

บทที่ ๘

การเจริญสุทธวิปัสสนา

เมื่อเอ่ยถึงคำว่า “การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ” หรือ “สุทธวิปัสสนา” ย่อมก่อให้เกิดความไม่เห็นด้วย และประเด็นขัดแย้งขึ้นมาในหมู่ผู้ศึกษาคัมภีร์หลายกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มผู้ถือทิฎฐิว่า “พระไตรปิฎกเท่านั้นที่ถูกต้อง คัมภีร์นอกนั้นเชื่อถือไม่ได้”

ผู้ไม่เห็นด้วย มักยึดถือตามที่ทำนพบในพระไตรปิฎกว่า “เจโตวิมุตติต้องมาคู่กับปัญญาวิมุตติเสมอ” นัยเดียวกัน “ปัญญาวิมุตติก็ต้องมาคู่กับเจโตวิมุตติเสมอ” เช่นกัน คือ ต้องได้ฌานสมาบัติก่อนเท่านั้นจึงจะปฏิบัติวิปัสสนาให้บังเกิดผลได้ เมื่อมีผู้เสนอข้อมูลในพระไตรปิฎกพร้อมทั้งอธิบายในคัมภีร์อรรถกถา ฎีกา ว่า “แค่ขณิกสมาธิก็เจริญวิปัสสนาให้บรรลุมรรค ผลได้” ก็มักถูกโต้แย้งด้วยความรุนแรงว่า “เหลวไหล! ตำรานี้อย่าว่าแต่ถึงขยะเลย ต้องฝังดิน หรือเผาไฟเท่านั้น มิฉะนั้นแล้ว อาจมีเทวดา หรือคนเก็บขยะนำไปอ่าน เป็นมิฉชาติฎฐิได้”

๘.๑ วิปัสสนาภาวนา

“วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า ความหยั่งรู้ หยั่งเห็น รวมความว่า ปัญญาหยั่งรู้หยั่งเห็นโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน ชื่อว่า “วิปัสสนา”

วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นรูป-นาม ที่พิเศษนอกรอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อัถตบัญญัติเสีย

สิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ มีรูปารมณฺ์ เป็นต้น โดยอาการไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ที่พิเศษนอกออกไป จากสุขสัญญาวิปัสสา นิจจสัญญาวิปัสสา สุขสัญญาวิปัสสา อตตสัญญาวิปัสสาเสีย ได้แก่ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต^๑

การเจริญวิปัสสนา คือ การเพ่งพิจารณาพิจารณาสภาพธรรมตามเป็นจริง^๒ จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ แต่ที่เราไม่เห็นรูป-เห็นนามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้น ก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการ เป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ขนสัญญาปิดบังอนัตตา^๓

๑) สันตติปิดบังอนิจจัง สันตติ หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อกันสืบเนื่องกันอย่างรวดเร็ว คือความสืบทอดแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไป ขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไป ความคิดใหม่มาแทน ปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจัง ของสภาพธรรมที่ปรากฏ ปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม ทำให้เห็นเหมือนกับว่ารูป-นามนี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป เมื่อไม่เห็นความจริงของรูป-นาม ก็เกิดความสำคัญผิดในรูป-นามว่า “เป็นของเที่ยง” เรียกว่า นิจจวิปัสสา

๒) อิริยาบถปิดบังทุกข์ หมายถึง การเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกข์ เช่น เมื่อเราเดินเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้เข้าใจว่าสังขารนี้ไม่ได้ทุกข์อะไร การเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยทำให้ไม่เห็นความจริงของรูป-นามว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า “สุขวิปัสสา” เป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารณาตั้งมั่นไป ตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูป-นามเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้

^๑ พระสัทธรรมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉท ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : บริษัท วี.อินเตอร์ พริ้นท์ จำกัด., ๒๕๔๗, หน้า ๑๕.

^๒ อัง.สวดต.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อัง.สวดต.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

^๓ ดูใน อัง.สวดต.ฎีกา (บาลี) ๑/๓๔๑ .

พิจารณาอริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์ (ผู้ไม่เห็นทุกข์ ย่อมไม่เห็นอริยสัง ๔)

๓) ขนสัณญูปิดบังอนัตตา ขนสัณญู แปลว่า ความสำคัญมั่นหมายว่าเป็นกลุ่มก้อน หมายถึง ความสำคัญผิดในสภาวะธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของขั้น ๕ ว่าเป็นตัว เป็นตน และสำคัญว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูป-ของนามเป็นคนละอย่างได้ เมื่อไม่สามารถกระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อนคือขนสัณญู ให้แยกออกจากกันได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่างๆ ประกอบขึ้นเป็นคน ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคนเลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา วิปัสสนาที่เรียกว่า “อัตตวิปัสสนา” (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) ก็ต้องเกิดขึ้น และเป็นปัจจัยแก้ตัณหา^๔ (ตัณหาคือสมุทัยสัง เป็นเหตุโดยตรงให้ทุกข์เกิด)

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่นคือปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางใดอีกเลย^๕ สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปัสสนาและทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญา เห็นความจริงของรูป-นามได้^๖

มวลสรรพสัตว์เห็นผิดไปจากความเป็นจริง ก็เพราะวิปัสสนาธรรม ๓ ประการ คือ ทิฐิวิปัสสนา (ความเห็นผิด) จิตตวิปัสสนา (รู้ผิด) และสัญญา-วิปัสสนา (จำผิด) องค์ของวิปัสสนาแต่ละอย่าง มี ๔ ประการ คือ

- ๑) สุภวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่าสังขารร่างกายเป็นของสวยงาม
- ๒) สุขวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุข
- ๓) นิจจวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่ารูป-นามเที่ยง

^๔ วิสุทธิ. (บาลี) ๓/ ๒๗๕, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/ ๕๒๒.

^๕ คูใน ม.ม.อ. (บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔.

^๖ ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗.

๔) อัตตวิปลาส ความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวตน^๗

วิปลาสธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของอารมณ์ที่ปรากฏ การที่จะละวิปลาสธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นาม ตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละ หรือทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) สุภวิปลาส กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปสังขารเป็นของสวยงามเสียได้

๒) สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้

๓) นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้

๔) อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^๘

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือวิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ทำไมต้องวิปัสสนา?

ชาวบ้านเชื่อว่า : โรคภัยเกิดจากคุณไสย ภูตผี เทวดาให้โทษ..

แต่หมอเห็นชัดว่า : เป็นเพราะเชื้อไวรัสที่เกิดขึ้นในร่างกาย

ถามว่า : หมอเห็นคนเป็นไข้หวัด ก็บอกได้ทันทีว่าเป็นเพราะเชื้อไวรัส ทั้งๆ ที่หมอก็มองไม่เห็นเชื้อไวรัส หมอรู้ได้อย่างไร?

ตอบว่า : เชื่อตามหลักวิชาที่ครูบาอาจารย์สอนมา!

^๗ ดูรายละเอียด อภ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔ , วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖.

^๘ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๑.

หมอศึกษามาทางวิทยาศาสตร์ ทำไมต้องเชื่อคนโน้นคนนี้ ทำไมไม่เข้าไปเห็นเองรู้เองแล้วแก้ไขเอง ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ ทำไมต้องใช้ยาของคนอื่น ใช้เครื่องมือที่ตนเองไม่ได้สร้างขึ้น คนที่เรียนทางวิทยาศาสตร์ทำไมต้องไปเชื่อยาของคนอื่น เชื่อเครื่องมือของผู้อื่น

ตอบว่า : ความเชื่อที่มีเหตุผลอ้างอิง เป็นเหตุปัจจัยเบื้องต้นให้ตัดสินใจเรียนรู้ เมื่อศึกษาเรียนรู้อย่างถูกวิธีแล้ว ก็จะรู้อันจริงด้วยตนเอง

เมื่อหมอ รับเชื่อตามคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์แล้ว ก็เพียงอ่านตำรับตำราจนเกิดความเข้าใจ แล้วมานั่งฟังจ้องดูเชื้อไวรัส ฟังจ้องอยู่หลายวัน ก็ไม่เห็นเชื้อโรคสักที ว่าตัวเป็นอย่างไร? ลักษณะอย่างไร? จึงไปปรึกษาอาจารย์ ท่านก็ให้กล้องจุลทรรศน์มาเครื่องหนึ่ง จึงสามารถเห็นเชื้อโรคได้ชัดเจนว่าเชื้อแบบนี้ ควรให้ยาขนานไหนบำบัด

ดูจเดียวกัน

ชาวโลกเห็นว่า : เราเป็นทุกข์เพราะไม่มีเงิน ไม่หล่อ ไม่สวย ฯลฯ

พระอรียเจ้าเห็นว่า : มนุษย์เป็นทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่น อันเกิดจากความไม่รู้แจ้ง ไม่รู้จริง ในสภาพธรรมที่ปรากฏ

ชาวพุทธเห็นคนที่เป็นทุกข์ ก็บอกได้ทันทีว่า “คุณเป็นทุกข์ เพราะยังมีอุปาทาน ยังไม่มีปัญญาเห็นแจ้ง ตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า สัพเพสังขารา อนิจจา ...สัพเพ ธัมมา อนัตตา” ทั้งที่ชาวพุทธคนนั้น ตนเองก็ยังมีทุกข์อยู่ ยังมีอุปาทานอยู่ ..เขารู้ได้อย่างไร?

ตอบว่า : เพราะเชื่อตามคำสอนที่พระอรียเจ้าบอกสืบต่อกันมา!

ถามว่า : ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งผู้รู้ ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ให้เขื่องมกาย ทำไมต้องไปยึดติดในคำสอนของครูบาอาจารย์ ทำไมไม่สละทางโลก ไปอยู่ตามป่าตามถ้ำ นั่งสมาธิแล้วรู้แจ้งด้วยตนเอง

ตอบว่า : ความเป็นผู้รู้ เกิดขึ้นจากการพัฒนาอินทรีย์ จนถึงขีดสุด จนจิตสว่างเบิกบานออกมา ซึ่งพัฒนามาจากศรัทธาอินทรีย์ คือความศรัทธา

ในพระรัตนตรัย เป็นเบื้องต้นในการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕

เมื่อชาวพุทธเชื่อแล้วว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าช่วยให้ออกจากทุกข์ได้จริง จึงตั้งใจฟังธรรมมาก ๆ นั่งสมาธิ สวดมนต์นาน ๆ ตอนฟังธรรมก็เพลิดเพลิดอ่อนคลายดี ยิ่งนั่งสมาธิยิ่งสงบไม่คิดอะไร แต่ทำไมพอมาริแวกแก้กข์ข้างถนน เขาไม่จอตริบ รู้สึกไม่สบายใจ ชัดเคื่องใจ เดินสวนทางกับคนรู้จักกัน เขาไม่ทักทายก็รู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ จึงกลับไปถามพระอาจารย์ว่า “รักษาศีลนั่งสมาธิเป็นประจำ ทำไมไม่เียงเป็นทุกข์?”

พระอาจารย์จึงแนะนำให้ใช้สติ (เจริญสติปฏิฐาน ๔) พิจารณาดูอาการเคลื่อนไหวรู้ของกายและจิต(รูปและนาม) จนเห็นลักษณะแตกต่างกันของแต่ละอาการ และให้ตามเห็นความเปลี่ยนแปลง อาการดับหาย ในทุกๆ อาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ในแต่ละขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ในแต่ละห้วงเวลาที่จิตรู้ (เจริญวิปัสสนา) จนเห็นแจ้งความจริง เกิดปัญญาเห็นแจ้งว่า ในทุกๆ การรับรู้ด้วยสติ ไม่เห็นมีสิ่งใดเป็นตัวเป็นตน เป็นเรา เป็นเขา เลยสักอย่างเดียว ..ในเมื่อไม่มีเราเสียแล้ว ทุกข์จะมาเกาะอะไรได้ ดุจดัง เมื่อไม่มีกระจกเสียแล้ว ฝุ่นจะลงจับอะไรได้?

ประโยชน์และอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิภาวนามีมากมาย จนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้จนกว่าผู้ผู้นั้นได้ลงมือปฏิบัติจนได้เห็นผลจริงด้วยตนเอง พอกกล่าวเป็นตัวอย่างได้ดังนี้

๑. ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็นเป็นสุข^๙

๒. เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาถึงสังขารุเพกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) จนแก่กล้าแล้ว ทำให้โรครบางอย่างหายได้ เช่น โรคมะเร็ง ต่อมไทรอยด์ เป็นต้น^{๑๐}

^๙ ดูรายละเอียด อด.อฏฐก.อ. (บาลี) ๓/๖๕-๖/๒๗๐-๒.

^{๑๐} ดูรายละเอียดใน พินิจ รัตนกุล.,ศ.ดร., สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้. พิมพ์ครั้งที่ ๓ นนทบุรี. บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๗.

๓. ถ้าปฏิบัติไม่สำเร็จ ติดอยู่เพียงแค่วุฏฐานที่ ๑๑ ก็ไม่เสียเวลาเปล่า เพราะจะเกิดปัญญาญาณ ที่จะใช้ในการแก้ปัญหาต่าง ๆ ในโลกได้

๔. แก้อาถรรพ มนต์ดำได้ ไม่ว่าจะถูกของหรือโดนยาพิษ ยาสั่งมา เมื่อปฏิบัติจนถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว อาถรรพจะหายไปจนเกลี้ยง

๕. ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลู่โสดาบันแล้ว แม้เคยทำบาปไว้มาก ก็ไม่ต้องตกนรก^{๑๑} ไม่เกิดเป็นเปรตต่อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานอีกเลย^{๑๒} และจะได้บรรลุมรรคผลเบื้องสูง^{๑๓} ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกเลย^{๑๔} อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดในพระพุทธศาสนา

๘.๒ หลักการเจริญสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๑๕} อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๑๖} สำคัญของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก^{๑๗} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुยิมมรรค เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน

^{๑๑} ดูใน อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๖๓/๙๕ , อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๑.

^{๑๒} ดูใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๐๖/๓๐๐ , ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๖/๕๐๙.

^{๑๓} ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๑๙๗/๑๗๕-๖, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕-๒๓๗.

^{๑๔} บรรลู่รหัตตผลไม่กลับมาเกิดในครรรค์อีกต่อไป ดูใน ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๙/๒๒๕.

^{๑๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

^{๑๖} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๑๗} ทางสายเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะพึงประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว เป็นทางของบุคคลผู้ค้นพบผู้เดียว คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนาเท่านั้น และเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๓/๓๕๙.

๔ ได้แก่

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัด
อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๖ หมวด คือ

๑.๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า
ไหลออกติดต่อกันเป็นลำ ยาว สั้น สลับกันไป

๑.๒) พิจารณาอิริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้
ความเป็นไปของอิริยาบถ

๑.๓) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการ
เคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การ
เหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้น ๆ

๑.๔) พิจารณาสีปฏิกูล คือ พิจารณาอาการ ๓๒ ในกายของตนมี
ผม ขน เล็บ ฟัน หนัง เป็นต้น ให้เห็นว่าเป็นของน่าเกลียด

๑.๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้
เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค แบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้ว ออกเป็น
ส่วน ๆ อย่างชำนาญ

๑.๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กัน ถึง ๙ ลักษณะ เช่น
ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า
มีสภาพอย่างเดียวกัน^{๑๘}

๒) เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี
สัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้
๙ ประการ คือ

^{๑๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

- ๒.๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒.๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา
- ๒.๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๒.๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
- ๒.๕) เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส
- ๒.๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๒.๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- ๒.๘) เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
- ๒.๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ ๑๖ ประการ

- ๓.๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น สติกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๓.๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ สติกำหนดรู้ว่าจิตปราศจากราคะ
- ๓.๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น สติกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๓.๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ สติกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๓.๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น สติกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๓.๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ สติกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ

- ๓.๗) เมื่อจิตหุดหู่และห้อย สติกำหนดรู้ว่า จิตหุดหู่ ห้อย
- ๓.๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน สติกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๓.๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ สติกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า สติกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาहितจิต) สติกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๓.๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาहितจิต) สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๓.๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว สติกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๓.๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

๔) ัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ ๕ หมวด

๔.๑) หมวดนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องขวางกั้น หรือห้ามไม่ให้ บรรลุกุศลธรรม มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุจจะ วิจิกิจฉา

๔.๒) หมวดขันธ์ คือ กองอุปาทานขันธ์ ๕ กอง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

๔.๓) หมวดอายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ คือรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมารมณ

๔.๔) หมวดโพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการ คือ สติ ัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๔.๕) หมวดสังขะ คือ สภาวะธรรมที่เป็นจริงอันประเสริฐ มี ๔ ประการ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๑๙}

^{๑๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

๒) เจตสิก เป็นธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิด อาศัยจิตรู้อารมณ์^{๒๕} เจตสิกทั้งหลายจะรู้อารมณ์ได้ก็เพราะอาศัยจิต ขาดจิตเสียแล้วเจตสิกก็รู้ อารมณ์ไม่ได้^{๒๖} ถ้าเปรียบจิตเป็นน้ำ เจตสิกเป็นสีแดง ผสมกันเป็นน้ำแดง เมื่อผสมกันแล้วไม่สามารถแยกน้ำออกจากสีแดงได้ฉันใด จิตและเจตสิกก็ไม่สามารถแยกออกจากกันเป็นอิสระได้ฉันนั้น^{๒๗}

เจตสิกนี้เป็นสิ่งปรุงแต่งจิตให้มีความเป็นไปต่าง ๆ^{๒๘} ไม่ว่าจะเป็น ความพอใจ ความไม่พอใจ ความรัก ความเกลียด ความสงบ หรือฟุ้งซ่าน ล้วนเป็นคุณสมบัติของเจตสิกทั้งสิ้น แต่เจตสิกเกิดขึ้นเองและแสดง พฤติกรรมเองไม่ได้ ต้องอาศัยจิตเป็นตัวแสดงพฤติกรรมแทน

๓) รูป คือ ธรรมชาติที่ผันแปรแตกดับไป เพราะปัจจัยตรงกันข้าม เสมอๆ^{๒๙} เป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง ผู้ที่ได้กระทบได้สัมผัสจะมีความรู้สึก เหมือนกันหมด คือ มีสภาวะแตกสลายอยู่เสมอ^{๓๐}

๔. นิพพาน ธรรมชาติที่สงบจากรูปนาม ชั้น ๕ พ้นจากตัณหา อย่างเด็ดขาด^{๓๑} พ้นจากการปรุงแต่งทั้งปวง ดังนั้นจึงได้ชื่อว่า เป็นอสังขตธรรม^{๓๒} จัดเป็นนามที่เป็นโลกุตตร

การรู้อารมณ์ปรমัตถ์เป็นการรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญ วิปัสสนา เพราะหากไม่รู้อารมณ์ปรมัตถ์อย่างถูกต้อง และแจ่มชัดแล้ว ก็ไม่ อาจนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาให้เกิดผลได้ เพราะอารมณ์ที่จะให้เกิดปัญญา

^{๒๕} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๑๓๕.

^{๒๖} ดุรายละเอียด อภิ.สง.อ. (บาลี) ๒๐๖/๑๙๐.

^{๒๗} ดุรายละเอียด ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๕.

^{๒๘} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๔๔/๓๑๓.

^{๒๙} ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๒.

^{๓๐} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑๔๗.

^{๓๑} ดุรายละเอียด ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๖๒/๙๖.

^{๓๒} ขุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๓/๓๓๘.

เห็นแจ้งในการเจริญวิปัสสนา ตั้งแต่อุท্থัพพญาณเป็นต้นไป ต้องเป็น
อารมณ์ปรมาตถ์ล้วนๆ ปรมาตถ์ธรรมที่เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา
ภาวนา ย่นย่อลงเป็น ๒ ประเภท คือ

๑) **รูป** ธรรมชาติที่แตกสลายอยู่เสมอ เพราะความร้อนบ้าง ความ
เย็นบ้าง เป็นต้น^{๓๓} ได้แก่ รูปชั้นนั้นเอง เป็นอารมณ์ที่รับรู้ได้ทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย^{๓๔}

๒) **นาม** ที่เป็นโลกียธรรม เป็นธรรมชาติที่นุ่มไปสู่อารมณ์อยู่เสมอ^{๓๕} ได้แก่ นามชั้น ๔ (เวทนา สัญญา สังขาร จัดเป็นเจตสิก และ
วิญญาณ จัดเป็นจิต) คือ ความรู้สึกนึกคิดภายในใจ นั้นเอง

ส่วนนิพพานเป็นโลกุตตรธรรม ไม่ใช่ฐานะที่รับรู้ได้ หรือถึงจะรับรู้ได้
ก็ไม่มีประโยชน์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา^{๓๖}

อารมณ์หลักในการเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีอารมณ์หลักในการตามรู้ ๒ ประการ คือ

๑) **ตามรู้รูป**เป็นหลัก คือ ตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที
ปรากฏชัดเจนในขณะที่จิตปัจจุบัน คือ **ธาตุดิน**มีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูป
ทั้งหมด แต่ขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏ มีลักษณะอ่อนมีความแข็ง
น้อย **ธาตุน้ำ**มีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่าง
ได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) **ธาตุไฟ**มีลักษณะเย็นหรือร้อน **ธาตุลม**มี
ลักษณะหย่อนหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว^{๓๗}

^{๓๓} อจ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

^{๓๔} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑๔๗.

^{๓๕} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

^{๓๖} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๐.

^{๓๗} ดูในพระญาณธชเถระ (แลตีสยามตอ), **อานาปานทีปนี**, หน้า ๓๗.

การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ใช้ขณิกสมาธิพิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหว^{๓๘} โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๓๙} นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของ**วิปัสสนายานิก**

๒) ตามรู้**นาม**เป็นหลัก คือ ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรม^{๔๐} ที่ปรากฏในขณะที่จิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุลมานแล้ว ควรเข้ามานั้น บ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้ามานั้น จึงยกองค์ฌานที่ปรากฏชัด คือ ปิติ สุข หรืออุเบกขาขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนา พิจารณาเห็นสภาพธรรมตามลำดับสมำบัติและองค์ฌาน^{๔๑} โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๔๒} นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของ**สมถยานิก**

คัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมถยานิกบุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคลว่า

^{๓๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

^{๓๙} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๔๐} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

^{๔๑} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

^{๔๒} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

สมถยานิกกำหนดรู้องค์ฌานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌาน คือกำหนดรู้ฌานจิตตูปบาทในขณะที่ปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง^{๔๓} ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูป-นาม (ขันธ ๕) ที่ปรากฏชัดในขณะที่ปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิกและอายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้สังขารธรรมในอัตภาพของตนโดยสิ้นเชิงได้^{๔๔} จึงกำหนดเฉพาะอารมณ์ที่จิตรู้ชัด ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกาว่า “ยถาปาภุ วิปัสสนาภินิเวโส^{๔๕} พิงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”

การกำหนดอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา

การกำหนด คือ การเอาจิต (น้อมจิต, ส่งจิต, ส่งจิต) เข้าไปรับรู้ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในการรับรู้ นั้นๆ มี ๒ ลักษณะ คือ ปชานาติ และ สิกขติ มีอธิบายดังนี้

๑) **ปชานาติ** แปลว่า รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้รูป-นามปัจจุบัน อันอาศัยการบริกรรมภาวนาเป็นเครื่องประคับประคองจิตขึ้นสู่อารมณ์ คัมภีร์อรรถกถาทีฆนิกาย^{๔๖} อธิบายไว้ว่า

“แม้สัตว์เดรัจฉาน เช่น หมา แมว เมื่อเดินไปก็รู้ตัวว่า “เดินไป” ก็จริงอยู่ แต่ความรู้เช่นนั้น ละความเห็นว่าเป็นสัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าเป็นอัตตา เป็นตัว เป็นตน ไม่ได้ ไม่เป็นสติปัญฐานภาวนา ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็น “ว่าสัตว์” เพิกถอนความเข้าใจว่า เป็นตัว เป็นตน ได้ เป็นสติปัญฐานภาวนา

^{๔๓} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

^{๔๔} ม.อุ.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

^{๔๕} วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

^{๔๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

เช่น : ขณะเดิน ใครเดิน? การเดินของใคร? เดินได้เพราะอะไร?

ตอบว่า : ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลใดๆ เดิน ไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือบุคคลใดๆ เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตปรารถนา จิตปรารถนาว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตปรารถนา เรียกว่า “เดิน” ในอริยาบถอื่นก็เหมือนกัน เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่าจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ วาโยธาตุก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความขยับกายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่า “นั่ง” เป็นต้น^{๔๗}

๒) ลิกขติ แปลว่า สำเนียงรู้ หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้ อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่างใส่ใจ ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมอินทรีย์ของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงลักษณะอาการของรูป-นามของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา^{๔๘}

การกำหนดอย่างใส่ใจนี้ ทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบถ้วน และรอบด้าน^{๔๙} ที่เรียกว่า “ปริยญา” แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น

๑) ญาตปริยญา กำหนดรู้ขั้น**รู้จัก** คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวสิ่งนั้น ตามสภาวะของมัน เช่นว่า รูปมีลักษณะสลายตัว เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดหมายรู้ เป็นต้น

ภูมิแห่งญาตปริยญา เริ่มต้นตั้งแต่กำหนดเห็นรูป-นาม จนถึงกำหนดปัจจัยของสังขาร ก็คือการตามกำหนดรู้ลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่

^{๔๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

^{๔๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๔๘.

^{๔๙} ดุรายละเอียดใน ข.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐, วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๓/๒๓๐.

กำหนด และเหตุปัจจัยให้อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้นนั่นเอง

๒) ตีรณปริยญา กำหนดรู้**ขั้นพิจารณา** คือรู้ทั่วถึงด้วยปัญญาที่หยั่งลึกลงไปถึงสามัญลักษณ์ะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เห็นเวหนานว่าไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน ฯลฯ

ภูมิแห่งตีรณปริยญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขารในสัมมสนญาณ จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (พิจารณาเห็นความเกิด และความดับของสังขารธรรม) ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเห็นแจ้งสามัญลักษณ์ะของอารมณ์ที่กำหนดตนเอง

๓) ปหานปริยญา กำหนดรู้ถึง**ขั้นละได้** คือ จนรู้แจ้งชัดขั้นทั้ง๕ ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ ทำให้วางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่ารูป-นามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดแจ้งแล้ว ก็ละความมั่นหมายว่าเป็นของเที่ยงแท้ เป็นสุข เป็นตัวตน ในสิ่งนั้นเสียได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่มีความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทาน ปล่อยวางได้

ภูมิแห่งปหานปริยญาแบ่งเป็นขั้น ตามการประหาณวิปลาส^{๕๐} ดังนี้

๑. เมื่อโยคี พิจารณาเห็นความดับของรูป-นาม (ในภังคญาณ) แล้ว จากนั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

๒. พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นความบีบคั้นให้คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นสุข) เสียได้

๔. พิจารณาเห็นโดยความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชา

^{๕๐} ปัญญาเครื่องละวิปลาส ชื่อว่า **ปหานปัญญา** (ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๓.)

วิปลาสธรรม คือ ธรรมที่มาปิดบังพระไตรลักษณ์ ทำให้สรรพสัตว์ไม่เห็นความจริงของรูป-นาม มี ๓ ประการ คือ ๑) ทิฏฐิวิปลาส ความเห็นผิดๆ ๒) จิตตวิปลาส ความคิดผิดๆ ๓) สัญญาวิปลาส ความจดจำมาผิดๆ (วิสุทฺธิ. (บาลี)๒/๓๖๖)

ของใคร ย่อมละอรรถตัสสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) เสียได้

๕. เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายความเพลิดเพลिन สำรอกราคะ ดับต้นหา
สละคืนความยึดถือ (ละอุปาทานในขั้น ๕) ได้^{๕๑}

การบริกรรมภาวนา

บริกรรมภาวนาในการเจริญสมณะ คือ การกำหนดใจเพ่งอารมณ์
นึกภาวนาในใจ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต

แต่การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่การท่องบ่น หรือ
สาธยายเหมือนสมณะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มจิต, น้อมจิต) เข้าไปรับรู้
อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูอารมณ์อัน
เป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้น ตามความเป็นจริง โดยปราศจากอคติ หรือการ
คิดนึกปรุงแต่ง เพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ รู้ด้วยสติ
ที่ประกอบพร้อมอยู่ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ
และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การบริกรรมภาวนามีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่ง
โดยเฉพาะการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ^{๕๒} คือ
คำบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สือให้รู้สภาวะธรรมชัดเจนยิ่งขึ้น

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้ มากไปด้วยคำบริกรรม มีแต่
คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : ในการเจริญวิปัสสนาเบื้องต้น คำบริกรรมแม้จะทำให้รับรู้
คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้น จากนั้นจึง
สามารถหยั่งเห็นรูป-นามตามสภาวะธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์
เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำ

^{๕๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/-/๖๔๕, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๑.

^{๕๒} บัญญัติเรียกชื่อสภาวะธรรมที่มีอยู่จริง ดูใน ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๑๐๘.

บริกรรมอีกต่อไป เพราะสามารถรู้รูป-นามได้ชัดเจนแล้ว ดั่งข้อความใน คัมภีร์มหาภูทิกาวา “นनु จ ตชชาปณตติวเสณ สภาวะธมโม คยหตีติ. สจจ คยหติ ปุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วทตฺตมานาย ปณตตี สมติกกมิตฺวา สภาเวเวว จิตฺตํ ติฏฺฐติ.”^{๕๓}

ถามว่า : ย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยชื่อบัญญัติได้หรือ?

ตอบว่า : จริงอยู่ ในเบื้องต้น บุคคลย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คำบริกรรมสลับกันไป) แต่ในเมื่อภavanaเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้ว ดำรงอยู่ในสภาวะธรรมเท่านั้น

มีหลักฐานยืนยันเกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติว่า “มนสา สุขมาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ.”

การ**สาธยายทางจิต** เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดไตรลักษณ์ การแห่งตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรคผล^{๕๔}.

อนึ่ง พระสารีบุตรเถระอธิบายความหมายของสัมมาวาจา ไว้ว่า “ชื่อว่าสัมมาวาจา เพราะมี**สภาวะกำหนด** เป็นวิธีการและเป็นเหตุเพื่อละมิจฉาวาจา ฯลฯ เพื่อครอบงำกิเลส เพื่อรู้แจ้งธรรม”^{๕๕}

ถามว่า : ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภavana จะละคำบริกรรมได้เมื่อไหร่?

ตอบว่า : เมื่อนำเนื่อมะพร้าวออกจากกะลาได้หมดแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องสนใจเปลือกอีกต่อไป เมื่อเห็นอาการpongว่าไม่ใช่ท้องpong เห็นอาการyupว่าไม่ใช่ท้องyup เห็นรูป-นามเป็นเพียงธาตุที่ถูกรู้ บัญญัติธรรม เกาะติดอารมณ์ไม่ได้อีก เพราะเห็นแจ้งด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นเพียงธาตุ ล้วนๆ ที่เกิดดับไปตามเหตุปัจจัยของเขาเองอยู่ตลอดเวลา หาบัญญัติมิได้!

^{๕๓} วิสุทธิ.มหาภูทิก (บาลี) ๑/๓๑๖.

^{๕๔} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๕๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๒.

เจริญวิปัสสนาภาวนา เห็นอะไร? รู้แจ้งอะไร?

ตอบว่า : เห็นทุกข์ รู้แจ้งพระไตรลักษณ์ คือรู้แจ้งความเปลี่ยนแปลง ความไม่คงทนสภาพ ความไม่ใช่ตัวตนที่จะบังคับบัญชา หรือยึดมั่นให้เป็น นั้นเป็นนี้ได้ ในสภาพธรรมที่ปรากฏ

รู้แจ้งพระไตรลักษณ์แล้วทุกข์ลดลงได้อย่างไร? : เด็กที่ถูกเขี่ยดิน บ่อย ๆ ทำไม่ไม่ค่อยร้องไห้ คนที่ถูกต่อบ่อยๆ ทำไม่ไม่ค่อยโกรธ คนที่สัตว์ เลี้ยงตายบ่อย ๆ ทำไม่ไม่ค่อยเสียใจ ตอบว่า : เคยชินเสียแล้ว รับสภาพได้ แล้ว ผู้ที่รู้แจ้งพระไตรลักษณ์แจ่มชัดอยู่บ่อยๆ ก็ดูจืดชืดกัน (ไม่ค่อยทุกข์)

ทำอย่างไร จึงจะรู้แจ้งพระไตรลักษณ์บ่อยๆ และชัดๆ : ยิงอยาก เห็น ยิ่งไม่เห็น พระไตรลักษณ์ไม่ใช่สิ่งที่จะเห็นได้ด้วยความอยากเห็น และไม่ มีมนุษยหรือเทพตนใด สามารถเห็นพระไตรลักษณ์ได้ : เพราะอะไร? เพราะ ธรรมชาติที่เห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ได้ มีเพียงอย่างเดียว นั่นคือ ปัญญาญาณ

ปัญญาญาณเห็นอะไรจึงรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ได้? : ปัญญาญาณเห็น ทุกข์ คือสังขารธรรมโดยความเป็นพระไตรลักษณ์

ทำอย่างไรจึงจะเห็นทุกข์? : ต้องเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

เจริญมรรคมีองค์ ๘ ด้วยวิธีการใด? : ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์

กำหนดรู้ทุกข์ด้วยวิธีการใด? : ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

ปัจจุบันนี้ ยังเป็นไปไม่ได้หรือไม่ ที่ปฏิบัติธรรมเพียง ๗ วัน ก็บรรลุ ธรรมได้? : ตอบว่า เป็นไปไม่ได้! หากการปฏิบัตินั้นเป็นเพียงการนั่งสมาธิ ภาวนาเพื่อทำให้จิตสงบเท่านั้น แต่ไม่ได้เห็นรูป-เห็นนาม ตามความเป็นจริง คือ ไม่เห็นเกิด-ดับของสภาวะธรรมที่กำลังรับรู้ในปัจจุบันขณะ การรู้แจ้ง อริยสัจ ๔ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ การบรรลุธรรมก็เกิดไม่ได้

อีกนัยหนึ่ง ตอบว่า : ได้แน่นอน! หากมีสติระลึกรู้อยู่ทุกขณะที่ได้รับ อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เห็นอาการเกิด-ดับของรูป รส กลิ่น เสียขันธ์ สัมผัส หรือธรรมารมณ์นั้นๆ ไม่ปล่อยให้จิตนิ่งแช่อยู่กับสมาธิ **จนติดเพลิน!**

๘.๔ การเจริญวิปัสสนา ๔ แบบ

ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาแสดงถึงการเจริญวิปัสสนาหลังจากบรรลุดมมานที่ ๔ โดยออกจากกามแล้วกำหนดรู้ลักษณะลมหายใจ เวทนาหรือจิตในปัจจุบันขณะ หรือตามร่องค์ฌานที่ปรากฏชัดในฌานที่ตนบรรลุแล้ว แต่ถ้าโยคี^{๕๖} ผู้ปฏิบัติไม่อาจทำอย่างนั้นได้ ก็สามารถทำตามขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งต่อไปนี้ได้ คือ

- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากตติยฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากทุติยฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากปฐมฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อบรรลุปจารสมาธิ
- เจริญวิปัสสนาตั้งแต่กำหนดรูปรูป-นาม (ลมหายใจเข้า-ออก หรือ พอง-ยุบ) ที่ระงับความฟุ้งซ่านได้แล้วเป็นอารมณ์ นั่นคือตั้งแต่สมาธิระดับขณิกสมาธิ เป็นต้นไป

ในการเจริญวิปัสสนา จำแนกรูปแบบออกได้เป็น ๔ แบบ ดังนี้

^{๕๖} โยคี หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในกัมมัฏฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการระบอจจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย

ระบอจจิต ให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิต्तสัมโพชฌงค์

ช่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ช่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวิภวัญเป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภวัญเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหตหนุ่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิ หรืออุปจารสมาธิและ อัปปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหตหนุ่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตภริมย์ในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงชวนชวยในการระบอจจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว (ขุม.อ. (บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

๑) สมถปุพพังคมวิปัสสนา วิปัสสนามีสมณำหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนากาวนา^{๕๗} ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมณะเกิดก่อน มีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเกิดภายหลังสมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๕๘} ดังนี้

๒) วิปัสสนापुพพังคมสมณะ สมณะมีวิปัสสนำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนापุพพังคมสมถกาวนา^{๕๙} มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอันเป็นวิปัสสนา เกิดก่อน สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมถ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลัง^{๖๐}

๓) ยุคนัทธสมถวิปัสสนา สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัทธกาวนา การเจริญสมณะและวิปัสสนาควบคู่ไปด้วยกัน^{๖๑} ด้วยอาการ ๑๖ อย่าง

- | | |
|------------------------------------|----------------------------|
| ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ | ๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร |
| ๓. ด้วยมีสภาวะละ | ๔. ด้วยมีสภาวะสละ |
| ๕. ด้วยมีสภาวะออก | ๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก |
| ๗. ด้วยมีสภาวะละเอียด | ๘. ด้วยมีสภาวะประณีต |
| ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น | ๑๐. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ |
| ๑๑. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม | ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित |
| ๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ | ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ |
| ๑๕. ด้วยสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | ๑๖. ด้วยสภาวะไม่ล่วงเลยกัน |

^{๕๗} ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓ , ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๕๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๕๙} ดูใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๕, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓.

^{๖๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๖๑} ดูใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๙๙-๕๐๐ .

เมื่อละอุทัจจะจึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยมีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุผู้นั้นละอวิชชาจึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นสภาพที่มีนิโรธเป็นอารมณ์ สมณะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์^{๖๒}

๔) อัมมพหัจจวิคคหิตมานัส วิธีปฏิบัติเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมมุชัจจ คือความฟุ้งซ่านธรรมหรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน)^{๖๓} มีใจถูกอุทัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ ในภายหลัง..^{๖๔}

ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนาในวิธีที่ ๔ นี้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมนสิการชั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะมีโอกาส คือแสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปิติ ปัสสทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปศคาหะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ภูฐาน (สติซัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ)^{๖๕} อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอกาสเป็นต้นนั้นว่าเป็นธรรม คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือนิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทัจจะแล้วก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตา ก็จะทำให้เนิ่นช้าในการปฏิบัติได้

วิธีทั้ง ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณะนำหน้า เรียกว่า “สมถยานิก” สมณะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกว่า “วิปัสสนายานิก”^{๖๖}

^{๖๒} ดูใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑-๓๑๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

^{๖๓} ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๓/๔๔๕-๘.

^{๖๔} ดูใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๕-๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖.

^{๖๕} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

^{๖๖} ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๔๑

๘.๔ การปฏิบัติสุทธวิปัสสนา แบบพอง-ยุบ

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุขขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนายานิก^{๖๗} คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้^{๖๘} คัมภีร์มูลปัญญาสฎีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภวติ”^{๖๙} แปลว่า หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสตาปัตติมคคจิต สกทาคามีมรรคจิตอนาคามีมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของสุขขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“วิปัสสนานियเมน หิ สุขขวิปัสสกสส อุปปนนมคโคปิ สમાปตติ-
ลาภิโน ฌานํ ปาทกํ อกตวา อุปปนนมคโคปิ ปรมชฌานํ ปาทกํ กตวา
ปภินณกสงขารे สมนสิตวา อุปปาทิตมคโคปิ ปรมชฌานนิโกว โหติ สพเพสุ
สตตโพชฌงคานิ อภฺฐมคคังคานิ ปญจ ฌานงคานิ โหติ.”^{๗๐}

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุขขวิปัสสกโดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้นมีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ย่อม

^{๖๗} อง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕,๓๕๕ , ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

^{๖๘} ดูใน ชุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

^{๖๙} ม.มุ.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๘/๒๕๗, วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^{๗๐} ชุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔ , อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

ประกอบด้วยองค์ฌาน คือ วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน^{๗๑}

พระอริยะประเภทปัญญาวิมุตติมีมากกว่าฌานลาภบุคคล

พระอริยะที่เป็นสุกขวิปัสสกบุคคล เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปัญญาวิมุตติ มีจำนวนมากกว่าพระอริยะ ที่เป็นฌานลาภบุคคล นั้นมากมาย เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเจโตวิมุตติ ในคัมภีร์สังยุตนิคาย พระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตรว่า

“อิเมสฺมิ หิ สารีบุตร ปณฺจนํ ภิกขุสฺตานิ สฺมุจฺจि ภิกขุ เตวិขชา สฺมุจฺจิ ภิกขุ ฉพภิญญา สฺมุจฺจิ ภิกขุ อุภโตภาควิมุตฺตา อถ อิตเร ปณฺเวยวิมุตฺตา.”

ดูก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูป ๖๐ รูปเป็นเตวิขชบุคคล ๖๐ รูปเป็นฉพภิญญาบุคคล ๖๐ รูปเป็นอุภโตภาควิมุตติบุคคล นอกนั้นก็ทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติบุคคล^{๗๒}

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะจิตของพระอรหันต์ผู้สุกขวิปัสสกะว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อ มนสิการสักกายะ จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิตนั้นของเธอเชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย ย่อมไม่เสวยเวทนานั้น เรียกว่า ชาติที่สลัดสักกายะ”^{๗๓}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ส่งจิตในอรหัตตผลสมบัติไปยังอุปาทานชั้น ๕ เพื่อทดสอบดูว่า ความยึดมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่หรือไม่”^{๗๔}

^{๗๑} ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

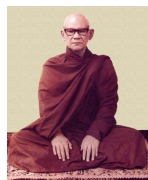
^{๗๒} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

^{๗๓} อง.ปณฺจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐, อง.ปณฺจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

^{๗๔} อง.ปณฺจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓

การปฏิบัติสุทธวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ

มหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ท่านเชี่ยวชาญ ทั้งปริยัติและปฏิบัติ ในประวัติเล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญใน คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก มีศิษย์มากมาย ต่อมาท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นเนื้อแท้ของ พระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการ สอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดได้เลือกปฏิบัติแบบกำหนดท้อง พอง-ท้องยุบกับอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่า วิปัสสนามีใช้มีอยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการท้องพอง-ท้องยุบอย่างจด จ่อต่อเนื้อนี้แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่างการกำหนดอาการพอง-อาการยุบกับ หลักปฏิบัติในพระคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา ผู้สนใจหาอ่านได้จาก หนังสือ “วิปัสสนานัย”^{๗๕} อ้างอิงหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่าง ชัดเจน ระบุเชิงอรรถไว้ครบถ้วน



อนึ่ง ในการประชุมทำสังคายนาครั้งที่ ๖ ณ นครย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. ๒๕๐๐ นั้น ท่านได้รับหน้าที่สำคัญยิ่งในคราวครั้งนั้น คือ เป็นผู้ตั้งปุจฉา ถาม ข้อความในพระไตรปิฎก เพื่อให้พระเถระระดับทรงอภิญญาความจำเป็นเลิศ นามว่า พระเถรอาจารย์วิจิตตาสาราภังสะ เป็นผู้วิสัชนา เปรียบเทียบได้กับ ท่านพระมหากัสสปมหาเถระ ในความสังคายนาครั้งแรก

พระพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุยอม พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลมมีอยู่ในกาย”^{๗๖}

พระโสภณมหาเถระอธิบายว่า การกำหนดรู้สภาวะพอง-ยุบจัดเป็น

^{๗๕} พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). วิปัสสนานัย, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ.

^{๗๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

ธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะpong-ยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้
pongออกและหดยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ

วิตถมณฑลภคณา สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูฏัพพารมณฺ์
เป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ

สมุทธีรณรสา การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง
เป็นหน้าที่ของวาโยธาตุ

อภินิหารปจฺจุภูฏาน^{๗๗} การผลัดดันออก ขยายออก ตั้งออก เป็น
อาการปรากฏของวาโยธาตุ

และเป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอิริยาบถในกายนุสสนาสติปัฏฐาน
ซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ยถา ยถา วา ปนสส กายो ปณฺหิตो โหติ, ตถา
ตถา นํ ปชานาติ.” เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยา
อาการอย่างนั้นๆ^{๗๘}

ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ)อธิบาย และ
ประสบการณ์การปฏิบัติของผู้เขียนเองยืนยันได้ว่า การเจริญ
สติกำหนดลักษณะอาการของวาโยธาตุ เป็นการเจริญวิปัสสนา
ภาวนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะ
ในขณะที่ปฏิบัติจริงๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการpong-
ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอาการอื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่า
หรือจิตเคลื่อนไปปรึบอารมณ์นั้น ๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนอาการนั้นๆ
ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมา
กำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุได้อีก และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะ
ญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้
อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่น ๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณฺ์ที่ปรากฏทาง



^{๗๗} ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

^{๗๘} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

จิต อากาโรของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นๆ ดับจนหมดสิ้นไป จากนั้นจะห่วงเอา“พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ

การเข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ เข้ามาแพร่หลายเป็นที่นิยมกันในประเทศไทย เริ่มจากความดำริ ริเริ่มของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ “พระพิมลธรรม” ที่ได้จัดส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ (พระธรรมธีรราชฆานูณี) และคณะไปศึกษาวิปัสสนาธุระที่สหภาพเมียนมาร์

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๕ พระพิมลธรรมได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ วัดมหาธาตุฯ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักศาสนนิสสถานนครแครงกูน ประเทศเมียนมาร์ ซึ่งมีพระโสภณมหาเถระ (มหาสีสะยาตอ) เป็นเจ้าสำนัก พระมหาโชดกได้ไปศึกษาฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศเมียนมาร์เป็นเวลา ๑ ปีเศษ จึงคิดจะกลับประเทศไทย ในครั้งนั้น พระพิมลธรรม (อาจ อาสภเถระ) ได้แสดงความจำนงไปยังสภาการศึกษา พุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญมาสอนการปฏิบัติในประเทศไทยด้วย ๒ รูป ทางสภาการศึกษา ประเทศเมียนมาร์ยินดีส่งพระภิกษุทันตะอาสภมหาเถระ กัมมัฏฐานาจริยะ และท่านอินทวังสะ ภาวนาจริยะ มาพร้อมกับพระมหาโชดก ญาณสิทธิ

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ พระพิมลธรรม ประกาศตั้งวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ให้เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นแผนกหนึ่ง ใช้สถานที่ภายในบริเวณพระอุโบสถเป็นที่ปฏิบัติ เมื่อเปิดสำนักกรรมฐานขึ้นแล้วมีพระเถรานุเถระ พระภิกษุสามเณรสมัครเข้าปฏิบัติเป็นจำนวนมาก มีพระมหาโชดก ญาณสิทธิ กับพระอาจารย์ชาวเมียนมาร์ ๒ ท่าน เป็นอาจารย์สอนประจำตั้งแต่นั้นมา

การปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญก้าวหน้าขยายสาขากออกไปสู่ต่างจังหวัดอย่างรวดเร็ว กล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทยเกิดขึ้นภายใต้การนำของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) ภายใต้การอุปถัมภ์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ)

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๘ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (ขณะดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพิมลธรรม) ได้นำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอคณะสังฆมนตรี เพื่อตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย ครั้นต่อมาจึงจัดตั้งสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระขึ้นที่วัดมหาธาตุ ฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร โดยมีเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แต่งตั้ง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

ปีพุทธศักราช ๒๕๒๔ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ ในฐานะสภานายกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติตั้งสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียกว่า “สถาบันวิปัสสนาธุระแห่งมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ ทั้งปริยัติศาสนาและปฏิบัติศาสนา ซึ่งเป็นธุระในพระพุทธศาสนา ให้เจริญรุ่งเรือง

ปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาศีศึกษาพุทธโฆส โดยการนำของสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) เมื่อครั้งเป็นพระพรหมโมลี ได้เสนอหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ระดับชั้นปริญญาโท เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ทั้งภาคทฤษฎีในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และภาคปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกัน คือเมื่อปฏิบัติจนเห็นรูป-เห็นนาม เห็นพระไตรลักษณ์ และเห็นอริยสัจ ๔ ด้วยตนเองแล้ว ก็สามารถสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ด้วย มิใช่รู้อยู่แต่ผู้เดียว แต่ไม่สามารถสั่งสอน หรืออธิบายขยายความให้ผู้อื่นเข้าใจได้

สภามหาวิทยาลัยมีคำสั่งอนุมัติให้เปิดดำเนินการได้ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ เป็นต้นมา เมื่อศึกษาพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา วิสุทธิมรรค ครบหน่วยกิตรายวิชาแล้ว นิสิตต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาติดต่อกัน เป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม จึงจะมีสิทธิ์เสนอสอบวิทยานิพนธ์เพื่อจบหลักสูตรได้

๘.๖ วินิจฉัย : ขณิกสมาธิ

ในการปฏิบัติวิปัสสนา แม้ลวงละเมตสิกขาบทเล็กน้อย และสมาธิไม่บริบูรณ์ ก็สามารถพอกพูนอินทรีย์ให้แก่กล้า เจริญสติปัญญา ๔ จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิพอประมาณ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ภิกษุนั้นลวงละเมตสิกขาบทเล็กน้อยบ้าง ออกจากอาบัติบ้าง ช้อนั้นเพราะเหตุไร? เพราะในการต้องอาบัติและการออกจากอาบัติเล็กน้อยนี้ เราไม่ปฏิเสธความเป็นไปได้ (ว่าจะบรรลุธรรมไม่ได้) ไว้ แต่สิกขาบทเหล่าใดเป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ภิกษุนั้นมีศีลมั่นคงในสิกขาบทเหล่านั้น สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลาย เพราะสังโยชน์ ๓ ประการสิ้นไป เธอจึงเป็นโสดาบัน ฯลฯ”^{๗๙}

พระโสดาบันแม้ไม่สมบูรณ์ด้วยสมาธิและปัญญา แต่ก็ได้บรรลุธรรมแล้ว หน่วงนิพพานมาเป็นอารมณ์ได้แล้ว และเป็นนิตยบุคคลที่มีความแน่นอน คือ ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว และจะบำเพ็ญให้บริบูรณ์ในศีลสมาธิ ปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุเป็นพระอรหันต์ในภพเบื้องหน้า อีกไม่เกิน ๗ ชาติ อย่างแน่นอน

หากมีผู้คัดค้านว่า “ต้องได้ฌานก่อนเท่านั้นจึงจะบรรลุธรรมได้” ก็

^{๗๙} อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๘๗-๘๘/๓๑๓-๓๑๕.

น่าสงสัยว่า “ผู้ที่บรรลุธรรมขณะที่ฟังธรรม เขาใช้มานอะไรเป็นบาทฐาน?”
 นั่นหมายความว่า แม้ไม่ได้สมาธิระดับฌานก็สามารถเจริญวิปัสสนาได้!

อนึ่ง ปัจจุบันนี้ มีผู้สนใจค้นคว้าพระไตรปิฎกด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์กันมากขึ้น จนพบว่า คำว่า ขณิกสมาธิ ไม่มีเขียนไว้ในพระไตรปิฎก
 ไม่ใช่พุทธวจนะ ...ในเรื่องนี้ ขออธิบาย ดังนี้

พระพุทธเจ้าตรัสสอนวิธีเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานไว้ว่า

พระพุทธรวณะ	แปลเป็นภาษาไทย
<p>อิธ ภิกขเว ภิกขุ สราคํ วา จิตตํ สราคํ จิตตุนติ ปชานาติ... วิกขิตตํ วา จิตตํ วิกขิตตํ จิตตุนติ ปชานาติ</p> <p>อิติ อชฺมตตํ วา จิตเต จิตตานุ ปสฺสี วิหริติ</p> <p>พหิทฺธา วา จิตเต จิตตานุปสฺสี วิหริติ อชฺมตตพหิทฺธา วา จิตเต จิตตานุปสฺสี วิหริติ</p> <p>สมุทฺยธมฺมานุปสฺสี วา จิตตสมฺมि วิหริติ วยธมฺมานุปสฺสี วา จิตตสมฺมि วิหริติ</p> <p>สมุทฺยวยธมฺมานุปสฺสี วา จิตตสมฺมि วิหริติ.</p>	<p>ภิกษุในธรรมวินัยนี้ จิตมีราคะก็รู้ ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ ฯลฯ.. หรือ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิต ฟุ้งซ่าน’</p> <p>ด้วยวิธีนี้ ภิกษุพิจารณาเห็นจิต ในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายใน ทั้งภายนอกอยู่</p> <p>พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดใน จิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับ ในจิตอยู่</p> <p>พิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิด ทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่</p>

ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๓๕๕.

การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการเจริญวิปัสสนาที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ด้วยพระองค์เอง โดยให้กำหนดพิจารณาจิตที่มีระคะบัง จิตที่ฟุ้งซ่านบ้าง เป็นอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนา

ก่อให้เกิดข้อสงสัยว่า “จิตที่มีระคะ จิตที่ฟุ้งซ่านไม่มีในผู้เจริญฌานอย่างแน่นอน แต่เหตุไฉน พระพุทธเจ้าจึงให้เจริญวิปัสสนากำหนดจิตที่ฟุ้งซ่านเป็นอารมณ์?”

ตอบว่า “นั่นก็เพราะ ถึงไม่ได้ฌานสมาธิก็เจริญวิปัสสนาได้” คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ข้อว่า สราคมสส จิตต์ ได้แก่ จิตของเขาผู้นั้นมีระคะ ท่านกล่าวว่า เป็นการเจริญภาวนาแบบวิปัสสนาล้วน ๆ ที่เรียกว่า **สุทธวิปัสสนา**^{๘๐}

เรื่องนี้มีข้อวินิจฉัยเพิ่มเติมว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “คจณมิติ ปชานาติ” เดีนอยู่ก็รู้ชัดว่า “เดินอยู่”

หลายคนบอกว่า การเจริญวิปัสสนาไม่ต้องบริกรรม แคร์ู้ก็พอ จึงนำสงสัยว่า แล้วพระพุทธพจน์ว่า “คจณมิติ” (อิติ) มีไว้เพื่ออะไร นั้นบ่งบอกว่าให้บริกรรมในใจ อันเป็นสัมมาวาจา ..มิใช่หรือ?

นายสุปปพุทธกุฎฐิ คนขอทานโรคเรื้อนจะเข้าไปขอทานขณะที่พระพุทธเจ้ากำลังแสดงธรรม จึงแอบนั่งฟังอยู่ด้วย จนได้บรรลุโสดาบัน^{๘๑}

..นำสงสัยว่า เขาใช้กำลังฌานอะไรเป็นบาทฐานในการบรรลุธรรม ในขณะที่นั่งฟังธรรม เขาเข้าฌานอะไรอยู่? (กั..หามิได้)

จิตที่สงบชั่วขณะๆ ด้วยอำนาจสติและสัมปชัญญะที่เพิ่มพูนขึ้นสามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้ คัมภีร์มูลปณาสกัฎฐีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภวติ”^{๘๒} “หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนา

^{๘๐} ดูใน อภ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๑๒๒.

^{๘๑} ดูใน ขุ.อ. (ไทย) ๒๕/๔๓/๒๕๕.

^{๘๒} ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗. ดูอธิบายที่หน้า ๓๔๑.

ก็เกิดไม่ได้” คือ ต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทฐานจึงจะเจริญวิปัสสนาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นตามลำดับเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ (วิตก วิจารณ์ ปิติ สุข สมาธิ) จัดเป็นปฐมฌานโสตาปัตติมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของ**สุขขวิปัสสก**บุคคล ก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาว่า มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุขขวิปัสสกโดยกำหนดวิปัสสนาก็ดี มรรคที่ภิกษุทำฌานให้เป็นบาทฐานแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ และองค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย^{๘๓}

แสดงว่า แม้มรรค^{๘๔}ที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ประกอบด้วยองค์ฌาน ๕ ประการ อย่างครบถ้วน จึงเป็นฌานจิตเช่นกัน ดังพุทธพจน์ว่า “ฌานย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีปัญญา ปัญญาที่ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่มีฌาน”^{๘๕}

๘.๗ วินิจฉัย : สุทธวิปัสสนาในพระไตรปิฎก

ถึงแม้คำว่า “สุทธวิปัสสนา” จะไม่ปรากฏเป็นอักษรในพระไตรปิฎก แต่ก็มีเนื้อความหลายตอนในพระสูตร ซึ่งแสดงวิธีปฏิบัติแบบนี้ โดยเป็นคำสอนและตัวอย่าง ที่กล่าวถึงการได้วิปัสสนาญาณ เห็นแจ้งสัจธรรม ส่งผลให้เข้าสู่ภาวะของพระอริยบุคคลได้โดยตรง โดยไม่ต้องบรรลุฌานมาก่อน ดังข้อความในพระสูตรต่างๆ เช่น

๑) สามัญญผลสูตร^{๘๖} แม้ไม่ได้กำหนดอารมณ์สมณะ ไม่ได้เจริญฌาน

^{๘๓} ดูใน ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๔.

^{๘๔} ดูอธิบายที่หน้า ๑๒๕, ๓๐๑,

^{๘๕} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๒/๑๔๙.

การกำหนดรู้อารมณ์สัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ทำให้บรรลุญาณ-
ทัตสนะได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระเจ้าอชาตศัตรูว่า

ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปด้วยตาแล้วไม่รวบถือ^{๘๖} ไม่แยกถือ^{๘๗}
ย่อมน้อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในจักขุนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้วก็เป็นเหตุให้ถูก
บาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึงรักษาจักขุนทรีย์ ถึง
ความสำรวมในจักขุนทรีย์ ฟังเสียงด้วยหู ฯลฯ ตมกถึนด้วยจมูก ฯลฯ ลิ้มรส
ด้วยลิ้น ฯลฯ ถูกต้องโผฏฐัพพะด้วยกาย ฯลฯ รู้ธรรมารมณ์ด้วยใจแล้วไม่
รวบถือ ไม่แยกถือ ย่อมน้อมปฏิบัติเพื่อสำรวมในมโนทรีย์ ซึ่งเมื่อไม่สำรวมแล้ว
ก็จะเป็นเหตุให้ถูกบาปอกุศลธรรม คืออภิชฌาและโทมนัสครอบงำได้ จึง
รักษามโนทรีย์ ถึงความสำรวมในมโนทรีย์ ภิกษุผู้ประกอบด้วยความ
สำรวมอินทรีย์อันเป็นอริยะนี้ ย่อมเสวยสุขอันไม่ระคนกับกิเลสในภายใน
ภิกษุชื่อว่าคัมภรอกทวารในอินทรีย์ทั้งหลายเป็นอย่างนี้แล

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติสัมปชัญญะเป็นอย่างไร คือ
ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ การแลดู
การเหลียวดู การคู้เข้า การเหยียดออก การครองสังฆาฏิบาตรและจีวร การ
ฉัน การตีม การเคี้ยว การลิ้ม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะ การเดิน การยืน
การนั่ง การนอน การตื่น การพูด การนิ่ง ภิกษุชื่อว่าประกอบด้วยสติ-
สัมปชัญญะเป็นอย่างไรแล

มหาบพิตร ภิกษุชื่อว่าผู้สันโดษเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัย
นี้สันโดษด้วยจีวรพอกุ้มร่างกายและบิณฑบาตพอกุ้มห้อง จะไป ณ ที่ใด ๆ

^{๘๖} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๑๓/๓๒. ที.สี. อ. บาตี) ๑/๑๙๓/๑๖๔

^{๘๗} คำว่า รวบถือ (นิมิตตคฺคาที) คือมองภาพรวมโดยไม่พิจารณาลงไป
รายละเอียด เช่นมองว่า รูปนั้นสวยรูปนี้ไม่สวย

^{๘๘} คำว่า แยกถือ (อนุพฺพยุณฺชนคฺคาที) คือมองแยกพิจารณาเป็นส่วน ๆ ไป เช่น ตา
สวย แต่จมูกไม่สวย

ก็ไปได้ทันทีเหมือนนกบินไป ณ ที่ใด ๆ ก็มีแต่ปีกเป็นภาระ มหาบพิตร ภิกษุ
ชื่อว่าผู้สันโดษเป็นอย่างนี้แล

ภิกษุนั้นประกอบด้วยอริยสีลชั้นธ อริยอินทริยสังวร อริยสติ-
สัมปชัญญะและอริยสันโดษอย่างนี้แล้ว พักอยู่ ณ เสนาสนะเจียบสงัด คือ
ป่า โคนไม้ ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ป่าชฎ ที่แจ้ง ลอมฟาง เธอกลับจากบิณฑบาต
ภายหลังฉันอาหารเสร็จแล้ว นั่งขัดสมาธิตั้งกายตรงดำรงสติเฉพาะหน้า

เธอละอภิชณา (ความฟุ้งเฝ้าอยากได้ของเขา) ในโลก มีใจปราศจาก
อภิชณาอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอภิชณา ละความมุ่งร้ายคือพยาบาท มีจิต
ไม่พยาบาท มุ่งประโยชน์เกื้อกูลสรรพสัตว์อยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากความ
มุ่งร้ายคือพยาบาท ละถีนมิทระ (ความหดหู่และเซื่องซึม) ปราศจากถีน
มิทระ กำหนดแสงสว่างมีสติสัมปชัญญะอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากถีนมิทระ
ละอุทัจจกุกุจจะ (ความฟุ้งซ่านและรำคาญใจ) เป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่าน มีจิตสงบ
อยู่ภายใน ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทัจจกุกุจจะ ละวิวิจิกจณา (ความลังเล
สงสัย) ขำวิวิจิกจณาได้แล้ว ไม่มีวิวิจิกจณาในกุศลธรรมอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์
จากวิวิจิกจณา

มหาบพิตร ภิกษุพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว เหมือน
ความไม่มีหนี้ ความไม่มีโรค การพ้นโทษจากเรือนจำ ความเป็นไทแก่
ตัวเอง และภูมิสถานอันสงบร่มเย็น

เมื่อภิกษุนั้นพิจารณาเห็นนิรณ ๕ ที่ตนละได้แล้ว ย่อมเกิดความ
เบิกบานใจ เมื่อเบิกบานใจก็ย่อมเกิดปีติ เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ เธอมี
กายสงบย่อมได้รับความสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมตั้งมั่น....

เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผุดผ่อง ไม่มีกิเลสเพียงดั่งเนิน ปราศจาก
ความเศร้าหมอง อ่อน เหมาะแก่การใช้งาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ภิกษุ
นั้นน้อมจิตไปเพื่อญาณทัสสนะ^{๘๘}

^{๘๘} เห็นตรงตามเป็นจริง เรียกว่า มรรค ผล ก็ได้ (ที.สี.อ. (บาลี) ๒๓๔/๑๙๘)

๒) อุปวาณสันทิกฺกุฏิกสุตฺร^{๙๐} แม้ยังไม่ได้ฌาน จิตยังประกอบอยู่ด้วยความกำหนดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรืออัมมารมณฺ์ การกำหนดรู้ชัดในอาการจิตเช่นนั้น ก็ทำให้บรรลุญาณทัสสนะได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอุปวาณะว่า

“อุปวาณะ กิ่ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้วเป็นผู้เสวยรูป เสวยความกำหนดในรูป และรู้ชัดถึงความกำหนดในรูปในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในรูปในภายในของเรามีอยู่’ การที่ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้วเป็นผู้เสวยรูป เสวยความกำหนดในรูป และรู้ชัดถึงความกำหนดในรูปในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในรูปในภายในของเรามีอยู่’ อย่างนี้แล

อุปวาณะ ธรรมจึงชื่อว่า เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาตุ ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ฯลฯ”

อีกประการหนึ่ง ภิกษุลิ้มรสทางลิ้นแล้วเป็นผู้เสวยรส เสวยความกำหนดในรส และรู้ชัดถึงความกำหนดในรสในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในรสในภายในของเรามีอยู่’ การที่ภิกษุลิ้มรสทางลิ้นแล้วเป็นผู้เสวยรส เสวยความกำหนดในรส และรู้ชัดถึงความกำหนดในรสในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในรสในภายในของเรามีอยู่’ อย่างนี้แล อุปวาณะ ธรรมจึงชื่อว่า เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาตุ ควรน้อมเข้ามาในตนอันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ฯลฯ”

อีกประการหนึ่ง ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณฺ์ทางใจแล้วเป็นผู้เสวยธรรมารมณฺ์ เสวยความกำหนดในธรรมารมณฺ์ และรู้ชัดถึงความกำหนดในธรรมารมณฺ์ในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในธรรมารมณฺ์ในภายในของเรามีอยู่’ การที่ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณฺ์ทางใจแล้วเป็นผู้เสวยธรรมารมณฺ์

^{๙๐} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๗๐/๖๐.

เสวยความกำหนดในธรรมารมณ และรู้ชัดถึงความกำหนดในธรรมารมณใน
ภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในธรรมารมณในภายในของเราไม่มี’
อย่างนี้แล อุปาณะะ ธรรมจึงชื่อว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วย
ตนเอง ฯลฯ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ฯลฯ

ส่วนภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตาแล้วเป็นผู้เสวยรูป แต่ไม่
เสวยความกำหนดในรูป และรู้ชัดถึงความกำหนดในรูปในภายในซึ่งไม่มีว่า
‘ความกำหนดในรูปในภายในของเราไม่มี’ การที่ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้วเป็น
ผู้เสวยรูป แต่ไม่เสวยความกำหนดในรูป และรู้ชัดถึงความกำหนดในรูปใน
ภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ความกำหนดในรูปในภายในของเราไม่มี’ อย่างนี้แล
อุปาณะะ ธรรมจึงชื่อว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง
ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตนอันวิญญูชนพึงรู้
เฉพาะตน ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุลิ้มรสทางลิ้นแล้วเป็นผู้เสวยรส แต่ไม่เสวย
ความกำหนดในรส และรู้ชัดถึงความกำหนดในรสในภายในซึ่งไม่มีว่า
‘ความกำหนดในรสในภายในของเราไม่มี’ ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้วเป็นผู้เสวย
ธรรมารมณ แต่ไม่เสวยความกำหนดในธรรมารมณ และรู้ชัดถึงความกำหนด
ในธรรมารมณในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ความกำหนดในธรรมารมณในภายในของ
เราไม่มี’ การที่ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้วเป็นผู้เสวยธรรมารมณ แต่ไม่
เสวยความกำหนดในธรรมารมณ และรู้ชัดถึงความกำหนดในธรรมารมณใน
ภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ความกำหนดในภายในของเราไม่มี’ อย่างนี้แล อุปาณะะ
ธรรมจึงชื่อว่าเป็นธรรมอันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วย
กาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน”

๓) อัถถินุโขปปริยายสูตร^{๙๑} แม้ยังไม่ได้ฌาน จิตยังประกอบอยู่ด้วย รากะ โทสะ และโมหะ การกำหนดรู้ชัดในอาการจิตเช่นนั้น ก็ทำให้บรรลุ มรรค ผลได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสเหตุแห่งการพยากรณ์อรหัตตผลให้ พระภิกษุฟังว่า

ภิกษุอาศัยเหตุใดพยากรณ์อรหัตตผล เว้นจากความเชื่อ ฯลฯ เว้นจากการเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบ พหรมจรรย์แล้วทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีก ต่อไป’ เหตุนั้นเป็นอย่างไร

คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตาแล้ว รู้ชัดรากะ โทสะ และ โมหะในภายใน ซึ่งมีอยู่ว่า ‘รากะ โทสะ และโมหะ ในภายในของเรามีอยู่’ รู้ชัดรากะ โทสะ และโมหะในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘รากะ โทสะ และโมหะใน ภายในของเราไม่มี’

ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้ว รู้ชัดรากะ โทสะ และโมหะในภายในซึ่งมี อยู่ว่า ‘รากะโทสะ และโมหะในภายในของเรามีอยู่’ หรือรู้ชัดรากะ โทสะ และโมหะในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘รากะ โทสะ และโมหะในภายในของเราไม่มี’

ธรรมเหล่านี้พึงทราบด้วยความเชื่อ พึงทราบด้วยความชอบใจ พึงทราบด้วยการฟังตามกันมา พึงทราบด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล หรือพึงทราบด้วยการเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้วได้บ้างหรือ”

“ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

“ธรรมเหล่านี้ พึงทราบได้เพราะเห็นด้วยปัญญามิใช่หรือ”

“อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาศัยเหตุใดพยากรณ์อรหัตตผล เว้นจาก ความเชื่อ เว้นจากความชอบใจ เว้นจากการฟังตามกันมา เว้นจากการคิด

^{๙๑} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๑๕๓/๑๘๘.

ตรงตามแนวเหตุผล เว้นจากการเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ เหตุุนั้นเป็นอย่างนี้แล ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุลิ้มรสทางสิ้นแล้ว รู้ชัดราคะ โทสะ และโมหะ ในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ราคะ โทสะ และโมหะในภายในของเรามีอยู่’ รู้ชัดราคะ โทสะ และโมหะในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ราคะ โทสะ และโมหะในภายในของเราไม่มี’

ภิกษุลิ้มรสทางสิ้นแล้วจึงรู้ชัดราคะ โทสะ และโมหะในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ราคะ โทสะ และโมหะในภายในของเรามีอยู่’ รู้ชัดราคะ โทสะ และโมหะในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ราคะ โทสะ และโมหะในภายในของเราไม่มี’

ภิกษุทั้งหลาย ธรรมเหล่านี้พึงทราบด้วยความเชื่อ พึงทราบด้วยความชอบใจพึงทราบด้วยการฟังตามกันมา พึงทราบด้วยการคิดตรงตามแนวเหตุผล หรือพึงทราบด้วยการเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้วได้บ้างหรือ”

“ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

“ธรรมเหล่านี้ พึงทราบได้เพราะเห็นด้วยปัญญามิใช่หรือ”

“อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาศัยเหตุใดพยากรณ์หรือหัตตผล เว้นจากความเชื่อ เว้นจากความชอบใจ เว้นจากการฟังตามกันมา เว้นจากการคิดตรงตามแนวเหตุผล เว้นจากการเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ เหตุุนั้นเป็นอย่างนี้แล ฯลฯ”

อีกประการหนึ่ง ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณ์ทางใจแล้ว รู้ชัดราคะ โทสะ และโมหะในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ราคะ โทสะ และโมหะในภายในของเรามีอยู่’ รู้ชัดราคะ โทสะ และโมหะในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ราคะ โทสะ และโมหะในภายในของเราไม่มี’

ภิกษุผู้แจ้งธรรมารมณทางใจจึงรู้ชัดราคะ โทสะ และโมหะในภายใน ซึ่งมีอยู่ว่า ‘ราคะ โทสะ และโมหะในภายในของเรามีอยู่’ รู้ชัดราคะ โทสะ และโมหะในภายใน ซึ่งไม่มีว่า ‘ราคะ โทสะ และโมหะในภายในของเราไม่มี’ ธรรมเหล่านี้พึงทราบด้วยความเชื่อ พึงทราบด้วยความชอบใจ พึงทราบด้วยการฟังตามกันมา พึงทราบด้วยการคิดตรองตามแนวเหตุผล หรือพึงทราบด้วยการเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้วได้บ้างหรือ”

“ไม่ใช่อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

“ธรรมเหล่านี้ พึงทราบได้เพราะเห็นด้วยปัญญามิใช่หรือ”

“อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุอาศัยเหตุใดพยากรณ์อรรถัตตผล เว้นจากความเชื่อ เว้นจากความชอบใจ เว้นจากการฟังตามกันมา เว้นจากการคิดตรองตามแนวเหตุผล เว้นจากการเข้าได้กับทฤษฎีที่พินิจไว้แล้ว รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป’ เหตุนั้นเป็นอย่างนี้แล”

๘.๘ วินิจฉัย : พอง-ยุบ ไม่ใช่วิปัสสนา

การท่องว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

ท่องพอง-ยุบ ท่องปอง-ท่องแพบไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่า พอง-ยุบเป็นวิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

หลวงพ่อโชดก (พระธรรมธีรราชฆาต) อธิบายว่า

ถ้าท่องพอง-ท่องยุบเป็นวิปัสสนา? ว้าว คว้า มันก็มี ท้องพองท้องยุบ มันก็ทำกรรมฐานอยู่ละซิ! เด็กเกิดมาใหม่ ๆ ก็มีท้องพอง-ยุบ แต่เด็กก็ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา! เพราะวิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนดพอง-ยุบอีกทีหนึ่ง ..ถูกต้องแล้วที่พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็น



อารมณ์ของวิปัสสนาได้ เพราะเป็นลักษณะอาการของวาโยธาตุในท้อง

ทำอะไรฟอง-ยุบ จึงจะเป็นวิปัสสนา?

วิปัสสนาคืออะไร วิ แปลว่า แจ่ม ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นอะไร?

๑) เห็นรูปเห็นนาม ๒) เห็นปัจจุบันธรรม ๓) เห็นพระไตรลักษณ์

วิปัสสนานั้นมีอะไรเป็นอารมณ์? มีขั้นที่ ๕ คือ รูปกับนามเป็นอารมณ์ ได้แก่ รูปท้องที่ฟอง-ที่ยุบ นี้เป็นรูปขั้นนี้ เวทนาเวลาหายใจเข้า แล้วรู้สึกสบาย นี้เป็นสุขเวทนา รู้สึกไม่สบายนี้เป็นทุกขเวทนา รู้สึกเฉยๆ นี้เป็นอุเบกขาเวทนา จำได้ว่าอาการนี้ฟองหนอ อาการนี้ยุบหนอ นี้เป็นสัญญาขั้นนี้ อาการแต่งให้ฟองสั้น ฟองยาว ชัด ไม่ชัด นี้เป็นสังขารขั้นนี้ ใจที่รู้แจ้งอารมณ์ นี้เป็นวิญญูณขั้นนี้

ถามว่า : กิเลสเกิดที่ไหน? เวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบายนี้โลภะเกิด เวลารู้สึกไม่สบายนี้โทสะเกิด เวลารู้สึกเฉยๆ นี้โมหะเกิด ทำอย่างไรจึงจะระงับกิเลสได้ ก็ต้องกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่าฟองหนอ แล้วท้องยังไม่ฟอง นี้ก็ถือว่าไม่ทันปัจจุบัน หรือท้องฟองก่อนแล้วมาภาวนาทีหลัง นี้ก็ถือว่าใช้ไม่ได้ ต้องไปพร้อมๆ กัน

ถามว่า : ตรงไหนเป็นศีล? ขณะที่กำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน นี้เป็นศีลในองค์มรรค เพราะในขณะที่กำหนดรู้ฟองหนอ-ยุบหนอนี้กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธิ์

ตรงไหนเป็นสมาธิ? ขณะที่กำหนดรู้ทัน ตั้งสติมั่นอยู่ที่อารมณ์กรรมฐาน นี้เป็นสมาธิ คือ ขณะที่กำหนดฟองหนอ-ยุบหนอ ใจไม่เผลอ ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น นี้เป็นสมาธิ

ตรงไหนเป็นปัญญา? รู้อุป รู้นาม รู้สภาวะธรรมที่กำลังกำหนด เห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้น ไม่คงทนสภาพ ไม่ใช่ตัวตน นี้เป็นปัญญามีขณิมาปฏิบัติ กลางอยู่ที่ไหน? กลางอยู่ที่การกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน กลางอยู่ที่ปัจจุบันคือทันกัน ขั้นที่ ๕ เกิดที่ไหนกิเลสเกิดที่นั่น เมื่อสติกำหนด

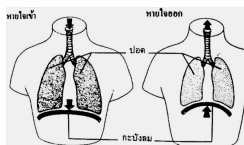
รู้ทันแล้ว นั่นคือมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง กลางอยู่ที่ชั้น ๕ ชั้น ๕ เป็นสนามรบของกิเลส เมื่อใดไม่กำหนด เผลอสติ กิเลสมันเข้า เมื่อใดที่เรามีสติ กิเลสเข้าไม่ได้ พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า “การเห็นแจ้งชั้น ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นวิปัสสนา”^{๙๒} พอง-ยุบเป็นอาการของวาโยธาตุ เป็นรูปชั้นมีใช้หรือ? แล้ว! การกำหนดพอง-ยุบจะไม่ใช่เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุปรมาณู

นายแพทย์วรุณ เจริญศิริ อธิบายว่า “กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจ หากสังเกตดูเด็กทารกหรือคนปกติเวลาหลับสนิท จะพบว่าท้องจะป่องออกขณะหายใจเข้า เพราะว่ากระบังลมหดตัวลงมา ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกดันออกมา ขณะหายใจออก กระบังลมจะคลายตัวกลับขึ้นไปทำให้ท้องยุบลง การหายใจด้วยกระบังลมจะเป็นเช่นนี้ โดยธรรมชาติ”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณนายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อธิบายว่า

“กระบวนการหายใจ ซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่า เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในห้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ในระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะหดตัว ก่ออวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กระบังลมจะยืดขึ้นส่งผลให้ท้องยุบลง”



และได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดว่า “พอง

^{๙๒} ดูใน ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๒.

หนอ-ยฺหหนอนั้น เป็นเพียงคำภาวนา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรমัตถ์ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยฺหหนอ” จะต้องพยายามสังเกตดูอาการพอง-อาการยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ แน่นอนในระยะเริ่มต้น มักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อไปเมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความสงบตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้แจ้ง) พัฒนามากขึ้น ก็จะค่อยๆ เห็นอารมณ์ปรมัตถ์ คืออาการยุบ-อาการพองชัดขึ้นๆ เป็นลำดับ การกำหนดอารมณ์ของพองหนอ-ยฺหหนอ คือการกำหนดควาโยโฏฐัพพรูป (รูปตามทีลมกระทบถูกต้อง)”^{๙๓}

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุลมที่อยู่ในท้อง ซึ่งเป็นธาตุปรมัตถ์^{๙๔} มีอาการเคลื่อนไหวดิ้ง-หย่อนไปตามการหดตัวและขยายตัวของกระบังลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อชมตติกา วาโยธาตุ ยํ อชมตติํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ฌมฺภิตตํ รูปสส อชมตติํ อุปาทินํ เสยฺยถิํ อุทฺธจฺจมา วาตา อโธคฺมา วาตา กุจฺฉิสฺยา วาตา โภจฺฉิสฺยา วาตา.”^{๙๕}

วาโยธาตุที่เป็นภายใน คือ ลมพัดไปมา ธรรมชาติที่เคลื่อนไหว เครื่องค้ำจุนรูปภายในตน มีเฉพาะตน ที่กรรมยึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ **ลมในท้อง** ลมในไส้.

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อิมสฺมี กาเย ..โย วิตถมภนภาโว วา สมุทฺธิรณภาโว อยํ วาโยธาตุ”^{๙๖} ในร่างกายนี้ สิ่งใดทำให้อิริยาบถใหญ่่น้อย เกร็งตึงตั้งมั่นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมาก็ดี นี่เป็นวาโยธาตุ

^{๙๓} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเขาวาน์อารมณ์**, จ. เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๓๙.

^{๙๔} ปรมัตถ์ แปลว่า ความเป็นจริงอันถ่องแท้ อันเป็นเนื้อแท้ เพราะไม่มีความผิดแผก เปลี่ยนไปเป็นอย่างอื่น ดูใน ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๑๐๕.

^{๙๕} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๗.

^{๙๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๙. อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๘๔.

อนึ่ง อากาการพอง-ยุบอันเป็นวาโยธาตุในท้องนี้ จัดเป็นวิปัสสนาภูมิ คือ เป็นรูปขันธ์ เป็นโณฏฐัพพายตนะ เป็นโณฏฐัพพธาตุ และเป็นทุกขสังข ในธรรมานุปัสสนาสติปัญญาอีกด้วย ทั้งเป็นสภาวะทางกายที่สอดคล้องกับหมวดอริยาปถปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัญญา ดังพระบาลีว่า “ยถายถา วา ปนสส กายो ปณฺหิตो โหติ, ตถา ตถา นํ ปชานาติ.”^{๙๗}

เธอดังกายไว้ด้วยกิริยาทำทางอย่างไร ๆ ก็รู้ชัดกิริยาทำทางอย่างนั้นๆ (เห็นท้องพอง ก็รู้ตามอาการว่า “พองหนอ” เห็นท้องยุบก็รู้ตามอาการว่า “ยุบหนอ”)

กำหนดพอง-ยุบ เป็นวาโยธาตุกรรมฐาน

ธาตุที่เห็นอาการได้ง่ายคือธาตุลม เพราะมีลักษณะเคลื่อนไหว และทำให้ธาตุอื่นเคลื่อนไหว เมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้วจะรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ไปด้วย ด้วยเหตุนี้ บางคนจึงเรียกรกรรมฐานแบบนี้ว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน” ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในอยู่บ้าง ฝ่ไปตามดูภายในกายภายนอกอยู่บ้าง ฝ่ไปตามดูภายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

หรือฝ่ไปตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ฝ่ไปตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ฝ่ไปตามดูสิ่งที่เกิด-ดับในกายอยู่บ้าง ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่มีติดถืออะไรๆในโลก”^{๙๘}

อาการพอง-ยุบนั้นเป็นหนึ่งในธาตุลม ๖ ประเภท คือ ธาตุลมที่อยู่

^{๙๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

^{๙๘} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

ในช่องท้อง (กุกฉิสยวาโย) ทำให้เกิดอาการพองและอาการยุบของท้อง^{๙๙}

หลายคนคัดค้านการปฏิบัติตามแนวนี้ว่า “พอง-ยุบไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก” แต่ความจริงแล้วพอง-ยุบ จัดเป็นธาตุลม โดยเป็นลมในท้อง เรียกว่า **กุกฉิสยวาโย** ดังนั้น วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดอาการท้องพอง-ยุบ จึงเป็นวิธีที่ถูกต้อง เพราะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และในการกำหนดครั้งหนึ่งๆ นั้น ประกอบพร้อมด้วยความเพียร ความรู้ชัด สติระลึกรู้เท่าทัน อารมณ์ปัจจุบันและเป็นการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง-อาการยุบเป็น**ศีล** จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพอง-อาการยุบ เป็น**สมาธิ** การเข้าไปรู้แจ้งอาการเกิด-ดับของกุกฉิสยวาโยธาตุเป็น**ปัญญา**

พอง-ยุบ ในทัศนะของผู้ปฏิบัติ

นายธนิต อยู่โพธิ์^{๑๐๐} อธิบายไว้ว่า การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ ก็คือ การกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้ว ก็ทำให้วิปัสสนากรรมฐานไม่ การกำหนดรูปที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ถ้ากำหนดรูปใหญ่ไม่ได้ผลหรือได้ผลน้อย ก็ให้กำหนดรูป



^{๙๙} นายแพทย์จำลอง ดิขยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเขาวาน์อารมณ์**, จ. เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๕๑.

^{๑๐๐} ธนิต อยู่โพธิ์. **วิปัสสนานิยม**. พิมพ์ครั้งที่ ๗. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐. หน้า ๓๔

นายธนิต อยู่โพธิ์ เกิดวันที่ ๒๐ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๕๐ ตำบลหนองโพ อำเภอตากดี จังหวัดนครสวรรค์ จบเปรียญธรรม ๙ ประโยค ต่อมาลาสิกขา เข้ารับราชการในกรมศิลปากร จนกระทั่งเป็นอธิบดีกรมศิลปากร ตั้งแต่วันที่ ๑๕ ตุลาคม พ.ศ. ๒๔๙๙ ได้รับยกย่องเป็นบุคคลดีเด่นแห่งชาติ สาขาพัฒนาการสังคม (ด้านศิลปวัฒนธรรม) เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๕ เสียชีวิต เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๔๗

ละเอียดยุคที่ละเอียดยุคได้แก่ รูปที่ลมหายใจกระทบ คือ ลมหายใจเข้า-ออกไปกระทบที่ใดก็ให้กำหนดที่นั่น ในที่นี้สถานที่ที่ลมหายใจถูกต้องอยู่เสมอมีอยู่ ๒ แห่ง คือ ที่จมูกและที่บริเวณท้อง ในที่ ๒ แห่งนั้น จมูกเป็นส่วนที่กำหนดได้ชัดเจนเฉพาะในระยะเริ่มแรกเท่านั้น ครั้นกำหนดนานเข้าจนลมละเอียดแล้ว การกระทบจะปรากฏไม่ชัดเจนและสังเกตยาก ส่วนที่บริเวณหน้าท้องซึ่งมีอาการพอง-ยุบนั้น สามารถกำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ ถึงจะนานเท่าใดหรือลมหายใจละเอียดเพียงใดก็กำหนดได้ และแสดงสภาวะได้ชัดเจนกว่าการกระทบที่บริเวณจมูก ฉะนั้นรูปที่ลมถูกต้องที่บริเวณหน้าท้องคือ อาการพองขึ้นและยุบลง จึงเหมาะแก่การตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนากรรมฐาน

อาการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่เกิดจากลมหายใจ เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า วาโยโผฏฐัพพะรูป (รูปที่ลมกระทบถูกต้อง) เป็นปรมาตฺถสภาวะที่เกี่ยวข้องเนื่องด้วยการเคลื่อนไหวเพราะมีวาโยธาตุในสังขตตนิกาย กล่าวไว้ว่า

“โผฏฐัพพะ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชชา ปหิตติ
วิชชา อุပ္ปชชาติ”

“โยคีบุคคลที่โผฏฐัพพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชชาหายไป วิชชาญาณปรากฏ”

ท่านมหาสี สยะตอ (พระโสภณ มหาเถระ) แสดงไว้ในวิสุทธิญาณกถา ว่า

“อก วา ปน นิสินนสฺส โยคิโน อุตฺเร อสฺสาส-
ปสฺสาสปลจฺจยา ปวตฺตํ วาโยโผฏฐัพพรูปิ อุนนมนโอนมฺนา
กาเรน นีรนฺตรํ ปากฺกฺวโหติ ตมฺปิ อุปนิสฺสาย อุนนฺมตี
โอนมตี อุนนฺมตี โอนมตีติ อาทินา สลลฺกเขตฺทพฺ”

“โยคีบุคคลเมื่อนั่งลงแล้ว ในบริเวณท้องนั้น อัสสาสะปัสสาสะวาโยธาตุเป็นเหตุเป็นปัจจัย วาโยโผฏฐัพพรูปนี้ปรากฏชัดเจนอยู่เสมอ ในขณะที่นั่งตั้งสติกำหนดเจริญวิปัสสนา ภาวนาว่า พองหนอ-ยุบหนอ พองหนอ-ยุบหนอ”

พระมหาภาณุวัฒน์ ปิยสีโล อายุ ๖๓ ปี จบ
อักษรศาสตรบัณฑิตเมื่อปี ๒๕๒๐ เป็นอาจารย์สอนพระ
อักษรศาสตรอยู่ที่ อักษรศาสตรบัณฑิตวิทยาลัย ให้ความเห็นว่า

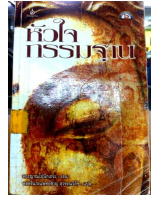


“เคยปฏิบัติพองหนอ-ยุบหนอ กับพระธรรมธีรราชฆาตมหานี้ (โฆตก
ภาณสัทธา) อาจารย์บอกเพียงให้สังเกตอาการที่ท้องพองขึ้น-ยุบลง ช่วงนั้นยัง
ไม่รู้ว่าจะอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม พอมาเรียนอักษรศาสตรจึงรู้ว่าขณะหายใจเข้า
ลมที่เข้าไปจะดันให้ท้องพองขึ้น ขณะหายใจออกลมที่ออกมีผลให้ท้องยุบลง
อาการพองออกและยุบลงเป็นรูปธรรม ลมที่ดันให้ท้องพองออกหรือยุบลงก็
เป็นรูปธรรม แต่จิตที่เป็นตัวรู้อาการนั้นเป็นนามธรรม พุดรวม ๆ ว่าจิตรู้
ขณะที่รู้อาการนั้นมีธรรมอยู่ ๕ อย่าง คือ ปัญญา วิตก วิริยะ สติ สมาธิ ใน
สติปัญญาฐานยวมกล่าว ๓ อย่าง คือ สติ ปัญญา วิริยะ ที่เรากำหนดอยู่ได้
เพราะมีความเพียร (วิริยะ) เกิดขึ้น สติเป็นตัวรู้ว่าขณะนี้กำลังทำอะไร ส่วน
ปัญญาเป็นตัวตัดสินใจ สิ่งที่กำลังปรากฏอยู่ว่าเป็นรูปหรือนาม ส่วนธรรมอีก ๒
อย่าง คือ วิตก และสมาธิ ไม่กล่าวถึงแต่ต้องร่วมด้วย เพราะปัญญาไม่
สามารถพิจารณาสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้ด้วยตนเอง ต้องอาศัยวิตกเป็นตัวเสนอ
อารมณ์ให้ปัญญา คือ ทำงานพร้อมกัน แต่หน้าที่ต่างกัน พอง-ยุบ เป็น
บัญญัติอารมณ์ แต่ลึกลงไป คือ รูปธรรมและนามธรรม ซึ่งเป็นปรมาณู คิดว่า
การปฏิบัติโดยใช้พองหนอ-ยุบหนอ ก็กับการกำหนดรูป-นาม สามารถปรับเข้า
กันได้”^{๑๐๑}

^{๑๐๑} มาลี อาณากุล, “การศึกษาเปรียบเทียบกรรมฐานในคัมภีร์พระอภิธรรมมัตถ
สังคหะกับคัมภีร์วิสุทธิมรรค และวิปฏิบัติกรรมฐานของสำนักวิปัสสนาอันน้อยกับวัด
มหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์”, *วิทยานิพนธ์อักษรศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาศาสนา
เปรียบเทียบ*, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล, ๒๕๓๙.

๘.๙ สุทธวิปัสสนา ในทัศนะของพระญาณโปกเกอร์

หนังสือ “หัวใจกรรมฐาน”^{๑๐๒} เขียนโดยพระภิกษุชาวเยอรมันนามว่า ญาณโปกเกอร์ ซึ่งมีชื่อในภาษาอังกฤษว่า “The Heart of Buddhist Meditation” นี้ เป็นแหล่งความรู้เกี่ยวกับการเจริญภาวนา โดยเฉพาะวิปัสสนาภาวนา ตามแนวมหาสติปัฏฐาน มีปริยัติทั้งของดั้งเดิมที่มีมาในพระไตรปิฎกและคำอธิบายในอรรถกถา มีทั้งคำสอนจากคัมภีร์ฝ่ายเถรวาท และจากคัมภีร์ฝ่ายมหายาน ตลอดจนคำแนะนำชี้แจงของอาจารย์ยุคต่อมาภายหลังในสายการปฏิบัติ จนถึงความรู้ความคิดและประสบการณ์ในการฝึกการสอน และการปฏิบัติของท่านผู้นิพนธ์หนังสือนี้เอง เพียงเท่านี้ก็มีความพิเศษที่น่าสังเกตอยู่แล้ว แต่ข้อที่เป็นลักษณะเด่นของหนังสือเล่มนี้ยังมีอยู่อีก กล่าวคือ เป็นหนังสือที่เขียนขึ้นโดยมุ่งให้เหมาะกับชีวิตจิตใจของคนในสังคมปัจจุบัน เฉพาะอย่างยิ่งในสังคมอุตสาหกรรม และสังคมที่เรียกว่าพัฒนาแล้วซึ่งมีความสับสนวุ่นวาย และความคับแค้นทางจิตใจมาก กล่าวได้ว่าผู้เขียนหนังสือนี้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายที่กล่าวมานี้ ทั้งโดยเนื้อหาที่แสดง และโดยภาษาที่ใช้ ทำให้หนังสือ หัวใจกรรมฐาน ได้รับความชื่นชมเป็นที่นิยมแพร่หลายในหมู่ผู้สนใจทางพุทธศาสนาในประเทศตะวันตก ดังปรากฏว่าหลังจากเริ่มพิมพ์เผยแพร่ในประเทศอังกฤษเมื่อ พ.ศ. ๒๕๐๕ แล้วก็ได้มีการพิมพ์จำหน่ายซ้ำแล้วซ้ำอีกหลายครั้งในประเทศสหรัฐอเมริกา



คำนิยม โดย พระพรหมคุณาภรณ์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต)

๑๘ ก.พ. ๒๕๒๘

^{๑๐๒} พระญาณโปกเกอร์, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาล สุวรรณวิภักซ์, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์สยาม, ธันวาคม ๒๕๔๕.

พระญาณโปกกะ เป็นพระเถระชาวตะวันตก ท่านเกิดที่เมืองฮาเนา ประเทศเยอรมัน เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๔๔๔ ชื่อ Siegmund Fening ในสกุลยิว บิดามารดาสอนศาสนาประจำชาติให้ แต่ท่านสนใจอ่านหนังสือ



ทางศาสนาต่างๆ จนเกิดความคลางแคลงสงสัยในเรื่องพระผู้เป็นเจ้า ครั้นได้อ่านหนังสือทางพุทธศาสนา ทำให้เห็นว่ามันคือคำตอบ จึงประกาศตนเป็นพุทธศาสนิกชนเมื่ออายุได้ ๒๐ ปี แม้ไม่มีครูอาจารย์ หรือกัลยาณมิตร ฟังแต่หนังสืออย่างเดียว จนเมื่อครอบครัวย้ายไปกรุงเบอร์ลินในปี ๒๔๖๔ จึงได้พบพุทธศาสนิกชนชาวเยอรมัน ท่านได้ตั้งห้องสมุดสำหรับชาวพุทธขึ้นในร้านของบิดาด้วย มีชาวพุทธมาศึกษาและสนทนากันเรื่อยๆ ขณะนั้นมีชาวเยอรมันไปบวชที่ศรีลังกาก่อนแล้วตั้งแต่ พ.ศ. ๒๔๖๖

ท่านปรารถนาที่จะบวชเป็นพระที่ศรีลังกา รอจนบิดาเสียชีวิตลง และนาซีเริ่มมีอิทธิพล กวาดล้างชาวยิว ท่านจึงได้อพยบไปศรีลังกา ในปี พ.ศ. ๒๔๗๙ และได้บรรพชาเป็นสามเณรในเดือนมิถุนายนในปีนั้น จากนั้นอีก ๑ ปีได้รับอุปสมบทเป็นพระภิกษุ ได้รับฉายาว่า **ญาณโปกกะ**

เมื่อเกิดสงครามโลกครั้งที่ ๒ ปี พ.ศ. ๒๔๘๒ อังกฤษครองศรีลังกา ได้จับชาวเยอรมันทั้งหมด ย้ายพระเยอรมันไปไว้ทางเหนือของอินเดีย ท่านใช้เวลาช่วงนี้แปลสูตรนิบาตและอรรถกถา ว่าด้วยพระอภิธรรมหลายคัมภีร์ เป็นภาษาเยอรมัน ทั้งยังได้รวบรวมคัมภีร์บาลีที่ว่าด้วยสติปัฏฐานอีกด้วย เมื่อสงครามเลิก ท่านกลับคืนสู่ศรีลังกา และเขียนคำอธิบายเกี่ยวกับการศึกษาพระอภิธรรม ตีพิมพ์เป็นภาษาอังกฤษ ชื่อ **Abhidhamma Studies**

เมื่อรัฐบาลอนุฯ จัดสังคายนาครั้งที่ ๖ ในพม่า ได้อาราธนาท่านไปร่วมหารือที่กรุงย่างกุ้ง ในปี พ.ศ. ๒๔๙๘ ในช่วง ๒-๓ ปีที่ท่านไปร่วมงานสังคายนาที่พม่า ท่านญาณโปกกะได้ไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานกับท่าน

มหาสี สะยาตอด้วย ช่วยให้ท่านสามารถโยงปริยัติและปฏิบัติเข้ามาคบคู่กัน เป็นเหตุให้ท่านเขียนเรื่อง “The Heart of Buddhist Meditation”

ในปี พ.ศ. ๒๕๐๑ ท่านญาณโพนิกะได้ร่วมกับฆราวาส ๒ คน ตั้งสมาคมพุทธพิมพ์การ (Buddhist Publication Society) ขึ้น เพื่อเผยแผ่พุทธศาสนาไปในประเทศยุโรป โดยท่านเชื่อว่าพระพุทธรธรรม จักช่วยแก้วิกฤติการณ์และความวุ่นวายต่างๆ ให้กับโลกสมัยใหม่ได้...

พล.ต.นายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช ผู้แปลหนังสือ “The Heart of Buddhist Meditation” เล่มนี้ ได้แสดงทัศนะส่วนตัวเกี่ยวกับการเจริญสุทธวิปัสสนาไว้ว่า

ในสมัยพุทธกาล พระอริยสาวก ท่านได้สะสมบุญบารมีไว้มาก ได้พระบรมครูและพระอรหันต์ทั้งหลายเป็นกัลยาณมิตรคอยชี้แนะ แต่สมัยนี้เรามองหา ใคร่ใคร่เห็นกัลยาณมิตรเช่นนั้น อาจเป็นเพราะพระอรหันต์มีจำนวนน้อยลง หรือเป็นเพราะ ตัวเราเองมีกิเลสบังดวงตาไว้มานานมาก ก็เป็นไปได้ อย่างไรก็ตาม ผู้แปลเชื่อมั่นว่า หนังสือเล่มนี้จะทำหน้าที่เป็นกัลยาณมิตรให้แก่ท่านได้บ้าง

ในหนังสือนี้ กล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาแบบพม่าไว้อย่างละเอียด แต่ท่านที่ประสงค์จะปฏิบัติสติปัฏฐานแบบตรงตามพระสูตร หนังสือเล่มนี้ก็อธิบายอานาปานสติไว้ให้

บางท่านอาจไม่เต็มใจในการปฏิบัติแบบยุบหนอ-พองหนอของพม่า โดยมีความเห็นว่า เป็นคำสอนที่ไม่มีในพระพุทธพจน์ ตัวผู้แปลเองก็เคยคิดเช่นนั้น แต่เมื่อได้ศึกษาพุทธธรรมมากขึ้น นานขึ้น จึงเข้าใจความมุ่งหมายของท่านอุ นารตมहाเถร

การฝึกอบรมอานาปานสติ ถ้าปฏิบัติถูกทาง จิตจะเข้าสู่สมาธิได้ง่ายกว่าการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง เพราะการกำหนดตรงจุดกระทบของลมหายใจเข้าออก มีพื้นที่แคบ จิตจึงนิ่งง่าย แต่การกำหนดการ

เคลื่อนไหวของหน้าท้อง จิตทำงานในพื้นที่กว้างขวางมาก จิตจึงเข้าสู่ฌานยากมาก แต่กระนั้นก็ยังสามรถระงับนิรวณลงได้ พอเพียงแก่การที่ปัญญาจะพิจารณาเห็นการเกิดดับของรูป-นามได้ ดังนั้น การกำหนดการเคลื่อนไหวของหน้าท้องจึงป้องกันอันตรายจากการเข้าไปติด หลงใหลในฌาน ซึ่งเกิดจากการปฏิบัติอานาปานสติ สำหรับพวกเราที่ขาดกัลยาณมิตรผู้เชี่ยวชาญ จริงๆ แล้ว ย่อมมองเห็นความดีของการปฏิบัติแบบยุบหนอ-พองหนอ ที่ตรงนี้ ดังนั้น ขออย่าเกิดความคลางแคลงใจในการปฏิบัติแบบกำหนดการเคลื่อนไหวหน้าท้องต่อไปอีกเลย^{๑๐๓}

พระญาณโปกเถระ ได้อธิบายวิธีจับอารมณ์ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ไว้ว่า

ในการปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อผู้ปฏิบัติมีความชำนาญ (ในการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก) ถึงขั้นสงบระงับแล้ว เขาจะเกิดความรู้ในความจริงที่ว่า มีกระบวนการ ๒ อย่างเกี่ยวข้องอยู่ในการหายใจเข้า-ออก คือ กระบวนการหายใจ (รูป) ของการหายใจ หรือการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง กับกระบวนการของจิต (นาม) ซึ่งเป็นตัวผู้รู้รูป (รู้การกระทบของลมหายใจหรือการเคลื่อนไหวหน้าท้อง) ถึงแม้ว่าโดยทฤษฎี ความที่กล่าวมานี้จะชัดเจนอยู่แล้ว แต่ก่อนที่จิตจะบรรลุถึงขั้นชำนาญในการเข้าสมาธิ จิตจะต้องเกี่ยวเนื่องอย่างเต็มที่กับอารมณ์ที่กำหนดเพื่อจะได้รู้ชัดในกิจกรรมของจิตเอง ถ้าความรู้ในกระบวนการทั้ง ๒ นี้แรงมากโดยการฝึกทำบ่อย ๆ สิ่งที่ปรากฏให้เห็นอย่างสม่าเสมอ ก็คือความก้าวคู่กันไปของปรากฏการณ์ทางกายและทางจิต (รูปและนาม)

เมื่อพากเพียรเรื่อย ๆ ไป ก็มาถึงคราวที่ช่วงปลายของลมหายใจครั้งหนึ่ง ๆ หรือช่วงปลายของการเคลื่อนไหวหน้าท้องครั้งหนึ่ง ๆ ปรากฏชัดเจนเต็มที่ ในขณะที่ช่วงอื่น ๆ กลับปรากฏเพียงจาง ๆ เส้นแบ่งแยกระหว่างช่วง

^{๑๐๓} เรื่องเดียวกัน. หน้า (๒๖)

สุดท้ายของลมหายใจครั้งหนึ่ง ๆ หรือการเคลื่อนไหวของหน้าท้องครั้งหนึ่ง ๆ กับช่วงเริ่มต้นของการหายใจหรือการเคลื่อนไหวหน้าท้องครั้งต่อไปจะปรากฏอย่างชัดเจน ความจริงที่ปรากฏในรูป ความดับไป จะประทับใจฝังลึกในใจของผู้ปฏิบัติ ณ จุดนี้ ก็อีกเช่นกัน ความก้าวหน้าต่อไปเป็นอันหวังได้

สองขั้นนี้ อันได้แก่ความก้าวคู้กันไปของปรากฏการณ์รูป และนาม และความปรากฏเด่นชัดของช่วงท้ายของลมหายใจ (หรือการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง) ก็คือความก้าวหน้าไปตามธรรมชาติของการปฏิบัติกรรมฐาน ความก้าวหน้านี้ไม่สามารถเป็นไปโดย ความจงใจ ในขณะที่กระบวนการสังเกตกำลังดำเนินไปนี้ จะเกิดขึ้นเอง ด้วยการปฏิบัติอย่างขยันขันแข็ง ในวิธีการสอนด้วยคำพูด อาจารย์วิปัสสนาจะไม่กล่าวถึงขั้นตอนที่ศิษย์ยังไม่บรรลุถึง แต่ในการเขียนเป็นลายลักษณ์อักษรเช่นนี้ จำต้องเขียนบอกไว้ เพื่อเป็นเครื่องหมายชี้แนวทางเดิน หรือเป็นเกณฑ์วัดความก้าวหน้า ในการปฏิบัติสำหรับผู้ปฏิบัติที่ไม่มีครูผู้ชำนาญให้คำแนะนำส่วนตัว ซึ่งความจริงแล้วการมีครูผู้ชำนาญให้คำแนะนำย่อมให้ผลมากกว่า แต่สำหรับผู้ปฏิบัติที่เอาจริงเอาจัง ก็ย่อมสามารถก้าวหน้าไปได้อย่างดีโดยลำพังความพากเพียรของตนเอง หากได้ใช้ความเฝ้าสังเกตและพิจารณาตรวจสอบการปฏิบัติของตนอยู่เสมอ^{๑๐๔}

^{๑๐๔} พระญาณโปกกเถระ , หัวใจกรรมฐาน, ๒๕๔๕ หน้า ๑๒๖-๑๓๑.

พระญาณโปกนิเถระ ได้เล่าความเป็นมาของการเจริญสุทธวิปัสสนา ในพม่า ไว้ว่า

เมื่อต้นศตวรรษนี้เอง ภิกษุชาวพม่า ชื่อว่า อุ นารทะ (U Narada) ซึ่งเป็นผู้มีใจโน้มน้อมมุ่งมั่น เพื่อการแจ้งสัจจะในคำสอนตามที่ได้ศึกษามา ได้กระตือรือร้นในการค้นคว้าแสวงหาวิถีปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งจะสามารภให้ บรรลุได้โดยตรงถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด โดยไม่มีเครื่องเหนี่ยวรั้ง รุ่มราม ปราศจากสิ่งประกอบจุกจิกป्लीกย่อยทั้งหลาย ท่านท่องเที่ยวไปทั่วประเทศ พบอาจารย์หลายท่านผู้ปฏิบัติกรรมฐานอย่างเข้มงวด แต่ก็ไม่ได้รับ คำแนะนำที่น่าพอใจ ขณะที่ยังคงแสวงหาอยู่ก็พบถ้ำ ๆ หนึ่ง ซึ่งเป็นถ้ำที่ฝึก กรรมฐานที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ณ ภูเขาซาแกง (Sagaing) ในตอนเหนือ ของประเทศพม่า และพบพระภิกษุรูปหนึ่งผู้มีชื่อเสียงรำลือกันว่าเป็นผู้ เข้าถึงอริยมรรค ซึ่งเที่ยงต่อการที่จะได้บรรลุความหลุดพ้นขั้นสูงสุดอย่าง แน่นนอน เมื่อพระคุณเจ้า อุ นารทะ ตั้งคำถามต่อท่าน ท่านก็ย้อนถามกลับมา ว่า "ทำไมท่านจึงไปแสวงหาภายนอกคำสอนของพระบรมครู สติปัญญาทาง สายเดียว พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอนไว้หรือ"

อุ นารทะ จับเอาคำให้ย่นนี้แล้ว ก็กลับไปศึกษาในพระสูตรอีกครั้ง หนึ่งพร้อมทั้งคำอธิบายที่สืบทอดมา พิจารณาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งและปฏิบัติ ตามอย่างจริงจัง ในที่สุดท่านก็สามารถเข้าใจลักษณะสำคัญของพระสูตร ผลสำเร็จที่ได้จากการปฏิบัติทำให้ท่านมั่นใจว่า ตัวท่านได้พบสิ่งที่แสวงหา แล้ว เป็นวิธีการที่ชัดเจนและได้ผลในการฝึกจิตเพื่อการรู้แจ้งอย่างสูงสุด จาก ประสบการณ์ของท่านเอง ท่านก็พัฒนาหลักการและรายละเอียดในการ ปฏิบัติ ซึ่งใช้เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ที่เจริญรอยตามท่าน ไม่ว่าจะป็นศิษย์ของ ท่านโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ตาม เพื่อการตั้งชื่อวิธีการฝึกที่พระคุณเจ้า อุ นาร ทะ นำมาปฏิบัติ โดยเอาหลักการของสติปัญญาสมาธิมาใช้ได้อย่างชัดเจนจำเพาะ และลงถึงตัวหลักแท้ ๆ เราขอเสนอให้เรียกวิธีนี้ว่า "วิธีสติปัญญาแบบพม่า" ซึ่งมีได้หมายความว่า เป็นการประดิษฐ์ขึ้นของชาวพม่า แต่เพราะเหตุว่าใน

ประเทศพม่า การปฏิบัติตามแบบโบราณได้รับการรื้อฟื้นขึ้นมาปฏิบัติกันอย่างได้ผล และเข้มแข็งจริงจัง

สาธุศิษย์ของพระคุณเจ้า อุ นารทะ ได้เผยแพร่ความรู้วิธีนี้ทั่วไปทั้งในพม่าและประเทศพุทธศาสนาอื่นๆ และมีคนจำนวนมากได้รับประโยชน์อย่างใหญ่หลวงโดยก้าวหน้าไปตามแนวทาง ด้วยวิธีนี้ พระคุณเจ้า อุ นารทะ มหาเถระซึ่งในประเทศพม่ารู้จักกันดียิ่งในนามว่า เซตวัน หรือ มิงกุน สายะดอ (Jetavan or Mingun Sayadaw) ถึงมรณภาพ เมื่อวันที่ ๑๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๔๙๘ เมื่ออายุได้ ๘๗ พรรษา หลายคนเชื่อว่าท่านได้บรรลุอรหัตตผลแล้ว

เป็นที่น่าปลาบปลื้มยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ในประเทศพม่าทุกวันนี้ การปฏิบัติการสอนสติปัฏฐานเจริญงอกงามและให้ผลมากเป็นที่น่าสังเกต ทำให้เกิดข้อเปรียบเทียบที่ต่างชัดกับกระแสคลื่นของวัตถุนิยมซึ่งกำลังระบดไปทั่วโลก ทุกวันนี้สติปัฏฐานเป็นพลังอย่างแรงในชีวิตทางศาสนาของพม่า มีศูนยฝึกปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากในประเทศ มีประชาชนหลายพันคนได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสติปัฏฐานแบบเข้มงวด ในหลักสูตรเหล่านี้ มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งพระภิกษุและคฤหัสถ์ทั่วไป เป็นสัญญาณที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาอันเจริญแก่กล้าของรัฐบาลพม่าภายใต้การนำของนายกรัฐมนตรี อุนู ซึ่งหลังจากประเทศพม่าได้รับอิสรภาพแล้วไม่นาน ก็ทำการส่งเสริมสนับสนุนศูนยปฏิบัติธรรมเหล่านี้ โดยท่านมีความซาบซึ้งในใจว่าจิตที่ได้รับการฝึกแล้วจะเป็นทรัพยากรของประเทศ ที่มีคุณค่าในการดำเนินชีวิตทุกแบบทุกชนิด

ขณะนี้อาจารย์สติปัฏฐานที่เด่นมากได้แก่ ท่านมหาสีสะยะดอ หรือ อุ โสภณมหาเถระ (Venerable Mahasi Sayadaw หรือ U Sobhana Mahathera) ซึ่งการที่ท่านทำการสอนด้วยตนเองในหลักสูตรกรรมฐานก็ดี เขียนหนังสือและเทศนากล่าวบรรยายก็ดี ได้ก่อให้เกิดประโยชน์มากแก่ความก้าวหน้าของการปฏิบัติในประเทศพม่า คนหลายพันคนได้รับประโยชน์

จากคำแนะนำที่ฉลาดและชำนาญของท่าน ชายและหญิง ทั้งหนุ่มสาวและ
เฒ่าชรา ทั้งคนจนและคนมี ทั้งนักปราชญ์และคนธรรมดา ต่างก็เข้ามาฝึก
ปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้นเอาจริงเอาจังและก็ได้รับผลทั่วกัน เพราะ
พระคุณอันเริ่มแรกจากความพากเพียรของพระคุณเจ้า มหาสี สะยะตอ และ
ศิษย์ของท่าน การฝึกวิปัสสนาด้วยวิธีนี้ได้แพร่ขยายเข้าไปสู่ประเทศไทย
และศรีลังกา และมีการเตรียมการจัดตั้งศูนย์วิปัสสนาขึ้นในประเทศอินเดีย

พระญาณโปกนิเถระ ได้เล่าประสบการณ์การเจริญสุทธวิปัสสนา
ตามคำแนะนำ ของท่านมหาสีสะยะตอ (พระโสภณมหาเถระ) ไว้ว่า

“ตอนต่อไปนี้จะเป็นการกล่าวถึงหลักสูตรการปฏิบัติกรรมฐานแบบ
เข้มงวดด้วยสติปัญญา การฝึกอบรมจัดที่สำนักวิปัสสนา Thatthana นคร
ร่างกุ้ง ประเทศพม่า ภายใต้การแนะนำของท่าน มหาสีสะยะตอ (อู โสภณ
มหาเถระ)

หลักสูตรการปฏิบัติที่ศูนย์แห่งนี้ ปกติใช้เวลา ๑-๒ เดือน เมื่อพ้น
ระยะนี้แล้ว ผู้ฝึกก็กลับไปปฏิบัติต่อตามภูมิภาเนาของตน โดยปรับใช้ให้เข้า
กับสภาพชีวิตของแต่ละคน ระหว่างการฝึกปฏิบัติที่เข้มงวด ผู้ฝึกไม่ได้รับ
อนุญาตให้อ่านหรือเขียนหนังสือหรือทำงานอื่นใดทั้งสิ้น นอกจากการฝึก
กรรมฐาน และกิจกรรมที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน การพูดจำกัดให้มีน้อยที่สุด
ช่วงที่ปฏิบัติที่นั่นผู้ปฏิบัติที่เป็นคฤหัสถ์จะต้องรักษาศีลแปด ซึ่งรวมถึงการละ
เว้นจากอาหารขบเคี้ยว (รวมทั้งอาหารเหลวบางอย่าง เช่น นม) หลังเวลา
เที่ยงวัน

ข้อเขียนสั้น ๆ เกี่ยวกับการปฏิบัติกรรมฐานอย่างที่เคยเขียนไว้ ณ ที่นี้
แม้จะกล่าวเฉพาะขั้นเริ่มต้นจริง ๆ เท่านั้นก็ตาม ก็ไม่สามารถใช้แทน
คำแนะนำเป็นส่วนตัวจากครูผู้ชำนาญ ซึ่งสามารถให้ข้อพิจารณาที่สมควร
ตรงกับความต้องการ และตามอัตราความก้าวหน้าในการปฏิบัติของศิษย์แต่ละ
คน เพราะฉะนั้นข้อเขียนต่อไปนี้จึงมีความมุ่งหมายเฉพาะผู้ที่ไม่มีโอกาส
เข้าไปฝึกอบรมจากวิปัสสนาจารย์ผู้ชำนาญ ความจริงบุคคลประเภทนี้มีเป็น

จำนวนมากทั้งในตะวันตกและตะวันออก จึงทำให้ผู้เขียนจำต้องเสนอข้อเขียนเหล่านี้ไว้ทั้งที่ยังมีข้อบกพร่อง โดยถือเป็นภาคปฏิบัติที่ผนวกไว้กับเนื้อหาส่วนใหญ่ของหนังสือนี้

หลักการพื้นฐานของสติปัฏฐานมีอยู่ว่า ผู้ฝึกจะต้องยึดเอาประสบการณ์ของตนเองเป็นหลักในการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นไปทีเดียว เขาควรเรียนรู้ให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และควรจะเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยตนเอง เขาไม่ควรได้รับอิทธิพลจากผู้อื่นที่มานำหรือนำหรือชักจูงให้นัยในสิ่งที่เขาอาจจะเห็นหรือหวังว่าจะเห็น เพราะฉะนั้นการเข้าฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรที่กล่าวจึงไม่มีการอธิบายภาคทฤษฎี คงมีเฉพาะคำแนะนำง่าย ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำ และสิ่งที่ห้ามไม่ให้ทำในระยะเริ่มแรกของการปฏิบัติ เมื่อฝึกในระยะเริ่มแรกได้สักระยะหนึ่งสติจะคมขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเริ่มรู้จักลักษณะของอารมณ์ในสติปัฏฐาน ซึ่งเขาไม่เคยสังเกตทราบมาก่อนเลย อาจารย์ก็จะพิจารณาเป็นราย ๆ ไป โดยอาจไม่พูด แต่จะแนะนำสั้น ๆ ถึงแนวทาง ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องหันความสนใจไปหาเพื่อให้บังเกิดผล คำสอนเป็นลายลักษณ์อักษรมีข้อเสียเปรียบตรงที่ไม่สามารถแนะนำเช่นนั้นได้ ทั้งนี้เพราะคำแนะนำอย่างนี้ขึ้นอยู่กับความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ตั้งแต่เริ่มการปฏิบัติ ถึงกระนั้น หากปฏิบัติตามคำแนะนำที่จะให้ต่อไปนี้อย่างถูกต้อง ทุกขั้นตอน ประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเองจะเป็นครู นำตัวเขาก้าวหน้าไปอย่างปลอดภัย แม้จะยังคงเป็นความจริงที่ต้องยอมรับว่า ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจะเป็นไปง่ายขึ้น หากมีครูผู้ชำนาญคอยควบคุม

ความสงบสุขุม เชื่อมั่นตนเอง และทำที่ที่เฝ้าคอยสังเกตตามดู เป็นลักษณะเฉพาะของการปฏิบัติกรรมฐานแบบนี้ ครูผู้สอนสติปัฏฐานที่แท้จะต้องสำรวจระวังเก็บงำความสัมพันธ์ของตนกับศิษย์ ต้องพยายามหลีกเลี่ยงการประทับใจศิษย์ ด้วยบุคลิกภาพ หรือทำให้ศิษย์กลายเป็นสาวกของตน เขาจะต้องไม่ใช่เครื่องมือใด ๆ ที่อาจนำไปให้เกิดการแนะนำตนเอง (Autosuggestion) การสะกดจิต หรือแม้แต่กระตุ้นทางอารมณ์ให้เกิดความ

ยินดีปราโมทย์ หากครูใช้วิธีการเช่นนี้สำหรับตัวเองหรือผู้อื่น ควรทราบว่า เขากำลังเดินทางอื่น ซึ่งไม่ใช่ทางสติปัญญา

วิธีการที่วางแนวไว้ในนี้เป็นแบบที่เรียกว่า วิปัสสนาล้วน (สุกขวิปัสสนา) ซึ่งเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาแบบที่มุ่งให้เห็นแจ้งแทงตลอดโดยเฉพาะ ล้วนๆ และโดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องบรรลุถึงมานานมาก่อน วิธีนี้ในระยะแรก มุ่งอยู่ที่การพิจารณากระบวนการของกาย (รูป) และจิต (นาม) (นามรูปปริเฉท) ภายในชีวิตร่างกายของตน ด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง ความรู้ในธรรมชาติของกระบวนการเหล่านี้จะคมเฉียบมากขึ้น สมาธิจะมีพลังมากขึ้น จนถึงระดับใกล้เคียงหรือเฉียดฉาน ที่เรียกว่า อุปจารสมาธิ อุปจารสมาธินี้จะส่งผลให้วิปัสสนาลึกมาก จนยังเห็นลักษณะทั่วไปของสภาวะทั้งหลาย ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน และจะค่อย ๆ นำเข้าสู่การบรรลุภาวะแห่งอริยบุคคล (มรรค-ผล) จนกระทั่งถึงการหลุดพ้นในขั้นสุดท้าย การเดินเข้าสู่เป้าหมายสุดท้ายจะต้องผ่านขั้นต่าง ๆ แห่งความบริสุทธิ์ ๗ ขั้น (วิสุทธิ ๗) ตามที่ได้อธิบายไว้ในวิสุทธิมรรคของท่านพุทธโฆษาจารย์^{๑๐๕} ..ฯลฯ..

พระญาณโปกกเถระ ได้อธิบายกำหนดอารมณ์ของ-ยุบ ไว้ว่า

ในการเจริญวิปัสสนานั้น..กำหนดการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่มีอาการขึ้นลง อย่างสม่ำเสมอ อันเป็นผลมาจากการหายใจ ควรเข้าใจว่าการปฏิบัตินั้นไม่ใช่คิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง แต่เป็นการกำหนดที่กระบวนการทางกายนั้น โดยรู้ในการขึ้นและลง (พองและยุบ) อย่างสม่ำเสมอทุกขั้นตอน ถึงแม้ลมหายใจจะเป็นต้นเหตุของการเคลื่อนไหวที่หน้าท้องก็จริง แต่ความใส่ใจที่กำหนดการเคลื่อนไหวนี้ อย่าเข้าใจว่าเป็นวิธีการแบบหนึ่งของการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปาน

^{๑๐๕} พระญาณโปกกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, ๒๕๔๕, หน้า ๙๘-๑๐๐.

สติ) ในการปฏิบัติแบบนี้ อารมณ์ที่สติจับไม่ใช่ลมหายใจ แต่จับที่อาการ
พอง-ยุบตามที่ได้ โดยแรงกดและดับเบาๆ

ถึงแม้ในคัมภีร์พุทธศาสนาส่วนมากกล่าวถึงการปฏิบัติแบบสมถะ
และวิปัสสนาควบคู่กันไป แต่ก็พบได้ถึงวิธีการปฏิบัติที่เรียกกันว่า วิปัสสนา
ล้วนๆ (สุทธวิปัสสนา) ซึ่งเป็นวิธีการเฉพาะและโดยตรง โดยไม่ต้องได้ฌาน
มาก่อน^{๑๐๖}

^{๑๐๖} พระญาณโพนิกเถระ , หัวใจกรรมฐาน, ๒๕๔๕ , หน้า ๑๐๙-๑๒๕.