

บทที่ ๔

วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลส

ความนำ

มนุษย์ถูกอบรมสั่งสอนมาตั้งแต่เล็กให้รู้ความจริงเพียงอย่างด้านเดียว คือ สมมุติบัญญัติ ส่วนปรมาตตบัญญัตินั้นไม่เคยได้รับรู้มาก่อนเลยในชีวิตจึงเป็นเหตุให้ต้องเสียเวลากับการปรับปรุงแก้ไขในความผิดพลาดของชีวิตแม้แต่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ยังเสียเวลาให้การศึกษา ค้นคว้าหาทางแก้ไขทางออกของชีวิตอยู่นานถึง ๖ ปี นักปฏิบัติธรรมผู้ที่ไม่ได้ศึกษาค้นคว้าหลักคำสอนในทางพระพุทธศาสนาทั้งภาคปริยัติและภาคปฏิบัติให้พอเข้าใจเสียพอสมควรแล้วเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อตนเองและพระพุทธศาสนาเพราะว่าปริยัติเป็นครูของการปฏิบัติส่วนปฏิบัติก็เป็นครูของปฏิเวธคือผลที่ถูกต้องอย่างแท้จริงพุทธบริษัททั้งหลายส่วนมากให้ทานมาเป็นอันดับหนึ่งรักษาศีลมาเป็นอันดับสองส่วนการปฏิบัติธรรมนั้นชาวพุทธเรามีความรู้ความเข้าใจและสนใจเรื่องการปฏิบัติ้น้อยมากอาจมีสาเหตุมาจากความกลัวว่าปฏิบัติธรรมแล้วจะทำให้เป็นคนผิดปกติเป็นบ้าไปสิ่งเหล่านี้เป็นเพราะไม่ได้ศึกษาให้เข้าใจในปริยัติทั้งสามข้างต้นที่กล่าวมาแล้วเมื่อมาปฏิบัติเกิดสภาวะบางอย่างก็คิดไปว่าตนได้อย่างนั้นอย่างนี้ วิปัสสนูปกิเลส ก็เป็นสภาวะอย่างหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบกับปรากฏการณ์ทางจิตอย่างแน่นอนเมื่อผู้ปฏิบัติที่ประกอบด้วยความเพียรตั้งใจปฏิบัติ

ในบทนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอถึงวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนาเถรวาทในส่วนของพระไตรปิฎกและอรรถกถา เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องและจากการสัมภาษณ์เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมทั้งหลาย ได้แก่ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร, สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่ามะโอ, สำนักปฏิบัติธรรมวัดร่ำเปิง, สำนักปฏิบัติธรรม ตาฉิ่งเล้ง, และสถาบันโพธิกัมมขุ, ตลอดถึงผู้เชี่ยวชาญเป็นลำดับไป

๔.๑ ความหมายของวิธีปรับแก้

วิธีปรับแก้ หมายถึง โลกทัศน์ของโยคีที่มีต่อการกำหนดกับอาการที่กำลังปรากฏของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ มีโอกาส เป็นต้น โดยการใช้โยนิโสมนสิการ ในการกำหนดอารมณ์ที่กำลังปรากฏอยู่เพื่อให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาและกำหนดเป็นเพียงสักแต่ว่าตลอดถึงการได้รับคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์เพื่อให้ปรับเปลี่ยนความรู้สึกที่และเห็นตามความเป็นจริงของสิ่งทั้งปวงซึ่งจะได้นำเสนอความหมายของโยนิโสมนสิการและวิธีการกำหนดรู้ต่อไป

๔.๑.๑ ความหมายของโยนิโสมนสิการ

โยนิโสมนสิการ ว่าโดยรูปศัพท์ ประกอบด้วย โยนิโส กับ มนสิการ มาจาก โยนิ ซึ่งแปลว่า เหตุ ต้นเค้า แหล่งเกิด ปัญหา อุบาย วิธี ทาง^๑ ส่วน มนสิการ แปลว่า การทำในใจ การคิด คำนึง นึกถึง ใส่ใจ พิจารณา^๒ เมื่อรวมเข้าเป็นโยนิโสมนสิการ ท่านแปลสลับๆ กันมาว่า การทำในใจโดยแยบคาย การทำในใจโดยแยบคาย มีความหมายแค่นั้นเพียงใด คัมภีร์ชั้นอรรถกถาและฎีกาได้ไขความไว้ โดยวิธีแสดงโวพจน์ให้เห็นความหมายแยกเป็นแง่ๆ ดังต่อไปนี้

๑. อุบายมนสิการ แปลว่า คิดหรือพิจารณาโดยอุบาย คือคิดอย่างมีวิธี หรือคิดถูกวิธี หมายถึง คิดถูกวิธีที่จะให้เข้าถึงความจริง สอดคล้องเข้าแนวกบัสจะ ทำให้ยังรู้สภาวะลักษณะและสามัญลักษณะของสิ่งทั้งหลาย

๒. ปณมสิการ แปลว่า คิดเป็นทาง หรือคิดถูกทาง คือคิดได้ต่อเนื่องเป็นลำดับ จัดลำดับได้ หรือมีลำดับ มีขั้นตอน เล่นไปเป็นแถวเป็นแนว หมายถึง ความคิดเป็นระเบียบ ตามแนวเหตุผล เป็นต้น ไม่ยุ่งเหยิงสับสน ไม่ใช่ประเดี๋ยววกเวียนติดพันเรื่องนี้ ที่นี้ เดี่ยวเตลิดออกไปเรื่องนั้น ที่โน้น หรือกระโดดไปกระโดดมา ต่อเป็นขึ้นเป็นอันไม่ได้ ทั้งนี้รวมทั้งความสามารถที่จักชักชวนนึกคิดเข้าสู่แนวทางที่ถูกต้อง

๓. การณมนสิการ แปลว่า คิดตามเหตุ คิดค้นเหตุ คิดตามเหตุผล หรือคิดอย่างมีเหตุผล หมายถึง การสืบค้นตามแนวความสัมพันธ์สืบทอดกันแห่งเหตุปัจจัย พิจารณาสืบสาวหาสาเหตุ ให้เข้าใจถึงเค้า หรือแหล่งที่มา ซึ่งส่งผลต่อเนื่องมาตามลำดับ

๔. อุปาทมมนสิการ แปลว่า คิดให้เกิดผล คือใช้ความคิดให้เกิดผลที่พึงประสงค์ เล็งถึงการคิดอย่างมีเป้าหมาย ท่านหมายถึง การคิดการพิจารณาที่ทำให้เกิดกุศลธรรม เช่น ปลุกเร้าให้เกิดความเพียร การรู้จักคิดในทางที่ทำให้หายหาวตกกลัว ให้หายโกรธ การพิจารณาที่ทำให้มีสติ หรือทำให้ใจเข้มแข็งมั่นคง เป็นต้น

โยนิโสมนสิการ ที่โบราณแปลสืบบมาว่า “ทำในใจโดยแยบคาย” หรือมนสิการโดยแยบคาย หรือง่ายๆ ว่าคิดแยบคาย เป็นการใช้ความคิดอย่างถูกวิธี หรือคิดอย่างมีวิธี ตามความหมายที่กล่าวมา เมื่อเทียบในกระบวนการพัฒนาปัญญา โยนิโสมนสิการ อยู่ในระดับเหนือศรัทธาเพราะเป็นขั้นที่เริ่มใช้ความคิดของตนเองเป็นอิสระ ส่วนในระบบการศึกษาอาบรรม โยนิโสมนสิการเป็นการฝึกความคิด ให้รู้จักคิดอย่างถูกวิธี คิดอย่างมีระเบียบ รู้จักคิดวิเคราะห์ ไม่มองเห็นสิ่งต่างๆ อย่างตื้นๆ ผิดเพี้ยน เป็นขั้น

^๑ พระพรหมคุณาภรณ์.ป. ปยุตโต, พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๒๓, (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์มูลนิธิธรรม, ๒๕๕๕), หน้า ๖๒๑.

^๒ โวพจน์ของมนสิการ คือ อวชฺชนา อาโภค สมันนาหาร ปัจจเวกขณ (ดู ที. อ. ๒/๓๒๓; ม. อ. ๑/๘๘; อิติ. อ. ๘๐; วิสุทฺธิ. ๒/๖๓; ๑๓๘)

สำคัญในการสร้างปัญญาที่บริสุทธิ์เป็นอิสระ ทำให้พึ่งตนได้ และนำไปสู่จุดหมายของพุทธธรรมอย่างแท้จริง

๔.๑.๒ ความสำคัญของโยนิโสมนสิการ

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิตฉันใด ความถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ ก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของอริยอัฏฐังคิกมรรค แก่ภิกษุ ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งอริยอัฏฐังคิกมรรค”^๓

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์อุทัยอยู่ ย่อมมีแสงเงินแสงทอง เป็นบุพนิมิตมาก่อน ฉันทโยนิโสมนสิการก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตแห่งการเกิดขึ้นของโพชฌงค์ ๗ แก่ภิกษุ ฉะนั้น ภิกษุผู้ถึงพร้อมด้วยโยนิโสมนสิการ พึงหวังสิ่งนี้ได้ คือ จักเจริญ จักทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ ๗”^๔

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่ ฉันทนิเวศ ๕ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่; อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือการกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ...”

“ภิกษุทั้งหลาย ร่างกายนี้ ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่ ฉันทโพชฌงค์ ๗ ก็ฉันทนั้นเหมือนกัน ดำรงอยู่ด้วยอาหาร อาศัยอาหารจึงดำรงอยู่ได้, ไม่มีอาหารหาดำรงอยู่ได้ไม่; อะไรเล่าคืออาหาร...ก็คือ การกระทำให้มากซึ่งโยนิโสมนสิการ...”^๕

“ภิกษุทั้งหลาย เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมปปธาน (การตั้งความเพียรชอบถูกวิธี) เราจึงได้บรรลุอนุตรวิมุตติ จึงได้ประจักษ์แจ้งอนุตรวิมุตติ, แม้เธอทั้งหลายก็จะบรรลุอนุตรวิมุตติได้ ประจักษ์แจ้งอนุตรวิมุตติได้ เพราะโยนิโสมนสิการ เพราะโยนิโสสัมมปปธาน”^๖

“ภิกษุทั้งหลาย เรากล่าวความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย (ว่าสำเร็จได้) แก่ผู้รู้ผู้เห็น มิใช่แก่ผู้ไม่รู้ มิใช่แก่ผู้ไม่เห็น; เมื่อรู้อยู่ เห็นอยู่อย่างใด จึงจะมีความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย? เมื่อรู้เห็น (วิธีทำให้เกิดและไม่ให้เกิด) โยนิโสมนสิการ และอโยนิโสมนสิการ; เมื่อมนสิการโดยไม่แยกคายอาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญเพิ่มพูน, เมื่อมนสิการโดยแยกคายอาสวะที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถูกละได้”^๗

^๓ ส. ม. ๑๙/ ๑๓๖/๓๗.

^๔ ส. ม. ๑๙/๔๑๔/๑๑๓.

^๕ ส. ม. ๑๙/ ๓๕๗-๓๗๒/๙๔-๙๘(นิเวศ ๕ = กามฉันท หรืออกิขณา พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจกุกกุจะ วิจิจจนา, โพชฌงค์ ๗ = สติ ธรรมวิจย วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา).

^๖ วินย. ๔/๓๕/๔๒; ส. ส. ๑๕/๔๒๕/๑๕๓.

^๗ ม. มุ. ๑๒/๑๑/๑๒.

“ภิกษุทั้งหลาย ธรรมทั้งหลายเหล่านี้เหล่าใดก็ตาม ที่เป็นกุศล อยู่ในภาคกุศล อยู่ในฝ่ายกุศล ธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีโยนิโสมนสิการเป็นมูลราก ประชุมลงในโยนิโสมนสิการ, โยนิโสมนสิการเรียกว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น”^๘

“ดูกรมหาภิ โลกะ...โทสะ...โมหะ...อโยนิโสมนสิการ...จิตที่ตั้งไว้ผิด เป็นเหตุ เป็นปัจจัย เพื่อการกระทำความชั่ว เพื่อความเป็นไปแห่งกรรมชั่ว, อโลภะ...อโทสะ...อโมหะ...โยนิโสมนสิการ...จิตที่ตั้งไว้ชอบ เป็นเหตุ เป็นปัจจัย เพื่อการการทำความกัลยาณกรรม เพื่อความเป็นไปแห่งกัลยาณกรรม”^๙

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้สักอย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น หรือให้อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป”^{๑๐}

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่าง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่”^{๑๑} ...ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่น ไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายแก่สัตว์”^{๑๒} เหมือนโยนิโสมนสิการ”

“โดยกำหนดว่าเป็นองค์ประกอบภายใน เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ เหมือนโยนิโสมนสิการ”

“สำหรับภิกษุผู้เสาะ ยังไม่บรรลुरुหันทผล ปราศจากความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยม เราไม่เล็งเห็นองค์ประกอบภายในอย่างอื่นแม้สักอย่าง ที่มีประโยชน์มาก เหมือน โยนิโสมนสิการเลย ภิกษุผู้ใช้โยนิโสมนสิการ ย่อมกำจัดอกุศลได้ และบำเพ็ญกุศลให้เกิดขึ้น”^{๑๓}

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอย่างอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิดได้เกิดขึ้น หรือให้สัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว เจริญยิ่งขึ้น เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น”^{๑๔}

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือให้โพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย เมื่อมีโยนิโสมนสิการ โพชฌงค์ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และโพชฌงค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถึงความเจริญเต็มบริบูรณ์”^{๑๕}

^๘ ส. ม. ๑๙/๔๖๕/๑๒๙.

^๙ องฺทสก. ๒๔/๔๗/๙๐.

^{๑๐} อง. เอกก. ๒๐/๖๘/๑๕.

^{๑๑} อง. เอกก. ๒๐/ ๙๒/๒๐.

^{๑๒} อง. เอกก. / ๑๒๔/๒๔.

^{๑๓} ขุ. อิติ. ๒๕/๑๙๔/๒๓๖.

^{๑๔} อง. เอกก. ๒๐/๑๘๖/๔๑.

^{๑๕} อง. เอกก. ๒๐/ ๗๖/๗๑.

“เราไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักข้อหนึ่ง ที่จะเป็นเหตุให้ความสงสัยที่ยังไม่เกิด ก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็ถูกกำจัดได้ เหมือนโยนิโสมนสิการเลย”^{๑๖}

“โยนิโสมนสิการในอสุภนิมิต เป็นเหตุให้ราคะไม่เกิด และราคะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถูกละได้ โยนิโสมนสิการในเมตตาเจโตวิมุตติ เป็นเหตุให้โทสะไม่เกิด และโทสะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถูกละได้ โยนิโสมนสิการ (โดยทั่วไป) เป็นเหตุให้โมหะไม่เกิด และโมหะที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถูกละได้”^{๑๗}

เมื่อโยนิโสมนสิการ นิรวณ ๕ ย่อมไม่เกิด ที่เกิดแล้ว ก็ถูกกำจัดได้ ในขณะเดียวกันก็เป็นเหตุให้โพฆณค ๗ เกิดขึ้น และเจริญเต็มบริบูรณ์^{๑๘}

“ธรรม ๙ อย่างที่มีอุปการะมาก ได้แก่ ธรรม ๙ อย่าง ซึ่งมีโยนิโสมนสิการเป็นมูลกล่าวคือ เมื่อโยนิโสมนสิการ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อปราโมทย์ ปิทย่อมเกิด เมื่อมีใจปีติ กายย่อมสงบผ่อนคลาย (ปัสสัทธิ) เมื่อกายสงบผ่อนคลาย ย่อมได้สวาสสุข ผู้มีสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง เมื่อรู้เห็นตามเป็นจริง ย่อมนิพพิทาเอง เมื่อนิพพิทา กิวิราคะ เมื่อวิราคะ กิวิมุตติ”^{๑๙}

๔.๑.๓ การกำหนด

การกำหนด เป็นศัพท์ที่คุ้นเคยกันดีในหมู่ผู้ปฏิบัติธรรมชาวไทยตรงกับคำว่า Bare attention ซึ่งแปลว่า การให้ความสนใจเฉยๆ หรือเพียงแต่เฝ้าดู การกำหนด คือการตระหนักรู้ที่ชัดเจนและแน่วแน่อยู่กับสิ่งที่เกิดขึ้นจริงๆ กับตัวเราหรือในตัวเราตามที่ปรากฏขึ้นเป็นขณะๆ ตามลำดับในความรู้ของเรา ที่เรียกว่ารู้เฉยๆ หรือเพียงแต่รู้เพราะกำหนดอยู่แต่ที่ความจริงแท้ๆ ที่ปรากฏขึ้น ไม่ว่าทางทวารทั้งหก (ตา หู จมูก ลิ้น กาย) หรือใจ ซึ่งพระพุทธศาสนาจัดไว้ว่าเป็นทวารที่หก เมื่อใส่ใจอยู่กับสิ่งที่มากระทบทวารทั้งหกดังกล่าว ความใส่ใจหรือสติจะบันทึกเฉพาะความจริงที่สังเกตได้เท่านั้น โดยไม่มีการตอบสนองต่อความจริง ด้วยการกระทำ การพูด หรือการคิด เพราะการตอบสนองนั้นอาจกลายเป็นการเอาตัวตนเข้าไปพัวพันเช่นชอบหรือไม่ชอบ (Self-reference) และจะต้องไม่มีการลงความเห็นหรือคิดใคร่ครวญใดๆ ทั้งสิ้น ถ้าระหว่างที่เรากำลังกำหนดไม่ว่าจะในช่วงเวลาสั้นๆ หรือในเวลานานๆ หากมีความคิดเห็นอย่างทีกล่าไปแล้วเข้ามาสอดแทรกในใจ เราก็หัน

^{๑๖} อก. เอกก. ๒๕/๑๙๔/๒๓๖.

^{๑๖} อก. เอกก ๒๐/๑๘๖/๔๑.

^{๑๖} อก. เอกก ๒๐/ ๗๖/๗๑.

^{๑๖} อก. อกก. ๒๐/๒๑/๕.

^{๑๗} อก. ติก. ๒๐/๕๐๘/๒๕๘.

^{๑๘} ส. ม. ๑๙/๔๔๖-๗/๑๒๒.

^{๑๙} ที. ปา.๑๑/๔๕๕/๓๒๙.

มากำหนดความคิดเห็นที่สออดแทรกเข้ามานั้นอย่าปิดออกไปหรืออย่าตามไปเมื่อกำหนดสิ่งนั้นแล้วก็ปล่อยไปเสียอย่าคิดถึงอีก^{๒๐}

การกำหนดเป็นการบันทึกอารมณ์ไว้อย่างบริสุทธิ์และเที่ยงตรงโดยปลดปล่อยชื่อต่างๆ ที่ติดไว้เดิมออกหมด จะเป็นการเปิดโลกใหม่ให้แก่มนุษย์ ครั้งแรกเขาจะพบว่าในขณะที่เขาคิดว่าเขากำลังพิจารณาวัตถุ (อารมณ์) สิ่งหนึ่ง ซึ่งเขาคิดว่าสิ่งนั้นเป็นหน่วยเดียว คือ มีวัตถุ (อารมณ์) อันเดียวในการรับรู้ครั้งหนึ่งแต่ความจริงแล้วเต็มไปด้วยความหลากหลาย คือ มีกระบวนการทั้งทางกายและทางจิตต่างๆ มากหลายเกิดขึ้นพร้อมตรงกันกับขณะแห่งการรับรู้ทั้งหลายซึ่งเกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็ว เมื่อกำหนดต่อไปเขาก็เกิดความตกใจอย่างมากเมื่อได้พบความจริงว่า เมื่อมีสิ่งมากระทบกับความรับรู้เข้า ความจริงที่เขารู้นั้นมีจำนวนน้อยครั้งเหลือเกินที่จะไม่ถูกเสริมแต่งด้วยความรู้แปลกปลอมต่างๆ ตัวอย่างเมื่อการรับรู้ทางตา (เห็นรูป) เกิดขึ้นถ้าภาพนั้นเป็นสิ่งที่เขามีความสนใจ ภาพที่ปรากฏในความรับรู้จะไม่ใช่ว่าภาพที่แท้และบริสุทธิ์ แต่ภาพนั้นจะปรากฏพร้อมกับความคิดตัดสินของตนเองเสริมลงไปว่าสวยหรือน่าเกลียด น่าพอใจหรือน่าเบื่อหน่าย เป็นคุณหรือเป็นโทษ

การกำหนดจะทำหน้าที่ช่วยกำจัดสิ่งแปลกปลอมที่เสริมแต่งทั้งหลายออกไปให้เลือกแต่ตัวอารมณ์แท้ๆ ในการรับรู้สิ่งแปลกปลอมเสริมแต่งเหล่านั้นเราอาจนำมาพิจารณาภายหลังก็ได้ถ้าต้องการ แต่อารมณ์ที่เข้ามาในการรับรู้ครั้งแรกจะต้องไม่มีสิ่งเจือปนเหล่านี้ การทำได้เช่นนี้จะต้องอาศัยการฝึกอย่างสม่ำเสมอ จนการกำหนดบ่อยๆ มีพลังแหลมคมมากยิ่งขึ้น สามารถกรองได้ละเอียดมากยิ่งขึ้น โดยครั้งแรกจะกรองสิ่งหยาบๆ ออกก่อน ต่อมาก็แยกสิ่งละเอียดอ่อนออกไปจนเหลือแต่ตัวอารมณ์แท้ๆ

คุณค่าของการกำหนดเพื่อการขัดเกลาจิต ความทุกข์ในโลกนี้เกิดจากการกระทำของมนุษย์เอง ส่วนใหญ่ไม่ได้เกิดจากการทำความชั่วโดยจงใจ แต่เกิดจากอวิชชา ความประมาท ขาดการไตร่ตรอง ผลุนผลัน และขาดการควบคุมตนเองบ่อยๆ ครั้งถ้าใช้สติเพียงขณะเดียว ก็จะป้องกันผลต่อเนื่องอันยาวไกลซึ่งเป็นความผิดไม่ให้เกิดขึ้น ด้วยการหยุดชะงักก่อนทำ ซึ่งเป็นลักษณะนิสัยของการกำหนด เราก็จะสามารถฉวยโอกาสที่สำคัญถึงแม้จะสั้นนิดเดียว ซึ่งเป็นขณะที่จิตยังไม่ได้ตัดสินใจเลือกวิธีปฏิบัติที่ชัดเจนออกไปขณะสั้นๆ นั้น ยังเปิดโอกาสเพื่อชี้แนะที่ถูกต้องขณะต่อไปอาจเปลี่ยนสถานการณ์โดยสิ้นเชิง โดยสามารถเอาชนะต่อแรงกระตุ้นของอัสวกิเลส และอคติจากภายในตนที่เป็นอันตรายจากภายนอก การกำหนดทำให้การเปลี่ยนจากช่วงการคิดเป็นการกระทำช้าลง ทำให้มีเวลาพอเพียงสำหรับการตัดสินใจที่รอบคอบ การช้าลงเช่นนี้เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งตราบเท่าที่คำพูดและการกระทำเป็นอกุศล เป็นอันตรายหรือชั่วร้ายที่ยังมีเรี่ยวแรงสามารถแสดงออกมาได้โดยฉับพลัน นั่นคืออกุศลธรรมเหล่านั้นยังสามารถสนองตอบโดยทันทีต่อเหตุการณ์โดยไม่เปิดโอกาสให้แรงหยุดยั้ง

^{๒๐} พระญาณโพนิกเถระ (ชาญ สุวรรณวิภังค์ แปล), หัวใจกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๔๑), หน้า ๒๙ - ๓๒.

จากปัญญา การควบคุมตนเองมีโอกาสดำเนินงานได้ทัน เมื่อฝึกจนเกิดนิสัยชำนาญ ก็จะเป็นอาวุธที่มีประสิทธิภาพต่อต้านความผุพังทั้งทางคำพูดและการกระทำโดยการเรียนรู้จากการกำหนด ซึ่งทำให้รู้จักหยุดยั้ง รู้จักช้าลง และรู้จักหยุดเล็กได้ ก็จะทำให้ความอ่อนสลายของจิต (มุทิตา) และความพร้อมในการรับรู้ของจิตเจริญงอกงามมากยิ่งขึ้น ทำให้ปฏิบัติที่ไม่พึงปรารถนาไม่มีโอกาสเกิดขึ้นเองบ่อยครั้งเหมือนแต่ก่อน ความมีอำนาจเหนือปฏิบัติที่เคยชินเป็นนิสัย อันไม่เคยถูกขัดขวางหรือถูกทบทวนมาก่อน เมื่อถูกต่อต้านบ่อยๆ เข้าก็จะค่อยๆ หดห่อถอยลงไปที่สุดในที่สุด

การกำหนดจะสร้างเครื่องมือที่สำคัญขึ้นมาคือการแห่งตลอดความจริง ซึ่งในทางธรรมเรียกเครื่องมือนี้ว่า วิปัสสนา และวิปัสสนานี้เท่านั้นคือจุดมุ่งหมายสูงสุดของวิธีการปลดปล่อยจิต เพราะวิปัสสนาเป็นการรู้เห็นแจ้งโดยตรงและแห่งตลอดในลักษณะ ๓ ประการของสิ่งต่างๆ (ไตรลักษณ์) กล่าวคือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) ความทุกข์ (ทุกขัง) ความไม่มีตัวตน (อนัตตา) ไม่ใช่เพียงแต่รู้สัจจะธรรมเหล่านี้ด้วยความซึมซาบเหตุผลหรือเพียงด้วยปัญญาที่เข้าใจความหมายเท่านั้น แต่จะต้องรู้เห็นจริงด้วยประสบการณ์ที่มั่นคงปราศจากความสงสัยด้วยตนเองประสบการณ์ในสัจจะธรรมนี้จะเกิดขึ้นได้ และเจริญก้าวหน้าจนสูงส่งถึงขั้นก็ด้วยการปฏิบัติกรรมฐาน เฝื่อนหน้ากับความจริงที่รองรับสัจจะธรรมเหล่านี้ครั้งแล้วครั้งเล่า วิปัสสนาเป็นความรู้ประเภทเปลี่ยนแปลงชีวิตสถานะที่เป็นแก่นแท้ของวิปัสสนาจะช่วยเพิ่มพูนความไม่ยึดมั่นและเพิ่มความเป็นอิสระจากความทะยานอยากต่างๆ จนบรรลุถึงความหลุดพ้นของจิตขั้นสุดท้ายจากทุกสิ่ง ซึ่งเป็นต้นเหตุของความเป็นทาสต่อความทุกข์ทั้งมวลในโลกนี้

๔.๑.๔ หลักมโนการในวิปัสสนา

ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานสิ่งที่โยคีหรือผู้ปฏิบัติจะได้ยินอยู่เสมอคือ “การกำหนด” วิปัสสนาจารย์จะคอยเตือนโยคีตลอดเวลาว่าให้กำหนดทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ตัวอย่าง เมื่อตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า “เห็นหนอๆ ” เมื่อหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ” เมื่อจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า “กลิ่นหนอๆ ” เมื่อลิ้นรู้รส ให้กำหนดว่า “รสหนอๆ ” เมื่อกายถูกต้องสิ่งที่สัมผัส (โณฏฐัพพารมณ์) ให้กำหนดว่า “ถูกหนอๆ ” และเมื่อใจนึกคิดสิ่งที่นึกคิด (ธัมมารมณ์) ให้กำหนดว่า “คิดหนอๆ ” อย่างไรก็ตามหลายคนยังไม่เข้าใจว่าการกำหนดมีต้นตอมาจากอะไร วิธีการกำหนดที่ถูกต้องนั้นประกอบด้วยปัจจัยอะไรบ้างและจะต้องทำอย่างไร คำว่า “กำหนด” เป็นศัพท์ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป หมายถึง “หมายไว้ หรือ “ตราไว้” ความจริงแล้วการกำหนดแปลมาจากคำว่า “attention” ในภาษาอังกฤษ ในหนังสือ “หัวใจกรรมฐานแบบพุทธ (The Heart Of Buddhist Meditation)” ผู้รจนาคือพระญาณโพนิกเถระ ใช้คำว่า “bare attention” ซึ่งพอจะแปลเป็นภาษาไทยได้ว่า “การกำหนดเฉยๆ ” หรือ “การกำหนดสักแต่ว่ารู้”

๔.๑.๕ การกำหนดสักแต่ว่ารู้

การกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) นั้นมีต้นตอมาจากเรื่องราวของพระพาหิยทารุจิ
ริยะ ผู้ได้รับการยกย่องจากพระผู้มีพระภาคเจ้าว่าเป็นผู้เลิศกว่าภิกษุทั้งหลายผู้ตรัสรู้ได้เร็วพลันแต่เดิม
พวกญาติได้ตั้งชื่อให้ท่านว่า “พาหิยะ” เพราะท่านเกิดในแคว้นพาหิยะ แต่ต่อมาภายหลังท่านนั่งห่ม
จีวรผ้าเปลือกไม้ เพราะฉะนั้นท่านจึงมีชื่อว่า “ทารุจิริยะ” สมัยหนึ่งท่านได้ทำการค้าขายทางเรือและ
เดินทางมายังเมืองสุวรรณภูมิ เรือเกิดอับปางจากพายุที่แรงจัด หลายคนถึงแก่ความตายส่วนพาหิยะ
ยึดได้ท่อนไม้ท่อนหนึ่ง ลอยต่อมาเป็นวันที่เจ็ดจึงขึ้นฝั่งได้ เมื่อหมดเนื้อหมดตัวก็นั่งห่มจีวรทำด้วย
เปลือกไม้ แสดงตนว่าเป็นผู้หมดกิเลส หลอกลวงประชาชนเพื่อเลี้ยงชีพต่อมาพาหิยะมีจิตสำนึกในการ
กระทำของตนจึงคิดแสวงหาความหลุดพ้นได้เดินทางจากที่พักไปเข้าเฝ้าพระศาสดาซึ่งกำลังเสด็จไป
เพื่อบิณฑบาตที่หมู่บ้านแห่งหนึ่งในเมืองสาวัตถี เมื่อพบแล้วได้หมอบลงแทบพระบาทของพระพุทธ
องค์ แล้วทูลอ้อนวอนถึง ๓ ครั้ง เพื่อให้พระศาสดาโปรดแสดงธรรมแก่ตน พระศาสดาทรงทราบแล้ว
ว่าพาหิยะเป็นผู้มีบารมีแก่กล้าและพร้อมที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานได้ พระพุทธองค์ได้ตรัสกับพาหิ
ยะว่า “ดูก่อนพาหิยะ เพราะเธอมีความปรารถนาอย่างแรงกล้า เธอพึงปฏิบัติดังนี้ “เมื่อเธอเห็น สัก
แต่ว่าเห็น เมื่อเธอได้ยิน สักแต่ว่าได้ยิน เมื่อเธอรู้ สักแต่ว่ารู้ และเมื่อเธอคิด ก็สักแต่ว่าคิด” เธอจะต้อง
ปฏิบัติเช่นนี้เพื่อให้ถึงที่สุดแห่งทุกข์” เมื่อจบเทศน์สั้นๆ เพียงแค่นี้ พาหิยะก็บรรลุเป็นพระอรหันต์
พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา แต่ยังไม่ทันได้อุปสมบทขณะกำลังเที่ยวกาบาตรจีวรอยู่นั้น ถูกโคแม่ลูกอ่อนขวิด
จนถึงแก่ความตาย พาหิยะได้รับยกย่องว่าเป็นเอตทัคคะในทางตรัสรู้ฉับพลันการที่พระพุทธเจ้าตรัส
กับพระพาหิยะว่า เมื่อเห็นเธอ สักแต่ว่าเห็น เมื่อเธอได้ยิน สักแต่ว่าได้ยิน เป็นอาทิ นั้น หมายถึง
วิธีการกำหนดอารมณ์หรือสิ่งเร้าที่เกิดขึ้นทางทวารทั้ง ๖ เป็นการกำหนดที่เรียกว่าการกำหนดรู้เฉยๆ
หรือการกำหนดสักแต่ว่ารู้ (bare attention) หรือโยนิโสมนสิการ (wise attention) ในทางปฏิบัติที่
กล่าวว่า “เมื่อเธอเห็น สักแต่ว่าเห็น (When you see, just see it.)” จะต้องประกอบด้วย (๑) การ
เฝ้าดู (the watch) (๒) การสังเกต (the observation) (๓) การระบุชื่อในใจ (a mental naming)
ตัวอย่าง การเห็นที่เกิดทางตานั้น ตาจะต้องเฝ้าดูรูปหรือคลื่นสีแสงที่มากระทบกับตา มีการสังเกตรูป
ที่เห็นทางตา และในเวลาเดียวกันก็ต้องกำหนดในใจว่า “เห็นหนอๆ ” การกำหนดในใจให้ใช้คำสั้นๆ
เพื่อแสดงถึงอาการของการเห็นที่กำลังเกิดขึ้นเท่านั้น ไม่ต้องไประบุอย่างชัดเจนว่า “ฉันเห็นคน” “ฉัน
เห็นสุนัขกำลังเห่า” “ฉันเห็นรถยนต์รุ่นใหม่สุด” เป็นต้น

สรุปความการปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสจำเป็นจะต้องใช้หลักของการใส่ใจหรือที่เรียกว่า
โยนิโสมนสิการอย่างเต็มกำลังของผู้ปฏิบัติให้เห็นสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตน
เราเขาเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปแล้วก็จะสามารถผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้และพัฒนา
ปัญญาญาณให้เจริญยิ่งขึ้นไปตามลำดับด้วยการกำหนดรู้อย่างมีสติ

๔.๒ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสในพระพุทธศาสนา

วิปัสสนูปกิเลสคือสภาวะธรรมที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากวาวาที่พากเพียรโดยชอบ จนกระทั่งได้เข้าถึงสภาวะญาณแห่งอุทยัพพญาณอ่อนๆ แล้ววิปัสสนูปกิเลสก็จะเกิดขึ้นและจะได้นำเสนอวิธีปรับแก้ตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎกและอรรถกถาเป็นลำดับไป

๔.๒.๑ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสในพระไตรปิฎก

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกกล่าวถึงสาเหตุที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสได้แก่นิเวรณคืออุทธัจจะ ในอัมมัจจวารนิทเทศคือ “การแสดงอุทธัจจะในธรรมกันไว้”^{๒๑} หมายความว่าอุทธัจจนิเวรณจะมากขึ้น ขัดขวางปัญญาญาณในวิปัสสนาตั้งแต่วินิจฉัยอย่างแก่งขึ้นไปเมื่อนิเวรณคืออุทธัจจะเกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติ วิปัสสนาญาณโดยเฉพาะในญาณอย่างอ่อนแล้ววิปัสสนาจึงเศร้าหมองไม่ใช่เศร้าหมองเพราะเหตุอื่น ไม่ใช่เป็นวิปัสสนูปกิเลสเพราะเหตุอื่นแต่ที่เศร้าหมองหรือเป็นวิปัสสนูปกิเลสนั้นก็เพราะความฟุ้งใน ธรรมกล่าวคืออุปกิเลส ๑๐ ประการที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาเท่านั้นดังมีหลักฐานในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรคว่า

(ภิกษุ) มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้เป็นอย่างใดคือเมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอกาสย่อมเกิดขึ้นภิกษุนึกถึงโอกาสว่า “โอกาสเป็นธรรม” เพราะนึกถึงโอกาสนั้นความฟุ้งซ่านเป็น อุทธัจจะภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตาตาม ความเป็นจริงเพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่ามีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอมรรคย่อมเกิดอย่างไรละมรรคย่อมเกิด อย่างนี้ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ย่อมสลายย่อมสิ้นไปอย่างนี้”^{๒๒} พระพุทธองค์ทรงตรัสว่าการมนสิการ โดยไม่เที่ยงเป็นต้นทำให้วิปัสสนูปกิเลสเกิดซึ่งตั้งเป็นประเด็นไว้๓ประเด็นคือ

ประเด็นที่ ๑ เพราะมนสิการโดยความไม่เที่ยงดังนี้

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยงญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้นปีติ (ความอิ่มใจ) ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้นสุข (ความสุข) ย่อมเกิดขึ้นอริโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้นปัคคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้นอุปภูฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้นอุเบกขา (ความ มีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้นนิกันติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้นภิกษุนึกถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้นความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ได้อย่างนี้ย่อมไม่รู้ชัดความ ปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริงไม่

^{๒๑} ดูรายละเอียดในช.ป. (ไทย) ๓๑/ ๖/ ๔๒๕-๖.

^{๒๒} ดูรายละเอียดในช.ป. (ไทย) ๓๑/ ๖/ ๔๒๕.

รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริงเพราะเหตุที่นั่นท่านจึงกล่าวว่ามีใจถูกอุทธัจจะ
ในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ
มรรคย่อมเกิดอย่างไรละมรรคย่อมเกิดอย่างนี้ภิกษุย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้อนุสยย่อมสิ้นไปอย่าง
นี้^{๒๓}

ประเด็นที่ ๒ เพราะมนสิการโดยความเป็นทุกขังดังนี้

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกขังอาสย่อมเกิดขึ้นอาสญาณย่อมเกิดขึ้นปีติย่อม
เกิดขึ้นปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้นสุขย่อมเกิดขึ้นอิโมกข์ย่อมเกิดขึ้นปคฺคหะย่อมเกิดขึ้นอุปฺปฏฺฐานย่อมเกิดขึ้น
อุเบกขาย่อมเกิดขึ้นนิกัณติย่อมเกิดขึ้นภิกษุถึงนิกัณติว่า “นิกัณติเป็นธรรม” เพราะถึงนิกัณตินั้น
ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตา
ตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดย
ความเป็นทุกขังตามความเป็นจริงเพราะเหตุที่นั่นท่านจึงกล่าวว่ามีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ว่าลภิกษุ
ย่อมละสังโยชน์ได้อย่างนี้อนุสยย่อมสิ้นไปอย่างนี้^{๒๔}

ประเด็นที่ ๓ เพราะมนสิการโดยความเป็นไตรลักษณ์ดังนี้

เมื่อมนสิการรูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณโดยความเป็นอนัตตาทอญก็ดีเมื่อมนสิการ
ชราและมรณะโดยความไม่เที่ยงเป็นต้นโอภาสก็ดีญาณก็ดีปีติก็ดีปัสสัทธิก็ดีสุขก็ดีอิโมกข์ก็ดีปคฺคหะก็
ดีอุปฺปฏฺฐานก็ดีอุเบกขาที่ดีนิกัณติย่อมเกิดขึ้นภิกษุถึงนิกัณติว่า “นิกัณติเป็นธรรม” เพราะถึงนิกัณตินั้น
ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ย่อมไม่รู้ชัดชราและมรณะตามความเป็น
จริงโดยไตรลักษณ์เพราะเหตุที่นั่นท่านจึงกล่าวว่ามีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบ
อยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่โดยความไม่เที่ยงมรรคก็เกิดแก่เธอมรรคย่อมเกิด^{๒๕}

ในคัมภีร์บาลีพุทธทศนิกายปฐมสังกัถมรรคได้กล่าวถึงวิปัสสนูปกิเลสไว้ว่า

โอภาเสจฺวาณเจปิตฺยาจฺวิมปติ

ปสฺสทฺธิยาสุเขจฺเจยฺหิจิตฺตปเวธติ.

อิโมกฺเขจฺปคฺคเหอุปฺปฏฺฐานเณจฺมปติ

อุเปกฺขาวชฺชนายญฺจอุเปกฺขายนิกฺกนฺติยา.^{๒๖}

แปลว่า จิตย่อมกวัดแกว่งหวั่นไหวเพราะโอภาส

^{๒๓} ดูรายละเอียดในขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

^{๒๔} ดูรายละเอียดในขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

^{๒๕} ดูรายละเอียดในขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

^{๒๖} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/ ๗/ ๓๑๗.

เพราะญาณเพราะปิติเพราะปัสสัทธิ
 เพราะสุขเพราะอิโมกซ์เพราะปคคหะ
 เพราะอุปปิฐานเพราะอุเบกขาเพราะน้อมนิกถึง
 อุเบกขาและนิกันติ^{๒๗}

นอกจากนี้ในบาลีสัททกนิกายปฏิสัมภิทามรรคได้กล่าวถึงผู้ที่ผ่านพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส
 ดังกล่าวไว้ว่า

อิมานิสานานิปถายสสปรจิตา
 ธมฺมทุจฺจกฺขโลโหิตินจวิกฺเขปคฺจฺจติ.^{๒๘}
 แปลว่า ภิกษุนี้กำหนดฐานะ ๑๐ ประการนี้ด้วยปัญญาแล้ว
 ย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทธัจจะในธรรมและย่อมไม่ถึงความหลงใหล
 จิตกวัดแกว่งเศร้าหมองจิตภาวนาย่อมเคลื่อน
 จิตกวัดแกว่งไม่เศร้าหมองจิตภาวนาย่อมเสื่อมไป
 จิตบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมองจิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป
 จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่เศร้าหมองจิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน

ด้วยฐานะ ๔ ประการนี้ภิกษุย่อมรู้ชัดความที่จิตกวัดแกว่งฟุ้งซ่านถูกโอภาสเป็นต้นกันไว้
 ด้วยฐานะ ๑๐ ประการนี้ฉะนี้แล^{๒๙}

นอกจากนี้ยังมีปรากฏในรตวินิตสูตร^{๓๐} เป็นการสนทนาแบบถามตอบระหว่างพระปุณณมัน
 ตานีบุตรและพระสารีบุตรที่ป่าอันธวันเขตกรุงสวตถิและมีอุปมาอุปไมยซึ่งเป็นการกล่าวถึงเป้าหมาย
 แห่งพรหมจรรย์ตามลำดับวิสุทธิ^{๓๑} ใจความโดยย่อมีว่าพระพุทธองค์ประทับอยู่ณพระเวฬุวันเขตกรุง
 ราชคฤห์ได้ตรัสถามพวกภิกษุที่มาจากท้องถิ่นหลังออกพรรษาว่าภิกษุรูปใดที่เพื่อนพรหมจารีใน
 ท้องถิ่นยกย่องว่าตนเองมักน้อยสันโดษชอบสงัดไม่ชอบคลุกคลีประกอบความเพียรสมบูรณ์ด้วยศีล
 สมาธิปัญญาวิมุตติและวิมุตติญาณทัสสนะแล้วชักชวนเพื่อพรหมจรรย์ทั้งหลายให้ประพติเหมือนตน
 ภิกษุเหล่านั้นทูลว่าคือท่านพระปุณณมันตานีบุตรเจ้าข้าส่วนว่าท่านพระสารีบุตรนั่งอยู่ในที่ประชุมด้วย
 รู้สึกชื่นชมยินดีกับการอนุโมทนาของพระพุทธองค์ทรงยกย่องท่านปุณณมันตานีบุตรและปรารภนา
 อยาที่จะพบต่อมาท่านปุณณมันตานีบุตรได้มาเฝ้าพระพุทธองค์ที่พระเชตวันอารามของอนาถบิณฑิก

^{๒๗} ดูรายละเอียดในช.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

^{๒๘} ดูรายละเอียดในช.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๔๒๗.

^{๒๙} ดูรายละเอียดในช.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๗.

^{๓๐} ดูรายละเอียดในม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๒ - ๖๐/๒๗๓ - ๘๔.

^{๓๑} ดูรายละเอียดในม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๖-๗/๒๗๖ - ๗๗.

เศรษฐกิจหลังจากนั้นท่านทั้งสองก็ได้พบปะสนทนากันถึงเรื่องนี้วิปัสสนูปกิเลสปรากฏในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิซึ่งมีคำอธิบายแล้วในส่วนแห่งอรรถกถาปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค

๔.๒.๒ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสในอรรถกถา

เรื่องวิปัสสนูปกิเลสที่ปรากฏนอกเหนือจากพระไตรปิฎกนั้นได้มีผู้นำไปเขียนเป็นหนังสือไว้หลายท่านซึ่งมีสำนวนแตกต่างกันออกไปตามวัตถุประสงค์ของการเขียนว่าจะเขียนให้ผู้อ่านได้อรรถรสแห่งความหลากหลายในลีลาการแต่งเช่นคัมภีร์วิสุทธิมรรค^{๓๒} หนังสือวิปัสสนาที่ปณีฎีกา^{๓๓} หนังสือปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย^{๓๔} หนังสือวิมุตติมรรค^{๓๕} หนังสือหลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน^{๓๖} หนังสือวิปัสสนากรรมฐานภาค๒ว่าด้วยการเจริญสติปัฏฐาน^{๓๗} หนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม^{๓๘} หนังสือพจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์^{๓๙} หนังสือวิปัสสนาธุระ^{๔๐} หนังสือธัมมจักกัปปวัตตนสูตร^{๔๑} หนังสือพุทธธรรม^{๔๒} และภาวนาที่ปณี^{๔๓}

^{๓๒} พระพุทธโสมเถระ, **วิสุทธิมรรคเล่ม๓**, แปลโดยพระเมธีกิตติโยดม, ธนิตโยโพธิ์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๑), หน้า ๓๒๒ – ๓๓๑. และพระพุทธโสมเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจาสมมหาเถร), หน้า ๑๐๖๑ – ๗๐.

^{๓๓} พระอาจารย์ภัททันตะอาสาเถระธัมมาจริยะ, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, หน้า ๕๙ – ๖๐.

^{๓๔} พระอาจารย์ดร. ภัททันตะอาสาเถระธัมมาจริยะอัครมหาภิกษุผู้มีฐานาจริยะ, **ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย**, (กรุงเทพมหานคร : บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่งจำกัด (มหาชน), ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๑ – ๔๘.

^{๓๕} พระอุปัชฌาย์, **วิมุตติมรรค**, แปลโดยพระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษของพระเฮฮาราพระโสมเถระและพระเขมินทเถระ, (กรุงเทพมหานคร : มปป., ๒๕๔๘), หน้า ๒๖๘.

^{๓๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริธิป.ธ.๙), **หลักปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๑๗๖.

^{๓๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิริธิป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐานภาค๒**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์สหธรรมิกจำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔๕, ๔๔๕, ๔๕๑.

^{๓๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๒๔๓. ๖๕

^{๓๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๗๕ – ๗๖.

^{๔๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาธุระ**, แปลโดยจารุญชรธมฺมา, หน้า ๕๑๖.

^{๔๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, แปลโดยพระคันธสาราภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๓๖๑.

^{๔๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรม**, พิมพ์ครั้งที่๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัทสหธรรมิกจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๓๒๖๖., ๓๓๐, ๓๖๒, ๓๘๐, ๕๖๐๖., ๕๗๗.

^{๔๓} พระพรหมโมลี (วิลาศญาณวโรป.ธ.๙), **ภาวนาที่ปณี**, (กรุงเทพมหานคร : ดอกหญ้า, ๒๕๕๕), หน้า ๑๕๓ – ๕๕.

วิปัสสนูปกิเลสคืออุปกิเลสแห่งวิปัสสนาเป็นธรรมารมณ์ที่เกิดแก่ผู้ได้ตรึงวิปัสสนาหรือวิปัสสนาอ่อนๆทำให้เข้าใจผิดว่าตนบรรลุผลแล้วเป็นเหตุขัดขวางให้ไม่ก้าวหน้าต่อไปในวิปัสสนาญาณพบในวิสุทธิ ๗ โดยเฉพาะข้อ๕คือมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ^{๔๔} หมายถึงความหมดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทางเป็นการเริ่มเจริญวิปัสสนาด้วยพิจารณาการปรากฏเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปแห่งสังขารทั้งหลายเรียกว่าอุทฺทพฺพญาณวิปัสสนาหรือตรึงวิปัสสนาคือวิปัสสนาญาณอ่อนๆซึ่งมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นการกำหนดอุปกิเลสทั้ง ๑๐ แห่งวิปัสสนานั้นมิใช่ทางส่วนวิปัสสนาที่เริ่มดำเนินเข้าสู่วิถีนั่นเป็นทางเตรียมที่จะประกอบจิตไว้ในวิถีคือวิปัสสนาญาณนั้นต่อไปข้อนี้จัดเป็นขั้นกำหนดมัคคสังจัตตรึงวิปัสสนาหรือตรึงอุทฺทพฺพญาณนี้เป็นญาณแรกในวิปัสสนาญาณ๔อันเป็นตัววิปัสสนาคือปัญญาความรู้ที่ทำให้เกิดความรู้แจ้งเข้าใจสภาวะของสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริงความจริงญาณนี้ชื่อว่าอุทฺทพฺพญาณวิปัสสนาญาณคือญาณที่ตามเห็นความเกิดและความดับของสังขารโดยการพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและดับไปในขั้น ๕ (รูปนาม) อย่างชัดเจนว่าขั้น๕ที่เกิดขึ้นแล้วก็ต้องแตกดับไปเหมือนกันหมดเมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงอุทฺทพฺพญาณใหม่ๆ (อ่อนๆ) เริ่มปรากฏวิปัสสนูปกิเลสคือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมองทำให้วิปัสสนาเสื่อมไปเพราะผู้ปฏิบัติธรรมที่พบเห็นสิ่งเหล่านี้อาจสำคัญผิดว่าตนได้บรรลุผลนิพพานแล้วหยุดปฏิบัติหรือแม้จะไม่สำคัญผิดอย่างนั้นก็อาจยินดีพอใจส่งผลให้การเจริญสติขาดช่วงและความก้าวหน้าลดลงแต่ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจว่าเป็นเพียงทางผ่านเหมือนป้ายบอกทางแล้วกำหนดรู้ตามความเป็นจริงก็ไม่อาจทำให้วิปัสสนาเสื่อมมี ๑๐ ประการ^{๔๕}

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการนี้จะเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาในเมื่อได้บรรลุถึงอุทฺทพฺพญาณที่ยังอ่อนอยู่ถ้าผู้มีความเพียรนั้นพลดพลังหลงกลต่อวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้แล้วย่อมจะเข้าถึงสภาวะที่เรียกว่าตกเหวตายเป็นอยู่เพียงนี้คือไม่สามารถจะบำเพ็ญความเพียรในวิปัสสนาต่อไปเพราะเข้าใจผิดคิดว่าตนสำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วแต่ถ้ามีอุปนิสัยบารมีดีในอดีตชาติคือผู้ที่ควรบรรลุผลเพราะปฏิสนธิด้วยไตรเหตุและสามารถพาตนให้ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้แล้ววิปัสสนาญาณก็จะดำเนินไปตามแนวทางแห่งรูปนาม (สังขาร) มีอาการเกิดดับชัดเจนขึ้นจนพบสภาวะในญาณต่อไป^{๔๖}

สรุปการปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสในพระไตรปิฎกและอรรถกถาต้องอาศัยหลักของการใส่ใจหรือที่เรียกว่าโยนิโสมนสิการอย่างเต็มกำลังของผู้ปฏิบัติให้เห็นสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏว่าไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขาเป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปแล้วก็จะสามารถผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้และพัฒนาปัญญาญาณให้เจริญยิ่งขึ้นไปตามลำดับด้วยการกำหนดรู้อย่างมีสติ

๔.๒.๓ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสตามเอกสาร

^{๔๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๒๔๓.

^{๔๕} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิบัติ, หน้า ๑๒๘.

^{๔๖} พระอาจารย์ภทฺทนตฺตอาสภเถระธัมมาจริยะ, วิปัสสนาที่ปณีต, หน้า ๕๙ -๖๐.

วิปัสสนูปกิเลส คือ สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่พากเพียรโดยชอบ จนกระทั่งได้เข้าถึงสภาวะธรรมแห่งอุท্থัพพญาณแล้วเกิดปรากฏการณ์ทางจิตจนทำให้ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีประสบการณ์พบแล้วอาจเข้าใจผิดจึงต้องมีวิธีปรับแก้สภาวะให้ดำเนินไปในมรรคาที่ถูกต้องต่อไปจะกล่าวถึงวิธีปรับแก้จากเอกสารต่อไป

ก. หนังสืออภิธรรมโชติกะวิทยาลัย

ขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสโยคผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องฉลาดในการกำหนดอารมณ์ วิปัสสนาโดยไม่ท้อถอยและรู้เท่าทันสภาวะธรรมที่ปรากฏตามเป็นจริงจึงจะข้ามพ้นอุปกิเลสเหล่านี้ไปได้ ในหนังสือวิปัสสนากรรมฐาน^{๔๗} ได้แสดงวิธีปฏิบัติขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสโดยนัยแห่งประเด็น ๓ ประการ ประการคือผู้ฉลาดในอุปกิเลสผู้ไม่ฉลาดในอุปกิเลสและพลอุท্থัพพญาณมีดังนี้

๑) ผู้ไม่ฉลาดในอุปกิเลส

เมื่ออุปกิเลสเกิดขึ้นเช่นนี้แล้วทำให้จิตใจของโยคาวจรไม่ฉลาดในอารมณ์ไม่เฉียบแหลมก็ ห้วนไหวฟุ้งซ่านอยู่ในกิเลสเหล่านี้และด้วยอำนาจคาหะเหล่านั้นย่อมทำให้โยคาวจรเห็นอุปกิเลส ทั้งหลายเนื่องๆว่า “อุปกิเลสเป็นเราเราเป็นอุปกิเลสอุปกิเลสเป็นอัตตาของเรา”

ธรรมชาติ๑๖อย่างคือตั้งแต่โอภาสถึงอุเบกขาก่อนถึงนิกันตีสุดท่ายเป็นกุศลแท้เพราะจะ เกิดขึ้นได้ต้องใช้ความเพียรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมานานแต่ที่มาเสียเป็นอุปกิเลสเพราะเกิดตัณหา มานะทิฏฐิเหล่านี้แทรกซ้อนเข้ามาในโอภาสเป็นต้นเช่นเมื่อโอภาสปรากฏขึ้นทิฏฐิจะเกิดแก่โยคิทำให้ นึกคิดไปว่าแสงสว่างเกิดขึ้นนี้คงเป็นเพราะตนได้บรรลุธรรมวิเศษแล้วต่อจากนั้นมานะก็จะเกิดขึ้นทำ ให้คิดไปว่าตนมีบุญแท้ๆต่อจากนั้นก็ยินดีชอบใจว่าขอให้เป็นอย่างนี้ตลอดไปซึ่งแสดงว่าตัณหา เกิดขึ้นแล้วเลยทำให้โอภาสซึ่งตัวจริงแล้วเป็นของดีแท้ๆกลายเป็นของเสียคืออุปกิเลสไปดังมีเรื่อง อุปมาดังนี้

มีอุบาสกคนหนึ่งเป็นคนมีศีลธรรมเป็นหัวหน้ามรรคทายกวัดแห่งหนึ่งเป็นที่นับถือของ ชาวบ้านทั้งพระเถรวันหนึ่งมีเพื่อนชีเฆมา๓คนมาชวนไปเที่ยวในตลาดและพากันเข้าไปในร้านสุราเมื่о นั่งลงแล้วเพื่อนทั้ง๓ก็สั่งสุรารับประทานจนเมาและคุยกันเอะอะโวยวายฝูงชนเดินผ่านมาได้ยิน เสียงดังต่างๆก็เหลียวดูเห็นอุบาสกคนนั้นนั่งอยู่ในวงเหล้าก็นึกตำหนิเข้าใจผิดว่าอุบาสกที่ตนนับถือใน คุณธรรมนั้นกลายเป็นคนดื่มสุราไปเสียแล้วเพราะเห็นอยู่ว่าอุบาสกนั้นนั่งอยู่ในวงเหล้าและสถานที่นั่ง ก็เป็นโรงเหล้าแม้อุบาสกนั้นยังมั่นอยู่ในศีลไม่ได้ดื่มเหล้าเลยนั่งเฉยๆอยู่แต่ก็ต้องถูกนิทาเสียชื่อเสียง เพราะเพื่อนทั้ง๓ชีเฆมา

^{๔๗} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า๑๒๙-๑๓๑.

อุปมาเรื่องนี้ฉันใดธรรมชาติ๙ประการมีโอกาสเป็นต้นจนถึงอุเบกขาก็มีอุปมาเหมือนกัน ฉะนั้นทั้งที่เป็นของดีเป็นกุศลแต่ก็ต้องการเสียชื่อกลายเป็นอุปกิเลสไปเพราะว่าเพื่อนชี้มา ๓ คือ ตัณหามานะทิฐิเป็นตัวก่อเหตุแต่พอผ่านญาณนี้ไปแล้วตัณหามานะทิฐิก็ย่อมจากไปธรรมทั้ง ๙ ประการก็กลับเป็นของดีตามเดิมและดีพิเศษมากกว่าเดิมเสียด้วยเพราะเป็นโพฆณค์ (เป็นองค์คุณ สำคัญของเหตุให้ได้บรรลุมรรคผล) ข้อสุดท้ายคือนิกัณติเป็นอกุศลเป็นอุปกิเลสทั้งนั้นในวิสุทธิมรรค จึงกล่าวไว้ว่า

“วิปัสสนูปกิเลสาหิปฏิเวธปตตสสอริยสาวกสส, เจววิปปฏิปนนกสส, จนิกขิต ตกมมฏานสสกุสึตปุคคสสนูปชชนติ”

แปลว่าพระอริยสาวกผู้ถึงปฏิเวธคือท่านที่ผ่านโสฬสญาณไปครั้งหนึ่งแล้วอธิฐานกลับลง มาถึงญาณนี้อีกหรือพระอริยสาวกบุคคลที่สูงขึ้นไปกว่านี้ก็ติโยคีผู้ปฏิบัติผิดทางก็ติโยคีผู้เกียจคร้าน ทอดทิ้งกัมมัญฐานก็ติคนเหล่านั้นย่อมไม่พบวิปัสสนูปกิเลสเลย

อีกนัยหนึ่งที่ตรงกันข้ามกันกับนัยแรกนั้นคือท่านกล่าวว่า “สมมาปฏิปนนกสสปัญตตป ยุตตสส

อารทวิปสสกุสกุลปุตตสสอุปชชนติเยว” แปลว่าส่วนผู้ปฏิบัติถูกทางพยายามกำหนด วิปัสสนาไม่ทอดถอนจนถึงอุทฺทยัพพญาณอย่างอ่อนโยมจะพบวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้อย่างแน่นอน^{๔๘}

๒) ผู้ฉลาดในอุปกิเลส

แต่สำหรับโยคาวจรที่ฉลาดเป็นบัณฑิตเฉียบแหลมประกอบด้วยความรู้เมื่ออุปกิเลส ทั้งหลายเกิดขึ้นก็กำหนดรู้โดยใคร่ครวญด้วยสติสัมปชัญญะว่า (๑) โอกาสนี้เกิดขึ้นแก่เราแล้วแต่ สภาวะของโอกาสนั้นไม่เที่ยงมีปัจจัยปรุงแต่งอาศัยปัจจัยจึงเกิดขึ้นมีความสิ้นไปเป็นธรรมดามีความ เสื่อมไปเป็นธรรมดามีความดับไปเป็นธรรมดา (๒) ถ้าโอกาสนี้เป็นอดีตแล้วการยึดถือโอกาสนี้ว่าเป็น อดีตก็สมควรแต่โอกาสนี้เป็นอนัตตาเพราะว่าไม่เป็นไปในอำนาจเป็นอนิจจังเพราะว่ามีแล้วหาไม่ เป็นทุกขังเพราะว่ามีการเบียดเบียนเมื่อโยคาวจรใคร่ครวญอยู่อย่างนี้ก็จะเห็นเนื่องๆในโอกาสว่า “โอกาสนี้มีไซ้ของเราเรามีไซ้โอกาสโอกาสนี้มีไซ้อดีตของเรา” แม้ในอุปกิเลสที่เหลือก็พิจารณาอย่างนี้ เหมือนกันแลและเมื่อโยคาวจรเห็นอยู่เนื่องๆอย่างนี้ก็ไม่หวั่นไหวในอำนาจแห่งวิปัสสนูปกิเลสทั้งหลาย เหตุนั้นพระโบราณจารย์จึงว่า

อิมานิสถานานิปายสสปริจิตา

ธมฺมุทจฺจกุสโลหิตินจวิกุเขปคจฺจติฯ

แปลว่าโยคินนี้กำหนดรู้ฐานะคือวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการนี้

^{๔๘} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากัมมัญฐาน, หน้า ๑๒๗ - ๑๒๘.

ด้วยปัญญาแล้วย่อมเป็นผู้ฉลาดในอัมมฤตัจจะและย่อมไม่ถึงความ

ฟุ้งซ่าน

เมื่อโยคาวจรปราศจากความฟุ้งซ่านชื่อว่าทางซึ่งคืออุปกิเลสครบทั้ง ๓๐ อย่างได้แก่การกำหนดรู้ว่าเป็นมรรคและมีไช้มรรคเช่นว่าธรรมทั้งหลายมีโอภาสเป็นต้นมีไช้มรรคแต่วิปัสสนาญาณที่พ้นแล้วจากอุปกิเลสและดำเนินไปตามวิถีแห่งวิปัสสนานั้นเป็นมรรคปัญญาที่รู้ว่ามีมรรคและมีไช้มรรคนี้เกิดแก่โยคีใดก็เป็นอันว่าโยคีนั้นบรรลุถึงมัคคาคัมภีรญาณทัสสนวิสุทธิแล้วเมื่อโยคีได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุถึงมัคคาคัมภีรญาณทัสสนวิสุทธินี้ถือได้ว่าการกำหนดรู้ในสังขจะ ๓ อย่างด้วยปัญญาดังนี้

อย่างที ๑ กำหนดรู้ทุกขสังขด้วยการกำหนดรู้รูปนามในทวิวิสุทธิ

อย่างที ๒ กำหนดรู้สมุทยสังขด้วยการกำหนดรู้ปัจจัยของรูปนามในกังขาวิตรณวิสุทธิ

อย่างที ๓ กำหนดรู้มรรคสังขด้วยการกำหนดรู้มรรคในมัคคาคัมภีรญาณทัสสนวิสุทธิ^{๔๔}

๓) พลวอุท্থัพพญาณอุท্থัพพญาณอย่างแก่

พลวอุท্থัพพญาณหรืออุท্থัพพญาณอย่างแก่อุท্থัพพญาณในช่วงแรกไม่สามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงได้เพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ ทำให้มัวหมองฉะนั้นโยคาวจรจึงต้องทำความเพียรพยายามต่อไปอีกจนสามารถพ้นจากอุปกิเลส ๑๐ แล้วอุท্থัพพญาณอย่างแก่ที่พ้นจากอุปกิเลสก็จะเกิดขึ้นแล้วสามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ได้อย่างมั่นคงชัดเจน

ถามว่าลักษณะทั้งหลายไม่ปรากฏเพราะอะไรปิดบังไว้และเพราะไม่มนสิการอะไร

ตอบว่าอันดับแรกคืออนิจจลักษณะไม่ปรากฏนั้นเพราะว่าสันตติปิดบังทุกขสังขเอาไว้และเพราะไม่มนสิการในความเกิดดับของรูปนามตามความเป็นจริง

อันดับสองคือทุกขลักษณะไม่ปรากฏนั้นเพราะว่าอิริยาบถปิดบังสมุทัยสังขเอาไว้เพราะไม่มนสิการในความเปื่อยเนืองเฉพาะหน้าด้วยความเกิดและดับไปของรูปนามตามความเป็นจริง

อันดับสุดท้ายคืออนัตตลักษณะไม่ปรากฏนั้นเพราะว่าขณะสัญญาคือความเป็นกลุ่มก้อนที่ดีเป็นแห่งดีปิดบังมรรคสังขเอาไว้และเพราะว่าไม่มนสิการถึงความสลายตัวของธาตุต่างๆตามความเป็นจริง

แต่เมื่อโยคาวจรกำหนดรู้ความเกิดและดับแล้วเพิกถอนสันตติออกไปอนิจจลักษณะก็ปรากฏโดยสภาวะของตนตามความเป็นจริงเมื่อมนสิการความเปื่อยเนืองเฉพาะหน้าอยู่เรื่อยๆแล้วเพิกถอนอิริยาบถทุกขลักษณะก็ปรากฏตามสภาวะของตนตามความเป็นจริงและเมื่อกระจายธาตุต่างๆออกไปแล้วทำการกระจายขณะความเป็นก้อนหรือแห่งที่บเลี่ยนัตตลักษณะก็ปรากฏตาม

^{๔๔} ฝ้ายวิชากรอภิรธรรมโชติกะวิทยาลัย, วิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร : มูลนิธิสัทธัมมโชติกะจัดพิมพ์, ๒๕๒๘), หน้า ๑๒๙ - ๑๓๐.

สภาวะของตนตามความเป็นจริงเมื่อโยคาวจรเจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณอย่าง
แก่กล้าแล้วย่อมพิจารณาการกำหนดรู้ในลักษณะ๓อย่างคือ

อย่างที ๑ คืออนิจจลักษณะได้แก่ลักษณะของความไม่เที่ยงหมายถึงความที่สังขาร (รูป
นาม) เหล่านี้เกิดขึ้นเฉพาะหน้าแล้วก็ดับไปหรืออาการและวิการที่มีแล้วหาไม่

อย่างที ๒ คือทุกขลักษณะได้แก่ลักษณะของความเป็นทุกข์หมายถึงอาการเบียดเบียน
เฉพาะหน้าอยู่เนืองๆ

อย่างที ๓ คืออนัตตลักษณะได้แก่ลักษณะของความไม่มีอัตตาหมายถึงอาการที่ไม่เป็นไป
ตามอำนาจบังคับบัญชาของอะไรทั้งหมดทั้งสิ้น

เมื่อโยคาวจรกำหนดในลักษณะดังกล่าวมาแล้วนี้ชื่อว่าอุทยัพพญาณอย่างแก่กล้าดำเนิน
ไปตามวิถีน้าที่ของตนตามความเป็นจริงทุกประการ^{๕๐}

๒. วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของหลวงพ่อดอก

พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดกญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) หรือหลวงพ่อดอกท่านได้แสดงวิธี
ปฏิบัติขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสไว้ว่าความบริสุทธิ์ในการเห็นแจ้งของญาณว่านี้ทางถูกนี้ทางผิดแล้วยึด
ทางถูกต้องไปเช่นเมื่อวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ เกิดขึ้นผู้ปฏิบัติไม่หลงติดอยู่รีบกำหนดให้หายไปแล้วรีบ
พิจารณารูปนามจนเห็นพระไตรลักษณ์โดยลักษณะ ๔ อย่าง^{๕๑} คือ

๑) กลาปสัมมสนะพิจารณารวมกันทั้ง ๕ ชั้นรูปนามที่เป็นอดีตอนาคตปัจจุบันรูปนาม
ภายในภายนอก รูปนามที่หยาบละเอียด รูปนามที่เลวและประณีต รูปนามที่ไกลและใกล้ล้วนเป็นอนิจจัง
ทุกชั้นอนัตตาทั้งนั้น

๒) อัธธานสัมมสนะพิจารณารูปนามตั้งแต่เป็นเด็กจนกระทั่งถึงปัจจุบันนี้ว่ารูปนามอดีต
ไม่เป็นรูปนามปัจจุบันรูปนามปัจจุบันไม่เป็นรูปนามอนาคตรูปนามภายในไม่เป็นรูปนามภายนอก
รูปนามอดีตก็ดับไปในอดีต รูปนามอนาคตก็ดับไปในอนาคต รูปนามปัจจุบันไม่เกิดในชาติหน้าแต่มีเหตุ
ปัจจัยสืบต่อกันอยู่เมื่อปัจจุบันคืออนาคตก็ดับปัจจุบันชั่วอนาคตก็ชั่วอุปมาดุจดวงตราที่ตีประทับลงไปบน
กระดาษรูปดวงตราติดอยู่ที่แผ่นกระดาษแต่ดวงตราหาติดอยู่ที่แผ่นกระดาษนั้นไม่ช้อนี่ฉนั้นใดความดี
ความชั่วที่บุคคลทำไว้แล้วก็ฉนั้นนั้นเหมือนกัน

๓) สันตติสัมมสนะพิจารณาความสืบต่อของรูปนามเช่นรูปเย็นหายไปรูปร้อนเกิดขึ้นรูป
ร้อนหายไปรูปเย็นเกิดขึ้นรูปนั่งหายไปรูปยืนเกิดขึ้นรูปยืนหายไปรูปนั่งเกิดขึ้นเป็นต้นย่อมหมุนเวียน
เปลี่ยนแปรสืบต่อกันอยู่อย่างนี้ตลอดไปดังนั้นรูปนามจึงไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา

^{๕๐}ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า๑๓๓๑.

^{๕๑}พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดกญาณสิทธิ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่
๓,(กรุงเทพมหานคร : พิมพ์ที่บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้งจำกัด, ๒๕๕๔), หน้า๑๐๕.

๔) ขณสมมติสนธิพิจารณาเห็นความเป็นไปของรูปนามชั่วขณะหนึ่งๆคือพิจารณาความเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของรูปนามซึ่งเรียกว่าอุปาทะฐิติภังคะจะย่นเดินนั้นนอนก็มีรูปนามเกิดดับติดต่อกันอยู่อย่างนี้ตลอดไปทั้งกลางคืนกลางวันดังนั้นรูปนามจึงเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตา

การพิจารณาวิปัสสนากรรมฐานโดยอุบายอย่างนี้จัดเป็นมคฺคญาณทัสสนวิสุทธิคือญาณที่ ๑อย่างแก่เข้าเขตญาณที่ ๔ อ่อนๆ นั่นเอง

๓. วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของหลวงพ่อกัณฑ์ตตะอาสภมหาเถระ

ในหนังสือปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทยโดยพระอาจารย์ดร.กัณฑ์ตตะอาสภมหาเถระธัมมจาริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะท่านแสดงทัสสนะเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่าลักษณะพิเศษของอุทฺทปฺพญาณที่ควรจะทราบเอาไว้ด้วยคือเมื่อถึงญาณนี้แล้วใจของโยคีผู้ปฏิบัติจะผ่องใสโดยอำนาจของสมาธิเป็นเหตุให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นมาทำให้ประสบพบเห็นและเกิดความรู้สึกรู้สึกนึกคิดแปลกประหลาดต่าง ๆ นานาซึ่งผู้ที่ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะไม่มีโอกาสได้พบเห็นเป็นอันขาด^{๕๒}

วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ย่อมเกิดขึ้นแก่โยคีผู้ปฏิบัติทุกคนเมื่อบรรลุถึงอุทฺทปฺพญาณอย่างอ่อนฉะนั้นพอถึงระยะนี้วิปัสสนาจารย์พึงคอยตักเตือนคอยให้สติอย่าให้โยคีหลงผิดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเป็นอันขาดควรดูก็ต้องดูควรว่าก็ต้องว่าอย่าได้เกรงใจเลยต้องมุ่งประโยชน์เบื้องหน้าของโยคีบุคคลเป็นสำคัญ

มีข้อที่ควรทราบอีกอย่างหนึ่งก็คือวิปัสสนูปกิเลสบางข้อมีสภาวะคล้ายๆ กับโคตรภูญาณมรรคญาณผลญาณความคล้ายๆ กันนี้เป็นเหตุให้เข้าใจผิดมิใช่แต่โยคีเท่านั้นที่จะเข้าใจผิดแม้แต่อาจารย์เองก็อาจเข้าใจผิดไปด้วยคือเมื่อโยคีเล่าให้ฟังถึงสภาวะที่เกิดขึ้นกับตนซึ่งคล้ายกับสภาวะของโคตรภูญาณมรรคญาณผลญาณเป็นอย่างยิ่งอาจารย์มิได้พิจารณาให้ถี่ไม่รอบคอบยินดีว่าศิษย์ของตนได้บรรลุถึงผลสูงสุดของการปฏิบัติแล้วจึงตัดสินใจให้โยคีบุคคลผู้นั้นเลิก

ปฏิบัติโดยไม่คำนึงถึงวาระระยะที่แล้วมาศิษย์ของตนได้ผ่านญาณอะไรมาบ้างแล้วและจะต้องผ่านญาณใดต่อไปอีกไม่ได้สอบสวนผลลำดับญาณให้ถูกต้องถ้วนตัดสินง่าย ๆ เช่นนี้เป็นอันตรายแก่โยคีผู้ปฏิบัติเป็นอย่างยิ่งเพราะเป็นการดับมรรคดับผลโดยตรงทีเดียวฉะนั้นวิปัสสนาจารย์พึงระวังวิปัสสนูปกิเลสนี้ให้มากเพราะเคยทำให้ทั้งศิษย์ทั้งอาจารย์พากันกอดคอตกลงไปในห้วงเหวแห่งความเข้าใจผิดมามากต่อมากแล้วรวมความว่าญาณที่ ๔ คืออุทฺทปฺพญาณนี้มีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นอย่างประหลาดมหัศจรรย์โยคีมากคนก็พูดมากอย่างตามอาการต่างๆ ของวิปัสสนูปกิเลสนั้นแต่ข้อสำคัญต้องให้ได้ลักษณะคือรูปนามเกิดดับเร็วๆ ก็เป็นอันว่าใช้อุทฺทปฺพญาณแน่นอน

^{๕๒} กัณฑ์ตตะอาสภมหาเถระธัมมจาริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งฯ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๔๒.

ผู้ที่เห็นการเกิดดับของรูปนามทั้งสองโดยอุทกัพพญาณแล้วย่อมจะต้องพบกับวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้อย่างแน่นอนวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้โยคาวจรกำหนดรู้ว่าเป็นทางแห่งวิปัสสนาหรือไม่เป็นทางแห่งวิปัสสนาอีกนัยหนึ่งอภิธัมมัตถวิภาวนีฎีกาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า

อิมโสภาสารทโยตณฺหามานวตถายนฺมคโค.

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการมีโอกาสเป็นต้นนี้เป็นที่อาศัยของตัณหาณะกิฏฐินันเองโยคาวจรต้องมีความรู้ว่ามีคคะหรือไม่ใช่หนทางเป็นเรื่องของกิเลสเพียงแต่เป็นอุปกิเลสของวิปัสสนาเท่านั้น

และอภิธัมมัตถวิภาวนีฎีกาจารย์ยังได้กล่าวไว้ว่า

ตพฺพิมุตฺตปนวิธิปฺปนวิปสฺสนามคฺโคติเอวมคฺคามคฺคสฺสขานโตทสฺสนโตมคฺโคมคฺคสฺสวโสธฺนโตจฺมคฺคามคฺคาณทสฺสนวิสุทฺธิณาม.

เมื่อพ้นจากวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ซึ่งเป็นหนทางปฏิบัติเรียกว่ามคคะดังนี้และปัญญาที่สามารถรู้มคคะอมคคะและประหาณสัญญาในอมคคะเรียกว่ามคคามคคญาณทัสสนวิสุทธิต^{๕๓}

อธิบายว่าการเห็นนิมิตต่างๆเช่นเห็นรัศมีสว่างเป็นต้นถ้ายึดถือว่าเป็นของวิเศษเป็นของดีแท้เป็นวิปัสสนาเท่านั้นเป็นอมคคะคือหลงทางเสียแล้วแต่ผู้ที่มีความรู้ปริยัติสามารถนึกได้ว่านิมิตเหล่านี้ไม่ใช่หนทางแท้จริงทางวิปัสสนานี้ได้แก่ความรู้การเกิดดับของรูปนามโดยอุทกัพพญาณเท่านั้นเมื่อโยคาวจรรู้มคคะอมคคะแสดงว่าบรรลุถึงมคคามคคญาณทัสสนวิสุทธิต

ในปัจจุบันผู้ที่เข้ามาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้นได้เห็นนิมิตกันมากควรได้พิจารณาว่ามคคะหรืออมคคะการเห็นนิมิตต่างๆเช่นแสงสว่างรัศมีพระพุทธรูปหรือเห็นเทวดาเป็นต้นนั้นหาใช่ทางของวิปัสสนาไม่เพราะนิมิตเหล่านั้นยังเป็นอารมณ์บัญญัตินั่นเองโยคาวจรบุคคลได้บาเพญวิปัสสนาภาวนาจนกระทั่งนิมิตเหล่านั้นปรากฏแล้วถ้าไปเกิดความยินดีพอใจในนิมิตเหล่านั้นเสียชื่อว่าเป็นผู้หลงทางหรือออกนอกทางของวิปัสสนาที่ตนกำลังปฏิบัติอยู่แต่ถ้าโยคาวจรบุคคลสามารถรู้ได้ด้วยตนเองก็ดีหรือได้กลายมิตฺรเช่นอาจารย์คอยแนะนำให้รู้ว่ามีนิมิตที่ปรากฏแก่ตนนั้นไม่ใช่หนทางของวิปัสสนาควรตั้งใจกำหนดให้รู้ความเกิดดับของรูปนามต่อไปจนเกิดปรีชารู้แจ้งชัดในวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอกาสเป็นต้นนั้นเรียกว่าบรรลุถึงมคคามคคญาณทัสสนวิสุทธิตดังนี้^{๕๔}

๔. วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของพระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)

^{๕๓} ภัททังคเตสสาสมมหาเถระธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, หน้า ๑๕๐.

^{๕๔} ภัททังคเตสสาสมมหาเถระธัมมาจริยะอัคคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, ปฐมวิปัสสนาวงศ์ในประเทศไทย, หน้า ๑๕๐.

ในวิปัสสนาวิชชาหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์) ได้แสดงวิธีการไว้ว่าบุคคลที่นั่งภาวนาแล้วเห็นสิ่งมหัศจรรย์ที่ตนยังไม่เคยเห็นมาก่อนเช่นโอภาสและปิติเกิดขึ้นในชั้นธสันดานของตนแล้วเกิดติดใจคิดว่าเป็นคุณธรรมพิเศษจริงๆ ไม่พยายามที่จะภาวนาให้ได้ญาณเบื้องสูงหรือคุณธรรมพิเศษต่อไปเอาแต่ติดอยู่กับอุปกิเลสเหล่านั้นอยู่แล้ววิปัสสนาของเขาย่อมผิดพลาดคลาดเคลื่อนได้สำหรับโยคีผู้ที่ได้รับการชี้แนะจากอาจารย์ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยถูกต้องนั้นเวลาที่โอภาสปิติญาณเป็นต้นเกิดขึ้นก็จะสามารถตัดสินใจได้ทันทีว่านี่เป็นเพียงสิ่งล่อลวงให้จิตเราหลงเท่านั้นหากสนใจแล้วจะเป็นอันตรายต่อวิปัสสนาเป็นอย่างยิ่งนี้มีใจทางดำเนินที่ถูกต้องสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไปไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนแต่อย่างใดเป็นธรรมที่บุคคลจะต้องกำหนดให้ทันอย่าได้หลงใหลเป็นอันตรายเพราะจะไม่ทำให้คุณธรรมพิเศษใดๆ เกิดขึ้น

ครั้นพิจารณาตัดสินได้อย่างนี้แล้วก็จะสามารถกำหนดอาการของนามรูปทุกอย่างที่เกิดขึ้นได้ถ้าสามารถกำหนดได้อย่างนี้โดยต่อเนื่องก็จะเห็นความเกิดดับของนามรูปได้อย่างชัดเจนและไตรลักษณ์ก็จะปรากฏชัดเจนที่เป็นเช่นนี้เพราะอุทยัพพญาณนั้นได้หลุดพ้นจากอุปกิเลสแล้วนั่นเอง^{๕๕}

๕. วิปัสสนาญาณ ๒ ได้แสดงวิธีการไว้ว่า

วิปัสสนูปกิเลส ๙ อย่างแรกมีแสงสว่างเป็นต้นอันเป็นที่ตั้งของอุปกิเลสนั้นจะเป็นอุปกิเลสได้ก็ต่อเมื่อยึดถือด้วยตัณหาและทิฐิถ้าไม่ยึดถือด้วยอกุศลดังกล่าวก็ไม่จัดเป็นอุปกิเลสเพราะฉะนั้นผู้ที่ได้รับคำชี้แนะจากพระวิปัสสนาจารย์อย่างถูกต้องย่อมเข้าใจว่า^{๕๖} แสงสว่างญาณและปิติเป็นต้นนี้เป็นอุปสรรคที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมองไม่ใช่คุณธรรมพิเศษหรือเกิดจากการบรรลุคุณพิเศษการพิจารณาถึงสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่วิปัสสนามรรคที่ถูกต้องที่จริงแล้วสิ่งเหล่านี้ตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์คือไม่เที่ยงเพราะเริ่มเกิดขึ้นเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนการกำหนดรู้เท่าทันรูปนามปัจจุบันเท่านั้นจึงเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้องอันเป็นเหตุให้บรรลุคุณธรรมพิเศษเมื่อเข้าใจดังนี้และหยุดใส่ใจต่อแสงสว่างเป็นต้นแล้วเจริญสติระลึกรู้สภาวะธรรมต่อไปเมื่อนั้นความเกิดดับของรูปนามย่อมปรากฏชัดเจนแก่ผู้ปฏิบัติอีกทั้งความไม่เที่ยงคือสภาพเกิดขึ้นและดับไปความทุกข์คือความบีบคั้นด้วยความเกิดดับและความไม่ใช่ตัวตนที่ไม่เป็นไปตามต้องการย่อมปรากฏชัดเจนลำดับนั้นการรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วในทุกๆ ขณะที่กำหนดรู้ขึ้นจึงเป็นอุทยัพพญาณที่พ้นไปจากวิปัสสนูปกิเลส^{๕๗}

๖. วรรณกรรมไทยเรื่องวิมุตติรัตนมาลี

^{๕๕} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, จำรูญธรรมดาแปล, วิปัสสนาวิชชา, หน้า ๕๒๘-๕๓๐.

^{๕๖} ดูรายละเอียดในสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์อุปสมมหาเถระ) , อริยวังสปฏิบัติ, หน้า ๑๔๑.

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาญาณ ๒, แปลโดยพระคันธสาราภิวังค์, หน้า ๒๖๑.

พระเทพมุนี (วิลาศญาณวโรป.ธ.๙) ท่านแสดงไว้ว่าเมื่อภาวนามยปัญญาเริ่มเกิดขึ้นจะเห็นรูปนามตามความเป็นจริงชื่อว่าบรรลุถึงอุทยัพพญาณในวิปัสสนาญาณนี้หากไม่ใช้วิจารณ์ญาณให้ดี (โยนิโสมนสิการ) ก็ย่อมจะเกิดปัญหาขัดขวางปัญญาไม่ให้บรรลุคุณวิเศษเบื้องสูงขึ้นไปเพราะผู้ปฏิบัติอาจจะหลงใหลเดินผิดทางโดยยึดสิ่งที่ไม่ใช่มรรคผลนิพพานว่าเป็นมรรคผลนิพพานท่านเรียกสภาวะดังกล่าวว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลสคือสิ่งที่เข้าไปทำวิปัสสนาญาณให้เศร้าหมองวิปัสสนูปกิเลสนี้หากโยคีบุคคลได้ประสบและยึดถือด้วยอำนาจแห่งกิเลส (ตัณหามานะทิฏฐิ) ย่อมหมดหวังที่จะก้าวขึ้นไปสู่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงได้เพราะฉะนั้นพระวิปัสสนาจารย์เจ้าทั้งหลายจึงให้โอวาทในเรื่องนี้ไว้ว่าควรระมัดระวัง (โยนิโสมนสิการ) ในเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้น^{๕๘}

จากการศึกษาวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยสรุปผู้วิจัยพบว่าผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างถูกต้องโดยกำหนดรู้ความแตกต่างของชั้น๕อริยสัจ๔ปฏิบัติจนครบ๓๗ และลักษณะ ๓ ที่ปรากฏอยู่อย่างนี้จึงเห็นรูปนามปรากฏขึ้นเป็นของใหม่อยู่เรื่อยๆว่าธรรมทั้งหลายแต่ก่อนที่ไม่เคยเกิดบัดนี้เกิดขึ้นแล้วครั้นเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปซึ่งโดยปกติธรรมทั้งหลายเหล่านั้นทั้งใหม่และเก่าก็มีความเกิดดับอยู่เนืองๆย่อมบรรลุตรุณอุทยัพพญาณและได้เป็นผู้ชื่อว่าอาร์ทปัสสกะขณะนั้นวิปัสสนูปกิเลสย่อมเกิดขึ้น

แต่หากผู้ปฏิบัติไม่พบสภาวะในอุปกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งแสดงว่าเขายังไม่บรรลุมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิขณะนั้นผู้ปฏิบัติทั้งหลายพึงรู้ว่าอุปกิเลสเหล่านี้เป็นทางผ่านที่วิปัสสนาญาณจะต้องพบอย่างแน่นอนเพราะมันเป็นสิ่งทดสอบไหวพริบของผู้ปฏิบัติและเมื่อได้รับคำตักเตือนจากวิปัสสนาจารย์ว่าธัมมโสภาสเป็นต้นนี้เป็นอุปกิเลสปิดบังปัญญาไม่ให้รู้เห็นว่าเป็นทางผิดหรือทางถูกแล้วพากเพียรปฏิบัติโดยกำหนดอยู่กับอารมณ์กัมมัฏฐานเดิมอย่างแน่วแน่และต่อเมื่อจิตใจของเขาจะมั่นคงไม่ฟุ้งซ่านในวิปัสสนูปกิเลสโยคีกำหนดรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วทุกๆขณะที่กำหนดรู้ขึ้นชื่อว่าบรรลุตรุณอุทยัพพญาณที่พ้นไปจากวิปัสสนูปกิเลสและวิปัสสนาญาณที่ผ่านพ้นจากวิปัสสนูปกิเลสดำเนินไปตามวิถีทางของวิปัสสนาเป็นทางปฏิบัติที่ถูกและต้องปฏิบัติไปตามทางถูกนั้นญาณที่กำหนดรู้อย่างนี้เรียกว่ามัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๔.๒.๔ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสจากงานวิจัย

^{๕๘} พระเทพมุนี (วิลาศ ญาณวโรป.ธ.๙), *วรรณกรรมไทยเรื่องวิมุตติรัตนมาลี*, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์รุ่งเรืองธรรม, ๒๕๒๗), หน้า ๒๘๐.

๑. งานวิจัยของระวีวรรณธมมจารินี (งานวิสุทธิพันธ์)^{๕๙} พบว่าสิ่งที่เป็นอันตรายแก่โยคีผู้บำเพ็ญวิปัสสนาได้แก่วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการอันไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้กิเลส ๑๐ ประการจะต้องเข้ามารบกวนโยคิมากบ้างน้อยบ้างที่จะกล่าวว่าไม่มีนั้นเห็นจะไม่มีจะมีก็น้อยหรือมากกว่ากันเร็วหรือช้ากว่ากันเท่านั้นซึ่งตรงกับมติในวิปัสสนานัยเล่ม๒หมายความว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาทุกคนจะต้องประสบพบเจออย่างแน่นอนส่วนจะพบมากหรือน้อยแล้วแต่การกำหนด

เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านวิปัสสนูปกิเลสนี้ไปแล้วจนเกิดพลวิปัสสกุศลคือบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาจนได้ญาณแก่กล้าก็ไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลสเช่นกันเพราะฉะนั้นอุปกิเลสหรือวิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดแก่โยคีผู้เพียรพร้อมด้วยญาณตั้งแต่นิพพิทาญาณขึ้นไป^{๖๐} ในบทต่อไปจักกล่าวถึงลักษณะสภาวะของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการที่เกิดขึ้นและวิธีการแก้ไขเป็นลำดับไป

การศึกษาในเรื่องนี้ผู้วิจัยเห็นว่าการศึกษานี้มีประโยชน์ต่อพระวิปัสสนาจารย์และพระโยคาวจรผู้ปฏิบัติอย่างมากทั้งทางด้านปริยัติธรรมที่ค้นพบในพระไตรปิฎกอรรถกถาฎีกาและปกรณ์วิเสสตลอดจนประสบการณ์จากผู้ที่ได้ศึกษาค้นคว้าในเรื่องนี้เช่นพระพุทโธมชาจารย์ซึ่งเป็นนักปราชญ์ผู้มีความชำนาญในการอธิบายพระปรมัตถ์ธรรมเป็นอย่างดีจึงเป็นการสมควรอย่างยิ่งที่เราควรจะน้อมนาเอาหลักการดังกล่าวมาประพุดิปฏิบัติเพื่อความเจริญงอกงามในพระธรรมวินัยสืบต่อไป

๒. งานวิจัยของภาวนีย์บุญวรรณ^{๖๑}, ได้กล่าวถึงวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของ หลวงพ่อคุณอดุล ก็ได้นำความช่วยเหลือแนะนำและช่วยแก้ไขแก่ลูกศิษย์ได้ทันทั่วทั้งที่ คือ หลวงตาพวง ที่ได้มาบวชตอนวัยชรา นับเป็นผู้บุกเบิก สำนักปฏิบัติธรรมบนเขาพนมรุ้ง จังหวัดบุรีรัมย์ หลวงตาพวงได้ทุ่มเทชีวิตจิตใจให้แก่การประพุดิปฏิบัติ เพราะท่านสำนึกตนว่ามาบวชเมื่อแก่ มีเวลาแห่งชีวิตเหลือน้อย จึงเร่งความเพียรตลอดวันตลอดคืน พอเริ่มได้ผลเกิดความสงบก็เผชิญกับวิปัสสนูปกิเลสอย่างร้ายแรงเกิดความสำคัญผิด เชื้อมั่นอย่างสนิทว่าตนเองได้บรรลุอรหัตตผลเป็นพระอรหันต์องค์หนึ่ง เป็นผู้สำเร็จผู้เปี่ยมไปด้วยบุญญาธิการ ได้เล็งญาณ (คิดเอง) ไปจนทั่วสากลโลก เห็นว่าไม่มีใครรู้หรือเข้าถึงธรรมเสมอด้วยตน

บังเกิดจิตคิดเอ็นดูสรรพสัตว์ทั้งหลาย ใครจะไปโปรดให้พ้นจากทุกข์โทษความโง่เขลา เล็งเห็นพระสงฆ์ตลอดจนครูบาอาจารย์ล้วนแต่ยังไม่รู้ จึงตั้งใจจะต้องไปโปรด หลวงปู่ดุลย์ ผู้เป็น

^{๕๙} ระวีวรรณสุทธิจารินี (งานวิสุทธิพันธ์), “การศึกษาสภาญาณเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน๔ณฐานกวิปัสสนากรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร”, วิทยานิพนธ์พุทธ-ศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๑๔๑.

^{๖๐} พระโสภณมหาเถระ, วิปัสสนาขุณิหลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), แปลโดยจำรูญธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๕๑๖.

^{๖๑} ภาวนีย์บุญวรรณ, “การศึกษาอาการวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในการปฏิบัติกรรมฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๗๙-๘๗.

อาจารย์เสียก่อน ดังนั้น หลวงตาพวงจึงได้เดินทางด้วยเท้าเปล่ามาจากเขาพนมรุ้งเดินทางข้ามจังหวัด มาไม่ต่ำกว่า ๘๐ กิโลเมตร จนมาถึงวัดบูรพารามหวังจะแสดงธรรมให้หลวงปู่ฟัง หลวงตาพวงมาถึงวัด บูรพารามเวลา ๖ ทุ่มกว่า กุฏิทุกหลังปิดประตูหน้าต่างหมดแล้ว พระเณรจำวัดกันหมด หลวงปู่ก็เข้า ห้องไปแล้ว ท่านก็มาร้องเรียกหลวงปู่ด้วยเสียงอันดัง

ตอนนั้นท่านเจ้าคุณ พระโพธิ์นันทมุนี ยังเป็นสามเณรอยู่ ได้ยินเสียงเรียกดังลั่นว่า “หลวง พ่อ หลวงพ่อ หลวงพ่อคุณ...” ก็จำได้ว่าเป็นเสียงของหลวงตาพวง จึงลุกไปเปิดประตูรับ สังเกตดู อากัปกริยาที่ไม่มีอะไรผิดแปลก เพียงแต่รู้สึกแปลกใจว่าตามธรรมดาท่านหลวงตาพวงมีความเคารพ อ่อนน้อมต่อหลวงปู่ พูดเสียงเบา ไม่บังอาจจะบุชื้อของท่าน แต่คืนนี้ค่อนข้างจะพูดเสียงดังและระบือชื้อ ด้วยว่า “หลวงตาคุณ ออกมาเดี๋ยวนี้ พระอรหันต์มาแล้ว” ครั้นหลวงปู่ดูเลยออกมาแล้ว ตามธรรมดา หลวงตาพวงจะต้องกราบหลวงปู่แต่คราวนี้ไม่กราบ แถมยังต่อว่าเสียอีกว่า “อ้าว ไม่เห็นกราบ ท่าน ผู้สำเร็จมากแล้ว ไม่เห็นกราบ” เข้าใจว่าหลวงปู่ท่านคงทราบโดยตลอดในทันทีนั้นว่าอะไรเป็นอะไร ท่านจึงนั่งเฉย ไม่พูดอะไรแม้แต่คำเดียว ปลอ่ยให้หลวงตาพวงพูดไปเรื่อยๆ หลวงตาพวงส่ายทักว่า “รู้ ใหม่ว่า เดี๋ยวนี้ผู้สำเร็จอุบัติขึ้นแล้ว ที่มานี้ก็ด้วยเมตตา ต้องการจะมาโปรด ต้องการจะมาชี้แจงแสดง ธรรมปฏิบัติให้เข้าใจ”

หลวงปู่ยังวางเฉย ปลอ่ยให้ท่านพูดไปเป็นชั่วโมงทีเดียว สำหรับพวกเราพระเณรที่ไม่รู้ เรื่อง ไม่เข้าใจ ก็พากันตลกอกตลกใจกันใหญ่ ด้วยไม่รู้ว่ามันเป็นอะไรกันแน่ ครั้นปลอ่ยให้หลวงตาพวง พูดนานพอสมควรแล้ว หลวงปู่ก็ซักถามเป็นเชิงคล้อยตามเอาใจว่า “ที่ว่าอย่างนั้นๆ เป็นอย่างไร และ หมายความว่าอย่างไร” หลวงตาพวงก็ตอบตะกุกตะกัก ผิดๆ ถูกๆ แต่ก็อุตส่าห์ตอบ เมื่อหลวงปู่เห็น ว่าอาการรุนแรงมากเช่นนั้นจึงสั่งว่า “เออ เณรพาหลวงตาไปพักผ่อนในโบสถ์โน้น ที่พระอุโบสถ” ท่านเณรก็พาหลวงตาพวงไปที่โบสถ์ จัดที่ถวายหลวงตาพวงสัณการะแล้วก็กลับออกจากโบสถ์ ไปเรียก พระองค์นั้นองค์ที่ท่านรู้จักให้ลุกขึ้นมาฟังเทศน์ฟังธรรม รบกวณพระเณรตลอดทั้งคืน

หลวงปู่พยายามแก้ไขหลวงตาพวงด้วยอุบายวิธีต่างๆ หลอกล่อให้หลวงตานั่งสมาธิ ให้นั่ง สงบแล้วย้อนจิตมาดูที่ต้นตอมีให้จิตแล่นไปข้างหน้า จนกระทั่งสองวันก็แล้ว สามวันก็แล้วไม่สำเร็จ หลวงปู่จึงใช้อีกวิธีหนึ่งซึ่งคงเป็นวิธีของท่านเอง ด้วยการพูดแรงๆ ให้โกรธหลายครั้งก็ไม่ได้ผล ผ่านมา อีกหลายวันก็ยังสงบไม่ได้ หลวงปู่เลยพูดให้โกรธด้วยการด่าว่า “เออ สัตว์นรก สัตว์นรก ไปเดี๋ยวนี้ ออกจากกุฏิเดี๋ยวนี้” ทำให้หลวงตาพวงโกรธอย่างแรง ลูกพรตพรตขึ้นไปหิบบเอาบาตร จีวรและ กลดของท่านลงจากกุฏิ มุ่งหน้าไป วัดป่าโยธาประสิทธิ์ ซึ่งอยู่ห่างจากวัดบูรพารามไปทางใต้ประมาณ ๓ - ๔ กิโลเมตร ซึ่งขณะนั้นท่านเจ้าคุณ พระราชสุทธาจารย์ (โชติ คุณสมบุนโน) ยังพำนักอยู่ที่นั่น

ที่เข้าใจว่าหลวงตาพวงโกรธนั้น เพราะเห็นท่านมือไม้สั่น หิบบของผิดๆ ถูกๆ คว่าเอาได้ (สำหรับจุดไฟ) ดุ้นหนึ่ง นี่กว่าเป็นกลด และยังเปล่งวาจาออกมาอย่างน่าขำว่า “เออ กูจะไปเดี๋ยวนี้

หลวงตาอุยไม่ไข่ม่มุ” เสร็จแล้วก็คว้าเอาบาตรจีวร และหยิบเอาไต้ต้ยวขึ้นแบกไว้บนบ่า คงนึกว่าเป็นคั่นกลดของท่าน แถมคว้าเอาไม้กวาดไปด้ามหนึ่งด้วย ไม่รู้เอาไปทำไม

ครั้นพอหลวงตาพวงไปถึงวัดป่า ทันทีย่างเท้าเข้าสู่บริเวณวัดป่าที่นั่นเอง อาการของจิตที่น้อมไปติดมันอยู่กับอารมณ์ภายนอกโดยปราศจากการควบคุมของสติที่ได้สัดส่วนกันก็แตกทำลายลง เพราะถูกกระแทกด้วยอำนาจแห่งความโกรธอันเป็นอารมณ์ที่รุนแรงว่า ยังสติสัมปชัญญะให้บังเกิดขึ้น ระลึกลับย้อนกลับไปได้ว่าตนเองได้ทำอะไรลงไปบ้าง ผิดถูกอย่างไร สำคัญตนผิดอย่างไรและได้พูดวาจาไม่สมควรอย่างไรออกมาบ้าง

ในที่สุดหลวงตาพวงก็ได้สติสำนึกแล้วก็ได้เข้าพบท่านเจ้าคุณพระราชสุทธาจารย์ขอมาโทษกับท่านเจ้าคุณฯ ที่ได้ช่วยแนะนำและเตือนสติ ทำให้หลวงตาพวงได้สติคืนมาอย่างสมบูรณ์และบังเกิดความละอายใจเป็นอย่างยิ่ง หลังจากได้พักผ่อนเป็นเวลาพอสมควรแล้ว ก็ย้อนกลับมากราบขอมาหลวงปู่ กราบเรียนว่าท่านจำคำพูดและการกระทำทุกอย่างได้หมด และรู้สึกละอายใจมากที่ตนทำอย่างนั้น หลวงปู่ก็ได้แนะทางปฏิบัติให้และบอกว่า “สิ่งที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ว่าถึงประโยชน์ก็มีประโยชน์อยู่เหมือนกัน มีส่วนดีอยู่เหมือนกัน คือจะได้เป็นบรรพชิตฐานเป็นเครื่องนำสติให้ตกอยู่ในสภาวะนี้ก็เป็นแนวทางตรงที่จะได้นำมาประกอบการปฏิบัติให้ดำเนินไปอย่างมั่นคงในแนวทางตรงต่อไป”

สรุปความว่าวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสในเอกสารและงานวิจัยนี้ มีเทคนิควิธีการที่บ้างท่านอาจใช้ความรุนแรงกับผู้ปฏิบัติบางคนเพราะติดในอารมณ์บางอย่างมานานจนแก้ยากจึงต้องใช้คำเตือนสติหรือเปลี่ยนอารมณ์ด้วยการทำให้โกรธหรือใช้คำดูให้สตินี้ก็เป็นวิธีการหนึ่งในการปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสที่ครูอาจารย์ผู้มีประสบการณ์ได้ชี้แนวทางไว้การแก้ปัญหาดังกล่าวของผู้ปฏิบัติด้วยการรู้เท่าทันฐานะทั้ง ๑๐ มีโอภาส เป็นต้น ซึ่งเป็นเหตุให้จิตกวัดแกว่งหวั่นไหวเหล่านี้ เมื่อรู้เท่าทันแล้ว ก็จะเป็นผู้ฉลาดใน วิปัสสนูปกิเลส ก็จะไม่ลุ่มหลงคล้อยไป จิตก็จะไม่หวั่นไหว จะบริสุทธิ์ ไม่หมองมัว จิตภาวนาก็จะไม่คลาด ไม่เสื่อมเสียแล้วก็จะพัฒนาปัญญาไปได้ในญาณต่อๆ ไป

๔.๓ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลส ๕ สำนักในเมืองไทย

การปฏิบัติกัมมัฏฐานในประเทศไทยมีมาเป็นเวลานานพอๆ กับการเกิดขึ้นของแผ่นดินไทยเพราะกัมมัฏฐานกับชีวิตของคนไทยเป็นสิ่งที่อยู่ในจิตใจมาโดยตลอดเพราะศาสนาเป็นที่ยึดเหนี่ยวจิตใจของคนไทยทั้งชาติแต่คนไทยไม่สนใจในเรื่องของทฤษฎี คือภาคการศึกษาหลักการและวิธีการปฏิบัติให้รู้ให้เข้าใจเสียก่อนจึงมีผลอย่างมากต่อผู้ปฏิบัติธรรมที่ไม่รู้อะไรถูกอะไรผิดทำให้เกิดการหลงผิดการเข้าใจผิดในหลักการปฏิบัติหรือออกนอกเส้นทางของอริยมรรคที่ถูกต้องเพราะการศึกษาเปรียบเสมือนแผนที่ส่วนการปฏิบัติธรรมเปรียบเสมือนการเดินทางในงานวิจัยนี้ผู้ศึกษาได้ออกไปศึกษาวิจัยภาคสนามคือสัมภาษณ์เจ้าสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สำนัก เพื่อนำมาประกอบการ

วิเคราะห์ความเหมือนและแตกต่างกันอย่างไรในการปรับแก้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติดังกล่าวจะนำเสนอต่อไป

๔.๓.๑ สำนักปฏิบัติธรรมวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร^{๖๒}

พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. หรือที่เราชาวพุทธทั่วไปทราบกันในนามหลวงปู่ทอง สิริมังคโล เจ้าอาวาสวัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร เป็นพระเถระที่มีปฏิปทาน่าเลื่อมใสทั้งในด้านวัตรปฏิบัติแม้หลวงปู่จะอายุ ๙๐ ปี แล้วยังทำหน้าที่ในกิจวัตรไม่บกพร่องจึงเป็นที่ยอมรับนับถือกันทั้งชาวไทยและต่างประเทศจากบทสัมภาษณ์หลวงปู่ได้แนะแนวทางวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสไว้ดังนี้

หลวงปู่ให้ความหมาย วิปัสสนูปกิเลสว่า เป็นสภาวะที่สกัดกั้นไม่ให้บรรลุมรรคผลนิพพาน เกิดแล้วก็ทำให้เกิดการเข้าใจผิดคิดว่าตนเองบรรลุมรรคผลนิพพาน จึงเป็นสภาวะที่สกัดกั้นมรรคผลนิพพาน มีอยู่ ๑๐ ประการ คือ คีธ ๑. โอาส ๒. แสงสว่าง ๓. ญาณ ปัญญาที่เกิดขึ้น ๔. ปิติ ความอิ่มใจ สุขใจอย่างสุดซึ้ง ๕. ปัสสัทธิความสงบทางใจ ๖. สุขความสุข ๗. อธิโมกข์ มีความศรัทธาอย่างแรงกล้า ๘. ปัสสัทธิความเพียรอย่างแรงกล้า ๙. อุเบกขา ความวางเฉย และ ๑๐. นิกันติ ความติดใจ ชอบใจ

หลวงปู่กล่าวว่าอุปกิเลสเหล่านี้จะเกิดในระหว่างอุปัชฌาย์พยายายอย่างอ่อน คือตรณอุปัชฌาย์อย่างอ่อนๆ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น คือ การมีสติกำหนดรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยมีโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจในสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏอยู่ ไม่ให้ไปติดยึดในสภาวะธรรมนั้น และวิธีแก้ไขสภาวะเช่น การติดสุข การติดปิติ การติดอธิโมกข์ อย่างนี้เป็นต้น สภาวะเหล่านี้เมื่อเกิดขึ้นแล้วทำให้ผู้ปฏิบัติมีศรัทธาอย่างแรงกล้าในการปฏิบัติ มีความศรัทธาปักใจเชื่อสูง จึงต้องอาศัยการปรับแก้สรุปได้ดังนี้

๑. วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสขั้นแรกหลวงปู่กล่าวถึงการศึกษาปริยัติธรรมเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากแก่ผู้ปฏิบัติเพราะจะทำให้รู้หลักการและวิธีปฏิบัติอย่างถูกต้องและอะไรที่เป็นสภาวะธรรมและอะไรไม่ใช่สิ่งที่ควรยึดถือ ก็จะทำให้ไม่หลงทางในการปฏิบัติ หรือการปรับแก้ไขโดยใช้หลักการพิจารณาในไตรลักษณ์ให้เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตา ในสิ่งทั้งหลายแล้วสภาวะที่เป็นวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวก็จะจางไปและหายไปโดยที่สุด ส่วนผู้ที่ไม่เคยผ่านการศึกษาด้านปริยัติธรรมมาก่อนและไม่อยู่ในโอวาทของครูอาจารย์เมื่อปฏิบัติถึงจุดนี้ขึ้นเป็นจุดที่อันตรายมาก เพราะจำทำให้เข้าใจผิดไปด้วยตัณหา มานะ ทิณฐิ ที่เกิดจากความเข้าใจผิดอันเป็นผลเสียอย่างมากสำหรับคนเหล่านี้

^{๖๒} พระธรรมมังคลาจารย์ วิ. (ทอง สิริมังคโล) เจ้าสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง, จากบทสัมภาษณ์วันที่ ๕ ตุลาคม ๒๕๕๕.

๒. วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสขั้นที่สอง คือ หลักขององค์คุณของการปฏิบัติ ๓ อย่าง คือ การมีสติกำหนดอารมณ์กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันที่ประกอบด้วย อาตาปี มีความเพียร สัมปะปาโน มีปัญญา สติมา และมีสติ ไซลักษณะทางกายของผู้ปฏิบัติในขณะที่เกิดวิปัสสนูปกิเลส

๓. วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสขั้นที่สาม คือ ผู้ปฏิบัติจะต้องเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำแนะนำของครูอาจารย์อย่างเคร่งครัดเมื่อปฏิบัติได้อย่างที่กล่าวมาแล้วข้างต้นแล้วสภาวะธรรมทั้งหลายในวิปัสสนูปกิเลสที่กล่าวมาแล้วนั้นไม่ว่าจะเป็น ๑. โอภาส แสงสว่าง ๒. ญาณ ปัญญาที่เกิดขึ้น ๓. ปีติ ความอิ่มใจ สุขใจอย่างสุดซึ้ง ๔. ปัสสัทธิความสงบทางใจ ๕. สุขความสุข ๖. อธิโมกข์ มีความศรัทธาอย่างแรงกล้า ๗. ปัคคาหะมีความเพียรอย่างแรงกล้า ๘. อุปปัฏฐานะมีสติอย่างแรงกล้า ๙. อุเบกขา ความวางเฉย และ ๑๐. นิกันติ ความตั้งใจ ชอบใจที่เกิดขึ้นผู้ปฏิบัติก็จะรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริงด้วยการมีสติกำหนดรู้ด้วยการใส่ใจต่อการกำหนดก็จะทำให้ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ในที่สุด

พระธรรมมังคลาจารย์วิ. กล่าวว่าหลักการปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสมีหลักใหญ่อยู่ ๓ ประการ คือ ๑) โยคีจะต้องมีการศึกษาเรียนรู้เท่าที่การปรับแก้ปรากฏการณ์ทางจิตทั้ง ๑๐ อย่างเพื่อ ๒) การกำหนดรู้ในสภาวะธรรมที่ปรากฏขึ้นอย่างมีสติประกอบด้วยความเพียร มีสติ มีสัมปชัญญะ ๓) ปฏิบัติตามคำแนะนำของครูอาจารย์อย่างเคร่งครัดเป็นต้น

๔.๓.๒ สำนักปฏิบัติธรรมวัดรำเปิง (ตโปทาราม)จังหวัดเชียงใหม่^{๖๓}

๑. อาจารย์เคยมีประสบการณ์เกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสในการปฏิบัติหรือไม่ ถ้ามีอยู่มีในข้อใด มีวิธีแก้อย่างไร

พระอาจารย์: ถ้าว่าตามทฤษฎีผู้ปฏิบัติจะต้องพบอยู่แล้ว ในกรณีที่ปฏิบัติอย่างเช่น ตัวอย่างเรื่องโอภาสหรือแสงสว่าง ในสมัยที่ได้ปฏิบัติมันก็จะเกิดแบบมีความรู้สึกว่า เรานี้ก็ไม่ธรรมดา มันตรงตามทฤษฎีซึ่งตอนนั้นผมยังไม่รู้ว่ามันคืออะไร แต่ว่าพอเข้าหาพระอาจารย์ เล่าให้ท่านฟัง ท่านก็บอกว่าอย่าไปยินดียินดีร้ายกับมัน ก็เป็นการเตือนมา เพราะว่าเราก็เกิดการยินดีที่เราทำได้ เพราะคิดว่ามันเป็นผลของการปฏิบัติหรือปาวมันจะเกิดแบบนี้ เกิดแสงสว่างขึ้นมา บางที่ห้องที่เราอยู่มันสว่างสวยไปหมด บางที่มันสว่างถึงตัว มันเกิดตัณหา มานะ ทิฏฐิ ตามที่บอก แต่จริงๆ แล้วยังไม่ถึงไหนเลย ซึ่งสิ่งที่เจอมันจะอยู่ในข้อแรกก็ได้ โอภาสหรือเรื่องแสงสว่าง ซึ่งในวิปัสสนูปกิเลสมันจะเจอไม่เหมือนกัน บางคนเจอมาก บางคนเจอน้อย บางคนมี ๑๐ ข้อ ไม่ได้หมายความว่าเจอทุกข้อ บางคนก็อาจจะเจออีกแบบ เป็นต้น วิธีแก้ของผมก็คือ เข้าไปหาพระอาจารย์ สอบอารมณ์นะ ซึ่งท่านก็บอกก็เตือนว่าเราอย่าไปยินดียินดีร้ายกับมัน พอเรากำหนดไปมันก็ดับ มันไม่ใช่สิ่งที่จะไปยึดถือยึดมัน

^{๖๓} พระครูภาวนาวิรัช วิ. (สุพันธ์อำจิณณสีโล), วัดรำเปิง (ตโปทาราม) อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, จากบทสัมภาษณ์, วันที่ ๑๗ ตุลาคม ๒๕๕๕.

การใช้เวลาในการปฏิบัติมันจะมีทั้ง ๒ แบบ คือ แบบไม่นานก็มี แบบนานก็มี บางครั้งเป็นวันเลยก็มี แต่มันจะเกิดอยู่เป็นพักๆ ไม่เกิดตลอด

๒. ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาส่วนที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสข้อใดมากที่สุดที่สังเกตได้ง่ายและมีวิธีแก้
อย่างไร

พระอาจารย์: มันเป็นเรื่องที่พูดยากนะ ในเรื่องของอาการของหลักทฤษฎีไปจับผู้ปฏิบัติ มันพูดยากว่าใครจะเกิดมากเกิดน้อย มันต้องเก็บข้อมูลในเชิงภาคสนาม แล้วนำมาวิเคราะห์ดูว่าใครได้มากได้น้อย แต่ส่วนใหญ่พวกแสงสว่าง พวกปิติ มันก็จะเกิด ตามความเห็นของผมนะไม่ว่าจะมากหรือน้อยมันก็จะเกิดอยู่แล้ว บางคนนั่งไปเมื่อเกิดปิติขึ้นมาก็อาจจะรู้สึกตัวเบา มดไต่ตามเนื้อตามตัว ค้นตามใบหน้าบ้าง มันก็มีอยู่ พวกแสงสว่างก็มีอยู่บ้างที่พุ่งเข้ามา บ้างก็พุ่งผ่าน มันแล้วแต่แต่สำหรับตัวผมมันพูดยาก เท่าที่สังเกตดูโยคีเขามาปฏิบัติส่วนใหญ่ก็จะอยู่ประมาณนี้ ผมก็จะมีวิธีแก้โดยบอกแล้วก็สวดอารมณ์ทุกวัน ถ้าประสบการณ์มากก็จะสวดวันเว้นวัน ใช้สติแนะนำอย่าไปหลงมันเป็นสิ่งที่เราควรจะมีจะถือว่าเราได้เราเป็นมันไม่ใช่ การเห็นของเราอาจจะเห็นจริง แต่ว่าสิ่งขุ่ขุ่ของมันไม่ใช่ของจริง วิปัสสนูปกิเลสเมื่อเกิดขึ้นกับผู้ปฏิบัติแล้วจะไม่เกิดทุกข้อ หรือบางคนอาจจะใช้เวลานิดเดียวไม่นานก็เห็นหมดทุกอย่างก็ได้ แต่จะสังเกตได้ไม่ทัน บางคนเกิดเร็วก็จะกำหนดไม่ทัน แต่ส่วนใหญ่แล้วจะไม่ครบทุกข้อ อาจจะมีบางอย่างที่ผู้ปฏิบัติรู้ชัดพอเราสวดอารมณ์ผู้ปฏิบัติ เขาจะตอบเฉพาะสิ่งที่เกิดชัดเจน

๓. ปัญหาและอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้ปฏิบัติที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสคืออะไรและมีวิธีแก้
อย่างไร

พระอาจารย์: ปัญหาใหญ่คือ ๑. ผู้ปฏิบัติไม่ปฏิบัติตามที่บอกไม่กำหนดตามที่กำหนด พอเราบอกให้กำหนดแต่กลับไปยินดี พอมันเกิดแล้วเราก็มักจะตอบว่า มันเป็นแสงสว่าง บางทีเห็นเป็นองค์พระสว่างไสว แล้วถามว่าได้กำหนดไหมก็ตอบว่าไม่ได้กำหนด แล้วตอบต่อไปว่าที่ไม่กำหนดก็เพราะกลัวมันหาย นี่แหละเป็นปัญหาใหญ่ คือการขึ้นชมอยากยินดี ปัญหาที่ ๒ คือ เขาตอบเราไม่ตรง บางทีบอกไม่ถูกบางทีเกิดขึ้นแล้วเขาไม่ได้บอกเรา หรือบอกแต่บอกไม่ตรงกับสภาพที่ปรากฏ เราก็จะแก้ให้ไม่ถูก เราจึงต้องใช้อ้อนุমান วิธีการแก้ไขก็จะเป็นลักษณะแนะนำให้กำหนดตามสภาพ เพราะมันเกิดไม่เหมือนกัน เราจึงแนะนำให้ปฏิบัติตาม ถ้าทำตามคำแนะนำก็จะได้ผล ซึ่งคำแนะนำนี้เป็นคำแนะนำของพระอาจารย์ที่ท่านได้ที่เขาปฏิบัติแล้วเราปฏิบัติกับเขา พอเรารู้แล้วเราก็นำมาบอกให้ผู้อื่นปฏิบัติ

๔. ลักษณะทางกายของผู้ปฏิบัติในขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสเป็นอย่างไรและมีวิธีแก้ไข
อย่างไร

พระอาจารย์: มีหลายรูปแบบก็อยู่ที่ว่ามันจะเกิดอันไหนใน ๑๐ อย่าง ถ้าอาการโคร่งครังก็จะอยู่ในลักษณะของปิติ หมุนก็มี แต่สมาธิหมุน นั้นละลายไปมาบางที่ผู้ปฏิบัติก็ล้มจนหายใจไม่ขึ้น เวลา

ตัวมันลงไปก็รู้ตัวอยู่ตัวผู้ปฏิบัติเองก็รู้ บางทีก็หงายหลัง บางทีก็นอนผิ้งเลย ถ้าเกิดอาการแบบนี้เขาเรียกว่า ปิติ ผู้ปฏิบัติถ้าเวลาไปสอบอารมณ์ก็ต้องบอกพระอาจารย์ว่า ตัวเราเกิดสภาพแบบไหนต้องบอกพระอาจารย์ให้ละเอียดจึงจะแนะนำได้ถูก บางทีโยกบางทีหมุน อาการแบบตัวเรารู้แต่เอามันไม่อยู่ เราต้องกำหนดรู้มัน วิธีคือกำหนดรู้อาการมีอยู่ ๒ แบบ ๑.กำหนดที่ตัวอาการมัน การที่เราจะหมุน เราต้องกำหนดรู้ไปที่ต้นจิต เป็นวิธีแก้โดยฉมังที่สุด ก็คือให้รู้ที่ต้นจิต ถ้าเรากำหนดว่าหมุนหนอ ตัวก็จะหมุนใหญ่เลย ๒.กำหนดรู้ รู้ว่ามันเป็นอย่างนั้นก็กำหนดรู้ไปที่ต้นจิต กำหนดว่าอยากหมุนหนอ มันก็จะหมุนทันที เพราะว่ามันตรงสภาพธรรม พอเรากำหนดที่ตัวสภาพธรรมว่าหมุนหนอ มันก็ยังหมุนใหญ่ ต้องกำหนดไปที่ต้นจิตว่าอยากหมุนหนอ อาการเหล่านี้มันก็จะวางจิตถูกในการกำหนด และอาการก็จะบรรเทาไป ถ้าจะเข้ากั้ววิปัสสนูปกิเลสมันก็อยู่ในปิตักจะมีปิตินธิ อาการหมุนตัวลอยอยู่ในขั้นนี้หมด พระอาจารย์ก็จะแนะนำไปตามอาการ

๕. ลักษณะทางจิตของผู้ปฏิบัติในขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสเป็นอย่างไรและมีวิธีแก้ไขอย่างไร

พระอาจารย์: ต้องว่าไปตามอาการๆ ในวิปัสสนูปกิเลสมันไม่เหมือนกัน บางอาการมีสภาพจิตโปร่งๆ โลง เบา อยากเดิน อยากนั่งทั้งวัน บางสภาพจิตอย่างเช่น ถ้าวิปัสสนูปกิเลส ในข้อท้ายๆ เรียกว่าอโสมกข์ เป็นเรื่องของศรัทธาขึ้นมาอย่างมหัศจรรย์ในพระพุทธานุภาพ อันนี้คือลักษณะของอโสมกข์หรือปคะ พวกที่มีความเพียรจะเดิน นั่ง ทั้งวันไม่ยอมหยุด ตอนเริ่มต้นยังอึดอัดอยู่นั่นคือสภาพจิตในแต่ละตัวไม่เหมือนกันต้องว่าเป็นข้อๆ ไปโดยการแก้คือ ต้องเตือนให้เขารู้ว่า มันคือวิปัสสนูปกิเลสความก้าวน้ำผู้ปฏิบัติ ถ้าเรามองในเชิงบวก ถ้าผู้ที่ไม่ก้าวน้ำในการประพฤติปฏิบัติแล้วในระดับใดระดับหนึ่ง มันก็เหมือนเป็นเครื่องขัดอย่างหนึ่ง ในวิปัสสนูปกิเลสทั้ง๑๐ๆ อย่าง เป็นเครื่องวัดความเจริญก้าวน้ำหรือเปล่าจึงจะถูกทางไหม ถ้าเกิดวิปัสสนูปกิเลส แสดงว่ามาถูกทาง ถ้าปฏิบัติถูกทางเราจะมองว่าเป็นประโยชน์

สรุปท่านอาจารย์พระครูภาวนาวิรัช ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการแก้วิปัสสนูปกิเลสว่ามีวิธีเดียวคือการกำหนดรู้สภาวะที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ให้เห็นในลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

๔.๓.๓ สำนักปฏิบัติธรรมวัดท่ามะโออำเภอเมือง จังหวัดลำปาง^{๖๔}

๑) ประสพการณ์ของเจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐานแต่ละท่านเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสและวิธีปรับแก้

ข้าพเจ้าเคยมีหลายข้อด้วยกัน คือ

^{๖๔} พระคันธสาราภิวังศ์, เจ้าสำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานวัดท่ามะโอ, อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง, จากบทสัมภาษณ์, วันที่ ๑๕ ตุลาคม ๒๕๕๕.

- เห็นแสงสว่างเหมือนลูกไฟกลมๆ แล้วหายไป (โอภาส)
- เกิดปิติทั้ง ๕ อย่าง (ปิติ) คือ ขนลุก น้ำตาไหล (ขุททกาทิปิตี) เห็นแสงสว่างแว็บคล้ายกับเห็นฟ้าแลบ (ขณิกาทิปิตี) รู้สึกว่ามีคลื่นหรือกระแสไฟฟ้าแล่นตามตัว (โอกกันติกาทิปิตี) รู้สึกว่าตัวโยกเล็กน้อย บางครั้งก็เหมือนตัวเหวี่ยงขึ้นสู่ชั้นบรรยากาศเบื้องบน (อุพเพกคาปิตี) และมีความเย็นแล่นซาบซ่านตามแขนขา โดยเฉพาะหน้าอก ถ้าปิตินี้มีกำลังมาก จะแผ่ซ่านจากหน้าอกไปทั้งร่างกาย (ผรณาทิปิตี)

- เกิดความสงบเหมือนอยู่คนเดียวในโลกนี้ หูไม่ได้ยินเสียงอะไรทั้งสิ้น (ปัสสัทธิ)
- เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นต่อพระพุทธเจ้าอย่างแรงกล้า (อิโหมกข์)
- เกิดวิริยะในการปฏิบัติธรรมอย่างแรงกล้า (ปคคหะ)
- เกิดความสุขใจอย่างไม่เคยพบมาก่อน รู้สึกโล่งไปทั้งตัว (สุข)
- เกิดความเข้าใจการปฏิบัติธรรมโดยเฉพาะวิปัสสนา (ญาณะ)
- เกิดสติที่ปรากฏชัดเจน เช่น ตอนกำหนดถูกหนอ สติต่อเนื่องไปเรื่อยๆ จนเหมือนกับเราหยุดไม่ได้ เราจะกำหนดไปเองว่า ถูกหนอๆ โดยอัตโนมัติเหมือนเราพุ่งจิตไปดูเอง (อุปัฏฐานะ)
- บางขณะก็เกิดความวางเฉย (อุเบกขา)
- บางขณะเกิดความพอใจความสุขที่ได้รับจากการปฏิบัติธรรม (นิกันติ)

วิธีแก้วิปัสสนูปกิเลส นั้น ไม่มี เพราะวิปัสสนูปกิเลสเป็นเหมือนป้ายบอกทางว่าผู้ปฏิบัติธรรมเดินทางมาถูกทางแล้ว ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่มรรคผลอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ ก็ใช้ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องไปแก้ไขไม่ให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เพียงแต่กำหนดว่า รู้หนอๆ คือ รู้ว่ามีสภาวะนั้นๆ ปรากฏอยู่ หรือไม่ต้องสนใจเลย พยายามกำหนดสติอย่างต่อเนื่อง ก็ได้เหมือนกัน สภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นไม่นาน ก็หายไปเอง ข้อนี้เหมือนคนขับรถมาล่าปาง ต้องผ่านอยุธยา สุโขทัย นครสวรรค์ พิษณุโลก ฯลฯ คนขับรถจะอ่านป้ายออกหรือไม่ก็ตาม เขาก็ขับรถผ่านทางนั้นๆ มาแล้ว

๒) ประสพการณ์ของโยคีที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วเกิดวิปัสสนูปกิเลสหรือไม่แล้ว มีวิธีปรับแก้

วิปัสสนูปกิเลสที่เกิดมากที่สุด และง่ายที่สุด คือ ปิติ ส่วนใหญ่เป็นสภาวะขนลุก น้ำตาไหล นักปฏิบัติเพียงกำหนดว่า รู้หนอ หรือไม่ต้องสนใจมัน ก็ใช้ได้แล้ว ไม่ต้องไปแก้ไขเพื่อให้มันไม่เกิดขึ้น ถ้ามันไม่เกิดขึ้น ถือว่าไม่ก้าวหน้า และยังถอยหลังอีกด้วย เพราะปิติเป็นหนึ่งในโพชฌงค์ ๗ ที่เรียกว่า ปิตีสัมโพชฌงค์ ถ้าโพชฌงค์ประเภทนี้ยังไม่เกิดขึ้น ถือว่าผู้ปฏิบัติธรรมไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

วิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้มักไม่เกิดขึ้นทุกข้อ เพราะขึ้นอยู่กับสมาธิของผู้ปฏิบัติธรรม และระยะเวลาการปฏิบัติ ถ้าปฏิบัติเป็นเดือนๆ และสภาวะธรรมก้าวหน้าถึงญาณ ๑๑ วิปัสสนูปกิเลสจะเกิดขึ้นครบทั้งหมด แต่ถ้าปฏิบัติเพียง ๗ หรือ ๑๐ วัน แล้วบรรลุเพียงญาณ ๔ ที่รู้เห็นความเกิดดับ ก็

อาจเกิดเพียง ๑ หรือ ๒ ข้อ เช่น เห็นแสงสว่าง เกิดปีติ แต่ไม่เกิดครบทุกข้อ เพราะลำดับญาณยังไม่สูง และเวลาปฏิบัติธรรมไม่นานพอสมควร แต่ถ้าไม่เกิดลำดับญาณอะไรเลย ก็ไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลสเช่นกัน เพราะสภาวะเหล่านี้เริ่มเกิดในตอนบรรลุนิพพาน ๓ และมีกำลังในขณะที่บรรลุนิพพาน ๔

๑. ปัญหาและอุปสรรคในการช่วยเหลือโยคีที่มีปัญหาเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสและมีวิธีปรับแก้อย่างไร

พระอาจารย์: ไม่มีปัญหาและอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้ปฏิบัติเพราะไม่จำเป็นต้องไปแก้ไขเพื่อไม่ให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส

๒. ลักษณะทางกายของโยคีในขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสเป็นอย่างไรและมีวิธีปรับแก้อย่างไร

พระอาจารย์: ลักษณะทางกาย เช่น ขนลุก น้ำตาไหล ไม่ต้องแก้ไขอะไรทั้งสิ้น

ลักษณะทางจิตของโยคีในขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสเป็นอย่างไรและมีวิธีปรับแก้

พระอาจารย์: ลักษณะทางใจ เช่น เห็นแสงสว่าง รู้สึกสงบ มีความสุข ไม่ต้องแก้ไขอะไรทั้งสิ้น

สรุปความว่า พระคันธสราภวรงค์ ได้กล่าวว่าไม่ต้องไปทำอะไรกับวิปัสสนูปกิเลสเพราะวิปัสสนูปกิเลสเป็นเหมือนป้ายบอกทางว่าผู้ปฏิบัติธรรมเดินทางมาถูกทางแล้ว ถ้าผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจว่าสิ่งเหล่านี้ไม่ใช่มรรคผลอันเป็นเป้าหมายสูงสุดของการปฏิบัติ ก็ใช้ได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องไปแก้ไขไม่ให้สิ่งเหล่านี้เกิดขึ้น เพียงแต่กำหนดว่า รู้หนอๆ คือ รู้ว่ามีสภาวะนั้นๆ ปรากฏอยู่ หรือไม่ต้องสนใจเลย พยายามกำหนดสติอย่างต่อเนื่อง ก็ได้เหมือนกัน สภาวะเหล่านี้เกิดขึ้นไม่นาน ก็หายไปเอง ข้อนี้เหมือนคนขับรถมาลาปาง ต้องผ่านอยุธยา สุโขทัย นครสวรรค์ พิษณุโลก ฯลฯ คนขับรถจะอ่านป้ายออกหรือไม่ก็ตาม เขาก็ขับรถผ่านทางนั้นๆ มาแล้วนี้เป็นตัวอย่างสำหรับคนที่ศึกษาปริยัติธรรมมาอย่างเข้าใจในสภาวะธรรมที่ปรากฏอยู่ก็จะไม่เข้าไปยึดติดกับสิ่งเหล่านั้นเพียงแต่กำหนดรู้เฉยๆ นี่เป็นลักษณะของผู้ที่รู้แต่จะมีสักกี่คนละส่วนใหญ่ถ้าพบครั้งแรกทุกคนก็ต้องตื่นเต็นตกใจในชีวิตของการปฏิบัติธรรมอย่างแน่นอน

๔.๓.๔ สำนักปฏิบัติธรรม ตามังละณัง จังหวัดเชียงใหม่^{๖๕}

๑. ประสบการณ์ของเจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐานแต่ละท่านเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสและมีวิธีปรับแก้อย่างไร

เคยเป็นหลายข้อ เช่น โอภาส แสงสว่างที่เกิดขึ้น ญาณ ปัญญาที่เกิดขึ้น และปีติความอิ่มใจ หรือปีติสัทธิตี ความสงบใจอย่างสุดซึ้ง ทำให้เราหลงชื่นชมสิ่งเหล่านั้นในขณะที่ปฏิบัติใหม่ๆ ยังไม่รู้ว่

^{๖๕} พระครูภาวนาสมณวัตร วิ. (ประจาก สิริวัฒนโณ), ศูนย์ปฏิบัติธรรม ตามังละณัง เฉลิมราช ๖๐ปี, ตำบลสำราญราษฎร์ อำเภอทอเยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่, วันที่

เป็นอะไรยังไม่เข้าใจแต่เมื่อได้ศึกษาอิทธิพลและมีประสบการณ์กับการปฏิบัติมากขึ้นและได้คำแนะนำจากครูอาจารย์ผู้มีประสบการณ์แนะนำให้ตั้งสติกำหนดอาการเหล่านั้นการแก้ไขมีการกำหนดอย่างเดียว ถ้าเป็นทางกายก็กำหนดอาการทางกายโดยกำหนดที่ต้นจิตก็สามารถปรับแก้อาการเหล่านั้นได้

๒. ประสบการณ์ของโยคีที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วเกิดวิปัสสนูปกิเลสมีหรือไม่ และมีวิธีปรับแก้

ผู้ปฏิบัติส่วนมากเกิดสภาวะของปีติมากที่สุดและก็เป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่ทำให้เกิดความอิมใจและเป็นที่ยินดีชอบแก่ผู้ปฏิบัติดังได้กล่าวมาแล้วข้อต้นว่าผู้ใหม่กับการปฏิบัตินั้นอาจไม่รู้เท่าทันวิปัสสนูปกิเลสและอาจหลงขึ้นชอบอยู่บ้างแต่เมื่อได้รับคำแนะนำจากวิปัสสนาจารย์ว่าให้กำหนดอาการเหล่านั้นด้วยใจเป็นกลางตามอาการเช่นเมื่อเกิดกายโยกโคลงก็ให้กำหนดรู้ว่าโยกหนอไปจนกว่าอาการนั้นจะหายไปและหมดไปวิธีแก้คือกำหนดให้ทันปัจจุบันขณะของอาการอย่างเดียว

๓. ปัญหาและอุปสรรคในการช่วยเหลือโยคีที่มีปัญหาเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสมีวิธีปรับแก้

พระอาจารย์: อุปสรรคและปัญหาในการช่วยเหลือผู้ปฏิบัติที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสผู้ปฏิบัติส่วนมากยังไม่เข้าใจเกี่ยวกับอาการที่เกิดขึ้นว่าเป็นอะไรจะอย่างไรพออาการแปลกๆ เกิดขึ้นกับตนแล้วอาจจะไปยินดีพอใจเพราะไม่เคยพบมาก่อนแต่เมื่อได้รับคำแนะนำจากครูอาจารย์ให้ตั้งสติกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นนั้นตามอาการเช่น โภกาสเกิดขึ้น ก็ให้กำหนดว่า สว่างหนอๆ ปีติเกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ตามอาการของกาย ที่โยกโคลงไปมาไปจนกว่าอาการเหล่านั้นจะหายไป

๔. ลักษณะทางกายและทางจิตของโยคีในขณะเกิดวิปัสสนูปกิเลสเป็นอย่างไรและมีวิธีปรับแก้

พระอาจารย์: อาการทางกายและทางจิตของผู้ปฏิบัติในขณะที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสนั้นที่ปรากฏชัดคืออาการทางกาย เช่น อาการโยกโคลงไปมาของกายที่เกิดจากปีติส่วยอาการทางจิตนั้นรู้ได้ยากนอกจากสังเกตจากสีหน้าและแววตาของผู้ปฏิบัติและจากการสอบถามผู้ปฏิบัติจึงรู้สภาวะทางจิตว่าเป็นอย่างไร ส่วนวิธีแก้ไขนั้นคือการกำหนดอย่างเดียวตามอาการที่เกิดขึ้นไปจนกว่าจะหายไป

สรุปพระครูภาวนาสมณวัตร (ประจาก สิริวัฒน) ให้คำแนะนำวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติว่าต้องกำหนดอย่างเดียวไม่มีอย่างอื่นที่จะสามารถแก้ไขสภาวะธรรมเหล่านั้นให้ผ่านไปได้เพราะต้องใช้สติกำหนดให้เห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แล้วสภาวะญาณก็จะพัฒนาสูงขึ้นไปตามลำดับ

๔.๓.๕ สำนักปฏิบัติธรรมสถาบันโพธิมกขมุก^{๒๒}

๑. อาจารย์เคยพบตัวอย่างโยคีที่มีปรากฏการณ์เช่นนี้บ้างไหม?

เคยพบนักศึกษาปริญญาโทรายหนึ่งไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามโครงการที่มหาวิทยาลัยจัดมีกำหนด ๑๐ วัน ก่อนเสร็จสิ้นการฝึกอบรม ตอนเย็นนักศึกษาผู้นี้ลุกขึ้นจากการนั่งและเดินตามแสงที่เห็น บอกว่า เห็นแสงแล้ว เป็นแสงสว่างสีขาวนวลและบอกว่าตนเป็นพระโพธิสัตว์ได้บรรลุธรรมแล้ว จะมาโปรดทุกๆ คน วิปัสสนาจารย์พยายามพูดคุยและแนะนำให้กำหนด แต่ไม่ได้ผล กลับพูดมาก หลงผิดคิดว่าตนเป็นผู้บรรลุธรรมแล้ว ไม่ยอมฟังใคร ผมอยู่ในที่นั้นและบังเอิญมีจิตแพทย์อีกท่านหนึ่งไปร่วมปฏิบัติด้วย มีความเห็นว่านักศึกษาผู้นี้มีอาการทางจิตมาก ควรได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลจิตเวช เมื่อได้รับการรักษาที่โรงพยาบาลดังกล่าวอาการดีขึ้นจนเป็นปกติ ต่อมาทราบว่านักศึกษาผู้นี้เคยมีอาการทางจิตมาก่อนและได้รับการวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตชนิดจิตเภท ช่วงหลังกลับไปปฏิบัติธรรมอีกที่สำนักแห่งหนึ่ง ก็เกิดมีอาการกำเริบเช่นเดียวกันจนต้องรับการรักษารักษาอย่างต่อเนื่อง

โยคีบางคนขณะนั่งวิปัสสนาหรือเดินจงกรมอาจเกิดมีความคิดว่า ตนได้ล่วงรู้หลักธรรมในการปฏิบัติอย่างแจ่มแจ้ง มีความรู้และความเข้าใจอย่างไม่เคยมีมาก่อนแม้แต่อาจารย์และคนอื่นก็สู้ตนไม่ได้ เกิดเป็นกิเลสที่เรียกว่า ญาณ ทำให้สามารถกำหนดรูปรูปนามได้คล่องแคล่วว่องไวกว่าธรรมดา คิดว่าตนคงจะสำเร็จหรือบรรลุมรรค ผล แล้ว คิดว่าจะต้องหาวิธีการสอนใหม่ที่ดีกว่าอาจารย์ที่สอนอยู่ ทำให้คิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ นานา โยคีจะต้องรู้และกำจัดเสียด้วยการกำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ” จนความคิดนั้นหายไป ถ้าไม่หายให้เดินจงกรมสักชั่วโมงหนึ่ง แล้วกลับมา นั่งส่วนวิปัสสนาจารย์เองต้องรู้สภาวะที่เกิดขึ้นและเตือนสติผู้ปฏิบัติ

บางครั้งในขณะที่นั่งกำหนด อาการพองอาการยุบอยู่ ผู้ปฏิบัติอาจเกิด ปิติ คือความรู้สึกอิ่มอกอิ่มใจ ซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ปิตินี้มีลักษณะหลายอย่าง โดยรวมมี ๕ อย่าง คือ ๑) ขุททกาปิติ เป็นความอิ่มเอิบเล็กน้อย เช่น ขนชูชันลุกชู และน้ำตาไหล มีน้ำตาคลออยู่ในเบ้าตา ๒) ขณิกาปิติ เป็นความอิ่มเอิบชั่วขณะ เช่น แสงฟ้าแลบแปลบ เห็นประกายดังตีเหล็กไฟ มีอาการแวบเดียวก็หายไป บางคนรู้สึกคันยุบยิบคล้ายมดไต่ตามหน้าตามตัว ๓) โอกกันติกาปิติ เป็นความอิ่มเอิบเหมือนคลื่นกระทบฝั่ง หรือคลื่นในแม่น้ำในทะเล เป็นระลอกๆ ซ้อนกันมา และไล่กันมาร่างกายอาจสั่นระรัวเหมือนไม้ปักในน้ำไหล บางคนรู้สึกโคลงเคลงเหมือนอยู่ในเรือ จนบางที่รู้สึกเมาคลื่นหรือคลื่นไส้ ๔) อุพเพกคาปิติ เป็นความอิ่มเอิบแบบตัวเบาทำให้ร่างกายเบา โยก โคลง หมุน บางที่เรียกว่าสมาธิหมุนหรือกรรมฐานหมุน บางคนถึงขนาดลอยได้ก็มี เคยมีบางคนลอยได้ประมาณ ๒-๓ นิ้ว หนึ่งคืบหรือ

^{๒๒} ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์จำลอง ดิษยวันิช, เจ้าสำนักปฏิบัติธรรมสถาบันโพธิมกขมุก, อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ สัมภาษณ์วันที่ ๑๐ ตุลาคม ๒๕๕๕.

หนึ่งศอกก็มี พวกที่ฝึกสมาธิแบบ Transcendental meditation ก็สามารถฝึกให้ตัวเบาเลยเหนือพื้นได้ โยคีบางคนศีรษะโน้มไปข้างหน้า หายไปข้างหลัง หรือเอนไปข้างๆ มือและเท้าอาจสะบัดไปมา มีอาการอ้าปากและหุบปากสลับกัน กายอาจบิดไปมาคล้ายกับถาชีดัดตนในท่าต่างๆ บางทีคล้ายเด่นจากพื้นเหมือนกระโดดกบ ปิติชนิดสุดท้ายคือ ๕) ปรณปิติ เป็นความอิ่มเอิบซาบซ่านคล้ายอาบน้ำเย็นชุ่มฉ่ำ ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ไม่อยากกระดุกกระดิก ขยับเขยื้อน บางคนมีความรู้สึกว่ามีพลังทิพย์แผ่ออกจากร่างกายไปทั่ว

ปรากฏการณ์ของปิติตั้งกล่าวหาใช้สิ่งที่น่าชื่นชมยินดีไม่แต่เป็นกิเลสหรือเครื่องเศร้าหมองของวิปัสสนาอย่างหนึ่ง โยคีจะต้องกำหนดสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้น เช่น “รู้หนอ รู้หนอ” “โยกหนอ โยกหนอ” “อยากหมุนหนอ อยากหมุนหนอ” เป็นต้นจนกว่าสภาวะดังกล่าวจะหายไป

ขณะปฏิบัติบางคนเกิดความสงบและความผ่อนคลายของร่างกายและจิตใจซึ่งเรียกว่า ปัสสัทธิ การกำหนดทำได้คล่องแคล่ว และว่องไวดี มีความพึงพอใจในการกำหนด ไม่มีการเพลาหรือลืมหืม เป็นความรู้สึกสงบสบายและผ่อนคลาย อย่างที่ไม่เคยมีมาก่อน จนคิดว่าตนคงจะถึงนิพพานแล้ว นอกจากนั้นยังมีสภาวะอย่างอื่นที่เกิดร่วมกัน (สหชาติ) เช่น กายลหุตา (ความเบากาย) จิตลหุตา (ความเบาจิต) กายมृทุตา (ความอ่อนสลาย ของกาย) จิตมृทุตา (ความอ่อนสลาย ของจิต)

มีโยคีท่านหนึ่งอายุ ๓๕ ปี มีอาชีพเป็นอาจารย์ สอนอยู่ที่วิทยาลัยแห่งหนึ่งไปปฏิบัติธรรมที่วัดซึ่งเป็นศูนย์การฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐานอยู่ได้นาน ๑๐ วัน ดูตั้งใจในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ต่อมาเกิดมีอาการปวดมาก ความรู้ต่างๆ ที่เคยศึกษาเล่าเรียนมากลับพรุ้งพรุ้งเข้ามาในความคิด รู้สึกว่าตนมีความรู้เกี่ยวกับธรรมและการปฏิบัติมากมายมีความคิดวนไปเวียนมาเกี่ยวกับเรื่องเหล่านี้ กลางคืนนอนไม่หลับ ได้ขออนุญาตพระอาจารย์ที่คอยดูแลว่าจะกลับไปเยี่ยมบ้าน เมื่อไปถึงบ้านก็บังคับให้คุณพ่อคุณแม่และพี่น้องที่อยู่บ้านมาปฏิบัติธรรมบอกว่าตนได้บรรลุธรรมแล้วและอยากให้คนอื่นได้มีโอกาสปฏิบัติเช่นเดียวกัน ใครไม่ปฏิบัติตามก็จะโกรธ หงุดหงิด และฉุนเฉียว จนญาติทนไม่ไหว สุดท้ายก็ต้องพามาพบแพทย์เพื่อการรักษาและแพทย์ได้ให้การวินิจฉัยว่าเป็นโรคจิตแบบช่วงสั้น ได้รับการรักษาประมาณสองอาทิตย์อาการก็ดีขึ้นแต่พอกลับไปปฏิบัติธรรมอาการก็กลับคืนมาเหมือนเดิมจึงต้องแนะนำให้หยุดการปฏิบัติไปก่อน

กายกัมมัถฺยุตตา (ความควรแก่การงาน ของกาย) จิตกัมมัถฺยุตตา (ความควรแก่การงาน ของจิต) เป็นต้น ปัสสัทธิ ที่กล่าว เป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของวิปัสสนา โยคีต้องมีนสการโดย กำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” และถ้านั่งอยู่ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมต่อไป

บางขณะผู้ปฏิบัติอาจเกิด สุข คือความสุขได้จากการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นความสุขที่ละเอียดและประณีตอย่างยิ่ง ซึมซาบไปทั่วร่างกายอย่างที่ไม่เคยพบเห็นมาก่อน ความจริง ปิติและสุขคล้ายกัน แต่ไม่เหมือนกัน ปิติ เปรียบเหมือนคนที่เหน็ดเหนื่อย หิวโหย มาในทางที่กั้นดาร์ เมื่อเห็นหรือได้ยินว่ามีบ่อน้ำอยู่ข้างหน้า ก็เกิดปิติ แต่เมื่อไปถึงบ่อน้ำได้ดื่มกินและพักผ่อนก็เกิดความสุข ปิติ

เป็นความอึดอึดที่น้อยกว่าและมาก่อนความสุข ปิติ เป็นสังขารชั้น แต่สุข เป็นเวทนาชั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องเตือนตนเองว่า ความสุขที่กำลังประสบอยู่นี้ไม่ใช่ความสุขในนิพพาน แต่เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง ต้องกำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” หรือ “สุขหนอ สุขหนอ” ความสุขนั้นก็คลี่คลายหายไป

บางครั้ง ขณะนั่งวิปัสสนาหรือเดินจงกรม ผู้ปฏิบัติอาจเกิด อธิโมกข์ คือ ศรัทธาอย่างแรงกล้า แทนที่จะกำหนดอาการพองหนอ หรือ การเคลื่อนไหวของเท้า กลับไปนึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และครูบาอาจารย์ มีความรู้สึก เลื่อมใสอย่างแรงกล้า ได้มาพบสิ่งวิเศษน่าอัศจรรย์ คิดถึงบิดามารดา ญาติพี่น้องที่อยู่ห่างไกล ได้มีโอกาสมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคิดว่าเมื่อออกจากกรรมฐานแล้ว จะทำบุญบริจาคเงินให้กับวัดหรือสถานปฏิบัติธรรม หรือคิดสร้างสถานปฏิบัติธรรมขึ้นมาและชักชวนให้คนอื่นมาปฏิบัติ บางทีเลื่อมใส จนน้ำตาไหลพรากหรือร้องไห้ หรือคิดฟุ้งซ่านไปเรื่อย ต้องคอยกำหนดว่า “เลื่อมใสหนอ เลื่อมใสหนอ” “ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ” “ร้องไห้หนอ ร้องไห้หนอ” จนสภาวะต่างๆ หายไป แล้วค่อยมากำหนดอาการพอง อากาญญ ต่อไป

บางทีโยคีอาจเกิด ปัคคาหะ คือความเพียรที่เกิดพอดี พยายามปฏิบัติอย่างคร่ำเคร่ง ไม่ยอมพัก ไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย บางช่วงไม่ยอมรับประทานอาหาร หรือแม้แต่การดื่มน้ำ ไม่ยอมนอนตอนกลางคืนกลัวจะเสียเวลาในการปฏิบัตินั่งกำหนดหรือเดินจงกรมตลอดทั้งวันทั้งคืน อาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติหรือผู้ปฏิบัติจะต้องรู้ว่าเป็นการปฏิบัติที่เหมาะสมที่สุด เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ความเพียรที่มากเกินไปก็ต้องเข้าสู่ระดับปกติ เคยพบโยคีรายหนึ่งเกิดสภาวะเช่นนี้ กลางคืนไม่ยอมนอน ตั้งใจปฏิบัติทั้งกลางวันและกลางคืน ทานอาหารน้อยมาก ไม่ยอมพักผ่อน พออาจารย์ทราบเข้าก็เรียกไปเตือน บอกว่าให้มีเวลาพักผ่อนบ้าง กลางคืนให้นอนประมาณสี่ชั่วโมง บางครั้งต้องเตือนสติด้วยการกำหนด “พากเพียรหนอ พากเพียรหนอ” สภาวะดังกล่าวก็จะหายไป

บางครั้งผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ว่า ความคิดแล่นเร็วผิดกว่าแต่ก่อน นึกถึงอะไรก็คิดเป็นเรื่องเป็นราวอย่างรวดเร็วตามลำดับ เรื่องในอดีตที่เคยลืมไปแล้วก็กลับผุดขึ้นมาอีก แม้แต่เหตุการณ์ต่างๆ ในวัยเด็กก็ระลึกได้ชัดเจน ทำให้ผู้ปฏิบัติเวียนอยู่กับ เรื่องในอดีตที่ผ่านมาแล้วจนละเลยการกำหนด เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องเตือนตนเองว่า การที่จิตสามารถระลึกถึงสิ่งต่างๆ ได้อย่างน่าพิศวงเช่นนี้เกิดจากอำนาจของสติ ในช่วงนี้สติจะมีพลังกำลังว่องไว กำหนดได้หมดทุกสิ่งทุกอย่าง ทุกอริยาบถ สติจะตั้งมั่น ไม่โยกไม่คลอน ไม่หวั่นไหว ไม่ลอยไปลอยมา ไม่เผลอเผลอ ปรากฏการณ์เช่นนี้เรียกว่า อนุภูฏานะ ดังนั้นโยคีจะต้องไม่ชื่นชมยินดี และให้กำหนดว่า “คิดหนอ คิดหนอ” หรือ “รู้หนอ รู้หนอ” แล้วตั้งใจกำหนดอาการพอง อากาญญ หรือการเดินจงกรมต่อไป

ผู้ปฏิบัติอาจเกิด อุเบกขา คือรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้ายในการปฏิบัติวิปัสสนา วางเฉยในสังขารและอารมณ์ทั้งปวง เป็นอุเบกขาที่มีกำลังมากแม้จะมีอารมณ์อะไรมากระทบก็ไม่หวั่นไหวเหมือนคนไม่มีกิเลส คิดว่าถึงอย่างไรก็ต้องได้มรรคผลแน่นอนไม่ตีใจ ไม่เสียใจ อยากอยู่เฉยๆ บางครั้งอาจนั่งได้นาน ๒-๓ ชั่วโมง โดยไม่มีอาการเจ็บปวด ทำให้เกิดผลเสียต่อการปฏิบัติ จำเป็นที่ผู้ปฏิบัติ

จะต้องระลึกถึงและพาตนเองให้พ้นจากสภาวะเช่นนี้ โดยการกำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” และการกำหนดอาการพองยุบต่อไปถ้านั่งมาเป็นเวลานานแล้วให้ลุกขึ้นเดินจงกรม ประมาณหนึ่งชั่วโมงแล้วค่อยกลับมานั่งใหม่

วิปัสสนูปกิเลสที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ นิกันติ หมายถึง ความยินดีพอใจในวิปัสสนา โดยเฉพาะความชอบติดใจในอุปกิเลส ๙ ประการที่กล่าวมาแล้ว เช่น โอภาส ญาณ ปิติ อุเบกขา เป็นต้น นิกันติที่เกิดขึ้นนี้เป็นความยินดีพอใจที่ใครๆ ไม่สามารถกำหนดรู้ได้ว่าเป็นกิเลส มักทำให้ผู้ปฏิบัติพึงพอใจและหลงใหลด้วยความยินดีจนละเลยการกำหนดอารมณ์กรรมฐานในปัจจุบัน ฉะนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อได้รับคำแนะนำแล้วจะต้องพยายามตัดความพึงพอใจเช่นนี้ออกไป และกำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” หรือ “เห็นหนอ เห็นหนอ” “สุขหนอ สุขหนอ” เป็นต้น แล้วแต่กรณีแล้วกลับมากำหนดอาการพอง อาการยุบ หรืออาการเดินจงกรมต่อไป

๑. มีสภาวะอะไรอย่างอื่นที่อาจจัดอยู่ในกลุ่มของวิปัสสนูปกิเลสอีกไหม?

นอกจากวิปัสสนูปกิเลสดังกล่าวแล้ว โยคีบางคนอาจมีสภาวะบางอย่างที่แปลกๆ เกิดขึ้น เช่น มือกำแน่น มือทั้งสองจะกำแน่นและเกร็ง ตัวแข็งทื่อ บางครั้งมือสั่น มักเกิดจากสมาธิมีกำลังมากเกินไป จนสติตามไม่ทัน จะเอามือออกก็ยังกำแน่น ตึงยิ่งเกร็ง วิธีแก้ไขคือ จะต้องบอกผู้ปฏิบัติว่า “คลายหนอ คลายหนอ” หรือ “แบหนอ แบหนอ” มือจะค่อยๆ คลายออก และแบออก และอาการสั่นก็หายไป บางคนเวลาเดินจงกรมจะรู้สึกเดินตัวลอย เท้าเบาเหมือนกับสำลี ทำให้รู้สึกปลื้มปิติให้กำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” หรือ บางคนมีสภาวะตรงกันข้าม คือรู้สึก เท้าหนักยกขึ้นจากพื้นได้ยาก มักเกิดจากสมาธิแรงเกินไป แต่สติหย่อน ให้กำหนดเช่นเดียวกัน

บางครั้งเมื่อมีสมาธิเกิดขึ้น จิตอาจสร้างนิมิตนานาประการได้หลายรูปแบบ เท่าที่เคยพบและวิปัสสนาจารย์รุ่นก่อนๆ ได้รวบรวมไว้พอจะแบ่งออกได้เป็น ๕ อย่าง คือ

๑. ภาพล้อ เป็นนิมิตอย่างหนึ่งซึ่งบางท่านเรียกว่า กายทิพย์ (astral body) คือปรากฏเป็นภาพอีกภาพหนึ่งเหมือนกับตนเอง แยกร่างออกไปต่างหากจากร่างเดิม ภาพลล่อนนี้จะทำตามตัวเดิมเกือบทุกอย่าง เหมือนเลียนแบบกัน ไม่ว่าจะเป็น การยืน การเดิน การนั่ง และการนอน รวมทั้งอิริยาบถย่อยและพฤติกรรมอื่นๆ ส่งผลให้ทำอะไรก็ทำตามได้ นิมิตจะหายไปด้วยการกำหนด “รู้หนอ รู้หนอ” หรือกำหนดรู้รูปนามให้ทันปัจจุบัน

๒. ภาพหลอก เป็นนิมิตที่ทำให้ตกใจกลัว เช่น เห็นสัตว์ร้าย ภู เสือ ช้าง สิงโตจะมาทำร้าย เห็นภูติ ผี ปีศาจ เปเรต ซากศพ โครงกระดูก และอื่นๆ ที่น่ากลัว ต้องใช้สติปัญญากำหนดรูปนามให้ทันปัจจุบัน ภาพก็จะอันตรธานไปเอง

๓. ภาพหลอน เป็นนิมิตที่ประณีตและสวยงาม ทำให้ติดตามและติดใจ เช่น พระพุทธรูป เจดีย์ห่มด้วยทองคำ ดอกไม้ที่มีสีสันงดงามตระการตา ภาพตุ๊กตาหรือของเล่นที่สวยงาม ตลอดจนวิมานของเทวดาบนสวรรค์ ผู้ปฏิบัติต้องรู้เท่าทันโดยการกำหนดรูปนามให้ทันต่อปัจจุบัน

๔. ภาพลวง เป็นนิมิตคล้ายปฏิภาคนิมิตในสมถกรรมฐาน เช่นนึกถึงดวงจันทร์ก็จะปรากฏเป็นดวงจันทร์ นึกให้ใหญ่ก็ได้เล็กก็ได้ตามใจนึก ให้อยู่ใกล้ก็ได้ไกลก็ได้ บางคนเห็นเป็นภาพนรก ภาพสวรรค์ ภาพพระพุทธเจ้า ภาพพระอรหันต์ เกจิอาจารย์หรือครูบาอาจารย์ที่มีชื่อเสียงและล่วงลับไปแล้วต้องกำหนดรูปนามให้ทันต่อปัจจุบัน นิมิตหรือภาพต่างๆ จะอันตรธานหายไปเอง

๕. ภาพล้าง เป็นนิมิตที่เกิดจากเหตุภายนอกซึ่งอาจเป็นอุปสรรคต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เช่น พวกเปรต ออกมาแสดงตนเพื่อขอส่วนบุญ พวกผี อสุรกาย ปีศาจ แม่น้ำเทวดา มิจฉาเทวิญญู อาจแสดงตนหลอกหลอนด้วยประการต่างๆ ทำให้เห็นเป็นภาพน่าเกลียดน่าสะพรึงกลัว ทำเสียงเป็นที่น่ากลัวบ้าง นิมิตที่เป็นภาพล้างเช่นนี้จะหายไปได้ด้วยการแผ่เมตตาและอุทิศส่วนบุญกุศลให้ รวมทั้งการใช้สติปัญญากำหนดรูปนามให้เห็นชัดในปัจจุบันธรรม ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่มีความหวาดกลัวมีสติรู้เท่าทันมีสมาธิที่มั่นคง และมีปัญญาแจ้งชัดอยู่ทุกเมื่อ นิมิตและภาพเหล่านั้นก็จะหายไปเอง

ความจริงนิมิตหรือภาพต่างๆ ที่กล่าวมาเกิดจากประสบการณ์หรือเรื่องราวต่างๆ ที่เก็บสะสมไว้ในภวังคจิต หรือจิตไร้สำนึกนั่นเอง เมื่อจิตสงบและเป็นสมาธิก็จะลอยตัวออกมาสู่วิถิจิตหรือจิตสำนึก กลายเป็นภาพและนิมิตหลายรูปแบบดังกล่าว

๓) อาจารย์มีอะไรจะแนะนำไหมเกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลส?

ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติยังไม่พบวิปัสสนูปกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งเลย แสดงว่ายังไม่สามารถผ่านวิสุทธิ ๕ คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิได้ คือเป็นความบริสุทธิ์ของความรู้ว่าอะไรเป็นทางปฏิบัติที่ถูก (มัคคะ) และอะไรเป็นทางปฏิบัติที่ผิด (อมัคคะ) อุปกิเลสเหล่านี้จึงเป็นทางผ่านของโยคีทุกคนที่ปฏิบัติถูกต้องและมีความพากเพียรอย่างต่อเนื่องจึงเป็นสิ่งที่ทดสอบสภาวะจิตของผู้ปฏิบัติด้วย เมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นและใช้สติปัญญากำหนดจนผ่านพ้นไปได้โยคีก็จะดำเนินไปในทางที่ถูกต้องจนเข้าสู่วิสุทธิและญาณที่สูงขึ้นตามลำดับต่อไปจนบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

สรุป อาจารย์จำลองได้ให้คำแนะนำเมื่อผู้ปฏิบัติพบกับวิปัสสนูปกิเลสว่าให้กำหนดรูปนามให้ทันปัจจุบันด้วยความพากเพียรต่อเนื่องประกอบด้วยองค์คุณ ๓ คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ส่วนเรื่องวิปัสสนูปกิเลสที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งคือ นิกันติ หมายถึง ความยินดีพอใจในวิปัสสนา โดยเฉพาะความชอบติดใจในอุปกิเลส ๙ ประการที่กล่าวมาแล้ว เช่น โอภาส ญาณ ปีติ อุเบกขา เป็นต้น นิกันติที่เกิดขึ้นนี้เป็นความยินดีพอใจที่ใครๆ ไม่สามารถกำหนดรู้ได้ว่าเป็นกิเลส มักทำให้ผู้ปฏิบัติพึงพอใจและหลงใหลด้วยความยินดีจนละเลยการกำหนดอารมณ์กรรมฐานในปัจจุบัน ฉะนั้นผู้ปฏิบัติเมื่อได้รับคำแนะนำแล้วจะต้องพยายามตัดความพึงพอใจเช่นนี้ออกไป และกำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” หรือ “เห็นหนอ เห็นหนอ” “สุขหนอ สุขหนอ” เป็นต้น แล้วแต่กรณีแล้วกลับมากำหนดอาการ พอง อากาญข หรืออาการเดินจงกรมต่อไป

๔.๓.๖ วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสจากผู้เชี่ยวชาญ

๑. สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญพระมหาณรงค์ กนต์ลีโล, ผศ.ดร.^{๖๗}

๑) วิปัสสนูปกิเลสคืออุปกิเลสที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติที่เริ่มเข้าสู่อุทยัพพญาณที่ ๔ และทำให้เกิดปรากฏการณ์ทางจิต ๑๐ อย่าง มีโอกาสเป็นต้นและอาจทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุผลนิพพานแล้ว

๒) เหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสคือการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานของโยคาวจรที่ปฏิบัติถูกทางด้วยความอดทนขยันหมั่นเพียรจนทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสนับว่าเป็นรางวัลของการปฏิบัติวิปัสสนาที่ถูกต้อง

๓) ประสบการณ์ในการปฏิบัติแล้วเกิดวิปัสสนูปกิเลสของท่านอาจารย์คือปีที่ท่านกล่าวว่าในวันใดเมื่อประทับประคองจิตได้ดีและปรับอินทรีย์ทำให้สมดุลกันแล้วก็จะเกิดปีติอย่างใดอย่างหนึ่งใน ๕ นั้นและท่านมีวิธีแก้ไขด้วยการตั้งสติกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นนั้นแล้วปล่อยวางโดยการพิจารณาให้อยู่ในกฎของไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วสภาวะนั้นก็จะจางไปและหายไปที่สุด

๔) ท่านอาจารย์กล่าวว่าผู้ปฏิบัติส่วนมากเกิดวิปัสสนูปกิเลสเพียงข้อใดข้อหนึ่งเท่านั้น และส่วนใหญ่เกิดปีติมากที่สุดเพราะสังเกตได้จากอาการทางกายและการส่งอารมณ์ของผู้ปฏิบัติ ส่วนวิธีแก้ไขนั้นท่านบอกว่าให้ตั้งสติกำหนดรู้สภาวะธรรมนั้นแล้วปล่อยวางไม่ยึดมั่นถือมั่นด้วยการปล่อยวาง

๕) ปัญหาและอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้ปฏิบัติธรรมเมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลสคือผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ไม่เข้าใจวิธีการกำหนดเมื่อวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นและไม่ปล่อยวางอารมณ์ที่เกิดขึ้นแต่กลับไปยินดีพอใจในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจึงเป็นการยากสำหรับครูอาจารย์ที่จะช่วยเหลือได้

๖) อาการทางกายของวิปัสสนูปกิเลสที่ปรากฏชัดเป็นส่วนใหญ่เพราะแสดงออกมาให้เห็นชัดทางกายเช่นอาการของปีติที่รุนแรงคืออุพเพกขาปีติที่ทำให้ตัวผู้ปฏิบัติโยกโคลงไปมาส่วนการแก้ไขนั้นก็ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏนั้นอย่างมีสติและปล่อยวางจนกว่าอาการเหล่านั้นจะดับไปและหายไป

๗) การกับจิตนั้นมีสัมพันธ์ใกล้ชิดกันจนยากที่จะแยกออกจากกันได้อาการทางจิตนั้นรู้ได้ยากนอกจากการสัมภาษณ์ส่งอารมณ์เท่านั้นจึงรู้ได้ส่วนการแก้ไขนั้นก็ต้องใช้การกำหนดรู้อาการนั้นตามความเป็นจริงด้วยสติและการปล่อยวางไม่เข้าไปยึดติดในสภาวะเหล่านั้นว่าเป็นสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา

^{๖๗} พระมหาณรงค์ กนต์ลีโล, ผศ.ดร., พระวิปัสสนาจารย์ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดอุโมงค์ สวนพุทธธรรม, อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, ๖ กันยายน ๒๕๕๕

๘) ท่านกล่าวถึงคุณและโทษของวิปัสสนูปกิเลสว่าความจริงวิปัสสนูปกิเลสเป็นคุณมากกว่าโทษเพราะทั้ง ๑๐ ข้อนั้น ๙ ข้อเป็นกุศลส่วนข้อสุดท้ายเป็นอกุศลฉะนั้นวิปัสสนูปกิเลส ๙ ข้อถือว่าเป็นคุณอย่างมากต่อผู้ปฏิบัติธรรมเพราะเป็นเครื่องชี้ได้ว่าการปฏิบัติของเราได้ผลจริงตามกำลังของความเพียรและปฏิบัติมาถูกต้องแล้วและเป็นกำลังในการปฏิบัติธรรมให้ยิ่งๆ ขึ้นไปถือว่าเป็นรางวัลของผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติถูกต้องของวิปัสสนากัมมัฏฐาน ส่วนที่เป็นโทษนั้นมีข้อที่ ๑๐ ข้อเดียวที่ทำให้หลงผิดแต่ก็ร้ายแรงมากทำลายมรรคผลนิพพานได้เหมือนกันถ้าผู้ปฏิบัติไปหลงยินดีพอใจในวิปัสสนูปกิเลสข้อใดข้อหนึ่งที่เกิดขึ้นแล้วข้อสุดท้ายนี้ถือว่าเป็นหลุมพรางของอกุศลถึงจะมีน้อยแต่มีพิษสงคมหาศาลจริงๆ เพราะคนสว่ยมักติดอยู่ตรงนี้เองแล้วไม่สามารถพัฒนาจิตให้ผ่านไป

๙) บุคคลที่ปฏิบัติธรรมแล้วไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลสนั้นมีอยู่ ๒ ประเภท คือพระอริยบุคคลตั้งแต่โสดาบันขึ้นไปจนถึงพระอรหันต์เพราะสิ่งเหล่านี้ที่ผ่านมาแล้วและบุคคลผู้ปฏิบัติธรรมความความเกียจคร้านและปฏิบัติไม่ถูกต้องตามหลักของวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๑๐) ท่านเสนอแนะว่า วิปัสสนูปกิเลสไม่ใช่สิ่งเลวร้ายถ้าเรารู้เท่าทันกับสภาวธรรมเหล่านี้เสียก่อนหรือเรามีประสบการณ์อยู่บ้างว่าอะไรเกิดขึ้นแล้วจะอย่างไรเพราะผู้ปฏิบัติธรรมแล้วเกิดวิปัสสนูปกิเลสนั้นก็เป็นการปฏิบัติดีมาถูกทางแล้วเพียงแต่ต้องทำความเข้าใจกับสภาวธรรมที่เกิดขึ้นนั้นตามความเป็นจริงเท่านั้นแล้วเราก็จะผ่านสิ่งเหล่านี้ไปได้โดยไม่เป็นอุปสรรคใดๆ เลย และสิ่งหนึ่งที่ขาดไม่ได้คือต้องอยู่ใกล้ครูอาจารย์ต้องได้รับคำแนะนำจากท่านจนกว่าเราผ่านพ้นสิ่งเหล่านี้ไปได้ในที่สุด^{๖๔}

๒. วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสจากผู้เชี่ยวชาญ^{๖๕}

๑) วิปัสสนา แปลว่า รู้แจ้ง เห็นจริงทางวิญญานคือตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ส่วนกิเลส แปลว่า เป็นเครื่องเศร้าหมองใจในการเข้าไปยึดในความเห็น และวิปัสสนูปกิเลส หมายถึง ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนาที่เป็นเครื่องเศร้าหมองที่ทำให้เข้าใจผิดว่าบรรลุมรรคผลแล้ว ซึ่งพระพุทธเจ้าได้ตรัสเรียกคำนี้ว่า ทัศนฺนิ หรือความเห็นผิดและวิปัสสนูปกิเลสจัดอยู่ในชั้นอรรถกถา

๒) เหตุและปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสคือโลภะกับทิฐิ ทำงานร่วมกันเปรียบเหมือนกาแฟกับคอฟฟี่เมท ที่ทำให้เราติดใจหลงใหล ซึ่งเป็นกิเลสที่ทำให้เราติดกับของมาร พอเห็นผิดก็ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส ซึ่งเกิดจากปัจจัยภายในคือมโนวิญญาน คือความเข้าใจของเราเอง

^{๖๔} บทสัมภาษณ์พระมหาณรงค์ กนต์สีโล, ผศ.ดร. ศูนย์ปฏิบัติธรรมวัดอุโมงค์สวนพุทธธรรม, อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่, วันที่ ๖ กันยายน ๒๕๕๔.

^{๖๕} ผศ.พิเศษ สมบูรณ์ ตาสนธิ, อำเภอแม่ริม จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ ๒๗ สิงหาคม ๒๕๕๔

และปัจจัยภายนอก คือตำราหนังสือครูอาจารย์เมื่อได้อ่านและได้ศึกษาแล้วจะทำให้เห็นผิดว่าเราได้บรรลุนิพพานแล้วจึงหมกมุ่นอยู่กับสิ่งนั้นจึงเป็นสาเหตุของวิปัสสนูปกิเลส

๓) จากประสบการณ์ในการปฏิบัติของท่านแล้วเกิดวิปัสสนูปกิเลสหลายข้อ เช่น โอภาสปอนิ่งหลับตาแล้วเกิดแสงสว่างซึ่งจะมีมากหรือน้อยก็ขึ้นอยู่กับอารมณ์ และปิติ พอนิ่งสมาธิไปได้ระยะหนึ่งก็เกิดปิติความอิ่มใจในขณะที่ปฏิบัติและปัสสัทธิ เกิดความสงบใจอย่างสุดซึ่งทางใจ

๔) วิปัสสนูปกิเลสที่คนส่วนมากประสบมากที่สุดท่านได้กล่าวว่า ถ้าดูในอดีตกาลไม่มีผู้ใดเลยที่จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสแต่จะมีในสมัยหลังๆ ที่ผู้ปฏิบัติแล้วเกิดวิปัสสนูปกิเลสและผู้ปฏิบัติส่วนมากจะประสบกับอาการของปิติเป็นส่วนใหญ่

๕) ท่านกล่าวว่าอุปสรรคและปัญหาในการช่วยเหลือผู้ปฏิบัติที่ขึ้นขึ้นอยู่กับตัวผู้ปฏิบัติว่าเคยศึกษาเล่าเรียนมาอย่างไรและเคยเชื่อมั่นในคำสอนของครูอาจารย์ที่ไม่ถูกทางและแนะนำให้อ่อนความยึดมั่นนั้นยากการแก้ไขนั้นต้องปล่อยวางความยึดมั่นที่ผ่านมาและทำตามคำแนะนำของครูอาจารย์ที่เป็นสัมมาทิฐิก็จะผ่านอุปสรรคและปัญหาเหล่านี้ได้

๖) ลักษณะทางกายของผู้ปฏิบัติจะปรากฏให้เห็นได้ง่ายกว่าอาการทางใจเช่นเมื่อเกิดปิติอาการทางกายจะมีอาการโยกโคลงไปมาของกายส่วนอาการทางใจนั้นจะต้องอาศัยการสังเกตสีหน้าแววตาและการสัมภาษณ์(สอบถามอารมณ์)ผู้ปฏิบัติจึงจะรู้ได้ส่วนวิธีแก้ไขนั้นก็ต้องมีสติกำหนดรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นไปจนกว่าอาการเหล่านั้นจะจางไปและหายไปในที่สุด

๗) คุณและโทษของวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติธรรมท่านกล่าวว่าจริงๆ แล้ววิปัสสนูปกิเลสนั้นมีทั้งคุณและโทษ กล่าวคือ

คุณของวิปัสสนูปกิเลสนั้นทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจในการปฏิบัติที่เกิดจากความสงบใจในระดับใดระดับหนึ่งจนเป็นแนวทางในการปฏิบัติในระดับที่สูงขึ้นไปสำหรับผู้ที่มีสติรู้ตัวอยู่ตลอดเวลาจะสามารถข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสไปได้และพัฒนาจิตของตนเข้าสู่มรรคผลนิพพานต่อไป

โทษของวิปัสสนูปกิเลส คือทำให้ผู้ปฏิบัติหลงผิดว่าสิ่งที่เราได้ประสบมานั้นเป็นมรรคผลนิพพานแล้วก็ไม่สามารถยกระดับจิตใจของตนให้ก้าวหน้าในระดับสูงขึ้นไปได้เพราะไปติดกับของมารคือนิกันตความยินดีพอใจในวิปัสสนูปกิเลสข้อใดข้อหนึ่งสุดท้ายก็ไม่สามารถพัฒนาจิตของตนต่อไปได้

๘) บุคคลที่ปฏิบัติธรรมแล้วไม่เกิดวิปัสสนูปกิเลสมีหรือไม่ท่านกล่าวว่าไม่มีอยู่ ๒ ประเภทคือ เพราะเหตุท่านที่เคยปฏิบัติและผ่านวิปัสสนูปกิเลสได้แล้วเช่นพระอริยบุคคลตั้งแต่พระโสดาบันเป็นต้นไปและผู้ไม่ตั้งใจในการปฏิบัติอย่างจริงจังหรือปฏิบัติไม่ถูกทางเกียจคร้านในการปฏิบัติบุคคลประเภทนี้แม้จะปฏิบัติทั้งปีก็ไม่สามารถทำให้วิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นได้

๓. วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสจากผู้เชี่ยวชาญ^{๗๐}

๑) วิปัสสนูปกิเลส หมายถึง กิเลสที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองและจะเกิดกับผู้ปฏิบัติในระหว่างอุท্থัพพญาณอย่างอ่อน โดยอาจมีลักษณะที่ต่างกันไปตามปรากฏการณ์ทางจิต เช่น โอภาสเกิดแสงสว่างขึ้นในจิตใจของผู้ปฏิบัติ ปีติ ทำให้ร่างกายโยกโคลงไปมา เป็นต้นและวิปัสสนูปกิเลสนี้เป็นคำในชั้นอรรถกถาจารย์

๒) เหตุและปัจจัยที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสแก่ผู้ปฏิบัติธรรมนั้นขึ้นอยู่กับอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติว่าท่านมีศรัทธาวิริยะสติสมาธิปัญญามากน้อยเพียงไรอันนี้เป็นเหตุและปัจจัยของวิปัสสนูปกิเลสที่จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๓) จากประสบการณ์เกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสที่แม่ชีกล่าวว่าวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นหลายข้อ ไม่ว่าจะเป็นโอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ และสามารถแก้ไขเพราะขณะนั้นปฏิบัติธรรมอยู่ที่สำนักวิเวกอาศรมกับหลวงพ่อกัณฑ์ทันตะอาสภะมหาเถระอัครกัมมัฏฐานาจารย์เป็นเวลา ๗ ปี เมื่อสภาวะธรรมเกิดขึ้นมีวิธีแก้ไขด้วยการตั้งสติกำหนดรู้ไม่ยินดียินร้ายและกำหนดจนกว่าอาการของโอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ จะจางไปและหายไป

๔) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาส่วนมากจะเกิดวิปัสสนูปกิเลสที่สังเกตได้ง่ายคือปีติเพราะอาการทางกายนั้นรู้ได้ง่ายกว่าอาการทางจิตเมื่อปีติเกิดจะทำให้กายนี้โยกโอนเอนไปมาทำให้ปรากฏทางกายภาพ ส่วนวิธีแก้ไขนั้นก็ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการทางกายนั้นไปจนกว่าจะจางไปและหายไปที่สุดในที่สุด

๕) ปัญหาและอุปสรรคในการช่วยเหลือผู้ปฏิบัติธรรมที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสคือในสมัยปัจจุบันผู้สอนขาดความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการปฏิบัติตนน้อยและมีประสบการณ์น้อยจึงทำให้ไม่รู้ได้อย่างแท้จริงประกอบกับผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติตามคำแนะนำของอาจารย์อย่างเคร่งครัดด้วยถ้าได้รับคำแนะนำแล้วผู้ปฏิบัติยังไปยินดีพอใจอยู่กับวิปัสสนูปกิเลสข้อใดข้อหนึ่งอยู่ก็ไม่มีทางจะผ่านไปได้

๖) ลักษณะทางกายและทางใจของผู้ปฏิบัติในขณะที่เกิดวิปัสสนูปกิเลสเกิดนั้นเป็นอย่างไรและมีวิธีแก้ไขอย่างไร อาการทางกายนั้นจะปรากฏชัดกว่าอาการทางใจที่รู้ได้ยากเพราะอาการทางกายจะปรากฏเมื่อผู้ปฏิบัติเกิดปีติกายก็จะโยกโคลงไปมาให้เห็นได้ชัดเจนส่วนอาการทางจิตนั้นจะต้องอาศัยการสังเกตสีหน้าแววตาของผู้ปฏิบัติและการสอบถามจึงจะรู้ได้ ส่วนวิธีแก้ไขนั้นก็ให้ตั้งสติกำหนดรู้อาการทั้งทางกายและทางใจอย่างมั่นคงหนักแน่นไม่เข้าไปยินดีกับสิ่งเหล่านั้นก็จะผ่านไปได้ในที่สุด

^{๗๐} บทสัมภาษณ์วีรญาณิ เป้นน้อย, สำนักปฏิบัติธรรมสัญญาโต, อำเภอดอยสะเก็ด จังหวัดเชียงใหม่ วันที่ ๒๔ กันยายน ๒๕๕๔

๓) คุณและโทษของวิปัสสนูปกิเลสที่มีต่อผู้ปฏิบัติคือความจริงวิปัสสนูปกิเลสถือว่าเป็นคุณ หรือมีคุณต่อผู้ปฏิบัติมากหากผู้ปฏิบัติได้อารมณ์ในวิปัสสนูปกิเลสข้อใดข้อหนึ่งก็จะเป็นกำลังใจให้ผู้ปฏิบัติมีความขยันหมั่นเพียรในการปฏิบัติมากยิ่งขึ้นถือว่าเป็นรางวัลของผู้ที่ปฏิบัติดีปฏิบัติถูกทางและ ถ้าไม่ไปติดสิ่งใดสิ่งหนึ่งก็จะสามารถพัฒนาจิตของตนให้ผ่านพ้นไปสู่มรรคผลนิพพานได้ในที่สุด ส่วน โทษนั้นตรงกันข้ามเมื่อไปยินดีพอใจในวิปัสสนูปกิเลสข้อใดข้อหนึ่งใน ๑๐ ข้อนั้น ก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติ หลงผิดเข้าไปยึดว่าสิ่งที่ปรากฏกับเราในขณะนี้ เป็นมรรคผลนิพพานแน่นอนแล้วทำให้เข้าทางมารคือ ตัณหา มานะ และทิฐิ ขยายอำนาจครอบงำจิตผู้ปฏิบัติให้หลงผิดไปและไม่สามารถพัฒนาจิตให้ บรรลุมรรคผลนิพพานได้

๔) วิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดกับบุคคล ๒ ประเภท คือ พระอริยบุคคล ตั้งแต่ชั้นโสดาบัน เป็นต้นไปเพราะท่านผ่านวิปัสสนูปกิเลสได้แล้วและบุคคลอีกประเภทหนึ่งที่ปฏิบัติแล้วไม่เกิด วิปัสสนูปกิเลสคือผู้ปฏิบัติด้วยความเกียจคร้านไม่ตั้งใจทำอย่างจริงจัง และผู้ที่ปฏิบัติผิดทางมีเพียง บุคคล ๒ ประเภทนี้เท่านั้นที่วิปัสสนูปกิเลสไม่เกิด

สรุปความว่าสิ่งสำคัญในการปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัตินั้นต้อง ประกอบด้วยปัจจัย ๒ อย่าง คือ ปัจจัยภายใน คือ ตัวผู้ปฏิบัติเองจะต้องมีโยนิโสมนสิการ คือ การใช้ ความคิดอย่างถูกวิธี ด้วยการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย คือ มองสิ่งทั้งหลายด้วยการพิจารณา สืบค้นถึงต้นเค้าสาเหตุผลจนตลอดสายแยกแยะออกวิเคราะห์ด้วยปัญญาที่คิดอย่างเป็นระเบียบ ระบบและโดยอุบายวิธีให้เห็นสิ่งนั้นๆ ตามสภาวะและความสัมพันธ์แห่งเหตุและปัจจัย และปัจจัย ภายนอก คือกัลยาณมิตรหมายถึง มิตรที่ดีเป็นบุคคลที่มีส่วนในการพัฒนาตนเองเป็นอย่างมากซึ่ง ได้แก่ ผู้แนะนำสั่งสอนที่ปรึกษาเพื่อนที่คบหาและบุคคลผู้แวดล้อมที่ดีความรู้จักเลือกเสวนาบุคคล หรือเข้าร่วมหมูกับคณะกับท่านผู้ทรงคุณทางปัญญามีความสามารถซึ่งจะช่วยสนับสนุนชักจูงชี้แนะ แนวทางเป็นแบบอย่างตลอดจนเป็นเครื่องอุดหนุนเกื้อกูลกันให้ดำเนินชีวิตก้าวหน้าไปด้วยดี ในการ ฝึกอบรมในการครองชีวิตประกอบกิจการและการปฏิบัติธรรมกัลยาณมิตรเป็นสิ่งแวดล้อมทางสังคมที่ ดี

๔.๔ วิเคราะห์วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลส

ผลการศึกษาวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท จากการศึกษา พระไตรปิฎกและอรรถกถา นักวิชาการทางพระพุทธศาสนา และพระวิปัสสนาจารย์ของไทย พร้อมทั้ง การวิจัยภาคสนามเพื่อสัมภาษณ์วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของสำนักปฏิบัติธรรมทั้ง ๕ แห่ง และ ผู้เชี่ยวชาญจำนวน ๒ ท่าน ผู้วิจัยขอเสนอการวิเคราะห์วิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลส ดังมีรายละเอียด ต่อไปนี้

๔.๔.๑ ความเหมือนและความต่างของสำนักปฏิบัติธรรม

สำนักปฏิบัติธรรม	วิธีปรับแก้
สำนักปฏิบัติธรรม วัดพระธาตุศรีจอมทอง	กำหนดอย่างเดียว เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ และการรู้ปริยัติ กำหนดด้วยองค์ คุณ ๓ อาตาศิ สัมปชาโน สติมา และปฏิบัติตามคำแนะนำของอาจารย์ อย่างเคร่งครัด
สำนักปฏิบัติธรรม วัดร่ำเปิง	กำหนดอย่างเดียว ไม่ว่าจะอะไรจะเกิดขึ้น ตามสภาพความเป็นจริง เพื่อให้ เห็นไตรลักษณ์
สำนักปฏิบัติธรรม วัดท่ามะโอ	ไม่มีปล่อยไปตามธรรมชาติ แต่ให้กำหนดว่า รู้หนอ รู้หนอ สภาวะที่กำลัง ปรากฏให้ทันปัจจุบัน
สำนักปฏิบัติธรรม ตาดึงเลณัง	การกำหนดอย่างเดียว ถ้าเป็นทางกาย ก็กำหนดอาการทางกายโดยกำหนด ที่ต้นจิต
สำนักปฏิบัติธรรม พิโมกขมุก	กำหนดรูปรูปนามให้ทันปัจจุบันด้วยความพากเพียรอย่างต่อเนื่องประกอบด้วย องค์คุณ ๓ คือ อาตาศิ สัมปชาโน สติมา
ผู้เชี่ยวชาญ	

๑) ความเหมือนกันของวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของสำนักปฏิบัติธรรมของไทยใน
จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดลำปาง ทั้ง ๕ แห่งคือ คือ การใช้สติกำหนดอาการที่เกิดขึ้นของ
วิปัสสนูปกิเลสชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตวัดพระธาตุศรีจอมทอง กำหนดไตรลักษณ์ วัดร่ำเปิง กำหนด
ตามสภาพของวิปัสสนูปกิเลสที่พบ สำนักปฏิบัติธรรมตาดึงเลณัง และสำนักปฏิบัติธรรมพิโมกขมุก
ส่วนสำนักปฏิบัติธรรมวัดท่ามะโอ ไม่มีการปรับแก้ ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

๒) ความต่างกันของวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของสำนักปฏิบัติธรรมของไทยในจังหวัด
เชียงใหม่ และจังหวัดลำปาง ทั้ง ๕ แห่งคือวิธีกำหนด เช่น วัดพระธาตุศรีจอมทอง กำหนดไตรลักษณ์
หรือเปลี่ยนอริยาบถ ส่วนวัดท่ามะโอ ไม่ให้สนใจวิปัสสนูปกิเลส ให้คิดเพียงว่าเป็นป้ายบอกทางที่เรา
ต้องผ่านไป ไม่ให้สนใจ(คำว่าไม่ให้สนใจในที่นี้มิได้หมายความว่าไม่ทำอะไรเลยแต่ท่านให้กำหนดรู้ตาม
ความเป็นจริงว่า รู้หนอๆ คือ รู้สภาวะที่กำลังปรากฏอยู่ พยายามกำหนดอย่างมีสติและต่อเนื่องแล้ว
จะสามารถผ่านอุปสรรคเหล่านี้ไปได้)

๔.๔.๒ ความเหมือนและความต่างของสำนักปฏิบัติธรรมกับพระไตรปิฎก

พระไตรปิฎกและอรรถกถา	สำนักปฏิบัติธรรมของไทย
ให้มนสิการโดยความไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาและการกำหนดรู้	ใช้สติกำหนดอาการที่เกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลสชนิดต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับจิตวัดพระธาตุศรีจอมทอง กำหนดไตรลักษณ์ วัดร่ำเปิง กำหนดตามสภาพของวิปัสสนูปกิเลสที่พบ สำนักปฏิบัติธรรมตามถ้ำเลมั่ง และสำนักปฏิบัติพิโมกข์มูขุรูป นามส่วนสำนักปฏิบัติธรรมวัดท่ามะโอ ไม่มีการปรับแก้ ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ

๑) ความเหมือนกันของวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของสำนักปฏิบัติธรรมของไทยกับพระไตรปิฎก คือ ค่อยข้างตรงกับแนวทางการปรับแก้ของวัดพระธาตุศรีจอมทอง การใช้สติกำหนดไตรลักษณ์

๒) ความต่างกันของวิธีปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสของสำนักปฏิบัติธรรมของไทยกับในพระไตรปิฎก คือวิธีกำหนดเท่านั้น ซึ่งแต่ละสำนักมีวิธีการกำหนดที่ต่างกัน แต่มีจุดมุ่งหมายเหมือนกัน คือ การรู้เท่าทันอุปกิเลส และเห็นตามความเป็นจริง

๔.๕ รูปแบบการปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสเชิงบูรณาการ

๔.๕.๑ บุรพภาพ (เบื้องต้น) ว่าด้วยการใช้ทฤษฎีข้อที่ ๑ คือ ปลูกปลูก

ว่าด้วยการใช้ทฤษฎีข้อที่ ๑. คือ ปลูกปลูก หมายถึงการแนะนำให้กำลังใจแก่โยคีผู้ปฏิบัติธรรมว่าถึงการเกิดขึ้นของวิปัสสนูปกิเลสถือว่าเป็นรางวัลชีวิตสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่มีภูมิลำเนาซึ่งเป็นผลมาจากการทำหน้าที่อย่างดีที่สุดของโยคีเปรียบเสมือนพ่อค้านักธุรกิจที่มีความขยันเอาใจใส่ในหน้าที่การงานของตนด้วยวิริยะอุตสาหะด้วยดีเสมอมาจึงส่งผลให้ได้รับประโยชน์เป็นกำไรตามเหตุและปัจจัยที่ตนได้กระทำมาแล้วทั้งสิ้นแต่สิ่งที่จะต้องระวังของคนทั้งสองที่ประสบความสำเร็จของการกระทำคือท่าทีมูมมองหรือโลกทัศน์ของบุคคลทั้งสองจะเป็นอย่างไรเมื่อต้องกับสิ่งแปลกใหม่ในชีวิตท่านเปรียบเหมือนทางสองแพร่งที่จำเป็นจะต้องเลือกทางใดทางหนึ่ง คือ มัคโค (อุปกรรม) ทางดำเนินไปที่ถูกต้อง สนับสนุนส่งเสริมบุคคลให้ประสบความสำเร็จในหน้าที่การงาน กับอะมัคโค (อุปสรรค) ขัดขวาง กีดกันไม่ให้บุคคลประสบความสำเร็จในทุกๆ อย่างที่ทำ เหมือนกับพระพุทธองค์ทรงเห็นชัดว่าที่สุดสองอย่างที่คุณยินดีพอใจกันอยู่มิใช่ความสุขที่แท้จริงเพราะยังมีได้นำทางทั้งสองนั้นมาบูรณาการให้เป็นทางเลือกใหม่ที่พระพุทธองค์ทรงใช้เรียกว่า มัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง พระพุทธองค์ทรงใช้รูปแบบการบูรณาการในการปรับแก้ปัญหาชีวิตทั้งของพระองค์เองจนประสบความสำเร็จแล้วนำมาบอกชี้แจงแสดงให้แก่สาวกพุทธบริษัทจนสามารถแก้ปัญหาชีวิตและสำเร็จตาม

เป็นจำนวนมากผู้วิจัยได้นำรูปแบบการบูรณาการของพระพุทธองค์มาใช้เพื่อปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานซึ่งจะได้กล่าวไปตามลำดับ

๑. เบื้องต้นนั้นเป็นการปลุกปลอบใจโยคีให้รู้วามวิปัสสนูปกิเลส ไม่ใช่สิ่งเลวร้ายอย่างที่หลายๆ คนเข้าใจ แต่ บททดสอบปฏิภาณไหวพริบความฉลาดรอบคอบของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาว่าเมื่อเกิดเหตุการณ์อย่างนี้จะมีท่าทีโลกทัศน์หรือมุมมองอย่างไรกับปรากฏการณ์ที่น่าตื่นเต้นเร้าใจที่กำลังปรากฏกับใจของตนเพราะเป็นทั้งวิกฤตและโอกาสในชีวิตของผู้ปฏิบัติธรรมอย่างแท้จริง

๒. วิปัสสนูปกิเลสเกิดมาจากการปฏิบัติวิปัสสนาที่ประกอบด้วยองค์ ๔ ประการ คือ ๑. มีศรัทธาตั้งใจปฏิบัติ ๒. เป็นผู้ไม่ทอดทิ้งกัมมัฏฐาน ๓. มีความเพียรไม่ย่อท้อ ๔. ผู้เป็นปุถุชน เมื่อผู้ปฏิบัติที่ประกอบองค์คุณ ๔ ประการนี้แล้วปรากฏการณ์ทางจิต ๑๐ ประการ คือ ๑. โอภาส แสงสว่าง ๒. ญาณ มีปัญญามาก ๓. ปิติ ความอิ่มใจอย่างยิ่ง ๔. สุข ความสุข ๕. ปัสสัทธิ ความสงบเยือกเย็น ๖. ปัสสัคคะ ความเพียรอย่างแรงกล้า ๗. อธิโมกข์ ความน้อมใจเชื่อ ๘. อุပ္ปัญหานะสติที่ตั้งมั่นในอารมณ์ ๙. อุเปกขา ความวางเฉย ๑๐. นิกันติ ความยินดีพอใจ เป็นต้นนี้คือเหตุเกิดของวิปัสสนูปกิเลส

๓. วิปัสสนูปกิเลสมิฉะนั้นมากมายเพราะตั้งแต่ข้อที่ ๑ - ๙ เป็นกุศลอย่างแท้จริงทำให้ผู้ปฏิบัติมีกำลังใจ สุขใจ ปลื้มใจ เมื่ออารมณ์เหล่านี้เกิดขึ้นกับตน เช่น โอภาส แสงสว่าง หรือปิติ ความอิ่มใจอย่างยิ่งแต่ก็เป็นเรื่องยากสำหรับผู้ไม่มีประสบการณ์ที่จะรู้เท่าทันมายาจิตอันเป็นหลุมพรางและหลุมดำของวิปัสสนูปกิเลสอย่างแท้จริงความยินดีพอใจในปรากฏการณ์ที่กำลังเกิดขึ้นถือว่าเป็นทั้งวิกฤติและโอกาสแก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่สำคัญยิ่งหากผู้ปฏิบัติมีครูอาจารย์คอยให้คำแนะนำในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นและแนะวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องและการปฏิบัติก็จะดำเนินไปผ่านหลุมพรางและหลุมดำอันเป็นกับดักของวิปัสสนูปกิเลสไปได้ด้วยการพัฒนาปัญญาญาณไปตามลำดับแต่ถ้าผู้ปฏิบัติเมื่อเกิดสภาวะธรรมดังกล่าวแล้วและไม่สนใจคำแนะนำของครูอาจารย์เกิดความยินดีพอใจในสภาวะธรรมทั้ง ๑๐ อย่างใดอย่างหนึ่งก็จะไปติดกับดักหลุมพรางของวิปัสสนูปกิเลสอย่างแท้จริงจึงต้องมีบุคคลที่สามคือพระวิปัสสนาจารย์ซึ่งเป็นกัลยาณมิตรที่จะเข้ามามีบทบาทในชีวิตของผู้ปฏิบัติที่ประกอบไปด้วยคุณสมบัติ ๕ ประการดังนี้

๔. คุณสมบัติของพระวิปัสสนาจารย์ที่พึงประสงค์ซึ่งเป็นผู้สอนกัมมัฏฐานควรประกอบด้วยองค์คุณสมบัติ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นพระภิกษุอยู่ในชั้นเถระภูมิคือมีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป
๒. ได้เรียนรู้และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาอย่างดีและผ่านญาณมาโดยบริบูรณ์แล้ว
๓. มีความรู้ทางปริยัติแม้ไม่ถึงกับเชี่ยวชาญแต่ก็มีความรู้ดีพอสมควร

๔. มีอินทรีย์สังวรคือ สำรวมกายวาจาและใจอยู่เสมอ

๕. สามารถเทศนาเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานให้ศิษย์มีความรู้ความเข้าใจได้

พระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบอารมณ์ของศิษย์ท่านจะหาโอกาสชี้ให้เห็นพระไตรลักษณ์แทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสมและถ้าโยคีผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วยอาจบรรลุมรรคผลนิพพานในปัจจุบันชาตินี้เลยก็ได้

๕. คุณสมบัติของโยคีที่พึงประสงค์ตามนัยแห่งปธานียังจะได้แสดงองค์คุณแห่งความเพียรของโยคีว่ามีอยู่ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า

๒. เป็นผู้ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บไพเราะในท้องทำหน้าที่ย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นเกินไป ไม่ร้อนเกินไป อยู่ระดับปานกลาง เหมาะแก่การทำความเพียร

๓. ไม่เป็นคนโอ้อวด ไม่มีมายา เปิดเผยตนเองตามเป็นจริงต่อพระบรมศาสดาหรือต่อพวกเพื่อนพรหมจารีผู้รู้

๔. พยายามทำความเพียร ในการละอกุศลธรรมทั้งหลายและในการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลายมีความเข้มแข็งบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในการบำเพ็ญธรรมที่เป็นกุศล

๕. เป็นผู้มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญารู้ความเกิดและความดับ (อุทยัพพญาณ) รู้ความสิ้นทุกข์โดยชอบทะลุปรุโปร่งอย่างประเสริฐ

๖. คุณธรรม ๖ ประการที่โยคีจะต้องประพฤติอย่างเคร่งครัดตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่า

๑. น กมมารามตา ไม่เป็นผู้ยินดีเพลิดเพลินไปในการงาน

๒. น ภสสารามตา ไม่เป็นผู้ยินดีเพลิดเพลินในการพูดคุยกัน

๓. น นิหทารามตา ไม่เป็นผู้เพลิดเพลินยินดีในการเห็นแก่หลับนอน

๔. น สงคณิการามตา ไม่เป็นผู้ยินดีปรีดาในการมั่วสุมชุมนุมพบปะสนทนากัน

๕. อินทริเยสุ คุตตวารมตา เป็นผู้สังวรระวังประสาทอินทรีย์มิให้อารมณ์ที่ผ่านประตูตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ พาให้กิเลส

๖. โภชนมตตณฺณตา รู้ประมาณในการบริโภคอาหารแต่พอควร

๗. ประการสุดท้ายที่โยคีจะต้องมีใจที่แน่วแน่ต่อสู้กับความทุกข์ทรมานซึ่งอาจมีขึ้นได้ในขณะปฏิบัติธรรมะนั้นในคัมภีร์วิสุทธิมรรคท่านจึงแนะนำให้ปลงใจยอมเสียสละชีวิตอุทิศกายถวายแด่พระองค์ผู้มีพระภาคเจ้าโดยเปล่งวาจาอธิษฐานใจว่า “อิมามหิ ภควา อตตภาวํ ตุมหากंपริจจาคามิ” ข้าแต่พระองค์ผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอสละชีวิตและร่างกายนี้ถวายแด่พระองค์ ทั้งนี้ก็เพื่อแสดงถึงความเด็ดเดี่ยวตั้งใจจริงของโยคินั่นเองที่จะอดทนบากบั่นปฏิบัติต่อไปจนบรรลุจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้

สรุปความว่าในบุรพภาคเบื้องต้นนี้เป็นการให้โยคีได้รู้ถึงตัวตนที่แท้จริงของ วิปัสสนูปกิเลสและเหตุที่ทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสตลอดถึงคุณและโทษและการได้พบกับกัลยาณมิตรผู้ เป็นวิปัสสนาจารย์ที่พึงประสงค์และลักษณะของโยคีที่พึงประสงค์ที่ประกอบด้วยความเพียร ๕ ประการ ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนการปฏิบัติให้บรรลุวัตถุประสงค์ได้ในที่สุด

๔.๕.๒ มัชฌิมภาค (ท่ามกลาง) ว่าด้วยการใช้ทฤษฎีข้อที่ ๒ ปกป้อง

ว่าด้วยการใช้ทฤษฎีข้อที่ ๒ คือ ปกป้อง เป็นการให้คำแนะนำตักเตือนโยคีให้มีท่าทีต่อที่ ถูกต้องต่ออาการที่กำลังปรากฏของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการ มีโอกาส เป็นต้นด้วยการใช้โยนิโส มนสิการในการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เพื่อให้เห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาจนคลายจาก ความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลสเสียได้เหมือนเรื่องในสมัยพุทธกาลที่มีการเข้าใจผิดในสภาวะธรรมที่ เกิดขึ้นแล้วแก้ไขไม่ได้

๑. ตัวอย่างเรื่องที่ปรากฏใน (ส. มหา. (ไทย) ๕/๒/๒๓๖) ได้กล่าวถึงเหตุการณ์ที่ภิกษุ เจริญอุสภกัมมัญฐานแล้วเกิดความเบื่อหน่ายในชีวิตคิดว่าตนบรรลุดุธรรมแล้วจึงฆ่าตัวเองตายบ้างขอให้ คนอื่นฆ่าตัวเองบ้างและสุดท้ายถึงกับจ้างคนอื่นให้ฆ่าตนเองบ้างการที่ภิกษุฆ่าตัวเองหรือให้ผู้อื่นฆ่า ตัวเองนั้นเป็นผลมาจากความเข้าใจผิดในสภาวะธรรมที่ตนได้ทำให้พระอานนทคิดว่าการฆ่าตัวตายของ ภิกษุมานจากการเจริญอุสภกัมมัญฐานพระพุทธร่องค์ทรงตรัสว่าไม่ได้เกิดจากการเจริญอุสภกรรมฐานแต่ เป็นเพราะเกิดจากกรรมเป็นปัจจัยในอดีตภิกษุเหล่านั้นเคยเป็นพรานเนื้อฆ่าสัตว์เลี้ยงชีวิตกรรมนั้นยัง ตามให้ผลจึงทำให้คิดฆ่าตัวเองและให้ผู้อื่นฆ่าพระพุทธร่องค์ทรงทราบว่ามีผู้ใดสามารถห้ามผลของ กรรมได้ซึ่งในกลุ่มภิกษุนั้นมีภิกษุปุณณอยู่ด้วยคดีย่อมไม่แน่นอนเมื่อตายไปพระองค์จึงประทานอุสภ กรรมฐานเพื่อเป็นปัจจัยเมื่อภิกษุนั้นตายไปจะเกิดในสวรรค์ดังนั้นพระองค์ทรงทราบว่ามีผู้จะให้ เจริญอุสภกัมมัญฐานหรือไม่เจริญภิกษุเหล่านั้นก็ต้องตายเพราะกรรมเป็นปัจจัยให้ผลพระองค์ทรง อาศัยความกรุณาจึงให้อุสภกรรมฐานเพื่อไปบังเกิดในสวรรค์ซึ่งเป็นตัวอย่างที่ไม่สามารถแก้ไขได้ใน เรื่องของสภาวะธรรมที่เข้าใจผิด

๒. ตัวอย่างปรากฏอีกเรื่องหนึ่งแต่แก้ไขได้ใน (อภิ. วิ. (ไทย) /๒/๒/๙๐๖) ได้กล่าวถึงภิกษุ หลายรูปที่มีความสำคัญตนว่าได้บรรลุดุธรรมวิเศษนั้นย่อมเกิดแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์ผู้ไม่ประมาทใน กรรมฐานผู้กำหนดนามรูปข้ามความสงสัยได้ด้วยการกำหนดปัจจัยผู้ยกนามรูปขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้ว พิจารณาสังขารทั้งหลายผู้มีความเห็นแจ้ง มีความเพียร เมื่อมีความสำคัญว่าได้บรรลุดุธรรมวิเศษเกิดขึ้น แล้ว บุคคลผู้ได้สมณะอย่างเดียว (สุทธสมณลาภ) หรือผู้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว (วิปัสสนาลาภ) ย่อมพัก กรรมฐานไว้ในระหว่าง เพราะว่าเมื่อบุคคลนั้นไม่เห็นความปรากฏเกิดขึ้นแห่งกิเลสในสิ้นเวลา ๑๐ ปี บ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง จึงเกิดความสำคัญตนว่าเราเป็นพระโสดาบันหรือเป็นพระสกทาคามีหรือ พระอนาคามี ส่วนพระโยคีผู้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนาเมื่อมีความสำคัญว่าได้บรรลุพระอรหัตเท่านั้นจึง

พักรกกรรมฐานเสียเพราะว่ากิเลสทั้งหลายอันบุคคลนั้นข่มไว้แล้วด้วยกำลังแห่งสมาธิ สังขารทั้งหลายอันเธอกำหนดดีแล้วด้วยกำลังแห่งวิปัสสนา ฉะนั้นกิเลสทั้งหลายย่อมไม่เกิดขึ้นสิ้น ๖๐ ปีบ้าง ๘๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง. ความไม่สงสัย (คือไม่มีความสำคัญตน) ย่อมมีแก่พระชินาสพเท้านั้น พระโยคีผู้ได้ทั้งสมณะและวิปัสสนานั้นเมื่อไม่เห็นความเกิดขึ้นแห่งกิเลสสิ้นกาลนานอย่างนี้จึงพักรกกรรมฐานไว้ในระหว่างเพื่อย่อมสำคัญว่าเราบรรลุพระอรหันต์ มีพระมหานาคเถระแต่ก็ได้ลูกศิษย์ชื่อพระธัมมทินนะเถระมาช่วยเตือนสติที่หลงเข้าใจผิดด้วยการทำให้ตกใจกลัวจึงรู้ว่าตนเองยังเป็นปุถุชนจึงขอให้พระธัมมทินนะบอกกรรมฐานเมื่อพระเถระ เรียนกรรมฐานแล้วก็ก้าวขึ้นสู่ที่เป็นที่จึงกรมเพียงก้าวที่สามก็บรรลุพระอรหันต์ผลในที่สุด

๓. ปัจจัยภายใน ตัวผู้ปฏิบัติเองขณะที่วิปัสสนูปกิเลสอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ สิ่งสำคัญคือโลกทัศน์หรือท่าทีของโยคีที่มีต่ออาการที่ปรากฏของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการโดยการใช้อยุติสมนสิการในการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เพื่อให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนคลายจากความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลสเสียได้

๔. ปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร หมายถึง ผู้ที่ให้คำแนะนำสั่งสอนชี้ผิดชี้ถูกในชีวิตของการปฏิบัติเช่นพระพุทธเจ้าครูอาจารย์พ่อแม่เพราะกัลยาณมิตรเป็นที่สุดของชีวิตดังพระพุทธองค์ตรัสแก่พระอานนทว่ากัลยาณมิตรนี้เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจึงดำเนินไปตามมรรคาโดยลำดับไปจนถึงปัจจุเวกขณะญาณในที่สุดได้กัลยาณมิตรเป็นปัจจัยสำคัญที่สุด

สรุปความในท่ามกลางในการปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสนั้นมีทั้งส่วนที่แก้ไขได้ทันถ่วงทีและอาจจะต้องเข้าใจในเรื่องอดีตเหตุปัจจุบันผลเหมือนกับภิกษุที่เจริญอสุภกัมมัฏฐานแล้วฆ่าตัวตายด้วยสำคัญผิดคิดว่าตนเองบรรลุคุณวิเศษแล้วแต่สิ่งสำคัญก็คือปัจจัยทั้งสองส่วนในการประสบความสำเร็จในทุกๆ สิ่งของชีวิตคือตัวเราและกัลยาณมิตรที่จะทำให้การปฏิบัติธรรมบรรลุวัตถุประสงค์ได้ในที่สุด

๔.๕.๓ ปัจฉิมภาค (ท้ายสุด) ว่าด้วยการใช้ทฤษฎี ป.ที่ ๓ ปลง

ในภาคสุดท้ายนี้ใช้ทฤษฎีทั้ง ๓ ข้อคือปลุกปลอบในเบื้องต้นนั้นเป็นการปลุกปลอบใจโยคีให้รู้ว่าวิปัสสนูปกิเลสคือรางวัลอันมีค่ายิ่งในชีวิตของการปฏิบัติธรรมไม่ใช่สิ่งเลวร้ายอะไรเกิดมาจากการตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วยความขยันหมั่นเพียรและความอดทนไม่ย่อท้อต่อแล้วผลก็คือเกิดปรากฏการณ์ทางจิตที่เราไม่เคยพบเห็นมาก่อนถึง ๑๐ อย่างซึ่งเป็นบททดสอบโยคีว่าจะไหวพริบปฏิภาณที่ฉลาดหลักแหลมพอที่จะผ่านหลุมพราง เหว หรือหลุมดำนี้ไปได้หรือไม่ (วิปัสสนูปกิเลส) และมีคุณอย่างมากต่อผู้ปฏิบัติเพราะเป็นกุศลถึง ๙ ข้อ มีเพียงข้อเดียวที่เป็นโทษ คือ นิกันติ เท่านั้น ถ้าโยคีได้กัลยาณมิตรที่ดีที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการและตัวของโยคีเองก็ประกอบด้วยองค์คุณ

๕ ประการ ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มกำลังความสามารถก็จะทำให้ไปถึงจุดหมายปลายทางในการพัฒนาปัญญาขึ้นไปตามลำดับได้ในที่สุด

ส่วนที่ปกป้องหมายถึงการปรับแก้วิปัสสนูปกิเลสนั้นจะต้องแนะนำให้โยคีรู้จักการใช้โยนิโสมนสิการอย่างถูกวิธีในการกำหนดตั้งในพระไตรปิฎกพระพุทธองค์ทรงตรัสว่าให้ใช้โยนิโสมนสิการใน ๓ ลักษณะ คือ พิจารณาวิปัสสนูปกิเลสโดยความเป็นของไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) บังคับบัญชาไม่ได้ (อนัตตา) และต้องฉลาดหลักแหลมในอุปกิเลสทั้ง ๑๐ ด้วยการใช้มนสิการที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๓ อย่าง คือ อาตปปี สัมปชาโน สติมา ในการกำหนดแต่ละครั้งและต้องประกอบด้วยปัจจัย ๒ อย่าง ๑. ตัวของโยคี (ปัจจัยภายใน) ต้องมีโลกทัศน์หรือท่าทีต่ออาการที่กำลังปรากฏของวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ อย่างใดอย่างหนึ่งโดยการใช้โยนิโสมนสิการในการกำหนดรู้อารมณ์ที่เกิดขึ้นอยู่เพื่อให้เห็นเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนคลายจากความเห็นผิดในวิปัสสนูปกิเลสเสียได้ และ ๒. ปัจจัยภายนอก คือ กัลยาณมิตร หมายถึง มิตรที่ดี คือผู้ที่ให้คำแนะนำสั่งสอนชี้ผิดชี้ถูกในชีวิตของการปฏิบัติธรรมเช่นพระพุทธเจ้าครูอาจารย์พ่อแม่เพราะกัลยาณมิตรเหล่านี้เป็นที่สุดของชีวิตดังพระพุทธองค์ตรัสแก่พระอานนท์ว่ากัลยาณมิตรนี้เป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ดังนั้นการกระทำใดๆ ถ้ามีส่วนประกอบที่ดีและสำคัญ ๒ ส่วนอย่างนี้การพัฒนาปัญญาก็จะดำเนินไปตามมรรคาโดยลำดับไปจนถึงปัจจเวกขณะญาณในที่สุด

ส่วนในขั้นสุดท้ายใช้การปราบปราบ หมายถึง เป็นการทำให้ได้สติคืนกลับมาด้วยวิธีการต่างๆ ตามเทคนิคของแต่ละครูอาจารย์คำนวณนวนใช้ไม่ได้คำตักเตือนใช้ไม่ได้ต้องใช้คำปรับเปลี่ยนพฤติกรรมให้ได้คิดเช่นพระพุทธองค์ทรงขับไล่พระวัคคิเพื่อเตือนสติให้เปลี่ยนอารมณ์ หลวงปู่ดูลย์ใช้คำบริภาษหลวงตาพวงให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางอารมณ์ตรงกันข้ามคือเกิดความโกรธขึ้นมาเพื่อให้ลูกศิษย์ได้สติรู้สึกตัวแม้แต่หลวงพ่อบุญมาหาเถรยังกล่าวถึงเมื่อลูกศิษย์เกิดปรากฏการณ์ทางจิตทั้ง ๑๐ อย่างนี้ อย่างใดก็ตามอย่าได้ตามใจปล่อยใจให้ศิษย์ยินดีพอใจเป็นอันตรายเพราะผลเสียจะตามมาและเป็นอันตรายอย่างยิ่งต่อโยคีดูดำได้ก็ต้องดูดำที่ทำให้โยคีได้สติหรือแต่การใช้ทฤษฎีที่ ๓ นี้ต้องอยู่ในดุลย์พินิจอย่างรอบครอบของแต่ละท่านถ้ามีฉะนั้นแล้วก็จะเสียด้วยกันทั้งสองฝ่าย

สุดท้ายถ้าทั้งสามทฤษฎีนี้ยังใช้ไม่ได้ผลก็คงต้องปลงเพราะคนเรามีกรรมไม่เหมือนกันและอาศัยจิตแพทย์เป็นที่พึ่งสุดท้ายอย่างแท้จริงเพราะลำพังพระวิปัสสนาจารย์เองก็ยังไม่มีความรอบรู้ญาณใดๆ ที่จะไปหยั่งรู้เหตุการณ์ต่างๆ ของแต่ละคนได้ดังนั้นจึงต้องบูรณาการในทุกภาคส่วนของกายและใจจึงจะนำพาองค์ศัพยพดำเนินไปสู่มรรคาแห่งวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ