

บทที่ ๑๒

วิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

ในบทนี้มีรายละเอียด ว่าด้วยแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

๑๒.๑ วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑๒.๒ จริตของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

๑๒.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ

๑๒.๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบสมถยานิกและวิปัสสนายานิก

๑๒.๑ วิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

วิปัสสนา คือ การการเพ่งพินิจ พิจารณาเห็นสภาพธรรมที่ปรากฏโดยความเป็นไตรลักษณ์^๑ จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ โดยความเป็นรูป-นามที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติ อตถบัญญัติเสียสิ้น และเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ โดยอาการไม่งาม ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาที่พิเศษนอกออกไปจากสุกัญญาวิปัสสนา นิจจัญญาวิปัสสนา สุขัญญาวิปัสสนา อตถัญญาวิปัสสนาเสีย ได้แก่ ปัญญาเจตสิกที่ในมหากุศลจิต มหากริยาจิต^๒

การปฏิบัติสติปัฏฐาน คือ การพิจารณากำหนดรู้รูป-นาม ซึ่งกล่าวได้ว่า การปฏิบัติวิปัสสนาที่พ้นจากการกำหนดรู้รูป-นาม หรือการกำหนดรู้ลงไปในฐานะทั้ง ๔ ไม่มีเลย ดังในคัมภีร์อรรถกถาแสดงไว้ว่า

ยสฺมา ปน กายเวทนาจิตตมเมสุ กณฺหิ ฆมฺมํ อนามสิตฺวา ภาวนา นาม นตฺถิ.ตสฺมา เตปิ อิมินา มคฺเคน โสภปริเทเว สมตฺกุกนฺตาทิ เวทิตพฺพา.^๓

“อนึ่ง ขึ้นชื่อว่าภาวนา ย่อมไม่มีโดยมิได้กำหนดธรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง ในกองรูป เวทนา จิต และธรรม ดังนั้นควรทราบ ว่า แม้สันตติอำมาตย์และนางปฐาจารย์เหล่านั้น ได้ล่วงพ้นความเศร้า โศกและความคร่ำครวญ ด้วยหนทางนี้ (คือ สติปัฏฐาน ๔)”^๔

๑๒.๑.๑ ลักษณะของไตรลักษณ์

ไตรลักษณ์ หมายถึง ลักษณะ ๓ อันเป็นเครื่องกำหนดหมายให้รู้ถึงความจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย ที่เป็นอย่างนั้นๆ มี ๓ ประการ คือ อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่ใช่ตัวตน) เรียกว่า สามัญญลักษณะเพราะเป็นลักษณะที่แน่นอน เรียกว่า ธรรมนิยามเพราะเป็นกฎธรรมชาติ มีอยู่ตามธรรมดาแห่งสังขาร

^๑ อัง.สตตก.อ. (บาลี)๓/๒๐/๑๖๕ ,อัง.สตตก.ฎีกา.(บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒

^๒ พระสังฆธรรมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉท ๙ เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ กรุงเทพฯ : บริษัท วี. อินเตอร์ พรีนธ์ จำกัด., ๒๕๔๗, หน้า ๑๕.

^๓ ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๒.

^๔ พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๓๐.

ธรรมนิยาม หมายถึง กฎธรรมชาติ, ความจริงที่ดำรงอยู่ตามธรรมดาของมัน ที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบแล้วทรงนำมาแสดง ๓ ประการ^๕ คือ ๑. สัพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ๒. สัพเพ สงขารา ทุกขา สังขารทั้งปวงคงทนอยู่ไม่ได้ ๓. สัพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงไม่ใช่ตัวตน^๖

ไตรลักษณ์ หรือสามัญญลักษณะ หมายถึง ความเป็นลักษณะสามัญญทั่วไป เป็นลักษณะตามธรรมชาติ ตามธรรมดา ตามปกติ ที่ปรมาตมธรรมทั้งหลาย (เวณนิพพาน) ต้องเป็นเหมือน ๆ กัน การพิจารณาเห็นลักษณะทั้ง ๓ แสดงวิปัสสนาญาณด้วยเครื่องหมายให้รู้ได้ ๓ อย่างคือ

- ๑) อนิจจลักษณะ ได้แก่ ลักษณะที่ไม่เที่ยงของรูป - นาม
- ๒) ทุกขลักษณะ ได้แก่ ลักษณะที่ทนอยู่ไม่ได้ของรูป - นาม
- ๓) อนัตตลักษณะ ได้แก่ ลักษณะที่ไม่ใช่ตัวตนของรูป - นาม^๗

พระพุทธองค์ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ว่า “เมื่อใดอริยสาวกพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์ นั่นเป็นทางแห่งความบริสุทธิ์ เมื่อใดอริยสาวกพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์ อริยสาวกพิจารณาเห็นด้วยปัญญาว่า ธรรมทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา เมื่อนั้นย่อมหน่ายในทุกข์” นั่นเป็นหนทางแห่งความบริสุทธิ์^๘

ลักษณะ หมายความว่า เป็นเครื่องหมายของสังขารธรรม ดังนั้นสิ่งทั้งหลายที่ปรากฏในโลก ไม่ว่าจะป็นรูปหรือนาม มีชีวิตหรือไม่มีชีวิต ทั้งภายในภายนอก ถ้าได้พิจารณาอย่างถ่องแท้แล้ว ก็จะทราบเครื่องหมายทั้ง ๓ อย่าง คือ อนิจจตา ทุกขตา และอนัตตาปรากฏอยู่ แล้วจะตัดสินใจได้ว่า สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสังขารธรรมทั้งสิ้น คือ ธรรมที่เกิดขึ้นโดยมีเหตุปัจจัยปรุงแต่ง ดังอรรถาธิบายในพระคัมภีร์ว่า “ลกขียติ ลกขิตัพพ์ อนเนาติ ลกขณิ” บัณฑิตทั้งหลายได้รู้จำธรรมที่ควรรู้ (ว่าเป็นสังขตะ) โดยเครื่องหมายนั้น ฉะนั้น เครื่องหมายอันเป็นเหตุแห่งการรู้จำธรรมที่ควรรู้ว่าเป็นสังขตะนั้น จึงชื่อว่า ลักษณะ

(๑) อนิจจสส ลกขณิ อนิจจลกขณิ เครื่องหมายสังขตธรรมที่ไม่เที่ยง ชื่อว่า อนิจจลักษณะ
อนิจจสส ภาโว อนิจจตา ความเป็นอยู่ของสังขตธรรมที่ไม่เที่ยงชื่อว่า อนิจจตา
อนิจจตาเยว ลกขณิ อนิจจลกขณิ เครื่องหมายให้รู้ได้ จำความเป็นอยู่ของสังขตธรรมที่ไม่เที่ยงได้
ชื่อว่า อนิจจลักษณะ

(๒) ทุกขสส ลกขณิ ทุกขลกขณิ เครื่องหมายของสังขตธรรมที่เป็นทุกข์ ชื่อว่า ทุกขลักษณะ
ทุกขสส ภาโว ทุกขตา ความเป็นอยู่ของสังขตธรรมที่เป็นทุกข์ ชื่อว่า ทุกขตา
ทุกขตาเยว ลกขณิ ทุกขลกขณิ เครื่องหมายให้รู้ได้ จำความเป็นอยู่ของสังขตธรรมที่เป็นทุกข์ได้
ชื่อว่า ทุกขลักษณะ

(๓) อนตตสส ลกขณิ อนตตลกขณิ เครื่องหมายของสังขตธรรมที่เป็นอนัตตาชื่อว่าอนัตตลักษณะ
อนตตสส ภาโว อนตตตา ความเป็นอยู่ของสังขตธรรมที่เป็นอนัตตา ชื่อว่าอนัตตา
อนตตตาเยว ลกขณิ อนตตลกขณิ เครื่องหมายให้รู้ได้ จำความเป็นอยู่ของสังขตธรรมที่เป็น

^๕ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๔๖.

^๖ ดุราลละเอียตโน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๑/๔๙.

^๗ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), พจนานุกรมฉบับประมวลธรรม, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๘๙.

^๘ ดูใน ขุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗ - ๑๒๗๙/๑๑๘, ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๖๗๖ - ๖๗๘/๔๕๕.

อนัตตา ชื่อว่า อนัตตลักษณะ

ฉะนั้น อนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ จึงเป็นอาการบัญญัติ คือ ความเป็นไปแห่งรูปนาม (ชั้น ๕) หาใช่เป็นตัวสภาวะปรมาตต์แต่ประการใดไม่ ฉะนั้น อาการบัญญัติของรูปนาม (ชั้น ๕) ก็ได้แก่ อาการที่ดับไป สิ้นไป นั่นเอง^๙

คำว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั่น หมายถึง สังขารไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา คำว่า สังขาร ในที่นี้หมายถึง สังขารที่เป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรม ไม่ใช่สังขารในชั้น ๕ เท่านั้น เพราะสังขารในชั้น ๕ ท่านหมายถึง เฉพาะนามธรรม เท่านั้น แต่สังขารในพุทธพจน์เบื้องต้นนั้น หมายถึง สังขารที่เป็นทั้งรูปธรรม นามธรรม^{๑๐}

๑) อนิจจลักษณะ

ชื่อว่า เป็นอนิจจัง เพราะเกิดขึ้นแล้วเสื่อมสลาย และกลายเป็นอย่างอื่น หรือเพราะมีแล้วก็ไม่มี (อุปฺปาทยณฺณตฺตภาวํ หุตฺวา อภาวโต วา)^{๑๑} สังขารทั้งหลายเป็นอนิจจัง ด้วยเหตุผล ๔ ประการ^{๑๒} คือ

๑.๑) อุปฺปาทยปฺปวตฺติโต เพราะเป็นไปโดยการเกิด และการสลาย เกิดดับ ๆ มีแล้วไม่มี

๑.๒) วิปริณามโต เพราะเป็นของแปรปรวน คือ เปลี่ยนแปลง แปรสภาพไปเรื่อย ๆ

๑.๓) ตาวากาลิโก เพราะเป็นของชั่วคราว อยู่ได้ชั่วคราว ๆ

๑.๔) นิจฺจปฺภิกฺขเปโต เพราะแย้งต่อความเที่ยง คือ สภาวะของมันที่เป็นสิ่งไม่เที่ยงนั้น ชัดกัน

อยู่เองในตัวเองกับความเที่ยง หรือโดยสภาวะของมันเองก็ปฏิเสธความเที่ยงอยู่ในตัว เมื่อมองดูรู้เห็นตรงตามสภาวะของมันแล้ว ก็จะหาไม่พบความเที่ยงเลย ถึงคนจะพยายามมองให้เห็นเป็นเที่ยง มันก็ไม่ยอมเที่ยงตามที่คนอยาก จึงเรียกว่ามันปฏิเสธความเที่ยง

ดังนั้น ในลักษณะความหมายของอนิจจัง (ความไม่เที่ยง) นี้เกิดขึ้นดับลงเป็นอาการแปรเปลี่ยนอยู่ตลอดเวลา อยู่ได้ไม่นาน เป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความเที่ยง การเห็นความเปลี่ยนแปลงของรูปธรรม และนามธรรม เป็นการเห็นอันเกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนา

๒) ทุกขลักษณะ

ชื่อว่าทุกข์ เพราะมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยความเกิดขึ้น และความเสื่อมสลาย (อุปฺปาทยปฺปิปฺสนตฺยา)^{๑๓} สังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ ด้วยเหตุผล ๔ ประการ คือ

๒.๑) อภินฺหปฺสมฺปตฺติปฺปนโต เพราะมีความบีบคั้นอยู่ตลอดเวลาด้วยความเกิดขึ้นความเสื่อมโทรม ความแตกสลาย

๒.๒) ทุกฺขมโต เพราะเป็นสภาพที่ทนได้ยาก (คงทนอยู่ไม่ได้ หรือคงสภาพอยู่ไม่ได้ซึ่งเป็นลักษณะของสังขารทั้งหมดทุกอย่าง) คือคงทนอยู่ไม่ไหว คงอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ จะต้องเปลี่ยน จะต้องกลายเป็น

^๙ พระสังฆมณฑลสังฆราช อัมมาจริยะ, **ปรมาตต์โขติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๒๔ - ๒๗.

^{๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๗๐/๙.

^{๑๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์, หน้า ๑๐๗๓.

^{๑๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ**, หน้า ๗๐/๙.

^{๑๓} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๒๗๙.

จะต้องหมดสภาพไป

๒.๓) ทุกขตถุโธ เพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ คือ เป็นที่รองรับของความทุกข์หรือเป็นสิ่งที่ก่อให้เกิดทุกข์

๒.๔) สุขปฏิภเวปโต เพราะแย้งต่อความสุข คือ โดยสภาวะของมันเองก็ปฏิเสธความสุขหรือกีดกันความสุขอยู่ในตัว^{๑๔}

ดังนั้น ลักษณะของทุกข์ในที่นี้ มีอาการของความบีบคั้นตลอด ยากที่จะทนได้ เป็นที่ตั้งของความทุกข์ทุกชนิด เป็นสิ่งตรงกันข้ามกับความสุข

๓) อนัตตลักษณะ

ชื่อว่า อนัตตา โดยความหมายว่า ไม่เป็นไปในอำนาจ คือ สิ่งทั้งหลายเป็นไปตามเหตุปัจจัยของมันเองตามธรรมดา เหตุปัจจัยมี มันก็เกิดขึ้น เหตุปัจจัยหมด มันก็ดับ ทรงตัวอยู่ไม่ได้ พระอรหันตญาณจารย์ประมวลความหมายของอนัตตาแสดงไว้ ๔ นัย คือ

๑) สุนฺณโต เพราะเป็นสภาพว่างเปล่า คือ ปราศจากตัวตนที่เป็นแก่นสาร

๒) อสสามิกโต เพราะเป็นสภาพไร้เจ้าของ คือ ไม่เป็นตัวตนของใคร

๓) อวสวตตฺนโต เพราะไม่เป็นไปในอำนาจ คือ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร

๔) อตตปฏิภเวปโต เพราะแย้งต่ออัตตา คือ โดยสภาวะของมันเอง ก็ปฏิเสธอัตตา^{๑๕}

๑) เป็นของสูญ (สุนฺณโต) คือ เป็นเพียงการประชุมเข้าขององค์ประกอบที่เป็นส่วนย่อย ๆ ทั้งหลาย ว่างจากความเป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา หรือการสมมติเป็นต่าง ๆ ไม่มีตัวผู้สั่งอยู่ครอง ไม่มีตัวผู้สร้างสรรค์บันดาล ไม่มีตัวผู้เสวย นอกเหนือจากกระบวนการแห่งองค์ประกอบทั้งหลายที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยและอยู่นอกเหนือจากการสมมติ พุดง่าย ๆ ว่า ว่างจากความเป็นสัตว์ บุคคลตัวตนเราเขา จากความเป็นนั้น เป็นนี้ ที่กำหนดหมายกันขึ้นนั่นเอง

๒) เป็นสภาพหาเจ้าของมิได้ (อสสามิกโต) ไม่เป็นของใครจริง คือไม่เป็นตัวตนของใคร และไม่เป็นของของตัวตนใด ๆ ไม่มีตัวตนอยู่ต่างหากที่จะเป็นเจ้าของครอบครองสังขารธรรมทั้งหลาย มันเป็นเพียงกระบวนการของธรรมเองล้วน ๆ ซึ่งเป็นไปโดยลำพังตามเหตุปัจจัย

๓) ไม่อยู่ในอำนาจ (อวสวตตฺนโต) ไม่เป็นไปตามความปรารถนา ไม่ขึ้นต่อการบังคับบัญชาของใคร ๆ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ไม่ขึ้นต่อผู้ใด ไม่มีใครมีอำนาจบังคับมัน จะเรียกร้องหรือปรารถนาให้มันเป็นอย่างไร ๆ ไม่ได้ นอกจากทำการตามเหตุปัจจัย เช่น มันเกิดขึ้นแล้วจะสั่งว่าอย่าตั้งอยู่ มันตั้งอยู่แล้วจะสั่งว่าอย่าโหมม มันโหมมไปแล้วจะสั่งว่าอย่าเสื่อมสลายไม่ได้

๔) เป็นสภาวะธรรมอันเป็นไปตามเหตุปัจจัย (ยถาปัจจุยปวตฺติโต) คือ เป็นสิ่งที่ขึ้นต่อเหตุปัจจัย ไม่มีอยู่โดยลำพังตัวเอง แต่เป็นไปโดยสัมพันธ์อิงอาศัยกันอยู่กับสิ่งอื่น ๆ ต่างเป็นปัจจัยแก่กันและกัน เรียกรวม ๆ ว่า กระบวนการนั้นเป็นไปตามเหตุปัจจัย ไม่เป็นไปตามความปรารถนาของใคร และไม่อาจมีตัวตน ไม่ว่าจะเป็นตัวแก่นภายในหรือตัวการภายนอก ที่จะขวางขึ้นหรือบงการบังคับมันได้

๕) โดยสภาวะของมันเองก็แย้งหรือค้านต่อความเป็นอัตตา (อตตปฏิภเวปโต) มีแต่ภาวะที่ตรงข้ามกับความเป็นอัตตา หมายความว่า การที่องค์ประกอบทั้งหลายสัมพันธ์กันดำเนินไปโดยความเป็นไป

^{๑๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ หน้า ๒๗๙.

^{๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๗๐/๒๑.

ตามเหตุปัจจัยนั่นเอง เป็นการปฏิเสธอยู่ในตัวว่า ไม่มีตัวตนต่างหากซ่อนอยู่ที่จะมาแทรกบงการ หรือแม้แต่ขวางขึ้นความเป็นไปตามเหตุปัจจัย ตัวตนต่างหากเช่นนั้นมิได้ เพราะถ้ามี ก็ไม่อาจเป็นไปตามความบังคับบงการของตัวตนนั้น หรือกระบวนการที่เป็นไปตามเหตุปัจจัยนั้นมีความสำเร็จสมบูรณ์พร้อมในตัวอยู่แล้ว ไม่จำเป็นและไม่อาจจะมีตัวการอย่างอื่นที่จะเข้ามาแทรกแซงสั่งการอีกได้^{๑๖}

คำว่า “อนัตตา” แปลว่า ไม่ใช่อัตตา หาตัวตนไม่ได้ หรือไม่ใช่ตัวตัวตน อนัตตา ก็คือสิ่งที่ตรงกันข้ามกับอัตตา คำว่าอนัตตามีปรากฏอยู่มากมายในพระไตรปิฎกมีทั้งหมด ๙๓๖ ศัพท์ ในปฏิสัมภิทามรรค ท่านแสดงอรรถของอนัตตาไว้อย่างเดียวว่า “เป็นอนัตตาเพราะความว่าหาแก่นสารมิได้”^{๑๗}

คำว่าหาแก่นสารมิได้ ก็คือ ไม่มีแก่นสาร ไม่มีแก่น ไม่มีสิ่งที่เป็นตัวแท้ที่ยืนยงคงตัวเองอยู่อย่างนั้นตลอดไป โดยความหมายแล้วก็คือ ไม่มีสาระคือตัวตนที่คาดคิดกันเอาเองว่าเป็นอัตตา ที่ว่ามั่นเป็นอนัตตา เพราะว่าเราไม่สามารถห้ามความไม่เที่ยงหรือความบีบคั้นด้วยความเกิดขึ้นและความสิ้นไปของตัวมันเองได้ ดังข้อความที่พระพุทธเจ้าตรัสแสดงลักษณะของอนัตตานี้ไว้อย่างชัดเจนในอนัตตลักขณสูตรว่า

“ดูกรภิกษุทั้งหลาย รูปเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้ารูปนี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว รูปนี้ไม่พึงเป็นเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในรูปว่า รูปของเราจึงเป็นอย่างนี้เกิด รูปอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้นรูปจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในรูปว่า รูปของเราจึงเป็นอย่างนี้เกิด รูปอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย

เวทนาเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าเวทนานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว เวทนานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร ..

สัญญาเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าสัญญานี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว สัญญานี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร ..

สังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าสังขารเหล่านี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว สังขารเหล่านี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร ..

วิญญาณเป็นอนัตตา ดูกรภิกษุทั้งหลาย ถ้าวิญญาณนี้จักได้เป็นอัตตาแล้ว วิญญาณนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลพึงได้ในวิญญาณว่า วิญญาณของเราจึงเป็นอย่างนี้เกิด วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะวิญญาณเป็นอนัตตา ฉะนั้น วิญญาณจึงเป็นไปเพื่ออาหาร และบุคคลย่อมไม่ได้ในวิญญาณว่า วิญญาณของเราจึงเป็นอย่างนี้เกิด วิญญาณของเราอย่าได้เป็นอย่างนั้นเลย”^{๑๘}

และตรัสไว้ในฉนิกกสูตรว่า

“ผู้ใดกล่าวอย่างนี้ว่า จักขุเป็นอัตตา คำของผู้นั้นไม่ควร จักขุย่อมปรากฏแม้ความเกิดแม้ความเสื่อม ก็สิ่งใดแล ปรากฏแม้ความเกิด แม้ความเสื่อม สิ่งนั้นต้องกล่าวได้อย่างนี้ว่า อัตตาของเราเกิดขึ้นและเสื่อมไป เพราะฉะนั้น คำของผู้ที่กล่าวว่าจักขุเป็นอัตตานั้นจึงไม่ควร ด้วยประการฉะนี้ จักขุจึงเป็นอนัตตา

^{๑๖}พระเทพเวที (ประยูรย์ ปยุตโต) , พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์ , (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๑) , หน้า ๓๖๖.

^{๑๗}ช.ปฎิ. ๓๑ / ๗๙ / ๕๓.

^{๑๘}วิมทา. ๔ / ๒๐ / ๒๔.

ผู้ใดกล่าวว่า รูปเป็นอัตตา คำของผู้นั้นไม่ควร รูปย่อมปรากฏแม้ความเกิด แม้ความเสื่อม ก็สิ่งใดแลปรากฏแม้ความเกิด แม้ความเสื่อม สิ่งนั้นต้องกล่าวได้อย่างนี้ว่า อัตตาของเราเกิดขึ้นและเสื่อมไป เพราะฉะนั้น คำของผู้ที่กล่าวว่า รูปเป็นอัตตานั้นจึงไม่ควร ด้วยประการฉะนี้ จักขุจึงเป็นอนัตตา รูปจึงเป็นอนัตตา ผู้ใดกล่าวว่า จักขุวิญญูณเป็นอัตตา คำของผู้นั้นไม่ควร จักขุวิญญูณย่อมปรากฏแม้ความเกิด แม้ความเสื่อม ก็สิ่งใดแลปรากฏแม้ความเกิด แม้ความเสื่อม สิ่งนั้นต้องกล่าวได้อย่างนี้ว่า อัตตาของเราเกิดขึ้นและเสื่อมไป เพราะฉะนั้น คำของผู้ที่กล่าวว่าจักขุวิญญูณเป็นอัตตานั้น จึงไม่ควร ด้วยประการฉะนี้ จักขุจึงเป็นอนัตตา รูปจึงเป็นอนัตตา จักขุวิญญูณจึงเป็นอนัตตา...”^{๑๙}

จากข้อความข้างต้นแสดงให้เห็นว่า เมื่อพิจารณาโดยปรมัตถสภาวะอย่างละเอียดถึงที่สุดแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างล้วนเป็นสิ่งที่ไม่มีการสภาวะในตัว คือ เป็นลักษณะของอนัตตาทั้งสิ้น เพราะเราดลบันดาลให้เป็นไปตามใจของเราไม่ได้ ไม่มีอำนาจในตัว ถ้าเกิดว่ามีตัวตนที่ยั่งยืนอยู่เป็นแกนอยู่จริงแล้ว ก็ย่อมผืนต่อความเปลี่ยนแปลงได้ ไม่ต้องเป็นไปตามความเปลี่ยนแปลงนั้น ยิ่งถ้ามองในแง่มีอัตตาเป็นผู้ครอบครองด้วยแล้ว ก็ย่อมจะต้องมีอำนาจบังคับสิ่งที่ถูกครอบนั้นให้เป็นไปตามปรารถนาอย่างใดก็ได้ แต่ความเป็นจริงหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ ทุกสิ่งล้วนประกอบกันขึ้นตามเหตุปัจจัย และดับสลายไปเพราะเหตุปัจจัยนั้นๆ ดับไป มีเหตุปัจจัยอื่นกอบขึ้นใหม่สลับกันไป หาได้มีอัตตาถาวรที่เป็นตัวตนไม่ ดังข้อความในมหาหัตถิปโทปมสูตรว่า

“ดูรท่านมีอายุทั้งหลาย อากาศอาศัยไม้และเถาวัลย์ ดินเหนียวและหญ้าแหวดล้อมแล้ว ย่อมถึงความนับว่า เป็นเรือนฉันใด ดูรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย อากาศอาศัยกระดุกและอาศัยเอ็นเนื้อและหนังแหวดล้อมแล้ว ย่อมถึงความนับว่า รูป ฉะนั้นเหมือนกันแล”^{๒๐}

มีอยู่คราวหนึ่งมารถามนางวิชิราภิกษุณีว่า สัตว์นี้ใครสร้าง ผู้สร้างเป็นใครอยู่ที่ไหน สัตว์เกิดที่ไหน สัตว์ดับที่ไหน นางวิชิราภิกษุณีตอบว่า

“ดูกรมาร เพราะเหตุไรหนอ ความเห็นของท่านจึงหวนกลับมาว่าสัตว์. ในกองสังขาร ล้วนนี้ ย่อมไม่ได้นามว่าสัตว์. เหมือนอย่างว่า เพราะคุณส่วนทั้งหลายเข้า เสียงวารล ย่อมมีฉันใด. เมื่อขันธทั้งหลายยังมีอยู่ การสมมติว่าสัตว์ ย่อมมี ฉะนั้น. ความจริงทุกข์เท่านั้นย่อมเกิด ทุกข์ย่อมตั้งอยู่ และเสื่อมสิ้นไป นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรเกิด นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรดับ.”^{๒๑}

ปัญหาเดียวกันนี้ นางเสลาภิกษุณีตอบว่า “รูปนี้ ไม่มีใครสร้าง อตภาพนี้ ไม่มีใครก่อ รูปเกิดขึ้นเพราะอาศัยเหตุ ดับไป เพราะเหตุดับ. พีชชนิดใดชนิดหนึ่งที่บุคคลหว่านลงในนาย่อมงอกขึ้นเพราะอาศัยเหตุ ๒ ประการ คือ รสในแผ่นดิน และยางในพีช ฉนั้นใด ขันธ ชาติ และอายตนะ ๖ เหล่านี้ ก็เกิดขึ้น เพราะอาศัยเหตุ ดับไป เพราะเหตุดับ ฉะนั้น.”^{๒๒}

ข้อความข้างต้นนี้แสดงให้เห็นว่า ที่ได้ชื่อว่า “สัตว์” ว่า “อตภาพ” หรือ “อัตตา” นี้เพราะการสมมติบัญญัติขึ้นของมนุษย์ แท้ที่จริงเมื่อว่าโดยปรมัตถ์แล้วไม่มีอยู่เลย

^{๑๙}ม.อุปปริ. ๑๔ / ๘๑๘ / ๕๑๒.

^{๒๐}ม.ม. ๑๒ / ๓๔๖ / ๓๕๘.

^{๒๑}ส.ส. ๑๕ / ๕๕๔ / ๑๙๘.

^{๒๒}ส.ส. ๑๕ / ๕๕๑ / ๑๙๗.

เรื่องอัตตา อนัตตานี้เป็นสิ่งที่มนุษย์ทั้งหลายควรที่จะทำความเข้าใจให้รู้ ให้อีก ต้องตามความเป็นจริงว่า สิ่งทั้งหลายเป็นอนัตตา มิใช่อัตตา เมื่อเรารู้ว่าสิ่งทั้งหลายมิใช่ตัวตนแล้ว ก็พยายามลดละมานะความถือตัวถือตน ไม่ทะนงตนว่าสำคัญกว่าคนอื่น สูงกว่าคนอื่น อันจะเป็นเหตุปัจจัยนำตัวเราให้คลายความยึดมั่นถือมั่นในตัวตนที่หาความจริงยั่งยืนไม่ได้เลย จะได้ใช้ชีวิตอยู่กับความจริงในโลกนี้อย่างรู้เท่าทัน ไม่หลงยึดติดในสิ่งสมมติ อันจะเป็นเหตุให้เข้าถึงนิพพานในที่สุดได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า “ผู้ที่ได้อนัตตสัญญาย่อมบรรลุนิพพาน อันถอนเสียได้ซึ่งอัสมิมานะ ในปัจจุบันทีเดียว”^{๒๓}

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สพเพ ธมมา อนตตา. ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”

ภาวะอนัตตา มีอธิบายว่า ยथนิจฺจํ ตํ ทุกฺขํ, ยํ ทุกฺขํ ตทหนตฺตา. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา^{๒๔} ไม่เที่ยงเพราะมีแล้วกลับไม่มี เป็นทุกข์เพราะถูกความเกิดและความดับบีบคั้นอยู่ตลอด ชื่อว่าอนัตตา เพราะไม่มีแก่นสาร ทุกๆ ขณะแปรเปลี่ยนไปสู่ความดับ (สู่ความว่าง..จากตัวตน) ตลอดเวลา^{๒๕}

ภาวะ “อนัตตา” นั้น มิใช่ไม่มีอะไรเลย เป็นภาวะที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ แต่มีอยู่แบบอนัตตา แบบไม่มีตัวตนที่จะให้ยึดเป็นนั่น เป็นนี่ถาวรได้ ไม่มีตัวตนที่ถาวร แต่ก็เป็นภาวะที่มีอยู่จริง มีอยู่แบบเกิด-ดับตลอดเวลา

ถามว่า : ความเกิดมาจากไหน ตอบว่า : มาจากความดับ ความดับคือภาวะที่ว่างจากสิ่งที่เกิด (อัตตา) นั่นแสดงว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมาจากสภาวะอนัตตา และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไปสู่สภาวะว่างจากสิ่งที่เกิดอีก ตลอดเวลา

ดังนั้น ลักษณะของอนัตตาจึงมีสภาพว่างเปล่า ไร้เจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร และขัดแย้งต่ออัตตา คือ ตรงกันข้ามกับอัตตา ในความเป็นอนัตตานั่น ที่ควรพิจารณาถึงความรู้สึกว่ามีตัวผู้คิดต่างจากความคิด หมายถึง ผู้คิด ความคิด มีผู้จงใจหรือเจตนาต่างจากเจตนา มีผู้เสพเสวยเวทนาต่างเวทนาตลอดจนมีตัวผู้ทำกรรมต่างจากกรรมหรือต่างจากการกระทำ อธิบายว่า การคิดก็ดี ความจงใจเจตนาที่ดี การอยาก การปรารถนาที่ดี การเสวยเวทนาที่ดี เป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการแห่งรูปธรรม นามธรรม ฉันทะ ความรู้สึกถึงตัวผู้คิดหรือตัวผู้เจตนา เป็นต้น ก็เป็นองค์ประกอบอยู่ในกระบวนการธรรมนั้น ฉันทะนั้น จึงไม่มีทั้งความคิด และตัวผู้คิดนั้น เป็นความหมายของอนัตตา

๓.๑.๒ หลักสติปัฏฐาน ๔

คำว่า สติ ตามคัมภีร์ไวยากรณ์ มาจาก สร ชาติ ในความระลึก ลง ติ นามกิตก์ ด้วยสูตรว่า อิติถิมตฺยโว วา ลบ ร ด้วยสูตรว่า รกาโร จ^{๒๖}

คำว่า ปฏฺฐานํ มี ป เป็นบทหน้า ฐา ชาติลงในความ คตินิวตฺย (หยุด ยืน ยืนอยู่ ตั้งอยู่ หยุดอยู่) ลง ฐ ปัจจัยนามกิตก์ด้วยสูตรว่า กตฺตุกรณปเทสุ จ^{๒๗} แปลง ฐ เป็น อน ด้วยสูตรว่า อนกา ญฺณวฺนุ^{๒๘}

^{๒๓} อิง. นวก. ๒๓ / ๒๐๕ / ๓๖๕.

^{๒๔} ส.ข.(บาลี) ๑๗/๑๕/๑๙, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙, อ.ท.ก. (ไทย) ๒๑/๑๓๗/๓๘๕.

^{๒๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๑/๔๙, ขุ.อุทาน. อ. (ไทย) ๑/๓/-/๖๙๑.

^{๒๖} กจ. ๕๕๓

^{๒๗} กจ. ๕๕๗

^{๒๘} กจ. ๖๒๒.

วิ. สรณฺ สติ สรตฺตีติ เอตยาติ วา สติ” ความระลึก ธรรมชาติเป็นเครื่องระลึก ชื่อ สติ
 วิ. สมฺปยุตฺตธมฺเมสุ ปมฺขา ปชานา หุตฺวา กายาทีสุ อารมฺมเณสุ ติฏฺฐตฺตีติ ปฏฺฐานํ
 ธรรมใดเป็นหัวหน้า คือเป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย แล้วตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี
 กาย เป็นต้น ธรรมนั้น ชื่อ ปฏฺฐาน
 วิ. สติ เอว ปฏฺฐานนฺติ สติปฏฺฐานํ สตินั้นแหละเป็นประธานในสัมปยุตตธรรมทั้งหลาย แล้ว
 ตั้งอยู่ในอารมณ์ทั้งหลาย มี กาย เป็นต้น ธรรมนั้น จึงชื่อว่า สติปัฏฐาน”^{๒๙}

หลักการสติปัฏฐาน ๔ กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “อิธ ภิกฺขเว ภิกฺขุ กายเ กายานุปสฺสี
 วิหฺรติ อาตปปี สมฺปชานโน สติมา วิเนยฺย โลเก อภิกฺขมาโทมนสฺส ...เวทนาสุ เวทนานุปสฺสี ..จิตฺเต จิตฺตา
 นุปสฺสี ..ธมฺเมสุ ธมฺมานุปสฺสี..”

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัด
 อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ...พิจารณาเห็นจิตในจิต .. พิจารณาเห็นธรรมใน
 ธรรม..”^{๓๐}

ในการปฏิบัติมีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ “อาตปปี สมฺปชานโน สติมา”

อาตปปี ความเพียรเผากิเลส ที่เรียกว่า สัมมปชาน ๔ เพื่อละอกุศล เพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพื่อ
 ทำกุศลใหม่ และเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า(จัดจ่อในรูปนามปัจจุบัน)

สมฺปชานโน มีสัมปชัญญะ(ความรู้ตัวทั่วพร้อม) หยั่งเห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง

สติมา มีสติอย่างต่อเนื่องไม่ขาดช่วงตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงหลับสนิท (สติไม่ขาดช่วง)

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๓๑} อีกนัยหนึ่งแปลว่า
 ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๓๒} สาระสำคัญของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้
 เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก^{๓๓} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับ
 ทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลुरुยิมรณ เพื่อทำให้แจ้งนิพพาน ทางสายนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน คือธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกอารมณ์ มี ๔ ประการคือ กาย เวทนา จิต ธรรม^{๓๔}
 การเจริญสติปัฏฐาน คือการตั้งสติระลึกอารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รู้ไปตามอาการที่
 เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ตัดสินตี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ ยินดี
 หรือไม่ยินดี คือ การระลึกด้วยสติอย่างจัดจ่อต่อเนื่องในทุกอาการที่กระทบ ตามลักษณะอาการของ
 อารมณ์นั้นๆ ย่อมจัดเป็นการเจริญสติปัฏฐาน ๔ ทั้งสิ้น

^{๒๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๓ และปริจเฉทที่ ๗, ๒๕๔๔**, หน้า ๑๓๐.

^{๓๐} ที.ม. (บาลี)๑๐/๓๗๗/๒๔๘, ที.ม. (ไทย)๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗, ม.ม. (ไทย)
 ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒.

^{๓๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

^{๓๒} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๓๓} ทางสายเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะพึงประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว
 เป็นทางของบุคคลผู้ค้นพบผู้เดียว คือ พระพุทธเจ้าเท่านั้น เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนาเท่านั้น
 และเป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๗๓/๓๕๙.

^{๓๔} ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๖๘, ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๙.

๑) กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้เป็น ๖ หมวด คือ

๑.๑) พิจารณาลมหายใจเข้า ลมหายใจออก ให้เห็นการไหลเข้า ไหลออกติดต่อกันเป็นลำ ยาวสั้น สลับกันไป

๑.๒) พิจารณาอริยาบถ คือ พิจารณาการเดิน ยืน นั่ง นอน ให้รู้ความเป็นไปของอริยาบถ

๑.๓) พิจารณาสัมปชัญญะ คือ พิจารณาความรู้สึกตัวในการเคลื่อนไหวทางกาย เช่น การก้าวไป การถอยกลับ การคู้แขนเข้า การเหยียดแขนออก โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปภิกิริยานั้น ๆ

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

๑.๕) พิจารณาธาตุ คือ พิจารณาดิน น้ำ ไฟ ลม ในกายของตน ให้เห็นโดยความเป็นธาตุ เหมือนคนฆ่าโค แบ่งอวัยวะของโคที่ฆ่าแล้ว ออกเป็นส่วน ๆ อย่างชำนาญ

๑.๖) พิจารณาซากศพ ซึ่งมีลักษณะต่าง ๆ กัน ถึง ๙ ลักษณะ เช่น ซากศพที่ตายแล้ว ๑ วัน ถึง ๓ วัน แล้วนำมาเปรียบเทียบกับกายของตนว่า มีสภาพอย่างเดียวกัน^{๓๕}

กาย ในที่นี้หมายถึงลักษณะอาการของธาตุ ๔ โดยการกำหนดเห็นลักษณะอาการของกายที่ปรากฏอยู่ อันได้แก่ รูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติ ไมยยินดียินร้าย ดังพุทธดำรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกเสียได้”^{๓๖}

ตามดูกายย่อย คืออาการทั้งหมดในร่างกายนี้ กำหนดดูเป็นของไม่สวยงาม ละความสำคัญผิดว่าสวยงาม เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นมหาจริต และสมถยานิก มีปัญญาน้อย^{๓๗}

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ ๙ ประการ คือ

๒.๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา

๒.๒) เสวยทุกขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา

๒.๓) เสวยอุเบกขาเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา

๒.๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส

๒.๕) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส

๒.๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส

๒.๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

๒.๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส

๒.๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส

^{๓๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

^{๓๖} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๗๓/๓๒๒., ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๓๗} ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

เวทนา คือ สภาวะเสวยอารมณ์^{๓๘} หมายถึง ความรู้สึกต่อสิ่งเร้าที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ มี ๓ อากาโร คือ สุขเวทนา (สบาย) ทุกขเวทนา (กดทับ บีบคั้น) และอทุกขมสุขเวทนา (รู้สึกเฉย)

ตามรู้ จนเห็นความเกิด-ดับของเวทนา ดังพระพุทธพจน์ว่า “เธอตามรู้สภาวะความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง ความดับบ้าง ทั้งความเกิดและความดับในเวทนาอยู่บ้าง ย่อมเข้าไปตั้งสติว่า เวทนามีก็เพียงสักว่าเอาไว้อย่างไร เอาไว้ระลึกรู้ เธออยู่อย่างไม่ถูกตัณหาและทิฏฐิ เข้าอิงอาศัย”

สติกำหนดรู้เวทนาตามดูเวทนาในร่างกายนี้ กำหนดดูว่าทั้งหมดนั้นเป็นทุกข์ ละความสำคัญผิดว่าสุข เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นต้นทางจริต และสมถยานิก มีปัญญามาก^{๓๙}

๓) จิตตามวิปัสสนาสติปัฏฐาน

จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ รับอารมณ์อยู่เสมอ^{๔๐} มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลกได้ 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) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย สติกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่ ท้อถอย
- 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 (สมาหิตจิต) สติกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๓.๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๓.๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว สติกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๓.๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีสติกำหนดรู้จิตย่อย (เช่น จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ เป็นต้น) ในจิตใหญ่ พิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งจิต คือ ความนึก, คิดต่างๆ เช่น ดูว่าจิตมีราคะ หรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะ หรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะ หรือไม่มีโมหะ ฯลฯ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริง ว่าเป็นแต่เพียงความคิดนึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน^{๔๑} ละความสำคัญผิดว่าเที่ยง เห็นเป็นไตรลักษณ์ เหมาะสำหรับผู้เป็นทวิภูมิจริต และเป็นวิปัสสนายานิก มีปัญญาน้อย^{๔๒}

^{๓๘} อารมมณสส รส เวทยนติ อนุภวนตติ เวทนา. คูใน อภิ.ส.อ. (บาลี) ๒/๘๘.

^{๓๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๐/๒๖๕. ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘.

^{๔๐} อารมมณฺ จินเตตฺติ จิตฺตํ, วิชานาตฺติ. อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๒๗/๑๑๐.

^{๔๑} คูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๕๕, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๘.

๔) อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชณาและโทมนัสในโลก พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ ๕ หมวด

๔.๑) หมวดนิเวศน์ คือ ธรรมเป็นเครื่องขวางกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลुकุศลธรรม มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทัจจ-กุกกัจจะ วิจิกิจฉา

๔.๒) หมวดขันธ คือ กองอุปาทานขันธ ๕ กอง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ

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

๔.๔) หมวดโพฆณค คือ องค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการ คือ สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๔.๕) หมวดสังขละ คือ สภาวะธรรมที่เป็นจริงอันประเสริฐ มี ๔ ประการ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๔๓}

ธรรม หมายถึง สภาวะที่ทรงสภาพของตนไว้^{๔๔} คือ เป็นอยู่อย่างไกรก็เป็นอย่างนั้น เช่น สติเป็นธรรมชาติระลึกได้ ปัญญาเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ เป็นต้น^{๔๕} เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต

ผู้เจริญวิปัสสนาพิจารณาสภาพธรรมต่างๆ ที่ปรากฏให้จิตรู้ หรือที่จิตน้อมไปรู้ มีธรรมอะไรเกิดขึ้น ก็รู้ชัดในธรรมนั้นๆ ทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก รู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการเห็นกาย เวทนาและจิต ตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้รู้ความจริงแบบอริยสัจ ไม่ใช่เพียงแค่งำหนดรู้สภาวะธรรมอันเป็นทุกข์เท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ถึงทางดับทุกข์ของทุกข์นั้นๆ ด้วย กำหนดรู้สภาวะที่ปรากฏให้รู้ว่า สภาวะธรรมทั้งหมดนั้น “เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน” จนละความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตนได้ เหมาะสำหรับผู้เป็นทมิฬจิตและวิปัสสนายานิก มีปัญญา^{๔๖}

วิปัสสนาภาวนา เป็นการเจริญภาวนาโดยมีสติเป็นประธาน^{๔๗} คือ การทำความเห็นแจ้งให้เกิดมีคือให้เจริญยิ่งขึ้น ทำให้บุคคลเกิดปัญญาหยั่งเห็นรูป-นาม การเจริญวิปัสสนากับสติปัฏฐาน ๔ จึงเป็นอันเดียวกัน^{๔๘}

^{๔๓} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๔๔} อตตโน ปน สภาวํ ชาเรณตีติ อัมมา. ดูใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๘๖.

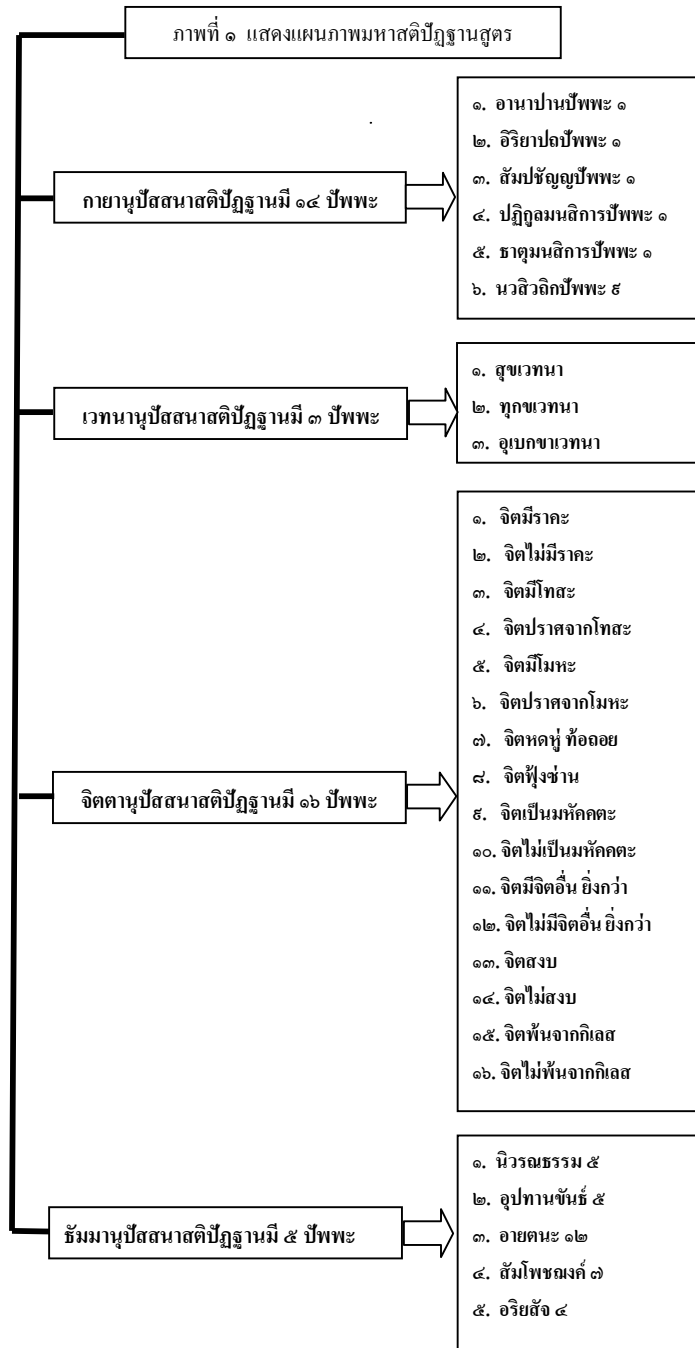
^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๔๖} ดูใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙.

^{๔๗} ที.ม.อ.(บาลี)๓๗๓/๓๖๗-๓๖๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๓, ที.ม.ฎีกา(บาลี)๓๗๓๓๕๗-๓๕๙.

^{๔๘} ดูใน ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๘๙.

แผนภาพที่ ๑ แสดงสรุปโครงสร้างมหาสติปัฏฐานสูตร^{๔๔}



^{๔๔} ดูรายละเอียด ที.ม. (บาลี)๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑-๓๐๒, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑-๑๐๒. และมีปรากฏในพระสูตรต่างๆ อีกมากมาย เช่น พระสูตรในสังยุตตนิกาย มหาวรรค สติปัฏฐานสังยุต ๑๐๔ สูตรและตรัสในที่อื่นๆ อีกหลายแห่ง เช่น ที่ขนิภาเย มหาวรรค เล่ม ๑๐/๓๗๒-๔๐๕/๓๐๑-๓๔๐ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่ม ๑๒/๑๐๕-๑๓๘/๑๐๑-๑๓๑ สังยุตตนิกาย มหาวรรค เล่ม ๑๘/๓๖๗-๔๗๐/๒๑๐-๒๘๐ ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามวรรค เล่ม ๓๑/๔๑/๕๐๖, ๓๔/๕๕๒ เป็นต้น

วิปัสสนาภูมิ ๖ ในสติปัฏฐาน ๔

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ต้องมีอารมณ์ของวิปัสสนาอันได้แก่ วิปัสสนาภูมิ ๖ ซึ่งสงเคราะห์เป็นรูปนาม ดังที่ได้แสดงมาแล้ว ในที่นี้จะขอยกตัวอย่างเป็นอุทธาหารณ์ ว่าด้วยชั้น ๕ พอสังเขป เพื่อเป็นการศึกษาสืบต่อไป

ธรรมดาการปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร มีข้าวเจ้า ข้าวเหนียว เป็นต้นนั้น ต้องอาศัยพื้นที่นาที่เพราะปลูก ฉะนั้น แม้วิปัสสนากรรมฐานนี้ก็ต่ออาศัยภูมิพื้นที่ปลูกฉนั้นเหมือนกัน ภูมิพื้นที่ที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญงอกงามขึ้นนั้น ถ้าว่าโดยย่อที่สุดแล้วมี ๒ อย่าง คือ

- ๑) รูปธรรม สิ่งที่ยืนให้รู้
- ๒) นามธรรม สิ่งที่เขาไปรู้

รูปธรรม นามธรรม (วันโลกุตตรธรรม) เป็นภูมิพื้นที่ที่ยืนให้วิปัสสนาเห็นแจ้งแทงตลอดทนต์ต่อความพิสูจน์ วิปัสสนาจึงเอารูปนามเป็นกรรมฐาน เอาภูมิของวิปัสสนาเป็นกรรมฐานของวิปัสสนา รูปนามเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา รูปนามเป็นทางเดินของวิปัสสนา รูปนามยืนไว้ให้วิปัสสนาเพ่ง รูปธรรม ได้แก่ รูปปรมาตต์ นามธรรม ได้แก่ จิตปรมาตต์และเจตสิกปรมาตต์

ส่วนวิปัสสนา ได้แก่ ปัญญาเจตสิกและสหชาติธรรม เพราะฉะนั้น รูปนามนี้มีใช้อื่นได้แก่ จิตเจตสิก และรูปนั่นเอง (ส่วนพระนิพพาน สงเคราะห์เข้าเป็นนามธรรมที่พ้นจากชั้นวิปัสสนาภูมิ ที่พระองค์ทรงแสดงมี ๖ ภูมิ คือ

- ๑) ชั้น ๕ คือ กองทั้ง ๕
- ๒) อายุตนะ ๑๒ คือ สะพานเครื่องเชื่อมเครื่องต่อให้เกิดความรู้มี ๑๒
- ๓) ธาตุ ๑๘ คือ สิ่งที่ทรงไว้ซึ่งสภาพของตนมี ๑๘
- ๔) อินทรีย์ ๒๒ คือ ความเป็นใหญ่มี ๒๒
- ๕) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ คือ ความประชุมพร้อมของเหตุผล มี ๑๒
- ๖) อริยสัจ ๔ คือ ความจริงอันประเสริฐมี ๔

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังที่พระพุทธองค์ ได้ทรงแสดงไว้นั้นโดยสรุปแล้ว คือ การกำหนดพิจารณารูป-นาม คือ กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นส่วนที่แสดงถึงรูปชั้น ๕ เป็นต้น การกำหนดรูปชั้น ๕ และนามชั้น ๕ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับวิปัสสนาภูมิ ๖ อันได้แก่ชั้น ๕, อายุตนะ ๑๒, ธาตุ ๑๘, อินทรีย์ ๒๒, อริยสัจ ๔ และปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ซึ่งวิปัสสนาภูมิ ๖ เหล่านี้ จัดเป็นอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

สงเคราะห์วิปัสสนาภูมิ ๖ ลงใน สติปัฏฐาน ๔ และ รูป-นาม

วิปัสสนาภูมิ ๖	สติปัฏฐาน ๔					
	กายา	เวทนา	จิตตา	อัมมา	รูป	นาม
ชั้น ๕						
๑) รูปชั้น ๕	๐			๐	๐	
๒) เวทนาชั้น ๕		๐		๐		๐
๓) สัญญาชั้น ๕			๐	๐		๐
๔) สังขารชั้น ๕			๐	๐		๐
๕) วิญญาณชั้น ๕			๐	๐		๐

อายตนะ ๑๒	สติปัฏฐาน ๔					
	กายา	เวทนา	จิตตา	ธัมมา	รูป	นาม
๑) จักขายตนะ	๑			๑	๑	
๒) โสตายตนะ	๑			๑	๑	
๓) ฆานายตนะ	๑			๑	๑	
๔) ชิวหายตนะ	๑			๑	๑	
๕) กายายตนะ	๑			๑	๑	
๖) มนายตนะ			๑	๑		๑
๗) รูปายตนะ	๑			๑	๑	
๘) สัทธายตนะ	๑			๑	๑	
๙) คันธายตนะ	๑			๑	๑	
๑๐) รสายตนะ	๑			๑	๑	
๑๑) โผฏฐัพพายตนะ	๑			๑	๑	
๑๒) ธัมมายตนะ			๑	๑	๑	๑

วิปัสสนาภูมิ ๖	สติปัฏฐาน ๔					
	กาย	เวทนา	จิต	ธัมมา	รูป	นาม
ธาตุ ๑๘						
๑) จักขุธาตุ	๑				๑	
๒) โสตธาตุ	๑				๑	
๓) ฆานธาตุ	๑				๑	
๔) ชิวหาธาตุ	๑				๑	
๕) กายธาตุ	๑				๑	
๖) มโนธาตุ			๑			๑
๗) รูปธาตุ	๑				๑	
๘) สัทธาตุ	๑				๑	
๙) คันธธาตุ	๑				๑	
๑๐) รสธาตุ	๑				๑	
๑๑) โผฏฐัพพธาตุ	๑				๑	
๑๒) ธัมมธาตุ			๑		๑	๑
๑๓) จักขุวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๔) โสตวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๕) ฆานวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๖) ชิวหาวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๗) กายวิญญาณธาตุ			๑			๑
๑๘) มโนวิญญาณธาตุ			๑			๑

อินทรีย์ ๒๒	สติปัฏฐาน ๔					
	กาย	เวทนา	จิต	ธัมมา	รูป	นาม
๑) จักขุอินทรีย์	๑				๑	
๒) โสติดินทรีย์	๑				๑	
๓) ฆานินทรีย์	๑				๑	
๔) ชิวหินทรีย์	๑				๑	
๕) กายินทรีย์	๑				๑	
๖) อิตถินทรีย์	๑				๑	
๗) ปุริสินทรีย์	๑				๑	
๘) ชิวิตินทรีย์	๑				๑	
๙) มนินทรีย์			๑			๑
๑๐) สุขินทรีย์		๑				๑
๑๑) ทุกขินทรีย์		๑				๑
๑๒) โสมนัสสินทรีย์		๑				๑
๑๓) โทมนัสสินทรีย์		๑				๑
๑๔) อุเบกขินทรีย์		๑				๑
๑๕) สัทธินทรีย์				๑		๑
๑๖) วิริยินทรีย์				๑		๑
๑๗) สตินทรีย์				๑		๑
๑๘) สมาธินทรีย์				๑		๑
๑๙) ปัญญินทรีย์				๑		๑
๒๐) อัญญัตตัญญูสสามีดินทรีย์				๑		๑
๒๑) อัญญินทรีย์				๑		๑
๒๒) อัญญาตาวินทรีย์				๑		๑
อริยสัจ ๔						
๑) ทุกขอริยสัจ				๑		๑
๒) ทุกขสมุทัยอริยสัจ				๑		๑
๓) ทุกขนิโรธอริยสัจ				๑		๑
๔) ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ				๑		๑

ปฏิจจนุปบาท ๑๒	สติปัฏฐาน ๔					
	กาย	เวทนา	จิต	ธัมมา	รูป	นาม
๑) อวิชชา				๑		๑
๒) สังขาร			๑			๑
๓) วิญญาน			๑			๑

๔) นามรูป	๑		๑		๑	๑
๕) สฬายตนะ	๑				๑	
๖) ผัสสะ				๑		๑
๗) เวทนา		๑				๑
๘) ตัณหา				๑		๑
๙) อุปาทาน				๑		๑
๑๐) ภพ	๑			๑	๑	
๑๑) ชาติ	๑			๑	๑	
๑๒) ขรามรณะ (โสกะ ... อุปายาส)	๑	๑			๑	

ตัวอย่าง อธิบายชั้น ๕ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา

เบญจชั้น มี ๕ คือ

- ๑) รูปชั้น (กองรูป มีหน้าที่แตกดับ)
- ๒) เวทนาชั้น (กองเวทนา มีหน้าที่เสวยรูปแตกดับ)
- ๓) สัญญาชั้น (กองสัญญา มีหน้าที่จำรูปแตกดับ)
- ๔) สังขารชั้น (กองสังขาร มีหน้าที่ปรุงแต่งรูปแตกดับ)
- ๕) วิญญาณชั้น (กองวิญญาณ มีหน้าที่รู้รูปแตกดับ)

ชั้นทั้ง ๕ นี้ก็ไม่ใช่อื่นไกลที่ไหน ได้แก่ พระบรมัตถธรรมนั่นเอง อุปมาเหมือนป่าไม้เมื่ออยู่ในป่า เรียกว่า ต้นไม้ เมื่อนำมาใช้ทำบ้านเรือน เรียกว่า เสาบ้าง ฟันบ้าง คานบ้าง เป็นต้นฉันใด แม้ชั้น ๕ ก็เอาบรมัตถธรรม ๓ (เวณนิพพาน) มาเป็นฉันนั้น ส่วนพระนิพพานไม่นับเข้าเป็นชั้น เรียกว่า “ชั้นวิมุตติ” พ้นจากชั้น ๕ (ชั้น ๕ นี้คือ รูปนาม นั่นเอง)

สงเคราะห์พระบรมัตถธรรมลงเป็นชั้น ๕ ดังนี้

- ๑) รูปชั้น คือ รูปธรรม (รูป ๒๘ รูป)
- ๒) เวทนาชั้น คือ นามธรรมเจตสิก (เวทนาเจตสิก ๑ ดวง)
- ๓) สัญญาชั้น คือ นามธรรมเจตสิก (สัญญาเจตสิก ๑ ดวง)
- ๔) สังขารชั้น คือ นามธรรมเจตสิก (เจตสิกที่เหลือ ๕๐ ดวง)
- ๕) วิญญาณชั้น คือ นามธรรมจิต (จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง)

รวมนามธรรมเจตสิก ๓ กับ นามธรรมจิต ๑ เป็นนามชั้น ๔ เรียกว่า นามธรรม ส่วนรูปชั้น คงเป็น รูปธรรม^{๕๐}

อุททาหรณ์ ว่าด้วยชั้น ๕ ในอิริยาบถนั่ง มีพระบาลีว่า “อิธ ภิกขเว ภิกขุ อรณญคโตวา รุกขมุลคโต वा सुญญาकारคโต वा นิสีหติ ปลงกัม อากุชิตวา อุชฺฐ กายํ ปณิธาย ปริมุขํ สตี อุปฏฐเปตวา. โส สโตว อสสสตี สโตว ปสสสตี.”^{๕๑} ... “นิสินโน वा นิสินโนมหิตี ปชานาติ”^{๕๒}

^{๕๐} สุจินต์ บริหารวนเขตต์, **ปรมัตถธรรมสังเขป จิตตสังเขป และภาคผนวก**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๕), หน้า ๒๓๓-๒๔๔.

^{๕๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๔/๒๕๙, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๒.

^{๕๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๖๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๓๐๔.

ผู้ปฏิบัตินั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติไว้เฉพาะหน้า เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่านั่ง มีสติหายใจเข้า มีสติหายใจออก เมื่อหายใจเข้าเป็นเหตุ ผลก็คือทำให้ท้องพองขึ้นมา ขณะท้องเริ่มพองพึงกำหนดว่า “พอง” เมื่อท้องพองจนสุดแล้ว พึงกำหนดว่า “หนอ” และเมื่อหายใจออกเป็นเหตุ ผลก็คือทำให้ท้องยุบลง ขณะท้องเริ่มยุบ พึงกำหนดว่า “ยุบ” เมื่อท้องยุบจนสุดแล้ว พึงกำหนดว่า “หนอ” ให้ผู้ปฏิบัติพิจารณาตามเห็นที่ผลเท่านั้น ไม่ต้องพิจารณาตามเห็นที่เหตุ

๑๒.๑.๓ สติปัฏฐาน ๔ เครื่องขจัดสิ่งปิดกั้นไตรลักษณ์

การเจริญวิปัสสนาภาวนา คือ การใส่ใจใคร่ครวญสภาวะธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณาอย่างละเอียดลึกซึ้งเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตน) ตามความเป็นจริง^{๕๓} แต่ที่มนุษย์ทั่วไปไม่เห็นรูป-เห็นนามตามความเป็นจริง โดยความเป็นไตรลักษณ์ได้โดยง่ายนั้น ก็เพราะว่ามีธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องปิดบังขวางกั้นไว้ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกขัง และขณสัญญาปิดบังอนัตตา^{๕๔} เปรียบเหมือนยามค่าคั้นของคั้นเดือนมืด ที่บุคคลไม่สามารถมองเห็นอะไรได้ เพราะไม่มีแสงสว่างส่องให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในโลก ทั้ง ๆ ที่สิ่งต่าง ๆ ในโลกยังคงมีอยู่เหมือนเดิม ต่อเมื่อแสงอาทิตย์รุ่งอรุณวันใหม่สาดส่องสว่าง จึงทำให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ในโลกได้อย่างชัดเจน ฉะนั้น สันตติคือความเกิดขึ้นและดับไปของธรรมชาติของรูปและนามที่เกิดดับอย่างต่อเนื่อง ย่อมปิดบังไม่ให้เห็นอนิจจัง อิริยาบถคือความเคลื่อนไหวเปลี่ยนแปลงผันแปรไปของอิริยาบถ จากยืนเป็นเดิน จากเดินเป็นนั่ง จากนั่งเป็นนอน ย่อมปิดบังไม่ให้เห็นทุกขัง คือความเจ็บปวดทุกข์ทรมาน อันเป็นสภาวะบีบคั้นกดดันขัดแย้งรูปและนามที่เกิดขึ้น จากการอยู่ในอิริยาบถใดอิริยาบถหนึ่งนาน ๆ ขณสัญญาคือความจำว่าเป็นตัวเป็นตนเป็นกลุ่มเป็นก้อน ย่อมปิดบังไม่ให้เห็นธาตุต่าง ๆ ตามความเป็นจริง จึงปิดบังไม่ให้เห็นอนัตตา ดังนี้

๑) สันตติปิดบังอนิจจัง^{๕๕} สันตติ หมายถึงการเกิดขึ้นสืบเนื่อง ติดต่อกันของรูปและนามอย่างรวดเร็ว คือความสืบทอดแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจได้ง่าย เช่น ขนเก่าหลุดลวงไป ขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไปความคิดใหม่มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความเป็นอนิจจัง จึงเป็นเครื่องปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของนามและรูป ทำให้เห็นเหมือนกับว่า นามและรูปนี้ยังมีอยู่เรื่อยๆ ไป เมื่อเห็นความจริงของนามและรูปไม่ได้ก็เกิดความสำคัญผิดในนามรูปว่า “เป็นของเที่ยง” เรียกว่า นิจจวิปัสส

๒) อิริยาบถปิดบังทุกขัง คือ การเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังทุกขัง ตัวอย่าง เช่น เมื่อเราเดินเมื่อย เราก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้คิดว่าชั้น ๕ ของเราเป็นสุข การที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงไม่เห็นความจริงของนามและรูปว่า มีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ ก็เข้าใจว่าเป็นสุข เรียกว่า “สุขวิปัสส” สำคัญว่า นามรูปเป็นสุขเป็นของดีด้วยอำนาจของความเห็นผิด เป็นปัจจัยแก้ตัณหาทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยนามรูปเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถ จึงทำให้ไม่เห็นทุกข์และทำให้ “สุขวิปัสส” เกิดขึ้น

^{๕๓} วจ.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, วจ.สตตก.ฎีกา. (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

^{๕๔} ดูใน วจ.สตตก.ฎีกา. (บาลี) ๑/๓๔๑.

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๐/๕๑.

๓) ขณสัญญาปิดบังอนัตตา ขณสัญญา แปลว่าความสำคัญว่าเป็นกลุ่มก้อน คือความสำคัญผิดของสภาวะธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มเป็นก้อนของขันธ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน และสำคัญว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูปนามเป็นคนละอย่างได้ เมื่อไม่สามารถกระจายความเป็นกลุ่มเป็นก้อน คือขณสัญญาให้แยกออกจากกันได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงธาตุต่างๆ ประกอบขึ้นเป็นคน ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคนเลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้น สิ่งนี้ นี่คือสิ่งที่เรียกว่าขณสัญญา ที่เข้ามาปิดบังปัญญาไม่ให้เห็นความเป็นอนัตตาของสรรพสิ่งทั้งปวง เมื่อไม่เห็นอนัตตา วิปัสสนาที่เรียกว่า “อัตตวิปัสสนา” คือความสำคัญผิดคิดว่าเป็นตัวเป็นตน หรือเป็นเรากี่ต้องเกิดขึ้นและเป็นปัจจัยแก้ตัณหา^{๕๖}

ทั้งสันตติ อิริยาบถ และขณสัญญา เป็นความรู้สึกรู้สึกที่เราคุ้นเคยจนถูกยึดมั่นและเชื่อว่าเป็นความจริงไปแล้ว สิ่งปิดบังทั้ง ๓ นี้ จึงมีอิทธิพลต่อความจำ ความคิด และทัศนคติ (ความเห็น) ของสัตว์อยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดความจำที่ผิดพลาด (สัญญาวิปัสสนา) คือ เลือกจำแต่ส่วนที่ทำให้ความรู้สึกว่า ดีมีความสุข มีตัวเรา มีของ ๆ เรา.. ไม่เคยนึกถึงว่ามีลักษณะตรงกันข้ามอยู่ด้วย คือ อสุภะ ทุกขะ อนัตตะ อนิจจะ เมื่อเลือกจำแต่ส่วนเดียว ความคิดที่ตามมาจึงเป็นความคิดที่ผิด (จิตตวิปัสสนา) ด้วย คือ คิดว่าชีวิตควรจะมิแต่สิ่งที่เป็น สุขะ สุขะ อัตตะ เกิดเป็นพฤติกรรมการดูแลชีวิตด้วยวัตถุธรรมภายนอก เพื่อรักษาความรู้สึกทั้ง ๓ (สุขะ สุขะ อัตตะ) ให้เป็นนิจจะ (เที่ยง) แล้วหลอกตัวเองด้วยความคิดนั้น สัมผัสความจำผิดไว้เรื่อยๆ จนกลายเป็นความเห็นผิด (ทิวฐิวิปัสสนา) อันเป็นความวิปัสสนาที่ลึกซึ้งและมั่นคงยิ่งกว่าการจำและการคิด ความเห็นผิดนี้จะย้อนกลับมาสนับสนุนความจำและความคิดเดิมที่ผิด ๆ นั้นให้มั่นคงเช่นกัน

เมื่อสิ่งปิดบังทั้ง ๓ เป็นเหตุของความติดยึด การถ่วงถอนความติดยึดดังกล่าวจึงเป็นสิ่งที่ทำได้ไม่ง่าย วิธีการที่สามารถถ่วงถอนและทำลายสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์โดยตรง มีเพียงวิปัสสนาเท่านั้น เมื่อสิ่งปิดบังถูกทำลายแล้ว วิปัสสนาธรรมซึ่งเป็นผลก็ต้องถูกทำลายด้วย เพราะธรรมทั้งหลายย่อมเป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน เมื่อทำลายเหตุหมดแล้ว ผลก็หมดไปด้วย วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น คือปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย^{๕๗} สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปัสสนา และทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงของรูปนามที่เป็นไตรลักษณ์ได้^{๕๘} ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกัน โดยความเป็นเหตุเป็นผลกับ คือ วิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

๑๒.๑.๔ สติปัฏฐาน ๔ เครื่องละวิปัสสนา ๔

วิปัสสนา คือ ความแปรปรวน, ความผิดเพี้ยน^{๕๙} คือ สรรพสัตว์ทั้งหลายเห็นผิดเพี้ยน คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง ทำให้การรู้การเห็นผิดเพี้ยนไป เมื่อก้าวโดยอำนาจของจิตและเจตสิก มี ๓ ประเภท คือ ๑) สัญญาวิปัสสนา (จำผิด) ๒) จิตตวิปัสสนา (รู้ผิด) ๓) ทิวฐิวิปัสสนา (ความเห็นผิด)^{๖๐}

^{๕๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๒๗๕, วิสุทธิ.ฎีกา. (บาลี) ๓/๕๒๒.

^{๕๗} คุรยลละเอียดใน ม.ม.อ.(บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔.

^{๕๘} ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗.

^{๕๙} พระมหาสมปอง มุฑุโต, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), หน้า ๙๓๙.

^{๖๐} อง.จตุ. (ไทย) ๒๑ /๔๙/๗๙., อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๓๔๖.

วิปัสสนาที่เกิดจากจิตและเจตสิกที่เป็นอกุศลหรือที่ผิด ก็คือ ความรู้สึก นึกคิดที่คลาดเคลื่อน นั่นเอง เป็นไปใน ๓ ทาง คือ สัญญาวิปัสสนา คือความคลาดเคลื่อนทางสัญญาหรือความสำคัญผิด จิตวิปัสสนา คือความคิดที่คลาดเคลื่อนหรือความคิดที่ผิดพลาด และทิวฐีวิปัสสนา คือความเห็นหรือความเข้าใจที่คลาดเคลื่อน เห็นผิด โดย ...มีผลสืบเนื่องมาจากข้อสัญญาวิปัสสนา และจิตวิปัสสนา... นั่นคือ เมื่อมีความสำคัญผิดอย่างไร แล้วก็ทำให้มีความเห็นในเรื่องนั้น ๆ ผิดไปด้วย^{๖๑} ดังนี้

๑) **สัญญาวิปัสสนา** คือ วิปัสสนาด้วยอำนาจสำคัญผิด สัญญาวิปัสสนาย่อมเป็นไปในเวลาที่กิจของตนแห่งอกุศลสัญญาซึ่งปราศจากทิวฐิมีกำลัง ในที่ที่กิจของจิตอ่อนกำลัง^{๖๒} มีความหมายใน ๒ ลักษณะ คือ (๑) การกำหนดหมายหรือการจำได้หมายรู้ซึ่งรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งต้องกายและอารมณ์ที่เกิดกับใจว่า เขียว ขาว ดั่ง เบบ เสียงคน เสียงแมว กลิ่นทุเรียน รสมะพร้าว เป็นต้น (๒) การจำได้ คือ รู้จักอารมณ์นั้นว่าเป็นอย่างไรนั้น ๆ ในเมื่อไปพบเข้าอีก มี ๖ อย่างตามอารมณ์ที่หมายรู้นั้นคือ รูปสัญญา (หมายรู้อันที่เกี่ยวกับรูป) สัททสัญญา (หมายรู้อันที่เกี่ยวกับเสียง) คันธสัญญา (หมายรู้อันที่เกี่ยวกับกลิ่น) รสสัญญา (หมายรู้อันที่เกี่ยวกับรส) โภกฐัพพสัญญา (หมายรู้อันที่เกี่ยวกับสิ่งต้องกาย) และธัมมสัญญา (หมายรู้อันที่เกี่ยวกับเรื่องในใจหรือสิ่งที่ใจรู้และนึกคิด)^{๖๓} ตัวอย่างของสัญญาวิปัสสนา เช่น คนมองเห็นเชือกตกใจคิดว่า เป็นงู คนหลงทางเห็นทิศใต้เป็นทิศเหนือ ทิศเหนือเป็นทิศใต้ คนเห็นแสงไฟโคมระย้ากระพริบอยู่กับที่เป็นไฟวิ่ง เป็นต้น^{๖๔}

๒) **จิตตวิปัสสนา** คือ วิปัสสนาด้วยอำนาจความคิดผิด เป็นไปในกาลแห่งกิจของตนเป็นอกุศลจิต ปราศจากทิวฐิมีกำลัง^{๖๕} คือ มีความคิดคลาดเคลื่อนเป็นสภาวะ มีจิตตวิปริต ซึ่งจะเกิดขึ้นในช่วงเวลาที่จิตทำงานอย่างมีกำลังเต็มที่ โดยจะเป็นอกุศลจิตที่ไม่มีทิวฐิ ทั้งนี้ชื่อว่าความคิดเพราะรู้ถึงลักษณะว่าเป็นเช่นใด เช่น การเห็นมาตราเงินของชาวบ้าน อรรถกถาสรรตถกปาสินีกล่าวถึงผู้มีจิตตวิปัสสนาว่า คนโง่เพราะเขลา คนโง่เพราะเป็นคนมีโทษะ คนหลงเพราะโมหะ คนมีจิตตวิปัสสนา คนบ้าย่อมไม่รู้คุณว่าคุณ ไม่รู้โทษว่าโทษ ไม่รู้ว่าผู้นั้นเป็นพระพุทธรูปเจ้า ผู้นั้นเป็นสาวก^{๖๖} ตัวอย่างของจิตตวิปัสสนา เช่น คนบ้าย่อมเอาหญ้าเป็นอาหารของตน คนจิตตวิปริตเห็นคนเข้ามาหาคิดว่าเขาจะทำร้าย คนเห็นเงาเคลื่อนไหวในที่มีดสลักควาตภาพเป็นผีหลอก เป็นต้น^{๖๗}

๓) **ทิวฐีวิปัสสนา** คือ วิปัสสนาด้วยอำนาจความเห็นผิด อรรถกถาสรรตถกปาสินี อธิบายลักษณะทิวฐีวิปัสสนาว่า ทิวฐีวิปัสสนาย่อมเป็นไปในจิตอันสัมปยุตด้วยทิวฐิ ถูกความเห็นผิดนำไป ได้แก่ ไม่เพียงมีความสำคัญอย่างเดียวนั้น ยังถูกความเห็นผิดอันเกิดขึ้นเหมือนกับความสำคัญนำไป^{๖๘} ทิวฐีวิปัสสนามีผลสืบมาจากสัญญาวิปัสสนา และจิตตวิปัสสนา เพราะบุคคลเราถ้าคิดผิดก็ย่อมเห็นผิด เมื่อเห็นผิดก็จะทำให้เกิดปรุงแต่งต่อไป จนมีความผิดตามเข้ามา เช่น การเห็นงาม เป็นต้น

^{๖๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ ๓๕, ๒๕๕๕, หน้า ๕๐.

^{๖๒} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗/๒/-/๔๒๓.

^{๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๓๗.

^{๖๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๐.

^{๖๕} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗/๒/-/๔๒๓.

^{๖๖} ส.ส.อ. (ไทย) ๒๔/๑/๑/-/๓๐๓.

^{๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๕๐.

^{๖๘} พ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗/๒/-/๔๒๓-๔๒๔.

ทิวฏฐิวิปัสสนาเป็นไปในลักษณะสืบเนื่องของสัญญาวิปัสสนาและจิตวิปัสสนา สะสมผัสถึงกกลายเป็นความเห็นผิด เมื่อสัญญาวิปัสสนา คือความจำได้หมายรู้เกิดผิดพลาดโดยประการใด จิตก็คิดผิดพลาดตามสัญญาโดยประการนั้น และมีความลึกซึ้งกว่าสัญญาวิปัสสนา เกิดเป็นจิตวิปัสสนาขึ้น เมื่ออกุศลสัญญามีกำลังแรง จิตมีกำลังอ่อน ก่อให้เกิดสัญญาวิปัสสนา อกุศลจิตมีกำลังแรง ก่อให้เกิดจิตวิปัสสนา อกุศลสัญญาไม่มีกำลังหรือกำลังอ่อน อกุศลจิตมีกำลังแรง มีฉภาทิวฏฐิมิกำลังแรงสุด เกิดทิวฏฐิวิปัสสนา

วิปัสสนาทั้ง ๓ นี้ แต่ละอย่างก่อให้เกิดความผิดเพี้ยน ๔ ประการ คือ

- ๑) สุภวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่าสังขารร่างกายเป็นของสวยงาม
- ๒) สุขวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นสุข
- ๓) นิจจวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่ารูปนามเที่ยง
- ๔) อัตตวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นตัวตน^{๖๙}

วิปัสสนาธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของอารมณ์ที่ปรากฏ การที่จะละวิปัสสนาธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดรูปนามตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปัสสนาธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) วิธีกำจัดสุภวิปัสสนา

สุภวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปสังขารเป็นของสวยงามเสียได้ โดยการกำหนดรู้กองรูป ว่าเป็นเพียงกองรูป ไม่ใช่สัตว์ บุคคล บุรุษ สตรีแต่อย่างใด เพื่อกำจัดความติดใจในกาม ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่ง คือ ภิกษุย่อมตามรู้กายนี้แหละที่ห่อหุ้มด้วยหนัง และเต็มไปด้วยของไม่สะอาดต่าง ๆ จากฝ่าเท้าขึ้นไป และจากปลายผมลงมาในกายนี้”^{๗๐}

ในเบื้องต้น ให้พิจารณาโดยความเป็นสิ่งปฏิญกุล เช่น พิจารณาผิวหนัง เป็นต้นว่าเป็นสิ่งไม่สวยงาม ไม่สะอาด น่ารังเกียจ โดยสี สันฐาน กลิ่น ที่อาศัย และที่ตั้ง ซึ่งจะส่งผลให้บรรลุปฐมฌาน เพราะมีจิตตั้งมั่นในอารมณ์เดียวได้ด้วยกำลังของวิตัก (สภาวะยกจิตขึ้นสู่อารมณ์) เนื่องจากอารมณ์มีกำลังน้อย คือ ตั้งจิตไว้โดยความเป็นสิ่งปฏิญกุล โดยปราศจากวิตกที่ทำหน้าที่ยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ไม่ได้

อนึ่ง เมื่อนักปฏิบัติบรรลุปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิแล้ว พึงยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้จิตที่บรรลุปจารสมาธิหรือจิตที่เพ็งออกจากอัปปนาสมาธิ โดยบริกรรมว่า รู้หนอ ๆ คือ รู้ว่ามีจิตดังกล่าวปรากฏขึ้นในปัจจุบันขณะ เมื่อนั้นย่อมเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของรูปธรรม คือ ผิวหนัง เป็นต้น และนามธรรม คือ จิตดังกล่าว การหยั่งเห็นความเกิดดับเป็นวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทยัพพญาณ ต่อจากนั้นย่อมบรรลิวิปัสสนาญาณขั้นสูงไปตามลำดับจนบรรลุ มรรค ผล และนิพพานในที่สุด^{๗๑}

๒) วิธีกำจัดสุขวิปัสสนา

สุขวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นสุขเสียได้ โดยการกำหนดรู้เวทนาเพื่อกำจัดต้นเหตุที่เกิดจากเวทนาหรือความรู้สึกนั่นเอง ซึ่งมีลักษณะ ๓ ประการ

^{๖๙} ดูรายละเอียดใน อ.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔.

^{๗๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๔/๑๙๘ - ๑๙๙.

^{๗๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า๑๘๐ - ๑๘๑.

คือ ความสุข ความทุกข์ และการวางเฉย ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เวหนามี ๓ อย่างนี้คืออะไร คือ สุข เวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ภิกษุทั้งหลาย เวหนามี ๓ อย่างนี้”^{๗๒}

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติย่อมเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามแต่ละอย่าง (สภาวะลักษณะ) เช่น สุขมีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่น่าพอใจ ทุกข์มีลักษณะของความรู้สึกที่ไม่น่าพอใจ ส่วนอุเบกขามีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ปานกลาง ฯลฯ เช่น เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สุขเวทนาตามความเป็นจริง ย่อมเข้าใจว่า สุขเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่ดี เมื่อได้รับอารมณ์ที่ตนพอใจ ไม่ใช่ตัวเราของเรา ไม่ใช่บุรุษสตรี ดังนั้น จึงไม่มีบุคคลผู้เสวยสุขเวทนา เวหนาดังกล่าวเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เสวยอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ในที่สุดก็ต้องดับไปตามอายุขัย ไม่สามารถบังคับให้อยู่ตลอดไป นักปฏิบัติจึงควรฝึกตามรู้เวทนาอย่างถูกต้อง โดยกำหนดว่า สุขหนอ ทุกข์หนอ หรือเฉยหนอ ตามสภาวะนั้น ๆ ไม่พยายามสร้างหรือควบคุมเวทนาที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ^{๗๓} ดังความปรากฏในอรรถกถาว่า “ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาเป็นภายใน มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌา และโทมนัสในโลกอยู่ เมื่อภิกษุพิจารณาเวทนาในเวทนาเป็นภายในอยู่ ย่อมมีจิตตั้งมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้น เธอมีจิตตั้งมั่นโดยชอบ ผ่องใสโดยชอบในเวทนานุปัสสนานั้นแล้วยังญาณทัสสนะให้เกิดในเวทนาอื่นในภายนอก”^{๗๔}

๓) วิธีกำจัดนิจจวิปัสสนา

นิจจวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นของเที่ยงเสียได้ โดยการกำหนดรู้จิตเพื่อกำจัด โลภะ โทสะ และโมหะ อันเป็นความเศร้าหมองของจิตด้วยอำนาจของเจตสิก คือ สภาวะปรุงแต่งจิต เพราะจิตที่อบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้เป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน ดังพุทธพจน์ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้สักอย่างหนึ่งที่บุคคลอบรมแล้ว ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวงเหมือนจิต ภิกษุทั้งหลาย จิตที่บุคคลอบรมดีแล้วย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวง”^{๗๕}

ในการปฏิบัติในบางขณะที่เกิดความคิดฟุ้งซ่าน เบื้องต้นพึงกำหนดว่า คิดหนอ ๆ โดยรับรู้เรื่องราวผสมไปด้วย ต่อเมื่อสมาธิเพิ่มขึ้น เมื่อจิตซัดสายออกไปแล้วก็ให้กำหนดว่า คิดหนอ ๆ ได้ทันที ขณะนั้นจะไม่รู้ว่ากำลังคิดเรื่องอะไรอยู่ นี่จึงเป็นการรับรู้สภาวะฟุ้งซ่านอย่างแท้จริง ผู้ปฏิบัติไม่ควรหงุดหงิดหรือปฏิเสธความฟุ้งซ่าน เพราะเป็นสภาวะธรรมทางจิตที่ควรกำหนดรู้ ถ้าสามารถกำหนดความฟุ้งซ่านได้ทันทีทั้งทีก็จะไม่เป็นนิรวรณ แต่ถ้ากำหนดรู้เท่าทันไม่ได้ก็จะกลายเป็นนิรวรณไป^{๗๖}

ผู้ปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการฟุ้งจะรู้สึกว่า อาการฟุ้งไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสักกายทิฏฐิ เพราะรู้ว่าไม่มีเพียงอาการฟุ้ง และจิตที่กำหนดรู้อยู่ไม่มีอึดตายตัวตนใด ๆ หลังจากนั้นย่อมเกิดปัญญาเร่งแจ้งความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการฟุ้ง และจิตที่กำหนดรู้ปัญญาที่เกิดขึ้นได้ยังเห็นความไม่เที่ยงของความฟุ้งซ่าน ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลกแห่งอุปาทานชั้น ๕ จึงบรรลุความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนานี้^{๗๗}

^{๗๒} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๙/๒๗๐.

^{๗๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพนธ์, หน้า ๒๔๖ - ๒๔๗.

^{๗๔} ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/๒๐๕/๕๓๙.

^{๗๕} อัง. เอกก. (ไทย) ๒๐/๒๔/๕.

^{๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสุตฺตนิพนธ์, หน้า ๒๗๑ - ๒๗๒.

^{๗๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๗๕.

๔) วิธีกำจัดอตตวิปัสสนา

อตตวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นตัวเป็นตนเสียได้ โดยการกำหนดรู้สภาวะธรรม^{๗๘} คือ นินวรณ์ ๕ เป็นการกำหนดรู้กายใจ รวมทั้งสิ่งอื่นภายนอกที่ล้วนเป็นสภาวะธรรม ไม่มีบุรุษสตรี ไม่มีสภาวะของบุคคลเราเขา โดยมองเห็นว่ากายนี้เป็นที่ประชุมของธาตุ เป็นสภาวะคิดอ่านทำการ และไม่ยึดว่าเป็นธาตุของใคร ไม่ยึดว่าใครเป็นผู้คิดอ่าน หากเป็นเพียงสภาวะธรรมทางกาย และใจที่เกิดขึ้น และดับไปตามเหตุปัจจัย

นินวรณ์ คือ เครื่องกั้นศักยภาพของจิตไม่ให้บำเพ็ญกุศลขั้นสูง ผู้ที่ถูกนินวรณ์ครอบงำย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน และผู้อื่น ดังพุทธพจน์ว่า

บุรุษผู้มีจักขุไม่อาจเห็นเงาใบหน้าได้ในน้ำที่ผสมด้วยสีต่าง ๆ ในน้ำที่ถูกต้มจนเดือดพล่าน ในน้ำที่มีจอกแห่นปกลคลุม ในน้ำที่ถูกลมพัดเป็นระลอกคลื่น และในน้ำที่ผสมด้วยโคลนตมอยู่ในที่มืด ฉันทิโด บุคคลย่อมไม่รู้ประโยชน์ตน ประโยชน์คนอื่น ประโยชน์ทั้ง ๒ ฝ่าย และไม่เกิดปัญหาหยิ่งเห็นสภาวะธรรมอย่างแท้จริงด้วยอำนาจของนินวรณ์ ฉันทิโน^{๗๙} เช่น กามฉันทะ เป็นต้น จะเป็นเครื่องกั้นสมาธิ แต่ถ้าสามารถกำหนดรู้เท่าทัน โดยปริกรรมตามสภาวะนั้น ๆ ว่า ชอบหนอ โกรธหนอ ง่วงหนอ คิดหนอ หรือร้อนใจหนอ สงสัยหนอ นินวรณ์เหล่านี้ก็จะไม่ใช่เครื่องกั้นสมาธิในวิปัสสนา เพราะเป็นสภาวะธรรมทางใจประการหนึ่งที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ เหมือนกองรูป เวทนา และจิต เช่น เมื่อกามฉันทะปรากฏจิตของผู้ปฏิบัติจะรับรู้ความชอบใจทันที และจะเลิกใส่ใจต่อสภาวะเดิมที่กำลังกำหนดรู้อยู่ก่อน จึงควรกำหนดรู้กามฉันทะว่า ชอบหนอ ไม่ควรตั้งจิตให้กลับมากำหนดรู้สภาวะเดิม ผู้ปฏิบัติไม่ควรเลือกกำหนดรู้อารมณ์ที่ต้องการในขณะปฏิบัติ ควรปล่อยให้จิตรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งอาจเป็นกองรูป เวทนาจิตหรือกามฉันทะ เป็นต้น เพราะธรรมชาติของจิตจะรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดทางทวารทั้ง ๖ เพียงอารมณ์เดียวในแต่ละขณะ^{๘๐}

ดังความปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา ว่า “ยถาปากฎิ วิปัสสนาภินเวโส พิงเจริญวิปัสสนาตามอารมณ์ที่ปรากฏชัด”^{๘๑}

ด้วยเหตุผลดังนี้ จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนา และสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือ วิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔^{๘๒}

๑๒.๒ จริตของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา

คำว่า “จริต” มาจากภาษาบาลีว่า จรุ แปลว่า เทียวไปประพฤติ^{๘๓} ประกอบจาก จรุ ธาตุ + ต ปัจจัยในกิริยาภิตก ซึ่งกฎของ ต ปัจจัยมีอยู่ว่า ถ้างกลางหลังธาตุตัวใด ให้ลบที่สุตธาตุของศัพท์นั้นเสีย แต่ถ้าไม่ลบที่สุตธาตุ ให้ลง อิ อาคม จึงได้คำว่า จริต

^{๗๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๖๑.

^{๗๙} ดูรายละเอียดใน ส. ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๖/๑๘๐ - ๑๘๖.

^{๘๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๒, ๒๘๖.

^{๘๑} วิสุทธิ.ฎีกา. (บาลี) ๒/๔๓๒.

^{๘๒} พระภิกษุวิศาลเมธี วิ (ประเสริฐ มนต์เสวี), วิปัสสนาภาวนาที่ไม่ถูกฯ, หน้า ๓๘๐.

^{๘๓} พระมหาเทียบ สิริธำโณ (มาลัย), การใช้ภาษาบาลี, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย., ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๐.

จิต คือ ความประพฤติก่อนที่กระทำเป็นอาจิม อันเป็นลักษณะเฉพาะตัวในบุคคล, พื้นเพของจิต, อุปนิสัย, พื้นนิสัย, แบบหรือประเภทใหญ่ ๆ แห่งพฤติกรรมของคนนั้น^{๕๔} กล่าวคือ พฤติกรรมหรือสิ่งที่จิตเคยประพฤติมาจนเคยชินเป็นนิสัย ลักษณะนิสัยความโน้มเอียงของแต่ละบุคคล เรียกว่าจริยา หมายถึง ความประพฤติปกติ พื้นเพของจิต พื้นนิสัย ลักษณะความประพฤติที่หนักไปทางใดทางหนึ่ง ตามสภาพจิตที่เป็นปกติของบุคคลนั้น ๆ

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้จำแนกจิตให้เหมาะแก่การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไว้เป็น ๒ ประเภท คือ ตัณหาจิต และทิวัจจจิต ซึ่งมุ่งเน้นเพื่อให้เหมาะแก่บุคคลผู้เจริญสติปัฏฐานเป็นหลัก

๑๒.๒.๑ ความหมายของตัณหา

ตัณหา แปลว่า ความอยาก, ความต้องการ, ความปรารถนา, ความใคร่ มาจากภาษาบาลีว่า ตณหา (ตส ปิปาสาय + ณห + อา ลบ ส ที่สุดธาตุ, ลบสระหน้า^{๕๕}) มีรูปวิเคราะห์ว่า ยาย ตสนติ สา ตณหา. ความอยากที่ทำให้กระหาย ชื่อว่าตัณหา

พระสารีบุตรเถระได้อธิบายว่า “ตัณหา พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสเรียกว่าความอยาก ได้แก่ ความกำหนัด ความยินดี ความเพลิดเพลิน ความคล้อยตามอารมณ์”^{๕๖}

ลักษณะพิเศษเฉพาะตัวของตัณหา คือ

- ๑) เหตุลक्षण มีการเป็นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง เป็นลักษณะ
- ๒) อภินนทรรสา มีความยินดีพอใจในอารมณ์ ภูมิและภพ เป็นกิจ
- ๓) อติตถภาวปัจจุภูฏานา ทำให้สหชาตธรรม คือความไม่อิม ไม่พอใจในอารมณ์ ๖ เป็นผล
- ๔) เวทนาปฏฐานา มีเวทนา เป็นเหตุไกล^{๕๗}

ตัณหานั้นเกิดจากการที่ไม่มีสติไปกำหนดรับรู้ตอนที่เวทนาเกิด เช่น เมื่อไม่มีสติตอนสุขเวทนาเกิด กามตัณหาคือความพอใจยินดีก็จะเกิดในสุขเวทนานั้นทันที และเมื่อเสพตัณหาในอารมณ์มากขึ้นก็จะทำให้หะยานอยากยิ่ง ๆ ขึ้นไปในอารมณ์ ๖ ซึ่งเป็นเหตุให้ก่อทุกข์โทษภัยต่าง ๆ ตามมา

อีกนัยหนึ่ง องค์ธรรมของตัณหาคือโลกเจตสิก ๆ มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัว ดังนี้

- ๑) อารมณคหลักขโณ มีการถือมั่นซึ่งอารมณ์ เป็นลักษณะ
- ๒) อภิสงครโส มีการติดในอารมณ์ เป็นกิจ
- ๓) อปริจาคปัจจุภูฏาโน มีการไม่ปริจาค เป็นผล
- ๔) สโยชนิยธมเมสุ อสสาททสสนปฏฐาโน มีการดูด้วยความยินดีในสังโยชน์ เป็นเหตุไกล^{๕๘}

โลกเจตสิกมีลักษณะตั้งอารมณ์เข้ามา คือยึดสิ่งต่าง ๆ เข้ามาเป็นของตนไม่ยอมปล่อยให้ไป ซึ่งอาการของโลกเจตสิกดังกล่าวนี้เกิดจากการไม่สำรวมอินทรีย์ ๖

^{๕๔} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๗๒๗/๔๓๕.

^{๕๕} พระโมคคัลลานเถระ, คัมภีร์อภิธานวรรณนา, แปลโดย พระมหาสมปอง มุทีโต, หน้า ๒๑๘.

^{๕๖} ดุรายละเอียดใน พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๒/๕๐-๕๑.

^{๕๗} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), ลักษณะที่จตุกะแห่งปรมัตถธรรม, หน้า ๔๒.

^{๕๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

อีกนัยหนึ่ง ตัณหา ได้ชื่อว่าเป็นทุกขสมุทยสัง คือเหตุให้เกิดทุกข์ ซึ่งสภาวะของทุกขสมุทยสัง มีสภาพดังนี้

- ๑) อายุหนตโถ มีสภาพกระทำให้ทุกข์บังเกิด
- ๒) นิทานตโถ มีสภาพเป็นแดนเกิดแห่งทุกข์
- ๓) สโยคตโถ มีสภาพประกอบไว้ซึ่งทุกข์ มิให้พ้นทุกข์ไป
- ๔) ปลิโพตตโถ มีสภาพให้กังวลอยู่แต่ในกองทุกข์^{๘๙}

ตัณหานั้นเป็นดุจข้าย เป็นดุจเงาวลัย เป็นดุจยางเหนียวที่ผูกมัดหมู่มืดวิให้ติดอยู่ในกองทุกข์คือรูปและนามทั้งหลาย ตัณหาเมื่อจำแนกโดยอารมณ์ มี ๖ ประเภท คือ

- ๑) รูปตัณหา คือ ความติดใจยินดีในรูปารมณ
- ๒) สัททตัณหา คือ ความติดใจยินดีในสัททารมณ
- ๓) คันธตัณหา คือ ความติดใจยินดีในคันธารมณ
- ๔) รสตัณหา คือ ความติดใจยินดีในรสารมณ
- ๕) โภกฺขัณฑตัณหา คือ ความติดใจยินดีในโภกฺขัณฑารมณ
- ๖) ฌัมมตัณหา คือ ความติดใจยินดีในธรรมารมณ^{๙๐}

เมื่อรูปารมณมากกระทบกับจักขุประสาทแล้ว จักขุวิญญาณก็เกิดและในขณะเดียวกัน ผัสสะเวทนา ก็เกิดขึ้นตามมาด้วย เรียกว่าการเห็น ถ้าไม่มีสติกำหนดรู้ก็จะเกิดเป็นรูปตัณหาขึ้นมา ในสัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โภกฺขัณฑตัณหาที่มีลักษณะอย่างเดียวกันนี้ ส่วนฌัมมตัณหานั้น หมายความว่าในขณะที่นึกถึง โลกะ โทสะ มานะ ทิฏฐิ เป็นต้น ที่เป็นฝ่ายกุศล หรือนึกถึง ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ฌาน อภิญญา เป็นต้น ที่เป็นฝ่ายโลกียกุศลและกิริยา หรือนึกถึงการเห็นการได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การถูกต้อง การนอนหลับ ที่เป็นฝ่ายวิบาก หรือนึกถึงปสาทรูป สุขุมรูป และบัญญัติต่าง ๆ เหล่านี้แล้ว มีความยินดีพอใจเกิดขึ้น เรียกว่า ฌัมมตัณหา

อนึ่ง ในมัชฌิมปิณณาสกัอรธกถา อธิบายว่า ความยินดีติดใจในการเจริญสมณะ และวิปัสสนาก็เรียกว่า ฌัมมตัณหา ได้เหมือนกัน ดังมีบาลีสาธกว่า ฌมมราเคน ฌมมนนุทียาติ ปททวยเหติ สมถวิปัสสนาสูฉนทราโค วุตโต. พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงกล่าวถึงความยินดีติดใจในการเจริญสมณะและวิปัสสนา โดยบอกว่า ธรรมราคะ ธรรมนันทิ ซึ่งหมายความว่า ฉันทราคะที่เกิดขึ้นในสมถและวิปัสสนา ชื่อว่า ฌัมมตัณหา^{๙๑}

ตัณหาเมื่อจำแนกโดยอาการที่เป็นไป มี ๓ ประเภท คือ ๑) กามตัณหา คือ ความทะยานอยากในกาม หมายถึงราคะที่มีกามคุณ ๕ เป็นอารมณ์ ๒) ภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในภพ หมายถึงราคะในรูปภพและอรุภพ ราคะอันสหระคตด้วยสัสสตทิฏฐิ หรือความปรารถนาภพ ๓) วิภวตัณหา คือ ความทะยานอยากในวิภพ หมายถึงราคะที่สหระคตด้วยอุจเฉททิฏฐิ คือความเห็นว่างชาตสุญญ^{๙๒}

๑) กามตัณหา ได้แก่ความติดใจในอารมณ์ ๖ ที่เกี่ยวกับกามคุณทั้ง ๕ แต่ไม่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิและอุจเฉททิฏฐิ ดังมีวจนัตถะว่า กามเมตติ กาโม กาโม จ โส ตณฺหาจาทิ กามตณฺหา. สภาวไต ย่อมยินดีอยากได้ซึ่งอารมณ์ทั้ง ๖ ด้วย ติดอยู่ในอารมณ์นั้นด้วย ฉะนั้น สภาวะนั้น ชื่อว่า กามตัณหา

^{๘๙} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **ลักษณะที่จตุระแห่งปรมัตถธรรม**, หน้า ๔๗.

^{๙๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๒๓/๓๑๘.

^{๙๑} พระสัทธัมมโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจสมุปปาทที่ปณี**, หน้า ๗๔-๗๖.

^{๙๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๒๖๓, ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๒๘๓.

๒) ภาวตัณหา ได้แก่ ตัณหาที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับสัสสตทิวฏฐิ โดยอาศัยรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หมายถึงผู้ที่มีความเห็นว่า รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสที่ตนกำลังได้รับอยู่นี้ ตั้งอยู่เป็นนิจ ไม่เข้าใจว่ามีการเกิดดับ ตั้งมีวจนัตถะว่า ภาวตีติ ภโว ภโว จ โส ตณหา จาติ ภาวตณหา แปลว่า สภาวะธรรมโดยย่อเห็นว่า ตัวตนที่อยู่ในอารมณ์ ๖ นั้น ปรากฏมีอยู่เสมอไม่สูญหาย ฉะนั้น สภาวะนั้น ชื่อว่า ภาวะ

ภาวตัณหานี้ เมื่อแสดงตามสุดต้นตมหารรรคอรรถถาแล้ว มี ๕ อย่าง คือ

(๑) มีความยินดีพอใจในกามภพ คือ การได้เกิดเป็นมนุษย์และเทวดา

(๒) มีความยินดีพอใจในรูปภพ คือ การได้เกิดเป็นรูปพรหม

(๓) มีความยินดีพอใจในอรูปภพ คือ การได้เกิดเป็นอรูปพรหม

(๔) มีความยินดีพอใจในฉานสมาบัติ คือ การได้รูปฌานและอรุณฌาน

(๕) มีความยินดีพอใจในสัสสตทิวฏฐิ คือ เห็นว่าสัตว์ทั้งหลายนี้มีตัวตนอยู่ และตัวตนนี้ไม่สูญหาย ถึงจะตายก็ตายแต่ร่างกายเท่านั้นอย่างหนึ่ง หรือตัวตนที่มีอยู่ในร่างของมนุษย์ เมื่อมนุษย์ตายแล้ว ตัวตนนั้นก็ไปเกิดเป็นมนุษย์อีก ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นต้น

ในภาวตัณหานี้ มีบาลีอธิบายว่า ภเว ตณหา ภาวตณหา ภาวตณนาเวเสน อุปปนสส สสสตทิวฏฐิ-สทคตสส รูปารูปภวาราคสส จ ฉานนิกนตยา เจต อธิวจน. ความยินดีพอใจในภพต่างๆ ชื่อว่า ภาวตัณหา คำว่า ภาวตัณหานี้ ได้แก่ รากะที่เกิดขึ้นโดยความปรารถนากามภพ อย่างหนึ่ง รากะที่เกิดขึ้นพร้อมกับสัสสตทิวฏฐิอย่างหนึ่ง รากะที่เกิดขึ้นในรูปภพอย่างหนึ่ง รากะที่เกิดขึ้นในฉานสมาบัติอย่างหนึ่ง^{๙๓}

๓) วิภาวตัณหา ได้แก่ ตัณหาที่เกิดขึ้นพร้อมกันกับอุจเฉททิวฏฐิ โดยอาศัยอารมณ์ ๖ หมายถึงผู้ที่มีความเห็นว่า ในอารมณ์ ๖ ซึ่งได้แก่สิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิตทั้งหลายในโลกนี้ มีตัวตนอยู่ และตัวตนนี้ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอด ย่อมสูญหายไป แล้วมีความยินดีติดใจในอารมณ์นั้น หรือมีความเห็นว่าไม่ว่าใคร ๆ ทั้งสิ้น เมื่อตายแล้วก็สูญหายไม่เกิดอีก แล้วมีความติดใจยินดีในความเห็นนั้น

อนึ่ง ผู้ที่มีความเห็นในพระนิพพานว่า มีตัวตนแล้วปรารถนานิพพาน ความปรารถนาเช่นนี้ชื่อว่า วิภาวตัณหา ตั้งมีวจนัตถะว่า น ภาวตีติ วิภโว วิภโว จ โส ตณหา จาติ วิภาวตณหา วา วิภเว ตณหา วิภาวตณหา.

สภาวะธรรมโดยย่อเห็นว่าตัวตนที่อยู่ในอารมณ์ ๖ ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอด ฉะนั้น สภาวะธรรมนั้น ชื่อว่า วิภาวะ อีกอย่างหนึ่ง สภาวะธรรมใด มีความเห็นว่า สัตว์ทั้งหลายเมื่อตายแล้วย่อมสูญหายไป ไม่เกิดต่อไปอีก ฉะนั้น สภาวะนั้นชื่อว่า วิภาวะ สภาวะธรรมโดยย่อเห็นว่า ตัวตนที่อยู่ในอารมณ์ ๖ นั้น ไม่สามารถตั้งอยู่ได้ตลอดด้วย และยินดีติดใจอยู่ในอารมณ์นั้นด้วย ฉะนั้น สภาวะธรรมนั้นชื่อว่า วิภาวตัณหา หรือความยินดีพอใจในอุจเฉททิวฏฐิ ชื่อว่า วิภาวตัณหา^{๙๔}

๑๒.๒.๓ ความหมายของทิวฏฐิ

ทิวฏฐิ เป็นเจตสิกธรรมฝ่ายอกุศล ก็คือมีจฉาทิวฏฐินั่นเอง ฉะนั้น เมื่อพบคำว่า “ทิวฏฐิ” ฟังเข้าใจว่าเป็นความเห็นผิด ในกรณีหมายถึงความเห็นถูกต้อง จะต้องใช้คำว่า สัมมาทิวฏฐิ โดยเฉพาะ

สภาพของทิวฏฐิเจตสิกนี้ เป็นไปในทางตรงกันข้ามกับปัญญา คือ ปัญญาอรุณมณเฑาะฏฐิได้ตามสภาพที่เป็นจริง แต่ทิวฏฐินั้น ละสภาพที่เป็นจริงเสีย และกลับไปยึดถือเอาโดยสภาพที่ไม่เป็นจริง ได้แก่ ความเห็นที่มิใช่ตามความเป็นจริง หรือ ความเห็นที่คลาดเคลื่อน เพราะเชื่อมั่นอย่างผิดๆ ว่า สิ่งนี้เท่านั้นจริง สิ่งอื่นเปล่า

^{๙๓}

^{๙๔} พระสัทธัมมโชติกะ, ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจสมุปบาทที่ปณี, หน้า ๗๕-๗๘.

สภาพของทิวทัศน์ มีสภาพต่างกันอย่างตรงกันข้ามกับปัญญาคือ ปัญญารู้อารมณ์ได้ตามสภาพที่เป็นจริง แต่ทิวทัศน์นั้นละสภาพที่เป็นจริงเสีย และกลับไปยึดถือเอาโดยสภาพที่ไม่เป็นจริง เป็นไปใน ๔ ลักษณะคือ

- ๑) อโยนิโสภินิเวส ลักษณะ มีความยึดมั่นโดยหาปัญญาไม่ได้ เป็นลักษณะ
- ๒) ปรามาส รสา มีความถือผิดจากสภาวะธรรม เป็นกิจ
- ๓) มิจฉานินิเวส ปจจุปฏฐานา มีความยึดถือความเห็นที่ผิด เป็นผล
- ๔) อริยโย อทสฺสนกามตาติ ปทภูฏานา มีการไม่ยอมยกเห็นพระอริยะเป็นต้น เป็นเหตุไกล^{๙๕}

มิจฉาทิวทัศน์ที่เป็นมโนทุจจริต มีองค์ ๒ คือ

๑. อตถวิปริตตา เนื้อความที่ได้ยึดไว้นั้นผิดจากความเป็นจริง
๒. ตถาภาวูปฏฐานํ มีความเห็นว่าเป็นความจริง^{๙๖}

ดังมีคาถาแสดงว่า ทิวทัศน์ยาหุเว สมภารา วตฺตโต วิปริตตา ตถาภาเวนุปฏฐานํ กมมปโถ ติเหว

จ. องค์แห่งมิจฉาทิวทัศน์ มี ๒ คือ เนื้อความที่ได้ยึดไว้นั้นผิดจากความเป็นจริงอย่างหนึ่ง มีความเห็นว่าเป็นความจริงอย่างหนึ่ง บรรดามิจฉาทิวทัศน์เหล่านั้น ย่อมถึงกรรมบถเป็นมโนทุจจริตด้วยนิยตมิจฉาทิวทัศน์ ๓ คือ นัตถิกทิวทัศน์ อเหตุกทิวทัศน์ และอกริยทิวทัศน์ เท่านั้น หากถึงเพราะทิวทัศน์เหล่านี้ไม่^{๙๗}

มิจฉาทิวทัศน์นี้ ถ้ายึดตั้งก็มีโทษมาก ไม่ยึดตั้งก็มีโทษน้อย ในสามัญผลสูตร แสดงความไม่เชื่อในผล คือ นัตถิกทิวทัศน์ ๑๐ ประการ ได้แก่

๑. นตฺถิ ทินฺนํ เห็นว่า การทำบุญให้ทาน ไม่มีผล
๒. นตฺถิ ยิฏฺฐํ เห็นว่า การบูชาต่าง ๆ ไม่มีผล
๓. นตฺถิ หุตํ เห็นว่า การต้อนรับปฏิสันถาร ไม่มีผล
๔. นตฺถิ สุกตฺตํ ทุกกตํ กมฺมานํ ผลํ วิปาโก เห็นว่า การทำดีทำชั่ว ไม่มีผล
๕. นตฺถิ อโยโลโก เห็นว่า ภาพนี้ไม่มี (ความเห็นของสัตว์ภพอื่น)
๖. นตฺถิ ปโร โลโก เห็นว่า ภาพอื่นไม่มี (ความเห็นของสัตว์ภพนี้)
๗. นตฺถิ มาตา เห็นว่า คุณของมารดา ไม่มี
๘. นตฺถิ ปิตา เห็นว่า คุณของบิดา ไม่มี
๙. นตฺถิ โอปปาติกา เห็นว่า สัตว์ผู้เกิดเติบโตขึ้นทันที ไม่มี

๑๐. นตฺถิ โลเก สมณพฺรหฺมณา สมคฺคตา สมมา ปฏฺธิปฺนนา เย อิมญจ โลกํ ปฺรณฺจ โลกํ อภิญญา สจฺฉิกฺตวา ปเวเทนฺติ เห็นว่า สมณพราหมณ์ที่รู้แจ้งโลกนี้ และโลกหน้าด้วยตนเอง และสามารถชี้แจงสมณพราหมณ์ให้ถึงพร้อมสามัคคี ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบนั้นไม่มี ผู้มีนัตถิกทิวทัศน์นี้ปฏิเสธผล เท่ากับปฏิเสธเหตุแห่งกุศล และอกุศลกรรมด้วย นับเป็นทิวทัศน์พิเศษ ย่อมเกิดกับบุคคลผู้มีได้สดับพระสัทธรรม^{๙๘}

ในขุททกนิกายธรรมบท พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ทรงตรัสความเป็นมิจฉาทิวทัศน์โดยมีลักษณะที่สามารถจะนำมากำหนดเป็นบรรทัดฐานได้ว่า บุคคลที่เข้าข่ายหลักเกณฑ์อันมีความเห็นดังกล่าวสามารถจัดอยู่ในกลุ่มผู้เป็นมิจฉาทิวทัศน์ได้ ในพระสูตรได้กล่าวไว้ว่า “สัตว์ทั้งหลายละอายในสิ่งที่ไม่ควรละอาย และไม่

^{๙๕} นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๔๓.

^{๙๖} นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๔๓.

^{๙๗} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, มหาอภิธรรมมัตถสังคหฎีกา, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๔๖, หน้า

๑๕๓.

^{๙๘} นายวรรณสิทธิ ไททยะเสวี, พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๒ เจตสิกสังคหวิภาค, หน้า ๔๓.

ละอายในสิ่งที่ควรละอาย เชื่อว่าถ้อยคำมีจรรยาปฏิบัติ ย่อมไปสู่ทุกคติ” “สัตว์ทั้งหลายผู้เห็นสิ่งที่ไม่ควรกลัวว่าควรกลัว และสิ่งที่ควรกลัวว่าไม่ควรกลัว เชื่อว่าถ้อยคำมีจรรยาปฏิบัติ ย่อมไปสู่ทุกคติ”^{๙๙}

๑๒.๒.๔ จริตของผู้เจริญวิปัสสนากาวนา

จริตที่เหมาะสมสำหรับผู้เจริญวิปัสสนากาวนา หรือสติปัฏฐาน ๔ ว่ามี ๒ จริต คือ ตัณหาจริต กับทวิภูตจริต ในจริตทั้ง ๒ นี้ แยกย่อยออกไปอีกอย่างละ ๒ คือ ตัณหาจริตที่มีปัญญาอ่อน กับตัณหาจริตที่มีปัญญากำ และทวิภูตจริตที่มีปัญญาอ่อนกับทวิภูตจริต ที่มีปัญญากำ^{๑๐๐} ในอรรถกถาัมชฌมนิกาย มูลปณณาสก์ มีอธิบายประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน๔ไว้ว่า บุคคลผู้เจริญสมณะและวิปัสสนา แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ มั่นชุกบุคคล บุคคลที่มีปัญญาอ่อน และตักขบุคคล บุคคลที่มีปัญญากำ หากจะแบ่งให้ละเอียดมีถึง ๔ จำพวก คือ

(๑) ตัณหาจริตบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากำ ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากำสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๒) ทวิภูตจริตบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะเป็นผลดี เพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

- ที่มีปัญญากำ ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียด คนมีปัญญากำสามารถเห็นได้ง่าย และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๓) สมถยานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะมีนิมิตพึงถึงได้โดยไม่วายนัก

- ที่มีปัญญากำ ควรเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์หยาบและเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

(๔) วิปัสสนายานิกบุคคล

- ที่มีปัญญาอ่อน ควรเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะไม่หยาบ ไม่ละเอียดเกินไป เหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้

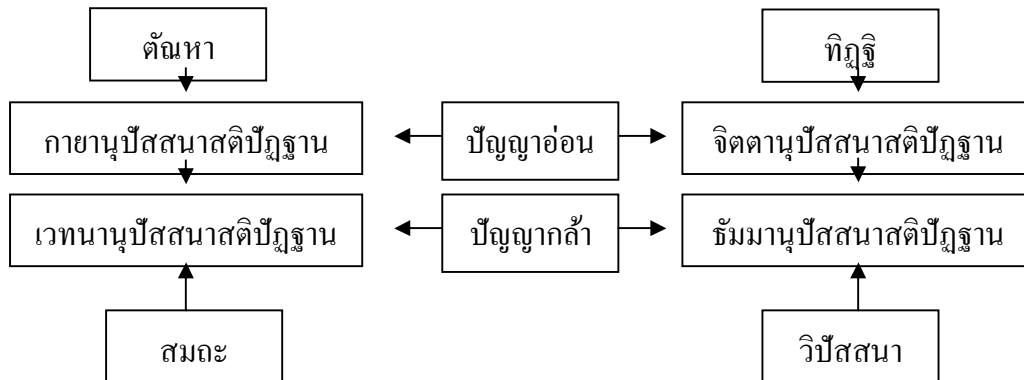
- ที่มีปัญญากำ ควรเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน จึงจะได้ผลดี เพราะเป็นกัมมัฏฐานละเอียดมาก และเหมาะกับอัธยาศัยของบุคคลพวกนี้^{๑๐๑}

^{๙๙} ชู.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๑๖,๓๑๗/๑๓๒.

^{๑๐๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๓/๓๖๙ , ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔, ชู.ป.อ. (บาลี) ๓/๒๒/๓๖๕.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑๒/๖๕๙.

แผนภาพที่ ๓ แสดงประเภทบุคคลที่เหมาะสมกับสติปัฏฐาน ๔



๑๒.๓ การเจริญวิปัสสนาภาวนา ๔ แบบ

พระไตรปิฎก อรรถกถา และปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค แสดงถึงการเจริญวิปัสสนาหลังจากบรรลุฌานที่ ๔ โดยออกจากฌานแล้วกำหนดรู้ลักษณะลมหายใจ เวทนาหรือจิต ในปัจจุบันขณะ หรือตามรู้องค์ฌานที่ปรากฏชัดในฌานที่ตนบรรลุแล้ว แต่ถ้านักปฏิบัติไม่อาจทำอย่างนั้นได้ ก็สามารถทำตามขั้นตอนใดขั้นตอนหนึ่งต่อไปนี้ คือ

- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากตติยฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากทุติยฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อออกจากปฐมฌาน
- เจริญวิปัสสนาเมื่อบรรลุอุपरามภาณี
- เจริญวิปัสสนาตั้งแต่กำหนดรูป-นาม (เช่น พอง-ยุบ เป็นต้น) ที่ระงับความฟุ้งซ่านได้แล้วเป็นอารมณ์ นั่นคือ ตั้งแต่สมาธิระดับขณิกสมาธิ เป็นต้นไป

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า โส ฌานา วุจฺจหิตฺวา อสฺสาสฺสฺสาเส วา ปรีคฺคณฺหาติ ฌานํคานีวา.^{๑๐๒} แปลว่า “ภิกษุนั้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก หรือองค์ฌาน”

ข้อความนี้กล่าวระบุถึงผู้บรรลุฌานด้วยการเจริญอานาปานสติแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน แต่ความจริงแล้ว มิได้มุ่งแสดงว่า ถ้าไม่บรรลุฌานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรควรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนาสมถยานิกกำหนดรู้สัจฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออกซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจมูก ซึ่งจัดเป็นโณภูมิจิตตารมณ์อันเป็นการกระทบระหว่างวาโยธาตุกับปลายจมูกหรือริมฝีปากบนโดยโณภูมิจิตตารมณ์นับเข้าในธรรมานุปัสสนา (โณภูมิจิตตารมณ์เป็นปรมัตถ์)^{๑๐๓}

พระอานนท์กล่าวย่ำว่า ผู้ใดก็ตามไม่ว่าจะเป็นภิกษุหรือภิกษุณี ย่อมทำให้แจ้งอรหัตตผลในสำนักของเรา ด้วยมรรคครบทั้ง ๔ ประการหรือมรรคใดมรรคหนึ่งในมรรค ๔ ประการนี้ คือ

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๗.

^{๑๐๓} พระญาณธชเถระ (เลตีสยาตอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๕๕.

๑. ภิกษุ เจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้า เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาอันมีสมณานำหน้าอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๒. ภิกษุเจริญสมณะอันมีวิปัสสนานำหน้า เมื่อเธอเจริญสมณะอันมี วิปัสสนานำหน้าอยู่มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๓. ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กัน เมื่อเธอเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันอยู่ มรรคเกิดขึ้น เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ทั้งหลายย่อมถูกละได้ อนุสัยทั้งหลายย่อมสิ้นไป

๔. ภิกษุมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยธรรมอุจจ์ แต่ครั้งถึงคราวเหมาะที่จิตนั้นตั้งแน่วสงบสนิทลงได้ในภายใน เเด่นชัดเป็นสมาธิ มรรคก็เกิดขึ้นแก่เธอ เธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มากซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอเสพคุ่น เจริญ ทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น สังโยชน์ย่อมถูกละได้ อนุสัยสิ้นไป^{๑๐๔}

ในอรรถกถาธรรมทศสูตร มัชฌิมนิกาย กล่าวไว้เพียง ๓ แบบ ดังนี้

๑) พระโยคาวจรบางท่านเจริญวิปัสสนามีสมณานำหน้า คือ พระโยคาวจรบางรูปในพระศาสนาทำสมณะอุปจารสมาธิ หรืออัปนาสมาธิให้เกิดขึ้น นี่เป็นสมณะ พระโยคาวจรนั้น พิจารณาเห็นซึ่งสมาธินั้น และธรรมที่สัมปยุตด้วยสมาธินั้น ด้วยประการดังกล่าวนี้ สมณะเกิดก่อนวิปัสสนาเกิดทีหลัง

๒) พระโยคาวจรบางท่านเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า คือ พระโยคาวจรบางรูปในพระศาสนาไม่เจริญสมณะเลย พิจารณาเป็นอุปาทานชั้น ๕ โดยสภาวะมีความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น นี่เป็นวิปัสสนาจิตเกิดเป็นเอกัคคตาขึ้นจากอารมณ์ คือ การสลัดธรรมที่เกิดขึ้นในวิปัสสนานั้น เพราะความบริบูรณ์แห่งวิปัสสนาของเธอ นี่เป็นสมณะ อย่างนี้ วิปัสสนาเกิดก่อน สมณะเกิดทีหลัง เพราะเหตุนี้ จึงเรียกว่า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า

เมื่อเธอเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ มรรคย่อมเกิด เธอชองเสพ เจริญ กระทำให้มาก ซึ่งมรรคนั้น เมื่อเธอชองเสพมรรคนั้นอยู่ อนุสัยทั้งหลายย่อมหมดสิ้นไป อย่างนี้แหละชื่อว่า เธอเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า

๓) เมื่อเธอเจริญวิปัสสนาแบบมีสมณานำหน้าอยู่ก็ดี เจริญสมณะแบบมีวิปัสสนานำหน้าอยู่ก็ดี ในขณะที่แห่งโลกุตตรมรรค แล้วสมณะและวิปัสสนาย่อมอยู่เป็นคู่กันอย่างแยกไม่ออก จัดว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป^{๑๐๕}

การเจริญวิปัสสนาภาวนา แม้จะมีแนวทางปฏิบัติหลายแนวทาง แต่แนวทางต่าง ๆ นั้น ธรรมที่ต้องประกอบร่วมกันอยู่เสมอ คือ สมาธิกับปัญญา นั้นหมายความว่า ขั้นตอนแรกจนถึงขั้นตอนสุดท้ายของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ต้องมีทั้งสมาธิทั้งปัญญาที่ค่อย ๆ พัฒนาไปจนกระทั่งบริบูรณ์ในที่สุด ดังนั้นเมื่อว่าโดยย่อการเจริญวิปัสสนาที่จำต้องพัฒนาทั้งสมาธิและปัญญาจึงมีอยู่ ๒ แนวทาง คือ การเจริญวิปัสสนาแบบมีสมณานำหน้า (สมณุปพพังคมิปัสสนา)^{๑๐๖} อย่างหนึ่ง การเจริญวิปัสสนานำหน้าสมณะ (วิปัสสนาปุพพังคมิสมณะ)^{๑๐๗} อย่างหนึ่ง

^{๑๐๔} อัง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘, พุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๓๔/๔๑๓, วิสุทธิติ.มหาฎีกา(บาลี)๓/๕๑๐.

^{๑๐๕} ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๑/๒๖/๒๑๑.

^{๑๐๖} อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

^{๑๐๗} อัง.จตุกก (ไทย) ๒๑/๑๗๐/๒๓๘.

ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาที่มีวิปัสสนานำหน้าสมณะ ท่านเรียกว่า วิปัสสนายานิกบุคคล หรือสุทธวิปัสสนายานิกบุคคล หมายถึงผู้ที่เริ่มต้นเจริญวิปัสสนาด้วยการใช้สติกำหนดรูปนามที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า โดยอาศัยองค์ ๓ คือ อาตภาพี มีความเพียรยิ่งยวด สัมปชาโน มีความหยั่งรู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง สติมา มีสติรู้ทันสภาวะธรรมที่กำลังปรากฏ ตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร บุคคล ๒ ประเภทนี้มีความต่างกัน ดังท่านกล่าวว่า “สุทธวิปัสสนายานิก คือ ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาที่อาศัยเพียงขณิกสมาธิ เป็นบาทฐาน เป็นการปฏิบัติด้วยการกำหนดรู้รูปนามปัจจุบันอย่างมีสติ จดจ่อต่อเนื่อง ไม่ขาดสายในเบื้องต้น ไม่ต้องทำสมาธิจนถึงขั้นฌาน แต่เมื่อมรรคญาณเกิด สมาธิจะอยู่ในระดับปฐมฌาน”^{๑๐๘}

สมาธิในการเจริญวิปัสสนา ไม่ได้เกิดขึ้นจากการเพ่งสิ่งที่ เป็นสมมติบัญญัติ แต่เกิดจากการใช้สติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะของรูปธรรมและนามธรรม จนเห็นด้วยจิตถึงความเปลี่ยนแปลงไปของสังขาร ท่านเรียกการเจริญสมาธิด้วยวิธีนี้ว่า ลักขณุปนิชฌาน อันหมายถึงเอาสมาธิในวิปัสสนา มรรคและผล ที่เกิดขึ้นโดยการเข้าไปเพ่งลักษณะเฉพาะ ตลอดจนไตรลักษณ์ มือนิจจัง ทุกขัง และอนัตตาเป็นต้นของรูปนาม โดยอธิบายว่า บรรดาวิปัสสนา มรรคและผลเหล่านี้ วิปัสสนาย่อมเข้าไปเพ่งไตรลักษณ์มีอนิจจังลักษณะเป็นต้น ส่วนกิจคือการเข้าไปเพ่งแห่งวิปัสสนาสำเร็จได้ด้วยมรรค เพราะฉะนั้น มรรคท่านจึงเรียกว่าลักขณุปนิชฌาน ส่วนผลเข้าไปเพ่งลักษณะที่แท้จริงแห่งนิโรธ เพราะฉะนั้น ท่านจึงเรียกว่า ลักขณุปนิชฌาน^{๑๐๙}

๑๒.๓.๑ สมถปุพพังคมวิปัสสนา

“สมถปุพพังคม วิปัสสน ภาเวติ เจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า” วิปัสสนามีสมณะนำหน้า เรียกเต็มว่า สมถปุพพังคมวิปัสสนาภาวนา^{๑๑๐} ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ เป็นสมณะเกิดก่อน มีสภาวะพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาเกิดภายหลัง สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๑๑๑}

ในคัมภีร์อรรถกถากล่าวถึงการเจริญสมณะเป็นบาทของวิปัสสนาว่า “โดยแท้จริงแล้ว บุคคลใดสมาธิ และวิปัสสนาไม่แก่กล้า เมื่อเธอนั่งเจริญวิปัสสนานาน ร่างกายย่อมลำบากเหมือนไฟเผาอยู่ภายใน เหลือไหลออกจากรักแร้เหมือนมีควันพุ่งออกจากกระหม่อม จิตย่อมลำบากทุรนทุราย เธอย่อมเข้าสมาบัตินั้นอีก ช่มความลำบากกายและใจนั้นแล้ว กระทบทำให้ทุเลาจนสบายแล้วเจริญวิปัสสนาอีก เมื่อเธอนั่งนานอีก ความลำบากเหมือนอย่างนั้นย่อมเกิดขึ้น เธอย่อมเข้าสมาบัติอีกครั้งทำเหมือนก่อน ความจริงการเข้าสมาบัติมีอุปการะมากแก่วิปัสสนา”^{๑๑๒}

ในคัมภีร์ชินาลังการฎีกา อธิบายว่า บุคคลผู้เจริญพุทธานุสสติ หยั่งลงสู่สาครคือพระพุทธรูปคุณชำระมลทินที่มีอยู่ในจิตสันดานด้วยปีติ ซึ่งมีพระพุทธรูปเป็นอารมณ์ ดับความกระวนกระวายคือกิเลสแล้ว

^{๑๐๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๖.

^{๑๐๙} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๔๑.

^{๑๑๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓๕/๔๓๓ , ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๑๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒/๓๐๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๑๒} ม.อ. (บาลี) ๑/๓๑๘, บาลีว่า ยสส ทิ สมาธิ ตรุโณ วิปัสสน ปญฺฐเปตวา อติจิโร นิสินนสส กาโย กิลมตี. อนโต อคคตี วีย อญฺฐหตี. กจฺเจหิ เสทา มจฺจนตี. มตถกโต อสุมวญฺญี วีย อญฺฐหตี. จิตฺตํ หนฺนญตี วิปฺนหตี. โส ปุณฺ สมปาตตี สมปาชชิตวา ตํ ปริทมวา มุทุกํ กตวา สมสสาเสตวา ปุณฺ วิปัสสนํ ปญฺฐเปตี. ตสส ปุณฺ อติจิโร นิสินนสส ตเถว โหตี. โส ปุณฺ สมปาตตี สมปาชชิตวา ตเถว กโรตี. วิปัสสนาย ทิ พหุปรการา สมปาตตี.

เรียนจำพุทธคุณแต่ละบทๆ โดยนัยเป็นต้นว่า อิติปิ โส ภควา อรหํ ... แม้เพราะเหตุนี้ พระผู้มีพระภาค
นั้นเป็นพระอรหันต์ เรียนจำพระคุณข้อหนึ่งพอประมาณแก้ปัญหาของตน ยังอุปะการสมาธิให้เกิดขึ้นแล้ว
เจริญวิปัสสนาซึ่งมีสมาธินั้นเป็นปทัฏฐาน พึงบรรลุความบริสุทธิ์^{๑๑๓}

ผู้เจริญวิปัสสนาที่ใช้สมณำหน้า ท่านเรียกว่า สมถยานิกบุคคล หมายถึง บุคคลผู้ได้รูปฌาน
หรืออรุณฌานมาก่อนแล้วจึงออกจากฌานนั้น ๆ แล้วยกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาจนทำมรรค ผล ให้เกิดภายหลัง
คือ ผู้บำเพ็ญสมณะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาทีหลัง สมณะที่บำเพ็ญก่อนนี้ อาจได้เพียงอุปะการะ หรือก้าวไป
ถึงอัปปนาสมาธิได้ ฌานสมาบัติก็ได้”^{๑๑๔}

ภิกษุผู้บรรลุฌานแล้วควรเข้าฌานบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้าฌานแล้ว จึงยกองค์
ฌาน (ปีติ, สุข) ขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เจริญวิปัสสนา เพื่อให้ฌานเป็นบาทตามลำดับ เรียกว่าอนุปถัมม
วิปัสสนา เป็นการหยั่งเห็นธรรมตามลำดับสมาบัติและองค์ฌาน^{๑๑๕}

การเจริญวิปัสสนาโดยมีสมณำหน้า อรรถกถาพระวินัยอธิบายว่า ผู้มีจิตตฌานหรือปัญจ
ฌานเกิดแล้ว ใครจะเจริญกรรมฐาน โดยวิธี สลลक्षणณา(คือวิปัสสนา) และวิวิฏฐณา(คือมรรค) แล้วบรรลุปาริ
สุทธิ(คือผล)ในอนาปานสติภาวนานี้ต่อไป ย่อมทำฌานนั้นแลให้ถึงความเป็นวิสุทธิด้วยอาการ ๕ แคล้วคล่อง
แล้ว กำหนดรูป-นามเจริญวิปัสสนา^{๑๑๖}

ถามว่า เริ่มตั้งอย่างไร? ตอบว่า อันโยคาวจรนั้นออกจากสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ว่ารักษากาย
และจิตด้วย เป็นสมุทัยแห่งลมอัสสาสะปัสสาสะทั้งหลาย เปรียบเหมือนเมื่อเตาสุบของช่างทอง ถูกชักสุบอยู่
ลมอาศัยสุบและความพยายามที่ควรแก่การนั้นของบุรุษประกอบกัน ย่อมเข้าออกได้ฉับไฉนลมอัสสาสะ
ปัสสาสะก็อาศัยกายและจิตประกอบกัน เข้าออกได้ฉับนั้นเหมือนกัน จากนั้นย่อมกำหนดลงได้ว่า ลม
อัสสาสะปัสสาสะและกายด้วยเป็นรูป จิตและธรรมที่สัมปยุตกับจิตนั้น เป็นอรูปรู ครั้นกำหนดรูป-นามได้
อย่างนี้แล้วก็หาปัจจัยของรูป-นามดู เมื่อหาดูเห็นเหตุปัจจัยแล้วก็ข้ามความสงสัยปรารถนาความเป็นไปแห่งรูป-
นามในกาลทั้ง ๓ เสียได้ ผู้ข้ามความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยพิจารณาเป็นนกลาป ละวิปัสสนูปกิ
เลสทั้ง ๑๐ อันเกิดขึ้นในส่วนเบื้องต้นแห่งอุปัฏฐานูปัสสนาเสีย กำหนดเห็นปฏิปทาญาณอันพ้นจาก
อุปกิเลสแล้วว่าเป็นทาง ละการพิจารณาข้างเกิดแล้วก็ถึงภังคานุปัสสนาคู่แต่ข้างดับ แล้วก็เพือหน่ายหายรัก
ในสังขารที่ปรากฏโดยความเป็นของน่ากลัว เพราะเห็นแต่ข้างดับหาระหว่างมิได้ หลุดพ้นไปถึงอริยมรรค ๔
ตามลำดับ ตั้งอยู่ในอรรถผลถึงที่สุดแห่งปัจจเวกขณะญาณ^{๑๑๗}

ในอังกุตตรนิกาย นวกนิบาต กล่าวถึงการปฏิบัติของสมถยานิกว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในศาสนานี้สังัดแล้วจากกามคุณ สังัด

แล้วจากอกุศลธรรม บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจาร์ มีปีติและสุขเกิดแต่วิเวกอยู่ เธอย่อมหยั่งเห็นธรรม
เหล่านั้น คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ในขณะเกิดปฐมฌานนั้นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เหมือนโรค
เหมือนฝี เหมือนหนาม ไม่ดีงาม เหมือนโรค เป็นสภาพอื่น(จากตัวตน) แตกสลาย ว่างเปล่า ไม่ใช่ตัวตน”^{๑๑๘}

^{๑๑๓} ชินาลังการฎีกา. (แปล) หน้า ๗๐.

^{๑๑๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: ๒๕๕๒), หน้า ๓๓๑.

^{๑๑๕} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

^{๑๑๖} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔., ๓๑/๕๓๕/๔๓๓.

^{๑๑๗} วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๕๐๕ , ชุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๑๑๘} อง.นวก. (บาลี) ๒๓/๓๖/๓๔๗

พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ) อธิบายรายละเอียดว่า ภิกษุผู้บรรลุปฐมฌานแล้ว ควรเข้าปฐมฌานก่อนจะเจริญวิปัสสนาเพื่อให้ฌานเป็นบาท เมื่อออกจากฌานแล้วจึงเจริญวิปัสสนาต่อมา แม้การหยั่งเห็นก็เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ ซึ่งปรากฏในปฐมฌานนั้น ผู้ที่บรรลุรูปฌานอื่นหรืออรุณฌาน ก็ควรปฏิบัติตามนัยนี้เช่นเดียวกัน ผู้บรรลุฌานต้องเข้าฌานก่อนแล้วออกจากฌาน หลังจากนั้นจึงกำหนดรู้รูป-นามที่ปรากฏในฌานนั้นๆ มีสาธกเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “การหยั่งเห็นรูป-นามตามความเป็นจริงชื่อว่า ทิณฺณวิสุทฺธิ (ความหมดจดแห่งความเห็น) ผู้ปฏิบัติฝ่ายสมถยานิกต้องการให้สำเร็จทิณฺณวิสุทฺธินั้นพึงกำหนดองค์ฌานมีวิตกเป็นต้น และธรรม[มีผัสสะ สัญญา เจตนา จิตเป็นต้น] ที่ประกอบกับองค์ฌานนั้นโดยประเภทแห่งลักษณะและหน้าที่เป็นต้น เมื่อออกจากอรุณฌานหรืออรุณฌานอย่างใดอย่างหนึ่งแล้วยกเว้นแนวสัญญาณาสัญญาตายตนฌาน”^{๑๑๙}

การกำหนดรู้องค์ฌานและสัมปยุตตธรรมคือ จิตพร้อมด้วยเจตสิก คือ การกำหนดสภาวะลักษณะที่เป็นลักษณะพิเศษของธรรมนั้นๆ และหน้าที่เป็นต้น มิใช่การรับรู้ชื่อ รูปร่างสีฐานหรือจำนวน พระพุทธองค์จึงตรัสสอนให้กำหนดรู้รูปธรรมก่อนนามธรรม แต่ถ้านามธรรมปรากฏชัดในบางขณะ ก็อาจกำหนดนามธรรมได้เช่นกัน โยคาวจรไม่อาจกำหนดรูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ จึงทรงแสดงการกำหนดรู้หทัยรูปอันเป็นที่อาศัยของฌาน ดังมีสาธกว่า “อรุเป วิปัสสนาภินิเวโส เยภุญเยน สมถยานิกสสโหติ.”^{๑๒๐} ฌานงคานิ ปริคคณหาติ อรูปมุขเณ วิปัสสนํ อภินิเวสนโตะ.”^{๑๒๑}

“การเจริญวิปัสสนาในนามธรรม ย่อมมีแก่สมถยานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีนามธรรมเป็นหลักย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน”

หมายความว่า เมื่อกำหนดรู้นามธรรมเป็นหลักแล้ว แม้จะไม่กำหนดรูปธรรมก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองอย่างได้โดยปริยาย แม้วิปัสสนายานิกผู้กำหนดรูปเป็นหลักก็จัดว่าได้กำหนดรูปและนามทั้งสองโดยปริยายเช่นเดียวกัน เพราะรูป-นามก็มีลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เหมือนกัน ดังมีสาธกว่า รูปเป วิปัสสนาภินิเวโส เยภุญเยน วิปัสสนายานิกสส. อสสาสปสสาเส ปริคคณหาติ รูปมุขเณ วิปัสสนํ อภินิเวสนโตะ, โย “อสสาสปสสาสกมมิโก”ติ วุตโตะ.”^{๑๒๒}

“การเจริญวิปัสสนาในรูปธรรม ย่อมมีแก่วิปัสสนายานิกเป็นส่วนใหญ่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมีรูปธรรมเป็นหลักซึ่งเรียกว่าผู้เพ่งลมหายใจเข้าออก ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก”

พระสมถยานิก เมื่อสำเร็จอรหัตผลเป็นพระอรหันต์แล้ว ท่านจัดแยกเป็น ๒ ประเภท ๑) พระปัญญาวิมุต คือ ท่านที่ได้ฌานสมาบัติเพียงขั้นรูปฌาน คือ ไม่เกินจตุตถฌาน ก่อนเจริญวิปัสสนาภาวนา บรรลุอรหัตผลเป็นปัญญาวิมุต ๒) อุภโตภาควิมุตติ คือ ท่านที่ได้รูปฌานขั้นใดขั้นหนึ่ง หรือสัญญาเวทิตยนิโรธ ก่อนเจริญวิปัสสนาภาวนา บรรลุอรหัตผลเป็นอุภโตภาควิมุตติ^{๑๒๓}

^{๑๑๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐.

^{๑๒๐} วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙

^{๑๒๑} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖

^{๑๒๒} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖., วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๕๑๙.

^{๑๒๓} คู่มืออง.สตตก. (บาลี) ๒๓/๑๔/๙, อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๑๔/๒๐-๒๑.

ก. การเจริญวิปัสสนามีสมณณำหน้า^{๑๒๔} สำเร็จรหัตผลเป็นปัญญาวิมุต

๑) สมာธิระดับรูปฌาน ๔

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเข้าถึงปฐมฌานก่อน คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เมื่อผู้ปฏิบัติเพ่งอารมณ์ไปในปฐมฌาน^{๑๒๕} คือ สมณะธรรมเป็นเครื่องสงบระงับจิต^{๑๒๖} ธรรมยังจิตให้สงบระงับจากนิวรณ์และอุปกิเลส เป็นการฝึกจิตให้สงบเป็นสมาธิ^{๑๒๗} ก่อน แล้วจึงพิจารณาหลักไตรลักษณ์ภายหลัง

แนวปฏิบัติเพื่อเกิดปฐมฌาน

อันดับแรกโยคีผู้ปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์สมณะกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ เพราะเหตุที่อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการนั้นมีกำลังของสมาธิไม่เหมือนกัน บางอารมณ์ก็สามารถทำกำลังสมาธิได้เพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น บางอารมณ์ก็ทำสมาธิถึงอัปนาสมาธิ เมื่อถึงอัปนาสมาธิหรือถึงฌานปฐมฌานแล้ว บางอารมณ์ก็ทำสมาธิถึงเพียงปฐมฌานเท่านั้น บางอารมณ์ก็ทำสมาธิถึงทุติยฌานหรือตติยฌาน อารมณ์กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการที่ทำให้ถึงจุดตถฌานนั้น คือ กสิณ ๑๐ กับ อานาปานสติรวมเป็น ๑๑ ประการเท่านั้นที่โยคีผู้ปฏิบัตินำไปเจริญแล้วทำให้ถึงจุดตถฌาน ในกัมมัฏฐาน ๑๑ ประการนี้ ผู้ปฏิบัติต้องเลือกอารมณ์ที่ตรงกับจริตของตนเองด้วย เพราะเมื่อเลือกกัมมัฏฐานไม่ตรงกับจริตของตนเองก็อาจจะไม่ทำให้กัมมัฏฐานเจริญถึงที่สุดได้ พระพุทธโฆสะจารย์ได้แสดงอารมณ์ของสมณกัมมัฏฐานอันเหมาะสมกับจริตไว้ดังนี้

ในกัมมัฏฐาน ๔๐ ประการนั้น กัมมัฏฐาน ๑๑ ประการคือ อสุภ ๑๐ และกายคตาสติ ย่อมเหมาะสมแก่คนราคจริต กัมมัฏฐาน ๘ ประการ คือ พรหมวิหาร ๔ วรรณกสิณ ๔ เหมาะสมแก่คนโทสจริต อานาปานสติกัมมัฏฐานข้อเดียวเท่านั้น เหมาะสมแก่คนโมหจริตและคนวิตกจริต อนุสสติ ๖ ประการข้างต้น เหมาะสมแก่คนศรัทธาจริต กัมมัฏฐาน ๔ คือ มรณสติ อุปสมานุสสติ จตุธาตุมุตตาน อหาเรปฏิกูลสัญญา เหมาะสมแก่คนพุทธิจริต กสิณกัมมัฏฐานที่เหลือ ๖ กับอรูปกัมมัฏฐาน ๔ เหมาะสมแก่คนทุกจริต แต่ว่าในกสิณ ๑๐ นั้น กสิณอย่างใดอย่างหนึ่งที่เล็กขนาดขันโอ ย่อมเหมาะสมแก่คนวิตกจริต ขนาดใหญ่กว่านั้น จนขนาดเท่าจานข้าวเป็นต้น ย่อมเหมาะสมแก่คนโมหจริต^{๑๒๘}

ถึงแม้จะต้องเลือกอารมณ์ของกัมมัฏฐานให้ตรงกับจริตของตนเองก็ตาม พระพุทธโฆสะจารย์ท่านก็ได้กล่าวสรุปความในจริตไว้ว่า การแสดงอารมณ์กัมมัฏฐานให้ตรงกับจริตก็ด้วยอำนาจที่เป็นข้าศึกแก่กันโดยตรงอย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจเป็นกัมมัฏฐานที่สบายแท้ ๆ อย่างหนึ่ง แต่อย่างไรก็ดีขึ้นชื่อว่า ภาวนาฝ่ายกุศลแล้ว ที่จะไม่กำจัดกิเลสมีรากจะเป็นต้น หรือที่จะไม่เป็นอุปการะแก่คุณธรรมมีศรัทธาเป็นต้นเป็นอันไม่มีในเรื่องนี้ท่านยกตัวอย่างเพื่อให้เข้าใจได้ชัดขึ้นไว้ในเมฆียสูตรว่า

พึงเจริญธรรม ๔ ประการให้ยิ่ง ๆ ขึ้นไป คือพึงเจริญอสุภกัมมัฏฐานทั้งหลายเพื่อประหารนเสียซึ่งราคะ พึงเจริญเมตตา เพื่อประหารนเสียซึ่งพยาบาท พึงเจริญอานาปานสติ เพื่อกำจัดเสียซึ่งมิถิภาวาทกัมมัฏฐาน

^{๑๒๔} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒ - ๗/๔๑๔ - ๔๒๗.

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๓๔๖.

^{๑๒๖} ดูรายละเอียดใน พระราชสังวรญาณ (พุทธ ญาณิโย), *การฝึกอบรมกัมมัฏฐานภาคปฏิบัติ*, หน้า ๒.

^{๑๒๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์*, หน้า ๔๐๑.

^{๑๒๘} พระพุทธโฆสะจารย์, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙๑.

อนิจจสัญญา เพื่อถอนเสียซึ่งอัสมีมานะ^{๑๒๙} เมื่อโยคีได้เลือกอารมณ์กัมมัญฐานให้ตรงกับจริตของตนแล้วก็เริ่มลงมือปฏิบัติเช่น ผู้ที่มีจริตตรงกับกสิณเลือกกสิณได้แล้วถ้าเป็นปฐวีกสิณซึ่งเป็นกสิณอยู่กับที่ ในเรื่องนี้ พระพุทธโฆสะจารย์ได้อธิบายการทำปฐวีกสิณไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

กสิณชนิดที่ติดอยู่กับที่นั้น พึงเอาหลักหลาย ๆ อันมาตอกกับพื้นดินโดยอาการคล้าย ๆ กับ ฝักบัว แล้วเอาเครื่องวัลย์มาถักร้อยตรึงเข้าไว้ ถ้าดินสีเหมือนแสงอรุณนั้นมีน้อยไม่เพียงพอ ให้เอาดินอื่นมาใส่ ลงทับข้างบน ทำให้มีสีฐานกลมขนาดกว้าง ๑ คืบ ๔ นิ้ว แล้วทำสีดินให้เป็นสีเดียวกันด้วยเกรียง ปิดกวาด สถานที่นั้นให้สะอาด ให้สร่งน้ำชำระกายแล้วจึงกลับมา นั่งบนตั่งที่ตรงอย่างมั่นคง มีระยะห่างจากวงกสิณ ประมาณ ๒ ศอก ๑ คืบ ไม่นั่งให้ใกล้หรือไกลเกินไป แล้วพึงภาวนา ลืมตาแต่พอดี จับเอานิมิตในปฐวีกสิณ นั้น โดยอาการอันสม่ำเสมอเรื่อย ๆ ไป โยคีพึงภาวนาด้วยคำบาลี ปฐวี ๆ บางครั้งพึงลืมนาคูนิมิต บางครั้ง พึงหลับตาเสียแล้วนึกทางใจ อุกคหนิมิตยังไม่เกิดขึ้นตราบใดตราบนั้นก็จงภาวนาเรื่อย ๆ ไปโดยนัยนี้แหละ จนถึงร้อยครั้งพันครั้ง

การบริกรรม ทำจิตให้เกาะอยู่กับนิมิตนั้น ถึงแม้จะบริกรรมอยู่เป็นพันเป็นหมื่นครั้ง ก็ต้องทำเพราะ เมื่อโยคีภาวนาอยู่อย่างนั้น เวลาหลับตาแล้วนิมิตนั้นเกิดขึ้นเห็นเหมือนลืมนาคแล้วแสดงว่า อุกคหนิมิต เกิดขึ้นแล้ว เมื่ออุกคหนิมิตเกิดแล้ว โยคีไม่ต้องนั่งอยู่ที่นั่นพึงกลับไปอยู่ที่อยู่ของตนนั่งภาวนาต่อ รักษา อุกคหนิมิตให้ดี กำหนดเพ่งอุกคหนิมิตไปเรื่อย ๆ นิวรณ์ทั้งหลายมีกามฉันทะเป็นต้นก็จะสงบลงและกิเลส ทั้งหลายอันตั้งอยู่ในฐานะเดียวกันกับนิวรณ์นั้น ก็จะระงับหายไปโดยลำดับจิตย่อมตั้งมั่นด้วยอุچارสมาธิ นั้น ปฏิภาคนิมิต ย่อมเกิดขึ้น เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดแล้วโทษแห่งกสิณไม่มีสภาวะย่อมปรากฏเป็นสิ่งที่บริสุทธิ ผุดผ่องกว่าอุกคหนิมิตตั้งร้อยเท่าพันเท่า เป็นดุจขำแรกอุกคหนิมิตออกมาคล้ายกับดวงแว่นที่ถอดออกจาก กระจก คล้ายดวงจันทร์ที่ออกจากกลีบเมฆขณะนั้น^{๑๓๐}

ต่อจากที่โยคีได้ปฏิภาคนิมิตแล้ว นิวรณ์ทั้งหลายสงบไป กิเลสทั้งที่ตั้งอยู่ในฐานะเดียวกันกับ นิวรณ์นั้นก็ระงับไปเองด้วย จิตเป็นอันตั้งมั่นด้วยอุچارสมาธิ โยคีรักษาอุچارสมาธิอย่างต่อเนื่องจดจ่อใน ปฏิภาคนิมิต มโนทวารวัชชนจิต ทำปฐวีกสิณอันปรากฏอยู่ด้วยอำนาจภาวนาว่า ปฐวี ๆ นั้นนั่นแหละให้ เป็นอารมณ์เกิดขึ้นตัดภวังคจิตเหมือนจะเตือนให้รู้ว่า อับปนาสมาธิจักสำเร็จเดี๋ยวนี้แล้ว ถัดจากนั้นชวนจิต แล่นไปในอารมณ์นั้นนั่นแหละ ๔ ขณะบ้าง ๕ ขณะบ้าง ในชวนจิต ๔ หรือ ๕ ขณะนั้น ดวงหนึ่งในขณะ สุดท้ายจัดเป็นรูปาวจรกุศลจิต (อับปนาจิต) อีก ๓ หรือ ๔ ดวงที่เหลือข้างต้นคงเป็น กามาวจรกุศลจิต ด้วย ลำดับแห่งภาวนาวิธีประมาณเพียงเท่านี้ เป็นอันว่า โยคีบรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน อันมีวิตก มีวิจาร์ มีปีติ และ สุขอันเกิดแต่ความสงบเพราะสงบแล้วแน่นอนจากกามทั้งหลาย เพราะสงบแล้วแน่นอนจากอกุศลธรรม ทั้งหลาย ปฐมฌานอันมีปฐวีกสิณเป็นอารมณ์ดังปรากฏในมหาอัสนิปุสสุตตราว่า “ภิกษุทั้งหลายนิเวศนิวรณ์ ๕ ประการ อันเป็นเครื่องเศร้าหมองแห่งจิตเป็นเครื่องทำปัญญาให้ถอยกำลังได้แล้ว สงัดจากกามและอกุศลธรรม ทั้งหลายแล้วบรรลุปฐมฌานที่มีวิตกวิจาร์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น อิ่มเอิบ เต็ม เปี่ยมด้วยปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก รู้สึกซาบซ่านอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปีติและสุขอันเกิดจากวิเวก จะไม่ถูกต้อง”^{๑๓๑}

^{๑๒๙} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔/๔๓๔., พุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๓๑/๒๓๕.

^{๑๓๐} พระพุทธโฆสะจารย์, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ประยูรพงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๒๑๕.

^{๑๓๑} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๒๗/๔๕๙.

ความข้างต้นนั้น หมายถึง องค์ฌานนั้นถือว่าเป็นเข้าถึงหรือเป็นปฏิบัติต่อนิรวันธรรมและผู้นั้นเป็นฌานลาภบุคคล ก็เป็นผู้กำจัดกิเลสคือนิรวันได้ด้วยวิกรมขมภนพหาณอย่างแนอน ฉะนั้นจึงจะได้แสดงถึงคุณขององค์ฌาน ซึ่งเป็นเครื่องกำจัดนิรวัน ๕ ประการ ดังนี้

๑) องค์ฌาน ๕ เป็นปฏิบัติแก่นิรวัน ๕

โยคีผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจนได้บรรลุถึงอุچارสมาธิ ถึงอัปนาสมาธิ ทำจิตให้ถึงปฐมฌานตามลำดับ เมื่อโยคีมีสภาวะจิตอยู่ในปฐมฌานนั้นจิตย่อมเสวยอารมณ์หรือประกอบด้วยสภาวะ ๕ หรือเรียกว่า องค์ ๕ คือ วิตก วิจาร ปีติ สุข และเอกัคคตาจิต ความเป็นจริงนิรวันนั้นเป็นเข้าถึงแห่งองค์ฌาน และองค์ฌานก็เป็นเข้าถึงของนิรวันเหมือนกัน หมายถึง เป็นเครื่องกำจัด เป็นเครื่องทำลายนิรวันทั้ง ๕ ประการ เมื่อการเจริญสมถกัมมัฏฐาน เกิดสมาธิขึ้นนั้น หมายถึง กามฉันทะ คือ ความพอใจยินดีในอารมณ์อันเกี่ยวกับกามย่อมดับไปเป็นต้น เพราะสมาธิเป็นเข้าถึงของกามฉันทะอันองค์ฌานเป็นปฏิบัติของนิรวันคือ

- (๑) สมาธิ เป็นปฏิบัติแก่ กามฉันทะ
- (๒) ปีติ เป็นปฏิบัติแก่ พยาบาทะ
- (๓) วิตก เป็นปฏิบัติแก่ ถีนมิทธะ
- (๔) สุข เป็นปฏิบัติแก่ อุทธัจจกุกกัจจะ
- (๕) วิจาร เป็นปฏิบัติแก่ วิจิกิจฉา

ดังปรากฏในอรรถกถาอัฐกวรรคแห่งคุหุฏฐกสูตรว่า “ก็นิรวันทั้งหลายเป็นเข้าถึงต่อองค์ฌานทั้งหลาย ท่านอธิบายไว้ว่า องค์ฌานทั้งหลายนั้นแล เป็นปฏิบัติ เป็นผู้ทำลาย เป็นผู้พิฆาตนิรวันเหล่านั้นจริงอย่างนั้น ท่านกล่าวไว้ในปิฎกว่า สมาธิเป็นปฏิบัติต่อกามฉันทะ ปีติเป็นปฏิบัติต่อพยาบาท วิตกเป็นปฏิบัติต่อถีนมิทธะ สุขเป็นปฏิบัติต่ออุทธัจจกุกกัจจะ วิจารเป็นปฏิบัติต่อวิจิกิจฉา ความสงบด้วยความข่มกามฉันทะ”^{๑๓๖} ฉะนั้น ความที่ปรากฏในคุหุฏฐกสูตรนั้น เป็นสรุปได้ว่า ฌานทั้งหลายมีเข้าถึงตัวร้าย คือ นิรวัน ๕ ประการ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม เป็นผู้สามารถกำจัดนิรวันได้ ก็เท่ากับเป็นผู้มีสมาธิถึงฌาน แต่ถ้ายังขณะนิรวันทั้ง ๕ ไม่ได้จิตของผู้นั้นก็ย่อมไม่ตั้งมั่นเป็นเอกัคคตา ซึ่งเป็นอาการของจิตเป็นสมาธิระดับฌานนั่นเอง

๒) องค์ฌานมีสภาวะ ๕ ประการ

ภาวะที่ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ ๕ ด้วยอำนาจความบังเกิดขึ้นแห่งองค์ ๕ เหล่านี้ซึ่งเป็นที่ปรากฏแก่ผู้บำเพ็ญ ในขณะที่เข้าถึงสภาวะที่เรียกว่า ฌาน ผู้ปฏิบัติจะประสบสภาวะ ดังนี้

- (๑) วิตก คือ ธรรมชาติที่ยกจิตสู่อารมณ์
- (๒) วิจาร คือ ธรรมชาติที่พิจารณาอารมณ์
- (๓) ปีติ คือ ธรรมชาติที่ทำให้จิตใจเฝ้าอิม
- (๔) สุข คือ ธรรมชาติที่ทำให้ยินดี
- (๕) จิตเตกัคคตา คือ ความมีอารมณ์อย่างเดียวของจิต

^{๑๓๖} วิมहा.อ. (ไทย) ๑/๑/๑.

เมื่อโยคีเจริญสมถกัมมัฏฐานจนจิตเป็นอุچارสมาธิและอัปนาสมาธิ เข้าสู่ฌาน องค์ ๕ เหล่านี้เกิดขึ้น ถือว่าปฐมฌานเกิดขึ้นแล้ว เพราะเหตุนี้ องค์ ๕ เหล่านี้ จึงเป็นองค์ประกอบของฌาน ถ้าเป็นฌานแล้วไม่ประกอบด้วยองค์อื่น ถ้าไม่ประกอบด้วยองค์ ๕ แล้วไม่ชื่อว่า ฌาน

ผู้ปฏิบัติเมื่อเข้าถึงปฐมฌาน มีองค์แห่งฌานทั้ง ๕ คือ มีความสงบจากกามและอกุศลธรรม ซึ่งมีวิตก วิจารณ์ ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่^{๑๓๓} หลังถอนออกจากปฐมฌาน มาแล้วพึงระลึกถึงการพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในปฐมฌานนั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา^{๑๓๔} คือ เริ่มมีวิตกและมีวิจารณ์ เปลี่ยนไปเป็นมีปีติเพิ่มขึ้น เมื่อมีปีติเพิ่มขึ้น ความสุขก็เกิดขึ้น เพราะเกิดจากวิเวกอยู่^{๑๓๕} ผู้ปฏิบัติเห็นการเปลี่ยนแปลงอยู่อย่างนี้ตลอดเวลา เรียกว่า เห็นไตรลักษณ์ด้วยปัญญาอันยิ่ง^{๑๓๖} เป็นการปฏิบัติวิปัสสนาแบบปฐมฌานสมถะจึงมีก่อน^{๑๓๗} วิปัสสนามีภายหลัง^{๑๓๘}

๒.๓.๒ แนวปฏิบัติเพื่อเกิดทุติยฌาน

เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานจนได้ฌานแล้ว ต้องพยายามรักษาสมาธินั้นให้ได้และจำต้องควรระวังสังเกตาการทั้งหลายขณะที่ได้บรรลุไว้ให้แม่นยำ เปรียบเหมือนนายขมังธนูผู้ยิงขนทราย^{๑๓๙} และเหมือนดังพ่อครัว^{๑๔๐} สังเกตกิริยาอาการทั้งหลายมีอาการอันเป็นที่สบายเป็นต้น เช่น เราฉันอาหารชนิดนี้ คบหาบุคคลเห็นปานนี้ จึงได้บรรลุปฐมฌาน และได้บรรลุในเสนาสนะชนิดนี้ ด้วยอิริยาบถอย่างนี้ ในเวลานี้ อาการเหล่านี้โยคีบุคคลควรที่จะต้องจดจำ เพราะเมื่อสมาธิเสื่อมหายไป ก็จะได้ทำสมาธิให้กลับเกิดขึ้นอีกได้ หรือจักสามารถเพื่อที่จะทำสมาธิที่ยังไม่คล่องแคล่วให้คล่องแคล่วกลับเป็นอัปนาสมาธิบ่อย ๆ โดยไม่ลำบาก

เมื่อโยคีทำอาการทั้งหลายให้ถึงพร้อมอยู่ด้วยการคอยจ้องจับเอานิมิตนั้น อัปนาสมาธิก็จะสำเร็จได้เหมือนเดิม แต่ยังไม่สามารถตั้งอยู่ได้นาน อัปนาสมาธิจะตั้งอยู่ได้นานเพราะโยคีระวังอกุศลธรรมคือ นิวรณ์ ไม่ให้เกิดขึ้นกับจิตอยู่ เหตุที่ฌานตั้งอยู่ไม่ได้นานเพราะไม่โยนิโสถึงโทษของกามฉันทนิวรรณ์ด้วยการเห็นโทษของกาม ไม่บรรเทาถีนมิถนนิวรรณ์ด้วยมนสิการถึงอารมณ์ธาตุ ไม่ถอดถอนออกจากอุทัจจกุกุจจนิวรรณ์ ด้วยมนสิการถึงสมณนิมิต หรือธรรมที่เป็นข้าศึกอย่างอื่นก็ไม่ชำระล้างให้สะอาดด้วยดีแล้วเข้าสู่ฌานสมาบัติ ย่อมดำรงอยู่ในฌานไม่ได้นาน โยคีประสงค์จะอยู่ในฌานสมาบัติให้นานก็ด้วยการกำจัดนิวรรณ์ธรรมทั้งหลายที่เป็นข้าศึก

^{๑๓๓} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

^{๑๓๔} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๔/๒๐ - ๒๔/๒๗ - ๓๑.

^{๑๓๕} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๕.

^{๑๓๖} ดูรายละเอียดใน ม.มู. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔ - ๓๙๖.

^{๑๓๗} ดูรายละเอียดใน นายเมธี เมธีสถิตยันท, “ศึกษาวิเคราะห์การเข้าถึงพระรัตนตรัยในปฐมสมณนิมิต สักกสูตร” วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๓๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒ - ๗/๔๑๔ - ๔๒๗.

^{๑๓๙} ดูรายละเอียดใน อจ.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖-๓๗/๕๐๘-๕๑๓.

^{๑๔๐} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๘/๓๓๔/๒๒๐.

เมื่อโยคีทำกัมมัฏฐานได้บรรลุปฐมฌาน ซึ่งอันเกิดจากการได้ปฏิภาคนิมิต ต้องฝึกการเข้าฌานให้มาก ๆ ไม่ควรพิจารณาองค์ฌานมากเกิดไป เพราะถ้ามีพิจารณาองค์ฌานมาก จะทำให้ปรากฏเป็นสภาวะที่หยาบมีกำลังน้อย เมื่อโยคีมีวชุนชววยอยู่ในฌานที่ยังไม่คล่องแคล่ว ก็จะเสื่อมจากฌาน ไม่สามารถเพื่อที่จะบรรลุถึงทุติยฌานได้ ดังมีอุปมาเปรียบเทียบปรากฏในคาวีอุปมาสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย แมโคที่เที่ยวไปตามภูเขา โง่ ไม่เฉียบแหลม ไม่รู้จักเขต ไม่ฉลาดที่จะเที่ยวไปบนภูเขาที่ขรุขระ มันเพียงมีความคิดอย่างนี้ว่า ทางที่ดี เราควรไปยังทิศที่ยังไม่เคยไป กินหญ้าที่ยังไม่เคยกิน และดื่มน้ำที่ยังไม่เคยดื่ม มันยื่นเท้าหน้าไม่สนทิตแล้วยกเท้าหลังขึ้น จะไปสู่ทิศทางที่ยังไม่เคยไปไม่ได้ กินหญ้าที่ยังไม่เคยกินไม่ได้ และดื่มน้ำที่ยังไม่เคยดื่มก็ไม่ได้ เมื่อมันยืนอยู่ ณ ที่ใด เพียงมีความคิดอย่างนี้ว่า ทางที่ดี เราควรไปยังทิศที่ยังไม่เคยไป กินหญ้าที่ยังไม่เคยกิน และดื่มน้ำที่ยังไม่เคยดื่ม พึงกลับมาถึงถิ่นนั้น โดยสวัสดิ์ไม่ได้ ซ่อนั้นเพราะเหตุไร เพราะแมโคนั้นเป็นสัตว์ที่เที่ยวไปตามภูเขา โง่ ไม่เฉียบแหลม ไม่รู้จักเขต ไม่ฉลาดที่จะเที่ยวไปบนภูเขาที่ขรุขระ ฉนั้นใด

ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้ก็ฉนั้นเหมือนกัน เป็นผู้เขลาไม่เฉียบแหลมไม่รู้ จักเขต ไม่ฉลาดที่จะสกัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตกและวิจารณ์ ปิดและสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เธอไม่เสพ ไม่เจริญ ไม่ทำให้มากซึ่งนิมิตนั้น ไม่อธิษฐานนิมิตนั้นให้ดี เธอมีความคิดอย่างนี้ว่า ทางที่ดี เราควรบรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใส ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ เพราะวิตกและวิจารณ์สงบ ระวังไป มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอไม่อาจบรรลุทุติยฌาน^{๑๔๑}

เพราะฉะนั้น โยคีจำต้องเป็นผู้สั่งสมวสี คือ ความคล่องแคล่ว ชำนาญ สามารถด้วยอาการ ๕ อย่าง ซึ่งทำให้ปรากฏวสีภาพเหมือนในปฐมฌานนั้น เมื่อโยคีได้ปฐมฌานแล้ว สิ่งที่ต้องบำเพ็ญต่อไปและต้องทำให้เกิดมีนั้นได้แก่ ฌานวสี ซึ่งหมายถึง ความชำนาญ ความคล่องแคล่วในการเข้า และออกในฌานนั้นก่อน จึงจะได้ฌานระดับสูงขึ้นไป คำว่า วสี^{๑๔๒} แปลว่า ความคล่องแคล่ว ความชำนาญ มีวิเคราะห์ศัพท์ว่า วโส เอตสส อตถิติ วสี แปลว่า ผู้มีความคล่องแคล่ว (วส ธาตุในความหมายว่าคล่องแคล่ว อี ปัจจัย) หรือ วสนิ สมตถน วโส, โส เอตสส อตถิติ วสี แปลว่า ผู้มีความสามารถ (วส ธาตุ อี ปัจจัย)^{๑๔๓} พระอรุณกถาจารย์ได้แก่คำว่า วสี ไว้ในพุทธวงศ์ว่า “บทว่า วสี ได้แก่ ผู้ถึงความเป็นผู้ชำนาญในปาฏิหาริย์ ๓ อย่างนี้ อธิบายว่า ความชำนาญที่สั่งสมไว้ วสี ๕ คือ อวชชนวสี สมาปชชนวสี อธิษฐานวสี ภูฐานวสี และปัจจเวกขณวสี ชื่อว่า วสี”^{๑๔๔}

ส่วนพระพุทธโฆสาจารย์ ได้อธิบาย วสี ไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า ในการสั่งสมวสีนั้น วสีมี ๕ อย่างดังนี้

- ๑) อวชชนวสี คือ ความสามารถในการพิจารณาองค์ฌานด้วยมโนทวาราวชชนจิต
- ๒) สมาปชชนวสี คือ ความสามารถในการเข้าฌาน
- ๓) อธิษฐานวสี คือ ความสามารถในการเข้าฌานดำรงอยู่ตามกำหนด
- ๔) ภูฐานวสี คือ ความสามารถในการออกจากฌานตามกำหนด

^{๑๔๑} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๕/๕๐๓-๕๐๗.

^{๑๔๒} พันตรี ป. หลงสมบุญ, **พจนานุกรม ไทย-บาลี**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ อักษรการพิมพ์, ๒๕๕๐), หน้า ๖๓๘.

^{๑๔๓} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ. ๙ ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์**

ชุดศัพท์วิเคราะห์, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เลียงเชียง, ๒๕๕๐), หน้า ๕๙๕.

^{๑๔๔} ชุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๗๓/๙/๒.

๕) ปัจจเวกษณวสี คือ ความสามารถในการพิจารณาองค์ฌานด้วยขวนจิต

ฌานลาภีบุคคล เมื่อจะขึ้นสู่ทุติยฌานควรที่จะทำฌานให้เกิดอาการ ๕ ประการนี้ก่อน หมายถึงสามารถใคร่ครวญองค์ฌานได้อย่างคล่องแคล่ว สามารถเข้าฌานได้ตามความต้องการเมื่อเข้าฌานแล้วสามารถดำรงอยู่ในฌานได้ตามความปรารถนา เมื่อจะต้องการออกตอนไหนเวลาไหนก็สามารถกำหนดได้ และสุดท้ายสามารถพิจารณาองค์ฌานด้วยขวนจิตได้อย่างคล่องแคล่ว นั้นเป็นอาการที่ฌานลาภีบุคคลจำต้องปรารถนา เพราะเป็นเหตุให้สามารถขึ้นสู่ฌานเบื้องสูงได้

โยคีมีวิสัยอันได้สัมฤทธิ์แล้วในวสี ๕ ประการเหล่านี้ ออกจากปฐมฌานที่ทำให้คล่องแคล่วดีแล้วพิจารณาเห็นโทษในปฐมฌานซึ่งเป็นฌานที่ยังใกล้ต่อนิรวรณและฌานนี้ยังมีกำลังอ่อนเพราะมีวิตก วิจารณ์ เป็นสภาพหยาบอยู่ พึงมนสิการถึงทุติยฌาน คลายความยินดีในปฐมฌาน ลงมือทำความเพียรเพื่อบรรลุทุติยฌาน ในขณะที่โยคีบุคคลออกจากปฐมฌานนั้น ยังมีสติ สัมปชัญญะพิจารณาถึงองค์ฌานอยู่ วิตกและวิจารณ์ย่อมจะปรากฏโดยเป็นสภาพที่หยาบ ส่วน ปิติ สุข และเอกัคคตา มีสภาพปรากฏละเอียด พระโยคีมนสิการถึงปฏิภาคนิมิตที่ได้อยู่แล้ว อย่างแล้ว ๆ เล่า ว่า ปฐวี ๆ ๆ เพื่อละองค์ฌานที่หยาบ มโนทวาราวัชขวนจิต ทำปฐวีกลินั้นเป็นอารมณ์ เหมือนจะบอกให้รู้ว่า ทุติยฌาน จักเกิดขึ้นเดี๋ยวนี้แล้ว ต่อแต่นั้นขวนจิตก็จะแล่นไปในอารมณ์นั้น เป็นอันโยคีได้บรรลุทุติยฌาน วิตก วิจารณ์ ไม่มีปรากฏ เพราะวิตก วิจารณ์สงบไปแล้ว มีแต่ปิติ และสุขอันเกิดแต่สมาธิ ดังปรากฏในมหาอัสนสุตตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไปภิกษุบรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตกไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่ เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้น อิมเอบเต็มเปี่ยม ชาบชานอยู่ด้วยปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิ รู้สึกชาบชานอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิจะไม่ถูกต้อง^{๑๔๕}

สรุปว่า ฌานลาภี เมื่อบรรลุปฐมฌาน พิจารณาเห็นโทษของวิตก วิจารณ์ ซึ่งเป็นสภาพหยาบ ใฝ่ใจถึงทุติยฌาน บริกรรมถือเอาปฏิภาคนิมิตที่ได้แล้วเข้าสู่ทุติยฌาน มี ปิติ สุข และเอกัคคตาจิตอันเป็นสภาวะองค์ฌานละเอียดกว่าปฐมฌานดังปรากฏในทุติยชฌานปัญหาสูตรว่า

เพราะวิตกวิจารณ์สงบระงับไป ภิกษุในธรรมวินัยนี้บรรลุทุติยฌานมีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น^{๑๔๖} (ภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น (เจตโส เอกโกทิกาว) คำว่า “เอกโกทิก” เป็นชื่อของสมาธิ ทุติยฌานชื่อว่า เอกโกทิกภาวะ เพราะทำสมาธิที่ชื่อว่า เอกโกทินี้ให้เกิดเจริญขึ้นพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “มีภาวะที่จิตเป็น หนึ่งผุดขึ้น” เพราะสมาธิชื่อ เอกโกทินี้ มีแก่จิต ไม่มีแก่สัตว์) ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่^{๑๔๗}

ความเกิดขึ้นของปิติและสุขขององค์ฌานในปฐมฌานและทุติยฌานมีความแตกต่างกันดังพระมหากฤษ ฌานวุโธ (ใจปลื้มบุญ) ได้อธิบายไว้ในการศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างฌานและปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาทว่า ในปฐมฌานนี้มีวิตกและวิจารณ์เป็นเครื่องรบกวนเหมือนเคลื่อนและระลอกที่คอยกวนน้ำให้ขุ่นอยู่ จิตจึงยังไม่ผ่องใสนัก แต่ในทุติยฌาน วิตกและวิจารณ์ได้หมดไปจิตจึงผ่องใสยิ่งขึ้นและเนื่อง

^{๑๔๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๗๓/๑๗๕.

^{๑๔๖} วิ.มหา.อ. (ไทย) ๑/๑/๑).

^{๑๔๗} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๓๓๓/๓๕๑.

ด้วยปีติและสุข ในปฐมฌานเกิดจากความสงบ แต่ในทุติยฌาน ปีติและสุขเกิดจากสมาธิ จิตของผู้ปฏิบัติในทุติยฌาน จึงสุขและสงบยิ่งกว่าในปฐมฌาน และจิตที่มีอารมณ์เดียว (เอกัคคตา) ก็แน่วแน่ยิ่งขึ้น^{๑๔๘}

๒.๓.๓ แนวปฏิบัติเพื่อเกิดตติยฌาน

โยคีเมื่อบรรลุถึงทุติยฌานซึ่งละองค์ฌานคือ วิตก และวิจารณ์ เพราะนั้นเป็นองค์ฌานที่หยาบมี แต่ปีติ สุข และเอกัคคตาจิตอยู่ มาบัดนี้โยคีปฏิบัติต่อเพิ่มความชำนาญในการเข้าออกฌานในทุติยฌาน หรือเรียกว่า มีวสีในการเข้าออกฌานแล้ว ออกจากทุติยฌานที่คล่องแคล่วดีแล้ว แต่นั้นพิจารณาเห็นโทษในทุติยฌาน ซึ่งเป็นฌานยังใกล้ต่อวิตก วิจารณ์ ที่ตนละได้แล้วในทุติยฌาน และยังเป็นฌานที่หยาบอยู่ซึ่งหยาบไปด้วยปีติ ดังปรากฏในพรหมชาลสูตรว่า

เพราะทุติยฌานที่ยังมีปีติเป็นเหตุให้จิตเบิกบานนั้นบัณฑิตกล่าวว่า ยังหยาบอยู่ เพราะเหตุที่ปีติจางคลายไป อตตานี้จึงมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติอยู่เป็นสุข จึงชื่อว่าบรรลุนิพพานในปัจจุบันอันเป็นบรมธรรม^{๑๔๙}

ฉะนั้น โยคีพึงมโนสิการถึงตติยฌานโดยเป็นสภาพที่ละเอียด คลายความยินดีในทุติยฌาน ลงเมื่อทำความเพียรเพื่อบรรลุตติยฌานต่อไป เมื่อโยคีออกจากทุติยฌานแล้ว มีสติสัมปชัญญะพิจารณาถึงองค์ฌานอยู่ ปีติก็จะปรากฏเป็นสภาพหยาบ สุขกับเอกัคคตา จะปรากฏเป็นสภาพที่ละเอียด ขณะนั้นโยคีมโนสิการถึงปฏิภาคนิมิตที่ได้แล้วในฌานต้น ๆ นั้นว่า ปฐวี ๆ ๆ เพื่อละองค์ฌานหยาบและได้องค์ฌานละเอียด มโนทวารวิชชานจิต ก็จะตัดภวังคจิตเกิดขึ้นเหมือนจะเตือนให้รู้ว่า ตติยฌาน จะเกิดขึ้นบัดนี้ เพราะก้าวล่วงซึ่งปีติและเพราะวิตก วิจารณ์ สงบไปและได้เสวยสุขด้วยนามกาย จึงบรรลุตติยฌาน พระอรียะเจ้าทั้งหลาย สรรเสริญผู้ได้บรรลุฌานดังมีปรากฏในสามัญญผลสูตรว่า

เพราะปีติจางคลายไป ภิกษุผู้มีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุตติยฌานที่พระอรียะทั้งหลายสรรเสริญว่า ผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เธอทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มีปีติเปรียบเหมือนในกอบัวเขียว (อุบล) กอบัวหลวง (ปทุม) หรือกอบัวขาว (บุณฑริก) ดอกบัวเขียว ดอกบัวหลวง หรือดอกบัวขาวบางเหล่าที่เกิดเจริญเติบโตในน้ำ ยังไม่พ้นน้ำ จมอยู่ใต้น้ำ มีน้ำหล่อเลี้ยงไว้ ดอกบัวเหล่านั้นชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยน้ำเย็นตั้งแต่ยอดถึงเหง้า ไม่มีส่วนไหนที่น้ำเย็นจะไม่ถูกต้องฉันใด ภิกษุทำกายนี้ให้ชุ่มชื้นเอิบอิมด้วยสุขอันไม่มีปีติ รู้สึกรับชานอยู่ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่สุขอันไม่มีปีติจะไม่ถูกต้อง ฉันนั้น^{๑๕๐}

สรุปว่า โยคีเมื่อปฏิบัติเข้าถึงทุติยฌาน กำจัดวิตกวิจารณ์แล้ว เจริญสมาธิต่อโดยเอาอารมณ์ปฐวี กสิณที่ได้เป็นปฏิภาคนิมิตบริกรรมต่อจนเข้าสู่ตติยฌาน ซึ่งเป็นฌานที่กำจัดปีติ อันปรากฏเป็นสภาพหยาบในฌานนั้น เสวยอารมณ์อันประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข และเอกัคคตาจิตอยู่

^{๑๔๘} อ่างใน พระมหาภคฺช ญาณวฺโร (ใจปลื้มบุญ), “การศึกษาวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างฌานและปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๗), หน้า ๓๐.

^{๑๔๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๙๗/๓๘.

^{๑๕๐} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๗/๗๖.

๒.๓.๔ แนวปฏิบัติเพื่อเกิดจตุตถฌาน

เมื่อได้บรรลุตติยฌานแล้ว โยคีพึงสังขมความชำนาญในฌานนั้นด้วยความชำนาญ ๕ ประการมีความชำนาญในการพิจารณาองค์ฌานด้วยมโนทวาราวชชนจิต ขำนาญในการเข้า ในการดำรงอยู่ ในการออก และในการใคร่ครวญพิจารณาองค์ฌานด้วยชวนจิต แล้วออกจากตติยฌานมีสติ สัมปชัญญะ พิจารณาเห็นโทษในตติยฌาน ซึ่งเป็นสมมติยังใกล้ต่อปีติอันเป็นองค์ฌานที่หยาบอันตนละมาแล้ว ฌานนี้ยังมีองค์ฌานเพลากำลัง เพราะสุขเป็นสภาพที่หยาบดังที่ปรากฏในพรหมชาลสูตรว่า “เพราะตติยฌานที่จิตยังค้ำถึงสุขอยู่นั้น บัณฑิตกล่าวว่า ยังหยาบอยู่ เพราะเหตุที่ละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน อตตานี้ จึงบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ จึงชื่อว่า บรรลุนิพพานในปัจจุบันอันเป็นบรมธรรม”^{๑๕๑}

โยคีพึงมโนการถึงจตุตถฌานโดยเป็นสภาพที่ละเอียด คลายความยินดีในตติยฌานทำความเพียรเพื่อบรรลุจตุตถฌาน พิจารณาถึงสุขอันเป็นองค์ฌานนั้นอันปรากฏโดยเป็นสภาพที่หยาบ อุเบกขาเวทนากับเอกัคคตาจิตปรากฏเป็นสภาพละเอียด ขณะนั้นโยคีมโนการถึงปฏิภาคนิมิตที่ได้ในฌานผ่าน ๆ มาเพื่อละองค์ที่หยาบและเพื่อได้องค์ที่ละเอียด ทำปฐวีกสิณนั้นเป็นอารมณ์เกิดขึ้นตัดภวังคจิตเหมือนเตือนให้รู้ว่า จตุตถฌานจะบังเกิดขึ้น ชวนจิตแล่นไป ๔ หรือ ๕ ขณะจิต ดวงหนึ่งที่สุดท้ายเข้าเป็นรูปาวจรกุสลจิตขึ้นจตุตถฌาน เป็นอันว่า โยคีได้บรรลุจตุตถฌาน อันไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ ดังปรากฏในสามัญญผลสูตรว่า

เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อน ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เธอมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง เปรียบเหมือนคนนั่งใช้ผ้าขาวคลุมตัวตลอดศีรษะ ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ผ้าขาวจะไม่ปกคลุม ฉันทิ ภิกษุมีใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องนั่งแผ่ไปทั่วกายนี้ไม่มีส่วนไหนของร่างกายที่ใจอันบริสุทธิ์ผุดผ่องจะไม่ถูกต้อง ฉันทิ^{๑๕๒}

สรุปว่า โยคีผู้ได้ตติยฌานลาภี คลายความพอใจในฌานนั้น เพราะเห็นว่า สุข เป็นสภาพหยาบ จึงอวิชชนะถึงจตุตถฌาน มีจิตผ่องใสเพราะละทั้งสุขและทุกข์ได้ เหตุเพราะโสมนัสและโทมนัสดับ โยคีผู้บรรลุจตุตถฌานนั้น พระพุทธเจ้าตรัสเรียกว่า เป็นผู้ทำให้มารตาบอด ดังปรากฏใน ปาสราสีสูตรว่า “เพราะละสุขและทุกข์ได้ เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว ภิกษุบรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่เราเรียกภิกษุนี้ว่า ผู้ทำให้มารตาบอด คือ ทำลายดวงตาของมารอย่างไม่มีร่องรอยถึงการที่มารโฉบไปมองไม่เห็น”^{๑๕๓}

^{๑๕๑} ที.สี. (ไทย) ๙/๙๘/๓๘.

^{๑๕๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๒-๒๓๓/๗๗.

^{๑๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๘๗/๓๑๖.

สำหรับพุทฺธิยฌาน ตตฺถิยฌาน และจตุตฺถฌานก็มีลักษณะเดียวกัน เพียงแต่ต่างกันที่องค์ประกอบของแต่ละฌาน^{๑๕๔} เท่านั้น คือ พุทฺธิยฌาน^{๑๕๕} ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ (ความอิ่มใจ)^{๑๕๖} สุข (ความสุข) เอกัคคตา^{๑๕๗} (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ตตฺถิยฌาน ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข (ความสุข) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) จตุตฺถฌาน^{๑๕๘} ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว)

ดังนั้น วิธีการเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า แบบรูปฌาน^{๑๕๙} คือ การเพ่งอารมณ์สมณะด้วยจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ^{๑๖๐} การเพ่งอารมณ์แบบสมณะหรือเรียกอีกอย่างว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ฌานสมาบัติ^{๑๖๑} โดยเข้าถึงอุچارสมาธิก่อนแล้วจึงเข้าถึงอัปนาสมาธิ (เฉพาะรูปฌาน)^{๑๖๒} หลังจากสมาธิถอนออกมาแล้วพึงระลึกถึงการพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในอัปนาสมาธิสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา^{๑๖๓}

สมถยานิก (อุกฺกโตภาควิมุตฺต, ปัญญาวิมุตฺต, กายสักขี, ญาณุปัตตตะ, สัทธาวิมุตฺต, อัมมานุสारी, สัทธานุสारी)^{๑๖๔} มีรูปแบบในการเจริญวิปัสสนาภาวนา แบบมีสมณะนำหน้า ๕๔ รูปแบบ แบ่งเป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. สมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำเร็จรหัตตผลเป็นปัญญาวิมุต^{๑๖๕} มี ๑๘ รูปแบบ
 - ๑.๑ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้รหัตตผล มีศรัทธา นำในการปฏิบัติ
 - ๑.๒ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้รหัตตผล มีปัญญา นำในการปฏิบัติ
 - ๑.๔ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้โสดจริต มีศรัทธา นำในการปฏิบัติ

^{๑๕๔} ดูรายละเอียดใน พระพงษลัทธิ พาทิโย (เทพอารินันท์) “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” *วิทยานินพนธ์พุทธศาสนศาสตร์มหาบัณฑิต*, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๑๑๐ - ๑๑๒.

^{๑๕๕} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏา, *พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล*, เล่ม ๑ หน้า ๒๕๙ - ๒๖๓.

^{๑๕๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๔/๙๓/๑๑๑.

^{๑๕๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์*, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๘๘.

^{๑๕๘} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏา, *พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล*, เล่ม ๑ หน้า ๒๖๔.

^{๑๕๙} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๑๖๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๖๑} ดูรายละเอียดใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมมาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), *อานาปานสติภาวนา*, หน้า ๕๘-๖๒.

^{๑๖๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๕๗.

^{๑๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), *พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม*, หน้า ๑๕๗.

^{๑๖๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๐๘.

^{๑๖๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๐๘.

๑.๕ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้โศกจริต มีปัญญานำในการปฏิบัติ

๑.๗ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้โมหจริต มีศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๘ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้โมหจริต มีปัญญานำในการปฏิบัติ

๑.๑๐ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้สัทธาจริต มีศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๑ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้สัทธาจริต มีปัญญานำในการปฏิบัติ

๑.๑๓ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้พุทธิจริต มีศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๔ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้พุทธิจริต มีปัญญานำในการปฏิบัติ

๑.๑๖ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้วิตกจริต มีศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๗ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้รูปฌาน สำหรับผู้วิตกจริต มีปัญญานำในการปฏิบัติ

ข. การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้าแบบอรุณรูปฌาน ๔

สมถยานิกบุคคลผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ต้องเจริญสมถภาวนาให้ได้อรุณรูปฌาน ^{๑๖๖} ขึ้นใดขั้นหนึ่งก่อน คือ ๑. อากาสาณัญญาตณณาน (อากาศหาที่สูดมิได้) ๒. วิญญาณัญญาตณณาน (วิญญาณหาที่สูดมิได้อยู่) ๓. อากิญจัญญาตณณาน (ไม่มีอะไรอยู่) ๔. เนวสัญญานาสัญญาตณะ (มีสัญญาไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่) ^{๑๖๗}

แนวปฏิบัติเพื่อเกิดอากาสาณัญญาตณณาน

เมื่อโยคีเจริญสมาธิจนได้จตุตถฌานและเจริญจตุตถฌานนั้นจนชำนาญดีแล้ว ต้องการจะเจริญฌานต่อไป ซึ่งฌานนั้นเรียกว่า อรุณรูปฌาน จึงจำต้องก้าวล่วงรูปฌานก่อนการก้าวล่วงรูปฌานขึ้นสู่อรุณรูปฌานดังปรากฏในลลุกกโกปมสูตรว่า “อะไรเล่าเป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงจตุตถฌานนั้น คือ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญาโดยประการทั้งปวง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุอากาสาณัญญาตณณานอยู่โดยกำหนดว่า อากาศหาที่สูดมิได้ นี่เป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงจตุตถฌานนั้น” ^{๑๖๘}

ในวิสุทธิมรรค พระพุทธโฆสจารย์ ได้กล่าวถึงรูปฌานียุคคลผู้ได้บรรลุรูปฌานทั้ง ๔ แล้วหมายถึงถึงอรุณรูปฌานอีก ถึงความเปื้อน่ายต้องการจะหลีกจากรูปกสิณไว้ว่า

^{๑๖๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐ - ๗๒.

^{๑๖๗} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๗.

^{๑๖๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

โยคีผู้เป็นรูปฌายีบุคคล เปื่อหน่วยต้องการจะหลีกเลี่ยงจากกสิณรูปอันเป็นอารมณ์แห่ง จตุตถฌาน เป็นผู้วิเวกอันสั่งสมแล้วโดยอาการ ๕ ออกจากรูปาวจรจตุตถฌานอันชำนาญ เห็นโทษในฌานนั้น คิดว่า ฌานนี้มีรูปที่เรานี้เปื่อหน่วยเป็นอารมณ์ และมีสมนัสเป็นข้าศึกอยู่ใกล้ เป็นฌานหยาบกว่าสันตวิโมกข์ เพิกกสิณด้วยการใส่ใจถึงอากาศานัญจายตนฌาน แผ่กสิณไปสู่ตรอบจักรวาลหรือเท่าที่ตนปรารถนา ใฝ่ใจ โอกาสที่กสิณนั้นถูกต้องว่า อากาโส หรือว่า อนนโต อากาโส พระโยคีนี้ถึงอากาศานัญจายตนฌานอันมี อากาศเป็นนิมิตนั้นอยู่บ่อย ๆ ว่า อากาโส ๆ ทำอากาศานัญจายตนฌานให้เป็นความตรึกและวิตก เมื่อทำบ่อย เข้า นวัตกรรมทั้งหลายย่อมระงับไป สติย่อมดำรงอยู่ด้วยดีจิตย่อมตั้งมั่นด้วยอุปัชฌายาน เมื่อหมั่นนึกใฝ่ใจบ่อย ๆ เข้าอยู่อย่างนี้ จิตก็จะประกอบด้วยอากาศานัญจายตนฌาน ในความว่างแบบแนบ เป็นเหมือนรูปาวจรจิต ในปฏิริกสิณเป็นต้นชวนจิต ดวงที่ ๔ หรือดวงที่ ๕ เป็นอรุปาวจร ด้วยอาการเพียงเท่านี้ พระโยคีนั้นท่าน เรียกว่าเข้าอากาศานัญจายตนฌาน โดยการบริกรรมว่า อนนโต อากาโส อากาโสไม่มีที่สุด เพราะก้าวล่วงรูป สสัญญาเสียได้ เพราะดับปฏิขสัญญา^{๑๖๔} (รูปสัญญา สัทสัญญา คันธสัญญา รสสัญญา โผฏฐัพพสัญญา เหล่านี้เรียกว่า ปฏิขสัญญา) เสียได้และเพราะไม่ใฝ่ใจนานัตตสัญญา^{๑๗๐} (การจำ กิริยาที่จำ ความจำ ของ บุคคลผู้ไม่เข้าสมาบัติ พรั่งพร้อมด้วยมโนธาตุ หรือพรั่งพร้อมด้วยมโนวิญญาณธาตุ เหล่านี้ เรียกว่า นานัตต สัญญา) โดยประการทั้งปวง^{๑๗๑}

สรุป ในการปฏิบัติเพื่อบรรลุอากาศานัญจายตนฌาน การจะเจริญรูปฌานต่อได้นั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องผ่านรูปฌานที่มีกสิณเป็นอารมณ์ มี ดิน น้ำ ลม ไฟ วรรณะกสิณ ๔ ประการและอาโลกกสิณ รวมเป็น ๙ อย่าง ก่อนที่จะเจริญรูปฌานผู้ปฏิบัติจะต้องเจริญจตุตถรูปฌานให้เกิดความชำนาญก่อนแล้วจึง พึ่งอากาศอันไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ดังปรากฏในสังคีตสูตรว่า “ภิกษุ ในพระธรรมวินัยนี้ บรรลุอากาศานัญ จายตนฌานโดยกำหนดว่า อากาศหาที่สุดมิได้อยู่ เพราะล่วงรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง”^{๑๗๒}

๒.๓.๖ แนวปฏิบัติเพื่อเกิดวิญญาณัญจายตนฌาน

เมื่อโยคีเจริญรูปฌานจนได้อากาศานัญจายตนฌานและเจริญวิเวก ๕ ในฌานนั้นจนชำนาญดีแล้วต้องการ จะเจริญฌานต่อไป จึงจำต้องก้าวล่วงอากาศานัญจายตนฌานก่อน การก้าวล่วงอากาศานัญจายตนฌาน แล้วยกจิตขึ้นสู่วิญญาณัญจายตนฌาน ดังมีปรากฏในลกุภิกโกปมสูตรว่า “อะไรเล่าเป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงอา กาศานัญจายตนฌานนั้น คือ เพราะล่วงอากาศานัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุวิญญาณัญจายตนฌานอยู่โดยกำหนดว่า วิญญาณ หาที่สุดมิได้ นี่เป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงอากาศานัญ จายตนฌานนั้น”^{๑๗๓}

โยคีจะเจริญวิญญาณัญจายตนฌาน ต้องเป็นผู้มีความชำนาญในการเข้าการออกหรือมีความชำนาญ ในวิเวก ๕ ประการในอากาศานัญจายตนฌานเสียก่อน แล้วเห็นโทษของอากาศานัญจายตนฌานเป็นของหยาบกว่า วิญญาณัญจายตนฌาน เปื่อหน่วยในอากาศานัญจายตนฌาน ใฝ่ใจถึงวิญญาณัญจายตนฌานแทน พึงใคร่ครวญ

^{๑๖๔} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๐๓/๔๑๐.

^{๑๗๐} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๐๔/๔๑๐.

^{๑๗๑} พระพุทธโฆสจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธมหาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบ เรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ บริษัท ประยูรวงศ์พรินติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๕๗๘.

^{๑๗๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๘/๒๘๑.

^{๑๗๓} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

ใส่ใจ พิจารณาวิญญูณบ่อย่อย ๆ ว่า วิญญูณ ๆ พึงตรีกตรองในวิญญูณนั้น แต่ไม่พึงใส่ใจว่า ไม่มีที่สุด ๆ เมื่อโยคีทำบ่อย่อย ๆ เข้า จิตก็จะสงบจากนิเวรณ สติตั้งมั่น จิตตั้งมั่นในอุปะการสมาธิโยคีขยันมั่นเพียรทำให้มากถึงนิมิตนั้น เมื่อมากเข้าวิญญูณัญจายตนจิตก็จะแน่นแน่นในวิญญูณที่อากาศ

ถูกต้อง เมื่อโยคีก้าวล่วงอากาศสัพพัญญูตนแล้ว เข้าถึงวิญญูณัญจายตนอยู่โดยปริกรรมว่า อนันตัง วิญญูณังแปลว่า วิญญูณไม่มีที่สุด ก็เป็นอันว่า โยคีผู้ปฏิบัติรูปฌานก็ได้เข้าสู่วิญญูณัญจายตนมานานแล้ว เพราะละอากาศไม่มีที่สุดมากำหนดเอาวิญญูณไม่มีที่สุดเป็นอารมณ์ ดังปรากฏในมหาโมกขผลสูตรว่า “ภิกษุล่วงอากาศสัพพัญญูตนมานานโดยประการทั้งปวง บรรลุวิญญูณัญจายตนมานาน โดยกำหนดว่า วิญญูณหาที่สุดมิได้”^{๑๗๔}

๒.๓.๗ แนวปฏิบัติเพื่อเกิดอากิญจัญญายตนฌาน

เมื่อโยคีเจริญรูปฌานจนได้จตุตถฌานและเจริญรูปฌานต่อจนได้อากาศสัพพัญญูตนมานานแล้ว เจริญฌานต่อจนได้วิญญูณัญจายตนฌาน แล้วเจริญการเข้าออกฌานนั้นจนเกิดความชำนาญ หรือเจริญวิญญูณัญจายตนฌานจนเกิดวสี ๕ ประการ ต้องการจะเจริญฌานต่อไปจึงจำต้องก้าวล่วงวิญญูณัญจายตนฌานก่อน การก้าวล่วงวิญญูณัญจายตนฌานขึ้นสู่อากิญจัญญายตนฌานดังปรากฏในลลุกโกปมสูตรว่า “อะไรเล่าเป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงวิญญูณัญจายตนฌานนั้น คือ เพราะล่วงวิญญูณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุอากิญจัญญายตนฌานอยู่โดยกำหนดว่า ไม่มีอะไร นี่เป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงวิญญูณัญจายตนฌานนั้น”^{๑๗๕}

โยคีเพื่อจะเจริญรูปฌานต่อ จำต้องฝึกฌานที่ตนได้แล้วให้ชำนาญ ไม่ว่าจะฌานจะเป็นรูปฌานหรือรูปฌานก็ตาม ก็จำต้องฝึกฌานที่ตนได้แล้วนั้นจนให้ชำนาญแล้วจึงจะขึ้นสู่อากิญจัญญายตนฌานต่อไป อย่างเช่นต้องฝึกการเข้า การออกฌานที่ตนได้แล้วนั้นจนให้ชำนาญเป็นวิเศษ วิญญูณัญจายตนฌานียบุคคลต้องการจะบรรลุถึงอากิญจัญญายตนฌาน จึงเลิกเพ่งวิญญูณไปเพ่งความไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์แทน เมื่อมีใจจดจ่ออยู่กับความว่างไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์มากเข้า จิตก็จะเข้าสู่ความว่างเปล่าที่ไม่มีอะไร จิตก้าวขึ้นสู่อากิญจัญญายตนฌาน เป็นฌานที่ดับสัญญาไม่มีเหลือดังปรากฏในอาเนญชัลปายสูตรว่า “กามที่มีในภพนี้ และกามที่มีในภพหน้า กามสัญญาที่มีในภพนี้ และกามสัญญาที่มีในภพหน้ารูปที่มีในภพนี้ และรูปที่มีในภพหน้า รูปสัญญาที่มีในภพนี้ และรูปสัญญาที่มีในภพหน้า และอาเนญชสัญญาสัญญาทั้งหมดนี้ย่อมดับไม่เหลือในฌานใด ฌานนั้นคือ อากิญจัญญายตนฌาน”^{๑๗๖} (ฌานที่กำหนดภาวะอันไม่มีอะไร (ความว่าง) เป็นอารมณ์ อากิญจัญญายตนฌาน เรียกอีกอย่างหนึ่งว่า สัญญาคะ (ที่สุดแห่งสัญญา) เพราะเป็นภาวะสุดท้ายของการมีสัญญา กล่าวคือ ผู้บรรลุ อากิญจัญญายตนฌานแล้วขั้นต่อไปจะเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานบ้าง เข้าถึงสัญญานิโรธบ้าง) เป็นฌานอันสงบ ประณีต”^{๑๗๗}

๒.๓.๘ แนวปฏิบัติเพื่อเกิดเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

โยคีผู้เจริญรูปฌานเมื่อบรรลุตติยอรุณรูปฌานแล้ว บรรลวดนจะเจริญจตุตถอรุณรูปฌานต่อไป จำต้องเจริญการเข้า การออก เป็นต้นให้ชำนาญในตติยอรุณรูปฌานก่อนจึงจะขึ้นสู่อากิญจัญญายตนฌานต่อไปเมื่อเป็น

^{๑๗๔} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๓๓/๑๔๘.

^{๑๗๕} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๑๗๖} ที.สี.อ. (ไทย) ๑๒/๑/๒.

^{๑๗๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๘/๗๔.

เช่นนั้นโยคีผู้ปฏิบัติจำต้องก้าวล่วงคือปล่อยอารมณ์ที่กำหนดว่า อะไร ๆ สักหน่อยหนึ่งก็ไม่มี^{๑๗๘} (คำว่า อะไร ๆ สักหน่อยหนึ่งก็ไม่มี อธิบายว่า ภิกษุทำวิญญาณนั้นนั่นแหละไม่ให้มี ให้เสื่อมไป ให้อันตรายกันไป พิจารณาเห็นว่า น้อยหนึ่งก็ไม่มี เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า อะไร ๆ สักหน่อยหนึ่งก็ไม่มี) น้อมจิตไปนึกถึงคำว่า มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่^{๑๗๙} (คำว่า ผู้มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่ อธิบายว่า ภิกษุมนสิการ อากิญจัญญายตนะนั้นนั่นแหละโดยความเป็นฌานที่สงบเจริญสมบัติที่มีสังขารเหลืออยู่ เพราะฉะนั้นจึงเรียกว่า ผู้มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่) เป็นนิมิตแทน การก้าวล่วง อากิญจัญญายตนฌานนั้นดังมีปรากฏในลลุกโกปมสูตรว่า “อะไรเล่าเป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงอากิญจัญญายตนฌานนั้นคือ เพราะล่วงอากิญจัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง ภิกษุในธรรมวินัยนี้ บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนฌานอยู่นี้เป็นธรรมเครื่องก้าวล่วงอากิญจัญญายตน”^{๑๘๐}

โยคีต้องการจะเจริญเนวสัญญานาสัญญายตนฌาน เป็นผู้สังฆสมวาสภาพ ในอากิญจัญญายตนฌาน อย่างดีแล้ว เห็นโทษในอากิญจัญญายตนฌาน เห็นอนิสงส์แห่งฌานเบื้องสูงต่อไปเห็นว่า สัญญาเป็นดุจโรค สัญญาเป็นดุจหัวฝี สัญญาเป็นดุจลูกศร^{๑๘๑} คลายความใส่ใจถึงอากิญจัญญายตนฌานไปใส่ใจถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานแทน โดยเห็นว่าเป็นสภาวะธรรมที่สงบกว่า น้อมนึกใส่ใจพิจารณาบ่อย ๆ เมื่อปล่อยใจให้ท่องเที่ยวไปในนิมิตนั้นบ่อย ๆ สติดำรงมั่นด้วยดี จิตมั่นคงด้วยอุปปจารฌาน โยคีเพิ่มพูนนิมิตนั้นอยู่บ่อย ๆ เข้า เนวสัญญานาสัญญายตนจิตย่อมแนบแน่นก้าวล่วง อากิญจัญญายตนฌานเข้าถึงเนวสัญญานาสัญญายตนฌานต่อไปดังปรากฏในอาเนญชัลปายสูตรว่า “กามที่มีในภพนี้ และกามที่มีในภพหน้า กามสัญญาที่มีในภพนี้ และกามสัญญาที่มีในภพหน้า รูปที่มีในภพนี้ และรูปที่มีในภพหน้า รูปสัญญาที่มีในภพนี้ และรูปสัญญาที่มีในภพหน้า อาเนญชสัญญา และอากิญจัญญายตนสัญญาสัญญาทั้งหมดนี้ย่อมดับไม่เหลือในฌานใด ฌานนั้นคือ เนวสัญญานาสัญญายตนสมบัติเป็นสมบัติอันสงบ ประณีต”^{๑๘๒}

การเจริญที่เป็นส่วนของรูปฌานและอรุณฌานตามแนวของสุดตันตภาขินีฯ ดังนี้เป็นการสรุปตั้งแต่การเริ่มลงมือปฏิบัติกัมมัฏฐาน ตั้งต้นแต่มีศีล มีความสำรวมเป็นต้น พอที่จะสรุปเป็นข้อ ๆ ได้ดังนี้

๑) ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้สำรวมด้วยปาติโมกขสังวรอยู่ ถึงพร้อมด้วยอาจารย์และโคจร เห็นภัยในโทษที่มีประมาณน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายคุ้มครองทวารในอินทรีย์ทั้งหลาย รู้จักประมาณในการบริโภค หมั่นประกอบความเพียรเป็นเครื่องตั้งอยู่ตลอดปฐมยามและปัจฉิมยาม หมั่นประกอบความเพียรในการเจริญโพธิปักขิยธรรมอย่างต่อเนื่องมีปัญหาเป็นอุปายในกิจทั้งปวง

๒) ภิกษุนั้นทำความรู้สึกตัวในการก้าวไป การถอยกลับ ๑ ทำความรู้สึกตัวในการแลดู การเหยียดดู ๑ ทำความรู้สึกตัวในการคู้เข้า การเหยียดออก ๑ ทำความรู้สึกตัวในการครองผ้าสังฆาฏิ บาตร และจีวร ๑ ทำความรู้สึกตัวในการฉัน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม ๑ ทำความรู้สึกตัวในการถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ ๑ ทำความรู้สึกตัวในการเดิน การยืน การนั่ง การนอน การตื่น การพูด และการนิ่ง ๑

^{๑๗๘} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๑๕/๔๑๒.

^{๑๗๙} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๑๙/๔๑๒.

^{๑๘๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๑๘๑} ตูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๔/๓๓.

^{๑๘๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๗๐/๗๕.

๓) ภิกษุที่นั่งอาศัยเสนาสนะที่สัจด์ เช่น ป่า โคนไม้ ภูเขา ซอกเขา ถ้ำ ป่าช้า ดง ที่แจ้ง กองฟาง ที่สัจด์ มีเสียงน้อย มีเสียงอีกทีก็น้อย ไม่มีคนสัญจรไปมา ไม่มีคนพลุกพล่าน เหมาะเป็นที่หลีกเร้น ภิกษุนั้นอยู่ป่า อยู่โคนไม้ หรืออยู่เรือนว่างนั่งคู้บัลลังก์ ตั้งกายตรงดำรงสติมั่นมุ่งเฉพาะกัมมัฏฐาน

๔) ภิกษุนั้นละอภิชมา คือ ความเพ่งเล็งในโลกได้ มีจิตปราศจากอภิชมาอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์ จากอภิชมา ละความพยาบาทและความคิดประทุษร้ายได้แล้ว มีจิตไม่พยาบาทอยู่ เป็นผู้อ่อนุเคราะห์ เกื้อกูลแก่สัตว์ทั้งมวล ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากความพยาบาทและความคิดประทุษร้ายละถึณะและมิถะได้แล้ว เป็นผู้ปราศจากถึณะและมิถะอยู่ เป็นผู้ได้อาโลกสัญญา มีสติสัมปชัญญะ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากถึณะและมิถะ ละอุทธัจจกุกุจจะได้แล้วเป็นผู้ไม่ฟุ้งซ่านอยู่ มีจิตสงบภายในตน ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากอุทธัจจกุกุจจะ ละวิจิกิจฉนาได้แล้ว เป็นผู้ข้ามวิจิกิจฉนาได้แล้ว ไม่มีความสงสัยในกุศลธรรมอยู่ ขำระจิตให้บริสุทธิ์จากวิจิกิจฉนา

๕) ภิกษุนั้นละนิรวรณ ๕ เหล่านี้ที่เป็นเหตุทำให้จิตเศร้าหมอง ทอนกำลังปัญญาสังัดจากกาม และอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก มีวิจารณ์ มีปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตก วิจารณ์สงบระงับไปแล้ว บรรลุทุติยฌานที่มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปีติและสุขอันเกิดจากสมาธิอยู่

๖) ภิกษุมืออุเบกขา เพราะปีติจางคลายไป มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกายบรรลุดุติยฌาน ที่พระอรหิยะทั้งหลายกล่าวสรรเสริญว่า ผู้มืออุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุขเพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุดุตตฌานที่ไม่มีทุกข์ไม่มีสุข เพราะละสุขและทุกข์ได้ มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ เพราะก้าวล่วงรูป สัญญาได้โดยประการทั้งปวง เพราะความดับไปแห่งปฏิมสัญญา เพราะไม่มนสิการนัตตสัญญา จึงได้บรรลุ อากาสาณัญจายตนะ โดยปริกรรมว่า อากาศไม่มีที่สุด ดั่งนี้อยู่ เพราะก้าวล่วงอากาสาณัญจายตนะได้โดย ประการทั้งปวง จึงได้บรรลุวิญญาณัญจายตนะ โดยปริกรรมว่า วิญญาณไม่มีที่สุด ดั่งนี้อยู่ เพราะก้าวล่วง วิญญาณัญจายตนะได้โดยประการทั้งปวง จึงได้บรรลุ อากิญจัญญายตนะโดยปริกรรมว่า อะไร ๆ สักน้อย หนึ่งก็ไม่มี ดั่งนี้ เพราะก้าวล่วง อากิญจัญญายตนะได้โดยประการทั้งปวง จึงได้บรรลุเนวสัญญานาสัญญายตนะอยู่^{๑๘๓}

สำหรับวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาของผู้ได้รูปฌาน ๔ นี้^{๑๘๔} ก็มีลักษณะเดียวกันกับการปฏิบัติ วิปัสสนาแบบของผู้ได้รูปฌาน ๔ ที่ได้กล่าวมาแล้ว เพียงแต่วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบอรุรูปฌาน ๔ ต้องผ่าน การปฏิบัติสมถภาวนาเข้าสู่ปฐมฌาน ทุติยฌาน ตติยฌาน และจตุตตฌาน มาตามลำดับก่อน แล้วจึงมา เข้าสู่อรุรูปฌานได้^{๑๘๕} เพราะฉะนั้นในส่วนของ การปฏิบัติแบบอรุรูปฌาน ๔ นั้นจึงเป็นไปตามแต่ละจริตของ แต่ละบุคคล ที่มีอุปนิสัยชอบเพ่งในอรุรูปฌาน คือ อากาสาณัญจายตนะ วิญญาณัญจายตนะ อากิญจัญญายตนะ และเนวสัญญานาสัญญายตนะ^{๑๘๖} ซึ่งเป็นหลักสมณะล้วน ๆ และมีอยู่ก่อนที่ พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้น เพียงแต่บุคคลกลุ่มนั้น ยังไม่รู้จักรูปวิปัสสนาภาวนา จึงไม่สามารถบรรลุมรรค ผลได้

^{๑๘๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๕๐๘/๓๘๕-๓๘๖.

^{๑๘๔} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐ - ๗๒.

^{๑๘๕} คุรยลละเอียตใน พระพงษสิทธิ์ พาหิโย (เทพอารินันท์) “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทุสตรกับการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา” *วิทยานินพนธ์พุทธศาสนมหาบัณฑิต*, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๑ - ๙๑.

^{๑๘๖} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖ - ๑๗๗.

จนกระทั่งพระพุทธเจ้าได้อุบัติขึ้น จึงใช้หลักวิปัสสนาพิจารณาสภาพธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะ จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ และทรงสั่งสอนบุคคลเหล่านั้น จึงได้พบหลักธรรมอันสูงสุดในพระพุทธศาสนา คือ นิพพาน

การเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า แบบอรุณูปมาน ^{๑๘๗} ดังนี้

๑. วิธีการเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า แบบอากาสาณัญจายตนฌาน ^{๑๘๘} (อากาสะหาที่สุดมิได้) ^{๑๘๙} คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาของสมณยานิก โยคาวจรพึงเจริญรูปฌาน ^{๑๙๐} อันเป็นธรรมเครื่องสงบระงับจิตจากนิรวณูปกิเลส ^{๑๙๑} ให้สมบูรณ์ก่อน จากนั้น..เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญาโดยประการทั้งปวง บรรลุอากาสาณัญจายตนฌาน โดยกำหนดว่า อากาสะหาที่สุดมิได้ ^{๑๙๒} หลังจากสมาธิถอนออกมาแล้วพึงระลึกถึงการพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ ท่านกล่าวว่า สมณะจึงมีก่อน ^{๑๙๓} วิปัสสนามีภายหลัง ^{๑๙๔} นี้คือวิธีการเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า แบบอากาสาณัญจายตนฌาน

๒. วิถีเจริญวิปัสสนาภาวนาแบบมีวิญญาณัญจายตนฌานนำหน้า ^{๑๙๕} คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาของสมณยานิก โยคาวจรพึงเจริญรูปฌาน ^{๑๙๖} อันเป็นธรรมเครื่องสงบระงับจิตจากนิรวณูปกิเลส ^{๑๙๗} ให้สมบูรณ์ก่อน จากนั้น..เพราะล่องรูปสัญญา ดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนานัตตสัญญา ล่องอากาสาณัญจายตนฌานโดยประการทั้งปวง บรรลุวิญญาณัญจายตนฌาน ^{๑๙๘} โดยกำหนดว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้อยู่ ^{๑๙๙} หลังจากสมาธิถอนออกมาแล้วพึงระลึกถึงการพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความ

^{๑๘๗} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖ - ๑๗๗.

^{๑๘๘} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๑๘๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๕๗.

^{๑๙๐} คุรยลละเอียตใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๖.

^{๑๙๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์**, ชำระ..ที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖,

(กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐๑.

^{๑๙๒} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๑๙๓} คุรยลละเอียตใน นายเมธี เมธีสถิตยรรณท์, “ศึกษาวิเคราะห์การเข้าถึงพระรัตนตรัยในปฐมสมณญาณิสิกข์สูตร” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า บทคัดย่อ.

^{๑๙๔} คุรยลละเอียตใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๑๙๕} คุรยลละเอียตใน พระพงษ์สิทธิ์ พาหิโย (เทพารินทร์) “ศึกษาหลักธรรมในอนุปทสูตรกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา” **วิทยานิพนธ์พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, สาขาวิปัสสนาภาวนา, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๕), หน้า ๘๑ - ๙๑.

^{๑๙๖} คุรยลละเอียตใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๖.

^{๑๙๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์**, ชำระ..ที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐๑.

^{๑๙๘} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๑๙๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์**, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๕๑๘ -

ไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกซ์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ท่านกล่าวว่า สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๒๐๐}

๓. วิธีการเจริญรูปฌาน ๔ แบบอากิญจัญญายตนฌาน วิปัสสนามีสมณะนำหน้า คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาของสมณยานิก โยคาวจรพิงฺงเจริญรูปฌาน ๔^{๒๐๑} อันเป็นธรรมเครื่องสงบระงับจิตจากนิรวรณูปกิเลส^{๒๐๒} ให้สมบุรณ์ก่อน จากนั้น...เพราะลวงรูปสัญญา ดับปฏิขัสสัญญา ไม่กำหนดนานัตตัสสัญญา ลวงวิญญาณัญญายตนฌาน^{๒๐๓} โดยประการทั้งปวง บรรลุอากิญจัญญายตนฌาน^{๒๐๔} โดยกำหนดว่า ไม่มีอะไรอยู่^{๒๐๕} หลังจากสมาธิถอนออกมาแล้วพึงระลึกถึงการพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธิ นั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกซ์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ท่านกล่าวว่า สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๒๐๖}

๔. วิธีการเจริญรูปฌาน ๔ แบบเนวสัญญาณาสัญญายตนฌาน วิปัสสนามีสมณะนำหน้า คือ การเจริญวิปัสสนาภาวนาของสมณยานิก โยคาวจรพิงฺงเจริญรูปฌาน ๔^{๒๐๗} อันเป็นธรรมเครื่องสงบระงับจิตจากนิรวรณูปกิเลส^{๒๐๘} ให้สมบุรณ์ก่อน จากนั้น...เพราะลวงรูปสัญญา ดับปฏิขัสสัญญา ไม่กำหนดนานัตตัสสัญญา ลวงบรรลุอากิญจัญญายตนฌานโดยประการทั้งปวง เข้าถึงเนวสัญญาณาสัญญายตนฌาน^{๒๐๙} โดยกำหนดว่า มีสัญญาที่ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่^{๒๑๐} หลังจากสมาธิถอนออกมาแล้วพึงระลึกถึงการพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดขึ้นในสมาธิ นั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกซ์ โดยความเป็นอนัตตา ด้วยประการดังนี้ท่านกล่าวว่า สมณะจึงมีก่อน วิปัสสนามีภายหลัง^{๒๑๑}

ดังนั้น วิธีการเจริญวิปัสสนามีสมณะนำหน้า แบบอรูปรูปฌาน^{๒๑๒} คือ การเพ่งอารมณ์สมณะ ด้วยจิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยอำนาจแห่งเนกขัมมะ^{๒๑๓} การเพ่งอารมณ์แบบสมณะหรือเรียกอีกอย่าง

^{๒๐๐} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๒๐๑} คุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๖.

^{๒๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์**, ชำระ..ที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐๑.

^{๒๐๓} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๐๔} คุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), หน้า ๕๘๙ - ๖๐๘.

^{๒๐๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์**, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๕๑๘ - ๕๑๙.

^{๒๐๖} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๒๐๗} คุรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๖.

^{๒๐๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์**, ชำระ..ที่ ๑, พิมพ์ครั้งที่ ๑๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐๑.

^{๒๐๙} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๗.

^{๒๑๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๕๑๘ - ๕๑๙.

^{๒๑๑} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

^{๒๑๒} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๑๓} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๑๔.

ว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ฌานสมาบัติ^{๒๑๔} โดยเข้าถึงอุปจารสมาธิก่อนแล้วจึงเข้าถึงอัปปนาสมาธิ (อรุณ ฌาน ๔)^{๒๑๕} หลังจากสมาธิถอนออกมาแล้วพึงระลึกถึงการพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในอัปปนาสมาธิสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา^{๒๑๖}

๒. สมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำเร็จอรหัตตผลเป็นปัญญาวิมุต^{๒๑๗} มี ๑๘ รูปแบบ

๑.๑ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้ร่าคจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๒ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้ร่าคจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๔ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้โศจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๕ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้โศจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๗ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้โมหจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๘ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้โมหจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๑๐ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้สัททจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๑ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้สัททจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๑๓ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้พุทธิจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๔ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้พุทธิจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๑๖ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้วิตกจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๗ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สมาบัติ ๘ สำหรับผู้วิตกจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

^{๒๑๔} ดูรายละเอียดใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อานาปานสติภาวนา, หน้า ๕๘-๖๒.

^{๒๑๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๗.

^{๒๑๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, หน้า ๑๕๗.

^{๒๑๗} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๐๘.

๓. สมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์^{๒๑๘} สำเร็จรหัตตผลเป็นอุภโตภาควิมุต^{๒๑๙} มี ๑๘ รูปแบบ

๑.๑ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้ร่าจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๒ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้ร่าจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๓ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้ร่าจจริต มี สมานำในการปฏิบัติ

๑.๔ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้โทสจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๕ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้โทสจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๖ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้โทสจจริต มี สมานำในการปฏิบัติ

๑.๗ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้โมหจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๘ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้โมหจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๙ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้โมหจจริต มี สมานำในการปฏิบัติ

๑.๑๐ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้สัทธาจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๑ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้สัทธาจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๑๒ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้สัทธาจจริต มี สมานำในการปฏิบัติ

๑.๑๓ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้พุทธิจจริต มี ศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๔ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้พุทธิจจริต มี ปัญ्यानำในการปฏิบัติ

๑.๑๕ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกข์ สำหรับผู้พุทธิจจริต มี สมานำในการปฏิบัติ

^{๒๑๘} สันตวิโมกข์ หมายถึง อรูปฌานที่พ้นได้อย่างสิ้นเชิง เพราะพ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึกกล่าวคือนิรวณ ๕ ประการ

และเพราะไม่เกี่ยวข้องในอารมณ์ เป็นต้น (อง.ทสก.อ. ๓/๙/๓๒๐)

^{๒๑๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๒/๒๐๘.

๑.๑๖ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกษ์ สำหรับผู้วิตกจริต มีศรัทธานำในการปฏิบัติ

๑.๑๗ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกษ์ สำหรับผู้วิตกจริต มีปัญญานำในการปฏิบัติ

๑.๑๘ รูปแบบการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของสมถยานิกผู้ได้สันตวิโมกษ์ สำหรับผู้วิตกจริต มีสมาธิ นำในการปฏิบัติ

๑๒.๓.๒ วิปัสสนาบุพพังคมสมณะ

สมณะมีวิปัสสนานำหน้า เรียกเต็มว่า วิปัสสนาบุพพังคมสมถภาวนา การเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า^{๒๒๐}

ถ้ วิปัสสนาบุพพังคม สมถ ภาเวติ. อนิจจโต อนุสสนญฺเณ วิปัสสนา ทุกขโต อนุสสนญฺเณ วิปัสสนา อนตฺตโต อนุสสนญฺเณ วิปัสสนา ตตฺถ ชาตานิ ฌมมานิ จ โวสสคฺคการมมตฺตา จิตฺตสฺส เอกคฺคตาอวิกฺเข โป สมานิ อิติ ปจฺม วิปัสสนา ปจฺฉา สมฺเถ เตน วุจฺจติ วิปัสสนาบุพพังคม สมถ ภาเวติ.

วิปัสสนาบุพพังคม สมถ ภาเวติ เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า” มีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นอนัตตาอันเป็นวิปัสสนา เกิดก่อน สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมถ วิปัสสนาจึงมีก่อนสมณะมีภายหลัง^{๒๒๑}

บางคนสำคัญว่า การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยสมณะเป็นบาทอย่างแน่นอน โดยต้องบรรลุมานก่อนแล้วจึงมาเจริญวิปัสสนาได้ โดยอ้างข้อความในคัมภีร์วิสุทฺธิมรรคที่กล่าวถึงการเจริญอานาปานสติแบบสมณะ^{๒๒๒} และอ้างอิงสารจากคัมภีร์พระบาลีว่า “โส ฌานา วุฏฺฐหิตฺวา อสฺสาสปฺสสาเส วา ปรีคคฺคหาตี ฌานงฺคานิ วา.”^{๒๒๓} “ภิกษุนี้พ้นออกจากฌานนั้นแล้ว ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน”

ความจริงแล้วข้อความข้างต้นกล่าวระบุถึงบุคคลผู้บรรลุมานด้วยการเจริญอานาปานสติแล้วเจริญวิปัสสนาด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออกหรือองค์ฌาน มิได้มุ่งแสดงว่าถ้าไม่บรรลุมานก็เจริญวิปัสสนาไม่ได้ เพราะธรรมที่เป็นกามาวจรเป็นอารมณ์ของสมถยานิกและวิปัสสนายานิกทั้งสองจำพวก แต่บุคคลทั้งสองนี้มีวิธีปฏิบัติต่างกัน สมณะกำหนดรู้สัจฐานยาวสั้นของลมหายใจเข้าออก ซึ่งจัดเป็นบัญญัติ ส่วนวิปัสสนากำหนดรู้สภาวะเคลื่อนไหวของลมหายใจที่กระทบจมูกหรือริมฝีปากบน โดยโพสุทฺธิพพารมณฺ์ นับเข้าในธรรมานุปัสสนามีสารกในเรื่องนี้จากพระบาลีและอรรถกถาว่า “กาเยสุ กายณฺณุตฺราหิ ภิกฺขเว เหว วทามิ, ยทฺธิ อสฺสาสปฺสสาสา.”^{๒๒๔} “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ตถาคตกล่าวว่า ลมหายใจเข้าออกเป็นกองรูปอย่างหนึ่ง [วาโยธาตุ] ในกองรูปทั้งหลาย” กล่าวคือเป็นกองวาโยธาตุ ในบรรดากองรูปเหล่านั้น ลม

^{๒๒๐} คุรายละเอียดยใน ม.อ.อ. (บาลี) ๑/๑๐๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๓๓.

^{๒๒๑} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๔/๓๑๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘.

^{๒๒๒} วิสุทฺธิ.(บาลี) ๑/๓๑๓

^{๒๒๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๙๗

^{๒๒๔} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๔

หายใจเข้าออกเป็นกองรูปอย่างหนึ่ง เพราะนับเข้าในโณฏฐัพพายตนะ”^{๒๒๕} เป็นกองรูป คือ วาโยธาตุที่นับเข้าในโณฏฐัพพายตนะในรูป ๒๕ ประการมีจักขายตนะเป็นต้น^{๒๒๖}

การตามรู้รูป-นามทีละอย่าง

โยคาวจรไม่อาจตามรู้รูปธรรมและนามธรรมพร้อมกันได้ เพราะทั้งสองอย่างมีลักษณะต่างกัน กล่าวคือรูปมีลักษณะไม่รับรู้อารมณ์ ส่วนนามมีลักษณะรับรู้อารมณ์ และจิตก็รับเอาอารมณ์อย่างเดียวกันแต่ละขณะ ไม่อาจรับรู้เรื่องสองเรื่องในขณะเดียวกันได้ ดังมีสาธกว่า ควรหยั่งเห็นรูปในบางคราว ควรหยั่งเห็นนามในบางคราว เพราะไม่อาจหยั่งเห็นพร้อมกัน เนื่องจากรูปธรรมตรงกันข้ามกับนามธรรมโดยแท้และไม่ประสงค์การหยั่งเห็นในเรื่องที่ต่างกัน”^{๒๒๗}

สรุปความว่า สมถยานิกพึงกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากฌานแล้ว อันได้แก่นามธรรมคือฌานจิตตูปาทาในปัจจุบันขณะนั้น, หทัยรูปอันเป็นที่ตั้งของจิต หรือรูปอย่างใดอย่างหนึ่งที่เกิดจากจิต ส่วนวิปัสสนายานิกพึงกำหนดรู้รูป-นามในปัจจุบันขณะนั้นๆ เพียงต่างกันที่สมถยานิกเป็นผู้บรรลุฌานแล้ว จึงกำหนดรู้ฌานเป็นต้นได้ แต่วิปัสสนายานิกมิได้บรรลุฌาน จึงกำหนดรูป-นามในขณะที่เห็นเป็นต้น

ในขณะที่เห็นเป็นต้นนั้น วิปัสสนายานิกพึงเจริญสติรู้เท่าทันสภาวะการเห็นซึ่งเป็นจิตและเจตสิก, รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และสิ่งที่พบเห็น แม้ในขณะที่ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส ก็มีนับเดียวกันนี้ ส่วนในขณะที่นึกคิด พึงรู้เท่าทันสภาวะคิดที่เป็นจิตและเจตสิก, รูปอันเป็นที่ตั้งของนามธรรมเหล่านั้น และรูปที่เกิดจากจิตที่คิดฟุ้งซ่าน โดยรับรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏชัดในขณะนั้นๆ ตามสมควร”^{๒๒๘} ผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี**รูปธรรม**เป็นหลักซึ่งเรียกว่าผู้เพ่งลมหายใจเข้าออก ย่อมกำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก” ส่วนผู้ที่เจริญวิปัสสนาโดยมี**นามธรรม**เป็นหลัก ย่อมกำหนดรู้องค์ฌาน”^{๒๒๙}

ก. หลักการเจริญสมถะ มีสุทธวิปัสสนานำหน้า

เริ่มจากการเจริญสุทธวิปัสสนา^{๒๓๐} ก่อน คือ เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมิได้เจริญฌานใดๆ มาก่อน การกำหนดรู้รูป-นาม (ขั้น ๕) อบรมอินทรีย์ให้เกิดวิปัสสนาฉกสมาธิ ซึ่งมีอำนาจกำจัดนิวรณ์ได้เช่นเดียวกับอุปปจารสมาธิ^{๒๓๑} และเมื่อฉกสมาธิมีกำลังกล้าแข็งมากขึ้นก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้เห็นรูป-นามอย่างชัดเจนโดยปราศจากสมมตบัญญัติใดๆ บรรลุถึงนามรูปปจฺจเฉทญาณ^{๒๓๒} เป็นต้น

การเจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ตามแนวนี้จะได้สมาธิถึงระดับฌาน ก็ต่อเมื่อถึงขณะแห่งมรรค คือ เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็

^{๒๒๕} ม.อ.อ. (บาลี) ๔/๑๐๐

^{๒๒๖} อภิ.สง.(บาลี)๓๔/๕๙๕/๑๘๑, ม.ม.อ.(บาลี) ๒/๑๖๘-๖๙.

^{๒๒๗} วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๔๑

^{๒๒๘} ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖

^{๒๒๙} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖

^{๒๓๐} อง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕,๓๕๕ , ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

^{๒๓๑} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

^{๒๓๒} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙), **อริยวังสปฏิปทา**, หน้า ๕๙.

ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์มานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสตาปัตติมัคคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต และอรหัตตมรรคจิตของสุกขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น^{๒๓๓} พระผู้มีพระภาคตรัสถึงสภาวะจิตของพระอรหันต์ผู้เป็นพระสุกขวิปัสสกว่า

“ส่วนโยคาวจรบางคนในพระศาสนานี้มีได้เจริญสมณะตามประเภทที่กล่าวไว้แล้ว ย่อมกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ โดยความไม่เที่ยงเป็นต้น ปัญญาที่ชื่อว่า วิปัสสนา เมื่อมีความบริบูรณ์แห่งวิปัสสนา สมานีที่ทำให้จิตมีอารมณ์เดียว ย่อมเกิดขึ้นแก่เขา เพราะธรรมซึ่งเกิดขึ้นในวิปัสสนาจิตนั้น ละอารมณ์ภายนอกเสียได้ สมานีนี้ชื่อว่า สมณะ โดยประการดังนี้ วิปัสสนาย่อมเกิดก่อน สมณะย่อมเกิดในภายหลัง ดังนั้น จึงกล่าวว่า ‘เจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า’ เมื่อเขาเจริญสมณะโดยมีวิปัสสนานำหน้า มรรคย่อมเกิดขึ้น เขาย่อมเสพเจริญอุบธรรมมรรคนั้น เมื่อเขาเสพเจริญอุบธรรมมรรคนั้นอยู่น้อยสัณเฑาะฏยย่อมถูกละ อนุสัยย่อมหมดสิ้นไป”^{๒๓๔}

คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า วิปัสสนายานิกมีได้เจริญสมณกรรมฐานจนได้บรรลุอุปปจารสมาธิหรืออัปปนาสมาธิมาก่อน แต่เริ่มเจริญขณิกสมาธิเป็นลำดับแรก และยังให้เกิดนามรูปปริจเฉทญาณและปัจจุยปริคคหญาณ แล้วจึงกำหนดรูป-นามโดยไม่เที่ยง ฯลฯ ตั้งแต่สัมมสนญาณ^{๒๓๕} เป็นต้นไป^{๒๓๖}

เมื่อวิปัสสนาแก่กล้าแล้ว สมณะคือสมาธิจึงเกิดขึ้นได้ วิปัสสนาที่แก่กล้า คือวุฏฐานคามินีวิปัสสนา ส่วนสมณะในที่นี้ คือมรรคสมาธิ ในสมณปุพพังคณนัย คือนัยที่มีสมณะเกิดก่อนและวิปัสสนาที่เกิดภายหลัง เป็นโลกียธรรมเหมือนกัน ฉนใด แม้ในวิปัสสนาปุพพังคณนัย คือนัยที่มีวิปัสสนาเกิดก่อนและสมณะที่เกิดในภายหลังก็ควรเป็นโลกียธรรมเหมือนกัน ฉนนัน ด้วยเหตุนี้ สมณะในที่นี้จึงควรเป็นขณิกสมาธิที่ประกอบกับวิปัสสนาญาณ แม้คัมภีร์อรรถกถาของอังคุตตรนิกายก็กล่าวว่า “ผู้บำเพ็ญเพียรกระทำวิปัสสนาให้เป็นเบื้องต้น คือทำให้เกิดขึ้นก่อนแล้วเจริญสมาธิ หมายความว่า ผู้บรรลุวิปัสสนาญาณโดยปกติจะดำรงอยู่ในวิปัสสนา แล้วจึงเกิดสมาธิ”^{๒๓๗}

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตเหมือนฉนวนในสมณภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้ อารมณ์ที่เป็นรูปนามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดก่อนและลำดับจิตที่ภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมานีดังกล่าวต่างจากฉนวนในสมณภาวนา คือ ฉนวนในสมณภาวนารับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูปนาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้ด้วย ทั้งปรากฏความเป็นรูปนามด้วย เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับ เป็นต้นด้วย ดังที่คัมภีร์มหาฎีกาอธิบายว่า “คำว่า ขณิกจิตเตกคคตา มีความหมายว่า สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมานีนั้นดำเนินไปในอารมณ์

^{๒๓๓} ชุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๒๔ , อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

^{๒๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๔๑๘.

^{๒๓๕} ส.น.อ. (ไทย) ๒/๓๓๗/๗๗, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๑-๖๒/๘๙-๑๐๒.

^{๒๓๖} ม.ฎีกา (ไทย) ๑/๒๕๗.

^{๒๓๗} อง.อ. (บาลี) ๒/๓๙๑, บาลีว่า วิปัสสนํ ปุพพังคณํ ปุเรจิริกํ กตวา สมณํ ภาเวติ. ปกติยา วิปัสสนาลาภี วิปัสสนาย ฐตติ อตโธ.

ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิรรมณ์ที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฉนวนสมาธิที่ยังลงแล้ว”^{๒๓๘}

เมื่อวิปัสสนายานิกบุคคล ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน กำหนดรู้รูปนามไปเรื่อย ๆ อย่างต่อเนื่อง ไม่ขาดสาย จิตอันบริสุทธิ์ปราศจากนิรรมณ์ก็เกิดขึ้น สมาธิเกิดขึ้น แม้สมาธิชนิดนี้ไม่ใช่อุปจารสมาธิ ไม่ใช่อัปนาสมาธิ (อย่างการเจริญสมถภาวนา) แต่สภาวะเช่นนั้นเทียบเท่ากับอุปจารสมาธิได้ ท่านจึงจัดว่าเป็นจิตตวิสุทธิ ซึ่งเป็นวิสุทธิขั้นที่ ๒ ของความหมดจดแห่งจิต ๗ ระดับ (วิสุทธิ ๗) ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “อุปจารสมาธิปี อปนาสมาธิ วิย วิปัสสนาย อธิฐานภาวโต จิตตวิสุทธิเยวาตี อาห สอุปจาราติ เวทิตพพาติ.”^{๒๓๙} แม้อุปจารสมาธิ ก็ชื่อว่า จิตตวิสุทธิเหมือนกัน เพราะเป็นสมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในวิปัสสนา

จะเห็นได้ว่าการพัฒนาตัวของขณิกสมาธิในการเจริญวิปัสสนา แตกต่างจากการพัฒนาสมาธิที่ได้จากการกำหนดอารมณ์สมถะ กล่าวคือ สมาธิในสมถกรรมฐาน จะต้องใช้จิตเพ่งอารมณ์บัญญัติ (อารมณ์ณูปนิชฌาน) เช่น ปฐวีกสิณ อาโปกสิณ เตโชกสิณ วาโยกสิณหรือธาตุสี่ต่าง ๆ มีสีแดง สีเหลือง สีขาว และสีเขียว เป็นต้น อย่างจดจ่อจนเกิดนิมิตติดตา และทำให้เกิดความชำนาญในการน้อมนึก และการขยาย การเข้าการออกเป็นต้น จนจิตเป็นอุปจารสมาธิ (สมาธิเกือบจะแนบแน่น) และเป็นอัปนาสมาธิ (สมาธิแนบแน่น) และเกิดองค์ฌานต่าง ๆ ผู้เจริญสมาธิในสมถะต้องนั่งนิ่งอยู่กับที่ หรือยืนอยู่กับที่ ไม่รับรู้อารมณ์อื่นภายนอกได้เลย แต่ขณิกสมาธิที่ใช้ในการเจริญวิปัสสนา พัฒนาขึ้นโดยการใช้สติกำหนดรู้สภาวะของรูปธรรมและนามธรรม ที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง ซึ่งท่านจัดไว้ ๔ กลุ่ม เรียกว่า การตามรู้ด้วยสติซึ่งสภาวะของกาย เวทนา จิต และสภาวะธรรม ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าตามที่เป็นอย่างนั้น โดยใช้เพียงสตินำทาง ใช้เพียงสัมปชัญญะนำทางเท่านั้น (ญาณมตตาย ปฏิสสติมตตาย)^{๒๔๐} ซึ่งอารมณ์ที่จิตจดจ่อนี้มีสภาวะที่เปลี่ยนแปลงไป คือ อารมณ์หนึ่งเกิดขึ้น ดำรงอยู่ และเปลี่ยนไปหรือแตกดับไป อารมณ์ถัดมาก็ปรากฏขึ้น ดำรงอยู่และเปลี่ยนแปรไปอีก เป็นอยู่อย่างนั้น ท่านเรียกสมาธิชนิดนี้อีกอย่างหนึ่งว่า วยลกขณูปจฺจานกตต^{๒๔๑} แปลว่า สภาวะที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งในการกำหนดรู้สภาวะที่กำลังเปลี่ยนแปลงไป จนจิตวางเฉยในท่ามกลาง ไม่ถูกตัณหา และทิฏฐิยึดไว้ (อนิสสิโต) ไม่มีความรู้สึกว่ามีตัวตนอยู่ เมื่อพัฒนาไปโดยไม่ละองค์ ๓ นั้น จิตก็จะตั้งมั่นยิ่งขึ้นจนกระทั่งก่อให้เกิดสมาธิทริย สมาธิพละ สมาธิสัมโพชฌงค์ และสัมมาสมาธิ และจะเข้าถึงสภาพสมบุรณ์แห่งโพธิปักขิยธรรม จนเกิดอัปนาสมาธิที่เกิดร่วมกับปัญญาขั้นสูงในมรรคมีองค์ ๘ ที่สามารถทำลายกิเลสขั้นเด็ดขาดได้ สมาธิที่ประกอบด้วยองค์ ๓ นี้ทำหน้าที่ละกิเลสทั้ง ๕ ระดับ คือ ละด้วยการข่ม (วิกขัมภนปหาน) ละด้วยองค์นั้น ๆ (ตทังคปหาน) สมุจเฉทปหาน (ละอย่างเด็ดขาด) ปฏิปัสสัมภนปหาน (ละโดยระงับลง) นิสสรณปหาน (ละโดยไม่ต้องอาศัยธรรมที่พึ่ง) ดังพระบาลีว่า วินนฺเยยโลก อภิขณาโทมนสส^{๒๔๒}

บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาล้วน เมื่อบรรลุอรหัตต์ละกิเลสได้หมดแล้ว มีชื่อเรียกว่า พระปัญญาวิมุต หมายถึง พระอรหัตต์ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา ดังท่านกล่าวว่า “บุคคลชื่อว่าปัญญาวิมุต เป็นไหน บุคคลบางคนในโลกนี้ มิได้ถูกต้องซึ่งวิโมกข์ ๘ ด้วยกาย สำเร็จจริยาบถอยู่ แต่อาสวะของผู้นั้นสิ้นไปแล้ว เพราะเห็นด้วย

^{๒๓๘} วิสุทธิ. ภูทิก (บาลี) ๑/๔๐๙, บาลีว่า ขณิกจิตเตกคตตาคติ ขณมตตมฺภูตฺติโก สมาธิ. โสปี หิ อารมมณเณนิรฺนตรํ เอกกาการณ ปวตตมโน ปฏิปกฺเขน อนภิกฺโกโต อปปีโต วิย จิตตํ นิจฺจลํ ฐเปติ.

^{๒๓๙} วิสุทธิ. ภูทิก (บาลี) ๓/๓๙๗.

^{๒๔๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๖๓.

^{๒๔๑} พุ.ป. (บาลี) ๑/๑๕๘/๑๒๕.

^{๒๔๒} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๖๒.

ปัญญา บุคคลนี้ เรียกว่า ปัญญาวิมุต” ในที่นี้ หมายเอาปัญญาวิมุตชนิดที่ไม่ได้อรุณมาน แต่เจริญวิปัสสนาจนกระทั่งบรรลุเป็นพระอรหันต์สุขวิปัสสก ประเภทหนึ่ง^{๒๔๓}

ข. หลักการเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า^{๒๔๔} แบบรูปมณ ๔

ผู้ปฏิบัติพึงระลึกถึงการพิจารณาเห็นธรรมนั้นโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตาไว้เป็นเบื้องต้น หรือใช้การพิจารณาโดยแยกกายไว้ในใจด้วยกฎแห่งไตรลักษณ์^{๒๔๕} ในข้อใดข้อหนึ่ง เช่น ทุกขัง อนิจจัง หรืออนัตตา^{๒๔๖} จากนั้นเริ่มเข้าสู่กระบวนการปฏิบัติแบบปฐมมณ^{๒๔๗}

ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งอพยาบาลเป็นสมาธิ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งอาโลกสัญญาเป็นสมาธิ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจเข้า ด้วยอำนาจแห่งความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนหายใจออก เป็นสมาธิ นี้ชื่อว่าวิปัสสนา เพราะมีความหมายว่าพิจารณาเห็นธรรมที่เกิดในสมาธินั้น โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดยความเป็นอนัตตา^{๒๔๘} ด้วยวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาแบบปฐมมณ^{๒๔๙} ดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะจึงมีในภายหลัง ท่านจึงกล่าวว่า การเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้าแบบปฐมมณ

สำหรับทุติยมณ ตติยมณ และจตุตถมณก็มีลักษณะเดียวกัน เพียงแต่ต่างกันที่องค์ประกอบของแต่ละมณเท่านั้น คือ ทุติยมณ^{๒๕๐} ประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุข) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ตติยมณ ประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข (ความสุข) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) จตุตถมณประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) เอกัคคตา^{๒๕๑} (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว)^{๒๕๒} เพราะฉะนั้นในหลักการปฏิบัติจึงมีลักษณะเดียวกัน ต่างกันเฉพาะองค์มณดังกล่าวมาแล้วข้างต้น

๕. หลักการเจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า^{๒๕๓} แบบอรุณมณ ๔

การเจริญอรุณมณ แบบอากาสาณูจายตนมณ มีวิปัสสนานำหน้า คือ โยคาวจรผู้ปฏิบัติวิปัสสนามีการพิจารณาเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อย่างใดอย่างหนึ่ง โดยความไม่เที่ยงพิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นทุกข์ พิจารณาเห็นรูปโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลาย

^{๒๔๓} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๒๗/๑๕๓.

^{๒๔๔} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒ - ๗/๔๑๔ - ๔๒๗.

^{๒๔๕} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๕๘/๓๙๔ - ๓๙๖.

^{๒๔๖} คุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๔/๒๐ - ๒๔/๒๗ - ๓๑.

^{๒๔๗} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐ - ๗๒.

^{๒๔๘} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒ - ๗/๔๑๔ - ๔๒๗.

^{๒๔๙} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐ - ๗๒.

^{๒๕๐} คุรายละเอียดใน มหามกุฎฯ, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๑ หน้า ๒๕๙ - ๒๖๓.

^{๒๕๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระเพิ่มเติม, หน้า ๘๘.

^{๒๕๒} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๔/๙๓/๑๑๑.

^{๒๕๓} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒ - ๗/๔๑๔ - ๔๒๗.

ที่เกิดในภวานานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ^{๒๕๔} เกิดก่อน โดยอุบายดังนี้แล้วจึงทำมีสมณะให้เกิดขึ้นด้วยการเพ่งอารมณ์สมณะ บรรลुरुูปมาณ ๔^{๒๕๕} อันเป็นธรรมเครื่องสงบระงับจิตจากนิวรณ์และอุปกิเลส^{๒๕๖} แล้ว เพราะล่องรูปสัญญาดับปฏิขสัญญา ไม่กำหนดนันทตสัญญาโดยประการทั้งปวง ผู้ปฏิบัติบรรลู่อกาสาณัญญาตนฌาน โดยกำหนดว่า อากาสาที่สุดมีได้^{๒๕๗} ดังนี้ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมณะมีภายหลัง เพราะเหตุนี้ท่านจึงกล่าวว่า เจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า^{๒๕๘}

สำหรับวิธีการเจริญอูรูปมาณ ๔ แบบวิญญาณัญญาตนฌาน^{๒๕๙} โดยกำหนดว่า วิญญาณหาที่สุดมีได้^{๒๖๐} อากัญญาตนฌานโดยกำหนดว่า ไม่มีอะไร^{๒๖๑} และเนวสัญญานาสัญญาตนฌาน^{๒๖๒} โดยกำหนดว่า มีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๒๖๓} ใช้หลักการปฏิบัติแบบสมณะมีวิปัสสนานำหน้า มีลักษณะเดียวกันกับการเจริญสมณะมีวิปัสสนานำหน้า แบบอากาสาณัญญาตนฌาน ดังที่กล่าวแล้ว

๑๒.๓.๓ ยุคนัทรสมถวิปัสสนา

สมณะและวิปัสสนาเข้าคู่กัน เรียกเต็มว่า สมถวิปัสสนายุคนัทรภาวนา การเจริญสมณะและวิปัสสนาควคู่ไปด้วยกัน^{๒๖๔}

คำว่า “ยุคนัทรสมถวิปัสสนาภาวนา” ยุค แปลว่า คู่ นัทร แปล เชือกเป็นเครื่องผูก

ความสัมพันธ์ของสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นไปในลักษณะของกิจ หรือหน้าที่ ที่เหมือนกัน เป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ล่องเลยกันและกัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ดังมีอธิบายในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า “โสพสทธิ อากาเรหิ สมถวิปัสสนิ ยุคนทฺธึ ภาเวติ อารมมณฺเฏ เชน โคจรณฺเฏ เชน ปหานณฺเฏ เชน ปริจจาคณฺเฏ เชน วุจฺจณฺเฏ เชน วิมฺภณฺเฏ เชน สนตฺตณฺเฏ เชน ปณฺฑิตฺตณฺเฏ เชน วิมุตฺตณฺเฏ เชน อนสฺมณฺเฏ เชน ตรณฺเฏ เชน อนิมิตฺตณฺเฏ เชน อปฺปนิหิตณฺเฏ เชน สุถณฺเฏ เชน เอกรสมฺเฏ เชน อนตฺตวตฺตณฺเฏ เชน ยุคนทฺธณฺเฏ”^{๒๖๕}

ภิกษุเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปด้วยอาการ ๑๖ อย่าง ได้แก่

- | | |
|-------------------------------|------------------------------|
| ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ | ๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร |
| ๓. ด้วยมีสภาวะละ | ๔. ด้วยมีสภาวะสละ |
| ๕. ด้วยมีสภาวะออก | ๖. ด้วยมีสภาวะหลีกออก |
| ๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด | ๘. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต |

^{๒๕๔} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒ - ๓/๔๑๔ - ๔๒๗.

^{๒๕๕} คุรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), หน้า ๒๔๓ - ๓๐๐.

^{๒๕๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระเพิ่มเติม, หน้า ๔๐๑.

^{๒๕๗} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๕๘} คุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒ - ๓/๔๑๔ - ๔๒๗.

^{๒๕๙} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๖๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระเพิ่มเติม, หน้า ๕๑๘ .

^{๒๖๑} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๖๒} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๗.

^{๒๖๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระเพิ่มเติม, หน้า ๕๑๘.

^{๒๖๔} คุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๕๓-๖๕/๑๑๖-๑๒๒, ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๔๙๙-๕๐๐ .

^{๒๖๕} คุใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑-๓๑๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

- | | |
|--------------------------------------|--|
| ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น | ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ |
| ๑๒. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม | ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิมิต |
| ๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ | ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสญฺญุตระ |
| ๑๕. ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน | ๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน |

เมื่อละอุทธัจจะจึงมีสมาธิ คือ ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน โดยมีนิโรธเป็นอารมณ์ เมื่อภิกษุนั้นละอวิชชาจึงมีวิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นสภาพที่มีนิโรธเป็นอารมณ์ สมถะและวิปัสสนาจึงมีรสเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์^{๒๖๖}

การเจริญสมถะและวิปัสสนาไปพร้อมกันนี้ มีอธิบายปรากฏในปฏิสัมภิทามรรค ซึ่งปรากฏ ๑๖ ประการคือ อารมณ์ โคจร การละ การสละ การออก การหลีกออก เป็นธรรมละเอียด เป็นธรรมประณีต หลุดพ้น ไม่มีอาสวะ เป็นเครื่องข้าม ไม่มีนิมิต ไม่มีปณิหิตะ เป็นสญฺญุตระธรรม มีกิจเป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน **ไม่ล่วงเลยกันและกัน** ในขณะที่เจริญอยู่นั้นจะปรากฏสภาวะเหมือนกันไปดังนี้^{๒๖๗}

ไม่ล่วงเลยกันและกัน คือ หากสมถะล่วงเกินวิปัสสนาจิตพึงเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน เพราะสมถะเป็นไปในฝ่ายหดหู่ หากว่า วิปัสสนาล่วงเกินสมถะจิตพึงเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน เพราะวิปัสสนาเป็นไปในฝ่ายแห่งความฟุ้งซ่าน เพราะฉะนั้น สมถะเมื่อไม่ล่วงเกินวิปัสสนา ย่อมไม่ตกไปในความเกียจคร้าน วิปัสสนาไม่ล่วงเกินสมถะ ย่อมไม่ตกไปในความฟุ้งซ่าน สมถะเป็นไปเสมออย่างรักษาวิปัสสนาจากการตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน วิปัสสนาเป็นไปเสมออย่างรักษาสมาธจากการตกไปสู่ความเกียจคร้าน สมถะและวิปัสสนาทั้ง ๒ มีกิจอย่างเดียวกันด้วยกิจคือ การไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยประการฉะนี้ สมถะและวิปัสสนาเป็นไปเสมอไม่ล่วงเกินกันและกัน ย่อมทำประโยชน์ให้สำเร็จ ความที่สมถะและวิปัสสนานั้นเป็นธรรมคู่กันในขณะแห่งมรรคย่อมมีได้ เพราะเป็นธรรมคู่กันในขณะแห่งวิปัสสนาอันเป็นภูมฺฐานคามินี^{๒๖๘}

ความสัมพันธ์ของสมถภาวนากับวิปัสสนาภาวนาในลักษณะนี้เป็นความสัมพันธ์ที่มีสภาวะเหมือนกัน ของผู้ปฏิบัติเจริญทั้งสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาไปด้วยกัน แต่ไม่ได้หมายความว่า จะกำหนดสภาวะไปพร้อมกัน พระอรธรรคถาจารย์ได้อธิบายถึงการเจริญสมถและวิปัสสนาเป็นคู่ไว้ดังนี้

คำว่า “ยุคนทฺธิ ภาเวติ” ได้แก่ ย่อมเจริญทำให้คู่กันไป ในคำนี้ไม่ใช่สามารถที่จะเข้าสมาบัติด้วยจิตนั้นแล้วพิจารณาสังขารทั้งหลายด้วยจิตดวงนั้นนั้นแหละ แต่ภิกษุนี้เข้าสมาบัติได้เพียงใด ย่อมพิจารณาถึงสังขารทั้งหลายได้เพียงนั้น หมายความว่า ภิกษุเข้าปฐมฌาน ครั้นออกจากปฐมฌานนั้นแล้ว ย่อมพิจารณาสังขารทั้งหลายเป็นต้น จนถึงเนวสัณญานาสัณญายตนสมาบัติ^{๒๖๙} สรุปการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาตามความหมายของพระอรธรรคถาจารย์ หมายถึงการเข้าปฐมฌานและอรุปฌาน เป็นการเจริญสมถภาวนา ออกจากปฐมฌานและอรุปฌาน พิจารณาสังขารทั้งหลายให้เห็นไตรลักษณ์ เป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนา นั้นหมายถึง การเจริญสมถะและวิปัสสนาเป็นคู่ ๆ^{๒๗๐}

^{๒๖๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๑๙.

^{๒๖๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๗๕.

^{๒๖๘} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗/๒.

^{๒๖๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗/๒.

^{๒๗๐} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก.(บาลี)๒๑/๑๗๐/๑๗๙ , อง.จตุกก.(ไทย)๒๑/๑๗๐/๒๓๘

ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๑-๓๑๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐-๔๒๔.

การเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาคบคู่กัน มิใช่หมายความว่า ทำทั้งสองอย่างพร้อมกันทีเดียว เพราะเราไม่สามารถพิจารณาสังขารด้วยจิตเดียวกันกับที่เข้าสมาบัติ คำว่า เจริญสมถะและวิปัสสนาคบคู่กัน หมายความว่า เข้าสมาบัติถึงไหนก็พิจารณาสังขารถึงนั้น พิจารณาสังขารถึงไหน ก็เข้าสมาบัติถึงนั้น กล่าวคือเข้าปฐมฌาน ออกจากปฐมฌานแล้ว พิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารแล้ว ก็เข้าทุติยฌาน ออกจากทุติยฌานแล้ว พิจารณาสังขารอีกเป็นต้น เจริญลักษณะนี้เรื่อยไปตามลำดับจนเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ ก็พิจารณาสังขารอีกอย่างนี้เรียกว่าเจริญสมถะวิปัสสนาคบคู่กันไป^{๒๗๑} ในกรณีนี้มีปรากฏในอนุปทสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ในเรื่องนี้ สารีบุตรสกัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจาร ปีติ และสุขอันเกิดจากวิเวกอยู่ ก็ธรรมในปฐมฌาน คือ วิตก (ความตรึก) วิจาร (ความตรอง) ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุข) จิตเตกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ผัสสะ (ความถูกต้อง) เวทนา (ความเสวยอารมณ์) สัญญา (ความหมายรู้) เจตนา (ความจงใจ) วิญญาน (ความรู้แจ้ง) ฉันทะ (ความพอใจ) อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) วิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) อุเบกขา (ความวางเฉย) มนสิการ (ความใส่ใจ) เหล่านี้ สารีบุตรกำหนดตามลำดับบทได้แล้ว ธรรมที่สารีบุตรรู้แจ้งแล้วเหล่านั้น ย่อมเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป สารีบุตรนั้นรู้ชัดอย่างนี้ว่า ได้ยินว่า ธรรมเหล่านี้ที่ยังไม่มีก็มีขึ้น ที่มีแล้ว ย่อมดับไป เธอจึงไม่ยินดี ไม่ยินร้าย อันกิเลสอาศัยไม่ได้ อันกิเลสพัวพันไม่ได้ หลุดพ้นแล้ว พราศได้แล้วในธรรมเหล่านั้น มีจิตที่ฝึกให้ปราศจากเขตแดนคือ กิเลสได้แล้วอยู่ สารีบุตรนั้นรู้ชัดว่า การสลัดทุกข์ที่สูง ๆ ขึ้นไป ยังมีอยู่ เธอมีความเห็นว่า การสลัดทุกข์นี้ได้เพราะการกระทำธรรมนั้นให้มากขึ้น^{๒๗๒}

พระสารีบุตรเถระท่านได้เจริญสมถภาวนาคู่ไปกับวิปัสสนาภาวนาโดยเข้าปฐมฌานเป็นต้น แล้วออกจากฌานนั้นพิจารณาองค์ธรรมและธรรมที่สัมปยุตในฌานนั้นให้เห็นเป็นไตรลักษณ์แล้วก็พัฒนาจิตต่อไปจนถึงที่สุดคือเข้าสัญญาเวทียตนิโรธแล้วออกจากสมาบัตินั้นพิจารณาธรรมที่ปรากฏอยู่นั้นให้เป็นไตรลักษณ์ที่สุดคือพระนิพพานเป็นผู้ทำกิจแห่งพระศาสนาเพียงเท่านั้น

สรุป การเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนาไปพร้อมกันนั้นไม่ได้หมายถึงการกำหนดไปพร้อมกันแต่หมายถึงการกำหนดไปตามลำดับจิตที่เป็นสมาธิ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติแบบยุคนัทธภาวนา เมื่อเจริญสมาธิเข้าถึงอัปนาสมาธิเป็นฌานแล้วไม่จำเป็นรูปฌานหรืออรุณฌานก็เหมือนกันออกจากฌานนั้น ๆ มากำหนดองค์ฌานหรือธรรมที่สัมปยุตด้วยฌานนั้นจนเห็นเป็นไตรลักษณ์ข้ามพ้นทั้งนิรวณธรรมซึ่งเป็นปฏิปักษ์ของสมถภาวนาและข้ามพ้นอวิชชาซึ่งเป็นปฏิปักษ์ เป็นธรรมตรงกันข้ามกับวิชชา เป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะกิเลสทั้งปวง

ก. การเจริญวิปัสสนายุคกัณฑ์นัย แบบรูปฌาน ๔^{๒๗๓}

หลักวิธีการเจริญสมถะและวิปัสสนาคู่กันไป ในขณะที่ปฏิบัติจะมีลักษณะอาการของสภาวะที่เหมือนกัน เป็นอย่างเดียวกัน เป็นคู่กัน ไม่ส่วงเลยกันและกัน ๑๖ อย่าง คือ ๑. ด้วยมีสภาวะเป็นอารมณ์ ๒. ด้วยมีสภาวะเป็นโคจร ๓. ด้วยมีสภาวะละ ๔. ด้วยมีสภาวะสละ ๕. ด้วยมีสภาวะออก ๖. ด้วยมีสภาวะ

^{๒๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๒๙.

^{๒๗๒} คุรยลละเอียตใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๓-๙๗/๑๑๐-๑๑๕.

^{๒๗๓} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐ - ๗๒.

หลักออก ๗. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมละเอียด ๘. ด้วยมีสภาวะเป็นธรรมประณีต ๙. ด้วยมีสภาวะหลุดพ้น ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีอาสวะ ๑๒. ด้วยมีสภาวะเป็นเครื่องข้าม ๑๒. ด้วยมีสภาวะไม่มีนิमित ๑๓. ด้วยมีสภาวะไม่มีปณิหิตะ ๑๔. ด้วยมีสภาวะเป็นสุญญตะ^{๒๗๔} ๑๕. ด้วยมีสภาวะมีรสเป็นอย่างเดียวกัน ๑๖. ด้วยมีสภาวะเป็นคู่กันไม่ล่วงเลยกัน^{๒๗๕} ไม่ล่วงเกินกันและกัน

หากผู้ปฏิบัติล่วงเกินวิปัสสนา จิตจะเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน เพราะสมณะเป็นไปในฝ่ายหลุดพ้น หากว่าวิปัสสนาล่วงเกินสมณะ จิตพึงเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน เพราะวิปัสสนาเป็นไปในฝ่ายแห่งความฟุ้งซ่าน

เพราะฉะนั้น สมณะเมื่อไม่ล่วงเกินวิปัสสนา ย่อมไม่ตกไปในความเกียจคร้าน วิปัสสนาล่วงเกินสมณะ ย่อมไม่ตกไปในความฟุ้งซ่าน สมณะเป็นไปเสมอย่อมรักษาวิปัสสนาจากการตกไปสู่ความฟุ้งซ่าน วิปัสสนาเป็นไปเสมอย่อมรักษาสมาธจากการตกไปสู่ความเกียจคร้าน.

สมณะและวิปัสสนาทั้ง ๒ มีกิจอย่างเดียวกันด้วยกิจ คือ การไม่ล่วงเกินกันและกันด้วยประการนี้ สมณะและวิปัสสนาเป็นไปเสมอไม่ล่วงเกินกันและกัน ย่อมทำประโยชน์ให้สำเร็จ ความที่สมณะและวิปัสสนาเป็นธรรมคู่กันในขณะแห่งมรรคนั้น ย่อมมีได้เพราะเป็นธรรมคู่กันในขณะแห่งวิปัสสนา อันเป็นฐานคามินี^{๒๗๖}

ดังนั้นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาคุณันท์นัยแบบปฐมฐาน^{๒๗๗} โดยมีหลักการเจริญสมณะและวิปัสสนาคู่กันไป ด้วยในลักษณะอาการของสภาวะทั้ง ๑๖ อย่างมีลักษณะดังที่ได้กล่าวมานี้

สำหรับทุติยฐาน ตติยฐาน และจตุตถฐานก็มีลักษณะเดียวกัน เพียงแต่ต่างกันที่องค์ประกอบของแต่ละฐาน^{๒๗๘} เท่านั้น คือ ทุติยฐานประกอบด้วยองค์ ๓ คือ ปีติ (ความอิ่มใจ) สุข (ความสุข) เอกัคคตา^{๒๗๙} (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) ตติยฐานประกอบด้วยองค์ ๒ คือ สุข (ความสุข) เอกัคคตา จตุตถฐานประกอบด้วยองค์ ๒ คือ อุเบกขา (ความวางเฉย) เอกัคคตา (ความที่จิตมีอารมณ์เดียว) เพราะฉะนั้นในหลักการปฏิบัติจึงมีลักษณะเดียวกัน ต่างกันเฉพาะองค์ฐานดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น

ข. การเจริญวิปัสสนาคุณันท์นัย แบบอรุพमान ๔

วิธีการเจริญวิปัสสนาแบบสมณะและวิปัสสนาคู่กันไปอรุพमान ๔ แบบอากาสาณูจายตนฐาน^{๒๘๐} (อากาสะหาที่สุดมิได้) คือ โยคาวจรต้องเจริญสมณกาวนาทำรูปमान ๔ ให้สมบูรณ์ก่อน โดยการเพ่ง

^{๒๗๔} ดุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๐ - ๔๒๓.

^{๒๗๕} ดุรายละเอียดใน มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, “บทนำ ปฏิสัมภิตามรรค”, ในพระไตรปิฎก

ภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, เล่ม ๓๑ หน้า (๑๙๑).

^{๒๗๖} ดุรายละเอียดใน มหามกุฏฯ, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๖๙ หน้า ๔๗๒.

^{๒๗๗} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๒/๗๐ - ๗๒.

^{๒๗๘} ดุรายละเอียดใน พระมหาภุชช ญาณวูโธ (ใจปลื้มบุญ), “ทำการศึกษาวิเคราะห์เรื่องความสัมพันธ์ระหว่างฐานและปัญญาในพระพุทธศาสนาเถรวาท”, วิทยานิพนธ์ปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต, (บัณฑิตวิทยาลัย : มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗), หน้า (ก).

^{๒๗๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๘๘.

^{๒๘๐} ดุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

อารมณ์ไปที่รูปฌาน ^{๒๘๑} เข้าปฐมฌาน ครั้นออกจากปฐมฌานนั้นแล้วย่อมพิจารณาสังขาร (สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ มโนสังขเจตนา) ^{๒๘๒} ทั้งหลาย ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว ^{๒๘๓} ย่อมเข้าตติยฌานครั้นออกจากตติยฌานนั้นแล้ว ย่อมพิจารณาสังขาร (สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ มโนสังขเจตนา) ^{๒๘๔} ทั้งหลาย ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว ย่อมเข้าตติยฌาน ครั้นออกจากตติยฌานนั้นแล้ว ย่อมพิจารณาสังขาร (สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ มโนสังขเจตนา) ^{๒๘๕} ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว ^{๒๘๖} ย่อมเข้าจตุตถฌาน ครั้นออกจากจตุตถฌาน ^{๒๘๗} นั้นแล้ว ย่อมพิจารณาสังขาร (สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ มโนสังขเจตนา) ^{๒๘๘}

ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว ^{๒๘๙} ย่อมเข้าอากาสนัญจายตนฌานสมาบัติ โดยกำหนดว่า อากาศหาที่สุดมิได้ ^{๒๙๐} ครั้นออกจากอากาสนัญจายตนฌานสมาบัตินั้นแล้ว ย่อมพิจารณาสังขาร (สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ มโนสังขเจตนา) ^{๒๙๑} ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว มรรคย่อมเกิดเมื่อโยคาวจรปฏิบัติถึงสภานี้แล้ว ควรปฏิบัติให้เจริญขึ้นในมรรคนั้น ครั้นเมื่อปฏิบัติให้เจริญในมรรคนั้นแล้ว ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป ^{๒๙๒}

สำหรับวิธีการเจริญวิปัสสนาสมณะและวิปัสสนาคูกันไปรูปฌานอื่นๆ ก็มีลักษณะเดียวกันกับแบบอากาสนัญจายตนฌานสมาบัติ ^{๒๙๓} คือ โยคาวจรต้องเจริญสมถภาวนาทำรูปฌาน ๔ ให้สมบูรณ์ก่อน โดยการเพ่งอารมณ์ไปที่รูปฌาน ๔ จากพิจารณาไปตามลำดับดังนี้ คือ

ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้วย่อมเข้าวิญญาณัญจายตนฌาน ^{๒๙๔} โดยกำหนดว่า วิญญาณหาที่สุดมิได้อยู่ ^{๒๙๕} ครั้นออกจากวิญญาณัญจายตนฌาน ^{๒๙๖} สมาบัตินั้นแล้ว ย่อมพิจารณาสังขาร (สังขาร คือ สภาพที่ปรุงแต่งการกระทำทางใจ มโนสังขเจตนา) ^{๒๙๗} ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว มรรคย่อมเกิด

^{๒๘๑} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธจาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), หน้า ๒๔๓ - ๓๐๐.

^{๒๘๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๔๑๑.

^{๒๘๓} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏฯ, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๖๙ หน้า ๔๖๖.

^{๒๘๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๔๑๑.

^{๒๘๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๔๑๑.

^{๒๘๖} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏฯ, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๖๙ หน้า ๔๖๖.

^{๒๘๗} ดูรายละเอียดใน วิ.มหา. (ไทย) ๑/๑๑/๖.

^{๒๘๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๔๑๑.

^{๒๘๙} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏฯ, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๖๙ หน้า ๔๖๖.

^{๒๙๐} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๙๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๔๑๑.

^{๒๙๒} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓ - ๔๑๔.

^{๒๙๓} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๙๔} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๕๑๘.

^{๒๙๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๒๙๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๔๑๑.

เมื่อโยคาวจรปฏิบัติถึงสภานี้แล้ว ควรปฏิบัติให้เจริญขึ้นในมรรคนั้น ครั้นเมื่อปฏิบัติให้เจริญในมรรคนั้นแล้ว ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๒๙๘}

ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้วย่อมเข้าอาภิญญาญาณตนตามสมาบัติ โดยกำหนดว่า ไม่มีอะไรอยู่^{๒๙๙} ครั้นออกจากอาภิญญาญาณตนตามสมาบัตินั้นแล้ว ย่อมพิจารณาสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว มรรคย่อมเกิด เมื่อโยคาวจรปฏิบัติถึงสภานี้แล้ว ควรปฏิบัติให้เจริญขึ้นในมรรคนั้น ครั้นเมื่อปฏิบัติให้เจริญในมรรคนั้นแล้ว ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๓๐๐}

ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้วย่อมเข้าเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัติ^{๓๐๑} โดยกำหนดว่า ภาวะมีสัญญาก็ไม่ใช่ ไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่^{๓๐๒} ครั้นออกจากเนวสัญญานาสัญญายตนสมาบัตินั้นแล้ว ย่อมพิจารณาถึงสังขาร ครั้นพิจารณาสังขารทั้งหลายแล้ว มรรคย่อมเกิด เมื่อโยคาวจรปฏิบัติถึงสภานี้แล้ว ควรปฏิบัติให้เจริญขึ้นในมรรคนั้น ครั้นเมื่อปฏิบัติให้เจริญในมรรคนั้นแล้ว ย่อมละสังโยชน์ได้ อนุสัยย่อมสิ้นไป^{๓๐๓} ด้วยประการฉะนี้ นี้ชื่อว่าเจริญสมณะและวิปัสสนาอันเป็นธรรมคู่กัน^{๓๐๔}

๑๒.๓.๔ ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส

คำว่า ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส เป็นศัพท์ที่นำเอาศัพท์หลายศัพท์มาสนธิต่อกันเข้าสมาส เชื่อมกันเข้า ตัดบทเป็น ธัมม + อุทัจจ + วิคคหิต + มานัส

คำว่า อุทัจจจะ แปลว่า ความฟุ้งซ่าน ความคิดพล่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ อย่างเผลอตัว^{๓๐๕} มีวิเคราะห์ว่า อุทตตสส ภาโว อุทจจํ แปลว่า ภาวะแห่งการฟุ้งขึ้น (อุทต+ณย ลบ ณ และสระหน้า แปลง ตย เป็น จย)^{๓๐๖}

คำว่า วิคคหิต แปลว่า ถือเอา ซึ่งเป็นกิริยาของมานัส (ใจ)

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยธรรมูทัจจ (ความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม)^{๓๐๗} พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “ธัมมูทัจจวิคคหิตมานัส โหติ” มีใจถูกอุทัจจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน จิตย่อมกวัดแกว่ง หวั่นไหว เพราะโอภาส เพราะญาณ เพราะปีติ เพราะปัสสัทธิ เพราะสุข เพราะอิโมกข์ เพราะปคคหะ เพราะอุปปัฏฐาน เพราะอุเบกขา เพราะน้อมนึกถึงอุเบกขาและนิกันติ^{๓๐๘} จากนั้น มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่มรรคก็เกิดแก่เธอ ...ในภายหลัง^{๓๐๙}

^{๒๙๘} คุรยลละเอียตใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓ - ๔๑๔.

^{๒๙๙} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๖.

^{๓๐๐} คุรยลละเอียตใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓ - ๔๑๔.

^{๓๐๑} คุรยลละเอียตใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๕๖/๑๗๗.

^{๓๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมฯ ฉบับประมวลศัพท์**, ชำระ..ที่ ๑, หน้า ๕๑๘.

^{๓๐๓} คุรยลละเอียตใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๔๑๓ - ๔๑๔.

^{๓๐๔} คุรยลละเอียตใน มหาหมกฺกฐา, **พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล**, เล่ม ๖๙ หน้า ๔๖๖.

^{๓๐๕} พันตรี ป. หลง สมบุญ, **พจนานุกรม มคอ - ไทย**, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ อาทรการพิมพ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๒๗.

^{๓๐๖} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสน์ ชุด ศัพท์วิเคราะห์**, หน้า ๑๐๑

^{๓๐๗} คุรยลละเอียตใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔๒-๓/๔๔๕-๘.

^{๓๐๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

ใจอันยึดเอาความฟุ้งซ่านซึ่งเกิดขึ้นเพราะธัมมูทัจจ ๑๐ ประการ ที่เรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** ๑๐ คือ โภภาส (แสงสว่าง) ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ปัคคหะ (การประคองไว้) อุပ္ปฏฐานะ (การเข้าไปตั้งไว้) อุเบกขา นิกันติ (ความใคร่)

วิปัสสนูปกิเลส คือ กิเลสที่เข้ามาทำให้วิปัสสนาหม่นหมอง มี ๑๐ ประการ ย่อมเกิดขึ้นแก่โยคาวจรผู้เริ่มปรารภวิปัสสนาเท่านั้น หากเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคนไม่ปรากฏในวิสุทธิมรรคว่า

วิปัสสนูปกิเลสา ทิ ปฏิวะระปตตสส อริยสาวกสส เจว วิปปฏิปนฺนกสส จ นิกขิตตกมฺมฏฺฐานสส กุสีตปุคฺคลสส นุปฺปชฺชนติ สมมาปฏิปนฺนกสส ปน ยุตตปฺปยุตตสส อารทฺทวิปสฺสกสส กุลปฺตตสส อุปฺปชฺชนติ เยว^{๓๑๐}

ความจริง วิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดขึ้นแก่ ๑) พระอริยสาวกผู้บรรลุปฏิเวธแล้ว ๒) ผู้ปฏิบัติผิด (เริ่มต้นมาแต่ศีลวิบัติ) ๓) ผู้ละทิ้งกัมมัญฐาน ๔) บุคคลเกียจคร้าน (แม้ปฏิบัติถูกต้องมาแต่เริ่มต้น) แต่จะเกิดขึ้นแก่กุลบุตรผู้ปฏิบัติโดยชอบ ประกอบความเพียรแล้ว ๆ เล่า ๆ ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาแล้วเท่านั้น^{๓๑๑} วิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดขึ้นแก่บุคคล ๔ ประเภท เพราะผู้ปฏิบัตินั้นเกิดการบรรลุธรรมขั้นสูงกว่า จะเกิดวิปัสสนูปกิเลส หรือผู้ปฏิบัติผิดทางของวิปัสสนา และผู้ปฏิบัตินั้นละทิ้งกัมมัญฐาน ถึงจะไม่ ละทิ้งแต่ไม่ใส่ใจปฏิบัติจริงจัง

คำว่า ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนานั้น ไม่ได้หมายถึงผู้เริ่มลงมือปฏิบัติใหม่ ๆ แต่หมายถึงผู้ได้เห็นไตรลักษณ์พิจารณาอุปนามเห็นความเกิดดับว่า “สิ่งที่มีความดับไปเป็นธรรมดานั้นเองเกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้ว ก็ถึงความดับไป” เรียกว่า อารทฺทวิปสฺสโก (ผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนา)^{๓๑๒}

พระอรรถกถาจารย์ได้อธิบายวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการมีโอภาสเป็นต้นไว้ในปฏิสัมภิทามรรคอันเกี่ยวเนื่องด้วยนิกันติ (ความยินดี) หมายถึง อุปกิเลส ๙ ประการนั้นเมื่อประกอบด้วยนิกันติ คือความยินดีด้วยเท่านั้นจึงถือว่าทำวิปัสสนาให้เศร้าหมองได้ท่านได้อธิบายว่า

คำว่า นิกันติ อุปปชฺชติ ได้แก่ นิกันติที่ไม่อาจแม้กำหนดลงไปว่าเป็นกิเลส ที่มีอาการสงบ สุขุม ทำความอาลัยในวิปัสสนาอันประดับด้วยโอภาสเป็นต้นอย่างนี้ ย่อมเกิดขึ้น เมื่อวิปัสสนูปกิเลสมี ญาณเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งในวิปัสสนูปกิเลสทั้งหลายเหล่านั้นเกิดขึ้นเหมือนโอภาส พระโยคาวจรคิดว่า ก็เมื่อก่อนนี้ ญาณ เห็นปานนี้ไม่เคยเกิดขึ้นแก่เราเลย ปีติ ปัสสัทธิ อธิโมกข์ ปัคคหะ อุပ္ปฏฐาน อุเบกขา นิกันติ เห็นปานนี้ก็ไม่เคยเกิดขึ้นเลย เราเป็นผู้บรรลุมรรคผลแน่นอน แล้วถือเอาสิ่งไม่ใช่มรรคผลว่าเป็นมรรคผล วิปัสสนาวิถีย่อมไปผิดทาง พระโยคาวจรนั้นสละมูลกัมมัญฐานของตนแล้ว นั่งยินดีวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้นด้วยความยินดี (นิกันติ) ในสภาวะนั้นนั่นแหละ จึงเป็นเหตุให้โอภาสเป็นต้นเป็น วิปัสสนูปกิเลส ไม่ใช่เพราะเป็นอกุศล^{๓๑๓}

^{๓๐๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๓๑๕-๓๑๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๔๒๕-๔๒๖.

^{๓๑๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๓๒/๓๐๔.

^{๓๑๑} พระพุทธโฆสะจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภ อภสมมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท ประยูรวงศ์พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๖๑.

^{๓๑๒} พระพุทธโฆสะจารย์, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภ อภสมมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่บริษัท ประยูรวงศ์พรีนติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๖๐.

^{๓๑๓} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗/๒.

วิปัสสนูปกิเลส ถ้านับเป็นวัตถุแล้ว จัดเป็น ๑๐ ประการ แต่ถ้านับอาการถือเอาอันนั้นจัดเป็น ๓๐ ประการ หมายความว่า การถือเอาวิปัสสนูปกิเลสอย่างหนึ่ง มีอาการ ๓ อย่าง ดังพระอรรถกถาจารย์ท่านได้อธิบายไว้ว่า “อุปกิเลสเหล่านั้นมี ๑๐ อย่างด้วยสามารถแห่งวัตถุ แต่มี ๓๐ อย่างด้วยสามารถแห่งการถือเอา หมายถึง เมื่อพระโยคาวจรถือเอา โอภาสเกิดขึ้นแล้วแก่เรา ย่อมเป็นการถือเอาด้วยทวิภูมิจึงเมื่อถือเอา โอภาสน่าพอใจเกิดขึ้นแล้วหวน ย่อมเป็นการถือเอาด้วยมานะ เมื่อยินดีโอภาส ย่อมเป็นการถือเอาด้วยตัณหา^{๓๑๔} นั้นเป็นลักษณะของผู้ปฏิบัติแบบธัมมัทธัจจ์”

ต้นเหตุแห่งธัมมัทธัจจ์ ๑๐ ประการนี้คืออุทธัจจะ แม้นิกันติหรือความยินดีพอใจจะเป็นเหตุให้ตัณหา ทวิภูมิจึง และมานะเกิดขึ้น ซึ่งจัดเป็นอุปกิเลสโดยอ้อม แต่นิกันติก็ถูกนับเนื่องเข้าเป็น ๑ ใน ๑๐ ของวิปัสสนูปกิเลส และถือเอาเป็นอุปกิเลสโดยตรง พึงสังเกตว่า ในขณะที่วิปัสสนาญาณกำลังดำเนินไปถึงแม้ว่าจะอยู่ในระดับจินตญาณก็ตาม เมื่อมีนิกันติหรือความยินดีพอใจเกิดขึ้น แต่ผู้ปฏิบัติไม่ได้กำหนดรู้อุทธัจจะ คือ ความกวัดแกว่งหรือความฟุ้งซ่านแห่งจิต เป็นเหตุให้การมนสิการถึงความ เป็นพระไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏ ในคัมภีร์พระไตรปิฎกจึงกล่าวถึงอุทธัจจะในฐานะต้นเหตุแห่งวิปัสสนูปกิเลส เพราะทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง มีวิเสสลักษณะหรือลักษณะที่ติดๆ ดังต่อไปนี้^{๓๑๕}

๑. อวูปสมลกขณิ มีความไม่สงบเป็นลักษณะ หมายความว่า สภาพของอุทธัจจธรรมนี้ย่อมมีสภาพที่ซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ อยู่เสมอไม่สามารถสงบตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียวได้ เปรียบเสมือนน้ำที่กระเพื่อมเพราะถูกแรงลมพัด ฉะนั้น ความคิดของบุคคลที่ถูก อุทธัจจะเข้าครอบงำอยู่ ย่อมซัดส่ายอยู่ตลอดเวลา เมื่อยังไม่อยู่ ย่อมปล่อยความคิดให้ไหลไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่สิ้นสุด

๒. อนวภูฐานรส มีความไม่ตั้งมั่นเป็นกิจ หมายความว่า สภาพของอุทธัจจธรรมนี้ ย่อมไม่ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งโดยความหนักแน่นมั่นคงได้มักซัดส่ายไปในอารมณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา เปรียบเสมือนธงชัยและธงแผ่นผ้าที่ปลิวไปตามแรงลม ด้วยเหตุนี้ เมื่ออุทธัจจธรรมเกิดขึ้นครอบงำจิตใจของบุคคลใดแล้ว จิตของบุคคลนั้นย่อมไม่สามารถตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์หนึ่งอารมณ์ใดได้

๓. ฆนตภาวปัจจุภูฏาน มีความพล่านไปเป็นอาการปรากฏ หมายความว่าสภาพของอุทธัจจะ ย่อมฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา ไม่สามารถสงบตั้งมั่นเป็นหนึ่งได้ เปรียบเสมือนขี้เถ้าที่ฟุ้งขึ้นเพราะถูกหินทุ้ม ด้วยเหตุนี้ บุคคลที่กำลังคิดฟุ้งซ่านอยู่ จึงไม่มีความสงบ คือ ไม่สามารถหยุดยั้งความคิดได้

๔. อโยนิโสมนสิการปทภูฏาน มีการกระทำไว้ในใจโดยแยกกายเป็นเหตุใกล้ให้เกิด หมายความว่า การที่บุคคลถูกอุทธัจจธรรมเข้าครอบงำ จนหยุดยั้งความคิดของตนไม่อยู่นั้น เป็นเพราะบุคคลนั้นขาดโยนิโสมนสิการ คือ การไม่พิจารณาสรรพสิ่งทั้งปวงที่ประสบพบเห็นโดยอุบายอันแยกกาย หรือไม่ใช่ปัญญาในการดำเนินชีวิต มักปล่อยจิตให้ไหลไปตามกระแสกิเลสและอารมณ์ที่มาปรากฏต่าง ๆ ซึ่งยั่วให้ไป เมื่อถูกกิเลสครอบงำมากแล้ว ย่อมทำให้บุคคลนั้นขาดความยั้งคิดและขาดความรู้สึกรู้ตัว จึงทำให้ออกุศลเกิดขึ้นอยู่เสมอ โดยมีความฟุ้งซ่านเป็นต้นเหตุ^{๓๑๖}

^{๓๑๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๙/๗/๒.

^{๓๑๕} พระมหาชินวัตรน จกกวโร รวบรวมและเรียบเรียง, เจตสิกปริมัตถ์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร : สารการพิมพ์, ๒๕๕๖), หน้า ๓๒๒.

^{๓๑๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๒๒.

อาการของอุทัจจะ ในคัมภีร์อรรถกถา ขุททกนิกาย ธรรมบทได้กล่าวถึง พระภาคินยยสังฆรักขิตเถระ ที่นั่งคิดเรื่องต่าง ๆ ในขณะที่นั่งภาวนาจนปวดหลังลงด้วยไบอล เรื่องมีอยู่ว่า พระภาคินยยสังฆรักขิตเถระ ท่านได้ผ้ามา ๒ ผืน จึงนำผืนที่ยาวที่สุดไปถวายหลวงลุง แต่หลวงลุงไม่รับเพราะท่านมีพอใช้แล้ว ทำให้ท่านภาคินยยจะน้อยใจอยากจะทำลาสิกขา ในขณะที่กำลังภาวนาพอดีกับหลวงลุงอยู่นั้น จึงคิดฟุ้งซ่านต่อไปว่าจะนำผ้าผืนที่ยาวที่สุดไปขาย แล้วซื้อแม่แพะมาเลี้ยง จะขายลูกแพะเลี้ยงชีวิตเก็บเงินแต่งงาน เมื่อภรรยาคลอดลูกจะพา ลูกและภรรยาไปหาหลวงลุง ในระหว่างที่นั่งเกวียนมาที่ภรรยา สองสามีภรรยาแย่งกันอุ้มลูก ภรรยาไม่ยอมส่งลูกให้อุ้มแต่ทิ้งลูกที่รอยล้อเกวียน สามีก่อธรรพยาจึงใช้ตามปฏิทินภรรยา ในขณะที่ยกตามปฏิทินภรณานั้นปรากฏว่าได้ตีหัวหลวงลุง เพราะในขณะนั้นกำลังคิดฟุ้งซ่าน^{๓๑๗}

องค์ธรรมที่เกิดร่วมกับอุทัจจะ ในคัมภีร์พระอภิธรรมปิฎก ธรรมสังคณี ได้กล่าวถึงจิตฟุ้งซ่านว่า จิตที่เป็นอกุศล สหระคตด้วยอุเบกขา สัมปยุตด้วยอุทัจจะ มีรูปเป็นอารมณ์ มีเสียงเป็นอารมณ์ มีกลิ่นเป็นอารมณ์ มีรสเป็นอารมณ์ มีโผฏฐัพพะเป็นอารมณ์ มีธรรมเป็นอารมณ์ หรือปรารภอารมณ์ใด ๆ เกิดขึ้นในสมัยใด ในสมัยนั้น ผัสสะ เวทนา สัญญา เจตนา จิต วิตก วิจาร อุเบกขา เอกัคคตา วิริยอินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ มนินทริย์ อุpekขินทริย์ ชีวิตินทริย์ มีฉลาสังกัปปะมีฉลาวยายมะ มีฉลาสมาธิ วิริยพละ สมาธิพละ อหิริกพละ อนัตตปปพละ อุทัจจะ โมหะ อหิริกะ อนัตตปปะ สมณะ ปคคาหะ และอวิกเขปะก็เกิดขึ้นด้วย^{๓๑๘}

ภาวะแห่งความฟุ้งซ่านชื่อว่า อุทัจจะ มีลักษณะคือความไม่สงบ อุปมาเหมือนน้ำกระเพื่อมเพราะถูกลมตี มีความไม่ตั้งมั่นในอารมณ์เป็นกิจ อุปมาเหมือนธงที่สะบัดเพราะถูกลมพัดมีความพลุ่งพล่านไปเป็นผลปรากฏ อุปมาเหมือนขี้เถ้าที่ฟุ้งขึ้นเพราะถูกก้อนหินปา มีอโยนิโสมนสิการเป็นเหตุใกล้^{๓๑๙}

อุทัจจะเป็นเหตุให้การมนสิการถึงความเป็นพระไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏ เมื่อจิตกวัดแกว่ง หวั่นไหวอยู่เช่นนี้ ย่อมถึงความหลงใหล จิตภวานาย่อมเคลื่อน ย่อมเสื่อม และย่อมถึงความเศร้าหมอง ฟุ้งสั่นเกิดว่า ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ แสดงให้เห็นถึงสภาวะของจิตที่เป็นสมาธิอย่างแรงกล้า ถ้ากำลังสติไม่เพียงพอ การมนสิการหรือการกำหนดรู้อย่างจดจ่อและต่อเนื่องย่อมขาดช่วง อกุศลธรรมจึงเข้าครอบงำ ดังนั้น อโยนิโสมนสิการ ถือว่าเป็นเหตุใกล้แห่งอุทัจจะ มีความสัมพันธ์กันกับเหตุของการเกิดขึ้นของญาณ อันเป็นวิปัสสนูปกิเลส

(อโยนิโสมนสิการ คือ การตรึกถึงอกุศลวิตกอันเลวทราม คือกามวิตก (ความตรึกเกี่ยวกับกาม) พยาบาทวิตก (ความตรึกเกี่ยวกับพยาบาท) และวิหิงสาวิตก (ความตรึกเกี่ยวกับวิหิงสา)^{๓๒๐} ได้แก่ การคิดฟุ้งซ่าน คิดเรื่องราวต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การคิดฟุ้งซ่านทำให้มีอาการพลอสติ)

แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนา

อัมมุตัจจวิคคหิตมานัส คือ วิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเมื่อจิตถูกชักให้เขวด้วยอัมมุตัจจ ได้แก่ ความฟุ้งซ่านธรรม หรือตื่นธรรม (ความเข้าใจผิดยึดเอาผลที่ประสบในระหว่างว่าเป็นนิพพาน) มุ่งไปที่สภาวะอัมมุตัจจ ที่เกิดขณะโยคาวจรพิสจาร์ณรูป-นาม (ชั้น ๔) โดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ โดย

^{๓๑๗} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒๗/๔๑๒-๔๑๓.

^{๓๑๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๔๒๗/๑๒๓., อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๔๒๗/๔๖.

^{๓๑๙} พระพุทธทศตเถระ, อภิธัมมมาตาร, หน้า ๗๓-๗๔.

^{๓๒๐} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๓๑/๓๓๒., ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๓๑/๒๔๔-๒๔๕.

ความเป็นอนัตตา คือ เริ่มจากการเจริญสุทธวิปัสสนา^{๓๒๑} ก่อน คือ เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ โดยมีได้เจริญญาณใดๆ มาก่อน การกำหนดรู้รูป-นาม (ขั้นที่ ๕) อบรมอินทรีย์ให้เกิดวิปัสสนาขณิกสมาธิ ซึ่งมีอำนาจกำจัดนิวรณ์ได้เช่นเดียวกับอุปปจารสมาธิ^{๓๒๒} และเมื่อขณิกสมาธิมีกำลังกล้าแข็งมากขึ้นก็จะเกิดวิปัสสนาปัญญาที่รู้เห็นรูป-นามอย่างชัดเจนโดยปราศจากสมมติบัญญัติใดๆ บรรลุถึงนามรูปปัจจุณญาณ^{๓๒๓} เป็นต้น ดังที่พระธรรมเสนาบดีสารีบุตร ได้อธิบายอัมมทัตถจวารนิเทศ ไว้ว่า

(ภิกษุ) มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ เป็นอย่างไร

คือ เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โภภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงโอภาสว่า “โอภาสเป็นธรรม” เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริงไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกซ์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุยอมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยง ญาณ (ความรู้) ย่อมเกิดขึ้น ปิติ (ความอิ่มใจ) ย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิ (ความสงบกายสงบใจ) ย่อมเกิดขึ้น สุข (ความสุข) ย่อมเกิดขึ้น อธิโมกข์ (ความน้อมใจเชื่อ) ย่อมเกิดขึ้น ปคคหะ (ความเพียรที่พอดี) ย่อมเกิดขึ้น อุปัฏฐาน (สติแก่กล้า) ย่อมเกิดขึ้น อุเบกขา (ความมีใจเป็นกลาง) ย่อมเกิดขึ้น นิกันติ (ความตั้งใจ) ย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้อย่างนี้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกซ์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ในเวลาที่จิตตั้งมั่นสงบอยู่ภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ตั้งมั่นอยู่ มรรคก็เกิดแก่เธอ มรรคย่อมเกิดอย่างไร ฯลฯ มรรคย่อมเกิดอย่างนี้ ภิกษุยอมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกซ์ เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา โภภาสย่อมเกิดขึ้น ญาณย่อมเกิดขึ้น ปิตีย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น อุเบกขาย่อมเกิดขึ้น นิกันติย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึงนิกันติว่า “นิกันติเป็นธรรม” เพราะนึกถึงนิกันตินั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุมีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกซ์ตามความเป็นจริง เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า มีใจถูกอุทธัจจะในธรรมกันไว้ ฯลฯ ภิกษุยอมละสังโยชน์ได้อย่างนี้ อนุสัยย่อมสิ้นไปอย่างนี้

เมื่อมนสิการรูปโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกซ์ โดยความเป็นอนัตตา เมื่อมนสิการเวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ จักขุ ฯลฯ เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความเป็นทุกซ์ ฯลฯ เมื่อมนสิการชราและมรณะโดยความเป็นอนัตตา โภภาสย่อมเกิดขึ้น ญาณย่อมเกิดขึ้น ปิตีย่อมเกิดขึ้น ปัสสัทธิย่อมเกิดขึ้น สุขย่อม

^{๓๒๑} อง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕,๓๕๕ , ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

^{๓๒๒} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

^{๓๒๓} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๕๙.

ลักษณะของการเจริญกัมมัญฐานแบบธัมมทัจจัง เมื่อผู้ปฏิบัติถึงอุทยัพพยานุปัสสนาญาณแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องประสบภาวะของจิตอย่างหนึ่งเรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส อันเป็นธรรมขวางกั้นจิตไม่ให้ผู้ปฏิบัติดำเนินไปถูกทางของวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจำต้องนึกถึง รู้ เห็น พิจารณา อธิษฐาน น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา ประคองความเพียรไว้ ตั้งสติไว้มั่น ตั้งจิตไว้มั่น รู้ชัดด้วยปัญญา เมื่อเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะผ่านพ้นสภาวะ ซึ่งเป็นสภาวะอาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติหลงทางไปได้ ลักษณะของผู้ปฏิบัติเกิดความฟุ้งซ่านเพราะวิปัสสนูปกิเลส นั้นมีปรากฏในปฏิสัมภิทามรรคว่า “เมื่อภิกษุมนสิการโดยความไม่เที่ยง โอภาสย่อมเกิดขึ้น ภิกษุนึกถึง โอภาสว่า โอภาสเป็นธรรม เพราะนึกถึงโอภาสนั้น ความฟุ้งซ่านเป็นอุทธัจจะ ภิกษุผู้มีใจถูกอุทธัจจะนั้นกันไว้ ย่อมไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความไม่เที่ยงตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นทุกข์ตามความเป็นจริง ไม่รู้ชัดความปรากฏโดยความเป็นอนัตตามความเป็นจริง”^{๓๒๗}

ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาในวิธีที่ ๔ นี้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติกำลังมนสิการชั้น ๕ อย่างหนึ่งอย่างใดโดยไตรลักษณ์ ก็จะมีโอภาส คือแสงสว่างขึ้นมา ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ (ความสงบเย็น) สุข อธิโมกข์ (ความปลงใจหรือศรัทธาแก่กล้า) ปชคาคะ (ความเพียรที่พอดี) อุပ္ภูฐาน (สติชัดหรือสติกำกับอยู่) อุเบกขา (จิตเรียบเสมอเป็นกลาง) หรือ นิกันติ (ความตั้งใจ)^{๓๒๘} อย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นมา ผู้ปฏิบัตินึกถึงโอภาสเป็นต้น นั้นว่าเป็นธรรม คือเข้าใจว่าเป็นมรรค ผล หรือนิพพาน เพราะการนึกไปเช่นนั้น ก็จะทำให้เกิดความฟุ้งซ่าน ผู้ปฏิบัติมีใจถูกชักให้เขวไปด้วยอุทธัจจะแล้วก็จะไม่รู้ตามความเป็นจริงซึ่งสภาพที่ปรากฏอยู่ โดยภาวะเป็นของไม่เที่ยง โดยภาวะที่เป็นทุกข์ โดยภาวะที่เป็นอนัตตา ก็จะทำให้เนิ่นช้าในการปฏิบัติได้

วิธีที่ ๔ นั้น ย่อให้สั้นเหลือเพียง ๒ คือ วิปัสสนามีสมณานาหน้า เรียกว่า “สมณยานิก” สมณะมีวิปัสสนานาหน้า เรียกว่า “วิปัสสนายานิก”^{๓๒๙}

๑๒.๔ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ของสมณยานิก และวิปัสสนายานิก

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๓๓๐} อีกนัยหนึ่ง แปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๓๓๑}

องค์ประกอบที่ดำเนินไปสู่ผลแห่งการปฏิบัติ ๓ ประการ คือ อาตปปี สติมา สมปชาโน^{๓๓๒} อันได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ ซึ่งต้องใช้เสมอในการเจริญมรรคอริยสัจ^{๓๓๓}

๑) อาตปปี แปลว่า ความเพียรเผากิเลส คือ สัมมปชาน ๔ ในขณะที่โยคาวจรบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดอย่างจดจ่อ มีความรอบคอบกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตปปี คือ วิริยเจตสิก^{๓๓๔}

^{๓๒๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒/๔๒๕.

^{๓๒๘} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗/๔๒๖.

^{๓๒๙} ชุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/-/๖๔๑

^{๓๓๐} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฎีกา(บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

^{๓๓๑} พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๓๓๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

^{๓๓๓} **พุทธธรรม**, ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๘๑๓. ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๑๘๖.

^{๓๓๔} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๓๕/๖๙/๒๑๙-๒๒๐.

๒) สัมปชาโน แปลว่า รู้พร้อม ได้แก่ ปัญญาหรือธรรม คือ มีความรู้ทั่วพร้อม “ทุกข์” ว่าควรกำหนดรู้
รู้ทั่วพร้อม “สมุทัย” ว่าควรละ รู้ทั่วพร้อม “นิโรธ” ว่าควรทำให้แจ้ง และรู้ทั่วพร้อม “มรรค” ว่าควรเจริญให้
เกิดมีขึ้น

๓) สติมา แปลว่า มีสติ ได้แก่ สตินทรีย์ คือ มีสติตั้งมั่นอยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต
และธรรม โดยระลึกอารมณ์ที่เกิดขึ้นในขณะปัจจุบัน หรือจะเรียกว่ากำหนดรูป-นามก็ได้

ในขณะที่สติเจตสิกเกาะอยู่กับปัจจุบันอารมณ์อย่างไม่คลาดเคลื่อน ปฏิเสธไม่ได้ว่าจะไม่มีสมาธิ
ก่อตัวตั้งอยู่ในอารมณ์นั้น สมาธิจึงประกอบรวมกับการทำหน้าที่ของสติ

เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ คือ วิริยะ สติ และสมาธิ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างดีเช่นนี้ ก็สามารถ
กำหนดรู้เห็นอาการเกิดดับของรูป-นาม สังขาร เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างชัดเจน และเกิดความรู้อย่าง
ความเข้าใจสภาวะนั้นตามความเป็นจริง นี้เรียกว่า ปัญญาเจตสิก ได้แก่ สัมปชัญญะ^{๓๓๕}

อานิสงส์การเจริญวิปัสสนา ๔ ประการ

๑. มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง^{๓๓๖}
๒. ได้เกิดอยู่ในสุคติภูมิ (คือมนุษย์, สวรรค์)
๓. ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่ ก็จะเป็นอุปนิสัยติดขึ้นธันดานไปในภพหน้า^{๓๓๗}
๔. ถ้ามีอุปนิสัยและอินทรีย์แก่กล้า ก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วันหรือ
๗ เดือน หรือ ๗ ปี ถ้าไม่อาจเห็นแจ้งได้ดังนี้ ก็จักสำเร็จพระอนาคามีได้ก่อนทำกาละ อย่างแน่นอน^{๓๓๘}

สาระสำคัญของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า

เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย หนทางนี้ เป็นทางสายเอก ^{๓๓๙}
สตตานิ วิสุทฺธิยา ^{๓๔๐}	เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์
โสภปริเทวานิ สมติกกมย	เพื่อความก้าวล่วงความโศกและพิโรธรำพัน
ทุกขโทมนสฺसानิ อตถกมย	เพื่อความดับสูญ แห่งทุกข์และโทมนัส
ญายสฺส ^{๓๔๑} อธิคมย	เพื่อบรรลุลิขิตที่ถูกต้อง

^{๓๓๕} พระอาจารย์ ดร. ภัททันตะ อาสภเถระธัมมาจริยะ อัครมหาบัณฑิต ม.ป.ว. ภาวนาจารย์, การปฏิบัติวิปัสสนา
กรรมฐานตามหลักสติปัฏฐาน ๔ (มปท.มปป.), หน้า ๑๑๕.

^{๓๓๖} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๘๙/๔๗๕.

^{๓๓๗} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๙๔/๓๐๔, ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๔๑/๑๗๖.

^{๓๓๘} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๓๓๙} ทางเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะประพฤติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว เป็นทาง
ของบุคคลผู้เดียว เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา เป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว
คือพระนิพพาน ที.ม.อ.(บาลี)๓๗๓/๓๕๙

^{๓๔๐} หมายความว่า เพื่อประโยชน์แก่ความหมดจดของสัตว์ทั้งหลายผู้มีจิตเศร้าหมอง เพราะมลทิน
ทั้งหลายมีราคะเป็นต้น และเพราะอุปกิเลสทั้งหลาย มีอภิมหาวิสมโลภะ เป็นต้น

^{๓๔๑} ญายธรรม หมายถึง อริยมรรค (ที.ม.อ. (บาลี)๒๑๔/๑๙๗) ญายธรรม คือ ธรรมที่ควรรู้ มี ๕ ประการ
ได้แก่ ๑. สังขาร คือธรรมที่ปรุงแต่ง ได้แก่ อุปาทินนสังขาร และอนุปาทินนสังขาร ๒. วิการ คือธรรมที่ผันแปร
ได้แก่ ความเปลี่ยนแปลงของสัตว์ ที่เป็นไปในภูมิต่าง ๆ ๓. ลักษณะ คือธรรมที่เป็นเหตุให้รู้เห็น ได้แก่ ลักษณะของ

นิพพานสส สจฉิกิริยาย เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน
 ยทิทํ ทางสายนี้ ได้แก่อะไร
 จตตารโ สติปัฏฐานา^{๓๔๒} ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ ประการ

ตารางที่ ๑ โครงสร้างสติปัฏฐาน ๔			
กายานุปัสสนา ๖	เวทนานุปัสสนา ๙	จิตตานุปัสสนา ๑๖	ธัมมานุปัสสนา ๕
๑.อานาปานปัพพะ	๑.สุขเวทนา	๑. สราคี	๑. นิรวณปัพพะ
๒.อิริยาปถปัพพะ	๒.ทุกขเวทนา	๒. วีตราคี	๒. ชนธปัพพะ
๓.สัมปชัญญปัพพะ	๓.อุเบกขาเวทนา	๓. สโทสี	๓. อายตนะปัพพะ
๔.ปฏิกูลปัพพะ	๔.สุขเวทนา เจืออามิส	๔. วีตโทสี	๔.โพชฌนคปัพพะ
๕.ธาตุปัพพะ	๕.ทุกขเวทนาเจืออามิส	๕. สโมหี	๕. สัจจปัพพะ
๖.นวลสีกถิกาปัพพะ	๖.อุเบกขาเวทนาเจืออามิส	๖. วีตโมหี	
	๗.สุขเวทนาไม่เจืออามิส	๗. วงขิตตํ	
	๘.ทุกขเวทนาไม่เจืออามิส	๘. วิกขิตตํ	
	๙.อุเบกขาเวทนาไม่เจืออามิส	๙. มหคคตํ	
		๑๒. อมหคคตํ	
		๑๒. สอตุตตวี	
		๑๒. อนุตตตวี	
		๑๓.สมาหิตํ	
		๑๔. อสมาหิตํ	
		๑๕. วิมุตตํ	
		๑๖. อวิมุตตํ	

ตารางแสดงสงเคราะห์วิปัสสนาภูมิ ๖ ลงในหลักสติปัฏฐาน ๔ และความเป็นรูปนาม

ชั้น ๕	สติปัฏฐาน ๔				รูป/นาม
	กายานุปัสสนา	เวทนานุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	ธัมมานุปัสสนา	
รูปชั้น	รูปชั้น			รูปชั้น	รูป
เวทนาชั้น		เวทนาชั้น		เวทนาชั้น	นาม
สัญญาชั้น				สัญญาชั้น	นาม
สังขารชั้น				สังขารชั้น	นาม
วิญญาณชั้น			วิญญาณชั้น	วิญญาณชั้น	นาม

สภาวะ ๔. นิพพาน คือธรรมที่พ้นแล้วจากกิเลส ได้แก่ ความดับที่ไม่เกิดอีกเลย ๕. บัญญัติ คือธรรมที่เพียงแต่ใช้พูดจากกล่าวขานกันเท่านั้น ได้แก่ อตถ บัญญัติ สัททบัญญัติ

^{๓๔๒} ที.ม.อ.(บาลี)๓๗๓/๓๖๘, ม.ม.อ.(บาลี)๑/๒๕๓.

๔.๒ อายุตนะ ๑๒

อายุตนะ ๑๒	สติปัฏฐาน ๔				รูป/นาม
	กายานุปัสสนา	เวทนานุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	อัมมานุปัสสนา	
จักขายตนะ				จักขายตนะ	รูป
โสตายตนะ				โสตายตนะ	รูป
ฆานายตนะ				ฆานายตนะ	รูป
ชีวนายตนะ				ชีวนายตนะ	รูป
กายายตนะ	กายายตนะ			กายายตนะ	รูป
มโนายตนะ			มโนายตนะ	มโนายตนะ	นาม
รูปายตนะ				รูปายตนะ	รูป
สีททายตนะ				สีททายตนะ	รูป
คันธทายตนะ				คันธทายตนะ	รูป
รสทายตนะ				รสทายตนะ	รูป
โผฏฐัพพทายตนะ	โผฏฐัพพทายตนะ			โผฏฐัพพทายตนะ	รูป
อิมมายตนะ				อิมมายตนะ	รูป/นาม

ธาตุ ๑๘	สติปัฏฐาน ๔				รูป/นาม
	กายนุปัสสนา	เวทนานุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	อัมมานุปัสสนา	
จักขุธาตุ				จักขุธาตุ	รูป
โสตธาตุ				โสตธาตุ	รูป
ฆานธาตุ				ฆานธาตุ	รูป
ชีวนธาตุ				ชีวนธาตุ	รูป
กายธาตุ	กายธาตุ			กายธาตุ	รูป
มโนธาตุ			มโนธาตุ	มโนธาตุ	นาม
รูปธาตุ				รูปธาตุ	รูป
สีทธาตุ				สีทธาตุ	รูป
คันธธาตุ				คันธธาตุ	รูป
รสธาตุ				รสธาตุ	รูป
โผฏฐัพพธาตุ	โผฏฐัพพธาตุ			โผฏฐัพพธาตุ	รูป
อิมมธาตุ				อิมมธาตุ	รูป/นาม
จักขุวิญญาณธาตุ			จักขุวิญญาณธาตุ	จักขุวิญญาณธาตุ	นาม
โสตวิญญาณธาตุ			โสตวิญญาณธาตุ	โสตวิญญาณธาตุ	นาม
ฆานวิญญาณธาตุ			ฆานวิญญาณธาตุ	ฆานวิญญาณธาตุ	นาม
ชีวนวิญญาณธาตุ			ชีวนวิญญาณธาตุ	ชีวนวิญญาณธาตุ	นาม
กายวิญญาณธาตุ			กายวิญญาณธาตุ	กายวิญญาณธาตุ	นาม
มโนวิญญาณธาตุ			มโนวิญญาณธาตุ	มโนวิญญาณธาตุ	นาม

๔.๓ ธาตุ ๑๘

๔.๔ อินทรี ๒๒

อินทรีย์ ๒๒	สติปัฏฐาน ๔				รูป/นาม
	กายานุปัสสนา	เวทนานุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	ธัมมานุปัสสนา	
จักขุอินทรีย์	จักขุอินทรีย์			จักขุอินทรีย์	รูป
โสตอินทรีย์	โสตอินทรีย์			โสตอินทรีย์	รูป
ฆานินทรีย์	ฆานินทรีย์			ฆานินทรีย์	รูป
ชีวหินทรีย์	ชีวหินทรีย์			ชีวหินทรีย์	รูป
กายอินทรีย์	กายอินทรีย์			กายอินทรีย์	รูป
อิตถินทรีย์				อิตถินทรีย์	รูป
ปุริสินทรีย์				ปุริสินทรีย์	รูป
ชีวิตินทรีย์	รูปชีวิตินทรีย์			ชีวิตินทรีย์	รูป/นาม
มณินทรีย์			มณินทรีย์	มณินทรีย์	นาม
สุขินทรีย์		สุขินทรีย์		สุขินทรีย์	นาม
ทุกขินทรีย์		ทุกขินทรีย์		ทุกขินทรีย์	นาม
โสมนัสสลิณทรีย์		โสมนัสสลิณทรีย์		โสมนัสสลิณทรีย์	นาม
โทมนัสสลิณทรีย์		โทมนัสสลิณทรีย์		โทมนัสสลิณทรีย์	นาม
อุเบกขินทรีย์		อุเบกขินทรีย์		อุเบกขินทรีย์	นาม
สัทธินทรีย์				สัทธินทรีย์	นาม
วิริยอินทรีย์				วิริยอินทรีย์	นาม
สติอินทรีย์				สติอินทรีย์	นาม
สมาธิอินทรีย์				สมาธิอินทรีย์	นาม
ปัญญาอินทรีย์				ปัญญาอินทรีย์	นาม
อนัญญาตัญญูสสามีตินทรีย์				อนัญญาตัญญูสสามีตินทรีย์	นาม
อัญญาอินทรีย์				อัญญาอินทรีย์	นาม
อัญญาตาวินทรีย์				อัญญาตาวินทรีย์	นาม

๔.๕ อริยสัจ ๔

อริยสัจ ๔	สติปัฏฐาน ๔				รูป/นาม
	กายานุปัสสนา	เวทนานุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	ธัมมานุปัสสนา	
ทุกขอริยสัจ	ทุกขอริยสัจ	ทุกขอริยสัจ	ทุกขอริยสัจ	ทุกขอริยสัจ	รูป/นาม
ทุกขสมุทัยอริยสัจ				ทุกขสมุทัยอริยสัจ	นาม
ทุกขนิโรธอริยสัจ				ทุกขนิโรธอริยสัจ	นาม
ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ				ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ	นาม

๔.๖ ปฏิจตมุปบาท^{๓๔๓}

ปฏิจตมุปบาท ๑๒	สติปัฏฐาน ๔				รูป/นาม
	กายานุปัสสนา	เวทนานุปัสสนา	จิตตานุปัสสนา	ธัมมานุปัสสนา	
อวิชชา				อวิชชา	นาม
สังขาร				สังขาร	นาม
วิญญาน			วิญญาน	วิญญาน	นาม
นามรูป	รูป	นาม		นามรูป	รูป/นาม
สหายตนะ	อายตนะ ๕		มนายตนะ	สหายตนะ	รูป/นาม
ผัสสะ				ผัสสะ	นาม
เวทนา		เวทนา		เวทนา	นาม
ตัณหา				ตัณหา	นาม
อุปาทาน				อุปาทาน	นาม
ภพ				ภพ	นาม
ชาติ	รูป	เวทนา	จิต	ชาติ	รูป/นาม
ชรามรณะ (โสกะ..อุปายาส)	รูป	เวทนา	จิต	ชรามรณะ (โสกะ..อุปายาส)	รูป/นาม

๑๒.๔.๑ การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานกาย อันมีความยาวประมาณ ๑ วา กว้างประมาณ ๑ ศอก และหนาประมาณ ๑ คืบ มีสัญญา และมีใจนี้ครองไว้^{๓๔๔} ซึ่งถือว่าเป็นโลก ๆ หนึ่ง^{๓๔๕} พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หมายถึงการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งกาย คือ รูปชั้นธัมม ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติ^{๓๔๖} ไม่ยินดียินร้าย^{๓๔๗}

ก. การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของสมถยานิก

๑) การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานของสมถยานิก ใช้สมาธิระดับรูปฌาน

บุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ในหมวดอานาปานปัพพะ หรือหมวดนวสีวธิกขาปัพพะดังกล่าวข้างต้น จนได้อุปจารสมาธิ หรือได้รูปฌานขั้นใดขั้นหนึ่งก่อนแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาที่หลัง คือ ผู้ได้รูปฌาน ฌาน ออกจากรูปฌานนั้นๆ แต่จิตยังทรงอารมณ์ฌานนั้นอยู่ พิจารณาสภาพธรรมที่ประกอบอยู่กับฌานนั้น^{๓๔๘} ตามแนวการพิจารณาสังขารธรรม ในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หรือธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ปรากฏ “เป็นปัจจุบันอารมณ์”^{๓๔๙} ต่อไป คือ พิจารณารูป-นามที่ปรากฏ

^{๓๔๓} ตารางที่ ๔.๑ - ๔.๖ ตรวจสอบความถูกต้องโดย อาจารย์สุภีร์ ทุมทอง วันที่ ๗ มีนาคม ๒๕๕๗.

^{๓๔๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๕๘/๑๐๗.

^{๓๔๕} อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/๔๕/๓๔๕.

^{๓๔๖} ที.ส. (ไทย) ๙/๑๕๐-๒๓๕/๔๘-๗๘.

^{๓๔๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๗/๓๐๑.

^{๓๔๘} ดูรายละเอียดใน อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๓๔๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

ชัด จนพิจารณาเห็นรูป-นามที่เป็นอารมณ์จิต ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดวิปัสสนาญาณ^{๓๕๐} ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๓๕๑} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกบุคคล และเมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรค กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลเป็นสัทธานุสारी ผู้บรรลุอุรียผลแล้ว จนถึง ผู้กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุอรหัตตผล เป็นสัทธาวิมุต^{๓๕๒} เมื่อบรรลุพระอรหัตตผลแล้ว เป็นปัญญาวิมุต

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก พิจารณารูปที่เป็นอารมณ์ของจิตยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ในลำดับของวิปัสสนาญาณ ว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับได้แก่ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไมยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาหวนะ (ความยึดถือ) ได้”^{๓๕๓}

คัมภีร์อรรถกถา อธิบายลำดับการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก ไว้ดังนี้

“โยคาวจรผู้ได้ฌานแล้ว ต้องทำฌานให้ถึงความเป็นวสี ๕ อย่างก่อน เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ชัดว่า กายและจิตเป็นเหตุแห่งลมหายใจเข้า-ออก จากนั้นกำหนดลงไปว่าลมหายใจเข้า-ออก และกายเป็นรูป จิตและเจตสิกที่ประกอบกันเป็นนาม ครั้นกำหนดนาม-รูปได้โดยนี้แล้วก็จะรู้สึกถึงเหตุปัจจัยว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุไร? ดับไปเพราะเหตุไร? เมื่อหาเหตุได้แล้วก็จะข้ามความสงสัยในนามรูป ในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบันและอนาคตเสียได้ เมื่อข้ามพ้นความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยพิจารณาเป็นส่วนๆ และละวิปัสสนูปกิเลส อันเกิดในส่วนเบื้องต้นแห่งอุทฺथัพพญาณนั้นเสีย กำหนดนามรูปเป็นไตรลักษณ์ด้วยปฏิบัติภาวนา อันพ้นจากอุปกิเลสแล้วเพราะเห็นความดับสิ้นไปของสังขาร เป็นทางให้ถึงอริยมรรคจิต ๔ ตามลำดับ ให้ตั้งอยู่ในอรหัตตผล ถึงที่สุดแห่งปัจจุเวกขณญาณ”^{๓๕๔}

๒) การเจริญภาวนาวิปัสสนาสติปัฏฐานของสมถยานิก ใช้สมาธิระดับอรุปรมาณ

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ในหมวดอานาปานปัพพะ ได้รู้ปรมาณ ๔ แล้ว ต่อด้วยเจริญอรุปรมาณ ๔ จนจิตหลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปรมาณขั้นใดขั้นหนึ่ง เป็นเจโตวิมุตติ ออกจากอรุปรมาณนั้นๆ

^{๓๕๐} ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. ดูรายละเอียดใน กังคานุปีสนาญาณนิตเทศ.

^{๓๕๑} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปาสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๓๕๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ-ฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๓๕๓} ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๓๕๔} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๔๖๙ - ๔๗๐.

แต่จิตยังทรงอารมณ์สมาธินั้นอยู่ พิจารณาสภาพธรรมที่ประกอบอยู่กับสมาธินั้น^{๓๕๕} ตามแนวการพิจารณา สังขารธรรมในหมวดอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์^{๓๕๖} ต่อไป คือ พิจารณารูปธรรม-นามธรรมที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นรูปธรรม-นามธรรมที่เป็นอารมณ์จิต ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดวิปัสสนาญาณ^{๓๕๗} ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๓๕๘} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิก

อรุพฌาน เป็นสภาวะที่อุปปราจิตพ้นจากอารมณ์ที่เป็นรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแส รุปารมณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้ สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงอรุปลัญญาเท่านั้น อรุพฌานมี ๔ ระดับ คือ

๑. อากาสนัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาศ หมายถึง ช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็น อารมณ์ หรือภพของผู้เข้าฌานไม่มีรูปซึ่งจัดเป็นอรุพฌาน^{๓๕๙}

๒. วิญญาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพ ของผู้เข้าถึงอรุพฌาน^{๓๖๐}

๓. อากิญจัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้ เข้าถึงอรุพฌาน^{๓๖๑}

๔. เนวะสัณญานาสัณญายตนะ ได้แก่ ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึง ภาวะที่มีสัณญาก็ไม่ใช่ ที่ไม่มีสัณญาก็ไม่ใช่^{๓๖๒}

สภาวะของอรุพฌาน เป็นการกำหนดสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ ในการกำหนด คือนามธรรม (ดูรายละเอียดเพิ่มเติม ในการเจริญอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของผู้ได้อรุพฌาน)

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อให้แจ้ง โสดาปัตติผล มีปัญหาแก่กล้าเป็นต้นว่า ชื่อว่าอัมมานุสारी หากท่านผู้เป็นอัมมานุสारीนี้ ภายหลังบำเพ็ญ สมถภาวนาจนได้ “อรุพฌาน” ใช้เป็นบาทฐานในการปฏิบัติภาวนาต่อไป เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้วและ กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุต^{๓๖๓}

ส่วนโยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อให้ แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นต้นว่า ชื่อว่าสัทธานุสारी หากท่านผู้เป็นสัทธานุสारीนี้ บำเพ็ญสมถ ภาวนาจนได้ “อรุพฌาน” ใช้เป็นบาทฐานในการปฏิบัติภาวนาต่อไป เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้วและกำลัง ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุต^{๓๖๔}

อุกโตภาควิมุต คือ สมถยานิกบุคคลผู้หลุดพ้นโดยส่วนสอง คือ หลุดพ้นจากความยินดีในรูป ด้วยอรุพสมาบัติก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาจนหลุดพ้นจากความยินดีในนามด้วยวิปัสสนาปัญญา เป็นการหลุด

^{๓๕๕} ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๓๕๖} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

^{๓๕๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. ดูรายละเอียดใน ภังคานุปัสสนาญาณนิตเทศ.

^{๓๕๘} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปาสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๓๕๙} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

^{๓๖๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

^{๓๖๑} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๑๑๔.

^{๓๖๒} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๔.

^{๓๖๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

^{๓๖๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

พัน ๒ วาระ คือด้วยวิกขัมภณะ (ข่มกิเลสไว้ด้วยกำลังสมาธิของอรุปฌาน) หนหนึ่ง และด้วยสมุจเฉท (ตัดกิเลสถอนรากเหง้าด้วยปัญญา) อีกหนหนึ่ง ได้แก่ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ หมายถึงสมาบัติ ๘^{๓๖๕} และนิโรธสมาบัติด้วยนามกาย ได้เจโตวิมุตติ คือ ได้ออรุปฌานขั้นใดขั้นหนึ่ง ตลอดถึงได้สัญญาเวทิตนโรธ^{๓๖๖} และสิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญาเป็นปัญญาวิมุตติ^{๓๖๗} สำเร็จเป็นอุกโตภาควิมุตติ^{๓๖๘} ดังข้อความในคัมภีร์ที่ขนิทายว่า

“ภิกษุผู้เข้าวิโมกข์ ๘ ประการนี้ โดยอนุโลม โดยปฏิโลมบ้าง ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมบ้าง เข้าหรือออกได้ตามโอกาสที่ต้องการ ตามชนิดสมาบัติที่ต้องการ และตามระยะเวลาที่ต้องการ ทำให้แจ่มแจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุตติอย่างอื่นที่ดีกว่าหรือประณีตกว่าอุกโตภาควิมุตตินี้ไม่มี”^{๓๖๙}

พระอรหันต์อุกโตภาควิมุตติ มี ๕ ประเภท^{๓๗๐} คือ บุคคลผู้ได้ออรุปสมาบัติ ๔ ออกจาก รูปสมาบัติ แล้วพิจารณาสังขารทั้งหลายบรรลุประอรหันต์มี ๔ ประเภท และพระอนาคามีผู้ออกจากนิโรธสมาบัติแล้วบรรลุประอรหันต์ ๑ ประเภท^{๓๗๑}

ข. การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของวิปัสสนายานิก

บุคคลใดได้ปฏิบัติกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดอานาปานปัพพะ^{๓๗๒} แต่ยังไม่ได้ฌาน มีสติพิจารณาในอาการเคลื่อนไหวและอาการสัมผัสของปฐวีธาตุและวาโยธาตุขณะหายใจเข้า-ออก ด้วยการ

^{๓๖๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕. อัง.สตุตต.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อัง.สตุตต.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐.

^{๓๖๖} คุโรยละเอียดยใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๙-๑๓๐/๖๓-๖๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙-๑๓๐/๗๕-๗๖.

^{๓๖๗} คุโรยในอัง.สตุตต.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อัง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๓๖๘} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๐/๑๑๑.

^{๓๖๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๐/๗๖.

^{๓๗๐} คุโรย อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๔/๔๗-๔๙.

^{๓๗๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓๒.

^{๓๗๒} โส สโตว อสสสตี สโตว ปสสสตี. ภิกษุผู้นั้นมีสติอยู่ ย่อมหายใจออก มีสติอยู่ ย่อมหายใจเข้า

๑. ทีฆิ วา อสสสนโต ทีฆิ อสสสามิติ ปชานาติ. เมื่อหายใจออกยาว ย่อมรู้ว่าหายใจออกยาว

ทีฆิ วา ปสสสนโต ทีฆิ ปสสสามิติ ปชานาติ. เมื่อหายใจเข้ายาว ย่อมรู้ว่าหายใจเข้ายาว

๒. รสสั วา อสสสนโต รสสั อสสสามิติ ปชานาติ. เมื่อหายใจเข้าสั้นย่อมรู้ว่าหายใจเข้าสั้น

รสสั วา ปสสสนโต รสสั ปสสสามิติ ปชานาติ. เมื่อหายใจออกสั้น ย่อมรู้ว่าหายใจออกสั้น

๓. สพพกายปฏิสัเวที อสสสิสสามิติ ลิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดกองลมทั้งหมด (เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจเข้า

สรรพกายปฏิสัเวที ปสสสิสสามิติ ลิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดกองลมทั้งหมด(เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของกองลม) ขณะหายใจออก

๔. ปสสมภยั กายสงขารั อสสสิสสามิติ ลิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดลมหายใจ ขณะหายใจเข้า ปสสมภยั กายสงขารั ปสสสิสสามิติ ลิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจรรู้ชัดลมหายใจขณะหายใจออก

คุโรย สัม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๔, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗, อัง.จตุกก.อ. (บาลี)๒/๑๖๒/๓๘๗, อัง.จตุกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

เจริญสติปัฏฐานในหมวดธาตุมนสิการปีพพะ อริยาปถปีพพะและสัมปชัญญปีพพะ หรือปฏิบัติในหมวด ปฏิกุปีพพะ เลยทันที ด้วยการตามพิจารณารูปกาย^{๓๗๓} ตามความเป็นจริง โดยที่ยังไม่ได้ฌาน เริ่มปฏิบัติ วิปัสสนาเลยทีเดียว ใช้สมาธิเพียงระดับฌณิกสมาธิ^{๓๗๔} คือ พิจารณาเห็นรูป-นามปัจจุบันโดยความเป็นไตรลักษณ์ เกิดวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน บุคคลนี้เรียกว่า วิปัสสนายานิก

โยคาวจรผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว กำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล โดยมีฌณิกสมาธิ เป็นบาทฐาน มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าธัมมานุสारी เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อ บรรลุมรรคผลเบื้องสูงต่อไป โดยมีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ กลายเป็นทิวฏฐิปัตตะ ท่านผู้นี้เมื่อบรรลุอรหัตผล กลายเป็นปัญญาวิมุต^{๓๗๕}

อรรถกถาที่ขนิภายมหาวรรค อธิบายวิธีขจิตขึ้นสู่วิปัสสนาหลังจากออกจากอานาปานสติฌาน ของพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ว่า

พระโพธิสัตว์ทรงออกจากจตุตถฌาน กำหนดลมหายใจเข้า-ออกทรงเพ่งพินิจในชั้น ๕ ทรงเห็น ลักษณะ ๕๐ ถ้วน^{๓๗๖} ด้วยสามารถความเกิดและความเสื่อม ทรงเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งถึงโคตรภู ญาณแล้วทรงแหงตลอดพุทธคุณทั้งสิ้นด้วยอริยมรรค. ในปัจฉิมยาม ทรงออกจากจตุตถฌานกำหนดลม หายใจเข้า-ออก ทรงเพ่งพินิจในชั้น ๕ ทรงปรารภการเห็นแจ้งความเกิดและความเสื่อม ..เมื่อวิปัสสนา ญาณเจริญแล้วตามลำดับ จิตไม่ยึดมั่นเพราะไม่เกิด ย่อมพ้นจากกิเลสทั้งหลายกล่าวคือ อาสวะดับสนิท ด้วยอนุภาวนิโรธ จิตนั้นชื่อว่าย่อมพ้นในขณะมรรค ชื่อว่าพ้นแล้วในขณะผล ด้วยเหตุเพียงเท่านี้แล พระมหาบุรุษทรงพ้นแล้วจากเครื่องผูกมัดทั้งปวง มีพระทัยเบิกบานดุจประทุมต้องแสงอาทิตย์ฉะนั้น มี พระดำริบริบูรณ์ประทับนั่ง ณ โพธิบัลลังก์ ทรงกระทำมรรคญาณ ๔ ผลญาณ ๔ ปฏิสัมภิกา ๔ ญาณ กำหนดกำเนิด ๔ ญาณพิจารณา ๕ อสารถณญาณ ๖ และพระพุทธคุณทั้งหมดให้อยู่ในเงื่อมพระหัตถ์ แล้ว^{๓๗๗}

คัมภีร์อรรถกถา และคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวถึงการปฏิบัติวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก ที่ไม่ต้อง ปฏิบัติให้ถึงขั้นฌาน ก็ปฏิบัติวิปัสสนาได้เลยทันที ดังมีข้อความว่า

“ลมหายใจในขณะที่ไม่ได้กำหนดรู้ก็ยังหยาบอยู่ ต่อเมื่อกำหนดรู้สภาวะของมหาภูตรูป (อาการ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เคลื่อนไหวไปมา เป็นต้น) จึงละเอียดลง แม้มลมหายใจในตอน ที่กำหนดมหาภูตรูปนั้นก็นับว่ายังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดอุปาทายรูป(รูปละเอียด) จึงละเอียดเข้า ลม หายใจตอนที่กำหนดอุปาทายรูปนั้นยังหยาบอยู่ เมื่อกำหนดรู้รูปทั้งสิ้นจึงละเอียดเข้า ลมหายใจตอนที่ กำหนดรู้รูปทั้งสิ้นก็นับว่ายังหยาบ ต่อเมื่อกำหนดทั้งรูปทั้งนามจึงละเอียดเข้า แม้มลมหายใจในตอน ที่กำหนดทั้งรูปทั้งนามนั้นก็นับว่ายังหยาบ ในตอนที่กำหนดปัจจุขยของนามรูปจึงละเอียดเข้า กาย สังขารในตอนที่กำหนดปัจจุขยนั้นก็ยังนับว่ายังหยาบ ต่อเมื่อเห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจุขยจึงละเอียดเข้า แม้มกายสังขารในตอนได้เห็นนามรูปพร้อมทั้งปัจจุขยนั้นก็นับว่ายังหยาบ ถึงตอนที่เป้นวิปัสสนาอันมีไตร ลักษณ์เป็นอารมณ์จึงละเอียดเข้า ในทูลพลวิปัสสนา(วิปัสสนากำลังอ่อน)ก็นับว่ายังหยาบ ในพลว

^{๓๗๓} ดูในหนังสือ อานาปานสติภาวนา หน้า ๑๙๘.

^{๓๗๔} ดูใน ม.ม.ฎีกา(บาลี)๑/๔๙/๒๕๗,วิสุทธิ.มหาฎีกา(บาลี)๑/๓/๑๕.

^{๓๗๕} ดูรายละเอียดใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๓๗๖} ดูคำอธิบายที่หน้า ๒๙๑.

^{๓๗๗} ที่.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

วิปัสสนา(วิปัสสนากำลังกาล้า) จึงละเอียดยุติเข้า”^{๓๗๘}

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีทำกายให้ปรากฏ ก่อนที่จะพิจารณารูปกายยกขึ้นสู่วิปัสสนา ว่า
กายปรากฏอย่างนี้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความพยายามใส่ใจ
กำหนดรู้ลมหายใจเข้า-ลมหายใจออกยาว และใส่ใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้าและลมหายใจออกสั้น สติ
ย่อมตั้งมั่น กายเหล่านั้น ย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

เมื่อมีการคำนึงถึง-รับรู้-เห็น-พิจารณา-อธิษฐานจิต-น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา-ประกอบความเพียร-
ตั้งสติไว้อย่างมั่นคง-รู้ชัดด้วยปัญญา-รู้แจ้งธรรมที่ควรรู้-กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้-ละธรรมที่ควร
ละ-เจริญธรรมที่ควรเจริญ-ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง กายจึงจะปรากฏ^{๓๗๙}

เมื่อรูปกายปรากฏแล้ว พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีการยกกายขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ เจริญ
วิปัสสนาภาวนา โดยการตามพิจารณาเห็นรูปกาย ว่า

“ภิกษุพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างไร คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดย
ความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความ
เป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด
ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือเมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจ
สัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็น
อนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ(ความยินดี)ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละ
ราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้ ภิกษุ
นั้นพิจารณาเห็นกายนั้นอย่างนี้”^{๓๘๐}

ในหมวดนี้ วิธีปฏิบัติของวิปัสสนายานิกบุคคล โดยการเปลี่ยนการกำหนดให้กลายเป็นการ
พิจารณารูปนาม ด้วยอำนาจของการพิจารณาตั้งไปในทางของปัญญาอย่างเดียว^{๓๘๑} การเจริญวิปัสสนาล้วน
เช่นนี้ เรียกว่า สุทรวิปัสสนา ผู้บรรลุมรรคผลด้วยการเจริญสุทรวิปัสสนาเรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล^{๓๘๒}

ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมาธิระดับอุปจาระหรืออัปปนา ชื่อว่าสมถยานิก ส่วนผู้เจริญ
วิปัสสนาโดยมิได้อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น ชื่อว่า สุทรวิปัสสนายานิก ดังคำว่า เทวทตโต ทิวา น ภูตโต ภูโล
(เทวทตไม่กินข้าวตอนกลางวัน แต่เขาเป็นคนอ้วน) คำนี้หมายความว่า การกินข้าวในเวลากลางคืนโดย
ปรียาย ดังนั้น สุทรวิปัสสนายานิกจึงอาศัยขณิกสมาธิเป็นหลักในการเจริญวิปัสสนา คัมภีร์วิสุทธิมรรค
มหาภูติกถากล่าวถึงสมาธิประเภทนี้ว่า “โดยแท้จริงแล้ว การบรรลุ โลกุตตรธรรมไม่มีแก่สมถยานิกโดย
ปราศจากสมาธิที่จำแนกเป็นอุปจาระและอัปปนา การบรรลุ โลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่วิปัสสนายานิก โดย
ปราศจากขณิกสมาธิ และการบรรลุโลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่บุคคลทั้งสอง โดยปราศจากหนทางสู่วิโมกข์ ๓

^{๓๗๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๐, พ.ป.อ. (บาลี) ๒/๑๐๗.

^{๓๗๙} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๑/๒๖๖.

^{๓๘๐} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๑๕๘.

^{๓๘๑} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๙๕.

^{๓๘๒} ดูรายละเอียดใน พ.เถร.อ. (ไทย) ๓/-/-๔๖๘-๔๖๙.

(อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา) ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สมาธิเฉจ วิปัสสนนัจ ภาวนาโน อบรมสมาธิและวิปัสสนาปัญญาอยู่”^{๓๘๓}

กายานุปัสสนาสติปัฏฐานนี้ เป็นการตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานกายโดยพิจารณาเห็นภายในกาย หรือ รูปชั้นที่ ๖ ซึ่งจำแนกไว้ ๖ หมวดดังกล่าว ด้วยความเพียร สัมผัสปัญญา ด้วยสติ โดยความไม่ยินดียินร้าย วิธี เจริญวิปัสสนาของสมถยานิกนั้นใช้ฌานเป็นบาทฐานพิจารณารูปนามที่ปรากฏชัดเจนจิตดับไป เกิดวิปัสสนา ญาณไปตามลำดับ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอริยบุคคลประเภทสัทธานุสारी หรืออัมมานุสारीอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ส่วนวิธีเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิกนั้น ไม่ต้องใช้ฌานเป็นบาทฐาน สามารถเจริญวิปัสสนา ได้ทันที ด้วยการพิจารณารูปนาม ดิ่งไปในทางปัญญาอย่างเดียว เรียกว่า “สุทวิปัสสนา” ผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ด้วยการเจริญวิปัสสนาแบบนี้ เรียกว่า “สุกขวิปัสสกบุคคล”

๑๒.๔.๒ การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานเวทนา^{๓๘๔} พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มี สัมผัสปัญญา มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หมายถึง การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆ ซึ่ง เวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉยๆ เมื่อคราวได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ ญูกต้องสัมผัสสัมผัสด้วยกาย และได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ที่เคยสัมผัสมาแล้วทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตน

การเจริญวิปัสสนาภาวนาในอานาปานัสสติสูตร^{๓๘๕} อานาปานสติภาวนาตั้งแต่ขั้นที่ ๕ ถึง ๑๖ นี้เป็นการเจริญวิปัสสนา โดยพิจารณาอารมณ์ฌานหรือขั้นที่ ๕ ที่ปรากฏในขณะที่ออกจากฌาน^{๓๘๖} จนเห็น แฉ่งไตรลักษณ์ในสภาวะธรรมนั้นๆ เมื่อภิกษุบำเพ็ญฌานเกิดเป็นวสีแล้ว บรรดาจะเจริญวิปัสสนา กรรมฐาน ฟังปฏิบัติโดยวิธีสลักภคณา(วิปัสสนา) แล้วบรรลุวิวิฏฐานา(มรรค ๔) และปาริสุทธิ(ผล ๔) มีลำดับ ดังนี้

การเจริญอานาปานสติภาวนา			
อานาปานสติ	สติปัฏฐาน ๓	กรรมฐาน ๒	วิธีปฏิบัติวิปัสสนา
๕. รู้ชัดปิติ	เวทนานุปัสสนา	สัมเสณญาณ	๕. สลักภคณานัย ๖. วิวิฏฐานนัย ๗. ปาริสุทธินัย
๖. รู้ชัดสุข			
๗. รู้ชัดจิตตสังขาร			
๘. ระงับจิตตสังขาร			
๙. กำหนดรู้จิต	จิตตานุปัสสนา	สมถและวิปัสสนา เจือกัน	
๑๐. ทำจิตให้บันเทิง			
๑๑. ตั้งใจไว้มั่น			
๑๒. เปลื้องจิต			
๑๓. เห็นความไม่เที่ยง	อัมมานุปัสสนา	วิปัสสนาล้วน	
๑๔. เห็นความจางคลาย			

^{๓๘๓} วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๑/๑๗.
^{๓๘๔} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๙๘/๑๐๗.
^{๓๘๕} ม.อุปรี. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๘.
^{๓๘๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

๑๕. เห็นความดับไป				
๑๖. เห็นความสละคืน				

ก. การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของสมถยานิก

๑) สมာธิระดับรูปฌาน

บุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ในหมวดอานาปานปัพพะหรือหมวดนวสีวิกาปัพพะดังกล่าวข้างต้น หรือบำเพ็ญภาวนาโดยใช้อารมณ์สมณะอื่นๆ จนได้บรรลุรูปฌาน ๔ ชั้นใดชั้นหนึ่งแล้ว ออกจากรูปฌานนั้นๆ พิจารณาสภาพธรรมที่ประกอบอยู่กับฌานนั้น^{๓๘๗} ตามแนวการพิจารณาสุขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ปรากฏ “เป็นปัจจุบันอารมณ์”^{๓๘๘} ต่อไป คือ พิจารณานามธรรม (เวทนา) ที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นสังขารธรรมที่เป็นอารมณ์จิต ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดวิปัสสนาญาณ^{๓๘๙} ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๓๙๐} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิก

พระผู้พระภาคเจ้าทรงจำแนกการเจริญอานาปานสติภาวนา ชั้นที่ ๕ -๘^{๓๙๑} โดยเป็นเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เรากล่าวการใส่ใจลมหายใจเข้า-ออกเป็นอย่างดีนี้ว่า เป็นเวทนาชนิดหนึ่งในบรรดาเวทนาทั้งหลาย เพราะเหตุนั้น จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่”^{๓๙๒}

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า ต้องฝึกฝนในหมวดกายานุปัสสนาให้เชี่ยวชาญ ให้อยู่ในอำนาจจริง ๆ เสียก่อน แล้วจึงเขยิบเลื่อนไปในหมวดที่ ๒ คือ เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เมื่อนั่งสมาธิจนกำหนดรู้ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น กำหนดปรุงแต่งกาย จนสามารถระงับลมหายใจจนเกิดสมาธิ จึงปรุงแต่งเวทนาอย่างละเอียดจนเกิดปิติและสุข โดยกำหนดเวทนาว่า ปิติเป็นอย่างไร มีลักษณะอย่างไร รู้ความว่ากำลังมีปิตินี้ให้ชัดเจน ให้เรียกว่ารู้จักธรรมชาติของปิติ^{๓๙๓} กำหนดความที่ปิติและความสุขเป็นเวทนาปรุง

^{๓๘๗} ดูรายละเอียดใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.
^{๓๘๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.
^{๓๘๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. ดูรายละเอียดใน ภังคานุปัสสนาญาณนิตเทศ.
^{๓๙๐} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปานสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.
^{๓๙๑} ๕. ปิติปฏิสัเวที อสสสิสสามีติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจเข้า
 ปิติปฏิสัเวที ปสสสิสสามีติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดปิติ ขณะหายใจออก
 ๖. สุขปฏิสัเวที อสสสิสสามีติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจเข้า
 สุขปฏิสัเวที ปสสสิสสามีติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักรู้ชัดสุข ขณะหายใจออก
 ๗. จิตตสงขาริ ปฏิสัเวที อสสสิสสามีติ สิกขติ. ..เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร(เวทนา,สัญญา) ขณะ
 หายใจเข้า
 จิตตสงขาริ ปฏิสัเวที ปสสสิสสามีติ สิกขติ. ..เราจักรู้ชัดจิตตสังขาร ขณะหายใจออก
 ๘. ปสสมภยิ จิตตสงขาริ อสสสิสสามีติ สิกขติ. ..เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจเข้า
 ปสสมภยิ จิตตสงขาริ ปสสสิสสามีติ สิกขติ. ..เราจักระงับจิตตสังขาร ขณะหายใจออก
 ดูใน สัม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๔, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗, อง.จตุกก.อ.
 (บาลี)๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตุกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.
^{๓๙๒} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.
^{๓๙๓} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๔.

แต่งจิต หมายความว่า ปิติและสุขเป็นตัวการที่ปรุงแต่งจิต เรียกว่า จิตตสังขาร ดังนั้นตัวการที่ปรุงแต่งจิตก็คือเวทนาในที่นี้ คือปิติและสุข โดยเพ่งกำหนดแต่ความที่เวทนาเป็นของปรุงแต่งจิตอยู่อย่างไร เป็นเช่นนี้เรื่อยไป^{๓๙๔}

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีทำเวทนาให้ปรากฏ ก่อนที่จะพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อไปว่า

“เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียว ไม่ซัดส่าย ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้า..ออกยาว เป็นอารมณ์ ..ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจออกเป็นอารมณ์ ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า หายใจออก สติย่อมตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์นั้น ปิตินั้นก็เป็นสิ่งที่เรารู้ได้ชัดด้วยสตินั้นและด้วยความรู้ันั้น”^{๓๙๕}

เมื่อภิกษุณีกำหนดมานอยู่ ปิตินั้นก็เป็นสิ่งที่เรารู้ชัดได้ เมื่อภิกษุรู้รู้เห็นอยู่-พิจารณาใคร่ครวญอยู่-อธิษฐานจิตอยู่ ตัดสันทิใจเชื่อด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน่มั่นอยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่ รู้ธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่..ปิตินั้นก็เป็นสิ่งที่เรารู้ได้ชัดด้วยอาการอย่างนี้ เวทนาที่เกิดจากความเป็นผู้รู้ชัดปิตินั้นหายใจเข้า-หายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติพิจารณาเห็นเป็นญาณ เวทนาย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นเวทนานั้นด้วยสตินั้นด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่”^{๓๙๖}

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาของสมถยานิก เมื่อโยคาวจรออกจากปฐมฌาน เป็นต้น แต่จิตยังทรงอารมณ์ฌานนั้นๆ อยู่ คือ ปิติ^{๓๙๗} สุข (ที่ไม่มีอามิส)^{๓๙๘} จิตตสังขาร(เวทนาและสัญญา)^{๓๙๙} หรืออุเบกขาชนิดที่ไม่มีอามิส^{๔๐๐} ปรากฏอยู่ ใช้สติพิจารณาเวทนานั้นๆ ที่เป็นอารมณ์ของจิต โดยความสิ้นไป สื่อมไป

^{๓๙๔} พุทธศาสนิกชน, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๓๕.

^{๓๙๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๑๔.

^{๓๙๖} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑.

^{๓๙๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๒/๒๗๐. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๓๑๔.

^{๓๙๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๒/๒๗๑.

^{๓๙๙} จิตตสังขาร คือ สัญญาและเวทนาที่เป็นไปด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว ..ด้วยอำนาจลมหายใจเข้า หายใจออกยาว ..ด้วยอำนาจความเป็นผู้กำหนดรู้สุขหายใจเข้า ฯลฯ ..ด้วยอำนาจความเป็นผู้รู้แจ้งสุขหายใจออกเป็นเจตสิก ธรรมเหล่านี้เนื่องด้วยจิต วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๕.

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า จิตตสังขารยอมเป็นอันภิกษุรู้แจ้งแล้วโดยความไม่มกมายอย่างไร? ตอบว่า ภิกษุนั้นเข้าฌานทั้ง ๔ ซึ่งมีเวทนาและสัญญา ออกจากฌานแล้วย่อมพิจารณาเวทนาและสัญญาที่ประกอบพร้อมด้วยฌาน โดยความสิ้นความเสื่อม, เวทนาและสัญญาชื่อว่าเป็นอันภิกษุรู้แจ้งแล้ว โดยความไม่มกมาย เพราะรู้แจ้งแทงตลอดลักษณะ ในขณะเจริญวิปัสสนา วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๖๙.

^{๔๐๐} สง.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๙/๓๑๑.

เพราะรู้แจ้งในวิเสสลักษณะและสามัญญลักษณะของเวทนานั้นๆ และพิจารณาเห็นจิตที่มีเวทนานั้นๆ เป็น อารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป วิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น ดังที่พระสารีบุตรเถระ^{๔๐๑} อธิบายว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับ ได้แก่ จิตมีเวทนาเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้น (สุขเวทนาไม่มี อามิส อุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส) แล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น

พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดย ความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็น อนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อม ละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละ คืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้”^{๔๐๒}

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วและกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่ง โสดาปัตติผล โดยมีอุปปาสมาธิขั้นรูปฌานเป็นบาทฐาน มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสारी เมื่อ บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงต่อไป โดยมีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ กลายเป็นสัทธาวิมุต^{๔๐๓} ท่านผู้นี้เมื่อบรรลุอรหัตผลกลายเป็นปัญญาวิมุต^{๔๐๔}

๑) สมานัตติระดับรูปฌาน

บุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ในหมวดอานาปานปัพพะหรือหมวดนวสีวธิกำปัพพะดังกล่าว ข้างต้น หรือบำเพ็ญภาวนาโดยใช้อารมณ์สมถะอื่นๆ จนได้บรรลุรูปฌาน ๔ สมบูรณ์แล้ว ต่อด้วยเจริญรูป ฌาน ๔ จนจิตหลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปรสมาบัติ ขึ้นใดขั้นหนึ่ง เป็นเจโตวิมุตติ ออกจากอรุปรฌานนั้นๆ แต่ จิตยังทรงอารมณ์สมาธินั้นอยู่ พิจารณาเวทนาที่เนื่องด้วยสมาธินั้น คือ อุเบกขาธรรม(อุเบกขาเวทนาไม่มี อามิส^{๔๐๕})ที่ประกอบอยู่กับสมาธินั้น^{๔๐๖} อันได้แก่ภาวะที่ระงับจิตสังขาร(เวทนาและสัญญา)^{๔๐๗} ตามแนวการ พิจารณาสังขารธรรมในหมวดเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์^{๔๐๘} ต่อไป คือ พิจารณานามธรรมที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นสังขารธรรมที่เป็นอารมณ์จิต ดับไป และเห็นจิตที่มีเวทนา

^{๔๐๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

^{๔๐๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๔๐๓} คุรายละเอียดยใน วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๔๐๔} คุรายละเอียดยใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๔๐๕} ส.สพ.อ. (ไทย) ๔/๒/-/๓๒. เวทนาในฌาน และวิโมกข์

^{๔๐๖} คุรายละเอียดยใน อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๔๐๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๕/๒๗๔.

^{๔๐๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

เป็นอารมณ์นั้นดับไปด้วย^{๔๐๙} เกิดวิปัสสนาญาณ^{๔๑๐} ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๔๑๑} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิก

อรุณมาน เป็นสภาวะที่อุปปนาจิตพ้นจากอารมณ์ที่เป็นรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแสรูปารมณ์ ซึ่งในการเพ่งมานนี้ สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงอรุณปัญญาเท่านั้น อรุณมานมี ๔ ระดับ คือ ๑. อากาสนัญญาตนะ ๒. วิญญาณัญญาตนะ^{๔๑๒} ๓. อากิญจัญญาตนะ ๔. เนวะสัณญานาสัณญญาตนะ^{๔๑๓}

เมื่อโยคาวจรออกจากอากาสนัญญาตนะ เป็นต้น แต่จิตยังทรงอารมณ์สมาธินั้นๆ อยู่ คือ อุเบกขาเวทนาชนิดที่ไม่มีอามิส^{๔๑๔} ปรากฏอยู่ ใช้สติพิจารณาเวทนาที่เป็นอารมณ์ของจิต โดยความสิ้นไปเชื่อมโยง เพราะรู้แจ้งในวิเสสลักษณะและสามัญญลักษณะของเวทนานั้นๆ และพิจารณาเห็นจิตที่มีเวทนานั้นๆ เป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป วิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น ดังที่พระสารีบุตรเถระ^{๔๑๕} อธิบายว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับได้แก่ จิตมีเวทนาเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น

พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคาให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคาได้ เมื่อทำราคาให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้”^{๔๑๖}

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วและกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าธัมมานุสारीหากท่านผู้เป็นธัมมานุสारीประเภทนี้ ภายหลังจากบำเพ็ญสมถภาวนาจนสมาบัติ ๘ สมบูรณ์พร้อมกับได้บรรลุสัญญาเวทียตินิโรธ เป็นเจโตวิมุตติ^{๔๑๗} ที่หลุดพ้นจากอารมณ์ฉานอย่างสิ้นเชิง ได้สัมผัสสันตวิโมกข์^{๔๑๘} นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบด้วยจิตนั้นมาเป็นพื้นฐาน

^{๔๐๙} อัง.ทูก.อ. (บาลี) ๒/๗๓,๗๕/๖๑.

^{๔๑๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. ดูรายละเอียดใน กังคานุปัสสนาญาณนิตเทศ.

^{๔๑๑} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปาสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๔๑๒} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

^{๔๑๓} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๔.

^{๔๑๔} สง.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๗๙/๓๑๑.

^{๔๑๕} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

^{๔๑๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๔๑๗} ดูใน อัง.สตตค.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อัง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๔๑๘} สันตวิโมกข์ หมายถึง อรุณมานที่พ้นได้อย่างสิ้นเชิง เพราะพ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึกกล่าวคือนิรวรณ

๕ ประการและเพราะไม่เกี่ยวข้องในอารมณ์ เป็นต้น (อัง.ทสก.อ. ๓/๙/๓๒๐)

เจริญวิปัสสนาต่อไป จนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค^{๔๑๙} เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้วกำลังปฏิบัติเพื่อ บรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี^{๔๒๐} และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุต^{๔๒๑}

ส่วนโยคาวจรผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มี ศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสารี หากท่านผู้เป็นสัทธานุสารีนี้ ภายหลังบำเพ็ญสมถภาวนาจน สมบัติ ๘ สมบูรณ์พร้อมก็ได้บรรลุสัญญาเวทิตินิโรธ เป็นเจโตวิมุตติ^{๔๒๒} ที่หลุดพ้นจากอารมณ์ฆานอย่าง สิ้นเชิง ได้สัมผัสสันตวิโมกข์^{๔๒๓} นำเอาสภาพธรรมที่ประกอบกับจิตนั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาต่อไป จนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค^{๔๒๔} เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้อง สูง เป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุต^{๔๒๕}

อุกโตภาควิมุต คือ สมถยานิกบุคคลผู้หลุดพ้นโดยส่วนสอง คือ หลุดพ้นจากความยินดีในรูป ด้วยอรุปสมาบัติก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาจนหลุดพ้นจากความยินดีในนามด้วยวิปัสสนาปัญญา เป็นการหลุด พ้น ๒ วาระ คือด้วยวิกขัมภนะ (ข่มกิเลสไว้ด้วยกำลังสมาธิของอรุปฌาน) หนหนึ่ง และด้วยสมุจเฉท (ตัด กิเลสถอนรากเหง้าด้วยปัญญา) อีกหนหนึ่ง ได้แก่ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ หมายถึงสมบัติ ๘^{๔๒๖} และนิโรธสมาบัติด้วยนามกาย ได้เจโตวิมุตติ คือ ได้อรุปฌานขั้นใดขั้นหนึ่ง^{๔๒๗} ตลอดถึงได้สัญญาเวทิตินิโรธ^{๔๒๘} และสิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญาเป็นปัญญาวิมุตติ^{๔๒๙} สำเร็จเป็นอุกโต ภาควิมุต^{๔๓๐} ดังข้อความในคัมภีร์ที่ขนิทายว่า

“ภิกษุผู้เข้าวิโมกข์ ๘ ประการนี้ โดยอนุโลม โดยปฏิโลมบ้าง ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมบ้าง เข้าหรือออกได้ตามโอกาสที่ต้องการ ตามชนิดสมาบัติที่ต้องการ และตามระยะเวลาที่ต้องการ ทำให้ แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ใน ปัจจุบัน ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุตตอย่างอื่นที่ดีกว่าหรือประณีตกว่าอุกโตภาควิมุตตินี้ ไม่มี”^{๔๓๑}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุต คือ ผู้หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน หมายถึงพระอรหันต์ผู้ บำเพ็ญสมถะมามากจนได้สมบัติ ๘ แล้วจึงใช้สมถะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป ชื่อว่าหลุดพ้น

^{๔๑๙} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.
^{๔๒๐} วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.
^{๔๒๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.
^{๔๒๒} ดูใน อง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.
^{๔๒๓} สันตวิโมกข์ หมายถึง อรุปฌานที่พ้นได้อย่างสิ้นเชิง เพราะพ้นจากธรรมที่เป็นข้าศึกกล่าวคือนิรวรณ ๕ ประการและเพราะไม่เกี่ยวข้องในอารมณ์ เป็นต้น (อง.ทสก.อ. ๓/๙/๓๒๐)
^{๔๒๔} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.
^{๔๒๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.
^{๔๒๖} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕. อง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐.
^{๔๒๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๙-๑๓๐/๖๓-๖๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙-๑๓๐/๗๕-๗๖.
^{๔๒๘} อง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๕/๕๓๙.
^{๔๒๙} ดูในอง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.
^{๔๓๐} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๐/๑๑๑.
^{๔๓๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๐/๗๖.

๒ ส่วน คือ (๑) หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปรสมาบัติ (วิกขัมภนะ) (๒) หลุดพ้นจากนามกายด้วย อริยมรรค (สมุจเฉทะ)^{๔๓๒}

พระอรหันต์อุกโตภาควิมุต มี ๕ ประเภท^{๔๓๓} คือ บุคคลผู้ได้อรุปรสมาบัติ ๔ ออกจาก รูปสมาบัติ แล้วพิจารณาสังขารทั้งหลายบรรลุประอรหันต์มี ๔ ประเภท และพระอนาคามีผู้ได้ออกจากนิโรธสมาบัติ แล้วบรรลุประอรหันต์ ๑ ประเภท^{๔๓๔}

ข. การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของวิปัสสนายานิก

บุคคลใดได้ปฏิบัติภาวนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดอานาปานปัพพะ แต่ยังไม่ได้อาน กำลังเจริญสติพิจารณาในอาการเคลื่อนไหวและอาการสัมผัสของปฐวีธาตุและวาโยธาตุขณะหายใจเข้า-ออกก็ดี กำลังการเจริญสติปัฏฐานในหมวดธาตุนามสีการปัพพะ อิริยาถปัพพะ สัมผัสสัญญาปัพพะ หรือปฏิกุสปัพพะ อยู่ก็ดี ในขณะที่ปฏิบัติภาวนาอยู่นั้น บังเกิดเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งขึ้นใน ๗ ประการ (๑ , ๒ , ๓, ๔, ๕, ๖, ๘ ยกเว้น ๗,๙)^{๔๓๕} มีสติสัมปชัญญะตามพิจารณาความเป็นจริงของเวทนานั้น โดยที่ยังไม่ได้ฌานสมาบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาเลยทีเดียว ใช้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ^{๔๓๖} คือ รู้ทันปัจจุบันทุกขณะของของเวทนานั้น (นาม) โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่าวิปัสสนายานิก

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีทำเวทนาให้ปรากฏ ก่อนที่จะพิจารณาเวทนาเป็นอารมณ์ เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อไปว่า

เวทนาปรากฏอย่างนี้ คือ เมื่อผู้ปฏิบัติ รู้ความที่จิตมีอารมณ์เดียวไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยความพยายาม ใส่ใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้า ลมหายใจออกยาว และใส่ใจกำหนดรู้ลมหายใจเข้า และลมหายใจออกสั้น สติย่อมตั้งมั่น กายเหล่านั้นย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อมีการคำนึงถึง รับรู้ เห็นพิจารณา อธิษฐานจิต น้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา ประคองความเพียร ตั้งสติไว้อย่างมั่นคง รู้ชัดด้วย

^{๔๓๒} ที.ม.อ. (บาลี) ๑๓๐/๑๑๓.

^{๔๓๓} ดูใน อภ.ปณจ.อ. (บาลี) ๒๔/๔๗-๔๙.

^{๔๓๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพฯพหุพทานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓๒.

^{๔๓๕} ๒.๑) เสวยสุขเวทนานอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา

๒.๒) เสวยทุกขเวทนานอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนา

๒.๓) เสวยอุเบกขาเวทนานอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา

๒.๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส

๒.๕) เสวยทุกขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนามีอามิส

๒.๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส

๒.๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส

๒.๘) เสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกขเวทนาไม่มีอามิส

๒.๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส ดูใน ที.ม.

(ไทย) ๑๐/๓๗๙/๓๑๓.

^{๔๓๖} ดูใน ม.ม.ฎีกา(บาลี)๑/๔๙/๒๕๗,วิสุทธิ.มหาฎีกา(บาลี)๑/๓/๑๕.

ปัญญา รู้แจ้งธรรมที่ควรรู้ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้ ละธรรมที่ควรละ เจริญธรรมที่ควรเจริญ ทำให้แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง เวทนาจึงจะปรากฏ เมื่อเวทนาปรากฏแล้ว

ในคัมภีร์อรรถกถาได้กล่าวถึงความละเอียดและการดับไปเองของกองลมตั้งแต่เริ่มเจริญคณนานัย นักปฏิบัติบางท่านเกิดสภาวะดังที่กล่าวมานี้ และมีบางท่านนั่งขัดสมาธิตัวลอยขึ้นจากที่นั่ง ๔ นิ้วด้วยอำนาจของอุพเพคาปิติ(โลดโผน) ตามคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า “กสสจฺจ ปน คณนาวเสเสน มนสิการกาลโต ปภุติ อนุภุมโต โอิหาริกอสสาสปสฺสาสนโรชฺชเวเสน กายทฺรเถ วุปฺสนเต กาโยปิ จิตฺตมฺปิ ลหฺกํ โหติ. สริริ อากาเส ลงฺฆนาการปฺปตฺตํ วีย โหติ.”^{๔๓๗}

อนึ่ง เมื่อความเร่าร้อนในร่างกายสงบแล้ว ทั้งกายและจิตก็มีสภาวะเบา ร่างกายเหมือนถึงอาการลอยขึ้นในอากาศ ด้วยอำนาจของการดับไปแห่งลมหายใจเข้าออกที่หยาบตามลำดับ ตั้งแต่เวลาที่บางคนเริ่มเจริญสติกำหนดรู้ตามคณนานัย

เมื่อโยคาวจร เจริญสติพิจารณาเวทนาที่เป็นอารมณ์ของจิต โดยความสิ้นไป สื่อมไป เพราะรู้แจ้งในวิเสสลักษณะและสามัญญลักษณะของเวทนานั้นๆ และพิจารณาเห็นจิตที่มีเวทนานั้นๆ เป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป วิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ดังที่พระสารีบุตรเถระ^{๔๓๘} อธิบายว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับได้แก่ จิตมีเวทนาเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้วพิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น”^{๔๓๙}

พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้”^{๔๔๐}

วิธีปฏิบัติเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานลักษณะนี้ เปลี่ยนจากการกำหนดเป็นการพิจารณาเวทนาที่ปรากฏชัด ด้วยอำนาจของการพิจารณาดังไปในทางของปัญญาอย่างเดียว^{๔๔๑} เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน เรียกว่า สุทธิวิปัสสนา ผู้บรรลุผลด้วยการเจริญสุทธิวิปัสสนาเรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล^{๔๔๒}

ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมาธิระดับอุปปจาระหรืออัปปนา ชื่อว่าสมถยานิก ส่วนผู้เจริญวิปัสสนาโดยมิได้อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น ชื่อว่า สุทธิวิปัสสนายานิก ดังคำว่า เทวทตฺโต ทิวา น ภุตฺโต. ญฺโโล

^{๔๓๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๐๘.

^{๔๓๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

^{๔๓๙} ทุกรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๑๕๘.

^{๔๔๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๔๔๑} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ สุขภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๙๕.

^{๔๔๒} ทุกรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๓/-/-๔๖๘-๔๖๙.

(เทวทัตไม่กินข้าวตอนกลางวัน แต่เขาเป็นคนอ้วน) คำนี้หมายความว่าถึงการกินข้าวในเวลากลางคืนโดยปริยาย ดังนั้น สุทฺถวิปัสสนายานิกจึงอาศัยขณิกสมาธิเป็นหลักในการเจริญวิปัสสนา คัมภีร์วิสุทธิมรรค มหาภูติกถากล่าวถึงสมาธิประเภทนี้ว่า “โดยแท้จริงแล้ว การบรรลุ โลกุตตรธรรมไม่มีแก่สมถยานิกโดยปราศจากสมาธิที่จำแนกเป็นอุปจาระและอัปปนา การบรรลุโลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่วิปัสสนายานิก โดยปราศจากขณิกสมาธิ และการบรรลุโลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่บุคคลทั้งสอง โดยปราศจากหนทางสูวิโมกข์ ๓ (อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา) ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สมาธิเฉพาะ วิปัสสนนฤจ ภาวสมาโน อบรมสมาธิและวิปัสสนาปัญญาอยู่”^{๔๔๓}

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วและกำลังปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล โดยมีขณิกสมาธิเป็นบาทฐาน มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าธัมมานุสारी เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุผลเบื้องสูงต่อไป โดยมีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ กลายเป็นทิวฐิปัตตะ ท่านผู้นี้เมื่อบรรลุอรหัตผลกลายเป็นปัญญาวิมุต^{๔๔๔}

สรุป เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานเวทนา จำแนกเป็น ๙ ประการ ดังกล่าว โดยพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนา ว่าเป็นเพียงความรู้สึกไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน วิธีเจริญวิปัสสนาของสมถยานิกนั้น เมื่อบรรลุฌาน ก็นำเวทนาในองค์ฌานที่เป็นอารมณ์ของจิตมาเป็นบาทพิจารณาโดยความสิ้นไป เสื่อมไป จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นพระอรียบุคคลประเภทสัทธานุสारी หรือธัมมานุสारीอย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อว่า “อุภโตภาควิมุตติ” หลุดพ้นจากกายเป็น “เจโตวิมุตติ” ส่วนวิธีเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิกนั้น ไม่ได้ใช้ฌานเป็นบาท แต่ใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามความเป็นจริงของเวทนานั้น โดยใช้ขณิกสมาธิให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน เรียกว่า “วิปัสสนายานิก” เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ”

๑๒.๔.๓ การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานจิต พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัด อภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ หมายถึงการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเรื่อยๆ ซึ่งจิต คือ ความคิดต่างๆ เช่น พิจารณาควาจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงความคิด ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตน^{๔๔๕}

ก. การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของสมถยานิก

๑. สมานัตถ์รูปฌาน

บุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนาในหมวดอานาปานปัพพะ หรือหมวดนวสีวธิกปัพพะดังกล่าวข้างต้น หรือบำเพ็ญภาวนาโดยใช้อารมณ์สมณะอื่นๆ จนได้บรรลุรูปฌาน ๔ ชั้นใดชั้นหนึ่งแล้ว ออกจากรูปฌานนั้นๆ พิจารณาสภาพจิตที่มีอารมณ์ฌานนั้นๆ เป็นอารมณ์ หรือจิตที่ทรงอารมณ์ฌานนั้นๆ อยู่ เป็น

^{๔๔๓} วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๑/๑๗.

^{๔๔๔} ตูรายละเอียดยใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๔๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

อารมณ์^{๔๔๖} คือ เจริญสติพิจารณาจิต ๔ ประเภท^{๔๔๗} คือ จิตในลำดับที่ ๙ (มหัคคตจิต) ลำดับที่ ๑๑ (สอตุตรจิต) ลำดับที่ ๑๓ (สมาหิตจิต) ลำดับที่ ๑๕ (วิมุตตจิต) ขึ้นใดขั้นหนึ่ง (ตามภูมิธรรมของตน) ในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ปรากฏเป็นปัจจุบันอารมณ์^{๔๔๘} ต่อไป คือ พิจารณานามธรรม (จิต) ที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นสังขารจิตที่เป็นอารมณ์จิตดับไป และเห็นจิตที่มีสังขารจิตนั้นเป็นอารมณ์ดับไปด้วย เกิดวิปัสสนาญาณ^{๔๔๙} ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๔๕๐} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิก

พระผู้พระภาคเจ้าทรงจำแนกการเจริญอานาปานสติภาวนา ชั้นที่ ๙ -๑๒^{๔๕๑} โดยความเป็นจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตในจิต มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและ

^{๔๔๖} ดูรายละเอียดใน อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๔๔๗} จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ คือ รับอารมณ์อยู่เสมอ^{๔๔๗} มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตย่อมมีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ 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) เมื่อจิตหตหุและท้อถอย สติกำหนดรู้ว่า จิตหตหุ ท้อถอย
- ๓.๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน สติกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๓.๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตตะ สติกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตตะ
- ๓.๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตตะ สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตตะ
- ๓.๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอตุตรจิต) สติกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนตุตรจิต) สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) สติกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๓.๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๓.๑๕) เมื่อจิตพ้นจากนิวรรณ์ สติกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๓.๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากนิวรรณ์ สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส

ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๙๔.

^{๔๔๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

^{๔๔๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. ดูรายละเอียดใน กังคานุปัสสนาญาณนิตเทศ.

^{๔๕๐} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปานสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๔๕๑} ๙. จิตตปฏิสเวที่ อสสสิสสามีติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราจักกำหนดรู้จิตหายใจเข้า
จิตตปฏิสเวที่ ปสสสิสสามีติ สิกขติ.เธอ่อมสำเนียงกว่า เราจักกำหนดรู้จิตหายใจออก

๑๐. อภิปปโมทยํ จิตตํ อสสสิสสามีติ สิกขติ. เธอ่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจเข้า
อภิปปโมทยํ จิตตํ ปสสสิสสามีติ สิกขติ. เธอ่อมสำเนียงกว่า เราจักทำจิตให้บันเทิงหายใจ

ออก

๑๑. สมาพหํ จิตตํ อสสสิสสามีติ สิกขติ. เธอ่อมสำเนียงกว่า เราจักตั้งจิตไว้แนบหายใจเข้า

โทมนัสในโลกได้ เราไม่บอกอานาปานสติแก่ภิกษุผู้หลงลืม ไม่มีสัมปชัญญะ เพราะเหตุนั้นจึงชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่^{๔๕๒}

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีทำจิตให้ปรากฏ ก่อนที่จะพิจารณาจิตมีมาน เจริญวิปัสสนาภาวนาต่อไปว่า

จิต หมายถึง ความรู้แจ้งอารมณ์ขณะหายใจเข้าหายใจออก มีไวพจน์อยู่หลายศัพท์ คือ มโน มานัส หทัย ปันพระ มโน มนายตนะ มนินทรีย์ วิญญาณ วิญญาณขันธ มโนวิญญาณธาตุ

จิตนั้นย่อมปรากฏอย่างไร? ตอบว่า เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจลมหายใจเข้ายาว สติย่อมตั้งมั่น จิตนั้นย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้ว่าจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเดียวไม่ซัดส่าย ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจเข้ายาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้ลมหายใจออกยาวเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจเข้าเป็นอารมณ์ ด้วยการกำหนดรู้กองลมทั้งปวงขณะหายใจออกเป็นอารมณ์ ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจเข้า ด้วยอำนาจความเป็นผู้ระงับกายสังขารหายใจออก สติย่อมตั้งมั่น จิตนั้นย่อมปรากฏด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น

เมื่อภิกษุนึกหน่วงฉานอยู่ จิตนั้นย่อมปรากฏ เมื่อภิกษุรู้ที่อยู่-เห็นอยู่-พิจารณาใคร่ครวญอยู่-อธิษฐานจิตอยู่ ตัดสินใจด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน่นอยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่รู้ธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ จิตนั้นย่อมปรากฏ จิตนั้นย่อมปรากฏอย่างนี้ ความรู้แจ้งอารมณ์ที่เกิดจากความเป็นผู้กำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ จิตย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวละครักด้วย ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือการพิจารณาเห็นจิตในจิต”^{๔๕๓}

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของจิตในขณะนั้น ว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตแหม่มขึ้นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดคุณลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ลักษณะของจิตหมดสิ้น^{๔๕๔}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายอีกว่า ภิกษุเปลื้องปลดจิตจาก... นิเวรณทั้งหลายด้วยปฐมม्यान เปลื้องปลดจิตจากวิตกวิจารณ์ ด้วยทุติยม्यान เปลื้องปลดจิตจากปิติด้วยตติยม्यान เปลื้องปลดจิตจากสุขทุกข์ด้วย

สมาทห จิตตํ ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ. เธอยอมสำเหนียกว่า เราจักตั้งจิตไว้มั่นหายใจออก

๑๒. วิโมจย จิตตํ อสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ. เธอยอมสำเหนียกว่า เราเปลื้องจิต หายใจเข้า

วิโมจย จิตตํ ปสฺสสึสสามิติ สิกฺขติ ฯ เธอยอมสำเหนียกว่า เราเปลื้องจิต หายใจออก

ดูใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๔, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗, อ.จตุกก.อ. (บาลี)๒/๑๖๒/๓๘๗, อ.จตุกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

^{๔๕๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๐.

^{๔๕๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑ /๑๗๖ /๒๗๕.

^{๔๕๔} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๔๘.

จตุตถฌาน หรืออภิญญาญาณเหล่านั้นออกแล้วพิจารณาจิตที่สัมปยุตกับฌานโดยความสิ้นไป เสื่อมไป ในขณะแห่งวิปัสสนานั้น เธอเปลื้องปลดจิตจากนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา เปลื้องปลดจิต..จากสุขสัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา จากอตตสัญญาด้วยอนัตตานุปัสสนา จากนั้นที่ด้วยนิพพิทานุปัสสนา จากราคะด้วยวิราคานุปัสสนา จากสมุทัยด้วยนิโรธานุปัสสนา จากอาทาน(ความยึดถือ)ด้วยปฏินิสัสคคา-นุปัสสนา ขณะหายใจเข้าและหายใจออก เพราะเหตุนี้จึงเรียกว่า"สำเนียงว่า เราจักเปลื้องจิตหายใจเข้าหายใจออก"^{๔๕๕}

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาของสมณยานิก เมื่อโยคาวจรออกจากปฐมฌาน เป็นต้น แต่จิตยังทรงอารมณ์ฌานนั้นๆ อยู่ อภิญญา จิตนั้นปรากฏชัดกว่าสภาพธรรมอื่นๆ ใช้สติพิจารณาจิตนั้นเป็นอารมณ์ โดยความสิ้นไป เสื่อมไป เพราะรู้แจ้งในวิเสสลักษณะและสามัญญลักษณะของจิตนั้นๆ และพิจารณาเห็นจิตที่มีจิตนั้น เป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป วิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น ดังที่พระสารีบุตรเถระ^{๔๕๖} อธิบายว่า

"วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับ ได้แก่ จิตมีมหัคคตจิต ฯลฯ มีอวิชชาจิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น

พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้"^{๔๕๗}

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วและกำลังปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล โดยมีอุปปมาสมาธิขึ้นรูปฌานเป็นบาทฐาน มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสारी เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงต่อไป โดยมีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ กลายเป็นสัทธาวิมุต^{๔๕๘} ท่านผู้นี้เมื่อบรรลุอรหัตผลกลายเป็นปัญญาวิมุต^{๔๕๙}

๒. สมာธิระดับอรุพฌาน

บุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ในหมวดอานาปานปัพพะหรือหมวดนวิเวกปัพพะดังกล่าวข้างต้น หรือบำเพ็ญภาวนาโดยใช้อารมณ์สมณะอื่นๆ จนได้บรรลุอรุพฌาน ๔ สมบูรณ์แล้ว ต่อด้วยเจริญอรุพฌาน ๔ จนจิตหลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุพสมาบัติ ขึ้นใดขั้นหนึ่ง เป็นเจโตวิมุตติ ออกจากอรุพฌานนั้นๆ แต่

^{๔๕๕} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๖.

^{๔๕๖} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

^{๔๕๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๔๕๘} ตูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๔๕๙} ตูรายละเอียดใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

จิตยังทรงอารมณ์สมาธินั้นอยู่ พิจารณาจิตที่สมาธินั้นเป็นอารมณ์^{๔๖๐} คือ จิตที่มีอุเบกขาธรรม(อุเบกขาเวทนา ไม่มีอามิส^{๔๖๑}ที่ประกอบอยู่กับสมาธินั้น)^{๔๖๒} ได้แก่ การเจริญสติพิจารณาจิต ๔ ประเภท คือ จิตในลำดับที่ ๙ (มหัคคตจิต^{๔๖๓}) ลำดับที่ ๑๒ (อนุตตรจิต) ลำดับที่ ๑๓ (สมาหิตจิต) ลำดับที่ ๑๕ (วิมุตตจิต) ขึ้นใดขั้นหนึ่ง (ตามภูมิธรรมของตน) ตามแนวการพิจารณาสังขารธรรมในหมวดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ที่ปรากฏเป็น ปัจจุบันอารมณ์^{๔๖๔}ต่อไป คือ พิจารณานามธรรมที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นสังขารธรรมที่เป็นอารมณ์จิตดับไป และเห็นจิตที่มีจิตนั้นๆ เป็นอารมณ์นั้นดับไปด้วย^{๔๖๕} เกิดวิปัสสนาญาณ^{๔๖๖}ไปตามลำดับ จนได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน^{๔๖๗} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิก

อรุปमान เป็นสภาวะที่อุปปราจิตพ้นจากอารมณ์ที่เป็นรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแส รุปารมณ์ ซึ่งในการเพ่งมานี้ สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงอรุปสัญญาภายใน^{๔๖๘}เท่านั้น อรูปमानมี ๔ ระดับ คือ ๑. อากาสาณัญจายตนะ ๒. วิญญาณัญจายตนะ^{๔๖๙} ๓. อากิญจัญญายตนะ ๔. เนวะสัญญาเนาัญญายตนะ^{๔๗๐}

เมื่อโยคาวจรออกจากอากาสาณัญจายตนะ เป็นต้น แต่จิตยังทรงอารมณ์สมาธินั้นๆ อยู่ คือ มหัคคตจิต อนุตตรจิต สมาหิตจิต วิมุตตจิต อย่างใดอย่างหนึ่ง (ตามภูมิธรรมของตน) ปรากฏอยู่ ใช้สติ พิจารณาจิตนั้นๆ ที่เป็นอารมณ์ โดยความสิ้นไป เสื่อมไป เพราะรู้แจ้งในวิเสสลักษณะและสามัญลักษณะ ของจิตนั้นๆ และพิจารณาเห็นจิตที่มีจิตนั้นๆ เป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป วิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น ดังที่พระสารีบุตรเถระ^{๔๗๑} อธิบายว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับ ได้แก่ จิตมีมหัคคตจิต ฯลฯ มีวิมุตตจิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณา

^{๔๖๐} ดูรายละเอียดใน อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๔๖๑} ส.สพ.อ. (ไทย) ๔/๒/-/๓๒. เวทนาในฉน และวิโมกข์

^{๔๖๒} ดูรายละเอียดใน อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๓๖/๕๐๘.

^{๔๖๓} จิตเป็นมหัคคตตะ แปลว่าจิตที่ถึงความใหญ่ หมายถึงรูปาวจรกุศลจิตและอรุปาวจรกุศลจิต ที่ชื่อว่าถึง

ความใหญ่ เพราะสามารถข่มกิเลสได้ มีผลไพบุลย์และมีการสืบท่อยาวนาน หรือหมายถึงจิตที่ดำเนิน

ไปด้วยฉันทะ วิริยะ จิตตะ และปัญญาที่กว้างขวาง (ขุ.ป.อ. ๑/๑๐๔/๓๖๖, ๓๖๖, อภิ.สง.อ. ๑๒/๙๒) และดู

อัง.ปญจก. (แปล) ๒๒/๒๓/๒๘/-๓๐, อภิ.สง. (แปล) ๓๔/๑๖๐-๒๖๘/๕๗-๘๕

^{๔๖๔} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

^{๔๖๕} อัง.ทูก.อ. (บาลี) ๒/๗๓,๗๕/๖๑.

^{๔๖๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๑/๘๒. ดูรายละเอียดใน ภังคานุปัสสนาญาณนิตเทศ.

^{๔๖๗} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปาสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๔๖๘} อรูปสัญญาภายใน หมายถึงปราศจากบริกรรมอรุปภายใน เพราะไม่ให้อรูปสัญญาเกิดขึ้น (อัง.อภุฏก.อ. (บาลี) ๓/๖๕/๒๗๑)

^{๔๖๙} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

^{๔๗๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๔.

^{๔๗๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

อารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น

พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคาให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคาได้ เมื่อทำราคาให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้”^{๔๗๒}

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วและกำลังปฏิบัติเพื่อให้แจ้งโสดาปัตติผล มีปัญหาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าธัมมานุสारीหากท่านผู้เป็นธัมมานุสारीประเภทนี้ ภายหลังบำเพ็ญสมถภาวนาจนได้ “อรุปมาน” ใช้เป็นบาทฐานในการปฏิบัติภาวนาต่อไป เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้วกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุต^{๔๗๓}

ส่วนโยคาวจรผู้บรรลุโสดาปัตติมรรคแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสारी หากท่านผู้เป็นสัทธานุสारीนี้ บำเพ็ญสมถภาวนาจนได้ “อรุปมาน” ใช้เป็นบาทฐานในการปฏิบัติภาวนาต่อไป เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว กำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูง เป็นกายสักขี และเมื่อบรรลุอรหัตตผลกลายเป็นอุกโตภาควิมุต^{๔๗๔}

อุกโตภาควิมุต คือ สมถยานิกบุคคลผู้หลุดพ้นโดยส่วนสอง คือ หลุดพ้นจากความยินดีในรูปด้วยอรุปสมาบัติก่อน แล้วเจริญวิปัสสนาจนหลุดพ้นจากความยินดีในนามด้วยวิปัสสนาปัญญา เป็นการหลุดพ้น ๒ วาระ คือด้วยวิกขัมภณะ (ข่มกิเลสไว้ด้วยกำลังสมาธิของอรุปมาน) หนหนึ่ง และด้วยสมุจเฉท (ตัดกิเลสถอนรากเหง้าด้วยปัญญา) อีกหนหนึ่ง ได้แก่ พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ หมายถึงสมาบัติ ๘^{๔๗๕} และนิโรธสมาบัติด้วยนามกาย ได้เจโตวิมุตติ คือ ได้อรุปมานขึ้นได้ขั้นหนึ่ง^{๔๗๖} ตลอดถึงได้สัญญาเวทิตนโรธ^{๔๗๗} และสิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญาเป็นปัญญาวิมุตติ^{๔๗๘} สำเร็จเป็นอุกโตภาควิมุต^{๔๗๙} ดังข้อความในคัมภีร์ที่ขนิทายว่า

“ภิกษุผู้เข้าวิโมกข์ ๘ ประการนี้ โดยอนุโลม โดยปฏิโลมบ้าง ทั้งโดยอนุโลมและปฏิโลมบ้าง เข้าหรือออกได้ตามโอกาสที่ต้องการ ตามชนิดสมาบัติที่ต้องการ และตามระยะเวลาที่ต้องการ ทำให้แจ้งเจโตวิมุตติ ปัญญาวิมุตติอันไม่มีอาสวะเพราะอาสวะสิ้นไป ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ใน

^{๔๗๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๔๗๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

^{๔๗๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗๔-๗๗/๓๕๘-๓๖๑., ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑๔๔.

^{๔๗๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙/๗๕. อัง.สวดตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อัง.สวดตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐.

^{๔๗๖} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๒๙-๑๓๐/๖๓-๖๔, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๒๙-๑๓๐/๗๕-๗๖.

^{๔๗๗} อัง.นวก. (ไทย) ๒๓/๔๕/๕๓๙.

^{๔๗๘} ดูในอัง.สวดตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อัง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๔๗๙} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๑๕๐/๑๑๑.

ปัจจุบัน ภิกษุนี้เราเรียกว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุตตอย่างอื่นที่ดีกว่าหรือประณีตกว่าอุกโตภาควิมุตตนี้ไม่มี”^{๔๘๐}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ผู้เป็นอุกโตภาควิมุตต คือ ผู้หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมณะมามากจนได้สมบัติ ๘ แล้วจึงใช้สมณะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป ชื่อว่าหลุดพ้น ๒ ส่วน คือ (๑) หลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรุปรสมบัติ (วิกขัมภนะ) (๒) หลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค (สมุจเฉทะ)^{๔๘๑}

พระอรหันต์อุกโตภาควิมุตต มี ๕ ประเภท^{๔๘๒} คือ บุคคลผู้ได้อรุปรสมบัติ ๔ ออกจากอรุปรสมบัติแล้วพิจารณาสังขารทั้งหลายบรรลุประอรหันต์มี ๔ ประเภท และพระอนาคามีผู้ออกจากนิโรธสมบัติแล้วบรรลุประอรหันต์ ๑ ประเภท^{๔๘๓}

ข. การเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของวิปัสสนายานิก

บุคคลใดได้ปฏิบัติกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน ในหมวดอานาปานปัพพะ แต่ยังไม่ได้อ่าน กำลังเจริญสติพิจารณาในอาการเคลื่อนไหวและอาการสัมผัสของปฐวีธาตุและวาโยธาตุขณะหายใจเข้า-ออกก็ดี กำลังเจริญสติปัฏฐานในหมวดธาตุนิสการปัพพะ อิริยาปลปัพพะ สัมผัสปัญญปัพพะ หรือปฏิกุศลปัพพะอยู่ก็ดี ในขณะที่ปฏิบัติกาวนาอยู่นั้น เกิดจิตมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งปรากฏชัดขึ้น ใน ๑๑ ประการนี้ คือ จิตมีราคะ จิตปราศจากราคะ จิตมีโทสะ จิตปราศจากโทสะ จิตมีโมหะ จิตปราศจากโมหะ จิตหดหู่และท้อถอย จิตฟุ้งซ่าน อย่างใดอย่างหนึ่ง หรือ สมถยานิกบุคคล เมื่อถอยออกจากฌานแล้ว จิตไม่ทรงอารมณ์ฌาน เป็นจิตไม่เป็นมหัคคตะ จิตไม่สงบ (อสมาทิตจิต) หรือจิตไม่พ้นนิรวรณ อย่างใดอย่างหนึ่ง^{๔๘๔} มีสติสัมปชัญญะตามพิจารณาความเป็นจริงของจิตนั้น โดยที่ยังไม่ได้ฌานสมบัติ เริ่มปฏิบัติวิปัสสนาเลยทีเดียว ใช้สมาธิเพียงระดับขณิกสมาธิ^{๔๘๕} คือ รู้ทันปัจจุบันทุกๆ ขณะของจิตนั้น (นาม) โดยความเป็นไตรลักษณ์ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า วิปัสสนายานิก

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีทำจิตให้ปรากฏ ก่อนที่จะพิจารณาจิตเป็นอารมณ์ เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานต่อไปว่า

เมื่อภิกษุรู้ที่อยู่ จิตนั้นย่อมปรากฏ เมื่อภิกษุเห็นอยู่-พิจารณาใคร่ครวญอยู่-อิชฐานจิตอยู่ ตัดสินใจด้วยศรัทธาอยู่ ประคองความเพียรอยู่ ยังสติให้ตั้งมั่นอยู่ ตั้งจิตให้แน่วแน่อยู่ รู้ด้วยปัญญาอยู่รู้ธรรมที่ควรรู้อย่างยิ่งอยู่ กำหนดรู้ธรรมที่ควรกำหนดรู้อยู่ ละธรรมที่ควรละอยู่ เจริญธรรมที่ควรเจริญอยู่ ทำให้แจ้งซึ่งธรรมที่ควรทำให้แจ้งอยู่ จิตนั้นย่อมปรากฏ จิตนั้นย่อมปรากฏอย่างนี้ ความรู้แจ้งอารมณ์ที่เกิดจากความเป็นผู้กำหนดรู้จิต ขณะหายใจเข้าหายใจออกย่อมปรากฏ ความปรากฏเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ จิตย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ผู้ปฏิบัติ

^{๔๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๓๐/๗๖.

^{๔๘๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๑๓๐/๑๑๓.

^{๔๘๒} คูโน อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๒๔/๔๗-๔๙.

^{๔๘๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ปอ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๓๒.

^{๔๘๔} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๙๔.

^{๔๘๕} คูโน ม.มู.ฎีกา(บาลี)๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทฺธิ.มหาฎีกา(บาลี)๑/๓/๑๕.

พิจารณาเห็นจิตนั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานภาวนาคือ การพิจารณาเห็นจิตในจิต”^{๔๘๖}

พุทธทาสภิกขุแสดงแนวปฏิบัติไว้ว่า กำหนดลักษณะของจิต หมายความว่า กำหนดลักษณะของ จิตในขณะนั้น ว่าจิตประกอบอยู่ด้วยลักษณะอย่างไร จิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิต มีโมหะหรือไม่มีโมหะ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า จิตเข้มขึ้นหรือจิตหดหู่ อย่างนี้เป็นต้น หลายลักษณะแล้ว แต่มันจะมีลักษณะอะไรขึ้นมาเป็นเครื่องกำหนด เรากำหนดดูลักษณะของจิตในทุกลักษณะอย่างนี้เรื่อยไปจนรู้ ลักษณะของจิตหมดสิ้น^{๔๘๗}

เมื่อโยคาวจร เจริญสติพิจารณาอาการจิตที่เป็นอารมณ์ของจิต โดยความสิ้นไป เสื่อมไป เพราะรู้ แจ่มใสเสถียรลักษณะและสามัญญลักษณะของอาการจิตนั้นๆ และพิจารณาเห็นจิตที่มีอาการจิตนั้นๆ เป็น อารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป วิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้นตามลำดับ ดังที่พระสารีบุตรเถระ^{๔๘๘} อธิบายว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับ ได้แก่ จิตมีจิตเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณา เห็นความดับไปแห่งจิตนั้น”^{๔๘๙}

พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็น โดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดย ความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่ กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็น ทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อ หน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละ สมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้”^{๔๙๐}

วิธีปฏิบัติจิตตามวิปัสสนาสติปัฏฐานลักษณะนี้ เปลี่ยนจากการกำหนดเป็นการพิจารณาจิตที่ ปรากฏโดยอาการต่างๆ ที่ปรากฏชัด ด้วยอำนาจของการพิจารณาดังไปในทางของปัญญาอย่างเดียว^{๔๙๑} เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วน เรียกว่า สุทธิวิปัสสนา ผู้บรรลุผลด้วยการเจริญสุทธิวิปัสสนาเรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล^{๔๙๒}

ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมาธิระดับอุปะจาระหรืออัปปนา ชื่อว่าสมถยานิก ส่วนผู้เจริญ วิปัสสนาโดยมิได้อาศัยสมาธิทั้งสองนั้น ชื่อว่า สุทธิวิปัสสนายานิก ดังคำว่า เทวทโต ติวาน ภูตโต ภูโล (เทวทตไม่กินข้าวตอนกลางวัน แต่เขาเป็นคนอ้วน) คำนี้หมายความว่าถึงการกินข้าวในเวลากลางคืนโดย

^{๔๘๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑ / ๑๗๖ / ๒๗๕.

^{๔๘๗} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมาธิแบบ, หน้า ๑๔๘.

^{๔๘๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

^{๔๘๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๗/๑๕๘.

^{๔๙๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๔๙๑} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมาธิแบบ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สุภาพใจ, ๒๕๔๘), หน้า ๙๕.

^{๔๙๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๓/-/-๔๖๘-๔๖๙.

ปริยาย ดังนั้น สุทฺธิวิปัสสนาญาณิกจึงอาศัยฉกฺกสมาธิเป็นหลักในการเจริญวิปัสสนา คัมภีร์วิสุทธิมรรค มหาภูติกถากล่าวถึงสมาธิประเภทนี้ว่า “โดยแท้จริงแล้ว การบรรลุ โลกุตตรธรรมไม่มีแก่สมถยานิกโดยปราศจากสมาธิที่จำแนกเป็นอุปจาระและอัปปนา การบรรลุโลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่วิปัสสนาญาณิก โดยปราศจากฉกฺกสมาธิ และการบรรลุโลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่บุคคลทั้งสอง โดยปราศจากหนทางสูวิโมกข์ ๓ (อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา) ฉะนั้น ท่านจึงกล่าวว่า สมาธิเฉพาะ วิปัสสนญาณ ภาวนาโน อบรมสมาธิและวิปัสสนาปัญญาอยู่”^{๔๙๓}

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วและกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่งโสดาปัตติผล โดยมีฉกฺกสมาธิเป็นบาทฐาน มีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าธัมมานุสारी เมื่อบรรลุโสดาปัตติผลแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงต่อไป โดยมีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ กลายเป็นทิวฐิปปิตตะ ท่านผู้นี้เมื่อบรรลุอรหัตผลกลายเป็นปัญญาวิมุต^{๔๙๔}

สรุป จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานจิต จำแนกเป็น ๑๖ ประเภท^{๔๙๕} ดังกล่าว โดยพิจารณาเห็นจิตในจิต ว่าเป็นเพียงภาวะรู้อารมณ์ ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืน ไม่ใช่ตัวตน วิธีเจริญวิปัสสนาของสมถยานิกนั้น เมื่อบรรลุฌาน ก็นำจิตที่มีอารมณ์ฌานเป็นอารมณ์ มาเป็นบาทพิจารณาด้วยความสิ้นไป สื่อมไป จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน เป็นพระอรียบุคคลประเภทสัทธานุสारी หรือธัมมานุสारी อย่างไม่อย่างหนึ่ง เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อว่า “อุภโตภาควิมุตติ” หลุดพ้นจากนามกายเป็น “เจโตวิมุตติ” ส่วนวิธีเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนาญาณิกนั้น ไม่ได้ใช้ฌานเป็นบาท แต่ใช้สติสัมปชัญญะพิจารณาตามความเป็นจริงของจิตนั้น โดยใช้ฉกฺกสมาธิให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เรียกว่า “วิปัสสนาญาณิก” เมื่อสำเร็จเป็นพระอรหันต์ เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ”

๑๒.๔.๔ การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ธรรม หมายถึง สภาวะที่ทรงสภาพของตนไว้^{๔๙๖} คือ เป็นอยู่อย่างไคร้เป็นอย่างนั้น เช่น สติเป็นธรรมชาติระลึกได้ ปัญญาเป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งอารมณ์ เป็นต้น^{๔๙๗} เป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นกับจิต

การตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานธัมมมารมณณ์ พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก^{๔๙๘} หมายถึง การพิจารณาธรรมอันเป็นสภาวะโดยรวมทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก ต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการพิจารณาเห็นกาย เวทนา และจิตอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้ความจริงแบบอริยสัจ คือ การปฏิบัติไม่ใช่แค่ให้กำหนดรู้เรื่องสภาวะธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ทางดับทุกข์รวมไว้ด้วย^{๔๙๙}

^{๔๙๓} วิสุทธิ.ฐีกา (บาลี) ๑/๑๗.

^{๔๙๔} ดูรายละเอียดใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๔๙๕} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๙๔.

^{๔๙๖} อตตโน ปน สภาวํ ธาเรณตตีติ ธมมา. ดูใน อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๘๖.

^{๔๙๗} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๒-๔๐๓/๓๑๖-๓๓๘.

^{๔๙๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕. ที.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

^{๔๙๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗

พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก พระพุทธเจ้าทรงจำแนกไว้ ๕ หมวด

๑) หมวดนิวรรณ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องขวางกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลุคุณธรรม มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจ-กุกกุจจะ วิจิกิฉา

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

๓) หมวดอายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ อัมมารมณ

๔) หมวดโพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการ คือ สติ อัมมวิจยะ วิริยะ ปิติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๕) หมวดสังขะ คือ สภาวะธรรมที่เป็นจริงอันประเสริฐ มี ๔ ประการ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๕๐๐}

ก. การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของสมถยานิก

๑) สมาธิระดับรูปฌาน

บุคคลใดได้ปฏิบัติ ทั้งสมถกายนานและวิปัสสนากายนาในหมวดกายนุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนา นุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานมาตามลำดับ หรือเน้นเจริญสติพิจารณาอย่างหนึ่ง ตามแนวของสมถยานิกสมาธิระดับรูปฌาน) จนเกิดรูปฌานและวิปัสสนาญาณ^{๕๐๑} ดังกล่าวแล้วข้างต้นแล้ว เมื่อ

^{๕๐๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๕๐๑} วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นในสภาวะลักษณะของรูปและนามตามความเป็นจริง เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง ๔ ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีลักษณะรู้สภาวะธรรมตา ๓ ประการแห่งธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่องแสงให้สว่างและกำจัดความมืดคืออวิชชา (ความไม่รู้) ขณะเดียวกันก็ทำวิชชาคือความรู้ให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง รู้ทั่วถึงและแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง ส่วนสมาธิจัดเป็นเหตุใกล้ของญาณนั้น”อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓. วิสุทธฺิ. (บาลี) ๒/๗๖. ป ญ ญา ที่

บริสุทธิ์ อันตมหาและทิสฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้ มีไตรลักษณ์ในนาม-รูปเป็นอารมณ์ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณ์ มีดังนี้

๑) อุทยัพพญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือเห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในทันทีที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ, เป็นญาณที่เห็นรูป-นาม เกิดดับตามความเป็นจริง

อุทยัพพญาณนี้ จำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ มีวิปัสสนานูปกิเลสเป็นอารมณ์ และพลวอุทยัพพญาณเป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์

๒) กังคณญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นความดับของรูป-นาม,สังขารแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับของสังขารนั้นเป็นอารมณ์ว่าทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแตกดับไปอย่างนี้

๓) ภยญาณ หรือภยตูปุฏฐานญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น

๔) อาทินนญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น

อินทรีย์ทั้ง ๕ พัฒนาขึ้น มีกำลังพอสมควรแล้ว จากนั้นใช้ปัญญาพิจารณาสภาพธรรมที่ประกอบอยู่กับฌาน และญาณนั้นๆ ที่เป็นรูปธรรม-นามธรรม คือ ชันธ์ อายตนะ โพชฌงค์ และอริยสัจ (เฉพาะที่ประกอบอยู่กับ รูปฌานเท่านั้น) ที่ปรากฏชัด จนเห็นรูป-นามที่มีสภาวะเป็นธัมมารมณที่เป็นการมัจฉิตดับไป และพิจารณา เห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดเป็นวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ^{๕๐๒} จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๕๐๓} บุคคลนั้น เรียกว่า สมถยานิกบุคคล

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีทำธรรมให้ปรากฏ ในขณะแห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนาว่า ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เว้น ภาย เว้นเวทนา เว้นจิตแล้ว พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายที่เหลือจากนั้นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็น โดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็น อนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำ ราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือเมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตต สัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้เมื่อทำราคะให้ดับ ย่อมละสมุทัย ได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้ ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายด้วยอาการ ๗ อย่างนี้ ธรรมทั้งหลาย ย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้นและด้วย ญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกรับการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายว่า สติปัฏฐานภาวนา^{๕๐๔}

พระผู้พระภาคเจ้าทรงจำแนกการเจริญอานาปานสติภาวนา ขั้นที่ ๑๓-๑๖^{๕๐๕} โดยความ เป็นธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานว่า “ผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มี

๕) นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารูป-นามไร้แก่นสาร เกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายใน ชันธ์ ๕

๖) มุญจิตกัมมตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นความจริงของรูป-นาม จึงใคร่จะหนีจากรูป-นาม, อยากร พ้นจากการครองขันธ ๕ เปรียบดังปลาเป็นๆ ที่ดิน ใคร่จะพ้นจากที่ดอนที่แห้ง ฉะนั้น

๗) ปฏิสังขยาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็น เพื่อหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากขันธ ๕, เป็นญาณที่ ชะมักเขม้น เพื่อให้พ้นจากการครองรูป-นาม

๘) สังขารเพกขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่า จะหนีก็หนีไม่พ้น จึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย, เป็นญาณ ที่พิจารณารูป-นามด้วยอาการวางเฉย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว

๙) อนุโลมญาณ ปัญญาที่รู้เห็น คล้อยตามอริยสัจ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ เป็นญาณที่รู้อารมณ์ รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล ได้แก่ ปัญญาพิจารณาเห็นชอบตามที่ญาณ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เห็นอย่างไร อนุโลมญาณก็เห็นอย่างนั้น ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เปรียบเหมือนมหาอำมาตย์ ๘ นาย ส่วนอนุโลม ญาณเปรียบเหมือนพระราช เมื่ออำมาตย์ทั้งหลายวินิจฉัยบรรดคดีไปตามตัวบทกฎหมายอย่างถูกต้องแล้วทูลเสนอ พระราชา พระราชาก็เห็นด้วยตามนั้น ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑/๑, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๔๕-๓๕๐.

^{๕๐๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๕๐๓} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปานสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๕๐๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๙๕.

^{๕๐๕} ๑๓. อนิจจานุปัสสี อสสสิสสามิติ สิกขติ. เธอย่อมสำเหนียกว่าเราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจเข้า อนิจจานุปัสสี ปสสสิสสามิติ สิกขติ. เธอย่อมสำเหนียกว่าเราพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง หายใจออก

สติ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้ เธอเห็นการละอภิชฌาและโทมนัสด้วยปัญญาแล้ว ย่อมเป็นผู้วาง
เฉยได้ดี เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่”^{๕๐๖}

การพิจารณาธรรม จำแนกเป็น ๔ ชั้น ตามนัยแห่งอานาปานสติภาวนา ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง

สิ่งที่ไม่เที่ยงก็คือชั้น ๕ นั่นเอง เพราะชั้น ๕ มีความเกิดขึ้น เสื่อมไป และเปลี่ยนแปลงไป
อนิจจताก็คือความที่ชั้นทั้ง ๕ เกิดมาแล้วไม่ตั้งอยู่ตามอาการที่เกิดขึ้น สลายไป ดับไปทุกขณะ การพิจารณา
เห็นความไม่เที่ยง ในชั้นทั้ง ๕ ด้วยอำนาจแห่งความเป็นสภาพธรรมที่ไม่เที่ยง^{๕๐๗}

แต่ชั้น ๕ ในการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐานของสมถยานิกนี้ คือ ชั้น ๕ ที่ประกอบอยู่ด้วย
อารมณ์รูปฌาน ของผู้ที่ได้วิปัสสนาญาณมี อุทัยพหุญาณเป็นต้นแล้ว ดังข้อความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

ภิกษุเปลื้องปลตจิตจากนิรวณทั้งหลายด้วยปฐมฌาน เปลื้องปลตจิตจากวิตกพิจารณาด้วยทุติย
ฌาน เปลื้องปลตจิตจากปฐิตด้วยตติยฌาน เปลื้องปลตจิตจากสุขทุกข์ด้วยจตุตถฌาน หรือ อนึ่ง ภิกษุ
เข้าฌานเหล่านั้นออกแล้วพิจารณาจิตที่สัมปยุตกับฌานโดยความสิ้นไป เสื่อมไป ในขณะที่แห่งวิปัสสนานั้น
เธอเปลื้องปลตจิตจากนิจจสัญญาด้วยอนิจจานุปัสสนา เปลื้องปลตจิต..จากสุขสัญญาด้วยทุกขานุปัสสนา
จากอตตสัญญาด้วยอนตตานุปัสสนา จากนั้นที่ด้วยนิพพิทานุปัสสนา จากราคะด้วยวิราคานุปัสสนา จาก
สมุทัยด้วยนิโรธานุปัสสนา จากอาทาน(ความยึดถือ)ด้วยปฏินิสสัคคานุปัสสนา”^{๕๐๘}

พระสารีบุตรเถระอธิบายการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของชั้น ๕ ดังนี้

พระโยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเบญจชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ เมื่อเห็นความเกิดขึ้น
และความเสื่อมไปแห่งเบญจชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕๐^{๕๐๙} นี้คือ

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาเกิด รูปจึงเกิด”
๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด รูปจึงเกิด”

๑๔. วิราคานุปัสสี อสสสิสสามิติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจ
เข้า

วิราคานุปัสสี ปสสสิสสามิติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความคลายออกได้ หายใจออก

๑๕. นิโรธานุปัสสี อสสสิสสามิติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไป
หายใจเข้า

นิโรธานุปัสสี ปสสสิสสามิติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความดับไปหายใจออก

๑๖. ปฏินิสสัคคานุปัสสี อสสสิสสามิติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน
หายใจเข้า ปฏินิสสัคคานุปัสสี ปสสสิสสามิติ สิกขติ. เธอย่อมสำเนียงกว่า เราพิจารณาเห็นความสละคืน หายใจ
ออกอานาปานสติหมวดนี้ พระองค์ตรัสถึงการเจริญวิปัสสนาล้วน^{๕๑๐}

ดูใน สัม. (ไทย) ๑๙/๙๗๗/๔๕๔, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๑/๑๓๑, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๘/๑๘๗, อง.จตุกก.อ.
(บาลี)๒/๑๖๒/๓๘๗, อง.จตุกก.ฎีกา (บาลี) ๒/๑๖๒/๔๒๕.

^{๕๐๖} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๙/๑๙๑.

^{๕๐๗} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๗๒, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๖/๓๑๖.

^{๕๐๘} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๓๕/๓๑๖.

^{๕๐๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด รูปจึงเกิด”
๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารเกิด รูปจึงเกิด”
๕. เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งรูปชั้น
รูปชั้นมีอาหารเป็นเหตุเกิด เวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น มีผัสสะเป็นเหตุเกิด
วิญญูณชั้นมีนามรูปเป็นเหตุเกิด^{๕๑๐}

โยคาวจรเมื่อเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาดับ รูปจึงดับ”
๒. เห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาดับ รูปจึงดับ”
๓. เห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ รูปจึงดับ”
๔. โยคาวจรย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอาหารดับ รูปจึงดับ”
๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งรูปชั้น

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาเกิด เวทนาจึงเกิด”
๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาเกิด เวทนาจึงเกิด”
๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด เวทนาจึงเกิด”
๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะผัสสะเกิด เวทนาจึงเกิด”
๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งเวทนาชั้น

เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาดับ เวทนาจึงดับ”
๒. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาดับ เวทนาจึงดับ”
๓. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ เวทนาจึงดับ”
๔. เห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะผัสสะดับ เวทนาจึงดับ”
๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งเวทนาชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งสัญญาชั้น ฯลฯ โยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาเกิด วิญญูณจึงเกิด”

^{๕๑๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๐/๗๗.

๒. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะต้นหาเกิด วิญญูณจึงเกิด”

๓. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมเกิด วิญญูณจึงเกิด”

๔. เห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณชั้น โดยความเกิดขึ้นแห่งปัจจัยว่า “เพราะนามรูปเกิด วิญญูณจึงเกิด”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความบังเกิด ก็ย่อมเห็นความเกิดขึ้นแห่งวิญญูณชั้น

เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งวิญญูณชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญูณชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะอวิชชาดับ วิญญูณจึงดับ”

๒. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญูณชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะตัณหาดับ วิญญูณจึงดับ”

๓. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญูณชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะกรรมดับ วิญญูณจึงดับ”

๔. เห็นความเสื่อมแห่งวิญญูณชั้น โดยความดับแห่งปัจจัยว่า “เพราะนามรูปดับ วิญญูณจึงดับ”

๕. แม้เมื่อเห็นลักษณะแห่งความแปรผัน ก็ย่อมเห็นความเสื่อมแห่งวิญญูณชั้น

เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งวิญญูณชั้น ย่อมเห็นลักษณะ ๑๐ ประการนี้

โยคาวจรเมื่อเห็นความเกิดขึ้นแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการนี้ เมื่อเห็นความเสื่อมแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๒๕ ประการนี้ เมื่อเห็นความเกิดขึ้นและความเสื่อมแห่งเบญจขันธ์ ย่อมเห็นลักษณะ ๕๐ ประการนี้^{๕๑๑}

๒. พิจารณาเห็นความคลายออก

๓. พิจารณาเห็นความดับไป

๔. พิจารณาเห็นความสละคืน

คำว่า เมื่อคลายกำหนด คัมภีร์วิสุทธิมรรคและอรรถกถาอธิบายว่า วิตราคะมี ๒ คือ ๑) ขยวิตราคะ (ความคลายโดยสิ้นไป) คือ ความสลายไปทุกๆ ขณะแห่งสังขารทั้งหลาย ๒) อัจจันตวิตราคะ (ความคลายถึงที่สุด) คือ พระนิพพาน วิปัสสนาและมรรคอันเป็นไปโดยอนุปัสสนา ๒ อย่างนี้ ชื่อว่า วิตราคานุปัสสนา

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า โยคาวจรเป็นผู้ประกอบด้วยอนุปัสสนาทั้ง ๒ อย่างนั้นหายใจเข้าและหายใจออกอยู่พึงทราบว่าเป็นว่า สำเนียงว่า ‘เราจักเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้าหายใจออก’^{๕๑๒}

พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้า คือ ภิคุเห็นโทษในรูปแล้วเกิดฉันทะในความจางคลายจากรูป น้อมใจเชื่อด้วยสัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี

^{๕๑๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๗๙.

^{๕๑๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๓๖/๓๑๖.

ภิกษุเห็นโทษในเวทนา ฯลฯ ในสัญญา ฯลฯ ในสังขาร ฯลฯ ในวิญญาณ ฯลฯ ในจักขุ ฯลฯ ภิกษุเห็นโทษในขราและมรณะแล้วเกิดฉันทะในความจางคลายในขรา และมรณะน้อมใจเชื่อด้วยศรัทธา และมีจิตตั้งมั่นด้วยดี” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความจางคลายในขราและมรณะหายใจเข้า” สำเนียงว่า “เราพิจารณาเห็นความจางคลายในขราและมรณะหายใจออก” ธรรมทั้งหลายด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้าหายใจออก ย่อมปรากฏ ความเป็นสติ การพิจารณาเห็นเป็นญาณ ธรรมย่อมปรากฏ ไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วยเป็นตัวระลึกด้วย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้น ด้วยญาณนั้น เพราะเหตุที่นั่นท่านจึงกล่าวว่า “สติปัฏฐานกาวนาคือการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่”^{๕๑๓}

ในการเจริญวิปัสสนากาวนาของสมณยานิก เมื่อโยคาวจรออกจากปฐมฌาน เป็นต้น แต่จิตยังทรงอารมณ์ณานันๆ อยู่ อยู่นิ่ง จิตนั้นปรากฏชัดกว่าสภาพธรรมอื่น ๆ ใช้สติพิจารณาจิตนั้นเป็นอารมณ์ โดยความสิ้นไป เสื่อมไป เพราะรู้แจ้งในวิเสสลักษณะและสามัญลักษณะของจิตนั้นๆ และพิจารณาเห็นจิตที่มีจิตนั้น เป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป วิปัสสนาญาณย่อมเกิดขึ้น ดังที่พระสารีบุตรเถระ^{๕๑๔} อธิบายว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับได้แก่ จิตมีรูปขันธ์ ฯลฯ มีสมมติเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น

พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคาให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคาได้ เมื่อทำราคาให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้”^{๕๑๕}

วิสุทธิย่อมปรากฏ : ชื่อว่า สิลวิสุทธิ เพราะมีความหมายว่า เป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายระว่างลมหายใจเข้าหายใจออก ฯลฯ เมื่อภิกษุรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความจางคลายหายใจเข้าหายใจออก ฯลฯ ย่อมทำให้อินทรีย์ทั้งหลายประชุมลง ฯลฯ เพราะเหตุที่นั่น ท่านจึงกล่าวว่า “และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์”^{๕๑๖}

เมื่อกำหนดความไม่เที่ยงเป็นผลสำเร็จ จิตก็จางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่น ฉะนั้น จึงกำหนดวิราคะ (ความจางคลายออกจากความยึดมั่นถือมั่นหรือกิเลส) เป็นอารมณ์อยู่ในขณะนั้น ทุกครั้งที่มีการหายใจเข้า-ออก เมื่อขั้นนี้เป็นไปด้วยดี ประสบความสำเร็จก็ทำขั้น ๑๕ ต่อไป^{๕๑๗}

^{๕๑๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑ / ๑๘๐ / ๒๘๐.

^{๕๑๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

^{๕๑๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๕๑๖} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๐/๒๘๑.

^{๕๑๗} พุทธศาสนิกชน, อานาปานสติสมบูรณ์แบบ, หน้า ๑๘๓.

ชื่อว่าสีลวิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่าเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืนระว่าง
ลมหายใจเข้าหายใจออก ชื่อว่าจิตตวิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่าไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่า
ทัญญูวิสุทธิตี เพราะมีความหมายว่าเห็น

บรรดาความสำรวม ความไม่ฟุ้งซ่านและความเห็นนั้น ความสำรวม ชื่อว่า
อธิสีลสิกขา ความไม่ฟุ้งซ่าน ชื่อว่าอธิจิตตสิกขา ความเห็น ชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา
ภิกษุเมื่อคำนึงถึงสิกขา ๓ นี้ ชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ ชื่อว่าศึกษา ฯลฯ เมื่อทำให้
แจ้งธรรมที่ควรทำให้แจ้ง ชื่อว่าศึกษา เมื่อรู้ความที่จิตเป็นเอกัคคตารมณั ไม่ฟุ้งซ่าน
ด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืน หายใจเข้าหายใจออก เวทนา
ย่อมปรากฏเกิดขึ้น ปรากฏเข้าไปตั้งอยู่ ปรากฏถึงความดับไป ฯลฯ เมื่อรู้ความที่จิต
เป็นเอกัคคตารมณั ไม่ฟุ้งซ่านด้วยอำนาจความเป็นผู้พิจารณาเห็นความสละคืน
หายใจเข้าหายใจออก ฯลฯ ย่อมให้อินทรีย์ทั้งหลายประชุมลง รู้ชัดโคจรและรู้แจ้ง
ธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ให้พละทั้งหลายประชุมลง ... ให้โพชฌงค์
ทั้งหลายประชุมลง ... ให้มรรคประชุมลง ... ให้ธรรมทั้งหลายประชุมลง รู้ชัดโคจร
และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์

คำว่า ให้อินทรีย์ทั้งหลายประชุมลง อธิบายว่า ภิกษุให้อินทรีย์ทั้งหลาย
ประชุมลงอย่างไร

คือ ภิกษุให้สัทอินทรีย์ประชุมลง เพราะมีสภาวะน้อมใจเชื่อ ฯลฯ เพราะเหตุนี้
ท่านจึงกล่าวว่า “และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์”^{๕๑๘}

อนุสัสสนาญาณ ๘ อนุสฐานานุสสติ ๘ สุตตันติกวัตถุ ๔ ในการพิจารณา
เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ญาณในการทำสติ ๓๒ ประการเหล่านี้

โยคาวจรผู้ปฏิบัติตามแนวทางนี้ เมื่อบรรลุโสดาปัตติมรรคแล้วและกำลังปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งซึ่ง
โสดาปัตติผล โดยมีอุปปนาสมาธิขั้นรูปฌานเป็นบาทฐาน มีศรัทธาแก่กล้าเป็นตัวนำ ชื่อว่าสัทธานุสารี เมื่อ
บรรลุโสดาปัตติผลแล้ว และกำลังปฏิบัติเพื่อบรรลุุมรรคผลเบื้องสูงต่อไป โดยมีปัญญาแก่กล้าเป็นตัวนำ
กลายเป็นสัทธาวิมุต^{๕๑๙} ท่านผู้นี้เมื่อบรรลุอรหัตผลกลายเป็นปัญญาวิมุต^{๕๒๐}

^{๕๑๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๒/๒๘๖.

^{๕๑๙} ตูรายละเอียดใน วิสุทธิตี.ฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๕๒๐} ตูรายละเอียดใน อง.สตุตท.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

๒. สมာธิระดับอรุปฌาน

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ในหมวดอานาปานปัพพะได้รูปฌาน ๔ แล้วต่อด้วยเจริญอรุปฌาน ๔ จนจิตหลุดพ้นจากรูปกาย เป็นเจโตวิมุตติ นำเอาฌานสมาบัตินั้นมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนา ในหมวดเวทนานุปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรืออัมมานุปัสสนาต่อไป คือ พิจารณาธรรมที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์จิตดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิด “วิปัสสนาญาณ” ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๕๒๑} บุคคลนั้นเรียกว่า สมถยานิกบุคคล เมื่อบรรลุธรรมแล้วจัดเป็นพระอริยบุคคล ประเภทสัทธานุสारीหรืออัมมานุสारी อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นกายสักขี^{๕๒๒} และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า อุกโตภาควิมุต หมายถึง พระอรหันต์ผู้เจริญสมณะ^{๕๒๓} หลุดพ้นจากรูปกาย เป็นเจโตวิมุตติ^{๕๒๔} แล้วเจริญวิปัสสนาจนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค^{๕๒๕}

คัมภีร์อรรถกถา อธิบายลำดับการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก ไว้ดังนี้

“โยคาวจรผู้ได้ฌานแล้ว ต้องทำฌานให้ถึงความป็นวสี ๕ อย่างก่อน เมื่อออกจากฌานสมาบัติแล้ว ย่อมเห็นได้ชัดว่า กายและจิตเป็นเหตุแห่งลมหายใจเข้า-ออก จากนั้นกำหนดลงไปว่าลมหายใจเข้า-ออกและกายเป็นรูป จิตและเจตสิกที่ประกอบกันเป็นนาม ครั้นกำหนดนาม-รูปได้แบบนี้แล้วก็จะรู้สึกถึงเหตุปัจจัยว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุไร? ดับไปเพราะเหตุไร? เมื่อหาเหตุได้แล้วก็จะข้ามความสงสัยในนามรูป ในกาลทั้ง ๓ คือ อดีต ปัจจุบันและอนาคตเสียได้ เมื่อข้ามพ้นความสงสัยได้แล้ว ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์โดยพิจารณาเป็นส่วนๆ และละวิปัสสนูปกิเลส อันเกิดในส่วนเบื้องต้นแห่งอุท্থัพพญาณนั้นเสีย กำหนดนามรูปเป็นไตรลักษณ์ด้วยปฏิบัติภาวนา อันพ้นจากอุปกิเลสแล้ว เพราะเห็นความดับสิ้นไปของสังขาร เป็นทางให้ถึงอริยมรรคจิต ๔ ตามลำดับ ให้ตั้งอยู่ในอรหัตตผลถึงที่สุดแห่งปัจจุเวกขณญาณ”^{๕๒๖}

๒. สมาธิระดับอรุปฌาน ๔ อรูปฌาน เป็นสภาวะที่อัปนาจิตพ้นจากอารมณ์ที่เป็นรูป เป็นสภาวะที่ใช้การเพ่งสติตัดกระแสรูปรามณ์ ซึ่งในการเพ่งฌานนี้ สติที่เหลืออยู่จะมีเพียงอรุปสัญญาเท่านั้น อรูปฌานมี ๔ ระดับ คือ

๑. อากาสาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดอากาสา หมายถึง ช่องว่างหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าฌานไม่มีรูปซึ่งจัดเป็นอรุปฌาน^{๕๒๗}

๒. วิญญาณัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดวิญญาณอันหาที่สุดมิได้เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรุปฌาน^{๕๒๘}

๓. อากิญจัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่กำหนดภาวะที่ไม่มีอะไร ๆ เป็นอารมณ์ หรือภพของผู้เข้าถึงอรุปฌาน^{๕๒๙}

^{๕๒๑} ุรยละเอียดในหนังสือ อานาปาสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๕๒๒} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๕๒๓} อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๖๒๓-๖๒๖/๓๑๙-๓๒๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๓.

^{๕๒๔} คูโน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๕๒๕} คูโน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.

^{๕๒๖} ุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี)๑/๒๓๓/๓๑๓.,วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๔๖๘.

^{๕๒๗} ุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

^{๕๒๘} ุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๔/๑๑๓.

๔. เนวะสัญญานาสัญญาตนะ ได้แก่ ฌานที่เล็กกำหนดสิ่งใด ๆ โดยประการทั้งปวง เข้าถึงภาวะที่มีสัญญาที่ไม่ใช่ ที่ไม่มีสัญญาที่ไม่ใช่^{๕๓๐}

สภาวะของอรูปรูปฌาน เป็นการกำหนดของสภาวะสิ่งที่ไม่ใช่รูปธรรมเป็นอารมณ์ สิ่งที่ใช้เป็นอารมณ์ในการกำหนด คือ นามธรรม ในการกำหนดสภาวะธรรมของพระสารีบุตรได้กำหนดรู้อารมณ์ธรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เห็นเป็นไตรลักษณ์ ว่าเกิดขึ้นแล้วก็ดับไป

หากบุคคลใดได้ปฏิบัติสมถภาวนา ได้รูปฌาน ๔ แล้วต่อด้วย เจริญอรูปรูปฌาน ๔ จนจิตหลุดพ้นจากรูปกาย เป็นเจโตวิมุตติ นำเอาฌานสมาบัตินั้น มาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนา ในหมวดเวทนาวิปัสสนา จิตตานุปัสสนา หรืออัมมานุปัสสนาต่อไป คือ พิจารณาธรรมที่ปรากฏชัด จนพิจารณาเห็นธรรมที่เป็นอารมณ์จิตดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิด“วิปัสสนาญาณ” ไปตามลำดับ จนได้บรรลุมรรค ผลนิพพาน บุคคลนั้น เรียกว่า สมถยานิกบุคคล เมื่อบรรลุธรรมแล้วจัดเป็นพระอริยบุคคลประเภท สัทธานุสारी หรืออัมมานุสारी อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นกายสักขี^{๕๓๑} และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ มีชื่อเรียกว่า อุกโตภาควิมุต หมายถึง พระอรหันต์ผู้เจริญสมณะ^{๕๓๒} หลุดพ้นจากรูปกาย เป็นเจโตวิมุตติ^{๕๓๓} แล้วเจริญวิปัสสนาจนหลุดพ้นจากนามกาย ด้วยอริยมรรค^{๕๓๔} วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ได้แก่ จิตมีเวทนาเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้น (สุขเวทนาไม่มีอามิสอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส) แล้วพิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเพื่อบรรเทา ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละระคาจะ ได้ เมื่อทำราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้^{๕๓๕}

อรรถกถาที่ขนิภาย มหาวรรค อธิบายวิธียกจิตขึ้นสู่วิปัสสนาหลังจากออกจากอานาปานสติฌานของพระโพธิสัตว์ ก่อนตรัสรู้ ว่า

พระโพธิสัตว์ทรงออกจากจตุตถฌาน กำหนดลมหายใจเข้า-ออกทรงเพ่งพินิจในชั้น ๕ ทรงเห็นลักษณะ ๕๐ ถ้วน^{๕๓๖} ด้วยสามารถความเกิดและความเสื่อม ทรงเจริญวิปัสสนาจนกระทั่งถึงโคตรภูญาณแล้วทรงแทงตลอดพุทธคุณทั้งสิ้นด้วยอริยมรรค..ในปัจจุบันยาม ทรงออกจากจตุตถฌานกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ทรงเพ่งพินิจในชั้น ๕ ทรงปรารภการเห็นแจ้งความเกิดและความเสื่อม ..เมื่อวิปัสสนาญาณเจริญแล้วตามลำดับ จิตไม่ยึดมั่นเพราะไม่เกิด ย่อมพ้นจากกิเลสทั้งหลายกล่าวคือ อาสวะดับสนิท ด้วยอนุภาทนิโรธ จิตนั้นชื่อว่าย่อมพ้นในขณะมรรค ชื่อว่าพ้นแล้วในขณะผล ด้วยเหตุเพียงเท่านั้นแล พระมหาบุรุษทรงพ้นแล้วจากเครื่องผูกมัดทั้งปวง มีพระทัยเบิกบานดุจประทุมต้องแสงอาทิตย์ฉะนั้น มีพระดำริบริบูรณ์ประทับนั่ง ณ โพธิบัลลังก์ ทรงกระทำมรรคญาณ ๔ ผลญาณ ๔ ปฏิสัมภีภา ๔ ญาณ

^{๕๒๙} ุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๕/๑๑๔.

^{๕๓๐} ุรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๙๖/๑๑๔.

^{๕๓๑} ุรายละเอียดใน วิสุทธิฎีกา (บาลี) ๒/๗๗๒/๕๑๓-๕๑๕.

^{๕๓๒} ุรายละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๖๒๓-๖๒๖/๓๑๙-๓๒๑, อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๖๒๓/๔๑๓.

^{๕๓๓} ุรายละเอียดใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๐, อง.นวก.อ. (บาลี) ๓/๔๕/๓๑๖.

^{๕๓๔} ุรายละเอียดใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๙/๑๗๗.

^{๕๓๕} ุรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๕๓๖} ุคําอธิบายที่หน้า ๒๙๑.

กำหนดกำเนิด ๔ ญาณพิจารณา ๕ อสารถณญาณ ๖ และพระพุทธรูปทั้งหมดให้อยู่ในเงอิมพระหัตถ์แล้ว^{๕๓๗}

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก พิจารณารูปที่เป็นอารมณ์ของจิต ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ในลำดับของวิปัสสนาญาณ ว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับได้แก่ จิตมีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พระโยคาวจรพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่าพิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอิตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคาให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ

เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจสัจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัจสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคาได้ เมื่อทำราคาให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้”^{๕๓๘}

ข. การเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ของวิปัสสนายานิก

บุคคลใดได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวหนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาแบบวิปัสสนายานิก จนเกิดญาณแล้ว อารมณ์ที่ถูกจิตที่มีญาณรับรู้ ล้วนมีสภาพเป็นรูปธรรมและนามธรรม ผู้เจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิกพิจารณาเห็นรูปธรรมและนามธรรมนั้น ที่เป็นอารมณ์ของจิต ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดเป็นวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ^{๕๓๙} จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๕๔๐} บุคคลนี้เรียกว่า วิปัสสนายานิก เมื่อบรรลุมรรคแล้ว จัดเป็นพระอริยบุคคลประเภทสัทธานุสาร์หรือธัมมานุสาร์ อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้นเป็นสัทธาวิมุตติหรือทวิภูติปัตตะ อย่างใดอย่างหนึ่ง^{๕๔๑} และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ บุคคลมีชื่อเรียกว่า ปัญญาวิมุต คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา^{๕๔๒}

พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีทำธรรมให้ปรากฏ ในขณะที่แห่งการเจริญวิปัสสนาภาวนา ของวิปัสสนายานิกว่า

ภิกษุเป็นผู้พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ อย่างไร คือ ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เว้นกาย เว้นเวทนา เว้นจิตแล้ว พิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายที่เหลือจากนั้นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็น

^{๕๓๗} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๙๖.

^{๕๓๘} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๕๓๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๕๔๐} ดูรายละเอียดในหนังสือ อานาปาสติภาวนา หน้า ๑๙๑ - ๑๙๗.

^{๕๔๑} ดูรายละเอียดใน อง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๕๔๒} ดูรายละเอียดใน อง.ทุก.(ไทย)๒๐/๙๐/๗๙, วิสุทฺธิ. มหาฎีกา(บาลี)๑/๒๑.

โดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคาให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือเมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคาได้เมื่อทำราคาให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะได้ ภิคุพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลายด้วยอาการ ๗ อย่างนี้ ธรรมทั้งหลายย่อมปรากฏไม่ใช่สติ สติปรากฏด้วย เป็นตัวระลึกด้วย ภิคุพิจารณาเห็นธรรมเหล่านั้นด้วยสตินั้นและด้วยญาณนั้น เพราะเหตุนี้ จึงเรียกการพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายว่า สติปัฏฐานภาวนา^{๕๔๓}

อนึ่ง บางขณะของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก จิตตกจากญาณเข้าสู่วิภวธรรม ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา หรือ อัมมัทธัจ^{๕๔๔} อันมีสภาพเป็นอัมมารมณฺ์ พิจารณาเห็นนามธรรมนั้นที่เป็นอารมณ์จิต ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดเป็นวิปัสสนาญาณได้เช่นกัน ในเรื่องนี้ ผู้ปฏิบัติบางท่านแม้ยังไม่ได้ฌาน จิตยังประกอบอยู่ด้วยความกำหนดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรืออัมมารมณฺ์ การกำหนดรู้ชัดในอาการจิตเช่นนั้น ก็ทำให้บรรลุนิพพานได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสกับพระอุปาณะ ปรากฏในอุปาณะสันทิฎฐิกสูตร^{๕๔๕} ว่า

“อุปาณะ ก็ภิคุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้วเป็นผู้เสวยรูป เสวยความกำหนดในรูป และรู้ชัดถึงความกำหนดในรูปในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในรูปในภายในของเรามีอยู่’ การที่ภิคุเห็นรูปทางตาแล้วเป็นผู้เสวยรูป เสวยความกำหนดในรูป และรู้ชัดถึงความกำหนดในรูปในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในรูปในภายในของเรามีอยู่’ อย่างนี้แล

อุปาณะ ธรรมจึงชื่อว่า เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง ภิคุลิ้มรสทางลิ้นแล้วเป็นผู้เสวยรส เสวยความกำหนดในรส และรู้ชัดถึงความกำหนดในรสในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในรสในภายในของเรามีอยู่’ การที่ภิคุลิ้มรสทางลิ้นแล้วเป็นผู้เสวยรส เสวยความกำหนดในรส และรู้ชัดถึงความกำหนดในรสในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในรสในภายในของเรามีอยู่’ อย่างนี้แล อุปาณะ ธรรมจึงชื่อว่า เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตนอันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง ภิคุรู้แจ้งธรรมารมณฺ์ทางใจแล้วเป็นผู้เสวยธรรมารมณฺ์ เสวยความกำหนดในธรรมารมณฺ์ และรู้ชัดถึงความกำหนดในธรรมารมณฺ์ในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในธรรมารมณฺ์ในภายในของเรามีอยู่’ การที่ภิคุรู้แจ้งธรรมารมณฺ์ทางใจแล้วเป็นผู้เสวยธรรมารมณฺ์ เสวยความกำหนดในธรรมารมณฺ์ และรู้ชัดถึงความกำหนดในธรรมารมณฺ์ในภายในซึ่งมีอยู่ว่า ‘ความกำหนดในธรรมารมณฺ์ในภายในของเรามีอยู่’ อย่างนี้แล อุปาณะ ธรรมจึงชื่อว่า เป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ฯลฯ อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ฯลฯ

^{๕๔๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๕/๕๙๕.

^{๕๔๔} อัมมัทธัจ แปลว่า ความฟุ้งซ่านในสภาวะธรรม คัมภีร์อรรถกถาเรียกว่า อุปกิเลสในวิปัสสนา หรือ วิปัสสนูปกิเลส อง.จต.อ. (ไทย) ๒/-/๕๐๕.

^{๕๔๕} ส.ส. (ไทย) ๑๘/๗๐/๖๐.

ส่วนภิกษุในธรรมวินัยนี้ เห็นรูปทางตาแล้วเป็นผู้เสวยรูป แต่ไม่เสวยความกำหนดในรูป และรู้ชัดถึงความกำหนดในรูปในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ความกำหนดในรูปในภายในของเราไม่มี’ การที่ภิกษุเห็นรูปทางตาแล้วเป็นผู้เสวยรูป แต่ไม่เสวยความกำหนดในรูป และรู้ชัดถึงความกำหนดในรูปในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ความกำหนดในรูปในภายในของเราไม่มี’ อย่างนี้แล

อุปวาณะ ธรรมจึงชื่อว่าเป็นธรรมที่ผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตนอันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุหลิมรสทางลิ้นแล้วเป็นผู้เสวยรส แต่ไม่เสวยความกำหนดในรส และรู้ชัดถึงความกำหนดในรสในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ความกำหนดในรสในภายในของเราไม่มี’ ฯลฯ

อีกประการหนึ่ง ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้วเป็นผู้เสวยธรรมารมณ แต่ไม่เสวยความกำหนดในธรรมารมณ และรู้ชัดถึงความกำหนดในธรรมารมณในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ความกำหนดในธรรมารมณในภายในของเราไม่มี’ การที่ภิกษุรู้แจ้งธรรมารมณทางใจแล้วเป็นผู้เสวยธรรมารมณ แต่ไม่เสวยความกำหนดในธรรมารมณ และรู้ชัดถึงความกำหนดในธรรมารมณในภายในซึ่งไม่มีว่า ‘ความกำหนดในภายในของเราไม่มี’ อย่างนี้แลอุปวาณะ ธรรมจึงชื่อว่าเป็นธรรมอันผู้ปฏิบัติจะพึงเห็นชัดด้วยตนเอง ไม่ประกอบด้วยกาล ควรเรียกให้มาดู ควรน้อมเข้ามาในตน อันวิญญูชนพึงรู้เฉพาะตน”

ในแนวปฏิบัติ : กำหนดความไม่เที่ยง หมายความว่า กำหนดลมหายใจยาว และพิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจยาว แล้วกำหนดลมหายใจสั้น พิจารณาความไม่เที่ยงของลมหายใจสั้น พิจารณาลมหายใจที่ปรุงแต่งกายและกำหนดความไม่เที่ยงของการปรุงแต่งกาย พิจารณาอาการที่ทำการระงับลมหายใจไม่ให้ปรุงแต่งกายได้ แล้วพิจารณาความไม่เที่ยง แล้วเลื่อนมาพิจารณาในส่วนของเวทนาอุปัสสนา คือพิจารณาว่าปิตินั้นไม่เที่ยง ความสุขไม่เที่ยง ปิติและสุขซึ่งปรุงแต่จิตนั้นก็ไม่มีเที่ยง และการระงับเวทนาไม่ให้ปรุงแต่งจิตนี้ก็ล้วนแต่มีลักษณะไม่เที่ยง มีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา จากนั้นเลื่อนมาพิจารณาจิตตานุปัสสนาตามลำดับขั้นตอนล้วนแต่ไม่เที่ยง เมื่อประสบความสำเร็จในการพิจารณาความไม่เที่ยง ก็จะเกิดวิราคะ คือความเบื่อหน่าย ความสลดสังเวช ความคลายกำหนดจากสิ่งที่ยึดมั่นถือมั่น^{๕๔๖}

ในคัมภีร์กล่าวถึงสิ่งที่ไม่เที่ยงไว้กว้างๆ ว่าเป็นขันธทั้ง ๕ ไม่ได้ระบุจำเพาะลงไปว่า ในขณะที่ปฏิบัติอานาปานสติขั้นที่ ๕ นั้นได้แก่อะไรบ้าง พุทธทาสภิกขุได้กล่าวระบุจำเพาะไว้ชัดเจนว่า สิ่งที่ไม่เที่ยงก็คือ ลมหายใจยาว ลมหายใจสั้น เวทนา และจิต^{๕๔๗} นั่นเอง

ส่วนการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก บุคคลใดได้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในหมวดกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มาแบบวิปัสสนายานิก จนเกิดญาณแล้ว อารมณที่ถูกรู้ที่มีญาณรับรู้ ล้วนมีสภาพเป็นรูปธรรมและนามธรรม ผู้เจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิกพิจารณาเห็นรูปธรรมและนามธรรมนั้น ที่เป็นอารมณ์ของจิต ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วยเกิดเป็นวิปัสสนาญาณไปตามลำดับ^{๕๔๘} จนได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๕๔๙} บุคคลนี้เรียกว่า วิปัสสนายานิก

^{๕๔๖} พุทธทาสภิกขุ, อานาปานสติสมบูรณแบบ, หน้า ๑๗๔.

^{๕๔๗} พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, หน้า ๓๓.

^{๕๔๘} ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๕๔๙} ตูรายละเอียดยใน พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมอาจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อานาปาสติภาวนา, หน้า ๑๙๑-๑๙๗.

เมื่อบรรลุธรรมแล้ว จัดเป็นพระอริยบุคคลประเภทสัทธานุสारीหรืออัมมานุสारी อย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อจากนั้น เป็นสัทธาวิมุตติหรือทวิวิมุตติ อย่างใดอย่างหนึ่ง และเมื่อสิ้นอาสวะกิเลสสำเร็จเป็นพระอรหันต์ บุคคลมีชื่อเรียกว่า ปัญญาวิมุต คือ บุคคลที่หลุดพ้นด้วยความสามารถแห่งปัญญา^{๕๕๐}

อนึ่ง บางขณะของผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแบบวิปัสสนายานิก จิตตกจากญาณเข้าสู่นิรวรณธรรม ๕ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทธะ อุทธัจจกุกกุกจะ วิจิกิจฉา หรือ อัมมัทธัจ^{๕๕๑} อันมีสภาพเป็นอัมมารมณ พิจารณาเห็นนามธรรมนั้นที่เป็นอารมณ์จิต ดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดเป็นวิปัสสนาญาณได้เช่นกัน ในเรื่องนี้ ผู้ปฏิบัติบางท่านแม้ยังไม่ได้ฌาน จิตยังประกอบอยู่ด้วยความกำหนดในรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ หรืออัมมารมณ การกำหนดรู้ชัดในอาการจิตเช่นนั้น ก็ทำให้บรรลุญาณทัสสนะได้

อัมมานุสัสสนาสติปัฏฐาน เป็นการตั้งสติกำหนดรู้ที่ฐานธรรมารมณ โดยพิจารณาธรรมอันเป็นสภาวะรูปธรรมและนามธรรมทั้งภายในและภายนอก ตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด เป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งที่สุด เพราะมีข้อปฏิบัติแค่ให้รู้สภาวะธรรมอันเป็นทุกข์เท่านั้น แต่ต้องกำหนดรู้ทางดับทุกข์ด้วยวิธีเจริญวิปัสสนาของสมถยานิกนั้น เมื่อได้ปฏิบัติทั้งสมถะและวิปัสสนาทั้ง ๓ หมวดที่ผ่านมา จนเกิดฌานและญาณ นำเอาฌานและญาณนั้นมาพิจารณาเห็นรูปนามที่มีสภาวะเป็นอัมมารมณที่เป็นอารมณ์จิตดับไป และพิจารณาเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดเป็นวิปัสสนาญาณไปตามลำดับจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอริยบุคคลประเภทอัมมานุสारी สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เรียกว่า “อุกโตภาควิมุตติ” หลุดพ้นจากรูปกาย เป็น “เจโตวิมุตติ” ส่วนวิธีเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิกนั้น เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนาทั้ง ๓ หมวด จนเกิดญาณ แล้วพิจารณาเห็นรูปธรรมและนามธรรม ที่เป็นอารมณ์ของจิตดับไป และเห็นจิตนั้นดับไปด้วย เกิดเป็นวิปัสสนาญาณไปตามลำดับจนบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นพระอริยบุคคลประเภทสัทธานุสारीหรืออัมมานุสारीอย่างใดอย่างหนึ่ง สำเร็จเป็นพระอรหันต์ เรียกว่า “ปัญญาวิมุตติ”

สรุปว่าการเจริญวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐานสูตรนั้น ผู้ปฏิบัติมีทั้งสมถยานิกและวิปัสสนายานิกตามแต่จริตของบุคคล องค์ประกอบที่ดำเนินไปสู่ผลของการปฏิบัติคือ อาตาปี สัมชาโน และสติมา เมื่อองค์ประกอบทั้ง ๓ ทำหน้าที่ร่วมกันอย่างดีก็สามารถรู้เห็นการเกิดดับของรูปนามสังขารธรรมในความเป็นจริง เรียกว่า ปัญญาเจตสิก หนทางสายนี้ คือสติปัฏฐาน ๔ ได้แก่ กายานุสัสสนาสติปัฏฐาน เวทนานุสัสสนาสติปัฏฐาน จิตตานุสัสสนาสติปัฏฐาน และอัมมานุสัสสนาสติปัฏฐานดังรายละเอียดที่กล่าวมาแล้ว

^{๕๕๐} คุรายละเอียดใน อัง.ทุก.(ไทย)๒๐/๙๐/๗๙.

^{๕๕๑} อัง.จตุกก.อ. (ไทย) ๒/-/-๔๐๔.