

บทที่ ๔

หลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในมหาเวทลสูตร

ในการศึกษาหลักธรรมที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาในมหาเวทลสูตรนี้ ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเนื้อหาหลักธรรมในพระสูตรดังกล่าวนี้ พบว่า มีหลักธรรมที่เกี่ยวข้องโดยแสดงผลการปฏิบัติ คือ ปัญญา ที่รู้ร้อยสัจ ๔ โดยตรง และหลักธรรมที่แสดงผลการปฏิบัติ คือ ธรรมที่เป็นอารมณ์ หรือ แนวการเจริญวิปัสสนา จึงกำหนดประเด็นการศึกษาออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ ๑. กลุ่มหลักธรรมที่เป็นผล คือ ปัญญาและวิญญูณ ที่รู้ร้อยสัจ ๔ ๒. กลุ่มที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา คือ เวทนา และการควบคุมอินทรีย์ ๓. กลุ่มที่เป็นอารมณ์สมณะ คือ การปฏิบัติสมณะจนเกิดองค์ฌาน แล้วอาศัยฌานบรรลุ แบบสมถยานิกะ บรรลุเป็นเจโตวิมุตติ จึงกำหนดประเด็นในการศึกษา ดังนี้

๑. ปัญญากับวิญญูณ
๒. เวทนาและการควบคุมอินทรีย์
๓. แนวการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ

๔.๑ ปัญญากับวิญญูณ

เนื้อหาหลักธรรมมหาเวทลสูตร พบว่า ปัญญากับวิญญูณ คือ ธรรมมีสภาพที่รู้ร้อยสัจ การรู้แจ้งร้อยสัจ ๔ ดังกล่าวนี้ ในทางพระพุทธศาสนา มีคำที่ใช้เรียกสภาพธรรมที่รู้แจ้งร้อยสัจ ๔ ไว้หลายคำ เช่น จักขุ ญาณ ปัญญา วิชชา และ อาโลก ดังพระดำรัสในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณ เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า นี่ทุกขร้อยสัจ^๑ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาจึงกำหนดศึกษาคำว่า ญาณ ๓ ชั้น คือ สัจจญาณ กิจจญาณ กตญาณ ที่เกี่ยวข้องกับ

^๑ วิมหา. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒

อริยสัจ ๔ ประการ ซึ่งเป็นประเด็นที่ผู้ศึกษาจะแสดงคำลัษณญาณ ๓ ในอริยสัจ ๔ ที่เกี่ยวข้องกับ การเจริญวิปัสสนา ดังนี้^๒

๑. สัจจญาณ ความเข้าใจในความจริงเกี่ยวกับอริยสัจ เช่น เข้าใจว่า อุปาทาน ชั้น ๕ คือทุกข์

๒. กิจจญาณ ความเข้าใจหน้าที่ซึ่งจะต้องปฏิบัติ เช่น เข้าใจว่าทุกข์สัจ เป็นธรรม ที่ควรกำหนดรู้

๓. กตญาณ ความเข้าใจว่าหน้าที่นั้นได้ทำสำเร็จแล้ว เช่น เข้าใจว่าได้กำหนด รู้ ทุกข์ สัจแล้ว

สัจจญาณ กิจจญาณ และ กตญาณ ปรากฏในอริยสัจ ๔ จึงปรากฏเป็น ญาณทัศนะ ๑๒ ประการ มีลักษณะโดยสังเขปดังนี้

สัจจญาณในทุกข์สัจ

มีพระพุทธดำรัส ปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า อิหิ ทุกข์ อริยสัจจันติ เม ภิกขเว ปุพเพ อนนุสสุเตสุ ฌเมเตสุ จกขุ อุตปาติ, ญาณ อุตปาติ, ปญญา อุตปาติ, วิชชา อุตปาติ, อาโลโก อุตปาติ ภิกษุทั้งหลาย จักขุเกิดขึ้นแล้ว ญาณ เกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วิชชาเกิดขึ้นแล้ว แสงสว่างเกิดขึ้นแล้ว ในธรรมทั้งหลายที่เราไม่เคยสดับมาก่อนว่า นี่ทุกข์อริย สัจ^๓

คำว่า ทุกข์ ในพระสูตรนี้ หมายถึง ความเกิด ความแก่ ความตาย ตลอดไป จนถึง อุปาทานชั้น ๕ ซึ่งเป็นที่ตั้งของความทุกข์ทั้งหลาย อุปาทานชั้น ๕ หมายถึง การเห็นรูป ได้ยิน เสียง รู้กลิ่น ลิ้มรส กระแทกสัมผัส หรือคิดนึก อารมณ์เหล่านี้เป็นทุกข์ตามความเข้าใจ ของพระ อริยะ แต่ปุถุชน กลับเห็นว่าเป็นสุข ที่น่าปรารถนาเร้นรมย์ ประกอบด้วยรูปสวย เสียงเพราะ กลิ่นหอม อาหารอร่อย สัมผัสที่นุ่มนวล และจินตนาการที่น่าเพลิดเพลิน ทั้งหมดนี้เป็นอุปาทาน ชั้น หรือทุกข์สัจ การเจริญวิปัสสนา เป็นการปฏิบัติเพื่อให้รู้เห็น สภาวธรรมตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน จึงเป็นทุกข์ที่น่ากลัวไม่ใช่ สุขถาวร

^๒ วิมหา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร**, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๒๗๑.

^๓ วิมหา. (ไทย) ๔/๑๕/๒๒

กิจจญาณในทุกขสัจ

มีพระพุทธดำรัส ปราภฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า ตั โข ปนิทฺ ทุกฺขํ อริยสัจจํ ปริณญะยณฺติ เม ภิกขเว ปุพฺเพ อนนุสสุเตสฺสุ ธมฺเมสุ จกฺขุ อุตฺปาติ, ญาณํ อุตฺปาติ, ปญฺญา อุตฺปาติ, วิชชา อุตฺปาติ, อาโลโก อุตฺปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณ ได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่าง ได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรม ที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า อริยสัจคือทุกข์นั้นเป็นธรรม ที่ควรกำหนดรู้”^๔ พระพุทธองค์ตรัสว่า ทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ และกิจจญาณเกี่ยวกับ ทุกขสัจก็คือการเข้าใจความจริง เกี่ยวกับทุกข์อย่างถูกต้อง ดังนั้น ผู้ที่ปรารถนาจะบรรลุมรรคผล จำเป็นจะต้องกำหนดรู้ทุกขสัจ มีชาติทุกข์เป็นต้นไปจนถึงอุปาทานชั้น ๕ ซึ่งเป็นตัวทุกข์ที่สำคัญ ที่สุด ที่จริงแล้วทุกขสัจรวม ลงในอุปาทานชั้น ๕ การกำหนดรู้อุปาทานชั้นตาม ความเป็นจริงจึงเป็นการกำหนดรู้ ทุกขสัจ นั้นแหละ ดังพระพุทธทวณะว่า “ภิกษุทั้งหลาย อะไรคืออริยสัจที่เป็นทุกข์ พึงกล่าวว่าเป็นอุปาทานชั้น ๕”^๕

กล่าวโดยสรุปว่า อารมณฺที่ปรากฏทางทวาร ๖ ในขณะเห็น ได้ยิน เป็นต้น เป็นต้น ส่วนหนึ่งของอุปาทานชั้น ๕ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรกำหนดรู้สภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นทางทวาร ๖ จนประจักษ์ชัดในสภาวะของปฐวีธาตุที่มีลักษณะแข็ง-อ่อน อาโปธาตุที่มีลักษณะไหล-เกาะกุม เตโชธาตุที่มีลักษณะเย็น-ร้อน วาโยธาตุที่มีลักษณะหยาบ-ตึง สภาวะของธาตุทั้ง ๔ เหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงจาก ประสบการณ์ในการปฏิบัติ โดยรู้เห็นว่าไม่มีเพียงสภาวะของธาตุล้วนๆ ไม่มีรูปร่างสัณฐานของ ร่างกายส่วนหนึ่งหรือทั้งหมด เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏทางทวาร ๖ ในปัจจุบันขณะ สภาวะของธาตุ แต่ละอย่างย่อมปรากฏชัดตามสมควร

กิจจญาณคือการเข้าใจทุกขสัจ (ซึ่งได้แก่อุปาทานชั้น ๕) อย่างถ่องแท้จาก ประสบการณ์ในการปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้สภาวะธรรมปัจจุบันที่มาปรากฏทางทวาร ๖ เพื่อให้รู้ธรรมชาติที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตนของชั้น ๕ ผู้ปฏิบัติธรรมควรเรียนรู้วิธีการปฏิบัติจากการแนะนำของวิปัสสนาจารย์ว่า เมื่ออารมณฺใดปรากฏชัดก็ให้กำหนดอารมณฺนั้น

^๔ วิมพา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ ตูรายละเอียดยใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์, อ้างแล้ว หน้า ๒๘๕.

^๕ กตมถจ ภิกขเว ทุกฺขํ อริยสัจจํ. ปญฺจุปาทานกฺขนธาดิสฺส วจฺนียํ. ตูรายละเอียดยใน ส.มหา. ๑๙/๑๐๘๓/๓๗๑

ในขณะที่เริ่มปฏิบัติอาจไม่แน่ใจว่าควรที่จะเลือกกำหนดอารมณ์ไหน แต่เมื่อความชำนาญเพิ่มขึ้น ก็จะค่อยๆ เข้าใจได้เอง และรู้ว่าควรปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้กำหนดรู้เท่าทันทุกขสัจ ความเข้าใจว่าทุกขสัจเป็นสิ่งที่ควรกำหนดรู้^๖ เป็นกิจจญาณ จัดเป็นญาณที่เกิดก่อนการบรรลุโลกุตตรมรรค

กตญาณในทุกขสัจ

มีพระพุทธดำรัส ปราภุในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า ต โข ปณิหิ ทุกขัง อริยสัจจปริณญาตนติ เม ภิกขเว ปุพเพ อนนุสสุเตสุ ธมเมสุ จกขุ อุตปาติ, ญาณํ อุตปาติ, ปณญา อุตปาติ, วิชชา อุตปาติ, อาโลโก อุตปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรม ที่ไม่เคย สดับมาก่อนว่า เราได้กำหนดรู้อริยสัจคือทุกข์นั้นแล้ว”^๖

การกำหนดรู้ทุกขสัจด้วยการเฝ้าดูสภาวะธรรมที่มาปรากฏทางทวาร ๖ และรู้เห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของชั้น ๕ จัดเป็นวิปัสสนาปัญญา แต่วิปัสสนาเพียง อย่างเดียวไม่สามารถสำเร็จกิจของการกำหนดรู้ทุกขสัจอย่างสมบูรณ์ได้ (ปริณญา) เพราะเมื่อใด ก็ตามทีผู้ปฏิบัติธรรมขาดสติกำหนดรู้ ก็อาจเข้าใจผิดว่าอารมณ์ที่พบเป็นสิ่งที่เที่ยงแท้ เป็นสุขที่น่าปรารถนา และเป็นตัวตน วิปัสสนาปัญญาจะต้องมีการพัฒนาจนบรรลุโลกุตตร มรรค ที่รับเอานิพพานซึ่งมีสภาพดับรูปนามเป็นอารมณ์ จึงจะเป็นปัญญาที่พัฒนาขึ้นจนสมบูรณ์

กล่าวโดยสรุป ญาณ ๓ ที่เกี่ยวกับทุกขสัจ คือ ๑. สัจจญาณ การรู้เห็นรูปนามทั้งหมดที่เกิดดับอย่างต่อเนื่องทางทวาร ๖ ว่าเป็นทุกข์ที่ไร้แก่นสาร ๒. กิจจญาณ การรู้ว่า ทุกขสัจเป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ ๓. กตญาณ การพิจารณารู้ว่าได้กำหนดรู้ทุกขสัจอย่าง สมบูรณ์แล้ว

สัจจญาณในสมุทัยสัจ

มีพระพุทธดำรัส ปราภุในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า อิหิ ทุกขสมุทโย อริยสัจจนติ เม ภิกขเว ปุพเพ อนนุสสุเตสุ ธมเมสุ จกขุ อุตปาติ, ญาณํ อุตปาติ, ปณญา อุตปาติ, วิชชา อุตปาติ, อาโลโก อุตปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็น ธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญา

^๖ วิมหา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหา สีสยาตอ), ธรรมจกัปปวัตนสูตร, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, อ้างแล้ว หน้า ๒๘๕.

ได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตใน ธรรมที่ไม่เคย สดับมา ก่อนว่า ตัณหานี้คืออริยสัจที่เป็นเหตุแห่งทุกข์”^๓

สมุทัยสัจ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และวิภวตัณหา ตัณหา นั้นก่อให้เกิดทุกข์ เพราะตัณหาเพลینเพลีนในกามคุณที่น่าพอใจ จึงพยายามทำกรรมดีและกรรมชั่ว เพื่อให้ได้สิ่งที่ต้องการ บางคนต้องพบกับความทุกข์ทรมานหรือเอาชีวิตเข้าแลกในขณะแสวงหา เพื่อให้ได้สิ่งที่ปรารถนา การแสวงหาสิ่งที่ได้มาโดยยากก็เป็นทุกข์ การดูแลรักษาสิ่งที่ได้มาแล้วก็เป็นทุกข์ แม้ความพยายามที่จะระงับความอยากก็ก่อให้เกิดความทุกข์ใจ คนที่ติดบุหรี่หรือสุรา รู้สึกเป็นทุกข์เมื่อไม่ได้สิ่งเหล่านี้มาสนองความต้องการ

ทุกข์ที่เกิดจากตัณหาอย่างแท้จริง คือ การก่อให้เกิดภพใหม่อยู่เรื่อยไป เพราะตัณหาทำให้พอใจในรูปและเสียงเป็นต้น จึงเกิดความยึดมั่นในอารมณ์ที่น่าพอใจนั้น และเพราะความยึดมั่น จึงทำให้บุคคลทำกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งอารมณ์ที่ต้องการ นี่เป็นการก่อ สังขาร และกรรมภพ นอกจากนั้น ชวนจิตในเวลาใกล้เสียชีวิต ที่เรียกว่าอภิสังขาร วิญญาณ ซึ่งถูกตัณหาปรุงแต่งและมีกรรมที่ทำได้ด้วยตัณหาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดปฏิสนธิวิญญาณ ต่อจาก จุติจิตในทันที และเมื่อเกิดปฏิสนธิวิญญาณในภพใหม่ ความทุกข์ทั้งหลายที่เป็นผลพวง จากการเกิดใหม่ก็เริ่มต้นทันที ทั้งหมดนี้มีสาเหตุมาจากตัณหาเท่านั้น พระอรหันต์ ผู้ละกิเลส ได้หมดแล้วจะไม่ต้องพบกับความทุกข์ในภพใหม่อีก เพราะท่านกำจัดเหตุที่ทำให้เกิดใหม่ได้

กิจจญาณในสมุทัยสัจ

มีพระพุทธดำรัส ปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า ตั โข ปนินิ ทุกขสมุทยो อริยสัจจํ ปาหตพฺพนฺติ เม ภิกขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสฺเสตฺสุ ธมฺเมสุ จกฺขุ อุตฺปาติ, ญาณํ อุตฺปาติ, ปญฺญา อุตฺปาติ, วิชฺชา อุตฺปาติ, อาโลโก อุตฺปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรม ที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า อริยสัจคือทุกขสมุทัยนั้น เป็นธรรมที่ควรละ”^๔

^๓ วิมหา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ ตูรายละเอียดยใน พระโสภณมหาเถระ (มหา สีสยาตอ), ธรรมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภิวังศ์, อ้างแล้ว หน้า ๒๘๕.

^๔ วิมหา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ ตูรายละเอียดยใน พระโสภณมหาเถระ (มหา สีสยาตอ), เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว หน้า ๒๘๕.

ปัญญาที่รู้ว่าสมุทัยเป็นธรรมที่ควรละ เรียกว่า กิจจญาณ จะต้องมามีมาก่อนการบรรลุโลกุตตรมรรค เพราะกิจจญาณเป็นความรู้เบื้องต้นว่าธรรมใดควรรู้ ธรรมใดควรละ ธรรมใดควรทำให้แจ้ง และธรรมใดควรทำให้เจริญ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ผู้ที่ต้องการจะพ้นไปจาก ความทุกข์ ต้องละสมุทัยคือต้นหาก่อน เช่นเดียวกับการรักษาโรคที่ต้องกำจัดสมุฐานของโรค ด้วยการให้ยาที่ตรงกับโรคนั้น สมุฐานของโรคตามวิธีการรักษาของแพทย์แผนโบราณ คือ เลือด ลม น้ำดี เสมหะ อุณภูมิ และอาหาร เป็นต้น ส่วนแพทย์ชาวตะวันตกวินิจฉัยโรคโดยตรง หาเชื้อโรคที่ทำให้ป่วย เมื่อพบสมุฐานของโรคแล้วก็จะสามารถรักษาได้อย่างถูกต้อง ความทุกข์ที่เนื่องมาจากความเกิดก็เช่นเดียวกัน จะรักษาให้หายได้ด้วยการกำจัดที่ต้นเหตุ คือ ต้นหา ดังนั้นสมุทัยจึงเป็นธรรมที่ควรละ หรือปหาตัพพธรรม

กตญาณในสมุทัยสัง

มีพระพุทธานุชาส ปราภในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า ตัม โข ปณิทั ทุกขสมุทโย อริยสัจจํ ปหีนนติ เม ภิกขเว ปุพเพ อนนุสสุเตสุ ธมฺเมสุ จกฺขุ อุตฺปาติ, ญาณํ อุตฺปาติ, ปญฺญา อุตฺปาติ, วิชฺชา อุตฺปาติ, อาโลโก อุตฺปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรม ที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า เราได้ละอริยสังคือทุกข สมุทัยนั้นแล้ว”

ข้อความนี้แสดงถึงการเกิดปัจจเวกขณะญาณที่พิจารณาทบทวนว่าได้ละต้นหาทั้งหมดได้ด้วยอรหัตตมรรค กล่าวคือ ในการบรรลุมรรคแต่ละครั้งนั้น ต้นหาจะถูกไล่ไปตามลำดับ คือ โสดาปัตติมรรคละต้นหาที่ส่งผลให้เกิดในทุคติ สกทาคามิมรรคละกามฉันทะอย่างหยาบ อนาคามิมรรคละกามฉันทะอย่างละเอียดทั้งหมด และอรหัตตมรรคละต้นหา ที่เหลือทั้งหมด การละต้นหานี้จัดเป็นปหานปฏิเวธ คือ การแทงตลอดด้วยการละ

กตญาณเป็นปัญญาที่รู้ว่าได้ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว เป็นสิ่งสำคัญเพราะจุดมุ่งหมายของการปฏิบัตินั้นเป็นไปเพื่อการละต้นหาและกิเลสอื่นทั้งหมด การละต้นหา และกิเลสอื่นทั้งหมดเป็นสิ่งบ่งชี้ว่าได้บรรลุธรรมและกระทำให้ในอริยสังเสร็จสิ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นต้องพิจารณาตนเองว่าได้หลุดพ้นจากกิเลสต้นหาเพียงใด เช่น ผู้บรรลุเป็นพระโสดาบันจะต้องไม่มีความอยากที่หนุนนำให้ทำบาปอันจะส่งผลให้เกิดในทุคติภูมิ ไม่มีความอยากที่ทำให้ละเมิดศีล ๕ อีกทั้งไม่มีความอยากซึ่งประกอบด้วยสักกายทิฐิ ที่เห็นผิด ว่ามีตัวตนหากพบว่ายังละต้นหาเหล่านั้นไม่ได้ก็ไม่ควรอ้างว่าได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว

สังจญาณในนิโรธัส

มีพระพุทธดำรัส ปราภฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า อิหิ ทุกขนิโรธ อริยสัจจนติ เม ภิกขเว ปุพเพ อนนุสสุเตสุ ธมเมสุ จกขุ อุตปาติ, ญาณ อุตปาติ, ปญญา อุตปาติ, วิชชา อุตปาติ, อาโลโก อุตปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็น ธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรมที่ไม่เคยสดับมา ก่อนว่า นิพพานนี้คืออริยสัจที่เป็นความดับทุกข์”^๙ นิโรธัส หมายถึง การดับสนิทของตัณหา ซึ่งเป็นเหตุให้สังขารทุกข์หมดสิ้นไปด้วย พระพุทธองค์ตรัสว่า สังจญาณในนิโรธัส คือ ปัญญาที่รู้ว่าการดับตัณหาเป็นนิโรธ ซึ่งเป็นสภาวะดับรูปนามทั้งหมด ด้วยการดับตัณหา สังจญาณนี้เกิดขึ้นทั้งในเวลาก่อน หลัง และในขณะที่บรรลุโลกุตตรมรรค กล่าวคือพระพุทธองค์ ทรงตรัสรู้สังจญาณนี้ด้วยพระองค์เองโดยพิจารณา รู้ก่อนการบรรลุโสดาปัตติมรรค แต่พุทธ สาวกจะต้องเรียนรู้ นิโรธัสจากบุคคลอื่น

การรู้เห็นสังจญาณในขณะที่บรรลุโลกุตตรมรรคเริ่มจากขณะที่ได้บรรลุสังขารุเพกขา ญาณแล้วปัญญาจะพัฒนาขึ้นตามลำดับโดยยังเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปนามอย่างใดอย่างหนึ่งจนในที่สุดรูปนามอันเป็นอารมณ์ที่บุคคลกำหนดรู้และจิตที่รับรู้ได้เข้าสู่ภาวะที่ดับสนิท ในขณะนั้นผู้ที่เห็นประจักษ์ความดับไปของรูปนามทั้งหมดก็ดับตัณหาในรูปนามได้ ดังนั้นจึงเรียกความดับของตัณหาว่านิโรธัส การทำให้แจ้งนิโรธัสด้วยมรรคญาณนี้เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัจฉิกิริยาปฏิเวธ คือ การแทงตลอดด้วยการกระทำให้แจ้ง แม้ในขณะที่เจริญวิปัสสนา ก็มี การแทงตลอดอย่างนี้เกิดขึ้นได้ โดยการเจริญสติระลึกรู้สภาวะเห็น ได้ยิน เป็นต้น ในขณะนั้น ตัณหาที่เพิลิดเพิลินสิ่งที่เห็น ฯลฯ ย่อมดับไปไม่เกิดขึ้น

กิจจญาณในนิโรธัส

มีพระพุทธดำรัส ปราภฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า ต โข ปนิทฺ ทุกขนิโรธ อริยสัจจํ สจฉิกาตพพนติ เม ภิกขเว ปุพเพ อนนุสสุเตสุ ธมเมสุ จกขุ อุตปาติ, ญาณ อุตปาติ, ปญญา อุตปาติ, วิชชา อุตปาติ, อาโลโก อุตปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรม ที่

^๙ วิมทา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว

ไม่เคยสดับมาก่อนว่า อริยสัจคือทุกขนิโรธนั้นเป็นธรรม ที่ควรรู้แจ้ง”^{๑๐} พระพุทธองค์ ทรงสำเร็จ กตญาณในนิโรธสัจโดยรับรู้ความดับรูปนามเป็นอารมณ์ ด้วยปัญญา ในอหัตตมรรค และ อหัตตผล ณ โพธิบัลลังก์ หลังจากนั้นทรงพิจารณาทบทวนว่า ได้ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว

กตญาณในนิโรธสัจ

มีพระพุทธดำรัส ปราภฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า ต่ โข ปนิตฺตํ ทุกขนิโรธอริยสจฺจํ สจฺฉิกตฺตนิ ตฺเม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสฺเตสฺส ธมฺเมสฺส จกฺขุ อุตฺปาติ, ญฺาณํ อุตฺปาติ, ปญฺญา อุตฺปาติ, วิชฺชา อุตฺปาติ, อาโลโก อุตฺปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณ ได้เกิด แล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิด แล้ว แก่ตถาคตในธรรม ที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า เราได้รู้แจ้งอริยสัจคือทุกขนิโรธนั้นแล้ว”^{๑๑}

ญาณ ๓ ในมรรคสัจ

สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ ซึ่งเกี่ยวกับมรรคสัจ มีข้อความตามลำดับ ที่ปรากฏในพระวินัยปิฎก มหาวรรคว่า ดังนี้ อิทํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจนฺติ ตฺเม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสฺเตสฺส ธมฺเมสฺส จกฺขุ อุตฺปาติ, ญฺาณํ อุตฺปาติ, ปญฺญา อุตฺปาติ, วิชฺชา อุตฺปาติ, อาโลโก อุตฺปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า [อริยมรรค] นี้คืออริยสัจที่เป็น ทางดับทุกข์”^{๑๒}

ต่ โข ปนิตฺตํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ ภาเวตฺตพฺพนฺติ ตฺเม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺสฺเตสฺส ธมฺเมสฺส จกฺขุ อุตฺปาติ, ญฺาณํ อุตฺปาติ, ปญฺญา อุตฺปาติ, วิชฺชา อุตฺปาติ, อาโลโก อุตฺปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า อริยสัจ คือมรรคนี้เป็นธรรมที่ควรอบรม”^{๑๓}

ต่ โข ปนิตฺตํ ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา อริยสจฺจํ ภาวิตฺตนิ ตฺเม ภิกฺขเว ปุพฺเพ อนนุสฺส

^{๑๐} วิมหา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว

^{๑๑} วิมหา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว

^{๑๒} วิมหา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว

^{๑๓} วิมหา. (บาลี) ๔/๑๕/๑๔ (ไทย) ๔/๑๕/๒๒ เรื่องเดียวกัน, อ้างแล้ว

เตสุ ฌมเมสุ จกขุ อุทปาติ, ญาณ อุทปาติ, ปญญา อุทปาติ, วิชชา อุทปาติ, อาโลโก อุทปาติ. “ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชา ได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตถาคตในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า เราได้อบรม อริยสัจคือ มรรคนั้นแล้ว”

การเจริญวิปัสสนามรรค คือ การกำหนดรู้ทุกขสัจ ซึ่งได้แก่ อุปาทานขันธ ประกอบด้วยการกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร ๖ ซึ่งจะทำให้เกิดญาณทัศนะที่รู้เห็น สภาวะของรูปนามตามลักษณะรูปนามนั้นๆ ต่อมาจะรู้เห็นว่า รูปกับนามเป็นเหตุเป็นผลของ กันและกัน เมื่อปฏิบัติต่อไปผู้ปฏิบัติธรรมจะรู้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของรูปนาม ทำให้อนุমান รู้ว่า รูปนามไม่เที่ยง หลังจากนั้นก็จะรู้เห็นความ เกิดดับอย่างรวดเร็วของรูปนาม ส่งผลให้เห็น ประจักษ์ว่ารูปนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน การรู้เห็นสภาวะธรรมตาม ที่เป็นจริงเช่นนี้ เรียกว่า สัมมาทิฐิ ในขณะเดียวกัน สัมมาสังกัปปะ และองค์มรรคอื่นๆ ก็ได้รับการพัฒนา ให้เจริญขึ้นด้วย

วิธีการปฏิบัติโดยสังเขปคือ ในขั้นต้นผู้ปฏิบัติธรรมควรกำหนดรู้ สภาวะพองยุบของ ท้องเป็นหลักก่อน หากในขณะที่สังเกตสภาวะพองยุบอยู่นั้น ความคิดฟุ้งซ่านได้เกิดแทรกเข้ามา ก็ควรกำหนดรู้ความคิดนั้น หากรู้สึกเจ็บ ปวด เมื่อย คัน หรือร้อน ก็ควรกำหนดรู้ความรู้สึก เหล่านั้น ที่ปรากฏชัดเจน อีกทั้งควรกำหนดรู้อากัปภิกิริยาทางร่างกายในขณะทำอิริยาบถนั้นๆ ถ้าสภาวะเห็น ได้ยิน ฯลฯ ปรากฏชัดเจน ก็ควรกำหนดรู้สภาวะเหล่านั้นอีกด้วย ทุกขณะที่ผู้ พิจารณาความเพียร ได้กำหนดรู้สภาวะธรรมตามเป็นจริงอยู่อย่างนี้ เป็นการเจริญสัมมาทิฐิ และ พัฒนาวิปัสสนามรรค เมื่อวิปัสสนามรรคแก่กล้าขึ้น ก็จะพัฒนาเป็นโลกุตตรมรรค ดังนั้น การ กำหนดรู้อุปาทานขันธตามความเป็นจริงจึงเป็นการพัฒนามรรคนั่นเอง

กตญาณซึ่งเป็นปัญญาที่รู้ว่าได้ทำกิจเกี่ยวกับมรรคเสร็จแล้วนั้นเกิดขึ้นจากการ พิจารณาทบทวนด้วยปัจจเวกขณะญาณ หลังจากได้ทรงบรรลุอรหัตตมรรคและอรหัตตผลแล้ว กล่าว โดยสรุป ญาณ ๓ ที่เกี่ยวกับอริยสัจ ๔ รวมทั้งหมดมี ๑๒ ประการ ดังนี้

๑. สัจจญาณ ปัญญาที่รู้เห็นอริยสัจ ๔ ก่อน หลัง และขณะบรรลุโลกุตตรมรรค กล่าวคือ

- ก่อนการบรรลุมรรค ความรู้นี้คือทุกขสัจ สมุทยสัจ นิโรธสัจ มรรค สัจ จัดเป็นสัจจญาณที่ได้มาจากการศึกษาและสดับตรับฟังสำหรับผู้ที่เป็นสาวก (สุตมยปัญญา)

- ในขณะบรรลุมรรค สัจจญาณในนิโรธสัจที่เกิดขึ้นเป็นการรู้แจ้งโดย ประจักษ์ ด้วยตนเอง ส่วนสัจจญาณในทุกขสัจ สมุทยสัจและมรรคสัจ ก็แจ่มแจ้งในขณะบรรลุ มรรค

- หลังจากการบรรลุมรรค เป็นสภาพที่ประจักษ์ด้วยการพิจารณาทบทวน

๒. กิจจญาณ ปัญญาที่รู้ว่าธรรมใดควรกำหนดรู้ ธรรมใดควรละ ธรรมใด ควรทำให้แจ่มแจ้ง ธรรมใดควรเจริญ การรู้กิจที่ควรทำในอริยสัจ ๔ นี้มีได้ก่อนการบรรลุมรรค กล่าวคือ ความรู้ว่าทุกข์เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ สมุทัยเป็นธรรมที่ควรละ นิโรธเป็นธรรมที่ควรทำให้แจ่มแจ้ง เป็นกิจจญาณที่เกิดขึ้นก่อนจะเจริญวิปัสสนาและในขณะเจริญวิปัสสนา

๓. กตญาณ ปัญญาที่รู้ว่ากิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว เช่นเดียวกับเวลาที่ทำงานทางโลกเสร็จ และรู้ได้ว่างานนั้นเสร็จแล้ว ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำกิจที่ควรทำ คือ การกำหนดรู้ การละ การทำให้แจ่มแจ้ง และการทำให้เจริญจนสำเร็จ เขาก็จะรู้ได้ด้วยการพิจารณาทบทวน ซึ่งเรียกว่า กตญาณ

ญาณทัสนะทั้ง ๑๒ อย่างนี้ คือ สัจจญาณ ๔ กิจจญาณ ๔ และกตญาณ ๔ ที่ได้อธิบายมานี้ จำแนกตามประเภทของอริยสัจ คือ

๑. ทุกขสัจ เป็นธรรมที่ควรกำหนดรู้ให้เข้าใจสภาวะของรูปนามจนกระทั่งรู้เห็นไตรลักษณ์อันเป็นความจริงของชีวิต ความเข้าใจทุกข์อย่างถูกต้องเรียกว่า ปริยญาปฏิวะ คือ การแทงตลอดด้วยการกำหนดรู้

๒. สมุทสัจ เป็นธรรมที่ควรละ การละสมุทัยเรียกว่า ปหานปฏิวะ คือ การแทงตลอดด้วยการละ

๓. นิโรธสัจ เป็นธรรมที่ควรทำให้แจ่มแจ้ง การทำให้แจ่มแจ้งนิโรธสัจเรียกว่า สัจฉิกิริยาปฏิวะ คือ การแทงตลอดด้วยการทำให้แจ่มแจ้ง

๔. มรรคสัจ เป็นธรรมที่ควรเจริญ การทำมรรคให้เจริญเรียกว่า ภavanaปฏิวะ คือ การแทงตลอดด้วยการอบรม

การรู้เห็นอริยสัจ ๔ พร้อมกันในขณะที่บรรลุธรรม^{๑๔}

ในขณะที่บรรลุโลกุตตรมรรค การรู้เห็นนิโรธสัจย่อมเป็นไปโดยการทำให้แจ่มแจ้ง ส่วนสัจจะอีก ๓ อย่างนั้นเป็นการรู้โดยการทำกิจที่ควรทำให้สำเร็จด้วยการกำหนดรู้ การละ และการทำให้เจริญ ดังคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า “การแทงตลอดในสัจจะสามย่อมมีได้โดยหน้าที่ [คือการกำหนดรู้ การละ และการอบรม] ส่วนในนิโรธสัจมีการแทงตลอด โดยรับเอา เป็น

^{๑๔} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร, แปลและเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภินวรงค์, อ่างแก้ว หน้า ๓๑๕ – ๓๑๖.

อารมณ์”^{๑๕} เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมรู้เห็นสัจจะอย่างใดอย่างหนึ่งด้วยโลกุตตรมรรค ปฏิเวธทั้ง ๔ ก็เป็นอันสำเร็จไปพร้อมกันตามที่กล่าวมานี้ ในทำนองเดียวกัน ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเจริญวิปัสสนาโดยกำหนดรู้ทุกขสัจอยู่นั้น กิจที่เกี่ยวกับสัจจะอย่างอื่นก็ถูกปฏิบัติไปพร้อมๆ กัน เพราะเมื่อมีการกำหนดรู้รูปนามและเข้าใจว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ อารมณ์นั้น จะไม่ก่อให้เกิดตัณหา ซึ่งเป็นผลจากความหลงผิดว่าเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตถ์ จึงเป็นการ ละสมุทัยและอวิชชาที่หลงผิดว่าเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตถ์ จัดเป็นตัพทคปทาน คือ การละได้ชั่วขณะ พร้อมกันนั้นเจตนาที่จะทำกรรม (สังขาร) และการรับรู้ (วิญญาณ) เป็นต้นก็ดับไปด้วย จึงเป็นการทำนิโรธให้แจ้งชั่วขณะ เรียกว่า ตัพทคปทาน แม้อริยมรรคมีองค์ ๘ ที่หยั่งเห็นรูปนามว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่อัตถ์ ก็ถูกพัฒนาให้เจริญขึ้นในทุกขณะ ที่มีการกำหนดรู้ เรียกว่า ภาวนาปฏิเวธ ดังนั้น ในขณะที่เจริญวิปัสสนา กำหนดรู้ทุกขสัจอยู่นั้น กิจในสัจจะอีก ๓ อย่าง ที่เหลือก็ถูกปฏิบัติไปด้วยในขณะเดียวกัน

๔.๒ เวทนาและการควบคุมอินทรีย์

เวทนา คือ กระบวนหนึ่งในปฏิจจสมุปบาท ที่เกิดต่อจากสฬายตนะและผัสสะ ที่เป็นภูมิของวิปัสสนา อายตนะ แปลว่า ที่ต่อ หรือแดน หมายถึงที่ต่อกันให้เกิดความรู้ แดนเชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือแหล่งที่มาของความรู้ แปลอย่างง่าย ๆ ว่า ทางรับรู้ มี ๖ อย่าง ในภาษาไทยเรียกว่า ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ^{๑๖} การต่อหรือเชื่อมต่อ ให้เกิดความรู้ นั้น คือ เชื่อมต่อกับโลก คือ สภาพแวดล้อมภายนอก แต่โลกนั้นปรากฏลักษณะอาการแก่มนุษย์เป็นส่วน ๆ ด้าน ๆ ไปเท่าที่มนุษย์จะมีแดน หรือเครื่องมือสำหรับรับรู้ คือ เท่าจำนวนอายตนะ ๖ ที่กล่าวมาแล้วเท่านั้น ดังนั้น อายตนะทั้งหก จึงมีคู่ของมันอยู่ในโลกเป็นสิ่งที่ถูกรับรู้สำหรับแต่ละอย่าง ๆ โดยเฉพาะ สิ่งที่ถูกรับรู้หรือลักษณะอาการต่าง ๆ ของโลก เหล่านี้ เรียกชื่อว่าอายตนะเหมือนกันเพราะเป็นสิ่งที่เชื่อมต่อให้เกิดความรู้ หรือเป็นแหล่งความรู้ เช่นเดียวกัน แต่เป็นฝ่ายภายนอก เพื่อแยกประเภทจากกันไม่ให้สับสน ท่านเรียกอายตนะพวกแรกว่า “อายตนะ

^{๑๕} อปรภาเค ตีสุ กิจจโต ปฏิเวโธ โหติ. นิโรธ อารมณภูมิวิโธ. ดุรายละเอียดใน ที.อ. ๒/๔๑๗.

^{๑๖} ตามคำอธิบายของพระอรชกถาจารย์ “อายตนะ” มีความหมายหลายนัย เช่น แปลว่า เป็นที่สืบต่อแห่งจิตและเจตสิก คือเป็นที่ที่จิต และเจตสิกทำหน้าที่กันถ้วน, เป็นที่แผ่ขยายจิตและเจตสิกให้กว้างขวางออกไป, เป็นตัวการนำสังสารทุกข์อันยึดเยื้อให้ดำเนินสืบต่อไปอีก, เป็นบ่อเกิด, แหล่ง, ที่ชุมนุม เป็นต้น ดุรายละเอียดใน วิสุทธิ. ๓/๖๑; สงคห.ฎีกา ๒๒๗

ภายใน” (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายใน) และเรียกอายตนะพวกหลังนี้ว่า “อายตนะภายนอก” (แดนต่อความรู้ฝ่ายภายนอก) อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ยังมีชื่อเรียกได้อีก อย่างหนึ่ง คือ อินทรีย์ ๖ ได้แก่ จักขุทรีย์ โสตทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ และ มนินทรีย์

อายตนะภายนอก ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกาย และสิ่งที่ใจนึก โดยทั่วไปนิยมเรียกว่า “อารมณ์” แปลว่า สิ่งอันเป็นที่สำหรับจิตมาพ้องอยู่ หรือ สิ่งสำหรับยึด หนึ่งของจิต แปลง่าย ๆ ว่าสิ่งที่ถูกรับรู้ หรือสิ่งที่ถูกรู้นั่นเอง เมื่ออายตนะ (ภายใน) ซึ่งเป็น แดนรับรู้ กระพบกับอารมณ์^{๑๓} (อายตนะภายนอก) ซึ่งเป็นสิ่งที่ถูกรู้ ก็เกิดความรู้จำเพาะ ด้านของอายตนะแต่ละอย่าง ๆ ขึ้น เช่น ตากระทบรูป เกิดความรู้เรียกว่า เห็น หูกระทบเสียง เกิดความรู้ เรียกว่าได้ยิน เป็นต้น ความรู้จำเพาะแต่ละด้านนี้เรียกว่า “วิญญาณ” แปลว่า ความรู้แจ้ง คือรู้อารมณ์ ดังนั้น จึงมีวิญญาณ ๖ อย่าง เท่ากับอายตนะและอารมณ์ ๖ คู่ คือ วิญญาณทางตา ได้แก่ เห็นวิญญาณทางหู ได้แก่ ได้ยิน วิญญาณทางจมูก ได้แก่ ได้กลิ่น วิญญาณทางลิ้น ได้แก่ รู้รส วิญญาณทางกายได้แก่ รู้สิ่งต้องกาย วิญญาณทางใจ ได้แก่ รู้ อารมณ์ทางใจ หรือรู้เรื่องในใจ

การรับรู้จะเกิดขึ้นต่อเมื่อมีองค์ประกอบขึ้นครบทั้งสามอย่าง คือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณภาวะนี้ในภาษาธรรมมีคำเรียกโดยเฉพาะว่า “ผัสสะ” หรือ “สัมผัส”^{๑๔} แปลตาม รูปศัพท์ว่า การกระทบ แต่มีความหมายทางธรรมว่า การประจวบหรือบรรจบพร้อมกันแห่ง อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ พุดอย่างเข้าใจกันง่าย ๆ ผัสสะ ก็คือ การรับรู้ นั่นเอง ผัสสะ หรือ สัมผัส หรือการรับรู้ นี้ มีชื่อเรียกแยกเป็นอย่าง ๆ ไปตามทางรับรู้ คืออายตนะนั้น ๆ ครบ จำนวน ๖ คือ จักขุสัมผัส โสตสัมผัส ฆานสัมผัส ชิวหาสัมผัส กายสัมผัส มโนสัมผัส

ในกระบวนการนี้ สิ่งที่ควรสนใจเป็นพิเศษในการศึกษาขั้นนี้ ก็คือ ความรู้สึกต่อ อารมณ์ที่รับรู้เข้ามาซึ่งเกิดขึ้นในลำดับถัดจากผัสสะนั่นเอง ความรู้สึกนี้ในภาษาธรรมเรียกว่า

^{๑๓} คำว่าทวาร นิยมใช้คู่กับอารมณ์, อายตนะภายใน คู่กับ อายตนะภายนอก แต่ในที่นี้ เพื่อประโยชน์ในการศึกษาต่อไปจะเรียกอายตนะ ภายในว่า อายตนะ เรียกอายตนะภายนอกว่า อารมณ์

^{๑๔} “ผัสสะ” และ “สัมผัส” (contact) นี้ ไม่ควรเข้าใจสับสนกับความหมายในภาษาไทย; แม้คำอื่น ๆ คือ อารมณ์ วิญญาณ เวทนา ก็มีความหมายไม่ตรงกันแท้กับที่ใช้ในภาษาไทย

“เวทนา” แปลว่า การเสวยอารมณ์หรือการเสพสอารมณ์ คือ ความรู้สึกต่ออารมณ์ที่รับรู้เข้ามานั้น โดยเป็น สุข สบาย ไม่สบาย หรือเฉย ๆ อย่างใด อย่างหนึ่ง

เวทนานี้ ถ้าแบ่งตามทางรับรู้ ก็มี ๖ เท่าจำนวนอายตนะ คือ เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากสัมผัสทางหู เป็นต้น แต่ถ้าแบ่งตามคุณภาพจะมีจำนวน ๓ คือ

๑. สุข ได้แก่ สบาย ชื่นใจ ภูมิใจ
๒. ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบาย เจ็บปวด
๓. อทุกขมสุข ไม่ทุกข์ ไม่สุข คือเฉื่อย ๆ เฉย ๆ ซึ่งเรียกอีกอย่างว่า อุเบกขา^{๑๙}

อีกอย่างหนึ่ง แบ่งละเอียดลงไปเป็น ๕ อย่าง

๑. สุข ได้แก่ สบายกาย
๒. ทุกข์ ได้แก่ ไม่สบายกาย เจ็บปวด
๓. โสมนัส ได้แก่ สบายใจ ชื่นใจ
๔. โทมนัส ได้แก่ ไม่สบายใจ เสียใจ และ
๕. อุเบกขา ได้แก่ เฉื่อย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์

มีกระบวนการดังนี้

อายตนะ + อารมณ์ + วิญญาณ = ผัสสะ → เวทนา
ทางรับรู้ สิ่งที่ถูกรู้ ความรู้ การรับรู้ ความรู้สึกต่ออารมณ์

มีข้อความแห่งหนึ่งในบาลี แสดงกระบวนการธรรมเท่าที่กล่าวมานี้ได้อย่างกะทัดรัด และช่วยเชื่อมความที่กล่าวมาในตอนว่าด้วยขั้น ๕ เข้ากับเรื่องที่อธิบายในตอนนี้ให้ต่อเนื่องกัน มองเห็นกระบวนการได้ครบถ้วนตลอดสายยิ่งขึ้น ดังนี้^{๒๐}

“อาศัยตาและรูป เกิดจักขุวิญญาณ, ความประจวบแห่งธรรมทั้งสามนั้น เป็นผัสสะ, เพราะผัสสะเป็นปัจจัย เวทนาจึงมี, บุคคลเสวยอารมณ์ใด ย่อมหมายรู้อารมณ์นั้น (สัญญา), หมายรู้อารมณ์ใด ย่อมตรัสรู้อารมณ์นั้น (วิตักกะ), ตรัสรู้อารมณ์ใด ย่อมผันพิสดารซึ่งอารมณ์นั้น (ปปัญจะ), บุคคลผันพิสดารซึ่งอารมณ์ใด

^{๑๙} อุเบกขา ในหมวดเวทนานี้ เป็นคนละอย่างกับอุเบกขาในหมวดสังขาร (เช่น อุเบกขาพรหมวิหาร อุเบกขาสัมโพธิมกค์ เป็นต้น)

^{๒๐} ม.ม.๑๒/๒๔๘/๒๒๖.

เพราะการผันพิสดารนั้นเป็นเหตุ ปปัญจสัญญาต่าง ๆ ^{๒๑}

(สัญญาที่ซับซ้อนหลากหลาย) ย่อมผูกพลงสมรุมเขา ในเรื่องรูป

ทั้งหลาย ที่พึงรู้ได้ด้วยตา ทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน”

อายตนะภายในหรือทวาร ๖ นั้น มีชื่อเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “อินทรีย์ ๖” คำว่า อินทรีย์ แปลว่า ภาวะที่เป็นใหญ่ หมายถึงสิ่งที่ทำหน้าที่เป็นใหญ่ เป็นเจ้าหน้าที่ หรือเป็นเจ้าการในเรื่อง นั้น ๆ เช่น ตาเป็นเจ้าการในการรับรู้รูป หูเป็นเจ้าการในการรับรู้เสียง เป็นต้น อินทรีย์ ๖ คือ จักขุอินทรีย์ โสติดินทรีย์ ฆานินทรีย์ ชิวหินทรีย์ กายินทรีย์ และ มนินทรีย์; คำว่า อินทรีย์ นิยมใช้ กับอายตนะ ในขณะที่ทำหน้าที่ของมัน ในชีวิตจริง และเกี่ยวกับจริยธรรม เช่น การสำรวมจักขุ นทรีย์ เป็นต้น ส่วนอายตนะนิยมใช้ในเวลาพูดถึงตัวสภาวะที่อยู่ในกระบวนการ เช่นว่า อาศัย จักขุ อาศัยรูป เกิดจักขุวิญญาณ เป็นต้น และเมื่อพูดถึงสภาวะลักษณะ เช่นว่า จักขุไม่เที่ยง เป็นต้น, อีกคำหนึ่งที่ใช้พูดกันบ่อยในเวลากล่าวถึงสภาวะในกระบวนการ คือคำว่า “ผัสสาอายตนะ” (แปลว่า ที่เกิดหรือบ่อเกิดแห่งผัสสะ คือที่มาของการรับรู้ตนเอง

อายตนะภายนอก หรืออารมณ์ ก็มีชื่อเรียกอย่างอื่นอีก คือ “โคจร” (ที่เที่ยว, ที่ หากิน) และ “วิสัย” (สิ่งผูกพัน, แดนดำเนิน); และชื่อที่ควรกำหนดเป็นพิเศษ ใช้เฉพาะกับ อารมณ์ ๕ อย่างแรก ซึ่งมีอิทธิพลมากในกระบวนการแบบเสพส่วยโลก หรือแบบสังสารวัฏ คือคำว่า “กามคุณ” (ส่วนที่น่าใคร่ น่าปรารถนา, ส่วนที่ดีหรือส่วนอร่อยของกาม) กามคุณ ๕ หมายถึง รูป เสียง กลิ่น รส และโผฏฐัพพะ เฉพาะที่น่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ เท่านั้น

การควบคุมอินทรีย์โดยการเจริญวิปัสสนา

ในการควบคุมอินทรีย์ ๖ หรือ อายตนะ ๖ นี้ ผู้ศึกษาได้สรุปแนวทางการควบคุม อินทรีย์โดยการฝึกวิปัสสนา ในขณะที่เห็น และได้ยิน เพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนา ดังนี้

การเห็นเกิดได้เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย และผัสสะเกิดได้เพราะมีการประชุมกันของ จักขุปสาทรูป (อายตนะภายใน) รูปารมณ์ (อายตนะภายนอก) และจักขุวิญญาณ (มนายตนะ) ทั้งสามอย่างนี้เรียกว่า อายตนะ คือ เหตุเกิด จะเห็นได้ว่าพระพุทธร่องค์ทรงแสดงว่าจักขุวิญญาณ ต่างจากรูปารมณ์ แต่คนทั่วไปมักจะสับสนเกี่ยวกับธรรมสองอย่างนี้โดยคิดว่าเป็นอย่างเดียวกัน พระพุทธร่องค์ตรัสไว้ชัดเจนว่า จักขุวิญญาณเกิดเพราะมีจักขุปสาทรูปและรูปารมณ์มาประชุมกัน

^{๒๑} คำเต็มว่า ปปัญจสัญญาสงขา.

และเมื่อมีการประชุมพร้อมกันของจักขุปสาทรูป รูปารมณ์ และจักขุวิญญาณ ก็หมายถึงการเกิดขึ้นของผัสสะ^{๒๒}

เมื่อตา รูป และจักขุวิญญาณ ซึ่งเป็นส่วนประกอบที่สำคัญ ๓ อย่างได้มาประชุมรวมกันก็มีการกระทบสัมผัสที่ทำให้มีสภาวะธรรมการเห็นเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญสติระลึกอยู่จะสามารถรู้ชัดสภาวะธรรมการเห็นนี้ได้ด้วยตนเอง และจะกำหนดบริกรรมว่า “เห็นหนอ” ในแต่ละขณะที่มีการเห็นเกิดขึ้น เมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้นผู้ปฏิบัติธรรมจะทราบว่าการเห็นนั้นมีได้เกิดขึ้นเองโดยปราศจากเหตุปัจจัยและไม่มีบุคคลตัวตนที่เห็นหรือทำให้เกิดการเห็น แต่การเห็นเป็นสภาวะธรรมที่ประกอบด้วยรูปนามเป็นปัจจัยให้เกิดจักขุวิญญาณ

สภาวะธรรมการได้ยินจะเกิดขึ้นไม่ได้หากปราศจากหูและเสียง นักวิทยาศาสตร์กล่าวว่า คลื่นเสียงเดินทางด้วยความเร็ว ๑,๑๐๐ ฟุต ต่อ ๑ วินาที (ส่วนคลื่นวิทยุจะเร็วกว่า เพราะสามารถเดินทางรอบโลกได้ภายในเวลาเพียงชั่วขณะเดียว) เมื่อคลื่นเสียงมากระทบหูซึ่งคล้ายกับการที่ภาพกระทบกับกระจกเงา จะมีจิตได้ยิน (โสตวิญญาณ) เกิดขึ้นทันที เจ้าของโสตประสาทคือผู้ได้ยิน เพราะโสตประสาทหรือหูเป็นรูปอย่างหนึ่ง ซึ่งมีสภาพแปรเปลี่ยนไม่คงที่ มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ลักษณะเหมือนกระแสน้ำไหลไปในลำธารไม่หยุดยั้ง เมื่อคลื่นเสียงกระทบกับกระแสโสตประสาท ก็เป็นปัจจัยให้เกิดโสตวิญญาณจิต ทำหน้าที่รับรู้เสียงเพียงชั่วขณะแล้วดับไป ต่อจากนั้นเกิดสัมผัสภูิจฉณจิต สันตริณจิต และโฆณัฐพพนจิต ทำหน้าที่รับอารมณ์ พิจารณาอารมณ์ และตัดสินอารมณ์ จิตแต่ละดวงเกิดขึ้น ดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วดับไป หลังจากนั้นชวนจิตเกิดขึ้นเสพอารมณ์ ๗ ขณะก่อนจะดับไป แล้วจึงมีตทารัมมณจิตเกิดอีก ๒ ขณะ รับอารมณ์ต่อจากชวนจิต

ที่กล่าวมานี้เป็นกระบวนการในการได้ยิน ได้ยินเสียง ก็เพราะมีโสตวิญญาณจิตเกิดขึ้นเนื่องจากการกระทบกันของหูและเสียงเป็นปัจจัย ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมที่เจริญสติอยู่เสมอย่อมทราบว่า การได้ยินเกิดขึ้นเพราะมีหูและเสียง ไม่มีอัตตาหรือบุคคลเป็นผู้ได้ยิน อนึ่ง ในขณะที่ได้ยินนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจะรับรู้ความเป็นเหตุเป็นผลกันขององค์ธรรมต่างๆ ได้ชัดกว่าในขณะเห็น

^{๒๒} จกฺขุณฺจ ปฏิจฺจ รูป จ อุปฺปชฺชติ จกฺขุวิญญานํ. ตินฺณํ สงฺกตํ ผสฺโส. สํ. นิ. ๑๖.๔๔.๖ “จักขุวิญญาณ ย่อมเกิดขึ้นอาศัยจักขุประสาทและรูป การประชุมของธรรมทั้งสาม เป็นผัสสะ”

ดังนั้น การได้ยินจึงหมายถึงการประชุมกันของหู เสียง และโสตวิญญานจิต การประชุมกันดังกล่าวนี้เรียกว่า ผัสสะ^{๒๓} ผู้ปฏิบัติธรรมมักจะรับรู้การกระทบของเสียงได้อย่างชัดเจนเมื่อมีสมาธิตั้งมั่น บางคนมีความรู้สึกไวมากเมื่อได้ยินเสียงที่ระคายหู เขาอาจรู้สึกเหมือนมีคลื่นเสียงโถมกระหน่ำเข้ามากระทบโสตประสาท บางคนอาจถึงกับสะดุ้งเมื่อได้ยินเสียงใบไม้ตกกระทบพื้นดิน กระบวนการเกิดผัสสะนี้จะเห็นได้ชัดกรณีมีเสียงหลายชนิดเกิดขึ้นรอบตัว เรา มักได้ยินเฉพาะเสียงที่เราเลือกหรือต้องการจะฟังเท่านั้น แต่ถ้าเป็นเสียงที่ดังมาก เสียงกระด้าง หรือเสียงสูง แลลมาเข้าหู เราอาจหลีกเลี่ยงไม่ได้ จำเป็นต้องได้ยินแม้จะไม่อยากฟัง ต่างจาก ภาพที่ไม่น่าดู ซึ่งยังสามารถหลีกเลี่ยงโดยไม่มองได้ รู้สึกพอใจเมื่อได้ยินเสียงไพเราะ เช่น เสียงเพลง หรือคำพูดที่อ่อนหวาน และไม่พอใจเมื่อได้ยินเสียงที่ไม่เสนาะหู เช่น เสียงกระด้าง หรือคำพูดที่หยาบคาย เมื่อได้ยินเสียงทั่วไปในชีวิตประจำวัน เราจะมีความรู้สึกเป็นกลาง ไม่จัดเป็นความพอใจหรือไม่พอใจ เรียกว่าอุเบกขาเวทนา ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ชัดเจน จนบางครั้ง อาจไม่ได้สังเกตความรู้สึกนี้

แม้ว่าในคัมภีร์อภิธรรม^{๒๔} จะกล่าวว่าวิญญานจิตซึ่งทำหน้าที่เห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส เป็นจิตที่เกิดพร้อมกับอุเบกขาเวทนาเท่านั้น และกล่าวว่าในขณะที่รู้อารมณ์ทางตาและหูเป็นต้นนั้นไม่ทำให้เกิดความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ แต่ในการเจริญสตินั้น ผู้ปฏิบัติธรรมไม่ควรใส่ใจกับวิญญานจิตเพียงอย่างเดียว ควรกำหนดรู้วิถีจิตที่เกิดขึ้นทั้งวิถี รวมถึงความรู้สึกคือสุขเวทนา ในจิตที่ทำหน้าที่ต่อเนื่องกันไปด้วย เช่น สันติระณะ (พิจารณาอารมณ์) ขวนะ (เสพอารมณ์) และตทารัมมณะ (รับอารมณ์ต่อจากขวนะ) นอกจากนั้น ในขณะที่เกิดขวนะก็อาจปรากฏทุกขเวทนาอีกด้วย

แม้จักขุวิญญานและโสตวิญญานเป็นต้นจะเกิดพร้อมด้วยอุเบกขาเวทณาก็ตาม แต่หลังจากนั้นย่อมเกิดความรู้สึกที่ดีและไม่ดีตามมาเนื่องจากเป็นผลของกรรมดีและกรรมชั่ว หากการเห็นนั้นเป็นวิบากของกรรมชั่ว ย่อมเกิดความรู้สึกไม่ดี เช่น เมื่อได้เห็นรูปารมณที่ไม่ดี ก็ทำให้เกิดความทุกข์ใจหรือหวาดกลัวเป็นต้น เสียงที่ดังเกินไปอาจทำให้หูหนวก กลิ่นที่เหม็นอาจทำให้ปวดศีรษะ และอาหารที่ไม่เหมาะสมอาจเป็นอันตรายต่อสุขภาพได้ ข้อนี้จัดเป็นอุเบกขา

^{๒๓} โสตยจ ปฏิจจ สทเท จ อุปปชติ โสตวิญญาน. ตินฺนํ สงคติ ผสฺโส. สํ. นิ. ๑๖.๔๔.๖๙ “โสตวิญญานย่อมเกิดขึ้นอาศัยโสตประสาทและเสียง การประชุมของธรรมทั้งสาม เป็นผัสสะ”

^{๒๔} อภิ. ฐ. ๓๔.๕๕๖.๑๕๗, อภิ. ฐ. ๓๔.๔๓๑.๑๒๐, วิสุทฺธิ. ๒.๙๕

เวทนาที่มีลักษณะค่อนข้างไปทางทุกข์เวทนา ในทำนองเดียวกัน อุเบกขาเวทนาอันเกิดจากอารมณ์ที่ดีทางทวาร ๔ ก็เป็นปัจจัยให้เกิดสุขเวทนาต่อมาได้ เช่น รู้สึกยินดีเมื่อเห็นรูปสวยงาม ได้ยินเสียงไพเราะ เป็นต้น จัดเป็นอุเบกขาเวทนาที่มีลักษณะค่อนข้างไปทางสุขเวทนา เพราะเป็นผลวิบากของกุศลกรรม ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคฎีกากล่าวถึงเรื่องนี้ว่า “อุเบกขาเวทนาอันเป็นวิบากโดยตรงของกรรมที่ทรมาน จึงมีลักษณะที่ทรมาน”^{๒๕} ที่จริงแล้ว อุเบกขาเวทนาที่มีอกุศลกรรมเป็นปัจจัยอาจเป็นความรู้สึกที่เป็นกลาง แต่เนื่องจากเป็นความรู้สึกที่เกิดจากกรรมที่ชั่ว จึงเป็นความรู้สึกที่ต่ำทรมาน อุปมาเหมือนดอกไม้ที่บานอยู่ในกองอุจจาระย่อมมีกลิ่นเหม็น นอกจากนั้น แม้ว่าอุเบกขาเวทนาจะไม่เลวร้ายเท่าทุกข์เวทนา แต่เพราะเป็นความรู้สึกที่ไม่น่าปรารถนาจึงจัดเป็นสิ่งที่ต่ำทรมาน ความจริงวิบากของกรรมชั่วไม่เคยส่งผลดี มีแต่จะทำให้ทุกข์ทรมาน ในคัมภีร์ฎีกาข้างต้นได้อธิบายเรื่องนี้อีกอย่างหนึ่งในสายโซ่ของปฏิจจนุปบาทว่า “อุเบกขาเวทนาที่เกิดจากอกุศลกรรมควรนับเข้าในทุกข์ เพราะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา ส่วนอุเบกขาเวทนาที่มีกุศลกรรมเป็นปัจจัยควรนับเข้าในสุข เพราะเป็นสิ่งที่น่าปรารถนา”^{๒๖}

ดังนั้น เวลาที่ได้ยินเสียงที่ไพเราะจะรู้สึกเป็นสุข เราพอใจเมื่อได้ยินคำพูดที่อ่อนหวาน และจะไม่สบายหูเมื่อได้ยินคำพูดที่หยาบกระด้าง แต่เสียงที่ได้ยินอยู่ทั่วไปนั้นมักไม่ก่อให้เกิดเวทนาที่เห็นได้ชัด จึงเรียกความรู้สึกนั้นว่าอุเบกขาเวทนา เวทนา ๓ อย่างที่เกิดจากการได้ยินย่อมปรากฏขึ้นชัดแก่ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีสติระลึกอยู่เสมอ ผู้ปฏิบัติจะทราบได้ว่าสุขเวทนาและทุกข์เวทนาเกิดจากการกระทบกันระหว่างเสียงและหู โดยไม่มีอัตตาตัวตนเป็นผู้

^{๒๕} อุเบกขา ทัณฺหาติ เอกนตนิหีนสฺส อกุสลสฺส วิปากภาวโต อุเบกขาปิ สมานา ทัณฺหา เอว ทุกฺขสภาวตฺตา. เตนนาห ทุกฺขํ วิย นาทิ ตฺติขณฺนาติ. ยถา ทุกฺขํ อติวิย ตฺติขณฺณํ กญฺจํ, น เวมยํ, ตถาปิ ทุกฺขสภาวเณว ปวตฺตติ. น หิ อกุสลสฺส วิปากโก อทุกฺโข โหติ. อุเบกขาภาโว จสฺส พลวตา พายิยมานสฺส ปฏิปปหริตฺตํ อสฺสโกณตสฺส ทฺทพฺพลสฺส ปุริสสฺส เตน กิริยมานพาทาย อุเบกฺขนฺนา วิยาติ ทฺทฐพฺโพ. วิสุทฺธิ. ฎี. ๒.๑๔๒ “คำว่า อุเบกขา ทัณฺหา (อุเบกขามีลักษณะที่ทรมาน) หมายความว่า แม้เป็นอุเบกขาก็มีลักษณะทรมานนั้นเทียว เพราะมีสภาวะเป็นทุกข์ เนื่องจากเป็นวิบากของอกุศลอันทรมานโดยแท้ ฉะนั้นจึงกล่าวว่า ทุกฺขํ วิย นาทิตฺติขณฺนา (ไม่แรงกล้านักเหมือนทุกข์) ทุกฺขํเป็นของแรงกล้านัก คือเผ็ดร้อน ฉนฺโต อุเบกขานี้มิใช่เป็นอย่างนั้น แต่ย่อมเป็นไปโดยสภาวะเป็นทุกข์ เพราะวิบากของอกุศลเป็นสุขไม่ได้ อนึ่ง พึงทราบความเป็น อุเบกขาของจิตนั้นว่า เหมือนการวางเฉยในการ เบียนเบียนที่คนมีกำลังนั้นกระทำของบุรุษผู้อ่อนแอซึ่งถูกคนมีกำลังเบียดเบียน ก็ไม่อาจต่อต้านได้”

^{๒๖} อุเบกขา ปน อกุสลวิปากภูตา อนิฏฐตฺตา ทุกฺเข อวโรธตพฺพา, อิตรา อิฏฐตฺตา สุขฺเตติ สฺมา ทุกฺขํ วิย สุขํ วิย จ อุปนิสฺสยปจฺจโย โหติติ สกฺกา วตฺตํ. ตูรยละเอียดยใน วิสุทฺธิ. ฎี. ๒.๓๖๐

ได้รับเวทนานั้น เขาย่อมทราบว่าเป็นเหตุเกิดขึ้นและดับไปในทันทีทันใด และสภาวะธรรมทุกสิ่งไม่คงทนถาวร เมื่อสมาธิพัฒนาแก่กล้าขึ้น เขาย่อมรู้เห็นได้ถึงการเกิดขึ้นและการดับไปอย่างไม่จบสิ้นของเวทนาทั้ง ๓ อย่าง

๔.๓ แนวทางเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ

มีข้อความปรากฏในมหาเวทลสูตรว่า “ท่านผู้มีอายุ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สังเกตจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ฌานนี้ พระผู้มีพระภาคตรัสว่า ปฐมฌาน”^{๒๓} จากข้อความดังกล่าวนี้ ผู้ศึกษาสรุปเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสมถยานิกะและพัฒนาจนบรรลุเป็นพระอริยบุคคลตามแบบเจโตวิมุตติ โดยมีแนวทางการปฏิบัติสังเขป ดังนี้

ในการเจริญสมถะโดยอาศัยอารมณ์ ๔๐ ประการนั้น ต้องเข้าใจเรื่อง องค์ฌานเพื่อเป็นแนวทางในการเจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิกะ ฌานหมายถึงการเพ่งอยู่ในอารมณ์อันเดียว เช่น การเจริญสมถะข้ออานาปานสติ^{๒๔} ซึ่งเกี่ยวกับการเพ่งหรือกำหนดที่ลมหายใจเข้าออก การเพ่งให้เกิดฌานนั้น จะต้องตั้งสติควบคุมจิตให้แน่วแน่อยู่อารมณ์ คือ ลมหายใจเข้าออกรวมอยู่ในอารมณ์อันเดียว เรียกว่า “เอกัคคตารมณ์” จิตก็จะปลื้มปีติยินดี และน้อมเข้าไปสู่เอกัคคตารมณ์ยิ่งขึ้น เรียกว่า เพ่งเอาความสุขอันเกิดจากเอกัคคตารมณ์ เป็นอารมณ์ของฌานต่อไป เช่น การเจริญอานาปานสติ มีนิมิต ๓ อย่าง คือ บริกรรมนิมิต อุคคหนิมิต ลมหายใจเข้าออกเป็นบริกรรมนิมิต ลมหายใจเข้าออกปรากฏดุจสายน้ำ เปลวควัน ปุยสำลี ไม้ค้ำ พวงดอกไม้ ดอกบัว ล้อรถ ลมต้านเหล่านี้เป็นอุคคหนิมิต ลมหายใจเข้าออกดุจดวงจันทร์ ดวงอาทิตย์ พวงแก้วมณี พวงแก้วมุกดา เหล่านี้เป็นปฏิภาคนิมิต การตั้งใจกำหนดลมหายใจในขณะที่มีบริกรรมนิมิต และอุคคหนิมิตอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอารมณ์อยู่ สมาธิในขณะนั้น เรียกว่า บริกรรมภาวนาสมาธิ การตั้งใจกำหนดลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ในระหว่างที่ไม่เข้าถึงรูปฌาน สมาธินั้น เรียกว่า อุปจารสมาธิ (สมาธิเฉียดฌาน) การตั้งใจกำหนด

^{๒๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๕๔/๔๙๓

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, อ้างแล้ว, หน้า ๑๖๕ – ๑๗๘.

ลมหายใจเข้าออกที่มีปฏิภาณนิमितเป็น อารมณ์ที่เข้าถึงรูปฌานแล้ว สมานนั้น เรียกว่า อัปปนาภาวนาสมาธิ^{๒๙}

เมื่อลมหายใจเข้าออกละเอียดสุขุมจนเกิดปฏิภาณนิमितแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องรักษาปฏิภาณนิमित ด้วยการปฏิบัติเป็นพิเศษเพื่อให้ถึงซึ่งรูปฌาน การปฏิบัติเป็นพิเศษนี้จะต้องดำเนินตามอัปปนาโกศล ๑๐ ประการ คือ ^{๓๐}

๑. ทำวัตถุอุปกรณ์ที่แวดล้อมให้เหมาะสมยิ่งขึ้น รวมทั้งทำความสะอาดเครื่องนุ่งห่มเครื่องใช้สอย ที่อยู่ และชำระกายให้สะอาด

๒. ต้องเข้าใจในการกำหนดลมหายใจ

๓. ต้องข่มจิตในคราวที่จิตมีความพยายามมาก

๔. ต้องยกจิตในคราวที่จิตง่วงเหงา เกียจคร้านในการเจริญภาวนา

๕. ต้องยังจิตที่เหี่ยวแห้งให้เกิดความปีติโสมนัส

๖. ต้องวางเฉยต่อจิตที่กำลังดำเนินงานสมำเสมออยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

๗. เว้นจากบุคคลที่ไม่มีสมาธิ

๘. คบแต่บุคคลที่มีสมาธิ

๙. ต้องอบรมอินทรีย์ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ให้มีกำลังสมำเสมอกัน

๑๐. มีจิตน้อมอยู่ที่จะได้อัปปนาฌาน

สมาธิที่แน่วแน่มั่นคงเรียกว่า อัปปนาสมาธิ เมื่อจิตเป็นสมาธิถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันเข้าสู่ภาวะที่เรียกว่า ฌาน ในฌานนั้น สมาธิหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า เอกัคคตา จะต้องมียोगค์ธรรมอื่น ๆ จำนวนหนึ่งเป็นตัวประกอบร่วมอยู่ด้วยเป็นประจำเสมอไป ฌานมีหลายชั้น คือแบ่งเป็น ๔ ตามแนวพระสูตร หรือแบ่งเป็น ๕ ตามแนวพระอภิธรรม ยิ่งเป็นฌานสูงขึ้น ก็ยิ่งประณีตยิ่งขึ้น ยิ่งประณีตขึ้น ก็ยิ่งมียोगค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจักษ์น้อยลงไปตามลำดับ ยোগค์ธรรมที่ประกอบร่วมประจำในฌาน รวมทั้งตัวสมาธิ หรือ เอกัคคตาด้วยนั้น เรียกว่า “องคฺฌาน” มีทั้งหมด ๖ อย่าง

^{๒๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๑ สมถกรรมฐานที่ปณี, อ้างแล้ว, หน้า ๑๗๕.

^{๓๐} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), อ้างแล้ว, หน้า ๒๒๓.

คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข อุเบกขา และ เอกัคคตา ^{๓๑} แบ่งออกเป็น ๔ ชั้น ดังตัวอย่างในอานาปานสติ ดังนี้

๑. ปฐมฌาน หมายถึงฌานที่หนึ่ง ประกอบด้วยองค์ ๕ คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข และ เอกัคคตา วิตก คือการนึกหรือการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์สมาธิ วิตก อาจหมายถึงความรักก็ได้ เช่น เมื่อกำหนดลมหายใจเข้าออกก็ยกจิตให้มากำหนดที่ลมหายใจเข้า ลมหายใจออก หายใจเข้ายาวหรือสั้นหายใจออกยาวหรือสั้นก็ให้รู้ วิจารณ์ คือความตรอง หรือการพินิจจิตให้คลุกเคล้าอยู่กับอารมณ์ของสมาธิ ในที่นี้ต้องไม่ให้หลุดไปจากลมหายใจเข้าออกต้องมีสติคอยพินิจจิตให้แน่วแน่นอยู่ในอารมณ์อันนี้ ปิติ คือ ความอิ่มใจ อิมกายปรากฏเป็นความซาบซ่านกาย และใจ แต่ต้องพยายามประคองจิตไม่ให้ฟุ้งไปกับปิติ ต้องคอยกำหนดจิตให้แน่วแน่นอยู่ในลมหายใจ สุข คือ ความสบายกาย และใจ ซึ่งละเอียดกว่าปิติ เป็นความสุขที่ละเอียดอ่อนและไม่อิงด้วยอามิส เอกัคคตา คือความตั้งมั่นมีอารมณ์อันเดียวปราศจากอารมณ์แทรกแซงจิตจะตั้งมั่นอยู่ที่ลมหายใจเข้าออกอย่างเดียว

ในด้านการปฏิบัติ มีการนึกและการใคร่ครวญในลมหายใจเข้าออกอย่างแน่นแฟ้น และถูกต้อง มีความชุ่มชื้นเบิกบานใจ มีอารมณ์ผ่องใสและสว่างไสว มีความสุขสันต์บรรเทา ไม่สนใจต่ออารมณ์ภายนอก แม้เสียงที่สอດแทรกเข้ามาจะได้ยินชัดเจน แต่จิตใจก็ไม่หวั่นไหวไปตามเสียงนั้น จิตใจยังมั่นคงอยู่กับลมหายใจเข้าออกเป็นปกติ ไม่มีความรำคาญเสียงที่ได้ยินอาการอย่างนี้เป็นอาการของปฐมฌาน

๒. ทุตติยฌาน หมายถึง ฌานที่สอง ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปิติ สุข และเอกัคคตา ตัดเอาวิตกและวิจารณ์ออกไป ฌานนี้ต้องอาศัยปฐมฌานเป็นพื้นฐาน ถ้าไม่ได้ปฐมฌานอย่างมั่นคงแล้วจะก้าวขึ้นสู่ทุตติยฌานไม่ได้เด็ดขาด

๓. ตติยฌาน หมายถึง ฌานที่สาม ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตา ตัดเอาปิติออกไป ฌานนี้ต้องอาศัยฌานทั้งสองเบื้องต้น ขัดเกลารวบรวมจิตให้ละเอียดยิ่งขึ้นตามลำดับ มีข้อสังเกตคือในฌานที่สามนี้ไม่มีความอิ่มใจ ความอิ่มเอิบหายไป มีแต่ความสุขสดชื่น เยือกเย็น และเบาสบาย ลมหายใจเบาลงไปมาก เกือบจะไม่มีรู้สึก เสียงที่ได้ยินเบาลงกว่าเดิมจนคล้ายเสียงแว่วๆ ร่างกายมีอาการคล้ายตัวเกร็ง ความจริงร่างกายก็อยู่ในท่านั่ง (หรือนอน) ธรรมดา แต่จิต

^{๓๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต), พุทธธรรม, ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๘๗๒ - ๘๗๔.

ทรงสมาธิแน่นแน่ว ความตึงเครียดของร่างกายจึงเกิดขึ้นจนมีความรู้สึกเหมือนอยู่ในเกราะ หรือ ถูกใครมัดเอาไว้อย่างแน่นอน

๔. จตุตถฌาน หมายถึง ฌานที่สี่ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา และเอกัคคตา ภาวะจิตในขั้นนี้ละเอียดมาก ลมหายใจเข้าออกไม่ปรากฏ

ในฌานที่สี่ความสัมพันธ์ระหว่างกายกับจิตใจถูกแยกออกจากกันเด็ดขาด จิตไม่รับรู้ เรื่องของร่างกาย แม้แต่ลมหายใจ ความจริงร่างกายยังมีการหายใจอยู่อย่างละเอียดอ่อนที่สุด แต่จิตไม่ยอมรับรู้ จิตตั้งมั่นเป็นเอกัคคตารมณ์ และอุเบกขา กล่าวคือจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งและมีความทรงตัวอย่างนี้โดยไม่มีการเคลื่อนไป จิตมีความวางเฉยต่ออาการภายนอก ยุ่งจะกิน รึ้นจะกัด เสียงจะดัง ก็ไม่มีการรับรู้ไปเสียทุกอย่าง ในใจรู้สึกโพล่ง มีแสงสว่างมีอารมณ์เยือกเย็น มีสติ และสัมปชัญญะสมบูรณ์ ^{๓๒}

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย นวกนิบาต ^{๓๓} แสดงพุทธดำรัสเกี่ยวกับแนวทางการเจริญวิปัสสนาเพื่อทำความสิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งหลายโดยอาศัยฌาน ตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึง อาภิญญัตถฌาน ฌาน ๖ ว่า “...ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌาน ฯลฯ เธอย่อมพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน ที่มีอยู่ในปฐมฌานนั้น โดยเป็นสภาวะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นดังโรค เป็นดังหัวฝี เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคอยก่อความเดือดร้อน เป็นที่ก่อให้เกิดขัดข้อง เป็นดังคนฝ่ายอื่น เป็นสิ่งที่ต้องแตกสลาย เป็นของว่างเปล่า เป็นอนัตตา ...”

จากข้อความพระพุทธานุญาตดังกล่าว ทำให้ทราบว่า ภิกษุผู้บรรลุปฐมฌานแล้ว ควรเข้าปฐมฌานก่อนจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฌานเป็นบาท เมื่อออกจากฌานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อมา ดังในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ที่แสดงถึงการเจริญอานาปานะแบบสมณะ ว่า โส ฌานา วุจฺจฺหิตฺวา อสฺสาสปฺสฺสาเส วา ปรีคฺคณฺหาติ ฌานํคานิ วา. ^{๓๔} “ภิกษุนั้น ออกจากฌานแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน” แม้การหยั่งเห็นก็เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้น สรุปความว่า การเจริญวิปัสสนาแบบสมณยานิกะ คือพระโยคาวจร

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสะเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, อ่างแล้ว, หน้า ๒๔๑ - ๓๐๐.

^{๓๓} อง.นวก (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๓๔} อ่างใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๕ - ๑๕๖.

พึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌานแล้ว อันได้แก่นามธรรมคือฌานจิตตูปาทใน
ปัจจุบันขณะนั้น ^{๓๕}

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลเรียบเรียงโดย พระคันธสาราภังค์
อ่างแล้ว, หน้า ๑๕๙.