

## บทที่ ๔

### หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในรณีนีตสูตร

ในคัมภีร์พระสุตตันตปิฎก พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ดูกรท่านผู้เห็นภัยในวัฏฏสงสารทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก เป็นไปพร้อมเพื่อความบริสุทธิ์หมดจดของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อก้าวล่วงความเศร้าโศกปริเทวนาการ เพื่อดับทุกข์ทางกาย ดับทุกข์ทางใจของสัตว์ทั้งหลาย เพื่อบรรลุมรรคผล เพื่อกะทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนั้นคือ สติปัฏฐาน ๔” ดังนี้

การที่จะได้มาซึ่งความสงบสุขอันประเสริฐอันได้แก่ พระนิพพานนั้นจะต้องปฏิบัติตามหลักวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น และการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในรณีนีตสูตรก็เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของสติปัฏฐาน ๔ ทางหนึ่งเหมือนกัน เพื่อให้ได้มาซึ่งจุดสูงสุดของพุทธศาสนาในที่นี้จะได้ศึกษาเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวทางของรณีนีตสูตรดังนี้

- ๔.๑ ความหมายของวิปัสสนา
- ๔.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อความบริบูรณ์แห่งวิสุทธิ
- ๔.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ชั้น ๕
- ๔.๔ การบรรลุธรรมตามลำดับแห่งวิสุทธิ

#### ๔.๑ ความหมายของวิปัสสนา

##### ๔.๑.๑ ความหมายของคำว่า “วิปัสสนา”

วิปัสสนา หมายถึง ความเห็นแจ้งเกิดจากการฝึกอบรมปัญญาจนรู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่มันเป็นของมันเอง หรือการฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้ง<sup>๑</sup> ความรู้แจ้งเห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวธรรมทั้งหลายมีรูป นาม ชั้น ๕ เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คืออนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขังความเป็นทุกข์ อนัตตาความไม่มีตัวตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเอง<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> คุรยละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๓๖๙.

<sup>๒</sup> คุรยละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๖-๓๘/๕๔๖-๖๐๕.

วิปัสสนา เป็นหลักธรรมสำคัญของพระพุทธศาสนา ซึ่งมีลักษณะพิเศษและแตกต่างจากศาสนาอื่นๆที่มีอยู่ในโลกปัจจุบัน เป็นหลักธรรมที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ทั้งปวงได้ในชาติภพปัจจุบัน พ้นจากการเวียนว่าย ตาย เกิด โดยสิ้นเชิง ซึ่งมีความหมายที่ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าจากพระไตรปิฎก และพระคัมภีร์ต่างๆ พอสรุปได้ดังนี้

ปรากฏในพระสุตตันตปิฎกได้ให้ความหมายไว้ว่า

“ปัญญาเห็นแจ้ง รู้ชัดในธรรมทั้งปวงมีขั้น ๕ คือ รูป สัญญา เวทนา สังขาร และวิญญูณ ไม่เที่ยง... เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา”<sup>๓</sup> “นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นมัน นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา”<sup>๔</sup>

ปรากฏในคัมภีร์พระอภิธรรมสังคณี ได้ให้ความหมายไว้ว่า

“ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ความวิจัย ความเลือกสรร ความวิจัยธรรม ความกำหนดหมาย ความเข้าไปกำหนด ความเข้าไปกำหนดเฉพาะ ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญปัญญาเหมือนแผ่นดิน ปัญญาเครื่องทำลายกิเลส ปัญญาเครื่องนำทาง ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี ปัญญาเหมือนรัตนะ ความไม่หลงมกมาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิวฐิในสมัยนั้น นี้ชื่อว่าวิปัสสนาที่เกิดขึ้นในสมัยนั้น”<sup>๕</sup>

ปรากฏใน คัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อรรถกถา และอภิธรรมสังคณีอรรถสาลินีอรรถกถา ได้ให้ความหมายไว้ว่า

“ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขั้นด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ฉะนั้นปัญญานั้นชื่อว่า วิปัสสนา”

อีกนัยหนึ่ง ธรรมชาติใด ย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณ เป็นต้น โดยความเป็นนามรูปที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัพพัญญูติ อตตะบัญญัติเสียสิ้น และย่อมเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆมีรูปารมณ เป็นต้น โดยอาการเป็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ อสุภ ที่พิเศษนอกออกไปจากนิจจสัญญา วิปัสสาส สุขสัญญาวิปัสสาส อนัตตสัญญาวิปัสสาส

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๗.

<sup>๔</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๒/๗๐.

<sup>๕</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๕/๓๖-๓๗.

สุกัญญาวิปัสสนาเสีย ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า วิปัสสนา องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต<sup>๖</sup>

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต) ได้ให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนา ไว้ว่า วิปัสสนา ความเห็นแจ้ง คือ ความเห็นตรงต่อความเป็นจริงของสภาวะธรรม, ปัญญาที่เห็นไตรลักษณ์อันให้ ถอนความหลงผิด รู้ผิดในสังขารเสียได้, การฝึกอบรมปัญญาให้เกิดความเห็นแจ้ง รู้ชัดภาวะของสิ่งทั้งหลายตามที่เป็น<sup>๗</sup>

คำว่า วิปัสสนา มีความหมายตามนัยแห่งสัททนต์ และอัทธนต์ ดังต่อไปนี้ สัททนต์แห่ง วิปัสสนา ความหมายโดยหลักสัททนต์ เป็นความหมายตามรูปศัพท์ คือ วิปัสสนา มาจาก วิ กับ ปสสนา ซึ่งจะกล่าวรายละเอียดในเฉพาะส่วนตามหลักคัมภีร์ทางไวยากรณ์ ดังนี้

วิ เป็นคำ อุปสัค ปรากฏในความหมายว่า วิวิธะ แปลว่า ประการต่างๆในคาถา ที่ ๑๑๗๑ แห่งคัมภีร์อภิธานวรรณ<sup>๘</sup> ใช้หน้าหน้านาม ในงานวิจัยนี้หน้าคำนาม คือ ปสสนา ส่วนอัทธนต์แห่งวิปัสสนา และศัพท์ที่เกี่ยวข้อง<sup>๙</sup>

นัยที่ ๑ อัทธุตธาระ ของ ญาณทสสน ศัพท์<sup>๑๐</sup> ท่านอธิบายว่า ญาณที่เห็นแจ้งซึ่งขั้นทั้งหลายโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นต้น ชื่อว่าวิปัสสนา ทิพยจักขุญาณก็ดี วิปัสสนาญาณก็ดี มรรคก็ดี ผลก็ดี ปัจจเวกขณญาณก็ดี สัพพัญญุตญาณก็ดี ชื่อว่า ญาณทสสน หมายความว่า ญาณรู้เห็น

<sup>๖</sup> พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะสมณธรรมฐานทีปนิ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมณธรรมฐานทีปนิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๗-๑๘.

<sup>๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, (ชำระ-เพิ่มเติม ช่วงที่ ๑ /ยุดิ), พิมพ์ครั้งที่ ๑๙, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของ ธรรมสภา ๒๕๕๖), หน้า ๓๗๓.

<sup>๘</sup> พระสมปอง มุทิโต, **คัมภีร์อภิธานวรรณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๑๐๕๐.

<sup>๙</sup> พระอัครคังสเถระ, **สัททนต์ธราตุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์**, แปลโดย พระมหา นิมิตร ธมฺมสาโร ป.ธ. ๙และจำรูญ ธรรมดา, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙) ตรวจชำระ, (กรุงเทพมหานคร: ประยูรสาส์น ไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๗๕-๔๗๖.

<sup>๑๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ส.อ. (บาลี) ๑/๑๙๘.

นัยที่ ๒ ทิพพจทฺขุ หมายความว่า ทิพยจักขุญฺญาน อปฺปมตฺโต สมานิ ฌานทสสนํ อาราเธติ<sup>๑๑</sup> หมายความว่า บุคคลเป็นผู้ไม่ประมาทแล้ว ยังทิพยจักขุญฺญานย่อมให้สำเร็จ อัตตณฺยวิปัสสนา ได้แก่ ตัววิปัสสนาญาณ นั่นเอง

ด้วยเหตุนี้ เมื่อพบคำว่า วิปัสสนาญาณที่ใด พึงทราบว่ามีความหมายตรงกับ คำว่า วิปัสสนา แน่นอน

นัยที่ ๓ วิปัสสนา หมายความว่า วิปัสสนาญาณ ตัวอย่างที่ ๒ เรื่องวิปัสสนาญาณ ฌานทสสนาย จิตฺตํ อภินิหฺรติ อภินินฺนาเมติ<sup>๑๒</sup> หมายความว่า ย่อมโน้มน้ำจิตไปเพื่อวิปัสสนาญาณ

นัยที่ ๔ มคฺค หมายความว่า มรรค ตัวอย่างที่ ๓ เรื่องมรรค อภพฺพา เต ฌานมตฺถายา อนุตฺตราย สมฺโพธาย<sup>๑๓</sup> หมายความว่า สมณะพราหมณ์เหล่านั้น เป็นผู้ไม่สมควรเพื่อมรรค เพื่อการหยั่งรู้อันยอดเยี่ยม

นัยที่ ๕ ผล หมายความว่า ผล ตัวอย่างที่ ๔ นี่เป็นเรื่องของ ผล อยมณฺโณ อุตฺตริ มนุสฺสธมฺโม อลฺมจียฌานทสฺสน วิเสโส อธิคฺโต ฌาสฺสุวิหาโร<sup>๑๔</sup> หมายความว่า คุณวิเศษนี้ คือ ผล อันประเสริฐสามารถทำความเป็นพระอริยบุคคลอันยิ่งกว่าธรรมของมนุษย์ซึ่งเป็นเครื่องอยู่สำราญ อื่นจาก ปุพฺเพนิวสานุญฺญาน และ ทิพยจักขุญฺญานได้บรรลุ

นัยที่ ๖ ปจฺจเวกฺขนณฺฑาน หมายความว่าปจฺจเวกฺขนณฺฑาน ตัวอย่างที่ ๕ เรื่อง ปจฺจเวกฺขนณฺฑาน ฌานณฺจ ปน เม ทสฺสนํ อุทฺปาที อุกุปฺปา เม เจโตวิมุตฺติ อยมนฺติมา ชาติ นตฺถิ ทานิปฺนมฺภโล<sup>๑๕</sup> หมายความว่า อนึ่งญาณรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่าอรหัตผลของเราไม่วิบัติชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย ภาพใหม่ไม่มีอีกต่อไป

นัยที่ ๗ สัพพญุตญาณ หมายความว่า สัพพญุตญาณ ตัวอย่างที่ ๖ สัพพญุตญาณ “ฌานณฺจ ปน เม ทสฺสนํ อุทฺปาที สตฺตาหาลงฺกโธ<sup>๑๖</sup> อาพาโร กาลาโม” หมายความว่า อนึ่งญาณรู้เห็นได้เกิดขึ้นแล้วแก่เราว่า อาหารดาบสการามโคตรสิ้นชีพได้ ๗ วัน แล้วในเรื่องนี้มีคาถาสรูป ความของไวพจน์ ดังนี้

ทิพพจทฺขุปี มคฺโคปิ      ผลญจาปี วิปัสสนา

<sup>๑๑</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๑๐/๒๗๗.

<sup>๑๒</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๑๐/๒๗๗.

<sup>๑๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ส. (ไทย) ๙/๒๓๔/๒๘.

<sup>๑๔</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๗๕/๓๓๗.

<sup>๑๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๒๘/๒๙๑.

<sup>๑๖</sup> พระอถกวังสเถระ, สัททนีติธำตุมาลา คัมภีร์หลักบาลีมหาไวยากรณ์, แปลโดย พระมหา นิมิตร ฐมฺมสาโร ป.ธ. ๙ และจํารูญ ธรรมดา, หน้า ๔๗๖.

ปัจจุเวกชนญาณมปิ ญาณ สัพพญตูปิ  
จญาณทสสนสทเทเน อิเม อตถา ปัจจุจเร

สรูป ญาณทสสน ศัพทมี อรรถ ทิพยจักขุ มรรค ผล วิปัสสนาญาณ ปัจจุเวกชนญาณ  
สัพพญตูปิ<sup>๑๗</sup>

ด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ทราบความหมายของวิปัสสนา มาจาก ทิส ธาตุ ในความหมายว่า  
เห็นซึ่งเป็นรากเหง้าแห่ง ปัสส ที่ลง ยุ ปัจจัยในนามกิตก์ เมื่อสำเร็จรูปเป็นวิปัสสนา ซึ่งเป็น  
ความหมายโดย สัททณฺย แต่เมื่อมองในความหมายแห่งอรรถนั้น วิปัสสนา คือ ญาณทสสนะ นั่นเอง  
ตัวอย่างที่พบ คือ ในวิสุทธิ ๗ เห็นชัดที่สุดในธรรมหมวดนี้ ซึ่งมีแสดงรายละเอียดในคัมภีร์ปกรณ์  
วิเสสวิสุทธิมรรค แต่แสดงโดยพระพุทธองค์ในพระสูตรต้นตปิฎก ปฏิสัมภิทามรรค เมื่อกล่าวโดย  
สรุปแล้ว วิปัสสนา คือ วิปัสสนาญาณ หรือ ญาณทสสนวิสุทธิ ในวิสุทธิ ๗ ประการ ซึ่งใน  
พระสูตรต้นตปิฎก มัชฌิมนิกายมูล ปิณณาสก์ กล่าวถึง วิสุทธิ ๗ ประการนี้ เป็นปัจจัยส่งต่อกัน  
ขึ้นไป เพื่อบรรลุนิพพาน อุปมาดุจรถ ๗ ผลัด ส่งต่อกันให้บุคคลถึงที่หมาย<sup>๑๘</sup>

เมื่ออธิบายความหมายจึงพอสรุปความรู้แจ้งเห็นชัด ตามความเป็นจริงของสภาวะธรรม  
ทั้งหลายมีรูปนาม เป็นต้น ว่าเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ และ  
เป็นอนัตตา ความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน เป็นการเห็นถูกด้วยตนเอง

อรรถปัจจุจักขญาณ คือ รู้ประจักษ์ตามความเป็นจริง จากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน  
ของตนเอง ชื่อว่า วิปัสสนา

### ความหมายของคำว่า ภาวนา

คำว่า ภาวนา หรือเจริญ ในยุคนันทธกเถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า  
มีอยู่ ๔ อย่าง ภาเวตติ จตสฺโส ภาวนา ฯ

๑. ตตถุ ชาตาน ธมมาน อนตฺวตฺตณฺเณน ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่ทำให้ธรรม  
ทั้งหลายที่เกิดขึ้นในตน ไม่ล่วงเลยกันและกัน อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละความพอใจในกาม

<sup>๑๗</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๖.

<sup>๑๘</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๗๖.

ได้แล้วทันที่นั่นเอง ธรรมทั้งหลายที่เกิดด้วยอำนาจแห่งการหลีกออก เว้นออกจากกามก็ย่อมเกิดขึ้นไม่ล่วงเลยกันและกัน

๒. อินทริยาน เอกรสภูเจณ ภาวนา แปลว่าธรรมที่ทำให้เกิดอินทริยทั้งหลาย มีรสเป็นอย่างเดียวกัน อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว อินทริยทั้ง ๕ มีรสเป็นอย่างเดียวกัน ด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกาม

๓. ตพฺพคิริยวาทนภูเจณ ภาวนา แปลว่า ธรรมชาติที่นำความเพียรที่สมควรแก่ธรรมนั้นเข้าไป อธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรละกามฉันทะแล้ว ย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจแห่งการหลีกออกจากกามเข้าไป เมื่อละพยาบาทแล้วย่อมนำความเพียรด้วยอำนาจความไม่พยาบาทเข้าไป

๔. อาเสวนภูเจณ ภาวนา แปลว่า การปฏิบัติเนื่องๆ อธิบายว่า พระโยคาวจร เมื่อละกามฉันทะแล้วย่อมปฏิบัติเนื่องๆซึ่งความไม่พยาบาท อีกนัยหนึ่ง คำว่า ภาวนา เป็นคำภาษาไทยที่ยกมาจากภาษาบาลี เป็นคำนาม หมายถึง การทำให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้นทางจิตใจ เป็นกริยา หมายถึง สำรวมใจให้แน่วแน่เป็นสมาธิ<sup>๑๙</sup>

สรุปความว่า ภาวนา คือ การฝึกอบรมทางด้านจิตใจให้มีความตั้งมั่น คือ ให้มีขึ้น ให้เป็นขึ้น ให้เจริญขึ้น เมื่อรวมคำว่า วิปัสสนา และภาวนา เข้าเป็น วิปัสสนาภาวนา หมายความว่า การเจริญอบรมปัญญาให้เกิดความรู้เท่าทันสิ่งที่เกิดขึ้น เข้าใจสิ่งทั้งหลายที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง จิตมีอิสระ ไม่ถูกครอบงำด้วยกิเลส และความทุกข์ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ก็คือการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งในพระไตรปิฎกจะให้ความหมายของคำว่า วิปัสสนาไว้หลายนัยก็ตามแต่ผู้ปฏิบัติก็ต้องผ่านกระบวนการฝึกวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ซึ่งเป็นพระสูตรที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในพระไตรปิฎก จึงสามารถพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้นได้ การปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ ในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ครั้งที่ประทับที่นิคมของชาวกรุง แคว้นกรุงว่า เป็นทางเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติไปสู่ความหลุดพ้นจากกิเลส และกองทุกข์ทั้งปวง เป็นทางเดียวที่จะทำให้เหล่าสัตว์ทั้งหลายบริสุทธิล่วงพ้นความโศกเศร้า และความรำไร รำพันได้ ดับความทุกข์และโทมนัสได้ บรรลอรุณมรรค และเห็นแจ้งพระนิพพานได้ ซึ่งหนทางนี้ คือ สติปัฏฐาน ๔ จากข้อความข้างต้นทำให้ทราบว่า สติปัฏฐาน กับวิปัสสนากัมมัฏฐาน นั้นเป็นอันเดียวกัน เพราะมีรูปนาม เป็นอารมณ์เหมือนกัน มีวัตถุประสงค์เป้าหมายเดียวกัน และมีเหตุผลอยู่ในหลักของตนเอง ด้วยเหตุนี้จึงทราบว่า สติปัฏฐาน คือ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ดังในอรรถกถาที่อธิบายว่า “ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตสมเมสุ กิณฺณิ ฌมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ”

<sup>๑๙</sup> ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พ.ศ.๒๕๔๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท นานมีบุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๘๒๑.

ความว่า อนึ่ง ขึ้นชื่อว่า ภาวนาที่ไม่เนื่องด้วยกาย เวทนา จิต หรือ สภาวธรรม อย่างใด อย่างหนึ่งย่อมไม่มี ดังจะกล่าวถึงหลักการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ต่อไป

#### ๔.๑.๒ วิปัสสนาภูมิ ๖

ในคัมภีร์พระสูตรต้นตปิฎกขุททกนิกายอิติวุตตก<sup>๒๐</sup> กล่าวถึงวิปัสสนาภูมิว่า ชนธปัญจะ (ภูต) เพราะเกิดด้วยปัจจัย และเพราะมีอยู่โดยปรมาตม ด้วยเหตุนี้

ที่ปรากฏในพระไตรปิฎกว่า “ภูตมิท ภิกขเว สมณูปสสธ แปลว่า เธอทั้งหลาย จงพิจารณาชนธปัญจะนี้ การเห็นด้วยความเป็นจริงโดยไม่วิปริต โดยมีลักษณะ และโดยสามัญ ลักษณะ เพราะชนธปัญจะนี้เป็นเพียงนามรูป หมายความว่า การพิจารณาเห็นชนธปัญจะเป็นเพียงนามรูป โดยความเป็นนามรูปพร้อมด้วยปัจจัยอย่างนี้ ในนามรูปนั้นธรรมทั้งหลายมีปฐวีธาตุ เป็นต้น เหล่านี้เป็นรูปธรรมทั้งหลายมีผัสสะ เป็นต้น เหล่านี้เป็นนามชนธปัญจะ เหล่านี้เป็นลักษณะ เป็นต้น ของนามรูปธรรมเหล่านั้น อวิชชา เป็นต้น เหล่านั้นเป็นปัจจัยของนามรูป เหล่านั้น และด้วยอนิจจานุปัสสนา อย่างนี้ว่า “ธรรมเหล่านี้ทั้งหมดไม่มีแล้ว เกิดมีแล้วเสื่อม เพราะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ เพราะเป็นทุกข์จึงเป็นอนัตตา”<sup>๒๑</sup> ด้วยเหตุนี้จะได้แสดงวิปัสสนาภูมิ ดังต่อไปนี้ คือ

วิเคราะห์ศัพท์คำว่า “วิปัสสนาภูมิ” วิปัสสนาภูมิ มาจากคำว่า วิ+ปัสสนา+ภูมิ วิ แปลว่า วิเศษ ญาณข้ามโคตรได้มรรค ได้ผล แจ้ง (นาม+รูป) ต่าง(นาม-รูป ปรากฏเป็นไตรลักษณ์)<sup>๒๒</sup> ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาความเห็นดับ ชื่อว่า วิปัสสนาญาณ (ญาณที่พิจารณาเห็นความดับ)<sup>๒๓</sup>

ปัสสนา แปลว่า เห็น (ปัญญา) ส่วนภูมิ แปลว่า พื้นที่ให้จิตเข้าไปยึด ให้จิตเข้าไปตั้งพิจารณา ตั้งฐานพิจารณา<sup>๒๔</sup> หรืออารมณ์

<sup>๒๐</sup> ดุรายละเอียดใน ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔.

<sup>๒๑</sup> ดุรายละเอียดใน ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๔๕/๑/๔.

<sup>๒๒</sup> พระอุตรครณาธิการ (ชวินทร์ สระคำ), พจนานุกรมบาลี - ไทย, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธรรมสาร จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๑๖.

<sup>๒๓</sup> ดุรายละเอียดใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๒.

<sup>๒๔</sup> จิตวณโณ ภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙), หน้า๑๓๓.

เมื่อรวมคำทั้ง ๓ เข้าด้วยกันแล้ว วิปัสสนาภูมิ ๖ หมายถึงอารมณ์ ๖ ประเภท ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวให้จิตเข้าไปยึดตั้งพิจารณา เพื่อให้ประจักษ์แจ้ง นาม-รูป ว่าเป็นไตรลักษณ์ ทำให้สามารถเกิดปัญญาญาณข้ามโคตร จากปุถุชนเข้าสู่อริยชนได้ อารมณ์ของวิปัสสนาภูมิแยกได้ดังนี้คือ

๑) ชั้น ๕<sup>๒๕</sup> ได้แก่ รูปชั้น เป็นรูป, เวทนาชั้น, สัญญาชั้น, สังขารชั้น, วิญญาณชั้น เป็นนาม

๒) อายุตนะ ๑๒<sup>๒๖</sup> ได้แก่ อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ จัดเป็นคู่ได้ ดังนี้ ตากับรูป, จมูกกับกลิ่น, ลิ้นกับรส, กายกับโผฏฐัพพารมณ์, และมนอกัมธัมมารมณ์ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

๓) ธาตุ ๑๘<sup>๒๗</sup> สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ได้แก่ จักขุธาตุ รูปธาตุ จักขุวิญญาณธาตุ ฯลฯ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

๔) อินทริย์ ๒๒<sup>๒๘</sup> เป็นธรรมชาติที่เป็นใหญ่ เป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมทั้งหลายที่เกิดร่วมด้วยกับตน ได้แก่ จักขุนทริย์ โสณทริย์ ฆานินทริย์ ชิวหินทริย์ กายินทริย์ มนินทริย์ ฯลฯ เป็นทั้งรูปทั้งนาม

๕) อริยสัจ ๔<sup>๒๙</sup> ธรรมที่เป็นจริงอันประเสริฐ ได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค เป็นทั้งรูปเป็นทั้งนาม

๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒<sup>๓๐</sup> หมายถึง การที่ธรรมทั้งหลายอาศัยกันเกิดขึ้น เพราะอาศัย อวิชชาเป็นปัจจัย สังขารจึงมีเพราะชาติเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส จึงมีความเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งมวล มีด้วยประการฉะนี้ เป็นทั้งรูปและนาม

ชั้น ๕ ยกขึ้นเป็นอุทาหรณ์ในอารมณ์ของวิปัสสนา กล่าวคือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เป็นการปฏิบัติโดยการกำหนดรู้ที่กาย เวทนา จิต ธรรม

<sup>๒๕</sup> ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๑-๒๓/๓๗-๔๓.

<sup>๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔-๑๖๑/๑๑๒-๑๑๖.

<sup>๒๗</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๓-๑๘๔/๑๔๒-๑๔๖.

<sup>๒๘</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙-๒๒๐/๑๙๗-๒๐๒.

<sup>๒๙</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙-๒๐๕/๑๖๓-๑๗๓.

<sup>๓๐</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๒๕-๒๔๒/๒๑๙-๒๒๓.



หรือชั้น ๕ หรือรูปนาม โดยมีบาทฐานจากศีลวิสุทธิ และจิตตวิสุทธิ (วิปัสสนาขณิกสมาธิ) ในที่นี้จะขอยกชั้น ๕ อธิบายตามหลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ดังนี้

รูปชั้น	เป็นกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน	เป็นรูปธรรม
เวทนาชั้น	เป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน	เป็นนามรูป
สัญญาชั้น, สังขารชั้น	เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน	เป็นนามธรรม
วิญญาณชั้น	เป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน	เป็นทั้งรูปธรรม นามธรรม

รูปชั้น เป็นรูปธรรม ได้แก่ สภาวธรรมที่เป็นรูป

ชั้นที่เหลืออีก ๔ ชั้น เป็นนามธรรม คือสภาวธรรมที่ไม่ใช่รูป ไม่มีรูปร่าง สีสันวรรณะ สังขารปรากฏเป็นทั้งรูปทั้งนาม เป็นปรมัตถธรรม เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือ กำลังปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะเท่านั้น เช่น ขณะที่จิตเห็นรูปทางตา จักขุปสาทรูป เป็นเหตุให้เห็นรูปารมณ ที่มากระทบจักขุปสาท ทั้งรูปารมณ ทั้งจักขุปสาทเป็นรูปชั้น ส่วนผู้เห็นรูปารมณ คือจิตเป็นวิญญาณชั้น การเสวยรูปารมณ เป็นเวทนาชั้น ความจำสีสังขารของรูปารมณ เป็นสัญญาชั้น ความดีใจ หรือความเสียใจในรูปารมณ เป็นสังขารชั้น การเห็นทุกครั้ง ชั้น ๕ ปรากฏพร้อมกันทุกครั้งทาง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นเดียวกัน ผู้มีสติควบคุมจิตกำหนดรู้ให้ทันชั้น ๕ ตามความเป็นจริง จึงเป็นอารมณ์วิปัสสนา

เมื่อกล่าวโดยสรุป วิปัสสนาภูมิ ๖ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อารมณ์ของวิปัสสนา มีถึง ๖ ภูมิ แต่เมื่อสงเคราะห์แล้วเหลือเพียงรูปกับนาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป เพราะนามรูป เป็นสภาวธรรมที่ต้องพิสุจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาปฏิบัติจนเกิดปัญญาแล้วก็จะพิสุจน์ได้ด้วยตนเองว่า นามรูปนี้ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความจริง เรียกว่า “วิปัสสนาปัญญา” เมื่อวิปัสสนาเกิดขึ้นแล้วจะไปทำลายกิเลสลงได้ ทำให้ความทุกข์เบาบาง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเมื่อปฏิบัติต่อไปจนสามารถเกิดมรรค เกิดผลขึ้นได้ เกิดปัญญาปหานกิเลสได้อย่างเด็ดขาด ทำให้กิเลสและความทุกข์หมดสิ้นไปในที่สุด วิปัสสนาภูมิที่ปฏิบัตินั้นต้องปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐานเท่านั้น

#### ๔.๑.๓ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นหนทางที่พระพุทธเจ้าทรงตรัสถึงวิธีปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับทุกข์ให้กับบุคคลที่แสวงหาความหลุดพ้นจากทุกข์ไว้ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ว่า

ทางนี้เป็นทางเดียวเพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะเพื่อดับทุกข์ และ โทมนัสเพื่อบรรลุนิพพานเพื่อให้แจ้งนิพพานทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ ประการ<sup>๓๑</sup>

เพราะเหตุนี้สติปัฏฐานจึงจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องศึกษา โดยละเอียดเพื่อนำวิธีการนี้ ไปใช้แก้ปัญหา และกำหนดสภาวะธรรมปัจจุบันดังคำพูดที่ว่า “ผู้มีมนสิการสติปัฏฐาน ได้รับ คำสรรเสริญว่า เป็นวิถีในการดำเนินชีวิตที่ดี”<sup>๓๒</sup> และขอบเขตของ การแบ่งออกเป็นหมวดต่างๆ ซึ่ง ในพระไตรปิฎก ได้กล่าวถึงการปฏิบัติตามสติปัฏฐาน ๔ ไว้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยพิจารณา กายเวทนา จิตตธรรม ๔ อย่างนี้จึงเรียกว่าสติปัฏฐาน ๔<sup>๓๓</sup> การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนว สติปัฏฐาน ๔ มีการปฏิบัติ ๔ หมวด คือ

### ๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นหลักในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยเรื่องการตั้งสติพิจารณาเห็นกายในกาย หรือชั้นธาดู นั้น แปลว่า, กอง, หมวดสิ่งที่มีรวมตัวของสิ่งที่น่ารังเกียจทั้งหลาย<sup>๓๔</sup> กายโดยแท้จริง ไม่ได้แปลว่าร่างกายแต่โดยเหตุที่ว่าร่างกายของคน ๆ หนึ่งมันมีของหลายอย่างรวมกันเป็นหมู่เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง โดยอาการ ๓๒ อย่างหลายอย่างรวมกันเป็นหมู่เรียกว่า ร่างกายแต่เพราะ เหตุที่ร่างกายนั้นประกอบด้วยของหลายอย่างเป็นหมู่เลยเรียกว่าร่างกายโดยอาศัยหลักการ พิจารณาอย่างนี้คือ

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นกายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่<sup>๓๕</sup> พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่หรือพิจารณาเห็น ทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะ หนว่ากายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยปฏิบัติสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหา และ ญาณรู้และไมยึดมั่นถือมั่น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเช่นนี้ เรียกว่าการพิจารณา เห็นกายในกาย

<sup>๓๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

<sup>๓๒</sup> ทศนี วงศ์เย็น, “ศึกษาวิเคราะห์การปฏิบัติกัมมัฏฐานตามแนวกายคตาสติในคัมภีร์ พระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑), หน้า ๔๓.

<sup>๓๓</sup> พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่๗, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภา, ๒๕๓๕), หน้า ๒๓.

<sup>๓๔</sup> พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๑๖๒.

<sup>๓๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๒.

สรุปความว่าการพิจารณาภายในกายพิจารณาให้เห็นภายในกายเพื่อให้มีสติพิจารณาถึงความ เป็นรูปกายว่าไม่คงที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาที่ไม่สามารถ บังคับบัญชาสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นรูปธรรม

## ๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยการตั้งสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายคำว่า เวทนาคือความรู้สึกด้วยอาการที่เข้าไปถึงรับรู้หรืออารมณ์ความรู้สึกที่รับรู้ที่อาศัยอยู่ในสังขาร และ ที่ไม่ได้อาศัยอยู่ในสังขารผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจึงพึงพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายที่ เกิดขึ้นในอายตนะภายใน และ อายตนะภายนอกรู้สึกถึง สุขเวทนา ทุกขเวทนา ไม่สุข ไม่ ทุกขเวทนา ของตนพิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุเกิดในเวทนาพิจารณาเห็นธรรม เป็นเหตุดับหรือว่า ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าเวทนามีอยู่เพียงเพื่ออาศัย ปฏิบัติสติ เท่านั้นไม่อาศัยต้นเหตุ และทิวฏฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่น<sup>๓๖</sup> ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลาย การพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายในร่างกายสังขารเป็นเพียงนามธรรม

สรุปความว่า การพิจารณาเวทนาในเวทนาพิจารณาให้เห็นเวทนาในกายเพียงเพื่อให้มี สติพิจารณาถึงความ เป็นนามที่เกิดขึ้นในกายนี้ว่าไม่คงที่แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาที่ไม่สามารถบังคับบัญชาทั้งหลายเหล่านี้ล้วนเป็น นามธรรม

## ๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยเรื่องการตั้งสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสติสัมปชัญญะพิจารณาว่า

จิตมีราคะรู้ชัดว่าจิตมีราคะจิตปราศจากราคะรู้ชัดว่าจิตปราศจากราคะ

จิตมีโทสะรู้ชัดว่าจิตมีโทสะจิตปราศจากโทสะรู้ชัดว่าจิตปราศจากโทสะ

จิตมีโมหะรู้ชัดว่าจิตมีโมหะจิตปราศจากโมหะรู้ชัดว่าจิตปราศจากโมหะ<sup>๓๗</sup>

จิตหดหู่รู้ชัดว่าจิตหดหู่จิตฟุ้งซ่านรู้ชัดว่าจิตฟุ้งซ่าน

จิตเป็น มหัคคตะรู้ชัดว่าจิตเป็นมหัคคตะจิตไม่เป็นมหัคคตะรู้ชัดว่าจิตไม่เป็นมหัคคตะใน ภาษาไทยเขียนว่ามหรรคต

<sup>๓๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๑๓.

<sup>๓๗</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก, ๒๕๕๓), หน้า ๑๘๒.

จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่ารู้ชัดว่าจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่าจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่ารู้ชัดว่าจิตไม่มีจิตอื่น  
ยิ่งกว่า

จิตเป็นสมาธิรู้ชัดว่าจิตเป็นสมาธิจิตไม่เป็นสมาธิรู้ชัดว่าจิตไม่เป็นสมาธิ

จิตหลุดพ้นแล้วรู้ชัดว่าจิตหลุดพ้นแล้วจิตไม่หลุดพ้นรู้ชัดว่าจิตไม่หลุดพ้น<sup>๓๘</sup>

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่หรือ  
พิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปหรือ  
เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าจิตมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยปฏิบัติสติเท่านั้น  
ไม่อาศัยค้นหา และทวิภูมิจึงเป็นผู้ไม่มีความยึดมั่นถือมั่น<sup>๓๙</sup> ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยวิธีนี้เรียกว่า  
การพิจารณาเห็นจิตในจิต

สรุปความได้ว่าการพิจารณาจิตในจิตคือ พิจารณาให้เห็นภายในจิตว่าจิตนั้นมี  
มีธรรมารมณ์อะไรปรุงแต่ง เพื่อจะให้มิตติพิจารณาถึงความเป็นนามอันเกิดจากการปรุงแต่ง  
ของจิตที่เกิดขึ้นในกายนี้ว่า ไม่คงที่ แปรปรวนเปลี่ยนแปลงไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา  
ที่ไม่สามารถบังคับบัญชาเหล่านี้ล้วนเป็นนามธรรม

#### ๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เป็นหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาว่าด้วยเรื่องการจัดตั้งสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรม  
มีแนวทางการปฏิบัติดังนี้

ก) ธรรมานุปัสสนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการปฏิบัติจิตพิจารณาเห็นธรรมใน  
ธรรมทั้งหลายว่าด้วยหมวดนิรณัน๕คือ<sup>๔๐</sup>

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งภายในทั้งภายนอกพิจารณา  
เห็นธรรมเป็นเหตุเกิดเป็นเหตุดับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าธรรมมีอยู่

<sup>๓๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๑๔.

<sup>๓๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๑๕.

<sup>๔๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๑๖.

เพียงเพื่ออาศัยปฏิบัติสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหา และทิวณฺณอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายเหล่านี้เรียกว่าการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคือนิรวรณ ๕<sup>๔๑</sup>

ข) อัมมานุปัสสนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออุปาทานขันธ ๕<sup>๔๒</sup>

โดยผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในและภายนอกอยู่ธรรมทั้งหลายหมายถึงขันธ ๕ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งธรรมภายนอกทั้งธรรมภายในหมายถึงขันธ ๕ ของผู้อื่นหรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดพิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับหรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมที่เป็นเหตุเกิดทั้งธรรมที่เป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายหรือว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะเห็นว่าธรรมมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยปฏิบัติสติเท่านั้นไม่อาศัยตัณหา และทิวณฺณ อยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายเหล่านี้เรียกว่าการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออุปาทานขันธ ๕

คำว่าอุปาทานขันธมาจากอุปาทานขันธอธิบายความหมายได้ดังนี้

๑) อุปาทานแปลว่าความถ้อยมั่นมีความหมายหลายนัยเช่นหมายถึงชื่อของราคะที่ประกอบด้วยกามคุณ ๕ หรือหมายถึงความถ้อยมั่นด้วยอำนาจตัณหาและทิวณฺณเป็นต้น

๒) ขันธแปลว่ากอง, หมวด, หมู, ส่วนในทางพุทธศาสนาหมายถึงร่างกายของคนเราคือแยกร่างกายออกเป็นส่วน ๆ ตามสภาพได้ ๕ ส่วนหรือ ๕ ขันธคือรูปได้แก่ส่วนที่ผสมกันของธาตุดิน น้ำ ลม ไฟ เวทนาได้แก่ ระบบรู้สึกสิ่งที่สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ สัญญาได้แก่ความจำสิ่งที่ได้รับและรู้สึกนั้น ๆ สังขารได้แก่ระบบความคิดปรุงแต่งแยกแยะสิ่งที่รับรู้รู้สึกและจำได้นั้น ๆ วิญญาณได้แก่ระบบรู้สิ่งนั้น ๆ หลังจากแยกแยะแล้วขันธอาจเรียกว่า ขันธ ๕ หรือเบญจขันธ

ดังนั้นอุปาทานขันธหมายถึงกองอันเป็นอารมณ์แห่งความถ้อยมั่นเมื่อนำองค์ธรรม คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มารวมกับอุปาทานขันธเช่น วิญญาณูปาทานักขันธ แปลว่า กอง

<sup>๔๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๑๗.

<sup>๔๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๑๘.

อันเป็นอารมณ์แห่งความถื้อมัน คือวิญญานเมื่อกล่าวโดยสรุปอุปาทานชั้นธหมายถึงทุกซ์ว่าโดยสังเคราะห์อุปาทานชั้นธ ๕ เป็นตัวทุกซ์<sup>๔๓</sup>

ค) อัมมานุปัสสนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออายตนะภายใน๖และอายตนะภายนอก๖<sup>๔๔</sup>

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งธรรมที่เป็นภายในทั้งธรรมที่เป็นภายนอก พิจารณาเห็นทั้งธรรมที่เป็นเหตุเกิดเห็นทั้งธรรมที่เป็นเหตุดับการเห็นในธรรมทั้งหลายอยู่อย่างนี้หรือว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าธรรมมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยปฏิบัติสติเท่านั้นไม่อาศัยค้นหา และทวิญญู เป็นอยู่และไม่ยึดมั่นถื้อมันผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายเหล่านี้เรียกว่าการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายใน ๖ และอายตนะภายนอก ๖

ง) อัมมานุปัสสนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายในหมวดโพชฌงค์ ๗

โดยผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่หรือว่าผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่าธรรมมีอยู่เพียงเพื่ออาศัยปฏิบัติญาณปฏิบัติสติเท่านั้นไม่อาศัย ค้นหา และทวิญญูอยู่และไม่ยึดมั่นถื้อมันผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือโพชฌงค์ ๗<sup>๔๕</sup>

จ) อัมมานุปัสสนาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายในหมวดอริยสัจ๔คือ

๑) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคือทุกซ์อริยสัจเป็นอย่างไร คือชาติความเกิดเป็นทุกซ์ขราความแก่เป็นทุกซ์มรณะความตายเป็นทุกซ์โสกะ ความโศกปริเทวะ ความคร่ำครวญเป็นทุกซ์ความทุกซ์กายโทมนัสความทุกซ์ใจอุปายาส ความคับแค้นใจเป็นทุกซ์การ

<sup>๔๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๒/๒๒๕.

<sup>๔๔</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๕๒/๓๑๕-๓๒๐.

<sup>๔๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๒๑-๓๒๓.

ประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ความพลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์โดยย่ออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์<sup>๔๖</sup>

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายนี้เรียกว่าการไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์เหล่าสัตว์ผู้มีความแกล่เป็นธรรมดาเหล่าสัตว์ผู้มีความเจ็บเป็นธรรมดาเหล่าสัตว์ผู้มีความตายเป็นธรรมดาเหล่าสัตว์ผู้มีความโศกความคร่ำครวญความทุกข์กายความทุกข์ใจและความคับแค้นใจเป็นธรรมดาต่างเกิดความปรารถนาขึ้นอย่างนี้ว่าขอตนอย่าได้เป็นผู้มีความโศกความคร่ำครวญความทุกข์กายความทุกข์ใจและความคับแค้นใจเป็นธรรมดาเลย และขอความโศกความคร่ำครวญความทุกข์กายความทุกข์ใจและความคับแค้นใจอย่าได้มาถึงตนเลยข้อนี้ไม่เพียงสำเร็จได้ตามความปรารถนาผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายนี้เรียกว่าการไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์<sup>๔๗</sup>

กล่าวโดยการสงเคราะห์อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์คือรูปูปาทานชั้นอุปาทานชั้นคือรูป เวทูปาทานชั้นอุปาทานชั้นคือเวทนา สัญญูปาทานชั้นอุปาทานชั้นคือสัญญา สังขารูปาทานชั้นอุปาทานชั้นคือสังขาร วิญญาณูปาทานชั้นอุปาทานชั้นคือวิญญาณ<sup>๔๘</sup> ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์นี้เรียกว่าทุกขอริยสัจ

๒) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทุกขสมุทยอริยสัจคือตัณหาเป็นเหตุเกิดขึ้นในภพใหม่สหรคตด้วยความกำหนดยินดีเป็นเหตุเพิลิตเพลินในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหาภวตัณหา และวิภวตัณหาเมื่อเกิดขึ้นเกิดที่ไหนเมื่อตั้งอยู่ตั้งอยู่ที่ไหนเช่นปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลก ตัณหาเมื่อเกิดเกิดที่ปิยรูปสาตรูปเมื่อตั้งอยู่ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูปสาตรูปอะไรเป็นของปิยรูปสาตรูปในโลก<sup>๔๙</sup> โดยผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสามารถพิจารณาได้อย่างอย่างนี้เป็น การพิจารณาเห็นธรรมในธรรมนี้เรียกว่าทุกขสมุทยอริยสัจ<sup>๕๐</sup>

๓) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทุกขนิโรธอริยสัจคือความดับกิเลสไม่เหลือด้วยวิราคะ ความปล่อยวาง ความสลัดคืน ความพ้นความไม่ติดตัณหาเมื่อละที่ไหนเมื่อดับดับที่ไหนคือ ปิยรูปสาตรูปใดมีอยู่ในโลกตัณหาเมื่อละปิยรูปสาตรูปเมื่อดับก็ดับที่

<sup>๔๖</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๒๔.

<sup>๔๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๒๕-๓๒๗.

<sup>๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๒๘.

<sup>๔๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๒๙.

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๓๑.

ปิยรูปสาตรูปอะไรเป็น ปิยรูปสาตรูปในโลก<sup>๕๑</sup> โดยผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมนี้เรียกว่าทุกขนิโรธอริยสัจ<sup>๕๒</sup>

๔) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจคืออริยมรรคมีองค์ ๘ นี้ได้แก่ ๑. สัมมาทิฐิ เห็นชอบ ๒. สัมมาสังกัปปะ ดำริชอบ ๓. สัมมาวาจา เจรจาชอบ ๔. สัมมากัมมันตะกระทำชอบ ๕. สัมมาอาชีวะเลี้ยงชีพชอบ ๖. สัมมาวายามะพยายามชอบ ๗. สัมมาสติระลึกรู้ชอบ ๘. สัมมาสมาธิตั้งจิตมั่นชอบผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาทั้งหลายการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมนี้เรียกว่าทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ<sup>๕๓</sup>

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือพิจารณาให้เห็นกายในกายว่าเป็นเพียงรูปกายไม่ความคงที่ไม่ถาวรเป็นการตั้งอยู่เพียงชั่วขณะและการตั้งอยู่ของกายล้วนเป็นเพียงรูปธรรมทั้งสิ้น

ส่วนเวทนาจิตธรรมคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาการพิจารณาเห็นจิตในจิตการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอารมณ์ความรู้สึกทั้งหลายเหล่านี้เป็นนามธรรมคือเป็นได้แค่เพียงอารมณ์หรือความรู้สึกที่รับรู้เพียงชั่วขณะเท่านั้น

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีสติกำหนดกายเวทนาจิตธรรมย่อมมีวิริยะย่อมมีสติ ย่อมมีสัมปชัญญะย่อมสามารถกำจัดอกุศลและโทมนัส<sup>๕๔</sup> ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาย่อมพิจารณาเห็นความเป็นไตรลักษณ์คือลักษณะที่เป็นสามัญทั่วไป๓ประการคือความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ ความมีใจตัวตนในรูปธรรมและนามธรรมในกายนี้“อริยมรรคย่อมปรากฏขึ้น”<sup>๕๕</sup>

จากข้อความในคำแสดงสติปัฏฐานแต่ละข้อข้างต้นจะเห็นได้ว่าในเวลาปฏิบัติไม่ใช่ใช้สติเพียงอย่างเดียวแต่มีธรรมข้ออื่นๆ ควบคู่อยู่ด้วยธรรมที่ไม่บ่งบอกถึงคือสมาธิซึ่งจะมีอยู่ในขั้นอ่อนๆ พอใช้สำหรับการส่วนธรรมที่ระบุดีด้วยได้แก่

<sup>๕๑</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๓๒-๓๓๓.

<sup>๕๒</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๓๔.

<sup>๕๓</sup> ดุรายละเอียดยใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๓๕.

<sup>๕๔</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัดประยูรศาสนไทยการพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๘๕.

<sup>๕๕</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า๘๕-๘๖.



ก) อาตาปี มีความเพียร(องค์มรรคได้แก่ ข้อ ๖ คือสัมมาวายามะหมายถึงเพียรระวังป้องกัน และละความชั่วกับเพียรสร้างและรักษาความดี)

ข) สัมปชาโน มีสัมปชัญญะ(คือตัวปัญญาได้แก่สัมมาทิฐิ)<sup>๕๖</sup>

ค) สติมา มีสติ(หมายถึงสติที่กำลังพูดถึงนี้คือสัมมาสติ)

ข้อสังเกต คือ สัมปชาโน ซึ่งแปลว่ามีสัมปชัญญะเห็นได้ว่าสัมปชัญญะเป็นธรรมที่มักปรากฏควบคู่กับสติสัมปชัญญะคือ ปัญญาดังนั้นการฝึกฝนในเรื่องสติจึงเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการพัฒนาปัญญา สัมปชัญญะหรือปัญญาคือความรู้ความเข้าใจตระหนักชัดต่อสิ่งที่สติกำหนดไว้หรือต่อการกระทำในกรณีที่มีความมุ่งหมายอย่างไรสิ่งที่ทำนั้นเป็นอย่างใดปฏิบัติต่อมันอย่างไรและไม่เกิดความหลงหรือความเข้าใจผิดขึ้นมาในกรณีนั้นๆ

ข้อความต่อไปที่ว่า “กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้” แสดงถึงท่าทีที่เป็นผลจากการมีสติสัมปชัญญะว่าเป็นกลางเป็นอิสระไม่ถูกกิเลสผูกมัดทั้งในความติดใจอยากได้และขัดเคืองเสียใจในกรณีนั้นๆ

ข้อความต่อท้ายเหมือน ๆ กันของทุกข้อที่ว่า “มองเห็นความเกิดความเสื่อมสิ้นไป” นั้นแสดงถึงการพิจารณาเข้าใจตามหลักไตรลักษณ์จากนั้นจึงมีทัศนคติที่เป็นผลเกิดขึ้นคือ การมองและรู้สึกต่อสิ่งเหล่านั้นตามภาวะเช่นที่ว่า “กายมีอยู่” เป็นต้นหมายถึงรับรู้ความจริงของสิ่งนั้นตามที่เป็นอย่างนั้นโดยไม่เอาความรู้สึกสมมติ และยึดมั่นต่าง ๆ เข้าไปสวมใส่ให้มันว่าเป็นคนเป็นตัวตนเป็นเขาเป็นเราหรือกายของเราเป็นต้นคือ ท่าทีแห่งความเป็นอิสระไม่อิงอาศัย คือ ไม่ขึ้นต่อสิ่งนั้นสิ่งนี้ที่เป็นปัจจัยภายนอกและไม่ยึดมั่นสิ่งต่างๆ ในโลกด้วยต้นหาอุปาทาน

เพื่อให้มองเห็นเนื้อหาความชัดเจนยิ่งขึ้นจึงจะแสดงความหมายไว้โดยย่อดังนี้ กาเยกายานุปัสสี แปลว่าพิจารณาเห็นกายในกายคือมองเห็นในกายว่าเป็นกายมองเห็นกายตามสภาวะซึ่งเป็นทีประชุมหรือประกอบกันเข้าแห่งส่วนประกอบ คืออวัยวะน้อยใหญ่ต่าง ๆ ไม่ใช่มองเห็นกายเป็นเขาเป็นเรา เป็นนางเป็นฉันของคนนั้นคนนี้ หรือเห็นชายนั้นหญิงนี้หมายความว่าเห็นตรงตามความเป็นจริงตรงตามสภาวะ ให้สิ่งที่ดูตรงกันกับสิ่งที่เห็น คือ ดูกายก็เห็นกายไม่ใช่ดูกาย ไพล่ไปเห็นนาย ก. บ้าง ดูกาย ไพล่ไปเห็นคนชั่งบ้าง ดูกายไพล่เห็นเป็นคนชอบอยากชมบ้าง เข้าคติดำของโบราณจารย์ว่า“สิ่งที่ถูกมองไม่เห็น ไพล่ไปเห็นสิ่งที่ไม่ได้ดู, เมื่อไม่เห็นก็หลงติดกับ เมื่อติดอยู่ก็พ้นไปไม่ได้”

<sup>๕๖</sup> พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สหธรรมิก, ๒๕๔๙), หน้า ๘๑๒.

#### ๔.๑.๔ อนิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ย่อมบรรลุมรรคผล และนิพพานเป็นพระอรหันต์ ผู้ละกิเลสได้โดยสิ้นเชิง สามารถระงับความเศร้าโศก และความคร่ำครวญ ดับทุกข์ทางกาย และโศมนัสทางใจในภพนี้ เมื่อได้ปรินิพพานแล้วก็ไม่ต้องกลับมาเวียนเกิดเวียนตายในภพใหม่ ให้ได้รับทุกข์และโศมนัสอีก ท่านเป็นผู้บรรลุมรรคญาณ ๔ คือโสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ พร้อมทั้งรู้แจ้งพระนิพพาน อันเป็นสภาพดับทุกข์ทั้งปวง ดังมีพระพุทธรพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร พอสรุปใจความได้ว่า อนิสงส์แห่งการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ประการพระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่าบุคคลผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ ตลอด ๗ ปี, ๖ ปี, ๕ ปี, ๔ ปี, ๓ ปี, ๒ ปี, ๑ ปี, ๗ เดือน, ๖ เดือน, ๕ เดือน, ๔ เดือน, ๓ เดือน, ๒ เดือน, ๑ เดือน, ๑๕ วัน, ๗ วัน พึงหวังผลได้ คือ อรหัตตผลในปัจจุบัน หรือเมื่อยังมีอุปาทานเหลืออยู่ก็จัดเป็น อนาคามี<sup>๕๗</sup>

เพราะฉะนั้น สติปัฏฐาน ๔ ประการนี้ จึงเป็นทางเดียว

- ๑) เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
- ๒) เพื่อล่วงโสกะ และปริเวทะ
- ๓) เพื่อดับทุกข์ และโศมนัส
- ๔) เพื่อบรรลุอุทยธรรม
- ๕) เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน<sup>๕๘</sup>

จากการศึกษาพบว่า ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติตามที่พระพุทธองค์ทรงสั่งสอนไว้ในมหาสติปัฏฐาน ๔ ทุกคนสามารถหวังผลในการที่จะบรรลุธรรมได้ทั้งนั้น นอกจากได้ทำอนันตริยกรรม ๕ ทำอริยุปบาท กล่าวจ้วงจาบพระอริยเจ้า และเป็นผู้มีมิจฉาทิฐิในชาติปัจจุบันเท่านั้น จึงไม่สามารถบรรลุธรรมได้

#### ๔.๒ วิธีปฏิบัติเพื่อความบริบูรณ์แห่งวิสุทธิ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาควรมีการชำระศีลให้หมดจด วิสุทธิศีลจะเป็นพื้นฐานในการเจริญวิปัสสนา และวิปัสสนากรรมฐานเป็นการปฏิบัติโดยใช้สติกำหนดพิจารณาอารมณ์ คือกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ความจริงที่สุดของชีวิต และชีวิตนั้นมีส่วนประกอบสำคัญอยู่ ๕ ส่วนเรียกว่า

<sup>๕๗</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔-๔๐๔/๓๐๒-๓๔๐.

<sup>๕๘</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔-๔๐๕/๓๓๘-๓๔๐.

เบญจขันธ์ หรือขันธ์ ๕ คือ<sup>๕๙</sup>

(๑) รูปขันธ์	กองรูป
(๒) เวทนาขันธ์	กองเวทนา
(๓) สัญญาขันธ์	กองสัญญา
(๔) สังขารขันธ์	กองสังขาร
(๕) วิญญาณขันธ์	กองวิญญาณ

ส่วนประกอบในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ส่วนที่ ๑ เป็นส่วนที่เห็นได้ง่าย คือส่วนที่เป็นร่างกาย หรือ รูปวัตถุ อันได้แก่ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เป็นต้นหรือ อวัยวะต่าง ๆ เช่น มือ เท้า แขน ขา ศีรษะ เป็นต้น เหล่านี้เรียกว่า รูปขันธ์ คนทุกคนต้องมีรูปขันธ์ (เว้นอรุณภูมิ) ถ้าไม่มีรูปขันธ์ ก็จะมีรูปร่างตัวตนขึ้นไม่ได้ รูปขันธ์นี้ เป็นสิ่งที่มีจริง จึงเป็นสภาพธรรม หรือปรมัตถ์สัจจะ

ส่วนประกอบส่วนที่ ๒ ได้แก่ ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นประจำ เช่น รู้สึกเป็นสุขบ้าง เป็นทุกข์บ้าง เสียใจบ้าง รู้สึกเฉยๆ บ้าง ความรู้สึกเหล่านี้เรียกว่า เวทนาขันธ์ คนทุกคน ชีวิตทุกชีวิตต้องมีเวทนาขันธ์ คือ มีความรู้สึกดังกล่าวนี้นี้ เวทนาขันธ์นี้เป็นสิ่งที่มีจริง จึงเป็นสภาพธรรมหรือปรมัตถ์สัจจะ

ส่วนประกอบส่วนที่ ๓ ได้แก่ ความจำได้ ความหมายรู้อย่างต่างๆ ได้ เช่น จำรูป (สี) จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำสัมผัสต่างๆ ได้ เป็นต้น ความจำสิ่งต่างๆ ได้ ความหมายรู้อย่างต่างๆ ได้นี้ เรียกว่าสัญญาขันธ์ คนทุกคน ชีวิตทุกชีวิต ต้องมีสัญญาขันธ์ มีความจำได้ ความหมายรู้อย่างต่างๆ ได้ด้วยกันทั้งนั้น ความจำสิ่งต่างๆ ได้นี้เป็นสิ่งที่จริง จึงเป็นสภาพธรรมหรือเป็นปรมัตถ์สัจจะ

ส่วนประกอบ ส่วนที่ ๔ ได้แก่ความดี ความชั่ว หรือบุญบาปต่างๆ ที่เกิดขึ้นในใจ เป็นตัวแปรที่ปรุงใจให้เป็นไปต่างๆ ได้ คือ ให้ดีบ้าง ชั่วบ้าง เช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง ความริษยา ความอาฆาต พยาบาท ความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง และความเมตตากรุณา เป็นต้น เหล่านี้เรียกว่า สังขารขันธ์ คนทุกคนชีวิตทุกชีวิตต้องมีสังขารขันธ์ ด้วยกันทั้งนั้น สังขารขันธ์ คือความดี ความชั่ว หรือบุญบาปต่างๆ นั้นเป็นสิ่งที่จริง จึงเป็นสภาพธรรม หรือปรมัตถ์สัจจะ

<sup>๕๙</sup> ว่าที่ รต.สุรศักดิ์ มะลิวัลย์, “ศึกษาวิเคราะห์วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน”. วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๑๔๕.

ส่วนประกอบส่วนที่ ๕ เป็นส่วนสำคัญที่สุด เป็นส่วนประกอบที่เป็นธาตุรับรู้ หรือเป็นตัวรับรู้อารมณ์ คือรับรู้รูป รู้เสียง รู้กลิ่น รู้รส รู้โผฏฐัพพะ (สัมผัส) และรู้ธรรมารมณ์ (อารมณ์ที่ผ่านมาทางใจ) ส่วนที่เป็นธาตุรับรู้ เป็นตัวรับรู้อารมณ์นี้เรียกว่า วิญญาณขันธ์ ซึ่งได้แก่จิต หรือใจนั่นเอง ชีวิตทุกชีวิต ต้องมีวิญญาณขันธ์ คือต้องมีจิตใจด้วยกันทั้งนั้น หากไม่มีจิตใจ ก็จะได้รับรู้อารมณ์ต่าง ๆ ไม่ได้ทั้งสิ้น แต่ที่กล่าวกันว่าตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรู้รส กายรู้สึกสัมผัสนั้น เป็นคำกล่าวตามโลกนิยมว่าโดยปรมาตม์สัจจะแล้ว ตาไม่ใช่ตัวเห็นรูป (สี) หูไม่ใช่ตัวได้ยินเสียง จมูกไม่ใช่ตัวได้กลิ่น ลิ้นไม่ใช่ตัวรู้รส กายไม่ใช่ตัวรู้สึกสัมผัส แต่เป็นเพียงสื่อ หรือ เครื่องสัมผัสอารมณ์เท่านั้น ส่วนตัวรับรู้อารมณ์ที่แท้จริงนั้นได้แก่วิญญาณ หรือจิต เช่นเห็นรูปด้วยตา ได้ยินเสียงด้วยหู เป็นต้น วิญญาณขันธ์หรือจิตซึ่งเป็นธาตุรับรู้อารมณ์ เป็นสิ่งที่มีจริง จึงเป็นสภาวะธรรม หรือปรมาตม์สัจจะ

เบญจขันธ์นั้น ย่อลงได้เป็น ๒ ส่วน คือ เป็นรูปส่วนหนึ่ง เป็นนามส่วนหนึ่ง รูปขันธ์เป็นรูป หรือรูปธรรม ขันธ์อีก ๔ ขันธ์ เป็นนามหรือนามธรรม เบญจขันธ์นี้จึงนิยมเรียกสั้น ๆ ว่า รูปนาม หรือ นามรูป ชีวิตทุกชีวิตจึงเป็นเพียง รูปธรรม นามธรรม เท่านั้นที่เรียกว่าสัตว์ บุคคล มนุษย์ เป็นต้นนั้น เป็นเพียงสมมติกันขึ้น เรียกตามทีสมมติกันขึ้นเป็นสมมติสัจจะเท่านั้น ว่าโดยปรมาตม์ ขันธ์ ๕ นั้น ก็ได้แก่ปรมาตม์ธรรม ๓ อันได้แก่ จิต เจตสิก และ รูป คือ รูปขันธ์เป็น รูป เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ และสังขารขันธ์ รวม ๓ ขันธ์นี้เป็นเจตสิก วิญญาณขันธ์เป็นจิต

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน มีแนวปฏิบัติได้หลายอย่าง เช่น การเจริญอานาปานสติ คือกำหนดลมหายใจเข้าออกของตนเป็นอารมณ์ ก็เป็นแนวปฏิบัติที่สำคัญอย่างหนึ่ง เช่น เวลาปฏิบัติ ขณะหายใจเข้า ท้องพอง และกำหนดว่าพองหนอ ขณะหายใจออก ท้องยุบจะกำหนดว่ายุบหนอ ดังนี้ ขณะแรกปฏิบัติ นั้นให้นั่งสงบ สำรวมจิตใจ เอาใจจดจ้องอยู่กับลมหายใจเข้าออกนั้น แล้วพิจารณาให้เห็นแจ้งว่า ลมหายใจเข้า-หายใจออกนั้น เป็นรูปธรรม ท้องที่พอง-ยุบนั้นก็ เป็นรูปธรรม หรือรูปขันธ์ ส่วนสติที่คอยควบคุมจิตใจให้จดจ้องอยู่กับอารมณ์ และสัมปชัญญะ ความรู้ตัวอยู่ทุกขณะจิตว่ากำหนดอารมณ์อยู่ สภาวะทั้งสองนี้เป็นนามธรรม คือเป็นสังขารขันธ์ จิตที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือการพองยุบของท้องนั้นก็ เป็นนามธรรม คือเป็นวิญญาณขันธ์ พิจารณาอย่างนี้เป็นการศึกษา รูปนามเป็นอารมณ์ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครั้นปฏิบัตินานเข้า-นานเข้าจิตก็จะสงบ สะอาด และสว่าง ด้วยเกิดดวงปัญญาขึ้นภายในใจ สามารถหยั่งเห็นความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของรูปนามได้

การเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นการพัฒนาชีวิตให้ก้าวเข้าสู่ความบริสุทธิ์ ความหมดจด จากกิเลส ผู้ปฏิบัติต้องมีพื้นฐานของความสะอาดมตจดบริสุทธิ์คือ วิสุทธิ ๗ จะทราบว่าการ

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น จะเข้าสู่ขั้นตอนแห่งความบริสุทธิ์ และ ความก้าวหน้าแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีกระบวนการลำดับญาณ ๑๖ เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบสภาวะตามลำดับแห่งวิสุทธิ ๗ ความสอดคล้องของวิสุทธิ ๗ และ วิปัสสนาญาณ ๑๖ สามารถตรวจสอบสภาวะซึ่งกันและกันเกี่ยวคู่กันได้เป็นอย่างดี

#### ๔.๓ วิธีปฏิบัติเพื่อกำหนดรู้ขั้น ๕

การพิจารณาว่ารูปนามอดีตก็ดับไปในอดีต รูปนามอนาคตก็ดับไปในอนาคต รูปนามปัจจุบันก็ดับไปในปัจจุบัน รูปนามอดีตจะกลับไปเป็นรูปนามอนาคตไม่ได้ รูปนามอนาคตจะกลับไปเป็นรูปนามอดีตหรือเป็นรูปนามปัจจุบันไม่ได้ เช่นขณะที่เราเอาไม้เคาะกระดานเสียงดังขึ้นเมื่อหยุดเคาะเสียงก็ดับไปเสียงกับหูเป็นรูปได้ยินเป็นนามรูปกับนามนี้เกิดชั่วขณะนิดหน่อยแล้วก็ดับไปตามธรรมชาติของเขาใครจะรู้หรือไม่รู้ก็ตามเป็นธรรมนิยามเป็นธรรมฐิตีอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ก่อนพุทธกาลแล้วพระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาในโลกหรือไม่ก็ตาม รูปนามย่อมเป็นไปอย่างนี้ตลอดทั้งนี้เพราะรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา นั้นเองพิจารณาทุกขณะลมหายใจเข้าออกทุกขณะที่ตาเห็นรูปหูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ว่าลมเข้าและลมออกก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้รูปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้นกายก็เป็นอนิจจังทุกขังอนัตตาทำนองเดียวกันอย่างนี้ การพิจารณารูปนามเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์คือทนอยู่ไม่ได้เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้<sup>๖๐</sup>

ดังนั้นการกำหนดรู้รูปนามด้วยสมารถแห่งลักษณะที่จตุกะเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งก็ได้ชื่อว่ารู้แล้ว แต่ว่าในลักษณะที่จตุกะปัจจุบันคืออาการปรากฏหรือผลปรากฏที่สำคัญกว่าจึงควรจักต้องรู้โดยแท้ก่อนสิ่งอื่นต้องทำความเข้าใจไว้อย่างแน่นอนว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นต้องมีปรมัตถอารมณ์เป็นกรรมฐานส่วนการเอาอารมณ์ที่เป็นบัญญัติหรือเอาบัญญัติมาเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนาหาได้ไม่ปรมัตถอารมณ์ได้แก่ขั้น ๕ คือ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น ขั้น ๕ สงเคราะห์เข้าในรูปและนามเป็นอาการของรูปธรรมและนามธรรมที่จะต้องพิจารณาให้เห็นแจ้งการที่จะให้เห็นแจ้งในรูปนามได้นั้น ต้องปฏิบัติตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ และขั้น ๕ กับ สติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นทางสายเดียวกันที่จะทำให้รูปนามปรากฏตามความเป็นจริงได้ด้วยวิธีการกำหนด เพื่อจะได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปและนามนั่นเอง จะได้กล่าวถึงวิธีการกำหนดแบบต่างๆ ดังต่อไปนี้

#### ๑) กำหนดโดยสภาวะธรรม

<sup>๖๐</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, M.A., Ph.D., อริยวงสปฏิปทา, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐-๔๒.

ที่หมินกายมหารรรคพระผู้มีพระภาคได้ตรัสสอนวิธีการกำหนดชั้น ๕ ว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้นเช่นรูปเป็นต้นมีความเกิดดับอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาตามธรรมชาติถ้ามีสติระลึกโดยไม่อาศัยตัณหา และทิวฏฐิเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในรูป<sup>๖๑</sup>พิจารณาเห็นธรรมคือ อุปาทานชั้น ๕ อย่างนี้ชื่อว่า การกำหนดสภาวะธรรม และมีวิธีในการกำหนดดังต่อไปนี้

**ก) กำหนดรู้ตามสภาวะธรรมของผู้ปฏิบัติ** นักปฏิบัติจะเป็นผู้รู้ตามความเป็นจริงของชั้น ๕ ตามสภาวะได้แก่

รูปชั้นย้อมปรากฏในขณะรู้เห็นความใสในการเห็นรูปหรือรูปารมณ (เห็นหนอ)  
 เวทนาชั้นย้อมปรากฏในขณะดีใจเสียใจหรือวางเฉยในการเห็น  
 สัญญาชั้นย้อมปรากฏในขณะหมายรู้สิ่งที่เห็น  
 สังขารชั้นย้อมปรากฏในขณะต่างๆ เช่น โลภะปรากฏในขณะยินดีพอใจ  
 วิญญาณชั้นย้อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน

นักปฏิบัติผู้รับรู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงรูปเวทนาเป็นต้นซึ่งเป็นปัจจุบันอันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปเป็นทุกขไม่ใช่ว่าตนไม่สวยไม่งามย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงตามสภาวะเช่นสภาวะนี้คือรูปแปรรูปรูปก็มีเพียงแค่นั้นไม่มีรูปอื่นยิ่งไปกว่านี้แม้ในเวทนาสัญญาที่มีนัยเดียวกันในการปฏิบัติขณะที่พิจารณาว่าเห็นหนอๆหรือได้ยินหนอๆจะเห็นรูปนามดับลงไปเป็น ๒ ลักษณะคือ

๑. ลักษณะของญาณต่ำลักษณะของญาณต่ำเช่นขณะที่ตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงเป็นต้นภาวนาว่า “เห็นหนอๆ” นั้นรูปกับนามดับไปทุกขณะแม้ขณะภาวนาว่า “พองหนอยุบหนอหรือขว้างหนอซ่ายย้างหนอ” ก็มีรูปกับนามเกิดดับทุกขณะอย่างนี้ผู้ปฏิบัติรู้ได้เฉพาะตัว ผู้ไม่ปฏิบัติจะไม่รู้

๒. ลักษณะของญาณสูงตั้งแต่อุทยัพพญาณไปจนถึงสังขารูปกขาญาณ เช่น ขณะตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงอยู่นั้นเมื่อมีความเพียร มีสติ มีปัญญาพิจารณาถูกต้องตามนัยแห่งวิปัสสนาภาวนา จะเห็นรูปนามดับลงไปอย่างชัดเจน แต่ยังไม่แจ่มแจ้งแท้ ในขณะดับนั้นเรียกว่าสันตติชาตจะมีอาการตกใจเล็กน้อย ข้อนี้รู้ได้เฉพาะผู้ปฏิบัติ ปรียัติจะพิสูจน์ไม่ได้ แม้จะเรียนจนจบพระไตรปิฎก ก็ยังพิสูจน์ไม่ได้ คือ ไม่สามารถเห็นความเกิดดับของรูปนามได้เป็นอันขาด

<sup>๖๑</sup> พระพรณารยรัตนไพฑูรย์, การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพระพุทธศาสนา, (บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑๗-๑๑๘.

ส่วนการจะรู้แจ้ง ก่อนขั้น๕หรือรูปนามจะดับจะมีลักษณะเป็นอย่างไร ขณะดับเป็นอย่างไร หลังจากดับไปแล้วเป็นอย่างไรนั้น ต้องปฏิบัติถึงสัจจानุโลมิกญาณ คือ ญาณที่ ๑๒ จึงจะรู้ได้อย่างชัดเจน<sup>๖๒</sup>

## ๒) กำหนดตามหลักปริยญา๓

การกำหนดขั้น ๕ ตามหลักปริยญามีนัยดังนี้คือ

- ก) ญาตปริยญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก เช่นรูปเป็นอย่างนี้เวทนาเป็นอย่างนี้เป็นต้น
- ข) ตีรณปริยญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา เช่นรูปเป็นต้น เกิดเพราะตัณหาเป็นต้น
- ค) ปหานปริยญา กำหนดรู้ขั้นละ เช่นรูปเป็นต้นพึงละอุปาทานในรูปคลายความกำหนดให้สิ้นไปเป็นต้น

## ๓) กำหนดตามญาณ ๑๖

วิธีการกำหนดขั้น ๕ หรือรูป – นามเริ่มตั้งแต่การกำหนดนามรูปปัจเจกญาณจนรู้ว่าเป็นอย่างไรเป็นนามอย่างไรเป็นรูปจนกระทั่งรู้ละเอียดประณีตเข้าถึงโคตรภูญาณคืออยู่ระหว่างขั้นปุถุชนกับอริยชนพ้นจากนั้นไปแล้วเป็นมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ ตามลำดับกันเป็นพระอริยบุคคลตามลำดับขั้นในที่สุดสามารถทำที่สุดแห่งทุกข์ได้สิ้นเชิง

อีกนัยหนึ่งวิธีการกำหนดขั้น ๕ ให้กำหนดกำจัดฉันทราคะในรูปในเวทนาในสัญญาในสังขารและในวิญญาณ<sup>๖๓</sup>

ในมัชฌิมนิกายมูลปัณณาสก์พระผู้มีพระภาคตรัสวิธีการสอนที่เป็นไปในสาวกโดยส่วนมากโดยนัยนี้ว่ารูปไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาเวทนาไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาสัญญาไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาสังขารไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา และวิญญาณไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตา<sup>๖๔</sup>

ในมัชฌิมนิกายอุปปิณณาสก์พระผู้มีพระภาคตรัสให้มองเห็นคุณโทษและการสลัดออกจากอุปาทานขั้นที่ว่า “ภิกษุสภาพที่สุขโสมนสอาดัยรูปเกิดขึ้นนี้เป็นคุณในรูปสภาพที่รูปไม่เที่ยงเป็น

<sup>๖๒</sup> พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) วจนา, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูรพงศ์พรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๙๓๖.

<sup>๖๓</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๒/๘.

<sup>๖๔</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๕๓/๓๓๘.

ทุกซ์มีความแปรผันเป็นธรรมดานี้เป็นโทษในรูปธรรมเป็นที่กำจัดฉันทระคะธรรมเป็นที่ละฉันทระคะในรูปนี้เป็นเครื่องสลัดออกจากรูปเป็นต้น”<sup>๖๕</sup>

ในอังคุตตรนิกายอัฐกนิบาตกล่าวถึงเหตุให้ได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้เพื่อภิญญาภาพโพชฌนปฏิบัติเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้วคือให้เห็นอุปาทานชั้น ๕ ว่ารูปเป็นอย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งรูปเป็นอย่างนี้ความดับแห่งรูปเป็นอย่างนี้เวทนาเป็นอย่างนี้สัญญาเป็นอย่างนี้สังขารเป็นอย่างนี้วิญญาณเป็นอย่างนี้ความเกิดขึ้นแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างนี้นี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยเพื่อได้ปัญญาอันเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ที่ยังไม่ได้เพื่อภิญญาภาพโพชฌนปฏิบัติเต็มที่แห่งปัญญาที่ได้แล้ว<sup>๖๖</sup>

ในอังคุตตรนิกายทสกนิบาตพระผู้มีพระภาคตรัสถึงชั้น ๕ โดยเป็นอนิจจสัญญาหมายว่ารูปเป็นต้นไม่เที่ยงแก่พระอนันท์จากนั้นพระอนันท์ไปบอกแก่พระศรีมานนท์ผู้กำลังอาพาธอยู่ในขณะนั้นมีใจความว่ารูปเวทนาสัญญาสังขารและวิญญาณเป็นสิ่งไม่เที่ยงผู้พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงโดยไม่ยึดถือด้วยอุปาทานในชั้น ๕ จึงทำให้ที่อาพาธจักบรรเทาเบาคลายและหายไปในโดยฉับพลัน<sup>๖๗</sup>

ในขุททกนิกายมหานิทเทศพระผู้มีพระภาคตรัสวิธีกำหนดชั้น ๕ แก่พระภิกษุทั้งหลายมีใจความว่า “สิ่งใดมิใช่ของพวกเธอเธอทั้งหลายจงละสิ่งนั้นเสียเถิดสิ่งที่พวกเธอละได้แล้วนั้นแลจักมีประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขตลอดกาลนานภิกษุทั้งหลายอะไรเล่ามิใช่ของพวกเธอภิกษุทั้งหลายรูปมิใช่ของพวกเธอเธอทั้งหลายจงละรูปนั้นเสียเถิดรูปที่พวกเธอละได้แล้วนั้นแลจักมีเพื่อประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขตลอดกาลนานเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณมิใช่ของพวกเธอเธอทั้งหลายจงละวิญญาณนั้นเสียเถิดวิญญาณที่พวกเธอละได้แล้วนั้นแลจักมีประโยชน์เกื้อกูลเพื่อความสุขตลอดกาลนานภิกษุทั้งหลาย”<sup>๖๘</sup>

ผู้ปรารภความเพียรมีสติมีสัมปชัญญะพึงพิจารณาชั้นทั้งหลายอย่างนี้ทั้งกลางวันและกลางคืนเมื่อปรารภนาบทอันไม่จุติพึงละสังโยชน์ทั้งปวงทำที่พึงแก้ตนพึงประพาศดูบุคคลถูกไฟไหม้ศีรษะฉะนั้นอนึ่งพระผู้มีพระภาคตรัสถึงชั้น ๕ มีรูปเป็นต้นจักเที่ยงแท้ยังยืนคงทนไม่ผันแปรเที่ยงเสมออยู่อย่างนั้นไม่มีเพราะการได้อัตภาพอุปมาด้วยคัมภีร์เล็กๆ (มูลโค) จักเที่ยงแท้ยังยืนคงทนไม่มีถ้าแม้การได้อัตภาพประมาณเท่านี้จักเที่ยงแท้เป็นต้นการอยู่ประพาศดูพรหมจรรย์

<sup>๖๕</sup> ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๘/๑๐๐.

<sup>๖๖</sup> ดูรายละเอียดใน อง.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๒/๑๔๖.

<sup>๖๗</sup> ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๒๘.

<sup>๖๘</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖.



เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบนี้ก็จะไม่พึงปรากฏแต่เพราะการได้อัตภาพแม้ประมาณเท่านี้ที่จักเที่ยงแท้ยั่งยืนคงทนไม่ผันแปรไม่มีฉะนั้นการอยู่ประพฤติพรหมจรรย์เพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบจึงปรากฏ<sup>๖๙</sup>

ดังนั้นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนววินีตสูตรที่เป็นไปในแนวเดียวกันกับหลักสติปัฏฐาน ๔ การกำหนดชั้น ๕ ที่แท้จริงเป็นการกำหนดรู้เห็นรูปนามเท่านั้นเป็นการกำหนดเพื่อดับสัพพทุกข์มีวิมุตติรสคือความหลุดพ้นเป็นธรรมอันหน้าปรารถนา ได้แก่การเข้าถึงพระนิพพานอันเป็นธรรมที่เป็นบรมสุขโดยแท้และการกำหนดชั้น ๕ อันเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาต้องกำหนดให้เห็นตามสภาวะของไตรลักษณ์ถึงจะเป็นวิปัสสนาญาณอย่างแท้จริง และในที่นี่จะได้กล่าวแยกวิธีการปฏิบัติในเรื่องชั้น ๕ โดยละเอียดต่อไป

### ๑) วิธีปฏิบัติเพื่อละอุปาทานในรูปชั้น

ชั้น ๕ ประกอบด้วย รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ความยึดมั่นใน ชั้น ๕ นี้ว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษหรือสตรี ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา จารึกไว้ในพระไตรปิฎกว่าเป็นการเห็นผิด ยึดผิด ปฏิบัติผิด ไม่สามารถที่จะทำให้หลุดพ้น ออกจากทุกข์ในวัฏฏสงสสน์ไปได้ เพราะยึดถือในอุปาทานชั้น ๕ เหล่านั้น ว่าเป็นตัวตน บุคคลเรา เขา บุรุษหรือสตรี

ในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อความหลุดพ้นออกจากทุกข์ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนามีความเห็นว่า รูปทั้งหลายเหล่านี้ไม่ใช่เป็น ตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษหรือสตรี ไม่สามารถที่จะไปยึดถือได้ดังนั้นบุคคลใดไปยึดถือเข้าย้อมทำให้ประสบพบแต่ความเป็นทุกข์เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงอุปาทานชั้น ๕ เป็นอารมณ์ของความยึดมั่นหรือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่น ซึ่งเป็นความจริงของทุกข์เริ่มตั้งแต่ความเกิดไปจนถึงการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาเป็นต้นเป็นกองรูป สัตว์โลกที่มีใจครองทั้งหมดนั้นประกอบด้วยอัตตวาอุปาทานพวกเขามักยึดถือร่างกายซึ่งเป็นกองรูปหรือรูปชั้นว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นสิ่งที่มันคงยังยืนดั่งนั้นร่างกายจึงเป็นอุปาทานชั้นกองหนึ่ง ส่วนนามชั้นประกอบไปด้วยจิตคือผู้รู้ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็นการได้ยินการได้กลิ่น การได้สัมผัส การได้สัมผัส ในขณะที่จิตสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมองเช่นความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความหมดจด เช่นความรู้ความตั้งมั่นของสมาธิการปรุงแต่งของจิตทั้งหมดนี้สัตว์โลกไปยึดถืออุปาทานว่าเป็นเราเป็นเขา เป็นจิตของเราเรากำลังคิดเป็นเขาเป็นของผู้อื่นหรือเรียกรวมๆ ว่าเป็นตัวตนบุคคลเราเขา บุรุษหรือสตรี

<sup>๖๙</sup> ดูรายละเอียดใน อ.อ.อ.อ. (ไทย) ๒๓/๙๖/๑๘๔.

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาประกอบด้วยการกำหนดรู้อุปาทานชั้น (ที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) ๕ อย่าง ซึ่งปรากฏในขณะที่มีการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และคิดนึก สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติ จะรู้สึกว่ามีควมยากลำบากในการกำหนดรู้สภาวะธรรมการเห็น การได้ยิน เป็นต้น ในขณะที่ปรากฏ ดังนั้นจึงต้องเริ่มด้วยการกำหนดรู้เพียงสภาวะธรรมสองหรือสามอย่างที่ปรากฏชัดเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ในขณะที่นั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติอาจกำหนดรู้สภาวะตั้งและสภาวะตั้งตรงที่รู้สึกในร่างกายของตน และบริกรรมว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” ถ้ารู้สึกว่าการปฏิบัติเช่นนี้ยากเกินไป เพราะการกำหนด “นั่งหนอ นั่งหนอ” ไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก ก็อาจกำหนดสภาวะสัมผัสเพิ่มขึ้น โดยบริกรรมว่า “ถูกหนอ นั่งหนอ” “ถูกหนอ นั่งหนอ” แต่สภาวะพองยุบของท้องเป็นความเคลื่อนไหวที่ชัดเจนรู้สึกได้ง่ายกว่า ดังนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อท้องพองขึ้น และ “ยุบหนอ” เมื่อท้องยุบลง ก็จะรู้ชัดถึงสภาวะตั้งขึ้นหรือหย่อนลงภายในท้อง รู้ถึงลักษณะ, หน้าที่ (รส), อาการปรากฏ (ปัจจุปัญฐาน) และเหตุใกล้ (ปทัฏฐาน) ของวาโยธาตุ (ธาตุลม) การพิจารณาและการบริกรรมอย่างนี้สอดคล้องกับความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งกล่าวว่า จะรู้ชัดลักษณะที่แท้จริงของรูปนามได้ด้วยการสังเกตลักษณะ หน้าที่ ปัจจุปัญฐาน(อาการปรากฏ) และปทัฏฐาน (เหตุใกล้) ของรูปนาม

ในขณะที่นั่งกำหนดสภาวะพอง ยุบ นั่ง ถูก ตามที่ปรากฏอยู่นั้น อาจมีความต้องการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อบำบัดความรู้สึกเจ็บ ปวด หรือร้อน ที่เกิดขึ้นบริเวณแขนขาที่ต้องงออยู่ ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ความต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถทันทีที่ความต้องการเกิดขึ้น แต่ให้นั่งอยู่นิ่งๆ ก่อน อย่าทำตามความต้องการที่จะเหยียดแขนขาโดยทันที ผู้ปฏิบัติพึงพยายามอดทนต่อความไม่สบายกายนั้นให้นานที่สุดที่จะทนได้ และเมื่อความต้องการเหยียดแขนขาเกิดขึ้นอีกเขาก็พึงกำหนดรู้ความต้องการเหมือนในครั้งก่อนโดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ต่อเมื่อความเจ็บปวดทรมานนั้นมากจนสุดจะทนทานต่อไปได้ จึงค่อยๆ เหยียดแขนขาอย่างช้าๆ และในขณะเดียวกันก็ไม่ลืมที่จะบริกรรมว่า “เหยียดหนอ เหยียดหนอ”

ในขณะที่กำลังปฏิบัติกาวนาอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติต้องเปลี่ยนอิริยาบถหลายครั้งเพราะความปวดเมื่อย เมื่อต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อย ก็จะทำให้เห็นชัดว่าร่างกายเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ แม้ว่าจะมีความตั้งใจจะนั่งนิ่ง ๆ โดยไม่ขยับเขยื้อนให้ครบ ๑ หรือ ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจไว้ จึงเห็นประจักษ์แก่ใจว่ารูปที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อยู่ตลอดเวลา นี้ไม่ใช่ฮึดตาตัวตน

การที่เราไม่สามารถดำรงอยู่ในอิริยาบถเดียวได้นาน ไม่ว่าจะนั่ง นอน หรือยืน จึงทำให้เข้าใจว่ารูปไม่เป็นไปตามความต้องการของเราและไม่สามารถบังคับบัญชาได้ เพราะรูปไม่อยู่ใน

การควบคุมของเรา รูปจึงไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา เป็นแต่เพียงรูปธรรมที่เกิดขึ้นเป็นไปตามเหตุปัจจัยเท่านั้น การเข้าใจเช่นนี้เป็นปัญหาที่เกิดจากการหยั่งเห็นความเป็นอนัตตา

ดังนั้น ในระหว่างที่กำลังปฏิบัติสติกำหนดรู้สภาวะธรรมทางกาย เช่น สภาวะพอง ยุบ นั้ง คู้ เหยียด ผู้ปฏิบัติธรรมได้รู้เห็นทุกข์ที่เกิดขึ้นเพราะรูป และความไม่อยู่ในบังคับบัญชาของรูปนั้น ปัญญารู้แจ้งย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติว่า “แม้รูปที่อยู่ในร่างกายจะคล้ายกับเป็นอัตตาตัวตนของเรา แต่เนื่องจากรูปบีบคั้นให้เราเป็นทุกข์ เพราะรูปไม่เป็นไปตามความต้องการ และเราไม่สามารถควบคุมบังคับบัญชาได้ รูปจึงไม่ใช่อัตตาตัวตนของเรา เราได้หลงผิดมาตลอดเวลารูปเป็นอัตตาตัวตนของเรา”

## ๒) วิธีปฏิบัติเพื่อละอุปาทานในเวทนาชั้น

เวทนามีเป็นองค์ประกอบหนึ่งของชั้น ๕ เป็นอารมณ์ความรู้สึกในทางปฏิบัติท่านใช้เวทนามาเป็นเครื่องมือสำหรับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีการกำหนดตามหลักสติปัฏฐาน ๔ แบบสุทธีวิปัสสนาเป็นไปตามอาการที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเช่นชอบหนอไม่ชอบหนอโกรธหนอนี้เรียกว่าเป็นเวทนาทางอารมณ์เจ็บหนอปวดหนอคั้นหนอเป็นอาการที่เกิดขึ้นตามร่างกายต่าง ๆ<sup>๗๐</sup> เรียกว่าเวทนาทางกายเพื่อให้บรรลุผลนิพพานให้ผู้ปฏิบัติกำหนดไปตามอารมณ์นั้นๆตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นจนกระทั่งเห็นด้วยปัญญาว่าอาการของเวทนาเหล่านี้มีการเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปด้วยหลักธรรมของไตรลักษณ์ละจากความยึดมั่นถือมั่นเวทนาในรูปชั้นและเวทนาในนามชั้นนี้ได้ก็จะเข้าถึงความเป็นพระอรหันต์ดังมีตัวอย่างของการปฏิบัติวิปัสสนาของพระภิกษุ ๓๐ รูป<sup>๗๑</sup>

สมัยนั้นมีพระภิกษุ ๓๐ รูปจำพรรษาในวัดป่าทำติกากันว่าทุกรูปควรจะปฏิบัติวิปัสสนาตลอดคืนไม่ควรไปหากันมีเสือตัวหนึ่งมาจับภิกษุกินทีละรูปจนกระทั่งพระภิกษุเหล่านั้นเสียชีวิตไปหลายรูปครั้นเมื่อพระภิกษุรู้จึงทำติกากันใหม่ว่าหากเสือมาให้ร้องดังๆขึ้นเพื่อจะช่วยเหลือซึ่งกันและกันต่อมาวันหนึ่งเสือจับพระภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งโดยนัยก่อนภิกษุนั้นร้องว่าเสือขอรับภิกษุทั้งหลายถ้อยคำ และคบเพลิงติดตามหมายว่าจะให้มันปล่อยแต่เสือลากภิกษุขึ้นไปยังเขาขาด พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่สามารถตามขึ้นไปได้ในขณะที่เสือกินอยู่นั้นพระภิกษุนั้นปฏิบัติวิปัสสนาเป็นปกติทำอย่างที่เคยปฏิบัติด้วยวิธีการกำหนดเวทนาขณะเสือกินถึงข้อเท้าบรรลุ

<sup>๗๐</sup> ดูรายละเอียดในพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย, พระคันธสาราภังค์, หน้า ๒๕๖-๒๕๗.

<sup>๗๑</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒/๒/-.

เป็นพระโสดาบันขณะกินไปถึงหัวเข้าบรรลุป็นพระสกทาคามีขณะเสือกินไปถึงท้องบรรลุป็นพระอนาคามี และสุดท้ายก็บรรลุป็นพระอรหันต์ในขณะที่เสือกำลังจะกินถึงหัวใจ<sup>๗๒</sup>

### วิธีการกำหนดทุกขเวทนา

ในการกำหนดทุกขเวทนามีวิธีการกำหนด ๓ ลักษณะ<sup>๗๓</sup> คือ

๑) การกำหนดแบบเผชิญหน้าคือตั้งใจกำหนดแบบไม่ทอดยถายเป็นตายโดยเอาจิตไปจดจ่ออาการปวดจี๊ดลงไปบริเวณที่กำลังปวดมากที่สุดวิธีนี้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อยเพราะต้องใช้พลังจิตอย่างทุ่มเทและจดจ่อมากที่สุดแต่ก็มีประโยชน์ในการรู้แจ้งทุกขเวทนาลักษณะอย่างพิเศษ

๒) การกำหนดแบบลอบโจมตีคือตั้งใจกำหนดแบบจู่โจมในตอนแรกๆพอรู้สึกว่าการปวดความเพียรมีน้อยก็ถอยออกมาเตรียมความพร้อมใหม่เมื่อพร้อมแล้วก็เข้าไปกำหนดอีกครั้งหนึ่งเช่นขณะกำหนดปวดอยู่นั้นความปวดกลับทวีความรุนแรงมากขึ้นจนไม่สามารถทนไหวจึงหยุดกำหนดรู้อาการปวดแต่เปลี่ยนไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบหรืออารมณ์อื่นๆแทนไม่ถึงขั้นที่ต้องเปลี่ยนอิริยาบถไปยืนหรือเดินในขณะนั้น

๓) การกำหนดแบบเฝ้าดูหรือสังเกตการณ์คือเมื่อรู้สึกว่าการปวดหรือเจ็บมากก็ได้ไปกำหนดต่อกัยาลงไปอีกเพียงแต่กำหนดรู้ด้วยสติปัญญาเฉยๆเช่นกำหนดว่าปวดหนอๆเจ็บหนอๆเมื่อยหนอๆชาหนอๆหรือรู้หนอๆเป็นต้นไม่แน่นหรือย่ำอุปมาเหมือนทหารที่เฝ้าดูข้าศึกอยู่บนที่สูงหรือหอสังเกตการณ์ไม่ได้ทำการสู้รบกับข้าศึกแต่ประการใดเพียงแต่เฝ้าสังเกตการณ์เคลื่อนไหวของข้าศึกเท่านั้น<sup>๗๔</sup>

### วิธีการกำหนดเพื่อละเวทนา

ก) ถ้าทุกขเวทนามากทนไม่ไหวจริงๆอยากจะเปลี่ยนให้กำหนดจิตอยากเปลี่ยนก่อน “อยากขยับหนอๆ” แล้วค่อยเปลี่ยนโดยกำหนดรู้อาการเปลี่ยนทุกชั้นตอนอย่าให้ขาดการกำหนดเพราะจะทำให้เสียสมาธิ

ข) เวลาเดินจงกรมถ้าเกิดเวทนาให้หยุดเดินแล้วกำหนดเวทนานั้นจนหายแล้วค่อยเดินต่อไปการเดินจงกรมจะช่วยลดเวทนาดังได้บ้าง

<sup>๗๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒/๒๖๔.

<sup>๗๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระโสดาภมมาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย, พระคันธสาราภังค์, หน้า ๒๕๒.

<sup>๗๔</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสติปัฏฐานภาวนา, หน้า ๔๕๕

- ค) อย่ากำหนดเวทนาเพื่อต้องการให้หายแต่ให้กำหนดเพื่อรู้อาการเท่านั้น
- ง) อย่าพยายามขยับตัวเพื่อคลายเวทนาถ้าเวทนามีหลายจุดให้กำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียว
- จ) เวทนามีประโยชน์ดังนี้ทำให้เห็นทุกข์ทำให้จิตไม่ฟุ้งไม่กังวลเห็นอนิจจังทุกขังอนัตตาชัดเจน
- ฉ) ถ้าเวทนาเกิดขึ้นหลายจุดพร้อมกันให้เลือกกำหนดจุดที่ชัดเจนที่สุดเพียงจุดเดียวแต่ถ้าอาการชัดพอกันก็ให้เลือกจุดใดจุดหนึ่ง
- ช) การกำหนดเวทนามีข้อห้ามอยู่ ๒ อย่าง คืออย่ากำหนดเพื่อจะให้เวทนาหาย และอย่าคิดจะเอาชนะเวทนา

ซ) เป็นธรรมดาว่ามนุษย์ทุกคนไม่ชอบเจ็บปวดเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็อยากให้หายไปไวๆ แต่พอเรื่งกำหนดปวดหนอๆๆๆ จี๋ลงไปแรงๆก็ยิ่งปวดทุกข์ทรมานหากไม่กำหนดจี๋ก็ไม่อาจผ่านพ้นไปได้เสียที่จี๋แรงจี๋เรื่งกำหนดจนรู้สึกเครียดเมื่อมีอาการเช่นนี้ซ้ำๆกัน ๒-๓ วัน ก็เกิดอาการเบื่อหน่ายไม่อยากปฏิบัตินั้นเป็นเพราะการกำหนดเป็นไปด้วยอำนาจแห่งตัณหาเป็นการเอากิเลสล้างกิเลสเปรียบเหมือนกับเอาน้ำโคลนไปล้างจานยิ่งล้างก็ยิ่งสกปรกฉะนั้นถ้าเกิดความทุกข์ใจอยากให้หายให้ถอยจากการกำหนดที่เวทนานั้นมากำหนดที่จิตแทนเพราะเป็นอาการที่ปรากฏชัดเจนกว่ากำหนดที่จิตว่า “อยากหายหนอๆๆ” ถ้าจิตทุกข์ทรมานกำหนดว่า “ทุกข์หนอๆๆ” เมื่อสภาวะทุกข์ทรมานจางคลายไปแล้วจึงค่อยกลับไปเพ่งกำหนดรู้เวทนาต่อไปอีก

ณ) เมื่อญาณปัญญาพัฒนาขึ้นถึงวิปัสสนาญาณชั้นที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) แล้วทุกข์เวทนาแทบไม่ปรากฏจะปรากฏมากไปด้วยสุขเวทนาที่น่ายินดีหลงใหลโยคีพึงทำความเข้าใจให้ถ่องแท้ว่าสุขเวทนามีเป็นสักว่าสุขเวทนาเป็นเพียงทางผ่านยังไม่ใช่มรรคผลนิพพานยังกลับไปเป็นทุกข์อย่างเดิมได้อีกจึงควรรีบเร่งกำหนดต่อไปไม่หลงติดหลงยึดในสภาวะที่เกิดขึ้นคือเพียรกำหนดบริกรรมอยู่ตลอดเวลาตามความเป็นจริง “ปิติหนอๆสุขหนอ” “สบายหนอ” “โล่งหนอ” เป็นต้นตั้งแต่จิตแรกที่ตื่นจนถึงจิตสุดท้ายที่หลับการกำหนดเวทนาเป็นการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกข์เวทนาคือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือสภาพที่ทนได้ยากและมีสภาพไม่เที่ยงเป็นทุกข์บังคับบัญชาไม่ได้ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวดนักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนาและควรกำหนดรู้ทุกข์เวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลางไม่มีความอยากที่จะให้ทุกข์เวทนาหาย หรือคิดว่าจะระงับให้ได้เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโมหะหรือกิเลสเหล่านี้จะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาที่เกิดขึ้นอยู่ตาม

ความเป็นจริงเมื่อรู้สึกว่ามีอาการเจ็บปวดมากไม่ควรเกร็งตัวหรือเคร่งเครียดกับการกำหนดพึงจذبที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่าอาการปวดนั้นเกิดที่กล้ามเนื้อเส้นเอ็นหรือกระดูกไม่ควรสัปดาห์หรือมากกว่าปวดหนอเบื้องต้นอาจจะรู้สึกปวดทั่วทั้งขาแต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็จะรับรู้ที่จุดเล็กๆ จุดหนึ่งบ้างสองจุดบ้างสามจุดบ้างเมื่อจดจ่อที่อาการปวดนั้นจะรู้สึกว่ายิ่งกำหนดอาการปวดนั้นก็ยังทวีความรุนแรงขึ้นอันที่จริงอาการปวดไม่ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเลยแต่เป็นเพราะนักปฏิบัติได้รับรู้ อาการปวดชัดเจนกว่าก่อนจึงทำให้รู้สึกปวดมากกว่าเดิมความรู้สึกนี้เป็นการรู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือสภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนาแล้วจะเกิดปัญญารู้แจ้งลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เป็นลำดับต่อมาบางคนชอบขยับกายส่วนล่างหรือเปลี่ยนท่าเพื่อจะหลีกเลี่ยงเวทนาแต่หากกายยังไม่สงบมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอจิตก็จะไม่สามารถสงบได้เช่นกันเพราะจะขาดสติตามรู้ อาการในขณะเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่านั่งอย่างไรก็ตามในเวลานั่งหนึ่งชั่วโมงอาจเปลี่ยนท่านั่งได้หนึ่งครั้งเป็นอย่างมากหากเปลี่ยนท่านั่งบ่อยๆจะทำให้เกิดความเคยชินแล้วจะต้องการเปลี่ยนท่านั่งทุกครั้งที่เกิดความเจ็บปวดขันติสังวรพระพุทธร่องค์ตรัสว่ากายนี้มีทุกข์มากมีโทษมากมีโรคมากมายเกิดในกายนี้<sup>๗๕</sup> เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอนเวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูป คือกายส่วนล่างที่กระทบกับพื้นหรือเกิดจากอาการทางกายที่อยู่ใต้อิริยาบถใด อิริยาบถหนึ่งเป็นเวลานานแต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนาเพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลงเนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตนเวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

ความอดทนเป็นกุญแจไขประตูพระนิพพานสุภาชิตบทนี้สอดคล้องกับพระพุทธร่องค์ที่ตรัสสรรเสริญการปฏิบัติขันติสังวร คือความอดทนต่อเวทนาเช่นความเย็นความร้อนความหิวกระหายสัมผัสของยุ่งเหยิงบงูลม แดดความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้<sup>๗๖</sup> ฉะนั้นนักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดเวทนามาก่อน

พระพุทธร่องค์ยังตรัสสรรเสริญความอดทนว่าดูกรสารีบุตรภิกษุในศาสนาฉันฉันทาหารแล้วนั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติมั่นตั้งใจว่าตราบที่จิตของเราจะไม่พ้นจากอาสวะเราจักไม่ยกเลิกการนั่งคู้บัลลังก์นี้ดูกรสารีบุตรภิกษุผู้มีใจอดทนเช่นนี้พึงยังปาสาละให้งดงามพระพุทธร่องค์ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตรว่า “บุคคลจะบรรลุความสุขด้วยความสุขไม่ได้แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความสุขพระดำรัสชี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง”<sup>๗๗</sup>

<sup>๗๕</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖๐/๑๘๗.

<sup>๗๖</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๑๔-๑๕.

<sup>๗๗</sup> ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๓๒๗/๓๐๗.

ในปัจจุบันมีการกล่าวว่าการอดทนต่อเวทนาคือเป็นอรรถกถาญาณโยค คือการเบียดเบียนตนให้ลำบากแล้วสอนให้พิจารณาสาธกสัมปชัญญะ และสัปปายสัมปชัญญะทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้นวิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาชั้นว่า

ภิกษุทั้งหลายพวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงเมื่อภิกษุกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญารู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ย่อมเปื้อนหายในเวทนา<sup>๗๘</sup>

ภิกษุทั้งหลายภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นว่าเป็นของไม่เที่ยงปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้นเป็นสัมมาทิฐิ<sup>๗๙</sup>

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเนื่องๆผู้ที่มิได้กำหนดรู้ทุกขเวทนาย่อมสำคัญตนเจ็บ, ตนเองเจ็บทั้งกายและใจแต่ผู้ที่กำหนดรู้แล้วเกิดสมาธิในระดับหนึ่งที่สามารถครอบงำทุกขเวทนาได้โดยรู้เห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเพียงสภาวะที่ทนได้ยากส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรมอีกส่วนหนึ่งรู้ว่าเจ็บกายแต่ใจไม่เจ็บเพราะในขณะนั้นไม่รู้สึกรู้ว่ามีตัวตนที่เจ็บอยู่ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเจ็บทางกายแต่ใจไม่เจ็บสามารถแยกเวทนาอยู่ส่วนหนึ่งและจิตก็แยกอยู่อีกส่วนหนึ่ง

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะธรรมรูปนามด้วยการกำหนดสภาวะพองยุบของท้องเป็นเบื้องต้น ต่อมาเมื่อรู้สึกปวดก็กำหนดเวทนานั้นว่า “ปวดหนอ” “ปวดหนอ” เมื่อรู้สึกเสียใจก็กำหนดว่า “เสียใจหนอ” “เสียใจหนอ” เมื่อรู้สึกดีใจก็กำหนดความรู้สึกนั้นว่า “ดีใจหนอ” “ดีใจหนอ” ถ้าไม่มีความรู้สึกที่ชัดเจน คือไม่มีความดีใจหรือเสียใจ ก็พึงตั้งสติกำหนดรู้ที่สภาวะทางกายหรือจิตที่ปรากฏชัดเจน

ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เวทนาอยู่อย่างระมัดระวัง ก็จะเห็นว่าสุขเวทนาหรือทุกขเวทนานั้นเกิดขึ้นและดับไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว จนปรากฏเหมือนหนึ่งหยาดน้ำฝนที่ตกตอังกายของผู้ที่เดินอยู่ท่ามกลางสายฝนแล้วสลายไป เวทนานั้นคล้ายกับฝนตกลงมาจากภายนอกกายเหมือนหยาดน้ำฝนที่ตกจากภายนอกลงมาถูกกายของตน เมื่อรู้เห็นสภาวะนี้อย่างชัดเจน ผู้ปฏิบัติก็เกิดความรู้ว่า เวทนามีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์เพราะถูกเบียดเบียนด้วยความเกิดดับอยู่เป็นนิจไม่ใช่ตัวตนเพราะไม่มีแก่นสาร พระผู้มีพระภาคจึงตรัสว่า เมื่อเกิดความรู้อย่างนี้ ผู้ปฏิบัติก็เปื้อน

<sup>๗๘</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๒/๔๓.

<sup>๗๙</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๒/๔๒.

หน้าคล้ายกำหนดในเวทนาทั้งปวง การบรรลุนิพพิทาญาณด้วยการกำหนดรู้เวทนา<sup>๘๐</sup> หยัเห็นความเกิดดับที่เป็นไปตามกฎของไตรลักษณ์จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด

การหยัเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐานว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดาแต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่าเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไปการหยัเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้นตั้งอยู่และดับไปของเวทนาต่อมานักปฏิบัติจะหยัเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจตุๆ หรืออนุเล็กๆ ที่เกิดดับถึยบการหยัเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดและดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง

### ๓) วิธีปฏิบัติเพื่อละอุปาทานในสัญญาขันธ

สัญญา ในทางพุทธศาสนานั้นคือ ความจำได้หมายรู้ มีทางเกิดขึ้นได้ ๖ ทาง คือ

- ก) สัญญาที่เกิดจากการกระทบทางตา
- ข) สัญญาที่เกิดจากการกระทบทางหู
- ค) สัญญาที่เกิดจากการกระทบทางจมูก
- ง) สัญญาที่เกิดจากการกระทบทางลิ้น
- จ) สัญญาที่เกิดจากการกระทบทางกาย
- ฉ) สัญญาที่เกิดจากการกระทบทางใจ

สำหรับการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาเพื่อละอุปาทานในสัญญาขณะที่ผู้ปฏิบัติมีความต้องการที่จะใช้ความทรงจำอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่นการท่องจำคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นภาษาบาลีหรือเรียนรู้ในชีวิตประจำวันต่างๆ หากผู้ปฏิบัติไม่ได้ทำการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาไว้ อาจจะทำให้อารมณ์ของโทสะเกิดขึ้นได้เพราะสัญญานั้นมีความไม่เที่ยงเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ดังนั้นนักปฏิบัติจึงควรใส่ใจในการกำหนดเรื่องสัญญาซึ่งอยู่ในอารมณ์ของนามธรรมสัญญานั้นจึงมี

<sup>๘๐</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)รจนา, อนัตตลักษณะสูตร, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์อุปสมมหาเถระ) ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D ตรวจจับาระ, พระคันธสาราภิวังค์ ป.ธ.๙, พธ.ด, ธรรมาจริยะ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๖๒.



การรู้ได้ด้วยความไม่เที่ยงหากว่าจำได้ก็จำหากว่าจำไม่ได้ก็ไม่ไปทุกข์กับสิ่งที่จำไม่ได้ดังนี้เรียกว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละอุปาทานในสัญญา

#### ๔) วิธีปฏิบัติเพื่อละอุปาทานในสังขารชั้น

สังขารมี ๒ อย่าง คือ สภาวะถูกปรุงแต่ง และสภาวะปรุงแต่ง

สภาวะถูกปรุงแต่ง หมายถึง กองชั้นที่เกิดขึ้นโดยมีกรรม จิต อุตฺต และอาหารเป็นปัจจัย หลังจากปฏิสนธิจิตเกิดขึ้นในภพใหม่ จิตและเจตสิกที่เป็นผลของกรรมก็เกิดขึ้น วิปากจิต และเจตสิกที่ประกอบ หทัยวัตถุ และกรรมชรูปต่างๆ มี ตา หู จมูก ลิ้น และกาย ก็เกิดตามมา รูป และนามเหล่านี้จัดเป็นสภาวะถูกปรุงแต่ง คือเป็นผลวิปากของกรรมที่ทำไว้ในอดีตชาติ จึงเรียกว่า เป็นสังขารที่ถูกกรรมปรุงแต่ง

ในทำนองเดียวกัน จิตตชรูป คือ รูปที่เกิดจากจิต ก็เป็นผล (วิปากสังขาร) ที่ถูกปรุงแต่ง ด้วยเหมือนกัน จึงทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงอิริยาบถต่างๆ เช่น การคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหว การเดิน การยืน การนั่ง การพูด การยิ้ม เป็นต้น เหล่านี้เป็นสังขารที่มีจิตเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น เกี่ยวกับจิตและเจตสิกที่ประกอบกับจิตนั้น ทั้งสองเป็นทั้งผู้ปรุงแต่ง และผู้ถูกปรุงแต่ง ของกันและกัน

รูปที่มีอุตฺตหรืออุตฺตเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น จัดเป็นวิปากสังขารของอุตฺต และรูปที่มีอาหารเป็นปัจจัยปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ก็เรียกว่าเป็นวิปากสังขารของอาหาร

นอกจากนั้น จิตและเจตสิกที่เกิดหลังๆ ก็มีจิตและเจตสิกที่เกิดก่อนๆ เป็นปัจจัย ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น กองชั้นเหล่านี้เรียกว่า วิปากสังขาร ที่มีกรรม จิต อุตฺต และอาหารเป็นปัจจัย ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น<sup>๘๑</sup>

สังขารการปรุงแต่งทั้งหมดที่เกิดขึ้นจากอารมณ์ของจิตที่ยึดถือว่าสิ่งนี้เป็นของรักสิ่งนี้เป็นของหวงไม่ชอบในสิ่งต่างๆ เหล่านี้ความเกลียดชังหรือแม้กระทั่งอารมณ์เฉยๆซึ่งจะอยู่ในอาการของอายตนะภายในกับภายนอกเกิดการกระทบกันอารมณ์ในการปรุงแต่งจึงเกิดขึ้นในบางขณะ ความโลภหรือความโกรธอาจเกิดขึ้นในจิตผู้ปฏิบัติควรกำหนดว่าโลภหนอโกรธหนอเป็นสภาพของอารมณ์ที่ถูกปัจจัยภายนอกกับปัจจัยภายในปรุงแต่งขึ้น หากมีการกำหนดลงไปในการปฏิบัติที่มีอาการเกิดขึ้นนั้นๆ ความไม่เที่ยงของอารมณ์ก็จะดับไปทันทีหากมีสติที่สมบูรณ์หากสติยังมีความ

<sup>๘๑</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสิสยาตอ)รจนา, อนัตตลักษณะสูตร, สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D. ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์ ป.ธ.๙, พธ.ด, ธรรมาจริยะ แปลและเรียบเรียง, หน้า ๗๙.

สมบูรณ์ไม่มากนักการมณในการปรุงแต่งก็จะอยู่ได้นานดังนั้นผู้ปฏิบัติควรเพ่งอยู่ในอารมณ์ที่เกิด แล้วปริกรรมต่อไปเรื่อยๆจนกว่าจิตที่การปรุงแต่งนั้นจะดับไปเองดังนั้นในอารมณ์ของสังขารส่วนใหญ่ที่ปรุงแต่งขึ้นมาจะเกิดกับอายตนะทั้ง ๑๒ เรียกว่าการรู้อารมณ์ตามสภาวะธรรมดังต่อไปนี้คือ

ตามรู้ในสภาวะธรรมภายในว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง  
 ตามรู้ในสภาวะธรรมภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง  
 ตามรู้สภาวะธรรมทั้งภายในภายนอกว่าเป็นสภาวะธรรมอยู่บ้าง  
 ตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในสภาวะธรรมอยู่บ้าง  
 ตามรู้สภาวะคือความดับในสภาวะธรรมอยู่บ้าง  
 ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในสภาวะธรรมอยู่บ้าง<sup>๘๒</sup>

สதிய่อมปรากฏว่ามีเพียงสภาวะธรรมเพื่อปัญญา และการระลึกขันธ์ต่างๆขึ้นไปเท่านั้น เป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิเข้าอิงอาศัยและไม่ถือนั่นอะไรในโลก<sup>๘๓</sup>

จากวิทยานิพนธ์เรื่อง “ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในปุณโณวาทสูตร” ของพระทรงยศ ยสโร (ตั้งจิตพิทักษ์กุล) พบว่าท่านพระปุณณะท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากำหนดอายตนะเป็นอารมณ์ในการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ หมวดธรรมอายตนะ<sup>๘๔</sup> ได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

ดังนั้นผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้สภาวะธรรมรูปนามที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าในปัจจุบันขณะ จะสังเกตเห็นได้ว่าสิ่งที่ปรารถนาให้เกิดก็ไม่เกิด แต่สิ่งที่ไม่ปรารถนาให้เกิดก็กลับเกิดขึ้น ด้วยวิธีพิจารณานี้ ผู้ปฏิบัติจะสามารถละความยึดมั่นในสังขาร และเมื่อเฝ้าตามสังเกตกระบวนการเกิดขึ้นและดับไปของรูปนามที่เป็นไปติดต่อกันอย่างรวดเร็ว และเห็นว่าแม้สิ่งที่ตนปรารถนาจะให้อยู่ยาวนาน ก็ยังดับไป เขาก็จะละความยึดมั่นในสังขารไปได้ เมื่อเห็นว่าไม่มีอะไรที่อยู่คงทน ทุกสิ่งทุกอย่างต้องแตกดับไป เขาก็จะละความยึดมั่นในสังขาร ซึ่งเชื่อว่ามีอัตตาตัวตนที่เที่ยงแท้ถาวรซึ่งเป็นแก่นสารอยู่ในตัวของเขาไปได้

<sup>๘๒</sup> ดูรายละเอียดในพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตรทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย, พระคันธสาราภิงค์, หน้า ๓๑๘.

<sup>๘๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๓๔.

<sup>๘๔</sup> พระทรงยศ ยสโร (ตั้งจิตพิทักษ์กุล), “ศึกษาการปฏิบัติเพื่อบรรลุผลในปุณโณวาทสูตร” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้าบทคัดย่อ.

เมื่อผู้ปฏิบัติยังเห็นว่า เหตุการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งที่จะเกิดขึ้นได้นั้น ต้องมีเหตุปัจจัย พร้อมจึงจะเกิดขึ้นได้ ยกตัวอย่างเช่น การเกิดขึ้นของจักขุวิญญาณ จะต้องมิตา และรูปารมณ คือ ภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง ตลอดจนต้องมีแสงสว่างเพียงพอ และต้องมีความตั้งใจที่จะดูด้วย ดังนั้น เมื่อมีตา และรูปารมณที่ชัดเจน การเห็นก็ย่อมเกิดขึ้นได้ การได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกัน จะเกิดขึ้นได้ ต้องมีหู เสียง ช่องว่างที่ไม่มีอะไรขวางกั้น และความตั้งใจที่จะฟัง เมื่อมีหูและเสียงที่ชัดเจน การได้ยินก็ย่อมเกิดขึ้นได้ ส่วนการกระทบสัมผัส จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อมีร่างกาย มีสิ่งที่มากระทบ ประสาทสัมผัสที่ร่างกาย และความตั้งใจที่จะสัมผัส

การพิจารณาเห็นว่า กิริยาการเห็น ได้ยิน และสัมผัส เกิดขึ้นเมื่อมีปัจจัยเกี่ยวข้องมา ประชุมกันพร้อม ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติสรุปได้ว่าไม่มีอัตตาหรือตัวตนอย่างหนึ่งอย่างใดที่สามารถ ดลบันดาลให้เกิดการเห็น ได้ยิน หรือสัมผัสขึ้นได้ ดังนั้น เขาจึงละความยึดมั่นว่ามี การอัตตา คือ ผู้ที่คอยบงการจัดแจงให้มีการทำกรรมต่างๆ พระผู้มีพระภาคทรงประสงค์จะกำจัดความยึดมั่นใน อัตตาของเรา จึงได้ทรงสอนว่า สังขารซึ่งได้แก่เจตนาในการทำกรรมนั้น ไม่ใช่ตัวตน ในการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาเพื่อละอุปาทานในสังขารจึงมีลักษณะในการปฏิบัติตามรู้อาการปรุงแต่ง ของสภาวะอารมณ์ที่เกิดขึ้นกับอายตนะ๑๒ว่ามีความเกิดขึ้นตั้งอยู่และความดับในอารมณ์ ของสภาวะธรรมนั้นๆโดยการไม่ถือมั่นอะไรๆในโลก<sup>๘๕</sup>

#### ๕) วิธีปฏิบัติเพื่อละอุปาทานในวิญญาณชั้น

วิญญาณเกิดขึ้นได้ ๖ ทาง ตามอายตนะ ๖ ดังนี้ ๑) จักขุวิญญาณ (จิตที่เกิดทางตา), ๒) โสตวิญญาน (จิตที่เกิดทางหู), ๓) ชานวิญญาน (จิตที่เกิดทางจมูก), ๔) ชิวหาวิญญาน (จิตที่เกิดทางลิ้น), ๕) กายวิญญาน (จิตที่เกิดทางกาย), ๖) มโนวิญญาน (จิตที่เกิดทางใจ)

วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละอุปาทานในวิญญาณในชั้น ๕ วิญญาณเป็น นามธรรมเป็นตัวกำหนดการรับรู้ทั้งหมดในทางปฏิบัติการรับรู้ของวิญญาณเป็นการรับรู้ทั้งหมดใน ชั้น๕นักปฏิบัติควรกำหนดอารมณ์ในขณะที่รับรู้เห็นได้ยินโดยการปริกรรมว่ารู้หนอได้ยินหนอเห็น หนอซึ่งมีลักษณะของความรู้ในชั้น ๕ ดังนี้

- รูปชั้น ย่อมปรากฏในขณะที่รู้เห็นความใสในการเห็นรูป หรือรูปารมณ
- เวทนาชั้น ย่อมปรากฏในขณะที่รู้สึกดีใจเสียใจหรือวางเฉยในการเห็น

<sup>๘๕</sup> พระทองประเสริฐ สิลสวัโร (มาพัน), “การศึกษาหลักธรรมและการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในอนันตลักขณสูตร” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๖), หน้า ๘๗.

-สัญญาชั้น	ย่อมปรากฏในขณะหมายรู้สิ่งที่เห็น
-สังขารชั้น	ย่อมปรากฏในขณะต่างๆเช่น
-ผัสสะ	ย่อมปรากฏในขณะกระทบกับสี
-เจตนา	ย่อมปรากฏในขณะตั้งใจ
-โลภะ	ย่อมปรากฏในขณะยินดีพอใจ
-โทสะ	ย่อมปรากฏในขณะไม่พอใจ
-ศรัทธา	ย่อมปรากฏในขณะเลื่อมใส
-วิญญานชั้น	ย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน <sup>๘๖</sup>

ดังนั้นวิญญานในชั้น ๕ จึงทำหน้าที่รับรู้ทั้งหมดในชั้นทั้ง ๕ เป็นอารมณ์ของความยึดมั่นหรือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่นซึ่งเป็นความจริงของทุกข์เริ่มตั้งแต่ความเกิดไปจนถึงการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาประกอบด้วยรูปชั้นเวทนาชั้นสัญญาชั้นสังขารชั้น และวิญญานชั้นรูปชั้นเป็นกองรูปเวทนาชั้นสัญญาชั้นสังขารชั้นและวิญญานชั้นเป็นกองนามสัตว์โลกที่มีใจครองทั้งหมดนั้นประกอบด้วยชั้น ๕ พวกเขามักยึดถือร่างกายซึ่งเป็นกองรูปหรือรูปชั้นว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นสิ่งที่จริงยั่งยืนเป็นต้นดังนั้นร่างกายจึงเป็นอุปาทานชั้นกองหนึ่งส่วนนามชั้นประกอบไปด้วยจิตคือผู้รู้ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็นการได้ยินและเจตสิกคือสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมองหรือหมดจดเช่นความโลภโกรธหลงเลื่อมใสระลึกตั้งมั่นทั้งหมดได้ถูกสัตว์โลกถือเอาว่าเป็นเราเป็นจิตของเราเรากำลังคิดจิตเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้แน่นอนยั่งยืนดังนั้นสภาวะธรรมที่เกิดจากความรู้ทั้งหมดเป็นอุปาทานชั้นที่จิตยึดมั่นถือมั่นไว้จึงมีการกำหนดเพื่อละอุปาทานในวิญญานดังนี้

### ก) วิธีปฏิบัติเพื่อละความยึดมั่นในขณะเห็น

การกระทบสัมผัสทางทวารทั้ง ๖ เช่นตาเห็นหูได้ยินจมูกรู้กลิ่นลิ้นลิ้มรสกายสัมผัสจิตนึกคิดอุปาทานชั้นก็จะเกิดขึ้นทุกครั้งในขณะที่มองเห็นแต่ละครั้งซึ่งจะต้องประกอบด้วยตาที่เห็นและรูปที่ถูกเห็น (รูป) ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ (เวทนา) เกิดความจำได้หมายรู้ (สัญญา) มีความใส่ใจที่จะเห็น (สังขาร) และจิตที่รู้การเห็น (วิญญาน)<sup>๘๗</sup> ผู้ที่มีได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาหรือผู้ที่ยังไม่เห็นไตรลักษณ์มักยึดถือรูปเวทนาสัญญาสังขาร และวิญญานที่เกิดขึ้นนั้น

<sup>๘๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัยเล่ม๑, แปลโดยพระคันธสาราภังค์, หน้า ๒๗๑.

<sup>๘๗</sup> พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) รจนา, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสโม) ป.ธ. ๙ ตรวจชำระ, พระคันธสาราภังค์แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่๑, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทยจำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๗๗.

เขาจะเห็นว่าตาที่มองเห็นได้อย่างชัดเจนเป็นตัวตนของเขา และเป็นสิ่งที่ยั่งยืนเมื่อเขาเห็นอวัยวะแขนขาของตนก็จะยึดถือว่านั่นเป็นร่างกายของเขานั้นเป็นมือเขาเป็นสิ่งที่เที่ยงยั่งยืนเมื่อมองเห็นคนอื่น ๆ เขาก็จะเห็นว่า เป็นบุคคลที่มีอยู่จริง และเป็นสิ่งที่เที่ยงมั่นคงยั่งยืนดังนั้นก็จึงเรียกความยึดถือในจักขุ และรูปารมณ์ว่ารูปูปาทานขันธ

นอกจากความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจในขณะที่เห็นแล้วยังอาจมีความรู้สึกกว้างเฉยเกิดขึ้นก็ได้โดยความรู้สึกกว้างเฉยเกิดขึ้นก็ได้โดยความรู้สึกกว้างเฉยที่เป็นไปในทางกุศลจัดเป็นสุขเวทนาส่วนความรู้สึกกว้างเฉยที่เป็นไปในทางอกุศลจัดเป็นทุกข์เวทนาทั้งทุกข์เวทนาและสุขเวทนามีเป็นเหตุให้เกิดความยึดถือว่าความรู้สึกนั้นเป็นเราเป็นสิ่งถาวรยั่งยืนดังนั้นก็จึงเรียกความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะที่เห็นว่า เวทูปาทานขันธ

เมื่อมีการจำได้หมายรู้ในขณะที่เห็นว่าเราจำได้เราไม่ลืมจึงเรียกการจำได้หมายรู้นี้ว่าสัญญาูปาทานขันธ

ในขณะที่มีการเห็นนั้นเพราะมีเจตนาที่ตั้งใจจะมอง และมีมนสิการคือมีการใส่ใจไปในการมองนอกจากนี้แล้วยังมีผัสสะคือการประชุมกันของจักขุรูปและจิตที่เห็นและสภาวะธรรมอื่นๆ แต่เจตนาและมนสิการเป็นปัจจัยที่สำคัญกว่าจึงเน้นถึงสภาวะธรรมทั้งสองอย่างนี้เท่านั้นการยึดถือในเจตนามนสิการว่าเป็นตัวตนเป็นสิ่งที่ยั่งยืนเรียกว่า สังขารูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือสังขาร) คำว่าสังขารหมายถึงการปรุงแต่ง และในกรณีของการเห็นนี้ก็คือสภาวะที่ทำให้เกิดการเห็นขึ้นนั่นเอง

สภาวะที่รู้การเห็นเรียกว่าจักขุวิญญาณก็เป็นที่ตั้งแห่งความยึดถือว่าเป็นตัวตนเป็นสิ่งที่จริงยั่งยืนจึงเรียกสภาวะนั้นว่า วิญญาณูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือวิญญาณ)

การกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอๆ” ในขณะที่เห็นจะช่วยให้เรารู้เห็นขันธ ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีเพียงสภาวะเห็นเพื่อไม่ให้เกิดการยึดถือรูปนามว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้มั่นคงยั่งยืนหรือนำพอใจ

### ข) วิธีปฏิบัติเพื่อละความยึดมั่นในขณะที่ได้ยิน

ในขณะที่มีการได้ยินซึ่งประกอบด้วยหูเสียงและจิตที่รู้เสียงนั้นจะเกิดมีความรู้สึกพอใจและไม่พอใจ (เวทนา) ความจำได้หมายรู้เสียง (สัญญา) เจตนา และมนสิการในการฟัง (สังขาร) พร้อมทั้งจิตที่ได้ยิน (วิญญาณ)<sup>๘๘</sup> ผู้ที่มีได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะไม่รู้เห็นสภาวะธรรมเหล่านี้ตาม

<sup>๘๘</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ) รจนา, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดยพระคันธสาราภิชัย,

ความเป็นจริงจึงยึดถือการได้ยินว่าเราได้ยินหูของเราได้ยินเพราะหูที่ได้ยินเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่น จึงเรียกว่าเป็นรูปูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือรูป) ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นทุกข์เมื่อได้ยินเป็น เวทณูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือเวทนา) สัญญาสังขารและวิญญาณก็ทำนองเดียวกัน

การกำหนดรู้ว่า “ได้ยินหนอๆ” ในขณะที่ได้ยินจะช่วยให้เรารู้เห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีเพียงสภาวะได้ยินเพื่อไม่ให้เกิดการยึดถือรูปนามว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ มั่นคงยั่งยืนหรือน่าพอใจ

### ค) วิธีปฏิบัติเพื่อละความยึดมั่นในขณะที่ได้กลิ่น

ในขณะที่มีการรับรู้กลิ่นซึ่งประกอบด้วยจุมูกกลิ่น และจิตที่รู้กลิ่นนั้นจะเกิดความรู้สึกพอใจ และไม่พอใจ (เวทนา) ความจำได้หมายรู้กลิ่น (สัญญา) เจตนาและมนสิการในการรู้กลิ่น (สังขาร) พร้อมทั้งจิตที่รู้กลิ่น (วิญญาณ)<sup>๘๙</sup> ผู้ที่มีได้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาจะไม่รู้เห็นสภาวะธรรมเหล่านี้ตามความเป็นจริงจึงยึดถือการได้กลิ่นว่าเรารู้กลิ่นจุมูกของเรารู้กลิ่นเพราะจุมูกที่รู้กลิ่นเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่นจึงเรียกว่ารูปูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือรูป) ความรู้สึกเป็นทุกข์เป็นทุกข์เมื่อรู้กลิ่นเป็นเวทณูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือเวทนา) สัญญาสังขารและวิญญาณก็ทำนองเดียวกัน การกำหนดรู้ว่า “รู้หนอๆ” ในขณะที่รู้กลิ่นจะช่วยให้เรารู้เห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีเพียงสภาวะรู้กลิ่นเพื่อไม่ให้เกิดการยึดถือรูปนามว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ มั่นคงยั่งยืนหรือน่าพอใจ

### ง) วิธีปฏิบัติเพื่อละความยึดมั่นในขณะที่ลิ้มรส

ในขณะที่มีการลิ้มรสซึ่งประกอบด้วยลิ้นรสและจิตที่รู้รสนั้นจะเกิดความรู้สึกพอใจ และไม่พอใจ (เวทนา) ความจำได้หมายรู้รส (สัญญา) เจตนาและมนสิการในการลิ้มรส (สังขาร) พร้อมทั้งจิตที่ลิ้มรส (วิญญาณ)<sup>๙๐</sup> ผู้ที่มีได้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาจะไม่รู้เห็นสภาวะธรรมเหล่านี้ตามความเป็นจริงจึงยึดถือการลิ้มรสว่าเรารู้ลิ้มรสลิ้นของเราลิ้มรสเพราะลิ้นที่ลิ้มรสเป็นเหตุให้เกิดการยึดมั่นจึงเรียกว่าเป็นรูปูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือรูป) ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์เมื่อลิ้มรสเป็นเวทณูปาทานขันธ (อุปาทานขันธคือเวทนา) สัญญาสังขารและวิญญาณก็ทำนองเดียวกัน การกำหนดรู้ว่า “รู้หนอๆ” ในขณะที่ลิ้มรสจะช่วยให้เรารู้เห็นชั้น ๕ ตามความเป็นจริงว่ามีเพียง

<sup>๘๙</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดยพระคันธสาราภิวรค์, หน้า ๑๘๐.

<sup>๙๐</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๑.

สภาวะลึมรสเพื่อไม่ให้เกิดการยึดถือรูปนามว่าเป็นเราเป็นของเราเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้มั่นคงยั่งยืนหรือน่าพอใจ

### จ) วิธีปฏิบัติเพื่อละความยึดมั่นในขณะสัมผัส

การกระทบสัมผัสประกอบด้วยกายประสาทที่รับการกระทบสัมผัสทั้งภายในร่างกาย เช่นเนื้อเลือดกล้ามเนื้อ และกระดูกและภายนอกร่างกายเช่นผิวหนังห่อหุ้มร่างกายการกระทบสัมผัสจึงครอบคลุมพื้นที่กว้างขวางมากเราจะรับรู้การกระทบสัมผัสได้ทุกแห่งที่มีปสาทรูปซึ่งเป็นรูปละเอียด และไม่ใช่รูปร่างเหมือนจักขุประสาทโสตประสาทฆานประสาท และชีวหาประสาทที่เป็นรูปละเอียดไม่ใช่ดวงตา และใบหูเป็นต้น<sup>๙๑</sup> เมื่อมีการกระทบสัมผัสเกิดขึ้นจะปรากฏลักษณะของธาตุดินธาตุไฟ และธาตุลมกล่าวคือธาตุดินมีลักษณะแข็ง-อ่อนธาตุไฟมีลักษณะร้อนเย็น และธาตุลมมีลักษณะหย่อน-ตึงความรู้สึกที่เกิดจากการกระทบสัมผัสอาจมีได้เพราะร่างกายสัมผัสกัน เช่นริมฝีปากนิ้วมือหรือสิ่งภายนอกมากระทบร่างกายเช่นเสื้อผ้าที่นั้งที่นอนพื้นดินน้ำลมไฟ หรือแสงแดดการกระทบสัมผัสแต่ละครั้งมักก่อให้เกิดความรู้สึกที่ต่างกันไปอาจเป็นความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบความจำได้หมายรู้กระทบสัมผัสนั้นๆเจตนา และมนสิการตลอดจนจิตที่รู้สัมผัส โดยเฉพาะความรู้สึกที่ไม่ชอบทุกขเวทนาในขณะนั้นนานมักปรากฏชัดกว่าอย่างอื่น

ในทุกขณะที่เกิดการกระทบสัมผัสผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้สภาวะธรรมตาม ความเป็นจริง เพื่อไม่ให้เกิดความยึดถือรูปนามที่ปรากฏในขณะนั้นว่าเป็นเรา หรือของเราเพราะบริเวณที่มีการกระทบสัมผัสนั้นเป็นอุปาทานชั้นโดยสภาวะกระทบสัมผัสนั้นเรียกว่ารูปอุปาทานชั้น ความรู้สึกชอบ หรือไม่ชอบเป็นเวทูปาทานชั้นความจำได้หมายรู้สัมผัสเป็นสัญญาอุปาทานชั้นเจตนาและมนสิการเป็นสังขารูปาทานชั้นและจิตที่รู้สัมผัสเป็นวิญญานูปาทานชั้น

การกำหนดอากัปภิกิริยาทางร่างกายเช่นเดินยืนนั่งนอนคู้เหยียดเคลื่อนไหวพองยุบ ฯลฯ มีประโยชน์เพื่อให้เกิดสติระลึกอุปาทานชั้น ๕ นั้นเองเมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้อากัปภิกิริยาดังกล่าวจะรู้เห็นสภาวะของธาตุลมที่ทำให้เกิดความตึงหย่อนหรือเคลื่อนไหวได้ตามความเป็นจริงว่าเป็นเพียงรูปที่รู้อะไรไม่ได้ และนามคือจิตที่รู้อากัปภิกิริยาดังนั้นในการกำหนดรู้แต่ละครั้งเขาจะรู้เห็นว่ามีเพียงรูป และนามไม่มีรูปร่างที่เข้าใจว่าเป็นเราหรือของเรา และต่อไปก็จะรู้เห็นได้ชัดเจนว่ารูป และนามเป็นเหตุผลของกันและกันเช่นการเดินมีได้เพราะจิตที่ต้องการจะเดินหลังจากนั้นเขาก็จะรู้เห็นการเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปนามจัดเป็นการหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์คือความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ไม่ใช่ตัวตนการรู้เห็นตามความเป็นจริงเช่นนี้จะขจัดความยึดถือในการยืน เดินนั่งหรือนอนว่าเป็นตัวตนเป็นเราหรือของเราการปฏิบัติธรรมเช่นนี้เป็นการตัดความยึดมั่นใน

<sup>๙๑</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๒.

ชั้น ๕ ตามที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่านจกิลโลเกอุททิตติ<sup>๙๒</sup> (และไม่ถือนั่นอะไรในโลก คืออุปาทานชั้น) การปฏิบัติธรรมที่จะทำให้เป็นอิสระจากความยึดมั่นคือการปฏิบัติสติกำหนดรู้ กองรูปเวทนาจิต และสภาวะธรรม

### ฉ) วิธีปฏิบัติเพื่อละความยึดมั่นในขณะคิด

จิตของมนุษย์สามารถคิดฟุ้งซ่านไปได้กว้างขวางมากและจะคิดนึกเรื่องราวต่างๆเกือบตลอดเวลาที่ตื่นอยู่นิรณัน<sup>๙๓</sup>คือกามฉันทะพยาบาทถีนมิทธะอุทธัจจกุกกุจจะ และวิจิกิจฉาก็เป็นสิ่งที่เกี่ยวกับความคิดทั้งหมดความดำริในกามความดำริในความพยาบาท และความดำริในความเบียดเบียน (กามวิตกพยาบาทวิตกและวิหิงสาวิตก) ก็เกี่ยวกับความคิดด้วยเช่นกันหากผู้ปฏิบัติธรรมไม่กำหนดรู้ความคิดที่เกิดขึ้น ในแต่ละขณะก็จะเกิดความยึดถือในตัวตนว่าเป็นเราที่คิดอยู่ และเป็นสิ่งที่เที่ยงยั่งยืน<sup>๙๔</sup>

เมื่อศึกษาให้ดีจึงพบว่าความคิดนั้นก็จัดเป็นอุปาทานชั้นด้วยโดยรูปที่นำมาคิดนั้นจัดเป็นรูปอุปาทานชั้นความรู้สึกสุขทุกข์หรือวางเฉยที่ปรากฏในขณะคิดเป็นเวทูปาทานชั้น

ความจำได้หมายรู้ก็เป็นสัญญาอุปาทานชั้นเจตนามนสิการเป็นสังขารอุปาทานชั้น และจิตที่นึกคิดเป็นวิญญูปาทานชั้นสิ่งที่นำมาคิดนั้นอาจมีได้ทั้งรูปนาม หรือบัญญัติคือชื่อหรือแนวคิดต่างๆการคิดถึงรูปจัดเป็นรูปอุปาทานชั้นการนึกถึงนามจัดเป็นอุปาทานชั้น ๕ อย่างอื่นส่วนบัญญัตินั้นไม่ใช่รูปหรือนามแต่นับเข้าในรูปนามตามสมควรเช่นการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาเป็นทุกข์ซึ่งคัมภีร์มูลฎีกาอธิบายว่าการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนานั้นจัดเป็นต้นหาที่อยากได้สิ่งที่ต้องการ

การกำหนดรู้ความคิดก็คือการรู้สึกตัวว่าได้คิดไปถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งแล้วโดยไม่รับรู้ถึงสิ่งที่คิดถึงเพราะสิ่งที่เราคิดถึงเป็นสมมุติบัญญัติแต่สภาวะคิดที่เกิดขึ้นนี้เป็นสภาวะธรรมการกำหนดรู้ความคิดตามความเป็นจริงในแต่ละขณะนั้นเป็นสิ่งสำคัญเพราะหากมิได้กำหนดรู้ก็จะทำให้เกิดความยึดถือว่าเป็นตัวตนที่เที่ยง และน่าพอใจความยึดถือเช่นนี้เป็นต้นเหตุให้เกิดภพใหม่ตามหลักปฏิจจนสมุปบาท<sup>๙๕</sup> ว่าภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยเมื่อมีภพใหม่ก็ต้องมีความเกิดความแก่ความเจ็บและความตายตามมา

<sup>๙๒</sup> พระโสมณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รัตน, ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดยพระคันธสาราภิวงศ์, หน้า ๑๘๓.

<sup>๙๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๘๔.

<sup>๙๔</sup> ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (ไทย) ๔/๗/๑๑.



ถ้ามีการเจริญสติระลึกรู้ความคิดฟุ้งซ่านอย่างต่อเนื่องก็จะปรากฏความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนและเมื่อมีการหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ความยึดถือในตัวตนจะไม่มีโอกาสเกิดขึ้นเมื่อไม่มีความยึดถือภาพใหม่ก็ไม่เกิดเมื่อไม่มีภพใหม่ก็ไม่มีการเกิดแก่เจ็บตายก็เป็นอันสิ้นสุดของความทุกข์จัดเป็น ตถาคตพหุ หากปฏิบัติต่อเนื่องไปจนบรรลุโลกุตตรมรรคความทุกข์ทั้งหมดก็จะถูกกำจัดให้หมดสิ้นไปเป็นสมุจเฉตพหุ

ดังนั้นในขณะที่กำหนดสภาวะพองยุบและอริยาบถใหญ่น้อยอยู่นั้นหากมีความคิดฟุ้งซ่านแทรกเข้ามาผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ความคิดหนอ<sup>๔๕</sup> ได้กล่าวถึงอุปาทานขันธ<sup>๔๖</sup> ในขณะเห็นได้ ยินรู้กลิ่นลิ้มรสกระทบสัมผัสและคิดฟุ้งซ่านโดยละเอียดแล้วคนทั่วไปที่ไม่ได้ปฏิบัติสติปัฏฐาน มักเห็นสิ่งต่างๆ ล้วนมีแก่นสารเป็นหญิงบ้างเป็นชายบ้างแต่ในความเป็นจริงนั้นไม่มีแก่นสารอยู่ในรูปที่เห็นหรือเสียงที่ได้ยินมีแต่เพียงอุปาทานขันธที่มาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ เท่านั้น

#### ๔.๔ การบรรลุธรรมตามลำดับแห่งวิสุทธิ

การบรรลุธรรมในพุทธศาสนา มีศีลเป็นเบื้องต้น มีสมาธิเป็นท่ามกลาง มีปัญญาเป็นที่สุด มีธรรม คือ ขันธ ๕ เป็นต้นเป็นภูมิ คือเป็นที่เกิดวิปัสสนาปัญญา โดยมีวิสุทธิ ๒ คือ ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิเป็นมูล คือเป็นพื้นฐานให้เกิดปัญญา วิสุทธิ ๕ นี้ คือ ทิณณวิสุทธิเป็นต้นเป็นสรีระคือเป็นตัวปัญญา วิสุทธิทั้ง ๗ นี้ ก็คือไตรสิกขา ได้แก่ ศีลวิสุทธิจัดเป็นศีลสิกขาจิตตวิสุทธิจัดเป็นจิตตสิกขา ทิณณวิสุทธิเป็นต้นจัดเป็นปัญญาสิกขา ซึ่งก็คือหลักการเจริญ ศีล สมาธิ ปัญญา เป็นทั้งสมณะ และวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรูปนามเป็นหลัก คือ สติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง “สติปัฏฐาน ๔ อันเป็นธรรมหลักในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ เพราะไม่มีใครสามารถบรรลุธรรมโดยมิได้เจริญสติปัฏฐาน ๔” เพื่อให้เกิดปัญญา มีวิปัสสนาญาณแก่กล้ายิ่งขึ้นไป ดังนั้น ผู้หวังการบรรลุธรรมสำเร็จเป็นพระอริยบุคคลจึงควรเจริญไปตามลำดับวิสุทธิทั้ง ๗ นี้ เพื่อความเกิดขึ้นแห่งวิปัสสนาญาณ มรรค ญาณ ผลญาณ ทำให้แจ้งพระนิพพาน

การบรรลุธรรมเป็นพระอริยบุคคลของผู้ที่กำลังปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่จะต้องผ่านขั้นตอนตามลำดับญาณต่างๆคือญาณที่หยั่งรู้รูปนามตามความเป็นจริงมีความหมดจดแห่งความเห็น<sup>๔๖</sup> โดยมีการศึกษาดังต่อไปนี้คือ

<sup>๔๕</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ญาณ, ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลโดยพระคันธสาราภิวรค์, หน้า ๑๘๖.

<sup>๔๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), “วิปัสสนาธุระ”, แปลโดยจรัญญธรรมดา, หน้า ๑๘๖.

#### ๔.๔.๑ ศิลวิสุทธิ

การเจริญภาวนาย่อมสำเร็จแก่ผู้มีศิลปวิสุทธิเท่านั้น หากผู้ปฏิบัติเป็นพระภิกษุควรบำเพ็ญอภิสมาจาริกศิลป์ให้บริบูรณ์ดีเสียก่อน เช่น กวาดลานพระเจดีย์ ลานต้นโพธิ์ อุปัฏฐากพระอุปัชฌาย์ เป็นต้น ถ้ามีผู้กล่าวว่าอภิสมาจาริกวัตรไม่จำเป็นต้องรักษาก็ได้ ความจริงหาเป็นเช่นนั้นไม่ เพราะเมื่ออภิสมาจาริกวัตรบริบูรณ์ ศิลก็จะบริบูรณ์ เมื่อศิลปบริบูรณ์ สมาธิก็ถึงความ เป็น อปัณนาได้ สมจริงดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “การที่ภิกษุนั้นไม่บำเพ็ญอภิสมาจาริกวัตรให้บริบูรณ์ แล้วจักบำเพ็ญศิลปทั้งหลายให้บริบูรณ์ได้ นั้นไม่ใช่ฐานะที่จะมีได้ เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้ปฏิบัติควรบำเพ็ญวัตรต่างๆ ให้บริบูรณ์ด้วยดีเสียก่อน ต่อจากนั้นก็ชำระศิลปให้หมดจด ศกฺข์สัถทั้งหลายพึงตั้งตนอยู่ในศิลป ๕ หรืออาชีวะฐานมกศิลป อุบาสก และอุบาสิกาตั้งอยู่ในศิลป ๘ สามเณรตั้งอยู่ในศิลป ๑๐ ภิกษุตั้งอยู่ในปาฏิโมกขสังวรศิลป ๒๒๗<sup>๔๗</sup>

ศิลปเป็นเบื้องต้นแห่งพระศาสนา ดังนั้นพระโยคาวจร คือผู้ประกอบความเพียรจึงต้องทำศิลปวิสุทธิมีปาฏิโมกขสังวรศิลปเป็นต้น ให้บริสุทธิด้วยดีเสียก่อนเป็นเบื้องต้น

#### ๔.๔.๒ จิตตวิสุทธิ

สมาธิ คือภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียวของกุศลจิต หมายถึง การดำรงจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์หนึ่งเดียว ในพระอภิธรรมปิฎกได้ให้ความหมายของคำว่าสมาธิไว้ว่า “ยา ตสมิ สม เย จิตตสส จิตติ สณฺณจิตติ อวฺภูจิตติ อวิสาโร อวิกุเขโป อวิสาหฺมมานสตา สมฺโภ สมฺมาอินฺทริยํ สมฺมาธิพลํ สมฺมาสมาธิ อโย ตสมิ สมเย สมฺมาสมาธิ โหติ.”

การตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงอยู่แห่งจิต ความมั่งอยู่แห่งจิต ความไม่ส่ายไปแห่งจิต ความไม่ฟุ้งซ่านแห่งจิต ภาวะที่จิตไม่ส่ายไป ความสงบ สมาธินทรี สมาธิพละ ความตั้งใจชอบนี้ชื่อว่า สัมมาสมาธิ มีในสมัยนั้น<sup>๔๘</sup> ความที่กุศลจิตมีอารมณ์เดียว (กุศลจิตเตกคคตา) ชื่อว่าสมาธิ มีความหมายว่าตั้งมั่น (สมาธาน) คือการตั้งจิตและเจตสิกไว้ในอารมณ์เดียวโดยชอบด้วยดี

<sup>๔๗</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมจาริยะ, ปรมัตถโชติกะ อภิธัมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙ สมถกรรมฐาน ทิพนี, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ), หน้า ๔๑.

<sup>๔๘</sup> ดูรายละเอียดใน อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๔/๓๑.

ไม่พึงชาน เป็นท่ามกลางแห่งพระศาสนา<sup>๙๙</sup> สมาบัติ ๘ พร้อมทั้งอุปัชฌา ชื่อว่า “จิตตวิสุทธิ”  
 ขณิกสมาธิก็จัดเป็น จิตตวิสุทธิ<sup>๑๐๐</sup>

จิตตวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ของจิตที่แนบอยู่กับการกำหนดรูป – นาม โดยไม่พึงชาน  
 ไปตามอารมณ์อื่นๆ จนพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพจนเกิดสมาธิ

สมาธิมี ๓ ประการ คือ

- ๑) อุปจารสมาธิ ความที่จิตตตั้งมั่นในอารมณ์บัญญัติ แต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน
- ๒) อัปนาสมาธิ ความที่จิตตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์บัญญัติ ถึงระดับที่เป็นฌาน
- ๓) ขณิกสมาธิ ความที่จิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตม์ (รูป – นาม, ชั้น ๕)  
 ที่ละขณะๆ ตั้งมั่นต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาที่จิตตรับรู้อารมณ์

สมาธิ ๒ ประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิ  
 ส่วนขณิกสมาธิกล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก<sup>๑๐๑</sup>

#### ๔.๔.๓ ทวิวิสุทธิ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เมื่อปฏิบัติขึ้นจนถึงกระทั่งเห็นนามรูปตามความเป็นจริง  
 ชื่อว่า “ทวิวิสุทธิ” จัดเป็น “นามรูปปริจเฉทญาณ”<sup>๑๐๒</sup> หรือ “นามรูปปริคคหญาณ”<sup>๑๐๓</sup> ครั้นเมื่อ  
 จะทำทวิวิสุทธิให้ถึงพร้อมพึงทราบดังนี้

- ๑) วิปัสสนาวิธีสำหรับสมถยานิกคือผู้มียานคือสมถะใช้อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ  
 ออกจากอุปจารสมาธิ และอุปจารสมาธิอย่างใดอย่างหนึ่งยกเว้นแนวสัญญาตญาณสัญญาตนะแล้วพึง  
 กำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้นและธรรมที่สัมปยุตกับองค์ฌานกำหนดลงไปว่าทั้งหมดนั้น  
 “เป็นนาม” เพราะเป็นสิ่งที่นุ่มไปได้ และโน้มมุ่งหน้าไปสู่อารมณ์สำรวจดูนามว่าอาศัยอะไรก็จะ

<sup>๙๙</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐.

<sup>๑๐๐</sup> พระคันธสาราภังค์, โพธิปักขิยธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บุญศิริการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๕),  
 หน้า ๑๒๗.

<sup>๑๐๑</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัยเล่ม ๑, หน้า ๕๙.

<sup>๑๐๒</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัยเล่ม ๒, แปลโดยพระคันธสาราภังค์,  
 หน้า ๗๗.

<sup>๑๐๓</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจาสมมหาเถร),  
 หน้า ๙๗๗.

พบหัตถ์รูปจากนั้นก็กำหนดรูปคือภูตรูปอันเป็นที่อาศัยแห่งหัตถ์รูปและอุปทนายรูปที่เหลือกำหนดลงไปว่าทั้งหมดนั้น “เป็นรูป” เพราะว่าเป็นสิ่งที่ต้องสลายไปแล้วกำหนดนามรูปรวมกันว่าสิ่งที่มีลักษณะน้อมไปได้ “เป็นนาม” สิ่งที่มีลักษณะสลายไป “เป็นรูป”

๒) วิปัสสนาวิธีสำหรับวิปัสสนาญาณิกคือผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ โดยไม่อาศัยสมณะก็พึงกำหนดนามรูป โดยกำหนดธาตุ ๔ เป็นต้นหรือวิปัสสนาภูมิ ๖ ใช้ ขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นความสงบของจิตก่อนเข้าถึงอุปจารสมาธิในขณะเริ่มปฏิบัติสมถภาวนาปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อมีกำลังแก่กล้าก็ยังคงจิตให้สงบได้เช่นเดียวกับอัปนาสมาธิอบรมให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิซึ่งกำจัดนิรวณได้เช่นเดียวกับอุปจารสมาธิเมื่อแก่กล้าแล้วก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญา

#### ๔.๔.๔ กังขาวิตรณวิสุทธิ

ผู้ที่ปฏิบัติวิปัสสนานั้นเมื่อจะยังกังขาวิตรณวิสุทธิให้ถึงพร้อมพึงหาเหตุปัจจัยของนามรูปนั้นญาณอันข้ามความสงสัยในอรรถา ๓ คืออดีตปัจจุบันอนาคตก็เกิดขึ้นด้วยการกำหนดปัจจัยของนามรูปชื่อว่า “กังขาวิตรณวิสุทธิ” ญาณแก่กล้าขึ้นโดยลำดับความสงสัย ๑๖ ประการความสงสัย ๘ ประการ<sup>๑๐๔</sup> ทิฏฐิ<sup>๑๐๕</sup> ก็ระงับไปคำว่า “ธรรมฐิติญาณ” “ยถาภูตญาณ” “สัมมาทสฺสนะ” มีความหมายเหมือนกับคำว่า “กังขาวิตรณวิสุทธิ” ผู้ประกอบด้วยญาณนี้ย่อมได้ความอุ่นใจได้ที่พึงมีคติแน่นอนชื่อว่า “จุฬโศดาบัน” ญาณที่ปรากฏ คือปัจจัยปริคคหญาณปัญญาที่กำหนดจนรู้ถึงเหตุปัจจัยที่ให้เกิดรูปเกิดนาม

#### ๔.๔.๕ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ญาณที่รู้ธรรมที่เป็นทางและมีใช้ทางชื่อว่า “มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ”<sup>๑๐๖</sup> พระโยคาวจรเมื่อจะทำมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิให้เกิดขึ้นพึงทำความเพียรในการปฏิบัติวิปัสสนาดำเนินตามกระแสแห่งวิปัสสนาญาณโดยการพิจารณาเป็นกลาป (คู่ๆ) ได้แก่ การพิจารณาธรรมที่เป็นอดีตอนาคตธรรมที่ปัจจุบัน หยาบ ละเอียดเป็นต้นรวมกันเห็นเป็นไตรลักษณ์สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาเมื่อวิปัสสนูปกิเลสมีโอกาสเป็นต้นเกิดขึ้นมัคคามัคคญาณจึงมีการพิจารณาเป็นกลาปเบื้องต้นวิปัสสนาญาณของท่านจึงแสดงมัคคามัคคญาณไว้ในลำดับกังขาวิตรณญาณเมื่อตรณปริญาณเป็นไปอยู่มัคคามัคคญาณจึงเกิดขึ้นตรณปริญาณมีในลำดับแห่งญาณปริญาณ

<sup>๑๐๔</sup> ดูรายละเอียดใน อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๐๘/๒๖๑.

<sup>๑๐๕</sup> ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๘-๑๔๖/๑๒-๔๖.

<sup>๑๐๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), “วิปัสสนาธุณี, แปลโดยจรัญญูธรรมดา, หน้า ๕๓๐.

ปัญญาในการกำหนดรูปนามที่เป็นอดีตที่เป็นอนาคตและที่เป็นปัจจุบันรวมกันชื่อว่า “สัมมสนญาณ” เช่นปัญญาในการกำหนดว่ารูปทั้งที่เป็นอดีตที่เป็นอนาคตและที่เป็นปัจจุบันชื่อว่าไม่เที่ยงเพราะมีสภาวะสิ้นไปชื่อว่าเป็นทุกข์เพราะมีสภาวะที่เป็นภัยชื่อว่าเป็นอนัตตาเพราะมีสภาวะที่ไม่มีแก่นสารในเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณจักขุฯลฯฯลฯและมรรณะ<sup>๑๐๗</sup> ที่เหลือก็นัยเดียวกันนี้และปัญญาในการกำหนดรูปทั้งที่เป็นอดีตอนาคตและปัจจุบันว่าไม่เที่ยงอันปัจจุปัจจุปรังแต่ต่างอาศัยกันเกิดขึ้นมีความสิ้นไปเสื่อมไปคลายไปดับไปเป็นธรรมดาชื่อว่า “สัมมสนญาณ” ในเวทนาสัญญาสังขารวิญญาณจักขุฯลฯฯลฯและมรรณะที่เหลือก็นัยนี้<sup>๑๐๘</sup> ดังนั้นปัญญาที่กำหนดเห็นธรรมที่เป็นอดีตที่เป็นอนาคตและที่เป็นปัจจุบันเป็นต้นรวมกันให้เห็นเป็นไตรลักษณ์เป็นต้นชื่อว่า “สัมมสนญาณ” ย่อมเกิดขึ้น

พระโยคาวจรละนิจสัญญาที่มีความเห็นว่า สัญญาเป็นของเที่ยงเป็นต้นเป็นธรรมฝ่ายตรงข้ามกับวิปัสสนาเมื่อปัจจุปัจจุปรังเป็นต้นถึงฝั่งแห่งสัมมสนญาณเริ่มทำความเพียรเพื่อบรรลุอุทยัพพยานุสสญาณ<sup>๑๐๙</sup> (ญาณที่เห็นความเกิดและความดับ) เมื่ออุทยัพพยานุสสญาณที่เป็นวิปัสสนาญาณอย่างอ่อน (ตรุณวิปัสสนาญาณ) แห่งตลอดลักษณะ ๕๐ ถ้วน<sup>๑๑๐</sup> เห็นสิ่งที่มีความเสื่อมไปเป็นธรรมดานั้นเองเกิดขึ้นและเมื่อมันเกิดขึ้นแล้วก็เข้าถึงความเสื่อมเป็นต้นก็ได้ชื่อว่า “อาร์ทวิปัสสก” คือผู้เริ่มเห็นแจ้ง

จากนั้นวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ มีโอกาสเป็นต้นย่อมจะเกิดขึ้นพระโยคาวจรผู้ฉลาดเป็นบัณฑิตคงแก่เรียนถึงพร้อมด้วยความรู้ (พุทธิ) กำหนดพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า “โอกาสนี้ไม่เที่ยงถูกปรังแต่ต่างอาศัยปัจจุปัจจุเกิดขึ้นมีความสิ้นเสื่อมคลายดับไปเป็นธรรมดา” เป็นต้นย่อมจะเข้าใจโอกาสได้ว่าไม่ใช่ของเราไม่ใช่เราไม่ใช่ตัวตนของเรา<sup>๑๑๑</sup> วิปัสสนูปกิเลสที่เหลือก็นัยนี้ก็จะไม่หวั่นไหวสะดุ้งสะเทือนฟุ้งซ่านพึงละอุปกิเลส ๓๐ ประการที่แบ่งตามอำนาจที่ภูมิมานะต้นหาอย่างละ ๑๐ จึงได้ ๓๐ ปัญญาที่เข้าใจว่าโอกาสเป็นต้นมิใช่ทางปฏิบัติที่ถูกต้อง การใส่ใจสิ่งเหล่านั้นก็ไม่ใช่ทางปฏิบัติที่ถูกต้อง แต่การกำหนดรู้รูปนามตามความเป็นจริง โดยไม่ใส่ใจสิ่งเหล่านั้น (วิปัสสนูปกิเลส ๑๐) จึงเป็นทางปฏิบัติที่ถูกต้อง หรือเห็นสิ่งเหล่านั้น (วิปัสสนูปกิเลส ๑๐) เป็นเพียงทางผ่านเท่านั้นชื่อว่า “มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ” พระโยคาวจรมกำหนดสัจจะ ๓ ได้ด้วยญาณอันเป็นโลกียะคือกำหนดนามรูปในทิวฏฐิวิสุทธิเป็นการกำหนดทุกขสัจกำหนดปัจจุปัจจุของนามรูปใน

<sup>๑๐๗</sup> ดุรายละเอียดยใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๓-๖/๙-๑๓.

<sup>๑๐๘</sup> ดุรายละเอียดยใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๔๘/๗๔-๗๖.

<sup>๑๐๙</sup> ดุรายละเอียดยใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๒.

<sup>๑๑๐</sup> ดุรายละเอียดยใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗-๘๒.

<sup>๑๑๑</sup> ดุรายละเอียดยใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๑/๒๕๗.

กัฏฐาวิตรณวิสุทธิเป็นการกำหนดสมุทัยสังการเลือกเอาแต่ทางที่ถูกในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นการกำหนดมรรคสัง

ญาณที่ปรากฏ คือสัมมสมณญาณปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์คือความเกิดดับของ รูป-นามแต่ที่ไม่เห็นว่ารูป-นามดับไปก็เพราะเห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบท่อแทนขึ้นมาแล้วการเห็น อย่างนี้เรียกว่าสันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

#### ๔.๔.๖ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

วิปัสสนาที่ถึงที่สุดด้วยญาณ ๘ มีอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ (พลวิปัสสนา) อันพ้นจาก อุปกิเลสเป็นวิปัสสนาที่ดำเนินไปตามวิधिเป็นต้น และสังขจานุโลมิกญาณ (อนุโลมญาณ) รวมเป็น ๙ ชื่อว่า “ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ”

๑) ความเกิดขึ้นแห่งอุทยัพพยานุปัสสนาญาณ (พลวิปัสสนาญาณ) ในครั้งแรกนั้นเป็น ตรุณวิปัสสนาเศร้าหมองไปด้วยอุปกิเลส ๑๐ กำหนดไตรลักษณ์ได้ไม่ชัดตามสภาพที่เป็นจริง เมื่อพ้นจากอุปกิเลสแล้วจึงทำได้ดังนั้นก็ควรทำความเพียรในอุทยัพพญาณนี้ซ้ำอีกเพื่อกำหนด ไตรลักษณ์ให้ชัดยิ่งขึ้น

อนิจจลักษณะไม่ปรากฏเพราะถูกสันตติปิดบังไว้เหตุที่ไม่มนสิการถึงความเกิดขึ้น และความเสื่อมไปเมื่อเพิกสันตติกำหนดความเกิดขึ้นและความเสื่อมไปอนิจจลักษณะก็ปรากฏ ตามสภาพที่เป็นจริง

ทุกขลักษณะไม่ปรากฏเพราะถูกอิริยาบถปิดบังไว้เหตุที่ไม่มนสิการถึงความถูกบีบคั้น อยู่เนืองๆ เมื่อเพิกอิริยาบถมนสิการถึงความถูกบีบคั้นอยู่เนืองๆ ทุกขลักษณะก็ปรากฏตามสภาพที่ เป็นจริง

อนัตตลักษณะไม่ปรากฏเพราะถูกกลุ่มก้อน (ขณ) ปิดบังไว้เหตุที่ไม่มนสิการถึงการแยก ธาตุต่างๆ ออกจากกันเมื่อแยกธาตุต่างๆ ออกจากกันแยกกลุ่มก้อนได้ อนัตตลักษณะจึงปรากฏ ตามสภาพที่เป็นจริง

ชั้น ๕ ไม่เที่ยงเพราะว่ามีความเกิดขึ้นเสื่อมไป และเปลี่ยนแปลงไปหรือมีแล้วก็ไม่มี ส่วนความเกิดขึ้นเสื่อมไปเปลี่ยนแปลงไปหรือความผันแปรไปแห่งอาการว่ามีแล้วก็ไม่มีเป็น “ลักษณะของความไม่เที่ยง”

ชั้น ๕ เป็นทุกข์เพราะว่าสิ่งที่ไม่เที่ยงเป็นทุกข์เหตุที่ถูกบีบคั้นอยู่เนืองๆ อาการที่ถูก บีบคั้นอยู่เนืองๆ เป็น “ลักษณะของความทุกข์”

ชั้น ๕ เป็นอนัตตาเพราะว่าสิ่งที่เป็นทุกข์เป็นอนัตตาเหตุที่ไม่เป็นไปในอำนาจของใครๆ อาการที่ไม่เป็นไปในอำนาจของใครๆ เป็น “ลักษณะของอนัตตา”<sup>๑๑๒</sup>

สรุปว่าชั้น ๕ เป็นทุกข์ดังความว่า “ความทุกข์ทั้งหมดสรุปรวมอยู่ที่ยึดมั่นชั้นทั้ง ๕ ชั้นใดชั้นหนึ่งเป็นตัวตนเป็นของตน” สมดังพระดำรัสที่ว่า “สงฺขิตฺเตนปญฺจุปาทานกฺขนธาทุกฺขา โดยยออุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์” เมื่อกำหนดไตรลักษณ์ของชั้น ๕ ตามสภาพที่เป็นจริง อุทัยพพานุปัสสนาญาณที่ผ่องแผ้วพ้นจากอุปกิเลสเป็นวิปัสสนาอันดำเนินไปตามวิถีพิจารณา รูปธรรมนามธรรมทั้งหลายว่าไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นอนัตตาแล้วปัญญาญาณย่อมจะคมกล้าเห็นสังขารทั้งหลายก็จะปรากฏเกิดดับเร็วญาณย่อมจะไม่ถือเอาความเกิดขึ้นตั้งอยู่ความเป็นไปหรือนิमितตาก็จะตั้งมั่นอยู่แต่ในความสิ้นความเสื่อมความแตกดับเท่านั้นเมื่อเห็นสิ่งที่เป็สังขารเกิดขึ้นเป็นไปดับไป แล้วอย่างนี้ในกาลที่ปล่อยความเกิดขึ้นเห็นความดับเด่นชัดวิปัสสนาญาณชื่อว่า “กังคานุปัสสนาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๑๑๓</sup>

๒) ความเกิดขึ้นแห่งภยตูปฏฐานญาณผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาปฏิบัติให้มากกระทำให้มากซึ่งกังคานุปัสสนาอันมีความสิ้นความเสื่อมความแตกความดับแห่งสังขารทั้งปวงเป็นอารมณ์สังขารทั้งหลายอันปรากฏอยู่ในภพ ๓<sup>๑๑๔</sup> กามินิ ๔<sup>๑๑๕</sup> คติ ๕<sup>๑๑๖</sup> วิญญูญาณฉฐิ ๗<sup>๑๑๗</sup> สัตตาวาส ๘<sup>๑๑๘</sup> ย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่น่ากลัวดุจสีหะเสื่อโครงเป็นต้นเมื่อเห็นว่า “สังขารทั้งหลายที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้วที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับที่จะเกิดในอนาคตก็จักดับ” ญาณชื่อว่า “ภยตูปฏฐานญาณ” ย่อมจะเกิดขึ้น

เมื่อทำในใจโดยความไม่เที่ยงสังขารทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีตอนาคตและปัจจุบันย่อมปรากฏโดยเป็นของน่ากลัวผู้รู้เห็นโดยความไม่เที่ยงอยู่ย่อมเห็นแต่มรณะ คือความแตกดับแห่งสังขารทั้งหลายความแตกดับแห่งสังขาร นี้เองจึงเป็นเหตุทำให้ปรากฏโดยเป็นของความน่ากลัว

เมื่อทำในใจโดยความเป็นทุกข์ความเป็นไปในรูปภพ และอรูปรภพย่อมปรากฏโดยเป็นของน่ากลัวก็ผู้ทำในใจโดยความเป็นทุกข์ย่อมเห็นภาวะ คือความถูกบีบคั้นอยู่เนืองๆเท่านั้นแห่ง

<sup>๑๑๒</sup> ดุรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙.

<sup>๑๑๓</sup> ดุรายละเอียดใน ข.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑-๕๒/๘๒.

<sup>๑๑๔</sup> ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๔/๙๕-๙๖.

<sup>๑๑๕</sup> ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๒/๑๕๑-๑๕๒.

<sup>๑๑๖</sup> ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๕๒๓/๑๕๒-๑๕๓.

<sup>๑๑๗</sup> ดุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๗/๗๒-๗๓.

<sup>๑๑๘</sup> ดุรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๙/๔๒๐-๔๒๑.

ความเป็นไปที่สมมุติกันว่าเป็นสุขเพราะเห็นแต่ความถูกบีบคั้นนั้นความเป็นไปในรูปภพ และ  
อรูปภพจึงปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว

เมื่อทำในใจโดยความเป็นอนัตตาย่อมเห็นสังขารทั้งหลาย และความเป็นไปในรูปภพ  
และอรูปภพทั้ง๒นั้นเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าร้างไม่มีเจ้าของไม่มีหัวหน้าเหมือนบ้านร้าง และสิ่งลวงตา  
มียับยัดแต่เป็นต้นจึงปรากฏโดยเป็นของน่ากลัว<sup>๑๑๙</sup>

๓) ความเกิดขึ้นแห่งอาทินวณุปัสสนาญาณผู้ปฏิบัติวิปัสสนาปฏิบัติให้มากหรือกระทำ  
ให้มากซึ่งภยตูปุฏฐานญาณนั้นที่ด้านทาน (ตาณ) ที่กำบัง (เลณ) ที่ไป (คติ) ที่พึงอาศัย (ปฏิสรณ)  
ก็ไม่ปรากฏความปรารถนาความยึดถือเอาในสังขารหนึ่งในสังขารทั้งหลายที่เป็นไปอยู่ในภพกำเนิด  
คติวิถีและนิวาสทั้งปวงก็ไม่มีภพปรากฏดังหลุมถ่านเพลิงมหาภูต ๔ ปรากฏดังเหล้าสรพิษร้าย  
ชั้นธ ๕ ปรากฏดังเพศฆาตผู้เจ็ดดาบอายตนะภายใน ๖ ปรากฏดังหมู่บ้านร้างอายตนะภายนอก ๖  
ปรากฏดังพวกโจรปล้นหมู่บ้านวิญญานฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘ ปรากฏดังถูกไฟ ๑๑ กอง ไหม้ลุก  
โชติช่วงอยู่สังขารทั้งปวงจึงปรากฏเป็นเหมือนหัวผีเป็นเหมือนโรคครั้นสังขารทั้งปวงปรากฏขึ้นเป็น  
ของน่ากลัวด้วยอำนาจกังคานุปัสสนาแล้วก็ย่อมเห็นแต่โทษปราศจากสิ่งที่น่ายินดีญาณชื่อว่า  
“อาทินวณุปัสสนา” ย่อมเกิดขึ้น<sup>๑๒๐</sup>

๔) ความเกิดขึ้นแห่งนิพพิทานุปัสสนาญาณผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเห็นสังขารทั้งปวงเป็นโทษ  
อยู่อย่างนั้นย่อมเบื่อหน่ายเอือมระอาไม่ยินดีอย่างยิ่ง ในสังขารอันแตกไปอยู่ในภพกำเนิด  
คติวิญญานฐิติ และสัตตาวาสทั้งปวงย่อมยินดีแต่ในอนุปัสสนา ๓<sup>๑๒๑</sup> และอนุปัสสนา ๗ เท่านั้น  
ภยตูปุฏฐานญาณนี้มี ๓ ชื่อคือชื่อว่า “ภยตูปุฏฐานญาณ” เพราะเห็นสังขารทั้งปวงเป็นของน่ากลัว  
ชื่อว่า “อาทินวณุปัสสนาญาณ” เพราะทำให้เห็นโทษในสังขารทั้งหลายชื่อว่า “นิพพิทานุปัสสนาญาณ”  
เพราะเกิดความเบื่อหน่ายในสังขาร<sup>๑๒๒</sup>

๕) ความเกิดขึ้นแห่งมูญจิตุกัมยตาญาณผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อมีความเบื่อหน่ายระอา  
อยู่ไม่ยินดียิ่งด้วยนิพพิทาญาณนี้จิตย่อมไม่ติดไม่ข้องไม่ผูกพันอยู่ในสังขารทั้งหลายอันแตกไปอยู่ใน  
ภพกำเนิดคติวิญญานฐิติสัตตาวาสทั้งปวงใครจะเปลื้องไปออกไปจากสังขารทั้งปวงเหมือนปลา  
ที่ติดตาข่ายกบอยู่ในปากงูเป็นต้นญาณชื่อว่า “มูญจิตุกัมยตาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น

<sup>๑๑๙</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

<sup>๑๒๐</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

<sup>๑๒๑</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒-๘๓.

<sup>๑๒๒</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๒/๒๘๕.



๖) ความเกิดขึ้นแห่งปฏิสังขานุปัสสนาญาณผู้ปฏิบัติวิปัสสนาใครจะเปลื้องสังขารอันแตกอยู่ทั่วไปในภพกำเนิดคฤตติและนิวาสทั้งปวงจึงกำหนดสังขารเหล่านั้นนั้นแหละอีกยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณย่อมเห็นสังขารทั้งปวงว่า “ไม่เที่ยง” โดยเหตุว่าไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไปเป็นต้น ย่อมเห็นว่า “เป็นทุกข์” โดยเหตุว่าถูกบีบคั้นอยู่เนื่องนิยต์เป็นต้น ย่อมเห็นว่า “เป็นของไม่งาม” โดยเหตุว่าเป็นสิ่งไม่งามเป็นต้นย่อมเห็นว่า “เป็นอนัตตา” โดยเหตุว่าโดยเป็นฝ่ายอื่นเป็นต้นเมื่อมนสิการโดยอาการไม่เที่ยงญาณพิจารณารู้สังขารทั้งหลายก็จะเกิดขึ้นเมื่อมนสิการโดยอาการเป็นทุกข์ญาณพิจารณารู้ความเป็นไปในรูปภพและอรูปภพก็ย่อมเกิดขึ้นเมื่อมนสิการโดยอาการเป็นอนัตตาญาณพิจารณารู้สังขารทั้งหลายและความเป็นไปในรูปภพและอรูปภพทั้ง ๒ นั้นก็จะเกิดขึ้นญาณชื่อว่า “ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น

๗) ความเกิดขึ้นแห่งสังขารุปেকชาญาณผู้ปฏิบัติวิปัสสนาครั้นกำหนดสังขารทั้งปวงเป็นของว่างเปล่าด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณจึงกำหนดสุญญตาเป็น ๒ เจื่อนอีกว่า “ชั้น ๕ ว่างจากตัวตนหรือสิ่งที่เนื่องด้วยตัวตน” กำหนดสุญญตา ๔ เจื่อนอีกว่า “เราไม่มีในที่ไหนๆ” เป็นต้น กำหนดสุญญตาโดยอาการ ๖ อีกว่า “จักว่างจากอัตตา” จนถึงขรามรณะกันยนี้<sup>๑๒๓</sup> ครั้นเห็นโดยความเป็นของว่างเปล่าอย่างนี้แล้วกำหนดสังขารยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ย่อมละทิ้งความกลัวความยินดีเสียได้เป็นผู้วางเฉยในสังขารทั้งหลายไม่ถือเอาว่า “เป็นเราเป็นของเรา” จิตย่อมลอยหุดกลับไม่ยินดีในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ๗สัตตาวาส ๘ วางเฉยในสังขารทั้งหลายหรือความที่สังขารทั้งหลายเป็นสิ่งที่น่าเกลียดย่อมปรากฏชัดญาณชื่อว่า “สังขารุปেকชาญาณ” ย่อมเกิดขึ้น

สังขารุปেকชาญาณเหมือนกาบอกทิศถ้าเห็นพระนิพพานคือมีจิตน้อมไปในพระนิพพานย่อมละสังขารทั้งปวงแล่นไปสู่พระนิพพานทีเดียวหากว่าไม่เห็นก็ย่อมมีแต่สังขารเป็นอารมณ์เป็นไปแล้วเป็นไปเล่าอยู่นั่นเองสังขารุปেকชาญาณนี้กำหนดสังขารทั้งหลายโดยประการต่างๆ จนละความกลัว ความยินดี ได้แล้วก็วางตัวเป็นกลาง ตั้งอยู่ด้วยอำนาจ อนุปัสสนา ๓ ถึงความเป็นทางแห่งวิโมกข์ ๓ อย่างย่อมจำแนกพระอริยบุคคล ๗ ประเภท

(๑) วิโมกข์ ๓ สังขารุปেকชาญาณถึงความเป็นวิโมกข์ ๓ ด้วยอำนาจของอินทรีย์ทั้ง ๓ ได้แก่ สัทธินทรีย์สมาธิินทรีย์ปัญญินทรีย์ คือเมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยงมากด้วยอหิมกข์ (สัทธินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้อนิมิตตวิโมกข์เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์มากด้วยปัสสัทธิ (สมาธิินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้อัปภินทวิโมกข์เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตามากด้วยปัญญา (ปัญญินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้สุญญตวิโมกข์หรือมรรคทำพระนิพพานโดยอาการหานิมิตไม่ได้ให้เป็นอารมณ์จึงชื่อว่า “อนิมิตตวิโมกข์” ทำพระนิพพานโดยอาการหาปณิ คือตัณหาไม่ได้ให้เป็น

อารมณ์จึงชื่อว่า “อัปปณิหิตวิโมกข์” ทำพระนิพพานโดยอาการว่างจากตัณหาให้เป็นอารมณ์จึงชื่อว่า “สุญญตวิโมกข์”

(๒) พระอริยบุคคล๗จำพวก ในสังขารุเปกขาญาณย่อมจำแนกพระอริยบุคคล๗ได้ดังนี้ คือ ๑.สัทธานุสारी ๒.สัทธาวิมุต ๓.กายสักขี ๔.อุภโตภาควิมุต ๕.อัมมานุสारी ๖.ทิฏฐิปัตตะ ๗.ปัญญาวิมุตสังขารุเปกขาญาณนี้มี๓ชื่อได้ชื่อว่า “มูญจิตุกัมยตาญาณ” ในตอนต้นปรากฏชื่อว่า “ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ” ในตอนกลางมีชื่อว่า “สังขารุเปกขาญาณ” อันเป็นยอติวิปัสสนาในตอนท้าย

(๓) ฐานคามินีวิปัสสนาของผู้ที่ได้สังขารุเปกขาญาณชื่อว่า “ฐานคามินีวิปัสสนาที่ถึงที่สุด” คำว่า “สีขาปัตตวิปัสสนาและฐานคามินีวิปัสสนา” เป็นชื่อของญาณ ๓ นี้คือสังขารุเปกขาญาณอนุโลมญาณโคตรญาณวิปัสสนานี้ชื่อว่า “สีขาปัตตวิปัสสนา” เพราะถึงยอดคือความสูงสุดแห่งโลกียญาณชื่อว่า “ฐานคามินีวิปัสสนา” เพราะไปสู่ฐานะ (การออก) ส่วนมรรคชื่อว่า “ฐานะ” เพราะออกจากวัฏฏะที่ยึดคือขั้น ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาในภายนอกและจากกิเลสขั้นที่เป็นไปตามขั้น๕นั้นในสันดานของตนมีมีฉาภิภูติเป็นต้นในภายในด้วยวิปัสสนานี้ไปสู่มรรคจึงได้ชื่อว่า “ฐานคามินีวิปัสสนา” หมายความว่าสืบทอดกับมรรคดังนั้นฐานคามินีวิปัสสนาก็คือวิปัสสนาที่นำไปสู่มรรคสืบทอดกับมรรค

มรรคย่อมเกิดขึ้นด้วยการพิจารณาโดยความไม่เที่ยงโดยความเป็นทุกข์หรือโดยความเป็นอนัตตาดังนั้นพระโยคาวจรจึงต้องพิจารณาโดยความไม่เที่ยงโดยความเป็นทุกข์และโดยความเป็นอนัตตาจนทั้งหลายผู้เริ่มกำหนดวิปัสสนาพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์หรือความเป็นอนัตตามรรคมีขึ้นโดยความไม่เที่ยงชนทั้ง๓นี้ก็เป็นผู้มากด้วยอติโมกข์ได้ สัทธินทรีย์หลุดพ้นด้วยอนิมิตตวิโมกข์เป็นสัทธานุสारीในขณะปฐมมรรคเป็นสัทธาวิมุตใน๗สถานที่เหลือคือโสตาปัตติผลถึงอรหัตตผล

มรรคมีขึ้นโดยความเป็นทุกข์ก็เป็นผู้มากด้วยปัสสัทธิได้สมาธิในทรีย์หลุดพ้นด้วยอัปปณิหิตวิโมกข์เป็นกายสักขีในทุกสถานคือโสตาปัตติมรรคถึงอรหัตตผลแต่ถ้าในชนเหล่านั้นผู้มีรูปฌานเป็นบาทย่อมเป็นอุภโตภาควิมุตในอรหัตตผล

มรรคมีขึ้นโดยความเป็นอนัตตาก็เป็นผู้มากด้วยปัญญาได้ปัญญินทรีย์หลุดพ้นด้วยสุญญตวิโมกข์เป็นอัมมานุสारीในขณะแห่งปฐมมรรคเป็นทิฏฐิปัตตะใน๖สถานเป็นปัญญาวิมุตติในอรหัตตผล

ในเวลาทีพิจารณาขันธ๕ก็ตีรูปนามก็ดีถ้าเริ่มกำหนดวิปัสสนาพิจารณาสังขารทั้งหลาย โดยกำหนดว่า “ยงฺกิญฺจิสมุทฺทยมฺมํ,สพฺพนฺตํโรธมฺมนฺติ” แปลว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดาสิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”<sup>๑๒๔</sup> ในเวลาทีออกๆโดยนัยทีกล่าวแล้วชื่อว่า “ออกจากขันธ ๕ พร้อมกันทีเดียว” อุปมาดังค้างคาวทีบินขึ้นจากต้นไม้

สังขารูปกขาญาณ (วฏฺฐานคามินีวิปัสสนาอันเป็นส่วนเบื้องต้น) กำหนดพระโยคาวจร ว่าเป็น ปตีสันจรกำหนดความต่างกันแห่งองค์โพชฌงค์องค์มรรคองค์ฌานปฏิบัติทาและวิโมกข์ใน อริยมรรค

๘) ความเกิดขึ้นแห่งอนุโลมญาณเมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาปฏิบัติสังขารูปกขาญาณเข้มข้นขึ้นอิโมกข์สัทธาเย่อมมีกำลังยิ่งขึ้นวิริยะก็เป็อันประคองไว้อย่างดีสติดิยอมปรากฏชัดจิตก็ตั้งมั่นทั้งหมดก็คืออินทรีย์ ๕ นี้เอง สังขารูปกขาญาณก็แก่กล้ายิ่งขึ้นเมื่อคํานึงว่ามรรคจักเกิดขึ้นในบัดนี้สังขารูปกขาญาณพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยอาการไม่เที่ยงเป็นทุกข์หรือเป็นอนัตตาแล้วลงสู่ภวังค์มโนทวาราวชณะเกิดขึ้นต่อจากภวังค์ทำสังขารให้เป็นอารมณ์โดยอาการไม่เที่ยงเป็นทุกข์หรือเป็นอนัตตาโดยนัยทีสังขารูปกขาญาณทำแล้วจากนั้นชวนจิตดวงที่๑ชื่อว่า “ปริกรรม” คือ ตกแต่งมรรคขึ้นชวนจิตดวงที่๒ชื่อว่า “อุปจาร” คือใกล้มรรคชวนจิตดวงที่๓ชื่อว่า “อนุโลม” คือสมควรแก่ธรรมทุกส่วนหรือควรจะทำมรรคให้เกิดได้ก็เกิดขึ้นทำสังขารให้เป็นอารมณ์อย่างนั้นเหมือนกันชวนจิตทั้ง ๓ ดวงนี้เรียกรวมกันได้ว่า “อาเสวนะ” “ปริกรรม” “อุปจาร” หรือ “อนุโลม”

อนุโลมญาณนี้อนุโลมแก่วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ ในส่วนเบื้องต้นและอนุโลมแก่วิปัสสนาญาณ ๓๗ ในส่วนเบื้องปลายเมื่ออนุโลมญาณไม่เกิดขึ้นโคตรภูญาณก็ไม่อาจจะหน่วงเอานิพพานเป็นอารมณ์ได้เมื่อโคตรภูญาณไม่เกิดขึ้นมรรคญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้ก็เพราะอนุโลมแก่มรรค สัจอย่างนี้จึงได้ชื่อว่า “สัจจานุโลมิกญาณ” อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายแห่ง วฏฺฐานคามินีวิปัสสนาอันมีสังขารเป็นอารมณ์แต่ตามความเป็นจริงแล้วโคตรภูญาณเป็นที่สุดแห่ง วฏฺฐานคามินีวิปัสสนาเพราะยังอยู่ในกระแสของวิปัสสนาอนุโลมญาณมีหลายชื่อ เช่นในสหายตนวิภังคสูตรตรัสเรียกว่า “อตัมมยตา”

#### ๔.๔.๗ ญาณทัสสนวิสุทธิ

<sup>๑๒๔</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๕.

ถัดจากอนุโลมญาณก็เป็นโคตรภูญาณซึ่งทั้ง ๒ ญาณที่กล่าวมานั้นอยู่ในระหว่างปฏิบัติภาวนาทัสสนวิสุทธิและญาณทัสสนวิสุทธิอยู่ในกระแสวิปัสสนาจึงจัดเป็นวิปัสสนาญาณในมรรคทั้ง ๔ มี โสตาปัตติมรรคเป็นต้นชื่อว่า “ญาณทัสสนวิสุทธิ”<sup>๑๒๕</sup>

### ๑) พระโสดาบัน

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาใครจะให้ปฐมมรรคญาณเกิดขึ้นทำวิปัสสนาซึ่งมีอนุโลมญาณเป็นที่สุดให้เกิดขึ้นแล้วเมื่อความมืดหมายๆ ที่ปิดบังสิ่งจะถูกอนุโลมญาณทั้ง๓ทำให้อันตรายไปตามสมควรแก่กำลังของตนๆ ย่อมไม่แล่นไปตั้งอยู่น้อมไปติดข้องผูกพันอยู่ในสังขารทั้งปวงย่อมถอยงอหมุนกลับในที่สุดอาเสวนะอนุโลมญาณโคตรภูญาณก็เกิดขึ้นทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ก้าวล่วงโคตรบุญคุณลงสู่โคตรอริยะยังความเป็นปัจจัยแห่งมรรคโดยอาการ ๖ ด้วยอำนาจนันทปัจจัยสมนันทปัจจัยอาเสวนปัจจัยอุปนิสสปัจจัยอัตถิปัจจัย และวิคตปัจจัยให้สำเร็จถึงยอดที่สุดของวิปัสสนา

อนุโลมญาณบรรเทาความมืดคือกิเลสอันปิดบังสิ่งจะได้แต่ไม่มีความสามารถทำให้พระนิพพานเป็นอารมณ์ได้โคตรภูญาณทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้แต่ไม่อาจบรรเทาความมืดที่บังสิ่งจะได้โคตรภูญาณให้สัญญาแก่มรรคแล้วดับไปฝ่ายมรรคก็ไม่ปล่อยสัญญาที่โคตรภูญาณนั้นให้เกิดขึ้นเจาะทำลายกองโลภะโทสะโมหะและเป็นไปเพื่อได้รับอานิสงส์อื่นๆ อีกหลายร้อยอย่างมรรคญาณทำกิจเหมือนประทีปคือ ๑.เผาไฟ ๒.ทำลายความมืด ๓.ไขแสง ๔.กินน้ำมัน ฉันทก็ตรัสรู้สัจจะ ๔ โดยขณะเดียวกันไม่ก่อนไม่หลัง ฉะนั้นมรรคญาณกำหนดทุกข์ดังประทีปเผาไฟละสมุทัยดังประทีปทำลายมียังมรรคคือสัมมาสังกัปปะเป็นต้นให้มีขึ้นโดยเป็นสหชาติปัจจัยเป็นต้นดังประทีปไขแสงทำนิโรธคือความสิ้นไปแห่งกิเลสให้แจ้งดังประทีปกินน้ำมันให้สิ้นไป

ในลำดับโสดาปัตติมรรคญาณผลจิต ๒ หรือ ๓ ดวง อันเป็นวิบากย่อมเกิดขึ้นเพราะโลกุตตรกุศลทั้งหลายมีวิบากในลำดับต้นให้ผลทันทีไม่มีอะไรคั่น<sup>๑๒๖</sup> คือในที่สุดอาเสวนะอนุโลมญาณโคตรภูญาณย่อมเกิดขึ้นโดยกำหนดอย่างต่ำที่สุดอนุโลมจิตต้องมี๒ดวงเพราะดวงเดียวไม่ได้อาเสวนปัจจัยและอาวัชชนวิธีหนึ่งย่อมมีขวนจิต ๗ ดวง

<sup>๑๒๕</sup> พระพุทธโฆสจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดยสมเด็จพระพุทธมหารจารย์ (อาจาสมมหาเถร), หน้า ๑๑๓๑.

<sup>๑๒๖</sup> ดูรายละเอียดใน ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๕/๑๐. , อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๗.

ดังนั้นญาณที่มีอนุโลมจิต ๒ ดวง จิตดวงที่ ๓ เป็นโคตรภู ดวงที่ ๔ เป็นมรรคจิตที่เหลืออีก ๓ ดวง เป็นผลจิตส่วนญาณที่มีอนุโลมจิต ๓ ดวง จิตดวงที่ ๔ เป็นโคตรภู ดวงที่ ๕ เป็นมรรคจิตที่เหลืออีก ๒ ดวง เป็นผลจิต ก็จิตดวงที่ ๔ หรือที่ ๕ นี้ย่อมเป็นอัปปนาจิต คือ ญาณ ๑ - ๘ ความเกิดขึ้นแห่งผลในลำดับปฐมมรรคนี้พระโยคาวจรก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๑ ชื่อว่า “พระโสดาบัน” ถึงจะเป็นผู้ประมาทอยู่ท่องเที่ยวไปในเทพและมนุษย์ทั้งหลายไม่เกิน ๗ ชาติก็จะสามารถทำที่สุดทุกข์ได้

ในที่สุดผลจิตจิตย่อมลงสู่ภวังค์จากนั้นมโนทวาราวชชนจิตเกิดขึ้นตัดภวังค์จิตเพื่อประโยชน์แก่การพิจารณาธรรมคือย้อนพิจารณาธรรมครั้นมโนทวาราวชชนจิตดับแล้วชวนจิตสำหรับมรรคปัจเจกขณะ๗ดวงจึงเกิดขึ้นตามลำดับจิตก็ลงสู่ภวังค์อีกมโนทวาราวชชนจิตเป็นต้นก็จะเกิดขึ้นเพื่อปัจเจกขณะผลเป็นต้นอีกโดยนัยนี้เหมือนกันพระโสดาบันจึงมีปัจเจกขณะ ๕ คือ ๑.มรรค ๒.ผล ๓.กิเลสที่ละแล้ว ๔.กิเลสที่เหลืออยู่ ๕.นิพพาน

## ๒) พระสกทาคามี

พระอริยสาวกโสดาบัน นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่นทำความเพียร(โยค)ยังอินทรี ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ ให้ประชุมกันแล้ว ย่ำยีเสียซึ่งสังขารอันต่างโดยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ เปลี่ยนความกำหนดนั้นไปมา จนยังลงสู่วิปัสสนาวิถิ เมื่ออนุโลมญาณ และโคตรภูญาณเกิดขึ้นด้วยวัชชนจิตดวงหนึ่งในที่สุดสังขารูปกขาญาณ สกทาคามีมรรคย่อมเกิดในลำดับโคตรภูญาณ ญาณอันสัมปยุตด้วยสกทาคามีมรรคนั้น ชื่อว่า “สกทาคามีมรรคญาณ” ผลจิตก็เหมือนพระโสดาบัน ความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๔ ชื่อว่า “พระสกทาคามี” มาถือปฏิสนธิเป็นมนุษย์ในโลกนี้อีกครั้งเดียวก็สามารถทำที่สุดทุกข์ได้ การปัจเจกขณะมี ๕ คือ ๑.มรรค ๒.ผล ๓.กิเลสที่ละแล้ว ๔.กิเลสที่เหลืออยู่ ๕.นิพพาน<sup>๑๒๗</sup>

## ๓) พระอนาคามี

พระอริยสาวกทาคามี นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่นทำความเพียร ยังอินทรี ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ให้ประชุมกันแล้วย่ำยีเสียซึ่งสังขารนั้นด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ว่าเปลี่ยนความกำหนดนั้นไปมา จนยังลงสู่วิปัสสนาวิถิ เมื่ออนุโลมญาณและโคตรภูญาณเกิดขึ้น

<sup>๑๒๗</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์(พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี), เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สติปัญญาภาวนา, (วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑๐-๕๑๑.

อนาคามีมรรคย่อมเกิดขึ้น ญาณอันสัมปยุตด้วยอนาคามีมรรค ชื่อว่า “อนาคามีมรรคญาณ” ผลจิตก็เหมือนพระโสดาบัน ความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๖ ชื่อว่า “พระอนาคามี มีกำเนิดต่อไปเป็นโอบปาติกะ ปรินิพานในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส”<sup>๑๒๘</sup> ไม่กลับมาถือปฏิสนธิในโลกนี้อีก การปัจเจกชนมี ๕ คือ ๑.มรรค ๒.ผล ๓.กิเลสที่ละแล้ว ๔.กิเลสที่เหลืออยู่ ๕.นิพพาน<sup>๑๒๙</sup>

#### ๔) พระอรหันต์

พระอริยสาวกอนาคามี นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่นทำความเพียร เพื่อละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทัจจะ อวิชชามิให้เหลือ อินทริย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ให้ประชุมกันแล้ว ย่ำยีเสียซึ่งสังขารนั้นด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ว่าเปลี่ยนความกำหนดนั้นไปมา จนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถีสืบมา เมื่ออนุโลมญาณและโคตมญาณเกิดขึ้น อรหันตมรรคย่อมเกิดขึ้น ญาณอันสัมปยุตด้วยอรหันตมรรค ชื่อว่า “อรหันตมรรคญาณ” ผลจิตจิตก็พึงทราบโดยนัยที่กล่าวแล้วความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๘ ชื่อว่า “พระอรหันต์ เป็นพระมหาชีนาสพ ผู้ทรงไว้ซึ่งร่างกายเป็นครั้งสุดท้าย มีภาระอันปลงแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว สิ้นสังโยชน์ในภพ หลุดพ้นเพราะรู้โดยเป็นทักษิณยบุคคลผู้เลิศของโลกพร้อมทั้งเทวโลก การปัจเจกชนมี ๕ คือ ๑.มรรค ๒.ผล ๓.กิเลสที่ละแล้ว ๔.กิเลสที่เหลืออยู่ ๕.นิพพาน”<sup>๑๓๐</sup>

สรุปจากการศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในรทวินิตสูตรพบว่า เป็นหลักการเดียวกันกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ มีการพิจารณาภายในกาย เวทนาในเวทนา จิตในจิต ธรรมในธรรม ย่อลงเป็น ๒ อย่างคือ รูป กับ นาม ในรทวินิตสูตรก็เช่นเดียวกัน เป็นการพิจารณาในเรื่อง รูป และ นาม เช่นกัน แต่เน้นไปที่ ขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นไปกฎของไตรลักษณ์ เพื่อถอนอุปาทาน ในขั้น ๕ เพราะอุปาทาน เป็นตัวทำให้เกิดทุกข์ ทุกข์เพราะยึด เป็นต้น

การกำหนดเพื่อละอุปาทานในรูปนั้น เป็นการกำหนดเพื่อให้เห็นความเกิดดับของรูปขั้น ๕ เป็นการเห็นด้วยวิปัสสนาญาณ เมื่อเห็นว่ารูปขั้น ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นสิ่งที่มีปัจจัยปรุงแต่ง

<sup>๑๒๘</sup> สุทธาวาส (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์) ๕ ได้แก่ ๑.อวิหา ๒.อติปปา ๓.สุทิสสา ๔.สุทิสสิ ๕.อกนิฐา (ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๘/๓๐๗.)

<sup>๑๒๙</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์(พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี), เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สติปัฏฐานภาวนา, (วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑๑.

<sup>๑๓๐</sup> พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์(พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี), เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สติปัฏฐานภาวนา, (วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๖), หน้า ๕๑๑.

ขึ้น เต็มไปด้วยทุกข์ และโทษ ก็จะทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่าย ก็จะไม่ยึดมั่นถือมั่นในรูปขันธ์ เมื่อไม่ยึดมั่นถือมั่น ก็จะไม่มีความทุกข์ เพราะรูปขันธ์ อีกต่อไป

การกำหนดเพื่อละอุปาทานในเวทนานั้นมี ๓ คือ สุข ทุกข์ และไม่สุขไม่ทุกข์ เมื่อโยคี กำหนดว่า สุขหนอๆ เป็นต้น จนมีสติมีปัญญาดูแลแล้ว ทำให้รู้แจ้งในเวทนาว่า มีแต่ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป การเห็นด้วยปัญญาดูแล ดังนี้ เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละอุปาทานในเวทนาและการปฏิบัติเพื่อละอุปาทานใน สัญญา สังขาร วิญญาณ ก็มีอย่างเดียวกัน เมื่อโยคี รู้ความเกิด ดับ ของสิ่งใดสิ่งหนึ่งแล้ว ธรรมทั้งหลายก็เป็นเช่นเดียวกัน คือ มีความเกิดขึ้นในเบื้องต้น มีความแปรปรวนไปในท่ามกลาง และมีความแตกสลายไปในที่สุด ไม่ว่าจะเป็นสังขตธรรม หรือ อสังขตธรรมก็เป็นอย่างเดียวกัน

วิปัสสนาญาณ เกิดแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเท่านั้น โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยการกำหนดรู้ขันธ์ ๕ โดยความเป็นไตรลักษณ์ คือเห็นความเกิด ดับ ของ รูป นาม จนเป็นเหตุทำให้เกิดสติ มีปัญญาดูแล เห็น ญาณ เบื้องต้น ตั้งแต่ นามรูปปริเฉทญาณ (ปัญญาดูแลที่สามารถแยก รูปแยกนามได้) จนถึงปัจจุเวกศญาณ (ปัญญาดูแลที่พิจารณาทบทวนว่ากิเลสที่ละได้แล้วและกิเลสที่ยังไม่ได้) โดยลำดับก็จะทำให้โยคีผู้ทำการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา พัฒนาชีวิตให้ก้าวเข้าสู่ความเป็นอริยะ สู่ความบริสุทธิ์หมดจดจากกิเลส ผู้ปฏิบัติต้องมีพื้นฐานของความสะอาดหมดจด บริสุทธิ์ วิสุทธิ ๗ จะทราบว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น จะเข้าสู่ขั้นตอนแห่งความบริสุทธิ์และก้าวหน้าแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีกระบวนการ ๑๖ เป็นเครื่องมือในการตรวจสอบสภาวะตามลำดับญาณแห่งวิสุทธิ ๗ ความสอดคล้องของวิสุทธิ ๗ และ วิปัสสนาญาณ ๑๖ สามารถตรวจสอบสภาวะซึ่งกัน และกัน เกื้อกูลกันได้เป็นอย่างดี วิสุทธิทั้ง ๗ ประการนั้นเป็นปัจจัยเกื้อกูลกันส่งต่อกันไปเป็นขั้นๆ ตั้งแต่ ศีลวิสุทธิ ซึ่งเป็นวิสุทธิเบื้องต้นจนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ ซึ่งเป็นวิสุทธิเบื้องปลาย และ จะต้องปฏิบัติไปตามลำดับจะข้ามขั้นกันไม่ได้ จนกระทั่งบรรลุจุดสูงสุดของพระศาสนานั้นก็คือพระนิพพาน เปรียบเสมือน รถ ๗ ผลัด ส่งต่อให้ถึงจุดหมาย ได้บรรลุจุดสูงสุดของพระพุทธศาสนานั้นก็คือ พระนิพพาน