



การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์
ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

A DEVELOPMENT OF THE PROGRESS EVALUATION FORMS IN
ERADICATING THE FETTERS FOR INSIGHT MEDITATION
PRACTITIONERS

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุขฎฐินิพนธ์
สาขาวิชาพระพุทธรศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑



การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์
ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

นางสาวภราตี บุตรศักดิ์ศรี

ดุขฎฐินิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต
สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
พุทธศักราช ๒๕๖๑

(ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย)



A Development of the Progress Evaluation Forms in Eradicating the Fetters for Insight Meditation Practitioners

Miss Pharadee Bootsaksri

A Dissertation Submitted in Partial Fulfillment of
the Requirements for the Degree of
Doctor of Philosophy
(Buddhist Studies)

Graduate School
Mahachulalongkornrajavidyalaya University
C.E. 2018

(Copyright by Mahachulalongkornrajavidyalaya University)



บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติให้นับดุษณีนีพนธ์เรื่อง
“การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังขโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจสอบดุษณีนีพนธ์

ประธานกรรมการ

(ศ. ดร.วัชระ งามจิตร์เจริญ)

กรรมการ

(รศ. ดร.สุวิญ รักษัตย์)

กรรมการ

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร.)

กรรมการ

(พระมหาอดิเดช สัตวโร, ดร.)

กรรมการ

(ดร.บุญเลิศ โอฐสุ)

คณะกรรมการควบคุมดุษณีนีพนธ์

พระมหาอดิเดช สัตวโร, ดร.

ประธานกรรมการ

ดร.บุญเลิศ โอฐสุ

กรรมการ

ผู้วิจัย

(นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี)

ชื่อคุณิพนธ์ : การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์
ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้วิจัย : นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี

ปริญญา : พุทธศาสตรคุณิบัณฑิต (พระพุทธศาสนา)

คณะกรรมการควบคุมคุณิพนธ์

- : พระมหาดิเดช สติวโร (สุขวัฒนวิติ), ดร., ป.ธ. ๙, บธ.บ. (การบริหาร
ทรัพยากรมนุษย์), พธ.ม. (พระพุทธศาสนา), พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)
- : ดร.บุญเลิศ โอธสุ, พธ.บ. (การสอนสังคการศึกษา), พธ.ม. (ธรรมนิเทศ),
พธ.ด. (พระพุทธศาสนา)

วันสำเร็จการศึกษา : ๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

คุณิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” มีวัตถุประสงค์ เพื่อ ๑) ศึกษาสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) ศึกษาการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการละสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ คือการศึกษาการละสังโยชน์และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และใช้การสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ที่สอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบใช้คำบริกรรมพองหนอยุบหนอเพื่อนำมาพัฒนาแบบประเมินการละสังโยชน์ ผลการวิจัย พบว่า ๑) สังโยชน์ เป็นกิเลสที่ผูกสัตว์จมอยู่ในวัฏฏทุกข์ เพราะการยึดติด ยึดมั่น ถือมั่น ในอัตตา ทำให้ไม่เห็นทุกข์และการดับทุกข์อย่างแท้จริง ๒) การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ถือเป็นวิธีการปฏิบัติตามแนวทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เพื่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน โดยการทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะครบบริบูรณ์นำไปสู่ปัญญาความรู้แจ้ง (ญาณ) จึงเห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริง (สัมมาทัสสนะ) ตามหลักไตรลักษณ์ คือเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างไรก็ดี การละสังโยชน์ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องรู้ได้เฉพาะตนของผู้ปฏิบัติ และผู้จะประเมินผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีระดับคุณธรรมในระดับเดียวกันหรือที่สูงกว่าผู้ถูกประเมิน ๓) การเสนอแบบประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน แบบประเมินนี้ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการสอบอารมณ์ แต่เป็นการประเมินเชิงเอกสารเพื่อเป็นเครื่องมือหนึ่งที่ใช้ตรวจสอบการปฏิบัติของตนเอง ไม่ใช่แบบประเมิน

ตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๑๖ กล่าวคือไม่ได้ระบุว่าผู้ปฏิบัติที่ประเมินได้บรรลุนิพพานหรือไม่
แบบประเมินนี้แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ ๓.๑) ประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตาม
แนวสติปัฏฐาน ๔ รูปแบบคำบริกรรมพองหนอยุบหนอ ส่วนนี้พัฒนามาจากการสอบอารมณ์ตาม
คู่มือและแนวทางของวิปัสสนาจารย์ ๓.๒) ประเมินความเพียรของผู้ปฏิบัติตามหลักสัมมัปธาน ๔
และ ๓.๓) ประเมินพฤติกรรมในการลดละอึดตา (สัkkายทิฏฐิ) ลดละความลั้เลสงสัยในพระ
รัตนตรัย วิธีการและผลการปฏิบัติธรรม (วิจิกิจญา) และลดละการเห็นผิดที่ไม่เป็นไปตามอริยมรรคมี
องค์ ๘ (สีลัปปตปราคาส) ด้วยการประเมินพฤติกรรมทางกายและวาจาที่เปลี่ยนไปในทางที่เป็นกุศล
ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการประเมินทางใจของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน
ยกเว้นผู้ที่มีคุณธรรมที่สูงกว่า

Dissertation Title : A Development of the Progress Evaluation Forms in
Eradicating the Fetters for Insight Meditation Practitioners

Researcher : Miss Pharadee Bootsaksri

Degree : Doctor of Philosophy (Buddhist Studies)

Dissertation Supervisory Committee

: Phramaha Adidej Sativaro, Dr., Pali IX, B.A. (Human
Resource Administration), M.A. (Buddhist Studies), Ph.D.
(Buddhist Studies)

: Dr.Boonlert Otsu, B.A. (Teaching Social Studies), M.A.
(Dhamma Communication), Ph.D. (Buddhist Studies)

Date of Graduation : May 28, 2019

Abstract

This dissertation entitled “A Development of the Progress Evaluation Form in Eradicating the Fetters for Insight Meditation Practitioners” has three objectives: 1) to study the fetters in Buddhist scriptures, 2) to study the insight meditation by satipaṭṭhana 4 to eradicate the fetters in Buddhist scriptures, and 3) to develop the forms to evaluate the progression in eradicating the fetters through the practitioners’ insight meditation. This is a qualitative research made by documentary studying in eradicating the fetters in Theravada Buddhist scriptures such as Tipitaka, and in-depth interviews of 7 satipaṭṭhana 4 meditation masters through the rising and the falling recitation in order to develop the forms to evaluate the eradication of the fetters at the beginning level. The findings are as follows: 1) According to Buddhism, the word ‘fetter’ basically means defilements binding the beings in the process of the birth and death because of the self-concept clinging which made the person not truly known the suffering and the cessation of the sufferings. 2) The insight meditation by practicing satipaṭṭhana 4 is the middle-way to meet the knowledge (magga), the fruition (phala-ñāna) and nirvana. By practicing the them,

the practitioners are full of mindfulness and awareness that lead to the knowledge (ñāna) to insight the aggregates as they are (right view) under the three characteristics: impermanence, suffering, and not-self. However, The fetters eradication by practicing the satipaṭṭhana 4 is self-knowledge, no-one can know of another. The evaluator who can evaluate the practitioners must have the same virtue or higher. 3) In presenting the progress evaluation form in eradication the fetters for insight meditation practitioners, the form is a kind of interview made by document as a self-evaluation form for practitioners. The form is not aimed to evaluate the 16 knowledge (ñāna) which are practitioners met. The forms developed have three parts: 1) evaluating the progression of the insight meditation practitioners through the satipaṭṭhana 4 practicing through the rising and the falling recitation is based on the principle and method of the interview, and the meditation masters' interviewees, 2) evaluating the practitioners' effort based on the sammappadhāna 4, and 3) evaluating conduct that show the reduction of self-concept or self (sakkāyadiṭṭhi), uncertainty in the triple gem, method and the benefits of insight meditation (vicikicchā), and wrong view that is not the way to the noble eightfold path (sīlabbataparāmāsa), by assessing the action and speech of the practitioners which change to be the good conduct (kusala), on the other hand, the mind should be made by self-evaluation except by the same level or higher virtue of evaluators.

กิตติกรรมประกาศ

ดุชนิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดีด้วยคำแนะนำช่วยเหลือและตรวจแก้ไขจาก พระมหาดิเดช สติวโร (สุขวัฒนวดี), ดร., และ ดร.บุญเลิศ โอธสุ ที่ให้ความเมตตาและอนุเคราะห์ เป็นประธานกรรมการและกรรมการควบคุมดุชนิพนธ์และคอยให้คำชี้แนะต่าง ๆ ผู้วิจัยขอกราบ ขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ขอกราบขอบพระคุณคณะกรรมการตรวจสอบงานฉบับนี้ทุกท่านที่ได้ เมตตากรุณาให้คำแนะนำอันมีประโยชน์และช่วยให้งานฉบับนี้มีความสมบูรณ์ภายใต้เงื่อนไขที่จำกัด

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, รศ. ดร. คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย และคณาจารย์ทุกรูป/คนที่ประสิทธิ์ประสาทความรู้แก่ผู้วิจัย ตลอดถึงทุกท่านที่เป็นเจ้าของตำราที่ใช้ ศึกษาเล่าเรียนและค้นคว้าวิจัย และขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่ได้เมตตาและผู้ที่เกี่ยวข้องกับ งานวิจัยฉบับนี้ทุกรูป/คนที่ได้เมตตาและอนุเคราะห์ให้ข้อมูลอันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนางานฉบับนี้ จนสำเร็จเป็นรูปเล่ม

ขอขอบคุณบุคลากร บัณฑิตวิทยาลัย ทุกท่านที่รับธุระจัดการเรื่องต่างๆ รวมทั้งเจ้าหน้าที่ ห้องสมุดทุกท่านที่อำนวยความสะดวกเรื่องการสืบค้นข้อมูล ตลอดถึงบุคลากรของมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยทุกท่านที่ช่วยอำนวยความสะดวกในเรื่องต่างๆ ตลอดช่วงเวลาใน การศึกษา

ขอขอบคุณน้ำใจอันดีของเพื่อนๆ ผู้เป็นกัลยาณมิตร ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถกล่าวถึงได้ ทั้งหมดที่ช่วยเหลือทั้งร่างกายและแรงใจ ตลอดถึงเป็นกำลังใจในการทำให้งานฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไป ได้ด้วยดี และขอขอบคุณเพื่อนนิสิตร่วมรุ่นทุกท่านที่ให้กำลังใจแก่กันด้วยดีเสมอมา และบุคคลสำคัญ ที่ขาดไม่ได้คือมารดาของผู้วิจัย ญาติพี่น้องและครอบครัวที่เป็นกำลังสนับสนุนแก่ผู้วิจัยตลอด ระยะเวลาในการศึกษา

คุณความดีและประโยชน์ใดๆ ที่เกิดจากงานฉบับนี้ ผู้วิจัยขอน้อมถวายเป็นเครื่อง สักการบูชาแด่คุณพระรัตนตรัย พระคุณบิดามารดา และพระคุณครูบาอาจารย์ทุกท่าน และหวังว่า งานฉบับนี้จะเกิดประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาตามกำลังสติปัญญาและการตั้งจิตอธิษฐานของผู้วิจัย หากงานวิจัยฉบับนี้มีข้อผิดพลาดประการใด ผู้วิจัยขอน้อมรับความผิดพลาดไว้แต่เพียงผู้เดียวและ กราบขออภัยมา ณ โอกาสนี้

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๖๒

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ค
กิตติกรรมประกาศ	จ
สารบัญ	ฉ
คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ	ญ
บทที่ ๑ บทนำ	๑
๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๗
๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ	๗
๑.๔ ขอบเขตการวิจัย	๗
๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย	๘
๑.๖ ทบทวนเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๙
๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย	๑๗
๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย	๑๙
๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ	๑๙
บทที่ ๒ สัมภาษณ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๒๐
๒.๑ ความหมายของสัมภาษณ์	๒๐
๒.๑.๑ ความหมายของสัมภาษณ์ในเชิงนิรุกติศาสตร์	๒๐
๒.๑.๒ ความหมายของสัมภาษณ์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๒๑
๒.๒ ประเภทของสัมภาษณ์	๒๓
๒.๒.๑ สัมภาษณ์ตามนัยอธิธรรม	๒๓
๒.๒.๒ สัมภาษณ์ตามนัยพระสูตร	๒๕
๒.๓ สัมภาษณ์ตามแนวคิดของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา	๒๙
๒.๓.๑ สัมภาษณ์ตามแนวคิดของพระราชสิทธิมนี	๒๙
๒.๓.๒ สัมภาษณ์ตามแนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุ	๓๖
๒.๓.๓ สัมภาษณ์ตามแนวคิดของพระสุธรรมยานเถระ	๓๙

๒.๓.๔	สังโยชน์ตามแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)	๔๐
๒.๔	หลักธรรมที่สัมพันธ์กับการละสังโยชน์	๔๔
๒.๔.๑	สติปัฏฐาน ๔	๔๕
๒.๔.๒	สัมมปธาน ๔	๔๗
๒.๔.๓	อิทธิบาท ๔	๔๙
๒.๔.๔	อินทรี ๕	๕๐
๒.๔.๕	พละ ๕	๕๓
๒.๔.๖	โพชฌงค์ ๗	๕๕
๒.๔.๗	อริยมรรคมีองค์ ๘	๖๐
๒.๕	แนวทางการละสังโยชน์	๖๒
๒.๕.๑	การพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ ๕	๖๒
๒.๕.๒	การพิจารณาอายตนะโดยความไม่เที่ยง	๖๓
๒.๕.๓	การพิจารณาอายตนะโดยความเป็นอนัตตา	๖๓
๒.๕.๔	การเจริญมรรคมีองค์ ๘	๖๔
๒.๕.๕	การเจริญโพชฌงค์ ๗	๖๔
๒.๕.๖	การพิจารณาฐานะ ๕ ประการ	๖๕
๒.๕.๗	แนวทางการศึกษาและการปฏิบัติโดยลำดับในพระพุทธศาสนา	๖๕
๒.๕.๘	แนวทางในการปฏิบัติ เพื่อช่วยให้บุคคลละสังโยชน์ได้	๖๗
๒.๕.๙	แนวทางการปฏิบัติเพื่อเป็นอริยบุคคล	๖๘
๒.๖	สังโยชน์กับการบรรลุลุธรรม	๗๐
๒.๖.๑	ความหมายการบรรลุลุธรรม	๗๐
๒.๖.๒	ประเภทอริยบุคคล	๗๑
๒.๖.๓	การบรรลุลุธรรมกับการละสังโยชน์ของอริยบุคคล	๗๒
๒.๖.๔	ความสัมพันธ์ของสังโยชน์กับการบรรลุลุธรรมของอริยบุคคล	๗๔
๒.๖.๔.๑	สังโยชน์กับพระโสดาบัน	๗๕
๒.๖.๔.๒	สังโยชน์กับพระสกทาคามี	๘๑
๒.๖.๔.๓	สังโยชน์กับพระอนาคามี	๘๒
๒.๖.๔.๔	สังโยชน์กับพระอรหันต์	๘๔
๒.๗	สรุป	๘๗

บทที่ ๓ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการละสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๙๑
๓.๑ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา	๙๑
๓.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน	๙๑
๓.๑.๒ ประเภทของกรรมฐาน	๙๒
๓.๑.๒.๑ สมถกรรมฐาน	๙๒
๓.๑.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน	๙๕
๓.๑.๒.๒.๑ ระดับของวิปัสสนา	๙๗
๓.๑.๒.๒.๒ อานิสงส์ หรือประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน	๙๘
๓.๑.๓ การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสังโยชน์	๑๐๐
๓.๑.๔ ประเภทของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน	๑๐๑
๓.๒ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการละสังโยชน์	๑๐๒
๓.๒.๑ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการละสังโยชน์	๑๐๒
๓.๒.๒ องค์ธรรมในการสติปัฏฐาน	๑๑๗
๓.๒.๓ จริตกับการเจริญสติปัฏฐาน	๑๑๘
๓.๒.๔ การเจริญสติปัฏฐานกับการละวิปลาส	๑๑๙
๓.๒.๕ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ รูปแบบคำบริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ)	๑๒๑
๓.๒.๕.๑ ความเป็นมา	๑๒๑
๓.๒.๕.๒ วิธีการปฏิบัติ	๑๒๒
๓.๒.๖ การประเมินความก้าวหน้าในการเจริญสติปัฏฐาน ๔	๑๔๖
๓.๓ สรุป	๑๔๘
 บทที่ ๔ การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์	 ๑๕๐
๔.๑ การวิเคราะห์ทัศนะของพระวิปัสณาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยรูปแบบบริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ)	๑๕๐
๔.๑.๑ วิเคราะห์ทัศนะเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน	๑๕๒
๔.๑.๒ วิเคราะห์ทัศนะเกี่ยวกับการประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔	๑๕๔

๔.๑.๓ วิเคราะห์ทัศนะเกี่ยวกับการประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์	
(สัปปายะทิวา วิจิตรจินดา สัตถ์พตปราชญ์) ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๑๕๗
๔.๑.๔ วิเคราะห์ทัศนะเกี่ยวกับการละสังโยชน์	๑๗๐
๔.๒ เสนอแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๑๗๕
๔.๓ สรุป	๑๘๕
บทที่ ๕ สรุปและข้อเสนอแนะ	๑๘๘
๕.๑ สรุปผลการวิจัย	๑๘๘
๕.๑.๑ ศึกษาสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๘๘
๕.๑.๒ ศึกษาการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการละสังโยชน์	
ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา	๑๙๑
๕.๑.๓ สร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์	
ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน	๑๙๒
๕.๒ ข้อเสนอแนะ	๑๙๕
๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย	๑๙๕
๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับพุทธศาสนิกชน	๑๙๕
๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	๑๙๖
บรรณานุกรม	๑๙๗
ภาคผนวก	
ก หนังสือตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	๒๐๔
ข รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)	๒๑๐
ค หนังสือเชิญผู้ให้สัมภาษณ์ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)	๒๑๔
ง ภาพการสัมภาษณ์ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)	๒๒๒
ประวัติผู้วิจัย	๒๒๗

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

๑) ภาษาไทย

ก. คำย่อชื่อคัมภีร์พระไตรปิฎก

อักษรย่อชื่อคัมภีร์ในดัชนีพนธ์เล่มนี้ ใช้อ้างอิงจากคัมภีร์ พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๐ และพระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เฉลิมพระเกียรติ สมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ พุทธศักราช ๒๕๓๙

พระวินัยปิฎก

วิ.ม.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก มหาวรรค	(ภาษาไทย)
วิ.จ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก จุฬวรรค	(ภาษาไทย)

พระสุตตันตปิฎก

ที.สี.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย มหาวรรค	(ภาษาไทย)
ที.ปา.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มูลปณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย มัชฌิมปณาสก์	(ภาษาไทย)
ม.อุ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย อุปริปณาสก์	(ภาษาไทย)
ส.ส.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สคาถวรรค	(ภาษาไทย)
ส.นิ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย นิทานวรรค	(ภาษาไทย)
ส.สพ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย สฬายตนวรรค	(ภาษาไทย)
ส.ข.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก สังยุตตนิกาย ขันธกวรรค	(ภาษาไทย)
อง.ทก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ติก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ติกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.จตุกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย จตุกกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ปญจก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ปญจกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ฉก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ฉกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.สตตก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย สตตกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.อฏฐก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย อฏฐกนิบาต	(ภาษาไทย)
อง.ทสก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต	(ภาษาไทย)

ขุ.ธ.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ธรรมบท	(ภาษาไทย)
ขุ.ชา.เอกก.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เอกกนิบาตชาดก	(ภาษาไทย)
ขุ.ม.	(ไทย)	=	สุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส	(ภาษาไทย)

พระอภิธรรมปิฎก

อภิ.สง.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี	(ภาษาไทย)
อภิ.วิ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก วิภังค์	(ภาษาไทย)
อภิ.ปุ.	(ไทย)	=	อภิธรรมปิฎก ปุคคลบัญญัติ	(ภาษาไทย)

ปกรณวิเสส

วิสุทฺธิ.	(ไทย)	=	วิสุทฺธิมรรคปกรณ	(ภาษาไทย)
-----------	-------	---	------------------	-----------

ข. ค่าย่อชื่อคัมภีร์อรรถกถา

อรรถกถาพระวินัยปิฎก

วิ.ม.อ.	(ไทย)	=	วินัยปิฎก สมันตปาสาทิกา มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
---------	-------	---	--	-----------

อรรถกถาพระสุตตันตปิฎก

ที.ม.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี มหาวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ที.ปา.อ.	(ไทย)	=	ทีฆนิกาย สุมังคลวิลาสินี ปาฎิกวรรคอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ม.มู.อ.	(ไทย)	=	มัชฌิมนิกาย ปปัญจสุทนี มูลปณณาสกอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.ธ.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ธรรมบทอรรถกถา	(ภาษาไทย)
ขุ.เถร.อ.	(ไทย)	=	ขุททกนิกาย ปรมัตถทีปนี เถรคาถาอรรถกถา	(ภาษาไทย)

การใช้หมายเลขย่อ

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับภาษาไทย ใช้ระบบอ้างอิงที่ระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังค่าย่อคัมภีร์ เช่น ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๖/๑๖๔. หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกายมหาวรรค ภาษาไทย เล่ม ๑๐ ข้อ ๒๑๖ หน้า ๑๖๔ ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๓๙

การใช้อักษรย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา ใช้ระบบอ้างอิงที่ระบุ เล่ม/หน้า หลังค่าย่อคัมภีร์ เช่น อง.ปญจก.อ. (ไทย) ๓/๑๗๗/๖๘. หมายถึง อรรถกถาพระสุตตันตปิฎกอังคุตตรนิกาย ปัญจกนิบาต มโนรณปุรณี ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ภาค ๓ ข้อ ๑๗๗ หน้า ๖๘

บทที่ ๑

บทนำ

๑.๑ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระพุทธศาสนาถือกำเนิดขึ้นมาจากการตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นผลให้พระองค์หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด พุทธศาสนิกชนทุกคนจึงควรถือเป็นกิจสำคัญในการปฏิบัติและทำให้สำเร็จตามองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า องค์ศาสดาของพระพุทธศาสนา นั่นคือการพ้นจากสังสารวัฏด้วยการก้าวผ่านความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นอริยบุคคลซึ่งเป็นการปิดประตูไปอบายภูมิและหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้ในที่สุด ความเป็นอริยบุคคลเริ่มจากระดับต้นคือ พระโสดาบันซึ่งจะกลับมาเกิดหรือวนเวียนในสังสารวัฏอีกไม่เกิน ๗ ขาติ ระดับสูงขึ้นมาคือพระสกทาคามีซึ่งจะกลับมาเกิดหรือวนเวียนในสังสารวัฏอีก ๑ ขาติ ระดับสูงขึ้นอีกคือพระอนาคามี ซึ่งจะไม่กลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีก โดยจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ ณ ที่ที่ไปเกิดที่ไม่ใช่ภพภูมิของมนุษย์ และระดับสูงสุดคือพระอรหันต์ ซึ่งไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เนื่องจากพ้นจากสังสารวัฏ ณ ภพชาตินั้น ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงบรรลุเป็นพระอรหันต์และเสด็จดับขันธปรินิพพานหลังจากประกาศพระพุทธศาสนา ๔๕ พรรษา

เกณฑ์หนึ่งที่ใช้เป็นตัวชี้วัดถึงความเป็นอริยบุคคล ได้แก่ สังโยชน์^๑ ซึ่งพระอริยบุคคลแต่ละระดับ จะละสังโยชน์ได้แตกต่างกันไปตั้งแต่สังโยชน์เบื้องต่ำจนละเด็ดขาดได้ครบ ๑๐ ประการ บรรลุถึงความเป็นพระอรหันต์ ดังนี้ พระโสดาบัน ละสังโยชน์ ๓ ประการแรก ได้เด็ดขาดและสังโยชน์ทั้ง ๓ ประการนี้จะไม่กลับมาสู่จิตใจของพระโสดาบันอีก พระสกทาคามี ละสังโยชน์ ๓ ประการแรกเช่นเดียวกับพระโสดาบัน และละกิเลสเพิ่มขึ้นคือ ราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลง พระอนาคามี สามารถละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการได้เด็ดขาด และพระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้ทั้งหมด คือ ละสังโยชน์ทั้งเบื้องต่ำและเบื้องสูงได้โดยเด็ดขาด ละกิเลสอันผูกใจสัตว์ไว้ในสังสารวัฏได้อย่างสิ้นเชิง จึงไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏอีกต่อไป หมดเหตุปัจจัยในการกลับมาเวียนว่ายตายเกิดอีก ดังปรากฏในมหาปรินิพพานสูตรซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสตอบถึงคติและภพหน้าของบุคคลต่างๆ ดังนี้

^๑ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙), หน้า ๔๐๘.

“...ภิกษุสาณะ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะ เพราะอาสวะสิ้นไปด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน

ภิกษุณีนันทาเป็นโอปปาติกะ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป ปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก

อุบาสกสุทตตะเป็นพระสกทาคามี เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป และเพราะราคะ โทสะ โมหะเบาบาง มาสู่ภพนี้อีกเพียงครั้งเดียวก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้

อุบาสิกาสุชาดาเป็นพระโสดาบัน เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า...”^๒

สังโยชน์จึงจัดได้ว่ามีความสำคัญเพราะผูกสัตว์ให้ยังคงต้องเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้นตราบเท่าที่บุคคลยังไม่สามารถละได้อย่างเด็ดขาด ส่วนบุคคลที่ไม่ต้องการเวียนเกิดเวียนตายจึงต้องหาแนวทางเพื่อจะให้ตนหลุดพ้นจากสังโยชน์เหล่านี้ สังโยชน์จึงเป็นสิ่งที่บ่งบอกถึงการบรรลุความเป็นอริยบุคคลในระดับต่างๆ ได้ด้วยหลักฐานเหล่านี้

การบรรลุความเป็นอริยบุคคลด้วยการละสังโยชน์ได้นั้น พบหลักธรรมเพื่อละสังโยชน์ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๗ หมวด^๓ ซึ่งประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมงคล ๘ โดยมีหลักปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นฐานสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สามารถทำลายสิ่งขัดขวางพระนิพพานคือกิเลสทั้งหลายให้พินาศด้วยการมีสติเป็นใหญ่^๔ พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ใน สติปัฏฐานสูตร ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ ได้แก่

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

^๒ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๗/๑๐๑-๑๐๒.

^๓ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๓๘/๑๐๑.

^๔ สานุ มหัทธนาตุลย์, “การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์

๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้

๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้”^๕

จากพุทธพจน์ดังกล่าว พระพุทธองค์ได้ตรัสถึงการปฏิบัติสำหรับละหรือกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกซึ่งเป็นกิเลสที่เกี่ยวข้องกับสังโยชน์ ด้วยการพิจารณากาย เวทนา จิตและธรรม ด้วย ความเพียร สัมปชัญญะ และมีสติ และได้กล่าวถึงอานิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ไว้ดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ ก็จักเป็นอนาคามี

๗ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๖ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๕ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๔ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๒ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ ปี พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ ปีจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็น อนาคามี

๗ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๖ เดือน พึงหวังได้ผล อย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จัก เป็นอนาคามี

^๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๐๑-๓๐๒/๒๗๓.

๖ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๕ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๔ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๓ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๓ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๒ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๒ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๑ เดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

๑ เดือนจนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอดครึ่งเดือน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี

ภิกษุทั้งหลาย ครึ่งเดือน จนยกไว้ บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ วัน พึงหวังได้ผลอย่าง ๑ ใน ๒ อย่าง คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จักเป็นอนาคามี”^๖

จากพระสูตร อธิบายได้ว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนสามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์หรือเป็นพระอนาคามีนั้น ต้องกระทำอย่างต่อเนื่อง เป็นระยะเวลาหนึ่ง ซึ่งอาจใช้เวลาเพียง ๗ วัน หรือมากกว่า ไปจนถึง ๗ ปี หรือมากกว่า จึงสามารถบรรลุอรหัตตผล^๗

ในปัจจุบันการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้รับความนิยมจากพุทธศาสนิกชนอย่างแพร่หลาย สังเกตได้จากสถานปฏิบัติธรรมที่มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นและมีผู้เข้าร่วมการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่อง วิปัสสนากรรมฐานเป็นจุดเด่นสำคัญที่ชัดเจนของพระพุทธศาสนา ทำให้เห็นได้ว่า พุทธศาสนิกชนเริ่มให้ความสำคัญกับแก่นแท้ของพระพุทธศาสนาซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองและทรงนำมาเทศนาสั่งสอนพุทธบริษัทจนทำให้เกิดอริยบุคคลที่สามารถข้ามพ้นสังสารวัฏได้เป็นจำนวนมาก ไม่เพียงแต่ในครั้งพุทธกาลเท่านั้นที่พุทธบริษัทสามารถ

^๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘-๓๔๐.

^๗ ที.ม.อ. (ไทย) ๔๐๔/๔๒๒.

ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมจนบรรลุธรรมได้ ในประเทศไทยมีพระอริยสงฆ์จำนวนมากบรรลุธรรม และได้รับการเคารพนับถือด้วยความศรัทธาจากพุทธศาสนิกชน ตัวอย่างเช่น หลวงปู่เสาร์ กันตสีโล หลวงปู่มั่น ภูริทัตโต หลวงปู่สิงห์ ชันตยาโคโม หลวงปู่ดุลย์ อตุโล หลวงปู่ชอบ ฐานสโม หลวงปู่ทองรัตน์ กันตสีโล หลวงปู่มี ญาณมุนี หลวงปู่กิ่นนรี จันทิโย^๔ เป็นต้น พระอริยสงฆ์เหล่านี้ได้นำทางทั้งพระภิกษุสงฆ์ และฆราวาส ให้ปฏิบัติธรรม เพื่อดำเนินรอยตามองค์พระศาสดาในการนำพาให้พุทธบริษัทออกเดินทางเพื่อข้ามพ้นสังสารวัฏได้ทั้งในชาตินี้และในอนาคตอันไกล ซึ่งเป็นหลักฐานยืนยันว่าแม้จะเป็นยุคหลังพุทธกาล การข้ามพ้นสังสารวัฏยังสามารถเกิดขึ้นได้ ไม่ใช่เฉพาะแต่ในยุคพุทธกาล ซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระชนม์ชีพอยู่เท่านั้น

แม้การเจริญวิปัสสนากรรมฐานจะไม่สามารถทำให้พุทธศาสนิกชนทุกคนที่ปฏิบัติหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้ในชีวิตปัจจุบันนี้ แต่การเจริญวิปัสสนากรรมฐานช่วยให้พุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติได้รับผลในทางที่ดีมีประโยชน์ในชีวิตปัจจุบันได้ ดังที่พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร) กล่าวไว้ เช่น พัฒนาจิตใจเป็นนักเสียสละมากขึ้น เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวม ทำงานไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อยเมื่อเทียบกับก่อนเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้สติดีขึ้น ความจำดีขึ้น จำได้แม่นยำ เป็นคนไม่ประมาท เพราะมีสติอยู่กับกายใจ รู้จักหลักความจริงและหลักชีวิตประจำวันดีขึ้น ทำให้มีเมตตากรุณาต่อกัน ไม่มีความอิจฉาริษยากัน ช่วยให้ไม่เบียดเบียนกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบกัน ทำให้มีกาย วาจา ใจบริสุทธิ์ อ่อนน้อมเยือกเย็น ทำให้เกิดความสุขสมควรตามการปฏิบัติของตน ช่วยให้กิเลส เช่น โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ เบบางลง เป็นต้น^๕ ซึ่งจัดเป็นประโยชน์ที่ได้รับในทันทีแม้จะยังไม่ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน ในขณะปัจจุบันก็ตาม

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีรูปแบบที่หลากหลาย พุทธศาสนิกชนผู้ปฏิบัติสามารถเลือกรูปแบบการปฏิบัติที่เหมาะสมกับอุปนิสัยหรือจริตของตนเองได้ อีกทั้งสามารถเลือกวิธีปฏิบัติตามที่ตนเองปฏิบัติแล้วมีความสงบสบาย อันจะเป็นปัจจัยเสริมให้การปฏิบัติบรรลุผลได้ดีที่สุด อย่างไรก็ตาม แนวทางการปฏิบัติซึ่งองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้รับรองไว้เกี่ยวกับสติปัฏฐาน ๔ ประการว่าเป็นทางเดียวเพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ดังนี้

^๔ พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตามะหาบัว ญาณสัมปันโน), *ไม่มาเกิดมาตายเรียกว่าชาติสุดท้าย*, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: ศิลปสยามบรรจุกิจน์และการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๑-๓๐.

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถร), *ทาง ๗ สาย*, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๑), หน้า ๖๔-๗๙.

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะ และปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุนิพพาน เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ ประการ เราอาศัยทางเดิมนี้อแล้ว จึงกล่าวคำดังพรรณนามาฉะนี้”^{๑๐}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต้องอยู่ในความดูแลและให้คำแนะนำโดยพระวิปัสสนาจารย์หรือวิปัสสนาจารย์ อันจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้เรียนรู้หลักการปฏิบัติและมีแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธองค์ผ่านการสอนและแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน และช่วยประเมินความก้าวหน้าในการปฏิบัติซึ่งจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติแก้ปัญหาที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าไปตามลำดับ สามารถเข้าใจการบรรลุเป้าหมายการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้ ส่วนการจะบรรลุ มรรค ผลหรือไม่นั้น ประเด็นหนึ่งที่สำคัญได้แก่ ความต่อเนื่องของการปฏิบัติ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่าในการปฏิบัติต้องทำอย่างต่อเนื่อง (ตลอด) ระยะเวลา ๗ วัน หรือยาวนานไปจนถึง ๗ ปี จึงสามารถหวังผลได้ นั้นอนุมานได้ว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งได้รับการฝึกฝนมาแล้วจากพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน แต่ยังไม่สามารถได้มรรคผล เมื่อกลับมาสู่สถานที่พักของตนเองแล้ว ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยตนเองอย่างต่อเนื่องต่อไป แม้จะไม่ได้อยู่ภายใต้การดูแลช่วยเหลือจากพระวิปัสสนาจารย์ ในกรณีเช่นนี้ ผู้เจริญวิปัสสนาจะสามารถประเมินความก้าวหน้าในการปฏิบัติของตนเองในเบื้องต้นได้อย่างไร มีแนวทางการประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือไม่อย่างไร โดยเป้าหมายปลายทางอยู่ที่การละสังโยชน์เป็นสมุจเฉทปหาน

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ผู้วิจัยพบข้อมูลเกี่ยวกับสังโยชน์ว่าใช้เป็นตัวชี้วัดความเป็นอริยบุคคล หรืออีกนัยหนึ่งสังโยชน์ที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสามารถละได้ เต็ดขาดนั้น ใช้เป็นตัวชี้วัดความเป็นอริยบุคคลได้ และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นแนวทางการปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าสามารถทำให้เป็นอริยบุคคลได้ การศึกษาครั้งนี้ จึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับสังโยชน์ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการละสังโยชน์ ว่ามีความเกี่ยวข้องกันอย่างไร และการประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชน์ด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานทำได้อย่างไร เพื่อนำข้อมูลความรู้ดังกล่าวมาใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

^{๑๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๕/๓๔๐.

๑.๒ วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- ๑.๒.๑ เพื่อศึกษาสังโยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๒ เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการละสังโยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๒.๓ เพื่อสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชนของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๓ ปัญหาที่ต้องการทราบ

- ๑.๓.๑ สังโยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเป็นอย่างไร
- ๑.๓.๒ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการละสังโยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนามีแนวทางอย่างไร
- ๑.๓.๓ แบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชนของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างไร

๑.๔ ขอบเขตการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชนของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นการศึกษาวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) โดยการศึกษาเอกสาร และการสัมภาษณ์เชิงลึก โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

๑.๔.๑ การศึกษานี้ เป็นศึกษาเอกสารทั้งจากเอกสารปฐมภูมิ ได้แก่ พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย และเอกสารทุติยภูมิ หรือคัมภีร์ชั้นรองลงมาจากพระไตรปิฎก ได้แก่ อรรถกถา และเอกสารข้อมูลที่เกี่ยวข้องที่อธิบายเพิ่มเติมเนื้อหาที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ตลอดจนตำราเอกสารทางวิชาการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๔.๒ การศึกษานี้ เป็นการศึกษาเรื่องสังโยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการละสังโยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา กล่าวไว้อย่างไรบ้าง แนวทางปฏิบัติที่สามารถละสังโยชนได้เป็นอย่างไร และการละสังโยชนสามารถประเมินจากความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้หรือไม่ อย่างไร และใช้การสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบใช้คำบริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) จำนวน ๗ รูป คือ ๑) ผู้ทรงคุณวุฒิจากสำนักวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒) ผู้ทรงคุณวุฒิจากคณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ๓) ผู้ทรงคุณวุฒิจากส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๔) ผู้ทรงคุณวุฒิ จากวิทยาลัยพระธรรมทูต

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๕) ผู้ทรงคุณวุฒิจากสำนักวิปัสสนา วัดปัญญานันทาราม จำนวน ๒ รูป ๖) ผู้ทรงคุณวุฒิจากยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

๑.๔.๓ การศึกษานี้ เพื่อศึกษาความก้าวหน้าการละสังโยชน์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบใช้คำบริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) วิเคราะห์ความรู้ที่ได้จากการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์ เพื่อนำมาพัฒนาแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ต่อไป

๑.๕ นิยามศัพท์เฉพาะที่ใช้ในการวิจัย

สังโยชน์ หมายถึง กิเลสธรรมที่ผู้กมัตสรรพสัตว์ให้ติดอยู่ในวงจรแห่งทุกข์ มี ๑๐ ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลัปปตปราคาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

สักกายทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นว่ามีอัตตา ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัวตน เราเขา มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัตว์บุคคลเป็นเพียงองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า ความเห็นผิดเข้าใจผิด ในขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่า เป็นตัวตน เรา เขา มี ๒๐ ประการ ได้แก่ เห็นว่า ขั้น ๕ เป็นตน เห็นว่า ตนมี ขั้น ๕ เห็นว่า ขั้น ๕ มีในตน และ เห็นว่า ตนมีใน ขั้น ๕

วิจิกิจฉา หมายถึง ความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ว่าจะเป็นที่พึ่งได้จริงหรือไม่ ความเคลือบแคลงสงสัยในสิกขา ในเรื่องที่มาที่ไปของชีวิต ในปฏิจจสมุปปาท ทำให้ไม่มั่นใจที่จะดำเนินชีวิตตามหลักธรรมหรืออริยมรรค

สลัปปตปราคาส หมายถึง ความยึดถือในการปฏิบัติที่ผิด เป็นการปฏิบัติที่ไม่ประกอบด้วยมรรคมองค์ ๘ ทำให้ปฏิบัติเขวออกไปจากอริยมรรค หรือถึงความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์หรือศีลพรตภายนอกพระพุทธศาสนา

การละสังโยชน์ หมายถึง การละกิเลสธรรมที่ผู้กมัตสรรพสัตว์ให้ติดอยู่ในวงจรแห่งทุกข์ ผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยการละได้ชั่วคราวแบบตัทธคปหานหรือวิกขัมภนปหาน จนละได้เด็ดขาดเป็นสมุจเฉตปหานด้วยมรรคญาณ แล้วก้าวสู่ความเป็นอริยบุคคลจากพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ จนสามารถหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้

ความก้าวหน้าการละสังโยชน์ หมายถึง แนวโน้มที่แสดงถึงความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนเริ่มเห็นสภาวะธรรมของรูปนามตามความเป็นจริง อันจะทำให้สามารถละสังโยชน์ได้ในเบื้องต้นหรือละได้ชั่วคราวแบบตัทธคปหานหรือวิกขัมภนปหาน

ความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นสภาวะธรรมของรูปนามตามความเป็นจริงอันจะทำให้สามารถละสังโยชน์ได้ในเบื้องต้นหรือละได้ชั่วคราวแบบตึงคับหนหรือวิกขัมภนปหาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หมายถึง การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบใช้คำบริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) ได้แก่ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานและธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน อันเป็นการฝึกฝนอบรมจิตใจให้เกิดสติตามรู้เท่าทันสภาวะธรรมตามความเป็นจริงของขั้น ๕ หรือ รูปนาม

แบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ หมายถึง ข้อคำถามสำหรับประเมินความก้าวหน้าจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง แบบประเมินที่สร้างขึ้น จากข้อมูลในการศึกษาการละสังโยชน์และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ จากพระไตรปิฎก อรรถกถา และคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท และจากการสัมภาษณ์พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบใช้คำบริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) เพื่อนำมาพัฒนาแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์

พระพุทธศาสนา หมายถึง พระพุทธศาสนาแบบเถรวาท

๑.๖ ทบทวนเอกสารและรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

๑.๖.๑ หนังสือ/ตำรา/บทความวิชาการ

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร ว่ามีอารมณ์กำหนด ๔ คือ ๑) กายานุปัสสนา การตามกำหนดกายและความเคลื่อนไหวของกาย ๒) เวทนานุปัสสนา การตามกำหนดความรู้สึก ทั้งสุข ทั้งทุกข์ และมีใช้สุขและทุกข์ ๓) จิตตานุปัสสนา การตามกำหนดจิต ทั้งเป็นฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี และ ๔) ธัมมานุปัสสนา การตามกำหนดธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นในจิต ทั้งที่เป็นนิรวณ ๕ อย่างตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ และอริยสัจ ๔ ซึ่งการปฏิบัติต้องมีองค์ธรรม ๓ ประการ คือ ๑) อาตปปี มีความพยายามต่อเนื่อง ๒) สัมปชาโน มีความรู้ตัวอยู่เสมอ และ ๓) สติมา กำหนดให้ทันทุกความเคลื่อนไหวทางกายและทางจิต^{๑๑}

^{๑๑} อ้างถึงใน โสภณมหาเถรฯ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน** แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย จัดพิมพ์เนื่องในงาน ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ๘ พฤศจิกายน ๒๕๔๖, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวัน การพิมพ์, ๒๕๔๖), หน้า [๒๕-๒๖].

พระราชสิทธิมนี (โชดก ป. ๙) กล่าวถึง สังโยชน์ ว่าเป็นเครื่องผูกมัด เป็นเครื่องร้อยรัดสรรพสัตว์ให้ติดอยู่ให้จมอยู่ ใหวนเวียนอยู่ในกองทุกข์ ในวิภูฏสงสาร ไม่เป็นช่องทางแห่งมรรคผลนิพพานได้ และสังโยชน์ตามนัยพระสูตรมี ๑๐ ประการ ได้แก่ ๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นผิดเข้าใจผิดในชั้น ๕ ว่าเป็นตัวตน เรา เขา ๒) วิจิกิจฉา ความสงสัยลังเลใจ ในพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์ ในสิกขา เป็นต้น ๓) สีสัพพตปราคาส การลุ่มคล้ำสืลและวัตร ได้แก่ การปฏิบัติผิดจากมรรคมืองค์ ๘ ๔) กามราคะ ความพอใจในกิเลสกามและวัตถุกาม ๕) ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งใจ ได้แก่ ความไม่พอใจในอารมณ์ที่มากระทบ ๖) รูปราคะ ความพอใจยินดีในรูปภพ ๗) อรูปราคะ ความพอใจยินดีในอรูปภพ หรืออรูปฌาน ๘) มานะ ความถือตัว ๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน และ ๑๐) อวิชชาความไม่รู้^{๑๒}

พระราชพรหมยาน (พระมหาวีระ ถาวโร) กล่าวถึง สังโยชน์ ๑๐ ว่าได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีสัพพตปราคาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา และกล่าวว่า การปฏิบัติพระกรรมฐาน พระพุทฺธเจ้ามีความประสงค์ให้บรรดาพุทธบริษัทตัดสังโยชน์ ๑๐ ประการ ถ้าตัดสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ประการ เป็นพระอรหันต์ และอธิบายคำว่า สักกายทิฏฐิว่า ให้รู้สึกในอารมณ์ของเราว่า ร่างกายนี้ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในร่างกาย ร่างกายนี้ไม่มีในเรา หรือชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ นี่ไม่ใช่ของเรา เราไม่มีในชั้น ๕ ชั้น ๕ ไม่มีในเรา^{๑๓} วิจิกิจฉา สงสัยในคำสั่งสอนของพระพุทฺธเจ้า พระธรรม พระอริยสงฆ์ สีสัพพตปราคาส ลุ่มคล้ำสืล ไม่รักษาศีลจริงจัง กามฉันทะ พอใจในกามคุณ ปฏิฆะ มีอารมณ์กระทบใจ จิตมีความโกรธ รูปราคะ หลงในรูปฌาน อรูปราคะ หลงในอรูปฌาน มานะ มีการถือตัวถือตน อุทธัจจะ มีอารมณ์ฟุ้งซ่าน และอวิชชา ไม่รู้ตามความเป็นจริงเรื่องนิพพาน^{๑๔}

สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ให้ความหมาย อริยบุคคล ว่า ท่านผู้บรรลุมรรควิเศษ มี ๔ คือ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามีและพระอรหันต์^{๑๕} และอธิบายโสดาบัน^{๑๖} ว่า ผู้ถึงกระแสที่จะนำไปสู่พระนิพพาน หรือ พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุโสดาปัตติผล มี ๓ ประเภทคือ ๑. เอกพีธี เกิดอีกครั้งเดียว ๒. โกลังโกละ เกิดอีก ๒-๓ ครั้ง และ ๓. สัตตักขัตตูปรมะ เกิดอีกเจ็ดครั้งเป็นอย่างมาก ละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีสัพพตปราคาส อธิบาย สกทาคามี^{๑๗}

^{๑๒} พระราชสิทธิมนี (โชดก ป. ๙), **เพชรในดวงใจ**, (พระนคร: อัมพลพิทยา, ๒๕๑๐), หน้า ๔-๕.

^{๑๓} พระราชพรหมยาน (พระมหาวีระ ถาวโร), **สังโยชน์ ๑๐**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: เพลิดเพลินการพิมพ์, ๒๕๓๗), หน้า ๒๓.

^{๑๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑.

^{๑๕} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิณม, ๒๕๕๙), หน้า ๕๒๒.

^{๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๐.

^{๑๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๙๗.

ว่า พระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุสกทาคามีผล คือ ละสังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพตป
 รามาส กับทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง อธิบาย อนาคามี^{๑๘} ว่าพระอริยบุคคลผู้ได้บรรลุ
 สกทาคามีผล คือ ละสังโยชน์ ๕ ประการคือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัสสัพพตปรามาส กามราคะและ
 ปฏิฆะ ได้เด็ดขาด และอธิบาย อรหันต์^{๑๙} ว่า ผู้สำเร็จธรรมวิเศษสูงสุดในพระพุทธศาสนา ละสังโยชน์
 ๑๐ ประการได้หมด ตัดกิเลสในสันดานได้เด็ดขาด

สุชีพ ปุณฺณานุภาพ กล่าวว่า สังโยชน์ หรือ สัญโญชน์ แปลว่า กิเลส เครื่องผูกหรือมัดให้
 ถูกขังอยู่ในความเวียนว่ายตายเกิด เป็นมาตรฐานวัดความเป็นพระอริยบุคคล คือละได้กี่ข้อเป็นพระ
 อริยบุคคลขั้นไหน ละได้ทั้งหมดเป็นพระอรหันต์ สังโยชน์มี ๑๐ ประการ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ
 ความเห็นเป็นเหตุยึดเรื่องตัวตน ๒) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย ๓) สัสสัพพตปรามาส การติดอยู่แค่ศีล
 และพรต ไม่ก้าวหน้ากว่านั้น ๔) กามราคะ ความติดใจในสิ่งที่น่าใคร่ ๕) ปฏิฆะ ความขัดใจ ๖) รูป
 ราคะ ความติดใจในรูปธรรมหรือรูปฌาน ๗) อรูปราคะ ความติดใจในอรูปธรรมหรืออรูปฌาน ๘)
 มานะ ความถือตัวถือตน ๙) อุทธัจจะ ความฟุ้งซ่าน และ ๑๐) อวิชชา ความโง่หรือความไม่รู้จริง ซึ่ง
 อริยสัง ๔ ประการ^{๒๐}

ธนิธ อยูโพธิ์ กล่าวถึงพระพุทธรองค์ว่าทรงแบ่งสัญโญชน์ เป็น ๒ พวก ได้แก่ ๑) โอ
 รัมภาคิยสัญโญชน์ คือ สัญโญชน์ส่วนเบื้องต่ำ ได้แก่ กิเลสที่เป็นปัจจัยให้เกิดอยู่ในกามาวจรโลก หรือ
 ชักนำไปถือปฏิสนธิในกามภพอันเป็นภพเบื้องต่ำโดยเฉพาะ มี ๕ คือ (๑) สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่ามี
 อัตตาหรืออาตมัน (๒) วิจิกิจฉา ความสงสัย (๓) สัสสัพพตปรามาส ยึดถือศีลและพรตในทางมกมาย (๔)
 กามฉันทะ ความพอใจในกามคุณ (หรือ กามราคะ ความกำหนดในกาม) และ (๕) พยาบาท ความ
 ปองร้าย (หรือปฏิฆะ ความขัดเคือง) และ ๒) อุทธัมภาคิยสัญโญชน์คือ สัญโญชน์ส่วนเบื้องสูง ได้แก่
 กิเลสที่เป็นปัจจัยให้เกิดหรือชักนำไปถือปฏิสนธิในกามภพเหมือนกัน แต่อาจไปเกิดหรือถือปฏิสนธิใน
 ภพชั้นสูงได้ มี ๕ คือ (๑) รูปราคะ ความกำหนดยินดีในสิ่งที่เป็นรูปธรรมในรูปภพ (๒) อรูปราคะ
 ความกำหนดยินดีในสิ่งที่เป็นอรูปธรรมในอรูปภพ (๓) มานะ ความถือตัว (๔) อุทธัจจะ ความคิด
 ฟุ้งซ่าน และ (๕) อวิชชา ความหลงไม่รู้จริง และอธิบายว่า ธรรม ๕ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ
 วิจิกิจฉา และสัสสัพพตปรามาส กับกามราคะและปฏิฆะที่เป็นเหตุนำไปสู่อบาย ตัดได้ด้วย มรรคญาณที่

^{๑๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙๒-๔๙๓.

^{๑๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๑๙.

^{๒๐} สุชีพ ปุณฺณานุภาพ, คำถาม-คำตอบ ปัญหาทางพระพุทธศาสนา เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร:
 มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒), หน้า ๕๙-๖๐.

๑ หรือโสดาปัตติมรรค กามราคะและปฏิฆะอย่างหยาบที่เหลื่ออยู่ ตัดได้ด้วย มรรคญาณที่ ๒ หรือสกทาคามีมรรค กามราคะและปฏิฆะอย่างละเอียด ตัดได้ด้วย มรรคญาณที่ ๓ หรืออนาคามีมรรค^{๒๑}

ประพันธ์ สหพัฒนา กล่าวถึงพระอริยบุคคลระดับต่างๆ ไว้ ดังนี้ ระดับแรก โสดาบัน เป็นผู้แรกเข้าถึงกระแสธรรมแห่งอริยมรรคเป็นผู้ที่จะไม่กลับมาเป็นปุถุชนได้อีก ไม่ตกต่ำ คือ ไม่ไปบังเกิดในอบายภูมิ และจะบรรลุพระนิพพานในเบื้องหน้าอย่างแน่นอนอีกไม่เกิน ๗ชาติ ระดับที่สอง สกทาคามีเป็นผู้ที่จะกลับมาเกิดในกามาวจรภพอีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น และจะถึงซึ่งพระนิพพานระดับที่สาม อนาคามี เป็นผู้จะไม่กลับมาเกิดในกามาวจรภพอีก แต่จะไปเกิดในพรหมโลกและจะบรรลุพระนิพพานในพรหมโลกนั้น และระดับที่สี่ อรหันต์ เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงสุด เป็นผู้ที่บริสุทธิ์ด้วยกิเลสโดยสิ้นเชิง หมดเหตุปัจจัยในการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ เป็นผู้มุ่งสู่พระนิพพานเมื่อตายแล้วเพียงอย่างเดียว^{๒๒}

พร รัตนสุวรรณ กล่าวถึง คุณสมบัติของพระโสดาบันหรือพระอริยบุคคลระดับต้น ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ ๕ ประการ ได้แก่ เป็นผู้มีศรัทธามั่นคงในพระพุทธเจ้า เป็นผู้มีศรัทธามั่นคงในพระธรรม เป็นผู้มีศรัทธามั่นคงในพระสงฆ์ (พระอริยสงฆ์) เป็นผู้มีศีลบริสุทธิ์ และเป็นผู้รู้แจ้งในปฏิจจสมุปบาท^{๒๓}

๑.๖.๒ งานวิจัย/วิทยานิพนธ์

สุเมธ โสฬส ศึกษาเรื่อง สติปัฏฐานและจริตเพื่อนำความรู้มาสร้างเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน โดยสร้างตัวชี้วัด ๓ ชุด ได้แก่ ๑) เครื่องมือชี้วัดจริต ๒ ๒) เครื่องชี้วัดความแก่กล้าของปัญญา และ ๓) เครื่องชี้วัดจริต ๖ และแบบจำลอง ซึ่งผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้ทรงคุณวุฒิและมีแบบทดสอบสำหรับผู้ปฏิบัติหาแนวทางการเจริญสติปัฏฐานที่เหมาะสมกับตนเองได้^{๒๔}

พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอรุส) ศึกษาเรื่อง การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมฐาน พบว่า อินทรีย์ ๕ คือ ความเป็นใหญ่ใน

^{๒๑} ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๗-๑๙.

^{๒๒} ประพันธ์ สหพัฒนา, **พุทธสาวิกาปกรณ์**, (กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พรินต์ติ้งเฮาส์, ๒๕๕๗), หน้า ๑๐๓-๑๐๕.

^{๒๓} พร รัตนสุวรรณ, **พระอริยบุคคล**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๘), หน้า ๘-๙.

^{๒๔} สุเมธ โสฬส, “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

อำนาจหรือหน้าที่ของตน เป็นหลักสำหรับปฏิบัติธรรมและเป็นหลักธรรมที่เป็นเครื่องวัดความพร้อม และบ่งชี้วัดความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้แก่ ๑) สัทธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความเชื่อมั่นเลื่อมใส ๒) วิริยินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความเพียรที่ไม่ย่อท้อ ๓) สตินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการยังจิตให้รู้เท่าทัน ๔) สมาธินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในความตั้งมั่น และ ๕) ปัญญินทรีย์ ความเป็นใหญ่ในการหยั่งรู้สภาวธรรมตามความเป็นจริง ส่วนญาณ ๑๖ เป็นผลของการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานที่มีการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลกันและในการสร้างตัวชีวิตเพื่อความเป็นอินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ใช้ความสมดุลของอินทรีย์ ๗ เปรียบเทียบกับรูปแบบของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังนี้ แบบที่ ๑ สัทธินทรีย์คู่กับปัญญินทรีย์ เทียบกับการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยการเดินจงกรม การนั่งสมาธิ การกำหนดทางทวาร ๖ และอิริยาบถย่อย แบบที่ ๒ วิริยินทรีย์คู่กับสมาธินทรีย์ในรูปแบบการเดินจงกรม แบบที่ ๓ สตินทรีย์เป็นตัวกลางในการเชื่อมโยงสัทธินทรีย์คู่กับปัญญินทรีย์ และวิริยินทรีย์คู่กับสมาธินทรีย์ ในรูปแบบการกำหนดทวาร ๖ กับอิริยาบถย่อย และแบบที่ ๔ สมาธินทรีย์คู่กับวิริยินทรีย์ในรูปแบบของการนั่งสมาธิ ซึ่งตัวชีวิตที่สร้างจากแบบประเมินอินทรีย์ ๕ นี้ สามารถใช้อธิบายระดับของอินทรีย์ ๕ ด้วยการเกิดขึ้นของญาณที่ง่าย ชัดเจน และเป็นรูปธรรม และตัวชีวิต สามารถใช้เป็นเครื่องมือในการประเมินผลผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน หรือการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในสถานที่อื่นๆ และใช้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือสำหรับการประเมินผลธรรมหมวดอื่นๆ ต่อไป^{๒๕}

แพทย์หญิงอรรวรรณ ศิลปกิจ ศึกษาเรื่อง การสร้างแบบประเมินสติ พบว่า แบบประเมินสติที่สร้างขึ้นอ้างอิงตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ประกอบด้วยข้อคำถาม ๑๕ ข้อ จำแนกตามหมวดกาย ๔ ข้อ หมวดเวทนา ๒ ข้อ หมวดจิต ๖ ข้อ และหมวดธรรม ๓ ข้อ มีความตรงเชิงเนื้อหา ความเที่ยง ความสอดคล้องภายใน ความตรงเชิงโครงสร้างและจำแนกในกลุ่มตัวอย่างหลากหลาย^{๒๖}

ลักขณาดี แก้วมณี ศึกษาเรื่อง เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทย ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ พบว่า เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่ที่การเห็นนามรูปเป็นไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง มีเกิดแล้วดับ เป็นทุกข์ ถูกความเกิดและดับบีบคั้นให้อยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ และเป็นอนัตตา นามรูปไม่มีตัวตนไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามใจปรารถนาได้ และได้นำเกณฑ์ดังกล่าว

^{๒๕} พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี (โอสสุ), “การสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๖} อรรวรรณ ศิลปกิจ, “การสร้างแบบประเมินสติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า บทคัดย่อ.

มาพิจารณาความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทย ๕ รูปแบบ ได้แก่ วิถีพุทธ วิถีอานาปานสติ
วิถีพอง-ยุบ วิธีสมาอะระหังและวิธีเคลื่อนไหว^{๒๗}

ชัยญาณภัก พงศ์ชยกร ศึกษาเรื่อง เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยตาม
หลักพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า เกณฑ์ตัดสินอานาปานสติในสังคมไทย ระยะแรก ได้แก่ ๑)
บุคคล มีศีล ๕ เป็นพื้นฐาน ๒) สถานที่ ทุกที่ เมื่อปฏิบัติเป็นแล้ว ๓) อิริยาบถ ได้ทุกอิริยาบถ และ ๔)
การดำรงสติ ณ ปลายจมูกหรือเหนือริมฝีปากบนที่ลมหายใจผ่านเข้าออกเท่านั้น ระยะสอง มี ๔
เกณฑ์ ได้แก่ ๑) สติ รู้ชัดลมหายใจเข้าออกยาว ๒) สัมปชัญญะ รู้รูปรูปนาม ชันธ ๕ ที่เกิดเนื่องกับลม
หายใจเข้าออกและเป็นปัจจุบันธรรมอยู่ในใจ ๓) สมาธิ ขณิกสมาธิ ที่คู่กับปัญญา และ ๔) ญาณ
เกิดขึ้นตามลำดับ คือ อนุปัสสนาญาณ วิปัสสนาญาณ มรรคญาณและผลญาณ และผู้วิจัยได้สรุปไว้
ในตอนท้ายว่า สิ่งสำคัญที่สุดที่ค้นพบคือ การปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๑ เพียงขั้นเดียว กอปรด้วย สติ
สัมปชัญญะ สมาธิและญาณ สามารถบรรลุธรรมได้ ไม่จำเป็นต้องปฏิบัติจนครบ ๑๖ ขั้น^{๒๘}

सानุ มหัทธนาตุลย์ ศึกษาเรื่อง การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท
พบว่า สังโยชน์ที่เป็นรูปธรรม ได้แก่ คิฬสังโยชน์ หมายถึง สังโยชน์ของคฤหัสถ์ ได้แก่ ทรัพย์
สมบัติ บุตร ภรรยา ข้าทาส บริวารและกามคุณ ๕ ประการ สังโยชน์ที่เป็นนามธรรม ได้แก่ สังโยชน์
๑๐ ประการ ตามพระสูตร ได้แก่ สักกายทิฏฐิสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ สลัปปตปราคาสังโยชน์
กามฉันทะสังโยชน์ พยาบาทสังโยชน์ รูปราคะสังโยชน์ อรูปราคะสังโยชน์ มานะสังโยชน์ อุทธัจจะ
สังโยชน์ และอวิชชาสังโยชน์ ตามอภิธรรม ได้แก่ กามราคสังโยชน์ ปฏิฆะสังโยชน์ มานะสังโยชน์
ทิฏฐิสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ สลัปปตปราคาสังโยชน์ ภวราคสังโยชน์ อิสสาสังโยชน์ มัจฉริยะ
สังโยชน์ และอวิชชาสังโยชน์ และพบว่า ชันธ ๕ เป็นอารมณ์ของสังโยชน์เป็นธรรมที่ประกอบกับ
สังโยชน์ มีหลักธรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมสังโยชน์ คือ ปฏิจจสมุบาท ได้แก่ ตัณหาและอุปาทาน
และมีกลุ่มธรรมอื่น ๆ ได้แก่ อาสวะ โขมะ โยคะ คันถะ นิรวรณ อนุสัย กิเลส มัจฉัตตะ โลกธรรม
มัจฉริยะ วิปลาส อคติและมูละ ส่วนข้อปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์มีหลายประการ ส่วนใหญ่เน้นด้านการ
เจริญจิตตภาวนาโดยใช้สติเป็นที่ตั้ง คือ สติปัฏฐาน ๔ ซึ่งพระพุทธองค์ตรัสว่าเป็นทางสายเอกที่จะทำ

^{๒๗} ลักษณะาวดี แก้วมณี, “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

^{๒๘} ชัยญาณภัก พงศ์ชยกร, “เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า บทคัดย่อ.

ให้สังโยชน์หมดไป สังโยชน์เป็นหลักเกณฑ์ที่นำมาใช้วัดทักษิณบุคคลหรืออริยบุคคล โดยดูจากการละสังโยชน์ในแต่ละข้อ^{๒๙}

พชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล สรุปเกี่ยวกับสังโยชน์ไว้ในเรื่อง “ศึกษาสังโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน” ว่า สังโยชน์เป็นเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้ในภพ ทำให้เหล่าสัตว์อยู่ในสังสารวัฏฏ์อันไม่มีเบื้องต้นและที่สุด การละสังโยชน์คือ การมีโยนิโสมนสิการและการทำให้มากในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิตและธรรม จนเกิดวิปัสสนาแล้ว จะละสังโยชน์ได้^{๓๐}

มนีรัตน์ ตั้งฐานทรัพย์ ศึกษาเรื่อง ธรรมจักขุในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ผู้ได้ธรรมจักขุจะเกิดญาณทัสสนะในการตัดสังโยชน์ เพราะรู้เห็นตามเป็นจริงในอริยสัจ ๔ อย่างหมดจดครบ ๓ รอบ ๑๒ อาการ คือ ครบองค์ประกอบของสังจญาณ (การหยั่งรู้สัจจะในอริยสัจ ๔) กิจญาณ (การหยั่งรู้กิจในอริยสัจ ๔) กตญาณ (การรู้การอันทำแล้วในอริยสัจ ๔) ธรรมจักขุมีขอบเขต ๔ ระดับในมรรค ๔ และผล ๔ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติขึ้นโดยใช้สังโยชน์ ๑๐ เป็นเกณฑ์ เมื่อเกิดปัญญาจักขุ จิตจะมีความบริสุทธิ์จากมลทิน เปี่ยมด้วยศักยภาพที่จะพัฒนาไปสู่ระดับที่สูงขึ้น มีความเชื่อมั่นทางภูมิปัญญาและถึงความเป็นผู้แก้แค้นเพราะสามารถขจัดอวิชชาด้วยปัญญาได้สำเร็จ และการปฏิบัติเพื่อให้ได้ธรรมจักขุนั้น เป็นการอบรมจิตด้วยการเลือกปฏิบัติในธรรมกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งใน ๗ กลุ่ม ของหมวดโพธิปักขิยธรรม ประกอบกับการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาควบคู่กัน ตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ เมื่อบุคคลเกิดธรรมจักขุ จะเกิดการครอบงำแห่งโพธิปักขิยธรรมทั้ง ๗ กลุ่มธรรมขึ้น เกิดการครอบงำแห่งอริยธรรมมีองค์ ๘ ประการ มีความบริสุทธิ์ในศีล สมาธิ ปัญญา ได้แก่ สีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ และทวิวิสุทธิ ได้บรรลุธรรมจักขุในระดับใดระดับหนึ่งของมรรค ๔ และผล ๔^{๓๑}

พระปลัดสมเกียรติ เปรมสีโล (โณมจิตร) ศึกษาการบรรลุธรรมของพระอนาคามีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า การบรรลุธรรมของพระอนาคามีเป็นผลของการบรรลุธรรมแต่ละระดับ สามารถจัดกิเลสได้ตามลำดับ ตั้งแต่กิเลสอย่างหยาบไปจนถึงกิเลสอย่างละเอียด โดยมีสังโยชน์ ๑๐ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่ผูกสัตว์ทั้งหลายไม่ให้ออกไปจากวัฏฏทุกข์ได้ มีปัญจจรรรม ได้แก่

^{๒๙} ซานุ มหัทธนาตุลย์, “การศึกษาวิเคราะห์สังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๐} พชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล, “ศึกษาสังโยชน์ในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ : เฉพาะกรณี การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๑} มนีรัตน์ ตั้งฐานทรัพย์, “ธรรมจักขุในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙), หน้า บทคัดย่อ.

ตัณหา ทิณฺณิ และมานะ คอยขัดขวางการปฏิบัติ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้า ผู้ปฏิบัติสามารถละสังโยชนและอนุสัยต่าง ๆ ได้ตามกำลังของมรรค สามารถบรรลุมรรคผล สำเร็จเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาโดยลำดับ ส่วนผู้ที่จะบรรลุธรรมเป็นพระอนาคามีได้นั้นต้องสามารถละโอรัมภาคิยสังโยชน อันเป็นสังโยชนเบื้องต้นได้หมด คือ สักกายทิณฺณิ วิจิจฺฉา สีลพทปราคสา กามราคะ และภวฺนิษะ การบรรลุอรหัตตมรรคซึ่งเป็นเครื่องประหานกามุปาทาน เป็นความปรารถนาและแรงจูงใจให้พระอนาคามีกระทำความดีต่อไป^{๓๒}

เจ้าอธิการทองใบ อมโร ศึกษาหลักธรรมที่นำไปปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า หลักธรรมเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท ได้แก่ โพธิปักชยธรรม ๓๗ ประการ คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชนงค์ ๗ และ มรรคมืองค์ ๘ เป็นธรรมที่เป็นเครื่องมืออันเป็นเหตุแห่งการตัดกิเลส แล้วก้าวสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน วิธีการปฏิบัติตนเพื่อนำไปสู่การหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ควรดำรงชีวิตของตนที่ตั้งอยู่ในศีลเป็นเบื้องต้น หลักธรรมที่เกื้อหนุนให้เกิดสมาธิ คือ หลักโพธิปักชยธรรม ๓๗ ประการ โดยการปฏิบัติสมณะและวิปัสสนากรรมฐานเพื่อประหารกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง และกิเลสอย่างละเอียด เมื่อจิตเป็นสมาธิและเข้าสู่ญาณที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ มี ๑๖ ประการ ซึ่งสามารถทำให้กิเลสเบาบางได้มากตั้งแต่ญาณที่ ๑๑ สังขารุเพกขาญาณ เป็นต้นไป จึงสามารถกำจัดกิเลสได้ด้วยปัญญาจึงจะเกิดความรู้แจ้งเห็นจริง ทำให้ผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกิเลส ได้บรรลุมรรคผลตั้งแต่พระโสดาบัน สกิทาคามี อนาคามี และนิพพาน ตามลำดับ^{๓๓}

เจริญ มณีจักร ศึกษา รูปแบบและกระบวนการถอนทิณฺณิเจตสิกตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท พบว่า ทิณฺณิเจตสิกมีหลายประเภท เช่น สักกายทิณฺณิ-ความเข้าใจผิด ความสำคัญผิดในเรื่องตัวตน สัสสตทิณฺณิ-ความเห็นว่ายัตตาและโลกเที่ยง อจฺเณททิณฺณิ-ความเห็นว่ายัตตาขาดสูญ นัตถิกทิณฺณิ-ความเห็นว่ายัตตาแล้วไม่มีผลแห่งกรรม อเหตุกทิณฺณิ-ความเห็นว่ายัตตาไม่มีเหตุปัจจัยแห่งกรรม อภิรียทิณฺณิ-ความเห็นว่ายัตตาแห่งกรรมดีชั่วและผลแห่งกรรมดีชั่วไม่มี ส่วนกระบวนการถอนทิณฺณิเจตสิก ทำได้หลายวิธี ได้แก่ การถอนทิณฺณิเจตสิกด้วยมัชฌเมตธรรม คือ การถอนทิณฺณิเจตสิกโดยการไม่เข้าไปยึดติดขั้น ๕ และพิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่า นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่ยัตตาของเรา โดยการพิจารณาอายตนะภายในและภายนอก ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยการพิจารณา

^{๓๒} พระปลัดสมเกียรติ เปรมสีโล (โณมจิตร), “ศึกษาการบรรลุธรรมของพระอนาคามีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า บทคัดย่อ.

^{๓๓} เจ้าอธิการทองใบ อมโร, “การศึกษาหลักธรรมที่นำไปปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔), หน้า บทคัดย่อ.

ทวิภูติเจตสิกด้วยอาการไม่เที่ยง ใช้กระบวนการถามตอบปัญหาพร้อมยกตัวอย่างคำอุปมาเปรียบเทียบ และโดยกรรมคือการสร้างกุศลกรรม การถอนด้วยการศึกษาและการพบกัลยาณมิตร การบำเพ็ญทานบารมี การบำเพ็ญศีลบารมี บำเพ็ญข้อวัตร การเดินธุดงค์ การสร้าง ๒ เหตุปัจจัยทำให้เกิดสัมมาทิฐิ การถอนสักกายทิฐิโดยไตรลักษณ์ การถอนอหังการทิฐิโดยการไม่ทรงตอบปัญหา เพราะเป็นการโต้เถียงกัน ไม่มีข้อยุติ หรือยุติได้ก็ไม่เกิดประโยชน์แต่ได้ทรงแสดงธรรมเกี่ยวกับอริยสัจ ๔ ให้ฟัง โดยการไม่ยึดมั่นอุปาทานชั้น ๕ ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ และการถอนนิยตมิจฉาทิฐิ ๓ โดยการเว้นอกุศลธรรม ๓ ได้แก่ กายทุจริต วาจาทุจริต และมโนทุจริต ให้บำเพ็ญกุศลธรรม ๓ ถอนทิฐิ ๖๒ โดยการไม่ยึดมั่นทางผัสสะ ๖ ถอนมิจฉาทิฐิโดยการไม่ไปคบหากับผู้มีมิจฉาทิฐิ ให้เริ่มต้นตามลำดับคือ ต้องถอนทิฐิเจตสิกด้วยมัชฌิมนธรรมอันดับแรก ลำดับต่อไปถอนตามกระบวนการขั้นต้นส่งผลระดับทั้งคปทานะ (ถอนได้ชั่วคราว) ขึ้นสมถกรรมฐานถอนโดยการเจริญอานาปานสติ ส่งผลระดับวิกขัมภนปทานะ (ถอนด้วยการข่ม) และขั้นสูงสุดเป็นระดับสมุจเฉตปทานะคือถอนทิฐิเจตสิกโดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานด้วยมหาสติปัฏฐานสูตร หรือ สติปัฏฐาน ๔ จนเกิดมรรคญาณในจิตตนเองซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์^{๓๔}

จากการทบทวนเอกสารและงานวิจัย พบว่า งานวิจัยเกี่ยวกับเครื่องมือวัดหรือเกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติในทางพระพุทธศาสนาซึ่งเป็นนามธรรมมีเพิ่มมากขึ้น โดยเฉพาะเรื่องการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ในการศึกษาครั้งนี้ จึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับสังโยชน์กับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าการละสังโยชน์มีแนวปฏิบัติอย่างไร และการเจริญวิปัสสนากรรมฐานมีการประเมินความก้าวหน้าอย่างไรและสามารถนำมาใช้ประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ได้อย่างไร เพื่อนำข้อมูลมาพัฒนาเป็นแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ในเบื้องต้นของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป

๑.๗ วิธีดำเนินการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) มีวิธีดำเนินการดังนี้

๑.๗.๑ ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบใช้คำบริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) จากเอกสารพระไตรปิฎก อรรถกถา คัมภีร์พระพุทธศาสนา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง

๑.๗.๒ ร่างแบบสัมภาษณ์ โดยผ่านการตรวจสอบจากที่ปรึกษา

^{๓๔} เจริญ มณีจักร, “รูปแบบและกระบวนการถอนทิฐิเจตสิกตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า บทคัดย่อ.

๑.๗.๓ ตรวจสอบความสอดคล้องของแบบสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ
ดังต่อไปนี้

- ๑) พระราชสิทธิมนี วิ., ดร.
- ๒) พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ดร.
- ๓) พระครูวินัยธรสมุทร (ถาวรธมโม) ผศ. ดร.
- ๔) พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ. ดร.
- ๕) รศ. ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

๑.๗.๔ ปรับปรุงแบบสัมภาษณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

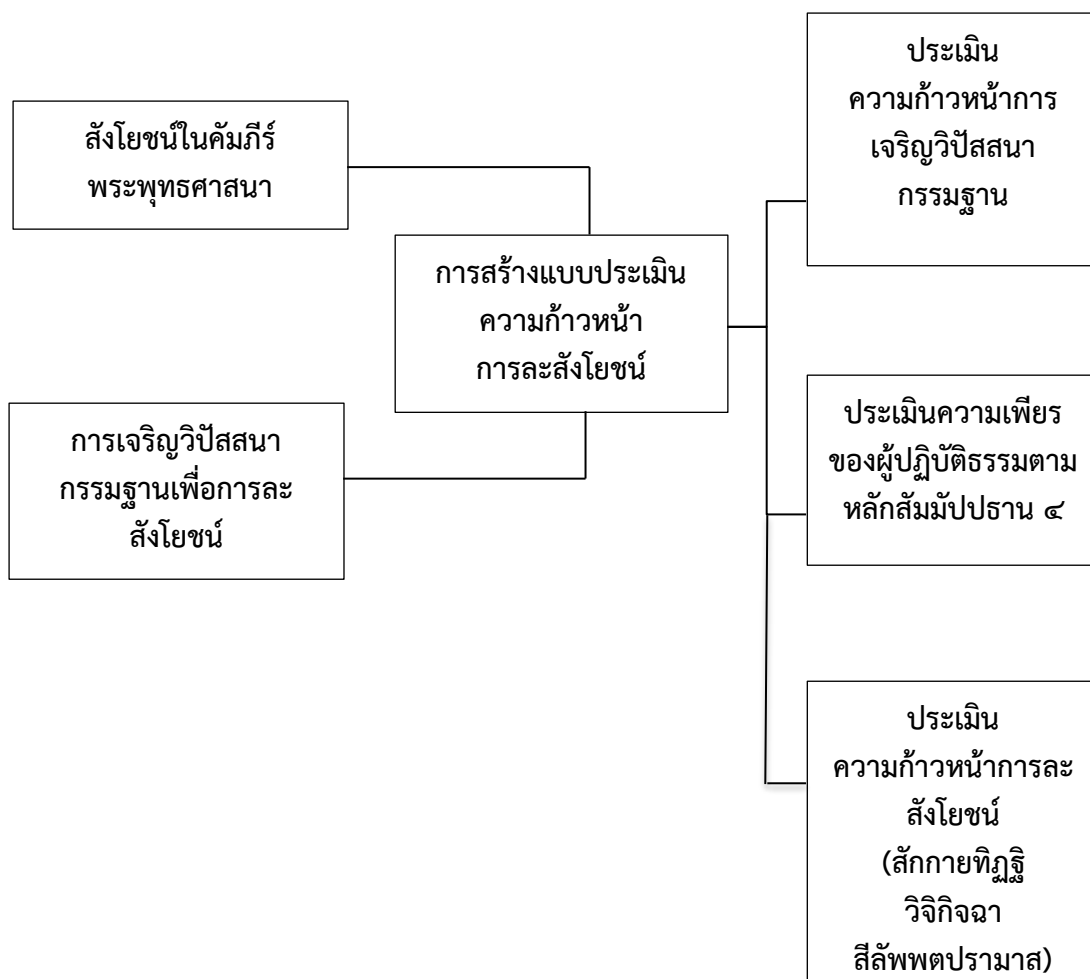
๑.๗.๕ สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ ได้แก่ พระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนการเจริญวิปัสสนา
กรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ แบบใช้คำปริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) ที่มีประสบการณ์การ
สอนวิปัสสนา จำนวน ๗ รูป ดังนี้

- ๑) พระราชสิทธิมนี วิ., ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๒) พระครูมงคลคีตยานวัตร วิ., พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
- ๓) พระครูภาวนาสารบัณฑิต (เมธา จันทสาโร), ดร. ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ
- ๔) พระมงคลธีรคุณ, ดร. ผู้อำนวยการวิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัย
มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
- ๕) พระมหาเฉลิม ปิยทสสี, ดร. เจ้าอาวาสและเจ้าสำนักวิปัสสนา วัดปัญญานันทาราม
- ๖) พระยงยศ จิตสวโร พระวิปัสสนาจารย์ วัดปัญญานันทาราม
- ๗) พระปลัดอำนาจ ขนดีโก พระวิปัสสนาจารย์ วัดภักทันทะอาสาอาราม ในนาม
พระวิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์ปทุมธานี

๑.๗.๖ วิเคราะห์และประมวลข้อคำถาม เพื่อพัฒนาเป็นแบบประเมินความก้าวหน้าการ
ละสังโยชน์เบื้องต้นของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๗.๗ สรุปผลการศึกษา และนำเสนอข้อเสนอแนะต่อไป

๑.๘ กรอบแนวคิดในการวิจัย



๑.๙ ประโยชน์ที่ได้รับ

- ๑.๙.๑ ได้ความรู้เกี่ยวกับสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๙.๒ ได้ทราบการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการละสังโยชน์กับในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
- ๑.๙.๓ ได้แบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

บทที่ ๒

สังโยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สังโยชน เป็นเครื่องผูกมัดสัตว์ไว้กับวัฏวนแห่งทุกข์ของการเวียนว่ายตายเกิด เป็นคำที่มีธรรม ๑๐ ประการรวมไว้ด้วยกัน ใช้เป็นตัวชี้วัดตัวหนึ่งในการตรวจสอบพระอริยบุคคลระดับต่างๆ เพราะพระอริยบุคคลแต่ละระดับสามารถละสังโยชนใน ๑๐ ประการได้แตกต่างกันไปตามลำดับ ซึ่งเป็นผลที่ได้รับการเจริญวิปัสสนา เพราะเมื่อบุคคลเจริญวิปัสสนา ย่อมทำให้มรรคเกิดขึ้น และเมื่อเจริญ เสด็จ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชนได้^๑ ในบทนี้ ผู้วิจัยจะศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสังโยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และสังโยชนกับพระอริยบุคคลแต่ละระดับ

๒.๑ ความหมายของสังโยชนในพระพุทธศาสนา

๒.๑.๑ ความหมายของสังโยชนในเชิงนิรุกติศาสตร์

อธิบายได้ว่า

คำว่า **สังโยชน** มาจากศัพท์ ว่า

ส (พร้อม, ท่วม) + **ยฺช ธาตุ** (ประกอบ, ผูก) + **ยฺ** = **อน ปัจจัย**

ประกอบศัพท์เป็น **สยฺชน** แปลง **อุ** ที่ **ยฺ** เป็น **โอ**

ได้รูปศัพท์ว่า **สังโยชน** มีรูปนปุงสกลิงค์^๒

ตามหลักไวยากรณ์มีรูปเป็น **สังโยชน** เมื่อประกอบรูปคำเป็นภาษาไทยได้เป็น “สังโยชน” มีความหมายตามรูปศัพท์ว่า การประกอบพร้อม การกระทำร่วมกัน หรือ “การผูกมัด” ใช้เป็นชื่อของกิเลสตามหลักคำสอนทางพระพุทธศาสนา เขียนได้หลายแบบ คือ สังโยชน สัณโยชน หรือสังโยชน ก็ได้

^๑ อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-๒๓๘.

^๒ พระอัครวงศาจารย์, สัทพินิติปกรณ์ธาตุมาลารุทธาธิกกรุทธาธิกณิก, แปลโดย มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๒๓), หน้า ๒๘๕.

๒.๑.๒ ความหมายของสังโยชน์ในพระพุทธศาสนา

สังโยชน์ หมายถึง ธรรมที่มัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์^๓ หรือกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์^๔ เครื่องผูกใหญ่^๕ เป็นเครื่องพันธนาการ^๖ เพราะสังโยชน์เหล่านี้ ย่อมผูกคือตามผูกสัตว์ทั้งหลายไว้ในภพ รวมถึงการผูกมัดบุคคลให้กำเนิดในภพ ไม่สามารถหลุดพ้นไปจากวงจรของการเวียนว่ายตายเกิดได้

พระพุทธโฆสเถระ กล่าวถึงสังโยชน์ว่า ที่เรียกว่าสังโยชน์ เพราะผูกชั้นทั้งหลายไว้กับชั้นทั้งหลาย ผูกกรรมไว้กับผล หรือว่าผูกสัตว์ทั้งหลายไว้กับทุกข์ เมื่อธรรมทั้งหลาย (สังโยชน์ ๑๐) ยังมีอยู่ตราบใด ชั้นทั้งหลาย ผลและทุกข์ทั้งหลายเหล่านี้ก็ยังไม่ขาดไปตรานั้น^๗

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ ความหมายของสังโยชน์ไว้ว่า เป็นธรรมชาติที่ผูกสัตว์ทั้งหลายไว้ไม่ให้ออกไปจากสังสารวัฏเหมือนหนึ่งเชือกที่ผูกโยงสัตว์หรือวัตถุสิ่งของไว้ไม่ให้หลุดไปตามธรรมดาในสันดานของปุถุชนทั้งหลายนั้นย่อมมีธรรมชาติชนิดหนึ่งที่เปรียบเสมือนเส้นเชือกใหญ่ ๑๐ เส้นด้วยกัน ซึ่งผูกมัดสัตว์ทั้งหลายไว้ไม่ให้หลุดพ้นไปจากกองทุกข์ได้ ถ้าหากว่าเส้นหนึ่งเส้นใดมีอาการตึงขึ้นแล้ว สังโยชน์เส้นนั้นก็จะนำสัตว์นั้นให้ไปเกิดในภูมิที่เกี่ยวกับสังโยชน์นั้นๆ โดยอาศัยกรรมที่สัตว์นั้นๆกระทำขึ้น^๘

พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อธิบายว่า สัญญะ เป็นเครื่องผูกหรือร้อยรัดสัตว์โลกให้ติดอยู่กับภพ ให้ต้องเสวยผลแห่งการกระทำของตน ไม่ให้มีโอกาสพ้นไปจากสังสารวัฏได้ จนกว่าสัญญะนั้นจะถูกทำลายโดยอำนาจของอริยมรรคเท่านั้น จึงจะมีโอกาสพ้นจากสังสารวัฏ^๙

^๓ ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๗/๕๘; ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๖๙/๑๙๐; ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๕-๑๘๖.

^๔ วิ.ม. (ไทย) ๑/๒๒๓/๒๑๔.

^๕ ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๔/๒๕-๒๖.

^๖ ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๒๖๕/๓๖.

^๗ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๕๐.

^๘ พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๐๒.

^๙ พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ, **แว่นธรรมปฏิบัติ**, (ชลบุรี: วัดภัททันตะอาสภาราม, ๒๕๕๒), หน้า ๑.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก อธิบายสัญญาญะว่า เครื่องผูกจิต ประกอบจิต ความประกอบผูกพันระหว่างจิตกับอารมณ์ ลักษณะที่อารมณ์เข้ามาข้องมา เกี่ยวอยู่ที่จิต^{๑๐}

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) กล่าวว่า สังโยชน์ แปลตามศัพท์ว่า เครื่องผูก หมายถึง กิเลสที่ผูกใจสัตว์ หรืออกุศลธรรมที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกขในสังสารวัฏฏ์ เหมือนผูกเทียมสัตว์ไว้กับรถ^{๑๑}

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึงสังโยชน์ แปลว่า เครื่องผูก เครื่องจำ เครื่องล่อเหมือนกับ โขหรือตรวน หรือ ขื่อ หรือ คา เป็นสิ่งที่ผูกจิตใจไว้ให้ติดอยู่ในกิเลส ในความทุกข์ ในวัฏฏะ ผูกให้ติดไว้กับสิ่งที่จะเป็นทุกข์ สิ่งที่จะทำให้เกิดทุกข์ มีสังโยชน์ผูกติดไว้กับสิ่งนั้น ถ้าตัดสังโยชน์ได้หมดเป็น พระอรหันต์ ถ้าตัดสังโยชน์บางส่วนได้ ก็เป็นพระอริยเจ้าที่ร่องลงมา ถ้าตัดไม่ได้เลย เป็นปุถุชนเต็มขั้น^{๑๒}

พระราชสิทธิมนี (โชดก ป. ๙) กล่าวถึง สังโยชน์ ว่าเป็นเครื่องผูกมัด เป็นเครื่องร้อยรัด สรรพสัตว์ให้ติดอยู่ ให้จมอยู่ ให้วนเวียนอยู่ในกองทุกข์ ในวัฏฏสงสาร ไม่เป็นช่องทางแห่งมรรคผล นิพพานได้^{๑๓} ทำให้บุคคลไม่สามารถหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏได้

พระสุธรรมยานเถร (หลวงพ่อดุชี ลิงดำ) กล่าวถึงสังโยชน์ว่า เป็นเครื่องดิ่งมนุษย์ให้ เวียนว่ายตายเกิด ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย ไม่ใช่เกิดจากมนุษย์แล้วตายเป็นมนุษย์ หรือตายจากมนุษย์แล้วเกิดเป็นมนุษย์ แต่ตายจากมนุษย์แล้วอาจจะเป็นสัตว์นรกก็ได้ เปตก็ได้ อสุรกายก็ได้ สัตว์เดรัจฉานก็ได้ เทวดาหรือพรหมก็ได้ ขึ้นอยู่กับความดีหรือความชั่ว^{๑๔}

^{๑๐} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทองกมล, ๒๕๕๗), หน้า ๘๙-๙๐.

^{๑๑} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙), หน้า ๔๐๘.

^{๑๒} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมะกับสัญชาตญาณ, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐), หน้า ๑๓๙-๑๔๐.

^{๑๓} พระราชสิทธิมนี (โชดก ป. ๙), เพชรในดวงใจ, (พระนคร: โรงพิมพ์อัมพลพิทยา, ๒๕๑๐), หน้า ๔.

^{๑๔} พระสุธรรมยานเถร (หลวงพ่อดุชี ลิงดำ), แนววิธีหนีทุกข์แบบง่าย ๆ, เอกสารจัดรูปเล่ม, หน้า ๘-๙.

จิตวณโณภิกขุ กล่าวว่า สังโยชน์ หมายถึง กิเลสที่ทำให้จิตมนุษย์ไม่บริสุทธิ์ และเป็นเครื่องผูกสัตว์โลกให้ติดอยู่ในวัฏสงสาร^{๑๕}

จากการศึกษาพบว่า สังโยชน์ มีความหมายตามรูปศัพท์ ว่าการประกอบพร้อม การกระทำร่วมกัน หรือการผูกมัด ความหมายของสังโยชน์ที่มีการกล่าวไว้นั้นคือ เป็นกิเลส หรือธรรม เป็นเครื่องผูก เครื่องร้อยรัด เครื่องผูกจิต ในการตั้งรัง สัตว์ให้อยู่ในภพ ในสังสารวัฏฏ์ ให้อยู่ในการเวียนว่ายตายเกิด ไม่จบไม่สิ้น ตายแล้วเกิด เกิดแล้วตาย อาจจะเป็นสัตว์นรก เปต อสุรกาย สัตว์เดรัจฉาน เทวดาหรือพรหม วณเวียนอยู่ในกองทุกข์ เหมือนกับเป็นโซ่หรือเชือกล่ามสัตว์ไว้ ไม่ให้ออกไปจากทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ สังโยชน์จึงเป็นเสมือนพันธนาการที่จับต้องได้ยาก แต่มีอิทธิพลอย่างมากที่ทำให้สัตว์ไม่สามารถพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด ตราบเท่าที่ยังคงถูกตั้งรังไว้ด้วยสังโยชน์ ในงานวิจัยนี้ จึงขอให้ความหมายของสังโยชน์ว่า กิเลสธรรมที่ผูกมัดสรรพสัตว์ให้ติดอยู่ในวงจรแห่งทุกข์

๒.๒ ประเภทของสังโยชน์

สังโยชน์ ๑๐ ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก มีการจัดแบ่งไว้ ๒ นัย คือ นัยแบบพระอภิธรรม และนัยแบบพระสูตร มีเนื้อหาแตกต่างกันบางประการ ดังนี้

๒.๒.๑ สังโยชน์นัยแบบพระอภิธรรม

สังโยชน์ ๑๐ ประการ^{๑๖} ตามนัยนี้ได้แก่

๑) กามราคสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือกามราคะ มีลักษณะคือ ความพอใจในกาม ความกำหนัดในกาม ความเพลิดเพลินในกาม ตัณหาในกาม สิ้นหาในกาม ความเร่าร้อนเพราะกาม ความลุ่มหลงในกาม ความหมกมุ่นในกาม

๒) ปฏิฆสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือปฏิฆะ มีลักษณะคือ ความอาฆาต จิตอาฆาต ความขัดเคือง ความกระทบกระทั่ง ความแค้น ความเคือง ความขุ่นเคือง ความพล่านไป โทสะ ความคิดประทุษร้าย ความคิดมุ่งร้าย ความขุ่นจิต ธรรมชาติที่ประทุษร้ายใจ ความโกรธ กิริยาที่โกรธ

^{๑๕} จิตวณโณภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๒๒๓.

^{๑๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๑๑๘-๑๑๒๘/๒๘๕-๒๘๘; อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๖๙/๖๒๐.

๓) มานสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือมานะ มีลักษณะคือ ความถือตัวว่า เราดีกว่าเขา เราเสมอกับเขา เราเลวกว่าเขา ความถือตัว กิริยาที่ถือตัว ภาวะที่ถือตัว ความยกตน ความอวดตน

๔) ทิณฐิสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือทิณฐิ มีลักษณะคือ ความเห็นว่าโลกเที่ยง โลกไม่เที่ยง โลกมีที่สุด โลกไม่มีที่สุด ชีวะกับสรีระเป็นอย่างเดียวกัน ชีวะกับสรีระเป็นคนละอย่างกัน หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตไม่เกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีกและไม่เกิดอีก หลังจากตายแล้วตถาคตเกิดอีกก็มีใช้จะว่าไม่เกิดอีกก็มีใช้ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิด เว้นสัพพตปราคาสังโยชน์แล้ว ความเห็นผิดชื่อว่าทิณฐิสังโยชน์

๕) วิจิกิจฉาสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือวิจิกิจฉา มีลักษณะ คือ ความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ในปฏิจกสมุปปาทว่าเพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมี ความเคลือบแคลง กิริยาที่เคลือบแคลง ภาวะที่เคลือบแคลง ความคิดเห็นไปต่างๆ ความตัดสินใจไม่ได้ ความเห็นเป็นสองทาง ความเห็นเหมือนทางสองแพร่ง ความสงสัย ความไม่สามารถถือเอาโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพრაไป ความไม่สามารถหยั่งลงถือเอาเป็นยุติได้ ความกระด้างแห่งจิต ความลังเลใจ

๖) สัลลัปตปราคาสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือสัลลัปตปราคาส มีลักษณะคือ สมณพราหมณ์ภายนอกศาสนานี้มีความเห็นว่า ความบริสุทธิ์ย่อมมีด้วยศีล ด้วยพรต ด้วยศีลและพรต ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ทางชั่ว ทางผิด ภาวะที่ผิดลัทธิ เป็นบ่อเกิดแห่งความพินาศ ความยึดถือโดยวิปลาส

๗) ภวราคสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือภวราคะ มีลักษณะคือ ความพอใจในภพ ความกำหนดในภพ ความเพลิดเพลินในภพ ตัณหาในภพ สิ้นหาในภพ ความร่ำร้อนเพราะภพ ความลุ่มหลงในภพ ความหมกมุ่นในภพ ในภพทั้งหลาย

๘) อัสสาสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคืออัสสา มีลักษณะคือ มีความริษยา กิริยาที่ริษยา ภาวะที่ริษยา ความกีดกัน กิริยาที่กีดกัน ภาวะที่กีดกันในลาภสักการะ ความเคารพ นับถือ ไหว้ และบูชาของคนอื่น

๙) มัจฉริยสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคือมัจฉริยะ มีลักษณะคือ ความตระหนี่ กิริยาที่ตระหนี่ ภาวะที่ตระหนี่ ความหวงแหน ความเหนียวแน่น ความไม่เอื้อเฟื้อ ความไม่เผื่อแผ่แห่งจิต มี ๕ ประการ คือ

- (๑) อาวาสมัจฉริยะ หรือ การตระหนี่ที่อยู่
- (๒) กุลมัจฉริยะ หรือ การตระหนี่ตระกูล
- (๓) ลาภมัจฉริยะ หรือ การตระหนี่ลาภ
- (๔) วัฒนมัจฉริยะ หรือ การตระหนี่วรรณะ
- (๕) ธัมมมัจฉริยะ หรือ การตระหนี่ธรรม

๑๐) อวิชาสังโยชน์ หรือ กิเลสเครื่องประกอบสัตว์ไว้ในภพคืออวิชา มีลักษณะคือ ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกขสมุทัย ความไม่รู้ในทุกขนิโรธ ความไม่รู้ในทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา ความไม่รู้ในส่วนอดีต ความไม่รู้ในส่วนอนาคต ความไม่รู้ในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ความไม่รู้ในปฏิจสุมุขปาหว่าเพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมี ความไม่รู้ ความไม่เห็น ความไม่ตรัสรู้ ความไม่รู้โดยสมควร

สังโยชน์ มี ๑๐ ประการ ได้แก่ กามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์ มานสังโยชน์ ทิฏฐิสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ สีลัพพตปรามาสสังโยชน์ ภวราคสังโยชน์ อิสสาสังโยชน์ มัจฉริยสังโยชน์ และอวิชาสังโยชน์ ตามนัยพระอภิธรรมปิฎก มีการนำมาอธิบายในพระสูตร เช่น ในมูลปริยายสูตร กล่าวถึงว่า พระภิกษุผู้เป็นพระอรหันตชีณาสพ สิ้นภวสังโยชน์แล้ว^{๑๗} และอธิบายว่าสังโยชน์มี ๑๐ ประการดังกล่าว เป็นต้น

๒.๒.๒ สังโยชน์นัยแบบพระสูตร

สังโยชน์ ๑๐ ประการ ตามนัยนี้ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชา และมีการจัดเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ สังโยชน์เบื้องต่ำหรือโอรัมภาคิยสังโยชน์ และสังโยชน์เบื้องสูงหรืออุทธานภาคิยสังโยชน์ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

๒.๒.๒.๑ สังโยชน์เบื้องต่ำหรือโอรัมภาคิยสังโยชน์

สังโยชน์เบื้องต่ำ มีชื่อเรียกว่าโอรัมภาคิยสังโยชน์^{๑๘} หมายถึง ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์ เบื้องต่ำ หมายถึง ธรรมหรือกิเลสที่เป็นปัจจัยนำสัตว์ให้ไปเกิดในกามภพ ซึ่งเป็นภพเบื้องต่ำ^{๑๙} เช่น โลกมนุษย์ เป็นต้นตัวอย่าง มี ๕ ประการ ได้แก่

^{๑๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘/๑๑.

^{๑๘} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

^{๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๙/๑๔๒-๑๔๔.

(๑) สักกายทิฏฐิ

สักกายทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นว่าเป็นตัวของตน^{๒๐} หรือ เห็นรูปเป็นตนหรือเห็นตนมีรูป เห็นรูปเป็นตนหรือเห็นตนในรูป เห็นเวทนาเป็นตนหรือเห็นตนมีเวทนา เห็นเวทนาเป็นตนหรือเห็นตนในเวทนา เห็นสัญญาเป็นตนหรือเห็นตนมีสัญญา เห็นสัญญาเป็นตนหรือเห็นตนในสัญญา เห็นสังขารเป็นตนหรือเห็นตนมีสังขาร เห็นสังขารเป็นตนหรือเห็นตนในสังขาร เห็นวิญญาณเป็นตนหรือเห็นตนมีวิญญาณ เห็นวิญญาณเป็นตนหรือเห็นตนในวิญญาณ สังโยชน์คือทิฏฐิ ความยึดถือ ความยึดมั่น ความตั้งมั่น ความถือผิด ความยึดถือโดยวิปลาส^{๒๑}

คำว่า วิปลาส นี้มีความหมายถึง ความรู้คลาดเคลื่อน ความรู้ที่ผันแปรผิดพลาดจากความ เป็นจริง คือ ความรู้คลาดเคลื่อนขั้นพื้นฐานที่นำไปสู่ความเข้าใจผิดหลงผิด การหลงตัวเอง และเป็นเครื่องกีดกันขัดขวางบังตาไม่ให้มองเห็นสัจภาวะ วิปลาส มี ๓ อย่าง^{๒๒} คือ ๑) **สัญญาวิปลาส** สัญญาคลาดเคลื่อน หมายถึงผิดพลาดจากความ เป็นจริง อธิบายว่า หมายถึงรู้คลาดเคลื่อน เช่น คนตกใจ เห็นเชือกเป็นงู เป็นต้น ๒) **จิตตวิปลาส** จิตคลาดเคลื่อน ความคิดผิดพลาดจากความ เป็นจริง วิปลาส อธิบายว่า ความคิดคลาดเคลื่อน เช่น คนเห็นเงาเคลื่อนไหวในที่มืดสลับ คิดว่าเป็นผีหลอก เป็นต้น และ ๓) **ทิฏฐิวิปลาส** ทิฏฐิคลาดเคลื่อน ความเห็นผิดพลาดจากความ เป็นจริง อธิบายว่า ความเห็นคลาดเคลื่อนตามปกติสืบเนื่องมาจากสัญญาวิปลาสและจิตตวิปลาส เมื่อหมายถึงผิดอย่างไร ก็เห็นผิดไปตามนั้น เช่น เมื่อหมายถึงผิดว่าเชือกเป็นงูก็อาจลงความเห็นยึดถือว่าสถานที่บริเวณนั้นมีงู หรือมีงูชุม เมื่อหมายถึงผิดว่าผืนแผ่นดินเรียบราบขยายออกไปเป็นเส้นตรง จึงลงความเห็นยึดถือว่าโลกแบน เป็นต้น วิปลาส ๓ หรือ สัญญาวิปลาส จิตตวิปลาส ทิฏฐิวิปลาส มีลักษณะ ๔ อย่าง ได้แก่ วิปลาส ๑) ในสิ่งไม่เที่ยงว่าเที่ยง ๒. ในสิ่งที่เห็นทุกขว่าเป็นสุข ๓. ในสิ่งมิใช่ตัวตนว่าตัวตน และ ๔. ในสิ่งที่ไม่มีงามว่างาม^{๒๓} ซึ่งหมายถึงรูปนามหรือขันธ ๕

(๒) วิจิกิจฉา

วิจิกิจฉา หมายถึง ความลังเลสงสัย^{๒๔} เป็น ความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสนา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ในปฏิจจสมุปบาทที่ว่าเพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมี ความเคลือบแคลง ภาวะที่เคลือบแคลง

^{๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๐/๑๐๖; อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๒๑} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๗/๒๖๐.

^{๒๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย**, หน้า ๕๐.

^{๒๓} อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๗๙.

^{๒๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๐/๑๐๖.

คิดเห็นไปต่างๆ ตัดสินอารมณ์ไม่ได้ ความเห็นเป็นสองทาง ความเห็นเหมือนทางสองแพร่ง ไม่สามารถถือเอาโดยส่วนเดียวได้ ความคิดส่ายไป ความคิดพรวดไป ไม่สามารถยุติได้ ความลังเลใจ^{๒๕}

(๓) สีลพตปรามาส

คำว่า สีลพตปรามาส หมายถึง ความถือมั่นศีลพต^{๒๖} หรือความถือมั่นศีลพต โดยสักว่าทำตามๆ กันไปอย่างงมงาย เห็นว่าจะบริสุทธิ์ หลุดพ้นได้ด้วยศีลพต^{๒๗}

(๔) กามราคะ

คำว่า กามราคะ หมายถึง ความพอใจในกาม^{๒๘} ความติดใจในกามคุณ^{๒๙} กิเลสอันผูกใจสัตว์ ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์หรือผูกกรรมไว้กับผล คือ ความกำหนัดในกาม ความติดใจในกาม^{๓๐}

(๕) ปฏิฆะ

คำว่า ปฏิฆะ หมายถึง ความกระทบกระทั่ง^{๓๑} ความกระทบกระทั่งในใจ อันเป็นเหตุให้เกิดในกามภพ^{๓๒} บางครั้ง เรียกว่า พยาบาท แปลว่า ความคิดปองร้าย^{๓๓} ความคิดร้าย^{๓๔}

๒.๒.๒.๒ สังโยชน์เบื้องสูงหรืออุทธัมภาคียสังโยชน์

สังโยชน์เบื้องสูง หรือ อุทธัมภาคียสังโยชน์ หมายถึง ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์เบื้องสูง^{๓๕} มี ๕ ประการ^{๓๖} ได้แก่

^{๒๕} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๘/๒๖๑.

^{๒๖} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖, ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

^{๒๗} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗/๓๓.

^{๒๘} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖, ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

^{๒๙} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๔๕/๒๖๓.

^{๓๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗/๓๓.

^{๓๑} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖, ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

^{๓๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๗/๑๘๕.

^{๓๓} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๓๔/๔๓.

^{๓๔} ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

^{๓๕} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๒.

^{๓๖} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

(๑) รูปราคะ

รูปราคะ หมายถึง ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน^{๓๗} ความติดใจในรูปธรรม^{๓๘} ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในรูปภพ^{๓๙}

(๒) อรูปราคะ

อรูปราคะ หมายถึง ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปฌาน^{๔๐} ความติดใจในอรูปธรรม^{๔๑} ความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในอรูปภพ^{๔๒}

(๓) มานะ

มานะ หมายถึง ความถือตัว^{๔๓} ความถือตน^{๔๔} ได้แก่ ความถือตัวว่าเสมอเขา ความถือตัวว่าด้อยกว่าเขา ความถือตัวว่าดีกว่าเขา^{๔๕} กล่าวได้ว่า มานะ มีความหมายว่า ความถือตัวหรือสภาพความรู้สึก ซึ่งเห็นว่าตนนั้นสำคัญยิ่งกว่าผู้อื่น มี ๙ ประการ คือ (๑) เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา (๒) เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา (๓) เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา (๔) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา (๕) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา (๖) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา (๗) เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา (๘) เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา และ (๙) เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา^{๔๖}

(๔) อุทัจจจะ

อุทัจจจะ หมายถึง ความฟุ้งซ่าน^{๔๗}

(๕) อวิชชา

อวิชชา หมายถึง ความไม่รู้แจ้ง^{๔๘}

^{๓๗} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖; ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

^{๓๘} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๐๒/๑๙๕.

^{๓๙} ช.ม. (ไทย) ๒๙/๗/๓๓.

^{๔๐} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖; ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

^{๔๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๐๒/๑๙๕.

^{๔๒} ช.ม. (ไทย) ๒๙/๗/๓๓.

^{๔๓} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖; ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

^{๔๔} ช.ช.เอกก. (ไทย) ๒๗/๕๕/๒๓.

^{๔๕} อ.จ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑๐๖/๖๒๗-๖๒๘.

^{๔๖} ช.ธ. (ไทย) ๒๕/๗๔/๕๐.

^{๔๗} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖; ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

จากสังโยชน์ ๑๐ ประการที่แบ่งเป็น ๒ นัยนี้ จะพบองค์ประกอบที่เหมือนกัน คือ วิจิกิจฉา วิจิกิจฉาสังโยชน์ สีลพตปราคาสังโยชน์ กามราคะ กามราคาสังโยชน์ ปฏิฆะ ปฏิฆะสังโยชน์ มานะ มานะสังโยชน์ อวิชชา อวิชชาสังโยชน์ และมีความแตกต่างกันที่ตัวองค์ประกอบ บางประการ ได้แก่ ตามนัยที่ ๑ พบ ทิฏฐิสังโยชน์ ส่วนนัยที่ ๒ พบ สักกายทิฏฐิ และพบความแตกต่างไป คือ นัยที่ ๑ พบ ภวราคสังโยชน์ อสสาสังโยชน์ มัจฉริยสังโยชน์ และนัยที่ ๒ พบ รูปราคะ อรูปราคะ อุทัจจจะ

๒.๓ สังโยชน์ตามแนวคิดของนักวิชาการทางพระพุทธศาสนา

๒.๓.๑ สังโยชน์ตามแนวคิดของพระราชสิทธิมนี (โชดก ป.๙)

พระราชสิทธิมนี (โชดก ป.๙) อธิบายเกี่ยวกับสังโยชน์ ไว้ ๒ นัย สอดคล้องตามแนวพระสูตรและพระอภิธรรม ดังนี้

สังโยชน์ตามนัยพระสูตร ๑๐ ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพตปราคาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจจะ และอวิชชา

สักกายทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นผิดในชั้น ๕ โดยเชื่อว่า ชั้น ๕ นั้น เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา โดยองค์ธรรม ได้แก่ ทิฏฐิเจตสิก^{๔๘} หรือความเห็นผิดเข้าใจผิดในชั้น ๕ ว่าเป็นตัวตน เรา เขา เห็นชั้น ๕ เป็นสัตว์ เป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา^{๔๙}

วิจิกิจฉา โดยองค์ธรรม ได้แก่ วิจิกิจฉาเจตสิก หมายถึง ความสงสัยลังเลใจ^{๕๐} ถ้าเป็นจิต เรียกว่า จิตที่ประกอบด้วยวิจิกิจฉา (วิจิกิจฉาสัมปยุตตจิต)^{๕๑} มีคำอธิบายรายละเอียดว่า ความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสดา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในส่วนอดีต ในส่วนอนาคต ในส่วนอดีตและส่วนอนาคต ในปฏิจกสมุปปาทที่ว่าเพราะธรรมนี้เป็นปัจจัย ธรรมนี้จึงมี ความสงสัย ๑๖ ประการ ได้แก่ ความสงสัยในอดีต ๕ (ในอดีต เคยเกิดมาแล้ว, ในอดีต ไม่เคยเกิดมาแล้ว, ในอดีต เคยเป็นชาติไหน, ในอดีต รูปร่างสัญญาณเป็นอย่างไร, ในอดีต เคยเป็นอย่างไรและเป็นต่อมาอย่างไร)

^{๔๘} ที.ปา (ไทย) ๑๑/๓๕/๒๖; ส.นิ (ไทย) ๑๖/๕๓/๑๐๖.

^{๔๙} พระราชสิทธิมนี (โชดก ป. ๙), เพชรในดวงใจ, หน้า ๖.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕.

^{๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑.

^{๕๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑-๒๒.

อนาคต ๕ (ในอนาคต จะเกิดหรือ, ในอนาคต ไม่เกิดหรือ, ในอนาคต จะเป็นชาติไหน, ในอนาคต รูปร่างสัณฐานจะเป็นอย่างไร, ในอนาคต จะเป็นอย่างไรและจะเป็นอย่างไรต่อมา) และปัจจุบัน ๖ (ในปัจจุบัน มีหรือเปล่า, ในปัจจุบัน ไม่มีหรือ, ในปัจจุบัน เป็นชาติไหน, ในปัจจุบัน รูปร่างสัณฐานอย่างไร, สัตว์นี้มาจากไหน, แล้วจักไปไหน)^{๕๓}

วิจิกิจฉา มี ๒ อย่าง คือ

(๑) ความสงสัยที่เป็นนิรวณห์แท้ ๆ ได้แก่ ความสงสัยที่จัดเป็นสังโยชน มี ๘ อย่าง คือ ๑. สงสัยในพระพุทธเจ้า ๒. สงสัยในพระธรรม ๓. สงสัยในพระสงฆ์ ๔. สงสัยในภิกษา ๕. สงสัยในชั้นธตติ ๖. สงสัยในชั้นธอนาคต ๗. สงสัยในชั้นทั้งในอดีตและอนาคต และ ๘. สงสัยในปฏิจสมุปบาท

(๒) ความสงสัยเทียม ไม่จัดเป็นนิรวณห์แท้ เช่น สงสัยในถนน สงสัยซื้อคน เป็นต้น^{๕๔}

สัณฑปตปราชส โดยองค์ธรรม ได้แก่ ทิฏฐิเจตสิก^{๕๕} หมายถึง ความยึดถือในการปฏิบัติที่ผิด เป็นการปฏิบัติที่ไม่ประกอบด้วยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งไม่สามารถจะรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ได้ แต่ผู้ปฏิบัติสำคัญผิดว่าการปฏิบัติเช่นนั้นประกอบด้วยมรรคมีองค์ ๘ และสามารถจะรู้แจ้งอริยสัจ ๔ เช่น การประพตติปฏิบัติเหมือนโค เหมือนสุนัข เพราะเชื่อว่าปฏิบัติแล้วจะทำให้กุศลเก่าที่ตนเคยทำไว้แล้วหมดสิ้นไป และอกุศลใหม่ก็ไม่อาจเกิดขึ้นได้ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว อนาคต (ชาติใหม่) จะมีแต่ความสุข หรือการถือลัทธิว่าพระเป็นเจ้าเป็นผู้สร้างโลก สร้างมนุษย์ สัตว์ และสรรพสิ่งต่างๆ เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว จะไปอยู่กับพระเจ้า การกราบไหว้วิงวอนเทพเจ้า ด้วยหวังว่า เมื่อตนละจากโลกนี้ไปแล้วจะมีความสุข แต่ถ้าเป็นการทำตามประเพณี ไม่ได้มุ่งหวังความสุขในภพหน้า ไม่จัดเป็นสัณฑปตปราชส^{๕๖} หรือการลูปคล่ำศีลและวัตร ได้แก่ การปฏิบัติผิดจากมรรค ๘ การปฏิบัติผิดไปจากความจริง ผิดไปจากทางถูก การยึดถือในการปฏิบัติที่ผิด เช่น เมื่อทำตนให้เป็นที่พอใจของพระเป็นเจ้า เมื่อละจากโลกนี้ วิญญาณจะขึ้นไปอยู่กับพระเป็นเจ้า ได้รับความสุขเป็นนิรันดร์ หรือการแสดงเคารพนับถือด้วยการวิงวอนกราบไหว้ เช่น บวงสรวงเทพยดา เจ้าป่า เจ้าเขา ภูตผีปีศาจ ด้วยหวังว่า เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้วจะมีแต่ความสุขในภพหน้า การบำเพ็ญตบะด้วยการทรมานตนให้ลำบากที่เรียกว่าอัตตกลมถานุโยค หรือการบำเรอตนด้วยกามสุขต่างๆ เกินความจำเป็น ที่เรียกว่า กามสุขัลล

^{๕๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑-๔๒.

^{๕๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒-๒๓.

^{๕๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๕๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

กานุโยค เป็นตัวอย่าง ดังนั้น การปฏิบัติอย่างอื่นนอกจากการปฏิบัติตามองค์มรรค ๘ เพื่อหวังความสุขในโลกหน้าแล้ว ไม่อาจหวังให้เป็นที่ยังอย่างแท้จริงได้

กามราคะ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โลภเจตสิก^{๕๗} หมายถึง ความพอใจในกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ ที่มากระทบทวารทั้ง ๕ หรือการติดอยู่ในกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ จำแนกเป็น ๒ ประการ คือ กามราคะที่เป็นอภัยคมนีย (นำไปสู่อบาย) กับ กามราคะที่ไม่เป็นอภัยคมนีย (ไม่นำไปสู่อบาย) หรือหมายถึงความพอใจในกิเลสกามและวัตถุกาม^{๕๘}

กามราคะ จำแนกได้ ๒ อย่าง คือ

(๑) กามราคะที่นำไปสู่อบาย คือ กามอารมณ์ทั้ง ๕ ที่เมื่อกระทบทวารทั้ง ๕ แล้ว ทำให้เกิดความยินดีพอใจเป็นอย่างมาก จนทำให้ล่วงอกุศลกรรมบถได้ เช่น ความพอใจในรูปารมณ์ที่มากระทบ สามารถกระทำความอันเป็นกามเมสุมิฉาจารได้ เป็นต้น

(๒) กามราคะที่ไม่นำไปสู่อบายแบ่งได้ ๒ อย่าง คือ กามราคะอย่างหยาบ และกามราคะอย่างประณีต

(๒.๑) กามราคะอย่างหยาบ หมายถึง ความพอใจในกามคุณทั้ง ๕ แต่ว่าความพอใจนั้น ไม่รุนแรง เป็นความพอใจที่ปรากฏอยู่ในใจเพียงเล็กน้อย

(๒.๒) กามราคะอย่างประณีตหรืออย่างละเอียด หมายถึง เมื่อกามอารมณ์ทั้ง ๕ มากระทบทวารทั้ง ๕ แล้ว ไม่อาจจะทำให้เกิดความยินดีติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ได้ เช่น รูปารมณ์มากระทบจักขุทวาร แม้รูปนั้นจะมีความสวยงามมากเพียงใด ก็ไม่สามารถจะทำให้เกิดความกำหนัดยินดีติดอยู่ในอารมณ์นั้น ๆ ได้ เป็นต้น^{๕๙}

ปฏิฆะ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โทสเจตสิก^{๖๐} หมายถึง ความไม่พอใจในอารมณ์ทั้งหลายที่มากระทบ หรือการติดอยู่ในความไม่พอใจต่ออารมณ์ทั้งหลาย ได้แก่ โทสะ ความคิดประทุษร้าย และโกธะ ความโกรธ^{๖๑}

^{๕๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๒.

^{๖๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๒.

^{๖๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗.

ปฏิฆะ จำแนกเป็น ๒ ประการ^{๖๒} คือ

(๑) ปฏิฆะที่นำไปสู่อบายหรือปฏิฆะที่เป็นอบายคมนิย คือ เมื่ออารมณ์มากระทบทวารทั้ง ๕ แล้ว มีความไม่พอใจเป็นอย่างมาก จนถึงกับล่วงอกุศลกรรมบถได้ เช่น ฆ่ากัน ตีกัน ด่ากัน เป็นต้น เพราะมีความโกรธ ทำให้ล่วงอกุศลกรรมบถได้

(๒) ปฏิฆะที่ไม่นำไปสู่อบายหรือปฏิฆะที่ไม่เป็นอบายคมนิย แบ่งได้ ๒ อย่าง คือ ปฏิฆะอย่างหยาบ และปฏิฆะอย่างประณีต

(๒.๑) ปฏิฆะอย่างหยาบ ได้แก่ ความไม่พอใจในกามอารมณ์ทั้ง ๕ ที่มากระทบทวารทั้ง ๕ แต่ความไม่พอใจนั้น แต่ไม่รุนแรง เป็นความไม่พอใจที่ปรากฏอยู่แต่ภายในเท่านั้น

(๒.๒) ปฏิฆะอย่างประณีต ได้แก่ เมื่อกามอารมณ์ทั้ง ๕ มากระทบทวารทั้ง ๕ แล้ว ไม่อาจจะทำให้เกิดความไม่พอใจในอารมณ์นั้น ๆ ได้ แม้รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะนั้น จะไม่ดีสักเพียงใดก็ตาม ก็ไม่สามารถจะทำให้เกิดความไม่พอใจในอารมณ์นั้น ๆ ได้

รูปราคะ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก หมายถึง ความยินดีพอใจในรูปภพ รูปฌาน มีความพอใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ในส่วนรูปฌาน ด้วยมุ่งหมายว่า เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว จะได้ไปปฏิสนธิในรูปภพ ความพอใจยินดีนี้ประกอบด้วยโลภะ การปฏิบัติสมถกรรมฐานจัดเป็นรูปราคะ และเป็นสังโยชน์ การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นการบำเพ็ญสมาธิ มีอานิสงส์ให้มีการปฏิสนธิในพรหมภูมิอันดีต่ออยู่ในภพ เมื่อติดอยู่ในภพ ย่อมตกอยู่ในอำนาจของสังโยชน์ ส่วนการให้ปฏิบัติสมาธินั้น เพื่อให้ใช้สมาธิเป็นบาทของปัญญา นั่นคือ เมื่อปฏิบัติสมถกรรมฐานได้ฌานแล้ว ให้ใช้ฌานเป็นบาทเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไป ไม่ให้ติดอยู่แค่ฌานเท่านั้น ถ้าติดอยู่แค่ฌาน ถือว่าติดอยู่ในสังโยชน์ ไม่สามารถจะพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้^{๖๓}

อรุปราคะ โดยองค์ธรรม ได้แก่ โลกเจตสิก หมายถึง ความยินดีพอใจในอรุภพ อรูปฌาน มีความพอใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐาน ในส่วนอรุภพ ด้วยมุ่งหมายว่า เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว จะได้ไปปฏิสนธิในอรุภพ ความพอใจยินดีนี้ประกอบด้วยโลภะ การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นการบำเพ็ญสมาธิ มีอานิสงส์ให้มีการปฏิสนธิในอรุภูมิอันดีต่ออยู่ในอรุภพ เมื่อติดอยู่ในอรุภพ ย่อมตกอยู่ในอำนาจของสังโยชน์^{๖๔}

^{๖๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๗-๕๘.

^{๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๓-๖๕.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๕-๖๙.

มานะ โดยองค์ธรรม ได้แก่ มานเจตสิก หมายถึง ความถือตัว เป็นสภาพความรู้สึก ซึ่งเห็นว่าตนนั้นสำคัญยิ่งกว่าผู้อื่น ^{๖๕}

มานะ แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ อยาถวามานะ และยาถวามานะ ^{๖๖}

(๑) อยาถวามานะ ความถือตัวที่ไม่เป็นไปตามความจริง ได้แก่

๑. ตัวเป็นคนชั้นสูง ถือตัวเป็นคนชั้นกลาง
๒. ตัวเป็นคนชั้นสูง ถือตัวเป็นคนชั้นต่ำ
๓. ตัวเป็นคนชั้นกลาง ถือตัวเป็นคนชั้นสูง
๔. ตัวเป็นคนชั้นกลาง ถือตัวเป็นคนชั้นต่ำ
๕. ตัวเป็นคนชั้นต่ำ ถือตัวเป็นคนชั้นสูง
๖. ตัวเป็นคนชั้นต่ำ ถือตัวเป็นคนชั้นกลาง

(๒) ยาถวามานะ ความถือตัวตามความจริง ได้แก่ ตัวเป็นคนชั้นสูงถือตัวเป็นคนชั้นสูง ตัวเป็นคนชั้นกลางถือตัวเป็นคนชั้นกลาง ตัวเป็นคนชั้นต่ำถือตัวเป็นคนชั้นต่ำ

อุทัจจะ โดยองค์ธรรม ได้แก่ อุทัจจเจตสิก หมายถึง จับอารมณ์ไม่แน่นอน ทำให้เป็นเครื่องกั้นความดีมิให้เกิดขึ้น ความฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ ไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน จับอารมณ์ไม่มั่น ^{๖๗} พระอริยบุคคลระดับพระอรหันต์ สามารถละอุทัจจะได้เด็ดขาด ^{๖๘}

อวิชชา โดยองค์ธรรม ได้แก่ วิจิกิจฉาเจตสิก และอุทัจจเจตสิก ^{๖๙}

อวิชชาแปลความหมายได้ ๗ ประการ ^{๗๐} ได้แก่

นัยที่ ๑ ความไม่รู้โดยทั่ว ๆ ไป

นัยที่ ๒ มี ๒ ประการ คือ ๒.๑ การไม่ปฏิบัติในสิ่งอันถูกต้อง ๒.๒ การปฏิบัติผิด

นัยที่ ๓ ไม่รู้อาการที่ประกอบด้วยเวทนาทั้ง ๓ คือ โสมนัสสเวทนา โทมนัสสเวทนา

อุเบกขาเวทนา

นัยที่ ๔ ไม่รู้ริยสัจ ๔ คือ ไม่รู้ทุกข์ ไม่รู้เหตุให้เกิดทุกข์ ไม่รู้ความดับทุกข์ ไม่รู้หนทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงความดับทุกข์

^{๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๙.

^{๖๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๒.

^{๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔-๗๕.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๗-๗๘.

^{๖๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓.

^{๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๘-๗๙.

นัยที่ ๕ ไม่รู้จักทั้ง ๕ คือ มนุษยคติ เทวคติ นิรยคติ เปตคติ ตีรจฉานคติ หรือปกปิดไม่ให้รู้จัก ๕ (นรก เตรจฉาน เปต มนุษย์ เทวดา)

นัยที่ ๖ ไม่รู้ทวาร ๖ และไม่รู้อารมณ์ ๖ นั่นคือ อวิชาที่เป็นไปทางทวาร ๖ (ตา หู จมูก สัน กาย ใจ) และ อารมณ์ ๖ (รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์)

นัยที่ ๗ เรียกอวิชา ๘ ก็ได้ ได้แก่ ไม่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ไม่รู้อดีต ไม่รู้อนาคต ไม่รู้ทั้งอดีตทั้งอนาคต ไม่รู้ปัจจุสมุปบาท

และท่านอธิบายสังโยชน์ตามแนวพระอภิธรรม ๑๐ ประการ^{๗๑} ได้แก่ กามราคสังโยชน์ ภวราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์ มานสังโยชน์ ทิฏฐิสังโยชน์ สลัปปตปราคาสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ อิสสาสังโยชน์ มัจฉริยสังโยชน์และอวิชาสังโยชน์ ดังนี้

กามราคสังโยชน์ สังโยชน์คือกามราคะ ได้แก่ ความพอใจในกิเลสกามและวัตถุกาม

ภวราคสังโยชน์ สังโยชน์คือภวราคะ ได้แก่ ความพอใจในรูปภพ และอรูภพ

ปฏิฆสังโยชน์ สังโยชน์คือปฏิฆะ ได้แก่ ความกระทบกระทั่งแห่งใจ

มานสังโยชน์ สังโยชน์คือมานะ ได้แก่ ความถือตัว

ทิฏฐิสังโยชน์ สังโยชน์คือทิฏฐิ ได้แก่ ความเห็นผิด

สลัปปตปราคาสังโยชน์ สังโยชน์คือสลัปปตปราคาส ได้แก่ การลุ่มลุ่มคำสืลและวัตร

วิจิกิจฉาสังโยชน์ สังโยชน์คือวิจิกิจฉา ได้แก่ ความสงสัย

อิสสาสังโยชน์ สังโยชน์คืออิสสา ได้แก่ ความริษยากัน

มัจฉริยสังโยชน์ สังโยชน์คือมัจฉริยะ ได้แก่ ความตระหนี่

อวิชาสังโยชน์ สังโยชน์คืออวิชา ได้แก่ ความไม่รู้

การจัดสังโยชน์ตามแนวอภิธรรมนี้ ท่านให้คำอธิบายถึงความแตกต่างจากพระสูตร คือ ตัดอุทัจจสังโยชน์ออกไป รวมรูปราคะและอรูปราคะเข้าไว้ด้วยกัน เป็นภวราคสังโยชน์ และเพิ่มอิสสาสังโยชน์กับมัจฉริยสังโยชน์ ได้เป็น ๑๐ ประการ โดยอธิบายอิสสาสังโยชน์และมัจฉริยสังโยชน์ ดังนี้

อิสสาสังโยชน์ โดยองค์ธรรม ได้แก่ อิสสาเจตสิก ในโทสมูลจิต ๒ ดวง เป็นอกุศล แปลว่า ความริษยา หมายถึง ความหึงหวง ไม่พอใจในทรัพย์สมบัติของผู้อื่น หรือความไม่พอใจในความดีของผู้อื่น^{๗๒} มี ๒ ประการ คือ

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๕-๘๖.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๗-๘๘,

๑) ความริษยากันของผู้ครองเรือน ยกตัวอย่าง คือ เมื่อเห็นผู้อื่นประกอบอาชีพใดๆ ได้ผลประโยชน์มาก ทำให้มีฐานะมั่งคั่งสมบูรณ์เกินหน้าเกินตาของตนเอง ทำให้เกิดความไม่พอใจ อยากจะให้ผู้นั้นเกิดความเสียหาย ถูกโจรลักขโมยหรือปล้น หรือถูกไฟไหม้ และถ้าความเสียหายเกิดขึ้นจริง จะมีความพอใจหรือดีใจมาก

๒) ความริษยากันของผู้ไม่ครองเรือน คือบรรพชิต ยกตัวอย่างเช่น เห็นภิกษุอื่นมีความรอบรู้ในพระปริยัติธรรมดี มีความรอบรู้ในการปฏิบัติธรรมดี มีญาติโยมเคารพนับถือมาก ลากสักการะก็เจริญดีกว่าตน ทำให้เกิดความไม่พอใจ อยากจะให้ภิกษุนั้นเกิดความเสียหายขึ้น และถ้าภิกษุนั้นเกิดความเสียหายขึ้นจริง จนญาติโยมเสื่อมความนิยมนับถือ ลากสักการะลดน้อยลง จะมีความพอใจหรือดีใจมาก

ลักษณะของอัสสา มี ๕ ประการ^{๗๓} ได้แก่

๑. ไม่มีความพอใจยินดีต่อผู้อื่นที่ดีกว่าตัวด้วยประการต่าง ๆ
๒. ริษยาต่อทรัพย์สินสมบัติของผู้อื่นที่ดีกว่าตน
๓. ไม่พอใจในความดีของผู้อื่น
๔. ไม่อนุโมทนาสาธุการในความดีของผู้อื่น
๕. คอยกีดกัน คอยคัดค้าน คอยต่อต้านขัดขวางในการทำความดีของผู้อื่น ด้วยกายบ้าง วาจาบ้าง ด้วยใจบ้าง

ท่านได้กล่าวถึงโทษของความริษยาหรืออัสสาสังโยชน^{๗๔} ไว้ว่า ทำให้แตกความสามัคคีกัน ทำให้เกิดความปั่นป่วนระส่ำระสายในหมู่ คณะ ตลอดจนประเทศชาติ ศาสนา ทำให้เกิดความเดือดร้อนนานาประการ ทำให้ได้รับความทุกข์ ทำให้ด้อยความเจริญ ทำให้เห็นห่างจากความสุข และเมื่อขั้นแตกดับ มีอบายภูมิเป็นที่ไปในเบื้องหน้า

มัจฉริยะสังโยชน โดยองค์ธรรม ได้แก่ มัจฉริยะเจตสิก ในโทสมูลจิต ๒ ดวง แปลว่า ความตระหนี่ หมายถึง หวงแหนวัตถุของตน และหวงแหนคุณธรรมความดีของตน^{๗๕} มี ๕ ประการ ได้แก่

๑. อาวาสมัจฉริยะะ ตระหนี่ที่อยู่อาศัย มีลักษณะคือ สำหรับบรรพชิต เมื่อมีภิกษุสามเณรผู้มีศีลมีธรรมอันดีงาม มาขออยู่อาศัยศึกษาเล่าเรียน ไม่เต็มใจให้อยู่อาศัย หรือได้อยู่อาศัยมา

^{๗๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐.

^{๗๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๐-๙๑.

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒-๙๓.

แล้วแต่เดิมก็ตาม ไม่พอใจให้อยู่อาศัย สำหรับผู้ครองเรือน ไม่อยากให้ญาติพี่น้องมาอยู่อาศัยหรือได้อยู่อาศัยมาแล้วแต่เดิม ก็หาอุบายไล่ด้วยวิธีต่าง ๆ เป็นต้น^{๗๖}

๒. กุลมัจฉริยะ ตระหนี่ตระกูล มีลักษณะคือ สำหรับบรรพชิต หวงตระกูลอุปฐาก ไม่ยินดีพอใจให้ตระกูลอุปฐากของตนไปเกี่ยวข้องคุ้นเคยกับภิกษุอื่น สำหรับผู้ครองเรือน กีดกันหวงแหน พวกพ้องวงศ์ ไม่ต้องการให้ไปยุ่งเกี่ยวสัมพันธ์กับผู้อื่น เป็นต้น^{๗๗}

๓. ลาภมัจฉริยะ ตระหนี่ลาภ หมายถึง หวงแหนลาภ อยากให้ปัจจัย ๔ เหล่านั้น เป็นของตนคนเดียว ไม่ต้องการให้ผู้อื่นได้ลาภนั้นด้วย^{๗๘}

๔. อัมมมัจฉริยะ ตระหนี่ธรรมะ หมายความว่า หวงแหนธรรมะ มี ๓ ประการ คือ หวงปริยัติธรรม หมายถึง มีความรู้แตกฉานเรื่องใด ก็ไม่ต้องการสอนผู้อื่น เพราะกลัวผู้อื่นจะมีความรู้ดีกว่าตน เป็นต้น หวงปฏิบัติธรรม หมายถึง เมื่อมีสำนักปฏิบัติธรรมมากขึ้น ก็ไม่ต้องการสอนให้คนอื่น เพราะกลัวว่าผู้นั้นจะมีผู้เคารพมากกว่าตนเอง เป็นต้น และหวงปฏิเวธธรรมหมายถึง เมื่อมีผู้มาสอบถามเกี่ยวกับอารมณ์ของการปฏิบัติก็ไม่แนะนำ ไม่บอก เพราะเกรงว่าเขาจะได้ผลดีกว่าตนเอง หรือเพราะไม่ใช่ลูกศิษย์ของตนเอง เป็นต้น^{๗๙}

๕. วัณณมัจฉริยะ ตระหนี่วรรณะ หมายความว่า หวงแหนในความงามนอกและงามใน มี ๒ ประการ ได้แก่ สรีรวัณณะ หมายถึง อยากให้ตนเองเท่านั้นที่มีรูปร่างสวยงาม เป็นความงามภายนอก และคุณวัณณะ หมายถึง ตนเองมีคุณงามความดี อยากให้ตนเองเท่านั้นที่มีคุณงามความดีนั้น เป็นต้น^{๘๐}

๒.๓.๒ สังโยชน์ตามแนวคิดของท่านพุทธทาสภิกขุ

ท่านพุทธทาสภิกขุ กล่าวถึง สังโยชน์ว่ามี ๑๐ ประการ ตามนัยเดียวกับพระสูตร โดยมีคำอธิบายแต่ละประการ ดังนี้

สักกายทิฏฐิ แปลว่า ความคิดเห็นว่ากายของกู เป็นสัจจัตถญาณ ว่ามีตัวตน มีเป็นของตน เป็นความเห็นแก่ตน ว่ามีตัวตน เรียกว่า มีตัวตนของตนในระดับโง่ที่สุด ต่อมาเมื่อมีความรู้ลึกว่า ตัวตนของตนสูงขึ้นไป ละเอียดยิ่งขึ้นไปจนเอาธรรมะเป็นตัวตน จนเอาสิ่งสูงสุดอะไรเป็นตัวตนไม่ยอมขาด

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๒-๙๔.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๕-๙๖.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๖-๙๗.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙-๑๐๐.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๓-๑๐๔.

ออกง่ายๆ โดยพื้นฐานสำหรับทุกคนทั่วไป ก็มีความรู้สึก ว่า ตัวกูหรือของกู เป็นเครื่องผูกให้ติดไว้กับสายโซ่ของความทุกข์ ที่เรียกว่าปัจจุสมุปบาทด้วย เพราะมนุษย์มีสัญชาตญาณตัวแม่บทแห่งความยึดถือว่าตัวตนติดอยู่ในสันดานซึ่งถือเป็นความรู้ชนิดพื้นฐานชั้นหยาบ ความรู้ที่มักชวนให้มนุษย์สำคัญมั่นหมายความรู้สึกประเภทที่ว่าตัวตน ตัวกูจึงมีขึ้นได้จากผัสสะที่มากกระทบทางทวารทั้ง ๖ มีตาและหูเป็นต้น ความรู้สึกจะงอกเงยขึ้น เข้มข้นขึ้น โดยไม่ต้องมีใครมาสอน สักกายทิฐิเป็นความงอข้อแรกที่จะเกิดขึ้นในความรู้สึกคิดนึกและเป็นความรู้เช่นนี้ตลอดชีวิต^{๘๑}

วิจิกิจจา หมายถึง ความลังเลไม่แน่ใจว่ามันถูกต้องแล้ว เกิดได้ตามสัญชาตญาณ ไม่มีความแน่ใจเด็ดขาดลงไปว่ามันถูกต้องแล้ว เหตุให้สงสัยในพระพุทธ สงสัยในพระธรรม สงสัยในพระสงฆ์ ว่าจะเป็นที่พึ่งได้จริงหรือไม่ วิจิกิจจาเป็นสิ่งที่ทรمانใจอยู่ในส่วนลึกได้สำนึก เนื่องด้วยสัญชาตญาณแห่งตัวกูที่ยังไม่ไว้วางใจที่ยังหวาดผวายุ่ว่าจะไม่สำเร็จประโยชน์แก่ตัวกู^{๘๒}

สัลลพตปรามาส หมายถึง ลูบลำศีลและวัตร ศีลคือข้อปฏิบัติในส่วนศีล วัตรคือข้อปฏิบัติที่เป็นวัตรยิ่งขึ้นไป เมื่อไม่รู้เหตุผลตามที่เป็นจริงของสิ่งนั้นๆ แล้วจับเอามาถือไว้ด้วยเหตุผลที่ผิดๆ คือไม่มีเหตุผล เอามาถือไว้ด้วยความงมงายของตน สัลลพตปรามาสเกิดขึ้นโดยสัญชาตญาณแห่งการต่อสู้ กล่าวคือมนุษย์ต้องการที่จะต่อสู้เพื่อเอาชนะความทุกข์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นในชีวิต ด้วยความเข้าใจผิดในเรื่องการดับทุกข์นี้ คิดเพียงว่าหากแขวนพระเครื่อง หากประกอบพิธีรีตองหรืออื่นๆ เท่านั้น ก็จะดับทุกข์ได้ จะคุ้มครองเราได้หมด ทำให้ไม่มีความทุกข์ แต่ไม่รู้ตามความจริงว่าปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าจึงดับทุกข์ได้ ไม่ใช่เพราะแขวนพระเครื่อง^{๘๓}

กามราคะ หมายถึง ยินดีในสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความรักใคร่ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นกามได้ทั้งหมด ซึ่งควรจะมีอยู่อย่างถูกต้องเท่าที่จำเป็นที่จะต้องมี ถ้ามีเกินกว่านั้นเป็นเรื่องของกิเลสคือเป็นกามที่เป็นวัตถุอยู่ข้างนอกเรียกว่าวัตถุกาม ที่เป็นความรู้สึกรุนแรงอยู่ข้างในเรียกว่ากิเลสกาม วัตถุกามกับกิเลสกาม รวมกันคือกาม ก็มีความยินดีในสิ่งที่เป็นกามหรือเป็นปัจจัยแก่กาม กามราคะ หมายความว่า พอใจกำหนดยินดีในสิ่งที่เป็นที่ตั้งแห่งความเอร็ดอร่อยแก่กิเลส ที่เรียกว่า กาม เช่น อาหารที่ถูกปรุงรสให้เอร็ดอร่อยยั่วกิเลสให้รับประทานอย่างเกินระดับของอาหารไป การตกเป็นทาสของกิเลสเช่นนี้เรียกว่ากามราคะ เกิดมาจากสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน^{๘๔}

^{๘๑} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมะกับสัญชาตญาณ, หน้า ๑๔๐-๑๔๒.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๒-๑๔๓.

^{๘๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๓-๑๔๕.

^{๘๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๕-๑๔๗.

ปฏิกะ หมายถึง ความรู้สึกไม่ชอบใจ หงุดหงิด กระทบกระทั้งแห่งจิต จะโกรธเป็นพินเป็นไฟก็ได้ หรือแม้แต่โกรธอยู่เล็กน้อย หงุดหงิดนิดๆ อยู่ในใจก็ได้ ความโกรธ ความกระทบกระทั้งแห่งจิต คือจิตไม่ชอบใจ จิตดิ้นรนด้วยสิ่งที่มากระทบกระทั้ง บางทีไม่มีเหตุผลอะไรก็เกิดปฏิกะขึ้นมาได้ด้วยความคิดที่ผิดๆ ความจำแต่หนหลังนานแล้วก็เอามาคิดนึกให้จิตเกิดปฏิกะ กระทบกระทั้งอย่างนี้ก็ได้^{๘๕}

รูปราคะ หมายถึง ความพอใจติดแน่นในรูปล้วนๆ ไม่เกี่ยวกับกาม ไม่เกี่ยวกับความรู้สึกทางกาม หรือติดในพรหมโลก ที่เป็นรูปพรหมในเทวโลก ที่เป็นกามาวจรมีกามารมณ์ เรียกว่า กามโลก ถ้าในชั้นพรหมไม่มีกามอย่างนั้น มีแต่รูปบริสุทธิ์เรียกว่ารูปโลก กำหนดพอใจยินดีในสิ่งที่ป็นรูปล้วนๆ ไม่มีความหมายแห่งกาม เกิดมาจากสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน^{๘๖}

อรูปราคะ หมายถึง ความพอใจติดแน่นในอรูปหรือพวกที่ไม่มีรูป เรียก อรูปพรหม หรืออรูปโลก หรือ กำหนดยินดีในสิ่งที่ไม่มีรูปหรือเป็นนาม เช่น หลงใหลในเกียรติยศชื่อเสียง ในบุญกุศล เป็นต้น เกิดมาจากสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตน^{๘๗}

มานะ หมายถึง ความสำคัญมั่นหมายแห่งตัวกู่ว่าดีกว่า ว่าเสมอกัน ว่าเลวกว่า ทำให้มีความดิ้นรนทวนทลายในความหมายใดความหมายหนึ่ง สำคัญว่าดีกว่าเขา ก็ทวนทลายไปอย่างหนึ่ง สำคัญว่าเสมอกับเขา ก็ทวนทลายไปอย่างหนึ่ง สำคัญว่าเลวกว่าเขา ก็ทวนทลายไปอย่างหนึ่ง เป็นเครื่องผูกให้ติดอยู่กับความทุกข์อย่างนี้ เกิดมาจากสัญชาตญาณแห่งความมีตัวตนและ สัญชาตญาณแห่งการรอดตน มีอาการจะยกหูชูหางจึงเป็นปัญหา^{๘๘}

อุทัจจะ หมายถึง ความที่จิตฟุ้งขึ้น ฟุ้งชานอย่างเลวร้าย จิตหวนไหวแม้นิดเดียว จิตไม่ปกติ จิตพลุ่ง จิตรู้สึกขึ้นมา เป็นความหวนไหวผิดจากปกติ สงบอยู่อย่างเดิมไม่ได้^{๘๙}

อวิชชา หมายถึง ไม่มีความรู้ คือไม่มีวิชา หมายถึง ความรู้ที่ถูกต้องที่ใช้ประโยชน์ได้ ที่ดับทุกข์ได้ เป็นสัญชาตญาณเดิมแท้ที่ไม่ได้ประกอบมาด้วยวิชา อวิชชาจึงเป็นหัวหน้าตัวการร้ายที่ทำให้เรตกอยู่ใต้อำนาจสัญชาตญาณที่ปราศจากวิชา^{๙๐}

^{๘๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๗-๑๔๘.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘-๑๕๐.

^{๘๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๘-๑๕๐.

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๐-๑๕๑.

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑.

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๕๑-๑๕๒.

๒.๓.๓ สังโยชน์ตามแนวคิดของพระสุธรรมยานเถระ (หลวงพ่อกาฬิสิงห์คำ)

พระสุธรรมยานเถระ กล่าวถึง สังโยชน์ว่ามี ๑๐ ประการ ตามนัยเดียวกับพระสูตร^{๙๑} ดังนี้

สัkkายาทิฏฐิ หมายถึง ความเห็นว่าร่างกายนี้เป็นเราเป็นของเรา หรือเรามีในร่างกาย ร่างกายมีในเรา เป็นต้น หรือว่ามีความรู้สึกว่าร่างกายนี้มีสภาพไม่ตาย มันจะทรงตัวอยู่ตลอดกาล ไม่เสื่อมไม่ตายไปจากโลกนี้ นอกจากนี้ ยังเห็นว่า ร่างกายนี้มีแต่ความสะอาด น่ารัก น่าชม ไม่มีส่วนใด ส่วนหนึ่งเป็นของโสโครก

วิจิกิจฉา หมายถึง มีความสงสัยในพระพุทธรเจ้า สงสัยในพระธรรมคำสั่งสอนของ พระพุทธรเจ้า สงสัยในความดีของพระอริยสงฆ์ ไม่ตกลงว่าจะยอมรับนับถือหรือไม่

สัลลพตปราคาส หมายถึง ไม่ตั้งใจรักษาศีลอย่างจริงจัง รักษาศีลแบบผลุบเข้าผลุบออก ทรงตัวบ้าง ไม่ทรงตัวบ้าง

กามฉันทะ หมายถึง มีความหลงใหลใฝ่ฝันในรูปสวय เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ หรือติดใจหลงใหลใฝ่ฝันอยู่ในกามารมณ์

ปฏิกะ หมายถึง มีอารมณ์ของใจ ไม่พอใจ คือมีความโกรธ มีความไม่พอใจอยู่เป็นปกติ

รูปราคะ หมายถึง มีความหลงใหลใฝ่ฝันในรูปที่เป็นวัตถุ หรือ รูปผาน

อรุปราคะ หมายถึง หลงใหลใฝ่ฝันในอรุปร หรือ สิ่งที่ไม่มีรูป หรืออรุปรผาน ว่าประเสริฐดีแล้ว

มานะ หมายถึง การถือตัวถือตน ว่าเราดีกว่าเขา เราเสมอเขา เราเลวกว่าเขา

อุทธัจจะ หมายถึง ไม่มั่นใจในตัวเองว่าเราจะไปนิพพานหรือไม่ไปนิพพานดี ไปได้แน่หรือ ไปไม่ได้แน่ เอาแน่เอาอนไม่ได้ จิตใจขาดความเข้มแข็ง

อวิชชา หมายถึง ความหลงใหลใฝ่ฝันในมนุษยโลก เทวโลก พรหมโลก ยังเห็นว่า มนุษยโลก เทวโลก พรหมโลก ดี ต้องการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ

พระสุธรรมยานเถระ (หลวงพ่อกาฬิสิงห์คำ) ท่านสอนศิษยานุศิษย์ของท่านเกี่ยวกับการละ สังโยชน์โดยให้สนใจเฉพาะสังโยชน์ ๓ ประการแรกคือสัkkายาทิฏฐิ วิจิกิจฉาและสัลลพตปราคาส เพื่อให้ไม่ต้องไปอบายภูมิ ท่านไม่ได้ให้คิดถึงการเป็นพระโสดาบัน แต่ท่านให้คิดว่า เพื่อไม่ต้องตกนรก เริ่มที่สัkkายาทิฏฐินี้ ท่านให้คิดว่า ความตายเป็นของเที่ยง เพราะทุกคนต้องตาย ต้องปรับวิธีคิดใหม่ เราจะไม่ประมาทในความตาย ประการต่อมาคือวิจิกิจฉา ไม่ต้องสงสัยในพระพุทธรเจ้า พระธรรม พระ อริยสงฆ์ ยอมรับนับถือด้วยความจริงใจด้วยความเคารพอย่างยิ่ง และสัลลพตปราคาส ท่านให้รักษา

^{๙๑} พระสุธรรมยานเถระ (หลวงพ่อกาฬิ สิงห์คำ), *แนววิธีนีนรกแบบง่าย ๆ*, หน้า ๗-๘.

ศีลตามสถานะของตนเอง เช่น ศีล ๕ แต่ถ้าจะให้ดีกว่านั้น ให้เพิ่มเป็นกุศลกรรมบถ ๑๐ ผ่านการเจริญสมาธิ โดยใช้กรรมฐานตามที่ถนัด และเมื่อบารมีเต็ม โอกาสที่จะพ้นจากอบายภูมิก็เป็นไปได้แน่นอน^{๙๒}

๒.๓.๔ สังโยชน์ตามแนวคิดของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต)

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบายสังโยชน์ไว้ว่า เมื่อแปลตามรูปศัพท์ คือ เครื่องผูก หมายถึง กิเลสที่ผูกใจสัตว์ หรืออกุศลธรรมที่ผูกมัดสัตว์ไว้กับทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ เหมือนผูกเทียมสัตว์ไว้กับรถ มี ๑๐ อย่าง คือ

ก. สังโยชน์เบื้องต่ำหรือชั้นหยาบ (โอรัมภาคิยสังโยชน์) ๕ อย่าง คือ

๑. **สักกายทิฏฐิ** ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัวตน เราเขา เป็นนั่นเป็นนี่ มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัตว์บุคคลเป็นเพียงองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า ทำให้มีความเห็นแก่ตัวในชั้นหยาบ และความรู้สึกระทบกระแท่งบีบคั้นเป็นทุกข์รุนแรง^{๙๓} ท่านอธิบายเพิ่มเติมไว้อีกว่า สักกายทิฏฐิ ความเห็นยึดถือตัวตนนี้ เป็นทิฏฐิพื้นฐาน อยู่กับตนเองตามปกติ โดยไม่ต้องใช้ตรรกและการอ้างอิงต่อจากผู้อื่น^{๙๔}

๒. **วิจิกิจฉา** ความลังเลสงสัย เคลือบแคลงต่าง ๆ เช่น สงสัยในพระศาสนา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ในสิกขา ในเรื่องที่มาที่ไปของชีวิต ในปัจจุสมุปบาท เป็นต้น ทำให้ไม่มั่นใจ ไม่เข้มแข็งแก่ลัทธิที่ดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ด้วยความมีเหตุผล และในการที่จะเดินหน้านั่วดังไปในอริยมรรค

๓. **สีลัพพตปรามาส** ความถือนั่นศีลพรต คือ ความยึดถือผิดพลาดไปว่า จะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและพรต ได้แก่ การถือศีล ระเบียบ แบบแผน บทบัญญัติ และข้อปฏิบัติต่างๆ โดยสักว่าทำตามๆ กันไปอย่างมกมาย เห็นเป็นขลังหรือศักดิ์สิทธิ์ ติดอยู่แค่รูปแบบหรือพิธีรีตองที่ดีถือด้วยศรัทธาและทิฏฐิ คือปฏิบัติเพราะอยากได้ผลประโยชน์ตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพราะเห็นว่าจะทำให้ได้เป็นนั่นเป็นนี่ ก็ดี ไม่เป็นไปตามความหมายและความมุ่งหมายที่แท้จริงของศีลและวัตร ทำให้ปฏิบัติเขวออกนอกกลุ่มนอกทาง หรือเลยเถิดไป ไม่เข้าสู่อริยมรรค

^{๙๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๑-๑๖๓.

^{๙๓} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พุทธธรรมฉบับปรับขยาย*, หน้า ๔๐๘.

^{๙๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๓.

ท่านได้อธิบายเพิ่มเติมคำว่า สิลัพพตปรามาส^{๔๕} ไว้ว่า แปลว่า ความถ้อยมั่นในศีล
พรตจนเลยเถิด เมื่อแยกศัพท์ ดังนี้

“สิลัพพต” = ศีลและพรต; สิล คือ ศีล, พต มาจาก วต; นำ วตตัวนี้เป็น พต
เพราะในบาลี ว เป็น พ ได้, วต จึงเป็น พต แต่ไทยใช้เป็น พรต โดยใช้คำสันสกฤต คือแปลจากบาลี
ไปเขียนเป็นสันสกฤตกลายเป็นพรต, สิล + พต (ซ้อน“พ” เข้าไปตามหลักภาษา) กลายเป็น สิลัพพต
แปลว่า ศีลและพรต

ส่วน วต คือพรต เป็นหลักการที่ถือปฏิบัติที่เรียกว่าบำเพ็ญพรตเช่น ถี้ออด
อาหาร ถี้อโหนกไม้ ถี้อยืนขาเดียว มีอยู่มากนอกพระพุทธศาสนา ในพระพุทธศาสนาท่านให้ปฏิบัติ
ได้ในขอบเขตหนึ่งโดยมีความเข้าใจที่จะทำให้ถูกต้อง ไม่ให้กลายเป็นการทรมานตนของคนขาด
ปัญญา สรุปคือ พรตหรือวต เป็นหลักใหญ่ของชีวิตที่ถือไว้ โดยเข้าใจว่าจะทำให้หลุดพ้น

“ปรามาส” แปลว่า การยึดถ้อยมั่นจนเลยเถิดยึดถือศีลพรตเลยเถิดคือไม่ถี้อให้ตรง
ตามจุดมุ่งหมาย ไม่ตรง ไม่พอดี ส่วนยึดถือตามจุดมุ่งหมายนั้นคือถือปฏิบัติโดยมีความรู้เข้าใจด้วย
ปัญญา ถ้าไม่มีปัญญารู้จุดหมายได้อย่างไร นั่นคือ ถือปฏิบัติด้วยปัญญาที่รู้ความมุ่งหมาย เมื่อรู้
ความมุ่งหมายก็ปฏิบัติถูกต้องได้

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ อธิบาย สิลัพพตปรามาส ว่าความถ้อยมั่นศีลพรต คือ
ความยึดถือผิดพลาดไปว่า จะบริสุทธิ์ หลุดพ้นได้เพียงด้วยศีลและพรต ได้แก่ การถี้อศีล ระเบียบ
แบบแผน บทบัญญัติ และข้อปฏิบัติต่างๆ โดยสักว่าทำตามๆ กันไปอย่างมกมาย เห็นเป็นขลังหรือ
ศักดิ์สิทธิ์ ติดอยู่แค่รูปแบบหรือพิธีรีตองก็ดี ถี้อด้วยศรัทธาและทิวฐิ คือปฏิบัติเพราะอยากได้ผล
ประโยชน์ตอบแทนอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือเพราะเห็นว่าจะทำให้ได้เป็นนั่นเป็นนี่ ก็ดี ไม่เป็นไปตาม
ความหมายและความมุ่งหมายที่แท้จริงของศีลและวัตร ทำให้ปฏิบัติเขวออกนอกส่นนอกทาง หรือเลย
เถิดไป ไม่เข้าสู่อริยมรรค^{๔๖} ท่านอธิบายเพิ่มเติมไว้อีกว่า สิลัพพตปรามาส เป็นทิวฐิชั้นนอก
(เป็นทิวฐิเช่นเดียวกับสักกายทิวฐิ) เกี่ยวกับปฏิบัติหรือทางแห่งการปฏิบัติว่าถูกหรือผิดจัดเป็นอัตตกิ
ลมถานุโยคแบบหนึ่งก็ได้ เช่น การประพตวัตรแบบสุนัข เพราะคิดว่าจะบริสุทธิ์หลุดพ้นได้^{๔๗} ซึ่ง
ไม่ใช่มชฌิมาปฏิบัติตามที่พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอนไว้ เป็นทางที่ชาวพุทธควรละเว้น หรือการรักษา
บำเพ็ญศีลบำเพ็ญพรต เพราะอยากได้ผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญสุขสรวรรค์ หรือเพราะจะทำให้

^{๔๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), ตอบเรื่องสิลัพพตปรามาสวินยดูใจ, พิมพ์ครั้งที่ ๑,
(กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีธัมม, ๒๕๕๗), หน้า ๓-๖.

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๘.

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๗๘-๘๒/๗๕-๘๔.

ได้อะไรบางอย่างตามที่เคยได้ยินได้ฟังมา การยึดถือศีลและพรตที่เป็นสัลยพตปราคามานั้นเป็นการถือด้วยโมหะหรือด้วยตัณหาและทิฏฐิ แสดงออกในการเชื่อถือโดยมงาย หลงผิดว่าจะทำให้เกิดความหลุดพ้นได้ หรือเมื่อเป็นพิธีรีตองศักดิ์สิทธิ์ จะบันดาลความสำเร็จให้เกิดเองได้ เป็นต้น^{๙๘} ศีลที่บริสุทธิ์จึงต้องไม่เป็นทาสของตัณหาและทิฏฐิ และเป็นศีลระดับพระโสดาบัน หลักการของศีลพรต คือ เมื่อบุคคลถือปฏิบัติศีลพรตใดแล้ว อกุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อม ศีลพรตอย่างนั้นผิดพลาด เมื่อบุคคลถือปฏิบัติศีลพรตใดแล้ว อกุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อมถอย ศีลและพรตอย่างนั้นถูกต้องดี^{๙๙}

๔. **กามราคะ** ความกำหนัดในกาม ความติดใจในกามคุณ

๕. **ปฏิกัมภะ** ความกระทบกระทั่งในใจ ความหงุดหงิดขัดเคือง หรืออึดอัดใจ

ข. **สังโยชน์เบื้องสูงหรือชั้นละเอียด (อุทธัมมภาคิยสังโยชน์) ๕ อย่าง** คือ

๖. **รูปราคะ** ความติดใจในรูปธรรมอันประณีต เช่น ติดใจในอารมณ์แห่งรูปमानพอใจในรสความสุข ความสงบของสมาธิขั้นรูปमान ติดใจปรารถนาในรูปภพ เป็นต้น

๗. **อรูปราคะ** ความติดใจในอรูปธรรม เช่น ติดใจในอารมณ์แห่งอรูปमान ติดใจปรารถนาในอรูปภพ เป็นต้น

๘. **มานะ** ความถือตัว หรือสำคัญตนเป็นนั่นเป็นนี่ เช่น สูงกว่าเขา เท่าเทียมเขา ต่ำกว่าเขา เป็นต้น

๙. **อุทธัจจะ** ความฟุ้งซ่าน จิตใจไม่สงบ ว้าวุ่น ซัดส่าย คิดพล่านไป

๑๐. **อวิชชา** ความไม่รู้จริง ไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดาแห่งเหตุและผล หรือไม่รู้ร้อยยัสัจ

สังโยชน์ตามแนวคิดของสมเด็จพระพุฒาจารย์สออดคล้องกับคัมภีร์พระพุทธศาสนา โดยแบ่งสังโยชน์ตามนัยพระสูตรคือแบ่งเป็นสังโยชน์ชั้นหยาบ (โอรัมมภาคิยสังโยชน์) และสังโยชน์ชั้นละเอียด (อุทธัมมภาคิยสังโยชน์)

จากแนวคิดต่างๆ ตามที่อธิบายสังโยชน์ พบว่า สังโยชน์นัยแบบพระอภิธรรม มีความแตกต่างจากแบบพระสูตรบ้าง ซึ่งในพระสูตรจะกล่าวถึงการละสังโยชน์ของพระอริยบุคคลแต่ละระดับและกล่าวถึงสังโยชน์แต่ละประการไว้อย่างชัดเจน สังโยชน์ ๑๐ ประการ ในงานวิจัยนี้ จะใช้ประการตามนัยพระสูตร ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัลยพตปราคาส กามราคะ ปฏิกัมภะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา และเมื่อนำแบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ โอรัมมภาคิยสังโยชน์หรือสังโยชน์เบื้องล่าง ได้แก่ สังโยชน์ ๕ ประการแรก คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัลยพตปราคาส

^{๙๘} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรมฉบับประชาชน**, หน้า ๔๒๒-๔๒๔.

^{๙๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒๒-๔๒๔.

กามราคะ ปฏิฆะ กับอุทัมภาคิยสังโยชน์หรือสังโยชน์เบื้องบน ได้แก่ สังโยชน์ ๕ ประการหลัง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจะ และอวิชา ผู้วิจัยขอประมวลคำอธิบายแต่ละประการ ดังนี้

สัkkายทิฏฐิ ความหมายถึง ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นว่ามีอัตตา ความเห็นผิดเข้าใจผิด ในชั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตน เรา เขา มี ๒๐ ประการ ได้แก่ เห็นว่า ชั้น ๕ เป็นต้น เห็นว่า ตนมี ชั้น ๕ เห็นว่า ชั้น ๕ มีในตน และ เห็นว่า ตนมีใน ชั้น ๕ ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัวตน เราเขา มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัรวบุคคลเป็นเพียงองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า

วิจิกิจฉา หมายถึง ความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสนา ในพระธรรม ในพระสงฆ์ ว่าจะเป็นที่พึ่งได้จริงหรือไม่ ความเคลือบแคลงสงสัยในสิกขา ในเรื่องที่มาที่ไปของชีวิต ในปัจจุสมุพบาท ทำให้ไม่มั่นใจ ไม่เข้มแข็งกลัวกลัวที่จะดำเนินชีวิตตามหลักธรรม ด้วยความมีเหตุผล และในการที่จะเดินหน้าแน่วดังไปในอริยมรรค

สัลลพตปรัมมาส หมายถึง ความยึดถือในการปฏิบัติที่ผิด เป็นการปฏิบัติที่ไม่ประกอบด้วยมรรคมองค์ ๘ ทำให้ปฏิบัติเขวออกไปจากอริยมรรค หรือถึงความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือศิลปรตภายนอกพระพุทธศาสนา เห็นว่าจะบริสุทธิ์ หลุดพ้นได้ด้วยศิลปรต ความยึดถือในการปฏิบัติที่ผิด เป็นการปฏิบัติที่ไม่ประกอบด้วยมรรคมองค์ ๘ ซึ่งไม่สามารถจะรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ได้ แต่ผู้ปฏิบัติสำคัญผิดว่าการปฏิบัติเช่นนั้น ประกอบด้วย มรรคมองค์ ๘ และสามารถจะรู้แจ้ง อริยสัจ ๔ การรักษำบำเพ็ญศิลปำเพ็ญพรต เพราะอยากได้ผลตอบแทนเป็นลาภยศสรรเสริญสุขสวรรค์ ความเข้าใจผิดในเรื่องการดับทุกข์ว่าหากแขวนพระเครื่อง จะคุ้มครองเราได้ หากประกอบพิธีรีตองหรืออื่นๆ จะดับทุกข์ได้ ทำให้ไม่มีความทุกข์ แต่ไม่รู้ตามความจริงว่าปฏิบัติตามพระพุทธเจ้าจึงดับทุกข์ได้ แต่ไม่รวมถึงการทำตามประเพณีที่ไม่ได้มุ่งหวังความสุขในภพหน้า หลักการของศิลปรต คือ เมื่อบุคคลถือปฏิบัติศิลปรตใดแล้ว อกุศลธรรมเจริญ กุศลธรรมเสื่อม ศิลปรตอย่างนั้นผิดพลาด เมื่อบุคคลถือปฏิบัติศิลปรตใดแล้ว กุศลธรรมเจริญ อกุศลธรรมเสื่อมถอย ศิลและพรตอย่างนั้นถือว่าถูกต้องดี

กามราคะ หมายถึง ความพอใจในกาม ความกำหนดในกามารมณ์ ความพอใจในกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ ที่มากระทบทวารทั้ง ๕ การติดอยู่ในกามคุณอารมณ์ทั้ง ๕ ความหลงใหลใฝ่ฝันในรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม รสอร่อย สัมผัสระหว่างเพศ หรือในกามารมณ์ ความยินดีในสิ่งซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความรักใคร่ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อย่างใดอย่างหนึ่ง มีทั้งวัตถุกามกับกิเลสกาม

ปฏิฆะ หมายถึง ความกระทบกระทั่ง ความไม่พอใจในอารมณ์ทั้งหลายที่มากระทบ การติดอยู่ในความไม่พอใจต่ออารมณ์ทั้งหลาย มีความคิดประทุษร้าย มีความโกรธความรู้สึกไม่ชอบใจ หงุดหงิด จิตตึ้นรนด้วยสิ่งที่มากระทบกระทั่ง มีอารมณ์ของใจไม่พอใจ คือ มีความโกรธ มีความไม่พอใจอยู่เป็นปกติ

รูปราคะ หมายถึง ความติดใจในอารมณ์แห่งรูปฌาน ความกำหนัดยินดีในรูปธรรม ความยินดีพอใจในรูปภพ รูปฌาน มีความพอใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐานในส่วนรูปฌาน ด้วยมุ่งหมายว่า เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว จะได้ไปปฏิสนธิในรูปภพ ทำให้ไม่สามารถจะพ้นจากกิเลสและกองทุกข์ได้

อรูปราคะ หมายถึง ความติดใจในอารมณ์แห่งอรูปรฌาน ความกำหนัดยินดีในอรูปรธรรม ความยินดีพอใจในอรูปรภพ อรูปรฌาน มีความพอใจในการปฏิบัติสมถกรรมฐานในส่วนอรูปรฌาน ด้วยมุ่งหมายว่า เมื่อละจากโลกนี้ไปแล้ว จะได้ไปปฏิสนธิในอรูปรภพ ความพอใจยินดีนี้ประกอบด้วยโลหะ การปฏิบัติสมถกรรมฐานเป็นการบำเพ็ญสมาธิ มีอานิสงส์ให้มีการปฏิสนธิในอรูปรภูมิอันติดอยู่ในอรูปรภพ ซึ่งตกอยู่ในอำนาจของสังโยชน์

มานะ หมายถึง ความถือตัว มี ๙ ประการ คือ (๑) เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา (๒) เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา (๓) เป็นผู้เลืศกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา (๔) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา (๕) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา (๖) เป็นผู้เสมอเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา (๗) เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลืศกว่าเขา (๘) เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเสมอเขา และ (๙) เป็นผู้เลวกว่าเขา สำคัญตัวว่าเลวกว่าเขา

อุทธัจจะ หมายถึง ความคิดฟุ้งซ่าน จับอารมณ์ไม่แน่นอน ความฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ ไม่สามารถจะตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวได้นาน จับอารมณ์ไม่มั่น ความที่จิตฟุ้งขึ้น ฟุ้งซ่านอย่างเลวร้าย จิตหวั่นไหว จิตไม่ปกติ จิตสงบอยู่อย่างเดิมไม่ได้ จิตใจว้าวุ่น ไม่มั่นใจในตัวเองว่าจะไปนิพพานหรือไม่ไปนิพพานดี ไปได้แน่หรือไปไม่ได้แน่ เอาแน่เอาอนไม่ได้ จิตใจขาดความเข้มแข็ง

อวิชชา หมายถึง ความไม่รู้แจ้ง ความไม่มีความรู้ที่ถูกต้องที่ใช้ดับทุกข์ได้ ความไม่รู้เท่าทันสภาวะ ไม่เข้าใจกฎธรรมดาแห่งเหตุและผล หรือไม่รู้ร้อยสัจจ์ มีความหลงใหลใฝ่ฝันในมนุษยโลก เทวโลก พรหมโลก ต้องการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ

๒.๔ หลักธรรมที่สัมพันธ์กับการละสังโยชน์

สังโยชน์ เป็นธรรมที่อุดรังบุคคลหรือสัตว์ไว้ ไม่ให้พ้นจากกองทุกข์ในสังสารวัฏ ด้วยมีความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นที่ผิดต่อรูปนามหรือขั้น ๕ ว่าเป็นตัวเราของเรา ทำให้มองไม่เห็นสภาวะธรรมของรูปนามตามความเป็นจริง ส่งผลให้บุคคลหรือสัตว์ยังต้องอยู่ในวงจรของการเวียนว่ายตายเกิดไม่จบไม่สิ้น บุคคลหรือสัตว์ที่จะไม่ต้องการตกอยู่ในวงจรของการเวียนว่ายตายเกิดหรือพ้นจากทุกข์ จึงต้องมีหลักธรรมสำหรับยึดเหนี่ยวเพื่อใช้ในการต่อสู้กับสังโยชน์ ในที่นี้หมายถึง หลักธรรมที่สัมพันธ์กับการละสังโยชน์ ได้แก่ ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งความตรัสรู้ คือ เกื้อกูลแก่การตรัสรู้

เรียกว่า โพธิปักขิยธรรม เป็นธรรมที่เกื้อกูลแก่อริยมรรค^{๑๐๐} เป็นธรรมที่เมื่อบรรลุถึงมรรคญาณแล้ว จะทำงานร่วมกัน หลายหมวด โดยมีสติปัฏฐานเป็นธรรมหมวดแรกและมีอริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นจุดที่ สำเร็จผล แต่ในขณะที่บรรลุธรรมหรือแจ้งพระนิพพานนั้น ธรรมทั้ง ๗ หมวด จะประกอบพร้อมเพรียง กันอย่างบริบูรณ์ สันอาสวะถึงสันตลักษณะ คือพระนิพพานเป็นบรมสุข เข้าถึงสันติภาพอันถาวร ธรรมเหล่านี้ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และ อริยมรรคมีองค์ ๘^{๑๐๑}

๒.๔.๑ สติปัฏฐาน ๔

๑) ความหมาย

สติปัฏฐาน มีความหมายว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการตั้งสติกำหนดพิจารณาสิ่ง ทั้งหลายให้รู้เห็นเท่าทันตามความเป็นจริง^{๑๐๒} หรือหมายถึง ที่ตั้งของสติ ซึ่งหมายถึง อารมณ์ของสติ ๔ ประเภท ได้แก่ กอรูป เวทนา จิตและสภาวะธรรม^{๑๐๓} คำว่า สัมมาสติ มีความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับ สติปัฏฐาน ๔ เพราะเมื่อพิจารณา สัมมาสติตามคำจำกัดความแบบพระสูตรแล้ว เท่ากับ หลักธรรมที่ เรียกว่าสติปัฏฐาน ๔ ดังในพระสูตรกล่าวว่า

“สัมมาสติเป็นอย่างไร? คือภิกษุในธรรมวินัยนี้

- ๑) พิจารณาเห็นกายในกายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำหนดอริขณาและโทมนัสใน โลกได้
- ๒) พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำหนดอริขณา และโทมนัสในโลกได้
- ๓) พิจารณาเห็นจิตในจิตมีความเพียรอยู่มีสัมปชัญญะมีสติกำหนดอริขณาและโทมนัสในโลก ได้

^{๑๐๐} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๒๗๓.

^{๑๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๘.

^{๑๐๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๓๐, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลีพิมพ์, ๒๕๕๙), หน้า ๓๙๙.

^{๑๐๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), *มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน*, พระคันธสราภิวังค์, แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๔.

๔) พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่มีความเพียรมีสัมปชัญญะมีสติกำจัดอภิชฌาและ โทมนัสในโลกได้”^{๑๐๔}

สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางเดียวเพื่อความหมดจดแห่งสัตว์ทั้งหลายเพื่อก้าวล่วงโสกะและ ปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม เพื่อทำนิพพานให้แจ้งหรือเพื่อการบรรลุธรรม

๒) องค์ประกอบ

สติปัฏฐาน เป็นการมีสติกำกับดูสิ่งต่าง ๆ และความเป็นไปทั้งหลาย โดยรู้เท่าทัน สภาวะของมัน ไม่ถูกครอบงำด้วยความยินดียินร้ายที่ทำให้มองเห็นเพี้ยนไปตามอำนาจกิเลส^{๑๐๕} เป็น การดูสภาวะธรรมของรูปนามตามความเป็นจริง มี ๔ หมวด ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือหมวดกาย เป็นการพิจารณาเห็นกาย การตามดู รู้ทันกาย^{๑๐๖} การตั้งสติกำหนดพิจารณากาย การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันกายและเรื่องทางกาย^{๑๐๗}

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือหมวดเวทนา เป็นการพิจารณาเวทนา การตามดู รู้ทันเวทนา^{๑๐๘} การตั้งสติกำหนดพิจารณาเวทนา การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันเวทนา^{๑๐๙}

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือหมวดจิต เป็นการพิจารณาจิต การตามดูรู้ทันจิต^{๑๑๐} การตั้งสติกำหนดพิจารณาจิต การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันจิตหรือสภาพและอาการของจิต^{๑๑๑}

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือหมวดธรรม เป็นการพิจารณาธรรมต่าง ๆ การ ตามดูรู้ทันธรรม^{๑๑๒} การตั้งสติกำหนดพิจารณาธรรม การมีสติกำกับดูรู้เท่าทันธรรม^{๑๑๓}

^{๑๐๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๒/๓๓๖; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๓๕/๑๒๗.

^{๑๐๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

^{๑๐๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๑๐๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

^{๑๐๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๑๐๙} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

^{๑๑๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑.

^{๑๑๑} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

^{๑๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๓๖๗/๒๑๐-๒๑๑

^{๑๑๓} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๙๙.

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างสติปัฏฐาน ๔ กับการละสังโยชน์

ในการพิจารณาฐานทั้ง ๔ หรือกาย เวทนา จิต ธรรมนี้ ท่านถือเป็นการพิจารณาโลก ซึ่งหมายถึง กาย เวทนา จิต ธรรม และรวมถึงอุปาทานชั้น ๕ โดยนัยคือให้พิจารณาที่ร่างกาย และสิ่งที่ประกอบเป็นร่างกายขึ้นมาหรือที่ย่อลงมาเหลือเพียงรูปกับนามหรือกายกับใจ โดยให้พยายามมีสติเป็นตัวกำหนดอยู่กับฐานใดฐานหนึ่งเพียงฐานเดียว พิจารณาให้เห็นถึงองค์ประกอบของกายกับใจตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงว่าเป็นเพียงกองรูปและกองนามมาประชุมรวมกันเท่านั้น ไม่มีสิ่งใดที่เรียกว่าบุคคล ตัวตน เรา เขา พิจารณาให้เห็นความจริงของรูปนามว่า ไม่มีตัวเราอยู่ในชั้น ๕ (กองรูป กองนาม) และตัวเราไม่มีอยู่จริง ร่างกายหรือตัวเราที่เห็นอยู่นั้นเป็นเพียงการประชุมรวมกันขององค์ประกอบต่าง ๆ เช่น แขน ขา เนื้อ หนัง เอ็น กระดูก เป็นต้น ประกอบขึ้นเป็นรูปร่างเท่านั้น เมื่อพิจารณาต่อไปเรื่อยๆ เมื่อมีความก้าวหน้ามากขึ้นๆ จะพิจารณาเห็นสภาวะธรรมตามจริงว่าตัวเราไม่มี และในที่สุดจะถอดถอนความเข้าใจผิดเกี่ยวกับตัวเราได้ กระบวนการของการถอดถอนความเห็นผิดว่ามีเรา มีเขา มีสัตว์ มีบุคคล เป็นกระบวนการของการละสัkkายทิฏฐิซึ่งเป็นองค์ประกอบแรกของสังโยชน์

นอกจากนี้ ในหมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมวดอายตนะ ซึ่งมุ่งหมายให้รู้ชัดอายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖ ให้รู้ว่สังโยชน์ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสังโยชน์อะไร อาศัยอายตนะภายในเกิดหรืออายตนะภายนอกเกิด ให้รู้ว่สังโยชน์ที่ยังไม่ได้เกิดจะเกิดได้อย่างไร การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วละได้อย่างไร สังโยชน์ที่ละได้แล้วจะไม่ให้เกิดขึ้นอีกได้อย่างไร^{๑๑๔} ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับการละสังโยชน์โดยตรง ดังนั้น สติปัฏฐาน ๔ โดยเฉพาะในหมวดธรรมจะมีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อการเข้าไปมองให้เห็นถึงสังโยชน์ การเกิดขึ้น และการไม่เกิดขึ้นของสังโยชน์ ตลอดถึงการละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้วด้วย เมื่อปฏิบัติเช่นนั้นอย่างต่อเนื่อง (เนื่อง ๆ) เห็นซ้ำแล้วซ้ำอีกจนบรรลุมรรคญาณแล้ว จะสามารถละสังโยชน์ของมรรคญาณแต่ละระดับได้เด็ดขาด

๒.๔.๒ สัมมปปธาน ๔

๑) ความหมาย

สัมมปปธานคือความเพียรพยายามทำชอบที่ประกอบด้วยความเพียรพยายามอันยิ่งยวด แม้ว่าเลือดเนื้อจะเหือดแห้งไปเหลือแต่หนังเอ็นกระดูกก็ตาม ตราบใดที่ยังไม่บรรลุถึงธรรมอันพึงถึงได้ก็จะไม่ทอดถอนจากความเพียรนั้นเป็นอันขาด นั่นคือความเพียรชอบที่เป็นสัมมาวายามะ^{๑๑๕}

^{๑๑๔} ดูรายละเอียดใน มหาสติปัฏฐานสูตร ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๔-๓๒๑.

^{๑๑๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๐๐.

๒) องค์ประกอบ

สัมปธาน ๔ มีองค์ประกอบ ๔ ประการ ได้แก่

๑) สัณวรปธาน หมายถึง สร้างฉันทะ พยายาม прарภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น นั่นคือ เพียรระวังอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดมิให้เกิดขึ้น

๒) ปหานปธาน หมายถึง สร้างฉันทะ พยายาม прарภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นั่นคือ เพียรละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว ให้หมดไป

๓) ภาวนาปธาน หมายถึง สร้างฉันทะ พยายาม прарภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น นั่นคือ เพียรเจริญและทำกุศลธรรมที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น

๔) อนุรักขนาปธาน หมายถึง สร้างฉันทะ พยายาม прарภความเพียร ประคองจิต มุ่งมั่นเพื่อความดำรงอยู่ไม่เลือนหาย ไพบูลย์ เจริญเต็มที่แห่งกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว นั่นคือ เพียรรักษาอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ไม่ให้เสื่อมไป และให้เพิ่มไพบูลย์ยิ่ง ๆ ขึ้นไป^{๑๑๖}

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างสัมปธาน ๔ กับการละสังโยชน์

สัมปธานในโพธิปักขิยธรรม เป็นองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมการปฏิบัติ เพื่อละสังโยชน์ของผู้ปฏิบัติ สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติมีฉันทะหรือความพอใจในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน และยังช่วยส่งเสริมกำลังใจให้ละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วและไม่ให้ทำซ้ำอีก และยังสนับสนุนส่งเสริมให้เพิ่มกุศลที่ยังไม่มี และสนับสนุนส่วนที่มีแล้ว ให้มีมากยิ่งขึ้นไปอีก เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น เพราะในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติ เริ่มเห็นผลการปฏิบัติมากขึ้น เช่น เริ่มมีสมาธิ สัมมาสมาธิ เริ่มพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม เริ่มพิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม ผู้ปฏิบัติจะเริ่มมีความเพียรพยายามในการปฏิบัติมากขึ้นไปอีกจนสามารถบรรลุมรรคญาณได้ในวันหนึ่งข้างหน้า ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุมรรคญาณลำดับใดลำดับหนึ่งก็ตาม สังโยชน์ที่เป็นเครื่องร้อยรัดบุคคลนั้นไว้ก็จะได้รับการถอดถอนออกไปด้วย หรือในช่วงที่ยังไม่สามารถละได้เด็ดขาด แต่มองเห็นปลายทางที่จะไปให้ถึงได้แน่นอนแล้ว จะทำให้เกิดความเพียรพยายามที่จะไปถึงปลายทางให้ได้ แม้จะพบกับอุปสรรคใด ๆ ก็ตาม ก็จะไม่ย่อท้อต่ออุปสรรคเหล่านั้น

^{๑๑๖} อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๓/๒๓-๒๔.

๒.๔.๓ อธิธิบาท ๔

๑) ความหมาย

อธิธิบาทคือธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงซึ่งความสัมฤทธิ์ผล หมายถึงความสำเร็จคือบรรลุถึงกุศลญาณจิตและมรรคจิต หรือคุณเครื่องให้ถึงความสำเร็จ^{๑๑๗}

๒) องค์ประกอบ

อธิธิบาท ๔ มีองค์ประกอบ ๔ ประการ ดังนี้

๑. อธิธิบาทที่ประกอบด้วยฉันทสมาธิปานสังขาร หมายถึง สมาธิที่เกิดจากฉันทะและความเพียรที่มุ่งมั่น

๒. อธิธิบาทที่ประกอบด้วยวิริยสมาธิปานสังขาร หมายถึง สมาธิที่เกิดจากวิริยะและความเพียรที่มุ่งมั่น

๓. อธิธิบาทที่ประกอบด้วยจิตตสมาธิปานสังขาร หมายถึง สมาธิที่เกิดจากจิตตะและความเพียรที่มุ่งมั่น

๔. อธิธิบาทที่ประกอบด้วยวิมิงสาสมาธิปานสังขาร หมายถึง สมาธิที่เกิดจากวิมิงสาและความเพียรที่มุ่งมั่น^{๑๑๘}

กิจการงานที่เป็นกุศลและเกิดสัมฤทธิ์ผลนั้นมักไม่ปราศจากธรรมทั้ง๔ที่เป็นองค์ธรรมของอธิธิบาทแต่การเกิดขึ้นของอธิธิบาทแต่ละข้อนั้นไม่แก่กล้าพร้อมกันบางที่ฉันทะกล้าบางที่วิริยะกล้าบางที่จิตตกล้าบางที่วิมิงสากล้าถ้าธรรมใดกล้าแล้วเรียกธรรมที่กล้าแต่องค์เดียวว่าเป็นอธิธิบาท ซึ่งนั้นแสดงให้เห็นได้ว่า ในอธิธิบาท ๔ แต่ละประการนั้น ถ้าเรามีประการใดประการหนึ่งแก่กล้าที่สุด โดยมีตัวอื่น ๆ ประกอบ ก็สามารถเรียกตัวนั้นเป็นหลัก และใช้เป็นองค์หลักในกระบวนการปฏิบัติธรรมได้ต่อไป^{๑๑๙}

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างอธิธิบาท ๔ กับการละสังโยชน์

อธิธิบาท ๔ ในโพธิปักขิยธรรม เป็นองค์ประกอบที่ช่วยสนับสนุนส่งเสริมการปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ของผู้ปฏิบัติ สนับสนุนให้ผู้ปฏิบัติมีความใส่ใจและมุ่งมั่น และพอใจในการปฏิบัติ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติมีความบริสุทธิ์มากยิ่งขึ้น ซึ่งก่อนที่จะบรรลุมรรคญาณลำดับใดลำดับหนึ่งนั้น ผู้ปฏิบัติที่เริ่มปฏิบัติและมีผลเป็นที่น่าพอใจ จะเริ่มมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติยิ่งขึ้นไปอีก และเมื่อปฏิบัติอย่าง

^{๑๑๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๖๑.

^{๑๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๘๑๓-๘๒๑/๓๗๗-๓๘๕.

^{๑๑๙} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๙๙-๘๐๐.

ต่อเนื่องต่อไปโดยไม่ย่อท้อ จะยิ่งทำให้โอกาสในการบรรลุธรรมมีมากขึ้นตามไปด้วย ดังนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุมรรคญาณลำดับใดลำดับหนึ่งก็ตาม สังโยชน์ที่เป็นเครื่องร้อยรัดบุคคลนั้นไว้ก็จะได้รับการถอดถอนออกไปด้วยหรือในช่วงที่ยังไม่สามารถละได้เด็ดขาด แต่เริ่มละได้เป็นการชั่วคราว ย่อมทำให้บุคคลเกิดความพอใจต่อผลการฝึกฝนอบรมตนเอง มองเห็นปลายทางที่จะไปให้ถึงได้แน่นอนแล้ว จะทำให้เกิดฉันทะและมุ่งมั่นที่จะไปให้ถึงปลายทางให้ได้ แม้จะพบกับอุปสรรคใด ๆ ก็ตามอีกประการคือ ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น แม้ว่าท่านจะแสดงไว้จำนวนมาก แต่เมื่อมีการปฏิบัติแล้ว ผู้ปฏิบัติมักไม่ได้ปฏิบัติครบทุกหลักธรรม แต่ใช้หลักธรรมเพียงบางประการเท่านั้น ซึ่งเมื่อปฏิบัติตามหลักธรรมนั้น ๆ ไปอย่างต่อเนื่องแล้ว จะพบว่า สามารถทำให้เกิดความพร้อมของหลักธรรมอื่น ๆ และในที่สุดสามารถทำให้เกิดเป็นมรรคเป็นผลได้จริง ดังตัวอย่างของพระจักขุบาลเถระ ท่านได้ขอบวชในสำนักของพระพุทธเจ้า เมื่อบวชได้ ๕ พรรษา ท่านได้ไปขอกรรมฐานจากพระพุทธเจ้า เพื่อจะไปทำความเพียรในเวลาเช้าพรรษา เมื่อท่านได้กรรมฐานแล้ว ได้มีภิกษุติดตามไปอีก ๖๐ รูป ครั้นเมื่อไปถึงนิคมหนึ่ง ชาวบ้านได้นิมนต์ให้จำพรรษาใกล้บริเวณนั้น ครั้นผ่านไปไม่นาน ท่านมีอาการตาเจ็บขึ้นมา แต่หมอที่มารักษาให้ยามาท่านก็ได้ไม่ได้หยอดตามวิธีที่หมอกำหนดให้ เพราะท่านจะทำความเพียรด้วยการนั่งและเดินจงกรมเท่านั้น ในที่สุดเมื่อไม่รักษาตามวิธีของหมอ หมอก็เลิกรักษาท่าน ท่านได้ปฏิญาณตนว่า จะต้องบรรลุมรรคผลให้ได้ในที่สุด ในวันหนึ่ง เมื่อท่านทำความเพียร ตาของท่านได้ดับสนิทลง พร้อมกับที่ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๑๒๐} พระจักขุบาลเถระท่านนี้แม้ว่ากายของท่านจะเป็นอย่างไรก็ตาม แต่ท่านยังคงมี ฉันทะที่จะทำความเพียรในสิ่งที่ท่านกำลังปฏิบัติ และไม่ว่าจะลำบากหรือเหนื่อยยากมากเท่าไร ท่านยอมสละดวงตาของตนเอง เพราะรู้ว่าสิ่งเหล่านี้ ไม่สามารถนำติดตัวไปได้ จักต้องทิ้งไว้ในโลกนี้เท่านั้น จึงถือว่า หลักธรรมนี้เป็นหลักธรรมที่สนับสนุนและส่งเสริมการทำความเพียรหรือปฏิบัติธรรม และเมื่อเริ่มเห็นผลการปฏิบัติในระดับหนึ่งตามที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกแล้ว ยิ่งทำให้มีความต้องการที่จะปฏิบัติตามสิ่งที่พระพุทธเจ้าสั่งสอนมากขึ้นเท่านั้น

๒.๔.๔ อินทรีย์ ๕

๑) ความหมาย

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน หมายถึง เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความเพียรกำจัดความเกียจคร้าน เป็นต้น^{๑๒๑}

^{๑๒๐} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๑/๑/๓-๒๕.

^{๑๒๑} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๘.

คือความเป็นใหญ่หรือความเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เป็นฝ่ายดีและเฉพาะฝ่ายดีที่จะให้รู้ถึงอริยสัจเท่านั้น

หลักธรรมที่ชื่ออินทรีย์ ๕ นี้ เป็นเครื่องวัดความพร้อมและบ่งชี้ความก้าวหน้าช้าหรือเร็วของบุคคลในการปฏิบัติธรรมได้เช่นกันซึ่งใช้ได้สำหรับการปฏิบัติธรรมทั่วไปตั้งแต่ต้นจนถึงที่สุดมิใช่ใช้เฉพาะสำหรับการเจริญสมาธิเท่านั้น^{๑๒๒}

๒) องค์ประกอบ

อินทรีย์ ๕ มีองค์ประกอบ ๕ ประการ^{๑๒๓} ดังนี้

๑) สัทธินทรีย์คือความเป็นใหญ่ในการยังความสัทธิเสถียรในอารมณ์ที่เป็นฝ่ายดี องค์ธรรมได้แก่สัทธาเจตสิกมี ๒ อย่างคือปกติสัทธาและภาวนาสัทธา

ปกติสัทธาได้แก่ทานศีลภาวนาอย่างสามัญของชนทั้งหลายโดยปกติซึ่งสัทธาชนิดนี้ยังไม่แรงกล้าเพราะอกุศลธรรมสามารถทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยง่าย

ภาวนาสัทธาได้แก่สมณะหรือวิปัสสนาที่เนื่องมาจากกัมมัญฐานต่างๆ มีอานาปานสติ เป็นต้น สัทธาชนิดนี้แรงกล้าและแนบแน่นในจิตใจมาก ในสมถกัมมัญฐานอกุศลจะทำให้สัทธาเสื่อมไปได้โดยยากแต่ถ้าเป็นวิปัสสนากัมมัญฐานอกุศลไม่อาจจะทำให้สัทธานั้นเสื่อมไปได้เลยภาวนาสัทธาได้ชื่อว่าสัทธินทรีย์

สัทธินทรีย์นี้ พึงเห็นได้ใน โสตาปัตติยงค์ ๔ นั่นคือ ศรัทธาในการตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มั่นใจในความจริง ความดี ของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ^{๑๒๔}

๒) วิริยินทรีย์คือความเป็นใหญ่ในการยังความเพียรพยายามอย่างยิ่งยวด ซึ่งต้องเป็นความเพียรที่บริบูรณ์ด้วยองค์ทั้ง ๔ แห่งสัมมปปธาน จึงจะเรียกได้ว่าเป็นวิริยินทรีย์ในโพธิปักขิยธรรมนี้ องค์ธรรมได้แก่วิริยเจตสิก

วิริยินทรีย์นี้ พึงเห็นได้ในสัมมปปธาน ๔ ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรมและทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อมการมีความแคล้วกล้าแข่งขันบากบั่นมั่นคงไม่ทอดธุระในกุศลธรรม หรือ ความเพียรพยายามมีกำลังใจก้าวหน้าไม่ท้อถอย^{๑๒๕}

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๒๘.

^{๑๒๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๑-๔๗๕/๒๘๒-๒๘๕; พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถะโชติกะ** หลักสูตรและแนวปัญหาเฉลย ขันจุฬาวชิรธรรมิกะโท ปริจเฉท ๓ และ ปริจเฉท ๗, พระศรีคัมภีรญาณ (ถวัลย์ ญาณจารี), รวบรวม, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: วัดระฆังโฆสิตารามวรมหาวิหาร, ๒๕๕๖), หน้า ๑๑๒-๑๑๕.

^{๑๒๔} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๒๘; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๘/๒๘๖.

๓) สตินทริยคือความเป็นใหญ่ในการระลึกอารมณ์อันเกิดมาจากสติปัฏฐาน ๔ องค์ธรรมได้แก่สติเจตสิก

สตินทริย พึงเห็นได้ในสติปัฏฐาน ๔ หรือหมายถึง สติที่ได้ด้วยปรารภสติปัฏฐาน ๔ หน้าที่ของสติคือการดูแลหรือคอยกำกับจิต (อุปัฏฐาน) หรือความระลึกได้กำกับใจไว้กับกิจนั้นได้ถึงสิ่งที่พึงทำพึงเกี่ยวข้อง^{๑๒๖}

๔) สมาธินทริยคือความเป็นใหญ่ในการทำจิตให้เป็นสมาธิตั้งใจมั่นอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน องค์ธรรมได้แก่เอกัคคตาเจตสิก

สมาธินทริย พึงเห็นได้ในนิมิต ๔ ได้แก่ การทำภาวะปล่อยวางให้เป็นอารมณ์แล้วได้สมาธิได้เอกัคคตาแห่งจิต มีหน้าที่ทำจิตไม่ให้ฟุ้งไม่ให้อาย (อวิกเขปะ) หรือมีใจตั้งมั่นแน่วแน่มั่นในกิจในสิ่งที่กำหนด^{๑๒๗}

๕) ปัญญินทริยคือความเป็นใหญ่ในการให้รู้เห็นรูปนาม ชันธ อายตนะ ธาตุ ว่าเต็มไปด้วยทุกขโทษภัยเป็นวิภูฏทุกข องค์ธรรมได้แก่ปัญญาเจตสิก

ปัญญินทริย พึงเห็นได้ในอริยสัจ ๔ คือ การรู้หรืออริยสัจ ๔ ตามความเป็นจริงหรือการมีปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไป ซึ่งเป็นอริยะทำลายกิเลสได้อันจะให้ถึงความสิ้นทุกขโดยชอบ หน้าที่คือการเห็นความจริง (ทัสสนะ) คือความรู้เข้าใจตามเป็นจริงรู้ทั่วชัดรู้สิ่งที่ทำที่ปฏิบัติหยั่งรู้หรือรู้เท่าทันสภาวะ^{๑๒๘}

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างอินทริย ๕ กับการละสังโยชน์

อินทริย ๕ ในโพธิปักขิยธรรมนั้น เป็นธรรมหมวดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะต้องมียोगค์ประกอบที่สัมพันธ์กันในตัวผู้ปฏิบัติธรรม ซึ่งพระพุทธโฆสะเถรวาทอธิบาย ไว้ว่า สัทธินทริยกับปัญญินทริยควรเสมอกัน วิริยินทริยกับสมาธินทริยควรเสมอกัน โดยมี

^{๑๒๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๘; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๘/๒๘๖.

^{๑๒๖} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๘; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๘/๒๘๗.

^{๑๒๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๙; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๘/๒๘๗.

^{๑๒๘} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๒๙; ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๗๘/๒๘๗.

สตินทรีย์เชื่อมระหว่าง^{๑๒๙} แต่ถ้าอินทรีย์ของผู้ปฏิบัติยังไม่เสมอกัน ต้องมีการแก้ไขการปฏิบัติเพื่อปรับอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ ยกตัวอย่างเช่น ถ้าสัทินทรีย์มีกำลังมาก แต่อินทรีย์อื่นมีกำลังอ่อน ทำให้อินทรีย์ที่เหลือไม่สามารถทำหน้าที่ได้ คือ วิริยอินทรีย์จะไม่สามารถทำหน้าที่คือการระคอง สตินทรีย์ไม่สามารถทำหน้าที่คือการปรากฏ สมาธิอินทรีย์ไม่สามารถทำหน้าที่คือเพื่อความไม่ฟุ้งซ่าน ปัญญินทรีย์ไม่สามารถทำหน้าที่เพื่อการเห็นแจ้ง ในตัวอย่างนี้คือ ต้องลดสัทินทรีย์ ด้วยการพิจารณาถึงสภาวะธรรมคือภาวะที่เป็นจริงของสัทินทรีย์ หรือไม่นั่นคือการในวิธีที่มันคือการแล้วทำให้สัทินทรีย์มีกำลังเพิ่มขึ้น^{๑๓๐} หรือถ้าวิริยอินทรีย์มีกำลังมาก สัทินทรีย์จะไม่สามารถทำหน้าที่คือการตัดสินอารมณ์ได้ อินทรีย์จะไม่สามารถทำหน้าที่ได้ ต้องลดวิริยอินทรีย์ลงด้วยการเจริญสัมโพชฌงค์ ๓ ประการคือ ปัสสัทธิ สมาธิและอุเบกขา^{๑๓๑} เป็นตัวอย่าง เมื่ออินทรีย์ ๕ มีความสม่ำเสมอแล้ว และองค์ประกอบอื่นในโพธิปักขิยธรรมพร้อม ก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด เมื่อบรรลุเป็นอริยบุคคลแล้ว จะละสังโยชนได้ตามลำดับของพระอริยบุคคล จนกว่าจะบรรลุธรรมในระดับที่สูงขึ้นไป ตามขั้นการบรรลุธรรมของแต่ละบุคคล ดังนี้คือถ้าอินทรีย์ ๕ เต็มบริบูรณ์เป็นพระอรหันต์อินทรีย์ ๕ อ่อนกว่านั้นเป็นพระอนาคามี อ่อนกว่านั้นก็เป็นพระสกทาคามี อ่อนกว่านั้นเป็นพระโสดาบันประเภทธัมมานุสारी อ่อนกว่านั้นอีกก็เป็นพระโสดาบันประเภทสัทธานุสारी เป็นต้น หรือถ้าไม่มีอินทรีย์ ๕ โดยประการทั้งปวงก็จัดเป็นพวกปุถุชนคนนอก^{๑๓๒}

๒.๔.๕ พละ ๕

๑) ความหมาย

พละ ๕ คือธรรมอันเป็นกำลังทำให้เกิดความมั่นคงไม่หวั่นไหวต่อทุกอย่าง^{๑๓๓} มีชื่อเดียวกับอินทรีย์ ๕

^{๑๒๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๒๖-๒๒๗.

^{๑๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๔.

^{๑๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๕.

^{๑๓๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๘๒๙.

^{๑๓๓} อภ.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๑๓-๑๔/๑๗-๑๘; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรม

พุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๖๙.

๒) องค์ประกอบ ^{๑๓๔}

พละ ๕ มีองค์ประกอบ ๕ ประการ เช่นเดียวกับอินทรีย์ ๕ ดังนี้

๑. สัทธาพละ (กำลังคือศรัทธา) ผู้เชื่อปัญญาเครื่องตรัสรู้ของตถาคตว่า ‘แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้น เป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายเป็นพระพุทธานุเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค’

๒. วิริยพละ (กำลังคือวิริยะ) ผู้ปรารถนาความเพียร เพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่

๓. สติพละ (กำลังคือสติ) ผู้มีสติ คือประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกถึงสิ่งที่ทำคำพูดที่ผ่านไประยะแล้วได้

๔. สมาธิพละ (กำลังคือสมาธิ) สงัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจารณ์ มีปิติและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป บรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป เป็นผู้มึนอุเบกขามีสติ สัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่า ‘ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข’ เพราะละสุขและทุกขได้ เพราะโสมนัส โทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกขไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่

๕. ปัญญาพละ (ปัญญาคือวิริยะ) มีปัญญา คือประกอบด้วยปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นทั้งความเกิดและความดับอันเป็นอริยะ ชำแรกกิเลสให้ถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างพละ ๕ กับการละสังโยชน์

พละ ๕ ในโพธิปักขิยธรรมนั้น เป็นธรรมหมวดหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพราะต้องมียोगประกอบที่สัมพันธ์กันในตัวผู้ปฏิบัติธรรม นั่นคือ พละทั้ง ๕ ควรสม่ำเสมอ ซึ่งเมื่อพละ ๕ สม่ำเสมอและองค์ประกอบอื่นในโพธิปักขิยธรรมพร้อม ก็จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนสามารถบรรลุธรรมได้ในที่สุด เมื่อบรรลุเป็นอริยบุคคลแล้ว จะละสังโยชน์ได้ตามลำดับของพระอริยบุคคล

^{๑๓๔} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๓-๑๔/๑๗-๑๘.

๒.๔.๖ โปชฌงค์ ๗

๑) ความหมาย

โปชฌงค์ ๗ คือธรรมที่เป็นองค์แห่งการตรัสรู้องค์ที่เป็นเครื่องให้รู้หรือริยสัจ เป็นธรรมเกื้อหนุนในการเจริญสมาธิ และเป็นที่ใช้สมาธิเพื่อประโยชน์ที่สูงขึ้นไปจนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ วิชาและวิมุตติ^{๑๓๕}

๒) องค์ประกอบ

โปชฌงค์ ๗ มีองค์ประกอบ ๗ ประการ ดังนี้

๑) **สติสัมโพชฌงค์** คือความระลึกได้มีปัญญาระลึกถึงการกระทำหรือคำพูดที่พูดมานานแล้วสติกำหนดพิจารณาธรรมในภายในและในภายนอกเป็นไปเพื่อการตรัสรู้เพื่อนิพพาน

การที่สติจะเป็นถึงสัมโพชฌงค์ได้ เพราะมีปัจจัยธรรมคือสิ่งที่อุปการะเกื้อกูล ๔ ประการ^{๑๓๖} คือ

- ๑) ต้องประกอบด้วยสติสัมปชัญญะในสัมปชัญญะบรรพ
- ๒) ต้องเว้นจากการสมาคมกับผู้ที่ไม่ได้เจริญสติปัญญา
- ๓) ต้องสมาคมกับผู้ที่เคยเจริญสติปัญญา
- ๔) ต้องพยายามเจริญสติให้รู้ตัวอยู่ทุกๆอารมณ์และทุกๆอิริยาบถ

๒) **ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์** คือ ความเพียรธรรมวิจยเลือกสรรใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเพื่อความรู้อย่างเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

การที่ปัญญาจะเป็นถึงธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ได้ ด้วยมีปัจจัยธรรมคือสิ่งที่อุปการะเกื้อกูล ๗ ประการ^{๑๓๗} คือ

- ๑) การศึกษาวิปัสสนาภูมิ ๖ มีขั้น ๕ เป็นต้น หรืออย่างน้อยก็ให้รู้รูปรู้นาม
- ๒) รักษาความสะอาดแห่งร่างกายตลอดจนเครื่องอุปโภคบริโภคและที่อยู่อาศัย
- ๓) กระทำอินทริย์คือสัทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิให้เสมอกัน เพราะว่าถ้าสัทธากล้ากลับทำให้เกิดตัณหา สัทธาอ่อนยอมทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินควร ปัญญากล้าทำให้เกิดวิจิกิจฉาคือคิดออกนอกกลุ่มนอกทางไป ปัญญาอ่อนทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง วิริยะกล้าทำให้เกิดอุทธัจจะคือฟุ้งซ่านไป วิริยะอ่อนก็ทำให้เกิดโกสัชชะคือเกียจคร้าน สมาธิกล้าทำให้ติดในความสงบสุขนั้นเสีย สมาธิอ่อนก็ทำให้ความตั้งใจมั่นในอารมณ์นั้นหย่อนไป ส่วนสตินั้นไม่มีเกินมีแต่

^{๑๓๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๘๓๒.

^{๑๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๕.

^{๑๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๕.

จะขาดอยู่เสมอ ในการเจริญสมถกัมมัฏฐานสมาธิต้องเป็นหัวหน้า ส่วนวิปัสสนากัมมัฏฐานปัญญาจะต้องเป็นตัวนำ

๔) ต้องเว้นจากผู้ไม่มีปัญญาเพราะไม่เคยรู้จักธัมมวิจยสัมโพชฌงค์หรือไม่เคยเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน

๕) ต้องสมาคมกับผู้ที่มีปัญญาที่เคยเจริญวิปัสสนารอบรู้รูปนามดีแล้ว

๖) ต้องหมั่นเจริญกัมมัฏฐานอยู่เนืองๆ โดยอารมณ์ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา

๗) ต้องกำหนดพิจารณารูปนามอยู่ทุกอิริยาบถและทุกอารมณ์ เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยธรรมครบแล้ว ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น

๓) **วิริยสัมโพชฌงค์**คือ ความเพียรทั้งทางกายและทางวาจา ความไม่ย่อหย่อนเลือกสรรใคร่ครวญพิจารณาธรรมด้วยปัญญาเพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

การที่วิริยะจะเป็นถึงสัมโพชฌงค์ได้ด้วยมีสิ่งอุปการะเกื้อกูล ๑๑ ประการ^{๑๓๘} คือ

๑) พิจารณาให้รู้ถึงโทษภัยในอบายทั้ง ๔ และถ้ามีความประมาทหมัวเมาอยู่ก็จะไม่พ้นไปจากอบายได้ เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรพยายามเพื่อให้พ้นอบาย

๒) ให้รู้ผลานิสงส์แห่งความเพียรว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมสำเร็จได้ด้วยความเพียร เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรโดยไม่ท้อถอย

๓) รู้และเข้าใจว่าการเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นทางเดียวที่จะให้พ้นอบายและให้บรรลุมรรคผล เมื่อรู้อย่างนี้ก็จะกระทำความเพียรอย่างยิ่งยวด

๔) พิจารณาให้รู้ว่าการที่ได้รับอามิสบูชาเพราะปฏิบัติธรรมตามควรแก่ธรรมจึงควรที่จะปฏิบัติด้วยความเพียรพยายามให้ยิ่งขึ้น

๕) พิจารณาว่าการที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ก็เพราะได้กระทำความดีมาแต่ปางก่อนเป็นโอกาสอันประเสริฐแล้วที่จะเพียรพยายามกระทำความดีให้ยิ่งขึ้นไปกว่านี้อีกให้สมกับที่ได้ชื่อว่าเป็นผู้มีใจสูง

๖) พิจารณาว่าพระพุทธองค์ทรงคุณธรรมอันประเสริฐสุดโดยเจริญสติปัฏฐานนี้ จึงควรอย่างยิ่งที่เราผู้ได้ชื่อว่าเป็นพุทธศาสนิกชนจะต้องเพียรพยายามเจริญสติปัฏฐานตามรอยพระยุคลบาท

๗) พิจารณาว่าสติปัฏฐานนี้เป็นมรดกที่ประเสริฐยิ่งของพระพุทธองค์ เราผู้เป็นพุทธศาสนิกชนจึงควรบำเพ็ญตนให้สมกับที่จะเป็นทายาทรับมรดกนี้โดยการเจริญสติปัฏฐานด้วยความเพียรพยายามเป็นอย่างยิ่ง

^{๑๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๕.

๘) พิจารณาความเพียรพยายามของกัลยาณมิตรผู้ร่วมเจริญภาวนาด้วยกันแล้ว และทำให้เกิดความเพียรพยายามยิ่งขึ้น

๙) ต้องเว้นจากผู้ที่เกียจคร้านไม่มีความขยันหมั่นเพียร

๑๐) ต้องสมาคมกับผู้ที่มีความเพียรเพื่อจงใจให้เกิดความเพียรพยายามยิ่งขึ้น

๑๑) น้อมจิตใจไปสู่การพิจารณารูปนามที่เกิดดับอยู่ในอริยาบถใหญ่น้อยและในทุกๆอารมณ์ เมื่อบริบูรณ์ด้วยปัจจัยเหล่านี้แล้ว วิริยสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น

๔) **ปิติสัมโพชฌงค์**คือ ความอิมใจอันปราศจากอาโมสมิวิตกวิจารณ์มีวิตกวิจารณ์ เพื่อความรู้ยิ่งเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

การที่ปิติเป็นถึงสัมโพชฌงค์ย่อมประกอบด้วยธรรมที่มีอุปการะ ๑๑ ประการ^{๑๓๙} คือ

๑) พุทธานุสสติระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้า

๒) ธัมมานุสสติระลึกถึงคุณของพระธรรม

๓) สังฆานุสสติระลึกถึงคุณของพระสงฆ์

๔) สีลานุสสติระลึกถึงคุณของศีล

๕) จาคานุสสติระลึกถึงคุณของการเสียสละ

๖) เทวตานุสสติระลึกถึงคุณของเทวดา

๗) อุปमानุสสติระลึกถึงคุณของพระนิพพาน

๘) เว้นจากผู้ที่ปราศจากสัทธา

๙) สมาคมกับผู้มีสัทธามีเจตนาอันดีงาม

๑๐) เรียนพระสูตรที่น่าเลื่อมใสคือปสาทนิยสูตรเป็นต้น

๑๑) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการธรรมเหล่านี้ ปิติสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมจะเกิดขึ้น

๕) **ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์**คือ ความสงบกายสงบใจความสงบระงับอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์จะเกิดได้ด้วยอุปการธรรม ๗ ประการ^{๑๔๐} คือ

๑) บริโภคอาหารที่สมควรทั้งปริมาณและคุณภาพ

๒) แสวงหาที่มีอากาศพอเหมาะพอสบาย

^{๑๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๕.

^{๑๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๖.

- ๓) ใช้อิริยาบถที่สบาย
- ๔) พิจารณารู้ว่ากรรมนั้นแหละเป็นที่พึ่งของตน
- ๕) เว้นจากผู้ที่ไม่มีศีล
- ๖) สมาคมกับผู้ที่มีกายวาจาใจสงบไม่ฟุ้งซ่าน
- ๗) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยธรรมเหล่านี้แล้ว ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดก็ย่อมจะเกิดขึ้น

๖) **สมาธิสัมโพชฌงค์** คือ ความมีใจตั้งมั่นจิตแน่วแน่มั่นในอารมณ์อันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

ธรรมที่ทำให้เกิดสมาธิสัมโพชฌงค์มี ๑๑ ประการ^{๑๔๑} คือ

- ๑) ต้องรักษาความสะอาดในปัจจัย ๔ มีอาหารเครื่องนุ่งห่มเป็นต้น
- ๒) ให้เจริญสัทธากับปัญญาให้เสมอกันและเจริญวิริยะกับสมาธิให้เสมอกันด้วย
- ๓) ให้เข้าใจรักษานิมิตของสมถกัมมัฏฐานและนิมิตของวิปัสสนากัมมัฏฐาน
- ๔) ให้เข้าใจยกจิตให้แก่กล้า เมื่อวิริยะอ่อน ต้องอาศัยปัญญา วิริยะ ปิติให้

กำลังขึ้น

- ๕) ต้องเข้าใจระงับจิตเมื่อมีความฟุ้งซ่านมาก
- ๖) ทำจิตให้ยินดีในความไม่ประมาทด้วยการพิจารณาสังเวชธรรม
- ๗) เจริญกัมมัฏฐานให้ถูกต้องกับจริตและปราศจากปลิโพธ
- ๘) เว้นจากบุคคลที่มีใจไม่สงบ
- ๙) ให้สมาคมกับผู้ที่ยินดีในความสงบระงับ
- ๑๐) ให้มีความชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานและอารมณ์วิปัสสนา
- ๑๑) หมั่นเจริญสติปัฏฐานเนืองๆให้จิตนุ่มไปเพื่อสมาธิ

เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการธรรมเหล่านี้แล้ว สมาธิสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ย่อมจะ

เกิดขึ้น

๗) **อุเบกขาสัมโพชฌงค์** คือ ความมีใจเป็นกลางเพราะเห็นตามความเป็นจริงวางเฉยในสังขารทั้งปวงอันเป็นไปเพื่อความตรัสรู้เพื่อนิพพาน

^{๑๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๖.

การที่อุเบกขาสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้ด้วยมีอุปการธรรม ๕ ประการ^{๓๔๒} คือ

- ๑) ตั้งตนเป็นกลางในสัตว์ในบุคคลเพราะตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้น หามีสัตว์มีบุคคลไม่ มีแต่รูปนามที่เป็นไปตามกรรมจึงไม่ควรมัวคิดแก่รูปนามนั้นรูปนามนี้เลย
- ๒) ตั้งตนเป็นกลางในสังขารคือบุคคลวัตถุสิ่งของทั้งหลายเพราะตามสภาพแห่งความเป็นจริงนั้นสังขารทั้งหลายเป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาจึงไม่พึงยินดีเมื่อได้มาและยินร้ายเมื่อต้องสูญเสียสิ่งที่ไม่เป็นแก่นสารนั้นๆไป
- ๓) ต้องเว้นจากผู้ที่ยึดมั่นรักใคร่หวงแหนในสัตว์สิ่งของว่าเป็นของเราเป็นของเขา
- ๔) ให้สมาคมกับบุคคลที่ตั้งตนเป็นกลางในสัตว์บุคคลและในสังขารทั้งหลาย
- ๕) น้อมใจให้ตั้งไปในอุเบกขาสัมโพชฌงค์

เมื่อบริบูรณ์ด้วยอุปการธรรมเหล่านี้แล้ว อุเบกขาสัมโพชฌงค์ที่ยังไม่เกิดย่อมจะเกิดขึ้น

ถ้าสติหรือโพชฌงค์อย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้โพชฌงค์นั้น ถ้าสลายไปก็ต้องกำหนดรู้ว่าสลายไป แต่โพชฌงค์จะไม่เกิดขึ้นแก่ผู้แรกเริ่มปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โพชฌงค์ทั้งหลายจะผุดขึ้นมาเฉพาะแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุตั้งแต่อุทยัพพญาณคือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับเป็นต้นขึ้นไปเท่านั้น ขณะที่ระลึกถึงความเกิดและความดับอยู่สิ่งนั้นคือสติสัมโพชฌงค์ เมื่อเกิดการสอดส่องธรรมในรูปและนามคือธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ว่ามันเกิดขึ้นและสลายไป หากรู้อย่างนี้ สมาธิจะมีกำลังแก่กล้าขึ้นก็จะเป็นปัจจัยแก่การบรรลุอรหัตตผลและอริยผลเป็นพระโสดาบันขึ้นไป

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างโพชฌงค์ ๗ กับการละสังโยชน์

โพชฌงค์ ๗ เป็นองค์ธรรมที่แสดงคุณลักษณะของผู้ปฏิบัติเพื่อการบรรลุธรรม โดยเฉพาะผู้บรรลุธรรมจะต้องมีคุณสมบัติทั้ง ๗ ประการนี้ นอกจากเป็นเครื่องแสดงคุณสมบัติของผู้บรรลุธรรมแล้วยังเป็นเครื่องวัดระดับของการบรรลุธรรมของผู้ปฏิบัติได้ด้วยคือผู้ปฏิบัติภาวนาเมื่อปฏิบัติไปแล้ว องค์ธรรมแห่งโพชฌงค์ ๗ จะปรากฏให้เห็นและดำเนินไปเป็นลำดับจากข้อต้นมาหาปลายและเพิ่มมากขึ้นไปเป็นลำดับมีสติมากขึ้น ธัมมวิจยาก็เพิ่มขึ้นมีผลให้เกิดความเพียรในการปฏิบัติยิ่งขึ้น ความปิติใจจากการปฏิบัติก็มากขึ้นๆ จนเกิดความสงบระงับทั้งกายและจิต จิตจึงตั้งมั่นแน่วแน่ สุ่มรรคผลนิพพานจนสามารถวางเฉยเป็นอุเบกขาในธรรมทั้งหลาย เพราะเท่าทันสภาวธรรมทั้งปวงจนเต็มเปี่ยมเต็มที่ เมื่อบรรลุธรรมคือบรรลุอรหัตตผล

^{๓๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๓๖.

อย่างไรก็ตาม สติหรือสัมโพชฌงค์จะเกิดขึ้นได้กับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาอย่างต่อเนื่อง และแก่ผู้ปฏิบัติที่บรรลุนิพพาน ตั้งแต่อุทยัพพญาณ หรือญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับเป็นต้น ขึ้นไปเท่านั้น และเมื่อผู้ปฏิบัติรู้เห็นความเกิดดับของรูปนามอย่างต่อเนื่อง จะเริ่มเห็นสภาวะความเป็นจริงของรูปนามหรือกายใจได้ว่า เป็นเพียงการประกอบขึ้นมาเท่านั้น ไม่มีตัวตนอยู่ในรูปนามหรือกายใจนี้ และสภาวะเหล่านี้ ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ไม่สามารถอยู่คงทนถาวร เมื่อพิจารณาเห็นความเป็นจริงของรูปนามหรือกายใจ ก็จะเริ่มถอดถอนความยึดถือในรูปนามนี้ จนสามารถละความเห็นผิดในรูปนามนี้ได้มากขึ้นเท่านั้นว่าไม่ใช่ตัวตน เป็นเพียงการประกอบขึ้นมาขององค์ที่เรียกว่า ชันธ์ ๕ เท่านั้น และเมื่อองค์ประกอบทุกอย่างพร้อม จะสามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งได้ หรือถึงระดับสูงสุดได้ทันที

๒.๔.๗ อริยมรรคมีองค์ ๘

๑) ความหมาย

อริยมรรคมีองค์ ๘ เรียกว่าอริยอัฏฐังคิกมรรค แปลว่า ทางมีองค์ ๘ ประการอันประเสริฐ ทางมีองค์ ๘ ที่ทำให้คนเป็นอริยะ มรรคอันประเสริฐ มี ๘ ประการ หมายถึงทางสายเดียวมีส่วนประกอบ ๘ อย่าง^{๑๔๓}

๒) องค์ประกอบ

อริยมรรคมีองค์ ๘ มีองค์ประกอบ ๘ ประการ ดังนี้

๑) สัมมาทิฐิ คือ ปัญญาอันเห็นชอบ คือ เห็นอริยสัจ ๔ เห็นว่า ทำดีมีผลดี ทำชั่วมีผลชั่ว หรือเห็นถูกต้องตามที่เป็นจริงว่า ชันธ์ ๕ เป็นต้น^{๑๔๔}

๒) สัมมาสังกัปปะ คือ ความดำริชอบ ความดำรินั่นออกจากการ ความดำรินั่นไม่พยายาบาท ความดำรินั่นไม่เบียดเบียน^{๑๔๕}

๓) สัมมาวาจา คือ เจรจาชอบ เว้นจากวจีหุจรีต ๔^{๑๔๖}

๔) สัมมากัมมันตะ คือ ทำการชอบ ได้แก่ การกระทำที่เว้นจากความประพฤติชั่วทางกาย ๓ อย่าง คือ ข่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม หรือเว้นจากกายหุจรีต^{๑๔๗}

^{๑๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔๔.

^{๑๔๔} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๔๓๙.

^{๑๔๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๐.

^{๑๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๐.

^{๑๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๓๙.

๕) สัมมาอาชีวะ คือ เลี้ยงชีวิตชอบ เว้นจากการเลี้ยงชีวิตในทางที่ผิด เช่น โกงเขา หลอกหลวง สอพลอ ปีบปั๋ง ขู่เข็ญ ค้าคน ค้ายาเสพติด ค้ายาพิษ เป็นต้น^{๑๔๘}

๖) สัมมาวายามะ คือ เพียรชอบ คือเพียรใน ๔ สถาน คือ สังวรปธาน ปหานปธาน ภวนาปธาน และอนุรักขนาปธาน^{๑๔๙}

๗) สัมมาสติ คือ ระลึกรู้ชอบ คือ ระลึกรู้ชอบในสติปัฏฐาน ๔^{๑๕๐}

๘) สัมมาสมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นชอบ จิตมั่นชอบคือสมาธิที่เจริญตามแนวของฌาน ๔^{๑๕๑}

ในมรรคมืองค์ ๘ นี้ พระพุทธองค์ทรงแสดงสัมมาทิฐีก่อนเพราะถือว่าเป็นองค์ที่มีอุปการะยิ่งเป็นเบื้องต้น (บุพพภาค) แก่ผู้ปฏิบัติเพื่อให้บรรลุมรรคผลจนเปรียบว่าประทีปปัญญาศรีตราคือปัญญาเพื่อผู้ปฏิบัติจะได้กำจัดมืดคืออวิชชาและประหารโรคคือกิเลสด้วยสัมมาทิฐิ

๓) ความสัมพันธ์ระหว่างอริยมรรคมืองค์ ๘ กับการละสังโยชน์

อริยมรรคมืองค์ ๘ เป็นธรรมหมวดหนึ่งในโพธิปักขิยธรรม และเป็นธรรมหมวดหนึ่งที่ปรากฏในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ภายใต้อริยสัจ ๔ ซึ่งอริยมรรคมืองค์ ๘ นี้ เป็นทางเดินที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้และนำมาแสดงเพื่อให้สรรพสัตว์ได้เดินตาม โดยไม่ไปสุดโต่งข้างใดข้างหนึ่ง ถือเป็นองค์ธรรมสำคัญ และเมื่อเจริญมรรคมืองค์ ๘ และองค์ธรรมอื่นในโพธิปักขิยธรรมก็พร้อม สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติถึงมรรคญาณและบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่ง เมื่อเป็นพระอริยบุคคลระดับแรก จะสามารถละสังโยชน์ได้สามประการ เมื่อเป็นพระอริยบุคคลระดับต่อมาคือพระสกทาคามียังไม่มีสังโยชน์ที่ละได้เพิ่ม เพียงทำให้ราคะ โทสะ โมหะ เบาบางลง เมื่อเป็นพระอริยบุคคลระดับอนาคามีละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก ๒ ประการ และเมื่อเป็นพระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ประการและเมื่อกล่าวถึง อริยสัจ ๔ แล้ว อริยมรรคมืองค์ ๘ ก็คือ ทางที่พาให้พ้นจากทุกข์ในสังสารวัฏ ดังนั้น ทางสายกลางนี้ จึงมีความเกี่ยวข้องโดยตรงต่อการละสังโยชน์ในทุกระดับที่เกิดมรรคญาณขึ้น จนในที่สุดสามารถละอวิชชา และทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ซึ่งในการศึกษาเกี่ยวกับมรรคมืองค์ ๘ หรือทางสายกลางนี้ ก็จัดว่า เป็นหลักการที่สามารถเริ่มต้นได้ในทันทีสำหรับผู้ปฏิบัติที่เป็นพุทธศาสนิกชน เพราะพระพุทธเจ้าทรงชี้ทางการปฏิบัติไว้ให้แล้ว และเมื่อย่อจาก ๘ ลงมาเหลือ ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงสามารถประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะในเรื่องของศีล พร้อม ๆ กับการพัฒนาสมาธิและปัญญา ให้เดินไปในทางที่ถูกต้องก่อนด้วยสัมมาทิฐิ และ

^{๑๔๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๐.

^{๑๔๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๐.

^{๑๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๐.

^{๑๕๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๔๐.

เมื่อมีโอกาส ให้เริ่มปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานหรือสติปัฏฐาน (สัมมาสติ) โดยน้อมนำมาอยู่ในชีวิตประจำวัน ปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เมื่อเวลาที่ต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในหลักสูตรต่าง ๆ ก็จะเป็นการเพิ่มพูนให้การปฏิบัติสามารถก้าวหน้าได้ เพราะผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง จนในที่สุด จะสามารถเกิดความเห็นถูกต้องต่อรูปนามหรือกายใจได้ในที่สุด

เมื่อพิจารณาหลักธรรมที่สัมพันธ์กับการละสังโยชน์ ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ พบว่า มักมีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานซึ่งเป็นทางที่สามารถทำให้เกิดปัญญาจนสามารถพิจารณาเห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีสามัญลักษณะ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของชั้น ๕ ผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐานครั้งแล้วครั้งเล่า ๆ อย่างต่อเนื่อง ยาวนาน จะทำให้สามารถยอมรับความจริงว่า ตัวตนที่แท้จริงของเรา ไม่มี มีแต่เพียงกองชั้นทั้ง ๕ มารวมกันเท่านั้น และที่สุดจะสามารถถอดถอนความเห็นผิดว่าชั้น ๕ เป็นอัตตาหรือตัวตนได้ในที่สุด และถ้าบุคคลสามารถเข้าถึงอริยสัจ ๔ ได้ ซึ่งเป็นธรรมในหมวดสุดท้ายของสติปัฏฐานในหมวดธัมมานุปัสสนา ก็จะสามารถบรรลุมรรคญาณระดับใดระดับหนึ่ง และข้ามพ้นความเป็นปุถุชนไปได้ ด้วยการพิจารณาหลักธรรมเหล่านี้ผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

๒.๕ แนวทางการละสังโยชน์

แนวทางการปฏิบัติเพื่อการละสังโยชน์ มีดังต่อไปนี้

๒.๕.๑ การพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ของชั้น ๕

ได้แก่ พิจารณาเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อได้ยินและเห็นอยู่บ่อยๆ อย่างนี้ ย่อมเบื่อหน่ายในรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนด จิตจึงหลุดพ้น เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ว่าหลุดพ้นแล้ว รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป^{๑๕๒} จะเห็นได้ว่า ถ้าพิจารณาเห็นชั้น ๕ อันประกอบเป็นร่างกายของมนุษย์ โดยพิจารณาแยกออกเป็นแต่ละองค์ประกอบแล้ว จะเริ่มมองเห็นตามความเป็นจริงว่า ไม่มีสิ่งใดที่ไม่แปรเปลี่ยนไป ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวตน ไม่มีสิ่งใดที่อยู่ในความควบคุมหรือบังคับให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ เมื่อพิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของชั้นอยู่เรื่อยๆ บ่อยๆ จิตจะเริ่มยอมรับความจริงในสภาวะธรรมของชั้นได้เพิ่มขึ้นตามลำดับ จนในที่สุดสามารถถอดถอนความเห็นผิดในชั้น ๕ ว่าเป็นตัวตนได้

^{๑๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๕-๒๔๗/๒๖๒-๒๖๕.

๒.๕.๒ การพิจารณาอายตนะโดยความไม่เที่ยง ดังนี้

บุคคล เมื่อรู้เห็นจักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโนโดยความไม่เที่ยงจึงจะละสังโยชน์ได้ เมื่อรู้เห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ โดยความไม่เที่ยงจึงจะละสังโยชน์ได้ เมื่อรู้เห็น จักขุวิญญาณ โสตะวิญญาณ ฆานะวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ โดยความไม่เที่ยงจึงจะละสังโยชน์ได้ เมื่อรู้เห็นจักขุสัมผัส โสตะสัมผัส ฆานะสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส โดยความไม่เที่ยงจึงจะละสังโยชน์ได้ เมื่อรู้เห็นความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส โสตะสัมผัส ฆานะสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัสเป็นปัจจัยโดยความไม่เที่ยงจึงจะละสังโยชน์ได้^{๑๕๓}

การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอายตนะเหล่านี้ ต้องเริ่มต้นเห็นด้วยญาณในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ต่อเมื่อสามารถเห็นความไม่เที่ยงผ่านญาณได้แล้ว เป็นไปได้ที่จะสามารถเห็นได้ในสภาวะปกติธรรมดา ขึ้นอยู่กับความแก่กล้าของการบ่มเพาะปัญญาของบุคคลนั้น

๒.๕.๓ การพิจารณาอายตนะโดยความเป็นอนัตตา ดังนี้

บุคคล เมื่อรู้เห็นจักขุ โสตะ ฆานะ ชิวหา กาย มโนโดยความเป็นอนัตตาจึงจะถอนสังโยชน์ได้ เมื่อรู้เห็นรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ โดยความเป็นอนัตตาจึงจะถอนสังโยชน์ได้ เมื่อรู้เห็นจักขุวิญญาณ โสตะวิญญาณ ฆานะวิญญาณ ชิวหาวิญญาณ กายวิญญาณ มโนวิญญาณ โดยความเป็นอนัตตาจึงจะถอนสังโยชน์ได้ เมื่อรู้เห็นจักขุสัมผัส โสตะสัมผัส ฆานะสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส โดยความเป็นอนัตตาจึงจะถอนสังโยชน์ได้ เมื่อรู้เห็นแม้ความเสวยอารมณ์ที่เป็นสุขหรือทุกข์หรือมิใช่สุขมิใช่ทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะจักขุสัมผัส โสตะสัมผัส ฆานะสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัสเป็นปัจจัย โดยความเป็นอนัตตาจึงจะถอนสังโยชน์ได้^{๑๕๔}

การพิจารณาเห็นความเป็นอนัตตาของอายตนะเหล่านี้ ต้องผ่านการเห็นด้วยญาณในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ไม่สามารถเห็นได้ด้วยตาเนื้อ เพราะความเกิดดับที่เกิดขึ้นอย่างรวดเร็วซึ่งตาเนื้อหรือประสาทรับรู้ตามปกติไม่สามารถรับรู้ได้ทัน ต้องใช้เครื่องรับอีกชนิดที่เรียกว่า สติ จึงจะสามารถ มองเห็นความเป็นไป จนเกิดปัญญายอมรับความเป็นจริงของความเป็นอนัตตาหรือ บังคับให้เกิดหรือบังคับให้คงมีอยู่ไม่ได้ตามใจของเรานั้นเอง

^{๑๕๓} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๔/๔๖.

^{๑๕๔} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๕/๔๖-๔๗.

๒.๕.๔ การเจริญมรรคมืองค์ ๘

บุคคลผู้เจริญมรรคมืองค์ ๘ ทำอริยมรรคมืองค์ ๘ ให้มาก สังโยชน์ทั้งหลายย่อมสงบราบคาบไปโดยง่ายตาย ดังนี้ ๑) เจริญสมาธิภาวนา ๒) เจริญสมาสังกัปปะ ๓) เจริญสมาวาจา ๔) เจริญสมาภังคะ ๕) เจริญสมาอาชีวะ ๖) เจริญสมาวายามะ ๗) เจริญสมาสติ และ ๘) เจริญสมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในวิเวกคัคคะ^{๑๕๕}

การเจริญมรรคมืองค์ ๘ นี้ คล้ายกับที่ได้กล่าวมาแล้ว แต่ถ้ามองในมุมที่ปุถุชนสามารถปฏิบัติได้ก่อนโดยไม่ต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ การสรุปมรรคมืองค์ ๘ เป็นสิกขา ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ และปัญญา ซึ่งปุถุชนสามารถปฏิบัติศีลได้เป็นอันดับแรก ถ้ายังไม่มีความพร้อมในการพัฒนาสมาธิและปัญญา ในระหว่างนั้น ให้เริ่มพัฒนาสมาธิและปัญญา ควบคู่กันไป จนในที่สุดสามารถละสังโยชน์ได้ไปตามลำดับหรืออาจจะได้ในคราวเดียว ซึ่งต้องมีความพร้อมและมรรคมืองค์ ๘ ร่วมกันปหานอวิชชาลงได้อย่างถอนรากถอนโคน

๒.๕.๕ การเจริญโพชฌงค์ ๗

บุคคลผู้เจริญโพชฌงค์ ๗ ประการ ให้มากแล้ว จะได้รับอานิสงส์ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับสังโยชน์บางประการ ดังนี้คือ บรรลุอรหัตผลทันทีในปัจจุบัน หากในปัจจุบันยังไม่ได้บรรลุอรหัตผล ก็จะได้บรรลุอรหัตผลในเวลาใกล้ตาย หากในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้บรรลุอรหัตผล ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ (สังโยชน์เบื้องต้น) ๕ ประการสิ้นไป หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อันตราปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้อุปหัจจปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป หากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามีผู้สังขารปรีนิพพายี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไปและหากในปัจจุบันและในเวลาใกล้ตายยังไม่ได้เป็นพระอนาคามี ผู้สังขารปรีนิพพายี ก็จะได้เป็นพระอนาคามี ผู้อุทังโสโตกนิภูคามี เพราะโอรัมภาคิยสังโยชน์ ๕ ประการสิ้นไป^{๑๕๖} ดังนั้น จะพบว่า การเจริญโพชฌงค์ ๗ เป็นอีกแนวทางหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถใช้เป็นแนวปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง และเมื่อปฏิบัติแล้วถ้ายังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ มีโอกาสจะได้เป็นพระอนาคามีประเภทใดประเภทหนึ่ง

^{๑๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๕๘/๘๖-๘๗.

^{๑๕๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๘๔/๑๑๔-๑๑๗.

๒.๕.๖ การพิจารณาฐานะ ๕ ประการ

ฐานะ ๕ ประการที่สตรี บุรุษ คฤหัสถ์ หรือบรรพชิตควรพิจารณาเนื่อง ๆ มีดังนี้คือ

- ๑) เรามีความแก่เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความแก่ไปได้
- ๒) เรามีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้
- ๓) เรามีความตายเป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นความตายไปได้
- ๔) เราจะต้องพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น

๕) เรามีกรรมเป็นของตน เป็นผู้รับผลของกรรม มีกรรมเป็นกำเนิด มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราทำกรรมใดไว้จะเป็นกรรมดีหรือกรรมชั่วก็ตาม ย่อมเป็นผู้รับผลของกรรมนั้น

ซึ่งผลแห่งการพิจารณาฐานะ ๕ แต่ละประการเนื่องๆ มรรค อันหมายถึง โลกุตตรมรรค ได้แก่ อริยมรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค จะเกิดขึ้นเมื่ออริยสาวกนั้นเสพ โดยการนึกทวน การรู้ การเห็น การพิจารณา การอธิษฐานจิต การน้อมใจเชื่อ ประคองความเพียร ตั้งสติไว้ ตั้งจิตไว้ กำหนดรู้ด้วยปัญญา รู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้ยิ่ง กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควรเจริญ ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง เจริญโดยบำเพ็ญสิ่งที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ให้เจริญขึ้น และตามรักษาส่งที่ที่เกิดขึ้นแล้วให้มีอยู่ตลอดไป ทำให้มาก ทำบ่อยๆ ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเสพ เจริญ ทำให้มากอยู่ ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๑๕๗}

ในการพิจารณาตามแนวทางนี้ มีปรากฏตัวอย่างในพระไตรปิฎกว่า จิตาช่างผู้หญิงหนึ่ง ได้ฟังพระธรรมเทศนาของพระพุทธเจ้าให้เจริญมรณสติ หญิงสาวผู้นี้ได้ฟังพระธรรมเทศนาเรื่องนี้เมื่ออายุ ๑๖ ปี และได้เจริญมรณสติมาตลอดวันตลอดคืนเป็นเวลา ๓ ปี พระพุทธเจ้าทรงเสด็จกลับมาที่ตำบลซึ่งนางอยู่อีกครั้งหนึ่ง และถามปัญหา ๔ ข้อ ซึ่งเมื่อนางตอบคำถามและพระพุทธเจ้าสอบถามแล้ว หญิงสาวท่านนี้ ได้บรรลุพระโสดาบัน และเมื่อกลับไปถึงบ้าน หญิงสาวได้ถึงแก่ชีวิต ด้วยความไม่ตั้งใจของบิดาของนางเอง^{๑๕๘}

๒.๕.๗ แนวทางการศึกษาและการปฏิบัติโดยลำดับในพระพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติแนวทางการปฏิบัติสำหรับพระภิกษุผู้เป็นพระเสขบุคคล เพื่อให้สามารถบรรลุนิพพาน มีขั้นตอนดังนี้

- ๑) มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาติโมกข์ เพียบพร้อมด้วยอาจาระคือไม่ล่วงละเมิดทางกาย ทางวาจา และทางใจ ความสำรวมระวังในศีลทั้งปวง และการไม่เลี้ยงชีวิตด้วยมิถนาอาชีวะที่

^{๑๕๗} อภ.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๕๗/๙๙-๑๐๓.

^{๑๕๘} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๘๒/๑๗๔.

พระพุทธเจ้าทรงดำหนิ และโคจรคือไม่เที่ยวไปยังสถานที่ที่ไม่สมควรเที่ยวไป เช่น ที่อยู่ของหญิงแพศยา การไม่คลุกคลีกับบุคคลที่ไม่สมควรคลุกคลีด้วย เช่น พระราชา การไม่คบหากับตระกูลที่ไม่สมควรคบหา เช่น ตระกูลที่ไม่มีศรัทธา ไม่มีความเลื่อมใสอยู่ เป็นผู้มักติเห็นภัยในโทษแม้เล็กน้อย สมาทานศึกษาอยู่ในสิกขาบททั้งหลาย

๒) เมื่อปฏิบัติข้อ ๑) ได้แล้ว ต่อไป จงคุ้มครองทวารในอินทรียทั้งหลาย ดังนี้

๒.๑ เมื่อเห็นรูปทางตา ปฏิบัติเพื่อสำรวมจักขุอินทรีย จงรักษจักขุอินทรีย

๒.๒ เมื่อฟังเสียงทางหู ปฏิบัติเพื่อสำรวมโสตอินทรีย จงรักษาโสตอินทรีย

๒.๓ เมื่อดมกลิ่นทางจมูก ปฏิบัติเพื่อสำรวมฆานินทรีย จงรักษาฆานินทรีย

๒.๔ เมื่อลิ้มรสทางลิ้น ปฏิบัติเพื่อสำรวมชีวนทรีย จงรักษาชีวนทรีย

๒.๕ เมื่อถูกต้องโณภูมัพพะทางกาย ปฏิบัติเพื่อสำรวมกายินทรีย จงรักษากายินทรีย

๒.๖ เมื่อรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจ ปฏิบัติเพื่อสำรวมมณินทรีย จงรักษามณินทรีย

๓) เมื่อปฏิบัติข้อ ๒) ได้แล้ว ต่อไป เป็นผู้รู้ประมาณในการบริโภคอาหาร คือ พึงพิจารณาโดยแยบคายแล้วฉันอาหาร เพียงเพื่อความดำรงอยู่ได้แห่งกายนี้ เพื่อให้กายนี้เป็นไปได้ เพื่อกำจัดความเบียดเบียน เพื่ออนุเคราะห์พรหมจรรย์ ด้วยคิดเห็นว่า ‘เราจักกำจัดเวทนาเก่า และจักไม่ให้เวทนาใหม่เกิดขึ้น ความดำเนินไปแห่งกาย ความไม่มีโทษ และการอยู่อย่างผาสุก จักมีแก่เรา’

๔) เมื่อปฏิบัติข้อ ๓) ได้แล้ว ต่อไป เป็นผู้ประกอบความเพียรเครื่องตื่นอย่างต่อเนื่อง คือ จงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากธรรมทั้งหลายที่เป็นเครื่องขัดขวาง ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดวัน ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปฐมยามแห่งราตรี นอนดุจราชสีห์โดยข้างเบื้องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะกำหนดใจพร้อมจะลุกขึ้นตลอดมัชฌิมยามแห่งราตรี ด้วยการจงกรม ด้วยการนั่งตลอดปัจฉิมยามแห่งราตรี’

๕) เมื่อปฏิบัติข้อ ๔) ได้แล้ว ต่อไป เป็นผู้ประกอบด้วยสติสัมปชัญญะ คือทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป ถอยกลับ แลดู เหลียวดู คู้เข้า เหยียดออก หรือในอิริยาบถย่อยต่าง ๆ

๖) เมื่อปฏิบัติข้อ ๕) ได้แล้ว ต่อไป พักอยู่ ณ เสนาสนะอันเจียบสงัด เมื่อกลับจากบิณฑบาต ภายหลังฉันภัตตาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า ผู้นั้นละอภิชฌาในโลก มีใจปราศจากอภิชฌา ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชฌา ละความมุงร้ายคือพยาบาท มีจิตไม่พยาบาท มุงประโยชน์เกื้อกูลต่อสรรพสัตว์อยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากความมุงร้ายคือพยาบาท ละถีนมิทระ (ความหดหู่และเชื่องซึม) ปราศจากถีนมิทระ กำหนดแสงสว่าง มีสติสัมปชัญญะอยู่ ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทระ ละอุทธัจจกุกกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบภายใน ชำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกกุจจะ ละวิจิกิจฉา(ความลังเลสงสัย) ข้ามพ้นวิจิกิจฉาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ จึงชำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉาได้

๗) เมื่อละนิวรรณ์ ๕ ที่ทำให้จิตเศร้าหมองบั่นทอนกำลังปัญญา สัตว์จากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว เข้าปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป เข้าทุติยฌานมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไป มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย เข้าตติยฌานมีอุเบกขามีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนเข้าจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่^{๑๕๙}

การศึกษาตามขั้นตอนนี้ สามารถอนุมานได้ว่าเป็นการปฏิบัติไปตามลำดับขั้นจากข้อ ๑) ไปจนถึง ข้อ ๘) ซึ่งดูเหมือนจะเหมาะสำหรับพระภิกษุที่สละการครองเรือน เพื่อไปศึกษาปฏิบัติตนตามแนวทางอันนำไปสู่เป้าหมายสูงสุด หรือสำหรับฆราวาสผู้ไม่มีภาระรับผิดชอบทางโลกแล้ว แต่สำหรับฆราวาสที่ยังมีภาระทางโลกอยู่ การปฏิบัติเป็นขั้นตอนตามลำดับนั้น โอกาสจะปฏิบัติตามได้ครบถ้วนอาจทำได้ค่อนข้างยาก ฆราวาสผู้จะปฏิบัติตามแนวทางนี้ได้ต้องมีความมุ่งมั่นและตั้งใจจริงที่ต้องการก้าวพ้นความเป็นปุถุชนให้ได้ แต่ที่สามารถปฏิบัติได้คือ ปฏิบัติข้อใดๆ หรือหลายๆ ข้อ ไปพร้อมๆ กัน เมื่อวันใดมีความพร้อม ไม่มีภาระใดๆ ทางโลก จะได้มีความพร้อมในระดับที่จะปฏิบัติอย่างจริงจังและต่อเนื่อง และหวังผลได้ต่อไปนั่นเอง

๒.๕.๘ แนวทางในการปฏิบัติ เพื่อช่วยให้บุคคลละสังโยชน์ได้ มีขั้นตอนดังนี้

- ๑) การไม่คลุกคลีด้วยหมู่คณะของตน ไม่ยินดีการคลุกคลี ไม่ชอบการคลุกคลีด้วยหมู่คณะของตน แต่ยินดีในปวิเวกหรือกายวิเวกหรือความสงบทางกายตามลำพังได้
- ๒) ยินดีในปวิเวกตามลำพัง และถือเอานิมิตแห่งจิตหรืออาการซึ่งเป็นนิมิตแห่งสมาธิและวิปัสสนาได้
- ๓) ถือเอานิมิตแห่งจิต และบำเพ็ญสมาธิภาวนาหรือวิปัสสนาให้บริบูรณ์ได้
- ๔) บำเพ็ญสมาธิภาวนาให้บริบูรณ์แล้ว และบำเพ็ญสัมมาสมาธิ (สมาธิที่ช่วยให้ตรัสรู้ หรือสมาธิที่เป็นองค์แห่งมรรค) ให้บริบูรณ์ได้
- ๕) บำเพ็ญสัมมาสมาธิให้บริบูรณ์แล้ว จักละสังโยชน์ได้
- ๖) เป็นไปได้ที่ภิกษุผู้ละสังโยชน์ได้แล้ว จักทำให้แจ้งนิพพานได้^{๑๖๐}

ในการปฏิบัติตามแนวทางนี้ ถือเป็นการปฏิบัติที่มีการกำหนดขั้นตอนที่ชัดเจนตามลำดับเหมาะสำหรับผู้เริ่มต้นที่มีเวลาสำหรับการปฏิบัติเป็นกิจหลัก มีกิจในการประกอบอาชีพเป็นกิจรอง

^{๑๕๙} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๔-๗๘/๗๘-๘๔.

^{๑๖๐} อ.อ. (ไทย) ๒๒/๖๘/๕๘๗.

ขั้นตอนเริ่มจากการไม่คลุกคลี อยู่ในที่สงัด ถือนิมิตแห่งจิต บำเพ็ญสมาธิวิปัสสนา บำเพ็ญสมาสมาธิได้บริบูรณ์ บุคคลนั้น มีโอกาสที่จะละสังโยชน์ และเมื่อละสังโยชน์ได้แล้ว อาจทำให้บรรลุนิพพานได้ เพราะการละสังโยชน์นั้น มีระดับของการละตามจำนวนของสังโยชน์ซึ่งมี ๑๐ ประการ ผู้บรรลุธรรมบางท่านสามารถข้ามเป็นพระอรหันต์ ละสังโยชน์ได้ ๑๐ ประการในทันที ส่วนบางท่าน ก็เริ่มจากการละสังโยชน์ได้ ๓ ประการแรก เป็นพระอริยบุคคลระดับพระโสดาบัน ยังมีกิจที่ต้องทำเพื่อละสังโยชน์อื่นๆ ที่เหลือต่อไปอีกจนครบ ๑๐ ประการหรือบางท่านจะค่อยเริ่มเห็นความเป็นจริงของขั้น ๕ แต่ต้องรอเวลาในการบ่มเพาะสมาธิและสติ จนกว่าจะถึงความพร้อมจนสามารถละสังโยชน์ได้เด็ดขาด

๒.๕.๙ แนวทางการปฏิบัติเพื่อเป็นอริยบุคคล

การปฏิบัติเพื่อเป็นอริยบุคคล ๔ ระดับ ระดับใดระดับหนึ่ง ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี^{๑๖๑} และพระอรหันต์^{๑๖๒} นั้น ในพระสูตรนี้ มีแนวทางการปฏิบัติเพื่อข้ามพ้นความเป็นปุถุชน ๓ ข้อ ซึ่งเมื่อปฏิบัติแล้ว เป็นไปได้ที่จะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับใดระดับหนึ่งดังนี้

๑) รักษาศีลให้บริบูรณ์

๒) เจริญวิปัสสนาอย่างสม่ำเสมอ โดยปฏิบัติตามหลักใดหลักหนึ่งใน ๗ นี้ คือ (๑) พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง (อนิจจานุปัสสนา) (๒) พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ (ทุกขานุปัสสนา) (๓) พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน (อนัตตานุปัสสนา) (๔) พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย (นิพพิทานุปัสสนา) (๕) พิจารณาเห็นความคลายกำหนด (วิราคานุปัสสนา) (๖) พิจารณาเห็นความดับกิเลส (นิโรธานุปัสสนา) (๗) พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส (ปฏินิสัคคานุปัสสนา)

๓) ปฏิบัติสมณะและวิปัสสนา โดยหาสถานที่ซึ่งสงบสงัด ปลอดภัย ปราศจากการรบกวน นั่งพิจารณาอยู่ตลอดคืนและวัน บำเพ็ญอธิจิตตสิกขาด้วยสมถกรรมฐานและบำเพ็ญอธิปัญญาสิกขาด้วยวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๖๓}

จากแนวปฏิบัติข้อนี้ จะพบว่า ผู้ปฏิบัติต้องมีศีล มีสมาธิ และมีปัญญา โดยการปฏิบัติให้ครอบคลุมทั้งสมณะและวิปัสสนาตลอดวันและคืน หรือตลอดเวลาที่ยังตื่นอยู่ กล่าวคือควรปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง จึงจะสามารถก้าวไปสู่ความเป็นอริยบุคคลได้

^{๑๖๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๗/๕๘-๕๙.

^{๑๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๙/๖๑-๖๒.

^{๑๖๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๖๕-๖๙/๕๗-๖๒.

จากแนวคิดเรื่องการละสังโยชน์นี้ มีคำที่สัมพันธ์กับการละสังโยชน์คือ การละกิเลสออก
จากจิตใจ ภาษาบาลีใช้คำว่า “ปหาน” ซึ่งแปลว่าการละ^{๑๖๔} มีอยู่ ๕ อย่าง^{๑๖๕} ได้แก่

- ๑) **ตทังคปหาน** หมายถึง การละชั่วครวได้แก่ศีล
- ๒) **วิกขัมภนปหาน** หมายถึง การละด้วยการข่มไว้ได้แก่สมาธิ (ฉาน)
- ๓) **สมุจเฉทปหาน** หมายถึง การละโดยเด็ดขาด ได้แก่มรรค (อริยมรรค)
- ๔) **ปฏิบัติสัมภนปหาน** หมายถึง การละได้โดยความสงบ ได้แก่ผล
- ๕) **นิสสรณปหาน** หมายถึง การละโดยการออกไป ได้แก่นิพพาน

บุคคลผู้ที่กำลังเจริญปฐมฉาน สามารถจะนิรณด้วยการข่มไว้คือวิกขัมภนปหาน บุคคลผู้
เจริญสมาธิจะละทิฐิสังโยชน์ด้วยองค์นั้นๆ คือตทังคปหานซึ่งเป็นการชำระกิเลส หรือละด้วยการ
ตัดขาดคือสมุจเฉทปหานซึ่งเป็นโลกุตตรมรรค และการละด้วยการสงบระงับคือปฏิบัติสัมภนปหานซึ่ง
เป็นโลกุตตรผล บุคคลผู้เจริญมรรคที่ไปถึงความสิ้นไปในขณะแห่งผลและการละด้วยการสลัดออกได้
คือนิสสรณปหานเป็นนิโรธ ได้แก่ พระนิพพาน ส่วนสภาวะที่เมื่อตัดทำลายสังโยชน์ลงได้ย่อมหมายถึง
การทำให้หมดสิ้นไป และทำให้ถึงความไม่มีซึ่งสังโยชน์ทั้ง ๑๐ อย่าง^{๑๖๖} เป็นสมุจเฉทปหาน อย่างไรก็ตาม
ดี การที่ผู้ปฏิบัติในระยะแรกซึ่งยังไม่มี ความชำนาญใดๆ ย่อมยังไม่สามารถจะละสังโยชน์ข้อใดๆ แต่
อาจสามารถทำได้เพียงระงับไว้เป็นการชั่วคราว ที่เป็นการข่มไว้ (วิกขัมภนปหาน) หรือชำระกิเลส
เป็นการชั่วคราว (ตทังคปหาน) สามารถจะได้เป็นครั้งคราว ต่อเมื่อมีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิพอประมาณ
และมีปัญญาพอประมาณ และปฏิบัติต่อเนื่องยาวนาน จึงจะสามารถละสังโยชน์ ๓ ประการแรกได้
เด็ดขาด เป็นสมุจเฉทปหาน และถ้ามีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาพอประมาณ จะสามารถ
ละสังโยชน์ได้เพิ่มขึ้นอีก ๒ ประการ รวมเป็น ๕ ประการ เป็นสมุจเฉทปหาน และเมื่อศีล สมาธิและ
ปัญญาบริบูรณ์จะสามารถละสังโยชน์ได้ครบ ๑๐ ประการ เป็นสมุจเฉทปหาน ไม่มีทางกลับขึ้นมา
สร้างความข้องข้องใจได้อีกต่อไป ซึ่งจะเห็นได้ว่า การละสังโยชน์ จึงมีการละได้ทั้งแบบชั่วคราว
และละได้เด็ดขาดเป็นการถาวร ดังนั้น ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ จะ
เป็นแนวทางที่ผู้ปฏิบัติจะเริ่มต้นพิจารณาเห็นความเป็นจริงของสภาวะธรรมต่างๆ และจะเริ่มมีความ
เข้าใจที่ละสังโยชน์ได้เป็นลำดับๆ ไป และในบางคราว สามารถจะได้ชั่วคราวจากการปฏิบัติ

^{๑๖๔} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๒๗.

^{๑๖๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิเถระ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑**,
(กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๘), หน้า ๔๗๖; พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจารย์, **วิปัสสนากรรมฐาน**, รวบรวม
โดยฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, (กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘), หน้า ๒๑๐.

^{๑๖๖} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๑๔๘/๔๗๑.

วิปัสสนากรรมฐาน และเมื่อปฏิบัติต่อเนื่องยาวนาน ตามแนวทางที่ถูกตรงแล้ว จะสามารถหรือมีโอกาสที่จะถึงปลายทางของการละสังโยชน์ได้ถาวรโดยเฉพาะสังโยชน์ในระดับต้น ๓ ประการ ที่พระโสดาบันละได้ ก็จะมีแนวทางที่เป็นไปได้ในวันใดวันหนึ่งหรือถ้าบางคนมีบารมีสะสมมากก็จะเป็นปัจจัยส่งเสริมให้ละสังโยชน์ในระดับที่สูงขึ้นไปได้

๒.๖ สังโยชน์กับการบรรลุธรรม

๒.๖.๑ ความหมายการบรรลุธรรม

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต) อธิบาย ธรรมจักขุ ว่า ดวงตาเห็นธรรม คือ ปัญญาารู้เห็นความจริงว่า สิ่งใดก็ตามมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา ธรรมโดยทั่วไป ได้แก่ โสดาปัตติมรรคหรือโสดาปัตติมรรคญาณ คือ ญาณที่ทำให้เป็นโสดาบัน ^{๑๖๗}

ในพจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์ของสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) อธิบายคำว่า บรรลุ ว่า ถึง หรือ สำเร็จ ^{๑๖๘} คำว่า ธรรม อธิบายไว้หลายประการ ว่า ธรรมดา ธรรมชาติ ความจริง สภาวธรรม สังขธรรม พระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

การบรรลุธรรม หมายถึง การบรรลุโลกุตตรธรรม ๔ รู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ ในขณะที่มรรคจิตตามกำลังของมรรค สำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ^{๑๖๙}

ธรรมจักขุ หรือ ดวงตาเห็นธรรม หมายถึง ตาปัญญาอันเกิดจากการบรรลุธรรม เป็นการตรัสรู้ในธรรมทั้งโลกียธรรมและโลกุตตรธรรม โดยรู้เห็นตามที่เป็นจริงว่า โลภียธรรมนั้น ไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) และไม่มีตัวตน (อนัตตา) และรู้เห็นตามที่เป็นจริงว่า โลกุตตรธรรมนั้น เที่ยง ดับทุกข์ และเป็นอนัตตา ^{๑๗๐} ธรรมจักขุมีขอบเขต ๔ ระดับ เป็นการบรรลุนิพพานเป็นลำดับขั้น

^{๑๖๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๓-๑๔๔.

^{๑๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๗๔.

^{๑๖๙} พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส), “ศึกษาการบรรลุธรรมด้วยการเจริญอานาปานสติ”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕.

^{๑๗๐} มณีรัตน์ ตั้งฐานทรัพย์, *ธรรมจักขุในพระพุทธศาสนาเถรวาท, พุทธศาสนดุฎฐิบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๖๐), หน้า ๔๘.

คือ การบรรลุมรรค ๔ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค และการบรรลุผล ๔ ได้แก่ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล^{๑๗๑}

การบรรลุธรรม ในความหมายทางพระพุทธศาสนาเถรวาท หมายถึง การรู้แจ้งอริยสัจ ๔ กล่าวโดยย่อคือ บรรลุโลกุตตรธรรม ๙ คือ บรรลุมรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ เข้าถึงความเป็นอริยบุคคล เรียงลำดับจากต่ำไปสูง ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลนั้นมีได้ทั้งผู้เป็นนักบวชและผู้ที่ไม่ใช่ นักบวช ทั้งที่เป็นเทวดาและพรหม ทั้งบุรุษและสตรี^{๑๗๒}

ตามความหมายของการบรรลุธรรมที่กล่าวถึงข้างต้นจากแหล่งต่างๆ จะพบว่า การบรรลุธรรมจะหมายถึงการบรรลุเป็นพระอริยบุคคลในระดับต่าง ๆ ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์ ซึ่งการเป็นพระโสดาบันนั้น ใช้คำว่า ได้ดวงตาเห็นธรรมหรือธรรมจักขุเห็นธรรม ดังคำที่ใช้เมื่อท่านยสกุสบุตรได้ฟังเทศนาจากพระพุทธองค์จนบรรลุเป็นพระโสดาบัน^{๑๗๓} ซึ่งการบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับต่างๆ นั้น จะต้องบรรลุมรรคญาณและผลญาณ และการบรรลุเป็นพระอริยบุคคลแต่ละระดับจะมีความเกี่ยวข้องกับการละสังโยชน์ได้ด้วย ในที่นี้ผู้วิจัยจึงขอใช้การบรรลุธรรมในความหมายว่า การบรรลุมรรค ๔ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค และการบรรลุผล ๔ ได้แก่ โสดาปัตติผล สกทาคามิผล อนาคามิผล อรหัตตผล นิพพาน ๑ โดยเปลี่ยนบุคลเป็นพระอริยบุคคลจากพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์

๒.๖.๒ ประเภทอริยบุคคล

อริยบุคคล มีความหมายถึง บุคคลผู้เป็นอริยะ หรือท่านผู้บรรลุธรรมวิเศษอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง^{๑๗๔} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ แบ่งพระอริยบุคคลโดยใช้ระดับของการกำจัดหรือละกิเลสได้ ซึ่งหมายถึงสังโยชน์ ๑๐ ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา เป็น ๔ ประเภท^{๑๗๕} ได้แก่

^{๑๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙.

^{๑๗๒} พระปลัดสมเกียรติ เปรมสีโล (โณมจิตร), “ศึกษาการบรรลุธรรมของพระอนาคามีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘), หน้า ๑๔.

^{๑๗๓} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๖/๓๓-๓๒.

^{๑๗๔} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๕๒๒.

^{๑๗๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๔๐๙-๔๑๐.

๑. พระโศดาบัน เป็นพระอริยบุคคลระดับแรกสุด เป็นท่านผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งโศดาปัตติผล ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่โศดาปัตติมรรค เดินทางถูกต้องอย่างแท้จริง หรือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริงแล้ว เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสเป็นผู้รอดพ้นแล้วจากการไปเกิดในอบายภูมิ ข้ามพ้นความเป็นปุถุชน มาสู่ความเป็นอริยบุคคลได้แล้ว เป็นผู้ที่ได้รับการรับรองว่า จะมาเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ และสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ คือ ถึงพระนิพพานได้

๒. พระสกทาคามี ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็จะกำจัดทุกข์ได้สิ้น เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา นอกจากละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสแล้ว ยังทำราคะ โทสะและโมหะ ให้เบาบางลงด้วย

๓. พระอนาคามี ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้บริบูรณ์ในสมาธิ แต่ทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก ๒ ข้อ คือ กามราคะและปฏิกะ รวมเป็นละสังโยชน์เบื้องต้นได้ครบ ๕ ข้อ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะและปฏิกะ)

๔. พระอรหันต์ ผู้ควรแก่ทักษิณาหรือการบูชาพิเศษ หรือผู้หักงำแห่งสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้สิ้นอาสวะ เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ทั้ง ๓ สิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ละสังโยชน์เบื้องต้นได้เพิ่มอีก ๕ ข้อ รวมเป็นละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ประการ

ประเภทของพระอริยบุคคลตามแนวคิดนี้ จะพบคุณสมบัติ ๒ ด้านของพระอริยบุคคล คือ ด้านที่ลดลงไปแล้ว จะทำให้เป็นพระอริยบุคคล และด้านที่เพิ่มขึ้นมาแล้วมีพร้อมในพระอริยบุคคล ด้านที่ลดเป็นด้านกิเลสหรือเรียกว่าด้านลบ ในที่นี้ ได้แก่ สังโยชน์ ๑๐ ประการ ส่วนด้านที่เพิ่มเป็นด้านกุศล ซึ่งเป็นการปฏิบัติหรือสิกขา ได้แก่ ศีล สมาธิและปัญญา

๒.๖.๓ การบรรลุมรรคกับการละสังโยชน์ของอริยบุคคล

ดังที่กล่าวไว้ในประเภทของอริยบุคคลว่า ท่านมีการแบ่งประเภทของพระอริยบุคคลโดยใช้เกณฑ์การละสังโยชน์เป็นสำคัญ ซึ่งสังโยชน์แต่ละข้อนั้นจะถูกละได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณเท่านั้น ถ้ายังไม่ถึงมรรคญาณ สังโยชน์บางตัวที่ละได้ ก็ยังไม่ถือว่าละได้เด็ดขาด ยังสามารถกลับมามีอิทธิพลต่อผู้นั้นได้อีก การละสังโยชน์ได้เด็ดขาดของพระอริยบุคคล มีคำอธิบายดังนี้

๑. พระโศดาบัน เป็นพระอริยบุคคลระดับแรกสุด ท่านเป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้วทำให้แจ้งโศดาปัตติผล เข้าถึงกระแสคือเข้าสู่โศดาปัตติมรรค เดินทางถูกต้องอย่างแท้จริง หรือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริงแล้ว เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ

และทำได้พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชน^{๑๗}ได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สลัปปตปราคาส เป็นผู้รุดพ้นแล้วจากการไปเกิดในอบายภูมิ ข้ามพ้นความเป็นปุถุชน มาสู่ความเป็นอริยบุคคลได้แล้ว เป็นผู้ที่ได้รับการรับรองว่า จะมาเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ จะสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ คือ ถึงพระนิพพานได้ มรรคญาณที่ท่านได้ผ่าน จึงได้แก่ โสตาปัตติมรรค เป็นการเจริญวิปัสสนา หรือการเจริญปัญญาภายใน ต้องมีการผ่านญาณต่าง ๆ มาจนถึงมรรคญาณครั้งแรก เป็นการเห็นพระนิพพานเป็นครั้งแรก ในขั้นนี้ เป็นขั้นของการได้เห็นรูปนามหรือขั้น ๕ ตามสภาพความเป็นจริงแล้วว่า ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จนสามารถถอนความเห็นผิดได้ว่า ตัวตนที่เป็นเราที่แท้จริงไม่มี มีเพียงรูปนามหรือขั้นทั้ง ๕ ที่มาประชุมรวมกันเท่านั้น

๒. พระสกทาคามี ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็จะกำจัดทุกข์ได้สิ้น เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา นอกจากละสังโยชน^{๑๗}ได้ ๓ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสลัปปตปราคาสแล้ว ยังทำราคะ โทสะและโมหะ ให้เบาบางลงด้วย

๓. พระอนาคามี ผู้จะปรินิพพานในที่ผุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้บริบูรณ์ในสมาธิ แต่ทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน^{๑๗}ได้เพิ่มอีก ๒ ข้อ คือ กามราคะ และปฏิฆะ รวมเป็นละสังโยชน^{๑๗}เบื้องต้นได้ครบ ๕ ข้อ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สลัปปตปราคาส กามราคะและปฏิฆะ)

๔. พระอรหันต์ ผู้ควรแก่ทักษิณาหรือการบูชาพิเศษ หรือผู้หักกำแพงสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้สิ้นอาสวะ เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ทั้ง ๓ สิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ละสังโยชน^{๑๗}เบื้องต้นได้อีก ๕ ข้อ รวมเป็นละสังโยชน^{๑๗}ได้หมดทั้ง ๑๐ ประการ

ดังคำรับรองของพระพุทธเจ้าว่า บุคคลที่สามารถละสังโยชน^{๑๗}มี ๔ พวก^{๑๗} ได้แก่

๑. บุคคลบางคนในโลกนี้ยังละโอรัมภาคิยสังโยชน^{๑๗} (สังโยชนเบื้องต้น) ไม่ได้ ละสังโยชนที่เป็นปัจจัยแห่งการเกิดไม่ได้ และละสังโยชนที่เป็นปัจจัยให้ได้ภพไม่ได้ ได้แก่ พระสกทาคามี

๒. บุคคลบางคนในโลกนี้จะละโอรัมภาคิยสังโยชน^{๑๗}ได้ แต่ยังละสังโยชนที่เป็นปัจจัยแห่งการเกิดไม่ได้ และละสังโยชนที่เป็นปัจจัยให้ได้ภพไม่ได้ ได้แก่ พระอนาคามีผู้มุ่งหน้าไปสู่อกนิฏฐภพ

๓. บุคคลบางคนในโลกนี้จะละโอรัมภาคิยสังโยชน^{๑๗}ได้ และละสังโยชนที่เป็นปัจจัยแห่งการเกิดได้ แต่ยังละสังโยชนที่เป็นปัจจัยให้ได้ภพไม่ได้ ได้แก่ พระอนาคามีผู้ปรินิพพานในระหว่าง

๔. บุคคลบางคนในโลกนี้จะละโอรัมภาคิยสังโยชน^{๑๗}ได้ ละสังโยชนที่เป็นปัจจัยแห่งการเกิดได้ และละสังโยชนที่เป็นปัจจัยให้ได้ภพได้ ได้แก่ พระอรหันต์ผู้หมดกิเลส

^{๑๗} ๐. จตฺตกฺก. (ไทย) ๒๑/๑๓๑/๒๐๐-๒๐๑.

๒.๖.๔ ความสัมพันธ์ของสังโยชน์กับการบรรลุธรรมของพระอริยบุคคล

สังโยชน์ ๑๐^{๑๗๗} ซึ่งแบ่งเป็นโอรัมภาคียสังโยชน์หรือสังโยชน์เบื้องต่ำนั้นเป็นสังโยชน์ที่ถูกประหารหรือละได้เด็ดขาดด้วยมรรคเบื้องต้น ๓ และอุทฺธัมภาคียสังโยชน์หรือสังโยชน์เบื้องสูงนั้นเป็นสังโยชน์ที่ถูกประหารหรือละได้เด็ดขาดด้วยอรหัตตมรรค^{๑๗๘} การบรรลุธรรมนั้น เมื่อแบ่งตามพระอริยบุคคล ๔ ระดับ สามารถจัดได้เป็น ๔ คู่ คือ มรรค ๔ ผล ๔ ดังนี้

๑. การบรรลุธรรมระดับที่ ๑ เรียกว่า พระโสดาบัน หมายถึง ผู้เข้าถึงกระแสสมรรคหรือผู้เดินตามทางถูกต้องอย่างแท้จริง คือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริงแล้ว การบรรลุธรรมระดับนี้ ผู้ได้บรรลุทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส การบรรลุธรรมระดับนี้ ถ้าระดับมรรคเรียกว่าโสดาปัตติมรรค ถ้าระดับผลเรียกว่าโสดาปัตติผล

๒. การบรรลุธรรมระดับที่ ๒ เรียกว่า พระสกทาคามี หมายถึง ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็สามารถกำจัดทุกข์ให้สิ้นไปได้ ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ทำศีลได้บริบูรณ์ ทำสมาธิและปัญญาได้พอประมาณ นอกจากทำสังโยชน์ ๓ อย่าง คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสให้หมดสิ้นไปแล้ว และยังทำราคะ โทสะ โมหะ ให้เบาบางลง การบรรลุธรรมระดับนี้ ขึ้นมรรคเรียกว่าสกทาคามีมรรค ขึ้นผลเรียกว่าสกทาคามีผล

๓. การบรรลุธรรมระดับที่ ๓ เรียกว่า พระอนาคามี หมายถึง ผู้จะปรินิพพานในที่สุดเกิดขึ้น ไม่เวียนกลับมาอีก ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้ทำให้บริบูรณ์ในศีลและสมาธิ ทำได้พอประมาณในปัญญา นอกจากละสังโยชน์ได้ ๓ อย่างแล้ว สามารถละกามราคะและปฏิฆะได้เด็ดขาด จัดได้ว่าสามารถละสังโยชน์เบื้องต้นได้ครบ ๕ ประการ การบรรลุธรรมระดับนี้ ขึ้นมรรคเรียกว่าอนาคามีมรรค ขึ้นผลเรียกว่าอนาคามีผล

๔. การบรรลุธรรมระดับที่ ๔ เรียกว่า พระอรหันต์ เป็นพระอริยบุคคลระดับสูงสุด ผู้ได้บรรลุธรรมระดับนี้เป็นผู้หมดสิ้นอาสวะกิเลส สามารถทำให้บริบูรณ์ในสิกขา ๓ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา สามารถละกิเลสได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา นั่นคือสามารถละสังโยชน์ได้ครบ ๑๐ ประการ การบรรลุธรรมระดับนี้ ขึ้นมรรคเรียกว่าอรหัตตมรรค ขึ้นผลเรียกว่าอรหัตตผล^{๑๗๙}

^{๑๗๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พรินท์ติ้ง, ๒๕๕๐), หน้า ๙๔๑-๙๔๒.

^{๑๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๔๗-๙๔๘.

^{๑๗๙} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุง, หน้า ๔๐๙.

เมื่อแบ่งการบรรลุลหกรรมตามอริยบุคคลที่เรียกว่า สวากสงฆ์ หรือพระสงฆ์สาวกของ พระพุทธเจ้า หนึ่งในพระรัตนตรัย ได้แก่ บุรุษ ๔ คู่ ตัวบุคคล ๘^{๑๘๐} ได้แก่

๑. โสดาบันหรือท่านผู้ทำให้แจ้ง คือ บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว
๒. ท่านผู้ปฏิบัติ เพื่อให้แจ้งโสดาปัตติผล
๓. สกทาคามีหรือท่านผู้ทำให้แจ้ง คือ บรรลุสกทาคามีผลแล้ว
๔. ท่านผู้ปฏิบัติ เพื่อให้แจ้งสกทาคามีผล
๕. อนาคามีหรือท่านผู้ทำให้แจ้ง คือ บรรลุอนาคามีผลแล้ว
๖. ท่านผู้ปฏิบัติ เพื่อให้แจ้งอนาคามีผล
๗. อรหันต์หรือท่านผู้ทำให้แจ้ง คือ บรรลุอรหัตตผลแล้ว
๘. ท่านผู้ปฏิบัติ เพื่อให้แจ้งอรหัตตผล

๒.๖.๔.๑ สังโยชน์กับพระโสดาบัน

คำว่าโสดาบัน แปลว่า ผู้แรกถึงกระแส คือ โสต = กระแส + อาบันน = ผู้แรกถึง) กระแส (โสตะ)^{๑๘๑} ในที่นี้ หมายถึง อริยมรรคมืองค์ ๘ นั่นคือ พระโสดาบัน เป็นพระอริยบุคคลระดับแรกสุด ได้เห็นพระนิพพานหรือเห็นอริยสัจโดยแท้จริงด้วยอริยมรรคอันดับแรกคือโสดาปัตติมรรค เป็นท่านผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งโสดาปัตติผล ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่โสดาปัตติมรรค เดินทางถูกต้องอย่างแท้จริง หรือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริงแล้ว หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมืองค์ ๘ เป็นผู้ทำ ศีลได้บริบูรณ์ ทำสมาธิได้พอประมาณ และทำปัญญาได้พอประมาณ สามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพตปราคาสและยังสามารถละกามราคะที่นำไปสู่อบาย และภวัชชะที่นำไปสู่อบายได้ เป็นผู้ไม่มีทางตกต่ำหรือไปสู่ทุคติภพหรืออบาย มีความแน่นอนที่จะ สำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า และมีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ ทำสมาธิพอประมาณ ทำปัญญาพอประมาณ ล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง

พระโสดาบัน เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ไปได้ครั้งที่ ๑ ได้ชื่อว่า บรรลุโสดาปัตติผลญาณ สามารถละสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัสสัพพตปราคาส คือละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ ชื่อว่าเป็นผู้มีคติเที่ยง ตายแล้วก็จะไม่ไปสู่อบายภูมิอีก มีสุคติเป็นที่ไปเบื้องหน้า จะเกิด อีกอย่างมากเพียง ๗ชาติเท่านั้น ก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วปรินิพพาน และถ้าพระโสดาบัน

^{๑๘๐} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๒๐๗/๒๒๙; สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์, **พุทธธรรมฉบับปรับขยาย**, หน้า ๔๑๐.

^{๑๘๑} ธนิต อยู่โพธิ์, **อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๑๙.

นั้น แม้จะประมาทสักปานใดก็ตาม ก็จะไม่เกิดอีกในชาติที่ ๘ คือจะเกิดอีกอย่างมากเพียง ๗ ชาติ เท่านั้น

พระโสดาบัน เมื่อพิจารณาตามความแก่ กลาง และอ่อน ของอินทรีย์หรือกำลัง วิปัสสนาทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แบ่งได้เป็น ๓ ประเภท ดังนี้

๑) พระเอกพชิโสดาบัน เพราะมีอินทรีย์ทั้งหลาย อ่อนกว่าพระสกทาคามี หมายถึง ผู้มีพืชมืดอืดภาพอันเดียว พืชหมายถึงพืชแห่งชั้น (๕) คือเกิดอีกครั้งเดียวก็จักบรรลอรหัตตผลดังคำกล่าวที่ว่า

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เป็นโสดาบัน ไม่มีทาง ตกต่ำ มีความแน่อนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า บุคคลนั้นเกิดเป็นมนุษย์ภพเดียว เท่านั้นก็จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นเอกพชิ” ^{๑๘๒}

๒) พระโกลังโกลโสดาบัน เพราะมีอินทรีย์อ่อนกว่าพระเอกพชิโสดาบัน หมายถึง ผู้ไปจากตระกูลสู่ตระกูล คือเกิดในตระกูลสูงอีก ๒-๓ ครั้ง หรือเกิดในสุคติภพอีก ๒-๓ ครั้ง ไปเกิดใน เทวโลกบ้าง ในโลกมนุษย์บ้าง สลับกันไป ไม่เกิน ๖ ชาติ จะมีวิปัสสนาญาณแก่กล้า แล้วสำเร็จหรือ บรรลอรหัตตผลดังคำกล่าวที่ว่า

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เป็นโสดาบัน ไม่มีทาง ตกต่ำ มีความแน่อนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า บุคคลนั้นท่องเที่ยวไป ๒ หรือ ๓ ตระกูลแล้วจึงจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นโกลังโกละ” ^{๑๘๓}

๓) พระสัตตักขัตตุงปรมโสดาบัน เพราะมีอินทรีย์อ่อนกว่าพระโกลังโกลโสดาบัน หมายถึง ผู้เกิด ๗ ครั้งเป็นอย่างมาก คือ เวียนเกิดในสุคติภพอีกอย่างมากเพียง ๗ ครั้ง ก็จักบรรลอรหัตตผลเมื่อกล่าวถึงว่าพระโสดาบันเกิดอีกไม่เกิด ๗ ชาติ หมายถึงพระโสดาบันประเภทนี้เป็น เกณฑ์ บางท่านกล่าวว่า พระสัตตักขัตตุงปรมโสดาบัน คือ พระสุกขวิปัสสโก หรือท่านผู้ปฏิบัติ วิปัสสนาล้วน มิได้บำเพ็ญฌาน พระโสดาบันประเภทนี้ แม้จะตัดสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการ ได้แล้ว ก็ยังมีอหังคารชอกหรือยินดีในสังสารวัฏ เช่น ท่านอนาถปิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขามหาอุบาสิกา เป็นต้น

^{๑๘๒} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๓/๑๕๔.

^{๑๘๓} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๒/๑๕๔.

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เป็นโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า บุคคลนั้นท่องเที่ยวไปใน เทวโลก และมนุษยโลก ๗ ซาติแล้วจึงจะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นสัตว์ตัดกัฏฐปุระมะ”^{๑๘๔}

นอกจากนี้ทั้งพระโกลังโกลโสดาบันและพระสัตว์ตัดกัฏฐปุระมะโสดาบัน เมื่อต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ท่านจะไม่เกิดในตระกูลต่ำ จะเกิดเฉพาะในตระกูลที่มีโภคทรัพย์มากเท่านั้น และจะไม่ทำอกุศล คือ อนันตริยกรรม ๖ อย่าง คือฆ่าแม่ ฆ่าพ่อ ฆ่าพระอรหันต์ ประทุษร้ายพระพุทธรูปเจ้าถึงห้อเลือด ทำสงฆ์ให้แตกกัน และเปลี่ยนใจนับถือศาสนาอื่น และแม้จะเป็นอยู่ด้วยความประมาทเลินเล่อ ก็ไม่ตั้งใจทำความชั่ว เช่น ฝ่าฝืนศีล ๕ เป็นต้น

เมื่อนำพระโสดาบัน ๓ ประเภทมาแบ่งตามปฏิปทา ๔ และฐานะ ๒ สามารถแบ่งพระโสดาบันได้เป็น ๒๔ ประเภท

ปฏิปทา^{๑๘๕} มี ๔ ประเภท ได้แก่

๑. ทุกขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา หมายถึง ปฏิบัติลำบาก รู้ได้ช้า
๒. ทุกขาปฏิปทา ชีปปาภิญญา หมายถึง ปฏิบัติลำบาก รู้ได้เร็ว
๓. สุขาปฏิปทา ทันทธาภิญญา หมายถึง ปฏิบัติสบาย รู้ได้ช้า
๔. สุขาปฏิปทา ชีปปาภิญญา หมายถึง ปฏิบัติสบาย รู้ได้เร็ว

ส่วนฐานะ มี ๒ ประเภท คือ

๑. สัทธาฐานะ คือ ท่านผู้ปฏิบัติด้วยมีศรัทธาแก่กล้า เรียกว่า สัทธานุสारी สัทธาวิมุตติ
๒. ปัญญาฐานะ คือ ท่านผู้ปฏิบัติด้วยมีปัญญาแก่กล้า เรียกว่า ธัมมานุสारी ทิณฺณูปัตติ

นั่นคือ พระโสดาบัน ๓ ประเภท แต่ละประเภท มีปฏิปทา ได้ ๔ แบบ รวมเป็น ๑๒ ประเภท และเมื่อนำมาจำแนกตามฐานะ ๒ ประเภท จะได้เป็น ๒๔ ประเภท

^{๑๘๔} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๑/๑๕๔.

^{๑๘๕} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๒/๑๑๒-๑๑๓.

องค์คุณของพระโสดาบัน

องค์พื้นฐานของพระโสดาบันมีหลายประการ ดังนี้

๑) องค์แห่งการบรรลุโสดาบันคือเป็นผู้ประกอบด้วยโสดาปัตติลังกะ หรือ องค์คุณของพระโสดาบัน ๔ ประการ^{๑๘๖} มี ๔ ข้อ ได้แก่

๑. สัมปรีตสังเสวะหรือการคบหาสัตบุรุษหรือ คบหาท่านผู้ทรงธรรมทรงปัญญา เป็นกัลยาณมิตร

๒. สัทธัมมัสสวนะ หรือการฟังพระสัทธรรม ชอบฟังธรรมของสัตบุรุษ หรือ สดับสัทธรรม ใส่ใจเล่าเรียน ฟังอ่าน หาความรู้ให้ได้ธรรมที่แท้

๓. โยนิโสมนสิการ หรือการมนสิการโดยแยบคาย สนใจไตร่ตรองธรรมของ สัตบุรุษ หรือทำในใจโดยแยบคายรู้จักคิดพิจารณาหาเหตุผลโดยถูกวิธี

๔. อัมมานุสम्मปฏิบัติ หรือการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม หรือปฏิบัติธรรมถูกหลัก ให้ธรรมย่อยคล้อยแก่ธรรมใหญ่ สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ของธรรมทั้งหลายที่สัมพันธ์กัน ปฏิบัติธรรมนั้นๆ ให้สอดคล้องพอดีตามขอบเขตความหมายและวัตถุประสงค์กับธรรมข้ออื่นๆ กลมกลืนกันในหลักใหญ่ที่เป็นระบบทั้งหมด ดำเนินชีวิตถูกต้องตามธรรม^{๑๘๗}

หมายความว่า บุคคลที่เป็นพระโสดาบันนั้น ต้องประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ ได้แก่ การคบคนดีหรือสัตตบุรุษ การฟังธรรมของสัตตบุรุษ การทำไว้ในใจซึ่งธรรมของสัตตบุรุษ และการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมหรือปฏิบัติวิปัสสนาธรรมตามลำดับญาณ โดยสมควรแก่อริยธรรม ซึ่งข้อหลังนี้ ถือเป็นปัจจัยสำคัญต่อการบรรลุธรรมในระดับต่างๆ เพราะการรู้ธรรมะคล่องแคล่วชำนาญมากเท่าไร แต่ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนั้น โอกาสในการบรรลุธรรมจะเกิดขึ้นได้น้อยมาก เช่นกรณีของพระโกฎฐิเถระ ซึ่งท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญพระไตรปิฎกของพระพุทธเจ้า ๗ พระองค์ แต่ท่านยังไม่ได้บรรลุคุณวิเศษอันใด เมื่อท่านได้รับการเรียกขานว่า ท่านพระใบลานเปล่า ท่านจึงได้ตัดสินใจออกบำเพ็ญสมณธรรมในป่า แต่เมื่อไปสำนักใด ๆ ก็ไม่ได้รับการต้อนรับ และส่งท่านไปยังสำนักอื่น ๆ ต่อไป จนในที่สุดท่านได้ไปยังสำนักของสามเณรอรหันต์ อายุ ๗ ขวบ และเมื่อสามเณรอรหันต์ได้ทบทวนว่าท่านลดมานะลงได้แล้ว สามเณรอรหันต์จึงได้กล่าวแก่ท่านพระใบลานเปล่าว่า “...ในจอมปลวกแห่งหนึ่ง มีช่องอยู่ ๖ ช่อง ...ตัวเหี้ยเข้าไปอยู่ภายในช่องหนึ่ง ผู้ประสงคจะจับมัน จึงอุดช่องที่

^{๑๘๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๔๖/๕๖๘.

^{๑๘๗} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๘๖.

เหลือทั้ง ๕ และทำลายช่องที่ ๖ นี้ จึงจับเอาโดยช่องที่มันเข้าไป นั่นเอง บรรดาอารมณ์ที่เป็นไปใน ทวารทั้ง ๖ ท่านจึงปิดทวารทั้ง ๕ ที่เหลืออย่างนั้น จึงเริ่มตั้งกรรมไว้ในมโนทวาร” จากนั้นพระโกฎิ ละเถระเริ่มตั้งสมณธรรม และเมื่อพระพุทธเจ้าทรงเปล่งพระรัศมีไปตรัสกับพระโกฎิ ละว่า

“ปัญญาเกิดเพราะการประกอบ และเสื่อมไปเพราะการไม่ประกอบ เมื่อรู้ทาง เจริญและทางเสื่อมแห่งปัญญาทั้ง ๒ ทางนี้แล้ว บุคคลพึงตั้งตนโดยวิธีที่ปัญญาจะเจริญ ยิ่งขึ้น”

ในที่สุด ท่านสามารถบรรลุอรหัตตผลได้^{๑๘๘} จากเรื่องนี้ เป็นการแสดงให้เห็นว่า ท่านพระโกฎิ ละได้มีโอกาสพบสัตตบุรุษ ที่ได้ชี้ทางในการบำเพ็ญสมณธรรมให้แก่ท่าน และท่านเอง ได้ใช้โยนิโสมนสิการขณะกำลังบำเพ็ญสมณธรรม และได้เจริญสมณธรรม ทำให้ท่าน ไม่เพียงแต่บรรลุ โสดาบัน แต่ได้บรรลุถึงพระอรหันต์

ธรรม ๔ ประการนี้ มิใช่เพียงเป็นโสตาปัตติยังคะ ที่จะให้บรรลุโสตาปัตติผล คือเป็น พระโสดาบันเท่านั้น พระพุทธเจ้าตรัสว่า ธรรม ๔ ประการนี้ เมื่อเจริญ ปฏิบัติ ทำให้มาก ย่อมเป็นไป เพื่อการบรรลุอริยผลได้ทุกชั้นจนถึงอรหัตตผล

๒) องค์แห่งพระโสดาบัน มี ๔ ข้อ^{๑๘๙} ดังนี้

๑. เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า พระผู้มีพระ ภาควะองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก ฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นพระศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า

๒. เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรมว่า พระธรรมเป็น ธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียก ให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน

๓. เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ว่า พระสงฆ์สาวก ของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทางปฏิบัติสมควร ได้แก่ พระอริยบุคคล ๔ คู่ หรือ ๘ บุคคล ได้แก่ พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่ผู้อื่นนำมาถวาย ควรแก่ การต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลี เป็นนาบุญอันยอดเยี่ยมของโลก

^{๑๘๘} พ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๒/๒๕๒/๓๘๔-๓๘๗.

^{๑๘๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๑/๒๕๖-๒๕๗; ที.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๔๒/๕๖๕-๕๖๖.

๔. เป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทักท้วงจนจำเป็นไปเพื่อสมาธิ

๓) ธรรม ๖ ประการ ที่ผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคจะได้ ได้แก่

๑. สักกายทิฐิ (ความเห็นว่าเป็นอัตตา)
๒. วิจิกิจฉา (ความลังเลสงสัย)
๓. สีลัพพตปรามาส (ความถ้อยมั่นศีลพรต)
๔. ราคะเป็นเหตุไปสู่อบาย
๕. โทสะเป็นเหตุไปสู่อบาย
๖. โมหะเป็นเหตุไปสู่อบาย^{๑๙๐}

นอกจากนี้ พระพุทธเจ้าทรงให้เครื่องมือสำหรับใช้พยากรณ์ตนเองว่าบรรลุเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบันหรือไม่ เป็นหลักธรรมชื่อว่าแว่นธรรม นั่นคือ อริยมรรคญาณ (แสดงไว้ในมหาปรินิพพานสูตร)^{๑๙๑} ซึ่งแว่นธรรม หรือธรรมเป็นเครื่องส่องดูตนเองจนสามารถพยากรณ์ตนได้นี้ หมายถึง อริยมรรคญาณเป็นเครื่องมือให้อริยสาวกมีไว้ เมื่อประสงค์ จะพึงพยากรณ์ตนได้ด้วยตนเองว่า “เราหมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในนรก หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในกำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในแดนเปรต หมดสิ้นเหตุที่ให้ไปเกิดในอบาย ทุกติ และวินิบาตแล้ว เราเป็นพระโสดาบัน ไม่มีทางตกต่ำ มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า” มีรายละเอียดดังนี้

๑. เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้าว่า “แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาคพระองค์นั้นเป็นพระอรหันต์ ตรัสรู้ด้วยพระองค์เองโดยชอบ เพียบพร้อมด้วยวิชาและจรณะ เสด็จไปดี รู้แจ้งโลก เป็นสารถีฝึกผู้ที่ควรฝึกได้อย่างยอดเยี่ยม เป็นศาสดาของเทวดาและมนุษย์ทั้งหลาย เป็นพระพุทธเจ้า เป็นพระผู้มีพระภาค”

๒. เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรมว่า “พระธรรมเป็นธรรมที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ดีแล้ว ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาลคือให้ผลไม่จำกัดกาล ไม่ขึ้นกับกาลเวลา ให้ผลแก่ผู้ปฏิบัติทุกเวลา ทุกโอกาส บรรลุเมื่อใด ก็ได้รับผลเมื่อนั้น ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อັນวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน”

๓. เป็นผู้ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์ว่า “พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาค เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกต้อง ปฏิบัติสมควร ได้แก่ อริยบุคคล ๔ คู่

^{๑๙๐} อ.ฉก.ก. (ไทย) ๒๒/๘๙/๖๑๔.

^{๑๙๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๙/๑๐๓-๑๐๔.

คือ ๘ บุคคล พระสงฆ์สาวกของพระผู้มีพระภาคนี้ เป็นผู้ควรแก่ของที่เขานำมาถวาย ควรแก่ของต้อนรับ ควรแก่ทักษิณา ควรแก่การทำอัญชลีเป็นนာบุญอันยอดเยี่ยมของโลก”

๔. เป็นผู้ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ (ศีลที่ประกอบด้วยมรรคและผล หมายถึงความสำรวมทุกชนิด) ที่ไม่ขาด ไม่ทะลุ ไม่ต่าง ไม่พร้อย เป็นไท ท่านผู้รู้สรรเสริญ ไม่ถูกค้นหาและทักท้วงครอบงำ เป็นไปเพื่อสมาธิ^{๑๙๒}

จากองค์ต่าง ๆ ของพระโสดาบัน สามารถสรุปถึง คุณลักษณะหรือคุณธรรมของผู้ที่จะก้าวพ้นความเป็นปุถุชนไปสู่พระอริยบุคคลระดับพระโสดาบัน ได้ว่า ต้องมีความเลื่อมใสอย่างไม่หวั่นไหวในพระรัตนตรัย อันประกอบด้วย พระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ และมีศีลที่บริบูรณ์ตามบริบทของบุคคล (นักบวชกับผู้ครองเรือน) และมีธรรมเครื่องประกอบของตน ๔ ประการ คือ การคบคนดีหรือสัตตบุรุษ การฟังธรรมของสัตตบุรุษ การทำไว้ในใจ (ซึ่งธรรมของสัตตบุรุษ) และ การปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม และมีธรรมที่ละได้ ๖ ประการ คือ สังโยชน์ ๓ ประการแรก ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส รวมถึง กิเลส ๓ ประการ ได้แก่ ราคะ โทสะ โมหะ ที่นำไปสู่อบาย ไม่ใช่ละได้ทั้งหมด เพราะเมื่อก้าวพ้นความเป็นปุถุชนไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคลแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสไว้ด้วยพระองค์เองว่า บุคคลจะไม่มีเหตุอันนำไปสู่อบายอีกต่อไป มีแต่เหตุที่จะนำไปสู่การเป็นพระอรหันต์เท่านั้น และเมื่อพิจารณาเหตุแห่งธรรมอีกมุมมองแล้ว จะพบว่า เป็นหลักธรรมที่สอดคล้องกับองค์แห่งพระโสดาบัน ๔ ประการด้วย

๒.๖.๔.๒ สังโยชน์กับพระสกทาคามี

พระสกทาคามี ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวก็จะกำจัดทุกข์ได้สิ้น เป็นผู้มี ศีลบริบูรณ์ มีสมาธิพอประมาณ และมีปัญญาพอประมาณนอกจากละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสแล้ว ยังทำราคะ โทสะและโมหะ ให้เบาบางลงด้วยลวณละเมตสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง

พระสกทาคามี เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผ่านญาณ ๑๖ เป็นครั้งที่ ๒ ได้สำเร็จเป็นพระสกทาคามี ผู้ที่สำเร็จเป็นพระสกทาคามีแล้วนี้ แม้ไม่สามารถที่จะละสังโยชน์ที่เหลืออยู่ให้หมดไปได้ แต่ก็ทำให้สังโยชน์ที่เหลืออยู่นั้นเบาบางลงไป คือแม้ท่านไม่สามารถละสังโยชน์ตัวใดตัวหนึ่งเพิ่มขึ้นได้อีก แต่ทำให้เบาบางลง ก็สามารถทำลายภพชาตินั้นให้สิ้นลงไปได้ หมายความว่า ผู้ที่เป็นพระสกทาคามีนี้ จะมาสู่ภพสู่ภูมิมนุษย์อีกเพียงชาติเดียวเท่านั้น พอมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานก็จะได้บรรลุเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพานดังปรากฏในพระไตรปิฎกว่า

^{๑๙๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๘-๑๕๙/๑๐๓-๑๐๔.

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชน ๓ ประการสิ้นไป และเพราะทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบาง เป็นสกทาคามี มาสู่โลกนี้อีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ก็จะทำได้ที่สุดแห่งทุกข์ได้ บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นสกทาคามี”^{๑๙๓}

๒.๖.๔.๓ สังโยชนกับพระอนาคามี

พระอนาคามี สามารถละสังโยชน ๕ ประการแรกใน ๑๐ ประการ หรือเรียกว่าโอรัมภาคิยสังโยชน ๕ ข้อ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะและภวัชชะได้เด็ดขาด เป็นผู้ปรินิพพานในพรหมโลก (โลกที่ไม่ใช่โลกมนุษย์) ไม่ต้องกลับมาจากโลกนั้นอีก และมีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ ทำสมาธิให้บริบูรณ์ ทำปัญญาพอประมาณ ล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง

พระอนาคามี เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนกระทั่งสามารถยังอนาคามีมัคคญาณให้เกิดขึ้นในชั้นธัมมทาน ผู้ที่ได้สำเร็จเป็นพระอนาคามีแล้วจะไม่มาเกิดในกามภพนี้อีก ชาตินี้ถือว่าเป็นชาติสุดท้ายของท่าน เมื่อจุติแล้วก็จะไปบังเกิดในสุทธาวาสพรหมในรูปพรหม แล้วเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้บรรลुเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพานตามอายุขัยของพรหมในชั้นนั้น ๆ

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชนเบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการสิ้นไป เป็นโอปปาติกะ ปรินิพพานในเทวโลกชั้นสุทธาวาสนั้น ไม่กลับมาจากภพนั้นเป็นธรรมดา บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอนาคามี”^{๑๙๔}

พระอนาคามี แบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้อีก ดังนี้

๑) อันตรปรินิพพายีหมายถึงผู้ที่ปรินิพพานในระหว่างอายุยังไม่ทันถึงกึ่ง

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชนเบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการสิ้นไป เป็นโอปปาติกะ ปรินิพพานในชั้นสุทธาวาสนั้น ไม่กลับมาจากภพนั้นเป็นธรรมดา บุคคลนั้นยังอริยมรรคให้เกิดขึ้นเพื่อละสังโยชนเบื้องสูงในลำดับที่เกิดบ้าง ยังไม่ถึงท่ามกลางประมาณอายุบ้าง บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอันตรปรินิพพายี”^{๑๙๕}

^{๑๙๓} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๔/๑๕๕.

^{๑๙๔} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๕/๑๕๕.

^{๑๙๕} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๖/๑๕๕.

๒) อุปหัจจปรินิพพายีหมายถึงผู้ที่ประณีตพอที่จะประณีตพอเมื่ออายุพ้นกึ่งไปแล้ว

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการสิ้นไป เป็นโอบปาติกะ ประณีตพอในชั้นสุทธาวาสนั้น ไม่กลับมาจากภพนั้นเป็นธรรมดา บุคคลนั้นยังอริยมรรคให้เกิดขึ้นเพื่อละสังโยชน์เบื้องสูง ก้าวล่วงท่ามกลางประมาณอายุบ้าง ไกลจะทำการกิริยาบ้าง บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอุปหัจจปรินิพพายี”^{๑๙๖}

๓) อสังขารปรินิพพายีหมายถึงผู้ที่ประณีตพอโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมาก

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการสิ้นไป เป็นโอบปาติกะ ประณีตพอในชั้นสุทธาวาสนั้น ไม่กลับมาจากภพนั้นเป็นธรรมดา บุคคลนั้นยังอริยมรรคให้เกิดขึ้นโดยไม่ต้องใช้ความพยายามมากเพื่อละสังโยชน์เบื้องสูง บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นอสังขารปรินิพพายี”^{๑๙๗}

๔) สสังขารปรินิพพายีหมายถึงผู้ที่ประณีตพอโดยต้องใช้ความเพียรมาก

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการสิ้นไป เป็นโอบปาติกะ ประณีตพอในชั้นสุทธาวาสนั้น ไม่กลับมาจากภพนั้นเป็นธรรมดา บุคคลนั้นยังอริยมรรคให้เกิดขึ้นโดยต้องใช้ความพยายามมากเพื่อละสังโยชน์เบื้องสูง บุคคลนี้เรียกว่า ผู้เป็นสสังขารปรินิพพายี”^{๑๙๘}

๕) อุทังโสโต อภิญญาคามี หมายถึงผู้มีกระแสในเบื้องบนไปสู่ชั้นอกนิฏฐภพ

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำทั้ง ๕ ประการสิ้นไป เป็นโอบปาติกะ ประณีตพอในชั้นสุทธาวาสนั้น ไม่กลับมาจากภพนั้นเป็นธรรมดา บุคคลนั้นจุติจากอวิหาภพแล้วไปสู่ชั้นอตปภาภพ จุติจากชั้นอตปภาภพแล้วไปสู่ชั้นสุทสสาภพ จุติจากชั้นสุทสสาภพแล้วไปสู่ชั้นสุทสสีภพ จุติจากชั้นสุทสสีภพแล้วไปสู่ชั้นอกนิฏฐภพ ยังอริยมรรคให้เกิดขึ้นในชั้นอกนิฏฐภพเพื่อละสังโยชน์เบื้องสูง บุคคลนี้เรียกว่า อุทังโสโต อภิญญาคามี”^{๑๙๙}

^{๑๙๖} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๗/๑๕๕.

^{๑๙๗} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๘/๑๕๕.

^{๑๙๘} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๓๙/๑๕๖.

^{๑๙๙} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๔๐/๑๕๖.

๒.๖.๔.๔ สัมพันธ์กับพระอรหันต์

พระอรหันต์ ผู้ควรแก่ทักษิณาหรือการบูชาพิเศษหรือผู้หักกำหนดสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้สิ้นอาสวะ เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ทั้ง ๓ สิกขา คือ ศีล สมาธิและปัญญา ละสังโยชน์เบื้องสูงได้อีก ๕ ข้อ รวมเป็นละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐ ประการ ล่วงละเมิดสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง^{๒๐๐}

พระอรหันต์ เป็นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ ได้ครั้งที่ ๔ ยังอรหัตตมรรค ให้เกิดขึ้นในชั้นธันดาน สามารถละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก ๕ ตัว คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา สามารถละสังโยชน์ได้ครบทั้ง ๑๐ ประการ

แบ่งเป็นประเภทต่าง ๆ ได้อีก ดังนี้

๑) อุภโตภาควิมุต (ผู้หลุดพ้นทั้งสองส่วน) หมายถึง พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมณะมาเป็น อย่างมากก่อน แล้วจึงใช้สมณะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อจนสำเร็จได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย และอาสวะทั้งหลายก็สิ้นแล้ว เพราะเห็นอริยสัจด้วยปัญญา

๒) ปัญญาวิมุต (ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา) หมายถึง พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาเป็นตัว นำมาโดยตลอดจนสำเร็จ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นอริยสัจด้วยปัญญา

นอกจากนี้ พระอรหันต์ยังแบ่งอีกกลุ่มหนึ่ง มี ๔ ประเภท ได้แก่

๑) ปฏิสัมภีทปัตโต ผู้บรรลุปฏิสัมภีทา ๔

๒) ฉฬภิญโญ ผู้ได้อภิญญา ๖

๓) เตวิชโช ผู้ได้วิชชา ๓

๔) สุขวิปัสสโก ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน

การแบ่งเป็น ๔ ประเภทนี้ มีคำอธิบายเพิ่มเติมไว้ในคัมภีร์สมุญจคัลลาลิณีว่า ใน ๑,๐๐๐ ปีแรกแห่งพุทธศาสนา ยังมีพระอรหันต์ผู้บรรลุปฏิสัมภีทา ใน ๑,๐๐๐ ปีที่สองแห่งพุทธศาสนา ยังมีพระอรหันต์ผู้ได้อภิญญา ๖ ใน ๑,๐๐๐ ปีที่สามแห่งพุทธศาสนา ยังมีพระอรหันต์ผู้ได้วิชชา ๓ ใน ๑,๐๐๐ ปีที่สี่แห่งพุทธศาสนา ยังมีพระอรหันต์สุขวิปัสสโกหรือผู้เจริญวิปัสสนาล้วน และใน ๑,๐๐๐ ปีที่ห้าแห่งพุทธศาสนาดำรงอยู่ด้วยพระภิกษุทั้งหลายผู้ทรงปาฏิโมกข์^{๒๐๑} โดยมีคำอธิบายที่กล่าวถึงพระอรหันต์ ๓ ประเภทแรกไว้ว่า มีคุณสมบัติที่สำเร็จทางสมณะด้วยการเจริญกุศล เป็นต้น แล้วทรงคุณสมบัติต่าง ๆ เช่น มีอิทธิฤทธิ์ เป็นต้น ซึ่งมีคำอธิบายไว้อีกว่า ไม่เกี่ยวกับการละสังโยชน์และการ

^{๒๐๐} สมุญจคัลลาลิณี, ตติยภาค, น. ๑๑๑-๑๑๒, มโนรธปุรณิ, ปฐมภาค, หน้า ๙๑, อ้างถึงใน ธนิต อยู่โพธิ์, อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า ๙๒-๙๓.

^{๒๐๑} วิ.จุ. (ไทย) ๗/๔๐๓/๓๑๙.

ปหานกิเลสอาสวะโดยตรง เพราะโลกียชนผู้ได้ฉานสมาบัติมีอิทธิวิธีเป็นต้นได้ ส่วนการละสังโยชน์ และการปหานกิเลสอาสวะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องบำเพ็ญวิปัสสนาให้มีอินทรีย์แก่กล้า จนเกิดวิปัสสนาญาณ เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ เกิดอริยมรรคทำลายสังโยชน์ได้เป็นขั้น ๆ ไป จนถึงกำจัดความมืดคืออวิชชา สังโยชน์ตัวสุดท้ายให้หมดสิ้นและเกิดอัสวักขยญาณ^{๒๐๒}

องค์คุณของพระอรหันต์

องค์คุณของพระอรหันต์ มีการกล่าวถึงไว้หลายลักษณะ ดังนี้

๑) คุณลักษณะหรือองค์ธรรมพื้นฐานของพระอรหันต์ จะมีฐานะ ๖ ประการ^{๒๐๓} ดังนี้

๑. น้อมไปในเนกขัมมะ
๒. น้อมไปในปิเวก
๓. น้อมไปในความไม่เบียดเบียน
๔. น้อมไปในความสันตันทา
๕. น้อมไปในความสันอุปาทาน
๖. น้อมไปในความไม่ลุ่มหลง

๒) มีลักษณะของผู้คลายสังโยชน์ได้แล้ว นั่นคือ สังโยชน์ ๑๐ ประการไม่สามารถเข้ามาครอบงำจิตใจของท่านได้แล้ว ท่านสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้แล้ว โดยมีลักษณะ คือ ไม่เกิดความเพลิดเพลันในกาม ในพยาบาท ในวิหิงสา ในรูปและในสัkkายะ ท่านเป็นผู้ไม่มีอาลัยในกามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรือวัฏฏะ ๓ ได้แก่ กิเลสวัฏฏะ กัมมวัฏฏะ วิปากวัฏฏะ^{๒๐๔}

๓) ท่านไม่มีความคิดว่า มีผู้ที่ประเสริฐกว่าเรา มีผู้ที่เสมอกับเรา หรือมีผู้ที่ด้อยกว่า เพราะท่านไม่น้อมตนเข้าไปเปรียบเทียบกับบุคคลที่ดีกว่า ไม่น้อมตนเข้าไปเปรียบเทียบกับบุคคลที่ดีกว่า ไม่น้อมตนเข้าไปเปรียบเทียบกับบุคคลที่เสมอกัน^{๒๐๕} ไม่มีลักษณะของมานะปรากฏอยู่

๔) การดำเนินชีวิตของพระอรหันต์ ท่านมีธรรมเป็นเครื่องอยู่ ๑๐ ประการ ซึ่งพระอริยะอยู่แล้ว (ในอดีต) กำลังอยู่ (ในปัจจุบัน) หรือจักอยู่ (ในอนาคต) ดังนี้

๑. เป็นผู้ละนิวรณ์ ๕ ได้ นั่นคือ ท่านละกามฉันทะ ละพยาบาท ละถีนมิทธะ ละอุทธัจจกุกกุกะ และละวิจิกิจฉาได้

^{๒๐๒} สมุทฺตลวิลาสินี, ตติยภาค, หน้า ๑๑๑-๑๑๒. มโนรณปุรณี, ปฐมภาค, หน้า ๙๑, อ้างถึงใน ธนิตอยู่โพธิ์, อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า ๙๒-๙๓.

^{๒๐๓} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๖.

^{๒๐๔} อภ.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๒.

^{๒๐๕} อภ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๔๙/๕๑๗-๕๑๘.

๒. เป็นผู้ประกอบด้วยองค์ ๖ คือ เห็นรูปทางตาแล้ว ฟังเสียงทางหูแล้ว ดมกลิ่นทางจมูกแล้ว ลิ้มรสทางลิ้นแล้ว ถูกต้องโผฏฐัพพะทางกายแล้ว รู้ธรรมารมณ์ทางใจแล้ว เป็นผู้ไม่ใส่ใจ ไม่เสียใจ มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะอยู่

๓. เป็นผู้ที่มีธรรมเป็นเครื่องรักษาอย่างเอก หมายถึง เป็นผู้ประกอบด้วยใจที่รักษาด้วยสติ (ปัญฐาน)

๔. เป็นผู้ที่มีธรรมเป็นดุจพนักพิง (อปัสเสนธรรม) ๔ ประการ ได้แก่ พิจารณาแล้วบริโภคน้ำใช้สอยหรือเสพปัจจัย ๔ มีจีวรเป็นต้น พิจารณาแล้วอดกลั้นต่อความหนาวเป็นต้น พิจารณาแล้วงดเว้นหรือหลีกเลี่ยงเช่นช้างดุร้าย หรือ คนพาลเป็นต้น พิจารณาแล้วบำบัตบรรเทา เช่น อกุศลวิตก มีกามวิตก (ความตรึกในทางกาม) เป็นต้น

๕. เป็นผู้ที่มีปัจเจกสัจจะ (ความเห็นของแต่ละคนที่แตกต่างกันไปโดยยึดถือว่า “ความเห็นนี้เท่านั้นจริง ความเห็นนี้เท่านั้นจริงได้”) บรรเทา นั่นคือ ความเห็นหรือปัจเจกสัจจะ เช่น ‘โลกเที่ยง’ บ้าง ‘โลกไม่เที่ยง’ บ้าง ‘โลกมีที่สุด’ บ้าง ‘โลกไม่มีที่สุด’ บ้าง ‘ชีวะกับสรีระเป็นอย่างเดียวกัน’ บ้าง ‘ชีวะกับสรีระเป็นคนละอย่างกัน’ บ้าง ‘หลังจากตายแล้ว อัตตาหรือสัตว์เกิดอีก’ บ้าง ‘หลังจากตายแล้วอัตตาหรือสัตว์ไม่เกิดอีก’ บ้าง ‘หลังจากตายแล้วอัตตาหรือสัตว์เกิดอีกก็มี ไม่เกิดอีกก็มี’ บ้าง ‘หลังจากตายแล้วอัตตาหรือสัตว์เกิดอีกก็ไม่ใช่ ไม่เกิดอีกก็ไม่ใช่’ บ้าง เหล่านี้นั้น บรรเทาได้ กำจัดได้ สละได้ คลายได้ ปล่อยวางได้ ละได้ สละคืนได้แล้ว

๖. เป็นผู้มีการแสวงหาอันสละได้ดี หมายถึง ละการแสวงหากามได้ ละการแสวงหาภพได้ ระวังการแสวงหาพรหมจรรย์ได้ เป็นผู้สงบโดยเฉพาะแล้ว

๗. เป็นผู้มีความดำริอันไม่ขุ่นมัว หมายถึง ละความดำริในกามได้ ละความดำริในพยาบาทได้ ละความดำริในวิหิงสาหรือความเบียดเบียนได้แล้ว

๘. เป็นผู้มียากายสังขารอันระงับได้ หมายถึง ละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจุดตถุณานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธ์เพราะอุเบกขาอยู่

๙. เป็นผู้มิจิตหลุดพ้นได้ดี หมายถึง มิจิตหลุดพ้นจากราคะ หลุดพ้นจากโทสะ และหลุดพ้นจากโมหะ

๑๐. เป็นผู้มียปัญญาหลุดพ้นได้ดี หมายถึง รู้ชัดว่า ละราคะ ละโทสะ ละโมหะได้ เต็ดขาด ตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้

๒.๖.๔.๕ สังโยชน์กับปุถุชน

นอกจาก พระอริยบุคคลแล้ว ยังมีผู้ที่ยังไม่สามารถละสังโยชน์ข้อใดข้อหนึ่งข้อหนึ่ง ที่เรียกว่าปุถุชน^{๒๐๖} เป็นผู้ที่ยังมีกิเลสหนายังมีเหตุก่อให้เกิดกิเลสอย่างหนานานับการมี ๒ ประเภท คือ

๑) อันธปุถุชน คนที่ไม่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิต เป็นผู้ตามกระแสของกิเลส ดำเนินชีวิตโดยมีกิเลสเป็นตัวนำพาชีวิตไป

๒) กัลยาณปุถุชน คนที่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิตแล้ว เป็นผู้เพียรพยายามในการปฏิบัติตามพระธรรมคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้า

บุคคลกลุ่มนี้เอง เป็นกลุ่มที่พบมากที่สุด เพราะเป็นกลุ่มที่ดำเนินชีวิตไปตามแต่กิเลส จะพัดพาไป โดยมีได้ตระหนักรู้ว่า นั่นเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์ขึ้น ข้าแล้วข้าอีก และยังเป็นเหตุให้เกิดการสืบทอดของวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดของตนเองอย่างไม่มีทางจบสิ้น ดังนั้น ผู้ที่มองเห็นเป้าหมายปลายทางของตนเองคือการหลุดออกไปจากวงจรแห่งสังสารวัฏหรือนิพพาน จึงต้องมีความเพียรพยายามในการนำพาตนเองหลุดออกไปจากวงจรนี้ให้ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงเป็นต้นแบบให้เห็นได้อย่างชัดเจน และสามารถนำพาพระสาวกเดินตามรอยบาทของพระองค์ไปได้รูปแล้วรูปเล่า ซึ่งนั่นแสดงว่า ทางที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้นั้น มีโอกาสเกิดขึ้นได้กับบุคคลต่าง ๆ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความเพียรพยายามในการปฏิบัติตามแนวทางที่พระพุทธเจ้าทรงชี้แนะไว้ให้

๒.๗ สรุป

สังโยชน์ มีความหมายถึง กิเลสธรรมที่ผูกมัดสรรพสัตว์ให้ติดอยู่ในวงจรแห่งทุกข์ ไม่ว่าจะไปเกิดในที่ใดก็ตาม ถ้ายังมีสังโยชน์ผูกติดไว้ ก็ยังต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏไม่จบไม่สิ้น สังโยชน์ มี ๑๐ ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ โอรัมภาคิยสังโยชน์หรือสังโยชน์เบื้องต่ำ หมายถึง ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์เบื้องต่ำหรือกามภูมิ กับอุทัมภาคิยสังโยชน์หรือสังโยชน์เบื้องสูง หมายถึง ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์เบื้องสูงหรือรูปภูมิและอรูปภูมิ โดยโอรัมภาคิยสังโยชน์ มี ๕ ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และปฏิฆะ ส่วนอุทัมภาคิยสังโยชน์ มี ๕ ประการ ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

^{๒๐๖} พุทธทาสภิกขุ, ธรรมะกับสัญชาตญาณ, หน้า ๑๕๓.

หลักธรรมที่สัมพันธ์กับการละสังโยชน์ ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมิองค์ ๘ พบว่าหลักธรรมเหล่านี้ เป็นหลักธรรมที่สามารถละสังโยชน์ได้ ซึ่งการพิจารณาหลักธรรมเหล่านี้ ในที่สุดจะต้องมีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางที่สามารถทำให้เกิดปัญญาจนสามารถพิจารณาเห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีสามัญลักษณะ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของชั้น ๕ ผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐานครั้งแล้วครั้งเล่า ๆ อย่างต่อเนื่องยาวนาน จะทำให้สามารถยอมรับความจริงว่าตัวตนที่แท้จริงของเรา ไม่มี มีแต่เพียงกองชั้นทั้ง ๕ มารวมกันเท่านั้น และที่สุดจะสามารถถอดถอนความเห็นผิดว่าชั้น ๕ เป็นอัตตาได้ในที่สุด และถ้าบุคคลสามารถเข้าถึงอริยสัจ ๔ ได้ ก็จะสามารถบรรลุมรรคญาณระดับใดระดับหนึ่ง และข้ามพ้นความเป็นปุถุชนไปได้ ด้วยการพิจารณาหลักธรรมเหล่านี้ผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

แนวทางการปฏิบัติเพื่อการละสังโยชน์มีหลายแนวทาง อาจเป็นการปฏิบัติโดยใช้หลักธรรมใดหลักธรรมเดียว ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปจนถึงที่สุดแล้ว หลักธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องจะปรากฏหรือมีกำลังขึ้นมาเสริม เมื่อบุคคลนั้นมีความพร้อมต่อการบรรลุธรรมและช่วยส่งเสริมให้เกิดกระบวนการบรรลุธรรมได้ในที่สุด

สังโยชน์ ๑๐ ประการนี้ ใช้เป็นหลักเกณฑ์ สำหรับตัดสินความเป็นพระอริยบุคคล ๔ ระดับ ดังนี้ การเป็นพระอริยบุคคลระดับแรกหรือพระโสดาบัน สามารถละสังโยชน์ ๓ ประการแรก ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ได้เด็ดขาด โดยท่านมีคุณสมบัติด้านเพิ่มคือ มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิพอประมาณ และมีปัญญาพอประมาณ และยังละราคะ โทสะและโมหะที่ทำให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ เป็นบุคคลที่ถูกจัดว่าข้ามพ้นความเป็นปุถุชนได้แล้ว และจะไม่มีโอกาสไปเกิดในทุกคติภพที่เรียกว่าอบาย ๔ อีก นั่นคือ เป็นลำดับของบุคคลที่อยู่สูงกว่าปุถุชน และกล่าวได้ว่าเป็นเป้าหมายของปุถุชนที่เป็นกัลยาณปุถุชนที่ควรจะไปให้ถึงให้ได้ในวันใดวันหนึ่ง ท่านผู้นี้ ถ้าต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ไม่เกิน ๗ ชาติ แต่พระโสดาบันบางประเภทอาจกลับมาเกิดครั้งเดียวก็ได้ แล้วจะสามารถหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้

พระอริยบุคคลระดับสูงขึ้นมา เรียกชื่อว่า พระสกทาคามี ถ้าท่านผู้เป็นพระสกทาคามีและเสียชีวิตลงด้วยความเป็นพระสกทาคามี พระคัมภีร์อธิบายไว้ว่า ท่านจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น และจะมีโอกาสหลุดพ้นจากวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ เมื่อใช้สังโยชน์เป็นเกณฑ์ พบว่า พระสกทาคามีละสังโยชน์ ๓ ประการแรกใน ๑๐ ประการได้เด็ดขาด และมีราคะ โทสะและโมหะเบาบาง โดยท่านมีคุณสมบัติด้านเพิ่มคือมีศีลบริบูรณ์ สมาธิพอประมาณและปัญญาพอประมาณ

พระอริยบุคคลระดับสูงขึ้นมาอีก เรียกชื่อว่า พระอนาคามี ท่านสามารถละโอรัมภาคียสังโยชน์ ทั้ง ๕ ประการ โดยท่านมีคุณสมบัติด้านเพิ่มคือมีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาพอประมาณ ท่านเป็นบุคคลที่รอเวลาจะพ้นจากสังสารวัฏฏ์ นั่นหมายถึงว่า ถ้าในปัจจุบัน บุคคลผู้เป็นพระอนาคามีและเสียชีวิตไปด้วยความเป็นพระอนาคามี บุคคลท่านนี้จะไม่ต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกต่อไป และท่านจะหลุดพ้นจากวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้ ในสถานที่ที่ท่านจะไปเกิดนั่นเอง ซึ่งถือว่าเป็นการเกิดครั้งสุดท้าย พบว่า พระอนาคามีสามารถละสังโยชน์ ๕ ประการแรกๆ เรียกว่า โอรัมภาคียสังโยชน์ หรือสังโยชน์เบื้องต้น ซึ่งเป็นสังโยชน์ที่นำสัตว์ไปเกิดในภพเบื้องต้นได้เด็ดขาด ท่านมีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ ส่วนปัญญาพอประมาณ

พระอริยบุคคลระดับสูงสุด เรียกว่า พระอรหันต์ ท่านสามารถละสังโยชน์ได้ครบทั้ง ๑๐ ประการ รวมถึงกิเลสใดๆ ที่มีทั้งหมด โดยท่านมีคุณสมบัติด้านเพิ่มคือมีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาบริบูรณ์ เป็นผู้ที่หลุดพ้นจากการเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏแล้ว เมื่อร่างกายครอบคลุมถึงสิ่งที่เรียกว่า ชั้น ๕ แดกดับหรือที่เรียกในภาษาปกติว่าตาย จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เพราะพ้นไปแล้วจากวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระอรหันต์องค์แรก และค้นพบเส้นทางแห่งการหลุดพ้นนี้ด้วยพระองค์เอง โดยไม่มีใครเป็นผู้บอกทางที่เรียกกันว่าพระองค์ทรงตรัสรู้จนตรัสมาสัมโพธิญาณ และเมื่อพระองค์ทรงประกาศการตรัสรู้ให้แก่ผู้อื่น ทำให้เกิดมีบุคคลที่สามารถรู้ตามญาณที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ได้ เกิดมีพระอรหันต์ขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก เป็นหลักฐานชัดเจนที่เป็นตัวบุคคลแสดงถึงสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้นว่าสามารถนำพาบุคคลข้ามพ้นความเป็นปุถุชนและหลุดพ้นจากสังสารวัฏฏ์ เพราะหลุดพ้นจากพันธนาการทั้งปวงได้จริง ซึ่งเกณฑ์หนึ่งที่ใช้ได้แก่สังโยชน์ ๑๐ ประการ พระอรหันต์สามารถละได้หมดทั้ง ๑๐ ประการ และท่านมีทั้งศีล สมาธิและปัญญาบริบูรณ์ การเป็นพระอรหันต์จึงเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะผู้ที่เป็นพระอรหันต์คือผู้ที่พบพระนิพพานอย่างสมบูรณ์แล้ว

เป้าหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระอริยบุคคลระดับพระอรหันต์ ซึ่งพระพุทธเจ้าคือพระอรหันต์องค์แรกที่ทรงหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดและยังมีพระอรหันตสาวกอีกจำนวนนับไม่ถ้วนในช่วงเวลาของพระพุทธองค์ และมีอีกจำนวนมากหลังจากพระพุทธองค์ปรินิพพาน แม้ถึงปัจจุบัน ผู้วิจัยเชื่อว่ายังคงมีปรากฏ เพียงแต่ไม่สามารถทราบได้ว่าใครเป็นพระอรหันต์เท่านั้น เพราะในพระพุทธศาสนานั้น คุณสมบัติบางประการอยู่เหนือการตรวจสอบด้วยเครื่องมือ (อุปกรณ์) ทางวิทยาศาสตร์ จึงไม่มีเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ใดๆ จะสามารถใช้ตรวจสอบความเป็นพระอรหันต์ได้ พระอรหันต์ซึ่งถูกจัดว่าเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งพระทัยไว้แก่พุทธบริษัท แต่เป็นเป้าหมายที่ไม่ง่ายจะไปถึงได้โดยเฉพาะปุถุชนผู้ครองเพศฆราวาสและมีการดำเนินชีวิตตามปกติซึ่งเวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงชีวิตของตนเองและครอบครัว แต่สำหรับพระภิกษุ ผู้สละทางโลก (โลกีย) แล้ว โอกาสที่จะสามารถบรรลุเป็นพระ

อรหันต์อยู่ในวิสัยที่ทำได้มากกว่าฆราวาสผู้ครองเรือน การศึกษาเกี่ยวกับสังโยชน์ ๑๐ ประการ ซึ่งพระอรหันต์จะได้ทั้งหมด และพระอริยบุคคลระดับรองลงมาจะได้ได้ขาดแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอริยบุคคลสองระดับแรก ได้แก่ พระสกทาคามี และพระโสดาบัน สามารถละสังโยชน์ ๓ ประการแรกได้เหมือนกัน แต่พระสกทาคามีจะมีคุณสมบัติที่เพิ่มมากกว่าพระโสดาบันในเรื่องมีกิเลส ๓ ประการ คือ ราคะ โทสะ โมหะ เบบางนั่นเอง พระโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลระดับแรกผู้พ้นจากความเป็นปุถุชน และมีแนวทางที่เป็นความหวังว่าบุคคลหรือปุถุชนจะสามารถเข้าใกล้หรือมีโอกาสเป็นพระโสดาบันได้ในชาติปัจจุบันนี้ ถ้ามีการปฏิบัติและมีบารมี (ที่สะสมจากอดีตชาติ) ที่เพียงพอ ดังตัวอย่างพระโสดาบันที่เป็นฆราวาสปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น พระเจ้าพิมพิสาร อนุตตบิณฑิกเศรษฐี นางวิสาขาอุบาสิกา เป็นต้น

บทที่ ๓

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อการละสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา

สังโยชน์เป็นธรรมที่ผูกสัตว์ไว้กับทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ จึงมีความสำคัญในแง่ของการหลุดพ้นบุคคลหรือสรรพสัตว์ไม่ให้พ้นไปจากทุกข์ ในบทนี้จะเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการละสังโยชน์ที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ว่ามีแนวทางอย่างไร เพื่อที่บุคคลหรือสรรพสัตว์จะได้ทราบแนวทางปฏิบัติที่จะพ้นไปจากทุกข์ในสังสารวัฏฏ์ได้

๓.๑ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานในพระพุทธศาสนา

ในการบรรลุญาณทัสสนะผ่านโสดาปัตติผล ซึ่งครอบคลุมถึงการบรรลุมรรคญาณในระดับที่สูงขึ้นไปด้วย การบรรลุมรรคญาณทั้ง ๔ เพื่อละสังโยชน์นั้น มีแนวคิดที่ว่าทางเดียวที่สามารถทำได้คือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ดังนั้น ในหัวข้อนี้ จึงขอกล่าวถึงความหมายและประเภทของกรรมฐานที่มีความเกี่ยวข้องกับการละสังโยชน์ ดังนี้

๓.๑.๑ ความหมายของกรรมฐาน

คำว่า กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุ ฌาน มรรคผล นิพพานหรือ อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานของใจ หรือวิธีฝึกอบรมจิตใจและเจริญปัญญา^๑ วิจารณ์ปฐกจิตร^๒ คำว่ากรรมฐานเป็นภาษาสันสกฤต ส่วนคำว่ากัมมัฏฐานเป็นภาษาบาลี^๓ ส่วนอีกคำที่ใช้ในความหมายเดียวกันได้คือภาวนา ซึ่งหมายถึง การฝึกอบรมหรือเจริญพัฒนา^๔ ในงานฉบับนี้อาจพบการใช้ทั้งคำว่ากรรมฐานและกัมมัฏฐาน

^๑ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๑๓-๑๔.

^๒ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พิมพ์, ๒๕๕๐) หน้า ๕.

^๓ ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๔ ปกิณณกสังคหิภาค, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔), หน้า ๑, อ้างถึงใน ศูนย์

๓.๑.๒ ประเภทของกรรมฐาน

กรรมฐานหรือการเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนา มี ๒ วิธี ได้แก่ สมถกรรมฐาน และ วิปัสสนากรรมฐาน

๓.๑.๒.๑ สมถกรรมฐาน

สมถะ หมายถึง ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิเวศรูปกิเลสหรือการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ^๕ ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิตความมั่นอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิตความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป

สมถกรรมฐาน หมายถึง อุบาย วิธี และการกระทำให้จิตสงบ ระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนทั้งหลาย จนจิตใจไม่มีอาการดิ้นรน ไม่กระสับกระส่าย ตลอดเวลาที่กิเลสเหล่านั้นสงบระงับอยู่^๖

อารมณ์ของสมถกรรมฐานหรืออารมณ์สำหรับเพ่งและปฏิบัติในสมถกรรมฐานมีกรรมฐาน ๔๐ เป็นอารมณ์^๗ แบ่งเป็น ๗ หมวด^๘ ได้แก่

๑. กสิณ ๑๐ กสิณคือกรรมฐานที่ว่าด้วยการเพ่งอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างแน่วแน่ ทำให้จิตไม่ดิ้นรนไม่กระสับกระส่าย ทำให้กิเลสเครื่องเศร้าหมองเร่าร้อนต่าง ๆ สงบระงับ สามารถทำให้เกิดฌานจิตตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงปัญจฌานได้ กสิณ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่ ปฐวีกสิณ คือเพ่งดิน อาโปกสิณคือเพ่งน้ำ เตโชกสิณคือเพ่งไฟ วาโยกสิณคือเพ่งลม (กสิณทั้ง ๔ รวมเรียกว่า ภูตกสิณ) นีลกสิณคือเพ่งสีเขียว ปิตกสิณคือเพ่งสีเหลือง โลหิตกสิณคือเพ่งสีแดง โอทาทกสิณคือเพ่งสีขาว (กสิณทั้ง ๔ นี้ รวมเรียกว่าวันณกสิณ) อากาสกสิณคือเพ่งที่ว่างเปล่า และ อาโลกกสิณคือเพ่งแสงสว่าง

ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม: บริษัท เพชรเกษม พรินต์ติ้ง กรุ๊ป จำกัด, ๒๕๕๕), หน้า ๓-๓๑.

^๕ สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๒๘๗.

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๐๒.

^๖ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓-๓๑.

^๗ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๕.

^๘ พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๘๒-๑๘๕; ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิทปัทมะสุนทร), **ผู้รวบรวม, คู่มือการศึกษาพระอภิธรรมปริเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหิภาค**, หน้า ๓-๑๕, อ้างถึงในศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**, หน้า ๓-๓๒-๓๕.

๒. อสุภะ ๑๐ อสุภะ หมายถึง เพ่งของไม่งามเป็น grunnฐาน จะปรากฏอุคคห
นิมิต ปฏิภาคนิมิต อุปจารสมาธิ อัปนาสมาธิ ตามสมควรแก่การเพ่งนั้น อสุภะ มี ๑๐ อย่างได้แก่

- ๒.๑) อุทฐมาตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดโดยมีอาการขึ้นพอง
- ๒.๒) วินิลกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดเน่าขึ้นเขียว
- ๒.๓) วิปพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดมีน้ำเหลืองน้ำหนองไหลออกมา
- ๒.๔) วิณิทกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดโดยถูกตัดขาดเป็นท่อนๆ
- ๒.๕) วิกขยิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดถูกสัตว์แทะกัดกินเหวอะหวะ
- ๒.๖) วิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดมีเอ้าศีรษะอยู่คนละทาง
- ๒.๗) หตวิกขิตตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดโดยถูกสับฟันยับเยิน
- ๒.๘) โลหิตกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดมีโลหิตไหลอาบ
- ๒.๙) ปุพฺพกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดมีหนอนไขทั่วร่างกาย
- ๒.๑๐) อัฏฐิกอสุภะ ศพที่น่าเกลียดเหลือแต่กระดูกกระจายไป

๓. อนุสสติ ๑๐ อนุสสติ แปลว่า ตามระลึก หรือ ระลึกเนื่องๆ หมายถึง ใช้การตาม
ระลึกถึงเนื่อง ๆ นั้น มาเป็นอารมณ์กรณฐานอนุสสติ มี ๑๐ อย่าง ได้แก่

- ๓.๑) พุทธานุสสติ ระลึกเนื่องๆถึงคุณของพระพุทธเจ้า
- ๓.๒) ัมมานุสสติ ระลึกเนื่องๆถึงคุณของพระธรรม
- ๓.๓) สังฆานุสสติ ระลึกเนื่องๆถึงคุณของพระอริยสงฆ์
- ๓.๔) สีลानุสสติ ระลึกเนื่องๆถึงคุณของศีล
- ๓.๕) จาคานุสสติ ระลึกเนื่องๆถึงคุณของการบริจาค
- ๓.๖) เทวตานุสสติ ระลึกเนื่องๆถึงคุณของการเป็นเทวดา
- ๓.๗) มรณานุสสติ ระลึกเนื่องๆถึงความที่จะต้องตาย
- ๓.๘) อุปสมานุสสติ ระลึกเนื่องๆถึงคุณของพระนิพพาน
- ๓.๙) กายคตาสติ ระลึกเนื่องๆถึงกายโกฏฐาสะมีเกสาโลมาเป็นต้น
- ๓.๑๐) อานาปานสติ ระลึกถึงลมหายใจเข้าลมหายใจออก

๔. อัปมัญญา ๔ อัปมัญญา หมายถึง แผ่ไปไม่มีประมาณ แผ่ไปในสัตว์ทั้งหลาย
จนประมาณไม่ได้ โดยไม่เลือกที่รักที่ชัง อาจเรียก พรหมวิหารซึ่งหมายถึง ธรรมอันเป็นเครื่องสำราญ
อยู่ของพรหม อัปมัญญา ๔ ได้แก่

๔.๑) เมตตา การแผ่ความรักใคร่ความปรารถนาดีต่อสัตว์ทั้งหลายให้มีความสุข
สบายความสุขโดยทั่วกันไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ

๔.๒) กรุณา การแผ่ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความทุกข์อยู่หรือ
ที่จะได้รับความทุกข์ต่อไปในภายหน้าโดยไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ

๔.๓) มุทิตา การแผ่ความชื่นชมยินดีต่อสัตว์ทั้งหลายที่กำลังได้รับความสุขอยู่ หรือที่จะได้รับความสุขต่อไปในภายหน้าโดยไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ

๔.๔) อุเบกขา การวางเฉยต่อสัตว์ทั้งหลายด้วยอาการวางตนเป็นกลางไม่รักใคร่ ไม่สงสารไม่ชื่นชมยินดีไม่มีอคติแต่ประการใดๆโดยไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ

อัปมัญญาข้อเมตตากรุณามุทิตานั้น สามารถเจริญให้ถึงได้ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปตามลำดับจนถึงจุดถณานส่วนอุเบกขานั้นเจริญได้โดยเฉพาะเพื่อให้เกิดปัญจฌานอย่างเดียวเท่านั้น

๕. อาหาเรปฏิกูลสัญญา ๑ การพิจารณาอาหารที่บริโภคเข้าไปนั้นว่าเป็นของที่น่าเกลียดจนมีความรู้สึกเป็นไปตามที่พิจารณาเห็นนั้นการพิจารณาความเป็นปฏิกูลของอาหารนี้ไม่สามารถที่จะให้เกิดฉานจิตได้แต่จะทำให้จิตแนแน่วเป็นสมาธิได้

๖. จตุธาตุวัตถาน ๑ การพิจารณาธาตุทั้ง๔มีปฐวีธาตุอาโปธาตุเตโชธาตุวาโยธาตุที่ปรากฏอยู่ในร่างกายเพื่อให้เห็นว่าร่างกายนี้ก็คือธาตุต่างๆที่มาประชุมกันอยู่เท่านั้นไม่ใช่ตัวตนเราเขา แต่อย่างใดการกำหนดพิจารณาธาตุทั้ง๔นี้ไม่สามารถที่จะถึงฉานจิตได้เพียงแต่เป็นสมาธิที่เฉียดฉานเข้าไป

๗. อรูปกรรมฐาน๔ อรูปกัมมัญฐานหมายความว่า กัมมัญฐานที่ไม่ใช้รูปที่ไม่มีรูปซึ่งเป็นกัมมัญฐานที่เป็นวิสัยของผู้ที่ได้ถึงรูปาวจรปัญจฌานแล้วจึงจะพึงกระทำให้เป็นอารมณ์เพื่อเจริญให้ถึงอรุปรมาณต่อไปอรุปรกัมมัญฐาน๔นั้นได้แก่

๗.๑) อรูปกัมมัญฐานเบื้องต้นชื่ออภิสันุคฆาฏิมากาสบัญญัติคือเพ่งอากาศความว่างเปล่าเว้งว่างไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์

๗.๒) อรูปกัมมัญฐานที่๒ชื่ออากาสนัญจายตนฌานคือเพ่งวิญญานความรู้ที่รู้วิญญานไม่มีที่สิ้นสุดนั้นเป็นอารมณ์

๗.๓) อรูปกัมมัญฐานที่๓ชื่ออนัตติภาวบัญญัติคือเพ่งความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์

๗.๔) อรูปกัมมัญฐานที่๔ชื่ออากิญจัญญายตนฌานคือเพ่งความรู้ที่รู้ว่ามีหนึ่งก็ไม่มีหนึ่งหนึ่งก็ไม่มีนั้นเป็นอารมณ์

ในการเจริญสมถกรรมฐาน ผู้ปฏิบัติแต่ละคนเลือกอารมณ์ที่ตนถนัด ทำแล้วเป็นที่สบายแก่จิตหรือนิสัยของตนเพียงอารมณ์ใดอารมณ์เดียว โดยไม่ต้องทำให้ครบทั้ง ๔๐ อารมณ์^๙ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติอาจสามารถปรึกษากับวิปัสสนาจารย์ หรือ อาจใช้โยนิโสมนสิการด้วย

^๙ ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัญฐาน ๕ สาย, หน้า ๑-๑๙-๒๐.

ตนเองว่า กรรมฐานใดที่ทำแล้วรู้สึกสบายหรือชอบใจ ให้เลือกกรรมฐานนั้น เพื่อใช้ในการเจริญภาวนาสำหรับตนเองต่อไป

๓.๑.๒.๒ วิปัสสนากรรมฐาน

วิปัสสนา แปลว่า การเห็นโดยวิเศษ การเห็นแจ้ง การเห็นด้วยอาการต่างๆ หรืออาการหลายอย่าง และเป็นปัญญาที่เข้าไปเห็นแจ้งรูปนาม พระไตรลักษณ์ อริยสัจ และมรรค ผล นิพพาน^{๑๐} หมายถึง การกระทำอันเป็นที่ตั้งแห่งความเห็นแจ้งในชั้น ๕ หรือรูปและนาม ที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยความเป็นพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ อนัตตา ความไม่เป็นไปตามอำนาจบังคับบัญชาของใคร^{๑๑}

คำว่า วิปัสสนา มีความหมายว่า ความเห็นแจ้ง คือ เห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม หรือปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์ ช่วยให้หลุดถอนความหลงผิดรู้ผิดในสังขารได้ หรือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น^{๑๒} ในที่นี้ใช้ในความหมายว่า การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นหรือเห็นไตรลักษณ์ของสภาวะธรรมโดยเฉพาะชั้น ๕ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วเห็นความดับชื่อว่าวิปัสสนาญาณคือจิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปผู้ปฏิบัติพิจารณาอารมณ์นั้นๆแล้วเห็นการดับไปแห่งจิตนั้นคือพิจารณาเห็นจิตโดยความไม่เที่ยงเห็นจิตโดยความเป็นทุกข์เป็นอนัตตาย่อมเบื่อหน่ายไม่ยินดียอมคลายกำหนดทำราคาให้ดับไม่ให้เกิดเมื่อพิจารณาเห็นจิตโดยความไม่เที่ยงย่อมละนิจสัญญาได้เห็นจิตโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้เมื่อพิจารณาเห็นจิตโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้คลายกำหนด^{๑๓}

คำว่าวิปัสสนาที่ปรากฏในพระไตรปิฎกหมายถึงปัญญากริยาที่รู้ชัดความวิจยความเลือกสรรความวิจยธรรมความที่กำหนดหมายความเข้าไปกำหนดความเข้าไปกำหนดเฉพาะภาวะที่รู้

^{๑๐} พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๒๕, อ้างถึงใน ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕** สาย, หน้า ๓-๓๗.

^{๑๑} พระมหาไสว ญาณวีโร, **คู่มือหลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: กรมการศาสนา, ๒๕๔๔), หน้า ๑๐, อ้างถึงใน ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕** สาย, หน้า ๓-๓๗.

^{๑๒} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๓๗๕.

^{๑๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒.

ภาวะที่ฉลาดภาวะที่รู้ละเอียดความรู้แจ้งความคันคืดความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดินปัญญาเครื่องทำลายกิเลสปัญญาเครื่องนำทางความเห็นแจ้งความรู้ชัดปัญญาเหมือนปลูกอินทรีคือปัญญาปัญญาพลปัญญาเหมือนศัตรายเป็นเหมือนปราสาทแสงสว่างคือปัญญาปัญญาเหมือนประทับปัญญาเหมือนดวงแก้วความไม่หลงความวิจยธรรมชื่อว่าสมาธิภูมิ^{๑๔} เรียกว่าปัญญินทรีย์^{๑๕}

วิปัสสนากรรมฐาน แปลว่า อารมณ์อันเป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจที่จะให้เห็นแจ้ง หมายถึง ให้เห็นแจ้งรูปนาม ให้เห็นแจ้งไตรลักษณ์ ให้เห็นแจ้งอริยสัจ ให้เห็นแจ้ง มรรค ผล นิพพาน^{๑๖} เป็นโรงงานฝึกจิตให้เกิดปัญญา รู้แจ้งแทงตลอดสภาวะธรรมตามความเป็นจริง^{๑๗} จิตแม้จะเป็นนามธรรมไม่สามารถจับต้องได้ แต่สามารถแสดงอาการต่าง ๆ ออกมาให้เห็นได้ จิตของมนุษย์โดยทั่วไปจะถูกอวิชชาครอบงำไว้ ไม่ให้เห็นรูปรูปนามตามสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ และถูกฝึกมาให้แสดงบทบาทตามกิเลสที่สะสมอยู่ เมื่อจิตสามารถถูกฝึกให้ทำตามใจกิเลสได้ ในทางตรงกันข้าม ย่อมสามารถฝึกให้เกิดปัญญาได้เช่นกัน ซึ่งวิธีการที่สามารถใช้ในการฝึกจิตนั้น วิธีหนึ่งคือการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยฝึกจิตให้เกิดปัญญาและแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ไปตามกุศลธรรมที่เกิดขึ้น แทนการยอมตามใจกิเลสเหมือนที่ปฏิบัติกันมาก่อนหน้าที่จะรู้เข้าใจว่าสามารถฝึกจิตให้เป็นกุศลได้ โดยวิธีการต่าง ๆ ซึ่งวิธีการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนี้ นอกจากจะเป็นวิธีที่ช่วยให้จิตเกิดกุศลแล้ว ยังสามารถช่วยลดละกิเลสออกไปได้ และมีที่สุดที่ความพ้นทุกข์ได้นั่นเอง

อารมณ์ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ คือ ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรี ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจสงฺกุปบาท ๑๒ ย่อเหลือรูปกับนามเท่านั้น ซึ่งการเจริญวิปัสสนาโดยใช้ชั้น ๕ หรือ อายุตนะ ๑๒ มาเป็นอารมณ์กรรมฐาน เทียบได้กับการใช้วิปัสสนาภูมิ ๖^{๑๘} ย่อให้สั้นลงคือรูปกับนาม หรือกรรมฐานเพื่อการให้เกิดความรู้แจ้ง หรือวิธีฝึกอบรมเจริญปัญญา^{๑๙}

พระธรรมคำสอนซึ่งตรัสรู้หรือค้นพบโดยพระพุทธเจ้าและถือเป็นจุดเด่นที่ทำให้พระพุทธศาสนามีความแตกต่างจากศาสนาหรือลัทธิความเชื่อที่มีอยู่ตั้งแต่ครั้งพุทธกาล ได้แก่ การ

^{๑๔} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๒๐/๓๐-๓๑.

^{๑๕} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๖/๓๐.

^{๑๖} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ผู้รวบรวม, **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม ปริเฉทที่ ๙ ปกิณณกสังคหิภาค**, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. ๒๕๓๔), หน้า ๗๓, อ้างถึงใน ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย**, หน้า ๓-๓๗.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๖.

^{๑๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑**, หน้า ๘.

^{๑๙} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๔.

เจริญวิปัสสนา และประเด็นสำคัญอีกประการหนึ่งคือธรรมะซึ่งพระพุทธองค์ตรัสรู้ไม่ประกอบด้วยกาลเวลา ถ้าวางพิสูจน์ด้วยการปฏิบัติ จะสามารถเห็นผลได้ด้วยตนเอง ปฏิบัติถูกต้องเมื่อใด ได้ผลเมื่อนั้น สังเกตได้จากคำสอนที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก ทั้งที่ล่วงเวลามานานกว่า ๒,๕๐๐ ปีแล้ว พระธรรมคำสอนเหล่านั้น ไม่มีการเปลี่ยนแปลงไปตามกาลเวลาที่ล่วงเลยไป และยังสามารถใช้ในการอธิบายธรรมชาติได้อย่างน่าอัศจรรย์ ซึ่งกล่าวได้อย่างสนิทใจว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นเป็นความจริง ตามคำรัสพระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า ธรรมเหล่านั้นมีอยู่ประจำโลก ไม่ว่าตถาคตจะค้นพบหรือไม่ก็ตาม

๓.๑.๒.๒.๑ ระดับของวิปัสสนา

ในการเจริญวิปัสสนา แบ่งระดับของวิปัสสนา ได้ ๓ แบบ^{๒๐} ได้แก่

๑. จุฬวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาน้อย ๆ หมายถึง ผู้ลงมือปฏิบัติด้วยการกำหนดรูปรูปนาม ภาวนาว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้น จนเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนาม เป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีแก่นสารสาระอะไร

๒. มัชฌิมวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาอย่างกลาง ๆ หมายถึง ผู้ปฏิบัติตั้งใจอย่างจริงจัง โดยเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้าง ตามนัยแห่งพระไตรปิฎก อันมีปรากฏอยู่ในมหาสติปัฏฐานสูตร และเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป จนถึงสังขารูปเพกขาญาณ คือ ญาณที่ ๑๑

๓. มหาวิปัสสนา แปลว่า วิปัสสนาใหญ่ คือวิปัสสนาที่มีกำลังแก่กล้า สามารถเห็นอริยสัจ ๔ เรียก สัจจานุโลมิกญาณ และสามารถทำลายโคตรของปุถุชนอันหนาแน่นไปด้วยกิเลส ตัณหาให้เบาบางลงไป รูปนามดับหมด เรียก โคตรภูญาณ ต่อจากนั้นมรรคญาณเกิดขึ้นประหานกิเลส คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัมพัทธปรามาส ให้เด็ดขาดออกไป แล้วปัจจุเวกขณะญาณเกิดขึ้นมา เพื่อพิจารณากิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน

ถ้าพิจารณาจากระดับของวิปัสสนาแล้ว จะพบได้ว่า เมื่อผู้ปฏิบัติเริ่มพิจารณากำหนดรูปรูปนามและเริ่มเห็นรูปนาม เห็นเหตุปัจจัยของรูปนาม เห็นรูปนามเป็นของไม่เที่ยง มีแต่สิ้นไปหมดไปฝ่ายเดียว เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของน่ากลัว เป็นอนัตตา คือ บังคับบัญชาไม่ได้ และไม่มีแก่นสารสาระอะไรนั้น จัดได้ว่า ผู้ปฏิบัติเริ่มเข้าสู่ระดับจุฬวิปัสสนาหรือวิปัสสนาอย่างอ่อนได้แล้ว เพราะ

^{๒๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒*, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๓๔๕.

สามารถเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตาของรูปนามได้แล้ว และเมื่อปฏิบัติต่อไปอีก จนผู้ปฏิบัติจะเริ่มเข้าสู่วิปัสสนาอย่างกลาง ด้วยการเดินจงกรมบ้าง นั่งกำหนดบ้าง กำหนดเวทนาบ้าง กำหนดจิตบ้าง กำหนดธรรมบ้าง ตามที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร จะเห็นความเกิดดับของรูปนาม คือ ญาณที่ ๔ เป็นต้นไป นั่นคือสามารถเห็นความเกิดดับของรูปนามได้ชัดเจนขึ้น เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนามได้ชัดเจนขึ้นกว่าระดับแรก จนสามารถปฏิบัติไปถึงสังขารเพกขาญาณ หรือ ญาณที่ ๑๑ หรือญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร หมายถึง เมื่อพิจารณาสังขารต่อไปย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามความเป็นจริง ว่ามีความเป็นอยู่เป็นไปอย่างนั้นเป็นธรรมดา จิตว่างใจเป็นกลางได้ ไม่ยินดียินร้ายในสังขารทั้งหลาย^{๒๑} และเมื่อบุคคลปฏิบัติอย่างต่อเนื่องต่อไปอีก ในที่สุดจะเข้าสู่มหาวิปัสสนาหรือวิปัสสนาที่สามารถก้าวพ้นความเป็นปุถุชนได้ ซึ่งการที่บุคคลจะก้าวไปถึงมหาวิปัสสนานี้ได้ต้องมีความเพียรพยายามอย่างต่อเนื่อง ไม่ท้อถอย ไม่เพียงแต่ในกรรมฐานเท่านั้น แต่ต้องสามารถนำกรรมฐานมาอยู่ในชีวิตประจำวันได้ด้วย ซึ่งการวิปัสสนาจนเป็นมหาวิปัสสนาหรือเป็นพระอริยบุคคลระดับแรกนี้ ถือเป็นเป้าหมายที่ปุถุชนควรจะสามารถทำให้ถึงให้ได้ เพราะการที่บุคคลเป็นพระโสดาบันได้นี้ จะพบตัวอย่างที่ปรากฏในพระไตรปิฎก ที่ยังคงสามารถดำเนินชีวิตของฆราวาสไปตามปกติในทิศทางที่ดีและควรจะเป็นเป้าหมายที่ทุกคนควรเพียรพยายามจะบรรลุให้ได้ เช่น พระเจ้าพิมพิสาร^{๒๒} อนาถบิณฑิกเศรษฐี^{๒๓} นางวิสาขามหาอุบาสิกา^{๒๔} ซึ่งเหล่านี้ได้บำเพ็ญประโยชน์ให้เกิดขึ้นทั้งในชีวิตปกติและอุปถัมภ์พระพุทธศาสนาเป็นอย่างดีด้วย

๓.๑.๒.๒.๒ อานิสงส์ หรือประโยชน์ของวิปัสสนากรรมฐาน

พระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ภาณสิทธิ) กล่าวถึง อานิสงส์ของวิปัสสนากรรมฐาน^{๒๕} ไว้ดังนี้

๑. ทำให้เป็นคนฉลาดในหลักความจริง ในชีวิตประจำวัน คือ รู้ปรมัตถธรรม ไม่หลงติดอยู่ในบัญญัติธรรม อันเป็นเพียงโลกสมมติ
๒. ทำให้เป็นคนมีศีลธรรมและวัฒนธรรมอันดีงาม

^{๒๑} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๘, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙), หน้า ๒๒๗.

^{๒๒} ดุราละเอียตใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๕๕-๕๗/๖๕-๖๙.

^{๒๓} ดุราละเอียตใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๔๒ /๓๔๖-๓๔๙.

^{๒๔} ดุราละเอียตใน ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๒๕/๑/๕๓/๓๖๐-๓๙๑.

^{๒๕} พระธรรมธีรราชหมานี่ (โชดก ภาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗.

๓. ทำให้คนรักใคร่กัน สนทนากลมเกลียวกัน ให้กรุณาเอ็นดูสงสารกัน พลอยยินดีอนุโมทนา สาธุการเมื่อผู้อื่นได้ดี

๔. ทำคนให้เว้นจากการเบียดเบียน เว้นจากการเอาวัดเอาเปรียบ

๕. ทำคนให้รู้จักตนเอง และรู้จักปกครองตนเอง คือ อ่านตัวออก บอกตัวได้ ใช้ตัวเป็นใช้ตัวฟัง

๖. ทำคนให้ว่านอนสอนง่าย ไม่มีมานะถือตัว ไม่เย่อหยิ่งจองหอง

๗. ทำคนให้หันหน้าเข้าหากัน ให้บรรจบกัน เพราะต่างฝ่ายต่างลดทิฐิมานะลง

๘. ทำคนให้หนักแน่นในกตัญญูกตเวทิตาธรรม

๙. ทำคนให้ประเสริฐ เพราะเหตุว่า การปฏิบัติธรรมนั้น ย่อมเป็นเพื่อคุณสมบัติ ดังนี้

๙.๑ เพื่อละนิวรณ์ ๕

๙.๒ เพื่อละกามคุณ ๕

๙.๓ เพื่อหัดคนให้เป็นผู้รู้จักประหยัด

๙.๔ เพื่อละอุปาทานชั้น ๕

๙.๕ เพื่อละสังโยชนเบื้องต่ำ คือ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามฉันทะ

พยาบาท

๙.๖ เพื่อละคติ ๕ คือ นรก เปรตวิสัย มนุษย์ เทวดา

๙.๗ เพื่อละความตระหนี่ ๕ คือ ตระหนี่ที่อยู่ ตระกูล ลาภ วรรณะ ธรรม

๙.๘ เพื่อละสังโยชนเบื้องสูง คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

๙.๙ เพื่อละเจโตศีล ๕ คือ ตะปุดรังใจ ๕ คือ สงสัยในพระพุทธ สงสัยในพระธรรม สงสัยในพระสงฆ์ สงสัยในสิกขา ความโกรธไม่พอใจในเพื่อนพรหมจรรย์

๙.๑๐ เพื่อละเจโตวินพันธะ คือเครื่องผูกพันจิตใจ ๕ คือ ไม่ปราศจากกำหนด ชอบใจรักใคร่ กระหาย เรา่ร้อน ทะยานอยากในกาม ไม่ปราศจากกำหนดในกาม ในรูป จนกระทั่ง ความสุขในการกิน การนอน การรักษาศีล ประพฤติพรหมจรรย์ เป็นต้น

๙.๑๑ เพื่อก้าวล่วงความโศกเศร้าเสียใจปริเทวนาการ รำไห้ ดับทุกข์ โทมนัส เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน

๙.๑๒ อานิสงส์อย่างสูง ให้สำเร็จเป็นพระอรหันต์ อย่างกลางให้สำเร็จเป็นพระอนาคามี พระสกทาคามี พระโสดาบัน อย่างต่ำลงมาากกว่านั้น ที่เป็นบุุณชนสามัญทั่วไป คือ เป็นผู้มีความดีที่ขจัดไปสู่อุคติ ซึ่งหมายถึง ท่านผู้เจริญวิปัสสนา (วิปัสสก) ซึ่งประกอบด้วยญาณ (ปัจจัยปริคคญาณ) นี้ เป็นผู้ได้รับความเบาใจแล้วว่า ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนาแล้ว เป็นผู้มีความดี (ภูมิดำเนินไปภายใน) แน่นนอน เรียกชื่อว่า พระจุฬโสดาบัน

๓.๑.๓ การปฏิบัติกรรมฐานเพื่อละสังโยชน์

การปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ หรือทำให้แจ้งอหัตตมรรค ทำได้โดยแนวทางใดแนวทางหนึ่ง ดังนี้^{๒๖}

๑. เจริญวิปัสสนามีสมณำหน้า

เมื่อเจริญวิปัสสนามีสมณำหน้า มรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติเจริญ ทำให้ มากซึ่งมรรค นั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอธิบายว่า เมื่อจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจ แห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ (สมณะ)เมื่อมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา (วิปัสสนา) สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง

๒. เจริญสมณะมีวิปัสสนำหน้า

เมื่อเจริญสมณะมีวิปัสสนำหน้า มรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้นย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอธิบายว่า เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นเวทนา สัญญา สังขารวิญญูณ จักขุ ชราและมรณะโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา (วิปัสสนา) สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และเป็นสมาธิ(สมณะ) เมื่อสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน วิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลัง

๓. เจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป

เมื่อเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป มรรคย่อมเกิด เมื่อปฏิบัติ เจริญ ทำให้มากซึ่ง มรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป

ผลการปฏิบัติทั้ง ๓ แนวทางข้างต้น เมื่อบุคคลภาวนาเพราะธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นใน ภาวนานั้นไม่ล่วงเลยกัน หรือ อินทรีย์ทั้งหลายมีรสเป็นอย่างเดียวกันหรือนำความเพียรที่สมควรแก่ ธรรมนั้นเข้าไป หรือปฏิบัติเนื่อง ๆ อย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้งหมด ด้วยจิตที่ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่ง เนกขัมมะ เป็นสมาธิ (สมณะ)และเมื่อมีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา (วิปัสสนา) มรรคทั้ง ๘ ย่อมเกิดขึ้น (สัมมาทิฐิ เพราะมี สภาวะเห็น สัมมาสังกัปปะ เพราะมีสภาวะตรัสกรอง สัมมาวาจา เพราะมีสภาวะกำหนด สัมมากรรมมันตะ เพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐาน สัมมาอาชีวะ เพราะมีสภาวะผ่องแผ้ว สัมมาวายามะ เพราะมีสภาวะระครองไว้ สัมมาสติ เพราะมีสภาวะตั้งมั่น สัมมาสมาธิ เพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่าน) โดยเมื่อบุคคลนึกถึง รู้ เห็น พิจารณา อธิษฐานน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธาประกอบความเพียรไว้ ตั้งสติไว้

^{๒๖} ดูรายละเอียดในยุคนัทธกถา ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑-๗/๔๑๓-๔๒๗; อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๗-

มัน ตั้งจิตไว้มัน รู้ชัดด้วยปัญญา รู้ยิ่งธรรมที่ควรรู้อย่าง กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควรเจริญ ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ซึ่งมรรคทั้ง ๘ นี้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ย่อมละสังโยชน์ได้ ดังนี้

ละสังโยชน์ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาสและอนุสัย ๒ คือ ทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัย ด้วยโศดาปัตติมรรค

ละสังโยชน์ ๒ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ส่วนหยาบๆ และอนุสัย ๒ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัยส่วนหยาบๆ ด้วยสกทาคามิมรรค

ละสังโยชน์ ๒ คือ กามราคสังโยชน์และปฏิฆสังโยชน์ ส่วนละเอียดๆ และอนุสัย ๒ คือ กามราคานุสัยและปฏิฆานุสัย ส่วนละเอียด ๆ ด้วยอนาคามิมรรค

ละสังโยชน์ ๕ คือ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชา และอนุสัย ๓ คือ มานานุสัย ภาวราคานุสัย และอวิชชานุสัย ด้วยอรหัตตมรรค

ดังนั้น ในการเจริญกรรมฐานนั้น สามารถทำได้ อย่างน้อย ๓ วิธี แต่ที่สำคัญ คือ ในการเจริญกรรมฐานนี้ จะต้องมียุติสนากรรมฐานประกอบอยู่ด้วยเสมอ ถ้าการเจริญเฉพาะสมณะเพียงอย่างเดียว จะไม่สามารถพิจารณาความเป็นไตรลักษณ์ได้ เพราะจิตใจสงบ ไม่มีความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงของอารมณ์ มีความสงบเป็นอารมณ์ ทำให้ไม่สามารถพิจารณาความเปลี่ยนแปลงของสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้

๓.๑.๔ ประเภทของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จนสามารถบรรลุมรรคผลนิพพานนั้น สามารถแบ่งได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ ได้แก่ สุขวิปัสสกะ และฉานลาภีบุคคล

๑. สุขวิปัสสกะ หรือ วิปัสสนายานิกะเป็นผู้มีวิปัสสนาญาณอันแห่งแล้งจากโลกียญาณ คือ พระอริยบุคคลที่ไม่ได้เจริญสมถภาวนาจนเกิดฌานจิตก่อนเลย แต่เรียนเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างเดียวจนเป็นพระอริยบุคคลที่เรียกว่า ปัญญาวิมุตติ

๒. ฉานลาภีบุคคลหรือ สมถยานิกะ คือ ผู้ที่ได้เรียนเจริญสมถกรรมฐานจนเกิดฌานจิตมีปฐมฌานเป็นต้นมาก่อนแล้ว เป็นฉานลาภีบุคคลมาแล้ว จึงใช้ฌานเป็นบาทเพื่อมาเจริญตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หรือวิปัสสนากรรมฐานต่อ จนสำเร็จเป็นพระอริยบุคคล ที่เรียกว่า เจโตวิมุตติ

สิ่งที่เป็นข้อสังเกตที่ละเลยไม่ได้เกี่ยวกับกรรมฐาน ซึ่ง พระศรีวิสุทธิญาณ (บุญชิต ญาณสวโร) ได้ระบุไว้ นั่นคือ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน จึงจะสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ และไม่ว่าผู้ฝึกปฏิบัติจะมีสมาธิระดับใด ก็สามารถนำมาเป็น

เครื่องมือในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ และผู้เจริญสมถกรรมฐานจนได้ผลของสมณะในระดับสูงสามารถนำผลนั้นมาเป็นบาทฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานได้ การได้มานสมาบัติ ถ้ายังไม่ได้บรรลุเป็นพระอริยบุคคลจนถึงพระอรหันต์แล้ว ไม่ถือว่าบรรลุดุจจุดหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนา เพราะฉะฉานเป็นสิ่งที่เสื่อมสลายได้ ในกรณีของผู้ที่ยังมีกิเลสอยู่ พระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญาตามกระบวนการวิปัสสนากรรมฐานถึงขั้นทำลายกิเลสได้เป็นสิ่งสำคัญที่สุด เพราะช่วยให้วิชาหรือความไม่รู้หายไป จนสามารถบรรลุเป็นพระอริยบุคคลขั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา^{๒๗}

๓.๒ สติปัฏฐาน ๔ ในฐานะวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการละสังโยชน์

การเจริญสติปัฏฐานที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร โดยการกำหนดสติ ไปที่ฐาน ๔ ฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เป็นธรรมที่สามารถละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ประการ

๓.๒.๑ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ กับการละสังโยชน์

สติปัฏฐาน หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๒๘} ซึ่งแปลว่าที่ตั้งของสติบ้างการที่สติเข้าไปตั้งอยู่คือมีสติกำกับอยู่บ้าง ฯลฯ ว่าโดยหลักการ คือการใช้สติหรือวิธีปฏิบัติเพื่อใช้สติให้บังเกิดผลดีที่สุด ซึ่งการเจริญสติปัฏฐานนี้เป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากและยกย่องกันอย่างสูงถึงว่ามีพร้อมทั้งสมณะและวิปัสสนาในตัวผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไปจนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ (ฌานิกสมาธิ) เท่าที่จำเป็นมาประกอบ แล้วเจริญวิปัสสนาเป็นตวันำตามแนวสติปัฏฐานไปตลอดทางก็ได้^{๒๙}

ในการเจริญสติปัฏฐานนั้น พระพุทธเจ้าทรงตรัสว่า สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุญายธรรม (อริยมรรค) เพื่อให้แจ้งนิพพาน^{๓๐} มีรายละเอียดการปฏิบัติดังต่อไปนี้

^{๒๗} พระศรีวรญาณ (บุญชิต ญาณสวโร), “หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก”, เก็บเพชรจากคัมภีร์พระไตรปิฎก, ๒๕๔๒, หน้า ๓๐๗-๓๐๘, อ้างถึงใน ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน ๕ สาย, หน้า ๓-๓๙.

^{๒๘} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๓๗๓/๓๖๘; ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑๐๖/๒๕๓.

^{๒๙} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรมฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๗๖๔.

^{๓๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑; ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๕/๑๐๑.

สติปัฏฐาน ๔ ประการ^{๓๑} ประกอบด้วย

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก

รายละเอียดของการเจริญสติปัฏฐาน มีดังนี้

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติในการพิจารณาเห็นกายในกาย กำหนดรู้พิจารณากายคือกองรูป (รูปขันธ์) ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม หรือ การพิจารณากายหรือตามดูรู้ทันกาย^{๓๒} แบ่งการปฏิบัติเป็น ๖ หมวดใหญ่ ๑๔ หมวดย่อย^{๓๓} ได้ดังนี้

๑) หมวดลมหายใจเข้าออกหรืออานาปานะ การกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก

ผู้ปฏิบัติอยู่ในที่สงบเงียบ ไม่มีเสียงรบกวน นั่งท่าสมาธิ มีสติอยู่หายใจเข้า มีสติอยู่หายใจออก โดยอาการต่าง ๆ เช่น เมื่อหายใจเข้ายาว ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้ายาว เมื่อหายใจออกยาว ก็รู้ชัดว่า หายใจออกยาวเมื่อหายใจเข้าสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจเข้าสั้น เมื่อหายใจออกสั้น ก็รู้ชัดว่า หายใจออกสั้น เป็นต้น^{๓๔}

ในขณะปฏิบัติ ให้ตั้งสติระลึกว่า ลมหายใจเป็นเพียงกองรูปอย่างหนึ่ง ไม่ใช่ตัวตน ประกอบด้วยความเป็นไตรลักษณ์คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ส่วนสติที่

^{๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๙/๒๒๒-๒๒๔; ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒.

^{๓๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, พระคันธสาราภังค์, แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๒๒.

^{๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒-๒๓.

^{๓๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒-๓๐๔.

ประกอบกับจิต เป็นผู้กำหนดรู้^{๓๕} ส่วนสติที่มีลมหายใจเข้าและลมหายใจออกเป็นอารมณ์ มีชื่อว่า อานาปานสติ^{๓๖}

ในการปฏิบัติสำหรับหมวดนี้นั้น ท่านระบุสถานที่ปฏิบัติธรรมไว้ ๓ แห่ง ได้แก่ ป่า โคนไม้ และเรือนว่างอันหมายถึงบ้านที่ไม่มีคนอยู่ เป็นสถานที่เงียบสงัด เหมาะสำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ ส่วนผู้ที่สมาธินั้นคงแล้ว อาจปฏิบัติธรรมได้ทุกที่^{๓๗} และในหมวดอานาปานะนี้ พระพุทธเจ้าทรงเน้น การนั่งกรรมฐาน เพราะลมหายใจเข้าออกมักปรากฏชัดในเวลานั่งมากกว่าเวลาเดินหรืออิริยาบถอื่น ๆ แต่ผู้ที่มีสมาธิแก่กล้าแล้ว สามารถเจริญภาวนาได้ทั้ง ๔ อิริยาบถ^{๓๘}

“เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่อง ย่อมรู้สึกว่ามีเพียงกองลมที่ เคลื่อนไหวเข้าออกอยู่ แทนที่จะรู้สึกว่างรูปเป็นเรา เราเป็นกองรูป กลับเห็นกองรูปไม่ใช่ ตัวตนของเรา ไม่มีตัวตนของเราในกองรูป จิตของผู้ปฏิบัติในขั้นนี้มีเพียงความระลึกรู้ยู่เท่านั้น ไม่เกี่ยวข้องกับสิ่งอื่นใดที่เป็นรูปร่างตัวตน และเปี่ยมไปด้วยปัญญาที่ยังเห็นไตรลักษณ์ และ ย่อมพัฒนาปัญญาด้วยประสบการณ์โดยตรงโดยมีสติเป็นผู้กำกับ เมื่อเกิดปัญหายังเห็นความเป็น ไตรลักษณ์ ก็จะไม่ยึดติดในโลกแห่งรูปนาม โลกทัศน์ภายในที่บุคคลเจริญสติตามรู้ ย่อม แตกต่างไปจากชีวิตโดยทั่วไป”^{๓๙}

ในการปฏิบัติโดยการมีสติกำหนดหรือระลึกรู้ลมหายใจอย่างต่อเนื่องเรื่อยไปจะ ช่วยให้สติอยู่กับกองรูปหรือลมหายใจมากยิ่งขึ้น จะยิ่งช่วยให้เกิดปัญญาในการเห็นความเป็นไตร ลักษณ์ของกองรูปได้ชัดเจนยิ่งขึ้นตามระยะเวลาและความต่อเนื่องในการปฏิบัติ

๒) หมวดอิริยาบถ การกำหนดอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔

ผู้ปฏิบัติพิจารณา เมื่อร่างกายอยู่ในอาการอย่างไร ในอิริยาบถใหญ่ทั้ง ๔ ก็รู้ชัด ในอาการที่เป็นอยู่นั้น เช่น เมื่อเดิน ยืน นั่ง นอน ก็รู้ชัดว่า เดิน ยืน นั่ง นอน เป็นต้น^{๔๐}

ในระยะแรกของการปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติมักรับรู้ตัวตนโดยไม่หยั่งเห็นสภาวะธรรม อย่างชัดเจน และรับรู้ร่างกายในขณะ ยืน เดิน นั่ง และนอน โดยสำคัญว่าเป็นเรา และอวัยวะใน ร่างกายว่าเป็นของเรา และยึดติดผูกพันว่าเที่ยง เป็นสุข บังคับบัญชาได้ ต่อเมื่อได้เห็นสภาวะธรรมขณะ

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๔๕.

^{๓๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๔.

^{๓๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑.

^{๓๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๒.

^{๓๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖๗.

^{๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ยก ย่าง เหยียบ แล้ว จะเข้าใจว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมที่เกิดจากเหตุปัจจัย โดยจิตสั่งเป็นสาเหตุให้ เคลื่อนไหวร่างกาย ผู้ปฏิบัติบรรลุมรรคญาณ (ซึ่งหมายถึง ปัญญาเห็นถึงความย่อเย็บ คือ เห็นความ ดับแห่งสังขาร เรียก ภังคานุปัสสนาญาณ)^{๔๑} ก็ได้ ย่อมยังเห็นกิริยาของรูปทั้งหมดดับไปอย่าง รวดเร็ว โดยไม่ปรากฏเป็นมือหรืออวัยวะใด ๆ ไม่พบเห็นว่ามีตนหรือของตนที่ควรยึดมั่นด้วยทิฐิ และน่าพอใจด้วยตัณหา เมื่อผู้ปฏิบัติมีสติปรากฏว่า มีเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่สตรี ไม่ใช่บุรุษ ไม่ใช่ตน ไม่ใช่ของตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่ของเรา ไม่ใช่คนใดคนหนึ่ง ไม่ใช่ของคนใดคนหนึ่ง ซึ่งเป็นอาการปรากฏในสังขารูปกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) ต่อเมื่ออารมณ์ที่ปรากฏความเป็นไตรลักษณ์ เกิดขึ้น ย่อมไม่เป็นที่อิงอาศัยของตัณหาและทิฐิ เช่น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะเดินจนปรากฏความ เกิดดับอย่างรวดเร็ว ย่อมเกิดปัญญาเข้าใจไตรลักษณ์ได้ จิตว่าดับตัณหาและทิฐิได้ชั่วขณะ โดยความ เป็นตถังคินโรธ และปราศจากความพอใจเห็นผิดในขั้น ๕ ที่ไม่ได้กำหนดรู้ในขณะนั้น จึงดับตัณหา ได้ด้วยการข่มไว้เป็นวิกขัมภณนิโรธ การเห็นอริยสัจ ๔ ที่ชัดเจน โดยไม่อิงอาศัยตัณหาและทิฐิ คือ การละความพอใจในสภาวะธรรมที่กำหนดรู้อยู่ เป็นการละสมุทยสัจได้ชั่วขณะ เรียก ตถังคปหาน ชื่อ ปหานกิจคือกิจละ และการบรรลุนิพพานชั่วขณะ เรียกว่า ตถังคินโรธ^{๔๒}

ผู้ปฏิบัติตามรู้สภาวะหรืออิริยาบถทั้ง ๔ ในปัจจุบัน อันพระพุทธรเจ้าตรัสไว้ว่า เมื่อเดินอยู่ ให้รู้ว่าเป็นเดินอยู่ เป็นการรับรู้สภาวะการเดิน ไม่ใช่การรับรู้ในลักษณะของอัตตาตัวตนว่าเป็น เราที่เดินอยู่ อันส่งผลให้การเดินมีความเที่ยง ไม่แปรปรวน เพราะการเดินดำรงอยู่เหมือนเดิม ไม่ ปรากฏความเป็นสภาวะธรรมคือรูปที่กำลังเคลื่อนไหว จิตที่รับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และสภาวะเกิดดับ ของรูปที่กำลังเคลื่อนไหวพร้อมทั้งจิตที่กำหนดรู้ ซึ่งคนทั่วไปจะรับรู้ในลักษณะนี้จึงมีความสำคัญว่า เป็นตัวตน ส่วนผู้ปฏิบัติที่มีสติและปัญญาจะมีการรับรู้แตกต่างไปคือ คือรับรู้เพียงสภาวะเคลื่อนไหว อย่างต่อเนื่องตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด รู้ว่าสภาวะเคลื่อนไหวเกิดขึ้นจากจิตที่สั่งให้เคลื่อนไหว และ สภาวะเคลื่อนไหวนั้นมีความขาดช่วงในระยะของการยก ย่างและเหยียบ ไม่ปะปนกัน และจะเห็นการ เกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะเคลื่อนไหวโดยละเอียด และผู้ปฏิบัติรับรู้สภาวะการเกิดดับนี้ ย่อม เข้าใจว่าไม่มีตัวเรา ของเรา ซึ่งเป็นผู้เดิน มีเพียงจิตที่สั่งงานและกลุ่มรูปที่เคลื่อนไหวจากกระยะหนึ่ง ไปสู่อีกกระยะหนึ่ง มีสภาพไม่เที่ยงเพราะเกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นด้วยความเกิดดับ และไม่ใช่ตัวตนที่ผู้ใดจะบังคับบัญชาได้ ผู้นั้นย่อมเพิกถอนความเห็นผิดว่ามีบุคคล ตัวตน เป็นเรา ของเรา และละความยึดมั่นในตัวตน^{๔๓} และในการพิจารณาอิริยาบถนี้ พระพุทธรเจ้าทรงเน้นการเดิน

^{๔๑} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๘๑.

^{๔๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๐๑-๑๐๔.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๔-๗๕.

จกรรมก่อนหน้านั้น เพราะการเดินจกรรมก่อให้เกิดสมาธิได้เร็วกว่าการนั่ง เนื่องจากสภาวะเดินที่ประกอบด้วยกรยก ย่าง และเหยียบชัดเจนกว่าสภาวะพองยุบ^{๔๔}

๓) หมวดสัมปชัญญะหรือการกำหนดรู้อิริยาบถย่อย

ผู้ปฏิบัติพิจารณา มีสัมปชัญญะด้วยการทำความรู้สึกตัวในการกระทำทุกอย่าง และความเคลื่อนไหวทุกอย่างควบคู่ไปกับอิริยาบถใหญ่ เช่นการก้าวเดิน การเหลียวมอง การเหยียดมือ นุ่งห่มผ้า กินเคี้ยว การขับถ่าย อุจจาระ ปัสสาวะ เป็นต้น^{๔๕}

ตัวอย่างเช่น ในขณะที่ก้าวหรือถอย พึงตามรู้สภาวะก้าวหรือถอย พร้อมบริกรรมว่า ก้าวหนอ เดินหนอ ย่างหนอ หรือ ถอยหนอ และเมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้น จะรับรู้ถึงจิตที่ต้องการจะก้าวหรือถอย พร้อมทั้งสภาวะก้าวหรือถอยที่เป็นสภาวะเคลื่อนไหวอย่างชัดเจนปราศจากตัวตน^{๔๖} หรือในการแลในการเหลียว พึงเจริญสติตามรู้ในขณะที่แลและเหลียวว่า อยากดูหนอ ดูหนอ เห็นหนอ และทำเช่นนี้ในทุกกิริยา เช่น ก้มดู แหงนดู หันดู เป็นต้น^{๔๗}

๔) หมวดปฏิกูลมนสิการ หรือการกำหนดรู้สิ่งปฏิกูลว่าร่างกายเป็นของน่าเกลียด

พิจารณาร่างกายของตนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้าซึ่งมีส่วนประกอบที่ไม่สะอาดต่าง ๆ มากมายมารวมอยู่ด้วยกันเช่น ‘ในกายนี้ มีผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ไต หัวใจ ตับ พังผืด ม้าม ปอด ไส้ใหญ่ ไส้เล็ก อาหารใหม่ อาหารเก่าดี เสลด หนอง เลือด เหงื่อ มันข้น น้ำตา เปลวมัน น้ำลาย น้ำมูกไขข้อ มูล’^{๔๘}

การพิจารณาหมวดนี้ อาจเรียก ทวัตติงสาการะ คือ อาการ ๓๒ หรือโกฏฐาสกรรมฐานคือกรรมฐานที่พิจารณาวิยะของร่างกาย หรือเรียก กายคตาสติ คือ สติที่เป็นไปในกาย หมายถึงการพิจารณาร่างกายว่าเป็นสิ่งปฏิกูลน่ารังเกียจ^{๔๙}

การปฏิบัติในหมวดนี้ทำได้ ๓ นัย นั่นคือ พิจารณาร่างกายโดยความเป็นสิ่งปฏิกูล โดยความเป็นธาตุ และโดยสี ดังนี้ โดยความเป็นสิ่งปฏิกูล คือ พิจารณาสวนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายว่าเป็นสิ่งที่ไม่สะอาด ไม่สวยงาม จัดเป็นเจริญสมณะโดยตรง แต่เมื่อบรรลุถึงอุปปาสนาสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว ให้ยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการกำหนดจิตที่บรรลุอุปปาสนาสมาธิหรือจิตที่เพ่งออก

^{๔๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๙.

^{๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๔๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๒๖.

^{๔๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๒๘.

^{๔๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๖-๓๐๗.

^{๔๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๔๓.

จากอัปนาสมาธิ โดยบริกรรมว่า รู้หนอ เมื่อนั้นย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปธรรมคือ ส่วนประกอบต่างๆ และนามธรรมคือจิต ซึ่งการหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปนามนี้เป็นวิปัสสนาญาณ ที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ ต่อจากนั้นจะสามารถบรรลุวิปัสสนาญาณขั้นสูงไปตามลำดับ จนกระทั่ง บรรลุ มรรค ผล นิพพานในที่สุด โดยความเป็นธาตุ ๔ คือ ส่วนประกอบต่าง ๆ เหล่านี้ เป็นเพียงธาตุ ที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัย ไม่ใช่ตัวเรา ของเรา บุรุษหรือสตรี จัดเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยตรง ย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะแข็งหรืออ่อนในธาตุที่ปรากฏชัด และโดยสี จัดเป็นการเจริญสมณะโดยตรงโดยการพิจารณากลิ่น ซึ่งเมื่อบรรลุมานแล้ว ต้องออกจากฌานเพื่อมาเจริญวิปัสสนาต่อไป ^{๕๐}

๕) หมวดมนสิการธาตุ หรือการกำหนดรู้ธาตุทั้ง ๔

พิจารณาเห็นร่างกายนี้โดยความเป็นธาตุต่าง ๆ ได้แก่ ธาตุดินหรือปฐวีธาตุ ธาตุ น้ำหรืออาโปธาตุ ธาตุไฟหรือเตโชธาตุ ธาตุลมหรือวาโยธาตุ ^{๕๑} ดังนี้ ธาตุดิน มีลักษณะแข็งหรืออ่อน ธาตุน้ำ มีลักษณะไหลหรือเกาะกุม ธาตุไฟ มีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลม มีลักษณะหย่อนหรือตึง ^{๕๒}

ในการปฏิบัติ พิจารณาได้ ๒ นัย คือ นัยโดยย่อ และนัยโดยพิสดาร ดังนี้ นัยโดยย่อคือบริกรรมโดยองค์รวม ไม่แยกส่วนอวัยวะ เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญญามาก เช่น สภาวะแข็งเป็น ธาตุดิน สภาวะเกาะกุมเป็นธาตุน้ำ เป็นต้น และนัยโดยพิสดารคือบริกรรมโดยแยกอวัยวะเป็นส่วน ต่างๆ เหมาะสำหรับผู้มีปัญญาไม่มาก โดยบริกรรมให้ครบอาการ ๔๒ เป็นต้น ^{๕๓}

การฝึกพิจารณาร่างกายโดยสักแต่ความเป็นธาตุ ช่วยให้หยั่งเห็นรูปตามความเป็นจริงว่า มีเพียงธาตุ ๔ ที่ยืน เดิน นั่ง นอนและทำอากัปกริยาต่าง ๆ โดยปราศจากอรรถภาพของ มนุษย์ การปฏิบัติในเบื้องต้น ผู้ปฏิบัติย่อมหยั่งเห็นลักษณะของธาตุที่เด่นชัดว่ามีลักษณะแข็งหรืออ่อน ต่อมาย่อมหยั่งเห็นเหตุปัจจัยของรูปว่า อวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม เป็นเหตุในอดีต ก่อให้เกิดรูป และอาหารเป็นเหตุอุปถัมภ์ในปัจจุบัน ถ้าไม่มีเหตุในอดีต ๔ และเหตุปัจจุบัน ๑ รูป ย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ ต่อมาย่อมหยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของธาตุที่เด่นชัด พร้อมด้วยจิตที่ กำหนดรู้ จากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปและจิตที่กำหนดรู้ ซึ่งการ

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๐-๑๘๒.

^{๕๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗-๓๐๘.

^{๕๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๑๘๘.

^{๕๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๖๒๑-๖๔๔.

เห็นนี้ ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่หวั่นหาอาลัย ไม่ติดใจในธาตุใดธาตุหนึ่งว่าเป็นเรา เป็นของเรา ย่อมปล่อยวาง ความยึดมั่นถือมั่นอย่างเด็ดขาด ไม่ถูกค้นหาและทูลถามถึงอาศัยโดยกายเป็นเหตุ^{๕๔}

๖) หมวดนวสีวณิกะ หรือปาชา๙ หมวด

พิจารณาซากศพซึ่งอยู่ในสภาพต่าง ๆ ซึ่งถูกทิ้งไว้ในป่าช้าแล้วปรากฏรูปลักษณะต่าง ๆ ๙ ลักษณะ ผู้ปฏิบัตินำกายของตนเองไปเปรียบเทียบกับเห็นว่า ถึงกายของเรานี้ก็มีสภาพอย่างนั้น มีลักษณะอย่างนั้น ไม่ล่วงพ้นความเป็นอย่างนั้นไปได้^{๕๕}

๒. เวทนนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย^{๕๖} หรือการกำหนดรู้เวทนา ว่าเป็นเพียงเวทนา ไม่ใช่สัตว์ บุคคลเราเขา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม โดยจำแนกเป็นความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์และวางเฉย (ไม่ทุกข์ไม่สุข) หรือ การตามดูเห็นทัน หรือตามดูรู้ทันเวทนาหรือมีสติเข้าไปตามดูเวทนาทั้งหลายเนื่องๆคือเมื่อเกิดความรู้สึกสุขก็ดีทุกข์ก็ดีเฉยๆก็ดีก็รู้ชัดตามที่เป็นอยู่ในขณะนั้นๆคำว่า “เวทนา” แปลว่าการเสวยอารมณ์ความรู้สึก^{๕๗} อารมณ์ได้แก่เวทนาเจตสิกที่เกิดจากผัสสะทั้ง ๖ คือการกำหนดพิจารณาเวทนาในเวทนาทั้งหลายนี้

ในการเสวยเวทนานี้ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ผู้ปฏิบัติเพียรพยายามกำหนดเวทนาเหล่านี้ว่าไม่มีใครเป็นผู้เสวยเวทนา ไม่มีสัตว์หรือบุคคลใด ๆเป็นผู้เสวยเวทนา เวทนาที่มีอยู่สักแต่เวทนาเท่านั้น การเสวยเวทนาไม่ใช่ของใครคือไม่ใช่ของสัตว์หรือบุคคลใดๆ มีเพียงสักแต่ว่าการเสวยเวทนาเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติมักจะกำหนดรู้ความเจ็บปวดทางกาย (ทุกข์เวทนา) ก่อนในขณะที่นั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน ซึ่งการกำหนดรู้เวทนานี้ เพื่อให้รู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกข์เวทนาคือ สภาพที่ไม่น่าปรารถนา สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ (เป็นอนัตตา) เมื่อเกิดความเจ็บปวดมาก ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา แต่ควรกำหนดรู้ทุกข์เวทนานั้นด้วยใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากให้ทุกข์เวทนานั้นหาย หรือคิดว่าจะระงับ

^{๕๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๐๓.

^{๕๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๐๘-๓๑๓.

^{๕๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๐/๓๑๓-๓๑๔.

^{๕๗} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๓๘๘.

ให้ได้ เพราะกิเลสที่เป็นโลภะ (อยากให้อยู่) หรือโทสะ (จะระงับให้ได้) จะกลายเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติ และทำให้ขาดสติที่เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง^{๕๘}

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีร่างกายที่ปวด จะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้ จัดว่ากำจัดสักกายทิฐิ เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ไม่มีอัตตาตัวตน ตัวเราหรือของเรา ปัญญาจะประจักษ์ชัดว่าอาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจัดว่ายังเห็นไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในที่สุด การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาในสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นจินตนาการ แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้น แล้วดำรงอยู่ชั่วขณะ แล้วหายไป เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา และต่อมาหยั่งเห็นเวทนาเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุดเล็ก ๆ ที่เกิดดับถี่ๆ เป็นการเห็นการเกิดขึ้นและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง^{๕๙}

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเห็นจิตในจิต^{๖๐} หรือกำหนดรู้จิตว่าเป็นเพียงจิต ไม่ใช่สัตว์ บุคคล เราเขา บุรุษหรือสตรี และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม หรือ การมีสติตามดูจิตเนื่องๆ หรือการตามดูรู้ทันจิตคำว่าจิต (จิตตะ) แปลว่าธรรมชาติที่รู้อารมณ์คือรู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ รู้ธรรมารมณ์

ในการกำหนดพิจารณาจิตทั้งหมดนี้เป็นวิธีปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ เป็นการพิจารณาติดตามดูกระบวนการทำงานของจิตไม่ใช่การกั้นกระแสนจิตที่สำคัญคือการรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของจิตที่เป็นกุศลและอกุศลจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไม่เพียงแต่มีสติกำหนดจิตเท่านั้น หากแต่ต้องกำหนดเจตสิกซึ่งเกิดพร้อมกับจิตด้วยดังนั้นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานจึงหมายถึงความมีสติรู้เท่าทันจิตและรู้เท่าทันเจตสิกด้วย

ในการปฏิบัติ ขณะกำหนดความฟุ้งซ่าน จิตต้องรับรู้ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่าน ไม่ใช่รับรู้บัญญัติคือเรื่องที่กำลังคิดอยู่ ความรู้สึกที่คิดฟุ้งซ่านเป็นสภาวะธรรม ส่วนเรื่องที่กำลังคิดอยู่เป็นบัญญัติ ดังนั้น อารมณ์ของสติในการปฏิบัติต้องเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่บัญญัติอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น เมื่อเห็นอาหารที่ชอบ อาการคิดว่าชอบย่อมเกิดขึ้น ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโลภ

^{๕๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๔๘.

^{๕๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๘-๒๕๙.

^{๖๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

อาหารที่ชอบเป็นบัญญัติ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอาหารที่ชอบ ไม่ใช่กำหนดอาหาร หรือเมื่อเห็นอาหารที่ไม่ชอบ ให้กำหนดอาหารที่ไม่ชอบ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมของความโกรธ ไม่ใช่กำหนดอาหารที่ไม่ชอบซึ่งเป็นบัญญัติ ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่าไม่มีเพียงอาการฟุ้ง จะรู้สึกว่ามีเพียงอาการฟุ้ง ไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการฟุ้ง ความรู้สึกแบบนี้จัดว่ากำจัดสัณถายทิฐิ เพราะรู้ว่าไม่มีเพียงอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ อยู่ ไม่มีอัตตาตัวตนใดๆ หลังจากนั้น ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้งและจิตที่กำหนดรู้ ซึ่งเป็นปัญญาที่ยังเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ยังเห็นนี้ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานขันธ ย่อมไม่ทำกรรมใด ๆ เพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุความพ้นทุกข์ ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนา^{๖๑}

๔. รัจฉานูปัสสนาสติปัฏฐาน

การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย^{๖๒} หรือ การตามรู้สภาวะธรรม เป็นการกำหนดรู้กายใจรวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกที่เป็นสภาวะธรรม ไม่มีภาวะบุคคล ความเป็นเราเขา ไม่มีบุรุษหรือสตรีมองเห็นเพียงกายที่เป็นการประชุมของธาตุ เป็นภาวะคิดหรือกระทำการ ไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน มีเพียงสภาวะธรรมทางกายและใจที่เกิดขึ้นและดับไปตามเหตุปัจจัย^{๖๓} มี ๕ หมวดคือ

๑) หมวดนิรณัน ๕ หรือการกำหนดรู้นิรณัน ๕

หมวดว่าด้วยการพิจารณานิรณันคือเครื่องห้ามเครื่องกั้นหมายถึงธรรมที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี^{๖๔} นิรณัน ๕ ประการ ได้แก่ กามฉันทะ(ความพอใจในกาม) พยาบาท (ความคิดร้าย) ถีนมิทธะ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจะ(ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ)และวิจิกิฉา (ความลังเลสงสัย)^{๖๕}

ในการพิจารณา คือ ให้รู้ชัดในขณะนั้นๆว่านิรณัน ๕ แต่ละอย่างๆ มีอยู่ในใจตนหรือไม่ ที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้อย่างไร ที่เกิดขึ้นแล้วละเสียได้อย่างไร ที่ละได้แล้วไม่เกิดขึ้นอีกต่อไปเป็นอย่างไร ให้รู้ชัดตามที่เป็นไปอยู่ในขณะนั้นๆ

^{๖๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๗๑-๒๗๕.

^{๖๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๖๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๐.

^{๖๔} ที.ปา.(ไทย) ๑๑/๑๓๕/๓๐๑; อัง.นวก.(ไทย) ๒๓/๖๔/๕๔๙; อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๙๔๐/๕๔๕.

^{๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒/๓๑๖-๓๑๗.

๒) หมวดชั้น หรือการกำหนดรู้ชั้น ๕

หมวดว่าด้วยชั้น ได้แก่ การใช้สติปัญญาพิจารณาชั้นทั้ง ๕ ว่าสักแต่ชั้น ๕ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือกำหนดรู้ว่าเป็นชั้น ๕ แต่ละอย่างคืออะไร เกิดขึ้นได้อย่างไร ดับไปได้อย่างไร คำว่า “ชั้น” แปลว่ากองหมวดหมู่ประชุมกลุ่ม^{๖๖} อุปาทาน คือ ความยึดมั่นว่าเป็นเรา ของเรา อุปาทานชั้น ๕ เป็นหมู่รูปนามที่เป็นปัจจัยแห่งความยึดมั่น

ความเข้าใจเรื่องชั้น ๕ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ส่งผลให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาโดยตรง เพราะมีเพียงชั้นที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยโดยปราศจากตัวตนหรือตัวเรา ของเรา บุรุษหรือสตรี ความเห็นผิดว่ามีตัวตนเรียกว่า สักกายทิฐิ หรืออัตตทิฐิ มี ๒๐ ประการ จำแนกโดยชั้น ๕ เป็นอย่างละ ๔ คือ รูปเป็นอัตตา อัตตามีรูป รูปมีอยู่ในอัตตา และอัตตามีอยู่ในรูป เป็นตัวอย่าง^{๖๗}

ในการปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ลมหายใจเข้าลมหายใจออกจะรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงกองรูปที่เคลื่อนไหวเนื่องด้วยกาย ไม่ใช่เรา ของเรา ลมหายใจไม่ใช่เราและเราไม่มีอยู่ในลมหายใจ ลมหายใจนี้มีสภาพไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วย่อมดับ ลมหายใจเข้าดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกก็ดำเนินไปชั่วขณะหนึ่งแล้วสิ้นสุดลง เกิดลมหายใจเข้า ดำเนินไปเช่นนี้ต่อเนื่องกัน เรียกว่าการกำหนดรู้รูปชั้น คือ รูป (ลมหายใจ) ความเกิดของรูป และความดับของรูป หรือถ้าขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจ เกิดความรู้สับายใจ เกิดความปีติโสมนัสขึ้น และรับรู้ได้ จัดว่าเป็นการรับรู้เวทนา หรือเกิดความจำได้ขึ้นมาว่า ลมหายใจเป็นรูป จิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ก็เรียกว่ากำหนดรู้สัญญา หรืออาจเกิดความโลภหรือความโกรธขึ้นในจิต แล้วรับรู้สภาพปรุงแต่งนี้ขึ้นมาจัดเป็นการกำหนดสังขาร หรือเมื่อมีการเห็นหรือได้ยินใด ๆ เกิดขึ้น แล้วรับรู้จิตที่เห็นหรือได้ยิน จัดเป็นการกำหนดรู้วิญญาณ^{๖๘}

๓) หมวดอายตนะ หรือการกำหนดรู้อายตนะ ๑๒

หมวดว่าด้วยการตั้งสติกำหนดพิจารณาอายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ^{๖๙} สักแต่ว่าอายตนะเป็นที่ต่อของชีวิต (คือระหว่างรูปกับรูปหรือระหว่างรูปกับนามให้ติดต่อกันเกิดความรู้ทางใจขึ้นได้)และเป็น

^{๖๖} ดูรายละเอียดในที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘-๓๑๙.

^{๖๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๑๔.

^{๖๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๗.

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๑๙-๓๒๑.

ที่ไหลมาของบุญและบาป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นเพียงปรมาณธรรมคือรูปนามชั้นธายัตนะธาตุสัจจะ เท่านั้น

จุดมุ่งหมายของการกำหนดรู้อายตนะแต่ละอย่างนี้ เพื่อให้รู้จักอายตนะภายใน๖ และอายตนะภายนอก๖ ให้รู้ว่าสังโยชนที่เกิดขึ้นนั้นเป็นสังโยชนอย่างใด อาศัยอายตนะภายในเกิด หรืออายตนะภายนอกเกิด ให้รู้ว่าสังโยชนที่ยังไม่เกิดจะเกิดได้อย่างไร การละสังโยชนที่เกิดขึ้นละได้อย่างไร สังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่ให้เกิดขึ้นได้อย่างไร

ผู้ปฏิบัติที่สามารถรู้เท่าทันสภาวะเห็น จะมีเพียงสภาวะเห็นโดยไม่มีรูปร่างของสิ่งที่เห็น และสังโยชนคือกิเลสเครื่องผูกมัดก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าใจรับรู้ไปถึงรูปร่างของสิ่งที่เห็น ก็จะคิดปรุงแต่งและตอบสนองตามความรู้สึกของตน ส่งผลให้เกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบขึ้น ต่อเมื่อกำหนดว่า ชอบหนอ ไม่ชอบหนอ โกรธหนอ จึงเป็นการกำหนดสังโยชนที่เกิดขึ้น เพราะอายตนะ

เหตุเกิดของสังโยชน คือ อโยนิโสมนสิการ คือ การใส่ใจโดยไม่แยบคาย เหตุละสังโยชน คือ โยนิโสมนสิการ หรือ การใส่ใจโดยแยบคาย (ด้วยการกำหนดรู้สังโยชนที่เกิดขึ้นแล้ว ซึ่งทำให้ดับไปได้)^{๗๐} และเหตุไม่เกิดของสังโยชน คือ วิธีละสังโยชน ๑๐ ด้วย มรรค ๔ (มรรคเป็นธรรมที่ละสังโยชนได้โดยสิ้นเชิง)^{๗๑} ดังนั้น เมื่อสังโยชนในกระแสจิตถูกขจัดไปตามลำดับด้วยมรรคญาณระดับต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะบรรลุนิพพานในแต่ละขั้น จนเป็นพระอรหันต์^{๗๒}

๔) หมวดโพชฌงค์ หรือการกำหนดรู้โพชฌงค์ ๗

หมวดว่าด้วยองค์คุณแห่งการตรัสรู้ หมายถึง ให้กำหนดรู้องค์แห่งโพชฌงค์ ๗ ว่าองค์ใดเกิดขึ้นแล้วหรือยัง ไม่เกิด องค์ใดที่ยังไม่เกิดก็ทำให้เกิดขึ้น และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้เจริญบริบูรณ์ขึ้น^{๗๓}

จิตมีสภาพรู้สิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และนึกคิด เป็นธรรมชาติที่บริสุทธิ์ตามปกติ แต่นามธรรมที่เกิดร่วมกับจิต คือ สัญญาทำหน้าที่หมายรู้ และสังขารทำหน้าที่ปรุงแต่งให้ตอบสนองในทางบวกหรือลบ ทำให้จิตไม่บริสุทธิ์ มีแต่ความทุกข์ กระวนกระวายใจ การทำให้จิตกลับมาสู่สภาพบริสุทธิ์ด้วยการเจริญโพชฌงค์ ภายใต้กระบวนการ

^{๗๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัยเล่ม ๑**, พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม: ซีไอโอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๗๘.

^{๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๘.

^{๗๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**, หน้า ๓๒๖-๓๒๘.

^{๗๓} คุรุรายละเอียดในที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๑-๓๒๓.

เจริญสติที่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเป็นหลัก โดยการกำหนดรู้โพชฌงค์ว่า โพชฌงค์มีอยู่หรือไม่ เหตุเกิด และเหตุเพิ่มพูนโพชฌงค์ให้มากขึ้น^{๗๔}

สติเป็นองค์ประกอบแรกและสำคัญที่สุด เพราะถ้าปราศจากสติแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมไม่อาจก้าวหน้าได้ การเจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันเป็นสิ่งสำคัญที่สุด สติเป็นพื้นฐานของโพชฌงค์ตัวอื่น^{๗๕} ธรรมวิจยเป็นองค์ประกอบต่อมา แปลว่าการรู้เห็นสภาวะธรรมอันเป็นรูปนามอย่างแท้จริงว่า นี่เป็นรูป นี่เป็นนาม นี่เป็นความเกิดขึ้น นี่เป็นความดับไป ตรงกับสัมมาทิฐิ ธรรมวิจยเป็นผลจากการเจริญสติปัฏฐาน ซึ่งเริ่มปรากฏตั้งแต่ วิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่ออุทยัพพญาณ คือปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับ เป็นต้นไป และมีกำลังแก่กล้า ตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๕ เป็นต้นไป ผู้บรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ มักรู้เห็นความเกิดดับของสภาวะธรรมอย่างชัดเจน ส่วนใหญ่มักรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย แต่บางคนอาจรู้เห็นถึงความเกิดดับของสภาวะธรรมทางจิตคือจิตที่รับรู้ความเกิดดับของสภาวะธรรมทางกาย^{๗๖} ธรรมวิจยทำให้เกิดวิริยะหรือความเพียร องค์ที่ ๓ ของโพชฌงค์ ตรงกับสัมมาวายามะ เป็นความอุตสาหะที่มีกำลัง เรียกว่า อาตาปะ คือ ความเพียรเผากิเลส^{๗๗} องค์ประกอบที่ ๔ ซึ่งเป็นผลจากวิริยะคือปิติหรือความอิ่มใจ เป็นความสุขเิบอิมอย่างท่วมท้นตลอดร่างกาย มีความเต็มด้าซาบซ่าน เต็มไปด้วยความสุข^{๗๘} ประการต่อมาคือปัสสัทธิ เป็นความสงบกายสงบใจ แม้จะมีเสียงภายนอกปรากฏตามธรรมชาติ แต่จิตของผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนปิดเครื่องรับสัญญาณเสียงไว้ ทำให้เกิดความสงบใจ ไม่ถูกสิ่งภายนอกรบกวน^{๗๙} องค์ประกอบที่ ๖ คือ สมานิ หมายถึง ความตั้งมั่นของจิตหรือความมีอารมณ์เดียว ตรงกับสัมมาสมาธิ เป็นสมาธิที่มีกำลังเหมือนกับอุปจารสมาธิในขณะบรรลุวิปัสสนาญาณ และเทียบเท่าปฐมฌานในขณะบรรลุฌานแรก เรียกขณิกสมาธิ คือสมาธิชั่วขณะ เป็นสมาธิที่มีอารมณ์หลากหลายตามปัจจุบันขณะนั้น ๆ ไม่ใช่สมาธิตั้งมั่นชั่วขณะ^{๘๐} ประการที่ ๗ ประการสุดท้าย คือ อุเบกขา หมายถึงความวางเฉยในการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่ปรากฏโดยสม่ำเสมอ ไม่จำเป็นต้องปรับศรัทธากับปัญญา และปรับวิริยะกับสมาธิให้สมดุลกัน เพราะอินทรีย์ทั้ง ๔ มีสภาวะสมดุลไม่ยิ่งหย่อนกว่ากันด้วยอำนาจของโพชฌงค์ทั้ง

^{๗๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๓๗-๓๓๘.

^{๗๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๙.

^{๗๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๐-๓๔๑.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๑-๓๔๒.

^{๗๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๒.

^{๗๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๒.

^{๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๓.

๖ ที่ได้ปฏิบัติไว้ดีแล้ว^{๘๑} และเมื่อสติในโพชฌงค์ ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ เพียงเสี้ยววินาทีนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมรู้ชัดว่าสติมีอยู่ภายในจิต เมื่อสติเกิดขึ้นแล้วดับไป ก็ยอมรับในความจริงว่า บัดนี้สติ ไม่มีอยู่ในจิต ต่อเมื่อผู้ปฏิบัติบรรลอรหัตตมรรค สติจะมีความบริสุทธิ์ตั้งแต่ต้นจนถึงกลับสนิทโดยไม่มี ความฟุ้งซ่านเกิดขึ้น^{๘๒}

๕) หมวดสังกะ หรือการกำหนดรู้อริยสัจ ๔

หมวดว่าด้วยการพิจารณาสังกะ ๔ สักว่าเป็นสังกะ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นปรมัตถธรรมคือรูปนามขั้นอายตนะธาตุสังกะเท่านั้นคำว่า “สังกะ” แปลได้หลายนัยเช่นความจริงที่พระอริยะตรัสรู้ความจริงของพระอริยะความจริงที่ทำให้เป็นอริยะความจริงที่ประเสริฐคือแท้ แน่นอนไม่คลาดเคลื่อนในที่นี้หมายถึงอริยสัจ๔คือทุกข์สมุทัยนิโรธมรรคดังที่

พระพุทธองค์ตรัสไว้ว่าภิกษุทั้งหลายภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า นี่คือทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่คือเหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่คือความดับทุกข์ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่านี่คือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์^{๘๓}

ความเข้าใจเรื่องอริยสัจ ๔ เป็นสิ่งสำคัญมาก เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเข้าใจอริยสัจแล้ว จะสามารถหลีกเลี่ยงจากทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ และหลีกเลี่ยงให้พ้นจากทุกข์ด้วยการละ และสามารถรู้แจ้งความดับทุกข์โดยอาศัยการเจริญมรรค ๘ ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้ขั้น ๕ พยายามละ อวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิและปัญญาให้รู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส อริยสัจมี ๔ ประการ เพราะไม่มีสภาพอื่นที่บุคคลพึงหยั่งเห็นอันพ้นไปจากความเป็นไปของรูปนาม เหตุเกิดของรูปนาม ความดับของรูปนาม และเหตุแห่งความดับของรูปนาม ธรรมทุกประเภทสามารถรวมเข้าในอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ และมรรค ขั้น ๕ คือทุกขสัจที่ควรกำหนดรู้ ตัณหาเป็นสมุทัยสัจที่ควรละ ความดับของขั้นเป็นทุกข์นิโรธที่ควรกระทำให้แจ้ง และมรรคสัจเป็นธรรมที่ควรอบรม^{๘๔}

ในการกำหนดพิจารณาหมวดธรรม ได้แก่ นิวรณ์ ๕ ขั้น ๕ อายตนะ ๑๒ โพชฌงค์ ๗ อริยสัจ ๔ เมื่อพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายมีความเกิดขึ้นและความดับไปก็ตั้งสติไว้ว่า ธรรมทั้งหลายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้อย่างเท่านั้น ไม่มีตัณหาและทิฏฐิอาศัยอยู่ ด้วยไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆในโลก ในที่สุดก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ อันเป็นทางสู่พระนิพพาน

^{๘๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๓.

^{๘๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๕.

^{๘๓} ดุราลัยละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๗/๓๒๔.

^{๘๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๖๒-๓๖๖.

สติปัฏฐาน ๔ ถือได้ว่าเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้สติเข้าไปตั้งในฐานทั้ง ๔ เข้าไปตั้งตามดูกาย เวทนา จิตและธรรมที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๘๕} มีรูปกับนามหรือขันธ ๕ เป็นอารมณ์^{๘๖} ดังที่พระอรรถกถาจารย์กล่าวไว้ว่า “ให้กำหนดรู้รูปขันธด้วยกายานุปัสสนา กำหนดรู้เวทนาขันธด้วยเวทนานุปัสสนา กำหนดรู้วิญญาณขันธด้วยจิตตานุปัสสนา และกำหนดรู้สัญญาขันธและสังขารขันธด้วยธัมมานุปัสสนา” หรือกายานุปัสสนาคือการกำหนดรูปเพียงอย่างเดียวได้แก่รูปขันธ เวทนานุปัสสนาคือการกำหนดนามเพียงอย่างเดียวได้แก่เวทนาขันธ จิตตานุปัสสนาคือการกำหนดนามเพียงอย่างเดียวได้แก่วิญญาณขันธ และธัมมานุปัสสนาคือการกำหนดทั้งรูปและนามได้แก่ขันธ ๕

จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่ออธิบายแนวทางการปฏิบัติไว้ข้างต้น จะพบว่า การเจริญสติในแต่ละฐาน จะเป็นการพิจารณาให้เห็นถึงความเป็นจริงของขันธ ๕ หรือรูปนาม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นว่า สิ่งที่เราเรียกว่าตัวเรานี้ เป็นเพียงการประกอบกันขึ้นมาขององค์ประกอบที่เรียกว่า ขันธ ๕ ประการเท่านั้น ไม่มีสิ่งใดที่เป็นตัวเราที่แท้จริง เมื่อปฏิบัติจนสามารถเห็นความเป็นจริงของขันธ ๕ ตามนี้ได้ ผู้ปฏิบัติจะเริ่มรู้เห็นและเข้าใจว่า กายสักแต่ว่าเป็นกาย เวทนา (ความรู้สึก) สักแต่ว่าเป็นเวทนา จิตสักแต่เป็นจิต ธรรมสักแต่เป็นเพียงสภาวธรรม ไม่ใช่ตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษ สตรี ซึ่งการรู้เห็นและเข้าใจขันธ ๕ ว่า ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา จัดได้ว่ากำจัดสักกายทิฏฐิหรือความเห็นผิดว่ามีตัวตนลงได้ และเมื่อเห็นเรื่อยๆ จะสามารถยอมรับความจริงได้มากขึ้นๆ และในที่สุดจะสามารถละความเห็นผิดนี้ได้เด็ดขาด และเมื่อเห็นต่อไป จะทำให้สามารถละสังโยชนได้เด็ดขาดทั้งหมด

ในทางพระพุทธศาสนาเน้นให้บุคคลปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาที่ชัดเจน ถ้าเรียนรู้แล้วไม่ปฏิบัติ คล้ายกับการรู้วิธีทำสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างทะลุปรุโปร่ง แต่ไม่สามารถปฏิบัติได้ เพราะยังไม่เคยลงมือปฏิบัติ ดังนั้น การเรียนวิธีการเจริญสติปัฏฐาน จะช่วยให้การเรียนรู้ทฤษฎีหรือการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติทำให้เกิดปัญญาในการต่อสู้หรือทำลายกิเลสได้ ซึ่งปัญญาที่เกิดจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔^{๘๗} เรียกว่า สัมมสนปัญญา กับ ภาวนามยปัญญา

^{๘๕} จำลอง ดิษยวณิช, ศาสตราจารย์เกียรติคุณ, **วิปัสสนากัมมัฏฐานและเขาวนอารมณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๘.

^{๘๖} พระมหาไสว ญาณวีโร, ดร., **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘), หน้า ๑๔๐.

^{๘๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๗๐๙-๗๑๐.

๓.๒.๒ องค์ธรรมในสติปัฏฐาน

ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ นี้ มีคำที่ควรทำความเข้าใจ ได้แก่ อาตาปี สัมปชาโน สติมา วิเนยโยเก อภิขณา และโหมนัส

คำว่า อาตาปี แปลว่า มีความเพียรเพิกเลส หมายถึง มีความเพียรชอบ ที่เรียกว่า สัมปชาน ๔ ซึ่งเป็นองค์ธรรมในโพธิปักขิยธรรม คือ เพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพียรเพื่อทำกุศลใหม่ และเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า และทุกขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญสติระลึกภูมิจิตปัจจุบัน ถือว่า มีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้น ไม่ได้ทำอกุศลเก่า เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ เป็นต้น มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้น ไม่ได้ทำอกุศลใหม่อย่างใดอย่างหนึ่งทางกาย ทางวาจา หรือทางใจ มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่ยังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า เพราะผู้ปฏิบัติธรรมย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติตามลำดับของวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ จัดว่า ได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะการสังขมสติ สมาธิและปัญญา ให้มากขึ้นกว่าเดิม^{๘๘}

คำว่า สัมปชาโน หรือมีปัญญายังเห็นหมายถึง ยังเห็นสภาวะตามความเป็นจริง มี ๒ ลักษณะ คือ

๑. สภาวลักษณะ หรือลักษณะพิเศษของรูปนาม คือ ลักษณะเฉพาะตัวของรูปนามแต่ละอย่างที่รูปนามอื่นไม่มีเช่น รูปนามที่เกิดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จะมีลักษณะเฉพาะของตัวเองเช่น ลักษณะเฉพาะของสี ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของเสียง ลักษณะเฉพาะของกลิ่น ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของรส ลักษณะเฉพาะของรส ไม่เหมือนลักษณะเฉพาะของสัมผัส คือ ความเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง หรือความโลภมีลักษณะทะยานอยาก ส่วนศรัทธามีลักษณะปล่อยใจ ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ เมตตา มีลักษณะอ่อนโยนปรารถนาดี ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย สมาธิมีลักษณะตั้งมั่น เป็นต้นรูปนามเหล่านี้ ไม่มีชื่อเรียก เกิดดับตามเหตุปัจจัยอยู่ในทวารทั้ง ๖ แต่เพื่อสื่อความหมายให้เข้าใจกัน จึงตั้งชื่อให้กับธรรมชาติเหล่านั้นว่า สี เสียง กลิ่น รส ร้อน เย็น อ่อน แข็ง หย่อน ตึง โลภ โกรธ รัก ชัง เป็นต้นแต่รูปนามเหล่านี้ยังคงสภาพเดิมอยู่เสมอ เช่น ความโกรธของคนชาติใดก็เป็นรูปแบบเดียวกันหมด รูปนามทุกอย่างที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ จึงมีลักษณะเฉพาะตัวตามสภาวะของตน

^{๘๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐.

๒. สามัญลักษณะ หรือ ลักษณะทั่วไปของรูปนาม คือ ความไม่เที่ยง (อนิจจัง) เป็นทุกข์ (ทุกขัง) ไม่ใช่ตัวตน (อนัตตา) ซึ่งลักษณะทั่วไปนี้จะเกี่ยวกับรูปนามทุกอย่างที่เกิดในทุกทวาร ทั้งภายในและภายนอก มีชีวิตและไม่มีชีวิต ทุกสรรพสิ่งในสากลโลกต้องตกอยู่ในลักษณะทั่วไป ได้แก่ ความไม่เที่ยง คือเกิดขึ้นแล้วดับไป ไม่จีรังยั่งยืน ความทุกข์คือความทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิมที่เริ่มเกิดขึ้น ความไม่ใช่ตัวตนคือความไม่อยู่ในอำนาจที่ต้องการจะเที่ยงและเป็นสุขเสมอ ลักษณะทั่วไปนี้ เรียกว่า ไตรลักษณ์

ในเรื่องสัมปชาโนนี้ ผู้ปฏิบัติต้องเพิกถอนสมมติบัญญัติก่อน แล้วรับรู้ลักษณะพิเศษของรูปนามเป็นเบื้องต้น จากนั้นจึงหยั่งรู้สามัญลักษณะ^{๘๙}

คำต่อมาคือ สติมาหรือมีสติ มีความหมายถึง มีสติอย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดช่วง ตั้งแต่นั้นจนจนถึงหลับ เพราะในอินทรีย์ ทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญานั้น ศรัทธาเป็นเหตุให้เกิดวิริยะ วิริยะเป็นเหตุให้เกิดสติ สติเป็นเหตุให้เกิดสมาธิ สมาธิเป็นเหตุให้เกิดปัญญา และปัญญาเป็นเหตุให้เกิดศรัทธา อินทรีย์จึงเป็นเหตุผลซึ่งกันและกัน ดังนั้น ในการเจริญสติจะช่วยให้จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิ เพื่อการพัฒนาปัญญาต่อไป เปรียบเหมือนการกักไข่ของแม่ไก่เป็นเวลานาน ย่อมจะทำให้ยางเหนียวคือตัณหาเหือดแห้งไป ทำให้จ้องปากและกรงเล็บที่เหมือนวิปัสสนาญาณของลูกไก่แข็งแรงขึ้น และในที่สุดลูกไก่หรือเหล่าสัตว์ก็จะเจาะเปลือกไข่ซึ่งเหมือนอวิชชาที่ห่อหุ้มตนเองไว้ออกมาจากฟองไข่คือภพได้^{๙๐} ดังพุทธพจน์ที่ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงเจริญสมาธิ ภิกษุผู้มีจิตตั้งมั่น ย่อมรู้แจ้งตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งอะไรตามความเป็นจริง เธอย่อมรู้แจ้งความเกิดขึ้นและดับไปของรูป ความเกิดขึ้นและดับไปของเวทนา ความเกิดขึ้นและดับไปของสัญญา ความเกิดขึ้นและดับไปของสังขาร ความเกิดขึ้นและดับไปของวิญญาณ”^{๙๑}

คำต่อมาคือ วิเนยย หรือข่ม หมายถึง ในทุกขณะที่เจริญสติระลึกถึงสภาวะธรรม ปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นตึงคับหนาน คือ ละได้ชั่วขณะ หมายความว่า ไม่มีกิเลสเกิดขึ้นในขณะนั้น เพราะกิเลสที่เป็นอกุศลเหมือนความมืด ส่วนสติที่เป็นกุศลเหมือนความสว่างที่สาดความมืดให้หายไป และผู้ปฏิบัติย่อมกำจัดกิเลสโดยความเป็นวิกขัมภนปหาน คือ ละได้ด้วยกรข่มไว้ หมายความว่า สมาธิที่ได้รับการอุปถัมภ์จากวิริยะ สติและปัญญา ย่อมทำให้จิตละเอียดอ่อน แม้ผู้ปฏิบัติจะมีได้เจริญสติในบางขณะ ก็ไม่เกิดความโลภหรือความโกรธเหมือนในเวลาไม่ได้ปฏิบัติ

^{๘๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑-๓๒.

^{๙๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓-๓๔.

^{๙๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๗-๑๘.

ธรรม แม้ในบางขณะที่ขาดสติ ผลลอคถึงบางเรื่องในอดีตหรืออนาคตก็ไม่เกิดกิเลส เพราะสมาธิจะข่มกิเลสไว้^{๙๒}

คำต่อมาคือ โลก หมายถึง โลกแห่งสภาวะธรรมที่กำหนดรู้ หรืออุปาทานชั้น ๕ ได้แก่

รูป หรือ สภาวะแปรปรวนชัดเจนเมื่อประสบกับความเย็นและความร้อนเป็นต้น

เวทนา หรือ สภาวะรู้สึก

สัญญา หรือ สภาวะหมายรู้

สังขาร หรือ สภาวะปรุงแต่ง

วิญญาณ หรือ สภาวะรับรู้สิ่งต่าง ๆ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^{๙๓}

คำต่อมาคืออภิชมาและโทมนัส หมายถึง ความโลภที่เกิดขึ้น เมื่อพบกับอารมณ์ที่ตนชอบใจ และความโกรธที่เกิดขึ้น เมื่อเผชิญกับอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ ซึ่งอาจเกิดขึ้นได้ในเวลาที่มีได้เจริญสติปัฏฐาน คำว่า อภิชมา หมายถึง ความยินดีอยากได้สมบัติของผู้อื่น พิจารณาโดยองค์ธรรมคือโลกเจตสิก ส่วนโทมนัส มีองค์ธรรมคือเวทนาเจตสิกที่เกิดทางใจ ในความหมายที่ใช้ในสติปัฏฐานหมายถึง โทสเจตสิก เนื่องจากพระพุทธเจ้าแสดงคำว่ากามฉันทนิเวรณด้วยคำว่า อภิชมา และแสดงคำว่า พยาบาทนิเวรณด้วยคำว่าโทมนัส^{๙๔}

ในการเจริญสติปัฏฐาน จะพบคำเหล่านี้ ปรากฏอยู่ในฐานกาย เวทนา จิต และธรรม ซึ่งคำอธิบายที่น่าเสนอมานี้ จะช่วยให้ผู้เจริญสติในฐานต่างๆ เกิดความเข้าใจมากขึ้นในขณะปฏิบัติ และแม้ไม่ได้ปฏิบัติยังมีอานิสงส์เกิดตามมามากอีกเช่นกัน

๓.๒.๓ จริตกับการเจริญสติปัฏฐาน

การแบ่งสติปัฏฐานเป็น ๔ หมวดนั้น มีความสอดคล้องกับคุณสมบัติของบุคคล ๔ ประเภท^{๙๕} ได้แก่

๑. บุคคลจำพวกตณหาจริต แบ่งเป็น ๒ จำพวก คือ ตณหาจริตที่มีปัญญาอ่อน กับ ตณหาจริตที่มีปัญญากลับ

^{๙๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๓๕.

^{๙๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖.

^{๙๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๖-๓๗.

^{๙๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๑๐-๗๑๑.

๒. บุคคลจำพวกทวิภูตจิต แบ่งเป็น ๒ จำพวก คือ ทวิภูตจิตที่มีปัญญาอ่อน กับทวิภูตจิตที่มีปัญญากล้า

๓. บุคคลจำพวกสมถยานิก แบ่งเป็น ๒ จำพวก คือ สมถยานิกที่มีปัญญาอ่อน กับสมถยานิกที่มีปัญญากล้า

๔. บุคคลจำพวกวิปัสสนายานิก แบ่งเป็น ๒ จำพวก คือ วิปัสสนายานิกที่มีปัญญาอ่อน กับวิปัสสนายานิกที่มีปัญญากล้า

ความสอดคล้องของบุคคล ๔ จำพวก กับสติปัฏฐาน ได้แก่

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เหมาะกับ

๑.๑ บุคคลจำพวกตณฺหาจริตที่มีปัญญาอ่อนเพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยด้วย

๑.๒ บุคคลจำพวกสมถยานิกที่มีปัญญาอ่อน เพราะมีนิมิตที่จะพึงถึงได้โดยไม่ยากนัก

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะกับ

๒.๑ บุคคลจำพวกตณฺหาจริตที่มีปัญญากล้า เพราะเป็นกรรมฐานที่ละเอียด สามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอธยาศัยด้วย

๒.๒ บุคคลจำพวกสมถยานิกที่มีปัญญากล้า เพราะไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หยาบ และเหมาะกับอธยาศัย เหมาะกับภูมิปัญญา

๓. หมวดจิตหรือจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะกับ

๓.๑ บุคคลจำพวกทวิภูตจิตที่มีปัญญาอ่อน เพราะไม่หยาบและไม่ละเอียดเกินไป

๓.๒ บุคคลจำพวกวิปัสสนายานิกที่มีปัญญาอ่อน เพราะมีอารมณ์ไม่หยาบและไม่ละเอียดเกินไป

๔. หมวดธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานเหมาะกับ

๔.๑ บุคคลจำพวกทวิภูตจิตที่มีปัญญากล้า เพราะเป็นของละเอียดมาก

๔.๒ บุคคลจำพวกวิปัสสนายานิกที่มีปัญญากล้า เพราะมีอารมณ์ละเอียดมาก เหมาะกับบุคคลเจ้าปัญญา

๓.๒.๔ การเจริญสติปัฏฐานกับการละวิปัสสาส

มีข้อที่น่าสนใจอีกประการ ในการเจริญสติปัฏฐาน คือ เป็นไปเพื่อละวิปัสสาส^{๙๖} คือ ความเข้าใจผิด ความเห็นผิด หลงผิด สำคัญผิด ของสัตว์ทั้งหลายในโลก มี ๔ อย่าง ได้แก่

^{๙๖} ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๒๓๖/๓๙๙-๔๐๑.

๑. สุภวิปัสสวาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของงาม ละสุภสัญญา คือ ความสำคัญว่าสวยงาม ทั้งที่จริง ๆ แล้ว ร่างกายนั้น เป็นอสุภะ เป็นของไม่งาม เป็นเหมือนซากศพ แต่สรรพสัตว์เห็นเป็นสุภะ คือ เป็นของสวย ของงาม จึงพากันหลงติดอยู่ ทำให้ไม่สามารถพ้นไปจากสังสารวัฏได้

เหมาะกับการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือหมวดกายจึงจะละได้ เพราะเห็นในลักษณะตรงกันข้าม เป็นอสุภะ หรือ ไม่สวย ไม่งาม คือไม่มีสวย ไม่มีงามที่ไหนเลย มีแต่เป็นหลุม มุตรหลุมคูถทั้งตัว เช่น ขี้ตา ขี้หู ขี้ฟัน ขี้ไคล ปัสสาวะ เป็นต้น

๒. สุขวิปัสสวาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นสุขละสุขสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นสุข

เหมาะกับการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือหมวดเวทนาเพราะเห็นว่าเป็นทุกข์

๓. นิจจวิปัสสวาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นของเที่ยงละนิจจสัญญาคือความสำคัญว่าเที่ยง

เหมาะกับการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือหมวดจิต เพราะเห็นว่ามีไม่เที่ยง

๔. อัตตวิปัสสวาส เข้าใจผิดคิดว่า ร่างกายเป็นตัวตนละอัตตสัญญา คือ ความสำคัญว่าเป็นตัวตน

เหมาะกับการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือหมวดธรรมเพราะเห็นว่าเป็นอนัตตา^{๙๗}

ในการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ นั้น ท่านให้กำหนดที่รูปกับนามเท่านั้น เพราะรูปกับนามอยู่ที่กายกับใจของแต่ละบุคคล ซึ่งได้แก่ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอก และอยู่ติดตัวไปทุกที่

อายตนะภายใน มี ๖ ได้แก่ ตา (จักขายตนะ) หู (โสตายตนะ) จมูก (ฆานายตนะ) ลิ้น (ชีวนายตนะ) กาย (กายายตนะ) และใจ (มโนายตนะ) สรุปรูป เป็นรูป ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และนาม ๑ คือ ใจ ส่วนอายตนะภายนอก ได้แก่ รูป (รูปายตนะ) เสียง (สัททนายตนะ) กลิ่น (คันธายตนะ) รส (รสายตนะ) โผฏฐัพพะ (โผฏฐัพพายตนะ) ธรรม (ธัมมายตนะ) สรุปรูป เป็นรูป ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และเป็นทั้งรูป และนาม ๑ คือ ธัมมายตนะ ได้แก่ สุขุมรูป ๑๖ เจตสิก ๕๒ นิพพาน ๑ รวมเป็น ๖๙

อายตนะเกิดขึ้น เมื่อตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกสัมผัส ใจคิดธรรมารมณ์ซึ่งมี ๖ ได้แก่ ปสาทรูป สุขุมรูป จิต เจตสิก บัญญัติ นิพพาน ส่วนธัมมายตนะ กับธรรมธาตุ มี ๓ ได้แก่ สุขุมรูป เจตสิก นิพพาน^{๙๘}

^{๙๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๑๒; พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๒-๒๓.

^{๙๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ภาณสิทธิ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๑๕.

ในการตามรู้ฐานทั้ง ๔ ที่ปรากฏในพระสูตรนั้น ยกตัวอย่าง การตามรู้กองรูปว่าเป็นเพียงกองรูป ซึ่งแสดงถึงการรับรู้สิ่งที่กำลังเกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันขณะ คือ ภายในเสี้ยววินาทีที่กำลังเกิดขึ้นทั้งที่ในความจริงแล้ว ท่านกล่าวว่า ปัจจุบันอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ มีสภาวะหมดจดเหมือนผ้าใหม่ที่ไม่เปื้อนฝุ่นธุลี เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมเจริญสติระลึกรู้เท่าทันปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริงอารมณ์นั้นก็จะไม่เปื้อนด้วยกิเลส แต่ถ้าไม่มีการกำหนดรู้เท่าทันก็จะยึดมั่นรูปนามปัจจุบันด้วยกิเลสว่าเป็นเรา ของเรา เป็นบุรุษ สตรี ส่วนอารมณ์ที่เป็นอดีตหรืออนาคต ไม่ใช่สิ่งที่ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้ เพราะอดีตเป็นเหมือนความฝันไม่มีจริง อนาคตเป็นจินตนาการที่ยังไม่เกิดขึ้นจริง ความจริงของชีวิตมีปรากฏในปัจจุบันขณะเท่านั้น เราจึงควรตามรู้สิ่งที่เกิดขึ้นอยู่ในปัจจุบันเท่านั้น^{๙๙}

๓.๒.๕ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ รูปแบบคำบริการม พองหนอ ยุบหนอ (สายพอง-ยุบ)

๓.๒.๕.๑ ความเป็นมา

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน 4 โดยการตั้งสติไว้ที่หน้าท้องพร้อมกับคำภาวนาว่า “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ตามการเคลื่อนไหวของท้องในขณะนั้น มักเรียกสั้น ๆ ว่า ยุบหนอ-พองหนอ พระอาจารย์ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจาโรยะ อธิบายไว้ว่าการปฏิบัติแบบยุบหนอพองหนอ มีที่มาจากพระอาจารย์มหาสีสะยาตอ หรือ ภททันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ซึ่งได้เรียนแนวปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ และได้ฝึกปฏิบัติหวนดูอานาปานสติ ท่านพิจารณาว่ามีความยาก แต่การกำหนดสติที่บริเวณท้องทำได้ง่ายกว่า และได้ผลดีกว่าด้วย เพราะลมหายใจเข้า-ออก เป็นรูปที่ละเอียดอ่อน เป็นอารมณ์ของกรรมฐานที่กำหนดได้ยาก เมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีพลังมากขึ้น ลมหายใจจะค่อย ๆ ละเอียดอ่อนและเบาลง ๆ จนดูเหมือนว่าจะหยุดหายใจ ในสถานการณ์เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติบางคนหาที่กำหนดไม่ได้ ทำให้จิตฟุ้งซ่านและซัด การกำหนดสติที่บริเวณท้องจึงเหมาะสมกว่า จึงมีการสอนวิปัสสนากรรมฐาน กำหนดสติไว้ที่หน้าท้องบริเวณสะดือ และพยายามสังเกตอาการพอง-อาการยุบ พร้อมกับการกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มีการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณากายโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปัพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลม เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจนคือการเคลื่อนไหว^{๑๐๐}

^{๙๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘.

^{๑๐๐} สถาบันวิปัสสนาธุระ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, “ที่มาของการภาวนาแบบพองหนอ ยุบหนอ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.vipassanathai.org/main.php> [๒๔พฤษภาคม ๒๕๖๒].

๓.๒.๕.๒ วิธีการปฏิบัติ

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวพองยุบนี้ กล่าวไว้ใน วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน^{๑๐๑} คู่มือปฏิบัติวิปัสสนา ๕ สาย^{๑๐๒} และวัดภักทันทะอาสาฬหาราม^{๑๐๓} ดังนี้

ก. กิจเบื้องต้นที่ควรรู้ และควรทำก่อนเข้าปฏิบัติ

ผู้ประสงค์จะเข้าปฏิบัติกรรมฐานพึงทำกิจเบื้องต้น ดังต่อไปนี้

๑. ควรตัดปิลิโพธิ คือ ตัดความห่วงใยกังวลกับการกิจต่างๆ ให้หมดไป
 ๒. ตัดความกังวลเล็กน้อย
 ๓. ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียน ไปถวายสักการะพระอาจารย์ผู้ที่จะให้กรรมฐานด้วย
 ๔. จตุรูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย
 ๕. น้อมนมัสการองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ผู้ประทานวิปัสสนากรรมฐาน
 ๖. ปฏิบัติในศีลวิสุทธิ ดังนี้
 - ก) ถ้าเป็นพระภิกษุ ให้แสดงอาบัติก่อน
 - ข) ถ้าเป็นสามเณรให้สมาทานศีล ๑๐
 - ค) ถ้าเป็นอุบาสก อุบาสิกา ให้สมาทานศีล ๕ หรือศีล ๘ หรือ อาชีวัฏฐมกศีล
- ก่อนคำมอบอรรถภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า

๗. แผ่เมตตา
๘. เจริญมรณานุสสติ
๙. ระลึกถึงความจริงแห่งชีวิต
๑๐. ระลึกถึงบุญของตน
๑๑. อธิษฐานเจริญกรรมฐาน

ข. การสมาทานพระกรรมฐาน

ก่อนฝึกปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ผู้เข้าฝึกต้องสมาทานพระกรรมฐานก่อน ดังต่อไปนี้

^{๑๐๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๕-๑๒.

^{๑๐๒} ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท) สนย, คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า ๓-๑ - ๓-๑๑๓.

^{๑๐๓} วัดภักทันทะอาสาฬหาราม, “บทความธรรมะ”, [ออนไลน์], แหล่งที่มา: <https://www.watbhaddanta.com/> [๒๔พฤษภาคม๒๕๖๒].

๑. มอบอัฐภาพร่างกายถวายต่อพระผู้มีพระภาคเจ้า ชื่อว่าได้ถวายแด่พระธรรมวินัย เพราะพระธรรมวินัยเป็นตัวแทนพระพุทธรองค์เมื่อปรินิพพานไปแล้ว และได้ชื่อว่าถวายตัวแด่พระสงฆ์ด้วย เพราะพระธรรมวินัยนั้นย่อมประดิษฐานอยู่ที่พระภิกษุ เป็นการถวายอัฐภาพร่างกายต่อพระรัตนตรัย

๒. มอบอัฐภาพร่างกายต่อพระอาจารย์ผู้สอนกรรมฐาน เพื่อจะได้อบรมสั่งสอนไปด้วยดี ไม่มีโทษแก่อาจารย์ผู้สอน เป็นการมอบตัวเป็นลูกศิษย์ ให้ท่านแนะนำสั่งสอน

๓. ขอพระกรรมฐานกับท่านพระอาจารย์ หลังจากได้มอบกายถวายตัวแล้ว

๔. แม่เมตตา

๕. เจริญมรณานุสสติ

๖. ตั้งสัจจอธิษฐานในการปฏิบัติกรรมฐาน

๗. เจริญพุทธานุสสติ ธรรมคุณ และสังฆคุณ

๘. ผู้ที่เป็นพระอาจารย์สอนจะกล่าวให้โอวาท และแนะนำหลักในการปฏิบัติที่เรียกว่า “ให้กรรมฐาน” ตามสมควรแก่เวลา

ค. ข้อที่ควรเว้น ในการเจริญกรรมฐาน

ข้อที่ควรเว้น มี ๗ ประการคือ

๑. ทำสิ่งอื่น เช่น เขียนหนังสือ อ่านหนังสือ เป็นต้น ซึ่งไม่ใช่กิจในการเจริญกรรมฐาน

๒. พุดคุยสนทนากัน ไม่ตั้งใจกำหนด

๓. นอนมาก ทำความเพียรน้อย ผู้ปฏิบัตินอนแต่น้อยเพียงคืนละ ๔ ชั่วโมง ตั้งแต่ ๒ นาฬิกา ถึง ๖ นาฬิกาก็พอ ไม่ควรนอนกลางวัน

๔. พอใจคลุกคลีอยู่กับหมู่คณะ ไม่ชอบอยู่ตามลำพัง

๕. ไม่สำรวมทวารทั้ง ๖ ตามสมควร

๖. ไม่รู้จักประมาณในการบริโภค คือ กินอิ่มเกินไป ควรกะเนว่อีก ๕ คำจะอิ่ม ให้หยุดเป็นพอดี

๗. จิตจับอารมณ์ใด ไม่กำหนดอารมณ์นั้น หรือจิตตกไปโดยอาการใด ไม่กำหนดรู้โดยอาการนั้น

ง. ข้อที่ควรปฏิบัติในการเจริญกรรมฐาน

ข้อควรปฏิบัติที่สำคัญ ได้แก่

๑. มีขันติ มีความอดทนพร้อมทั้ง ๓ ประการ คือ

ก) อดทนต่อความยากลำบาก

ข) อดทนต่อทุกขเวทนา

ค) อดทนต่อความเขี้ยววนของกิเลส

๒. ตั้งใจอย่างแน่วแน่ในการปฏิบัติ

๓. กระทำอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ สัทธากับปัญญาคู่หนึ่ง วิริยะกับสมาธิอีกคู่หนึ่ง ต้องให้เสมอกัน เพราะสัทธากล้าทำให้เชื่ออย่างงมงาย ไม่คำนึงถึงเหตุผล สัทธาอ่อนทำให้ความเลื่อมใสน้อยเกินไป ชวนจะให้เลิกปฏิบัติ ปัญหากล้าทำให้คิดออกนอกกลุ่มนอกทาง ปัญญาอ่อนทำให้ไม่เข้าถึงเหตุผลตามความเป็นจริง วิริยะกล้าทำให้คิดฟุ้งซ่านไป วิริยะอ่อนทำให้เกียจคร้าน สมาธิกล้าทำให้ติดในความสุขนั้นเสีย สมาธิอ่อน ทำให้ไม่ถึงอุจจารภาวณา อัปปนาภาวณา

จ. การกำหนด

กำหนดเป็นคำไวพจน์ของ วิปัสสนา เช่น คำว่า ยุบหนอ-พองหนอ ถือเป็นการกำหนด

การกำหนดรู้แนวยุบหนอ-พองหนอ คือ การใส่ใจ กรณีกในใจ พร้อมกับอาการที่เกิดขึ้นทางกายและใจ ให้ได้ปัจจุบันก่อน ไม่ก่อนและหลังกับอาการที่เกิดขึ้น คือการกำหนดและการรู้อาการไปพร้อมกัน

เทคนิคการปฏิบัติแนวพองยุบ คือ ให้กำหนดไปตรงๆ ที่สภาวะนั้นๆปรากฏ โดยไม่ต้องแยกแยะว่าอันใดเป็นรูป อันใดเป็นนาม เพราะรู้ก็ยังเป็นบัญญัติ หากสภาวะที่แท้จริงยังไม่เกิดขึ้น แต่ไม่ให้ไปบังคับ การกำหนดรู้อารมณ์คือการกำหนดแล้วรู้อารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง หมายถึง เห็นอารมณ์ต่างๆ โดยความสิ้นไป โดยความเสื่อมไป

การกำหนดรูป-นาม (ปรมาตถอารมณ์) มีประโยชน์ คือ **จิตตั้งมั่น**เป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ) ทำให้สมาธิเจริญขึ้นและสถิตอยู่กับปัจจุบันได้ดีขึ้น **เกิดสติสัมปชัญญะ** ละอึดติดตัวตน **สังสมเหตุปัจจัย** เพื่อเว้นไกลจากกิเลส รู้ถ่วงตัวอย่างวิเศษในปัจจุบันขณะ ทำให้เท่าทันต่อสิ่งที่ปรากฏและเห็นอย่างชัดเจนของอาการนั้น **ละความเกียจคร้าน** สะสมญาณหยั่งรู้ และกอบกู้อิสรภาพการาบกิเลส และสกัดกั้นกิเลสไม่ให้ไหลเข้าสู่จิตเพิ่มขึ้น

ส่วนอานิสงส์ของการกำหนดพอง-ยุบ มี ๗ ประการ ได้แก่

๑. สักกายทิฏฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้แล้ว ก็จะมีรู้ เช่น พอง-ยุบ ที่อยู่ในตัวเรา มีใช่เรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ก็ชื่อว่า ขจัดสักกายทิฏฐิได้

๒. สัมมาทิฏฐิมีรรมเกิด เมื่อขณะกำหนด เช่น พอง-ยุบ อยู่นั้น ความสำคัญมั่นหมายว่า พอง-ยุบ ของเราไม่มี ความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายในโลภะ โทสะ และโมหะ ผลคือกิเลสก็ไม่เข้ามาเจอในจิต

๓. ตทังคปหาน ดับกิเลสชั่วคราว เมื่อกำหนดอยู่ กิเลสดับไปชั่วคราว ดับไปหายไประยะหนึ่ง จึงเป็นตทังคปหาน คือประหานกิเลส หรือดับกิเลสชั่วคราวหนึ่ง มีใช้ตลอดกาล

๔. เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะกำหนด จะเกิดการเห็นถึงความตั้งอยู่ ไม่ได้ “พอง-ยุบ” ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕. ทุกขสัจ เมื่อกำหนดอาการ เช่น พอง-ยุบ อยู่ อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวะลักษณะให้เห็นว่า พระไตรลักษณ์ การเกิดดับ เกิดความเบื่อหน่ายและไม่พอใจในรูปนาม เรียกว่า ทุกขภายในใจ

๖. สัสสตทิฎฐิหาย ผลการจากกำหนดพอง-ยุบทำให้เห็นว่า พองก็เกิดดับ ยุบก็เกิดดับ มิได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบทอดขาดไป

๗. อจเจททิฎฐิหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มิได้เป็นอันเดียวกัน รูปนามสังขารมิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไป หากรูปนามยังมีกิเลสอยู่

หลักการปฏิบัติคือ ให้เฝ้าสังเกต จับตาม หรือให้มีสติอยู่กับปรากฏการณ์ใดๆ ก็ตาม ไม่ว่าจะทางรูปหรือนาม ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง การปฏิบัตินี้มีใช้เพียงเป็นวิธีที่เรียบง่าย แต่ยังเป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพอย่างยิ่งด้วย ในการปฏิบัติให้บรรลุผลสำเร็จตรงตามเป้าหมาย คือ พระนิพพาน ฉะนั้น ความเพียรเพื่อให้เกิดสติเป็นสิ่งสำคัญมาก ในการนำเราสู่ที่สุดแห่งทุกข์ ดังนั้น ไม่ว่ารูปนามใดๆ ที่ไม่ต้องกำหนดหรือไม่ต้องมีสติรู้ทันแต่ละปรากฏการณ์ จึงไม่มี และทุกๆ ปรากฏการณ์ของรูปและนาม จึงล้วนแต่ต้องกำหนดทั้งนั้น ต้องเฝ้าจับตามสังเกต ดูตามที่เป็นจริงที่เกิดขึ้นในทุกอิริยาบถ ทั้งภายนอกและภายใน สรุปคือ การกำหนดรูปและนาม ให้ได้ปัจจุบัน อย่างต่อเนื่องในทุกๆ ขณะของจิตที่กำลังรับอารมณ์อยู่ เพื่อเป็นปัจจัยให้วิปัสสนาญาณเกิดขึ้น เรื่อยไปจนกระทั่งเข้าสู่พระนิพพาน

ฉ. วิธีการปฏิบัติในฐานะ ๔ ฐาน

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๑.๑ การยืนกำหนด

ก) หลักการปฏิบัติ

ยืนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า ข้างพ่ายยืนอยู่

ข) วิธีการปฏิบัติ

๑. ยืนตัวตั้งตรง คอตรง มือไขว้กันไว้ข้างหลัง
๒. สันดาเพียงครึ่งเดียว ทอดสายตาไปไกลประมาณ ๒-๓ เมตร
๓. สติระลึกรู้อาการยืน คือร่างกายที่ตั้งตรงกำหนดว่า "ยืนหนอ" ๓ ครั้ง
๔. ขณะที่ปริกรรมในใจว่า "ยืนหนอ" ต้องรู้สึกตัวว่า ตนเองยืนอยู่จริงๆ
๕. จิตแนบแน่นกับความรู้สึกถึงอาการตั้งตรงของร่างกาย ควบคู่กับคำปริกรรม

ค. สิ่งพึงเว้นขณะกำหนดอาการยืน

๑. ไม่ควรหลับตา หรือทอดสายตาดูหาอารมณ์อื่นๆ
๒. ไม่ควรก้มจนเกินไป หรือแหงนหน้ามองสิ่งอื่นๆ โดยไม่จำเป็น
๓. ไม่กำหนดอาการพอง-ยุบ (เว้นไว้แต่กรณีที่เป็นเท่านั้น)

๔. ไม่เพ่งดูสัณฐานบัญญัติส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น ปลายเท้า หัวเข่า หน้าท้องตรงสะดือ หน้าอก ศีรษะ หน้าผาก ปลายผม เป็นต้น ที่ถูกแล้วควรกำหนดรู้เพียงแค่ออาการหรือความรู้สึกตัวขณะที่ยืนอยู่เท่านั้น

ง) ประโยชน์ของการยืนกำหนด

๑. ทำให้การกำหนดเกิดความต่อเนื่องกัน
๒. จิตเป็นสมาธิได้ค่อนข้างง่าย
๓. ทุกขเวทนามีน้อย ใช้พื้นที่น้อยในการกำหนด
๔. ทำลายบัญญัติของรูปยืน เป็นสภาพรู้อาการ
๕. ทำให้เข้าใจสภาพของเหตุปัจจัย อันอิงอาศัยกันและกันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป

๑.๒ การเดินจงกรม

ความหมาย การเดินจงกรมไม่ใช่การเดินชมธรรมชาติหรือเดินเพื่อการผ่อนคลายร่างกายหรือจิตใจ แต่การเดินจงกรมหมายถึง การเดินไปและเดินกลับอย่างมีสติ เพื่อปรับแต่งอิริยาบถฯ และอินทรีย์ให้มีความเสมอกัน

ก) หลักการปฏิบัติ

เดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้าเดินอยู่

ข) วิธีปฏิบัติ

๑. สายตาเตรียมไว้มองไกลประมาณ ๒ - ๓ เมตร
๒. จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าสติกำหนดรู้
๓. คำบริกรรมในใจกับอาการเคลื่อนไหวต้องไปพร้อมกัน
๔. ขณะที่เดินอยู่ ถ้ามีสภาวะธรรมอย่างอื่นที่ชัดเจนมากกว่าแทรกเข้ามา ควรหยุดกำหนดอาการเดินชั่วคราว จากนั้นตั้งใจกำหนดอารมณ์ที่แทรกเข้ามานั้น จนกระทั่งดับไป เสื่อมไป หรือไม่ชัดเจนแล้วจึงค่อยๆ กลับมากำหนดอาการเดิน ต่อไป
๕. เดินช้าๆ แต่อย่าบังคับมาก จิตใจจดจ่อ มีสติกำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง

ค) สิ่งที่จะควรจะงดเว้นขณะเดินจงกรม

๑. ไม่นิยมหลับตา หรือสอดสายสายตาเพื่อหาอารมณ์
๒. ไม่ควรก้มมากเกินไป หรือจดจ้องจนปวดต้นคอ
๓. ไม่เชิดหน้า หรือเดินแกว่งแขน
๔. ไม่เกร็งเท้าหรือขาจนเกินไปในขณะที่เดิน
๕. ไม่บริกรรมสิ่งอื่นๆ ที่ไม่ตรงกับสภาวะของการเดิน
๖. ไม่เพ่งสัณฐานบัญญัติของเท้า หรือกำหนดพอง-ยุบ

ง) ประโยชน์ของการเดินจงกรม ๕ ประการ

๑. อุดหนุนต่อการเดินทางไกล
๒. อุดหนุนต่อการกระทำความเพียร
๓. ช่วยย่อยอาหาร
๔. ช่วยขับลมออกจากตน
๕. ทำสมาธิให้ดียิ่งขึ้น

๑.๓ การนั่งกำหนด

การนั่งกำหนด แบบ ๒ ระยะ – คำบริกรรม: ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ การนั่งกำหนด แบบ ๓ ระยะ – คำบริกรรม : ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ, ๓ นั่งหนอ การนั่งกำหนด ๔ ระยะ คำบริกรรม : ๑ พองหนอ, ๒ ยุบหนอ, ๓ นั่งหนอ, ๔ อยู่นอ

ก) หลักการปฏิบัติ

นั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรง ตั้งสติเข้าสู่อารมณ์ (กรรมฐาน) เฉพาะหน้า

ข) วิธีปฏิบัติ

๑. นั่งขัดสมาธิ ตั้งกายให้ตรง คอตรง
๒. ต้องมีสติระลึกถึงการ เคลื่อนไหวของท้องพอง-ยุบ
๓. จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ
๔. วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง
๖. ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจ ว่า “พองหนอ”
๗. ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจ ว่า “ยุบหนอ”
๘. จิตที่รู้อาการพอง-ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกควรให้พร้อมกัน

ค) สิ่งพึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)
๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพอง-ยุบ
๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เส้า (ยกเว้นแก่สภาวะ) สรุปก
๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้ เช่นในขณะที่ปวด บริกรรมว่า ไม่ปวดหนอ ๆ เป็นต้น
๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง-ยุบ พยายามกำหนดให้ใกล้เคียงธรรมชาติมากที่สุด

ง) ประโยชน์ของการนั่ง กำหนด (สมภา)

๑. จิตตั้งมั่น และเป็นสมาธิได้ง่าย
๒. สภาวะธรรมปรากฏค่อนข้างชัดเจน
๓. อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจน
๔. เป็นอิริยาบถที่เอื้อต่อการบรรลุ มรรค ผล นิพพานได้มากกว่าอิริยาบถอื่น ๆ
๕. เป็นอิริยาบถที่รวมความพร้อม เพื่อการบรรลุธรรมในขั้นต่าง ๆ กระทั่งสูงสุด

๑.๔ การนอนกำหนด

ก) หลักการปฏิบัติ

นอนอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ข้าพเจ้านอนอยู่

ข) วิธีการปฏิบัติ

๑. มีสติสัมปชัญญะกำหนดรู้ในอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย
๒. ขณะเอนกายลง เพื่อจะนอนพึงกำหนดว่า “เอนนอน ๆ ๆ”
๓. ขณะที่ข้อศอก ตะโพก แผ่นหลัง ศีรษะหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายสัมผัสพื้น พึงกำหนดทันทีว่า “ถูกนอน ๆ ๆ”
๔. ขณะที่นอนแบบตะแคงขวาหรือหงายขนานราบกับพื้นพึงกำหนดไว้ในใจว่า “นอนนอน ๆ ๆ”
๕. เมื่อนอนลงไปเรียบร้อยแล้ว พึงหลับตาและเริ่มกำหนดคือเอาจิตไปจดจ่อที่อาการเคลื่อนไหว ขึ้นลงของท้องขณะท้องพองขึ้น กำหนด ว่า “พองนอน ๆ ๆ” ขณะใดท้องแฟบลง กำหนดว่า “ยุบนอน” ขณะใดท้องพองขึ้นก็กำหนดว่า “พองนอน” หรือกำหนด นอนนอน ถูกนอน ตามควรแก่สภาวะ หรือระยะนั้น ๆ จนกระทั่งหลับไปอย่างมีสติ เมื่อรู้สึกตัวตื่นขึ้น จึงเริ่มต้นการกำหนดอย่างต่อเนื่องต่อไป

ค) สิ่งพึงเว้นขณะกำหนดอาการนอน

๑. นอนล้มตาหรือพยายามใช้จิตเพื่อเพ่งดูสัญญาณบัญญัติ
๒. คอยจดจ้องดูว่าจะหลับขณะที่พองหรือยุบ (จะทำให้กังวลมาก)
๓. พลิกหรือขยับตัวไป ๆ มา ๆ บ่อยมากเกินไป
๔. บังคับลมหายใจเข้าเพื่อกำหนดพอง บังคับลมหายใจออกเพื่อกำหนดยุบ เพราะอาจเกิดอาการเหนื่อยหอบได้ หรืออาจเป็นสาเหตุทำให้นอนไม่หลับ เกิดอาการอ่อนเพลียและเป็นอุปสรรคแก่การกำหนดในวันต่อไป

ง) ประโยชน์ของการนอนกำหนด

๑. ช่วยให้หลับง่าย เพราะไม่กังวล

๒. จิตเป็นสมาธิได้ง่าย

๓. เป็นการพักผ่อน และเป็นการเชื่อมโยงอริยาบถอื่น ๆ ให้สม่ำเสมอ

๒. เวทนานุสติปัฏฐาน การตามกำหนดรู้เวทนา

เวทนา หมายถึง ความรู้สึกหรือความเสวยอารมณ์ที่ปรากฏในขณะที่ปฏิบัติทั้งทางกายและจิตใจ เช่น ความรู้สึกสุขสบายหรือทุกข์ที่ปรากฏขึ้นในทางร่างกาย ความรู้สึกเป็นสุขใจ ดีใจ ปลาบปลื้มฯ หรือทุกข์ทางใจ อึดอัด ขัดเคือง ไม่พอใจ ไม่สบายใจ เป็นต้น เวทนานี้เมื่อจำแนกออกไปแล้วมี ๓ ประเภท คือ สุขเวทนา ๑ ทุกข์เวทนา ๑ อุเบกขาเวทนา ๑ ซึ่งถ้าหากมีความชัดเจนกว่าอาการpong - ยวบ ควรตั้งใจกำหนด จนกระทั่งเวทนาหรือความเสวยอารมณ์นั้นๆ จะเสื่อมไป หายไป ถ้ามีอาการอื่นที่ชัดเจนมากกว่านี้อีก ก็ให้ย้ายไปกำหนดอารมณ์นั้นทันที ควรกำหนดทีละอารมณ์ ไม่ควรกำหนดหลายอย่างพร้อมกัน เพราะจะทำให้เกิดความสับสน จนก่อให้เกิดความเครียดมากขึ้น ซึ่งอาจจะไม่เป็นผลดีแก่นักปฏิบัติใหม่

ก) วิธีปฏิบัติ

ขณะปวด กำหนดว่า ปวดหนอยๆ ขณะเจ็บ กำหนดว่า เจ็บหนอยๆ ขณะชา กำหนดว่า ชาหนอยๆ ขณะคัน กำหนดว่า คันหนอยๆ ขณะเมื่อย กำหนดว่า เมื่อยหนอยๆ ขณะแสบ กำหนดว่า แสบหนอยๆ เป็นต้น

การกำหนดเวทนานุเวทนานี้ นักปฏิบัติต้องมีความอดทนค่อนข้างมาก เพราะถ้ามีความอดทนน้อยคอยเปลี่ยนอริยาบถอยู่บ่อยๆ จะทำให้เสียสมาธิมากถ้าทนไม่ไหวจริงๆ ก็ควรกำหนดเวลาในการนั่งให้น้อยลงและค่อยๆ เพิ่มไปที่ละ ๓-๕-๑๐ นาที เมื่อครบตามเวลาที่ตั้งใจไว้แล้ว ก็ให้เปลี่ยนอริยาบถไปเดินจงกรม เมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาที่ได้กำหนดไว้ก็กลับมานั่ง พยายามเดินนั่งสลับกันไม่ควรจะเดินหรือนั่งอย่างเดียว เพราะจะทำให้อริยาบถหรืออินทรีย์ ๕ ไม่สม่ำเสมอ กัน ถ้าเป็นไปได้ควรเดินและนั่งให้เท่าๆ กันไปตั้งแต่เริ่มต้น การตามกำหนดรู้เวทนานี้ นับเนื่องในเวทนานุสติปัฏฐาน

จะวางใจอย่างไรในเมื่อต้องเผชิญหน้ากับทุกขเวทนา? นักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นกลาง อย่าไปอยากให้หาย อย่าไปอยากเอาชนะ อย่าไปอยากรู้ว่ามันจะดับหรือไม่ดับอย่างไร ให้ทำหน้าที่เพียงแค่การเฝ้าดูอย่างมีสติเท่านั้น

การกำหนดเวทนามีอยู่ ๓ วิธี

๑. การกำหนดแบบเผชิญหน้า คือ ตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดยถายเป็นตาย โดยเอาจิตไปจดจ่อที่อาการปวด จีกลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุด วิธีนี้นักปฏิบัติจะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุด แต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกข์ลักษณะอย่างพิเศษ

๒. การกำหนดแบบลอบทำร้าย คือ ตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรกๆ พอรู้สึกว่าการกำลังความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่ เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่ง เช่น ขณะกำหนดปวดอยู่นั้นความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหว จึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นๆ แทนแต่ยังไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓. การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์ คือ เมื่อรู้สึกว่าปวดหรือเจ็บมากก็มีได้ไปกำหนดตอกย้ำลงไปอีก เพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาอยู่เฉยๆ เช่น กำหนดว่า ปวดหนอๆๆ เจ็บหนอๆๆ เมื่อยหนอๆๆ ซาหนอๆๆ หรือ รู้หนอๆๆ เป็นต้น ไม่เน้นหรือย่ำอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใด เพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น

๓. จิตตามุสสันาสติปัฏฐาน การตามกำหนดรู้จิต

จิต หมายถึง ธรรมชาติหรือสภาวะธรรมอย่างหนึ่งที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ นักปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามสภาพที่เป็นจริง ดังนี้

การตามกำหนดรู้จิต ที่คติน้อมไปหาหรือรับอารมณ์ในที่ไกลหรือใกล้ นักปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้งทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น อาจเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง

ก่อนการกำหนด นักปฏิบัติต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ใจเราก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องพิจารณาด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไรคิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้เข้าถึงความเป็นจริงหรือรู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิดแต่จิตมีหน้าที่คิด เรามีหน้าที่กำหนดรู้ ก็ให้ทำหน้าที่กำหนดรู้ไปตามนั้น อย่าไปสร้างสิ่งใหม่ให้เป็นปัญหาแก่ตัวเอง

ขณะคิด กำหนดว่า คิดหนอๆ เน้นย้ำ ซ้ำ หนักแน่น ทั้งจิงหะเล็กน้อย เพื่อผ่อนคลาย ถ้าในกรณีที่กำหนดแบบถี่เร็ว ฉับไว จดจ่อ นั้นต้องตอกย้ำและติดต่อไม่มีการทั้งจิงหะ แต่ข้อด้อยทำให้เกิดความเครียดได้ ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงควรเลือกให้เหมาะกับตนเองและบางครั้งเราสามารถใช้ได้ทั้ง ๒ วิธีแบบผสมผสานกันจะทำให้เกิดพลัง ในการสยบอารมณ์ รวมทั้งเกิดการผ่อนคลายไปด้วยในตัว นอกนั้นก็กำหนดเหมือนกัน

ขณะคิดถึง กำหนดว่า คิดถึงหนอๆ **ขณะนึก** กำหนดว่า นึกหนอๆ

ขณะฟังชาน กำหนดว่า ฟังชานหนอๆ **ขณะหงุดหงิด** กำหนดว่า หงุดหงิดหนอๆ

ขณะรำคาญ กำหนดว่า รำคาญหนอๆ **ขณะซึม** กำหนดว่า ซึมหนอๆ

ขณะว่าง กำหนดว่า ว่างหนอๆ **ขณะสงบ** กำหนดว่า สงบหนอๆ

ขณะนิ่ง กำหนดว่า นิ่งหนอๆ ฯลฯ

การกำหนดรู้สภาพของจิตที่รู้อารมณ์ แต่ละขณะนั้น เป็นเรื่องไม่ยากเท่าใดนัก แต่ขอเพียงผู้ปฏิบัติให้หมั่นเฝ้าดูอย่างมีสติบ่อยๆ ถึงแม้จะทันบ้างไม่ทันบ้างก็ตาม ให้ถือเสียว่าเราได้ทำหน้าที่ของนักปฏิบัติ เพื่อสร้างเหตุปัจจัยและเตรียมความพร้อมอันจะนำไปสู่ความหลุดพ้นจากบ่วงของมาร คือ กิเลส ในโอกาสต่อไป การกำหนดรู้ในลักษณะเช่นนี้ก็นับเนื่องในการเจริญ จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔. ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน การตามกำหนดรู้ธรรมารมณ์

ธรรมารมณ์ หมายถึง สิ่งที่จิตรู้หรือสิ่งที่มาประกอบกับจิต ประจักษ์จิต เมื่อเรียกให้ตรงกับสภาวะของนักปฏิบัติก็ได้แก่สภาวะธรรม ซึ่งนักปฏิบัติควรเอาใจใส่เฝ้าดูและกำหนดรู้ให้ทันปัจจุบัน โดยอาศัยความเพียรมีสติระลึกอยู่ทุกขณะดังนี้

ขณะเห็น กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ โดยกำหนดเพียงอาการเงาๆ ลางๆ ของรูป ไม่ต้องกำหนดที่ตา และในขณะกำหนดก็ไม่ต้องไปจ้องดูรูป เพราะกิเลสจะเข้า

ขณะได้ยิน กำหนดว่า ได้ยินหนอๆๆ โดยกำหนดเพียงแค่อาการที่ได้ยินเสียงเท่านั้น แต่ไม่ต้องเอาจิตไปจดจ่อที่หูหรือกำหนดที่หู โดยกำหนดเพียงอาการที่ประสาทหูรับเสียงเท่านั้น เพราะจริงๆ แล้วหูกับเสียงต่างคนต่างอยู่

ขณะได้กลิ่น กำหนดว่า กลิ่นหนอๆๆ โดยกำหนดขณะที่จมูก(ฆานประสาท)รับรู้กลิ่น ในขั้นแรกๆ ไม่ต้องแยกแยะว่าหอมหรือเหม็น ให้กำหนดเพียงแค่กลิ่นเท่านั้น เมื่อสมาธิญาณแก่กล้าแล้วจะสามารถกำหนดได้เอง

ขณะรู้รส กำหนดว่า รสหนอๆๆ โดยกำหนดขณะที่ลิ้น(จิหวาประสาท)รับรู้รส ในขั้นต้นนี้ให้กำหนดเพียงแค่รสเท่านั้น ยังไม่ต้องกำหนดละเอียดมากนัก เพราะถ้ากำหนดละเอียดในขณะที่สมาธิญาณยังไม่เจริญเพียงพอ อาจกลับกลายเป็นความฟุ้งซ่านหรือเครียดไป

ขณะถูกต้องสัมผัส กำหนดว่า ถูกหนอๆๆ โดยกำหนดที่กายประสาทกระทบสัมผัสในขณะนั้นๆ เช่น

ขณะเย็น กำหนดว่า เย็นหนอๆๆ **ขณะร้อน** กำหนดว่า ร้อนหนอๆๆ

ขณะอ่อน กำหนดว่า อ่อนหนอๆๆ **ขณะแข็ง** กำหนดว่า แข็งหนอๆๆ

ส่วนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน พระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้ผู้ปฏิบัติปฏิบัติ^{๑๐๔} ดังนี้

วันแรก ให้กรรมฐาน ในการปฏิบัติ คือ

๑. ยืน ซึ่งปฏิบัติหลังจากเดินสุดทางแล้ว โดยให้เท้าเคียงกัน หยดยืนภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ ประมาณ ๓-๔ ครั้ง ให้สติอยู่ที่ร่างกาย เมื่อกลับหลังหันหรือหมุนตัว ไปข้างซ้ายหรือขวาก็ได้ ให้ยกปลายเท้าข้างที่จะกลับแล้วภาวนาว่า “กลับหนอ” พร้อมกันกับหมุนเท้าไป ส่วนเท้าอีกข้างให้ยกขึ้นแล้วหมุนตามไปแล้วภาวนา “กลับหนอ” จนได้ตำแหน่งที่ต้องการ แล้วยืนภาวนาว่า “ยืนหนอ ยืนหนอ ยืนหนอ” ซ้ำ ๆ ประมาณ ๓-๔ ครั้ง

๒. เดินจงกรม ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ให้ห่างจากพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติ แล้วก้าวเท้าไปข้างหน้าช้าๆ ไม่ให้สั่นไปหรือยาวไป ให้พอดีๆ แล้ววางเท้าลงกับพื้นช้าๆ โดยวางให้เต็มเท้า วางส้นเท้ากับปลายเท้าห่างกันประมาณหนึ่งคืบของผู้ปฏิบัติ ให้พร้อมกับตั้งสติกำหนด ตั้งแต่เริ่มยกเท้าก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้นว่า “ขวาย่างหนอ” (ก้าวเท้าขวาหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้) ส่วนเท้าซ้ายกำหนดเช่นเดียวกับเท้าขวา คือยกเท้าซ้ายขึ้นแล้วก้าวไปจนถึงวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ” ทุกครั้งและทุกก้าวให้กำหนดต่อเนื่องกันไป ให้เดินจงกรมประมาณ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมแบบขวาย่างหนอ ซ้ายย่างหนอ เรียก ระยะที่ ๑

๓. นั่ง จัดเตรียมที่สำหรับนั่งไว้ล่วงหน้า เวลานั่งให้ย่อตัวลงช้าๆ พร้อมกับภาวนาว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” จนกว่าจะนั่งลงเรียบร้อย โดยให้นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวให้ตรง สามารถนั่งเก้าอี้หรือนั่งพับเพียบได้

๔. กำหนดพองยุบ เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้วให้หลับตา สติจับอยู่ที่ท้อง เวลาหายใจเข้าท้องพอง ให้ภาวนาว่า “พองหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่พองต้องให้พอดีกัน อย่าให้ก่อนหรือหลัง เวลาหายใจออก ท้องยุบ ให้ภาวนาว่า “ยุบหนอ” ใจที่นึกกับท้องที่ยุบต้องให้พอดีกัน อย่าให้ก่อนหรือหลัง หลักสำคัญคือ ให้สติจับอยู่ที่อาการพองยุบเท่านั้น อย่าไปดูลม นั่งภาวนาประมาณ ๓๐ นาที ถึง ๑ ชั่วโมง

๕. เวทนา ในขณะที่นั่งภาวนา ถ้ามีเวทนา เช่น ความเจ็บปวด เมื่อย คัน เป็นต้น เกิดขึ้น ให้สติมากำหนดที่เวทนา (แทนอาการพองยุบ) พร้อมกับภาวนาว่า “เจ็บหนอๆ” หรือ “คันหนอๆ” ตามเวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อเวทนาหายไปแล้ว ให้สติไปกำหนดที่ท้องว่า “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปจนครบกำหนดเวลา

^{๑๐๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๓-๒๗.

๖. **จิต** ในขณะที่นั่งภาวนา ถ้าจิตไปคิดเรื่องใด เช่น บ้าน การงาน เป็นต้น ให้สติกำหนดไปที่หัวใจ พร้อมกับภาวนาว่า “**คิดหนอ ๆ**” จนกว่าจะหยุดคิด หรือถ้าเกิดความรู้สึก ดีใจ เสียใจ โกรธ เป็นต้น ให้กำหนดว่า “**ดีใจหนอ ๆ**” “**เสียใจหนอ ๆ**” หรือ “**โกรธหนอ ๆ**” เมื่อหยุดคิด หรือหยุดรู้สึกแล้ว ให้สติไปกำหนดที่ท้องว่า “**พองหนอ ยุบหนอ**” ต่อไป

๗. **เสียง** ในขณะที่นั่งภาวนา ถ้ามีเสียงดังหนวกหู ให้ใช้สติกำหนดที่หูว่า “**ได้ยินหนอ ๆ**” จนกว่าจะหายหนวกหู เมื่อหายแล้ว ให้สติไปกำหนดที่ท้องว่า “**พองหนอ ยุบหนอ**” ต่อไป

๘. **นอน** เวลานอนให้ค่อย ๆ เอนตัวลง พร้อมกับภาวนาตามไปว่า “**นอนหนอ ๆ**” ขณะนั้นให้สติจับอยู่กับอาการเคลื่อนไหวของร่างกาย จนกว่าจะลงนอนเรียบร้อยแล้ว จากนั้นให้สติมาอยู่ที่ท้อง พร้อมกับภาวนาว่า “**พองหนอ ยุบหนอ**” ต่อไป พยายามสังเกตว่าหลับไปตอนพองหรือยุบ

วันที่สอง ให้เพิ่มบทเรียน ที่ ๙ หนึ่งบท คือกำหนดต้นจิต เมื่อผู้ปฏิบัติมาสงอารมณ์

๙. **ต้นจิต** การเพิ่มบทเรียนนี้คือให้กำหนดต้นจิต ได้แก่ ความอยาก เช่น อยากลุก อยากนั่ง อยากเดิน อยากนอน เป็นต้น เมื่อเวลาจะลุก ให้สติไปอยู่ (ปักลงไป) ที่หัวใจ ภาวนาว่า “**อยากลุกหนอ ๆ**” เวลาลุก ให้ภาวนาว่า “**ลุกหนอ ๆ**” หรือ เวลาจะเดิน ให้ภาวนาว่า “**อยากเดินหนอ ๆ**” เวลาเดิน ให้ภาวนาว่า “**เดินหนอ ๆ**” หลักสำคัญคือ เวลาจะทำสิ่งใด ให้กำหนดต้นจิตทุกครั้ง

วันที่ ๓ หรือ ๔ หรือ ๕ ให้เพิ่มบทเรียน คือ เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย มีวิธีปฏิบัติ คือ เมื่อตาเห็นรูป ให้กำหนดว่า “**เห็นหนอ ๆ**” ตั้งสติไว้ที่ตา หรือเมื่อหูได้ยินเสียง ให้กำหนดว่า “**ได้ยินหนอ ๆ**” ตั้งสติไว้ที่หู หรือ เมื่อจมูกได้กลิ่น ให้กำหนดว่า “**ได้กลิ่นหนอ ๆ**” ตั้งสติไว้ที่จมูก หรือ เมื่อลิ้นได้รส ให้กำหนดว่า “**รสหนอ ๆ**” ตั้งสติไว้ที่ลิ้น หรือ เมื่อกายสัมผัสถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตั้งสติไว้ตรงที่สัมผัสถูก

วันต่อมา เมื่อญาณที่ ๑-๒ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียน อีก ๑ บท คือ เพิ่มเดินจงกรมระยะที่ ๒ คือ ยกหนอ เหยียบหนอ

วันต่อมา เมื่อกำหนดว่า “**ยุบหนอ**” ถ้ารู้สึกว้างจืดหวิวแว่นขึ้น ท้องจึงพอง ให้เพิ่มคำภาวนาว่า **นั่งหนอ ได้** หรือเมื่อภาวนาว่า “**นั่งหนอ**” รูปนั่งปรากฏในใจเหมือนส่องกระจกชั่วแวบเดียวเท่านั้น เมื่อต่อกับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติคือ

- **เดิน ๒ ระยะ คือ**

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ

- **นั่ง ๓ ระยะ คือ**

ระยะที่ ๑-๒ พองหนอ ยุบหนอ

ระยะที่ ๓ พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ

วันต่อมา เมื่อญาณที่ ๓ และญาณที่ ๔ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีก ๑ บท คือ
เพิ่มการเดินจงกรมระยะที่ ๓ เมื่อต่อกับบทเรียนเดิม จะได้วิธีปฏิบัติคือ

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐-๒๐ นาที

วันต่อมา เมื่อกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ” เมื่อถึง “นิ่งหนอ” นั้น ถ้า
กำหนดว่า นิ่งหนอแล้ว แต่ยังทั้งระยะห่างอยู่ คือ ท้องยังไม่พองขึ้น ให้เพิ่มถูกหนอได้อีก แต่ถ้าผู้ใด
กำหนด พองหนอ ยุบหนอ ได้สมาธิดีแล้ว ไม่จำเป็นต้องเพิ่มบทเรียนให้อีก เมื่อเพิ่มถูกหนอเข้าไป จะ
ได้วิธีปฏิบัติคือ พองหนอ ยุบหนอ นิ่งหนอ ถูกหนอ

วันต่อมา เมื่อญาณที่ ๕-๖-๗ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีกคือ เดินระยะที่ ๔ ได้วิธี
ปฏิบัติ คือ

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสั่น ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

วันต่อมา เมื่อญาณที่ ๘-๙-๑๐ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีกคือ เดินระยะที่ ๕ ได้
วิธีปฏิบัติ คือ

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสั่น ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกสั่น ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินประมาณ
๑๐-๒๐ นาที

วันต่อมา เมื่อญาณที่ ๑๑ เกิดขึ้นแล้ว ให้เพิ่มบทเรียนอีกคือ เดินระยะที่ ๖ ได้วิธี
ปฏิบัติ คือ

ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ ซ้าย่างหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๔ ยกสั่น ยกหนอ ย่างหนอ เหยียบหนอ เดินประมาณ ๑๐ นาที

ระยะที่ ๕ ยกสั่น ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ เดินประมาณ
๑๐ นาที

ระยะที่ ๖ ยกสัน ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กตหนอ เดินประมาณ

๑๐ นาที

ถ้ามีเวลามากให้เดิน ระยะละ ๑๐ นาที ถ้ามีเวลาน้อยให้เดิน ระยะละ ๕ นาที

ส่วนการนั่ง ให้เพิ่มถูกอีก ๖ แห่ง ได้แก่

๑. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างขวา)
๒. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกกันย้อยข้างซ้าย)
๓. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างขวา)
๔. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกเข้าข้างซ้าย)
๕. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตามตุ่มขวา)
๖. พองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ (ถูกตามตุ่มซ้าย)

เมื่อผู้ปฏิบัติเรียนบทเรียนครบบริบูรณ์แล้ว ญาณที่ ๑๑ คือ สังขารเพกขาญาณ ก็แก้กล่าวพอสมควร และเมื่อญาณนี้ครบองค์คุณ ๖ ประการแล้ว พระอาจารย์ต้องเตือนผู้ปฏิบัติมิให้ประมาท ให้ปฏิบัติเคร่งครัด ระมัดระวังให้มาก เพราะใกล้จะได้ผลเต็มที่แล้ว และถ้าผู้ใดไม่ประมาท จะได้ผลดี โดยไม่นาน ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้น แต่ถ้าผู้ใดประมาทขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้าอาจจะเป็น ๕ วัน ๑๕ วัน หรือไม่ได้ผลเลย

ฉ. แนวการส่งและสอบอารมณ์ของวิปัสสนาจารย์

การส่งและสอบอารมณ์ แบ่งได้ ๓ ขั้นตอน คือ

๑. การกำหนดอารมณ์ของรูปและนามที่เกิดขึ้น
๒. การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่เกิดขึ้นทางใจ
๓. การกำหนดลักษณะของรูปนามที่เกิดขึ้น เช่น จำนวนระยะของอาการพองอาการยุบ หรือความเร็วของพองยุบ เป็นต้น

ช. สภาวะของวิปัสสนาญาณ ๑๖

วิปัสสนาญาณจัดเป็นผลของวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าชั้น ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขังและอนัตตา คือเห็นประจักษ์แจ้ง ซึ่งไตรลักษณ์ของรูปและนาม โดยอาศัยวิปัสสนากรรมฐานเป็นฐานในการฝึก เพื่อให้เกิดวิปัสสนาญาณ ซึ่งมีทั้งเกิดความหมัดจดหรือความบริสุทธิ์ขึ้น ๗ ประการ เรียกว่าวิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ โดยจะกล่าวถึงวิสุทธิ ๗^{๑๐๕} ดังรายละเอียดต่อไปนี้

^{๑๐๕} ดูรายละเอียดใน รทวินิตสูตร ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗-๒๕๘/๒๗๗-๒๘๓.

๑. **สฬวิสุทธิ** หรือความหมดจดแห่งศีล โดยบุคคลรักษาศีลตามภูมิของตนให้บริสุทธิ์ หรือในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เมื่อใจอยู่กับสติปัฏฐาน ๔ ฐานใดฐานหนึ่ง หรืออยู่กับรูปนามแล้ว กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มโนกรรม ๓ ก็บริสุทธิ์ จัดเป็น สฬวิสุทธิ^{๑๐๖}

๒. **จิตตวิสุทธิ** หรือความบริสุทธิ์แห่งจิต ในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ได้แก่ ขณิกสมาธิคือสมาธิชั่วครู่ชั่วขณะ เช่น เวลาท้องฟองขึ้นไป สติจับอยู่ที่อาการฟองขึ้น ไม่ปล่อย เวลายุบ สติก็จับอยู่ที่อาการยุบ ไม่ปล่อย จัดเป็นขณิกสมาธิได้ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ^{๑๐๗}

๓. **ทัญญูวิสุทธิ** หรือความหมดจดแห่งทัญญู คือ เห็นรูปนาม เข้าใจชัดว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เช่น ท้องฟอง ยุบ เป็นรูปสติกับจิตที่รู้เป็นนาม เป็นต้น โดยใจความ ได้แก่ ญาณที่ ๑ (ในญาณ ๑๖) คือ นามรูปปริจเฉทญาณ คือ รู้จักแยกนามกับรูปออกเป็นคนละส่วนกัน^{๑๐๘} พระพุทธโฆสเถระ อธิบายทัญญูวิสุทธิว่า ความเห็นนามและรูปตามความเป็นจริง ซึ่งทำให้ความสำคัญหมายรู้ว่า มีสัตว์ (สัตตสัณญา) หมดสิ้นไปได้ ทำให้ตั้งอยู่ในภูมิที่ไม่มีความลุ่มหลงของผู้กำหนดรู้นามและรูป ซึ่งผู้ต้องการบรรลุทัญญูวิสุทธินี้ ต้องสามารถกำหนดรู้นามและรูป ซึ่งสามารถกำหนดได้ทั้งวิปัสสนาญาณิก และสมถาญาณิกตามแนวทางที่ให้ไว้^{๑๐๙}

๔. **กังขาวิตรณวิสุทธิ** หรือความหมดจดแห่งญาณ ญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย คือ รู้เหตุปัจจัย รู้เหตุ รู้ผล ของรูปนาม บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องฟองขึ้นไปก่อน สติกับจิตจึงตามไปกำหนดทีหลัง บางครั้ง นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น สติกับจิตคอยจ้องจะกำหนดอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงฟองขึ้นไปที่หลัง ในเวลาจะนั่ง เช่น จิตอยากนั่งเป็นเหตุ รูปที่นั่งลงเป็นผล เป็นต้น จัดเป็นวิสุทธิที่ ๔ โดยใจความ ได้แก่ ญาณที่ ๒ (ในญาณ ๑๖) คือ นามรูปปัจจัยปริคคหญาณ หมายถึง ปัญญาพิจารณารู้เหตุรู้ผลของรูปนาม^{๑๑๐} พระพุทธโฆสเถระ อธิบายกังขาวิตรณวิสุทธิว่า ญาณซึ่งข้ามพ้นความสงสัยในกาลทั้ง ๓ ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป ซึ่งผู้ต้องการบรรลุทัญญูวิสุทธินี้ ต้องสามารถกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป โดยแนวทางต่างๆ เช่น รูปเกิดขึ้น เพราะมีธรรมเป็นเหตุ เป็นปัจจัย ๕ อย่าง ดังนี้ ธรรม ๔ อย่าง คือ อวิชชา ๑ ตัณหา ๑ อุปาทาน ๑ กรรม ๑ เป็นเหตุเพราะเป็นผู้ให้เกิดขึ้น และ อาหารเป็นปัจจัย เพราะเป็นผู้อุปถัมภ์ ๑ เมื่อเห็นเหตุ

^{๑๐๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน*, หน้า ๑๙.

^{๑๐๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙.

^{๑๐๙} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๙๗๘-๙๙๔.

^{๑๑๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน*, หน้า ๒๐.

ปัจจัยของนามและรูปย่อย ๆ จะทำให้ละความสงสัยได้ในที่สุด หรือกำหนดโดยวิธีอื่นๆ ก็จะละความสงสัยในธรรมต่างๆ ได้ในที่สุด^{๑๑๑}

๕. **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** หรือความหมดจดแห่งญาณรู้ชัดว่า ทางนี้ถูก ทางนี้ผิด แล้วทั้งทางผิด ยึดทางถูกต้องไป เมื่อถึงญาณนี้วิปัสสนูปกิเลส คืออุปกิเลสของวิปัสสนาเกิดขึ้นมา แล้วทำให้วิปัสสนาญาณเศร้าหมองมี ๑๐ ประการ ได้แก่ โอาส ปิตี ปัสสัทธิ สุข สัทธา วิริยะ สติ ญาณ อุเบกขา และนิกัณติ ซึ่งผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ใช้สติกำหนดว่า รู้หรือเห็น ให้อุปกิเลสนั้นหายไป โดยเร็ว ไม่หลงติดอยู่ จัดเป็นวิสุทธิตี่ ๕^{๑๑๒} พระพุทธโสมเถระ อธิบายมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี่ว่า ญาณซึ่งรู้ทางถูกและทางไม่ถูกว่า “นี่เป็นทาง นี่ไม่ใช่ทาง” เป็นความบริสุทธิ์ของความรู้และความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูกและไม่ถูก ในวิสุทธินี้ ปราภฏกอลาปสัมมสนญาณ (หรือสัมมสนญาณก็ได้) ท่านเรียกว่า เป็นญาณเริ่มต้นของวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติซึ่งต้องการบรรลุมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิตี่ให้เริ่มจากการบำเพ็ญความเพียรด้วยการกำหนดพิจารณาธรรมเป็นหมวดเป็นกอง (กลาปสัมมสนะ) ก่อน ได้แก่ การกำหนดรู้รูปทั้งหมด (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ) นั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความไม่มีอัตตา เป็นต้น เมื่อบรรลุถึงสัมมสนญาณแล้ว ให้ทำความเพียรต่อไปเพื่อบรรลุอุทยพยานุปัสสนาญาณ ซึ่งหมายถึงปัญญาในการเห็นอยู่บ่อยๆซึ่งความผันแปรของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นอยู่เสมอ ซึ่งลักษณะแห่งความเกิด ซึ่งความเกิด ซึ่งความเกิดขึ้น (ความเกิดขึ้นหรืออุทยะ) เห็นอยู่เสมอซึ่งลักษณะแห่งความผันแปร ซึ่งความแตกดับไป (ความดับไปหรือวยะ) จะทำให้กำหนดรู้ว่า ธรรมทั้งหลายทั้งที่มีรูปและไม่มีรูปทั้งปวง ไม่มีแล้วก็มีขึ้น มีแล้วก็ดับไป และผู้ปฏิบัติทราบชัดเจนแล้วว่า “ธรรมทั้งหลายเหล่านี้มีชื่ออย่างนี้ ที่ยังไม่เคยเกิดขึ้น ก็เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้น แล้วก็ดับไป” เป็นตัวอย่าง ด้วยการภาวนาแบบนี้ ผู้ปฏิบัติได้บรรลุตรุณวิปัสสนาญาณ (วิปัสสนาญาณอย่างอ่อน) ที่ชื่อว่า อุทยพยานุปัสสนา (อย่างอ่อน) ว่า “สิ่งที่ความดับไปเป็นธรรมดานั่นเองเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถึงความดับไป” และจะเกิดสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ในระยะนี้^{๑๑๓}

๖. **ปฏิบัติภาณญาณทัสสนวิสุทธิ** หรือความหมดจดแห่งปัญญา เห็นทางปฏิบัติไปโดยลำดับๆ หรือเมื่อผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงวิสุทธิตี่ข้อนี้ ญาณต่าง ๆ ที่เป็นตัววิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไปตามลำดับ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ (ในญาณ ๑๖) อย่างแก่ คือ อุทยัพพญาณเห็นรูปนามเกิดดับคือเห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ผู้ที่จะเห็นไตรลักษณ์คืออนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ได้อย่างแท้จริง ต้องเจริญ

^{๑๑๑} พระพุทธโสมเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๙๙๕-๑๐๐๘.

^{๑๑๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๒๐.

^{๑๑๓} พระพุทธโสมเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๐๙-๑๐๗๐.

วิปัสสนากรรมฐานถึงญาณที่ ๔ นี้ เมื่อปฏิบัติต่อไปไม่ประมาณ ญาณที่ ๕ (ในญาณ ๑๖) คือ ภังคญาณ หรือภังคานุปัสสนาญาณเป็นญาณเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามจะเกิดขึ้น ญาณที่ ๖ (ในญาณ ๑๖) คือ ภยญาณ เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว ญาณที่ ๗ (ในญาณ ๑๖) คือ อาทีนญาณ เห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษ ญาณที่ ๘ (ในญาณ ๑๖) คือ นิพพิทาญาณ เบื่อหน่ายในรูปนาม ญาณที่ ๙ (ในญาณ ๑๖) คือ มุญจิตุกัมยตาญาณ อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นจากรูปนาม ญาณที่ ๑๐ (ในญาณ ๑๖) คือ ปฏิสังขยาญาณ มีจิตใจเข้มแข็ง ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ไม่ท้อถอย ญาณที่ ๑๑ (ในญาณ ๑๖) คือ สังขารุเบกขาญาณ ประกอบด้วยองค์คุณ ๖ คือ ไม่นินดี ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ เป็นต้น ญาณที่ ๑๒ (ในญาณ ๑๖) คือ อนุโลมญาณ เตรียมตัวเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดเจนดี สติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรค ๘ จะมาพร้อมกัน เป็นมัคคสมังคี เริ่มตั้งแต่ ญาณที่ ๔ ถึงญาณที่ ๑๒ จัดเป็นวิสุทธิที่ ๖ คือ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ซึ่งวิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นี้จัดเป็นโลกียะ^{๑๑๔} พระพุทธโฆสเถระ อธิบาย ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิว่า ความบริสุทธิ์ของความรู้และความเห็นในทางปฏิบัติถูก ได้แก่ อุทยพยานุปัสสนาญาณ (อย่างแก่) ภังคานุปัสสนาญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ อาทีนวานุปัสสนาญาณ นิพพิทานุปัสสนาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยานุปัสสนาญาณ สังขารุเบกขาญาณ และสัจจานุโลมิกญาณ ผู้ปฏิบัติผู้ต้องการบรรลุสัจจานุโลมิกญาณหรืออนุโลมญาณต้องบำเพ็ญเพียรในญาณทั้งหมด

๑๑๕

๗. **ญาณทัสสนวิสุทธิ**หรือความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ ได้แก่ ญาณที่ ๑๔ (ในญาณ ๑๖) คือ มัคคญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นโลกุตระ ละกิเลสคือสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ได้เด็ดขาดตรงนี้ ส่วนญาณที่ ๑๓ (ในญาณ ๑๖) คือ โคตรภูญาณ อยู่ระหว่างวิสุทธิที่ ๖ กับวิสุทธิที่ ๗ ต่อกัน อยู่ระหว่างโลกียะกับโลกุตระต่อกัน จะจัดเป็นโลกียะก็ไม่ใช่ เป็นโลกุตระก็ไม่เชิง^{๑๑๖} พระพุทธโฆสเถระ เรียก ญาณในมรรค ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรค ว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ^{๑๑๗}

อย่างไรก็ตาม การปฏิบัติจนถึงญาณทัสสนวิสุทธิในครั้งแรกยังไม่ใช่เป้าหมายที่แท้จริง เพราะเป้าหมายที่แท้จริงของวิสุทธิ ๗ ได้แก่ อนุปาทาปรินิพพาน^{๑๑๘}

ส่วนคำอธิบายญาณ ๑๖ มีรายละเอียดตามลำดับ ซึ่งพระเทพสุทธิมนี^{๑๑๙} อธิบายไว้ดังนี้

^{๑๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒๐.

^{๑๑๕} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๗๑-๑๐๗๒.

^{๑๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒๐.

^{๑๑๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๓๑.

^{๑๑๘} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๒๕๙/๒๘๓.

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาที่รู้แยกแยะนามออกจากกันได้ หรือแยกแยะนามนาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้ คือ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปรูปนามมีลักษณะเช่น ขวายเป็นรูป รู้เป็นนาม หรือ เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนามเป็นตัวอย่างสรุปว่า ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้าเป็นรูป ใจเป็นนาม มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีแต่สักว่ารูปกับนามเท่านั้น

๒. ปัจจยปริคคหญาณ คือ ปัญญาที่รู้เหตุ รู้ผลของรูปนามมีลักษณะเช่นบางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้ว ใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลังหรือบางครั้ง นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นที่หลังหรือใจที่อยากยืนเป็นเหตุ รูปที่ยืนขึ้นเป็นผล เป็นต้น

๓. สัมมสนญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยจินตญาณ มีลักษณะเช่น ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามทางทวารทั้ง ๕ เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาเห็นความเป็นไปของรูปนามชั่วขณะหนึ่ง ๆ คือ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ของรูปนาม ในการยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีรูปนามเกิดดับติดต่อกันอยู่อย่างนี้ตลอดไป ทั้งกลางคืนและกลางวัน รูปนามจึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาเป็นต้น ซึ่งการพิจารณาเห็นรูปนามโดยอุบายอย่างนี้ เรียกว่ารู้ไตรลักษณ์เริ่มมีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือรู้ว่า นี่ทางถูก นี่ทางผิด แล้วละทางผิด ยึดทางถูกต้องไป เช่น เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก แล้วกำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ หรือ กำหนด รู้หนอ รู้หนอ จนหายไป

ถ้ามีการปรากฏของอุปกิเลส ได้แก่ โอาสหรือแสงสว่าง ปิติหรือความเอิบอิ่ม ปัสสัทธิหรือความสงบ สุขหรือความสบาย สัทธาหรือความเชื่อ ปคคาหะหรือความเพียร อุပ္ปัญญานะหรือสติ ปรากฏ ญาณหรือความรู้ อุเบกขาหรือความวางเฉย นิกันติหรือความใคร่ที่มีในข้อข้างต้นทั้งหมด ข้อใดข้อหนึ่งเกิดขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติรีบกำหนดทันทีว่า เห็นหนอๆ หรือกำหนดว่า รู้หนอๆ ก็จะหายไป ถ้าหายไปซ้ำๆ พึงทราบว่า สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติอ่อนไป ให้พยายามลุกขึ้นไปเดินจงกรมเพิ่มประมาณสัก ๕-๑๐-๒๐ นาที จึงจะได้ผลดี แสดงว่า ญาณยังอยู่ในเขตสมถะ แต่ถ้ากำหนดเพียงไม่เกินสามครั้ง แล้วหายไป แสดงว่า สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติขึ้นบ้าง ให้นั่งต่อไปได้ ญาณดีขึ้น เข้าเขตอุทยัพพญาณอย่างอ่อน ๆ แล้ว หรือถ้ากำหนดแล้วหายไปเลย ตัวผละไปข้างหลัง ตกใจเล็กน้อย อย่างนี้ดี เข้าเขตญาณที่ ๔ คืออุทยัพพญาณอย่างแก่ เป็นภาวนามยปัญญาตั้งแต่นี้ไป จัดว่า วิปัสสนากรรมฐาน

๔. อุทกัพพญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม โดยภาวนาญาณ หรือเห็นความเกิดดับชัดบ้างไม่ชัดบ้าง(ร้อยละ ๕๐) มีลักษณะ เช่น พอง ยุบ ขาดๆ หายๆ เป็นลำดับไป เวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็วมีอาการสัปหงกไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปข้างๆ เบาบ้าง แรงบ้าง ทั้งนี้แล้วแต่สมาธิ ถ้าสมาธิดีก็ปรากฏแรง ถ้าสมาธิอ่อนก็ปรากฏเบาๆ คล้ายกับวงวนนอน แต่ไม่ใช่วงวนนอน เรียกว่าสันตติชาติ พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏหรือการเกิดดับแจ่มชัดยิ่งขึ้น เช่น เมื่อกำหนด พองหนอ ย่อมจะเห็นรูปพองนั้นขาดหายวับไปทันที เมื่อกำหนดยุบหนอ รูปยุบก็ย่อมจะขาดหายวับไปหรือ เห็นว่า รูปปรมาณูไม่มีการเคลื่อนย้าย เกิดที่ใดก็ย่อมดับลงไปในพื้นที่นั้นทันที เป็นต้นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติให้ยึดมั่นอยู่เสมอว่า การกำหนดการปฏิบัติ เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ดีไม่ดีไม่ใช่ธุระ ไม่ใช่หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ

๕. ภังคญาณ คือปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียวมีลักษณะ เช่นสุดพอง สุดยุบ ปรากฏชัดดีกำหนดไม่ค่อยได้ดีเพราะลวงบัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมาณู ครั้นแรกรูปหายไป ใจยังรู้อยู่ ครั้นต่อมาอารมณ์ก็หายไป ใจที่รู้ก็หายไปพร้อมกันความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไม่สนใจดู ไปสนใจดูเฉพาะความดับไปของรูปนามเท่านั้น เป็นต้น ทุกคนที่ได้มาถึงญาณนี้แล้ว จะรู้สึกคล้าย ๆ กับคนที่สติเลือนลอย ดูไม่กระฉับกระเฉงคึกคักเหมือนเมื่อแรก จะเดินก็เนิบนาบ เพราะธรรมชาติของใจเคยได้ข้องอยู่กับอารมณ์บัญญัติจนชินตั้งแต่แรกเจริญจนถึงญาณที่ ๔ ก็ยังมีบัญญัติสนับสนุนการกำหนดอยู่ จึงไม่รู้สึกละเอียดหรือเลือนลอย แต่เมื่อก้าวขึ้นสู่ภังคญาณแล้ว อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นก็หายไปหมด เหลือแต่อาการของปรมาณูสภาวะล้วน ๆ จึงทำให้รู้สึกไม่กระฉับกระเฉงเหมือนช่วงแรก ๆ

๖. ภยญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว มีลักษณะ เช่น อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้กันทันกัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน หรือ เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป จึงเห็นว่า เป็นของน่ากลัว หรือเมื่อก่อนเห็นว่า รูปนามนี้ดี แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย หรือ เมื่อเห็นสิ่งที่ตนเข้าใจผิด เคยยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เกิดแสดงอาการและมีทีท่าว่าจะตายลงไป กำหนดลงไปทีไหน ที่นั้นก็มิทีท่าว่าจะแตกดับลงไปทุกแห่ง เป็นต้น

๗. อาทินวญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกขเห็นโทษของรูปนามมีลักษณะ เช่นพอง-ยุบ หายไปที่ละนิด ๆ หรือพอง-ยุบปรากฏมั่ว ๆ ไม่ชัดเจนหรือ เห็นว่ารูปนามไม่ดี น่าเบื่อหน่าย ปฏิกุศลหรือรูปนามเป็นที่ตั้งแห่งทุกขโทษ ไม่จริงยั่งยืน บังคับบัญชาไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ หรือ ผู้ปฏิบัติยอมเห็นทุกขโทษของรูปนามอย่างเดียว เปรียบเหมือนบุรุษอาศัยปาซัญ มีสัตว์ร้ายมากมาย ย่อมกลัว สลดใจ ขนลุกขนชัน เห็นทุกขโทษรอบด้าน เป็นต้น

๘. นิพพิทาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษ และเกิดความเบื่อหน่ายมีลักษณะ เช่นเกิดความเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้น ๆ จะหาความรื่นเริงยินดีสักนิดก็ไม่ มี หรือ ไม่เบิกบานแจ่มใส เอือมๆ เบื่อๆ เศร้าๆ โศกๆ ดุจพลัดพรากจากของรักของชอบใจ หรือ กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลिनเลย หรือ เห็นว่าโลกทั้งหลายล้วนแต่เป็นของไม่น่าอยู่ ไม่น่าพอใจ จึง เบื่อหน่ายในโลกยิ่งนัก เป็นต้น

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษ เกิดความ เบื่อหน่าย แล้วอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไปจากรูปนาม มีลักษณะ เช่น มีอาการคัน ตามตัวเหมือนมดกัด เหมือนมีตัวสัตว์ ตัวบุง ตัวโตๆ ไต่ตามใบหน้า ไต่ตามร่างกาย หรือจะกำหนด ตามอริยาบถใหญ่ อริยาบถย่อย ก็ไม่ได้ดี หรือ อยากออก อยากหนี อยากเลิก ไม่อยากทำ เห็นว่า ไม่ได้ประโยชน์ หรือมีเวทนามากจนเกินไป หรือ เชื่ออย่างจริงจังว่าพระนิพพานมีจริงและอยากจะได้ถึงพระ นิพพานจริง ๆ และเห็นว่า การจะออกจากรูปนามได้ก็มีอยู่ทางเดียวเท่านั้นคือพระนิพพาน จิตของผู้ ปฏิบัติจึงต้องการพระนิพพานจริง ๆ เป็นต้น

๑๐. ปฏิสังขชาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาหาทางหลุดพ้น ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริงอย่างขะมัก ขมื่นเข้มแข็ง สู้ตาย ไม่ยอมท้อถอย มีลักษณะ เช่นมีอาการปรากฏดุจเข็มแทง ดุจเอาไม้แหลมๆ เอา เหล็กแหลมๆ มาจี้ตามร่างกาย หรือ เวทนามีมาก แต่หายเร็ว หรือต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตร ลักษณ์อีก เพราะหนทางหรือประตูที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน มีอยู่ทางเดียวคือพระไตรลักษณ์หรือไม่มี ใจรวนเร คิดจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา มีแต่ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง สู้ตาย ไม่ยอมถอยหลัง หรือ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อหาอุบายให้พ้นทุกข์ หรือผู้ ปฏิบัติพิจารณาเห็นความว่างเปล่าโดยอาการต่าง ๆ เป็นต้น

๑๑. สังขารุเปกชาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ววางเฉยในรูปนาม มีลักษณะ เช่นไม่ยินดีในร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด กำหนดได้สม่ำเสมอ เรียบร้อยดี ใจสบาย ปราศจากอุปสรรคทั้งปวง ไม่กลัว ไม่ยินดี มีใจเฉย ๆ อยู่กับรูปนาม ดูความ เกิดดับเฉยอยู่หรือ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีสติสัมปชัญญะอยู่ ไม่เผลอจากรูปนาม หรือ สมาธิดี ใจสงบแน่ว แน่ไปได้นาน ๆ ผู้ปฏิบัติรู้สึกเพลิดเพลिनจนลืมเวลาไปก็มี หรือไม่ฟังชาน ไม่รำคาญใจ ไม่มีอะไรมา รบกวน ถึงจะมีเสียงมารบกวนก็ไม่รู้สึกฟังชาน ไม่รู้สึกรำคาญ ใจจะอยู่กับรูปนามเป็นส่วนมาก หรือ เวทนาไม่รบกวน กำหนดได้เพลิดเพลिनสบายดี หรือละความหวาดหวั่น ละความยินดี วางเฉยในการ พิจารณารูปนาม เป็นต้น

๑๒. อนุโลมญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณารูปนาม อนุโลมตามญาณต่ำและญาณสูง เตรียม ตัวเข้าสู่มรรคผลนิพพาน โดยอาการ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา จะ

เห็นอนิจจังคือการพอง-ยุบจะปรากฏเร็วเข้า ๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ที่ทราบได้อย่างชัดเจนว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก อาการที่พอง-ยุบเร็วเข้า ๆ นั้น เป็นอนิจจัง แปลว่า สิ้นไป หดไป เสื่อมไป ดับไป การที่ทราบได้อย่างแจ่มแจ้งว่า ดับลงไปตอนไหน เป็นอนุโลมญาณ เป็นความรู้สึกครั้งสุดท้าย ต้องรู้จริง เห็นจริง ในขณะปัจจุบันเท่านั้น หรือ ผู้ที่เคยเจริญสมถกรรมฐาน มาก่อน จะเห็นทุกขัง คือ เวลากำหนดพอง-ยุบ หรือนั่ง-ลุก จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็ดับวูบลงไป ตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก อาการแน่น อึดอัดฝืดๆ ไม่สบาย นั้นเป็น ทุกขัง แปลว่า ทนอยู่ไม่ได้ ทนได้ยาก เป็นของน่ากลัว อาการที่ทราบได้ชัดว่าดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก เป็นอนุโลมญาณหรือผู้ที่เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน จะเห็นอนัตตา คือ พอง-ยุบ มีอาการสม่ำเสมอ มีอาการแผ่วเบาบ้าง แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ปฏิบัติทราบได้ชัดเจนว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก อาการที่พองปรากฏสม่ำเสมอ หรือแผ่วเบา เป็นอนัตตา แปลว่า ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร บังคับบัญชาไม่ได้ การที่ผู้ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหน คือ ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก เป็นอนุโลมญาณหรือ อริยสัจ ๔ ย่อมปรากฏชัดเจนดี เป็นต้น

๑๓.โคตรภูญาณ คือ ปัญญาที่ตัดขาดจากโคตรของปุถุชน เข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า ทั้งรูปและนาม คือ รูปนามดับ มีลักษณะ คือ รูปนามพร้อมทั้งจิตที่รู้ดับลงไป สงบไป เงียบไป คือถึงนิพพาน หน่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ ตรงที่เริ่มขาดความรู้สึกวินาทีแรก จัดเป็น **โคตรภูญาณ** ทรงอยู่เพียง ๑ ขณะจิตเท่านั้นอารมณ์นี้อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตระต่อกัน จะว่าเป็นโลกียะก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นโลกุตระก็ไม่เชิง เพราะอยู่ในระหว่างกึ่งกลาง เป็นต้น

๑๔.มัคคญาณ คือ ปัญญาที่ตัดกิเลสขาด เป็นสมุจเฉทพหวน มินิพพานเป็นอารมณ์ มีลักษณะ คือหลังจากขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่ ๑ ขณะ ตรงนี้เป็นมรรค ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทประหวน คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีสัพพตปรามาส ขาดลงไปตรงญาณนี้ ญาณนี้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ถึงนิพพานตรงญาณนี้ หายสงสัยข้องใจในเรื่องบาปบุญ นรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพาน ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ เป็นตัวอย่างญาณนี้เป็นโลกุตระ

๑๕.ผลญาณคือ ปัญญาที่สืบต่อมาจากมัคคญาณ คือ เสวยผลที่มรรคพหวนกิเลสมาแล้ว มินิพพานเป็นอารมณ์ มีลักษณะ คือ หลังจากความตั้งมั่น ๑ ขณะของมรรคแล้ว ผลจิตก็มีนิพพานเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง เมื่อมัคคญาณเกิด ผลญาณก็เกิดตามมาทันที ไม่มีอะไรมาคั่นในระหว่างได้เลย ผลญาณเป็นโลกุตระเช่นเดียวกับมัคคญาณ เพราะมัคคญาณเป็นเหตุจึงเกิดผลญาณขึ้น เป็นตัวอย่าง

๑๖. ปัจจเวกชนญาณ คือ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณาพรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้ กิเลสที่เหลืออยู่ (เมื่อย้อนกลับไปพิจารณาเสร็จแล้ว ผู้ปฏิบัติปฏิบัติต่อเนื่องต่อไปจะกลับมาเริ่มญาณที่ ๔ อุทยพยญาณ (อย่างแก่) เป็นต้นไป)^{๑๒๐}

จากญาณต่าง ๆ ที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะผ่านไปในแต่ละขั้น ซึ่งต้องผ่านจากขั้นที่ต่ำกว่า ขึ้นไปสู่ขั้นที่สูงกว่าตามลำดับ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) อธิบายไว้ว่า ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงในการฝึกปฏิบัติ ดังนี้

ญาณที่ ๑ **นามรูปปริจเฉทญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติเริ่มมีปัญญาที่รู้แยกแยะนามออกจากกันได้ โดยผู้รู้เห็นสภาวะของรูปนามตามความเป็นจริงว่ารูปมีสภาพแปรปรวนหรือไม่รู้อารมณ์ ส่วนนามมีสภาพนิ่งไปสู่อารมณ์ เช่น สภาวะพองในขณะพองเป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนด สภาวะยุบในขณะยุบเป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนด สภาวะนั่งในขณะนั่งเป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนด สภาวะเหยียดในขณะเหยียดเป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนด สภาวะคู้ในขณะคู้เป็นคนละส่วนกับจิตที่กำหนด สภาวะเห็นในขณะเห็นเป็นคนละส่วนกับดวงตาหรือจิตที่กำหนด เป็นต้นหรือ รูปดำเนินไปโดยอาศัยนามและนามดำเนินไปโดยอาศัยรูป เมื่อนามมีความต้องการจะทำอะไร รูปจึงทำ เช่น สภาวะอยากพูดเป็นนาม สภาวะพูดเป็นรูป เป็นต้น ทำให้เห็นว่ามีเพียงรูปนาม ไม่ใช่บุคคล เรา เขา ซึ่งเรียกว่าจัดความเห็นผิดว่ามีตัวตน (อัตตทิฐิ) หรือสักกายทิฐิได้^{๑๒๑}

ญาณที่ ๒ **ปัจจัยปริคคหญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติเริ่มมีปัญญาที่รู้เหตุรู้ผลของรูปนามว่าอะไรเป็นเหตุของอะไร นั่นคือ เข้าใจว่ามีเพียงรูปนามที่เป็นผลเกิดจากของรูปนามที่เป็นเหตุเช่น ขณะกำหนดว่า เห็นหนอ เข้าใจว่า การเห็นมีได้เพราะมีตา มีสี ซึ่งเป็นเหตุเกิดของการเห็น ขณะกำหนดว่าเห็นหนอ เข้าใจว่าใจมีความสุขหรือทุกข์เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ (เหตุเกิดของเวทนา) เป็นต้น^{๑๒๒} และเมื่อบรรลุญาณนี้ จะล่วงพ้นความสงสัย ๑๖ ประการ หรือวิจิกิจฉาได้^{๑๒๓}

ญาณที่ ๓ **สัมมสนญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติเริ่มมีปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยจินตนาญาณเป็นการรู้เห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามในปัจจุบันขณะ รู้ว่ารูปนามเกิดขึ้นชั่วขณะแล้วดับไป ทำให้เข้าใจไตรลักษณ์ของรูปนามว่า รูปนามไม่เที่ยง เพราะเกิดขึ้นและดับไป มีสภาพเป็นทุกข์เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ และไม่ใช่ว่าตัวตนเพราะไม่อาจบังคับให้เที่ยง

^{๑๒๐} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีปฏิบัติ วิปัสสนาทศสอรู้ผลด้วยตนเอง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๗๗-๑๘๐.

^{๑๒๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระคันธสราภิวังค์ แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (นครปฐม: ซีไอโอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๘๓-๘๔.

^{๑๒๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๙๙-๑๐๐.

^{๑๒๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๑-๑๐๕, ๑๒๗.

และเป็นสุขได้^{๑๒๔} แต่ผู้ที่บรรลุสัมมสนญาณนี้ ยังมีทวิภูมิตะและวิจิกิจฉาอย่างละเอียดอยู่ ซึ่งจะขจัดได้ด้วยมรรคญาณเท่านั้น^{๑๒๕}

ญาณที่ ๔ อุทัพพญาณนี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามปัจจุบัน โดยภาวนาญาณ เมื่อญาณนี้แก่กล้า ย่อมรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปที่เป็นขณะปัจจุบันว่า สภาวะพอง ยุบ เติบ นิ่ง เหยียด คู้ เป็นต้น เกิดดับเร็วมากเหมือนพองน้ำที่เกิดจากเมล็ดฝนตกลงบนผิวน้ำแล้วแตกกระจายไปหรือรู้เห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปที่เห็น เสียงที่ได้ยิน^{๑๒๖} นอกจากนี้ เมื่อเข้าสู่ญาณนี้อย่างอ่อน จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส คือสิ่งที่ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองหรือเสื่อม ๑๐ ประการขึ้นได้^{๑๒๗}

ญาณที่ ๕ ภังคญาณนี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียวเพราะไม่ใส่ใจสภาวะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ของรูปนาม เช่นในขณะที่กำหนดรู้ รู้เห็นรูปนามในขณะปัจจุบัน เช่น สภาวะพอง ยุบ เติบ นิ่ง เหยียด คู้ เห็น ได้ยิน นึกคิด มีสภาพดับไปอย่างรวดเร็ว เป็นต้น^{๑๒๘} ผู้ที่บรรลุภังคญาณระดับแก่กล้า รู้เห็นความดับของรูปนามที่กำหนดรู้และความดับของวิปัสสนาจิตควบคู่กันไปอย่างรวดเร็ว เหมือนพองน้ำบนผิวน้ำที่เกิดจากฝนตกหนักและเหมือนพยับแดด^{๑๒๙}

ญาณที่ ๖ ภยญาณนี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นรูปนามที่ดับไปทุกๆขณะ และจิตของผู้ปฏิบัติมักไม่สดชื่นแจ่มใส^{๑๓๐}

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณนี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนามผู้ปฏิบัติไม่เห็นรูปนามที่กำหนดรู้ว่าเป็นสิ่งที่ตึงาม พบแต่ความน่ารังเกียจของสิ่งที่กำหนดรู้^{๑๓๑}

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณนี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษ และเกิดความเบื่อหน่าย

ญาณที่ ๙ มุญจितกัมมตาญาณนี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษ เกิดความเบื่อหน่าย แล้วอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไปจากรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกเบื่อหน่ายอยากพ้นไปจากภพ ๓ ได้แก่ กามภพ รูปภพ และอรูปรภพ จัดว่า ญาณนี้สมบูรณ์แล้ว^{๑๓๒}

^{๑๒๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๕-๑๓๖.

^{๑๒๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๐๖.

^{๑๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๘-๒๑๙.

^{๑๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๓๘-๒๔๑.

^{๑๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๑.

^{๑๒๙} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๒.

^{๑๓๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๘.

^{๑๓๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๘๙.

ญาณที่ ๑๐ **ปฏิสังขยาญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณาหาทางหลุดพ้น ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริงอย่างเข้มแข็ง สู้ตาย ไม่ยอมท้อถอย โดยกำหนดรู้ความเป็นไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็น ลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง ได้แก่ อนิจจลักษณะ ๑๐ ทุกขลักษณะ ๒๕ และอนัตตลักษณะ ๕^{๑๓๓}

ญาณที่ ๑๑ **สังขารเพชฌาญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่วางเฉยในรูปนาม หมายถึง ไม่ต้องจดจ่อให้รู้เห็นความดับหรือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม แต่กำหนดรู้ได้เองตามธรรมชาติ โดยไม่รู้สีกว่ามีตัวตนผู้กำหนดรู้ และสามารถรู้เห็นความดับหรือความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม อย่างใดอย่างหนึ่งได้ชัดเจนในทุกขณะ ผู้บรรลุญาณนี้ ไม่รู้เห็นความกลัว โทษ ความเบื่อหน่าย ความต้องการออกไปพ้น หรือไม่น่ายินดี มีแต่จิตที่ผ่องใสหมดจดและได้รับสุขที่ไม่เคยรู้สึกมาก่อน มีเพียงสติที่กำหนดรู้อันสงบประณีตเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานาน^{๑๓๔}

ญาณที่ ๑๒ **อนุโลมญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณารูปนาม อนุโลมตามญาณต่ำและญาณสูง เตรียมตัวเข้าสู่มรรคผลนิพพาน โดยอาการ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่งคือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ญาณที่ ๑๓ **โคตรภูญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่ตัดขาดจากโคตรของปุถุชน เข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า หน่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ทั้งรูปและนาม คือ รูปนามดับ

ญาณที่ ๑๔ **มัคคญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่ตัดกิเลสขาด เป็นสมุจเฉตปหาน มินิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๕ **ผลญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่สืบทอดมาจากมัคคญาณ คือ เสวยผลที่มรรคปหานกิเลสมาแล้ว มินิพพานเป็นอารมณ์

ญาณที่ ๑๖ **ปัจจุเวกขณญาณ**นี้ ผู้ปฏิบัติมีปัญญาที่พิจารณากิเลสที่ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพานเพื่อตรวจสอบว่ายังมีกิเลสอะไรที่ต้องละอีกหรือไม่ ซึ่งการพิจารณาญาณที่ ๑๖ นี้ จะเกิดขึ้นเฉพาะพระโสดาบัน พระสกทาคามีและพระอนาคามีเท่านั้น เพราะพระอรหันต์ท่านไม่เหลือกิเลสอะไรที่ต้องละอีกต่อไป

ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ข้างต้นนี้ ท่านกล่าวไว้ว่า ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ รวม ๑๐ ญาณ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เพราะสัมมสนญาณหรือญาณที่ ๓ นี้เริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว แต่เป็นการเห็นที่ยังไม่ชัดเจนและเป็นจินตมยปัญญา แต่รู้ทางปฏิบัติที่ถูกตรงต่อการบรรลุมรรคญาณ และเมื่อเข้าสู่อุทยัพพญาณอย่างอ่อน จะเรียกว่าบรรลุมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

^{๑๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๓-๓๐๖.

^{๑๓๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

^{๑๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๙-๓๒๐.

ในวิสุทธิ ๗ เกิดวิปัสสนูปกิเลสในช่วงอุทฺทพฺพญาณอย่างอ่อน และเรียกว่าเริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนา^{๑๓๕} แต่บางแห่งอาจเริ่มจาก ญาณที่ ๔ อุทฺทพฺพญาณอย่างแก่ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนฺโณมญาณ รวม ๙ ญาณ โดยอธิบายว่าอุทฺทพฺพญาณเป็นญาณแรกที่อยู่เห็นพระไตรลักษณ์ชัดเจน กลุ่มญาณหรือปัญญาเหล่านี้ จัดว่าเป็นภาวนามยปัญญาหรือปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน^{๑๓๖} และบางแห่งจัดอุทฺทพฺพญาณหรืออุทฺทพฺพยานุปัสสนาญาณ (อย่างแก่) เป็นญาณแรกในปฏิบัติภาวนาทิสสนวิสุทธิ^{๑๓๗}

๓.๒.๖ การประเมินความก้าวหน้าในการเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นการฝึกจิตให้ตั้งมั่นหรือมีสติ อยู่ในฐาน ๔ ฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต และธรรม เพื่อนำสติที่ตั้งมั่นหรือที่เรียกว่ามีคุณภาพ ไปใช้ในการเจริญวิปัสสนาหรือเดินปัญญา ในการเห็นขั้น ๕ หรือรูปนามตามความเป็นจริง โดยเป็นการเห็น ณ ปัจจุบันขณะเท่านั้น การประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น โดยปกติ ผู้ปฏิบัติหรือผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ จะเข้ารับการฝึกปฏิบัติในหลักสูตร โดยมีพระวิปัสสนาจารย์หรือวิปัสสนาจารย์ช่วยแนะแนวทางในการปฏิบัติให้ถูกต้องและเป็นไปในทางที่ถูกต้องตามพระธรรมคำสอนของพระพุทธเจ้า ดังนั้น ในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจึงต้องมีการรายงานผลการปฏิบัติให้แก่พระวิปัสสนาจารย์หรือวิปัสสนาจารย์ผู้ดูแลหลักสูตรนั้น ได้ทราบการปฏิบัติของตนเองว่าเป็นอย่างไร ปฏิบัติได้หรือไม่ มีปัญหาอุปสรรคอะไร เรียกว่า การส่งอารมณ์ ซึ่ง พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอรุส)^{๑๓๘} กล่าวว่า ผู้ปฏิบัติจะต้องมาส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ทุกวันโดยรายงานให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบถึงผลการปฏิบัติในแต่ละวันในเรื่องต่าง ๆ ต่อไปนี้

๑) ผลของการนั่งสมาธิ เริ่มตั้งแต่ที่นั่งสมาธิได้นานเท่าใด จากนั้นให้บรรยายลักษณะอาการพองยุบที่ประสมมาในวันนั้นว่า สั้นยาว เบาหรือแรงอย่างไร มีเวทนา เจ็บปวด ชา คัน ตึง เหนื่อย มึนงงหรือไม่เพียงใด มีการคิด หรือฟุ้งซ่าน เพื่อฝันมากน้อยเพียงใด และกำหนดรู้ได้ทันหรือไม่ มีความยากง่ายในการกำหนดอย่างไร และเมื่อกำหนดรู้ตามอาการเหล่านั้นแล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไร

^{๑๓๕} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๑๐๖๐-๑๐๗๐.

^{๑๓๖} ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท) สนง., *คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน*, หน้า ๓-๕๘.

^{๑๓๗} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๑๐๗๑.

^{๑๓๘} พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอรุส), “การสร้างตัวชีวิตเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, *วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต*, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๘-๑๔๐.

๒) ผลของการเดินจงกรม เริ่มตั้งแต่เดินระยะใดบ้าง นานเท่าใด แล้วบรรยายลักษณะสภาวะที่ประสบในวันนั้น เช่น อาจรู้สึกว่ามีลักษณะเปลี่ยนไปอย่างไร หรือรู้สึกอย่างไร ตอนยกหรือย่าง หรือพบว่ากำหนดได้ละเอียดยิ่งขึ้นอย่างไรบ้าง เป็นต้น ขอให้ใส่ใจส่งอารมณ์ให้ละเอียดในทุกๆ เรื่อง

๓) ผลของการกำหนดอิริยาบถย่อย มีสติตามกำหนดรู้ได้ต่อเนื่องหรือไม่ และละเอียดเพียงใด ตั้งแต่ตื่นนอน อาบน้ำ รับประทานอาหาร ขึ้นลงบันได เปิดปิดประตู นั่งพักผ่อน และกำหนดรู้ทันการคิดและการฟุ้งซ่านหรือไม่กำหนดทันตอนไหน เช่น เริ่มคิด ระหว่างที่กำลังคิด หรือคิดจบไปแล้ว และเมื่อกำหนดรู้แล้วผลที่ตามมาเป็นอย่างไรเช่นต้องกำหนดรู้กี่ครั้ง ความคิดหรือความฟุ้งซ่านนั้นจึงดับไป และเมื่อดับไปแล้วอะไรเกิดขึ้นตามมาเป็นต้นควรอธิบายให้กระชับตรงประเด็น อย่าพูดนอกเรื่องเพราะจะทำให้เสียสมาธิและควรรายงานประสบการณ์การปฏิบัติทุก ๆ เรื่องที่เกิดขึ้นให้วิปัสสนาจารย์ทราบแม้ว่าประสบการณ์นั้นจะดูไม่สำคัญก็ตาม ขณะส่งอารมณ์ขอให้รายงานไปเรื่อย ๆ โดยไม่ต้องหยุดรอฟังความเห็นจากท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะยังไม่ให้คำแนะนำใด ๆ จนกว่าจะรายงานจบและเมื่อพระวิปัสสนาจารย์ถามสิ่งใด ควรตอบให้ตรงคำถามและกระชับไม่พูดนอกเรื่อง

สิ่งที่สำคัญในการส่งอารมณ์ คือ ขอให้รายงานครบถ้วน ชัดเจนตรงตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น อย่าปรุงแต่งอย่างกังวลว่าพระวิปัสสนาจารย์จะตำหนิ หากกำหนดได้ไม่ดี หรือ มีแต่ความโง่งงจึงไม่กล้ารายงานไปตามจริง ขอให้เข้าใจว่าทุกอย่างคือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจริงทั้งสิ้น และจะเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลาที่กำหนดได้ดีในวันนี้แต่วันต่อมาอาจฟุ้งซ่านหรือโง่งงตลอดวันก็ไม่ใช่ว่าเรื่องเสียหาย แต่ต้องรายงานไปตามที่เกิดขึ้นจริงเพื่อให้ท่านแนะนำ แก้ไขปรับแต่งอินทรีย์หรือให้อารมณ์กัมมัญฐานเพิ่มเติมแก่เราอย่างถูกต้องเป็นรายบุคคลไป และพึงเอาใจใส่ฟังคำแนะนำสั่งสอนของพระอาจารย์อย่างตั้งใจหากสงสัยให้สอบถามจนกระจ่างแล้วนำไปปฏิบัติตามด้วยความขยันหมั่นเพียร ขอให้ตระหนักว่าจะต้องประกอบสติและสมาธิไว้ให้ต่อเนื่องตลอดเวลาในเวลาส่งอารมณ์จึงไม่ใช่เวลาของการพูดคุย หรือถามคำถามที่ไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติ พึงส่งอารมณ์ให้กระชับ พูดน้อยตรงประเด็น และไม่รบกวนสมาธิของผู้ที่รอส่งอารมณ์คนอื่นด้วย

การส่งอารมณ์ จึงถือว่า เป็นการประเมินความก้าวหน้าในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ปฏิบัติ เมื่อผู้ปฏิบัติมีปัญหาติดขัด พระวิปัสสนาจารย์จะช่วยแนะแนวทางการปฏิบัติที่เหมาะสมให้ หรือถ้าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าไปตามลำดับญาณ พระวิปัสสนาจารย์ก็จะช่วยแนะแนวทางการปฏิบัติเพื่อให้เกิดความก้าวหน้ายิ่งขึ้นไปได้

๓.๓ สรุป

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการทำงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน มี ๒ วิธี ได้แก่ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานมีความ หมายถึง อุบายหรือวิธีและการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มีกรรมฐาน ๔๐ เป็น อารมณ์ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นหรือเห็นไตรลักษณ์ของขั้น ๕ มีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอารมณ์

สติปัฏฐานเป็นธรรมที่สามารถละสังโยชนได้ทั้ง ๑๐ ประการ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง สติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธานเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและ วิปัสสนาในตัวผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไป จนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ (ฌณิกสมาธิ) เท่าที่จำเป็นมาประกอบ แล้วเจริญ วิปัสสนาเป็นตัณหาตามแนวสติปัฏฐานไปตลอดทางก็ได้สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว เพื่อความ บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพานมีแนวทางปฏิบัติ คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณา เห็นกายในกาย ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็นจิตในจิต และ ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็น ธรรมในธรรมสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้สติเข้าไปตั้งในฐานทั้ง ๔ ไปตามดูกาย เวทนาจิตและธรรมที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีรูปแบบหรือขั้น ๕ เป็นอารมณ์และเกี่ยวข้องกับ การละสังโยชน เพราะเป็นทางที่จะทำให้เกิดการบรรลุ มรรค ๔ ผล ๔ ได้แก่ โสตาปัตติมรรค โสตา ปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล ซึ่ง เป็นความก้าวหน้าที่ได้รับจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และการที่ก้าวหน้าไปจนถึงมรรคถึงผลได้นั้น โดยปกติแล้ว ผู้เจริญสติปัฏฐาน จะต้องมีความรู้รอบอาจารย์คอยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมให้ และการที่ครูบาอาจารย์จะแนะแนวทางให้ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการรายงานผลการปฏิบัติให้ครูบา อาจารย์ทราบ เพื่อจะได้ทราบว่าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติในระดับใด และแนะแนวการ ปฏิบัติที่ควรจะเป็นแก่ผู้ปฏิบัติต่อไป ซึ่งเรียกการรายงานผลการปฏิบัติแบบนี้ว่าการส่งหรือสอบ อารมณ์กรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ถือเป็นวิธีการปฏิบัติตามแนวทางสายกลาง (มัชฌิมาปฏิปทา) เพื่อการบรรลุ มรรคผลนิพพาน โดยการทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะครบบริบูรณ์ นำไปสู่ปัญญาความรู้แจ้ง (ญาณ) จึงเห็นขั้น ๕ ตามความเป็นจริง (สัมมาทสสนะ) ตามหลักไตรลักษณ์ คือเห็นว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างไรก็ดี การละสังโยชนด้วยการเจริญวิปัสสนา กรรมฐานเป็นเรื่องรู้ได้เฉพาะตนของผู้ปฏิบัติ และผู้จะประเมินผู้ปฏิบัติธรรมต้องมีระดับคุณธรรมใน ระดับเดียวกันหรือที่สูงกว่าผู้ถูกประเมิน

บทที่ ๔

การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์

สังโยชน์ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ สังโยชน์ ๓ ประการประกอบด้วย สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส เนื่องจากเป็นสังโยชน์เบื้องต้น และเป็นการเริ่มต้นของการจะเปลี่ยนไปสู่ความเป็นพระอริยบุคคล ซึ่งในบทนี้จะแบ่งการศึกษาเป็น ๒ ส่วนสำคัญ คือ ๑) การวิเคราะห์ทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์ ซึ่งสอนวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยรูปแบบบริการม พองหนอ ยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) ๒) การเสนอแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์

๔.๑ การวิเคราะห์ทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สอนวิปัสสนากรรมฐาน

ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยรูปแบบบริการม พองหนอ ยุบหนอ (สายพอง-ยุบ)

จากการศึกษาในบทที่ ๒ และ ๓ สามารถสรุปการละสังโยชน์ ๓ โดยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ได้ดังนี้ คือ

(๑) สักกายทิฏฐิ ได้แก่ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน ความเห็นว่ามีอัตตา ความเห็นที่ยังติดแน่นในสมมติว่าเป็นตัวตน เรา เขา มองไม่เห็นสภาพความจริงที่สัตว์บุคคลเป็นเพียงองค์ประกอบต่าง ๆ มาประชุมกันเข้า ความเห็นผิดเข้าใจผิด ในขั้น ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ว่าเป็นตัวตน เรา เขา มี ๒๐ ประการ ได้แก่ เห็นว่า ขั้น ๕ เป็นตน เห็นว่า ตนมี ขั้น ๕ เห็นว่า ขั้น ๕ มีในตน และ เห็นว่า ตนมีใน ขั้น ๕ การละสักกายทิฏฐิ ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยการกำหนดรูปรูปนามจนมรรคญาณเกิดขึ้น มีสติกำหนดรู้ตามทวารนั้น ๆ อยู่อย่างต่อเนื่อง^๑ จะค่อยๆ ละความเห็นผิดว่ามีตัวตนลงได้ การละสักกายทิฏฐิมีได้เฉพาะพระอริยบุคคลเท่านั้น และเป็นการทำลายได้เด็ดขาดด้วยอำนาจมรรคญาณ และจะไม่มีโอกาสกลับมาเกิดได้อีก เพราะเป็นการทำลายแบบขุดรากถอนโคน เมื่อละสักกายทิฏฐิได้ ย่อมเห็นรูปนามขั้น ๕ นี้ สักว่าเป็นสภาวะธรรมเท่านั้น ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน แต่ยังเห็นรูปนามขั้น ๕ นี้ เป็นของเรา เป็นของเขายู่ บุคคลที่เห็นรูปนามโดยเป็นปรมาตม อารมณ์ในบางขณะ ถือว่า ทำลายสักกายทิฏฐิได้ชั่วขณะที่มีการกำหนดรูปรูปนามและมีวิปัสสนาญาณ

^๑ พระราชสิทธิมุนี (โชดก ป. ๙), เพชรในดวงใจ, (พระนคร: อัมพพิทยา, ๒๕๑๐), หน้า ๕.

เกิดขึ้นเท่านั้น (เรียก ตัณฑคปหาน) ถ้าวิปัสสนาญาณเสื่อม สักกายทิฐิจะเจริญขึ้นอีก^๒ การจะละได้ เต็ดขาดแบบไม่สามารถกลับมาเกิดได้อีก ต้องใช้อริยมรรคญาณ ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณเท่านั้น

(๒) วิจิกิจฉา คือ ความเคลือบแคลงสงสัยในพระศาสนา ความเคลือบแคลงสงสัยในพระธรรม ความเคลือบแคลงสงสัยในพระสงฆ์ ว่าจะเป็นที่พึ่งได้จริงหรือไม่ ความเคลือบแคลงสงสัยในสิกขา ในเรื่องที่มาที่ไปของชีวิต ในปฏิจกสมุปปาท ทำให้ไม่มั่นใจที่จะดำเนินชีวิตตามหลักธรรมหรืออริยมรรค การละวิจิกิจฉาพบว่ามี ๒ ระดับ คือ **การละวิจิกิจฉาได้เด็ดขาด** ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนถึงมรรคญาณ และ**การละวิจิกิจฉาแบบชั่วคราว** ทำได้ด้วยการปฏิบัติตามคุณธรรม ๗ ประการ คือ

- ๑) เป็นพหูสูต ความเป็นผู้ได้ยินได้ฟังมามาก ทั้งปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ
- ๒) หมั่นสอบถาม หมั่นไปหาท่านผู้รู้ สอบถามข้อธรรมที่สงสัยกับท่าน
- ๓) ชำนาญในพระวินัย
- ๔) มีความเชื่อมากในทางที่ดี หรือในพระรัตนตรัย ไม่อ่อนแอจนคลอนแคลนไปตามผู้อื่น
- ๕) คบหาสมาคมแต่คนดีหรือกัลยาณมิตร
- ๖) สนทนากันแต่ธรรมะเป็นที่สบาย ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ
- ๗) ใส่ใจในอุบายอันแยบคายในกุศล เช่น ทานกุศล ศีลกุศล ภาวนากุศล เป็นต้น^๓

(๓) สิลัพพตปราชส ได้แก่ ความยึดถือในการปฏิบัติที่ผิด เป็นการปฏิบัติที่ไม่ประกอบด้วยมรรคมองค์ ๘ ทำให้ปฏิบัติเขวออกไปจากอริยมรรค หรือถึงความยึดมั่นถือมั่นอยู่ในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือศีลพรตภายนอกพระพุทธศาสนา **การละสิลัพพตปราชสได้เด็ดขาด** ต้องปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนถึงมรรคญาณ

จะเห็นว่า สังโยชน์ ๓ ได้แก่ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสิลัพพตปราชส นี้ จะถูกละได้เด็ดขาดด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนถึงมรรคญาณ ซึ่งการเจริญวิปัสสนาที่พระพุทธเจ้าตรัสว่าเป็นทางสายเอก ที่จะทำให้บุคคลล่วงพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดในภพภูมิต่างๆ ได้ คือ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ แต่เนื่องจากการจะละสังโยชน์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้เด็ดขาดในเวลาอันรวดเร็วหรือทันทีทันใด ไม่ใช่สิ่งที่จะเกิดขึ้นได้ง่าย ในการศึกษาความก้าวหน้าทีละแสดงถึงแนวโน้มหรือโอกาสที่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วยรูปแบบบริกรรม พองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) โดยได้สัมผัสภาพทัศน์ของพระวิปัสสนาจารย์มาประกอบ เพื่อนำทศณะและความคิดเห็นมาวิเคราะห์รวมกับหลักธรรมในพระไตรปิฎก อรรถกถาและคัมภีร์เพื่อมาพัฒนาแบบ

^๒ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๖-๘.

^๓ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕-๓๐.

ประเมินความก้าวหน้าเบื้องต้นในการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ สรุปได้ดังนี้

๔.๑.๑ วิเคราะห์ทัศนะเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ทัศนะเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังนี้ **พระราชสิทธิมุนี วิ.**^๔ ให้ความเห็นว่า สติปัฏฐาน ๔ เป็นเรื่องที่ชาวพุทธควรเรียนรู้หรือควรเจริญ ทำให้จิตใจของผู้ปฏิบัติมีสมาธิและมีปัญญา ต้องทำให้สติไปอยู่กับอารมณ์กรรมฐาน โดยต้องฝึกสติ เช่น สวดมนต์ ฟังธรรม กำหนดลมหายใจเข้าออก มรณานุสสติ พุธานุสสติ เป็นต้น สอดคล้องกับ **พระมงคลธีรคุณ**^๕ ที่ให้ความเห็นว่า ชาวพุทธปฏิบัติตามแนวนี้ เป็นเรื่องที่ถูกต้อง เมื่อมีการปฏิบัติ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจะเกิดขึ้น ถ้ามีความสำเร็จ จะทำให้กิเลสต่างๆ เบาบางลดน้อยลง การปฏิบัติจะได้ผลใน ๗ วัน ๗ เดือน หรือ ๗ ปี ขึ้นอยู่กับว่า ผู้ปฏิบัติมีความตั้งใจ และมีความเพียรพยายามในการมีสติ กำหนดตามแนวทาง สามารถทำให้เกิดความรู้ความเข้าใจและเกิดปัญญาขึ้นมาได้ ส่วน **พระครูมงคลคีลวัตร วิ.**^๖ ให้ความเห็นว่า การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ใช้การกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ ๔ อย่าง ได้แก่ ยืน เดิน นั่ง นอน และอิริยาบถย่อย โดยการปฏิบัติเน้นให้มีความรู้ว่า รูปนาม เกิดขึ้นหรือไม่ มีรูปเป็นอย่างไร มีนามเป็นอย่างไร วิปัสสนากรรมฐานเน้นปรมาตมเป็นอารมณ์ คือมี รูปนามเป็นอารมณ์ ในการปฏิบัติอิริยาบถต่างๆ เช่น ยืน เดิน นั่ง นอน เคลื่อนไหว พองยุบ ให้กำหนด อารมณ์ปรมาตมให้ทัน สิ่งใดเกิดขึ้น ให้กำหนดรู้ให้ชัดเจน เป้าหมายคือให้เกิดปัญญา ให้รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง วิปัสสนาคือเห็นแจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง วิปัสสนาทำให้เกิดปัญญา ใช้แค่ขณิกสมาธิ สิ่งใดเกิดขึ้น รู้สิ่งนั้นทันที รู้ทันปัจจุบัน รู้ทันสิ่งใดเกิด สิ่งใดดับ สิ่งใดเกิดขึ้นแล้ว ไม่นานก็ดับไป คือ เห็นว่าเป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง เกิดเมื่อใด ดูไป) ทุกขัง (การทนอยู่ไม่ได้ในสภาพเดิม) อนัตตา (ไม่มีตัวตน ไม่มีอะไรแน่นอน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับ บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีตัวตน วางเปล่าจากตัวตน) นี่คือไตรลักษณ์

^๔ สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมุนี วิ., ผู้อำนวยการสำนักวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ เมษายน ๒๕๖๒ และ ๔ เมษายน ๒๕๖๒.

^๕ สัมภาษณ์ พระมงคลธีรคุณ, ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, รองเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน, ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒.

^๖ สัมภาษณ์ พระครูมงคลคีลวัตร วิ, พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๑ เมษายน ๒๕๖๒.

พระครูภาวนาสารบัณฑิต^๗ ให้ความเห็นว่าสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอกในการเข้าไปสู่ มรรคผลนิพพาน ส่วน**พระปลัดอำนาจ ขนติโก**^๘ ให้ความคิดเห็นว่า การสอนวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน ๔ ใช้แนวฟอง-ยุบ มี ๔ ฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม สติปัฏฐาน ๔ คือ วิปัสสนา กรรมฐาน พระพุทธเจ้า ตรัสว่า การเฝ้ารู้อารมณ์ ต้องรู้ตั้งแต่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป เรียกว่า รู้เกิด ดับของรูปนาม การรู้ด้วยวิปัสสนาญาณ คือ ต้องรู้ว่าสภาวะอาการเป็นอย่างไร ดูความไม่เที่ยงของ ชันธ ๕ ให้รู้ทุกข แล้วจะละทุกขได้ ถ้าไม่รู้ทุกข จะละทุกขไม่ได้ **พระมหาเฉลิม ปิยทสสี**^๙ ให้ความเห็นว่า สติปัฏฐาน ๔ ถือเป็นแนวปฏิบัติที่ครอบคลุมชีวิตทั้งหมด เพราะว่ากาย เวทนา จิต และ ธรรม ถือว่าเป็นองค์ประกอบได้ทั้งรูปธรรมและนามธรรม โดยเฉพาะเรื่องของสติ ที่ถือว่าเป็นวิปัสสนา โดยตรง จุดสำคัญคือ การปฏิบัติทั้งหลาย ทำให้มีสติ เป็นการเห็นด้วยปัญญา เป็นการรู้เห็นที่เรียกว่ารู้ แจ้งเห็นจริง โดยใจเป็นผู้เห็น ใจเป็นผู้รู้ผู้เห็นได้เรียกว่ารู้เห็นด้วยปัญญา

พระยงยศ ฐิตสวโร^{๑๐} ได้ให้ความเห็นว่า กรรมฐานเมื่อแปลตามศัพท์ คือ “ที่ตั้งของสติ” โดยปกติแล้ว คนเราจะไม่มีสติอยู่ในกาย โดยจะเอาสติไปตั้งในอดีต หรือในอนาคต หลักของสติปัฏฐาน คือ “การรู้ปัจจุบัน” ปัจจุบัน คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ดึงสติมาตั้งอยู่ที่ การยืน เดิน นั่ง นอน เรียก กรรมฐาน ด้วยวิธีการทำให้รู้ปัจจุบัน มีหลายวิธี เช่น เดินช้า เดินเร็ว บริกรรม ให้รู้สึกตัว แล้วแต่ว่าใคร เข้าหาตัวเองได้มากกว่ากัน ใครบริกรรมแล้วเข้าถึงตัวเองได้มากกว่า ก็บริกรรมไป ก็ไม่ผิดพลาด ถ้าบริกรรมแล้วไม่เข้าถึงตัวเอง ก็มาทบทวนกันใหม่ เพราะว่ากรรมฐานคือฐานที่ตั้งของสติ ที่อยู่ในกาย ดึงใจมาอยู่ในกาย กายยืนรู้ กายเดินรู้ กายนั่งรู้ กายนอนรู้ ส่วนเรื่องที่ลึกกว่ากายคือ ใจ ยิ่งยาก วิปัสสนาเป็นปัจจัยตั้ง รู้เฉพาะตน ให้ใช้ทางสายกลาง การพิสูจน์เท่ากับทางสายกลาง “ให้ตั้งใจรู้ รู้ตัวทั่วพร้อม รู้สึกตัวว่า หายใจเข้าหรือออก” รู้ด้วยตัวเอง เป็นกรรมฐาน มีสติ ถ้าเราไม่เข้ามาหาตัวเอง ใจไม่สงบ จะหาตัวเองไม่เจอ เพราะมัวแต่ไปหาคนอื่น มีสติรู้ตัวว่า กำลังทำอะไรอยู่ทุกขณะ

จากที่ได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์เป็นพระวิปัสสนาจารย์ข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเอก ซึ่งพระพุทธเจ้าได้เคยตรัสไว้แล้วว่าเป็นทางนำไปสู่การบรรลุมรรคผลนิพพาน ในเบื้องต้นเป็นการฝึกสติให้อยู่กับฐาน ๔

^๗ สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต (พระเมธา จนทสวโร), ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒.

^๘ สัมภาษณ์ พระปลัดอำนาจ ขนติโก, ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดภักทันทะอาสาaram, ในฐานะวิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์ปทุมธานี, ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๒.

^๙ สัมภาษณ์ พระมหาเฉลิม ปิยทสสี, เจ้าอาวาส วัดปัญญาบันฑิตาราม, ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ และ ๓ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๑๐} สัมภาษณ์ พระยงยศ ฐิตสวโร, พระวิปัสสนาจารย์ วัดปัญญาบันฑิตาราม, ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๒.

ฐาน ได้แก่ กาย เวทนา จิต หรือธรรมก่อน ต่อเมื่อสติเริ่มตั้งมั่นอยู่กับฐานใดฐานหนึ่งแล้ว จะทำให้เริ่มมีสติอยู่กับปัจจุบัน และเริ่มมีปัญญาเห็นแจ้งรู้จริงตามสภาวธรรมของรูปนามเป็นวิปัสสนากรรมฐานขึ้น ซึ่งการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำได้หลายวิธี โดยเฉพาะในฐานกาย มีรูปแบบการฝึกสติให้อยู่กับลมหายใจเข้าออก อยู่กับอิริยาบถต่างๆ ได้แก่ ยืน เดิน นั่งนอน หรืออิริยาบถย่อยๆ เช่น ก้าวขา เขยียดแขน ในการทำกิจประจำวันต่างๆ เป็นต้น ซึ่งทุกท่านกล่าวไว้ในแนวทางที่สอดคล้องกัน

๔.๑.๒. วิเคราะห์ทัศนะเกี่ยวกับการประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ทัศนะเกี่ยวกับการประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ของผู้ทรงคุณวุฒิ มีดังนี้ พระราชสิทธิมุนี วิ.^{๑๑} ให้ความเห็นว่า การสอบอารมณ์ เป็นการช่วยเหลือผู้ปฏิบัติให้ก้าวหน้าในการปฏิบัติ โดยพระวิปัสณาจารย์จะช่วยทำหน้าที่วินิจฉัยการปฏิบัติของผู้ปฏิบัติและให้คำแนะนำที่เหมาะสมเพื่อให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้าต่อไป

พระครูภาวนาสารบัณฑิต^{๑๒} ให้ความเห็นว่า จะรู้ว่าคนที่ปฏิบัติมีความก้าวหน้า ต้องเกิดจากการสอบอารมณ์ การสอบอารมณ์คือการถามการตอบการแนะนำในทางที่ถูกต้อง เช่น เดินเป็นอย่างไรบ้าง ใน ๓๐ นาทีหรือ ๑ ชั่วโมง กำหนดได้หรือไม่ กำหนดอย่างไร ถามการนั่ง นั่งเป็นอย่างไร กำหนดอะไร มีสภาวะอะไรที่เพิ่มขึ้นมาบ้าง มีอะไรที่พิเศษขึ้นมาบ้าง ผู้ปฏิบัติปฏิบัติถูกทางหรือไม่ ถ้าไม่ตรง ต้องให้ตรงทาง ไม่ให้ออกนอกทาง สภาวะถึงตรงนี้แล้ว ควรจะไปต่อหรือจะอยู่ตรงนี้ ความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติสามารถรู้ได้จากการถามตอบ ถ้าไม่มีการสอบอารมณ์ ผู้ปฏิบัติใหม่บางคนเดินจงกรมกำหนดไม่ได้ ดูซ้ายดูขวาไม่ได้ วิปัสณาจารย์ช่วยบอกให้เขาตรง นี่คือการก้าวหน้าในการปฏิบัติแล้ว คำบริกรรมกับสติที่ระลึกรู้ขาขาซ้ายตรงกันหรือไม่ ถ้าตรงกับการยก ย่าง เขยิบ แสดงว่าก้าวหน้าแล้ว นี่เป็นขั้นตอนการฝึก เพราะมาใหม่ๆ จะบอก พองยุบก็ไม่ได้ ดูลมหายใจยังไม่เข้าใจ ใหม่ๆ ก็อาจบังคับ แต่ต่อไปไม่ต้องบังคับ แสดงว่าผู้ปฏิบัติก้าวหน้าแล้ว เพราะจากบังคับไปสู่ไม่บังคับ นี่คือการก้าวหน้าของการปฏิบัติ ซึ่งจะมีการขยับขั้นขึ้นไปเรื่อยๆ เดินจงกรมก็เป็นแล้ว หายใจเข้า หายใจออกก็เริ่มเป็นแล้ว ดูพองยุบก็เริ่มเป็นแล้ว ต่อจากนั้นก็เริ่มเสริมอย่างอื่น เพราะ

^{๑๑} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมุนี วิ., ผู้อำนวยการสำนักวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ เมษายน ๒๕๖๒ และ ๔ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๑๒} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต, ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒.

สภาวะอื่นๆ จะแทรกเข้ามาเรื่อยๆ เช่น อาจมีความว่าง ความปวด ความชา จะมาเรื่อยๆ แต่ผู้ปฏิบัติ อาจไม่รู้ว่า มันมีเพื่ออะไร นั่งแล้วไม่เห็นได้อะไร ความก้าวหน้าในการปฏิบัติคือดูว่ากำหนดอิริยาบถ ย่อยๆ ได้หรือไม่ ถ้าได้ แสดงว่า พอใจการปฏิบัติ มีสติกับอิริยาบถต่างๆ ภายใต้อารมณ์อยู่กับทุกคนเสมอ ทุกคนมีเวลาปฏิบัติทุกที่ แต่จะปฏิบัติเมื่อใด นึกได้เมื่อใด ทำ/ปฏิบัติตอนนั้น นั่นคือสุดยอดของการปฏิบัติ ทุกการกำหนดคือความก้าวหน้าของการปฏิบัติ ผู้ที่จะบรรลุได้ สำคัญคือเจริญสติให้มากที่สุด สติสัมปชัญญะให้มากที่สุด การปฏิบัติจะไม่หยุดนิ่ง คำว่า “ไม่มีเวลาในการปฏิบัติ จะไม่มีใน พจนานุกรม”

พระมงคลธีรคุณ^{๑๓} ให้ความเห็นว่า ในการประเมินความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ วิปัสสนาจารย์ต้องสังเกตว่าผู้ปฏิบัติมีจิตใจสงบตั้งมั่น ปฏิบัติจริงจังและตรงตามเวลา สอบถามถึง การปฏิบัติว่า กำหนดอะไร และมีอะไรเกิดขึ้น ให้รายงานตามสภาพความเป็นจริง และวิปัสสนาจารย์ รับฟังว่าสื่อถึงสภาวะที่ตรงตามความเป็นจริงหรือไม่ สังเกตดูจากอิริยาบถ และความมุ่งมั่นตั้งใจในการปฏิบัติ ใจมีความสงบดีขึ้นหรือไม่ ปฏิบัติผิดถูกอย่างไร ถ้ากำหนดถูกต้องตามแนวทางแล้ว ให้ เดินหน้า หรือถ้ามีปัญหาอุปสรรคใดๆ ช่วยแนะให้ การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ควรนำมาใช้ในชีวิตประจำวันด้วย ไม่ใช่ใช้เฉพาะในหลักสูตรเท่านั้น และในชีวิตประจำวัน ต้องมีสติคอยกำกับดูแล และกำกับในอิริยาบถย่อยต่างๆ ถ้าทำเฉพาะการปฏิบัติในหลักสูตร พอกลับมาอยู่ในชีวิตปกติแล้วก็ ว่าง การปฏิบัติก็จะไม่ต่อเนื่อง และไม่เกิดผลที่ดี ควรนำการปฏิบัติมาอยู่ในชีวิตประจำวันด้วย ดำรงตนได้ด้วยดี และมีสติรู้สภาพความเป็นจริงในชีวิต

ส่วน **พระครูมงคลคีลัตถ์ วิ.**^{๑๔} ให้ความเห็นว่า การประเมินความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติ เริ่มจาก นามรูปปริจเฉทญาณ เห็นรูปนามเป็นอารมณ์ ปัจจยปริคคญาณ คือ อะไรเป็นเหตุ อะไร เป็นผล สมมาสนญาณ คือ เริ่มเห็นไตรลักษณ์ อุทยัพพญาณ คือ เห็นความเกิดดับของรูปนามชัดเจน เริ่มต้นทางของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนจะใช้เวลาเท่าไร ขึ้นอยู่กับแต่ละคน จะบอกว่า เหมือนกันทุกคนไม่ได้ สภาวะธรรมเป็นของใครของคนนั้น เรียก ปัจจัตถัง วิญญูชนจะรู้ได้เฉพาะตน การปฏิบัติหรือการกระทำของแต่ละคน เข้าหลักเกณฑ์ถูกต้องหรือไม่ ทำได้เรื่อยๆ บ่อยๆ หรือไม่ หรือทำแล้วก็ทิ้งๆ ต้องทำติดต่อกันถึงจะมีพลัง ไม่อย่างนั้นต้องเริ่มนับใหม่ ตั้งต้นใหม่ ปฏิบัติให้ ติดต่อกัน เห็นแล้วต้องทำสืบต่อกันเรื่อยๆ ส่วนในการสอบอารมณ์ จะถามพื้นฐานก่อนว่า เดินรู้อะไร ยืนรู้อะไร นั่งรู้อะไร นอนรู้อะไร พองยุบรู้อะไร ที่เกิดขึ้นนั้นเป็นรูปหรือเป็นนาม รู้ไหมว่าอะไรเป็นเหตุ

^{๑๓} สัมภาษณ์ พระมงคลธีรคุณ, ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, รองเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน, ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๑๔} สัมภาษณ์ พระครูมงคลคีลัตถ์ วิ, พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๑ เมษายน ๒๕๖๒.

อะไรเป็นผล ดูร่างกายเดิน ดูร่างกายยืน ยืนเป็นเหตุให้รู้ว่ายืน เดินเป็นเหตุให้รู้ว่าเดิน นั่งเป็นเหตุให้รู้ว่านั่ง นอนเป็นเหตุให้รู้ว่านอน ยืน เดิน นั่ง นอน เป็นเหตุให้รู้ รู้เป็นผล อิริยาบถ ๔ ทำได้หรือไม่ จับท้องพองยุบได้หรือไม่ อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท้องพอง อะไรเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้ท้องยุบ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ในการปฏิบัติ เมื่อเกิดขึ้นมาแล้วตามดูหรือเห็นหรือไม่ อิริยาบถย่อยก็มี ต้องถามว่ากำหนดหรือไม่ ถ้ากำหนดก็ได้ ไม่กำหนดก็ไม่ได้ ในร่างกายของเรามีทุกอิริยาบถ สำคัญว่ากำหนดหรือไม่ จากนั้นดูว่า ยืนเดินมีรูปเกิดดับ เห็นรูปเกิดดับหรือไม่ เช่น ยืนหายไป นั่งเกิดขึ้น ยืนหายไป เดินเกิดขึ้น เป็นต้น

พระปลัดอำนาจ ขนติโก^{๑๕} ให้ความเห็นว่า เมื่อปฏิบัติในหลักสูตร การสอบอารมณ์ทำทุกวัน โดยดูจาก ๑. กิริยาภายนอกทางกาย เช่น การจับลูกบิดประตู เปิดประตู การนั่ง-เรว-ช้า ถ้าไม่ปฏิบัติ หลอกครูบาอาจารย์ไม่ได้ และ ๒. สอบอารมณ์ภายใน ในการเดิน การนั่ง มีสภาวะทางกายเกิดขึ้นอย่างไรบ้าง ถามเกี่ยวกับเวทนา ปวดหรือไม่ กำหนดปวดหรือไม่ เมื่อง่วง เมื่อย กำหนดอย่างไร ถ้าตอบได้ และรู้อาการดับ แสดงว่า ดี เป็นต้น ขณะที่ **พระมหาเฉลิม ปิยทสสี**^{๑๖} ให้ความเห็นว่า ไม่ได้เคร่งครัดมาก เพราะส่วนใหญ่ผู้ปฏิบัติจะเป็นผู้มาปฏิบัติใหม่ถึงร้อยละ ๓๐ ขึ้นอยู่กับแต่ละหลักสูตร การปฏิบัติ มียืน เดิน นั่ง มีฝึกหลายแห่ง ส่วนใหญ่ให้กำหนดเอง หลังจากการสอนแล้ว อิริยาบถย่อยมักจะไม่ได้กำหนด เน้นการกำหนดในรูปแบบ การปฏิบัติตามตารางที่กำหนด พยายามไม่ให้ปฏิบัติอย่างเดียว แต่ให้นำวิปัสสนาไปใช้ในชีวิต เพื่อฝึกนำไปใช้ในชีวิต ให้กรรมฐานมาอยู่ในการทำงาน ทำความดี เช่น กวาดลาน ทำความสะอาด กวาดขยะได้ เป็นต้น **พระยงยศ ฐิตสวโร**^{๑๗} ให้ความเห็นว่า ที่วัดจะสอนให้ฝึกเอง หัดเอง เป็นเอง มีการฝึกในรูปแบบ แต่ไม่เน้นมาก เน้นวิถีชีวิต ให้มีสติ วังก็ได้ เดินก็ได้ ใช้กรรมฐานในชีวิตประจำวัน

จากที่ได้สัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์เป็นพระวิปัสสนาจารย์ข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่า ทศนะเกี่ยวกับการประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ส่วนใหญ่จะปฏิบัติ ดังนี้

๑. การสอบอารมณ์ ถือว่าจำเป็นต้องปฏิบัติ เนื่องจากผู้ปฏิบัติยังไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน และถ้าปฏิบัติอย่างจริงจังแล้ว การสอบอารมณ์โดยพระวิปัสสนาจารย์

^{๑๕} สัมภาษณ์ พระปลัดอำนาจ ขนติโก, ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดภักทันทะอาสาฬหาราม, ในฐานะวิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์ปทุมธานี, ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๒.

^{๑๖} สัมภาษณ์ พระมหาเฉลิม ปิยทสสี, เจ้าอาวาส วัดปัญญาบันฑิตาราม, ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ และ ๓ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๑๗} สัมภาษณ์ พระยงยศ ฐิตสวโร, พระวิปัสสนาจารย์ วัดปัญญาบันฑิตาราม, ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๒.

จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติยิ่งเพิ่มพูนความก้าวหน้า เพราะจะได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติที่มีระดับสูงขึ้นไปเรื่อยๆ ผ่านญาณต่างๆ ไปตามลำดับ ผ่านพันอุปสรรคที่พบในระหว่างการปฏิบัติ และช่วยเสริมสร้างกำลังใจในการปฏิบัติให้มีเพิ่มมากขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติต่อไปอีก และเมื่อผู้ปฏิบัติได้รับผลในทางที่ดีด้วยตนเอง จะช่วยให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติสืบเนื่องต่อไป

๒. การสังเกตพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติ สามารถใช้เป็นแนวทางการประเมินความก้าวหน้าของการปฏิบัติได้อีกวิธีหนึ่ง ส่วนประเด็นที่น่าสนใจที่มีการกล่าวถึงไว้ ได้แก่ การนำวิธีการฝึกเจริญสติในหลักสูตรไปใช้ในชีวิตประจำวัน ให้ประธานการมีสติในการใช้ชีวิตประจำวันในทุกๆ กิจกรรมที่ทำ เพราะกายกับใจอยู่กับทุกคน ทุกคนจึงสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับ

ดังนั้น การเข้าหลักสูตรเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นั้น ผู้ทรงคุณวุฒิส่วนใหญ่มีความคิดว่า มีความจำเป็นอย่างมากโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่ เพราะผู้ปฏิบัติยังไม่มีประสบการณ์ จึงมีความจำเป็นต้องมีรูปแบบหรือแนวทางสำหรับปฏิบัติที่ถูกตรงตามคำสอนของพระพุทธเจ้าจากพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีประสบการณ์ เพื่อให้สามารถกำหนดเป้าหมายการปฏิบัติที่ถูกตรงตั้งแต่เริ่มต้นการเดินทางหรือการปฏิบัติ และให้นำไปปฏิบัติต่อเนื่องในชีวิตประจำวันจะทำให้เกิดประโยชน์ยิ่งขึ้นไปอีก อีกประการคือแม้เป็นผู้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติ แต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติที่ก้าวหน้าขึ้นเรื่อยๆ จะยังมีความละเอียดและประณีตมากยิ่งขึ้น จึงยังมีความจำเป็นต้องเข้าพบพระวิปัสสนาจารย์ เพื่อให้คำแนะนำที่ยิ่งขึ้นไปและเป็นแนวทางที่ถูกต้องเพื่อความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติต่อไป

๔.๑.๓. วิเคราะห์ทัศนะเกี่ยวกับการประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ (สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส) ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

ทัศนะในเรื่องนี้ พระราชสิทธิมุนี วิ.^{๑๘} ให้ความเห็นว่า ความก้าวหน้า เท่ากับ การได้ญาณ ซึ่งความก้าวหน้าประเมินได้จาก ๑) ตั้งสติไว้ที่อารมณ์กรรมฐาน ๒) สามารถแยกรูป-นาม ออกจากกันได้ ๓) สามารถเห็นไตรลักษณ์ ๔) เห็นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ เช่น นั่งกรรมฐานแล้วมีความสุข หรือเห็นแสงต่างๆ ซึ่งการประเมินประเด็นนี้ พระวิปัสสนาจารย์ ต้องมีความสามารถถึงจะประเมินได้ ผู้ไม่ใช้วิปัสสนาจารย์ประเมินยาก แต่ประเมินเบื้องต้นว่า เห็นรูปนาม หรือแยกรูปนามได้ ก็เรียกว่าเริ่มละสัkkายทิฏฐิได้ เพราะการเห็นอารมณ์กรรมฐานที่ถูกต้อง (ไม่มีตัวตน) ก็เท่ากับ สัkkายทิฏฐิ ค่อย ๆ ลดลงได้ ถ้าตั้งสติไว้ในอารมณ์กรรมฐานได้ ถ้าสามารถเห็น คนไม่เป็นคนได้ ดี และไม่อยู่ใน

^{๑๘} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมุนี วิ., ผู้อำนวยการสำนักวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ เมษายน ๒๕๖๒ และ ๔ เมษายน ๒๕๖๒.

อารมณ์กรรมฐาน ได้ยิ่งดี ยิ่งชัดเจนว่า สักกายทิฐิรู้ลงได้ ในการประเมณสังโยชน์ ผู้ประเมณที่ดีที่สุด คือ พระพุทธเจ้า รองลงมาคือพระอรหันตสาวกที่รู้วาระจิต แต่ถ้าเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ต้องชำนาญ การปฏิบัติกรรมฐาน จะสามารถประเมณได้ และถ้าศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า จะสามารถประเมณ สังโยชน์ของบุคคลอื่นได้ แม้ไม่ง่าย แต่พอเป็นไปได้

พระครูมงคลคีลวัตร วิ.^{๑๙} ให้ความเห็นว่า ไตรลักษณ์ต้องรู้ด้วยปัญญา เห็นรูปเกิดดับก็เป็นปัญญา ถ้าเห็นแล้วทำไปเรื่อยๆ ผลจากการปฏิบัติเกี่ยวกับสังโยชน์ หรือสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สัลลพตปรมาส ถ้าละได้คือไม่มีในเรา ต้องเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงให้ได้ ถึงจะละได้ บางคนไม่ได้ บางคนได้ผลมาก เร่งสร้างอารมณ์ปัญญาไว้ หมั่นสังเกต หมั่นปฏิบัติพระพุทธเจ้าทรงสอน อัสจรรย ปฏิบัติแล้วได้ผลตามที่ปฏิบัติ ปฏิบัติน้อยได้น้อย ปฏิบัติมากได้มาก ต้องเริ่มทางที่ถูกให้ได้ คือ ต้องเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงว่า ร่างกายเราเป็นแค่ธาตุ ๔ มาประชุมกัน ร่างกายจะเคลื่อนไหวได้ ก็ต้องมีขันธ์ สำคัญทั้ง ๕ ขาดขันธ์ใดขันธ์หนึ่งไม่ได้

พระครูภาวนาสารบัณฑิต^{๒๐} ให้ความเห็นว่าการละสังโยชน์ เมื่อปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ ส่วนใหญ่ท่านจะไม่บอกว่าใครมีอะไร ถึงตรงไหน หรือได้อะไร ท่านจะมีเทศน์ลำดับญาณจนถึงญาณสุดท้าย เรียกว่า แฉ่นสอธรรม คือ ให้ผู้ปฏิบัติประเมณตนเอง ไม่ใช่ให้คนอื่นประเมณ เช่น ญาณที่ ๑ สภาวะธรรมเป็นแบบนี้ ญาณที่ ๒ สภาวะธรรมเป็นแบบนี้ ซึ่งมีลักษณะหลากหลาย และแต่ละคนสภาวะไม่เหมือนกัน เพื่อให้ผู้ปฏิบัติประเมณตนเอง ที่ไม่บอกเพราะสิ่งเหล่านี้ ผู้ที่รู้คือพระพุทธเจ้า การเริ่มแยกอุปนาม การเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์จะถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่จะไปสู่การละสังโยชน์ เนื่องจากจะเริ่มมีความก้าวหน้าไปตามลำดับญาณ เรียกว่า คนที่เริ่มต้นจะเป็นพระโสดาบัน สามารถจะแยกอุปแยกนามได้ เป็นช่องทางเดิน เริ่มเห็นได้จากจุดนี้พอได้ อยู่ที่บารมี อยู่ที่ความเพียรของแต่ละคน การละสังโยชน์ คือการไม่ยึดมั่นถือมั่นในตัวตน ที่เรียกสักกายทิฐิ ถ้าคนที่เคยฟังลำดับญาณสักครั้งหนึ่งก็น่าจะเข้าใจเรื่องนี้ ต้องมาปฏิบัติถึงจะเข้าใจลำดับญาณ เพราะส่วนใหญ่ฟังไม่จบและฟังก็ไม่เข้าใจ ถ้าใครปฏิบัติแล้วจะเข้าใจ และสิ่งที่ทำให้เกิดความเข้าใจได้มากคือเวทนา เพราะปวดแล้วเห็นภาพ ที่ปฏิบัติมานี้ เป็นแบบนี้ เรียกว่ามีประสบการณ์ตรงสำหรับผู้ปฏิบัติ เวทนาเห็นชัดเจนที่สุด ถ้าจับเวทนาเป็นจุดเริ่มต้นของการเห็นไตรลักษณ์ได้ ก็จะทำให้เห็นขั้นต่อไป คือ ความคิด (จิต) เช่น ฟุ้งซ่านมาก ๆ ได้

^{๑๙} สัมภาษณ์ พระครูมงคลคีลวัตร วิ, พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๑ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๒๐} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต, ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒.

พระมงคลธีรคุณ^{๒๑} ให้ความเห็นว่า ถ้าผู้ปฏิบัติสามารถละสังโยชน์ได้ ๓ ประการ แปลว่า ผู้นั้นก้าวเป็นพระโสดาบัน ละสังโยชน์เบื้องต้นได้ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส คือ ผู้ที่มี ปัญญาเข้าใจและมีญาณคือความรู้ขึ้นมา เพราะรู้เข้าใจสภาวะ และเห็นเบญจขันธ์หรือขันธ์ ๕ เป็น ของที่ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นไปตามกฎพระไตรลักษณ์ จะทำให้เกิดการไม่ยึดติดถือนั่นในความเป็น ตัวเป็นตนขึ้นมา คลาย หาย รู้เข้าใจ ตามความเป็นจริง ซึ่งต้องบอกว่า นี่คือเป้าหมายที่มนุษย์ปุถุชน ควรจะเข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน ถ้าปฏิบัติไป จนมีปัญหาหรือญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แล้ว จะเข้าสู่อริยบุคคลขั้นต้น ถ้ามีความมั่นใจแล้ว และเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นระหว่างการปฏิบัติจะทำให้ เกิดกำลังใจว่ามีจริง มีความสุข ก็จะทำให้มีความพยายามในการก้าวไป ผู้ปฏิบัติจะมีความเชื่อความ เลื่อมใสในพระรัตนตรัยที่ไม่คลางแคลงไม่สงสัยใดๆ และปฏิบัติตนตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และ ปัญญา มีศีลคือการสำรวมระวังทางกายและวาจา มีอาชีพรที่สุจริตต่างๆ และสุตะคือการสดับรับฟัง ข้อมูล ศึกษาหาความรู้ และมีจาคะ มีความเสียสละ แบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัว และมีปัญญาที่รู้เข้าใจตาม ความเป็นจริง อีกด้านหนึ่ง คือปรโตโฆষะหรือมีกัลยาณมิตรที่ดี และมีโยนิโสมนสิการคือการคิดในใจ โดยแยบคาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ประคับประคองและช่วยในการก้าวไป และสามารถเป็นผู้ที่เข้าถึง การละสังโยชน์เบื้องต้นได้ มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูล สนับสนุน จะมีกำลังใจ และใช้ความเพียรพยายาม มากขึ้น

พระมหาเฉลิม ปิยทสสี^{๒๒} ให้ความเห็นว่า สังโยชน์ เป็นกิเลสผูกมัดสัตว์ไว้ในภพ จึงใช้ เป็นมาตรวัดความเป็นอริยะในระดับต่างๆ ใช้สังโยชน์เป็นเกณฑ์ เช่น พระโสดาบันละได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส พระโสดาบันน่าจะเป็นชีวิตที่พึงหวังของผู้ครองเรือน มี มาตรฐานการครองเรือน เช่น นางวิสาขา อนาถบิณฑิกเศรษฐี มีครอบครัวได้ มีลูก มีสามี มีภรรยา ลูกหลานตาย ร้องไห้ได้ โกรธได้ น้อยใจได้ พระโสดาบันละสักกายทิฏฐิ มีความเข้าใจว่า ร่างกายนี้ หรือชีวิตนี้ ไม่มีขันธ์ ๕ เป็นตัวยืนโรง ในพระพุทธศาสนา คือ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป คนทั่วไปเข้าใจว่า ขันธ์ ๕ ตั้งอยู่อย่างนั้นเลย ทั้งๆ ที่เกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นไตรลักษณ์ ขันธ์ ๕ ไม่ได้มีอยู่ตลอดไป

พระปลัดอำนาจ ขนติโก^{๒๓} ให้ความเห็นว่า การละสักกายทิฏฐิเท่ากับละความยึดมั่นถือ มั่น (อุปาทาน) ว่าเป็นของเรา ละตัวยึดมั่น ละความยึดมั่นถือมั่น ยังรักตัวเอง ยังมีขันธ์ ๕ อยู่ แต่เห็น

^{๒๑} สัมภาษณ์ พระมงคลธีรคุณ, ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, รองเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน, ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๒๒} สัมภาษณ์ พระมหาเฉลิม ปิยทสสี, เจ้าอาวาส วัดปัญญานันทาราม, ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ และ ๓ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๒๓} สัมภาษณ์ พระปลัดอำนาจ ขนติโก, ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดภักทันทะอาสาaram, ในฐานะวิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์ปทุมธานี, ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๒.

ผิดว่า ต้องเป็นอย่างนั้นอย่างนี้ ละความเห็นผิดว่าเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา การละวิจิกิจฉา ละความ
 ลังเลสงสัย โลกหน้า บาปบุญ การตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า มีศรัทธามั่นคง เชื่อพระพุทธเจ้า มี
 สัมมาทิฐิ การละสัลลพตปราคาสเป็นคุณธรรมของอุบาสกอุบาสิกา นับถือสิ่งที่ผิดๆ นอก
 พระพุทธศาสนา เช่น กราบไหว้ ต้นไม้ พระพิฆเนศ พญานาค ราหู ต้นไม้ดอกดอกแปลกๆ ประพฤติ
 วัตรเหมือนโค เหมือนสุนัข นับถือภูเข ป่าไม้ รุกขเจดีย์ อาราม เป็นที่พึ่ง เป็นสรณะ ย่อมไม่พ้นจาก
 ทุกข์ทั้งปวงได้ ทั้งที่กลุ่มนี้ (เทวดา ภูต ผี ปีศาจ ต้นไม้ พญานาค) ยังไม่สามารถช่วยเหลือตัวเองให้พ้น
 จากทุกข์ได้ แล้วจะเป็นที่พึ่งให้เราได้อย่างไร พระพุทธเจ้าสอนอริยสัจ เพื่อให้มีปัญญา รู้แจ้งเห็นจริงใน
 อริยสัจ สอนให้ฉลาด ใครจะไปถึงปลายทางได้ ขึ้นอยู่กับเรามีของแต่ละคน คุณธรรมของอุบาสก
 อุบาสิกา ได้แก่ ๑) ศรัทธาต่อพระรัตนตรัย ๒) มีศีล ๓) ไม่เชื่อมงคลตื่นข่าวคืออยู่ในสัลลพตปราคาส
 นั้น ศักดิ์สิทธิ์ นี้ ศักดิ์สิทธิ์ ๔) ไม่แสวงบุญนอกพระพุทธศาสนา ๕) ทำบุญในพระพุทธศาสนา ถ้ามี
 คุณธรรมเริ่มต้น ๕ ข้อนี้ จะทำให้ไปถึงการละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สัลลพตปราคาสได้ เมื่อไปปฏิบัติต่อ
 พังศรณอย่างเดียว บรรลุธรรมไม่ได้ ต้องปฏิบัติธรรมเท่านั้น แล้วการละ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา
 สัลลพตปราคาส ต้องปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ยาวนาน ไม่ใช่แค่ ๗ วัน ๑๕ วัน ถ้าปฏิบัติแล้ว พอจะ
 มองเห็นเรื่องเกิดดับ โดยใช้วิปัสสนาเข้าไปเห็นการเกิดขึ้น การตั้งอยู่ และการดับไป ว่าเป็นอย่างไร
 หรือ การดูท้องฟองยุบ ต้องพยายามเห็นการเกิดดับของ ชันธ์ ๕ ต้องทำให้เป็นวิปัสสนา ไม่ใช่แค่
 สมณะ ถ้าเห็นต้นทาง (การเกิดดับได้) แล้วปฏิบัติต่อเนื่องยาวนาน จะพอเป็นแนวทางในการปฏิบัติ
 ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพื่อละสักกายทิฐิ

**การละสังโยชน์ ๓ ประการ ได้แก่ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สัลลพตปราคาสโดย
 เทียบเคียงบัญญัติวิปัสสนาญาณ ๑๖ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค**

จะเห็นว่าทักษะเกี่ยวกับการประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ (สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา
 สัลลพตปราคาส) ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ของผู้ทรงคุณคุณะนั้น เห็นว่า สังโยชน์ เป็นกิเลส
 ผูกมัดสัตว์ไว้ในภพ จึงใช้การละสังโยชน์เป็นเกณฑ์ในการประเมินความเป็นอริยะบุคคลในระดับต่างๆ
 ได้แก่ พระโสดาบัน ซึ่งเป็นชีวิตที่พึงหวังของผู้ครองเรือน ซึ่งเป็นเป้าหมายที่มนุษย์ปุถุชน ควรจะ
 เข้าถึงความเป็นพระโสดาบัน

พระเทพสุทิมุณี^{๒๔} (พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ)) ได้อธิบายวิปัสสนาญาณ
 ๑๖ ตามคัมภีร์วิสุทธิมรรค ไว้ดังนี้

^{๒๔} พระเทพสุทิมุณี (โชดก ป.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร:
 มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๓-๘๓.

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาที่รู้แยกแยะนามออกจากกันได้ หรือแยกแยะนามนาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้ คือ ปัญญาที่รู้แจ้งรูปนาม มีลักษณะเช่น ขวายเป็นรูป รู้เป็นนาม หรือ เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เป็นตัวอย่าง สรุปว่า ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้าเป็นรูป ใจเป็นนาม มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีแต่สักว่ารูปกับนามเท่านั้น

๒. ปัจจยปริคคหญาณ คือ ปัญญาที่รู้เหตุ ฐูลของรูปนาม มีลักษณะเช่น บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้ว ใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง หรือบางครั้ง นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นที่หลังหรือใจที่อยากยืนเป็นเหตุ รูปที่ยืนขึ้นเป็นผล เป็นต้น

๓. สัมมสนญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยจินตญาณ มีลักษณะเช่น ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามทางทวารทั้ง ๕ เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาเห็นความเป็นไปของรูปนามชั่วขณะหนึ่งๆ คือ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป ของรูปนาม ในการยืน เดิน นั่ง นอน ก็มีรูปนามเกิดดับติดต่อกันอยู่อย่างนี้ตลอดไป ทั้งกลางคืนและกลางวัน รูปนามจึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น ซึ่งการพิจารณาเห็นรูปนามโดยอุบายอย่างนี้ เรียกว่ารู้ไตรลักษณ์เริ่มมีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์ คือรู้ว่า นี่ทางถูก นี่ทางผิด แล้วละทางผิด ยึดทางถูกต้องไป เช่น เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก แล้วกำหนดว่า เห็นหนอ เห็นหนอ หรือ กำหนด รู้หนอ รู้หนอ จนหายไป

ถ้ามีการปรากฏของอุปกิเลส ได้แก่ โภภสหรือแสงสว่าง ปีติหรือความเอิบอิ่ม ปัสสัทธิหรือความสงบ สุขหรือความสบาย สัทธาหรือความเชื่อ ปัคคาหะหรือความเพียร อุပ္ภูฏานะหรือสติ ปรากฏ ญาณหรือความรู้ อุเบกขาหรือความวางเฉย นิกันติหรือความใคร่ที่มีในข้อข้างต้นทั้งหมด ข้อใดข้อหนึ่งเกิดขึ้น ให้ผู้ปฏิบัติรีบกำหนดทันทีว่า เห็นหนอๆ หรือกำหนดว่า รู้หนอๆ ก็จะหายไป ถ้าหายไปซ้ำๆ พึงทราบว่า สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติอ่อนไป ให้พยายามลุกขึ้นไปเดินจงกรมเพิ่มประมาณสัก ๕-๑๐-๒๐ นาที จึงจะได้ผลดี แสดงว่า ญาณยังอยู่ในเขตสมถะ แต่ถ้ากำหนดเพียงไม่เกินสามครั้ง แล้วหายไป แสดงว่า สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติขึ้นบ้าง ให้นั่งต่อไปได้ ญาณดีขึ้น เข้าเขตอุทยัพพญาณอย่างอ่อน ๆ แล้ว หรือถ้ากำหนดแล้วหายไปเลย ตัวผละไปข้างหลัง ตกใจเล็กน้อย อย่างนี้ดี เข้าเขตญาณที่ ๔ คืออุทยัพพญาณอย่างแก่ เป็นภาวนามยปัญญาตั้งแต่นี้ไป จัดว่า วิปัสสนากรรมฐาน

๔. อุทยัพพญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม โดยภาวนาญาณ หรือเห็นความเกิดดับขัดบ้างไม่ขัดบ้าง (ร้อยละ ๕๐) มีลักษณะ เช่น พอง ยุบ ขาดๆ หายๆ เป็นลำดับไป เวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็ว มีอาการสับหงกไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปข้างๆ เบาบ้าง แรงบ้าง

ขึ้นอยู่กับสมาธิ ถ้าสมาธิดีก็ปรากฏแรง ถ้าสมาธิอ่อนก็ปรากฏเบาๆ คล้ายกับวงนอน แต่ไม่ใช่วงนอน เรียกว่าสันตติชาติ พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏ หรือการเกิดดับแจ่มชัดยิ่งขึ้น เช่น เมื่อกำหนด พองหนอ ย่อมจะเห็นรูปพองนั้นขาดหายวับไปทันที เมื่อกำหนดยุบหนอ รูปยุบก็ย่อมจะขาดหายวับไป หรือเห็นว่า รูปปรมาณูไม่มีการเคลื่อนย้าย เกิดที่ใดก็ย่อมดับลงไปในที่นั้นทันที เป็นต้น หน้าที่ของผู้ปฏิบัติให้ยึดมั่นอยู่เสมอว่า การกำหนดการปฏิบัติ เป็นหน้าที่ของผู้ปฏิบัติ ดีไม่ดีไม่ใช่ธุระ ไม่ใช่หน้าที่ของผู้ปฏิบัติ

๕. ภัยคุณาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียวมีลักษณะ เช่น สูดพอง สูดยุบ ปรากฏชัดดี กำหนดไม่ค่อยได้ดีเพราะลวงบัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมาณู ครั้งแรกรูปหายไป ใจยังรู้อยู่ ครั้งต่อมาอารมณ์ก็หายไป ใจที่รู้ก็หายไปพร้อมกัน ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีอยู่ แต่ผู้ปฏิบัติไม่สนใจดู ไปสนใจดูเฉพาะความดับไปของรูปนามเท่านั้น เป็นต้น ทุกคนที่ปฏิบัติมาถึงญาณนี้แล้ว จะรู้สึกคล้าย ๆ กับคนที่สติเลือนลอย ดูไม่กระฉับกระเฉงคึกคักเหมือนเมื่อแรก จะเดินก็เนิบนาบ เพราะธรรมชาติของใจเคยได้ข้องอยู่กับอารมณ์บัญญัติจนชินตั้งแต่แรกเจริญจนถึงญาณที่ ๔ ก็ยังมีบัญญัติสนับสนุนการกำหนดอยู่ จึงไม่รู้สีกเบื่อหน่ายหรือเลือนลอย แต่เมื่อก้าวขึ้นสู่ภังคญาณแล้ว อารมณ์ต่าง ๆ เหล่านั้นก็หายไปหมด เหลือแต่อาการของปรมาณูสภาวะล้วน ๆ จึงทำให้รู้สึกไม่กระฉับกระเฉงเหมือนช่วงแรก ๆ

๖. ภัยอนาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว มีลักษณะ เช่น อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้กันนั้นทันกัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน หรือ เห็นรูปนามหายไป ดับไป สูญไป จึงเห็นว่าเป็นของน่ากลัว หรือเมื่อก่อนเห็นว่า รูปนามนี้ดี แต่บัดนี้เห็นว่ารูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย หรือ เมื่อเห็นสิ่งที่ตนเข้าใจผิด เคยยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน เกิดแสดงอาการและมีทีท่าว่าจะตายลงไป กำหนดลงไปที่ไหน ที่นั้นก็มิทีท่าว่าจะแตกดับลงไปทุกแห่ง เป็นต้น

๗. อาทีนวญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม มีลักษณะ เช่น พอง-ยุบ หายไปที่ละนิดๆ หรือพอง-ยุบปรากฏมั่วๆ ไม่ชัดเจน หรือเห็นว่ารูปนามไม่ดี นำเบื่อหน่าย ปฏิเสธ หรือรูปนามเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์โทษ ไม่จริงยั่งยืน บังคับบัญชาไม่ได้ ทนอยู่ไม่ได้ หรือผู้ปฏิบัติย่อมเห็นทุกข์โทษของรูปนามอย่างเดียว เปรียบเหมือนบุรุษอาศัยป่าช้า มีสัตว์ร้ายมากมาย ย่อมกลัวสลดใจ ขนลุกขนชัน เห็นทุกข์โทษรอบด้าน เป็นต้น

๘. นิพพิทญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษ และเกิดความเบื่อหน่าย มีลักษณะเช่น เกิดความเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้นๆ ไม่มีความรื่นเริงยินดีสักนิด หรือ ไม่เบิกบานแจ่มใส เอือมๆ เบื่อๆ เศร้าๆ โศกๆ ดูพลัดพรากจากของรักของชอบใจ หรือกำหนดรูปนามไม่เพิลิดเพลινเลย หรือ เห็นว่าโลกทั้งหลายล้วนแต่เป็นของไม่น่าอยู่ ไม่น่าพอใจ จึงเบื่อหน่ายในโลกยิ่งนัก เป็นต้น

๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็นโทษ เกิดความเบื่อหน่าย แล้วอยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไปจากรูปนาม มีลักษณะ เช่น มีอาการคันตามตัวเหมือนมดกัด เหมือนมีตัวสัตว์ ตัวบุง ตัวโตๆ ไต่ตามใบหน้า ไต่ตามร่างกาย หรือจะกำหนดตามอิริยาบถใหญ่ อิริยาบถย่อย ก็ไม่ได้ดี หรือ อยากออก อยากหนี อยากเล็ก ไม่อยากทำ เห็นว่าไม่ได้ประโยชน์ หรือมีเวทนารบกวนมาก หรือเชื่ออย่างจริงจังว่าพระนิพพานมีจริงและอยากจะได้ถึงพระนิพพานจริง ๆ และเห็นว่า การจะออกจากรูปนามได้มีอยู่ทางเดียวเท่านั้นคือพระนิพพาน จิตของผู้ปฏิบัติจึงต้องการพระนิพพานจริง ๆ เป็นต้น

๑๐. ปฏิสังขยาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาหาทางหลุดพ้น ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริงอย่างขะมักเขม้น เข้มแข็ง สู้ตาย ไม่ยอมท้อถอย มีลักษณะ เช่น มีอาการปรากฏดุจเข็มแทง ดุจเอาไม้แหลมๆ เหล็กแหลมๆ มาจี้ตามร่างกาย หรือ เวทนามีมาก แต่หายเร็ว หรือต้องย้อนกลับไปพิจารณาพระไตรลักษณ์อีก เพราะหนทางหรือประตูที่จะเข้าไปสู่พระนิพพาน มีอยู่ทางเดียวคือพระไตรลักษณ์ หรือไม่มีใจรวนเร คิดจะเลิกปฏิบัติเหมือนญาณที่ผ่านมา มีแต่ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง สู้ตาย ไม่ยอมถอยหลัง หรือ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นสังขารทั้งปวง ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เพื่อหาอุบายให้พ้นทุกข์ หรือ ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นความว่างเปล่าโดยอาการต่างๆ เป็นต้น

๑๑. สังขารุปกขาญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้ววางเฉยในรูปนาม มีลักษณะเช่น ไม่ยินดียินร้าย กำหนดรูปนามได้ง่ายที่สุด กำหนดได้สม่ำเสมอดี ใจสบาย ปราศจากอุปสรรคทั้งปวง ไม่กลัว ไม่ยินดี มีใจเฉย ๆ อยู่กับรูปนาม ดูความเกิดดับเฉยอยู่ หรือ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีสติสัมปชัญญะอยู่ ไม่เผลอจากรูปนาม หรือ สมาธิดี ใจสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ ผู้ปฏิบัติรู้สึกเพลิดเพลินจนลืมเวลาไปก็มี หรือไม่ฟังชาน ไม่รำคาญใจ ไม่มีอะไรมารบกวน ถึงจะมีเสียงมารบกวนก็ไม่รู้สึกฟังชาน ไม่รู้สึกรำคาญ ใจจะอยู่กับรูปนามเป็นส่วนมาก หรือ เวทนาไม่รบกวน กำหนดได้เพลิดเพลินสบายดี หรือละความหวาดหวั่น ละความยินดี วางเฉยในการพิจารณารูปนาม เป็นต้น

๑๒. อนุโลมญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณารูปนาม อนุโลมตามญาณต่ำและญาณสูง เตรียมตัวเข้าสู่มรรคผลนิพพาน โดยอาการ ๓ อย่าง อย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น ผู้ที่เคยให้ทานรักษาศีลมา จะเห็นอนิจจังคืออาการพอง-ยุบจะปรากฏเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้นั้นทราบได้อย่างชัดเจนว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก อาการที่พอง-ยุบเร็วเข้าๆ นั้น เป็นอนิจจัง แปลว่า ลื่นไป หมดไป เสื่อมไป ดับไป การที่ทราบได้อย่างแจ่มแจ้งว่า ดับลงไปตอนไหน เป็นอนุโลมญาณ เป็นความรู้สึกครั้งสุดท้าย ต้องรู้จริง เห็นจริง ในขณะปัจจุบันเท่านั้น หรือ ผู้ที่เคยเจริญสมถกรรมฐานมาก่อน จะเห็นทุกขัง คือ เวลากำหนดพอง-ยุบ หรือนั่ง-ลุก จะรู้สึกแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไป ๆ ก็ดับวูบลงไป ตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก อาการแน่น อึดอัดฝืดๆ ไม่สบาย นั้นเป็น ทุกขัง

แปลว่า ทนอยู่ไม่ได้ ทนได้ยาก เป็นของน่ากลัว อาการที่ทราบได้ชัดว่าดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนึ่งหรือตอนถูก เป็น**อนุโลมญาณ** หรือผู้ที่เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน จะเห็นอนัตตา คือ พอง-ยุบ มีอาการสม่ำเสมอ มีอาการแผ่วเบาบ้าง แล้วก็ดับลงไป ผู้ปฏิบัติทราบได้ชัดเจนว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนึ่งหรือตอนถูก อาการที่พองปรากฏสม่ำเสมอ หรือแผ่วเบา เป็น**อนัตตา** แปลว่า ไม่มีสาระ ไม่มีแก่นสาร บังคับบัญชาไม่ได้ การที่ผู้ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหน คือ ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนึ่งหรือตอนถูก เป็น**อนุโลมญาณ** หรือ อริยสัจ ๔ ย่อมปรากฏชัดเจนดี เป็นต้น

๑๓. โคตรภูญาณ คือ ปัญญาที่ตัดขาดจากโคตรของปุถุชน เข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้า ทั้งรูปและนาม คือ รูปนามดับ มีลักษณะ คือ รูปนามพร้อมทั้งจิตที่รู้ดับลงไป สงบไป เงียบไป คือถึงนิพพาน หน่วงนิพพานมาเป็นอารมณ์ ตรงที่เริ่มขาดความรู้สึกวินาทิจาก จัดเป็น **โคตรภูญาณ** ทรงอยู่เพียง ๑ ขณะจิตเท่านั้น อารมณ์นี้อยู่ในระหว่างโลกียะกับโลกุตระต่อกัน จะว่าเป็นโลกียะก็ไม่ใช่ จะว่าเป็นโลกุตระก็ไม่เชิง เพราะอยู่ในระหว่างกึ่งกลาง เป็นต้น

๑๔. มัคคญาณ คือ ปัญญาที่ตัดกิเลสขาด เป็นสมุจเฉทปหาน มีนิพพานเป็นอารมณ์ มีลักษณะ คือหลังจากขาดความรู้สึกลงไปแล้ว ทรงอยู่ ๑ ขณะ ตรงนี้เป็นมรรค ตัดกิเลสเป็นสมุจเฉทปหาน คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ขาดลงไปตรงญาณนี้ ญาณนี้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ถึงนิพพานตรงญาณนี้ หายสงสัยข้องใจในเรื่องบาปบุญ นรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพาน ตายแล้วเกิดอีกหรือไม่ เป็นตัวอย่าง ญาณนี้เป็นโลกุตระ

๑๕. ผลญาณ คือ ปัญญาที่สืบต่อมาจากมัคคญาณ คือ เสวยผลที่มรรคปหานกิเลสมาแล้ว มีนิพพานเป็นอารมณ์ มีลักษณะ คือ หลังจากความตั้งมั่น ๑ ขณะของมรรคแล้ว ผลจิตก็มีนิพพานเป็นอารมณ์เกิดขึ้น ๒ ขณะจิตบ้าง ๓ ขณะจิตบ้าง เมื่อมัคคญาณเกิด ผลญาณก็เกิดตามมาทันที ไม่มีอะไรมาคั่นในระหว่างได้ ผลญาณเป็นโลกุตระเช่นเดียวกับมัคคญาณ เพราะมัคคญาณเป็นเหตุ จึงเกิดผลญาณขึ้น เป็นตัวอย่าง

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ คือ ปัญญาที่ย้อนกลับไปพิจารณา มรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้ กิเลสที่เหลืออยู่

จากคำอธิบายของพระเทพสิทธิมุนีดังกล่าว เมื่อเทียบเคียงกับความก้าวหน้าเบื้องต้นในการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานหรือผู้ปฏิบัติ ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิกล่าวถึงในการให้สัมภาษณ์นั้น สามารถสรุปได้ดังนี้ คือ

- ๑) ผู้ปฏิบัติตั้งสติไว้ที่อารมณ์กรรมฐานได้
- ๒) ผู้ปฏิบัติแยก รูป-นาม หรือ เห็นรูปนามหรือชั้น ๕ ตามความเป็นจริงได้
- ๓) ผู้ปฏิบัติเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามหรือชั้น ๕ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้

๔) ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติจนเห็นหรือเกิดวิปัสสนูปกิเลส ได้แก่ แสงสว่าง (โอภาส) ความรู้ (ญาณ) ความเอิบอิ่ม (ปิติ) ความสงบ (ปัสสัทธิ) ความสุข (สุข) ความเชื่อ-ศรัทธา (อริโมกข์) ความเพียร-วิริยะ (ปคคาหะ) ความเข้าไปตั้ง-สติ (อุปปัฏฐาน) ความวางเฉย (อุเบกขา) ความใคร่ (นิกันติ)

๕) ผู้ปฏิบัติผ่านวิปัสสนูปกิเลสหรืออุปกิเลส แล้วปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏฐานต่อเนื่องต่อไป โดยใช้ความเพียรพยายามและความมุ่งมั่นตั้งใจจริง ไม่ทิ้งการปฏิบัติ จะทำให้บรรลุมรรคญาณเป็นเป้าหมายปลายทางในการละสังโยชนได้เด็ดขาด

ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ข้างต้นนี้ ท่านกล่าวไว้ว่า ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ รวม ๑๐ ญาณ เรียกว่า วิปัสสนาญาณ เพราะสัมมสนญาณหรือญาณที่ ๓ นี้เริ่มเห็นพระไตรลักษณ์แล้ว เป็นการเห็นที่ยังไม่ชัดเจนและเป็นจินตามยปัญญา แต่รู้ทางปฏิบัติที่ถูกตรงต่อการบรรลุมรรคญาณ และเมื่อเข้าสู่อุทยัพพญาณอย่างอ่อน จะเรียกว่าบรรลุมัคคาคัมมคญาณทัสสนวิสุทธิในวิสุทธิ ๗ เกิดวิปัสสนูปกิเลสในช่วงนี้^{๒๕} แต่บางแห่งอาจเริ่มจาก ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณอย่างแก่ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ รวม ๙ ญาณ โดยอธิบายว่าอุทยัพพญาณเป็นญาณแรก ที่รู้เห็นพระไตรลักษณ์ชัดเจน กลุ่มญาณหรือปัญญาเหล่านี้ จัดว่าเป็นภาวนามยปัญญาหรือปัญญาที่เป็นเส้นทางสู่พระนิพพาน^{๒๖} และบางแห่งจัดอุทยัพพญาณหรืออุทยัพพยานุปีสนาญาณ (อย่างแก่) เป็นญาณแรกในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ^{๒๗} ซึ่งลักษณะาวดี แก้วมณี ได้กล่าวถึงความเป็นวิปัสสนากรรมฐานสายพอง-ยุบ ไว้ว่า ญาณทั้ง ๓ ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ยังไม่ใช่วิปัสสนาญาณแท้ แต่เป็นญาณนำเข้าสู่วิปัสสนาญาณ ซึ่งจะเกิดขึ้นตามลำดับ ได้แก่ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ ภยตูปัฏฐานญาณ (ภยญาณ) อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขาญาณ สังขารุเปกขาญาณ สัจจานุโลมญาณ การเกิดวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ แสดงถึงขั้นตอนของการเกิดความรู้ที่จะนำไปสู่การบรรลุมรรคผล คือ เห็นการเกิดการดับก่อน แล้วเกิดความเบื่อหน่าย และอธิบายว่า การปฏิบัติสายพอง-ยุบ คือ ตามดูกาย พร้อมคำบริกรรม และตามดูเวทนา จิต ธรรม ในบางขณะ สอดคล้องกับ กายานุปัสสี-ตามดูกาย เวทนानุปัสสี-ตามดูเวทนา จิตตานุปัสสี-ตามดูจิต ธรรมานุปัสสี-ตามดูธรรม และสอดคล้องกับนามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ซึ่งเป็นเบื้องต้นของวิปัสสนา ตามด้วยวิปัสสนาญาณ ๙ ตามลำดับ ตั้งแต่เกิดขณิกสมาธิ และเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรคญาณผลญาณและปัจจเวกขณญาณ ประเด็นที่น่าสนใจอีกประการ

^{๒๕} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง, (กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔), หน้า ๑๐๖๑-๑๐๗๐.

^{๒๖} ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท) สนญ., **คู่มือปฏิบัติสมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, หน้า ๓-๕๘.

^{๒๗} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๗๑.

คือ ผู้ปฏิบัติที่สามารถรู้ารูปและนามเป็นเหตุเป็นผล เป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน (ปัจจัยปริคคญาณ) คือ บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล หาใช้ตัวตน สัตว์ บุคคลไม่ ญาณ หรือความรู้เช่นนี้ แม้จะยังไม่เห็นไตรลักษณ์สมบูรณ์ครบถ้วนในนามรูป แต่ช่วยลดความเห็นผิดว่ามี ตัวตนลงได้มาก ทำให้หมดความสงสัยในนามรูปได้ และกล่าวว่า การปฏิบัติแนวพอง-ยุบ เน้นการ เกิดขึ้นของญาณ ๑๖ ดังนั้น ในตอนสุดท้ายของการปฏิบัติ พระวิปัสสนาจารย์จึงมักแสดงธรรมเรื่อง ญาณ ๑๖ ให้ผู้ปฏิบัติฟัง เป็นการสรุปญาณรู้สภาวะต่างๆ ของนามกับรูป เพื่อเป็นการตรวจสอบผู้ ปฏิบัติว่าเกิดสภาวะอย่างไร^{๒๘} สอดคล้องกับที่ พระครูภาวนาสารบัณฑิต กล่าวไว้ว่า พระอาจารย์ ของท่านจะมีการเทศน์ลำดับญาณ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติประเมินตนเองว่าการปฏิบัติมีความก้าวหน้าใน ลำดับใด^{๒๙} นอกจากนี้ พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี (โอรุส) ได้กล่าวถึง วิสุทธิทั้ง ๗ ว่า วิสุทธิ ๒ ได้แก่ สीलวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ของศีล) และจิตตวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์ของจิต) เป็นรากเหง้าของวิปัสสนา ส่วน วิสุทธิอีก ๕ ได้แก่ ๑) ทิณฺณวิสุทธิ ๒) กังขาวิตรณวิสุทธิ ๓) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ๔) ปฏิภา ญาณทัสสนวิสุทธิ และ ๕) ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นตัววิปัสสนา และกล่าวถึง ญาณ ๑๖ ว่าคือผลของ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งลำดับญาณที่เกิดในวิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ จะเป็นไปตามลำดับขั้น^{๓๐} ซึ่งผู้จะละสังโยชนได้นั้นต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานมาอย่างต่อเนื่อง ก้าวหน้าไปตามลำดับ และในการตรวจสอบความก้าวหน้าการละสังโยชนของผู้เจริญวิปัสสนา กรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะใช้ตัวบ่งชี้สำหรับประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชนด้วยผลของ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ หรือการเกิดขึ้นของญาณ ๑๖ และ วิสุทธิ ๗

ตารางที่ ๔-๑ การเทียบเคียงญาณกับลำดับความก้าวหน้าการละสังโยชน

ญาณ	ความก้าวหน้าการละสังโยชน
ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาที่รู้ แยกรูปแยกนามออกจากกันได้ หรือแยกรูปแยก	๑) ผู้ปฏิบัติตั้งสติไว้ที่อารมณ์กรรมฐานได้ ๒) ผู้ปฏิบัติแยกรูป-นาม หรือ เห็นรูปนาม

^{๒๘} ลักษณะาวดี แก้วมณี, “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๘-๑๑๐.

^{๒๙} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต, ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๓๐} พระมหาบุญเลิศ ธรรมทสสี (โอรุส), “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อันตราย ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๓๗-๑๔๔.

ญาณ	ความก้าวหน้าการละสังโยชน์
นาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้ คือ ปัญญาที่รู้แจ้งรูป นาม มีลักษณะเช่น ขวายเป็นรูป รู้เป็นนาม หรือ เวลาตาเห็นรูป ตากับสีเป็นรูป เห็นเป็นนาม เป็นตัวอย่าง สรุปว่า ร่างกายทั้งหมดตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้าเป็นรูป ใจเป็นนาม มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีแต่สักว่ารูปกับนามเท่านั้น	หรือชั้น ๕ ตามความเป็นจริงได้ (การกำหนดรู้นามและรูปตามความเป็นจริง เพื่อให้พ้นจากสมมติทางโลกว่าสัตว์ บุคคล และก้าวพ้นความหลงว่ามีสัตว์ บุคคล จัดว่าละสังกายทิฎฐิได้) ^{๓๑}
ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ คือ ปัญญาที่รู้เหตุ รู้ผลของรูปนาม มีลักษณะเช่น บางครั้งรูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อน แล้วใจจึงวิ่งไปกำหนดทีหลัง หรือบางครั้ง นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง หรือใจที่อยากเย็นเป็นเหตุ รูปที่ยืนขึ้นเป็นผล เป็นต้น	(การกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูปอย่างแท้จริงทุกประการ จัดว่า ละความสงสัยได้ทั้ง ความสงสัย ๑๖ ประการ (ความสงสัยในกาลทั้ง ๓) และความสงสัย ๘ ประการ (เช่น สงสัยในพระพุทธเจ้า) ^{๓๒}
ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยจินตญาณ มีลักษณะเช่น ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามทางทวารทั้ง ๕ เป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา พิจารณาเห็นความเป็นไปของรูปนามชั่วขณะหนึ่งๆ คือ พิจารณาเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของรูปนาม ในการยืน เดิน นั่ง นอน มีรูปนามเกิดดับติดต่อกันอยู่อย่างนี้ตลอดไป ทั้งกลางคืนและกลางวัน รูปนามจึงเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น การพิจารณาเห็นรูปนามโดยอุบายอย่างนี้ เรียกว่ารู้ไตรลักษณ์ เริ่มมีความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์คือรู้อย่างนี้ทางถูก	๓) ผู้ปฏิบัติเริ่มเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามหรือชั้น ๕ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ ๔) ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติจนเห็นหรือเกิดวิปัสสนูปกิเลสหรืออุปกิเลส ได้แก่ แสงสว่าง (โอภาส) ความรู้ (ญาณ) ความเอิบอím (ปีติ) ความสงบ (ปีติสัทธิ) ความสุข (สุข) ความเชื่อ-ศรัทธา (อธิโมกข์) ความเพียร-วิริยะ (ปีคคาหะ) ความเข้าไปตั้ง-สติ (อุปปัฏฐาน) ความวางเฉย (อุเบกขา) ความใคร่ (นิกันติ)

^{๓๑} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๔๗๗-๔๘๔.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘๕-๑๐๐๘.

ญาณ	ความก้าวหน้าการละสังโยชน์
นี้ทางผิด แล้วละทางผิด ยึดทางถูกต้องไป เช่น เห็นแสงสว่าง เห็นพระพุทธรูป ขนลุก แล้วกำหนดว่า เห็นหนอๆ หรือ รู้หนอๆ จนหายไป ในญาณนี้ เกิดมีวิปัสสนูปกิเลสหรืออุปกิเลส ได้แก่ แสงสว่าง(โอภาส) ความเอิบอิ่ม(ปิติ) ความสงบ(ปัสสัทธิ) ความสบาย(สุข) ความเชื่อ (สัทธา) ความเพียร(ปคคาหะ) สติปรากฏชัด (อุปปฐานะ) ความรู้(ญาณ) ความวางเฉย (อุเบกขา) ความใคร่(นิกัณติ) ถ้ากำหนดไม่ทัน ยังไม่จัดเป็นวิปัสสนา แต่ถ้ากำหนดได้ทัน และผ่านไปได้ในเวลาไม่นาน จัดว่าเข้าเขต ญาณที่ ๔ อุทัพพญาณ (อย่างอ่อน)	
ญาณที่ ๔ อุทัพพญาณ (อย่างแก่) คือ ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม โดยภาวนาญาณหรือเห็นความเกิดดับชัดบ้างไม่ชัดบ้าง (ร้อยละ ๕๐) เป็นภาวนามยปัญญา มีลักษณะ เช่น พอง ยุบ ขาดๆ หายๆ เป็นลำดับไป เวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็ว มีอาการสับซอกไปข้างหน้า ไปข้างหลัง เบาบ้าง แรงบ้าง ขึ้นอยู่กับสมาธิ ถ้าสมาธิดีก็ปรากฏแรง ถ้าสมาธิอ่อนก็ปรากฏเบาๆ คล้ายกับวงว่นอน แต่ไม่แข็งวงว่นอน เรียกว่าสันตติชาติ ไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏ หรือการเกิดดับแจ่มชัดยิ่งขึ้น เช่น เมื่อกำหนด พองหนอ ย่อมจะเห็นรูปพองนั้นขาดหายวับไปทันที เมื่อกำหนดยุบหนอ รูปยุบก็ย่อมจะขาดหายวับไป หรือเห็นว่า รูปปรมาณูไม่มีการเคลื่อนย้าย เกิดที่ใดก็ย่อมดับลงไปในที่นั้นทันที เป็นต้น ตั้งแต่นี้ไป จัดว่า วิปัสสนากรรมฐาน	๕) ผู้ปฏิบัติผ่านวิปัสสนูปกิเลสหรืออุปกิเลส แล้วปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏฐานต่อเนื่องต่อไป โดยใช้ความเพียรพยายามและความมุ่งมั่นตั้งใจจริง ไม่ทิ้งการปฏิบัติ จะทำให้บรรลุมรรคญาณเป็นเป้าหมายปลายทางในการละสังโยชน์ได้เด็ดขาด (ญาณที่ ๑๔-๑๖)

อย่างไรก็ตาม การประเมินเทียบบัญญัติในลักษณะดังกล่าวนี้ “พระวิปัสสนาจารย์ ต้องมีความสามารถถึงจะประเมินได้ ผู้ไม่ใช่พระวิปัสสนาจารย์ประเมินยาก ในการประเมินสังโยชน์ ผู้ประเมินที่ดีที่สุด คือ พระพุทธเจ้า รองลงมาคือพระอรหันตสาวกที่รู้วาระจิต แต่ถ้าเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ต้องชำนาญการปฏิบัติกรรมฐาน จะสามารถประเมินได้ และถ้าศึกษาธรรมะของพระพุทธเจ้า จะสามารถประเมินสังโยชน์ของบุคคลอื่นได้ แม้ไม่ง่าย แต่พอเป็นไปได้”^{๓๓} ครูบาอาจารย์ ส่วนใหญ่จะไม่บอกว่าใครมีอะไร ถึงตรงไหน แล้วได้อะไร แต่ท่านจะมีเทคนิคลำดับญาณไปจนถึงญาณสุดท้ายให้ฟังเรียกว่า แวนส่องธรรม เพื่อให้ผู้ปฏิบัติประเมินตนเอง^{๓๔}

สำหรับการละสังโยชน์ที่จะทำให้บุคคลก้าวพ้นความเป็นปุถุชนไปสู่การเป็นพระอริยบุคคลได้นั้น เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนผ่านญาณต่าง ๆ ไปตามลำดับ จนถึงมรรคญาณในลักษณะการละแบบที่เรียกว่า สมุจเฉทปหาน กล่าวคือ เมื่อปฏิบัติจนสามารถเห็นรูปนามหรือขั้น ๕ ตามความเป็นจริงได้ เรียกว่าเริ่มแยกรูปนามออกจากกันได้ เป็นนามรูปปริจเฉทญาณ เมื่อบรรลุนาฬญาณที่ ๑ และปฏิบัติก้าวหน้าต่อมาจะเริ่มเห็นเหตุปัจจัยของรูปนามและเห็นจนบรรลุนาฬญาณที่ ๒ เรียกว่า ปัจจยปริคคหญาณ ซึ่งเรียกว่าได้ญาณ และเมื่อเริ่มเห็นไตรลักษณ์ของขั้น ๕ ซึ่งเข้าสู่สัมมสนญาณและอุทยัพพญาณอย่างอ่อน เรียกว่าเป็นจุดเริ่มต้นของทางปฏิบัติที่ใช้ในการละสังโยชน์ และเมื่อปฏิบัติจนเห็นไตรลักษณ์ที่ชัดเจนขึ้น เข้าสู่อุทยัพพญาณอย่างแก่ เป็นวิปัสสนาที่แท้จริง และปฏิบัติต่อเนื่องต่อไปจนบรรลุนาฬญาณต่างๆ ไปตามลำดับ จะสามารถละสังโยชน์ได้เด็ดขาดด้วยมรรคญาณนั่นเอง ซึ่งจากจุดนี้เอง เป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญของการปฏิบัติเพื่อถอดถอนความเห็นผิดเกี่ยวกับขั้น ๕ ที่ประกอบเป็นบุคคล ซึ่งจะใช้เวลานานเท่าใดนั้น ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล ไม่สามารถบอกเวลาที่แน่นอนได้ แต่ละคนแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับเหตุปัจจัยของผู้ปฏิบัติว่าสร้างเหตุไว้มากน้อยเพียงใด หากต้องการปฏิบัติให้ได้ผลจริงจึง นอกจากการปฏิบัติในหลักสูตรแล้ว ผู้ปฏิบัติต้องนำการปฏิบัติมาสู่ชีวิตประจำวันให้ได้อย่างต่อเนื่อง บางคนฝึกไม่นานก็เริ่มเห็นสภาวะธรรมของรูปนามหรือขั้น ๕ ตามความเป็นจริงและมีลักษณะเป็นไตรลักษณ์ มีสภาวะเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ต่อเนื่องกัน แต่บางคนฝึกยาวนานก็ยังไม่เห็น ซึ่งพระธรรมธีรราชมหามุนี กล่าวไว้ว่า ในการปฏิบัติเมื่อได้ผลมาถึงญาณที่ ๑๑

^{๓๓} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมุนี วิ., ผู้อำนวยการสำนักวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ เมษายน ๒๕๖๒ และ ๔ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๓๔} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต, ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒.

แล้ว ถ้าผู้ใดไม่ประมาท ผู้นั้นจะได้ผลดีโดยไม่นาน ประมาณ ๒-๓ วันเท่านั้น แต่ถ้าผู้ใดประมาท ขาดการกำหนดติดต่อกัน ผู้นั้นจะได้ผลช้า อาจเลยไปถึง ๕ วัน ๑๕ วัน หรืออาจจะไม่ได้ผลก็เป็นได้^{๓๕}

การเป็นพระโสดาบัน เป็นเรื่องที่พึงประสงค์ซึ่งชาวพุทธน่าจะมองไว้เป้าหมายได้ เพราะถ้ามองในสมัยพุทธกาล พระโสดาบันเป็นผู้ที่มีชีวิตแบบขรวาสได้ และถือเป็นชีวิตที่ให้คุณแก่บุคคลรอบตัวและสังคมอย่างมาก เพราะเป็นชีวิตที่ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น

๔.๑.๔. วิเคราะห์ทัศนะเกี่ยวกับการละสังโยชน์ (สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพพตปราคาส)

การละสังโยชน์ (สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลพพตปราคาส) เป็นเรื่องที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของผู้ปฏิบัติ ซึ่งเป็นเรื่องไม่ยากที่จะทราบได้ตรงตามจริง แต่ผู้ทรงคุณวุฒิต่างเห็นว่า พอจะสามารถรู้ได้ว่าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าหรือไม่ โดยประเมินจากพฤติกรรมที่แสดงออกทางกาย วาจา เพราะในทางพระพุทธศาสนาเชื่อว่า ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธานในการที่จะสั่งให้ร่างกายแสดงพฤติกรรมทางกายและวาจา ซึ่งการสัมภาษณ์ที่ท่านผู้ทรงคุณวุฒิได้แนะนำการประเมินการละสังโยชน์ของผู้ปฏิบัติในเชิงพฤติกรรมที่แสดงออกทางกายและวาจา มีดังนี้

พระราชสิทธิมนี วิ.^{๓๖} ให้ความเห็นว่า ให้สังเกตว่า “ผู้นั้นพูดแล้วเป็นไปเพื่ออรรถเพื่อธรรมใหม่ เพื่อก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่นหรือไม่ มีเมตตาหรือไม่” สัkkายทิฏฐิ มองเห็นได้ง่าย และชัดเจนที่สุด การแสดงออกมาทางกาย วาจา ใจ เช่น แสดงความมีตัวตนมาน้อยเพียงใด ทำแล้ว ถูกต้องเป็นธรรม พูดเป็นความจริงหรือไม่ พูดแล้วทำให้เกิดความสงบสุขแก่ตนเองและคนอื่นหรือไม่ เป็นการดูจากภายนอก “หรือในเวลาแสดงความคิดเห็น เป็นไปเพื่อให้ผู้อื่นมีความสงบสุขหรือไม่ ถ้าพูดแล้วทำให้คนอื่นสงบสุข แสดงว่าตัวตนยังลดลงไป” หรือดูจากอดีตว่าสูงหรือไม่ คนที่จะประเมินทางใจได้ ต้องได้ญาณ เพราะฉะนั้น ประเมินจากกาย วาจา เพราะจะมาจากใจ ใจเป็นใหญ่ ใจเป็นประธาน ส่วนการประเมินตนเอง ผู้ปฏิบัติประเมินตนเองได้ แต่ไม่ทั้งหมด เพราะฉะนั้นการให้พระวิปัสสนาจารย์ที่ชำนาญร่วมประเมินด้วยจะชัดเจน

พระครูมงคลคีลัตถ์ วิ.^{๓๗} ให้ความเห็นว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า ถ้ามีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่ จะต้องมีการบรรลุธรรม ต้องสามารถรู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ ต้องเห็นด้วย

^{๓๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), *วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน*, ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ ๔๐, (นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๒๖-๒๗.

^{๓๖} สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ., ผู้อำนวยการสำนักวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ เมษายน ๒๕๖๒ และ ๔ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๓๗} สัมภาษณ์ พระครูมงคลคีลัตถ์ วิ., พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๑ เมษายน ๒๕๖๒.

ใจ เห็นด้วยปัญญา เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ต้องเห็นด้วยปัญญา ปัญญาจะเกิดได้ต้องเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น ผลจากการปฏิบัติเกี่ยวกับการละสังโยชน์ (สัkkายาทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัลลพตปราคาส) ถ้าละได้คือไม่มีในเรา ต้องเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริงให้ได้ว่า ร่างกายเราเป็นแค่ธาตุ ๔ มาประชุมกัน หรือร่างกายเป็นแค่ขันธ์ ๕ หรือพิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม ถึงจะละได้

พระครูภาวนาสารบัณฑิต^{๓๘} ให้ความเห็นว่าอย่างน้อยที่สุด ผู้ปฏิบัติต้องเห็นเวทนาชัด เห็นการเกิดดับของเวทนา จะเข้าไปสู่ช่องทางของการละสังโยชน์ได้ง่าย มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ต้นทางคือ “เวทนาจะเห็นชัดเจนที่สุด ผู้ปฏิบัติจะรู้เอง เรียกว่า ละได้ชั่วคราว” และต้องเกิดจากการปฏิบัติหรือการกำหนด มีสติรู้เท่ารู้ทันสภาวะที่เกิดขึ้น และก่อนที่จะเข้าไปรู้แบบนั้น ต้องเห็นการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่การเดินจงกรม การนั่ง การสวดอารมณจะค่อยๆ เพิ่มระดับขึ้นไป เพราะเวทนามีอยู่ทุกวัน อยู่ที่ไหนก็มีเวทนา ไม่มาปฏิบัติก็มีเวทนา ประเด็นคือการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป คือเห็นการเกิดดับนั่นเอง เห็นตั้งแต่ก่อนเกิด ขึ้นสูงสุดและก็ลง ก็จะเริ่มเห็นทางปฏิบัติ การละสังโยชน์ตามหลักวิชาการได้ คือ เห็นการเกิดดับของรูปนาม ยกตัวอย่างง่ายๆ ก็คือ การเห็นปวด เริ่มต้นปวด ขึ้นสูงสุด แล้วก็ลง เรียกว่าเริ่มเห็นแล้ว “เมื่อเริ่มเห็นลักษณะแบบนี้ แล้วเห็นบ่อยเข้าๆ จะสามารถแยก รูปแยกนามได้ จะเริ่มมองเห็นได้ว่า กายก็ส่วนหนึ่ง ใจก็ส่วนหนึ่ง ถ้าจะตายก็ให้ตายไป แสดงว่า ไม่ยึดมั่นถือมั่นแล้ว ไม่ห่วงเรื่องร่างกายแล้ว” เช่น คนป่วย เมื่ออาการป่วยเกิดขึ้น ก็ต้องมีเวทนา ถ้าเห็นแบบนี้ แสดงว่า ถ้าร่างกายจะตายก็ให้ตายไป “แต่ใจเราต้องมีสติตลอดเวลา นี่คือการเริ่มต้นของการละสังโยชน์” ณ ขณะนั้น และเมื่อเริ่มเจริญสติบ่อยเข้าๆ ก็สามารถละได้ ถ่ายถอนไปได้เรื่อยๆ

วิจิกิจฉา “วิจิกิจฉา คลายความสงสัยว่าสิ่งที่เราปฏิบัติมาถูกต้องแล้ว ไม่สงสัยในพระพุทธเจ้าแล้ว ไม่สงสัยในพระรัตนตรัยแล้ว จะเกิดความซาบซึ้ง ปิติจะเกิด”

สัลลพตปราคาส จะยึดมั่นในแนวทางของพระพุทธเจ้า ยึดมั่นในศีล ๕ ศีล ๕ จะมั่นคง เมื่อไม่สงสัยในพระรัตนตรัย ไปทำอย่างอื่น ก็ไม่ใช่แนวทางของพระพุทธเจ้า จะไม่นอกกลุ่มนอกทาง เช่น ไม่อดอาหาร อดข้าว อดน้ำ หรือ ใครจะมาพูดว่า วัตถุมงคลดี ก็จะไม่มีแล้ว ถ้าคนที่ปฏิบัติแล้วเห็นการเกิดดับของรูปนาม แยกรูปแยกนามชัดเจน จะไม่สงสัยในพระรัตนตรัย และ “จะยึดมั่นในศีล ๕ ศีลของพระพุทธเจ้าที่สอนไว้ ไม่ออกนอกกลุ่มนอกทาง”

^{๓๘} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต, ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒.

พระมงคลธีรคุณ^{๓๙} ให้ความเห็นว่าการเป็นโสดาบัน เป็นสิ่งที่มนุษย์ต้องตั้งเป้าหมายไว้ ถ้าเรามีโอกาสมาอยู่ในจุดนี้ พอปฏิบัติไปเรื่อยๆ ความถือตัวถือตนจะลดน้อย เบาบางลงไปเรื่อยๆ เพราะการที่มีญาณและมีปัญญาเข้าใจตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จะทำให้ไม่ยึดติดถือมั่นอะไร รู้เข้าใจตามความเป็นจริง ของเหตุปัจจัยที่เกิดขึ้น ก็ใช้ปัญญาในการดำเนินชีวิต “ถ้าผู้ที่ไม่ได้สักกายะวิจิตร ไม่ถือตัวถือตน” ก็จะเป็นคนที่มีความเพียบพร้อม มีคุณสมบัติที่ดี “ถ้าไม่มี วิจิกิจฉา สัลลพตปราคาส เป็นบุคคลที่มีจิตใจ เผื่อแผ่ แบ่งปัน และเป็นคนที่ไม่เห็นแก่ตัว และพร้อมเสมอที่จะสละสิ่งของต่างๆ เพื่อให้เกิดประโยชน์แก่ผู้อื่น และพร้อมที่จะสร้างสังคมให้เกิดความสามัคคีปรองดองกันด้วยดี หรือ ปฏิบัติตนตามไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ และปัญญา มีศีลคือการสำรวมระวังทางกายและวาจา มีอาชีพรที่สุจริตต่างๆ และสุตะคือการสดับตรับฟังข้อมูล ศึกษาหาความรู้ และมีจาคะ มีความเสียสละ แบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัว และมีปัญญาที่รู้เข้าใจตามความเป็นจริง อีกด้านหนึ่ง คือปรโตโฆชะได้แก่มีกัลยาณมิตร ที่ดี และมีโยนิโสมนสิการคือการคิดในใจโดยแยบคาย ซึ่งเป็นองค์ประกอบที่ประกอบประกอบและช่วย ในการก้าวไป และสามารถเป็นผู้ที่เข้าถึงการละสังโยชน์เบื้องต้นได้ มีสิ่งแวดล้อมที่เกื้อกูล สนับสนุน จะมีกำลังใจ และใช้ความเพียรพยายามมากขึ้น” การละสังโยชน์เบื้องต้นได้ เป็นสิ่งที่ไม่ไกลเกินที่จะ บรรลุและเข้าถึงได้ในชาติปัจจุบันนี้ ถ้าพยายามทำอย่างจริงจัง มีศรัทธามั่นว่า ศักยภาพของมนุษย์นี้ น่าจะฝึกฝนจนสามารถละกิเลสให้หมดสิ้นไป เพื่อเป็นพระโสดาบันได้แม้ในชาตินี้

พระมหาเฉลิม ปิยทสสี^{๔๐} ให้ความเห็นว่าการกำหนดรูปแบบ สิ่งใดเกิดเป็น ธรรมดา สิ่งใดไม่เกิดก็เป็นธรรมดา ให้ระวังผัสสะไว้ก่อนจะเกิด ไม่ต้องรอให้เกิดก่อนยิ่งดี ความเข้าใจ ว่า ปัญญาที่เห็น รูปไม่เที่ยง รูปเป็นทุกข์ รูปเป็นอนัตตา ถ้าความเข้าใจนี้เกิดขึ้นแล้ว เช่น การดูเป็น เหตุ การเห็นเป็นผล ก่อนจะเห็นได้ ต้องดูก่อน ดูได้ ๖ ทาง ตา ดูด้วยหูคือฟัง ดมดู ชิมดู สัมผัส จับต้อง คิดนึกดู จิตที่เข้าไปรับรู้ทั้ง ๖ ทาง ก็จะกลายเป็นการเห็น การเห็นเรียกว่าจักขุ คือ จักขุ อุทะปาติ ทำจักขุให้เกิดขึ้น จักขุได้เกิดขึ้นแล้ว การเห็นได้เกิดขึ้นแล้ว ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เป็น เครื่องมือในการเข้าไปรู้ เมื่อเข้าไปดูอย่างนี้เรียกว่า สิกขา ญาณทัสสนะ ความเข้าใจในอริยสัจ ๔ ได้ ญาณ ๓ คือ สัจจญาณ กิจญาณ กตญาณ นี่คือทุกข์ ควรรู้

พระยงยศ ฐิตสวโร^{๔๑} ยกตัวอย่างการละสังโยชน์ เช่น “ละจากการกินอย่างไร อยู่ อย่างไร ใช้อย่างไร แบบให้พอดี กินอย่างไร ไม่ติดในสิ่งที่ตนเองกิน ที่ตนเองชอบ แต่กินในสิ่งที่ เป็น ประโยชน์” ละตัวนี้ให้ได้ก่อน ถ้าทำได้ การละ สักกายะวิจิตร วิจิกิจฉา สัลลพตปราคาส ก็ง่าย

^{๓๙} สัมภาษณ์ พระมงคลธีรคุณ, ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช วิทยาลัย, รองเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน, ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๔๐} สัมภาษณ์ พระมหาเฉลิม ปิยทสสี, เจ้าอาวาส วัดปัญญาบันฑิตาราม, ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ และ ๓ เมษายน ๒๕๖๒.

^{๔๑} สัมภาษณ์ พระยงยศ ฐิตสวโร, พระวิปัสสนาจารย์ วัดปัญญาบันฑิตาราม, ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๒.

ส่วนมากไม่ละตรงนี้ จะกินตามที่ยาก ใช้อย่างที่ต้องการ ละให้อยู่พอดี พระพุทธเจ้าท่านให้พระสาวกฉันมือเดียว เหมือนกับละสังโยชน ละให้อยู่พอดี อยู่อย่างไร กำหนดเวลาให้นอน เหมือนกับละสังโยชน ใช้อย่างไร “พระพุทธเจ้า กำหนดให้มีจีวร ๑ ผืนเหมือนกับละสังโยชน ละสังโยชนด้วยวิถีชีวิต” ละสักกายทิฐิเป็นไปโดยธรรมชาติ ในพระไตรปิฎกแนะนำ “การละจากภายในโดยการฝึกกรรมฐาน” แต่ต้องเริ่มทางที่ถูกต้อง “ถ้ารู้ว่าไม่ควรทำ จะละได้โดยธรรมชาติ” เริ่มที่ถูกต้อง เน้นที่ต้นเหตุ ทำปัจจุบันให้ถูก ปลายทางรอดผล จัดสรรเอง ดังนั้น “การละสังโยชนต้องละที่ปัจจุบัน” เกิดดับ เป็นปัญญา ปฏิบัติเรื่องใดได้ก่อน ปฏิบัติไปก่อน หรือปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน ไม่ต้องรอเป็นขั้น คีลสมาธิ ปัญญา เป็นสิกขาของชาวพุทธ ไกลอะไร ปฏิบัติไปตามนั้น ถ้าต้องปฏิบัติตามขั้นตอนตามลำดับ อาจปฏิบัติไปไม่ถึง เพราะไปคิดว่าขั้นแรกยังไม่ผ่าน ปฏิบัติขั้นต่อไปไม่ได้ รักษาศีลปฏิบัติทุกวัน ไม่ตบยุงทุกวัน ปฏิบัติทุกวันดีกว่า อยากได้บุญ รักษาศีลดีกว่า ปฏิบัติได้ทุกวันเอาธรรมะมาอยู่ในใจ ผู้ปฏิบัติต้องนำธรรมะมาใช้ด้วย ใช้ชีวิตมีธรรมะ ธรรมะสูงสุดอยู่ที่ตัวเรา การเข้าใจสัจธรรมเป็นเรื่องสำคัญ ปัจจุบันใช้ชีวิตอย่างไร ศาสนาพุทธ ศรัทธาแบบพินิจน์ ด้วยสัมมาทิฐิ ต้องพินิจน์ จึงจะเข้าใจ ใช้ปัญญา ให้เข้าถึงแก่นแท้ เน้นธรรมะ ไม่ยึดติดตัวบุคคล ธรรมะในชีวิตจริง ต้องปฏิบัติ ไตรลักษณ์ มองใกล้ก็ดี แต่มองไกลไว้ก่อน มองให้สุดทางแล้วค่อยมองใกล้ เช่น “เห็นคนที่เกลียดมองให้เห็นว่าเป็นธาตุ ๔ ได้ แล้วจะไม่เกลียด เห็นคนที่รัก ก็ให้สามารถ มองว่าเป็นธาตุ ๔ ก็จะไม่เข้าข้าง” นี่เป็นการมองในเชิงปฏิบัติมองไกลให้เป็นก่อน ค่อยมองใกล้ เช่น เห็นบุคคลหนึ่งสวย ก็ให้ปรุ้งว่า ความสวยนี้ อยู่ไม่นาน อีกหน่อย ก็จะเหี่ยว ย่น มีความเสื่อมไป ในที่สุดก็แตกดับ เห็นคนที่เกลียด มองว่าเป็นธาตุ ๔ มารวมกัน แล้วจะไม่เกลียดกัน ส่วนสัจจะหรือปรมัตถ์หรือวิชาการ มีไว้เพื่อประกอบอาชีพสำคัญคือ ต้องเรียนเพื่อหลุดพ้นให้ได้

จากการสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีประสบการณ์เป็นพระวิปัสสนาจารย์ข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ทศนะเกี่ยวกับการละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปราชญ์ ในพระพุทธศาสนา เป็นแนวทางที่มีการกล่าวไว้ว่าสามารถนำพาบุคคลให้ถึงมรรคผลนิพพานได้ ซึ่งผู้ที่บรรลุเป็นพระโสดาบันจะสามารถละสักกายทิฐิ วิจิกิจฉา สิลัพพตปราชญ์ได้เด็ดขาด

แต่ก่อนที่จะละสังโยชน ๓ ประการแรกได้เด็ดขาดนั้น ผู้ปฏิบัติหรือชาวพุทธต้องเริ่มจาก

๑. การเห็นความจริงของกายของใจให้ได้ก่อนว่าเป็นเพียงแค่รูปกับนามหรือขันธ ๕ ประการมาประกอบรวมเข้าด้วยกัน ร่างกายหรือสิ่งที่เห็นเป็นร่างกายนี้ จึงไม่ใช่บุคคล ตัว ตน เรา เขา
๒. ต้องเห็นตามความเป็นจริงให้ได้ก่อนว่าสิ่งเหล่านี้ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดอยู่ถาวร ถูกบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา และไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ ตามกฎของไตรลักษณ์ เรียกว่า เห็นไตรลักษณ์

ซึ่งการเห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นไตรลักษณ์นี้ จะเกิดขึ้นได้จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น และเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดความเห็นที่ถูก ตรงต่อรูปนามว่า ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการละสัkkายทิฏฐิได้

เมื่อใดเห็น เมื่อนั้นถือว่าเริ่มละได้ แต่เป็นการละได้เป็นคราว ๆ ตามการเห็นจริงแต่ละครั้ง แต่ละขณะ ซึ่งถือว่าเป็นจุดเริ่มต้นที่สำคัญในการเห็นประจักษ์ตามความเป็นจริง เกิดเป็นปัญญาที่ แท้จริงต่อไป และเมื่อปฏิบัติหรือเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อเนื่องต่อไป สติของผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นการ เกิดดับและความเป็นไตรลักษณ์ของขันธ์ ๕ จนในที่สุดเกิดปัญญายอมรับว่าตัวตนไม่มี มีเพียงขันธ์ ๕ ที่ประกอบขึ้นมาเท่านั้น ตัวตนเกิดขึ้นมาจากความเข้าใจผิดเห็นผิด (วิปลาส) ทำให้เข้าไปยึดมั่นถือมั่น หรือหลงว่ามีตัวตนขึ้นมา

ซึ่งสภาวะนี้จะเกิดได้ต้องผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องแต่ไม่สามารถ กำหนดได้ว่าจะเกิดขึ้นเพียงละสังโยชน์ ๓ ประการหรือมรรคญาณแรก แต่สามารถนำไปสู่การละ สังโยชน์ทั้งหมดหรือบรรลุมรรคญาณที่สี่ได้ เพราะผู้ที่พยากรณ์ได้ว่าใครจะบรรลุเป็นพระอรหันต์ บุคคล ระดับใดมีเพียงพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ที่สามารถรู้วาระจิตของบุคคลอื่นได้เท่านั้น แต่สิ่งที่ พอจะเป็นแนวทางการในการพยากรณ์ได้อีกประการคือดูจากพฤติกรรมที่แสดงออกของบุคคลนั้น ๆ ว่า เป็นไปเพื่ออรรถเพื่อธรรมหรือไม่ มีการแสดงออกของพฤติกรรมที่แสดงถึงการมีศีลประจําใจ หรือไม่ แสดงพฤติกรรมออกมาแล้วสร้างความเดือดร้อนให้เกิดแก่ตนเองและผู้อื่นหรือไม่ ดังนั้น เพื่อให้เกิดผลที่ก้าวหน้า นอกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างต่อเนื่องแล้ว บุคคลควรนำ การปฏิบัติมาใช้ในการชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอด้วย จะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อรูปนามนี้มา เรื่อยๆ จนสามารถเข้าใจได้ถูกต้องในที่สุด

สรุปการประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ ได้แก่ สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตป รามาส ด้วยการแสดงออกทางกาย วาจา และใจ

ผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่า การประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ ได้แก่ สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส สามารถสังเกตได้จากพฤติกรรมที่ผู้ปฏิบัติแสดงออกทางกาย และวาจา ส่วนทางใจนั้นเป็นเรื่องที่ “ครูบาอาจารย์ ส่วนใหญ่ท่านจะไม่บอกว่าใครมีอะไร ถึงตรงไหน และได้อะไร ท่านจะมีเทศน์ลำดับญาณไปจนถึงญาณสุดท้ายให้ฟัง เรียกว่า แวนส่องธรรม คือ ให้ผู้ ปฏิบัติประเมินตนเอง”^{๔๒}

สำหรับการแสดงออกทางกายและวาจา ได้มีการยกตัวอย่างการแสดงออกทางกาย ได้แก่ มีการบริโภคอย่างไร อยู่อย่างไร ใช้อย่างไร แบบให้พอดี บริโภคอย่างไร ไม่ติดในสิ่งที่ตนเอง

^{๔๒} สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต, ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒.

บริโศก ที่ตนเองชอบ แต่บริโศกในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีศีลคือการสำรวมระวังทางกายและวาจา มีอาชีพที่สุจริตต่างๆ และสุตะคือการสดับรับฟังข้อมูล ศึกษาหาความรู้ และมีจาคะ มีความเสียสละ แบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัว

การแสดงออกทางวาจา ได้แก่ “ผู้นั้นพูดแล้วเป็นไปเพื่ออรรถเพื่อธรรมหรือไม่ เพื่อก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่นหรือไม่ พูดแบบมีเมตตา หรือในเวลาแสดงความคิดเห็น เป็นไปเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขหรือไม่ ถ้าพูดแล้วทำให้คนอื่นสุข แสดงว่าตัวตนยังลดลงไป”

๔.๒ เสนอแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ (สัปปายะวิสุทธิ วิจิกจจา สัลลพตปารามาส) ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน

จากการวิเคราะห์การสัมภาษณ์ดังกล่าว ผู้วิจัยได้นำมาพิจารณาร่วมกับหลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการละสังโยชน์ พบว่า การละสังโยชน์ ๓ เป็นคุณสมบัติของพระอริยบุคคลระดับ “พระโสดาบัน” ซึ่งจะละได้เด็ดขาดด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน โดย การกำหนดรูปนามจนบรรลุมรรคญาณผลญาณ ในโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นธรรมเกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรค มี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมองค์ ๘ ทำให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอต่อการละสังโยชน์ จำเป็นต้องมีธรรมเกื้อหนุนในการปฏิบัติด้วย และในการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ นี้ จำเป็นต้องอาศัย “ความเพียรในการปฏิบัติ” เป็นสำคัญ ดังคำสอนที่ครูบาอาจารย์มักยกขึ้นกล่าวเตือน คือ การทำให้มาก เจริญให้มาก จึงจะเกิดผลได้ ซึ่งอุปการธรรมในการปฏิบัติสติปัฏฐานหมวดหนึ่ง คือ ปธาน หรือสัมมปปธาน ๔ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำมาผนวกในการออกแบบประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วย โดยจะแบ่งแบบประเมินออกเป็น ๓ ส่วน ดังภาพที่ ๔-๑

ความก้าวหน้าในการเจริญสติปัฏฐาน	เกิด	ไม่เกิด
๖. กำหนดได้ทัน เมื่อใจเกิดความยินดี พยาบาท ง่วง ท้อแท้ เกียจคร้าน ฟุ้งซ่าน เบื่อ รำคาญ ลังเลสงสัย หรือเกิดระลึกได้ พิจารณาธรรม เพียรพยายาม อิ่มใจ สงบ ตั้งมั่น ปล่อยวางอย่างมีปัญญา แทรก ในขณะนั่งสมาธิหรือเดินจงกรม		
๗. กำหนดได้ทัน ขณะเดินจงกรม เช่น ขว้างงนอน ซ้ายงงนอน		
๘. มีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ เช่น หันซ้าย หันขวา รับประทานอาหาร ล้างจาน อาบน้ำ เปลี่ยนเสื้อผ้า เปิด-ปิดประตู		
๙. กำหนดสติได้ทัน ขณะเห็น ขณะได้ยินเสียง ขณะได้กลิ่น ขณะลิ้มรส ขณะสัมผัสเย็นร้อน ขณะนึกคิด		
๑๐. เดินจงกรมหรือนั่งสมาธิได้ตามระยะเวลาที่กำหนด		
๑๑. เห็นว่า “รูปที่เห็น และนามที่รู้” เป็นคนละส่วนกัน		
๑๒. เห็น “อาการpong-ยุบ กับ ใจที่รู้อาการpong-ยุบ” เป็นคนละส่วนกัน		
๑๓. เห็น “สภาวะpongในขณะpong” เป็นคนละส่วนกับ “จิตที่กำหนด”		
๑๔. เห็น “สภาวะยุบในขณะยุบ” เป็นคนละส่วนกับ “จิตที่กำหนด”		
๑๕. เห็น “สภาวะอยากพูดเป็นนาม สภาวะพูดเป็นรูป”		
๑๖. เห็น “สภาวะอยากเดินเป็นนาม สภาวะเดินเป็นรูป”		
๑๗. เห็นอาการของเท้าที่เคลื่อนไปว่า “เป็นรูป” และ เห็นการรู้อาการของเท้าที่เคลื่อนไปว่า “เป็นนาม”		
๑๘. เห็น “สภาวะอยากนั่งเป็นนาม สภาวะนั่งเป็นรูป”		
๑๙. เห็น “อาการปวด” กับ “จิตที่ไปรู้อาการปวด” เป็นคนละส่วนกัน		
๒๐. ขณะเจริญสติ เห็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นคนละส่วนกัน		
๒๑. เห็นใจสั่งหรือใจอยากเดินเกิดก่อน แล้วเท้าจึงเคลื่อนไป		
๒๒. ขณะเห็นรูป กำหนดเห็น “รูปที่เห็น เป็นเหตุปัจจัยให้เกิด นามที่รู้”		
๒๓. ขณะนั่งสมาธิ กำหนดเห็น “อาการpong-ยุบเกิดขึ้นก่อน ใจจึงตามไปรู้ทีหลัง”		
๒๔. กำหนดเห็น “ใจวิ่งไปคอยอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง”		
๒๕. กำหนดเห็น “ใจอยากนั่งเป็นเหตุ รูปที่นั่งลงเป็นผล”		
๒๖. กำหนดเห็น “ใจที่อยากยืนเป็นเหตุ รูปที่ยืนขึ้นเป็นผล”		

ความก้าวหน้าในการเจริญสติปัฏฐาน	เกิด	ไม่เกิด
๒๗. กำหนดเห็น “ใจอยากพุดเกิดก่อน ปากที่พุดเป็นผลที่เกิดตามมา”		
๒๘. ขณะกำหนดว่า เห็นหนอ รู้ว่า การเห็นมีได้เพราะมีตา มีสี ซึ่งเป็นเหตุเกิดของการเห็น		
๒๙. กำหนดเห็น “ใจมีความสุขหรือทุกข์ เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ (เหตุเกิดของเวทนา)”		
๓๐. กำหนดเห็น “รูปที่กระทบตา เป็นเหตุให้เกิดความรู้สึกรักหรือโกรธ”		
ใช้สติตามดู มีปัญญารู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา		
๓๑. เมื่อเดินจงกรม ขณะหยุดยืน กำหนดเห็น “ขณะเกิดขึ้น ขณะตั้งอยู่ และ ขณะดับไป”		
๓๒. เมื่อเดินจงกรม ขณะหยุดยืน กำหนดเห็น “ขณะเกิด และ ขณะดับ”		
๓๓. ขณะเห็นรูป กำหนดเห็น “ขณะเกิดขึ้น ขณะตั้งอยู่ และ ขณะดับไป”		
๓๔. ขณะเห็นรูป กำหนดเห็น “ขณะเกิด และ ขณะดับ”		
๓๕. ขณะนั่งสมาธิ กำหนดเห็นอาการพอง-ยุบ “ขณะเกิดขึ้น ขณะตั้งอยู่ และ ขณะดับไป”		
๓๖. ขณะนั่งสมาธิ กำหนดเห็นอาการพอง-ยุบ “ขณะเกิด และ ขณะดับ”		
๓๗. เห็นการเกิดดับ ความไม่เที่ยงของกาย เวทนา จิต ธรรม		
๓๘. เห็นรูปนามหรือขันธ ๕ มีสภาพเป็นทุกข์ เพราะถูกความเกิดดับบีบคั้นอยู่เสมอ		
๓๙. เห็นว่าไม่สามารถควบคุมความเสื่อม การเกิดดับ การเปลี่ยนแปลงของกาย เวทนา จิต ธรรมได้ตามที่ใจต้องการ		
๔๐. เห็นรูปนามหรือขันธ ๕ ไม่ใช่ตัวตน เพราะไม่อาจบังคับได้		
มีสติเห็นอาการของจิตในระหว่างปฏิบัติ		
๔๑. ขณะนั่งสมาธิ เห็นแสงสว่างเต็มไปหมด (เกิดโอภาส)		
๔๒. จิตมีความเข้มข้น ร่าเริง เบิกบานใจ (เกิดปราโมทย์)		
๔๓. จิตมีความอึดใจ ความปลาบปลื้ม ใจฟูขึ้น (เกิดปีติ)		
๔๔. จิตมีความผ่อนคลาย ใจราบรื่น เย็นสบาย (เกิดปัสสัทธิ)		
๔๕. จิตมีความสุข ไม่ติดขัด โปรง เบา สบาย (เกิดสุข)		
๔๖. ใจตั้งมั่น สงบ จิตไม่วอกแวก (เกิดสมาธิ)		

ส่วนที่ ๒ ประเมินหรือพิจารณาความเพียรตามหลักสัมมปปธานหรือปธาน ๔ คือ ความเพียรในการปิดกั้นอกุศลธรรม ความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรม ความเพียรในการฝึกฝนธรรมที่ดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และความเพียรในการรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น เหตุที่ต้องมีความเพียร เพราะสติและปัญญายังมีพลังน้อย ซึ่งความเพียรที่เป็นปธาน หรือปธานะ นี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก^{๔๓} กล่าวว่า เป็นความเพียรที่จะทำไว้ทันที เป็นการตั้งความเพียรไว้เป็นเหมือนประธานในที่ประชุม ซึ่งทรงกล่าวไว้ว่า พระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทุกข้อว่า ให้ตั้งฉันทะ คือทำความพอใจให้เกิด ทำความเริ่ม คือ เริ่มทำความเพียร เอาจิตใจตั้งให้แน่วแน่ เพื่อจะทำความเพียร และทำติดต่อกิจจนบรรลุผลที่ต้องการ สอดคล้องตามที่พระพุทธโฆสเถระกล่าวไว้ว่า สัมมปปธาน ๔ เป็นความเพียรที่ทำให้สำเร็จกิจทั้ง ๔ คือ สำเร็จกิจในการละอกุศลที่เกิดขึ้นแล้ว กิจในการมิให้ออกุศลที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้นได้ กิจในการทำให้กุศลที่ยังไม่เกิดเกิดขึ้น และกิจในการทำให้กุศลที่เกิดแล้วตั้งอยู่^{๔๔}

ส่วนที่ ๒ ประเมินความเพียรในการปฏิบัติ

ความเพียรในการปฏิบัติ	เกิด	ไม่เกิด
๑. มีความเพียรในการระงับปิดกั้นอกุศลที่ยังไม่เกิดไม่ให้เกิดขึ้น ได้แก่ การระงับไม่ให้ความเกียจคร้าน (นิวรณ) เกิดขึ้นระหว่างการเจริญสติ หรือ เกิดอารมณ์อื่น ดึงจิตออก ทั้งสติปัฏฐาน		
๒. มีความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรมที่เกิดแล้วให้หมดสิ้นไป		
๓. มีความเพียรในการฝึกอบรมทำกุศลธรรม/ธรรมที่ดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น		
๔. มีความเพียรในการฝึกอบรมทำกุศลธรรม/ธรรมที่ดีที่เกิดแล้วให้เจริญยิ่งขึ้นไป		
๕. มีความเพียรในการฝึกปฏิบัติเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างสม่ำเสมอ		
๖. มีความเพียรในการปฏิบัติตามศีล ๕ กุศลกรรมบถ ๑๐		
๗. มีความเพียรในการศึกษาหาความรู้เพื่อขยายผลการปฏิบัติ		
๘. พบครูบาอาจารย์/วิปัสสนาจารย์ เพื่อขอคำชี้แนะ		

^{๔๓} สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก, “สัมมปปธาน ๔”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-223.htm> [๒๓ พฤษภาคม ๒๕๖๒].

^{๔๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๔๒, ๑๑๔๔.

ส่วนที่ ๓ ประเมินการละสังโยชน ๓ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และ สีลัพพตปรามาส ซึ่งในส่วนนี้ผู้วิจัยพบว่า สังโยชนมีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ โดยปกติบุคคลมักมีความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในพระรัตนตรัย และสงสัยในวิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติ จึงเป็นอุปสรรคในการทำปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดความลังเลล่าช้าในการละความเห็นผิดและความยึดมั่นถือมั่นซึ่งทำได้ยากไปด้วย ดังนั้นการละสังโยชนทั้ง ๓ จึงต้องอาศัยการปฏิบัติ เมื่อเจริญให้มาก ทำให้มาก ก็จะเริ่มละได้จากชั่วขณะเป็นละแบบเด็ดขาด จิตก็จะกลับมายึดมั่นในพระรัตนตรัยตามแนวพุทธ มีการแสดงออกทางพฤติกรรมด้วยกายและวาจาที่เป็นกุศล

ส่วนที่ ๓ ประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชนเบื้องต้น

พฤติกรรมที่เป็นกุศลที่เกิดจากความก้าวหน้าในการละสังโยชน	เกิด	ไม่เกิด
๑. จิตคลายความถือมั่น มีความเห็นว่าไม่ควรยึดมั่นว่าเที่ยง ไม่ควรยึดมั่นว่าเป็นตัวเป็นตน ทั้งกาย จิต ความสุข ความทุกข์ ความรัก ความโกรธ ความเกลียด		
๒. เห็นรูปกับนามเป็นคนละส่วนกัน ทุกขเวทนาทางกายแยกจากจิต เช่น เห็นอาการปวด แต่ไม่มีเราเป็นผู้ปวดหรือไม่มีเราเป็นส่วนหนึ่งของอาการปวด		
๓. เป็นคนมักน้อย เช่น มักน้อยในการพูด ไม่สร้างความวุ่นวาย อยู่ง่าย กินง่าย นอนง่าย		
๔. มีความสันโดษ ไม่เรียกร้องเอาแต่สภาพดี ๆ ที่ถูกใจ		
๕. รู้สึกว่าไม่สามารถบังคับกายหรือใจให้เป็นไปตามที่ต้องการได้		
๖. ยอมรับว่า ถ้าร่างกายนี้จะตายก็เป็นเรื่องปกติที่ต้องเกิดขึ้น		
๗. มีพฤติกรรมเบียดเบียนตนเองและคนอื่นลดลง เพราะรู้ว่าไม่มีตัวตนหรือตัวเราที่แท้จริง		
๘. ไม่สงสัยในวิธีการและผลการปฏิบัติตามธรรมของพระพุทธเจ้า		
๙. ไม่สงสัยในพระรัตนตรัย		
๑๐. ไม่สงสัยในเรื่องโลกหน้า		
๑๑. เกิดความเลื่อมใสในพระพุทธเจ้า แม้ชีวิตนี้ก็มีอบถวายแต่พระพุทธองค์ได้		
๑๒. เกิดความเลื่อมใสในพระธรรม เพราะเห็นความเกิดดับของรูป หรือสภาพความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ซึ่งไม่เคยเห็นแบบนี้มาก่อน		
๑๓. เกิดความเลื่อมใสในพระอริยสงฆ์ เพราะเห็นพระอริยสงฆ์ เช่น พระโสดาบัน เป็นต้น มีอยู่จริง อย่างแน่นอน		
๑๔. มีความเกรงกลัว ความละอายต่อบาปหรือความชั่ว		

พฤติกรรมที่เป็นกุศลที่เกิดจากความก้าวหน้าในการละสังโยชน์	เกิด	ไม่เกิด
๑๕. ในจิตใจคำนึงถึงและปฏิบัติในศีล สมาธิ ปัญญา		
๑๖. ยึดถือความซื่อสัตย์ เป็นคนซื่อสัตย์ ตรงไปตรงมา		
๑๗. ดำเนินชีวิตตามหลักทางสายกลางโดยปฏิบัติตามศีล สมาธิ และปัญญา		
๑๘. เจริญสติปัฏฐานเป็นประจำ เพราะเป็นทางแห่งความหลุดพ้นจากทุกข์		
๑๙. รู้ว่า แค่การขอพรหรือบ่นบ่น ไม่ทำให้หลุดพ้นจากทุกข์ได้		
๒๐. ทำบุญในพระพุทธศาสนา เพื่อสละความโลภในตัวเองและดำรงรักษาพระพุทธศาสนาให้คงอยู่		
๒๑. เมื่อต้องการพ้นจากทุกข์ ต้องปฏิบัติด้วยตัวเองเท่านั้น ไม่มีใครปฏิบัติแทน หรือช่วยพาให้พ้นจากทุกข์ในการเวียนว่ายตายเกิดได้		
๒๒. มีลักษณะถ่อมตัวอยู่ในใจ ไม่เปรียบเทียบตนเองกับผู้อื่น เห็นว่าเราโง่กว่า เขาก็ไม่ถูก เห็นว่าเราเสมอกับเขาก็ไม่ถูก เห็นว่าเราดีกว่าเขาก็ไม่ถูก		
๒๓. ปฏิบัติธรรมได้ทุกที่ ทุกเวลา		
๒๔. เห็นความไม่เที่ยง เป็นสังขารธรรม		
๒๕. เกิดความเบื่อหน่ายในกาย/จิตที่ไม่เที่ยง เร่งความเพียรในการปฏิบัติ พิจารณาธรรม หรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น		
๒๖. มีความไม่ประมาท ดีแล้วก็ไม่ประมาท สุขก็ไม่ประมาท สงบก็ไม่ประมาท		
๒๗. มีสติในการใช้ชีวิตประจำวันมากขึ้น ไม่รังเกียจสภาวะที่ไม่ดี เช่น ความโกรธ ความฟุ้งซ่าน เพราะเห็นว่าเป็นประโยชน์ในการพิจารณา		
๒๘. มีความอิมใจในการรู้เท่าทันสภาวะธรรม		
๒๙. มีความเป็นกลาง วางเฉย เพราะเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นธรรมดาของโลก		

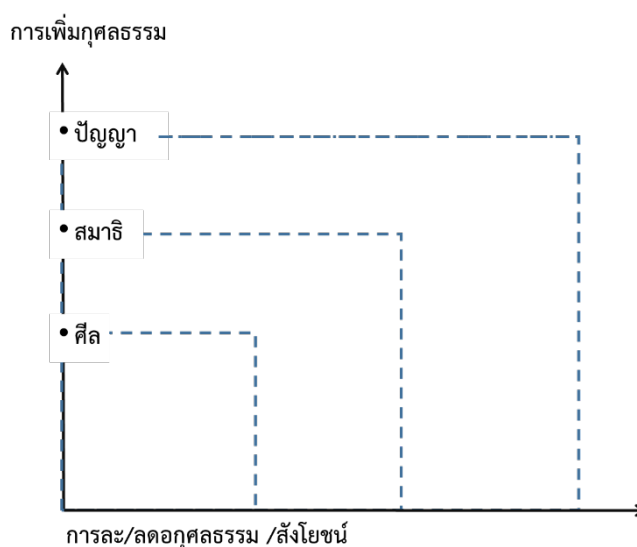
การประเมินการละสังโยชน์ตามหลักสัมมปธาน ๔

แบบประเมินดังกล่าว เป็นเหมือนการสอบอารมณ์ แต่ปรับมาเป็นการประเมินด้วยเอกสาร เพื่อช่วยผู้ปฏิบัติในช่วงที่ปฏิบัติด้วยตนเอง ซึ่งหากมีข้อสงสัยในการปฏิบัติต้องกลับไปปรึกษาหรือขอคำแนะนำจากวิปัสสนาจารย์ หรือผู้ที่มีคุณธรรมสูงกว่า จากแบบประเมินนี้ สิ่งหนึ่งที่จะพบได้ หากผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียร ๔ อย่างตามสัมมปธาน ๔ คือ

การลด “อกุศลธรรม” ด้วยความเพียรในการปิดกั้นอกุศลธรรม และความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรม

การเพิ่ม “กุศลธรรม” ด้วยความเพียรในการฝึกฝนธรรมที่ดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และความเพียรในการรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น

การป้องกันและพยายามลด “อกุศลธรรม” ต้องอาศัยการมีศีล การสำรวมในศีล ส่วนการเพิ่มและรักษา “กุศลธรรม” ได้แก่ การเจริญปัญญา เมื่อบุคคลเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างจริงจัง ต่อเนื่องทั้งในการปฏิบัติในรูปแบบคือการให้เวลาเพื่อปฏิบัติเจริญกรรมฐาน และการปฏิบัติในชีวิตประจำวัน คือ การมีสติในการดำเนินชีวิตประจำวัน จะทำให้ “อกุศลธรรม” ลดลง และเกิด “กุศลธรรม” มากขึ้น กล่าวคือ เมื่อ ศีล สมาธิ ปัญญา เพิ่มขึ้นในกาย วาจา ใจของผู้ปฏิบัติ บุคคลจะมีแนวโน้มละสังโยชน์ได้มากขึ้น ซึ่งหากจะประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชน์ ผู้ปฏิบัติอาจประเมินตนเองด้วยการดูจากจิตใจที่มีศีล สมาธิ และปัญญาเพิ่มขึ้น



ภาพที่ ๔-๒ แสดงระดับของศีล สมาธิ ปัญญาที่เพิ่มขึ้นและแนวโน้มการละสังโยชน์(อกุศลธรรม) ตามหลักสัมมปธาน ๔

และที่ได้กล่าวมาแล้วว่า ในทางพระพุทธศาสนา ผลของการละสังโยชน์ได้ คือ ช่วยให้ผู้บุคคลสามารถก้าวข้ามไปสู่การเป็นอริยบุคคล ซึ่งสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้กล่าวถึงสังโยชน์ที่หักขิณยบุคคลละได้ไว้ในหนังสือพุทธธรรมฉบับปรับขยาย^{๔๕} ดังนี้

^{๔๕} สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๔๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิณม, ๒๕๕๙), หน้า ๔๐๘-๔๑๑.

ตารางที่ ๒ แสดงประเภททักษิณบุคคลกับสิกขาที่บำเพ็ญ และสังโยชน์ที่ละได้^{๔๖}

ทักษิณบุคคล	สิกขาที่บำเพ็ญ	สังโยชน์ที่ละได้
พระโสดาบัน	ศีลบริบูรณ์ สมาธิพอประมาณ ปัญญาพอประมาณ	สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพตปรามาส ราคะ โทสะ โมหะ อย่างแรง
พระสกทาคามี	ศีลบริบูรณ์ สมาธิพอประมาณ ปัญญาพอประมาณ	สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพตปรามาส ราคะ โทสะ โมหะ เหลือเบาบาง กามราคะ ปฏิฆะ อย่างหยาบ
พระอนาคามี	ศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ ปัญญาพอประมาณ	สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ
พระอรหันต์	ศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ ปัญญบริบูรณ์	สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ อวิชชา

จะเห็นว่า อริยบุคคล หรือ ทักษิณบุคคลมี ๔ ระดับ หากพิจารณาตามสิกขาที่ปฏิบัติ และการละสังโยชน์ ได้แก่

๑. พระโสดาบัน ผู้ถึงกระแสคือเข้าสู่มรรค เดินทางถูกต้องอย่างแท้จริง หรือปฏิบัติถูกต้องตามอริยมรรคอย่างแท้จริง เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ได้ ๓ คือ สัkkายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพตปรามาส

^{๔๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๑๑.

๒. พระสกทาคามี ผู้กลับมาสู่โลกนี้อีกครั้งเดียวจะกำจัดทุกข์ได้สิ้น เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในขั้นศีล ทำได้พอประมาณในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา นอกจากละสังโยชน์ได้ ๓ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสัสสัพพตปรามาสแล้ว ยังทำราคะ โทสะและโมหะ ให้เบาบางลงด้วย

๓. พระอนาคามี ผู้จะปรินิพพานในที่ไปเกิด ไม่เวียนกลับมาอีก เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในศีล ทำได้บริบูรณ์ในสมาธิ และทำได้พอประมาณในปัญญา ละสังโยชน์ได้เพิ่มอีก ๒ ข้อ คือ กามราคะและภวัฏฐะ รวมเป็นละสังโยชน์เบื้องต้นได้ครบ ๕ ข้อ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สัสสัพพตปรามาส กามราคะและภวัฏฐะ

๔. พระอรหันต์ ผู้ควรแก่ทักษิณาหรือการบูชาพิเศษ หรือผู้หกก่ำแห่งสังสารจักรได้แล้ว เป็นผู้สิ้นอาสวะ เป็นผู้ทำได้บริบูรณ์ในสิกขาทั้ง ๓ คือ ศีล สมาธิและปัญญา ละสังโยชน์เบื้องต้นได้เพิ่มอีก ๕ ข้อ รวมเป็นละสังโยชน์ได้หมดทั้ง ๑๐

ทักษิณียบุคคล หรือ อริยบุคคล ใน ๔ ระดับข้างต้น เมื่อแบ่งเป็นระดับละคู่ ได้ดังนี้

๑. โสดาบัน หรือท่านผู้ทำให้แจ้ง คือ บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว
๒. ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล
๓. สกทาคามี หรือท่านผู้ทำให้แจ้งสกทาคามีผลแล้ว
๔. ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งสกทาคามีผล
๕. อนาคามี หรือท่านผู้ทำให้แจ้งอนาคามีผลแล้ว
๖. ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอนาคามีผล
๗. อรหันต์ หรือท่านผู้ทำให้แจ้งอรหัตตผลแล้ว
๘. ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอรหัตตผล

โดยสรุปผู้ปฏิบัติสามารถประเมินตนเองเบื้องต้นได้โดยใช้แบบประเมินที่พัฒนาขึ้นซึ่งมี ๓ ส่วนดังกล่าว แบบประเมินนี้ถือได้ว่าเป็นรูปแบบหนึ่งของการสอบอารมณ์ โดยเป็นการประเมินเชิงเอกสารเพื่อใช้ตรวจสอบผลการปฏิบัติของตนเอง แต่ไม่ใช่การประเมินว่าบรรลุญาณหรือไม่

แบบประเมินนี้แบ่งเป็น ๓ ด้าน คือ ๑) ประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ รูปแบบคำบริกรรมพองหนอยุบหนอ (สายพอง-ยุบ) ส่วนนี้พัฒนามาจากการสอบอารมณ์ตามคู่มือ คัมภีร์วิสุทธิมรรค การเจริญสติปัฏฐาน ๔ และแนวทางของวิปัสสนาจารย์ ๒) ประเมินความเพียรของผู้ปฏิบัติธรรมตามหลักสัมมัปปธาน ๔ และ ๓) ประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ ด้วยการประเมินพฤติกรรมในการลดละอึดตา (สักกายทิฏฐิ) ลดละความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย วิธีการและผลการปฏิบัติธรรม (วิจิกิจฉา) และลดละการเห็นผิดที่ไม่เป็นไปตามอริยมรรคมีองค์ ๘ (สัสสัพพตปรามาส) จัดเป็นการประเมินความก้าวหน้าเบื้องต้นของ

การละสังโยชน ๓ ประการแรก ด้วยการประเมิณพฤติกรรมทางกายและวาจาที่เปลี่ยนไปในทางที่เป็นกุศล ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการประเมิณทางใจของผู้ปฏิบัติธรรมเป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน (ปัจเจกตัง) ยกเว้นผู้ที่มีคุณธรรมที่สูงกว่า หรือจะประเมิณตนเองตามระดับของกุศลธรรมที่เพิ่มขึ้น และอกุศลธรรมที่ลดหรือละได้ ตามหลักสัมมปธาน ๔ ได้ หรืออาจใช้การประเมิณจากผลการละสังโยชนซึ่งทำให้บุคคลก้าวข้ามสู่การเป็นอริยบุคคล

๔.๓ สรุป

การประเมิณความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในทัศนะของพระวิปัสสนาจารย์ ส่วนใหญ่จะใช้การสอบอารมณ์ เนื่องจากผู้ปฏิบัติยังไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน และผู้ปฏิบัติจะยิ่งเพิ่มพูนความก้าวหน้าเพราะได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติที่มีระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ ผ่านญาณต่างๆ ไปตามลำดับ ผ่านพ้นอุปสรรคที่พบในระหว่างการปฏิบัติ และช่วยเสริมสร้างกำลังใจในการปฏิบัติให้มีเพิ่มมากขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติต่อไปอีก และเมื่อผู้ปฏิบัติได้รับผลในทางที่ดีด้วยตนเอง จะช่วยให้เกิดความพอใจในการปฏิบัติสืบเนื่องต่อไป และการสังเกตพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติก็สามารถใช้เป็นแนวทางการประเมิณความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้อีกวิธีหนึ่ง

ความก้าวหน้าในการละสังโยชนเบื้องต้นของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นไปตามลำดับ คือ ผู้ปฏิบัติตั้งสติไว้ที่อารมณ์กรรมฐานได้ ผู้ปฏิบัติแยกรูป-นาม หรือ เห็นรูปนามหรือชั้น ๕ ตามความเป็นจริงได้ ผู้ปฏิบัติเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามหรือชั้น ๕ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติจนเห็นหรือเกิดวิปัสสนูปกิเลส ได้แก่ แสงสว่าง(โอภาส) ความรู้(ญาณ) ความเอิบอิ่ม (ปีติ) ความสงบ(ปัสสัทธิ) ความสุข(สุข) ความเชื่อ-ศรัทธา(อธิโมกข์) ความเพียร-วิริยะ(ปคคากะ) ความเข้าไปตั้ง-สติ(อุปัฏฐาน) ความวางเฉย(อุเบกขา) ความใคร่(นิกัณติ) และผู้ปฏิบัติผ่านวิปัสสนูปกิเลสหรืออุปกิเลส แล้วปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏฐานต่อเนื่องต่อไป โดยใช้ความเพียรพยายามและความมุ่งมั่นตั้งใจจริง จะทำให้ได้มรรคญาณเป็นเป้าหมายปลายทางในการละสังโยชนได้เด็ดขาด โดยผู้ปฏิบัติหรือชาวพุทธต้องเริ่มจากการเห็นความจริงของกายของใจให้ได้ก่อนว่าเป็นเพียงแค่รูปกับนามหรือชั้น ๕ ประการมาประกอบรวมเข้าด้วยกัน ร่างกายหรือสิ่งที่เห็นเป็นร่างกายนี้ จึงไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา และต้องเห็นตามความเป็นจริงให้ได้ก่อนว่าสิ่งเหล่านี้ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดอยู่ถาวร ถูกบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา และไม่สามารถบังคับให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ เรียกว่า เป็นไตรลักษณ์ ซึ่งการเห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นไตรลักษณ์นี้ จะเกิดขึ้นได้จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น และเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดความเห็นที่ถูกตรงต่อรูปนามว่า ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการละสัkkายทิฏฐิได้ ผู้ที่จะพยากรณ์ได้ว่าใครจะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับใดมีเพียง

พระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ที่สามารถรู้วาระจิตของบุคคลอื่นเท่านั้น แนวทางการในการพยากรณ์ คือประเมินจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกทั้งกายและวาจา และบุคคลควรนำการปฏิบัติหรือการเจริญสติในหลักสูตรมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ให้ประธานการมีสติในการใช้ชีวิตประจำวันในทุก ๆ กิจกรรมที่ทำ เพราะกายกับใจอยู่กับทุกคน ทุกคนจึงสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องต่อรูปนามนี้เพิ่มขึ้นๆ จนสามารถเข้าใจได้ถูกต้องตามที่เป็นจริงในที่สุด

การประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ที่แสดงออกให้เห็นทางกาย วาจา และใจ สามารถประเมินได้จากพฤติกรรมการแสดงออก ส่วนทางใจ นั้นเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติต้องประเมินด้วยตนเอง ตัวอย่างการแสดงออกทางกาย ได้แก่ มีการบริโภควิถีอย่างไร อยู่อย่างไร ใช้อย่างไร แบบให้พอดี บริโภคอย่างไร ไม่ติดในสิ่งที่ตนเองบริโภค ที่ตนเองชอบ แต่บริโภคในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีศีลคือการสำรวมระวังทางกายและวาจา มีอาชีพที่สุจริตต่างๆ และสุตะคือการรับฟังข้อมูล ศึกษาหาความรู้ และมีจาคะ มีความเสียสละ แบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัว ส่วนการแสดงออกทางวาจา ได้แก่ พูดแล้วเป็นไปเพื่ออรรถเพื่อธรรมหรือไม่ เพื่อก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่นหรือไม่ พูดแบบมีเมตตา หรือในเวลาแสดงความคิดเห็น เป็นไปเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขหรือไม่ ถ้าพูดแล้วทำให้คนอื่นสุข แสดงว่าตัวตนยิ่งลดลงไป

แบบประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชน์ที่พัฒนาและเสนอในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำมาพิจารณาพร้อมกับหลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการละสังโยชน์ พบว่า การละสังโยชน์ ๓ เป็นคุณสมบัติของพระอริยบุคคลระดับ “พระโสดาบัน” ซึ่งจะละได้เด็ดขาดด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการกำหนดเห็นรูปนามจนเกิดมรรคญาณ โดยมีโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นธรรมเกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรค มี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ ทำให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอในการจะละสังโยชน์ จำเป็นต้องมีธรรมเกื้อหนุนในการปฏิบัติด้วย และในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้ จำเป็นต้องอาศัย “ความเพียรในการปฏิบัติ” เป็นสำคัญ นั่นคือ การทำให้มาก เจริญให้มาก จึงจะเกิดผลได้ ซึ่งอุปการธรรมในการปฏิบัติสติปัฏฐาน คือ สัมมัปปธานหรือปธาน ๔ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำมาผนวกในการออกแบบประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วย โดยแบ่งแบบประเมินออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเริ่มตั้งแต่การเจริญสติพร้อมคำปริกรรม พองหนอ ยุบหนอ อากาหรือสภาพจิตในระหว่างการปฏิบัติ และการเข้าสู่

วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติ และเห็นความเป็นไตรลักษณ์ในการดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม

ส่วนที่ ๒ ประเมินความเพียรตามหลักสัมมปปธานหรือปธาน ๔ คือ ความเพียรในการปิดกั้นอกุศลธรรม ความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรม ความเพียรในการฝึกฝนธรรมที่ดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และความเพียรในการรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น เหตุที่ต้องมีความเพียรเพราะสติและปัญญายังมีพลังน้อย ซึ่งความเพียรที่เป็นปธาน หรือปธานะ นี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงกล่าวว่าเป็นความเพียรที่จะทำไว้ทันที เป็นการตั้งความเพียรไว้เป็นเหมือนประธานในที่ประชุม และทรงกล่าวว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทุกข้อว่า ให้ตั้งฉันทะ คือทำความพอใจให้เกิด ทำความเริ่มคือเริ่มทำความเพียร เอาจิตใจตั้งให้แน่วแน่เพื่อจะทำความเพียร และทำติดต่อไปจนบรรลุผลที่ต้องการ

ส่วนที่ ๓ ประเมินการละสังโยชน์ ๓ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลพทปราคาส ซึ่งในส่วนนี้ผู้วิจัยพบว่า สังโยชน์มีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ โดยปกติบุคคลมักมีความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในพระรัตนตรัย สงสัยในวิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติ จึงเป็นอุปสรรคในการทำวิปัสสนากรรมฐาน ทำให้เกิดความลังเลล่าช้าในการละความยึดมั่นถือมั่นซึ่งทำได้ยากไปด้วย ดังนั้น การละสังโยชน์ทั้ง ๓ จึงต้องอาศัยการปฏิบัติ เมื่อเจริญให้มาก ทำให้มาก ก็จะเริ่มละได้จากชั่วคราวเป็นละแบบเด็ดขาด จิตก็จะกลับมายึดมั่นในศีลธรรมตามแนวพุทธ โดยเป็นการประเมินพฤติกรรมในการลดละอัตรตา (สักกายทิฏฐิ) ลดละความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย วิธีการและผลการปฏิบัติธรรม (วิจิกิจฉา) และลดละการเห็นผิดที่ไม่เป็นไปตามอริยมรรคมีองค์ ๘ (สีลพทปราคาส) ด้วยการประเมินพฤติกรรมทางกายและวาจาที่เปลี่ยนไปในทางที่เป็นกุศล ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการประเมินทางใจของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน ยกเว้นผู้ที่มีคุณธรรมที่สูงกว่า

แบบประเมินที่นำเสนอนี้ ใช้สำหรับผู้ปฏิบัติประเมินตนเอง ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการสอบอารมณ์ แต่เป็นการประเมินเชิงเอกสารเพื่อใช้ตรวจสอบการปฏิบัติของตนเอง ไม่ใช่แบบประเมินที่ระบุว่าผู้ทำแบบประเมินหรือผู้ปฏิบัติได้บรรลุญาณหรือไม่

บทที่ ๕

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ในบทนี้ เป็นการสรุปงานวิจัยที่ได้ดำเนินการมาตามแนวทางที่กำหนดไว้ เพื่อตอบวัตถุประสงค์ต่างๆ ของการวิจัย ซึ่งผู้วิจัยสนใจศึกษาเรื่องของสังโยชน์ การละสังโยชน์ การเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ และการสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์

๕.๑ สรุปผลการวิจัย

การศึกษาเรื่อง “การสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” มีวัตถุประสงค์ ๓ ประการ คือ ๑) เพื่อศึกษาสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา ๒) เพื่อศึกษาการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการละสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา และ ๓) เพื่อสร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน การศึกษานี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก สามารถสรุปประเด็นการศึกษา ได้ดังนี้

๕.๑.๑ ศึกษาสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา สามารถสรุปเป็นประเด็นได้ดังนี้

สังโยชน์ มีความหมายถึง กิเลสธรรมที่ผูกมัดสรรพสัตว์ให้ติดอยู่ในวงจรแห่งทุกข์ ไม่ว่าจะเป็นไปเกิดในชาติใดก็ตาม ถ้ายังมีสังโยชน์ผูกติดไว้ ก็ยังต้องมีการเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในสังสารวัฏไม่จบไม่สิ้น สังโยชน์ มี ๑๐ ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ ปฏิฆะ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา แบ่งเป็น ๒ กลุ่ม ได้แก่ โอรัมภาคียสังโยชน์หรือสังโยชน์เบื้องต่ำ หมายถึง ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์เบื้องต่ำหรือกามภูมิ กับอุทัมภาคียสังโยชน์หรือสังโยชน์เบื้องสูง หมายถึง ธรรมที่มัดสัตว์ไว้กับทุกข์เบื้องสูงหรือรูปภูมิและอรูปภูมิ โดยโอรัมภาคียสังโยชน์ มี ๕ ประการ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส กามราคะ และปฏิฆะ ส่วนอุทัมภาคียสังโยชน์ มี ๕ ประการ ได้แก่ รูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา

หลักธรรมที่สัมพันธ์กับการละสังโยชน์ ได้แก่ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ประกอบด้วย สติปัฏฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมีองค์ ๘ พบว่าหลักธรรมเหล่านี้ เป็นหลักธรรมที่สามารถละสังโยชน์ได้ ซึ่งการพิจารณาหลักธรรมเหล่านี้ ในที่สุดจะต้องมีการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นทางที่สามารถทำให้เกิดปัญญา

จนสามารถพิจารณาเห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีสามัญลักษณ์ คือ การเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป มีความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เมื่อเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของชั้น ๕ ผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐานครั้งแล้วครั้งเล่า ๆ อย่างต่อเนื่องยาวนาน จะทำให้สามารถยอมรับความจริงว่าตัวตนที่แท้จริงของเรา ไม่มี มีแต่เพียงกองขันธ์ทั้ง ๕ มารวมกันเท่านั้น และที่สุดจะสามารถถอดถอนความเห็นผิดว่าชั้น ๕ เป็นอัตตาได้ในที่สุด และถ้าบุคคลสามารถเข้าถึงอริยสัจ ๔ ได้ ก็จะสามารถบรรลุมรรคญาณระดับใดระดับหนึ่ง และข้ามพ้นความเป็นปุถุชนไปได้ ด้วยการพิจารณาหลักธรรมเหล่านี้ผ่านการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

แนวทางการปฏิบัติเพื่อการละสังโยชน์มีหลากหลายแนวทาง อาจเป็นการปฏิบัติโดยใช้หลักธรรมใดหลักธรรมเดียว ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปจนถึงที่สุดแล้ว หลักธรรมอื่นที่เกี่ยวข้องจะปรากฏหรือมีกำลังขึ้นมาเสริม เมื่อบุคคลนั้นมีความพร้อมต่อการบรรลุธรรมและช่วยส่งเสริมให้เกิดกระบวนการบรรลุธรรมได้ในที่สุด

สังโยชน์ ๑๐ ประการนี้ ใช้เป็นหลักเกณฑ์ สำหรับตัดสินความเป็นพระอริยบุคคล ๔ ระดับ ดังนี้ การเป็นพระอริยบุคคลระดับแรกหรือพระโสดาบัน สามารถละสังโยชน์ ๓ ประการแรก ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ได้เด็ดขาด โดยท่านมีคุณสมบัติด้านเพิ่มคือ มีศีลบริบูรณ์ มีสมาธิพอประมาณ และมีปัญญาพอประมาณ และยังละราคะ โทสะและโมหะที่ทำให้ไปเกิดในอบายภูมิได้ เป็นบุคคลที่ถูกจัดว่าข้ามพ้นความเป็นปุถุชนได้แล้ว และจะไม่มีโอกาสไปเกิดในทุกคติภพที่เรียกว่าอบาย ๔ อีก นั่นคือ เป็นลำดับของบุคคลที่อยู่สูงกว่าปุถุชน และกล่าวได้ว่าเป็นเป้าหมายของปุถุชนที่เป็นกัลยาณปุถุชนที่ควรจะไปให้ถึงให้ได้ในวันใดวันหนึ่ง ท่านผู้นี้ ถ้าต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์ ก็ไม่เกิน ๗ ชาติ แต่พระโสดาบันบางประเภทอาจกลับมาเกิดครั้งเดียวก็ได้ แล้วจะสามารถหลุดพ้นจากสังสารวัฏได้

พระอริยบุคคลระดับสูงขึ้นมา เรียกชื่อว่า พระสกทาคามี ถ้าท่านผู้เป็นพระสกทาคามีและเสียชีวิตลงด้วยความเป็นพระสกทาคามี พระคัมภีร์อธิบายไว้ว่า ท่านจะกลับมาเกิดเป็นมนุษย์อีกครั้งเพียงครั้งเดียวเท่านั้น และจะมีโอกาสหลุดพ้นจากวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดได้ เมื่อใช้สังโยชน์เป็นเกณฑ์ พบว่า พระสกทาคามีละสังโยชน์ ๓ ประการแรกใน ๑๐ ประการได้เด็ดขาด และมีราคะ โทสะและโมหะเบาบาง โดยท่านมีคุณสมบัติด้านเพิ่มคือมีศีลบริบูรณ์ สมาธิพอประมาณและปัญญาพอประมาณ

พระอริยบุคคลระดับสูงขึ้นมาอีก เรียกชื่อว่า พระอนาคามี ท่านสามารถละโอรัมภาคิยสังโยชน์ ทั้ง ๕ ประการ โดยท่านมีคุณสมบัติด้านเพิ่มคือมีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาพอประมาณ ท่านเป็นบุคคลที่รอเวลาจะพ้นจากสังสารวัฏฏ์ นั่นหมายถึงว่า ถ้าในปัจจุบัน บุคคลผู้เป็นพระอนาคามีและเสียชีวิตไปด้วยความเป็นพระอนาคามี บุคคลท่านนี้จะต้องกลับมาเกิดเป็นมนุษย์

อีกต่อไป และท่านจะหลุดพ้นจากวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิดนี้ได้ ในสถานที่ที่ท่านจะไปเกิดนั้นเอง ซึ่งถือว่าเป็นการเกิดครั้งสุดท้าย พบว่า พระอนาคามีสามารถละสังโยชน์ ๕ ประการแรก ที่เรียกว่า โอรัมภาคิยสังโยชน์ หรือสังโยชน์เบื้องต้น ซึ่งเป็นสังโยชน์ที่นำสัตว์ไปเกิดในภพเบื้องต้นได้เด็ดขาด ท่านมีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ ส่วนปัญญาพอประมาณ

พระอริยบุคคลระดับสูงสุด เรียกว่า พระอรหันต์ ท่านสามารถละสังโยชน์ได้ครบทั้ง ๑๐ ประการ รวมถึงกิเลสใดๆ ที่มีทั้งหมด โดยท่านมีคุณสมบัติด้านเพิ่มคือมีศีลบริบูรณ์ สมาธิบริบูรณ์ และปัญญาบริบูรณ์ เป็นผู้หลุดพ้นจากการเวียนเกิดเวียนตายในสังสารวัฏแล้ว เมื่อร่างกายครอบคลุมถึงสิ่งที่เรียกว่า ชันธ์ ๕ แตกดับหรือที่เรียกในภาษาปกติว่าตาย จะไม่ต้องกลับมาเกิดอีก เพราะพ้นไปแล้วจากวงจรแห่งการเวียนว่ายตายเกิด ซึ่งพระพุทธเจ้าผู้ทรงเป็นพระอรหันต์องค์แรก และค้นพบเส้นทางแห่งการหลุดพ้นนี้ด้วยพระองค์เอง โดยไม่มีใครเป็นผู้บอกทางที่เรียกกันว่าพระองค์ทรงตรัสรู้อุฏฺฐาสนิมมามีโพธิญาณ และเมื่อพระองค์ทรงประกาศการตรัสรู้ให้แก่ผู้อื่น ทำให้เกิดมีบุคคลที่สามารถรู้ตามญาณที่พระพุทธองค์ตรัสรู้ได้ เกิดมีพระอรหันต์ขึ้นอีกเป็นจำนวนมาก เป็นหลักฐานชัดเจนที่เป็นตัวบุคคลแสดงถึงสิ่งที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบนั้นว่าสามารถนำพาบุคคลข้ามพ้นความเป็นปุถุชนและหลุดพ้นจากสังสารวัฏ เพราะหลุดพ้นจากพันธนาการทั้งปวงได้จริง ซึ่งเกณฑ์หนึ่งที่ใช้ได้แก่สังโยชน์ ๑๐ ประการ พระอรหันต์สามารถละได้หมดทั้ง ๑๐ ประการ และท่านมีทั้งศีล สมาธิและปัญญาบริบูรณ์ การเป็นพระอรหันต์จึงเป็นเป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา เพราะผู้ที่เป็นพระอรหันต์คือผู้ที่พบพระนิพพานอย่างสมบูรณ์แล้ว

เป้าหมายปลายทางของพระพุทธศาสนา ได้แก่ พระอริยบุคคลระดับพระอรหันต์ ซึ่งพระพุทธเจ้าคือพระอรหันต์องค์แรกที่ทรงหลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดและยังมีพระอรหันตสาวกอีกจำนวนนับไม่ถ้วนในช่วงเวลาของพระพุทธองค์ และมีอีกจำนวนมากหลังจากพระพุทธองค์ปรินิพพาน แม้ถึงปัจจุบัน ผู้ศึกษาเชื่อว่ายังคงมีปรากฏ เพียงแต่ไม่สามารถทราบได้ว่าใครเป็นพระอรหันต์เท่านั้น เพราะในพระพุทธศาสนานั้น คุณสมบัติบางประการอยู่เหนือการตรวจสอบด้วยเครื่องมือ (อุปกรณ์) ทางวิทยาศาสตร์ จึงไม่มีเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ใดๆ จะสามารถใช้ตรวจสอบความเป็นพระอรหันต์ได้ พระอรหันต์ซึ่งถูกจัดว่าเป็นเป้าหมายของพระพุทธศาสนาที่พระพุทธเจ้าทรงตั้งพระทัยไว้แก่พุทธบริษัท แต่เป็นเป้าหมายที่ไม่ง่ายจะไปถึงได้โดยเฉพาะปุถุชนผู้ครองเพศฆราวาส และมีการดำเนินชีวิตตามปกติซึ่งเวลาส่วนใหญ่หมดไปกับการประกอบอาชีพเพื่อเลี้ยงชีวิตของตนเองและครอบครัว แต่สำหรับพระภิกษุ ผู้สละทางโลก (โลกีย) แล้ว โอกาสที่จะสามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์อยู่ในวิสัยที่ทำได้มากกว่าฆราวาสผู้ครองเรือน การศึกษาเกี่ยวกับสังโยชน์ ๑๐ ประการ ซึ่งพระอรหันต์ละได้ทั้งหมด และพระอริยบุคคลระดับรองลงมาละได้เด็ดขาดแตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งพระอริยบุคคลสองระดับแรก ได้แก่ พระสกทาคามี และพระโสดาบัน สามารถละสังโยชน์ ๓

ประการแรกได้เหมือนกัน แต่พระสภากาฬามีจะมีคุณสมบัติที่เพิ่มมากกว่าพระโสดาบันในเรื่องมีกิเลส ๓ ประการ คือ ราคะ โทสะ โมหะ เบบางนั่นเอง พระโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลระดับแรกผู้พ้นจากความเป็นปุถุชน และมีแนวทางที่เป็นความหวังว่าบุคคลหรือปุถุชนจะสามารถเข้าใกล้หรือมีโอกาสเป็นพระโสดาบันได้ในชาติปัจจุบันนี้ ถ้ามีการปฏิบัติและมีบารมี (ที่สะสมจากอดีตชาติ) ที่เพียงพอ ดังตัวอย่างพระโสดาบันที่เป็นฆราวาสปรากฏในพระไตรปิฎก เช่น พระเจ้าพิมพิสาร อนาถบิณฑิก เศรษฐี นางวิสาขาอุบาสิกา เป็นต้น

๕.๑.๒ ศึกษาการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อการละสังโยชน์ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา
สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

กรรมฐาน หมายถึง ที่ตั้งแห่งการงานทางใจ เป็นการกระทำที่เป็นเหตุแห่งการได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน มี ๒ วิธี ได้แก่ สมถกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน สมถกรรมฐานมีความหมายถึง อุบายหรือวิธีและการกระทำให้จิตสงบระงับจากกิเลสเครื่องเศร้าหมอง มีกรรมฐาน ๔๐ เป็นอากรมณ์ ส่วนวิปัสสนากรรมฐาน หมายถึง การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้งรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็นหรือเห็นไตรลักษณ์ของชั้น ๕ มีวิปัสสนาภูมิ ๖ เป็นอากรมณ์

สติปัฏฐานเป็นธรรมที่สามารถละสังโยชน์ได้ทั้ง ๑๐ ประการ หมายถึง ธรรมเป็นที่ตั้งแห่ง สติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธานเป็นวิธีปฏิบัติธรรมที่นิยมกันมากถือว่ามีพร้อมทั้งสมถะและ วิปัสสนาในตัวผู้ปฏิบัติอาจเจริญสมณะจนได้ฌานก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐานไป จนถึงที่สุดก็ได้หรือจะอาศัยสมาธิเพียงขั้นต้นๆ (ฌานิกสมาธิ) เท่าที่จำเป็นมาประกอบ แล้วเจริญ วิปัสสนาเป็นตัวแทนตามแนวสติปัฏฐานไปตลอดทางก็ได้สติปัฏฐาน ๔ เป็นทางสายเดียว เพื่อความ บริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอายุธรรม (อริยมรรค) เพื่อทำให้แจ้งนิพพานมีแนวทางปฏิบัติ คือ ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณา เห็นกายในกาย ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็นจิตในจิต และ ๔. ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานหรือการพิจารณาเห็น ธรรมในธรรมสติปัฏฐานเป็นวิธีการปฏิบัติกรรมฐานโดยใช้สติเข้าไปตั้งในฐานทั้ง ๔ ไปตามดูกาย เวทนาจิตและธรรมที่การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมีรูปแบบหรือชั้น ๕ เป็นอากรมณ์และเกี่ยวข้อง กับการละสังโยชน์ เพราะเป็นทางที่จะทำให้เกิดการบรรลุ มรรค ๔ ผล ๔ ได้แก่ โสดาปัตติมรรค โสดา ปัตติผล สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล อนาคามิมรรค อนาคามีผล อรหัตตมรรค อรหัตตผล ซึ่ง เป็นความก้าวหน้าที่ได้รับจากการเจริญสติปัฏฐาน ๔ และการที่ก้าวหน้าไปจนถึงมรรคถึงผลได้นั้น โดยปกติแล้ว ผู้เจริญสติปัฏฐาน จะต้องมีการบูรณาการคอยชี้แนะแนวทางในการปฏิบัติที่เหมาะสมให้ และการที่ครูบาอาจารย์จะแนะแนวทางให้ได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องมีการรายงานผลการปฏิบัติให้ครูบา อาจารย์ทราบ เพื่อจะได้ทราบว่าผู้ปฏิบัติมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติในระดับใด และแนะแนวการ

ปฏิบัติที่ควรจะเป็นแก่ผู้ปฏิบัติต่อไป ซึ่งเรียกการรายงานผลการปฏิบัติแบบนี้ว่าการส่งหรือสอบ
อารมณ์กรรมฐาน

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานแนวสติปัฏฐาน ๔ ถือเป็นวิธีการปฏิบัติตามแนวทางสายกลาง
(มัชฌิมาปฏิปทา) เพื่อการบรรลุผลนิพพาน โดยการทำให้ผู้ปฏิบัติมีสติสัมปชัญญะครบบริบูรณ์
นำไปสู่ปัญญาความรู้แจ้ง จึงเห็นขั้น ๕ ตามความเป็นจริง ตามหลักไตรลักษณ์ คือเห็นว่า ไม่เที่ยง
เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นเรื่องรู้ได้เฉพาะตัวของผู้
ปฏิบัติเท่านั้น เพราะเป็นเรื่องภายในจิตใจ และผู้จะประเมินสภาวะทางใจของผู้ปฏิบัติธรรมได้ต้องมี
คุณธรรมในระดับเดียวกันหรือสูงกว่าผู้ถูกประเมิน

๕.๑.๓ สร้างแบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน
สามารถสรุปประเด็นได้ดังนี้

การประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ในทัศนะของพระวิปัสณาจารย์ ส่วนใหญ่จะทำการสอบอารมณ์ เนื่องจากผู้
ปฏิบัติยังไม่มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการเจริญสติปัฏฐาน และผู้ปฏิบัติจะยิ่งเพิ่มพูน
ความก้าวหน้าเพราะได้รับคำแนะนำในการปฏิบัติที่มีระดับสูงขึ้นเรื่อยๆ ผ่านญาณต่างๆ ไป
ตามลำดับ ผ่านพ้นอุปสรรคที่พบในระหว่างการปฏิบัติ และช่วยเสริมสร้างกำลังใจในการปฏิบัติให้มี
เพิ่มมากขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติต่อไปอีก และเมื่อผู้ปฏิบัติได้รับผลในทางที่ดีด้วยตนเอง จะช่วยให้เกิดความ
พอใจในการปฏิบัติสืบเนื่องต่อไป และการสังเกตพฤติกรรมของผู้ปฏิบัติก็สามารถใช้เป็นแนวทางการ
ประเมินความก้าวหน้าในการปฏิบัติได้อีกวิธีหนึ่ง

ความก้าวหน้าในการละสังโยชน์เบื้องต้นของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เป็นไปตามลำดับ
คือ ผู้ปฏิบัติตั้งสติไว้ที่อารมณ์กรรมฐานได้ ผู้ปฏิบัติแยกรูป-นาม หรือ เห็นรูปนามหรือขั้น ๕ ตาม
ความเป็นจริงได้ ผู้ปฏิบัติเห็นไตรลักษณ์ของรูปนามหรือขั้น ๕ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้
ผู้ปฏิบัติ ปฏิบัติจนเห็นหรือเกิดวิปัสสนูปกิเลส ได้แก่ แสงสว่าง(โอภาส) ความรู้(ญาณ) ความเอิบอิ่ม
(ปีติ) ความสงบ(ปัสสัทธิ) ความสุข(สุข) ความเชื่อ-ศรัทธา(อธิโมกข์) ความเพียร-วิริยะ(ปคคหะ)
ความเข้าไปตั้ง-สติ(อุปปัฏฐาน) ความวางเฉย(อุเบกขา) ความใคร่(นิกัณติ) และผู้ปฏิบัติผ่านวิปัสสนูป-
กิเลสหรืออุปกิเลส แล้วปฏิบัติหรือเจริญสติปัฏฐานต่อเนื่องต่อไป โดยใช้ความเพียรพยายามและความ
มุ่งมั่นตั้งใจจริง จะทำให้ได้มรรคญาณเป็นเป้าหมายปลายทางในการละสังโยชน์ได้เด็ดขาด โดยผู้
ปฏิบัติหรือชาวพุทธต้องเริ่มจากการเห็นความจริงของกายของใจให้ได้ก่อนว่าเป็นเพียงแค่รูปกับนาม
หรือขั้น ๕ ประการมาประกอบรวมเข้าด้วยกัน ร่างกายหรือสิ่งที่เห็นเป็นร่างกายนี้ จึงไม่ใช่บุคคล ตัว
ตน เรา เขา และต้องเห็นตามความเป็นจริงให้ได้ก่อนว่าสิ่งเหล่านี้ มีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปอย่าง
ต่อเนื่องตลอดเวลา ไม่มีสิ่งใดอยู่ถาวร ถูกบีบคั้นให้ต้องเปลี่ยนแปลงไปตลอดเวลา และไม่สามารถ

บังคับให้เป็นไปตามที่ต้องการได้ เรียกว่า เป็นไตรลักษณ์ ซึ่งการเห็นรูปนามตามความเป็นจริงว่ามีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป เป็นไตรลักษณ์นี้ จะเกิดขึ้นได้จากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น และเป็นจุดเริ่มต้นที่จะทำให้เกิดความเห็นที่ถูกตรงต่อรูปนามว่า ไม่มีตัวตนที่แท้จริง ซึ่งเป็นจุดเริ่มต้นของการละสัณกายทิฏฐิได้ ผู้ที่จะพยากรณ์ได้ว่าใครจะบรรลุเป็นพระอริยบุคคลระดับใดมีเพียงพระพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์ที่สามารถรู้วาระจิตของบุคคลอื่นเท่านั้น แนวทางการในการพยากรณ์คือประเมินจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกทั้งกายและวาจา และบุคคลควรนำการปฏิบัติหรือการเจริญสติในหลักสูตรมาใช้ในชีวิตประจำวันอย่างสม่ำเสมอ ให้ประธานการมีสติในการใช้ชีวิตประจำวันในทุก ๆ กิจกรรมที่ทำ เพราะกายกับใจอยู่กับทุกคน ทุกคนจึงสามารถเจริญสติในชีวิตประจำวันได้ตลอดเวลาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับจะช่วยให้เกิดความเข้าใจที่ถูกตรงต่อรูปนามนี้เพิ่มขึ้นๆ จนสามารถเข้าใจได้ถูกต้องตามที่เป็นจริงในที่สุด

การประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ ได้แก่ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สีลัพพตปรามาส ที่แสดงออกให้เห็นทางกาย วาจา และใจ สามารถประเมินได้จากพฤติกรรมการแสดงออก ส่วนทางใจนั้นเป็นเรื่องที่ผู้ปฏิบัติต้องประเมินด้วยตนเอง ตัวอย่างการแสดงออกทางกาย ได้แก่ มีการบริโภควิถีอย่างไร อยู่อย่างไร ใช้อย่างไร แบบให้พอดี บริโภคอย่างไร ไม่ติดในสิ่งที่ตนเองบริโภค ที่ตนเองชอบแต่บริโภคในสิ่งที่เป็นประโยชน์ มีศีลคือการสำรวมระวังทางกายและวาจา มีอาชีวะที่สุจริตต่างๆ และสุตะคือการรับฟังข้อมูล ศึกษาหาความรู้ และมีจาคะ มีความเสียสละ แบ่งปัน ไม่เห็นแก่ตัว ส่วนการแสดงออกทางวาจา ได้แก่ พูดแล้วเป็นไปเพื่ออรรถเพื่อธรรมหรือไม่ เพื่อก่อให้เกิดความทุกข์แก่ตนเองและผู้อื่นหรือไม่ พูดแบบมีเมตตา หรือในเวลาแสดงความคิดเห็น เป็นไปเพื่อให้ผู้อื่นมีความสุขหรือไม่ ถ้าพูดแล้วทำให้คนอื่นสุข แสดงว่าตัวตนยังลดลงไป

แบบประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชน์ที่พัฒนาและเสนอในการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้นำมาพิจารณาพร้อมกับหลักการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน และการละสังโยชน์ พบว่า การละสังโยชน์ ๓ เป็นคุณสมบัติของพระอริยบุคคลระดับ “พระโสดาบัน” ซึ่งจะละได้เด็ดขาดด้วยการเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยการกำหนดเห็นรูปนามจนเกิดมรรคญาณ โดยมีโพธิปักขิยธรรม ซึ่งเป็นธรรมเกื้อหนุนการตรัสรู้ หรือช่วยสนับสนุนอริยมรรค มี ๓๗ ประการ แบ่งเป็น ๗ หมวด คือ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ อธิบาป ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ และมรรคมืองค์ ๘ ทำให้เห็นว่าการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เพียงอย่างเดียวไม่เพียงพอในการจะละสังโยชน์ จำเป็นต้องมีธรรมเกื้อหนุนในการปฏิบัติด้วย และในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐานนี้ จำเป็นต้องอาศัย “ความเพียรในการปฏิบัติ” เป็นสำคัญ นั่นคือ การทำให้มาก เจริญให้มาก จึงจะเกิดผลได้ ซึ่งอุปการธรรมในการปฏิบัติสติปัฏฐาน คือ สัมมปธานหรือปธาน ๔ ซึ่งผู้วิจัยจะได้นำมา

ผนวกในการออกแบบประเมินความก้าวหน้าในการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ด้วย โดยแบ่งแบบประเมินออกเป็น ๓ ส่วน ดังนี้

ส่วนที่ ๑ ประเมินความก้าวหน้าในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน โดยเริ่มตั้งแต่การเจริญสติพร้อมคำบริกรรม พองหนอ ยุบหนอ อากาหรือสภาพจิตในระหว่างการปฏิบัติ และการเข้าสู่วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ มีสติ และเห็นความเป็นไตรลักษณ์ในการดูกาย ดูเวทนา ดูจิต และดูธรรม

ส่วนที่ ๒ ประเมินความเพียรตามหลักสัมมปปธานหรือปธาน ๔ คือ ความเพียรในการปิดกั้นอกุศลธรรม ความเพียรในการละเลิกกำจัดอกุศลธรรม ความเพียรในการฝึกฝนธรรมที่ดีที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น และความเพียรในการรักษากุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วให้เจริญยิ่งขึ้น เหตุที่ต้องมีความเพียรเพราะสติและปัญญายังมีพลังน้อย ซึ่งความเพียรที่เป็นปธาน หรือปธานะ นี้ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ทรงกล่าวว่าเป็นความเพียรที่จะทำไว้ทันที เป็นการตั้งความเพียรไว้เป็นเหมือนประธานในที่ประชุม และทรงกล่าวว่าพระพุทธเจ้าตรัสไว้ในทุกข้อว่า ให้ตั้งฉันทะ คือทำความพอใจให้เกิด ทำความเริ่มคือเริ่มทำความเพียร เอาจิตใจตั้งให้แน่วแน่เพื่อจะทำความเพียร และทำติดต่อไปจนบรรลุผลที่ต้องการ

ส่วนที่ ๓ ประเมินการละสังโยชน์ ๓ ได้แก่ สักกายทิฐิ วิจิกิจฉา และสีลัพพตปรามาส ซึ่งในส่วนนี้ผู้วิจัยพบว่า สังโยชน์มีความสัมพันธ์กัน กล่าวคือ โดยปกติบุคคลมักมีความลังเลสงสัยไม่แน่ใจในพระรัตนตรัย สงสัยในวิธีการปฏิบัติและผลการปฏิบัติ จึงเป็นอุปสรรคในการทำวิปัสสนากรรมฐานทำให้เกิดความลังเลล่าช้าในการละความยึดมั่นถือมั่นซึ่งทำได้ยากไปด้วย ดังนั้น การละสังโยชน์ทั้ง ๓ จึงต้องอาศัยการปฏิบัติ เมื่อเจริญให้มาก ทำให้มาก ก็จะเริ่มละได้จากชั่วคราวเป็นละแบบเด็ดขาด จิตก็จะกลับมายึดมั่นในศีลธรรมตามแนวพุทธ โดยเป็นการประเมินพฤติกรรมในการลดละอัตรตา (สักกายทิฐิ) ลดละความลังเลสงสัยในพระรัตนตรัย วิธีการและผลการปฏิบัติธรรม (วิจิกิจฉา) และลดละการเห็นผิดที่ไม่เป็นไปตามอริยมรรคมีองค์ ๘ (สีลัพพตปรามาส) ด้วยการประเมินพฤติกรรมทางกายและวาจาที่เปลี่ยนไปในทางที่เป็นกุศล ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนการประเมินทางใจของผู้ปฏิบัติธรรม เป็นสิ่งที่รู้ได้เฉพาะตน ยกเว้นผู้ที่มีคุณธรรมที่สูงกว่า

แบบประเมินที่นำเสนอนี้ ใช้สำหรับผู้ปฏิบัติประเมินตนเอง ถือเป็นรูปแบบหนึ่งของการสอบอารมณ์ แต่เป็นการประเมินเชิงเอกสารเพื่อใช้ตรวจสอบการปฏิบัติของตนเอง ไม่ใช่แบบประเมินที่ระบุว่าผู้ทำแบบประเมินหรือผู้ปฏิบัติได้บรรลุญาณหรือไม่

๕.๒ ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาในครั้งนี้ ทำให้มีข้อเสนอแนะต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

๕.๒.๑ ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

พระพุทธศาสนา เป็นศาสนาที่มีพื้นฐานการปฏิบัติเพื่อให้พุทธศาสนิกชนหลุดพ้นจากทุกข์ด้วยตนเอง โดยมีแนวทางการปฏิบัติที่ชัดเจน และในทางปฏิบัติแล้วพระพุทธศาสนาถือว่าเป็นศาสนาประจำชาติไทย เพราะอยู่คู่กับประเทศไทยมายาวนานและเป็นรากฐานของวัฒนธรรมประเพณีไทยเกือบทั้งหมด หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธศาสนา จึงควรให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรทางพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะอย่างยิ่งพระภิกษุสงฆ์ ให้เป็นผู้นำทางจิตวิญญาณแก่พุทธศาสนิกชนและชักนำพุทธศาสนิกชนให้น้อมนำหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาไปสู่การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน โดยเฉพาะการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งถือเป็นคุณลักษณะที่โดดเด่นที่สุดของพระพุทธศาสนา เพราะการเจริญวิปัสสนากรรมฐานนั้น เป็นการปฏิบัติที่มีปลายทางที่การนำพาผู้ปฏิบัติไปสู่การหลุดพ้นจากวงจรแห่งทุกข์ที่มนุษย์เกือบทั้งหมดยังเข้าใจว่าเป็นสุขอยู่ และแม้ในเบื้องต้นจะยังไม่สามารถหลุดพ้นจากวงจรแห่งทุกข์ได้ในทันที แต่ผลที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติมีความสุขได้ และความสุขที่เกิดขึ้นในตัวเองแต่ละบุคคลนี้จะกระจายไปสู่สังคมในวงกว้างได้ต่อไป

ในส่วนของสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าเป็นไปได้ ควรมีการพัฒนาเทคนิควิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้เข้าถึงคนรุ่นใหม่ได้อย่างรวดเร็ว ด้วยการฝึกปฏิบัติโดยใช้เวลาไม่นานมากแต่ให้เห็นผลได้อย่างรวดเร็ว เช่น ให้เกิดความสุขได้ในทันที เป็นต้น เพื่อเป็นการสร้างฉันทะและแรงจูงใจให้คนรุ่นใหม่ หันมาศึกษาพระพุทธศาสนาอย่างจริงจัง และมีความเข้าใจที่ถูกต้องต่อพระพุทธศาสนาต่อไป เพื่อให้การอยู่ในสังคมที่เน้นวัตถุ ความรวดเร็วและปัญหารอบด้าน เป็นไปในแนวทางที่เหมาะสมที่ควรตามทางสายกลางซึ่งถือเป็นการประยุกต์หลักคำสอนของพระพุทธเจ้ามาใช้ในการดำเนินชีวิต

๕.๒.๒ ข้อเสนอแนะสำหรับพุทธศาสนิกชน

๑. เป้าหมายปลายทางของการประกาศพระพุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า คือ การนำพาเหล่าเวไนยสัตว์ให้พ้นไปจากวงจรแห่งทุกข์ ดังนั้น ในฐานะพุทธบริษัทที่เรียนรู้และรับธรรมะของพระพุทธเจ้ามาในชีวิต จึงควรมีจุดเริ่มต้นในการปฏิบัติตามธรรมะของพระพุทธเจ้า ทั้งศีล สมาธิและปัญญา เพราะทั้ง ๓ ประการนี้ เป็นทางที่จะช่วยให้พุทธบริษัทได้รับความสุขอย่างแท้จริง ซึ่งพุทธบริษัทต้องปฏิบัติด้วยตนเองเท่านั้น จึงจะได้รับผล ไม่มีใครสามารถสร้างความสุขให้คนอื่นได้อย่างแท้จริง มีเพียงผู้ปฏิบัติเท่านั้น ที่จะสามารถสร้างความสุขให้แก่ตนเองได้ เพราะธรรมะของ

พระพุทธเจ้าในทุกเรื่อง ต้องปฏิบัติเอง จึงจะได้รับผล ปฏิบัติมากได้มาก ปฏิบัติน้อยได้น้อย และไม่ปฏิบัติก็ไม่ได้รับผล พุทธศาสนิกชนที่ยังไม่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงควรเริ่มน้อมนำ คำสอนหรือธรรมะของพระพุทธเจ้ามาปฏิบัติอย่างจริงจัง เพื่อให้ตนเองเกิดความสุขที่ถาวรได้ต่อไป

๒. จากการศึกษาเรื่องสังโยชน์นี้ ทำให้เกิดข้อเสนอน่าสนใจจากการปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์ โดยการปฏิบัติสติปัฏฐานในชีวิตประจำวัน ไม่ใช่ปฏิบัติเฉพาะเมื่ออยู่ในหลักสูตรวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น เนื่องจากการปฏิบัติสติปัฏฐานนั้น เริ่มที่การฝึกสติ เพื่อให้สามารถเกิดปัญญาในการพิจารณาเห็นรูปรนามตามความจริงได้ต่อไป แต่ในการปฏิบัตินั้น ทุกคนสามารถฝึกสติได้ในการดำเนินชีวิตตามปกติในทุกๆวัน และสามารถฝึกสติได้ในการทำงาน พุทธศาสนิกชนจึงควรฝึกสติหรือเจริญสติให้เข้ามาอยู่ในการดำเนินชีวิตตามปกติ เพื่อให้การปฏิบัติมีความก้าวหน้า และเริ่มมองเห็นตัวเองตามความเป็นจริงได้ว่าเป็นอย่างไร มีตัวตนที่แท้จริงหรือไม่

๕.๒.๓ ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ประเด็นที่น่าสนใจ ที่ควรจะมีการทำวิจัยต่อไป ได้แก่

๑. แบบประเมินความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานที่พัฒนาขึ้นมาในงานวิจัยนี้ เป็นการพัฒนาขึ้น จากการศึกษาในเชิงเอกสารและการสัมภาษณ์เชิงลึก ยังไม่ได้นำไปทดลองใช้จริงตามกระบวนการสร้างแบบประเมินที่เป็นมาตรฐาน ด้วยข้อจำกัดที่จำเป็นหลายประการ จึงควรทำการวิจัยซ้ำ

๒. ศึกษาเชิงลึกถึงแนวทางการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ปฏิบัติกรรมฐานอย่างต่อเนื่องยาวนานหลายปี ในด้านต่าง ๆ ได้แก่ รูปแบบการปฏิบัติ การปฏิบัติในชีวิตประจำวัน มูลเหตุจูงใจในการปฏิบัติและเป้าหมายของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อรวบรวมเป็นแหล่งข้อมูลสำหรับผู้สนใจปฏิบัติในการค้นคว้าและศึกษาเป็นต้นแบบในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไปในอนาคต โดยเฉพาะการละสังโยชน์

๓. การศึกษาเรื่องสังโยชน์นี้ เป็นเรื่องที่มีความละเอียดอ่อนและเป็นความรู้ที่เกิดจากการใช้ปัญญาซึ่งเป็นนามธรรมจับต้องไม่ได้ ไม่มีเครื่องมือที่เป็นอุปกรณ์จะวัดเป็นค่าตัวเลขที่ตรงกับสภาวะธรรมตามความเป็นจริงได้ แต่การศึกษาเรื่องนี้ ผู้วิจัยมองว่า สามารถดำเนินการศึกษาต่อยอดต่อไปหรือทำการศึกษาซ้ำ เพื่อยืนยันและตรวจสอบข้อมูลให้มีความถูกต้องและครอบคลุมเนื้อหาสำคัญได้ต่อไป

๔. ศึกษาวิปัสสนากรรมฐานในชีวิตประจำวันว่าสามารถทำได้อย่างไร และหาต้นแบบเพื่อสามารถใช้เป็นตัวอย่างการปฏิบัติวิปัสสนาในชีวิตประจำวันต่อไป

บรรณานุกรม

๑. ภาษาไทย

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. พระไตรปิฎกฉบับภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____. อรรถกถา ภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

_____. อรรถกถา ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ:

จำลอง ดิษยวณิช, ศาสตราจารย์เกียรติคุณ. วิปัสสนากัมมัฏฐานและเชาว์อารมณ์. พิมพ์ครั้งที่ ๓.

เชียงใหม่: เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙.

ไชย ฌ พล. พระพุทธเจ้าสอนกรรมฐาน. กรุงเทพมหานคร: พลัสเพลส, มปป.

จิตตวณโณภิกขุ. วิปัสสนาภาวนา. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔.

ธนิต อยู่โพธิ์. บันทึกประสบการณ์ประจำวันในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พ.ศ. ๒๕๑๙-๒๕๒๐.

กรุงเทพมหานคร: ลานอโศกเพรส กรุ๊ป, ๒๕๔๐.

_____. วิปัสสนานิยาม : ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๗ แก้ไขเพิ่มเติม. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

_____. วิปัสสนาภาวนาว่าด้วยวิธีปฏิบัติ วิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง. พิมพ์ครั้งที่ ๑.

กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.

_____. อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

ธัมมานันทมหาเถร. นานาวิจิตร. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิพระไตรปิฎกเพื่อประชาชน, ๒๕๖๒.

เจียรนนท์. “วินาทีบรรลुरुธรรม พระอรหันต์มีจริง”. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรีนปัญญาญาณ, ๒๕๕๐.

_____. “วินาทีบรรลुरुธรรม โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์”. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์กรีนปัญญาญาณ, ๒๕๕๐.

- ประพันธ์ สหพัฒนา. **พุทธสาวิกาปกรณ์**. กรุงเทพมหานคร: โอ. เอส. พริ้นติ้งเฮาส์, ๒๕๕๗.
- พร รัตนสุวรรณ. **พระอริยบุคคล**. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาน, ๒๕๔๘.
- พระ ดร. พี. วชิรญาณเถระ. **สมาธิในพระพุทธศาสนา (วิปัสสนากรรมฐาน)**. รศ. ชูศักดิ์ ทิพย์เกสร, แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่พุทธทาสภิกขุ). **ขั้น ๕ ที่ตั้งแห่งความเห็นแก่ตัว**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, มปป.
- _____. **ธรรมะกับสัญชาตญาณ**. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๔๐.
- _____. **วิปัสสนาในการทำงาน**. กรุงเทพมหานคร: สถาบันบันลือธรรม, ๒๕๓๔.
- พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙). **คำบรรยายวิปัสสนากรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ประยูรวงศ์พริ้นท์ติ้ง, ๒๕๕๐.
- _____. **เดือนสติผู้ปฏิบัติธรรม และอธิบายการเจริญสติปัฏฐาน ๔**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๔. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖.
- _____. **ทาง ๗ สาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๖. กรุงเทพมหานคร: การพิมพ์พระนคร, ๒๕๓๑.
- _____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๘.
- _____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๘.
- _____. **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วยสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สหธรรมิก, ๒๕๔๘.
- _____. **วิธีสมาทานและวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**. ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ ๔๐. นครปฐม: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.
- พระธรรมวิสุทธิมงคล (หลวงตาพระมหาบัว ญาณสัมปันโน). **ไม่มาเกิดมาตายเรียกว่าชาติสุดท้าย**. พิมพ์ครั้งที่ ๘. กรุงเทพมหานคร: ศิลป์สยามบรรจภัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๕๔.
- พระเทพสิทธิมนี (โชดก ป.๙). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.
- พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต). **ตอบเรื่องสัพพตปราคาสวินัยดูใจ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๗.
- พระพุทธโฆสเถระ. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), แปลและเรียบเรียง. กรุงเทพมหานคร: ธนาเพรส, ๒๕๕๔.
- พระพุทธโฆสาจารย์. **พระวิสุทธิมรรคปกรณ์ ภาค ๓**. สิริ เพ็ชรไชย ป.ธ. ๙, แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: พระสุกรี รัชชาชล, ๒๕๕๑.

พระมหาชินวัฒน์ จุกกวโร. **จิตโดยพิสดาร ๑๒๑ ดวง**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: จารุชา ๑๙๘๘. การพิมพ์, ๒๕๕๔.

_____. **เจตสิกปรมัตถ์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: สาสะพิมพ์การ, ๒๕๕๖.

_____. **วิปัสสนาโชติกะ (ปริจเฉทที่ ๙ กัมมัฏฐานสังคหะ)**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: วัดระฆังโฆสิตารามวรวิหาร, ๒๕๖๐.

พระมหาไสว ญาณวิโร, ดร. **คู่มือพระวิปัสสนาจารย์**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานพระพุทธศาสนาแห่งชาติ, ๒๕๔๘.

พระราชพรหมยาน (พระมหาวีระ ถาวโร). **สังโยชน์ ๑๐**. พิมพ์ครั้งที่ ๓. กรุงเทพมหานคร: เยลโล่การพิมพ์, ๒๕๓๗.

พระราชสิทธิมนี (โชดก ป. ๙). **เพชรในดวงใจ**. พระนคร: อัมพลพิทยา, ๒๕๑๐.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร: ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๐.

_____. **วิปัสสนากรรมฐาน**. ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, รวบรวม. กรุงเทพมหานคร: มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘.

พระสุธรรมยานเถร (หลวงพ่อดูชี ลิงดำ). **แนววิธีหีนรแบบง่าย ๆ**. อุทัยธานี: วัดท่าซุง, ๒๕๒๙.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). **มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน**. พระคันธสาราภิงค์, แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**. พระคันธสาราภิงค์, แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: ซีไอเอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

_____. **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**. พระคันธสาราภิงค์, แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๑. นครปฐม: ซีไอเอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

_____. **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**. จำรูญ ธรรมดา. แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.

พระอัครวงศาจารย์. **สัททนีติปกรณ์ธาตุมาลารุทธาธิกฤทธาธิคณิก**, มูลนิธิภูมิพลโลกิขุ, แปล. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ภูมิพลโลกิขุ, ๒๕๒๓.

พระอาจารย์ภัททันตะ อาสภมหาเถระ. **แว่นธรรมปฏิบัติ**. ชลบุรี: วัดภักทันตะอาสภาราม, ๒๕๕๒.

พระอุปติสเถร. **วิมุตติมรรค**. พระราชวรมุนี (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปล. พิมพ์ครั้งที่ ๕. กรุงเทพมหานคร: ศยาม, ๒๕๔๑.

มูลนิธิหลวงปู่มั่น. **จิตตภาวนา มรดกล้ำค่าทางพุทธศาสนา**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: ชวนพิมพ์, ๒๕๔๓.

วศิน อินทสระ. **โอวาทปาติโมกข์**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์, ๒๕๔๕.

ศูนย์ประสานงานสำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดแห่งประเทศไทย (ศปท) สนย. **คู่มือปฏิบัติ**

สมถวิปัสสนากัมมัฏฐาน. พิมพ์ครั้งที่ ๔. นครปฐม: เพชรเกษม พรินติ้ง, ๒๕๕๕.

สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฺฒโน). **อนุสสติและสติปัฏฐาน**. พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. **แนวปฏิบัติในสติปัฏฐาน**. กรุงเทพมหานคร: ทองกมล, ๒๕๕๗.

สมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ป.อ. ปยุตฺโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๘. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙.

_____. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**. พิมพ์ครั้งที่ ๓๐. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙.

_____. **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**. พิมพ์ครั้งที่ ๔๗. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธัมม, ๒๕๕๙.

สุชีพ ปุญญานุภาพ. **คำถาม-คำตอบ ปัญหาทางพระพุทธศาสนา เล่ม ๒**. กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๒.

สุพจน์ ทองนพคุณ. **ไตรสิกขาเบื้องต้น**. พิมพ์ครั้งที่ ๑. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์สวย, ๒๕๔๙.

หลวงปู่บุญญฤทธิ์ ปิณฑิต. **เสียงธรรมจากบรัสเซลล์ เบลเยียม**. กรุงเทพมหานคร: ศิลป์สยามบรรจุกัณฑ์และการพิมพ์, ๒๕๔๑.

(๒) ดุษฎีนิพนธ์/วิทยานิพนธ์/สารนิพนธ์:

เจริญ มณีจักร. “รูปแบบและกระบวนการถอนทิวทัศน์จิตตามแนวพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

เจ้าอธิการทองใบ อมโร. “การศึกษาหลักธรรมที่นำไปปฏิบัติเพื่อการหลุดพ้นกิเลสในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

ชัยญาณัก พงศ์ชัยกร. “เกณฑ์ตัดสินการปฏิบัติอานาปานสติในสังคมไทยตามหลักพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

นันทพล โรจนโกศล. “การศึกษาวิเคราะห์แนวคิดเรื่องชั้น ๕ กับการบรรลุนิพพานในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พระชาณุชนก ยโสธโร. “การศึกษาวิเคราะห์หลักธรรมในอนัตตลักขณสูตร”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

พระปลัดสมเกียรติ เปรมสีโล (โณมจิตร), “ศึกษาการบรรลุนิพพานของพระอนาคามีที่ปรากฏในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

พระมหาบุญเลิศ ธมมทสสี (โอฐสุ). “การสร้างตัวชี้วัดเพื่อวิเคราะห์อินทรีย์ ๕ เปรียบเทียบกับญาณ ๑๖ ในผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พระมหาสามารถ อธิจิตโต (มนัส). “ศึกษาการบรรลุนิพพานด้วยการเจริญอานาปานสติ”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕.

พัชรินทร์ พรชัยสำเร็จผล. “ศึกษาปัจจัยชนในการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔: เฉพาะกรณีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒.

มณีนรัตน์ ตั้งฐานทรัพย์. “ธรรมจักขุในพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **ดุษฎีนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๙.

ลักษณาวดี แก้วมณี. “เกณฑ์ตัดสินความเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐานในสังคมไทยตามหลักสติปัฏฐาน ๔”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

सानุ มหัทธนาดุล. “การศึกษาวิเคราะห์ปัจจัยชนในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๓.

สุเมธ โสพศ. “การศึกษาเครื่องมือจำแนกจริตที่เหมาะสมในการเจริญสติปัฏฐาน”. **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๔.

อนันต์ธำนิทร์ นามเมือง. “หลักการตรวจสอบความเป็นอริยบุคคลในพระพุทธศาสนาเถรวาท”.

สารนิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖.

อรรวรรณ ศิลปกิจ. “การสร้างแบบประเมินสติ”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๘.

(๓) สื่ออิเล็กทรอนิกส์

วัดภักทันทะอาสาฬหาราม. “บทความธรรมะ”. [ออนไลน์]. แหล่งที่มา:

<https://www.watbhaddanta.com/> [๒๔พฤษภาคม๒๕๖๒].

สถาบันวิปัสสนาธุระ, มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. “ที่มาของการภาวนาแบบ

พองหนอ ยุบหนอ”. [ออนไลน์], แหล่งที่มา:

<https://www.vipassanathai.org/main.php> [๒๔พฤษภาคม๒๕๖๒].

สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก. “สัมมปปธาน ๔”. [ออนไลน์].

แหล่งที่มา: <http://www.dharma-gateway.com/monk/preach/somdej/sd-223.htm> [๒๓พฤษภาคม๒๕๖๒].

(๔) บทสัมภาษณ์

สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต (พระเมธา จันทสาโร). ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๑๐ เมษายน ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระครูมงคลศีลานุวัตร วิ. พระวิปัสสนาจารย์ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์, ๑ เมษายน ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระมงคลธีรคุณ (อินศร จินตาปญโญ). ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, รองเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน, ๑๑ เมษายน ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระมหาเฉลิม ปิยทสสี. เจ้าอาวาส วัดปัญญาบันฑิตาราม, ๓๑ มีนาคม ๒๕๖๒ และ ๓ เมษายน ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระยงยศ ฐิตสวโร. พระวิปัสสนาจารย์ วัดปัญญาบันฑิตาราม, ๒๔ มีนาคม ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมนี วิ. (บุญชิต สุตโปรง). ผู้อำนวยการสำนักวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒ เมษายน ๒๕๖๒ และ ๔ เมษายน ๒๕๖๒.

สัมภาษณ์ พระปลัดอำนาจ ขนดีโก. ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดภักทันทะอาสาฬหาราม, ในฐานะวิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์ปทุมธานี, ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๒.

๒. ภาษาอังกฤษ:

Mahasi Sayadaw, Venerable. **Fundamentals of vipassana meditation.** 2nd ed. Myanmar: Buddha-Sasananuggaha Organization, 1992.

_____. **Practical insight meditation.** Burma: Department of Religious Affair, 1979.

_____. **The Great discourse on the turning of the wheel of dhamma (Dhammacakkappavattana Sutta).** Bangkok: Buddhadhamma Foundation, 1998.

Analayo. **Satipatthana : the direct path to realization.** 2nd ed. British: Windhorse Publications, 2010.

ภาคผนวก ก

หนังสือตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๔

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระราชสิทธิมนิ วิ., ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยสสารธรรม

ด้วย นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี นิสิต ปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” โดยในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้มีการออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึกขึ้น เพื่อนำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบการศึกษาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ในการศึกษา และทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ต่อไป

จึงเรียนเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘

๗/๓๖/๒๕๖๒
๖ มีนาคม ๖๒



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๔

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูวินัยธรสมุทร ถาวรธมฺโม, ผศ. ดร.

ด้วย นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี นิสิต ปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” โดยในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้มีการออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึกขึ้น เพื่อนำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบการศึกษาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ในการศึกษา และทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้สำหรับการสัมภาษณ์ต่อไป

จึงเรียนเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบรูณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑๕ มี.ค.๖๒
พระครูวินัยธรสมุทร
๑๕ มี.ค.๖๒

ประสานงาน:

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศร ๖๑๐๑/ว ๔๔

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระครูโกศลศาสนบัณฑิต, ผศ. ดร.

ด้วย นางสาวกรรติ บุตรศักดิ์ศรี นิสิต ปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เลข
ประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนีนพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัด
ความก้าวหน้าการละสังขารของผู้นิรเวณีปัสสนากรรมฐาน” โดยในการทำคุณนีนพนธ์ฉบับนี้ ได้มี
การออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึกขึ้น เพื่อนำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบการศึกษาให้สมบูรณ์
ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ในการศึกษา และทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ เพื่อให้สำหรับการสัมภาษณ์ต่อไป

จึงเรียนเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์



(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณะบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๙๐๓ รรณลพบุรี
 ๙๐๓ รรณลพบุรี
 ๙๐๓ รรณลพบุรี
 ๙๐๓ รรณลพบุรี

ประสานงาน:

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๔

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

เรียน พระมหาทวี มหาปัญญา, ผศ. ดร.

ด้วย นางสาวภราติ บุตรศักดิ์ศรี นิสิต ปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังขณของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” โดยในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ได้มีการออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึกขึ้น เพื่อนำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบการศึกษาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ในการศึกษา และทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ต่อไป

จึงเรียนเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

นางสาวภราติ บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘

ประสานงาน:

นางสาวภราติ บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๔

วันที่ ๑๕ มีนาคม ๒๕๖๒

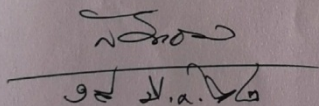
เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเครื่องมือวิจัย

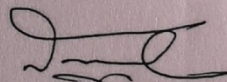
เจริญพร รศ. ดร.สมิทธิพล เนตรนิมิตร

ด้วย นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี นิสิต ปริญญาเอก สาขาวิชาพระพุทธศาสนา เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำดุขุฎิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” โดยในการทำดุขุฎิพนธ์ฉบับนี้ ได้มีการออกแบบสัมภาษณ์เชิงลึกขึ้น เพื่อนำมาใช้ในการรวบรวมข้อมูลประกอบการศึกษาให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ จึงเรียนมาเพื่อเชิญท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความสอดคล้องของข้อความสัมภาษณ์กับวัตถุประสงค์ในการศึกษา และทำการปรับปรุงแก้ไขแบบสัมภาษณ์ เพื่อใช้ในการสัมภาษณ์ต่อไป

จึงเจริญพรเพื่อพิจารณาอนุเคราะห์


๑๕ มี.ค. ๖๒



(พระมหาสมบุญ วุฑฒิโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘

ภาคผนวก ข

รายชื่อผู้ให้สัมภาษณ์
(ผู้ทรงคุณวุฒิ)

พระราชสิทธิมนี วิ.

๑. ชื่อ-ฉายา/นามสกุล: พระราชสิทธิมนี วิ.
๒. ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ สถาบันวิปัสสนาธุระ
๓. อายุ ๕๘ ปี พรรษา ๓๕
๔. สถานที่ปฏิบัติงาน สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. ประสบการณ์ พระวิปัสสนาจารย์
๖. วัน/เวลาที่ให้สัมภาษณ์ วันอังคารที่ ๒ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๑๐.๐๐ – ๑๐.๒๐ น.
วันพฤหัสบดี ที่ ๔ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๑๐.๐๐-๑๐.๓๐ น.
๗. สถานที่ติดต่อ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระครูมงคลคีลวัตร วิ.

๑. ชื่อ-ฉายา/นามสกุล: พระครูมงคลคีลวัตร วิ.
๒. ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาส พระอารามหลวง
๓. อายุ ๘๒ ปี อายุพรรษา ๖๑
๔. สถานที่ปฏิบัติงาน ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์
๕. ประสบการณ์การสอนกรรมฐาน กว่า ๔๐ ปี
๖. วัน/เวลาที่ให้สัมภาษณ์ วันจันทร์ที่ ๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๑๔.๔๕ – ๑๕.๔๕ น.
๗. สถานที่ติดต่อ คณะ ๕ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ หรือ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ

พระครูภาวนาสารบัณฑิต (เมธา จันทสาโร)

๑. ชื่อ-ฉายา/นามสกุล: พระครูภาวนาสารบัณฑิต (เมธา จันทสาโร)
๒. ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๓. อายุ ๕๒ ปี อายุพรรษา ๓๑
๔. สถานที่ปฏิบัติงาน ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. ประสบการณ์การสอนกรรมฐาน ประมาณ ๑๐ ปี
๖. วัน/เวลาที่ให้สัมภาษณ์ วันพุธที่ ๑๐ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๑๐.๑๕ – ๑๑.๑๕ น.
๗. สถานที่ติดต่อ ส่วนธรรมนิเทศ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมงคลธีรคุณ (อินศร จินตาปญโญ)

๑. ชื่อ-ฉายา/นามสกุล: พระมงคลธีรคุณ (อินศร จินตาปญโญ)
๒. ตำแหน่ง ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
รองเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน จังหวัดนครปฐม
๓. อายุ ๖๖ ปี อายุพรรษา ๔๕
๔. สถานที่ปฏิบัติงาน วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
๕. ประสบการณ์การสอนกรรมฐาน N/A
๖. วัน/เวลาที่ให้สัมภาษณ์ วันพฤหัสบดีที่ ๑๑ เมษายน พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๑๓.๐๐ – ๑๓.๒๕ น.
๗. สถานที่ติดต่อ วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระมหาเฉลิม ปิยทสฺสี

๑. ชื่อ-ฉายา/นามสกุล: พระมหาเฉลิม ปิยทสฺสี
๒. ตำแหน่ง เจ้าอาวาส วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี
๓. อายุ ๔๒ ปี อายุพรรษา ๑๙ ปี
๔. สถานที่ปฏิบัติงาน วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี
๕. ประสบการณ์การสอนกรรมฐาน เจ้าสำนักวิปัสสนากรรมฐานของวัด ๑๒ ปี
๖. วัน/เวลาที่ให้สัมภาษณ์ วันอาทิตย์ที่ ๓๑ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๕.๐๐ น.
๗. สถานที่ติดต่อ วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี

พระยงยศ ฐิตสํวโร

๑. ชื่อ-ฉายา/นามสกุล: พระยงยศ ฐิตสํวโร
๒. ตำแหน่ง พระวิปัสสนาจารย์ วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี
๓. อายุ ๕๒ ปี อายุพรรษา ๑๕ ปี
๔. สถานที่ปฏิบัติงาน วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี
๕. ประสบการณ์การสอนกรรมฐาน ๑๒ ปี
๖. วัน/เวลาที่ให้สัมภาษณ์ วันอาทิตย์ที่ ๒๔ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๖๒ เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๓๐ น.
๗. สถานที่ติดต่อ วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี

พระอาจารย์อำนาจ ขนติโก

๑. ชื่อ-ฉายา/นามสกุล: พระอำนาจ ขนติโก
๒. ตำแหน่ง ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดภักทันทะอาสาฬหาราม
๓. อายุ ๕๗ ปี อายุพรรษา ๓๕
๔. สถานที่ปฏิบัติงาน ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์ปทุมธานี วัดภักทันทะอาสาฬหาราม
ตาดึงเล้ง
๕. ประสบการณ์การสอนกรรมฐาน ๑๐ ปี
๖. วัน/เวลาที่ให้สัมภาษณ์ วันอังคารที่ ๒๖ มีนาคม ๒๕๖๒ เวลา ๑๔.๐๐ – ๑๕.๑๕ น.
๗. สถานที่ติดต่อ วัดภักทันทะอาสาฬหาราม

ภาคผนวก ค

หนังสือเชิญผู้ให้สัมภาษณ์
(ผู้ทรงคุณวุฒิ)



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระราชสิทธิมนี วิ., ดร. ผู้อำนวยการสถาบันวิจัยสันติวิธี มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระวิปัสสนาจารย์ สถาบันวิปัสสนาธุระ มหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ด้วย นางสาวภราติ บุตรศักดิ์ศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนินพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นางสาวภราติ บุตรศักดิ์ศรี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางสาวภราติ บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๑๒



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าวพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๘๐

๓๐ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระครูมงคลคีลัตถวิ.

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวภาวดี บุตรศักดิ์ศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทยานิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวภาวดี บุตรศักดิ์ศรี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

พระมหาสมปุน ฐิตกวีโร, ดร.

(พระมหาสมปุน ฐิตกวีโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางสาวภาวดี บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๔๑๑๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน พระครูภาวนาสารบัณฑิต (เมธา จันทสโร), ดร. ผู้อำนวยการส่วนธรรมนิเทศ
ผู้เชี่ยวชาญ

ด้วย นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำวิทย
นิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนา
กรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary
Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความ
ประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้
สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้าน
พระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้
นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะ
เป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

จรด / พ. นิมิต

(พระมหาสมบุรณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

(พระครูภาวนาสารบัณฑิต, ดร.)

ผู้อำนวยการส่วนธรรมนิเทศ

๑๐ / ๓ / ๖๒

ประสานงาน:

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘



บันทึกข้อความ

ส่วนงาน บัณฑิตวิทยาลัย โทร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ ภายใน ๑๑๓๓, ๑๑๒๗

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๔๗

วันที่ ๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อการวิจัย

เรียน **พระมงคลจิรคุณ**

ด้วย นางสาวกรรติ บุตรศักดิ์ศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณนิตินิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสณากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพระพุทธศาสนา เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้นางสาวกรรติ บุตรศักดิ์ศรี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์

๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒
นางสาวกรรติ บุตรศักดิ์ศรี
เรียนพระมงคล

พระมงคลจิรคุณ
// 14.3.62

(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ประสานงาน:

นางสาวกรรติ บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๘



๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๖๓

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระมยุญฉิม จิตทสฺสี

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำดุขฎีนิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชนของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

๑) ยืนยันไว้ให้กรรมการ
พระมยุญฉิม จิตทสฺสี
31/03/62

(พระมหาสมบุญ ณ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๘



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๘๐

๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน **พระยังยงค์ จิตสัจโจ**

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวกรรติ บุตรศักดิ์ศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำคุณิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวกรรติ บุตรศักดิ์ศรี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทางวิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

พร: ๕๖๕๔ จิตสัจโจ

(พระมหาสมบุญ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๘๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางสาวกรรติ บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘

ที่ ศธ ๖๑๐๑/ว ๘



บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ ท่าพระจันทร์
แขวงพระบรมมหาราชวัง เขตพระนคร
กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร.๐๒-๒๒๒๐๖๔๐

๑๗ มีนาคม ๒๕๖๒

เรื่อง ขออนุญาตให้นิสิตสัมภาษณ์เพื่อทำวิจัย

เรียน พระภิกษุอาวาสคุณ วิ., เจ้าอาวาสวัดมเหยงคณ์ พระวิปัสสนาจารย์ วัดมเหยงคณ์
วิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย วิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสัมภาษณ์ จำนวน ๑ ชุด

ด้วย นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี นิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรดุษฎีบัณฑิต สาขาวิชา
พระพุทธศาสนา แบบ ๒.๑ ภาคปกติ เลขประจำตัวนิสิต ๕๖๐๑๕๐๕๔๒๙ ได้รับอนุมัติให้ทำ
ดุษฎีนิพนธ์เรื่อง “การสร้างแบบประเมินวัดความก้าวหน้าการละสังโยชน์ของผู้เจริญวิปัสสนา
กรรมฐาน” โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบผสมผสานระหว่างการค้นคว้าวิจัยเอกสาร (Documentary
Research) และการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-depth-interview) เป็นเครื่องมือในการทำวิจัย มีความ
ประสงค์จะสัมภาษณ์ผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำข้อมูลมาประกอบการทำวิจัยให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

เพื่อการนี้ บัณฑิตวิทยาลัยเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ มีองค์ความรู้ทางด้านพระพุทธศาสนา
สามารถให้ข้อมูลและคำแนะนำแก่นิสิตได้เป็นอย่างดี จึงเรียนมาเพื่อขออนุญาตให้ นางสาวภราดี บุตร
ศักดิ์ศรี ได้ดำเนินการสัมภาษณ์ท่านเพื่อรวบรวมข้อมูลประกอบการวิจัย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ทาง
วิชาการต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาอนุเคราะห์ และขออนุโมทนาขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

เรียนมาด้วยความนับถือ

(พระมหาสมปурณ์ วุฑฒิกโร, ดร.)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พระอาจารย์จำเริญ สุขศิริโก

สำนักงานคณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

โทร./โทรสาร ๐-๒๒๒๒-๐๖๔๐ <http://gds.mcu.ac.th>, E-mail: grads@mcu.ac.th

ผู้ประสานงาน : พระมหาธนวุฒิ โชติธมโม โทร. ๐๘๗-๐๘๒๕๓๖๑

นางสาวภราดี บุตรศักดิ์ศรี โทร. ๐๘๑-๖๕๘๑๑๕๘

ภาคผนวก ง

ภาพการสัมภาษณ์ (ผู้ทรงคุณวุฒิ)



สัมภาษณ์ พระราชสิทธิมุนี วิ.

ผู้อำนวยการ สถาบันวิปัสสนาธุระ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



สัมภาษณ์ พระครูมงคลศีลวัตร วิ.

พระวิปัสสนาจารย์ ศูนย์ปฏิบัติธรรมนานาชาติ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์



สัมภาษณ์ พระครูภาวนาสารบัณฑิต (เมธา จันทสโร)

ผู้อำนวยการ ส่วนธรรมนิเทศ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



สัมภาษณ์ พระมงคลธีรคุณ

ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดญาณเวศกวัน

ผู้อำนวยการ วิทยาลัยพระธรรมทูต มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



สัมภาษณ์ พระมหาเฉลิม ปิยทตฺสี

เจ้าอาวาส – เจ้าสำนักวิปัสสนา

วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี



สัมภาษณ์ พระยงยศ ฐิตสํวโร

พระวิปัสสนาจารย์ วัดปัญญาบันฑาราม จังหวัดปทุมธานี



สัมภาษณ์ พระอาจารย์อำนาจ ขนดีโก

พระวิปัสสนาจารย์ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ศูนย์ปทุมธานี

ประวัติผู้วิจัย

- ชื่อ ฉายา/นามสกุล : ภราดร บุตระศักดิ์ศรี
- การศึกษา : พ.ศ. ๒๕๔๐ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- พ.ศ. ๒๕๓๔ ศิลปศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- ประสบการณ์การทำงาน : ปัจจุบัน อาจารย์ ภาควิชามนุษยศาสตร์
คณะศิลปศาสตร์ประยุกต์
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีพระจอมเกล้าพระนครเหนือ