

ภาพ

คนขับรถเทียมม้า ๔

ม้าลากรถ เปรียบด้วย อินทรี

ของ

โยคี ผู้ปฏิบัติ

ดำเนินเสมอสมดุลงัน

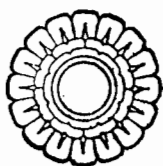
វិធីសន្តានិមម

រឿងរ៉ាវព្រឹត្តិការណ៍និងការប្រតិបត្តិវិធីសន្តានិមម

ចម្លងច្បាប់

ចិត្ត ឈុំហៃ

រៀបរៀង



ក្រុមហ៊ុនព័ត៌មាន ឆ្នាំទី ៣

ឆ. ១៩៩០

วิปัสสนานิยาม

ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ซึ่งทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน และ วิธีเข้าผลสมาบัติ

โดยสมบูรณ์แบบ

จบบริบูรณ์

ธนิศ อยู่โพธิ์

เรียบเรียง

พิมพ์ครั้งแรก		กรกฎาคม	๒๕๑๗
พิมพ์ครั้งที่ ๒	แก้ไขเพิ่มเติม	กุมภาพันธ์	๒๕๑๘
พิมพ์ครั้งที่ ๓		มีนาคม	๒๕๑๘
พิมพ์ครั้งที่ ๔	แก้ไขเพิ่มเติม	พฤษภาคม	๒๕๒๐
พิมพ์ครั้งที่ ๕	แก้ไขเพิ่มเติม	พฤษภาคม	๒๕๒๔
พิมพ์ครั้งที่ ๖	แก้ไขเพิ่มเติม	พฤษภาคม	๒๕๒๖
พิมพ์ครั้งที่ ๗	แก้ไขเพิ่มเติม	สิงหาคม	๒๕๔๐

หนังสือที่โยคี ผู้ปฏิบัติ ควรอ่านประกอบกัน คือ :

๑. วิปัสสนานิยาม
๒. วิสุทธิญาณนิเทศ และ
๓. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน

พิมพ์ที่ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วัดมหาธาตุ (ท่าพระจันทร์) ถนนมหาราช แขวงพระบรมมหาราชวัง
เขตพระนคร กรุงเทพฯ ฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๒๒๔-๘๒๑๔, ๒๒๑-๘๘๙๒
โทรสาร ๒๒๔-๘๒๑๔

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๔

ภายหลังที่ได้แก้ไขเพิ่มเติมหนังสือ “วิปัสสนาญาณ” ขึ้นใหม่ ดังกล่าวไว้ในคำนำ เมื่อคราวพิมพ์ครั้งที่ ๒ และจัดพิมพ์ขึ้นเป็นครั้งที่ ๓ แล้ว หลังจากนั้น เมื่อถึงฤดูเทศกาลเข้าพรรษา (พ.ศ. ๒๕๑๘) ข้าพเจ้าก็ไปอยู่ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ในความควบคุมของท่าน วิปัสสนาจารย์พระภิกษุทันตธรรมาภรณ์ ฌ โงะโกศาสมจรจังหวัดชลบุรี ออกพรรษาแล้วก็กลับมาอยู่บ้าน ค้นและอ่านพระคัมภีร์บาลีธรรมกถาฎีกา และอื่นๆ ถึงฤดูเทศกาลเข้าพรรษา (๒๕๑๙) ก็กลับไปปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฌ โงะโกศาสมจร เช่นเคย ออกพรรษาแล้วก็กลับมาอยู่บ้าน ค้นและอ่านพระคัมภีร์ต่อไปอีก ซึ่งในครั้งนี้ได้นำเอาฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒ และครั้งที่ ๓ มาตรวจ พิจารณาและแก้ไขเพิ่มเติมแล้วเรียบเรียงเรื่อง “วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖” ขึ้นใหม่ทั้งทางปริยัติและทางปฏิบัติ ตลอดจนเรียบเรียงเรื่อง “ญาณกิฬา-ผลสมาบัติ” และขยายความตอนว่าด้วย “อานิสงส์-วิปัสสนากัมมัฏฐาน” เสียใหม่ โดยนำเอา “เรื่องของพระอริยบุคคล” ที่เคยเรียบเรียงและตีพิมพ์ไว้แล้วมาแก้ไขเพิ่มเติมให้ละเอียดและกว้างขวางออกไป

ได้เสนอความมุ่งหมายไว้แต่แรก เช่นเคยกล่าวไว้ในคำนำ เมื่อคราวพิมพ์ครั้งที่ ๒ ว่า ในการเรียบเรียงหนังสือ “วิปัสสนาญาณ” นี้ ผู้เรียบเรียงได้พยายามหาทางชี้แนะให้โยคีผู้ปฏิบัติและท่านผู้อ่านที่เป็นนักปริยัติ พบจุดหมายปลายทางร่วมกัน คือ ปฏิเวธ เพราะมีความจริงอยู่ว่าพระปริยัติ เป็นเครื่องชี้ทางปฏิบัติเท่ากับสมุตมัคคุเทศก์ หรือจดหมายเหตุ บันทึบความจริงและสิ่งประสบพบเห็นไว้เป็น

แนวทางดำเนิน ส่วนผู้ปฏิบัติจะปฏิบัติตามคำแนะนำอบรมของ พระวิปัสสนาจารย์ ก็ตาม หรือจะปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนที่มี อยู่ในพระคัมภีร์ ก็ตาม ก็ได้ชื่อว่าเป็นผู้ปฏิบัติตามแนวทางที่ พระปริยัติชี้แนะเป็นมัคคุเทศก์ไว้ เพราะเหตุนั้น ผู้เรียบเรียงจึง พยายามนำเอาข้อความจากบาลีพระไตรปิฎกบ้างจากคัมภีร์อรรถกถา และฎีกาบ้าง จากปกรณวิเสสและอื่นๆ บ้าง มากล่าวไว้ปรากฏตาม รายชื่อ “หนังสือที่ใช้ประกอบในการเรียบเรียงและอ้างถึง” ซึ่งได้ พิมพ์ไว้ในภาคผนวก ๓ ตอนท้ายเล่มของหนังสือนี้ ดังมีข้อความ ปรากฏในเล่ม และมีเชิงอรรถในหน้านั้นๆ แล้ว ทั้งได้นำเอาสภาวะ หรือปรากฏการณ์บางอย่างที่โยคีบางท่านเคยพบเห็นในทางปฏิบัติ มากล่าวถึงไว้เป็นตอนๆ ตามลำดับขั้นตอนของวิสุทธิและญาณนั้นๆ เป็นการเปรียบเทียบสภาวะหรือปรากฏการณ์ทางปฏิบัติ กับข้อความ ที่มีกล่าวถึงทางปริยัติ ซึ่งส่วนมากในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ ท่านกล่าวถึง ลำดับและขั้นตอน ของวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ไว้ละเอียดตาม หลักวิชาเป็นอย่างดี แต่ผู้เรียบเรียงได้เลือกคัดแปล และนำมา เรียบเรียงไว้ในหนังสือนี้ แต่เพียงบางตอนเท่าที่เห็นว่าจะใช้ประกอบ ความให้ชัด และชี้ให้เห็นเป็นหลักฐานเปรียบเทียบในทางปฏิบัติ ถ้า ท่านโยคีผู้ปฏิบัติ หรือท่านผู้อ่าน ประสงค์จะทราบความพิสดาร โปรดอ่านได้จากคัมภีร์วิสุทธิมคค์ ฉบับพิมพ์ภาษาบาลิตติยภาคตั้งแต่ วิทยุวิสุทธินิทเทศ เป็นต้นไป หรือจะอ่านจาก “วิสุทธิญาณนิทเทศ” ซึ่งเป็นฉบับคำแปลภาษาไทย ของผู้เรียบเรียง ก็ได้

แต่มีหลักกการในทางปฏิบัติอยู่ว่า ท่านวิปัสสนาจารย์ จะเทศน์ สอนหรือบรรยายสภาวะและอนิสงส์ของญาณ แก่โยคีผู้เป็นศิษย์

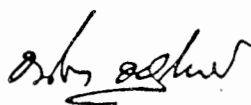
โดยทั่วไป เพียงขึ้น บังคับปรักคหญาณ หรือ กังขาวิตรณวิสุทธิ ต่อแต่นั้นไป ท่านจะไม่เทศน์สอนหรือบรรยาย นอกจากจะบอกเล่า หรือสั่งสอนแนะนำเฉพาะตัวในขณะสอบอารมณ์ แก่โยคีผู้ปฏิบัติบางคน ซึ่งผ่านถึงวิสุทธิและญาณขั้นนั้นๆ หรืออาจไม่บอกเล่าหากแต่แนะนำเฉพาะแนวปฏิบัติ สุดแต่ท่านจะพิจารณาเห็น ว่าทางใดเป็นการเหมาะสมแก่อินทรีย์ของโยคีผู้เป็นศิษย์คนใด เพราะการบอกเล่าหรือแนะนำให้ทราบล่วงหน้านั้น อาจเป็นการจงใจให้โยคีผู้ปฏิบัติ ซึ่งยังไม่ถึงญาณขั้นนั้นๆ เกิดความ คิดดิ้นรนและจดจ้อง ว่าจะเป็นอย่างนั้น จะพบเห็นอย่างนี้ ขึ้นในขณะปฏิบัติแล้วเกิดอุปาทาน เป็นอันตรายและเป็นโทษเสียหายแก่โยคีนั้นๆ เอง เพราะฉะนั้น ในการที่โยคีผู้ปฏิบัติ จะอ่าน “วิสุทธิ: ๓ และ ญาณ ๑๖ ทางปฏิบัติ” ตั้งแต่วิสุทธิที่ ๕ และ ญาณอันดับที่ ๔ (ตั้งแต่หน้า ๑๑๒, ๑๑๘) ในหนังสือนี้ บางทีอาจเป็นอันตรายและเกิดโทษแก่โยคีผู้ปฏิบัติ บางคนก็ได้ จึงเป็นหน้าที่ของโยคี ผู้มุ่งผลในทางปฏิบัติ ควรพิจารณาด้วยตนเอง แต่ที่นำมาเรียบเรียงไว้ในหนังสือนี้ ก็ด้วยพิจารณาเห็นว่า อาจเป็นประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งได้ผ่านญาณขั้นนั้นๆ แล้ว จะได้ใช้ทดสอบขั้นตอน การปฏิบัติของตน และอาจเป็นประโยชน์แก่นักศึกษาทางปริยัติ และแก่นักธรรมทั่วไป เท่ากับเป็นการส่งเสริมศาสนธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ให้ดังงามในเบื้องต้นด้วยศีลและสมาธิ ดังงามในท่ามกลางด้วยวิปัสสนาและมรรค และดังงามในเบื้องปลายด้วยอริยผลและพระนิพพาน

อนึ่ง ท่านผู้อ่านจะพบว่า ข้อความบางอย่างที่กล่าวถึงในหนังสือนี้มีความซ้ำๆ กันหลายแห่งและหลายตอน ทั้งนี้ เนื่องจาก

มุ่งหมายจะอธิบายความและย่ำสภาวะ ที่ควรกล่าวถึงสืบเนื่องกัน เฉพาะตรงนั้นๆ ประการหนึ่ง และอีกประการหนึ่ง ประสงค์จะเน้น หรือย่ำให้ท่านผู้อ่านได้ทราบถึงสภาวะหรือปรากฏการณ์นั้นๆ ซึ่งบางอย่างอาจเกิดขึ้นแก่โยคี หรือ โยคี อาจประสบพบเห็น ในตอนนั้นๆ และในญาณนั้นๆ ตรงนั้นอีกด้วย แต่โยคีบางท่านอาจไม่ประสบก็ได้ ซึ่งท่านผู้อ่านก็คงจะทราบதியอยู่แล้ว ว่าหนังสือนี้ เรียบเรียงขึ้นด้วยความมุ่งหมายเป็นเครื่องชี้แนะแนวทางปฏิบัติเมื่อท่านผู้ผ่านการปฏิบัติอ่านหนังสือนี้ อาจเข้าถึงสภาวะและปรากฏการณ์เสมือนฟังเทศนา ลำดับญาณ หรือ ได้เข้าถึงวิสุทธิและญาณที่ตนเองเคยผ่านมาในขณะปฏิบัติ อีกครั้งหนึ่ง เท่ากับเป็นการทดสอบ เช่น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า ฟังพยากรณ์ตนด้วยตนเอง (อตุตทาว อตุตทานํ พยาการเยยุ. ส. มหา. ๑๕/๔๔๔) แล้วเกิดปิติและโสมนัส แต่ท่านผู้มีได้ผ่านการปฏิบัติมาก่อน เมื่ออ่านไปและไตร่ตรองตาม ก็อาจยังทราบด้วยวิจารณ์ปัญญา และเข้าถึงรสของพระธรรม ไม่มากนักน้อย เปรียบเหมือนอ่านและฟังพูดพรรณนาถึงรสของอาหารและผลไม้บางชนิด เช่น รสเปรี้ยวผู้อ่านและผู้ฟังอาจนึกถึงรสนั้นๆ จนน้ำลายไหล แต่ถ้าจะให้รู้รสจริงต้องรับประทานอาหารและผลไม้ชนิดนั้นๆ ฉนใด ท่านผู้อ่านยังมิได้ปฏิบัติธรรมมาก่อนประสงค์จะทราบซึ่งและหยั่งรู้ถึงสภาวะโดยแท้จริง ก็ฉนนั้ผู้เรียบเรียงหนังสือนี้ ขอเชิญชวนให้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาธรรมสมควรแก่โลกุตตรธรรม ต่อไป

แต่-ในการปฏิบัติธรรม หรือ ประกอบกิจการงานใดๆ ก็ตาม เป็นการแน่นอน ว่าท่านจะต้องประสบกับอุปสรรคต่างๆ ไม่มากนักน้อย และโดยเฉพาะในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โยคีมักพบ

อุปสรรคในตัวเอง เช่น ประสบทุกขเวทนารุนแรง เกิดความท้อถอย เบื่อหน่ายระอิดระอาโดยธรรมชาติของตนเอง หรือ ด้วยอำนาจของ ญาณ ก็ตาม แล้วอาจนึกคิดจะเลิกลาและกลับบ้าน กลับวัด หรือคิด หลีกเลียงไปหาทางปฏิบัติที่สะดวกสบายกว่า หรือนึกถึงความสำราญ อื่นๆ ซึ่งสุดแต่จะคิดเห็น และอาจเป็นไปได้ เพราะเหตุนี้ ผู้เรียบเรียง จึงพยายามนำเอาคาถาพระพุทธานุชาตโดยมากจากคัมภีร์พระธรรมบท มาลงไว้เป็นระยะๆ ในหนังสือนี้ด้วยหวังว่าจะเป็นเครื่องกระตุ้นเตือนใจ โยคีผู้ปฏิบัติ ให้เกิดความหวังและมีอุตสาหะในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ด้วยความมั่นใจยิ่งขึ้นๆ แม้จะประสบอุปสรรคเพียงใดก็ไม่ท้อถอย ไม่เบื่อหน่ายไม่ประมาท ไม่ทอดธุระและสิ้นความหวังเสีย แล้วปลุก ปลอบใจตนเองให้เกิดอุตสาหะพยายามปฏิบัติต่อไป ซึ่งผู้เรียบเรียง หนังสือนี้มีความเชื่อมั่นเป็นอย่างยิ่งว่า โยคีผู้พากเพียรปฏิบัติด้วยความ ตั้งใจจริง ตามที่กล่าวไว้ใน “วิปัสสนาญาณ” นี้ จะบรรลุเป้าหมาย ตามที่ตนตั้งใจไว้ เพราะว่า ผู้ไม่ประมาท กำหนดสภาวะกัมมัฏฐานอยู่ จะบรรลุถึงบรมสุขอย่างยิ่งคือ พระนิพพาน (อปปมตฺโต หิ ฌายนฺโต ปปฺโปติ ปรมํ สุขํ. ส.สคาถ.๑๕/๓๖) เป็นการแน่นอน



นิพพานคมนํ มคฺคํ
จิปปเมว วิโสธเย.

บัณฑิต ควรเร่งรีบแผ้วถาง
ทางไปสู่พระนิพพาน เทอญ

พ.ศ. ๒๕๕๓

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๒



หนังสือ “วิปัสสนาญาณ” ว่าด้วยหลักการและความรู้เบื้องต้นในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เกิดขึ้นโดยมีลำดับเรื่องมาดังนี้ คือเมื่อกลางพรรษา ใน พ.ศ. ๒๕๑๖ ท่านเจ้าคุณ พระอาสภเถระ (พระพิมลธรรม) วัดมหาธาตุ ได้เมตตาพาข้าพเจ้าไปมอบตัวถวายให้ฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่กับท่านวิปัสสนาจารย์ พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ ณ สำนักวิปัสสนากัมมัฏฐาน “วิเวกอาศรม” ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติอยู่ในความควบคุมอบรมของท่านวิปัสสนาจารย์ ระยะเวลาหนึ่ง แล้วกลับมาอยู่บ้าน และได้พยายามใช้เวลาว่างปฏิบัติด้วยตนเอง แล้วกลับไปเยี่ยมมนัสการและส่งอารมณ์แก่ท่านวิปัสสนาจารย์ เป็นครั้งคราว ในระยะนั้น ก็บันทึกแนวทางปฏิบัติตามที่ได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากท่านวิปัสสนาจารย์ ภิกษุทันตะ อาสภเถระ และบันทึกสภาวะที่ตนเองประสบในขณะที่ปฏิบัติไว้บ้าง เท่าที่สามารถบันทึกได้ตรวจสอบหลักฐานกับข้อความตามที่ฝึกกล่าวไว้ในพระบาลีคัมภีร์พระไตรปิฎก ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และอรรถกถาฎีกาเป็นการเปรียบเทียบหลักฐานทางปริยัติไว้บ้าง กับทั้งได้ขอแรงช่างให้ช่วยวาดภาพแสดงจังหวะท่าในการเดินจงกรม และ นั่งสมาธิกำหนดภาวนา กับ นอนกำหนดภาวนา เป็นส่วนประกอบไว้ด้วย เพื่อสะดวกในการปฏิบัติ และเข้าใจง่ายในการอ่านคำอธิบายตามที่เขียนไว้ในหนังสือเล่มนี้ แล้วตนเองก็ปฏิบัติไปบ้าง อ่านตำราไปบ้าง และเมื่อมีประสบการณ์ใหม่ใน

(๑๒)

การปฏิบัติหรือพบหลักฐานเพิ่มเติมจากพระคัมภีร์ ก็บันทึกแก้ไขเพิ่มเติมลงไว้ แล้วพิจารณาแก้ไขปรับปรุง และจัดบท จัดตอน เรียบเรียงขึ้นไว้ กำหนดชื่อหนังสือนี้ว่า “วิปัสสนา นิยม”

ในการเรียบเรียงหนังสือ “วิปัสสนา นิยม” นี้ ข้าพเจ้าได้ หยิบยกพระบาลี ทั้งถ้อยคำและประโยค จากพระคัมภีร์ต่างๆ มา กล่าวอ้างไว้หลายแห่ง เพื่อเป็นหลักฐานแสดงว่า พระปริยัติกับ ปฏิบัตินั้นชี้ความตรงกัน ถ้าท่านผู้อ่านไม่สะดวกใจที่จะอ่านถ้อยคำ และประโยคบาลีเหล่านั้น ขอได้โปรดข้ามไปอ่านคำแปลเลยก็ได้ เพราะได้แปลและ อธิบายความภาษาไทยไว้ด้วยแล้ว...

อนึ่ง เนื่องจากความรู้ที่ได้มาและอุปสรรคที่เกิดขึ้นในการ เรียบเรียงหนังสือ “วิปัสสนา นิยม” นี้ มีอนุสนธิโดยได้รับเมตตาจาก ท่านเจ้าคุณพระอาสภเถระ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ นำตัวไป ฝากและได้รับคำแนะนำพร่ำสอนจากท่านภักทันทะ อาสภเถระ ณ วิเวกอาศรม ข้าพเจ้าขอน้อมถวายคารวะและกราบนมัสการ พระเถระทั้งสองนั้น ให้ปรากฏไว้ ณ ที่นี้ด้วย



๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๑๘

บ้าน “โพธิ์พินาม”

๑ ซอยรววยลม ถนนวงศ์สว่าง

กรุงเทพมหานคร

อ่านออกเสียงคำบาลีเขียนด้วยอักษรไทย

อักษรไทยใช้ในการเขียนภาษาบาลี มี ๔๑ ตัว แบ่งเป็น

สระ ๘ คือ : ะ ำ ิ ี ุ ู เ โ

แต่เครื่องหมาย ะ ที่ออกเสียง อะ ไม่ใช้ในภาษาบาลี

พยัญชนะทุกตัว ถ้าไม่มีสระอื่นประกอบ ฟังออกเสียงสระ อะ เช่น ;

ก ข ค ฆ ง อ่านออกเสียงว่า กะ ฆะ กะ ฆะ ฆะ

ถ้า อ อยู่หน้าคำ ออกเสียงตามเสียงสระ เช่น ;

อสโม อ่านว่า อะสะโม

อาม อ่านว่า อามะ

อิงฆ อ่านว่า อิงฆะ

อุกาธ อ่านว่า อุกาสะ

เอเต อ่านว่า เอเต

โธทาท อ่านว่า โธทาตะ

พยัญชนะ ๓๓ แบ่งเป็น ๖ วรรค คือ :

(๑) ก วรรคมี ๕ ตัว คือ ก ข ค ฆ ง

(๒) จ วรรคมี ๕ ตัว คือ จ ฉ ช ฌ ญ

(๓) ฎ วรรคมี ๕ ตัว คือ ฎ ฐ ฑ ฒ ณ

(๔) ต วรรคมี ๕ ตัว คือ ต ถ ท ธ น

(๕) ป วรรคมี ๕ ตัว คือ ป ผ พ ภ ม

(๖) เสสวรรณ มี ๘ ตัว คือ ย ร ล ว ส ห ฬ

๐ เรียกว่า นฤกhit ถ้าปรากฏอยู่บนพยัญชนะหรือสระใด

ฟังออกเสียงเท่ากับ ง สะกด เช่น ;

(๑๔)

มย	อ่านว่า	มะย้ง
กุหิ	อ่านว่า	กุหิง
กาดุ	อ่านว่า	กาดุง
สัสสโร	อ่านว่า	สังสโร

พยัญชนะที่ ๒ และที่ ๔ ใน ๕ วรคข้างต้น ไม่ใช่เป็นตัวสะกด

ตัวสะกด ต้องมีจุด . ได้พยัญชนะ จึงออกเสียงเป็นตัวสะกด เช่น ;

พุทุโธ	อ่านว่า	พุตโธ
สุดตุ	อ่านว่า	สุดตัง
ทุกคฺติ	อ่านว่า	ทุกคะติ
อุปปชฺชติ	อ่านว่า	อุปะปัตตะติ

ถ้าไม่มีจุด . อยู่ได้พยัญชนะ พึงอ่านพยัญชนะนั้นๆ เท่ากับมีเสียงสระอะ เช่น ;

สุคฺติ	อ่านว่า	สุคะติ
อุปปชฺชติ	อ่านว่า	อุปะปัตตะติ

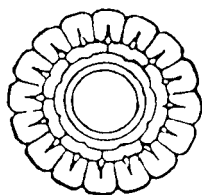
พยัญชนะ พ ม ว ร ห พ บางที่ใช้คล้ายกับพยัญชนะอื่น โดยมีจุด . อยู่ได้ เช่น ;

พฺยากตํ	อ่านว่า	พฺยาคะตัง
พฺรหฺมา	อ่านว่า	พฺรัมมา
วฺยากรณํ	อ่านว่า	วฺยาคะระณัง
พฺยณฺชนํ	อ่านว่า	พฺยัญชนะนัง
อเมห	อ่านว่า	อัมเห

ตุเมห	อ่านว่า	ตุ่มเห
สุมปุเมหตุถ	อ่านว่า	สั้มปะมุพฺเหตถะ

พยัญชนะ ต ท ฐ ที่มีจุดอยู่เบื้องล่างและนำหน้า ว ม อ่านกึ่งเสียง
และกล้ำกับพยัญชนะอื่น เช่น ;

ตุ	อ่านว่า	ตุ๊
เสว	อ่านว่า	สัเหว
ตสุม	อ่านว่า	ตัสสุม
เทว	อ่านว่า	ทัเว
สุตฺวา	อ่านว่า	สุตฺว
ทิสฺวาน	อ่านว่า	ทิสฺวานะ



វិធីសីតាប្រិយ

វាគ្គវិទ្យាប្រាសាទិយនិងការប្រើប្រាស់វិធីសីតាប្រិយ



พระพุทธคำรัส



แก่ ท่าน วักกลี

↑ โย นั ปตุตฺติ โส รมั ปตุตฺติ ๑
↓ ผู้ใดตาม ผู้เห็นธรรม ผู้เห็นวักกลี ผู้ได้ตาม ผู้เห็นวักกลี ๑



ผลญาณ มรรคญาณ
วิปัสสนาญาณ

สัมมาทิฐิ - สัมมาสังกัปปะ

ปัญญามักกังกะ

ทิฐิวิสสุตติ - ญาณวิสสนวิสสุตติ

สัมมาวายามะ - สัมมาสติ - สัมมาสมาธิ

สมาธิมักกังกะ

จิตตวิสุตติ

สัมมาวาจา - สัมมากัมมันตะ - สัมมาอาชีวะ

ศีลมักกังกะ

สัตตวิสุตติ

๑

- ฟังพากเพียรปฏิบัติ มัชฌิมา-
จักรู้แจ้งเห็นซึ่งถึงนิพพาน
เกิด จักขุกรณี มีจักขุ
เกิด ญาณกรณี รู้ธรรมะปริยาย

ปฏิบัติ ดำเนินแนวสติปัญญา
ด้วยมรรคญาณโลกุตระบรรจ่า
เห็นทะลุธรรมวิเศษกิเลสสลาย
สนุบาส สันติสุข สิ้นทุกข์เฮย ๑

↑ โย นั ปตุตฺติ โส รมั ปตุตฺติ ๑
↓ ผู้ใดเห็นวักกลี ผู้เห็นธรรม ผู้เห็นวักกลี ๑

มัชฌิมา ปฏิปทา

ตถาคเตน อภิสัมพุทธา (ทางสายกลาง) จักขุกรณี ญาณกรณี

อริยมรรค มืองค์ ๘

สิกขา ๓

วิสุทธิ ๗

๑. สัมมาทิฏฐิ
ความเห็นโดยชอบ
๒. สัมมาสังกัปปะ
ความดำริโดยชอบ

๓. สัมมาวาจา
คำพูดโดยชอบ
๔. สัมมากัมมันตะ
การกระทำโดยชอบ
๕. สัมมาอาชีวะ
การเลี้ยงชีพโดยชอบ

๖. สัมมาวายามะ
ความพยายามโดยชอบ
๗. สัมมาสติ
ความระลึกโดยชอบ
๘. สัมมาสมาธิ
ความตั้งมั่นจิตโดยชอบ

๓. ปัญญา-มัคคังคะ
องค์มรรคฝ่ายปัญญา
๓. อธิปัญญา-สิกขา=ปัญญา
วิปัสสนาญาณ ๑๖

๑. สีล-มัคคังคะ
องค์มรรคฝ่ายศีล
๑. อธิสีล-สิกขา=ศีล

๒. สมาธิ-มัคคังคะ
องค์มรรคฝ่ายสมาธิ
๒. อธิจิตต-สิกขา=สมาธิ

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ
ความบริสุทธิ์ของความรู้
ความเห็น
๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ
ความบริสุทธิ์ของความรู้
ความเห็นทางปฏิบัติถูก
๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ
ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น
ว่าเป็นทางปฏิบัติถูกและไม่ถูก
๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ
ความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้น
ความสงสัย
๓. ทิฏฐิวิสุทธิ
ความบริสุทธิ์ของความเห็น
๒. จิตตวิสุทธิ
ความบริสุทธิ์ของจิต
๑. สีลวิสุทธิ
ความบริสุทธิ์ของศีล

วิปัสสนาธิปไตย
ว่าด้วยทฤษฎีและการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ซึ่งทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน

หน้า

คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๔	(๕)
คำนำในการพิมพ์ครั้งที่ ๒	(๑๑)
อ่านออกเสียงคำบาลีเขียนด้วยอักษรไทย	(๑๓)

วิปัสสนาธิปไตย

๑. ข้อควรรู้เบื้องต้น	๑
ปลูกอินทรีและพละ	๓
ปรับอินทรี ๕ และพละ ๕	๗
เรียนรู้จากครู	๑๑
ปธานยังคะ คือ องค์แห่งความเพียรของโยคี	
๕ ประการ	๑๓
องค์คุณของพระวิปัสสนาจารย์ ๕ ประการ	๑๕
๒. ภาคทฤษฎี	๑๗
อารมณ์วิปัสสนา	๑๗
วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๒๐
แนวทางปฏิบัติ	๒๒
เทียบตำรา กับวิธีการในทางปฏิบัติ	๒๗
เดินจงกรมเป็นระยะ	๒๘

คำว่า “หนอ”	๓๐
พอง - ยุบ	๓๓
วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ทางปริยัติ	๓๘
วิสุทธิ ๗	๔๐
ญาณ ๑๖	๔๒
ญาณในปฏิสัมภิทามัคค์	๔๕
ธรรม หรือ วิมุตติ	๔๖
ญาณในอภิธัมมัตถสังคหะ	๔๙
ลำดับญาณ ๑๖ ในทางปฏิบัติ	๕๑
ขั้นตอนวิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ในทางปฏิบัติ	๕๓
๓. ภาคปฏิบัติ	๕๔
ปัญญา ๓ ชูระ ๒	๕๔
วิธีเริ่มปฏิบัติ	๖๑
วิธีเดินจงกรม	๖๓
จงกรม ๑ ระยะ	๖๕
สถานที่จงกรม	๖๕
จงกรม ๒ ระยะ	๖๗
จงกรม ๓ ระยะ	๖๘
จงกรม ๔ ระยะ	๖๘
จงกรม ๕ ระยะ	๖๘
จงกรม ๖ ระยะ	๖๘
ข้อควรสังเกต	๗๑
นั่งสมาธิ	๗๔

วิธีนั่งสมาธิ	๗๔
นั่งกำหนด	๗๗
วิธีปฏิบัติ	๗๗
นั่งกำหนดเป็น “บัลลังก์”	๗๘
กำหนด ๓ ระยะ	๗๙
กำหนด ๔ ระยะ	๘๑
ย้ายถูก	๘๓
จีถูก	๘๔
นอนกำหนด	๙๑
ตันจิต	๙๔
สภาวะของผู้ปฏิบัติ	๙๘
๔. วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ทางปฏิบัติ	๑๐๓
(๑) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล	๑๐๕
(๒) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต	๑๐๖
สมาธิ ๓	๑๐๙
สมาธิ ๒	๑๑๑
ขณิกสมาธิ	๑๑๒
นิเวรณ ๕	๑๑๓
(๓) ทิณฐวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความเห็น	๑๑๕
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดรู้นาม	
และรูป	๑๑๘
พระพุทธเจ้าตรัสอธิบาย ทรงเปรียบเทียบนามรูป	
ปริจเฉทญาณ	๑๑๙

- (๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้น
 ความสงสัย ๑๒๐
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย
 (ของนามและรูป) ๑๒๒
- (๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วย
 ความรู้ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติ
 ถูกและทางปฏิบัติไม่ถูก ๑๒๘
๓. สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้
 (โดยพระไตรลักษณ์) ๑๒๙
๔. อุทยพยญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและ
 ความดับ ๑๓๕
- (ก) ตรุณอุทยพยญาณ อุทยพยญาณอย่างอ่อน ๑๓๖
- อุปกิเลส ๑๐ ๑๓๗
- (๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้
 ความเห็นในทางปฏิบัติที่ถูก ๑๔๘
๔. (ข) พลวอุทยพยญาณ อุทยพยญาณอย่างแก่.. ๑๔๙
๕. ภังคญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับ
 (ของนามและรูป) ๑๕๓
- บัญญัติ และ ปริมัตถ์ ๑๕๖
๖. ภยญาณ ญาณกำหนดรู้ (นามและรูป)
 โดยความน่ากลัว ๑๕๙
๗. อาทีนวญาณ ญาณกำหนดรู้โทษ
 (ของนามและรูป) ๑๖๓

๘. นิพพิทาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่าย
(ในนามและรูป) ๑๖๗
๙. มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความ
ปรารถนาจะพ้นไป (จากนามและรูป) ๑๗๔
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณา
ทบทวน ๑๗๘
- อุปมาด้วยบุรุษจับปลา ๑๘๐
๑๑. สังขารุเบกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการ
วางเฉยในสังขาร ๑๘๕
- อุปมาด้วยบุรุษหย่าขาดภรรยา ๑๘๗
- อุปมาด้วยนกกาของพวกพ่อค้าเดินเรือทะเล ๑๘๘
- อุปมาด้วยค่างขาว ๑๙๑
- สังขารุเบกขาญาณ เปรียบด้วยพระราชากุมาร-
จักรพรรดิสมภพในพระครรภ์ ๑๙๔
- สภาวะฤๅษีตัดตน หรือ ท่าโยคะ ๒๐๓
- ความดีนรณของจิต ๒๐๗
- วิธีแก้สภาวะ ๒๑๑
- วิธีอุปสรรคต่อการบรรลุญาณขั้นสูง ๒๑๔
- วฏฐานคามินีวิปัสสนา ๒๑๖
๑๒. อนุโลมญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตาม ๒๑๙
- อุปมาด้วยพระราชาผู้ทรงธรรม ๒๒๒
๑๓. โคตรภูญาณ ญาณข้ามโคตรบุญชนเข้าโคตร-
พระอริยะ ๒๒๖

(๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้

ความเห็น	๒๒๘
๑๔. มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค	๒๓๐
(๑) โสตาปัตติมรรค	๒๓๐
อุปมาด้วยบุรุษโดดข้ามคูน้ำ	๒๓๓
อุปมาด้วยบุรุษดูฤกษ์นักษัตรโยคะ	๒๓๔
อุปมาด้วยนักยิงธนู	๒๓๖
อานิสงส์โสตาปัตติมรรค	๒๓๗
วิโมกขมุข	๒๓๗
อุปมาอุปไมยมรรคญาณ	๒๔๒
๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยผล	๒๔๔
ความคิดเห็นของท่านโบราณจารย์	๒๔๕
วิธีจิตของมัคคญาณผลญาณ	๒๔๙
๑๖. ปัจจเวกชนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการ	
สำรวจทบทวน	๒๕๒
วิธีจิตของปัจจเวกชนญาณ	๒๕๕
อุปมาด้วยบุรุษจับปลา (อีกครั้ง)	๒๕๖
วิธีทดสอบการปฏิบัติของโยคีบุคคล	๒๕๘
โยคีประสบ ศรัทธา สุข ปีติ ปัสสัทธิ	๒๕๙
อุปริมัคคภาวนา	๒๖๐
(๒) สกทาคามีมรรค สกทาคามีผล	๒๖๑
(๓) อนาคามีมรรค อนาคามีผล	๒๖๖
(๔) อรหัตตมรรค อรหัตตผล	๒๖๗

อุปมาอริยมรรคด้วยแสงฟ้าแลบ	๒๖๙
อุปมาการเห็นพระนิพพานเหมือนเห็นรูปด้วย แสงไฟ	๒๗๒
อุปมาอริยสัจ ๔ ด้วยลุ้ง ๔ ใบ	๒๗๔
อุปมาอริยมรรคด้วยต่างซีกฟอก	๒๗๗
อุปมาด้วยมหाराชาปราบโจร	๒๘๑
อกุศลจิต ๑๒ ดวง จำแนกโดยอกุศลมูล	๒๘๕
อานภาพของปัญญาภวนา	๒๘๗

ญาณกีฬา - ผลสมบัติ	๒๙๑
ทวนญาณ	๒๙๓
วิธีทวนญาณ	๒๙๔
ญาณกีฬา	๒๙๕
วิธีเล่นญาณกีฬา	๓๐๐
ธรรมรติ	๓๐๒
สามัญญผล	๓๐๔
สมบัติ	๓๐๖
ผลสมบัติ	๓๐๙
ผลสมบัติในชื่ออื่น	๓๑๒
พระอานนทเถระเข้าผลสมบัติ	๓๑๗
พระพุทธเจ้าทรงเข้าผลสมบัติ	๓๑๘
พระสารีบุตรเถระเข้าผลสมบัติ	๓๒๑
พระมหาสาวกและพระพุทธสาวกเข้าผลสมบัติ	๓๒๕

เปรียบเทียบความสุขกับนิพพานสุข	๓๒๗
ทัศนะที่แตกต่างกัน	๓๒๘
เปรียบเทียบความสุข ของพระเจ้าพิมพิสาร กับ	
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า	๓๓๒
พบสุขในกองทุกข์	๓๓๕
เตรียมการเพื่อเข้าผลสมาบัติ	๓๔๐
วิธีจิตของผลสมาบัติ	๓๔๒
วิธีฝึกเข้าผลสมาบัติ	๓๔๓
อธิษฐานขยายเวลา	๓๔๘
ข่าวเรื่องผู้เข้าอยู่ในผลสมาบัติ	๓๔๙
กำหนดเวลาอยู่ในผลสมาบัติ	๓๕๐
ประสบการณ์ในการฝึกผลสมาบัติ	๓๕๑
การอยู่ในผลสมาบัติ	๓๕๓
สัสตะวิหารีและเนสัสตะวิหารี	๓๕๖
ฝึกจิตให้คุ้นอยู่กับอารมณ์พระนิพพาน	๓๕๗

ภาคผนวก

อินทริยสมัตตปฏิบัติปาณา	๓๖๕
วิปัสสนากัมมัฏฐาน	๓๖๘
วิปัสสนา	๓๗๖
มหาปัจจุเวกษณญาณ	๓๘๑
หนังสือที่ใช้ประกอบในการเรียบเรียงและอ้างอิง	๓๘๔

อปรุตา เต อมตสุส ทวาร
เย โสตนุโต ปมฺลจนฺตฺ สทฺธํ.

ประต้อมตะนิพพาน เปิดไว้สำหรับท่านแล้ว
เชิญท่านผู้มีโสด จงเบิกศรัทธา เกิด

วิ. ม. ปฐม. ๔/๑๒

อชปาลนิโครธ ครั้งที่ ๒ สัปดาห์ที่ ๘

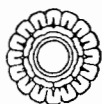
จิรั ทิฏฐตุ โลกสุมี สมมาสมพุทธานัน
ทตฺเสนตํ โสตนฺตุนํ มกฺคํ สตฺตวิสุทฺธิยา.

ขอคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ซึ่งชี้ทางดำเนินเพื่อ
ความบริสุทธิ์ของสรรพสัตว์ แก่ท่านผู้มีโสตทั้งหลาย จงธารง
อยู่ในโลก ตลอดกาลนาน เทอญ.

วิปัสสนาภิรม

๑

ข้อควรรู้เบื้องต้น



นักเขียนเรื่องจิตวิทยาผู้หนึ่งเขียนไว้ว่า คนเราทุกคนนั้นต่างมีสิ่งๆที่เรียกได้ว่าพลังหรือสมรรถนะอยู่แล้วในตัวของตนคนละมาก ๆ หากแต่ตนเองไม่รู้หรือไม่เข้าใจวิธีการที่จะนำเอาพลังหรือสมรรถนะของตนนั้นออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์ หรือนำมาใช้ได้แต่เพียงส่วนน้อย เขาเปรียบความให้เห็น เช่น เวลาอยู่ในอันตราย เรามักจะนำเอาพลังหรือสมรรถนะนั้นออกมาใช้เช่น...ในขณะที่เกิดไฟไหม้ บางคนสามารถยกหรือเคลื่อนย้ายของหนัก ๆ คนเดียวได้ ซึ่งตามปกติเขายกไม่ไหว บางคนสามารถวิ่งหรือป่ายปีนหลบหลีกภัยอันตรายได้อย่างรวดเร็ว ว่องไวผิติดปกติ ซึ่งบางครั้งเจ้าตัวเองก็แปลกใจที่ตนทำไปได้โดยไม่คาดฝัน คนมีอวัยวะพิการบางคนเช่น ขาดิดกัน ต้องใช้ไม้เท้ายันช่วยเดิน บางคนแขนงอเหยียดไม่ออก บางคนเป็นใบ้พูดไม่ได้ บางคนติดอ่าง แต่เมื่อมีเหตุสุดวิสัยหรือประสบภัยอันตราย เป็นเหตุให้เขาต้องระดมกำลังช่วยตัวเองอย่างเต็มที่เสียครั้งหนึ่งความพิการนั้น ๆ ก็หายไป กลับเป็นคนปกติธรรมดาเหมือนคนทั้งหลาย

เรื่องดังกล่าวนี้ เขาอธิบายว่า สมรรถนะหรือพลังนั้นมันมีซ่อนเร้นอยู่ในตัว ซึ่งเราไม่อาจมองเห็น หรือเห็นได้แต่เพียงส่วนน้อย เหมือนก้อนน้ำแข็งที่เราวางหรือทิ้งลงไปใต้น้ำ จะโผล่ขึ้นมาให้เห็น

พื้มน้ำแต่เพียงส่วนน้อย แต่ส่วนมากจมลงไปอยู่ใต้น้ำ สมรรถนะหรือพลังในตัวของคนเราก็คงเช่นกัน โดยปกติโผล่ขึ้นมาให้เราใช้แต่เพียงส่วนน้อย ถ้าเราไม่นำเอาพลังหรือสมรรถนะส่วนมากนั้นออกมาใช้หรือไม่รู้วิธีใช้ พลังหรือสมรรถนะนั้นก็เสื่อมและฟิการไป แต่ถ้าเรารู้วิธีการก็จะสามารถนำเอาพลังหรือสมรรถนะซึ่งจมอยู่ใต้น้ำออกมาใช้ประโยชน์ได้มาก ในทางกำลั้งกาย ถ้าพิจารณาทางเกมกีฬาในด้านพลศึกษา เราจะมองเห็นการนำพลังดังกล่าวนี้มาใช้ได้แจ่มชัด เช่น สมรรถนะของนักกีฬาซึ่งสามารถชิงชนะเลิศในแต่ละประเภท

ในการปฏิบัติธรรม ซึ่งเป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจก็เช่นกัน ถ้าได้เรียนรู้วิธีการและพยายามปฏิบัติให้ถูกต้องเป็นมาตรฐานไว้ ก็ย่อมจะนำเอาพลังจิตและสมรรถนะภายในอันยิ่งใหญ่ มาเสริมส่งผู้ปฏิบัติธรรมให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาในอันดับสูงต่อไป ท่านผู้ปรารถนาความเป็นใหญ่ต้องการนำพลังและสมรรถนะภายในออกมาใช้ให้เป็นประโยชน์และสร้างที่พึ่งอันแสนประเสริฐแก่ตนเอง ไม่ต้องไปค้นหาจากที่อื่นใด พึงค้นคว้าสร้างขึ้นในตัวของท่านเองนี้แล พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงมีพระปรีชาฉลาดรอบรู้ถึงสมรรถนะและพลังจิตดังกล่าว จึงตรัสสอนให้ปลูกกุศลธรรมที่เป็นพลังและมีสมรรถนะหลายประการ ซึ่งผู้ปฏิบัติพึงทำให้เกิดขึ้นภายในตนเป็นมาตรฐานไว้ เพื่อนำออกใช้ผจญกับกิเลสชั่วร้ายและเสริมสร้างความคิดในตัวของตัวเอง เช่นตรัสไว้ว่า “อตุตฺตา หิ สุตฺตํ เตน นาคํ ลกฺขิตํ ทฺวํ ภูมิจิตฺตํ เองฝึกฝนไว้ดีแล้วนันแล ย่อมได้ที่พึ่งซึ่งได้มาด้วยยาก”

ในที่นี้ ขอกล่าวถึงกุศลธรรมอันเป็นพลังทางจิตที่พระสัมมา

สัมพุทธเจ้าตรัสเรียกไว้ว่า “อินทรีย์” และ “พละ” ซึ่งเป็นพลังจิตและสมรรถนะภายในที่สามารถปลูกขึ้นได้ภายในตัวของเราทุกคน และสามารถเป็นพลังผจญกับกิเลสชั่วร้ายทำลายให้พินาศไปโดยลำดับขั้นตอนจนถึงหมดสิ้น

ปลูกอินทรีย์และพละ

กุศลธรรมที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเรียกว่า “อินทรีย์” และ “พละ” นี้เป็นพลังทางจิตซึ่งมีอยู่ในตัวของเราเอง และพร้อมที่จะปลูกให้ตื่นหรือเพาะให้งอกงามและนำมาใช้เป็นประโยชน์แก่ตนเองได้อย่างมหาศาล ท่านจำแนกกุศลธรรม เหล่านี้ไว้ ๕ อย่างเท่ากัน และเรียกชื่อต่างกันไปตามหน้าที่ว่า อินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ ดังนี้

๑. ศรัทธา	ความเชื่อความเลื่อมใส
๒. วิริยะ	ความเพียร
๓. สติ	ความระลึกรู้
๔. สมาธิ	ความตั้งใจมั่น
๕. ปัญญา	ความรอบรู้

แต่แบ่งหมวดเรียกควบตามคำบาลี ดังนี้

อินทรีย์ ๕ :	พละ ๕ :
๑. สัทธินทรีย์	๑. สัทธาพละ
๒. วิริยอินทรีย์	๒. วิริยพละ
๓. สตินทรีย์	๓. สติพละ

๔. สมาธิทริย

๔. สมาธิพละ

๕. ปัญญินทริย

๕. ปัญญาพละ

คำว่า “อินทริย” แปลว่า ความเป็นใหญ่ หรือ การกระทำของผู้เป็นใหญ่ ความหมายโดยตรง ก็คือ หน้าที่ หมายถึงหน้าที่ของผู้ปกป้องคุ้มครอง ซึ่งธรรมชาติของผู้เป็นใหญ่หรือผู้ปกป้องคุ้มครองเปรียบเสมือนราชาหรือผู้ปกครอง ย่อมต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาและคุ้มครองป้องกัน มิให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามารุกรานเขตแดนและรังแกผู้อยู่ใต้ความคุ้มครอง หน้าที่ของธรรมเหล่านี้ที่เรียกว่า อินทริยก็เช่นกัน เป็นธรรมมีหน้าที่ในการคุ้มครองป้องกัน และปราบปรามอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้าม มิให้ล้ำเข้ามาในเขตอำนาจ และที่เรียกว่า “พละ” ก็เพราะธรรมเหล่านี้เป็นหน่วยกำลังปลุกหรือเพาะให้เกิดขึ้นเพื่อเป็นพละกำลังให้สามารถทำหน้าที่ได้เข้มแข็ง เสมือนนายพลหรือผู้บัญชาการ ของราชาหรือผู้ปกครองเป็นกำลังในการทำหน้าที่ต่อต้านปราบปรามฝ่ายตรงข้ามคืออกุศลธรรมเหล่านี้แต่ละอย่างก็มีอานุภาพมากอยู่แล้ว เมื่อทำให้เกิดขึ้นร่วมแรงประสานสมดุลงันด้วยก็เป็นธรรมที่มีอานุภาพยิ่งใหญ่สามารถปราบปรามข้าศึก คือ กิเลสอาสวะ ตั้งแต่ขนาดย่อมจนขนาดใหญ่ให้สงบราบคาบเป็นขั้นตอนจนถึงขั้นหมดสิ้นไปได้ ซึ่งจะปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติด้วยตนเองโดยลำดับตามญาณที่เกิดขึ้น

โดยเหตุที่ธรรมเหล่านี้เป็นเรื่องเกิดกับจิตใจ จึงจำต้องปลุกให้ตื่นและเพาะให้เกิดขึ้นภายในตน ซึ่งโดยปรกติ คนเราที่เกิดมาในตระกูลนับถือพระพุทธศาสนา ย่อมจะได้รับหรือถูกอบรมให้มีศรัทธา

วิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา ตามหลักธรรมในพระพุทธศาสนา โดยอัตโนมัติ หรือโดยเจาะจง ตามสภาพของสิ่งแวดล้อม ส่วนบุคคลทั้งหลายอื่น ก็อาจทำให้เกิดขึ้นได้โดยได้เห็นได้ยินได้ฟัง โดยมีตัวอย่าง ชักจูงธรรมเหล่านี้ให้เกิดให้เจริญขึ้น ยกตัวอย่างในข้อธรรมบางข้อ เช่น ศรัทธาชายหญิงผู้มีศรัทธาตามสภาพดังกล่าวอาจบริจาคทานรักษาศีล และบำเพ็ญภาวนาเบื้องต้นได้เหมือนกัน บางคนมีวิริยะ คือ ความเพียรในการพึงธรรมในการเล่าเรียน พระคัมภีร์ บางคนมีสติดี บางครั้งก็เจริญกายคตาสติเสียด้วยซ้ำ มีสมาธิตั้งจิตมั่นในการทำงาน มีปัญญา สอดส่องค้นหาเหตุผลอย่างนี้เรียกว่า ปกติศรัทธา ปกติวิริยะ ปกติสติ ปกติสมาธิ และปกติปัญญา คือมีอยู่เป็นอย่างธรรมดาสามัญ แต่ทำการต่างๆ ดังกล่าวนั้นเป็นครั้งคราว และเป็นไปอย่าง ปกติธรรมดา หรือตามบุญตามกรรมบางครั้งก็อยากทำ บางคราวก็ไม่อยากทำ ซึ่งบางครั้งอาจมีอกุศลธรรมตรงข้ามเข้ามาเกียดกัน ตัดรอนเสีย ก็ไม่ทำ เพราะไม่มีสิ่งประทับประคองให้จิตมั่นคง ถ้าจะเปรียบก็เหมือนก้อนน้ำแข็งที่โผล่ขึ้นพ้นน้ำเพียงเล็กน้อยหรือเหมือน พลังและสมรรถนะที่เราใช้ออกไปอยู่เป็นปกติธรรมดาประจำวัน

ในการปฏิบัติธรรม จะมีแต่อินทรีย์และผลอย่างชนิดปกติธรรมดาเท่านั้น ไม่เป็นการเพียงพอ จำต้องปลูกให้ต้นและเพาะ อินทรีย์ ๕ และผล ๕ เหล่านี้ให้เข้มแข็งโดยสม่ำเสมอ และนำออกมาใช้ให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้จนสามารถต่อต้านฝ่ายปรปักษ์ได้ จึงจำเป็นต้องเพาะอินทรีย์ ๕ และผล ๕ ให้เกิดขึ้น พัฒนาให้เข้มแข็ง และปรับให้ได้ส่วนสมดุลย์กัน

เพาะและพัฒนาให้เกิดขึ้นที่ไหน ? ที่ในตัวเรานี่เอง ถ้าไม่
เพาะและพัฒนาให้เข้มแข็งไว้ ตัวเรานี่แหละจะถูกศัตรูฝ่ายตรงข้าม
ครอบงำทำร้ายทำให้เป็นอุปสรรคขัดขวางหรือทำให้พิการ มิให้ปฏิบัติ
ธรรม หรือปฏิบัติอยู่ก็มีให้บรรลุถึงเป้าหมาย ศัตรูหรืออกุศลธรรม
ฝ่ายตรงข้ามของอินทรีย์และพละ มีมากมาย แต่โดยตรง ก็คือ :-

ตัณหา	ความอยากได้ดิ้นรน	เป็นปฏิปักษ์ต่อ	ศรัทธา
โกธัสสะ	ความเกลียดชัง	"	วิริยะ
มกุฏัจจะ	ความหลงลืม	"	สติ
วิกเขปะ	ความฟุ้งซ่าน	"	สมาธิ
สัมโมหะ	ความลุ่มหลง	"	ปัญญา

ศัตรูเหล่านี้มันอยู่ที่ไหน ? มันก็อยู่ภายในตัวเราเหมือนกัน
ถ้ามีตัณหาดิ้นรนอยากได้นอนอยากได้นี้ มันก็ครอบงำจิตใจของเรา
ให้เป็นอสังขยะ มิให้เกิดศรัทธา หรือเกิดผลบุญ โผล่ๆ ถ้ามีโกธัสสะ
คือความเกลียดชังเป็นอุปนิสัยสันดานอยู่ก็ยากที่จะให้เกิดความ
เพียรพยายามทำความดี หรือทำก็ทำอย่างจืดจาง ถ้ามีใจเลือนลอย
หลงลืมจะคุมสติในการทำงานหรือเจริญกัมมัฏฐานได้อย่างไร ? ถ้า
จิตใจฟุ้งซ่านวอกแวก สมาธิก็ไม่เกิดขึ้น ถ้ายังลุ่มหลงมัวเมาอยู่
ปัญญาก็ไม่เกิด โปรดสละเวลาพิจารณาคิดหารายละเอียดของธรรม
ที่เป็นปฏิปักษ์เหล่านี้ด้วยตัวของท่านเองต่อไป ท่านอาจพบรายการ
มากมายกว่าที่นำมากล่าวเป็นตัวอย่างนี้ และเพื่อขจัดอกุศลธรรม
เหล่านี้ ที่เป็นปฏิปักษ์ต่ออินทรีย์และพละ ในทางปฏิบัติธรรม ท่าน
จึงสอนให้บำเพ็ญภาวนา เพื่อทำให้อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เหล่านี้

เกิดขึ้นในตัวเราเองจนแก่กล้ามั่นคง สามารถต่อต้านและกำจัดอกุศลธรรมดังกล่าวเหล่านั้นได้ เป็นอินทรีย์และกำลัง ตรงกันข้ามดังนี้

ศรัทธา	ต่อต้านกำจัด	อสังขยะ
วิริยะ	”	โกสัชชะ
สติ	”	มกุฏสัจจะ
สมาธิ	”	วิกเขปะ
ปัญญา	”	สัมโมหะ

วิธีปลูกอินทรีย์และพละเหล่านี้ให้ตื่นและให้เกิดขึ้นในตัวเอง ตลอดจนพัฒนาให้เข้มแข็งแก่กล้าต้องทำด้วยวิปัสสนาภาวนา ถ้าท่านปฏิบัติกัมมัฏฐานในความควบคุมแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ปฏิบัติจะได้รับคำสอนและวิธีอบรมจากท่าน เป็นระยะๆ ในขณะที่สังเกตและสอบอารมณ์และท่านวิปัสสนาจารย์ผู้สามารถ อาจให้คำแนะนำ ช่วยแต่งอินทรีย์ให้โยคีผู้เป็นศิษย์ ปฏิบัติตรงเป้าหมายได้เร็วขึ้นด้วย

ปรับอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕

แม้โยคีปลูกอินทรีย์และพละแต่ละอย่างให้เกิดในตัวเองและ พัฒนาให้แก่กล้าเป็นระยะๆ มาแล้ว ยังไม่เป็นการเพียงพอ ท่านจะต้องพยายามปรับอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ เหล่านี้ให้ดำเนินไปโดยสม่ำเสมอได้สัดส่วนสมดุลย์กัน กล่าวคือ ปรับศรัทธากับปัญญา คู่ ๑ และวิริยะกับสมาธิ คู่ ๑ แต่ละคู่ให้มีสภาพสม่ำเสมอและเป็นอุปการะแก่กัน ท่านอธิบายว่า ถ้าโยคีมีศรัทธามากกว่าปัญญาก็จะเชื่อมงายไ้เหตุผล และถ้าใช้ปัญญาไตร่ตรองคิดหาเหตุผลเสียเรื่อยไป

ก็จะกลายเป็นคนเชื่อยากพาให้ขาดศรัทธา หากเพียรมากไป ก็พาให้ฟุ้งซ่าน ไม่เป็นอุปการะแก่สมาธิ แต่การบำเพ็ญสมาธิเสียเรื่อยไป ก็ชบเซาเชื่อมซึมพาให้เกียจคร้าน ไม่ปรารถนาจะทำความเพียรและขาดวิริยะ ยกตัวอย่าง ในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยเฉพาะ ท่านวิปัสสนาจารย์สอนเกี่ยวกับอิริยาบถ ๒ อย่าง คือ **เดินจงกรม** ท่านว่าเป็นวิริยะ คือเป็นการทำความเพียรอย่างหนึ่ง แม้จะมีสมาธิอยู่บ้าง แต่ก็หนีไปทางวิริยะ และ **นั่งกำหนดกัมมัฏฐาน** เป็นการบำเพ็ญสมาธิอย่างหนึ่ง แม้จำต้องมีความเพียรประกอบ แต่ก็หนีไปในข้างสมาธิ อินทรีย์ทั้งสองอย่างนี้ต้องปฏิบัติให้เสมอกัน ถ้าเดินจงกรมตลอดเวลาเท่าใด เช่น ๑๕ นาที, ๓๐ นาที, ๔๕ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง ก็ควรนั่งสมาธิกำหนดภาวนาตลอดเวลาเท่ากันกับเดินจงกรม เพื่อปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน เมื่อมีวิริยะในการเดินจงกรมและมีสมาธิในการนั่งกำหนด อินทรีย์ คือ ปัญญาที่เรียกว่า “ญาณ”* ก็จะเกิดขึ้น ด้วยการรู้เห็นตามเป็นจริงด้วยการกำหนด เช่น พระพุทธพจน์ว่า “นตฺถิ ฌานํ อปฺลฺยสฺส, นตฺถิ ปฺลฺยา อฌายิโน การกำหนดสภาวะ ไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาก็ไม่มีแก่ผู้ไม่กำหนด” เมื่อโยคีกำหนดอยู่ก็เกิดปัญญา เมื่อปัญญาสัมปยุตด้วยศรัทธา ศรัทธาคือความเชื่อนั้นก็หนักแน่นประกอบด้วยเหตุผล ไม่เชื่องมงาย ถ้าอย่างใดอย่างหนึ่งหย่อนหรือเกินกว่ากัน ก็ถือว่าอินทรีย์ไม่เสมอกัน การปรับอินทรีย์ให้เสมอกันนี้ เป็นเรื่องสำคัญมาก ท่านเรียกไว้เป็นคำบาลีว่า

* อินทรีย์ คือ ปัญญา ในที่นี้ หมายถึง วิปัสสนาปัญญา-ดู มโนรทปฐณี, ทุติยภาค, น. ๔๔๒-๓

“อินทริยสมัตตปฏิบัติปาทนา”^{*} ท่านยกตัวอย่างเรื่องพระอานนท์เถระ ภายหลังพระพุทธเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพานแล้ว พระอานนท์ก็ยังไม่ บรรลुพระอรหัตต์แต่ถูกคณะสงฆ์กำหนดให้เข้าร่วมทำสังคายนาไว้แล้ว พระอานนท์เถระจึงพากเพียรทำความพยายามอย่างหนัก เพื่อบรรลु พระอรหัตต์ทันประชุมสังคายนา รุ่งขึ้นจะเป็นวันประชุมอยู่แล้ว แต่ ท่านก็ยังมีสามารถบรรลुพระอรหัตต์ เพราะวิริยอินทริยมากเกินไป ต่อเมื่อท่านหยุดพักผ่อนบนเตียงนอน พอเอนกายยกเท้าขึ้น เหนือพื้น แต่ศีรษะยังมีทันทจรดถึงหมอน ท่านก็บรรลुพระอรหัตต์ และไปเข้าประชุมสงฆ์ทันเวลาในวันรุ่งขึ้น

รวมความแล้ว ท่านวิปัสสนาจารย์สอนว่าการปรับอินทริยใน ตัวของเราให้แก้ลำสมดุลงตามหลักในพระคัมภีร์ ซึ่งกล่าวโดยย่อ ก็คือ โยคีผู้ปฏิบัติธรรมต้องปรับอินทริย ๔ อย่างคือ ศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ ให้สมำเสมอสมดุลงกัน แต่สตินั้นมีมากเท่าใด ยิ่งดี ท่านเปรียบโยคีเสมือนรถเทียมม้า ๔ (๒ คู่) ศรัทธากับปัญญา เป็นม้าคู่ ๑ วิริยะกับสมาธิเป็นม้าอีกคู่ ๑ และสติเป็นสารถีสติต้อง ทำหน้าที่สารถิคอยกระตุกเชือกมิให้ม้าตัวหนึ่งตัวใดวิ่งเร็วล้ำหน้า ม้าตัวอื่น และคอยหย่อนเชือกลงแช่ม้าที่ฝีเท้าช้าให้วิ่งทันกันม้า ทุกตัวก็จะวิ่งขนานกันไป นำรถนั้นให้บรรลुถึงเป้าหมายด้วยความ เรียบร้อยโดยสวัสดิ (ดูรูปเปรียบเทียบจากภาพปกด้านใน)

^{*} คู่มือขยายเพิ่มเติมใน ภาคผนวก ๑ อินทริยสมัตตปฏิบัติปาทนา ในตอนท้ายของเล่มนี้

ในการบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เช่นกัน เมื่อโยคีพยายามเดินจงกรมและนั่งสมาธิกำหนดไปๆ ก็เกิดสภาวะต่างๆ ขึ้นในร่างกายและจิตใจของโยคี เช่น เย็น ร้อน ปวด ชา และเกิดสมาธิญาณกำหนดรู้สภาวะนั้นๆ และรู้เห็นนิมิตอารมณ์ต่างๆ เมื่อโยคีพากเพียรปฏิบัติต่อไปโดยถูกต้องหรือตามคำแนะนำของพระวิปัสสนาจารย์ควบคุม สิ่งที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า “อินทรีย์” และ “พละ” ที่เกิดขึ้นในร่างกายและจิตใจก็จะปรับตัวให้ได้ส่วนเสมอภาคกัน หรือกล่าวอีกอย่างหนึ่ง ก็คือร่างกายและจิตใจของโยคีผู้ปฏิบัตินั้นเอง จะปรับตัวเข้าหากันไปที่ละน้อยหรือมาก และเมื่อได้สัดส่วนสมดุลย์ เช่นที่ท่านเรียกว่า “มีอินทรีย์เสมอกัน” เป็นขั้นๆ ไป โยคีผู้นั้นก็จะผ่านวิสุทธิและญาณเป็นขั้นเป็นตอนโดยลำดับ ถ้าโยคีผู้นั้นไม่ทอดยถาเลิกละเลย แต่พากเพียรเดินจงกรมและนั่งสมาธิกำหนดต่อไป โยคีก็สามารถบรรลุ วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ตามเป้าหมาย ที่ตนปรารถนาโดยแน่นอน

แต่ที่ *น่าสังเกต* ก็คือ เมื่อพิจารณาโดยส่วนเฉลี่ยแล้ว อินทรีย์และพละ หรือร่างกายและจิตใจ ของโยคีผู้สูงอายุ มักปรับตัวให้เสมอหรือสมดุลย์กันได้ช้า แต่เมื่อปรับและผ่านวิสุทธิและญาณนั้นๆ ขึ้นไปได้แล้วมักจะตั้งอยู่ยั่งยืนมั่นคง ถึงแม้ว่าจะถอยหรือตกจากญาณนั้นๆ ลงมาบ้าง ก็ตกลงมาไม่มากนัก ส่วนอินทรีย์และพละ หรือร่างกายและจิตใจของโยคีหนุ่มสาว เช่น พระภิกษุหนุ่ม สามเณรน้อยและแม่ชีสาวนั้น มักปรับให้เสมอหรือสมดุลย์กันได้เร็ว ถ้ายังไม่มั่นคง หากถอยหรือตกจากญาณนั้นๆ ก็มักถอยหรือตกมาก

แต่ถ้าเจ้าตัวไม่ท้อถอยและพากเพียรปฏิบัติต่อไป ก็มักขึ้นได้อีกและผ่านไปไ้รวดเร็วกว่าโยคีผู้สูงอายุ

ด้วยเหตุนี้ จึงขอเสนอแนะไว้ ณ ที่นี้ว่า ท่านผู้ประสงค์จะปฏิบัติธรรมหรือกล่าวโดยตรง คือ ผู้ประสงค์ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ถ้ามีทางเป็นไปได้ท่านควรรหาโอกาสเข้าปฏิบัติเสียแต่ยังหนุ่มยังสาว หรืออยู่ในวัยที่ยังมีกำลังวังชา สามารถเผชิญกับทุกขเวทนาและอุปสรรคในการปฏิบัติได้ตามสมควร และทางที่ดีควรรหาโอกาสเข้าปฏิบัติในสำนักหรือในความควบคุมของพระวิปัสสนาจารย์ผู้สามารถ เช่นที่ท่านเรียกไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ว่า กัลยาณมิตร

เรียนรู้จากครู

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น แม้บางท่านได้เคยศึกษาเล่าเรียนมีความรู้ทางปริยัติมาแล้วก็ตาม หรือบางท่านได้พยายามค้นคว้าศึกษาดำรงไว้แล้วเป็นอย่างดีก็ตาม แล้วพยายามฝึกหัดปฏิบัติด้วยตนเองซึ่งเป็นการแน่นอนว่าย่อมได้ผลในเบื้องต้นบ้าง ซึ่งข้าพเจ้าเองเคยทดลองมาแล้ว แต่วิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นเรื่องละเอียดสุขุม เป็นเรื่องของการฝึกอบรมจิตใจให้ดำเนินไปในแนวทางของพระธรรมที่สุขุมประณีตและถูกต้องด้วยดี เพื่อพ้นทุกข์ในที่สุดถ้าได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้มีความรู้ความชำนาญโดยเฉพาะ และอยู่ในความควบคุมของท่านอีกทางหนึ่งด้วย จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วแน่นอนขึ้น เพราะท่านจะกรุณาช่วยสั่งสอนแนะแนวทางที่ท่านรู้และเคยมี

ประสบการณ์และเมื่อปฏิบัติไปๆ มีปรากฏการณ์หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ก็มีพระวิปัสสนาจารย์เป็นที่ปรึกษา โดยนำไปเล่าให้ท่านฟัง เช่นที่เรารู้กันในวงการปฏิบัติว่า “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” เมื่อกราบเรียนบอกเล่าให้ท่านวิปัสสนาจารย์ได้ทราบแล้ว ท่านจะกรุณาแนะนำว่าอย่างใดถูกต้องดีผิด กับทั้งท่านจะช่วยแต่งอินทรีย์และแนะแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าควรทำอย่างไรต่อไป ทั้งท่านอาจอบรมสั่งสอนในทางที่ถูกต้องว่า อารมณ์ใดควรกำหนด อารมณ์ใดไม่ควรกำหนด

ถ้าเราปฏิบัติเอง เกิดสภาวะอย่างใดขึ้น เกิดอารมณ์และนิมิตใดขึ้นในตัวเรา หรือมีข้อสงสัย ก็ไม่ทราบว่าจะไปบอกเล่าหรือสอบถามกับใคร ? และสิ่งที่เราประสมนั้น ดีหรือเลว ถูกต้องตรงเป้าหมายหรือไม่ ? เราก็ไม่มีทางทราบ นอกจากนึกเดาๆ ไป ซึ่งมีทางผิดพลาดได้ง่ายและเป็นส่วนมาก ด้วยเหตุนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์ผู้ทรงพระปรีชาญาณและเพียบพูนด้วยพระมหากรุณาจึงทรงแนะนำไว้ว่า

“ขรามรณํ ภิกขเว.....ขรามรณสมุทโย.....ขรามรณนิโรธํ
....ขรามรณนิโรธคามินี ปฏิปทํ อชานตา อปสฺสตา ยถาภูตํ ขรามรณเณ
..ขรามรณสมุทโยขรามรณนิโรธ.....ขรามรณนิโรธคามินียา
ปฏิบัติทาย ยถาภูตํ ฌานาย สตุถา ปริเยสิตพุโพ”* แปลว่า

* ส. นิทาน. ๑๖/๑๖๐

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ ตามความเป็นจริง ควรเสาะแสวงหาครู เพื่อรู้ตามความเป็นจริง ในชราและมรณะ ในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในความดับของชราและมรณะ ในทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ” พระพุทธดำรัสนี้ เป็นหลักที่ผู้ปฏิบัติพึงยึดถือโดยทั่วไป

ปธานียังคะ คือ องค์แห่งความเพียรของโยคี ๕ ประการ

แม้จะหาครูบาอาจารย์ได้ดังพระพุทธดำรัสข้างต้นก็ตาม เพื่อบรรลุผลตามประสงค์ในทางปฏิบัติ ท่านกล่าวว่า โยคีผู้ปฏิบัติธรรมพึงมีองค์แห่งความเพียร (ปธานียังคะ) ๕ ประการ คือ ๑. เป็นผู้มีศรัทธา เชื่อในพระปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า ๒. เป็นผู้ไม่มีโรคภัยไข้ป่วย ไฟธาตุในท้องทำหน้าที่ย่อยอาหารสม่ำเสมอ ไม่เย็นเกินไป ไม่ร้อนเกินไป อยู่ระดับปานกลาง เหมาะแก่การทำความเพียร ๓. ไม่เป็นคนโอ้อวด ไม่มีมายา เปิดเผยตนเองตามเป็นจริงต่อพระบรมศาสดาหรือต่อพวกเพื่อนพรหมจารีผู้รู้ ๔. พยายามทำความเพียร ในการละอกุศลธรรมทั้งหลายและในการเข้าถึงกุศลธรรมทั้งหลาย มีความเข้มแข็ง บากบั่นมันคงไม่ทอดธุระในการ บำเพ็ญธรรมที่เป็นกุศล ๕. เป็นผู้ที่มีปัญญา ประกอบด้วยปัญญารู้ความเกิดและความดับ รู้ความสิ้นทุกข์โดยชอบทะลุปรุโปร่งอย่างประเสริฐ* (อุททยพยญาณ)

*อ. ปญจก. ๒๒/๗๔

อนึ่ง เพื่อความเจริญในทางธรรมแก่โยคีเอง ในระยะที่ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่นั้น จะเป็นระยะเวลาที่วันก็เดือนหรือก็ปี ก็ตาม โยคีควรทำตนให้เป็นผู้ประกอบด้วยคุณธรรม ๖ ประการ คือ

น กมมารมตา ไม่เป็นผู้ยินดีเฟลิดเฟลีนไปในการงาน (เช่น ห่วงใยดูแลในการปลูกต้นไม้เพาะต้นไม้ หรือห่วงใยในการเลี้ยงดูสัตว์ หรือการงานอื่นใด) ๑ น ภสฺสารมตา ไม่เป็นผู้ยินดีเฟลิดเฟลีนในการพูดคุยกัน ๑ น นิทุทธารมตา ไม่เป็นผู้เฟลิดเฟลีนยินดีในการเห็นแก่หลับนอน ๑ น สงฺคณิการมตา ไม่เป็นผู้ยินดีปรีดาในการมั่วสุมชุมนุมพบปะสนทนากัน ๑ อินฺทฺริยสุ คุตตทวารตา เป็นผู้สังวรระวังประสาทอินทริยมิให้อารมณ์ที่ผ่านประตู ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ พาให้เกิดกิเลส ๑ โภขเน มตฺตณฺณตา รู้ประมาณในการบริโภคอาหารแต่พอควร ๑* และโยคีจะต้องมีใจแน่วแน่ที่จะต่อสู้กับความทุกข์ทรมานซึ่งอาจมีขึ้นได้ในขณะปฏิบัติ เพราะฉะนั้นในคัมภีร์วิสุทฺธิมคฺค** ท่านจึงแนะนำให้ปลงใจยอมเสียสละอุทิศกายถวายชีวิตแด่พระองค์พระผู้มีพระภาคเจ้า โดยเปล่งวาจา หรืออธิษฐานใจว่า “อิมาหิ ภควา อตฺตภาวํ ตุมฺหากํ ปริจฺจขามิ - ข้าแต่พระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอสละชีวิตและร่างกายนี้ถวายแด่พระองค์” ทั้งนี้ ก็เพื่อแสดงถึงความเด็ดเดี่ยวตั้งใจจริงของโยคีเองที่จะอดทนบากบั่นปฏิบัติต่อไปจนบรรลุจุดหมายปลายทางที่ตั้งใจไว้

*อ. ฉกฺก. ๒๒/๓๖๘-๘

**วิสุทฺธิมคฺค, ปฐมภาค, น. ๑๔๖

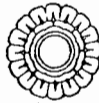
องค์คุณของพระวิปัสสนาจารย์ ๕ ประการ

เมื่อได้กล่าวถึงองค์คุณของโยคีมาแล้วเห็นควรกล่าวถึงองค์คุณของพระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอนและให้การอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานไว้ด้วยเท่าที่พิจารณาและเรียนปรึกษาสอบถามท่านวิปัสสนาจารย์แล้วเห็นว่าท่านผู้ที่จะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ ผู้ให้การอบรมและสอนวิปัสสนากัมมัฏฐาน ควรประกอบด้วยองค์คุณ ๕ ประการ คือ

๑. เป็นพระภิกษุอยู่ในชั้นเถรภูมิ คือ มีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป
๒. ได้เรียนรู้และปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ดีและผ่านญาณมาโดยบริบูรณ์แล้ว
๓. มีความรู้ทางปริยัติ แม้ไม่ถึงกับเชี่ยวชาญ แต่ก็มีความรู้ดีพอสมควร
๔. มีอินทริยสังวร และ
๕. สามารถเทศนาเรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้ศิษย์มีความรู้ความเข้าใจได้

พระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบอารมณ์ ในเวลาสอบอารมณ์ของศิษย์ ท่านจะหาโอกาสชี้ให้เห็นพระไตรลักษณ์ แยกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม เพราะพระไตรลักษณ์เป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เห็นเบญจขันธ์รูปนาม และท่านจะชี้แจงให้ทราบ ว่า อารมณ์ใดนิमितใด เป็นประโยชน์ โยคีผู้เป็นศิษย์ควรกำหนด และอารมณ์ใดนิमितใด เป็นข้าศึกแก่สมาธิและญาณ ไม่ควรกำหนด

ทั้งท่านสามารถช่วยแนะนำและช่วยแต่งอินทรีของโยคีผู้เป็นศิษย์ซึ่งเป็นผู้มีอุปนิสัย ให้ปฏิบัติถูกต้องตรงเป้าหมาย เพื่อบรรลุสมาธิและญาณรวดเร็วขึ้นกว่าปกติธรรมดา และถ้าโยคีผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วย อาจบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้เลยก็ได้

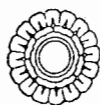


ยสุมา หิ ธมมํ ปุริโส วิชฌณา
อินทํ ว นํ เทวตา ปุชเยยฺย.

ขุ ส. ๒๕/๓๘๖

คนเรา เรียนรู้ธรรมจากท่านผู้ใด ก็ตาม
พึงเชิดชูบูชา ท่านผู้นั้น เหมือนเทวตา
เชิดชูบูชาพระอินทร์องค์เทวราช ฉะนั้น

ภาคทฤษฎี



อารมณ์วิปัสสนา

ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ควรทราบเรื่องเบื้องต้นเกี่ยวกับสกลกายของคนเรา ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา ท่านเรียกเป็นปรมัตตโวหารว่า ชันธ์ อายตนะ และ ธาตุ เป็นต้น โดยจำแนกเป็นชันธ์ ๕ อายตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะชันธ์ ๕ และอายตนะ ๑๒ โดยย่อ เพื่อทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยง่าย

ชันธ์ ๕ ได้แก่ ๑. รูป ๒. เวทนา ๓. สัญญา ๔. สังขาร และ ๕. วิญญาณ กล่าวคือ :-

๑. รูป แปลว่า สิ่งซึ่งเสื่อมสลาย ได้แก่ รูปร่างที่เห็นด้วยตา สัมผัสได้ด้วยกาย

๒. เวทนา แปลว่า การเสวยอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ อุเบกขา

๓. สัญญา แปลว่า การจำได้หมายรู้ ได้แก่ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ และจำธรรมารมณ์

๔. สังขาร แปลว่า การปรุงแต่ง ได้แก่ ความคิดที่เกิดขึ้นเป็นกุศล อกุศล หรืออัปายากฤต หรือเรียกรวมตามหลักอภิธรรมว่า เจตสิก (เว้นเวทนาและสัญญา ซึ่งเป็นเจตสิกอีกแต่ละอย่าง)

๕. วิญญาณ แปลว่า การรู้แจ้ง ได้แก่ รู้อารมณ์ที่มากระทบ เช่น ตาเห็นรูป เกิดความรู้ขึ้น หูได้ยินเสียง เกิดความรู้ขึ้น ฯลฯ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า จิต ได้แก่ จิตใจ

ขั้นที่ ๕ นี้เรียกเป็นคำศัพท์ว่า ปัญจขั้น หรือ เบญจขั้น ซึ่งแปลว่าขั้นที่ ๕ นั้นเอง และเรียกโดยการยึดถือเป็นอุปาทานว่า ปัญจอุปาทานขั้น คือ อุปาทานขั้นที่ ๕ ซึ่งท่านอธิบายว่า “สกอตตภาวสงฺขาเตสุ อุปาทานขนฺธมฺเมสุ* ธรรมคือ อุปาทาน-ขั้นที่ ๕ กล่าวคืออรรถภาพร่างกายของตัวเอง” หรือ “ขนฺธปฺลยจก สงฺขาเต กาเย** ร่างกายคือขั้นที่ ๕” และเรียกย่อลงเป็น ๒ เรียกว่า นามรูป คือ นาม ๑ รูป ๑ รูปขั้น คงเป็นรูป บางทีก็เรียกว่า รูปธรรม ส่วนขั้นอีก ๔ คือ เวทนา, สัญญา, สังขาร และ วิญญาณ เรียกรวมว่า นาม แปลว่า น้อมไปสู่อารมณ์เป็น อรูปธรรม คือขั้นที่ไม่มีรูป และบางทีก็เรียกว่า นามธรรม ซึ่งท่านวิปัสสนาจารย์เรียกจำแนกนาม เป็นที่หมายรู้ต่อไปอีก คือเรียกเวทนาสัญญา และสังขารว่า เจตสิกนาม และเรียกวิญญาณว่า จิตนาม รูป เป็นสิ่งที่เห็นได้ด้วยตาและสัมผัสได้ด้วยกาย ส่วน นาม เป็นสิ่งที่กำหนดรู้ด้วยใจ มิสามารถมองเห็นได้ด้วยตา ขั้นที่ ๕ หรือ รูปนามนี้ เป็นภูมิ คือ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา***

* ปรมตถทีปนี, อุทานวณฺณนา, น. ๘๗

** สทุทฺทมมฺบุปฺพัชฺโชติกา, ปจฺมภาค, น. ๑๔๔

*** สมโมหวิโนทนี, น. ๓๔๐, ปรมตถทีปนี นาม ขุทฺทกนิกายฎกเถรา อิติวุตฺตคาณฺณนา, น. ๕๕ และดู น. ๖๗, วิสฺสุทฺธิมคฺค, ตติยภาค, ๓๔๑

ส่วน อายุตนะ แปลว่า ที่เชื่อมต่อ หรือ บ่อเกิด จำแนกเป็น อายุตนะภายใน ๖ และอายุตนะภายนอก ๖ อายุตนะภายใน คือ สิ่งที่มีอยู่ในร่างกายของเราเอง ได้แก่ ๑. ตา ๒. หู ๓. จมูก ๔. ลิ้น ๕. กาย และ ๖. ใจ อายุตนะภายนอก คือ สิ่งที่มาต่อหรือเชื่อมโยง กับอายุตนะภายใน ได้แก่ ๑. รูป ๒. เสียง ๓. กลิ่น ๔. รส ๕. โผฏฐัพพะ (สิ่งที่ถูกต้องสัมผัสกาย) และ ๖. ธรรม (คือ อารมณ์ที่เกิดกับใจ) เมื่ออายุตนะทั้งสองฝ่ายที่เป็นคู่กัน เช่น ตากับรูป คู่ที่ ๑ หูกับเสียง คู่ที่ ๒ จมูกกับกลิ่น คู่ที่ ๓ ลิ้นกับรส คู่ที่ ๔ กายกับโผฏฐัพพะ คู่ที่ ๕ และใจกับธรรม คู่ที่ ๖ แต่ละคู่ กระทบหรือสัมผัสกัน ก็เป็นบ่อเกิดของนามธรรมอย่างอื่นต่อไปอีก จึงเรียกว่า อายุตนะ แปลว่า บ่อเกิดหรือที่ต่อ และพึงทราบโดยสังเขปว่า อายุตนะภายใน ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และอายุตนะภายนอก ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ นับเป็นรูปขันธ์ ส่วนใจ (อายุตนะภายใน) และธรรม* (อายุตนะภายนอก) เป็นนาม เพราะฉะนั้น ท่านจึงพูดถึง **วาโยโผฏฐัพพะรูป** ไว้ซึ่งจะอ่านพบข้างหน้า

สภาวะธรรมทั้งหลายในสกลกายของเรา กล่าวโดยย่อก็คือ นามและรูป หรือ อัดภาพร่างกายนี้ นับเป็นอารมณ์ปรমัตถ์ของวิปัสสนาดังกล่าวแล้ว

* อัมมายุตนะ ได้แก่ เจตสิก ๕๒ สุขุมรูป ๑๖ และนิพพาน เจตสิกกับนิพพาน เป็นนาม สุขุมรูป เป็นรูป

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

ไหนๆ ก็ได้พูดถึงวิปัสสนากัมมัฏฐานมาแล้ว ถ้าโยคีจะทราบความหมายของคำ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ไว้ด้วย ก็จะเป็นเครื่องประดับสติปัญญาตามสมควร คำว่า “กัมมัฏฐาน” มาจากคำ ๒ คำ คือ “กมฺม+ฐาน” แปลความหมายตามอธิบาย ในคัมภีร์ปรมัตถมัญจสุตา และตามหลักในการปฏิบัติธรรมทางพระพุทธศาสนาว่า ที่ตั้ง คือ เหตุบังเกิดขึ้นของ กรรม อันสมณะ (หรือโยคี) พึงกระทำ ที่ตั้งของกรรมคืออะไร ? ท่านอาจารย์สุมงคล ผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถวิภาวินีอธิบายความว่า “กัมมัฏฐาน” นั้น ได้แก่ อารมณ์ ที่ตั้งของการทำภาวนา อย่าง ๑ และได้แก่ ภาวนาวิธี คือวิธีการในการภาวนา อย่าง ๑

คำว่า “อารมณ์” ในที่นี้ มิใช่หมายความอย่างที่มีคนกล่าวถึงกันทั่วๆ ไปในหมู่ชาวบ้าน เช่นว่าเป็นคนเจ้าอารมณ์เป็นคนมีอารมณ์ดีเป็นคนมีอารมณ์ร้าย อย่าพูดด้วยอารมณ์ หรือ ทำตามอารมณ์ ซึ่งหมายถึงพูดและทำตามใจโดยไม่มีหลักการและไม่มีเหตุผลที่ถูกต้องที่ควร แต่อารมณ์ทางกัมมัฏฐาน หมายถึงเครื่องยึดเหนี่ยวของจิตใจ ถ้าพูดในทางวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ได้แก่ รูปนาม หรือ เบญจขันธ์ กับทั้ง รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณ์ (คือความคิดนึก - ความรู้สึก) เป็นต้น ส่วนที่ว่า กัมมัฏฐาน หมายถึง ภาวนาวิธี ก็คือวิธีการในการเจริญกัมมัฏฐาน เช่น สมถกัมมัฏฐาน มีบัญญัติเป็นอารมณ์และมีวิธีบริกรรมอารมณ์ที่เป็นกสิณ เช่น ปฐวี - ดิน, อาโป - น้ำ, เตโช - ไฟ, วาโย - ลม เป็นต้น หรืออารมณ์ที่เป็นอสุภะและอื่น ๆ รวม ๔๐ อย่าง

ซึ่งท่านอาจารย์พุทธโธสเถระ กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ หรือ ภาวนาวิธี ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เช่น การกำหนด วาโยโณภูมิจิตตูปะการ ด้วยการนั่งกำหนดอาการของท้องว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ตามหลักสติปัฏฐาน เป็นต้น

ส่วน “วิปัสสนา” มีอารมณ์เป็นปรมาตม์ และมีความตาม รูปศัพท์และตามสภาวะหรือปรากฏการณ์ในการปฏิบัติ เป็น ๓ นัย คือ

๑. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด
๒. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นโดยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น
๓. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นแปลกๆ ประหลาดๆ

ความหมายของ วิปัสสนา ทั้ง ๓ นัยนี้ เมื่อพิจารณาโดยทางปฏิบัติ ในที่สุดก็ลงในความหมายเดียวกัน กล่าวคือ ในขั้นต้น โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน แม้จะเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ใดๆ ทางจิตเช่น โอภาส ปิติ หรือ นิमित्तและสังขารเป็นต้น โดยแจ้งชัดตามสภาวะต่างๆ ประหลาดๆ แปลกๆ อย่างใดก็ตาม แต่ในทางที่ถูก และในที่สุดจะต้องเห็นสังขารหรือรูปนามโดยอาการต่างๆ ได้แก่เห็นโดยพระไตรลักษณ์กล่าวคือ อนิจจะ - ไม่เที่ยง, ทุกขะ-เป็นทุกข์ และอนัตตา - ไม่มีอัตตา หรือเป็นอสุภะ - ไม่งาม, อนิจจะ-ไม่เที่ยง, ทุกขะ-เป็นทุกข์ และ อนัตตา-ไม่มีอัตตา ซึ่งเป็นการเห็นแจ่มแจ้งด้วยตนเองจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็น อัตต-ปัจจกขญาณ คือรู้ประจักษ์ด้วยตนเอง มิใช่เห็นตามคำบอกเล่า

ของคนอื่น หรือนึกเห็นโดยอ่านจากหนังสือคัมภีร์และตำรา เพราะฉะนั้นท่านอาจารย์ผู้มงคลละจึงอธิบายรวมคำของ“วิปัสสนากัมมัฏฐาน”ไว้ให้แปลความได้ว่า “อารมณ์หรือวิธีเจริญวิปัสสนา” หรือ “กัมมัฏฐาน คือ วิปัสสนา” และอธิบายคำ “วิปัสสนา” ว่า ได้แก่ ภาวนาปัญญา มีการเห็นเนื่องๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นต้น

ที่กล่าวมานี้ เป็นอธิบายคำตามตัวอักษร แต่โยคีจะเกิดภาวนาปัญญา รู้จริงและเห็นจริงตามนี้ได้ ด้วยการปฏิบัติ*

แนวทางปฏิบัติ

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านมีหลักการสอนไว้ให้โยคีกำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งปรากฏง่าย เห็นได้ชัด ถ้ากำหนดอรูปคือ นามก่อน อรูป (คือนาม) นั้นจะไม่ปรากฏ ท่านจึงกล่าวแนะไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ตอน ทิฏฐิวิสุทธินิทเทส ว่า “สเจ ปนสส เตน เตน มุขเณ รูปํ ปริกคฺเหตฺวา อรูปํ ปริกคฺคฺหนโต สุขุมตฺตา อรูปํ น อูปฏฺฐาติ เตน ชฺรณฺนิยุเขปํ อกตฺวา รูปเมว ปุณฺณปุณฺณํ สมฺมลิตพพํ มนสิกาตพพํ ปริกคฺเหตพพํ วฏฺฐสเปตพพํ ยถา ยถา หิสฺส รูปํ สุวิภูษลิตํ โหติ นิหฺขณฺํ สุปริสุทฺธํ ตถา ตถา ตทารมฺมณา อรูปชฺรมาสยเมว ปากฺกฺขา โหนฺติ”** แปลว่า “หากว่า โยคีกำหนด รูป โดยมุขนั้น ๆ แล้ว กำหนด อรูป อยู่แต่ อรูป ยังไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะ อรูป

* ท่านผู้ประสงค์จะทราบความหมายของคำ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ละเอียดกว่านี้โปรดพลิกไปอ่านคำอธิบายในภาคผนวก ๒ ในตอนท้ายของหนังสือนี้

** วิสุทธิมรรค, ตติยภาค. น. ๒๑๐ และดู วิสุทธิญาณนิทเทส หน้า ๓๐ ของผู้เรียบเรียง

เป็นของละเอียดอ่อน โยคีผู้นั้นก็มีควรละเลิกกำหนดเสีย ควรพิจารณา
ใส่ใจใคร่ครวญ กำหนด รูป/ นั้นแหละ ช้ำแล้วช้ำเล่า เพราะว่า รูป/
ของโยคีที่ชำระล้างดีแล้ว สะสางออกแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการ
ใดๆ สิ่งที่เป็น *อรูป*ทั้งหลายซึ่งมี *รูป* นั้นเป็นอารมณ์ ก็จะปรากฏ
ขึ้นมาเองโดยแท้ด้วยอาการนั้นๆ” โยคีผู้ปฏิบัติโปรดลำเหนียกความ
ที่ว่า “ตถารมมณา อรูปมมมา สยเมว ปากฺขา โหนฺติ - สิ่งที่เป็นอรูป
ทั้งหลาย ซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ก็จะปรากฏขึ้นมาเอง” เพราะตลอด
เวลาปฏิบัติ จะมีสภาวะต่างๆ เกิดและปรากฏให้เห็นในมโนทวารอยู่
เนื่องๆ และตลอดไป

ท่านกล่าวเปรียบเทียบความเรื่องโยคีกำหนด รูป/ ช้ำแล้วช้ำเล่า
ไม่ทอดทิ้งเสีย แล้ว *อรูป* จะปรากฏขึ้นมาเองนี้ เป็นความอุปมา
อุปไมยว่า (๑) เหมือนเงาโบหน้าในกระจกเงา ถ้าคนเรามีดวงตา
มองดูเงาหน้าของตนในกระจกที่มัว โบหน้าก็จะไม่ปรากฏ แต่ถ้าเรา
ไมโยนกระจกเงานั้นทิ้งไปเสียก่อน เช็ดถูกระจกเงานั้น แล้วๆ เล่าๆ
จนกระจกเงานั้นใสดีแล้ว เงาของโบหน้าก็จะปรากฏขึ้นมาเองโดยแท้
และ (๒) เปรียบเหมือนคนที่ต้องการน้ำมันงา เอาเมล็ดงาโรยลงไป
ในชามอ่างแล้วเอาน้ำประพรมลงไป บีบคั้นเมล็ดงาเพียงครึ่งสองครึ่ง
น้ำมันงาก็จะยังไม่ไหลออกมา ต่อเมื่อเอาน้ำอุ่นประพรมลงไปแล้วขยำ
บีบคั้นบ่อยๆ ทำอยู่อย่างนี้ น้ำมันงาที่ใสเป็นอย่างดีก็จะไหลออกมา
หรือว่า (๓) เปรียบเหมือนผู้ที่ต้องการทำน้ำชุนให้ใส หยิบเอาเมล็ด
กตกะ* ใส่ลงไปแล้วเอามือลงไปในหม้อถูไปมาเพียงครั้ง ๒ ครั้ง

* ศัพท์ว่า กตกฺกจิ = กตก + อกฺกจิ แปลว่า เมล็ดกตกะ บางฉบับเป็น กตฺกะ โบราณ แปลว่า
ไม้ตุ้มกา และอธิบายว่า เมล็ดพืชของไม้ชนิดนี้ใช้ทำให้น้ำใสและเป็นประโยชน์ในทางเภสัช

น้ำจะยังไม่ใส แต่ถ้าไม่เททิ้งเสีย แล้วถูไปถูมา บ่อยๆ ครึ่งทำอย่างนี้ โคลนตมก็จะลงนอนกัน น้ำก็ใสสะอาด ภิกษุนี้เป็นอย่างนี้เหมือนกัน ไม่ควรละเลิกการปฏิบัติเสีย ควรพิจารณาใส่ใจใคร่ครวญกำหนดรูปนั้นแหละซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะว่า โดยอาการใดๆ รูปของภิกษุนั้นจะเป็นสิ่งที่ชำระล้างดีแล้ว สะสางออกแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว โดยอาการนั้นๆ บรรดาภิเลสทั้งหลายที่เป็นข้าศึกนั้นก็สงบระงับลง จิตก็จะผ่องใสเหมือนน้ำที่อยู่ข้างบนโคลนตม อรูปธรรมทั้งหลายที่มีรูปนั้นเป็นอารมณ์ ก็จะปรากฏขึ้นมาเองเลยทีเดียว*

ด้วยเหตุนี้ พระวิปัสสนาจารย์จึงนำเอากำหนดสิ่งที่เห็นรูปและเห็นได้ชัด คือ อิริยาบถ และส่วนของอวัยวะ คือ ท้อง ที่แสดงอาการ พอง-ยุบ ซึ่งเป็น วาโยโผฏฐัพพรูป มาใช้กำหนดตามหลักในพระสติปัฏฐานสูตร และนำเอาหมวดอิริยาบถ (คือ อิริยาปณัปปะ) ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ว่า

“ปุณ จ’ ปรี ภิกขเว ภิกขุ กจฺจนฺโต วา กจฺจามิ-ติ ปชานาติ, จิโต วา จิโตมฺหิ-ติ ปชานาติ, นิสินฺโน วา นิสินฺโนมฺหิ-ติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมฺหิ-ติ ปชานาติ, ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิโต โหติ ตถา ตถา สมฺปชานาติ” แปลว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย และยังมีวิธีอื่นอีก ภิกษูกำลังเดินอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า เดินอยู่ หรือว่ายืนอยู่ก็กำหนดรู้ว่า ยืนอยู่ หรือว่านั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า นั่งอยู่ หรือว่านอนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า นอนอยู่ ก็หรือว่า กายของภิกษุนั้นตั้งอยู่

*วิสุทธิมคฺค, ดติยภาค. น. ๒๑๐-๒๑๑

โดยอาการใดๆ ก็กำหนดรู้ไปพร้อมกันโดยอาการนั้นๆ” มาใช้เป็นหลักในการเดินจงกรม

ในอิริยาบถ ๔ นั้น ท่านกำหนดเป็นหลักเบื้องต้นในการเจริญสติปัฏฐาน ด้วยอิริยาบถ ๒ อย่างก่อน คือ อิริยาบถเดิน เรียกว่า **จงกรม** กับอิริยาบถนั่ง เรียกว่า **นั่งสมาธิ** และถือเป็นอินทรีย์หลัก ๒ อินทรีย์ คือ วิริยะกับสมาธิดังกล่าวมาข้างต้น ทั้งถือเป็นหลักในชาคริยานุโยค คือการบำเพ็ญเพียรต่อต้านศัตรูทางจิตด้วยการปฏิบัติตนให้ตื่นอยู่เสมอบำเพ็ญเพียรอย่างไร ? ท่านกล่าวไว้เป็นคำถามคำตอบใน **อปัณณกสูตร** (คือ พระสูตรว่าด้วยการปฏิบัติไม่ผิด) ว่า “กถณฺจ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ชาคริยมนุญฺสุโต โหติ ? อธิ ภิกฺขเว ภิกฺขุ ทิวสํ จงฺกเมณ นิสฺสชฺชาย อวฺรณฺเณหิ ฌมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสธฺเชติ, รตฺตติยา ปจฺมํ ยามํ จงฺกเมณ นิสฺสชฺชาย อวฺรณฺเณหิ ฌมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสธฺเชติ, รตฺตติยา มหฺมุณิ ยามํ ทกฺขิณเณ ปสฺสเสน สีหเสยฺยํ กปฺเปติ ปาเทน ปาทํ อจฺจาธาย, สโต สมฺปชาโน อญฺ्ञานสฺสณฺณํ มนสิกริตฺวา, รตฺตติยา ปจฺจุณิ ยามํ ปจฺจุญฺจาย จงฺกเมณ นิสฺสชฺชาย อวฺรณฺเณหิ ฌมฺเมหิ จิตฺตํ ปริโสธฺเชติ. เอวํ โข ภิกฺขเว ภิกฺขุ ชาคริยํ อนฺุญฺสุโต โหติ”

แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อนึ่ง ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติตนให้ตื่นอยู่เสมอ อย่างไร ? ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในพระศาสนานี้ ทำจิต (ของตน) ให้บริสุทธิ์จากสิ่งทั้งหลายที่เป็นเครื่องกำบังใจ (คือ นิวรณ์และอกุศลธรรม) ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่ง (สมาธิ รวมทั้งยืน*) ตลอดวัน, ทำจิตให้

* สมโมหวิโนทนี, น. ๔๔๘

บริสุทธิ์จากสิ่งทั้งหลายที่เป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ตลอดปฐมยามในกลางคืน ครั้นตอนมัชฌิมยามในกลางคืน ก็สำเร็จสี่หยา (นอน) เอาข้างขวาลง วางเท้าเหลื่อมเท้า* มีสติ มีสัมปชัญญะ ทำหมายใจกำหนดจะลุกขึ้น ครั้นถึงปัจฉิมยามในคืนนั้น ก็ลุกขึ้น ทำจิตให้บริสุทธิ์จากสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นเครื่องกำบังใจ ด้วยการเดินจงกรม ด้วยการนั่งสมาธิ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุชื่อว่าเป็นผู้ประกอบความเพียรในการปฏิบัติตนให้ตั้งอยู่เสมอ ด้วยวิธีการอย่างนี้แล” แต่ในการปฏิบัติจริงนั้น เป็นอันต้องปฏิบัติและกำหนดครบทั้ง ๔ อิริยาบถ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ตามหลักสติปัฏฐาน ดังจะเห็นได้ในภาคปฏิบัติ ข้างหน้า (ในหน้า ๖๔)

ท่านที่อ่านความในพระสูตรข้างต้น บางท่านจะรู้สึกวิตกว่า ผู้ปฏิบัติดังกล่าวนี้ มีเวลาพักผ่อนหลับนอนน้อยไป ไม่เพียงพอกับความต้องการของร่างกาย อาจทำให้วังเวงเหงาหาวนอนและมีอาการอ่อนเพลีย หรือถึงกับป่วยไข้ก็ได้ แต่ถ้าท่านได้ค่อยๆ ปฏิบัติและพัฒนาอินทรีย์ยิ่งขึ้นๆ ให้แก่กล้าตามที่กล่าวมาข้างต้น จะไม่วังเวงและมีอาการอ่อนเพลียเจ็บป่วยดังท่านวิตก เพราะมีความจริงที่ผู้ปฏิบัติธรรมเคยประสบกันมา คือ ฌโม หเว รกฺขติ ฌมฺมจารี - ธรรมนั้นแลคุ้มครองรักษาผู้ประพฤติปฏิบัติธรรม, ฌมฺมจารี สุขํ เสติ - ผู้ประพฤติปฏิบัติธรรมอยู่เป็นสุข

*โปรดดูภาพสำเร็จสี่หยา วางเท้าเหลื่อมเท้า ในหน้า ๙๐

เทียบตำรากับวิธีการในทางปฏิบัติ

การเดินจงกรมดังกล่าวนั้น เดินอย่างไร ? มีกล่าวถึงในพระสูตรมากมายหลายแห่ง และในหลายแห่งนั้น ดูเหมือนจะหมายถึงการเดินออกกำลังหรือการเดินพักขา หรือเป็นการเปลี่ยนอิริยาบถมิใช่หลักในการปฏิบัติธรรม ส่วนในการปฏิบัติธรรมเช่นข้างต้นก็ได้บอก รายละเอียดไว้ว่ามีวิธีปฏิบัติในการเดินจงกรมกันอย่างไร ? เข้าใจว่า ในสมัยพุทธกาลและในสมัยจาริกคัมภีร์พระบาลีและอรรถกถา คงเป็นข้อปฏิบัติที่รู้วิธีกันซึมซาบติดอยู่แล้วท่านจึงไม่กล่าวถึงรายละเอียด แต่ท่านก็ระบุถึงไว้ในคัมภีร์อรรถกถาหลายแห่งและนำมากล่าวเปรียบเทียบไว้โดยเฉพาะในคัมภีร์วิสุทธิมคค์* ด้วยความประสงค์อย่างอื่น โดยแบ่งส่วนก้าวเท้าออกไว้ ๖ ส่วน หรือ ๖ ระยะว่าไว้ดังนี้

“คโต เอกปทวาริ อุกุทธณ-อติหรณ-วิติหรณ-โวสสชชนะ-สนนิกเขปน-สนนิริมฺภน-วเสน จ โกฎฺจาเส กโรติ” แปลว่า “ครั้นแล้วกระทำการแบ่งก้าวเท้าก้าวหนึ่งออกเป็น ๖ ส่วน คือ (๑) อุกุทธณะ (๒) อติหรณะ (๓) วิติหรณะ (๔) โวสสชชนะ (๕) สนนิกเขปนะ และ (๖) สนนิริมฺภณะ” แล้วท่านอธิบายความของแต่ละส่วน ไว้ดังนี้

* วิสุทธิมคค์, ตติยภาค. น. ๒๕๑ และดู-ปปัญจสูทนี, ปฐมภาค. น. ๓๕๙ กับดูสารตุดปกาสินี, ทุตติยภาค. น. ๑๒๖, ๒๘๓-๒๘๔ ปรมตฺถโชติกา, สุตตนิปาตวณฺณนา, ปฐมภาค. น. ๖๘ และดู สติปัญญาสำหรับทุกคน ฉบับพิมพ์โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้า ๒๐๘-๒๓๙

(๑) อุทฺธรณํ นาม ปาทสฺส ภูมิตฺ อุกฺกชิปนํ - ยกเท้าขึ้นจากพื้น เรียกว่า อุทฺธรณะ (ยก)

(๒) อติหรณํ นาม ปุโรโต หรณํ - ยื่นเท้าไปข้างหน้าเรียกว่า อติหรณะ (ย่าง)

(๓) วิติหรณํ นาม ขาณฺฏ กณฺฏก ทิมชาติอาทิสฺส กิณฺจิเทว ทิสฺวา อิตฺ จิตฺ จ ปาทสฺสจฺรณํ - เมื่อเห็นตอเห็นหนามหรือเห็น ทิมชาติเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง แล้วก้าวเท้าไปข้างโน้น (และ) ข้างนี้เรียกว่า วิติหรณะ (ย้าย หรือ ยั้ง)

(๔) โวสฺสชฺชนํ นาม ปาทสฺส โอโรปนํ - หย่อนเท้าลงต่ำ เรียกว่า โวสฺสชฺชนะ (ลง)

(๕) สนนิกฺกฺเขปนํ นาม ปจฺวิเตล ฐปนํ - วางเท้าลงบนพื้นดิน เรียกว่า สนนิกฺกฺเขปนะ (เหยียบ)

(๖) สนนฺนิรุมฺภณํ นาม ปุณฺ ปาทุทฺธรณกาเล ปาทสฺส ปจฺวิยา สทฺฐี อภินิปปิพฺพนํ - กดเท้าข้างหนึ่งลงกับพื้น ในเวลาจะยกเท้าอีก ข้างหนึ่งขึ้น เรียกสั้น นิรุมฺภณะ (กด)

เดินจงกรมเป็นระยะ

ตามปกติ คนเราโดยทั่วไป จะเดินช้าหรือเร็วก็ตาม ย่อมย่างเท้าก้าวเดินไปตามระยะหรือจังหวะ* ดังกล่าวข้างต้น แต่ไม่ปรากฏว่ามีใครเคยกำหนดว่า ก้าวหนึ่งๆ มีกี่ระยะ หรือกี่จังหวะ และในการ

* ระยะ ในพจนานุกรมราชบัณฑิตยสถาน แปลว่า ตอน, ช่อง, จังหวะ และแปลคำจังหวะ ว่า ตอน, ส่วน, ระยะ ความหมายเดียวกัน

ก้าวอย่างก็ไม่มีใครกำหนดซ้าย-ขวา นอกจากทางการทหารและ ศิลปการเต้นรำซึ่งมีความมุ่งหมายไปอีกทางหนึ่งต่างจากความมุ่งหมาย ในการปฏิบัติธรรม

ส่วนในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พระวิปัสสนาจารย์ ท่านนำเอาระยะหรือจังหวะมาแบ่งแยกเป็นขั้นตอน สอนโยคีผู้แรก ปฏิบัติให้รู้จักใช้ในการเดินจงกรม เพื่อวัตถุประสงค์ในการปฏิบัติ ตามหลักสติปัฏฐาน โดยกำหนดให้เดินเป็นระยะ หรือเป็นจังหวะ เริ่มตั้งแต่เดินจงกรม ๑ ระยะ ไปก่อน แล้วจึงจงกรม ๒ ระยะ, ๓ ระยะ, ๔ ระยะ, ๕ ระยะ แล้ว ๖ ระยะ เข้าใจว่า ท่านคงอนุโลมตามการ แบ่งก้าวหนึ่งๆ ออกเป็น ๖ ส่วน เช่นกล่าวในคัมภีร์วิสุทธิมรรค โดยท่านวิปัสสนาจารย์กำหนดแบ่งไว้ เพื่อสะดวกในการปฏิบัติเป็น ขั้นๆ ดังนี้ :-

จงกรม ๑ ระยะ

ซ้ายอย่างหนอ - ขว้าย่างหนอ

จงกรม ๒ ระยะ

ยกหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๓ ระยะ

ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๔ ระยะ

ยกชันหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - เหยียบหนอ

จงกรม ๕ ระยะ

ยกชันหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ

จงกรม ๖ ระยะ

ยกชันหนอ - ยกหนอ - ย่างหนอ - ลงหนอ - ถูหนอ - กดหนอ

ในการแบ่งก้าวเท้า ก้าวหนึ่งๆ ออกเป็น ๖ ส่วน ในคัมภีร์
วิสุทธิมรรค อาจเปรียบเทียบกับ การเดินจงกรม ๖ ระยะ (ดูรูปที่ ๓
ในหน้า ๖๙) ตามหลักของพระวิปัสสนาจารย์ อย่างกว้างๆ โดย
ไม่เคร่งครัดกับคำแปลข้างต้น ดังนี้

๑. อุทธรณะ	(ยก)	เทียบกับ	ยกขึ้นหนอ
๒. อติหรณะ	(ย่าง)	"	ยกหนอ
๓. วิติหรณะ	(ย้าย)	"	ย่างหนอ
๔. โวสัสซณะ	(ลง)	"	ลงหนอ
๕. สันนิกะปนะ	(เหยียบ)	"	ถูกหนอ
๖. สันนิรุมภณะ	(กด)	"	กดหนอ

คำว่า “หนอ”

ท่านผู้ปฏิบัติควรทราบความมุ่งหมายของคำว่า “หนอ”
ที่ท่านวิปัสสนาจารย์สอนให้ใช้สมคำเข้ามาในการกำหนดภาวนา
ขณะเดินจงกรมและนั่งสมาธิ ซึ่งท่านภักทันตะอาสภเถระ ได้เขียน
อธิบายไว้ดังต่อไปนี้

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ต้องใช้ผลควบกันทั้ง ๕ อย่าง
คือ สัทธาพละ ปัญญาพละ สมาธิพละ วิริยะพละ และสติพละ
ในบรรดาพละทั้ง ๕ นี้ พละข้างต้นทั้ง ๔ คือ สัทธา ปัญญา สมาธิ วิริยะ
ต้องให้เสมอกัน ส่วนสติพละอย่างเดียวเท่านั้นยิ่งมากยิ่งดี ที่ต้องให้
พละทั้ง ๔ เสมอกันนี้ ก็เพื่อให้เกิดปัญญา ที่เรียกกันว่า ญาณ
เพราะการเจริญวิปัสสนานั้นมุ่งหมายให้เกิดปัญญาคือญาณนี้โดยตรง

หาก พละ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า อินทรีย์ ไม่เสมอกัน เช่น สมาธิมาก วิริยะน้อย หรือ สัทธาน้อย ปัญญามาก เป็นต้น แล้วญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย ฉะนั้น ในการเจริญวิปัสสนา ถ้าอินทรีย์หรือพละ เป็นไปอย่างเสมอกันแล้ว ญาณหรือปัญญา ก็会发生และก้าวหน้าสูงขึ้นๆ ขึ้นไปตามลำดับ

จะกล่าวถึงเรื่อง “หนอ” ต่อไป คือ เมื่อการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานต้องการให้อินทรีย์เสมอกันเป็นสำคัญเช่นนี้แล้ว ถ้าหากจะพยายามปลูกแต่สมาธิกันเรื่อยไปไม่หยุดยั้ง จนกระทั่งเป็นอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ แบบทำสมถกัมมัฏฐานแล้ว ก็จะได้สมาธิมากมายแต่อย่างเดียว ส่วนสัทธา วิริยะ สติ ปัญญา ทั้ง ๔ อย่างนี้ก็เกิดน้อยหรือไม่เกิดเลย เป็นอันว่าอินทรีย์ทั้งหลายไม่เสมอกัน เมื่ออินทรีย์เหลื่อมล้ำต่ำสูงไม่เท่ากันเช่นนี้แล้ว การบำเพ็ญวิปัสสนาก็ไม่ได้ผล วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นไม่ได้เลย เพื่อความเสมอกันแห่งอินทรีย์นี้เอง การบำเพ็ญวิปัสสนาจึงไม่ใช่อุปจารและอัปปนาสมาธิแบบบำเพ็ญสมถะ เพราะสมาธิจะมากเกินไป แต่ถ้าใช้สมาธิอีกชนิดหนึ่งชื่อว่า **ขณิกสมาธิ** คือสมาธิเฉพาะขณะหนึ่งๆ เมื่อใช้สมาธิแต่พอประมาณ คือขณิกสมาธินี้แล้ว ก็มีโอกาที่จะทำให้อินทรีย์ทั้ง ๔ ที่เหลือเกิดขึ้นได้พอเหมาะกัน สรุปว่า การบำเพ็ญวิปัสสนาที่ แทนที่จะใช้สมาธิมากมาย ก็กลับลดสมาธิลงให้พอควรกับอินทรีย์อื่นๆ ที่เหลือ เพื่อให้เกิดความเสมอกัน เมื่อวิปัสสนากัมมัฏฐานจำเป็นต้องใช้ขณิกสมาธิเช่นนี้ แต่เวลาปฏิบัติเข้าจริง การณ์กลับปรากฏว่า ในขณะที่พระโยคีบุคคลกำหนดรู้ตามอาการ โดยคำภาวนา (เช่น

พอง, ยุบ ฯลฯ) ขณิกสมาธิกำลังอ่อนปรากฏไม่ชัดเจน เช่นตั้งสติกำหนดภาวนา ในใจว่า “พอง” นั้น อาการพองขึ้นจะปรากฏตั้งอยู่นานกว่าคำภาวนา คือเพียงแต่อาการพองปรากฏได้ครั้งหนึ่ง คำภาวนาว่า “พอง” ก็หมด ลงเสียแล้ว แต่อาการพองยังมีอยู่ต่อไป เมื่อเป็นเช่นนี้ สมาธิที่เกิดจากคำภาวนาว่า “พอง” ก็สะดุดหยุดลง ไม่ติดต่อไปตามสภาวะของอาการ “พอง” ซึ่งยังปรากฏต่อไปอย่างชัดเจน ใจของโยคีบุคคลก็จะกระวนกระวาย เพราะสมาธิมีกำลังน้อยเกินไป แต่ถ้าเติมคำภาวนาลงไปอีกคำหนึ่ง ก็จะเป็นการเพิ่มกำลังให้สมาธิตั้งอยู่นานพอดีกับอาการที่ปรากฏตามสภาวะที่เป็นจริง ฉะนั้น ท่านจึงบัญญัติให้เพิ่มคำว่า “หนอ” ซึ่งตรงกับคำบาลีว่า “วต” เข้าด้วย เมื่อเติมเข้าเช่นนี้ สมาธิย่อมจะดำเนินไปได้นานโดยสะดวก ถ้าจะเปรียบก็เหมือนกับแสงสว่างของไฟนีออนขณะกำลังไฟตก ย่อมปรากฏแสงสว่างวับหนึ่งแล้วดับไป เป็นอยู่อย่างนี้เสมอเพราะกำลังไฟไม่พอ หากได้หม้อเพิ่มไฟมาช่วย แสงสว่างก็จะแจ่มจ้าไม่มืดสลัวหรือดับอีกต่อไปเป็นกัมมัญฐานควรแก่งาน ฉนฺได คำว่า “หนอ” ที่เติมเข้ามาก็เปรียบได้กับหม้อเพิ่มไฟ คือท่านเพิ่มเข้ามาเพื่อให้สมาธิมีกำลังพอสมควร เมื่อสมาธิได้กำลังพอดี ก็เป็นสมาธิที่เรียกว่า กัมมัญฐาน ควรแก่การเจริญวิปัสสนา

เรื่องนี้ แม้จะอธิบายอย่างยืดยาวก็รู้สึกว่าจะเข้าใจยาก แต่ท่านที่เคยปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านพบของจริงในข้อนี้มาแล้ว คงจะทราบได้ดี นอกจากนี้ คำว่า “หนอ” ก็ไม่เป็นคำที่น่ารังเกียจอะไร อย่างที่บางท่านรู้สึกตะขิดตะขวงใจอยู่ เพราะในพระบาลีพุทธภาษิตก็มีคำนี้

ปรากฏมาแต่ดั้งเดิมเช่น “อนิจจา วต - ไม่เที่ยง-หนอ” “อญฺณาสี วต - ได้รู้แล้วหนอ” “อโห วต - โอหนอ” ดังนี้ เป็นต้น

เท่าที่กล่าวมาแล้วทั้งหมดนี้ พอที่จะสรุปได้ว่า คำว่า “วต-หนอ” นี้ มีประโยชน์มากต่อการบำเพ็ญวิปัสสนา ซึ่งต้องใช้ปัญญาความเพียรอย่างละเอียดลึกซึ้ง เป็นที่น่าอัศจรรย์ในการที่ท่านบัญญัติคำนี้ไว้สำหรับประกอบเข้ากับคำภาวนาตามสภาวะของรูปนามที่ปรากฏ นับว่าเป็นวิธีการที่แยบยลแก่การสรรเสริญเป็นที่สุด ซึ่งผู้มีปัญญาจักขุเท่านั้นที่จะคิดและเห็นตามได้ อีกทั้งคำว่า “วต” นี้ แปลว่า หนอ ก็ได้ แปลว่าธรรมที่ยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสาร ก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า “วฏฺฐสํสาร์ ตารตี-ติ วโต (ธมฺโม)” แปลว่า “ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามซึ่งวัฏฏสงสารนั้น ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า หนอ” พรรณนาในเรื่องคำว่า “หนอ” เห็นว่าพอสมควรแล้ว โดยประการฉะนี้*

พอง-ยุบ

เมื่อได้ทราบความมุ่งหมาย ของคำ “หนอ” แล้ว เห็นควรทราบความหมายของคำว่า “พอง-ยุบ” ที่เป็นอาการของท้อง ซึ่งท่านวิปัสสนาจารย์นำมาใช้กำหนดภาวนาในการนั่งสมาธิ ดังจะกล่าวถึงต่อไปข้างหน้าในภาคปฏิบัติ ไว้เสียด้วย

* วิปัสสนาที่ปณีตกา ของท่านภิกษุทันตะอาสกเถระ ฉบับพิมพ์ของมูลนิธิสัทธัมมโชติกะ พ.ศ. ๒๕๑๔

คำว่า “พอง-ยุบ” นี้ ผู้ไม่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานแบบนี้ หรือแม้แต่ผู้ที่เคยเข้ามาปฏิบัติแล้ว บางคนอาจสงสัยว่า มันเกี่ยวข้องกับการปฏิบัติอย่างไร ? เพราะเป็นคำตื้นๆ ฟันๆ ไม่น่าจะนำมาใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติขั้นสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อสงสัยเช่นนี้ก็เลยเห็นเป็นเรื่องแปลกไม่น่าเชื่อ บางคราวถึงกับนำเอาไปกล่าวล้อเล่นในทำนองชวนหัว เป็นเรื่องขบขันก็มี นั่นก็เป็นเพราะเขาไม่รู้จักความจริง จึงขออธิบายไว้ดังนี้

ย่อมเป็นที่ทราบกันอยู่แล้วว่า การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ ก็คือกำหนดรูปรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปรูปนามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากัมมัฏฐานไม่ นี่เป็นกฎตายตัวที่ใครจะได้เถียงมิได้ ก็กำหนดรูปรูปนามอันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น เฉพาะการกำหนดรูป ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อยที่สุด ท่านก็สอนให้กำหนดรูปที่ละเอียด รูปที่ละเอียดก็ได้แก่รูปที่ลมหายใจถูกต้อง คือลมหายใจเข้าออกไปถูกที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมออันมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ใน ๒ แห่งนั้นปรากฏว่าสำหรับที่จมูกจะกำหนดได้ชัดเจนก็เพียงแต่ในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนดนานเข้า เมื่อลมละเอียดลง จะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องซึ่งมีอาการ พอง-ยุบ นั้น กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้แจ่มชัดกว่าที่จมูกมาก ในเรื่องนี้ ผู้ที่ทำการปฏิบัติแล้วย่อมจะทราบได้ดีทุกคน ฉะนั้น รูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณท้อง คืออาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะสมอย่างยิ่งแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อ

เจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งต้องอาศัยการกำหนดรูปน เมเป็นสำคัญ ที่กล่าวมาดังนี้ เรียกว่าเป็น สภาวยุตติ ถูกต้องตรงตามสภาวะ (คืออธิบายให้เข้าใจเรื่องสภาวะล้วนๆ) ต่อไป อากมยุตติ ตรงกับ หลักฐานในพระคัมภีร์ (คือสามารถยกเอาพระบาลีอรรถกถาและฎีกา ขึ้นมารับรอง เป็นพยานหลักฐานของสภาวยุตติ) มีอยู่ว่า บริเวณ ท้องนั้น พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้นเรียกว่า วาโยโผฏฐัพพรูป (คือ รูปที่ลมถูกต้อง) ฉะนั้น พองหนอ ยุบหนอ ซึ่งกำหนดอยู่นั้น โยคีบุคคลรู้อยู่แต่ปรมัตตสภาวะวาโยธาตุที่มีอาการ เคลื่อนไหว ดังนั้น พระพุทธองค์จึงทรงเทศนา ไว้ในพระบาลีสั่งยุตต-นิกายว่า “รูปํ ภิกขเว โยนิโส มนสิกรโธ รูปานิจฺจนฺจ ยถาภูตํ สมฺมุปลสฺส” แปลว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมน-สิการตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้วรูปนั้นนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน”

อนึ่ง พระพุทธองค์ทรงเทศนาไว้ในพระบาลีสั่งยุตตนิกายว่า “โผฏฐพฺเพ อนิจฺจโต ชานโต ปลสฺสโต อวิขฺชา ปหียติ วิขฺชา อูปปชฺชติ” แปลว่า โยคีบุคคลที่โผฏฐัพพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิขชาหายไป วิชชาญาณ ปรากฏ”

ดังนั้น โยคีบุคคลที่กำหนด อาการพอง อาการยุบ อยู่นั้น รู้อยู่แต่วาโยโผฏฐัพพรูปเช่นนี้ แสดงว่า สัมมาทิฏฐิวิชชาญาณเกิดขึ้น มิจฉาทิฏฐิอวิขชาหายไป และสามารถบรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้ เหมือนกัน

อนึ่ง พระศาสดา ทรงเทศนาไว้ในพระบาลีสติปัฏฐานสูตรว่า “ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตो โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ” แปลว่า “ร่างกายโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใดๆ ก็ตาม ตั้งสติกำหนดรู้กายนั้นในอาการนั้นๆ” ซึ่งในที่นี้ อรรถกถาจารย์แก้ว่า ยถา ยถา วา ปนสฺส เป็นต้น ในบาลีนี้เป็นศัพท์สังคหิภวณะ คือ กล่าวรวมเอาทั้งหมด หมายความว่า ร่างกายของโยคีบุคคลนี้ อาการเดินอยู่ก็ตั้งสติกำหนดว่า ซ้ายย่างหนอ ขว้าย่างหนอ ถ้าอาการยืนอยู่ก็ดี นั่งอยู่ก็ดี นอนอยู่ก็ดี ก็ตั้งสติกำหนดอยู่ว่า ยืนหนอ, นั่งหนอ, นอนหนอ ถ้าหากกำลังเดินอยู่ก็ดี กำลังยืนอยู่ก็ดี กำลังนั่งอยู่ก็ดี กำลังนอนอยู่ก็ดี มีอาการอย่างไรเกิดขึ้นตามร่างกายนั้น ก็ตั้งสติกำหนดอาการอย่างนั้น เช่น ตัวยืนอยู่ ก็กำหนดว่า ยืนหนอ ตัวเอน เอนหนอ ก้มหนอ เงยหนอ (ตัว) สั้นหนอ กู้หนอ เหยียดหนอ ยืนหนอ ร้อนหนอ ปวด (ท้อง) หนอ แน่นหนอ ถ้าท้องพองขึ้น พองหนอ ยุบลง ยุบหนอ เป็นต้น อาการเล็กๆ น้อยๆ ก็กำหนดด้วย เพราะอาการเล็กๆ น้อยๆ เหล่านั้นถ้าไม่ได้กำหนด ก็จะเข้าใจผิดยึดถือว่าเป็น นิจจะ สุขะ อัดตาได้ ถ้ากำหนดก็ได้เห็น อนิจจะ ทุกขะ อนัตตา อันเป็นอาการของรูปนามตามความเป็นจริง

ธรรมดากฎเกณฑ์ของวิปัสสนานี้ อารมณ์ไหนกิเลสเกิดขึ้นได้ เมื่อตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้นกิเลสก็หายไป ฉะนั้นวิปัสสนาย่อมทำลาย ออนุสัยภูมิ และสร้าง ปัญญาภูมิ ให้เจริญขึ้น ดังนั้น ยืน เดิน นั่ง นอน อิริยาบถทั้ง ๔ และพร้อมด้วยอิริยาบถเล็กน้อยซึ่งกล่าวรวมเอาไว้ทั้งหมดนี้เรียกว่า ศัพท์สังคหิภวณะ ดังนี้

ในที่นี้ ควรทราบเรื่องอิริยาบถเล็กๆ น้อยๆ นั้น พอง-ยุบ
 นี้ก็คือ อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาดุ ซึ่งเป็นวาโยธาดุชนิดหนึ่งใน
 วาโยธาดุทั้ง ๖ อย่าง เพราะอัสสาสะปัสสาสะนี้ เป็นกายปฏิบัติ
 เกี่ยวเนื่องกับหนังท้อง จึงเป็น วาโยโผฏฐัพพรูป เป็น กายสังขาร
 และ พอง-ยุบ นี้โดยตรงเข้าอยู่ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังนั้น
 พระชินวรสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแสดงไว้ในพระบาลีสติปัฏฐานว่า
 “กายเ กายานุปัสสี วิหริติ-เฝ้าตามดูกายในกายอยู่” เป็นต้น และยัง
 ได้ทรงตรัสแนะนำไว้ว่า

เยสญจ สุตมารถา นิจุจํ กายคตา สติ
 อภิจจนฺเต น เสวนฺติ กิจฺजे สาตจฺจการิโน
 สตานํ สมฺปชานานํ อฏฺฐํ กจฺจนฺติ อาสวา.*

อนึ่ง ท่านทั้งหลายใด เพียรกำหนดสติดำเนินไปในกาย
 (กายานุปัสสนากาวนา) สม่่าเสมอด้วยดีอยู่เป็นนิตย์ ไม่ฝักใฝ่ทำกิจ
 อันไม่ควรทำ ทำแต่การ (กำหนดสติ) ที่ควรทำ ติดต่อกัน มีสติ
 มีสัมปชัญญะ อาสวะของท่านเหล่านั้น ก็ถึงความตั้งอยู่ไม่ได้.

อีกนัยหนึ่ง โยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ที่บริเวณท้องนั้น
 อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาดุเป็นเหตุเป็นปัจจัยให้วาโยโผฏฐัพพรูปนี้
 ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะนั้นพึงตั้งสติกำหนดว่า พองหนอ
 ยุบหนอ ซึ่งท่านอัครคมหาบัณฑิตโสภณเถระ** แสดงไว้ใน วิสุทธิ-

* ธัมมปทฎกถา ๗/๑๐๓

** คือ ท่านมหาสิสยะดาอ ดูใน วิสุทธิญาณกถา หน้า ๗ และ ๕๒

ญาณกถา ว่า “อถ วา ปน นิสินุสสุ โยคิโน อุตเร อสุสาสปสุสาส-
ปจฺจยา ปวตฺตํ วาโยโผฏฐพฺพรูปํ อุนฺมนโณมนนาการณ นิรหุตํ
ปากฺกํ โหติ ตมปิ อุปนิสฺสาย อุนฺมตฺติ โอนมตฺติ อุนฺมตฺติ โอนมตฺติ-ติ
อาทินา สลฺลภฺเขตพฺพํ” แปลว่า “โยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณ
ท้องนั้นอัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุ เป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฏฐพพ
รูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะนั้น พึงตั้งสติกำหนดเจริญ
วิปัสสนากาวานาว่า พองหนอ ยุบหนอ พองหนอ ยุบหนอ” ดังนี้
พรรณนามาเพื่อให้ท่านทั้งหลายได้เข้าใจกัมมัฏฐานกาวานาว่า พองหนอ
ยุบหนอ พอสมควรด้วยประการฉะนี้*

วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ทางปริยัติ

เมื่อโยคีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดย เดินจงกรมเป็นระยะ
และนั่งกำหนดเป็นระยะ ด้วยตัวเองหรืออยู่ในความแนะนำควบคุม
ของท่านวิปัสสนาจารย์ ก็ตาม และโยคีผู้นั้นจะได้เคยศึกษาเรียนรู้
พระปริยัติธรรมมาก่อน หรือมิเคยได้ศึกษาเรียนรู้ ก็ตาม แต่ถ้าปฏิบัติ
ถูกต้องตามแนวทางดังกล่าว จิตใจของท่านก็จะเป็นสมาธิ (ขณิกสมาธิ)
มีปิติ ปัสสัทธิ เป็นต้น พร้อมทั้งรู้เห็นอารมณ์ นิमित และสังขฐาน
เกิดสิ่งที่ท่านกำหนดเรียกว่า “สภาวะ” ติดตามมา และสภาวะนั้นๆ
จะค่อยๆ ปรับปรุงทั้งร่างกายและจิตใจของโยคี โดยลำดับ ให้เกิด
วิสุทธิ และ ญาณ เป็นขั้นเป็นตอนตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงขั้นสูงขึ้นในตัว

*วิปัสสนาที่ปณีฎา ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๑๔

ของโยคีเอง วิสุทธิและญาณดังกล่าวนี้ ถือเป็นแนวทางสำคัญของ การปฏิบัติธรรม เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพานมีปรากฏเป็นหลักฐาน ตามตำราในคัมภีร์บาลีพระพุทธศาสนา ตั้งแต่รุ่นพระไตรปิฎกลงมา จนคัมภีร์ชั้นอรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส ซึ่งอาจนำมาประมวล กล่าวได้โดยพิสดาร แต่ ณ ที่นี้ ขอกล่าวถึงพอเป็นหลักฐานทาง ทฤษฎีโดยสังเขป ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติเห็นว่าพาให้พ้นเผื่อ จะโปรดข้ามไป อ่านในภาคปฏิบัติเลยก็ได้

ในชั้นบาลีพระไตรปิฎก มีกล่าวถึง วิสุทธิ ๗ ไว้ในรทวินีตสูตร พระสูตรที่ ๒๔ ในคัมภีร์มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก* เป็นคำสนทนา ชักถามระหว่างพระสารีบุตรมหาเถระกับพระปุณณะมันตาณิบุตรเถระ แต่มีกล่าวถึงในทศสูตรในคัมภีร์ทีฆนิกาย ปาฏิกวรรค** เรียกว่า ปาริสุทธิปธานียังคะ และจำแนกเป็น ๙ ดังจะกล่าวต่อไป

ส่วนญาณ ๑๖ นั้น ในชั้นพระบาลีมีกล่าวไว้ในคัมภีร์ ปฏิสัมภีทามัคค*** ซึ่งเป็นคัมภีร์หรือปกรณ์ที่ท่านพระอานนท์เถระ นำมาแสดงแต่ครั้งปฐมสังคายนา**** ว่าท่านพระสารีบุตรมหาเถระ เป็นผู้กล่าวไว้ แล้วนำมาเข้าหมวดไว้ในขุททกนิกาย ในพระสูตรตันต-ปิฎก ต่อมา พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายขยายความไว้ในคัมภีร์

* เป็นสูตรที่ ๒๔ ใน ม. มุ. ๑๒/๒๘๗ แต่เป็นสูตรที่ ๕ ในโอปมมวคค. ดู-รทวินีตสูตร (แปล) ของผู้เรียบเรียง

** ที. ปา ๑๑/๓๒๔

*** ขุ. ป. ๓๑/๑-๔

**** สัทธมมปกาสินี, ฉบับภูมิพลโลกิขุ ปฐมภาค, น. ๑๒

ต่างๆ เช่น ท่านพระพุทโธสาจารย์อธิบายญาณ ๑๖ โดยละเอียดไว้ในคัมภีร์ **วิสุทธิมคค** ท่านพระพุทโธทัตตะเถระ บรรยายไว้ในคัมภีร์ **อภิธัมมวาทาร** และท่านพระมหานามเถระกล่าวอธิบายไว้ในคัมภีร์ **สัทธัมมปกาสนี** (อรรถกถาปฏิสัมภีทามคค) แล้วต่อมา ท่านพระอนุรุธาจารย์ได้กล่าวถึงวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ไว้ในคัมภีร์ **อภิธัมมัตถสังคหะ** และท่านอาจารย์สุมังคละเถระได้อธิบายขยายความไว้ในคัมภีร์ **อภิธัมมัตถวิภาวินี** (ฎีกาของอภิธัมมัตถสังคหะ) อีกต่อหนึ่ง

นอกนั้น ก็มีกล่าวถึง วิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ ไว้ประปรายในคัมภีร์บาลีต่างๆ แต่ที่เป็นหลักฐานสำคัญ ก็คือ ที่พรรณนาไว้ในคัมภีร์ มีชื่อดังระบุถึงข้างต้น ซึ่งในแต่ละคัมภีร์ดังกล่าวนี้ ก็ระบุชื่อสั้น ยาว และใช้ถ้อยคำแตกต่างกันไปบ้างเล็กน้อย แต่คงมีความหมายเหมือนกัน หรืออย่างเดียวกัน โดยเฉพาะวิสุทธิ ๗ กล่าวไว้เหมือนกัน ดังนี้ คือ :

วิสุทธิ ๗

๑. **สีตวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ของศีล หมายถึง การปฏิบัติปาริสุทธิศีล ๔ ได้อย่างบริสุทธิ์

๒. **จิตตวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ของจิต หมายถึง การปฏิบัติสมาธิ ได้อุปปจารและอัปปนา (สำหรับผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน) หรือได้ฌณีสมาธิจนผ่านญาณโดยลำดับ (สำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน)

๓. **ทัญญูวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ของความเห็น หมายถึง การปฏิบัติจนกำหนดรู้นามและรูป (นามรูปปริจเฉทญาณ)

๔. **กังขาวิตรณวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ด้วยการข้ามพ้นความสงสัย หมายถึง การปฏิบัติจนสามารถกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนาม และรูป (ปัจจัยปริคคหญาณ)

๕. **มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นว่า เป็นทางปฏิบัติที่ถูกและทางปฏิบัติที่ไม่ถูก หมายถึง การปฏิบัติจนกำหนดรู้เห็นพระไตรลักษณ์และเห็นความเกิดและความดับของนามและรูป (สัมมสนญาณ และ อุทยพพญาณอย่างอ่อน)

๖. **ปฏิบัติปธานญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ด้วยความเห็นทางปฏิบัติที่ถูก หมายถึง การปฏิบัติจนผ่านอุทยพพญาณอย่างแก้ตลอดถึงอนุโลมญาณ

๗. **ญาณทัสสนวิสุทธิ** ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็น หมายถึง การปฏิบัติจนสามารถผ่านมัคคญาณผลญาณ

วิสุทธิ ๗ นี้ ใน ทสุตตรสูตร ท่านเรียกว่า ปาริสุทธิปธานียังคะ และจำแนกไว้เป็น ๔ โดยเติม (๘) **ปัญญาวินิยัติ** และ (๙) **วิมุตติวิสุทธิ** เข้ามาอีก ๒ ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายไว้ในคัมภีร์ สุมังคลวิลาสินี* ว่าปัญญาในปัญญาวินิยัตตินั้น ได้แก่ อรหัตตผล ปัญญา และ วิมุตติ ในวิมุตติวิสุทธิ ได้แก่ อรหัตตผลวิมุตติ**

* ตติยภาค, น. ๓๓๓

** สารตูปกาสินี, ทุตติยภาค, น. ๖๙-๗๐, มโนรณปุณณิ, ตติยภาค, น. ๗

ญาณ ๑๖

ส่วนญาณ ๑๖ นั้น ในบาลีพระสูตร มักกล่าวถึงเฉพาะบางญาณ แต่คงจะเป็นที่เข้าใจและหมายรู้กันได้สำหรับผู้ฟังธรรมและนักปฏิบัติ ว่าเป็นการบรรลุธรรมวิเศษเป็นขั้นเป็นตอน ตามลำดับของญาณ ๑๖ ขอยกมากล่าวถึงเป็น ตัวอย่างเช่น กล่าวถึง* :-

(ก) ยถาภูตญาณทัสสนะ ความรู้ความเห็นตามเป็นจริง ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หมายถึง ตรุณวิปัสสนาญาณ คือ วิปัสสนาญาณอย่างอ่อน ได้แก่

๑. สังขารปริเฉทญาณ คือ นามรูปปริเฉทญาณ ญาณกำหนดรู้สังขาร คือ ญาณกำหนดรู้นามรูป

๒. กังขาวิตรณญาณ ญาณข้ามพ้นความสงสัย คือ ปัจจย-ปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย (ของนามและรูป)

๓. สัมมสนญาณ ญาณดำเนินไปด้วยกำหนดรู้โดยพระไตรลักษณ์

๔. มัคคามัคคญาณ ญาณกำหนดรู้ว่าเป็นทางถูกและทางผิด คือ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติถูกและไม่ถูกและกล่าวถึง :-

*ดู-สัทธมมปาลินี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, น. ๑๘๓-๔ ด้วย

(ข) นิพพิทาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่าย ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า หมายถึง พลววิปัสสนาญาณ* คือ วิปัสสนาญาณอย่างแก่ ได้แก่

๑. กยตุปฏิฐานญาณ ญาณกำหนดรู้ (รูปและนาม) ปรากฏเป็นของน่ากลัว

๒. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่องๆ ซึ่งโทษ (ของนามและรูป)

๓. มุญจितุกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาที่จะพ้นไป (จากนามและรูป)

๔. สังขารุเบกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในสังขาร(คือ นามและรูป)

แต่มีได้ระบุดังญาณสำคัญอีก ๒ ญาณ คือ กังคญาณ หรือ กังคานุปัสสนาญาณ และ ปฏิสังขาญาณ

อนึ่ง ในบาลีบางพระสูตร มักกล่าวถึงนิพพิทาญาณว่า “นิพพิหนฺตํ วิรุชฺชติ-เมื่อเบื่อหน่าย ก็ปราศจากกำหนด “วิราคา วิมุจฺจติ-เพราะปราศจากกำหนด จึงหลุดพ้นไป” “วิมุตฺตสฺมิ วิมุตฺตมิตฺติ ญาณํ โหติ-ครั้นหลุดพ้นแล้ว ก็เกิดญาณกำหนดรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว” หมายถึงปัจจเวกขณะญาณ

* พระอาจารย์บางท่านเรียกว่า ดิกขวิปัสสนาญาณ และระบุดัง กังคานุปัสสนาญาณ ด้วย ดู-สัทธมมปกาสินี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ปฐมภาค, น. ๖๖-๖๗

ท่านอธิบายว่า “นิพฺพินฺท์-เมื่อเบื่อหน่าย” หมายถึง ฐฐานคามินีวิปัสสนาญาณ และ “วิรชฺชติ-ก็ปราศจากกำหนด” กับ “วิราคา-เพราะปราศจากกำหนด” หมายถึง มรรคญาณ และ “วิมุจฺจติ-จึงหลุดพ้น” หมายถึง ผลญาณ ส่วน “วิมุตตสฺมี วิมุตตมิตี” ญาณ โหติ-ครั้นหลุดพ้นแล้ว ก็เกิดญาณกำหนดรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว” หมายถึงปัจจเวกขณญาณ

แต่ถ้าในคำบาลีว่า “กามาสวาปี จิตฺตํ วิมุจฺจติ, กวาสวาปี จิตฺตํ วิมุจฺจติ, อวิชฺชาสวาปี จิตฺตํ วิมุจฺจติ, วิมุตตสฺมี วิมุตตมิตี ญาณํ โหติ-จิตพ้นจากกามาสวะด้วย จิตพ้นจากกวาสวะด้วย จิตพ้นจากอวิชชาสวะด้วย เมื่อจิตหลุดพ้นแล้ว ก็เกิดญาณรู้ว่าหลุดพ้นแล้ว” (ม.ม. ๑๓/๑๗, อภ. ปุคฺค. ๓๖/๒๑๖) คำ “วิมุจฺจติ-พ้น” หมายถึง มรรคขณะ คำ “วิมุตตสฺมี-พ้นแล้ว” หมายถึง ผลขณะ และคำ “วิมุตตมิตี ญาณํ โหติ-เกิดญาณรู้ว่า หลุดพ้นแล้ว” หมายถึง ปัจจเวกขณญาณ*

ในฐานะเช่นนี้ ปัจจเวกขณญาณ มีชื่อเรียกในพระบาลีอีกชื่อหนึ่งว่า “ญาณทัสสนะ” เช่น บาลีในธัมมจักกัปปวัตตนสูตรว่า “ธานญฺจ ปน เม ทสฺสนํ อุกฺปาติ ‘อฺกุปฺปา เม วิมุตฺติ, อยมนฺตฺติมา ชาติ นตฺติทานิ ปฺนปฺภโว’ติ” แปลว่า “ก็และญาณทัสสนะเกิดขึ้นแล้ว แก่เราว่า ‘วิมุตติของเราไม่กำเริบ, ชาตินี้เป็นชาติสุดท้าย, บัดนี้จะไม่

* ปรมตฺถทีปนี นาม ธาตุกถาทีปญฺจปฺปกรณฎฺฐกถา, น. ๑๒๖

มีการเกิดต่อไปอีก” แต่คำ “ญาณทัสสนะ” ในพระบาลีมิได้หมายถึง
ปัจจุเวกษญาณเสมอไป ในที่อื่นอาจหมายถึงญาณอื่นก็ได้*

ญาณในปฏิสัมภิทามัคค

ท่านพระสารีบุตรเถระพระอัครมหาสาวกได้กล่าวถึงญาณ ๑๔
ไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค** ตามลำดับ ดังนี้

๑. สุตมยญาณ ญาณเกิดจากการเรียนรู้ได้ยินได้ฟัง
๒. สีตมยญาณ ญาณเกิดจากความสำรวมระวังในศีล
๓. สมาธิภาวนามยญาณ ญาณเกิดจากการบำเพ็ญสมาธิ
๔. รัชมมจฺฐิตินญาณ ญาณกำหนดรู้ความตั้งอยู่ด้วยธรรมเป็นปัจจัย
(ปัจจัยปริคคหปัญญา ปัญญากำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป)
๕. สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้โดยพระไตรลักษณ์
๖. อุทฺทยพฺพานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่องๆ
ซึ่งความเกิดและความดับ
๗. วิปัสสนาญาณ (กัณฺถาณุปัสสนาปัญญา ปัญญาเห็นเนื่องๆ
ซึ่งความดับ)
๘. อาทีนวญาณ ญาณกำหนดรู้โทษของนามและรูป หรือ
ภยตูปัฏฺฐานาณญาณ (ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า รวม ภยตูปัฏฺฐานาณญาณ อาทีนวญาณ และ นิพพิทาญาณด้วย)

* สมุทฺตลวิลาสินี, ปฐมภาค, น. ๒๗๒-๓, ปปญฺจสุทฺถี, ทุติยภาค, น. ๒๘

** ขุ.ป. ๓๑/๑-๒ และดู-สทฺธมมปกาสินี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ปฐมภาค, น.๔๕

๕. สังขารเบกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในสังขาร
(รวม- มุญจิตุกามยตา และ ปฏิสังขารญาณ)

๑๐. โคตรภูญาณ ญาณข้ามโคตรบุถุชน

๑๑. มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค

๑๒. ผลญาณ ญาณในอริยผล

๑๓. วิมุตติญาณ ญาณกำหนดรู้ความหลุดพ้น

๑๔. ปัจจเวกขณญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยสำรวจทบทวน

ธรรม หรือ วิมุตติ

แต่มีกล่าวลำดับญาณ โดยระบุชื่อธรรม หรือ วิมุตติ ซึ่งมี
อำนาจในการละกิเลสและสัญญาได้ เรียกชื่อไว้คล้ายชื่อญาณ ๑๖
ในที่หลายแห่ง* ดังนี้

- | | |
|------------------|---|
| ๑. นามรูปวชิฐฐาน | ละสักกายทิฏฐิ |
| ๒. ปัจจยปริคคหะ | ละความเห็นว่ามีเหตุและปราศ
จากเหตุอันควร |
| ๓. กังขาวิตรณะ | ละความสงสัย |
| ๔. กลาปสัมมสนะ | ละความยึดถือ ว่าฉัน ว่าของฉัน |

* อฎฐสาลินี, น. ๕๐๕-๖ และดู-ปรมตถทีปนี, อุทานวณณนา, น. ๔๐-๔๑, ปรมตถทีปนี,
อิติวุตตกวณณนา, น. ๔๘, สัทธมมปุชโชติกา, ทุติยภาค, น. ๓๐๙ ปปัญจสูทนี,
ปจมภาค, น. ๓๐-๓๑, วิสุทฺธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๕๐-๑, สารตถุปกาสินี, ทุติยภาค,
น. ๓๐๙, สัทธมมปุชโชติกา, สุตตนิปาตวณณนา, ปจมภาค, น. ๑๐-๑๑ ฯลฯ

๕. มัคคามัคควัญฐาน	ละความสำคัญหมายในทาง ไม่ถูก ว่าเป็นทางถูก
๖. อุทยทัตสณะ	ละอุจเฉททิฏฐิ
๗. วยทัตสณะ	ละสัสสตทิฏฐิ
๘. ภยทัตสณะ	ละความสำคัญหมายในสิ่งมีภัยว่า ไม่มีภัย
๙. อาทีนวทัตสณะ	ละความสำคัญหมายว่าเป็นสิ่งน่า พอใจ
๑๐. นิพพิทานุปัสสนา	ละความสำคัญหมายว่าน่าอภิมรณ ยินดี
๑๑. มุญฺจิตุกัมมตาณฺณ	ละความพอใจรักใคร่ในอันที่จะไม่ พ้นไป
๑๒. อุเบกขาณฺณ	ละความไม่วางเฉย
๑๓. อนฺุโลมณฺณ	ละความโต้แย้งต่อสิ่งธรรมชาติที่ ตั้งอยู่โดยปัจจัย และโต้แย้งนิพพาน
๑๔. โคตรกฺข	ละความยึดถือในนิमितคือสังขาร

ญาณในวิสุทธิมรรค

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึงญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๒ ไว้ดังนี้ :-

๑. นามรูปวัญฐาน	การกำหนดรู้นามและรูป หรือ
สังขารปริจเฉท	การกำหนดรู้สังขาร

๒. รัम्मฐิติญาณ ญาณกำหนดรู้ความตั้งอยู่ด้วยธรรม
เป็นปัจจัย
๓. กลาปสัมมสน (ญาณ) ญาณกำหนดรู้เป็นหมวดเป็นกอง
(ของขันธคือรูปนาม)
๔. อุทยพยานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่องๆ
ซึ่งความเกิดและความดับ (ของนาม
และรูป)
๕. กังคานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่องๆ
ซึ่งความเกิดและความดับ (ของนาม
และรูป)
๖. ภยตุปฏฐานญาณ ญาณกำหนดรู้ (นามและรูป)
ปรากฏเป็นของน่ากลัว
๗. อาทีนวานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่องๆ
ซึ่งโทษ (ของนามและรูป)
๘. นิพพิทานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่องๆ
โดยความเบื่อหน่าย (ในนามและ
รูป)
๙. มุญจितุกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยปรารภนาที่จะ
พ้นไป (จากนามและรูป)
๑๐. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการเห็นเนื่องๆ
โดยพิจารณาทบทวนครั้งแล้วครั้ง
เล่า
๑๑. สังขารูปกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉย

๑๒. อนุโลมญาณ

หรือ

สัจจานุโลมิกญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตาม
(มีคศลัจจ)

และเรียกชื่อญาณที่ ๒ ว่า รัชมมจิตฺตญาณ บ้าง ยถาภูตญาณ บ้าง สัมมาทัตตนะ บ้าง ซึ่งในคัมภีร์สัทธัมมปกาสนินี (น. ๒๑) ก็เรียก ญาณที่ ๑ ว่า นามรูปวัตถานญาณ และเรียกญาณที่ ๒ ว่า รัชมมจิตฺตญาณ เหมือนกัน แต่ในบางพระสูตร พระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงตรัสรัชมมจิตฺตญาณ ทรงหมายถึงภูฐานคามินีวิปัสสนาญาณ*

ในคัมภีร์มโนรธปุรณี (ทุติยภาค, น. ๔๔๓) ระบุชื่อญาณ ตั้งแต่ ปังจยปริคคหะ จนถึง โคตรภูญาณ มีชื่อญาณเกือบเหมือน ที่ระบุไว้ในวิสุทธิมัคค เว้นแต่มิได้ระบุถึง ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

ญาณในอภิธรรมัตถสังคหะ

ในคัมภีร์ อภิธรรมัตถสังคหะ** เรียกชื่อ “วิปัสสนาญาณ ๑๐” ไว้กะทัดรัดดี และคัมภีร์ อภิธรรมัตถวิภาวินี*** อธิบายความไว้สั้นๆ ดังนี้

* สุตติสูตร, ส. นิทาน. ๑๖/๑๕๑...

** อภิธมฺมตฺตงฺคหปาฬิ, น. ๕๕

*** อภิธมฺมตฺตวิภาวินี, น. ๒๖๘

๓. สัมมสนญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการกำหนดรู้ขั้นต้น (ธาตุอายตนะ) เป็นต้นเป็นกลุ่มก้อน (โดยพระไตรลักษณ์)
๔. อุทยพยญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการเห็นเนื่องๆ ซึ่งความเกิดและความดับ (ของสังขารทั้งหลาย)
๕. ภังคญาณ ญาณซึ่งงดการกำหนดเห็นความเกิดเสีย ดำเนินไปแต่ในการเห็นความดับ (ของสังขารทั้งหลาย)
๖. ภยญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการเห็นเนื่องๆ ซึ่งสังขารทั้งหลายโดยความเป็นของน่ากลัว
๗. อาทีนวญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายที่เห็นเป็นของน่ากลัวว่ามีโทษเลวร้าย
๘. นิพพิทาญาณ ญาณดำเนินไปด้วยความเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายที่เห็นว่ามีโทษเลวร้าย
๙. มุญจิตุกัมมตาญาณ ญาณซึ่งเบื่อหน่ายแล้วดำเนินไปด้วยความปรารถนาจะพ้นไปเสียจากสังขารทั้งหลาย
๑๐. ปฏิสังขาญาณ ญาณดำเนินไปด้วยการกำหนดรู้สังขารทั้งหลายทวนแล้วทวนเล่า

เพื่อสำเร็จอุบายแห่งการพ้นไป
(จากสังขารทั้งหลาย)

๑๑. สังขารุเบกขาญาณ

ญาณที่วางเฉยโดยปราศจากความ
กลัวและชื่นชมยินดีในธรรมคือ
สังขารทั้งหลายที่กำหนดรู้ทวนแล้ว
ทวนเล่า

๑๒. อนุโลมญาณ

ญาณคล้อยตามความสำเร็จกิจของ
ญาณทั้ง ๙ ข้างต้นและคล้อยตาม
โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เบื้องปลาย

ลำดับญาณ ๑๖ ในทางปฏิบัติ

ที่กล่าวมานี้ เป็นความรู้ทางตำรา คือ ความรู้ที่ได้มาจากการ
ศึกษาเรียนรู้ตามข้อความที่มีกล่าวไว้ในพระคัมภีร์ เป็น สุตมยปัญญา
ความรู้เช่นนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าเคยทรงตรัสเตือนไว้ เช่นที่ทรงตรัส
แก่พวกชาวกาลามะว่า “มา อนุสฺสเวน, มา ปรมุปราย, มา อิติทริยา,
มาปิฎกสมฺปทานน ฯลฯ” แปลว่า “ท่านทั้งหลาย อย่าเชื่อถือโดย
ฟังตามกันมา, อย่าเชื่อถือโดยพูดต่อๆ กันมา, อย่าเชื่อถือตามเขา
เล่าว่า, อย่าเชื่อถือโดยยึดตำรา ฯลฯ” แต่ทรงแนะไว้ว่า “ยทา
ตุมฺเห กาลามา อตฺตนา ว ชาเนยฺยาถ....อถ ตุมฺเห กาลามา
อุปสมฺปชฺช วิหเรยฺยาถ” แปลว่า “ดูก่อนท่านกาลามะ เมื่อใด
ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเอง เมื่อนั้นท่านทั้งหลายพึงเข้าถึง (คือปฏิบัติ

ตาม) ธรรมทั้งหลายเหล่านี้ย่อมเกิด”^{*} เพราะฉะนั้น พระวิปัสสนาจารย์ผู้รอบรู้และมีประสบการณ์ในทางปฏิบัติธรรม แล้วรู้เห็นมาด้วยภาวนามยปัญญา จึงจัดญาณ ๑๖ ไว้ตามลำดับของญาณที่จะพึงบังเกิดแก่โยคีผู้มีวาสนาบารมีและพยายามปฏิบัติธรรมด้วยความอุตสาหะอดทน ไว้ดังนี้

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ หรือ นามรูปวัตถธานญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป

๒. ปังจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย (ของนามและรูป)

๓. สัมมสนญาณ หรือ กลาปสัมมสนญาณ หรือ ตีลักขณ-
ปฏิเวธสัมมสนญาณ**

๔. อุทยพยญาณ หรือ

ก. ตรุณอุทยพยญาณ
(อุทยพยญาณอย่างอ่อน)

อุทยพยานุปัสสนาญาณ

ข. พลลอุทยพยญาณ
(อุทยพยญาณอย่างแก่)

๕. กังคญาณ หรือ กังคานุปัสสนาญาณ

๖. ภยญาณ หรือ ภยคุปฏฐานญาณ

๗. อาทีนวญาณ หรือ อาทีนวานุปัสสนาญาณ

๘. นิพพิทาญาณ หรือ นิพพิทานุปัสสนาญาณ

๙. มุญจิจุกัมมตาญาณ

* อ. ติก. ๒๐/๒๔๑ ฯลฯ ดู-กาลามะสูตร (คำแปล) ของผู้เรียบเรียง

** แปลว่า ญาณกำหนดรู้ด้วยทางทะเลโดยพระไตรลักษณ์-สารตถปกาลินี, ทุติยภาค,
น. ๑๔๐

๑๐. ปฏิสังขญาณ หรือ ปฏิสังขานุปัตตนาญาณ
๑๑. สังขารเบกขาญาณ
๑๒. อนุโลมญาณ หรือ สัจจานุโลมิกญาณ
๑๓. โคตรภูญาณ
๑๔. มัคคญาณ
๑๕. ผลญาณ
๑๖. ปัจจเวกขณะญาณ

ขั้นตอนวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ในทางปฏิบัติ

แต่ในทางปฏิบัติ ปรากฏการณ์ของวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ จะเกิดขึ้นเป็นขั้นเป็นตอน ตรงตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์อภิธัมมัตถ-สังคหะโดยมีลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้ :-

- (๑) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล
- (๒) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต
- (๓) ทิณฺณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความเห็น
 ๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นามและรูป
 - (๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้นความสงสัย
 ๒. ปัจจยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย (ของนามและรูป)
 - (๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้

ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติที่ถูก
และทางปฏิบัติที่ไม่ถูก

๓. สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณา
เห็น (รูปนาม-สังขาร-โดย
พระไตรลักษณ์)

๔. (ก) ตรุณอุทยพยญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิด
และความดับ อย่างอ่อน

(๖) ปฏิปทาญาณทัตตสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้
ความเห็นทางปฏิบัติถูก

๔ (ข) พลวอุทยพยญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิด
และความดับ อย่างแก่

๕. ภังคญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับ (ของ
สังขาร)

๖. ภยญาณ ญาณกำหนดรู้ (สังขาร) โดย
ความเป็นสิ่งน่ากลัว

๗. อาทีนวญาณ ญาณกำหนดรู้โทษ (ของนาม
และรูป หรือสังขาร)

๘. นิพพิทาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่าย
(ในนามและรูป)

๙. มุญฺจิตุกัมยตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความ
ปรารถนาที่จะพ้นไป (จากนาม
และรูป)

๑๐. ปฏิสังขยาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการทบทวน
(โดยพระไตรลักษณ์)
๑๑. สังขารุเบกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉย
ในสังขาร
๑๒. อนุลอมญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อย
ตาม
๑๓. โคตรภูญาณ ญาณข้ามโคตรบุद्धชน (โดย
อนุลอม)
- (๓) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความเป็นบริสุทธิ์ของความรู้ความ
เห็น
๑๔. มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค
๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยผล (นับเข้าใน
ญาณทัสสนวิสุทธิ โดยอนุลอม)
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจ
ทบทวน (เป็นโลกียะ ไม่นับเข้า
อยู่ในญาณทัสสนวิสุทธิ)

วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ นี้ ท่านกล่าวว่า เป็นข้อปฏิบัติที่
พระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ผู้สร้างอภินิหารบารมีมาตลอดเวลา ๒ อสงไขย
กับ ๑๐๐,๐๐๐ กัปก็ตั้งปฏิบัติ เพื่อบรรลุปัจเจกสัมโพธิญาณด้วย*
ซึ่งข้าพเจ้าได้กล่าวไว้ในเรื่อง “สหสญาณ ของพระปัจเจกสัมพุทธเจ้า”
โดยเฉพาะส่วนหนึ่งแล้ว**

* สัทธมมปุปุชิติกา, นิทุเทสวณณนา, ทุติยภาค, น. ๓๓๘-๓๔๘

** ดู-สหสญาณของพระปัจเจกสัมพุทธเจ้า ของ ผู้เรียบเรียง

โดยเฉพาะวิสุทธิ ๗ นั้น ท่านกล่าวเปรียบเทียบไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* ว่าธรรมประเภทต่างๆ เช่น ชั้นธ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทริย ๒๒ อริยสัจ ๔ และปฏิจกสมุปบาท เป็นต้น เป็นภูมิ ซึ่งเปรียบด้วยพื้นแผ่นดิน (สำหรับเพาะปลูกปัญญา) วิสุทธิ ๒ คือ สีลวิสุทธิ และ จิตตวิสุทธิ เป็นมูล คือรากเหง้า (ของปัญญา) ส่วนวิสุทธิ อีก ๔ คือ ทิฐิวินิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ และ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นสรีระ คือ ลำต้น หรือ ร่างกาย (ของปัญญา) และ ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นยอดหรือศีรษะของปัญญา ซึ่งปัญญาในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณ

การที่โยคี ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์ ทั้งสูงอายุนและหนุ่มสาว ผู้ปรารถนาจะบรรลุหรือผ่านวิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ และได้รับอานิสงส์คือมรรค ผล นิพพาน ดังกล่าวไว้ในหนังสือเล่มนี้ เป็นความปรารถนาโดยชอบและสามารถบรรลุได้อย่างเที่ยงแท้แน่นอน พระสัมมาสัมพุทธเจ้าก็ทรงตรัสไว้แก่เจ้ามหานามสากยะว่า “ดูก่อนท่านมหานาม ตถาคตมิได้กล่าวว่า จิตที่หลุดพ้นด้วยวิมุตติของอุบาสกผู้มีจิตหลุดพ้น มาแล้วอย่างนั้น มีการกระทำแตกต่างอะไรกันกับพระภิกษุผู้มีจิตหลุดพ้นมาแล้วตั้ง ๑๐๐ ปี” (ส. มหาวาร. ๑๔/๕๖) หมายถึงว่า “ในการรู้แจ้งแทงตลอด (อริย) มรรค ก็ดี (อริย) ผล ก็ดี ของอุบาสก (อุบาสิกา) ทั้งหลาย กับของพระภิกษุทั้งหลายนั้น

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๑๐ และ ๒๐๕-๒๐๖

หามีการกระทำที่แตกต่างกันไม่” (สารตถุปกาสินี, ตติยภาค, น. ๔๐๓)
 ท่านพระอรรถกถาจารย์จึงอธิบายขยายความไว้ ในคัมภีร์มโนรธปุรณี
 (ตติยภาค, น. ๒๒) ว่า “ไม่ว่าจะเป็นทารกอายุ ๗ ขวบ หรือ พระเถระ
 อายุ ๑๐๐ ปี หรือ ภิกษุ หรือ ภิกษุณี หรือ อุบาสก หรือ อุบาสิกา
 หรือเทวดา หรือมารหรือพรหม รู้แจ้งแทงตลอดวิมุตติ ก็ตาม หา
 มีความแตกต่างกันในโลกุตตรมรรคที่รู้แจ้งแทงตลอดนั้นๆ ไม่”

หากโยคินั้นๆ พากเพียร เติบจนกรม ด้วยการกำหนดเป็น
 ระยะๆ และนั่งสมาธิ กำหนดเป็นระยะๆ จะเกิดสภาวะ ซึ่งพระสัมมา
 สัมพุทธเจ้าทรงเรียกว่า อินทรีย์ และ พละ ภายในตัวของท่าน
 ปรับปรุงทั้งร่างกายและจิตใจของโยคีเอง ให้มีปรากฏการณ์เกิดขึ้น
 ภายในตัวของท่าน เป็น **อัตตปัจจักขะ** คือ ประสพพบเห็นเป็นประจักษ์
 ด้วยตัวของท่านเอง และเมื่อสภาวะธรรมนั้นๆ ประณีตเข้าๆ และ
 พร้อมเพรียงสม่ำเสมอ โยคีผู้นั้นก็จะผ่านวิสุทธิและญาณต่างๆ
 ตามชื่อที่ระบุไว้ข้างต้น เป็นขั้นเป็นตอนไปโดยลำดับ ท่านเปรียบไว้
 เหมือนการเดินทางไปสู่ที่หมายปลายทางโดยเปลี่ยนรถเดินทาง ๗
 ผลัด หรือขึ้นอาคารหรือปราสาท ๗ ชั้น หรือเปรียบเหมือนขึ้นบันได
 ๑๖ ขั้น

โปรดทราบเรื่องของ วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ เพียงนี้ก่อน
 จะกล่าวความโดยพิสดารต่อไป ในตอนว่าด้วย วิสุทธิ ๗ และ
 ญาณ ๑๖ ในภาคปฏิบัติ

อิมานี โข ภิกขเว ปญฺจินฺทริยานิ
 ภาวิตานิ พหุสํกิตานิ
 สลฺโลชนานํ ปหานาย สํวตฺตุนฺติ อนุสยสมฺมุคฺฆมาตาย
 สํวตฺตุนฺติ อทฺธานปริณฺวาย สํวตฺตุนฺติ อาสวานํ ขยาย
 สํวตฺตุนฺติ

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย อินทริยทั้งหลาย ๕ นี้แล
 โยคีทำให้เกิดแล้ว ทำให้มาก ๆ ครั้ง แล้ว
 ดำเนินไปเสมอสมดุลง่ายร่วมกัน เพื่อละเสียซึ่งสัญญาชนทั้งหลาย
เพื่อถอนอนุสัย....เพื่อกำหนดรู้สังสารวัฏอันยาวนาน
 ดำเนินไปร่วมกันเสมอกัน เพื่อความสิ้นไปของอาสวะทั้งหลาย

ส. มหาวาร. ๑๙/๓๑๒

ภาคปฏิบัติ



ท่านเลดี สยาตอ มหาเถระ (พ.ศ. ๒๓๘๙-๒๔๖๖) นักปราชญ์และพระวิปัสสนาจารย์ผู้ยิ่งใหญ่องค์หนึ่งของพม่า ได้เขียนไว้ว่า **ปริยัติปัญญา** คือ ความรอบรู้ในทางปริยัติ ถึงจะรู้แตกฉานตลอดทั้งพระไตรปิฎก ก็หาขจัดปัดเป่ากิเลส คือ สัมโมหะหรืออวิชชาได้ไม่ จะขจัดกิเลสเหล่านั้นได้ แต่ด้วย **ภาวนาปัญญา** คือ ความรู้ที่ทำให้เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติ เช่นเจริญกายนุสสนาสติปัฏฐาน ซึ่งสามารถกำจัดโมหะกิเลส ลงได้โดยลำดับ*

ปัญญา ๓ ชูระ ๒

การพยายามเล่าเรียนศึกษาและสดับตรับฟัง ตามพระคัมภีร์ จนมีความรู้ความเข้าใจและทรงจำได้ จัดเป็น **สุตมยปัญญา** ส่วนการไตร่ตรองคิดค้นและพิจารณาเหตุผลทบทวนสอบถามตามความรู้ที่เล่าเรียนศึกษาและทรงจำได้นั้น จนรู้แตกฉาน เป็นพหูสูต สามารถเปรียบเทียบ แสดงบรรยาย อภิปราย ขยายความ หรือเทศนาสั่งสอนผู้อื่นได้ตามความรู้ความจำและคิดค้นนั้น เป็น **จินตามยปัญญา** ปัญญา ทั้ง ๒ นี้อยู่ในชั้น **กัณถะ** หรือ **ปริยัตติชูระ** คือ ชูระหรือ

*โพธิปักขิยทีปนี น. ๙๐ อ่านชีวประวัติย่อ ภาษาไทย ของท่านเลดีสยาตอมหาเถระได้ ในตอนท้ายวิปัสสนาทีปนี พิมพ์อนุสรณ์ ในงานฉาปนกิจศพ นายทอง (มหาภิรมย์) หงส์สดารมย์ พ.ศ. ๒๕๑๔

หน้าที่ ในการเล่าเรียนพระคัมภีร์ หรือพระปริยัติ ธรรมาดงกล่าวนี้ ไม่สามารถกำจัดกิเลสอาสวะได้ บางทีอาจเพิ่มพูนขึ้นไปด้วยซ้ำ ส่วน การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานโดยมีบัญญัติเป็นอารมณ์ เช่น เพ่งกลืน เพ่งสุภาเจริญอนุสสติ เป็นต้น ตามอารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ ที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ จนเกิดสมาธิและได้ฌานสมาบัติ ก่อน แล้วจึงเอาฌานสมาบัตินั้นเป็นบาทกกำหนดพิจารณารูปและนามโดยพระไตรลักษณ์ ซึ่งเรียกผู้ปฏิบัติแบบนี้ว่า “สมถยานิกะ” ผู้มี สมถะเป็นทางดำเนิน อย่าง ๑ หรือ ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ คือ กำหนดรูปและนาม หรือ ขั้น ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๖ หรือธาตุ ๑๘ เป็นต้น เป็นอารมณ์ โดยทางพระไตรลักษณ์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน ซึ่งเรียกผู้ปฏิบัติแบบนี้ว่า “วิปัสสนายานิกะ” หรือ “สุทธวิปัสสนายานิกะ” คือ ผู้มีวิปัสสนา ล้วนเป็นทางดำเนินอย่าง ๑ การปฏิบัติกัมมัฏฐาน จนเกิดความรู้ความเห็นเป็นประสบการณ์โดยประจักษ์ด้วยตนเอง ดังกล่าวนี้ เป็น ภาวนามยปัญญา เรียกว่าวิปัสสนาธุระ หรือ วาสธุระ คือ หน้าที่การงานทางวิปัสสนา หรือธุระในการอบรม (จิตใจ) ถือว่า เป็นธุระสำคัญในพระพุทธศาสนาที่ประเสริฐกว่า ดียอดเยี่ยมกว่า คณธุระ หรือ กวาปริยัตติธุระ*

การเจริญสมถกัมมัฏฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน แม้จะเป็น วิปัสสนาธุระหรือวาสธุระด้วยกัน แต่ถ้าพิจารณาถึงเป้าหมายปลาย

* มโนรปฐณี, ปฐมภาค, น. ๓๘, ปรมตฺถโชติกา, สุตตนิปาตวณฺณนา, ปฐมภาค.
น. ๒๗๐-๒๗๑ และ ธมฺมปทฎกฺกา ๑/๗

ทางคือการบรรลุมรรค ผล นิพพานแล้ว การปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เป็นการเดินทางอ้อม คือต้องปฏิบัติเพื่อบรรลุธรรมและสมาบัติเสียก่อน แล้วเอาธรรมสมาบัตินั้นเป็นบาทก์ คือ เป็นฐานรองรับแล้วปฏิบัติทางวิปัสสนา เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานอีกต่อหนึ่ง ซึ่งท่านเรียกผลในการบรรลุว่า เจโตวิมุตติ ส่วนการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เป็นการเดินทางลัด หรือทางตรง ไปสู่เป้าหมายปลายทาง คือ มรรค ผล นิพพานเลยทีเดียว ซึ่งท่านเรียกการบรรลุทางนี้ว่า ปัญญาวิมุตติ แต่ผลที่โยคีผู้ปฏิบัติจะพึงได้รับในตอนต้น มีแตกต่างกันอยู่บ้าง กล่าวคือ ผู้ปฏิบัติทางสมถกัมมัฏฐาน เมื่อบรรลุธรรมและสมาบัติแล้ว อาจมี อภิญญา มีตาทิพย์หูทิพย์และแสดงอิทธิฤทธิ์อิทธิปาฏิหาริย์ต่างๆ ได้ (ถ้าท่านผู้อ่านต้องการทราบ โปรดอ่านในหนังสือเรื่อง “ทฤษฎีว่าด้วยการปฏิบัติ เพื่อเดินทางไปพรหมโลก”) แต่เป็นทางอ้อม และอาจพาให้โยคีติดใจเป็นปลื้มพอใจและเกิดความเพลิดเพลินแล้วหลงไหล เชื้อนแช่ไป ไม่พบทางพ้นทุกข์ก็ได้

วิธีเริ่มปฏิบัติ

ในที่นี้ จะกล่าวถึงวิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ซึ่งเป็นทางลัดและทางตรงไปสู่เป้าหมาย คือ มรรค ผล นิพพาน อันเป็นทางให้พ้นทุกข์โดยเฉพาะ เพราะฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติ เมื่อได้ศึกษาข้อควรรู้เบื้องต้นและแนวทางปฏิบัติ พร้อมทั้งวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ทางปริยัติ ดังกล่าวมาข้างต้นแล้ว ก่อนเริ่มปฏิบัติต่อไป ถ้าท่านประสงค์บรรลุผลในการเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านควรตกลงใจ

ให้แน่อนแล้วเริ่มปฏิบัติ และตลอดเวลาที่ทำงานปฏิบัติ จำต้องสลัดความคิดและเลิกละกิจการงานในทางโลกโดยเด็ดขาดเสียชั่วระยะหนึ่ง ถ้าเป็นคฤหัสถ์ต้องรับไตรสรณคมน์และรักษาศีล ๕ หรืออุโบสถศีล มื้อองค์ ๘ หรืออาชีวัฏฐมกศีล คือ ศีลมีอาชีพบริสุทธีเป็นองค์ที่ ๘* ถ้าเป็นสามเณรก็รักษาศีล ๑๐ และถ้าเป็นพระภิกษุก็รักษาศีล ๒๒๗ และตลอดเวลาที่อยู่ปฏิบัติธรรม มิควรพูดจาดูหมิ่นเหยียดหยามผู้ใด หรือเจรจาตลกคะนอง หรือพูดอาฆาตมาดร้ายต่อผู้หนึ่งผู้ใด หรือต่อพระอริยเจ้าผู้เป็นที่เคารพสักการะและต่อพระอุปัชฌาย์ ครูบาอาจารย์ บิดามารดา และผู้มีอุปการคุณ

ตอนนี้เป็นการเริ่มต้นด้วยการปฏิบัติสี่วิสุทธิตี ซึ่งเป็นพื้นฐานของวิสุทธิตีขั้นต่อไป

เมื่อตกลงใจปฏิบัติในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ใด ตามนัยที่กล่าวมาข้างต้น ตอนว่าด้วย “เรียนรู้จากครู” แล้ว แรกเริ่มปฏิบัติ ฟังจัดดอกไม้ธูปเทียนเข้าไปถวายท่าน กราบนมัสการมอบตัวเป็นศิษย์ ถ้าเราเป็นคฤหัสถ์ ก็กล่าวคำขอรับไตรสรณคมน์และศีล ๕ หรือศีล ๘ หรืออาชีวัฏฐมกศีล สุดแต่วิสัยสามารถในการปฏิบัติรักษาของตน เมื่อท่านบอกไตรสรณคมน์และให้ศีลและเรารับไตรสรณคมน์และศีลแล้ว ท่านจะเมตตาให้อวาทอบรมอินทริย และแนะนำสั่งสอนในการปฏิบัติ และสอนวิธีเดินจงกรมกับวิธีนั่งสมาธิกำหนดภาวนา ซึ่งโยคีผู้เป็นศิษย์ ฟังจดจำและนำมาเป็นหลักปฏิบัติต่อไป

*อาชีวัฏฐมกศีล คือ กายสุจิริต ๓ วจิตสุจิริต ๔ และ อาชีพบริสุทธี ๑

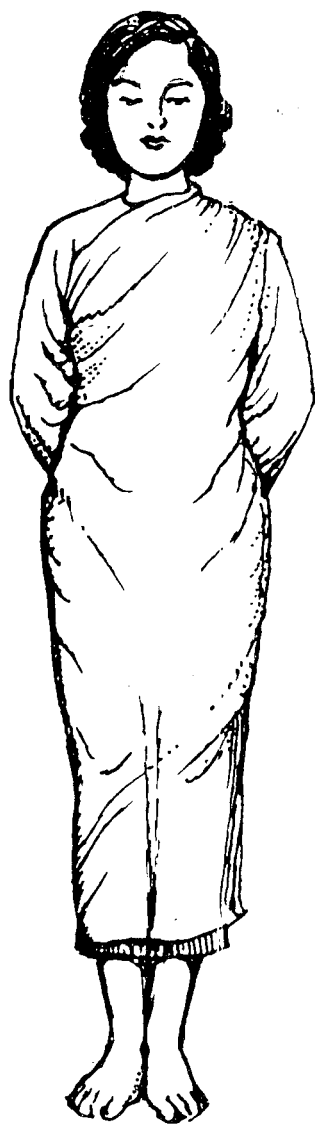
หลักสำคัญของการปฏิบัติ ได้แก่ กำหนดอิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และในขณะปฏิบัติ ไม่ควรนุ่งห่มให้รัดแน่น หรือรุ่มร่าม จะไม่สะดวกสบายในเวลาปฏิบัติ ก่อนเริ่มปฏิบัติทุกครั้ง ผู้ปฏิบัติ ควรตรวจตราเสื้อผ้า หรือสบงจีวร เครื่องนุ่งห่ม และสลัดปัดมดและแมลงเสียก่อน เพราะอาจมีมดและตัวแมลงเกาะหรือติดอยู่ที่เสื้อผ้า หรือสบงจีวร แล้วกัดต่อย หรือได้ตอมรบกวนในขณะปฏิบัติ

วิธีเดินจงกรม

ในที่นี้จะกล่าวถึงวิธีเดินจงกรม ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติเบื้องต้นก่อน เพราะต้องกำหนดตามระยะของก้าว การเดินจงกรม ในจังหวัดต่างๆ ตามหลักของพระวิปัสสนาจารย์นั้น ท่านมิได้กำหนดให้เดินทุกระยะ ตั้งแต่ ๑ ถึง ๖ ระยะในครั้งเดียวคราวเดียวกัน หากแต่ต้องฝึกเดินอย่างช้าๆ เป็นขั้นๆ โดยกำหนดให้เดิน ๑ ระยะ ก่อน

๑. ยืนกำหนด

ก่อนเดิน ให้ยืนตัวตรง วางเท้าซ้ายและเท้าขวาดั้งชิด ปลายเท้าเสมอกัน มือทั้งสองไขว้หลัง หรือกุมไว้ด้านหน้า หรือทอดอกก็ได้ ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้าชั่วระยะประมาณ ๑ วา หรือ ๔ ศอก ทำความรู้อย่างไว้ว่า “ยืนหนอ ๆ ๆ” หมายรู้ว่าขณะนั้นเรากำลังยืนอยู่



ขึ้นนอน ๆ ๆ

๒. เดินกำหนด (จงกรม)

จงกรม ๑ ระยะ

ซ้ายย่างหนอ-ขวาย่างหนอ

ก่อนยกเท้าให้กำหนดในใจว่า “อยากจะได้หนอ ๆ ๆ” ตั้งสติ กำหนดยกเท้าขึ้นเหนือระดับพื้นประมาณ ๑ ฝ่ามือตะแคงของผู้ปฏิบัติ และก้าวเท้าขึ้นไปช้า ๆ พอประมาณ จะก้าวเท้าซ้ายก่อนหรือเท้าขวาก่อนก็ได้ แต่ต้องกำหนดในใจตามไปพร้อมกับขณะก้าว ทำให้เป็นปัจจุบัน มิใช่ก้าวเท้าไปก่อนแล้วจึงกำหนดตาม หรือกำหนดไว้ก่อนแล้วจึงก้าวเท้า เช่น จงกรม ๑ ระยะ ขณะยกเท้าซ้าย ก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดแต่แรกเริ่มยกเท้าซ้าย ๆ (ควบคำ) ว่า ซ้ายย่างหนอ พอเท้าเหยียบกับพื้นก็ลงคำ “หนอ” พอดี ขณะยกเท้าขวาก้าวไปจนวางเท้าลงกับพื้น ก็ตั้งสติกำหนดว่า ขวาย่างหนอ ทุกครั้งและทุกก้าว ดังนี้เรียกว่า จงกรม ๑ ระยะ (อย่ากำหนดแยกคำว่า ซ้าย-ย่าง-หนอ และ ขวา-ย่าง-หนอ จะกลายเป็น ๓ ระยะไป และซ้ำกับ จงกรม ๓ ระยะ ข้างหน้า)

สถานที่จงกรม

ถ้าไม่มีสถานที่จงกรมโดยเฉพาะ ก็เลือกหาสถานที่สำหรับเดินจงกรมไว้ อาจใช้กระเบื้องพาลี หรือลานบ้านที่ปราบพื้นเรียบ ๆ ก็ได้* เมื่อจงกรมไปสุดด้านหนึ่งแล้ว หยุดยืน ๒ เท้าวางชิดกัน

* สถานที่จงกรม ตามหลักพระบาลีและอรรถกถา ได้นำไปกล่าวไว้ในเรื่อง เสนาสนะ ปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติธรรม และอาศรม ของผู้เรียบเรียง

กำหนดในใจซ้ำๆว่า “ยืนหนอ”ๆ (คือ จิตมฺหิติ ปชานาติ) เมื่อจะกลับตัวให้กำหนดว่า “อยากกลับหนอ”ๆ ๓ ครั้ง แล้วค่อยๆ หันตัวกลับซ้ำๆ พร้อมกับกำหนดว่า “กลับหนอ”ๆ จนหันตัวกลับเสร็จแล้วเดินจงกรมและกำหนดต่อไปว่า “ซ้ายย่างหนอ-ขวาย่างหนอ” เมื่อหยุดยืนและจะกลับตัว ก็ตั้งสติกำหนดดังกล่าว จงกรมและกำหนดพร้อมกันไปอย่างนี้ เพื่อให้จิตคงที่อยู่กับอริยาบถ อาจปฏิบัติและกำหนดอยู่ทุกๆ วัน และวันหลายๆ ครั้งๆ ละหลายเที่ยวตลอดสัปดาห์หรือตลอดหลายสัปดาห์ หลายเดือนและนับเป็นปีก็ได้

การเดินจงกรม และกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ดังนี้ เป็นการฝึกหัดปฏิบัติกัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานใน หมวดอริยาบถปัพพะ ที่ว่า “คจฺณนฺโต วา คจฺณามิติ ปชานาติ-เมื่อเดินอยู่ก็กำหนดรู้ว่าเดินอยู่” และ “จิโต วา จิตฺมฺหิติ-ปชานาติ-หรือว่า เมื่อยืนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่ายืนอยู่” เมื่อเดินจงกรมไป และยืน และกลับ พร้อมกับกำหนดรู้ตัวอยู่เสมอ ก็เท่ากับท่านเจริญสติปัฏฐาน ตามพระพุทธดำรัสใน หมวดสัมปชัญญปัพพะ ว่า “อภิกฺกนฺเต ปฏิกฺกนฺเต สมฺปชานการิโหติ-เป็นผู้ทำความรู้ตัวอยู่เสมอ ในการก้าวไปข้างหน้า ในการก้าวกลับหลัง”

ตลอดเวลาที่เดินจงกรมกำหนด ๑ ระยะอยู่นี้ ท่านวิปัสสนาจารย์จะสอนให้โยคีผู้ปฏิบัติหัด นั่งสมาธิ กำหนดอารมณ์กัมมัฏฐาน ด้วยการ กำหนดอาการ พองและยุบของท้อง . (ดูวิธีนั่งสมาธิต่อไปข้างหน้า) ไปด้วย สลับกันไปกับเดินจงกรม กล่าวคือ ถ้าเดินจงกรม ๑๕ นาที ก็ควรงั่งสมาธิกำหนด ๑๕ นาที ถ้าเดินจงกรม ๓๐ นาที

ก็ควรนั่งสมาธิกำหนด ๓๐ นาที ดังนี้ เป็นต้น

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานด้วยการเดิน จงกรม ๑ ระยะ และนั่งสมาธิกำหนดอาการพอง-ยุบได้ดี หมายถึงโยคีมีสติควบคุมจิตให้กำหนดอยู่กับจงกรมตลอดเวลา หรือเป็นส่วนมากแล้ว และท่านวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์เห็นว่าได้ผลพอควร ท่านจะเมตตาสอนให้เดิน จงกรม ๒ ระยะ ต่อไป กล่าวคือ

จงกรม ๒ ระยะ

ยกหนอ-เหยียบหนอ

โยคีพึงยืนชิดเท้าทั้งสองปลายเท้าเสมอกัน และตั้งตัวตั้งศีรษะตรงและทำความรู้ตัวไว้ว่า “ยืนหนอ”ๆๆ แล้วกำหนดว่า “อยากจะเดินหนอ”ๆๆ เช่นเดียวกับเดิน จงกรม ๑ ระยะ ตั้งสติกำหนดและกดเท้าขวามันไว้ แล้วยกเท้าซ้ายขึ้นช้าๆ หรือจะกดเท้าซ้ายมันไว้ ยกเท้าขวาขึ้นช้าๆ ก็ได้ พร้อมกับยกเท้าขึ้นช้าๆ นั้นก็กำหนดไปพร้อมกันด้วยว่า ยกหนอ ก้าวไปวางเท้าลงกับพื้น พร้อมกับกำหนดว่า เหยียบหนอ นอกนั้น ก็ปฏิบัติเหมือนจงกรม ๑ ระยะ กล่าวคือ จงกรม ๒ ระยะและกำหนด ยกหนอ-เหยียบหนอๆๆ ต่อไป

เมื่อโยคีปฏิบัติในการเดินจงกรม ๒ ระยะและกำหนดได้ดี มีจิตมั่นคง ครั่งแล้วครั่งเล่า และท่านวิปัสสนาจารย์ สอบอารมณ์เห็นว่าได้ผลพอสมควรแล้ว ท่านจะสอนให้ปฏิบัติในการเดิน จงกรม ๓ ระยะ

จกรม ๓ ระยะ

ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

วิธีการปฏิบัติอื่นๆ ในการเดินจกรม ๓ ระยะ ก็เช่นกล่าวข้างต้นต่างกันแต่ว่าขณะยกเท้าขึ้น ฟังกำหนดไปพร้อมกับอาการของเท้าว่า ยกหนอ ขณะที่ก้าวเท้าลอยอยู่ในอากาศนั้น กำหนดว่า ย่างหนอ, ขณะเท้าเหยียบลงกับพื้น ฟังกำหนดว่า เหยียบหนอ และในการเดินจกรม ๓ ระยะนี้ พอถึงก้าวที่ ๒ ในการ ยกหนอ นั้น โยคีจะยกเท้าขึ้นตรงๆ เหมือนก้าวแรกมิได้ จำต้องเหยอชนเท้าก่อนแล้วจึงยกขึ้น (เช่นเดียวกับจกรม ๔ ระยะ และ ๕ ระยะ) แต่ให้กำหนดว่า ยกหนอ เท่านั้น (ดูรูปเล็กขวามือในรูปที่ ๑ หน้า ๖๙)

วิธีปฏิบัติในการเดิน จกรม ๔ ระยะ ๕ ระยะ และ ๖ ระยะ ก็ฟังกำหนด ไปพร้อมกับอาการของเท้า ดังนี้

จกรม ๔ ระยะ (ดูรูปที่ ๑ รูปล่าง)

ยกชนหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ

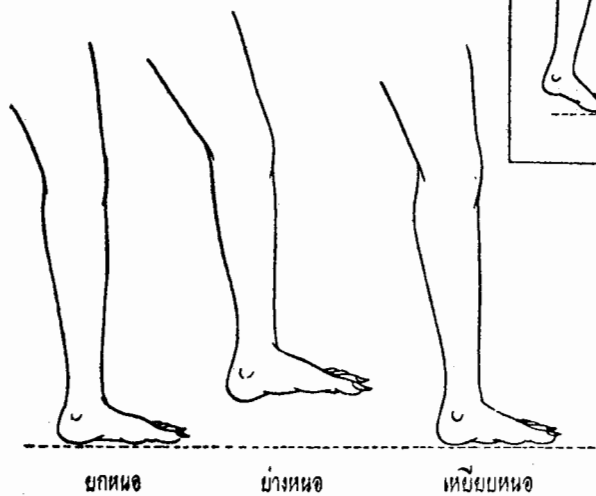
จกรม ๕ ระยะ (ดูรูปที่ ๒)

ยกชนหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ

จกรม ๖ ระยะ (ดูรูปที่ ๓)

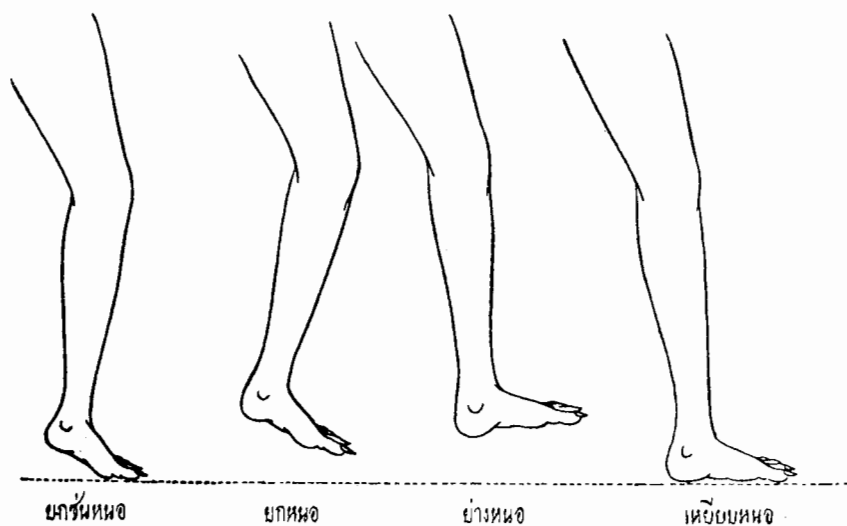
ยกชนหนอ-ยกหนอ-ย่างหนอ-ลงหนอ-ถูกหนอ-กดหนอ

จากรูป ๓๑

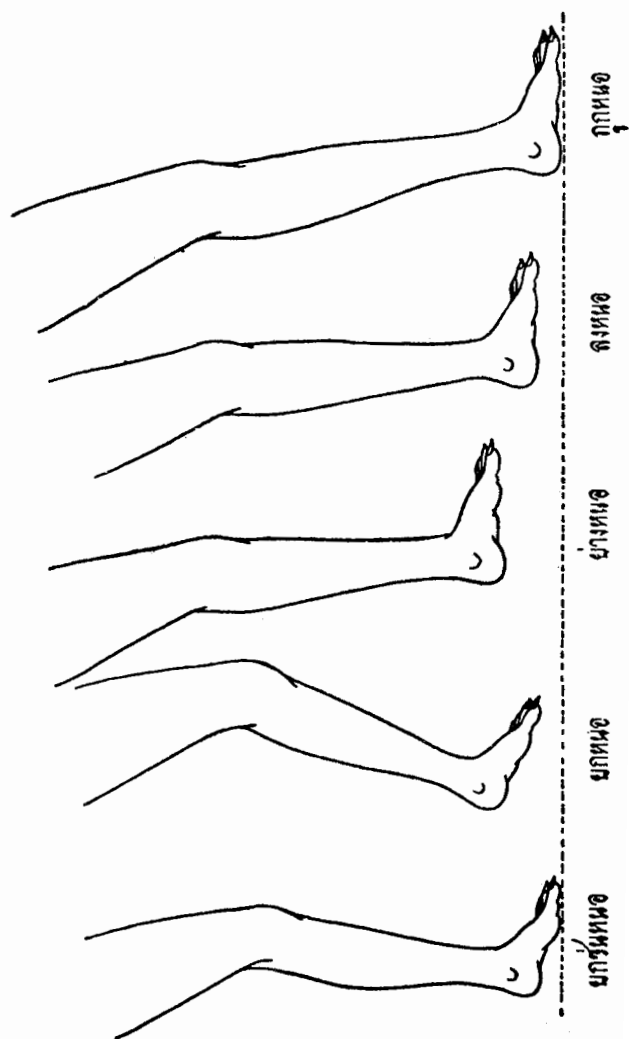


รูปที่ ๑

จากรูป ๔



รูปที่ ๒

งากรม ๕ ระยะ

เมื่อโยคีเดินจงกรมในระยะใด ได้ผลดีและสงอารมณ์แก่ท่าน
 วิปัสสนาจารย์ตรวจสอบ ท่านพิจารณาเห็นว่า โยคีปฏิบัติได้ผลเป็นที่
 พอใจท่านจะสอนให้เปลี่ยนไปเดินในระยะอื่นต่อไป โยคีผู้ปฏิบัติไม่ควร
 ไปขอร้องหรือเร่งเร้าท่านวิปัสสนาจารย์ ขอเปลี่ยนหรือขอต่อตามใจ
 ของตนเอง

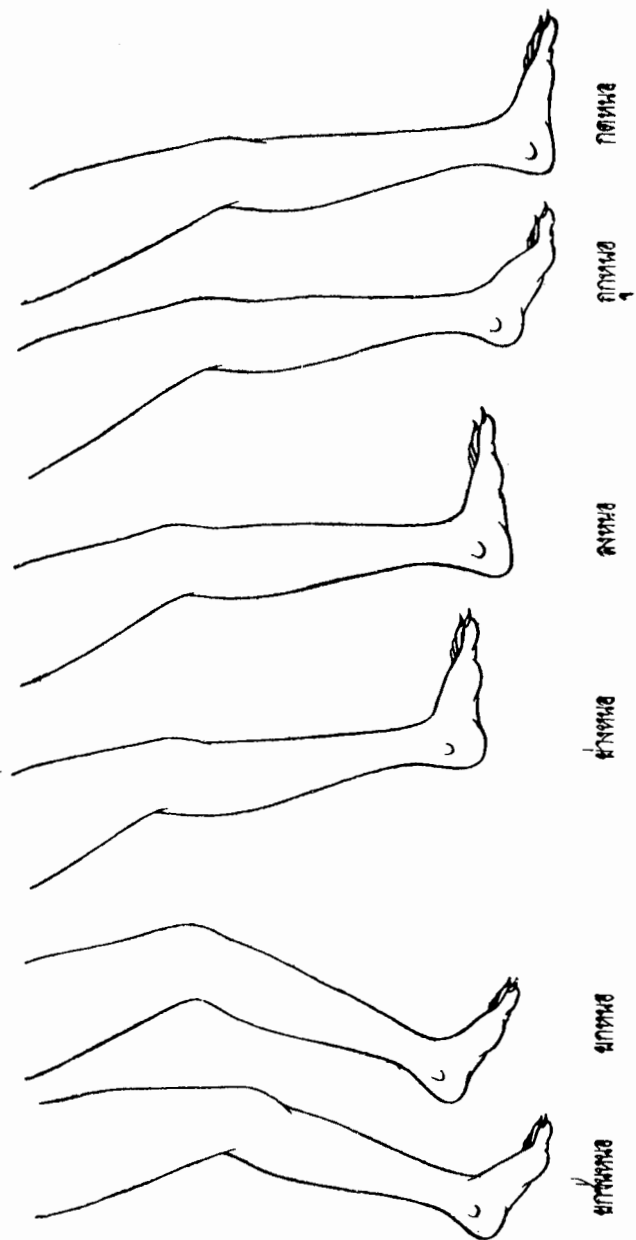
ข้อควรสังเกต

มีข้อที่โยคีผู้ปฏิบัติควรสังเกตในการวางเท้าเดินจงกรมอยู่บ้าง
 กล่าวคือ ในการเดินจงกรม ๒-๓-๔ และ ๕. ระยะนั้น เวลาวางเท้า
 เช่น เขยิบหนอ และ ถูหนอ ฝ่าเท้าควรถูกพื้นพร้อมกันทั้งชั้นเท้า
 และปลายเท้า แต่ในการเดินจงกรมกำหนด ๖ ระยะ เมื่อถึง “ถูหนอ”
 คงกระดกปลายเท้าลงแตะพื้น ครั้นถึงระยะ “กดหนอ” จึงกดชั้นเท้าลง
 (ดูรูปที่ ๓) และยกชั้นเท้าอีกข้างหนึ่งพร้อมกับกำหนดว่า “ยกชั้นหนอ”
 แล้วจงกรมและกำหนดติดต่อกันไป จนหมดเวลาที่กะไว้ เช่นครั้งละ
 ๓๐ นาที (ครึ่งชั่วโมง) หรือ ๔๕ นาที หรือ ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง
 ท่านวิปัสสนาจารย์แนะนำว่า ไม่ควรเดินจงกรม ครั้งหนึ่งๆ เกินกว่า
 ๑ ชั่วโมง แต่จะเดินวันละหลายครั้งก็ย่อมทำได้ และควรทำ

พระพุทธเจ้าตรัสถึงประโยชน์ในการเดินจงกรมไว้ ว่ามี
 อานิสงส์ ๕ ประการ* คือ

*อ. ปญจก. ๒๒/๒๓

รูปที่ ๓
จากรูป ๑ และ ๒



๑. เดินทางได้ทัน
๒. อุดหนุนในการทำอาหารเพ็ญ
๓. มีสุขภาพดี
๔. ทำให้อาหารที่รับประทานแล้วย่อยง่าย
๕. สมาธิที่ได้มาด้วยการเดินจงกรมก่อนตั้งอยู่ได้นาน

ข้อควรสังเกต เมื่อโยคี ผู้แรกเริ่มปฏิบัติ ตั้งสติกำหนดเดินจงกรมอยู่นั้น อาจรู้สึกอาการคล้ายปวดศีรษะเกิดขึ้น และถ้าท่านไม่เป็นไข้หรือเป็นหวัดมาก่อน อาจเป็นเพราะท่านมีสติกำกับการเดินจงกรมได้ดีและเริ่มเกิดสมาธิในขณะที่เดินนั้นขึ้นแล้ว โยคีบางท่านพอรู้สึกคล้ายปวดศีรษะก็ท้อถอย เลิกจงกรมเสีย โดยเข้าใจว่าป่วยไข้ไม่สบาย ขอแนะนำว่า อย่าเลิก จงพยายามเดินจงกรมและตั้งสติกำหนดก้าวเท้าตามระยะที่อาจารย์บอกไว้ต่อไป อาจเกิดปิติ และปัสัทธิชัดแจ้ง อาการชาบนบนศีรษะซึ่งเป็นอาการของปิตีจะปรากฏโดยเฉพาะตอนบนด้านหน้าตั้งแต่คิ้วขึ้นไป ด้านข้างตั้งแต่หมวกหูขึ้นไป และด้านหลังตั้งแต่ท้ายทอยขึ้นไป หรืออาจชาบซาลงมาถึงแก้มถึงคางและทำให้ตาพร่าก็ได้ แล้วความรู้สึกเหมือนอาการปวดศีรษะจะหายไป กลายเป็นรู้สึกชาบซ่าและรู้สึกว่าผมบนศีรษะชูชันเป็นครั้งคราว หรือ รู้สึกเย็นชามากหรือน้อยตามแขนและขาด้วยก็ได้ เมื่อเกิดปิตีชาบซ่าเช่นนี้บ่อยๆ จะรู้สึกคล้ายกับว่าสวมหมวกยางอาบนํ้าทะเลอยู่บนศีรษะ ตลอดเวลา

เพราะฉะนั้น โยคีผู้ฝึกเดินจงกรม เมื่อรู้สึกอาการคล้ายปวดศีรษะ ถ้าท่านไม่เป็นไข้มาก่อน อย่าเข้าใจผิดและเลิกจงกรมเสีย ขอให้

พยายามเดินจงกรมและตั้งสติกำหนดตามระยะต่อไป เพราะแสดงว่า การปฏิบัติของท่านได้ผลดีมีสภาวะเริ่มแสดงให้ปรากฏออกมาแล้ว แต่ความรู้สึกอาการคล้ายปวดศีรษะนั้น อาจเป็นอยู่นานหลายเที่ยว จงกรมหรือหลายวันกว่าจะเกิดความรู้สึกซาบซ่า ซึ่งเป็นอาการของ ปิติปรากฏออกมาก็ได้ ขออย่าท้อถอย เพราะเมื่อปิติแสดงอาการ ซาบซ่าออกมา ความรู้สึกคล้ายปวดศีรษะจะหายไป

๓. นั่งกำหนด (นั่งสมาธิ)

ส่วนวิธีนั่งสมาธิ ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โยคีผู้ ปฏิบัติควรทราบหลักเกณฑ์ในวิธีนั่งไว้ก่อน ว่าควรจะนั่งอย่างไร ? มีพระบาลีบอกไว้อย่างกว้าง ๆ ว่า “นิสีทติ ปลฺลงกํ อภฺชิตฺวา, อุหํ กายํ ปณฺธาย, ปริมุขํ สติ อุปฺภุจเปตฺวา - นั่งคู้บัลลังก์ตั้งกายตรง ตั้งสติไว้เข้าสู่อารมณ์เฉพาะหน้า”

วิธีนั่งสมาธิ

เพื่อที่โยคีจะกำหนดได้ถูกต้องตามหลักเกณฑ์ในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านวิปัสณาจารย์แนะนำให้นั่งดังนี้ คือ นั่งขัดสมาธิ ตั้งตัวตรง ตั้งลำคอและศีรษะตรง พับเข่าด้วยซ้าย งอเท้าซ้าย เข้าหากันทางด้านขวา พับเข่าขวายกเท้าขึ้นวางบนน่องของขาซ้าย ลำแข้งของขาขวาด้านนอกหรือด้านล่างจะวางลงบนฝ่าเท้าซ้าย และ หลังเท้าขวาโดยเฉพาะชี้ก้นอกจะวางอยู่บนน่องของขาซ้ายด้านใน หรือด้านบน และนิ้วก้อยนิ้วนากับนิ้วกลางของขาขวาจะวางสัมผัส อยู่บนน่องของขาซ้ายตรงขาพับ แต่นิ้วชี้และนิ้วแม่เท้าขวาจะอยู่พ้น



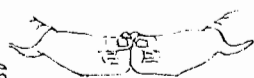
ขึ้นมา ไม่สัมผัสกับอวัยวะส่วนใด ส่วนขาซ้ายที่พับเข้ามารองอยู่ด้านล่างของเท้าขวานั้น แขนงของขาซ้ายด้านนอกหรือด้านล่างจะวางสัมผัสอาสนะหรือกดลงกับพื้น และหลังเท้าซ้ายชี้กนออกตั้งแต่นิ้วก้อย นิ้วนางและนิ้วกลางของเท้าซ้ายตลอดถึงตาตุ่มซ้ายด้านนอกสัมผัสอยู่หรือกดลงกับพื้นหรืออาสนะ ส่วนนิ้วชี้ของเท้าซ้ายอาจสัมผัสกับพื้นหรืออาสนะบ้าง แต่นิ้วแม่เท้าซ้ายโดยปรกติย่อมโผล่ออกมาตรงหน้าแข้งของขาขวา มิได้สัมผัสกับอาสนะและอวัยวะส่วนใด (ดูรูปที่ ๔)

โยคี ควรระวัง ไว้แต่เริ่มแรก ณ บัดนี้ อย่างนึ่งกำหนดบนเตียงหรือบนที่นั่งสูงจากพื้น เพราะเมื่อกำหนดไปๆ ได้สมาธิและญาณสูงขึ้น บางคนอาจเกิดสภาวะรุนแรง (เช่นกล่าวถึงในหน้า ๘๐ และหน้า ๘๒) อาจเคลื่อนไหวมาถึงกับตกเตียง หรือ ศรีษะคม่าดกลงมาได้รับอันตราย

เมื่อนั่งและวางขาเรียบร้อยแล้ว โยคีพึงวางมือซ้ายหงายลงตรงข้อเท้าขวา แล้ววางมือขวาหงายทับลงบนฝ่ามือซ้ายดังนี้



หรือจะวางมือซ้ายไว้บนมือขวาก็ได้ สุดแต่สะดวก และความถนัดของแต่ละบุคคล แต่โดยทั่วไปวางมือขวาไว้บนมือซ้าย หรือจะอนิ้วทั้งสี่ของมือซ้ายและนิ้วทั้งสี่ของมือขวา วางชนกันอยู่บนข้อเท้าขวาตรงหน้าตัก แบบพระพุทธรูปไต่บุตสุ ที่เมืองกามาคุร่า ของญี่ปุ่นก็ได้ ดังนี้



ตั้งตัวตรงและหลับตาตามหลักของอาจริยวาทปฏิบัติ กันมา ที่ให้หลับตานั้น ท่านวิปัสสนาจารย์อธิบายว่า การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นการกำหนดภายใน สิ่งสภาวะที่ปรากฏเป็น

ธรรมารมณ์ เห็นด้วยมโนทวาร คือตาใจมีใช้อารมณ์ภายนอกที่ต้องดูด้วยตาเนื้อ ซึ่งเราไม่ต้องการดู และสิ่งสภาวะหรือปรากฏการณ์ที่เห็นด้วยตาใจ หรือหลับตาเห็นนั้น อาจเห็นแจ่มแจ้งและชัดเจนกว่าลืมนตาเนื้อของท่านมองดูก็ได้

แต่โยคีบางท่านก็นั่งลืมนตากำหนด และในการปฏิบัติเพื่อแก้ อารมณ์และนิมิตของโยคีบางคน ท่านวิปัสสนาจารย์แนะนำให้ลืมนตากำหนดก็มี แต่เป็นส่วนน้อยและเฉพาะบางกรณี ส่วนมากท่านสอนให้หลับตาดังสติกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานโดยวิธีกำหนดเป็นระยะ เริ่มด้วย กำหนด ๒ ระยะ ก่อน แล้วจึง กำหนด ๓ ระยะ และ ๔ ระยะ ดังนี้

นั่งกำหนด

๒ ระยะ พองหนอ-ยุบหนอ

๓ ระยะ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ

(ถ้านอนอยู่ ก็กำหนดว่า นอนหนอ)

๔ ระยะ (ก) พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ

(ข) พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ

วิธีปฏิบัติ

เริ่มแรก โยคีพึงตั้งสติกำหนดอยู่ที่ท้องของตน โดยกำหนดอารมณ์กัมมัฏฐานเป็น ๒ ระยะ กล่าวคือ เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น พึงกำหนดว่า “พองหนอ” และเมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง พึงกำหนด ว่า “ยุบหนอ”

นั่งกำหนดเป็น “บัลลังก์”

ข้อสำคัญต้องกำหนดเป็นปัจจุบัน และมีให้กำหนดที่ลมหายใจ หรือมีให้กำหนดที่ถ้อยคำ แต่กำหนดอยู่ที่อาการของท้อง เปลี่ยนไปตามอาการว่า พองหนอ-ยุบหนอๆ ตลอดเวลาที่นั่งกำหนดครั้งหนึ่งๆ จะเป็น ๓๐ นาที, ๔๕ นาที, ๕๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมง สุดแต่โยคีผู้ปฏิบัติจะกะไว้ การนั่งกำหนดตามเวลาที่กะไว้ครั้งหนึ่งๆ นี้ ในคัมภีร์อรรถกถา ท่านเรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า บัลลังก์หนึ่งๆ คือนั่งกำหนด ครั้งหนึ่ง เป็น บัลลังก์ หนึ่ง ซึ่งจะใช้คำ “บัลลังก์” พูดถึงต่อไป

แต่ในขั้นแรกเริ่มปฏิบัติ อาจใช้เวลาเพียงบัลลังก์ละ ๑๕ นาที หรือ ๓๐ นาทีก็พอ ถ้าในตอนเริ่มแรกอาการพอง-ยุบของท้องไม่ชัดเจน ให้โยคีเอาฝ่ามือทั้งสองวางซ้อนแตะไว้ที่ท้องของตน (ตรงหมายเลข ๑-๒ ดูในรูป) ก็จะรู้ อาการพอง-ยุบชัดเจน

ตอนนี้ เป็นการเริ่มต้นปฏิบัติ จิตตวิสุทธิ และจิตตวิสุทธินี้ ก็คือ สมภาวณา ได้แก่ การทำสมาธิให้เกิด ซึ่งกำลังพูดถึงอยู่บัดนี้ พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “สมาธิ ภิกขเว ภาเวถ, สมาหิโต ภิกขเว ภิกขุ ยถาภูตํ ปชานาติ - ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงทำสมาธิให้เกิด ภิกษุผู้มีจิตเป็นสมาธิแล้ว ก็กำหนดรู้ได้เองตามเป็นจริง”*

* ส. ขนธ. ๑๗/๑๘

การกำหนด “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ดังกล่าวนี้นี้ เป็นการกำหนด ๒ ระยะ โยคีอาจต้องปฏิบัติอยู่หลายสิบครั้ง หรือหลายสัปดาห์หรือนับเป็นเดือน และอาจเกิดสมาธิจิตและปรากฏสภาวะต่างๆ ขึ้นในขณะนี้ ก็ได้

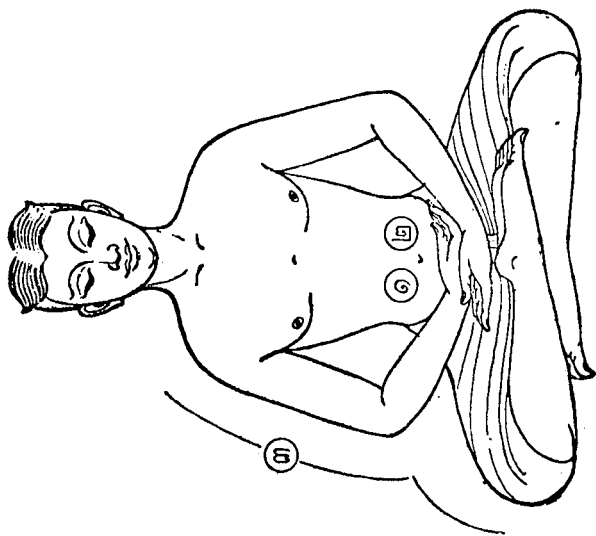
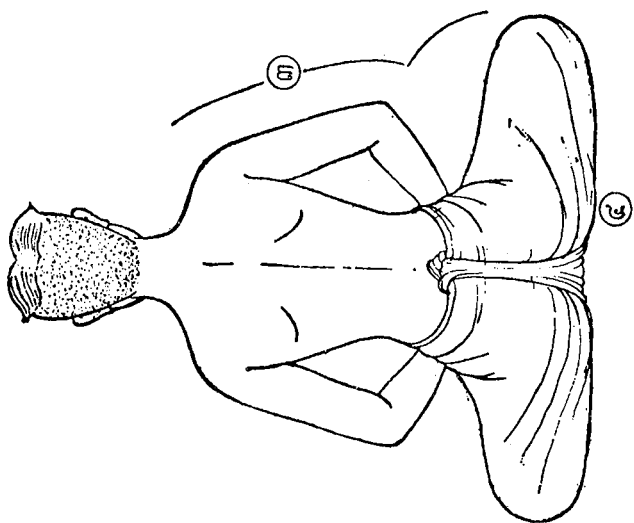
เมื่อส่งอารมณ์ให้ท่านวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบพิจารณา ท่านเห็นว่ากำหนดภาวนามา ได้ผลพอสมควรแล้ว ท่านอาจสอนให้เปลี่ยนไปกำหนด ๓ ระยะต่อไป กำหนด ๓ ระยะนั้น ท่านสอนให้กำหนดดังนี้

กำหนด ๓ ระยะ

พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ (หรือ นอนหนอ)

เมื่อท่องพองขึ้น กำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อท่องแฟบลง กำหนดว่า “ยุบหนอ” แล้วกำหนดต่ออีกจังหวะหนึ่งว่า “นั่งหนอ” (ดูรูปที่ ๔) แล้วกำหนดวนกลับไปว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นั่งหนอ” เวียนไปอย่างนี้ การที่กำหนดว่า “นั่งหนอ” นั้น ให้โยคีพึงหมายรู้ไว้ว่าตนเองกำลังนั่งอยู่ มิได้อยู่ในอิริยาบถอื่น แต่ถ้าโยคีนอนอยู่ ก็พึงกำหนดและหมายรู้ว่า “พองหนอ” “ยุบหนอ” และ “นอนหนอ” หมายความว่า ถ้านั่งอยู่ก็ให้กำหนดว่า “นั่งหนอ” ถ้านอนอยู่ก็ให้กำหนดว่า “นอนหนอ”* ตามหลักในพระสติปัฏฐานสูตร

* “นอนหนอ” จะกล่าวถึงข้างหน้า



รูปที่ ๔

ว่า “นิสินโน วา นิสสินนมหิติ ปชานาติ, สยาโน วา สยาโนมหิติ ปชานาติ - หรือนั่งอยู่กำหนดรู้ว่า นั่งอยู่ หรือ นอนอยู่ ก็กำหนดรู้ว่า นอนอยู่” กำหนดดังกล่าวนี้ เป็นกำหนด ๓ ระยะ

เมื่อโยคีปฏิบัติไปด้วยดีและเกิดสมาธิจิตแล้ว และท่านวิปัสสนาจารย์ได้ตรวจสอบอารมณ์เป็นที่พอใจแล้ว ท่านจะสอนให้กำหนดเป็น ๔ ระยะดังต่อไปนี้

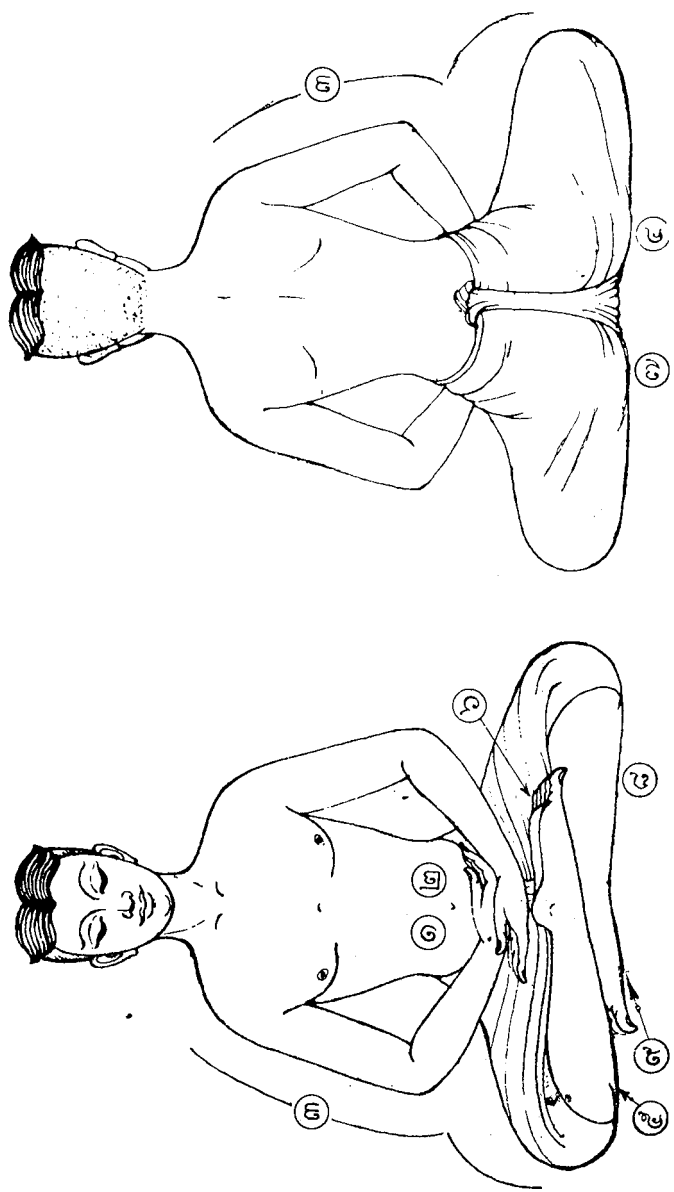
กำหนด ๔ ระยะ

(ก) พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ

คำ “ถูกหนอ” ที่ท่านวิปัสสนาจารย์สอนให้กำหนดครั้งแรกนี้ ท่านสอนให้กำหนดที่ ก้นย่อขวา ซึ่งเมื่อเรานั่งขัดสมาธิอยู่ ตรงเนื้อก้นย่อขวานั้นจะสัมผัสหรือถูกกับพื้นหรืออาสนะที่รองนั่ง (ดูหมายเลข ๔ ในรูปที่ ๔) ถ้าโยคีเป็นผู้มีกำลังสติดี ขณะกำหนดไปๆ ครั้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” จะรู้สึกคล้ายกับว่ากระดูกก้นย่อขวานั้นมันยื่นออกมาดันเนื้อก้นย่อขวาทันขึ้นมาสัมผัสกับพื้นหรืออาสนะในทุกครั้งที่กำหนดว่า “ถูกหนอ” และกว่าจะครบเวลาที่กะไว้อาจรู้สึกระบมตรงก้นย่อขางขวา แต่เมื่อเลิกกำหนดแล้ว ความรู้สึกระบมก็หายไปทันที เพราะเป็นความรู้สึกมิใช่เกิดระบมจริงๆ

ในการกำหนด ๔ ระยะนี้ อาจมีสมาธิหนักแน่น และมีสภาวะต่างๆ ปรากฏขึ้น เช่น รู้สึกเย็นไปทั่วทั้งตัวหรือบางส่วนของร่างกาย รู้สึกร้อนไปทั่วทั้งตัว หรือบางส่วนของร่างกาย รู้สึกตัวลอยขึ้นเหมือนลูกโป่ง รู้สึกขนลุกขนชัน รู้สึกตัวกระเพื่อมเหมือนนั่งอยู่บนเรือหรือ

รูปที่ ๕



บนแพที่มีคลื่นกระแทะหรือลงวายน้ำได้คลื่น ซึ่งเป็นอาการของปิติ และอาจมีสภาวะอื่นๆ ซึ่งเกิดขึ้นแก่แต่ละบุคคลด้วยอำนาจสมาธิ ดังกล่าวถึงไว้ในตอนว่าด้วย วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ทางปฏิบัติ ข้างหน้า

ถ้ากำหนด ๔ ระยะ ในอิริยาบถนอน ก็กำหนดว่า พองหนอ-ยุบหนอ-นอนหนอ-ถูกหนอ (การกำหนด “ถูกหนอ” ในอิริยาบถนอน จะกล่าวข้างหน้า)

ย้ายถูก

เมื่อก่อนส่งอารมณ์ให้ท่านวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบ และท่านพิจารณาเห็นว่าปฏิบัติได้ผลดีมากหรือดีพอสมควรแล้ว ท่านจะสอนให้ย้ายที่กำหนด ๔ ระยะนี้ เปลี่ยนที่กำหนดเป็น “ย้ายถูก” หมายถึง ย้ายที่กำหนดถูก ดังต่อไปนี้

(ข) พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ

กำหนด “ถูกหนอ” ย้ายที่ดังนี้ (ดูรูปที่ ๕) คือ กำหนด ๔ ที่ก้นย่อขา แล้วกลับกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ” “ถูกหนอ” คราวนี้กำหนด ๕ ที่ปลีแข้งขวา ด้านนอก (ตรงที่สัมผัสกับผ้าเท้าซ้าย) แล้วกลับกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ คราวนี้ “ถูกหนอ” กำหนด ๖ ที่หลังเท้าขวาซีกล่าง (ตรงที่สัมผัสกับน่องของขาซ้าย) แล้วกลับไปกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ในกำหนด ๗ ที่ก้นย่อซ้าย แล้วกลับไปกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-

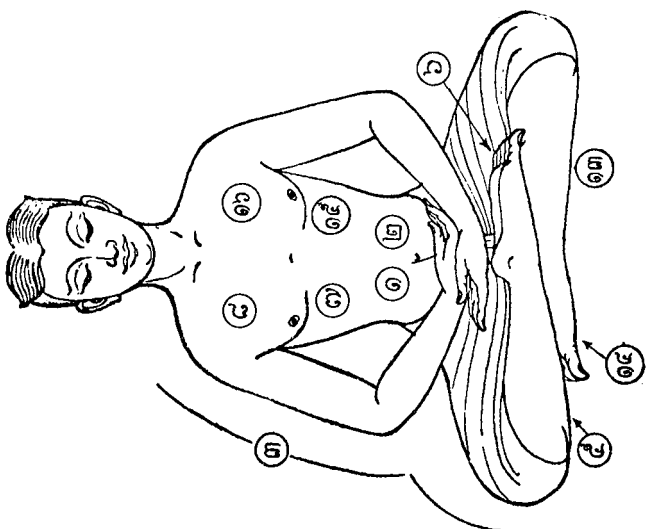
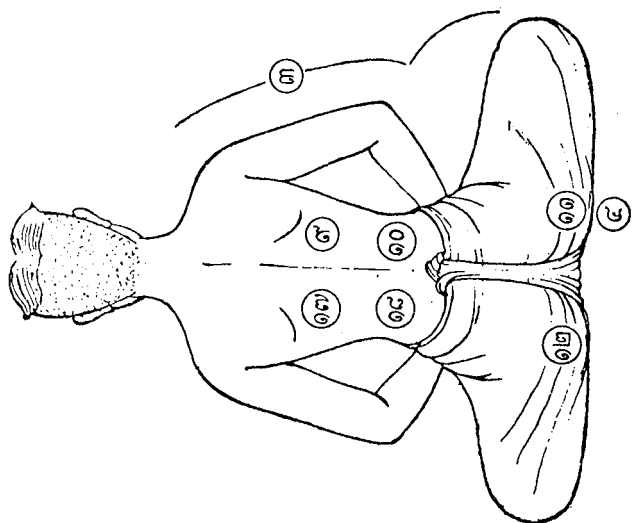
อุทหนอ-กำหนด “อุทหนอ” คราวนี้ให้กำหนด ๘ ที่ปัสเส่งซ้าย
 ด้านนอก (ซึ่งสัมผัสกับอาสนะ) แล้วกลับไปกำหนด พองหนอ-
 ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุทหนอ กำหนด “อุทหนอ” คราวนี้ให้กำหนด ๙
 ที่หลังเท้าซ้ายซีกล่าง (ตรงที่สัมผัสกับอาสนะหรือกับพื้น) แล้วกลับ
 ไปกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุทหนอ กำหนด “อุทหนอ”
 คราวนี้กลับไปกำหนด ๔ ที่ก้นย่อชวากกลับไปกำหนดตามลำดับ
 ดังกล่าวมา จนเกิดสมาธิและเกิดสภาวะต่างๆ ขึ้นเช่น เย็น ร้อน
 ขนลุก ตัวลอยกระเพื่อม ฯลฯ ก็เปลี่ยนไปกำหนดสภาวะนั้นๆ เช่น
 รู้สึกเย็น ก็กำหนดว่า “เย็นหนอๆๆ” โดยมีสติระลึกได้อยู่ ถ้ารู้สึกร้อน
 ก็กำหนดว่า “ร้อนหนอๆๆ” โดยมีสติระลึกอยู่ตลอดเวลา เกิด
 สภาวะอย่างใด ให้กำหนดสภาวะอย่างนั้น จนกว่าจะหายไป ถ้า
 เปลี่ยนไป เกิดเป็นสภาวะอื่นใดขึ้นอีกที่ชัดเจนกว่า ก็กำหนดสภาวะ
 นั้นต่อไปอีก เมื่อสภาวะนั้นๆ หายไปแล้ว ก็กลับไปกำหนด พองหนอ-
 ยุบหนอ-นั่งหนอ-อุทหนอ วนที่กำหนด ต่อไปตามเดิม การกำหนด
 ย้ายที่อุทดังกล่าวนี้ เรียกเป็นที่หมายรู้กันว่า “ย้ายอุท”

จิตฺต

ภายหลังท่านวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบอารมณ์ พิจารณาเห็น
 ว่า ได้ปฏิบัติและกำหนด “ย้ายอุท” ได้ผลดีเป็นที่พอใจแล้ว ท่านจะ
 สอนให้เพิ่มที่กำหนดขึ้นอีก ตอนนี้ท่านเรียกเป็นที่หมายรู้ว่า “จิตฺต”
 เพราะที่ซึ่งกำหนดว่า “อุทหนอ” ดังกล่าวถึงต่อไปนี้ มิได้ตั้งอยู่ในที่
 สัมผัสกับอาสนะหรือกับอวัยวะส่วนใด หากแต่เป็นที่ซึ่งกำหนดให้ใจ
 ของเรานึกอุทไปเอง (ดูรูปที่ ๖) จึงเรียกว่า “จิตฺต” พึงกำหนด ดังนี้

(ค) พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ

ครั้งแรก ฟังกำหนด “ถูกหนอ” ไปตาม ๔ ระยะ (ข) ข้างต้น (รูปที่ ๖ หมายเลข ๔) และพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ ซึ่งกำหนด ถูกหนอ หมายเลข ๕ ที่ปัสัแข้งขวาด้านนอก แล้วกลับไป กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ คราวนี้ให้กำหนด “ถูกหนอ” ๖ ที่หลังเท้าขวาซีกล่าง แล้วให้กำหนดว่า พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ ต่อไป คราวนี้ทำนให้กำหนด “ถูกหนอ” ๗ ที่ได้รวมมขวา (ดูรูปที่ ๖) แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ให้กำหนด ๘ ที่เหนือนมขวาใต้ไหปลาร้า (รวมบริเวณกระดูกไหปลาร้าด้วย) แล้วกำหนด ว่า พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ให้กำหนด ๙ ที่ได้สะบักขวา แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ให้กำหนด ๑๐ ที่ สะเอวขวาด้านหลัง (บริเวณที่เรียกว่าสวาบ) แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ให้กำหนด ๑๑ ที่ก้นย้อยขวาอีก แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ย้ายกำหนด ๑๒ ที่ก้นย้อยซ้าย แล้ว กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ย้ายมากำหนดที่ ๑๓ ที่ปัสัแข้งซ้ายด้านนอก แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ย้ายมากำหนด ๑๔ ที่หลังเท้าซ้ายซีกล่างแล้ว กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ กำหนด “ถูกหนอ” คราวนี้ย้ายขึ้นไป



โยคีจะนั่งกำหนดวันละหลายครั้งก็ได้ และควรทำ แต่จะนั่งกำหนด หรือนั่งกำหนดแล้ว ครั้งหนึ่งๆ ตลอดระยะเวลาเท่าใด ควรใช้เวลา เดินจงกรมชั่วระยะเวลาเท่าๆ กัน จะนั่งกำหนดก่อนจึงเดินจงกรม หรือจะเดินจงกรมเสียก่อน แล้วจึงนั่งกำหนด ก็ได้

แต่ วิธีที่ดี นั้น ท่านวิปัสสนาจารย์แนะนำว่า ควรเดินจงกรม ก่อนจึงนั่งกำหนด เพราะถ้าเรานั่งกำหนดก่อน และเป็นเวลา ภายหลังกินอาหารหรือภายหลังเวลาตื่นนอน อาจพาให้หิว ถูก ถิ่นมีทศครอบงำ และที่ท่านแนะนำว่า การเดินจงกรมและการ นั่งกำหนด ควรใช้ระยะเวลาเท่ากันนั้น ก็เพื่อปรับอินทรีย์ คือ วิริยอินทรีย์ (ในการเดินจงกรม) กับสมาธิอินทรีย์ (ในการนั่งกำหนด) ให้สม่ำเสมอสมดุลกัน

อนึ่ง ท่านวิปัสสนาจารย์ได้เมตตาแนะนำว่า ในระหว่างปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานอยู่นั้น โยคีควรมีสติกำหนดอิริยาบถให้ติดต่อกัน อยู่เสมอ เช่น เดินจงกรมครบเวลาที่กำหนดครั้งหนึ่งๆ แล้ว ก่อนจะ นั่งสมาธิกำหนดต่อไปทุกๆ ครั้ง โยคีควรพยายามตั้งสติกำหนด อิริยาบถหรือการกระทำอื่นของตนให้ติดต่อกันไป ตั้งแต่คิดจะไปนั่ง ตรงไหน หยิบอาสนะ (ถ้ามิได้ปูไว้ก่อน) เดินไปปูอาสนะ ลงนั่ง คู้ขา ขัดสมาธิ วางมือทั้งสองจนถึงกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ฯลฯ ติดต่อกันไป เพื่อให้ขณิกสมาธิของตนติดต่อกันมั่นคงและเกิดวิปัสสนา จิตรวดเร็วยิ่งขึ้น ทั้งนี้ท่านวิปัสสนาจารย์ ได้โปรดอธิบายเปรียบเทียบ ว่าเหมือนข้อต่อท่อน้ำ ถ้าข้อต่อแต่ละแห่งหลวมและเชื่อมไว้ไม่สนิท เป็นเหตุให้น้ำรั่วไหลมาเป็นตอนๆ กระแสน้ำที่หัวก๊อกก็จะไหลอ่อน

หรืออาจไม่ไหล เพราะข้อต่อรั่ว แต่ถ้าโยคีปฏิบัติโดยติดต่อกันดัง
ท่านวิปัสสนาจารย์โปรดแนะนำ จิตก็จะค่อยๆ สงบ และขณิกสมาธิ
ก็ติดต่อมั่นคงโดยลำดับ จนมีกำลังบริบูรณ์เต็มที่ ติดต่อกันไปโดย
รวดเร็ว ไม่ขาดห่วงเหมือนข้อต่อของท่อน้ำที่เชื่อมไว้สนิท น้ำไม่รั่ว

การนั่งกำหนดอยู่นานๆ เป็นเวลา ๓๐ นาที หรือ ๔๕
นาทีสำหรับโยคีผู้แรกเริ่มปฏิบัติ เมื่อต้องนั่งอยู่ในอิริยาบถเดียวเช่นนั้น
นานๆ มิได้เปลี่ยนไปในอิริยาบถอื่น อาจมีอาการเช่น ชา และ
ปวดเมื่อยตามขาและข้อเท้า หรือตามแขนและเข่า หรือเกิดเวทนา
ประหลาดๆ เช่นรู้สึกปวดคล้ายมดกัด หรือปวดแปลบๆ คล้ายเข็ม
หรือของแหลมเล็กๆ แทะแปลบๆ และลามไปตามอวัยวะเช่น ขา
บางครั้งปวดถึงขาหรือเนื้อตัวส่วน ถ้าโยคีจะเปลี่ยนย้ายไปสู่อิริยาบถ
อื่นในขณะนั้น สมาธิของตนก็จะดับและขาดช่วงไป ท่านจึงสอนให้
กำหนดอาการนั้นๆ ที่ปรากฏชัดกว่าอาการอื่น เช่น ในขณะนั่ง
กำหนดอยู่นั้น มีอาการหรือสภาวะปรากฏหลายอย่าง คือ มีทั้ง
อาการร้อน มีอาการชาที่อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ปวดที่ข้อเท้า
ปวดแขน ปวดเมื่อยที่เข่า อาการใดปรากฏชัดกว่า ให้ตั้งสติลงไปที่
อวัยวะส่วนที่ปวดหรือร้อนหรือชานั้นๆ แล้วกำหนดอาการนั้น เช่น
รู้สึกร้อนมากกว่า ชัดกว่าก็กำหนดว่า “ร้อนหนอ”ๆ ถ้ารู้สึกชา
มากกว่าชัดกว่า ก็กำหนดว่า “ชาหนอ”ๆ ถ้ารู้สึกปวดแขนมากกว่า
ชัดกว่าก็ตั้งสติลงไปที่แขน กำหนดว่า “ปวดหนอ”ๆ ถ้ารู้สึกปวดเข่า
มากกว่าชัดกว่า ก็ตั้งสติลงไปที่เข่า กำหนดว่า “ปวดหนอ”ๆ ขณะ
กำหนดอาการนั้นๆ อยู่ เมื่อมีอาการอื่นปรากฏชัดกว่า ก็ย้ายไป

กำหนดอาการที่ชัดกว่าโยคีพึงสำเหนียกว่า ในการกำหนดดังกล่าวนี้ เป็นการกำหนดเวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ต้องตั้งสติกำหนดที่เวทนามิใช่กำหนดที่อวัยวะส่วนนั้น เพราะฉะนั้น เมื่อตั้งสติลงไปตรงที่ปวด ชา หรือร้อน แล้วกำหนดว่า “ปวดหนอ”ๆๆ หรือ “ชาหนอ”ๆๆ หรือ “ร้อนหนอ”ๆๆ สุดแต่อาการใดมากกว่าชัดกว่า ให้กำหนดอาการนั้น

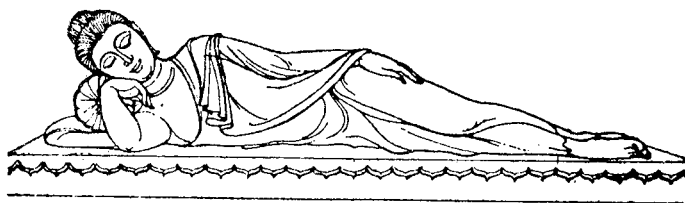
โยคี ควรระวัง อย่าไปกำหนดระบุอวัยวะนั้นๆ เช่นกำหนดว่า “ปวดแข้งหนอ” หรือ “ปวดเข่าหนอ” หรือ “ชาเท้าหนอ” ทำนองนี้เป็นต้น เพราะเมื่อระบุอวัยวะส่วนนั้นๆ ลงไปด้วย จะเป็นกายานุ-ปัสสนาก็ไม่ใช่ และเป็นเวทนานุปัสสนาก็ไม่เชิง กลายเป็น ๒ อารมณ์ไป การกำหนดชาและปวดตามสภาวะดังกล่าวนี้ เป็นการกำหนดเวทนาตามหลักสติปัฏฐาน ตรงกับที่กล่าวในพระสติปัฏฐานสูตรว่า “เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหริติ - เฝ้าตามดูเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่” ถ้าอาการเหล่านั้นหายไป พึงกลับไปกำหนดอารมณ์กัมมัญฐานเดิม คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ

โยคีพึงสำเนียงทราบ ว่า บรรดากัมมัญฐานต่างๆ ในสติปัฏฐาน ๔ นั้น เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานกำหนดได้ชัดเจนกว่า และในเวทนา ๓ อย่าง คือ สุข ทุกข์ อุเบกขานั้น กำหนดทุกขเวทนาได้ชัดเจนมากกว่าและทุกขเวทนานั้นเป็นอารมณ์กัมมัญฐานที่ช่วยให้โยคีได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน มาแล้วเป็นจำนวนนับไม่ถ้วน

ข้อควรทราบ ท่านอาจารย์อธิบายว่า ในขณะที่สมาธิกำหนดอยู่นั้น ถ้าโยคีผู้ใด นั่งกำหนดอยู่แล้วน้ำลายไหล ท่านว่า โยคีผู้นั้น

เคยพูดปดมามาก ถ้าโยคีผู้ใด นั่งกำหนดแล้วเกิดอาเจียน โยคีผู้นั้น เคยเป็นนักดื่มสุรามามาก แต่โยคีที่นิ่งกำหนดแล้ว ตัวลดหลังอลง ท่านว่า วีริยะถอย ส่วนโยคีที่นิ่งกำหนดอยู่ แล้วรู้สึกนั่งหงายหลัง หรือตะแคง และเอียงข้าง หมายถึงมีปีติมาก

๔. นอนกำหนด



ในการนั่งสมาธิกำหนด ๔ ระยะ (ก) พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ ข้างต้นนั้น ได้กล่าวถึงการกำหนด ๔ ระยะ ในอิริยาบถนอนไว้ด้วย คือกำหนดว่า

พองหนอ-ยุบหนอ-นอนหนอ-ถูกหนอ

ถ้านอนตะแคงเอาข้างขวาแบบสรีหไสยา (ตามรูปข้างบน) ให้กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นอนหนอ-ถูกหนอ โดยกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ที่ท้องทีละครั้งก่อน แล้วกำหนด นอนหนอ เพื่อให้รู้่านอนอยู่ ในการกำหนด “ถูกหนอ” ให้กำหนดที่ศีรษะด้านขวา ซึ่งสัมผัสกับหมอนหรือเครื่องหนุนแล้วกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นอนหนอ-ถูกหนอ ถูกหนอ คราวนี้ให้กำหนดที่สะโพกขวา ซึ่งสัมผัสกับที่นอนหรือพื้น แล้วกำหนดพอง-ยุบหนอ-นอนหนอ-ถูกหนอ

ในการกำหนด “อุกหนอ” คราวนี้ ให้ย้ายไปที่กำหนดที่ตาตุ่มขวา หรือขอบเท้าล่าง ที่สัมผัสกับที่นอนหรือพื้น แต่ถ้านอนตะแคงเอา ซ้ายลง ก็กำหนดไปตามอวัยวะด้านซ้ายสัมผัส ในการนอนหลับตา กำหนดอยู่นั้น หูมักได้ยินเสียงฟังกำหนดตามไปด้วยว่า “ได้ยินหนอๆ” แล้วหลับมากำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นอนหนอ-อุกหนอ ตาม อารมณ์เดิม



ถ้านอนหงาย ฟังกำหนดว่า พองหนอ-ยุบหนอ ที่ท้องที่สะดือ เช่นกล่าวในอิริยาบถนี้ แล้วกำหนด “นอนหนอ” ให้รู้ที่กำลัง นอนอยู่ แล้วกำหนด “อุกหนอ” ในการกำหนด “อุกหนอ” ให้กำหนดตรงที่ศีรษะถูกกับหมอนหรือเครื่องหนุนครึ่งหนึ่ง และที่ สะโพกทั้งสองข้างที่สัมผัสกับที่นอนหรือพื้นครึ่งหนึ่ง แล้วกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นอนหนอ-อุกหนอ ในการกำหนด “อุกหนอ” คราวนี้ให้ย้ายไปกำหนดที่ตาตุ่มหรือข้อเท้า ซึ่งสัมผัสกับที่นอนหรือ พื้น และถ้าได้ยินเสียงก็กำหนดว่า “ได้ยินหนอ”ๆ เช่นกล่าวข้างต้น

การนอนกำหนดนี้ ถ้าโยคีได้ปฏิบัติมาจนอินทรีย์แก่กล้า หมายถึง มีสติ มีวิริยะ และสมาธิดี ก็ทำให้เกิดสภาวะต่างๆ เช่น เย็น ร้อน เกิดนิมิต และโอภาส เป็นต้น ได้ตามขั้นของญาณต่างๆ เช่นเดียวกับนั่งกำหนดเหมือนกัน

ข้อควรระวัง แต่การนอนกำหนดนั้น อาจารย์แนะนำว่า โยคีควรใช้กำหนดเฉพาะเวลาก่อนนอน ไม่ควรปฏิบัติในตอนกลางวันหรือสลับกับการนั่งกำหนด เพราะโยคี ผู้นอนกำหนดแล้ว มักหลับไปเสีย

ในขณะที่โยคีนั่งกำหนด ๒ ระยะ คือ พองหนอ-ยุบหนอ ก็นั่งกำหนด ๓ ระยะ คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ ก็นั่ง หรือกำหนด ๔ ระยะ คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ ตาม (ก), (ข) และ (ค) ก็นั่ง จิตของโยคี โดยเฉพาะเมื่อเริ่มแรกกำหนด จะแลบออกไปภายนอก เช่น คิดถึงใครๆ หรือไตร่ตรองท่องเที่ยวฟุ้งซ่านไปอยู่กับอารมณ์อื่น ไม่อยู่กับ พองหนอ-ยุบหนอ เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์กัมมัญฐานที่ตนกำหนดอยู่ เมื่อเป็นเช่นนั้น โยคีพึงกำหนดลงไปที่ความคิดหรืออารมณ์นั้นๆ ว่า “คิดหนอ”ๆ เท่ากับกำหนดใน “ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสตี วิหริตี” คือ เฝ้าตามดูธรรม (คือตัวนิรณ) ในธรรมทั้งหลายอยู่ ตามหลักสติปัฏฐาน แล้วจิตของโยคีจะรู้ตัวกลับมากำหนด พองหนอ-ยุบหนอ เป็นต้น ซึ่งเป็นอารมณ์เดิมต่อไป หรือว่า ขณะกำหนดอยู่นั้น เกิดโกรธเคืองใครคนใดคนหนึ่งขึ้นมา โยคีพึงกำหนดว่า โกรธหนอๆ เท่ากับกำหนดใน “จิตฺเต จิตฺตานุปสฺสตี วิหริตี” คือเฝ้าตามดูความคิดในความคิดอยู่ แล้วจิตของโยคีจะรู้ตัวกลับมากำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ฯลฯ ต่อไป หรือในขณะที่กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ เป็นต้นอยู่นั้น โยคีผู้ปฏิบัติได้ยินเสียง เช่น เสียงรถ เสียงเครื่องบิน เสียงใดๆ ดังก้อง จนนั่งอยู่กับ พองหนอ-ยุบหนอ เป็นต้น นั้นไม่ได้ และไปอยู่กับเสียงนั้นๆ โยคีพึงกำหนดที่เสียงซึ่ง

ตนได้ยินเสียเลยว่า “ได้ยินหนอ”ๆ เมื่อเสียงนั้นผ่านพ้นไปแล้ว ก็กลับมากำหนด พองหนอ-ยุบหนอ เป็นต้นต่อไปใหม่ดังนี้ ท่าน วิปัสสนาจารย์ อธิบายว่า สมาธิของโยคีผู้กำหนดอยู่อย่างนี้ ยังคง ตั้งมั่นติดต่อกันอยู่ ไม่ขาดสมาธิ

สมาธิดังกล่าวนี้นี้ ท่านเรียกว่า ขณิกสมาธิ และขณิกสมาธินี้ พระอรรถกถาจารย์ระบุถึงไว้ใน การอธิบายคำ “เอโกทิกฤตา” ว่า “ขณิกสมาธินา เอกกุกฤตา - ความเป็นผู้มีอารมณ์เป็นหนึ่งด้วย ขณิกสมาธิเรียกว่า เอโกทิกฤตา”* เมื่อโยคีสะสมขณิกสมาธิติดต่อกัน และสม่ำเสมอ ก็จะมีกำลังแรงกล้าเท่ากับอุปปจารสมาธิ และ อปัณาสมาธิ และสามารถกำหนดรูปรูปนามให้เห็นความจริงโดย พระไตรลักษณ์และบรรลุมรรค ผล นิพพานได้

ตันจิต

อนึ่ง ในระยะที่ปฏิบัติกัมมัฏฐานอยู่นั้น เมื่อโยคีผ่านนามรูป ปริจเฉทญาณ และได้ขณิกสมาธิแล้ว ท่านวิปัสสนาจารย์จะสอนให้ โยคีผู้ปฏิบัติฝึกหัดตนให้เป็นคนมีสติสัมปชัญญะยิ่งขึ้น ซึ่งท่านเรียกว่า “ตันจิต” กล่าวคือ ฝึกจิตให้อยู่กับอาการเคลื่อนไหวและอิริยาบถ ต่างๆ ของร่างกาย เช่น ขณะนั่งอยู่ ก็กำหนดรู้ตัวว่านั่งอยู่ และถ้าจะ ลุกขึ้น ก่อนจะลุกขึ้นยืนก็กำหนดรู้ว่า อยากลุกหนอ ๆ ๆ ขณะลุก ก็ควรเคลื่อนไหวช้าๆ และกำหนดไปตามอาการและอิริยาบถ โดย

* สารตถูปภาสิณี, ทุติยภาค, น. ๒๙๒

กำหนดไปพร้อมกันว่า ลูกหนอ ๆ ๆ ขณะยืนก็กำหนดว่า ยืนหนอ ๆ ๆ
 จะงอแขนเข้ามา ก็กำหนดว่า อยากกู้หนอ ๆ ๆ เมื่องอแขนเข้ามา
 ก็กำหนดว่า กู้หนอ ๆ ๆ จะเหยียดแขนออกก็กำหนดว่า อยากเหยียด
 หนอ ๆ ๆ ขณะเหยียดออก ก็กำหนดว่า เหยียดหนอ ๆ ๆ จะเดิน
 ก็กำหนดว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ ขณะเดินก็กำหนดว่า เดินหนอ ๆ ๆ
 ก่อนจะเหลียวดูไปทางทิศใด ก็กำหนดว่า อยากดูหนอ ๆ ๆ ขณะ
 เหลียวดูก็กำหนดว่า เหลียวดูหนอ ๆ ๆ ขณะดูอยู่ก็กำหนดว่า
 เห็นหนอ ๆ ๆ จะนั่งลงอีกก็กำหนดว่า อยากนั่งหนอ ๆ ๆ ขณะ
 นั่งลงก็กำหนดว่า นั่งหนอ ๆ ๆ ดังนี้ เป็นต้น จะเปลี่ยนอิริยาบถหรือ
 เคลื่อนไหวอย่างใด หรือเมื่อจำเป็นต้องสนทนา จะพูดจากล่าวคำใดๆ
 ก็กำหนดรู้พร้อมกันไป การกำหนดในทำนองดังกล่าวนี้ เป็นการช่วย
 ให้โยคีมีสติและมีสมาธิเชื่อมโยงติดต่อกันไปไม่ขาดระยะ ท่านว่า
 สมาธิของโยคีผู้นั้น “ไม่ร่วง” โดยเปรียบเทียบให้เห็นว่าเหมือนท่อน้ำ
 ที่มี ข้อต่อ อุดรื้อรั่วสนิท น้ำในท่อก็จะไหลติดต่อกันและมีกำลังส่งแรงดี
 ไม่ขาดระยะ ฉะนั้น สมาธิของโยคี ผู้กำหนดต้นจิต ก็จะติดต่อกัน
 มีกำลังดี ไม่ขาดระยะ ฉะนั้น และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง ก็คือ
 เป็นการช่วยโยคีบางท่าน ที่เดินจงกรมได้ไม่ทน แต่นั่งสมาธิกำหนด
 ได้นาน เมื่อกำหนดต้นจิตติดต่อกัน ก็มีทางทำให้วิริยีนทรีย์กับ
 สมาธินทรีย์เสมอกันได้ด้วย

การกำหนดทำนองดังกล่าวนี้ เรียกว่า กำหนดโดยกัมมัฏฐาน
 ซึ่งที่แท้เป็นการปฏิบัติตามพระสติปัฏฐานสูตรในหมวดอิริยาปถปัพพะ
 และ สัมปชัญญะปัพพะ นั้นเอง เช่นที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัส

ถึงพระนันทเถระ พุทธอนุชาว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าทิสบุรพาเป็นทิสที่ท่านนันทะพึงแลดู ท่านนันทะก็ย่อมจะประมวลสิ่งทั้งหมดมาด้วยใจแล้วแลดูไปยังทิสบุรพา ด้วยคิดว่า เมื่อข้าพเจ้าแลดูทางทิสบุรพาอยู่อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายที่เป็นบาปเป็นอกุศล คือ อภิขมาและโทมนัส จักไม่ซึมซาบเข้ามา ท่านนันทะย่อมเป็นผู้ที่รู้ตัวในทิสบุรพานั้นอยู่ด้วยประการฉะนี้ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าทิสปัสจิม.....ทิสอุตร.....ทิสทักขิณ.....ทิสเบื่องบน.....ทิสเบื่องล่าง.....ทิสน้อยทั้งหลาย เป็นทิสที่ท่านนันทะพึงแลดู ท่านนันทะก็ย่อมจะประมวลสิ่งทั้งหมดมาด้วยใจ แล้วแลดูไปทางทิสปัสจิม.....ทิสอุตร.....ทิสทักขิณ.....ทิสเบื่องบน.....ทิสเบื่องล่าง.....ทิสน้อยทั้งหลาย ด้วยคิดว่า เมื่อข้าพเจ้าแลดูทางทิสปัสจิม.....ทิสอุตร.....ทิสทักขิณ.....ทิสเบื่องบน.....ทิสเบื่องล่าง.....และทิสน้อยอยู่อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายที่เป็นบาปเป็นอกุศล คือ อภิขมาและโทมนัส จักไม่ซึมซาบเข้ามา ท่านนันทะย่อมเป็นผู้ที่รู้ตัวในทิสนั้นๆ อยู่ ด้วยประการดังนี้แล”*

ในการ ฝึกหัดกำหนดจิต หรือการปฏิบัติโดยละเอียดตาม อริยาปถปัพพะและสัมปชัญญะปัพพะในสติปัฏฐานสูตรนี้ ในตอนแรกๆ โยคีก็อาจกำหนดขาดตกบกพร่อง เช่น เคลื่อนไหวหรือเปลี่ยน อริยาปถไปโดยมิได้กำหนดรู้ไว้ก่อน แต่นักได้ต่อภายหลังบ้าง เคลื่อนไหว

* อ. อภฺจก. ๒๓/๑๖๘-๑๖๙ และดู-สติปัฏฐานสำหรับทุกคน ฉบับพิมพ์โรงพิมพ์ศิวพร, น. ๒๐๘-๙, ฉบับพิมพ์โรงพิมพ์ประยูรวงศ์, น. ๑๕๒

โดยมิได้กำหนดบ้าง กำหนดสับสนไปบ้าง ขาดๆ หายๆ ซึ่งคนเราส่วนมากก็เป็นเช่นนั้น ถ้าไม่ห้อยและเลิกเสีย แต่พากเพียรกำหนดต่อไป จะพบเองในภายหลังว่ามีสติกำหนดได้เป็นส่วนมาก และจะค่อยๆ กำหนดได้ติดต่อกันดีขึ้นๆ แล้วในที่สุด ก็สามารถกำหนดได้โดยติดต่อกัน ซึ่งแสดงว่า ท่านมีสติมั่นคง เป็นพื้นฐานแก่การนั่งสมาธิกำหนดต่อไปเป็นลำดับ มีเรื่องเล่าว่า พระมหาเถระรูปหนึ่ง ขณะนั่งสนทนากับพวกอันเตวาลิก (ของท่าน) ในที่พักกลางวัน ท่านคุ้แซนเข้ามาโดยเร็ว แล้วเหยียดกลับไปวางไว้อย่างเดิมแล้วค่อยๆ คุ้เข้ามา พวกอันเตวาลิกเรียนถามท่านว่า “ท่านอาจารย์ขอรับ เหตุไร อาจารย์จึงคุ้แซนเข้ามาโดยเร็ว แล้วเหยียดกลับไปวางไว้อย่างเดิมแล้วค่อยๆ คุ้เข้ามาอีก ?” พระเถระตอบว่า “อาวุโส ก็เพราะฉันเริ่มต้นมนสิการกัมมัฏฐาน ฉันไม่ควรละทิ้งกัมมัฏฐานแล้วคุ้มือเข้ามา แต่เมื่อครั้งนี้ ฉันกำลังสนทนากับพวกเธออยู่ ได้ละกัมมัฏฐานเสียแล้วคุ้มือเข้ามา เพราะฉะนั้น ฉันจึงกลับวางมือไว้อย่างเดิมเสียก่อนแล้วจึงคุ้ (โดยกัมมัฏฐาน) เข้ามาอีก” พวกอันเตวาลิกกราบเรียนว่า “สาธุ ท่านอาจารย์ธรรมดาภิษุควรเป็นอย่างนี้”*



* สติปัฏฐานสำหรับทุกคน ฉบับพิมพ์โรงพิมพ์ ศิวพร, น. ๒๑๕-๖ ฉบับพิมพ์โรงพิมพ์ ประยูรวงศ์, น. ๑๕๘-๙

“สภาวะ” ของผู้ปฏิบัติ

โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามวิธีการดังกล่าว และส่งอารมณ์ให้พระวิปัสสนาจารย์ตรวจสอบโดยลำดับ เมื่อได้ **ขณิกสมาธิ** มีจิตสงบตั้งอยู่นานๆ ได้บรรลุ **จิตตวิสุทธิ** ดังกล่าวแล้ว ในขณะที่ที่นั่งสมาธิกำหนดอยู่นั้น โยคีบางท่านอาจประสบสภาวะหรือปรากฏการณ์ในทางธรรมภายในแปลกๆ ต่างๆ ปรากฏการณ์ภายในดังกล่าวนี้ ท่านเรียกเป็นคำศัพท์ว่า “สภาวะ” และคำ “สภาวะ” นั้น แปลคำตามศัพท์ว่า ความเป็นเอง, ความเกิดขึ้นเอง, การปรากฏขึ้นเอง เช่น สภาวลักษณะ หมายถึงลักษณะที่เป็นเอง, เกิดเองเป็นเองตามธรรมชาติของสิ่งนั้นๆ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน หมายถึง สภาวะ หรือ ปรากฏการณ์ ซึ่งเกิดขึ้นภายในกายและจิตใจของโยคีผู้ปฏิบัติขณะนั่งกำหนดหรือขณะจงกรมโดยมีจิตเป็นสมาธิแล้วเกิดพอง-ยุบ-สั้น, ยาว, ถี่, ห่าง, เร็ว, ช้าหรือ เกิดความเย็น, ความร้อน ปวด, ชา, คันยุบยิบชู่ซ่า, เสียดยอกแปลบปลาบตามร่างกาย ฯลฯ ขึ้นในอวัยวะบางส่วน ส่วนใดส่วนหนึ่ง หรือหลายส่วน หรือเกิดอาการ หรือความเคลื่อนไหวบางอย่างของมือ แขน ศีรษะ และลำตัว หรือเกิดความรู้สึกนึกคิดว่า อวัยวะหรือร่างกายทั้งหมด หรือบางส่วน พอง บวม เน่าเฟะ ยืด หรือ ยุบ แพนบ หรือทั้งที่โยคีนั่งหลับตากำหนดอยู่ แต่ก็ปรากฏในมโนทวารเป็นแสงสว่าง เป็นสี เห็นรูป เห็นนิมิตต่างๆ ซึ่งบางอย่าง ก็เห็นชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งกว่า สัมผัสตาหูเสียอีก ปรากฏการณ์ และนิมิตต่างๆ ดังกล่าวนี้นี้ ในการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ท่านเรียกเป็นที่หมายรู้ว่า “สภาวะ” สภาวะต่างๆ

ดังกล่าวนี้ หรือที่แตกต่างคล้ายคลึงกันนี้อีกมาก จะปรากฏแก่โยคี ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเมื่อผ่าน วิสุทธิ และ ญาณ เป็นระยะๆ ไป ซึ่งโยคีแต่ละท่านจะประสบและรู้เห็นโดยเฉพาะด้วยตัวของตนเอง เช่น ที่ท่านกล่าวว่า “ปัจจุตัม เวทิตัพโพ วิญญูหิ - วิญญูชนพึงรู้เฉพาะตัวเอง” คนอื่นไม่มีทางรู้เห็น นอกจากเขาผู้นั้นจะรู้เห็น ด้วยการปฏิบัติผ่านญาณของเขาเองโดยเฉพาะ เมื่อสภาวะ หรือ ปรากฏการณ์ดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น อย่างใดชัดแจ้งว่า โยคีควรย้าย ไปกำหนดสภาวะหรือปรากฏการณ์ที่ชัดแจ้งกว่านั้นๆ ต่อไป

ถ้าสมาธิของโยคีหนักแน่นมั่นคงดีมาก ขณะกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ อยู่ นั้น บางทีสภาวะเหล่านั้นก็ปรากฏ ชัดเจนมาก เช่น โยคีบางท่าน เมื่อกำหนดอาการของท้องว่า “พอง หนอ” จะรู้สึกทันทีเสมือนว่าพื้นท้องของตนเอง ยื่นพองออกไปสัก คืบหนึ่ง หรือศอกหนึ่ง หรือเกินกว่านั้น เมื่อกำหนดว่า “ยุบหนอ” จะรู้สึกพื้นท้องมันแฟบจนติดกระดูกสันหลัง เมื่อกำหนดว่า “นั่งหนอ” จะรู้สึกว่าการนั่งของตนมันคงหนักแน่น หรือรู้สึกคล้ายกับว่าเนื้อกัน ที่ตรงนั้นมันฟูหนาพองขึ้นมารองรับสูงขึ้นสัก ๒-๓ นิ้ว หรือกว่านั้น และเมื่อกำหนดว่า “ถูกหนอ” ที่ก้นย่อขาจะรู้สึกอาการถูกชัดเจน มาก เช่น รู้สึกเหมือนกระดูกตรงก้นย่อยื่นตัวออกได้ และกดลงไป กับอาสนะหรือพื้นตรงนั้น จนรู้สึกปวดมากหรือปวดน้อย

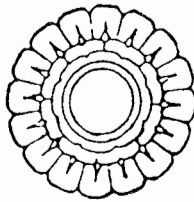
โดยทำนองเดียวกัน เมื่อย้ายที่กำหนด “ถูกหนอ” ไป เช่น กำหนดถูกหนอที่ปลีแข้งขาด้านนอก (หมายเลข ๕ ในรูปที่ ๕) จะ รู้สึกอาการร้อนวูบ (ไม่เฉพาะแต่ตรงปลีแข้งที่วางทับลงบนฝ่าเท้าซ้ายแต่)

ตลอดไปตั้งแต่ได้เข้าจนถึงข้อเท้า เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่หลังเท้าขวาซีกล่าง (หมายเลข ๖ ในรูปที่ ๕) จะรู้สึกอาการร้อนวูบไปทั่วหลังเท้าขวาและเมื่อกำหนด ถูกหนอ ที่กันย้อยซ้าย (หมายเลข ๗) กับที่ปลีแข้งซ้ายด้านนอก (หมายเลข ๘) และกำหนด ถูกหนอ ที่หลังเท้าซ้ายซีกล่าง (หมายเลข ๙) ก็เช่นกัน โยคีจะรู้สึกร้อนวูบชัดเจนไปทั่วบริเวณนั้น ๆ

ถึงในการปฏิบัติ “จี้อูก” ก็เช่นกัน เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่ใต้ราวนมขวา (หมายเลข ๗ ในรูปที่ ๖) โยคีผู้ปฏิบัติจะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณส่วนนั้น คือตั้งแต่ใต้ราวนมขวาและท้องซีกขวาไปถึงสีข้างขวาเมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่เหนือราวนมขวา (หมายเลข ๘ ในรูปที่ ๖) จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นอกด้านขวา เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่ใต้สะบักขวา (หมายเลข ๙) จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นสันหลังซีกขวาตอนบน เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่สะเอวหรือสวาทขวา (หมายเลข ๑๐ ในรูปที่ ๖) จะรู้สึกร้อนวูบไปทั่วบริเวณแผ่นหลังซีกขวาตอนล่างและเมื่อกำหนด “ถูกหนอ” ที่ลำตัวด้านซ้ายตามหมายเลข ๑๕, ๑๖, ๑๗, และ ๑๘ (ในรูปที่ ๖) ก็ จะรู้สึกสภาวะชัดเจนแผ่บริเวณกว้างไปเช่นกันแต่ความรู้สึกอาการร้อนวูบนั้น ในการนั่งกำหนดบางครั้งของโยคีบางท่าน อาจรู้สึกเย็นแวกก็ได้

สภาวะหรือการร้อนและเย็นดังกล่าวนี้ เป็นอาการของปิติ ซึ่งเกิดขึ้นสัมพันธ์กับสมาธิ สภาวะธรรมทั้งหลายย่อมเกิดขึ้นพร้อมกันในเวลาเดียวกันได้ แต่อย่างหนึ่งอย่างใดอาจเป็นใหญ่กว่ามีกำลังกว่า

แก่ท่านวิปัสสนาจารย์ เพื่อท่านได้ตรวจสอบซักถามและรับคำแนะนำ
จากท่าน เมื่อโยคีผู้นั้นมีอินทรีย์เสมอกัน ก็สามารถบรรลุวิสุทธิและ
ญาณชั้นสูงต่อไปโดยลำดับ



เต ฌายีโน สาทติกา นิจจํ ทพฺพปรกฺกมา
ศุสนฺติ ธีรา นิพฺพานํ โยคกฺุเขมํ อนุตฺตรํ.

ท่านผู้ทรงปัญญา ผู้ไม่ประมาทนั้นๆ ทำการกำหนด
(กัมมัฏฐาน) มีความเพียรติดต่อกัน บากบั่นแน่วแน่เป็นนิตย์
จะสัมผัสพระนิพพานอันเกษมสำราญจากโยคะอย่างเยี่ยมยอด

วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ทางปฏิบัติ



โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามหลักในพระสติปัฏฐานสูตรดังกล่าวมาในภาคปฏิบัติ จะเกิดสภาวะต่างๆ ขึ้นปรับปรุงร่างกาย และจิตใจของโยคีให้มีอินทรีย์แก่กล้า ได้สัดส่วนสมดุลย์กัน แล้วโยคีผู้นั้นก็บรรลุ วิสุทธิ และ ญาณ เป็นขั้นเป็นตอนขึ้นไปโดยลำดับ ถ้าเป็นผู้มีความพากเพียรและมีวาสนาบารมีอบรมมาดี ก็สามารถผ่าน วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ไปได้โดยตลอด สมความประสงค์ แต่เพื่อเข้าใจความหมายของคำบาลีบางคำที่นำมากล่าวถึง จึงขออธิบายและทำความเข้าใจไว้เสียก่อน เมื่อพบเห็นหรือได้ยินได้ฟังต่อไป จะได้ทราบความหมายโดยถูกต้องปราศจากความสงสัยลังเลใจ

คำว่า “วิสุทธิ” ที่ใช้ประกอบในการเรียกชื่อ “วิสุทธิ ๗” นั้น แปลว่า ความหมดจด, ความผุดผ่อง, ความสะอาด, ความปราศจากมลทิน, ความบริสุทธิ์ เช่น สีลวิสุทธิ - ความบริสุทธิ์ของศีล หรือ ศีลอันบริสุทธิ์ หรือ ศีลที่ปราศจากมลทิน ทิณฺณวิสุทธิ - ความบริสุทธิ์ของความเห็น, ความเห็นบริสุทธิ์ หมายถึง ความเห็นที่ถูกต้อง คือ ความเห็นโดยชอบเป็นต้น

คำว่า “ญาณ” ที่ใช้ประกอบในการเรียกชื่อ “ญาณ ๑๖” แปลว่าความรู้ ปัญญาหยั่งรู้ หรือ ปัญญาหรือความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติกัมมัฏฐานหมายถึง วิปัสสนาญาณ หรือ วิปัสสนาปัญญา คือ

ภาวนามยปัญญา เช่น “โยธธ มรํ ปญฺญาธุเรน - พึงรบกิเลสมาร ด้วยอาวุธคือวิปัสสนาญาณ” หรือ “เอวเมตํ สมมปฺปญฺญาทญฺจพฺพํ - นี้ พวกเธอทั้งหลายพึงเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาโดยชอบ” เพราะฉะนั้น ในการกล่าวถึงต่อไปบางแห่ง อาจกล่าวทับศัพท์ว่า “ญาณ” โดยไม่ต้องแปล เช่น นามรูป - ปริเฉทญาณ - ญาณในการกำหนดรู้นามและรูป ปัจจยปริคคหญาณ - ญาณกำหนดรู้ปัจจัย และ สัมมสนญาณ - ญาณกำหนดรู้หรือญาณกำหนดพิจารณา เป็นต้น

คำว่า “วิสุทธิ” และ “ญาณ” ๒ คำนี้ ในบางแห่งและในวิสุทธิและในญาณบางอันดับ ท่านใช้และอธิบายไว้ในความหมายเดียวกัน หรือของกันและกัน เช่น “เอตสฺสเว ปน นามรูปสฺส ปัจจยปริคคฺเคน ทิสฺส อทฺธานสฺส กญฺํ วิตฺติวฺวา จิตฺตํ ฌานํ กงฺขาวิตฺตรณวิสุทฺธิ นาม* - อันว่าญาณที่ข้ามพ้นความสงสัยในกาลทั้ง ๓ ด้วยการกำหนดปัจจัยของนามและรูปนั้นแล เรียกชื่อว่า กงฺขาวิตฺตรณวิสุทฺธิ” หรือ “อโย มกุโค อโย น มกุโคติ เอวํ มกฺกญฺจ อมกฺกญฺจ ฌตฺวา จิตฺตํ ฌานํ ปน มกฺคามกฺกฌานทสฺสนวิสุทฺธิ นาม** - อันว่า ญาณที่รู้ทางและมีใช้ทาง โดยนัยอย่างนี้ว่า อันนี้เป็นทางถูก อันนี้มีใช้ทางถูก เรียกว่า มัคคามัคคฌาน ทสฺสนวิสุทฺธิ”

*วิสุทธิมัคค, ดติยภาค, น. ๒๒๐

**วิสุทธิมัคค, ดติยภาค, น. ๒๓๐

(๑) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล

ความจริง สีลวิสุทธิ หรือ ความบริสุทธิ์ของศีลนี้ เป็นวิสุทธิอันดับแรก แม้มีใช้วิปัสสนากัมมัฏฐาน แต่เป็นข้อปฏิบัติเบื้องต้น ซึ่งผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักพระสติปัฏฐานสูตร ทุกท่านจะต้องรักษาศีลให้บริสุทธิ์ก่อน* ศีลบริสุทธิ์นั้น ท่านจำแนกไว้เป็น ๔ เรียกว่า จตุปาริสุทธิศีล คือ :-

๑. ปาฏิโมกขสังวรศีล ได้แก่ ศีลคือความสำรวมในพระปาฏิโมกข์ ซึ่งพระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ให้พระภิกษุ (และพระภิกษุณี) ต้องปฏิบัติรักษาสำหรับท่านโยคีผู้เป็นพระภิกษุ ต้องรักษาศีล ๒๒๗ ข้อ โยคีที่เป็นสามเณรก็รักษาศีล ๑๐ ส่วนโยคีที่เป็นฆราวาสก็รักษาศีล ๕ หรืออาชีวะวัฏฐมกะศีล (ศีลมีสัมมาอาชีวะเป็นที่ ๘) หรือจะรักษาศีลอุโบสถไปด้วยก็ได้ แต่โดยปรกติควรรักษาศีล ๕ หรือรักษอาชีวะวัฏฐมกะศีล เป็นนิจศีล

๒. อินทริยสังวรศีล ได้แก่ ศีลคือความมีสติสำรวมระวังอินทริย คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ มิให้เกิดความยินดียินร้ายในเวลาเห็นรูป ได้ยินเสียง ดมกลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และรู้อารมณ์ทางใจ

๓. อาชีวะปาริสุทธิศีล ได้แก่ ศีลคือการเลี้ยงชีพโดยบริสุทธิ์สำหรับพระภิกษุสามเณรต้องเว้นจาก อนธนา คือการแสวงหาปัจจัย ๔ ในทางไม่สมควรและไม่ถูกต้องตามพระวินัยบัญญัติ ซึ่งมี

*ดู-สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, น. ๓๕

รายละเอียดมาก จะไม่กล่าวถึงในที่นี้ ส่วนพระวราสนั้นเมื่อรักษา
อาชีววัฏฐมกะศีลแล้ว ก็เป็นอันรักษาข้อนี้ไปด้วย

๔. ปัจจัยสันนิสสิตศีล ได้แก่ ศีลอาศัยปัจจัย ๔ หมายถึง
ศีลในการบริโภคใช้สอยปัจจัย ๔ ด้วยความมีสติกำหนดพิจารณา
โดยโยนิโสมนสิการ เช่น ในการบริโภคอาหาร ในการใช้ไตรจีวร
สำหรับพระภิกษุสามเณร และใช้สอยเสื้อผ้าสำหรับพระวราส ในการ
เข้าอยู่อาศัยเสนาสนะที่อยู่อาศัยและในการใช้เภสัชเยียวยารักษาโรค

สำหรับโยคีผู้นั้นปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ฟังปฏิบัติตน
เกี่ยวกับการรักษาศีล ตามนัยดังกล่าวแล้วในเบื้องต้นของภาคปฏิบัติ
เพราะท่านกล่าวว่า

สีเลน สุคติ ยนฺติ สีเลน โภกสมุปทา
สีเลน นิพพุติ ยนฺติ ตสฺมา สีลํ วิโสธเย.

นรชนไปสู่สุคติ (โลกสวรรค์) ด้วยศีล มี
โภคทรัพย์สมบูรณ์ด้วยศีล ไปสู่พระนิพพาน
ด้วยศีล เพราะฉะนั้น บัณฑิตพึงรักษาศีล
(ของตน) ให้บริสุทธิ์*

(๒) จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต

ความบริสุทธิ์ของจิตนั้น หมายถึง จิตใจที่ปราศจากมลทิน
คือนิวรณ์ ๕ แต่การที่จะทำจิตใจของเราให้บริสุทธิ์โดยปราศจาก

*ดูรายละเอียดในหนังสือ “อานิสงส์ศีล ๕” และ “อานิสงส์อุโบสถศีล” ของผู้เรียบเรียง.

นิวรรณ ๕ เป็นเรื่องที่ทำได้ไม่่ง่าย เพราะท่านว่า จิตใจของคนเรานั้น
 ดันรณกวดแก่งไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว ท่องเที่ยวหมกมุ่นอยู่ใน
 อารมณ์ต่างๆ ตามที่มันปรารถนาพอใจรักใคร่ และเป็นเช่นนั้นตลอด
 เวลานั้นหลายสิบปี หรือหลายร้อยปี หรือ หลายร้อยหลายพันชาติ
 หลายร้อยหลายพันภพ การที่โยคีจะทำจิตใจให้สงบเป็นสมาธิแนบนิ่ง
 หรือเข้าอยู่ในอารมณ์อันเดียวตลอดเวลา จึงทำได้ยาก แต่เป็นเรื่อง
 ที่โยคีสามารถทำได้โดยใช้สติของตนเข้ากำกับควบคุมจิตใจให้ตั้งอยู่ใน
 อารมณ์อันใดอันหนึ่งแต่อารมณ์เดียว หรือถ้าย้ายอารมณ์ไปก็ต้องอยู่ใน
 ในความควบคุมของสติติดต่อกัน ซึ่งท่านแนะนำวิธีไว้ว่า

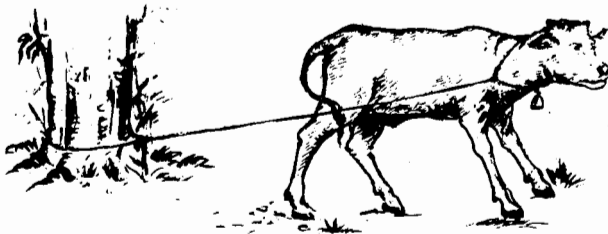
ยถา ฌมฺเภ นิพนฺเชยฺย วจฺฉํ ทมฺมํ นโร อธิ

พนฺฺเชยฺยวํ สกํ จิตฺตํ สติยาธมฺมเณ ทพฺพํ

(วิสุทฺธิมคฺค พุติยภาค น. ๕๖)

แปลความว่า

โยคี ฟังผูก จิต ของตนไว้ให้มั่น ใน อารมณ์ กัมมัฏฐาน
 ด้วย สติ เหมือนคนในโลกนี้เขา (เอาเชือก) ผูกลูกวัวที่
 ควรฝึกไว้ที่เสาหลัก



การที่โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยเริ่มด้วยการเดินจงกรมตั้งสติกำหนดว่า “ซ้าย่างหนอ-ขวาย่างหนอ” เป็นต้นก็ตั้งสติกำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ” ก็ดีเท่ากับฝึกหัดใช้สติผูกจิตใจของตนไว้กับอารมณ์ คือ ซ้าย่างหนอ-ขวาย่างหนอ ฯลฯ และ พองหนอ-ยุบหนอ เป็นต้น และเมื่อจิตใจตั้งอยู่มั่นคงกับอารมณ์ดังกล่าว หมายถึงว่า ผูกจิตใจของตนไว้กับอาการของเท้าที่กำหนดในขณะจงกรม และอาการพอง-ยุบ ในขณะนั่งกำหนด จิตของท่านก็จะเป็นสมาธิ สามารถทำให้กิเลสนิวรณ์สงบระงับได้

แต่สมาธิตามที่ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์บาลีและอรรถกถาโดยทั่วไป ท่านมักกล่าวถึงสมาธิ ๒ อย่าง คือ :-

๑. อุปจารสมาธิ

๒. อัปปนาสมาธิ

อุปจารสมาธิ แปลว่า สมาธิเข้าใกล้ คือ จิตแน่วแน่เกือบจะเป็นอัปปนา หรือใกล้บรรลุฌานเข้าไปแล้ว แต่ยังไม่เป็นอัปปนา และยังไม่บรรลุฌาน จึงยังเป็นกามาวจรสมาธิ ส่วนอัปปนาสมาธินั้น แปลว่า สมาธิแน่วแน่ หรือ สมาธิแนบแน่น หมายถึงบรรลุฌาน ตั้งแต่ปฐมฌานขึ้นไปจนถึงจตุตถฌาน (ตามฌานระบบแบ่ง ๔) หรือ ปัญจฌาน (ตามฌานระบบแบ่ง ๕) ซึ่งเรียกว่า รูปฌาน หรือ รูปสมาบัติ และตั้งแต่อากาสาณัญญาจนะฌานขึ้นไปจนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะฌาน ซึ่งเรียกว่า อรูปฌานหรือ อรูปสมาบัติ เพราะ

ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* และสัทธัมมปกาสินี (อรรถกถาปฏิสัมภทามรรค)** ว่า “จิตตวิสุทธิ นาม สอุปจาร อภฺย สมาปตฺติโย - สมาบัติ ๘ กับทั้งอุปจารสมาธิชื่อว่า จิตตวิสุทธิ” ในคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะก็แบ่งไว้เป็น ๒ เช่นเดียวกันนี้

สมาธิ ๓

ถึงกระนั้น ก็ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาหลายแห่ง*** มีกล่าวถึงสมาธิอีกชนิดหนึ่งเรียกว่า “ขณิกสมาธิ” สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงกล่าวถึง ขณิกสมาธิไว้ว่า สมาธิทั้งที่เป็นอุปจารทั้งที่เป็นอัปปนา โดยที่สุด ขณิกสมาธิ คือ สมาธิชั่วขณะพอเป็นหลักฐานแห่งวิปัสสนา จัดเป็น จิตตวิสุทธิ****

“สมาธิ มี ๓ ประเภท คือ

- | | |
|----------------|----------------------|
| ๑. อุปจารสมาธิ | สมาธิใกล้เคียงอัปปนา |
| ๒. อัปปนาสมาธิ | สมาธิแน่วแน่ |
| ๓. ขณิกสมาธิ | สมาธิชั่วขณะ |

* วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๐๕

** สัทธัมมปกาสินี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ปฐมภาค, น. ๕๔

*** อภฺยสาธินี, น. ๒๐๗ สัทธัมมปกาสินี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ปฐมภาค, น. ๖๒ และตติยภาค, น. ๑๑๒ สารตถปกาสินี, ทุตติยภาค, น. ๒๙๒ วิสุทธิมรรค, ปฐมภาค, น. ๑๘๔ สัทธัมมปฺปชฺโชติกา, ปฐม. น. ๑๕๘

**** ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๒ ตอนอธิบายวิสุทธิ ๗

โยคาวจรผู้ใดต้องเจริญอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ๒ อย่างนี้เป็นที่พึงที่อาศัยแล้ว จึงบำเพ็ญความเพียรเจริญวิปัสสนาได้ โยคาวจรผู้นั้น ชื่อว่า สมถยานิกะ คือ เจริญภาวนาก่อนแล้วเจริญวิปัสสนาภายหลัง ส่วนโยคาวจรผู้ใดอันอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ๒ อย่างไม่เป็นที่พึงที่อาศัย คือ ไม่เป็นพื้นฐานแก่ความเพียรวิปัสสนาล้วนๆ ได้ ฉะนั้น โยคาวจรผู้นั้น ชื่อว่า วิปัสสนายานิกะ คือเจริญวิปัสสนาล้วนโดยไม่อาศัยสมถภาวนา....โดยที่วิปัสสนามีที่อาศัย หรือที่พึ่ง คือ ขณิกสมาธิ ฉะนั้น วิปัสสนายานิกบุคคลจึงมีขณิกสมาธิเป็นที่พึงที่อาศัยในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้... ดังที่วิสุทธิมรรค มหาฎีกา กล่าวไว้ว่า “สมถยานิกสูตร หิ อุปจารปฺปนาภทํ สทฺธิ อิตฺตสฺส ขณิกสมาธิ อุกฺเขสฺสปิ วิโมกฺขมฺหุชฺชตฺถํ วินา น กทาจิปี โลกุตฺตราทิคม สมฺภวติ เตนาห สมาธิ จ วิปสฺสเนน จ ภาวยาโนติ”* แปลความว่า สมถยานิกบุคคลนั้น ปราศจากอุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ ก็ไม่สามารถไปถึงพระนิพพานได้ สำหรับวิปัสสนายานิกบุคคลนั้น ปราศจากขณิกสมาธิก็ไม่สามารถไปถึงพระนิพพานได้ ทั้งสมถยานิกะและวิปัสสนายานิกะนั้นปราศจากวิโมกข์ ๓ อย่าง คือ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา อนัตตานุปัสสนา ก็ไม่สามารถไปถึงพระนิพพานได้ ฉะนั้น ท่านวิสุทธิมรรค อรรถกถาจารย์ จึงกล่าวไว้ว่า “สมาธิ วิปสฺสเนน จ ภาวยาโน” แปลว่า สมาธิก็ดี วิปัสสนาก็ดี ควรเจริญให้ยิ่งๆ ขึ้น” ดังนี้

*ปรมตฺถมณฺฑปา

ขณิกสมาธิ

“บางคนเข้าใจว่า วิปัสสนา นี้ ต้องตั้งสติกำหนดเพ่งอารมณ์ อยู่อย่างเดียว ใจก็จะสงบ มีสมาธิดี เมื่ออารมณ์อื่น เช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามา ก็ไม่ยอมกำหนดเพราะเกรงว่า ถ้ากำหนดตาม ใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็นการเข้าใจผิด เพราะสมาธิ (ที่เพ่งกำหนดอยู่ใน ที่เดียว) นี้ เป็น สมถสมาธิ แสดงว่า ผู้นั้นมิได้เข้าใจในวิปัสสนา ขณิกสมาธิเลย ดังนั้น ท่านมหาธรรมปาลเถระ พระอาจารย์ชาว ลังกาทวีป จึงแสดงไว้ในวิสุทธิมคค์มหาฎีกา* ว่า “**ขณิกจิตฺเตกฺก-คตาติ ขณมตฺตญฺจิติโก สมาธิ. โสปี หิ อารมฺมเณ นินฺนตฺร เอกาการณ ปวตฺตมาโน ปฏิปฺกฺเขน อนภฺยโต อปฺปิโต วีย จิตฺตํ นิจุจฺฉํ จเปติ**” แปลความว่า วิปัสสนาจิตสงบตั้งอยู่ชั่วขณะ ชื่อว่า ขณิกสมาธิ หมายความว่า ไม่ใช่ใจสงบได้ด้วยอาศัยอุปัชฌารสมาธิและ อปัณาสมาธิฝ่ายเดียว **วิปัสสนาขณิกสมาธิ** ก็ทำให้สงบตั้งอยู่ได้ เหมือนกัน ขณิกสมาธิมีกำลังมากเข้าเท่ากับอุปัชฌารสมาธิแล้ว การ กำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสอง กิเลสนิวรณ์เข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบ ก็ตั้งอยู่นานๆ ได้เหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยพยุภูณ ภัทฺถภูณ เป็นต้นนั้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมาก คล้ายๆ กับอปัณาสมาธิ เพราะปราศจากกပ္ปิกซ์ คือ กิเลสนิวรณ์

*ปรมตฺตมญฺสุชา วิสุทธิมคฺคสํวณฺณา มหาฎีกาสุมฺมดา, ทฺตฺติยภาค, น. ๗๔

ฉะนั้น ขณิกสมาธิ คือ การที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆ ได้นี้ ก็เรียกว่า จิตตวิสุทธิ ดังนี้”*

นิรณ ๕

ได้กล่าวถึง “นิรณ” มาหลายแห่ง จึงควรที่โยคีผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานจะได้ทราบไว้ คำว่า “นิรณ” แปลว่า สิ่งกีดกัน ความก้าวหน้า และเป็นกิเลสชั้นปรัญญฐานะ คอยเข้าสิงสู่เร้ารุ่มจิต ซึ่งท่านค้นพบแล้วว่า สิ่งที่ยกยัดกีดกันจิตใจไว้มิให้ก้าวหน้าออกจาก วงล้อม ไปคิดนึกถึงสิ่งที่ตึงาม คือ กุศลธรรม ต่อไปได้นั้น คือ นิรณ มี ๕ ชนิด คือ

- | | |
|---------------------|--------------------------------|
| ๑. กามฉันทะ | ความอยากได้พอใจในกามารมณ์ |
| ๒. พยาบาท | ความขัดเคืองปองร้ายผู้อื่น |
| ๓. ถีนมิทระ | ความท้อถอยและง่วงเหงาเฉื่อยชา |
| ๔. อุทธัจจะกุกกุจจะ | ความฟุ้งซ่านและหงุดหงิดรำคาญใจ |
| ๕. วิจิกิจฉา | ความสงสัยลังเลใจ |

ท่านอธิบายว่า โดยปรกติ จิตใจของคนเราโดยทั่วไป จะ แวะเวียนวอกวนอยู่ในนิรณ ๕ ชนิดนี้ ซึ่งเป็นเครื่องขัดขวางความ ก้าวหน้า มิให้จิตใจดำเนินขึ้นไปสู่ภูมิธรรมเบื้องสูง พึงเห็นได้ว่า จิตใจ ที่วอกวนเกี่ยวเกาะอยู่กับนิรณทั้ง ๕ นั้น แต่ละชนิดมีสภาวะเป็น

* วิปัสสนาทีปนีฎีกา, น. ๙๘-๑๐๐ และดูอธิบาย ขณิกสมาธิ ในหนังสือวิสุทธิญาณกถา หน้า ๙ และหน้า ๕๕-๕๖

เช่นไร ? เช่น จิตใจที่อยากได้นั้นไปตามสิ่งที่กระตุ้นความรู้สึกพอใจในสิ่งที่ตนพอใจรักใคร่ซึ่งเป็นกามารมณ์ ย่อมไม่ตั้งมั่นหรือไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่เป็นกุศล ไม่เข้าวิถีแห่งความก้าวหน้า และไม่ดำเนินไปในทางแห่งความหลุดพ้นจากความรู้สึกทางกาม ๑ จิตใจที่สะดุ้งอยู่ด้วยความขัดเคืองและปองร้ายผู้อื่น ครุ่นคิดเลียดแทงอยู่ด้วยความขัดเคืองชุนแค้น ย้ายจากรายนี้ไปรายนั้น จากเรื่องนั้นไปเรื่องโน้น ไม่สามารถดำรงอยู่ในความมีอารมณ์เป็นหนึ่งได้ ๑ จิตใจที่ชุ่มแช่อยู่ในความทอดอวยงว่องเหวงเฉื่อยชาก็ไม่เหมาะแก่การปฏิบัติที่ต้องทำด้วยความคร่ำเคร่งรัดกุม ๑ จิตใจซึ่งว่าวุ่นอยู่ด้วยความฟุ้งซ่านรำคาญใจ เสียใจ กลัดกลุ้มใจ วุ่นวายใจและกังวลใจ ก็ไม่สามารถสงบนิ่งอยู่ในอารมณ์กัมมัฏฐาน แต่จะท่องเที่ยวว่อนเร่ไปไม่หยุดอยู่กับที่ ๑ และจิตใจที่ประกอบด้วยความลังเลและสงสัย ก็ยังเป็นจิตใจที่จับจด ไม่ปักมั่นจริงจัง มิสามารถดำเนินเข้าสู่ทางสงบ ๑ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกอาการทั้ง ๕ ชนิด คือ ความอยากได้พอใจในกามารมณ์ ๑ ความขัดเคืองปองร้ายผู้อื่น ๑ ความทอดอวยงและว่องเหวงเฉื่อยชา ๑ ความฟุ้งซ่านและหงุดหงิดรำคาญใจ ๑ ความสงสัยลังเลใจ ๑ เหล่านี้ว่า นิรर्थ เพราะเป็นสิ่งที่ขัดขวางความก้าวหน้าของจิต เป็นปัจจัยนิรธรรม คือ ธรรมที่เป็นศัตรูของวิปัสสนาจิต

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเปรียบเทียบจิตที่มีนิรर्थ ๕ ว่าเป็นเหมือนน้ำในลักษณะต่างๆ ที่ใสไว้ในภาชนะ คือ

กามฉันทะ	เหมือน น้ำที่ถูกผสมด้วยสีต่างๆ
พยาบาท	เหมือน น้ำที่ต้มเดือดมีฟองพล่าน

ยถา हि อङ्कुสมถาราน โหติ สทฺโท รโถ อิติ
 เอวํ ขนฺธเสฏฺฐ สนฺตเสฏฺฐ โหติ สทฺโถติ สมฺมตติ.

แท้จริงเสียงที่เรียกว่า “รถ” มีขึ้นเพราะรวมส่วนประกอบ
 (ต่าง ๆ) เข้าด้วยกัน ฉะนั้น เมื่อชั้นทั้งหลาย (๕) มีอยู่
 การสมมติเรียกว่า สัตว์ (บุคคล) ก็มีขึ้น เหมือนฉะนั้น

รูปและนาม ซึ่งสมมติเรียกกัน ว่าสัตว์ ว่าบุคคลนี้ ต่างพึ่งพาอาศัย
 กันจึงดำเนินไปได้ ถ้าขาดเสียอย่างหนึ่งอย่างใด ก็เป็นไปไม่ได้
 ท่านจึงกล่าวว่า

ยมกํ นามรูปญจ อุกโ อณฺโณณฺณนิสฺสิตา
 เอกสฺมี ภิชฺขมานสฺมี อุกโ ภิชฺขนฺนติ ปจฺจยา.

อันว่า นามและรูปเป็นของคู่กัน ทั้งสองอย่างต่าง
 อาศัยกันและกัน เมื่ออย่างหนึ่งแตกสลายไป สิ่งอาศัย
 ทั้งสองอย่าง ก็แตกสลายไปด้วยกัน

ท่านกล่าวเปรียบเทียบให้เห็นอีกว่า นามกับรูปนั้นต้องอาศัย
 กันเหมือนเรือกับคนข้ามห้วงน้ำ นามต้องอาศัยรูป และรูปก็ต้อง
 อาศัยนาม เหมือนมนุษย์อาศัยเรือ และเรืออาศัยมนุษย์ จึงพากัน
 ข้ามห้วงน้ำได้

แต่การเห็นและการกำหนดรู้ดังกล่าวนี้ เป็นสุดมยปัญญา
 เป็นการกำหนดรู้เห็นตามปริยัติและตามคำบอกเล่าที่ได้อ่านได้เห็น
 ได้ยินได้ฟังมา มิได้รู้เห็นด้วยสมาธิญาณ เพราะฉะนั้น ในคัมภีร์

วิสุทธิมคค์* ท่านจึงกล่าวว่า โยคีผู้ประสงค์จะบรรลุทักขิวิสุทธิ ถ้าเป็นสมถยานิกะ (ผู้ได้ญาณ-สมาบัติ) ภายหลังออกจากรูปฌานและอรุณฌานอย่างใดอย่างหนึ่งและชั้นใดชั้นหนึ่ง นอกจากเนวสัญญานาสัญญายตนะ ฟิง (ใช้สมาธิจากฌานนั้นเป็นบาทก) กำหนดพิจารณาองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และพิจารณากำหนดธรรมที่สัมปยุตด้วยองค์ฌานนั้น โดยลักษณะและหน้าที่เป็นต้น แล้วกำหนดธรรมทั้งหมดนั้นว่าเป็น “นาม” ด้วยอรรถว่า น้อมไป เพราะมุ่งหน้าน้อมไปยังอารมณ์แล้วกำหนดหทัยรูป (เนื้อหัวใจ) กับทั้งภูตรูปและอุปาทายรูป แล้วกำหนดพิจารณาทั้งหมดนั้นเป็น “รูป” เพราะต้องเสื่อมสลายไป ส่วนที่เป็น สุททวิปัสสนายานิกะ (ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน) ก็ (ใช้วิปัสสนาขณิกสมาธิ) กำหนดพิจารณาจนเห็นว่า ในอัตรภาพร่างกายนี้ มีแต่นามกับรูป ๒ อย่าง แล้วลงสันนิษฐานว่านอกไปจากนามและรูปแล้ว ไม่มีสิ่งอื่นที่เรียกกัน ว่าสัตว์ ว่าบุคคล ว่าเทพเจ้า ว่าท้าวมหาพรหม โยคีทั้งสมถยานิกะและสุททวิปัสสนายานิกะ ครั้นกำหนดรู้นามและรูปโดยหน้าที่ตามเป็นจริง ดังกล่าวนี้อีกจะเปรียบเทียบกำหนดรู้เนื้อความได้เองตามแนวที่กล่าวไว้ในพระสูตรเป็นอันมากกว่า มีแต่เพียงนามและรูปเท่านั้น สัตว์ไม่มี บุคคลไม่มี ทั้งนี้โดยมีความประสงค์ที่จะละสิ่งสมมติหมายรู้ทางโลกที่ว่า มี สัตว์ มีบุคคล ประสงค์จะผ่านพ้นความหลงมกมายว่า มี สัตว์ มีบุคคล (และ) ประสงค์จะตั้งจิตใจของตนไว้ในภูมิแห่งความไม่ลุ่มหลงมก

*วิสุทธิมคค์, ตติยภาค, น. ๒๐๖-๒๑๔

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดรู้นามและรูป

โยคีผู้กำหนดรู้ตามนัยดังกล่าวมานั้น จะเกิดญาณ คือ ความรู้ เห็นนามและรูปตามความเป็นจริง แล้วผ่านพ้นสัสตัสถัญญา (ความจำ ได้หมายรู้ว่า มีสัตว์ มีบุคคล) แล้วตั้งอยู่ในภูมิที่ไม่ลุ่มหลงมกมาย ซึ่งท่านเรียกว่า *ทิวฐิวิสุทธิ* - ความเห็นบริสุทธิ์ บ้าง *นามรูปววัฏฐาน* - การกำหนดรู้นามและรูป บ้าง *สังขารปริจเฉท* - การกำหนดรู้สังขาร (คือนามและรูป) บ้าง*

ในทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยกำหนด *วาโยโผฏฐัพพ* - รูป เมื่อโยคีพากเพียรกำหนด พอง-ยุบ-นั้ง-ถูก-นอ โดยมิขณิกสมาธิติดต่อกันอยู่นานๆ โยคีก็จะจำแนกรู้ได้เองว่า “พอง-ยุบ-นั้ง-ถูก” นั้น เป็น *รูป* คือ *วาโยโผฏฐัพพ*รูป การกำหนด รู้อย่างนี้นั้นเป็น *รูปปริจเฉทญาณ* และกำหนดรู้ *นาม* คือ จิตใจที่กำหนดรู้ว่าการพอง-ยุบ-นั้ง-ถูก หมายถึง *จิต* ที่กำหนด เป็นนาม รู้อย่างนี้เป็น *นามปริจเฉทญาณ* เป็นคนละอย่างต่างกัน เมื่อรวมความรู้ว่าการ พอง-ยุบ-นั้ง-ถูก ซึ่งเป็นรูป กับ *จิต* ที่กำหนดรู้ว่าการ ซึ่งเป็น *นาม* เข้าด้วยกันเรียกรวมว่า *นามรูปปริจเฉทญาณ* คือ การจำแนก รู้นามและรูป

*วิสุทธิมคฺค, ตติภาค, น. ๒๑๙

พระพุทธเจ้าตรัสอธิบาย ทรงเปรียบเทียบนามรูปปริจเฉทญาณ

ถ้าท่านเป็นนักศึกษาทางพระปริยัติมาบ้าง ท่านอาจเคยอ่านพบ ความรู้เรื่องแยกรูปและนามมาบ้างแล้ว ในบาลีสัมมัญญผลสูตร* และในพระสูตรอื่นๆ เช่น มหาสกุททายีสสูตร** ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอธิบายเปรียบเทียบวิปัสสนาญาณกำหนดจำแนกรูปและนาม ตรัสเรียกไว้ว่า “ญาณทัสสนะ” โดยพระดำรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย กำหนดรู้อย่างนี้ว่า กายของเราทั้งหลายมีรูปร่าง ประกอบด้วยมหาภูตรูป ๔ เกิดแต่มารดา บิดา เติบโตขึ้นมามีขาสวยและขาค่อม เป็นของไม่เที่ยง มีปรกติต้องอาบอบ นวดเพ้น และแตกสลายอยู่เป็นธรรมดา ก็และในกายนี้ มีวิญญาณของจันอาศัยอยู่ ในกายนี้มีวิญญาณติดเนื่องอยู่ เปรียบเหมือนแก้วมณีไพฑูรย์งดงามเกิดโดยธรรมชาติ แ่ง ๘ เหลี่ยม ทำการเจียรไนไว้อย่างดี ผุดผ่องโปร่งใส สมบูรณ์ด้วยอาการทุกอย่าง ในแก้วมณีไพฑูรย์นั้น เขาสอดใส่เส้นด้ายสีเขียว หรือสีเหลือง หรือสีแดง หรือสีขาว หรือสีนวลไว้ บุรุษผู้มีดวงตาวางแก้วมณีไพฑูรย์นั้นไว้ในอุ้งมือ แล้วพิจารณาดู (ด้วยความรู้เห็น) ว่าแก้วมณีไพฑูรย์---นี้แล (เป็นส่วนหนึ่ง) เส้นด้ายสีเขียว หรือสีเหลือง---ที่สอดใส่ไว้ในแก้วมณีไพฑูรย์นั้น พึงมี (อีกส่วนหนึ่ง-คนละส่วนกัน)” เป็นญาณทัสสนะชั้นนามรูปปริจเฉทญาณ ซึ่งเป็น

*ที.ส. ๙/๑๐๑, ๖๓-๔

**ม.ม. ๑๓/๓๓๓

ญาณอันดับที่ ๑ ของญาณ ๑๖ การปฏิบัติของโยคีได้ผลคือแรกเริ่มเกิดวิปัสสนาญาณ อันดับแรกแล้ว

แต่การกำหนดรู้เห็นด้วยนามรูปปริจเฉทญาณนี้ โยคีเห็นแต่ *จิตฺติขณะ* คือขณะตั้งอยู่ ของนามและรูปอย่างเดียว คือเห็นแต่ขณะพอง-ขณะยุบ (ไม่เห็น *อุปาทาขณะ* คือ ขณะเกิดขึ้น และ *ภังคขณะ* คือ ขณะดับไป)

การกำหนดรู้เห็นดังกล่าวนี้เป็นญาณขั้นต้น นับเป็นญาณที่ ๑ ซึ่งเป็นความรู้โดยการเห็นประจักษ์ชัด เกิดขึ้นด้วยการกำหนดรู้ของตนเองจนมีประสบการณ์ เมื่อโยคีปฏิบัติไปๆ ญาณนี้ก็จะแก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วโยคีจะเห็นเอง ว่าในขณะหายใจเข้า ก็มีแต่อาการพองของท้องเท่านั้น ในเวลาหายใจออก ก็มีแต่อาการยุบของท้องเท่านั้น ไม่มีสิ่งที่เรียกว่า “อัตตา” อยู่ภายในอัตภาพของเรา เป็นผู้สั่งหรือบังคับให้เป็นอย่างนั้น คงมีแต่รูปซึ่งเป็นอารมณ์และนามซึ่งเป็นผู้กำหนดรู้อารมณ์เท่านั้น รู้แบบนี้ เป็น *นามรูปปริจเฉทญาณ* และเป็น *ทิวฐิวิสูทธิ* คือความเห็นบริสุทธิ์ แสดงว่า โยคีผู้นั้นผ่านญาณที่ ๑ และมีความเห็นบริสุทธิ์แล้ว

(๔) *กังขาวิตรณวิสูทธิ* ความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้นความสงสัย

ญาณที่ผ่านพ้น ความสงสัยใน ๓ กาล ด้วยการกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป เรียกว่า *กังขาวิตรณวิสูทธิ* คือความบริสุทธิ์ด้วยผ่านพ้นความสงสัย (มีความสงสัยใน ๓ กาล เป็นต้น)

ความสงสัยใน ๓ กาล คืออะไร ? โยคีควรทราบไว้ เพราะว่าจะ

ตามธรรมดา คนเราโดยทั่วไปที่พอมีความรู้คิด มักมีความสงสัยกันว่า ตัวเองจะไปเกิดเป็นอะไรในชาติหน้า ? และชาติก่อนที่ผ่านมาแล้ว เคยเกิดเป็นอะไร ? ความสงสัยทำนองนี้ ตามคัมภีร์ เช่น วิสุทธิมรรค เป็นต้น ท่านจำแนกรายละเอียดไว้เป็นความสงสัย ๓ กาล คือ อดีต ๕ อนาคต ๕ และปัจจุบัน ๖ รวมเป็นความสงสัย ๑๖ ดังนี้ :-

ความสงสัยในอดีต ๕ คือ :

๑. ในอดีตกาล ฉันเคยเกิดมาแล้วหรือ ?
๒. ในอดีตกาล ฉันไม่เคยเกิดมาเลยหรือ ?
๓. ในอดีตกาล ฉันเคยเกิดเป็นอะไรหนอ ?
๔. ในอดีตกาล ฉันเคยเกิด (มีรูปร่างและฐานะ) เป็นอย่างไรหนอ ?
๕. ในอดีตกาล ฉันเคยเกิดเป็นอะไร แล้วจึงมาเป็นอะไรหนอ ?

ความสงสัยในอนาคต ๕ คือ :

๖. ในอนาคตกาล ฉันจักเกิดอีกไหมหนอ ?
๗. ในอนาคตกาล ฉันจักไม่เกิดอีกหรือ ?
๘. ในอนาคตกาล ฉันจักเกิดเป็นอะไรหนอ ?
๙. ในอนาคตกาล ฉันจักเกิด (มีรูปร่างและฐานะ) เป็นอย่างไรหนอ ?
๑๐. ในอนาคตกาล ฉันจักเกิดเป็นอะไร แล้วจึงมาเป็นอะไรหนอ ?

ความสงสัยในปัจจุบัน ๖ คือ :

๑๑. บัดนี้ ฉันกำลังเป็น.....หรือ ?
๑๒. บัดนี้ ฉันมิได้เป็น.....หรือ ?
๑๓. บัดนี้ ฉันเป็นอะไรหนอ ?
๑๔. บัดนี้ ฉันเป็นอย่างไรมานอ ?
๑๕. ฉัน (เกิด) มาจากไหนหนอ ?
๑๖. ฉัน (ตายแล้ว) จะไป (เกิด) ที่ไหนหนอ ?

ความสงสัยทำนองดังกล่าวนี้ ย่อมมีขึ้นได้แก่คนที่ช่างคิด แม้โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อได้ผ่าน นามรูปปริจเจตญาณ มาแล้วก็ยังมี กังขา หรือ วิจิกิจฉา คือความสงสัย ทำนองดังกล่าว นี้อยู่ แต่ถ้าพากเพียรปฏิบัติต่อไป ท่านอาจผ่านพ้นความสงสัย ทำนองดังกล่าวนี้ไปได้ด้วยการกำหนดรู้เหตุปัจจัยของนามและรูป

๒. ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย (ของนามและรูป)

ปัจจัยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยนี้ หมายถึง ญาณกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป ซึ่งท่านโยคีได้กำหนดรู้ นามและรูปมาแล้วใน นามรูปปริจเจตญาณ นามและรูปตามที่กำหนดรู้มานั้น ต่างมีเหตุมีปัจจัย ล้วนเกิดมาจากเหตุจากปัจจัย ของมันทั้งนั้น มิใช่ว่านามและรูปนั้นๆ จะเกิดขึ้นได้เองโดยไม่มีเหตุ ไม่มีปัจจัย หรือเกิดขึ้นด้วยอำนาจของพระอิศวรหรือเทพเจ้าผู้หนึ่ง ผู้ใดนิรมิตเสกสรรสร้างให้เกิดให้มันขึ้น นอกเหนือไปจากเหตุและปัจจัย กล่าวโดยย่อ เหตุและปัจจัยของรูป ก็คือ อวิชา ตัณหา อุปาทาน

กรรม และอาหาร ส่วนเหตุและปัจจัยของนาม คือ เวทนา สัญญา สังขาร ก็ได้แก่ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และผัสสะ และของ วิญญาณ ก็มีอวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม และนามรูป เป็นปัจจัย ดังนี้ การกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูป เป็น **ปัจจัยปริคคหญาณ** โยคีผู้บรรลุนาญานนี้แล้วจะไม่มี ความสงสัยในทำนองความสงสัย ๑๖ ประการ ดังกล่าวข้างต้น

หรือโยคีสามารถกำหนดรู้เห็นตามหลักปฏิจสุมุปบาทโดยอนุโลมว่า เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีสังขาร เพราะมีสังขารเป็นปัจจัย จึงเกิดมีวิญญาณ เพราะมีวิญญาณเป็นปัจจัย จึงเกิดมีนามรูป เพราะมีนามรูปเป็นปัจจัย จึงเกิดมีอายตนะ ๖ เพราะมีอายตนะ ๖ เป็นปัจจัย จึงเกิดมีผัสสะ เพราะมีผัสสะเป็นปัจจัย จึงเกิดมีเวทนา เพราะมีเวทนาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีตัณหา เพราะมีตัณหาเป็นปัจจัย จึงเกิดมีอุปาทาน เพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย จึงเกิดมีภพ เพราะมีภพเป็นปัจจัย จึงเกิดมีชาติ เพราะมีชาติเป็นปัจจัย จึงเกิดมีชราและมรณะ หรือกำหนดรู้เห็นตามหลักปฏิจสุมุปบาท โดยปฏิโลมว่า ชรา และมรณะมีเพราะมีชาติ ชาติมีเพราะมีภพ ภพมีเพราะมีอุปาทาน อุปาทานมีเพราะมีตัณหา ตัณหามีเพราะมีเวทนา เวทนามีเพราะมีผัสสะ ผัสสะมีเพราะมีอายตนะ ๖ อายตนะ ๖ มีเพราะมีนามรูป นามรูปมีเพราะมีวิญญาณ วิญญาณมีเพราะมีสังขาร สังขารมีเพราะมีอวิชชา การกำหนดรู้ปัจจัยของนามและรูปตามหลักปฏิจสุมุปบาท ดังนี้ ก็เป็น **ปัจจัยปริคคหญาณ**

หรือโยคีผู้กำหนดรู้ตามกฎของกรรม คือการทำดีและทำชั่ว

เห็นกรรมนั้น ๆ เป็นเหตุเป็นปัจจัย ก็เป็น **ปัจจัยปริคคหญาณ** เหมือนกัน เมื่อโยคีมีปัจจัยปริคคหญาณแก่กล้าขึ้น ก็สามารถละวิจิกิจฉาคือ ความสงสัย ๑๖ ประการดังกล่าวแล้วได้ พร้อมทั้งละวิจิกิจฉา อีก ๘ ประการ ต่อไปนี้ได้ด้วย วิจิกิจฉาอีก ๘ ประการ* คือ :-

๑. สงสัยในพระบรมศาสดา คือ สงสัยในพระพุทฺธคุณ ๙
๒. สงสัยในพระธรรม คือ สงสัยในพระธรรมคุณ ๖
๓. สงสัยในพระสงฆ์ คือ สงสัยในพระสังฆคุณ ๙
๔. สงสัยในสิกขา คือ สงสัยในสิกขา ๓ ได้แก่ ศีล สมาธิ และ ปัญญา
๕. สงสัยในที่สุดเบื้องต้น คือ สงสัยในชั้น ๕ ในอดีต
๖. สงสัยในที่สุดเบื้องปลาย คือ สงสัยในชั้น ๕ ในอนาคต
๗. สงสัยในที่สุดเบื้องต้นและที่สุดเบื้องปลาย คือ สงสัยในชั้น ๕ ทั้งในอดีตและอนาคต
๘. สงสัยในปฏิจสมุปบาท คือ การที่ธรรมทั้งหลายเกิดแต่ปัจจัย (ดังกล่าวข้างต้น)

เป็นธรรมดาอยู่เอง เมื่อโยคีปฏิบัติมาจนกำหนดรู้เห็นนามและรูป (ในญาณที่ ๑) รู้ยว่ำไม่มีสัตว์ ไม่มีบุคคล ไม่มีสิ่งที่เรียกกันว่า อัตตา แล้วเมื่อพากเพียรปฏิบัติต่อมาอีก ก็จะกำหนดรู้ว่า นามและรูปที่ตนรู้เห็นมาในญาณที่ ๑ นั้น เกิดขึ้นมีขึ้นจากเหตุจากปัจจัย

*อภิ. ธมม ๓๔/๒๘๖, อนุจสาลินี, น. ๕๐๘-๙

ซึ่งท่านอธิบายไว้โดยย่อว่า “กัฏขาวิตรณวิสุทธิ ปัจจยาการ-
ณาน* ญาณกำหนดรู้อาการของปัจจัย (คือ ปฏิจสมุพบาท) คือ
กัฏขาวิตรณวิสุทธิ” ครั้นโยคีกำหนดรู้เสียแล้วว่า เมื่อยังมีเหตุมีปัจจัย
อยู่ตราบไต่ ก็ยังมีจิตและปฏิสนธิ มีตายและมีเกิด มีนามและมีรูปอยู่
ตราบนั้น นามและรูปนั้นๆ ไม่มีสิ่งใดหรือผู้มีอำนาจศักดิ์สิทธิ์ใดๆ
เป็นผู้สร้างขึ้น จึงเป็นผู้ผ่านพ้นคือไม่มีความสงสัยว่าตนเองเคยเกิด
เคยเป็นอะไรมาในอดีต หรือจักไปเกิดไปเป็นอะไรต่อไปในอนาคตอีก
และไม่มีความสงสัยว่า ในปัจจุบันนี้ เราเป็นอะไรอยู่

ปัจจยปริคคหญาณนี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคและในคัมภีร์
ปฏิสัมภิทามรรค พร้อมทั้งอรรถกถา (สัทธัมมปกาสินี) เรียกว่า
ธัมมฐิติญาณ ความรู้ในความตั้งอยู่ด้วยสภาวะธรรมที่เป็นปัจจัย บ้าง
ยถาภูตญาณ ความรู้ตามความเป็นจริง บ้าง **สัมมาทัสสนะ** ความ
เห็นโดยชอบ บ้าง ท่านว่า **ยถาภูตญาณ** ก็ดี **สัมมาทัสสนะ** ก็ดี
กัฏขาวิตรณ (การผ่านพ้นความสงสัย) ก็ดี เหล่านี้มีความหมาย
อย่างเดียวกัน ต่างกันแต่ตัวพยัญชนะเท่านั้น**

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ด้วยการเดินจงกรม
ช้าอย่างหนอ-ช้าอย่างหนอ และนั่งสมาธิกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-
นั่งหนอ-ถูหนอ โดยปรกติ อาการพองและยุบของท้องแต่ละอาการ
จะมีอยู่เป็น ๓ ชั้น คือ พองต้น พองกลาง พองปลาย และยุบต้น

* สมุทฺทคลวิลาสินี, ตติยภาค, น. ๓๓๓

** ขุ. ป. ๓๑/๓๔๕-และวิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๒๘-๘

ยุบกลาง ยุบปลาย หรือมี ๓ ขณะ คือ อุปปาทขณะ (ขณะเกิดขึ้น) จิตินขณะ (ขณะตั้งอยู่) ภัคขณะ (ขณะดับไป) เมื่อโยคีปฏิบัติผ่านญาณที่ ๑ แล้วพากเพียรต่อมา จะกำหนดรู้อาการพองและยุบ ของท้อง แต่ละอาการได้ชัดเจนเฉพาะ ๒ ขณะ คือ อุปปาทขณะ (ขณะเกิดขึ้น) และจิตินขณะ (ขณะตั้งอยู่) กล่าวคือ เมื่ออาการพองของท้องเกิดขึ้นก็รู้ เมื่ออาการพองของท้องตั้งอยู่ก็รู้ และเมื่ออาการยุบของท้องเกิดขึ้นก็รู้ เมื่ออาการยุบของท้องตั้งอยู่ก็รู้ แต่ไม่กำหนดรู้ภัคขณะ คือ พองปลาย และยุบปลาย การกำหนดรู้พองยุบ ๒ ขณะดังนี้ เป็น **ปัจฉยปริคคหญาณ** คือ ญาณกำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูป เช่น อาการพองเกิดขึ้นก็กำหนดรู้ว่าพองเกิดขึ้น อาการพองเป็นเหตุ เป็นปัจจัย จิตใจที่กำหนดรู้เป็นนามและเป็นผล และโดยเหตุที่ความรู้ดังกล่าวนี้เป็นการกำหนดรู้แต่เฉพาะปัจจัย คือตัวเหตุอย่างเดียว ยังเป็นความรู้ไม่ครบถ้วนเพียงพอ ต้องรู้ผลอีกด้วย เช่น อาการพองเป็นเหตุเป็นปัจจัย จิตใจที่กำหนดรู้อาการพองเป็นผล หรือกำหนดรู้ว่า พองเป็นรูปและรู้เป็นนาม หรือกลับกัน เช่น เมื่อโยคีคุ้เข้าหรือเหยียดออกซึ่งมือและเท้า จิตใจที่กำหนดจะคุ้หรือจะเหยียดเป็นนาม เป็นเหตุและเป็นปัจจัย ส่วนอาการคุ้หรือเหยียดเป็นรูปและเป็นผล การกำหนดรู้ผลพร้อมทั้งเหตุและรู้เหตุพร้อมทั้งผล ดังกล่าวนี เรียกว่า **สปัจฉยปริคคหญาณ** นับเป็นญาณที่ ๒ ซึ่งโยคีพึงขยายความของ ปัจฉยปริคคหญาณ โดยพิสดาร ด้วยการรู้เปรียบเทียบดังกล่าวนี

อนึ่ง พึงสังเกตว่า เมื่อโยคีปฏิบัติเข้าถึงญาณนี้ มักมีสภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้น เช่นในขณะนั่งกำหนด บางท่านอาจเห็นนิมิตต่าง ๆ เช่น

ท้องฟ้าก้อนเมฆ ดวงดาว ภูเขา ต้นไม้ ฝูงละออง เมล็ดทรายทอง
 ปุยุ่นล่ำลือ สายลม พระพุทธรูป เจดีย์ เป็นต้น* หรือรู้สึกตัว
 ลอยขึ้นๆ สู่อากาศเหมือนลูกโป่งอัดแก๊ส แล้วค่อยลอยต่ำลงๆ
 จนตกถึงพื้น หรือรู้สึกนั่งตัวกระเพื่อมโยกโคลงมากหรือน้อยคล้ายอยู่
 ในแพหรือเรือที่ถูกคลื่นซัด หรือรู้สึกเย็นตามอวัยวะบางส่วนหรือทั่ว
 ทั้งกาย รู้สึกร้อนบางส่วนหรือทั่วทั้งกายดังนี้ เป็นต้น แต่โยคีแต่ละคน
 อาจประสบสภาวะผิดแผกแตกต่างกันไป ซึ่งท่านกล่าวว่าร้อยละ
 ๖๖ ร้อยอย่าง ต่างกันไปตามสัญญา** แสดงว่า โยคีผู้นั้นผ่านญาณที่ ๒
 นี้แล้ว เป็นอันผ่านพ้นความสงสัย ท่านกล่าวว่า โยคีผู้ปฏิบัติผ่าน
 ญาณที่ ๒ คือ **ปัจจัยปริกคหญาณ**นี้ ได้ชื่อว่าเป็น **จุนโสดาบัน**
 เป็นผู้ได้รับความเบาใจ ได้ที่พึงในพระพุทธศาสนา นับว่าเป็นผู้มีคติ
 เทียงแท้แน่นอน ว่าในชาติที่ ๒ นับแต่นี้ จะได้ไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์
 ไม่ไปเกิดในอบายภูมิ ดังกล่าวไว้ในตอนว่าด้วยอานิสงส์ วิปัสสนา
 กัมมัญฐาน (แยกพิมพ์เล่มต่างหาก)

แต่พึงทราบไว้ว่า ญาณทั้งสอง คือ **นามรูปปริจเฉทญาณ**
 (ญาณที่ ๑) และ **ปัจจัยปริกคหญาณ** หรือ **สปัจจัยปริกคหญาณ**
 (ญาณที่ ๒) นี้ ยังเป็นแต่เพียงตรุณวิปัสสนา*** คือ วิปัสสนาอย่าง
 อ่อนยังไม่นับเป็นวิปัสสนาญาณ และไม่เป็นภาวนามยปัญญา แต่เป็น

* เปรียบเทียบนิมิต ที่กล่าวถึงใน วิสุทธิมคค, ทุติยภาค, น. ๗๖-๗๗ และดู

THE PATH OF FREEDOM-Vimuttimagga, pp.๑๕๘-๙

** วิสุทธิมคค, ทุติยภาค, น. ๗๗-๗๘ สมณุตปาสาทิกา, ปฐมภาค, น. ๕๒๑

*** สารตถปกาลินี, ทุติยภาค, น. ๖๙

บาทก์เบื้องต้นและเป็นปัจจัยที่จะให้เกิดวิปัสสนาญาณ หรือภาวนา-
มยปัญญา ต่อไป

อนุพุทฺธเพน เมธาวิ โลกํ โลกํ ขณ ขณ
กมฺมาโร รชตสุเสว นิทฺธเม มลฺมตฺตโน.*

ผู้มีเมธา พึงขัดมลทินของตนออกไปทีละน้อยๆ ทุกๆ ขณะ
โดยลำดับ เหมือนช่างทองขัดสนิมของเงิน (และทอง) ฉะนั้น

(๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติถูก
และทางปฏิบัติไม่ถูก

วิสุทธิ ที่เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินี้ อธิบายว่า
ได้แก่ญาณรู้ว่าทางนี้เป็นทางปฏิบัติ ทางนี้มีใช้ทางปฏิบัติญาณ
ดังกล่าวนี้จะเกิดขึ้นแก่โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ก็ต่อเมื่อ
ผ่านสัมมสนญาณและเห็นพระไตรลักษณ์มาแล้ว เพราะฉะนั้น ท่าน
จึงกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมัคคว่า ท่านผู้ปรารถนาบรรลุมัคคามัคค-
ญาณทัสสนวิสุทธิ ควรทำความเพียรในสัมมสนญาณก่อน และเมื่อ
เกิดสัมมสนญาณดังกล่าวแล้ว ก็จะผ่านเข้าสู่วิสุทธินี้

*ธมฺมปทฎกกา ๗/๘๘

๓. สัมมสนญาณ ญาณกำหนดรู้ (โดยพระไตรลักษณ์)

สัมมสนญาณ นี้ ท่านเรียกว่า กลาปสัมมสนะ บ้าง เรียกว่า กลาปสัมมสนญาณ บ้าง แปลว่า ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณา เห็นโดยกลาปะ “กลาปะ” แปลว่า กลุ่ม, ก้อน, หมวด, กอง, ชั้น เช่น รูปชั้นธ-กองรูป, เวทนาชั้นธ-กองเวทนา เป็นต้น พระฎีกาจารย์ อธิบาย กลาปสัมมสนญาณ ว่าการย่อธรรมคือสิ่งทั้งหลายที่แตกต่างกันหลายประเภท เช่น นามและรูป (หรือชั้นธ ๕) ที่เป็นอดีต อนาคต ปัจจุบัน เป็นต้น มากำหนดพิจารณาโดยกลาปะ เรียกว่า กลาปสัมมสนะ คือกำหนดรู้โดยกลาปะ ซึ่งในคัมภีร์อภิธัมมัตถ-วิภาวินี อธิบายว่า กลาปสัมมสนญาณ ดำเนินไปด้วยการกำหนดรู้ พระไตรลักษณ์ กล่าวคือ อาการที่เกิดแล้วดับไป (อนิจจัง) อาการ ปิ๊บคันเปียดเปียน ด้วยความเกิดและความดับ (ทุกขัง) และอาการที่ไม่เป็นไปในอำนาจ (อนัตตา) หมายถึง ญาณกำหนดรู้ (นามและรูป) โดยพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ กล่าวว่า กลาปสัมมสนญาณ เป็นญาณ ตั้งต้นของวิปัสสนาญาณ เพราะฉะนั้น ท่านจึงยกขึ้นแสดงไว้ใน ลำดับของกัณหาวิตรณวิสุทธิ ซึ่งโยคีผู้ปรารถนาจะบรรลุ มัคคามัคค-ญาณทัสสนวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ ความเห็นว่าเป็น ทางปฏิบัติที่ถูกและไม่ถูก จะต้องทำลายพยายามโดย นยวิปัสสนา กล่าวคือ การกำหนดรู้โดยย่อด้วยกลาปะก่อน

กล่าวตามนัยในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามคค์ สัมมสนญาณ ได้แก่ ปัญญาในการย่อย่อกำหนดรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

หรือนามและรูปใดๆ ทั้งอดีต อนาคต และปัจจุบัน ทั้งภายในทั้งภายนอก ทั้งหยาบ ทั้งละเอียด ทั้งเลว ทั้งประณีต ทั้งอยู่ไกล ทั้งอยู่ใกล้ โยคิกำหนดรู้นามและรูปทั้งปวงนั้น (เป็นหมวดๆ ไป) ว่าไม่เที่ยง เพราะอรรถว่าเป็นของสิ้นไปเป็นสัมมสนะ (การกำหนดรู้) หนึ่ง กำหนดรู้นามและรูปทั้งปวงว่าเป็นทุกข์ เพราะอรรถว่าเป็นของน่ากลัว เป็นสัมมสนะ (การกำหนดรู้) หนึ่ง กำหนดรู้นามและรูปทั้งปวงว่าเป็นอนัตตา เพราะอรรถว่าไม่มีสิ่งเป็นสาระเป็นสัมมสนะ (การกำหนดรู้) หนึ่ง (หรือ) ปัญญาในการยืนยันข้อกำหนดรู้ว่า เพราะมีความเกิดเป็นปัจจัยจึงมีชราและมรณะ เมื่อไม่มีความเกิด ชราและมรณะก็ไม่มี เป็นสัมมสนญาณ หนึ่ง ปัญญายืนยันข้อกำหนดรู้ปัจจุสมุปบาทโดยอนุโลมหรือปฏิโลมแต่ละข้อๆ หรือแต่ละองค์ๆ ของปัจจุสมุปบาท โดยวิธีดังกล่าว ท่านจัดเป็นสัมมสนญาณหนึ่งๆ ไปจนถึงปัญญายืนยันข้อกำหนดรู้ว่า เพราะมีอวิชชาเป็นปัจจัยจึงเกิดมีสังขาร เมื่อไม่มีอวิชชาสังขารก็ไม่มี เป็นสัมมสนญาณหนึ่ง กล่าวโดยย่อก็คือ ปัญญายืนยันข้อกำหนดรู้ตามหมวดธรรมตั้งแต่ชั้น ๕ หรือนามรูปแต่ละหมวดตลอดไปจนปัจจุสมุปบาทแต่ละข้อ โดยความเป็นอนิจจัง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา เป็นสัมมสนญาณหนึ่งๆ ด้วยเหตุนี้ท่านจึงเรียกญาณนี้ว่า **ติลักขณปฏิเวธสัมมสนญาณ*** แปลว่าญาณกำหนดรู้ด้วยการแทงตลอดโดยพระไตรลักษณ์

*สารตุฎฺฐปาสิกนี, ทุติยภาค, น. ๑๔๐

ในทางปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อโยคีปฏิบัติมาถึงญาณนี้ พระไตรลักษณ์ จะเริ่มปรากฏแก่โยคีผู้นั้นชัดเจนขึ้น เมื่อโยคินั่งสมาธิ กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ อาการพอง-อาการยุบ จะปรากฏชัดเจนทั้งพองต้น พองกลาง และพองปลาย ยุบต้น ยุบกลาง และยุบปลาย จะรู้ระยะทั้ง ๓ คือ อุปาทกขณะ (ขณะเกิดขึ้น) จิตติขณะ (ขณะตั้งอยู่) ภัคขณะ (ขณะดับ) ได้ชัดเจนทั้ง ๓ ขณะ และเมื่อโยคิกำหนดพองหนอ-ยุบหนออยู่นั้น หากจะเปลี่ยนเป็นกำหนดว่า “๑-๒-๓” แทนกำหนดว่าพองหนอ ในขณะที่พอง และกำหนดว่า “๑-๒-๓” แทนกำหนดว่ายุบหนอ ในขณะที่ยุบ ก็จะลงจังหวะกันพอดี แต่ที่ว่าการกำหนด ๑-๒-๓ นั้นเป็นเพียงแต่เปรียบเทียบให้ทราบได้ โยคีควรกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ ไปตามอารมณ์ กัมมัฏฐานเดิม เมื่ออาการพองเกิดขึ้น ก็สามารถรู้ได้ว่าพองเกิดขึ้น อาการพองตั้งอยู่ ก็สามารถรู้ได้ว่าพองตั้งอยู่ อาการพองสุดสิ้นลง ก็รู้ว่าอาการพองสิ้นสุดลง เมื่ออาการยุบเริ่มขึ้น ก็รู้ว่าอาการยุบเริ่มขึ้น อาการยุบตั้งอยู่ ก็รู้ว่าอาการยุบตั้งอยู่ และอาการยุบสิ้นสุดลง ก็รู้ว่าอาการยุบสิ้นสุดลง เมื่อโยคีสามารถกำหนดรู้อาการทั้ง ๓ คือ เบื้องต้น ท่ามกลาง และเบื้องปลาย หรือ ๑-๒-๓ ได้ชัดเจน ดังกล่าวนี้นี้ ก็นับว่าท่านได้ผ่านสัมมสนญาณ คือ ญาณที่ ๓ แสดงว่าการปฏิบัติของท่านเข้าเขตวิปัสสนาญาณโดยแท้จริง ตามที่กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคดังกล่าวข้างต้นว่า “กลาปสัมมสนญาณ เป็น ญาณตั้งต้นของวิปัสสนาญาณ”

เมื่อโยคีปฏิบัติเข้าถึงญาณที่ ๓ นี้ จะประสบสภาวะต่างๆ

ชัดเจน เช่นเห็นแสงสว่าง หรือนิมิตอื่น ซึ่งค่อยๆ ปรากฏขึ้นและ
 ตั้งอยู่นานแล้วค่อยๆ หายไป หรือเห็นเป็นแสงสว่างดวงใหญ่เกิดขึ้น
 ตรงหน้าแล้วค่อยๆ ห่างออกไป และเล็กลงแล้วหายไป หรือเห็น
 จากที่ไกลแล้วลอยใกล้เข้ามาแล้วหายไป หรือเห็นนิมิตอื่นๆ มีอาการ
 ดังกล่าว โยคีบางคน ผู้เคยประกอบกรรมทำอาชีพนีในทางปาณาติบาต
 ก่อนเข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน และเมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน
 มาถึงขั้นนี้ บางท่านก็ประสบภาวะบางอย่างในขณะที่ปฏิบัติ เช่น
 พระภิกษุรูปหนึ่งเคยเป็นนายตำรวจปราบปรามคนร้าย และเคยฆ่า
 ผู้ร้ายตาย เมื่อมาอุปสมบทเป็นพระภิกษุและเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
 กัมมัฏฐาน จะเข้าถึงญาณขั้นนี้ ก็ปรากฏสภาวะเป็นอันให้ได้ยินเป็น
 เสียง ประหนึ่งคนร้ายที่ถูกฆ่าตายไปแล้วนั้น มาเกาะตะกายอยู่ข้าง
 ฝาผนัง กุฎิด้านนอก และแม่ชีสาวผู้หนึ่งอยู่ในครอบครัวชาวประมง
 ทะเล เคยช่วยบิดามารดาประกอบอาชีพดักจับปลา ปู กุ้ง และหอย
 ทะเลเป็นอาชีพ ภายหลังมาบวชเป็นชีและเข้าปฏิบัติวิปัสสนา
 กัมมัฏฐาน ครั้นเริ่มเข้าถึงญาณขั้นนี้ ปู ปลา กุ้ง และหอยที่ตนเคย
 จับเคยฆ่า ก็มาปรากฏในมโนทวาร ซึ่งสภาวะเช่นกล่าวนี ก็เป็นเช่น
 ที่ท่านเล่าถึงพระมิลกเถระ* ผู้ซึ่งเคยเป็นพรานล่าสัตว์ ด้วยการ
 ดักบ่วงปักขวากและชุดหลุมพราง จับฆ่าสัตว์ป่าเป็นอาชีพมาก่อนใน
 สมัยเป็นคฤหัสถ์ ภายหลังมาบวชเป็นสามเณรแล้วเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐาน
 ขณะปฏิบัติอยู่สถานที่ที่ท่านเคยฆ่าเนื้อ ฆ่าหมูป่าก็ดี สถานที่เคย

* มงคลดุดทีปนี, ทุติยภาค, น. ๗๘ ดูเรื่องพระมาลกทิสเถระ ในมโนรตปุรณี, ปจิมภาค,
 น. ๓๖ และ สารตถุปกาสินี, ทุติยภาค, น. ๓๓๒-๕

ดักบัวและชุดหลุมพรางไว้ก็ดี มาปรากฏให้เห็นในมโนwarz ให้เกิดความร่ำร้อนในกายไม่สามารถบังคับจิตใจให้ดำเนินไปตามวิถีกัมมัฏฐาน จนพระอาจารย์ต้องให้คำแนะนำ ให้ปฏิบัติต่อไปจนได้บรรลุอริยมรรค อริยผลเบื้องต้นทั้ง ๓ แต่สภาวะดังกล่าวนี้ มิได้กำหนดแน่นอนว่า จะปรากฏแก่โยคีผู้มีอาชีพเช่นกล่าวทุกคนไป และที่ปรากฏ บางที ก็ปรากฏแก่โยคีบางท่าน เมื่อผ่านเข้าอุทยพญญานแล้ว

โยคีบางท่านขณะนั่งกำหนดอยู่ จะรู้สึกร่างกายบางส่วนหรือทั่วตัวเย็นวาบเหมือนเอาผืนผ้าชุบน้ำฝนหรือผ้าแช่น้ำแข็งแล้วมาทาบ ร่างกายส่วนนั้นๆ รู้สึกขลุกหรือผมซู้ซู้ซู่ซ่าบางครั้ง หรือหลายครั้ง ขณะนั่งกำหนดอยู่นั้นจะประสบทุกเวทนาอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน บางท่านจะรู้สึกร้อนตามร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งหรือทั่วตัว ซึ่งความร้อนนั้นรู้สึกว่ามีอุณหภูมิสูงมาก จนต้องหยุดการนั่งกำหนดก็มี แต่เมื่อนั่งกำหนดอีก ก็ปรากฏสภาวะร้อนอย่างนั้นอีก ท่านวิปัสสนาจารย์ จึงแนะนำให้โยคีเลิกกำหนดและลุกขึ้นเดินจงกรมเสีย เพื่อแก้ไขหาย ร้อน แต่พอโยคินั้นนั่งกำหนดอีก ก็ปรากฏสภาวะร้อนอย่างนั้นอีก โยคีบางท่าน ก็พยายามแก้ด้วยอาบน้ำให้รู้สึกเย็นสบายเสียก่อน แล้วนั่งกำหนดอีก แต่ก็ยังปรากฏสภาวะร้อนเช่นนั้นอีก บางท่านได้รับทุกขเวทนา มาก จนรู้สึกร้อนผิวหนังตามเนื้อตัวและมือแขน เท้าขา เหมือนถูกน้ำร้อนลวก ใบหน้าร้อนผ่าวคล้ายชะงอกหน้าเข้าไปใกล้ๆ เตาไฟ ยิ่งกว่านั้น โยคีบางท่านเลิกนั่งกำหนดแล้วด้วยซ้ำ แต่สภาวะ ร้อนดังกล่าวยังปรากฏอยู่ก็มี แสดงว่าเกิดญาณนี้แก่กล้ามาก

ขณะส่งอารมณ์แก่ท่านวิปัสสนาจารย์ เมื่อโยคีเล่าอาการ

แก้ท่านด้วยความท้อแท้ในทุกขเวทนา บางทีท่านวิปัสสนาจารย์จะเตือนว่า “ไม่เป็นไร, อดทนต่อไป ไฟนรกร้อนมากกว่านี้หลายร้อยเท่า” โยคีบางท่านก็ประสบทุกขเวทนาอย่างอื่น เช่นในขณะที่นั่งกำหนดอยู่ จะปรากฏปวดเข่าหรือปวดขา ปวดลำแข็ง หรือปวดข้อเท้าอย่างแรง กล้าจนเกือบทนไม่ได้ แต่ถ้าแข็งใจอดทนกำหนดต่อไปได้ตลอดเวลา ที่นั่งกำหนด ทุกขเวทนามารุนแรงนั้นอาจหายไป ทุกขเวทนาดังกล่าวนี้นักท่านเรียกว่า *ทุกขเวทนาเบื้องต้น* ซึ่งโยคีจะประสบพบเห็นมากและรุนแรงขนาดหนักในญาณขั้นนี้ แสดงว่าพระไตรลักษณ์เริ่มสำแดงตัวให้ปรากฏ และเมื่อโยคีกำหนดไปๆ ก็จะมีพระไตรลักษณ์ชัดแจ้งยิ่งขึ้นๆ โดยเฉพาะตัวทุกขังก่อน (ทุกขานุปัสสนา) โดยโยคีจะเห็นชัดว่า นามรูปหรือร่างกายของตัวนี้เป็นทุกข์และเมื่อกำหนดต่อไป ความร้อน หรือความปวดนั้น ก็หายไป เมื่อโยคีกำลังวิตกอยู่ว่า ความร้อนหรือปวดจะเกิดอีก แล้วนั่งอยู่ต่อไป แต่มันก็ไม่เกิด แสดงว่าความร้อน และความเจ็บปวดนั้นก็ไม่เที่ยง ซึ่งโยคีจะเห็นอนิจจัง คือความไม่เที่ยงอีกด้วย (อนิจจานุปัสสนา) เมื่อโยคีกำหนดไปๆ ก็จจะทราบชัดว่าทุกขเวทนา เช่น ความร้อนและความปวดนั้น เป็นสภาวะที่ตนไม่ปรารถนาให้เกิด แต่มันก็เกิดขึ้น และเมื่อจะหาย มันก็หายไปเองเป็นอนัตตา ไม่อยู่ในอำนาจของตน และบังคับบัญชา มันไม่ได้ (อนัตตานุปัสสนา) เมื่อเกิดทุกขเวทนาดังกล่าวครั้งแล้วครั้งเล่าดังนี้ โยคีก็จะเห็นพระไตรลักษณ์ชัดเจนแจ่มแจ้งทั้ง ๓ ลักษณะ ครั้งแล้วครั้งเล่าเช่นกล่าวนี้นี้

การกำหนดรู้ดังกล่าวนี้นี้ แสดงว่า โยคีผู้ปฏิบัติได้เห็นพระไตร-

ลักษณะ อันเป็นลักษณะของสัมมสนญาณชัดแจ้งแล้ว ข้อสำคัญ โยคีไม่พึงท้อถอยในทุกขเวทนาอย่างแรงกล้าที่ต้องประสบพบเห็น ดังกล่าวนั้น ควรอดทนปฏิบัติต่อไป เพราะทางที่โยคีจะผ่านพ้น ทุกขเวทนาแรงกล้าเหล่านั้นไปได้ก็มีอยู่ คือ โยคีผู้นั้นต้องปฏิบัติจนสามารถผ่านขึ้นไปสู่ญาณเบื้องสูงในอันดับต่อไป ก็จะพ้นทุกขเวทนานั้นไปเอง

๔. อุทยพยญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ

ถ้าโยคีพากเพียรปฏิบัติต่อไป ก็จะบรรลุอุทยพยญาณ ซึ่งท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ว่า ปัญญาในการเห็นเนื่องๆ ซึ่งความปรวนแปรของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือ อุทยพยญาณ ความปรวนแปรในที่นี้ หมายถึง ความเกิดและความดับของนามและรูป

เมื่อโยคีปฏิบัติต่อมา ท่านจะพบว่าสภาวะญาณของท่านกำลังก้าวหน้าเช่น เมื่อกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ อาการพองและยุบของท้องเร็วขึ้น จนไม่สามารถกำหนดโดยขณะทั้ง ๓ คือ อุปปาทขณะ-ขณะเกิดขึ้น จิตีขณะ-ขณะตั้งอยู่ และภังคขณะ-ขณะดับคือหายไป หรือกำหนดได้แต่ไม่ชัดทั้ง ๓ ขณะ คงกำหนดได้หรือกำหนดชัดแต่เพียง ๒ ขณะ คือ อุปปาทขณะ-ขณะเกิดขึ้น และภังคขณะ-ขณะดับ ส่วนจิตีขณะไม่ปรากฏหรือปรากฏไม่ชัด เพราะอาการเร็วมาก ท่านเปรียบความว่า เมื่อเราโยนท่อนไม้ หรือก้อนดิน หรือวัตถุใดๆ ก็ตาม ขึ้นไปบนอากาศ เราจะเห็นท่อนไม้ก้อนดินหรือวัตถุนั้นๆ พุ่งแหวก

อากาศขึ้นไปและตกลงมา เห็นได้ชัดเจนมากทั้งขึ้นและลง แต่ขณะที่
 ท่อนไม้หรือก้อนดินหรือวัตถุอื่นๆ ทรงตัวอยู่ในอากาศ เป็นช่วงเวลา
 ที่รวดเร็วมากจนไม่สามารถสังเกตเห็น จิตินะ ในการกำหนดของ
 โยคีก็เช่นเดียวกัน เมื่ออาการเกิดขึ้น-ตั้งอยู่-ดับไป เร็วมาก โยคีก็จะ
 กำหนดรู้ได้ชัดเจนแต่อุปาทานและภังคขณะเพียง ๒ ขณะ การ
 กำหนดรู้ขั้นนี้ เรียกว่า อุกฤษฏญาณ คือ การกำหนดรู้ความเกิดและ
 ความดับของรูปนามสังขารนับเป็นญาณที่ ๔

แต่อุกฤษฏญาณ คือ ญาณที่ ๔ นี้ ในทางปฏิบัติ ท่านจำแนก
 เป็น ๒ ชั้น คือ (ก) **ตรุณอุกฤษฏญาณ** ได้แก่ อุกฤษฏญาณอย่างอ่อน
 และ (ข) **พลวอุกฤษฏญาณ** ได้แก่ อุกฤษฏญาณอย่างแก่ แต่
ตรุณอุกฤษฏญาณ อยู่ในขั้นของมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ส่วน
พลวอุกฤษฏญาณ อยู่ในขั้นของปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ ซึ่งจะ
 กล่าวถึงต่อไป

(ก) ตรุณอุกฤษฏญาณ อุกฤษฏญาณอย่างอ่อน

แม้โยคีบรรลुकฤษฏญาณอย่างอ่อนนี้แล้ว ก็ยังประสบทุกข-
 เวทนาอยู่บ้าง แต่เมื่อทำการกำหนดรู้ เวทนานั้นจะดับไปโดยเร็ว
 และที่เกิดขึ้นก็ตั้งอยู่ไม่นาน เมื่อโยคินั่งกำหนดอยู่ จิตใจของโยคี
 ก็แผ่ใส่นิ่งด้วยอำนาจของสมาธิ ทำให้ประสบพบเห็นสภาวะหรือ
 ปรากฏการณ์ภายในใหม่ๆ แปลกๆ ซึ่งท่านเรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส**
 แปลว่า สิ่งที่ทำมาทำให้วิปัสสนาญาณมัวหมอง มี ๑๐ อย่าง คือ
 โอภาส แสงสว่าง ๑ ญาณ คือ วิปัสสนาญาณ ๑ ปีติ ความ
 เิบอิม ๑ ปัสสัทธิ ความสงบ ๑ สุข ๑ อธิโมกข ความน้อมใจเชื่อ ๑

ปักคาหะ ความเพียร ๑ อุပ္ปฏิฐาน คือ สติ ๑ อุเบกขา คือ ความวางเฉย ๑ นิกันติ ความใคร่ ๑ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทำให้โยคีกำหนดรู้เห็นความเกิดและความดับ ตามลักษณะของญาณไม่ขัดแย้ง จึงเป็นแต่เพียงญาณอย่างอ่อน แต่เพื่อที่โยคีจะได้ทราบความหมายของวิปัสสนูปกิเลสแต่ละอย่างพอสมควร จึงขอนำมากล่าวถึงไว้โดยย่อดังต่อไปนี้

อุปกิเลส ๑๐

๑. โอาส

โอาส คือ วิปัสสนาโอาส ได้แก่ แสงสว่างเกิดด้วยอำนาจวิปัสสนาจิต โยคีบางท่าน ในขณะที่นั่งหลับตากำหนดอยู่นั้น ก็เห็นนิมิตต่างๆ เช่น เห็นเป็นปุยมะขขาวสะอาดแจ่มใสลอยคว้างผืนก้นแล้วคลายตัวออก หรือลอยกระจายอยู่ แล้วพนักเข้าเป็นกลุ่มเดียวกันเคลื่อนไหวลอยไปลอยมาอยู่เบื้องหน้า หรือเห็นแสงสีต่างๆ เขียว แดง เหลือง น้ำเงิน ม่วง เป็นต้น แจ่มใสเป็นแผ่นพืดหรือสอดสีสลับไปมา เป็นแผ่นหรือเป็นคลื่น แล้วแปรเปลี่ยนเป็นสีแก่ อ่อน เช่น จัปพัฒนารังสีงามน่าดูน่าชม หรือเห็นเป็นแสงสีรุ่งดุงา'ระกายแสงของแก้วนิลกาฬและโกเมนที่เจียระไนแล้ว ก้อนมณีมา มีประกายรั้งกระจายพรายเพชรรู้งโรจน์โชติช่วงดงามยิ่งนัก และเห็นชัดเจนกว่าลึมตาดูเสียอีก หรือในขณะที่ท่านนั่งกำหนดอยู่ในที่มิดนั้น ก็มีแสงสว่างสาดพุ่งเป็นลำเข้ามาตรงหน้าตักของท่านที่นั่งขัดสมาธิคู้บัลลังก์อยู่ หรือแผ่แสงกระจายส่องสว่าง เช่นที่กล่าวถึงไว้ในคัมภีร์

วิสุทธิมคค์* ว่า “โส โข ปนาย โสภาโส กสฺสจจิ ภิกฺขุโน ปลฺล-
 กฺขจามตฺตเมว โสภาสนฺโต อุปฺปชฺชติ, กสฺสจจิ อนฺโตคพฺภํ, กสฺสจจิ
 พหิคพฺภมฺปิ, กสฺสจจิ สกฺลวิหาริ.....” แปลว่า “ก็แสงสว่างนี้นั้น
 สำหรับภิกษุบางรูปเกิดขึ้นส่องสว่างเฉพาะเพียงฐานที่นั้งคู้บัลลังก์
 สำหรับบางรูป ส่องสว่างทั่วภายในห้อง สำหรับบางรูป ส่องสว่าง
 ทั่วทั้งภายนอกห้องด้วย สำหรับบางรูป ส่องสว่างทั่วทั้งวัด สำหรับ
 บางรูปส่องสว่างไปตลอดคาวุต ๑ ตลอดโยชน์ ๑ ตลอด ๒ โยชน์
 ตลอด ๓ โยชน์ ฯลฯ สำหรับบางรูป ทำให้เกิดแสงสว่างเป็นอันหนึ่ง
 อันเดียวกัน ตั้งแต่พื้นปฐพีขึ้นไปจนอกนิภฏฐพรหมโลก” โสภาส คือ
 แสงสว่างดังกล่าวนี้ ท่านอาจารย์สุมงคลผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถ-
 วิจารณ์ อธิบายว่า เป็นแสงสว่างเกิดจากภายในร่างกายของโยคีเอง
 ซึ่งท่านกล่าวไว้ว่า “อุทฺทพฺพยฺยณณณ อุทฺทพฺพยํ สมฺนุสฺสณฺณตฺตสฺส
 อารทฺทวิปฺสฺสทกฺสฺส โยคิโน วิปฺสฺสณา จิตฺตสมฺมูจฺจาโน สรโรโต
 นิจฺจรรณฺณโลกสงฺขาโต โสภาโส”** แปลว่า “โสภาส กล่าวคือ
 แสงสว่างซึ่งมีวิปัสสนาจิตเป็นสมุฏฐาน แผลออกมาจากสรีระของโยคี
 ผู้เจริญวิปัสสนา ผู้กำลังกำหนดตามดูความเกิดและความดับอยู่ด้วย
 อุทฺทพฺพยฺยณณณ” ถ้าโยคีผู้ปฏิบัติ ยังมีกำลังสมาธิแก่กล้าเข้มแข็ง
 โสภาสและนิมิตนั้น ๆ จะปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งยิ่งขึ้น ๆ

*วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๒๖๘

**อภิธัมมัตถวิจารณ์, น. ๒๗๑

๒. ญาณ

ญาณ ในที่นี้ คือ วิปัสสนาญาณ กล่าวกันว่า ขณะที่โยคีเปรียบเทียบกับกำหนดพิจารณารูปธรรมและอรูปธรรม คือรูปและนามอยู่นั้น จะเกิดญาณที่มีกำลังแคล่วคล่อง แหลวมคมกล้าแข็งชัดเจนมาก ประดุจดั่งวงจรีวูธ (อาวุธของพระอินทร์) ที่ท้าวสักกเทวราชทรงชัศออกไป กล่าวโดยทางปฏิบัติ เมื่อโยคีบำเพ็ญวิปัสสนากัมมัฏฐาน บรรลุญาณนี้ จะเกิดปัญญากำหนดรูปและนามได้คล่องแคล่วว่องไวมาก กำหนดได้สะดวกสบายแม่นยำ ซึ่งผิดกว่าแต่ก่อนที่เคยกำหนดมาด้วยความลำบากและต้องฝืนมาก เพราะฉะนั้น ถ้ามนสิการไม่ดีอาจสำคัญผิดคิดว่าตนเองได้บรรลุสมรรถผลแล้ว ก็ได้

๓. ปิติ

ปิติ คือ วิปัสสนापิติ ได้แก่ ปิติสัมปยุตด้วยด้วยวิปัสสนาจิตปิติ แปลว่า ความเอิบอímใจ มี ๕ ประการ คือ;

๑. ขุททกา	ปิติ	ความเอิบอímเล็กน้อย
๒. ขณิกา	ปิติ	ความเอิบอímเพิ่มพูนโดยขณะ
๓. โอกกันติกา	ปิติ	ความเอิบอímชำเซ็น
๔. อุพเพกคา	ปิติ	ความเอิบอímโลดแล่น
๕. ผรณา	ปิติ	ความเอิบอímซาบซ่าน

๑. ขุททกาปิติ เพียงแต่ทำให้ขนตามร่างกายชูชันขึ้นเท่านั้น ๒. ขณิกาปิติ เกิดขึ้นเป็นพักๆชั่วครั้งคราว เหมือนแสงฟ้าแลบแปลบปลาบ ๓. โอกกันติกาปิติ เกิดขึ้นกระทบกระทั่งกายแล้ว

สลายไปเหมือน คลื่นกระทบฝั่งมหาสมุทร ๔. อุพเพงคาปิติ เป็นปิติกำลังแรง ทำให้กายฟูขึ้นถึงขนาดลอยไปในอากาศก็ได้ ๕. ปรณาปิติแผ่ซาบซ่านไปทั่วร่างกาย*

ในขณะที่ปฏิบัติกัมมฐานอยู่นั้น ปิติทั้ง ๕ อย่างนี้ จะเกิดขึ้น ทำให้เอบอímไปทั่วทั้งร่างกายของโยคี ขณะเดินจงกรมอยู่ จะปรากฏชุ่มซาบศิระะเหมือนดมชูชัน รู้สึกซาตามหนังศีรษะลงมาจากหนวกหู ซาตามใบหน้าตั้งแต่หน้าผากลงมาจากคิ้วและเปลือกตาบางที่ถึงตาพริ้ว บางครั้งก็ซาบซาบลงมาจากแก้มและคาง มากบ้าง น้อยบ้าง และเกือบตลอดเวลาที่ปฏิบัติอยู่ในระยะนี้ จะรู้สึกว่า บนศีรษะซาและตึงเหมือนสวมหมวกยางอาบนํ้าทะเล บางครั้งบางครั้งรวมทั้งที่ไม่มีลมพัดและใบไม้มิได้ไหวหรือกระดิกเลย แต่เย็นผิวกายและตามแขนขาเหมือนถูกลมเย็นพัดโชยมากระทบ และรู้สึกเย็นซาบเข้าไปจนในเนื้อตัวขณะนั่ง กำหนดก็จะรู้สึกเย็นมากบ้างน้อยบ้าง ในบางส่วนของร่างกายหรือทั่วสรรพางค์ หรือรู้สึกตัวเด่นกระเพื่อมเหมือนนั่งอยู่บนเรือหรือแพที่ถูกคลื่นซัด และบางครั้งก็รู้สึกเหมือนตัวลอยขึ้นไป ๆ ในอากาศ คล้ายลูกโป่งอัดแก๊ส แล้วลอยลงมากระทบพื้นและดังเบา ๆ ยิ่งสมาธิแก่กล้าขึ้น ๆ จะรู้สึกเนื้อกันตรงนั่งฟูพองขึ้นคล้ายฟูยกาย แต่เมื่อเลิกกำหนดแล้วก็ยุบแฟบลงไปเป็นปกติ

* ดูรายละเอียดเรื่องปิติ ๕ ในวิสุทธิมคฺค, ปฐมภาค, น. ๑๘๒-๔, อภฺจสาลินี, น. ๒๐๕-๗ และดูคำแปลในวิสุทธิมคฺค์เฝด็จ เล่ม ๑ ฉบับแปลและชำระของท่าน อาสภเถร (ท่านเจ้าคุณพระพิมลธรรม) วัดมหาธาตุ หน้า ๒๓๐-๒๓๑

๔. ปัสสัทธิ

ปัสสัทธิ คือ ความสงบ ได้แก่ วิปัสสนาปัสสัทธิ คือความสงบที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อธิบายว่า ในระยะปฏิบัติวิปัสสนานั้น เมื่อโยคีนั่งอยู่ในที่พักกลางวันหรือในที่พักกลางคืน ก็ตาม ร่างกายและจิตใจของโยคีไม่มีความกระวนกระวาย ไม่มีความหนักอึ้ง ไม่มีความแข็งกระด้าง ไม่มีเจ็บป่วย ไม่มีความคดโกง แต่ทว่า จะสงบคล่องตัว อ่อนสลาย ควรแก่งานการปฏิบัติ สละสลวย ซื่อตรงเป็นอันดี โยคีจะประสบแก่ตัวเองบ่อยๆ ว่า ในขณะที่เดินจงกรม กำหนด ซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ ฯลฯ นั้น รู้สึกว่ายากเท่า วางเท้า และก้าวเท้า ได้คล่องตัวและเบามาก ดูเหมือนเท้าของตน ดำเนินไปเองอย่างสะดวกสบายไม่ต้องฝืน เมื่อโยคีมีร่างกายและจิตใจที่สนับสนุนด้วยปัสสัทธิเป็นต้น ดังกล่าวนี้อแล้ว ในระยะนั้นโยคีจะประสบและเสวยความรื่นรมย์ยินดีที่มีใช้ของมนุษย์ หรือที่มนุษย์ทั้งหลายไม่เคยเสวย เช่น ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า

สุญฺณาการํ ปวิญฺจสฺส สนฺตจิตฺตสฺส ภิกฺขุโน

อมาณฺสี รติ โหติ สมฺมา ฌมฺมํ วิปฺสฺสโต.*

ความชื่นชมยินดีที่มีใช้ของมนุษย์ก็เกิดขึ้นแก่พระภิกษุผู้เข้าอยู่ในอาคารเงียบสงัด ผู้มีใจสงบ เห็นแจ้งธรรมโดยชอบ

*ธัมมปทฎกถา ๘/๗๔

ยโธ ยโธ สมุมสติ

ขณฺหํ อุกฺกยพฺพํ

ลภติ ปีติปามุชฺชํ

อมตํ วิชานตฺ*.

ในกาลใด ในกัมมัญฐานใด ภิกษุกำหนดเห็นความเกิดและความดับของขันธทั้งหลาย ก็ได้ปิติและปราโมทย์ ปิติและปราโมทย์ของภิกษุผู้รู้แจ้ง (ความเกิดและความดับ) นั้นเป็นสิ่งที่อมตะ

๕ สุข

สุข ได้แก่ วิปัสสนาสุข คือ ความสุขใจที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนาจิต ท่านกล่าวว่า ในระยะที่โยคีพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นั้น จะมีความสุขที่ละเอียดประณีตยิ่ง เกิดขึ้นหลังไหลท่วมทันสกลกายของโยคี

บางท่านอาจสงสัยว่า ปิติ กับ ความสุข ตามที่กล่าวถึงมานี้ มีความแตกต่างกันอย่างไร ? เรื่องนี้มีอธิบายว่า ความยินดีที่เกิดขึ้นเพราะได้รับอิฏฐารมณ์ จัดเป็น ปิติ การเสพเสวยรสของอารมณ์นั้นจัดเป็น สุข ปิติ มีในจิตใจใด ก็มีสุขในจิตใจนั้นด้วย แต่สุขมีในจิตใจใด ไม่จำเป็นต้องมีปิติอยู่ในจิตใจนั้นเสมอไป ปิติสงเคราะห์เข้าไปสังขารขันธ ส่วนสุขนั้นสงเคราะห์เข้าไป เวทนาขันธ ปิติเปรียบเหมือนความรู้สึกของคนเดินทางที่เหน็ดเหนื่อยหิวระเอยมาในทางทุรกันธาร ครั้นได้เห็นหรือได้ยินข่าวว่ามีป่าไม้และมีน้ำ ก็เกิดปิติ ครั้นได้เข้าพักในร่มเงาของป่าไม้และได้ดื่มได้อาบน้ำก็เกิดความสุข

*ธมฺมปทฺฏจกฺกา ๘/๗๔

ฟังเข้าใจว่า ปิติและสุขนี้ท่านกล่าวหมายถึงอาการปรากฏในขณะปฏิบัตินั้นๆ

๖. อธิโมกข

อธิโมกข ได้แก่ ศรัทธา คือ ความเชื่อ โดยเหตุที่ศรัทธาซึ่งสัมปยุตด้วยวิปัสสนาจิตโดยเฉพาะนั้น เป็นศรัทธาที่มีกำลังแก่กล้าเป็นที่ตั้งแห่งความเลื่อมใสอย่างล้นพ้นของจิตและเจตสิก ซึ่งเกิดขึ้นแก่โยคีในระยะนั้น

ในทางปฏิบัติ ศรัทธาความเชื่อความเลื่อมใสที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจญาณนี้ อาจจูงใจโยคีผู้ปฏิบัติให้มีความนึกคิดแรงกล้า นึกน้อมไปถึงท่านผู้นั้นท่านผู้นี้ คนนั้นคนนี้ อยากจะไปชักชวนให้มาปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อให้เกิดญาณรู้เห็นเช่นตนบ้าง หรือเกิดศรัทธาเลื่อมใสแรงกล้ายิ่งไปกว่านั้น นึกคิดเลยเถิดไปอีกว่า ถ้าตัวเองปฏิบัติลุ่ล่งได้ผลดีแล้ว จะไปตั้งสำนักวิปัสสนากัมมัฏฐานขึ้นสักแห่งหนึ่ง หรือสนับสนุนให้มีผู้ตั้งสำนักขึ้นแล้วชักชวนคนอื่น ๆ ท่านผู้นั้นท่านผู้นี้มาเข้าปฏิบัติ เป็นอันว่าเมื่อโยคีปฏิบัติผ่านถึงญาณนี้แล้ว บางท่านอาจฝันเพื่อจะไปเลยก็มี

๗. ปักคาหะ

ปักคาหะ ได้แก่ วิริยะ คือความเพียร ในระยะที่โยคีปฏิบัติอยู่นั้น วิริยะ คือความเพียร ซึ่งสัมปยุตด้วยวิปัสสนาจิต จะเกิดขึ้นแก่โยคี เป็นความเพียรประคับประคองเป็นอย่างดี ไม่หย่อนเกินไป และไม่ตั้งเกินไป

๘. อุปัญฐาน

อุปัญฐานะ ได้แก่ สติ เพราะสติที่สัมปยุตด้วยวิปัสสนาจิต โดยเฉพาะนั้น จะเกิดขึ้นแก่โยคี เป็นสติที่เข้าไปตั้งอยู่เป็นอันดี ไม่โยกคลอนไม่หวั่นไหว ตั้งมั่นเหมือนภูผาหลวง เมื่อโยคีรำลึกนึกถึงใส่ใจถึงอารมณ์ที่ต้งใด ๆ อารมณ์ที่ต้งนั้น ๆ ก็จะมาปรากฏแก่สติ ท่านกล่าวเปรียบไว้ว่าเหมือนปรโลกปรากฏแก่ท่านผู้มีทิพจักขุ*

๙. อุเบกขา

อุเบกขา ในที่นี้ ได้แก่ วิปัสสนุเบกขา (คืออุเบกขาสัมปยุตด้วยวิปัสสนาจิต) และอาวัชชนุเบกขา (คือ อุเบกขาในการรำลึกถึง) ในระยะที่โยคีบำเพ็ญวิปัสสนาอยู่นั้น ทั้งวิปัสสนุเบกขา ที่มีความเป็นกลางในสังขารทั้งปวงอันมีกำลังแก่กล้า ทั้งอาวัชชนุเบกขาในมโนทวารก็เกิดขึ้นแก่โยคีผู้นั้นด้วย เมื่อโยคีรำพึงถึงอารมณ์ที่ต้งนั้น ๆ อยู่ อุเบกขาต้งกล่าวก็จะดำเนินไปอย่างแก่กล้าแหลมคม เหมือนวชิราวุธของพระอินทร์ที่ทรงชั้ดไป หรือเหมือนลูกธนูที่เฝ้าให้ร้อนแล้วยิงไปยังกองใบไม้

๑๐. นิกันติ

นิกันติ ได้แก่ วิปัสสนานิกันติ คือ ความใคร่ในวิปัสสนา นิกันติ หรือความใคร่นั้น เป็นความใคร่ชนิดที่มีอาจกำหนดลงไปได้

* ดูอธิบายเรื่องสติและอุปัญฐาน ในสติปัฏฐานสำหรับทุกคน ของผู้เรียบเรียง
หน้า ๒๒-๒๘

ว่าเป็นกิเลสเป็นความใคร่ที่มีอาการสงบสุขุม ทำให้โยคีเกิดความ
 อาลัยในวิปัสสนาที่ประกอบด้วยอุปกิเลส มีโอกาส เป็นต้น

ธรรม หรือ อุปกิเลส ๑๐ อย่างดังกล่าวมา จะเกิดขึ้นแก่โยคี
 ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาผ่าน อุททยพญานาฬ ซึ่งยังเป็นวิปัสสนาญาณแต่
 เพียงอย่างอ่อน (ตรุณวิปัสสนา) แต่เป็นข้อพิสูจน์ว่า การปฏิบัติ
 วิปัสสนากัมมัฏฐานของโยคีท่านนั้นดำเนินมาถูกทางและบรรลุผลดี
 โดยลำดับ เพราะท่านว่าโดยปรกติ วิปัสสนูปกิเลสทั้งหลาย จะไม่
 เกิดขึ้น

แก่พระอริยสาวกที่การบรรลุมรรคผลของท่านได้ผ่านไปแล้ว ๑

แก่โยคีที่ปฏิบัติผิดทาง ๑

แก่คนเกียจคร้านผู้เลิกละการปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๑

แต่จะเกิดขึ้นแก่โยคีบุคคลผู้ปฏิบัติโดยชอบและขวนขวาย
 พากเพียรปฏิบัติกัมมัฏฐานโดยเฉพาะ และเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำให้
 โยคีสำคัญผิดไป เช่น เมื่อเกิดโอกาสขึ้นแก่โยคีผู้ใด โยคีผู้นั้นก็มัก
 สำคัญไปว่า เมื่อก่อนนี้โอกาสอย่างนี้ไม่เคยเกิดขึ้นแก่ฉันเลย ฉันต้อง
 บรรลุมรรคผลแล้วเป็นแน่ แล้วยึดถือสิ่งที่มีใช่มรรค (คือโอกาส) นั้น
 แหะละว่าเป็นมรรค ยึดถือสิ่งที่มีใช่ผลนั้นแหะละว่าเป็นผล ในอุปกิเลส
 อย่างอื่นก็เช่นกัน เช่น เกิดญาณ เกิดปีติ เกิดปัสสัทธิ เกิดสุข
 เกิดอิโมกข เป็นต้น ถ้าโยคีสำคัญผิดไปแล้วยึดถือญาณ ปีติ ปัสสัทธิ
 สุข อิโมกข ฯลฯ นั้นๆ ว่าเป็นมรรคเป็นผล การปฏิบัติวิปัสสนา
 ก็ออกนอกกลุ่มนอกทาง แล้วโยคีก็ละทิ้งกัมมัฏฐานเดิม คือพองพอง

ยุบหนอ ฯลฯ ที่ตนพากเพียรกำหนดมา มัวแต่นั่งพอกพองใจขึ้นชม โอภาส ญาณ ปิติ ปัสสัทธิ สุข หรือ อธิโมกข เป็นต้น นั้นๆ อยู่ ไม่พากเพียรปฏิบัติต่อไป เพราะเหตุนี้ ท่านจึงเรียกธรรมทั้ง ๑๐ ประการมีโอภาสเป็นต้นนั้นว่า อุปกิเลส เพราะมันเข้ามาปิดบัง วิปัสสนาญาณทำให้มัวหมองมองไม่เห็นแนวปฏิบัติที่ถูกทาง

ความจริง ธรรมทั้งหลายมีโอภาสเป็นต้นดังกล่าวมานี้ ท่าน วิปัสสนาจารย์ได้โปรดชี้แจงว่า กุสลาเยว เป็นของดีโดยแท้ แต่ถ้ามี ตัณหามานะทิฏฐิเจือปนอยู่ ก็เป็นวิปัสสนูปกิเลส เพราะเป็นสิ่งที่โยคี มักพอใจเพลิดเพลินติดอยู่ จึงเป็นเสมือนห่วงเหวี่ยงที่จะตกลงไป ถึงตายหรือพิการ ถ้าโยคีละไม่ได้และไม่ปฏิบัติให้บรรลุนิพพานชั้นสูงต่อไป ก็เท่ากับตกลงไป แข้งขาหักอยู่ในห่วงเหวี่ยงนั้น เลยมีสภาพ เปรียบเหมือนเป็นคนพิการตลอดไป หรือเท่ากับวายชีพ ไม่สามารถ บรรลุนิพพานชั้นสูงต่อไปได้ แต่ถ้าธรรมเหล่านั้นปราศจาก ตัณหามานะทิฏฐิ ก็เป็นธรรมฝ่ายดี เป็น โภธิปักขิยธรรม คือธรรม ที่เป็นพรรคเป็นพวกของการตรัสรู้ เช่น สติ ปัญญา (ธรรมวิจย) วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ และ อุเบกขา เหล่านี้ก็ล้วนแต่เป็นโพชฌงค์ คือ องค์ของธรรมสามัคคีในการตรัสรู้ทั้งนั้น และจะปรากฏชัดแจ้ง แก่โยคีผู้ปฏิบัติต่อไปในชั้นสังขารุเบกขาญาณ แต่ในตอนนี้ ถ้าโยคีไป ยึดมั่นด้วยตัณหามานะทิฏฐิก็กลายเป็นอกุศลและเป็นวิปัสสนูปกิเลสไป

อนึ่ง พึงเข้าใจว่า ถ้าไม่เกิดอุปกิเลสเหล่านี้ โยคีก็ไม่มีทาง จะกำหนดรู้และบรรลุมัคคาคัมมคญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะฉะนั้น โยคี ผู้ฉลาดจึงมาคิดขึ้นได้เอง หรือได้รับคำแนะนำตักเตือนจากท่าน

วิปัสสนาจารย์ ว่าธรรมมีโอภาสเป็นต้นนั้น เป็นอุปกิเลส ปิดบัง ปัญญา มิให้รู้เห็นว่าเป็นทางถูกหรือทางผิด มิให้เห็นว่าเป็นของ ไม่เที่ยง เกิดแล้วเสื่อมไป ดับไป หายไป ไม่พึงยึดถือว่าเป็นมรรค เป็นผล หรือได้รับคำแนะนำตักเตือนอื่น ๆ ทำนองนี้ โยคีก็จะได้คิด และไม่ยึดมั่นหวั่นไหวด้วยอุปกิเลสเหล่านั้น แล้วพากเพียรปฏิบัติ ติดต่อไป จิตใจของโยคีผู้นั้นก็จะมั่นคงไม่ฟุ้งซ่าน และกำหนดรู้ว่าเป็นปฏิปทาที่ถูกต้อง และควรปฏิบัติไปตามนั้น ญาณกำหนดรู้อย่างนี้เป็นมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ และโยคีผู้กำหนดรู้ดังนี้ ก็ได้บรรลุแล้วซึ่งญาณและวิสุทธินั้น

กุมภูปมํ กายมิมํ วิทิตฺวา

นกรูปมํ จิตฺตมิตํ อกฺเตว

โยเชธ มารํ ปญฺญาวุเชน

จิตฺตญจ รกฺเข อนิเวสโน สฺยิยา.

บัณฑิตรูปร่างกายนี้ ว่าเปราะเหมือนหม้อดิน (แตกง่าย)
 พึ่งป้องกันวิปัสสนาจิต (ของตน) นี้ไว้ เหมือนเขา
 ป้องกันเมือง แล้วใช้วิปัสสนาปัญญาเป็นอาวุธ รบกับ
 มารคือกิเลสจนได้ชัยชนะ พึงรักษาสิ่งที่ตนได้ชัยชนะไว้
 และไม่ควรหยุดอยู่เพียงนั้น

(๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็นในทางปฏิบัติที่ถูกต้อง

ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ นี้ รวมเอาญาณชั้นสูงไว้ ๙ ญาณ ได้แก่ญาณตั้งแต่อันดับ ๔ ไปจนถึงญาณอันดับ ๑๒ ดังนี้ คือ :

๔ (ข) พละอุทยพยญาณ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ อย่างแก่

๕. ภังคญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับ (ของนามและรูป)

๖. ภยญาณ ญาณกำหนดรู้โดยความเป็นของน่ากลัว (ของนามและรูป)

๗. อาทีนวญาณ ญาณกำหนดรู้โทษ (ของนามและรูป)

๘. นิพพิทาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่าย (ในนามและรูป)

๙. มุญจितุกัมมตาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะพ้นไป (จากนามและรูป)

๑๐. ปฏิสังขยาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน (นามและรูป)

๑๑. สังขารุเบกขาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความวางเฉยในสังขาร (คือนามและรูป)

๑๒. อนุโลมญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตาม

ซึ่งจะกล่าวถึงโดยลำดับไป

๔. (ข) พลวอุททยพยญาณ อุททยพยญาณอย่างแก่

เมื่อโยคีกำหนดรู้ว่า ธรรมทั้งหลาย ๑๐ ประการ มีโอภาสเป็นต้นนั้น เป็นอุปกิเลส คือ ความมัวหมองวิปัสสนา ถ้ายังมีอุปกิเลสเหล่านี้อยู่ ก็จะไปบังปัญญาของโยคีมิให้เกิดญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับของนามและรูปโดยชัดเจนแจ่มแจ้ง เพราะฉะนั้น พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงโปรดแนะนำตักเตือนไว้ว่า “พึงรักษาสิ่งที่ตนได้ชัยชนะไว้ และไม่ควรหยุดอยู่เพียงนั้น” เช่นที่ทรงตรัสไว้ในพระคาถาข้างต้น หมายถึงว่า โยคีพึงพากเพียรเดินจงกรมและนั่งสมาธิกำหนดต่อไป ซึ่งในระยะนี้ อาจใช้เวลาพากเพียรเดินจงกรมและนั่งกำหนดอยู่หลายสิบครั้ง และตลอดเวลาหลายวันก็ได้ เพราะเป็นขั้นเปลี่ยนแปลงตอนสำคัญ แต่ท่านผู้มีโยนิโสมนสิการดีและมีวาสนาบารมี วิปัสสนาญาณของท่านอาจผ่านพ้นอุปกิเลสและดำเนินไปตามวิธีของวิปัสสนา และเกิด พลวอุททยพยญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับของนามและรูปอย่างแก่ ภายในระยะเวลาไม่นานก็ได้

พลวอุททยพยญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับของนามและรูปอย่างแก่นั้น หมายถึง ญาณที่ปราศจากอุปกิเลสบังและโยคีปฏิบัติถูกต้องทาง จึงสามารถกำหนดรู้เห็นความเกิดและความดับได้ชัด เช่น ขณะเดินจงกรมกำหนด ช้าย่างหนอ-ขวาย่างหนอ ฯลฯ อยู่ก็ดี นั่งกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ฯลฯ อยู่ก็ดี โยคีจะกำหนดได้ชัดเจน จริงอยู่ ในระยะนั้นอาจมีปิติ มีปีติสัททิมีสุข เป็นต้น เกิดขึ้นแกโยคีด้วยเหมือนกัน แต่โยคีกำหนดรู้แล้ว

ว่านั่นคืออุปกิเลส จึงไม่ใส่ใจอุปกิเลสใดๆ เกิดขึ้น เช่น แสงสว่าง (โอกาส) แม้จะเกิดขึ้นมากมาย แต่โยคีจะต้องพยายามไม่สนใจและพยายามมนสิการอยู่แต่ความเกิด และความดับของนามและรูป หมายความว่า กำหนดอยู่ที่อารมณ์วิปัสสนา คือ พองหนอ-ยุบหนอ-นั้งหนอ-ถูกหนอ โดยเฉพาะ เมื่อโยคีไม่มนสิการและไม่ยึดมั่นถือมั่น ในแสงสว่าง ปีติ และปัสสัทธิ เป็นต้น สิ่งนั้นๆ ก็ไม่เป็นอุปกิเลส

ได้กล่าวมาใน “ข้อควรรู้เบื้องต้น” แล้วว่า เมื่อโยคีพากเพียรปฏิบัติต่อไปโดยถูกต้อง ร่างกายและจิตใจของโยคี ผู้ปฏิบัตินั้นเอง จะปรับตัวเข้าหากันทีละน้อยหรือมาก และเมื่อได้สัดส่วนสมดุลกัน เช่นที่ท่านเรียกว่ามีอินทริยเสมอกัน ก็จะผ่านวิสุทธิและญาณเป็นขั้นเป็นตอนไปโดยลำดับ เพราะฉะนั้น เมื่อโยคีปฏิบัติผ่านมาถึงญาณขั้นนี้แล้ว ร่างกายของโยคีก็จะปรับตัวเองไปด้วย กล่าวคือ แต่ก่อนเมื่อโยคีกำหนด พองหนอ-ยุบหนอๆ ครั้นมาถึง *สัมมสนญาณ* (ญาณที่ ๓) โยคีจะกำหนดพองต้น-พองกลาง-พองปลาย (๓ จังหวะ) และยุบต้น-ยุบกลาง-ยุบปลาย (๓ จังหวะ) ได้ชัดเจน เพราะบริเวณท้องตั้งแต่ใต้ลิ้นปี่ลงไปถึงบริเวณท้องน้อยด้วย จะเคลื่อนไหวพอง-ยุบไปด้วยกันตลอดเวลาที่กำหนด และในระยะนั้น หากโยคีจะลองเปลี่ยนกำหนด ว่า ๑-๒-๓ แทนพองหนอหรือยุบหนอ ก็จะลงจังหวะพอดี และกำหนดได้ชัดเจน แต่เมื่อโยคีปฏิบัติผ่านมาถึง *พลวอุทยพยญาณ* (คือ อุทยพยญาณอย่างแก่) นี้ ครั้นกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ จะรู้สึกว่บริเวณท้องน้อยตึงแข็ง หรือคล้ายกับเอาเข็มขัดคาด หรือเอาผ้าเคียนพุงไว้ได้สะดือจนถึงท้องน้อย หรือคล้ายกับมีหมุดปักอยู่

ที่หัวตะคากชายซีโครงอ่อนซ้าย-ขวา ทำให้บริเวณท้องน้อย ดึงตัว-
คงที่-ไม่เคลื่อนไหว ไม่พอง-ไม่ยุบด้วย เมื่อกำหนดพองหนอหรือ
ยุบหนอ จึงกำหนดได้เพียง ๒ จังหวะ คือ ๑-๒ เท่านั้น หมายถึง
ถึงกำหนดไปตามสภาวะที่ปรากฏ (มิใช่ผู้ปฏิบัติพยายามตะเบ็งท้อง)
ทั้งนี้ เนื่องจากร่างกายได้ปรับตัวเองไปตามสภาวะของอินทรีย์ด้วย
อำนาจวิสุทธิและญาณ เป็นการปรับตัวทางร่างกายคือรูป ส่วนทาง
จิตใจคือนาม ก็ปรับตัวเองเหมือนกัน คือกำหนดความเกิดและความ
ดับของนามและรูป คือ อาการพองหนอ-ยุบหนอ แต่ละอาการได้
ชัดเจนอาการละ ๒ จังหวะ ซึ่งเป็นลักษณะของอุทยพยญาณอย่างแก่

ท่านกล่าวว่า อุทยพยญาณนี้มีประโยชน์ในการกำหนดเห็น
พระไตรลักษณ์ แต่อุทยพยญาณอย่างอ่อนไม่สามารถกำหนดเห็น
พระไตรลักษณ์ตามหน้าที่อันเป็นจริงได้ เพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ อย่าง
เข้ามาบดบังทำให้หม่นหมองเสีย แต่อุทยพยญาณอย่างแก่นี้สามารถ
กำหนดเห็นพระไตรลักษณ์ได้ตามหน้าที่อันเป็นจริง การที่อนิจจ-
ลักษณะ (ลักษณะความไม่เที่ยง) ไม่ปรากฏ ก็เพราะสันตติปิดบังไว้
และที่สันตติปิดบังไว้มิให้โยคีกำหนดเห็นก็เพราะไม่มนสิการความ
เกิดขึ้นและความดับไปของนามและรูป แต่ที่ทุกขลักษณะ (ลักษณะ
ความเป็นทุกข์) ไม่ปรากฏ ก็เพราะอิริยาบถปิดบังไว้ และที่อิริยาบถ
ปิดบังไว้ ก็เพราะไม่มนสิการความบีบคั้นเนื่องๆ ด้วยความเกิดและ
ความดับ ส่วนอนัตตลักษณะ (ลักษณะความไม่มีอัตตา) ไม่ปรากฏ
ก็เพราะความเป็นแห่งเป็นก้อนปิดบังไว้ และที่ความเป็นแห่ง เป็น
ก้อนปิดบังไว้ ก็เพราะไม่มนสิการความสลายตัวของธาตุต่างๆ แต่

โยคีสามารถกำหนดเห็นทั้งนามและรูป ด้วยญาณกำหนดรู้ความเกิดและความดับ ที่เรียกว่า วิปัสสนาญาณ ซึ่งดำเนินไปตามวิปัสสนาวิถีสี่ที่ผ่านพ้นอุปกิเลสมาแล้ว จึงสามารถกำหนดรู้โดยพระไตรลักษณ์ได้ ทุกสิ่งทุกอย่างตามหน้าที่อันเป็นจริง

พลวอุทยพยญาณนี้ นับเป็นวิปัสสนาญาณสำคัญขั้นหนึ่ง เพราะว่าโยคีผู้พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจนผ่านญาณนี้ไปแล้ว และสามารถบรรลุถึงญาณชั้นสูง เช่น สังขารูปกขญาณ แต่มีเหตุขัดข้องบางประการมิสามารถผ่านขึ้นไปสู่ญาณเบื้องสูงกว่านั้น และเลิกปฏิบัติไปเสียชั่วคราวหรือหลายเดือน แล้วภายหลังกลับเข้าปฏิบัติต่อไปอีก ถ้าญาณไม่เสื่อมไปเสีย การปฏิบัติของโยคีท่านนั้นจะเริ่มต้นใหม่ตั้งแต่พลวอุทยพยญาณขึ้นไป หรือโยคีผู้ปฏิบัติเคยผ่านญาณ ๑๖ ไปแล้ว ญาณจะตกลงมาเพียงพลวอุทยพยญาณนี้ ไม่ตกลงมาต่ำกว่านั้น และเมื่อโยคีท่านนั้นจะเข้าผลสมาบัติ ก็จะต้องตั้งขึ้นขึ้นไปจากพลวอุทยพยญาณนี้ หรือโยคีผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ และเป็นพระโสดาบันอริยบุคคลแล้ว หากมีความประสงค์จะปฏิบัติเพื่อบรรลุอริยมรรค อริยผล ขึ้นต่อไป กล่าวคือ สกทาคามิมรรค-สกทาคามีผล ท่านโยคีบุคคลผู้นั้น ก็จะต้องพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยตั้งจิตอธิษฐาน แล้วกำหนดพิจารณาตั้งแต่พลวอุทยพยญาณ ขึ้นมาอีกโดยลำดับ แล้วกำหนดพิจารณาจนบรรลุอริยมรรคเป็นครั้งที่ ๒ ด้วยเหตุนี้ พลวอุทยพยญาณจึงนับเป็นจุดที่ตั้งสำคัญขั้นหนึ่ง

๕. ภัคญาณ ญาณกำหนดรู้ความดับ

ภัคญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความดับของนามและรูป ญาณนี้จะบังเกิดขึ้นแกโยคีในลำดับต่อไป ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค^{*}ว่า เมื่อโยคีกำหนดโดย (พลว) อุทยพยญาณ อย่างนั้นแล้ว พิจารณาไคร่ครวญรูปธรรมและอรูปธรรม (รูปและนาม) ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ทบไปทวนมาอยู่ ญาณ (คือ พลวอุทยพยญาณ) นั้นก็ดำเนินไปแก้กล้าเข้มแข็ง (และ) สังขารทั้งหลาย (รูปและนามที่กำหนดพิจารณาอยู่) ก็ปรากฏรวดเร็ว คล่องตัว เมื่อญาณดำเนินไปเข้มแข็งแก้กล้า เมื่อสังขารทั้งหลาย ปรากฏรวดเร็ว โยคีกำหนดไม่ทันความเกิดหรือความตั้งอยู่ หรือ ความเป็นไป หรือนิमित (ของสังขารทั้งหลาย) สติ (คือ ญาณของโยคี) จะตั้งมั่นอยู่ใน นิโรธ คือความสิ้นไป ความเสื่อมไป ความแตกสลายไป แต่เพียงอย่างเดียว เมื่อโยคินั้นเห็นอยู่ว่า สังขาร (รูปและนาม) เกิดขึ้นมาอย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้ ดังนี้ วิปัสสนาญาณ ที่เรียกว่า ภัคานุปัสนา (คือ ภัคญาณ) ก็เกิดขึ้นดังนี้* อธิบายซ้ำว่า เมื่อโยคีพากเพียรปฏิบัติต่อมา ญาณของโยคีจะแก้กล้า ชัดเจน และการกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ-ก็จะคล่องตัว รวดเร็วไม่อืดอาด แต่กำหนดได้ถูกต้องแม่นยำตามสภาวะที่ปรากฏ และเมื่อญาณดำเนินไปแก้กล้ายิ่งขึ้น โยคีก็ตั้งสติกำหนด ไม่ทันอุปาทกขณะ คือ ความเกิดขึ้น จิตินะ คือ ความตั้งอยู่ ตลอดจน

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๗๖

ความเป็นไป หรือแม้แต่นิमित เพราะมันรวดเร็วมากจนกำหนดไม่ทัน คงตั้งสติกำหนดได้เฉพาะแต่ นิโรธ คือ ความดับ ได้แก่ ความสิ้นไป เสื่อมไป แตกสลายไป ของนามรูป แต่ด้านเดียว แต่โยคีไม่พึงเข้าใจ ไปว่า สังขารหรือรูปนามนั้น มีแต่ภังคขณะ คือ ขณะดับไปอย่างเดียว โดยสภาวะของมัน ย่อมมีทั้งอุปปาทขณะ - ขณะเกิดขึ้น จิตีขณะ - ขณะตั้งอยู่ และภังคขณะ - ขณะดับไป แต่เมื่อโยคีพากเพียรปฏิบัติ มาถึงขั้นนี้ ญาณดำเนินไปแก่กล้าและสังขารรูปนามก็ดำเนินไปรวดเร็ว จึงกำหนดไม่ทัน คงกำหนดได้แต่ขณะดับ

ณ ที่นี้ พึงทราบความหมายของคำ “นิโรธ คือ ความดับ” ไว้ด้วย กล่าวคือ นิโรธ นั้น ท่านอธิบายไว้ ๒ ประการ คือ อุปปาทนิโรธ ได้แก่ความดับที่ยังมีการเกิดขึ้น กับ อนุปปาทนิโรธ ได้แก่ ความดับ ที่ไม่มีการเกิดขึ้น เช่น นิโรธสมาบัติ มัคคินิโรธ นิโรธของท่านผู้เข้า ผลสมาบัติ และนิโรธ คือ นิพพาน แต่ในภังคญาณนี้ หมายถึง อุปปาทนิโรธ ได้แก่ ความดับที่ยังมีการเกิดขึ้น

ในทางปฏิบัติ เมื่อโยคีพากเพียรปฏิบัติมาจนถึงพลวอุทยพย- ญาณ เมื่อนั่งสมาธิกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ โยคี จะกำหนดรู้ได้ชัดแต่อาการเกิดขึ้นและอาการดับไป คือ อุปปาทขณะและภังคขณะ หรือกำหนดนับอาการ พองหนอ-ยุบหนอ แต่ละอาการ ได้เพียง ๒ จังหวะ คือ ๑-๒ เท่านั้น ดังกล่าวมาใน ตอนท้ายของญาณที่ ๔ คือ (ข) พลวอุทยพยญาณ แต่เมื่อโยคี พยายามปฏิบัติต่อมา และมีสมาธิมั่นคงดีมีญาณแก่กล้าขึ้น ขณะนั่ง กำหนดพองหนอ ยุบหนอ ฯลฯ อยู่ โยคีจะรู้สึกและกำหนดเห็นว่า

อัตราร่างกายของตนที่นึ่งกำหนดอยู่นั้น จะค่อยๆ แยกแตก
สลายไปๆ เหมือนกลุ่มเมฆหรือกลุ่มควันไฟซึ่งเป็นก้อนทึบ แล้ว
ค่อยๆ กระจายออกๆ และสลายตัวปลิวหายไปสู่อากาศ เมื่อโยคี
มีสติกำหนดได้แม่นยำชัดเจนและมีญาณแก่กล้ายิ่งขึ้น พอตั่งสติ
กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นึ่งหนอ-ถูหนอ เพียง ๒-๓ เที้ยว ก็
กำหนดเห็นร่างกายค่อยๆ กระจายและสลายตัวลอยปะปนไปในอากาศ
คล้ายไอน้ำที่ลอยขึ้นจากก้อนน้ำแข็งก้อนใหญ่ๆ หรือไอน้ำที่ลอยขึ้น
จากกระทะที่กำลังต้มน้ำเดือดอยู่บนเตาไฟ หรือเหมือนพยับแดดที่เรา
มองเห็นแต่ไกล สมดังพระคาถาที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงตรัสไว้ว่า

ยถา พุพฺพุกัม ปสฺเส ยถา ปสฺเส มริจิกัม

เอวํ โลกํ อเวกฺขนตัม มัจจุราชา น-ปสฺสตี.*

มัจจุราช มองไม่เห็นบุคคลผู้กำหนดเห็นโลก (คือ เบญจขันธ์
หรือรูปนาม) เหมือนเห็นต่อน้ำ และ เหมือนเห็นพยับแดด

อนึ่ง โยคีบางท่านขณะนึ่งกำหนดอยู่นั้น ขาและเข่าข้างหนึ่ง
จะค่อยๆ ปรากฏเป็นสีขาวฟู ต่อมาขาอีกข้างหนึ่งและตลอดลำตัว
ก็ปรากฏเป็นสีขาวลงๆ แล้วเลื่อนหายกลายเป็นอากาศและดับหายไปหมด
รู้สึกว่ามีร่างกายเหลืออยู่เลย เมื่อร่างกายหายไปเสียหมด
แล้ว โยคีจะกำหนดอะไร ? และตรงไหน ? บางครั้ง หรือบางท่าน
จะรู้สึกว่าเหลืออยู่แต่ตรงหนังแผ่นท้องที่พอง-ยุบหรือหนังแผ่นท้อง

*ธมมปทฎกถา ๖/๓๖

ก็ไม่มี เหลืออยู่แต่อาการพอง-ยุบ ท่านให้กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ แต่เมื่อญาณแก่กล้ายิ่งขึ้น และอาการพอง-ยุบก็หายไปอีก ท่านให้กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ ๆ”

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อโยคีปฏิบัติมาจนกำหนดเห็นอัตรภาพร่างกายกระจายสลายตัวและหายไปดังกล่าวนี้ บางท่านที่มีญาณแก่กล้า แม้ในขณะที่เดินจงกรมอยู่ ก็เห็นเท้าของตนหายไปชั่วแวบหนึ่งบ้าง หรือขณะนั่งอยู่ก็เห็นมือแขนของตนหายไปชั่วแวบหนึ่งบ้าง แสดงว่าโยคีผู้นั้นมีภังคญาณแก่กล้ามาก ได้ลบล้างอารมณ์บัญญัติหรือสมมติหายไป และประสบอารมณ์ปรมาตม์แล้ว ซึ่งโยคีจะรู้สึกทันทีว่า ที่ร่างกายของตนซึ่งนั่งกำหนดอยู่หายไปนั้น คือ บัญญัติหรือสมมติหายไป และปรมาตม์ปรากฏขึ้นมา เป็นการพลิกความรู้สึกอย่างตรงกันข้าม และเริ่มเห็นอนัตตาได้ชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะได้เห็นชนบัญญัติ คือ ความเป็นกลุ่ม เป็นก้อนเป็นกอง เป็นแท่งนั้น แยกกระจายสลายไปอย่างเห็นได้ชัดแจ้งแต่บัดนี้แล้ว

บัญญัติ และ ปรมาตม์

ในที่นี้ โยคีควรทราบเรื่อง *บัญญัติ* และ *ปรมาตม์* ไว้พอสมควร ซึ่งท่านวิปัสสนาจารย์ได้อธิบายไว้ว่า “ในการเจริญวิปัสสนานั้น ขั้นต้นๆ เมื่อสติกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ฯลฯ และเมื่อเดินจงกรมก็ให้กำหนดซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ หรือ ยกหนอ-เหยียบหนอ เป็นต้น คนทั้งหลายก็อาจสงสัยในวิธีการว่า การกำหนด

อย่างนี้เป็นการกำหนดบัญญัติ เมื่อกำหนดบัญญัติอยู่ จะจัดเป็น
 การเจริญวิปัสสนาได้อย่างไร ? ความจริงความสงสัยอย่างนี้ก็ต้อง
 แต่ว่าถูกไม่หมดทีเดียว คือว่า ในขั้นแรกนั้นจะต้องให้โยคีผู้ปฏิบัติ
 ทำการกำหนดอารมณ์บัญญัติไปก่อน มิฉะนั้นจิตจะไม่มีที่กำหนด
 เพราะปรมัตตสภาวะเป็นสิ่งที่เห็นได้ยาก ต่อเมื่อปัญญาภาวนาแก่
 กล้าขึ้น อารมณ์บัญญัติเหล่านี้จะหายไป เหลือแต่ปรมัตตสภาวะ
 ล้วนๆ ในที่นี้จะเห็นได้ว่า ตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๔ อย่างอ่อน
 โยคีบุคคลต้องกำหนดอารมณ์บัญญัติทั้งสิ้น ยังไม่เข้าถึงปรมัตตสภาวะ
 แต่พอเจริญวิปัสสนามาเรื่อยๆ ปัญญาภาวนาแก่กล้าเข้า จนถึง
 อุทยพญญาณอย่างแก่ อารมณ์บัญญัติก็จะหายไปตามลำดับ อารมณ์
 ปรมัตถ์ ก็จะปรากฏขึ้นแทน และเมื่อถึงญาณที่ ๕ คือ ภังคญาณ
 แล้ว ก็จะมีอารมณ์ปรมัตถ์ล้วนๆ” “อาจมีการสงสัยต่อไปอีกว่า...
 เห็นปรมัตถ์นั้นเห็นตอนไหน ? จะเห็นได้ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบ-
 นั่ง-ถูก ไม่มี คือหายไปหมด และการกำหนดอยู่ว่า “รู้หนอๆ”
 นั้นแหละเป็นปรมัตตสภาวะล้วนๆ ที่เดียว เพราะไม่มีอะไร คือ
 หายไปหมดอันเป็นลักษณะของภังคญาณ”*

เรื่องนี้ท่านอาจารย์ธรรมपालะ พระเถรชาวลังกาก็ได้กล่าวไว้
 ในคัมภีร์ปรมัตถมัชฌิมสูตร ฎีกาวิสุทธิมคค์ว่า

*วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๖๑-๖๕

“นनु จ ตชชาปญญตฺติวเสน สภาวธมฺโม คณฺหายตฺติ ? สจจํ คณฺหายตฺติ. ปุพฺพภาเก ภาวนาย ปน วทฺตมมานาย ปญฺณตฺติ สมติทุกมิตฺวา สภาเวยว จิตฺตํ ติฏฺฐตฺติ - ถาว่า ท่านถือเอาปรมัตถ-ธรรม ด้วยปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกระทำนั้นๆ มิใช่หรือ ? ตอบว่าใช่ แต่ถือเอาเฉพาะตอนต้นๆ เท่านั้น ครั้นเจริญวิปัสสนากาวนาไปนานๆ เข้า จิตก็จะผ่านพ้นปัญญาที่ตั้งอยู่ในปรมัตถสภาวะล้วนๆ ดังนี้”*

โยคีบางท่านเคยนิยมชมชอบอารมณ์ปัญญาขึ้นมา เมื่อมาพบอารมณ์สังขารหายไปๆ ก็เกิดความกลุ้มใจ เพราะกำหนดอารมณ์สังขารไม่ได้ เกิดความเข้าใจผิดคิดว่าสมาธิและญาณของตนเสื่อมหรือตกไปเสียแล้ว แต่โยคีบางท่านที่สำคัญผิดคิดว่าตนเองบรรลุญาณชั้นสูงและได้บรรลุมรรคผลแล้วก็เคยมี เพราะฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติควรระมัดระวังและฟังคำแนะนำจากท่านวิปัสสนาจารย์ ญาณชั้นนี้เป็นญาณที่นับว่าสำคัญมาก เพราะตั้งแต่โยคีเริ่มต้นปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมา โยคีจะอาศัยอารมณ์ปัญญาหรือสมมติแล้วกำหนดอารมณ์ปัญญานั้นตลอดมา ปัญญาหรือสมมติซึ่งโยคีรู้จักคุ้นเคยมาแต่เดิมจึงปิดบังปรมาตฺถเสียโดยสิ้นเชิง ครั้นโยคีปฏิบัติมาจนบรรลุภักคญาณและเพิกถอนอารมณ์ปัญญาดอกไปแล้ว อารมณ์ปรมาตฺถก็ปรากฏขึ้น ปัญญาหาย และขณะ คือก่อน แทะ หรือ กองก็กระจายสลายไปเหมือนไอน้ำและหยับแดด ปรมาตฺถก็ปรากฏ ทั้งจะปรากฏยิ่งขึ้นๆ และปรากฏเนื่องๆ แก่โยคีผู้นั้นในญาณชั้นสูงต่อไปด้วย

*วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๖๖

ท่านกล่าวว่า ภัยอันตรายที่มีกำลังแก่กล้า มีอันสงส์
๘ อย่าง คือ :

- ละภวทัญญู คือความเห็นในความมีและไม่มีแห่งภพ ๑
- สละความอาลัยรักใคร่ในชีวิต ๑
- ประกอบความเพียรมั่นคงแต่ในสิ่งที่ดีที่ควรอยู่เสมอ ๑
- มีอาชีพบริสุทธิ์ ๑
- ละความกังวลห่วงใยได้ ๑
- ปราศจากความกลัว ๑
- ประกอบด้วยขันติและโสรจจะ ๑
- อดกลั้นต่อสิ่งที่ไม่พอใจและในความกำหนดยินดี ๑

๖. ภัยอันตรายกำหนดรู้โดยความน่ากลัว

ภัยอันตราย คือ ภัยอันตรายนามและรูปโดยความน่ากลัวนี้ บางแห่งก็เรียกว่า ภัยตุปป์ฏฐานญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ความปรากฏของนามและรูปโดยความเป็นของน่ากลัว ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* ท่านกล่าวไว้ว่าเมื่อโยคีทบทวน ทำให้เกิด ทำให้มาก ๆ ซึ่งภังคานุปัสสนา-ญาณ อันมีนิโรธคือความสิ้นไป เลื่อมไป แตกสลายไป ของสังขารทั้งปวงอยู่อย่างนี้ สังขารทั้งหลาย ซึ่งมีแต่ความแตกสลาย (ที่มีอยู่)

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๘๒

ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕* วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ สิ้นทุกแห่งก็ปรากฏเป็นภัยใหญ่หลวงแก่โยคีนั่น เหมือนราชสีห์ เสือโคร่ง เสือเหลือง หมี เสือดาว ยักษ์ รากษส วัวดุ หมาดु ช้างดุที่แตกมัน อสรพิษมีพิษร้าย อัศนีบาต ปาช้า สนามรบ หลุมถ่านเพลิงที่ลุกโชติช่วง เป็นต้น ปรากฏแก่คนฉลาดผู้ปรารถนาจะมีชีวิตด้วยความสุขเมื่อโยคีนั่นกำหนดเห็นอยู่ว่า “สังขารทั้งหลายในอดีตได้ดับไปแล้วสังขารทั้งหลายที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับอยู่ ถึงแม้สังขารทั้งหลายที่จักเกิดขึ้นในอนาคตก็จักดับไปอย่างนี้เหมือนกัน” ดังนี้ ญาณที่เรียกว่า ภูตัญญาณ หรือ ภูตญาณ ก็เกิดขึ้นแก่โยคี ที่ตรงนี้

* ภพ ๓ คือ กามภพ ได้แก่ ภพเป็นกามาพจร หมายเอาโลกเป็นที่อยู่ของหมู่สัตว์ผู้เสพกาม คือ นรก มนุษยโลก สวรรค์ ๖ ชั้น ตั้งแต่ชั้นจาตุมหาราชถึงชั้นปรนิมมิตวสวัตติ ๑ รูปภพ ได้แก่ ภพเป็นรูปาวจร หมายเอาชั้นพรหมมีรูป ๑๖ ชั้น ตั้งแต่ชั้นพรหมปารีสัชช ถึงชั้นอนิฏฐ ๑ อรูปภพ ได้แก่ ภพเป็นอรูปาวจร หมายเอาชั้นพรหมไม่มีรูป ๔ ชั้น ตั้งแต่อกาसानัญจายตนะถึงชั้นเนวสัญญานาสัญญายตนะ ๑

กำเนิด (โยนิ) ๔ คือ **ขลาปุระ** เกิดในครรภ์ ได้แก่ มนุษย์และสัตว์เดี๋ยรรานที่คลอดออกเป็นตัวและดูดนม เช่น โค กระบือ สุนัข แมว เป็นต้น ๑ **อันทะ** เกิดในไข่ ได้แก่ สัตว์เดี๋ยรรานที่เกิดในไข่ก่อน แล้วจึงฟักเป็นตัว เช่น เป็ด ไก่ นก เป็นต้น ๑ **สังเสทชะ** เกิดในเหงาโคล ได้แก่ เกิดในของโสภณ เช่น หมู หนอน และแมลงต่างๆ ๑ **อุปปาทิกะ** หรือ **โอปปาติกะ** เกิดผลุดขึ้น ได้แก่ เทวดา และสัตว์นรก ๑ **ดู-ธรรมิภาค** ปริเฉทที่ ๒ พระนิพนธ์สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

คติ คือ ภูมิเป็นที่ไป ๕ ได้แก่ นรก ๑ ตีรวจณโยนิ กำเนิดสัตว์เดี๋ยรราน ๑ ปิตติวิสัย แดนแห่งเปรต ๑ มนุษยโลก ๑ เทวโลก (รวมทั้งพรหมโลก) ๑-ดู “ปรโลก” ในสมุตม์คัคคุเทศ์ สำหรับผู้เตรียมตัวเพื่อเดินทางไปปรโลก ของธนิต อยู่โพธิ์

ส่วน วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ไปรอดูในธรรมิภาค ปริเฉทที่ ๒

ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เมื่อโยคีพยายามปฏิบัติ ต่อมา สภาวญาณก็จะแก่กล้ายิ่งขึ้น ๆ และพอเริ่มกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ สัก ๒-๓ เที้ยว ก็จะรู้สึกว้าสงสาร-รู่ปนามหรืออัตรภาพร่างกายของตน แยกกระจายสลายไป หายไป มีแต่ความว่างเปล่า เช่นไอน้ำ และ พยับแดด และในขณะเดียวกัน ก็จะบังเกิดความรู้สึกกลัว มิใช่กลัวภูตผีปีศาจหรือยักษ์มารใดๆ แต่เป็นความกลัวที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรู้เห็นรู่ปนามสังขารที่ตน กำหนดแล้วหายไปๆ โยคีบางท่านเมื่อปฏิบัติมาถึงขั้นนี้และนั่งกำหนด อยู่ จะปรากฏสภาวะน่ากลัวขึ้นแก่ตนเอง เช่น อัตรภาพร่างกายของตนยุบแฟบไม่มีเนื้อ เหลือแต่หนังหุ้มกระดูกเป็นเหมือนพระพุทธรูป ปางทุกรกิริยา และรู้สึกว่าหนังที่หุ้มกระดูกนั้น ก็รัดแน่นดั่งตัว ท้องยุบแฟบจนหนังท้องติดกระดูกสันหลัง ซึ่งเป็นสภาวะหรือ ปรากฏการณ์ที่น่ากลัว หรือโยคีบางท่านเมื่อนั่งกำหนดอยู่ จะเห็น ร่างกายของตนที่นั่งขัดสมาธิอยู่นั้นคงเหลือแต่โครงกระดูกขาวโพลน กระบอกตากลงโบ่ หรือเมื่อนั่งกำหนดบางครั้ง โครงกระดูกของตน นั้นปรากฏเป็นโครงกระดูกดำทะมึนเหมือนเห็นรูปในที่มืดซึ่งมีแสงสว่าง ไม่พอ หรือโครงกระดูกของตนที่กำหนดเห็นนั้น บางครั้งก็ขยายส่วน ใหญ่โตขึ้นเป็น ๒-๓ เท่า ข้ายืนมือทั้งสองซึ่งมีแต่กระดูกโอบไปข้าง หน้า แต่โยคีบางท่านก็เห็นเป็นโครงกระดูกของคนอื่นที่ตนเคารพ นับถือหรือญาติผู้ใหญ่ใกล้ชิด เช่น บิดามารดา สภาวะหรือปรากฏ การณ์อันน่ากลัวเช่นกล่าวนี้นี้ จะปรากฏแก่โยคีผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผ่านมาถึงภยญาณนี้ ซึ่งบางท่านที่มีญาณนี้แก่กล้า จะประสบสภาวะ หรือปรากฏการณ์ที่ชัดเจนมาก แม้ลูกจากที่นั่งและเลิกกำหนดแล้ว

ยังพบว่าโครงกระดูกของตนเองนอนเหยียดยาวอยู่บนเตียงนอนที่ตนเคยนอนประจำ เหล่านี้ล้วนเป็นสภาวะและปรากฏการณ์ที่น่ากลัวทั้งนั้น ถ้าโยคีที่เป็นคนขี้หว้อจนอาจสะดุ้งกลัวมาก ต้องมีสติควบคุมและรู้ตัวไว้ ว่านั่นเป็นเพียงสภาวะ และปรากฏการณ์ของญาณ ส่วนโยคีผู้มีใจแข็งก็ไม่กลัว แต่จะกำหนดสภาวะที่น่ากลัวนั้นด้วยมีสติ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกชื่อญาณนี้ไว้อีกอย่างหนึ่งว่า ภัยคุปฏฐาน ญาณ แปลว่า ญาณกำหนดรู้ความปรากฏ (ของนามและรูป) โดยเป็นของน่ากลัว

เรื่องความกลัว ซึ่งปรากฏแก่โยคีผู้ผ่านภพญาณนี้ ท่านกล่าวเป็นคำถามคำตอบและให้ตัวอย่างไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* ว่า ภัยคุปฏฐานญาณน่ากลัว หรือไม่น่ากลัว ? ตอบว่า ไม่น่ากลัว เพราะญาณนั้นเป็นแต่เพียงพิจารณาเห็นว่า สังขารอดีตทั้งหลายก็ดับไปแล้ว สังขารปัจจุบันทั้งหลายก็กำลังดับอยู่ สังขารอนาคตทั้งหลายก็จักดับไป ดังนี้เท่านั้น เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีจักขุและดูหลุมถ่านเพลิง ๓ หลุม อยู่ใกล้ประตูเมือง ตัวเองมิได้กลัว เพียงแต่พิจารณาเห็นไปว่าชนทั้งหลายใด ๆ ที่ตกลงไปในหลุมถ่านเพลิงเหล่านี้ ทุกคนจักได้รับทุกข์มากมาย ดังนี้เท่านั้น ฉนใด หรือบุรุษผู้มีจักขุแลดูหลาว ๓ เล่ม คือ หลาวไม้ตะเคียน หลาวเหล็ก และหลาวทอง ที่เขาปักเรียงไว้ ตัวบุรุษผู้นั้นเองมิได้กลัว เพียงแต่นึกคิดไปว่า ชนทั้งหลายใด ๆ ที่ตกลงไปบนหลาว ๓ เล่มนี้ ทุกคนคงจักได้รับทุกข์มากมาย ดังนี้

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๘๓

เท่านั้นฉันใด ภัยตูปัญฐานญาณ ก็เช่นกันฉันนั้น ตนเองไม่กลัว เพียงแต่พิจารณาคิดเห็นไปว่า สังขารทั้งหลายใน ๓ ภพ ซึ่งเปรียบเหมือนหลุมถ่านเพลิง ๓ หลุมและเปรียบเหมือนหลาว ๓ เล่ม ที่เป็นอดีตก็ดับไปแล้ว ที่เป็นปัจจุบันก็กำลังดับอยู่ และที่จะมีในอนาคตก็จักดับไปดังนี้เท่านั้น แต่เพราะสังขารทั้งหลายที่ดำเนินไปในภพ ๓ โยนิ ๔ คติ ๕ วิญญูญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๙ ทั้งหมดปรากฏแกโยคีผู้นั้น เป็นสังขารที่ถึงความพินาศ มีภัยเฉพาะหน้า เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ภัยตูปัญฐาน แปลว่า ความปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว

๓. อาทีนวญาณ ญาณกำหนดรู้โทษ (ของนามและรูป)

อาทีนวญาณ หมายถึง ญาณกำหนดรู้โทษคือความเลวร้ายของรูปนามสังขาร เป็นลำดับต่อจากภยญาณ หรือ ภัยตูปัญฐานญาณ ซึ่งภยญาณหรือภัยตูปัญฐานญาณนั้น กำหนดรู้เห็นว่ารูปนามสังขารเป็นสิ่งที่น่ากลัว หรือ ปรากฏเป็นสิ่งที่น่ากลัว ดังกล่าวมาในญาณที่ ๒ ซึ่งมีสภาวะใกล้เคียงกับอาทีนวญาณ ส่วนอาทีนวญาณนี้ กำหนดรู้เห็นรูปนามสังขารว่าเลวร้าย เป็นโทษผิด เลวร้าย เป็นโทษผิดอย่างไร ? จะกล่าวถึงต่อไป แต่ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* ว่า เมื่อโยคีทบทวนภัยตูปัญฐานญาณนั้น ทำให้เกิดขึ้น ทำภยตูปัญฐานญาณนั้นให้มากขึ้นๆ ก็ปรากฏแกโยคีผู้ปฏิบัติว่า ในภพ ๓ กามะเนศ ๔ คติ ๕ วิญญูญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทัวทั้งหมดเหล่านี้ หามิที่ด้านทานคัมภีร์ครองไม่ หามิที่หลบหลีกไม่ หามิที่พึงอาศัยไม่ โยคี

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๘๕

ไม่มีความปรารถนา หรือไม่มีความยึดเหนี่ยวในสังขารทั้งหลาย
 ที่มีอยู่ในภพ ในกำเนิด ในคติ ในวิญญานฐิติ และในสัตตาวาส
 แม้แต่สังขารเดียว ภพ ๓ ก็ปรากฏ (แก่โยคี) ประดุจดั่งหลุมถ่าน
 พลังที่เต็มด้วยถ่านไฟซึ่งปราศจากเปลว มหาภูตรูป ๔ ปรากฏดุจ
 ดั่งอสรพิษที่มีพิษร้าย ชั้นธ ๕ ก็ปรากฏดุจดังพวงมาตกรที่ยกดาบ
 เงื่อง่าอยู่ อายตนะภายใน ๖ ก็ปรากฏดุจบ้านร้าง อาตนะภายนอก ๖
 ก็ปรากฏดุจพวงโจรปล้นฆ่าชาวบ้าน วิญญานฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘
 ก็ปรากฏดุจดังมอดไหม้ลูกไฟลงโชติช่วงด้วยเพลิง ๑๑ กอง สังขาร
 ทั้งหลายปรากฏดุจดังเป็นแผล ฝี เป็นโรค เป็นครเสียบ เป็นทุกข์โทษ
 เป็นความเจ็บป่วย ปรากฏว่าหมดความชุ่มชื้นไม่มีรส เป็นกองโทษ
 ใหญ่หลวง ปรากฏอย่างไร? ปรากฏเหมือนป่าช้า แม้จะมีอาการ
 สันฐานน่ารื่นรมย์ แต่ปรากฏแก่บุรุษขลาดผู้ปรารถนาจะดำรงชีวิต
 อยู่โดยความสุข ปรากฏเหมือนป่ามีสัตว์ร้าย เหมือนคูหาที่มีเสือ
 อยู่อาศัย เหมือนสระน้ำที่มีรากษสสิงอยู่ เหมือนข้าศึกที่กำลังเงียด
 เงื่อพระขรรค์ เหมือนโกชนะมียาพิษ เหมือนมรรคามีโจร เหมือน
 อาคารถูกไฟไหม้ เหมือนสนามรบที่มีทหารขวักไขว่ บุรุษขลาดผู้นั้น
 ครั้นมาเห็นป่าช้าที่มีเสือเป็นต้นเหล่านี้ ก็เกิดความกลัว หวาดหวั่น
 ขนลุกขนพอง มองเห็นไปโดยรอบว่ามีแต่โทษเลวร้ายอย่างเดียว ฉันทใด
 โยคาวจรรู้ก็เช่นกันฉันทนั้น เมื่อสังขารทั้งปวงปรากฏโดยความน่ากลัว
 ด้วยมาเห็นความดับไปๆ อยู่เนืองๆ แล้ว ก็เห็นโทษของสังขาร
 โดยทั่วไปว่ามีแต่โทษเลวร้าย ไม่มีรส ไม่น่าชื่นชมยินดี เป็นอันว่า
 ญาณที่เรียกว่า อาทีนญาณ เกิดขึ้นแล้วแก่โยคาวจรผู้นั้น ซึ่งกำหนด
 เห็นดังกล่าวนี้ เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์

ว่า “ภยตุปฏฺฐาน ปณฺญา อาทิเนว ญาณํ- ปัญญาในความปรากฏ (ของสังขาร) โดยความเป็นสิ่งน่ากลัว คือ อาทินวญาณ”

ในทางปฏิบัติ เมื่อผ่านภยญาณมาแล้วและโยคีจะเริ่มเข้มข้น ปฏิบัติต่อไป จะรู้สึกเห็นโทษและความเลวร้ายของรูปนามสังขาร เห็นเป็นอาทินวโทษไปหมด แต่ก่อนเคยเห็นรูปนามสังขารว่าดีงาม น่าชื่นชมยินดี เป็นที่ชื่นชอบใจ ครั้นมาบัดนี้กลับรู้สึกเห็นเป็นโทษ เห็นแต่สิ่งเลวร้าย ไม่มีรสชาติ ไม่น่าชื่นชมยินดี ไม่น่าเสนาหาอาลัย ไม่เป็นแก่นสารที่จะยึดถือพึ่งพาอาศัยได้ โยคีผู้มีญาณนี้แก่กล้า ในขณะนั่งกำหนดอยู่ จะปรากฏสภาวะที่ชวนให้รู้สึกนึกเห็นรูปนามสังขารว่าเป็นโทษและเลวร้าย ซึ่งเห็นประจักษ์โดยสภาวะญาณ เช่น ขณะนั่งสมาธิกำหนดอยู่จะเกิดสภาวะให้รู้สึกนึกเห็นว่า อัดภาพร่างกายของตนเน่าเปื่อยและค่อยๆ พองขึ้นทีละน้อยๆ จนพองเป่งเหมือนศพที่ขึ้นอืด อย่างที่เรียกไว้ในพระสติปัฏฐานสูตร ตอน นวสีวลิกาปัพพะ (หมวดป่าช้า ๙) ว่า “อุทฺทุมตกํ - ศพขึ้นอืด”* ซึ่งเป็นปรากฏการณ์อย่างหนึ่งในอาทินวญาณ**

สภาวะที่ร่างกายของโยคีปรากฏเป็นศพขึ้นอืดในขณะนั่งกำหนดนี้ บางครั้งจะปรากฏพองขึ้น พอรู้สึกว่ามีอาการตัวพอง

* ดู-สติปัฏฐานสำหรับทุกคน ของ ผู้เรียบเรียง, หน้า ๗๐-๗๑ และ ๒๓๑

** วิสุทฺธิมคฺค, ทุตฺตยภาค, น.๑๕ “นวสีวลิกปัพฺพานิ วิปสฺสนา ถกฺกณฺสุเยว อาทิเนว- นุปสฺสนาวเสน วุตฺตานิ-หมวดป่าช้า ๙ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้โดยทางอาทินวญาณ- ปัสสณญาณ (ที่ ๗) ในวิปัสสนาญาณ (๑๖) โดยเฉพาะ

แต่หลายครั้งจะปรากฏเป็นว่าร่างกายของโยคีผู้นั่งกำหนดอยู่นั้นค่อยๆ
 อืดขึ้นๆ เช่น ตรงท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า ขา ใบหน้าโดย
 เฉพาะเนื้อแก้ม ปากอ้าลิ้นทะลักออกมาจากปาก และลูกตาถลน
 รู้สึกตัวใหญ่อืดทืด แต่ตรงที่เป็นเอ็น เช่น ตั้งจมูกและใบหูจะไม่พองขึ้น
 อวัยวะส่วนที่พองขึ้นอืดนั้น บางครั้งจะขึ้นเต็มที่จนรู้สึกปริ และ
 บางคราวจะรู้สึกร้อนวูบๆ ผ่าวๆ ในขณะขึ้นปริๆ ด้วย แต่บางคราว
 ก็รู้สึกเย็น ครั้นสมาธิคลายลง อาการพองอืดนั้นก็ค่อยๆ ยุบลงและ
 กลับเป็นปกติเหมือนตอนเริ่มกำหนด แต่เมื่อนั่งกำหนดอีก สภาวะ
 ดังกล่าวก็ปรากฏขึ้นอีกแล้วๆเล่าๆ บางครั้งในบัลลังก์เดียวกันนั้นเอง
 ก็ปรากฏสภาวะร่างกายขึ้นอืดถึง ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ก็มี สำหรับโยคี
 บางท่านมีสภาวะดังกล่าวเพียงเล็กน้อย และบางท่านสภาวะดัง
 กล่าวนี้มีได้ปรากฏหรือมิได้สังเกตกำหนดก็มี โยคีโดยมากจะมี
 ภยญาณและอาทินวญาณทั้ง ๒ นี้ปรากฏรวดเร็วแล้วผ่านไป จึงอาจ
 จำไม่ได้ หรือมิได้กำหนดรู้ก็มี

แต่พึงเข้าใจไว้ในที่นี้ด้วยว่า ส่วนมาก เมื่อโยคีปฏิบัติผ่านตั้ง
 แต่ญาณที่ ๔ มา เมื่อเกิดสมาธิ มักมีปิติ ปัสสัทธิ วิริยะ สติ ปัญญา
 และอุเบกขา เกิดขึ้นปะปนร่วมกัน มากบ้าง น้อยบ้าง เพราะธรรม
 เหล่านี้เป็นธรรมสามัคคี เป็นองค์ของการตรัสรู้ (คือ โพชฌงค์)
 เกิดร่วมกัน แต่โยคีมีอาจสังเกตกำหนดรู้ เพราะปรากฏไม่ชัดจะ
 ปรากฏชัดมากก็แต่ปิติและโยคีบางท่านอาจเห็นแสงสว่างมากหรือ
 น้อยปรากฏขึ้นด้วย เพราะเมื่อปฏิบัติซ้ำของขึ้น สมาธิก็แก่ล้ำมั่นคง
 ยิ่งขึ้น แสงสีและนิมิตก็อาจเกิดมากขึ้น ข้อสำคัญโยคีต้องไม่ใส่ใจถึง

ซึ่งอาจกลายเป็นอุปาทานขึ้นได้ แล้วจะปลดเปลื้องออกไปด้วยความยากลำบาก เมื่อแสงสีหรือนิมิตเกิด ก็ให้มันเกิดไป แต่อย่าไปขึ้นชอบ และต้องไม่มนสิการมัน เพียงมนสิการแต่อารมณ์ก็มีมัญฐานที่กำหนดอยู่

๘. นิพพิทาญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่าย

เมื่อโยคีรู้เห็นว่า รูปนามสังขารเป็นของน่ากลัวและเป็นโทษ ดังกล่าวมาในญาณที่ ๖ และที่ ๗ แล้ว พยายามปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัญฐานนั้นต่อไปโดยไม่ทอดยถา ก็จะเกิด นิพพิทาญาณ คือการกำหนดรู้เห็นรูปนามสังขารด้วยความเบื่อหน่าย ซึ่งท่านกล่าวไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค* ว่า เมื่อโยคีผู้นั้นเห็นสังขารทั้งปวง โดยความเป็นอาทีนพโทษอย่างนี้ ก็เบื่อหน่ายระอา ไม่ชื่นชมยินดีในสังขารที่มีอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญูญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘ ทั่วไปทั้งหมด ซึ่งมีแต่ความแตกดับ เปรียบเสมือนพญาหงส์ทองซึ่งอภิมรณ ยินดีอยู่ ณ เชิงภูเขาจิตรกูฏ ไม่อภิมรณยินดีในบ่อโสโครกใกล้ประตูบ้านพวกคนจัญหาฬ อภิมรณยินดีอยู่แต่ในสระใหญ่ทั้ง ๗ เท่านั้น จันใด แม้พญาหงส์คือโยคินี ก็เช่นกันจันนั้น ไม่อภิมรณยินดีในสังขารที่มีแต่การแตกดับซึ่งมีอาทีนพโทษตามที่ตนเองกำหนดเห็นชัดแจ้งแล้ว

*วิสุทธิมรรค, ดติยภาค, น. ๒๘๙-๒๙๐

แต่ชื่นชมยินดีอยู่แต่ในอนุปัสสนา ๗ ประการเท่านั้น* เพราะเป็นผู้ประกอบด้วยความยินดีในวิปัสสนาภาวนาและมีความชื่นชมในวิปัสสนาภาวนา อนึ่ง เปรียบเหมือนสีหะพญามฤค แม้เขาจะเอามาไว้ในกรงทองก็ไม่อภิมรณียินดี แต่ยินดีในแดนป่าหิมพานต์กว้าง ๓,๐๐๐ โยชน์เท่านั้น ฉนฺได พญาสีหะมฤคคือโยคินี ก็เช่นกันฉนฺนนั้น ไม่อภิมรณียินดีแม้ในสุดติภพทั้ง ๓ ชนิด แต่คงชื่นชมยินดีอยู่แต่ในอนุปัสสนา ๓ ประการ** เท่านั้น อนึ่ง พญาช้างฉัททันต์ เพือกผ่องทั่วสรรพางค์ มีอวัยวะ ๗ แห่งจรดถึงพื้น มีอิทธิฤทธิ์เหาะไปได้ในเวหากก็ไม่อภิมรณียินดีอยู่ในท่ามกลางพระนคร คงชื่นชมยินดีอยู่แต่ในป่าชฎีริมสระฉัททันต์ในป่าหิมพานต์เท่านั้น ฉนฺได พญาช้างคือโยคีผู้นี้ ก็เช่นกัน ฉนฺนนั้น ไม่อภิมรณียินดีในสังขารทั้งปวง คงอภิมรณียินดีอยู่แต่ในพระนิพพาน อันเป็นสันติบท (ทางสงบ) ซึ่งตนเห็นแล้ว โดยนัยเป็นต้นว่า “ความไม่เกิดขึ้น เป็นแดนเกษม” และเป็นผู้มีจิตใจโน้มโน้มเอียงโอนไปในพระนิพพาน อันเป็นสันติบทนั้น

* อนุปัสสนา ๗ คือ ๑. อนิจจานุปัสสนา ปัญญาตามเห็นเนื่องๆ ว่าสังขารไม่เที่ยง ๒. ทุกขานุปัสสนา ปัญญาตามเห็นเนื่องๆ ว่าสังขารเป็นทุกข์ ๓. อนัตตานุปัสสนา ปัญญาตามเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีอัตตา ๔. นิพพิทานุปัสสนา ปัญญาตามเห็นเนื่องๆ ว่าสังขารเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย ๕. วิราคานุปัสสนา ปัญญาตามเห็นเนื่องๆ ว่าสังขารเป็นสิ่งที่พึงคลายกำหนัด ๖. นิโรธานุปัสสนา ปัญญาตามเห็นเนื่องๆ ซึ่งความดับไปของสังขาร และ ๗. ปฏินิสสัคคานุปัสสนา ปัญญาตามเห็นเนื่องๆ ว่าสังขารเป็นสิ่งที่สลัดทิ้งไป

** อนุปัสสนา ๓ คือ ๓ อย่างข้างต้นในอนุปัสสนา ๗ ได้แก่ ๑. อนิจจานุปัสสนา ๒. ทุกขานุปัสสนา และ ๓. อนัตตานุปัสสนา

อันนิพพิทาญาณนี้ มีความหมายเป็นอันเดียวกันกับ ๒ ญาณข้างต้น เพราะฉะนั้น ท่านโบราณจารย์จึงกล่าวไว้ว่า ทยตฺถุปฺปญฺฐานญาณ อันเดียวนั้นแล แต่ได้ชื่อเป็น ๓ ชื่อคือ ชื่อ ทยตฺถุปฺปญฺฐาน เพราะเห็นสังขารทั้งปวงโดยเป็นสิ่งที่น่ากลัว ชื่อ อาทินวานุปัสสนา เพราะให้เกิดเห็นเป็นโทษในสังขารทั้งหลายเหล่านั้นแต่อย่างเดียว และชื่อ นิพพิทานุปัสสนา เพราะเกิดเบื่อหน่ายในสังขารทั้งหลายเหล่านั้นแล เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวไว้ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคคว่า “ธรรมเหล่านี้ คือ ปัญญาในทยตฺถุปฺปญฺฐาน ๑ อาทินวญาณ ๑ นิพพิทา ๑ มีความหมายอย่างเดียวกัน ต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น” ท่าน วิปัสสนาจารย์อธิบายว่า ๓ ญาณนี้ ความจริง เป็นญาณเดียวกัน แต่จัดแบ่งออกได้เป็น ๓ ญาณ ตามขั้นตอนของสภาวะญาณดังนี้ คือ

ทยญาณ เป็น ญาณอย่างอ่อน

อาทินวญาณ เป็น ญาณอย่างกลาง

นิพพิทาญาณ เป็น ญาณอย่างแก่

ในทางปฏิบัติ เมื่อโยคีเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานและผ่านญาณเบื้องต้นมาโดยลำดับ มีสมาธิและญาณแก่กล้าจนสามารถกำหนดรู้เห็นอาทินวโทษของนามและรูปดังกล่าวมาในญาณที่ ๗ แล้ว ต่อจากนั้น เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ สมดุลย์กันอีกครั้งหนึ่ง โยคีผู้นั้นก็จะผ่านเข้าสู่ นิพพิทาญาณ ซึ่งมีอาการให้รู้สึกเบื่อหน่ายในรูปนามสังขาร ผู้บรรลุ ญาณขั้นนี้แล้วจะมีใจจิตคิดเบื่อหน่ายโลกเป็นอย่างมาก ยิ่งนั่งกำหนดไป ยิ่งรู้สึกเบื่อหน่าย โยคีบางท่านก็เกิดมีอาการคลื่นเหียนจะอาเจียน แม้เลิกกำหนดแล้ว ยังรู้สึกคลื่นไส้และวิงเวียนอยู่อีก สภาวะของจิตก็

แสดงความรู้สึกรำคาญท้อแท้ระอิดระอา และบางท่านเมื่อถึงญาณ
ขั้นนี้แล้วพานจะเบื่อหน้าคนที่ตนพบเห็น ซึ่งแต่ก่อนมาไม่เคยเป็นเช่นนั้น
มีหน้าซ้ำโยคีบางท่านเกิดเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติกรรมฐานไปเสียอีก
ด้วย ทั้งนี้ก็เพราะอำนาจของญาณ แบ่งกระแสให้รู้สึกนึกคิดไป ถ้า
ไม่ตั้งสติให้ดีและมีใจไม่หนักแน่นพอ อาจคิดและเลิกละการปฏิบัติ
เสียก็ได้ แต่ท่านว่า โยคีที่คิดเช่นนี้ถึงจะหนีไปไหนก็ไม่สามารถ
พ้นความเบื่อหน่ายด้วยอำนาจของญาณนี้ได้ ไม่นานก็จะคลายความ
รู้สึกนั้น แล้วกลับปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปอีก

โดยสภาวะนิพพิทาญาณนี้มักปรากฏแก่โยคีผู้ปฏิบัติ ชัดเจนดี
กว่าภยญาณและอาทิวญาณที่ผ่านมาแล้ว เพราะฉะนั้น ถึงแม้โยคี
จะมีได้กำหนดรู้ด้วยญาณทั้งสองนั้นชัดเจนแจ่มแจ้ง แต่เมื่อกำหนด
ได้ชัดเจนในนิพพิทาญาณนี้ ก็แสดงว่า ได้ผ่านญาณทั้งสองนั้นมา
ด้วยแล้ว

สำหรับโยคีบางท่าน ในขณะนั่งกำหนดอยู่ก็ดี หรือขณะเดิน
จงกรมอยู่ก็ดีจะเกิดสภาวะหรือปรากฏการณ์บางอย่างหรือหลายอย่าง
ช่วยส่งเสริมหรือกระตุ้นจิตใจให้คิดเบื่อหน่ายรูปนามสังขารของตนเอง
ยิ่งขึ้น เช่นในขณะนั่งกำหนดอยู่ ก็เกิดคัน-คัน และคัน ตามผิวหนัง
ในส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น บริเวณสันหลัง สะบักซ้าย และสะบัก
ขวา ผิวหนังท้อง มือ แขน เท้า ขา ลำคอ อาการคันนั้นเป็นการคัน
ยุบยิบชูซ่า บางครั้งก็คันชูซ่าอยู่ที่จุดเดียว แล้วย้ายไปยุบยิบชูซ่า ณ
จุดอื่น บางครั้งก็คันยุบยิบชูซ่าพร้อมกันหลายจุด เมื่อเกิดสภาวะ
เช่นนี้ชัดเจน ก็ตั้งสติกำหนดลงไปตรงจุดที่คันว่า “คันหนอ ๆ ๆ” เมื่อ

อาการคันย้ายที่ไป ก็ตั้งสติตามไป ณ จุดนั้นๆ และกำหนดว่า “คันหนอ ๆๆ” จนกว่าจะหายคัน หรือเกิดสภาวะอื่นที่ชัดเจนกว่า จึงย้ายไปกำหนดที่สภาวะนั้นๆ หรือจนกว่าจะหมดบัลลังก์อาการคันนั้น บางบัลลังก์ก็คันยุบยิบชุ่มซ่าไม่รุนแรงนัก แต่บางบัลลังก์ก็คันรุนแรง จนอยากจะหยุดกำหนดและเฝ้าตรงที่คันนั้นๆ แต่ถ้าทนได้ โยคีควร พยายามอดทนและกำหนดตลอดไป

อนึ่ง นอกจากคันยุบยิบชุ่มซ่าตามส่วนของร่างกาย ในบาง บัลลังก์ปรากฏสภาวะเป็นคันที่ใจกลางฝ่ามือ คันและคันมากจนรู้สึก ว่าอาการคันนั้นมันเป็นตัวกลมๆ เล็กๆ มีขนยุบยิบ เหมือนตัวบุง หรือหนอน ตัวกลมๆ เคลื่อนไหวยุบยิบอยู่ใจกลางฝ่ามือซ้าย และ คันรุนแรงมาก จะคิดว่าเป็นตัวบุงหรือตัวหนอนจริงๆ ใต้ไปมาอยู่ กลางฝ่ามือก็มิได้ เพราะขณะนั่งขัดสมาธิกำหนดนั้น เราเอามือขวา แบและวางทับฝ่ามือซ้ายอยู่ ตัวบุงหรือตัวหนอนมันจะเข้าไปแทรก อยู่ได้อย่างไร ทางที่ถูกก็ตั้งสติกำหนด “คันหนอ ๆๆ” ไป แต่บางครั้งวาก็คันที่ส่วนอื่นของร่างกาย สภาวะคันยุบยิบชุ่มซ่าดังกล่าวนี้สำหรับ โยคีผู้มีสมาธิ และญาณแก่กล้า จะปรากฏชัดเจน แม้ในเวลาเดิน จงกรมก็จะมีคันยุบยิบชุ่มซ่าเป็นเหตุให้รำคาญ บางท่านถึงกับพยายาม แก้อาการคันด้วยการอาบน้ำและฟอกตัวด้วยน้ำยาแก้คัน ซึ่งซื้อหา มาตามคำแนะนำของนายแพทย์ แม้กระนั้น ก็ไม่หายคันยุบยิบชุ่มซ่า เลิกเดินจงกรม และเลิกนั่งกำหนดแล้ว และกำลังทำธุระอย่างอื่น อยู่ ก็ยังมีอาการคันยุบยิบชุ่มซ่าเป็นทุกขเวทนาปรากฏเป็นครั้งคราว ซึ่งเป็นสภาวะช่วยกระตุ้นหรือส่งเสริมให้เกิดความนึกคิดเบื่อหน่าย

ระอิทธระอา หงุดหงิด และรำคาญตัวเองหรือรูปนามสังขารยิ่งขึ้น

นอกจากคัน ในบางบัลลังก์ ขณะนั่งกำหนดในเวลาปฏิบัติอยู่นั้น จะปรากฏสภาวะให้รู้สึกเหมือนมีเข็มหรือหนามเล็กๆ ยาวๆ เสียบแทงเข้าไปในอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ที่นิ้วเท้า หรือที่ขา หรือรู้สึกคล้ายถูกแทงด้วยเข็มไฟฟ้าเจ็บแปลบปลาบซาบซ่าจนเนื้อตัวหรือแข้งขาสั่น และบางครั้งก็รู้สึกเป็นทุกขเวทนาที่รุนแรงมากจนทนไม่ไหว ต้องลุกและเลิกกำหนด แต่ถ้าอดทนปักใจกำหนดได้ตลอดจะดีมาก และขณะนั่งกำหนดในบัลลังก์นั้นๆ อาจมีสภาวะเป็นทุกขเวทนาอย่างอื่นปรากฏขึ้นด้วย เช่น ปวดเข่า ปวดขา ปวดข้อเท้า หรือร้อนมาก สภาวะเหล่านี้เป็น *อัตตปัจจัจจญาณ* คือความรู้เห็นประจักษ์ด้วยตนเอง เป็น *ภาวนามยปัญญา* เกิดขึ้นด้วยการปฏิบัติส่งเสริมหรือกระตุ้นเตือนจิตใจของโยคีให้เกิดความเบื่อหน่ายระอิทธระอา รำคาญรูปนามสังขารของตนเองยิ่งขึ้น และเป็นสภาวะญาณซึ่งเกิดขึ้นตรงตามที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ใน ๓ พระคาถา ดังต่อไปนี้

(๑) สพฺเพ สงฺขารา อนิจฺจาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสติ
 อถ นิพฺพินฺนํ ทุคฺคาเย เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.*

เมื่อใด โยคีเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง
 เมื่อนั้น เขาก็เบื่อหน่ายในสังขารทุกข นี่คือทางแห่งวิสุทธิ

*ธมฺมปทฎกถา ๗/๖๓

(๒) สัพเพ สงฺขารา ทุกฺขาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี
 อถ นิพฺพินฺนํ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.*

เมื่อใด โยคีเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์
 เมื่อนั้น เขาก็เบื่อหน่ายในสังขารทุกข์ นี่คือทางแห่งวิสุทธิ

(๓) สัพเพ ธมฺมา อนตฺตาติ ยทา ปญฺญา ย ปสฺสตี
 อถ นิพฺพินฺนํ ทุกฺเข เอส มคฺโค วิสุทฺธิยา.*

เมื่อใด โยคีเห็นด้วยวิปัสสนาปัญญาว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา
 เมื่อนั้น เขาก็เบื่อหน่ายในสังขารทุกข์ นี่คือทางแห่งวิสุทธิ

แม้โยคีจะเคยได้ยินได้สดได้เรียนพระคาถาทั้ง ๓ นี้มาแล้ว
 ถ้าไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่าน “นิพพิทาญาณ” นี้ ก็จะไม่รู้
 เพียง สุตมยปัญญา ยังมีเข้าใจซาบซึ่งตามข้อความ ดังคำแปลของ
 ๓ พระคาถาข้างต้น แต่ท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณนี้
 จะเกิด ภาวนามยปัญญา รู้เห็นโดยเฉพาะด้วยตนเอง มิใช่รู้ด้วยการ
 ได้ยิน ได้ฟังตามคำบอกเล่าของผู้อื่น หรือรู้เห็นจากหนังสือหรือตำรา
 เรียน

*ธมฺมปทฎกกา ๗/๖๓

เอเสว มคฺโค นตฺถลฺโล ทสฺสนสฺส วิสุทฺธิยา
เอตลฺลหิ ตุมฺเห ปฺปิปฺพชฺช มารเสนปฺปโมหนํ.

ทางสายนี้แหละเป็นทางสู่ความบริสุทธิ์ของความรู้เห็น
(คือมรรค ผล นิพพาน) มิใช่ทางสายอื่น ท่านทั้งหลาย
จงปฏิบัติไปตามทางสายนี้แหละ ซึ่งเป็นทางที่ทำให้
มาร และเสนามารหลง (ตามหาไม่พบ)

ธ. มุญฺจิตกัมมตาณฺณ

ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะพ้นไป (จากนามและรูป)

มุญฺจิตกัมมตาณฺณ เป็นญาณที่กำหนดรู้ด้วยความมุ่งมาตร
ปรารถนาจะไปเสียให้พ้นจากรูปนามสังขาร กล่าวคือ อตภาพร่างกาย
หรือกล่าวให้แน่ชัดก็คือ สภาวะต่างๆ ที่ปรากฏ เช่น คັນยุบยิบชุ่มซ่า
แล้วๆ เล่าๆ หรือเจ็บปวดเหมือนถูกเข็มและหนามทิ่มแทง หรือร้อน
และปวดตามข้อเท้า เข้า ขา สภาวะเหล่านี้พาให้โยคีมีจิตใจเบื่อหน่าย
ระอิตระอา และเมื่อเบื่อหน่ายระอิตระอาและรำคาญหนักเข้าๆ ก็เกิด
ความรู้สึกนึกคิดปรารถนาจะพ้นไปและหนีไป จากรูปนามสังขาร หรือ
สภาวะนั้น ๆ ซึ่งท่านกล่าวถึงไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* ว่า เมื่อกุสุมบุตร
ผู้(ปฏิบัติวิปัสสนากัมมญาณ) นี้ เบื่อหน่ายระอามืออภิมมยยินดีด้วย
อำนาจนิพพิทาญาณนี้ จิตใจของเขาก็ไม่ข้องแวะ เกาะเกี่ยว ผูกพัน

*วิสุทธิมรรค, ดติยภาค, น. ๒๙๐-๒๙๑

ในสังขารทั้งหลาย ที่มีอยู่ในภพ ในกำเนิด ในคติ ในวิญญานฐิติ และในสัตตาวาส ล้วนทั้งปวง แม้แต่สังขารเดียว ซึ่งมีแต่ความแตกสลาย โยคีจึงมีความไคร่ มีความปรารถนาแต่จะพ้นไป ออกไปเสียให้พ้นจากสังขารทั้งปวง เปรียบเหมือนความมุ่งมาดปรารถนา ของ :-

ปลาติดอยู่ในอวน หรือ แห

กบอยู่ในปากงู

ไก่ป่าถูกขังไว้ในกรง

เนื้อติดอยู่ในตาข่าย

งูอยู่ในมือของหมองู

ช้างติดหล่ม

พญานาคอยู่ในปากครุฑ

พระจันทร์อยู่ในปากราหู

บุรุษถูกศัตรูล้อมไว้

สัตว์และบุคคลทั้งหลายมีอาทิตยกล่าวมานี้ ต่างมุ่งมาดปรารถนาที่จะพ้นไป ที่จะหนีออกไปให้พ้นจากภยันอันตรายร้ายแรง ฉันทจิตใจของโยคีนี้ก็ฉันทนั้น ย่อมมุ่งมาดปรารถนาใคร่จะพ้นไปใคร่จะหนีออกไปจากสังขารทั้งปวง เช่นกันฉันทนั้น ขณะนั้นมฤจิตุกัมยตาญาณก็บังเกิดขึ้นแก่โยคีผู้นั้น ซึ่งเป็นผู้ปราศจากความอาลัยในสังขารทั้งหลายทั้งปวง ผู้ปรารถนาจะพ้นไปจากสังขารทั้งสิ้น ด้วยประการฉะนี้*

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๔๐-๒๔๒

ในทางปฏิบัติ เมื่อโยคีบรรลุมุญจิดกัมยตาญาณนี้แล้ว สภาวะที่พบในนิพพิทาญาณ เช่น คัน เสียดแทงคล้ายถูกเข็มหรือหนามเสียบยอก ปวดตามข้อเท้า เข้า ขา และความร้อน เป็นต้นนั้น จะรุนแรงยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น โยคีจึงต้องประสบทุกขเวทนารุนแรงอีกระยะหนึ่ง ซึ่งท่านเรียกกันว่า *ทุกขเวทนาเบื่องสูง* (หลังจากได้เคยพบมาแล้วในญาณที่ ๓ คือ สัมมสนญาณ และในญาณต่อ ๆ มา) เมื่อเกิดทุกขเวทนา ณ อวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง เช่น ปวดขา หรือ ปวดเข้า ชัดแจ้งกว่าสภาวะอื่น โยคีก็ควรปักใจลงไปที่ขาหรือเข้านั้นแล้วตั้งสติกำหนดว่าปวดหนอๆๆ อุดทนกำหนดไป จนกว่าจะหายปวด หรือจนกว่าจะมีสภาวะอื่นเกิดขึ้นและปรากฏชัดแจ้งกว่าก็ย้ายไปกำหนดสภาวะนั้น ถ้าไม่มีสภาวะอื่นชัดแจ้งกว่า ก็กำหนดอยู่ที่อาการปวด ซึ่งอาการปวดนั้น อาจรุนแรงยิ่งขึ้นๆ แม้โยคีจะอุดทนกำหนด “ปวดหนอๆๆ” ไปจนเหงื่อแตก ก็ไม่หายปวด ในกรณีเช่นนี้ โยคีควรสังเกตและรู้กำลังอุดทนของตนเอง เพราะในบัลลังก์แรกๆ โยคียังไม่เคยชินต่อสภาวะเช่นนี้ ถ้ามุนานะทนกำหนดไป อาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายของตนเองได้ เช่น เส้นโลหิตฝอยแตก หรืออันตรายอื่นๆ เพราะฉะนั้น โยคีจะต้องค่อยทำค่อยไป กล่าวคือในตอนแรกเมื่อปักใจตั้งสติทนกำหนดว่า “ปวดหนอๆ” จนเห็นว่ารุนแรง พอควร แต่อาการปวดยังไม่หาย ไม่ทุเลาหรือไม่เกิดสภาวะอื่นที่ชัดแจ้งกว่า ก็ควรพักไว้เพียงนั้นก่อน ในบัลลังก์ต่อมา เมื่อเกิดทุกขเวทนาอย่างนั้นอีก ก็กำหนดอย่างนั้นต่อไปอีก และเพิ่มความอดทนกับขยายเวลา กำหนดให้ยาวนานออกไปอีกพอสมควร ในบัลลังก์ต่อมาก็ปฏิบัติเช่นนั้นอีก โดยปรกติ ถ้าเรายอมแพ้ กล่าวคือ กำหนดไปๆ พอปวด

มากขึ้นๆ เราเลิกกำหนด ในบัลลังก์ต่อๆ มาทุกขเวทนาเช่นนั้น จะเกิดขึ้นอีก

ครั้นเห็นว่าร่างกายและจิตใจเคยชินต่อทุกขเวทนานั้นพอสมควรแล้ว คราวนี้พอนั่งกำหนดในบัลลังก์ต่อมา เกิดทุกขเวทนาเช่น ปวดขาหรือปวดเข่า ดังกล่าวนั้นอีก โยคีพึงปักใจอดทนตั้งสติกำหนด ลงไปว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” เมื่อไม่หายปวด ก็ไม่ยอมเลิก ไม่หายปวด ไม่ยอมเลิกคงปักใจทนตั้งสติกำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ” ต่อไป แม้เหงื่อจะแตกหรือจะปวดเท่าใด โยคีคงยังตั้งสติปักใจทนกำหนดอยู่ อาจเป็นระยะเวลาเกือบชั่วโมง หรือกว่าชั่วโมง หรือ ๒ ชั่วโมง หรือ ๓ ชั่วโมง หรือกว่านั้นก็ได้ แล้วความปวดอาจหายไป

บางทีเราจะรู้สึกและมองเห็นว่าความปวดนั้นมันอยู่พ้นไป จากตัวเราเช่น กองเป็นปยุन्न หรือปยุฝาย อยู่ข้างหน้าหรือข้างๆ เป็นคนละส่วนจากตัวเรา เรารู้สึกความปวด แต่ตัวเองไม่ปวด เป็นอย่างทีกล่าวไว้ในคัมภีร์ เช่น วิสุทธิมรรคว่า “ทุกฺขเมว หิ น โภจิ ทุกฺขจิตฺโต - ความทุกข์มีอยู่จริงแต่ใครๆ ที่ประสบความทุกข์ หามีไม่” ความปวดหรือทุกขเวทนาอันรุนแรงนั้น เมื่อโยคีตั้งสติปักใจกำหนด ด้วยความอดทน มันก็หลุดพ้นออกไปจากร่างกายของโยคี เหมือน หางจิ้งจอกที่ขาดออกไปเป็นคนละส่วนจากตัวจิ้งจอกและตกลงดินไป ดินมาอยู่กับพื้น ต่อไปทุกขเวทนาเช่นนั้น จะไม่เกิดอีก หรือนาน ๆ จึงเกิด

อาการคัน อาการเสียดยอกเหมือนเข็มหรือหนามเสียบแทง ความปวด ความร้อน และ ทุกขเวทนาดังกล่าว เป็นสภาวะช่วยผลัก

ดันให้โยคีมีจิตใจใคร่ที่จะพ้นไป บรรณานาที่จะหนีไปเสียจากสภาวะนั้นๆ ซึ่งมีอยู่ในรูปนามสังขารยิ่งขึ้นๆ ถ้าถามว่า จะไปไหนจึงจะหนีพ้น ? ท่านอธิบายว่า จะหนีไปให้พ้นจากสภาวะและทุกขเวทนาเหล่านั้นได้ แต่ด้วยการบรรลुพระนิพพาน มาถึงขั้นนี้โยคีจะเกิดความเชื่ออย่างจริงจัง ว่าพระนิพพานมีจริงและบรรณานาบรรลุพระนิพพานนั้น เพราะฉะนั้น จิตใจของโยคีผู้บรรลุมุญจิตุภิมยดาณานี้จึงเริ่มบรรณานาที่จะบรรลุมรรคผลนิพพานอย่างจริงจังในขั้นนี้

ในทางปฏิบัติ จึงจำต้องพากเพียรโดยไม่หยุดยั้ง เพื่อพ้นทุกขเวทนาเบื้องต้น เหล่านั้น และบรรลุดาณชั้นสูงต่อไป

สทฺธาย ตรติ โธมํ อปฺปมาเทน อณฺณวํ

วิริเยน ทุกฺขมจฺเจติ ปญฺญา ย ปริสุทฺถติ.

คนมีศรัทธา ก็ข้ามโอฆะ (ห้วงน้ำ คือ ทิฏฐิ) ได้

คนไม่ประมาท ก็ข้ามห้วงน้ำ (คือ ภพสงสาร) ได้

คนมีความเพียร ก็ผ่านพ้นความทุกข์ (ในกามภพ) ได้

คนมีปัญญา ก็ทำตนเองให้บริสุทธิ์ (จากอวิชชา) ได้

ส. สคาถ. ๑๕/๓๑๕

๑๐. ปฏิสังขชาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน

ปฏิสังขชาณ คือ ญาณที่กำหนดรู้ทบทวนรูปนามสังขาร โดยพระไตรลักษณ์อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งเมื่อโยคีพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัญฐานจนบรรลุมุญจิตุภิมยดาณดังกล่าว และพากเพียรต่อมา

โยคีผู้นั้นจะบรรลุปฏิสังชาญาณอันเป็นญาณชั้นสูงอันดับต่อไป ปฏิสังชาญาณนี้จะทำหน้าที่กำหนดพิจารณารูปนามสังขารโดยพระไตรลักษณ์ ซึ่งท่านกล่าวถึงลำดับและวิธีกำหนดของญาณโดยมีข้ออุปมาเปรียบเทียบไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* ว่า โยคีผู้มีความปรารถนาที่จะพ้นไปจากสังขารทั้งหลายที่มีแต่การแตกสลาย ซึ่งมีอยู่ในภพในกำเนิด ในคติ ในวิญญานฐิติ และในสัตตาวาสทั้งปวง (และ) เพื่อที่จะพ้นไปจากสังขารทั้งปวงนั้น โยคีจึงยกเอาสังขารทั้งหลายเหล่านั้นขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ (คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) แล้วกำหนดด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณอีกครั้งหนึ่ง โยคีผู้นั้นก็พิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายทั้งปวงว่าไม่เที่ยง พิจารณาเห็นว่าเป็นทุกข์ พิจารณาเห็นว่าเป็นอสุภะ (ไม่งาม) พิจารณาเห็นเป็นอนัตตา ท่านโยคีผู้พิจารณาเห็นอย่างนี้แหละ เรียกได้ว่าเป็นผู้ยก (สังขารทั้งหลาย) ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ แล้วกำหนดรู้ (โดยพระไตรลักษณ์ ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ)

ถามว่า เพราะเหตุไร โยคีผู้นั้นจึงกำหนดรู้สังขารทั้งหลายเหล่านั้นด้วยอาการอย่างนี้ ?

ตอบว่า กำหนดรู้อย่างนี้ เพื่อได้อุปายที่จะหลุดพ้นไป (จากสังขารทั้งหลาย)

ในเรื่องที่กล่าวนั้น มีข้ออุปมา ดังต่อไปนี้

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๙๑-๓ และดูใน วิสุทธิญาณนิเทศ ของ ผู้เรียบเรียง

อุปมาด้วยบุรุษจับปลา

เล่ากันว่า ชายผู้หนึ่งคิดจักจับปลา จึงคว่ำได้ส้อมจับปลา แล้วกดส้อมจับปลานั้นลงไปใต้น้ำ หย่อนมือลงไปทางปากส้อมจับเอา คอของเข้าไว้ได้น้ำ มีความดีใจว่าฉันทจับปลาได้แล้ว คิดว่าปลาที่จับได้นี้ ตัวใหญ่เสียด้วย จึงยกขึ้นมาดู เห็นมีดอกจันทน์ ๓ ดอก (ที่หัว) ก็รู้ว่า เป็นงูมิใช่ปลา มีความกลัว เห็นอันตรายร้ายแรง เกิดระย้อยท้อแท้ที่จับมันไว้ ประารณาจะปล่อยมันไปเสียให้พ้น จึงทำอุบายที่จะปล่อย (งูนั้น) ค่อยๆ ปลดเปลื้องมือออกตั้งแต่ปลายหางงู (ที่มันพันไว้ หรือ คลายหางงูออกจากมือ) ยกแขนขึ้นแกว่งเหนือศีรษะ ๒-๓ ครั้ง ทำให้งูอ่อนเปลี้ย แล้วเหวี่ยงไปพร้อมกับกล่าวว่า “ไป ! เจ้ารูปร่าง” แล้วรีบขึ้นขอบบึงไปยืนมองดูทางมาด้วยรำพึงอยู่ในใจว่า “ฉันทรอดพ้นจากงูใหญ่กัดมาได้แล้วละหนอ”

ในเรื่องที่กล่าวมานั้น มีอุปมาดังนี้ คือ :

๑. ระยะเวลาที่โยคีผู้นี้ตั้งใจที่ตนได้อัตภาพร่างกาย (เกิดเป็น มนุษย์) แต่แรกเริ่ม (จำความได้) มาเปรียบเหมือนชายผู้นั้นตั้งใจที่จับคองูได้ ด้วยสำคัญว่าจับปลาได้

๒. การที่โยคีผู้นี้ (ปฏิบัติกัมมัฏฐานจนสามารถ) ทำการกระจ่ายความเป็นแท่งเป็นก้อน (ของรูปนามสังขาร) ออกไป แล้วเห็นลักษณะ ๓ (พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) ในสังขารทั้งหลาย เปรียบเหมือน การที่ชายผู้นั้นยกหัวงูออกจากปากส้อมแล้ว เห็นดอกจันทน์ ๓ ดอก (บนหัวงู)

๓. ญาณกำหนดรู้ (รูปนามสังขาร) ปราภวน่ากลัว (ภยตูปัญฐานญาณ) ของโยคีผู้นั้น เปรียบเหมือน เวลาที่ชายจับงูผู้นั้นเกิดกลัว

๔. ญาณตามดูโทษเลวร้าย (ของรูปนาม สังขาร) เนืองๆ (อาทีนวานุปัสสนาญาณ) เปรียบเหมือน การที่ชายผู้นั้นเห็นอันตรายร้ายแรงจากงูนั้น

๕. ญาณตามดู (รูปนาม สังขาร) เนืองๆ ด้วยความเบื่อหน่าย (นิพพิทานุปัสสนาญาณ) เปรียบเหมือน การที่ชายผู้นั้นระย่อท้อแท้ในการจับงูไว้

๖. ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนาจะพ้นไป (จากรูปนาม สังขารได้แก่ มุญจิดกัมมตาญาณ) เปรียบเหมือน ความปรารถนาจะปลดปล่อยงูให้พ้นไปจากตัว (ของชายผู้นั้น)

๗. การยกพระไตรลักษณ์ขึ้นกำหนดในรูปนามสังขารทั้งหลาย ด้วยปฏิสังขานุปัสสนาญาณ เปรียบเหมือน การทำอุบายที่จะปลดปล่อยงูให้พ้นไป

๘. โยคาวจรผู้นี้เวียนกำหนดรูปนามสังขารทั้งหลายด้วยการยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ แล้วทำรูปนามสังขารทั้งหลายนั้นให้ทุพลภาพ ครั้นแล้วก็ทำให้ไม่สามารถปรากฏโดยอาการเป็นของเที่ยง เป็นความสุข เป็นสิ่งสวยงาม และมีอัตราต่อไปอีก แล้วปลดปล่อย (รูปนาม สังขารทั้งหลาย) ให้พ้นไปอย่างดี เปรียบเหมือน ชายผู้นั้นที่แกว่งงู ทำให้มันเปลี่ยนเพื่อยแรงจนไม่สามารถกลับมากัดได้ แล้วปล่อยมันให้พ้นไปได้เป็นอย่างดี

เพราะฉะนั้น จึงกล่าวไว้ (ข้างต้น) ว่า กำหนดรู้แบบนี้ เพื่อได้อุบายที่จะปลดปล่อยให้พ้นไป เป็นอันว่า ปฏิสังขญาณได้เกิดขึ้นแล้วแกโยคีผู้นั้น ด้วยเหตุมีประการดังกล่าวนี้

ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์* กล่าวไว้ว่า แกโยคีผู้มนสิการ โดยความไม่เที่ยง เกิดญาณกำหนดรู้ไตรนิมิต (ของสังขาร), แกโยคีผู้มนสิการโดยความเป็นทุกข์ เกิดญาณกำหนดรู้ความเป็นไป (ของสังขาร), แกโยคีผู้มนสิการโดยอนัตตา เกิดญาณกำหนดรู้ทั้งนิมิต และความเป็นไป (ของสังขาร)

ญาณที่ ๑๐ ซึ่งกำลังกล่าวถึงนี้ เรียกชื่อตามคัมภีร์ ปฏิสัมภิทามัคค์ว่า ปฏิสังขญาณ แปลว่า ญาณกำหนดรู้ด้วยการพิจารณา ทบทวน หรือพิจารณาย้อนหลังอีกครั้งหนึ่ง และเรียกไว้ในคัมภีร์ วิสุทธิมัคค์ว่า ปฏิสังขานุปัตตนาญาณ แปลว่า ญาณในการติดตาม ดูด้วยการพิจารณาทบทวนอีกครั้งหนึ่ง ซึ่งท่านวิปัสสนาจารย์อธิบายว่า ได้แก่ การกำหนดรู้เห็นพระไตรลักษณ์ให้ชัดเจนยิ่งขึ้นอีกครั้งหนึ่งนั่นเอง (เห็นอีกครั้งหนึ่งนี้ในทางปฏิบัติ โยคีอาจเห็นปรากฏครั้งแล้วครั้งเล่าในขณะที่นั่งกำหนดบัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่า หลายสิบบัลลังก์ก็ได้ ถ้าจะกล่าวให้ชัดก็คือ ญาณนี้เป็นญาณที่ทบทวนกำหนดรู้เห็นพระไตรลักษณ์โดยชัดแจ้งอีกญาณหนึ่ง)

*ขุ.ป. ๓๑/๓๙๖-๗

ในทางปฏิบัติ เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติผ่านมาถึงญาณที่ ๑๐ นี้ สภาวะต่าง ๆ ที่โยคีเคยประสบพบเห็นมาในญาณต้น ๆ จะปรากฏขึ้น แก่โยคีอีก เช่นนิมิตและแสงสว่าง เป็นต้น ซึ่งเป็นพหิทถารมณ (อารมณ์ภายนอก) ถ้าปรากฏแก่โยคีในขณะนั่งกำหนด ก็จะปรากฏ ชัดเจนมาก เพราะโยคีได้ปฏิบัติผ่านมาถึงญาณชั้นสูง สมาธิของโยคี ผู้นั้นก็ตั้งมั่นคงที่ดีขึ้น เมื่อสมาธิตั้งมั่นคงที่ดีขึ้น นิมิตและแสงสว่าง ก็ชัดเจนยิ่งขึ้น โดยเฉพาะทุกขเวทนากิตี พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา กิตี เช่นที่เคยปรากฏมาในสัมมสนญาณและ ในญาณต่อๆ มา ก็ปรากฏแก่โยคีผู้นั้นให้ได้กำหนดพิจารณาในญาณ นี้อีก แต่คราวนี้โยคีจะประสบทุกขเวทนารุนแรงแก่กล้ากว่าในญาณ ข้างต้น และพระไตรลักษณ์ จะปรากฏชัดแจ้งกว่าที่เคยปรากฏใน สัมมสนญาณและในญาณถัดๆ มา ถึงทุกขเวทนาอื่นๆ เช่นคันยุบยิบ ชูซ่า เสียดยอกแปลบปลาบ ที่เคยปรากฏในญาณอื่น เช่นใน นิพพิทาญาณ และในมูจิตุกัมยตาญาณ หรือสภาวะที่ร่างกาย พองขึ้นอืดเป็นทรากศพเน่าพองที่เคยปรากฏมาในอาทินวญาณ ก็ อาจมาปรากฏในปฏิสังขาญาณนี้อีก เพราะปฏิสังขาญาณนี้เพียง ญาณเดียว ที่โยคีสามารถย้อนหลังกลับไปกำหนดรู้เห็นสภาวะคล้าย กับที่ตนเคยปฏิบัติ และประสบพบเห็นในญาณต้น ๆ

เมื่อโยคีแรกเริ่มกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ (ทั้งย้ายถูกและจีถูก) สัก ๑ เที้ยว หรือ ๒-๓ เที้ยว ก็จะมีรู้สึกรู้ว่า อัดภาพร่างกายของโยคีค่อยๆ แยกสลาย หายปะปนไปกับกลุ่ม หมอกเมฆหรือกลุ่มควัน ปะปนหายไปเหมือนไอน้ำและพยับแดดซึ่ง

เป็นสภาวะที่โยคีเคยพบมาในภังคญาณ เป็นสภาวะที่ว่างเปล่าเป็น
 สุธัญญะ โดยอนัตตลักษณะ หลังจากนั้น สภาวะที่ปรากฏอาจเป็น
 คันยุบยิบชุ่มซ่า หรือเสียบแทงปวดปลาบแปลบ หรือ ปวดแฉ่ง ปวดชา
 หรือปวดตรงกันย้อยข้างซ้ายหรือข้างขวา ตรงที่นั่งจดกับอาสนะหรือ
 พื้น และทุกครั้งที่โยคิกำหนดว่า “ถูกหนอ ๆ” จะปรากฏว่าตรงกัน
 ย้อยเจ็บปวดมาก รู้สึกคล้ายกับฟกช้ำหรือฟอง จนรู้สึกแหยงๆ
 เมื่อกำหนด “ถูกหนอ” แต่ครั้นหยุดกำหนดเพราะหมดบัลลังก์นั้นแล้ว
 ความรู้สึกปวดฟกช้ำหรือฟอง ก็หายไป เพราะมันเป็นสภาวะที่ปรากฏ
 ในญาณ ทุกขเวทนาและสภาวะดังกล่าว หรือสภาวะอย่างอื่นทำนองนี้
 เป็นสภาวะญาณที่แสดงให้เห็นโยคีมีสติกำหนดรู้เห็น โดยทุกขลักษณะ
 ยิ่งมีอาการรุนแรงมาก ยิ่งกำหนดเห็นทุกขลักษณะได้ชัดเจนแจ่มแจ้ง
 มาก

แต่สภาวะต่าง ๆ ที่ปรากฏ โดยอนัตตลักษณะและทุกขลักษณะ
 นั้น ๆ ในบางบัลลังก์ก็ปรากฏไม่ชัดเจน หรือในบางบัลลังก์ก็ไม่มี หรือ
 เปลี่ยนแปลงไป นิमितและแสงสว่างก็เช่นกัน ในบางบัลลังก์ก็มีมาก
 ใน บางบัลลังก์ก็มีน้อย หรือไม่มีเลย เป็นการไม่แน่นอน แสดงถึง
 อนิจจลักษณะ รวมความว่า เมื่อโยคีปฏิบัติมาถึงญาณนี้ จะได้พบ
 และทบทวนสภาวะตั้งแต่ญาณขั้นต่ำมา โดยเฉพาะกำหนดเห็น
 พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้แจ่มแจ้งชัดเจนมาก
 ครั้งแล้วครั้งเล่าบัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่า

ได้กล่าวมาแล้วว่า นิमित กิตติ แสงสว่างต่าง ๆ เป็นต้น กิตติ
 เป็นพหิทธารมณ คืออารมณ์ภายนอก แม้จะเกิดขึ้น โยคิกี่ไม่ควร

กำหนด ไม่พึงโยนิโสมนสิการ คือไม่พึงใส่ใจถึง เพราะพหิทถารมณฺห์ เหล่านั้นจะจงจิดออกไปนอกทางและพาให้เชื่อนแซห่างไกลจากอารมณฺห์ กัมมัฏฐานเดิม คือพองหนอ-ยุบหนอ ฯลฯ แต่ถ้าพหิทถารมณฺห์ เหล่านั้นท่วมท้นเข้ามาขณะนั่งกำหนด เหมือนน้ำไหลท่วมพื้นที่ โยคี ก็ต้องพยายามตั้งสติกำหนดอารมณฺห์กัมมัฏฐานเดิมไว้แล้วๆ เล่าๆ ถ้าแก้ไม่ได้ ควรเรียนถามวิธีแก้จากท่านวิปัสสนาจารย์

อุภูจนนปฺปมาเทน สลฺลเมณ ทเมณ จ
ทีปํ กยิราถ เมธาวิ ยํ โอโหม นากิกริติ.

ผู้มีเมธา พึงสร้างเกาะ (ที่พึง) ซึ่งโอชะ (ห้วงน้ำ) จะท่วมทำลาย ไม่ได้ ด้วยความขยันหมั่นเพียร ๑ ด้วยความไม่ประมาท ๑ ด้วยความสำรวมในศีล ๑ ด้วยการฝึกรบมอินทริย ๑

ธมฺมปทฎกฺกถา ๒/๙๒

๑๑. สังขารเบกขาญาณ

ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในสังขาร

สังขารเบกขาญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉยในรูปนามสังขาร ซึ่งตามที่ปรากฏพบเห็นมาในญาณก่อน ๆ มีสภาวะต่างๆ เช่น น่ากลัว มีโทษเลวร้าย น่าเบื่อหน่ายระอิดระอา อยากจะหนีไปเสียให้พ้น แต่เมื่อกำหนดรู้เห็นสภาวะเหล่านี้ ครั่งแล้วครั่งเล่า ในบัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่า ก็หมดความยินดี จึง วางเฉย ในรูปนามสังขาร

ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมคค์* ว่า โยคีผู้นั้น ครั้นกำหนดรู้ว่า “สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของว่างเปล่า” ด้วยปฏิสังขาน-
ปัสสนาญาณอย่างนั้นแล้ว กำหนด ฐัสฺสญฺญตฺตะ คือความเป็นของ
ว่างเปล่า มีเงื่อนไข ๒ ต่อไปอีกว่า “สิ่งนี้ว่างเปล่าจากอดีตหรือสิ่งที่
นับเนื่องด้วยอดีต” (เมื่ออธิบายไว้ในวิสุทธิมคค์ถึงการกำหนดสฺสญฺญตฺตะ
คือ ความว่างเปล่า นั้น โดยละเอียดพิสดารต่อไปอีก ตั้งแต่กำหนดฐัสฺสญฺญตฺตะ
มีเงื่อนไข ๔ กำหนดฐัสฺสญฺญตฺตะโดยอาการ ๖ โดยอาการ ๘
โดยอาการ ๑๐ โดยอาการ ๑๒ โดยอาการ ๔๒ ซึ่งมีรายการพิสดาร
อยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมคค์แล้ว ท่านผู้ต้องการทราบรายละเอียดโปรด
ตรวจดูในคำแปลของคัมภีร์นั้น หรือใน “วิสุทธิญาณนิเทศ”** ในที่นี้
ขอนำมากล่าวถึงตามแนววิปัสสนาญาณ ที่โยคีผู้ปฏิบัติจะพึงกำหนด

เมื่อโยคีรู้เห็น (สังขารทั้งหลาย) โดยความเป็นสฺสญฺญตฺตะ คือ
ความว่างเปล่า ดังกล่าวแล้วนั้น จึงยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ กำหนดฐัสฺสญฺญตฺตะ
สังขารทั้งหลายอยู่ ก็สลัดละเอียดได้ทั้งความหวาดกลัวและความ
ชื่นชมยินดี เป็นผู้มี ความวางเฉย มีตนเป็นกลางในสังขารทั้งหลาย
ไม่ยึดถือว่า เป็นตัวฉัน หรือว่า เป็นของฉัน ความรู้สึกในสภาวะญาณ
ดังกล่าวนี้ เป็นเหมือนบุรุษผู้หย่าขาดกับภรรยาแล้ว

*วิสุทธิมคค์, ตติยภาค, น. ๒๔๓, ๒๔๔

**ดู วิสุทธิญาณนิเทศ หน้า ๑๗๔-๑๘๑

อุปมาด้วยบุรุษหย่าขาดภรรยา

บุรุษ ซึ่งมีภรรยานำรักนำใคร่น่าพึงพอใจ เขามีอาจอยู่โดยปราศจากภรรยานั้นแม้แต่เพียงครู่เดียว เขารักนางเสียเหลือประมาณ เห็นภรรยานั้นยืนอยู่ หรือนั่งอยู่ หรือพุดคุยอยู่ หรือหัวเราะยิ้มหัวกับชายอื่น ก็เกิดโทมนัส โกรธเคือง เสียใจ ยิ่งนัก ครั้นเวลาต่อมาบุรุษผู้นั้นได้เห็นโทษชั่วร้ายของสตรีนั้น ก็ปรารถนาจะไปเสียให้พ้น จึงหย่าขาดกับนาง ไม่ถือว่านางเป็นภรรยาของตน ตั้งแต่นั้นนางทำอะไร ๑ กับใคร ๑ ก็ไม่โกรธเคืองไม่โทมนัส วางเฉย มีตนเป็นกลางได้อย่างแท้จริง ฉันท ไยคีผู้ (ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน) นี้ ก็เช่นกันฉันนั้น เมื่อมีความปรารถนาจะพ้นไปเสียจากสังขารทั้งปวง และกำหนดสังขารทั้งหลาย ด้วยการกำหนดทบทวนดูอยู่เนื่อง ๑ (ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ) ก็เห็นว่า ไม่มีสิ่งหนึ่งสิ่งใดที่จะพึงยึดถือได้ว่าเป็นฉันเป็นของฉัน จึงสลัดละได้ทั้งความหวาดกลัว และความชื่นชมยินดี แล้ววางเฉย มีตนเป็นกลางในสังขารทั้งปวง จิตใจของโยคีผู้นั้นซึ่งรู้อย่างนี้ เห็นอย่างนี้ ก็ถอยกลับ หวนกลับ วกกลับ ไม่แพร่กระจายไปในภพ ๓ ในโยนิ ๔ ในคติ ๕ ในวิญญูณฐิติ ๗ ในสัตตาวาส ๘ วางเฉยหรือถอยกลับมาตั้งมั่นอยู่ เปรียบเหมือนหยดน้ำในใบบัวที่ขอบใบงอนิดๆ ย่อมกลิ้งกลับ วกกลับ วนกลับ ไม่แผ่กระจายไป ฉันท ก็เช่นกันฉันนั้น ขนไก่ หรือ สายเอ็น ที่ใส่ไฟเผา ก็ย่อมจะงอนกลับ วกกลับ งอกลับมา ไม่เหี่ยยดออกไป ฉันท จิตใจของโยคีนั่น ก็ถอยกลับ วกกลับ หวนกลับมา ไม่แพร่กระจายไปในภพ ๓ ในโยนิ ๔ ในคติ ๕ ในวิญญูณฐิติ ๗ ในสัตตาวาส ๘ เหมือนฉันนั้น แต่วางเฉย

หรือถอยกลับมามั่งมันอยู่ เป็นอันว่า ด้วยประการดังกล่าวมานี้ ญาณที่เรียกว่า สังขารเบกชาญาณ ได้เกิดขึ้นแล้วแกโยคีนั่น

แต่ว่า สังขารเบกชาญาณที่เกิดขึ้นแล้วนี้นั้น จะดำเนินไปหลายครั้งจนแก่กล้า ถ้าเห็นพระนิพพานอันเป็นทางสันติโดยความสงบ ก็จะไม่สลัดทิ้งความเป็นไปของสังขารทั้งปวง แล้วเล่นตรงไปสู่พระนิพพานมีพระนิพพานเป็นอารมณ์เลยทีเดียว หากว่ายังมีแก่กล้าไม่เห็นพระนิพพานโดยความสงบ (สังขารเบกชาญาณนั้น) ก็จะมีสังขาร เป็นอารมณ์แต่อย่างเดียว วววนกลับไปกลับมาแล้วๆ เล่าๆ เหมือนนกกาของพวกพ่อค้าเดินเรือทะเล

อุปมาด้วยนกกาของพวกพ่อค้าเดินเรือทะเล

เล่ากันมาว่า พวกพ่อค้าเดินเรือทะเล (สมัยโบราณ) เมื่อจะขึ้นเรือเดินทางไปในท้องทะเล ได้จับเอานกกาที่เรียกว่า “ทิสากากะ” คือ กาผู้รู้ทิศทางไปด้วย คราวใด เรือถูกลมพายุพัดไปยังถิ่นประเทศที่ผิดทิศผิดทาง แลไม่เห็นฝั่งทะเล คราวนั้น พวกพ่อค้าเดินเรือทะเลก็ปล่อยกาผู้รู้ทิศไป กานั้นก็โดดขึ้นจากไม้สลักเสากระโดงเรือ* บินขึ้นสู่อากาศ บินไปตามทิศใหญ่และทิศน้อยทั่วทุกทิศ ถ้ามันเห็นฝั่งก็จะบินมุ่งหน้าตรงขึ้นฝั่งทะเลไปเลย แต่ถ้ามันไม่เห็นฝั่ง มันก็บินกลับมาเกาะอยู่ที่ไม้สลักเสากระโดงเรือแล้วบินออกไปและบินกลับ

*ไม้สลักเสากระโดงเรือนี้ เรียกตามภาษาเรือว่า “พรวน”

มาเกาะ แล้วๆ เล่าๆ* สังขารเบกขาญาณก็คล้ายกับนกกาณั้นเช่นกัน ถ้าเห็นพระนิพพานอันเป็นทางสันติโดยความสงบก็สลัดทิ้งความเป็นไปของสังขารทุกประการ แล้วเล่นเข้าสู่พระนิพพานเลยทีเดียว แต่ถ้ายังไม่เห็นพระนิพพาน ก็จะมีสังขารเป็นอารมณ์อยู่อย่างเดิมเวียนไปเวียนมา แล้วๆ เล่าๆ

สังขารเบกขาญาณนี้ เปรียบเหมือนเมล็ดแบ่งที่กลิ้งกระทบอยู่ ณ ขอบกระดังด้ด (หรือ) เปรียบเหมือนเมล็ดฝ้ายที่เซาหีบออกจากฝ้าย จะกลิ้งกระทบอยู่ที่ไหนปั่นฝ้าย ครั้นกำหนดสังขารโดยประการต่างๆ แล้ว สังขารเบกขาญาณนั้นก็สลัดทิ้งความหวาดกลัวและความชื่นชมยินดีเสียแล้วมีตนเป็นกลาง (วางเฉย) ในการกำหนดพิจารณาสังขาร ตั้งอยู่โดยอนุปัสสนา ๓ ประการ เมื่อสังขารเบกขาญาณตั้งอยู่โดยอาการอย่างนี้ ก็ถึงภาวะเป็นวิโมกขมุข ๓ ประการ**

วิปัสสนาญาณ (สังขารเบกขาญาณ) นี้ ถือว่า ถึงความเป็นวิโมกขมุข ๓ ประการ ด้วยอธิปโตย (คือความยิ่งใหญ่) ของอินทริย ๓ อินทริย เพราะดำเนินไปด้วยอำนาจอนุปัสสนา ๓ ประการ เพราะว่าอนุปัสสนา ๓ ประการนั้น ท่านเรียกว่า วิโมกขมุข (คือ ประตูลู่เข้าสู่วิโมกข กล่าวคือ พระนิพพาน) วิโมกขมุข ๓ ประการนี้

* ที.สี. ๙/๒๘๒, อ.ฉก. ๒๒/๔๑๒

** วิโมกขมุข คือ ประตูลู่ หรือ ปากทาง แห่งวิโมกข คือ การหลุดพ้นพิเศษ ได้แก่ นิพพาน
ดูอธิบายต่อไปข้างหน้า

ดำเนินไปเพื่อนำ (จิต) ให้ออกไปจากโลก (โปรดดูรายละเอียดใน “วิสุทธิญาณนิเทศ”)*

แต่ทว่า สังขารุเบกขาญาณนี้ โดยเนื้อแท้แล้ว เป็นญาณเดียวกันกับ ๒ ญาณข้างต้น เพราะฉะนั้น ท่านโบราณอาจารย์ทั้งหลาย จึงกล่าวไว้ว่า สังขารุเบกขาญาณเดียวนี้แหละ ได้ชื่อเป็น ๓ ชื่อ คือ ขั้นต่ำ ชื่อว่ามูญจิตุกัมมยตาญาณ ขั้นกลาง ชื่อว่าปฏิสังขานุปัสสนาญาณ และขั้นสุดท้ายอันเป็นญาณถึงขั้นสุดยอด ชื่อว่าสังขารุเบกขาญาณ ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ ท่านเรียกชื่อญาณทั้ง ๓ นี้รวมกันว่า “มูญจิตุกมยตา ปฏิสงฺขา สนฺติภฺจนา ปญฺญา สงฺขารุเบกฺขาสฺส ญาณํ” แปลว่า ปัญญา ในความปรารถนาที่จะพ้นไป ๑ การพิจารณา ทบทวน ๑ การตั้งอยู่เฉยๆ ๑ คือ ญาณในสังขารุเบกขา และกล่าวว่า “ธรรมเหล่านี้ คือ มูญจิตุกัมมยตาและปฏิสังขานุปัสสนา กับทั้งสังขารุเบกขา มีอรรถเป็นอันเดียวกัน ตัวพยัญชนะเท่านั้นที่แตกต่างกัน

สังขารุเบกขาญาณนั้น ถ้าเป็น สิทธาปัตตา คือ วิปัสสนา ถึงขั้นสุดยอดก็มีชื่อเรียกพิเศษตามหน้าที่ว่า “วฏฺฐานคามินีวิปัสสนา ญาณ”** และเพื่อเข้าใจความหมายของวฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ โดยแจ่มแจ้ง ในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์ ท่านกล่าวอุปมาไว้ ๑๒ ข้อ

* วิสุทธิญาณนิเทศ ธนิต อยู่โพธิ์ แผลและเรียบเรียง ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๔๒๕ หน้า ๑๘๔-๑๘๗ และ ๒๐๘

* โปรดดูอธิบาย วฏฐานคามินีวิปัสสนา ต่อไป ในหน้า ๒๑๖-๒๑๘

แต่ขอนำมากล่าวถึงในที่นี้เฉพาะอุปมาข้อต้นเพียงข้อเดียว ซึ่งท่าน
เปรียบวิปัสสนาญาณด้วยอาการของค้างคาว ส่วนอุปมานอกนั้น
ถ้าท่านผู้อ่านสนใจ โปรดอ่านทราบใน วิสุทธิญาณนิเทศ คำแปล
วิสุทธิมคค์ของผู้เรียบเรียง (หน้า ๑๙๖-๒๐๒)

อุปมาด้วยค้างคาว

เล่ากันว่า ค้างคาวตัวหนึ่ง คิดจะได้กินดอกและผลที่ต้นไม้
จึงแอบอยู่บนต้นมะทรางซึ่งมีกิ่งอยู่ ๕ กิ่ง เกาะกินอยู่กิ่งหนึ่งก่อน
จนไม่เห็นมีดอกและผลไร ๆ ที่จะเกาะกินได้ ณ กิ่งนั้นแล้ว จึงย้ายไป
เกาะกิน ณ กิ่งที่ ๒ ที่ ๓ ที่ ๔ ทั้งกิ่งที่ ๕ ด้วย จนไม่เห็นมีดอกและ
ผลไร ๆ ที่จะเกาะกินเช่นเดียวกับกิ่งที่ ๑ แล้ว ค้างคาวตัวนั้น จึงคิดว่า
ต้นไม้ต้นนี้ไม่มีผลแล้ว อะไร ๆ ที่จะเกาะกินก็ไม่มีในต้นไม้นี้ จึงทอด
อาลัยในต้นไม้ต้นนั้น แล้วได้ขึ้นไปตามกิ่งตรง (กิ่งที่ ๕) ชูหัวออกไป
ทางค่าคบแขนงดูขึ้นไปข้างบน แล้วโลดขึ้นไปในอากาศ บินไปแอบอยู่
ณ ต้นไม้มีผลต้นอื่น

ในเรื่องนี้ พึงเข้าใจว่า

๑. โยคาวจร เปรียบด้วย ค้างคาว
๒. อุปาทานชั้น ๕ เปรียบด้วย ต้นมะทรางมีกิ่ง ๕ กิ่ง
๓. การยึดถือชั้น ๕ ของโยคี เปรียบด้วย ค้างคาวแอบอยู่
บนต้นมะทรางนั้น
๔. การที่โยคิกำหนด rūpānāhāra แล้วไม่เห็นว่ามีอะไรที่พึงยึดถือ

ได้ จึงกำหนดรู้ชั้นอื่นนอกนั้นต่อไป เปรียบด้วยการที่ค้างคาวนั้น เกาะกิ่งไม้กิ่งหนึ่งอยู่ แล้วไม่เห็นว่ามีดอกหรือผลใดๆ ที่จะเกาะกินได้ จึงย้ายไปเกาะกิ่งไม้กิ่งอื่น

๕. ญาณ ๓ มีมูญจิตุกัมยตาญาณเป็นต้น ของโยคีผู้เปื้อน หน่ายด้วยการเห็นพระไตรลักษณ์ มีลักษณะไม่เที่ยงเป็นต้น ในชั้นที่ ๕ เปรียบด้วยการที่ค้างคาวตัวนั้นทอดอาลัยในต้นไม้ ว่าต้นไม้ ต้นนี้ไม่มีผลแล้ว

๖. อนุโลมญาณ ของโยคี เปรียบด้วย การที่ค้างคาวตัวนั้น ได้ขึ้นไปตามกิ่งตรง

๗. โคตรภูญาณ เปรียบด้วย การที่ค้างคาวชูหัวออกไปแหงน ดูขึ้นไปข้างบน

๘. มัคคญาณ เปรียบด้วย การที่ค้างคาวโผล่ขึ้นไปในอากาศ

๙. ผลญาณ เปรียบด้วย การที่ค้างคาวตัวนั้นบินไปแอบอยู่ ณ ต้นไม้ไม่มีผลต้นอื่น

คำอธิบายสังฆารุเบกขาญาณที่กล่าวมานี้ เก็บความแปลและเรียบเรียงโดยสังเขปจากที่กล่าวไว้โดยพิสดารในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* โยคีพึงพิจารณาเปรียบเทียบในทางปฏิบัติต่อไป

เมื่อโยคีพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยการเดิน จกรมซ้ายอย่างหนอ-ขวาอย่างหนอ, ยกหนอ-เหยียบหนอ, ยกหนอ-

*วิสุทธิมรรค, ดติยภาค, น. ๒๙๓-๓๐๗

อย่างหนอ-เหี้ยมหนอ ฯลฯ และนั่งสมาธิกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-
 นิ่งหนอ-ถูกหนอ โดยไม่ลดละ ไม่หยุดยั้ง ครั้งแล้วครั้งเล่า ครันอินทรีย
 เสมอกันอีกครั้งหนึ่ง ท่านโยคีผู้นั้นก็จะผ่านเข้าสู่สังขารเบกขาญาณ
 ซึ่งได้กล่าวมาแล้วว่า สังขารเบกขาญาณ แปลว่า ญาณกำหนดรู้ด้วย
 ความวางเฉย ใน สังขารรูปนามชั้น ๕ หรือกล่าวให้ชัดตามหลัก
 การปฏิบัติธรรม ก็คือ วางเฉยในอัมภพร่างกาย พร้อมทั้ง จิตใจ
 ของโยคีผู้ปฏิบัติตนเอง เหตุใด จึงเกิดความวางเฉยขึ้นมา ? ตอบ
 ตามสภาวะที่ปรากฏก็คือ โยคีผู้ปฏิบัติได้พบเห็นเป็นปัจจุขณญาณ
 โดยแจ้งชัดด้วยตนเองตลอดมา ทั้งในขณะเดินจงกรม และโดย
 เฉพาะในขณะนั่งสมาธิกำหนด บัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่า เห็นร่างกาย
 ปรากฏสภาวะต่างๆ เช่น มีแต่หนังรัดรีงหุ้มกระดูกบ้าง เหลือแต่
 ร่างกระดูกบ้าง เป็นศพพองขึ้นอืดล้นทะลักจุปากตาถลนบ้าง
 เกิดทุกขเวทนาต่างๆ เช่น คันยุบยิบชู่ซ่าแล้ว ๆ เล่า ๆ บ้าง เจ็บคัน
 เสียบยอกบ้าง รู้สึกคล้ายเข็มหรือหนามเสียบแทงบ้าง ร้อนผ่าวจน
 บางคราวรู้สึกเหมือนนั่งอยู่หน้าเตาไฟ หรือนั่งตากอยู่กลางแดดบ้าง
 ร้อนเหมือนถูกน้ำร้อนลวกบ้าง ปวดเข้า ปวดข้อ ปวดขา ปวดแขน
 และปวดเนื้อตัวบ้าง และประสบสภาวะอื่นๆ ที่น่าสยดสยองสะพึง
 กลัว เห็นอาทินวโทษเลวร้ายน่าเบื่อหน่ายระอิดระอาท้อแท้อร่าคาญ
 กายร่าคาญใจ ครั้งแล้วครั้งเล่า ยิ่งพากเพียรนั่งกำหนดมาไม่ว่าครั้งไร
 ครั้งแล้วครั้งเล่า หลายบัลลังก์ หลายสิบบัลลังก์ หรือนับด้วยร้อยๆ
 บัลลังก์ ก็ประสบแต่สภาวะและทุกขเวทนาต่างๆ ดังกล่าว ข้างใน
 ขณะเดินจงกรมหรือในเวลาหยุดพักผ่อน ยังมีเวทนาหรือสภาวะ
 เกิดขึ้นรบกวนอีกเป็นครั้งคราวหรือบ่อย ๆ สภาวะหรือเวทนาที่เรา

รักใคร่ชอบใจ เช่น นิमितและแสงสว่างที่สวยงาม ท่านวิปัสสนาจารย์ก็มีให้กำหนด โดยอธิบายว่าเป็นพหิทธานธัมมคืออารมณ์ภายนอก บอกว่าพาให้โยคีเชื่อนเชือกนอกทางก็มีมัญฐาน เวทนาที่รู้สึกสบายหรือ เกิดปิติ รู้สึกเย็นกายสบายใจ ก็ปรากฏเป็นครั้งคราวเกิดไม่นานและไม่ค่อยเกิด มีแต่ทุกขเวทนาและสภาวะที่ร้ายๆ ดังกล่าวมาข้างต้น ท่านผู้รู้และท่านวิปัสสนาจารย์ก็แนะนำแต่ว่า ให้พากเพียรปฏิบัติต่อไป อย่าหยุดยั้ง และบอกว่าเมื่อผ่านไปถึงญาณชั้นสูงแล้วทุกขเวทนา และสภาวะร้ายๆ นั้นๆ จะหายไปเอง แต่ยิ่งพากเพียรปฏิบัติไปก็ยิ่งพบอย่างนั้น แล้วมาพบอย่างนี้ แล้วเปลี่ยนไปเป็นอย่างโน้นทุกชั้นทุกลำดับญาณ จึงพาจิตใจให้คิดนึกเบื่อหน่ายอยากจะเลิกเสีย หรือคิดหาทางหนีและไปเสียให้พ้นจากทุกขเวทนาและสภาวะเลวร้ายต่างๆ เช่นกล่าวมา แต่คิดแล้วคิดเล่าก็ไม่รู้จะหนีไปไหน และจะหนีไปให้พ้นได้อย่างไร เพราะทุกขเวทนาและสภาวะเช่นกล่าวนั้น มันเกิดขึ้นในอัตรภาพร่างกายและจิตใจของโยคีเอง จึงหนีไปไหนก็หนีไม่พ้น ต้องพากเพียรปฏิบัติต่อไปอยู่ดี ครั้นอินทริยเสมอกันก็ผ่านเข้าสู่ขารุเบกขาญาณ หมายถึงว่าเมื่อหนีไปไหนไม่พ้นอะไรมันจะเกิดขึ้นก็ช่างมัน วางตัววางใจไว้เฉยๆ เป็นกลาง ๆ เสียดีกว่า

สังขารุเบกขาญาณเปรียบด้วยพระราชกุมารจักรพรรดิ สมภพในพระครรภ์

ในทางปฏิบัติ เมื่อโยคีพากเพียรปฏิบัติมาจนผ่านเข้าสู่ขารุเบกขาญาณนี้แล้ว ทั้งตนเองและทั้งฝ่ายพระวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุม

จะต้องช่วยและประคับประคองเป็นอย่างดี ท่านเปรียบความประดุจ พระราชินีผู้กำลังทรงพระครรภ์ ซึ่งพราหมณ์บุโรหิตทั้งหลายได้ทูลถวาย พยากรณ์ว่า พระกุมารในพระครรภ์นั้นเป็นพระโอรส และจะได้เป็น พระเจ้าจักรพรรดิสืบไปในภายหน้า ด้วยเหตุนี้ ทั้งพระราชาและ พระราชินีจะทรงทนุถนอมและตรัสสั่งการบริหารพระครรภ์ด้วยความ ระมัดระวังเป็นอย่างดียิ่ง มิให้มีภัยอันตรายใดๆ มาแตะต้องพ้องพาน จันใด โยคีผู้ปฏิบัติเองและพระวิปัสสนาจารย์ผู้ควบคุม จะต้องระมัด ระวังประคับประคองมิให้สังขารุเบกขาญาณของโยคีนั่นตกถอยลงมา หรือ เสื่อมหายไป เหมือนจันนั้น

ในขณะนี้ อัดภาพร่างกายและจิตใจของโยคิกี่ดี เวทนาและ สภาวะต่างๆ ที่เกิดแก่โยคีผู้ผ่านเข้าสู่ญาณนี้ก็ดี จะปรับปรุงตัวให้รู้สึก นึกคิดและเกิดสภาวะที่เอื้ออำนวยและชักจูงให้โยคีรู้สึกเฉยๆ ไปด้วย เช่น พอนั่งกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ (ทั้งย้ายถู และจีถู) สัก ๒-๓ เที้ยว จะรู้สึกตัวหายกลายเป็นไอน้ำหรือกลุ่ม ควันบางๆ สลายหายไปในอากาศ ครั้นแล้วสภาวะของโพชฌงค์ ๗ ซึ่งเคยปรากฏเลื่อนลงมาในญาณที่ ๔ คือ อุทยพยญาณอย่างอ่อน ก็จะมาปรากฏชัดแจ้งในญาณนี้ เช่น ลำแสงออกมาเป็นนิมิตและ แสงสีให้ปรากฏในขณะนั่งหลับตา กำหนด มีลักษณะซึ่งอาจจำแนก รู้เห็นได้เป็น ๖ หรือ ๗ ประการ เช่นมีกลุ่มเมฆหรือควันปรากฏเป็น สีมืด เช่น สีนวล สีเทา ม่วงแก่ ครามแก่ น้ำตาลไหม้ อันเป็นจำพวก สีเย็น (Cold colour) ซึ่งในญาณก่อน ๆ นิมิตและแสงสี ดังกล่าวนี จะปรากฏเป็นแสงสว่างแจ่มใส และ เป็นสีร้อน (warm colour) เช่น

เหลืออง แดงเพลิง เป็นต้น ๑ กลุ่มเมฆหรือกลุ่มควันนั้นจะปรากฏ เคลื่อนไหวช้าๆ หรือหยุดนิ่งเป็นครั้งคราว (อุเบกขา) ซึ่งในญาณ ก่อน ๆ เคลื่อนไหวไปมาเร็วและไม่หยุดนิ่งอยู่กับที่ ๑ เกิดอาการ ขาเย็นตามศีรษะใบหน้า มือ แขน เท้า ขา และลำตัว (ปิต) ๑ รู้สึก อาการนั่งสมาธิกระชับแน่น (สมาธิ) ๑ น้ำหนักตัวหนักตึง (ปัสสัทธิ) ๑ รู้สึกง่วง (แต่มีใช้ถีนมิทระ) ๑ หรือสภาวะที่คล้ายคลึงกันนี้ ซึ่งเป็น อาการของโพชฌงค์ ๗ จะปรากฏชัดเจน ๆ ตามลักษณะของโพธิ ปักขยธรรม ๓๗ ประการ แต่ยังเป็นโพธิปักขยธรรมอย่างอ่อนหรือ โดยอ้อม*

อนึ่ง เมื่อแรกผ่านเข้าสู่ญาณนี้ ขณะนั่งกำหนดในบัลลังก์ แรกๆ จะรู้สึกกำหนดอารมณ์กัมมัญฐาน (คือ พองหนอ-ยุบหนอ- นิ่งหนอ-ถูกหนอ) ได้อย่างสบาย พร้อมกับมีสภาวะซาซาบซาเย็น สบายด้วยปิติ เหมือนเดินทางไกลมาในกลางแดดด้วยความเหน็ด เหนื่อยเมื่อยล้าแล้วมาพบและนั่งพักอยู่ในร่มเงาภายใต้ต้นไม้ใหญ่ ใบดกแห่งหนึ่ง รู้สึกเย็นสบาย และอาจนึกคิดไปว่า ตั้งแต่เริ่มปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัญฐานมา ขณะนี้และรู้สึกสบายเป็นที่สุด เลยคิดไปว่า แม้จะนั่งอย่างนี้ตลอดไปทั้งวันทั้งคืนก็นั่งอยู่ได้ เข้าในบางบัลลังก์ต่อ ๆ มา ขณะนั่งกำหนดสบายอยู่ ยังรู้สึกคล้ายกับว่านั่งอยู่ได้ร่มไม้และมี แสงแดดส่องลอดใบไม้ลงมาถูกตัวหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายด้วย การกำหนดอารมณ์ หรือสภาวะ ก็กำหนดได้สะดวกสบายตรงกับ

*ปรมุตตปิณี นาม ขุททกนิกายภูจกถา อิติวุตตกถาณนา, น. ๓๓๑

อารมณ์ และสภาวะไม่สับสน และเมื่อเป็นดังนี้ ถ้าโยคีผู้นั้นเป็นผู้มีวาสนาบารมีอบรมมา สังขารเบกชาญาณของโยคีท่านนั้นจะดำเนินไปครั้งแล้ว ครั้งเล่าจนแก่กล้า และเมื่ออินทริยทั้ง ๕ สม่่าเสมอสมดุลงัน สังขารเบกชาญาณนี้ก็จะขึ้นถึงสุดยอด เป็น **ลัขาปัตตา** ประกอบด้วยอนุโลมญาณ เป็น **วฏฐานคามินีวิปัสสนา*** เล่นเข้าสู่นิโรธ (คือพระนิพพาน) บรรลุอรियมรรคอรียผลในชั่วพริบตา เช่นกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ว่า “**ตํ ปเนตํ สจ สนตปิทํ นิพพานํ สนตโต ปสฺสติ สพฺพํ สงฺขารปฺปวตฺตํ วิสขฺเขตฺวา นิพฺพานเมว ปกฺขนฺนํ**” - หนึ่ง สังขารเบกชาญาณนี้นั้นจะดำเนินไปหลายครั้งจนแก่กล้า ถ้าเห็นพระนิพพานอันเป็นทางสันติโดยความสงบ ก็สละทิ้งความเป็นไปของสังขารทุกประการ แล้วเล่นตรงไปสู่พระนิพพานเลยทีเดียว”

แต่สำหรับโยคีบางท่าน หรือส่วนมาก เมื่อผ่านเข้าสังขารเบกชาญาณนี้แล้วและนั่งกำหนดไปๆ สภาวะของพอง-ยุบ จะปรากฏโดยอาการต่างๆ เช่น อาการของพองโตมาก และอาการของยุบก็แฟบมาก หรืออาการของท้องจะพองขึ้นเรื่อยๆ (ไม่ยุบ) โยคีก็ต้องกำหนดพองหนอๆๆ ตามไป ถ้าอาการของท้องยุบลงๆ (ไม่พอง) ก็กำหนดตามไปว่ายุบหนอ ๑ๆ และบางขณะก็ไม่พองไม่ยุบ ซึ่งตั้งเฉยอยู่ ก็กำหนดว่า “รู้หนอ ๑ๆ” หรือย้ายไปกำหนด “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” ถ้ารู้สึกว่าอึดภาพร่างกายสลายหายไปหมด ไม่มีส่วนใด

*ดูอธิบาย วฏฐานคามินีวิปัสสนา ในหน้า ๑๘๙-๑๙๑

เหลืออยู่ให้กำหนด ก็กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ ๆ” ขณะนั้นกำหนดในบางบัลลังก์หรือหลายบัลลังก์ และพอง-ยุบของท้องจะปรากฏเนื่อง ๆ ขึ้นลงเร็วมาก ก็ต้องกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” ๆ ๆ ให้เร็วตามไปด้วย แต่ถ้ากำหนดไม่ทัน ก็กำหนด “รู้หนอ ๆ ๆ” ตามไว้หมายถึงว่ารู้หนอตามอาการของพอง-ยุบ แล้ว อาการพอง-ยุบ นั้นจะช้าลง ๆ ถ้ากำหนดพองหนอ-ยุบหนอได้ทัน ก็กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ถ้าอาการพอง-ยุบเร็วขึ้นอีก ก็กำหนดเร็ว เมื่อกำหนดไม่ทัน ก็กำหนด “รู้หนอ ๆ ๆ” จะเป็นดังนี้แล้ว ๆ เล่า ๆ

โดยปรกติ เมื่ออาการพองยุบปรากฏขึ้นลงเร็วมากนั้น ร่างกายที่นั่งขัดสมาธิอยู่จะสะท้อนขึ้นสะท้อนลง โคลงโยกไปมาพร้อมด้วยมือทั้งสองที่วางซ้อนอยู่บนหน้าตัก ก็เคลื่อนไหวและเกร็งข้อมือเกร็งช่วงแขนไปด้วย สภาวะของโยคีบางท่านก็รุนแรงมากถึงกับขาที่ นั่งขัดสมาธิพร้อมทั้งกันและมือสะท้อนขึ้นสะท้อนลง สูง ๆ และแรง ๆ ก็มี ถ้านั่งกำหนดสักวันละ ๖-๗ บัลลังก์ และเกิดสภาวะอย่างนี้ทุกบัลลังก์ หรือส่วนมาก ตัวโยคีน่าจะเหน็ดเหนื่อยและบอบช้ำมาก แต่เป็นการนำประหลาดที่เมื่อหยุดหรือเลิกนั่งกำหนดแล้ว ไม่ปรากฏบอบช้ำและเหน็ดเหนื่อย นอกจากความเหน็ดเหนื่อยตามที่เคยพากเพียรปฏิบัติมาเป็นประจำวัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเป็นสภาวะเกิดจากการปฏิบัติ “ธมฺมจารี สุขํ เสติ-ผู้ปฏิบัติธรรม ตนเองอยู่เป็นสุข” หรือ “ธมฺโม สุขญฺโณ สุขมาหาติ-ธรรมที่ปฏิบัติดีแล้วนำความสุขมาให้ผู้ปฏิบัติ” สภาวะที่ปรากฏโดยอาการพอง-ยุบ ขึ้นลงเร็ว ดังกล่าวนี้อาจเร็ว-เร็ว-เร็วถึงขั้น ๆ ด้วยอำนาจสภาวะญาณแล้วเล่น

พลูบในชั่วพริบตาเข้าสู่อารมณ์พระนิพพานและบรรลุนิยามรรคอรียผลไปเลย ซึ่งท่านเปรียบด้วยนกกาของพ่อค้าชาวเดินเรือทะเล ที่พ่อค้าปล่อยให้บินไปจากเรือ เมื่อมันเห็นฝั่ง มันก็บินไปเลย ไม่กลับมาดังได้กล่าวถึงข้างต้น

แต่-สำหรับโยคีบางท่าน สภาวะที่ปรากฏโดยอาการพอง-ยุบ ขึ้นลงรวดเร็วและถี่มากจนกำหนดพองหนอ-ยุบหนอไม่ทัน ต้องกำหนด “รู้หนอ ๆ ๆ” แล้วหลังจากนั้นก็รู้สึกว่ามีพื้นที่ท้องเคลื่อนไหว หมุนวนเป็นทักษิณาวฏ์บ้าง เป็นอุตตราวฏ์บ้าง วนอยู่ตอนบนของท้องตรงใกล้ลิ้นปี่บ้าง ตอนซีกซ้ายบ้าง ตอนซีกขวาบ้าง หรือตรงกลาง ตอนเหนือสะดือขึ้นมาบ้าง และบางขณะหรือบางบัลลังก์ อาการหมุนวนนั้นเล็กละเอียดลงๆ เหมือนใครเอาลูกข้างลูกเล็กๆ มาขว้างให้หมุนเคลื่อนไหวยวนไปวนมาตามพื้นหนังท้อง โยคีบางท่านก็รู้สึกอาการวนทักษิณาวฏ์หรืออุตตราวฏ์ คล้ายลูกข่างนั้นขึ้นวนมาวนอยู่บนหน้าอก และตามใบหน้าหรือไหล่และหลัง แล้วก็หายไป และปรากฏขึ้นใหม่ อาการที่ท้องพอง - ยุบรุนแรงรวดเร็วและถี่ที่ดี พอง-ยุบ ช้าและห่างก็ดี การหมุนวนเคลื่อนไหวยไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกายก็ดี สำหรับโยคีบางท่านที่ปรากฏ ครั้งแล้วครั้งเล่า บัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่าก็ดี ผ่านไปหลาย ๑๐ บัลลังก์ หรือนับร้อย และหลายร้อยบัลลังก์ก็ดี ตลอดเวลาหลายเดือนก็ดี โยคีบางท่านก็ปรากฏสภาวะดังกล่าวนี้อยู่เป็นเวลาแรมปี ไม่สามารถผ่านไปได้ เป็นอย่างที่ท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคที่ว่า “โน เจ นิพพานันตโนโต ปสฺสติ ปุณฺณปุณฺณํ สุขารามมณเมว หุตฺวา ปวตฺตติ

-สังขารเบกขาณูนี้นั้นหากยังมีแก่กล้า ไม่เห็นพระนิพพานโดยความสงบ ก็จะมีสังขารเป็นอารมณ์แต่อย่างเดียว วกวนกลับไปกลับมาแล้วๆ เล่าๆ” เหมือนนกกาของพวกพ่อค้าเดินเรือทะเล เมื่อมันโดดขึ้นจากไม้สลักเสากระโดงเรือขึ้นสู่อากาศ บินไปตามทิศน้อยทิศใหญ่ ถ้ามันไม่เห็นฝั่ง มันก็จะบินกลับมาเกาะอยู่ที่ไม้สลักเสากระโดงเรือ แล้วบินออกไปและบินกลับมา แล้วๆ เล่าๆ เช่นเดียวกับสภาวะพอง-ยุบ เร็ว-ช้า ถี่-ห่าง ที่เกิดแก่โยคีแล้วๆ เล่าๆ

สภาวะดังกล่าวนี้ จะไม่เกิดขึ้นแก่โยคีผู้มีร่างกายไม่แข็งแรง และมีจิตใจไม่เข้มแข็งพอ แต่ถ้าเกิดขึ้น ก็ยากที่จะปฏิบัติให้ผ่านไป

อนึ่ง เมื่อโยคีปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ เพราะเหตุที่มีสมาธิและญาณแก่กล้ามาก ขณะกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ๑๑ อยู่ นั่น บางครั้ง หรือหลายครั้ง อาการพอง-ยุบ จะปรากฏ หนัก-เบา, ยาว-สั้น, ถี่-ห่าง, เร็ว-ช้า แล้ว ๑ เล่า ๑ ดังกล่าวมา แต่ในบางขณะหรือหลายขณะ ท้องของโยคีเกิดขึงตึงแข็งอยู่ ไม่พองไม่ยุบก็มี ท่านจึงเปลี่ยนไปกำหนดว่า “นั่งหนอ-ถูกหนอ ๑๑” ขณะกำหนดอยู่นั้น เมื่อท้องไม่พองไม่ยุบ จะปรากฏคล้ายกับเราไม่หายใจ และรู้สึกเย็นตามขุมขนทั่วบริเวณแขน ขาและผิวหนัง คล้ายกับว่าลมหายใจระบายออกตามขุมขน และรู้สึกเย็นสบาย ความจริงโยคีคงยังมีลมหายใจระบายออกทางจมูก แต่เป็นลมละเอียดมากจนไม่สามารถสังเกตเห็น และที่รู้สึกเย็นสบายนั้นเป็นอาการของฌรณาปีติผสมเข้ามา ท่านว่าการไม่หายใจ มีอยู่แก่สัตว์และบุคคล ๗ จำพวกเท่านั้นคือ สัตว์ผู้อยู่ในครรภ์ มารดา ๑ ผู้จมน้ำ ๑ ผู้ที่สลบ (หรือ อสัญญีสัตว์) ๑ ผู้ที่ตายแล้ว ๑

ท่านที่เข้าจุตถุฌาน ๑ ท่านผู้เกิดในรูปภพ (รูปพรหม) และท่านผู้เกิดในอรูปภพ (อรูปพรหม) ๑ ท่านผู้เข้าในโรธสมบัติ ๑*

มีสภาวะอีกอย่างหนึ่ง ซึ่งเคยกล่าวถึงบ้างแล้วในญาณอื่นและมาปรากฏเนื่องๆ ในญาณนี้ โยคีพึงสังเกตกำหนดรู้ไว้ กล่าวคือ เมื่อโยคินั่งสมาธิและเริ่มกำหนดพองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูหนอ (ทั้งย้ายถูและจีถู) วนไปมาสักเที่ยว ๒ เที่ยว หรือ ๓ เที่ยว จะปรากฏอัมพาตร่างกายสลายกระจายออกกลายเป็นเหมือนไอน้ำหรือพยับแดดหรือควันไฟ แล้วลอยหายไปกับไอน้ำหรือควันไฟในอากาศ คงเหลือแต่พื้นที่พอง-ยุบ หรือในบางบัลลังก์ พื้นที่พอง-ยุบก็ไม่เหลือปรากฏ คงมีแต่อาการพอง-ยุบ เพราะฉะนั้น โยคีจะกำหนดว่า “นั่งหนอ” และ “ถูหนอ” (ทั้งย้ายถูและจีถู) ก็ไม่ได้ เพราะตัวหายไปแล้ว ไม่มีอวัยวะส่วนนั้นๆ เหลืออยู่ ให้กำหนดจึงกำหนดได้แต่ “พองหนอ” และ “ยุบหนอ” ซึ่งรู้สีกว่ามีหนังพื้นที่ตรงพอง-ยุบเหลืออยู่ หรือมีอาการพอง-ยุบปรากฏอยู่ แต่ในบางบัลลังก์หรือหลายบัลลังก์ หนังพื้นที่พองและอาการพอง-ยุบก็หายไปเสียด้วย เมื่อเป็นเช่นนั้น ถ้าอวัยวะตรงกันย้อยที่สัมผัสกับอาสนะหรือพื้นยังปรากฏอยู่ ก็กำหนด “นั่งหนอ” “ถูหนอ” ง่ายๆ แต่ถ้าอวัยวะตรงพอง-ยุบ และอาการพอง-ยุบก็ไม่ปรากฏ และอวัยวะตรงสัมผัสกับอาสนะและอาการนั่งอยู่ก็หายไปด้วย โยคีพึงกำหนดแต่ “รู้หนอ ง่ายๆ” ไปจนกว่าสภาวะใดจะปรากฏ จึงกำหนดสภาวะนั้นต่อไป

*วิสุทธิมคค, ทุติยภาค, น. ๗๔

สภาวะที่ปรากฏหายไปดังกล่าวนี้ ท่านวิปัสสนาจารย์อธิบายว่าเป็น “สภาวะที่เรียกว่าธรรมมีอำนาจเต็มที่ คือมีจิตใจแคบเข้ามา ความฟุ้งซ่านก็มีน้อยที่สุด หรือจะกล่าวว่าไม่มีเลยก็ได้ ในขณะที่กำหนดอยู่นั้น แม้อารมณ์ภายใน คือมูลกัมมัญฐาน ก็แคบเข้ามา เพียงแต่กำหนดรูปนามเท่านั้น จิตใจก็สงบเสียแล้ว คงไม่ต้องกำหนดรูปนามอื่นให้เกินต้องการ ในกรณีนี้ ถ้าจะเปรียบก็เหมือนยางที่ยืดไปแล้วกลับหดสั้นเข้ามาเท่าเดิม เนื่องจากเป็นสภาวะฐานเบื้องสูง ฉะนั้น ผู้ที่มีได้ผ่านการบำเพ็ญความเพียรเจริญวิปัสสนาจนถึงญาณขั้นนี้แล้ว ย่อมยากที่จะเข้าใจได้”* ความมีจิตใจแคบเข้ามา และสภาวะที่ร่างกายหายไปจนต้องกำหนด “รู้หนอ ๆ ๆ” นั้น ก็คืออาการดังกล่าวในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “จิตใจของโยคีผู้รู้อยู่อย่างนี้ ผู้เห็นอยู่อย่างนี้ ก็ถอยกลับมา วกกลับมา หวนกลับมา ไม่แพร่กระจายไปในภพ ๓ ในโยนิ ๔ ในคติ ๕ ในวิญญูญาณฐิติ ๗ ในสัตตาวาส ๘ ตั้งมั่นเป็นอุเบกขาหรือถอยกลับมาตั้งมั่นอยู่ เปรียบเหมือนหยดน้ำในใบบัวที่ขอบใบงอนิด ๆ จะถอยกลับมา กลิ้งกลับมา กลอกกลับมาไม่แตกกระจายไป แม้ฉันทใด ก็เช่นกันฉันทนั้น (หรือ) เปรียบเหมือนชนปีกไก่หรือสายเอ็น ที่เขาใส่เผาในไฟ จะงอกลับมา โค้งกลับมา วกกลับมา ไม่เหี่ยยดออกไป แม้ฉันทใด จิตใจของโยคีก็เช่นกันฉันทนั้น”** สภาวะภายใน คือ อัตภาพร่างกายและจิตใจของโยคี ผู้ پاکเพียรปฏิบัติ

*วิปัสสนาทีปนีฎีกา, หน้า ๘๔

**วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๒๙๗-๘

ก็ปรับปรุงให้ตัวหายไปด้วย เป็นการเอื้ออำนวยให้จิตกลับมากำหนดอยู่ ณ ที่เดียว ไม่แผ่กระจายไป เช่นกล่าวเปรียบเทียบนี้

โยคีผู้บรรลุสังขารุเบกขาญาณดังกล่าวนี้แล้ว หากมุ่งมั่น ปฏิบัติต่อไป และเมื่ออินทรีย์เสมอกัน อาจบรรลุสภาวะญาณชั้นสูงสุด อันเป็นจุดหมายปลายทางของการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามที่ ตนมุ่งหมายไว้ภายใน ๒-๓ วันก็ได้

สภาวะฤษีตัดตน หรือ ท่าโยคะ*

แต่-เนื่องจากสังขารุเบกขาญาณ เป็นวิปัสสนาญาณสำคัญ นับเป็นชั้นสูงสุด เป็นขั้นสุดยอดของโลกียญาณ ถ้าโยคีสามารถ ปฏิบัติผ่านญาณนี้ไปได้ ก็จะมีบรรลุวิมุตติผลในชั่วพริบตาเดียว ด้วยเหตุนี้ เมื่อมาถึงสังขารุเบกขาญาณนี้แล้ว โยคีบางท่าน หรือ หลายๆ ท่าน มักประสบอุปสรรคหลายอย่าง ยากที่จะผ่านไปได้ เพราะมีสภาวะปรากฏหลายประการ ซึ่งโยคีบางท่านหรือหลายท่าน เมื่อผ่านเข้าญาณนี้แล้ว ขณะนั่งกำหนดอยู่จะประสบอาการคล้ายฤษีตัดตน หรือการปฏิบัติโยคะ โดยมีสภาวะต่าง ๆ เช่น :-

ขณะนั่งขัดสมาธิ และโยคีวางมือขวาซ้อนมือซ้ายอยู่บนหน้า ตักนั้น พอกำหนดไปๆ จะปรากฏคล้ายกับมีใครหรืออะไรมาผลัก ที่ต้นคอ หรือกดศีรษะให้ ค่อยๆ ก้มตัวลงๆ มาข้างหน้าจนต้องลงไป

*คำว่า ฤษีตัดตน หรือ ท่าโยคะ นี้ ผู้เขียนเรียบเรียงเอาเอง เพราะรู้สึกคล้ายท่าเช่นนั้น

ทับฝ่ามือ หรือในบางครั้งก็กดให้ศีรษะก้มต่ำลงๆ ไปอีก จนคล้ายกับว่าจะพยายามกดให้ก้มลงไปๆ จนหน้าผากจรดพื้นข้างหน้า แต่ท้องค์กับฝ่ามือไว้ ไม่สามารถให้หน้าผากจรดพื้นได้ ก็คงยังกดลงไป บางครั้งก็กดให้อยู่ในสภาพอย่างนั้นนาน จนอึดอัดหายใจไม่ค่อยสะดวกแล้วค่อยๆ ยกขึ้นมาๆ จนนั่งตั้งตัวตรง และในขณะค่อยๆ ยกขึ้นมานั้น โยคีจะรีบเร่งให้ตัวตั้งตรงในทันทีที่ได้ จะมีสภาวะอันใดไม่ทราบ ค่อยกดไว้ ถ้าฝืนรีบเร่ง ก็จะดันและกดไว้ ต้องค่อยๆ เหยยขึ้นทีละน้อยๆ และบางครั้ง พอเหยยขึ้นมาได้สักหน่อย ก็กดให้พักอยู่แค่นั้นก่อน แล้วจึงค่อยๆ เหยยขึ้นจนนั่งตั้งตัวตรง แต่ตรงกันข้าม บางครั้งก็กระชากให้เหยยขึ้นและตั้งตัวตรงในทันที ในบัลลังก์หนึ่งๆ เกิดสภาวะดังกล่าวนี้หลายครั้งก็มี

ในบางบัลลังก์ หรือในหลายๆ บัลลังก์ พอนั่งกำหนดสักชั่วประเดี๋ยว ก็ผลักดันให้ค่อยๆ เอนไปๆ ทางขวา เอนไปๆ จนจะนั่งไม่อยู่ก็พักไว้ให้นั่งเอนขวาอยู่อย่างนั้นครู่หนึ่ง ซึ่งรู้สึกว่ามันลำบาก แล้วค่อยๆ ผลักดันกลับมาให้นั่งตัวตรง หรือบางครั้งก็ผลักดันรุนแรงให้กลับนั่งตัวตรงในทันที แต่บางครั้งก็ค่อยๆ ผลักดัน ให้เอนตัวและศีรษะมาทางซ้ายบ้าง แล้วผลักดันคืนมาให้นั่งตัวตรง แต่บางครั้ง หรือในบางบัลลังก์ ก็ผลักดันให้ค่อยๆ หายไปข้างหลัง แล้วนั่งหายใจอยู่เช่นนั้นจนเกือบหายใจหลังไปจริงๆ ซึ่งนั่งลำบากมาก แต่แล้วก็ผลักดันคืนมาให้นั่งตัวตรงอย่างเดิม หรือกดให้ก้มหน้าก้มศีรษะลงมาอีก ครั่งแล้วครั่งเล่า

ในบางบัลลังก์ ขณะนั่งกำหนดอยู่ ก็บิดหน้าให้ค่อยๆ หันไปๆ

ทางขวา จนคางหันไปตรงหรือเกือบตรงจะยอไหล่ขวาแล้วบิดคินมา ให้ใบหน้าตั้งตรงตามเดิม หรือค่อยๆ บิดให้หันมาๆ เลยมาทางซ้าย จนคางหันไปตรงหรือเกือบตรงจะยอไหล่ซ้าย แล้วบิดกลับ บางครั้ง ก็บิดกลับซ้ำๆ แต่บางครั้งก็สลับกลับเร็วและแรงมาก บางครั้งให้เงยหน้าขึ้น เงยขึ้นๆ คล้ายกับจะให้แขนดูอะไรบนเพดาน หรือบนท้องฟ้า จนมีอาการอย่างที่เรียกว่าแขนคอดั่งบ่า แล้วให้ก้มหน้าลงมา คล้ายกับจะให้ดูอะไรในเบื้องล่าง บางครั้งก็ค่อยๆ บิดหันลำตัวทั้งตัว พร้อมทั้งใบหน้า ให้เอี้ยวไปทางขวาสุด จนไม่สามารถเอี้ยวไปยิ่งกว่านั้นได้ แล้วค่อยเอี้ยวตัวหันกลับมาแล้วบิดเอี้ยวมาทางซ้าย แล้วกลับ คินหันตัวหันหน้าตรงตามเดิม หรือให้ค่อยๆ ก้มศีรษะโค้งตัวลงไปอีก ให้นั่งเอนซ้าย ให้นั่งเอนขวา ให้นั่งหงายหลัง ให้กางแขนทั้งสองเหยียดตรงออกไปสองข้างและเหยียดอยู่นานๆ หรือให้กางแขนลดลง และยกขึ้น หรือให้ยื่นแขนชูเกร็งตรงไปข้างหน้า แล้วให้กลับมาวางมือขวาซ้อนมือซ้ายเช่นเดิม บางครั้งก็ค่อยๆ ให้กลับมาวาง แต่บางครั้งก็วางพลุบเข้าที่เลย เป็นดังนี้ครั้งแล้วครั้งเล่า

เมื่อสภาวะ หรือ ปรากฏการณ์วิกฤตดังกล่าว แต่บางอาการ หรือคล้ายกันนี้ ปรากฏแกโยคีผู้ใด ก็แสดงว่า โยคีผู้นั้นจะยังไม่ผ่าน จากสังขารุเบกขาญาณขึ้นไปสู่วิปัสสนาญาณชั้นสูง ซึ่งเป็นทางบรรลุมรรคผลนิพพาน เมื่อไปส่งอารมณ์แก่ท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านอาจเล่าให้ฟังว่า โยคีคนนั้นคนหนึ่งที่เคยเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ครั้งก่อนๆ และเมื่อผ่านเข้าถึงสังขารุเบกขาญาณนี้แล้ว เคยประสบสภาวะคล้ายฤๅษีตัดตนหรือคล้ายปฏิบัติโยคะดังกล่าวมา หรือมีอาการ

คล้ายๆ กันดังกล่าวนี้ แล้วท่านจะโปรดอธิบายว่าสภาวะดังกล่าวนี้เป็นของดีมีประโยชน์ช่วยแก้โรคบางชนิด เช่น เหน็บชา ซึ่งมีอยู่แก่โยคีบางท่าน และเมื่อประสบสภาวะดังกล่าวมานั้นหลายครั้งหลายหนในหลายๆ บัลลังก์ โรคนั้นๆ ก็หายไปในแต่ละโยคินั้นๆ ประสบสภาวะดังกล่าวครั้งแล้วครั้งเล่า จนรู้สึกท้อแท้ และนานวันเข้า เมื่อไปส่งอารมณ์แก่ท่านวิปัสสนาจารย์ ก็มีแต่อารมณ์ฤๅษีตัดตนหรือท่านโยคะไปเล่าให้ท่านฟัง ไม่มีอะไรใหม่และแปลก ท่านวิปัสสนาจารย์ผู้สอบอารมณ์เองก็คงจะเบื่อและไม่อยากฟังซ้ำๆ ซากๆ จึงแนะนำว่าเมื่อเกิดสภาวะ เช่น ฤๅษีตัดตน หรือทำโยคะ ให้โยคีผู้ปฏิบัติหยุดนิ่งกำหนด และลุกขึ้นสลับแขน สลับขา สลับหน้า แล้วเดินจงกรมเร็วๆ เช่น จงกรม ๑ หรือ ๒ ระยะ (ซ้ายย่างหนอ-ขวาย่างหนอ หรือยกหนอ-เหยียบหนอ) หรือจงกรม ๓ ระยะ (ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ) สักพัก แล้วจึงนั่งกำหนดต่อไปอีก โยคีบางท่านเมื่อปฏิบัติตามคำแนะนำของท่านวิปัสสนาจารย์แล้ว ก็รู้สึกว่าได้ผลขึ้นสัก ๒-๓ บัลลังก์ หรือสัก ๒-๓ วัน แต่แล้วสภาวะ (เช่น ฤๅษีตัดตนหรือทำโยคะ) ดังกล่าวนั้น ก็เกิดขึ้นอีก และดูเหมือนในบางครั้งและบางบัลลังก์จะกลับรุนแรงกว่าครั้งก่อนๆ เสียอีก เช่น :-

ในขณะนั่งขัดสมาธิวางมือขวาซ้อนมือซ้ายกำหนดอยู่นั้น จะถูกผลึกให้นอนตะแคงซ้ายหรือให้นอนตะแคงขวาไปเลย และไม่จุดให้ลุกขึ้นเสียด้วย แต่ถ้าโยคีพยายามทรงตัวขึ้นเอง จะรู้สึกคล้ายมีคนช่วยพยุงให้ตัวตั้งตรง และเมื่อนั่งกำหนดต่อไป จะเกิดสภาวะคล้ายมีคนผลัดดันให้โยกตัวตั้งแต่สะเอวขึ้นมาจนลำตัว ไหล่ และศีรษะ โยกโคลง

วนไปทางขวาหรือซ้ายวนอยู่นานๆ เหมือนเครื่องจักรกลหรือตุ๊กตา
โซลาน และในบางบัลลังก์ก็ผลักดันลำตัวให้โอนศีรษะชะงักไป
ข้างหน้า แล้วส่ายศีรษะหมุนวนไปๆ เป็นเวลานาน แล้วตอนท้าย
ให้สลัดศีรษะอย่างรวดเร็วและแรง จนรู้สึกเหนื่อยและอ่อนระอา

เมื่อไปส่งอารมณ์แก่ท่านวิปัสสนาจารย์ คราวนี้ท่านจะใช้วิชาครู
ดุและขุโยคีผู้เป็นศิษย์ เพื่อให้เกิดความตกใจกลัว สภาวะดังกล่าว
จะได้หายไป แต่อาจไม่หาย และกลับปรากฏบ่อยและรุนแรงขึ้นอีกก็ได้

ความดิ้นรนของจิต

ระยะนี้ โยคีจะรู้สึกว่ จิตใจมีอำนาจเข้มแข็งและยิ่งใหญ่เหลือ
เกินจนร่างกายเกือบไม่มีความหมาย นั่งกำหนดครั้งไร จะเห็นแต่
สภาวะของจิตใจยิ่งใหญ่ไพศาล และใส่ใจถึงร่างกายแต่เพียงเล็กน้อย
หรือไม่คิดถึงเลย ครั้นวันหนึ่ง กลางวัน ขณะผู้เขียนนั่งเก้าอี้พักผ่อน
อยู่ด้วยความระอิดระอาและเหนื่อยใจ ก็นึกไปถึงพระคาถาในธัมม-
ปัทมฐกถา (๒/๑๒๑) ที่เคยเรียนมา และนึกแปลบทพทวนดู คือ
พระคาถาว่า

ผนุทนํ จปถํ จิตตํ	ทุรกุขํ ทุณฺนิวารยํ
อุขุํ กโรติ เมธาวิ	อุสุกาโรว เตชนํ.
วาริโชน ฌเล จิตฺโต	โอกโหมกตอุพฺภโต
ปริผนุทติทํ จิตตํ	มารเชยฺยํ ปหาตเว.

แปลว่า

จิต ดิ้นรน กระสับกระส่าย ป้องกันรักษายาก ห้ามปรามยาก

ท่านผู้มีปัญญาทำจิตนั้นให้แน่วแน่ เหมือนช่างธนูทำลูกธนูให้ตรง
จิตนี้ เมื่อถูกยกขึ้นจากเครื่องอาลัยคือกามคุณ (ใส่เข้าไปในวิปัสสนา
กัมมัฏฐาน) เพื่อให้ส่วบงมาร จะดีนรณ เหมือนปลาที่เขาจับขึ้น
จากน้ำอันเป็นที่อยู่ (ของมัน) แล้วโยนไปบนบก แล้วนึกคิดเรื่อยไป
ถึงพระคาถาและพระบาลีอื่นๆ ที่กล่าวถึงจิต ตามที่เคยแปลและพิมพ์
รวมไว้ ใน “*คณกะโมคคัลลานสูตร*”^{*} จึงลงสันนิษฐานว่าการที่โยคี
ผู้ปฏิบัติต้องประสบกับสภาวะต่างๆ ในขณะนั่งกำหนด เช่น บิดหน้า
กดให้ก้มลงมาข้างหน้า บิดหน้าไปซ้ายไปขวา ผลักดันให้ตะแคงขวา
ให้ตะแคงซ้าย ให้หงายหลัง ให้โยกตัวโคลงหมุนวนไปมา ให้สายศิระชะ
และสลัดศิระชะอย่างเร็วและอย่างแรง ครั่งแล้วครั่งเล่า่นั้น ที่แท้ก็คือ
อาการพยศดีนรณของจิต เพราะได้ถูกกักขังทรมานมามากและเป็น
เวลานาน กักขังทรมานอย่างไร? ท่านคงจะทราบจากข้อความที่
กล่าวมาข้างต้นแล้วว่า ตามธรรมดาของจิตใจนั้น ชอบคลุกคลีหมก
มุ่นอยู่ในอารมณ์ที่ตนชอบตามความใคร่ (ยตุถกามนิปาติน) และเป็น
เช่นนั้นมานานหลายวัน หลายสัปดาห์ หลายเดือน หลายปี หลาย
สิบปี หลายร้อยปี หลายร้อยหลายพันชาติ หลายร้อยหลายพันภพ
เมื่อโยคีมาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ท่านวิปัสสนาจารย์ก็สอน
ให้โยคีตั้งสติกำหนดอยู่ กับ*อารมณ์กัมมัฏฐาน* กล่าวคือ ในขณะที่
เดินจงกรม ก็ให้โยคีตั้งสติกำหนดอยู่กับอาการของเท้า คือ ซ้ายย่าง
หนอ-ขวาย่างหนอ (๑ ระยะเวลา) หรือ ยกหนอ-เหยียบหนอ (๒ ระยะเวลา)

* คณกะโมคคัลลานสูตร ว่าด้วยการฝึกหัดปฏิบัติธรรมตามลำดับขั้น คำแปลของ
ผู้เรียบเรียง พิมพ์ พ.ศ. ๒๕๑๕

หรือ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ (๓ ระยะ) เป็นต้น ในขณะที่เดินจงกรมและกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตเผลอออกไป คตินึกอะไรๆ หรือ คตินึกไปไหนๆ ไม่อยู่กับการกำหนดอาการของเท้า ครั้นโยคีได้สติ ก็กำหนดตามไป แล้วตั้งจิตใจของตนกลับมากำหนดอยู่กับการเดินจงกรมด้วยกำหนดอาการของเท้าต่อไป ครึ่งแล้วครึ่งเล่า ในขณะที่กำหนดก็เช่นกัน ท่านวิปัสสนาจารย์ได้สอนให้โยคีตั้งสติกำหนดอาการ พอง-ยุบของท้องว่า พองหนอ-ยุบหนอ (๒ ระยะ) หรือพองหนอ-ยุบหนอ นิ่งหนอ (๓ ระยะ) หรือ พองหนอ-ยุบหนอ-นิ่งหนอ-ถูกหนอ (๔ ระยะ) เป็นต้น ในขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าโยคีเผลอปล่อยจิตให้ คตินึกท่องเที่ยวเพลิดเพลินไปในเรื่องอื่น ในอารมณ์อื่น แม้ห่างไกลสุดหล้าฟ้าเขียว(ทุรุจคม-ไปรับอารมณ์ในที่ไกล เอกจร-ท่องเที่ยวไปแต่ผู้เดียว) เมื่อโยคีได้สติ ก็กำหนดตามไป แล้วตั้งจิตใจของตนกลับคืนมากำหนดพอง-ยุบ เป็นต้นต่อไป เป็นเช่นนี้ ครึ่งแล้วครึ่งเล่า ซึ่งท่านวางหลักไว้สอนโยคีผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐานว่า

ยถา ฌมฺเภ นิพนฺธยุย วจุณฺ ทมฺมํ นโร อิธ

พณฺธยุยวํ สกํ จิตฺตํ สติยารมฺมณ ทพฺหํ.

โยคีควรผูกจิตของตนให้มั่นไว้ ในอารมณ์กัมมัฏฐาน ด้วยสติเหมือนคนในโลกนี้เขา (เอาเชือก) ผูกลูกวัวที่ควรฝึกไว้ ที่เสาหลัก

โยคีผู้ปฏิบัติจะพยายามผูกจิตใจของตนไว้ในอารมณ์กัมมัฏฐาน คือช้าย่างหนอ-ขวาย่างหนอ ฯลฯ และ พองหนอ-ยุบหนอ ครึ่งแล้วครึ่งเล่า บัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่า เท่ากับว่าเอาจิตมาผูกไว้ที่เท้าและที่ท้อง ยิ่งกว่านั้น ในเวลาอื่นนอกจากขณะเดินจงกรมและนั่ง

กำหนด ท่านก็กำชับให้โยคีกำหนด **ต้นจิต** ไว้ด้วยตลอดเวลา
วันแล้ววันเล่า คืบแล้วคืบเล่า สัปดาห์แล้วสัปดาห์เล่า หรือเดือนแล้ว
เดือนเล่า และอาจเป็นปีแล้วปีเล่าผ่านมาโดยลำดับ トラบจนถึง
สังขารเบกขาญาณ ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณขั้นสูงสุดของโลกียญาณ
เมื่อผ่านญาณนี้ไปแล้ว จิตของโยคีก็จะผ่านพ้นอารมณ์โลกีย์ เดินทาง
เข้าประตูแห่งความหลุดพ้น (วิโมกขมุข) ไปเลย ด้วยเหตุนี้ จิตใจ
ของโยคี ซึ่งเคยมัวเควยคลุกคลีอยู่กับโลกียารมณ์มาเป็นเวลานาน จึง
แสดงอาการพยศ์ดินรนคล้ายกับจะไม่ยอมเข้าประตูวิโมกข ทำนอง
เดียวกับนักโทษฉกรรจ์ที่ถูกนำตัวไปสู่ตะแลงแกง หรือที่ประหาร หรือ
สถานจองจำ เมื่อมีโอกาสดินรนตะเกียกตะกายจนสุดกำลัง เพื่อให้
หลุดพ้นเป็นครั้งสุดท้าย หรือเหมือนปลาที่เขายืนขึ้นบก หรือ
เหมือนสัตว์ป่าที่จับมากรังไว้ แต่จิตเองเป็นอรุปรธรรม ไม่มีตัวไม่
มีตน เป็นนามธรรม ไม่มีทางที่จะแสดงให้เห็นได้ ให้ปรากฏได้
ด้วยตัวของมันเอง แต่มันมีอำนาจยิ่งใหญ่และเข้มแข็ง ครอบังารูป
คือร่างกาย เช่น ที่กล่าวว่า “มโนปุพฺพุทฺถกมา ธมฺมา-สิ่งทั้งหลาย
มีใจเป็นหัวหน้า” หรือ “จิตฺเตน นียตี โลโก-สัตว์โลกถูกจิตนำไป”
“จิตฺเตน ปรีกิสฺสตี-สัตว์โลกถูกจิตฉุดลากไป”* เมื่อจิตใจถูกบังคับ
ถูกทรมาน ถูกฉุดลาก ถูกมัด ให้อยู่ ณ ที่เดียว หนักเข้าๆ มัน
ก็อาศัยกายและใช้กายซึ่งเป็นรูปธรรมนั้นแหละ แสดงอาการดินรน
ออกมาให้ปรากฏ เพราะร่างกายและจิตใจทั้งสองนี้ต่างอาศัยกันอยู่
เช่นที่กล่าวมาข้างต้นว่า

* ส. สคาถ. ๑๕/๕๔

“ยมกั นามรูปญจ อุกโ อญโณณนิสสุตา”

“อันว่า นามและรูปเป็นของคู่กัน ทั้งสองอย่าง
ต่างอาศัยกันและกัน”

ตามที่กราบเรียนสอบถามกับท่านวิปัสสนาจารย์ ก็ได้ความว่า โยคีผู้ประสบสภาวะเช่นฤษีตัดตนหรือทำโยคะดังกล่าวมา มักจะเป็นผู้มีชีวิตเบื้องหลังผาดโผน หรือเป็นผู้ที่ผ่านประสบการณ์ในชีวิตมา มาก แต่มิใช่ทุกคนไป โยคีผู้มีการดำเนินชีวิตมาเรียบร้อย และเมื่อเข้ามาปฏิบัติกัมมัฏฐาน อาจประสบสภาวะดังกล่าวนี้บ้างก็ได้

วิธีแก้สภาวะ

ครั้นได้ข้อสันนิษฐานดังกล่าวมานี้ จึงใช้สติกำกับ นั่งนึก ปลอดภัยว่า “นี่แน่จิตเอ๋ย ก็ไหนเราได้ตกลงกันมาว่าจะเข้าปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ให้ลุล่วงผ่านพ้นจนได้รับผลานิสงส์เป็นอย่างดี จึงได้บากบั่นเข้ามาและพากเพียรปฏิบัติมาจนบัดนี้และถึงขั้นนี้ แล้วไหนจึงมาดิ้นรนบิดพลิ้วเสียเช่นนี้เล่า ทางที่จะดำเนินไปข้างหน้า เป็นทางดีมิใช่หรือ? เรารู้กันอยู่แล้ว จึงตกลงใจเข้ามาปฏิบัติ และเมื่อเป็นเช่นนี้ขอให้ร่วมกันมุ่งหน้าดำเนินไปสู่ความดี ดังได้ตั้งใจไว้แต่ เดิมนั้นเถิด” นั่งนึกปลอดภัยแล้วปลอดภัยโดยทำนองนี้ แล้วเริ่มปฏิบัติ ต่อไป เติบจนกรรมแล้วนั่งกำหนด เติบจนกรรมแล้วนั่งกำหนดๆ บัลลังก์ แรกต่อจากนั้น ยังคงมีสภาวะผลักดัน กดให้ก้มหน้า และบิดหน้า ปราภฏบ้าง แต่ไม่สู้มาก หยุดแล้วก็นึกปลอดภัยต่อไปอย่างนั้นอีก เมื่อกำหนดในบัลลังก์ต่อๆ มา สภาวะดังกล่าวก็หายไปๆ คงกำหนด

ได้ดีเป็นปรกติ เมื่อถึงเวลาไปส่งอารมณ์แก่ท่านวิปัสสนาจารย์จึงกราบเรียนเล่าถวายถึงความคิดนึกและวิธีแก้ด้วยการปลอบจิตดังกล่าวนี้ ท่านวิปัสสนาจารย์ก็ได้ทักท้วงคัดค้าน แต่นั่งฟังและอมยิ้มอยู่ ผู้เขียนภูมิใจว่าตนเองได้พบวิธีแก้สภาวะที่ค้นพบใหม่ และประสบมาด้วยตนเอง แต่ภายหลังมาพบว่า ท่านวิจิตเสนเถระ ท่านรู้ทันจิตของท่านและเคยปรามกันมาแล้ว ซึ่งมีกล่าวเป็นคำปรามจิตของท่านไว้ในคัมภีร์เถรคาถา* ว่าดังนี้

โอดคุติสุสามิ เต จิตฺต อาณิทฺวาเรว หตฺถินํ
น ตํ ปาเป นิโยชิสฺสํ กามชาล สริริช.

ดูกรจิต ข้าจักกักขังเจ้า เหมือนเขากักขังช้างไว้ในโรง
ที่ลงลิ้มสลักประตู่ ดูกรเจ้าผู้เป็นชายแห่งกาม ผู้เกิดใน
สรีระ ข้าจักไม่ยอมให้เจ้าดำเนินไปในทางชั่ว

ทฺวํ โอดคุโ ค น กจฺฉนฺติ
ทฺวารวิวรํ คโชน อลภนฺโต
น จ จิตฺตกฺลิตฺติ ปฺนปฺปฺนํ
ปสฺสํ ปาปรโต จริสฺสสฺสิ.

เจ้าถูกข้ากักขังไว้แล้ว จะไปไหนไม่ได้ เหมือนช้าง
ที่เขาไม่เปิดประตูให้ออกไป ดูกรจิตผู้พยศ เมื่อเจ้า
ถูกข้าข่มไว้บ่อยๆ เจ้าก็จักไม่เที่ยวไปชมสิ่งชั่วต่อไป

* ขุ. เถร. ๒๖/๓๒๒-๓ แต่มิได้นำมาแปลในที่นี้อีก ๒ คาถา

สติยา ตัม นิพนฺธิสฺสํ
 ปยตฺตโต เต ทมิสฺสามิ
 วีริยธฺรณิกฺคหิตํ นยิตฺถ
 ทุรํ คมิตฺสเส จิตฺต.

ข้าจักมัดเจ้าให้มันด้วยสติ ข้าผู้ชำระตนให้สะอาดแล้ว
 จักฝึกหัดเจ้า จักข่มเจ้าไว้ด้วยธรรมาคือความเพียร
 ดุจระจิต แต่นี้ไป เจ้าจักไม่ท่องเที่ยวไปไกลอีกแล้ว

เมื่อแก้สภาวะด้วยการปลอบหรือปรามจิตดังกล่าวนี้แล้ว โยคีก็สามารถ
 ปฏิบัติกัมมัฏฐานของตนต่อไปได้ตามปกติ และอาจผ่านขึ้นสู่ญาณ
 ขั้นสูงภายในเวลาไม่ช้า ก็ได้

แต่โยคีบางท่านอาจตั้งอยู่ในสังขารเบกขาญาณนี้หลายวัน
 หลายเดือนก็ได้ สภาวะญาณของโยคีผู้นั้นอาจขึ้นแล้วตกๆ แล้วขึ้น
 ขึ้นๆ ลงๆ เพราะอินทรีย์ไม่เสมอกัน หรือเพราะสำคัญผิดคิดและ
 เข้าใจไปว่าตนเองจะได้บรรลุสมรรถผลนิพพาน เพราะเมื่อโยคีปฏิบัติ
 มาถึงญาณนี้จะมีใจสงบขึ้นแล้วกำหนดไปคอยจ้องดูไป เป็นเหตุให้
 ญาณถอยและตกลงมา แต่เมื่อกลับกำหนดได้ดีขึ้น สภาวะญาณก็
 เลื่อนสูงขึ้นได้อีก ครั้นคอยจ้องดูอีก ญาณก็ถอยตกลงมาอีก ญาณถอย
 หรือตกลงมาแค่ไหน? โยคีบางท่านก็อาจกำหนดรู้ได้ด้วยตนเอง
 เช่นมีสภาวะในฌานขั้นต่ำปรากฏแก่โยคี มีคันยุบยิบชูซ่า เป็นต้น
 แต่ท่านวิปัสสนาจารย์อธิบายว่า ถึงญาณจะถอยหรือตกลงมา ก็ไม่
 ตกลงมามาก ตามปกติจะตกลงมาอยู่ในญาณชั้นเดียวกัน เช่น

หรือเจ็บช้ำน้ำใจมาก่อน โยคีก็ต้องไปทำพิธีขอขมาลาโทษท่านผู้มีพระคุณเหล่านั้นเสียก่อน ถ้าท่านล้มหายตายจากไปแล้ว โยคีควรไปขอขมาสักการศพ หรือ ณ ที่ฝังศพ หรือ ณ ฌาปนสถานของท่าน หรือที่อัฐิของท่าน ถ้าไม่มีสิ่งดังกล่าว โยคีควรทำพิธีขอขมาต่อหน้าบุคคลควรเคารพให้เป็นสักขีพยาน

๓. ถ้าโยคีผู้นั้นเคยดำหนิติเตียนล่วงเกินพระอริยบุคคลทั้งต่อหน้าและลับหลัง โดยตนเองจะทราบหรือไม่ก็ตาม นับเป็นอริยุปวาท เป็นอุปสรรคต่อการบรรลุมรรคผลนิพพาน จำเป็นต้องขอขมาท่านตามวิธีการที่กล่าวไว้ในตอนกล่าวถึงพระโสดาบันในอานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน

๔. ถ้าโยคีผู้นั้น เคยทำอนันตริยกรรม หรือ อภิฐาน ใน ๕ หรือ ๖ ประการ แม้ประการใดประการหนึ่ง เช่น พระเจ้าอชาตศัตรู ก็เป็นการยากและเหลือวิสัยที่จะผ่านขึ้นถึงญาณขั้นสูงต่อไปได้ แต่เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็นับเป็นอุปนิสัยปัจจัยอันดีอย่างยอดเยี่ยม

๕. ถ้าโยคีผู้นั้นเป็นฆราวาส เกิดศีลวิบัติ ก็ควรสมาทานและรักษาศีลเสียใหม่ ถ้าเป็นพระภิกษุและต้องอาบัติปาราชิก ก็ต้องลาสิกขามาครองเพศฆราวาสรักษาศีลคฤหัสถ์ แล้วปฏิบัติต่อไปด้วยดีก็อาจผ่านญาณนี้ไปได้ แต่ถ้าต้องอาบัติอื่นที่ต่ำลงมา ก็ต้องปฏิบัติตามพระพุทธรบัตถบัญญัติ เช่นอยู่ปริวาส หรือแสดงอาบัตินั้นๆ เสีย*

* อคฺคิกฺขนโธปมฺสูตร, อ. สดตฺก. ๒๓/๑๒๔-๑๓๗, มโนรทฺปุณฺนี, ตติยภาค, น. ๒๓๕ และ
อจฺจราสงฺฆาตสูตร, อ. เอก. ๒๐/๑๒ ๔๖๕ มโนรทฺปุณฺนี, ปฐมภาค น. ๖๖-๗๓.

โยคีผู้ปฏิบัติมาด้วยดี ไม่มีอุปสรรคดังกล่าวแล้ว เมื่ออินทรีย-
เสมอกัน โยคีท่านนั้นก็จะผ่านเข้าสู่ญาณขั้นสูงต่อไป

นยิทํ ลีลิตมารพุก นยิทํ อปฺปถามสา
นิพฺพานํ อธิคฺนตพฺพํ สพฺพคฺนถูปฺปโมจนํ.

พระนิพพาน

ซึ่งปลดปล่อยเครื่องรังรัดทุกอย่างนั้น จะพึงบรรลุโดย
ใช้ความเพียรย่อหย่อน (และ) ใช้กำลังบากบั่นเพียง
เล็กน้อย หาได้ไม่

ส. นิทาน. ๑๖/๓๒๔

ความจริง ญาณขั้นต่อไปนี้ โยคีผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบมาใน
สังขารเบกขาญาณ ในทางปฏิบัติ จะผ่านไปในช่วงเวลาพริบตาเดียว
หรือไม่ทันถึงช่วงพริบตา ถ้าเปรียบเทียบกับการอ่าน เขียน พรรณนา
หรือบอกเล่า ทางปริยัติแล้ว จะรู้สึกชักช้าเนิ่นนานกว่ากันมากมาย
เสียเหลือเกิน แต่เพื่อประโยชน์แก่โยคีผู้ปฏิบัติผ่านไปแล้ว ท่านจึงเขียน
บอกเล่าพรรณนาไว้ เพื่อได้อ่านทราบและใช้สอบสวนทบทวนญาณ
ของตนให้เกิดปิติปราโมทย์แก่ผู้ปฏิบัติ หรือส่งเสริมความรู้ปริยัติ
ให้งดงามสมบูรณ์ยิ่งขึ้น จึงขอนำมากล่าวถึงไว้ในที่นี้ด้วย

ฐานคามินิวิปัสสนา

สังขารเบกขาญาณ ซึ่งโยคีกำหนดแล้วกำหนดเล่า กำหนด
บ่อย จนชำาของแก่กล้า และจะผ่านเข้าสู่ญาณเบื้องสูง นั้น มีชื่อเรียก

เป็นพิเศษตามหน้าที่ว่า *วฏฐานคามินีวิปัสสนา* ซึ่งท่านพระอนุรุธ-
 ธารจารย์* กล่าวไว้ว่า “วิปัสสนาถึงสุดยอด พร้อมทั้งอนุโลมญาณ
 คือ สังขารเบกขาญาณ ที่เรียกว่า *วฏฐานคามินีวิปัสสนา*” และท่าน
 สุมังคลเถระ* ได้กล่าวอธิบายเพิ่มเติมว่า “สังขารเบกขาญาณ
 นั้นเอง ที่เรียกว่า *ลีขาปัตตา* (ถึงขั้นสุดยอด) เพราะถึงขั้นสุดยอดของ
 วิปัสสนาญาณ (ฝ่ายโลกีย์) ที่ว่า *सानุโลมา* (พร้อมด้วยอนุโลมญาณ)
 เพราะรวมทั้งอนุโลมญาณ (ซึ่งเป็นที่สุดของวิปัสสนาญาณที่มีอารมณ์
 เป็นโลกียะ) ด้วย ที่เรียกว่า *สังขารเบกขาญาณ* เพราะวางเฉยใน
 สังขารทั้งหลาย (และ) ที่เรียกว่า *วฏฐานคามินี* เพราะดำเนินไปสู่
มรรค ซึ่งเรียกว่า *วฏฐานะ* เพราะพ้นออกไปจากอบายภูมิเป็นต้น
 ด้วย และออกไปจากนิमितคือสังขารด้วย ตามสมควร”

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค** อธิบายไว้ว่า “วิปัสสนาของกุลบุตร
 ผู้บรรลุลแล้วซึ่งสังขารเบกขาญาณดังกล่าวนั้น เป็นวิปัสสนาที่ถึงขั้น
 ยอดแล้ว (*ลีขาปัตตา*) เป็น *วฏฐานคามินี*” แล้วอธิบายต่อไปว่า
 “คำว่า วิปัสสนาที่ถึงขั้นสุดยอด (*ลีขาปัตตวิปัสสนา*) ก็ดี คำว่า
วฏฐานคามินี ก็ดี นี่เป็นชื่อของญาณทั้ง ๓ มีสังขารเบกขาญาณ
 เป็นต้น” ญาณทั้ง ๓ ดังกล่าวนั้นได้แก่ สังขารเบกขา ๑ อนุโลม ๑
 และโคตรภู ๑*** แล้วอธิบายต่อไปอีกว่า “เพราะว่า วิปัสสนานั้น
 ที่เรียกว่า *ลีขาปัตตา* เพราะถึงขั้นสุดยอด คือถึงความเป็นวิปัสสนา

* อภิธมฺมตฺถสงฺคหฺพาลี อภิธมฺมตฺถวิภาวินี, น. ๕๖ และ ๒๗๓

** วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๓๐๓-๔

*** ปรมตฺถมณฺชฺสา วิสุทธิมรรคสํวณฺณา มหาฎีกา, ตติยภาค, น. ๕๖๙

สูงสุด (ของโลเกียณฺณ) ที่เรียกว่า *วฏฺฐานคามินี* ก็เพราะดำเนินไปสู่ *วฏฺฐานะ*” (คำว่า *วฏฺฐานะ* แปลว่า การออกไป) อธิบายว่า “ท่านเรียก มัคคญาณ ว่า *วฏฺฐานะ* เพราะออกไปจากวัตถุที่กำหนดยึดถือโดย ความเป็นนิमितภายนอก ๑ เพราะออกไปจากความเป็นภายใน ๑ วิปัสสนา ที่เรียกว่า *วฏฺฐานคามินี* ก็เพราะดำเนินไปสู่ *วฏฺฐานะ* คือ มัคคญาณ นั้น อธิบายว่า เพราะติดต่อกับมัคคญาณ”*
 หมายถึง ความว่า สังขารูปเบกขาญาณถึงสุดยอด ๑ อนุโลมญาณ ๑ โคตรภูญาณ ๑ ทั้ง ๓ นี้ มีชื่อพิเศษตามหน้าที่ว่า *วฏฺฐานคามินี วิปัสสนาญาณ* ด้วยกัน เพราะต่างก็แล่นไปสู่มรรคโดยไม่หยุดยั้ง ด้วยกัน

ในทางปฏิบัติ เมื่อโยคีผู้บรรลุสังขารูปเบกขาญาณแล้ว นั่ง กำหนดอารมณ์สังขารูปนามว่า พองหนอ-ยุบหนอ และอาการ พอง-ยุบ เร็วและถี่ขึ้นๆ ซึ่งเป็นอาการที่ท่านเปรียบเทียบดังกล่าวมา ข้างต้นว่า เหมือนนกกาซึ่งกำลังบินออกจากเรือแล้วหาฝั่งอยู่ และ ถ้าเห็นฝั่ง ก็บินออกไปเลย (เป็น *วฏฺฐานะ*) ไม่กลับมายังเรืออีก**
 ในที่นี้เปรียบเทียบว่า

เรือ เปรียบด้วย ขั้น ๕ หรือ รูปนามสังขาร

นกกา เปรียบด้วย สังขารูปเบกขาญาณถึงขั้นสุดยอด

ฝั่ง เปรียบด้วย พระนิพพาน

* ท่านผู้อ่านต้องการทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ *วฏฺฐานคามินี* วิปัสสนา โปรดอ่านทราบ ในหนังสือ “วิสุทธิญาณกถา” ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๑๗ หน้า ๘๑-๘๓

** อ. ฉก. ๒๒/๔๑๒

เมื่ออาการพอง-ยุบ ที่โยคีกำหนดอยู่นั้น เร็วขึ้นๆ และถี่เข้าๆ แล้วเข้าสู่อารมณ์นิพพาน อาจดับไปเลย เหมือนนกกาที่เห็นฝั่งแล้วบินตรงขึ้นฝั่งมหาสมุทรไปเลย ก็ได้ แต่มีรายละเอียดที่ควรกล่าวในทางปริยัติต่อไป

๑๒. อนุโลมญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตาม

อนุโลมญาณนี้ ก็คือ วิปัสสนาที่มีกิจหรือหน้าที่เห็นถูกต้อง สอดคล้องกับวิปัสสนาญาณทั้ง ๘ (ตั้งแต่อุทยพยญาณถึงสังขารูปกชาญาณ) ข้างต้น และสอดคล้องกับโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ข้างปลาย ท่านพรรณนารายละเอียดเป็นลำดับญาณไว้ในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค* ว่าเมื่อโยคีพยายามกำหนดเนื่องๆ ทำให้เกิดขึ้น ทำให้มากขึ้นๆ ซึ่งสังขารูปกชาญาณนั้น ศรัทธาคือความเชื่อความเลื่อมใสของโยคีก็เกิดแก่กล้าขึ้น ความเพียรก็ได้รับประทับประคองดีขึ้น สติก็เข้ามามีกำลังดีขึ้น จิตก็เป็นสมาธิดีขึ้น สังขารูปกชาก็เกิดเข้มแข็งยิ่งขึ้น แล้วสังขารูปกชาญาณของโยคีท่านนั้นก็กำหนดรู้ว่า “มรรค (ญาณ) จักเกิด ณ บัดนี้แล้ว” จึงพิจารณากำหนดสังขารทั้งหลาย ว่าเป็นอนิจจัง หรือว่า เป็นทุกข์ หรือว่า เป็นอนัตตา** แล้วหยั่งลงสู่ภวังค์ในลำดับแห่งภวังค์นั้น มโนทวาราวชชนจิต (จิตซึ่งหันมาทางประตูใจคือ มโนทวาร) ก็เกิดขึ้นทำสังขารเป็นอารมณ์ ว่าไม่เที่ยงหรือว่าเป็นทุกข์ หรือว่า เป็นอนัตตา นัยเดียวกับที่สังขารูปกชาญาณทำมาแล้ว

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๓๑๖

**โปรดสังเกตไว้ และดูรายละเอียดต่อไปข้างหน้า

ถัดจากนั้น ภายหลังที่กิริยาจิต นั้นเกิดขึ้นหมุนวนังคจิตไป ชวนะจิตดวงที่ ๑ (คือ อนุโลมญาณ ที่ ๑) ซึ่ง เรียกว่า “ปริกรรม (เริ่มต้นหรือเตรียมตัว)” ก็เกิดขึ้นสืบต่อติดตามไม่มีช่องว่างทำสังขารทั้งหลายเป็นอารมณ์อย่างนั้นเหมือนกัน ลำดับนั้น ชวนะจิตดวงที่ ๒ (อนุโลมญาณที่ ๒) ซึ่งเรียกว่า “อุปจาร (เข้าใกล้มรรค)” ก็เกิดขึ้นทำสังขารทั้งหลายเป็นอารมณ์เช่นนั้นเหมือนกัน ณ ลำดับนั้น ชวนะจิตดวงที่ ๓ ซึ่งเรียกว่า “อนุโลม” (คือ อนุโลมญาณที่ ๓) ก็เกิดขึ้นทำสังขารทั้งหลายเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน ชื่อที่เรียกนี้เป็นชื่อเฉพาะของชวนะจิตทั้ง ๓ ดวงนั้นแต่ชื่อทั้ง ๓ อย่างนี้ ควรจะเรียกได้ว่า “อาเสวนะ” บ้าง “ปริกรรม” บ้าง “อุปจาร” บ้าง “อนุโลม” บ้าง โดยไม่แตกต่างกัน (ซึ่งความจริง ก็คือ อนุโลมญาณ นั้นเอง ดังจะเห็นต่อไป)

ถามว่า เป็นอนุโลมของอะไร ? ตอบว่า เป็นอนุโลมของญาณทั้งหลายที่เป็นส่วนเบื้องต้น และของธรรมทั้งหลายที่เป็นส่วนเบื้องปลาย เพราะว่า อนุโลมญาณนั้นคล้ายตามแกวีสัสสนาญาณ ๘ ประการข้างต้น เพราะมีกิจ ๓ อย่าง (ในการกำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์อย่างเดียวกัน) และคล้ายตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ณ ข้างท้ายด้วย อันที่จริงอนุโลมญาณนั้น เพราะเหตุที่ปรารภสังขารทั้งหลายดำเนินไปโดยลักษณะ ๓ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น จึงอนุโลมแก่อนุญาณทั้ง ๘ ประการเหล่านี้ คล้ายกับจะพูดออกมาเป็นความว่า

(๑) “อุทฺทพฺพญาณ ได้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของ

ธรรมทั้งหลาย ที่มีความเกิดและความดับอยู่โดยปรกติแล้วละหนอ”
และ

(๒) “ภิกษุทั้งหลาย ได้เห็นความดับของธรรมทั้งหลาย
ที่มีแต่ความดับอย่างเดียว แล้วละหนอ” และ

(๓) “ความเป็นสิ่งน่ากลัวนั้นแหละหนอ ปรากฏโดยความ
น่ากลัว แก่ ภยตูปัญฐานญาณ แล้ว” และ

(๔) “อาทินวานุปัสสนาญาณ ได้เห็นโทษเลวร้าย ในธรรมที่มี
แต่โทษเลวร้ายอย่างเดียว แล้วละหนอ” และ

(๕) “นิพพิทาญาณ ก็เบื่อหน่ายธรรมที่น่าเบื่อหน่ายเสียจริงๆ
แล้วละหนอ” และ

(๖) “มูญจิตุกัมมตาญาณ ก็เกิดปรารถนาที่จะพ้นไปจากธรรม
ที่ควรจะพ้นไปเสียได้โดยเฉพาะ แล้วละหนอ” และ

(๗) “สิ่งที่ควรทบทวนกำหนดรู้นั้นแหละหนอ ก็ได้ทบทวน
กำหนดรู้ด้วย ปฏิสังขยาญาณ แล้ว, และ

(๘) “สิ่งที่ควรทบทวนกำหนดรู้นั้นแหละหนอ ได้ว่างเฉยด้วย
สังขารุเบกขาญาณ แล้ว” ดังนี้ เพราะ (ญาณทั้งหลายเหล่านี้) มีกิจ
(กำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์) เช่นเดียวกัน และอนุโลมแก่
โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ในเบื้องต้นอีกด้วย เพราะโพธิปักขิย-
ธรรม ๓๗ นั้น ต้องบรรลุด้วยการปฏิบัติ (วิปัสสนาญาณทั้งหลาย)
นั้น

เรื่องนี้ ฟังทราบข้อเปรียบเทียบ ดังนี้ :-

อุปมาด้วยพระราชผู้ทรงธรรม

เปรียบเหมือนพระราชผู้ทรงธรรม ประทับนั่งในสถานที่ตัดสินคดี ครั้นทรงสดับคำตัดสินของอำมาตย์ผู้ใหญ่ผู้วินิจฉัยคดี ๘ ท่านแล้ว ทรงละอคติ คือ ความลำเอียงเสีย ทรงวางพระองค์เป็นกลาง โปรดอนุวัติตามด้วยพระราชดำรัสว่า “จงเป็นไปตามนั้นเถิด” ดังนี้ เรียกว่า ทรงคล้อยตามคำตัดสินของอำมาตย์ผู้ใหญ่ ผู้วินิจฉัยคดีด้วย และทรงคล้อยตามโบราณราชธรรมด้วย

๑. อนุโลมญาณ เปรียบด้วย พระราชา

๒. ญาณ ๘ ประการ เปรียบด้วย อำมาตย์ผู้ใหญ่ผู้วินิจฉัยคดี ๘ ท่าน

๓. โภธิปักขิยธรรม ๓๗ เปรียบด้วย โบราณราชธรรม

๔. อนุโลมญาณนี้ คล้อยตามแก่ญาณทั้ง ๘ ที่เกิดขึ้น ประการสังฆารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยงเป็นต้น เพราะมีกิจเหมือนกัน และคล้อยตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ในเบื้องต้น (ขณะบรรลุมรรคญาณ) เปรียบเหมือนพระราชาทรงมีพระราชดำรัสว่า “จงเป็นไปตามนั้นเถิด” ชื่อว่า ทรงคล้อยตามคำตัดสินของอำมาตย์ผู้ใหญ่ ผู้วินิจฉัยคดีด้วย และทรงคล้อยตามโบราณราชธรรมด้วย เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียก อนุโลมญาณ นี้ว่า สัจจานุโลมิกญาณ

บางแห่ง ก็มีพระพุทธดำรัสตรัสถึง อนุโลมญาณ ว่า อนุโลมขันติ หรือ อนุโลมิกขันติ เช่น พระคาถาว่า

สุภาสิต์ สุณิตวาน นคร โจรฆาตโก
 อนุโลมขนฺตี ลทฺธาน โมทติ ติทิวฺจโค.*

เพชรฆาตผู้ประหารชีวิตโจรในพระนคร ฟังเทศนาที่
 พระเถระกล่าวแสดงดีแล้ว ก็ได้อนุโลมชั้นติญาน แล้ว
 ตายไปเกิดในสวรรค์ชั้นไตรทิพย์ ขึ้นบานบันทึงอยู่บัดนี้

โดยเหตุที่อนุโลมญานนี้เป็นญานชั้นสุดยอดและสุดท้ายของ
 วิปัสสนาญาน ที่มีสังขารเป็นอารมณ์ จิตของโยคีผู้บรรลุถึงญาน
 ชั้นนี้แล้ว จะไม่ถอยกลับ จะแล่นเข้าสู่พระนิพพาน คือ *ความดับ*
 ไปเลย เหมือนนกกาที่มองเห็นผ้งแล้ว ก็บินขึ้นผ้งไปเลย ไม่กลับมา
 ท่านจึงกำหนดเอาญานนี้นับเข้าใน “*วุฏฐานคามินีวิปัสสนา*” ด้วยอีก
 ญานหนึ่ง ดังกล่าวแล้ว**

แต่ *ความดับ* ดังกล่าวนี้นี้ ท่านวิปัสสนาจารย์ได้โปรดให้
 คำแนะนำตักเตือนไว้ว่า “อันความดับนี้ วิปัสสนาจารย์พึงเข้าใจให้ดี
 เพราะเป็นจุดสำคัญที่สุด เป็นจุดสุดยอดของการปฏิบัติวิปัสสนา
 กัมมัฏฐาน ถ้ารู้เท่าไม่ถึงการณ์ ขาดความรอบคอบแล้ว จะทำให้ผิด
 พลาด ทั้งศิษย์ทั้งอาจารย์อาจถอดคอกันตกลงไปในห้วงเหวแห่งความ
 เข้าใจผิด ซึ่งเป็นอันตรายอย่างหนักที่สุดของการปฏิบัติวิปัสสนา

* ธมฺมปทฎกเถา ๔/๙๕ และ ดู - ขุ.ปฏิสมฺภิกา. ๓๑/๖๒๗..., สทฺธมฺมปกาลินี, ฉบับ
 ภูมิพลโลกิขุ, จตุตถภาค, น. ๒๘๐

** อนุโลมญานเข้าสู่พระนิพพานดับไปอย่างไร ? โปรดดู - ผัง “*วิถิจิตของมคฺคญาน*
ผลญาน” ในหน้า ๒๑๗

กัมมัญฐาน เพราะความดับที่ไม่แน่นอาจเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุหลายประการ คือ :

- | | |
|------------|-----------|
| ๑. ดับด้วย | ปีติ |
| ๒. ดับด้วย | ปัสสัทธิ |
| ๓. ดับด้วย | สมาธิ |
| ๔. ดับด้วย | ถิ่นมิทระ |
| ๕. ดับด้วย | อุเบกขา |

“ทั้ง ๕ ประการนี้เป็นความดับเทียม ใช้ไม่ได้ เป็นการล่อให้หลงเข้าใจผิด ส่วนมากเกิดขึ้นในอุททยพยญาณอย่างอ่อน ๑ ในมูญจิตุกัมมตาญาณ ๑ ในสังขารุเบกขาญาณ ๑ ถ้าเกิดขึ้นในญาณเหล่านี้ ฟังตัดสินได้เลยว่า เป็นของเทียม ใช้ไม่ได้

“ส่วนความดับแท้จริงที่พึงประสงค์ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัญฐานนี้ ก็คือ ความดับโดยมรรค ขณะที่สังขารุเบกขาญาณถึงความแก่กล้าที่สุด สังขารอารมณ์ซึ่งอ่อนละเอียดมีอาการสมำเสมอเป็นธรรมดา นั้น ก็จะค่อยๆ เร็วขึ้นๆ จนถี่มาก (วิปัสสนาจารย์ควรจะบอกล่วงหน้าว่าเมื่อกำหนดรูปนามอารมณ์ไม่ทัน ก็ให้กำหนด “รู้หนอๆ”) แล้วก็กลับช้าลงเป็นธรรมดาอีก ต่อไปก็จะมีอาการเร็วขึ้นๆ แล้วค่อยๆ ช้าลงอีก เป็นอยู่อย่างนี้บ่อยๆ โดยเป็นไปตามสภาวะของญาณ ดังมีสาธกยกอุปมาในเรื่องทิสากากะเปรียบเหมือนนกกาตุทิก*” ดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

*วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๑๕๔

ในคัมภีร์อัฐฐสาธินี (น. ๓๕๙-๓๖๐) อธิบายลำดับและหน้าที่ของอนุโลมญาณ ๓ ไว้ชัดเจนดี กล่าวไว้ดังนี้ “ในวาระใด มีการออกของมรรค ในวาระนั้น กิริยาเหตุกมโนวิญญูญาณธาตุ ประกอบด้วยอุเบกขาก็เกิดเป็นมโนทวาราวชชนะ ทำขั้นทั้งหลายที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาญาณ ให้เป็นอารมณ์ของตน แล้วปายหน้าเข้าสู่ภวังค์ ลำดับนั้น อนุโลมญาณ อันเป็นปฐมชวนะ (ชวนะจิตที่ ๑) ก็เกิดขึ้นยึดเอาสังขารที่อ้าวชชนะ (มโนทวาราวชชนะ) นั้นยึดไว้แล้ว อนุโลมญาณ (ชวนะจิต) ที่ ๑ นั้นดำเนินไปในขั้นทั้งหลายเหล่านั้น (โดยการกำหนดรู้) ว่าไม่เที่ยง หรือว่า เป็นทุกข์ หรือว่า เป็นอนัตตา แล้วกำจัดความมืดชนิดหยาบๆ ที่ปิดบังสัจจะไว้ ทำพระไตรลักษณ์ให้ปรากฏชัดเจนนยิ่งขึ้นๆ แล้วดับไป ในลำดับนั้น อนุโลมญาณ (ชวนะจิต) ดวงที่ ๒ ก็เกิดขึ้น บรรดาชวนะจิต (คือ อนุโลมญาณ) ๒ ดวงนั้น ชวนะจิตดวงแรกยังไม่มีอาเสวนะ (ความคุ้นเคย) แต่ชวนะจิตดวงแรกเป็นอาเสวนะของชวนะจิตดวงที่ ๒ อนุโลมญาณ (ชวนะจิต) ที่ ๒ นั้น จึงเข้มแข็ง แก่กล้า ผ่องใส ดำเนินไปในอารมณ์ (สังขาร) นั้นเหมือนกัน โดยอาการ (กำหนดรู้พระไตรลักษณ์) อย่างนั้นเหมือนกัน แล้วกำจัดความมืดประมาณกลางๆ ที่ปิดบังสัจจะไว้ ทำลักษณะ ๓ (พระไตรลักษณ์) ให้ปรากฏชัดยิ่งขึ้นๆ แล้วดับไป ในลำดับนั้น อนุโลมญาณ (ชวนะจิต) ที่ ๓ ก็เกิดขึ้น มีชวนะจิตที่ ๒ เป็นอาเสวนะและเพราะได้อาเสวนะแล้ว อนุโลมญาณที่ ๓ นั้นจึงเป็นชวนะจิตที่เข้มแข็งแก่กล้า ผ่องใสพิเศษ ดำเนินไปในอารมณ์อันเดียวกันนั้นโดยอาการอย่างเดียวกัน แล้วกำจัดความมืดอย่างละเอียดบางเบาที่เหลือจากอนุโลมญาณทั้งสองข้างต้นกำจัดไปแล้วนั้น ซึ่งปิดบังสัจจะไว้ มิให้เหลือเลย

ทำพระไตรลักษณ์ให้ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้นๆ แล้วดับไป ครั้นอนุโลมญาณทั้ง ๓ กำจัดความมืดที่ปิดบังสัจจะไว้ดังกล่าวมานี้แล้ว ในลำดับนั้น โศตรกฺขญาณ ก็บังเกิดขึ้นทำพระนิพพานเป็นอารมณ์” มีอุปมาดังบุรุษดูฤกษ์นักษัตรโยคะดังจะกล่าวต่อไป

อนุโลมญาณ เป็นญาณอันดับสุดท้ายของ ปฏิปทาญาณ ทสฺสนวิสุทฺธิ และเป็นอันดับสุดท้ายของ วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนาญาณ ที่ยึดเหนี่ยวรูปนามสังขารเป็นอารมณ์ กล่าวคือ เป็นญาณสุดยอดที่มีอารมณ์เป็นโลกียะ นับเป็นกามาวจรมหากุศลญาณสัมปยุตจิต ประกอบด้วยวิปัสสนา ประทานโมหะและเห็นพระไตรลักษณ์ แต่ไม่สามารถเห็นพระนิพพาน

๑๓. โศตรกฺขญาณ ญาณข้ามโคตรปฺลฺุชนเข้าโคตรพระอรียะ

โคตรกฺขญาณ นี้ ท่านอธิบายไว้เป็นรูปวิเคราะหฺศัพท ในคัมภีร์ ปฏิสํภิทามัคค์* ยืดยาว แต่พอสรุปได้ตามคำถาม-คำตอบในตอนต้นว่า “ปัญญาที่หนีห่างจากอารมณ์ภายนอก วกเข้าสู่มรรค (วุฏฺฐานะ) เรียกว่าโคตรกฺขญาณ (นั้น) เป็นอย่างไร? ญาณที่เรียกว่า โคตรกฺข เพราะครอบงำความเกิดขึ้น (ของสังขาร), เรียกว่า โคตรกฺข เพราะครอบงำความเป็นไป (ของสังขาร), เรียกว่า โคตรกฺข เพราะครอบงำนิमित (คือสังขาร)... เรียกว่า โคตรกฺข เพราะครอบงำนิมิตคือสังขารภายนอกแล้วแล่นเข้าสู่พระนิพพาน คือ ความดับ” ความหมายใน

*พ. ป. ๓๑/๙๕

ทางปฏิบัติ น่าจะแปล “โคตรภู” ว่า ผู้เสนอแนะ เพราะเป็นญาณที่ สลัดทั้งอารมณ์ทางโลก และเสนอแนะพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ของ มัคคจิต และเป็นผู้กำหนดเส้นแบ่งเขตแดนระหว่างโลกกับพระนิพพาน

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* ท่านอธิบายไว้ โคตรภูญาณนั้น จะจัด เข้าใน ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ (คือ วิสุทธิ ที่ ๖) เช่นเดียวกับ ญาณที่กล่าวมาข้างต้น ก็ได้ เพราะตั้งอยู่ในตำแหน่งที่บ่ายหน้าไป สู่มัคคญาณแล้วและจะจัดเข้าใน ญาณทัสสนวิสุทธิ (คือ วิสุทธิ ที่ ๗) ก็ได้ เพราะแม้จะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ทำกิเลสให้สิ้นไป มิได้ จึงเป็นอัพโพหาริก คือ จะกล่าวว่าเข้าอยู่ในวิสุทธิใดมิได้ เพราะ ไม่มีลักษณะของวิสุทธิทั้งสอง แต่คงอยู่กลางๆ ระหว่างวิสุทธิที่ ๖ และวิสุทธิที่ ๗ และที่นับว่าเป็น วิปัสสนาญาณ ก็เพราะตกอยู่ใน กระแสของวิปัสสนาแล้ว เป็นญาณสุดท้ายของภูฐานคามินีวิปัสสนา และยังคงเป็นโลกียญาณ แต่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ แม้ได้เห็น พระนิพพานก่อนที่อริยมรรคจะเกิดขึ้น ก็ไม่ถือว่าโคตรภูญาณ เป็น ทัสสนะ แต่ท่านถือว่า โสตาปัตติมัคคญาณ เป็น ทัสสนะ มีคำ กล่าวอธิบายเรื่องนี้ไว้ในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินี** ว่า “แน่ละที่ท่าน เรียกโสตาปัตติมรรคว่า ทัสสนะ นั้น ก็เพราะเห็นพระนิพพานก่อน ส่วนโคตรภูถึงแม้จะเห็นก่อนก็จริง แต่เปรียบเหมือนบุรุษที่เดินทาง

* วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๓๑๙ และ ปรมุตตมญูสา, ตติยภาค, น. ๕๘๘

** สัทธัมมปกาสินี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ทุติยภาค, น. ๑๑๔ และ อฏฐสาธินี, น. ๑๐๙-๑๑๐, ปปัญจสูทนี, ปฐมภาค, น. ๑๐๒

มายังสำนักของพระราชา ด้วยกรณีกิจอย่างหนึ่ง แม้จะได้เห็นพระราชาประทับบนคอช้างพระที่นั่งเสด็จพระราชดำเนินมาในท้องถนนแต่ไกล แต่เมื่อมีคนถามว่าท่านเห็น (เข้าเฝ้า) พระราชาแล้วหรือยัง ? บุรุษผู้นั้นแม้เห็นแล้วก็จะตอบว่า ยังไม่เห็น เพราะยังมิได้ทำกิจที่ตนเดินทางมาพบจะพึงกระทำ ฉันทใด ที่ไม่เรียกโคตรภูญาณ ว่า ทัสสนะก็เช่นกันฉันทนั้น เพราะญาณนี้ไม่มีการประหานกิเลส ซึ่งพึงกระทำเพราะได้เห็นพระนิพพาน โคตรภูญาณนั้น จึงตั้งอยู่ในฐานะบ่ายหน้าไปสู่มัคคญาณ”

ในทางปฏิบัติ อนุโลมญาณและโคตรภูญาณ เกิดขึ้นติดต่อกันสืบเนื่องในวิถิจิตเดียวกัน ณ ลำดับนี้ อนุโลมญาณจะเกิดขึ้นก่อน ๒ หรือ ๓ ครั้ง เพื่อทำตัวให้เข้มแข็ง ขบไล่ความมืดคือโมหะที่ปิดบังปัญญาของโยคีมิให้รู้เห็นอริยสัจจ์ออกไป ด้วยการกำหนดสังขารโดยพระไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งให้เป็นอารมณ์ แล้วผ่านไป และณ ลำดับนั้นในทันที โคตรภูญาณก็เกิดขึ้นทำพระนิพพานเป็นอารมณ์ครอบงำข้ามพ้นโคตรปฏุชน บรรลุถึงโคตรพระอริยะไปเลย ไม่หวนกลับมาอีก (โปรดดู-ผังวิถิจิตของมัคคญาณผลญาณ ในหน้า ๒๔๙)

(๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของความรู้ความเห็น

ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นวิสุทธิประการสุดท้าย ซึ่งท่านสุมังคลเถระได้อธิบาย โดยแยกคำไว้ตามศัพท์ว่า เรียกชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ เพราะเกิดญาณรู้ริยสัจจ์ ๔ (๑) เพราะทำให้มีทัสสนะเห็นพระนิพพาน โดยประจักษ์ (ด้วยตนเอง) (๑) เพราะบริสุทธิ์สะอาด

ปราศจากมลทินกิเลส (๑)* ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค** ระบุว่าญาณในมรรค ๔ คือโสดาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค (และ) อรหัตตมรรค เหล่านี้ เรียกชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ

ท่านวิปัสสนาจารย์ อธิบายความไว้ว่า ญาณทัสสนวิสุทธิเป็นปัญญาในอริยมรรคที่สามารถเห็นนิพพานเหมือนกับเห็นด้วยตา ฉะนั้น จึงเรียกว่า ญาณทัสสนะ โดยปรกติ คำว่า ทัสสนะ หมายถึง การเห็นทางตาโดยตรง แต่ความจริง นิพพานนั้นเห็นด้วยตาไม่ได้ เพราะนิพพานมิใช่วัตถุสิ่งของ ฉะนั้น การเห็นนิพพาน จึงเป็นการเห็นด้วยใจ คล้ายกับเห็นด้วยตาทีเดียว*** สมด้วยพระบาลีว่า “กาเยน เจว ปรมตฺถสจฺจํ สจฺจิกโรติ ปญฺญา ย จ นํ ปฏฺวิซฺฌปฺปสฺสติ”**** แปลว่า “ทำให้เห็นแจ้งปรมัตถสัจจด้วยนามกาย(ใจ) และเห็นทะลุปรมัตถสัจจนั้นด้วยปัญญา” ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในแก้วนุสสุตว่า “วิญฺญาณํ อนิทฺตฺสนํ” แปลว่า พระนิพพานเป็นสิ่งที่รู้ได้ด้วยอริยมรรคญาณอันวิเศษมิใช่ของที่พึงเห็นด้วยตา*****

* อภิธมฺมตฺถวิภาวินี, น. ๒๗๕

** วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๓๑๙-๓๒๐

*** สทฺธมฺมปกาสิณี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ทุตติยภาค, น. ๖๐, ๑๔๑

**** ม.ม. ๑๓/๒๓๓, ๖๐๕ ส.ม.หา. ๑๙/๓๐๐

***** นิ.สี. ๙/๒๘๓

๑๔. มัคคญาณ ญาณในอริยมรรค

(๑) โสดาปัตติมรรค

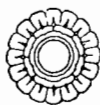
ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ* กล่าวถึงกิจของอริยมรรคไว้ย่อ กะทัดรัดดีว่า “ลำดับต่อจากโคตรภูญาณนั้นนั่นเอง พระอริยมรรค กำหนดรู้ทุกขสัจจ์ ละสมุทฺทยสัจจ์ ทำให้แจ้งนิโรธสัจจ์ ทำอริยมรรค ๘ ให้เกิดแล้วลงสู่อุปปนาวิถี”

ในคำภีร์วิสุทธิมรรค บรรยายเรื่องอริยมัคคญาณ พร้อมทั้งยก ตัวอย่างเปรียบเทียบท้าวความตั้งแต่อนุโลมญาณ และ โคตรภูญาณ โดยละเอียดพิสดารน่ารู้อยู่มาก ขอแปลความนำมากล่าวไว้ ดังต่อไปนี้

ในมัคคญาณ ทั้ง ๔ นั้น โยคีผู้ปรารถนาบรรลุมัคคญาณที่ ๑ (โสดาปัตติมรรค) ไม่มีกิจอื่นใดที่เรียกได้ว่า โยคีจะต้องทำอีก เพราะว่ากิจใดซึ่งเป็นกิจที่โยคินีจะต้องทำ โยคีผู้ทำวิปัสสนาญาณมี อนุโลมญาณเป็นอวสานให้เกิดขึ้น ก็ได้ทำกิจนั้นไปเรียบร้อยแล้ว แต่เมื่ออนุโลมญาณเกิดขึ้นแก่โยคีผู้นั้นอย่างนี้แล้ว ครั้นอนุโลมญาณ ทั้ง ๓ (หรือ ๒) เหล่านั้น ทำลายความมืด (คือกิเลส) ชนิดต่างๆ ที่ปิดบังอริยสัจจ์อยู่ให้อันตรธานไป ตามสมควรแก่กำลังของตนๆ แล้วจิตของโยคีก็ไม่แล่นไป ไม่ตั้งมั่น ไม่น้อมน้อมไป ไม่ข้องแวะ ไม่เกาะเกี่ยว ไม่ผูกพัน ในสังขารทั้งปวง แต่ถอยกลับ วกกลับ

* อภิธัมมตถสงคหปาลิ, น. ๕๖

วนกลับ เหมือนหยาดน้ำกลอกกลิ้งกลับจากใบบัว นิमित (คือสังขาร) ทั้งปวงที่เป็นอารมณ์ก็ดี ความเป็นไป (ของสังขาร) ทั้งปวงที่เป็นอารมณ์ก็ดี ยังปรากฏโดยความเป็นปليโพธ (คือสิ่งขัดขวาง) อยู่ในทันทีที่นิमितและความเป็นไป (ของสังขาร) ทุกประการ ปรากฏโดยความเป็นปليโพธนั้น ณ ตอนท้ายที่อนุโลมญาณมีอาเสวนะ (๒ หรือ ๓ ครั้ง)* โคตรภูญาณ ที่ขึ้นถึงสุดยอด (ลึхаปัตต) ซึ่งเป็นยอดของวิปัสสนาก็เกิดขึ้น ทำพระนิพพาน คือความดับ ซึ่งปราศจากสังขาร ไม่มีนิमित ไม่มีความเป็นไป ให้เป็นอารมณ์ ผ่านพ้นโคตรปฏุชน พ้นการนับว่าเป็นปฏุชน พ้นภูมิปฏุชน ก้าวลงสู่โคตรพระอริยะ สู่การนับว่าเป็นพระอริยะ สู่ภูมิพระอริยะ ซึ่งเป็นการหันไปหาครั้งแรก คำนี้ถึงครั้งแรก และคิดคำนึงถึงครั้งแรก ในอารมณ์พระนิพพาน (ในการมีพระนิพพานเป็นอารมณ์) ทำให้สำเร็จความเป็นปัจจยของอริยมรรค ด้วยอาการ ๖ ประการ โดยอนันตรปัจจย ๑ สมันตรปัจจย ๑ อาเสวนปัจจย ๑ อุปนิสสยปัจจย ๑ นัตติปัจจย ๑ และวิคตปัจจย ๑ ไม่หวนกลับมาอีก ในการนั้น มีอุปมาแสดงถึงอาการที่อนุโลมญาณและโคตรภูญาณทั้งสอง แม้เป็นไปในวิถีเดียวกัน โดยอาวัชชนะเดียวกัน แต่ดำเนินไปในอารมณ์ต่างกัน (มีอุปมา) ดังต่อไปนี้



*หมายถึง บริกรรม อุปจาร และ อนุโลม



อุปมาด้วยบุรุษโดดข้ามคูน้ำ

บุรุษผู้ปรารถนาจะโดดข้ามคูน้ำกว้างใหญ่ ไปยืนอยู่บนฝั่งคูข้างโน้นจึงวิ่งมาโดยเร็ว แล้วยึดเส้นเชือกที่เขาผูกห้อยไว้กับกิ่งของต้นไม้ หรือจับไม้ค้ำยัน ณ ฝั่งคูข้างนี้ แล้วโดดขึ้น (ขณะที่) กายโน้มน้อมเอียงโอนไปยังฝั่งข้างโน้น แล้วไปถึงอากาศส่วนตอนบนของฝั่งโน้น จึงละเส้นเชือกหรือไม้ค้ำยันนั้นไปตกลง ณ ฝั่งโน้นซวนเซอยู่ก่อนแล้วจึงค่อยๆ ทรงตัว จนได้ แม้โยคาวจรผู้นี้ก็ฉันทันนั้นเหมือนกัน มีความปรารถนาจะประดิษฐานอยู่ในพระนิพพานอันเป็นฝั่งข้างโน้นของภพ (๓) โยนิ (๔) คติ (๕) วิญญูณฐิติ (๖) และสัตตาวาส (๗) จึงวิ่งมาโดยเร็วด้วยญาณ มี อุทยพยานุปัตตนาญาณ เป็นต้น แล้วยึดเส้นเชือก คือรูป ที่ผูกห้อยไว้กับกิ่งของต้นไม้ คืออัตภาพร่างกาย หรือยึดไม้ค้ำยันคือขันธมีเวทนาเป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยการรำพึงของอนุโลมญาณ ว่าไม่เที่ยง หรือว่าเป็นทุกข์ หรือว่าเป็นอนัตตา ยังไม่ละเส้นเชือกคือรูป หรือไม้ค้ำยันคือเวทนาเป็นต้น นั้นก่อน โลดขึ้นด้วยอนุโลมจิต ดวงที่ ๑ (ปริกรรม) แล้วมีจิตใจโน้มน้อมเอียงโอนไปสู่พระนิพพาน ด้วยอนุโลมจิตดวงที่ ๒ (อุปจาร) จดบุรุษผู้มีกายโน้มน้อมเอียงโอนไปยังฝั่งข้างโน้น (ของคูน้ำ) เป็นผู้โยกใกล้พระนิพพานที่ตนจะพึงถึงในบัดนี้ ด้วยอนุโลมจิต ดวงที่ ๓ จดบุรุษผู้ (โดด) ไปถึงอากาศส่วนตอนบนของฝั่งโน้น แล้วละอารมณ์สังขาร (รูปหรือเวทนาเป็นต้น) นั้น ด้วยความดับของจิต (ดวงที่ ๓) นั้น แล้วตกลงไปในพระนิพพานซึ่งเป็นฝั่งข้างโน้น ที่ปราศจากสังขาร ด้วยโคตรภูจิต (ยึดพระนิพพานเป็นอารมณ์) แต่เพราะเหตุที่ยังไม่ได้ความเคยชินใน

อารมณ์พระนิพพานเพียงครั้งเดียว ยังไม่ดำรงอยู่ด้วยดีก่อนเหมือน
บุรุษนั้นชวนเซออยู่ ต่อแต่นั้นจึงประดิษฐานอยู่ด้วยมัคคญาณ

(เส้นเชือก หรือไม้ค้ายัน ในที่นี้ ได้แก่ พระไตรลักษณ์
ที่กำหนดรูปนามสังขารเป็นอารมณ์)

ในการนั้น อนุโลมญาณ สามารถกำจัดความมืดคือกิเลส
ที่ปิดบังอริยสังขารออกไปได้ แต่ทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ไม่ได้
ส่วนโคตรภูญาณสามารถทำพระนิพพานนั้นแลให้เป็นอารมณ์ได้ แต่
ไม่ สามารถกำจัดความมืดที่ปิดบังอริยสังขารให้ออกไปได้ ในการนั้น
มีอุปมาดังนี้ :

อุปมาด้วยบุรุษดูฤกษ์นักษัตรโยคะ*

เล่ากันว่า บุรุษผู้มีจักษุ์หนึ่ง คิดจักรู้ฤกษ์ร่วมของดาว
นักษัตร** จึงออกมาในเวลากลางคืนแล้วแหงนขึ้นไปดูพระจันทร์
แต่ไม่เห็นพระจันทร์เพราะหมู่เมฆทั้งหลายปิดบังเสีย ครั้นแล้ว ก็มีลม
ระลอกหนึ่งตั้งขึ้นพัดพาเอาหมู่เมฆชนิดหนาๆ ออกไป ลมอีกระลอก
หนึ่งตั้งขึ้นแล้วพัดพาเอาหมู่เมฆชนิดกลางๆ ออกไป ลมอีกระลอก
หนึ่งตั้งขึ้นแล้วพัดพาเอาหมู่เมฆบางๆ ออกไป แต่นั้น ครั้นท้องฟ้า
ปราศจากเมฆแล้ว บุรุษผู้นั้นก็เห็นพระจันทร์แล้วรู้ฤกษ์ร่วมของ
ดาวนักษัตรได้ ในอุปมานั้น มีการเปรียบเทียบ ดังนี้

* อุปมาด้วยบุรุษดูฤกษ์นักษัตรโยคะนี้ ควรดูใน อนุจสาลินี, น. ๓๕๙-๓๖๑ ด้วย

** นกขัตติโยคะ=การประจวบแห่งพระจันทร์กับนักษัตร-ปฏิภา, น. ๕๙๑ และพจนานุกรม
ฉบับราชบัณฑิตยสถาน

๑. ความมืด คือกิเลสอย่างหนา อย่างกลาง และอย่างบางๆ ที่ปิดบังอริยสังขีไว้ เปรียบด้วยหมู่เมฆ ๓ ชนิด

๒. อนุโลมจิต ๓ ดวง เปรียบด้วย ลม ๓ ระลอก

๓. โคตรภูญาณ เปรียบด้วย บุรุษผู้มีจักษุ

๔. พระนิพพาน เปรียบด้วย พระจันทร์

๕. การที่อนุโลมจิตดวงหนึ่งๆ กำจัดความมืดที่ปิดบังอริยสังขีไว้ เปรียบด้วยลมระลอกหนึ่งๆ พัดพาหมู่เมฆ ๓ ชนิดออกไปโดย ลำดับ.

๖. เมื่อความมืดที่ปิดบังอริยสังขีปราศจากไปแล้ว โคตรภูญาณ ได้เห็นพระนิพพานอันบริสุทธิ์ เปรียบด้วย เมื่อท้องฟ้าปราศ จากหมู่เมฆแล้ว บุรุษผู้นั้นก็มองเห็นพระจันทร์อันบริสุทธิ์ จจริงอยู่ อนุโลมญาณทั้งหลายสามารถกำจัดความมืดที่ปิดบังอริยสังขีได้อย่าง เดียวเท่านั้น แต่ไม่สามารถเห็นพระนิพพาน เปรียบเหมือน ลม ๓ ระลอก สามารถพัดพาหมู่เมฆที่ปิดบังพระจันทร์ออกไปได้แต่อย่าง เดียว แต่ไม่สามารถเห็นพระจันทร์

๗. โคตรภูญาณ สามารถเห็นพระนิพพานได้อย่างเดียว แต่ ไม่สามารถกำจัดความมืดคือกิเลสได้ เปรียบเหมือน บุรุษผู้นั้น สามารถมองเห็นพระจันทร์ได้เท่านั้น แต่ไม่สามารถพัดพาหมู่เมฆ ออกไปได้ เพราะเหตุ นั้นแหละ ท่านจึงเรียกโคตรภูญาณนี้ว่า อาวัชชนะ (คือ หันไปสู่อริยมรรค)

ความจริง โคตรภูญาณนั้น แม้จะไม่หันไป แต่ก็ตั้งอยู่ใน ฐานะที่หันไป คล้ายกับจะให้สัญญานัดหมายแก่มรรคว่า “ท่านจง

เกิดขึ้นอย่างนี้” แล้ว (ตัวเอง) ก็ดับไป ทั้งมรรคเองก็ไม่ละสัญญา
ที่โคตรภูญาณนั้นให้ไว้เกิดขึ้นติดตาม (โคตรภู) ญาณนั้นสืบเนื่อง
ไม่ไฉ่วะยะ ทั้งเจาะทำลาย ซึ่งกองโลภะ กองโทสะ กองโมหะ ที่ไม่เคย
เจาะไม่เคยทำลายมาก่อน ในเรื่องนั้น มีอุปมาดังนี้ :-

อุปมาด้วยนักร้องหนู

เล่ากันมาว่า นักร้องหนูหนึ่ง สั่งให้เขาตั้งแผ่นกระดาน (แก่น
ไม้สน) ซ้อนกัน ๑๐๐ แผ่น ไว้ในสถานที่ห่างไกลประมาณ ๘ อุสสะ*
แล้วเอาผ้าผูกปิดหน้า (ขึ้นสาย) ประทับลูกหนู (ไว้กับสาย) ยืนอยู่
บนจักรยन्द (กระดานหมุน) บุรุษอีกผู้หนึ่งหมุนจักรยन्द เมื่อใด
นักร้องหนูหันหน้ามาตรงแผ่นกระดาน เมื่อนั้น บุรุษผู้หมุนจักรยन्द
ก็เคาะไม้ให้สัญญาตรงนั้น นักร้องหนูไม่ละสัญญาเคาะไม้ ยิ่งลูกหนูไป
เจาะทะลุกระดาน ๑๐๐ แผ่น ในเรื่องนั้น มีอุปมาดังนี้ :-

๑. โคตรภูญาณ เปรียบด้วย สัญญาเคาะไม้

๒. มัคคญาณ เปรียบด้วย นักร้องหนู

๓. การที่มัคคญาณไม่ละสัญญาที่โคตรภูญาณให้ไว้ แล้วทำ
พระนิพพานให้เป็นอารมณ์ เจาะทำลายกองโลภะโทสะและโมหะ
ที่ไม่เคยเจาะทำลายมาก่อน เปรียบด้วย การที่นักร้องหนูไม่ละสัญญา
เคาะไม้ แล้วยิ่งลูกหนูทะลุแผ่นกระดาน ๑๐๐ ชั้น

*๔ ศอก = ๑ ยัฏฐิ, ๒๐ ยัฏฐิ = ๑ อุสสะ, ๘ อุสสะ = ๒๕๐ ศอก = ๒ $\frac{๑}{๒}$ เส้น

อานิสงส์โสดาปัตติมรรค

อนึ่ง มัคคญาณนี้ มิใช่แต่ทำการเจาะทะลุกองโลภะเป็นต้น อย่างเดียวเท่านั้น แต่มรรคนี้ ทำมหาสมุทรแห่งความทุกข์ในสังสารวัฏ ซึ่งไม่มีใครรู้ที่สุดเบื้องต้นให้เหือดแห้งลง ปิดประตูบายนทั้งปวง ทำให้ประสบอริยทรัพย์ ๗ ประการโดยแจ้งชัด สลัดทั้งมิจฉามรรค (ทางผิด) ๘ ประการ สงบแสร้งและภัยทุกประการ นำ (โยคี) เข้าสู่ความเป็นพระพุทฺธบุตร ผู้เกิดแต่พระอุระของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และดำเนินไปเพื่อได้อานิสงส์อื่นๆ อีกหลายร้อยประการด้วย ญาณที่สัมปยุตด้วยโสดาปัตติมรรค ซึ่งให้อานิสงส์มากมายดังกล่าวมานี้ ชื่อว่า โสดาปัตติมัคคญาณ ด้วยประการฉะนี้*

วิโมกขมุข

ตามหลักทางพระปริยัติ ในคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ** ท่านกล่าวถึงการบรรลุมัคคญาณ ว่าเป็นการผ่านเข้าประตูหรือปากทางของ วิโมกข (หรือ วิมุตติ) คือ การหลุดพ้นพิเศษ ได้แก่ มัคคญาณ และที่เรียกมรรคว่า วิโมกข นั้น เรียกจำแนกออกไปเป็น ๓ ชื่อ คือ : ๑ สุกญญตวิโมกข ๒ อนิมิตตวิโมกข และ ๓ อัปปณิหิตวิโมกข ส่วน วิโมกขมุข คือ ประตูหรือ ปากทางเข้า ของวิโมกข ก็มี ๓ เหมือนกัน คือ :

*วิสุทธิมคฺค, ดติยภาค, น. ๓๒๐-๓๒๔

**อภิธมฺมตถสฺสคหฺปาลิ, น. ๕๖-๕๗

๑. อนัตตานุปัสสนา ละการยึดถือว่า มีอัตตาเป็นวิโมกขมุข มีชื่อว่า สุธมฺมตานุปัสสนา คือ หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ โดยความว่างเปล่าจากอัตตา

๒. อนิจจานุปัสสนา ละนิมิตในความสำคัญคิดเห็นเป็นวิปลาส เป็นวิโมกขมุข มีชื่อว่า อนิมิตตานุปัสสนา คือ หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่า ไม่มีนิมิต

๓. ทุกขานุปัสสนา ละการยึดมั่นถือมั่นด้วยตัณหา เป็นวิโมกขมุข มีชื่อว่า อัปปณิหิตานุปัสสนา คือ หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีตัณหาเป็นที่ตั้ง

ท่านวิปัสสนาจารย์ได้โปรดอธิบายถึงวิโมกขและวิโมกขมุขในทางปฏิบัติไว้ว่า “เมื่อภูฐานคามินีวิปัสสนาดำเนินไปตามวิถี เพราะอินทรีย์เสมอกันบริบูรณ์ไม่ขัดข้อง จนหมดความรู้สึกครั้งสุดท้าย ที่อนุโลมญาณ ครั้นผ่านอนุโลมญาณ ก็เข้าเขตโคตรภูญาณดังกล่าวมาแล้ว เมื่อพ้นจากโคตรภูญาณ ก็เข้าถึงที่สำคัญที่สุดคือ มัคคญาณ ในทางปฏิบัตินั้น ฟังทราบว่ายโศคีผู้ปฏิบัติเริ่มก้าวเข้าสู่ความดับตั้งแต่ย่างเข้าเขตโคตรภูญาณแล้ว แม้มาถึงมัคคญาณนี้ก็ยังคงอยู่ในความดับ และอาการที่เข้าสู่ความดับนั้น ก็ไม่เหมือนกัน มีลักษณะการต่างกัน ดังต่อไปนี้

“๑. ขณะที่ภูฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ รูปนามสังขารมีอาการสุขุมละเอียดเป็นอย่างยิ่ง เป็นธรรมดาแล้วค่อยเร็วเข้าๆ จนถึยิบ และในที่สุดก็ดับไปเลย ลักษณะการอย่างนี้ เรียกว่า อนิมิตต-วิโมกข คือ ดับทางอนิจจัง หรือเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง ฉะนั้น

ท่านอนุรุธอาจารย์จึงแสดงไว้ว่า ยถิ ฐฎฐานคามินีวิปัสสนา อนิจจโต
 วิปัสสติ อนิมิตฺโต วิโมกฺโข นาม - ถ้าฐฎฐานคามินีวิปัสสนาเห็นแจ้ง
 ชัดโดยความไม่เที่ยง มรรคนั้นชื่อว่า อนิมิตตวิโมกข

“๒. ขณะที่ฐฎฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ เกิด
 ทุกขเวทนาขึ้นมาอย่างแสนสาหัส เช่น เกิดแน่นหน้าอก เรื่อยขึ้นมา
 ถึงลำคอ ในที่สุดก็ดับไป หรือ โยคีบางท่านขณะนั่งกำหนดอยู่
 สภาวะที่ปรากฏเริ่มแรก อาจเป็นอวัยวะร่างกายค่อยๆ หายไปๆ เช่น
 กำหนดนั่ง-ถูก ไม่ได้ เพราะไม่มีร่างกายนั่งอยู่ และไม่มีอวัยวะตรงที่
 เคยกำหนด “ถูก” เหลืออยู่ให้กำหนด คงมีเหลือแต่แผ่นท้องพอง-
 ยุบ หรือแผ่นหนังท้องก็ไม่เหลืออยู่ คงมีแต่อาการพอง-ยุบ ก็กำหนด
 พองหนอ-ยุบหนอๆๆ หรืออาการพอง-ยุบ ก็ไม่มี คงมีแต่
 ความว่างเปล่าคล้ายไอน้ำและพยับแดด โยคีก็กำหนด “รู้หนอๆๆ”
 เป็นสัพพัญญุตานุปัสสนาอยู่นานๆ ครั้นแล้วก็ปรากฏเป็นนิมิต เช่น
 แก้วเก้าเนาวรัตน์ เพชรนิลจินดา เงินทองกองแก้วกองมหีมา
 ส่องแสงสลบสี มีประกายพรายเพริด นานาพรรณ แล้วแปรปรวน
 เสื่อมสลายหายไป หรือปรากฏให้เห็นเป็นปราสาทสวยงาม เป็น
 คุกหาสนโอสพาธ แล้วพังทลายยุบสลายลง แล้วๆ เน่าๆ อย่างที่ท่าน
 กล่าวว่า “หุตุวอภาว มีแล้วหาไม่มีเกิดแล้วดับไปๆ” เป็นอนิมิตตา-
 นุปัสสนา ครั้นแล้วปรากฏเป็นกองเพลิงร้อนแรง หรือเกิดทุกขเวทนา
 ขึ้นแก่โยคี ทวีความรุนแรงขึ้นโดยลำดับจนเกือบจะเหลือทนเช่น
 เจ็บปวดที่ขาขาดลอดซา และถ้าทนไม่ไหวก็หยุดกำหนดเลิกไปใน
 บัลลังก์นั้น และเมื่อนั่งกำหนดอีก สภาวะและทุกขเวทนามุนเริงนั้น

ก็จะเกิดขึ้นอีก แล้ว ๆ เล่า ๆ แต่ถ้าทนได้ ก็อดทนกำหนดต่อไป
 ทั้งที่ทุกขเวทนานั้นรุนแรงยิ่งขึ้น ๆ จนรู้สึกคล้ายกับว่าขาข้างนั้นมัน
 ยาวออกไป ๆ และปวดเจ็บรุนแรงที่สุด แต่เมื่อโยคีอดทนมีสติกำหนด
 “ปวดหนอ ๆ” จนรู้สึกขาข้างนั้นหดคืนสั้นเข้ามา ๆ กลับเป็น
 ประกติและความเจ็บปวดก็หายปุปไปพร้อมกับ “ ตสฺส จิตฺตสฺส
 นิโรธเณ ” ด้วยความดับของจิตนั้น* ลักษณะการอย่างนี้ เรียกว่า
 อัมปณฺหิตวิโมกฺข คือ ดับทางทุกขัง หรือเข้าสู่มรรคทางทุกขัง ฉะนั้น
 ท่านอนรุทธาจารย์จึงแสดงไว้ว่า ยถิ วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนา ทุกฺขโต
 วิปัสสตี อัมปณฺหิตโต วิโมกฺโข นาม โหติ-ถ้าวุฏฐานคามินีวิปัสสนา
 เห็นแจ้งชัดโดยความเป็นทุกข มรรคนั้นชื่อว่า อัมปณฺหิตวิโมกฺข

“๓. ขณะที่วุฏฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินอยู่ รูปนามมี
 อากาสสุขุมละเอียดเป็นอย่างยิ่ง แล้วก็ค่อย ๆ น้อยลง ๆ เหมือนเส้น
 ด้ายที่เล็กที่สุด แล้วขาดหายไป ดับไป ลักษณะการอย่างนี้เรียกว่า
 สุกฺขณฺตวิโมกฺข คือ ดับทางอนัตตา หรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตา ฉะนั้น
 ท่านอนรุทธาจารย์จึงแสดงไว้ว่า ยถิ วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนา อนตฺตโต
 วิปัสสตี สุกฺขณฺตโต วิโมกฺโข นาม โหติ - ถ้าวุฏฐานคามินีวิปัสสนา
 เห็นแจ้งชัดโดยความเป็นอนัตตา มรรคนั้นชื่อว่า สุกฺขณฺตวิโมกฺข

“ถ้าจะมีคำถามว่า เหตุใด โยคีบุคคลจึงเข้าสู่ความดับไม่
 เหมือนกัน ? คำวิสาขนาถก็จะพึงมีว่า เพราะการสร้างสมบารมีมา

* ความเรียงด้วยตัวเอน เป็นของผู้เรียบเรียงเติมไว้

แตกต่างกัน ผู้ใดสร้างมาทางใด ก็ดับทางนั้น คือผู้มีสัทธินทรีย์ แก่กล้า มีศรัทธาเป็นปุพพาธิการอันสูง คือได้สร้างสมมาแต่ชาติก่อน เป็นกำลังส่งให้ขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็น แจ่มชัดแต่อนิจจลักษณะมากที่สุด ทั้งนี้พึงเข้าใจว่า พระไตรลักษณ์ อื่นๆ ก็เห็นเช่นเดียวกัน แต่ไม่แจ่มแจ้งเท่าอนิจจลักษณะนี้ เพราะ อนิจจลักษณะมีกำลังแรงกล้า ฉะนั้น เมื่ออุภูฐานคามินีวิปัสสนา คือ ตัววิปัสสนาที่จะเข้าสู่มรรคกำลังเป็นอยู่นั้น ย่อมจะทำให้เห็นรูป นามแสดงความเป็นทุกขแล้วก็เข้าสู่มรรคเลย ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า อนิมิตตวิโมกข คือ หลุดพ้นทางอนิจจัง

“ผู้มีสัทธินทรีย์แก่กล้า มีสมาธิเป็นปุพพาธิการอันตนเคย สร้างสมมาแต่ชาติก่อน เป็นกำลังแรงส่งให้ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสสนา อยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็นอย่างแจ่มชัดในทุกขลักษณะมากที่สุด ชัดเจน กว่าพระไตรลักษณ์อื่นๆ เพราะทุกขลักษณะมีกำลังแรงกล้า ฉะนั้น เมื่ออุภูฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่นั้น ย่อมจะเห็นรูปนาม แสดงความเป็นทุกขให้ปรากฏเห็นอย่างชัดเจนแล้วเข้าสู่มรรคเลย ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า อัปปณิหิตวิโมกข คือ หลุดพ้นทางทุกขัง

“สำหรับผู้มีปัญญินทรีย์แก่กล้า มีปัญญาเป็นปุพพาธิการ อันตนเคยสร้างสมมาแต่ชาติก่อน เป็นกำลังแรงส่งให้ในขณะที่ปฏิบัติ วิปัสสนาอยู่นั้น ผู้นั้นย่อมจะเห็นชัดเจนในอนัตตลักษณะมากที่สุด ชัดเจนกว่าพระไตรลักษณ์อื่นๆ เพราะอนัตตลักษณะมีกำลังมากกว่า ฉะนั้น เมื่ออุภูฐานคามินีวิปัสสนากำลังดำเนินไปอยู่ ย่อมจะเห็นรูป นามแสดงความเป็นอนัตตาให้ปรากฏอย่างชัดเจน เมื่อเห็นอนัตตา

อย่างชัดเจนแล้ว วจฐานคามินีวิปัสสนาก็จะเข้าสู่มรรคเลย ลักษณะอย่างนี้เรียกว่า สุกฺขญตวิโมกฺข คือ หลุดพ้นทางอนัตตาหรือเข้าสู่มรรคทางอนัตตลักษณะ

“มีข้อพึงสังเกตว่า การเข้าสู่มรรคทั้ง ๓ ทางนี้ ผู้ที่ดับด้วยอัปปณิหิตมรรค คือ ดับทางทุกขังมีน้อย ส่วนมากดับด้วยอนิมิตตมรรคและสุกฺขญตมรรค คือ ดับทางอนิจจัง และอนัตตา

“มัคคญาณนี้ เสวยนิพพานอารมณ์ เป็นฝ่ายโลกุตตระ เห็นอริยสัจอย่างแจ่มชัด คือเห็นนิโรธอริยสัจ เมื่อเห็นนิโรธก็ไม่จำเป็นต้องกล่าวถึงอริยสัจอีก ๓ ข้อ เพราะจะต้องเห็นพร้อมกันอยู่เอง ท่านเปรียบด้วยคุณสมบัติของดวงประทีป, ดวงอาทิตย์ และเรือซึ่งทำกิจ ๔ อย่างในขณะเดียวกัน คือ :

อุปมาอุปไมยมรรคญาณ

มรรคญาณ	เปรียบด้วย	ประทีป
๑. กำหนดรู้ทุกข์		๑. โหม้ไฟ
๒. ละสมุทัย		๒. กำจัดความมืด
๓. ทำมรรคให้เกิด		๓. ให้แสงสว่าง
๔. ทำนิโรธให้แจ้ง (ทำกิเลสให้สิ้น)		๔. ทำน้ำมันให้สิ้นไป
มรรคญาณ	เปรียบด้วย	ดวงอาทิตย์
๑. กำหนดรู้ทุกข์		๑. ให้เห็นรูป
๒. ละสมุทัย		๒. กำจัดความมืด

- | | |
|---------------------------------|--------------------|
| ๓. ทำมรรคให้เกิด | ๓. ให้เกิดแสงสว่าง |
| ๔. ทำนิโรธให้แจ้ง (ดับกิเลส) | ๔. ดับความเย็น |
| มรรคญาณ | เปรียบด้วย |
| เรือ | |
| ๑. กำหนดรู้ทุกข์ | ๑. ละฝั่งนี้ |
| ๒. ละสมุทัย | ๒. ตัดกระแสน้ำ |
| ๓. ทำมรรคให้เกิด (สหชาติปัจจัย) | ๓. บรรทุกของไป |
| ๔. ทำให้แจ้งนิโรธ | ๔. ถึงฝั่งโน้น |

ข้อนี้ฉันใด มัคคญาณก็ฉันนั้น เมื่อเสวยอารมณ์นิพพาน ก็ต้องเห็นนิโรธ เมื่อเห็นนิโรธเป็นจุดสุดยอด ก็ต้องเห็นอีก ๓ อริยสัจจ์ คือ ทุกข์ สมุทัย มรรค พร้อมกันทีเดียว ฉะนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านจึงแสดงไว้ว่า (นิโรธ) ปฏิวิขุณฺตีติ เอเตน นิโรธสจฺจเมกํ อารมฺมณปฏิเวธเณ จตุตทริ สจฺจานิ อสฺสโมหปฏิเวธเณ มคฺคญาณํ ปฏิวิขุณฺตีติ แปลว่า ปฏิเวธ มี ๒ อย่าง คือ :-

๑. อารัมมณปฏิเวธ

๒. อัสสัมโมหปฏิเวธ

มรรคขณะนั้น มีนิพพานเป็นอารมณ์ เรียกว่า อารัมมณปฏิเวธ ทุกข์ สมุทัย มรรค สัจจะทั้ง ๓ นั้นไม่มีความสงสัย ความรู้ความเห็นอันบริสุทธิ์อยู่นั้นเรียกว่า อัสสัมโมหปฏิเวธ หมายความว่า มรรคขณะนั้น ทุกข์สัจจก็ดี สมุทัยสัจจก็ดี มรรคสัจจก็ดี หาเป็นอารมณ์ไม่ แต่มีนิพพานเป็นอารมณ์ ส่วนทุกข์สัจจ สมุทัยสัจจ มรรคสัจจ ไม่มีความสงสัย ความรู้ความเห็นบริสุทธิ์แล้ว ฉะนั้น จึงชื่อว่า

อัสสัมโหปฏิวะร มัคคญาณ นี่ชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ ดังนี้*

“มีข้อที่พึงทราบไว้ในที่นี้ คือ มัคคญาณนี้ จะเป็นมรรคขั้นใดก็ตามย่อมปรากฏขึ้น ครั้งเดียวเท่านั้น เมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ทำการประหานกิเลสต่างๆ ตามอำนาจของมรรคนั้นๆ เช่น ปฐมมรรคเกิดขึ้นก็ทำการประหานกิเลสที่ปฐมมรรคมีอำนาจประหานได้เป็นต้น สำหรับในที่นี้ คือในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่กำลังกล่าวถึงอยู่นี้ มัคคญาณที่ปรากฏนี้ เรียกว่าปฐมมรรค ทำการประหานกิเลสได้ ๕ อย่าง คือ :-

๑. สักกายทิฐิสัญญาโยชน สัญโญชน์ คือ ความเห็นว่ามีอัตตา
๒. วิจิกิจฉาสัญญาโยชน สัญโญชน์ คือ ความสงสัยลังเลใจ
๓. สีลัพตปรามาสสัญญาโยชน สัญโญชน์ คือ ความยึดถือศีลและพรต
๔. อปายคมนียกามราคะ คือ ความกำหนัดในกามชนิดที่ทำให้ไปเกิดในอบาย
๕. อปายคมนียปฺปญฺหะ คือ ความโกรธเคืองขัดแค้นชนิดที่ทำให้ไปเกิดในอบาย**

๑๕. ผลญาณ ญาณในอริยผล

ผลญาณ คือ ญาณในอริยผล เกิดขึ้นสืบต่อจากมัคคญาณ

* วิปัสสนาทีปนีฎีกา, หน้า ๑๖๐-๑๖๓, ๑๖๕-๖ และ ดู - มงคลสูตรที่ปณี, ทุติย. ๔๒๖

** วิปัสสนาทีปนีฎีกา, หน้า ๖๔

ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค* ว่า “แต่ในลำดับแห่ง (ปฐมมรรค) ญาณนี้ ผลจิต ๒ หรือ ๓ ชวนะ อันเป็นวิบากของโสดาปัตติมรรค จิตนั่นเอง เกิดขึ้น...และอวัชชนวิธีหนึ่ง มี ๗ ชวนะจิตเป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น ท่านโยคีผู้ใดมีอนุโลมจิตเกิดขึ้น ๒ ชวนะ (อุปจาร และ อนุโลม) ชวนะจิตที่ ๓ ของโยคีผู้นั้น เป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๔ เป็นมรรคจิต โยคีผู้นั้นมีผลจิต ๓ ชวนะ โยคีผู้ใดมีอนุโลมจิต ๓ ชวนะ (ปริกรรม อุปจาร และ อนุโลม) ชวนะจิตที่ ๔ ของโยคีผู้นั้นเป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๕ เป็นมรรคจิต โยคีผู้นั้นมีผลจิต ๒ ชวนะ และโยคีผู้นั้น ก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๒ ชื่อว่า พระโสดาบัน ด้วยประการดังกล่าวนี้ แม้จะยังเป็นผู้มีความประมาทอยู่อย่างมาก ท่านก็จะท่องเที่ยวร่อนเร่ ระเหระหนไปในเทวโลกและมนุษยโลกเพียง ๗ ครั้ง แล้วสามารถ ทำที่สุดทุกข์ได้ แต่ในขณะสุดท้ายของ (โสดาปัตติ) ผลจิต จิตของ พระโสดาบันนั้นก็ลงสู่ภวังค์”

ความคิดเห็นของท่านโบราณจารย์

ในเรื่องชวนะจิตของท่านผู้บรรลุนิพพานผลนี้ เคยมีความเห็นโต้แย้งกันมา แสดงว่า พระอาจารย์ทั้งหลายในสมัยโบราณ ก็มีความเห็นแตกต่างกัน จึงขอนำความเห็นของพระเถระบางท่าน มากล่าวถึงไว้ในที่นี้ด้วย เพื่อท่านผู้อ่านไปพบเห็นในที่อื่น จะได้ไม่เกิด ข้อคิดให้สงสัย และเพื่อเป็นการประดับสติปัญญาด้วย ถ้าเห็นเป็นการสับสน จะไม่อ่าน และข้ามตอนนี้ไปเสียก็ได้

*วิสุทธิมรรค, ตติยภาค, น. ๓๒๔

ท่านพระมหานามเอระ ได้กล่าวไว้ในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินี* ว่า “ในลำดับของมัคคญาณหนึ่งๆ จะเกิดผลจิต ๓ หรือ ๒ หรือ ๑ ชวนะ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ อันเป็นวิบากของมัคคญาณนั้นๆ นั้นแหละ...โยคีผู้ใดมีอนุโลมจิต ๒ ชวนะ (อุปจาร และ อนุโลม) ชวนะจิตที่ ๓ ของโยคีผู้นั้นเป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๔ เป็นมัคคจิต โยคีผู้นั้น มีผลจิต ๓ ชวนะ โยคีผู้ใดมีอนุโลมจิต ๓ ชวนะ (ปริกรรม, อุปจาร และอนุโลม) ชวนะจิตที่ ๔ ของโยคีผู้นั้นเป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๕ เป็นมัคคจิต โยคีผู้นั้น มีผลจิต ๒ ชวนะ โยคีผู้ใดมีอนุโลมจิต ๔ ชวนะ (อาเสวนะ, ปริกรรม, อุปจาร, และอนุโลม) ชวนะจิตที่ ๕ ของโยคีผู้นั้นเป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๖ เป็นมัคคจิต โยคีผู้นั้นมีผลจิต ๑ ชวนะ นี่เป็นผลจิตในมัคควิธี ส่วนผลจิตในกาลอื่นที่เกิดขึ้นโดยทางผลสมำบัติกิติ ที่เกิดขึ้นแก่ท่านผู้ออกจากนิโรธกิติ สงเคราะห์เข้าไปในผลจิตเช่นเดียวกันนี้”

แต่ท่านพระพุทโธสเอระ ได้กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมคค์แล้วว่า “แต่พระอาจารย์บางพวก ก็กล่าวว่า ผลจิต เกิด ๑ ชวนะบ้าง ๒ บ้าง ๓ บ้าง ๔ บ้าง คำของพระอาจารย์บางพวกนั้น ไม่ควรยึดถือ เพราะว่าโคตรภูญาณ จะเกิดขึ้นในตอนสุดท้ายที่อนุโลมญาณได้ อาเสวนะ (ความคุ้นเคย) เพราะฉะนั้น โดยกำหนดอย่างต่ำที่สุดโดยประการทั้งปวง อนุโลมจิตจะต้องมีได้ ๒ ชวนะ เพราะอนุโลมจิตเพียงชวนะเดียวจะไม่ได้อาเสวนะปัจจัย และอาวัชชนะวิธีหนึ่งก็มีชวนะจิต

* สัทธัมมปกาสินี, ฉบับภูมิพลโลกิขุ, ปฐมภาค, น. ๔๑

๗ ชวนะ เป็นอย่างมาก เพราะฉะนั้น โยคีผู้ใดมีอนุโลมจิต ๒ ชวนะ ชวนะจิตที่ ๓ ของโยคีผู้นั้นเป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๔ เป็นมัคคจิต โยคีผู้นั้นมีผลจิต ๓ ชวนะ โยคีผู้ใดมีอนุโลมจิต ๓ ชวนะ ชวนะจิตที่ ๔ ของโยคีผู้นั้นเป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๕ เป็นมัคคจิต โยคีผู้นั้นมีผลจิต ๒ ชวนะ เพราะฉะนั้น ข้าพเจ้าจึงกล่าวมา (ข้างต้น) ว่า ผลจิต ๒ หรือ ๓ ชวนะเกิดขึ้น แต่พระอาจารย์บางพวกก็กล่าวว่า โยคีผู้ใดมีอนุโลมจิต ๔ ชวนะ ชวนะจิตที่ ๕ ของโยคีผู้นั้นเป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๖ เป็นมัคคจิต โยคีผู้นั้นมีผลจิต ๑ ชวนะ แต่เพราะเหตุที่คำของพระอาจารย์บางพวกนั้นถูกปฏิเสธไว้แล้วว่า ชวนะจิตที่ ๔ หรือที่ ๕ เข้าอุปนา (เป็นมัคคชวนะไปแล้ว) ไม่เกินไปกว่านั้น เพราะไกล้วังค์เข้าไป เพราะฉะนั้น จึงไม่ควรเชื่อถือเอาเป็นสาระ”*

แต่ท่านพระพุทธโฆสเถระ ก็นำไปกล่าวไว้ในคัมภีร์อัฐฐสาสนี (น. ๓๕๙) อีกว่า “ในวาระใด มีการออกของมรรค ในวาระนั้น อนุโลมจิตมีใช้เพียง ๑ ชวนะเท่านั้น (และ) ไม่มีอนุโลมจิตเป็นชวนะที่ ๕ เพราะอนุโลมจิตที่มีเพียงวาระเดียวไม่ได้อาเสวนะ (ความคุ้นเคย) และเป็นชวนะที่ ๕ ก็ห้วนไหว (หมายถึงว่า ไม่มั่นคงพอที่จะเป็นเหตุให้เกิดโคตรภูจิตได้) เพราะไกล้วังค์เข้าไปแล้ว เพราะในขณะนั้น ชวนะก็เรียกได้ว่าตกไปแล้ว (อ่อนกำลังเหมือนคนแก่มีกำลังตก) เพราะฉะนั้น อนุโลมจิตจึงไม่มีเพียงชวนะเดียว (และ) ไม่มีเป็นชวนะจิตที่ ๕ แต่ท่านผู้มีปัญญามาก ท่านมีอนุโลมจิต ๒ ชวนะ ชวนะจิต

*วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๒๕

ที่ ๓ เป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๔ เป็นมัคคจิต แล้วมีผลจิต ๓ ชวนะ
แต่นั้นลงสู่ภวังค์ ส่วนท่านผู้มีปัญญาปานกลาง มีอนุโลมจิต ๓ ชวนะ
ชวนะจิตที่ ๔ เป็นโคตรภู ชวนะจิตที่ ๕ เป็นมัคคจิต มีผลจิต ๒ ชวนะ
แต่นั้นลงสู่ภวังค์ ท่านผู้มีปัญญาน้อย มีอนุโลมจิต ๔ ชวนะ ชวนะที่ ๕
เป็นโคตรภู ชวนะที่ ๖ เป็นมัคคจิต ชวนะที่ ๗ เป็นผลจิต แต่นั้น
ลงสู่ภวังค์ ในบุคคล ๓ จำพวกนั้น มิควรกล่าวโดยหมายถึง ท่านผู้มี
ปัญญามาก และ ท่านผู้มีปัญญาน้อย แต่ควรกล่าวหมายถึงท่านผู้มี
ปัญญาปานกลาง”

ท่านพระอนุรุธาจารย์ กล่าวลำดับญาณตอนนี ไว้นในคัมภีร์
อภิธัมมัตถสังคหะ* (โปรดดูผัง-วิถีจิตของมัคคญาณผลญาณ หน้า
๒๔๙ ประกอบ) ดังนี้ :-

“ก็เมื่อโยคีปฏิบัติมาอย่างนี้

“(๑) อาศัยวิปัสสนาญาณแก่กล้า คือ สังขารุเบกขาญาณ

“(๒) ในขณะที่ฟังกล่าวได้ว่า อับปนา คือโลกุตตรมรรค
จักเกิดขึ้น ณ บัดนี้ มโนทวารวัชชนะกัตตภวังค์เกิดขึ้น

“(๓) ในลำดับนั้น อนุโลมจิต ๒-๓ ดวง ปรารภ (ไตร) ลักษณะ
มีอนิจจัง เป็นต้น (หรือ ทุกขัง หรือ อนัตตา) อย่างใดอย่างหนึ่ง
ดำเนินไปโดยนามว่า บริกรรม ๑ อุปจาร ๑ อนุโลม ๑

* อภิธัมมุดงคหปาติ, น. ๕๖ และดู - อภิธัมมุดทวิภาวินี, น. ๒๗๓

“(๔) สังขารเบกขาญาณ ซึ่งถึงขั้นสุดยอดพร้อมด้วยอนุโลมญาณท่านเรียกว่า วุฏฐานคามินีวิปัสสนา

“(๕) ต่อจากนั้น โคตรภูจิต ยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นไปครอบงำโคตรบุญชน บรรลุโคตรพระอริยะ

“(๖) ลำดับนั้นเอง มัคคญาณ ก็กำหนดรู้ทุกขสัจจ์ ละสมุทย-สัจจ์ เห็นแจ้งนิโรธสัจจ์ ลงสู่อัปปนาวิธิ ด้วยการทำมัคคสัจจ์ให้เกิด

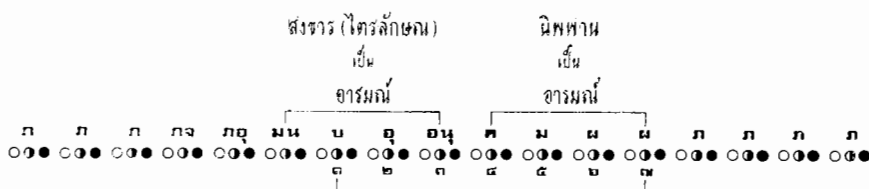
“(๗) ต่อแต่นั้น ผลจิต ๒-๓ ดวง ดำเนินไปแล้วก็ดับ

“(๘) ต่อจากนั้น ก็ตกลงสู่ภวัคค์”

ท่านอธิบายไว้ว่า โยคีบุคคลผู้มีญาณอ่อน จะมีอนุโลมจิต ๓ ชวนะและมีผลจิต ๒ ชวนะ ส่วนโยคีบุคคลผู้มีญาณแก่กล้า จะมีอนุโลมจิตเพียง ๒ ชวนะ และมีผลจิต ๓ ชวนะ

ถ้าวัดตามวิถีจิต จะปรากฏ “วิถีจิตของมัคคญาณผลญาณ” ตามผัง เป็นดังนี้ :-

วิถีจิตของมัคคญาณผลญาณ



ภ = ภวังค, ภจ = ภวังคจลนะ, ภอุ = ภวังคุปัจเจท, มน = มโนทวารวชชนะ, บ = บริกรรม, อุ = อุปจาร, อนุ = อนุโลม, ค = โคตรภู, ม = มัคค์, ผ = ผล

๐ - อุปปาทะ, ๐ - จิตติ, ๐ - ภังค = รวมเป็น ๑ ขณะจิต

๑ - ๗ = ขณะจิต ๗ ดวง, ๑-๓ อนุโลมจิตของโยคีผู้มีญาณอ่อน

ถ้าโยคีผู้มีญาณแก่ จะมีอนุโลมจิตเพียง ๒ ดวง คือ อุปจาร และ อนุโลม (ไม่มีบริกรรม) แต่มีผลจิต ๓ ดวง ดังนี้ :-

มน. อุ. อนุ. ค. ม. ผ. ผ. ผ.

๑	๒	๓	๔	๕	๖	๗

แต่ในคัมภีร์สัมโมหวิโนทนี* กล่าวว่าในภูฏานคามินีวิปัสสนา (มัคควิถิ) ไม่มีตทาร์มณะ เพราะฉะนั้น ภวังค์ตามผังของวิถิจิตนี้อาจลดลงไป ๒ ก็ได้ ขอฝากไว้พิจารณากันต่อไป

ท่านวิปัสสนาจารย์ โปรดอธิบายให้ข้อสังเกตในทางปฏิบัติไว้ว่า “ผลญาณนี้ เป็นโลกุตตระ เช่นเดียวกับมัคคญาณ เพราะมัคคญาณเป็นเหตุจึงเกิดผลญาณขึ้น อารมณ์เป็นนิพพาน ฉะนั้น กิริยาที่เข้าสู่ความดับครั้งนี้ จึงแยกได้ดังนี้ คือ

* สมโมหวิโนทนี, น. ๒๐๑

๑. ดับเจียบ ตอนแรก เป็นโคตรภูญาณ ยังเป็นโลกียะ แต่
อารมณ์เป็นนิพพาน

๒. ดับเจียบ ตอนกลาง เป็นมัคคญาณ เป็นโลกุตระ

๓. ดับเจียบ ตอนสุดท้าย เป็นผลญาณ เป็นโลกุตระ

“ในที่นี้ การประหาน มี ๒ อย่าง คือ

๑. สมุจเฉทปหาน และ

๒. ปฏิปัสสัณณปหาน

การประหานกิเลสในมัคคญาณนั้น เรียกว่า สมุจเฉทปหาน ส่วนใหญ่
ผลญาณนั้น เรียกว่า ปฏิปัสสัณณปหาน มีอุปมาเหมือนไฟที่
กำลังไหม้ติดพื้นอยู่ บุคคลต้องการจะดับไฟ จึงเอาน้ำไปรดที่พื้นนั้น
ไฟก็จะดับไป แต่เมื่อไฟดับแล้ว ยังมีไอร้อนเหลืออยู่ ต่อเมื่อเอา
น้ำรดอีก ๒-๓ ครั้ง ไอร้อนก็จะเจียบหายไป ขอนี้ฉันใด เมื่อกิเลสได้
ถูกประหานโดยมัคคญาณเป็นสมุจเฉทแล้ว แต่อำนาจของกิเลส
นั้นยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับเอาน้ำรดไฟจนดับแล้ว แต่ยังมีไอร้อน
เหลืออยู่ และการเอาน้ำรดอีก ๒-๓ ครั้ง จนไอร้อนเจียบหายไปนั้น
เปรียบเหมือนการประหานอำนาจของกิเลสโดยผลญาณนั่นเอง ฉะนั้น
จึงเรียกว่าปฏิปัสสัณณปหาน ดังนี้”

“ผลญาณนี้ จัดเข้าใน ญาณทัสสนวิสุทธิ โดยอนุโลม”*

*วิปัสสนาที่ปณณีกา, หน้า ๑๖๗ และดู - อภิธมฺมตฺถวิภาวินี, น. ๒๗๔

วิสุทธิทั้ง ๗ ที่กล่าวมานี้ วิสุทธิ ๖ ข้างต้นเป็นโลกียะ ส่วน
ญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตระ

๑๖. ปัจจเวกขณญาณ ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจทบทวน

คำ “ปัจจเวกขณญาณ” ในที่นี้ แยกศัพท์เป็น ปฏิ = กลับ,
หวนกลับ, ย้อนหลัง, อีกครั้ง + วิ = แจ้ง, ชัด, วิเศษ + อิกฺขณ = ดู, เห็น,
รวมกันเป็น ปฏิ + วิ + อิกฺขณ แปลงเข้ารูปศัพท์เป็น ปัจจเวกขณ
แปลว่า การกลับไปดูให้เห็นชัดอีกครั้ง หรือ การกลับไปพิจารณา
ย้อนหลังอีกครั้ง ปัจจเวกขณญาณ ก็คือ ญาณกำหนดรู้ด้วยการ
พิจารณาทบทวนย้อนหลัง หรือ การสำรวจทบทวน ท่านวิปัสสนา
จารย์เปรียบเทียบความหมายของญาณนี้ไว้ว่า “เปรียบเทียบคนที่กำลัง
วิ่งไปโดยเร็ว เมื่อไปสะดุดหลุม หรือ ร่องที่พื้นดิน ยังไม่ทัน ครั้นเลย
ไปสักหน่อยก็ย้อนกลับมามองดู มิฉะนั้น ก็เปรียบเหมือนสุนัขที่กำลัง
วิ่งหนีศัตรูไปโดยเร็ว พอไปได้ไกลหายตกใจแล้ว ก็ย้อนเหลียวกลับ
มามองดูข้างหลังอีกครั้งหนึ่ง หรือมิฉะนั้น ก็เปรียบดูคนที่เผลอไผล
นั่งเหม่อใจลอยเป็นเวลานาน พอได้สติขึ้นมารู้สึกตกใจ ย่อม
คำนึงว่าตนเป็นอะไรไป ญาณนี้ก็เช่นเดียวกัน เมื่อเข้าสู่ความดับ
(มาในญาณก่อนๆ) แล้ว ครั้นรู้สึกตัว ย่อมจะกลับพิจารณากำหนด
อีกครั้งหนึ่ง” คือ ญาณสำรวจหรือตรวจดูย้อนหลังนั่นเอง เช่นเดียวกับ
เมื่อเราตื่นจากหลับแล้วนึกถึงความฝันที่เราฝันเห็นเวลานอนหลับ

ในคัมภีรวินิโยกมัตถะ* ท่านกล่าวลำดับวาระจิตตอนปัจจเวก-

* วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๒๔-๓๒๕ และดู - สัทธมมปาณินิ, ฉบับภูมิพลโลกิย, ปฐมภาค น. ๔๓

ขณฺณวไว้ว่า “แต่ในขณะสุดท้ายของ (โสดาปัตติ) ผลจิต จิต
 ของพระโสดาบันนั้นก็ถึงสู่ภวังค์ แต่นั่น มโนทวารวชชนะก็ตัดภวังค์
 เกิดขึ้น เพื่อประสงคิในการสำรวจทบทวนดูมรรค ครั้นมโนทวารว
 ชชนะนั้นดับแล้ว ชวนะจิตในการสำรวจทบทวนดูมรรค ๗ ชวนะ
 ก็เกิดขึ้นตามลำดับ แล้วตกลงสู่ภวังค์อีก แล้วชวนะจิตทั้งหลายมี
 (มโนทวาร) อวชชนะ เป็นต้น ก็เกิดขึ้นเพื่อสำรวจทบทวนดูผล
 เป็นต้น ตามนัย (ที่กล่าวแล้วในการสำรวจ ทบทวนดูมรรค) นั้นนั่น
 แหละ (ดูผัง-วิถีจิตของปัจจุเวกขณฺณวในหน้า ๒๒๒) ซึ่งโยคีผู้นั้น
 จะสำรวจ ทบทวนดูมรรค ๑ สำรวจทบทวนดูผล ๑ สำรวจทบทวน
 ดูกิเลสทั้งหลายที่ตนละได้แล้ว ๑ สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ยัง
 เหลืออยู่ ๑ สำรวจทบทวนดูพระนิพพาน ๑ ด้วยการบังเกิดขึ้นของ
 ชวนะจิตเหล่านั้น เช่น โยคีผู้นั้น

สำรวจทบทวนดูมรรคว่า ‘ข้าพเจ้ามาด้วยมรรคนี้แน่นอน
 แล้ว’ ๑

แล้วสำรวจทบทวนดูผลว่า ‘ข้าพเจ้าได้อานิสงส์นี้แล้ว’ ๑

แล้วสำรวจทบทวนดูกิเลสที่ละได้แล้วว่า ‘ข้าพเจ้าละกิเลส
 ชื่อนี้ๆ ได้แล้ว’ ๑

แล้วสำรวจทบทวนดูกิเลสที่ต้องฆ่าด้วยมรรคทั้ง ๓ เบื้องสูงว่า
 ‘กิเลสชื่อนี้ๆ ของข้าพเจ้ายังเหลืออยู่’ ๑

และท้ายที่สุด ก็สำรวจทบทวนดูพระอมตะนิพพานว่า ‘ธรรม
 นี้ข้าพเจ้าแทงทะลุโดยอารมณ์แล้ว’ ๑

“ปัจจุเวกขณะ คือ การสำรวจทบทวนของพระโสดาบัน อริยบุคคลมี ๕ ข้อ ด้วยประการฉะนี้”

“และปัจจุเวกขณะของพระโสดาบันเป็นอย่างใด แม้ปัจจุเวกขณะของพระสกทาคามีและพระอนาคามี ก็เป็นอย่างนั้น แต่ของพระอรหันต์ไม่มีการสำรวจทบทวนดูกิเลสที่เหลืออยู่ (เพราะท่านละกิเลสได้หมดแล้วไม่มีเหลือ) เพราะฉะนั้น ที่เรียกว่า ปัจจุเวกขณะ คือ การสำรวจทบทวนดู (ของพระอริยเจ้าทุกชั้น) รวมทั้งหมด จึงมี ๑๙ ข้อ ด้วยประการฉะนี้ และนี่เป็นการกำหนดอย่างสูงทีเดียว แม้พระเสขบุคคลทั้งหลายเอง ท่านก็มีการสำรวจทบทวนดูกิเลสที่ท่านละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่บ้าง ไม่มีการสำรวจทบทวนดูบ้าง เช่นเจ้าศากยะ มหานาม (ซึ่งเป็นพระสกทาคามีอริยบุคคล) ได้กราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ‘ยังมีธรรมชื่ออะไรอีกหรือที่หม่อมฉันมิได้ละแล้วภายในตน ซึ่งเป็นเหตุให้สิ่งที่เรียกว่าโลภะทั้งหลายครอบงำจิต ของหม่อมฉันในกาลบางครั้ง?’ ดังนี้* ก็เพราะเจ้าศากยะมหานามนั้น ไม่มีปัจจุเวกขณะคือการสำรวจทบทวนดูนั่นเอง ด้วยเหตุนี้ พึงทราบความโดยพิสดารต่อไป”

ท่านพระอนุรุธาจารย์ ได้กล่าวถึงปัจจุเวกขณะญาณไว้ เป็นคาถา** มีข้อความกะทัดรัดดี ว่าดังนี้

* ม. มุ. ๑๒/๑๗๙

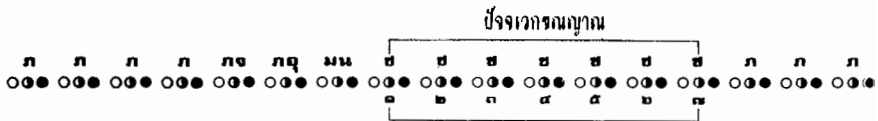
** อภิธมมตถสงคหปาลิ, น. ๕๖

มกั ผลจ นิพพาน ปัจจเวกขติ ปณฺทิต
ปทีเน กิเลส เสเส จ ปัจจเวกขติ วา น วา.

พระอริยเจ้าผู้เป็นบัณฑิต สํารวทบทวนดู มรรค ผล
นิพพาน และสํารวทบทวนดู หรือมิได้สํารวทบทวน
ดู ซึ่งกิเลสทั้งหลายที่ตนละได้แล้ว และที่ยังเหลืออยู่

ในเรื่องนี้ ท่านวิปัสสนาจารย์โปรดชี้แจงว่า การที่โยคีบุคคล
ภายนอกนั้นไม่พิจารณาสํารวทบทวน ก็เพราะไม่มีความรู้ทางปริยัติ
โปรดดูผังแสดง วิธี ชวนะจิต ตามที่กล่าวข้างต้น ดังนี้

วิธีจิตของปัจจเวกขณญาณ



อนึ่ง เพื่อท่านผู้อ่านเข้าใจดีในเรื่องลำดับญาณตั้งแต่ ฌัมมฐิติญาณ
หรือ ปัจจยปริคคญาณ มาโดยลำดับ ขอนำอุปมาด้วยบุรุษจับปลา
เช่นที่กล่าวมาแล้วในญาณ ๑๐ คือปฏิสังขชาญาณ ข้างต้นกล่าวซ้ำ
อีก ตามอธิบายในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินี* ดังนี้

* สัทธัมมปกาสินี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ปฐมภาค, น. ๔๔-๔๕

อุปมาด้วยบุรุษจับปลา (อีกครั้ง)

เปรียบเทียบ บุรุษคิดจักจับปลา ได้คว่ำส้อมไปกดลงในน้ำ ตามเหมาะสมของส้อมนั้น แล้วหย่อนมือลงไปได้น้ำจับเอาคองูเห่าไว้แน่น ด้วยสำคัญว่าเป็นปลา ดีใจว่าจับปลาตัวใหญ่ได้จึงยกขึ้นมาดู พอเห็นดอกจันทน์ ๓ ดอก (ที่หัว) ก็รู้ได้ว่าเป็นงู มีความกลัวเห็นโทษร้าย เปื่อหน่ายท้อแท้ในการจับไว้ ประารณนาจะปล่อยมันไป จึงทำอุบายที่จะปล่อย ปลดหางงูออกจากแขน (ที่มันพันไว้) แล้วยกแขนขึ้นหมุนวนไปเหนือศีรษะ ๒-๓ ครั้งทำให้งูอ่อนเปลี้ย แล้วสลัดทิ้งไปพร้อมกับกล่าวว่า “ไป ! เจ้างูร้าย” รีบวิ่งขึ้นบกแล้วมายืนอยู่ ดีใจว่ารอดพ้นจากปากงูใหญ่ได้แล้ว แลดูทางมาอยู่ เรื่องนี้ ฉันใด

๑. การที่โยคีผู้นี้ เป็นพาลปุถุชนมาแต่เริ่มแรก ได้ยึดถือชั้น ๕ อันเป็นของน่ากลัว ด้วยความไม่เที่ยง (อนิจจตา) เป็นต้นไว้อย่างมั่นคงด้วยทิฏฐิว่าตัวฉัน ด้วยตัณหาว่าของฉัน แล้วยินดีด้วยความสำคัญว่าเป็นของเที่ยง เปรียบด้วยการที่บุรุษผู้นั้นจับงูเห่าไว้แน่นแล้วดีใจด้วยสำคัญว่าเป็นปลา

๒. การที่โยคีทำการคลายความเป็นกอนกอดด้วยการกำหนดรู้นามและรูปพร้อมทั้งปัจจัย แล้วเห็นพระไตรลักษณ์มีความไม่เที่ยง เป็นต้นของชั้น ๕ ด้วยญาณทั้งหลายมี กลาปสัมมสนญาณ เป็นต้น แล้วกำหนดรู้ว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เปรียบด้วย บุรุษผู้นั้นเอาจูออกมาจากปากส้อม เห็นดอกจันทน์ ๓ ดอก แล้วรู้ได้ว่าเป็นงู

๓. ภัยดุปัญญาญาณ ของโยคีผู้นี้ เปรียบด้วย ความกลัวของบุรุษผู้นั้น

๔. อาทินวณุปัสสนาญาณ เปรียบด้วย การเห็นโทษร้ายในงู
 ๕. นิพพิทานุปัสสนาญาณ เปรียบด้วย ความเบื่อหน่าย
ท้อแท้ในการจับงูไว้
 ๖. มุญจิตุกัมมตาญาณ เปรียบด้วย ความปรารถนาที่จะ
ปล่อยงูไป
 ๗. ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ เปรียบด้วย การทำอุบายที่จะ
ปล่อยงู
 ๘. การหมนนวนสังขารทั้งหลาย ด้วยการยกขึ้น (กำหนด
พิจารณา) โดยพระไตรลักษณ์ แล้วทำให้ทุพลภาพ ด้วย สังขารุ
เบกขาญาณ และ อนุโลมญาณ แล้วทำให้มิสามารถปรากฏอยู่ได้โดย
อาการเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา ต่อไปอีก เปรียบด้วยการ
หมนนวนงูทำให้มันอ่อนเปลี้ย จนถึงอาการไม่สามารถเลื้อยวмаกักได้
 ๙. โคตรภูญาณ เปรียบด้วย การสลัดทิ้งงูออกไป
 ๑๐. มัคคญาณ และ ผลญาณ ซึ่งขึ้นบกคือพระนิพพานแล้ว
ยืนอยู่ เปรียบด้วย บุรุษนั้นสลัดทิ้งงูออกไปแล้วรีบขึ้นไปยืนอยู่บนบก
 ๑๑. ปัจจเวกขณญาณ คือญาณที่สำรวจทบทวนดูมรรคเป็นต้น
เปรียบด้วยการที่บุรุษผู้นั้นตีใจแลมองกลับไปดูทางมา
- ญาณ ๑๖ หรือเรียกกันเป็นคำศัพท์ว่า โสฬสญาณ ตามที่
อธิบายมานี้ ญาณที่ ๑ คือ นามรูปปริจเจทญาณ และญาณที่ ๒
คือ ปัจจยปริกคทญาณ ยังเป็น ตรุณวิปัสสนา จึงไม่นับเข้าใน
วิปัสสนาญาณ แต่เป็นบาทก่เบื้องต้นและเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนา
ญาณต่อไป ส่วนญาณอีก ๑๑ ตั้งแต่ ลัมมสนญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ ๓

จนถึงโคตรภูญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ ๑๓ นับเป็นวิปัสสนาญาณ และเป็น ภาวนามยปัญญา หรือ วิปัสสนาปัญญา แต่ยังเป็นโลกียญาณ ส่วน มัคคญาณ (๑๔) และ ผลญาณ (๑๕) เป็นโลกุตตรญาณ แต่ ปัจจเวกขณญาณ (๑๖) เป็นโลกียญาณ

วิธีทดสอบการปฏิบัติของโยคีบุคคล

ในทางปฏิบัติ เมื่อโยคีบุคคล พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานโดยไม่ย่อท้อติดต่อกัน มีอินทรีย์เสมอกัน และสังขารเบก-ชาญาณแก่กล้าถึงขั้นสุดยอดเป็นวิภูฐานคามินีวิปัสสนา โยคีผู้นั้นก็ผ่านขึ้นสู่ญาณเบื้องสูง คือ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ ผลญาณ ด้วยความดับไปในชั่วพริบตาเดียว แล้วเกิดปัจจเวกขณญาณขึ้นกำหนดรู้ด้วยการสำรวจทบทวนดูย้อนหลัง ดังอธิบายที่กล่าวมา ถ้าโยคีผู้นั้นดับด้วยอาการใด ในทางปฏิบัติก็มีการสอบสวน รู้ได้ด้วยการนั่งกำหนด โดยอธิษฐานในบัลลังก์นั้นๆ ว่า “ขอให้ดับบ่อย”ๆๆ ซึ่งในขณะที่นั่งกำหนดนั้น โยคีจะประสพสภาวะดับโดยอาการอย่างเดียวกับที่ประสพมาในญาณซึ่งเกิดมาแล้ว ครั่งแล้วครั่งเล่า ต่อนั้นท่านวิปัสสนาจารย์ก็แนะนำให้โยคีทำ ทางวิธี ต่อไปคือให้อธิษฐานดับว่า ภายใน ๓๐ นาที มีดับกี่ครั่ง, สลับกับจงกรมแล้วอธิษฐานลดลงมาเป็น ๒๕ นาที, ลดลงมาเหลือ ๒๐ นาที, ลดลงมาเหลือ ๑๕ นาที, เหลือ ๑๐ นาที และเหลือ ๕ นาที มีดับกี่ครั่ง แล้วกลับไปตั้งต้น ๑ ชั่วโมง แล้วลดลงมาเป็น ๓๐ นาที แล้วลดมาครั้งละ ๕ นาทีๆ สลับกับจงกรมจนอธิษฐานเหลือ ๕ นาที หรือปฏิบัติ “ทวนญาณ” เป็นการทดสอบให้ประจักษ์แก่โยคีด้วยตนเอง ดังที่

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงตรัสไว้ว่า “อริยสาวโก... อากงฺขมาโน
 อตฺตนา ว อตฺตนาํ พฺยากรเยยฺย พระอริยสาวก เมื่อมีความประสงค์
 ก็พึงพยากรณ์ตนด้วยตนเองเทอญ”*

โยคีประสบ ศรัทธา สุข ปิติ ปัสสัทธิ

อนึ่ง ในระยะนั้น โยคิอาจรู้สึกตื่นใจ ร่างกายซาบซ่าเย็นสบาย
 หรือคล้ายกับมีไอเย็นชานออกจากตัว หรือเมื่อหลับตาลงนอนก็รู้สึก
 เห็นเป็นแสงสีขาวนวลออกจากร่างกาย ขณะนอนนั้น อาจรู้สึกคล้าย
 ร่างกายฟูขึ้นพองขึ้นนอน สภาวะเหล่านี้เกิดจากอะไร ? ท่านผู้รู้อธิบาย
 ว่า “ในเวลาที่ยุคิบางพวกออกจากมรรคและผลนั้น ศรัทธา สุข ปิติ
 และ ปัสสัทธิ ซึ่งเกิดขึ้นพร้อมกันด้วยอานุภาพของมรรคและผลนั้น
 ยังมีกำลังแก่กล้า จะเป็นไปท่วมท้นร่างกายทั้งสิ้นของโยคีเหล่านั้น
 เพราะฉะนั้น โยคีเหล่านั้นจะยังไม่สามารถเห็นแจ้งแม้สิ่งใดๆ ในขณะ
 นั้นได้ ถึงจะทำความเพียรให้หนักขึ้นแล้วเจริญวิปัสสนาอยู่ ก็คงไม่
 สามารถจำแนกรู้ได้เป็นส่วนๆ อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนในขณะนั้นอยู่
 นั่นเอง แต่โยคีทั้งหลายเหล่านั้นจะยังคงเสวยปิติ ปัสสัทธิ และ สุข
 โดยเฉพาะ ซึ่งยังมีแรงกำลังอยู่ ถึงแม้จิตที่ผ่องใสยิ่งด้วยศรัทธา
 อันแก่กล้าของโยคีผู้นั้น ก็ยังคงปรากฏอยู่ต่อไปตลอดเวลา ๑ ชั่วโมง
 หรือ ๒ ชั่วโมง หรือนานกว่านั้น และด้วยจิตนั้น โยคิจะรู้สึกคล้ายกับ
 ว่าตนเองอยู่ในสถานที่กว้างกลางแจ้งมีแสงสว่างที่แจ่มใสมาก และ

* ส. มหา...๑๙/๔๔๖ ๗๗

โยคีทั้งหลายต่างพากันสรรเสริญชมเชยปิติและสุข ที่ประกอบอยู่กับจิตอันผ่องใส ซึ่งบังเกิดขึ้นในเวลานั้น ด้วยถ้อยคำอย่างนี้ว่า ‘แท้จริงในครั้งก่อนๆ แต่เนี้ ข้าพเจ้าไม่เคยเสวยไม่เคยประสบความสุขเห็นปานฉะนี้มาเลย แม้แต่ครั้งเดียว’ แต่ครั้นเวลาผ่านพ้นไปสัก ๒-๓ ชั่วโมง ศรัทธา สุข ปิติ และปัสสัทธิ ก็จะมีค่อยๆ จางลงๆ ด้วยเหตุฉนั้น โยคีทั้งหลายเหล่านั้นก็จะสามารถกำหนดนามและรูปได้อีก ตามที่มันปรากฏอยู่อย่างไร ทั้งสามารถจำแนกรู้ได้เป็นส่วนๆ อย่างแจ่มแจ้งชัดเจนต่อไป ถึงแม้ในขณะนั้น อุทกยพญานกอีกเหมือนกันที่เกิดขึ้นก่อน”*

โยคีผู้ผ่านมรรคและผลดังกล่าวมานี้ ถ้ามีความปรารถนา ก็อาจปฏิบัติ เพื่อเข้า *ผลสมาบัติ* เริ่มด้วยฝึก “ดับนาน” ตามแนวซึ่งท่านวิปัสสนาจารย์จะให้คำแนะนำเริ่มต้นต่อไป ซึ่งจะกล่าวถึงในตอนว่าด้วย *ญาณกิฬา-ผลสมาบัติ*

อุปริมัคคภาวนา

อุปริมัคคภาวนา คือ การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เพื่อบรรลุอริยมรรคอริยผลเบื้องสูงต่อไป อริยมรรคเบื้องสูงทั้ง ๓ นั้น บางที่ท่านก็ใช้ศัพท์ว่า “อุปริมคฺคตฺตย” คือ มรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่ สกทาคามิมรรค ๑ อนาคามิมรรค ๑ และอรหัตตมรรค ๑ ขอกล่าว

ถึงอริยมรรคทั้ง ๓ พร้อมทั้งอริยผล ๓ ตามความที่ท่านกล่าวไว้ใน คัมภีร์วิสุทธิมรรค ดังต่อไปนี้

(๒) สกทาคามิมรรค สกทาคามีผล

“อนึ่ง พระโสดาบันอริยสาวกนั้น ครั้นสำรวจทบทวนดู (ด้วยปัจจเวกขณญาณ) โดยประกาศดังกล่าวแล้ว ยั้งนั่งอยู่ ณ อาสนะนั้นนั่นเอง หรือในสมัยต่อมาทำโยคะเพื่อบรรลุมิที่ ๒ (สกทาคามิมรรคญาณ) เพื่อทำการระคะและพยาบาท (อย่างหยาบ) ให้เบาบาง ท่านจึงประมวณอินทริย (๕) พละ (๕) และโพชฌงค์ (๗) ให้พร้อมเพรียงเสมอกัน แล้วคลุกเคล้าพลิกสังขารซึ่งจำแนกเป็น รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณนั้นนั้นแลกลับไปกลับมา* ด้วย ญาณกำหนดรู้ว่า เป็นอนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่มีอัตตา) หยั่งลงสู่วิถีสองวิปัสสนาญาณ เมื่อท่านอริยสาวกนั้น ปฏิบัติโดยประการดังนี้แล้ว ครั้นอนุโลมญาณและโคตรภูญาณบังเกิดขึ้น โดยอาวัชชนะเดียวกัน ในตอนท้ายสุดของสังขารุเบกขาญาณ โดยนัยที่กล่าวมาแล้ว (ในตอนว่าด้วยโสดาปัตติมัคคญาณและโสดาปัตติผลญาณ) นั้นแล สกทาคามิมรรคก็เกิดขึ้นในลำดับ โคตรภูญาณ ญาณที่สัมปยุตด้วยสกทาคามิมรรคนั้น ก็คือ สกทาคามีมัคคญาณ ด้วยประการฉะนี้

* คำกิริยาภาษาบาลีว่า ปริมทตติ ปริวตเตติ แปลเอาความตามศัพท์ว่า คลุกเคล้า พลิกกลับไปกลับมา โปรดอ่านต่อไป

“พึงทราบว่า ถึงแม้ผลจิต (หมายถึง สกทาคามีผลจิต) ทั้งหลายก็เกิดขึ้นในลำดับของ (สกทาคามีมรรค) ญาณนี้ โดยนัยเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว (ในโสดาปัตติมัคคญาณและโสดาปัตติผลญาณ) เช่นกัน และด้วยพฤติการเพียงเท่านี้ พระอริยสาวกท่านนี้ก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๔ มีนามว่า **พระสกทาคามี** เป็นผู้ที่กลับมายังโลกนี้ (โดยถือปฏิสนธิ) อีกเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ท่านก็สามารถทำที่สุดทุกข์ได้”* (ผ่านญาณ ๑๖ รอบ ๒)

เมื่อโยคีผู้ผ่านญาณ ๑๖ รอบแรกไปแล้ว หมายถึงว่าเป็นพระโสดาบันอริยบุคคลแล้ว ถ้าเป็นผู้มีอินทรีย์แก่กล้า มีวาสนาบารมีอบรมมามาก ครั้นผ่านญาณ ๑๖ รอบแรกแล้ว ปฏิบัติต่อโดยนึ่งกำหนดอยู่ในบัลลังก์นั้นนั่นเอง ก็อาจบรรลุนิพพานผลเบื้องสูงติดต่อไปเลย เช่นท่านสันตติมหาอำมาตย์ และอริยบุคคลอื่นอีกหลายท่านที่มีกล่าวถึงอยู่ในคัมภีร์พระพุทธศาสนา แต่ถ้าเป็นผู้ที่มีบารมียังไม่แก่กล้าหรือมีความพากเพียรพยายามน้อย ก็ยังสามารถบรรลุนิพพานผลเบื้องสูงต่อไปในระยะนั้น แต่ต่อมา เมื่อได้ทำโยคะ คือปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไป ก็อาจบรรลุนิพพานผลชั้นสูงต่อไปได้ เช่น นางปฐาจารา พระเขมาเถรีอัครสาวิกา และพระอริยบุคคลอื่นอีกหลายท่านในสมัยพุทธกาล

วิธีการที่จะบรรลุนิพพานผลเบื้องสูงต่อไปนั้น ท่านวิปัสสนาผู้เชี่ยวชาญในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานได้กล่าวแนะนำ

*วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๒๖

ไว้ว่า “ครั้นโยคีมีความคล่องแคล่วชำนาญดีในผลสมาธิเช่นกล่าวแล้ว ควรอธิษฐานจิตทำโยคะ เพื่อต้องการมรรคและผลชั้นสูงๆ ด้วย ถ้ามว่า โยคีผู้ปรารถนาที่จะทำโยคะ เพื่อต้องการมรรคและผลชั้นสูงขึ้นไปนั้น ควรทำอะไร ? ตอบว่า ควรทำการกำหนดในทวารทั้ง ๖ เหมือนที่เคยทำมาแต่ก่อนนั้นแหละ

“เพราะฉะนั้น โยคินั้นพึงกำหนดนามและรูปตามที่ปรากฏ อยู่ในทวารทั้ง ๖ ของตนเอง และเมื่อโยคีผู้นั้นกำหนดอยู่อย่างนั้น ในชั้นอุทกยพยญาณนั้น ก่อนอื่นเขาจะเห็นทั้งสังขารธรรมที่หายาบๆ เห็นทั้งจิตที่ไม่เป็นสมาธิ เพราะการทำมรรคชั้นสูงขึ้นไปให้เกิดนี้มีใช้เป็นเรื่องที่ทำงานเหมือนวิปัสสนาในผลสมาบัติ (ที่โยคีได้บรรลุมาแล้ว) แต่เป็นเรื่องที่ทำได้ยากนิดหน่อย เพราะเป็นวิปัสสนาชนิดที่จะต้องให้เกิดใหม่อีก แต่ไม่ยากเกินไปนัก ไม่เหมือนในเวลาที่ทำในตอนต้น เพียงชั่วเวลาประมาณวันหนึ่งบ้าง เพียงชั่วเวลาประมาณ ชั่วโมงหนึ่งบ้าง โยคิกก็สามารถบรรลุสังขารเบกขาญาณได้เหมือนกัน คำพูดดังนี้ ณ ที่นี้ อาศัยเปรียบเทียบความเป็นไปโดยมากของบุคคลที่พอแนะนำได้ทุกวันนี้ ซึ่งมีปัญญาไม่แก่กล้านัก จึงกล่าวหมายถึงบุคคลประเภทนั้นโดยเฉพาะโดยอนุमान แม้ว่าเขาได้บรรลุสังขารเบกขาญาณแล้ว แต่เมื่ออินทริยทั้งหลายของโยคีผู้นั้นยังไม่แก่กล้า สังขารเบกขาญาณนั้นแหละจะเกิดแล้วเกิดเล่าซ้ำอยู่อย่างนั้น เพราะถ้าว่าโยคีผู้ได้อริยผล (ชั้นต่ำ) แล้วนั้น ถึงแม้ภายในเวลา ๑ ชั่วโมง จะสามารถเข้าผล (สมาบัติ) ที่ตนบรรลุแล้วได้หลายๆ ครั้ง แต่เมื่อโยคีผู้นั้นยังมีอินทริยไม่แก่กล้า เขาก็จะยังไม่สามารถบรรลุ

มรรคขั้นสูงขึ้นไปได้ภายในวันเดียว ๒ วัน ๓ วัน เป็นต้น เขาก็จะคงอยู่ในสังขารเบกขาญาณเช่นเดิม แต่ถ้าในเวลานั้น โยคีผู้นั้นบังคับจิตของตนให้มุ่งเฉพาะไป เพื่อบรรลุสิ่งที่ตนได้บรรลุแล้ว เขาจะพึงบรรลุ มรรคขั้นสูงขึ้นไปใช้เวลาประมาณ ๒-๓ นาที

“แต่เมื่ออินทรีทั้งหลายแก่กล้าแล้ว ขณะโยคีเจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุ มรรคขั้นสูงขึ้นไปอยู่นั้น มรรคและผลขั้นสูงขึ้นไปพร้อมทั้งอนุโลมญาณและโคตรภูญาณ จะเกิดขึ้นในลำดับต่อจากสังขารเบกขาญาณ ซึ่งถึงสุดยอดแล้ว เช่นเดียวกับ (เวลาบรรลุ มรรคและผลขั้นต้น) ในกาลก่อนนั่นเอง ต่อจากนั้น ญาณทั้งหลายมีปัจจุเวกชนญาณ เป็นต้น ก็จะมาเหมือนเช่นก่อนนั้นแล”*

ในทางปฏิบัติ เมื่อผ่านญาณ ๑๖ รอบแรกแล้ว ญาณของท่านโยคีผู้นั้นจะตกลงมาอยู่ชั้นอุทยพยญาณ (คือ ฌานที่ ๔) ไม่ต่ำลงมากว่านั้น หากท่านโยคินั้นปรารถนาจะบรรลุ อริยมรรค อริยผลขั้นสูง คือ สกทาคามิมรรค ท่านโยคีผู้นั้นจะต้องพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานต่อไปอีก ถ้าโยคีปฏิบัติอยู่ในความควบคุมดูแลของท่านวิปัสสนาจารย์ ท่านจะสอบโยคีให้อธิษฐาน หรือกล่าวคำอาราธนาว่า “ธรรมะอันใดที่เกิดขึ้นแล้วในขันธสันดานของข้าพเจ้า ขออย่าให้เกิดขึ้นอีก ธรรมะพิเศษเบื้องสูงที่ข้าพเจ้ามิได้พบ ขอให้ ได้พบ ได้ถึงเทอญ” (กล่าว ๓ ครั้ง) ที่ว่า “ธรรมะอันใดที่เกิดขึ้นแล้ว” ในที่นี้หมายถึงโสดาปัตติผลญาณและผลสมาบัติ มิใช่หมายถึง

*วิสุทธิญาณกถา, น. ๘๘-๘๙

โสดาปัตติมรรคญาณ เพราะโสดาปัตติมรรคญาณนั้น เกิดขึ้นครั้งเดียวและก็ผ่านไปแล้ว ไม่มีการกลับมาอีก แต่โสดาปัตติผลจิตนั้น ในขณะที่เข้าผลสมาบัติจะกลับมาแล้วๆ เล่าๆ สุดท้ายโยคี ปฏิบัติฝึกหัดและเข้าผลสมาบัติ

ครั้นกล่าวคำอธิษฐานและอาราธนาแล้ว โยคีพึงปฏิบัติโดยวิธี เติบจนกรมและนั่งกำหนดต่อไป เช่นเดียวกับที่ปฏิบัติมาในตอนก่อน แต่โดยเหตุที่ในการปฏิบัติคราวนี้ จะเริ่มกำหนดตั้งแต่อุทยพยญาณขึ้นไปโดยลำดับ ซึ่งท่านกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “คลุกเคล้า พลิกสังขาร...กลับไปกลับมา ด้วยญาณกำหนดรู้ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หยั่งลงสู่วิถีของวิปัสสนาญาณ” นั้น ความหมาย ก็คือ กำหนดพิจารณาจนรู้ชัดโดยพระไตรลักษณ์อีกว่า ชันธ ๕ หรือ รูปนามสังขาร ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แล้วๆ เล่าๆ บัลลังก์แล้ว บัลลังก์เล่า ถ้าจะเปรียบความด้วยสิ่งเป็นวัตถุ ก็เหมือนเอาวัตถุ นั้นมาโขลกตำ บดให้ละเอียดแล้วบีบคั้นขี้ขยำ คลุกเคล้าแล้วๆ เล่าๆ (ปริมทุกติ) จนเข้ากันดี แล้วเอาขึ้นปิ้งหรือย่าง ถ้าเปรียบกับการ ปิ้งเนื้อปิ้งปลา ก็พลิกกลับไปกลับมา (ปริวตฺเตติ) บนเตาถ่านหรือ เตาไฟฟ้า จนระอุและสุกได้ที่ แต่ในการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนี้ เป็นการที่ท่านโยคีเอาสังขารรูปนามมาโขลกตำ หรือบดขยำขี้และ คลุกเคล้าปิ้งจีด้วยญาณกำหนดรู้โดยพระไตรลักษณ์ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา บ่อยๆ ให้รู้เห็นแจ่มแจ้งชัดเจนด้วยญาณ แล้วๆ เล่าๆ จนลงสู่ลำดับของวิปัสสนาอย่างเต็มด้าซาบซึ้ง เหมือนเดินทาง ผ่านย่อนไปมา ตามถนนสายยาวอันขรุขระ ร้อนแรงด้วยแสงแดด

เจ็ดจำ คือพระไตรลักษณ์ ตามลำดับญาณตั้งแต่อุทยพยุฌาณขึ้นไป จนถึงสังขารุเบกขาญาณ และตั้งแต่สังขารุเบกขาญาณลงมาถึงฌาณ กลับไปกลับมา ขึ้นๆ ลงๆ แล้วๆ เล่าๆ เมื่ออินทรีย์แก่กล้าสม่ำเสมอ และสังขารุเบกขาญาณแก่กล้าขึ้นถึงสุดยอดเป็นวฏฐานคามินี วิปัสสนาญาณอีกครั้ง ถัดนั้น อนุโลมญาณและโคตรภูญาณ ซึ่งอยู่ในสายของวฏฐานคามินีวิปัสสนาด้วยกัน ก็บังเกิดขึ้นโดยอาวัชชนะ เดียวกัน (ตั้งแต่มรรคที่ ๒ นี้ ท่านเรียก โคตรภู ว่า โวทาน) แล้ว สกทาคามีัคคญาณก็เกิดขึ้น ต่อจากโคตรภูญาณหรือโวทานนั้น และผลจิตก็เกิดติดต่อกันเช่นเดียวกับที่กล่าวมาในตอนว่าด้วยโสดาปัตติมรรคและโสดาปัตติผล และต่อจากนั้นปัจจเวกขณญาณก็เกิดขึ้น* และพึงทราบเรื่องของปัจจเวกขณญาณเช่นเดียวกับที่กล่าวมาแล้ว

(๓) อนาคามีมรรค อนาคามีผล

“อนึ่ง พระสกทาคามีอริยสาวกนั้น ครั้นสำรวจทบทวนดู โดยประการดังกล่าวแล้ว ยังคงนั่งอยู่ ณ อาสนะนั้นนั่นเอง หรือ ในสมัยต่อมา ทำโยคะเพื่อบรรลุมิที่ ๓ เพื่อละ (สัญญาชนส่วนล่าง อีก ๒ คือ) กามราคะและพยาบาท (ที่เป็นส่วนละเอียดสุขุม) มิให้ เหลืออยู่เลย ท่านจึงประมวลอินทรีย์ พละ และ โพชฌงค์ ให้พร้อม เปรียงเสมอกันแล้วคลุกเคล้าพลิกสังขารนั้นนั้นแหละกลับไปกลับมา ด้วยญาณกำหนดรู้ว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หยั่งลงสู่วิถีของ

*โปรดดู - ผังวิถิจิตใน หน้า ๒๑๗ และ ๒๑๑

วิปัสสนาญาณ (อีกครั้ง) เมื่อท่านอริยสาวกนั้น ปฏิบัติโดย
 ประการดังนี้แล้ว ครั้นอนุโลมญาณและโคตรภูญาณ (โงทาน)
 บังเกิดขึ้นโดยอาวัชชนะคนเดียวกันในตอนสุดท้ายของสังขารุเบกขาญาณ
 โดยนัยที่กล่าวมาแล้วเช่นกัน อนาคตามิมรรค ก็เกิดขึ้นในลำดับของ
 โคตรภูญาณที่สัมปยุตด้วยอนาคตามิมรรคนั้น ก็คือ อนาคตามัคค
 ญาณด้วยประการฉะนี้

“พึงทราบทั่วถึงแม้ผลจิต (อนาคตามิผลจิต) ทั้งหลาย ก็เกิด
 ขึ้นในลำดับของ (อนาคตามัคค) ญาณนี้ โดยนัยเดียวกับที่กล่าวมา
 แล้วเช่นกัน และด้วยพฤติการเพียงเท่านั้น พระอริยสาวกท่านนี้ก็เป็น
 พระอริยบุคคลที่ ๖ มีนามว่า พระอนาคตามี เป็นผู้เกิดผลุดขึ้น
 ปรินิพพานในสุทธาวาสนั้น มีอันไม่กลับมาเป็นธรรมดา ไม่มายัง
 (มนุษย์) โลกนี้ ด้วยการถือปฏิสนธิอีกต่อไป”* (ผ่านญาณ ๑๖
 รอบ ๓) วิธีการในทางปฏิบัติ ก็เช่นเดียวกับที่กล่าวมาในตอนกล่าวถึง
 พระสกทาคามี ข้างต้น

(๔) อรหัตตมรรค อรหัตตผล

“อนึ่ง พระอนาคตามีอริยสาวกนั้น ครั้นสำรวจทบทวนดู โดย
 ประการดังกล่าวแล้ว ยังนั่งอยู่ ณ อาสนะนั้นนั่นเอง หรือในสมัยต่อมา
 ทำโยคะเพื่อบรรลุภูมิที่ ๔ เพื่อละ (สัญญาชนส่วนบนอีก ๕ คือ)
 รูปราคะ ๑ อรูปราคะ ๑ มานะ ๑ อุทัจจะ ๑ อวิชชา ๑ มิให้เหลือ

*วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๒๖-๗

อยู่เลย ท่านจึงประมวลอินทริย พละ และ โพชฌงค์ ให้พร้อมเพรียง
 เสมอกัน แล้วคลุกเคล้าพลิกสังขารนั้นนั่นแหละกลับไปกลับมา ด้วย
 ญาณ กำหนดรู้ว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา หยั่งลงสู่วิถีของวิปัสสนา
 ญาณ (อีกครั้ง) เมื่อท่านอริยสาวกนั้นปฏิบัติโดยประการดังนี้แล้ว
 ครั้นอนุโลมญาณและโคตรภูญาณ บังเกิดขึ้นโดยอวัชชนะเดียวกัน
 ในตอนท้ายสุดของสังขารเบกขาญาณ โดยนัยที่กล่าวมาแล้วนั้นแล
 อรหัตตมรรคก็เกิดขึ้นในลำดับของโคตรภูญาณ (โวกาน) ญาณที่
 สัมปยุตด้วยอรหัตตมรรคนั้น ก็คือ อรหัตตมัคคญาณ ด้วยประการ
 ฉะนี้

“พึงทราบไว้ ถึงแม้ (อรหัตต) ผลจิตทั้งหลาย ก็เกิดขึ้นใน
 ลำดับของ (อรหัตตมัคค) ญาณนี้ และด้วยพฤติการเพียงเท่านี้
 พระอริยสาวกท่านนี้ ก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๘ มีนามว่า พระอรหันต์
 เป็นพระมหาชีนาสพ ผู้ทรงร่างกายนี้เป็นวาระสุดท้าย เป็นผู้ปลง
 ภาระได้แล้ว เป็นผู้บรรลุประโยชน์ส่วนตนมาโดยลำดับแล้ว เป็นผู้
 หมดสิ้นสัญญาชนในภพแล้ว เป็นผู้พ้นพิเศษด้วยความรู้โดยชอบแล้ว
 เป็นทักษิณียบุคคลชั้นเลิศของ (มนุษย์) โลก พร้อมทั้งเทวโลก ด้วย
 ประการฉะนี้”* (ผ่านญาณ ๑๖ รอบ ๔)

ญาณในมรรค ๔ คือ โสตาปัตติมรรค สกทาคามิมรรค
 อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค ดังพรรณนามานี้ มีชื่อว่า

*วิสุทธิมคค, ดติยภาค, น. ๓๒๗

ญาณทัสสนวิสุทธิ ซึ่งโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานตามหลักสติปัฏฐานดังกล่าวมา จะพึงบรรลุโดยลำดับ สมด้วยคำที่พระอรรถกถาจารย์ กล่าวไว้ในคัมภีร์ปัญญาสุทนีวว่า “ธรรมดาภาวนา (คือการเจริญวิปัสสนาปัญญา) ที่จะไม่แต่ต้อง (อารมณ์ คือ) กาย หรือ เวทนา หรือ จิต หรือ ธรรม สิ่งใดสิ่งหนึ่งนั้นเป็นอันไม่มี ฉะนั้น พึงทราบว่ ถึงแม้ท่านสันตติมหาอำมาตย์ และ นางปฐาจารา ทั้งสองท่านก็ระงับความโศกและความคร่ำครวญได้ด้วย (สติปัฏฐาน) มรรคนี้เช่นกัน”*

อุปมาอริยมรรคด้วยแสงฟ้าแลบ

ในคัมภีร์อัฐสาลีนี้ ท่านเปรียบเทียบการบรรลุอริยมรรคว่าเหมือน การเห็นทางเดินในที่มืดเวลากลางคืนด้วยแสงฟ้าแลบ ว่าไว้ดังนี้ บุรุษผู้มีดวงตาเดินทางไปในราตรีอันมืดและมีเมฆบัง บุรุษผู้นั้นมองไม่เห็นทางเดิน เพราะความมืด ครั้นฟ้าแลบทำลายความมืดออกไป บุรุษผู้นั้นก็มองเห็นทางเดิน เพราะปราศจากความมืด จึงเดินทางต่อไปยังช่วงที่ ๒ อีก แต่ความมืดก็ปกคลุมมาเป็นครั้งที่ ๒ มองไม่เห็นทางเดินอีก ฟ้าแลบทำลายความมืดออกไปอีก เมื่อปราศจากความมืด บุรุษนั้นก็มองไม่เห็นทางเดินอีก จึงเดินทางต่อไปเป็นช่วงที่ ๓ ความมืดก็ปกคลุมมาอีกและมองไม่เห็นทางเดินอีก ฟ้าแลบทำลายความมืดออกไปอีก ในเรื่องนี้มีอุปมาดังนี้ :-

*สติปัฏฐานสำหรับทุกคน, หน้า ๑๔๓

๑. การที่พระอริยสาวกเริ่มเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน เปรียบด้วยการเดินทางในราตรีที่มีความมืด ของบุรุษผู้มีดวงตา

๒. ความมืดที่ปิดบังสัจจะไว้ เปรียบด้วย การมองไม่เห็นทางเดินในราตรีที่มีความมืด

๓. ขณะที่แสงสว่าง (โอภาส) ของโสดาปัตติมรรค เกิดขึ้น ทำลายความมืดที่ปิดบังสัจจะ เปรียบด้วย ขณะฟ้าแลบทำลายความมืดออกไป

๔. ขณะที่สัจจะ ๔ ปรากฏแก่โสดาปัตติมรรค เปรียบด้วย ขณะที่มองเห็นทางเดิน เมื่อปราศจากความมืด

แต่การปรากฏของมรรคก็ปรากฏเฉพาะแก่ท่านผู้ประกอบด้วยอริยมรรคเท่านั้น

๑. การเริ่มเจริญวิปัสสนา (ต่อไป) เพื่อบรรลุสกทาคามิมรรค เปรียบด้วย การเดินทางต่อไปยังช่วงที่ ๒

๒. ความมืดที่ปิดบังสัจจะไว้ เปรียบด้วย การมองไม่เห็นทางเดินในราตรีที่มีความมืด

๓. ขณะที่โอภาสของสกทาคามิมรรคเกิดขึ้นทำลายความมืดที่ปิดบังสัจจะไว้ เปรียบด้วย เวลาที่ฟ้าแลบทำลายความมืดครั้งที่ ๒

๔. ขณะที่สัจจะ ๔ ปรากฏแก่สกทาคามิมรรค เปรียบด้วย ขณะมองเห็นทางเดิน เมื่อปราศจากความมืด

แต่การปรากฏของมรรคก็ปรากฏเฉพาะแก่ท่านผู้ประกอบด้วยอริยมรรคเท่านั้น

๑. การเริ่มเจริญวิปัสสนา (ต่อไป) เพื่อบรรลุนาคามิมรรค
เปรียบด้วย การเดินทางต่อไปยังช่วงที่ ๓

๒. ความมืดที่ปิดบังสัจจะไว้ เปรียบด้วย การมองไม่เห็นทาง
เดินในราตรีที่มีความมืด

๓. ขณะที่โอภาสของอนาคามิมรรคเกิดขึ้นทำลายความมืดที่
ปิดบังสัจจะไว้ เปรียบด้วย ฟาแลบทำลายความมืดครั้งที่ ๓

๔. ขณะที่สัจจะ ๔ ปรากฏแก่อนาคามิมรรค เปรียบด้วย
การมองเห็นทางเดิน เมื่อปราศจากความมืด

แต่การปรากฏของมรรคก็ปรากฏเฉพาะแก่ท่านผู้ประกอบ
ด้วยอริยมรรคเท่านั้น

แต่แผ่นหิน หรือ แก้วมณี ที่ถูกวชิระ (สายฟ้า) ฟาดแล้ว
จะไม่แตกทำลาย เป็นอันไม่มี สายฟ้าตกลง ณ ที่ใด ที่นั้นชำรุด
ทำลายไปเลยเป็นแน่นอน เมื่อสายฟ้าจะทำ (สิ่งใด) ให้สิ้นไป ก็ทำ
ให้สิ้นไป ไม่มีเหลือไว้ อันทางเดินที่สายฟ้าทำให้ชำรุดทำลายแล้ว
จะไม่กลับเป็นปรกติเช่นเดิมอีก (ฉันทิด) อันว่า กิเลสที่อรหัตตมรรค
ฆ่าแล้ว จะไม่กลับมีอีก ก็เช่นกันฉันทิดนั้น ถึงแม้ว่าอรหัตตมรรคฆ่ากิเลส
ทั้งปวง เมื่อทำกิเลสทั้งหลายให้สิ้นไป ก็ทำให้สิ้นไปจนไม่มีเหลือ เช่น
เดียวกับสายฟ้าฟาด อันการที่กิเลสทั้งหลายซึ่งละได้แล้วด้วยอรหัตต
มรรค ไม่คืนกลับมาอีก ก็เปรียบด้วยการที่ทางเดินถูกสายฟ้าฟาด
แล้ว ไม่กลับเป็นปรกติเช่นเดิมอีกจะนั้น*

* อรรถสาลินี, น. ๕๔๙-๕๕๐ และดู ปรมตฺถกัณฺโณ ธาตุกถาปิณฺณกัณฺโณ, ๒๗๑-๓

อุปมาการเห็นพระนิพพานเหมือนเห็นรูปด้วยแสงไฟ

ท่านวชิรญาณมหาเถระ แห่งนครโคลัมโบ ประเทศศรีลังกา ได้นำเอาคำอธิบายเปรียบเทียบการเห็นพระนิพพานตามขั้นของ พระอริยมรรคว่า เหมือนเห็นรูปด้วยความสว่างของแสงไฟต่างๆ มากล่าวเปรียบเทียบไว้ดังนี้

“ด้วยการบรรเทาความกดดันทางจิตที่ไม่รู้มีความสำคัญได้ โดยลำดับแล้ว เขาผู้นั้นจึงตัดสินใจเจริญวิปัสสนาต่อไป เมื่อได้เห็น ลักษณะของความเป็นไปตามปรากฏการณ์ ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ และความไม่มีอัตตาแล้ว เธอก็ทำวิปัสสนา ญาณให้เกิดขึ้นด้วยวิปัสสนาวิธี เพื่อกำจัดรากเหง้าของความชั่วร้าย กล่าวคือ อกุศลมูล ๓ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ และความหลง เมื่อกำจัดสัญญาโยชน ๑๐ ประการ ซึ่งมีรากเหง้าฝังอยู่ในอกุศลมูล ๓ ประการ ได้โดยลำดับแล้ว เธอผู้นั้นก็บรรลุอริยมรรค ซึ่งนำไปสู่ นิรพพาน* (พระนิพพาน) เป็นขั้นๆ ไป”

“ในพระอริยมรรคขั้นแรก (โสดาปัตติมรรค) เธอกำจัด สัญญาโยชนได้ ๓ คือ สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา และสึลพตปราคาส ในการบรรลุผลของอริยมรรค (โสดาปัตติผล) นี้ เธอได้เห็นวิมุตติ ครั้งแรกในจิตใจของตนเองและได้เห็นนิรพพาน เปรียบด้วย คนเห็น รูปในที่มืด แสงสว่างสลัว ในขั้นนี้พระอริยสาวกนั้นจะมีความมั่นใจ

*ท่านวชิรญาณมหาเถระ ใช้คำ นิรวาณ

ในความจริงของนิรพพานและความศักดิ์สิทธิ์ของอริยมรรคตามที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ครั้นแล้ว เมื่อได้บรรเทาสัญญาชนเบื้องต่ำ ๒ อย่าง คือ กามราคะและปฏิฆะ ได้อีก พระอริยสาวกนั้นก็บรรลุมรรคที่ ๒ (สกทาคามิมรรค) ซึ่งผลของมรรค (สกทาคามีผล) จะทำให้พระอริยสาวกนั้นหลุดพ้นไปจากเหตุ (แห่งความเกิด) ในภพเบื้องต่ำ ณ มรรคนั้น พระอริยสาวกได้เห็นนิรพพาน เปรียบด้วยคนเห็นรูปด้วย แสงไฟคบ เมื่อขจัดกามราคะและปฏิฆะส่วนที่เหลือได้หมดสิ้นไป พระอริยสาวกนั้นก็บรรลุอริยมรรคที่ ๓ (อนาคามิมรรค) ซึ่งผลของมรรค (อนาคามีผล) จะยกพระอริยสาวกนั้นให้ขึ้นพ้นจากภุมิเบื้องต่ำ (กามภุมิ) โดยสิ้นเชิง ณ มรรคนี้ พระอริยสาวกนั้นได้เห็นนิรพพานเปรียบเหมือนคนเห็นรูปในสถานที่ซึ่งมี แสงสว่างสดใสเจิดจ้า ครั้นแล้วพระอริยสาวกท่านนั้นจะกำจัดสัญญาชนเบื้องสูงได้อีก ๕ อย่าง คือ รูปราคะ ๑ อรูปราคะ ๑ มานะ ๑ อุทธัจจะ ๑ และอวิชชา ๑ และดังนั้น ท่านจึงบรรลุอริยมรรคที่ ๔ (อรหัตตมรรค) ซึ่งผลของมรรค (อรหัตตผล) ได้ทำให้พระอริยสาวกนั้นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกับนิรพพาน หลุดพ้นจากสัญญาชนและอาสวะทุกประการ โดยสิ้นเชิง ในขณะนั้น พระอริยสาวกท่านนั้น ก็มีนามเรียกขานกันว่า พระอรหันต์ จิตใจของท่านพ้นพิเศษแล้ว (วิมุตต) เย็นสนิทแล้ว (นิพพุต) และเมื่อท่านตายลง วิญญาณก็ดับไป เหมือนเปลวไฟดับลง ไม่ยึดมั่นในรูปภพใดๆ ต่อไปอีก (อนุปาทา ปรีนิพพาทิ)”*

* BUDDHIST MEDITATION in Theory and Practice by Paravahera Mahathera
Vajirañāṇa, Colombo, 1962 (B.E. 2505) p. 479

อนึ่ง ดูเหมือนว่า ท่านโบราณจารย์ผู้รู้แต่กาลก่อน ท่านพากเพียรพยายามเหลือเกินที่จะอธิบายให้เราทั้งหลายในชั้นหลังนี้ มีความรู้ความเข้าใจดีและทราบซึ่งในเรื่องหน้าที่และการทำลายกิเลสของอริยมรรค ด้วยการชักตัวอย่างมากกล่าวอ้างเป็นข้ออุปมาหลายอย่าง ต่างประการ ควรที่เราจะพยายามติดตามทำความเข้าใจตามคำอธิบายของท่านโบราณจารย์ไว้บ้าง จึงขอแปลความนำมากกล่าวไว้ในที่นี้ เพื่อสนองความต้องการของท่านผู้มีความสนใจใคร่ทราบเป็นการประดับสติปัญญาตามสมควรดังนี้

อุปมาอริยสัจ ๔ ด้วยลຸ້ ๔ ใบ

เล่ากันมาว่า ชายผู้หนึ่งเก็บลຸ້ ๔ ใบไว้ในห้องเก็บสาระสมบัติ ครั้นตกกลางคืน ชายผู้นั้นเกิดมีกิจเกี่ยวกับลຸ້ ๔ ใบ จึงเปิดประตูห้องจุดประทีป พอความมืดถูกขจัดไปแล้ว ลຸ້ ๔ ใบก็ปรากฏ (แก่สายตา) ชายผู้นั้นก็ทำกิจในลຸ້เหล่านั้น เสร็จแล้วก็ปิดประตูแล้วออกไป ความมืดก็ปกคลุมเข้ามาอีก ในครั้งที่ ๒ และในครั้งที่ ๓ ก็ทำอย่างเดียวกันนั้น แต่ในครั้งที่ ๔ เมื่อเปิดประตูห้องแล้ว ขณะที่ชายผู้นั้น กำลังรำพึงอยู่ว่ามองไม่เห็นลຸ້ ๔ ใบในความมืด (ก็พอดี) ดวงอาทิตย์โผล่ขึ้นมา เมื่อความมืดถูกขจัดไปด้วยแสงอาทิตย์ ชายผู้นั้นก็ทำกิจในลຸ້เหล่านั้นแล้วออกไป ในเรื่องนี้ มีอุปมาดังนี้ :-

๑. สัจจะ ๔ เปรียบด้วย ลຸ້ ๔ ใบ

๒. ขณะปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อบรรลुโสดาปัตติมรรค เปรียบด้วย เวลาเมื่อมีกิจในลຸ້เหล่านั้นเกิดขึ้น จึงเปิดประตูห้อง

๓. ความมืดที่ปิดบังสัจจะไว้ เปรียบด้วย ความมืด (ในห้อง)

๔. โสภาส (แสงสว่าง) ของโสดาปัตติมรรค เปรียบด้วย
แสงสว่างของดวงประทีป

๕. การที่สัจจะทั้งหลายปรากฏแก่มัคคญาณ เปรียบด้วย
การที่ลัฏ ๔ ไบปรากฏแก่ชายผู้นั้นในเมื่อความมืดถูกขจัดไปแล้ว

แต่สัจจะ ๔ ที่ปรากฏแก่มัคคญาณนั้น ก็ปรากฏเฉพาะแก่
บุคคลผู้ประกอบด้วย (อริย) มรรคเท่านั้น

๖. ขณะโสดาปัตติมรรคละกิเลสทั้งหลายที่ตนพึงละแล้ว
ดับไป เปรียบด้วย เวลาที่ชายผู้นั้นทำกิจในลัฏทั้งหลายแล้วก็ออกไป
(จากห้อง)

๗. ความมืดที่ปิดบังสัจจะซึ่งจะต้องฆ่าด้วยมรรค ๓ เบื้องบน
เปรียบด้วย ความมืดที่กลับมาปกคลุมอีกครั้งหนึ่ง

๘. ขณะปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อบรรลุสกทาคามิมรรค เปรียบ
ด้วย เวลาที่ชายผู้นั้นเปิดประตูห้อง ในครั้งที่ ๒

๙. โสภาสของสกทาคามิมรรค เปรียบด้วย แสงสว่างของ
ดวงประทีป

๑๐. ขณะสกทาคามิมรรคละกิเลสทั้งหลายที่ตนพึงละแล้ว
ดับไป เปรียบด้วย เวลาที่ชายผู้นั้นทำกิจในลัฏทั้งหลายแล้วก็ออกไป

๑๑. ความมืดที่ปิดบังสัจจะซึ่งจะต้องฆ่าด้วยมรรค ๒ เบื้อง
บน เปรียบด้วย ความมืดที่กลับมาปกคลุมอีก

๑๒. ขณะปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อบรรลุนาคามิมรรค เปรียบด้วย เวลาที่ชายผู้นั้นเปิดประตูห้อง ในครั้งที่ ๓

๑๓. โอบาสของอนาคามิมรรคเปรียบด้วยแสงสว่างของดวงประทีป

๑๔. ขณะอนาคามิมรรคละกิเลสทั้งหลายที่ตนพึงละแล้วดับไป เปรียบด้วย เวลาที่ชายผู้นั้นทำกิจในลุ่มทั้งหลายแล้วออกไป

๑๕. ความมืดปิดบังสัจจะ ซึ่งจะต้องฆ่าด้วยอรหัตมรรคในเบื้องบน เปรียบด้วย ความมืดที่กลับมาปกคลุม (ห้องนั้น) อีก

๑๖. ขณะปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อบรรลอรหัตมรรค เปรียบด้วย เวลาที่ชายผู้นั้นเปิดประตูห้อง ในครั้งที่ ๔

๑๗. ขณะอรหัตมรรคบังเกิดขึ้น เปรียบด้วย การโผล่ขึ้นมาของดวงอาทิตย์

๑๘. การที่อรหัตมรรคทำลายความมืด ซึ่งปิดบังสัจจะไว้ เปรียบด้วย การทำลายความมืด (ของดวงอาทิตย์)

๑๙. การที่สัจจะทั้งหลายปรากฏแก่อรหัตตมัคคญาณ เปรียบด้วย เมื่อความมืดถูกทำลายไป ลุ่มทั้งหลายก็ปรากฏแก่ชายผู้นั้น

แต่สัจจะทั้งหลายที่ปรากฏแก่ญาณ ก็ปรากฏเฉพาะแก่บุคคล (ผู้ประกอบด้วยอริยมรรค) เท่านั้น

๒๐. การที่อรหัตมรรคทำกิเลสทั้งปวงให้สิ้นไป เปรียบด้วย เวลาที่ชายผู้นั้นทำกิจในลุ่มทั้งหลาย แล้วออก (จากห้อง) ไป

๒๑. การไม่มีความมืดที่ปิดบังสัจจะต่อไปอีก จำเดิมแต่เวลา

ที่อรหัตมรรคบังเกิดขึ้น เปรียบด้วย เวลาที่แสงสว่างเกิดขึ้น จำเดิมแต่ดวงอาทิตย์โผล่ขึ้นมา

นี่เป็นความอุปมาในเรื่องที่ว่า การเห็น (อริย) สัจจนั้น มิใช่ไม่เคยมี เพราะอริยมรรค (ชั้นสูง) ก็เห็นอริยสัจจที่เคยเห็นมาแล้ว (ด้วยโสดาปัตติมรรค) นั่นเอง แต่อริยมรรคอีกชั้นหนึ่งก็ละกิเลสทั้งหลายอีกพวกหนึ่ง เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ ท่านจึงใช้ข้ออุปมาที่เปรียบด้วยต่างชักฟอก ต่อไป

อุปมาอริยมรรคด้วยต่างชักฟอก

ชายผู้หนึ่งมอบผ้าที่เปอะเปื้อนให้ไปแก่คนชักผ้า คนชักผ้าก็ใช้น้ำต่างชักฟอก ๓ ชนิด คือ ดินเค็ม ขี้เถ้า และโคลมัย (ขี้วัว) ครั้นเห็นว่าน้ำต่างกัดสิ่งเปอะเปื้อนแล้ว ก็เอาลงชักฟอกในน้ำ ชำระล้างสิ่งสกปรกชนิดหยาบๆ ออกไป ครั้นเห็นว่ายังไม่สะอาดพอ จึงใส่น้ำต่างอย่างเดิมเต็มลงไปอีกเป็นครั้งที่ ๒ แล้วเอาผ้าลงชักในน้ำ ชำระล้างสิ่งสกปรกที่ละเอียดกว่านั้นออกไป ครั้นเห็นว่ายังไม่สะอาดพอ ก็ใส่น้ำต่างอย่างนั้นลงไปอีกเป็นครั้งที่ ๓ แล้วเอาลงชักในน้ำ ชำระล้างสิ่งสกปรกที่ละเอียดกว่านั้นออกไปอีก ครั้นเห็นว่ายังไม่สะอาดพอ ก็ใส่น้ำต่างอย่างเดิมนั้นแหละลงไปอีกเป็นครั้งที่ ๔ แล้วเอาลงชักในน้ำชำระล้างสิ่งสกปรกแม้ที่แทรกอยู่ภายในเส้นด้ายมิให้มีเหลืออยู่ แล้วส่งคืนให้แก่เจ้าของไป เจ้าของผ้านั้นก็เก็บใส่ไว้ในตะออบซึ่งอบด้วยของหอม แล้วนำออกมาใช้สอยนุ่งห่มในเวลาที่ดินปรารภณาต้องการ ในเรื่องนี้ มีข้อความเปรียบเทียบ ดังนี้ :-

๑. จิตซึ่งประกอบด้วยกิเลส เปรียบด้วย ผ้าที่เปอะเปื้อน
๒. ขณะดำเนินงานอยู่ในอนุปัสนา ๓ เปรียบด้วย เวลาที่ใส่น้ำต่าง ๓ ชนิด (น้ำต่าง ๓ ชนิด เปรียบด้วย อนุปัสนา ๓)
๓. การที่โสดาปัตติมรรคทำกิเลส ๕ ประการให้สิ้นไป เปรียบด้วยการซักผ้าในน้ำแล้วชำระล้างสิ่งสกปรกชนิดหยาบๆ ออกไป
๔. การพิจารณาเห็นว่า จิตนี้ยังไม่บริสุทธิ์ดีพอ แล้วดำเนินงานอยู่ในอนุปัสนา ๓ เหล่านั้นนั่นแหละ เปรียบด้วย การใส่น้ำต่าง เหล่านั้นเต็มลงไปอีก เป็นครั้งที่ ๒
๕. การทำสัญญาชนชนิดหยาบ ๒ อย่างให้สิ้นไปด้วยสกทาคามิมรรค เปรียบด้วย การชำระล้างสิ่งสกปรกที่ละเอียดกว่านั้น ออกไป
๖. การพิจารณาเห็นว่าจิตนี้ยังไม่บริสุทธิ์ดีพอ แล้วดำเนินงานอยู่ในอนุปัสนา ๓ เหล่านั้นต่อไป เปรียบด้วย การที่เห็นว่าผ้ายังไม่สะอาดพอ จึงใส่น้ำต่าง ๓ ชนิดลงไปอีก
๗. การทำสัญญาชนที่ละเอียด ๒ อย่างให้สิ้นไปด้วยอนาคามิมรรค เปรียบด้วย การชำระล้างสิ่งสกปรกที่ละเอียดยิ่งกว่านั้นออกไป
๘. การพิจารณาเห็นว่าจิตนี้ยังไม่บริสุทธิ์ดีพอ แล้วดำเนินงานอยู่ในอนุปัสนา ๓ เหล่านั้นต่อไปอีก เปรียบด้วย การที่คนซักผ้าเห็นว่าผ้ายังไม่สะอาดพอ จึงเติมน้ำต่าง ๓ ชนิดลงไปอีก

๙. การที่จิตของพระชีณาสพบริสุทธ์แล้ว เพราะอรหัตมรรคทำกิเลส ๕ ประการให้สิ้นไป แล้วน้อมจิตไปด้วยการอยู่ในผลสมาบัติ ในขณะที่ตนปรารถนาต้องการ เปรียบด้วย ผ้าที่ชำระล้างสิ่งสกปรกที่ยังมีอยู่ภายในเส้นด้ายออกไปด้วยการซักในน้ำจนขาวสะอาดเหมือนแผ่นเงิน แล้วเก็บใส่ไว้ในผอบที่อบด้วยของหอมและนำออกใช้สอยนุ่งห่มในเวลาที่ต้องการ

นี่เป็นข้ออุปมาในเรื่องที่ว่า อริยมรรคอีกขั้นหนึ่งละกิเลสทั้งหลายอีกพวกหนึ่ง และข้อนี้พระเถระทั้งหลายก็ได้กล่าวไว้แล้ว (แก่ท่านเชมกะ) ว่า “ดูก่อนอาวุโส เปรียบเหมือนผ้าที่เประเปื้อนมีมลทินจับ เจ้าของมอบผ้าผืนนั้นให้แก่คนซักผ้า คนซักผ้าซึ่งเป็นคนขยันและฉลาดก็ขยำผ้าผืนนั้นลงในน้ำต่างจากดินเค็ม หรือน้ำต่างจากขี้เถาหรือน้ำต่างจากโคลมัย แล้วซักในน้ำใส แม้ว่าผ้าผืนนั้นจะขาวบริสุทธิ์ก็ตาม ถึงกระนั้น ก็ยังมีกลิ่นน้ำต่างจากดินเค็ม หรือน้ำต่างจากขี้เถา หรือน้ำต่างจากโคลมัย ยังไม่หมดสิ้นไปอยู่นั่นเอง ครั้นคนซักผ้าคืนผ้าผืนนั้นให้แก่เจ้าของไป เจ้าของก็เก็บผ้าผืนนั้นเข้าไว้ในผอบที่อบด้วยเครื่องหอม แม้ผ้าผืนนั้นจะยังมีกลิ่นน้ำต่างจากดินเค็มหรือน้ำต่างจากขี้เถา หรือน้ำต่างจากโคลมัย เหลืออยู่บ้างเล็กน้อยแต่กลิ่นนั้นก็หมดไป (เพราะอบอยู่ในผอบมีกลิ่นหอม) ฉันทิดูก่อนอาวุโส แม้ว่าพระอริยสาวกจะละสังขโยชนในส่วนเบื้องต้น ๕ ประการได้แล้วก็จริง ถึงกระนั้น มาณว่าเป็นเรา จันท์ว่าเป็นเรา อนุสัยว่าเป็นเรา ในอุปาทานชั้น ๕ ก็ยังมีได้ถอนออกไปอยู่นั่นเอง ครั้นต่อมาภายหลัง พระอริยสาวกนั้นเฝ้าตามดูความเกิด และความ

ดับในอุปาทานชั้นที่ ๕ อยู่ว่า รูปมีอยู่ด้วยประการฉะนี้ ความเกิดขึ้นของรูป มีอยู่ด้วยประการฉะนี้ ความดับของรูปมีอยู่ด้วยประการฉะนี้ เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ด้วยประการฉะนี้ ความเกิดขึ้นของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ด้วยประการฉะนี้ ความดับของเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ มีอยู่ด้วยประการฉะนี้ เมื่อพระอริยสาวกนั้นเฝ้าตามดูความเกิดและความดับในอุปาทานชั้นที่ ๕ เหล่านี้อยู่ มานะที่ว่าตนเป็นเรา จันตะที่ว่าตนเป็นเราอนุสัยที่ว่าตนเป็นเราในอุปาทานชั้นที่ ๕ ของพระอริยสาวกนั้น แม้จะยังมิได้ถอนออกไป ก็จะถึงซึ่งการถอนออกไป ด้วยประการฉะนี้*

ในบรรดามรรคทั้ง ๔ นั้น โสดาปัตติมรรคละอกุศลจิตได้ ๕ ดวง พร้อมทั้งบาปธรรมที่เกิดขึ้นโดยองค์ของจิตนั้น สกทาคามิมรรคทำจิตที่ประกอบด้วยโทมนัส ๒ ดวง พร้อมทั้งบาปธรรมที่เกิดขึ้นโดยองค์ของจิตนั้นให้เบาบาง อนาคามิมรรคละจิตที่ประกอบด้วยโทมนัส ๒ ดวงนั้นนั้นแลได้เลย พร้อมทั้งบาปธรรมที่เกิดขึ้นโดยองค์ของจิตนั้น อรหัตมรรคละอกุศลจิต ๕ ดวง พร้อมทั้งบาปธรรมที่เกิดขึ้นโดยองค์ของจิตนั้น จึงเป็นอันว่า จำเดิมแต่เวลาที่ละอกุศลจิต ๑๒ ดวงเหล่านี้แล้ว ก็เลสจะไม่วกกลับหลังโดยองค์ของจิต แก่พระชีณาสพ อีกต่อไป ในข้อนั้น มีอุปมา (ด้วยมหाराชาปราบโจร) ดังต่อไปนี้

* ส. ขนธ. ๑๗/๑๖๐-๑

อุปมาด้วยมหाराชปราชโอร

เล่ากันมาว่า มหาราชพระองค์หนึ่ง ทรงจัดการอารักขาใน
 ปัจจุบันตะชนบทแล้ว เสด็จประทับเสวยพระราชอิสริยยศอยู่ในพระ
 มหานคร ภายหลังปัจจุบันตะชนบทของพระองค์ มีผู้ก่อการกำเริบขึ้น
 ในครั้งนั้น มีหัวหน้าโจร ๑๒ คน พร้อมบุรุษบริวารอีกหลายพัน
 ปล้นสดมภ์ราษฎร พวกมหาอำมาตย์ ที่อยู่ในปัจจุบันตะชนบทจึงส่ง
 ข่าวนำมากราบทูลแด่พระราชว่า ปัจจุบันตะชนบทก่อการกำเริบแล้ว
 พระราชาทรงส่งสาส์นไปว่า จงพยายามจับพวกโจรให้ได้ แล้วเรา
 จะให้รางวัลแก่พวกท่าน พวกอำมาตย์เหล่านั้นได้ฆ่าหัวหน้าโจรตาย
 ลง ๕ คน พร้อมบุรุษบริวารอีกหลายพัน ด้วยการปราบปราม
 ครั้งแรกเพียงครั้งเดียว หัวหน้าโจรที่เหลืออีก ๗ คน ต่างพาพวก
 บริวารของตนๆ หลบหนีเข้าไปอยู่ตามภูเขา พวกอำมาตย์ก็ส่งข่าว
 นั้นเข้ามากราบทูลแด่พระราชให้ทรงทราบ พระราชจึงโปรดให้ส่ง
 พระราชทรัพย์ไปพระราชทานพร้อมกับทรงมีพระราชดำรัสสั่งว่า เรา
 รู้กิจที่เราควรทำแก่พวกท่าน จงจับพวกโจรพวก (ที่เหลือ) นั้นให้ได้
 ท่านอำมาตย์เหล่านั้นก็ปราบปรามทำให้หัวหน้าโจรอีก ๒ คน กับ
 ทั้งพวกบริวารของหัวหน้าโจรทั้ง ๒ นั้นเจ็บป่วยทุพพลภาพลง ด้วย
 การปราบปรามครั้งที่ ๒ พวกโจรทั้งหมดนอกนั้นก็พากันหนีเข้าไป
 อยู่ตามภูเขา แล้วพวกอำมาตย์ทั้งหลายก็ส่งข่าวนั้นเข้ามากราบทูล
 แด่พระราชให้ทรงทราบ พระราชดำรัสสั่งไปว่าท่านทั้งหลายจง
 พยายามจับโจรเหล่านั้นให้ได้ แล้วทรงส่งพระราชทรัพย์ไปพระราช
 ทานอีก พวกอำมาตย์เหล่านั้นฆ่าหัวหน้าโจรได้อีก ๒ คน พร้อม

ทั้งหม่าบุรุษเพื่อนของโจรได้อีก ด้วยการปราบปรามครั้งที่ ๓ แล้วส่ง
 ชาวไปกราบทูลแด่พระราชินีให้ทรงทราบ พระราชินีส่งไปว่า ท่าน
 ทั้งหลายจงพยายามจับพวกโจรที่เหลืออยู่นั้นให้ได้ แล้วทรงส่ง
 พระราชทรัพย์ไปพระราชทานอีก พวกอำมาตย์เหล่านั้นก็ประหาร
 หัวหน้าโจรอีก ๕ คน พร้อมกับพวกบริวาร ด้วยการปราบปราม
 ครั้งที่ ๔

จำเดิมแต่เวลาที่ฆ่าหัวหน้าโจร ๑๒ คนได้แล้ว ก็ไม่ปรากฏ
 มีโจรคนใด ๆ อีก ชาวชนบทก็ดูเหมือนจะอยู่กันเกษมสำราญ นอนให้
 พวกลูก ๆ ขึ้นเล่นเต็นท์ร่ายอยู่บนอก พระราชินีแหวดล้อมด้วยเหล่า
 นักรบ ผู้พิชิตสงคราม เสด็จประทับเสวยมหาสมบัติอยู่บนปราสาท
 อันประเสริฐ ในเรื่องนี้ มีอุปมาดังนี้ :-

๑. พระธรรมราชา (พระพุทธเจ้า) เปรียบด้วย มหาราชา
๒. กุลบุตรผู้เป็นโยคาวจร เปรียบด้วย พวกอำมาตย์ผู้อยู่ใน
 ปัจจุบันตะชนบท
๓. อกุศลจิต ๑๒ ดวง เปรียบด้วย หัวหน้าโจร ๑๒ คน
๔. บาปธรรมที่เกิดขึ้นโดยองค์ของจิต เปรียบด้วย บุรุษ
 หลายพันคนผู้เป็นสหาย (หรือบริวาร) ของหัวหน้าโจร ๑๒ คนนั้น
๕. ขณะที่กิเลสทั้งหลายเกิดขึ้นในอารมณ์ (ของโยคาวจร)
 แล้วไปกราบทูลแด่พระบรมศาสดาว่า ข้าแต่พระผู้ทรงพระเจริญ
 กิเลสทั้งหลายเกิดขึ้นแก่ข้าพระองค์แล้ว เปรียบด้วย เวลาที่อำมาตย์
 ทั้งหลายส่งชาวไปกราบทูลแด่พระราชินีว่า ปัจจุบันตะชนบทก่อการ
 กำเริบแล้ว

๖. ขณะที่พระธรรมราชาตรัสบอกกัมมัญฐานว่า ดูก่อนภิกษุ
เธอจงข่มกิเลสทั้งหลายเสีย เปรียบด้วย การที่พระราชาทรงพระราช
ทานพระราชทรัพย์ พร้อมกับตรัสสั่งว่า ท่านทั้งหลายจงพยายาม
จับโจรทั้งหลายให้ได้

๗. การประหานอกุศลจิต ๕ ดวง พร้อมทั้งสัมปยุตตธรรม
ด้วยโสดาปัตติมรรค เปรียบด้วย เวลาที่ฆ่าหัวหน้าโจร ๕ คน พร้อมทั้ง
ทั้งบริวารได้แล้ว

๘. การที่ (โยคาวจร) กราบทูลคุณธรรมที่ตนได้บรรลุแล้ว
แต่พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เปรียบด้วย การ (ที่พวกอำมาตย์) ส่งชาว
สาส์นไปกราบทูลแด่พระราชา

๙. การที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกกวิปัสสนา เพื่อบรรลุ
สกทาคามิมรรค เปรียบด้วย การที่พระราชาโปรดพระราชทาน
พระราชทรัพย์พร้อมกับตรัสสั่งว่า จงจับพวกโจรที่เหลืออยู่ให้ได้

๑๐. การทำโถมันัสจิต ๒ ดวง และสัมปยุตตธรรมทั้งหลายให้
เบาบางด้วยสกทาคามิมรรค เปรียบด้วย การทำหัวหน้าโจร ๒ คน
พร้อมทั้งบริวารให้เจ็บป่วยทุพพลภาพ ด้วยการปราบปรามครั้งที่ ๒

๑๑. การกราบทูลคุณธรรมที่ตนได้บรรลุแล้วแต่พระบรมศาสดา
เปรียบด้วย การส่งชาวไปกราบทูลแด่พระราชาอีกครั้ง

๑๒. การที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกกวิปัสสนา เพื่อบรรลุ
อนาคามิมรรค เปรียบด้วย การที่พระราชาตรัสสั่งว่า จะพยายามจับ
พวกโจรให้ได้ แล้วพระราชทานทรัพย์ไปอีก

๑๓. การละโถมันัสจิต ๒ ดวง และสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย

ได้ด้วยอนาคามิมรรค เปรียบด้วย การฆ่าหัวหน้าโจรอีก ๒ คน พร้อมทั้งบริวารด้วยการปราบปรามครั้งที่ ๓

๑๔. การกราบทูลคุณธรรมที่ตนได้บรรลุแล้วแด่พระตถาคตเจ้า เปรียบด้วย การส่งข่าวไปกราบทูลแด่พระราชาอีกครั้ง

๑๕. การที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสบอกวิปัสสนา เพื่อบรรลุมรรค เปรียบด้วย การที่พระราชาตรัสสั่งว่า จงพยายามจับพวกโจรให้ได้ แล้วพระราชทานทรัพย์ไปอีก

๑๖. นับจำเดิมแต่ขณะละกุศลจิต ๕ ดวงและสัมปยุตตธรรม ได้แล้วมาละกุศลจิตได้ทั้ง ๑๒ ดวง ไม่มีอกุศลธรรมที่เกิดขึ้น โดยองค์ของจิตนั้นๆ อีกต่อไป เปรียบด้วย เวลาที่ชาวชนบทอยู่เกษมสำราญ นับแต่กาลที่ฆ่าหัวหน้าโจรอีก ๕ คน พร้อมทั้งบริวารได้แล้ว ด้วยการปราบปรามครั้งที่ ๔

๑๗. พึงทราบถึงการที่พระธรรมราชาทรงมีพระชินาสพห้อมล้อมเสวยความสุขใน ผลสมาบัติ อันจำแนกได้เป็นสุญญตสมาบัติ อนิมิตตสมาบัติ และอัปปนิหิตสมาบัติ ตามแต่จะทรงปรารถนา ต้องการเปรียบด้วย การที่พระราชาทรงมีอำมาตย์ผู้พิชิตสงครามแวดล้อมเสวยมหาสมบัติอยู่ในปราสาทอันประเสริฐ*



*อภฺรฺสาณินิ, หน้า ๓๗/๒-๓๗/๔

อกุศลจิต ๑๒ ดวง จำแนกโดยอกุศลมูล ดังนี้ :-

จิตเกิดพร้อมด้วยโลภะ ๘ ดวง คือ :

๑. จิตเกิดพร้อมด้วยโสมนัส ประกอบด้วยความเห็นผิด ไม่ถูกชักจูง (เกิดขึ้นเอง)
๒. จิตเกิดพร้อมด้วยโสมนัส ประกอบด้วยความเห็นผิดถูกชักจูง
๓. จิตเกิดพร้อมด้วยโสมนัส ปราศจากความเห็นผิด ไม่ถูกชักจูง
๔. จิตเกิดพร้อมด้วยโสมนัส ปราศจากความเห็นผิด ถูกชักจูง
๕. จิตเกิดพร้อมด้วยอุเบกขา ประกอบด้วยความเห็นผิด ไม่ถูกชักจูง
๖. จิตเกิดพร้อมด้วยอุเบกขา ประกอบด้วยความเห็นผิด ถูกชักจูง
๗. จิตเกิดพร้อมด้วยอุเบกขา ปราศจากความเห็นผิด ไม่ถูกชักจูง
๘. จิตเกิดพร้อมด้วยอุเบกขา ปราศจากความเห็นผิด ถูกชักจูง

จิตมีปฏิมะ (ความขุ่นเคือง) ๒ ดวง คือ :

๙. จิตเกิดพร้อมด้วยโทมนัส ประกอบด้วยปฏิมะ ไม่ถูกชักจูง
๑๐. จิตเกิดพร้อมด้วยโทมนัส ประกอบด้วยปฏิมะ ถูกชักจูง

จิตมีโมหะ (ความลุ่มหลง) ๒ ดวง คือ :

๑๑. จิตเกิดพร้อมด้วยอุเบกขา ประกอบด้วยวิจิกิจจา
๑๒. จิตเกิดพร้อมด้วยอุเบกขา ประกอบด้วยอุทัจจะ

อริยมรรค กำจัดอกุศลจิต ๑๒ ดวง โดยลำดับมรรค ดังนี้ :-

โสดาปัตติมรรค กำจัดอกุศลจิตได้ ๕ ดวง คือ

ดวงที่ ๑

ดวงที่ ๒

ดวงที่ ๕

ดวงที่ ๖ และ

ดวงที่ ๑๑

พร้อมทำลายสัญญาชน ๓ คือ สักกายทิฏฐิ ๑ วิจิกิจฉา ๑ และสีลพตะปราคาส ๑

สกทาคามิมรรค ทำอกุศลจิต ดวงที่ ๙ และที่ ๑๐ ให้อ่อนกำลังลง พร้อมกับทำให้สัญญาชนอีก ๒ คือ กามราคะและปฏิฆะ บางเบาลงด้วย

อนาคามิมรรค กำจัดอกุศลจิต ๒ ดวง คือ ดวงที่ ๙ และที่ ๑๐ (ซึ่งสกทาคามิมรรคทำให้อ่อนกำลังลง) นั้นโดยเด็ดขาด พร้อมกับการทำลายสัญญาชน ๒ อย่างนั้นได้ด้วย

อรหัตตมรรค กำจัดอกุศลจิตที่เหลืออีก ๕ ดวง พร้อมกับทำลายสัญญาชน อีก ๕ คือ รูปราคะ ๑ อรูปราคะ ๑ มานะ ๑ อุทธัจจะ ๑ และอวิชชา ๑ โดยเด็ดขาด

อริยมรรค ๔ กำจัดอกุศลจิต ๑๒ ดวง ด้วยประการฉะนี้

อานุภาพของปัญญาภวานา

การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน จนผ่าน วิสุทธิ ๗ และ ญาณ ๑๖ ดังกล่าวนี้นี้ ท่านเรียกว่า “ปัญญาภวานา” คือ การปฏิบัติให้เกิด วิปัสสนาปัญญา ซึ่งมีอานิสงส์มากมายหลายร้อยอย่าง แต่การที่จะ พรรณนาอานิสงส์นั้นๆ โดยพิสดาร แม้จะใช้เวลานานวัน ก็ทำได้ มิใช่ง่าย ท่านจึงพรรณนาไว้แต่โดยสังเขปเพียง ๔ ประการ ซึ่งจะ กล่าวถึงต่อไป

ปัญญาภวานา นี้มีอานุภาพมหัศจรรย์ ยิ่งใหญ่ เกรียงไกรและ เด็ดขาด สามารถทำลายกิเลสต่างๆ ให้พินาศไปในฉับพลัน ท่านจึง กล่าวเปรียบเทียบไว้ด้วยคำว่า

กิมเวคานุปติตา	อสนีว สิลฺลจุจเย
วายุเวคสมุฏฺฐิโต	อรณฺณมิว ปาวโก
อนุทธการํ วีย รวิ	สตะขุขุขลมนฺทโท
ทีฆมรุตานุปติตํ	สพฺพพานตฺถวิธายกํ
กิเลสชาลํ ปญฺญา หิ	วิทฺถํสยติ ภาวิตา
สนฺทิกฺกุฏกมฺโตะ ชลฺลนา	อานิสํสมิมิ อธิ.

แปลว่า

ความจริง วิปัสสนาปัญญาที่โยคีทำให้เกิดแล้ว ย่อม ทำลายกิเลส ที่ติดตามมาตลอดกาลนาน สร้างสรรค์ แต่สิ่งไม่มีประโยชน์ทุกอย่าง ให้พินาศไป เหมือนสายฟ้า ที่ฟาดลงมาด้วยความเร็วฉับพลัน ทำลายภูเขา

ศิลาทั้งหลายให้พังพินาศ เหมือนไฟไหม้ป่าที่ลุกลามขึ้น ด้วยแรงพายุ ทำลายป่าให้หมดไหม้ เหมือนดวงอาทิตย์ ซึ่งมีมณฑลรัศมีรุ่งโรจน์ ด้วยความร้อนของตน กำจัดความมืดให้สลายไป เพราะฉะนั้น บัณฑิตพึงทราบ อานิสงส์ในปัญญาภาวนานี้ ซึ่งเป็นอานิสงส์ที่เห็นประจักษ์ด้วยตนเองนี้ เทอญ

อานิสงส์ของ ปัญญาภาวนา คือ การปฏิบัติให้เกิด วิปัสสนาปัญญา หรือ วิปัสสนาญาณ นั้น ท่านกล่าวไว้โดยสังเขป ๔ ประการ คือ :

๑. นานากิเลสวิทุ์สนํ ทำลายกิเลสต่างๆ
๒. อริยผลฐานุภavnํ เสวยรสของพระอริยผล
๓. นิโรธสมาปตฺติสมาปชฺชนสมตฺตตา สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้
๔. อาหุเนยฺยภาวาทิสฺสฺสฺ (ผู้ปฏิบัติ) สำเร็จความเป็นอาหุไนยบุคคล เป็นต้น หมายถึงอาหุเนยฺโย, ปาหุเนยฺโย, ทกฺขิณเณยฺโย ฯลฯ

อานิสงส์โดยสังเขป ๔ ประการนี้ ข้อ ๑ ได้กล่าวถึงตามลำดับญาณข้างต้น โดยเฉพาะในอริยมรรคญาณ บ้างแล้ว และจะกล่าวถึงต่อไปในตอนว่าด้วย “อานิสงส์วิปัสสนากัมมัฏฐาน” แต่ข้อที่ ๒ ซึ่งว่าด้วย เสวยรสของพระอริยผล คือ ผลสมาบัติ จะนำไปกล่าวในบทที่ว่าด้วย ญาณกิฬา-ผลสมาบัติ ส่วนข้อ ๓ และ ๔ หากโยคีมีความประสงค์จะทราบความพิสดาร โปรดอ่านใน วิสฺสุทฺธิญาณนิกาย* ของผู้เรียบเรียง

* วิสฺสุทฺธิญาณนิกาย ธนิต อยู่โพธิ์ แผลและเรียบเรียง ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๒๕ หน้า ๒๘๘-๓๐๖ และ ๓๐๖-๓๐๘

ญาณกีฬา-ผลสมาบัติ

ญาณกีฬา-ผลสมาบัติ

ท่านผู้มีสติปัญญา เมื่อประกอบธุรกิจการงานมาโดยสุจริต ด้วยอุตสาหะวิริยะ ก็สามารถประสบความสำเร็จ มีทรัพย์สิ้นใช้สอย ตามต้องการ และได้รับผล คือ ชื่อเสียงและความสุขกายสบายใจฉนั้นใด ท่านผู้มีศรัทธา ตั้งสติพากเพียรปฏิบัติธรรมเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐาน โดยถูกต้อง ด้วยความพยายามติดต่อกันมาเป็นลำดับจนสามารถ บรรลุผลสำเร็จตามเป้าหมายในทางธรรม ก็ได้เสวยผลจากการปฏิบัติ ธรรม เช่นกัน ฉนั้น

โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมาด้วยดีและด้วยบารมีสะสม อบรมมา ครั้นได้ผ่านวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ รอบแรกแล้ว ถ้ามีความปรารถนา อาจปฏิบัติต่อไปเพื่อผ่านญาณ ๑๖ รอบ ๒ รอบ ๓ และ ต่อ ๆ ไปอีกก็ได้ หรือจะหยุดพักเพียงผ่านญาณ ๑๖ รอบแรก แล้ว ฝึกฝน ทวนญาณ เพื่อความแน่ใจไว้มาก่อน จึงฝึกหัดเข้าผลสมาบัติต่อ ภายหลังก็ได้ เพื่อท่านผู้อ่านและนักปฏิบัติธรรมทั่วไปเข้าใจเรื่องได้ดี ขอนำรายชื่อของญาณ ๑๖ พร้อมทั้งคำแปลมากล่าวถึงไว้ ดังต่อไปนี้

ญาณ ๑๖

๑. นามรูปะปริจเฉทญาณ ญาณกำหนดจำแนกรู้นาม และรูป
๒. ปัจจยปริคคหะญาณ ญาณกำหนดรู้ปัจจัย(ของนาม และรูป)

- | | |
|----------------------|--------------------------------------|
| ๓. สัมมสนะญาณ | ญาณกำหนดรู้ (นามและรูป) |
| หรือ ตีลักขณะปฏิเวธ- | โดยผ่านทะลุไตรลักษณ์ |
| สัมมสนะญาณ | |
| ๔. อุทยพยญาณ | ญาณกำหนดรู้ความเกิดและ } ก.อย่างอ่อน |
| | ความดับ (ของนามและรูป) } ข.อย่างแก่ |
| ๕. ภังคญาณ | ญาณกำหนดรู้ความดับ (ของนาม |
| | และรูป) |
| ๖. ภยญาณ | ญาณกำหนดรู้ (นามและรูป) เป็น |
| | สิ่งน่ากลัว |
| ๗. อาทีนวญาณ | ญาณกำหนดรู้โทษเลวร้าย (ของ |
| | นามและรูป) |
| ๘. นิพพิทาญาณ | ญาณกำหนดรู้ด้วยความเบื่อหน่าย |
| | (ในนามและรูป) |
| ๙. มุญจิตุกัมมตาญาณ | ญาณกำหนดรู้ด้วยความปรารถนา |
| | ที่จะพ้นไป (จากนามและรูปสังขาร) |
| ๑๐. ปฏิสังขาญาณ | ญาณกำหนดรู้ทัพบทวน (นามและรูป |
| | โดยไตรลักษณ์) |
| ๑๑. สังขารเบกขาญาณ | ญาณกำหนดรู้ด้วยการวางเฉย (ใน |
| | สังขาร-รูปนาม) |
| ๑๒. อนุโลมญาณ | ญาณกำหนดรู้ด้วยการคล้อยตาม |
| ๑๓. โศตรภูญาณ | ญาณข้ามโคตรปฏุชน |
| ๑๔. มรรคญาณ | ญาณในอริยมรรค |

๑๕. ผลญาณ

ญาณในอริยผล

๑๖. ปัจจเวกขณะญาณ

ญาณกำหนดรู้ด้วยการสำรวจ
ทบทวน

ทวนญาณ

โดยปกติ โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในความควบคุมของท่านวิปัสสนาจารย์ ถ้าท่านเกิดความไม่แน่ใจ ว่าโยคีผู้เป็นศิษย์ของท่านได้ผ่านญาณ ๑๖ จริงหรือไม่ หรือตัวศิษย์เองเกิดความไม่แน่ใจในตัวเอง ท่านวิปัสสนาจารย์จะแนะนำให้ศิษย์ผู้นั้น ทวนญาณเพื่อให้แน่ใจว่า ศิษย์ผู้นั้นได้ผ่านญาณ ๑๖ มาแล้วประการ ๑ และเพื่อให้ศิษย์ได้เสวยรสของญาณที่ตนปฏิบัติผ่านมาแล้ว อีกประการ ๑ เพราะตลอดเวลาที่ปฏิบัติผ่านมา โยคีจำต้องพากเพียรปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานด้วยความคร่ำเคร่ง มุ่งมั่นและฝ่าฟันกับสภาวะและอารมณ์ทั้งภายในและภายนอก วันแล้ววันเล่า ไม่มีโอกาสจะสังเกตและกำหนดรู้รสและความสุขตามลำดับญาณ ท่านเปรียบความว่า เหมือนโคและกระบือ ที่เจ้าของปล่อยออกจากคอกในเวลาเช้า ต่างก็มุ่งหน้าแต่จะกินหญ้าที่ตัวพบด้วยความหิว เมื่อพบหญ้างก็กินเอา ๆ โดยไม่รู้ตัวว่าหญ้าในท้องทุ่งใดมีรสดีรสไม่ดี อร่อยน้อยอร่อยมาก รสชาติอย่างไร ครั้นพักร่มกลางวัน หรือกลับเข้าคอกในตอนเย็น กินจนขยอกหญ้าที่กินไว้ออกมาเคี้ยวเอื้อง และในขณะที่เคี้ยวเอื้องนั่นเอง โคและกระบือก็จะรู้ว่าหญ้าที่ตัวกินมามีรสชาติเช่นไร โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานก็เช่นกัน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณต่าง ๆ

มาโดยลำดับ เช่น ภังคญาณ, ภยญาณ, อาทีนวญาณ, นิพพิทาญาณ, มุญจิตุกัมมตาญาณ ฯลฯ โยคีอาจเห็นญาณนั้น ๆ ไม่ขัดแย้ง หรือ ขัดบ้าง ไม่ขัดบ้าง เพราะฉะนั้น เมื่อโยคีปฏิบัติ ทวณญาณ และ ฝึกเข้าผลสมาบัติ ก็จะมีถึงสภาวะของญาณที่ตนปฏิบัติผ่านมาอย่าง ขัดแย้ง ด้วยความมั่นใจ และได้เสวยรสของความสุขในผลสมาบัติด้วย

วิธีทวณญาณ

แต่การ ทวณญาณ ก็ทวนได้แต่เฉพาะญาณชั้นโลกียะ ๘ ญาณ คือ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ ข. ถึงญาณที่ ๑๑ (คือตั้งแต่อุทกยพยญาณอย่างแก่ หรือ พลวอุทกยพยญาณ ถึงสังขารเบกขาญาณ) สูงขึ้นไปกว่านั้น ไม่สามารถทวณญาณได้ เพราะญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) อยู่ในวิถิจิต เดียวกันกับมรรคญาณและผลญาณ ซึ่งเป็นโลกุตตระ ถ้าอนุโลมญาณ เกิดขึ้นแล้ว จะผ่านรวดเร็วตลอดผลญาณไปเลย (ในสมาบัติวิถิ ไม่มีมรรคญาณ) ซึ่งการปฏิบัติทวณญาณนี้ โยคีจะต้องทวนโดยอนุโลมไปทีละญาณ ๆ ภายในเวลาที่กำหนดไว้ เช่น โยคีเดินจงกรม* แล้วนั่งลงอธิษฐานว่า “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้อุทกยพยญาณอย่างแก่ (หรือ พลวอุทกยพยญาณ) จงเกิดขึ้น” แล้วนั่งกำหนดไป ในชั่วเวลาครึ่งชั่วโมง หรือ ๑ ชั่วโมง ระหว่างเวลาที่อธิษฐานและกำหนดอยู่นั้น อุทกยพยญาณ (อย่างแก่) จะปรากฏขึ้นอย่างชัดเจน และจะไม่มีวิปัสสนาญาณ อันดับต่อ ๆ ไปเกิดขึ้น แต่ถ้าอุทกยพยญาณยังไม่เกิดขึ้น โยคีจะต้องลุก

*จะไม่จงกรมก็ได้ แต่ถ้าจงกรมก่อน จะช่วยให้จิตเป็นสมาธิดีและเร็วขึ้น

ขึ้นจนกรรมแล้วนั่งลงอธิษฐานและกำหนดต่อไปใหม่ จนอุทกขณิก
เกิดขึ้นและปรากฏชัดเจน ถ้ายังไม่เกิด ก็ตั้งลุกขึ้นจนกรรมแล้วนั่ง
อธิษฐาน และกำหนดอีก อย่างไรก็ตาม เมื่อสิ้นสุดเวลาที่อธิษฐาน
ไว้แล้ว ภังคญาณ (ลำดับต่อไป) จะเกิดขึ้นมาเอง แต่ถ้าภังคญาณ
ไม่เกิดขึ้น โยคีจะต้องลุกขึ้นจนกรรมแล้วนั่งอธิษฐานว่า “ภายใน ๑
ชั่วโมงนี้ ขอให้ภังคญาณจงเกิดขึ้น” แล้วกำหนดต่อไป ภังคญาณ
จะเกิดขึ้นในระยะเวลาตามที่อธิษฐาน ครั้นสิ้นสุดเวลาที่กำหนดไว้
ภณญาณ พร้อมด้วยอารมณ์ที่น่ากลัวจะเกิดขึ้นต่อไป แล้วญาณชั้นสูง
ต่อไปจะเกิดขึ้นมาเอง และถ้าญาณใดไม่เกิด โยคีจะต้องปฏิบัติและ
อธิษฐาน ขอให้ญาณนั้น ๆ เกิด และถ้ายังไม่เกิด โยคีจะต้องปฏิบัติ
และอธิษฐาน เช่นกล่าวแล้ว ทุก ๆ ญาณไป ปฏิบัติเช่นนี้จนถึง
สังขารุเบกขาญาณ

ถ้าโยคีปฏิบัติทวนญาณโดยวิธีดังกล่าวมาแล้วยังไม่พอใจ ควร
จะทำการทวนญาณเสียใหม่ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกว่าจะเป็นที่พอใจ
สำหรับโยคีที่ปฏิบัติเข้มแข็งมาก ญาณจะเกิดขึ้นและดำเนินไปอย่าง
รวดเร็ว ซึ่งอาจบรรลุถึงสังขารุเบกขาญาณภายในเวลา ๒-๓ ขณะจิต
ก็ได้

ญาณกีฬา

พระวิปัสสนาจารย์บางท่านถือว่า การที่โยคีทวนญาณนั้นเป็น
ญาณกีฬา ที่ทำให้โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมีวิสภาวะ คือ
ความชำนาญชำนาญคล่องตัว และเกิดความอภิมรณยนิมิตอยู่ในญาณที่

ตนได้ตนถึง เทียบด้วย ฌานกัฬา ของท่านผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน ซึ่ง ฌานลาภี ผู้ได้บรรลุฌานตั้งแต่ขั้นต่ำจนถึงฌานขั้นสูง สามารถเล่นสนุกอยู่กับฌาน เช่น มีกล่าวถึงว่า “ฌานกัฬ กัฬนุโต เล่น ฌานกัฬา” บ้าง “ฌานกัฬาย กัฬนุโต วิหาสิ-เพลิตเพลินอยู่ด้วย ฌานกัฬา” บ้าง และคำอื่น ๆ คล้ายกันนี้บ้าง (โปรดสังเกตอักขรวิธี, กัฬาของท่านผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน เรียกว่า “ญาณกัฬา” คือ ญาณ-ญ. หญิง และ ณ. เณรสะกด ส่วนของท่านผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เรียกว่า “ฌานกัฬา” คือ ฌาน-ณ. เณอ และ น. หนูสะกด คำแปล ก็ต่างกัน ญาณ* แปลว่าความรู้, ปัญญา ในที่นี้หมายถึง วิปัสสนาญาณ หรือสัมมปปัญญา ส่วนฌาน* แปลว่า เพลิดเพลิน, พินิจ, กำหนด ในที่นี้หมายถึง เอกัคคตา-ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง คือสมาธิ)

ญาณกัฬา และ ฌานกัฬา เป็นกัฬาทางใจ เทียบกับเกมกัฬาทางกาย ในด้านพลศึกษา นักกัฬาที่ฝึกหัดมาดีมีกำลังกายแข็งแรง แก่การฝึกซ้อมและคล่องแคล่วชำนาญชำนาญดี อาจแสดงลวดลายมีศิลปะและการเล่นในเกมกัฬาได้อย่างน่าดู และสามารถชิงชนะเลิศในเกมกัฬาแต่ละประเภทได้ฉับไฉน ญาณกัฬาและฌานกัฬา ซึ่งเป็นเกมกัฬาทางจิต ก็ฉับฉนั้น ฌานกัฬาเป็นเกมกัฬาของบุรุษชน หรือ

* เรียกทั้งสองชนิดว่า “ฌาน” ด้วยกันก็มี แต่แยกความหมายไป โดยจำแนกเป็น อารัมมณูปนิชฌาน-ฌานกำหนดพิจารณาอารมณ์กัมมัฏฐานมีกสิณ ๑๐ เป็นต้น ซึ่งหมายถึงรูปฌานและอรุณฌาน และ ลักขณูปนิชฌาน-ฌานกำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์ ซึ่งหมายถึง วิปัสสนา มรรค และ ผล

พระอริยบุคคล ผู้เป็นฌานลาภี สามารถเล่นได้ ส่วนญาณกีฬา แม้เป็นโลกียญาณ แต่เป็นเกมกีฬาของพระอริยบุคคล และทั้งฌานกีฬา และญาณกีฬา มีแต่ความสงบเยือกเย็นใจ ไม่มีความหวั่นไหว เตือนร้อนสะเทือนใจ ด้วยการแพ้-ชนะเหมือนเกมกีฬาทางกาย

ในที่นี้ จะกล่าวถึงเฉพาะญาณกีฬา ซึ่งโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา-กัมมัฏฐาน ได้ผ่านญาณ ๑๖ มาแล้ว จะได้ฝึกทวนญาณ มาแล้ว หรือไม่ก็ตาม แต่ถ้าเล่นญาณกีฬาอยู่เนืองๆ หมายถึงอธิษฐาน กำหนดญาณนั้นๆ อยู่เป็นประจำ จะประสบลีลาในการกำหนดที่แปลกๆ และแตกต่างจากที่เคยพบเห็น เช่นในการทวนญาณ และมี “ลูกเล่น” เป็นศิลปะชวนสนุกใจแทรกเข้ามาในญาณนั้นๆ ขณะที่โยคีกำหนดอยู่ แต่การเล่นญาณกีฬา ก็เล่นได้เฉพาะโลกียญาณ ๘ เช่นเดียวกับทวนญาณ ซึ่งโยคีผู้เชี่ยวชาญอาจกำหนดญาณ ๘ โดยอนุโลมและปฏิโลมก็ได้ อาจกำหนดญาณนี้แล้วข้ามไปญาณโน้นก็ได้ อาจกำหนดข้ามญาณไปข้างหน้าก็ได้ อาจกำหนดข้ามญาณย้อนมาข้างหลังก็ได้ และกำหนดสลับไปสลับมาก็ได้ เช่น กำหนดไปตามลำดับและย้อนลำดับ ดังนี้ :-

โดยอนุโลม

๑. (พลว) อุทยพยญาณ
๒. ภังคญาณ
๓. ภยญาณ
๔. อาทীনวญาณ

๕. นิพพิทาญาณ
๖. มุญจิตุกัมมตาญาณ
๗. ปฏิสังขญาณ
๘. สังขารูปเบกขาญาณ

โดยปฏิโลม

๘. สังขารูปเบกขาญาณ
๗. ปฏิสังขญาณ
๖. มุญจิตุกัมมตาญาณ
๕. นิพพิทาญาณ
๔. อาทีนวญาณ
๓. ภยญาณ
๒. ภังคญาณ
๑. (พลว) อุตยพยญาณ

จะกำหนดโดยอนุโลมและปฏิโลม ก็เที่ยวก็ได้ หรือกำหนดวัน
ละญาณ ญาณละหลาย ๆ เที่ยวก็ได้ แต่โดยเหตุที่ญาณ ๓-๔-๕ ใน
คัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์ ท่านอธิบายว่า ๓ ญาณนี้เป็นญาณ (หมวด)
เดียวกัน และญาณ ๖-๗-๘ ก็เป็นญาณ (หมวด) เดียวกัน ต่างแต่
เป็นญาณที่อ่อน-กลาง-แก่ ของกันและกัน ในทางปฏิบัติ สภาวะของ
ญาณจะ เกิดขึ้น และ ปรากฏชัดแจ้งกว่ากันตามลำดับ เพราะฉะนั้น

ถ้าโยคีจะกำหนดข้ามไปข้ามมา เพื่อมิให้หลงหรืองงใจในสภาวะของ
ญาณนั้นๆ ก็ควรอธิษฐานกำหนดข้าม (หมวด) ไปเสีย แต่ทั้งนี้เป็น
เพียงข้อเสนอแนะ เพราะโยคีจะอธิษฐานกำหนดญาณใดๆ ก่อนหลัง
ก็ได้ ถ้าโยคีผู้นั้นมีวิสภาวะ คือความชำนาญคล่องตัว ญาณจะ
เกิดขึ้นหรือปรากฏตามอธิษฐานกำหนดเสมอ เช่น อธิษฐานกำหนด
ข้ามไปข้ามมา ดังนี้ :-

๑. (พลว) อุตถยพยญาณ
๔. อาทีนวญาณ
๖. มุญจิตุกัมมตาญาณ
๓. ภยญาณ
๗. ปฏิสังขยาญาณ
๕. นิพพิทาญาณ
๒. ภังคญาณ
๘. สังขารุเบกขาญาณ

หรือ สลับย้อนกลับ เช่น

๘. สังขารุเบกขาญาณ
๒. ภังคญาณ
๕. นิพพิทาญาณ
๗. ปฏิสังขยาญาณ
๓. ภยญาณ

๖. มุญจิตุกัมยตาญาณ
๔. อาทีนวญาณ
๑. (พลว) อุทยพยญาณ

วิธีเล่นญาณกีฬา

โยคีผู้ประสงค์จะเล่นญาณกีฬาดังกล่าว ควรจะเริ่มด้วยจงกรมก่อน อาจเดินจงกรมกำหนดระยะเวลาก็ได้ สัก ๒๐-๓๐ นาที หรือสุดแต่พอใจ แล้วลงนั่งคู้บัลลังก์อธิษฐานใจ สำหรับแต่ละญาณ ดังนี้ ;

- “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้พลวอุทยพยญาณ จงเกิดขึ้น” หรือ
 “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ภังคญาณ จงเกิดขึ้น” หรือ
 “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ภยญาณ จงเกิดขึ้น” หรือ
 “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้อาทีนวญาณ จงเกิดขึ้น” หรือ
 “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้หิณพพิทาญาณ จงเกิดขึ้น” หรือ
 “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้มุญจิตุกัมยตาญาณ จงเกิดขึ้น” หรือ
 “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้ปฏิสังขชาญาณ จงเกิดขึ้น” หรือ
 “ภายใน ๑ ชั่วโมงนี้ ขอให้สังขารุเบกขาญาณ จงเกิดขึ้น”

สุดแต่โยคีประสงค์จะให้ญาณใดเกิดขึ้นปรากฏ ก็อธิษฐานญาณนั้นๆ แล้วนั่งกำหนด พอง-ยุบ ต่อไป ระยะเวลาก็ได้ แล้วญาณที่โยคีอธิษฐานนั้นๆ จะเกิดขึ้นและปรากฏ ตามที่โยคีอธิษฐานไว้

เมื่อญาณนั้นๆ เกิดขึ้นเป็นที่พอใจแล้ว ประสงค์จะอธิษฐานกำหนดให้ญาณอื่นใดเกิดขึ้นต่อไปอีก โยคีควรลุกขึ้นจงกรมอีก แล้วจึงนั่งลง คู้บัลลังก์และอธิษฐานกำหนดต่อไปอีก หรือโยคีจะไม่ลุกขึ้นจงกรมแต่นั่งอธิษฐานให้เกิดญาณนั้นๆ แล้วกำหนดต่อไปเลยก็ได้ แต่สมาธิอาจไม่แก่กล้าและกำหนดอยู่ในญาณนั้นๆ ได้ไม่นาน ทั้งเมื่อเลิกกำหนดแล้วลุกขึ้นเดิน จะรู้สึกเปลี่ยนเข้าและเปลี่ยนขา เพราะฉะนั้นวิธีที่ดี โยคีควรจงกรมก่อนแล้วลงนั่งคู้บัลลังก์อธิษฐานกำหนดให้เกิดญาณนั้นๆ สลับกันไปแต่ละบัลลังก์ๆ

ถ้าโยคีมีสมาธิดีแก่กล้า จะกำหนดอยู่ในบัลลังก์นั้นๆ ได้ครั้งละนานๆ ราว ๑ ชั่วโมง หรือกว่านั้น และเมื่อกำหนดอยู่ได้นาน ลีลาของญาณ (อย่างที่เราเรียกกันว่า มีคิลปะ หรือ ลวดลาย) ก็จะมีปรากฏขึ้นมาด้วย เป็นต้นว่า ก่อนที่สภาวะของญาณที่โยคีอธิษฐานนั้นจะเกิดขึ้น อาจมีสภาวะของญาณอื่นสิ่งละอันพันละน้อยหรือนานามาก่อน และมีสภาวะแปลกๆ หรือสภาวะของญาณที่โยคีอธิษฐานไว้นั้นเองเกิดแล้วเกิดเล่า ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ซึ่งแต่ละครั้งก็มีลีลาหรือเม็ดพรายแทรกเสริมเข้ามาด้วย แต่สภาวะหลักของญาณนั้นๆ จะเกิดขึ้นและปรากฏเช่นเดิม ขณะโยคินั่งกำหนดอยู่นั้น บางครั้งโยคีอาจเผลอไปว่า “เอ, นี่เราอธิษฐานไว้ให้ญาณอะไรเกิดขึ้น ?” แต่จิตที่อธิษฐานไว้แต่เดิมจะไม่เผลอหรือลืม จะเกิดญาณตามที่อธิษฐานไว้เสมอ

การที่โยคีมีวิสภาวะ คือความชำนาญชำนาญคล่องตัว สามารถจงกรมแล้วนั่งลงอธิษฐาน กำหนดให้ญาณนั้นๆ เกิดขึ้นได้ แล้วๆ เล่าๆ ตรงตามประสงค์ เป็นการยืนยันว่า จิตของคนเรานั้นฝึกหัดได้

และจิตที่ฝึกหัดคุมครองได้แล้ว นำความสุขมาให้ (จิตต์ ทนต...จิตต์
คุดต สุขาวหฺ)*

ถาม - โยคีจะทราบได้อย่างไร ว่าญาณที่เกิดขึ้นนั้น ๆ เป็น
ญาณใด? หรือ ญาณที่ตนกำหนดนั้นเกิดขึ้นจริงตามที่ตนอธิษฐานไว้?

ตอบ - รู้ได้ด้วยสภาวะหลัก อันมีอยู่ประจำของญาณนั้น ๆ
ซึ่งได้กล่าวถึงไว้โดยละเอียดแล้ว ในหนังสือ “วิปัสสนาภิรม” ของ
ผู้เรียบเรียง ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๖ พ.ศ. ๒๕๒๖ จึงขอไม่นำมากล่าวซ้ำ
ในที่นี้อีก

ธรรมรติ

ญาณกีฬา นอกจากเป็นวสีภาวะ ยังเป็น ธรรมรติ เพราะ
ก่อให้เกิดความอภิรมย์ยินดีในธรรม เป็นสุขใจแก่โยคี.... ตรงตาม
พระพุทธภาษิตว่า “สพฺพรติ ฌมฺมรติ ชินาติ”** แปลว่า “ความ
อภิรมย์ยินดีในธรรม (คือ สมถะและวิปัสสนา) ชำระความอภิรมย์
ยินดีทั้งปวง” โดยอธิบายว่า ความอภิรมย์ยินดีในบุตรธิดาและใน
สตรี ก็ดี ความอภิรมย์ยินดีในทรัพย์สมบัติ และความอภิรมย์ยินดีใน
ศิลปะระบำ รำฟ้อน ขับร้อง และบรรเลงดุริยดนตรี เป็นต้น ตลอด
จนความอภิรมย์ยินดีอื่นๆ อีกมากมายหลายประเภท ล้วนเป็นเหตุ

* ฌมฺมปทฎกเถ ๒/๑๒๙, ๑๓๔

** ฌมฺมปทฎกเถ, ๘/๔๐, ๔๒ “ฌมฺมรติติ สมถวิปัสสนาฌมฺเม อภิรติติ, สคาถ-
วคฺคฎีกา” มงคลสูตรที่ปณิ, ทุติยภาค, น. ๔๐, ๔๑

เป็นปัจจัย ชักนำให้ตกต่ำเสวยทุกข์อยู่ในสังสารวัฏแต่อย่างเดียว ส่วนความอภิมรณยินดีในธรรม กล่าวคือ สมถะและวิปัสสนามีแต่ก่อให้เกิดธรรมปฏิบัติ คือ ความอัมโมในธรรม สามารถทำให้สุดสิ้นทุกข์ในสังสารวัฏ บรรลุพระอรหัตเป็นประโยชน์ เพราะฉะนั้น ความอภิมรณยินดีในธรรม จึงประเสริฐยอดเยี่ยม กว่าความอภิมรณยินดีอื่นใดทุกอย่างทุกประการ

โยคี ผู้เล่นญาณกีฬา มีวิสภาวะ เมื่อสมาธิดีและมีอินทรีย์เสมอกัน อาจเข้าสู่ผลสมาบัติ เสวยวิมุตติสุข ประสพสามัญญผลไปด้วยก็ได้ สมดังพระพุทธภาษิตว่า

ธมฺมาราโม ธมฺมรโต ธมฺมํ อนุวิจินฺตยํ

ธมฺมํ อนุสฺสเร ภิกฺขุ สทฺธธมฺมา น ปริหายติ.*

ภิกษุ : ผู้มีธรรม คือ สมถะและวิปัสสนา เป็นที่อภิมรณยินดี ผู้อภิมรณยินดีอยู่ในธรรม คือ สมถะและวิปัสสนา ผู้ตรัสรู้ก็นึกคิดอยู่เนืองๆ ถึงธรรม คือสมถะและวิปัสสนา ผู้รำลึกก็นึกถึงอยู่เนืองๆ ซึ่งธรรม คือ สมถะและวิปัสสนา จะไม่จิตจางสาบเลื่อม** จากพระสัทธรรม คือ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ และโลกุตตรธรรม ๘

ญาณกีฬา ดังกล่าวนี้นี้ จึงต่างกันกับ ทวนญาณ ที่กล่าวมา

* “นิวาสนนฺเตน สมถวิปัสสนาธมฺโม อาราโม อสฺสชาติ ธมฺมาราโม, ตสฺมีเยว ธมฺเม รโตติ ธมฺมรโต ฯลฯ ” ธมฺมปทฎกกา ๘/๖๐-๖๑

** น ปริหายติ-ไม่จิตจางสาบเลื่อม = แนบสนิทติดชม

ข้างต้น แต่ยังเป็นความสุขและความอภิมรณยนิดีในญาณชั้นโลกียะ
ถ้าโยคีประสงค์เสวยวิมุตติสุขเป็นประจำ ต้องฝึกเข้าผลสมาบัติต่อไป

สามัญญผล

การเสวยวิมุตติสุข อันเป็นผลสำเร็จในการปฏิบัติวิปัสสนา
กัมมัฏฐานนั้น เป็นอานิสงส์สำคัญอย่างหนึ่งในการปฏิบัติธรรม ท่าน
เรียกไว้ว่า อริยผลรสาณุกวน- “เสวยรสของอริยผล” อริยผล ในที่นี้
ท่านหมายถึง สามัญญผล แปลว่า ผลของความเป็นสมณะ ซึ่งเป็น
ผลสุดยอดในพุทธศาสนา มี ๔ อย่าง หรือ มี ๔ อันดับ คือ :-

๑. โสดาปัตติผล
๒. สกทาคามีผล
๓. อนาคามีผล
๔. อรหัตตผล

สามัญญผลทั้ง ๔ อย่างนี้ ท่านกล่าวยกย่องสรรเสริญไว้ว่า

ปฏิบัติสุสัทธรรณ	อมตารมณณ สุข
วนุตโลกามิส สนน	สามญญผลมุตตม
โอชวณเตน สุจินา	สุเขน อภิสนุทิต
เยน สาทาติสาเตน	อมเตน มนุ วิทย*

* วิสสุทธีมคค, ตติยภาค, น. ๓๖๑ ปรมตทปปี, อุทานวณณนา, น. ๔๖ และ สกตมม-
ปกาลินี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ทุตติยภาค, น. ๔๘

แปลว่า

สามัญผล ซึ่งระงับความทุกข์ทวนกระวนกระวายได้แล้ว คาย
ทั้งกามารมณ์เครื่องล่อใจในโลกออกไปแล้ว เมื่อมตะนิพพานเป็น
อารมณ์ เป็นสุขสงบ อย่างยอดเยี่ยม ท่วมท้น ด้วยความสุขอัน
บริสุทธิ์ มีโอชะ แซ่มนั่นอ่อนหวานเป็นอย่างยิ่ง ประดุจน้ำหวานที่
เจือปนด้วยน้ำอมฤต

ผู้ผ่านญาณ ๑๖ มาแล้ว มีทางที่จะเสวยสามัญผลดังกล่าวนี้
ได้ ด้วยการฝึกเข้าผลสมาบัติ ตามวิธีการดังจะกล่าวต่อไปข้างหน้า

มีตำนานกล่าวว่า เมื่อพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแรกตรัสรู้พระ-
สัมมาสัมโพธิญาณ และเสด็จประทับบัลลังก์นั่งเสวยวิมุตติสุขตลอด
๗ วัน ณ ควงไม้พระศรีมหาโพธิ ก็ดี เสด็จออกจากควงไม้พระศรี
มหาโพธิแล้ว เสด็จไปประทับบัลลังก์นั่งเสวยวิมุตติสุขตลอด ๗ วัน
ณ โคนต้นอชปาลนิโครธ ก็ดี เสด็จไปประทับบัลลังก์เสวยวิมุตติสุข
ตลอด ๗ วัน ณ โคนต้นมุจลินท์ ก็ดี เสด็จไปประทับบัลลังก์นั่งเสวย
วิมุตติสุขตลอด ๗ วัน ณ โคนต้นราชายตนะ ก็ดี คำที่ว่า “ทรงเสวย
วิมุตติสุข” (วิมุตติสุขํ ปฏิสเวทิ)* ก็ดี และตามที่กล่าวไว้ในบาลี
พระสูตรบางแห่ง เรียกว่า “เอกันตสุข (เอกนุตสุขํ ปฏิสเวทิ)**-ทรง
เสวยสุขโดยส่วนเดียว)” ก็ดี หมายถึงทรงเสวยผลสมาบัติสุข ได้แก่

* วินย. มหาวคค. ปฐม. ๔/๑, ๔, ๕, ชุ.ญ. ๒๕/๗๓, ๗๔, ๗๕, ๗๖

** ม.ม. ๑๒/๑๘๗-๑๘๘

สุขอันเกิดจากการเข้าอยู่ในผลสมาบัติ คือ การเสวยรสของอริยผลอันเป็นสุขสงบอย่างยอดเยี่ยม ดังกล่าวข้างต้น

วิมุตติสุข หรือ ผลสมาบัติสุข จำแนกตามความเป็นไปของผลจิต คือ จิตของอริยผล มี ๒ อย่าง คือ ผลจิตในมกฺกวิถิ อย่าง ๑ และผลจิตในกาลอื่น ได้แก่ ผลจิตที่เกิดขึ้นในการเข้านิโรธสมาบัติ อย่าง ๑ ในที่นี้ จะกล่าวถึงเฉพาะ ผลสมาบัติ

สมาบัติ

ควรทราบความหมายของคำ “สมาบัติ” ไว้โดยสังเขป “สมาบัติ” มาจากคำบาลีว่า “สมาปฺตฺติ” แปลว่า *ถึงพร้อม, เข้าอยู่* อาจจำแนกสมาบัติ ได้ ๓ ประเภท คือ:

๑. ฌานสมาบัติ
๒. นิโรธสมาบัติ
๓. ผลสมาบัติ

๑. ในการปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน เมื่อผ่านขั้นตอนในการปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานที่ได้บรรลุฌาน เรียกว่า ฌายี คือ ผู้มีฌาน หรือ ฌานลาภี แปลว่า ผู้ได้ฌาน และ ฌานที่เข้าอยู่นั้นเรียกว่า ฌานสมาบัติ แปลว่า การถึงพร้อมด้วยฌานหรือการเข้าอยู่ในฌาน ฌานสมาบัติ จำแนกได้เป็น ๒ ประเภท คือ รูปสมาบัติ ซึ่งได้แก่ รูปฌาน มี ๒ ระบบ คือ จตุกนัย-ฌานระบบแบ่ง ๔ และ ปญฺจกนัย-ฌานระบบแบ่ง ๕ เรียกชื่อตามลำดับฌานว่า ปฐมฌาน

ทุติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน และ ปัญจฌาน อีกประเภทหนึ่ง เรียกว่า **อรุปสมาบัติ** ได้แก่ อรูปฌาน ๔ คือ อากาสนัญญายตนะสมาบัติ ๑ วิญญูณัญญายตนะสมาบัติ ๑ อากิญจัญญายตนะสมาบัติ ๑ และ เนวสัญญานาสัญญายตนะสมาบัติ ๑

การที่ฌายีหรือฌานลาภีบุคคลเข้าฌานลำดับใดลำดับหนึ่ง หรือเข้าฌานผ่านขั้นตอนไปตามลำดับ เรียกว่า **ฌานสมาบัติ** คือ การเข้าฌาน และโดยสภาวะ **ฌานสมาบัติ** ทั้งรูปฌานและอรุปฌาน เป็นโลกียะ บุคคลผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐาน สามารถผ่านและบรรลุฌาน และสมาบัติเหล่านี้ได้ ตามความพากเพียรในการปฏิบัติ แต่ฌานลาภีผู้เป็นบุรุษ เช่น พระเทวทัตต์ ผู้ซึ่งได้ถึงอภิญญา ๕ และสมาบัติ ๘* และท่านฌานลาภีบุรุษอื่น ๆ ดังมีคำกล่าวไว้ในชาดกบางเรื่อง** อาจเสื่อมจากฌานของตน เมื่อเกิดอกุศลจิตตูปบาท

๒. ส่วน **นิโรธสมาบัติ** ท่านไม่จัดเป็นโลกียะ หรือโลกุตตระ เพราะไม่มีจิตจะดับ แต่เป็นสมาบัติที่พระอริยบุคคลชั้นพระอนาคามี และพระอรหันต์ ผู้เป็นฌานลาภี ซึ่งได้บรรลुरुูปฌานและอรุปฌานมาแล้ว ถ้าท่านไม่เข้าผลสมาบัติ ท่านก็สามารถเข้านิโรธสมาบัติได้ และนิโรธสมาบัตินี้ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า “สัญญา-เวทียต-นิโรธ” คือความดับแห่งสัญญาและเวทนา และดับกายสังขารคือลมอัสสาสะ

* ปญจสุทนี ทุติยภาค, น. ๓๑๒, ปรมตถทีปนี นาม ธาตุกถาทีปญจปฏกณญจกถา, น. ๑๓๖

** เช่น สังกัปปปราศชาดก, ชาตกญจกถา, จตุตถภาค น.๒-๓

และปัสสาสะด้วย ท่านผู้เข้านิโรธสมาบัติ ถือว่าเป็นผู้เข้าอยู่ใน
ทิฏฐธัมมนิพพาน คือ เข้านิพพานในชีวิตปัจจุบัน และสามารถอยู่ใน
สมาบัติได้นานถึง ๗ วัน แต่มีบุพกิจหรือกิจเบื้องต้นบางประการ
ที่ท่านผู้จะเข้านิโรธสมาบัติต้องทำก่อน ซึ่งกล่าวไว้โดยละเอียดใน
วิสุทธิญาณนิเทศ* ของผู้เรียบเรียงแล้ว

พระอริยบุคคลผู้เป็นสุกขวิปัสสก แม้เป็นพระอนาคามีและ
พระอรหันต์ แต่มิได้ปฏิบัติมาทางสมถะ และมิได้บรรลุมรรคก่อน
มิสามารถเข้านิโรธสมาบัติ แต่ท่านก็สามารถเข้าผลสมาบัติ มีพระ
นิพพานเป็นอารมณ์ในปัจจุบันชาตินี้ ตามขั้นตอนของอริยมรรค
ตลอดเวลาที่อธิษฐานไว้ และสามารถเข้าอยู่ในพระนิพพานได้ตลอด
เวลาที่ท่านฝึกฝนกำหนด

๓. ผลสมาบัติ เป็นผลสำเร็จของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา-
กัมมัฏฐาน โยคีนั่นอาจเป็นผู้ปฏิบัติทางสมถกัมมัฏฐานมาก่อนและ
ได้ฌานชั้นใดชั้นหนึ่ง เช่น ได้ปฐมฌาน หรือ ทุติยฌาน หรือ รูปฌาน
ตลอดจนอรุณฌาน แล้วนำเอาสมาธิของฌานนั้น ๆ เป็นบาทก์หรือ
เป็นฐานกำหนดโดยวิธีของวิปัสสนากัมมัฏฐาน และผ่านวิปัสสนาญาณ
ผ่านมรรคญาณ ผลญาณโดยลำดับ ตลอดญาณ ๑๖ หรือโยคีผู้ปฏิบัติ
วิปัสสนากัมมัฏฐานโดยตรง ได้ขณิกสมาธิ และผ่านญาณ ๑๖
รอบแรก ดังกล่าวแล้วข้างต้น

* ดู-วิสุทธิญาณนิเทศ ธนิต อยู่โพธิ์ แผลและเรียบเรียง ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๒๕
น. ๒๘๙-๓๐๖

โยคีผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ รอบแรก ดังกล่าวนี้อาจสามารถฝึกหัดเข้าผลสมาบัติได้ หรือโยคีผู้นั้นจะปฏิบัติต่อไปจนผ่านญาณ ๑๖ รอบ ๒ รอบ ๓ รอบ และรอบ ๔ ตลอดไปเลยก็ได้ และถ้าเป็นดังนั้น โยคีท่านนั้นๆ ก็เป็นพระอริยบุคคลชั้นสูงๆ ขึ้นไปโดยลำดับ และท่านสามารถเข้าผลสมาบัติได้ เพราะฉะนั้น ผลสมาบัติจึงเป็นโลกุตระระดังจะกล่าวถึงโดยละเอียดต่อไป

ผลสมาบัติ

แต่-เรื่องการเข้าผลสมาบัติ แม้จะมีแบบแผนเป็นแนวปฏิบัติแน่นอนอยู่แล้ว ท่านอาจารย์แต่ก่อนก็ถกเถียงขัดแย้งกันสร้างเป็นปัญหาไว้ แม้ไม่ปรากฏว่ามีสาระสำคัญ แต่ผู้ศึกษาสมัยเราก็คควรรู้ไว้ว่า ในสมัยก่อนท่านคิดท่านพูดขัดแย้งกันไว้อย่างไร ? จึงขอนำมากล่าวถึงไว้ในที่นี้ด้วย

มีพวกเกจิอาจารย์กล่าวกันว่า พระโสดาบันและพระสกทาคามีไม่เข้าผลสมาบัติ เฉพาะพระอริยสาวกชั้นสูง (พระอนาคามีและพระอรหันต์) ๒ จำพวกเท่านั้นที่เข้าผลสมาบัติ และเหตุผลของพวกเกจิอาจารย์นั้นมีว่า เพราะพระอริยสาวกชั้นสูง ๒ จำพวกนั้นท่านเป็นผู้กระทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ (สมาธิฐมี ปริปุริการี) แต่คำกล่าวของพวกเกจิอาจารย์ มิใช่เหตุอันควรเลย เพราะแม้แต่ปุถุชนท่านยังเข้าโลกียสมาธิ (ฌานสมาบัติ) ที่ตนได้ไว้ จึงหาประโยชน์อะไรๆ ด้วยการคิดไปถึงว่าในเรื่องนี้มีเหตุอันควรหรือไม่มีเหตุอันควร เพราะฉะนั้น ในเรื่องนี้ควรยุติได้ว่าพระอริยบุคคลเข้าผลสมาบัติของตนๆ ได้ด้วยกันหมดทุกท่าน

อีกข้อหนึ่ง มีพระอาจารย์หลายท่านกล่าวว่า “พระโสดาบัน เมื่อคิดว่า ‘ฉันจักเข้าผลสมาบัติ’ แล้วเริ่มเจริญวิปัสสนาไป ก็ได้เป็น พระสกทาคามี และพระสกทาคามีคิดว่า ‘ฉันจักเข้าผลสมาบัติ’ แล้ว เริ่มเจริญวิปัสสนาไป ได้เป็นพระอนาคามี” ดังนี้ ซึ่งควรกล่าวกะ พระอาจารย์ทั้งหลายเหล่านั้นได้เลยว่า “เมื่อเป็นอย่างนั้น ครั้นเข้า ผลสมาบัติเริ่มเจริญวิปัสสนาไป พระอนาคามีก็จักเป็นพระอรหันต์ พระอรหันต์ก็จักเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้า และพระปัจเจกพุทธเจ้าก็จัก เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า” เพราะฉะนั้น คำไร ๆ ของพระอาจารย์ ทั้งหลายนี้ แม้มิได้ปฏิเสธไว้โดยพระบาลี ก็ไม่ควรยึดถือ

แต่ควรยึดถือดังต่อไปนี้เท่านั้น คือ (ในการเข้าผลสมาบัตินั้น) ผลจิตเท่านั้นเกิดขึ้นแม้แก่พระเสขะ แต่มรรคจิตไม่เกิดและผลจิตของ พระเสขะนั้น ถ้าท่านพระเสขะได้บรรลุมรรคระดับปฐมฌาน ก็เกิดผลจิตระดับปฐมฌานเท่านั้น ถ้าอริยมรรคที่ท่านพระเสขะนั้น บรรลุเป็นระดับทุติยฌานเป็นต้น เป็นระดับฌานใด ๆ ก็ตาม ผลจิตที่ เกิดขึ้นก็เป็นระดับของฌานนั้น ๆ เท่านั้น*

คำถาม

เพื่อทราบเรื่องผลสมาบัติโดยแจ่มแจ้งกว้างขวาง ท่านตั้งเป็น คำถามขึ้นไว้ เรียกว่า “ปัญหากรรม” จึงขอประมวลเป็นคำถาม คำตอบมารวมกล่าวไว้ในที่นี้ สัก ๔ ข้อ คือ :-

* วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๕๘-๓๕๙, สกฺขมมปกาสิณี, ฉบับภูมิพลโรภิกขุ, ทุติยภาค, น. ๙๖, ปรมตฺถทีปนี นาม อุทฺทวนวณฺณนา, น. ๔๔

๑. ผลสมาบัติ คืออะไร ?
๒. ใครเข้าผลสมาบัติ ? และใครไม่เข้าผลสมาบัติ ?
๓. เพราะเหตุไร พระอริยบุคคลจึงเข้าผลสมาบัติ ?
๔. การเข้าผลสมาบัติ เป็นอย่างไร ? การตั้งอยู่ ของผลสมาบัติเป็นอย่างไร ? และการออกของผลสมาบัติ เป็นอย่างไร ?

จะกล่าวถึงเป็นข้อ ๆ ต่อไป

คำถาม

๑. ผลสมาบัติ คืออะไร ?

คำตอบ

ผลสมาบัติ คือ การที่อริยผลจิตเข้าอยู่ในนิโรธ ได้แก่ ความดับ คือ พระนิพพาน แต่พึงทราบว่าเป็นความหมาย ผลสมาบัตินี้ นั้น ได้แก่ อปฺปนาจิต มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นวิบากของ โลกุตตรกุศลจิต (สา ปนํยํ ผลสมาปตฺติ อตฺถโต โลกุตตรกุสฺสณํ วิปากภูตา นิพฺพานารมฺมณอปปนาติ ทฺวํจพฺพา)* หมายถึงว่า ในการเข้าผลสมาบัตินั้น จิตของโยคี จะมีสมาธิแนบแน่นเป็นอัปนาสมาธิ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียว แต่คงมีกายสังขาร คือ ลมอัสสาสะและปัสสาสะ ปรากฏอยู่

*ปรมตฺถปณี นาม อุทานวณฺณนา, น. ๕๒

ผลสมาบัติในชื่ออื่น

ในพระบาลีบางแห่ง ท่านกล่าวถึงผลสมาบัติในชื่ออื่น ก็มี ควรทราบไว้ด้วย คือ เรียกว่า “นิพพุติ” ก็มี เช่น

เต ปตฺติปตฺตา อมตํ วิคฺยห

ลทฺฐา มุชา นิพฺพุตี ภูณฺขมานา.*

แปลว่า

ท่านผู้หวังเอาอมตะนิพพานเป็นอารมณ์ ได้บริโศค นิพพุติ (ความดับสนิท ที่รู้กันว่า ผลสมาบัติ) โดยได้เปล่า (ไม่ต้องซื้อหา) เหล่านั้น ชื่อว่าท่านบรรลุผลที่พึงบรรลุแล้ว

ในพระบาลีบางแห่ง เรียก ผลสมาบัติว่า “นิพพาน” โดยตรง เลย เช่น กล่าวถึงท่านพระมหาโมคคัลลานเถระว่า

สตี กายคตา อุปฺภุจิตา

ณฺสุ ผสฺสสายตเนฺสุ สํวฺโต

สสตี ภิกฺขุ สมาหิโต

ขณฺฎา นิพฺพานมตฺตโน.**

* รตนสูตร, ข.ข. ๒๕/๖

** ขุ.อ. ๒๕/๑๑๓ และดู “ธรรมวิจารณ์” พระนิพนธ์สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ฉบับพิมพ์ครั้งที่ ๒๓ น. ๕๖

แปลว่า

พระภิกษุผู้เข้าไปตั้งสติกำหนดไปในกาย (โดยกายานุปัสสนา) ส้ารวมในอายตนะ (อันเป็นปัจจัย) แห่งผัสสะทั้งหลาย ๖ เป็นผู้มั่งจิต เป็นสมาธิติดต่อกัน ฟังรู้ได้ ซึ่งพระนิพพาน (ผลสมาบัติ) ของตน

ในพระบาลีบางแห่ง เรียกผลสมาบัติว่า “วิโมกข” แปลว่า ความพ้นพิเศษ เช่น

สุญฺญโต อนิมิตฺโต จ วิโมกฺโข เยส โคจโร
อากาเสว สกฺขุตานํ คติ เตสํ ทูรณฺวยา.*

แปลว่า

ท่านผู้มีสุญญตวิโมกข์ (อัปปณิหิตวิโมกข์) และอนิมิตตวิโมกข์ เป็นอารมณ์ (โคจร) คติของท่านเหล่านั้นรู้ได้ยาก (รู้ไม่ได้) เหมือนรู้การไป (รอยเท้า) ของนกทั้งหลายในอากาศ ไม่ได้ ฉะนั้น

มีคำบาลีอีกคำหนึ่ง - ใช้หมายถึงการเข้าผลสมาบัติของพระอริยบุคคล ซึ่งนักศึกษาคัมภีร์พระบาลี มักพบเห็นเนื่องๆ ในเบื้องต้น ของพระสูตรต่างๆ บางพระสูตร เช่นว่า “อถโข อายสฺมา... สายนุหสมยํ ปฏิสลฺลานา วุฏฺฐิตฺโต.... ครั้งนั้นแล ครั้นเวลาเย็น ท่านผู้มีอายุ...ได้ออกจากที่หลีกออกเร้นอยู่...” ความของคำ “ปฏิสลฺลาน” และ “ปฏิสลฺลสิน” (ปฏี + ส + ลี + อาน) ในพระสูตรนั้น ๆ แปลกันมาว่า

*ธมฺมปทฺทจกฺกธา ๔/๖๒

“ที่เป็นที่หลีกออกเร้นอยู่, การหลีกออกเร้นอยู่” แต่ท่านขยายความหมายว่า “เอตถ ปฏิสถูลานนฺติ เตหิ สตุตสฺสขารเหปิ ปฏินิวัตติตฺวา สตุลันํ นิยฺยन्” แปลว่า “คำว่า ปฏิสถูลาน (การหลีกออกเร้นอยู่) ในที่นี้ ได้แก่ การที่จิตถอยกลับจากสัตว์และสังขารทั้งหลายเหล่านั้น แล้วหลบลึ้อยู่ คือ ซ่อนเร้นอยู่” (หมายถึง จิตของพระอริยบุคคล ละสังขารนิमित และห่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์) และอธิบายต่อไปว่า “เอกิกภาโว, วิเวโก” ได้แก่ การอยู่ผู้เดียว คือ ความเสียบสัด* ในที่บางแห่งท่านก็อธิบายไว้ชัดเลยว่า “ตโต ตโต รูปาภิอารมฺมณโต จิตฺตสฺส ปฏิสฺสฺสฺสํ ปฏิสถูลานสฺสขาทาย ผลสมปาตฺตฺติโต” แปลว่า (จาก) ผลสมปาติ ที่เรียกว่า “ปฏิสถูลาน” เพราะนำจิตกลับมาเสียจากอารมณ์นั้นๆ มีรูปเป็นต้น** หมายความว่า ท่านผู้เข้าอยู่ ณ ที่ที่เป็นที่หลีกออกเร้นอยู่ หรือท่านผู้ชอบในการหลีกออกเร้นอยู่ ได้แก่ ท่านพระอริยสาวก โดยเฉพาะที่เป็นบรรพชิตเมื่อท่านอยู่ผู้เดียว หรืออยู่ในที่สัดเสียบ หรือหาโอกาสปลีกตัวลีเร้นอยู่แล้ว ท่านก็ไม่อยู่เปล่า แต่ท่านเข้าผลสมปาติด้วย ซึ่งมีคำบาลีกล่าว ถึงท่านว่า “ปฏิสถูลานาราม - ผู้มีการหลีกออกเร้นอยู่เป็นที่อภิรมย์ยินดี” “ปฏิสถูลานโร - ผู้อภิรมย์ยินดีในที่เป็นที่หลีกออกเร้นอยู่” ปฏิสถูลานา วุฏฺฐิตฺติ ผลสมปาตฺตฺติโต วุฏฺฐิต, สา หิ อธิ ปฏิสถูลานนฺติ อธิปฺเปตา - คำว่า เสด็จออกจากปฏิสถูลานะ คือ

* ปญจสุทณี, ปฐมภาค, น.๒๔๙-๒๕๐ และดู ปรมตฺถปิณี อิติวุตฺตกถาณณนา, น. ๒๑๙

** ปรมตฺถปิณี อุทานวณณนา. น. ๑๓๒

เสด็จออกจากผลสมาบัติ เพราะในที่นี้ ท่านประสงค์เอาผลสมาบัติ
นั้นว่า ปฏิสลุทธานะ* เพราะฉะนั้น คำว่า “ปฏิสลุทธานะ” ในพระสูตร
นั้นๆ จึงหมายถึง ผลสมาบัติ

แต่ในบางพระสูตร ก็เรียก ผลสมาบัติว่า “เจโตวิมุตติสมาบัติ
ไม่มีนิมิต” บ้าง หรือ “เจโตวิมุตติ หานิมิตมิได้”** บ้าง บางแห่ง
ก็กล่าวถึงท่านผู้เข้าผลสมาบัติโดยทั่วไปไว้เป็นคำกลางๆ ว่า
“อุปสมเวรตา - ท่านผู้อภิรมย์ยินดีในพระนิพพานอันสงบอย่างยิ่ง
(ด้วยผล-สมาบัติ)”*** และในบางพระสูตรก็ระบุถึงผลสมาบัติ ด้วย
คำว่า “สมาธิ” โดยมีความขยายว่า “เจโตสมาธิ หานิมิตมิได้” เช่น
พระสัมมาสัมพุทธเจ้า ขณะทรงพระประจวร เมื่อเสด็จเข้าอยู่จำ
พระวัสสา ณ หมู่บ้านเวฬุคาม ครั้นหายพระประจวรแล้ว ณ วันหนึ่ง
ได้ตรัสถึงพระองค์ว่าทรงเข้าอยู่ในผลสมาบัติแก่ท่านพระอานนทเถระ
ว่า “ยสฺมี อานนฺท สมเย ตถาคโถ สพฺพนิมิตฺตานํ อมนสิการา
เอกจฺจานํ เวทนํ นโรธา อนิมิตฺตํ เจโตสมาธิ อุปสมฺปชฺช วิหริ,
ผาสฺสุโร อานนฺท ตสฺมี สมเย ตถาคตฺตสฺส กาโย โหติ **** - ดูก่อน
อานนท ในสมัยใด ตถาคตเข้า เจโตสมาธิหานิมิตมิได้ (ผลสมาบัติ)
อยู่ เพราะไม่มนสิการนิมิตทั้งปวง เพราะเวทนาทั้งหลายบางพวกดับ
ไป ดูก่อนอานนท ในสมัยนั้น กายของตถาคต มีผาสุกมาก”

* มโนรณ. ทุติย. น. ๓๗๘

** ม.ม. ๑๒/๕๔๓

*** ส.ช. ๒๕/๔๗๗ ปรมตฺถโชติกา สุตตนิปาตวณฺณนา, ทุติยภาค, น. ๓๙๒

**** มหาปรินิพพานสูตร, ที.ม. ๑๐/๑๑๘-๑๑๙

คำถาม

๒. ใครเข้าผลสมาบัติ ? และ ใครไม่เข้าผลสมาบัติ ?

คำตอบ

บุญชนทุกคนไม่เข้าผลสมาบัติ เพราะเหตุไร ? เพราะมิได้บรรลุ ส่วนพระอริยบุคคลทั้งปวง ท่านเข้าผลสมาบัติได้ เพราะเหตุไร ? เพราะท่านได้บรรลุแล้ว แต่ทว่า พระอริยบุคคลชั้นสูงไม่เข้าผลสมาบัติ ชั้นต่ำ เพราะ (พระอริยบุคคลชั้นสูง) ท่านมีกิเลส (ชั้นต่ำ) สงบไปแล้ว ด้วยการเข้าถึงความเป็น(พระอริย)บุคคล อีกชั้นหนึ่ง และพระอริยบุคคลชั้นต่ำก็ไม่เข้าผลสมาบัติชั้นสูง เพราะท่านยังมิได้บรรลุ ในเรื่องนี้ ท่านพระอนุรุทธาจารย์ก็เขียนไว้ว่า “อันว่าในสมาบัติประเภทนี้ ผลสมาบัติเป็นของสาธารณะทั่วไปแก่พระอริยบุคคลทั้งหลายแม้ ทั้ง ๔ จำพวกตามผลของตน”* จึงเป็นอันยุติได้ว่า พระอริยบุคคล ทั้งหลาย ท่านเข้าผลสมาบัติได้ และจะเข้าแต่เฉพาะสมาบัติ (ในชั้น) ของตน ๑ เท่านั้น** หมายถึงว่า พระโสดาบันก็เข้าโสดาปัตติผล สมาบัติ, พระสกทาคามีก็เข้าสกทาคามีผลสมาบัติ, พระอนาคามี ก็เข้าอนาคามีผลสมาบัติ และพระอรหันต์ก็เข้าอรหัตผลสมาบัติ

* อภิธมฺมตฺถสํกฺคหปาถิ, น. ๕๘

** วิสฺสุทฺธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๕๖, สทฺธมฺมปกาสิณิ, ฉบบัฏฺฐิมิฟโลภิกฺขุ, ทฺตติยภาค, น. ๙๕
ปรมตฺตทปิณี อุทฺทหานวณฺณนา, น. ๔๒-๔๓

พระอริยบุคคลชั้นสูงไม่เข้าผลสมาบัติขั้นต่ำ* ซึ่งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามัคค์
ก็ระบุผลสมาบัติตามลำดับของอริยผลนั้นๆ อยู่แล้ว**

ข้อนี้เป็นความแตกต่างกับฌานสมาบัติ ซึ่งฌานลาภีบุคคล
ผู้ได้ฌานชั้นสูง ท่านจะเข้าทั้งฌานชั้นสูงและฌานชั้นต่ำ บางทีก็เข้า
แต่ฌานชั้นต่ำขึ้นไปหาฌานชั้นสูงเท่าที่ท่านได้ แล้วเข้าฌานย้อนหลัง
ตั้งแต่ชั้นสูงลงมาชั้นต่ำ ขึ้น ๆ ลง ๆ ก็ได้

ที่ว่า พระอริยบุคคลทั้งหลาย “ท่านเข้า...แต่เฉพาะผลสมาบัติ
(ในชั้น) ของตนๆ เท่านั้น” นี่เป็นกฎแน่นอน และดูท่านจะถือเป็น
กิจวัตรประจำวัน ถ้าไม่มีกิจกรรมอื่น ท่านจะหลีกออกเร้นอยู่ ในที่
พักกลางวัน ที่เรียกในภาษาบาลีว่า “ทิวาฐฐานะ” แล้วเข้าผลสมาบัติ
ในชั้นของท่าน เช่นกล่าวถึงท่านพระอานนทเถระ ผู้เป็นพระโสดาบัน
อริยสาวก ว่า

พระอานนทเถระเข้าผลสมาบัติ

พระอานนทเถระนั้น ครั้นบำเพ็ญวัตรถวายแด่พระผู้มี
พระภาคเจ้าแล้ว ก็ไปยังที่พักกลางวันของตน ทำการกำหนดเวลา
(เช่นจะอยู่ในผลสมาบัติตลอดเวลานานเท่าไรเท่าไร) แล้วนั่งเข้า
สุญญตาผลสมาบัติ มีพระนิพพานเป็นอารมณ์ แล้วออก (จาก
ผลสมาบัติ) ตามเวลาที่ท่านกำหนดไว้*** หรือเช่นกล่าวว่า ครั้งนั้น

* สมุทฺทกวิลาสิณี, ดติยภาค, น. ๙๔

** ชุ.ป. ๓๑/๑๔๖

*** ปปญฺจุสฺสทนี, ดติยภาค, น. ๕๖๘

แล ท่านพระอานนท์ ออกจาก “ปฏิสัลลานะ” ในเวลาเย็น เข้าไป
เฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วนั่งอยู่ ณ
ด้านหนึ่ง*

บางแห่งก็กล่าวถึงพระอานนทเถระว่า วันนั้น ท่านพระ
อานนทเถระนี้ เทียวไปบิณฑบาตในนิคมกัมมาสธัมมะ ประหนึ่งนำ
ห่อภัณฑะมีค่า ๑ พัน ไปวางให้ ณ ประตูเรือนนั้นประตูเรือนนี้
ด้วยมีความประสงค์จะสงเคราะห์ตระกูล แล้วกลับจากบิณฑบาต
แสดงวัตรแด่พระบรมศาสดา ครั้นพระบรมศาสดาเสด็จเข้าพระคันธกุฎี
แล้ว พระเถระจึงถวายบังคม แล้วไปยังที่พักกลางวันของตน ครั้น
พวกอันเดวาลิกแสดงวัตรกลับไปแล้วพระเถระก็ปิดกวาดที่พักกลางวัน
ปูแผ่นหนังรองนั่ง แล้วเอาน้ำจากตุ่มน้ำล้างมือล้างเท้าให้เย็น แล้วนั่ง
คู่บัลลังก์ เข้า โสดาปัตติผลสมาบัติ ครั้นแล้วพระเถระก็ออกจาก
สมาบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ แล้วหยั่งญาณลงในปัจจยาการ** หรือ
ที่กล่าวถึงในเบื้องต้นของสันทกสูตรว่า “...อโห อายสุมา อานนุโท
สายณุหสมย์ ปฏิสสุลลانا ฐฎฺฐิตโ...” แปลความว่า “ครั้งนั้นแล
ท่านพระอานนท์ได้ออกจากปฏิสัลลานะ (ผลสมาบัติ) ในเวลาเย็น”

พระพุทธเจ้าทรงเข้าผลสมาบัติ

ตามปกติ พระผู้มีพระภาคเจ้าจะทรงเข้าผลสมาบัติภายหลัง
เสวยพระกระยาหารกลางวันแล้ว เช่นเล่าไว้ว่า ในเวลาปัจฉาภัต

*จุฬสุญญตสูตร, ม.อ. ๑๔/๒๒๖

**สารตูปกาสินี, ทุติยภาค, น. ๑๐๙, สมุจฺจลวิลาสินี, ทุติยภาค, น. ๑๐๔

(ภายหลังเสวยพระกระยาหารกลางวัน) พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงสำเร็จสัพพัญญูในพระคันธกุฏี แล้วเสด็จลุกขึ้นประทับนั่ง ทรงเข้าผลสมาบัติ จนถึงเวลาที่พุทธบริษัทมาประชุมกันเพื่อต้องการฟังธรรม ขณะนั้น พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงทราบกาลเวลาสมควร จึงเสด็จออกจากพระคันธกุฏี เสด็จดำเนินขึ้นสู่พระพุทธรูปอาสน์อันประเสริฐ แล้วทรงแสดงพระธรรมมิให้เกินเวลาประดุจทรงถือน้ำมันที่หุงสำหรับเกสร แล้วทรงส่งพุทธบริษัทกลับด้วยพระหัตถ์น้อมไปในพระนิพพานอันเยียบสงัด*

บางวัน เมื่อเสด็จออกจากพระคันธกุฏีเข้าสู่อุปัฏฐานศาลา พระผู้มีพระภาคเจ้าก็เสด็จดำเนินด้วยพระพุทธรูปสี่ลาสง่างาม เช่นกล่าวว่า ในเวลาเช้า พระผู้มีพระภาคเจ้าพร้อมพระภิกษุเวฬุล้อมเสด็จเข้าพระนครสาวัตถี ทรงได้อาหารบิณฑบาตสำหรับพระภิกษุทั้งหลายโดยง่าย ทรงทำภัตถกิจ (เสวยพระกระยาหาร) แล้วเสด็จออกจากพระนครสาวัตถี พร้อมด้วยพระภิกษุสงฆ์ เสด็จดำเนินเข้าสู่พระวิหาร ประทับยืนที่หน้ามุขพระคันธกุฏี ทรงประทานพระสุคโตวาทตามเรื่องที่เกิดขึ้น แก่พระภิกษุทั้งหลายซึ่งยืนแสดงวัตรอยู่ ครั้นพระภิกษุทั้งหลายเหล่านั้นต่างแยกย้ายกันไปยังที่พักกลางวัน เช่นป่าและโคนไม้เป็นต้น เพื่อ “ทิวาวิหาร”** คือพักผ่อนตอนกลางวัน แล้ว พระผู้มีพระภาคเจ้าก็เสด็จเข้าพระคันธกุฏี ทรงใช้เวลากลางวัน

* ปปญจสุทนี, ตติยภาค, น. ๕๖๘

** คำ “ทิวาวิหาร” หมายถึง “ทิวาปฏิสูลาน” ด้วยเหมือนกัน-ปปญจสุทนี, ทุตติยภาค, น. ๕๖

ให้ผ่านไปด้วยความสุขในผลสมาบัติ ทรงออกจากผลสมาบัติ ตามเวลาที่ทรงกำหนดไว้ แล้วทรงพระดำริว่า บริษัท ๔ นั่งคอยเราเข้าไป (ที่ประชุม) อยู่ เต็มทั่วทั้งพระวิหาร บัดนี้ถึงเวลาที่เราจะเข้าไปในมณฑลธรรมสภาเพื่อแสดงธรรมแล้ว จึงเสด็จลุกจากอาสนะ ทรงพระดำเนินออกจากพระคันธกุฎีซึ่งอบด้วยกลิ่นหอม ดุจพญาไกรสร-สีหราชออกจากกาญจนาครีฑ มีพระอาการเสด็จดำเนินอาจหาญงามสง่า ดุจพญาศัสตราเมฆามันตัวประเสริฐเดินเข้าสู่ฝูงช้าง ทรงทำพระวิหารทั่วทั้งบริเวณให้สว่างไสวเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วยพระรูปกายสมบัติ อันประดับด้วยอนุพยัญชนะ ๘๐ และแพรพราวด้วยพระมหาปฐักษณะ ๓๒ ประการ มีพระประภา สว่างออก ๑ วา โดยรอบพระองค์ ถึงพร้อมด้วยความงามโดยรอบ ประดับด้วยพระเกตุมาลาสามประการ ทรงเปล่งพระพุทธรังสีมีวรรณ ๖ คือ เขียว ขาว เหลือง แดง ขาว มัญชุสวและประการัสสร ประกอบด้วยพระพุทธรูปสี่ปาง หาทิเปรียบเทียบมิได้ มีอานุภาพเป็นอนันตโดยเสด็จดำเนินเข้าสู่อุปัฏฐานศาลา* ซึ่งพระภิกษุทั้งหลายแสดงวัตรแล้วนั่งนั่งสงบอยู่

แต่บางวัน ก็เสด็จดำเนินเข้าอุปัฏฐานศาลาตามปกติ เช่น กล่าวไว้ในอานนทภักทเทกธตตสูตร** ว่า “ครั้งนั้นแล พระผู้มี

* ปรมตฺถกัปปนี อุทานวณฺณนา, น. ๑๓๒ และดู-จุฬบัณฑิตยสถาน, ธรรมปทกถา,

๒/๘๕-๘๗

** ม.ญ. ๑๔/๓๔๒

พระภาคเจ้าทรงออกจากปฐิสถลานะ (ผลสมาบัติ) ในเวลาเย็นแล้ว เสด็จเข้าสู่อุปัฏฐานศาลา ประทับนั่งบนอาสนะที่ปูไว้” หรือเช่นที่ กล่าวถึงในจุฬาราลูวาทสูตร* ว่า “สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จอยู่ในพระวิหารเวฬุวัน สถานที่ให้เหยื่อกระรอก กระแต ไก่ล พระนครราชคฤห์ ก็สมัยนั้นแล ท่านพระราหุลอยู่ในปราสาท อัมพลัฏฐิกา ครั้นนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงออกจากปฐิสถลานะ (ผลสมาบัติ) ในเวลาเย็น แล้วเสด็จพุทธดำเนินไปยังปราสาท อัมพลัฏฐิกา เข้าไปหาท่านพระราหุล”

แต่ถ้าเป็นสมัยเสด็จพุทธดำเนินจาริก พระพุทธองค์ก็เสด็จ แวะเข้าประทับนั่ง ณ โคนต้นไม้ใกล้ทาง ที่มีร่มเงาพออาศัยได้ เช่น มีกล่าวว่ สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จดำเนินทางไกล ระหว่างเมืองอุกกัฏฐาและเมืองเสตัพพะ...ครั้นนั้นแลพระผู้มีพระภาคเจ้า เสด็จลงจากมรรคา ทรงประทับนั่งคู้บัลลังก์ ทรงตั้งพระวรกายตรง ทรงตั้งพระสติเข้าไว้เฉพาะหน้า ณ โคนต้นไม้ต้นหนึ่ง**

พระสารีบุตรเถระเข้าผลสมาบัติ

โดยปกติ พระอัครสาวก พระมหาสาวก และพระพุทธสาวกทั้งหลายนั้น ครั้นฉันภัตตาหารกลางวันแล้ว ท่านก็ไปยังที่พักกลางวันของท่าน ซึ่งอาจเป็นป่า หรือโคนไม้ หรือสุญญาคาร หรือที่หนึ่ง

* ม.ม. ๑๓/๑๒๓

** อ. จตุกก ๒๑/๔๘-๔๙

ที่ใดซึ่งเป็นที่เสียบสัจด์ แล้วท่านก็เข้าผลสมาบัติไปจนเย็น ออกจากผลสมาบัติ ก็กำหนดพิจารณาธรรม แล้วมาเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้าบ้าง เยี่ยมเยียนสนทนาธรรมกันเองบ้าง ให้โอวาทพระภิกษุทั้งหลายบ้าง ให้โอวาทภิกษุณีบ้าง แสดงธรรมบ้าง ครั้งหนึ่ง มีกล่าวถึงท่านพระมหาสารีบุตรเถระ พระอัครมหาสาวก ซึ่งมีเรื่องเล่าไว้ว่า

วันนั้น ท่านพระสารีบุตรเถระ ทำอุระชำระร่างกายแต่รุ่งเช้า นุ่งห่มเรียบร้อยแล้ว ถือบาตรและจีวรนำมาซึ่งความเลื่อมใสแก่เทวดาและมนุษย์ ด้วยอิริยาบถน่าเลื่อมใส เช่นการดำเนินก้าวย่างไป เบื้องหน้าเป็นต้น เมื่อท่านจะเพิ่มพูนประโยชน์และความสุขแก่ประชาชนชาวบ้านนาลันทา ท่านได้เข้าไปบิณฑบาต (ในหมู่บ้านนั้น) กลับจากบิณฑบาตในเวลาปัจฉิมภัตแล้ว ไปยังพระวิหาร แล้วแสดงวัตรแด่พระบรมศาสดา เมื่อพระบรมศาสดาเสด็จเข้าพระคันธกุฎีแล้ว ท่านก็ถวายบังคมพระบรมศาสดา แล้วพระเถระไปยังที่พักกลางวันของตน* เมื่อพวกสัทธิวาริกและอันเตวาลิกทั้งหลายแสดงวัตร ในที่พักกลางวันนั้นกลับกันไปแล้ว ท่านก็กวาดสถานที่พักกลางวันแล้ว ปูแผ่นหนัง (สำหรับรองนั่ง) เอน้ำจากตุ่มน้ำชำระมือและเท้าให้เย็น แล้วนั่งคู้บัลลังก์ ๓ สันธิ (ติสนุธิปุลลงก์) กำหนดเวลา (อยู่ในสมาบัติ) แล้วเข้าผลสมาบัติ ท่านออกจากสมาบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ แล้วเริ่มรำลึกถึงคุณทั้งหลายของท่านเอง**

*ดู-เสนาสนะ-ปัจจัยสำคัญในการปฏิบัติธรรม และอาศรม ของผู้เรียบเรียง หน้า ๘๔

**สมุทฺธคลิลาสินี, ตติยภาค, น. ๗๔-๗๕ และดู-ทุตติยภาค, น. ๑๙๓

ท่านพระสารีบุตรเถระเคยเล่าถึงการเข้าผลสมบัติของท่าน ให้พระอานนทเถระฟังว่า “นี่แน่อาวุโสอานนท์ สมัยหนึ่ง ผมอยู่ใน ป่าอันธวันใกล้กรุงสวตถินีแหละ ณ ป่าอันธวันนั้น ผมได้เข้า(ผลาสมบัติ) สมาธิ มีรูปแบบโดยอาการที่ผมมิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ ในดินว่าดิน มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในน้ำว่าน้ำ มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในไฟว่าไฟ มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในลมว่าลม มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในอากาศอันญายตนะ ว่าอากาศอันญายตนะ มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในวิญญาณัญญายตนะ ว่าวิญญาณัญญายตนะ มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในอากิญจัญญายตนะ ว่าอากิญจัญญายตนะ มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในเนวสัถญานาสัถญายตนะ ว่าเนวสัถญานาสัถญายตนะ มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในโลกนี้ว่าโลกนี้ มิได้เป็นผู้มีความหมายรู้ในโลกอื่นว่าโลกอื่น-แต่ก็เป็นผู้มีความหมายรู้” (พระอานนทเถระถามว่า) “แต่แล้วท่านพระสารีบุตรได้เป็นผู้มีความหมายรู้อย่างไรในเวลานั้น?” (ท่านพระสารีบุตรเล่าต่อไปว่า) “อาวุโส เกิดความหมายรู้เพียงอย่างหนึ่งแก่ผมว่า ‘ภวนิโรธ นิพพาน, ภวนิโรธ นิพพาน’ - ความดับภพ คือ นิพพาน, ความดับภพ คือ นิพพาน’ (และ) ความหมายรู้เพียงอีกอย่างหนึ่งก็ดับไป, อาวุโส เปรียบเหมือนเมื่อไฟติดสะเก็ดไม้ไหม้อยู่ เกิดเปลวไฟเพียงวาบหนึ่ง (และ) เปลวไฟอีกวาบหนึ่งก็ดับไป แม้ฉันทิด, อาวุโส ความหมายรู้เพียงอย่างหนึ่งเกิดขึ้นแก่ผมว่า ‘ความดับภพคือนิพพาน, ความดับภพคือนิพพาน’ (และ) ความหมายรู้เพียงอีกอย่างหนึ่งก็ดับไป ฉันทิดนั่นแหละ’ แต่ก้ในเวลานั้น ผมมีความหมายรู้ว่า ภวนิโรธ

นิพพาน - ความดับภพ คือ นิพพาน*

บางพระสูตรก็กล่าวถึงท่านพระสารีบุตรว่า สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จอยู่ในพระเวฬุวันวิหาร เป็นสถานที่ให้เหยื่อกระรอก กระแต ไก่หลวงพระนครราชคฤห์ ครั้งนั้นแล ท่านพระสารีบุตรออกจากปฐิสถลานะ (ผลสมาบัติ) แล้วเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า ถวายบังคมพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วนั่งอยู่ ณ ด้านหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสกะท่านพระสารีบุตรว่า “ดูก่อนสารีบุตร อินทรีย์ของท่าน ผ่องใสแล ผิพพรรณของท่านก็บริสุทธิผุดผ่อง นี่แน่สารีบุตร ระยะนี้ท่านอยู่เป็นส่วนใหญ่ด้วย ธรรมเป็นเครื่องอยู่ อะไร ?” ท่านพระสารีบุตรกราบทูลว่า “ข้าแต่พระผู้ทรงพระเจริญ ระยะนี้ ข้าพระองค์อยู่เป็นส่วนใหญ่ด้วยสุญญตะวิหารพะยะค่ะ”** ซึ่งท่านพระอรรถกถาจารย์ อธิบายว่า ได้แก่ธรรมเป็นเครื่องอยู่ คือ สุญญตาผลสมาบัติ และอธิบายว่า ท่านผู้ออกจากผลสมาบัตินั้น โอภาส (แสงสว่าง) ที่ตั้งอยู่กับประสาททั้ง ๕ ก็ผ่องใส ผิพพรรณก็บริสุทธิ การอยู่ด้วยสุญญตาผลสมาบัตินี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสว่า เป็นธรรมที่อยู่ของมหาบุรุษ กล่าวคือ พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า และพระมหาสาวกของพระตถาคตเจ้า***

* อ. ทสก. ๒๔/๑๑ และดู-มนโรธปุณณิ, ตติยภาค, น. ๓๖๒

** ปิณฑปาตปาริสุทธิสูตร, ม.อ. ๑๔/๕๓๓

*** ปปญจสูตร, ตติยภาค, น. ๗๔๘

ขอนำเรื่องที่ท่านศาสตราจารย์เฉินชีชาง (Chen-Chi-Chang) เล่าไว้ มาสาธกประกอบถึงโอกาส ซึ่งท่านเล่าว่า เพื่อนผู้หนึ่งของท่านภายหลังที่ได้ปฏิบัติโยคะมาเป็นเวลา ๕ วันแล้ว เขาได้พบว่า ร่างกายของเขามีแสงสว่างภายใน มีลักษณะพุ่งทะลุเข้าไปภายใน (ร่างกาย) ซึ่งเขาสามารถมองเห็นการทำหน้าที่ของสมอง ของหัวใจ และอวัยวะส่วนอื่น ๆ ในร่างกายของตน และในเวลาเดียวกัน ประสาทรู้สึกของเขาก็ไวต่อเสียงเป็นอย่างมาก เขาสามารถได้ยินการเต้นของหัวใจและจังหวะของชีพจร ความหมุนเวียนของโลหิต และการสั่นสะเทือนอย่างแผ่วเบาของร่างกาย ซึ่งแม้จะมีใช้เครื่องมือที่มีประสิทธิภาพที่สุดของนักสรีรวิทยา แต่สามารถตรวจพบได้พร้อม ๆ กัน อาจารย์ทางโยคะ สามารถส่งจิตใจของเขาสองเข้าไปในอวัยวะและส่วนต่างๆ ของร่างกายเหล่านั้นของตนโดยอิสระ สามารถสังเกตเห็นการทำหน้าที่ภายในที่สุดของร่างกายนั้น ในทางนี้ โยคะอาจมีส่วนช่วยเหลืออย่างมากแก่จิตวิทยาและสรีรวิทยาในชาวตะวันตกได้อย่างแน่นอน เพราะฉะนั้น จึงควรได้รับความสนใจในทางวิทยาศาสตร์ด้วย*

พระมหาสาวกและพระพุทธรูปสาวกเข้าผลสมบัติ

นอกจากนี้ ในพระสูตรต่าง ๆ ยังกล่าวถึงพระมหาสาวกและพระสาวกแต่ละองค์ ออกจากผลสมบัติในเวลาเย็น ขอรบไปถึงพอ

*TIBETAN YOGA and Secret Doctrines by W.Y. EVANS WENTZ, xli.

เป็นตัวอย่าง เช่น กล่าวถึงท่านมหาโกฏฐิโกะออกจากผลสมาบัติ (ปฏิสัลลานะ) ในเวลาเย็น แล้วเข้าไปหาท่านพระสารีบุตร* ท่านพระมหาจุณฑะออกจากผลสมาบัติ (ปฏิสัลลานะ) ในเวลาเย็น แล้วไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า** และท่านพระ(มหา)อุททายี ออกจากผลสมาบัติ (ปฏิสัลลานะ) แล้วไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคเจ้า*** และกล่าวถึงพระเถระพุทธสาวกอื่นๆ ปรากฏในเบื้องต้นพระสูตรต่างๆ อีกหลายพระสูตร แสดงว่า โดยปกติพระเถระอริยสาวก ถ้าไม่มีกิจอื่น ภายหลังฉันภัตตาหารเพลแล้ว ท่านก็เข้าผลสมาบัติเป็นประจำตามขั้นตอนของสามัญญผลซึ่งท่านบรรลุ เช่น ท่านพระอนนทเถระก็เข้าโสดาปัตติผลสมาบัติ ส่วนพระพุทธเจ้าและพระมหาสาวก ท่านก็เข้าอรหัตตผลสมาบัติ

คำถาม

๓. เพราะเหตุไร พระอริยบุคคลจึงเข้าผลสมาบัติ ?

คำตอบ

เพื่อสุขวิหาร คือ อยู่เป็นสุขในชีวิตปัจจุบัน ซึ่งท่านเปรียบเทียบความว่า พระราชาธิบดีทรงครองราชสมบัติ ก็ทรงเสวยความสุขในราชสมบัติ เทวดาททั้งหลายก็เสวยความสุขในทิพสมบัติ พระอริยเจ้า

* มหาเวทลลสูตร. ม.ม. ๑๒/๕๓๖

** สัลเลขสูตร, ม. ม. ๑๒/๗๒

*** ลหุกิโกปมสูตร, ม. ม. ๑๓/๑๗๘

ทั้งหลาย ท่านสามารถเข้าผลสมาบัติได้ ท่านก็เข้าผลสมาบัติ เพื่อ
 เสวยโลกุตตรสุขของท่านในชีวิตปัจจุบัน “เพราะถือว่า ผลสมาบัติ
 เป็นฐานแห่งความยิ่งใหญ่ (ด้วยวิมุตติสุข) ของพระพุทธรูปทั้งหลาย-
 ผลสมาบัติ หิ พุทธานํ อิตฺถริยญฺจานํ นาม”*

เปรียบเทียบความสุขกับนิพพานสุข

โปรดทราบว่ คำตอบข้างบนที่ท่านยกเอาสุขในราชสมบัติของ
 พระราชาธิบดี และความสุขในทิพสมบัติของเทวดา มาเปรียบเทียบนั้น
 เป็นเพียงคำอุปมาถึงอาการเสวยสุขที่แต่ละฝ่ายต่างมีกันอยู่ แต่มิได้
 อุปมาเปรียบเทียบเรื่องความสุขว่าเหมือนกัน และอย่างเดียวกัน
 หรือชนิดเดียวกัน เพราะความสุขของพระอริยเจ้ากับความสุขใน
 ราชสมบัติและความสุขในทิพสมบัติ แตกต่างกันคนละด้านและ
 ผังฟาก โดยไม่มีโอกาสจะสวนทางพบกันเลย ความสุขในราชสมบัติ
 และความสุขในทิพสมบัติ เป็นความสุขประกอบด้วยกามารมณ์ คือ
 รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เป็นที่รัก เป็นที่ยินดีและหวงแหนกัน
 เช่น ที่พระเจ้ามณฑลแห่งนครมิถิลา เสวยราชย์มาตลอดเวลานานปี
 จนพระเกศาหงอก จึงตรัสเรียกพระราชกุมาร เซษฐโอรสมาตรัสสั่งว่า
 “...เราเห็นผมหงอกเกิดบนศีรษะแล้ว กามทั้งหลายที่เป็นของมนุษย์
 เราได้บริโภคแล้ว เป็นเวลาที่จะเสวยกามทั้งหลายที่เป็นทิพต่อไป
 ดูกรกุมาร พ่อจงครองราชสมบัตินี้เถิด...”** แล้วทรงมอบราชสมบัติ

* อภฺรฺสาลินี, น. ๑๑๓, ปรมตฺถปิปีนํ อุตฺทํวณฺณนา, น. ๔๗๔ และสทฺธมฺมปกาลินี,
 ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ปฐมภาค, น. ๔๗

** มหเวทสุตฺร, ม.ม. ๑๓/๔๑๕-

แก่เชษฐโอรส และพระองค์เองเสด็จออกทรงผนวช ส่วนทิพสมบัติก็ประกอบด้วยกามารมณ์เช่นกัน เช่นที่พระเจ้าสาธิน ซึ่งได้รับเชิญขึ้นไปเสวยทิพสมบัติในสวรรค์ชั้นดาวดึงส์ ได้ตรัสไว้ว่า

วุดถิ เม ภวนํ ทิพยํ ภูตฺตา กามา อมานุสา
ดาวตีเสสุ เทเวสุ สัพพกามสมิทฺติสุ*.

ที่อยู่ทิพย์ หม่อมฉันก็เคยอยู่มาแล้ว กามทั้งหลายที่มีใช้ของมนุษย์ (ของทิพ) ในหมู่เทวดาทั้งหลายชั้นดาวดึงส์ ซึ่งสำเร็จความใคร่ทุกอย่าง หม่อมฉันก็ได้บริโภคแล้ว

อีกทั้งคำว่า “เทว” หรือ “เทวดา” ก็แปลว่า “ผู้เล่นสนุกสนาน เพลิดเพลินด้วยสมบัติ มีกามคุณ ๕ เป็นต้น” ซึ่งมีคำบาลีกล่าวถึงทั้งสมมติเทพและอุบัติเทพว่า “ปญฺจหิ กามคุณฺเหหิ สมฺปปีโต สมฺกฺติ-ภูโต ปรีจาเรติ” แปลว่า “เป็นผู้เิบอ้อมพร้อมพรั่งบำรุงบำเรออยู่ด้วยกามคุณทั้งหลาย ๕ ประการ” และคำว่า “ทิพฺพ” หรือ “ทิพย” หรือ “ทิพ” ก็แปลว่า เล่นสนุกสนานเพลิดเพลินด้วยกามคุณ ๕ รวมความว่า ความสุขในราชสมบัติ และความสุขในทิพสมบัติเป็นโลกียสุข ประกอบด้วยกามารมณ์ ซึ่งอยู่ในกรอบของตัณหา

แต่ผลสมาบัติ เป็นโลกุตตรสุข เป็นวิมุตติสุขที่พ้นไปแล้วจากโลกียารมณ์ ดังกล่าว ซึ่งเป็นนิพพานสุข และคำว่า “นิพพาน” (นิ + วา + น) แปลว่า “ดับ” หรือ “ไม่มีตัณหาเครื่องร้อยรัด”

*สาธินชาดก, ชาตกภูจกถา, ฉฏฐภาค, น. ๓๖

หรือ “ออกไปจากค้นหาเครื่องร้อยรัด” หมายความว่า วิมุตติสุข นิพพานสุข เป็นสุขซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังกล่าวมาข้างต้นว่า “อมตารมณํ สุขํ วन्दโลกามิสํ สนตํ สามณฺณผลมุตฺตมํ-สามัญฺจผล คายกามารมณํเครื่องล่อใจในโลกทั้งออกไปแล้ว มีอมตะนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นสุขสงบอย่างยอดเยี่ยม เพราะฉะนั้น ถ้าเปรียบเทียบความสุขในราชสมบัติและความสุขในทิพสมบัติ กับความสุขในผลสมบัติแล้ว ความสุขในราชสมบัติ และความสุขในทิพสมบัติ เป็นสุขทางกามารมณที่แปรปรวน และปะปนอยู่ด้วยทุกข์ ได้มาด้วยการกอบโกยยึดถือหอบหิ้ว กอดรัดไว้ ไม่เป็นความสุขบริสุทธิ์ แต่เป็นความสุขที่คนบาปปัญญาทั้งหลายมองเห็นได้ง่าย และมุ่งมัน ขวนขวาย แสวงหาเหมือนเด็กไร้เดียงสา ส่วนสุขในผลสมบัติ เป็นนิพพานสุข เป็นความสุขของผู้รู้ ผู้ฉลาด ท่านกล่าวว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ - พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”* “นิพพานํ ปรมํ วทฺหติ พุทฺธา - ท่านผู้รู้ (พระพุทธเจ้า) ทั้งหลาย กล่าวว่า พระนิพพานเป็นธรรมยิ่งยอด”**

ทัศนะที่แตกต่างกัน

นิพพานสุข เป็นสุขคนละด้านและคนละทิศทาง ตรงข้ามกับ กามสุข เช่น สุขในราชสมบัติและทิพสมบัติ เพราะฉะนั้น ท่านผู้ปรารถนาจะเรียนรู้พระนิพพาน หรือประสบนิพพานสุข จำเป็นต้อง

*พ. ฐ. ๒๕/๔๒

*พ. ฐ. ๒๕/๔๐

ปรับความรู้สึกนึกคิดเสียใหม่ ตั้งสติกำหนดและเพิ่มพูนปัญญาให้
ถูกต้องตรงตามทัศนะของแต่ละฝ่าย โดยมองเห็นว่า เป็นความสุข
คนละด้าน เช่นที่กล่าวไว้ในพระสูตรว่า

รูปา สทฺทา คนฺธา รสา ผสฺสา ธมฺมา จ เกวลา
อิฏฺฐา กนฺตา มนาปํ จ ยาวตตฺถิติ วุจฺจติ
สทฺเวกสฺส โลกสฺส เอเต โว สุขสมฺมตา
ยตุถ เจเต นิรุชฺชนฺติ ตํ เนสํ ทุกฺขสมฺมตํ.

รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมทั้งมวล ที่น่าปรารถนา
รักใคร่ และพึงพอใจทั้งหลายใด บรรดาที่มี ท่านกล่าวว่า กามารมณ์
เหล่านี้แล ชาวโลกรวมทั้งพวกเทวดา ยกย่องกันว่าเป็นความสุข ถ้า
อารมณ์เหล่านี้สูญสลายไป ณ กาลใด ชาวโลกรวมทั้งเทวดาเหล่านั้น
ก็ถือว่า นั่นเป็นความทุกข์

สุขนฺติ ทิฏฺฐมริเยหิ สกฺกายสฺสอุปฺโปธํ
ปจฺจนิกมิตฺถํ โหติ สพฺพโลเกน ปสฺสตํ.

พระนิพพานเป็นที่ดับสักระยะ (คือเบญจขันธ์) ซึ่งพระอริยเจ้า
ทั้งหลายเห็นว่าเป็นความสุข ความเห็นของท่านอริยบัณฑิตทั้งหลาย
(ดังกล่าว) นี้ เป็นการทวนกระแสกับชาวโลกทั้งปวง

ยํ ปเร สุขโต อาหุ ตทริยา อาหุ ทุกฺขโต
ยํ ปเร ทุกฺขโต อาหุ ตทริยา สุขโต วิทุ
ปสฺส ธมฺมํ ทฺรราชานํ สมฺปมฺพุทฺตอ อวิทุทฺสุ.*

* ทวยตานุปัสสนาสูตร, ขุ.สุ. ๒๕/๔๘๒, สุตตันติปาตวณฺณนา, พุติย. น. ๓๙๑ ส. สฬายตน,
๑๘/๑๖๐

กามารมณ์ที่คนทั้งหลายอื่น กล่าวกันว่า เป็นสุขนั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านว่า เป็นทุกข์ (แต่) พระนิพพานซึ่งคนทั้งหลายอื่นกล่าวว่าเป็นทุกข์นั้น พระอริยเจ้าทั้งหลายท่านรู้ว่าเป็นสุข ดูเถาะธรรมคือพระนิพพาน เป็นสิ่งรู้ได้ยาก พวกคนพาลผู้ไม่รู้ทั้งหลายจึงหลงมกมายอยู่ในโลกนี้

มิใช่แต่ทัศนะ หรือ ความเห็นเท่านั้น ที่แตกต่างกัน แม้หลักการในการปฏิบัติเพื่อได้มาซึ่งทรัพย์สมบัติลาภผลอันเป็นความสุขกับการปฏิบัติเพื่อบรรลุนิพพานสุข ก็แตกต่างกันตรงกันข้าม ซึ่งพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ทรงชี้แจงไว้ชัดแจ้งอยู่แล้วว่า

อญฺญา หิ ลาภุณฺนิสา อญฺญา นิพฺพานคามินิ
 เอวเมตํ อภิลฺลํหา ภิกฺขุ พุทฺธสฺส สวาโก
 สกฺกาเร นานินฺนุเทยฺย วิเวกมฺนุพฺพุทฺเธ.*

แปลความว่า

ข้อปฏิบัติที่มุ่งมั่นทรัพย์สมบัติลาภผล (ทางโลก) เป็นอย่างหนึ่ง ข้อปฏิบัติดำเนินไปสู่พระนิพพาน เป็นอีกอย่างหนึ่ง (คนละอย่าง) ภิกษุผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า รู้แจ้งชัดข้อปฏิบัติ (อันแตกต่างกัน) ทั้งสองนี้ อย่างนี้แล้ว ไม่ควรเพเลิดเพเลินสักการะ ลาภยศ (แต่) ควรสร้างเสริมวิเวก (ความสงบเสียบ ๓ ประการ) เนื่องจาก

*ธมฺมปทฎฺฐกถา ๓/๑๔๗-๑๔๘

นิพพานสุข เป็นสุขที่ได้มาด้วยการเสียสละ บริจาค ไม่กอบ
 โกย ไม่หอบหิ้วกอดรัดไว้ (จาคะ) แต่สลัดทิ้ง (ปฏินิสสัคโค) ปล่อยวาง
 (มุตติ) ไม่ยึดถือไว้ (อนาลโย) ซึ่งเราอาจสังเกตเปรียบเทียบเห็น
 ได้ง่ายจากพระพุทธจริยา เช่นกล่าวไว้ ในพระพุทธประวัติว่า
 พระสัมมาสัมพุทธเจ้า เมื่อทรงเป็นพระอิทธิทัตตะกุมาร ทรงสละ
 ราชสมบัติ ทรงสละพระชายาและพระโอรส สลัดกามารมณ์ในทาง
 วัตถุกาม ทรงปฏิบัติตามมัชฌิมาปฏิปทา คือ มรรคประกอบด้วย
 องค์ ๘ จน สามารถละกิเลสกามและสัญญาชนได้ แล้วทรงเสวย
 วิมุตติสุข คือ พระนิพพาน จึงอาจเห็นได้ว่า กามสุข กับนิพพานสุข
 ต่างกันมาแต่เริ่มต้น เป็นปฏิปทาคนละด้าน และทางปฏิบัติดำเนิน
 เพื่อสุขทั้งสองนั้น ก็ต่างกันอย่างตรงข้าม

เปรียบเทียบความสุข

ของพระเจ้าพิมพิสาร กับ พระสัมมาสัมพุทธเจ้า

มีเรื่องเล่าถึงพระราชากับพระสมณะเปรียบเทียบ ว่าใครจะอยู่
 เป็นสุขมากกว่ากัน ตามที่พระพุทธเจ้าตรัสเล่าแก่เจ้ามหานามศากยะ
 ได้ทรงสดับ ขอย่อความนำมาเล่า เสนอไว้ดังนี้

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จอยู่บนภูเขาคิชฌกูฏ
 ใกล้พระนครราชคฤห์ ครั้นนั้น พวกนิครนถ์ (นักบวชในศาสนาเซน)
 จำนวนมาก (ทำทุกรกิริยา) ยืนตัวตรง ไม่นั่ง เสวยทุกขเวทนา
 ส่ำสแกกล้ำรุ่มร้อน ณ ที่กาฬลิลา (หินดำ) แดงไหล่เขาอิสิคิลิ
 ครั้นพระผู้มีพระภาคเจ้า ทรงออกจากผลสมบัติแล้วในเวลาเย็น ได้

เสด็จดำเนินไปทรงสนทนากับนิครนถ์ทั้งหลายเหล่านั้น ความในเรื่อง
สนทนาดอนหนึ่ง พวกนิครนถ์เหล่านั้นได้ทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าใน
เรื่องปฏิบัติที่ตนกำลังปฏิบัติด้วยทุกขเวทนาสาหัส แก่กล้า รุ่มร้อน
ว่า “อาวุโส โคตมะ ความสุขไม่พึงบรรลุด้วยความสุข ความสุขต้อง
บรรลุด้วยความทุกข์แล อาวุโส โคตมะ ถ้าความสุขจักเป็นสิ่งที่บรรลุ
ได้ด้วยความสุขไซ้ พระราชาพิมพิสาร จอมเสนา ผู้ทรงเป็นใหญ่
ในแคว้นมคธ พึงบรรลุความสุข เราขอถามพระโคตมะผู้อาวุโส
ณ บัดนี้ ว่า บรรดาท่านผู้อาวุโสทั้งหลาย คือ พระราชาพิมพิสาร
จอมเสนา ผู้เป็นใหญ่ในแคว้นมคธ หรือ พระโคตมะผู้อาวุโส ใครเป็น
ผู้มีความเป็นอยู่เป็นสุขกว่ากัน ?”

เมื่อนิครนถ์ทั้งหลายทูลถามดังนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัส
ว่า “นี่แน่ นิครนถ์ทั้งหลายผู้อาวุโส ถ้ากระนั้น เราจักขอย้อนถาม
ท่านทั้งหลายบ้าง ควรแก่ท่านทั้งหลายโดยประการใด พึงพยากรณ์
เรื่องนั้นโดยประการนั้น ท่านทั้งหลายคิดเห็นเรื่องต่อไปนี้เป็น
อย่างไร ? พระราชาพิมพิสาร จอมเสนา ผู้ทรงเป็นใหญ่ในแคว้นมคธ
ทรงสามารถไม่เคลื่อนไหวกษัตริย์พระวรกาย ไม่ทรงตรัสพระวาจา ทรงเสวย
สุขส่วนเดียว อยู่ตลอด ๗ คีน ๗ วัน ได้อยู่หรือ ?”

นิครนถ์ทั้งหลายทูลว่า “เรื่องนี้ มิทรงสามารถ อาวุโส”

“นี่แน่ นิครนถ์ทั้งหลายผู้อาวุโส ท่านทั้งหลายคิดเห็นเรื่องนี้
อย่างไร ? พระราชาพิมพิสาร จอมเสนา ผู้ทรงเป็นใหญ่ในแคว้นมคธ
ทรงสามารถไม่เคลื่อนไหวกษัตริย์พระวรกาย ไม่ทรงตรัสพระวาจา ทรงเสวย
สุขส่วนเดียวอยู่ตลอด ๖ คีน ๖ วัน ... ตลอด ๕ คีน ๕ วัน ... ตลอด

๔ คีน ๔ วัน... ตลอด ๓ คีน ๓ วัน ... ตลอด ๒ คีน ๒ วัน ... ตลอด ๑ คีน ๑ วัน ได้อยู่หรือ ? ”

“เรื่องนี้ มิทรงสามารถ อาวุโส”

“นี่แน่ นิครนถ์ทั้งหลายผู้อาวุโส, เรา (ตถาคต) แล สามารถ ไม่เคลื่อนไหวกาย ไม่กล่าววาจา อยู่เสวยสุขส่วนเดียวได้ตลอด ๑ คีน ๑ วัน ... ตลอด ๒ คีน ๒ วัน ... ตลอด ๓ คีน ๓ วัน.... ตลอด ๔ คีน ๔ วัน... ตลอด ๕ คีน ๕ วัน.... ตลอด ๖ คีน ๖ วัน ... ตลอด ๗ คีน ๗ วัน นี่แน่นิครนถ์ทั้งหลายผู้อาวุโส ท่านทั้งหลายคิดเห็นเรื่องนี้อย่างไร ? เมื่อเป็นอย่างนี้ ใคร ? พระราชาพิมพิสาร จอมเสนา ผู้ทรงเป็นใหญ่ในแคว้นมคธ หรือ เรา (ตถาคต) อยู่เป็นสุข มากกว่ากัน ?”

นิครนถ์ทั้งหลายเหล่านั้นทูลรับว่า “เมื่อเป็นอย่างนั้น พระโคตมะ ผู้อาวุโสนั้นแล มีปกติเป็นสุขมากกว่าพระราชาพิมพิสาร จอมเสนา ผู้ทรงเป็นใหญ่ในแคว้นมคธ”*

คำว่า “เสวยสุขส่วนเดียว” แปลจากคำบาลีว่า “เอกนุตสุขปฏิสัเวที” ซึ่งในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “เอกนุตสุขปฏิสัเวที-ตินิรนฺตรสุขปฏิสัเวที-เสวยสุขส่วนเดียว กล่าวคือ เสวยสุขตลอดเวลา ไม่มีพักในระหว่าง” ได้แก่ ผลสมาบัติสุข**

* จุฬทุกขกัณฑ์ธุดฺตร, ม.ม. ๑๒/๑๘๔-๑๘๘

** ปปัญจสูทนี, ทุติยภาค. น. ๘๖

พบสุขในกองทุกข์

ในนิเทศแห่ง **ทุกขอริยสัจ** ในพระธรรมจกกับปวัตตนสูตร พระพุทธเจ้าตรัสรวบยอดไว้ว่า “**สังขิตฺเตน ปญฺจุปาทานกฺขนฺธา ทุกฺขา**-กล่าวโดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นทุกข์” อุปาทานชั้น ได้แก่ ชั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และ วิญญาณ ที่มีอุปาทาน คือ มีการยึดมั่นด้วยตัณหา มานะ ทิฏฐิ ชั้น ๕ นี้ ย่นย่อลงเป็น ๒ คือ รูป และ นาม, รูป คงเป็นรูป ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ๔ อย่างเป็นนาม ถึงแม้จะย่นย่อเหลือเพียง ๒ ก็ตาม แต่ลักษณะและอาการก็ยังคงเป็น ๕ ตามเดิม ย่นแต่คำเรียก เท่านั้น ชั้น ๕ หรือรูปและนามนี้ บางทีก็เรียกรวมว่า **สังขาร** แปลว่า **สิ่งปรุงแต่งขึ้น หรือของผสม** หมายถึงอัตรภาพร่างกายรวมทั้งใจของเราแต่ละคน อันเป็นภูมิอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา นามรูป หรือ สังขาร หรือ อัตรภาพร่างกายรวมทั้งใจ คือ อุปาทานชั้น ๕ นี้ ท่านว่าเป็น “**ภาระ**” คือ ของหนัก ที่เราทุกคนจำเป็นต้องบริหารดูแลรักษาด้วยวิธีการต่างๆ เช่น ให้น้ำ ให้ดิน ให้น้ำ ให้นอนบนที่น่านอนดี ๆ มีสัมผัสอ่อนนุ่ม ให้นั่งให้ห่มด้วยผ้าผืนเนื้อดี มีสัมผัสละเอียด ให้อาบน้ำชำระล้าง และให้ดื่มให้กิน ตกแต่งประดับด้วยอสังการต่างๆ เป็นต้น เราทุกคนผู้บริหารอุปาทานชั้น ๕ นั้น ท่านเรียกว่า “**ภารหาโร-ผู้แบกภาระ หรือผู้นำไปซึ่งของหนัก**” ซึ่งต้องนำ ต้องแบกภาระหนัก ด้วยการบริหารอยู่เป็นนิตย์ มิได้หยุดพัก ว่างเว้นตลอดเวลา ตั้งแต่เกิดมาจนสิ้นชีวิตตามอายุขัย อาจต้องบริหารหรือแบกภาระอยู่ตลอดเวลา ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง

๓๐ ปีบ้าง ฯลฯ ร้อยปีบ้าง หรือกว่าร้อยปีบ้าง จนกว่าจะถึงมรณะ และภายหลังมรณะในชาติ ในภพนั้นๆ แล้วไปเกิดในชาติในภพอื่น ๆ ต่อไปอีก ก็ยึดถือชั้น ๕ แยกภาระหนักต่อไปอีก ท่านจึงกล่าวว่า “ภาราทานํ ทุกฺขํ โลก - การถือคือแบกภาระหนักไว้ เป็นทุกข์ในโลก” กล่าวคือ “นตฺถิ ขนฺธสฺมา ทุกฺขา - ไม่มีทุกข์ทั้งหลายใด ๆ เสมอด้วย เบญจชั้น”* พระบรมศาสดา จึงทรงตรัสสอนอุบายให้พวกเรา ปฏิบัติเพื่อปลดของหนัก คือปลงภาระ ได้แก่อุपाทานชั้น ๕ คือ เปลื้องทุกข์ออกไป ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน และโยคี ผู้ปฏิบัติจนสามารถผ่านญาณ ๑๖ แล้ว จะได้ประสบพบเห็นผลของการปลดภาระและเสวยวิมุตติสุข คือ สุขในผลสมบัติในปัจจุบันชาตินี้ ซึ่งท่านกล่าวว่า “การนิทุเขปนํ สุขํ - การปลงภาระหนักลงเสียได้เป็นความสุข” สมด้วยพระคาถาว่า

ภารา หเว ปญฺจกฺขนฺธา	ภาราโร จ ปุคฺคโล
ภาราทานํ ทุกฺขํ โลก	การนิทุเขปนํ สุขํ.
นิกฺขิปปิตฺวา กรูํ ภารํ	อณฺเฏ ภารํ อนาทิย
สมฺมุตฺตํ ตณฺหํ อพฺพยุห	นิจฺฉาโต ปรินิพฺพุโต.**

แปลว่า

ชั้น ๕ เป็นภาระหนักแท้ และบุคคลเป็นผู้แบกภาระหนัก การแบกภาระหนัก (ชั้น ๕) ไว้ เป็นทุกข์ในโลก การปลงภาระหนัก

*พ. ฐ. ๒๕/๔๒

**ส. ขนธ. ๑๗/๓๒-๓๓ สารตถูปกาสินี, ทุติยภาค, น. ๓๒๑-๓๒๒

เสียได้เป็นความสุข ท่านผู้ปลงภาระหนักลงได้แล้วไม่แบกเอาภาระ (ขันธ) อื่นไว้อีก ถอนตัณหาพร้อมด้วยอวิชชาอันเป็นรากเหง้าได้เสียแล้ว เป็นผู้ไม่หิว (ด้วยตัณหา) ปรินิพพานแล้ว

ตลอดเวลาที่ท่านเข้าอยู่ในผลสมาบัติ จะนานเท่าไรก็ตาม เป็นเวลาที่ท่านเสวยวิมุตติสุข พ้นจากกองทุกข์คือการแบกภาระหนักในโลก และเป็นการปลงภาระหนักคือขันธ ๕ ได้โดยแท้จริง เพราะฉะนั้น โยคีผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ แล้ว ควรฝึกฝนเข้าผลสมาบัติ ด้วยวิธีดังจะกล่าวต่อไป

คำถาม

๔. การเข้าผลสมาบัติ เป็นอย่างไร ?

การตั้งอยู่ของผลสมาบัติ เป็นอย่างไร ?

และ การออกของผลสมาบัติ เป็นอย่างไร ?

คำตอบ

การตอบคำถามข้อ ๔ นี้ จะกล่าวรวมเป็นคำบรรยายเพื่อได้ทราบความอย่างกว้าง ๆ ท่านผู้อ่านได้ทราบมาแล้วว่า พระพุทธเจ้าและพระอริยสาวกทั้งหลาย ถ้าท่านมีโอกาสนี้ และโดยปกติ ภายหลังภัตตาหารกลางวันแล้ว ท่านหาที่สงบแล้วเข้าผลสมาบัติ ถือว่าเป็นทิววิหาร คือ การอยู่พักผ่อนในเวลากลางวัน และที่สงบของท่านก็เรียกไว้รวม ๆ ว่า ทิวภูฐานะ (ที่พักกลางวัน) อาจเป็นป่า โคนต้นไม้ หรือ สุธัญญาคาร (อาคารเจียบสงัด) เป็นต้น ที่ห่างไกลจากเสียงและ

ผู้คนพลุกพล่าน พระพุทธเจ้า ถ้าเสด็จอยู่ในพระวิหาร ก็ทรงเข้า
 ผลสมาบัติในพระคันธกุฏี แต่ถ้าเป็นสมัยเสด็จจาริก ครั้นเวลา
 กลางวันก็ประทับนั่งเข้าผลสมาบัติ ณ โคนต้นไม้ พระอัครสาวก และ
 มหาสาวก พระอรหันตสาวกอื่นๆ ก็เช่นกัน ต่างพักผ่อนและใช้
 เวลากลางวันให้ว่างไปด้วยการเข้าผลสมาบัติ ณ ที่พักกลางวัน
 ของตนๆ เพราะถือว่า การเข้าผลสมาบัติ เป็นการปลงภาระปลด
 ทุกข์และเสวยนิพพานสุขในทิวภูมิธรรมปัจจุบันชาติ แม้ท่านพระ
 อานนทเถระ พระโสดาบันอริยสาวก ผู้เป็นพุทธอุปัฏฐาก ภายหลังที่
 ทำกิจวัตรถวายพระผู้มีพระภาคเจ้าในเวลากลางวันจนเสด็จเข้าทรง
 พักผ่อนในพระคันธกุฏีแล้ว ท่าน (พระอานนทเถระ) ก็กลับไปยังที่
 พักกลางวันของท่าน และพักผ่อนกลางวันด้วยการเข้าผลสมาบัติเป็น
 ประจำ มีเรื่องเล่าถึงพระอานนทเถระไว้ว่า

เมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จดับขันธปรินิพพาน และถวาย
 พระเพลิงพระพุทธรูปเสร็จแล้ว ท่านพระมหากัสสปเถระได้ปรารภกะท่าน
 พระอานนทเถระ ซึ่งเวลานั้นยังเป็นพระโสดาบันอริยสาวกว่า “อาวุโส
 เราทั้งหลาย จะเข้าจำพรรษาในพระนครราชคฤห์ แล้วจักสังคายนา
 พระธรรม ท่านจงไปเข้าป่าแล้วทำความพยายามให้บรรลุอริยมรรค ๓
 เบื้องสูงต่อไปเถิด” ครั้นแล้ว พระอานนทเถระได้นำบาตรและจีวรของ
 พระผู้มีพระภาคเจ้าเดินทางไปยังแคว้นโกศล แล้วไปอยู่ในอาวาสป่า
 แห่งหนึ่ง รุ่งขึ้นได้เข้าไปในหมู่บ้านตำบลหนึ่ง ชาวบ้านทั้งหลาย ได้
 เห็นพระเถระ ต่างก็พากันร้องให้คร่ำครวญและกล่าวถ้อยคำมากมาย
 เช่นว่า “ท่านพระอานนท์ เจ้าข้า, แต่ก่อน ๆ มา ท่านมากับพระบรม

ศาสดา แต่วันนี้ท่านมาองค์เดียว ท่านทั้งพระบรมศาสดาไว้เสียที่ไหน ? บัดนี้ ท่านเอาบาตรและจีวรของใครมา ? ต่อไปนี้ ท่านจะถวายน้ำล้างหน้า น้ำบ้วนปาก แก่ใคร ? จะกวาดบริเวณเพื่อใคร ? และจะทำวัตรปฏิบัติแก่ใคร ?” พระอานนท์ก็กล่าวปลอบใจประชาชนเหล่านั้นเช่นว่า “ท่านทั้งหลายอย่าโศกเศร้าไปเลย ท่านทั้งหลายอย่าคร่ำครวญไปเลย, สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ” ฉันทัดดาหารแล้ว ท่านก็กลับไปยังที่อยู่ของตน ครั้นตกดอนเย็น ประชาชนก็พากันไปหา ณ ที่พักของท่าน แล้วร้องให้คร่ำครวญกันอย่างนั้นอีก พระเถระก็กล่าวให้อิโวาทพลอบโยนเช่นนั้นอีก วันแล้ววันเล่า* เทวดาองค์หนึ่งจึงกล่าวเตือนท่านพระอานนทเถระ ให้เกิดความสังเวช เพื่อให้ท่านพากเพียรปฏิบัติธรรมว่า

รุกขมูลคหฬ ปสกุภย

นิพพานํ หทยสมิ โอปิย

ณาย โคตม มา จ ปมาโท.

กิ เต ปีฬิปปิกา กริสฺสติ ?**

แปลว่า

ข้าแต่ท่านผู้เฝ้าโคตมะ ท่านจงเข้าไปยังป่าช้า ณ โคนไม้ วางพระนิพพานไว้ ณ ดวงหทัย กำหนดพิจารณาแก้มัญฐาน และอย่ามีประมาณ การเจรจาพราเปรื่อ จักทำประโยชน์อะไรแก่ท่านได้ ?

* สารตถุปกาสิณี, ปฐมภาค, น. ๓๔๑-๓๔๒

** ส. สคาถ. ๑๕/๒๙๔ และ ช.เถร. ๒๖/๒๘๖

จุดหมายใจความของคาถานี้ โดยเฉพาะคำว่า “นิพพาน ทยสุมิ โอปิย - วาญพระนิพพานไว้ ณ ดวงหทัย” เพื่อมิให้เข้าใจ ไขว้เขว จึงขอขยายความตามคำอธิบายของพระอรรถกถาจารย์ ดังนี้;

การที่โยคีวางพระนิพพานไว้ ณ ดวงหทัย นั้น มีความเป็น ๒ นัย คือ โดยกิจ นัย ๑ และโดยอารมณ์ นัย ๑ โดยกิจก็คือ เมื่อโยคีตั้งใจมุ่งหมายมั่นคงว่า “ข้าฯ จักบรรลุพระนิพพาน ะ” ดังนี้แล้ว ทำความเพียรไป ชื่อว่า วาญพระนิพพานไว้ ณ ดวงหทัยโดยกิจ เพื่อบรรลุพระนิพพาน ๑ แต่เมื่อโยคินั่งเข้าผลสมาบัติ มีพระนิพพาน เป็นอารมณ์ ชื่อว่าวางพระนิพพานไว้ ณ ดวงหทัย คือทำพระนิพพาน ไว้ในดวงจิต โดยอารมณ์ ๑

การที่เทวดากล่าวเตือนพระอานนทเถระนั้น คงมุ่งหมายตาม นัยแรก เพราะขณะนั้น ท่านบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และสามารถ เข้าผลสมาบัติได้แล้ว ดังกล่าวมาข้างต้น จึงต้องการสนับสนุนให้ พระอานนท์มุ่งหน้าทำความเพียรเพื่อบรรลุอรหิมรรคเบื้องสูงต่อไป และในที่สุด พระอานนทเถระก็บำเพ็ญปฏิบัติสามารถบรรลุพระอรหัต และเข้าร่วมประชุมทำสังคายนากับพระเถระ ๕๐๐ องค์ มีพระมหากัสสปเถระเป็นประธาน

ในที่นี้ จะกล่าวถึง “นิพพาน ทยสุมิ โอปิย-วาญพระนิพพานไว้ ณ ดวงหทัย” โดยนัยหลัง คือ โดยอารมณ์

เตรียมการเพื่อเข้าผลสมาบัติ

ในการเข้าผลสมาบัติสำหรับโยคีผู้ผ่านญาณ ๑๖ โดยทั่วไป

ท่านแนะนำไว้ว่า “พระอริยสาวก ผู้ปรารถนาจะเข้าผลสมบัติพึงไป
อยู่ในที่ลับ ปลีกตนอยู่โดยเฉพาะ กำหนดพิจารณาเห็นสังขารโดย
อาการต่างๆ ด้วยวิปัสสนาญาณมีอุทยพยุฌาณเป็นต้น”* ซึ่งท่าน
กล่าวว่า “พระอริยเจ้าทั้งหลาย มีพระโสดาบันเป็นต้น เมื่อจะเข้า
ผลสมบัติของตนๆ (ถ้า) ไม่เห็นโดยอาการต่างๆ ด้วยวิปัสสนาญาณ
ทั้งหลาย ๔ นับแต่อุทยพยุฌาณเป็นต้นไปแล้ว จะไม่สามารถเข้า
ผลสมบัติได้”**

ที่ว่า “กำหนดพิจารณาเห็นสังขาร... ด้วยวิปัสสนาญาณ
มีอุทยพยุฌาณ เป็นต้น” นั้น ท่านผู้อ่านพึงทราบว่ หมายถึง
อุทยพยุฌาณอย่างแ่ หรือที่เรียกว่า พลวอุทยพยุฌาณ ซึ่งเป็น
ญาณชั้นสำคัญญาณหนึ่ง เพราะมักปรากฏว่า โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนา
ก็มีภูมิจำนวนผ่านญาณนี้ขึ้นไปถึงญาณชั้นสูง แต่ไม่สามารถผ่านพ้น
สังขารเบกขาญาณ เพราะมีเหตุขัดข้องบางประการ ทำให้ต้องหยุด
หรือเลิกปฏิบัติไปเสียชั่วระยะหนึ่ง แล้วภายหลังกลับเข้าปฏิบัติต่ออีก
ถ้าญาณไม่เสื่อมไปเสีย การปฏิบัติของโยคีท่านนั้นจะเริ่มตั้งต้นใหม่
ตั้งแต่พลวอุทยพยุฌาณขึ้นไป หรือโยคีผู้ปฏิบัติผ่านญาณขึ้นไป หรือ
โยคีผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ ไปแล้ว ญาณของโยคีผู้นั้นจะตกลงมา
อยู่ในระดับพลวอุทยพยุฌาณ ไม่ตกลงมาต่ำกว่านั้น และเมื่อโยคี
ท่านนั้น จะเข้าผลสมบัติ หรือจะปฏิบัติเพื่อบรรลุอริยมรรคและ

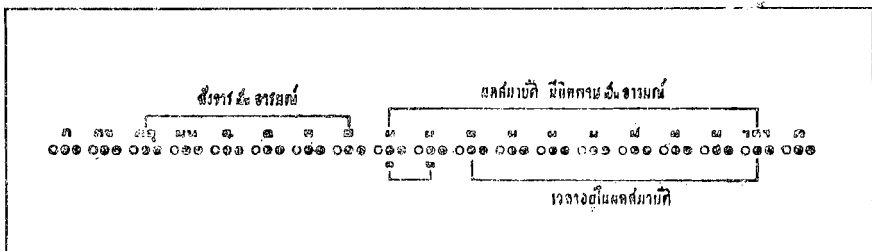
*วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๕๘

** สัทธมมปกาสนี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ทุติยภาค, น. ๔๔

อริยผลชั้นสูงต่อไป ก็ดี เริ่มกำหนดพิจารณาตั้งแต่ พลวอุทยพญานาฬขึ้นไป

อนึ่ง ในการเข้าผลสมาบัตินั้น มรรคญาณจะไม่เกิดขึ้น เพราะอริยมรรคแต่ละชั้น จะเกิดมรรคจิตแต่ครั้งเดียว มรรคญาณ ๔ ชั้น ก็เกิดมรรคจิต ๔ ครั้ง แต่ผลญาณและผลจิตนั้นเกิดได้หลายครั้งและหลายวาระ เช่น ในการเข้าผลสมาบัติ ผลจิตเกิดสืบเนื่องกันไปตลอดเวลา เหมือนกระแสน้ำไหล อีกทั้งในการเข้าผลสมาบัตินั้น ท่านไม่เรียก โคตรภูญาณ แต่เรียกว่า อนุโลมญาณ และมีสังขารป็นอารมณ์มิใช่มีพระนิพพานเป็นอารมณ์เหมือนเช่นในมรรควิธี เพราะฉะนั้นในการเข้าผลสมาบัติสำหรับพระอริยบุคคลทั่วไป ผู้มิใช่ติกขบุคคล จึงมีอนุโลมญาณ ๔ เช่น ผังแสดงวิธีจิตในผลสมาบัติ ดังนี้

วิธีจิตของผลสมาบัติ



ภ = ภวังค, ภจ = ภวังคจลนะ ภอุ = ภวังคูปัจเฉท

มน = มโนทวาราวชณะ, อ = อนุลอม, ผ = ผลจิต

แต่ถ้าเป็นติกขบุคคล คือ ท่านผู้มีปัญญาแก่กล้า จะมีอนุโลมจิต กำหนดสังขารเป็นอารมณ์เกิดเพียง ๓ ขณะ แต่นั่นจิตก็เป็นอัปนามีพระนิพพานเป็นอารมณ์ตลอดเวลา

วิธีฝึกเข้าผลสมาบัติ

ข้อความต่อไปนี้ จะเป็นคำตอบของคำถามข้อ ๔ แม้ไม่เป็นไปตามลำดับของคำถาม แต่ก็คำตอบรวมกันไป

ท่านผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ แล้ว พรารถนาจะเข้าผลสมาบัติ ควรฝึกวิธีเข้าและการอยู่ในผลสมาบัตินั้น ซึ่งท่านทราบมาข้างต้นแล้วว่า เมื่อปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ แล้ว วิปัสสนาญาณของท่านจะตกหรือลดลงมาอยู่เพียงญาณที่ ๔ คือ พลวอุทยพยญาณ ถ้าท่านปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน อยู่ในความควบคุมดูแลของท่านวิปัสสนาจารย์ ควรเรียนขอคำแนะนำจากท่านวิปัสสนาจารย์ ซึ่งเริ่มแรกท่านจะแนะนำให้โยคีผู้ปฏิบัติผ่านญาณ ๑๖ แล้วปฏิบัติกัมมัฏฐานไปตามเคย คือจงกรมตามกำหนด และนั่งสมาธิกำหนด ถ้าท่านปฏิบัติมาทางอานาปานสติ คือ กำหนดลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกทางรูจมูก ก็ควรกำหนดไปตามนั้น แต่ถ้าโยคีปฏิบัติมาตามแบบสติปัฏฐาน คือ กำหนดยุบหนอ-พองหนอ ก็กำหนดพองหนอ - ยุบหนอ

ในที่นี้จะกล่าวตามแบบกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ กล่าวคือ โยคีพึงจงกรม โดยกำหนด ซ้ายย่างหนอ-ขวาย่างหนอ ฯลฯ ต่อไปตามเดิม แล้วนั่งลงกำหนด และเมื่อนั่งลงบนอาสนะเรียบร้อยแล้ว ก่อนกำหนดต่อไป พึงอธิษฐานโดยกำหนดเวลาว่า “ขอให้สงบนาน ๕

นาที” หรือว่า “ขอให้ความสงบตั้งอยู่นาน ๕ นาที” แล้วนั่งกำหนด พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ (ทั้งย้ายถูกและจีถูก ด้วยก็ได้) แต่สำหรับโยคีบางท่าน พระวิปัสสนาจารย์จะไม่แนะนำให้อธิษฐาน เพราะเกรงว่าโยคีท่านนั้นจะเกิดพะวักพะวนและมีใจจดจ้องเสียสมาธิ ท่านจึงให้กำหนดต่อไปเลย

ถ้าท่านนั่งกำหนดอยู่ในบัลลังก์นั้น (สมมติว่า นั่งกำหนด บัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง) เมื่อครบกำหนดแล้ว ยังไม่ปรากฏมี “ความสงบ นาน ๕ นาที” ตามที่ท่านอธิษฐานใจไว้ โยคีควรลุกขึ้นจงกรม แล้วนั่งอธิษฐานใจว่า “ขอให้สงบนาน ๕ นาที” หรือ “ขอให้ความสงบ ตั้งอยู่นาน ๕ นาที” แล้วนั่งกำหนดต่อไปอีก และถ้าตลอดบัลลังก์นั้น ยังไม่มี “ความสงบนาน ๕ นาที” ท่านก็ควรลุกขึ้นจงกรม แล้วนั่งอธิษฐานใจกำหนดต่อไปใหม่ อาจต้องปฏิบัติอยู่หลายบัลลังก์ และบัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่าก็ได้ อาจใช้เวลาหลายวันก็ได้ และในบัลลังก์ที่ท่านนั่งอธิษฐาน แล้วกำหนดนั้น ๆ อาจเกิด “ความสงบ” เหมือนกัน แต่ตั้งอยู่ประเดี๋ยวเดียว เช่น เวาหนึ่ง หรือ ๕-๑๐ วินาที หรือกว่านั้น แต่ไม่นานถึง ๕ นาที ตามเวลาที่ท่านอธิษฐานไว้ ท่านก็ต้องพากเพียรเดินจงกรม แล้วนั่งอธิษฐานกำหนดในบัลลังก์ต่อไปอีก จนกว่าความสงบจะเกิดขึ้นและตั้งอยู่ยาวนานถึง ๕ นาที ตามเวลาที่อธิษฐาน และความสงบนั้นอาจเกิดขึ้นในท่าที่ไม่ตรงตามก็ได้ เช่น ในท่านั่งตะแคง สีข้าง หรือเอียงคอ หรืออื่น ๆ ซึ่งท่านไม่ควรกังวล พยายามกำหนดต่อไปเพื่อให้เกิด “ความสงบนาน ๕ นาที” และในบัลลังก์เดียวนั้น อาจเกิด “ความสงบนาน ๕ นาที” หลายครั้งก็ได้ โยคีควรพยายาม

ตรงนี้ ท่านโยคีผู้ปฏิบัติควรทราบ ทางทฤษฎี ไว้มากเล็กน้อย ในการที่โยคีกำหนดจนเกิด “ความสงบ” หรือ “ดับ” นั้น วิปัสสนาญาณของท่านจะผ่านไปถึงนี้ คือ เริ่มแรกตั้งต้นแต่ญาณที่ ๔ คือ อุทยพยญาณ (แก่) เมื่อกำหนดติดต่อกันไป ญาณจะเกิดสลับเนื่องกัน ขึ้นไปเป็นลำดับ เหมือนเดินผ่านไฟสัญญาณสีต่าง ๆ หรือ ขึ้นลิฟต์ เห็นตัวเลขเมื่อลิฟต์ผ่านชั้น โดยเกิด “สภาวะ” เฉพาะของญาณชั้นนั้น เช่น รู้สึกร่างกายหายไป (ภังคญาณ) คั่น (นิพพิทาญาณ) ปวด-ชา-ร้อน (มูญจิตุกัมมตาญาณ-ปฏิสังขาญาณ) และสงบเย็น (สังขารุเบกขาญาณ) แต่ท่านแนะนำตักเตือนจนหนักมิให้โยคีผู้ปฏิบัตินี้ภะวงใสใจสังเกต “สภาวะ” นั้น ๆ ซึ่งจะพาใจให้วอกแวกไม่เป็นสมาธิ และ ญาณจะตกลงมา สภาวะอะไรจะเกิดก็ช่าง ท่านแนะนำให้พยายาม กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ฯลฯ ให้แน่วแน่ตลอดไป แล้วญาณจะเกิดขึ้นโดยลำดับ จนถึง โคตรภูญาณ ซึ่งในการเข้าผลสมาบัตินี้ ท่านกำหนดให้เรียกว่า อนุโลมญาณ โดยมีสังขารหรือนิมิตเป็นอารมณ์ อนุโลมจิต (สำหรับบุคคลธรรมดา) จะเกิดขึ้น ๔ ขณะ แล้วผลจิตก็เกิดขึ้นหนึ่งอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ สลับเนื่องกันไปเหมือน กระแสน้ำไหล ตอนนี้เป็น “นิพพานํ หทยสุมิ โอบิย-วางพระนิพพานไว้ ณ ดวงหทัย” ตลอดเวลาอยู่ในผลสมาบัติ ซึ่งเรื่องนี้ท่านพระมหาสารีบุตรเถระได้กล่าวตอบคำถามของท่านพระมหาโกฏฐิกะเถระ ไว้ว่า “ดูก่อนอาวุโส ปัจจัยของเจโตวิมุตติ (คือ ผลสมาบัติ) มี ๒ ประการ คือ การไม่มนสิการนิมิตทั้งปวง (นิมิต ในที่นี้หมายถึง รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เรียกรวมว่า สังขาร) ๑ และ มนสิการแต่ธาตุซึ่งไม่มีนิมิต (คือ พระนิพพาน) ๑”

ตรงนี้โยคีควรเรียนรู้สำนวนพระพุทธดำรัสตามโวหารพระสูตร ซึ่งผู้ไม่คุ้นเคยสำนวนภาษาอาจเข้าใจยากอยู่บ้าง พระสัมมาสัมพุทธเจ้า โปรดประทานพระบรมพุทธานุญาตถึง มนสิการ ของพระภิกษุผู้เข้าผลสมาบัติไว้แก่พระอานนทเถระ เท่ากับทรงขยายความของ มนสิการ ว่า “ดูก่อน อานนท์, พระภิกษุในพระศาสนานี้เป็นผู้มนสิการอยู่อย่างนี้ว่า ‘ความสงบสังขารทั้งปวง ความสลัดทั้งอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความปราศจากกำหนด ความดับนิพพาน- นี่สงบ นี่ประณีต’ ดูก่อนอานนท์, พระภิกษุพึงเป็นผู้ได้เฉพาะซึ่ง (ผลสมาบัติ) สมาธิ มีรูปแบบโดยอาการซึ่งไม่เพียงมนสิการตา, ไม่เพียงมนสิการรูป, ไม่เพียงมนสิการหู, ไม่เพียงมนสิการเสียง, ไม่เพียงมนสิการจมูก, ไม่เพียงมนสิการกลิ่น, ไม่เพียงมนสิการลิ้น, ไม่เพียงมนสิการรส, ไม่เพียงมนสิการกาย, ไม่เพียงมนสิการสิ่งที่ถูกต้องกาย, ไม่เพียงมนสิการดิน, ไม่เพียงมนสิการน้ำ, ไม่เพียงมนสิการไฟ, ไม่เพียงมนสิการลม, ไม่เพียงมนสิการอากาศอันญายตนะ, ไม่เพียงมนสิการวิญญูณญายตนะ, ไม่เพียงมนสิการอาภิญญายตนะ, ไม่เพียงมนสิการเนวสัญญานาสัญญายตนะ, ไม่เพียงมนสิการโลกนี้, ไม่เพียงมนสิการโลกอื่น, อารมณ์นี้ใด ที่ได้เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รส สัมผัส ได้ถึง ได้ไผ่หา ได้ตามนึกคิดด้วยใจ แม้อารมณ์นั้นก็ไม่เพียงมนสิการ, แต่ถึงเพียงมนสิการ ด้วยประการฉะนี้แล”* และท่านมหาสารีบุตร ได้กล่าวถึงการตั้งอยู่ของผลสมาบัติ แก่ท่านพระมหาโกฏิภูเกเถระว่า

*อ. เอกาทสก. ๒๔/๓๔๘

“ดูก่อนอวสุโส ปัจจัยแห่งการตั้งอยู่ของเจโตวิมุตติที่ไม่มีนิमित (ผลสมาบัติ) มี ๓ ประการ คือ ไม่มนสิการนิमित (สังขาร) ทั้งปวง ๑ มนสิการแต่ (นิพพาน) ธาตุ ซึ่งไม่มีนิमित ๑ และทำการกำหนดเวลา (ล่วงหน้า) ไว้ก่อน ๑” ที่ว่า “ทำการกำหนดเวลา (ล่วงหน้า) ไว้ก่อน” ก็คือ การที่โยคีคืออิฐฐานใจ เช่น “ขอให้สงบนาน ๕ นาที” ดังกล่าวแล้ว

อิฐฐานขยายเวลา

การที่โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน สามารถอิฐฐานใจ กำหนดให้เกิด “ความสงบนาน ๕ นาที” ได้ ดังกล่าวมา แสดงว่า ท่านสามารถเข้าผลสมาบัติได้แล้ว เช่นเดียวกับผลสมาบัติที่ท่าน พระอานนทเถระเคยเข้า และเช่นเดียวกับพระมหาเถระ อัครมหาสาวก พระมหาสาวก และพระพุทฺธสาวกแต่ก่อน ได้เข้าผลสมาบัติ เมื่อท่านเข้าอยู่ ณ ที่พักกลางวัน ภายหลังฉันภัตตาหารกลางวัน และนับว่าโยคีผู้นั้นได้เสวยสุขเช่นที่กล่าวถึงพระผู้มีพระภาคเจ้าทรง เสวยวิมุตติสุขและเอกกันตสุข ดังกล่าวข้างต้น ต่างกันแต่ว่า โยคีได้ เสวยสุข เพียง ๕ นาที ซึ่งเกือบไม่รู้สึกละเลย แต่พระมหาเถระ นั้นๆ ท่านเข้าผลสมาบัติภายหลังฉันภัตตาหารกลางวันแล้ว ท่าน อาจเสวยวิมุตติสุข เป็นเวลาวันละนานๆ ดัง ๓-๔ ชั่วโมง หรือนานกว่านั้น

ด้วยเหตุนี้ ท่านวิปัสสนาจารย์จึงแนะนำให้ฝึกหัดโดยขยาย เวลาออกไปเป็นขั้นๆ กล่าวคือ เมื่อโยคีคืออิฐฐานใจและกำหนดให้เกิด “ความสงบนาน ๕ นาที” ได้ตามต้องการแล้ว ให้อิฐฐานใจว่า

“ขอให้สงบนาน ๑๐ นาที” แล้วกำหนดต่อไปเมื่อเกิด “สงบนาน ๑๐ นาที” ได้ตามอธิษฐานแนนอนแล้ว ให้อธิษฐานขยายเวลาออกไปโดยลำดับ คือ ขอให้สงบนาน ๑๕ นาที, ขอให้สงบนาน ๒๐ นาที, ขอให้สงบนาน ๓๐ นาที, เมื่อทำได้คล่องแคล่วชำนาญแล้ว พึงขยายเวลาออกไป โดยอธิษฐานใจ “ขอให้สงบนาน ๑ ชั่วโมง” การที่โยคีนั่งอธิษฐานใจแล้วกำหนดไป และเกิดความสงบนาน ๑๕ นาที หรือนาน ๒๐ นาที หรือนาน ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงนั้น ถ้าสงบได้จริง ทันใดหลังจากนั้น ตนเองจะรู้สึกเหมือนอยู่ในความดับ เป็นเวลาชั่วประเดี๋ยวเดียว และโยคีอาจฝึกหัดอธิษฐานขยายเวลาออกไปเป็น ขอให้สงบนาน ๒ ชั่วโมง, ๓ ชั่วโมง, ๔ ชั่วโมง, ๕ ชั่วโมง, ๖ ชั่วโมง, ๗ ชั่วโมง, ๘ ชั่วโมง หรือเกินกว่านั้น กล่าวคือ ขยายออกไปถึง ๒๔ ชั่วโมง ก็ได้

ข่าวเรื่องผู้เข้าอยู่ในผลสมาบัติ

การอยู่ในผลสมาบัติของโยคีนั้น โดยปกติ ท่านกำหนดประมาณ ๒๔ ชั่วโมง* เป็นการเพียงพอ คือเท่ากับ ๑ วัน ๑ คืน เช่นเมื่อราว พ.ศ. ๒๕๑๘ มีข่าวแพร่ออกมาให้ผู้สนใจในการปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐาน ได้ทราบอย่างตื่นเด่นว่า มีพระภิกษุผู้ปฏิบัติ วิปัสสนากัมมัฏฐานในวัดสังเวชวิทยาราม สามารถเข้าผลสมาบัติอยู่ได้นานเป็นเวลาถึง ๖ ชั่วโมง และมีพระภิกษุในวัดจักรวรรดิ-

*วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, น. ๒๑๓

ราชวาส สามารถเข้าผลสมาบัติอยู่ได้เป็นเวลานาน ๘ ชั่วโมง แต่พระภิกษุผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานที่คณะเลข ๕ ในวัดมหาธาตุสามารถเข้าผลสมาบัติและอยู่ได้นานถึง ๒๔ ชั่วโมง และในระยะใกล้ๆ กันนั้น ก็มีชาวแพรออกมาว่า มีแม่ชีไทยที่วัดหลวงอรัญฯ อำเภออรัญประเทศ จังหวัดปราจีนบุรี สามารถเข้าสมาบัติและอยู่ได้เป็นเวลานานถึง ๗๒ ชั่วโมง (๓ วัน ๓ คืน) ทั้งในข่าวนั้นยังมีรายละเอียดด้วยว่า ในขณะที่แม่ชีอยู่ในสมาบัตินั้น มีผู้เอาไฟธูปจี้ที่แขน แม่ชีก็ไม่รู้สึกร้อน คงนั่งเฝ้ายามสงบอยู่ เมื่อข่าวเรื่องแม่ชีนี้แพร่ออกมา ชาวเรื่องพระภิกษุเข้าผลสมาบัติอยู่ได้ ๖ ชั่วโมง ๘ ชั่วโมง และ ๒๔ ชั่วโมง ก็เฝ้ายามหายไป แต่ท่านผู้สนใจก็ปรารภกันว่าการเข้าผลสมาบัติ คงมีเวลาอยู่ในผลสมาบัติได้อย่างมากเพียง ๒๔ ชั่วโมง หรือเท่ากับ ๑ วัน ๑ คืน ที่มีข่าวว่าเข้าสมาบัติอยู่ได้ถึง ๗๒ ชั่วโมง (เท่ากับ ๓ วัน ๓ คืน) นั้น เป็นที่สงสัยและออกความเห็นกันไปต่าง ๆ นานา

กำหนดเวลาอยู่ในผลสมาบัติ

มีพระบาลีเล่าไว้ว่า ในครั้งพุทธกาล ท่านพระมหากัสสปเถระท่านหนึ่งเข้าสมาธิอย่างหนึ่งด้วยบัลลังก์เดียว ตลอด ๗ วัน อยู่ในปิณฑลิกูหา ใกล้พระนครราชคฤห์ เมื่อท่านออกจากสมาธินั้นแล้วไปเที่ยวบิณฑบาต ท้าวสักกะเทวราชกับนางสุชาดาแปลงกายเป็นคนทอผ้า นำอาหารบิณฑบาตมาใส่บาตร* ซึ่งเรื่องนี้ ท่านพระอาจารย์

*ขุ. อุทาน. ๒๕/๑๑๔-๑๑๕

ทั้งหลายมีมิติได้แย้งกันอยู่ บางพวกก็ว่า ท่านพระมหากัสสปเถระ
 เข้าผลสมาบัติอยู่ตลอด ๗ วัน แต่บางพวกก็ว่า ท่านเข้านิโรธสมาบัติ
 อยู่ตลอด ๗ วัน* บางทีพระอาจารย์บางพวกจะเห็นว่าการเข้าอยู่
 ในผลสมาบัติตลอด ๗ วัน นานเกินไป หรือเป็นไปได้ เช่นเดียวกับ
 เราสงสัยในข่าวเรื่องแม่ชีไทยเข้าสมาบัติ อยู่ได้นานถึง ๗๒ ชั่วโมง
 แต่ความจริง ท่านผู้อ่านเรื่องนี้มาแต่ต้น ย่อมทราบดีแล้วว่า ภายหลัง
 ที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสรู้และประทับอยู่ ณ ควงไม้พระศรีมหา-
 โปธิ ก็ดี ณ บริเวณสัตตมหาสถาน ก็ดี ได้ทรงเข้าผลสมาบัติเสวย
 วิมุตติสุขตลอด ๗ วันแล้ว ๗ วันเล่า และที่ตรัสเล่าแก่เจ้าศากยะ
 มหานามถึงเรื่องการเสวยเอกนันทสุขอยู่เป็นสุขด้วยผลสมาบัติ ก็ทรง
 ตรัสว่า สามารถเสด็จอยู่ตั้งแต่ ๑ ค่ำ ๑ วัน, ๒ ค่ำ ๒ วัน, ๓ ค่ำ
 ๓ วัน, ๔ ค่ำ ๔ วัน, ๕ ค่ำ ๕ วัน, ๖ ค่ำ ๖ วัน, และจนถึง ๗ ค่ำ
 ๗ วัน เพราะฉะนั้น ในทางทฤษฎี โยคีพระอริยบุคคล ถ้าฝึกฝน
 ดนดีแล้ว สามารถเข้าผลสมาบัติ และอยู่ในความดับนานถึง ๗ ค่ำ
 ๗ วัน ก็ได้

ประสบการณ์ในการฝึกผลสมาบัติ

โยคีบางท่าน เมื่ออธิษฐานใจฝึกหัดเข้าผลสมาบัติ จะมี
 ประสบการณ์เป็นขั้นเป็นตอน ครั้งแล้วครั้งเล่า ก่อนที่จิตจะเข้าอยู่ใน

* ปรมัตถที่ปณี, อุทานวณณนา, น. ๒๔๕-๒๔๖ ดู-มหากัสสปเถระ ปิณฑปาททานวตถุ,
 ธรรมปทฎจกถา, ๓/๘๓-๘๔

ความดับ โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งโยคีบางท่านก็ได้สังเกตเห็นกำหนดรู้ แต่เท่าที่พอจะประมวลสภาวะนำมากล่าวถึงได้ มีดังต่อไปนี้

เมื่อโยคีนั่งอธิษฐานใจ “ขอให้สงบนาน.....” หรือ “ขอให้ความสงบตั้งอยู่นาน..” แล้วนั่งกำหนดไป ครั้นผ่านญาณต่างๆ ตั้งแต่อุทยพยุฌาณ...(จนถึง) สังขารุเบกขาญาณ จะเกิดสภาวะอย่างหนึ่งคือ รู้สึกซาซึ้งระหนิง ระหนิงระหนิง หนึ่งศีรษะวัดตึง เหมือนเวลาเรารู้สึกง่วงนอนต่อจากนั้นจะรู้สึกซาซาบซ่าลงไปตามใบหน้าและหมวกหู และติงซาที่หัวคิ้วคล้ายหนังตรงหัวคิ้วย่น อย่างที่เรียกว่า คิ้วขมวด ต่อจากนั้นจะรู้สึกอยากหลับตา ซึ่งขณะนั่งกำหนดอยู่นั้น เราก็หลับตาและเปลือกตาปิดสนิทมานานแล้ว แต่มีความรู้สึกคล้ายกับลืมตา เพราะฉะนั้น เมื่อนั่งกำหนดมาด้วยจิตเป็นสมาธิแน่วแน่ จะรู้สึกเหมือนม่านตาค่อยๆ หริ่งๆ และดวงตาก็มัวลงๆ อย่างที่เรียกว่า ม่านตาปิดและอาการฟอง-ยุบของท้อง ซึ่งโยคีกำหนดอยู่ จะรู้สึกว่าหนังพันท้องก็หายไป คงเหลืออยู่แต่อาการ ฟอง-ยุบ ซึ่งแผ่วเบาลงๆ และเมื่อสภาวะดำเนินไปถึงญาณชั้นสูง ถ้าโยคีผู้นั้นกำหนดอยู่ในอิริยาบถนั่งขัดสมาธิ ร่างกายของโยคีจะตั้งตรงขึ้นโดยอัตโนมัติ เหมือนพระพุทธรูปปางสมาธิ เช่นที่กล่าวไว้ว่า “**นิสีทติ ปลุลงฺกํ อภุชิตฺวา อุขุํ กายํ ปณิธาย - นังคฺบุลลํกํตั้งกายตรง**” ถ้าโยคีมีสมาธิดี ญาณจะพุ่งขึ้นไปถึงสังขารุเบกขาญาณ มีสภาวะเสียบสงบ เยือกเย็นสบาย แต่เมื่อสมาธิอ่อนลงไป ญาณจะตกลงมาอยู่ในระดับปฏิสังขารญาณ หรือ มุญจิจุกกัมยตาญาณ โดยอาจสังเกตเห็นได้ด้วยมีสภาวะ เช่น คันยุบยิบ หรือเจ็บแปลบปลาบ หรือเสียดยอก ปวด ร้อน เป็นต้น

แต่สภาวะดังกล่าวนี้อาจไม่ปรากฏก็ได้ และเมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้นอีก ญาณอาจพุ่งขึ้นไปถึงสังขารเบกขาญาณอีกก็ได้ หรืออาจขึ้นๆ ลงๆ กลับไปกลับมาอยู่ก็ได้

การอยู่ในผลสมาบัติ

แต่ถ้าโยคีมีวิสัยภาวะคือฝึกมาจนเกิดความคล่องตัวชำนาญดี สภาวะดังกล่าวนี้จะดำเนินไปรวดเร็วจนเจ้าตัวมิได้รู้สึกสังเกต และที่ไม่รู้สึกสังเกตนั้นเป็นการดี เพราะจะไม่ทำให้เสียสมาธิ หรือไม่ทำให้สมาธิอ่อนลงมา และเมื่ออินทรีย์เสมอกัน ความรู้สึกก็ดับไป โดยผลจิตเข้าอยู่ในนิโรธ คือ ความดับของสังขารโดยแท้จริง ที่เรียกว่า นิพพาน พระนิพพานเป็น ธรรม ที่พ้นแล้วจากอาการทางกายและทางใจ และพ้นแล้วจากการกำหนดหมายทางโลกียะทุกประการ แต่โยคีคงมีกายสังขาร คือลมอัสสาสะและปัสสาสะปรากฏอยู่ “ผลสมาบัติจะตั้งอยู่อย่างนั้นตลอดไปตามที่โยคีกำหนดไว้ แต่ในระหว่างเข้าผลสมาบัติอยู่นั้น จิตของโยคีจะตั้งอยู่แต่ในความดับของสังขารเท่านั้น จะไม่รู้สึกเรื่องอะไรๆ นอกไปจากนั้น”*

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าโปรดประทานพระบรมพุทธานุญาตอธิบายถึงอาการและความรู้สึกของพระภิกษุผู้เข้าผลสมาบัติแก่พระอานนทเถระว่า “ดูก่อนอานนท์, พระภิกษุในพระศาสนานี้ เป็นผู้มีความหมายรู้ อย่างนี้ว่า ‘ความสงบสังขารทั้งปวง ความสลัดทิ้งอุปัท�ิทั้งปวง ความ

*วิสุทธิญาณกถา, น. ๘๘

ล้นตันหา ความปราศจากกำหนด ความดับนิพพาน - นี่สงบ นี่
 ประณีต* ดูก่อนอานนท์ พระภิกษุพึงเป็นผู้ได้ (ผลสมาบัติ) สมาธิ
 มีรูปแบบโดยอาการซึ่งพึงเป็นผู้ไม่มีความหมายรู้ในดินว่าดิน, ไม่มี
 ความหมายรู้ในน้ำว่าน้ำ, ไม่มีความหมายรู้ในไฟว่าไฟ, ไม่มีความ
 หมายรู้ในลมว่าลม, ไม่มีความหมายรู้ในอาภาสานัญญาตนะว่า
 อาภาสานัญญาตนะ, ไม่มีความหมายรู้ในวิญญาณัญญาตนะว่า
 วิญญาณัญญาตนะ, ไม่มีความหมายรู้ในอากิญจัญญาตนะว่า
 อากิญจัญญาตนะ, ไม่มีความหมายรู้ในเนวสัญญานาสัญญาตนะ
 ว่าเนวสัญญานาสัญญาตนะ, ไม่มีความหมายรู้ในโลกนี้ว่าโลกนี้,
 ไม่มีความหมายรู้ในโลกอื่นว่าโลกอื่น, อารมณ์นี้ใดที่ได้เห็น ได้ยิน
 ได้กลิ่น ได้รส ได้สัมผัส ได้รู้ ได้ถึง ได้ไผ่หา ได้ตามนึกคิดด้วยใจ
 แม้ในอารมณ์นั้น ก็พึงเป็นผู้ไม่มีความหมายรู้-แต่ก็พึงเป็นผู้มีความ
 หมายรู้ด้วยประการฉะนี้แล”* ซึ่งอธิบายด้วยคำง่ายๆ ว่า “ตลอดเวลา
 ที่โยคีอยู่ในผลสมาบัติหรือผลญาณ โยคีจะไม่รู้อาการทางกาย ทางใจ
 ของตนเองเลย และไม่รู้อาการของโลกนี้ หรือบรรยาการอื่นใดในทาง
 โลกด้วย โยคีเป็นผู้พ้นแล้ว จากความรู้สึก และความโน้มเอียงทาง
 โลภียะทุกประการ ความจริง อารมณ์ทุกอย่างที่จะเห็น จะได้ยิน
 ได้กลิ่น ลิ้ม หรือสัมผัส คงมีอยู่โดยรอบ ตัวโยคีทุกอย่างทุกประการ
 แต่โยคีมิได้รับรู้อารมณ์เหล่านั้นเลย”** ท่านเปรียบเทียบความถึงโยคีผู้เข้า

*อ. เอกาทสก. ๒๔/๓๔๔-๓๔๕ และดู-อ. ทสก. ๒๔/๙-๑๐

**Practical Insight Meditation ของ พระอาจารย์มหาสีสะยาตอ, น. ๓๔

ผลสมาบัติว่า เหมือนคนดำนํ้า ซึ่งมีนํ้าล้อมอยู่รอบตัว แต่ผู้ดำนํ้าจะป้องกันมิให้นํ้าเข้าปากเข้าจมูกทำให้สำลัก และโยคีผู้ชำนาญในการเข้าและอยู่ในผลสมาบัติได้ครั้งละนานๆ ก็อาจเปรียบด้วยนักประดานํ้าผู้เชี่ยวชาญ สามารถดำอยู่ได้นํ้าเป็นเวลานานๆ

การเข้าอยู่ในผลสมาบัติแล้วอยู่ได้เป็นเวลานาน หรือตลอดทั้งวันนั้น ท่านว่าขึ้นอยู่กับกรรมมีสมาธิแก่กล้า ซึ่งท่านเปรียบเทียบเหมือนแมลงงูเข้าอยู่ในรัง และพระราชาเสด็จประพาสและเสด็จอยู่ในพระราชอุทยาน (ดู- วิสุทธิมรรค, ๑/๑๙๓-๔ สัทธัมมปกาสินี ๒/๔๓-๔๔)

แต่โยคีผู้เข้าอยู่ในผลสมาบัติ จะกลับรู้สึกตัว เมื่อจิตออกจากผลสมาบัติตามเวลาที่กำหนด โดยกลับมากำหนดสังขารนิมิตเป็นอารมณ์ ตามที่ท่านพระมหาสารีบุตรเถระ กล่าวแก่ท่านพระมหาโกฏฐิเกเถระว่า “ดูก่อน อวสุ ปัจจัยของการออกจากเจโตวิมุตติไม่มีนิมิต มี ๒ ประการ คือ มนสิการนิมิตทั้งปวง ๑ และไม่มนสิการ (นิพพาน) ธาตุ ซึ่งหานิมิตมิได้ ๑”^{*} หรืออาจออกก่อนกำหนดก็ได้ ถ้าโยคียังไม่มีวิสัณขะพอ จึงจำเป็นที่โยคีจะต้องฝึกโดยอธิษฐานใจและกำหนดครั้งแล้วครั้งเล่า บัลลังก์แล้วบัลลังก์เล่า ติดต่อกันไปให้เกิดความชำนาญ แล้วสภาวะดังกล่าวก็จะผ่านไปโดยเร็ว จนโยคีไม่รู้สึกว่าในบัลลังก์นั้นๆ มีสภาวะดังกล่าวเกิดขึ้นหรือไม่ ซึ่งแสดงว่า

* ม. ม. ๑๒/๕๔๓

การฝึกหัดของโยคีนั้นมีความชำนาญและคล่องตัวในการเข้าผลสมาบัติมากแล้ว

พระอริยเจ้าทั้งหลายถือว่า การเข้าผลสมาบัติ มีความสุขคล้ายๆ กับนิพพานชั่วคราว ในชีวิตนี้* และเมื่อออกจากผลสมาบัติแล้วจิตใจก็พลอดโปร่ง ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่าและไม่รู้สึกง่วงงุนเหมือนอาการภายหลังตื่นนอน

สัตตะวิhari และ โนสัตตะวิhari

พระอริยบุคคล ซึ่งเป็นพระอรหันตชีนาสพและเคยเข้าผลสมาบัติได้ดี แม้จะมีหน้าที่ธุระการงานอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็สามารถเข้าผลสมาบัติได้เสมอ เรียกว่า **สัตตะวิhari** แต่บางท่าน เมื่อมีการงานเพียงเล็กน้อย ก็เกิดกังวล ไม่สามารถเข้าผลสมาบัติได้ ซึ่งท่านผู้นี้ ถ้ายิ่งมีการงานมากก็เป็นอันเข้าผลสมาบัติมิได้เลย เรียกว่า **โนสัตตะวิhari** มีเรื่องเล่าไว้ว่า พระภิกษุเถระผู้เป็นอุปัชฌาย์กับสามเณรผู้เป็นศิษย์ ซึ่งเป็นพระอรหันตชีนาสพทั้งสองท่านพากันไปหาวิเวก ณ ที่อยู่ในป่าแห่งหนึ่ง แต่เผอิญในที่นั้นมีพระภิกษุอื่นพักอยู่ก่อน ยังเหลือเสนาสนะอยู่สำหรับพระเถระผู้อุปัชฌาย์เพียงที่เดียว ส่วนสามเณรไม่มีเสนาสนะ จึงต้องหาที่พักเอาเอง ตลอดพรรษานั้น สามเณรได้เข้าผลสมาบัติอยู่เป็นประจำ บางคราวก็ย้ายจากต้นไม้อันหนึ่ง ไปอยู่ ณ ต้นไม้อื่นๆ ตามอัธยาศัย ส่วนพระอุปัชฌาย์

*วิปัสสนาทีปนีฎีกา, น. ๒๑๓

นั้นได้เสนาสนะอยู่อย่างสะดวกสบายก็จริง แต่มีความเป็นห่วงกังวลถึงสามเณรผู้เป็นศิษย์อยู่ตลอดเวลา เกรงจะได้ความลำบาก จึงพาให้จิตใจไม่สงบ ไม่สามารถเข้าผลสมาบัติให้มีการอยู่เป็นสุขในปัจจุบันชีวิตได้ เมื่อออกพรรษาแล้ว สามเณรเข้าไปเยี่ยมพระเถระผู้เป็นอุปัชฌาย์ แล้วต่างถามถึงทุกข์สุขของกันและกัน พระอุปัชฌาย์บอกว่าที่อยู่อาศัยสะดวกสบายดี แต่ใจเป็นห่วงกังวลถึงสามเณร เกรงจะลำบากในเรื่องเสนาสนะ จิตใจจึงไม่เป็นสมาธิ ไม่สามารถเข้าผลสมาบัติได้จนตลอดพรรษา และเลยถามถึงทุกข์สุขของสามเณร สามเณรก็กราบเรียนอาจารย์ว่า ตนไม่ได้เสนาสนะจึงต้องพักอาศัยตามใต้ต้นไม้ และเข้าผลสมาบัติอยู่เสมอเป็นประจำ ได้รับความสุขทางใจอยู่ตลอดพรรษา ไม่ได้เดือดร้อนประการใดเลย ซึ่งแสดงว่าสามเณรเป็นสัสสตะวิหารี ส่วนพระเถระผู้อุปัชฌาย์เป็นโนสัสสตะวิหารี เพราะฉะนั้น ท่านโยคีผู้ปรารถนาจะเข้าผลสมาบัติ พึงพยายามเจริญวิปัสสนากาวนาให้ยิ่งขึ้น ๆ จะได้เป็นสัสสตะวิหารี เป็นแน่นอน*

ฝึกจิตให้คุ้นอยู่กับอารมณ์พระนิพพาน

ท่านกล่าวไว้ว่า “ผลสมาบัติวิปัสสนา ดิग्ขขาว ฆญฺญติ มกุฏกาวนาสทิสา” ความว่า วิปัสสนาที่แก่กล้าจริง ๆ เช่นเดียวกับมรรคกาวนา จึงสามารถเข้าผลสมาบัติได้** หมายถึงว่า โยคีจะต้อง

*วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, น. ๒๑๗-๒๑๘ และดู-ปปัญจสูทนี, ตติยภาค, น. ๔๗๙

**วิสุทธิมคค, ตติยภาค, น. ๓๖๖

ตั้งใจพากเพียรกำหนดอารมณ์วิปัสสนาให้ติดต่อนั่นคงอยู่เป็นนิตย์
มิใช่ทำๆ หยุดๆ สมด้วยพระคาถาพุทธภาษิตว่า

เต ฌายีโน สาทติกา นิจุจํ ทพฺพปรกฺกมา
มุสฺสนติ ธีรา นิพฺพานํ โยคกฺขเม อฺนุตฺตร.*

แปลว่า

ท่านโยคีที่ทรงปัญญา ผู้ไม่ประมาทนั้นๆ กำหนด (อารมณ์
กัมมภูฐาน) พากเพียรติดต่อกัน บากบั่นมั่นคง แน่วแน่มั่นเป็นนิตย์
ก็ได้สัมผัส (เห็นแจ้ง) พระนิพพาน อันเกษมสำราญจากโยคะ อย่าง
ยอดเยี่ยม

และจิตใจของโยคีนั่น ถ้าได้ฝึกฝนให้เข้าผลสมาบัติบ่อยๆ
เป็นประจำ โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์อยู่เป็นเนื่องนิตย์ ยิงจะเกิด
วสี มีความซ่ำซอยิ่งๆ ขึ้น และเมื่อมีโอกาส เช่น โยคีนั่งอธิษฐานใจ
กำหนดภาวนา จิตก็จะแล่นเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน สมด้วยคาถาว่า

อจฺจนฺตสนฺตา ปน ยา อโย นิพฺพานสมฺปทา
สมฺปฺนุสฺสสฺส มโน ตเมว อฺนุชาวติ.**

แปลว่า

อนึ่ง สมบัติคือพระนิพพาน อันสงบยิ่งยอด นี้ได้ ใจของโยคี

*ธัมมปทฎฐกถา, ๒/๖๖

**วิสุทธิมคฺค, ปฐมภาค, น. ๗๔

ผู้มีศีล จะเล่นไปสู่พระนิพพานนั้นแน่แล อยู่เนืองๆ แล้วจิตของโยคี ก็เข้าอยู่ในผลสมาบัติมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ตลอดเวลาที่ อธิษฐานกำหนดดังกล่าวข้างต้น

พระพุทธองค์ทรงเตือนโยคี ผู้ปฏิบัติกัมมัฏฐาน ผู้บรรลุมรรคผลเบื้องต้น ไว้ว่า

“กมุฏปมํ กายมิมํ วิจิตฺวา
นกรูปมํ จิตฺตมิตํ กถตฺวา
โยธธ มารํ ปญฺญาสุเรน
จิตฺตจ รกฺขเ อนิเวสโน สฺยา”

แปลความว่า

“ผู้เป็นบัณฑิต รู้ว่า ร่างกายนี้ เปรียบเหมือนหม้อดิน (แตกง่าย) พึงสกัดกั้นจิต (ของตน) ไว้ แล้วรบกิเลสได้ด้วยอาวุธ คือ วิปัสสนามรรคปัญญา พึงรักษาส่งที่ซ่านะแล้วไว้ และไม่ควร พักอยู่ (เพียงนั้น)”

แต่ท่านโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานผ่านญาณ ๑๖ และเป็นพระอริยบุคคลแล้ว จะฝึกหัดเข้าผลสมาบัติหรือไม่ สุดแต่โอกาส และความพอใจ “เพราะว่า จำเดิมแต่ได้บรรลุ (อริย) ผลแล้ว ท่านเหล่านั้น แม้จะมีได้เข้าผลสมาบัติ ก็ชื่อว่าตั้งอยู่ใน (อริย) ผลอยู่แล้วนั่นเอง” (ผลปฏิลาภโต ปญฺชาย หิ เต ผลสมาปตฺติ อสมาปนฺนาปี ผลธ จิตาเยว นาม)* เพราะฉะนั้น ท่านผู้หวังพ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง ควร

*ปรมุตถปิณี นาม ธาตุกถาปิณฺณจปรณญจกถา, น. ๔๘

ปฏิบัติเพื่อผ่านญานรอบต่อๆ ไป ไม่ควรหยุดเพียงแค่นั้น

หากท่านเป็นผู้มีวาสนาบารมีสูงส่งในทางธรรม ท่านอาจบรรลุนาคามิมรรค เป็นพระอนาคามี ผู้ทำให้บริบูรณ์ในสมาธิ (สมาธิสุมี ปริปุริการี) มีสมาธิมั่นคง สามารถเข้าผลสมาบัติ สัมผัสพระนิพพานเป็นทวิภูตรธรรมสุขวิหาร คือ อยู่เป็นสุขในชีวิตปัจจุบันได้โดยง่าย เพราะจิตใจของ พระอนาคามี อริยบุคคล ประหาณระคะละความกำหนัด ยินดีในกามคุณ ๕ ซึ่งเป็นอันตรายขัดขวางแก่สมาธิได้แล้ว* และถ้าท่านปฏิบัติต่อไป ท่านอาจบรรลุอรหัตมรรค เป็นพระอรหันตชีนาสพ ผู้พ้นทุกข์โดยสิ้นเชิง และเป็นทักษิณียบุคคลเลิศ ในโลก

ยัม เว หิตญจ สาธุญจ ตัม เว ปรมทุกกรัม

การใดแล เป็นประโยชน์ด้วย และดีด้วย

การนั้นแหละ ทำยากอย่างยิ่ง

ขุ. ธ. ๒๕/๓๗

*วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๑๔-๕

พระพุทธดำรัส
ตรัสถึงท่านผู้เสวยรสสามัญญผล



อปฺปมฺปิ เจ สหิตํ ภาสมาโน
ธมฺมสุส โหติ อหฺมจฺจ
รากลฺลจ โทสญฺจ ปหาย โมหํ
สมฺมปฺปชาโน สุวิมุตฺตจิตฺโต
อหฺมปาทิยาโน อิธ วา หุรํ วา
ส ภากวา สามญฺญสุส โหติ.

พ. ธ. ๒๕/๑๗

หากว่า ท่านผู้ซึ่งแจ้งกล่าวสอนพระปริยัติธรรมมีประโยชน์ได้ แม้เพียงเล็กน้อย น้อยๆ แต่ท่านเองเป็นผู้ประพฤติวิปัสสนาธรรม ตามลำดับญาณ โดยสมควรแก่โลกุตระธรรม และประหารราคะโทสะ และโมหะได้ กำหนดรู้สังขธรรมที่ควรกำหนดรู้โดยชอบ เป็นผู้มึจิต หลุดพ้นพิเศษแล้วด้วยดี ด้วยวิมุตติ ไม่ยึดมั่นด้วยอุปาทาน ใน โลกนี้ หรือในโลกหน้า ท่านก็เป็นผู้มีส่วน (เสวยรส) แห่งสามัญญผล (คือ ผลของความเป็นสมณะ)

ผลสมาบัติ อานิสงส์ของวิปัสสนาภาวนา



ปฏิบัติปฐกฐน	อมตารมณัม สุข
วนุตโลกามิสฺ สุนต์	สามนุณผลมุตตม
โอชวุนเตน สุขินา	สุขเน อภิสนุทิต
เยน ตาตาคิตาเตน	อมเตน มรฺ วย
ตํ สุขนตสฺส อริยสฺส	รตฺถมมุตตร
ผลสฺส ปณฺณํ ภาเวตฺวา	ยสฺมา วินุทติ ปณฺทิต
ตสฺมา อริยผลสฺสเสตํ	รตฺถานุภวํ อิท
วิปัสสนาภาวนาย	อานิสงฺโสติ วุจฺจติ.

วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๓๖๐-๓๖๑

แปลความว่า

สามัญผล อันประเสริฐสุดยอด ระวังความทุกข์ทน กระวน
กระวาย คายกามารมณเครื่องล่อใจในโลกออกไป สงบ ผ่องใส
ท่วมหันด้วยความสุขอันบริสุทธิ์ มีโอชะ แซ่มีขึ้น อ่อนหวานเป็น
อย่างยิ่ง ประดุจน้ำหวานที่เจือปนด้วยน้ำอมฤต เพราะเหตุที่ท่าน
ผู้เป็นบัณฑิตได้ทำวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้น จึงประสบความสุขอัน
ประเสริฐยิ่งนั้น ซึ่งเป็นรสของอริยผลนั้น เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าว
ถึงในที่นี้ว่า การเสวยรสของอริยผลดังกล่าวนี้ เป็นอานิสงส์ของ
วิปัสสนาภาวนา



อินทรียสมัตตปฏิปาทนา

คำแปล

ของ

ธนิต อยู่โพธิ์

การปรับอินทรียให้เสมอกัน ที่ท่านเรียกว่า “อินทรียสมัตตปฏิปาทนา” ได้แก่ การปรับอินทรียทั้ง ๕ มีศรัทธาเป็นต้นให้มีภาวะสม่ำเสมอ เพราะถ้า อินทรีย คือ ศรัทธา มีกำลังแก่กล้าไป และอินทรียอื่นๆ มีกำลังอ่อน แล้วอินทรียคือวิริยะ ก็มิสามารถทำหน้าที่ประกอบจิต อินทรียคือสติ ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ตั้งแนบชิดอยู่กับจิต อินทรียคือสมาธิ ก็ไม่สามารถทำหน้าที่มิให้จิตฟุ้งซ่าน อินทรียคือปัญญา ก็ไม่สามารถทำหน้าที่หยั่งเห็น เพราะฉะนั้น เมื่อโยคิมนสิการโดยพิจารณาสภาวธรรม หรือ ด้วยอาการใด อินทรียคือศรัทธานั้นมีกำลังแก่กล้าขึ้น โยคีพึงทำให้ลดลงเสียโดยไม่มนสิการด้วยอาการอย่างนั้น และในข้อนี้ มีเรื่องของท่านพระวัคคิเถระ เป็นนิทศนะอุทาหรณ์ แต่ถ้าอินทรียคือวิริยะ มีกำลังแก่กล้าไป ในขณะนั้น อินทรียคือศรัทธาก็ไม่สามารถทำหน้าที่น้อมใจเชื่อได้เลย ทั้งอินทรียอื่นๆ ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ต่างๆ ของตนด้วย เพราะฉะนั้น โยคีพึงลดอินทรียคือวิริยะลงเสีย ด้วยการเจริญอุปัสสัทธิ (ความสงบ) เป็นต้น ถึงแม้ในข้อนี้ ก็มีเรื่องของท่านพระโสณะพึงแสดงเป็นตัวอย่างได้ ถึงในอินทรียอื่นๆ นอกนี้ก็เหมือนกัน พึงทราบไว้ว่า เมื่ออินทรียหนึ่งมีกำลังแก่กล้า อินทรียอื่นๆ ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนๆ แต่ใน

เรื่องนี้ ท่านสรรเสริญไว้โดยเฉพาะถึงการที่ศรัทธากับปัญญามีความ
 สม่่าเสมอกัน และการที่สมาธิกับวิริยะมีความสม่่าเสมอกัน เพราะว่า
 คนมีศรัทธาแก่กล้า แต่อ่อนปัญญา มักจะเป็นผู้เลื่อมใสสุดยอด
 จะเลื่อมใสไปในสิ่งที่ไม่สมควร ส่วนผู้ที่มีปัญญาแก่กล้า แต่ศรัทธา
 อ่อน ก็ย่อมจะฝักใฝ่ไปในฝ่ายผิด หรืออยู่ในพวกโอ้อวด เป็นเหมือน
 โรคที่เกิดขึ้นจากยา เป็นโรคที่รักษาไม่หาย คนมีปัญญาแก่กล้า แต่
 ศรัทธาอ่อนก็เช่นกัน ย่อมจะคิดเล่นเลยธงไป ว่าบุญกุศลย่อมมีได้
 โดยแต่เพียงใจคิดก็พอแล้ว เลยไม่ทำบุญ มีการให้ทานเป็นต้น ตาย
 ไปตกนรก แต่คนผู้นั้น เมื่อมีอินทรีย์ทั้งสอง (คือปัญญากับศรัทธา)
 เสมอกัน ก็จะเลื่อมใสในสิ่งที่ถูกเท่านั้น ส่วนสมาธิที่มีกำลังแก่กล้า
 แต่วิริยะอ่อน โสฬสชะ (ความเกียจคร้าน) ก็จะครอบงำ เพราะสมาธิ
 เป็นฝ่ายโสฬสชะ ถ้าวิริยะแก่กล้า สมาธิอ่อน อุทธัจจะ (ความฟุ้งซ่าน)
 ก็จะครอบงำ เพราะวิริยะเป็นฝ่ายอุทธัจจะ แต่ทว่า สมาธิที่ผสม
 ผสมกันดีกับวิริยะ จะไม่ตกไปในโสฬสชะ (ความเกียจคร้าน) และ
 วิริยะ ที่ผสมผสมกันดีกับสมาธิ ก็จะไม่ตกไปในอุทธัจจะ (ความฟุ้ง
 ซ่าน) เพราะฉะนั้น โยคีพึงปรับอินทรีย์ทั้งสอง (คือสมาธิกับวิริยะ)
 ให้สม่่าเสมอกัน เพราะว่า เมื่ออินทรีย์ทั้งสองนี้สม่่าเสมอกันแล้ว
 อปัณาสมาธิ ก็จะเกิดขึ้น

อีกประการหนึ่ง ท่านผู้บำเพ็ญทางสมาธิ (คือสมณะ)
 ถึงแม้จะมีศรัทธาแก่กล้า ก็ใช้ได้ เมื่อท่านผู้บำเพ็ญทางสมาธินั้น
 เชื้อไป กำหนดใจไป ก็จะบรรลุอปัณาสมาธิ แต่ใน (อินทรีย์ทั้งสอง
 คือ) สมาธิและปัญญานั้น สำหรับผู้บำเพ็ญทางสมาธิ เอกัคคตา

(คือความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง) มีกำลังแก่กล้า เป็นใช้ได้ เพราะท่านผู้บำเพ็ญทางสมาธินั้น จะบรรลุอุปนาด้วยอาการอย่างนี้ สำหรับท่านผู้บำเพ็ญทางวิปัสสนา ปัญญาที่มีกำลังแก่กล้า เป็นของดี เพราะท่านผู้บำเพ็ญทางวิปัสสนานั้นจะบรรลุการแทงตลอดลักษณะ (คือสภาวะลักษณะและไตรลักษณ์) ได้ด้วยอาการอย่างนี้ แต่เมื่ออินทรีย์ทั้งสอง (คือสมาธิและปัญญา) สม่่าเสมอกัน อับปนาย่อมเกิดขึ้นเป็นแน่แท้

ส่วนสติ มีกำลังแก่กล้า เป็นการดีในที่ทุกสถาน เพราะสติจะคุ้มครองรักษาจิตมิให้ตกไปในอุทธัจจะ เพราะศรัทธา วิริยะ และปัญญาเป็นฝ่ายของอุทธัจจะ และสติจะคุ้มครองรักษาจิตให้ตกไปในโกลัมภะ เพราะสมาธิเป็นฝ่ายของโกลัมภะ เพราะฉะนั้น สติจึงเป็นที่พึงประสงค์ในที่ทุกสถาน เหมือนเกลือที่ต้องใช้ในการปรุงกับข้าวทุกชนิด และเหมือนอำมาตย์ผู้รอบรู้การงานทั้งปวง เป็นผู้ที่ต้องประสงค์ในราชกิจทุกอย่าง เพราะฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า ก็แลสตินั้นพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสไว้ว่า มีประโยชน์ในที่ทั้งปวง เพราะอะไร ? เพราะว่า จิตมีสติเป็นที่พึง และสติมีความระแวดระวังอารักขาเป็นประโยชน์เฉพาะหน้า ปราศจากสติเสียแล้ว การประคองจิตหรือข่มจิตไว้ ก็มิได้ จะนี้*

* แปลจาก สมุทฺทลวิลาสินี, ทุตติยภาค, น. ๕๑๓-๕๑๕ ปปัญจสูทนี ปฐมภาค, น. ๓๙๙-๔๐๐, สารตฺถกปภาสินี, ตติยภาค น. ๒๔๒-๒๔๓, สมุโมหวิโนทนี, น. ๓๖๒-๓๖๓ และ วิสุทฺธิมคฺค ปฐมภาค น. ๑๖๔-๕

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

โยคี ผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ถ้าจะเรียนรู้ที่มาและความหมายของคำ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ไปด้วย ก็อาจเป็นประโยชน์ไม่มากนักน้อย จึงขอนำมากล่าวไว้โดยสังเขป ดังต่อไปนี้

กัมมัฏฐาน

ขอพูดถึงคำ “กัมมัฏฐาน” ก่อน คำว่า “กัมมัฏฐาน” เป็นคำภาษาบาลี บางอาจารย์เขียนเป็นรูปบาลีตามสะดวกว่า “กรรมฐาน” แต่ในที่นี้ ขอเขียนและพูดให้ใกล้เคียงกับภาษาเดิมว่า “กัมมัฏฐาน” คำ “กัมมัฏฐาน” เป็นคำผสมของคำ ๒ คำ คือ “กมฺม+ฐาน” ตามความหมายของคำ แปลได้ว่า “สถานที่ทำงาน, พื้นฐานของการทำงาน” คำ “กัมมัฏฐาน” ที่กล่าวถึงในรุ่นพระบาลีคัมภีร์พระไตรปิฎก ท่านใช้ในความหมายว่า งานอาชีพของชาวบ้าน คือ หมายถึงหน้าที่การงาน หรือ ธุรกิจของพระวาส เช่นกล่าวถึงในสุกสูตร* ว่า “มรवासกมฺมฐานํ” หมายถึง งานอาชีพของพระวาส ซึ่งท่านระบุไว้ว่า ได้แก่ กสิ-การทำนา และ วณิชชา-การค้าขาย พระอรรถกถา-จารย์กล่าวขยายคำให้ชัดเจนออกไปอีกว่า กสิกมฺมฐานํ-งานอาชีพทางกสิกรรมและวณิชกมฺมฐานํ-งานอาชีพทางพานิชกรรม** และในสุกสูตรนั่นเองได้กล่าวถึง ปพฺพชฺชา-กมฺมฐานํ-กัมมัฏฐาน

*สุกสูตร, ม.ม ๑๓/๖๕๑ และ สักกสูตร ๒๔/๘๗

**ปปญจสุทนี, ดติยภาค, น. ๔๐๖, มโนรณปุรณิ, ดติยภาค, น. ๓๙๔

(หรือหน้าที่การงาน) ในบรรพชา” ไว้ด้วย แต่ในพระบาลีและ
 อรรถกถาของพระสูตรนั้นมีได้อธิบายว่า **กัมมัญฐาน**ในบรรพชา นั้น
 หมายถึงอะไร ? ดูเป็นทำนองจะใช้คำเลียนแบบหน้าที่การงานหรือ
 อาชีพของฆราวาส และถ้านุโลมตามแบบ **ฆราวาสกัมมัญฐาน** ก็น่า
 จะแปลว่า อาชีพในการบวช หรือ หน้าที่การงานในบรรพชา ก็คงจะ
 หมายถึงการงานหรือหน้าที่ของผู้สละชีวิตในการครองเรือนแล้วออก
 บวชจะต้องปฏิบัติ ซึ่งท่านจำแนกไว้เป็นธนะ ๒ ประการ คือ **คันถธนะ**
 ได้แก่ หน้าที่ศึกษาเล่าเรียนพระปริยัติ และ **วิปัสสนาธนะ** ได้แก่ หน้าที่
 ปฏิบัติวิปัสสนา คือ การฝึกหัดปฏิบัติอบรมใจด้วยการบำเพ็ญ
 สมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา

ในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา กล่าวถึงพระบรมศาสดาตรัสบอก
กัมมัญฐาน และกล่าวถึงพระภิกษุรูปเดียวหรือหลายรูปเรียน
กัมมัญฐาน จากพระบรมศาสดา เช่น “สตถา ยาว อรหตุตา
กมฺมญฺฐานํ กเถสิ - พระบรมศาสดาตรัสบอกพระกัมมัญฐานตลอดถึง
 พระอรหันต์” (ธมฺมปทญฺจกถา, ๑/๗) “อถ โข ปญฺจมตฺตานิ
 ภิกขุสฺตานิ ภควโต สนฺติเก **กมฺมญฺฐานํ** กเหตุวา....ครั้งนั้นแล ภิกษุ
 ประมาณ ๕๐๐ รูป เรียนพระกัมมัญฐานในสำนักพระผู้มีพระภาคเจ้า...”
 กล่าวถึงอาจารย์หรือที่เรียกในคัมภีร์วิสุทฺธิมคค์ว่ากัลยาณมิตรว่า
 “**กมฺมญฺฐานทายโก-ผู้ให้กัมมัญฐาน**” บ้าง กล่าวถึงโยคีผู้ปฏิบัติว่า
 “**กมฺมญฺฐานนิโก-ผู้ปฏิบัติกัมมัญฐาน**” บ้าง และมีกล่าวถึง**กัมมัญฐาน**
 โดยทำนองนี้อยู่ทั่วๆ ไปในคัมภีร์อรรถกถาต่างๆ แสดงว่า ในชั้น
 อรรถกถานั้น ได้นำเอาคำ “**กัมมัญฐาน**” มาใช้เป็นศัพท์วิชาการ

โดยเฉพาะ ย้ายความหมายเดิมจากที่กล่าวถึงในสุกสูตรแล้ว เป็นอันรู้ความหมายกันโดยนัย ยังไม่พบอธิบายความหมายทางวิชาการของคำ “กัมมัญฐาน” โดยเฉพาะในคัมภีร์ชั้นอรรถกถา แต่ในคัมภีร์วิสุทธิมคค์* และคัมภีร์ปรมัตถโชติกาอรรถกถาสุตตนิบาต** จำแนกกัมมัญฐาน ไว้เป็น ๒ อย่าง เรียกตามคัมภีร์ทั้งสองนั้นว่า สัพพัตถกะกัมมัญฐาน ๑ และ ปาริหาริกัมมัญฐาน ๑ แล้วท่านอธิบายว่า กัมมัญฐาน ที่เรียกว่า สัพพัตถกะกัมมัญฐาน เพราะอธิบายว่าเป็นกัมมัญฐานที่โยคาวจร พึงต้องการคือพึงปรารถนา ในกรรมที่สมณะพึงกระทำทุกอย่าง หรือ ในการบำเพ็ญกัมมัญฐานทั้งปวง ท่านยกตัวอย่างว่า ได้แก่ เมตตา ในหมู่สงฆ์เป็นต้นและ มรณสติ (การระลึกถึงความตาย) เรียกว่า สัพพัตถกะกัมมัญฐาน ท่านอาจารย์บางพวกก็กล่าวว่า อสุภสัญญา (ความหมายรู้ในอสุภะ ได้แก่ ความไม่งาม คือ อสุภกัมมัญฐาน) ก็เป็น สัพพัตถกะกัมมัญฐานด้วย ส่วน ปาริหาริกัมมัญฐาน นั้น หมายถึง กัมมัญฐาน ๔๐ อย่าง ซึ่งอย่างใดเหมาะแก่จริตของโยคาวจรผู้ใด โยคาวจรผู้นั้นพึงบริหาร คือพึงรักษา พึงเจริญ ซึ่งกัมมัญฐานอย่างนั้นเป็นนิตย์ รวมทั้ง จตุธาตุวัญฐาน คือ การกำหนดรู้ธาตุ ๔ ด้วย สัพพัตถกะกัมมัญฐาน ๓ อย่าง คือ เมตตา มรณสติ และ อสุภสัญญานั้น ถ้าเดิม พุทธานุสสติ (ระลึกถึงพระคุณของพระพุทธเจ้า) เข้าด้วย ก็เป็น อารักขกัมมัญฐาน หรือ อารักข

*วิสุทธิมคค์, ปฐมภาค, น. ๑๒๒-๑๒

**ปรมัตถโชติกา ขุททกนิกายกฎกถา สุตตนิบาตวณณา, น. ๖๖-๖๗

ภาวนา ๔ ดังพระราชนิพนธ์คาถาภาษาบาลีในพระบาทสมเด็จพระจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวว่า

พุทธานุสสติ เมตตา จ อสุภํ มรณสสติ
อิจิจิมา จตุรารกษา กาทพพา จ วิปัสสนา.

แปลว่า

โยคีพึงทำอารักขกัมมัฏฐาน ๔ คือ พุทธานุสสติ ๑ เมตตา ๑ อสุภะ ๑ มรณะสติ ๑ เหล่านี้ก่อนแล้ว พึงทำวิปัสสนาและในคัมภีร์ จตุภาณวาร ฉบับอักษรสิงหล กล่าวไว้แตกต่างกันเล็กน้อย ว่า

พุทธานุสสติ เมตตา จ อสุภํ มรณสสติ
อิติ, อีมา จตุรารกษา ภิกขุ ภาเวยฺย สีลวา.

แปลว่า

ภิกษุผู้มีศีล พึงเจริญอารักขกัมมัฏฐาน ๔ เหล่านี้ คือ พุทธานุสสติ ๑ เมตตา ๑ อสุภะ ๑ และมรณสติ ๑

ในฎีกาวิสุทธิมัคค์ก็อธิบายว่า พุทธานุสสติ เมตตา มรณะสติ และอสุภภาวนา เป็นสัพพัตถกะกัมมัฏฐาน เพราะโยคีจะต้องบริหาร ให้ติดต่อกันไปด้วยกำลังสติและสัมปชัญญะ คงจะถือว่า กัมมัฏฐาน ๓ หรือ ๔ อย่างนี้ เป็นอารมณ์เบื้องต้น ท่านจึงกล่าวไว้ในคัมภีร์ ปรมัตถโชติกา ว่า สัพพัตถกะกัมมัฏฐาน นั้นแล ท่านเรียกว่า มุลกัมมัฏฐานด้วย และอธิบายต่อไปว่า โยคาวจร ย่อมมนสิการ สัพพัตถกะกัมมัฏฐาน ก่อนแล้ว จึงมนสิการปาริหาริกกัมมัฏฐานใน

ภายหลัง แต่คำ “มูลกัมมัญฐาน” ในบางกรณีก็หมายถึงกัมมัญฐานเดิมหรืออารมณ์เดิม คือ กัมมัญฐานหรืออารมณ์ที่โยคียึดหน่วงเป็นหลักในการปฏิบัติภาวนามาแต่แรก แล้วจิตละทิ้งกัมมัญฐานแรกนั้น ท่องเที่ยวไปหรือกำหนดนอกทางไป* ยกตัวอย่าง ในการปฏิบัติวิปัสสนา กำหนด พองหนอ-ยุบหนอ เป็นมูลกัมมัญฐาน ครั้นจิตเตลิดไป โยคีก็ใช้สติกำหนดตามอารมณ์นั้นๆ ไป แล้วกลับมากำหนด พองหนอ-ยุบหนอ ซึ่งเป็น มูลกัมมัญฐาน อันเป็นอารมณ์เดิมต่อไปอีก

ในคัมภีร์ชั้นฎีกา** กล่าวถึงคำ “กัมมัญฐาน” แยกเป็นคำๆ คือ “กมฺม” และ “ฐาน” โดยอธิบายว่า “โยคสฺส ภาวนาย อนฺนุยุชฺชนํ อนฺนุโยโค. ตทฺทว กรณียญฺเจน กมฺมํ ตสฺส โยคานฺนุโยคกมฺมสฺส ฐานํ นิพฺพุตฺติเหตุ - การประกอบเนื่องๆ ซึ่งการบำเพ็ญโยคะ คือ อนฺนุโยโค การอนฺนุโยคคือประกอบเนื่องๆ ซึ่งการบำเพ็ญโยคะนั้นนั้นแล เป็นกัมมะ เพราะอรรถว่าเป็นกิจที่สมณะ (หรือโยคี) พึงกระทำ และเป็นฐานะ คือที่ตั้ง ได้แก่ เหตุเกิดขึ้น ของ กัมมะ คือการประกอบเนื่องๆ ซึ่งโยคะนั้น” และมีอาจารย์บางท่านแปลคำ “กัมมัญฐาน” ว่า อารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งการงานทางใจ ถ้าเช่นนั้น ก็แปลถูกเพียงครึ่งเดียว ดังจะเห็นได้ต่อไป

*วิสุทธิมคฺค, ตติยภาค, น. ๒๖๘

**ปรมตฺถมยฺยสุตฺต, ปฐมภาค, น. ๑๗๔

ต่อมา รวากลางพุทธศตวรรษที่ ๑๗ ท่านอนุรุทธาจารย์
พระเถระแห่งกาญจิปุระ ในอินเดียได้ ผู้รจนาคัมภีร์อภิธัมมัตถสังคหะ
ได้กล่าวถึงกัมมัฏฐาน ๒ อย่าง ตามหลักภาวนา ในพระบาลีคัมภีร์
พระไตรปิฎก ว่า

สมถวิปัสสนานํ

ภาวนานมิตํ ปรี

กัมมภูฐานํ ปวกุขามิ

ทวิชมุปี ยถากุณม*.

แปลว่า

ต่อแต่นี้ ข้าพเจ้าจะกล่าวถึงกัมมัฏฐานทั้ง ๒ อย่าง
ของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา ไปตามลำดับ

สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส ทรงแปล
กัมมัฏฐาน ๒ อย่างนี้ไว้ว่า

“สมถกัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานเป็นอุบายสงบใจ

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

กัมมัฏฐานเป็นอุบายเรื่องปัญญา”

และโปรดประทานอธิบายไว้ว่า “กัมมัฏฐานเนื่องด้วยบริกรรม ไม่
เกี่ยวกับปัญญา จัดเป็น สมถกัมมัฏฐาน กัมมัฏฐานเนื่องด้วย
ทัศนะทางใจ ในคติของธรรมดา ปรรกษภาวธรรมและสามัญญ-
ลักษณะ จัดเป็นวิปัสสนากัมมัฏฐาน ภาวนา ๒ ก็เรียก”

*ฉบับสิงห์ เป็น “ยถารห-ตามสมควร”

ท่านอาจารย์สุมงคล ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถวินี (ฎีกา อภิธัมมัตถสังคหะ) ได้อธิบายคำ “กัมมัญฐาน” ไว้ในคัมภีร์นี้ว่า “ทวินัน ภวานานํ ทุริธมฺปิ กมฺมญฺฐานํ ทุริธภาวนากมฺมสุส ปวตฺติญฺฐานตาย กมฺมญฺฐานญฺตมาลมฺพนํ อุตฺตรุตฺตรโยคกมฺมสุส ปทญฺฐานตาย กมฺมญฺฐานญฺตํ ภาวนาวิธิญจ”* แปลความว่า “กัมมัญฐาน แม้ทั้งสองอย่างของภาวนาทั้งสอง (นั้น) ได้แก่ อารมณฺ์ ที่เป็น กัมมัญฐาน เพราะเป็นที่ตั้งให้การทำภาวนา ๒ อย่างดำเนินไป ประการ ๑ และได้แก่ ภาวนาวิธิ (วิธีการในการทำภาวนา) ที่ (ภาวนาวิธิ) เป็นกัมมัญฐานเพราะเป็นปทัฏฐานแห่งการทำโยคะยิ่งๆ ขึ้นไปๆ ประการ ๑” กล่าวโดยย่อตามนี้ คำว่า “กัมมัญฐาน” หมายถึงอารมณฺ์อย่าง ๑ และวิธีการในการเจริญภาวนาอีกอย่าง ๑ เพราะฉะนั้น ที่กล่าวมาข้างต้นว่า “พระบรมศาสดาตรัสบอกพระ กัมมัญฐานตลอดถึงพระอรหัตต์” ก็คือตรัสบอกทั้งอารมณฺ์ซึ่งโยคี พึงยึดหยุ่นเป็นฐานที่ตั้งของการทำภาวนา และวิธีการเจริญภาวนา โดยตลอด หรือที่กล่าวว่า “ยาว อรหตฺตา วิปสฺสนํ กถาเปตฺวา.... ทูลขอให้พระบรมศาสดาตรัสบอกวิปัสสนา ตลอดจนถึงพระอรหัตต์” (ธมฺมปทญฺสกกถา ๑/๑๕๑) ก็คงหมายความว่า กราบทูลขอให้ตรัส บอกอารมณฺ์ของวิปัสสนากัมมัญฐานและวิธีการในการเจริญวิปัสสนา กัมมัญฐานทั้ง ๒ อย่าง (เช่น พอง-ยุบ ของท้องอันเป็นอารมณฺ์ และ วิธีการกำหนดพอง-ยุบ ซึ่งเป็นภาวนาวิธิ เป็นต้น)

* อภิธัมมัตถวินี, น. ๒๕๖

คำว่า “กัมมัญฐาน” นี้ นักเรียนบาลีจะได้พบว่าท่านเอาไปประกอบกับคำอื่นเรื่อย ๆ ในทางปฏิบัติดูเหมือนจะถือว่า กัมมัญฐาน ก็คืออารมณ์ และ อารมณ์ก็คือกัมมัญฐาน เพราะฉะนั้น ในคัมภีร์ อรรถกถาจึงกล่าวถึงอารมณ์ ๓๘ ไว้ว่า “อภฺยทัสสา อารมฺมณฺเฐ กมฺมํ กโรนฺโต เยน เยน อากาเรน ปุเรกตฺตาทีสุ วา กาเลสุ ยสฺมี ยสฺมี อุตฺตนา อภิจฺเจเต กาเล, อภิจฺเจเต วา กมฺมญฺฐานเณ กมฺมํ กโรนฺโต สมฺมสตี” (ธมฺมปทญฺจกถา ๘/๗๖-๗๗) แปลว่า “ภิกษุเมื่อทำกรรม (คือเจริญกัมมัญฐาน) ในอารมณ์ ๓๘ โดยอาการใดๆ อยู่ หรือว่า เมื่อทำกรรมในเวลาต่างๆ เช่นเวลาก่อนฉันอาหารเป็นต้น ณ เวลาใดๆ ตามเวลาที่ตนพอใจอยู่ หรือว่า เมื่อทำกรรม (ภาวนา) ใน กัมมัญฐานใดๆ ซึ่งตนพอใจอยู่ ก็กำหนดรู้ (ความเกิดและความดับ ของชั้นทั้งหลาย) ได้” ซึ่งในคัมภีร์วิสุทธิมคค์ ท่านระบุอารมณ์ของ สมถกัมมัญฐานไว้ถึง ๔๐ อย่าง ด้วยเหตุนี้กระมัง เมื่อแปลคำบาลี ที่ประกอบเข้ากับ “กัมมัญฐาน” ท่านจึงแปลกันมาว่า “กัมมัญฐาน มี....เป็นอารมณ์” เช่น อสุภกมฺมญฺฐานํ กัมมัญฐานมื่อสุภะเป็น อารมณ์ เมตฺตาคมฺมญฺฐานํ - กัมมัญฐานมีเมตตาเป็นอารมณ์ อานาปานสติกมฺมญฺฐานํ - กัมมัญฐานมีอานาปานสติ (สติกำหนด ลมหายใจเข้าและหายใจออก) เป็นอารมณ์ ทวตฺตีสถาการกมฺมญฺฐานํ - กัมมัญฐานมีอาการ ๓๒ เป็นอารมณ์ กายานุปัสสนาสติปญฺฐาน- กมฺมญฺฐานํ - กัมมัญฐานคือสติเข้าไปตั้งตามดูกายเป็นอารมณ์ ธาตุกมฺมญฺฐานํ - กัมมัญฐานมีธาตุเป็นอารมณ์ รูปกมฺมญฺฐานํ - กัมมัญฐานมีรูปเป็นอารมณ์ อรูปกมฺมญฺฐานํ - กัมมัญฐานมี อรูป (ได้แก่เวทนาเป็นต้น) เป็นอารมณ์ มรฺยิจกมฺมญฺฐานํ - กัมมัญฐานมี

พยับแดดเป็นอารมณ์ **สุญตกมฺมฏฐาน** – กัมมัญฐานมีสุญญตะ (คือความว่างเปล่า) เป็นอารมณ์ ดังนั้นเป็นต้นและกัมมัญฐานที่ผู้แรก บรรพชาอุปสมบทได้รับจากพระอุปัชฌาย์อาจารย์ตั้งแต่แรกบวช เรียกว่า **ตจปญฺจะกัมมัญฐาน** – กัมมัญฐานหมวด ๕ มีหนึ่งเป็นที่ ๕ (กล่าวคือ เกสา-ผม ๑ โลมา-ขน ๑ นขา-เล็บ ๑ ทันทา-ฟัน ๑ ตโจ-หนัง ๑) เป็นอารมณ์

ส่วนอารมณ์ของ **วิปัสสนากัมมัญฐาน** โดยเฉพาะ เป็น อารมณ์ปรมัตถ์ ได้แก่ ชันธ ๕ คือ รูปนาม आयตนะ ๑๒ และธาตุ ๔ หรือธาตุ ๑๘ เป็นต้น

วิปัสสนา

คำว่า “**วิปัสสนา**” เป็นคำที่ใช้ในพระพุทธศาสนาโดยเฉพาะ ปรากฏในพระคัมภีร์รุ่นบาลีพระไตรปิฎกเป็นเดิมมา แต่มักจะพบท่าน ใช้ควบคู่มากับคำ “**สมถะ**” เช่น “**สมโถ จ วิปัสสนา จ**”^{*} สมถะด้วย วิปัสสนาด้วย” คำ “**วิปัสสนา**” มาจากมูลศัพท์ ๒ ส่วน คือ วิ-อุปสัค แปลว่า แฉ่ง ชัด ต่าง และ ทิส-ธาตุ แปลว่า เห็น ทิส-ธาตุ นั้นแปลงรูปได้เป็น ๒ รูป คือ ทกฺข และ ปสฺส ประกอบปัจจัย และวิภัตติเป็น ทกฺขติ และ ปสฺสติ เฉพาะ “**ปสฺสติ**” ประกอบเข้ากับ วิ-อุปสัค เป็นรูปคำกิริยาวา วิปสฺสติ เช่น “**อนนฺธภูโต อโย โลกิโก ตณฺหะตฺต วิปสฺสติ**” (ธมฺมปทฎกถา ๖/๔๔) แปลความว่า “**โลกคือ**

^{*}ที.ปา. ๑๑/๒๒๓, ม.ม. ๑๓/๒๔๘, ส.สพ. ๑๘/๔๔๔, อ.ทก. ๒๐/๑๑๙ ๗๗

โลกียชนนี้ เป็นผู้ที่มีปัญญาจักขุมีตมณ น้อยคนในพวกนี้ จะเห็นแจ้ง โดยพระไตรลักษณ์ มีอนิจจะเป็นต้น” ถ้าคำถาม เป็น “วิปัสสนา” แปลว่า เห็นแจ้ง เห็นชัด เห็นต่างๆ* ในชั้นพระบาลีใช้ในความหมายเดียวกับ “ญาณ” และ “ปัญญา” เช่น “ญาณ อุทปาติ, ปญญา อุทปาติ - ญาณเกิดขึ้นแล้ว ปัญญาเกิดขึ้นแล้ว” และบางคราวก็ใช้ว่า “ญาณทสฺสน - ความรู้ความเห็น (หรือ) เห็นด้วยความรู้” ซึ่งเป็น คำจำกัดความหมายของ “วิปัสสนา” ส่วนคำ “ญาณทสฺสนะ” นั้น เมื่อกล่าวถึงบุคคลผู้รู้ผู้เห็น ในรูปกิริยาตติยาวิภัตติ และจุดตติ- จัฏฐิวิภัตติ ท่านใช้ว่า “ขานตา ปสฺสตา, ขานโต ปสฺสโต” แปลว่า “ผู้รู้ ผู้เห็น”

แต่ วิปัสสนา คือ รู้แจ้ง รู้ชัด กิตติ ญาณ และ ปัญญา กิตติ ญาณทสฺสนะ คือ ความรู้ความเห็น หรือ เห็นด้วยความรู้ กิตติ ท่านอธิบายไว้ในคัมภีร์อฏฐาสาลินี** ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิเธหิ อากาเรหิ ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ปญญาเอเวสา อตฺถโต” แปลว่า เรียกว่า วิปัสสนาเพราะเห็น (สภาวะ) ธรรมทั้งหลาย ด้วยอาการ ต่างๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น โดยความหมาย วิปัสสนานี้ก็คือ ปัญญานั้นเอง” ซึ่งในที่นี้หมายถึงรู้แจ้งรู้ชัด โดยรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจะ-ไม่เที่ยง ทุกขะ-เป็นทุกข์ และ อนัตตา-ความไม่มีอัตตา เพราะฉะนั้น ท่านอาจารย์สุมังคละ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิ

*สัทธมมปกาสิณี, ฉบับภูมิพโลภิกขุ, ปฐมภาค, น. ๒๔

**อฏฐาสาลินี, น. ๒๖๖

จึงอธิบายไว้ว่า “อนิจจาทีวิวิธการโต ทสฺสนตฺเถน วิปสฺสนา-
สงฺขาทานญจ”* แปลว่า “และที่เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอธิบายว่า
เห็นโดยอาการต่างๆ ตลอดจนอนิจจะคือความไม่เที่ยงเป็นต้น” และ
ท่านวิปัสสนาจารย์ได้ให้วิเคราะห์ศัพท์ไว้อีกนัยหนึ่งว่า “วิเสสณ
ปสฺสตีติ วิปสฺสนา, วิสิฏฺฐตฺโถ วิสสสทฺโท - เรียกว่า วิปัสสนา
เพราะอธิบายว่า เห็นแปลกประหลาด ศัพท์ว่า วิสสสะ มีอรรถ
ว่า แปลกประหลาด” คือ เห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์แปลกๆ
ประหลาดๆ ถ้าเป็นรูปหรือนิมิต ก็เห็นได้แจ่มแจ้งชัดเจนนัยกว่า
มองเห็นด้วยตาเนื้อ คือสัมผัสตาเสียอีก และได้เห็นต่างๆ เห็นแปลกๆ
เพราะฉะนั้น จะเห็นได้ว่า คำ “วิปัสสนา” ตามที่กล่าวมานี้มีความ
หมายเป็น ๓ นัย คือ

๑. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นแจ้ง เห็นชัด
๒. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นโดยอาการต่างๆ มีเห็นอนิจจะ
เป็นต้น
๓. วิปัสสนา - ปัญญาเห็นแปลกๆ ประหลาดๆ

ทั้ง ๓ นัยนี้ ในที่สุดก็ลงในความหมายเดียวกัน กล่าวคือ ในขั้นต้น
โยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานจะเห็นสภาวะหรือปรากฏการณ์ใดๆ
ก็ตาม แต่ในทางที่ถูกต้องและในที่สุดจะต้องเห็นรูปหรือเบญจขันธ์โดย
อาการต่างๆ ได้แก่เห็นโดยไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจะ ทุกขะ

*อภิธัมมตุณฺณวาทินี, น. ๑๕๖

อนัตตา หรือเห็นอสุภะ-ไม่งาม อนิจจะ-ไม่เที่ยง ทุกขะ-เป็นทุกข์ และอนัตตา-ไม่มีอัตตา เห็นดังกล่าวมานี้ เป็นการเห็นแจ่มแจ้งชัดเจน เป็นการเห็นภายในด้วยตนเอง มิใช่นึกเห็นตามคำบอกเล่าของผู้อื่น หรือนึกเห็นตามตำราตามหนังสือที่กล่าวไว้เป็นการกำหนดรู้เห็นสังขาร คือ เบญจขันธ์ กล่าวคือ นามและรูป ภายในตัวของตนเอง ด้วยปัญญา ซึ่งพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า “วิปัสสนา-ติ สงฺขาร-ปริกฺขหณานิ – วิปัสสนา คือการกำหนดรู้สังขาร”^{*} และนักปราชญ์ชาวตะวันตกผู้รู้บาลี พยายามแปลคำ วิปัสสนา ไว้ในภาษาอังกฤษหลายคำ เพื่อให้ตรงความหมายในทางปฏิบัติ แต่ที่ใช้กันอยู่ทั่วไป คือ insight เห็นทะลุเข้าไปภายใน ซึ่งท่านโสมเถระแห่งศรีลังกา อธิบาย insight (วิปัสสนา) ว่า ความเข้าใจธรรมชาติ อันแท้จริงของสิ่งทั้งหลาย ที่เป็นทางให้เกิดความเปลี่ยนแปลงขึ้นภายในจิตใจของโยคี และเป็นทางให้โยคีหลุดพ้นออกไปจากกระแสแห่งการเวียนเกิดเวียนตาย

วิปัสสนากัมมัฏฐาน

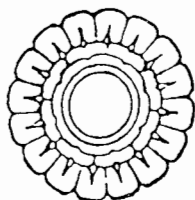
ท่านอาจารย์สุ่มังคะ ผู้แต่งคัมภีร์อภิธัมมัตถวินิยาณี ได้อธิบายคำ “วิปัสสนากัมมัฏฐาน” ไว้ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา อนิจฺจานุปสฺสนาทิกา ภาวนาปณฺญา ตสฺสา กมฺมฏฺฐานํ สาเยว วา กมฺมฏฺฐานนฺติ วิปสฺสนากมฺมฏฺฐานํ”^{**} ความว่า

^{*} ปปญฺจสุทฺธิ, ตติยภาค, น. ๑๕๑, มโนรธปุรณิ, ทุตติยภาค, ๓๓, ๗๙

^{**} อภิธมฺมตฺถวินิยาณี, น. ๒๖๗

“ภาวนาปัญญา ที่เห็นความไม่เที่ยงเนื่องๆ เป็นต้น เรียกว่า วิปัสสนา เพราะอรรถว่า เห็นโดยอาการต่างๆ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้นและ เรียกว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน เพราะอธิบายว่า เป็น กัมมัญฐาน (คืออารมณ์และภาวนาวิธี) ของวิปัสสนานั้น หรือ (เรียกว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน) เพราะอธิบายว่า วิปัสสนา นั้นเอง เป็น กัมมัญฐาน” หมายความว่า วิปัสสนากัมมัญฐาน ก็คือ ภาวนาปัญญา ที่เห็นโดยอาการมีอนิจจะเป็นต้น เป็นกัมมัญฐาน

ตามอธิบายดังกล่าวนี้ เป็นความรู้ทางปริยัติ แต่ถ้าจะให้เกิดความรู้และความเห็นได้จริงตามนี้ โยคีจะต้องปฏิบัติให้เกิดภาวนาปัญญาด้วยตนเองต่อไป



มหาปัจจุเวกขณะญาณ^๑

ญาณสำคัญในการสำรวจทดสอบตนเอง

๙ ประการ

ของ

พระโสดาบัน อริยสาวก



ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, อนึ่ง ทิณฺณิ (ความเห็นชอบ) คือ โสดาปัตติมรรค อริยปัญญา นี้ใด เป็นเครื่องนำออก (จากโลก) ดำเนินออกไปเพื่อความสิ้นทุกข์โดยชอบ ของบุคคลผู้กระทำ ทิณฺณิ (ความเห็นชอบ) นั้น ให้เกิดขึ้น (ทิณฺณินั้น) เป็นอย่างไร ?

[ญาณที่ ๑]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, ภิกษุ (พระโสดาบันอริยสาวก-บรรพชิต หรือ คฤหัสถ์ ก็ตาม) ในพระศาสนานี้ ไปอยู่ในป่า ก็ตาม ไปอยู่ ณ โคนต้นไม้ ก็ตาม ไปอยู่ในสุญญาคาร (เรือนสงัดเงียบ) ก็ตาม สำรวจ ทดสอบ (ตนเอง) อยู่ดังนี้ ; “ข้าพเจ้า ผู้ซึ่ง มีจิตเร้ารุ่มหุ้มห่อด้วย

^๑เรียกไว้ใน ปปญฺจสุทฺถนํ, ทุติยภาค, น. ๕๔๓ ว่า “มหาปัจจุเวกขณะญาณ”

กิเลสนิวรณ์เป็นปริญญฐาน (เครื่องหุ้มห่อ) ชนิดใด แล้วเป็นเหตุให้ไม่รู้ไม่เห็นตามเป็นจริง กิเลสนิวรณ์เป็นปริญญฐานชนิดนั้น ที่ข้าพเจ้ายังละไม่ได้ภายในตนเอง ยังมีอยู่ไหมหนอ”

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย,

(๑) ถ้าภิกษุเป็นผู้มีจิตเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่ด้วยกามราคะ ก็ถือว่าเป็นผู้มีจิตถูกเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่แล้ว (ด้วยปริญญฐาน)

(๒) ถ้าภิกษุเป็นผู้มีจิตเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่ด้วยพยาบาท ก็ถือว่าเป็นผู้มีจิตถูกเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่แล้ว (ด้วยปริญญฐาน)

(๓) ถ้าภิกษุเป็นผู้มีจิตเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่ด้วยถีนะมิทตะ ก็ถือว่าเป็นผู้มีจิตถูกเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่แล้ว (ด้วยปริญญฐาน)

(๔) ถ้าภิกษุเป็นผู้มีจิตเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่ด้วยอุทธัจจะและกุกกุกจะ ก็ถือว่าเป็นผู้มีจิตเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่แล้ว (ด้วยปริญญฐาน)

(๕) ถ้าภิกษุเป็นผู้มีจิตเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่ด้วยวิจิกิจณา ก็ถือว่าเป็นผู้มีจิตถูกเร่าร้อนหุ้มห่อแล้ว (ด้วยปริญญฐาน)^๑

(๖) ถ้าภิกษุเป็นผู้ฝึกฝักฝักงวลอยู่ด้วยความคิด(เรื่องราวต่างๆ) ในโลกนี้ ก็ถือว่าเป็นผู้มีจิตถูกเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่แล้ว (ด้วยความคิดเป็นปริญญฐาน)

(๗) ถ้าภิกษุเป็นผู้ฝึกฝักฝักงวลอยู่ด้วยความคิด(เรื่องราวต่างๆ) ในโลกอื่น ก็ถือว่าเป็นผู้มีจิตถูกเร่าร้อนหุ้มห่ออยู่แล้ว (ด้วยความคิดเป็นปริญญฐาน)

^๑(๑) ถึง (๕) หมายถึงนิวรณ์ ๕ ดูหน้า ๑๑๓ ข้างต้น

(๘) ถ้าภิกษุเกิดโต้เถียง ทะเลาะกัน ถึงการวิวาทกัน ทิ่มต่อกันและกัน ด้วยหอกคือปากอยู่ ก็ถือว่า เป็นผู้มิจิตตูกเร้ารุมห่มห่ออยู่แล้ว (ด้วยการโต้เถียงทะเลาะวิวาทเป็นปริยฐาน)

พระโสดาบันอริยสาวกนั้น กำหนดรู้อย่างนี้ว่า “ข้าพเจ้าผู้ซึ่งมิจิตเร้ารุมห่มห่ออยู่ ด้วยกิเลสนิวรณ์ เป็นเครื่องเร้ารุมห่มห่อชนิดใดแล้ว เป็นเหตุให้ไม่รู้ ไม่เห็น ตามเป็นจริง กิเลสนิวรณ์เครื่องเร้ารุมห่มห่อชนิดนั้น ที่ข้าพเจ้ายังละไม่ได้ภายในตนเอง ไม่มีอยู่ ข้าพเจ้าได้ตั้งใจไว้อย่างดีแล้ว เพื่อตรัสรู้ (อริย) สัจจ ๔”

นี้เป็นญาณที่ ๑ ซึ่งพระโสดาบันอริยสาวกนั้น บรรลุแล้ว เป็นโลกุตตรญาณ เป็นของพระอริยะ^๑ ไม่สาธารณะด้วยบุรุษทั้งหลาย

[ญาณที่ ๒]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย และยังมีข้ออื่นอีก พระ (โสดาบัน) อริยสาวก สำนวญทดสอบ (ตนเอง) อยู่ ดังนี้ ; “เมื่อข้าพเจ้าฝึกฝนทวิญฐิ (ความเห็นชอบ)^๒ นี้แลหนอ ทำทวิญฐิ นี้แลหนอ ให้เกิดขึ้นอยู่ ทำให้มากอยู่ จึงได้ความสงบใจ (สมณะ) ภายในตน ได้ความระบับใจ (วิปัสสนา) ภายในตน” พระ (โสดาบัน) อริยสาวกนั้นก็กำหนดรู้อย่างนี้ว่า “เมื่อข้าพเจ้าฝึกฝนทวิญฐิ นี้แลหนอ ทำทวิญฐินี้แลหนอ ให้เกิดอยู่

^๑ โดยปรกติ ปัจจเวกขณญาณ เป็นโลกียะ แต่ผู้พิจารณาทดสอบเป็นพระโสดาบันอริยสาวก

^๒ คำว่า “ทวิญฐิ-ความเห็นชอบ” ในที่นี้หมายถึง โสดาปัตติมรรคญาณ-ผลญาณ

ทำให้มาก ๆ อยู่ ได้ความสงบใจภายในตน ได้ความระงับใจภายในตนอยู่”

นี้เป็นญาณที่ ๒ ซึ่งพระโสดาบัน อริยสาวกนั้น บรรลุแล้ว เป็นโลกุตตรญาณ เป็นของพระอริยะ ไม่สาธารณะด้วยบุุชชนทั้งหลาย

[ญาณที่ ๓]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, และยังมีข้ออื่นอีก, พระ (โสดาบัน) อริยสาวก สํารวจทดสอบ (ตนเอง) อยู่ ดังนี้ ; “ข้าพเจ้าเป็นผู้ประกอบด้วยทิวฐิ (ความเห็นชอบ) มีรูปฉันใด สมณะ กิตติ พราหมณ์ กิตติ ผู้อื่นภายนอกจากพระ (พุทธ) ศาสนานี้ เป็นผู้ประกอบด้วยทิวฐิ มีรูปฉันนั้น มีอยู่หรือหนอแล ?” พระ (โสดาบัน) อริยสาวกนั้น ก็กำหนดรู้อย่างนี้ว่า “ข้าพเจ้าเป็นผู้ประกอบด้วยทิวฐิ มีรูปฉันใด สมณะ กิตติ พราหมณ์ กิตติ ผู้อื่นภายนอกจากพระศาสนา นี้ เป็นผู้ประกอบด้วยทิวฐิ มีรูปฉันนั้น หามีไม่”

นี้เป็นญาณที่ ๓ ซึ่งพระโสดาบันอริยสาวกนั้น บรรลุแล้ว เป็นโลกุตตรญาณ เป็นของพระอริยะ ไม่สาธารณะด้วยบุุชชนทั้งหลาย

[ญาณที่ ๔]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, และยังมีข้ออื่นอีก, พระ (โสดาบัน) อริยสาวก สํารวจทดสอบ (ตนเอง) อยู่ ดังนี้ ; “พระ (อริยะ) บุคคล ผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ (ความเห็นชอบ) เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดา (คือความเป็นผู้มีสภาวะธรรม) มีรูปฉันใด แม้ข้าพเจ้าก็เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดา (ความเป็นผู้มีสภาวะธรรม) มีรูปฉันนั้น” อนึ่ง, ดูก่อน

ภิกษุทั้งหลาย, บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดามีรูปอย่างไร พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงบัญญัติการออกจากอาบัติชนิดอย่างไรไว้ แม้หากว่า (พระอริยสาวกนั้น) ต้องอาบัติชนิดอย่างนั้น รีบทำอาบัติชนิดอย่างนั้นให้เปิดเผย ในพระบรมศาสดา หรือในเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ในฉับพลัน โดยแท้แล เปรียบเหมือนกุมารเล็ก เด็กอ่อน นอนหงายตื่นเอามือหรือเท้าไปถูกไฟถ่าน ก็รีบหุดมือหรือเท้ากลับในฉับพลัน ฉะนั้น ครั้น (พระอริยสาวก) แสดงแล้วเปิดเผยแล้ว ทำให้เปิดเผยแล้ว ก็ถึงความสำรวมระวังต่อไป ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นธรรมดาของ (พระอริย) บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ^๑

พระ (โสดาบัน) อริยสาวกนั้น กำหนดรู้อย่างนี้ว่า “พระ (อริย) บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทิวฐิ เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดามีรูปจันใด แม้ข้าพเจ้าก็เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดามีรูปจันนั้น”

นี้เป็นญาณที่ ๔ ซึ่งพระโสดาบันอริยสาวกนั้น บรรลุแล้ว เป็นของพระอริยะ ไม่สาธารณะด้วยบุญชนทั้งหลาย

^๑ ความหมายเดียวกับที่ตรัสไว้ใน “รัตนสูตร” ว่า “กิญจาปิ โส กมัม กโรติ ปาปกํ ฯลฯ อภพฺพตา ทิวฺฐปทสฺส วุตฺตา. – ท่านผู้บรรลุที่สสนะ (คือ พระโสดาบันอริยสาวก) นั้น แม้ท่านจะยังทำความชั่วด้วยกาย หรือด้วยวาจา หรือด้วยใจ อยู่บ้าง ท่านก็ไม่อาจปิดบังความชั่วที่ท่านทำไว้นั้น (เพราะ) การที่บุคคลผู้เห็นพระนิพพานแล้ว จะปิดบังความชั่วของตนไว้นั้น ตถาคตกกล่าวว่า ไม่อาจปิดบังได้”

[ญาณที่ ๕]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, และยังมีข้ออื่นอีก, พระ (โสดาบัน) อริยสาวก ลำรวจทดสอบ (ตนเอง) อยู่ ดังนี้, “พระ (อริย) บุคคล ผู้ถึงพร้อมด้วยทวิภูติ เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดา มีรูปฉันทะ แม้ข้าพเจ้าก็เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดา มีรูปฉันทะ” อนึ่ง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระ (อริย) บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิภูติ เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดา มีรูปอย่างไร ถึงแม้ว่าจะเป็นผู้ถึงความชวนชวยช่วยเหลือ ในกิจการงานที่พึงทำไร ๆ ทั้งงานใหญ่และงานน้อย ของเพื่อนพรหมจารีทั้งหลาย ก็ตาม แต่เขาก็ยังมีความหมายมั่นอย่างแรงกล้า ใน (การปฏิบัติ) อธิศีลสิกขา ในอธิจิตตสิกขา (และ) ในอธิปัญญาสิกขา อยู่โดยแท้แล เปรียบเหมือน แม่โคแม่ลูกอ่อน ย่อมกัดกินหญ้าไปพลาง และเหลือบตาระวังดูลูกวัวไปพลาง ฉะนั้น ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้เป็นธรรมดาของ (พระอริย) บุคคล ผู้ถึงพร้อมด้วยทวิภูติ^๑

(พระ (โสดาบัน) อริยสาวกนั้น กำหนดรู้อย่างนี้ว่า พระ (อริย) บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิภูติ เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดา มีรูปฉันทะ แม้ข้าพเจ้าก็เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมดา มีรูปฉันทะ”

^๑ หมายความว่า ท่านพระโสดาบันอริยสาวกนั้น แม้มีกิจการงานอื่น ๆ ทั้งส่วนตัว และส่วนรวม หรือ แม้กิจกรรมของเพื่อนบรรพชิตที่ตนเองต้องจัดต้องทำและช่วยเหลือกัน แต่ก็ยังฝึกฝนศึกษาหาโอกาสรักษาศีล ปฏิบัติสมาธิ และเจริญปัญญา อยู่เป็นนิตย์ จนเป็นนิสัยประจำ เปรียบเหมือนแม่วัวมีลูกอ่อน แม้จะเที่ยวและเล็มกัดกินหญ้าออกไปห่างจากลูกน้อยของมันบ้าง แต่มันก็คอยเหลือบแลชะเง้อดูลูกของมันด้วยความ เป็นห่วงและระมัดระวังอยู่ตลอดเวลา.

นี้เป็นญาณที่ ๕ ซึ่งพระโสดาบันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว เป็น
โลกุตตรญาณ เป็นของพระอริยะ ไม่สาธารณะด้วยบุถุชนทั้งหลาย

[ญาณที่ ๖]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, และยังมีข้ออื่นอีก, พระ (โสดาบัน)
อริยสาวก สำรวจทดสอบ (ตนเอง) อยู่ ดังนี้ ; “พระ (อริยะ) บุคคล
ผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู เป็นผู้ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละ มีรูปฉันท
แม้ข้าพเจ้าก็เป็นผู้ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละ มีรูปฉันทนั้น” อนึ่ง,
ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระ (อริยะ) บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู เป็นผู้
ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละมีรูปอย่างไร ครั้นเมื่อเขา (มีการ)
แสดงธรรมและวินัยที่พระตถาคตประกาศไว้แล้ว (พระอริยะบุคคลนั้น)
ก็รู้เนื้อหาสาระ กระทำในใจไว้ รวบรวมใจทั้งหมดเข้ามาโดยมั่นคง
เจียโสดลง (ตั้งใจ) สดับธรรม^๑ ข้อนี้คือความเป็นผู้มีพละของพระ
(อริยะ) บุคคลผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู

พระ (โสดาบัน) อริยสาวกนั้น กำหนดรู้อย่างนี้ว่า “พระ (อริยะ)
บุคคล ผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู เป็นผู้ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละ มี
รูปฉันท แม้ข้าพเจ้าก็เป็นผู้ประกอบด้วยพละ มีรูปฉันทนั้น”

นี้เป็นญาณที่ ๖ ซึ่งพระโสดาบันอริยสาวกนั้นบรรลุแล้ว เป็น
โลกุตตรญาณ เป็นของพระอริยะ ไม่สาธารณะด้วยบุถุชนทั้งหลาย

^๑ หมายถึงชอบฟังและตั้งใจฟังเทศน์และบรรยายธรรมวินัย โดยมีพละ คือ ศรัทธา
ความเชื่อความเลื่อมใส เป็นต้น

[ญาณที่ ๗]

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย, และยังมีข้ออื่นอีก, พระ (โสดาบัน) อริยสาวก ลำรวจทดสอบ (ตนเอง) อยู่ ดังนี้ ; “พระ (อริย) บุคคล ผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู เป็นผู้ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละ มีรูปฉันใด แม้ข้าพเจ้าก็เป็นผู้ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละ มีรูปฉันนั้น” อนึ่ง, ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระ (อริย) บุคคล ผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู เป็นผู้ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละ มีรูปอย่างไร ครั้นเมื่อเขา (มีการ) แสดงธรรมและวินัยที่พระตถาคตเจ้าประกาศไว้แล้ว (เมื่อฟังแล้ว) ก็ได้ความรู้ในอรรถ ได้ความรู้ในธรรม ได้ปราโมทย์ประกอบด้วยธรรม^๑ ข้อนี้คือความเป็นผู้มีพละของพระ (อริย) บุคคล ผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู

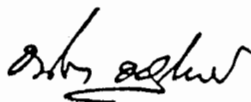
พระ (โสดาบัน) อริยสาวกนั้น กำหนดรู้อย่างนี้ว่า “พระ (อริย) บุคคล ผู้ถึงพร้อมด้วยทวิญญู เป็นผู้ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละ มีรูปฉันใด แม้ข้าพเจ้าก็เป็นผู้ประกอบด้วยความเป็นผู้มีพละ มีรูปฉันนั้น”

นี้เป็นญาณที่ ๗ ซึ่งพระโสดาบันอริยสาวกนั้น บรรลุแล้ว เป็นโลกุตตรญาณ เป็นของพระอริยะ ไม่สาธารณะด้วยบุณฺชนทั้งหลาย

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระอริยสาวก ผู้ประกอบด้วยองค์ (ญาณ) ๗ ดังกล่าวมานี้แล เป็นผู้มีสภาวะธรรมจบลงพร้อมกันเป็นอันดี ด้วยการทำให้เห็นแจ้งซึ่งโสดาปัตติผล

^๑ หมายความว่า เมื่อฟังเทศน์ฟังบรรยายธรรมวินัย ก็รู้เนื้อหาสาระ ได้อรรถรส ธรรมรส เกิดปีติปราโมทย์โดยทางธรรม

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย พระอริยสาวกผู้ประกอบด้วยองค์(ญาณ)
๗ ดังกล่าวนี้อัน เป็นผู้ถึงพร้อมแล้วด้วยโสดาปัตติผล ด้วยประการ
ฉะนี้.



แปลและเรียบเรียง

จาก

โกสัมพียสูตร, ม.ม. ๑๒/๕๘๔-๕๘๕

และดู-ปปัญจสูทนี, ทุติยภาค, หน้า ๕๔๐-๕๔๔

โปรดดูเรื่องอ้างอิงในหน้า ๒๘๖ ข้างต้น

และเพื่อเรียนรู้เข้าใจง่าย โปรดอ่าน

มหาปัจจุเวกขณะ ๗

ว่าด้วย

หลักการพิจารณาตรวจสอบตนเอง ๗ ข้อ

ใน

วิปัสสนาภาวนา-ว่าด้วยวิธีปฏิบัติวิปัสสนาทดสอบรู้ผลด้วยตนเอง

ของ

ผู้เรียบเรียง

โลกไม่ควรขาดพระอรหันต์

พระพุทธดำรัส

ตรัสแก่ท่านสุภัททะ ปัจฉิมสาวก

อิมะ จ สุภทฺท ภิกขุ สมฺมา วิหเรยฺย,
อสุญฺโณ โลโก อรหฺนฺเตหิ อสุสา-ติ.

ที่. ม. ๑๐/๑๗๖

ดูก่อนสุภัททะ หากภิกษุทั้งหลายเหล่านี้ พึงอยู่กันโดยชอบ
โลกก็ไม่ควรขาดสูญจากพระอรหันต์ทั้งหลาย แล
อธิบายความ “อยู่กันโดยชอบ” ตามนัยอรรถกถา-
สมุญจลวิลาสนี้

อิมะ ทฺวาทส ภิกขุ สมฺมา วิหเรยฺย :-

๑. โสตาปตฺติมคฺคตฺถาย อารทฺธวิปสฺสโก อตฺตนา ปคฺฌํ
กมฺมญฺจานํ คเหตฺวา อญฺญปิ โสตาปตฺติมคฺคตฺถาย อารทฺธวิปสฺสกํ
กโรนฺโต สมฺมา วิหริติ นาม.

๒. โสตาปตฺติมคฺคญฺโจ อญฺญปิ โสตาปตฺติมคฺคญฺจํ กโรนฺโต
สมฺมา วิหริติ นาม.

๓. โสตาปนฺโน อตฺตนา อธิคตฺถญฺจานํ อญฺญสฺส กเถตฺวา
ตํ โสตาปนฺนํ กโรนฺโต สมฺมา วิหริติ นาม.

๔. สกทาคามิมคฺคตฺถาย อารทฺธวิปสฺสโก อตฺตนา ปคฺฌํ
กมฺมญฺจานํ คเหตฺวา อญฺญปิ สกทาคามิมคฺคตฺถาย อารทฺธวิปสฺสกํ
กโรนฺโต สมฺมา วิหริติ นาม.

๕. สกทาคามิมคฺคภูโจ อญฺเฬปี สกทาคามิมคฺคภูจํ ภโรนฺโต
สมฺมา วิหฺรติ นาม.

๖. สกทาคามี อตฺตนา อธิคตฺตภูจันํ อญฺเฬสฺส กเถตฺวา ตํ
สกทาคามี ภโรนฺโต สมฺมา วิหฺรติ นาม.

๗. อนาคามิมคฺคตฺถาย อารทฺธิวิปสฺสโก อตฺตนา ปคฺฌํ
กมฺมภูจันํ คเหตุวา อญฺเฬปี อนาคามิมคฺคตฺถาย อารทฺธิวิปสฺสกํ
ภโรนฺโต สมฺมา วิหฺรติ นาม.

๘. อนาคามิมคฺคภูโจ อญฺเฬปี อนาคามิมคฺคภูจํ ภโรนฺโต
สมฺมา วิหฺรติ นาม.

๙. อนาคามี อตฺตนา อธิคตฺตภูจันํ อญฺเฬสฺส กเถตฺวา ตํ
อนาคามี ภโรนฺโต สมฺมา วิหฺรติ นาม.

๑๐. อรหตฺตมคฺคตฺถาย อารทฺธิวิปสฺสโก อตฺตนา ปคฺฌํ
กมฺมภูจันํ คเหตุวา อญฺเฬปี อรหตฺตมคฺคตฺถาย อารทฺธิวิปสฺสกํ
ภโรนฺโต สมฺมา วิหฺรติ นาม.

๑๑. อรหตฺตมคฺคภูโจ อญฺเฬปี อรหตฺตมคฺคภูจํ ภโรนฺโต สมฺมา
วิหฺรติ นาม.

๑๒. อรหํ อตฺตนา อธิคตฺตภูจันํ อญฺเฬสฺส กเถตฺวา ตํ อรหฺนตํ
ภโรนฺโต สมฺมา วิหฺรติ นาม.

อสุญฺโณ โลโก อรหฺนเตหิ อสุสฺสาคิ.

- แปลความว่า -

พระภิกษุ อยู่กันโดยชอบ ๑๒ จำพวก ต่อไปนี้ คือ ;

๑. ท่านผู้บำเพ็ญวิปัสสนา (อรัทธวิปัสสกะ) เพื่อบรรลุพระโสดาปัตติมรรค รับกัมมัญฐานที่ข้าของด้วยตนเอง แล้วชักนำท่านผู้อื่นให้เป็นอรัทธวิปัสสกะ (ผู้บำเพ็ญวิปัสสนา) เพื่อบรรลุพระโสดาปัตติมรรคด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๒. ท่านผู้ตั้งอยู่ในพระโสดาปัตติมรรค ชักนำท่านผู้อื่นให้เป็นผู้ตั้งอยู่ในพระโสดาปัตติมรรคด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๓. พระโสดาบันบอกฐานะที่ตนเองบรรลุแล้วแก่ท่านผู้อื่น แล้วชักนำท่านผู้นั้น เป็นพระโสดาบันด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๔. ท่านผู้บำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อบรรลุพระสกทาคามิมรรค รับกัมมัญฐานที่ข้าของด้วยตนเอง แล้วชักนำท่านผู้อื่นให้เป็นผู้บำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อบรรลุพระสกทาคามิมรรคด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๕. ท่านผู้ตั้งอยู่ในพระสกทาคามิมรรค ชักนำท่านผู้อื่นให้เป็นผู้ตั้งอยู่ในพระสกทาคามิมรรคด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๖. พระสกทาคามีบอกฐานะที่ตนเองบรรลุแล้วแก่ท่านผู้อื่น แล้วชักนำท่านผู้นั้น เป็นพระสกทาคามีด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๗. ท่านผู้บำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อบรรลุพระอนาคามิมรรค รับกัมมัญฐานที่ข้าของด้วยตนเอง แล้วชักนำท่านผู้อื่นให้เป็นผู้บำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อบรรลุพระอนาคามิมรรคด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๘. ท่านผู้ตั้งอยู่ในพระอนาคามีมรรค ชักนำทำท่านผู้อื่นให้เป็นผู้ตั้งอยู่ในพระอนาคามีมรรคด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๙. พระอนาคามี บอกฐานะที่ตนเองบรรลุแล้วแก่ท่านผู้อื่น แล้วชักนำทำท่านผู้นั้นเป็นพระอนาคามีด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๑๐. ท่านผู้บำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อบรรลุพระอรหัตมรรค รับกัมมัญฐานที่ข้าของด้วยตนเอง แล้วชักนำทำท่านผู้อื่นให้เป็นผู้บำเพ็ญวิปัสสนา เพื่อบรรลุพระอรหัตมรรคด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๑๑. ท่านผู้ตั้งอยู่ในพระอรหัตมรรค ชักนำทำท่านผู้อื่นให้เป็นผู้ตั้งอยู่ในพระอรหัตมรรคด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

๑๒. พระอรหันต์บอกฐานะที่ตนเองบรรลุแล้วแก่ท่านผู้อื่น แล้วชักนำทำท่านผู้อื่นเป็นพระอรหันต์ด้วย ชื่อว่าอยู่กันโดยชอบ

ดังนี้ โลกไม่พึงว่างเว้นจากพระอรหันต์ทั้งหลาย

หมายเหตุ - อารัทธวิปัสสกะ โดยปรกติ ระบุถึงโยคีผู้ปฏิบัติซึ่ง
บรรลุลุททยพญาน (วิสุทธปัญญาณนิเทศ, หน้า ๑๒๙)

หนังสือที่ใช้ประกอบในการเรียบเรียงและอ้างอิง
ในหนังสือ “วิปัสสนา นิยม”



ก. พระไตรปิฎก “สยามรัฐ” ฉบับบาลีพิมพ์อักษรไทย ของมหา-
มกุฏราชวิทยาลัย.

อักษรย่อ เป็นชื่อ	พระคัมภีร์	เช่น :-
วิ. ม.	วินยปิฎก	มหาวคฺค
วิ. จุ.	วินยปิฎก	จุลลวคฺค
ที. สී.	ทีฆนิกาย	สีลกฺขณวคฺค
ที. ม.	ทีฆนิกาย	มหาวคฺค
ที. ปา	ทีฆนิกาย	ปาฏิกวคฺค
ม. มุ.	มชฺฌิมนิกาย	มูลปณฺณาสก
ม. ม.	มชฺฌิมนิกาย	มชฺฌิมปณฺณาสก
ม. อุ.	มชฺฌิมนิกาย	อุปริปณฺณาสก
สํ. สคาถ.	สํยุตฺตนิคาย	สคาถวคฺค
สํ. นิทาน.	สํยุตฺตนิคาย	นิทานวคฺค
สํ. ขนฺธ.	สํยุตฺตนิคาย	ขนฺธวารวคฺค
สํ. สฬา	สํยุตฺตนิคาย	สฬายตนวคฺค
สํ. มหา.	สํยุตฺตนิคาย	มหาวารวคฺค
อ. เอก.	องฺคุตฺตรนิคาย	เอกนิบาต
อ. ทุก.	องฺคุตฺตรนิคาย	ทุกนิบาต

อ. ดิก. ฯ	อังคุตตรนิกาย	ติกนิบาต (จนถึง)
อ. เอกาทสก.	อังคุตตรนิกาย	เอกาทสกนิบาต
ข. อุ.	ขุทฺทกนิกาย	อุทาน
ข. ข.	ขุทฺทกนิกาย	ขุทฺทกปาฐ
ข. เกร.	ขุทฺทกนิกาย	เกรคาถา
ข. ธ.	ขุทฺทกนิกาย	ธมฺมปทคาถา
ข. ป.	ขุทฺทกนิกาย	ปฏิสัมภิตามคฺค
อภ. ธมฺม.	อภิธมฺมปิฎก	ธมฺมสงฺคณิ
อภ. วิ.	อภิธมฺมปิฎก	วิภังค
อภ. ปุ.	อภิธมฺมปิฎก	ปุคฺคลปญฺญตฺติ

ฯ

เลขหน้า.. / คือ เลขบอกเล่มที่ ของพระคัมภีร์

เลขหลัง / .. คือ เลขบอกหน้าในเล่มนั้น ๆ

เช่น :- ม. มุ. ๑๒/๒๘๗ หมายความว่า มัชฌิมนิกาย,
มูลปัณณาสก เล่มที่ ๑๒ หน้า ๒๘๗

ข. คัมภีร์อรรถกถา ฉบับบาลีพิมพ์อักษรไทย ของมหาวิทยาลัย

๑. สมณฑปาสาทิกา	อรรถกถาวินัยปิฎก
๒. สุมงฺคลวิลาสินี	อรรถกถาทีฆนิกาย
๓. ปปญฺจสุทนี	อรรถกถามัชฌิมนิกาย
๔. สารตฺตปกาลินี	อรรถกถาสังยุตตนิกาย
๕. มโนรณปุรณิ	อรรถกถาอังคุตตรนิกาย

(๒-๕ อรรถกถาสุตตันตปิฎก)

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------------|
| ๖. ปรมตฺถโชติกา ขุทฺทกปาจวณฺณา | อรรถกถาขุทฺทกปาฐ |
| ๗. ธมฺมปทญฺจกถา | อรรถกถาธัมมปท |
| ๘. ปรมตฺถทีปนี อุทฺทาวณฺณา | อรรถกถาอุทฺท |
| ๙. ปรมตฺถทีปนี อิติวุตฺตกาวณฺณา | อรรถกถาอิติวุตฺตก |
| ๑๐. ปรมตฺถโชติกา สุตฺตนิปาตวณฺณา | อรรถกถาสุตฺตนิบาต |
| ๑๑. ชาตกญฺจกถา | อรรถกถาชาตก |
| ๑๒. สทฺธมฺมปฺปชฺโชติกา นิทฺเทสวณฺณา | อรรถกถาจุฬนิทฺเทส
และมหานิทฺเทส |
| ๑๓. สทฺธมฺมปกาสิณี (ฉบับภุมิพโลภิกขุ) | อรรถกถาปฏิสัสมิทามัคค |

(๖-๑๓ อรรถกถาขุทฺทกนิกาย, สุตตันตปิฎก)

- | | |
|---|--------------------|
| ๑๔. อฏฺฐสาลินี | อรรถกถาธัมมสังคณี |
| ๑๕. สมฺโมหวิโนทนี | อรรถกถาวิภังค |
| ๑๖. ปรมตฺถทีปนี ธาตุกถาทีปญฺจปฺปกรณญฺจกถา | อรรถกถาปกรณ์ทั้ง ๕ |

(๑๔-๑๖ อรรถกถาอภิธัมมปิฎก)

ฯ เป ฯ

ก. ปกรณวิเสส ฉบับบาลีพิมพ์อักษรไทย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรวิทยาลัย

๑. วิสุทฺธิมคฺค ปกรณวิเสส
๒. อภิธมฺมตฺถสงฺคห (พิมพ์ร่วมกับ อภิธมฺมตฺถวิภาวินี)
๓. มงคลตฺถทีปนี

ง. คัมภีร์ฎีกา ฉบับบาลีพิมพ์อักษรไทย ของมหาหมกุฎราชวิทยาลัย

๑. ปรมุตถมณฺชสา นาม วิสุทฺธิมคฺคสํวณฺณา
มหาฎีกาสมฺมตา
(มหาฎีกาของคัมภีร์วิสุทฺธิมคฺค)
๒. อภิธมฺมตฺถวิภาวินี (ฎีกาอภิธมฺมัตถสังคห)

จ. ภาษาอังกฤษ

๑. THE PATH OF PURIFICATION
by Bhikkhu Ñānamoli, 2nd Edition, Colombo, Ceylon, 1964
- ๒ THE PATH OF PURITY
by PE Maung Tin, (Pali Text Society) London, 1971
๓. THE COMPENDIUM OF PHILOSOPHY
by Shwe Zan Aung (pali Text Society) London, 1956
๔. THE PATH OF FREEDOM – VIMUTTIMAGGA
by The Arahant Upatissa, Colombo, Ceylon, 1961
๕. BUDDHIST MEDITATION IN THEORY AND
PRACTICE by Paravahera Vajirañña Mahāthera, Colombo,
Ceylon, 1962.

etc,

ฉ. ภาษาไทย

๑. ธรรมวิภาค ปริเฉทที่ ๑ และ ปริเฉทที่ ๒ พระนิพนธ์
สมเด็จพระมหาสมณเจ้า กรมพระยาวชิรญาณวโรรส

๒. วิปัสสนาที่ปณีฎีกา รจนาโดย ภักทนต์อาสาสมเถระ
จัดพิมพ์โดยมูลนิธิสัทธรรมโชติกะ พ.ศ. ๒๕๑๔

๓. วิสุทธิญาณกถา ว่าด้วยวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ พากย์
ภาษาบาลี ของท่านมหาสีสะยาดอ (อุโสภณมหาเถระ) คำแปล
ภาษาไทย ของ ธนิต อยู่โพธิ์ ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๑๗

๔. สติปัฏฐานสำหรับทุกคน ธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียง
ฉบับพิมพ์ พ.ศ. ๒๕๑๘