

บทที่ ๓

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภิกษุชานะ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ในบท ๓ นี้ ผู้วิจัยจะนำเสนอการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภิกษุชานะ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) โดยได้ตั้งประเด็นที่ศึกษา ดังนี้คือ ๑) วิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาคทฤษฎี ๒) วิปัสสนาญาณ ๓) แผนภูมิการอบรมการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๔) มหาสติปัฏฐานสูตร ๕) ปุจฉา-วิสัชนา ๖) อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ๗) แนวทางเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๘) รูปแบบ ๙) วิธีการเดินจงกรม ๑๐) การสอบอารมณ์ ๑๑) สรุป เป็นลำดับดังต่อไปนี้

๓.๑ วิปัสสนากัมมัฏฐานภาคทฤษฎี

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

วิปัสสนาภูมิ (อารมณ์ของวิปัสสนา)

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

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

^๑ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๒๕๕-๓๐๐.

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

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

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

การจัดอายตนะลงในรูปและนาม อายตนะภายใน ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอายตนะภายนอก ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โณสุตตะ นับเป็นรูปในรูปชั้น ส่วนใจ และธรรม เป็นนาม สภาวะธรรมทั้งหลายในร่างกาย โดยย่อ มีเพียง นามและรูป หรืออรรถภาพร่างกายนี้ นับเป็นอารมณ์ปรমัตถ์ของวิปัสสนา

^๒อง.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๗๖/๓๖๘.

^๓ส.ข. (ไทย) ๑๓/๑๒๗-๑๒๙/๘๒-๘๔.

^๔ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๕-๓๑๖.

^๕ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

^๖ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๖.

๓. ชาติ ๑๘ อธิบายว่า ชาตินั้น ได้แก่ สิ่งที่ทรงสภาวะของตนอยู่เอง ตามที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้น เป็นไปตามธรรมเนียม คือกำหนดแห่งธรรมดา ไม่มีผู้สร้างผู้บันดาล และมีรูปลักษณะกิจการเป็นแบบจำเพาะตัว อันพึงกำหนดเอาเป็นหลักได้แต่ละอย่างๆ รวมแล้วเป็น ๑๘ ชาติด้วยกัน^๗ ซึ่งในที่นี้จะไม่ได้กล่าวถึงรายละเอียด ผู้ประสงค์พึงดูในเชิงอรรถ^๘

๔. อินทรีย์ ๒๒ ซึ่งอินทรีย์ หมายถึง สิ่งที่เป็นใหญ่ในการทำกิจของตน คือทำให้ธรรมอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง เป็นไปตามตน ในกิจนั้น ๆ ในขณะที่เป็นไปอยู่นั้น อินทรีย์มี ๒๒ ประการ^๙ เช่น จักขุอินทรีย์ อินทรีย์ คือ จักขุประสาท เป็นต้น ในที่นี้ไม่ประสงค์จะเสนอรายละเอียด ผู้ประสงค์ทราบความพึงดูในเชิงอรรถ^{๑๐}

๕. อริยสัจ ๔ หมายถึง ความจริงอันประเสริฐ ความจริงของพระอริยะ ความจริงที่ทำให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ส่วนความหมายที่ตรงกันของหลักใหญ่ทั้งสองนี้ มองเห็นได้ง่ายเพื่อความรวบรัดขอให้ดูหลักอริยสัจ พร้อมทั้งความหมายตามแบบและหน้าที่ของคนต่ออริยสัจข้อนั้น^{๑๑} โดยย่อ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรคมองค์ ๘ จัดเป็นอริยสัจ

^๗อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๒๔/๑๐๘.

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

^๙อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๓๖/๑๖๑.

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

^{๑๑}ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖๕/๕๒๘.

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

เกณฑ์การรู้หรืออริยสัจ การรู้หรืออริยสัจมีเกณฑ์ตายตัว ต้องรู้ให้จบเกณฑ์จึงจะเป็นอิสระไม่ใช่ เพียงแต่จำได้หรือพูดได้เท่านั้น อย่างที่เรา ๆ ท่าน ๆ รู้กันอยู่ที่นี่จริงยังไม่จัดเข้าขั้นรู้เสียด้วยซ้ำไป อย่างดีก็เป็นได้เพียงแค่ขั้นจำ เป็นคนจำอริยสัจ ไม่ใช่คนรู้หรืออริยสัจ

การรู้หรืออริยสัจนั้นต้องเป็นการรู้สามครั้งทุกข้อ จึงจะนับว่าจบเกณฑ์คือ รู้ดังนี้

ญาณ ๓ สัจจะ	รู้ครั้งที่ ๑	รู้ครั้งที่ ๒	รู้ครั้งที่ ๓
ทุกข์	ทุกข์มีจริง	ทุกข์ควรกำหนดรู้	ทุกข์เราได้รู้แล้ว
สมุทัย	ต้นเหตุให้เกิดทุกข์มีจริง	ต้นเหตุควรละ	ต้นเหตุเราละได้แล้ว
นิโรธ	ความดับทุกข์จริง	นิโรธควรทำให้แจ้ง	นิโรธเราทำให้แจ้งแล้ว
มรรค	มรรคมีจริง	มรรคควรบำเพ็ญให้ครบ	มรรคเราได้บำเพ็ญครบแล้ว

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

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

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๖/๕๒๙.

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

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

๓.๒ วิปัสสนาญาณ

ทางเดินของวิปัสสนา คือ การกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมัตถ์ เข้าใจเรื่องบัญญัติก็จะสามารถตัดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมัตถธรรม นะมัตถุ รัตตะนะตะยัสสะ ขอถวายความนอบน้อมแด่พระรัตนตรัย ขอความผาสุก ความเจริญในธรรม จงมีแก่ญาติสัมมนาปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ในโอกาสต่อไปนี้จะได้ปรารภธรรมะ ตามหลักคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขอให้พึงตั้งใจฟังด้วยดี

ท่านทั้งหลายอยู่ระหว่างการเข้าปฏิบัติกรรมฐาน ๗ วันด้วยกัน วันนี้เป็นวันสุดท้ายการปฏิบัติก็ดำเนินมาครบวันที่ ๗ ก็คงจะได้รับประโยชน์บ้าง สติ-สมาธิ-ปัญญาก็เจริญขึ้นมากกว่าเมื่อแรกก่อนที่เรายังไม่เคยได้มาเข้าความรู้ความเข้าใจยังมีน้อยหรือไม่เข้าใจ เมื่อได้มาเข้าปฏิบัติก็เริ่มเข้าใจมากขึ้น เราจะประเมินตัวเองได้ว่า วันแรกถึงวันนี้ จิตใจเรามีความก้าวหน้าขึ้นบ้างไหม แค่นั้น สติอยู่กับเนื้อกับตัวมากขึ้นไหม จิตใจมีความสงบระงับมากขึ้นไหม มีความเข้าใจเรื่องปรมัตถ์-เรื่องบัญญัติแยกได้ว่าส่วนไหนคืออารมณ์บัญญัติ ส่วนไหนคืออารมณ์ปรมัตถ์

เพราะฉะนั้น ถ้าหากว่ามีความเข้าใจรู้จักบัญญัติรู้จักปรมัตถ์ด้วยการปฏิบัติ เข้าไปรู้ด้วยจิตใจ รู้ด้วยปัญญา ก็ถือว่า จะเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้การปฏิบัติดำเนินไปอย่างถูกต้องทางเดินของวิปัสสนาคือการกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมัตถ์เข้าใจเรื่องบัญญัติ ก็จะ สามารถตัดบัญญัติออกไป เดินให้ตรงอยู่กับปรมัตถธรรม เพราะฉะนั้น ความเข้าใจเรื่องปรมัตถ์-เรื่องบัญญัติ ถือว่าเป็นประโยชน์มาก นอกจากนี้ เมื่อได้ประพฤติปฏิบัติ สติมีความมั่นคงขึ้น ได้สัมผัสสภาวะธรรมมากขึ้น ทำให้จิตใจสงบ ผ่องใสเบิกบานใจมากขึ้น ได้เห็นปรมัตถธรรม เห็นรูป เห็นนาม แยกรูปแยกนามได้^{๑๕}

ธรรมชาติเหล่านี้ ส่วนหนึ่งปรากฏมาให้รับรู้แล้วก็เสื่อมสลายไป เรียกว่า “รูปธรรม” ส่วน “นามธรรม” เป็นธรรมชาติที่รับรู้อารมณ์ได้ ก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง รูปกับนามมันต่างกัน รูปเป็นธรรมชาติที่ทำให้รู้สลายตัวเปลี่ยนแปลงเกิดดับไป ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ เรียกว่ารูปธรรม ส่วนนามธรรมเป็นธาตุรู้ เป็นธรรมชาติที่น้อมไปรับรู้อารมณ์ได้ แต่ในการปฏิบัติผู้ปฏิบัติได้เข้าไปเห็นรูป เห็นนาม อาจจะเรียกไม่ถูกก็ได้ เพราะไม่มีความเข้าใจเรื่องปริยัติเรื่องสมมติ ตามบัญญัติที่พระพุทธเจ้าได้ทรงบัญญัติไว้ อย่างนี้ๆ เรียกว่า รูปธรรม อย่างนี้ๆ เรียกว่า นามธรรม ถ้าเราไม่เข้าใจ ศัพท์บัญญัติก็อาจเรียกไม่ถูก แต่ถ้าปฏิบัติแล้วเห็นธรรมชาติอยู่ เห็นธรรมชาติปรากฏหมดไป เปลี่ยนแปลงไป อย่างนั้นก็ถือว่าได้เห็นรูปเห็นนาม คือ เห็นสิ่งที่ปรากฏ เสื่อมสลาย รับรู้อารมณ์ไม่ได้ กับสิ่งที่ปรากฏอารมณ์ ปรากฏหมดไปสิ้นไปเหมือนกัน อย่างนี้เรียกว่าเห็นรูปเห็นนาม เห็นความต่างกันระหว่างรูปกับอันหนึ่ง นามกับอันหนึ่งไม่เหมือนกัน อย่างความเคลื่อนไหว ความตึงความไหวในกาย กับสภาพรู้..มันคนละอย่างกับความไหวที่กายเป็นรูป จิตใจที่เข้าไปรับรู้เป็นนาม ในปัญญาของผู้ปฏิบัติก็จะเห็นธรรมชาติ ๒ สิ่ง ๒ อย่าง อย่างหนึ่ง ปรากฏมาให้รู้ อย่างหนึ่งเป็นผู้เข้าไปรู้ ต่างกัน สิ่งประกอบอยู่ที่กายเป็นกายส่วนหนึ่ง สิ่งที่เป็นธาตุรู้ สภาพรู้ก็อีกส่วนหนึ่ง แล้วเห็นความตึง ความ

^{๑๕}พระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาญาณ เขมรังสี ภิกขุ, จัดพิมพ์โดยวัดมเหยงคณ์ ตำบลหันตรา อำเภอพระนครศรีอยุธยา จังหวัดพระนครศรีอยุธยา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (คณะศิษย์ชมรมกัลยาณธรรม: บริษัทชุมทองอุตสาหกรรมและการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๘), หน้า ๑-๘.

หย่อนความไหว กับสภาพรู้ ว่ามันคนละอย่างกันเสียงที่มากระทบหูกับจิตที่เข้าไปรับรู้ มันคนละอย่างกัน สิ่งนี้ก็จะเกิดขึ้นในปัญญาของผู้ปฏิบัติ ให้มีสติคอยเฝ้าดูเฝ้ารู้อยู่ เห็นความต่างกันระหว่างรูปกับนาม รูปก็อันหนึ่ง นามก็อันหนึ่ง แล้วรูป-นามเหล่านี้ก็ไม่ใช่สัตว์ บุคคลไม่ใช่ตัวตนเราเขา สักแต่ว่าเป็นสิ่งที่เกิดแล้วก็เสื่อมสลายไปเท่านั้น ปัญญาอย่างนี้เรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เป็น วิปัสสนาญาณที่ ๑ ญาณที่แยกรูปแยกนาม เห็นความต่างกันระหว่างรูปกับนาม

เมื่อมีสติกำหนดตระลึกรู้พิจารณาอยู่เสมอๆ ก็จะเห็นว่า รูป-นามเหล่านี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กันและกัน สิ่งนี้เป็นปัจจัยต่อสิ่งนี้ สิ่งนี้ดับ...สิ่งนี้ก็ดับ สิ่งนี้เกิด...สิ่งนี้ก็เกิด มีความเป็นปัจจัยเกี่ยวข้อง เป็นเหตุเป็นปัจจัยแก่กัน มีเสียงมากระทบ...ได้ยินก็เกิดขึ้น เสียงเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง มากระทบกาย ก็เกิดการรับรู้ เกิดความรู้สึกขึ้น เย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง เป็นรูปต่างๆ มาเป็นปัจจัยให้เกิดนาม คือ การรับรู้ เกิดความรู้สึกขึ้น ถ้าไม่มีเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง มากระทบกายก็ไม่เกิดความรู้สึกการที่มีจิตใจรับรู้เวทนาความรู้สึกเข้าไปเสวยอารมณ์ ก็เพราะมันมีสิ่งมาสัมผัสคือมีเย็น-ร้อน อ่อน-แข็ง หย่อน-ตึง มากระทบกาย ผู้ปฏิบัติจะเห็น

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

เมื่อได้กำหนดพิจารณา เฝ้าดู เฝ้ารู้ เฝ้าสังเกต ก็จะเห็นไตรลักษณ์ ลักษณะ ๓ ประการคือ อนิจจลักษณะ หรือ อนิจจัง ลักษณะที่ไม่เที่ยง คือ มันเปลี่ยนแปลง รูป-นามอันใดเกิดขึ้นก็เปลี่ยนแปลงทั้งหมด เห็นทุกขลักษณะหรือ ทุกขัง ลักษณะที่เป็นทุกข์ คือทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้เกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป เกิดขึ้นแล้วก็ต้องดับไป เห็นอนัตตลักษณะ หรืออนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ใช่เป็นตัวตน ไม่ใช่เป็นเราเป็นของเรา เมื่อสติระลึกรู้อยู่กับรูปกับนามเสมอ เป็นปัจจุบันๆ ก็เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เพราะอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ก็คือลวดลายของรูป-นาม หรือเครื่องหมายของรูป-นาม คือลักษณะของรูป-นาม ถ้าสติระลึกรู้สัมผัสอยู่กับรูป-นามเป็นปัจจุบันอยู่เสมอๆ ก็ค่อยพิจารณาเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาขึ้นเป็นญาณที่ ๓ เรียกว่า สัมมสนญาณ ญาณที่เห็นไตรลักษณ์-อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา^{๑๖}

เมื่อพิจารณาดูรูปนามตรงต่อสภาวะของรูปของนามแต่ละอย่างๆ ที่กำลังปรากฏด้วยความปล่อยาวและความเป็นปรกติ ก็จะเห็นรูป-นามเกิดดับ เห็นรูป-นามมีเกิดมีดับได้ยินเสียงเกิดขึ้นพอได้ยินก็ดับ กลิ่นกระทบจมูก รู้กลิ่นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป เย็นมากระทบเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป แข็งมากระทบ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไป ตึงกระทบ เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเคลื่อนไหวแต่ละอันมีความเกิดดับ คิดเกิดขึ้นแล้วก็ดับ คิดแล้วก็ดับ ความปรู้งแตง ความตริก ความนึก ความชอบ-ไม่ชอบ มีเกิดมีดับอยู่ เรา

^{๑๖}พระภาวนาเพชรคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาญาณ เขมรังสี ภิกขุ, อ้างแล้ว, หน้า ๙-๑๔.

จะเห็นแต่ความเกิดขึ้น ความหมดไปความเกิดขึ้น ความดับไป อันนี้ขึ้นสู่ ญาณที่ ๔ ซึ่งเรียกว่า อุทยัพพญาณ เป็นวิปัสสนาญาณแท้ๆ

ญาณก่อนหน้านั้นที่จริงยังไม่เป็นวิปัสสนาที่แท้จริง เพราะว่ายังมีสมมติเข้ามาด้วยเห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แต่เป็นลักษณะที่มีสมมติเข้ามา เห็นเหตุปัจจัยแต่ก็มีความตรึกนึกอยู่ด้วย ยังมีสมมติเข้ามา แต่เมื่อเห็นความเกิดดับเรียกว่าสติสัมปชัญญะรู้ได้ตรงปรมาตมมากขึ้น ท้นต่อรูป-นาม ท้นต่อปรมาตมที่กำลังปรากฏและเปลี่ยนแปลงเป็นปัจจุบันอยู่ได้ดีขึ้น ได้มากขึ้น ได้ตรงสภาวะขึ้น ก็จะได้เห็นความเกิดดับของรูปของนาม ญาณที่ ๔ นี้มี ๒ ระยะระยะต้นเป็นญาณที่ ๔ อย่างอ่อนๆ เรียกว่า ตรุณอุทยัพพญาณ ในญาณที่ ๔ อ่อนๆ นี้ท่านแสดงไว้ว่า ย่อมจะเกิด “วิปัสสนูปกิเลส” ได้ คือ กิเลสที่มาเป็นเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนา ถ้าเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนาไม่สามารถจะเจริญต่อไปได้ติดค้างอยู่

วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ ประการด้วยกันอาทิเช่น มีโอภาส-เกิดแสงสว่างขึ้น, มีปีติ-ความอิ่มเอิบใจอย่างแรงกล้า, มีสุข-ความสุขใจอย่างมาก, มีปัสสัทธิ-ความสงบอย่างมาก, มีความเพียรอย่างแรงกล้า, มีญาณะ มีปัญญารู้ คือเมื่อคูอะไรก็รู้สึกมีความรู้ความเข้าใจไปหมด, มีสติคล่องแคล่วว่องไวมาก, มีการน้อมใจเชื่ออย่างมาก เหล่านี้เป็นต้น ที่กล่าวมานี้ ท่านทั้งหลายอาจรู้สึกว่าเป็นเรื่องดีทั้งหมด ญาณปัญญาก็น่าจะดี สติก็ดี ความเพียรก็ดี ปีติเกิดขึ้นมาก็ให้ความอิ่มเอิบใจ ความสุขใจก็เป็นสิ่งที่ดี เหล่านี้เป็นสิ่งที่ดีก็ถูกแล้ว แต่มันเสียตรงที่มี “นิกัณติ”

นิกัณติ คือ การเข้าไปยินดีพอใจ เข้าไปติดใจ เข้าไปหลงใหลกับสภาพธรรมที่เกิดขึ้นเหล่านั้น อันนี้แหละที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนาเจริญต่อไปไม่ได้ คือ มันไม่เห็นความเกิดดับ ถ้าเรามีความสงบ แล้วเราพอใจติดใจอยู่กับความสงบ มีปีติแล้วยินดีติดใจอยู่กับปีติ มีสุขแล้วก็ยินดีติดใจอยู่กับความสุขมีปัญญาก็ติดใจพอใจอยู่กับปัญญา พอได้รู้ได้เห็น...รู้สึกวิจยวิจารณ์อะไรมันแตกฉานไปหมด อยากจะไปเทศน์ อยากจะไปสอนคนนั้นบางทีก็อยากจะไปชวนคนนั้นมาปฏิบัติบ้างตัวเองเลยไม่ได้ทำอะไร มัวไปคิดถึงคนอื่นอยากจะให้คนอื่นได้รู้ได้เห็น วิปัสสนาก็เจริญไปไม่ได้ แม้แต่สติ...สติที่เกิดขึ้นมาคล่องแคล่วว่องไว รับรู้เท่าทัน เกิดความยินดีพอใจว่าเรามีสติดีมั่นคง ก็เป็นความเศร้าหมองของวิปัสสนาได้ ฉะนั้น ท่านจึงสอนให้ละความยินดีติดใจ เกิดปีติก็เข้าไปรู้แล้วก็ดูจิตมีความพอใจติดใจใหม่ ถ้ามีความพอใจติดใจ ก็รู้เท่าทันเพื่อคลี่คลายให้จิตปรกติ เกิดความสุขก็เหมือนกัน มันจะเข้าไปยินดีติดใจ เกิดสมาธิก็เข้าไปยินดีติดใจ เกิดญาณะเกิดปัญญา เกิดสติ เกิดแสงสว่าง เกิดความน้อมใจเชื่อ เกิดความเพียร ก็ให้ตามรู้สิ่งเหล่านี้ด้วยความวางเฉย แต่ปรกติของจิตใจปुरुณนั้น เมื่อเกิดสภาวะอะไรดีๆ ขึ้นมา มักจะพอใจติดใจ มักจะเข้าไปยินดี เกิดความตื่นเต้น ตีอกดีใจชอบบอกชอบใจ หรือเพเลิดเพลิน พอใจติดใจอยู่กับความสงบ เพเลิดเพลินอยู่กับความสุข เพเลิดเพลินอยู่กับปีติ ก็ทำให้ไม่เห็นสภาวะ ไม่เห็นรูปเห็นนามต่อไป ไม่เห็นความเกิดดับต่อไป เพราะไปอยู่กับความสงบ อยู่กับปีติ ก็มีความสุขดีแต่ว่ามันไม่ก้าวขึ้นไป ได้รับความสุขแล้วก็พอใจอยู่อย่างนั้น เหมือนคนเดินทาง พอไปเจอร่มเงาเย็นสบาย เจอน้ำใสเย็น ลงไปพักแล้วเลยอยู่อย่างนั้น ติดอยู่อย่างนั้น ไม่ยอมเดินต่อไป^{๑๗}

เพราะฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้เท่าทันละตัณหาความพอใจติดใจ นิกัณติ ก็คือตัวโลภะนั่นเอง โลภะก็คือตัณหา เกิดธรรมตัณหาความพอใจติดใจในธรรม พอใจติดใจในความสงบ พอใจติด

^{๑๗}พระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาญาณ เขมรังสี ภิกขุ, อ้างแล้ว, หน้า ๑๕-๒๑.

ใจในปิติ พอใจจิตใจในสติ ในปัญญา เป็นต้น กลับเป็นกิเลสขึ้นมา กิเลสแบบนี้ผู้ปฏิบัติมักจะไม่ค่อยรู้ตัว เพราะกำลังแสวงหาความสุขอยู่ มันติดใจพอใจอยู่กับความสุขเมื่อไม่ค่อยรู้ตัว ไม่เห็นโทษของมัน ไม่เห็นโทษของตัณหา ของความพอใจ เรียกว่า เป็นศัตรูที่มาในคราบของความเป็นมิตร เราก็กเลยไม่รู้สึกรู้ว่าเป็นศัตรู ไม่เห็นว่าความพอใจติดใจจะเป็นพิษเป็นภัย เมื่อไม่เห็นเป็นพิษเป็นภัยก็เลยเลี่ยนมันไว้ อยู่กับมันไป มันก็พาให้เราไม่ก้าวหน้า ติดขัดอยู่อย่างนั้น

ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องวินิจฉัยสังเกตจิตใจตัวเองให้รู้ทัน อ้อ...ในขณะนี้นั้นพอใจติดใจ มันมีโทษ มีตัณหาเกิดขึ้น ถ้าเข้าไปรู้หน้าตาอาการของกิเลสของตัณหา ของความพอใจติดใจ มันก็จะหลบหน้าไป จิตใจก็จะกลับว่างเฉย จิตใจจะออกมาจากความพอใจติดใจ ทำให้วิปัสสนาญาณเจริญได้ต่อไป เข้าสู่อุทยัพพญาณอย่างก้าวหน้า เรียกว่า พลวอุทยัพพญาณ เห็นความเกิดดับต่อไป

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

เหมือนนักกายกรรม เขาเอาไม้ยาวๆ ด้านโคนมาตั้งไว้ที่ปากหรือพื้น แล้วข้างบนที่ปลายไม้ เขาก็ยังตั้งอะไรต่ออะไรอีก มีแก้ว มีขวด มีอะไรก็ตาม เขาก็ไม่ได้ใช้มือจับ เขาก็ประคองไว้ ที่มันตั้งอยู่ได้ก็เพราะมันตั้งอยู่ในศูนย์กลาง ตั้งฉาก ถ้ามันตั้งฉากพอดี มันก็อยู่ได้ แต่การตั้งฉากพอดีนี้ไม่ใช่ตรงตายตัว มันอยู่ได้นิดเดียว เดียวมันก็ไปทางซ้าย ทางขวาทางหน้า ทางหลัง เขาก็จะต้องประคองปรับอยู่อย่างนั้นตลอดเวลาทุกระยะ เขาจะต้องมีความเข้าใจ มีความฉลาด มีความชำนาญ รู้จังหวะจะโคนว่าจะประคองอย่างไร ทำอย่างไรให้อยู่ในจุดศูนย์กลางนั้น แล้วเวลามันอยู่ในจุดศูนย์กลางมันก็เบา ไม้ยาวๆ ถ้าหากมันคอนตัวอยู่ มันจะหนัก แต่พอมันอยู่ในจุดตั้งฉาก มันจะเบา เขาก็ไม่ได้ทำแรง แต่ก็ต้องมีกำลังอยู่ด้วย มีกำลังแต่ก็ไม่ใช้ฮวบฮาบ^{๑๘}

ผู้ปฏิบัติธรรมก็เหมือนกันต้องประคองมีสมาธิอยู่ แต่ก็ไม่ไปกด ไปข่ม ไปเคี้ยวเชียวอะไร ประคับประคองอยู่พอดีๆ แล้วก็ต้องปรับอยู่ตลอดเวลา เพราะมันไม่คงที่ ทุกสิ่งทุกอย่างไม่ได้คงที่ คนที่ขี้บรกกก็เหมือนกันคนที่ขี้บรกกเขาก็ประคองพวงมาลัยนิดๆ หน่อยๆ อยู่ ให้รถวิ่งอยู่บนถนนได้ตรงทาง แล้วก็รู้จังหวะ ไม่ต้องบิดหรือหักพวงมาลัยมากมายรู้จังหวะ ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นเมื่อรู้จังหวะของการมีสติสัมปชัญญะ ก็มีหน้าที่ประคับประคองให้ถูกต้อง สติสัมปชัญญะเข้าไปประสิทธิ์รู้ ก็รู้อย่างพอดีๆ เฟ่ง

^{๑๘}พระภาวนาเพชรคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาญาณ เขมรังสี ภิกขุ, อ้างแล้ว, หน้า ๒๑-๒๖.

เกินไปก็เกินเลย ปล่อยเกินไปก็หย่อนไป อันนี้จะต้องมีความเข้าใจความเหมาะสมของตัวเอง
ประสบการณ์การปฏิบัติจะทำให้ฉลาดในวิธีการเพียงแต่เรารู้หลักการแล้วเราก็กังการ

ท่านกล่าวว่า เมื่อญาณเจริญขึ้น ขึ้นสู่ญาณที่ ๖ ญาณ ก็เห็นรูป-นามเป็นภย

เมื่อขึ้นสู่ญาณที่ ๗ อาทิวราณ จะเห็นรูป-นามเป็นโทษ

เข้าสู่ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ จะเกิดความเบื่อหน่ายในรูปในนาม ที่เคยหลงใหลรูป-นาม
เคยพอใจ เคยติดใจในสังขารร่างกายรูป-นามที่มาประกอบเป็นร่างกายชีวิตนี้ เคยชอบ เคยหลงใหล
เคยพอใจติดใจในความสวยงาม หลงว่ามันเที่ยง มันสวย มันดี แต่เมื่อรู้สึกซึ่งเข้าไป มีแต่สิ่งเกิดดับ
ย่อยยับอยู่อย่างนี้ ไม่รู้จะหลบเลี่ยงไปไหนได้เพราะมันอยู่กับตัว แล้วรู้สึกว่ามันเป็นภยเป็นโทษ ถ้ายังมี
รูป-นามอยู่อย่างนี้เรื่อยไปก็มีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ มันมีความแตกดับย่อยยับ การที่มันมีการแตกดับย่อย
ยับ มันบีบคั้น มันเป็นทุกข์ ก็เกิดเบื่อหน่าย คนเราถ้าไม่มีความเบื่อหน่ายในรูปในนาม ก็ไม่คิดหาทาง
ออก มันต้องเบื่อหน่ายการจะเบื่อหน่ายก็ต้องเห็นทุกข์เห็นโทษของมัน เห็นสังขารไม่เที่ยงจริงๆ เป็น
ทุกข์จริงๆ บังคับบัญชาไม่ได้จริงๆ เคยคิดว่ามันเป็นสุขมาตุแล้วมันก็มีแต่ทุกข์ ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้นทุกข์
เท่านั้นตั้งอยู่ ทุกข์เท่านั้นดับไป ทุกสิ่งทุกอย่างเป็นทุกข์หมด เห็นก็เป็นทุกข์ ได้ยินก็เป็นทุกข์ รู้กลิ่นก็
เป็นทุกข์ คิดนึกก็เป็นทุกข์สรีระร่างกายทุกส่วนที่ประกอบขึ้นมา คือธาตุดิน-น้ำ-ลม-ไฟต่างๆ มันเป็น
ทุกข์ไปหมด คือ มันเปลี่ยนแปลงแตกดับ บังคับไม่ได้ จึงเกิดความน่าเบื่อหน่าย แต่เบื่อหน่ายต้องเบื่อ
แบบไม่หนี เบื่อแล้วก็ต้องดู ต้องรู้ เพราะมันไม่มีทางอื่น ไม่ใช่เบื่อแบบชาวโลกที่เขาเบื่อโลก

คนในโลกเขาก็เบื่อเหมือนกัน เบื่อชีวิตเบื่อบุคคล เบื่ออะไรต่างๆ แต่อันนั้นมันเบื่อแบบ
โทษ เบื่อแบบกลุ้มใจ เบื่อแบบหงุดหงิดรำคาญ เบื่อแล้วเดี๋ยวก็เอาอีก ไม่ได้เบื่อหาทางหลุดพ้นอะไร
แต่สำหรับผู้ปฏิบัติเห็นธรรมเห็นสภาวะธรรม มีความรู้สึกรู้ว่ามันเป็นสิ่งที่เป็นทุกข์ เป็นภย เป็นโทษ
น่าเบื่อหน่าย แต่ก็ยังต้องดูต้องรู้ ไม่มีทางเลี่ยง เหมือนกับคนที่เรือล่มต้องลอยคออยู่ในมหาสมุทร
ว่ายน้ำจะจมอยู่ เมื่อเห็นศพลอยมา แม้จะกลัว แม้จะเบื่อ แม้จะน่ารังเกียจจะอดสะเอียน แต่คราวจะ
จมน้ำก็ต้องคว้าไว้ก่อน ต้องอาศัยศพนั้นไป ดูตัวเองไปจนกว่าจะถึงฝั่ง แต่เมื่อถึงฝั่งเมื่อไรก็ไม่เอาด้วย
แล้ว สังขาร...ชีวิต...รูป-นามนี้ก็เหมือนกัน มันเป็นทุกข์ เป็นโทษเป็นสิ่ง น่าเบื่อหน่าย แต่ผู้มี ปัญญา
ก็ต้องอาศัยมันอยู่ อาศัยรูป-นามนี้ไปสู่ความพ้นทุกข์ จะไปทำลายมันก็ได้ จะจมน้ำตายก็ต้องเกาะ
อาศัยไป คือต้องเรียนรู้ดูรูป-นามนี้ไปถึงจะเบื่อแต่ก็ดู ต้องอาศัยไปสู่ความหลุดพ้น

ในที่สุดจึงมีความปรารถนาหาทางหลุดพ้น เป็นญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ ญาณที่
ปรารถนาพ้นไปจากรูป-นาม^{๑๙}

จากนั้นขึ้น สู่ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขารญาณญาณที่หาทางหลุดพ้น

แล้วขึ้นสู่ญาณที่ ๑๑ สังขารูปกขาญาณญาณที่วางเฉยต่อรูป-นาม วางเฉยแม้จะทุกข์บีบ
คั้นสักปานใด ก่อนหน้าอาจมีการกระสับกระส่ายบ้าง อาจรู้สึกว่าจะดิ้นรนดิ้นรนเพราะมัน
ทุกข์ มันทุกข์มาก แต่ในที่สุดก็ต้องวางเฉย ดิ้นไปไหนก็ไม่พ้น อันนี้ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก บุคคลที่มีทุกข์
แล้วจะวางเฉยนี้ทำได้ยาก อดที่จะดิ้นรนไม่ได้ ในกระแสจิตมีทุกข์ก็ดิ้นรน จิตใจไม่วาง ไม่ปล่อย ไม่
วางเฉย ฉะนั้น จิตที่จะวางเฉยได้ต้องมีความสามารถต้องซ้อมมาจนจิตยอมรับ ยอมโดยดุขณภาพ

^{๑๙}พระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาญาณ เขมรังสี ภิกขุ, อ้างแล้ว, หน้า ๒๖-๓๒.

ถ้าเห็นสภาวะ เห็นรูป เห็นนามเป็นทุกข์ปั๊บแล้ว จิตยอมได้สนิท จิตวางเฉยได้สนิทเรียกว่าเข้าสู่สังขารเพิกขานญาณ ญาณที่วางเฉยต่อรูป-นาม เป็นญาณที่ ๑๑

ญาณที่ ๑๒ เรียกว่า อนุโลมญาณ เป็นการพิจารณาทบทวนให้สอดคล้องไปสู่การรู้แจ้ง อริยสัจจะ

เข้าถึงญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ อันนี้เป็นเรื่องของวิถิจิตที่ขึ้นสู่วิถีมรรคญาณ วิถีที่จะทำลายกิเลส พอขึ้นอนุโลมญาณแล้วก็ไปรวดเร็ว ไม่ติดค้าง แต่ส่วนมากขึ้นไปไม่ได้ ในโคตรภูญาณนี้ จิตปล่อยจากรูป-นามแล้ว จิตน้อมไปรับเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ ท่านเรียกจิตดวงนี้ว่า โคตรภูญาณ คือ โอนชาติจากภพชุนไปสู่ความเป็นอริยบุคคล ทั้งอารมณ์ที่เป็นรูป-นาม น้อมไปสู่นิพพาน สภาพของความดับ แล้วจึงขึ้นมรรคญาณ

ญาณที่ ๑๔ คือ มรรคญาณ มรรคญาณครั้งแรกที่เกิดขึ้น เรียกว่า โสตาปัตติมรรค โสตาปัตติมรรคเกิดขึ้นมาชั่วขณะเดียวเท่านั้นทำหน้าที่เข้าไปรู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิพพาน องค์มรรคทั้ง ๘ ที่ได้สะสมเจริญอยู่จะประชุมพร้อมกันในขณะนั้น คือ สัมมาทิฐิ (ความเห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ความดำริชอบ), สัมมาวาจา (พูดชอบ), สัมมากัมมันตะ (ทำชอบ), สัมมาอาชีวะ (อาชีพชอบ), สัมมาวายามะ (เพียรชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ), และสัมมาสมาธิ (ตั้งมั่นชอบ) องค์ธรรมคือเจตสิกธรรม ๘ ชนิดนี้จะประชุมพร้อมกันในโสตาปัตติมรรคจิตนั้น ก่อนหน้าในช่วงที่กำลังเจริญสติกำหนดดูรูปดูนามนั้น องค์มรรคทั้ง ๘ ยังเกิดไม่พร้อมกัน แต่เมื่อองค์มรรคทั้ง ๘ ประชุมพร้อมกัน จะมีกำลังในการทำลายกิเลส ประหารอนุสัยกิเลส กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธันดานถูกประหารอย่างเด็ดขาดเหมือนกับกองทัพที่ประชุมพร้อมเพรียงกันเผด็จศึก มรรคจิตดวงนี้ ท่านเรียกว่า มรรคญาณ

ถ้าเป็นบุคคลเรียกว่า โสตาปัตติมรรคบุคคล

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

แล้วจึงเกิดญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณเป็นญาณที่ทบทวนประสบการณ์ของจิตที่ผ่านมาหยกๆ นั้น พิจารณาถึงมรรค ถึงผลถึงนิพพานที่ประสบตรงนั้น ถ้ามีความรู้ด้านปริยัติด้วยก็จะพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วและยังละไม่ได้ กิเลสตัวใดตัดขาดไปแล้ว กิเลสตัวใดยังเหลืออยู่ แต่ถ้าไม่มีด้านปริยัติก็จะพิจารณาเพียง ๓ อย่าง ขาดไม่ได้ คือ มรรค ผล และนิพพาน^{๒๐}

บุคคลที่ผ่านญาณทั้ง ๑๖ รอบที่ ๑ ท่านเรียก โสตาบัน เป็นอริยบุคคลขั้นที่ ๑ ผลจิตที่เกิดขึ้นมาขณะนั้น ท่านเรียกว่า โสตาปัตติผลบุคคล ที่เราสวด “บุคคล ๔ นับเรียงตัวบุคคลได้ ๘” นั่นคือ โสตาบัน...เมื่อมาแยกจิตดูแล้วก็ เป็น ๒ บุคคล คือ โสตาปัตติมรรคบุคคล กับ โสตาปัตติผลบุคคล แต่จริงๆ สภาพธรรมไม่ได้ติดค้างอยู่อย่างนั้นหรอก พอมรรคเกิด ผลก็เกิดทันที นี่เรียกว่าเป็นอริยบุคคลเป็นบุคคลที่ได้เข้าไปรู้จักนิพพาน เข้าไปสัมผัสเข้าไปรู้แจ้งในนิพพาน รอบที่ ๑ เรียกว่าเป็น

^{๒๐}พระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาญาณ เขมรังสี ภิกขุ, อ้างแล้ว, หน้า ๓๒-๓๗.

โสดาบันบุคคล เป็นบุคคลที่ไม่ตกต่ำแล้ว ไม่ตกอบาย ชีวิตการเวียนว่ายตายเกิดต่อไปจะไม่เกิดในอบายภูมิ อันมีนรก-เปรต-อสุรกาย-สัตว์เดรัจฉาน เป็นอันว่าปิดประตูนรก แม้จะเคยทำบาปกรรมอะไรมามากมาย ก็ไม่ไปตกนรกแล้ว เพราะวามรรคญาณเป็นกุศลอุปฆาตกรรม เป็นกุศลที่ตัดอกุศลกรรมที่จะนำไปเกิดในอบายภูมิขาด

ที่จริงในพุทธศาสนานี้ ถ้าจะพูดเรื่องตัดกรรม ก็ตัดได้จริงๆ เหมือนกัน ถ้าปฏิบัติมาถึงขั้นโลกุตตรมรรคเกิดขึ้น มรรคเป็นกุศลอุปฆาตกรรม เป็นกุศลที่ตัดกรรมฝ่ายไม่ดีขาดลง ตัวอย่างเช่นองคฺุณิมลที่หำคนไปเป็นพันเมื่อได้มาปฏิบัติวิปัสสนา บรรลุเป็นอริยบุคคลเป็นอันว่ากุศลอันนี้ ตัดขาดบาปกรรมที่ทำไปทั้งหมด ไม่ต้องไปตกนรก นี่แสดงว่ากุศลนี้เป็นอุปฆาตกรรมตัดบาปกรรมได้ ฉะนั้นการตัดกรรมจึงไม่ใช่ตัดด้วยพิธีกรรมอื่นๆ แต่ต้องปฏิบัติวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุมรรคญาณอันเป็นกุศลขั้นโลกุตระ โสดาปัตติมรรคตัดกรรมกิเลสได้ขาดบางส่วน ยังไม่หมดกิเลสยังมีอกุศลกรรมหรือกิเลสอื่นๆ อยู่ ยังไม่หมดแต่ว่าตัวไหนที่ตัดขาดได้แล้ว ตัวนั้นก็เลยไม่เกิดขึ้นมาในใจอีกต่อไปเลย มี ๒ ตัว ได้แก่ ๑) ความหลงที่ประกอบด้วยความสงสัยโสดาบันจะไม่มี ความสงสัยในข้อปฏิบัติ ไม่สงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และ ๒) โลภะที่ประกอบด้วยความเห็นผิด ฉะนั้นพระโสดาบันจึงมีศีล ๕ บริสุทธิ์ ส่วนกิเลสที่ยังเหลืออยู่ก็ยังมีอยู่ เช่นโลภะก็ยังมีเป็นโลภะที่ประกอบด้วยมานะ โทสะก็ยังมี ความหลงก็ยังมี แต่ว่าอกุศลนั้นจะไม่หยาบคายมาก ยังมีความโกรธอยู่ก็จริง แต่จะไม่มี ความพยายาบาทอาฆาต และจะไม่มีอกุศลชนิดเป็นอกุศลกรรมบถ คือนำไปสู่อบาย ตัดขาดแล้ว

โสดาบันเวียนว่ายตายเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติ ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุดนางวิสาขบรรลุโสดาบันตั้งแต่อายุ ๗ ขวบ แต่นางก็ไม่ได้ทำความเพียรเจริญวิปัสสนาให้บรรลุสูงขึ้นไป ปราภณนาจะท่องเที่ยวไปในสวรรค์ จะไปทุกชั้นๆ เมื่อตายแล้วก็ไปเกิดบนสวรรค์ ฉะนั้น ปานนี้ ก็คงยังไม่เป็นพระอรหันต์ นางเกิดในยุคพุทธกาลพระพุทธเจ้าปรินิพพานสองพันห้าร้อยกว่าปีแล้ว นางก็เป็นเทวดาอยู่มาสองพันห้าร้อยกว่าปีนี้ ระยะเวลาสองพันกว่าปีสำหรับมนุษย์เทียบกันแล้วเป็นเวลาอันสั้นของเทวดา

โสดาบันจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ภายในไม่เกิน ๗ ชาติ แต่ถ้าในชาติปัจจุบัน โสดาบันนั้นเป็นผู้มีความพากเพียรต่อไป ปฏิบัติวิปัสสนาให้ผ่านญาณ ๑๖ อย่างนี้อีก วิธีทำก็ทำอย่างเก่า คือเจริญสติดูรูปดูนามให้ญาณไต่ลำดับขึ้นไปอีก จนบรรลุโลกุตตรมรรครอบที่ ๒ มรรคที่เกิดขึ้นครั้งที่ ๒ คือ สกทาคามีมรรค ก็กลายเป็นอริยบุคคลขั้นที่ ๒ คือ สกทาคามี กิเลสก็เบาบางลงไปอีก ถ้ามีความเพียรต่อไป ปฏิบัติดูรูปดูนามอย่างเก่า เห็นรูป-นาม เกิด-ดับ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไต่ลำดับขึ้นไปอีกจนกระทั่งผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ มรรคที่เกิดขึ้นครั้งที่ ๓ เรียกว่า อนาคามีมรรค กลายเป็นอริยบุคคลขั้นที่ ๓ คือ อนาคามี ตัดโทสะได้เด็ดขาด ตัดกามราคะได้เด็ดขาด เพราะฉะนั้น ในระดับพระอนาคามีจะไม่มราคะ ไม่มีโทสะแล้ว แต่ก็ยังมีโลภะอื่นๆ ยังมีมานะ ยังมีโลภะที่ประกอบด้วยมานะ ยังมีความพอใจในสมาธิ ในฌาน ในภพที่ตัวเองเป็นอยู่ ยังมีกิเลส มีความหลงอยู่บางส่วน ยังไม่หมดสิ้นแต่ถ้าผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ บรรลุถึงอรหัตตมรรค กลายเป็นพระอรหันต์ กิเลสก็ขาดสิ้นวิธีปฏิบัติก็ทำอย่างเก่า ทางเดินมีอยู่แค่ “ดูรูป-ดูนาม” เท่านั้นเอง^{๒๑}

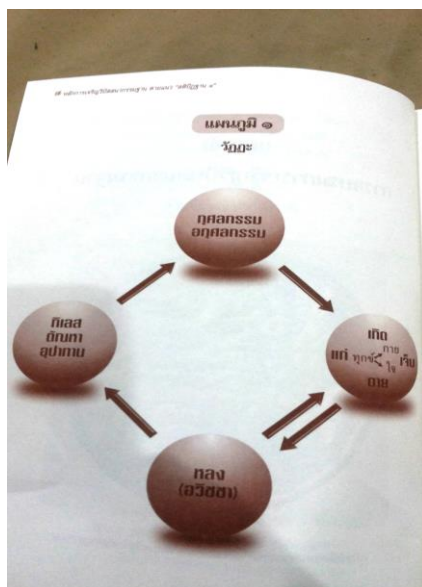
^{๒๑}พระภาวนาชมคุณ วิ.(สุรศักดิ์ เขมรังสี), วิปัสสนาญาณ เขมรังสี ภิกขุ, หน้า ๓๗-๔๕.

กล่าวโดยสรุปได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาต้องระลึกถึงรูปนามเรื่อยๆ ไปที่เราฝึกอยู่ตอนนี้ ทำไมญาณไม่ก้าวขึ้นไป เห็นนิดๆ หน่อยๆ แล้วก็ตกลงไปอีก นั้นเพราะว่าอินทรีย์เรายังไม่แก่กล้า ยังไม่ชำของเขียวชาญ ไม่ชำนาญ พอจะได้ก็ผลอ ก็หลงประคองในจุดที่พอดีไม่ได้นาน ตกข้างซ้าย ข้างขวา ข้างหน้า ข้างหลัง หากเราจะทำให้ชำนาญก็ต้องฝึกบ่อยๆ ให้ต่อเนื่อง อย่างเวลาเราเข้ามาฝึก เราพอจะทำได้ ถ้าเราเลิกไปเสียนานๆ มาปฏิบัติสักที จะทำไม่ได้แล้ว ทำได้ยากแล้ว เพราะยังไม่ชำนาญ การงานอันใดก็ตามเราจะชำนาญก็ต้องทำบ่อยๆ อยู่ต่อเนื่องอันนี้ก็นำหลักคำสอนที่ พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงไว้และท่านพระอรหันตศาจารย์ได้อธิบายขยายความไว้ มากล่าวเป็นแนวให้ ท่านทั้งหลายได้เห็นลู่แนวทางว่าไปอย่างไร จริงๆ แล้วเรื่องนี้เป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะตน เราปฏิบัติไปถึง อย่างไม่รู้เอง คนอื่นมาพูดให้ฟังก็ไม่รู้ก็เพียงเป็นเลาๆ ไปเท่านั้น แล้วเราก็ไม่จำเป็นต้องไปรู้ผล ของมันก็ได้เพราะว่าเรารู้ในสิ่งที่เราปฏิบัติอยู่นี้ มันก็จะไปไปตามครรลองของมันเอง เราเจริญสติ ระลึกถึงรูป-นามให้เป็นปกติให้เท่าทัน ให้ได้ปัจจุบันเรื่อยๆ ไป วางใจเป็นกลาง ไม่ตกไปในข้างยินดียิน ร้าย มันก็จะเกิดญาณ เกิดปัญญาขึ้นเอง

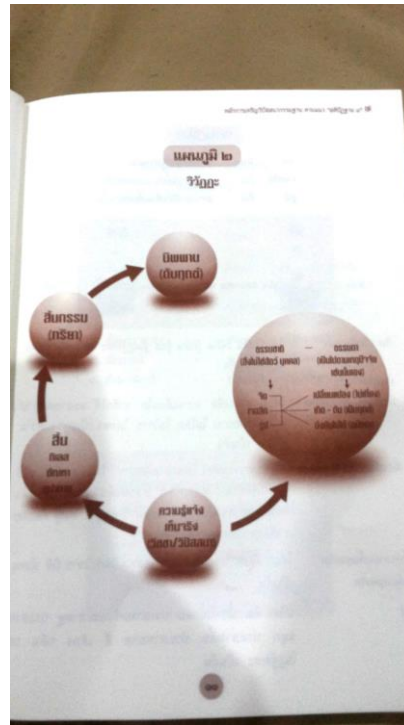
๓.๓ แผนภูมิการอบรมการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

แผนภูมิ ๑

วัฏฏะ



រូបភាព ២ វិវត្តន៍



แผนภูมิ ๓

จิต คือ ธรรมชาติที่รู้อารมณ์
 เจตสิก คือ ธรรมชาติที่ประกอบกับจิต
 รูป คือ ธรรมชาติที่เสื่อมสิ้นสลายไป



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

เจตสิก

ที่ประกอบ กับกุศลจิต ได้แก่ ความเชื่อ ความเลื่อมใส ระลึกได้ ละอายต่อบาป เกรงกลัวต่อบาป ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง (ปัญญา) ความสงสาร เป็นต้น

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

ที่ประกอบทั้งกุศลจิตและอกุศลจิต ได้แก่ ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา วิตก วิचार ปิติดันตะ เป็นต้น

รูป ได้แก่ ดิน น้ำ ไฟ ลม ปรสาทตา ปรสาทหู ปรสาทจมูก ปรสาทลิ้น ปรสาทกาย สี เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นต้น

แผนภูมิ ๔

ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์

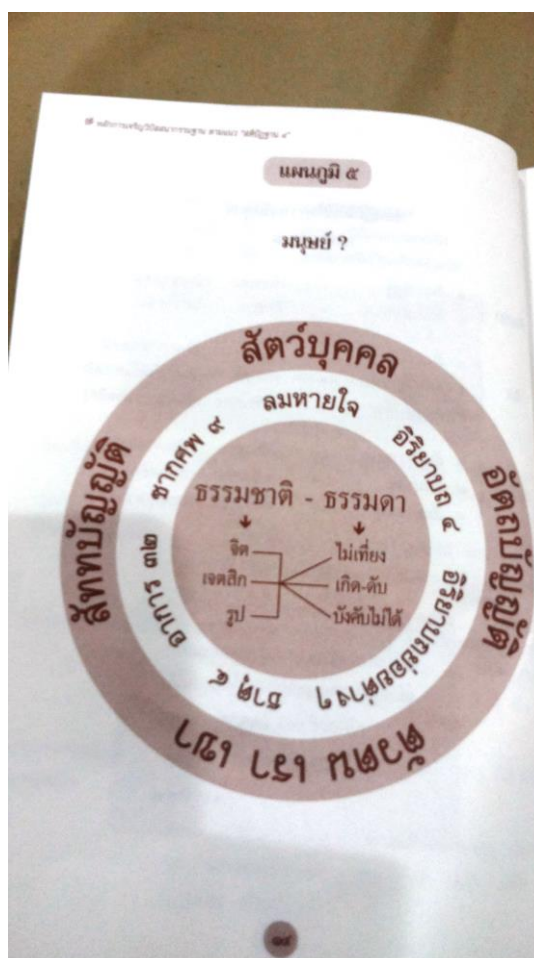
องค์มรรค ๘

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

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

สมาธิ คือ ๖. สัมมาวายามะ เพียรชอบ (วิริยะเจตสิก) ๗. สัมมาสติ ระลึกรชอบ (สติเจตสิก) ๘. สัมมาสมาธิ ตั้งมั่นชอบ (เอกัคคตาเจตสิก)^{๒๒}

แผนภูมิ ๕ มนุษย์ ?



^{๒๒} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนว “สติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด ๒๕๔๙), หน้า ๑๐-๑๔.

๑๖. ศึกษาว่า จักตามเห็นความสลัดคั่นกิเลส หายใจเข้า ศึกษาว่า จักตามเห็นความสลัดคั่นกิเลส หายใจออก^{๒๕}

แผนภูมิ ๗
มหาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน
๑. อานาปานปัพพะ (ลมหายใจเข้า-ออก)	๑. สุขเวทนา (รู้สึกสบาย)	๑. จิตมีราคะ ๒. จิตไม่มีราคะ	๑. นิวรณ์ ๕
๒. อิริยาบถปัพพะ (อิริยาบถใหญ่ ๔)	๒. ทุกขเวทนา (รู้สึกไม่สบาย)	๓. จิตมีโทสะ ๔. จิตไม่มีโทสะ	๒. อุปาทานขันธ์ ๕
๓. สัมผัสปัญญะปัพพะ (อิริยาบถใหญ่-อิริยาบถย่อย)	๓. อทุกขมสุขเวทนา (รู้สึกเฉยๆ)	๕. จิตมีโมหะ ๖. จิตไม่มีโมหะ	๓. आयตนะ ๑๒
๔. ปฏิกุลมณสิการปัพพะ (อาการ ๓๒)	๔. สุขเวทนามีอามิส (สบาย เจือ กามคุณ)	๗. จิตหดหู่ ๘. จิตฟุ้งซ่าน	๔. โพชฌงค์ ๗
๕. ธาตุมนสิการปัพพะ (ธาตุ ๔)	๕. สุขเวทนาไม่มีอามิส (สบาย ไม่เจือ กามคุณ)	๙. จิตเป็นมหรรคต ๑๐. จิตไม่เป็นมหรรคต	๕. อริยสัจจะ ๔
๖. นวสัทธิกาปัพพะ (ซากศพ ๙ ชนิด)	๖. ทุกขเวทนามีอามิส (ไม่สบาย เจือ กามคุณ)	๑๑. จิตมีธรรมอื่นยิ่งกว่า ๑๒. จิตไม่มีธรรมอื่นยิ่งกว่า	
	๗. ทุกขเวทนาไม่มีอามิส (ไม่สบาย ไม่เจือ กามคุณ)	๑๓. จิตเป็นสมาธิ ๑๔. จิตไม่เป็นสมาธิ	
	๘. อทุกขสุขเวทนามีอามิส (เฉยๆ เจือ กามคุณ)	๑๕. จิตหลุดพ้นแล้ว ๑๖. จิตยังไม่หลุดพ้น	
	๙. อทุกขมสุขเวทนาไม่มีอามิส (เฉยๆ ไม่เจือ กามคุณ)		

^{๒๕} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนว “สติปัฏฐาน ๔, อ้างแล้ว, หน้า ๑๔-๑๕.

๓.๔ มหาสติปัฏฐานสูตร

คัดและเรียบเรียงจากข้อความในพระไตรปิฎก ที่ฉนิกาย มหาวรรค

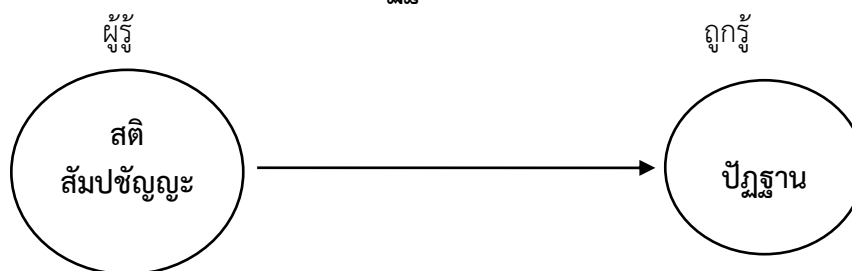
พระพุทธองค์ ทรงตรัสว่า เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้เป็นหนทางที่เป็นไปอันเอก

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

สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นกายในกายเนื่องๆ อยู่
๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆ อยู่
๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นจิตในจิตเนื่องๆ อยู่
๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน = พิจารณาเห็นธรรมในธรรมเนื่องๆ อยู่
ด้วยมีความเพียรเพิกเลศ มีสัมปชัญญะ มีสติ
นำอภิขมา และโทมนัสในโลกเสียให้พินาศ

สติปัฏฐาน ๔



- | | | |
|------------------------|-------|--|
| ๑. ระลึก พิจารณา กาย | | = กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๒. ระลึก พิจารณา เวทนา | | = เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๓. ระลึก พิจารณา จิต | | = จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน |
| ๑. ระลึก พิจารณา ธรรม | | = ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ^{๒๖} |

สติ = ระลึก

สัมปชัญญะ = พิจารณา รู้พร้อม (สังเกต)

ปัฏฐาน = ที่ตั้ง

^{๒๖}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

สติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มี ๖ หมวด คือ

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

๑.๑ อานาปานบรรพ

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

๑. เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัด ว่าหายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัด ว่าหายใจออกยาว
๒. เมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัด ว่าหายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัด ว่าหายใจออกสั้น
๓. ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักเป็นผู้กำหนดรู้ตลอดกองลมหายใจทั้งปวง หายใจออก
๔. ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจเข้า ย่อมสำเนียงกว่า จักระงับกายสังขาร (ลมหายใจ) หายใจออก
๕. ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายใน ภายนอกบ้าง
๖. ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเกิดขึ้นในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ความเสื่อมไปในกายบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นธรรมดา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในกายบ้าง
๗. มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทูลรู้ไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย^{๒๗}

๑.๒ อิริยาบถบรรพ

- | | |
|--------------------------------------|---|
| ๑. เมื่อเดินอยู่ ก็รู้ชัดว่า กายเดิน | } ตั้งกายไว้แล้วอย่างใดๆ ก็รู้ชัดอาการกายนั้น
อย่างนั้นๆ |
| ๒. เมื่อยืน ก็รู้ชัดว่า กายยืน | |
| ๓. เมื่อนั่ง ก็รู้ชัดว่า กายนั่ง | |
| ๔. เมื่อนอน ก็รู้ชัดว่า กายนอน | |

^{๒๗}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๓.

๕. ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายนอกบ้าง ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายใน ภายนอกบ้าง

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

๗. มีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า กายมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก เป็นผู้อันค้นหาและทิวฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย^{๒๘}

๑.๓ สัมปชัญญะบรรพ

๑. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการก้าวไปข้างหน้า-ถอยกลับมาข้างหลัง

๒. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการแลไปข้างหน้า และเหลียวไปข้างซ้าย-ข้างขวา

๓. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการคู้อวัยวะเข้า เขยียดอวัยวะออก (แขน-ขา)

๔. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการทรงผ้าสังฆาฏิ บาตร จีวร (นุ่งห่มเสื้อผ้า ถือภาชนะ)

๕. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการกิน ดื่ม เคี้ยว และลิ้ม

๖. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการถ่ายอุจจาระ และปัสสาวะ

๗. เป็นผู้รู้สึกตัวทั่วพร้อม ในการเดิน ยืน นั่ง หลับ ตื่น พุด นิ่ง^{๒๙}

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ฯลฯ

*ข้อความต่อไป เป็นทำนองเดียวกันกับข้อ อานาปานบรรพและอิริยาบถบรรพ

๑.๔ ปฏิกูลมนสิการบรรพ

ย่อมพิจารณากายนี้แล เบื้องบนแต่พื้นเท้าขึ้นไป เบื้องต่ำแต่ปลายผลงมามีหนังหุ้มอยู่ โดยรอบ เต็มไปด้วยของไม่สะอาดมีประการต่างๆ คือ ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไล่ใหญ่ ไล่ย่อย อาหารใหม่ อาหารเก่า (อุจจาระ) น้ำดี น้ำเสลด น้ำเหลือง น้ำเลือด น้ำเหงื่อ มันทัน น้ำตา มันทลว น้ำลาย น้ำมูก ไขข้อ น้ำมูตร (ปัสสาวะ)^{๓๐}

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ฯลฯ

๑.๕ ธาตุมนสิการบรรพ

ย่อมพิจารณากายอันตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกตินี้แล โดยความเป็นธาตุว่ามีอยู่ในกายนี้ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ ธาตุลม^{๓๑}

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ฯลฯ

^{๒๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๙๐.

^{๒๙}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๓๐}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๒๙๑.

^{๓๑}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๒๙๒.

๑.๖ นวสิทธิกขาบรรพ

๑. ชากศพ ที่ตายแล้ววันหนึ่ง หรือสองวัน สามวัน อันพองขึ้น มีสีเขียว น้ำเกลียด สรีระมีน้ำเหลืองไหลน้ำเกลียด

๒. ชากศพ อันผุุงกา หรือผุุงแร้ง ผุุงนกตะกรุม หรือหมุ่สุนัข หมุ่สัตว์ตัวเล็กๆ ต่างๆ กัดกินอยู่

๓. ชากศพ เป็นร่างกระดูก ยังมีเนื้อและเลือด อันเส้นเอ็นรัดตรึงอยู่

๔. ชากศพ เป็นร่างกระดูก เปื้อนด้วยเลือด แต่ปราศจากเนื้อแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดตรึงอยู่

๕. ชากศพ เป็นร่างกระดูก ปราศจากเนื้อและเลือดแล้ว ยังมีเส้นเอ็นรัดตรึงอยู่

๖. ชากศพ เป็นท่อนกระดูก ปราศจากเส้นเอ็นรัดตรึงแล้ว กระจัดกระจายไปคนละทิศคน

ละทาง

๗. ชากศพ เป็นท่อนกระดูก มีสีขาว เปรียบด้วยสังข์

๘. ชากศพ เป็นท่อนกระดูก กองเรี่ยราย เกิดหนึ่งปีไปแล้ว

๙. ชากศพ เป็นท่อนกระดูก ผุละเอียดแล้ว^{๓๒}

ย่อมพิจารณาเห็นกายในกาย เป็นภายในบ้าง ๗

๒. เวทนนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑. เมื่อเสวยสุขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยสุขเวทนา (สบายกาย)

๒. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยทุกขเวทนา (ไม่สบายกาย)

๓. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ก็รู้ชัดว่า บัดนี้ เสวยอุเบกขาเวทนา (เฉยๆ)

๔. เมื่อเสวยสุขเวทนา มีอาามิส (เจือกามคุณ) ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา มีอาามิส

๕. เมื่อเสวยสุขเวทนา ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยสุขเวทนา ไม่มีอาามิส

๖. เมื่อเสวยทุกขเวทนา มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา มีอาามิส

๗. เมื่อเสวยทุกขเวทนา ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยทุกขเวทนา ไม่มีอาามิส

๘. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยอุเบกขาเวทนา มีอาามิส

๙. เมื่อเสวยอุเบกขาเวทนา ไม่มีอาามิส ก็รู้ชัดว่า เสวยอุเบกขาเวทนา ไม่มีอาามิส

- ย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา เป็นภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ทั้งภายใน ภายนอก

บ้าง

- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในเวทนาบ้าง ความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง ทั้งความเกิดขึ้นทั้งความเสื่อมไปในเวทนาบ้าง

- ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า เวทนามีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก

- ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิญญูไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย^{๓๓}

^{๓๒}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๒๙๐-๒๙๑.

^{๓๓}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

- | | |
|----------------------|--|
| ๑. จิตมีราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีราคะ (รักใคร่ในกามคุณ) |
| ๒. จิตไม่มีราคะ | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีราคะ |
| ๓. จิตมีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ (ความโกรธ) |
| ๔. จิตไม่มีโทสะ | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีโทสะ |
| ๕. จิตมีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีโมหะ |
| ๖. จิตไม่มีโมหะ | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่มีโมหะ |
| ๗. จิตหตฺหุ | ก็รู้ชัดว่า จิตมีความหตฺหุ |
| ๘. จิตฟุ้งซ่าน | ก็รู้ชัดว่า จิตมีความฟุ้งซ่าน |
| ๙. จิตเป็นมหรรค | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นมหรรค (ฉานจิต) |
| ๑๐. จิตไม่เป็นมหรรค | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่เป็นมหรรค |
| ๑๑. จิตเป็นสุดตฺระ | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นสุดตฺระ (มีจิตอื่นยิ่งกว่า) |
| ๑๒. จิตเป็นอนตฺตฺระ | ก็รู้ชัดว่า จิตเป็นอนตฺตฺระ (ไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า) |
| ๑๓. จิตตั้งมั่น | ก็รู้ชัดว่า จิตตั้งมั่น |
| ๑๔. จิตไม่ตั้งมั่น | ก็รู้ชัดว่า จิตไม่ตั้งมั่น |
| ๑๕. จิตวิมุตติ | ก็รู้ชัดว่า จิตวิมุตติ (หลุดพ้น) |
| ๑๖. จิตยังไม่วิมุตติ | ก็รู้ชัดว่า จิตยังไม่วิมุตติ |
- ย่อมพิจารณาเห็นจิตในจิตเป็นภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ทั้งภายในภายนอกบ้าง
 - ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในจิตบ้าง ความเสื่อมไปในจิตบ้าง
 - ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า จิตมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่

อาศัยระลึก

- ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทักขิณไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลกด้วย^{๓๔}

๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มี ๕ หมวด คือ

- | | |
|---------------|---|
| ๑. นิรวณบรรพ | = ธรรม เป็นเครื่องกันความดี |
| ๒. ชันธบรรพ | = ธรรม เป็นกลุ่ม เป็นกอง |
| ๓. อายตนบรรพ | = ธรรม เป็นที่เชื่อมต่อ เป็นที่บ่อเกิด |
| ๔. โพชฌนคบรรพ | = ธรรม เป็นองค์ของความตรัสรู้ |
| ๕. สัจจบรรพ | = ธรรม ที่เป็นความจริงอันประเสริฐหรือของพระอริยเจ้า ^{๓๕} |

๔.๑ นิรวณบรรพ นิรวณ ๕ (เครื่องกันความดี)

- | | |
|-----------------|----------------------|
| ๑. กามฉันทนิรวณ | = ความพอใจในกามารมณ์ |
| ๒. พยาบาทนิรวณ | = ความอาฆาตแค้นเคือง |

^{๓๔}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕..

^{๓๕}ส.ม. (ไทย) ๑๔/๒๓๒/๑๗๕.

๓. อุทัจจกุกกุจจนีวรรณ = ความฟุ้งซ่าน และรำคาญใจ
 ๔. ถีนมิทธีวรรณ = ความหดหู่ ท้อถอยในอารมณ์
 ๕. วิจิกิจฉานีวรรณ = ความสงสัย ลังเลใจ

วิธีพิจารณา

- เมื่อกามฉันท มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทมีอยู่ ณ ภายในจิต
- เมื่อกามฉันท ไม่มี ณ ภายในจิต ย่อมรู้ชัดว่า กามฉันทไม่มี ณ ภายในจิต
- ความที่กามฉันทอันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย
- ความละกามฉันทที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้นด้วย
- ความที่กามฉันทอันตนละเสียแล้ว ไม่เกิดขึ้นต่อไปได้ด้วยประการใด ย่อมรู้ประการนั้น

ด้วย^{๓๖}

ข้อพยาบาท และข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

๔.๒ ขันธ์บรรพ ขันธ์ ๕ (ธรรมเป็นกลุ่มเป็นกอง)

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

ในที่นี้ทรงมุ่งเฉพาะอุปาทานขันธ์ (ขันธ์อันเป็นที่ตั้งของอุปาทาน)

วิธีพิจารณา

อย่างนี้รูป อย่างนี้ความเกิดขึ้นของรูป อย่างนี้ความดับไปของรูป^{๓๗}

ข้อเวทนา และข้ออื่นๆ ก็ทำนองเดียวกัน

๔.๓ आयตनบรรพ आयตนะ ๑๒ (ธรรมเป็นที่เชื่อมต่อ ที่บ่อเกิด)

ภายใน (อวัชฌติกายตนะ) ๖

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

ภายนอก (พาหิรายตนะ) ๖

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

วิธีพิจารณา

- ย่อมรู้จักตาด้วย ย่อมรู้จักรูปด้วย

^{๓๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๒/๑๗๕.

^{๓๗} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๙๘/๔๓๑.

- ด้วย
- อนึ่ง สังโยชน์ (เครื่องผูก) ย่อมเกิดขึ้น อาศัยตาและรูป ทั้งสองนั้นอันใด ย่อมรู้จักอันนั้น
- ด้วย
- อนึ่ง ความมีสังโยชน์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้น
- อนึ่ง ความที่ละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วเสียได้ด้วยประการใด ย่อมรู้จักประการนั้นด้วย
 - อนึ่ง ความที่สังโยชน์อันตนละเสียแล้ว ย่อมไม่เกิดขึ้นต่อไปด้วยประการใด ย่อมรู้จัก
- ประการนั้นด้วย

อายตนะ ในข้ออื่นๆ ก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายในบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม เป็นภายนอกบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรม ทั้งภายใน ทั้งภายนอกบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือ ทั้งความเกิดขึ้น ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
- ย่อมมีสติตั้งมั่น พิจารณาเห็นอยู่ว่า ธรรมมีอยู่แต่เพียงสักว่าเป็นที่รู้ แต่เพียงสักว่าเป็นที่อาศัยระลึก
- ย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทวิฏฐิไม่อาศัยอยู่ด้วย ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย^{๓๘}

๔.๔ โพชฌงคบรรพ โพชฌงค์ ๗ (องค์แห่งปัญญาเป็นเครื่องตรัสรู้)

- | | |
|-----------------------|---|
| ๑. สติสัมโพชฌงค์ | = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ สติ (ระลึกได้) |
| ๒. ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ | = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ ปัญญา (วิจยธรรม) |
| ๓. วิริยสัมโพชฌงค์ | = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ วิริยะ (ความเพียร) |
| ๔. ปีติสัมโพชฌงค์ | = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ ปีติ (ความอิ่มเอิบใจ) |
| ๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ | = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ ปัสสัทธิ (ความสงบกาย สงบใจ) |
| ๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ | = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ สมาธิ (ความตั้งมั่นในอารมณ์เดียว) |
| ๖. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ | = องค์แห่งความตรัสรู้ คือ อุเบกขา (ความให้สมำเสมอเป็นกลาง) |

วิธีพิจารณา

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

^{๓๘}ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๐.

- อนึ่ง ความที่สติสัมโพชฌงค์อันยังไม่เกิดขึ้น ย่อมเกิดขึ้นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย

- อนึ่ง ความเจริญบริบูรณ์ของสติสัมโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเป็นด้วยประการใด ย่อมรู้ชัดประการนั้นด้วย^{๓๙}

โพชฌงค์ ในข้ออื่นก็เป็นไปในทำนองเดียวกัน

- ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมที่เป็นภายในบ้าง ฯลฯ

๔.๕ สัจจบรรพ อริยสัจจะ ๔ (ความจริงอันประเสริฐ หรือความจริงแห่งพระอริยเจ้า)

๑. ทุกขสัจจะ = ความจริงอันประเสริฐ คือ ทุกข์

๒. สมุทยสัจจะ = ความจริงอันประเสริฐ คือ เหตุให้เกิดทุกข์

๓. นิโรธสัจจะ = ความจริงอันประเสริฐ คือ ความดับทุกข์

๔. มัคคสัจจะ = ความจริงอันประเสริฐ คือ ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความดับทุกข์

วิธีพิจารณา

- ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ทุกข์

- ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์

- ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ธรรมเป็นที่ดับทุกข์

- ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่ข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมที่ดับทุกข์^{๔๐}

๓.๕ ปุจฉา-วิสัชนา

๑. ถาม : ทุกขสัจจะ คือ ความจริงแห่งพระอริยเจ้า คือ ทุกข์ เป็นอย่างไร ?

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

๒. ถาม : สมุทยสัจจะ คือ เหตุให้เกิดทุกข์ เป็นอย่างไร ?

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

๓. ถาม : ตัณหา เมื่อจะเกิด ย่อมเกิดขึ้นที่ไหน ? และเมื่อจะตั้งอยู่ย่อมตั้งอยู่ที่ไหน ?

ตอบ ที่ใดเป็นที่รัก เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้นเมื่อจะเกิดก็ย่อมเกิดขึ้นในที่นั้น เมื่อจะตั้งอยู่ก็ย่อมตั้งอยู่ในที่นั้น

๔. ถาม : กิเลสไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ?

ตอบ ได้แก่ - ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

^{๓๙}ที่.ม.อ (ไทย) ๒/๓๘๕/๔๐๑.

^{๔๐}ที่.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๐๑.

- รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ
 - จักขุวิญญาณ (เห็น) โสตวิญญาณ (ได้ยิน) ฆานวิญญาณ (รู้กลิ่น)
 - ชีวหาวิญญาณ (รู้รส) กายวิญญาณ (รู้สีกโผฏฐัพพารมณ) มโนวิญญาณ (รู้ทางใจ)
 - จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส
 - เวทนาที่เกิดแก่จักขุสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่โสตสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่ฆานสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่ชีวหาสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่กายสัมผัส เวทนาที่เกิดแก่มนัสสัมผัส
 - ความจำ
 - ความคิดถึง
 - ความอยาก
 - ความตรึก
 - ความตรอง
- } ในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ

๕. ถาม : ทุกขนิโรธอริยสัจจะ ธรรมเป็นที่ดับทุกข์ คืออย่างไร ?

ตอบ ธรรมเป็นที่ดับทุกข์ คือ ความสํารอก และความดับโดยไม่มีเหลือ ความสละ ความสํกั้น ความปล่อยวาง ความไม่อาลัยในตัณหานั้น นั้นแล

๖. ถาม : ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสีย ย่อมละเสียได้ในที่ไหน เมื่อจะดับยอมนดับในที่ไหน ?

ตอบ ที่ใด เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ตัณหานั้น เมื่อบุคคลจะละเสียก็ย่อมจะละเสียได้ในที่นั้น เมื่อจะดับ ก็ยอมนดับในที่นั้น

๗. ถาม : ก็อะไรเล่า เป็นที่รักใคร่ เป็นที่พอใจในโลก ?

ตอบ (ดูในข้อว่าด้วย สมุทยสัจจะ)

๘. ถาม : ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ (มคคสัจจะ) ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ เป็นอย่างไร ?

ตอบ ได้แก่ มรรค มืองค์ ๘ คือ

๑. สัมมาทิฐิ = ความเห็นชอบ คือ ความรู้ในทุกข์ ความรู้ในเหตุให้เกิดทุกข์ ความรู้ในธรรมเป็นที่ดับทุกข์ ความรู้ในข้อปฏิบัติให้ถึงธรรมเป็นที่ดับทุกข์

๒. สัมมาสังกัปปะ = ความดำริชอบ คือ ดำริออกจากกามารมณ ความดำริในความไม่พยาบาท ความดำริในการไม่เบียดเบียน

๓. สัมมาวาจา = การเจรจาชอบ คือ การเว้นจากการกล่าวเท็จ เว้นจากวาจา ส่อเสียด เว้นจากวาจาหยาบคาย เว้นจากเจรจาเพ้อเจ้อ

๔. สัมมากัมมันตะ = การกระทำชอบ คือ การเว้นจากการฆ่าสัตว์ การเว้นจากการ ถูเอาสิ่งของที่เจ้าของไม่ได้ให้ การเว้นจากการประพฤติดินกาม

๕. สัมมาอาชีวะ = การเลี้ยงชีพชอบ คือ มีอาชีพที่เว้นจากกายทุจริต ๓ วจีทุจริต ๔

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

๗. สัมมาสติ = ระลึกชอบ คือ ระลึกเป็นไปใน กาย เวทนา จิต ธรรม

๘. สัมมาสมาธิ = ความตั้งใจมั่นชอบ คือ สงัดแล้วจากกามารมณ์ สงัดแล้วจากธรรมที่เป็นอกุศล

- เข้าถึงปฐมฌาน ประกอบด้วย องค์ฌาน ๕ คือ วิตก วิจาร์ ปีติ สุข เอกัคคตา
- เข้าถึงทุติยฌาน ประกอบด้วย องค์ฌาน ๓ คือ ปีติ สุข เอกัคคตา
- เข้าถึงตติยฌาน ประกอบด้วย องค์ฌาน ๒ คือ สุข เอกัคคตา
- เข้าถึงจตุตถฌาน ประกอบด้วย องค์ฌาน ๒ คือ อุเบกขา เอกัคคตา^๔

๓.๖ อานิสงส์การเจริญสติปัฏฐาน ๔

ประโยชน์ของการปฏิบัติสติปัฏฐานทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุธรรมถึงพระอรหันต์ หรือพระอนาคามีดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า :- ภิกษุทั้งหลาย ผู้ใดผู้หนึ่ง พึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ อย่างนี้ตลอด ๗ ปี ผู้นั้น พึงหวังผลทั้ง ๒ ผล อันใดอันหนึ่ง คือ อรหัตตผลในปัจจุบันชาติ^๕ ๑ (สำเร็จเป็นพระอรหันต์) หรือเมื่ออุปาทิยังเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี ๑

๗ ปียกไว้..... ๖ ปียกไว้..... ๕ ปียกไว้..... ๔ ปียกไว้.....
 ๓ ปียกไว้..... ๒ ปียกไว้..... ๑ ปียกไว้..... ๖ เดือนยกไว้.....
 ๕ เดือนยกไว้..... ๔ เดือนยกไว้..... ๓ เดือนยกไว้..... ๒ เดือนยกไว้.....
 ๑ เดือนยกไว้..... กึ่งเดือนยกไว้..... ผู้ใดผู้หนึ่ง เจริญสติปัฏฐาน ทั้ง ๔ อย่างนี้ ตลอด ๗ วัน ผู้นั้นพึงหวังผลทั้ง ๒ ผล อันใดอันหนึ่ง คือ พระอรหัตตผล ในปัจจุบันชาติ^๕ ๑ หรือเมื่ออุปาทิยังเหลืออยู่ ก็เป็นพระอนาคามี ๑^๖

๓.๗ แนวทางเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

แนวทางเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานของพระภิกษุญาณวชิโรดม (สุรศักดิ์ เขมรสุต) ได้กล่าวว่า จะพูดเข้ามาถึงเวลาเราจะปฏิบัติกันจริงๆ คือที่เราฟังนี้ดูๆ แล้วเหมือนง่ายในการปฏิบัติ กำหนดอันนั้นอันนี้ แต่เวลาเอาจริงๆ แล้วมันยากกำหนดไปแล้วมันเผลอไปหมด แต่ว่าบอกหลักการไว้ว่ามันปฏิบัติอย่างนี้ การปฏิบัติเราก็เจริญไปตามแนวของสติปัฏฐาน คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ซึ่งตามปกติจริงๆ แล้ว การปฏิบัติถ้าแยกออกไปแล้วก็มี ๓ รูปแบบ หรือ ๓ ระบบการปฏิบัติ

การปฏิบัติที่ ๑ ก็คือ เรียกว่า เจริญสมถะก่อน ทำให้ได้สมาธิ ให้ได้ฌาน ระดับของสมาธิที่เข้าถึงอัปปนาสมาธิแล้วจึงยกฌานขึ้นสู่วิปัสสนาที่หลัง คือขณะที่ถอยจากฌานแล้วก็กำหนดองค์ฌานนี้ก็อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือ เจริญวิปัสสนาโดยตรงไปเลย คือเจริญกำหนดดังที่อธิบายให้ฟัง ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามปกติ ไม่บังคับว่าจะต้องอยู่จุดนั้นจุดนี้ กำหนดให้ได้ปัจจุบันที่รูปนาม นี่ก็อย่างหนึ่ง อีกอย่างหนึ่งก็คือลักษณะที่เจริญสมถะบ้าง วิปัสสนาบ้าง ปนๆ กันไป ก็จะมี ๒ ลักษณะนี้ คือลักษณะของการเจริญสมถะให้ได้ฌาน เราคงทำไม่ได้ คือ เราไม่มีเวลาพอ เพราะว่าการจะทำสมาธิให้ได้ระดับฌานมันไม่ใช่ทำได้ง่ายต้องอยู่ในที่วิเวกสงบจริงๆ ต้องใช้เวลา ฉะนั้นคิดว่าเราไม่สามารถจะทำอย่างนั้นได้ ก็มี ๒ หลักการ คือ เจริญวิปัสสนาโดยตรงอย่างหนึ่ง กับเจริญสมถะและวิปัสสนา

^๔พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสุต), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนว “สติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด ๒๕๔๙), หน้า ๒๙-๓๑.

^๕ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๕-๓๓๘.

ปนๆ กัน แต่ว่าสมมติที่เราที่เจริญพอควร ไม่ถึงกับว่าจะแนบแน่นอารมณ์ดังไปสู่อัปนาสมาธิไปเลยทีเดียว

เจริญวิปัสสนาโดยตรงล้วนๆ ก็ทำความเป็นปกติ อย่างในขณะที่นั่งอยู่ขณะนี้ เราจะนั่ง จะยืน จะเดิน จะนอนอย่างไร ก็กำหนดตามความรู้สึกรู้ อย่างขณะนั่งอยู่ขณะนี้ เราก็ให้สังเกตเข้ามาที่ความรู้สึกที่กาย

อันดับแรกก็นึกมาถึงท่าทางของกายที่นั่งอยู่ เรานั่งอยู่ในลักษณะไหน ขาอยู่ยังงี้ แขนยังงี้ ลำตัวยังงี้ ศีรษะยังงี้ ท่าทางของกายที่เรียกว่านั่งมันมีลักษณะท่าทางยังงี้ เรานั่งแบบพับเพียบ หรือนั่งขัดสมาธิ หรือนั่งห้อยเท้า ให้เอาจิตนี้มารับรู้ คือเจริญสติ ให้จิตนี้รับรู้ในกายของตนเองแทนที่จะให้จิตคิดไปในเรื่องอื่นๆ ไม่เอา เอามาอยู่ที่จิตของตัวเอง และดูที่กาย ท่าทางของกาย

ระยะที่ ๒ ก็ดูให้ลึกลงไปกว่านั้น ก็คือดูไปถึงความรู้สึก ถ้าเราดูรูปร่างเฉยๆ มันไม่เห็นความเกิดดับ เราก็ดูไปถึงส่วนย่อยของมัน มันก็จะมีความรู้สึก รู้สึกที่กายจะรู้สึกอะไรบ้าง ร้อนบ้าง อ่อนบ้าง แข็งบ้าง หย่อนบ้าง ตึงบ้าง ไข่ม้อย เราสังเกตดู มีมัย ในขณะนี้ เรานั่งอยู่มีมัยความเย็น เราอยู่ใกล้พัดลมก็รู้สึกเย็น ถ้าเย็นที่แขนก็กำหนดรู้ที่แขน เย็นที่ใบหน้าก็กำหนดรู้ที่ใบหน้า แขนซ้าย แขนขวา ที่ใบหน้า มันก็ไม่พร้อมกัน แล้วมันก็จะดับ เย็นแล้วดับไป เย็นแล้วดับไป หรือรู้สึกร้อน เรานั่งอยู่เนี่ย มันรู้สึกร้อน ร้อนผิวกาย ร้อนในท้อง เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ความแค้นแข็งมีมัย เราสังเกตดู กระทบกัน กระทบพื้น หรือมีกระทบรู้สึกแข็ง แล้วไปกระทบผิารู้สึกอ่อน แข็ง อ่อน ความเคร่งตึง มีมัยความตึง ระบบหายใจเข้า หายใจออก มีมัยความตึง อย่างเราหายใจเข้าไป เราารู้สึกว่าหน้าอก หน้าท้องนี้มันตึง สังเกตดู คือต้องดูจริงๆ รู้สึกมีหายใจเข้าไป ตึงหน้าอก ตึงหน้าท้อง คือลักษณะของลม หายใจออก ความตึงลดระดับมัย เราเรียกว่าความหย่อน นี่คือ ปรมัตถธรรม สังเกตความตึง ความหย่อน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มีในร่างกาย ตึงที่แขน ที่ขา ที่ลำตัว ที่ใบหน้า คาง มีอยู่ทั่วไป เรากำหนด กำหนดเป็นจุดๆ ไป มันจะรู้สึกไม่พร้อมกัน

ในการกำหนดให้ทำสติเป็นปกติ คือทำจิตให้เหมือนเราอยู่เฉยๆ ทำจิตไว้นิ่งๆ เฉยๆ เหมือนกับปล่อยวาง ทำจิตปล่อยวางเรื่องราวต่างๆ แล้วให้จิตมันทรงตัวอยู่กับความนิ่งๆ เฉยๆ เสร็จแล้วจะทำให้เราสังเกตอะไรได้ออก สังเกต ความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ได้ออกโดยที่เราไม่ต้องบังคับว่า จะต้องตั้งสติไว้ที่จุดนั้นจุดนี้ เราดูรู้ต่ออารมณ์ใดมันเกิดขึ้น เราก็รู้อารมณ์นั้น อะไรมันเกิดขึ้น หหมดไปแล้วก็แล้วไป เราก็ดูอารมณ์ใหม่ มันก็มีอยู่ทั่วไป ทางกายนี้กำหนดง่ายจึงขอเสนอไว้ว่า ให้เริ่มต้นจากการพิจารณาสังเกตทางกายไว้ ความรู้สึก ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว

นอกจากอิริยาบถนั้น ก็มีอิริยาบถอื่น เวลายืนเราก็กำหนดรู้ทั่วทั้งตัวในลักษณะท่าทางของกายที่ยืนอยู่ ยืน การที่ยืนก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งแล้วตัวที่ไปรู้ทำยืน ที่ไปรู้ว่าการยืนก็อย่างหนึ่ง ยืนจึงเป็นอาการของรูปตัวที่ไปรู้การยืนเป็นนาม กำหนดพิจารณาเห็นกายอย่างหนึ่ง จิตที่รู้ว่กายยืนอย่างหนึ่ง

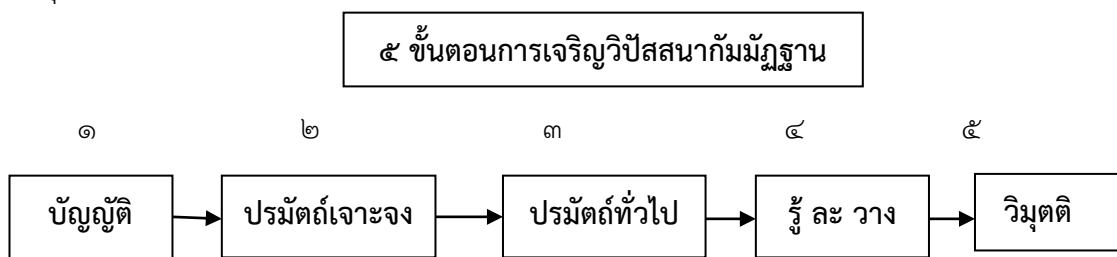
เวลาเดินก็กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของขาที่ก้าวไป ยก อย่างเหยียบ เคลื่อนไหว มีความสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ก็มีอยู่แม้วเวลาอนเราก็ก็นั่งสังเกตความรู้สึก เรานอนในท่าทางแบบไหน แขนขาอย่างอย่างไร แล้วก็ให้รับรู้ทั่วร่างกาย รู้ให้ลึกลงไปถึงความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง นี่ส่วนของร่างกาย

ที่นี้ส่วนของจิตใจ เราก็ก้นกำหนดถึงจิตใจ คือความรู้สึกนึกคิดคำว่า ดู ในที่นี้ก็คือ สติ ระลึกรู้ ปัญญาที่คือสัมปชัญญะ คือพิจารณาสังเกต สังเกตความคิดนึก โดยที่ไม่ต้องบังคับมันจะคิดนึกถึงเรื่องอะไรก็รู้มาที่ความคิดนึก เราปล่อยวางจากเรื่องราวต่างๆ ดูที่ความคิดนึกแล้วก็ดูไปอีกชั้นหนึ่ง คือ ความรู้สึกในอาการในจิตใจ ขณะนี้ใจมันสงบ ไม่สงบ มันพุ่งชน รำคาญใจ หงุดหงิด ใจเรารู้สึกขุ่นมัวหรือใจเราผ่อนคลาย ก็ดูอาการในจิตใจของเราไป มันเกิดเวทนา สบายกาย ไม่สบายกาย ดีใจ เสียใจ กำหนดรู้คือไม่เจาะจงว่าจะต้องบังคับที่ใดที่หนึ่ง ถ้าใครทำได้แบบนี้ ก็เป็นการเจริญวิปัสสนาไปโดยตรงเลย ใช้สมาธิแค่ขณิกสมาธิ ถ้าเราเข้าใจก็ทำไปได้เลย

ถ้าหากว่าใครที่ฟังอย่างนี้แล้วก็ทำไม่ได้ ฟังแล้วมันก็ยาก เรื่องปรมัตถธรรมกำหนดได้ยาก อะไรต่างๆ กำหนดไม่ถูก ก็จะต้องเป็นลักษณะที่ทำโดยเฉพาะลงมาอีก ก็คือเน้นไปที่จุดใดจุดหนึ่งในสติปัฏฐานทั้ง ๔ อาจจะเน้นไปที่กาย หรือเวทนา หรือจิต บางคนถนัดกำหนดกาย ก็ดูที่กายเป็นหลัก บางคนถนัดดูจิต ก็ดูจิตเป็นหลัก อย่างเช่นกายก็แยกออกเป็นหลายอย่าง ลมหายใจ หรืออริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน เราถนัดกับลมหายใจ เราก็ดูลมหายใจเป็นหลัก รู้หายใจเข้า รู้หายใจออก รู้ยาว สั้น หยิบ ละเอียด ปล่อยลมหายใจตามปกติ สบาย ถ้าเราปฏิบัติแบบเจริญทั่วไป กำหนดให้เป็นปกติไม่ได้ ก็ต้องทำสมาธิบ้างพอสมควร คือเน้นไปที่ลมหายใจ ดูลมหายใจเข้า หายใจออก พอจิตสงบพอสมควร ก็ไม่ต้องบังคับอยู่แค่ลมหายใจ ก็ดูอย่างอื่นต่อไป คือเราจะทำไปถึงขั้นลึกลงไปจริงๆ ให้ได้ฌานก็ทำได้ยาก ฉะนั้นก็เสนอแนะว่าทำมาในรูปของวิปัสสนาเลย หรือจะทำสมาธิบ้างสลับกับวิปัสสนา เช่น ดูลมหายใจ เน้นที่ลมหายใจเข้า หายใจออกเป็นหลัก แล้วค่อยๆ สังเกตความรู้สึกต่างๆ ทางกายและทางจิตไปก็ได้ หรือเราจะดูไปที่ท่าทางของร่างกาย ยืน เดิน นั่ง นอน เช่นนั่งเราก็ดูท่าทางของกายที่นิ่ง เรานั่งในท่าทางอย่างไรก็เพ่งดูในท่าทางของกายที่นิ่งเป็นหลักอย่างนี้ไปก็ได้ แล้วค่อยไปสู่ความรู้สึก เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ความรู้สึกนึกคิด^{๔๓}

๓.๘ รูปแบบการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี)

ผลของรูปแบบการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวทางของพระภาวนาชมคุณ วิ. (สุรศักดิ์ เขมรสี) มี ๕ ขั้นตอนดังต่อไปนี้



ขั้นตอนที่ ๑ กำหนดรู้ปัญญา เช่น

ลมหายใจเข้า-ออก - โดยตั้งสติไว้ที่โพรงจมูก หรือทรวงอก หรือหน้าท้องตามความถนัด พยายามให้รู้ทัน ทุกขณะลมหายใจเข้า-ออก

^{๔๓}พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), **วิปัสสนาภูมิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด ๒๕๕๕), หน้า ๔๘-๕๒.

อริยาบถ - ยืน เดิน นั่ง นอน โดยตั้งสติไว้ที่กายทั้งตัวในท่าทางนั้นๆ หรือให้รู้สึกตัวว่า กำลังยืน เดิน นั่ง นอน

หรืออื่นๆ - อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ (ที่เป็นกรรมฐาน)

ขั้นตอนที่ ๒ กำหนดรู้ปรมัตถ์ เจาะจง (เฉพาะที่) เช่น

ทางกายมีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง หรือความรู้สึกสบาย ไม่สบาย แต่เป็นไปเฉพาะที่ของร่างกาย เช่น ที่ทรวงอก หน้าท้อง

*ช่วงนี้ อาจจะยังกำหนดบัญญัติ-ปรมัตถ์ควบคู่กันไป

ขั้นตอนที่ ๓ กำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไป คือ การกำหนดรู้ทุกส่วนของร่างกาย และทุกส่วนของจิตใจ หรือกำหนดรู้ปรมัตถ์ทั่วไปตลอดถึงทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ

ส่วนทางกาย มีความรู้สึกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง รู้สึกสบาย รู้สึกไม่สบาย โดยกำหนดรู้ทั่วทุกส่วนของร่างกาย

ส่วนทางจิตใจ มีจิต กับอาการในจิต หรือความรู้สึกในจิต แบ่งย่อยๆ คือ ๑. ความนึกคิด ๒. อาการ ๓. ความรู้ ๓. ผู้รู้

ช่วงนี้ พยายามทั้งอารมณ์บัญญัติออกไป ให้เหลือปรมัตถ์ล้วนๆ มากที่สุด

จิต	อารมณ์ปรมัตถ์
ทางตา คือ เห็น	ทางตา คือ สีสต่างๆ
ทางหู คือ ได้ยิน	ทางหู คือ เสียงต่างๆ
ทางจมูก คือ รู้กลิ่น	ทางจมูก คือ กลิ่นต่างๆ
ทางลิ้น คือ รู้รส	ทางลิ้น คือ รสต่างๆ
ทางกาย คือ รู้สึกโผฏฐัพพารมณ์	ทางกาย คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง
ทางใจ คือ คิดนึก	ทางใจ คือ ธรรมารมณ์ (เว้นบัญญัติ)

โดยเฉพาะทางใจ ต้องใช้ความสังเกตระลึกรู้ให้เป็น ให้ได้

อาการในจิต - ความรู้สึกในจิต (เจตสิก) คือ สภาพความปรุงแต่งต่างๆ เช่น ชอบ ไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญ ท้อถอย สงสัย ขุ่นมัว เศร้าหมอง ผ่องใส เอ็มอิ่ม เบิกบาน สงบ ไม่สงบ เสียใจ ดีใจ สุขสบาย เฉยๆ เป็นต้น

กำหนด หมายถึง การระลึกรู้

อุปมา - จิต เหมือนน้ำใสบริสุทธิ์

อาการในจิต (เจตสิก) เหมือนสีต่างๆ ที่เข้าไปผสมกับน้ำ

หรือ - จิต เหมือนน้ำ

เจตสิก (สิ่งที่ประกอบกับจิต) เหมือนเครื่องแกงต่างๆ

จิต + เจตสิก = น้ำแกง

ขั้นตอนที่ ๔ รู้ ละ วาง คือ การปรับการกำหนดรู้ขึ้นให้เป็นอย่างใดส่วนเป็นกลางปกติ ไม่ยินดี ยินร้าย ไร้ความอยาก ความยึด ไร้การบังคับ โดยสิ้นเชิง

รู้แต่ไม่เอา ละแต่ก็รู้

รู้ คือ สติสัมปชัญญะ เข้าไปรู้สภาวะต่างๆ คือ รูปธรรม-นามธรรม หรือ ปรมาต্মที่กำลังปรากฏอยู่

ไม่เอา คือ ไร้ความอยาก ความยึด

อยาก คือ ต้องการ เป็นตัณหา

ยึด คือ เพ่งเล็งจ้องจับ กดข่ม สะกดไว้ ยับไว้ เป็นส่วนของอุปาทาน

ละแต่ก็รู้ คือ การปล่อยวางต่ออารมณ์นั้นแหละ แต่ไม่ใช้การปล่อยแบบไม่รู้ ไม่ชี้ หรือไม่ใช่ปล่อยแบบปล่อยปละละเลย แต่เป็นการปล่อยแบบสติสัมปชัญญะยังทำหน้าที่ระลึกรู้ อยู่มา การรู้ ละ วาง เหมือนการแตะสัมผัสต่อสิ่งของต่างๆ ที่ทยอยผ่านเข้ามาเฉพาะหน้า โดยไม่ไป จับยึดไว้ คือ แคะตะปล่อยๆ อันใหม่ๆ เรื่อยๆ

ปล่อยก็แค่ปล่อย อย่าถึงผลึกใส (ปฏิเสธ)

สติ คือ ธรรมชาติหรือสภาพระลึกรู้ ในที่นี้คือ ระลึกรู้ตรงสภาวะที่กำลังปรากฏ

สัมปชัญญะ คือ พิจารณาในที่นี้เพียงแค่สังเกต วิเสสลักษณะ และสามัญลักษณะของ สภาวะที่กำลังปรากฏ

วิเสสลักษณะ คือ ลักษณะโดยเฉพาะของรูปแต่ละรูป นามแต่ละนาม ซึ่งไม่เหมือนกัน เช่น รูปดิน-จะมีลักษณะ แข็ง หรืออ่อน (แข็งน้อย) รูปไฟ-จะมีลักษณะ ร้อน หรือเย็น (ร้อนน้อย) รูป ลม-จะมีลักษณะ ตึง หรือหย่อน (ตึงน้อย) นามเห็น-จะมีลักษณะ รู้สี นามได้ยิน-จะมีลักษณะ รู้เสียง นามคิดนึก-จะมีลักษณะ รู้เรื่องราว เป็นต้น

สามัญลักษณะ คือ ลักษณะโดยทั่วไป มีเหมือนกันทุกรูป-นาม ได้แก่ ๑. อนิจจัง ไม่เที่ยง ๒. ทุกขัง ทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ต้องดับไป ๓. อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้

การจะดำเนินสติสัมปชัญญะเข้าสู่ลักษณะการที่สมดุลได้ส่วน เป็นกลาง เป็นปกติ ว้างจาก สมมุติบัญญัติ ปลอดจากความยินดี (อภิขมา) ความยินร้าย (โทมนัส) ได้สม่ำเสมอติดต่อกันได้นั้น จะต้องหมั่นฝึกฝนอบรมการเจริญสติอยู่เสมอ จนเกิดความชำนาญชำนาญขึ้น

วิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้น คือ ความรู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง กล่าวคือ สังขาร ได้แก่ ร่างกายและจิตใจนั้น แท้ที่จริงเป็นเพียงธรรมชาติ หรือสิ่งที่หาใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เป็นเรา เป็นของเราไม่ สิ่งธรรมชาติเหล่านั้น มีความปรวนแปร เปลี่ยนแปลง เกิด-ดับ บังคับไม่ได้ อยู่ตลอดเวลา และดำเนินไปอย่างรวดเร็ว

การรู้เห็นตามความเป็นจริงอย่างนี้ อย่างแจ้งชัด ไม่ได้เกิดจากการคิดนึกเอา แต่เป็นการรู้ เห็นเฉพาะหน้าจริงๆ จึงจะเรียกว่าเข้าถึงวิปัสสนา และวิปัสสนานี้แหละ จะเป็นยานนำพาเข้าสู่วิมุตติ

ขั้นตอนที่ ๕ วิมุตติ คือ สภาพความหลุดพ้น ได้แก่ การที่ได้พัฒนาการทางจิต ปัญญา สมบูรณ์แบบ คือ องค์ประกอบของความตรัสรู้ประชุมพร้อมอย่างครบครัน เข้าถึงสภาพความดับสนิท ชนิดดับทวารอุปาทานตามไม่ถึง ว้างจากกิเลส เป็นธรรมที่พ้นโลกที่เรียกว่า นิพพาน

๓.๙ วิธีการเดินจงกรม

วิธีการเดินจงกรมของพระภิกษุชวินนาชเรณู วิ. (สุรศักดิ์ เขมรวิสัย) ได้กล่าวว่า ที่นี้ก็อยากจะ สาธิตการเดินจงกรมให้ดู การเดินจงกรม ถ้าไม่เห็นอะไรเลย เดียวก็ไปเดิน ไม่รู้จะเดินอย่างไรถูก ขอ

นิมนต์พระอาจารย์มาสาธิต ขึ้นบนอาสน์สงฆ์ก็ได้ ลองมองไปที่บนอาสน์สงฆ์ คือเดินที่ใช้สถานที่ตรงไหนก็ได้ที่มันเรียบเตียน ใต้ต้นไม้ อะไรก็ได้ หาที่เหมาะสมๆ

ขั้นแรก เรากียืนก่อน ยืนกำหนดรู้สึกตัวทำความรู้สึกทั่วร่างกาย กายที่ยืนนี้เรากำหนดรู้ จะเห็นว่ากายก็เป็นอย่างหนึ่ง จิตก็อย่างหนึ่ง ลองยืนด้วย ทุกท่านลองยืนด้วย กำหนดรู้ความยืนที่กาย ทำสติตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้าเวลาเดิน ก็เดินไปตามปกติ แต่ว่าอาจจะช้าเล็กน้อย เพื่อสติจะได้ทันขึ้น เดินไปตามปกติแน่นแหละ ก้าวไปตามปกติไม่ต้องต่อสั้น

เวลาเดินเราก็จับความรู้สึก อากาเรเคลื่อนไหวตั้งแต่ยกเท้า ก้าวเท้าเหยียบเท้าลง มันจะมีความตึง ความไหว พอฝ่าเท้ากระทบพื้นมันก็มีความสัมผัสความแข็ง มันจะมีความตึงที่กาย มีความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เราสังเกตที่ความรู้สึกที่การเคลื่อนไหวของขา ใหม่ ๆ ก็ขอเสนอว่าให้รู้ที่ขาหรือที่เท้าก่อน แต่ถ้าเราปฏิบัติจนชำนาญแล้วก็รู้ทั่วไปทางอายตนะอื่นๆ คือ ทางใจ ทางตา หู จมูก ลิ้น ได้ แต่ใหม่ ๆ ก็ขอเสนอว่าให้รู้เฉพาะที่กายก่อน ดูที่ขา ที่เท้า คือไม่ใช่รูปร่าง รูปร่างของท่อนขานี้ก็เป็นบัญญัติ แต่ตัวลักษณะตึง หย่อน เย็น ร้อน อ่อน แข็ง นี่เป็นปรมาณ ในกระแสจิตเราจะมีโนภาพเป็นรูปร่าง แต่ว่าใหม่ ๆ ก็อาจจะสัมผัสกับรูปร่างไปก่อน อย่างรูปร่างท่อนขาก้าวไปๆ แต่ต้องพยายามกำหนดให้ลึกกว่านั้น ก็ต้องไปสังเกตความรู้สึกที่มันตึง มันหย่อน มันไหว มันแข็ง สังเกตดูเดินไปตามปกติ เมื่อไปสุดที่แล้วก็กำหนดยืนให้รู้ปริยาบถฝึกการยืน กำหนดไว้ เวลากลับก็หมุนเท้ากลับทางขวา โดยเฉยปลายเท้าขึ้น แล้วก็หมุนส้น แล้วก็ยกเท้าซ้ายตาม พอยกเท้าซ้ายแล้วก็กำหนดที่เท้าซ้ายสัก ๓ ครั้งมันก็จะหันมาพอดีข้างหน้า แล้วเราก็กำหนดยืนรู้ตัวอีก ทำความรู้สึกตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า ยืน ยืนก็อย่างหนึ่ง รู้ว่ายืนก็อย่างหนึ่ง แล้วเราก็ดูกลับมา เดิน ทำความรู้สึกตัว ทำร่างกายให้สบายๆ เพื่อความสำรวมชนิดหนึ่งไม่ให้มีหลายอารมณ์เราก็กีบมือไว้ข้างหน้า มือซ้ายเกาะไว้ที่หน้าท้อง มือขวาเกาะไว้ที่แขนที่มือซ้าย แล้วก็วางมือสบายๆ ร่างกายไม่ต้องเกร็งตัว เดินแบบสบายๆ แต่ว่าไม่ปล่อยจิตให้ล่องลอยไปเรื่องอื่น ให้จิตมารู้ที่ตัวเอง ที่ร่างกาย ระยะแรกก็ทำความรู้สึกไว้ที่ขา ที่เท้าก้าวไปก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ไม่เหมือนกัน การที่เคลื่อนไหวไป

เราก็ก่อนจะปูอาสนะไว้ที่ใดที่หนึ่ง โคนต้นไม้ หรือบนแคร่ เราเดินจงกรมสักพัก พอมันเมื่อย เราก็ก้าวไปหาที่นั่น มันจะได้สมาธิขึ้น เมื่อไปถึงที่นั่นเรากียืนกำหนด รู้สึกตัว แล้วก็ย่อตัวลงในขณะที่เราย่อตัวลงนั้นเราก็จริณสติไปด้วย รู้กายที่มันเปลี่ยนแปลง จากลักษณะที่ยืนตรง เป็นลักษณะที่ย่อตัวมันก็มีความเคลื่อนไหว ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหวที่ร่างกาย เราก็กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ รู้ไป รู้ความรู้สึกที่กายตัวเองไป ขณะที่ย่อตัวแล้วเราขยับ เราก็มียับขา ขยับมือ เข้าที่แล้วนั่ง นั่งขัดสมาธิ คือเท้าขวาซ้อนเท้าซ้าย มือขวาซ้อนมือซ้าย หงายมือไว้ ที่หน้าตัก ตั้งกายตรงๆ แต่ไม่ต้องเกร็งตัว เมื่อเรานั่งลงไปแล้วเราก็ก่อนคลายกล้ามเนื้อให้มันสบายๆ ไม่ต้องเกร็งตัวอะไร แต่ถ้าหากเรานั่งขัดสมาธิไม่ถนัดก็นั่งพับเพียบก็ได้ หรือว่าบางครั้งที่เราปฏิบัติทั้งวัน เราอาจจะนั่งห้อยเท้าบ้างก็ได้ นั่งห้อยเท้า เราก็กำหนดรู้ในท่าทางนั้น คือได้ทุกปริยาบถ แต่ว่าการนั่งขัดสมาธิเราควรฝึกไว้บ้างเพื่อทำให้มีความมั่นคงขึ้น และทำให้มันไม่ปวดเมื่อยง่าย ถ้าเราฝึกจนชำนาญแล้ว ร่างกายเลือดลมมันก็เดินได้ดีขึ้น ขณะที่นั่งไปเราก็กำหนดรู้รู้สึกตัว ดูท่าทางของกายที่นั่งอยู่ กายที่นั่งเป็นรูปจิตที่รู้เป็นนาม สังเกตสภาวะกายก็อย่างหนึ่ง ตัวรู้ก็อย่างหนึ่ง

ลองทุกท่านลองเดินดู ลองไปหลังเก้าอี้ ลองเดินดู เราก็ก้าวที่ของเราคือเดินนี้เวลาไปปฏิบัติจริงๆ เราก็ก้าวๆ กันเดิน เราไม่ใช่ไปเดินตามกัน แต่ว่าในที่นี้เราก็ก้าวที่กำหนดยืนก่อน เดิน ยืน เราจะ

เก็บมือไว้ด้านหน้า แต่ว่าบางครั้งเมื่อย อาจจะไขว้หลังบ้างก็ได้ จะไขว้หลัง อาจจะกอดอกอะไรก็ได้ หรืออาจจะปล่อยมือสบายๆ บ้างก็ได้ ไม่จำเป็นว่าเราจะต้องมีรูปแบบอย่างนี้เสมอไป เรากำหนดยืน ทำความรู้สึกตัว ตั้งแต่ศีรษะตลอดถึงปลายเท้า ลักษณะการที่ยืนนี้เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง เป็นรูปตัว จิตที่เข้าไปรู้เป็นนาม แล้วก็เดิน เริ่มยกเท้าก้าวไป ทำความรู้สึกสังเกต ความตึง ความหย่อน ความ เคลื่อนไหว เดิน สังเกตดู มันจะมีความไหว มีความตึงฝ่าเท้ากระทบพื้น มันก็รู้สึกแข็ง ดังที่กล่าวแล้ว มันจะมีการสัมผัสความแน่นแข็ง ความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว ความเย็น ความร้อนฝ่าเท้า ไปกระทบพื้น บางทีรู้สึกเย็น อย่างหินอ่อนรู้สึกเย็น ถ้าเราไปเดินในพื้นดินอาจจะรู้สึกว่า มันแข็ง มัน เจ็บ ก็กำหนดรู้

การทอดสายตาไปสักประมาณหนึ่ง อย่างก้มมาก ถ้าเราก้มมากมันจะปวดคอ สักวาหนึ่ง แล้วก็ไม่ต้องหลับตา เดินอย่างหลับตาแต่เราทอดสายตาลงต่ำ ก็ใช้ระยะทางที่เราเดินสักประมาณ ๒๕ ก้าว จะมากหรือน้อยกว่านั้นก็ไม่เป็นไร เราดูหาสถานที่เรียบๆ แล้วก็สำรวจ ไม่มองเหลียว วอกแวก สำรวจ ถ้ารู้สึกวอกแวกใจมันคอยจะคิดแต่เรื่องอื่น เราก็เพียรพยายามให้มันกลับมารู้รู้ ให้กาย ที่เคลื่อนไหว ขาที่ก้าวไป กับจิตที่รับรู้มันไปด้วยกัน คือขาที่ก้าวไปต้องมีความรู้สึกตัวไปด้วย ก้าวไปให้ รู้สึกตัว ดูความตึง ความหย่อน ความเคลื่อนไหว เมื่อไปสุดที่ เราก็กำหนดยืน สมมุติว่าสุดที่แล้ว เราก็กำหนดยืน ยืนตรง กำหนดรู้ความรู้สึกที่ร่างกาย ยืนกำหนด รู้ทั่วทั้งตัว กายที่ยืนก็อย่างหนึ่ง จิตที่รู้ก็ อย่างหนึ่ง แล้วก็กลับโดยเฉยๆ เท้าขวา ปลายเท้าขวา หมุนส้น กำหนดรู้ที่เท้าขวา แล้วก็ยกเท้าซ้าย ตาม ก็ทำความรู้สึกที่เท้าซ้าย หมุนเท้าขวาก็รู้สึกที่เท้าขวา ยกเท้าซ้ายตามก็รู้สึกที่เท้าซ้ายสัก ๓ ครั้ง มันก็จะกลับมาหันหน้าตรง พอหันหน้าตรงเราก็กำหนดยืน กำหนดรู้สักร่างทั่วทั้งตัวในท่าที่ยืน กายที่รู้สึกที่ยืนก็ อย่างหนึ่ง จิตที่รู้ก็อย่างหนึ่ง เสร็จแล้วเราก็ก้าวต่อไป^{๔๔}

๓.๑๐ การสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์ คือ การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟังหรือที่เรียกว่าวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและ วิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ

ตัวอย่างการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์นั้นเป็นการสอบถามสภาวะการปฏิบัติเป็นการถามตอบหรือบอกเล่า สภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับตนให้พระวิปัสสนาจารย์ฟัง จะได้แก้อารมณ์ให้โยคีผู้ปฏิบัติได้ถูกต้องและ การปฏิบัติก็จะพัฒนาไปโดยตามลำดับ ในสมัยพุทธกาลก็มีการสอบอารมณ์เช่นกัน แต่ไม่ใช่การสอบ เป็นรูปแบบเหมือนสมัยปัจจุบันนี้ ตัวอย่าง ในสมัยพุทธกาล พระพุทธองค์ตรัสสอบถามปัญจวัคคีย์ทั้ง ๕ ในอนัตตลักขณสูตร^{๔๕} เป็นการถามตอบกับปัญจวัคคีย์ เช่น รูปเที่ยงหรือไม่เวทนาเที่ยงหรือไม่ สัญญาเที่ยงหรือไม่ สังขารเที่ยงหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า ไม่เที่ยงพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อไม่เที่ยงเป็นสุขหรือเป็นทุกข์ ปัญจวัคคีย์ ตอบว่า เป็นทุกข์พระเจ้าข้า พระพุทธองค์ ตรัสต่อไปอีกว่า เมื่อเป็นทุกข์แล้ว ควรยึดมั่นถือมั่นหรือไม่ ปัญจวัคคีย์ตอบว่า ไม่ควรยึดมั่นถือมั่นพระเจ้าข้า พระพุทธองค์ก็ตรัสต่อไปว่า ดูก่อนท่านผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เมื่อสิ่งเหล่านี้ล้วนไม่เที่ยง เป็น

^{๔๔} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรวิสี), *วิปัสสนาภูมิ*, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด ๒๕๕๕), หน้า ๕๓-๕๖.

^{๔๕} ส.ช.(ไทย) ๑๗/๑๒๗-๑๓๑/๘๔-๘๗.

สภาพรู้จิตจริงๆ เป็นสภาพรู้ สังเกตที่สภาพรู้ถึงจะเฉยก็เป็นสภาพรู้ จิตจะสุขจะทุกข์เป็นสภาพรู้ มันจะทำให้สติกลับมาอยู่กับปรมาตม ก็ให้เห็นสภาพรู้ มีการเปลี่ยนแปลง มีเกิด มีดับ ไม่ได้ตั้งอยู่หรือหายไป ทำให้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน แบบนี้จะเกิดวิปัสสนาขึ้นมาจากสมาธิขึ้นมาสู่วิปัสสนา คนที่ได้สมาธิอยู่แล้ว ต่อยอดขึ้นมาเป็นวิปัสสนาหรือว่าสมาธิจนจิตได้มาน จิตที่ได้มานจะมีปิติ มีความสุข มีสมาธิ ก็กำหนดมาที่ปิติ ดูจิตที่มีความสุข จิตที่เป็นสภาพรู้ แบบนี้จะกลับมาดูปรมาตมธรรมมาต่อยอดเช่นนั้น คนส่งอารมณ์หลายอย่าง ซึ่งเราต้องปรับปรุงแก้ไขไปด้วย เช่น บางคนเครียดปฏิบัติแล้วปวดหัว เครียดแบบนี้ทำอย่างไร เราจะเน้นเรื่องปล่อยวาง คือ ฝึกการปล่อยวางเสียก่อน ปล่อยวางๆ ให้จิตมันปล่อยแล้วมองจะคลาย พอสมองคลายแล้วจะรู้สภาวะได้ดี หลายอย่างบางคนทำแล้วฟุ้งซ่าน ฟุ้งเพราะทะยานอยาก ทำกัมมัฏฐานจะเอาให้ได้ทะยานอยากก็จะฟุ้ง พอมาฝึกใจรื้ออยากก็จะสงบ

ถ้าผู้ปฏิบัติเกิดวิปัสสนา เป็นเพราะปฏิบัติไม่ถูกต้อง ถ้าฝึกปฏิบัติถูกต้องก็จะเป็นส่วนมากผู้ปฏิบัติเป็นมาก่อน ที่เข้ามาปฏิบัติที่วัดมเหยงคณ์ คนที่เข้ามาปฏิบัติเขามีปัญหามาก่อน มีปัญหาอยู่แล้วเขาผิดพลาดมาก่อน พวกนี้ที่ไม่ส่งอารมณ์ พวกไปทำเองอะไรแบบนี้ มาที่นั่นแล้วไม่บอกพระอาจารย์ก็ไม่สามารถแก้ไขได้แต่ถ้าสอบอารมณ์อยู่ก็แก้ไขได้^{๔๗}

๓.๑๑ สรุป

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

วิปัสสนาญาณ คือ การกำหนดไปกับรูปกับนาม เมื่อเข้าใจเรื่องรูป-นามหรือปรมาตม เข้าใจเรื่องบัญญัติก็จะสามารถคัดบัญญัติออกไปเดินให้ตรงอยู่กับปรมาตมธรรม

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

วิธีรายงานต่อพระอาจารย์ คือ ให้ผู้ปฏิบัติตอบคำถามที่ท่านถามนั้น เมื่อเข้าใจได้ถูกต้องแล้ว ท่านก็จะแนะนำในเรื่องต่อไปให้อีก

การสอบอารมณ์ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติ มีความเข้าใจที่ถูกต้องตามเกณฑ์ของวิปัสสนาญาณ ๑๖ และสามารถดำเนินตนไปสู่เป้าหมายของการปฏิบัติ

ลำดับขั้นตอนของการปฏิบัติกัมมัฏฐานตามที่ได้แสดงมานั้น ก็เป็นการแสดงอยู่ในหลักสติปัฏฐาน ๔ ที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสสอนไว้ แต่นำสรุปเป็นแบบฝึกหัดขั้นตอนเพื่อจับประเด็นได้

^{๔๗} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), หลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนว “สติปัฏฐาน ๔, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท บุญศิริการพิมพ์ จำกัด ๒๕๔๙), หน้า ๕๐-๕๓.

ง่ายขึ้น ขั้นตอนที่ ๑ ก็คือ สติปัฏฐานข้อที่ ๑ ในหมวดที่ว่าด้วย อานาปานปัพพะอิริยาบถปัพพะ เป็นต้น อารมณ์ของจิต หรือของสติ ยังเป็นสมมุติบัญญัติอยู่ด้วย ขั้นตอนที่ ๒ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑,๒,๔ ขั้นตอนที่ ๓-๔ จัดอยู่ในสติปัฏฐานข้อที่ ๑,๒,๓,๔ สำหรับผู้ที่มีปัญญาดี หรือผู้ที่ฝึกฝนมานานแล้ว ก็ปฏิบัติเข้าสู่ขั้นตอนที่ ๓-๔ ไปเลย ไม่ต้องเริ่มต้นขั้นที่ ๑ ก็ได้ ส่วนผู้ที่เริ่มต้นจากขั้นตอนที่ ๑ ก็อย่ายึดติดอยู่แค่นั้น ให้พยายามทำความเข้าใจฝึกหัดพัฒนาให้ก้าวหน้าในขั้นตอนยิ่งขึ้นไป คือให้เข้าถึงซึ่งวิปัสสนากถาคือ สติจะต้องระลึกรวดสภาวะ ว่างจากสมมุติบัญญัติ เห็นแจ้งในสภาวะตามความเป็นจริง