

## บทที่ ๔

### วิธีการปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานีวรรณ์ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

วิจิกิจฉานีวรรณ์เป็นกิเลสเครื่องเศร้าหมองที่ทางกัณฺฐจิตไม่ให้กุศลธรรมพอกพูนจึงเป็นสิ่งที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงทำความเข้าใจในการปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานีวรรณ์ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงกำหนดประเด็นการศึกษาดังนี้

- ๔.๑ วิธีการปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อละวิจิกิจฉานีวรรณ์
- ๔.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละวิจิกิจฉานีวรรณ์
- ๔.๓ โสตาปัตติมรรคละวิจิกิจฉานีวรรณ์ได้อย่างเด็ดขาด
- ๔.๔ สรุปท้ายบท

#### ๔.๑ วิธีการปฏิบัติสมถภาวนาเพื่อละวิจิกิจฉานีวรรณ์

ผู้เจริญสมถภาวนาเพื่อจะให้ได้องค์ฌานเพื่อละวิจิกิจฉานีวรรณ์ ควรเป็นผู้มีความประพฤติเบาพร้อมสมบูรณ์ด้วยศีลและมรรยาทการเจริญภาวนาในพระพุทธศาสนาจึงยึดหลักศีลเป็นเบื้องต้นของการเจริญสมาธิเจริญปัญญาคือคฤหัสถ์ตั้งอยู่ในศีล๕หรืออาชีวิจฺฐมกศีลอุบาสกและอุบาสิกาทั้งอยู่ในศีล๘สามเณรตั้งอยู่ในศีล๑๐ภิกษุตั้งอยู่ในปาฏิโมกขสังวร-ศีล๒๒๗

##### ๔.๑.๑ ตัตปลีโพธ

ผู้ปรารถนาที่จะเจริญภาวนาเบื้องต้นจะต้องตตปลีโพธคือเครื่องกังวลใจต่างๆอันเป็นสิ่งที่ทำให้หวั่นไหวเป็นกังวลไม่สงบระงับไม่สามารถที่จะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐานนั้นๆได้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้๑๐ประการคือ

อวาโสจกุลลํ โภคโณกมฺเมนปญฺจมนํ  
อหฺมณํ ฌาตี อพาโธคณฺโวจิตฺติเตทสาตีฯ<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup>วิมทา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๔, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๙๖.

ความกังวลที่อยู่วงศ์สกุลทายาททายาทกาลาหม่มขณะที่ศึกษานวกรรมกรงานที่จัด  
ซ่อมแซมปฏิสังขรณ์ขึ้นใหม่ซึ่งเป็นที่๕การเดินทางญาติโยมอาพาธการศึกษาศึกษาการสอนพระปริยัติ  
ธรรมการแสดงอิทธิฤทธิ์

๑. อาวาสปรีโธห้วงที่อยู่อาศัยเช่นเป็นภิกษุก็หวังไปว่าถ้าไปเจริญกรรมฐานเสีย  
ก็จะมีภิกษุอื่นมาอยู่กุฏิแทนเมื่อกลับไปก็จะมีที่อยู่มีคณันนั้นก็เกรงไปว่าฝนจะร่ำปลวกจะขึ้น



๑. เป็นที่รักเป็นที่พอใจ๒. เป็นที่เคารพ๓. เป็นที่ยกย่อง๔. เป็นผู้กล่าวสอน ๕. เป็นผู้  
อดทนต่อถ้อยคำ๖. เป็นผู้พูดถ้อยคำลึกซึ้งได้๗. ไม่ชักนำไปในอวิชชา<sup>๒</sup>

#### ๔.๑.๓ เลือกกรรมฐานให้เหมาะกับจริต

ปกรณวิเสสวิสุทธิมรรคจำแนกจริตของมนุษย์ไว้๖ประการคือราคะจริต โทสะจริต  
โมหะจริตสัทธาจริตพุทธิจิตวิตกจริต<sup>๓</sup> และจำแนกกรรมฐานที่เหมาะสมแก่จริตว่า

กรรมฐาน๑๑คืออสุภะ๑๐กายคตาสติ๑ย่อมเหมาะสมแก่คนราคะจริตกรรมฐาน๘ คือ  
พรหมวิหาร๔วรรณกสิณ๔ย่อมเหมาะสมแก่คนโทสะจริต, อานาปานสติกรรมฐานข้อเดียวเท่านั้น ๑  
ย่อมเหมาะสมแก่คนโมหะจริต, และคนวิตกจริต, อนุสสติ๖ข้างต้นได้แก่พุทธานุสสติ๑ธัมมานุสสติ๑  
สังฆานุสสติ๑สีลานุสสติ๑และจาคานุสสติ๑เทวตานุสสติ ๑ ย่อมเหมาะสมแก่คนศรัทธาจริต  
กรรมฐาน๔คือมรณสติ๑อุปสมานุสสติ๑จตุราตฺตวตฺถาน๑อาหาเรปฏิกูล-สัญญา ๑ย่อมเหมาะสม  
แก่คนพุทธิจิต, กสิณกรรมฐานที่เหลือ๖ได้แก่ภูตกสิณ๔อากาศกสิณ๑โลกกสิณ๑กับอารูปก  
กรรมฐาน๔ย่อมเหมาะสมแก่คนทุกจริต<sup>๔</sup>

#### ๔.๑.๔ เรียนรู้ลักษณะของฌาน

ผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมถกรรมฐานคือฌานแปลว่าการเพ่งคือภาวะจิตที่เพ่ง  
อารมณ์จนแน่วแน่ได้แก่ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเองหรือแปลได้อีกว่าเพ่งพินิจครุ่นคิดเอาใจจดจ่อก็ได้  
และอาจใช้ในแง่ที่ไม่ดีเป็นฌานที่พระพุทธเจ้าทรงตำหนิเช่นเก็บเอาความระคายบารบาทความหุดหู่  
ความกลัดกลุ้มวุ่นวายใจความล่งเลงเสียไว้ในใจถูกอกุศลธรรมเหล่านั้นกลุ้มรุมใจเฝ้าแต่ครุ่นคิดอยู่  
ก็เรียกว่าฌานเหมือนกันหรือกิริยาของสัตว์เช่นนกเค้าแมวจ้องจับหนูสุนัขจิ้งจอกจ้องปลาเป็นต้นก็  
เรียกว่าฌาน<sup>๕</sup>

#### ปฐมฌานมีองค์๕

วิตกมีอารมณ์จับอยู่ที่ปฏิภาคนิมิตกำหนดจิตจับภาพปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นอารมณ์

<sup>๒</sup> ๐.สตตก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๒๙, ๐.สตตก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗-๕๘.

<sup>๓</sup> วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๐๙.

<sup>๔</sup> ุรยละเอียดในวิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๑๘.

<sup>๕</sup> ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔.

วิจาร์พิจารณาปฏิภาคนิมนั้นคือพิจารณาว่ารูปปฏิภาคนิมนิตยสยตงตามคล้ายแว่น  
แก้วที่มีคนชำระสิ่งเปรอะเปื้อนหมดไปเหลือไว้แต่ดวงแก้วที่บริสุทธิ์สะอาดปราศจากธุลีต่างๆ

ปีติพรรณปีติอาการเย็นซาบซ่าทั้งร่างกายและมีอาการคล้ายกับร่างกายใหญ่สูงขึ้นกว่า  
ปกติ

สุขมีอารมณ์เป็นสุขเยือกเย็น

เอกัคคตามิจิตเป็นอารมณ์เดียวคือมีอารมณ์จับอยู่ในปฏิภาคนิมนิตเป็นปกติไม่สออสาย  
อารมณ์ออกนอกจากปฏิภาคนิมนิต<sup>๖</sup>

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีข้อความเกี่ยวกับองค์ฌานที่เป็นปฏิปักษ์ต่อนิรณันไว้ดังนี้ว่า

จริงอยู่ นิรณันทั้งหลายเป็นข้าศึกแห่งองค์ฌาน องค์ฌานทั้งหลายนั้นเหล่านั้น ก็เป็น  
ปฏิปักษ์แก่นิรณันเหล่านั้น คือเป็นเครื่องกำจัด เป็นเครื่องทำลายนิรณันเหล่านั้น เป็นความจริง  
เช่นนั้น ท่านพระมหากัจจายนะแสดงไว้ในคัมภีร์เพฎฐะ ว่า

|    |        |                 |                        |
|----|--------|-----------------|------------------------|
| ๑. | สมาธิ  | เป็นปฏิปักษ์แก่ | กามฉันทะ               |
| ๒. | ปีติ   | เป็นปฏิปักษ์แก่ | พยาบาทะ                |
| ๓. | วิตก   | เป็นปฏิปักษ์แก่ | ถีนมิทธะ               |
| ๔. | สุข    | เป็นปฏิปักษ์แก่ | อุทธัจจะกุกกุจจะ       |
| ๕. | วิจาร์ | เป็นปฏิปักษ์แก่ | วิจิกิจฉา <sup>๗</sup> |

เมื่อผู้เจริญสมถภาวนาได้ปฐมฌานแล้ว ย่อมจะละธรรมที่เป็นข้าศึกต่อกันได้ ดังที่กล่าว  
มาแล้วโดยเฉพาะองค์ฌานคือวิจาร์ย่อมละวิจิกิจฉานิรณัน ได้ด้วยการข่มไว้(วิกขัมภนปหาน)เพราะเหตุ  
นั้นผู้ที่ละวิจิกิจฉานิรณันด้วยองค์ฌานพึงเจริญฌานให้มีความคล่องแคล่วจนเกิดเป็นวสี

วสีคือความชำนาญความแคล่วคล่องว่องไวผู้ที่รู้ปาวจรฌานดังที่ได้อธิบายไว้แล้วจะ  
เข้าฌานสมาบัติก็ดียะเจริญสมถภาวนาต่อเพื่อให้ได้ทุติยฌานก็ดียะต้องมีวสีในปฐมฌานนั้น  
เสียก่อนคือต้องหมั่นเข้าปฐมฌานจนชำนาญมีความแคล่วคล่องว่องไวถึง๕ประการได้แก่

(๑) อวชวนวสีตาชำนาญในการนึกเข้าฌานชำนาญในการกำหนดพิจารณาองค์  
ฌานแต่ละองค์โดยวิถิจิตที่ติดต่อกันไปตามลำดับโดยมีวสังจิตคั่นไม่มากนัก

<sup>๖</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

<sup>๗</sup> พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ),  
(พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๗-๒๔๘.

(๒) สมาปชฌนวลิตาชำนาญในการเข้าฌานได้โดยรวดเร็ว

(๓) อธิภูจนวลิตาชำนาญในการหยุดอยู่ในฌานเป็นเวลาช้า-เร็วก็ชั่วโมงก็วันก็จะอยู่ในฌานสมาบัติได้ตามกำหนดที่ได้ตั้งความปรารถนาอย่างแรงกล้าไว้

(๔) วุฏฐานวลิตาชำนาญในการออกจากฌานได้โดยว่องไวไม่ให้เกิดเวลาที่ตนได้อธิฐานไว้

(๕) ปจฺจเวกฺขนวลิตาชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานด้วยขณจิตอันเกิดในลำดับแห่งมโนทวาราวชชนะติดต่อกันเป็นลำดับไปโดยมีภวังค์คั่นไม่มากนัก

วิธีการที่จะรักษาปฐมฌานเพื่อจะให้เกิดเป็นวสี ๕ นั้น จะต้องบำเพ็ญอัปปนาโกศล ๑๐ ประการคือ

๑. วตฺถุวิสุทฺธิกริยาชำระร่างกายและเครื่องนุ่งห่มให้สะอาดปัดกวาดเช็ดถูเครื่องใช้ต่างๆ ให้สะอาดและจัดวางไว้ให้เป็นระเบียบ

๒. อินทริยสมตฺตปฏิปทา ทนตากระทำอินทริยให้เสมอกัน สัทธา กับ ปัญญา, วิริยะ กับ สมาธิ โดยมีสติที่ต้องกระทำให้มากเพื่อรักษาอินทริยให้เสมอกัน

๓. นิमितฺตกุสลตามีความฉลาดในการรักษานิमितและทำให้สมาธิเจริญขึ้น

๔. จิตตปคฺคโหยกจิตขึ้นในกาลที่ควรยกคือขณะที่จิตที่ถ้อยจากอารมณ์กรรมฐานเนื่องจากปัสสัทธิสมาธิอุเบกขาสัมโพชฌงค์ขณะนั้นควรยกจิตด้วยอบรมธัมมวิจยะวิริยะปิติสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๕. จิตตนิคฺคโหมจติไว้ในกาลที่ควรข่มคือขณะใดรู้สึกว่าจิตใจฟุ้งซ่านเนื่องจากอัมมวิจยะวิริยะปิติสัมโพชฌงค์ขณะนั้นควรข่มจิตไว้ด้วยอบรมปัสสัทธิสมาธิอุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้เจริญขึ้น

๖. จิตตสมฺปทฺโสเวลาใดรู้สึกเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐานเวลานั้นควรปลุกความเชื่อความเลื่อมใสในการเจริญกรรมฐานด้วยระลึกถึงสังเวชธรรม๘ประการให้เกิดความสดสังเวชในสังขารและระลึกถึงคุณพระรัตนตรัยอันหาได้ยาก

๗. จิตตชฺชุปฺเภโชเวลาใดจิตใจไม่มีการถ้อยและไม่ฟุ้งซ่านเบื่อหน่ายในการเจริญกรรมฐานเวลานั้นควรประคองจิตไว้ให้เพ่งเฉยอยู่เฉพาะในกรรมฐานนั้นไม่ต้องยกจิตข่มจิตและทำจิตให้รำเริงแต่อย่างใดอย่างหนึ่ง

๘. อสมานิตปคฺคลปรีชชณฺเณจกบุคฺคลทมิจิตไม่สงบมีความประพฤติเลอะแหละไม่มั่นคงในการงานท่องเที่ยวไปในสถานที่ต่างๆ

๙. สมานิตปคฺคลเสวนคฺบหาภักตฺผู้มีมีความประพฤตินั่นคงเป็นหลักเป็นฐาน

๑๐. ตพธิมุตติน้อมใจอยู่แต่ในเรื่องฌาน, สมาธิมีความเพียรพยายามเพ่งอยู่ใน  
ปฏิกาคณิมิตที่จะเป็นอารมณ์ปัจจัยให้เข้าถึงอัปปนาฌานอยู่เสมอๆ<sup>๙</sup>

สรุปว่าผู้เจริญสมถภาวนาจนได้ปฐมฌานแล้ว จะสามารถข่มวิจิกิจฉานิวรณ์ได้ทราบ  
เท่าจิตของบุคคลนั้นยังประกอบด้วยปฐมฌานอยู่ แต่เมื่อออกจากฌานแล้ววิจิกิจฉานิวรณ์ก็ยัง  
สามารถเกิดขึ้นได้อีก เหตุนี้บุคคลผู้ประสงค์จะละวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด พึงเจริญวิปัสสนา-  
กรรมฐานต่อไป ดังจะได้อธิบายในลำดับต่อไป

## ๔.๒ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อละวิจิกิจฉานิวรณ์

การเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น เป็นกระบวนการที่จะทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเข้าใจเห็นแจ้ง  
สภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือรูปรูปนามจะปรากฏแสดงพระไตรลักษณ์ให้เห็น ซึ่งทำให้ผู้ปฏิบัติ  
คลายความสงสัยในรูปรูปนามที่ปรากฏเฉพาะหน้าได้ การเจริญวิปัสสนานี้ มีแนวทางปฏิบัติปรากฏ  
ข้อความว่า

### ๔.๒.๑ แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

แนวทางการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ขุททก-  
นิกาย ปฏิสัมภีทามรรค ๒. ยุกนัทธวรรค หมวดว่าด้วยการเจริญธรรมที่เป็นคู่ ๑.ยุกนัทธกถาว่าด้วย  
การเจริญธรรมที่เป็นคู่ จำแนกรูปแบบของเจริญวิปัสสนาได้ ๔ รูปแบบ โดยมีหัวข้อธรรม ปรากฏ  
ข้อความว่า ๑) เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า ๒) เจริญสมณะมีวิปัสสนาหน้า ๓) การเจริญสมณะ  
และวิปัสสนาคู่กันไป ๔) การมีใจถูกอุทัจจะ ในธรรมกันไว้ รูปแบบของการเจริญวิปัสสนาได้ ๔  
รูปแบบ โดยปรากฏข้อความว่า

๑. การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า<sup>๑๐</sup> การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า คือ  
ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมาธิ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมี  
สภาวะพิจารณาเห็นธรรม ที่เกิดในสมาธินั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็น  
อนัตตา ด้วยประการดังนี้ สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า“เจริญ  
วิปัสสนามีสมณะนำหน้า”<sup>๑๑</sup>

<sup>๙</sup>วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๖๐/๑๓๙.

<sup>๑๐</sup>ช.ป.(ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

<sup>๑๑</sup>ช.ป.(ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

สรุปว่า การปฏิบัติแบบวิปัสสนามีสมณานำหน้า คือเมื่อเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า มรรคย่อมเกิดขึ้น เมื่อมรรคเกิดขึ้น แล้วเสพคุณ เจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

การปฏิบัติวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติทำสมณะ คือการทำสมาธิให้เกิดขึ้นก่อนจะเป็นอุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิก็ได้ จากนั้นจึงพิจารณาสมณะ หรือสมาธินั้น(ไม่ว่าจะเป็นอุปจารสมาธิหรือฌานสมาบัติขั้นใดก็ตาม) กับธรรมอื่นๆ ทั้งหลายที่ประกอบรวมกับสมาธินั้นให้เห็นสภาวะ ที่เป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา จนอริยมรรคเกิดขึ้น

๒. การเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า<sup>๑๒</sup> การเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า คือชื่อวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่าวิปัสสนาเพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้น เป็นอารมณ์และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อนสมณะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า“เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า”<sup>๑๓</sup>

สรุปว่า วิปัสสนาบุพพังคมสมณภูมิกถา การปฏิบัติแบบสมณะมีวิปัสสนานำหน้าคือเมื่อเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิดขึ้น เมื่อมรรคเกิดขึ้นแล้วเสพคุณ เจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้นสังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

การปฏิบัติวิธีนี้ผู้ที่ปฏิบัติจะพิจารณาเห็นแจ้งในอุปาทานชั้น๕ โดยความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อันเป็นการเจริญวิปัสสนาโดยยังไม่ได้ทำสมณะให้เกิดขึ้น และวิปัสสนาเจริญเต็มที่ จิตก็จะเกิดสภาวะมีอารมณ์หนึ่งเดียว คือเป็นสมาธิโดยมีความปล่อยวางธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้น เป็นอารมณ์ อันนับว่าเป็นสมณะ จนอริยมรรคเกิดขึ้น

๓. การเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป<sup>๑๔</sup> การเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปคือภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยอาการ ๑๖ อย่างได้แก่ ๑) ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ๒) ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ๓) ด้วยมีสภาวะละ ๔) ด้วยมีสภาวะสละ ๕) ด้วยมีสภาวะสลัดออก ๖) ด้วยมีสภาวะหลีกออก ๗) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด ๘) ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต ๙) ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ๑๐) ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ ๑๑) ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ๑๒) ด้วย

<sup>๑๒</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.

<sup>๑๓</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

<sup>๑๔</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓.



มีสภาวะไม่มีนิमित ๑๓) ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ๑๔) ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ ๑๕) ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ๑๖) ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน<sup>๑๕</sup>

การเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ คือเมื่อละอุทธัจจะ จึงมีสมาธิคือความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน มีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อนั้นละอวิชชา จึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็น มีนิโรธเป็นอารมณ์ด้วยประการดังนี้ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่วงเลยกันด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ดังนี้เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “การเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์”<sup>๑๖</sup>

สรุปว่า การปฏิบัติแบบสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไป มรรคย่อมเกิดขึ้น เมื่อมรรคเกิดขึ้นแล้วเสพคุณเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

การปฏิบัติวิธีนี้ ผู้ปฏิบัติมีการเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่กันไปตามลำดับตาม คือ เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญสมาธิเข้าถึงฌานไหนก็พิจารณาสังขารถึงนั้นพิจารณาสังขารถึงไหนก็เข้าฌานถึงนั้น กล่าวคือ เข้าปฐมฌาน ออกปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขาร เมื่อพิจารณาสังขารแล้วก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาสังขารอีก เมื่อพิจารณาสังขารแล้วก็เข้าตติยฌาน ทำอย่างนี้เรื่อยไปตามลำดับ จนอริยมรรคเกิด

๔. การมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้<sup>๑๗</sup> ที่ปรากฏในพระไตรปิฎก พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกายปฏิสัมภิตามรรค ๒. ยุกนัทธวรรค ๑. ยุกนัทธกถา ๒. อัมมุตถัจจวารนิเทศแสดงอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ดังปรากฏข้อความว่า

เมื่อมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ เธอปฏิบัติเจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอปฏิบัติเจริญทำให้มากซึ่งมรรคนั้น ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป<sup>๑๘</sup>

เมื่อมีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้คือ เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น นึกถึงโอภาสว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ มีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏ โดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความ

<sup>๑๕</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙-๔๒๐.

<sup>๑๖</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐.

<sup>๑๗</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๔.

<sup>๑๘</sup> ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๔.

ปรากฏโดยความเป็นทุกข์ ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตา ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ เวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชนได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้<sup>๑๙</sup>

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ปีติ (ความอิ่มใจ) ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุข (ความสุข) ย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้น อุပ္ปฐฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้น นิกันติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้น นึกถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะจะมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตา ตามความเป็นจริง เพราะเหตุ นั้น ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีสภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุย่อมละสังโยชนได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้<sup>๒๐</sup>

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา โอกาสย่อมเกิดขึ้น ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะย่อมเกิดขึ้น อุပ္ปฐฐานย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นึกถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ มีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตา ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ ตามความเป็นจริง เพราะเหตุ นั้นท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ฯลฯ ย่อมละสังโยชนได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้<sup>๒๑</sup>

เมื่อมนสิการรูปโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ เมื่อมนสิการรูปโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการรูปโดยความเป็นอนัตตา ฯลฯ เมื่อมนสิการเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ เมื่อมนสิการ ชราและมรณะโดยความเป็นทุกข์ ฯลฯ เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความเป็นอนัตตา ฯลฯ โอกาสย่อมเกิดขึ้น ญาณย่อมเกิดขึ้น ปีติย่อมเกิดขึ้น

<sup>๑๙</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

<sup>๒๐</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕.

<sup>๒๑</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๕-๔๒๖.

ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ย่อมเกิดขึ้น ปัคคหะย่อมเกิดขึ้น อุပ္ปฐฐานย่อมเกิดขึ้น อุเปกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันตีย่อมเกิดขึ้น นึกถึงนิกันตินว่า “นิกันตเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่าน เป็นอุทธัจจะ มีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัด ชราและมรณะซึ่งปรากฏโดยความเป็นอนัตตาทตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัด ชราและมรณะซึ่งปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัด ชราและมรณะ ซึ่งปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายในมีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้นตั้งมั่นอยู่โดยความไม่เที่ยง มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไรเล่าฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ฯลฯ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้<sup>๒๒</sup>

จิตย่อมกวัดแกว่งหวั่นไหว, เพราะโอภาส, เพราะญาณ, เพราะปีติ, เพราะปัสสัทธิ, เพราะสุข, เพราะอธิโมกข์, เพราะปัคคหะ, เพราะอุပ္ปฐฐาน, เพราะอุเปกขา, เพราะน้อมนึกถึงอุเปกขา, และนิกันต, ภิกษุนี้กำหนดฐานะ ๑๐ ประการนี้ด้วยปัญญาแล้วย่อมเป็นผู้ฉลาดในอุทธัจจะในธรรม, และย่อมไม่ถึงความหลงใหล, จิตกวัดแกว่งเศร้าหมอง, จิตภาวนาย่อมเคลื่อน, จิตกวัดแกว่งไม่เศร้าหมองจิตภาวนาย่อมเสื่อมไป, จิตบริสุทธิ์ไม่เศร้าหมอง, จิตภาวนาย่อมไม่เสื่อมไป, จิตไม่ฟุ้งซ่านไม่เศร้าหมองจิตภาวนาย่อมไม่เคลื่อน, ด้วยฐานะ ๔ ประการนี้ย่อมรู้ชัดความที่จิตกวัดแกว่งฟุ้งซ่านถูกโอภาสเป็นต้น กั้นไว้ด้วยฐานะ ๑๐ ประการ<sup>๒๓</sup>

สรุปว่า ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัสวิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้ไหวเขวด้วยธัมมูทัจจ คือ ความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม(ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างปฏิบัติว่าเป็นนิพพาน) มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกั้นไว้เป็นอย่างใดคือเมื่อโยคีผู้ปฏิบัติมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้นโยคีผู้ปฏิบัตินึกถึงโอภาสว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ โยคีผู้ปฏิบัติมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกั้นไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง

#### ๔.๒.๒ การกำหนดอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การกำหนดอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาดำเนินตาม “วิปัสสนาภูมิ ๖” หมายความว่า ภูมิของวิปัสสนาแต่ละภูมิ ได้แก่ นามรูป ผู้เจริญวิปัสสนาต้องกำหนดนามรูป เพราะนามรูปเป็นสภาวะธรรมที่ต้องพิสูจน์ด้วยวิปัสสนาปัญญา และนามรูปจะเป็นผู้ให้ความจริงแก่ปัญญาว่า ตัวเราไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

<sup>๒๒</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖/๔๒๖.

<sup>๒๓</sup> ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖-๔๒๗.

วิปัสสนาภูมิมี ๖ ประการ คือ ที่เกิดของวิปัสสนา ๖ อย่างได้แก่ ชั้น ๕, आयตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรี ๒๒, อริยสัจ ๔, ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ภูมิทั้ง ๖ นี้ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา หรือเป็นธรรมที่อบรมเพื่อให้เกิดปัญญา<sup>๒๔</sup> โดยมีเนื้อหาหลักกรรมของวิปัสสนาภูมิ ๖ ดังมีคำอธิบายว่า

### ๑) ชั้น ๕

ชั้น ๕<sup>๒๕</sup> หมายถึง เป็นกลุ่ม เป็นกอง มี ๕ กอง คือ (๑) รูปชั้น (กองรูป) (๒) เวทนาชั้น (กองเวทนา) (๓) สัญญาชั้น (กองสัญญา) (๔) สังขารชั้น (กองสังขาร) (๕) วิญญาณชั้น (กองจิต) วจันตถะของคำว่า ชั้น คือ อเนกทุกขเหติ ขชชนตติ = ขนธา แปลความว่า ธรรมทั้งหลายที่ถูกทุกข์ต่างๆ เคี้ยวกิน ฉะนั้นธรรมนั้นชื่อว่า ชั้น หมายถึงชั้น ๕ นี้เป็นที่เกิดแห่งชาติ ชรา พยาธิ มรณะ เป็นต้น ถ้าไม่มีชั้น ๕ แล้ว ทุกข์ต่างๆ เหล่านี้ก็เกิดขึ้นไม่ได้<sup>๒๖</sup>

(๑) รูปชั้น (กองรูป) รูปอย่างใดอย่างหนึ่งคือ รูปที่เป็นอดีต รูปที่เป็นอนาคต รูปที่เป็นปัจจุบัน รูปที่เป็นภายในตน รูปที่เป็นภายนอกตน รูปหยาบ รูปละเอียด รูปชั้นต่ำ รูปชั้นประณีต รูปไกล หรือรูปใกล้ ประมวลย่อเข้าเป็นกองเดียวกันนี้เรียกว่า รูปชั้น<sup>๒๗</sup>

(๒) เวทนาชั้น (กองเวทนา) เวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ เวทนาที่เป็นอดีต เวทนาที่เป็นอนาคต เวทนาที่เป็นปัจจุบัน เวทนาที่เป็นภายในตน เวทนาที่เป็นภายนอกตน เวทนาหยาบ เวทนาละเอียด เวทนาชั้นต่ำ เวทนาชั้นประณีต เวทนาไกล หรือเวทนาใกล้ ประมวลย่อเข้าเป็นกองเดียวกันนี้เรียกว่า เวทนาชั้น<sup>๒๘</sup>

(๓) สัญญาชั้น (กองสัญญา) สัญญาอย่างใดอย่างหนึ่ง คือ สัญญาที่เป็นอดีต สัญญาที่เป็นอนาคต สัญญาที่เป็นปัจจุบัน สัญญาที่เป็นภายในตน สัญญาที่เป็นภายนอกตน สัญญา

<sup>๒๔</sup> พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสี), วิปัสสนาภูมิ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร บริษัทบุญศิริการพิมพ์, ๒๕๕๒), หน้า ๑๖.

<sup>๒๕</sup> อภ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๘๙/๒๗๗.

<sup>๒๖</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ญาณ, ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๐), หน้า ๑๕๐-๑๕๑.

<sup>๒๗</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒/๑.

<sup>๒๘</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘/๔.

หยาบ สัญญาละเอียด สัญญาขั้นต่ำ สัญญาชั้นประณีต สัญญาไกล หรือสัญญาใกล้ ประมวลย่อเข้าเป็นกองเดียวกันนี้เรียกว่า สัญญาชั้น<sup>๒๙</sup>

(๔) สังขารชั้น (กองสังขาร) สังขารเหล่าใดเหล่าหนึ่ง คือ สังขารที่เป็นอดีต สังขารที่เป็นอนาคต สังขารที่เป็นปัจจุบัน สังขารที่เป็นภายในตน สังขารที่เป็นภายนอกตนสังขารหยาบสังขารละเอียด สังขารขั้นต่ำ สังขารชั้นประณีต สังขารไกล หรือสังขารใกล้ ประมวลย่อเข้าเป็นกองเดียวกันนี้เรียกว่า สังขารชั้น<sup>๓๐</sup>

(๕) วิญญาณชั้น (กองจิต) วิญญาณอย่างใดอย่างหนึ่ง คือวิญญาณที่เป็นอดีต วิญญาณที่เป็นอนาคต วิญญาณที่เป็นปัจจุบัน วิญญาณที่เป็นภายในตน วิญญาณที่เป็นภายนอกตน วิญญาณหยาบ วิญญาณละเอียด วิญญาณขั้นต่ำ วิญญาณชั้นประณีต วิญญาณไกลหรือวิญญาณใกล้ ประมวลย่อเข้าเป็นกองเดียวกันนี้เรียกว่า วิญญาณชั้น<sup>๓๑</sup>

## ๒) आयตนะ ๑๒<sup>๓๒</sup>

อายตนะ หมายถึงเป็นที่ต่อหรือที่เกิด เป็นที่ประชุมรวม หรือเป็นที่ทำให้วนเวียนอยู่ในสังสารวัฏ วจันตละของคำว่าอายตนะ คืออายตนะ ๖ อตตโน ผลูปปัตติยาอุสสาหนตาวี โหนตติ=อายตนา ๖ แปลความว่า ธรรมใดมีสภาพคล้ายกับว่า มีความพยายามเพื่อยังผลของตนให้เกิดขึ้น ฉะนั้นธรรมชาติเหล่านั้น ชื่อว่า อายตนะ<sup>๓๓</sup> อายตนะ ๑๒ ชื่อว่า อายตนะ เพราะเป็นเหตุให้จิต และ เจตสิกเกิดขึ้น เป็นไปตามสภาวะของตนๆ

(๑) จักขายตนะ (จักขุ ชื่อว่า อายตนะ) จักขุใดเป็นปสาทรูป อาคัมมहाภูตรูป ๔ นับเนื่องในอรรถภาพเป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้เช่น บุคคลเคยเห็น กำลังเห็น ฯลฯ หรือพึงเห็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้ด้วยจักขุใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้เรียกว่าจักขุบ้างจักขายตนะบ้าง จักขุธาตุบ้าง จักขุนทรีย์บ้าง ฯลฯ นี้เรียกว่า จักขายตนะ

(๒) โสตายตนะ (โสตะ ชื่อว่า อายตนะ) โสตะใดเป็นปสาทรูป อาคัมมहाภูตรูป ๔ นับเนื่องในอรรถภาพเป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยฟัง กำลังฟัง จักฟัง ฯลฯ

<sup>๒๙</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๔/๗.

<sup>๓๐</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐/๑๐.

<sup>๓๑</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๖/๑๓.

<sup>๓๒</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๕๔/๑๑๒.

<sup>๓๓</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รัตนปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗, หน้า ๑๕๒.

หรือฟังเสียงที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ด้วยโสตะใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่าโสตะบ้างโสตายตนะบ้าง โสตธาตุบ้าง โสตินทรีย์บ้าง ฯลฯ นี้เรียกว่า โสตายตนะ

(๓) ฆานายตนะ (ฆานะ ชื่อว่า आयตนะ) ฆานะใดเป็นปสาทรูป อาคัมมहाภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพเป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยดมกำลังดมฯลฯ หรือฟังดมกลิ่นที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ด้วยฆานะใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่า ฆานะบ้าง ฆานายตนะบ้าง ฆานธาตุบ้าง ฆานินทรีย์บ้าง ฯลฯ นี้เรียกว่า ฆานายตนะ

(๔) ชิวหายตนะ (ชิวหา ชื่อว่า आयตนะ) ชิวหาใดเป็นปสาทรูป อาคัมมहाภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพเป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยลิ้ม กำลังลิ้มฯลฯ หรือฟังลิ้มรสที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ด้วยชิวหาใด ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่า ชิวหาบ้าง ชิวหา-ยตนะบ้าง ชิวหาธาตุบ้าง ชิวหาอินทรีย์บ้าง ฯลฯ นี้เรียกว่า ชิวหายตนะ

(๕) กายายตนะ (กายะ ชื่อว่า आयตนะ) กายใดเป็นปสาทรูป อาคัมมहाภูตรูป ๔ นับเนื่องในอัทธภาพเป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น บุคคลเคยถูกต้อง กำลังถูกต้อง ฯลฯ หรือฟังถูกต้องโณภูฏัพพะที่เห็นไม่ได้ แต่กระทบได้ด้วยกายใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่า กายบ้าง กายายตนะบ้าง กายธาตุบ้าง กายินทรีย์บ้าง ฯลฯ นี้เรียกว่า กายายตนะ

(๖) รูปายตนะ (รูปารมณฺ์ ชื่อว่า आयตนะ) รูปใดเป็นสีต่างๆ อาคัมมहाภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้ เช่น สีเขียว สีเหลือง สีแดง สีขาว สีดำ หรือรูปแม่อื่นใด ที่เป็นสีต่าง ๆ ฯลฯ อาคัมมहाภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นได้และกระทบได้มีอยู่ เช่น บุคคลเคยเห็น กำลังเห็น ฯลฯ หรือฟังเห็นรูปใดที่เห็นได้และกระทบได้ด้วยจักขุที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่า รูปบ้าง รูปายตนะบ้าง รูปธาตุบ้าง นี้เรียกว่า รูปายตนะ<sup>๓๔</sup>

(๗) สัททหายตนะ (สัทธารมณฺ์ ชื่อว่า आयตนะ) เสียงใดอาคัมมहाภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้เช่นเสียงกลอง เสียงตะโพน เสียงสังข์ฯลฯ หรือเสียงแม่อื่นใดอาคัมมहाภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ เช่น บุคคลเคยฟัง กำลังฟัง ฯลฯ หรือฟังฟังเสียงใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ด้วยโสตะที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่า สัททะบ้าง สัททายตนะบ้าง สัทธาธาตุบ้าง นี้เรียกว่า สัททหายตนะ

(๘) คันธายตนะ (คันธารมณฺ์ ชื่อว่า आयตนะ) กลิ่นใดอาคัมมहाภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่น กลิ่นรากไม้ กลิ่นแก่นไม้ กลิ่นเปลือกไม้ กลิ่นใบไม้ กลิ่นดอกไม้ กลิ่นผลไม้ ฯลฯ หรือกลิ่นแม่อื่นใด อาคัมมहाภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ เช่น

<sup>๓๔</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๖๒/๑๑๖.

บุคคลเคยดม กำลังดม ฯลฯ หรือพึงดมกลิ่นใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ด้วยขณะที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่าคันธะบ้าง คันธายตนะบ้าง คันธธาตุบ้าง นี้เรียกว่า คันธายตนะ

(๙) รสายตนะ (รสารมณฺเฑ์ ชื่อว่า อายตนะ) รสได้อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ เช่นรสรากไม้ รสลำต้น รสเปลือกไม้ ฯลฯหรือรสแม้อื่นได้อาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้มีอยู่ เช่น บุคคลเคยลิ้ม กำลังลิ้ม ฯลฯ หรือพึงลิ้มรสใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ด้วยชีวหาที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่า รสบ้าง รสายตนะบ้าง รสธาตุบ้าง นี้เรียกว่ารสายตนะ

(๑๐) โผฏฐัพพายตนะ (โผฏฐัพพารมณฺเฑ์ ชื่อว่า อายตนะ) ปฐวีธาตุ เตโชธาตุ วาโยธาตุ ที่แข็ง อ่อน ละเอียด หยาบ มีสัมผัสเป็นสุข มีสัมผัสเป็นทุกข์ หนัก เบา เช่นบุคคลเคยถูกต้อง กำลังถูกต้อง ฯลฯ หรือพึงถูกต้องโผฏฐัพพะใดที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ด้วยกายที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้นี้เรียกว่าโผฏฐัพพะบ้าง โผฏฐัพพายตนะบ้าง โผฏฐัพพธาตุบ้าง นี้เรียกว่าโผฏฐัพพายตนะ<sup>๓๕</sup>

(๑๑) มนายตนะ (จิต ชื่อว่า อายตนะ) มนายตนะ หมวดละ ๑ ได้แก่ มนายตนะที่สัมปยุตด้วยผัสสะ มนายตนะหมวดละ ๒ ได้แก่ มนายตนะที่มีเหตุก็มี ที่ไม่มีเหตุก็มี มนายตนะ หมวดละ ๓ ได้แก่ มนายตนะที่เป็นกุศลก็มี ที่ไม่เป็นกุศลก็มี ที่เป็นอภยากฤตก็มี มนายตนะ หมวดละ ๔ ได้แก่ มนายตนะที่เป็นกามาวจรก็มี ที่ป็นรูปาวจรก็มี ที่เป็นอรุปาวจรก็มี ที่ไม่นับเนื่องในวิภูทุกข์ก็มี มนายตนะหมวดละ ๕ ได้แก่ มนายตนะ ที่สัมปยุตด้วยสุขินทรีย์ก็มีที่สัมปยุตด้วยทุกขินทรีย์ก็มี ที่สัมปยุตด้วยโสมนัสสินทรีย์ก็มี ที่สัมปยุตด้วยโทมนัสสินทรีย์ก็มีที่สัมปยุตด้วยอุเปกขินทรีย์ก็มี มนายตนะ หมวดละ ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญานและมโนวิญญาน มนายตนะหมวดละ ๗ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน มโนธาตุ และมโนวิญญานธาตุ มนายตนะ หมวดละ ๘ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญานที่สัมปยุตด้วยสุขก็มี ที่สัมปยุตด้วยทุกข์ก็มี มโนธาตุและมโนวิญญานธาตุ มนายตนะ หมวดละ ๙ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญานที่สัมปยุตด้วยสุขก็มี ที่สัมปยุตด้วยทุกข์ก็มี มโนธาตุ และเป็นอกุศลก็มี ที่เป็นอภยากฤตก็มี มนายตนะหมวดละ ๑๐ ได้แก่ จักขุวิญญาณ โสตวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน ที่สัมปยุตด้วยสุขก็มี ที่สัมปยุตด้วยทุกข์ก็มี มโนธาตุ

<sup>๓๕</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๓-๑๖๖/๑๑๖-๑๑๗.

(๑๒) ธัมมายนะ (สภาวะธรรมต่างๆ ชื่อว่า อายตนะ) เวทนาขันธ สัญญา-  
ขันธ และสังขารขันธรูปที่เห็นไม่ได้และกระทบไม่ได้ซึ่งนับเนื่องในธัมมายนะ และธาตุที่ปัจจัยไม่  
ปรุงแต่ง<sup>๓๖</sup>

### ๓) ธาตุ ๑๘

ธาตุ ๑๘ หมายถึง สภาวะธรรมที่ทรงไว้ซึ่งสภาพและลักษณะของตน โดยไม่มีการ  
เปลี่ยนแปลง หรือวิปริตแปรผันเป็นอย่างอื่น วจนัตถะของคำว่าธาตุ คือ อตตโน สภาวํ ธาเรตติ =  
ธาตุ, แปลว่าธรรมชาติใด ทรงไว้ซึ่งสภาพของตน ฉะนั้นธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ธาตุ<sup>๓๗</sup>

(๑) จักขุธาตุ (ธาตุคือจักขุประสาท)จักขุใดเป็นประสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔  
ฯลฯ นี้ชื่อว่าเป็นว่างบ้าง นี้เรียกว่า จักขุธาตุ

(๒) โสตรธาตุ (ธาตุคือโสตรประสาท)โสตะใดเป็นประสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔  
ฯลฯ นี้ชื่อว่าเป็นว่างบ้าง นี้เรียกว่า โสตรธาตุ

(๓) ฆานธาตุ (ธาตุคือฆานประสาท) ฆานะ(จมูก)ใดเป็นประสาทรูปอาศั  
ยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ นี้ชื่อว่าเป็นว่างบ้างนี้เรียกว่า ฆานธาตุ

(๔) ชิวหาธาตุ(ธาตุคือชิวหาประสาท)ชิวหา (ลิ้น) ใดเป็นประสาทรูป อาศั  
ยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ นี้ชื่อว่าเป็นว่างบ้างนี้เรียกว่า ชิวหาธาตุ

(๕) กายธาตุ (ธาตุคือกายประสาท)กายใดเป็นประสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔  
ฯลฯ นี้ชื่อว่าเป็นว่างบ้าง นี้เรียกว่า กายธาตุ

(๖) รูปธาตุ (ธาตุคือรูปารมณ)รูปใดเป็นสีต่าง ๆ อาศัยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ นี้  
ชื่อว่ารูปธาตุบ้าง นี้เรียกว่า รูปธาตุ

(๗) สัทธาธาตุ (ธาตุคือสัทธารมณ)สัททะ (เสียง) ใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูป  
ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ฯลฯ นี้เรียกว่า สัทธาธาตุบ้าง นี้เรียกว่า สัทธาธาตุ<sup>๓๘</sup>

(๘) คันธธาตุ (ธาตุคือคันธารมณ)คันธะ (กลิ่น) ใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูป  
ที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ฯลฯ นี้เรียกว่าคันธธาตุบ้าง นี้เรียกว่า คันธธาตุ

<sup>๓๖</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๗/๑๑๘.

<sup>๓๗</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ รจนา, **ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๕๖.

<sup>๓๘</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๔/๑๔๓.



(๙) รสธาตุ (ธาตุคือ รสารมณ์)รสใดอาศัยมหาภูตรูป ๔ เป็นรูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ ฯลฯ นี้เรียกว่ารสธาตุบ้าง นี้เรียกว่า รสธาตุ

(๑๐) โผฏฐัพพธาตุ (ธาตุคือ โผฏฐัพพารมณ์)ปฐวีธาตุฯลฯนี้เรียกว่าโผฏฐัพพธาตุบ้าง นี้เรียกว่า โผฏฐัพพธาตุ

(๑๑) จักขุวิญญาณธาตุ (ธาตุคือจักขุวิญญาณ)<sup>๓๙</sup> จิต มโน มานัส หทัย ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ จักขุวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน อาศัยจักขุและรูปเกิดขึ้น นี้เรียกว่า จักขุวิญญาณธาตุ<sup>๔๐</sup>

(๑๒) โสทวิญาณธาตุ (ธาตุคือโสทวิญาณ)<sup>๔๑</sup>จิต มโน มานัส หทัย ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ โสทวิญาณธาตุที่เหมาะสมกัน อาศัยโสท (หู) และเสียงเกิดขึ้นนี้เรียกว่า โสทวิญาณธาตุ<sup>๔๒</sup>

(๑๓) ฆานวิญาณธาตุ (ธาตุคือฆานวิญาณ)<sup>๔๓</sup> จิต มโน มานัส หทัย ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ ฆานวิญาณธาตุที่เหมาะสมกัน อาศัยฆานะและกลิ่นเกิดขึ้น นี้เรียกว่า ฆานวิญาณธาตุ<sup>๔๔</sup>

(๑๔) ชิวหาวิญาณธาตุ (ธาตุคือชิวหาประสาท)<sup>๔๕</sup> จิต มโน มานัส หทัย ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ ชิวหาวิญาณธาตุที่เหมาะสมกัน อาศัยชิวหาและรสเกิดขึ้น นี้เรียกว่า ชิวหาวิญาณธาตุ

(๑๕) กายวิญาณธาตุ (ธาตุคือกายวิญาณ)<sup>๔๖</sup> จิต มโน มานัส หทัย ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ์ กายวิญาณธาตุที่เหมาะสมกัน อาศัยกายและโผฏฐัพพะเกิดขึ้น นี้เรียกว่า กายวิญาณธาตุ

(๑๖) มโนธาตุ (ธาตุคือมโน)จิต มโน มานัส หทัย ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย์วิญญาณ วิญญาณขันธ์ มโนธาตุที่เหมาะสมกัน เกิดขึ้นในลำดับแห่งการเกิดดับแห่งจักขุ

<sup>๓๙</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑-๑๖๒.

<sup>๔๐</sup>อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๔/๑๔๒.

<sup>๔๑</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

<sup>๔๒</sup>อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๔/๑๔๓.

<sup>๔๓</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

<sup>๔๔</sup>อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๔/๑๔๓.

<sup>๔๕</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๑.

<sup>๔๖</sup>ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๒.

วิญญาณธาตุ ฯลฯ โสตวิญญาณธาตุ ฯลฯ ฆานวิญญาณธาตุ ฯลฯ ชิวหาวิญญาณธาตุ ฯลฯ จิต มโน มานัส หทัย ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนธาตุที่เหมาะสมกัน เกิดขึ้นในลำดับแห่งการเกิดดับแห่งกายวิญญาณธาตุ หรือการพิจารณาอารมณ์ครั้งแรกในสภาวะธรรมทั้งปวง จิต มโน มานัส ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนธาตุที่เหมาะสมกันเกิดขึ้น นี้เรียกว่า มโนธาตุ<sup>๔๗</sup>

(๑๗) มโนวิญญาณธาตุ (ธาตุคือมโนวิญญาณ) มโนธาตุเกิดขึ้นในลำดับแห่งการเกิดดับแห่งจักขุวิญญาณธาตุจิต มโน มานัส ฯลฯ มโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน เกิดขึ้นในลำดับแห่งการเกิดดับแห่งมโนธาตุ มโนธาตุเกิดขึ้นในลำดับแห่งการเกิดดับแห่งจักขุวิญญาณธาตุ ฯลฯ โสตวิญญาณธาตุ ฯลฯ ฆานวิญญาณธาตุ ฯลฯ ชิวหาวิญญาณธาตุ ฯลฯ กายวิญญาณธาตุจิต มโน มานัส ฯลฯ มโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกัน เกิดขึ้นในลำดับแห่งการเกิดดับแห่งมโนธาตุจิต มโน มานัส หทัย ปันชระ มนายตนะ มนินทรีย วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนวิญญาณธาตุที่เหมาะสมกันอาศัยภวังคจิตและธรรมารมณ์เกิดขึ้นนี้เรียกว่ามโนวิญญาณธาตุ<sup>๔๘</sup>

๑๘) ฌัมมธาตุ (ธาตุคือธรรมารมณ์)<sup>๔๙</sup> เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ รูปที่เห็นไม่ได้ และกระทบไม่ได้ ซึ่งนับเนื่องในอัมมายตนะ และธาตุที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่ง บรรดา ฌัมมธาตุนั้น เวทนาขันธ ได้แก่ เวทนาขันธหมวดละ ๑ ได้แก่ เวทนาขันธที่สัมปยุตด้วย ผัสสะ เวทนาขันธหมวดละ ๒ ได้แก่ เวทนาขันธ ที่มีเหตุก็มี ที่ไม่มีเหตุก็มี เวทนาขันธหมวดละ ๓ ได้แก่ เวทนาขันธที่เป็นกุศลก็มี ที่เป็นอกุศลก็มีที่เป็นอพยาภกตก็มี(สัญญาขันธ สังขารขันธแสดงเหมือนกัน)<sup>๕๐</sup>

#### ๔) อินทรีย ๒๒

อินทรีย ๒๒<sup>๕๑</sup> หมายถึงความเป็นใหญ่หรือเป็นผู้ปกครองในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นร่วมกันกับตนหรือเป็นใหญ่ในกิจการนั้นมี ๒๖ วจนัตถะของคำว่าอินทรียคือ อินทนต์ ปรหม-อิสสุ รียกโรนโรนตติ = อินทริยานิ แปลความว่า ธรรมเหล่าใดเป็นผู้ปกครอง คือยอมกระทำให้ตนเป็นอิสระนั้น ธรรมเหล่านั้น ชื่อว่า อินทรีย<sup>๕๒</sup>

<sup>๔๗</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๘๔/๑๔๔.

<sup>๔๘</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๘๔/๑๔๖.

<sup>๔๙</sup> ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๒๕/๑๖๒.

<sup>๕๐</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๔/๑๘๔/๑๔๕-๑๔๖.

<sup>๕๑</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๑๙/๑๙๗.

<sup>๕๒</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ฌมมาจริยะ รจนา, ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, หน้า ๑๑๕.

(๑) จักขุนทรีย์ จักขุใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ นี้เรียกว่าบ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า จักขุนทรีย์

(๒) โสตินทรีย์ โสตะใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ นี้เรียกว่าบ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า โสตินทรีย์

(๓) ฆานินทรีย์ ฆานะใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ นี้เรียกว่าบ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า ฆานินทรีย์

(๔) ชิวหินทรีย์ ชิวหาใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ นี้เรียกว่าบ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า ชิวหินทรีย์

(๕) กายินทรีย์ กายะใดเป็นปสาทรูป อาศัยมหาภูตรูป ๔ ฯลฯ นี้เรียกว่าบ้านว่างบ้าง นี้เรียกว่า กายินทรีย์

(๖) อิตถินทรีย์ ทรวตทรวงหญิง เครื่องหมายประจำเพศหญิง กิริยาหญิง อาการหญิง สภาพหญิง ภาวะหญิงของสตรี นี้เรียกว่า อิตถินทรีย์

(๗) ปุริสินทรีย์ ทรวตทรวงชาย เครื่องหมายประจำเพศชาย กิริยาชาย อาการชาย สภาพชาย ภาวะชายของบุรุษ นี้เรียกว่า ปุริสินทรีย์

(๘) ชีวิตินทรีย์ อายุ ความดำรงอยู่ ความเป็นไป กิริยาที่ให้เป็นไป อาการที่สืบเนื่องกัน ความดำเนินไป ความหล่อเลี้ยง ชีวิต ชีวิตินทรีย์แห่งสภาวะธรรมที่ไม่เป็นรูปเหล่านั้นนี้เรียกว่า ชีวิตินทรีย์ที่ไม่เป็นรูปนี้เรียกว่า ชีวิตินทรีย์<sup>๕๓</sup>

(๙) มนินทรีย์มนินทรีย์หมวดละ๑ได้แก่มนินทรีย์ที่สัมปยุตด้วยผัสสะมนินทรีย์ หมวดละ ๒ ได้แก่มนินทรีย์ที่มีเหตุก็มี ที่ไม่มีเหตุก็มี มนินทรีย์หมวดละ ๓ ได้แก่มนินทรีย์ที่เป็นกุศลก็มีที่เป็นอกุศลก็มีที่เป็นอัพยาทุกุศลก็มี มนินทรีย์หมวดละ ๔ ได้แก่มนินทรีย์ที่เป็นกามา-วจรก็มี ที่เป็นรูปาวจรก็มี ที่เป็นอรูปาวจรก็มี ที่ไม่นับเนื่องในวัฏฏะทุกข์ก็มี มนินทรีย์หมวดละ ๕ ได้แก่มนินทรีย์ที่สัมปยุตด้วยสุชินทรีย์ก็มีที่สัมปยุตด้วยทุกชินทรีย์ก็มีที่สัมปยุตด้วยโสมนัสสินทรีย์ก็มีที่สัมปยุตด้วยโทมนัสสินทรีย์ก็มีที่สัมปยุตด้วยอุเปกชินทรีย์ก็มี มนินทรีย์หมวดละ ๖ ได้แก่มนินทรีย์ที่สัมปยุตด้วยวิญญาณลามโนวิญญาณมนินทรีย์หมวดละ ๗ ได้แก่มนินทรีย์ที่สัมปยุตด้วยวิญญาณลามโนวิญญาณธาตุมนินทรีย์หมวดละ๘ได้แก่มนินทรีย์ที่สัมปยุตด้วยวิญญาณลามโนวิญญาณธาตุมนินทรีย์ที่สัมปยุตด้วยสุกข์ก็มี ที่สัมปยุตด้วยทุกข์ก็มี มโนธาตุมโนวิญญาณธาตุมนินทรีย์หมวดละ

<sup>๕๓</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๒/๑๙๗-๑๙๙.

๙ได้แก่จักขุวิญญาณฯลฯกายวิญญาณมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุที่เป็นกุศลก็มีที่เป็นอกุศลก็มีที่เป็นอัปยาคฤตก็มีมโนทริยหวมวล๑๐ได้แก่จักขุวิญญาณฯลฯกายวิญญาณที่สัมปยุตด้วยสุขก็มีที่สัมปยุตด้วยทุกข์ก็มีมโนธาตุและมโนวิญญาณธาตุที่เป็นกุศลก็มีที่เป็นอกุศลก็มีที่เป็นอัปยาคฤตก็มี<sup>๕๔</sup>

(๑๐) สุขินทริย ความสำราญทางกาย ความสุขทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่กายสัมผัสนี้เรียกว่า สุขินทริย

(๑๑) ทุกขินทริย ความไม่สำราญทางกาย ความทุกข์ทางกาย ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่กายสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่กายสัมผัสนี้เรียกว่า ทุกขินทริย

(๑๒) โสมนัสสินทริย ความสำราญทางใจ ความสุขทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุขอันเกิดแต่เจตาสัมผัส กิริยาเสวยอารมณ์ที่สำราญเป็นสุข อันเกิดแต่เจตาสัมผัสนี้เรียกว่า โสมนัสสินทริย

(๑๓) โทมนัสสินทริย ความไม่สำราญทางใจ ความทุกข์ทางใจ ความเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่เจตาสัมผัสกิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่สำราญเป็นทุกข์ อันเกิดแต่เจตาสัมผัสนี้เรียกว่า โทมนัสสินทริย

(๑๔) อุpekขินทริย ความสำราญทางใจก็ไม่ใช่ความไม่สำราญทางใจก็ไม่ใช่ความเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจตาสัมผัสกิริยาเสวยอารมณ์ที่ไม่ทุกข์ไม่สุข อันเกิดแต่เจตาสัมผัสนี้เรียกว่า อุpekขินทริย<sup>๕๕</sup>

(๑๕) สัทธินทริย ศรัทธา ความเชื่อ ความปลงใจเชื่อ ความเลื่อมใสยิ่ง ศรัทธาสัทธินทริย สัทธาพละ นี้เรียกว่า สัทธินทริย

(๑๖) วิริยินทริย การปรารภความเพียรทางใจ ความขะมักเขม้น ความบากบั่น ความชวนชวาย ความพยายาม ความอุตสาหะ ความทนทาน ความเข้มแข็ง ความหมั่น ความมุ่งมั่น อย่างไม่ทอดทิ้งความไม่ทอดทิ้งฉันทะ ความไม่ทอดทิ้งธุระความเอาใจใส่ธุระวิริยะ วิริยินทริยวิริยะพละ สัมมาวายามะ นี้เรียกว่า วิริยินทริย

<sup>๕๔</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๒/๑๙๗-๑๙๘.

<sup>๕๕</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๒/๑๙๗-๒๐๐.

(๑๗) สตินทริย สติ ความตามระลึก ความหวนระลึก สติ กิริยาที่ระลึกความทรงจำ ความไม่เลื่อนลอย ความไม่หลงลืม สติ สตินทริย สติพละ สัมมาสติ นี้เรียกว่าสตินทริย

(๑๘) สมาธิทริย ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดำรงมั่น ความดำรงอยู่ ความตั้งมั่น ความไม่ซัดส่าย ความไม่ฟุ้งซ่าน ความที่จิตไม่ซัดส่าย สมณะ สมาธิทริย สมาธิพละสัมมาสมาธิ นี้เรียกว่า สมาธิทริย

(๑๙) ปัญญินทริย ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ นี้เรียกว่า ปัญญินทริย

(๒๐) อนัญญาตัญญูสสามิตินทริยปัญญากิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรมสัมมาทิฐิ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคเพื่อรู้ธรรมที่ยังไม่เคยรู้ เพื่อเห็นธรรมที่ยังไม่เคยเห็น เพื่อบรรลุธรรมที่ยังไม่เคยบรรลุ เพื่อทราบธรรมที่ยังไม่เคยทราบเพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ยังไม่เคยทำให้แจ้งนั้นนี้เรียกว่าอนัญญาตัญญูสสามิตินทริย

(๒๑) อัญญินทริย ปัญญากิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงงมงายความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิธรรมวิจยสัมโพชฌงค์อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรคเพื่อรู้ธรรมที่รู้แล้วเพื่อเห็นธรรมที่เห็นแล้วเพื่อบรรลุธรรมที่บรรลุแล้ว เพื่อทราบธรรมที่ทราบแล้วเพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้วนั้น นี้เรียกว่า อัญญินทริย

(๒๒) อัญญาตาวินทริย ปัญญา กิริยาที่รู้ชัด ฯลฯ ความไม่หลงงมงาย ความเลือกเฟ้นธรรม สัมมาทิฐิ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ อันเป็นองค์มรรค นับเนื่องในมรรค เพื่อรู้ธรรมที่รู้ทั่วแล้ว เพื่อเห็นธรรมที่เห็นแล้ว เพื่อบรรลุธรรมที่บรรลุแล้ว เพื่อทราบธรรมที่ทราบแล้ว เพื่อทำให้แจ้งธรรมที่ทำให้แจ้งแล้วนั้น นี้เรียกว่า อัญญาตาวินทริย<sup>๕๖</sup>

## ๕) อริยสัจ ๔<sup>๕๗</sup>

อริยสัจ ๔ หมายถึงธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยเจ้าวอนัดละของคำว่าอริยสัจจะ คือ อริยานัน สัจจทานิ=อริยสัจจทานิธรรมที่เป็นความจริงของพระอริยเจ้าทั้งหลายชื่อว่าอริยสัจจะ<sup>๕๘</sup>

(๑) ทุกขสัจ (อริยสัจคือทุกข์) ชาตเป็นทุกข์ ขราเป็นทุกข์ มรณะเป็นทุกข์ โสกะปริเทวะ ทุกขะโทมนัส อุปายาสเป็นทุกข์ การประสบกับอารมณ์อันไม่เป็นที่รักเป็นทุกข์ ความ

<sup>๕๖</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๒/๒๐๐-๒๐๒.

<sup>๕๗</sup> อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๘๙/๑๖๓.

<sup>๕๘</sup> พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ ญาณ,ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, หน้า ๑๕๖

พลัดพรากจากอารมณ์อันเป็นที่รักเป็นทุกข์การไม่ได้สิ่งที่ต้องการเป็นทุกข์ โดยย่ออุปาทานขันธ ๕ เป็นทุกข์ ธรรมที่เป็นทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า มีโลกียจิต ๘๑ เจตสิก ๕๑ (เว้นโลภะ) รูป ๒๘ เป็นองค์ธรรม

(๒) สมุทัยสัง (อริยสังคือเหตุเกิดแห่งทุกข์) ตัณหานั้นเป็นเหตุเกิดในภพใหม่ สัมปยุตด้วยความกำหนดยินดีเป็นเหตุเพลิดเพลนในอารมณ์นั้นๆ คือ กามตัณหา ภวตัณหา และ วิภวตัณหากัตัณหานี้แหละเมื่อเกิด เกิดที่ไหน เมื่อตั้งอยู่ ตั้งอยู่ที่ไหน ปิยรูป-สาตรูป เป็นสภาวะที่มีอยู่ในโลก ตัณหานี้เมื่อเกิด ก็เกิดที่ปิยรูป-สาตรูปนี้ เมื่อตั้งอยู่ ก็ตั้งอยู่ที่ปิยรูป-สาตรูปนี้ธรรมที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้ามีโลกเจตสิกเป็นองค์ธรรม

(๓) นิโรธสัง (อริยสังคือความดับทุกข์) ความสํารอกและความดับตัณหานั้น โดยไม่เหลือความปล่อยวางความสงัดความพ้นความไม่ติดอยู่ก็ตัณหานี้เมื่อละๆ ที่ไหนเมื่อดับๆ ที่ไหน ปิยรูป-สาตรูปใดมีอยู่ในโลกตัณหานี้เมื่อละก็ละที่ปิยรูป-สาตรูปนี้เมื่อดับก็ดับที่ปิยรูป-สาตรูปนี้ ธรรมที่เป็นเครื่องดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า มีพระนิพพาน เป็นองค์ธรรม

(๔) มรรคสัง (อริยสังคือข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์) อริยมรรคมีองค์ ๘ คือ ๑.สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ) ๒. สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ) ๓. สัมมาวาจา (เจรจาชอบ) ๔. สัมมากัมมันตะ (กระทำชอบ) ๕. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ) ๖. สัมมาวายามะ (พยายามชอบ) ๗. สัมมาสติ (ระลึกชอบ) ๘. สัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) ธรรมที่เป็นเหตุให้ถึงความดับทุกข์ เป็นความจริงของพระอริยเจ้า มีองค์มรรค ๘ (มัคคังคเจตสิก ๘) มีปัญญาเจตสิกที่ในมรรคจิต ๔<sup>๕๙</sup>

## ๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒

ปฏิจจสมุปบาท หมายถึงธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น คือ ธรรมที่เป็นผลอาศัยธรรมที่เป็นเหตุ ธรรมที่เป็นเหตุ ก็เป็นเหตุปัจจัยให้ธรรมที่เป็นผลเกิดขึ้น มี ๑๒องค์โดยมีข้อความเกี่ยวกับหลักธรรมดังนี้

(๑) อวิชชา = คือ ความไม่รู้ในทุกข์ ความไม่รู้ในทุกข์สมุทัย(เหตุเกิดแห่งทุกข์) ความไม่รู้ในทุกข์นิโรธ(ความดับแห่งทุกข์) ความไม่รู้ในทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา(ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับแห่งทุกข์) นี้เรียกว่า อวิชชา

<sup>๕๙</sup> อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๒๐๓-๒๐๕/๑๖๗-๑๗๑

(๒) สังขาร = สังขารมี ๓ ประการนี้ คือ ๑. กายสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งกาย) ๒. วีสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งวาจา) ๓. จิตตสังขาร (สภาวะที่ปรุงแต่งใจ) นี้เรียกว่า สังขารทั้งหลาย

(๓) วิญญาณ = วิญญาณมี ๖ ประการนี้ คือ ๑. จักขุวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางตา) ๒. โสตวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางหู) ๓. ชานาวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางจมูก) ๔. ชิวหาวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางลิ้น) ๕. กายวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางกาย) ๖. มโนวิญญาณ (ความรู้แจ้งอารมณ์ทางใจ) นี้เรียกว่า วิญญาณ

(๔) นามรูป = คือ เวทนา(ความเสวยอารมณ์) สัญญา(ความจำได้หมายรู้) เจตนา(ความจงใจ) ผัสสะ(ความกระทบ หรือสัมผัส) มนสิการ(ความกระทำไว้ในใจ) นี้เรียกว่า นามมหาภูต ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูต ๔ นี้เรียกว่า รูป,นาม และรูป ฉะนั้น เรียกว่า นาม,รูป

(๕) สฬายตนะ(อายตนะ)= สฬายตนะมี ๖ ประการนี้ คือ ๑.จักขายตนะ (อายตนะคือตา) ๒. โสตายตนะ (อายตนะคือหู) ๓.ชานายตนะ (อายตนะคือจมูก) ๔.ชิวหายตนะ (อายตนะคือลิ้น) ๕.กายายตนะ(อายตนะคือกาย) ๖.มนายตนะ(อายตนะคือใจ) นี้เรียกว่าสฬายตนะ

(๖) ผัสสะ= ผัสสะมี ๖ ประการนี้ คือ ๑. จักขุสัมผัส (ความกระทบทางตา) ๒. โสตสัมผัส (ความกระทบทางหู) ๓. ชานสัมผัส (ความกระทบทางจมูก) ๔. ชิวหาสัมผัส (ความกระทบทางลิ้น) ๕. กายสัมผัส (ความกระทบทางกาย) ๖. มโนสัมผัส (ความกระทบทางใจ) นี้เรียกว่า ผัสสะ<sup>๖๐</sup>

(๗) เวทนา= เวทนามี ๖ ประการนี้ คือ ๑. จักขุสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางตา) ๒. โสตสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางหู) ๓. ชานสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางจมูก) ๔. ชิวหาสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางลิ้น) ๕. กายสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางกาย) ๖. มโนสัมผัสสชาเวทนา (เวทนาเกิดจากสัมผัสทางใจ) นี้เรียกว่า เวทนา

(๘) ตัณหา = ตัณหามี ๖ ประการนี้ คือ ๑. รูปตัณหา (ความทะยานอยากได้รูป) ๒. สัททตัณหา (ความทะยานอยากได้เสียง) ๓. คันธตัณหา (ความทะยานอยากได้กลิ่น) ๔. รสตัณหา (ความทะยานอยากได้รส) ๕. โผฏฐัพพตัณหา (ความทะยานอยากได้โผฏฐัพพะ) ๖. อัมมตัณหา (ความทะยานอยากได้ธรรมารมณ์) นี้เรียกว่า ตัณหา

<sup>๖๐</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๖-๘.

(๙) อุปาทาน = อุปาทานมี ๔ ประการนี้ คือ ๑. กามอุปาทาน (ความยึดมั่นในกาม) ๒. ทิฏฐุปาทาน(ความยึดมั่นในทิฏฐิ) ๓. สីลพพตูปาทาน (ความยึดมั่นในศีลพรต) ๔. อัตตวาทุอุปาทาน (ความยึดมั่นในวาทะว่ามีอัตตา) นี้เรียกว่า อุปาทาน

(๑๐) ภพ หรือภพ = ภพมี ๓ ประการนี้ คือ ๑. กามภพ (ภพที่เป็นกามาวจร) ๒. รูปภพ (ภพที่เป็นรูปาวจร) ๓. อรูปภพ (ภพที่เป็น อรูปาวจร) นี้เรียกว่า ภพ

(๑๑) ชาติ = คือ ความเกิด ความเกิดพร้อม ความหยั่งลง ความบังเกิดเฉพาะ ความบังเกิดขึ้นเฉพาะ ความปรากฏแห่งขั้นณ์ ความได้อายตนะในหมู่สัตว์นั้นของเหล่าสัตว์นั้น ๆ นี้เรียกว่า ชาติ

(๑๒) ชรามรณะ = คือ ความแก่ ความคร่ำคร่า ความมีพินหลุด ความมีผมหงอก ความมีหนังเหี่ยวยุ่น ความเสื่อมอายุ ความแก่หง่อมแห่งอินทรีย์ ในหมู่สัตว์นั้นของเหล่าสัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า ชรา,มรณะ เป็นอย่างไรคือ ความจุติ ความเคลื่อนไป ความทำลายไปความหายไป ความตายกล่าวคือมฤตยู การทำกาละ ความแตกแห่งขั้นณ์ ความทอดทิ้งร่างกาย ความขาดแห่งชีวิตินทรีย์ของเหล่าสัตว์นั้น จากหมู่สัตว์นั้นๆ นี้เรียกว่า มรณะ,ชราและมรณะ นี้เรียกว่า ชราและมรณะ<sup>๖๑</sup>

#### ๔.๒.๓ วิธีปฏิบัติสุทธวิปัสสนา (แบบพองยุบ)

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) ได้รจนาไว้เป็นภาษาพม่า มีผู้แปลเป็นภาษาไทย อยู่ในหนังสือชื่อว่า “วิปัสสนานัย เล่ม ๒” ปริเฉทที่ ๕ มีเนื้อหา ดังนี้

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติหรือที่เรียกว่าโยคี<sup>๖๒</sup> ต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้องถึงสภาวะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของผู้ปฏิบัติเองสภาวะของรูปนั้นเป็นรูปร่างซึ่งเราสามารถมองเห็นได้ชัดเจนรอบๆ ตัวเราร่างกายของคนเราทั้งหมดที่มองเห็นได้ชัดเจนนั้นเรียกว่ารูป สภาวะของนามมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์นามรูปนี้สามารถเห็นได้เด่นชัดเมื่อใดก็ตามที่ตาเห็นรูปหูได้ยินเสียงจมูกได้กลิ่นลิ้นรับรสกายถูกต้องสัมผัสใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเองโดยกำหนดว่าเห็นหนอได้ยินหนอกลิ่นหนอรสหนอถูกหนอคิดหนอเป็นต้นทุกขณะที่โยคีผู้ปฏิบัติเห็นรูปได้ยินเสียงได้กลิ่นรู้รสถูกต้องสัมผัสนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ก็ควรกำหนดรู้อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง

<sup>๖๑</sup> ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๔-๕.

<sup>๖๒</sup> โยคี หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในกัมมัฏฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย



แต่ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ไม่สามารถกำหนดได้ทุกๆ สภาวะที่เกิดขึ้นเพราะฉะนั้นจึงควรเริ่มกำหนดสภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะที่สามารถรู้ได้ง่ายและชัดเจนเท่านั้นเมื่อมีการหายใจเข้าอยู่ท้องจะพองขึ้นและยุบลงโดยปกติการเคลื่อนไหวจะปรากฏชัดเจนอาการที่ท้องพองยุบนี้เรียกว่า “วาโยธาตุ” ผู้ปฏิบัติควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้อาการที่ท้องพองยุบนี้โดยตั้งใจกำหนดผู้ปฏิบัติจะพบว่าเมื่อหายใจเข้าท้องจะพองขึ้นเมื่อหายใจออกท้องจะยุบลงเมื่อท้องพองขึ้นก็ให้กำหนดรู้ด้วยใจว่า “พองหนอ” เมื่อท้องยุบลงก็ให้กำหนดรู้ว่า “ยุบหนอ” ถ้าหากว่าในขณะที่กำหนดรู้อาการพองยุบอยู่ด้วยใจนั้นอาการพองยุบไม่ชัดเจนก็ให้เอาฝ่ามือแตะที่แผ่นท้องโดยไม่ต้องบังคับลมหายใจไม่ว่ามันจะช้าลงก็ต้องทำให้มันไวขึ้นอีกทั้งไม่ต้องหายใจแรงขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติบังคับลมหายใจก็จะทำให้รู้สึกเหนื่อยให้หายใจอย่างธรรมดาตามปกติแล้วกำหนดอาการพอง-อาการยุบของท้องให้กำหนดอาการพองอาการยุบด้วยใจไม่ใช่ท้องด้วยปาก

ในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานผู้ปฏิบัติจะเรียกชื่ออย่างไรไม่ใช่เรื่องสำคัญที่จริงแล้วสาระสำคัญอยู่ที่การกำหนดรู้ ขณะที่กำหนดรู้อาการพองของท้องให้กำหนดตั้งแต่ท้องเริ่มพองไปจนถึงสุดพองเหมือนกับว่าผู้ปฏิบัติเห็นอาการพองด้วยตาตนเองการกำหนดอาการยุบของท้องก็ให้กำหนดเช่นเดียวกันคือให้กำหนดตั้งแต่ท้องเริ่มยุบไปจนถึงสุดยุบประหนึ่งว่าผู้ปฏิบัติเห็นอาการยุบของท้องด้วยตาตนเอง ฉะนั้น การกำหนดอาการพองของท้องนั้นอาการที่ท้องพองขึ้นกับใจที่รู้ว่าท้องพองขึ้นให้ดำเนินไปพร้อมกันกล่าวคือให้ทันกันพอดีคล้ายกับว่าปาก่อนหินไปกระทบที่เป้า ฉะนั้น การกำหนดอาการยุบของท้องก็มีนัยเช่นเดียวกัน

ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการพองยุบของท้องอยู่นั้นจิตใจก็จะพุ่งขึ้นไปผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดสภาวะที่จิตพุ่งขึ้นไปนี้โดยกำหนดรู้ด้วยใจว่าพุ่งชานหนอหรือพุ่งหนอๆ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้จิตที่พุ่งชานนี้ไปสักครั้งสองครั้งจิตก็จะหยุดพุ่งชานเมื่อจิตหยุดพุ่งชานแล้วผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบของท้องใหม่เมื่อจิตนึกคิดไปที่แห่งใดแห่งหนึ่งก็ให้กำหนดว่าถึงหนอๆ แล้วก็ให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบของท้องอีกถ้าผู้ปฏิบัตินึกคิดไปพบคนบางคนก็ให้กำหนดว่าพบหนอๆ แล้วก็กลับมากำหนดอาการพองยุบถ้าหากผู้ปฏิบัติหวนรำลึกถึงไปพบพุทศุยกัยกับคนบางคนก็ให้กำหนดว่าพุทหนอๆ

เมื่อกล่าวโดยย่อผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดทุกสภาวะไม่ว่าจะเป็นความคิดหรือการพิจารณาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้นกล่าวคือถ้าผู้ปฏิบัตินึกคิดก็ให้กำหนดว่านึกหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติคิดก็ให้กำหนดว่าคิดหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติคิดวางแผนก็กำหนดว่าวางแผนหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติสังเกตเห็นก็ให้กำหนดว่าสังเกตหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติพิจารณา ก็ให้กำหนดว่าพิจารณาหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติมีความรู้สึกเป็นสุขก็ให้กำหนดว่าสุขหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกเบื่อก็ให้กำหนดว่าเบื่อหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติดีใจก็ให้กำหนด

ว่าดีใจหน่อยๆ ถ้าผู้ปฏิบัติมีรู้สึกท้อแท้ใจก็ให้กำหนดว่าท้อหนอยๆการกำหนดสภาวะที่จิตรับรู้ อารมณ์ทุกอย่างเรียกว่าจิตตามุปัสสนา เพราะว่าคนเราขาดการกำหนดสภาวะจิตที่นึกคิดและรู้ อารมณ์เหล่านี้ตามความเป็นจริง ดังนั้นคนเราจึงดูเหมือนว่าตัวเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับสิ่งที่เรานึกคิดและคิดว่ามีอัตตาตัวตนอยู่ เช่น ฉันทเป็นผู้นึกคิดเป็นผู้วางแผนเป็นผู้รู้เป็นต้น โดยคิดว่ามีตัวตนที่จริงแล้วตั้งแต่เด็กเล็กเรื่อยมาจนถึงปัจจุบันและกำลังคิดอยู่ในขณะนี้ความจริงแล้วความมีตัวมีตนเช่นนั้นไม่มีอยู่เลยมีแต่เพียงอาการที่จิตรับรู้อารมณ์ต่อเนื่องไม่ขาดสายเข้ามาแทนที่เท่านั้น ด้วยเหตุนี้คนเราจึงต้องกำหนดอาการที่จิตนึกคิดอารมณ์เหล่านี้ตามที่มันเป็นจริงโดยกำหนดอารมณ์แต่ละอย่างและทุกๆ สภาวะที่จิตนึกคิดตามที่มันเกิดขึ้นเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆ อยู่เช่นนั้น สภาวะที่ถูกกำหนดก็จะค่อยๆ หายไปแล้วให้กลับมากำหนดรู้อาการพองยุบต่อไป

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดวิปัสสนากรรมฐานเป็นเวลานานๆความรู้สึกว่าร่างกายแน่นตึง ร้อนก็จะเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดว่าตึงหนอยๆร้อนหนอยๆอย่างตั้งใจเหมือนกันและเมื่อมีความรู้สึกเจ็บปวดเบื่อหน่ายก็ให้กำหนดว่าเจ็บหนอยๆเบื่อหนอยๆความรู้สึกเหล่านี้ทั้งหมดเรียกว่า ทุกขเวทนา การกำหนดทุกขเวทนาเรียกว่าเวทนามุปัสสนาการขาดการกำหนดทุกขเวทนาจะทำให้ ผู้ปฏิบัติคิดว่าเราตึงแน่นเรารู้สึกร้อนเรารู้สึกเจ็บปวดเมื่อสักครู่นี้เรารู้สึกดีขึ้นแล้วขณะนี้เรารู้สึก กระวนกระวายใจกับความรู้สึกที่ไม่น่าพึงพอใจเหล่านี้ ความรู้สึกที่ว่าตัวเราเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับ อารมณ์ที่ไม่น่าใคร่พอใจเป็นความคิดที่นับว่าผิด ความจริงแล้วไม่มีตัวตนรวมอยู่กับความรู้สึกไม่ พึงพอใจเลยเป็นแต่เพียงการสืบทอดเนื่องกันของความรู้สึกที่ไม่พอใจในแต่ละขณะจิตหนึ่งๆ เท่านั้น เปรียบประดุจการสืบทอดเนื่องกันของกระแสไฟฟ้าซึ่งทำให้ไฟสว่างขึ้นฉะนั้นดังนั้นตลอดเวลาในชีวิต ของเราก็มักจะประสบกับอารมณ์ไม่น่าพอใจจึงทำให้เกิดความรู้สึกไม่พอใจแล้วๆเล่าผู้ปฏิบัติจึง ควรกำหนดความรู้สึกเช่นนี้ว่าไม่พอใจหนอยๆอย่างตั้งอกตั้งใจไม่ว่าจะเป็นความรู้สึกตึงแน่นหรือ ความเจ็บปวดก็ตามก็ให้กำหนดว่าตึงหนอยๆร้อนหนอยๆปวดหนอยๆในกรณีของโยคีที่เริ่มปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานความรู้สึกตึงแน่นเจ็บปวดดูเหมือนว่าจะทวีความรุนแรงขึ้นเรื่อยๆและก็จะทำให้อยากเปลี่ยนท่านั่งเมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดรู้จิตที่อยากเปลี่ยนนั้นด้วยว่าอยากเปลี่ยน หนอยๆแล้วหลังจากนั้นโยคีก็ควรกลับมากำหนดรู้อาการว่าตึงหนอยๆร้อนหนอยๆเป็นต้นต่อไป

มีคำสุภาษิตที่ว่าความอดทนนำไปสู่พระนิพพานคำพูดนี้ตรงกันมากกับกรณีความ พยายามในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดังนั้นผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจึงต้องมีความอดทนถ้า หากผู้ปฏิบัติเปลี่ยนท่านั่งอยู่บ่อยๆเนื่องจากไม่สามารถอดทนต่อความรู้สึกตึงแน่นหรือความรู้สึก ร้อนที่เกิดขึ้นได้สมาธิที่ดีก็ไม่แก่กล้าถ้าสมาธิไม่แก่กล้าวิปัสสนาปัญญาจะไม่ผลิตผลและก็จะไม่มี การบรรลุมรรคญาณผลญาณและพระนิพพานได้ด้วยเหตุนี้ ความอดทนจึงเป็นสิ่งจำเป็นในการ ปฏิบัติวิปัสสนาจริงอยู่นับว่าเป็นการอดทนอย่างมากที่ต้องประสบกับอารมณ์ที่ไม่น่าปรารถนาเช่น

ความรู้สึกตึงแน่นความรู้สึกร้อนความรู้สึกเจ็บปวดและความรู้สึกอื่นๆในตัวผู้ปฏิบัติความรู้สึกเหล่านั้นว่าเป็นเรื่องยากที่จะอดทนได้แต่ผู้ปฏิบัติก็ไม่ควรเลิกการกำหนดรู้ทุกขเวทนาหรือแม้แต่เปลี่ยนท่านั่งในขณะปฏิบัติกรรมฐานผู้ปฏิบัติควรอดทนกำหนดทุกขเวทนาไปโดยกำหนดว่าตั้งหนอร้อนหนอๆในที่สุดทุกขเวทนาทั้งหลายจะค่อยๆ ทุเรเบาบางลงไปขอเพียงให้ผู้ปฏิบัติอดทนกำหนดทุกขเวทนาต่อไปเรื่อยๆเมื่อสมาธิแก่กล้าแล้วแม้แต่ทุกขเวทนาที่รุนแรงก็จะค่อยๆ หายไปเองแล้วผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป

แน่นอนที่สุดถ้าผู้ปฏิบัติจำเป็นจะต้องเปลี่ยนท่านั่งในกรณีที่ทุกขเวทนาไม่หายแม้ผู้ปฏิบัติได้กำหนดเป็นเวลานานแล้วหรืออีกนัยหนึ่งผู้ปฏิบัติอดทนต่อทุกขเวทนาไม่ได้เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดต้นจิตว่าอยากเปลี่ยนหนอๆ ถ้ายกมือขึ้นก็กำหนดว่ายกหนอๆถ้าเหยียดมือหรือแขนออกไปก็กำหนดว่าเหยียดหนอๆควรเหยียดอย่างช้าๆพร้อมกับกำหนดว่ายกหนอๆเหยียดหนอๆถูกหนอๆเป็นต้นถ้าเอนตัวไปก็กำหนดเอนหนอๆถ้าเท้ายกขึ้นก็กำหนดว่ายกหนอๆถ้าเท้าเคลื่อนไหวไปก็กำหนดว่าเคลื่อนไหวหนอๆ ถ้าเท้าตกลงไปก็กำหนดว่าตกหนอๆแต่ถ้าไม่มีสภาวะอื่นแทรกซ้อนผิดปกติธรรมดา ก็ให้ผู้ปฏิบัติกลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป

การกำหนดปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องไม่มีการหยุดพักการกำหนดในระหว่างอาการกำหนดก่อนและการกำหนดทีหลังต้องต่อเนื่องกันไม่ขาดสายสภาวะของสมาธิแรกกับสมาธิหลังก็ต้องอาศัยซึ่งกันและกันสภาวะของปัญญาแรกกับปัญญาหลังเป็นปัจจัยหนุนเนื่องซึ่งกันและกันเมื่อเป็นเช่นนี้ลำดับขั้นที่ต่อเนื่องกันสูงขึ้นก็จะแก่กล้าขึ้นในจิตใจของโยคี โยคีผู้ปฏิบัติจะบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้ก็โดยการรวมกำลังของศีล-สมาธิ-ปัญญา กระบวนการของวิปัสสนากรรมฐานนั้นก็เช่นเดียวกับการก่อไฟคือต้องเอาไม้สองท่อนมารวมกันแล้วสีกไฟโดยใช้กำลังมากและไม่หยุดหย่อนในระหว่างจนกระทั่งว่าความร้อนได้ที่หรือเมื่อเปลวไฟลุกขึ้นในทำนองเดียวกันในการกำหนดวิปัสสนากรรมฐานนั้นผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดติดต่อกันไม่หยุดหย่อนในระหว่างไม่หยุดพักผ่อนไม่ว่าสภาวะอะไรเกิดขึ้นก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะต้องกำหนดรู้ยกตัวอย่างเช่นเมื่อมีอาการคันเกิดขึ้นในระหว่างโยคีมีความประสงค์ที่จะเกาเพราะว่ามันอดทนได้ยากเมื่อเป็นเช่นนี้โยคีจะต้องกำหนดทั้งสองสภาวะคือความรู้สึกคันและใจที่อยากจะเกาไม่ว่าพอมีอาการคันก็เกาทันทีถ้าผู้ปฏิบัติมุ่งกำหนดต่อไปอย่างบากบั่นอดทนโดยทั่วไปอาการคันก็จะค่อยๆ หายจางหายไปเมื่ออาการคันหายไปแล้วผู้ปฏิบัติก็กลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไปถ้าหากว่าอาการคันไม่ได้หายไปผู้ปฏิบัติก็ต้องเกามันให้หายคันเป็นธรรมดาแต่ก่อนอื่นผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดว่าอยากเกาหนอๆถ้าผู้ปฏิบัติกำลังเกาก็กำหนดว่าเกาหนอๆสภาวะทุกอย่างที่เกิดขึ้นในขณะที่โยคีกำลัง

เกาที่คันอยู่ก็ควรกำหนดรู้อาการโดยเฉพาะเวลาเมื่อแคะก็ควรกำหนดว่าแคะหนอยๆเกาหนอยๆ เป็นต้นแล้วก็ค่อยกลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป

ทุกเวลาที่ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนท่าก็ต้องกำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่าอยากเปลี่ยนหนอยๆแล้วก็กำหนดอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างติดต่อกันไปเช่นเวลาลุกขึ้นจากท่านั่งก็กำหนดว่าลุกหนอยๆเวลายกแขนขึ้นก็กำหนดว่ายกหนอยๆเวลาแขนเคลื่อนไหวก็กำหนดเคลื่อนไหวหนอยๆเวลาเหยียดแขนออกไปก็กำหนดว่าเหยียดหนอยๆในขณะที่ผู้ปฏิบัติเปลี่ยนอิริยาบถก็ให้กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวทุกอย่าง อย่างที่เกิดขึ้นในเวลาเดียวกันนั้นด้วยเช่นร่างกายเอนไปข้างหน้าก็ให้กำหนดว่าเอนหนอยๆขณะที่ลุกขึ้นรู้สึกตัวเบาๆก็ให้กำหนดว่าเบาหนอยๆผู้ปฏิบัติควรกำหนดลุกหนอยๆอย่างช้าๆโยคีผู้ปฏิบัติควรทำตัวเหมือนคนอ่อนแอคนเจ็บไข้คนป่วย คนมีสภาพร่างกายปกติจะลุกขึ้นก็ลุกขึ้นโดยง่ายรวดเร็วคล่องตัว อันบุคคลผู้ลุกขึ้นอย่างช้าๆ ค่อยๆก็ไม่ได้หมายความว่าตนเป็นคนเจ็บไข้ไร้พลังกำลังเสมอไปเหมือนกับกรณีคนทนทุกข์เพราะเจ็บหลังก็ต้องลุกขึ้นอย่างช้าๆด้วยเกรงว่าหลังจะเจ็บและเป็นเหตุให้ปวดเจ็บโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก็เช่นเดียวกันเมื่อจะเปลี่ยนท่าก็ต้องเปลี่ยนอย่างค่อยๆช้าๆและเปลี่ยนอย่างมีสติสมาธิ และวิปัสสนาปัญญาจึงจะแก่กล้าดังนั้นจึงต้องเริ่มกำหนดอาการเคลื่อนไหวอย่างช้าๆเมื่อลุกขึ้นโยคีต้องลุกขึ้นอย่างช้าๆเหมือนกับคนเจ็บไข้ในเวลาเดียวกันก็กำหนดว่าลุกหนอยๆ ไม่ใช่แค่เพียงเท่านั้นแม้แต่ตาเห็นรูปผู้ปฏิบัติจะต้องปฏิบัติเหมือนกับว่าไม่ได้เห็นเมื่อหูได้ยินเสียงก็เช่นเดียวกันคือผู้ปฏิบัติจะต้องทำเหมือนว่าหูหนวกดังนั้นในกรณีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานความใส่ใจของผู้ปฏิบัติก็ต้องกำหนดรู้เท่านั้นผู้ปฏิบัติจะได้เห็นได้ยินอะไรก็ตามไม่ใช่สิ่งที่ผู้ปฏิบัติจะไปสนใจดูสนใจฟังหรือไม่ว่าจะเป็นสิ่งแปลกใหม่น่าสนใจก็ตามที่ผู้ปฏิบัติได้เห็น ได้ยินก็ต้องปฏิบัติเหมือนกับว่าไม่ได้เห็น ไม่ได้ยินต้องกำหนดอย่างตั้งใจเท่านั้นเมื่อเคลื่อนไหวร่างกายโยคีควรเคลื่อนไหวอย่างช้าๆเหมือนกับว่าเป็นคนอ่อนกำลังเป็นคนเจ็บไข้เช่นเหยียดแขนขาให้เหยียดช้าๆคู้เหยียดแขนขาอย่างช้าๆก้มศีรษะลง เงยศีรษะขึ้นอย่างช้าๆ การเคลื่อนไหวทุกอย่างทั้งหมดโยคีจะต้องทำอย่างช้าๆแม้เมื่อลุกขึ้นจากที่นั่งโยคีก็ต้องค่อยๆ ลุกขึ้นโดยกำหนดว่าลุกหนอยๆเมื่อทำตัวให้ตรงยืนขึ้นก็ให้กำหนดว่ายืนหนอยๆเมื่อมองดูที่นี้บ้างที่นั่นบ้างก็กำหนดว่ามองหนอยๆเห็นหนอยๆและเมื่อเดินไปก็ให้กำหนดที่เท้าที่ก้าวไปไม่ว่าจะเป็นเท้าข้างขวาไปหรือเท้าข้างซ้ายไปก็ตาม โยคีจะต้องมีความรู้สึกทุกๆ การเคลื่อนไหวที่เนื่องด้วยกันตั้งแต่ยกเท้าขึ้นไปจนถึงเหยียบเท้าลงไปกำหนดรู้เท้าแต่ละเท้าที่ก้าวไปไม่ว่าจะเป็นเท้าข้างขวาหรือเท้าข้างซ้ายก็ตามนี้เรียกว่าวิธีการกำหนดเมื่อผู้ปฏิบัติเดินเร็ว

ถ้าโยคีปฏิบัติได้เช่นที่กล่าวมานี้ก็นับว่าเป็นการเพียงพอเมื่อโยคีเดินไวๆหรือเดินทางไกลแต่เมื่อเดินช้าๆ หรือเดินจงกรมโยคีก็ควรกำหนดการเคลื่อนไหวระยะในแต่ละก้าวคือยกหนอยๆหนอยเหยียบหนอยๆแต่ถ้ากำหนดตอนแรกก็ให้กำหนด “ยกหนอยเหยียบหนอย” โยคีจะต้อง

กำหนดรู้อย่างเท่าทันขณะที่เพ้ายกขึ้นเช่นเดียวกันขณะที่เพ้าเหยียบลงก็ต้องกำหนดรู้ตามความเป็นจริงถึงสภาวะที่เพ้าหนักในขณะเหยียบลงโดยกำหนดว่าหนักหนอๆ โยคี่จะต้องเดินไปโดยกำหนดว่ายกหนอเหยียบหนอในการเดินก้าวไปแต่ละก้าวการกำหนดเช่นนี้จะกำหนดง่ายขึ้นหลังจาก๒วันไปแล้วเมื่อโยคี่มุ่งกำหนดการเคลื่อนไหวระยะตามที่อธิบายแล้วว่ายกหนอย่างหนอเหยียบหนอ

ในการเริ่มต้นการกำหนดการเคลื่อนไหวระยะที่๑หรือระยะที่๒เท่านั้นก็เป็นการเพียงพอคือขวย่างหนอซ่าย่างหนอในเวลาที่ดินไฉและที่ดินซำก็ให้กำหนดว่ายกหนอเหยียบหนอถ้าเมื่อเดินไปอย่างนั้นผู้ปฏิบัติต้องการที่จะนั่งก็ให้กำหนดต้นจิตว่าอยากนั่งหนอๆเมื่อจะนั่งลง ถ้าเกิดตัวมีอาการหนักขณะย่อลงก็ให้กำหนดว่าหนักหนอๆอย่างตั้งใจเมื่อผู้ปฏิบัตินั่งลงก็ให้กำหนดอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างที่เกิดขึ้นในการจัดเท้าจัดแขนเมื่อมีการเคลื่อนไหวใดๆคือ เมื่อไม่มีการเคลื่อนไหวใดๆ ร่างกายอยู่ในภาวะปกติก็ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดพองหนอยุบหนอ ต่อไปขณะที่กำหนดอาการอารมณ์หลักอยู่นั้นถ้าแขนขาเกิดอาการตึงและเกิดความรู้สึกร้อนอวี้วะบางส่วนของร่างกายก็ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดว่าตึงหนอๆร้อนหนอๆแล้วก็กลับมากำหนดพองหนอยุบหนอขณะที่กำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่เนิ่นถ้าเกิดอยากนอนลงก็ให้กำหนดว่าอยากนอนหนอๆตลอดถึงการเคลื่อนไหวของเท้าแขนขณะที่ผู้ปฏิบัตินอนลงก็ควรกำหนดไปด้วยการยกแขนขึ้นก็ตีการยืดแขนออกก็ตีการวางศอกลงที่พื้นก็ตีการก้มลงก็ตีการงอขาที่ตีการเอียงตัวไปก็ตีซึ่งเป็นอาการที่ผู้ปฏิบัติเตรียมนอนลงอย่างซำก็ควรกำหนดรู้ทุกอย่างโดยการกำหนดว่ายกหนอๆยืดหนอๆวางหนอๆก้มหนอๆเป็นต้นการกำหนดอาการที่ผู้ปฏิบัตินอนลงนั้นเป็นสิ่งสำคัญ ในอิริยาบถนอนนี้ผู้ปฏิบัติสามารถบรรลุมรรคญาณและผลญาณได้เมื่อสมาธิและญาณแก่กล้าก็สามารถเกิดขึ้นได้ทุกขณะชั่วขณะคู้แขนหรือชั่วขณะเหยียดแขนมรรคญาณ ผลญาณก็สามารถเกิดขึ้นได้เหมือนกับการบรรลุเป็นพระอรหันต์ของพระอานันทเถระ

พระอานันทเถระเจริญวิปัสสนากรรมฐานอย่างหนักเพื่อบรรลุเป็นพระอรหันต์ตลอดคืนในตอนเย็นของวันปฐมสังคายนาท่านปฏิบัติกายคตาสติตลอดคืนโดยกำหนดย่างก้าวแต่ละก้าวว่าขวย่างหนอซ่าย่างหนอยกหนอย่างหนอเหยียบหนอและกำหนดสภาวะที่เกิดขึ้นแต่อย่างกำหนดต้นจิตก่อนเดินกำหนดอาการเคลื่อนไหวของกายทุกอย่างที่เกิดขึ้นในเวลาเดินจงกรมแม้ว่าการปฏิบัติกรรมฐานได้ดำเนินมาถึงเวลาใกล้รุ่งอรุณแล้วก็ตามท่านพระอานันทเถระก็ยังไม่บรรลุเป็นพระอรหันต์ ได้ทราบที่ท่านพระอานันทเถระได้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยการจงกรมมากและเพื่อที่จะทำให้สมาธิกับวิริยะเสมอกันท่านจึงได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในท่านอนชั่วขณะหนึ่งโดยท่านได้เข้าไปในห้องนอนท่านได้นั่งลงบนที่นอนและเอนตัวลงนอนขณะที่ท่านปฏิบัติอยู่อย่างนั้นก็กำหนดว่านอนหนอๆแล้วในที่สุดท่านก็บรรลุเป็นพระอรหันต์ในทันทีทันใดท่านพระอานันทเถระได้

สำเร็จเป็นพระโสดาบันก่อนที่จะเอนตัวลงถูกพื้นท่านได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไปจนได้บรรลุเป็นพระสกทาคามีเป็นพระอนาคามีและเป็นพระอรหันต์ได้ทราบว่าเป็นพระสกทาคามีพระอนาคามีและพระอรหันต์เกิดขึ้นมาติดๆกันชั่วขณะเดียว ดังนั้น ขอให้ระลึกถึงการบรรลุถึงพระอรหันต์ของท่านพระอานันทเถระเป็นตัวอย่างซึ่งการบรรลุเกิดขึ้นชั่วขณะเดียวกันไม่ได้ใช้เวลายาวนานแต่อย่างใดเพราะเหตุนี้โยคีจึงควรกำหนดด้วยความพากเพียรตลอดเวลาไม่ควรลดหย่อนในการกำหนดโดยคิดว่าการพลั้งเผลอเล็กน้อยบ้างก็คงไม่ใช่เรื่องสำคัญมากนักการเคลื่อนไหวทุกอย่างที่ปรากฏในระหว่างการนอนตลอดถึงการจัดแจงแขนเท้า ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดอย่างตั้งใจไม่หยุดหย่อนถ้าไม่มีอาการเคลื่อนไหวใดๆร่างกายอยู่ในภาวะปกติก็ให้ผู้ปฏิบัติกลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป

แม้ว่ามันเป็นเวลาติดกันได้เวลานานหลับแล้วก็ตามโยคีก็ไม่ควรขึ้นไปนอนโดยหยุดพักการปฏิบัติ แท้ที่จริงโยคีควรเจริญสติปัฏฐานอย่างตั้งอกตั้งใจจริงๆอย่างกับว่าจะยกเลิกการหลับนอนเลยทีเดียวและควรปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไปจนกระทั่งหลับไป ถ้าการปฏิบัติกรรมฐานก้าวหน้าดีผลการปฏิบัติก็จะสูงขึ้นผู้ปฏิบัติก็จะไม่่ง่วงเหงาหาวนอนอีกประการหนึ่ง ถ้าความง่วงเหงาหาวนอนมีกำลังส่งสูงขึ้นผู้ปฏิบัติก็จะหลับไปเองแต่เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกง่วงควรกำหนดว่าง่วงหนอถ้าหากหงายตัวนอนลงก็ให้กำหนดว่าหย่อนหนอ แต่ถ้าหากหลังตัวนอนก็ให้กำหนดว่าหนักหนอหรือรู้สึกเจ็บปวดตาก็ให้กำหนดว่าเจ็บหนอ โดยการกำหนดเช่นนั้นความง่วงเหงาหาวนอนก็จะจางหายไปตาก็จะกลับแจ่มใสขึ้นดังเดิมโยคีควรกำหนดด้วยว่าแจ่มใสหนอหรือใสหนอแล้วก็นุ่งกำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไปอย่างไรก็ดี โยคีต้องมุ่งกำหนดวิปัสสนากรรมฐานอย่างบากบั่นถ้าหากความง่วงเหงาหาวนอนจริงๆเกิดขึ้นในระหว่างโยคีก็จะหลับไปเองหรือหลับไม่ยากความจริงหลับง่าย ถ้าผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในท่านอนก็จะค่อยๆมอดหลับในที่สุดด้วยเหตุนี้ผู้ปฏิบัติใหม่ไม่ควรกำหนดกรรมฐานส่วนมากในท่านอนกำหนดแต่ควรกำหนดกรรมฐานให้มากในอิริยาบถนั่งและอิริยาบถเดินจงกรมแต่ถ้ามันเป็นเวลาติดกันได้แล้วได้เวลานานก็ควรกำหนดกรรมฐานในท่านอนโดยกำหนดอาการพองยุบของท้องแล้วในที่สุดก็จะหลับไปตามธรรมชาติเวลาที่ผู้ปฏิบัติหลับไปนั้นถือว่าเป็นเวลาพักผ่อนของโยคีผู้ปฏิบัติ แต่จริงๆแล้วสำหรับโยคีผู้ปฏิบัติแบบเอาจริงเอาจังก็จะกำหนดเวลานอนเพียง๔ชั่วโมงเท่านั้นพระพุทธเจ้าทรงอนุญาตเวลาที่ยังคืนนี้ไว้เวลา๔ชั่วโมงนับว่าเป็นเวลาเพียงพอแล้วถ้าผู้เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานคิดว่าเวลา๔ชั่วโมงไม่เพียงพอแก่ความต้องการของสุขภาพก็อาจจะเพิ่มเป็น๕ชั่วโมงหรือ๖ชั่วโมงก็นับว่าเหมาะสมและเพียงพอแก่ความต้องการของสุขภาพแล้วเมื่อใดก็ตามเมื่อโยคีผู้ปฏิบัติตื่นขึ้นมาเมื่อนั้นก็ควรกำหนดต่อไปโยคีผู้มุ่งหวังบรรลุมรรคญาณผลญาณจริงๆก็ควรพักจากการกำหนดกรรมฐานเฉพาะในเวลาทีหลับไปเท่านั้นเวลาอื่นชั่วขณะที่ตื่นขึ้นมาก็ควรที่จะกำหนดอย่างต่อเนื่อง ไม่หยุดหย่อน

ผ่อนพักเพราะเหตุที่ขณะนั้นขณะที่โยคีตื่นขึ้นมาในทันทีก็ควรกำหนดสภาวะจิตที่ตื่นขึ้นมาว่าตื่นนอนๆแต่ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติไม่สามารถกำหนดรู้สภาวะจิตที่เพิ่งตื่นได้ทันทีพอดีก็ควรเริ่มกำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไปถ้าผู้ปฏิบัติตั้งใจลุกขึ้นจากเตียงนอนก็ควรกำหนดว่าตั้งใจลุกนอนๆแล้วก็มุ่งกำหนดการเปลี่ยนแปลงอาการเคลื่อนไหวต่างๆในร่างกายอย่างเวลาที่ผู้ปฏิบัติกำหนดในการจัดแขนจัดขาเมื่อผู้ปฏิบัติยกศีรษะขึ้นก็ให้กำหนดว่ายกนอนๆเมื่อลุกขึ้นก็ให้กำหนดว่าลุกนอนๆเมื่อลุกขึ้นก็ให้กำหนดว่านั่งนอนๆถ้าผู้ปฏิบัติจัดการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวใดๆก็ตามก็ให้กำหนดทุกอย่างเหมือนกับเวลาที่กำหนดในการจัดแขนขาถ้าไม่มีการเปลี่ยนแปลงเช่นนั้นใดๆมีแต่อาการนั่งอย่างสงบผู้ปฏิบัติก็ควรกลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป

ผู้ปฏิบัติควรกำหนดเช่นเดียวกันในเวลาข้างหน้าและเวลาอาบน้ำแม้ว่าอาการเคลื่อนไหวทั้งหลายที่เกิดขึ้นในเวลาข้างหน้าและอาบน้ำจะเป็นการเคลื่อนไหวที่ค่อนข้างแรงรีบก็ตามแต่โยคีผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดอาการเคลื่อนไหวทุกอย่างที่สามารถกำหนดได้เวลาแต่งตัวก็ดีเวลาจัดเตียงนอนให้เรียบร้อยก็ดี เวลาเปิดประตูปิดประตูก็ดีผู้ปฏิบัติควรกำหนดทุกอย่างอย่างตั้งใจเท่าที่เป็นไปได้

เมื่อผู้ปฏิบัติรับประทานอาหารขณะมองดูโต๊ะอาหารก็ควรกำหนดว่ามองนอนเห็นนอนๆ เมื่อผู้ปฏิบัติเอื้อมมือไปหยิบอาหารก็กำหนดว่าเอื้อมนอนมือแตะอาหารก็กำหนดว่าแตะนอนๆ รวบรวมอาหารมาจัดเตรียมก็กำหนดว่ารวบรวมนอนจัดนอนๆนำอาหารใส่ปากก็กำหนดว่ามานอนๆก้มศีรษะนำอาหารใส่ปากก็กำหนดว่าก้มนอนใส่หนอวางมือก็ให้กำหนดว่าวางนอนเงยศีรษะขึ้นก็ให้กำหนดว่าเงยนอนสรุปลือคือควรกำหนดทุกสภาวะให้เท่าทันตามสมควรโยคีที่ใช้ช้อนส้อมตะเกียบก็ควรกำหนดอาการเคลื่อนไหวในลักษณะท่าทางที่เหมาะสมเมื่อโยคีเคี้ยวอาหารก็กำหนดว่าเคี้ยวนอนๆเมื่อรู้รสอาหารก็กำหนดว่า รู้นอนๆเมื่อโยคีชอบใจรสอาหารก็กำหนดว่าชอบใจนอนๆเมื่อกลิ่นอาหารลงไปในลำคอก็กำหนดว่ากลืนนอนๆสรุปลือคือโยคีควรกำหนดทุกสภาวะที่เกิดขึ้นนี้เป็นวิธีการกำหนดที่ควรกำหนดในเวลารับประทานอาหารแต่ละคำชั่วขณะที่โยคีรับประทานแกงก็เช่นเดียวกัน ทุกๆ อาการเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นเช่นการเอื้อมมือก็ให้กำหนดว่าเอื้อมนอนจับช้อนก็ให้กำหนดว่าจับนอนเวลาตักก็กำหนดว่าตักนอนเป็นต้นอาการเคลื่อนไหวสภาวะทุกอย่างโยคีควรกำหนดทั้งนั้นความจริงการกำหนดเช่นนี้ในเวลารับประทานอาหารค่อนข้างจะยุ่งยากเนื่องจากมีหลายสิ่งหลายอย่างมากมายที่จะต้องคอยสังเกตและกำหนดโยคีผู้เริ่มปฏิบัติอาจเป็นไปได้ที่จะพลาดพลั้งหลายสิ่งหลายอย่างที่ต้องกำหนดแต่ถึงอย่างไรก็ควรตั้งใจกำหนดอาการทุกสภาวะแน่นอนล่ะถ้าผู้ปฏิบัติเผลอเผลอขาดสติไปก็ไม่สามารถที่จะกำหนดได้เลย แต่ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติมีสมาธิแก่กล้าก็จะสามารถกำหนดทุกสภาวะที่เกิดขึ้นได้ทันทั่วทั้งที่อย่างไรก็ตาม

ข้าพเจ้าได้อรรถาธิบายมาหลายสิ่งหลายอย่างเพื่อให้โยคีทั้งหลายได้กำหนดรู้แต่เมื่อสรุปแล้วก็มีบางอย่างบางสิ่งที่จะต้องกำหนดเพิ่มเติมกล่าวคือเมื่อโยคีเดินไวๆ ฟังกำหนดว่าขวย่างหนอซ้ายย่างหนอซ้ายหนอขวาหนอในกรณีที่เดินช้าๆ ให้กำหนดว่ายกหนอเหยียบหนอถ้านั่งลงอย่างสงบแล้วก็ให้กำหนดอาการพองยุบของท้องในเวลานอนก็เช่นเดียวกันให้กำหนดว่าพองหนอยุบหนอถ้าไม่มีสภาวะอันใดเป็นการเฉพาะที่จะต้องกำหนดในเวลาที่กำหนดอาการพองยุบอยู่นั้นถ้าเกิดว่าใจฟุ้งซ่านให้กำหนดว่าฟุ้งหนอและก็กลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไปเมื่อเกิดความรู้สึกตึงก็ให้กำหนดว่าตึงหนอปวดหนอให้กำหนดว่า เจ็บหนอปวดหนออาการคันก็ให้กำหนดว่าคันหนอแล้วก็กลับคืนมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไปแม้เมื่อเกิดอาการงอแขนขา ก็ให้กำหนดว่างอหนอคู้หนอเหยียดแขนขา ก็ให้กำหนดว่าเหยียดหนอเคลื่อนไหวแขนขา ก็ให้กำหนดว่าเคลื่อนไหวหนอโค้งศีรษะก็ให้กำหนดว่าโค้งหนอถ้าเงยศีรษะขึ้นก็ให้กำหนดว่าเงยหนอถ้าเอนตัวไปข้างหน้าก็กำหนดว่าเอนหนอตัวตรงก็ให้กำหนดว่าตรงหนอแล้วก็กลับมากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไปถ้าโยคีมุ่งกำหนดอาการดังที่กล่าวมานั้นจะสามารถกำหนดสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นได้มากขึ้นโดยลำดับในช่วงที่ปฏิบัติใหม่ๆ จิตใจของโยคีก็จะฟุ้งไปที่นั่นบ้างที่นั่นบ้างจนลืมการกำหนดสภาวะต่างๆ แต่โยคีก็ไม่ควรทอดทิ้งทุกคนที่เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจะต้องเผชิญกับความยุ่งยากที่คล้ายๆ กันนี้ แต่ถ้าหากโยคีปฏิบัติมากขึ้นก็จะสามารถกำหนดรู้อาการที่คิดฟุ้งซ่านได้ทุกขณะจนในที่สุดกระทั่งว่าจิตใจไม่ฟุ้งซ่านไปที่ไหนอีกเลยจิตใจอยู่ตรงแน่งกับอารมณ์กรรมฐานอาการที่จิตมีสติได้กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์กรรมฐานเช่นรู้เท่าทันอาการพองยุบของท้อง กล่าวคืออาการพองของท้องจะเกิดขึ้นพร้อมกับอาการที่จิตกำหนดรู้อาการยุบของท้องก็จะเกิดขึ้นพร้อมกับจิตที่รู้อาการยุบของท้องรูปรวมกับสภาวะจิตที่กำหนดรู้เกิดขึ้นพร้อมกันคล้ายเป็นคู่ แต่ในการเกิดขึ้นพร้อมกันนี้ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนเราเขา รวมอยู่ด้วยเลยมีแต่รูปกับนามเท่านั้นในเวลาปฏิบัติโยคีก็จะได้ประสบพบเห็นสภาวะเหล่านี้ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงเฉพาะผู้ปฏิบัติเองขณะที่โยคีกำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้นก็จะสามารถแยกแยะได้ว่าอาการพองขึ้นของท้องเป็นรูปและใจที่กำหนดรู้อาการพองขึ้นของท้องนั้นเป็นนามอาการยุบของท้องก็ดูละเอียดเหมือนกัน กล่าวคืออาการยุบลงของท้องเป็นรูปและใจที่กำหนดรู้อาการยุบของท้องเป็นนามดังนั้นโยคีก็จะรู้ชัดแจ้งถึงการเกิดขึ้นพร้อมกันในกลุ่มของสภาวะรูปนามเหล่านี้ในการกำหนดทุกครั้งโยคีก็จะทราบชัดอย่างแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่ามีเพียงรูปนามเท่านั้นซึ่งเป็นอารมณ์ของความรู้และนามเป็นผู้กำหนดอารมณ์นั้น

ความรู้ที่แยกแยะนามรูปออกจากกันได้นี้เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณซึ่งเป็นปัญญาเบื้องต้นของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่จะได้บรรลุญาณนี้อย่างถูกต้องความรู้ในนามรูปปริจเฉทญาณนี้จะเป็ผลสำเร็จก็ต่อเมื่อโยคีกำหนดสืบต่อกันไปจนสามารถรู้โดยแยกแยะเหตุและผลของนามรูปได้ซึ่งความรู้ชนิดนี้เรียกว่าปัจจยปริคคหญาณ



ขณะที่โยคีมุ่งกำหนดอยู่นั้นก็จะพบเห็นเองว่าสภาวะที่เกิดขึ้นดับไปชั่วขณะๆคนสามัญธรรมดาจะทักท้วงเอาว่าสภาวะที่ปรากฏทางรูปนามสืบต่อคงทนตลอดชีวิตกล่าวคือจากความเป็นหนุ่มไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่ในความเป็นจริงแล้วหาได้เป็นเช่นนั้นไม่และก็ไม่มีสภาวะที่ปรากฏชนิดใดๆเลยที่อยู่คงกระพันนิรันดร์กาล สภาวะที่ปรากฏทุกอย่างทั้งหมดล้วนเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วจนกระทั่งว่าไม่ได้คงที่อยู่มั่นชั่วขณะการกระพริบตาโยคีจะรู้ชัดถึงความจริงนี้ด้วยตนเอง ขณะที่มุ่งกำหนดต่อไปและก็จะมีความมั่นใจในความเป็นอนิจจังของสภาวะปรากฏเช่นนั้นทั้งหมด ความมั่นใจแน่วแน่เช่นนี้เรียกว่าอนิจจานุสสญาณญาณนี้ก็จะทำให้ทุกขานุสสญาณเป็นผลต่อเนื่องกันซึ่งเป็นญาณที่ทราบชัดว่าความเป็นอนิจจัง นี้ทั้งหมดก็คือสภาวะที่ทนอยู่อย่างเดิมไม่ได้ โยคีดูเหมือนว่าจะเผชิญกับความยุ่งยากลำบากมาทุกชนิดในชีวิตเช่นกันซึ่งมันเป็นที่รวมลงแห่งกองทุกข์ทั้งหมดนี้เรียกว่าทุกขานุสสญาณเช่นเดียวกันต่อมาโยคีก็มีความแน่ใจว่าสภาวะที่ปรากฏทางนามรูปเหล่านี้ทั้งหมดเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยโดยเป็นไปตามความปรารถนาของผู้ใดผู้หนึ่งก็หาไม่และจะบ่งบอกว่าใครเป็นผู้คอยควบคุมบงการก็หาได้ไม่เช่นเดียวกันแท้ที่จริงสภาวะที่ปรากฏทั้งหมดนั้นล้วนเป็นอนัตตาความรู้แจ่มแจ้งเช่นนี้เรียกว่าอนัตตานุสสญาณขณะที่โยคีมุ่งกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อไปเมื่อได้รู้ชัดอย่างไม่หวั่นใจสงสัยว่าสภาวะที่ปรากฏเหล่านี้ทั้งปวงเป็นอนิจจัง ทุกขังอนัตตาก็จะบรรลุนิพพานซึ่งเป็นสภาวะที่อดีตพระพุทธเจ้าพระอรหันต์และพระอริยสาวกทั้งหลายได้ทรงรู้แจ้งแล้วโดยการเจริญสติปัฏฐานผู้เป็นโยคีนกปฏิบัติทุกท่านควรทำไว้ในใจว่าขณะนี้ตนเองกำลังอยู่บนเส้นทางสติปัฏฐานบนทางสายนี้เท่านั้นที่จะทำให้ความประสงค์ที่จะบรรลุมรรคญาณผลญาณนิพพานธรรมและความสุขอมของบารมีของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสมบูรณ์บริบูรณ์ได้<sup>๖๓</sup>

สรุปว่าบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมเห็นสภาวะธรรม คือ รูปนามมีการเปลี่ยนแปลง โดยรูปนามแสดงพระไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ไม่เที่ยง ทุกขัง เป็นทุกข์ และอนัตตา เป็นของไม่ใช่ตน ให้เห็น จึงทำให้ผู้ปฏิบัติสามารถละวิจิกิจฉาคือความสงสัยได้เพราะเห็นแจ้งสภาวะธรรมที่ปรากฏในปัจจุบันขณะ คือไม่สงสัยในความเป็นพระไตรลักษณ์ที่รูปนามแสดงให้เห็นในขณะที่ปฏิบัติอยู่ เมื่อเลิกปฏิบัติหรือปฏิบัติยังไม่บรรลุถึงอริยมรรคอริยผล ความสงสัยก็สามารถเกิดขึ้นมาได้อีก คือยังเป็นการละแบบตทั้งคปทาน และวิกขัมภนปหานอยู่

#### ๔.๓ โสตาปัตติมรรคละวิจิกิจฉานิรณโณได้อย่างเด็ดขาด

<sup>๖๓</sup> ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธสาราภิวรค์ คนธสาโร, (ม.ป.ท., ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ม.ป.ป), หน้า ๑-๗๔.

บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาตามกระบวนการดังกล่าว จนวิปัสสนาญาณพัฒนาแก่กล้าตามลำดับแล้ว อริยมรรค ๘ ก็จะสมัคกันจนสามารถตัดกิเลสเป็นสมุจเฉตปหานได้

พระสารีบุตรเถระอธิบายความเกิดขึ้นของมรรคและการละสังโยชน์ไว้ว่ามรรคชื่อว่าสัมมาทิฐิเพราะมีสภาวะเห็นย่อมเกิดขึ้นมรรคชื่อว่าสัมมาสังกัปปะเพราะมีสภาวะตรึกตรองย่อมเกิดมรรคชื่อว่าสัมมาวาจาเพราะมีสภาวะกำหนดย่อมเกิดมรรคชื่อว่าสัมมาภีษังเพราะมีสภาวะเป็นสมุฏฐานย่อมเกิดมรรคชื่อว่าสัมมาอาชีวะเพราะมีสภาวะผ่องแผ้วย่อมเกิดมรรคชื่อว่าสัมมาวายามะ เพราะมีสภาวะระคองไว้อย่อมเกิดมรรคชื่อว่าสัมมาสติเพราะมีสภาวะตั้งมั่นย่อมเกิดมรรคชื่อว่าสัมมาสมาธิเพราะมีสภาวะไม่ฟุ้งซ่านย่อมเกิดขึ้นมรรคย่อมเกิดอย่างนี้

และอธิบายมรรคที่เจริญทำให้มีขึ้นแล้วย่อมละสังโยชน์และทำอนุสัยให้สิ้นไปได้ว่า (ผู้เจริญวิปัสสนา) ย่อมละสังโยชน์๓นี้คือสัkkายทิฏฐิวิจิกิจฉาและสีลัพพตปรามาสอนุสัย๒นี้คือทิฏฐานุสัยและวิจิกิจฉานุสัยย่อมสิ้นไปด้วยโสดาปัตติมรรค<sup>๒๔</sup>

ด้วยเหตุดังกล่าวนี้ วิจิกิจฉานิรวณจึงถูกกำจัดได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคที่ ๑ คือโสดาปัตติมรรคซึ่งทำให้วิจิกิจฉาที่ละได้แล้วนั้นถูกถอนรากถอนโคนไม่สามารถมากำเริบเกิดขึ้นได้อีก พระโสดาบันจึงเป็นผู้ไม่สงสัยในพระรัตนตรัย ไม่สงสัยในสิกขาเครื่องดำเนินไปสู่ความหลุดพ้นคือ นิพพาน เพราะรู้เห็นพระนิพพานได้ด้วยตนเองแล้ว จึงเป็นผู้ไม่สงสัยอีกในเหตุดังกล่าว

#### ๔.๔ สรุปท้ายบท

การปฏิบัติเพื่อละวิจิกิจฉานิรวณสามารถปฏิบัติได้ ๒ วิธี คือ (๑) โดยการเจริญสมถภาวนาจนเกิดองค์ฌาน คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตา ซึ่งวิจารในองค์ฌานสามารถข่มวิจิกิจฉานิรวณได้ตราบเท่าที่ยังอยู่ในฌานอยู่ แต่เมื่อออกจากฌานแล้ววิจิกิจฉาก็ยังเกิดกำเริบได้อีก (๒) โดยการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาอยู่จนวิปัสสนาญาณแก่กล้าตามลำดับ ก็เห็นสภาวะธรรมคือรูปนามปรากฏเห็นพระไตรลักษณ์ จึงทำให้ไม่สงสัยในพระไตรลักษณ์คือความเปลี่ยนแปลงของรูป,นามตามที่ปรากฏเฉพาะหน้า รวมทั้งไม่สงสัยในหลักวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันเป็นเหตุให้เห็นความเปลี่ยนแปลงคือพระไตรลักษณ์ดังกล่าว แต่เมื่อออกจากการปฏิบัติวิจิกิจฉานิรวณก็ยังสามารถเกิดได้อีกเพราะเป็นการละแบบต้งคปทาน และวิกขัมภนปหาน เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาภาวนาจนวิปัสสนาญาณแก่กล้าตามลำดับ จนกระทั่งมรรค ๘ สมัคกัน ก็จะทำให้มรรคญาณที่ ๑ เกิดขึ้น คือโสดาปัตติมรรคญาณ ซึ่งโสดาปัตติมรรคญาณนั้นสามารถละกิเลส

<sup>๒๔</sup> ดูรายละเอียดในขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔-๔๑๕.

เป็นสมุจเฉทพบพานได้ ๓ ตัว คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจา และสีลัพพตปรา-มาส เหตุนี้วิจิกิจา  
นิรณจึงถูกละได้อย่างเด็ดขาดด้วยโสคาปัติมรรคนั่นเอง