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโง่งว้างตลอดวัน ก็ไม่ใช่เรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานพระอาจารย์ไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่ง อินทรีย์หรือให้อารมณ์กัมมัฏฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจ หากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้มนิสิตตระหนักว่า จะต้องประกอบสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลา ฉะนั้นเวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุย หรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของนิสิตอื่นที่รอส่งอารมณ์ต่อจากเราด้วย

นอกจากนี้ มีหลักธรรมเกื้อหนุนในการบรรลุธรรมที่เป็นประโยชน์ต่อนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ องค์แห่งการบรรลุโสดาบัน ๔ ประการ

๑) สัมปรีตสังเสวะ คือ การคบสัตบุรุษ ผู้มีความรู้สามารถแนะนำผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานให้อยู่ในเส้นทางที่ถูกต้อง ซึ่งได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์

๒) สัทธัมมัสสวนะ คือ การฟังพระสัทธรรมของพระพุทธองค์ ในที่นี้จะมุ่งเน้นการบรรยายหลักและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน การสอบอารมณ์ และการแนะนำในการปรับอินทรีย์ ๕ ของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาญาณ

๓) โยนิโสมนสิการ คือ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย

๔) ธัมมานุธัมมปฏิบัติ คือ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม^{๒๓๙}

สนธิ ๕ ประการ ของ พระกัมมัฏฐาน^{๒๔๐} คือ (๑) อุคคหะ คือ การเรียนวิปัสสนากัมมัฏฐาน (การกำหนดที่รูปและ นาม) (๒) ปริปัจฉา คือ การสอบถาม (การส่ง และ สอบอารมณ์ของการปฏิบัติ) (๓) อุปัฏฐาน คือ ความปรากฏแห่งพระกัมมัฏฐาน (๔) อัปปนา คือ ความแน่วแน่แห่งกัมมัฏฐาน (๕) ลักษณะ คือ ความกำหนดหมายและการทรงจำสภาวะของกัมมัฏฐานว่ามีลักษณะอย่างไร

หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๑ หลักธรรม ๒ สูตร ที่พระพุทธองค์ทรงแสดงไว้ ๕ ประการ ใน เจโตสูตร ว่า ถ้าบุคคลเจริญแล้ว ทำให้มากแล้ว ย่อมมีเจโตวิมุตติเป็นผลานิสงส์ย่อมมีปัญญาวิมุตติเป็นผล มีดังนี้ (๑) พิจารณาเห็นว่าไม่งามในกาย (๒) มีความสำคัญว่าเป็นของปฏิกูล ในอาหาร (๓) มีความสำคัญว่าไม่น่ายินดีในโลกทั้งปวง (๔) พิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยงในสังขารทั้งปวง (๕) เข้าไปตั้งมรณสัญญาไว้ในภายใน^{๒๔๑}

^{๒๓๙} ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๑/๒๐๒-๒๐๓, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.

^{๒๔๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๕, วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๕๙-๖๐.

^{๒๔๑} อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๑/๗๘, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๑/๑๑๙.

หลักธรรม ๕ ประการ เพื่อ เจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติ สูตรที่ ๒ คือ (๑) ความสำคัญว่าไม่เที่ยง (๒) ความสำคัญว่าเป็นทุกข์ในสิ่งไม่เที่ยง (๓) ความสำคัญว่าเป็นอนัตตาในสิ่งที่เป็นอย่างอื่น (๔) ความสำคัญในการละ (๕) ความสำคัญในความคลายกำหนด^{๒๔๒}

นอกจากต้องปฏิบัติตามนัยที่ตรงกันข้ามกับข้อที่ควรเว้น เช่น ประกอบแต่กิจที่เพ่งกัมมัญฐานโดยไม่ประกอบกิจอื่น ตั้งใจกำหนดโดยไม่คุยกับผู้อื่น เป็นต้น ทั้ง ๗ ข้อนั้นแล้ว ยังมีข้อที่ควรปฏิบัติอยู่มากมายหลายประการ ที่สำคัญอันควรยกขึ้นมากล่าวในที่นี้นั้น ได้แก่ต้องมีขันติ มีความอดทนพร้อมทั้ง ๓ ประการ คือ (๑) อดทนต่อความยากลำบาก (๒) อดทนต่อทุกขเวทนา (๓) อดทนต่อความเย้ายวนของกิเลส เพื่อให้ขันติธรรมนั้นสมบูรณ์ จะต้องตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการเจริญกัมมัญฐานว่า แม้เนื้อจะเหือด เลือดจะแห้ง คงเหลือแต่ หนัง เอ็น กระดูก ก็จะไม่ท้อถอยละเลิกไป จนกว่าจะบรรลุถึงธรรมที่กำลังบำเพ็ญเพียรอยู่นี้

๓.๓.๕ การปรับอินทรีย์ ๕

การปรับอินทรีย์ ๕ ในขณะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานทำให้มีความก้าวหน้า (๑) ศรัทธา (เชื่อต่อการปฏิบัติของพระพุทธเจ้า) (๒) วิริยะ (พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนาอย่างขึ้นเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อยังกุศลธรรมให้เกิดขึ้น) (๓) สติ (ระลึกได้ถึงสิ่งที่ทำแล้ว และคำที่ตนพูดแล้ว ใจความคือนึกได้ก่อนทำ ก่อนพูด ก่อนคิด ไม่หลง ไม่เผลอ และระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูปนามทุกขณะ) (๔) สมาธิ (มั่นคง ทรงใจไว้ชอบ ไม่เผลอจากรูปนาม) (๕) ปัญญา (รู้เห็นรูปนามแจ่มชัดยิ่งขึ้น และรู้ตามความเป็นจริง จำแนกเป็น ๓ คือ สุตมยปัญญา ปัญญาเกิดจากการฟัง เรียน อ่าน ศึกษาค้นคว้า จินตามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการนึกคิด ภาวนามยปัญญา ปัญญาเกิดจากการเจริญวิปัสสนา

อนึ่ง การให้อินทรีย์ ๕ เสมอกัน คือ ศรัทธาเสมอกับปัญญา วิริยะเสมอกับสมาธิ ส่วนสติมีมากเป็นสิ่งที่^{๒๔๓} ทั้งนี้ เพราะเหตุผลดังนี้ถ้าศรัทธากลับทำให้เชื่ออย่างมกมาย ไม่คำนึงถึงเหตุผล ถ้าศรัทธาอ่อนทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินควร ชวนจะให้เลิกปฏิบัติ ถ้าปัญญากลับทำให้คิดออกนอกกลุ่มนอกทาง ถ้าปัญญาอ่อนทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง ถ้าวิริยะกลับทำให้คิดพล่านฟุ้งซ่านไป ถ้าวิริยะอ่อนทำให้เกียจคร้าน ถ้าสมาธิกลับ ทำให้ติดในความสุขนั้นเสีย ถ้าสมาธิอ่อนทำให้ไม่ถึงอุปจารภาวนา อัปปนาภาวนา^{๒๔๔}

จากที่กล่าวมาข้างต้น เรียกว่า การปรับอินทรีย์ ซึ่งหมายถึง การนำเอากุศลธรรมที่มีพลัง และสมรรถนะ หลายประการที่อยู่ภายในกายใจของเรามาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุด ในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัญญา ๔ นั้น กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่าอินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่าพละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกาย ใจ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ดังมีเรื่องสันตติอำมาตย์ เมื่อครั้งที่สันตติอำมาตย์ฟังธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัญญา โดยกำหนดรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และหยั่งเห็นสภาวะธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ

^{๒๔๒} อด.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๗๒/๗๙, อด.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๗๒/๑๒๑-๑๒๒.

^{๒๔๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธเถร), โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ, หน้า ๘๖-๘๘.

^{๒๔๔} ดูรายละเอียดใน เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐-๓๑.

ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า “อุปสนโต จริสสสิ (ก็จักเป็นผู้สงบไปได้)”^{๒๔๕}

๒) การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ เช่น การเพิ่มเวลาในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ จาก ๑๕ นาที เป็น ๒๐ นาที ๒๕ นาที ๓๐ นาที ไปจนถึง ๖๐ นาที เป็นต้น

๓) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ เช่น การเดินจงกรมตั้งแต่วะที่ ๑ ระยะที่ ๒ ระยะที่ ๓ ไปจนถึงระยะที่ ๖ หรือการเพิ่มการกำหนดถี่ ๆ ในการก้าวแต่ละระยะ เป็นต้น

๔) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การคู้ กำหนดว่า คู้หนอ ๆ ๆ การเหยียดกำหนดว่า เหยียดหนอ ๆ ๆ การเหลียวหน้า แลหลัง กำหนดว่า เหลียวหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

๕) การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่ใจ เช่น ก่อนเดินจงกรมกำหนดว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ ถ้าฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งหนอ ๆ ๆ ถ้าว่างกำหนดว่า ว่างหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

๖) การปรับอินทรีย์โดยการสำรวมอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ใจ เช่น ถ้าเห็น กำหนดว่า “เห็นหนอ” ถ้าได้ยิน กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ถ้าได้กลิ่น กำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ถ้ารู้รส กำหนดว่า “รสหนอ” ถ้าถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า “ถูกหนอ” ถ้ารับสิ่งต่าง ๆ กำหนดว่า “รู้หนอ” เป็นต้น

๗) เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูปสภาวะนามให้มากขึ้นด้วยการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน อย่าให้อย่างหนึ่งอย่างใดมากน้อยกว่ากัน คือ ถ้าศรัทธายังปัญญาหย่อน โลภะ (ตัณหา) โมหะ (หลง งมงาย) จะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายังศรัทธาหย่อนวิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย) มานะ (ความกระด้าง) จะเข้าครอบงำ ถ้าวิริยะยังสมาธิหย่อน อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) จะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยังวิริยะหย่อนถีนมิทธะ (ความง่วง) จะเข้าครอบงำ สติต้องเจริญให้มากยิ่งขึ้นยิ่งดี การปฏิบัติจะได้ผลช้าหรือเร็วก็ขึ้นอยู่กับอินทรีย์ให้เสมอกัน

- วิธีเพิ่มปัญญา รูปรูปนาม รู้ปัจจุบัน รู้ไตรลักษณ์ รู้วิปัสสนา ปัญญา รู้มรรค ผล นิพพาน

- วิธีเพิ่มวิริยะ เพียรตั้งใจทำจริง กินน้อย นอนน้อย พุดน้อย
- วิธีเพิ่มสมาธิ ผูกจิตไว้กับองค์คุณ ๓ จิตจับในอารมณ์ใดให้กำหนดมั่นในอารมณ์นั้น จิตหลุดในอาการใดให้กำหนดรู้ในอาการนั้น

- วิธีเพิ่มสติ ระลึกรู้อยู่ที่รูปนามและการกำหนดตลอดเวลา

- วิธีเพิ่มศรัทธา ทรงใจให้อยู่กับรูปนาม ศีล สมาธิ ปัญญา

การที่จะปรับอินทรีย์ให้สมดุลได้ต้องอาศัยการกำหนด คำว่า “การกำหนด” มาจากภาษาบาลีว่า สัลลิกขณา เป็นคำไวพจน์ของคำว่า วิปัสสนา^{๒๔๖} และยังหมายถึง “ปริยญาณะ” เช่น คำว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ถือว่าเป็นการกำหนดทุกขอริยสัจเพราะภาวะที่พองยุบเป็นความทุกข์โดยสภาวะ แม้จะไม่ได้ได้รับความเจ็บปวด แต่ก็เป็นการกำหนดทุกข์ของขั้น ๕ “รูปุปาทานขันธ” ที่อยู่ในหลักไตร

^{๒๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสัสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสาราภิวิฑูรย์, หน้า ๑๕.

^{๒๔๖} อภิ.ธ. (บาลี) ๓๔/๕๘๔/, อภิ.ธ. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๘-๙.

ลักษณะ^{๒๔๗} การกำหนดรู้ (แนวยุบหนอ-พองหนอ) คือ การใส่ใจ การนึกในใจ การพูดในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันไม่ก่อนไม่หลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือกำหนดและรู้ อาการไปพร้อมกัน เหมือนกับการวางจิตเป็นเพียงผู้กำหนดรู้แล้วปล่อยอย่าไปอยากให้เป็นอย่างนั้น อย่างนี้ก็จะเห็นความเป็นจริง หมายถึงการกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริงๆ โดยไม่มีการวิเคราะห์ วิจารณ์ใด ๆ ทั้งสิ้น เทคนิคการปฏิบัติแนวพองยุบนั้นจะไม่ให้ไปวิเคราะห์วิจารณ์คือกำหนดไปตรง ๆ ที่สภาวะนั้น ๆ ปรากฏ โดยไม่ต้องไปแยกแยะ ว่าอันใดเป็นรูปอันใดเป็นนามเพราะรู้ไปก็ยังเป็นบัญญัติหากสภาวะที่แท้จริงยังไม่เกิด แต่ก็ไม่ได้ไปบังคับว่าต้องไม่คิด ถ้าเกิดความคิดขึ้นก็ให้กำหนดที่อาการคิดเพราะอาการคิดก็เป็นอารมณ์วิปัสสนา ให้กำหนดเช่นกัน แต่สิ่งที่คิดว่าอันนี้เป็นนาม อันนี้เป็นรูป เป็นบัญญัติไม่ต้องไปสนใจ

คำว่า “กำหนดรู้อารมณ์” คือ การกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หมายถึง เห็นอารมณ์ต่าง ๆ โดยความสั้นไป โดยความเชื่อมไป การกำหนดรู้อารมณ์คือ รูปนั้น และเห็นอารมณ์คือรูปนั้นโดยความสั้นไปและเชื่อมไป^{๒๔๘}

ประโยชน์ของการกำหนด รูป-นาม (ปรมัตถอารมณ์) มี ๖ ประการ คือ

๑) จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสถิตอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น

๒) เกิดสติสัมปชัญญะละอิตตาตัวตน

๓) สังสมเหตุปัจจัย เพื่อเว้นไกลจากกิเลส

๔) รู้ถ้วนทั่วอย่างวิเศษ ในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏ และเห็นอย่างชัดเจนของอาการนั้น

๕) ละความเกียจคร้าน สะสมญาณหยั่งรู้

๖) กอบกู้อิสรภาพการาบกิเลส และ สกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น^{๒๔๙}

อานิสงส์ของการกำหนดมี ๗ ประการ ได้แก่

๑) สักกายทิฐิสูญหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะทำให้ เช่น พอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มีใช้เรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัด สักกายทิฐิ ได้

๒) สัมมาทิฐิสมุฏฐานเกิด เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่ นั้น ความสำคัญมั่นหมายว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มี ความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายใน โลภะ โทสะ และ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต

^{๒๔๗} พระศรีวรญาณ, วิ. (บุญชิต ญาณสวโร), **มารู้จักวิปัสสนากัมมัฏฐาน แบบพองหนอ-ยุบหนอ**, (กรุงเทพมหานคร : บจก. สหธรรมิก, ๒๕๔๑), หน้า ๔๒.

^{๒๔๘} พระเมธีกิตติโยดม (พิน กิตติปาโล), ธนิต อยู่โพธิ์ (แปล), **วิสุทธิมรรค เล่ม ๓**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๑), หน้า ๓๓๗.

^{๒๔๙} พระอธิการสมศักดิ์ โสโร, **คู่มือการพัฒนาจิตตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่**, หน้า ๕๒.

๓) ตทั้งคปหานดับกิเลสชั่วขณะ เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วขณะ ดับไปหายไปชั่วขณะหนึ่ง จึงเป็น ตทั้งคปหาน คือ ประหารกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วขณะหนึ่ง มิใช่ตลอดกาล

๔) เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะที่กำหนด จะเกิด การเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕) ทุกขสัจ เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวะลักษณะให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม ที่เรียกว่า ทุกข์ภายในใจ

๖) สัสสตทวิภูติหาย ผลการจากกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบทอดขาดไป

๗) อุจเฉททวิภูติหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสอยู่^{๒๕๐}

หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตาดู หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นทางรูป หรือ นาม ที่มันเกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีใช้เพียงวิธีที่เรียบง่ายเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งอีกด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ฉะนั้นความเพียรเพื่อให้เกิดสติเป็นสิ่งที่สำคัญมากในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ได้ ไม่ว่ารูปนามใดๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์ และทุกๆ ปรากฏการณ์ของ รูป และ นาม ล้วนแล้วแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตาสังเกตดูตามที่เป็นจริงในทุกอิริยาบถทั้งภายนอกและภายใน ซึ่งสรุปรวมก็คือ การกำหนด รูป และ นาม ให้ได้ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องในทุกๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่ง เข้าสู่พระนิพพาน^{๒๕๑}

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด ถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้งจนกระทั่งเป็น อุปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ แบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้วก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วน ศรัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่า อินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากัน เช่นนี้แล้วการบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยหากขาดความเสมอกันแห่งอินทรีย์ การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจาระ และ อัปปนาสมาธิ แบบบำเพ็ญสมถ เพราะสมาธิจะมากเกินขนาดไปแต่ใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า ขณิกสมาธิ คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณคือ ขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาสที่จะให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นอย่างเหมาะสม สรุปว่าการบำเพ็ญวิปัสสนานี้แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงมาให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือเพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็น ต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาที่ปฏิบัติเข้าจริงการณ์กลับปรากฏว่าในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำหนดรู้ตามอาการโดยคำภวานานั้น หากขณิกสมาธิมีกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภาวนาในใจว่า พองนั้น อาการพองนั้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภวานาคือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภวานาว่าพองก็หมดเสียแล้วแต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้สมาธิที่เกิดจากคำภวานาว่า

^{๒๕๐} พระภิกขุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : บจก. C100 Co., Ltd., ๒๕๓๖), หน้า ๒๐-๒๔.

^{๒๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๔.

พอง ก็สะดุดหยุดลงไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการพองซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจนใจของโยคี บุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะ เป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง

ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า หนอ ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า วต เข้าด้วยเมื่อเติมเข้า เช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้โดยสะดวกดี ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออน ขณะ กำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไปมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มีมืดสลัวหรือดับอีกต่อไป เป็นกัมมัฏฐานตาควรแก่งานฉันใด คำว่า หนอ ก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟคือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้ สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกได้ว่า กัมมัฏฐานตาควรแก่การเจริญ วิปัสสนา เรื่องนี้แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติ วิปัสสนาได้ผ่าน พบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ตื้นนอกจากนี้คำว่า หนอ ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่าง ที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้ปรากฏอยู่ดั้งเดิม เช่น อนิจจา วต=ไม่เที่ยงหนอ อญฺญาสิ วต = ได้รู้แล้วหนอ โอโห วต = โอหนอ ดังนี้ เป็นต้น เท่าที่กล่าวมาแล้ว ทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า วต หนอ นี้มีประโยชน์มาก ต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ ปัญญาและความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง และเป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้ สำหรับ เป็นประโยคเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนาม ที่ปรากฏ นอกจากนั้น วต แปลว่า หนอ ก็ได้ หรือ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสารก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า วิญญูสงสาร ตาเรตติ - วโต (ธมฺโม) ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวิญญูสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นได้ชื่อว่า หนอ^{๒๕๒}

สรุปในบทนี้ คือเมื่อเปรียบเทียบระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕ จากการศึกษาแนวคิด เกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน ๔ แนวคิดเรื่องญาณ ๑๖ ความสัมพันธ์ระหว่างญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕ รูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเชื่อมโยงกับอินทรีย์ ๕ พบว่า มหาสติปัฏฐานสูตรเป็นแนวคิด ของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ผลของการเจริญสติปัฏฐาน ๔ เป็นแนวคิดเรื่องญาณ ๑๖ และญาณ ๑๖ เกิดขึ้นได้เพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ สมดุลหรือเสมอกัน คือเมื่อสัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ และสติของ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็นวิปัสสนายานิกะ หรือผู้ที่เป็นสมถยานิกะเสมอกัน ญาณ ๑๖ กับ อินทรีย์ ๕ จึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันอย่างนี้ รวมถึงรูปแบบการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่เป็น ปัจจยให้เกิดญาณ ๑๖ กับอินทรีย์ ๕ ได้แก่ การเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดทางทวาร ๖ และ อริยาบถย่อย

^{๒๕๒} ดูรายละเอียดใน พระภิกขุทันต๊ะ อาสภมหาเถระ อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์, หน้า ๒๕๓-๒๕๖.