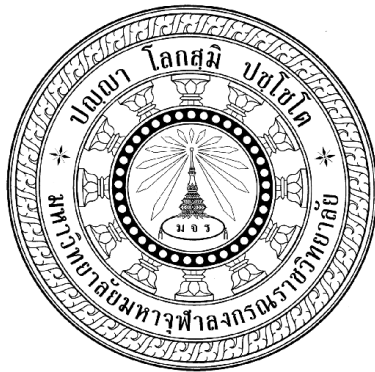


เอกสารประกอบการสอน

รายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา
(Seminar on Vipassanabhavana)



พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

ป.ธ.๘, พธ.บ.(เกียรตินิยมอันดับ ๑), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

สงวนลิขสิทธิ์

อนุญาตสำหรับผู้ถึงสังฆารุเปกขาญาณแล้วเท่านั้น!

เอกสารประกอบการสอน : สัมมนาวิปัสสนาภาวนา (Seminar on Vipassanabhavana)
รหัสวิชา ๒๐๖ ๓๐๗ ๓ (๓-๐-๖)

ภาควิชา / คณะ / หมวด : บัณฑิตวิทยาลัย หมวดวิชาเอก
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

สำหรับนิสิตชั้นปีที่ ๒ ภาคเรียนที่ ๑

สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
และผู้สนใจศึกษาวิชาภาษาบาลีทั่วไป

ผู้รวบรวม/เรียบเรียง

พระภิกษุไพศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี)

น.ธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.บ.(เกียรตินิยมอันดับ ๑), พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)

คอมพิวเตอร์ / แบบปก / รูปเล่ม

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๖๐

คำนำ

เป้าหมายของพระพุทธศาสนาคือพระนิพพาน อันเป็นสภาวะที่พ้นจากสังขารชั้นๆ และทุกข์ ทั้งปวงซึ่งจะสำเร็จผลได้ด้วยวิปัสสนาภาวนา หลักสูตรพุทธศาสนาตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตให้เป็นผู้มีปฏิภาณานำเลื่อมใส ใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา และบริการด้านวิชาการแก่สังคม มีความรู้ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติวิปัสสนาที่จะนำพาตนเองและสรรพสัตว์ให้ก้าวล่วงความทุกข์ทั้งปวง พร้อมทั้งสามารถสอนธรรมนำปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างถูกต้อง

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน เป็นหลักสูตรบังคับของการศึกษา เพื่อให้ผู้ศึกษา มีความเชี่ยวชาญในการเจริญวิปัสสนาภาวนา มีความรู้ที่ถูกต้องทั้งภาคทฤษฎีในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และภาคปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกัน คือ เมื่อปฏิบัติ จนรู้แจ้งด้วยตนเองแล้วก็สามารถสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ด้วย เพราะการปฏิบัติวิปัสสนานั้นมิใช่ว่าปฏิบัติจบแล้ว จะสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ การปฏิบัติวิปัสสนาให้บรรลุผลได้นั้นผู้ปฏิบัติจะต้องมีอินทรีย์ที่แก่กล้าและสมดุลกันอย่างเต็มที่ การปฏิบัติวิปัสสนาจึงมิใช่เพียงแค่เดินจงกรมนั่งสมาธิเท่านั้น อาจารย์ผู้สอนต้องคอยสั่งสอน แนะนำวิธีปฏิบัติในแต่ละช่วงญาณควบคู่กันไปด้วย เพราะวิธีปฏิบัติในแต่ละญาณนั้นไม่ เหมือนกัน คือมีรายละเอียดปลีกย่อยและเทคนิคในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน เช่น ญาณที่ ๔-๕ ต้องกำหนดอย่าง จดจ่อต่อเนื่อง และเพ่งสติต่ออารมณ์ จึงจะเห็นอาการเกิดดับชัดเจน แต่พอถึงญาณที่ ๑๐-๑๑ ให้กำหนดเพียงรู้อาการที่ปรากฏอย่างต่อเนื่อง ไม่ต้องเพ่งอารมณ์มากนัก เพราะอารมณ์ที่กำหนดจะไม่ชัด ทำให้ผลอสติหลุดกำหนดได้ง่าย พอญาณที่ ๑๑ เริ่มแก่กล้าขึ้นต้องการให้วิปัสสนาญาณ เดินหน้าอย่างเต็มกำลัง เพื่อให้ทะลุเข้าสู่มรรคผลให้ได้ ก็ต้องเพิ่มกำลังอินทรีย์ ในการกำหนด ด้วยการกำหนดอย่างถี่ๆ ไม่ให้ขาดระยะ ไม่ให้ผลอ ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอน เป็นต้น

บางช่วงผู้ปฏิบัติศรัทธาตก เกิดความเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนก็ต้องหา บทเทศนาที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติฟังแล้วเกิดศรัทธาให้ได้ มาเทศน์สั่งสอน บางญาณผู้ปฏิบัติเกิดปิติ ปราโมทย์มากจนเข้าใจผิดว่าได้บรรลุมรรคผลแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็ต้องนำบทเทศนาที่ให้เกิดความ สลดมาเทศนาสั่งสอน บางช่วงเกิดความท้อแท้อยากเลิกปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนก็ต้องเทศนาให้ เกิดกำลังใจ ฉะนั้น ผู้ที่คิดจะเป็นอาจารย์สอนวิปัสสนาให้ถึงขั้นบรรลุมรรคผลได้นั้น เพียงเก่งใน การปฏิบัติในเรื่องสภาวะญาณอย่างเดียวยังไม่พอ จะต้องมีความรอบรู้ในหลักปริยัติควบคู่ไปด้วย มีความสามารถเทศนาสั่งสอนได้ทุกวัน ต้องมีไหวพริบปฏิภาณสามารถ แก้ปัญหาต่างๆที่เกิดขึ้น ทั้งที่เกี่ยวกับการปฏิบัติ และไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติได้อย่างน่าประทับใจ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่น ศรัทธาในตัวผู้สอน จนยอมปฏิบัติแบบมอบกายถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กำหนดให้หลักสูตรต้องสัมมนาหลักการถามตอบและสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และประเด็นปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สภาพปัญหา สาเหตุปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จัดระบบหน่วยกิตการเรียนหมวดวิชาบังคับ เปิดการเรียนการสอนหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ในภาคเรียนที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๕๘ และมีการปรับปรุงหลักสูตรอีกครั้งเมื่อปี ๒๕๖๐ จัดเป็นรายวิชา **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา (Seminar on Vipassanabhavana)** หนึ่งเนื้อหาวิชาที่มีมากและพิศดาร ไม่อาจทำได้ในเวลาอันจำกัดตามระบบหน่วยกิต ผู้บรรยายในฐานะอาจารย์ผู้รับผิดชอบประจำรายวิชา จึงได้จัดทำเอกสารประกอบการสอนประจำรายวิชา สรุปใจความในแต่ละกรรมฐาน แบ่งเนื้อหาเป็น ๖ บท

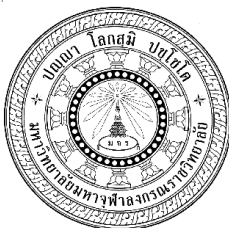
เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสัมมนาวิปัสสนาภาวนานี้ สัมมนาหลักการถามตอบและสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และประเด็นปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สภาพปัญหา สาเหตุปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา แสดงสาระสำคัญ ๖ ประการ คือ ๑. ความเป็นมาและเนื้อหาของหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ๒. ความเป็นมา ความสำคัญและหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนา ๓. ความหมายและความสำคัญของวิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ ไตรสิกขา ๔. สัมมนาประเด็นปัญหาความสำคัญ ลักษณะ และองค์ประกอบของวิปัสสนาจารย์ ๕. สัมมนาประเด็นปัญหาเทคนิค วิธีการและลำดับขั้นตอนการถามตอบ และสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๖. สัมมนาวินิจฉัยลำดับการสอนสุทธวิปัสสนาและการสอบอารมณ์ในหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วันได้ หวังว่า เอกสารประกอบการสอนรายวิชาสัมมนาวิปัสสนาภาวนานี้ จะเอื้อประโยชน์ในการศึกษา ค้นคว้า สำหรับนิสิตมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

กุศลที่เกิดขึ้นจากการเขียนเรียบเรียง ขออุทิศให้แก่พระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ ผู้ให้ความรู้ทางธรรมและโอกาสทางการศึกษาแก่ผู้เขียน และขอน้อมถวายเป็นอาภริยาบูชาแด่เจ้าพระคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) ผู้ก่อตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส พระมหาเถระผู้ชวนชวนเพื่อให้วิชาวิปัสสนาภาวนากลับมาเฟื่องฟูในวงการ คณะสงฆ์อีกครั้งหนึ่ง ซึ่งมีอุปการคุณต่อผู้เขียนอย่างหาประมาณมิได้ ที่ให้โอกาสแก่ผู้เขียนได้รู้ว่าวิปัสสนาที่ถูกต้องแท้จริงเป็นอย่างไร ขอกราบอภิวาทน้อมในพระคุณบูรพาจารย์ผู้รักษาสืบทอดวิชาวิปัสสนาภาวนา มาจนถึงปัจจุบัน โดยเฉพาะท่านภัททันตโสภณมหาเถระ และสยาตอภัททันตวิโรจนะ (วัดจุฬารามวรวิหาร) ความผิดพลาดที่เกิดขึ้นในเอกสารนี้ ผู้เขียนขอน้อมรับข้อเสนอแนะ และพร้อมจะนำไปแก้ไขให้ถูกต้อง ในการจัดพิมพ์ครั้งต่อไป

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

(พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี)

E-mail : pm.montasavi@gmail.com/



คำอธิบายรายวิชา (Course Syllabus)

๑. ชื่อรายวิชา : **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา (Seminar on Vipassanabhavana)**
๒. รหัสวิชา : ๖๐๖ ๓๐๗ ๓ (๓-๐-๖)
- ภาควิชา : บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
- จำนวนหน่วยกิต : ๓ หน่วยกิต
- หมวดวิชา : หมวดวิชาเอก
- ปีการศึกษา : ชั้นปีที่ ๒ ภาคการศึกษาที่ ๑
- สภาพรายวิชา : เป็นวิชาบังคับ สำหรับนิสิตมหาบัณฑิต หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
- เวลาศึกษา : จำนวน ๔๕ คาบเรียน โดยจัดชั่วโมงทฤษฎี ๓ คาบต่อสัปดาห์ ตลอดเวลา ๑๖ สัปดาห์ นอกจากนี้ นิสิตจะต้องใช้เวลาศึกษาค้นคว้าด้วยตัวเอง และทำงานที่ได้รับมอบหมาย สัปดาห์ละ ๖ ชั่วโมง ตลอดระยะเวลาศึกษา

๓. อาจารย์ประจำวิชา/ผู้บรรยาย : พระครูพิพิธวรกิจจานุการ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.

๔. รายละเอียดประจำวิชา

สัมมนาหลักการถามตอบและสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเรื่องอันเป็นประเด็นปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สภาพปัญหา สาเหตุปัญหา และวิธีการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๕. จุดประสงค์การเรียนรู้

๑. สามารถบอกประวัติความเป็นมา และเนื้อหาของหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาได้
๒. สามารถบอกความเป็นมา ความสำคัญและหลักการเจริญวิปัสสนาภาวนาได้
๓. สามารถบอกความหมายและความสำคัญของวิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ ไตรสิกขาได้
๔. สามารถบอกความสำคัญ ลักษณะ และองค์ประกอบของวิปัสสนาจารย์ได้
๕. สามารถบอกเทคนิค วิธีการ และลำดับการถามตอบ และสอบอารมณ์ได้
๖. สามารถแสดงลำดับการสอนสูตรวิปัสสนาและการสอบอารมณ์ในหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วันได้

๖. จุดประสงค์ย่อยเพื่อวัดผลหลังเรียน

๑. สามารถบอกประวัติความเป็นมา และเนื้อหาของหลักสูตรพุทธศาสนธรรมมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนาได้ถูกต้อง
๒. สามารถบอกความเป็นมา ความสำคัญและหลักการเจริญวิปัสสนากาวนาได้ถูกต้อง
๓. สามารถบอกความหมายและความสำคัญของวิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ ไตรสิกขาได้ถูกต้อง
๔. สามารถบอกความสำคัญ ลักษณะ และองค์ประกอบของวิปัสสนาจารย์ได้ถูกต้อง
๕. สามารถบอกเทคนิค วิธีการ และลำดับการถามตอบ และสอบอารมณ์ได้ถูกต้อง
๖. สามารถแสดงลำดับการสอนสุทธวิปัสสนาและการสอบอารมณ์ในหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วันได้ถูกต้อง

๗. จุดประสงค์เชิงคุณธรรม

๑. นิสิตมีความรู้ความเข้าใจ และเกิดความมุ่งมั่นในการสืบทอด และเผยแผ่พระพุทธศาสนาต่อไป
๒. นิสิตเห็นคุณค่าของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เกิดความศรัทธา มั่นใจต่อการเผยแผ่วิชาวิปัสสนากาวนา อันเป็นหัวใจหลักของคำสอนในพระพุทธศาสนา

๘. ลำดับเนื้อหา

รายวิชาสัมมนาวิปัสสนากาวนา เป็นการศึกษาเนื้อหาหลักการถามตอบและสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา และเรื่องอันเป็นประเด็นปัญหาในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา สภาพปัญหาสาเหตุปัญหา และวิธีการแก้ไข ปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ดังนี้

- บทที่ ๑. บทนำ ว่าด้วยประวัติความเป็นมา และเนื้อหาของหลักสูตร
- บทที่ ๒. วิปัสสนากาวนา ว่าด้วยการเจริญวิปัสสนากาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔
- บทที่ ๓. ญาณ ๑๖ ว่าด้วยลำดับการศึกษา และปฏิบัติเพื่อให้เกิดสมาธิญาณ ๑๖
- บทที่ ๔. วิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ ว่าด้วยความสำคัญ และหลักการถามตอบสอบอารมณ์
- บทที่ ๕. เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน ว่าด้วยวิธีการ และลำดับการสอน และการสอบอารมณ์ ในแต่ละวันในหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน
- บทที่ ๖. สัมมนาสมาธิญาณ ๑๖ ว่าด้วยการศึกษาสมาธิญาณ ๑๖ ที่ได้ จากการบันทึกของโยคีผู้ผ่านหลักสูตรปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วัน สัมมนาวินิจฉัยว่าสมาธิธรรมนั้น ๆ ตรงกับสมาธิธรรมในญาณไหน? พร้อมแสดงผลในการวินิจฉัย

๕. รายละเอียดของวิชาและแผนการสอน

| สัปดาห์ที่/คาบที่ | หัวข้อ/เรื่อง | สื่อ/กิจกรรม |
|-------------------|---|--|
| ๑ ๑ - ๒ - ๓ | <p>แนะนำรายวิชา</p> <p>บทที่ ๑. บทนำ</p> <p>หลักสูตร วิชาวิปัสสนาภาวนา</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความเป็นมาของหลักสูตร - โครงสร้างหลักสูตร - ชีวิตประวัติผู้ริเริ่มหลักสูตร - ชีวิตประวัติพระวิปัสสนาจารย์ ผู้สอน | <p>๑. เอกสารประกอบ การสอน</p> <p>๒. สื่อ vdo บรรยายของ ผู้ทรงคุณวุฒิ</p> |
| ๒ ๔ - ๕ - ๖ | <p>บทที่ ๒ วิปัสสนาภาวนา</p> <ul style="list-style-type: none"> - วิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ | <p>๓. งานมอบหมาย ค้นข้อมูลจากคัมภีร์ บาลี/แปล</p> |
| ๓ ๗ - ๘ - ๙ | <ul style="list-style-type: none"> - ประวัติการเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ - ประวัติวิปัสสนาวงศ์อรหันต์ - การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ | <p>๔. เขียนบทความ แสดงความคิดเห็นจาก บทเรียน</p> |
| ๔ ๑๐ - ๑๑ - ๑๒ | <p>บทที่ ๓ ญาณ ๑๖</p> <ul style="list-style-type: none"> - ไตรสิกขา - วิสุทธิ ๗ | <p>๕. นำเสนอหน้าชั้นเรียน ด้วยสื่อ Powerpoint</p> |
| ๕ ๑๓ - ๑๔ - ๑๕ | <ul style="list-style-type: none"> - สภาวญาณ ๑๖ | |
| ๖ ๑๖ - ๑๗ - ๑๘ | <p>บทที่ ๔ วิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์</p> <ul style="list-style-type: none"> - ความสำคัญของวิปัสสนาจารย์ - ความสำคัญของการสอบอารมณ์ - วิธีถาม-ตอบ สอบอารมณ์ | |

| สัปดาห์ที่/คาบที่ | หัวข้อ/เรื่อง | สื่อ/กิจกรรม |
|--------------------|---|--|
| ๗ ๑๙ - ๒๐ - ๒๑ | บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน - สมาทานพระกรรมฐาน - พระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาทโยคี - พระวิปัสสนาจารย์บอกวิธีปฏิบัติเบื้องต้น | ๑. เอกสารประกอบการสอน ๒. สื่อ vdo บรรยายของผู้ทรงคุณวุฒิ |
| ๘ ๒๒ - ๒๓ - ๒๔ | - เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๓๐ นาที - เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๑ ชั่วโมง - เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อเวทนามีอาการเปลี่ยนแปลง - เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อกำหนดเวทนาดับได้แล้ว | ๓. งานมอบหมาย ค้นข้อมูลจากคัมภีร์บาลี/แปล |
| ๙ ๒๕ - ๒๖ - ๒๗ | - เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อไม่ปรากฏทุกขเวทนา - เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อปรากฏแต่สุขเวทนา - เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อทุกขเวทนาแรงขึ้น - เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อทุกข์สุด ๆ แต่จิตวางเฉย | ๔. เขียนบทความแสดงความคิดเห็นจากบทเรียน ๕. นำเสนอหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Powerpoint |
| ๑๐ ๒๘ - ๒๙ - ๓๐ | สอบกลางภาค | |
| ๑๑ ๓๑ - ๓๒ - ๓๓ | บทที่ ๖ สัมมนาภาวญาณต้น - ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ - ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ - ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ - ญาณที่ ๔ ตรุณอุทยัพพญาณ | |
| ๑๒ ๓๔ - ๓๕ - ๓๖ | บทที่ ๖ สัมมนาภาวญาณกลาง - ญาณที่ ๔ พลวอุทยัพพญาณ - ญาณที่ ๕ กังคญาณ - ญาณที่ ๖ ภัยตูปัญฐานญาณ - ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ - ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ | |

| สัปดาห์ที่/ คาบที่ | หัวข้อ/เรื่อง | สื่อ/กิจกรรม |
|----------------------------|---|---|
| <p>๑๓ ๓๗ - ๓๘ - ๓๙</p> | <p>บทที่ ๖ สัมมนาสภาวะญาณสูง - ญาณที่ ๙ มุญจितุกัมยตาญาณ - ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขยาญาณ - ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ</p> | <p>๑. เอกสารประกอบการสอน</p> |
| <p>๑๔ ๔๐ - ๔๑ - ๔๒</p> | <p>บทที่ ๖ สัมมนาสภาวะญาณปลาย - ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ - ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ - ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ - ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ - ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกชนญาณ</p> | <p>๒. สื่อ vdo บรรยายของผู้ทรงคุณวุฒิ ๓. งานมอบหมาย ค้นข้อมูลจากคัมภีร์บาลี/แปล ๔. เขียนบทความแสดงความคิดเห็นจากบทเรียน</p> |
| <p>๑๕ ๔๓ - ๔๔ - ๔๕</p> | <p>บทที่ ๖ สัมมนา “วิเคราะห์สภาวะญาณ” - สัมมนา วิชาครู</p> | <p>๕. นำเสนอหน้าชั้นเรียนด้วยสื่อ Powerpoint</p> |
| <p>๑๖</p> | <p>นำเสนอรายงาน สอบปลายภาค</p> | |

๑๐. การประเมินผล : แบ่งคะแนนวัดผลระหว่างภาค และปลายภาคการศึกษา ออกเป็นดังนี้

๑) หลักการ

| หลักแบ่ง | ภาคการศึกษา | | รวม |
|----------------------|-------------|-----------|------------|
| | ระหว่างภาค | ปลายภาค | |
| ภาคพุทธิพิสัย | | | |
| - ความเข้าใจ | ๑๕ | ๑๐ | ๒๕ |
| - ความจำ | ๑๕ | ๑๐ | ๒๕ |
| - การนำไปใช้ | ๑๕ | ๑๕ | ๓๐ |
| ภาคกิจกรรม | ๑๐ | ๑๐ | ๒๐ |
| รวม | ๕๕ | ๔๕ | ๑๐๐ |

๒) เกณฑ์/ระดับคะแนน

- ๒.๑ มีระดับคะแนนเมื่อรวมทุกส่วนแล้วไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐ และ
- ๒.๒ มีเวลาเรียนไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๘๐ ของเวลาเรียนตลอดรายวิชา
- ๒.๓ มีระดับคะแนนและเกณฑ์วัดผลประเมินผล ดังนี้

เกณฑ์คะแนน

| คะแนน | เกรด | ระดับ | ผล |
|------------|------|-------|------------------------------|
| ต่ำกว่า ๘๐ | F | ๐ | ไม่ผ่าน (Failed) |
| ๘๐ - ๘๔ | B | ๓.๐๐ | ผ่าน / ดี (Good) |
| ๘๕ - ๘๙ | B+ | ๓.๓๓ | ผ่าน / ดีมาก (Fairly Good) |
| ๙๐ - ๙๔ | A- | ๓.๖๗ | ผ่าน / เยี่ยม (Very Good) |
| ๙๕ - ๑๐๐ | A | ๔.๐๐ | ผ่าน / เยี่ยมมาก (Excellent) |

ในรายวิชาที่หลักสูตรกำหนดไว้เป็นรายวิชาบังคับ และวิชาเอก นิสิตได้ต่ำกว่า B ต้องลงทะเบียนรายวิชานั้นใหม่

๓) ตารางกำหนดคะแนน (ระหว่างภาค / ปลายภาค)

| วัดผล ครั้งที่ | น้ำหนักคะแนน เรื่องวัดผล / ประเมินผล | คะแนนรวม | เกณฑ์ผ่าน / ร้อยละ | น้ำหนักคะแนน | | | | |
|-------------------|---|------------|--------------------|--------------|--------|------------|------------|-------------------------|
| | | | | พุทธิพิสัย | | | ทักษะพิสัย | กิจกรรม / งานที่มอบหมาย |
| | | | | ความเข้าใจ | ความจำ | การนำไปใช้ | | |
| ๑. | บทที่ ๑. หลักสูตรวิชาวิปัสสนาภาวนา | ๑๐ | ๘๐ | ๕ | ๕ | ๕ | - | - |
| ๒. | บทที่ ๒ วิปัสสนาภาวนา | ๒๐ | ๘๐ | ๕ | ๕ | ๕ | - | ๕ |
| ๓. | บทที่ ๓ วิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ ในไตรสิกขา | ๒๐ | ๘๐ | ๕ | ๕ | ๕ | - | ๓ |
| ๔. | บทที่ ๔ วิปัสสนาจารย์ | ๒๐ | ๘๐ | ๕ | ๕ | ๕ | - | ๕ |
| ๕. | บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนาภาวนา | ๒๐ | ๘๐ | ๕ | ๕ | ๕ | - | ๓ |
| ๖. | บทที่ ๖ สัมมนาสภาวนาญาณ ๑๖ | ๑๐ | ๘๐ | ๑๐ | ๑๐ | ๑๕ | - | ๑๐ |
| | รวมคะแนนวัดผลระหว่างภาคการศึกษา | ๖๐ | ๘๐ | ๑๕ | ๑๕ | ๑๕ | - | ๑๐ |
| | รวมคะแนนวัดผลปลายภาคการศึกษา | ๔๐ | ๘๐ | ๑๐ | ๑๐ | ๑๕ | - | ๑๐ |
| | - คะแนนภาคพุทธิพิสัย | ๔๐ | ๘๐ | ๕ | ๕ | ๓๐ | - | - |
| | - คะแนนภาคกิจนิสัย / งานที่มอบหมาย | ๒๐ | ๘๐ | - | - | - | - | ๒๐ |
| | รวมคะแนนตลอดภาคการศึกษา | ๑๐๐ | ๘๐ | | | | | |

มคอ. ๓ รายละเอียดของวิชา

รายวิชาสัมมนาวิปัสสนาภาวนา (Seminar on Vipassanabhavana)



หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบ่านีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
ปีการศึกษา ๒๕๖๑

มคอ. ๓ รายละเอียดของรายวิชา

รายละเอียดของรายวิชา (Course Specification) หมายถึง ข้อมูลเกี่ยวกับแนวทางการบริหารจัดการของแต่ละรายวิชา เพื่อให้การจัดการเรียนการสอนสอดคล้องและเป็นไปตามที่วางแผนไว้ในรายละเอียดของหลักสูตร ซึ่งแต่ละรายวิชาจะกำหนดไว้อย่างชัดเจนเกี่ยวกับวัตถุประสงค์และรายละเอียดของเนื้อหาความรู้ในรายวิชา แนวทางการปลูกฝังทักษะต่าง ๆ ตลอดจนคุณลักษณะอื่น ๆ ที่นิสิตจะได้รับ การพัฒนาให้ประสบความสำเร็จตามมุ่งหมายของรายวิชา มีการกำหนดรายละเอียดเกี่ยวกับระยะเวลาที่ใช้ในการเรียน วิธีการเรียนการสอน การจัดและประเมินผลในรายวิชา ตลอดจนหนังสือหรือสื่อทางวิชาการอื่น ๆ ที่จำเป็นสำหรับการเรียนรู้ นอกจากนี้ยังกำหนดยุทธศาสตร์ในการประเมินรายวิชาและกระบวนการปรับปรุง

ประกอบด้วย ๗ หมวด ดังนี้

| | |
|-----------|---|
| หมวดที่ ๑ | ข้อมูลทั่วไป |
| หมวดที่ ๒ | จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ |
| หมวดที่ ๓ | ลักษณะและการดำเนินการ |
| หมวดที่ ๔ | การพัฒนาผลการเรียนของนิสิต |
| หมวดที่ ๕ | แผนการสอนและการประเมินผล |
| หมวดที่ ๖ | ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน |
| หมวดที่ ๗ | การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา |

รายละเอียดของรายวิชา

| | |
|---------------------|------------------------------------|
| ชื่อสถาบันอุดมศึกษา | มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| วิทยาเขต | บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| คณะ | บัณฑิตวิทยาลัย |
| สาขาวิชา | วิปัสสนาภาวนา |

หมวดที่ ๑ ข้อมูลทั่วไป

๑. รหัสและชื่อรายวิชา

| | |
|-------------|--|
| รหัส | ๖๐๖ ๓๐๗ |
| ชื่อรายวิชา | สัมมนาวิปัสสนาภาวนา Seminar on Vipassanabhavana |

๒. จำนวนหน่วยกิต

๓ (๓-๐-๖)

๓. หลักสูตรและประเภทของรายวิชา

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
ประเภทของรายวิชา

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> วิชาบังคับ แบบนับหน่วยกิต | <input type="checkbox"/> วิชาบังคับ แบบไม่นับหน่วยกิต |
| <input checked="" type="checkbox"/> วิชาเอก | <input type="checkbox"/> วิชาเลือก |

๔. อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชาและอาจารย์ผู้สอน

| | |
|----------------------------|---|
| อาจารย์ผู้รับผิดชอบรายวิชา | พระมหาชิต ฐานชิต ดร. /พระครูพิพิธวรกิจจานุการ,ดร. |
| อาจารย์ผู้สอน | พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) |

๕. ภาคการศึกษา/ชั้นปีที่เรียน

ภาคการศึกษาที่ ๑ ชั้นปีที่ ๒

๖. รายวิชาที่ต้องเรียนมาก่อน (Pre-requisite) (ถ้ามี)

ไม่มี

๗. รายวิชาที่ต้องเรียนพร้อมกัน (Co-requisites) (ถ้ามี)

ไม่มี

๘. สถานที่เรียน

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

๙. วันที่จัดทำหรือปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่จัดทำรายวิชา

วันที่ ๓๐ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๕๖

วันที่ปรับปรุงรายละเอียดของรายวิชาครั้งล่าสุด

วันที่ ๒๖ เดือนเมษายน พ.ศ. ๒๕๖๑

หมวดที่ ๒ จุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์

๑. จุดมุ่งหมายของรายวิชา

๑. เพื่อให้นิสิตได้สัมมนาหลักการถามตอบและสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
๒. เพื่อให้นิสิตสามารถอธิบายเรื่องอันเป็นประเด็นปัญหาของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
๓. เพื่อให้นิสิตวิเคราะห์ถึงสภาพปัญหา สาเหตุปัญหา และวิธีการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาได้

๒. วัตถุประสงค์ในการพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชา

๑. เพื่อพัฒนา/ปรับปรุงรายวิชานี้ ให้ตอบสนองต่อผลการเรียนรู้ของหลักสูตรในแต่ละด้าน เป็นไปตามกรอบมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษาของหลักสูตร
๒. เพื่อพัฒนา/ปรับปรุงเนื้อหา รูปแบบวิธีการสอน กรณีตัวอย่าง ให้มีความเหมาะสมทันสมัย และคำนึงถึงพื้นฐานความรู้ของนิสิต

หมวดที่ ๓ ลักษณะและการดำเนินการ

๑. คำอธิบายรายวิชา

สัมมนาหลักการถามตอบและสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเรื่องอันเป็นประเด็นปัญหาของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สภาพปัญหา สาเหตุปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

๒. จำนวนชั่วโมงที่ใช้ต่อภาคการศึกษา

| บรรยาย | สอนเสริม | การฝึกปฏิบัติ/งานภาคสนาม/การฝึกงาน | การศึกษาด้วยตนเอง |
|--------------------------|---|------------------------------------|------------------------------------|
| ๔๕ ชั่วโมงต่อภาคการศึกษา | ตามความต้องการของนิสิตเฉพาะรายและข้อตกลงของกลุ่มเรียน | ไม่มี | ศึกษาด้วยตนเอง ๖ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ |

๓. จำนวนชั่วโมงต่อสัปดาห์ที่อาจารย์ให้คำปรึกษาและแนะนำทางวิชาการแก่นิสิตเป็นรายบุคคล

☞ อาจารย์จัดเวลาให้คำปรึกษาเป็นรายบุคคลหรือรายกลุ่ม ตามความต้องการ ๑ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ (เฉพาะรายที่ต้องการ) โดยประกาศเวลาให้คำปรึกษาผ่านเว็บไซต์ของวิทยาเขตและติดประกาศเวลาให้คำปรึกษาที่หน้าห้องทำงาน

☞ นิสิตจองนัดหมายวันเวลาล่วงหน้า หรือมาพบตามเวลา

หมวดที่ ๔ การพัฒนาผลการเรียนรู้ของนิสิต

ผลการเรียนรู้แต่ละด้านที่มุ่งหวังจะพัฒนานิสิต

๑. คุณธรรม จริยธรรม

| คุณธรรม จริยธรรมที่ต้องพัฒนา | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|--|--|--|
| ๑.๒ มีศักยภาพที่จะพัฒนาตนเองให้เปรียบพร้อมด้วยคุณธรรมจริยธรรมด้วยหลักการทางพระพุทธศาสนาอันเกิดจากการศึกษาค้นคว้าวิจัยด้านการเจริญวิปัสสนาภาวนา | ๑. จัดกิจกรรมภาคปฏิบัติที่ส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรม เช่น กิจกรรมส่งเสริมการปฏิบัติธรรมฐาน ๒. ฝึกฝนให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย และให้เห็นความสำคัญของศีล ระดับต่าง ๆ ๓. การจัดกิจกรรมที่เน้นให้นิสิต ได้ทำงานเป็นหมู่คณะ และแก้ไขปัญหาของตนเองและหมู่คณะได้ ๔. ฝึกฝนภาวะความเป็นผู้นำผู้ตาม รวมถึงการเคารพสิทธิและการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นในการปฏิบัติงานเป็นทีมและการทำงานวิจัย | ๑. ประเมินด้วยการมีส่วนร่วมในชั้นเรียน กิจกรรมที่นิสิตเข้าร่วม ๒. ประเมินด้วยการสังเกต จากการประพฤติทางกายและวาจา ๓. ประเมินจากความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานเป็นทีม การทำงานวิจัย และการเข้าร่วมกิจกรรมในการใช้องค์ความรู้ทางการศึกษาทำประโยชน์ต่อสังคม ๔. ผู้เรียนประเมินตนเองและประเมินโดยเพื่อนและอาจารย์ โดยใช้แบบประเมินและแบบวัดผล |

๒. ความรู้

| ความรู้ที่ต้องได้รับ | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|--|--|---|
| ๒.๑ มีความรู้และความเข้าใจอย่างถ่องแท้ ในเนื้อหาสาระหลักของการเจริญวิปัสสนาภาวนาตลอดจนหลักการและทฤษฎีที่สำคัญ และนำมาประยุกต์ใช้ในการศึกษาค้นคว้าทางวิชาการหรือการปฏิบัติงาน | ๑. จัดการเรียนรู้โดยมุ่งเน้นให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยใช้วิธีการเรียนการสอนที่เน้นหลักการทางทฤษฎี และการประยุกต์ทางปฏิบัติในสภาพแวดล้อมจริง กระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจด้วยตนเอง ๒. จัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาการศาสตร์สมัยใหม่ควบคู่กับวิชาการด้านวิปัสสนา ๓. ส่งเสริมให้มีการวิจัยและค้นคว้าองค์ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยตนเอง | ๑. การทดสอบย่อย กลางภาค หรือ ปลายภาค ๒. ประเมินด้วยการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ๓. ประเมินด้วยการเขียนรายงาน การนำเสนอรายงาน และการทำงานเป็นทีม ๔. ประเมินด้วยการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการปฏิบัติหรือบริการวิชาการ |

๓. ทักษะทางปัญญา

| ทักษะทางปัญญาที่ต้องพัฒนา | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|--|--|---|
| ๓.๑ สามารถใช้ความรู้ทางทฤษฎีและการปฏิบัติเพื่อการจัดการในการเรียนรู้และปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างเป็นระบบ | ๑. มีการสอนที่หลากหลายเน้นการบรรยายและสอนให้ฝึกทักษะการคิดและการแก้ปัญหา ๒. สอนโดยการสืบค้นข้อมูลและเน้นการเรียนรู้และศึกษด้วยตนเอง ๓. เน้นการเรียนรู้ที่สามารถประยุกต์งานวิจัยใช้กับสถานการณ์จริงโดยใช้ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ ๔. สอนให้มีการเสนอแนวคิด หลักการ โดยการอภิปรายรายบุคคลหรือกลุ่ม | ๑. วัดการแสดงออกทางกระบวนการคิดและการแก้ปัญหา ๒. วัดผลการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย ๓. การนำเสนอผลงาน การอธิบาย การถามและตอบคำถาม ๔. การโต้ตอบสื่อสารกับผู้อื่น ๕. วัดโดยการอภิปรายบุคคลหรือกลุ่ม |

๔. ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ

| ทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบที่ต้องพัฒนา | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|--|--|--|
| ๔.๒ สามารถแก้ไขปัญหาทางวิปัสสนาภาวนาที่มีความซับซ้อนหรือความยุ่งยากสูงได้ด้วยตนเอง | ๑. การจัดกิจกรรมในรายวิชาที่เน้นการเรียนการสอนที่มีการปฏิสัมพันธ์ที่ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน ๒. ฝึกฝนภาวะความเป็นผู้นำ ผู้ตาม การแสดงออกถึงภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน และการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นในการปฏิบัติงานเป็นทีมและการทำงานวิจัย ๓. ฝึกฝนการทำกิจกรรมเพื่อสังคม และการวางตัวที่เหมาะสมต่อกาลเทศะ ๔. ฝึกฝนการประสานงานกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกสถาบันการศึกษา | ๑. สังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในหลายๆ ด้าน ระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น พฤติกรรมความสนใจ ตั้งใจเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง ๒. สังเกตพฤติกรรมการแสดงบทบาทภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ๓. สังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย การนำเสนอผลงาน การทำงานวิจัย และการร่วมทำกิจกรรมเพื่อสังคม |

๕. ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ

| ทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศที่ต้องพัฒนา | วิธีการสอน | วิธีการประเมินผล |
|--|---|--|
| ๕.๓ สามารถใช้เทคโนโลยีสารสนเทศในการนำเสนอรายงาน การวิจัยวิทยานิพนธ์ หรือโครงการค้นคว้าที่สำคัญ ทั้งในรูปแบบที่เป็นทางการและไม่เป็นทางการ รวมถึงการตีพิมพ์ผ่านสื่อทางวิชาการและวิชาชีพได้อย่างเหมาะสม | ๑. จัดการเรียนรายวิชาสัมมนาให้นิสิตได้ฝึกทักษะทั้งด้านการวิเคราะห์ การวิจารณ์ การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในการค้นคว้าและนำเสนองานทั้งเป็นภาษาไทย ภาษาอังกฤษ และภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา ๒. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะการสื่อสาร และการนำเสนอโดยใช้เทคโนโลยีทั้งด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น การอภิปราย ๓. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นการวิเคราะห์ปัญหาทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนาและการทำงานวิจัย ๔. จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและวิจัย | ๑. การทดสอบความรู้และเทคนิคการวิเคราะห์และวิจารณ์ทฤษฎีหรือแนวคิดใหม่ ๆ ๒. การทำงานวิจัย ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นตอนการเขียนรายงาน และการนำเสนอผลงาน |

หมวดที่ ๕ แผนการสอนและการประเมินผล

๑. แผนการสอน

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวนชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี) | ผู้สอน |
|------------|--|--------------|---|--------|
| ๑ | - วิปัสสนา ลักษณะและเป้าหมาย สูงสุดพุทธศาสนา | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซัก ถาม-ตอบปัญหา-ตอบ ปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๒ | - จุดมุ่งหมายและการเจริญวิปัสสนา ภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ - การเจริญวิปัสสนา ๔ แบบ - สุทธิวิปัสสนา - การบริกรรมภาวนา | ๓ | บรรยาย-บรรยาย- อภิปราย-ซักถาม-ตอบ ปัญหา-ตอบปัญหา-พาว เวอร์พอยต์ | |
| ๓ | - ประวัติการปฏิบัติวิปัสสนา - การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพม่า - ประวัติท่านมหาสี สยาดอ - การเข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซัก ถาม-ตอบปัญหา-ตอบ ปัญหา-พาวเวอร์พอยต์- สัมมนากลุ่ม | |
| ๔ | วิสุทธิ ๗ ญาณ ๑๖ ในไตรสิกขา - วิสุทธิ ๗ - วิสุทธิ ๗ ในไตรสิกขา - ปริยญา ๓ | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซัก ถาม-ตอบปัญหา-ตอบ ปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๕ | ญาณ ๑๖ - ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ - ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ - ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ - ญาณที่ ๔ ตรณอุทยัพพญาณ | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซัก ถาม-ตอบปัญหา-ตอบ ปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๖ | - ญาณที่ ๕ ภังคญาณ - ญาณที่ ๖ ภาตูปัญฐานญาณ - ญาณที่ ๗ อาทีนญาณ - ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ - ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญาณ | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซัก ถาม-ตอบปัญหา-ตอบ ปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๗ | - ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขญาณ - ญาณที่ ๑๑ สังขารูปกขาญาณ - ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ - ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ - ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ - ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ - ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซัก ถาม-ตอบปัญหา-ตอบ ปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๘ | สอบกลางภาค | ๓ | | |
| ๙ | วิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ - กัลยาณมิตร - วิปัสสนาจารย์ | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซัก ถาม-ตอบปัญหา-ตอบ ปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๑๐ | การปรับอินทรีย์ - อินทรีย์ ๕ | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซัก ถาม-ตอบปัญหา-ตอบ | |

| สัปดาห์ที่ | หัวข้อ/รายละเอียด | จำนวนชั่วโมง | กิจกรรมการเรียนรู้ การสอนสื่อที่ใช้ (ถ้ามี) | ผู้สอน |
|------------|---|--------------|---|--------|
| | <ul style="list-style-type: none"> - พละ ๕ - ลักษณะอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ - หลักการเจริญอินทรีย์ - หลักการปรับอินทรีย์ให้สมดุล | | ปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๑๑ | การสอบอารมณ์ <ul style="list-style-type: none"> - ความหมายและความสำคัญ - ประโยชน์ของการสอบอารมณ์ - หลักการส่งและสอบอารมณ์ - การสอบอารมณ์แก่สภาวะธรรมในสมัยพุทธกาล | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซักถาม-ตอบปัญหา-ตอบปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๑๒ | บทเทศนาเบื้องต้นในการเพิ่มพูน <ul style="list-style-type: none"> - ทำไมต้องนับถือศาสนาพุทธ - พิสูจน์กฎแห่งกรรม - ศาสนาพุทธกับนักวิทยาศาสตร์โลก - อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์กับพุทธศาสนา | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซักถาม-ตอบปัญหา-ตอบปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๑๓ | เทคนิคการสอนวิปัสสนาภาวนา ๓๐ วัน <ul style="list-style-type: none"> - สมาทานพระกรรมฐาน - พระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาทโยคี - พระวิปัสสนาจารย์บอกวิธีปฏิบัติเบื้องต้น | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซักถาม-ตอบปัญหา-ตอบปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๑๔ | สัมมนาภาวนา ๑๖ ของโยคี <ul style="list-style-type: none"> - ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ - ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ - ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ - ญาณที่ ๔ ตรุณอุทยัพพญาณ - ญาณที่ ๕ กังคญาณ - ญาณที่ ๖ ภยตูปัญฐานญาณ | ๓ | บรรยาย-อภิปราย-ซักถาม-ตอบปัญหา-ตอบปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๑๕ | <ul style="list-style-type: none"> - ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ - ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ - ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมมตาญาณ - ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขญาณ - ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ - ญาณที่ ๑๒ อนุลอมญาณ - ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ - ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ - ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ - ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ | | บรรยาย-อภิปราย-ซักถาม-ตอบปัญหา-ตอบปัญหา-พาวเวอร์พอยต์ | |
| ๑๖ | สอบปลายภาค | | | |

๒. แผนการประเมินผลการเรียนรู้

| ที่ | วิธีการประเมิน | สัปดาห์ที่ประเมิน | สัดส่วนของการประเมินผล |
|-----|---|-------------------|------------------------|
| ๑ | สอบกลางภาค สอบปลายภาค | ๘ ๑๖ | ๒๐% ๕๐% |
| ๒ | วิเคราะห์กรณีศึกษา คำนคว้า การนำเสนอรายงาน การทำงานกลุ่มและผลงาน การส่งงานตามที่มอบหมาย | ตลอดภาคการศึกษา | ๒๐% |
| ๓ | การเข้าชั้นเรียนการมีส่วนร่วม อภิปราย เสนอความคิดเห็นในชั้นเรียน | ตลอดภาคการศึกษา | ๑๐% |

หมวดที่ ๖ ทรัพยากรประกอบการเรียนการสอน

๑. เอกสารและตำราหลัก

พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี), เอกสารประกอบการสอนรายวิชา สัมมนาวิปัสสนาภาวนา (Seminar on vipassanabhavana) (ปรับปรุง ๒๕๖๐), หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

๒. เอกสารและข้อมูลสำคัญ

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). วิปัสสนานัย เล่ม ๑,๒. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ. พระคัมภีร์สาราถวิงศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ประยูรสาส์นการพิมพ์กรุงเทพมหานคร. ๒๕๕๖.

๓. เอกสารและข้อมูลแนะนำ

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). วิปัสสนานัย เล่ม ๑,๒. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A.,Ph.D.) ตรวจชำระ. พระคัมภีร์สาราถวิงศ์ แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๒. ประยูรสาส์นการพิมพ์กรุงเทพมหานคร. ๒๕๕๖.

พุทธทาสภิกขุ. อานาปานสติสมบูรณแบบ. สมชายการพิมพ์. กรุงเทพมหานคร. ๒๕๒๗.

หมวดที่ ๗ การประเมินและปรับปรุงการดำเนินการของรายวิชา

๑. กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาโดยนักศึกษา

| กลยุทธ์การประเมินประสิทธิผลของรายวิชาในแต่ละด้าน | กลยุทธ์ในการประเมินผลการเรียนรู้ |
|---|--|
| ๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม | ๑. ประเมินด้วยผลงานวิชาการ และการบำเพ็ญตนให้เป็นประโยชน์ต่อสังคม ๒. ประเมินด้วยแบบทดสอบ ด้วยการสังเกตสัมภาษณ์ การสนทนากลุ่ม และแบบวัดผล ๓. ประเมินจากความรับผิดชอบในการปฏิบัติงานเป็นทีม การทำงานวิจัย และการเข้าร่วมกิจกรรมในการใช้องค์ความรู้ทางการศึกษาทำประโยชน์ต่อสังคม ๔. ผู้เรียนประเมินตนเองและประเมินโดยเพื่อนและอาจารย์ โดยใช้แบบประเมินและแบบวัดผล |
| ๒. ด้านความรู้ | ๑. ประเมินด้วยการสอบวัดผล ๒. ประเมินด้วยการสอบป้องกันวิทยานิพนธ์ ๓. ประเมินด้วยการเขียนรายงาน การนำเสนอรายงาน และการทำงานเป็นทีม ๔. ประเมินด้วยการนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ |
| ๓. ด้านทักษะทางปัญญา | ๑. วัดการแสดงออกทางกระบวนการคิดและการแก้ไขปัญหา ๒. วัดผลการปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย ๓. การนำเสนอผลงาน การอธิบาย การถามและตอบคำถาม ๔. การโต้ตอบสื่อสารกับผู้อื่น ๕. การอภิปรายกลุ่ม |
| ๔. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ | ๑. สังเกตพฤติกรรมและการแสดงออกของนิสิตในหลายๆ ด้าน ระหว่างกิจกรรมการเรียนการสอน เช่น พฤติกรรมความสนใจ ตั้งใจเรียนรู้ และพัฒนาตนเอง ๒. สังเกตพฤติกรรมการแสดงบทบาทภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น ๓. สังเกตพฤติกรรมความรับผิดชอบในการเรียนและงานที่ได้รับมอบหมาย การนำเสนอผลงาน การทำงานวิจัย และการร่วมทำกิจกรรมเพื่อสังคม |
| ๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ | ๑. การทดสอบความรู้และเทคนิคการวิเคราะห์และวิจารณ์ ทฤษฎีหรือแนวคิดใหม่ ๆ ๒. การทำงานวิจัย ตั้งแต่เริ่มต้นจนถึงขั้นตอนการเขียนรายงาน และการนำเสนอผลงาน |

๒. กลยุทธ์การประเมินการสอน

| กลยุทธ์การประเมินการสอนในแต่ละด้าน | กลยุทธ์การสอนที่ใช้ในการพัฒนา |
|---|--|
| ๑. ด้านคุณธรรม จริยธรรม | <p>๑. จัดกิจกรรมเชิงวิชาการและภาคปฏิบัติที่ส่งเสริมการเรียนรู้ด้านคุณธรรม จริยธรรม ให้เป็นผู้มีน้ำใจเสียสละ อุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนาและสังคม</p> <p>๒. ฝึกฝนให้มีความใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญาเพื่อพัฒนาตนเองและสังคม</p> <p>๓. การจัดกิจกรรมในรายวิชาที่เน้นการปลูกฝังให้นิสิตมีระเบียบวินัยในตนเอง และแก้ไขปัญหาของตนเองและสังคมได้</p> <p>๔. ฝึกฝนภาวะความเป็นผู้นำผู้ตาม รวมถึงการเคารพสิทธิและการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นในการปฏิบัติงานเป็นทีมและการทำงานวิจัย</p> |
| ๒. ด้านความรู้ | <p>๑ จัดการเรียนรู้โดยผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง และมุ่งเน้นให้นิสิตมีความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยใช้วิธีการเรียนการสอนที่เน้นหลักการทางทฤษฎี และการประยุกต์ทางปฏิบัติในสภาพแวดล้อมจริง กระตุ้นให้เกิดการคิดวิเคราะห์ และตัดสินใจด้วยตนเอง</p> <p>๒. จัดกิจกรรมการเรียนรู้วิชาการศาสตร์สมัยใหม่ควบคู่กับวิชาการด้านวิปัสสนา</p> <p>๓. ส่งเสริมให้มีการวิจัยและค้นคว้าองค์ความรู้ที่เกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยตนเอง</p> |
| ๓. ด้านทักษะทางปัญญา | <p>๑ ฝึกทักษะการคิดและการแก้ปัญหา</p> <p>๒. เน้นการเรียนรู้ด้วยตนเอง</p> <p>๓. เน้นการเรียนรู้ที่สามารถประยุกต์ใช้กับสถานการณ์จริงโดยใช้ปัญหาเป็นตัวกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้</p> <p>๔. การอภิปรายรายกลุ่ม</p> |
| ๔. ด้านทักษะความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลและความรับผิดชอบ | <p>๑. การจัดกิจกรรมในรายวิชาที่เน้นการเรียนการสอนที่มีการปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้เรียนและผู้สอน</p> <p>๒. ฝึกฝนภาวะความเป็นผู้นำ ผู้ตาม การแสดงออกถึงภาวะความเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี การมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับผู้ร่วมงาน และการรับฟังความคิดเห็นผู้อื่นในการปฏิบัติงานเป็นทีมและการทำงานวิจัย</p> <p>๓. ฝึกฝนการทำกิจกรรมเพื่อสังคม และการวางตัวที่เหมาะสมต่อกาลเทศะ</p> <p>๔. ฝึกฝนการประสานงานกับผู้อื่นทั้งภายในและภายนอกสถาบันการศึกษา</p> |
| ๕. ด้านทักษะการวิเคราะห์เชิงตัวเลข การสื่อสารและการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ | <p>๑. จัดการเรียนรู้รายวิชาสัมมนาให้นิสิตได้ฝึกทักษะทั้งด้านการวิเคราะห์ การวิจารณ์ การสื่อสาร และการใช้เทคโนโลยีสารสนเทศ ในการค้นคว้าและนำเสนองานทั้งเป็นภาษาไทย ภาษาบาลี และภาษาอังกฤษที่เกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนา</p> <p>๒. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้ฝึกฝนทักษะการสื่อสารและการนำเสนอโดยใช้เทคโนโลยีทั้งด้วยตนเองและร่วมกับผู้อื่น การอภิปราย</p> <p>๓. จัดกิจกรรมการเรียนการสอนที่เน้นการวิเคราะห์ปัญหาทางในการเจริญวิปัสสนาภาวนาและการทำงานวิจัย</p> <p>๔. จัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดทักษะในการบริหารจัดการข้อมูลที่ได้จากการศึกษาและวิจัย</p> |

๓. การปรับปรุงการสอน

หลังจากผลการประเมินการสอนในข้อ..... จึงมีการปรับปรุงการสอน โดยการจัดกิจกรรมในการระดมสมอง และหาข้อมูลเพิ่มเติมในการปรับปรุงการสอน ดังนี้

- สัมมนาการจัดการเรียนการสอน
- การวิจัยในและนอกชั้นเรียน

๔. การทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาในรายวิชา

ในระหว่างกระบวนการสอนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์ในรายหัวข้อ ตามที่คาดหวังจากการเรียนรู้ในวิชา ได้จาก การสอบถามนิสิต หรือการสุ่มตรวจผลงานของนิสิต รวมถึงพิจารณาจากผลการทดสอบย่อย และหลังการออกผลการเรียนรายวิชา มีการทวนสอบผลสัมฤทธิ์โดยรวมในวิชาได้ดังนี้

- การทวนสอบการให้คะแนนจากการสุ่มตรวจผลงานของนิสิตโดยอาจารย์อื่น หรือผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ไม่ใช่อาจารย์ประจำหลักสูตร
- มีการตั้งคณะกรรมการในสาขาวิชา ตรวจสอบผลการประเมินการเรียนรู้ของนิสิต โดยตรวจสอบข้อสอบ รายงาน วิธีการให้คะแนนสอบ และการให้คะแนนพฤติกรรม

๕. การดำเนินการทบทวนและการวางแผนปรับปรุงประสิทธิผลของรายวิชา

จากผลการประเมิน และทวนสอบผลสัมฤทธิ์ประสิทธิผลรายวิชา ได้มีการวางแผนการปรับปรุงการสอน และรายละเอียดวิชา เพื่อให้เกิดคุณภาพมากขึ้น ดังนี้

- ปรับปรุงรายวิชาทุก ๕ ปี หรือตามข้อเสนอแนะและผลการทวนสอบมาตรฐานผลสัมฤทธิ์
- เปลี่ยนหรือสลับอาจารย์ผู้สอน เพื่อให้นิสิตมีมุมมองในเรื่องการประยุกต์ความรู้นี้กับปัญหาหรือแนวคิดใหม่ ๆ



เกียรติคุณประกาศ

บุญกุศลใด ๆ ที่เกิดจากการเขียนและเผยแพร่หนังสือเล่มนี้ ขออุทิศให้แก่ท่าน พระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ ผู้ให้ปฏิปทาทางธรรม และโอกาสทางการศึกษาแก่ผู้เขียน และอุทิศบุญกุศลให้ แก่ พระธรรมวิมลโมลี (รุ่น อธิปัตถุญ) พระศีลาจารย์พัฒน์ พระครูวิสุทธิธีรญาณ (ไวพจน์ กตปุญญโ) อาจารย์นิมิตรโพธิพัฒน์ อาจารย์มลล ทตตะโสภณ ตลอดถึงบูรพาจารย์ และบรรพบุรุษทุกท่าน

ขออนุโมทนาบุญกับญาติโยม อุบาสกอุบาสิกาทุกท่าน ผู้ร่วมกันชวนชวนในการจัดพิมพ์หนังสือเล่มนี้ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง นิสิตปริญาโทสาขาวิปัสสนาภาวนาทุ่รุ่น และโยมแม่ชื่นนทพร โสภณ

ข้อมูลใด ๆ ในหนังสือเล่มนี้จะมีไม่ได้เลย หากผู้เขียนไม่ได้รับการสั่งสอน ฝึกฝนอบรม และอุปถัมภ์การศึกษาจากพระมหาเถระ ๔ รูปนี้ คือ

๑. พระธรรมโกศาจารย์ (หลวงปู่ปัญญาันทะ)
๒. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ)
๓. สยาดอกัททันตะ วิโรจนะ (วัดจตุรธาอุกัมมฐาน)
๔. พระครูศรีคณาภิรักษ์ (เจ้าคณะอำเภอรอนด)

ประธานที่ปรึกษา

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ),
(ศาสตราจารย์พิเศษ, ป.ธ.๙, Ph.D.)
กรรมการมหาเถรสมาคม, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง,
ประธานคณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ,
รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาวีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม,
เจ้าอาวาส วัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

คณะที่ปรึกษา

| | |
|---|----------------------------|
| พระราชรัตนมณี (บุญเทียม) | ป.ธ.๘. พธ.ม., พธ.ด. (บาลี) |
| พระมหาสุรชัย วราสโภ, ดร. | ป.ธ.๗, M.A., Ph.D. |
| พระมหาชิต ฐานชิต, ดร. | ป.ธ.๗, ศน.บ., M.A., Ph.D. |
| พระครูพิพิธวรกิจจานุการ (มานิตย์ เขมคุตโต), ดร. | ศน.บ., M.A., Ph.D. |

คณะผู้ตรวจอักษร

นิตติมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา รุ่นที่ ๗ และ ๘

สารบัญ

| | |
|--|-----------|
| คำนำ | [๓] |
| คำอธิบายรายวิชา (Course Syllabus) | [๖] |
| สารบัญ | ค |
| คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ | ฉ |
| ประวัติผู้เขียน | ฎ |
| บทที่ ๑ พุทธศาสตร์มหบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา | ๑ |
| ๑.๑ ความเป็นมา | ๑ |
| ๑.๑.๑ ยุคริเริ่ม | ๑ |
| ๑.๑.๒ ยุครับรองสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส(พ.ศ.๒๕๓๕) | ๓ |
| ๑.๑.๓ ยุคริเริ่มจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา(พ.ศ.๒๕๓๗) | ๓ |
| ๑.๑.๔ ยุคเปลี่ยนสถานภาพเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ | ๓ |
| ๑.๑.๕ การจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิปัสสนาภาวนา | ๓ |
| ๑.๑.๖ การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาพระสังฆาธิการด้านวิปัสสนาฯ | ๔ |
| ๑.๒ โครงสร้างหลักสูตร | ๕ |
| ๑.๒.๑ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต | ๕ |
| ๑.๒.๒ ปรัชญาของหลักสูตร | ๕ |
| ๑.๒.๓ คุณสมบัติของผู้เข้าศึกษา | ๕ |
| ๑.๒.๔ เกณฑ์การสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร | ๕ |
| ๑.๒.๕ รายวิชาที่ศึกษาตลอดหลักสูตร | ๖ |
| ๑.๒.๖ รายวิชาที่ศึกษาในหลักสูตร | ๖ |
| ๑.๒.๗ แผนการศึกษา | ๘ |
| ๑.๒.๘ คำอธิบายรายวิชา | ๑๐ |
| ๑.๓ โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนาก่อนเข้าศึกษาฯ | ๑๔ |
| ๑.๔ ชีวิตประวัติและผลงานผู้ก่อตั้ง | ๑๖ |
| ๑.๕ ประวัติพระวิปัสสนาจารย์ | ๒๐ |
| - ประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือนที่สหภาพเมียร์มา | ๒๖ |
| บทที่ ๒ การเผยแผ่วิปัสสนาภาวนาในยุคปัจจุบัน | ๔๑ |
| ๒.๑ ศาสนาพุทธ | ๔๑ |
| ๒.๑.๑ พระรัตนตรัย | ๔๑ |
| ๒.๑.๒ พระพุทธเจ้าคือใคร | ๔๕ |
| ๒.๑.๓ หลักพุทธศาสนา | ๔๖ |
| ๒.๑.๔ นิกายเถรวาท | ๔๘ |
| ๒.๑.๕ พระไตรปิฎก | ๕๐ |
| ๒.๑.๖ พระไตรปิฎกเชื่อถือได้แค่ไหน | ๕๑ |

| | |
|--|-----|
| - ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ให้เชื่ออยู่แค่คัมภีร์ | ๕๓ |
| ๒.๒ ปราบปราม | ๕๕ |
| ๒.๒.๑ ศาสนาพุทธต่างจากศาสนาอื่นอย่างไร? | ๕๗ |
| ๒.๒.๒ ทำไมพระพุทธเจ้าไม่สอนเรื่อง “พระเจ้า- พระผู้สร้าง” | ๖๐ |
| ๒.๒.๓ ทำไมพระพุทธเจ้าไม่สอนเรื่อง สร้างโลก | ๖๒ |
| ๒.๒.๔ ที่แท้พระผู้สร้างคือใคร? | ๖๓ |
| ๒.๒.๕ ปัญหา “โลกแตก” | ๖๓ |
| ๒.๒.๖ โต้แย้งชาวคริสต์เรื่องที่มาของพระเจ้า และธรรมชาติ | ๖๔ |
| ๒.๒.๗ สันทนาธรรม พุทธ-อิสลาม | ๖๗ |
| ๒.๒.๘ อิทปิปัจจยตา : ภาวะพระเจ้าในพระพุทธศาสนา | ๗๕ |
| ๒.๒.๙ ตอบข้อสงสัยของคนต่างศาสนา | ๗๙ |
| ๒.๒.๑๐ อนัตตา : ความจริงที่วิทยาศาสตร์ไม่อาจเบียดบัง | ๘๔ |
| ๒.๒.๑๑ อริยสัจ ๔ : ความจริงเด็ดขาดในศาสนาพุทธ | ๘๘ |
| ๒.๒.๑๒ วิวาทะเรื่อง “กฎแห่งกรรมและการเกิดใหม่” | ๙๑ |
| ๒.๒.๑๓ วิวาทะเรื่อง “การแก้กรรมล้างบาปในพระพุทธศาสนา” | ๑๐๒ |
| ๒.๓ วัตถุประสงค์สูงสุดของศาสนาพุทธ | ๑๑๒ |
| ๒.๓.๑ สารที่แท้จริงของชีวิต | ๑๑๒ |
| ๒.๓.๒ พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร | ๑๑๓ |
| ๒.๓.๓ นิพพานเป็นสุขอย่างไร | ๑๑๔ |
| ๒.๓.๔ อริยบุคคลผู้แสวงนิพพานเป็นอารมณ์ได้แล้ว | ๑๑๖ |
| ๒.๔ วิปัสสนาภาวนา | ๑๑๘ |
| ๒.๔.๑ จุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนาภาวนา | ๑๑๙ |
| ๒.๔.๒ เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ | ๑๒๑ |
| ๒.๔.๓ ทำไมต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา | ๑๒๓ |
| ๒.๔.๔ ประโยชน์และอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา | ๑๒๔ |
| ๒.๕ การเจริญสุทธวิปัสสนา | ๑๒๗ |
| ๒.๕.๑ ความหมาย | ๑๒๗ |
| ๒.๕.๒ การกำหนดรู้อารมณ์ | ๑๒๘ |
| ก. การกำหนด | ๑๒๘ |
| ข. การกำหนดรู้ | ๑๒๙ |
| ค. การปริกรรมว่า “..หนอ” | ๑๒๙ |
| ๒.๖ การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพม่าในประเทศไทย | ๑๓๒ |
| ๒.๖.๑ ประวัติและแนวปฏิบัติวิปัสสนาแบบพม่า | ๑๓๒ |
| ๒.๖.๒ ลำดับการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์อรหันต์ | ๑๓๕ |
| ๒.๖.๓ ประวัติท่านมหาสี สยาดอ (อู โสภณมหาเถระ) | ๑๓๙ |
| ๒.๖.๔ การเข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย | ๑๔๒ |
| ๒.๖.๕ ประวัติพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ | ๑๔๓ |

| | |
|---|-----|
| บทที่ ๓ วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ในไตรสิกขา | ๑๔๕ |
| ๓.๑ วิสุทธิ ๗ | ๑๔๕ |
| ๓.๒ วิสุทธิ ๗ ในไตรสิกขา | ๑๔๕ |
| ๓.๒.๑ อธิศีลสิกขา | ๑๔๗ |
| (๑) สีลวิสุทธิ | ๑๔๗ |
| ๓.๒.๒ อธิจิตตสิกขา | ๑๔๘ |
| (๒) จิตตวิสุทธิ | ๑๔๙ |
| - ระดับสมาธิในการเจริญวิปัสสนาภาวนา | ๑๕๒ |
| ๑. การเจริญวิปัสสนาของสมณยานิก | ๑๕๒ |
| ๒. การเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก | ๑๕๔ |
| ๓. ความหมายและความสำคัญของขณิกสมาธิ | ๑๕๕ |
| ๓.๒.๓ อธิปัญญาสิกขา | ๑๖๗ |
| (๓) ทิฏฐิวิสุทธิ | ๑๖๗ |
| - ญาณที่ปรากฏ คือนามรูปปริจเฉทญาณ (๑) | ๑๖๘ |
| (๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ | ๑๖๙ |
| - ญาณที่ปรากฏ คือปัจจัยปริคหญาณ (๒) | ๑๗๑ |
| (๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ | ๑๗๑ |
| - ญาณที่ปรากฏ คือสัมมสนญาณ(๓) ตรุณอุทยัพพญาณ(๔) | ๑๗๔ |
| (๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ | ๑๗๔ |
| - ญาณที่ปรากฏ คือ พลวอุทยัพพญาณ(๔) ภังคญาณ(๕) | |
| ภยญาณ(๖) อาทีนวญาณ(๗) นิพพิทาญาณ(๘) | |
| มฺหุจิตุกัมมตาญาณ(๙) ปฏิสังขยาญาณ(๑๐) | |
| สังขารุเพกขาญาณ(๑๑) อนุโลมญาณ(๑๒) | ๑๗๖ |
| (๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ | ๑๗๖ |
| - ญาณที่ปรากฏ คือ มรรคญาณ(๑๔) ผลญาณ(๑๕) | |
| ปัจจุเวกขณญาณ(๑๖) | ๑๗๘ |
| ๓.๓ ปริญา ๓ ในวิปัสสนาภูมิ ๖ | ๑๗๙ |
| ๓.๓.๑ อารมณวิปัสสนาภาวนา | ๑๗๙ |
| ก. รูปปรมัตถ์ | ๑๘๐ |
| ข. นามปรมัตถ์ | ๑๘๒ |
| ค. รูปกับนามแตกต่างกันอย่างไร | ๑๘๓ |
| ๓.๓.๒ วิปัสสนาภูมิ ๖ | ๑๘๔ |
| ๓.๓.๓ ลักษณะอารมณในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา | ๑๘๖ |
| ก. เป็นอารมณปรมัตถ์ | ๑๘๖ |
| ข. เป็นอารมณปัจจุบัน | ๑๘๗ |
| ค. อารมณภายใน อารมณภายนอก | ๑๙๐ |
| ๓.๓.๔ ปริญา ๓ | ๑๙๒ |
| ๓.๓.๕ ปริญา ๓ สงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖ | ๑๙๖ |

| | | |
|----------------|---|----------------|
| ๓.๓.๖ | ปริญา ๓ สงเคราะห์ในวิสุทธิ ๗ | ๑๙๖ |
| ๓.๔ | ญาณ ๑๖ ในคัมภีร์พระพุทธศาสนาเถรวาท | ๑๙๘ |
| ๓.๔.๑ | ญาณที่ ๑ นามรูปปริเฉทญาณ | ๑๙๙ |
| ๓.๔.๒ | ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ | ๒๐๐ |
| ๓.๔.๓ | ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ | ๒๐๑ |
| ๓.๔.๔ | ญาณที่ ๔ ตรุณอุทยัพพญาณ | ๒๐๓ |
| - | อธิบายวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ | ๒๐๔ |
| ๓.๔.๕ | ญาณที่ ๕ พลวอุทยัพพญาณ | ๒๑๑ |
| ๓.๔.๖ | ญาณที่ ๖ ภังคญาณ | ๒๑๓ |
| ๓.๔.๗ | ญาณที่ ๗ ภาวัญญูญาณ | ๒๑๔ |
| ๓.๔.๘ | ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ | ๒๑๕ |
| ๓.๔.๙ | ญาณที่ ๙ มุญจितุกัมมตาญาณ | ๒๑๖ |
| ๓.๔.๑๐ | ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขญาณ | ๒๑๘ |
| ๓.๔.๑๑ | ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ | ๒๑๙ |
| ๓.๔.๑๒ | ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ | ๒๓๐ |
| ๓.๔.๑๓ | ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ | ๒๓๕ |
| ๓.๔.๑๔ | ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ | ๒๓๖ |
| ๓.๔.๑๕ | ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ | ๒๓๙ |
| ๓.๔.๑๖ | ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ | ๒๔๐ |
| บทที่ ๔ | วิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ | ๒๔๕ |
| ๔.๑ | กัลยาณมิตร | ๒๔๕ |
| ๔.๑.๑ | ความสำคัญและความหมาย | ๒๔๕ |
| ๔.๑.๒ | ความสำคัญของกัลยาณมิตรตามแนวพระสูตร | ๒๔๗ |
| ๔.๑.๓ | ลักษณะและคุณสมบัติของกัลยาณมิตร | ๒๔๙ |
| ๔.๑.๔ | กัลยาณมิตรคือบ่อเกิดแห่งกุศลธรรมทั้งปวง | ๒๕๒ |
| ๔.๑.๕ | ความเป็นครูของพระพุทธเจ้า | ๒๕๔ |
| ๔.๒ | วิปัสสนาจารย์ | ๒๕๘ |
| ๔.๒.๑ | คุณสมบัติของวิปัสสนาจารย์ | ๒๕๘ |
| ๔.๒.๒ | สิ่งที่วิปัสสนาจารย์ควรคำนึงในการสอน | ๒๕๙ |
| ๔.๒.๓ | หลักการและวิธีการสอน | ๒๖๐ |
| ๔.๒.๔ | หลักสำคัญในการสอน | ๒๖๐ |
| ๔.๒.๕ | กระบวนการสอน | ๒๖๑ |
| ๔.๓ | การปรับอินทรีย์ | ๒๖๓ |
| ๔.๓.๑ | อินทรีย์ ๕ | ๒๖๓ |
| ๔.๓.๒ | พละ ๕ | ๒๖๔ |
| ๔.๓.๓ | ลักษณะแห่งอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕ | ๒๖๔ |

| | | |
|-------|--|-----|
| ๔.๓.๔ | หลักการเจริญอินทรีย์ | ๒๖๕ |
| ๔.๓.๕ | หลักการปรับอินทรีย์ให้สมดุล | ๒๗๐ |
| ๔.๓.๖ | วิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่ “ช่วยปรับอินทรีย์” | ๒๗๑ |
| ๔.๔ | การสอบอารมณ์ | ๒๗๔ |
| ๔.๔.๑ | ความหมายและความสำคัญ | ๒๗๔ |
| ๔.๔.๒ | ประโยชน์ของการสอบอารมณ์ | ๒๗๖ |
| ๔.๔.๓ | หลักการส่งและสอบอารมณ์ | ๒๗๖ |
| ๔.๔.๔ | วิธีการส่งและสอบอารมณ์ | ๒๗๗ |
| | ก. การนั่งกำหนด | ๒๗๗ |
| | ข. การเดินกำหนด (จงกรม) | ๒๗๗ |
| | ค. การกำหนดอิริยาบถย่อย | ๒๗๘ |
| | ง. พระวิปัสสนาจารย์พึงเตือนสติโยคี | ๒๗๘ |
| ๔.๕ | การสอบอารมณ์แก่สภาวะธรรมในสมัยพุทธกาล | ๒๗๙ |
| ๔.๕.๑ | พระผู้มีพระภาคเจ้าสอบอารมณ์ภิกษุ ๕๐๐ รูป | ๒๗๙ |
| ๔.๕.๒ | พระผู้มีพระภาคเจ้าสอบอารมณ์พระสมิทธิ | ๒๘๐ |
| ๔.๕.๓ | พระผู้มีพระภาคเจ้าสอบอารมณ์พระโสมนโกฬิวิสะ | ๒๘๐ |
| ๔.๕.๔ | พระผู้มีพระภาคเจ้าแก่อารมณ์พระมหาโมคคัลลานะ | ๒๘๒ |
| ๔.๕.๕ | พระสารีบุตรเถระสอบอารมณ์พระอนุรุทธะ | ๒๘๓ |
| ๔.๖ | บทเทศนาเบื้องต้นในการเพิ่มพูน “ศรัทธาอินทรีย์” | ๒๘๔ |
| ๔.๖.๑ | ทำไมต้องนับถือศาสนาพุทธ | ๒๘๔ |
| ๔.๖.๒ | พิสูจน์กฎแห่งกรรม | ๒๘๗ |
| ๔.๖.๓ | ศาสนาพุทธกับนักวิทยาศาสตร์โลก | ๒๘๙ |
| ๔.๖.๔ | อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์กับพุทธศาสนา | ๒๘๙ |
| ๔.๖.๕ | นักวิทยาศาสตร์น่าซ่า กับพุทธศาสนา | ๒๙๐ |
| ๔.๖.๖ | ฟิสิกส์ควอนตัม คือ สัพเพ ธัมมา อนัตตา | ๒๙๑ |

| | | |
|----------------|---|-----|
| บทที่ ๕ | เทคนิคการสอนวิปัสสนาภาวนา ๓๐ วัน | ๒๙๗ |
| | ลำดับที่ ๑ สมาทานพระกรรมฐาน | ๒๙๗ |
| | ลำดับที่ ๒ พระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาทโยคี | ๓๐๔ |
| | ลำดับที่ ๓ พระวิปัสสนาจารย์บอกวิธีปฏิบัติเบื้องต้น | ๓๐๗ |
| | ลำดับที่ ๔ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๓๐ นาที | ๓๑๓ |
| | ลำดับที่ ๕ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๑ ชั่วโมง | ๓๒๖ |
| | ลำดับที่ ๖ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อเวทนามีอาการเปลี่ยนแปลง | ๓๓๖ |
| | ลำดับที่ ๗ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อกำหนดเวทนาดับได้แล้ว | ๓๔๖ |
| | ลำดับที่ ๘ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อไม่ปรากฏทุกขเวทนา | ๓๕๐ |
| | ลำดับที่ ๙ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อปรากฏแต่สุขเวทนา | ๓๕๗ |
| | ลำดับที่ ๑๐ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อทุกขเวทนาแรงขึ้น | ๓๖๗ |
| | ลำดับที่ ๑๑ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อไตรลักษณ์ประจักษ์แต่จิตว่างเฉย | ๓๗๒ |

| | | |
|----------------|--|-----|
| บทที่ ๖ | สัมมนาสภาวญาณ ๑๖ ของโยคี | ๓๘๑ |
| | ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ | ๓๘๑ |
| | ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ | ๓๙๒ |
| | ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ | ๓๙๙ |
| | ญาณที่ ๔ ตรุณอุทฺถัพพญาณ | ๔๐๕ |
| | ญาณที่ ๔ พลวอุทฺถัพพญาณ | ๔๑๙ |
| | ญาณที่ ๕ ภังคญาณ | ๔๒๓ |
| | ญาณที่ ๖ ภยตุปฺปฐฐานญาณ | ๔๒๙ |
| | ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ | ๔๓๓ |
| | ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ | ๔๓๖ |
| | ญาณที่ ๙ มุญฺจิตุกัมมตาญาณ | ๔๔๓ |
| | ญาณที่ ๑๐ ปฏิสันชาญาณ | ๔๕๐ |
| | ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ | ๔๕๙ |
| | ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ | ๕๐๑ |
| | ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ | ๕๑๘ |
| | ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ | ๕๒๐ |
| | ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ | ๕๒๓ |
| | ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ | ๕๒๔ |
| บทที่ ๗ | ความคิดเห็นของโยคี ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน | ๕๒๙ |
| | บรรณานุกรม | ๕๔๘ |

คำอธิบายสัญลักษณ์และคำย่อ

ก. คำย่อเกี่ยวกับพระไตรปิฎก

หนังสือฉบับนี้ใช้พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.สี. (บาลี) ๙/๓/๓๖ หมายถึง สุตตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาบาลี เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๓ หน้า ๓๖, ที.สี. (ไทย) ๙/๑๗๐/๕๖ หมายถึง สุตตันตปิฎก ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค พระไตรปิฎก ภาษาไทย เล่มที่ ๙ ข้อที่ ๑๗๐ หน้า ๕๖

พระสุตตันตปิฎก

| | | | |
|-----------|---------------------|------------------------------|------------|
| ที.สี. | (บาลี) = สุตตปิฎก | ทีฆนิกายปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ที.สี. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย สีลขันธวรรค | (ภาษาไทย) |
| ที.ม. | (บาลี) = สุตตปิฎก | ทีฆนิกาย มหาวคคปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | ทีฆนิกาย มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| ม.มู. | (บาลี) = สุตตปิฎก | มชฉินนิกาย มุลปณณาสกปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ม.มู. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | มชฉินนิกาย มุลปณณาสก | (ภาษาไทย) |
| ม.ม. | (บาลี) = สุตตปิฎก | มชฉินนิกาย มชฉิมปณณาสกปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ม.ม. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | มชฉินนิกาย มชฉิมปณณาสก | (ภาษาไทย) |
| ม.อุ. | (บาลี) = สุตตปิฎก | มชฉินนิกาย อุปริปณณาสกคคปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ม.อุ. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | มชฉินนิกาย อุปริปณณาสก | (ภาษาไทย) |
| ส.ส. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย สคาถวรรค | (ภาษาไทย) |
| ส.ส. | (บาลี) = สุตตปิฎก | สังยุตตนิกาย สคาถคคปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ส.นิ. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย นิทานวรรค | (ภาษาไทย) |
| ส.นิ. | (บาลี) = สุตตปิฎก | สังยุตตนิกาย นิทานคคปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ส.ม. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | สังยุตตนิกาย มหาวรรค | (ภาษาไทย) |
| ส.ม. | (บาลี) = สุตตปิฎก | สังยุตตนิกาย มหาวรรค | (ภาษาบาลี) |
| อง.เอกก. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย เอกกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อง.เอกก. | (บาลี) = สุตตปิฎก | อังกุตตรนิกาย เอกกนิบาตปาลี | (ภาษาบาลี) |
| อง.จตุกก. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อง.จตุกก. | (บาลี) = สุตตปิฎก | อังกุตตรนิกาย จตุกกนิบาตปาลี | (ภาษาบาลี) |
| อง.ปญจก. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | อังกุตตรนิกาย ปญจกนิบาต | (ภาษาไทย) |
| อง.ปญจก. | (บาลี) = สุตตปิฎก | อังกุตตรนิกาย ปญจกนิบาตปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.อุ. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย อุทาน | (ภาษาไทย) |
| ขุ.อุ. | (บาลี) = สุตตปิฎก | ขุททกนิกาย อุทานปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ม. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย มหานิทเทศ | (ภาษาไทย) |
| ขุ.ม. | (บาลี) = สุตตปิฎก | ขุททกนิกาย มหานิทเทศปาลี | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ป. | (ไทย) = สุตตันตปิฎก | ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามวรรค | (ภาษาไทย) |

ขุ.ป. (บาลี) = สุตตนปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคคปาติ (ภาษาบาลี)

พระอภิธรรมปิฎก

| | | |
|-----------------------------|--------------------|------------|
| อภิ.สง. (บาลี) = อภิธมปิฎก | ธมมสังคณีปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.สง. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก | ธรรมสังคณี | (ภาษาไทย) |
| อภิ.วิ. (บาลี) = อภิธมปิฎก | วิภังคปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.วิ. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก | วิภังคปกรณ์ | (ภาษาไทย) |
| อภิ.ป. (บาลี) = อภิธมปิฎก | ปุคคลปญญตติปาติ | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.ป. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก | ปุคคลปัญญาตติปกรณ์ | (ภาษาไทย) |
| อภิ.ป. (ไทย) = อภิธรรมปิฎก | มหาปฏิฐานปกรณ์ | (ภาษาไทย) |
| อภิ.ป. (บาลี) = อภิธรรมปิฎก | มหาปฏิฐานปาติ | (ภาษาบาลี) |

ข. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์อรรถกถา

หนังสือเล่มนี้ใช้อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้าหลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น ที.ม.อ.(บาลี)๑/๔๑๔/๓๐๘ หมายถึง ที่มณิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอกุฎกถา อรรถกถา ภาษาบาลี เล่มที่ ๑ ชื่อที่ ๔๑๔ หน้า ๓๐๘

อรรถกถาภาษาไทย อ้างอิงฉบับมหามกุฏราชวิทยาลัย โดยระบุ เล่ม/ภาค/ตอน/หน้า เช่น ที.ม.อ. (ไทย) ๑/๓/๒/๕๕. หมายถึง ที่มณิกายมหาวรรค อรรถกถาภาษาไทยฉบับมหามกุฏฯ เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๓ ตอนที่ ๒ หน้า ๕๕.

| | |
|---|------------|
| วิ.มหา.อ. (บาลี) = วินยปิฎก สมณฑปาสาทิกา มหาวิภังคอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ที.สี.อ. (บาลี) = ที่มณิกาย สุมงคลวิลาสินี สีลขณธวคคอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม.อ. (บาลี) = ที่มณิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวคคอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ม.ม.อ. (บาลี) = มชฌมณิกาย ปปญจสุทนี มูลปณณาสกอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ม.ม.อ. (บาลี) = มชฌมณิกาย มชฌมปณณาสกอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ม.อ. (บาลี) = ขุททกนิกายสทธรรมปชโชติกา มหานิทเทสอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.จ.อ. (บาลี) = ขุททกนิกายสทธรรมปชโชติกา จุฬนิทเทสอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ป.อ. (บาลี) = สุตตนปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสมภิทามคคอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.สง.อ. (บาลี) = อภิธมปิฎก ธมมสังคณี อฎฐสาทีนีอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.วิ.อ. (บาลี) = อภิธมปิฎก วิภังค สมโหมวิโนทนีอกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.ปญจ.อ.(บาลี) = อภิธรรมปิฎก ปญจปกรณ์อกุฎกถา | (ภาษาบาลี) |
| สงคห. (บาลี) = อภิธมตถสงคห | (ภาษาบาลี) |

ค. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ฎีกา

หนังสือฉบับนี้ใช้ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิงโดยจะระบุ เล่ม/ชื่อ/หน้า หลังคำย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิมติ.ฎีกา (บาลี) ๒/๒๔๑/๑๑๐ หมายถึง วิมติวิโนทนี-ฎีกา เล่มที่ ๒ ชื่อที่ ๒๔๑ หน้า ๑๑๐

วชิร.ฎีกา (บาลี) = วชิรพทุธิฎีกา (ภาษาบาลี)

| | | | | |
|-----------------|--------|---|---|------------|
| สารตถ.ฎีกา | (บาลี) | = | สารตถทีปนีฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| สารตถ.ฎีกา | (ไทย) | = | สารัตถทีปนีฎีกา | (ภาษาไทย) |
| มูล.ฎีกา. | (บาลี) | = | มูลสิกขาฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| ที.สี.ฎีกา | (บาลี) | = | ทีฆนิกาย ลีนตลุปปกาสนี สีลกขณธวคคฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| ที.ม.ฎีกา | (บาลี) | = | ทีฆนิกาย ลีนตลุปปกาสนี มหาวคคฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| ที.สี.อภิณวฎีกา | (บาลี) | = | ทีฆนิกาย สารวุลาสนี สีลกขณธวคคอภิณวฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| ขุ.ธ.ฎีกา | (บาลี) | = | ธมมปทมมหาฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.สง.มูลฎีกา | (บาลี) | = | อภิธมมปิฎก ธมมสงคณมูลฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| อภิ.วิ.มูลฎีกา | (บาลี) | = | อภิธมมปิฎก วิภังคมูลฎีกา | (ภาษาบาลี) |

ง. คำย่อเกี่ยวกับคัมภีร์ปกรณ์วิเสส

หนังสือฉบับนี้ใช้ปกรณ์วิเสส วิสุทธีมรรค ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในการอ้างอิง โดยระบุ เล่ม/ข้อ/หน้า หลังย่อชื่อคัมภีร์ เช่น วิสุทธี (บาลี) ๒/๕๗๘/๑๗๐. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๒ ข้อที่ ๕๗๘ หน้าที่ ๑๗๐

| | | | |
|------------------------|---|------------------------------|------------|
| เนตติ. (บาลี) | = | เนตติปกรณ์ | (ภาษาบาลี) |
| มิลินท. (บาลี) | = | มิลินทปถหปกรณ | (ภาษาบาลี) |
| สงคห. (บาลี) | = | อภิธมมตถสงคห | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทธี. (บาลี) | = | วิสุทธีมคคปกรณ์ | (ภาษาบาลี) |
| วิสุทธี.มหาฎีกา (บาลี) | = | ปรมตถมณชสา วิสุทธีมคคมหาฎีกา | (ภาษาบาลี) |
| วิภาวินี. (บาลี) | = | อภิธมมตถวิภาวินีฎีกา | (ภาษาบาลี) |

ประวัติของผู้เขียน

- ชื่อ** : พระภาวนาพิศาลเมธี วิ.
[พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์)]
- การศึกษา** : นักธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๓๘) วัดราชภูร์บำรุง อำเภอรโนด จังหวัดสงขลา, ป.ธ. ๘ (พ.ศ.๒๕๔๖) วัดมหาสวัดี้นาคพุฒาราม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม,
ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.บาลีพุทธศาสตร์ เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่นที่ ๕๐ ปีการศึกษา ๒๕๔๖
ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม. วิปัสสนาภาวนา วิทยานิพนธ์ ระดับ ดี) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๑ เมษายน ๒๕๕๒
- บรรพชา** : วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๕ ณ วัดราชภูร์บำรุง อ.ระโนด จ.สงขลา โดยมี พระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ เป็นพระอุปัชฌาย์
- อุปสมบท** : วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ พัทธสีมาวัดราชภูร์บำรุง อ. ระโนด จ.สงขลา โดยมี พระมหาพงศธร เขมจาโร เป็นพระอุปัชฌาย์
- ประสบการณ์ :**
- พ.ศ. ๒๕๔๗-ปัจจุบัน ครูสอนปริยัติธรรมแผนกบาลี วัดมหาสวัดี้นาคพุฒาราม
- พ.ศ. ๒๕๕๑-ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษสอนหลักสูตรประกาศนียบัตร “วิปัสสนาภาวนา” (ปว.ภ.)
- พ.ศ. ๒๕๕๒-ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์โครงการอบรมพระวิปัสสนาจารย์หลักสูตร ๔๕ วัน และหลักสูตร ๓ เดือน ณ สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๒ - ปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์ ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน) มจร. ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- ที่อยู่ปัจจุบัน** : วัดมหาสวัดี้นาคพุฒาราม ถนนศาลายา-นครชัยศรี อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๙๑

E-mail : pm.montasavi@gmail.com หรือ www.facebook.com/pm.montasavi/

บทที่ ๑

พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

๑.๑ ความเป็นมา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เป็นสถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษาแห่งแรกของคณะสงฆ์ไทย ที่นำคัมภีร์สหทาวีเสสซึ่งเป็นคัมภีร์หลักภาษาของภาษาบาลีและคัมภีร์พระไตรปิฎก มาจัดทำเป็นหลักสูตรระดับปริญญาตรีตามหลักการและโครงสร้างในระบบการศึกษาระดับอุดมศึกษายุคปัจจุบัน โดยมีพันธกิจที่แน่วแน่ในอันที่จะสร้างสถาบันการศึกษาแห่งนี้ ให้เป็นสถานศึกษาทางพระพุทธศาสนาเพื่อสร้างบุคลากรให้มีความรู้ความเข้าใจในพระสัทธรรมอย่างแท้จริง อันจะเป็นปัจจัยสำคัญในการรักษาพระพุทธศาสนาสืบไป

๑.๑.๑ ยุคริเริ่ม

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์(สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙, Ph.D.) เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่พระศรีสุทิวังค์ เป็นผู้ริเริ่มจัดตั้งในชื่อว่า “สถาบันบาหลีศึกษาพุทธโฆส” เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อฟื้นฟูการเรียนการสอนภาษาบาลีตามแนวคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง อันได้แก่คัมภีร์สหทาวีเสส เพื่อเป็นการวางพื้นฐานความรู้ความเชี่ยวชาญทางด้านภาษาบาลีซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการศึกษาพระไตรปิฎกได้อย่างถูกต้องตรงตามพระพุทธประสงค์ทั้งอรรถและพยัญชนะ อันจะช่วยให้ถ่ายทอดอรรถสาระแห่งพุทธพจน์ในพระไตรปิฎกจากภาษาบาลีสู่ภาษาไทยหรือภาษาอื่นใดโดยไม่ผิดพลาดคลาดเคลื่อน ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่งในการจรดพระสัทธรรมให้คงอยู่ชั่วนาน



การจัดตั้งสถาบันบาหลีศึกษาพุทธโฆส ได้เริ่มขึ้นเมื่อครั้งสมเด็จพระพุทธชินวงศ์(สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙, Ph.D.) ดำรงสมณศักดิ์เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญที่ พระ-ศรีสุทิวังค์ เป็นอาจารย์สอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีชั้นประโยค ป.ธ.๗ สำนักเรียนวัดชนะสงคราม ได้ทราบข่าวว่าวัดท่ามะโอเปิดสอนวิชาภาษาบาลีตามหลักคัมภีร์ภาษาบาลีชั้นสูงอันได้แก่ คัมภีร์ไวยากรณ์, อภิธาน์ปทีปิกา, ฎุตโตทัย และสุโพธาลังการ เมื่อเรียนจบคัมภีร์ทั้ง ๔ นี้แล้วผู้เรียนจะมีความรู้แตกฉานในภาษาบาลีเป็นอย่างดี สามารถวินิจฉัยศัพท์ วิจัยธรรมได้อย่างมีกฎเกณฑ์ และหลักการ

เมื่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ศึกษาพินิจพิเคราะห์หลักสูตรการศึกษาของคณะสงฆ์แล้วเห็นว่า การศึกษาภาษาบาลีในปัจจุบันยังไม่สามารถที่จะทำให้ผู้เรียนมีความเชี่ยวชาญแตกฉานภาษาบาลีเพียงพอต่อการศึกษาวินัยหรืออรรถสาระในคัมภีร์พระพุทธานุสสาได้อย่างลุ่มลึก ท่านจึงเริ่มงานด้านคัมภีร์สหทาวีเสสอย่างจริงจัง คัมภีร์แรกที่เริ่มศึกษาและดำเนินการปริวรรตจนจบเป็นเล่มคือ คัมภีร์อภิธาน์ปทีปิกา และเพื่อให้งานด้านการศึกษาคัมภีร์เหล่านี้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและต่อเนื่อง ท่านจึงลาพักงานประจำต่างๆ ในขณะนั้น คืองานในตำแหน่งคณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์(ชื่อในขณะนั้น)งานในตำแหน่งเลขานุการเจ้าคณะภาค ๑๓ และงานสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลีที่วัดชนะสงคราม เป็นการชั่วคราว เดินทางไปจำพรรษาที่วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง

เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๒๘ เพื่อศึกษาวิธีการ กระบวนการการเรียนการสอนคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง และอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือเพื่อศึกษาความเป็นไปได้ที่จะนำคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูงทั้ง ๔ นั้นมาจัดการเรียนการสอนให้แพร่หลายทั่วไป

ช่วงเวลาที่เหมาะสมเจ้าพระพุทธรูปชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) ไปจำพรรษาที่วัดท่ามะโอ จังหวัดลำปาง มีโอกาสพบคัมภีร์ภาษาบาลีอีกมากมายที่ทรงคุณค่าต่อการศึกษาพระพุทธศาสนา โดยเฉพาะคัมภีร์ “อภิธานติปิฎก” หรือที่เรียกเป็นภาษาไทยว่า “ปทานุกรมพระไตรปิฎก” เป็นหนังสือปทานุกรมพระไตรปิฎกที่พระเถระนักปราชญ์ชาวพม่าได้ร่วมกันจัดทำขึ้น โดยนำศัพท์บาลีจากพระไตรปิฎกทั้งหมดที่ไม่ซ้ำกันมากระจายรูปคำ หารากศัพท์ว่าเดิมเป็นมาอย่างไร มีความหมายอย่างไร และมีปรากฏในพระไตรปิฎก เล่มที่เท่าใด หน้าใด หรือมีปรากฏในคัมภีร์อื่นๆ นอกจากพระไตรปิฎกหรือไม่อย่างไร

หลังจากจำพรรษาที่วัดท่ามะโอได้หนึ่งพรรษา ท่านก็ได้เดินทางกลับมาอยู่จำพรรษาที่วัดชนะสงคราม และได้ดำเนินการขอต้นฉบับคัมภีร์อภิธานติปิฎกจากสถานทูตพม่า (ชื่อในขณะนั้น) แล้วตั้งคณะทำงานเพื่อแปลเป็นภาษาไทย แต่ก็ประสบปัญหาเนื่องจากคณะทำงานไม่เคยเรียนคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง จึงไม่สามารถวินิจฉัยศัพท์วิยัจริมได้อย่างมีกฎเกณฑ์และหลักการ พระพรหมโมลีเห็นความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องให้พระภิกษุ-สามเณรได้มีโอกาสศึกษาคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง เมื่อพระภิกษุ-สามเณรศึกษาและแตกฉานคัมภีร์เหล่านี้แล้ว ก็จะสามารถศึกษาคัมภีร์ทางพระพุทธศาสนาในระดับต่างๆ ได้โดยง่าย ทั้งสามารถวินิจฉัยศัพท์วิยัจริมได้อย่างถูกต้อง ท่านจึงจัดทำโครงการจัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส ขึ้น เพื่อให้เป็นสถานศึกษาคัมภีร์ดังกล่าว โดยเริ่มแรกนั้น คุณมงคล-คุณวนิดา วัฒนเกียรติสร เจ้าของบริษัทเมอร์คิงส์ จำกัด มีศรัทธาปวารณามอบที่ดิน ที่อำเภอบางเลน จังหวัดนครปฐม เมื่อท่านได้ไปตรวจสอบดูสภาพแวดล้อม เช่น การคมนาคม ก็พบว่าที่ดังกล่าว ไกลจากโครงคามการเดินทางไม่สะดวก อาจมีปัญหาอุปสรรคมาก อีกทั้งทุนในการจัดตั้งและดำเนินการก็ยังมีไม่เพียงพอ จึงของดไว้ก่อน

ต่อมาพระครูสุนทรโฆสิต (แจ่ม ธฺวโภ) วัดพระเชตุพนวิมลมังคลาราม กรุงเทพฯ ได้ปรารภว่า คุณยายพุ่ม หุ่นสวัสดิ์ มีศรัทธายกที่ดินจำนวน ๑๖ ไร่ ๓ งาน ๓๖ ตารางวา เพื่อสร้างวัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม ปัจจุบันยังไม่มีพระสงฆ์ที่จะนำพาทายาททายิกาพัฒนาวัดต่อไปได้ท่านพระครูสุนทรโฆสิต จึงได้ชักชวนให้พระพรหมโมลีมาดูสถานที่ เมื่อพระพรหมโมลีได้มาดูสถานที่แล้ว เห็นว่าเป็นที่สัปปายะดี ไม่ไกลจากการคมนาคมมาก และอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ ท่านพระครูฯ มอบให้พระพรหมโมลีมีอิสระในการดำเนินงานบริหารด้านการศึกษาได้อย่างเต็มที่ พระพรหมโมลีจึงจัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆสขึ้นที่วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒารามเมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๓๐ เป็นต้นมา โดยมีสำนักงานทำหน้าที่บริหารชั่วคราวที่ คณะ ๑๑ วัดชนะสงคราม บางลำพู กรุงเทพฯ ฯ

๑.๑.๒ ยุครับรองสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส (พ.ศ. ๒๕๓๕)

เพื่อให้สถาบันฯ สามารถดำเนินงานบริหารได้อย่างเป็นระบบและเป็นที่ยอมรับของคนทั่วไป เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๓๕ คณะกรรมการบริหารสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส จึงดำเนินการนำคัมภีร์สัททวิเสส มาจัดเป็นหลักสูตรชั้นบาลีศึกษา (ชั้นปฐมบาลีและมัธยมบาลี) และวางระเบียบในการจัดการเรียนการสอน เสนอสภากรรมการบริหารมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เพื่อสังกัดเป็นหน่วยงานของมหาวิทยาลัย อันจะเป็นการเริ่มต้นแห่งการบริหารอย่างเป็นระบบ และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป สภากรรมการบริหารมหาวิทยาลัยฯ มีมติที่ประชุมรับสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆสเข้าเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สังกัดสำนักงานอธิการบดี

๑.๑.๓ ยุคเริ่มจัดการศึกษาระดับอุดมศึกษา (พ.ศ. ๒๕๓๗)

ต่อมาในปีพุทธศักราช ๒๕๓๖ สมเด็จพระพุทธรูปชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) จัดทำโครงการจัด

การศึกษาในระดับอุดมศึกษา (ปริญญาตรี) โดยนำคัมภีร์สหทวิเสส มาเป็นวิชาพื้นฐานทางด้านภาษาบาลีและคัมภีร์พระไตรปิฎกเป็นวิชาเอก เพื่อเปิดรับพระภิกษุสามเณรเปรียญธรรม ๕ ประโยคขึ้นไปเข้าศึกษาเริ่มแรกได้จัดเป็นหลักสูตรระยะสั้น ๖๐ วัน เพื่อทดลองความเป็นไปได้ก่อน จากนั้นได้ขอความอนุเคราะห์เรื่องสถานที่สำหรับใช้ทดลองหลักสูตรจากเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธโฆษาจารย์ (ฟื้น ชุตินฺธรมหาเถร) วัดสามพระยา เจ้าประคุณสมเด็จพระเมตตาคุณุเคราะห์ให้ใช้อาคารเรียนพระปริยัติธรรมได้ จึงเริ่มทำการทดลองใช้หลักสูตร ตั้งแต่ วันที่ ๔ มีนาคม ถึงวันที่ ๓ พฤษภาคม ๒๕๓๖ ผลการทดลองปรากฏว่าน่าพอใจ สร้างความมั่นใจในการใช้หลักสูตรมากยิ่งขึ้น

๑.๑.๔ ยุคเปลี่ยนสถานภาพเป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐ

เมื่อโครงการทดลองจัดการศึกษาคัมภีร์สหทวิเสส ณ วัดสามพระยาลิ้นสุดลง สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสम्मมหาเถร) จึงได้แต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นมาหนึ่งชุด เพื่อจัดทำร่างระเบียบและหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ โดยนำคัมภีร์พระไตรปิฎกมาจัดเป็นวิชาเอกและนำคัมภีร์หลักภาษาบาลีชั้นสูง มาจัดเป็นวิชาแกนตามหลักการจัดหลักสูตรระดับอุดมศึกษาทั่วไป เสนอต่อมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยเพื่อจัดการเรียนการสอน สังกัดคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย สภากรรมการบริหารมหาวิทยาลัยได้อนุมัติให้สถาบันฯ ดำเนินจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้ สถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส จึงได้เริ่มงานจัดการศึกษาในระดับอุดมศึกษา ตั้งแต่ภาคการศึกษาที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๓๗ และในปีนี้เองที่สภาวัฒนธรรมแห่งชาติและกระทรวงศึกษาธิการ ประกาศให้เป็นปีทองของการศึกษาคณะสงฆ์ สภาการศึกษาของคณะสงฆ์โดยการเสนอของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีมติยกสถานภาพสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส เป็นมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระบรมราชูปถัมภ์ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ในคราวประชุมครั้งที่ ๓/๒๕๓๗ วันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๗ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช สกลมหาสังฆปริณายก ประธานคณะกรรมการการศึกษาของคณะสงฆ์ ทรงลงพระนามในประกาศคณะกรรมการการศึกษาของคณะสงฆ์ เมื่อวันที่ ๒๕ ตุลาคม ๒๕๓๗

ในปี พ.ศ. ๒๕๔๐ รัฐสภาได้ตราพระราชบัญญัติ มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ให้มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์ เป็นมหาวิทยาลัยในกำกับของรัฐและในการประชุมสภามหาวิทยาลัย ครั้งที่ ๓/๒๕๔๓ เมื่อวันที่ ๒๗ เมษายน ๒๕๔๓ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีมติอนุมัติให้วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เปิดสอนหลักสูตรพุทธศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพระพุทธศาสนา อีกสาขาหนึ่ง ตั้งแต่ปีการศึกษา ๒๕๔๓ เป็นต้นมา

๑.๑.๕ การจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิปัสสนาภาวนา

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มีปณิธานตั้งแต่เริ่มก่อตั้งว่า จะจัดการศึกษาเน้นเฉพาะวิชาการทางพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ และตระหนักว่าพุทธธรรม อันเป็นคำสอนขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เป็นหลักคำสอนที่แสดงถึงมรรคาแห่งชีวิตอันประเสริฐแก่มวลมนุษยชาติ ประกอบด้วยหลักปริยัติอันเป็นส่วนทฤษฎี ปฏิบัติอันเป็นส่วนแห่งการลงมือกระทำ และปฏิเวธ คือ มรรคผลนิพพานอันเป็นผลแห่งการปฏิบัตินั้น กล่าวโดยสังเขปได้แก่ หลักแห่งศีล สมาธิ และปัญญา หรือเมื่อกล่าวโดยภารกิจ ได้แก่ คันถุระอันเป็นส่วนปริยัติ และวิปัสสนาธุระอันเป็นส่วนปฏิบัติ ซึ่งมีผลเป็นปฏิเวธดังกล่าวมา การศึกษาหลักพุทธธรรมอย่างบูรณาการนั้น ต้องศึกษาทั้งภาคปริยัติธรรม ซึ่งได้แก่คันถุระ และภาคปฏิบัติธรรม อันได้แก่วิปัสสนาธุระ จึงจะสามารถเข้าถึงปฏิเวธธรรมได้ในที่สุด

ในภาคปริยัตินั้นเป็นคันถุระนั้น ได้มีการดำเนินการโดยอาศัยองค์กรต่างๆ ทั้งที่เป็นทางการ และไม่ เป็นทางการอย่างแพร่หลาย คือ การศึกษาพระปริยัติธรรม ทั้งแผนกธรรม บาลี และระดับ มหาวิทยาลัยสงฆ์

แต่ในภาคปฏิบัติอันเป็นส่วนวิปัสสนาธุระนั้น มิได้มีการจัดการ ดำเนินการอย่างเป็นระบบโดยองค์กรใดองค์กรหนึ่งอย่างเป็นทางการ ที่มีการปฏิบัติกันอยู่ในสำนักต่างๆ ก็เป็นไปในลักษณะต่างคนต่างทำ ตามพื้นภูมิความรู้ของสำนักนั้นๆ ซึ่งการปฏิบัติที่มีปรากฏเหล่านั้น มีบ้างที่เหมือนหรือ คล้ายคลึงกัน มีบ้างที่แตกต่างกัน ซึ่งแต่ละสำนักก็ยึดถือว่า การปฏิบัติของตน ถูกต้องตามพุทธธรรม ขณะเดียวกันก็ขาดหลักเกณฑ์มาตรฐานที่จะมาตัดสินว่า หลักปฏิบัติในสำนักใดถูกต้องตามหลักคัมภีร์พระพุทธานุญาต อันได้แก่ พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา เป็นต้น

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม โดยการนำของ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์(สมศักดิ์ อุปสสมมหาเถระ) เมื่อครั้งเป็นพระพรหมโมลี ได้เสนอหลักสูตรพุทธศาสนมहाบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา สำหรับนิสิตระดับชั้นปริญญาโท เสนอมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และสภามหาวิทยาลัยมีคำสั่งอนุมัติให้เปิดดำเนินการจัดการศึกษาได้ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๘ เป็นต้นมา เมื่อศึกษาครบกำหนดหน่วยกิตรายวิชาแล้ว นิสิตได้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ติดต่อกันเป็นเวลา ๗ เดือน จึงจะมีสิทธิ์เสนอสอบวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตร

๑.๑.๖ การจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาพระสังฆาธิการ ด้านวิชาวิปัสสนาภาวนา

ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้คำนึงถึงการพัฒนาศักยภาพด้านวิปัสสนาภาวนา ให้กับเจ้าคณะพระสังฆาธิการ และพระภิกษุสามเณรผู้สอนวิชาพระพุทธศาสนา ให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักวิปัสสนา จึงได้เสนอหลักสูตรประกาศนียบัตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยมีข้อกำหนดว่า เมื่อศึกษาครบหน่วยกิตแล้ว จะต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาติดต่อกันเป็นเวลา ๓ เดือน สภามหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย มีคำสั่งให้เปิดดำเนินการจัดการศึกษาระดับประกาศนียบัตรได้ ในปีพุทธศักราช ๒๕๔๙

ทั้งสองหลักสูตรกล่าวคือ หลักสูตรประกาศนียบัตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สำหรับพระสังฆาธิการ และพระสงฆ์ทั่วไป และหลักสูตรพุทธศาสนมहाบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ระดับปริญญาโท ได้นำหลักพุทธธรรมอันเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ทั้งภาคปริยัติและปฏิบัติ มาจัดเป็นหลักสูตรอย่างบูรณาการ และเป็นระบบ โดยยึดหลักคัมภีร์พระไตรปิฎก และคัมภีร์ชั้นต่างๆ ของพระพุทธศาสนาเป็นสำคัญ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ

เพื่อผลิตพระพุทธานุศาสนมहाบัณฑิต พระสังฆาธิการ และพระภิกษุนักศึกษา ให้มีความรู้ แดกฉาน เชี่ยวชาญทั้งคันถธุระและวิปัสสนาธุระ ทำหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์ มีความสามารถในการสอนธรรมนำปฏิบัติได้อย่างถูกต้องตามหลักพุทธธรรม และเพื่อสร้างศาสนทายาท บุชาพระคุณองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า เพื่อธำรงรักษาพระพุทธศาสนาสืบไป.

๑.๒ โครงสร้างหลักสูตร

๑.๒.๑ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต

ชื่อหลักสูตรภาษาไทย : หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

ชื่อหลักสูตรภาษาอังกฤษ : Master of Arts Programme in Vipassana Meditation

ชื่อเต็มภาษาไทย : พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

ชื่อเต็มภาษาอังกฤษ : Master of Arts (Vipassana Meditation)

ชื่อย่อภาษาไทย : พธ.ม. (วิปัสสนาภาวนา)

ชื่อย่อภาษาอังกฤษ : M.A. (Vipassana Meditation)

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มุ่งมั่นเพื่อพัฒนาศักยภาพของนิสิตพุทธศาสตรมหาบัณฑิต ให้มีความรู้ความสามารถด้านปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ และฝึกฝนตนเองเพื่อให้ได้รับผลการปฏิบัติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ให้มีความรู้ความสามารถเป็นวิปัสสนาจารย์ เพื่อการเผยแผ่ด้านวิปัสสนาภาวนาให้เกิดการบูรณาการด้านปริยัติและปฏิบัติ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีความสุข รู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของสังคมและธรรมชาติ มีแนวคิดที่สร้างสรรค์และวิสัยทัศน์ที่กว้างไกล ประกอบด้วยคณาจารย์ตรงดงาม เป็นแบบอย่างที่ดีในสังคม สามารถนำความรู้เกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาในพุทธศาสนา มาพัฒนาตนเองและพัฒนา องค์กร ชุมชน มวลมนุษยชาติอย่างเหมาะสม

๑.๒.๒ ปรัชญาของหลักสูตร

หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักสูตรที่มุ่งพัฒนาคุณลักษณะของบัณฑิตให้เป็นผู้มีปฏิปทาน่าเลื่อมใส ใฝ่รู้ ใฝ่คิด เป็นผู้นำด้านจิตใจและปัญญา มีความสามารถในการแก้ไขปัญหา มีศรัทธาอุทิศตนเพื่อพระพุทธศาสนา และบริการด้านวิชาการแก่สังคม มีความรู้ ความเข้าใจในหลักการปฏิบัติที่จะนำพาตนเองและสรรพสัตว์ให้ก้าวล่วงความทุกข์ทั้งปวง พร้อมทั้งสามารถสอนธรรมนำปฏิบัติวิปัสสนาได้อย่างถูกต้องตามหลักพระพุทธศาสนาและมีประสิทธิภาพ

๑.๒.๓ คุณสมบัติของผู้เข้าศึกษา

๑) เป็นผู้สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จากมหาวิทยาลัยหรือสถาบันการศึกษาที่สภามหาวิทยาลัยรับรอง และต้องมีคุณสมบัติอื่นที่มหาวิทยาลัยกำหนด

๒) ได้รับความเห็นชอบในระดับปริญญาตรี ไม่ต่ำกว่า ๒.๕๐ จากระบบ ๔ แต้ม ยกเว้นผู้มีประสบการณ์ทำงานติดต่อกันเป็นเวลาไม่น้อยกว่า ๒ ปีนับแต่สำเร็จการศึกษา หรือผู้จบเปรียญธรรมเก้าประโยคและ

๒) ไม่เคยถูกลงโทษให้พ้นสภาพการเป็นนิสิตบัณฑิตวิทยาลัย

๑.๒.๔ เกณฑ์การสำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร

คุณสมบัติผู้สำเร็จการศึกษาตามหลักสูตร ทั้ง ๒ แผน คือ แผน ก แบบ ก(๒) และแผน ข ดังนี้

๑) ใช้เวลาการศึกษาตลอดหลักสูตรไม่น้อยกว่า ๒ ภาคการศึกษาปกติ แต่ไม่เกิน ๔ ภาคการศึกษาปกติในระบบทวิภาค

๒) ศึกษาและสอบผ่านรายวิชาครบถ้วนและถูกต้องตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ มีหน่วยกิตสะสมไม่น้อยกว่าที่กำหนดไว้ในหลักสูตร และค่าเฉลี่ยสะสมไม่ต่ำกว่า ๓.๐๐ จากระบบ ๔ แต้ม โดยไม่ติดค้างค่าธรรมเนียมการศึกษาใดๆ

๓) ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม ตามที่หลักสูตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา กำหนด

๔) คุณสมบัติอื่นๆ ให้นำข้อบังคับมหาวิทยาลัยมหจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยว่าด้วยการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา พ.ศ. ๒๕๔๑ มาใช้โดยอนุโลม

๑.๒.๕ รายวิชาที่ศึกษาตลอดหลักสูตร

ระบุจำนวนหน่วยกิต รวมตลอดหลักสูตรและระยะเวลาการสำเร็จการศึกษาในแต่ละแบบที่สัมพันธ์กับการเรียนการสอน ซึ่งกำหนดเป็นหลักสูตรแบบศึกษาเต็มเวลาซึ่งสอดคล้องกับเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

หน่วยกิตตลอดหลักสูตรทั้ง แผน ก แบบ ก(๒) และ แผน ข ไม่น้อยกว่า ๓๙ หน่วยกิต เป็นหลักสูตรแบบศึกษาเต็มให้ระยะเวลาในการศึกษาตลอดหลักสูตร อย่างน้อย ๔ ภาคการศึกษาปกติ และอย่างมากไม่เกิน ๘ ภาคการศึกษาปกติ และเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเท่าเวลาที่มหาวิทยาลัยกำหนดและทำการศึกษา ดังนี้

| | แผน ก แบบ ก (๒) | แผน ข |
|---|----------------------------|----------------------------|
| ๑. วิชาบังคับ ไม่น้อยกว่า วิชาบังคับไม่นับหน่วยกิต | ๙ หน่วยกิต (๙) หน่วยกิต | ๙ หน่วยกิต (๙) หน่วยกิต |
| ๒. วิชาเอก ไม่น้อยกว่า | ๑๒ หน่วยกิต | ๑๒ หน่วยกิต |
| ๓. วิชาเลือก ไม่น้อยกว่า | ๖ หน่วยกิต | ๑๒ หน่วยกิต |
| ๔. วิทยานิพนธ์ | ๑๒ หน่วยกิต | - |
| ๕. การศึกษาอิสระ | - | ๖ หน่วยกิต |
| รวมหน่วยกิต | ๓๙ หน่วยกิต | ๓๙ หน่วยกิต |

๑.๒.๖ รายวิชาที่ศึกษาในหลักสูตร

(๑) วิชาบังคับแบบนับหน่วยกิต ๙ หน่วยกิต

| | |
|---|-------------|
| ๖๐๐ ๑๐๑ พระไตรปิฎกวิเคราะห์ Tipitaka Analysis | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๒๐๒ สติปัฏฐานภาวนา Satipatthanabhavana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๒๐๓ ระเบียบวิธีวิจัยวิปัสสนาภาวนา Research Methodology on Vipassanabhavana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๐ ๑๐๔ ภาษาอังกฤษ* English | (๓) (๓-๐-๖) |
| ๑๐๒ ๓๐๒ *การใช้ภาษาบาลี ๑ Usage of Pali I | (๓) (๓-๐-๖) |
| ๑๐๒ ๓๐๖ *การใช้ภาษาบาลี ๒ Usage of Pali II | (๓) (๓-๐-๖) |

หมายเหตุ รายวิชา ๖๐๐ ๑๐๔, ๑๐๒ ๓๐๒, ๑๐๒ ๓๐๖ เรียนโดยไม่นับหน่วยกิต

(๒) วิชาเอกมี ๑๒ หน่วยกิต

| | | |
|--|---|-----------|
| ๖๐๖ ๑๐๕ | สมถภาวนา Samathabhavana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๒๐๖ | วิปัสสนาภาวนา Vipassanabhavana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๐๗ | สัมมนาวิปัสสนาภาวนา Seminar on Vipassanabhavana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๔๐๘ | ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา Vipassanabhavana Practice | ๓ (๓-๐-๖) |
| (๓) หมวดวิชาเลือก | แผน ก แบบ ก (๒) ไม่น้อยกว่า ๖ หน่วยกิต แผน ข ไม่น้อยกว่า ๑๒ หน่วยกิต | |
| โดยนิสิตเลือกศึกษาจากรายวิชาที่กำหนดให้ดังต่อไปนี้ | | |
| ๖๐๖ ๑๐๙ | ปรมัตถธรรม Paramatthadhamma | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๐ | หลักการเป็นวิทยากรภาคปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา The Principle of Lecturer on Vipassanabhavana Practice | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๑ | การประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา Evaluation of Vipassanabhavana Practice | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๑๑๒ | วิปัสสนาภาวนาในโลกร่วมสมัย Vipassanabhavana in the Contemporary World | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๒๑๓ | ชีวิตและผลงานพระวิปัสสนาจารย์ไทย Life and Works of Thai Vipassanabhavana–Master | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๔ | เทคโนโลยีสารสนเทศทางวิปัสสนาภาวนา Information and Communication Technology for Vipassanabhavana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๕ | ศึกษาอิสระในหลักวิปัสสนาภาวนา Independent Study on Vipassanabhavana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๑๑๖ | จรณะศึกษา Description of jarana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๗ | วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา Vipassanabhavana in Buddhist Texts | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๘ | เทคนิคการสอนวิปัสสนาของวิปัสสนาจารย์ไทย Teaching Techniques of Thai Vipassana–Master | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๙ | กัมมัฏฐานในพระอภิธรรม Buddhist Meditation in Abhidhamma | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๒๒๐ | โสฬสญาณ Sixteen–Knowledge | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๒๑ | ภาษาอังกฤษเพื่อการสอนวิปัสสนาภาวนา English for Vipassanabhavana teaching | ๓ (๓-๐-๖) |

บทที่ ๑ พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

๖๐๖ ๑๒๒ ภาษาบาลีเพื่อการวิจัยวิปัสสนาภาวนา ๓ (๓-๐-๖)
Pali for Vipassanabhavana research

๖๐๖ ๓๒๓ พุทธยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการศูนย์วิปัสสนาภาวนา ๓ (๓-๐-๖)
Buddhist administrating Strategy of Vipassanabhavana Center

(๔) วิทยานิพนธ์ สำหรับ แผน ก แบบ ก (๒)

๖๐๖ ๔๐๐ วิทยานิพนธ์ ๑๒ หน่วยกิต
Thesis

(๕) การศึกษาอิสระ สำหรับแผน ข

๖๑๗ ๔๐๑ การศึกษาอิสระ ๖ หน่วยกิต
(Individual Study)

๑.๒.๗ แผนการศึกษา

แผนการศึกษา แผน ก แบบ ก (๒)

| ภาคเรียน | รหัสวิชา/รายวิชา | หน่วยกิต |
|----------|---|--------------|
| ๑ | วิชาบังคับ | |
| | ๖๐๐ ๑๐๑ พระไตรปิฎกวิเคราะห์ | ๓ (๓-๐-๖) |
| | ๖๐๐ ๑๐๔ ภาษาอังกฤษ | (๓) (๓-๐-๖) |
| | ๑๐๒ ๓๐๒ การใช้ภาษาบาลี ๑ | (๓) (๓-๐-๖) |
| | วิชาเอก | |
| | ๖๐๖ ๑๐๕ สมถภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | วิชาเลือก | |
| | เลือกศึกษาจากหมวดวิชาเลือกจำนวน ๑ รายวิชา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | รวม | ๙ (๖) |

หมายเหตุ รายวิชา ๖๐๐ ๑๐๔, ๑๐๒ ๓๐๒ เป็นวิชาบังคับไม่นับหน่วยกิต

| ภาคเรียน | รหัสวิชา/รายวิชา | หน่วยกิต |
|-----------------------|---------------------------------------|--------------|
| ๒ | วิชาบังคับ | |
| | ๖๐๖ ๒๐๒ สติปัฏฐานภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | ๖๐๖ ๒๐๓ ระเบียบวิธีวิจัยวิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | ๑๐๒ ๓๐๖ การใช้ภาษาบาลี ๒ | (๓) (๓-๐-๖) |
| | วิชาเอก | |
| ๖๐๖ ๒๐๖ วิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) | |
| | รวม | ๙ (๓) |

หมายเหตุ รายวิชา ๑๐๒ ๓๐๖ เป็นวิชาบังคับไม่นับหน่วยกิต

บทที่ ๑ พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

| ภาคเรียน | รหัสวิชา/รายวิชา | หน่วยกิต |
|----------|---|-----------|
| ๓ | หมวดวิชาเอก | |
| | ๖๐๖ ๓๐๗ สัมมนาวิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | วิชาเลือก เลือกศึกษาจากหมวดวิชาเลือกจำนวน ๑ รายวิชา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | รวม | ๖ |

| ภาคเรียน | รหัสวิชา/รายวิชา | หน่วยกิต |
|----------|--|-----------|
| ๔ | วิชาเอก | |
| | ๖๐๖ ๔๐๘ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ๒,๙๔๐ ชั่วโมง | ๓ (๓-๐-๖) |
| | ๖๐๖ ๔๐๐ วิทยานิพนธ์ | ๑๒ |
| | รวม | ๑๕ |

แผนการศึกษา แผน ข

| ภาคเรียน | รหัสวิชา/รายวิชา | หน่วยกิต |
|-----------|---|--------------|
| ๑ | วิชาบังคับ | |
| | ๖๐๐ ๑๐๑ พระไตรปิฎกวิเคราะห์ | ๓ (๓-๐-๖) |
| | ๖๐๐ ๑๐๔ ภาษาอังกฤษ | (๓) (๓-๐-๖) |
| | ๑๐๒ ๓๐๒ การใช้ภาษาบาลี ๑ | (๓) (๓-๐-๖) |
| | วิชาเอก | |
| | ๖๐๖ ๑๐๕ สมถภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| วิชาเลือก | เลือกศึกษาจากหมวดวิชาเลือกจำนวน ๑ รายวิชา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | รวม | ๙ (๖) |

| ภาคเรียน | รหัสวิชา/รายวิชา | หน่วยกิต |
|-----------|---|---------------|
| ๒ | วิชาบังคับ | |
| | ๖๐๖ ๒๐๒ สติปัฏฐานภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | ๖๐๖ ๒๐๓ ระเบียบวิธีวิจัยวิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | ๑๐๒ ๓๐๖ การใช้ภาษาบาลี ๒ | (๓) (๓-๐-๖) |
| | วิชาเอก | |
| | ๖๐๖ ๒๐๖ วิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| วิชาเลือก | เลือกศึกษาจากหมวดวิชาเลือกจำนวน ๑ รายวิชา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | รวม | ๑๒ (๓) |

| ภาคเรียน | รหัสวิชา/รายวิชา | หน่วยกิต |
|----------|---|-----------|
| ๓ | หมวดวิชาเอก | |
| | ๖๐๖ ๓๐๗ สัมมนาวิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | วิชาเลือก | |
| | เลือกศึกษาจากหมวดวิชาเลือกจำนวน ๑ รายวิชา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | เลือกศึกษาจากหมวดวิชาเลือกจำนวน ๑ รายวิชา | ๓ (๓-๐-๖) |
| | รวม | ๙ |

| ภาคเรียน | รหัสวิชา/รายวิชา | หน่วยกิต |
|----------|--|-----------|
| ๔ | วิชาเอก | |
| | ๖๐๖ ๔๐๘ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ๒,๙๔๐ ชั่วโมง | ๓ (๓-๐-๖) |
| | ๔๑๗ ๔๐๑ การศึกษาอิสระ | ๖ |
| | รวม | ๙ |

หมายเหตุ : เมื่อศึกษารายวิชาครบตามหลักสูตรแล้วนิสิตจะต้องเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน
ในสถานที่ที่มหาวิทยาลัยกำหนดเป็นเวลา ๗ เดือน (๒๑๐ วัน) ติดต่อกัน

๑.๒.๘ คำอธิบายรายวิชา

แผน ก แบบ ก(๒) วิชาบังคับ ๙ หน่วยกิต วิชาเอก ๑๒ หน่วยกิต วิชาเลือก ๖ หน่วยกิต และ
วิทยานิพนธ์ ๑๒ หน่วยกิต

แผน ข บังคับ ๙ หน่วยกิต วิชาเอก ๑๒ หน่วยกิต และศึกษาวิชาเลือกอีก ๑๒ หน่วยกิต และ
การศึกษาค้นคว้าอิสระ ๖ หน่วยกิต

| | | |
|---|---------------------|-----------|
| ก. วิชาบังคับ | | |
| ๖๐๐ ๑๐๑ พระไตรปิฎกวิเคราะห์ | Tipitaka Analysis | ๓ (๓-๐-๖) |
| ศึกษาความเป็นมาของการรวบรวมพระธรรมวินัย เป็นพระไตรปิฎกและการถ่ายทอด โครงสร้างและสาระสังเขปของพระไตรปิฎก วิเคราะห์หลักธรรมสำคัญ เช่น อริยสัจ ไตรลักษณ์ ไตรสิกขา นรกสวรรค์ จิต วิญญาณ | | |
| ๖๐๖ ๒๐๒ สติปัฏฐานภาวนา | Satipatthanabhavana | ๓ (๓-๐-๖) |
| ศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐานสูตร และสูตรอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการ เจริญสติ | | |

| | | |
|--|---|-------------|
| ๖๐๖ ๒๐๓ | ระเบียบวิธีวิจัยวิปัสสนาภาวนา Research Methodology on Vipassanabhavana ศึกษาลักษณะและประเภทของการวิจัยทางวิปัสสนาภาวนา และการนำเสนอผลงานวิจัย | ๓ (๓-๐-๖) |
| วิชาบังคับแบบไม่นับหน่วยกิต | | |
| ๖๐๐ ๑๐๔ | ภาษาอังกฤษ English ศึกษาภาษาอังกฤษขั้นใช้งานเพื่อให้มีทักษะในการเขียน บรรยายและอภิปรายธรรม หมายเหตุ รายวิชา ๖๐๐ ๑๐๕ เรียนโดยไม่นับหน่วยกิต | (๓) (๓-๐-๖) |
| ข. หมวดวิชาเอก ๑๒ หน่วยกิต | | |
| ๖๐๖ ๑๐๕ | สมถภาวนา Samathabhavana ศึกษาความหมาย หลักธรรมที่เป็นอารมณ์ของสมถภาวนาแนวทางการปฏิบัติ และผลของการปฏิบัติสมถภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๒๐๖ | วิปัสสนาภาวนา Vipassanabhavana ศึกษาเชิงวิเคราะห์ความหมาย หลักธรรมที่เป็นภูมิของวิปัสสนาภาวนา แนวทางปฏิบัติและผลของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๐๗ | สัมมนาวิปัสสนาภาวนา Seminar on Vipassanabhavana สัมมนาหลักการถามตอบและสอบอารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และเรื่องอันเป็นประเด็นปัญหาของการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา สภาพปัญหา สาเหตุปัญหาและวิธีการแก้ไขปัญหาการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๔๐๘ | ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา Vipassanabhavana Practice ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานติดต่อกันเป็นเวลา ๗ เดือนหรือ ๒๑๐ วัน ๆ ละ ๑๔ ชั่วโมง รวมเวลาปฏิบัติ ๒,๙๔๐ ชั่วโมง โดยในแต่ละสัปดาห์กำหนดให้สิตจะต้องฟังบรรยาย ถาม-ตอบสอบอารมณ์ ๓ ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ในสถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่มหาวิทยาลัยกำหนด โดยมีพระวิปัสสนาจารย์เป็นผู้ควบคุมการปฏิบัติและวัดผลประเมินผลการปฏิบัติ | ๓ (๓-๐-๖) |
| ค. หมวดวิชาเลือก แผน ก แบบ ก(๒) ไม่น้อยกว่า ๖ หน่วยกิต แผน ข ไม่น้อยกว่า ๑๒ หน่วยกิต | | |
| ๖๐๖ ๑๐๙ | ปรมัตถธรรม Paramatthadhamma ศึกษาปรมัตถธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป นิพพาน เชิงบูรณาการตามหลักวิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๐ | หลักการเป็นวิทยากรภาคปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา The Principle of Lecturer on Vipassanabhavana Practice ศึกษาความรู้พื้นฐานของการเป็นวิทยากรภาคปฏิบัติวิปัสสนา ประเภทการเป็นวิทยากร ปัจจัยสัมฤทธิ์ผล การเป็นวิทยากรภาคปฏิบัติวิปัสสนาหลักและวิธีการเป็นวิทยากรภาคปฏิบัติวิปัสสนา | ๓ (๓-๐-๖) |

| | | |
|---------|--|-----------|
| ๖๐๖ ๓๑๑ | การประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา Evaluation of Vipassanabhavana Practice ศึกษาความรู้พื้นฐานของการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนา ปัจจุบันสัมฤทธิ์ผลของการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนา กระบวนการประเมินผลการปฏิบัติวิปัสสนา หลักและวิธีการสอนการปฏิบัติวิปัสสนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๑๑๒ | วิปัสสนาภาวนาในโลกร่วมสมัย Vipassanabhavana in the Contemporary World ศึกษาวิเคราะห์สถานการณ์วิปัสสนาธุระในประเทศไทยประเทศตะวันออกและตะวันตก | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๒๑๓ | ชีวิตและผลงานพระวิปัสสนาจารย์ไทย Life and Works of Thai Vipassanabhavana-Master ศึกษาภูมิปัญญาด้านกรรมฐานของพระมหาเถระ ผู้มีชื่อเสียงเริ่มตั้งแต่ยุคต้นรัตนโกสินทร์จนถึงปัจจุบัน | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๔ | เทคโนโลยีสารสนเทศทางวิปัสสนาภาวนา Information and Communication Technology for Vipassanabhavana ศึกษาโปรแกรมคอมพิวเตอร์และเทคโนโลยีสารสนเทศ เพื่อการศึกษาและเผยแผ่วิปัสสนาภาวนา | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๕ | ศึกษาอิสระในหลักวิปัสสนาภาวนา Independent Study on Vipassanabhavana โครงการวิจัยในหัวข้อที่นักศึกษาเลือกเอง โดยปรึกษาจากอาจารย์และประเมินผลโครงการโดยอาจารย์ นักศึกษาและอาจารย์จัดทำแผนการศึกษาของโครงการเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาจากพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสอื่น ๆ | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๑๑๖ | จรรยาศึกษา Description of jarana ศึกษาจรรยา ๑๕ ประการประกอบด้วย สีสสังวร ๑ อปณนกะปฏิบัติ ๓ สัมปยุตธรรม ๗ และรูปฌาน ๔ เป็นความประพฤติอันเป็นบาทฐานสำหรับเจริญวิปัสสนาให้ก้าวหน้าต่อไป ตามที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส และเอกสารหรือตำราอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๗ | วิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พระพุทธศาสนา Vipassanabhavana in Buddhist Texts ศึกษาความรู้พื้นฐานของวิปัสสนาภาวนาโดยทั่วไป หลักวิปัสสนาภาวนา ตามนัยของพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสสต่าง ๆ | ๓ (๓-๐-๖) |
| ๖๐๖ ๓๑๘ | เทคนิคการสอนวิปัสสนาของวิปัสสนาจารย์ไทย Teaching Techniques of Thai Vipassana-Master ศึกษาการสอนวิปัสสนาของวิปัสสนาจารย์ต่างๆ ผู้มีชื่อเสียงในประเทศไทย เนื้อหาสาระด้านการสอน การถามตอบสอบถาม และวิธีการแก้ไขและปรับอารมณ์ของผู้เข้าปฏิบัติ รวมทั้งวิธีการและเทคนิคต่างๆ ที่ท่านใช้ในการสอน โดยศึกษาเปรียบเทียบกับหลักการปฏิบัติตามที่ปรากฏในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และปกรณ์วิเสส | ๓ (๓-๐-๖) |

| | |
|--|--------------------------------------|
| <p>๖๐๖ ๓๑๙ กัมมัฏฐานในพระอภิธรรม Buddhist Meditation in Abhidhamma ศึกษาความสำคัญและเนื้อหาของกัมมัฏฐานตามแนวอภิธรรมปิฎก อรรถกถาอภิธรรม ฎีกา อภิธรรม วิเคราะห์ระดับจิตที่เข้าถึงสมถกรรมฐานและวิปัสสนากัมมัฏฐาน ธรรมที่เป็นเหตุให้บรรลุคุณธรรมขั้นต่างๆ พร้อมทั้งศึกษาบุคคลที่บรรลุคุณธรรมนั้นๆ</p> | <p>๓ (๓-๐-๖)</p> |
| <p>๖๐๖ ๒๒๐ โสฬสญาณ Sixteen-Knowledge ศึกษาสภาพจิตที่เข้าสู่ลำดับญาณต่างๆ ตั้งแต่ญาณที่ ๑ จนกระทั่งถึงญาณที่ ๑๖ โดยละเอียด รวมทั้งสภาวะญาณแต่ละญาณที่ปรากฏ โดยอาศัยพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา อนุฎีกา และเอกสารหรือตำราอื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง</p> | <p>๓ (๓-๐-๖)</p> |
| <p>๖๐๖ ๓๒๑ ภาษาอังกฤษเพื่อการสอนวิปัสสนาภาวนา English for Vipassanabhavana teaching ศึกษาเนื้อหาสาระทั่วไปเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน หลักการและวิธีการปฏิบัติวิปัสสนา ที่เป็นภาษาอังกฤษ พร้อมทั้งฝึกการแปลและการแนะนำการปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักพระพุทธศาสนา โดยอาศัยอรรถกถา ฎีกา อนุฎีกาและคัมภีร์พระพุทธศาสนาต่างๆ เป็นเครื่องประกอบ</p> | <p>๓ (๓-๐-๖)</p> |
| <p>๖๐๖ ๑๒๒ ภาษาบาลีเพื่อการวิจัยวิปัสสนาภาวนา Pali for Vipassanabhavana research ศึกษาทฤษฎีและหลักการในการถ่ายทอดความรู้ และวิจัยค้นคว้าด้านวิปัสสนาภาวนาด้วยภาษาบาลี ที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค</p> | <p>๓ (๓-๐-๖)</p> |
| <p>๖๐๖ ๓๒๓ พุทธยุทธศาสตร์ในการบริหารจัดการ ศูนย์วิปัสสนาภาวนา Buddhist administrating Strategy of Vipassanabhavana Center ศึกษาความเป็นไปได้ของโครงการ การวางแผนยุทธศาสตร์ตามหลักพระพุทธศาสนา การจัดการศูนย์วิปัสสนาธุระการติดตามและการประเมินผลโครงการ</p> | <p>๓ (๓-๐-๖)</p> |
| <p>ง. วิทยานิพนธ์ สำหรับแผน ก แบบ ก(๒) ๖๐๑ ๔๐๐ วิทยานิพนธ์ Thesis ศึกษาวิเคราะห์งานวิจัยทางวิปัสสนาภาวนา และนำเสนองานวิจัยภายใต้การกำกับดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษา</p> <p>จ. ศึกษาอิสระ สำหรับแผน ข ศึกษาอิสระในโครงการทางวิปัสสนาภาวนา เขียนเป็นสารนิพนธ์ภายใต้การกำกับดูแลจากอาจารย์ที่ปรึกษา</p> | <p>๑๒ หน่วยกิต</p> <p>๖ หน่วยกิต</p> |

๑.๓ โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษา หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

๑.๓.๑ หลักการและเหตุผล

ตามที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ได้จัดทำหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา และเสนอโครงการขอเปิดการเรียนการสอน ในภาคที่ ๑ ปีการศึกษา ๒๕๔๘ เสนอมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และสภามหาวิทยาลัย อนุมัติให้ดำเนินการเปิดการสอนหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ตามประกาศมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ลงวันที่ ๙ พฤษภาคม ๒๕๔๘

หลักสูตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา เป็นหลักสูตรที่เน้นการปฏิบัติ โดยมี ข้อกำหนดว่า เมื่อนิสิตศึกษาครบหน่วยกิตการเรียนจำนวน ๒๖ หน่วยกิตแล้ว จะต้องเข้า ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานติดต่อกัน เป็นเวลา ๗ เดือน จึงจะมีสิทธิ์เสนอสอบวิทยานิพนธ์ ดังนั้น คุณสมบัติของนิสิตสาขานี้จึงควรเพียงพร้อมด้วย ศรัทธา ฉันทะ วิริยะ เป็นอย่างสูง ในการคัดเลือกผู้เข้าศึกษาโดยการสอบข้อเขียนและสัมภาษณ์ยังไม่สามารถ วัดศรัทธา ฉันทะ วิริยะ ได้

อาศัยมติที่ประชุมคณะกรรมการบริหารและรับผิดชอบหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ในคราวประชุมครั้งที่ ๑/๒๕๔๘ เมื่อวันที่ ๒๗ พฤษภาคม ๒๕๔๘ วิทยาลัยสงฆ์บาหลี ศึกษาพุทธโฆส ในฐานะผู้รับภาระจัดการศึกษาของวิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส จึงได้จัดโครงการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษา โดยมีวัตถุประสงค์ ดังนี้

๑.๓.๒ วัตถุประสงค์

- ๑) เพื่อทดสอบศรัทธา ฉันทะ วิริยะ ของผู้สมัครเข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
- ๒) เพื่อศึกษาและประเมินผลการปฏิบัติของผู้สมัครเข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
- ๓) เพื่อศึกษาความพร้อมของผู้สมัครเข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสตร มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

๑.๓.๓ คณะกรรมการผู้รับผิดชอบโครงการ

- | | |
|---------------------------------------|------------------------------|
| ๑. สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ | รองอธิการบดี |
| ๒. พระราชโมลี | รท.ผอ.สำนักวิชาการ |
| ๓. พระราชรัตนมุนี | รท.ผอ.สำนักงานวิทยาเขต |
| ๔. พระมหาสุรชัย วราสโภ | รท.ผอ.วิทยาลัยสงฆ์ |
| ๕. พระมหาณรงค์ฤทธิ์ | รท.รอง ผอ.สำนักวิชาการ |
| ๖. นายจกกฤษณ์ จันทร์ดำ | ผช.อธิการบดีฝ่ายกิจการทั่วไป |
| ๗. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ เวทย์ บรรณกรกุล | |

๑.๓.๔ ผู้เข้าร่วมโครงการ

- ๑) คณาจารย์ เจ้าหน้าที่ ศูนย์บัณฑิตวิทยาลัย มจร. วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม จำนวน ๔ รูป/คน

บทที่ ๑ พุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

๒) ผู้สมัครเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา จำนวน ๓๐-๔๐ รูป/คน

๑.๓.๕ สถานที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

๑.๓.๖ พระวิปัสสนาจารย์ผู้รับผิดชอบโครงการ

- พระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี) และคณะมหาบัณฑิต (วิปัสสนาภาวนา)

๑.๓.๗ ระยะเวลา

๑ - ๓๐ พฤษภาคม รวมเวลา ๓๐ วัน

๑.๓.๘ การรับรองผล

ผู้เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จะต้องผ่านการสอบอารมณ์ และผ่านการประเมินจากพระวิปัสสนาจารย์จึงจะได้รับการพิจารณาให้เข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา

๑.๓.๙ ผลที่คาดว่าจะได้รับ

๑) ผู้สมัครเข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนามีความพร้อมด้านศรัทธา ฉันทะ วิริยะ

๒) ผู้สมัครเข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสนมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ได้ผ่านกระบวนการประเมินผลอย่างถูกต้อง

๓) ผู้สมัครเข้าศึกษาหลักสูตรปริญญาพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มีความพร้อมในการเข้าปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน

๑.๔ ชีวประวัติและผลงานผู้ก่อตั้ง

ชื่อ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ ฉายา อุปสโม อายุ ๗๐ พรรษา ๕๐ วิทฺยฐานะ น.ธ.เอก, ป.ธ. ๙, M.A., Ph.D. ปัจจุบันดำรงตำแหน่งเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการามวรวิหาร เขตคลองสาน กรุงเทพฯ, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม ประธานคณะกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนาแห่งชาติ และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

สถานะเดิม

ชื่อ สมศักดิ์ นามสกุล ชูมาลัยวงศ์

เกิด วันอาทิตย์ ขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๓ ปีมะเส็ง ตรงกับวันที่ ๒ กุมภาพันธ์ ๒๔๘๔

บิดา นายเหลี่ยม มารดา นางสาวลี ชูมาลัยวงศ์

ณ บ้านเลขที่ ๑๐๐ หมู่ที่ ๒ ต. ปากจั่น อ. นครหลวง จ. พระนครศรีอยุธยา

อุปสมบท

วันพุธ แรม ๕ ค่ำ เดือน ๕ ปีชวด ตรงกับวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๐๔ ณ วัดละมุด ต.ปากจั่น อ.นครหลวง จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยมี พระครูนครวิหารคุณ (พัก วฑฒโน) วัดบันได เป็นพระอุปัชฌาย์ พระอธิการเมี้ยน วัดละมุด เป็นพระกรรมวาจาจารย์

วิทฺยฐานะ

พ. ศ. ๒๔๙๔ สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ ๔

พ. ศ. ๒๕๐๖ สอบได้ น. ธ. เอก สำนักเรียนคณะจังหวัด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ. ศ. ๒๕๑๕ สอบได้ ป. ธ. ๙ สำนักเรียนคณะจังหวัด จังหวัดพระนครศรีอยุธยา

พ. ศ. ๒๕๑๙ สอบได้ปริญญาามหาบัณฑิต (ปริญญาโท สาขาประวัติศาสตร์เอเชียโบราณ) จากมหาวิทยาลัยมคร ประเทศอินเดีย

พ. ศ. ๒๕๒๖ สำเร็จการศึกษาปริญญาดุษฎีบัณฑิต (ปริญญาเอกสาขาประวัติศาสตร์เอเชียโบราณ) จากมหาวิทยาลัยมคร ประเทศอินเดีย

ลำดับสมณศักดิ์

พ.ศ. ๒๕๑๖ เป็นพระราชาคณะชั้นสามัญเปรียญ ในราชทินนามที่ พระศรีสุทธิพงษ์

พ.ศ. ๒๕๓๑ เป็นพระราชาคณะชั้นราช ในราชทินนามที่ พระราชปริยัติโมลี ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆารามคามวาสี

พ.ศ. ๒๕๓๖ เป็นพระราชาคณะชั้นเทพ ในราชทินนามที่ พระเทพปริยัติโมลี ศรีปา พจนานุกรฐ ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆารามคามวาสี

พ.ศ. ๒๕๔๑ เป็นพระราชาคณะชั้นธรรม ในราชทินนามที่ พระธรรมโมลี ศรีปริยัต โยดม วิกรม ธรรมธาริ ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆารามคามวาสี

พ.ศ. ๒๕๔๘ ได้รับพระราชทานสถาปนาเป็นพระราชาคณะเจ้าคณะรอง ชั้นหิรัญบัฏ ในราชทินนามที่ พระพรหมโมลี ศรีสังฆโสภณ วิมลสีลาจารนิวิฐุ พิพิธคัมภีร์ปวิวรรตธาริ ตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆาราม

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับพระราชทานสถาปนาเป็นสมเด็จพระราชาคณะ ชั้นสุพรรณบัฏ ใน ราชทินนามที่ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ พรหมวิหารธำรงวราริฆมุต วิสุทธิสีลาจารนิวิฐุ ภาวนา กิจสุวิธาน ไพศาลหิตานุหิตติลกตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี อรัญวาสี

เมื่อวันจันทร์ที่ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๔

งานปกครอง

- พ. ศ. ๒๕๑๖ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสวัดชนะสงคราม
พ. ศ. ๒๕๒๓ เป็นเจ้าคณะปกครองคณะ ๑๑ วัดชนะสงคราม
พ. ศ. ๒๕๒๔-๒๕๒๘ เป็นเลขานุการเจ้าคณะภาค ๑๓
พ. ศ. ๒๕๒๘ เป็นเจ้าคณะภาค ๑๓
พ. ศ. ๒๕๔๐ ได้รับพระบัญชาแต่งตั้งให้เป็นเจ้าอาวาสพระอารามหลวงวัด
พิชยญาติการาม (๑๕ มิ.ย. ๒๕๔๐)
พ. ศ. ๒๕๔๐ เป็นเจ้าคณะภาค ๑๕ (ครั้งแรก ๑ มี. ค. ๔๐)
พ. ศ. ๒๕๔๑ เป็นเจ้าคณะภาค ๑๕ (ครั้งที่ ๒ ๒๘ ต. ค. ๔๑)
พ. ศ. ๒๕๔๔ เป็นเจ้าคณะภาค ๑
พ. ศ. ๒๕๕๔ เป็นเจ้าคณะใหญ่หนกลาง

งานการศึกษา

- พ. ศ. ๒๕๐๘-๒๕๐๙ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี วัดบันได ต. ระกำ
อ. นครหลวง จ. พระนครศรีอยุธยา
พ. ศ. ๒๕๑๐-๒๕๑๖ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี วัดพัญญูเชิง
ต. คลองสวนพลู อ. พระนครศรีอยุธยา จ. พระนครศรีอยุธยา
พ. ศ. ๒๕๑๒-๒๕๑๖ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี
สำนักเรียนวัดชนะสงคราม
(พ. ศ. ๒๕๑๗-๒๕๒๒ ศึกษาต่อ ณ ประเทศอินเดีย)
พ. ศ. ๒๕๒๓-๒๕๒๗ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ประโยค ป.ธ. ๗
ประจำสำนักเรียนวัดชนะสงคราม
พ. ศ. ๒๕๒๗-๒๕๓๐ เป็นคณบดีคณะพุทธศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย
พ. ศ. ๒๕๒๙-๒๕๓๒ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ประโยค ป. ธ. ๖
ประจำสำนักเรียนวัดชนะสงคราม
พ. ศ. ๒๕๓๐ เป็นครูสอนพระปริยัติธรรมแผนกบาลี ประโยค ป. ธ. ๘
ประจำสำนักเรียนคณะสงฆ์ส่วนกลางวัดสามพระยา
กรุงเทพมหานคร ถึงปัจจุบัน
พ. ศ. ๒๕๓๐ จัดตั้งสถาบันบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เพื่อเปิด
สอนคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา และสัททวารวิเสส
พ. ศ. ๒๕๓๐ เป็นกรรมการเฉลี่ยและตรวจแก้ปัญหาบาลีสนามหลวง
พ. ศ. ๒๕๓๒ เป็นประธานคณะกรรมการจัดปริวรรตและแปล
ปทานุกรม พระไตรปิฎก ฉบับบาลี - ไทย
พ. ศ. ๒๕๓๖ เป็นที่ปรึกษาคณะกรรมการจัดทำพจนานุกรมพระ
ไตรปิฎก ฉบับราชบัณฑิตยสถาน
พ. ศ. ๒๕๓๗ เป็นรองอธิการบดีมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ในพระ
บรมราชูปถัมภ์ วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ. ศ. ๒๕๔๑ – ปัจจุบัน เป็นรองอธิการบดีมหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

งานเผยแผ่

๑. แสดงพระธรรมเทศนาทางสถานีวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย ตามวาระ
๒. เป็นผู้บรรยายธรรมทางวิทยุกระจายเสียงแห่งประเทศไทย และวิทยุโทรทัศน์ตามโอกาส
๓. เป็นผู้บรรยายชื่อรายการ “ธรรมบทสำหรับชาวบ้าน” ทางสถานีวิทยุยานเกราะ ๗๙๒ ประจำวัน
อังคาร เวลา ๒๐. ๓๐ – ๒๑.๐๐ น.
๔. เป็นผู้บรรยายธรรมอบรมข้าราชการและประชาชนตามที่นิมนต์มา
๕. เป็นวิทยากรบรรยายพิเศษอบรมพระปริยัตินิเทศน์ครูพระศาสนศึกษาทั้งแผนกธรรมและแผนก
บาลี
๖. จัดโครงการอบรมถวายความรู้แด่พระนวกะในเขตปกครอง ๑๓ ชลบุรี ระยอง จันทบุรี ตราด
ตั้งแต่ปี ๒๕๓๒ – ๒๕๓๙
๗. จัดโครงการอบรมหลักสูตรพระสังฆาธิการในเขตปกครอง ๑๕ สมุทรสงคราม ราชบุรี เพชรบุรี
ประจวบคีรีขันธ์
๘. งานศึกษาสงเคราะห์
 - ตั้งทุนประถมศึกษาจำนวน ๖,๐๐๐. – บาท (หกพันบาทถ้วน)
 - มีจำนวนเงินทุนทั้งสิ้น ๙๘,๙๕๐.-บาท (เก้าหมื่นแปดพันเก้าร้อยห้าสิบบาทถ้วน)
 - แจกทุนประถมศึกษา โรงเรียนวัดพิชัยญาติ แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน
กรุงเทพมหานคร จำนวน ๒๕ ทุน ๆ ละ ๕๐๐ บาท เป็นเงิน ๑๒,๕๐๐.- บาท

นอกจากนี้ ได้เขียนหนังสือเกี่ยวกับพระพุทธศาสนา ได้แก่ บวชทำไม ดาย ธรรมบทสำหรับชาวบ้าน ความรู้เกี่ยวกับจุดศั แผลและตรวจพระคัมภีร์ต่าง ๆ อาทิ พระคัมภีร์กัจจายนมูล พระคัมภีร์กัจจายนสังเขป คัมภีร์ปทรูปสิทธิ คัมภีร์สัททนีตีสุตตมาลา คัมภีร์สัททตถถเภทจินดา คัมภีร์วากยสังขยวิโสธนี คัมภีร์คินคาภรณ์ วรณนา คัมภีร์ปทวิจาร คัมภีร์วุตโตทัยมัญชรี ตรวจชำระหนังสือแปลวิปัสสนานัย อีกทั้งงานวิจัยเชิงวิเคราะห์ พระคาถาธรรมบท

ได้รับพระราชทานรางวัลเสมาธรรมจักรทองคำจากสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนาวิสาขบูชา พ.ศ. ๒๕๓๕ และรางวัลสิทธิธาดาทองคำ จากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต เมื่อ พ.ศ. ๒๕๓๘

ด้านวิปัสสนาภาวนา

- ๙.๑ จัดสร้างศาลาปริยัติธรรมลานพระปรารค์ วัดพิชัยญาติการาม วรวิหาร
 - ๙.๒ วิทยาลัยสามเณรและศูนย์ปฏิบัติธรรม พระธรรมทูตสายที่ ๑ จังหวัดนครราชสีมา
 - ๙.๓ สร้างอาคารเรียนประจำสำนักเรียนและอาคารปฏิบัติธรรม วัดพิชัยญาติการาม วรวิหาร
- นอกจากนี้ ได้ให้ความอุปถัมภ์พระสังฆาธิการและพระภิกษุที่สนใจการปฏิบัติวิปัสสนา โดยจัดฝึกอบรม หลักสูตรวิปัสสนากัมมัฏฐานและจัดโครงการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ณ วัดพิชัยญาติการาม วรวิหาร
- ๙.๔ สร้างศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ณ ตำบลหนองน้ำแดง ปากช่อง นครราชสีมา
 - ๙.๕ โครงการนำวิปัสสนากัมมัฏฐานสู่พระนวกะในเขตภาค ๑ และโครงการ “เสริมสร้างคุณธรรมแก่เยาวชน” ร่วมกับเจ้าหน้าที่สถานสงเคราะห์ต่างๆ อาทิ บ้านปากเกร็ด บ้านมหาเมฆ บ้านบางละมุง และบ้านราชวิถี มีเด็กชายและเด็กหญิงจากสถานสงเคราะห์จำนวนหนึ่งบรรพชาสามเณรภาคฤดูร้อนและบวชเนกขัมมะ

งานประพันธ์

๑. ประพันธ์หนังสือเรื่อง “บวชทำไม”
๒. ประพันธ์หนังสือเรื่อง “ตาย”
๓. ประพันธ์หนังสือเรื่อง “ธรรมบทสำหรับชาวบ้าน”
๔. ปรีวรรตคัมภีร์อภิธานปทีปิกาฎีกา
๕. แปล “ร้อยพันธรรมคิตา ของ มิลาเรปะ” เล่ม ๑, ๒, ๓
๖. ปรีวรรต – แปล “ปทานุกรมพระไตรปิฎก ฉบับบาลี – ไทย”
๗. ตรวจชำระ “พระคัมภีร์กัจจายนมูล”
๘. แปล “พระคัมภีร์กัจจายนมูล”
๙. แปล “พระคัมภีร์กัจจายนะชั้นพื้นฐาน” (ร่วมกับคณะ)
๑๐. ปรีวรรต – ตรวจชำระ “พระคัมภีร์กัจจายนสังเขป”
๑๑. ปรีวรรต – แปล “พระคัมภีร์ธาดวัตถสังคหปาฐนินิสสยะ” (ร่วมกับคณะ)
๑๒. แปล “พระคัมภีร์ปทฐปัสสิดิ”
๑๓. ประพันธ์หนังสือเรื่อง “ความรู้เกี่ยวกับบุดงค์”
๑๔. แปลและเรียบเรียงหนังสือ “เถรภาษิต”
๑๕. แปล “ความรู้เรื่องบาฬี” (ร่วมกับคณะ)

ผลงานวิชาการในฐานะผู้ตรวจชำระ

๑๖. คัมภีร์สัททนีติสุตตมาลา
๑๗. คัมภีร์สัททนีติปทมมาลา
๑๘. คัมภีร์สัททตถกาทจินตา
๑๙. คัมภีร์วากยสังสยวิโสธนี
๒๐. คัมภีร์คินถาภณมัญชรี
๒๑. คัมภีร์ปทวิจาร์ณ
๒๒. คัมภีร์กัจจายนสารมัญชรี
๒๓. คัมภีร์สังวรณนามัญชรี
๒๔. คัมภีร์วุตโตทัยมัญชรี

ผลงานวิจัย

๒๕. การศึกษาเชิงวิเคราะห์พระคาถาธรรมบท

๑๑. เกียรติคุณ

- พ.ศ. ๒๕๓๕ ได้รับรางวัลเสมาธรรมจักรทองคำในงานสัปดาห์ส่งเสริมพระพุทธศาสนา วิสาขบูชา ปี พ.ศ. ๒๕๓๕
- พ.ศ. ๒๕๓๘ ได้รับรางวัลสิทธิธาดาทองคำ จากมหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ เมื่อวันที่ ๑๕ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๘

๑.๕ ประวัติพระวิปัสสนาจารย์

๑.๕.๑ พระภาวนาพิศาลเมธี วิ

- ชื่อเดิม** : พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์)
- การศึกษา** : - นักธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๓๘) วัดราชภูริบารุง อำเภอรอนด จ.หวัดสงขลา,
- ป.ธ. ๘ (พ.ศ.๒๕๔๖) วัดมหาสวัสดิ์นาคพุมาราม อำเภอสามพรวน
จังหวัดนครปฐม,
- **ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต** (พธ.บ.บาลีพุทธศาสตร์ เกียรตินิยม
อันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่นที่ ๕๐ ปีการศึกษา ๒๕๔๖
- **ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต** (พธ.ม.วิปัสสนาภาวนา วิทยานิพนธ์
ระดับ ดี (good) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษา
พุทธโฆส นครปฐม ๑ เมษายน ๒๕๕๒
- บรรพชา** : วันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๕ ณ วัดราชภูริบารุง อ.ระโนด จ.สงขลา
โดยมีพระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ เป็นพระอุปัชฌาย์
- อุปสมบท** : วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ พัทธสีมาวัดราชภูริบารุงอ. ระโนด จ.สงขลา
โดยมี พระครูศรีศรัศมณีกัณฑ์ (พระมหาพงศธร เขมจาโร) เป็นพระอุปัชฌาย์
- ตำแหน่ง** อาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
สังกัด บัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬี-
ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ประสบการณ์การสอนปริญญาตรี

| ที่ | วิชา | มหาวิทยาลัย |
|-----|-------------------|---------------------------------|
| ๑ | ฉันทบาลีเบื้องต้น | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๒ | อลังการเบื้องต้น | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๓ | ธรรมภาคปฏิบัติ | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |

ประสบการณ์การสอนปริญญาโท

| ที่ | วิชา | มหาวิทยาลัย |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------|
| ๑ | วิปัสสนาภาวนา | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๒ | สติปัญญาภาวนา | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๓ | สัมมนาวิปัสสนาภาวนา | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๔ | ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลักสูตร ๗ เดือน | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |

การสอนปริยัติธรรม :

พ.ศ. ๒๕๔๗ ครูสอนปริยัติธรรม วัดมหาสวัสดิ์นาคพุมาราม

พ.ศ. ๒๕๕๑ -ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษสอนหลักสูตรปกาศินียบัตร “วิปัสสนาภาวนา”

พ.ศ. ๒๕๕๒ อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สาขาวิชาวิปัสสนา
ภาวนา

- พ.ศ. ๒๕๕๖ - **ปัจจุบัน** วิปัสสนาจารย์สอนหลักสูตร ทดสอบก่อนเข้าเรียน ๑ เดือน ปริณญาโท สาขาวิชา
วิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- พ.ศ. ๒๕๕๔ - **ปัจจุบัน** อาจารย์สอนหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์
บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม
- พ.ศ. ๒๕๕๘ - **ปัจจุบัน** พระวิปัสสนาจารย์หลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร
มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส
นครปฐม

งานปกครอง

- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา
แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

งานเผยแผ่

- พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นพระวิปัสสนาจารย์อบรมโครงการนำวิปัสสนากรรมฐานสู่พระนวก ๓ วัดท้องคุ้ง อำเภอ
พระประแดง จังหวัด
สมุทรปราการ ๒๕ - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๑
- พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นพระวิทยากรอบรมโครงการ“ฝึกอบรมผู้นำเยาวชนยุคใหม่ใส่ใจคุณธรรม” ณ ศูนย์ฝึก
และอบรมเด็กและเยาวชนสตรีนคร อำเภอฟุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
- พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามโครงการอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติ
๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง
จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนาโดยพระวิปัสสนา
จารย์วัดพิชยญาติ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๓ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๘๘
คน ณ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ตามหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนา
ภาวนา ในเขตปกครองคณะสงฆ์หนตะวันออก ณ วัดประสิทธิเวช ตำบลบางปลาเกศ อำเภอ
องครักษ์ จังหวัดนครนายก ระหว่างวันที่ ๒๕ เมษายน - ๘ มิถุนายน ๒๕๕๔
- พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนา โดยมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔ จำนวนผู้เข้าอบรม
ทั้งหมด ๕๗ คน ณ ยูวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ
กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามโครงการฝึกอบรมวิปัสสนา
กรรมฐาน ขั้นพื้นฐาน เพื่อสร้างศรัทธาและวิริยะของพระภิกษุสามเณร ณ ศูนย์ปฏิบัติ
ธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๕
กุมภาพันธ์ - ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕
- พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ (ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ)
แก่พระสังฆาธิการระดับต่างๆ และพระสงฆ์ที่มีศรัทธา สำหรับคณะสงฆ์ภาค ๑๘ จำนวน
๘๕ รูป ณ วัดภูเขาลวง ตำบลทุ่งหวัง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ระหว่างวันที่ ๑
พฤษภาคม - ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ อบรมโครงการปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร “จิตตภาวนา” สำหรับสาธุชนทั่วไป ระหว่างวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ถึง ๒ มิถุนายน ๒๕๕๖
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๙) ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๒๐ มิถุนายน – ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการปฏิบัติธรรมฉลองวันอาสาฬหบูชา ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๓๐๙ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖ สำหรับบัณฑิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ระหว่างวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ถึง วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนามหาบัณฑิต ระหว่างวันที่ ๑๕ – ๒๒ กันยายน ๒๕๕๖ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๖๐ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๐) เป็นเวลา ๑ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นพระวิทยากรบรรยาย โครงการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการพระวิปัสสนาจารย์เรื่องแนวทางการสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร วันเสาร์ ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นวิปัสสนาจารย์ ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน โครงการสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ ภายใต้กองทุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๓ กันยายน ๒๕๕๗ ณ อาคารพิพิธภัณฑสถาน สำนักงานพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการ “บวชนกขัมมบารมี ๕ วัน ปัญญาบารมี ชีวิตเป็นสุข” จำนวนผู้ปฏิบัติ ๒๐ คน ระหว่างวันที่ ๙ – ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘ ณ วัดปัญญาบันฑิตาราม ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๑) เป็นเวลา ๑ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา โดยพระภิกษุวิฑูรย์ ธีโร ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๘๐ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิทยากรบรรยาย โครงการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการพระวิปัสสนาจารย์เรื่อง

- แนวทางการสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร วันเสาร์ ที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสนมहाบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๐) เป็นเวลา ๗ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ถึง วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการ หลักสูตรจิตตภาวนา โดยพระภิกษุไพศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ยุวพุทธา เณิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๗ วัน ประจำปี จำนวนผู้ปฏิบัติ ๑๕๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๖ เมษายน ๒๕๕๙ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสนมहाบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๒) เป็นเวลา ๑ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสนมहाบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๑) เป็นเวลา ๗ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ถึง วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการ หลักสูตรจิตตภาวนา โดยพระภิกษุไพศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๑๗ -๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ยุวพุทธา เณิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสนมहाบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๓) เป็นเวลา ๑ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการ วิปัสสนากรรมฐาน โดยพระภิกษุไพศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๒ -๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๗ คน ณ ยุวพุทธา เณิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นหัวหน้าพระวิปัสสนาจารย์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสนมहाบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๒) สอนระยะแรกเป็นเวลา ๔ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๖ กรกฎาคม ๒๕๖๐ ถึง วันที่ ๓ พฤศจิกายน ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

เผยแพร่ตำราวิชาการ และตำราวิปัสสนาภาวนา

๑) เขียนตำราวิชาการ เอกสารวิชาการประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสนมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

- พ.ศ. ๒๕๕๐ **ดัชนีศัพท์ ค้นความพระไตรปิฎก ๙๑ เล่ม**, เอกสารประกอบการสอนและการศึกษาสาขาบาลีพุทธศาสตร์ ในวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม , ๒๕๕๐.
- พ.ศ. ๒๕๕๐ **พจนานุกรมไทย-บาลี ฉบับแรกของโลก**, เอกสารประกอบการสอนและการศึกษาสาขาบาลีพุทธศาสตร์ ในวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๐.
- พ.ศ. ๒๕๕๓ **ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและวิธีการรักษาคุ้มครองพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน**, ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๓.
- พ.ศ. ๒๕๕๔ **ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** , ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๔
- พ.ศ. ๒๕๕๔ **ลำดับการสอนวิปัสสนาภาวนา หลักสูตร ๑ เดือน**, ตำรา (ลับ) ประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๔.
- พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนตำรา **“คู่มือวิปัสสนาจารย์”** (หนา ๑๐๔๒ หน้า) ตำรา (ลับ) ประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๔.
- พ.ศ. ๒๕๕๘ **สติปัฏฐานภาวนา (Satipatthanabhavana)** : เอกสารประกอบการสอน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๘.
- พ.ศ. ๒๕๕๘ **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา(Seminar on Vipassanabhavana)** เอกสาประกอบ การสอนหมวดวิชาบังคับ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม , ๒๕๕๘.

๒) เขียนหนังสือธรรม อ้างอิงข้อมูลวิชาการจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา วิสุทธิมรรค แจกเป็นธรรมทาน ในโอกาสวันสำคัญต่างๆ

- พ.ศ. ๒๕๕๓ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“ผลบุญ”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสการพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๓. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๔ ครั้ง จำนวน ๘,๐๐๐ เล่มรวมปัจจัยทั้งสิ้น ๖๔,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๓ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“พันกรรม”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสการพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๓. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่มรวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“เหนื่อกรรม”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสการพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๔. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน ๖,๐๐๐ เล่มรวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท

- พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“พุทธปัสสนา”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๔. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๕ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“วิธีล้างบาป”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๕. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๕ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง **“อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุนิพพานของ พระพุทธเจ้า”** (หน้า ๓๘๐ หน้า) ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ จอมทอง กรุงเทพฯ, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๒๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๘๔,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“พระนิพพาน”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“วินิจฉัย พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“ใคร? บรรลุนิพพานแล้ว”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“หลักสูตร ๗ วันบรรลุนิพพาน”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“ฉันทบรรลุนิพพานแล้ว”** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ , จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“มหาบุรุษ ผู้เอาชนะความตายได้แล้ว”** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ , จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“ไม่ต้องตกรถอีกแล้วด้วยบันได ๗ ขั้น”** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“บรรลุนิพพานในชาตินี้”** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ , จอมทอง กรุงเทพมหานคร มิถุนายน ๒๕๕๗, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๗๓,๒๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง **“วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก”** (๔๘๐ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๕๔,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“ความจริงเด็ดขาดในศาสนาพุทธ ที่พระเจ้าไม่อาจเบียดบังได้”** โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๑๐๒๓๐ มิถุนายน

๒๕๕๙, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๕๙ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “บุญกฐินสู่ความสิ้นกรรม” (๖๘ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ธันวาคม ๒๕๕๙, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

พ.ศ. ๒๕๖๐ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “พระนิพพาน ไม่เป็นที่สนใจของคนยุคนี้อีกแล้ว จริงหรือ?” (๖๘ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๒๘ มีนาคม ๒๕๖๐ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม

ที่อยู่ปัจจุบัน

: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ที่ตั้ง : วัดมหาสวัสดิ์นาคพูนาราม ถนนศาลายา- นครชัยศรี อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐

Email : pm.montasavi@gmail.com Web : www.facebook.com/pm.montasavi/

ประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ที่สหภาพเมียร์มา

๑) ความสนใจในการปฏิบัติ

ขอเล่าย้อนกลับไปเมื่อครั้งยังเป็นสามเณร อายุ ๑๓ ปี ขณะนั้นข้าพเจ้าเป็นสามเณรบวชใหม่ คิดจะบวชเพียง ๓ ปี พอจบ ม. ๓ ก็จะไปเรียนทางโลก เพื่อจะไปเป็นทหารอากาศ จะต้องหาให้ได้ แต่พอบวชแล้วพระอาจารย์ให้ศึกษานักธรรมชั้นตรี วิชาพุทธประวัติ และประวัติพระอรหันต์บางท่าน โดยเฉพาะพระมหาโมคคัลลานะ ซึ่งท่านหาได้โดยไม่ต้องใช้เครื่องบิน จึงเกิดความคิดอยากเป็นพระอรหันต์(อยากหาได้)ขึ้นมาอย่างจับใจ และตัดสินใจลงไปเดี๋ยวนั้นว่า "จะบวชไม่สึกตลอดชีวิต จะต้องหาให้ได้" จากนั้นจึงตั้งใจศึกษาพระธรรมวินัยมาโดยตลอด ๓ ปีต่อมาได้อ่านประวัติของหลวงพ่อบุญ สุภโท เกิดศรัทธาอยากเป็นพระอรหันต์ยิ่งขึ้นไปอีก จึงหาซื้อหนังสือวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานมาอ่าน ปฏิบัติด้วยตนเองอยู่ประมาณ ๑ ปี ๓ เดือน โดยปฏิบัติดังนี้

เช้า หลังจากทำวัตรเช้าเสร็จ เวลา ๗.๓๐ น. (ไม่ฉันภัตตาหารเช้า) เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที นั่งสมาธิกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ๒ ชั่วโมง

บ่าย (เฉพาะวันที่ไม่ได้สอนบาลี) เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง สลับกัน ๔ บัลลังก์

ประมาณ ๔ เดือนต่อมาเกิดสภาวะเย็นวาบไปทั้งศีรษะ เห็นดวงสีเป็นระยะๆ ทั้งในบัลลังก์และนอกบัลลังก์ ประมาณ ๒ เดือนต่อมาเกิดอาการปวดศีรษะและปวดหัวอย่างแรง จะหายไปต่อเมื่อสมาธิตั้งลึกมาก ๆ บางครั้งปวดศีรษะแรงมากจนมีแรงไปพักหนึ่งจึงจะปฏิบัติต่อไปได้ บางครั้งรู้สึกร้อน ๆ เย็น ๆ ทั้งศีรษะและใบหน้า ปวดเสียวที่ปลายประสาท หลังจากออกจากสมาธิแล้วรู้สึกว่ารำคาญไม่คงที่ บางครั้งก็เครียดง่าย บางครั้งอารมณ์ดีเกินเหตุ มักเอ่ยวาจาเปล่งเสียงออกมาอยู่เป็นประจำ บางครั้งรู้ตัว บางครั้งไม่รู้ตัว แต่บางครั้งก็รู้สึกสงบนิ่ง เฉย ๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ อยู่เป็นพัก ๆ สาเหตุที่เป็นเช่นนี้น่าจะมาจาก การปฏิบัติที่มีแต่วิริยะและศรัทธา ขาดสติและปัญญาที่สมดุลกัน เพราะเป็นการปฏิบัติด้วยตนเองจากตำรา ไม่มีอาจารย์ผู้รู้จริงคอยให้คำแนะนำสั่งสอน

ต่อม้าย้ายไปศึกษาภาษาบาลีที่วัดในตัวเมือง ได้มีโอกาสอ่านหนังสือ "ขุมทรัพย์จากพระโอษฐ์" และ "พุทธประวัติจากพระโอษฐ์" เขียนโดยท่านพุทธทาสภิกขุ ซึ่งนำเรื่องราวต่าง ๆ จากพระไตรปิฎกมารวบรวมเรียบเรียงใหม่และแปลด้วยสำนวนของท่านเอง อ่านแล้วเกิดศรัทธาในพระพุทธรูปเจ้ามากยิ่งขึ้น และได้รู้ว่าตำราธรรมต่าง ๆ ที่ได้เรียนมานั้นมิใช่พระท่านแต่งขึ้นเอง แต่นำมาจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อันเป็นหลักฐานยืนยันความถูกต้องของพระธรรมวินัยที่พระพุทธรูปเจ้าได้ตรัสสอนไว้ จึงเกิดจิตอยากอ่านพระไตรปิฎกขึ้นมาในบัดดล

จึงไปนั่งอ่านที่ห้องสมุดของวัด(แต่ไม่สามารถยืมมาอ่านที่กุฏิได้) ยิ่งอ่านยิ่งเกิดศรัทธาอยากอ่านยิ่ง ๆ ขึ้น อ่านไปเรื่อยๆก็เกิดความรู้สึกว่า "พระพุทธเจ้าท่านช่างทันสมัยเหลือเกิน ธรรมต่าง ๆ ที่พระองค์ตรัสสอนไว้ เมื่อ ๒,๕๐๐ ปีก่อนนั้น ช่างเหมาะสำหรับคนยุคปัจจุบันยิ่งนัก พระองค์ทรงรู้อนาคตเป็นพัน ๆ ปีได้อย่างไรหนอ!" แต่พระไตรปิฎกฉบับที่ได้อ่านนั้นเป็นสำนวนเก่าที่อ่านเข้าใจยากมาก (ทั้งที่ตนเองเรียนภาษาบาลีสอบได้เปรียญ ๔ แล้วก็ตาม) ต่อมาได้ทราบว่า มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยได้พิมพ์พระไตรปิฎกฉบับใหม่ มีสำนวนอ่านเข้าใจง่าย พระภิกษุภายในวัดมีกันหลายรูป จึงไปขอยืมจากหลาย ๆ ท่าน ขอใครเขาก็ไม่ให้ยืม บอกว่าเป็นของใหม่กลัวหาย ท่านคงเห็นว่าข้าพเจ้าเป็นเพียงสามเณรบ้านนอก ตัวดำ ๆ รูปหนึ่ง ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกแค้นเคืองอยู่พักใหญ่ (มีเงินเมื่อไหร่ จะซื้อแจกให้อ่านกันทั่วประเทศเลย..)

สอบได้เปรียญธรรม ๕ ประโยคแล้วจึงคิดอยากเรียนปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยสงฆ์เหมือนกับเพื่อน ๆ หลายรูป จึงตัดสินใจสอบเข้าคณะพุทธศาสตร์ สอบได้อันดับที่ ๕ แต่พอรู้สภาพความเป็นไปแล้วก็เกิดท้อใจ เพราะพระภิกษุสามเณรกว่า ๔๐๐ รูป น้อยรูปเหลือเกินที่ตัดสินใจสอบเข้าคณะพุทธศาสตร์โดยตรง ส่วนมากสอบเข้าคณะอื่นไม่ได้จึงถูกปิดให้มาเรียนคณะพุทธศาสตร์ จึงตัดสินใจไม่เรียนมหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนั้น กลับมาเรียนบาลีต่อจนสอบได้เปรียญธรรม ๖ ประโยค (สอบได้รูปเดียวของสำนัก) ขณะนั้นได้ทราบข่าวว่า ที่วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม เปิดสอนหลักสูตรบาลีพุทธศาสตร์ในชั้นปริญญาตรี ศึกษาชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๑๕ พระไตรปิฎกทั้ง ๔๕ เล่ม อภิธัมมัตถสังคหะ และวิชาการทางโลกเกี่ยวกับหลักการบริหารโรงเรียน มีที่พักให้ฟรี ค่าหน่วยกิตค่าตำราเรียนก็มีญาติโยมให้ความอุปถัมภ์ตลอด ๔ ปี จึงตัดสินใจย้ายวัดทันที แล้วตั้งใจเรียนอย่างเต็มที่ พร้อมกับเรียนบาลีสนามหลวงควบคู่ไปด้วย ครบ ๔ ปี จบด้วยคะแนนเกียรตินิยมอันดับ ๑ และสอบบาลีได้เปรียญธรรม ๘ ประโยค โดยการเรียนรู้ด้วยตนเอง

สถาบันการศึกษาแห่งนี้ให้เรียนทุกอย่างที่ข้าพเจ้าเคยอยากรู้เมื่อครั้งเป็นสามเณรทั้งภาษาบาลีชั้นสูง พระไตรปิฎก อรรถกถา อภิธรรม(จิต เจตสิก รูป นิพพาน) และหลักวิชาการทางโลกที่เกี่ยวกับการบริหาร ถึงแม้บางอย่างไม่ลึกซึ่งมากนัก แต่ก็เกินความคาดหวังที่เคยตั้งไว้ก่อนจะเข้าศึกษามากมายเหลือเกิน คงจะไม่มีสถาบันการศึกษาแห่งใดในประเทศไทยที่เปิดสอนวิชาการเกี่ยวกับพุทธศาสนาได้อย่างครบวงจรเช่นนี้ ทำให้ข้าพเจ้าต้องตัดสินใจปึกหลักอีกครั้งหนึ่งว่า "ที่วัดมหาสวัสดิ์แห่งนี้แหละคือที่เรียน ที่สร้างชื่อ และที่ตายของข้าพเจ้า (ถึงเจ้าอาวาสเลิกก็ไม่ไป) "

ขณะนั้นข้าพเจ้ามีว่แต่อ่านพระไตรปิฎก อยากสอนบาลี สอนพระไตรปิฎก จนลืมนึกคิดที่จะเป็นพระอรหันต์ไปเสียสนิท(บางครั้งคิดอยากสึกเสียด้วยซ้ำ) อยากแต่จะสร้างสำนักเรียนแห่งนี้ให้ยิ่งใหญ่ ผลิตพระภิกษุที่สมบูรณ์แบบที่สุด คือ เชี่ยวชาญทั้งทางโลก (ภาษาอังกฤษ, บริหาร) และทางธรรม(พระไตรปิฎก) ทั้งภาคปริยัติ(ภาษาบาลี)และปฏิบัติ(วิปัสสนากัมมัฏฐาน) เพราะในปัจจุบัน วัดแห่งนี้เปิดสอนอยู่ ๕ หลักสูตรคือ

๑. นักรธรรม ตรี โท เอก
๒. บาลีสนามหลวง ประโยค ๑-๒ ถึง ประโยค ป.ธ. ๕
๓. ปริยัติธรรม (แผนกสามัญ) มัธยมศึกษาที่ ๑ -๖
๔. ปริญญาตรี สาขาวิชาบาลีพุทธศาสตร์ (ศึกษาบาลีสัททวิเสส พระไตรปิฎก ๔๕ เล่ม ควบคู่กับหลักวิชาการเกี่ยวกับการบริหารการศึกษา)
๕. ปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา (ศึกษาภาคทฤษฎี วิจัย และปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน) (อนาคต.. ๖. ปริญญาเอก สาขาบาลีสัททวิเสส)

พอเรียนจบปริญญาตรีแล้ว ได้ทราบข่าวว่า อีก ๒-๓ ปีข้างหน้าวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆสจะเปิดหลักสูตรใหม่ในระดับปริญญาเอก สาขาวิชาบาลีสัททวิเสส เปิดรับผู้ที่จบปริญญาตรีสาขาบาลี ผู้จบเปรียญ ๙ ประโยค และผู้เชี่ยวชาญทางด้านภาษาบาลีเท่านั้น จึงนึกอยากเรียนขึ้นมาทันที ระหว่างนี้ทางวิทยาเขตได้เปิดหลักสูตรปริญญาโท สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาเป็นรุ่นแรก จึงตัดสินใจเข้าเรียน เพราะหลวงพ่พระพรหม

โมลีท่านบอกว่า จะหาญาติโยมอุปถัมภ์ค่าหน่วยกิตให้นิสิตทุกรูป/คน และเพื่อไม่ให้ยุ่งวุ่นวาย รอให้หลักสูตรปริญญาเอกเสร็จ ก็จะลาออกแล้วเข้าเรียนปริญญาเอกต่อทันที

ข้าพเจ้าตัดสินใจเข้าเรียนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ปริญญาโท ด้วยคิดว่าอย่าให้ยุ่งวุ่นวาย มีได้ตัดสินใจเข้าเรียนด้วยจิตศรัทธา เพราะเข้าใจว่าในโลกนี้คงไม่มีพระอรหันต์เจ้าอีกแล้ว ถึงจะมีก็คงจะต้องปฏิบัติกันเป็น ๑๐-๒๐ ปี มีใช้เพียงแค่ ๗ เดือน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เมื่อได้ทราบว่าจะให้นิสิตปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบ จะให้ใครเป็นพระวิปัสสนาจารย์ก็ยังไม่แน่นอน และไม่มีความหวังว่าพระอาจารย์ที่ข้าพเจ้าศรัทธาท่านหนึ่งจะได้รับพิจารณาให้เป็นพระวิปัสสนาจารย์ นั่นคือพระอาจารย์ชัชวาล(สำนักวิปัสสนากรรมฐานพุทธวิหาร นครนายก) ทำให้ข้าพเจ้าไม่ศรัทธาต่อหลักสูตรมากนัก

(เหตุที่ข้าพเจ้าศรัทธาต่อพระอาจารย์รูปนี้มาก เพราะท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์รูปเดียวที่สามารถบอกวิธีแก้อาการมึนงง ปวดศีรษะจนสิ้นที่ข้าพเจ้าเป็นมาเกือบ ๑๐ ปีได้ พร้อมกับระบุชื่อได้ชัดเจนว่า สภาวะนี้เรียกว่า "สภาวะติดอุปาทาน(ขั้นรุนแรง)" ยิ่งกำหนดยิ่งปวด จนศีรษะสั่น ขาสั่น มือสั่น กล้ามเนื้อกระดูก มึนงงเป็นพัก บางครั้งความจำดี บางครั้งจำอะไรไม่ได้เลย อ่านหนังสือจบหนึ่งหน้า จำอะไรไม่ได้เหมือนไม่ได้อ่านเลย ท่านบอกว่า อาการแบบนี้ท่านเคยเป็นมาก่อน แต่ไม่รุนแรงเหมือนข้าพเจ้า หลวงพ่อภัททังคะอาสภะ(อาจารย์ของท่าน) บอกวิธีแก่ว่าง อาการนี้อย่าส่งจิตกำหนดบนศีรษะเด็ดขาด จนกว่ามันจะหายไปเอง หรือทุเลาลง ให้กำหนดสภาวะต่าง ๆ ตั้งแต่จมูก หรือปากลงมา และให้กำหนดเร็ว ๆ ถี่ ๆ ไม่ต้องจดจ่อมาก ข้าพเจ้าปฏิบัติอยู่ ๑๐ วัน (ตามหลักสูตรบังคับของมหาวิทยาลัย) รู้สึกว่าดีขึ้น ส่งจิตกำหนดอาการต่าง ๆ ได้สะดวกขึ้น เมื่ออาการปวดบิบบนศีรษะจะไม่เบาลง แต่ก็คงที่ไม่เพิ่มขึ้นจนทำให้ขาสั่นคอสั่นเหมือนการปฏิบัติครั้งก่อน ๆ จึงคิดว่า ถ้ามีเวลาจะกลับไปปฏิบัติอีกครั้ง สัก ๓ เดือนตามที่ท่านได้เชิญชวนไว้)

ด้วยเหตุนี้ ข้าพเจ้าจึงไม่ค่อยศรัทธาต่อหลักสูตรนี้มากนัก และโดยใจจริงแล้ว ข้าพเจ้าศรัทธาต่อการปฏิบัติแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก(อานาปานสติ)มากกว่า เหตุเพราะปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกชัดเจนกว่าการกำหนดท้องพอง-ท้องยุบ

๒) วัดงุงเตาอุกัมมัญฐาน

ความรู้สึกแรกที่เข้ามาภายในวัด รู้สึกแปลกๆ ดูสภาพแล้วไม่เหมือนวัดเลย ไม่มียอดอุโบสถ ไม่มียอดเจดีย์ เห็นแต่อาคารตึกที่พัก และอาคารปฏิบัติธรรม ดูเหมือนโรงแรมหรือรีสอร์ทเสียมากกว่า แต่ก็รู้สึกสบายใจขึ้นบ้างว่า มิใช่เป็นไปอย่างที่คิด ก่อนมาคิดว่า วัดนี้คงเป็นที่สูง ๆ ต่ำ ๆ ไม่ราบเรียบ เป็นเนินอยู่ในหุบเขากลางป่าที่มีมยุ้งงูเห่าชุกชุม และเสียงอึ่งอ่างร้องนำรำคาญ แต่พอเห็นสภาพจริงแล้วกลับตรงกันข้าม วัดมีสภาพราบเรียบเสมอกันหมดทั่วทั้งวัด เหมาะแก่การเดินจงกรมอย่างยิ่ง เห็นพระหลายท่านเดินไปมาช้า ๆ ด้วยอาการสำรวมกำหนดอยู่ตลอดเวลา ทำให้เกิดศรัทธาขึ้นมาว่า ถ้าผู้ปฏิบัติทุกคนปฏิบัติเคร่งครัดกันอย่างนี้ เราจะมีมานั่ง ๆ นอน ๆ อยู่ ณ สถานที่แห่งนี้ไม่ได้แล้ว ด้วยความที่ตนเป็นคนทิฐิมานะจัด ทำอะไรก็มักเป็นที่ ๑ ที่ ๒ - ๕ อยู่เสมอ จึงตัดสินใจลงไปเดี๋ยวนั้นเลยว่า "ใครที่ปฏิบัติมานาน เกรงครัดที่สุด ปฏิบัติดีที่สุด ฉันจะปฏิบัติให้ยิ่งกว่านั้นอีก" (...น่าจะเป็นความคิดชั่ววูบ มากกว่า เพราะต่อมาหลุดกำหนดตอนฉันเป็นประจำ โดยเฉพาะตอนฉันกัวยเตี๋ยว)

ส่วนเรื่องที่พัก ห้องน้ำจัดอยู่ในเกณฑ์ดีมาก สะอาด สะดวก สบายมาก เพราะมีพระภิกษุสามเณรภายในวัดคอยทำความสะอาด ปัดกวาด เช็ด ถูอยู่เสมอ จนแทบไม่ต้องทำอะไรเลย ทำให้รู้สึกแปลกใจและซาบซึ้งน้ำใจอยู่พักหนึ่งว่า ทำไมพระภิกษุสามเณรภายในวัดถึงได้บริการเราถึงเพียงนี้ ทั้งที่ตนเองต้องเรียนอย่างหนักทั้งกลางวันและกลางคืน ยิ่งปฏิบัตินานไปก็ยิ่งรู้สึกทั้งและซาบซึ้ง ตื่นตันใจว่า ชาตินี้คงไม่มีสถานที่แห่งใดในโลกที่บริการเราถึงเพียงนี้ และที่สำคัญทุกอย่างได้มาฟรี ๆ ไม่ต้องบิณฑบาต ไม่ต้องกวาดขยะ ไม่ต้องล้างห้องน้ำ ฉันเสร็จแล้วก็ไม่ต้องเก็บ ไม่ต้องล้าง ลูกชิ้นได้ทันทีไม่ต้องรอเพื่อน ช่วงแรกผ้าก็ไม่ต้องซักและที่สำคัญสุดยอด คือ ฉันเข้าตั้งแต่ ๖ นาฬิกา จนลืมไปเลยว่าความหิวเป็นอย่างไร ด้วยเหตุที่ได้รับการต้อนรับแบบ

นี้ ทำให้ข้าพเจ้าสำเหนียกขึ้นมาว่า เราต้องปฏิบัติให้เข้มงวดยิ่งขึ้นเรื่อย ๆ ให้สมกับที่ทางสำนักคอยบริการ ถวายความสะดวกให้ทุกอย่าง

๓) เริ่มปฏิบัติ

สำนักมีข้อบังคับว่า ต้องนั่งวิปัสสนาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย สอง วันแรกรู้สึกสบาย ๆ มีปวดขาท้ายบัลลังก์บ้างเล็กน้อย เพราะเคยปฏิบัติมาแล้ว ๔ ครั้ง (ครั้งละ ๑๐ วัน ตาม ข้อบังคับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) แต่พอวันที่ ๓ เป็นต้นไป รู้สึกเสมือนว่าตนเองกำลัง ถูกจับทรมานให้เจ็บปวดอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ ปวดแรงขึ้น ๆ โดยเฉพาะที่ศีรษะ มันบีบรัดจนมันงไปหมด กำหนดอะไรก็ไม่ชัดเหมือนมีบางสิ่งบางอย่างมาบังเอาไว้หรืออารมณ์ที่จะกำหนดอยู่ไกลมาก ๆ จนแทบมองไม่เห็น ยิ่งพยายามกำหนดให้ชัด อาการบนศีรษะก็ยิ่งบีบรัดแรงขึ้น ๆ พอส่งจิตดูอาการปวดบนศีรษะก็ยิ่งปวด จนนั่ง มีเส้นประสาทกระตุกเจ็บเป็นระยะ จากนั้นอาการทั้งหมดมารวมเป็นจุดเดียวกันที่หน้าผาก รู้สึกเจ็บ ๆ เสีย ๆ ตามรากผม ยิ่งกำหนดคอกก็เริ่มสั้น กล้ามเนื้อกระตุก รู้สึกว่าหน้าผากเปียกไม่ป็นรูปร่าง มันงจนไม่รู้ ว่าตนเองนั่งอยู่ท่าไหน รู้สึกเหมือนตนเองนั่งเอาศีรษะลง ยิ่งกำหนดเข้าไปอีก ยิ่งรู้สึกเหมือนมีเข็มแทงอยู่ที่กลาง หน้าผาก บางครั้งเหมือนมีน้ำเย็น ๆ ฉีดใส่หน้าผากอย่างแรงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องนั่งเงยหน้า แล้วคอกก็เริ่มสั้น แรงขึ้น ๆ พอถึงตอนนี้ทำให้หวนคิดถึงพระอาจารย์ชัชวาล (สำนักวิปัสสนาพุทธวิหาร นครนายก) ขึ้นมาทันที ที่ ท่านเคยบอกวิธีแก้สภาวะนี้ ไว้ว่า "สภาวะนี้เรียกว่า สภาวะติดอุปทานชั้นรุนแรง อย่างส่งจิตไปกำหนดอาการบน ศีรษะ ให้กำหนดตั้งแต่จมูกหรือคอลงมา และกำหนดเร็ว ๆ ไม่ต้องจดจ่อมาก" จึงนำความไปเรียนสยาดอ ท่าน ก็ไม่คัดค้าน หลังจากนั้นการกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ค่อย ๆ ดีขึ้น กำหนดได้ชัดและสะดวกขึ้น ทั้งๆที่อาการปก คลุมบนศีรษะก็ยังมีอยู่ แต่ไม่ใส่ใจ พยายามส่งจิตไปกำหนดอารมณ์อื่น แบบถี่ ๆ เร็ว ๆ แรง ๆ เพื่อไม่ให้จิตไป รับรู้อาการบนศีรษะ นาน ๆ อาการบนศีรษะจึงจะรุนแรงทำให้มันงขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง แต่พอดวงอาทิตย์เริ่ม ลับแสงความมืดเข้าปกคลุม นั่งสมาธิรู้สึกเหมือนถูกฉาบทาไว้ด้วยความมืดมืด งง ๆ เค้งคว้าง จับอารมณ์ กำหนดแทบไม่ได้เลย เหมือนถูกขังในคุกมืดมาเป็นร้อยๆปี พอไปสอบอารมณ์ช่วงเช้า จึงขอเปลี่ยนเวลาสอบ เป็นช่วงค่ำ เพื่อจะได้ไม่ต้องนั่งสมาธิช่วงค่ำ

ด้วยความที่ตนมีสภาวะติดตัวมาเช่นนี้ ทำให้รู้สึกอิจฉาเพื่อน ๆ ว่า เราบุญน้อยจะทำให้ดี ให้เด่นก็มี อุปสรรคมาขัดขวาง เพื่อนบางคนเริ่มปฏิบัติจาก ๑ แล้วค่อยไป ๒ - ๓ - ๔ บางคนเริ่มจาก + ๑๐ ด้วยซ้ำ เพราะเคยปฏิบัติมาแล้วเป็นเดือนเป็นปี แต่เราต้องมาเริ่มที่ -๑๐ หรืออาจลบ -๑๐๐ เสียด้วยซ้ำ และนี่ก็ เปรียบการปฏิบัติวิปัสสนาเหมือนการใช้ดาบ ๒ มือ ฟาดฟันกิเลสให้ถอยหนีไป หรือดับดินไป เพื่อนคนอื่นเขา ฟาดฟันกิเลสด้วยดาบคู่กันอย่างสนุกมือ ทั้งซ้ายทั้งขวา แต่เรากลับใช้ดาบได้เพียงมือข้างเดียว เพราะมืออีก ข้างหนึ่งต้องคอยถือโล่ชูเอาไว้เหนือศีรษะเพื่อป้องกันไม่ให้อาการบีบรัดบนศีรษะลงมารบกวนการกำหนด อารมณ์อื่น ๆ

ด้วยเหตุนี้ ทำให้ข้าพเจ้าต้องเพิ่มความเพียรขึ้นไปอีก เพื่อไล่ตามเพื่อนให้ทัน โดยการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงขึ้นไป หลายครั้งเดินถึง ๒ ชั่วโมง สูงสุดเดินถึง ๒ ชั่วโมง ๕๐ นาที และนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงครั้งขึ้นไป สูงสุดนั่งได้ถึง ๔ ชั่วโมง

ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนครบ ๑ เดือนเต็มพอดี สยาดอบอกว่า "ท่านถึงญาณที่ ๑๑ แล้วนะ เข้าสังขารุ เปกขาญาณเป็นรูปแรกด้วย" ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกแปลกใจ ผสมดีใจและสงสัยว่า ท่านเอาอะไรมาตัดสิน เพื่อนๆ หลายท่านนั้นเห็นแสงสี ตัวเบา ตัวลอย แต่ข้าพเจ้าไม่เห็นมีอะไรเลย ยังรู้สึกเจ็บ ๆ ปวดอยู่บางบัลลังก์ด้วยซ้ำ แต่ทำไม่เข้าสังขารุฯ เป็นรูปแรก" แต่ไม่ได้สอบถาม ด้วยเข้าใจว่าท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ มี ประสบการณ์สอบอารมณ์มากกว่า ๓๐ ปี คงจะมีหลักในการตัดสินของท่าน

๔) สภาวะเวทนา ญาณ ๒ ,ญาณ ๓

ขอย้อนกลับไปเล่าตอนต่อสู้อกับเวทนา ญาณ ๒-๓ ดังนี้

ปฏิบัติวันแรก (๘ กรกฎาคม ๒๕๔๙)นั่งแบบสบาย ๆ ไม่ปวดมากนัก ทำให้นึกกระหึ่มยืมย่องว่า นั่ง ๑ ชั่วโมงแบบนี้สบายมาก คนอื่นคงนั่งทรมานกันน่าดู เห็นบางคนนั่งบิดไปบิดมา เตียวก็ขยับ ๆ แต่พอวันที่ ๓ เป็นต้นไป เวทนามาก ๆ แรงแซ้ ๆ พอวันที่ ๕ นั่งได้ ๓๐ นาที มีแต่สภาวะเวทนาล้วน ๆ ไม่มีอย่างอื่นปนเลย ปวดเจ็บไปทั่วถึงเยื่อในกระดูก เห็นเส้นเอ็นขาปวดตึงแน่นเป็นริ้ว ๆ ฝอย ๆ ยิ่งกำหนดไปเรื่อย ๆ ไม่มีที่ท่าว่า อาการปวดจะลดลงเลย ยิ่งกำหนดยิ่งปวดลึก ทำให้เกิดนึกสงสัยขึ้นมาว่า "น้ำมันเวรกรรมอะไรกันนะ ทำไมนั่งแค่ ๓๐ นาทีถึงได้เจ็บปวดถึงขนาดนี้ ชาตีก่อนคงเคยไปหักแข้งขาใครไว้แน่ เวรกรรมจึงได้มาสนองเอาตอนนี้" แต่ก็ยังพยายามทนนั่งกำหนดต่อไปจนครบชั่วโมง คิดเสียว่าเป็นการชดใช้กรรม

วันที่ ๘ เจ้าพระคุณเอ๋ย ? อะไรกันเนี่ย นั่ง ๕ นาทีเหมือนนั่ง ๑ ชั่วโมงเลย มันเจ็บปวดตึงแน่นมันลงไปหมด สงจิตพุ่งตรงไปที่เวทนาที่ขาขวาแล้วกำหนดแบบไม่ยั้ง ความรู้สึกตอนนั้น "ภูเขาจะถล่ม ผืนดินจะทลาย โลกจะแตกก็ไม่สนแล้ว "ปวดหนออ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ" อย่างเดียว กำหนดแบบถี่ๆเร็วๆแรงๆ กราดเป็นชุดๆ ยิ่งกว่าปืนกลเสียอีก ทุกนัดพุ่งตรงไปยังเป้าหมายเดียวกันคือเวทนาที่ขาขวา ไม่พลาดแม้แต่นัดเดียว แต่เอะ! ทำไม? ยิ่งกำหนดยิ่งปวด ยิ่งกำหนดยิ่งตึงแน่น ไม่มีที่ท่าว่าจะลดลงเลย เหมือนยิ่งกำหนดก็ยิ่งไปเพิ่มกำลังให้มัน กำหนดจนเห็นกระดูกขาขาวจืด มีเส้นเอ็นเป็นริ้วๆ ฝอยๆ อยู่รายรอบผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที รู้สึกปวดจนใจจะขาด บริกรรม "ปวดหนออ ๆ ๆ" จนหายใจไม่ทัน จึงต้องตัด "หนออ" ทิ้งไป เหลือแต่ "ปวดๆๆ" เวลาผ่านไปพอสมควร แต่กำหนด "ปวดๆๆ" อย่างเดียวเอาไม่อยู่แล้ว จะออกแล้ว คิดอยากจะออกครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ก็กลัวเสียสัจจะมากกว่า ("เกิดเป็นลูกผู้ชาย ชาตืพระ ต้องพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ") มาถึงขั้นนี้แล้วถอยไม่ได้ บุกลงข้างหน้าอย่างเดียว ไม่มีถอย พอคิดจบบจิตอยากจะออกก็ฝุดขึ้นมาอีก " ลูกผู้ชาย.. ลูกผู้ชาย อะไรนั่นหนะ? เอาไว้บัลลังก์หน้าก็แล้วกัน บัลลังก์นี้ขอลอยตั้งหลักก่อน" ทำท่าว่าจะออกจากสมาธิด้วยเวลาเพียงประมาณ ๓๐ นาที ทันใดนั้นเองคำบริกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ก็ฝุดขึ้นในมโนสำนึก "ตาย เป็นตาย.." จากนั้นคำบริกรรม จากเดิมที่มีเพียง "ปวดๆๆๆ" ก็เพิ่มเป็น "ปวดๆๆๆ ตาย เป็นตาย.. ปวดๆๆๆ ตาย เป็นตาย.. ปวดๆๆๆ ตาย เป็นตาย.." พยายามนั่งต่อไปได้อีกประมาณ ๑๐ นาที (รวมเป็น ๔๐ นาที) อยู่ดีๆ ก็มีความคิดแทรกเข้ามาว่า "เอ้อ นาฬิกาทำไมไม่ดังซะทีนะ" พอรู้ทันก็กำหนด "คิดหนออๆๆๆ" จนความคิดดับไป แล้วกำหนดเวทนาต่อ "ปวดๆๆ ตาย..เป็นตาย" ความคิดก็ฝุดขึ้นมาอีก "สงสัยนาฬิกาเสีย??" พอรู้ทันก็กำหนด "คิดหนออๆๆๆ" จนความคิดนั้นดับไป แล้วกำหนดเวทนาต่อไป ความคิดก็ฝุดขึ้นมาอีก "สงสัยนาฬิกาเสียจริงๆ ออกละ" ค่อยๆขยับขาออก (อาการปวดหายไปโดยฉับพลันอย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อ ๑๐ วินาทีก่อนปวดขาแทบตาย แต่บัดนี้กลับไม่มีอาการเช่นนั้นอยู่เลย สยาดอบอกว่า อาการปวดเกิดจากกำลังสมาธิที่แรงขึ้นไปเรื่อยๆ) แล้วค่อย ๆ เปิดตาขึ้นดูนาฬิกา เวลาผ่านไปเพียง ๕๐ นาที ไม่ครบชั่วโมง ขาดไป ๑๐ นาที รู้สึกเสียใจเล็กน้อย

บัลลังก์ต่อ ๆ มาไม่ต่างจากบัลลังก์นี้เท่าไรนัก แต่นั่งได้ครบชั่วโมงทุกบัลลังก์ บางบัลลังก์นั่งเห็นซีพจรเต้นตุบตุบๆๆ ท้วทั้งร่างกาย ร้อนผ่าวไปทั่ว เห็นตัวเองห่อหุ้มไปด้วยผืนหนังสีขาวเป็นริ้วๆ ฝอยๆ บางบัลลังก์นั่งไปก็นึกสงสารตัวเองไป "ในโลกนี้ยังมีใครนาเวทนาสงสารกว่าเราอีกไม่เนี่ย? แค่พลิกขานิดเดียวก็หายปวดทรมานแล้ว แต่สัจจะบารมีไม่ให้พลิก ก็ต้องนั่งปวดหนออ อยู่อย่างนี้แหละ" บางบัลลังก์นั่งกำหนดไปเรื่อยๆ นึกอยากร้องไห้ก็ร้องเลย(มีสะอื้นด้วย) แต่ก็พยายามเก็บเสียงเอาไว้ กลัวเพื่อนได้ยิน จะเป็นการรบกวนสมาธิ (ซ้ออ่าง) บางครั้งก็นึกอยากตายขึ้นมา ขณะที่นั่งปวดสุดๆ นั้นอยากให้รถที่มีล้อใดๆ ทับทีเดียวให้ตายไปเลย.. ความเจ็บปวดก็คงไม่ต่างกันนัก แต่นั่งให้รถทับน่าจะดีกว่า เจ็บแป็บเดียวแล้วก็ตายไปเลย ไม่รับรู้อะไรอีกแล้ว ส่วนการนั่งกำหนดแบบนี้ ปวดสุดๆ ตั้งแต่ ๕-๑๐ นาทีแรก แล้วค้างเต่ง..อยู่อย่างนั้นจนครบชั่วโมง จะเพิ่ม..ก็ไม่เพิ่ม จะลดก็ไม่ลด ถ้าเวทนาปวดแรงแซ้เรื่อยๆ ก็จะมีสติรู้สัจจะดีกว่านี้ เพราะเมื่อขึ้นถึงที่สุดแล้วก็คงจะ

ลดลงบ้าง แล้วหายไปในที่สุด แต่ทำอะไร..?? ไม่เพิ่ม ไม่ลด ค้างอยู่นั้นแหละ นี่มันนรกชัดๆ ..อยากตาย?? "

บางครั้งนึกสนุก นึกถึงโฆษณาขายสินค้าทาง T.V. จึงพูดส่งเสียงออกมาให้เพื่อน ๆ ได้ยินว่า "โอ้รอร่า ..บัลลังก์นี้จอบปวดมากเลยอ?" หรือ "โอ้ พระเจ้าจอบจอบ มันปวดมากๆ" วันต่อ ๆ มาได้ยินเพื่อน ๆ พูดตามกันหลายรูป

ตั้งแต่วันที่ ๑๓-๑๔ เป็นต้นไป เวทนาค่อย ๆ ลดลง แต่ไม่หายขาด มีปวดแสบบ้างทำยบัลลังก์

วันที่ ๒๓ เป็นต้นไป เวทนามีหายไปบ้างในบางบัลลังก์ บางบัลลังก์นั่งได้ถึง ๒ ชั่วโมง พอเวทนาที่ขาเริ่มลดลง อาการปวดรัดบนศีรษะก็กลับปรากฏชัดขึ้นมาอีก(อย่างที่เคยเล่ามาแล้ว) แต่ก็พอทนได้ กำหนดดูอาการเกิดดับของสภาวะต่างๆได้ดีขึ้น และค่อย ๆ ชัดขึ้น อาการบนศีรษะไม่ลงมารบกวนบ่อยนัก

๕) นั่งร้องไห้ซึ่งในพุทธคุณ

ตอนกำหนดเวทนาแรงมากๆ มีอยู่บัลลังก์หนึ่งปวดตึงแน่นที่ขาจนแทบจะขาดใจ และร้อนผ่าวไปทั้งตัว ยิ่งกำหนดยิ่งปวด ยิ่งร้อนรุ่ม อยู่ดี ๆ นึกถึงพุทธคุณขึ้นมา จึงเปลี่ยนไปเจริญพุทธคุณแทนเพื่อให้อาการปวดลดลงหน่อย เจริญพุทธคุณไปก็ซาบซึ้งไป เกิดปีติวูบวาบ ขนลุกชูชันเป็นระลอก ๆ

"พระพุทธเจ้านี้ดีเหลือเกิน.. พระองค์ประเสริฐเหลือเกิน.. เมื่อก่อนนี้พระองค์ก็เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น รู้จักร้อน รู้จักหนาว ต้องกินต้องถ่าย(อุจจาระ,ปัสสาวะ)เหมือนกับเรานี้แหละ มีกิเลสตัณหา มากกว่าเราเสียด้วยซ้ำเพราะมีสิ่งปรนเปรอมากมาย(ตั้งแต่ประสูติ) แต่ในที่สุดพระองค์ทรงเพียรพยายามจนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณได้ด้วยพระองค์เอง มีใช่พระเจ้าประทานพร หรือพระพรหมบันดาล แต่ด้วยความเพียร และหยาดเหงื่อของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น ในขณะที่มนุษย์ทุกคนยอมเหนื่อยยาก ยอมเสี่ยงชีวิตในบางครั้งเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเพียงน้อยนิด แต่พระองค์กลับทิ้งสมบัติมหาศาลแล้วไปนั่งให้ยุ่งกัอยู่กลางป่า ขณะที่พระองค์ตัดสินใจพระทัยทิ้งสมบัติมหาศาลออกจากพระราชวังไปนั้น พระองค์ก็ยังไม่รู้เลยว่า จะพบวิธีดับทุกข์ได้จริงหรือเปล่า? จะดับทุกข์ได้ด้วยวิธีไหน? แต่พระองค์ก็ตัดสินใจเด็ดขาดว่า "จะทิ้ง" โอ้.. ช่างเป็นการตัดสินใจพระทัยที่เด็ดเดี่ยวเหลือเกิน... ดียิ่งนัก.. เลิศยิ่งนัก.. หลังจากตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องลำบากเดินด้วยเท้าเปล่าไปสอนคนโน้นคนนี้ เมื่อยปากเมื่อยคางเปล่าๆ บางทีถูกด่ากลับมาเสียด้วยซ้ำ เงินเดือนก็ไม่มี โบนัสก็งดจ่าย ค่าพาหนะก็ไม่มีใครให้ บางครั้งเดินด้วยเท้าเปล่าเป็นร้อย ๆ กิโลเมตรเพื่อไปสอนคนเพียงคนเดียว ญาติกันก็ไม่ใช่ คนรู้จักกันก็ไม่ใช่ ถ้าเป็นเรา..คงไม่ทำเป็นแน่ เมื่อยเปล่าๆ .. แต่พระองค์ทรงทำทุกวัน เทศนาสั่งสอนทุกวัน ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี มีเวลาพักผ่อนนอนหลับเพียงวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น โอ้..พระเมตตาช่างน่าซาบซึ้งนัก ตั้งแต่โลกเกิดจนโลกดับ จะหาบุคคลเช่นนี้ได้ที่ไหนอีก พระองค์ล้ำเลิศนัก การกระทำของพระองค์ยิ่งใหญ่นัก เหมาะสมแล้ว.. ถูกต้องที่สุดแล้วที่ผู้คนมากมายพากันบูชาสรรเสริญพระองค์ตลอดระยะเวลากว่า ๒๕๐๐ ปี แม้แต่ชั่วโมงสุดท้ายก่อนจะดับขันธปรินิพพาน ทั้ง ๆ ที่ประทับนั่งไม่ไหวแล้ว สังขารร่างกายจะแตกดับเต็มที แต่พระองค์ก็ยังพยายามเอาเรี่ยวแรงที่พอมีเหลืออยู่เพียงน้อยนิดขับลมผ่านกลองเสียงที่คร่ำคร่าเต็มทีในท่านอนสี่เส้าสน เพื่อแสดงธรรมให้สุภททบริพาทกฟังจนเขาบรรลุอรหัตต์ได้เรียบร้อยแล้ว พระองค์จึงตัดสินใจดับขันธปรินิพพาน ประเสริฐยิ่งนัก.. เลิศยิ่งนัก..จะหาบุคคลเช่นนี้ที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว เป็นการปรินิพพานในหน้าที่โดยแท้.." เจริญพระพุทธคุณ นึกไปถึงซาบซึ้งเกิดปีติซาบซ่านไปทั้งตัวตั้งแต่ศีรษะจนถึงแผ่นหลัง จนนิ่งไปเป็นพัก ๆ รู้สึกตัวอีกทีน้ำตาอาบเต็มสองแก้มแล้ว เสียงสะอื้นค่อย ๆ ดังขึ้น น้ำมูกน้ำตาไหลเป็นทาง นึกขึ้นมาได้ว่ากำลังนั่งอยู่ท่ามกลางเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรม ใครรู้เข้าจะอายเขา ทันใดนั้นมีความคิดแทรกเข้ามาว่า "ก็คนมันซึ่งนี้.. จะร้องไห้แล้วใครจะทำไม?" ก็เลยสะอื้นต่อเลย มีหลวงพี่ท่านหนึ่งเห็นเข้า ท่านนำไปล้อเลียนอยู่พักใหญ่ ตอนหลังทราบที่ท่านปฏิบัติไม่ก้าวหน้ามากนัก จึงมาขอโทษ (ตบหลัง..แล้วกล่าวขอโทษ)

๖) ปริณญาของพระพุทธเจ้า

พอปฏิบัติได้ถึงตอนนี้ สามารถข้ามญาณเวทนาได้แล้ว ก็เกิดคำถามขึ้นในใจว่า "เราทนทุกข์ทรมาน สู้เวทนาทุกแบบ ไม่มีถอย เดินหน้าอย่างเดียว สู้ทุกรูปแบบ ยอมเอาชีวิตเข้าแลกเพื่อให้ข้ามญาณเวทนาให้ได้ จนสำเร็จแล้ว ที่เราเพียรพยายามมาทั้งหมดนี้เพียงเพื่อกระดาศแผ่นดินเดียวกระนั้นหรือ?"

คำตอบผุดขึ้นในใจทันทีว่า "ไม่แน่นอนน ก็แค่ใบปริณญาไม่ต้องทำกันถึงขนาดนี้ก็ได้ ค่อย ๆ นั่งไป ปวด..ก็ขยับ ปวด..ก็พลิกขา ใช้เวลาข้ามญาณเวทนาสักเดือน สองเดือนก็ยังได้ เพราะมีเวลาปฏิบัติตั้ง ๗ เดือน (ที่ที่สยาดบอกว่า เพียง ๓-๔ เดือนก็จบได้แล้ว) แต่..เราเพียรกำหนดแบบไม่ลืมหูลืมตา ยิ่งปวดก็ยิ่ง กำหนด ยิ่งกำหนดก็ยิ่งปวด สู้ไม่ถอย แม้จะท้ออยู่หลายครั้ง อยากตายให้พ้นๆไปหลายหน นั่งร้องไห้ ๒-๓ บัลลังก์ จนสำเร็จได้ภายในเวลา ๑๐ กว่าวัน ที่ลงแรงทำไปทั้งหมดนี้ยอมไม่ใช่เพียงแค่ใบปริณญาแน่นอน"

เกิดความคิดหลายครั้งว่า ถ้ามีเหตุให้ต้องย้ายสถานที่ปฏิบัติไปที่อื่น ถ้าไม่ไปจะต้องเสียสภาพความเป็นนิสิต ข้าพเจ้าก็จะยังปฏิบัติที่นี้ต่อไป โดยไม่รู้สึกลังเลเสียตาย หรือเสียใจเลยแม้แต่นิด อาจจะมีกำลังใจเสียด้วยซ้ำว่า "เราต้องปฏิบัติให้สำเร็จให้จงได้ ใบปริณญากระดาศได้หลุดมือไปแล้วหนึ่งใบ ยังเหลือ แต่ปริณญาของพระพุทธเจ้าเพียงใบเดียวที่ยังพอมีโอกาส" และอีกประการหนึ่ง อยากรู้แน่ๆ หลังจากผ่าน ญาณเวทนาไปแล้วต่อไปจะมีอะไรอีก จะไปสิ้นสุดลงที่ตรงไหน? ที่เขารูปดับ-นามดับ มันเป็นอย่างไร? บัดนี้ ก็มาถึงขั้นที่ ๓ แล้วทั้งที่ไม่เคยคิดมาก่อนด้วยซ้ำว่าชาตินี้จะมีโอกาสผ่านญาณ ๑ หรือไม่? ต้องไปให้ถึง จุดหมายให้ได้ ถึงจะบรรลุมรรคผลไม่ได้ ก็ขอให้ได้ใช้ความเพียรอย่างถึงที่สุด ดังพุทธพจน์ที่พอจะจำได้ว่า "เกิด เป็นลูกผู้ชาย ต้องพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ"

๓ - ๔ เดือนหลังจากนั้น แทบไม่มีเรื่องใบปริณญาเข้ามาในความคิดอีกเลย ต่อเมื่อปฏิบัติจบในเดือนที่ ๖ ความคิดเรื่องใบปริณญาจึงผุดขึ้นมาอีกครั้ง แต่คิดว่า ได้ก็ดี ไม่ได้ก็ไม่เป็นไร เพราะสิ่งที่ได้จากการ ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องตลอด ๖ เดือนนั้น ยิ่งใหญ่และทรงคุณค่ามากกว่าใบปริณญามากมายนัก

๗) วิปัสสนูปกิเลส

วิปัสสนูปกิเลส คือ สภาวะธรรม(กิเลส)ที่ขวางกั้นไม่ให้วิปัสสนาญาณเจริญก้าวหน้าต่อไปได้ มีอยู่ ๑๐ สภาวะด้วยกัน คือ ๑. แสงสว่าง ๒. ปีติ(ความอิ่มใจ) ๓. ความรู้(มาก) ๔. ความสงบนิ่งเฉย ๕. ความสุขสบาย ๖. ความศรัทธา(จนคิดฟุ้ง) ๗. ความเพียรที่มากเกินไป ๘. สติที่มากเกินไป ๙. ความวางเฉยจนลืมหูลืมตา ๑๐. ความยินดีพอใจในแสงสีและสภาวะที่ดี ๆ

ประมาณวันที่ ๒๓-๒๔ กรกฎาคม ๒๕๔๔ (หลังปฏิบัติได้ ๑๕ วัน) สยาดอเริ่มถามว่า "นั่งไป ๆ มีแสงสว่างเข้ามาบ้างมั๊ย? เห็นแสงสีบ้างหรือเปล่า?" ตอบท่านว่า "ไม่เห็นอะไรเลยครับ" วันต่อ ๆ มาก็ยังถามอยู่เช่นเดิม ทำให้ข้าพเจ้าเริ่มสงสัยว่า "นี่ เราต้องนั่งให้เห็นแสงสีกันเลยทีเดียวหรือ?" ฟังเพื่อนคนอื่น ๆ ส่งอารมณ์ก็ไม่มีใครเห็นกันสักคน ๒-๓ วันต่อมาเพื่อนหลายรูปส่งอารมณ์ว่า "เห็นแสงแล้วครับ เป็นดวง ๆ เป็นสีก็มี พอ กำหนดว่า "เห็นหนอๆ" มันก็ดับไป" บางรูปบอกว่า "นั่งรู้สึกสว่างจ้าเหมือนมีไฟฉายมาส่องหน้า บางรูปบอกว่า "เกิดปิติซาบซ่านตามแขน ขา และแผ่นหลัง บางครั้งมีคันยุบยิบ" บางรูปบอกว่า "นั่งไป ๆ ๆ สมาธิจึงสงบจนไม่รู้ อะไรไปเลย"ก็มี ข้าพเจ้าฟังแล้วก็เกิดสงสัยตนเองขึ้นมาว่า ทำไมเราไม่มีอะไรเลย อาการปวดปัสสาวะก็ยังมีอยู่เหมือนเดิม พอง-ยุบก็ไม่คงที่เดียวสั้นเดียวยาว อาการปิติก็ไม่แน่ใจว่ามีบ้างหรือเปล่า เพราะกำหนดแบบถี่ ๆ เร็ว ๆ แบบไม่สนใจอะไรมาโดยตลอด (ที่ต้องกำหนดเร็วๆ แรงๆ ถึ่ๆ เพราะต้องตั้งใจไม่ให้ไปรับรู้ อาการปัสสาวะจะ ทำให้มันงง จนกำหนดอะไรไม่ถนัด) หลังจากนั้น ๔-๕ วันคนแปลกก็ยังเฝ้าถามถึงแสงสีอยู่ทุกวัน ก็ตอบไปว่า "ไม่เห็น ถ้าเห็นก็คงมีคนเดียวทำให้ไม่แน่ใจ" ยิ่งผ่านไปหลายวันก็รู้สึกหงุดหงิดตัวเองมากขึ้นว่า "ทำไมเราไม่เห็นแสงสีซะที? ตั้งใจปฏิบัติมาตลอด ทำไมญาณไม่ขึ้นเลย คงจะติดอยู่แค่นี้เสียแล้วละมัง.." จึงตัดสินใจถามสยาดอตรง ๆ ว่า ตอนนี้นั่นเองถึงขั้นไหนแล้ว ถึงญาณที่ ๔ แล้วหรือยัง? ท่านก็

ตอบตรง ๆ ว่า "ผ่านแล้ว เข้าญาณที่ ๕ แล้ว" ข้าพเจ้าฟังแล้วก็ไม่เชื่อเพราะยังไม่เคยเห็นแสงสีแบบเต็ม ๆ ตาเลยสักครั้ง ในขณะที่เพื่อนเขารายงานกันว่า นั่งสว่างไสวเหมือนนั่งอยู่กลางแดดเลย บางรูปเห็นดวงสีเขียวระยิบระยับเหมือนพลุ เรากลับไม่เห็นอะไรเลย แต่ทำไมสยาดบอกว่าเราผ่านญาณที่ ๔ แล้ว ท่านพูดเพื่อให้กำลังใจเราหรือเปล่า ตอนนี่กำลังใจไม่ต้องการแล้ว.. ต้องการญาณอย่างเดียวต้องการเห็นแสงดวงใหญ่ หล่อย.. (พร้อมกับกางมือออก แสดงขาดที่ต้องการเห็น ประมาณเท่ากระดิ่ง)จึงขอดูใบเข็ศสภาวะญาณ ท่านก็ใจดีให้ดูเลย พร้อมกับบอกว่า "สภาวะของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ต่างคนก็ต่างสภาวะ จะให้เหมือนกันทุกคนไม่ได้หรอก บางคนก็มีสภาวะแปลกพิศดารมาก ในขณะที่บางคนแทบไม่มีสภาวะอะไรเลยจนเจ้าตัวเองก็ไม่รู้ โดยเฉพาะคนที่กำหนดถี่ ๆ เร็ว ๆ (กำหนดตะ) จิตรับรู้อะไรที่กำหนดดับทันที ไม่เผลอนั่งเหม่อ นั่งใจลอย ไม่ปล่อยให้ความพอใจในสภาวะต่าง ๆ เกิดขึ้น พบอะไรที่กำหนดดับหมด ทำให้ผ่านญาณที่ ๔ ไปได้ง่าย แต่ถ้าเผลอสติเพ่งดูแสงสีนั้น หรือนึกชอบใจอยากให้มีมาก ๆ ขึ้น ไม่พยายามกำหนดให้ดับๆไปซะ วิปัสสนาญาณก็จะติดอยู่เพียงญาณที่ ๔ ตลอดไป บางคนติดอยู่เป็นสิบๆปี จนตัวเองหลงคิดไปว่าได้บรรลุแล้ว

ข้าพเจ้าฟังสยาดอรรถาธิบายแล้วก็พอเข้าใจ แต่ก็ยังอยากเห็นแสงสีอยู่ดี จะได้นั่งน้อยหน้าเพื่อนๆ เพราะมีเพื่อนรูปหนึ่งชอบพูด(อวด)ว่า "ผมนั่งเห็นแสงระยิบระยับดวงแล้วดวงเล่า ดวงแรกยังไม่ทันดับ ดวงที่ ๒ ก็เกิดซ้อนขึ้นมาเรื่อย ๆ เต็มไปหมด บางครั้งแตกกระจายเหมือนพลุเลย พูดไปพวกท่านก็ไม่ว่าหรือว่ามันน่าอัศจรรย์ขนาดไหน? คนที่เห็นเท่านั้นจะรู้"

ประมาณ ๑๕ วันต่อมา เวลาประมาณ ๓ ทุ่มครึ่ง ข้าพเจ้ากำลังเตรียมตัวจำวัด ก็ได้ยินเสียงคล้ายเด็กร้องไห้ สะอื้นเบา ที่ระเบียงใกล้หน้าต่าง บางครั้งก็ร้องไห้ บางครั้งก็หัวเราะบ่นพึมพำสลับกันไป ทำให้ข้าพเจ้าขนพองสยองเกล้าขึ้นมาทันที "เราโดนผีหลอกเข้าให้แล้ว" แต่ก็พยายามแข็งใจเดินออกไปดูให้เห็นกับตาว่าผีจริงหรือเปล่า (อยากเห็นมานานแล้ว จะได้นำไปเทศน์ให้โยมฟังได้เต็มปากเต็มคำ ว่า ผีมีจริง) พอออกไปดูเห็นหลวงพี่(ที่ชอบพูดอวดแสงสีของตนนั่นแหละ) กำลังนั่งร้องไห้อยู่ ก็เลยนึกสงสาร เข้าไปถามว่า "หลวงพี่ มีอะไรหรือเปล่า ทำไมมานั่ง(ร้องไห้)อยู่ตรงนี้" ท่านก็เดินกลับพร้อมกับพูดว่า "วันนี้จะร้องไห้เป็นวันสุดท้ายแล้วต่อไปจะไม่ร้องอีกแล้ว" ข้าพเจ้าฟังแล้วก็งงว่าเกิดอะไรขึ้น แต่ไม่กล้าถาม ท่านก็เดินร้องไห้พึมพำเดินเข้ากุฏิไป นอนร้องไห้ต่อ เวลาประมาณ ๓ ทุ่ม เสียงร้องก็ดังแรงขึ้นๆ จนได้ยินชัดเจน นึกสงสารอยากช่วย(....) จึงลุกขึ้นไปดู ได้ยินเสียงท่านบ่นพึมพำว่า "ไอ้เฮีย? กูเคยเห็นมึงแล้วมึงมาทำไมอีกวะ มึงไม่ต้องมาหรอก กูเคยเห็นมึงแล้ว ท้องทำไม่มันเบาหนักวะ" พร้อมกับเอากำมือทุบหน้าท้องไปด้วย ข้าพเจ้าบอกท่านว่า "กำหนดตามที่มันเป็นสิ เดี่ยวมันก็ดับไปเอง รู้ก็ให้กำหนดว่ารู้ เห็นก็ให้กำหนดว่าเห็น" เสียงท่านก็เบาลงพักหนึ่ง แต่ไม่ทราบว่าจะหลังจากนั้นจะดังขึ้นอีกหรือเปล่า

รุ่งเช้า ท่านไปส่งอารมณ์ สยาดบอกว่า "ไม่ต้องกลัว มันเป็นเพียงสภาวะของภยญาณ (ญาณที่ ๖) สาเหตุเกิดจากการไม่ยอมกำหนดแสงสีตั้งแต่ต้น ปล่อยให้จิตเข้าไปยึดมั่นยึดติดกับสิ่งที่เห็นจนปัญญาญาณอ่อนกำลัง กำหนดเท่าไรก็ไม่ดับซะที บวกกับท่านเป็นคนซึ่กแล้วอยู่ด้วยจึงทำให้เป็นเช่นนี้"

ตั้งแต่นั้น ข้าพเจ้าไม่เคยนึกอยากเห็นแสงสีอีกเลย ถ้าเห็นแล้วเป็นแบบนี้ขอไม่เห็นดีกว่า ต่อมาแม้จะเห็นอยู่บ้างในบางบิลลิ่ง ก็พยายามเบี่ยงหน้าหนี และรีบกำหนดให้ดับไปในทันที .. ไม่อยากนั่งร้องไห้ซึ่กไปง..?

๘) เกิดกำลังใจในการปฏิบัติ

หลังจากผ่านญาณเวทนาได้เรียบร้อยแล้ว สติในการกำหนดแจ่มชัดขึ้นตามลำดับ เห็นความเกิด-ดับของสภาวะธรรมต่าง ๆ ที่กำหนดได้มากขึ้นเรื่อยๆ จนมาถึงญาณที่ ๕ (ภังคญาณ) กำหนดอะไรก็เห็นแต่อาการดับชัดเจนมาก ยิ่งข้าพเจ้ากำหนดแบบเร็วๆ แรงๆ ถึ่ๆ มาตั้งแต่ต้นด้วยแล้ว ยิ่งทำให้เห็นอาการดับรวดเร็วตามไปด้วย (ที่ต้องกำหนดเร็วๆ แรงๆ ถึ่ๆ เพราะต้องตั้งใจไม่ให้ไปรับรู้อาการปีรัดบนศีระจะ จะทำให้มันงจนกำหนดอะไรไม่ถนัด) แม้แต่เดินจงกรมก็ยังรู้สึกได้ถึงอาการลอกหลุดไปของสันเท้าและอาการเกิด-ดับของเท้า

ในแต่ละการเคลื่อนไหว ทำให้เกิดปัญญารู้สมกับความจริงใจว่า "นี่มันอะไรกันเนี่ย? เราเจอของจริงเข้า แล้วนี่ นี่แหละพระไตรลักษณ์ของแท้ พระไตรลักษณ์ของแท้ต้องเป็นอย่างนี้ ที่เคยเรียนจากตำราเป็นลึบๆปี นั้น นั้นเป็นเพียงตัวหนังสือ มิใช่ของแท้ บัดนี้เราได้เจอของแท้เข้าให้แล้ว มันช่างน่าอัศจรรย์จริงๆ ไม่มีสภาวะใดเลยกำหนดแล้วไม่ดับ ที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า "สพเพ สงขารา อนิจจา สพเพ สงขารา ทุกขา สพเพ ธมมา อนตตา สังขารธรรมทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสภาวะธรรมใดเลยที่เป็นตัวตน สามารถบังคับบัญชาให้เป็นไปอย่างใจคิดได้" มันเป็นความจริงทั้งนั้น ไม่เคยคิดมาก่อนเลยว่า การมาปฏิบัติครั้งนี้ ณ วัดแห่งนี้ จะทำให้เราพบความจริงเช่นนี้ เป็นเพราะหลวงพ่อบุญพระพรหมโมลีแท้ๆ เป็นเพราะสยาดอ(ภิกษุทันตะ วิโรจนะ)แท้ ๆ ที่ทำให้เราพบความจริงอันน่าอัศจรรย์เช่นนี้ นึกไปก็เห็นภาพตนเองหมอบกราบอยู่แทบเท้าสยาดอ และหลวงพ่อบุญพระพรหมโมลี น้ำตาค่อยๆเอ่อล้นขอบตาไหลรินเป็นทางจนเต็มแก้มทั้งสองข้าง(แล้วก็เริ่มเอะใจ ใครเห็นบ้างมัยเนี่ย? ไม่สนก็คนมันกำลังซึ้ง..นิ)

๙) นั่งเห็นตัวเองเนา

เพื่อนพระภิกษุรูปหนึ่ง สงอารมณ์ว่า เขานั่งเห็นร่างกายตนเองเนาซึกหนึ่ง อีกรูปหนึ่งแล้วว่า เขาเห็นตัวเองนอนในโลงศพ มีคนมากมายนำดอกไม้มาวางบนตัวเขา อีกรูปหนึ่งแล้วว่า เขานั่งสมาธิอยู่ รู้สึกเหมือนว่ามีแมลงวันเป็นจำนวนมากตอมยี้ยเยื้ออยู่ที่สันเท้าของเขา ข้าพเจ้าฟังแล้วก็เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง เขาคงคิดมากไปเองมากกว่า หรือไม่ก็เป็นความรู้สึกที่สร้างขึ้นเองเพื่อให้ตรงตามสภาวะญาณที่เคยฟังมา

วันต่อมา ขณะที่กำลังนั่งบัลลังก์สุดท้าย นั่งไปได้ประมาณ ๑ ชั่วโมงครึ่ง รู้สึกเจ็บที่หัวใจ แล้วอาการค่อย ๆ แรงขึ้นๆ รู้สึกเหมือนกับมีบางสิ่งบางอย่างที่เล็กมากกำลังรุมกัดกินหัวใจอยู่ กำหนด "ปวดหนอๆๆ"ไปเรื่อย ๆ ยิ่งกำหนดอาการปวดก็ยิ่งกระจายออก รู้สึกปวดๆ คันๆ จิกจี้เล็กน้อย กระจายไปทั่วตั้งแต่ราวมขึ้นมาจนถึงศีรษะ ทันใดนั้นก็เกิดความคิดขึ้นมาว่า "นี่มันหนอนซัด ๆ " แต่ก็ไม่มั่นใจมากนัก อาการค่อย ๆ ชัดขึ้น ๆ มีอยู่ตัวหนึ่งโตมาที่แก้มทำให้รับรู้ถึงสัมผัสของจังหวะการกระตือรือร้นตัวของมันได้ชัดเจนขึ้น "นี่มันหนอนจริงๆ..หนิ?" ความรู้สึกรังเกียจตัวเองค่อยๆเข้าเกาะกุมหัวใจ ยิ่งอาการปรากฏชัดก็ยิ่งรู้สึกรังเกียจ จึงบ่นรำพันอยู่ในใจว่า "เรายังไม่ตายเลยนะ เน้าแล้วหรือนี่?" ด้วยความที่ยังยึดร่างกายว่าเป็นของเราอยู่ จึงอยากจะสบัดให้ตัวหนอนเหล่านี้หลุดออกไปให้หมด แต่ยังมีสติรู้อยู่ว่า นี่เป็นเพียงสภาวะธรรม มิใช่ของจริง บางขณะจิตก็นึกอยากจะเปิดตาออกดูว่าเป็นหนอนจริงหรือเปล่า? แต่ก็กลัวว่า ถ้าเห็นเข้าจริงๆ คงจะเป็นบ้าไปแน่ จึงไม่กล้าเปิดตาออก พอออกจากบัลลังก์ อาการต่าง ๆ ก็หายไป แต่ความรู้สึกรังเกียจตนเองยังมีอยู่ และรุนแรงขึ้นทุกครั้งที่เกิดผลึกถึงความรู้สึกในช่วงนั้น เข้าใจเอาเองว่า เราน่าจะถึงนิพพิทาญาณแล้ว และเกิดอัศจรรย์ใจขึ้นมาว่า "ลำดับญาณ ๑๖ ที่มีอยู่ในตำรามันของจริงทั้งนั้น มิใช่พระสมัยก่อนเขียนขึ้นเอาเอง ในเมื่อประสบเข้ากับตนเองเช่นนี้ ถึงไม่อยากจะเชื่อก็จำเป็นต้องเชื่อแล้ว.." แต่ก็ยังนึกสงสัยอยู่ว่า "แล้วมรรคผล นิพพานละ เราจะไปถึงขั้นนั้นได้หรือเปล่า?" จึงเร่งความเพียรขึ้นไปอีก กำหนดถี่ ๆ แรง ๆ อาการปวดก็ยังมิอยู่ จะรุนแรงขึ้นในชั่วโมงที่ ๒-๓ แทบทุกบัลลังก์ อาการปวดรัดซ่า ๆ บนศีรษะก็ปรากฏรุนแรงขึ้นบ้างในบางบัลลังก์ พยายามกำหนดไปเรื่อยๆ ช่วงนี้แทบไม่พูดคุยกับใครเลย กำหนดอย่างเดียวทุกอริยาบถแบบถึยบ.. ที่ผลอสติหลุดกำหนดมีน้อยมาก

ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนครบ ๑ เดือนเต็มพอดี สยาดอบอกว่า "ท่านถึงญาณที่ ๑๑ แล้วนะ เข้าสังขารุๆ เป็นรูปแรกด้วย" ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกแปลกใจ ผสมดีใจและสงสัยว่า ท่านเอาอะไรมาตัดสิน แต่ไม่ได้สอบถามด้วยเข้าใจว่าท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้ชำนาญคงจะมีหลักในการตัดสินของท่าน"

๑๐) นอนลอยอยู่ในอากาศ

หลังจากเข้าสังขารุเพกขาญาณไปแล้ว มีอยู่หลายครั้งที่ข้าพเจ้าเอนหลังพักผ่อนหลังเที่ยงประมาณ ๔๐ นาที ทันทีที่ศีรษะถึงหมอนแล้วหลับตาลง รู้สึกเหมือนมีพัดลมตัวใหญ่เป่าใส่แผ่นหลังอยู่ตลอดเวลา เป่า

แรงขึ้นเรื่อยๆ จนตัวค่อยๆลอยขึ้นๆ ครั้งแรกลอยขึ้นเฉพาะขาทั้งสองข้าง แต่แผ่นหลังยังติดพื้นอยู่ แล้วอาการต่างๆก็ดับหายไป วันต่อ ๆ มาลอยขึ้นได้ทั้งตัว มีอยู่วันหนึ่งลอยไปในอวกาศเห็นดวงดาว และอุกกาบาตมากมาย บางครั้งเห็นภาพแปลก ยิ่งลอยไปไกลก็ยิ่งรู้สึกกลัว ๆ เสีย ๆ จากนั้นตัวก็ค่อย ๆ หมุนลอยคว้างอยู่ในอวกาศ หมุนเร็วขึ้น ๆ ทั้งกลัวทั้งเสียวผสมกัน(บรรยายไม่ถูก..) จึงกำหนดในใจว่า "กลัวหนอๆ" เสียวหนอๆๆ" "รู้หนอๆๆ" เปลี่ยนไปเปลี่ยนมา สักพักหนึ่งอาการหมุนก็ค่อย ๆ ช้าลง ๆ จนนิ่งแล้วเงิบไป รู้สึกตัวอีกที ตื่นจำวัด ตรงเวลาแทบทุกวัน คือ ก่อนบ่ายโมง ๕ นาที แล้วย้อนไปพิจารณาว่าสิ่งที่เกิดขึ้นเป็นเรื่องจริงหรือเปล่า คิดว่า น่าจะเกิดจากกำลังสมาธิที่สะสมมาอย่างต่อเนื่องกว่า ๑ เดือน ทำให้จิตและสภาวะธาตุในร่างกายรู้สึกเบาสบายมากกว่า **มิใช่ลอยไปในอวกาศจริง ๆ** และมีอยู่หลายครั้งเช่นกันที่รู้สึกเหมือนกับนอนตกลงไปในเหวลึก แผ่นหลังปะทะกับลมอยู่ตลอดเวลา ยิ่งตกไปลึกลมที่ปะทะแผ่นหลังก็ยิ่งแรงขึ้นเรื่อยๆ กำหนดในใจว่า "กลัวหนอๆๆ" เสียวหนอๆๆ" ตกไปนานเท่าไรก็ไม่ถึงกันเหวสักที ทำให้เกิดสติระลึกขึ้นมาว่า นี่ไม่ใช่เรื่องจริง เป็นเพียงสภาวะเบาสบายของธาตุลมเท่านั้น จากนั้นสภาวะต่าง ๆ ก็ค่อย ๆ หายไป รู้สึกตัวอีกที ตื่นก่อนบ่ายโมง ๕ นาที

ประมาณ ๒ เดือนต่อมา (รวมเป็น ๓ เดือน) คนแปลภาษาก็เฝ้าแต่จะถามว่า "ขณะนั้นอยู่มีอาการรูปไป ดับไปบ้างมั๊ย?" ก็ตอบไปว่า "มีนั่งโงกหลับบ้างในบางบัลลังก์ ส่วนมากจะนั่งมีสติดี ตัวตรง ไม่โงก ไม่วงเลย บางบัลลังก์นั่งสว่างไสว สติคมชัดมาก" แต่มีเพื่อนหลายรู้อารมณ์ว่า บัลลังก์นี้ดับไป ๑๐ นาที บัลลังก์นี้ ๒๐ นาที บางรูปดับไม่รู้ไป ๑ ชั่วโมงก็มี มีอยู่รูปหนึ่งบอกว่า นั่งได้สัก ๔-๕ นาทีแล้วลุกขึ้น หันไปดูนาฬิกาปรากฏว่า เวลาผ่านไปแล้ว ๑ ชั่วโมงกว่าแล้ว พอข้าพเจ้าได้ยินเช่นนั้นทำให้ต้องย้อนกลับมามองตนเองว่า ข้าพเจ้าถึงสังขารเปกขานญาณ(ญาณ ๑๑)เป็นรูปแรก แต่ตอน นี้เขาล้าหน้าไปไกลแล้ว ทำไมเรายังนั่งสว่างไสวกลางคืนเหมือนกลางวันอยู่ ไม่มีที่ท้าวว่าจะดับ จะดับเลย พอเข้าเดือนที่ ๔ ก็ทำให้รู้สึกท้อแท้ และเข้าใจเอาเองว่า ตนเองคงไม่มีบุญกับเขาหรอก ชาตินี้คงจะบรรลุมรรคผลไม่ได้ หรือไม่ก็คงปรารถนาพุทธภูมิเอาไว้ กำหนดเท่าไรรูป-นามสังขารธรรมก็ยังไม่ดับเสียที ทำให้คิดจะเลิกปฏิบัติอยู่หลายครั้ง พอเข้าเดือนที่ ๕ รู้สึกท้อมากจึงนำความไปเรียนสยาดอ ท่านก็พูดให้กำลังใจและบอกว่า ข้าพเจ้าผ่านนานแล้ว เมื่อได้ยินเช่นนั้น ข้าพเจ้าก็ตั้งใจแต่ก็ยั้งงๆ เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง เพราะยังนั่งสว่างไสวไม่มีที่ท้าวว่าจะมีสภาวะรูปดับ-นามดับเลย และที่สำคัญกิเลส ราคะ โทสะ โมหะก็ยังมิยอมเหมือนเดิม แต่อีกความรู้สึกหนึ่งก็ยอมรับอยู่ลึกๆ ว่า เดียวนี้ มีสติคม และฉับไวกว่าเมื่อก่อนมาก ไม่ว่ากิเลสตัวไหนเกิดขึ้นจะกำหนดตัดได้ทันที ส่วนเรื่องที่ว่า ทุกสิ่งเป็นเพียง รูปนามนั้นถึงจะไม่อยากยอมรับ แต่ด้วยประสบการณ์ที่กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องตลอด ๕ เดือนบอกว่า ไม่มีสภาวะ ธรรมใดเลย ที่ไม่ใช่รูป-นาม ถ้าไม่เป็นรูปก็เป็นนาม ถ้าไม่เป็นนามก็เป็นรูป ไม่มีสภาวะอื่นที่นอกเหนือไปจากนี้เลย อีกความรู้สึกหนึ่งแขวงอยู่ในใจว่า ที่เป็นเช่นนี้น่าจะเป็นเพราะอยู่ในช่วงปฏิบัติเข้ม ถ้าหากเลิกปฏิบัติไปแล้ว กิเลสตัณหาต่างๆอาจจะกลับมารุนแรงเหมือนเดิมก็ได้ แต่ในเมื่อสยาดอ บอกว่าผ่านแล้ว ก็เท่ากับว่าท่านเอาประสบการณ์กว่า ๓๐ ปีมาเป็นประกัน ข้าพเจ้าจึงเร่งความเพียรขึ้นไปอีก เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงแทบทุกบัลลังก์ เพื่อจะเข้า.....พิสูจน์ให้ได้ว่าสภาวะญาณที่เกิดขึ้นเป็นของจริงของแท้หรือเปล่า...??

๑๑) ฟังธรรมลำดับญาณ

ต้นเดือนที่ ๖ (๔ ธันวาคม ๒๕๔๙) สยาดอ(ภททินตะวิโรจนะ) พิจารณาเห็นว่าข้าพเจ้า.....(อยากรู้ต้องปฏิบัติเอง...ครับ?)

๑๒) อาหารพาบรรลุมรรค

ชอย้อนไปเล่าเรื่องอาหารการกินของชาวท่าซู้เหล็กสักเล็กน้อย ผู้ปฏิบัติชาวไทยแทบทุกคน ช่วงปฏิบัติใหม่ ๆ มักมีปัญหาเกี่ยวกับเรื่องอาหาร แต่ยกเว้นข้าพเจ้า ไม่ว่าจะอะไร(อาหาร)ตั้งอยู่ตรงหน้า จะรู้จักซื้อหรือไม่รู้จู้ก็ตาม ข้าพเจ้าตัดกรรมใส่จานแทบทุกอย่าง จนล้นจาน แล้วฉันจนหมดเกลี้ยง ไม่ได้เอาท้องอืดเป็นประมาณ

แต่เอาอาหารที่ตักใส่จานแล้วเป็นประมาณ(กลัวเสียของ) ไม่ว่าอาหารนั้นจะอร่อยแค่ไหนหรือไม่อร่อยเลย ฉัน (รับประทาน)ได้หมด(เกลี้ยง) เหตุที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะข้าพเจ้าเคยรับประทานมาแล้วทั้งอาหารรสเลิศ ไม่รู้จักซื้อสักอย่าง มีอยู่หนึ่งประมาณ ๔-๕ พันบาท และอาหารกันตายอย่างข้าวเปล่าคลุกกะปิ รับประทานอยู่ เกือบหนึ่งเดือนเต็ม แม้แต่ข้าวเปล่าคลุกเกลือก็เคยรับประทานมาแล้วประมาณ ๒ มื้อ โดยเฉพาะอาหารฝีมือ โยมแม่ของข้าพเจ้าซึ่งท่านเคยเป็นแม่ครัวเปิดร้านอาหารมาก่อน ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกชินชากับอาหารรสเลิศมา ตั้งแต่เยาว์วัย จึงอยากจะรับประทานอะไรที่แปลกแหวกแนวออกไปบ้าง...???

อาหารพื้นเมืองของที่นี่ส่วนใหญ่จะมีน้ำมันพืชผสมอยู่ด้วยเสมอ รสชาติไม่จัดจ้านเหมือนอาหารไทย จึงไม่ค่อยถูกปากผู้ปฏิบัติชาวไทยมากนัก แต่สำหรับผู้ปฏิบัติเช่นอย่างข้าพเจ้าและเพื่อนๆพระนิสิตแล้วเรื่องนี้ ไม่เป็นปัญหาเลย เพราะในระหว่างปฏิบัติคงไม่มีปัญหาใหญ่และสาหัสสักอันยิ่งไปกว่าการต่อสู้ให้ข้าม พันเวทนา ญาณ ๒ ญาณ ๓ ไปให้ได้ ทำให้ปัญหาอื่น ๆ เป็นเรื่องรองไปทันที โดยเฉพาะข้าพเจ้าที่ต้องเดิน จกรมมาก ๆ เพื่อช่วยแก้สภาวะบนศีรษะ ทำให้ต้องใช้พลังงาน วิตามิน เกลือแร่ คาโปไฮเรต และฟรุกโตสเป็น อันมาก ฉะนั้นไม่ว่าอะไรอยู่ตรงหน้าข้าพเจ้าตักใส่จานหมดจนพูน แล้วฉันจนเกลี้ยง ผ่านไป ๓ เดือน มีอยู่วัน หนึ่ง สยาดอกก็เอ่ยขึ้นมาว่า "พระมันตเสวีเปลี่ยนไปแล้ว" แล้วท่านก็เจียไปไม่พูดอะไรต่อ ข้าพเจ้าฟังแล้วรู้สึก ดีใจเป็นอย่างมาก คิดว่าตนเองคงได้บรรลุขั้นใดขั้นหนึ่งแล้ว แต่ทันใดนั้นเอง คนแปล(โยมอ้วน) เสริมขึ้นมาทัน คิวว่า "ใช่?? เปลี่ยนไปแล้วจริงๆ เปลี่ยนไปมากด้วย ตอนมาใหม่ๆ ตัวดำ ผอม เล็กนิดเดียว ตอนนี้อ้วนผิ ดรูปผิวดำไปเลย เปลี่ยนไปมาก.."

ข้าพเจ้าฟังแล้วก็ให้รู้สึกเคือง ตอนแรกนึกว่าจะเป็นคำชม หน่อย..? มาหาว่าเราอ้วน เหมือนกับ... (ตัวเอง)? ฟังแล้วแทบรับไม่ได้ แต่เกิดสติขึ้นฉับพลันจึงกำหนดในใจว่า "คิดหนอๆๆ" จนอาการดับไป แล้ว ยกแขนขึ้นดู "เออ อ.. ก็คงจะจริงอย่างเขาว่า แต่ก็ไม่ถึงกับอ้วนนะ แค่อุดมสมบูรณ์ไปหน่อย แค่นั้นเอง.."

หลังจากนั้น ข้าพเจ้าอดฉันเนื้อ(แดง)อยู่พักใหญ่ หวังจะให้หุ่น(รูปร่าง+หน้าตา)กลับมา smart หรือ handsome เพื่อยลโฉมอีกครั้งหนึ่ง พอ ๗ เดือนผ่านไป ผลที่ออกมาไม่ค่อยสมตั้งใจปรารถนามากนัก แต่ก็ รู้สึกเฉย ๆ นึกเสียว่าทุกอย่างเป็นเพียงรูป-นาม เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยอยู่ตลอดเวลา ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น..

เรื่องอาหารการขบฉันนี้ ถือว่าเป็นเรื่องสำคัญมากสำหรับผู้ปฏิบัติวิปัสสนาที่หวังจะบรรลุมรรค ผล พระพุทธเจ้าจึงจัดไว้เป็น ๑ ในสัปปายะ ๗ เลยทีเดียว คือ อาหารสัปปายะ

สยาดอกคอยบอกบ่อย ๆ ว่า ต้องระมัดระวังในการขบฉัน ให้กำหนดกิริยาอาการต่าง ๆ อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง สามารถทำให้บรรลุธรรมได้เลยทีเดียว ยกตัวอย่างสามเณรรูปหนึ่งในสมัยพุทธกาล พระเถระเตือน บ่อยๆว่า "เวลาฉันให้ระวังลิ้นนะ เณรนะ" สามเณรปฏิบัติตามอย่างเคร่งครัดจนได้บรรลุธรรมในที่สุด ข้าพเจ้า ฟังแล้วก็รู้สึกเฉย ๆ ถึงเป็นเรื่องจริงก็เป็นเรื่องในสมัยพุทธกาล เมื่อ ๒ พันปีก่อนโน้นน.. คงเกิดขึ้นในยุค ปัจจุบันไม่ได้เป็นแน่ จึงไม่ใส่ใจมากนักยังหลุดกำหนดขณะฉันอยู่เป็นประจำโดยเฉพาะวันที่มีเจ้าภาพเลี้ยง กวядเดียว พอคำแรกเข้าปากไปแล้ว ก็ลืมตัวไปเลยของตัวเองกำลังปฏิบัติวิปัสสนาอยู่ ไปรู้สึกตัวอีกที ตอนจะตัก น้ำซุบซัดซอ้นสุดท้าย เพราะซอ้นกระทบกับกันถ้วยทำให้เกิดเสียดัง จึงค่อยกลับมามีสติกำหนด "ตักหนอๆๆ" -"ยกหนอๆๆ" - "อ้า(ปาก)หนอๆๆ"- "ใส่หนอๆๆ" - "อมหนอๆๆ" - "วางหนอๆๆ" - "นั่งหนอๆ" - "กลืนหนอๆ"(เอื้อก..) ..เป็นเช่นนี้อยู่เป็นประจำ

หลังปฏิบัติวิปัสสนาเข้าเดือนที่ ๔ มีอยู่วันหนึ่ง สยาดอกเล่าให้ฟังว่า "เมื่อหลายปีมาแล้ว มีพระพมารูป หนึ่งปฏิบัติวิปัสสนาอยู่นานก็ยังหลุดกำหนดในเวลาฉันอยู่เป็นประจำ ตอนตักใส่ปาก อม ก็ยังพอกำหนดได้ แต่ พอตอนจะกลืนนี่สิ กลืนอัตโนมัติเป็นประจำ พยายามกำหนดเท่าไรก็ไม่ได้สักที จนตนเองรู้สึกท้อแท้ จึงมา บริกษาท่าน ท่านบอกไปว่า "เวลาฉันให้กำหนดจิตอยากด้วย จะทำให้กำหนดได้ดีขึ้น พระท่านนั้นก็ปฏิบัติตาม "อยากตักหนอ" - "ตักหนอๆๆ" - "อยากยกหนอ" - "ยกหนอๆๆ" - "อยากอ้าหนอ" - "อ้า(ปาก)หนอๆๆ" - "ใส่หนอๆๆ" - "อมหนอๆๆ" - "อยากวางซอ้นหนอ" - "วางหนอๆๆ" - "นั่งหนอ" - "อยากกลืนหนอ" - "กลืน หนอๆ..." - "ลงหนอๆๆ" ปฏิบัติเช่นนี้เพียงไม่กี่วันก็เข้าถึงธรรมได้เลย"

ข้าพเจ้าได้ฟังถึงตอนนี้ หูซาไปข้างหนึ่งเลย " เอ๊ะ.. นี่มันอะไรกัน ยุคนี้อันยังมีพระโสดาบันอยู่อีกหรือ พระที่นั่งตรงหน้าเรารูปนี้ ท่านกำลังบอกว่า เคยสอนผู้อื่นให้บรรลุโสดาบันมาแล้วกระนั้นหรือ? ถ้าเช่นนั้นก็หมายความว่า ท่านก็ต้องเป็นพระโสดาบันเป็นอย่างน้อยละซิ..ท่านต้องเป็นพระอริยะอย่างแน่นอน ต้องเป็นแน่ๆ ถึงได้กล้าพูดเพียงนี้ ชั่ว." หลังจากวันนั้นทำให้ข้าพเจ้ากลัวท่านมาก กลัวว่าท่านจะรู้วาระจิต รู้ว่าเรากำลังคิดอะไรอยู่ เพราะบางครั้งก็ยังเผลอคิดเรื่องไม่ดีไม่งามอยู่บ้างเหมือนกัน ขณะนั่งส่งอารมณ์แทบทุกครั้ง ก็จะนั่งกำหนด "คิดหนอๆ" ถึยิบ เพื่อป้องกันไม่ให้ความคิดที่ไม่ดีหลุดออกมา (เดี๋ยวจะเสียภาพพจน์พระนิสิตปริญญาโท)

แต่ยังมีหูอีกข้างหนึ่งที่ยังไม่ซา เพราะเกิดความคิดแย้งขึ้นมาว่า "พระรูปนั้นคงเป็นผู้มีบุญมาเกิด เราคงไม่มีบุญวาสนาถึงเพียงนั้นหรอก" แต่อย่างไรก็ตาม หลังจากวันนั้นเสียงซอณ จาน ขามที่ยังพอมืออยู่บ้างขณะฉัน เจียบกริบ..(ยังกะป้าซ่า) ทำให้ข้าพเจ้านึกขบขันอยู่ในใจว่า "แต่ละคนคงอยากบรรลุกันนาดู นั่งกำหนดกันถึยิบเซียว (แม้แต่เราก้ยังเป็นไปกับเขาด้วย)"

หลังจากวันนั้น ข้าพเจ้าก็พยายามกำหนดให้ละเอียดขึ้น แต่ไม่มากนัก ด้วยคิดว่าตนเองคงมีบุญวาสนาไม่ถึง

หลายวันต่อมา ได้ทราบข่าวแว่วๆมาว่า พระที่ปฏิบัติอยู่ก่อนแล้ว ๒รูป ซึ่งปฏิบัติมาแล้ว ๙-๑๐ เดือน ได้ปฏิบัติสำเร็จเรียบร้อยแล้ว ทำให้ข้าพเจ้าอยากบรรลุขึ้นมาบ้างอย่างจริงจัง แต่ก็เกิดความคิดขึ้นมาบกรวนว่า "ก็สมควรแล้วที่จะสำเร็จ ปฏิบัติมาเกือบปีก็สมควรเสร็จได้แล้ว"

หลายวันต่อมาก็ได้ยินข่าวแว่วๆมาอีกว่า "เพื่อนพระนิสิตรูปหนึ่ง (ผู้ที่ติดอยู่ที่ญาณ ๓ นานมาก ข้าพเจ้าถึงญาณ ๑๑ แล้ว ท่านยังอยู่ที่ญาณ ๓ อยู่เลย) บัดนี้ท่านได้บรรลุญาณ ๑๖ เรียบร้อยแล้ว และกำลังขอสายดอเข้าผลสมาบัติอยู่" พอข้าพเจ้าฟังถึงตรงนี้ หูอีกข้างหนึ่งที่ยังไม่ซาลกลับซาววบวบ ร้อนฉ่ำขึ้นมาทันที (จะว่าอิจฉาก็ไม่ใช่ จะว่าน้อยใจตนเอง..ก็น่าจะใช้) นึกอยากบรรลุโสดาบันขึ้นมาอย่างจับใจ จากนั้น ข้าพเจ้าจึงเพิ่มกำลังกำหนดขึ้นไปอีก กำหนดถึยิบทั้งนอกบัลลังก์และในบัลลังก์ อิริยาบถที่เคยหลุด ๆ เผลอ ๆ กำหนดเกือบหมด ไม่พูดกับใครอยู่พักหนึ่ง หวังจะบรรลุโสดาบันให้ได้ แต่ผลที่ออกมากลับตรงกันข้าม นั่งบัลลังก์ไหนก็มีแต่สติที่คมชัด(เกินเหตุ) นั่งสว่างไสว ไม่งอกไม่งวงเลย ยิ่งปฏิบัติไปนานก็ยิ่งมีสติ สติต่อเนื่อง ไม่มีที่ท้าวว่าจะดับ จะวูบเลย นานวันก็ยิ่งให้รู้สึกท้อแท้ และเหนื่อยล้า จนคิดจะเลิกปฏิบัติอยู่หลายครั้ง จึงบอกสหายดอให้ทราบ ท่านพูดให้กำลังใจและให้เห็นโทษภัยในวิภวสังสาร จึงตั้งใจปฏิบัติต่อไปอีก จน.....

๑๓) ความเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น

หลังจากปฏิบัติเสร็จสมบูรณ์แล้ว ถึงแม้ข้าพเจ้าจะไม่มั่นใจในสภาวะของตนเองเต็ม ๑๐๐ % (เพราะยังมีจิตเคืองๆ และคิดดูหมิ่นปรากฏอยู่บ้างในบางครั้ง) แต่ก็เกิดความเชื่อมั่นขึ้นหลายประการ คือ

๑. ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าพระอริยะโดยเฉพาะพระโสดาบันยังมีอยู่จริงในโลกปัจจุบันอย่างแน่นอน

๒. เชื่อแน่ว่า ถ้ามีความตั้งใจในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบนี้ ทำให้บรรลุมรรค ผลภายในระยะเวลาเพียง ๓-๔เดือนได้จริง

๓. ข้าพเจ้าเชื่อมั่นในผลการปฏิบัติของตนเองว่า ด้วยความรู้ ความสามารถที่ได้รับถ่ายทอดจากสหายดอ(ภททนต์วิโรจนะ) ในชาตินี้ ข้าพเจ้าสามารถสอนผู้อื่นให้บรรลุโสดาบันได้อย่างน้อย ๑ คน แน่แน่นอน

๔. สามารถกำหนดดับกิเลสต่าง ๆ และความนึกคิดต่างๆที่เกิดขึ้นให้ดับลงได้อย่างฉับพลัน ถ้าต้องการจะให้ดับ (ก่อนจะมาปฏิบัติที่สำนักแห่งนี้ ข้าพเจ้าได้ชมภาพยนตร์จากเครื่องเล่นแผ่น C.D. เกือบ ๑๐๐ เรื่อง นั่งวิปัสสนา ๓ เดือนแรกไม่มีบัลลังก์ไหนเลยที่ไม่มีภาพเรื่องราวในภาพยนตร์มาปรากฏในจิต แต่พอปฏิบัติไปถึงเดือนที่ ๖ แทบไม่มีบัลลังก์ไหนเลยเช่นกันที่มีภาพเกี่ยวกับภาพยนตร์มาปรากฏในจิต วิปัสสนาล้างจิตและความคิดได้จริงๆ..)

๕. ถ้ามีผู้ถามข้าพเจ้าว่า ท่านบรรลุโสดาบันแล้วหรือยัง?...

๑๔) พระโสดาบัน

หลังปฏิบัติวิปัสสนาเสร็จ จากที่ข้าพเจ้าได้คลุกคลีกับเพื่อน ๆ หลายรูป ที่ข้าพเจ้ามั่นใจว่า หลายท่านได้บรรลุโสดาบันแล้วอย่างแน่นอน ทำให้เกิดความรู้สึกต่อความเป็นพระโสดาบัน ๓ ประการ คือ

๑. โสดาปัตติมรรค ทำได้เพียงประหารกิเลสที่เป็นเชื้อให้ไปตกอบายคือ ทิฏฐิและวิจิกิจฉา เท่านั้น กิเลสอื่นๆ ยังมีอยู่ ฉะนั้น ผู้ที่บรรลุโสดาบันก็ยังมี ราคะ โลภะ โทสะ โมหะ โกรธ เกลียดอยู่ บางคนมีมานะ ถือตัวยิ่งกว่าเดิมเสียด้วยซ้ำ เปรียบเทียบกันคนทั่วๆ ไปแล้ว ต่างกันที่มีความสามารถในการดับกิเลสได้ฉับพลัน คือ ถึงจะโลกก็ไม่คิดจะขโมยของใคร ถึงจะโกรธก็ไม่คิดจะอาฆาตปองร้ายใคร เป็นต้น

๒. พระโสดาบัน ดูจากพฤติกรรมภายนอก แทบจะไม่ต่างจากคนทั่วไปเลย ต่างแต่จะเป็นคนใจบุญ และมีความเมตตาต่อทุกคน ในคัมภีร์ก็มีให้เห็นเป็นตัวอย่าง เช่น นางวิสาขา (มหาอุบาสิกาผู้ใจบุญ) ร้องให้พุ่มพวยเมื่อหลานตาย จนพระพุทธเจ้าต้องตรัสเตือนสติ เป็นต้น

๓. พระโสดาบันที่เจริญวิปัสสนาก็มีภูมิล้วนๆ ไม่ได้เจริญสมถกรรมฐานควบคู่ไปด้วย จะไม่มีคุณวิเศษใด ๆ เลย คือ ไม่สามารถทำนายกรรมได้ ไม่มีหุทิพย์ ตาทิพย์ เสกของไม่ขลัง ทำได้แต่ดับทุกข์ภายในจิตของตนเองเท่านั้น ถ้าต้องการให้ขลัง เสกเป่าคาถาอาคมได้ จะต้องฝึกสมถกรรมฐานเพิ่มเติม วิปัสสนาจะช่วยให้ฝึกสมถกรรมฐานได้ผลเร็วยิ่งขึ้น

๑๕) อานาปานสติ

หลายคนสงสัยว่า การปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบไม่มีในพระไตรปิฎก เป็นคำสอนของพระพุทธศาสนาแน่หรือ? ส่วนมากพระพุทธเจ้าตรัสสอนให้เจริญสติปัฏฐานด้วยการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เป็นอารมณ์หลักมิใช่หรือ? เมื่อก่อนนี้ข้าพเจ้าก็คิดเช่นนั้นมาตลอด แม้แต่ปัจจุบันนี้ก็ยังคงคิดอยู่ ถ้ามี ๒ สำนักให้เลือกปฏิบัติ คือ

๑. สำนักวิปัสสนาสอนให้กำหนดพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก

๒. สำนักวิปัสสนาสอนให้กำหนดลมหายใจเข้า-ออกเป็นอารมณ์หลัก ซึ่งสามารถสอนให้เห็นมรรคเห็นผลได้ภายใน ๓-๔ เดือนเท่านั้น

หรือต่อรองให้อีกหน่อย ให้สำนักกำหนดลมหายใจเข้า-ออกสอนให้บรรลุโสดาบันได้ภายใน ๑ ปี

ถ้าจะให้เลือก ๒ สำนักนี้ ข้าพเจ้าขอเลือกปฏิบัติวิปัสสนาในสำนักกำหนดลมหายใจเข้า-ออก เพราะรู้สึกอุ่นใจกว่า มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎกชัดเจนกว่า แต่ด้วยประสบการณ์ที่ผ่านมา ข้าพเจ้าไม่เคยได้ยินเลยว่า มีสำนักสอนอานาปานสติสำนักใดกล้าที่จะประกาศว่าสามารถสอนให้ทุกคนบรรลุโสดาบันได้ภายในระยะเวลาเพียง ๑ ปีเท่านั้น ที่รู้มาส่วนมากสอนเพียงแค่ให้จิตสงบ ลมทุกข์ แบบสมถเท่านั้น ที่บอกว่าตนเองได้บรรลุมรรคผลแล้วก็พอมืออยู่ข้าง แต่ท่านก็อธิบายไม่ได้ว่า "วิปัสสนาญาณในแต่ละขั้น ทั้ง ๑๖ ขั้น ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติจริงมีสภาวะเป็นอย่างไรบ้าง คือว่า ยังไม่มีสำนักอานาปานสติสำนักใดเลยที่สามารถอธิบาย/บอกได้ถึงสภาวะที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติในแต่ละญาณได้ตรงกับสภาวะญาณที่ปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และวิสุทธิมรรค มีครูบาอาจารย์สายอานาปานสติหลายท่านที่ข้าพเจ้าเชื่อมั่นว่าท่านได้บรรลุโสดาบันเป็นอย่างดีแล้วแน่นอน(..ความรู้สึกส่วนตัว) แต่ท่านก็ไม่สามารถอธิบายสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติด้วยหลักการในพระคัมภีร์ได้ หรืออาจจะเป็นเพราะท่านไม่สนใจที่จะสอบสวนเปรียบเทียบ ด้วยคิดว่า "ไม่จำเป็น" ก็เป็นไปได้ เหตุนี้แล การปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูมิล้วนแบบกำหนดลมหายใจเข้า-ออก จึงไม่เป็นที่สนใจของผู้ศึกษาปริยัติมากนัก แต่การปฏิบัติวิปัสสนาก็มีภูมิล้วนแบบกำหนดพอง-ยุบกลับตรงกันข้าม แม้จะมีหลักฐานเบื้องต้นปรากฏในพระคัมภีร์ไม่มากนัก แต่สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติกลับสามารถอธิบายด้วยทฤษฎีญาณ ๑๖ ที่ปรากฏในคัมภีร์ได้อย่างชัดเจน และที่สำคัญ พระอาจารย์บางท่านเกิดความมั่นใจในสภาวะธรรมของตนเองถึงกับกล้าประกาศว่า " ถ้าทำตามทีสอน จะปฏิบัติวิปัสสนาให้เห็นมรรคเห็นผลได้

ภายในระยะเวลาเพียง ๓-๔ เดือนเท่านั้น"

ด้วยประสบการณ์ที่ข้าพเจ้าได้ผ่านการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ แบบเข้มข้นมาเป็นระยะเวลากว่า ๖ เดือน ข้าพเจ้าขอยืนยันว่า เป็นเช่นนั้นจริง แม้โดยความรู้สึกส่วนตัวจะนิยมชมชอบในการปฏิบัติแบบกำหนดลมหายใจเข้าออกมากกว่า แต่ข้าพเจ้าก็ไม่อาจปฏิเสธความจริงที่เกิดขึ้นได้เลยว่า การปฏิบัติแบบกำหนดพอง-ยุบก็เป็นสติปัญญาเช่นกัน ทำให้เกิดดวงตาเห็นธรรมได้ภายในระยะเวลาเพียง ๓-๔ เดือนเท่านั้น ซึ่งข้าพเจ้าได้ประสบมาด้วยตนเอง

แต่อย่างไรก็ตาม ในระหว่างปฏิบัติ ข้าพเจ้าเกิดจิตฮึกเหิมขึ้นมาหลายครั้ง ว่า "เรานี้แหละจะเป็นผู้ทำการปฏิบัติวิปัสสนาแบบอานาปานสติให้โด่งดังในวงวิชาการให้ได้ โดยจะใช้หลักการเดียวกันกับที่ท่านอาจารย์มหาสิริยาตอใช้สภาวะญาณ ๑๖ มาอธิบายสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ ข้าพเจ้าก็จะปฏิบัติอานาปานสติให้รู้แจ้งแล้วนำสภาวะธรรมต่างๆ ที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติจริงมาอธิบายด้วยหลักการของญาณ ๑๖ ให้ได้" ขอยืนยันว่าเคยคิดเช่นนี้หลายครั้งจริง แต่ก็มอดดับไปทุกครั้ง เพราะเป็นภาระยิ่งใหญ่เกินที่พระหนุ่มด้อยปัญญารูปหนึ่งจะแบกรับเอาไปได้..?

๑๖) ความประทับใจที่เกิดขึ้นระหว่างปฏิบัติ

๑. สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ (เจ้าสำนักยุเตาอู๋กัมมัฏฐาน)

ในชีวิตของข้าพเจ้าตอนนี้ ท่านกลายเป็น superhero ไปแล้ว อยากรจะสอนวิปัสสนาให้เก่งอย่างท่านบ้าง และขอประกาศอย่างไม่ลังเลใจไว้ ณ ตรงนี้ ว่า " ถ้าหากวันใดวันหนึ่ง มีเหตุให้ท่านต้องใช้ดวงตาหรือไตข้างใดข้างหนึ่ง เพื่อช่วยให้การเผยแผ่ธรรมของท่านสะดวกและกว้างขวางยิ่งขึ้น ข้าพเจ้าจะให้" นี่เป็นสัจจวาจาที่ข้าพเจ้าได้ประกาศไว้แล้ว ครั้งนี้เป็นครั้งที่ ๒ (ครั้งแรกเป็นเพียงการประกาศไว้ในใจให้กับผู้ก่อตั้งสถาบันบวชศึกษาพุทธไสยา) ขอยืนยันว่าขณะที่เขียนนี้ข้าพเจ้ามีสติและสัมปชัญญะสมบูรณ์

ข้าพเจ้ากล้าที่จะประกาศเช่นนี้มิใช่เพียงเพราะศรัทธาและสำนึกบุญคุณ แต่เพราะเล็งเห็นประโยชน์มหาศาลที่เพื่อนมนุษย์จะพึงได้รับ การที่ต้องเสียดวงตาหรือไตเพียงข้างเดียว แต่กลับช่วยให้เพื่อนมนุษย์หลายหมื่น หลายแสนชีวิตได้ดวงตาเห็นธรรม มันคุ้มที่จะเสียสละมิใช่หรือ? หรือใครว่าไม่ใช่..?

อนึ่งตลอดระยะเวลา ๗ เดือนเต็มพอดีที่เรียนกัมมัฏฐานกับท่าน คงไม่มีผู้ปฏิบัติท่านใดปฏิเสธได้ว่าท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่เอาจริงเอาจังกับการสอนวิปัสสนากัมมัฏฐานที่สุดเท่าที่เคยพบมา มีความเชี่ยวชาญทั้งในหลักปริยัติและวิธีปฏิบัติที่สุด อีกทั้งมีเทคนิคและวิธีการสอนที่ควรเอาเป็นเยี่ยงอย่าง อย่างยิ่ง ข้าพเจ้าคิดว่า ในโลกนี้คงไม่มีพระวิปัสสนาจารย์ท่านใดสามารถสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติได้ทุกวัน เช้า - ค่ำ และสามารถเทศนาหลักปฏิบัติและเพิ่มพูนศรัทธาทุกวันได้อย่างท่านอีกแล้ว อีกทั้งกล้าที่จะปฏิเสธกิจนิมนต์ทุกรายการที่ต้องทำให้ขาดสอบอารมณ์ผู้ปฏิบัติ "ไม่ว่าผู้นิมนต์จะเป็นใครทั้งสิ้น จะเป็นเศรษฐี คหบดี หรือราชากรบ้านเมือง ท่านก็ไม่ไป ด้วยอ้างว่า "ต้องคอยเฝ้าพระโยคีที่กำลังจะบรรลุธรรม"

อีกประการหนึ่ง ลีลาการแสดงธรรมของท่านในแต่ละวัน ฟังจากน้ำเสียงและท่วงท่าลีลาจะดูเด็ดแผดมันอยู่มีใช้น้อย คนแปล(แม่ชีเกสร)บอกบ่อยๆ ว่า ท่านเทศน์ซึ่งมาก ข้าพเจ้าได้แต่ฟังความหมายจากคนแปลที่รู้สึกซาบซึ้งอยู่พอสมควร แต่ถ้าฟังภาษาพม่าได้เข้าใจคงจะซาบซึ้งศรัทธามากกว่านี้ น่าจะเป็นเพราะเหตุนี้ที่คนแปลพูดบ่อยๆ ว่า เปรียบเทียบระหว่างผู้ปฏิบัติชาวไทยกับชาวพม่าแล้ว โดยเฉลี่ย ชาวพม่าจะปฏิบัติเสร็จได้เร็วกว่า

๒. พระภิกษุสามเณรในวัดยุเตาอู๋กัมมัฏฐาน

เป็นเรื่องน่าแปลกอยู่พอสมควรทีเดียว วัดนี้เป็นวัดวิปัสสนากัมมัฏฐาน ปฏิบัติอย่างเข้มข้น กำหนดอิริยาบถย่อยอยู่ตลอดเวลา ยกเว้นเวลาหลับ แต่พระภิกษุสามเณรที่เรียนจบจากที่นี่มีความเชี่ยวชาญในพระปริยัติธรรมอย่างยิ่ง มีพระภิกษุรูปหนึ่งสามารถทรงจำพระวินัยปิฎกได้แล้วทั้ง ๘ เล่ม ปัจจุบันกำลังศึกษาพระ

สุดต้นตอปัญหาอยู่ ซึ่งเรื่องเหล่านี้แทบจะเกิดขึ้นไม่ได้เลยในสำนักอื่น ๆ ที่สามารถทำให้การศึกษาทั้งภาคปริยัติ และปฏิบัติไปควบคู่ด้วยกันได้อย่างเอาจริงเอาจัง ส่วนมากจะเน้นไปในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง แล้วทิ้งอีกอย่างไปเสีย โดยสิ้นเชิง

๓. ญาติโยมชาวพุทธที่อาศัยอยู่รอบวัด

กล่าวได้ว่าในชีวิตที่ผ่านมายังไม่เคยเห็นญาติโยมชาวพุทธที่ไหนจะมีความศรัทธาเคารพนอบ น้อมต่อพระสงฆ์ได้มากถึงเพียงนี้ แทบไม่มีบ้านชาวพุทธบ้านใดเลยที่ไม่ถวายอาหารบิณฑบาตร และแทบไม่มีชาวพุทธคนใดเลยที่ถวายอาหารบิณฑบาตรแล้วจะไม่หมอบกราบลงกับพื้นดิน แม้หัวเข่าและหน้าผากจะเปื้อนดินก็ไม่รู้สึกถึงเลใจที่จะกราบลงเลย ขณะที่ข้าพเจ้าออกบิณฑบาตรทุก ๆ วันอาทิตย์ได้เห็นภาพเหล่านี้จนจินตนา นำประทับใจยิ่งนัก...

๔. คนแปลภาษา

ขณะที่ปฏิบัติก็มีพื้นฐานอยู่ตลอด ๗ เดือนเต็มพอดี สยาดอเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้คำแนะนำสั่งสอนสอบอารมณ์เช้า-เย็น เป็นชาวพม่า พูดภาษาไทยไม่ได้ ขณะเดียวกัน ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ กว่า ๓๐ ท่าน เป็นชาวไทย พูดภาษาพม่าไม่ได้เลยเช่นกัน แต่พอ ๗ เดือนผ่านไปทุกคนก็ประสบผลสำเร็จที่ปรารถนาทุกคน ฉะนั้น การปฏิบัติวิปัสสนาก็มีพื้นฐานเป็นระยะเวลา ๗ เดือนครั้งนี้สำเร็จผลลงได้อย่างงดงาม จึงมิใช่มีเพียงสยาดอภิกษุที่วัดวิโรจนะผู้เป็นพระวิปัสสนาจารย์เท่านั้น แต่ยังมีกลุ่มบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่มีความสำคัญไม่น้อยกว่า นั่นคือ ล่าม ผู้แปลภาษา ซึ่งเป็นสตรีทั้งหมด มีทั้งแม่ชีและอุบาสิกา บางท่านช่วยงานประจำอยู่ที่วัด บางท่านอยู่ที่บ้านไม่ไกลจากวัดมากนัก

สอบอารมณ์วันแรก ๆ ข้าพเจ้านึกสงสัยอยู่หลายครั้งว่า เออเนี่ย.. สยาดอสอบอารมณ์ หรือคนแปลสอบอารมณ์กันแน่ สยาดอพูดเพียงไม่กี่คำ แต่คนแปลพูดเสริมเสียดายยียด คำที่แปลออกมาจะน่าเชื่อถือแค่ไหน? มีมัวบ้างหรือเปล่า? บางครั้งถึงกับแนะนำสั่งสอนพระเสียดายด้วยซ้ำทั้งที่สยาดอไม่ได้พูดอะไรเลย ทำให้รู้สึกถึงเลอยู่หลายครั้ง ไม่ค่อยมั่นใจต่อคำพูดของล่ามมากนัก แต่พอนำคำแนะนำต่าง ๆ ที่ล่ามบอกไปปฏิบัติวิปัสสนาญาณก็ก้าวหน้าขึ้นเรื่อย ๆ ทำให้นึกสงสัยอีกว่า ล่ามรู้ได้อย่างไร? ตอนแรกก็คิดเอาเองว่า คงจะแปลกันมานานแล้วจึงพอจะรู้อะไรบ้าง แต่มาทราบภายหลังว่าล่ามทั้งหมด เคยปฏิบัติวิปัสสนาก็มีพื้นฐานจนเสร็จสมบูรณ์กันแล้วทุกคน และที่สำคัญ เรียนจบปริญญาตรีกันทุกคน จากนั้นจึงรู้สึกศรัทธาเชื่อถือต่อคำแนะนำของล่ามมากขึ้นตามลำดับ มีปัญหาบางอย่างที่สงสัยแต่ไม่กล้าถามสยาดอ จึงถามล่ามแทน ก็ได้คำตอบที่น่าพึงพอใจอยู่หลายครั้ง ยิ่งปฏิบัติไปนาน ๆ ก็ยิ่งรู้สึกว่า บุคคลเหล่านี้มิใช่เป็นเพียงแค่ล่ามแปลภาษาเท่านั้น บางครั้งก็เป็นเหมือนแม่ บางครั้งก็เป็นเหมือนพี่สาว บางครั้งก็เป็นเหมือนครูบาอาจารย์ โดยเฉพาะล่ามบางท่านเป็นได้แม้กระทั่งคนล้างส้วม คนเทกระโถนเลยทีเดียว

สำหรับข้าพเจ้าแล้ว บุคคลเหล่านี้จัดได้ว่าเป็น ๑ ในสัปบายะ ๗ คือ บุคคลสัปบายะ ที่ช่วยให้บรรลุนิพพานได้เร็ว และจัดอยู่ในกลุ่มบุคคลผู้มีพระคุณสูงสุดที่ต้องสำนึกบุญคุณอยู่เสมอ แม่เมตตาทุกครั้ง หรือนึกถึงสยาดอครั้งใดก็ต้องนึกถึงกลุ่มบุคคลเหล่านี้พ่วงอยู่ด้วยเสมอ

สรุปว่า ข้าพเจ้าทั้งหลายได้มีโอกาสมีบุญกุศลหนุนนำให้ได้มาพบกับสยาดอ ก็เปรียบเหมือนกับ คนเดินทางไกลข้ามทะเลทรายที่แห้งแล้ง จนได้มาพบบ่อน้ำศักดิ์สิทธิ์ที่ใสสะอาด แต่ลึกมาก และไม่ถึงตักน้ำ ย่อมมีสภาพฉันทใด ข้าพเจ้าและเพื่อน ๆ กว่า ๓๐ รูปได้มาพบอาจารย์ผู้เลิศด้วยสติปัญญาความสามารถและเต็มเปี่ยมด้วยจิตเมตตา แต่ถ้าไม่มีกลุ่มบุคคลเหล่านี้คอยแปลภาษาและอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ให้ ก็ย่อมมีสภาพฉันทนั้นแล...ขอบคุณมาก สาธุ สาธุ สาธุ อนุโมทามิ..

อาลึงต้วต้ว ดุย อะเมี่ยะ อะเมี่ยะ อะเมี่ยะ ยุตอมูจ๊ะปากงล่อ ตาตุ้ ตาตุ้ ตาตุ้
อาลึงต้วต้ว ดุย อะเมี่ยะ อะเมี่ยะ อะเมี่ยะ ยุตอมูจ๊ะปากงล่อ ตาตุ้ ตาตุ้ ตาตุ้
อาลึงต้วต้ว ดุย อะเมี่ยะ อะเมี่ยะ อะเมี่ยะ ยุตอมูจ๊ะปากงล่อ ตาตุ้ ตาตุ้ ตาตุ้

บทที่ ๒

การเผยแผ่วิปัสสนาภาวนา

๒.๑ ศาสนาพุทธ

๒.๑.๑ พระรัตนตรัย

พระรัตนตรัย แปลว่า แก้ว ๓ ประการ เป็นสิ่งประมาณค่ามิได้ อำนาจประโยชน์สุขให้แก่บุคคลที่เข้าถึงเป็นเอกประการ ซึ่งเทียบเคียง กับสมบัติใด ๆ ในโลกไม่ได้เลย เพราะแม้บุคคลจะได้ครอบครองทรัพย์สินสมบัติสักกี่แสนกี่ล้านก็ตาม ก็ยังเป็นการครอบครองชั่วคราวระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น พร้อมกับความทุกข์อีกนานับประการ แต่การเข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง จะมีแต่ประโยชน์เกื้อกูลและความสงบสุขโดยลำดับ บุคคลผู้เข้าถึงจะหลุดรอดปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งปวง^๑ แก้ว ๓ ประการ คือ



๑) **พระพุทธเจ้า** พระผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง^๒ ตรัสรู้ความจริง สูงสุด ๔ ประการ^๓ คือ ทุกข์ (ความทนสภาพเดิมอยู่ไม่ได้) สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความพ้นทุกข์) มรรค (ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความพ้นทุกข์)^๔ ทรงเป็นพระศาสดาของพุทธศาสนาที่ไม่มีความศรัทธาใดยิ่งใหญ่กว่า สมบูรณ์ ด้วยพระองค์ ๓ ประการ คือ

๑.๑) **พระปัญญาคุณ** พระองค์ทรงรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่ง ทั้งหลายตามความเป็นจริง สิ่งที่ทรงรู้จะไม่มี การเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ไม่ว่าจะสุขสมัยจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม

๑.๑.๑ พระพุทธเจ้าทรงมีพระปริชาญาณหยั่งรู้ อันประกอบไปด้วยกำลัง ๑๐ ประการ ดังนี้ คือ

๑) ฐานาฐานญาณ ปริชาหยั่งรู้ฐานะและอฐานะ คือ มีความรู้เข้าใจในเนื้อหาของกฎเกณฑ์ และหลักการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและที่จะนำมาใช้ในการสอนอย่างชัดเจน ตลอดจนรู้ขีดความสามารถของบุคคลที่มีพัฒนาการอยู่ในระดับต่าง ๆ

๒) กรรมวิปากญาณ ปริชาหยั่งรู้ผลของกรรม คือ มีความรู้ ความเข้าใจในกระบวนการพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์เป็นอย่างดี

๓) สัพพัตถคามินีปฏิปทาญาณ พระปริชาหยั่งรู้ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่อรรถประโยชน์ทั้งปวง (จะเป็นทิฏฐิธัมมิกัตถะหรือสัมปรายิกัตถะ หรือปรมาตถะก็ตาม) คือรู้วิธีการและกลวิธีปฏิบัติต่างๆ ที่จะนำเข้าสู่เป้าหมายที่ต้องการ

๔) นานาธาตุนุญญาณ ปริชาหยั่งรู้สภาวะของโลกอันประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ เป็นเอก คือมีความรู้ในวิชาสรีรวิทยา และจิตวิทยา อย่างน้อยให้ทราบองค์ประกอบต่าง ๆ และการปฏิบัติหน้าที่ขององค์ประกอบเหล่านั้น ในกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล

๕) นานาธัมมุตติกญาณ ปริชาหยั่งรู้ธัมมุตติ คือรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านความโน้มเอียง แนวความสนใจ และความถนัดโดยธรรมชาติ ของสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นไปต่างๆ กัน

^๑ พุ.ขุ.อ. (บาลี) ๑/๖-๗.

^๒ วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐๓-๑๑๘, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๐.

^๓ อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๓๔๗

^๔ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๔/๖๐๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๑/๑๘๙.

๖) อินทรีย์ปโรปริยัตตญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความยิ่งและหย่อนแห่งอินทรีย์ของสัตว์ทั้งหลาย คือความรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านระดับสติปัญญา ความสามารถ พัฒนาการด้านต่าง ๆ และความพร้อมที่จะเรียนรู้

๗) ฌานาภิสังกิลเลสาทิญาณ พระปรีชาหยั่งรู้เหตุที่จะทำให้ฌานวิโมกข์ และสมาบัติเสื่อม เป็นเครื่องเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการสอนให้ได้ผลดียิ่งขึ้น กล่าวคือรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคถ่วง หรือส่งเสริมเพิ่มพูนผลสำเร็จของการเรียนรู้ และการฝึกอบรมในระดับต่าง ๆ ก็รู้จักใช้เทคนิคต่างๆ เข้าแก้ไข หรือส่งเสริม นำการเรียนรู้ และการฝึกอบรมให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี

๘) ปุพเพนิวาสานุสสติญาณ ปรีชาหยั่งรู้ระลึกชาติภพในหนหลังได้ หรือรู้ประวัติพื้นเพเดิม และประสบการณ์ในอดีตของผู้ฟัง

๙) จุตูปปาตญาณ ปรีชาหยั่งรู้จติ (การตาย) และ อุบัติ (การเกิด) ของสัตว์ทั้งหลาย

๑๐) อาสวกขยญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย โดยความหมายก็คือ รู้ชัด เข้าใจแจ่มแจ้งและแน่ใจว่า ผลสัมฤทธิ์ที่เป็นจุดหมายนั้น คืออะไร เป็นอย่างไร และตนเองสามารถ กระทำผลสัมฤทธิ์นั้นให้เกิดขึ้นได้จริงด้วย^๕

๑.๑.๒ ปฏิสัมภิตาญาณ ๔ ทรงมีความรู้แตกฉานในด้านต่าง ๆ

๑) อรรถปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในอรรถ ได้แก่ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความหมายของ ถ้อยคำ หรือข้อธรรมต่าง ๆ สามารถอธิบายแยกแยะออกไปได้โดยพิสดาร แม้เห็นเหตุใดๆ สามารถคิด เชื่อมโยงแยกแยะกระจายความคิดออกไปล่วงรู้ถึงผลต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้

๒) ธรรมปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในธรรม ได้แก่ความเข้าใจแจ่มแจ้งในถ้อยคำ หรือข้อ ธรรมต่าง ๆ สามารถจับใจความคำอธิบายโดยพิสดารมาตั้งเป็นกระทู้หรือหัวข้อได้ เมื่อมองเห็นผลต่าง ๆ ที่ปรากฏ ก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุได้

๓) นิรุตติปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในภาษา คือรู้ภาษาต่าง ๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจง แสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจ และเห็นตามได้

๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ ได้แก่ ความมีไหวพริบ สามารถเข้าใจ คิดเหตุผลได้เหมาะสมทันการ และมีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้ต่าง ๆ ว่ามีแหล่งที่มา และมี ประโยชน์อย่างไร สามารถเชื่อมโยงความรู้ทั้งหลายเข้าด้วยกัน สร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ได้^๖

๑.๒) พระบริสุทธินุคุณ มีพระทัยบริสุทธิ์หมดจดปราศจากอาสวกิเลส ไม่มีอารมณ์ยินดีหรือยินร้าย ต่ออารมณ์ทั้งปวง

พระพุทธเจ้าทรงพระคุณคือความบริสุทธิ์ สะอาด ปราศจากอาสวะ กิเลสทั้งหลายทั้งปวง เป็น พระคุณที่ทำให้พระองค์เป็นผู้ที่ประเสริฐที่สุดในโลก และเป็นบุคคลที่ควรแก่การเคารพ บูชา เป็นอย่างยิ่ง พระคุณข้อนี้อาจพิจารณาได้จากลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

๑) พระองค์เองเป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ไม่กระทำความชั่วทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ไม่มีเหตุที่ใครจะยกขึ้นตำหนิได้

๒) ทรงทำได้อย่างที่สอน คือสอนเขาอย่างไร พระองค์เอง ก็ทรงประพฤติปฏิบัติอย่างนั้น ด้วย ดังพุทธพจน์ที่ว่า ตถาคตพูดอย่างใดทำอย่างนั้น จึงเป็นตัวอย่างที่ดี และให้ประชาชนเกิด ความเชื่อมั่นในคุณค่าของคำสอนได้

^๕ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๔๘/๑๔๔-๑๔๘, อง.ทสก.อ. (ไทย) ๕/-/-/๗๐.

^๖ พ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๓๓๐.

๓) ทรงมีความบริสุทธิ์พระทัยในการสอน ทรงสอนผู้อื่นด้วยมุ่งหวังประโยชน์แก่เขาอย่าง เดียว ไม่ทรงมีพระทัยแอบแฝงด้วยความหวังผลประโยชน์ส่วนตน หรืออามิสตอบแทนใด ๆ

๑.๓) พระมหากษัตริย์ ทรงมีพระมหากษัตริย์ผู้ยิ่งใหญ่จะ สั่งสอนพระสัทธรรม อันเป็นประโยชน์ แก่กษัตริย์และความสุขแก่ ชาวโลก ทรงพากเพียรช่วยเหลือชาวโลกทั้งปวงให้หลุดพ้น จากความทุกข์^๗

พระพุทธเจ้าทรงพระกรุณา ทรงอาศัยพระคุณอันนี้ทำให้พระองค์ตัดสิ้น พระทัยในการประกาศพระศาสนา ด้วยทรงเห็นความทุกข์ยากของหมู่สัตว์โลก ที่ตกอยู่ ภายใต้อำนาจการครอบงำของกิเลสทั้งหลาย องค์คุณอันนี้อาจพิจารณาได้จากพุทธกิจ ในแต่ละวัน ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่กษัตริย์ผู้ปกครองฝ่ายเดียว พุทธกิจของพระองค์ นั้นแบ่งช่วงเวลาได้ ๕ เวลา ดังนี้



- ๑) **ปุพฺพญเห ปิณฺทชปาตญจ** เวลาเช้าเสด็จออกบิณฑบาต เพื่อโปรดสัตว์โลกผู้ต้องการบุญ
- ๒) **สายญเห ธมฺมเทศน์** ในเวลาเย็นทรงแสดงธรรมแก่คนผู้สนใจในการฟังธรรม
- ๓) **ปิโทเส ภิกฺขุโอรทา** ในเวลาค่ำ ทรงประทานพระโอวาทให้ภรรมาฐานแก่พระภิกษุทั้งหลาย
- ๔) **อชฺฌมรตเต เทวปณฺหนิ** ในเวลาเที่ยงคืน ทรงแสดงธรรม และตอบปัญหาแก่เทวดาทั้งหลาย
- ๕) **ปจฺจุสเสว คเต กาลे ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ** ในเวลาใกล้รุ่งทรงตรวจดูสัตว์โลก ที่อาจจะรู้ ธรรมซึ่งพระองค์ทรงแสดง แล้วได้รับผลตามสมควรแก่อุปนิสัยบารมีของคนเหล่านั้น^๘

นอกจากพุทธกิจ ดังกล่าว ซึ่งถือว่าเป็นกิจหลักของพระองค์แล้ว พระองค์ยังมีพระมหากษัตริย์ต่อ พระภิกษุ ซึ่งเป็นพระสาวก ดังเรื่องที่ได้เห็นได้ชัดเจนนั่นคือ เรื่องพระพุทฺธิคตตติสสเถระ พระเถระผู้มีร่างกายอันเปื่อย เน่า กระทั่งเพื่อนภิกษุด้วยกันรังเกียจ และทอดทิ้งไม่มีใครดูแล ดังมีเรื่องย่อที่ควรนำมาศึกษา ดังนี้

"พระเถระรูปนี้ ชื่อว่าติสสเถระ ท่านบวชอุทิศถวายออกแก่พระ ศาสนา ต่อมาท่านเป็นโรคเรื้อน ซึ่งเป็นที่รังเกียจของพระภิกษุรูป อื่น ๆ เพราะท่านมีตอมที่ผิวหนังผุดขึ้นเม็ดใหญ่สุดเท่าผลมะตูม และแตกออกมีน้ำเหลืองไหล ต่อมาก็ลูกกลมเข้ากระดูก เป็นที่ รังเกียจแก่ผู้พบเห็น ทำให้เพื่อนภิกษุด้วยกันเกิดความรังเกียจ จึง พากันทอดทิ้งท่านพระพุทธเจ้าทรงแผ่ช่วยคือพระญาณ ตรวจดู สัตว์โลก และทรงพบพระติสสเถระผู้ถูกทอดทิ้ง โดยทรงดำริว่า ยกเว้นพระองค์เสียแล้ว พระติสสเถระก็จะมีที่พึ่ง ทรงอาศัยพระ มหากษัตริย์เช่นนั้น จึงเสด็จไปโปรดด้วยการทรงต้มน้ำร้อน และ ทรงซักผ้าจีวร และทรงสงน้ำให้พระติสสเถระผู้มีกายเปื่อยเน่า ด้วยพระองค์เอง หลังจากที่พระติสสเถระ มี ร่างกายเบา สบายแล้ว ก็ทรงแสดงธรรมโปรด และในที่สุดเทศนา พระพุทฺธิคตตติสสเถระ ท่านก็ได้ บรรลุพระอรหันต์พร้อมปฏิสัมภิทา"^๙



๒. พระธรรม พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน "พระธรรม" แก่เพื่อนผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพื่อให้ ชาวโลกมีความสุขสงบ รอดพ้นจากความทุกข์ทรมานในอบายภูมิ^{๑๐} และหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง^{๑๑}

^๗ วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๐๓-๑๑๘, วิสุทธ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^๘ ที.สี.อ. (บาลี) ๑ / ๘ / ๔๕--๘๗.

^๙ ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๔๓๖.

^{๑๐} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๒๕.

^{๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๗/๔๔๒.

สภาพที่ชื่อว่าธรรม เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้ประพฤติธรรมไม่ให้ตกไปใน
อบาย ๔ และในวิภูฏิกุฑ์ทั้งสิ้น พระธรรมมี ๙ อย่าง คือ มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ^{๑๒} หรือมี ๑๐
อย่าง รวมทั้งปริยัติเข้าด้วย เมื่อกล่าวรวบยอด โดยย่อแล้ว ก็มี ๖ อย่าง คือ

๑) สวาग्ขาโต เป็นธรรมที่ทรงตรัสไว้ดีแล้ว สมบูรณ์ทั้งอรรถและพยัญชนะดีพร้อมทั้ง
เบื้องต้นท่ามกลางและในที่สุด คุณธรรมข้อนี้หมายถึงพระปริยัติธรรม

๒) สนทิกุฎฐโก เป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วยตนเอง คุณธรรมข้อนี้หมายถึงโล
กุตตรธรรม ทั้ง ๙

๓) อกาลิกโก เป็นธรรมที่พึงปฏิบัติได้และให้ผลทันทีในลำดับนั้นเลยทีเดียว โดยไม่ต้องรอ
เวลาหรือมีระหว่างคันแต่อย่างใด คุณธรรมข้อนี้หมายถึง มัคคจิต ๔

๔) เอหิปสสิโก เป็นธรรมที่ให้ผลได้อย่างแท้จริงจนสามารถพิสูจน์ได้คุณธรรมข้อนี้
หมายถึงโลกุตตรธรรมทั้ง ๙

๕) โอปนยิโก เป็นธรรมที่ควรน้อมนำมาให้บังเกิดแก่ตน และทำให้แจ้งแก่ตน หมายความว่า
ควรบำเพ็ญเพียรให้เกิดมัคคจิต ผลจิต ก็จะแจ้งซึ่งพระนิพพาน

๖) ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญู เป็นธรรมที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะตนเอง ผู้อื่นหาช่วยไม่ว่า มรรคเรา
เจริญ ผลเราบรรลุ นิโรธเราแจ้งแล้ว เป็นการศึกษาด้วยการประจักษ์แจ้งอย่างที่เรียกว่าประจักษ์ลหิต

๓. พระสงฆ์ คือ หมู่แห่งสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกต้องตาม
หลักคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึง พุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติจนบรรลุ
มรรค ผล นิพพานได้แล้ว ได้แก่ พระอริยบุคคล ๘ จำพวก ^{๑๓} คือ

- | | |
|----------------|---|
| ๑) พระโสดาบัน | ๒) ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาบันผล |
| ๓) พระสกทาคามี | ๔) ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งสกทาคามีผล |
| ๕) พระอนาคามี | ๖) ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอนาคามีผล |
| ๗) พระอรหันต์ | ๘) ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอรหัตตผล ^{๑๔} |

คุณของพระอริยสงฆ์ มี ๙ ประการ คือ

- ๑) สุปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติดีแล้วชอบแล้ว
- ๒) อชฺฐปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติตรงแล้ว
- ๓) ญายปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมอันเป็นเครื่องออกจากทุกข์
- ๔) สามิฉิปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม

^{๑๒} โลกุตตรธรรม ๙ คือ อริยมรรค ๔ สามัญญผล ๔ และนิพพาน ๑ ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๑๑/๑๓๙. และดู
ช.ป. (บาลี) ๓๑/๔๗๘/๓๖๑.

อริยมรรค ๔ คือ โสดาปัตติมรรค สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค และอรหัตตมรรค อ.ป.ญจ.อ. (บาลี) ๓/
๕๗/๓๑.

สามัญญผล (ผลแห่งความเป็นสมณะ) ๔ ได้แก่ ๑. โสดาปัตติผล ๒. สกทาคามีผล ๓. อนาคามีผล ๔.
อรหัตตผล ดูใน ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๕/๓๗๘.

^{๑๓} อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๒๐๗/๒๒๙) อภิ.ป. (ไทย) ๓๖/๒๐๗/๒๒๙.

^{๑๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑, อ.น.นวก (ไทย) ๒๓/๙/๔๔๘.

- ๕) อาหุเนยโย เป็นสาวกที่ควรแก่สักการที่เขานำมาบูชา
- ๖) ปาหุเนยโย เป็นสาวกที่ควรแก่สักการที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
- ๗) ทกขิเนยโย เป็นสาวกที่ควรรับทักษิณาทาน
- ๘) อญชสิกรณียโย เป็นสาวกที่ควรแก่การกราบไหว้
- ๙) อนุตตร ปุณญกเขตต์ โลกสส เป็นนาบุญอย่างยอดเยี่ยม ไม่มีนาบุญอื่นยิ่งกว่า

ปัจจุบันมีพระอรหันต์อยู่อีกหรือไม่

สำหรับคำถามที่ว่า มีพระอรหันต์อยู่หรือไม่ คงจะหมายถึงพระอรหันต์ที่เป็นอนุพุทธะ หรือที่เรียกว่า พระอรหันต์สาวกของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ในข้อนี้ขอตอบว่า ถ้าหากว่าเดี๋ยวนี้ยังมีการเจริญมรรคมีองค์ ๘ กันอยู่ พระอรหันต์ก็ยังมีอยู่ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “ตราบใดที่ยังมีผู้เจริญมรรคมีองค์ ๘ ตราบนั้นโลกนี้ก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์”^{๑๕}

พระอรชธการยัท้านได้อธิบายขยายความในข้อนี้ว่า ในยุคแรกคือ นับตั้งแต่ครั้งพุทธกาลสมัยที่พระผู้มีพระภาคเจ้ายังทรงมีพระชนม์อยู่จนถึง พ.ศ. ๑๐๐๐ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้ปฏิสัมภิทาญาณ ในยุคที่ ๒ นับตั้งแต่ พ.ศ. ๑๐๐๑ ถึง ๒๐๐๐ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้อภิญญา ๖ ในยุคที่ ๓ นับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๐๐๑ ถึง พ.ศ. ๓๐๐๐ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้วิชา ๓ ในยุคที่ ๔ นับตั้งแต่ พ.ศ. ๓๐๐๑ ถึง ๔๐๐๐ เป็นยุคของพระอรหันต์สุวิปัสสกะ ในยุคที่ ๕ นับตั้งแต่ พ.ศ. ๔๐๐๑ ถึง ๕๐๐๐ เป็นยุคพระอนาคามี^{๑๖}

ถ้าพิจารณาตามคำอธิบายนี้ ก็ตอบได้ทันทีว่า เดี๋ยวนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่ เพราะเป็นยุคที่ ๓ ซึ่งเป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้วิชา ๓

๒.๑.๒ พระพุทธเจ้าคือใคร?

พระพุทธเจ้าทรงเป็นมหาบุรุษของโลก เป็นอัครมหาบุรุษของจักรวาลอุบัติมาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์สุขและเกื้อกูลแก่มวลสรรพสัตว์ เป็นแสงสว่าง เป็นดวงประทีปของจักรวาล ทรงชี้หนทางสว่างแก่ผู้ไม่รู้ ทรงประกาศสัจธรรมเพื่อความสงบร่มเย็นของโลก เพื่ออนุเคราะห์ชาวโลก เพื่อบำเพ็ญประโยชน์เกื้อกูล และความสุขสงบของเทวดาและมนุษย์^{๑๗}



ในทรรศนะของผู้เขียนเองมีความรู้สึกต่อพระพุทธเจ้าดังนี้

“เมื่อก่อนนี้ พระองค์ก็เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น รู้จักร้อน รู้จักหนาว รู้จักกิน รู้จักถ่าย เหมือนกับเรานี้แหละ มีกิเลสมากกว่าเราเสียด้วยซ้ำ เพราะมีสิ่งปรนเปรอมากมาย แต่ในที่สุดพระองค์ ทรงเพียรพยายามจนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณได้ด้วยพระองค์เอง มิใช่เทพเจ้าประทานพร หรือพระพรหมดลบันดาล แต่ด้วยความเพียรและหยาดเหงื่อของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น ในขณะที่เพื่อนมนุษย์อีกจำนวนมากยอมเหนื่อยยาก ยอมเสี่ยงชีวิตในบางครั้งเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเพียงน้อยนิด แต่พระองค์กลับทิ้งสมบัติมหาศาล แล้วไปนั่งให้ยุ่งกัตุอยู่กลางป่า ขณะที่พระองค์ตัดสินพระทัยออกจาก พระราชวังไปนั้น พระองค์ก็ยังไม่รู้เลยว่า จะพบวิธีดับทุกข์ได้จริงหรือไม่? จะดับทุกข์ได้ด้วยวิธีใด? แต่พระองค์ก็ตัดสินพระทัยได้เด็ดขาดว่า “จะทิ้ง” ..เป็นการตัดสินพระทัยที่เด็ดเดี่ยวยิ่งนัก.. หลังจากตรัสรู้แล้ว ก็ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องลำบากเดินด้วยเท้าเปล่าไปสอนคนโน้นคนนี้ ญาติกันก็ไม่ใช่ คนรู้จักกันก็ไม่ใช่ เมื่อยคางเปล่าๆ บางครั้ง ถูกตากลับมาเสีย

^{๑๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒.

^{๑๖} อัง.อภฺรฐก. (บาลี) ๓/๕๑/๒๖๕., อัง.เอก.อ. (ไทย) ๓๒/๑๖๗

^{๑๗} ชุ.สุ.อ. (ไทย) ๒๕ /๖๖๙.

ด้วยซ้ำ เงินเดือนก็ไม่มี ค่าพาหนะก็ไม่มีใครให้ ..ถ้าเป็นเราคงไม่ทำเป็นแน่ เมื่อยเปล่าๆ.. แต่พระองค์ทรงทำทุกวัน เทศนาสั่งสอนทุกวันตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี มีเวลาพักผ่อนเอนหลังเพียงวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น^{๑๘} ... ตั้งแต่โลกเกิดจนโลกดับ จะหาบุคคลเช่นนี้ได้ที่ไหนอีก เหมาะสมแล้ว..ที่ผู้คนมากมายพากันบูชาสรรเสริญ พระองค์ตลอดระยะเวลากว่า ๒๕๐๐ ปี แม้แต่ชั่วโมงสุดท้ายก่อนจะดับขันธปรินิพพาน ทั้ง ๆ ที่ประทับนั่งไม่ไหวแล้ว สังขารร่างกายจะแตกดับเต็มที แต่พระองค์ก็ยังคงพยายามเอาเรี่ยวแรงที่พอมีเหลืออยู่เพียงน้อยนิดขับลมผ่านกลองเสียงที่คร่ำครว้เต็มที เพื่อแสดงธรรมให้สุภททปริพาชกฟัง เรียกร้อยแล้ว จึงตัดสินพระทัยเสด็จดับขันธปรินิพพาน..จะหาบุคคลเช่นนี้ที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว เป็นการปรินิพพานในหน้าที่โดยแท้.."

๒.๑.๓ หลักพุทธศาสนา

คำสอนของพระพุทธเจ้า เป็นการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอก พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎ หรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นเพียงมนุษย์เหมือนเรา ๆ ที่ได้บำเพ็ญบารมีมาอย่างบริบูรณ์แล้ว จนได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ รู้แจ้งกฎเกณฑ์ทั้งปวง ตามธรรมชาติที่มีอยู่จริง^{๑๙}

หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกพระนามหนึ่งว่า พระสัพพัญญู แปลว่า ผู้รู้ทั้งปวง คือ รู้หมดทุกอย่าง^{๒๐} ด้วยความที่พระองค์รู้ ทุกอย่างนี้เอง ทำให้พระองค์ทรงประมวลเรื่องราวทั้งหมดได้ว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมด หรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะทำให้เกิดโทษ เกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ เพื่อคลายโศกเพียงเท่านั้น^{๒๑}

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอผ่าตัดผู้บาดเจ็บที่ถูกลูกศรยิงปักอก หมอไม่จำเป็นต้องใส่ใจว่า คนยิงเป็นใคร ทำไม่จึงยิง? (ใครสร้างโลก) หมอทำหน้าที่เพียงเร่งผ่าตัดช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมให้ผ่าตัดโดยเร็ว ตั้งเงื่อนไขว่า “ต้องหากคนยิงให้ได้ก่อน เขาหน้าตาเป็นอย่างไร? ผู้หญิง หรือผู้ชาย ต้องให้เขาออกเหตุผลที่ยิงให้ได้ก่อน ผมจึงจะยอมให้หมอผ่าตัดลูกศรออก” ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็รับรองได้ว่าผู้ป่วยต้องเสียชีวิตก่อนอย่างแน่นอน^{๒๒}

ศาสนาพุทธชี้แนวทางการแก้ปัญหาของมนุษยชาติ ด้วยความรู้ที่ถูกตรงตามสภาพความเป็นจริงของชีวิต เพราะระบบความรู้ใหม่ที่เกิดจากการคิดวิเคราะห์ หรืออ้างเหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่เริ่มมาจากประสบการณ์ตรงจากการตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า แล้วถูกพิสูจน์โดยประสบการณ์ตรงของพระภิกษุในพุทธศาสนาทุกยุคทุกสมัย^{๒๓}

พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน “พระธรรม” เพื่อให้ชาวโลกพ้นจากทุกข์^{๒๔} มีความสุขสงบ จนถึงขั้นสูงสุดคือบรรลุมรรค^{๒๕} ผล นิพพาน

ธรรมะ คือ สภาพที่มีอยู่ เป็นอยู่ ตามธรรมชาติที่มีอยู่จริง รวมทั้งเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้ธรรมชาติต่าง ๆ เป็นไป^{๒๖} หาผู้บังคับบัญชาหรือเป็นเจ้าของมิได้^{๒๗} เช่น ธรรมชาติของไฟคือร้อน ธรรมชาติของความโลภคืออยากได้ ธรรมชาติของปัญญาญาณคือตัดขาดกิเลส เป็นต้น^{๒๘}

^{๑๘} ที.สี.อ. (บาลี) หน้า ๒๐๓ , อัง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๒๑-๒๒/๑๐๘.

^{๑๙} วิสุทธิชนวิลาสินี. (บาลี) ๑/๑๒๐, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๔/๓๕๓., ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๙๑/๕๕๐.

^{๒๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

^{๒๑} ส.สี. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๒๒} คุรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๓๗. ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

^{๒๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐ , ที.ม.อ. (บาลี) ๙๐/๗๖, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๙/๑๙๑.

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๗/๔๔๒.

^{๒๕} ภาวะที่ขี้เกิเลสออกไปได้ . ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘.

^{๒๖} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖. ขุ.ป. อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙.

^{๒๗} คุรายละเอียดใน อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๔/๑๐๒, วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๖๕.

^{๒๘} คุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๔/๓๖.

ไฟร้อนตามสภาวะธรรมชาติของไฟเอง มิใช่เพราะใครบังคับหรือดลบันดาล ปัญญาญาณตัดกิเลสตามธรรมชาติของปัญญาเอง มิใช่เพราะใครบังคับ หรือดลบันดาล^{๒๙} ฯลฯ คือ เป็นไปตามเหตุตามปัจจัยนั้น ๆ ที่เรียกว่า “อิทัปปัจจยตา” (บางศาสนาเรียกว่า “พระเจ้า”) ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

| | |
|--|---|
| อิมสมิ สติ อิทั โหติ | เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้จึงมี |
| อิมสสุปปาทา อิทั อุปฺปชฺชติ. | เพราะสิ่งนี้เกิดขึ้น สิ่งนี้จึงเกิด |
| อิมสมิ อสติ อิทั น โหติ | เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้จึงไม่มี |
| อิมสส นิโรธา อิทั นิรุชฺชติ. ^{๓๐} | เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ ^{๓๑} |

ส่วน “พระธรรม” ที่เป็นคำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านั้น เนื่องด้วยพระองค์ทรงเป็นผู้รู้แจ้งธรรมทั้งปวงแล้ว จึงทรงเลือกเฟ้นสั่งสอนเฉพาะธรรมะที่เป็นไปเพื่อการละอกุศล และเจริญกุศล ตามหลักการแห่งอริยสัจ ๔ เท่านั้น^{๓๒}

คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามีมากมายถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมชั้นตรี บรรจุอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกจำนวน ๔๕ เล่ม เหตุที่พระพุทธศาสนามีคำสั่งสอนมากมายเช่นนี้ เพราะพระบรมศาสดาได้ทรงประกาศคำสั่งสอนเป็นเวลายาวนานถึง ๔๕ ปี แม้คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้าจะมีมากมายเช่นนี้ แต่เมื่อประมวลคำสั่งสอนที่เป็นหลักใหญ่ เป็นหัวใจของพุทธศาสนาก็มีอยู่เพียง ๓ ประการเท่านั้น^{๓๓} คือ

๑. **สพฺพปาปสฺส อภินิ** การไม่ทำบาปทั้งปวง ได้แก่ การงดเว้น ไม่ทำทุจริตใด ๆ ไม่ว่าจะ เป็นความชั่วทางกาย ทางวาจาและทางใจ เช่น คีล ๕ คีล ๘ สำหรับฆราวาส และคีล ๑๐ และคีล ๒๒๗ สำหรับสามเณรและพระภิกษุ^{๓๔}

๒. **กุสลสฺสุปฺสมปทา** การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การสร้างสมบุญกุศล ด้วยการให้ทาน^{๓๕} ประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ มีเมตตากรุณา ประกอบสัมมาอาชีพ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร เสียสละ อุตุน และเจริญสมถภาวนา (นั่งสมาธิ) ผลการปฏิบัติสมถภาวนานี้จะทำให้บรรลุถึงฌานอภิญญาได้^{๓๖}

สมถภาวนา คือการทำจิตให้สงบด้วยการฝึกสมาธิ เช่น กำหนดลมหายใจ หรือสวดมนต์ภาวนา เป็นต้น ผลการปฏิบัติสมถกรรมฐานนี้ จะทำให้ได้บรรลุถึงฌานอภิญญาได้ แต่ยังไม่บรรลุธรรม ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานที่ปราถนาบรรลุพระนิพพานจะต้องปฏิบัติวิปัสสนาต่ออีก

๓. **สจฺจิตฺตปริโยทปน** การทำใจให้บริสุทธิ์^{๓๗} ได้แก่ การชำระจิตให้สะอาดปราศจากกิเลส ด้วยการเจริญวิปัสสนา (ปัญญา^{๓๘}) ใช้ปัญญาพิจารณาอารมณ์ที่ปรากฏโดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ตามความเป็นจริง^{๓๙} จนได้บรรลุถึงมรรค ผล พระนิพพาน

^{๒๙} ชุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๕๐๘.

^{๓๐} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๕๐/๓๗, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๕๐/๘๘.

^{๓๑} ดุ.ใน ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๗/๗๙, ชุ.มหา. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๕๒๖.

^{๓๒} ส.สี. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓, ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๑/-/๒๒๕.

^{๓๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐, วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๙/๑๙๐-๑๙๒.

^{๓๔} พระสังฆมณฑลชวตตวิภังคะ อัมมาจาริยะ. **ปรมัตถโคตติกะ ปริจเฉทที่ ๙ สมถกัมมัฏฐานที่ปณี**, พิมพ์ครั้งที่ ๔ (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ ทิพยวิสุทธ), หน้า ๔๑.

^{๓๕} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๓๘๘, อง.นวก.อ. (ไทย) ๔/-/-/๔๘๓.

^{๓๖} ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๒๓.

^{๓๗} การทำจิตตนให้ผ่องใสปราศจากนิวรณ์ ๕ ดูใน ชุ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๔/๙๕.

^{๓๘} ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๒๓, ชุ.ธ. (บาลี) ๒๕/๑๘๓/๔๙.

^{๓๙} ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๑/๒๔.

วิปัสสนาภาวนา คือการใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งในอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบัน ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ดับกิเลสตัณหาได้^{๕๐}

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง^{๕๑} ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตาย-เกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจใด ๆ อีกต่อไป ฉะนั้น เป้าหมายที่แท้จริงของพระพุทธศาสนา จึงไม่ใช่แค่การแสวงบุญกุศลด้วยการให้ทาน รักษาศีล หรือเจริญสมาธิภาวนาเพียงเท่านั้น

ศาสนาพุทธมองโลกแต่ในแง่ร้ายจริงหรือ?

พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไร เราจึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ ความจริงว่า ร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ ไม่มีทางทำให้เกิด ความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุข หรือหลีกเลี่ยงความทุกข์มาก เพียงใด จิตใจก็ยังมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่า จะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม หรือมีฉะนั้นก็จิตจาง ไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเสมือนสิ่งทีรอการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ แต่ก็หลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องยั่ววนและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหานั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง เรามักคิดว่า ถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ถ้าไม่เจอสิ่งโน้น ก็จะมี ความสุข ไปหลงใหลว่าทรัพย์สิน เงินทอง ชื่อเสียง ยศอำนาจ ความสนุกสนาน ความอร่อย คือตัวความสุข เราเอาแต่ดิ้นรนแสวงหาความสุข *สนุกสนาน* โดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง

พระพุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตา แต่สอนให้เรียนรู้ทุกข์ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พระพุทธศาสนา เท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่อง”ทุกข์”ไว้โดยตรง พร้อมทั้งบอกสาเหตุของความทุกข์ และวิธีเจริญภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ เพราะเมื่อเรารู้แจ้งทุกข์ก็จะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อนั้นจึงจะได้พบกับความสุขอันเต็มบริบูรณ์ทันทีในปัจจุบันชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยสิ้นเชิง^{๕๒} ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป ส่วนการทำบุญที่นิยมทำกันในปัจจุบัน มีอันสูงสุดเพียงแค่อุทิศความสุขในสวรรค์เท่านั้น ไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาพาสู่ความพ้นทุกข์ได้ แม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้ว แต่เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตาย-เกิดอีก^{๕๓} ยังต้องตกนรกอีก เพราะแม้แต่พระพรหมก็ยังตกนรก^{๕๔}

วิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ทรมานได้ มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นคือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป^{๕๕} การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานเท่านั้น ที่สามารถตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้ สามารถกำจัดกิเลสตัณหาอันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ได้^{๕๖} เพราะกิเลสตัณหา นี้แหละเป็นเชื้อเหตุให้ต้องไปถือกำเนิดในภพใหม่ ดังพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสกับพระอานนท์ว่า ”กรรมชื่อว่า เป็นไร่นา วิญญาณชื่อว่า เป็นพืช

^{๕๐} ที.สี.อ. (บาลี) ๔๒๙/๓๑๕ ,ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๒๘.

^{๕๑} คุรุรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

^{๕๒} คุรุรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙ /๑๗๗/๕๐๖.

^{๕๓} คุรุรายละเอียดใน อง.สตุตถก. (ไทย) ๒๓/๔๔/๖๗.

^{๕๔} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๘/๖๕๔, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑ /๑๙๓/๑๒๕.

^{๕๕} คุรุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔/๑๐-๑๓.

^{๕๖} คุรุรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๘.

^{๕๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙ ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๑๔๔.

ค้นหาชื่ออย่างเหนียวในเมล็ดพืช วิญญาณดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบ มีค้นหาเป็นเชื้อ เครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”^{๔๘} และตรัสอีกว่า “ค้นหาทำให้สัตว์ต้องเกิดอีก สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์ ไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้”^{๔๙}

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ ครั้ง ก็จะทำจิตกิเลสค้นหาในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง^{๕๐} เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดมะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายใน เมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไปต้มกำจัดยางเหนียวให้ หมดไปได้แล้ว จากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตาม จะไม่งอกอีกแล้ว กิเลส ค้นหาในดวงจิตของเราก็คงเช่นกัน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากำจัดกิเลสค้นหาได้หมดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว

แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่าเข้าสู่กระแสพระนิพพานได้แล้วที่เรียกว่า**บรรลุโสดาบัน**^{๕๑}

๒.๑.๔ นิกายเถรวาท

พระพุทธศาสนามีนิกายหลักอยู่ ๒ นิกาย คือ “เถรวาท” ได้แก่นิกายที่ยอมรับมติของพระเถระในสังคายนาครั้งที่ ๑ ภายหลังพุทธปรินิพพาน ๓ เดือน โดยทั่วไปจะเรียกนิกายนี้ว่า “พระพุทธศาสนายุคแรก” ส่วนอีกนิกายหนึ่งคือ นิกาย “มหายาน” ที่พัฒนามาจากพระภิกษุกลุ่มหนึ่งที่ไม่ยอมรับมติสังคายนาครั้งที่ ๑ โดยทั่วไปจะเรียกนิกายนี้ว่า “พระพุทธศาสนายุคหลัง”^{๕๒}

ตั้งแต่เมื่อพระพุทธเจ้าปรินิพพานแล้ว ๓ เดือน พระสงฆ์องค์อรหันต์มีพระมหากัสสปะเถระเป็นประธาน และพระสงฆ์ อื่นๆ อีก ๕๐๐ รูป ได้กระทำสังคายนา ร้อยกรองพระธรรมวินัย ประมวลหลักธรรมวินัย ที่ถูกต้องไว้เป็นข้อตกลง เป็นแนวทางเดียวกัน เป็นหลักการของพระพุทธศาสนา เพื่อที่จะได้เป็นหลักในการประพฤติปฏิบัติ หลักในการตัดสินว่า อะไรเป็นธรรม อะไรเป็นวินัย หากมีความแปลกปลอมเกิดขึ้นมาในยุคหลัง ก็จะสามารถกลับไปหาความจริงแท้ของพระธรรมวินัยได้จากที่ท่านได้ประมวลเอาไว้ในปฐมสังคายนานั้น

นิกายเถรวาทเป็นนิกายที่รักษาหลักการเดิมของพระพุทธศาสนาได้อย่างดีที่สุดในการทำสังคายนาครั้งแรกได้มีการประกาศญัตติที่ประชุมสงฆ์ประการหนึ่งขึ้นมาว่า จะไม่เพิกถอนสิกขาบท ใดๆที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติไว้ และจะไม่เพิ่มเติมสิกขาบทใหม่ขึ้นมา นอกเหนือจากที่พระพุทธเจ้าทรงแสดงไว้ ประพฤติตาม

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน อภ.ทก. (ไทย) ๒๐/๗๘/๓๐๑.

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๗/๗๐.

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๙๗.

^{๕๑} ผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ , คำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรค มีองค์ ๘ ดูใน..อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๓๑/๔๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๑/๓๐๐.

พระโสดาบันแบบอัมมานุสारी และแบบสัทธานุสारी

๑. อัมมานุสारी หมายถึงผู้เดินทางไปตามธรรม ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มีปัญญาแก่กล้า บรรลุผลแล้วกลายเป็นทิวฐิปัตตะ(ผู้บรรลุธรรมด้วยความเห็นถูกต้อง) (อง.ทก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๕๕, อง.สตตค.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๕๒/๑๗๕)

๒) สัทธานุสारी คือ ผู้เดินทางไปตามศรัทธาท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลมีศรัทธาแก่กล้า บรรลุผลแล้วกลายเป็นสัทธาวิมุต(ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา) เรียกว่า มัคคสมังคีบุคคลขั้นต้น (ปฐมมัคคสมังคี) หรือผู้พร้อมด้วยโสดาปัตติมรรค (อง.ทก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๕๕, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๕๒/๑๗๕)

^{๕๒} ปัจจุบันแพร่หลายในทิเบต จีน ไต้หวัน เกาหลี มองโกเลีย ญี่ปุ่น ภูฏาน เนปาล เวียดนาม และอินเดีย บางส่วน.

พระธรรมวินัย อย่างบริบูรณ์ไม่ขาดตกบกพร่อง เป็นหลักการที่พระสงฆ์องค์อรหันต์ทั้ง ๕๐๐ รูป ได้ตกลงกัน เป็นเอกฉันท์มติ

ในกาลต่อมาจากนั้น พระสงฆ์ที่ท่านได้ถือปฏิบัติตามแนวทางที่พระอรหันต์ ๕๐๐ รูปในครั้งปฐมสังคายนาได้วางไว้นั้น ก็ถูกเรียกว่าปฏิบัติตามแนวทางของเถรวาท หรือ ปฏิบัติตามวาทะ ข้อตกลงของพระอรหันต์ ๕๐๐ ที่จะดำรงรักษาพระธรรม วินัยที่พระพุทธเจ้าทรงบัญญัติ ทรงแสดงไว้ ที่ได้มาประชุมสังคายนา กันไว้นี้ ให้บริบูรณ์ ไม่ขาดตกบกพร่อง ไม่เพิ่มเติม ไม่เพิกถอนสิ่งที่มีอยู่เดิม นี่จึงเป็นต้นกำเนิดของคำว่า นิกายเถรวาท^{๕๓}

๒.๑.๕ พระไตรปิฎก

ถาม : เราจะรู้ได้อย่างไรว่า เมื่อ ๒๕๐๐ ปีก่อนพระพุทธเจ้าตรัสสอนอะไรไว้บ้าง

ถาม : ในสมัยพระพุทธเจ้า มีพระอรหันต์รูปหนึ่งไม่ยอมลงอุโบสถด้วยเข้าใจว่าหมดกิจที่จะต้องทำแล้ว^{๕๔} และมีพระอรหันต์มากมายในสมัยนั้นที่แสดงธรรมใด ๆ ไม่ได้เลย ในเมื่อพระอรหันต์ในสมัยพระพุทธเจ้ายังมีข้อบกพร่องถึงเพียงนี้ แล้วเราจะมั่นใจได้อย่างไร ว่าสิ่งที่พระอริยเจ้าท่านสอนกันในปัจจุบันนี้จะถูกต้องไปเสียทั้งหมด..เราจะตรวจสอบความถูกต้องของคำสอนได้โดยวิธีใด?



ตอบ : ตรวจสอบจากข้อความที่บันทึกอยู่ในพระคัมภีร์ ...!

ก่อนปรินิพพาน พระพุทธเจ้าได้ตรัสท่านองส์เสียกับพระอานนท์ว่า เมื่อพระองค์ปรินิพพานล่วงลับไปแล้ว จะไม่ทรงตั้งภิกษุรูปใดแทนพระองค์ หากแต่ให้ชาวพุทธทั้งหลายยึดพระธรรมวินัยเป็นศาสดาแทนพระองค์ ตามพระพุทธพจน์ว่า "โย โว อานนท มยา ธมโม จ วินโย จ เทสิโต ปญฺญุตโต โส โว มมจฺเจยน สตุถา"^{๕๕} แปลว่า คู่ก่อนอานนท์ ธรรมและวินัยใดที่เราได้แสดงแล้วและบัญญัติแล้วแก่เธอทั้งหลาย ธรรมและวินัยนั้น เป็นศาสดาของเธอทั้งหลาย โดยกาลที่เราล่วงลับไป

หลังปรินิพพาน ๓ เดือน พระอรหันต์สาวก ๕๐๐ รูป นำโดยพระมหากัสสปะเถระได้ร่วมกันประชุมทำสังคายนา คือ ดำเนินการรวบรวมพระคำรัสของพระพุทธเจ้า จัดเป็นหมวดหมู่ ในตอนต้น คือตั้งแต่ครั้งพุทธกาล คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้ามิได้เรียกว่า "พระไตรปิฎก" แต่เรียกว่าพระธรรมวินัยบ้าง พระสัทธรรมบ้าง ปาพจน์บ้าง สัตถุศาสน์บ้าง พระบาลีบ้าง สุตตะบ้าง แม้หลังพุทธปรินิพพานก็ยังไม่เรียกว่าพระไตรปิฎก คงเรียกว่าพระธรรมวินัย เช่น การสังคายนา ครั้งที่ ๑-๔ ยังคงเรียกว่า "สังคายนาพระธรรมวินัย" ได้เรียกว่า "พระไตรปิฎก" เมื่อการสังคายนาครั้งที่ ๕ เมื่อ พ.ศ. ๔๕๐ ณ ประเทศศรีลังกา โดยได้จารึกลงในใบลาน ซึ่งได้แบ่งพระธรรมวินัยเป็น ๓ หมวด จึงได้เรียกว่า "พระไตรปิฎก" ตั้งแต่นั้น^{๕๖}

๑) **พระวินัยปิฎก** บทบัญญัติและกฎเกณฑ์ที่บัญญัติให้พระภิกษุ และภิกษุณีปฏิบัติตาม หากมีการฝ่าฝืนก็จะมีโทษตามความผิดนั้น ๆ มีโทษสถานหนัก ปานกลาง และอย่างเบา พระวินัยแบ่งออกเป็น ๕ คัมภีร์ คือ

๑.๑ มหาวิภังค์ ว่าด้วยสิกขาบท(ศีล)ของพระภิกษุ ๒๒๗ ข้อ คือปาราชิก ๔, สังฆาทิเสส๑๓, อนินยต ๒,นิสสัคคียปาจิตตีย์ ๓๐,ปาจิตตีย์ ๙๒,ปาฏิเทสนียะ ๔, เสขียวัตร ๗๕, อภิกรณสมถ ๗ เรียก

^{๕๓} พัทธน์ เฟื่องผลา. **บาลีสันสกฤตในภาษาไทย**. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, ๒๕๑๗

^{๕๔} วิ.มหา. (ไทย) ๔/๑๓๗/๒๑๔

^{๕๕} ที.มหา. (บาลี) ๑๐/๒๑๖/๑๓๔

^{๕๖} ฉลาด บุญลอย.**ประวัติศาสตร์คติบาลี** . พระนคร ; มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๐๖.

อีกอย่างหนึ่งว่า สิกขาบทในปาติโมกข์

๑.๒ ภิกษุณีวิภังค์ว่าด้วยสิกขาบทของนางภิกษุณี หรือภิกษุณีปาติโมกข์ ๓๑๑ สิกขาบท

๑.๓ มหาวรรค เล่าเรื่องตั้งแต่พระพุทธเจ้าตรัสรู้ เสด็จออกไปประกาศพระศาสนา การประทานอุปสมบทแก่ผู้มาขอบวช พุดถึงการอุปสมบท อุโบสถ การจำพรรษา เครื่องนุ่ง เกสซ์ กฐิน จีวร นิคหกรรม การออกจากอาบัติ การระงับอธิกรณ์ การทะเลาะวิวาท และสามัคคี

๑.๔ จุลวรรค ว่าด้วยการบัญญัติปลีกย่อย เรื่องเสนาสนะ สังฆเภท วัตรปฏิบัติต่างๆ การงดสวดปาติโมกข์เรื่องกำเนิดและพัฒนาการของภิกษุณีสงฆ์ ลงท้ายด้วยประวัติการทำสังคายนาครั้งที่ ๑ และที่ ๒

๑.๕ ปรีวาร ประมวลเรื่องเบ็ดเตล็ด เกี่ยวกับสิกขาบทของภิกษุและภิกษุณี เป็นคู่มือศึกษาพระวินัย นำเสนอโดยแต่งเป็นคำถามคำตอบเพื่อให้เข้าใจแจ่มแจ้ง

๒) พระสูตรต้นตปิฎก หรือพระสูตร เป็นคำสอนที่พระพุทธองค์ทรงแสดงแก่บุคคลต่างๆ หรือเทศนาของพระสาวก ที่แสดงไว้ประกอบด้วยบุคคล สถานที่ เวลา ที่เกิดขึ้นกับเหตุการณ์นั้นๆ พระสูตรแบ่งออกเป็น ๕ หมวด คือ

๒.๑ ทีฆนิกาย ได้แก่คัมภีร์หมวดที่รวบรวมพระสูตรที่มีเนื้อหาใจความยาวกว่านิกายอื่น จัดเป็นหมวดหมู่เป็นเรื่องรวมเป็นนิกายแรก

๒.๒ มัชฌิมนิกาย ได้แก่คัมภีร์ที่รวบรวมพระสูตร ที่มีเนื้อหาใจความขนาดกลาง ไม่สั้นหรือยาวเกินไป

๒.๓ สังยุตตนิกาย ได้แก่คัมภีร์หมวดที่รวบรวมพระสูตรที่มีเนื้อเรื่องประเภทเดียวกันไว้เป็นหมวดหมู่ เป็นเรื่องเทวดา ก็มีชื่อว่า เทวดาสังยุตต์ คือประมวลเรื่องเทวดา เรื่องเกี่ยวกับป่าก็เป็นวนสังยุตต์ เป็นต้น

๒.๔ อังคุตตรนิกาย ได้แก่คัมภีร์หมวดที่รวบรวมพระสูตรที่กล่าวถึงธรรมที่เป็นหมวดจำนวนน้อยขึ้นไปตามลำดับ เช่น ธรรมข้อเดียวก็เป็นเอกนิบาตธรรม ๒ ข้อ ก็เรียกทุกนิบาต เป็นต้น

๒.๕ ขุททกนิกาย ได้แก่คัมภีร์หมวดที่รวบรวมพระสูตรเล็กน้อย ๆ นอกเหนือจากนิกายทั้ง ๔ รวมเป็นหมวดหมู่ไว้ในขุททกนิกายนี้

๓) พระอภิธรรมปิฎก กล่าวถึงหลักธรรมที่เป็นธรรมะล้วน และเป็นธรรมะที่ลึกซึ้ง ไม่กล่าวถึงบุคคล สถานที่ เวลา สถานการณ์ใดๆ นอกจากธรรมะที่เป็นปรมาัตถ์ แบ่งออกเป็น ๗ คัมภีร์ คือ

๓.๑ ธรรมสังคณี ว่าด้วยการรวบรวมกลุ่มธรรมะ คือจัดระเบียบธรรมต่าง ๆ ที่กระจัดกระจายอยู่รวมเข้าเป็นหมวดหมู่

๓.๒ วิภังค์ ว่าด้วยการแยกแยะหรือวิเคราะห์ข้อธรรมที่สำคัญต่าง ๆ เช่น ชั้นธ อายตนะ ธาตุ และอริยสัจ เป็นต้น แสดงให้เห็นรายละเอียดอย่างพิสดาร

๓.๓ ธาตุกถา ว่าด้วยการจัดธรรมหรือสังเคราะห์ข้อธรรมต่างๆ เข้าเป็น ๑ ประเภท คือ ชั้นธ อายตนะ ธาตุ ว่าเข้ากันได้หรือไม่

๓.๔ ปุคคลบัญญัติ ว่าด้วยการบัญญัติหรือกำหนดลักษณะบุคคลตามระดับคุณธรรมของบุคคลนั้น ๆ

๓.๕ กถาวัตถุ ว่าด้วยเรื่องของถ้อยคำแถลงพรรณนะขัดแย้งของนิกายต่างๆ ชี้ให้เห็นว่าพรรณนะที่ถูกต้อนั้นเป็นอย่างไร โดยเน้นฝ่ายมถิเถรวาทเป็นหลัก

๓.๖ ยมก ว่าด้วยการการจัดธรรมเป็นคู่ ๆ โดยการตั้งคำถามเพื่อความเข้าใจที่แจ่มแจ้ง

๓.๗ ปฎิฐาน ว่าด้วยการอธิบายเงื่อนไขทางธรรมหรือปัจจัยทั้ง ๒๔ อย่างว่ามีธรรมข้อใดเป็นปัจจัยกันและกันบ้าง

๒.๑.๖ พระไตรปิฎกเชื่อถือได้แค่ไหน

คัมภีร์ที่บันทึกหลักธรรมคำสั่งสอนของพุทธศาสนานั้นเรียกว่าพระไตรปิฎก ซึ่งถือว่าเป็นคัมภีร์ที่สำคัญที่สุดของพุทธศาสนา เพราะเป็นคัมภีร์ที่จารึกคำสอนของพระพุทธเจ้าและของพระอรหันตสาวกไว้ โดยมีกระบวนการสืบทอดคำสอนของพระพุทธองค์ไว้ในรูปแบบของการสังคายนาอย่างระมัดระวังและรัดกุมที่สุด ตั้งแต่สมัยที่พระพุทธองค์ทรงพระชนม์ชีพอยู่ จนถึงการสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่ ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ มาตามลำดับ

หลักธรรมคำสั่งสอนทางพุทธศาสนาได้มีการสืบทอดกันมาโดยมุขปาฐะ คือ การท่อง จำสืบบๆ กันมา (Oral Tradition) การท่องจำนี้ ได้กระทำมาจนถึงสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่ ๕ ในลังกาทวีป การจารึกเป็นคัมภีร์ครั้งแรกเมื่อคราวสังคายนาพระธรรมวินัยครั้งที่ ๕ เมื่อ พ.ศ. ๔๕๐๕๗ (ถ้านับเฉพาะที่ทำการสังคายนาในศรีลังกาก็เป็นครั้งที่ ๒) ในรัชสมัยของพระเจ้าวิภูฏคามณีอภัย โดยมีพระรักษิตมหาเถระเป็นประธาน ทำที่อาโลกเลณสถาน ณ มตเล ชนบทหรือที่เรียกว่า มลัชชนบท สาเหตุของการจารึกพระพุทธรวณะลงในใบลาน ก็เพราะว่าถ้าจะใช้วิธีท่องจำพระพุทธรวณะต่อไป ก็อาจมีข้อผิดพลาดได้ง่าย เพราะปัญหาในการท่องจำของกุลบุตรเสื่อมถอยลง นอกจากนั้นพระสงฆ์ยังได้รับความกระทบกระเทือนจากภัยธรรมชาติและภัยสงครามอยู่เนืองๆ ทำให้ไม่มีเวลาท่องจำพระพุทธรวณะ จะทำให้ช่วงการสืบทอดขาดลงได้ และในการจารึกครั้งนี้ได้จารึกอรรถกถาถาหลงไว้ด้วย

มีผู้สงสัยว่า สมัยพุทธกาลคนไม่รู้จักการเขียนหนังสือหรืออย่างไร? จึงไม่ปรากฏว่ามีตำรับตำราจารึกไว้เป็นหลักฐาน พระมหาเสฐียรพงษ์ ปุณณณโณ ได้ประมวลทัศนะนี้ไว้ในหนังสือภาษาศาสตร์ภาษาบาลี ไว้ว่า

ความจริงการเขียนหนังสือน่าจะมีมาก่อนพุทธกาลแล้ว ในพระไตรปิฎกเองก็มีข้อความเอ่ยถึงการขีดเขียนเป็นครั้งคราว เช่น ตอนหนึ่ง ห้ามภิกษุเล่นเกม **"อักษริกา"** ได้แก่ การทายอักษรในอากาศหรือบนหลังเพื่อนภิกษุ วิชาเขียนหนังสือได้รับยกย่องว่า เป็นศิลปะพิเศษอย่างหนึ่ง สิกขาบทบางข้อห้ามภิกษุณีเรียนศิลปะทางโลก หนึ่งในศิลปะเหล่านี้คือวิชาเขียนหนังสือ ในบทสนทนาภายในครอบครัว พ่อแม่ปรารถนาจะให้บุตรเรียนวิชาอะไรดี ถ้าจะให้เรียนเขียนหนังสือ บุตรก็อาจยังชีพอยู่ได้อย่างสบาย แต่ก็อาจเจ็บนิ้วมือ ถ้าภิกษุเขียนหนังสือพรรณนาคุณของอัตตวินิบาตกรรม (การฆ่าตัวตายเอง) ปรับทุกกฎทุกตัวอักษร ถ้ามีผู้อ่านพบข้อความนั้นเข้าเห็นดีเห็นงามด้วย แล้วฆ่าตัวตายตามนั้นปรับอาบัติปาราชิก หลักฐานเหล่านี้แสดงว่าอักษรหรือ**การเขียนมีมาก่อนสมัยพระพุทธเจ้าแล้ว** แต่ที่พระพุทธองค์ไม่นิยมใช้หันมาใช้วิธีมุขปาฐะแทน น่าจะทรงเห็นประโยชน์อันสูงส่งบางประการอย่างกระมัง หรือว่าระบบการขีดเขียนยังไม่เป็นที่แพร่หลายเท่าที่ควร ทั้งยังไม่มียุคการขีดเขียนเพียงพอ ก็ยากที่จะทราบได้ แต่ข้อที่น่าคิดอยู่อย่างคือ วิธีเรียนด้วยมุขปาฐะนี้ นอกจากจะสร้างสัมพันธภาพอย่างใกล้ชิดระหว่างผู้เรียนและผู้สอนแล้ว ยังเป็นการสร้างสมาธิฝึกจิตของผู้เรียนไปในตัวด้วย นักปราชญ์ยุคก่อนที่มีความคิดเช่นนี้ก็ไม่น้อย **เปลโต้**เคยกล่าวไว้ว่า "การคิดอักษรขึ้นใช้แทนการท่องจำ ทำให้มนุษย์ขาดอานาภาพแห่งความทรงจำ คือแทนที่จะจดจำจากอินทรีย์ภายใน ต้องอาศัยสัญลักษณ์นอกเข้าช่วย"^{๕๘}

พระไตรปิฎกเคยถูกดัดแปลงแก้ไขจริงหรือไม่ ?

ยังมีผู้สงสัยต่อไปอีกว่า เป็นไปได้หรือไม่ที่พระไตรปิฎกอาจจะถูกสาวกรุ่นหลังๆ แก้ไขเพิ่มเติม ก็ขอตอบว่า "เป็นไปได้ไม่ได้" แน่แน่นอน ด้วยเหตุผลดังนี้

^{๕๗} บางแห่งว่า พ.ศ. ๔๓๓

^{๕๘} พระมหาเสฐียรพงษ์ ปุณณณโณ ภาษาศาสตร์ภาษาบาลี, ชุตวรรณไวทยากร, กรุงเทพฯไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๔

๑. พระไตรปิฎกสืบทอดกันมาด้วยภาษาบาลี ที่มีหลักไวยากรณ์เฉพาะ มีกฎตายตัวไว้เฉพาะภาษาบาลี โดยปฏิเสธกฎไวยากรณ์หลายประการของสันสกฤตเพื่อให้เป็นหลักเกณฑ์ของไวยากรณ์บาลีโดยเฉพาะ เช่น พระบาลีมี ๒วจนะเท่านั้น คือ เอกวจนะ และพหูวจนะ ไม่มีทวิวจนะ^{๕๙} เป็นต้น

๒. แม้บางช่วงของประวัติศาสตร์เกิดภัยต่าง ๆ ทำให้คัมภีร์พระไตรปิฎกขาดหายหรือเลอะเลือนไป แต่เมื่อสังคายนาใหม่อีกครั้งก็ได้เปรียบเทียบ ตรวจสอบดูที่พระไตรปิฎกของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก จนหมดข้อสงสัย จึงทำให้เชื่อได้ว่าเป็นพระไตรปิฎกที่สังคายนาเสร็จนั้นมีมาตรฐานเดียวกันทั่วทั้งโลก ตรงกับพระไตรปิฎกที่ได้รับการสังคายนาครั้งก่อน ๆ ทุกประการ

๓. มีข้อความในคัมภีร์รุ่นหลังกล่าวอ้างถึงข้อความคัมภีร์พระไตรปิฎก แต่เมื่อตรวจสอบในบาลีพระไตรปิฎกแล้วกลับไม่มีข้อความนั้น ทั้งที่เมื่อพิจารณาข้อความนั้นแล้วมีอรรถเข้ากันได้กับพระไตรปิฎก เช่น บาลีสังยุตตนิกาย มหาวรรคว่า “จตตารีมานิ ภิกขเว อริยสัจจานิ. กตมานิ จตตารี. ทุกข์ อริยสัจจํ ทุกขสมุทัย อริยสัจจํ ทุกขนิโรธ อริยสัจจํ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจํ. อิมานิ โข ภิกขเว จตตารี อริยสัจจานิ ตถานิ อวิตถานิ อนณณถานิ ตสฺมาอริยสัจจานิติ วุจฺจนตี”^{๖๐}

แต่คัมภีร์วิสุทธีมรรค นำไปอ้างโดยเพิ่มข้อความว่า

“จตตารีมานิ ภิกขเว อริยสัจจานิ. กตมานิ จตตารี. ทุกข์ อริยสัจจํ ทุกขสมุทัย อริยสัจจํ ทุกขนิโรธ อริยสัจจํ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจํ. อิมานิ โข ภิกขเว จตตารี อริยสัจจานิ อริยานิ อิมานิ ปฏิวิชฌนตี ตสฺมา อริยสัจจานิติ วุจฺจนตี ๑ อปิ จ อริยสส สจฺจานีติปิ อริยสัจจานิ. ยถา. สเทวเก โลเก ฯ ๒ มนุสฺสา ตถาคโธ อริโย ตสฺมา อริยสัจจานิติ วุจฺจนตีติ. อถวา เอ เตสํ อภิสมฺพุทฺตตา อริยภาวสิทธิโตปิ อริยสัจจานิ. ยถา. อิมสํ โข ภิกขเว จตฺนุนํ อริยสัจจานํ ยถาภูตํ อภิสมฺพุทฺตตา ตถาคโธ อรหํ สมมาสมฺพุทฺโธ อริโยติ วุจฺจตีติ. อปิ จ โข ปน อริยานิ สจฺจานีติปิ อริยสัจจานิ. อริยานีติ ตถานิ อวิตถานิ อวิสฺวาทกานีติ อตฺถโล ฯ ยถา ฯ อิมานิ โข ภิกขเว จตตารี อริยสัจจานิ ตถานิ อวิตถานิ อนณณถานิ ตสฺมา อริยสัจจานิติ วุจฺจนตีติ ๑ เอวเมตฺถ นิพพจนฺโต วินิจฺฉโต เวทิตฺตโพ ฯ”^{๖๑} (อักษรตัวหนา เป็นข้อความที่คัมภีร์วิสุทธีมรรคเพิ่มเข้ามา โดยอ้างว่านำมาจากพระไตรปิฎก)

ดังข้อมูลดังกล่าวมานี้ก็หมายความว่า พระไตรปิฎกภาษาบาลีไม่ถูกแก้ไขเพิ่มเติมอย่างแน่นอน เพราะทั้งที่ปรากฏข้อความที่ตกหล่นอยู่ในคัมภีร์อันน่าเชื่อถือเป็นที่สุดเล่มหนึ่งอย่างคัมภีร์วิสุทธีมรรค ข้อความนั้นก็ยังมีได้ถูกบรรจุไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก สรุปว่า คัมภีร์พระไตรปิฎกภาษาบาลีย่อมเป็นไปได้ที่มีการตกหล่นบ้าง แต่คำกล่าวอ้างที่ว่าถูกสาวกรุ่นหลังแก้ไขเพิ่มเติมย่อมเป็นไปได้อย่างแน่นอน

ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ให้เชื่ออยู่แค่คัมภีร์

หลักกาลามสูตร ๑๐ ที่ว่าด้วยการอย่าเชื่อ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ ดังนี้

- | | |
|---------------------|-------------------------------------|
| ๑. มา อนุสฺสาเวน | อย่าเชื่อโดยฟังตามกันมา |
| ๒. มา ปรมปราย | อย่าเชื่อโดยเหตุสักว่าตามสืบๆ กันมา |
| ๓. มา อิติ กิราย | อย่าเชื่อโดยตื่นข่าว |
| ๔. มา ปิฎกสัมปทาเนน | อย่าเชื่อโดยอ้างปิฎก |

^{๕๙} ดูรายละเอียด พระอัครวงศาจารย์, สทฺทนีติปฺกรณํ (ปทมาลา) ฉบับภูมิพโลภิกขุ . โรงพิมพ์มูลนิธิภูมิพโลภิกขุ, วัดสระเกศ กรุงเทพฯ:พ.ศ. ๒๕๒๑ . หน้า ๑๕๖

^{๖๐} ส.ม.(บาลี) ๑๙/๑๐๙๗/๓๘๐

^{๖๑} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๑๔๐-๑๔๑

- | | |
|--------------------------------|--|
| ๕. มา ตกเหตุ | อย่าเชื่อโดยนิกเดาเอาเอง |
| ๖. มา นยเหตุ | อย่าเชื่อโดยคาดคะเน |
| ๗. มา อากาการปริวิตกเกณ | อย่าเชื่อโดยการตรึกตรองตามอาการ |
| ๘. มา ทิฏฐินิชฌามณกชนกชนุตติยา | อย่าเชื่อโดยเห็นว่าถูกตามลัทธิของตน |
| ๙. มา ภพพรูปตาย | อย่าเชื่อโดยเห็นว่า ผู้พูดควรเชื่อได้ |
| ๑๐. มา สมโณ โน ครุ | อย่าเชื่อโดยถือว่า สมณะนี้เป็นครูของตน ^{๖๒} |

พุทธประสงค์ที่แท้จริงในการตรัสเรื่องนี้ ก็คือ ไม่ทรงให้ปลงใจเชื่อถือเพียงเพราะอ้างตำรารวมไปถึงตำราที่เรียกกันว่าพระไตรปิฎกด้วย แต่ก็มีใช้หมายความว่าไม่ให้เชื่ออะไรเลย ทรงประสงค์ว่า การตัดสินใจเชื่อในแต่ละเรื่องมิใช่ตัดสินใจเชื่อเพียงเพราะเหตุผลใดเหตุผลหนึ่ง ใน ๑๐ ประการนี้ แต่ควรจะมีข้อมูลในการตัดสินใจเชื่อที่มากกว่านั้น เช่น ไม่ให้ตัดสินใจเชื่อเพียงเพราะฟังจากอาจารย์อย่างเดียว แต่ควรหาข้อมูลเพิ่มเติมก่อนว่า คำพูดของอาจารย์นั้นสอดคล้องกับตำราอื่นหรือไม่ นำไปทดสอบทดลองแล้ว มีหลักการพอจะเข้ากันได้หรือไม่ เป็นต้น ทำดังนี้แล้วจึงค่อยตัดสินใจเชื่อ ...มิใช่ว่า ห้ามไม่ให้เชื่ออะไรเลย (เพราะการเชื่อในหลักกาลามสูตร...ก็เป็นการเชื่อคัมภีร์เช่นกันมิใช่หรือ??)

องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสอีกว่า “เมื่อใด ท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นอกุศล ธรรมเหล่านี้มีโทษ ธรรมเหล่านี้ผู้รู้ดีเตียน ธรรมเหล่านี้ใครยึดถือปฏิบัติถึงที่แล้วจะเป็นไปเพื่อมิใช่ประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความทุกข์ เมื่อนั้นท่านทั้งหลายพึงละเสีย ฯลฯ เมื่อใดท่านทั้งหลายรู้ด้วยตนเองว่า ธรรมเหล่านี้เป็นกุศล ธรรมเหล่านี้ไม่มีโทษ ธรรมเหล่านี้วิญญูชนสรรเสริญ ธรรมเหล่านี้ใครยึดถือปฏิบัติ จะ เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุข เมื่อนั้นท่านทั้งหลายพึงถือปฏิบัติบำเพ็ญ(ธรรมเหล่านั้น)”^{๖๓}

ในกรณีที่ผู้ฟังยังไม่รู้ไม่เข้าใจและยังไม่มี ความเชื่อในเรื่องใด ๆ พระพุทธเจ้าก็ไม่ทรงชักจูงความเชื่อเป็นแต่ทรงสอนให้พิจารณาตัดสินเอาตามเหตุผลที่เห็นได้ด้วยตนเอง คำว่า ปิฎก ในพระสูตรนี้ รวมหมายถึงพระไตรปิฎกด้วย มีเหตุผลอธิบายดังต่อไปนี้

ภาษาบาลีว่า มา ปิฎกสมปทานนา ท่านพระธรรมปิฎก แปลว่า อย่างยึดถือ โดยการอ้างตำรา อรรถกถาอธิบายว่า มา ปิฎกสมปทานนาติ อมหากัมปิฎกตนุตติยา สหธิ สเมตติปิ มา คณหิตถ^{๖๔}.

ปิฎกัมปิฎกตถวิทุ ปริยตติภาชนตถโต อาหุ
เตน สโมธานตวา ตโยปิ วินยาทโย เถยยา.

ปริยตติปิ หิ "มา ปิฎกสมปทานนา"ติ อาทิสฺส ปิฎกนติ วุจจติ.^{๖๕}

น ปิฎกสมปทายาติ อมหากัมปิฎกตนุตติยา สหธิ สเมตติ น โหติ.^{๖๖}

คัมภีร์ฎีกาอธิบายว่า ปิฎกัม คณโถ สมปทียติ เอตสสาติ ปิฎกสมปทานัม, คณถสส อุกคณนโก. เตน ปิฎกุกคณนภกภาเวน เอกจโจ ตาทิสฺส คณถัม ปคณัม กตวา เตน ตัม สเมนติ สเมติ, ตสฺมา "ภูตเมตนา"ติ คณหาติ, ตัม สนธาเยส ปฎิกฺเขโป "มา ปิฎกสมปทานนา"ติ, อตตโน อุกคณนถสมปตติยา มา คณหิตถาติ วุตติ โหติ^{๖๗}

อรรถกถาัมชฌิมนิกายกล่าววว่า ปิฎกัม ศัพท์หมายถึง พระไตรปิฎก มีบาลีว่า “ปิฎกสมปทายาติ

^{๖๒} อก.ทูก. (ไทย) ๒๐/๖๖/๒๕๙

^{๖๓} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๙๓/๒๘๗

^{๖๔} อก.จตุกก. อ. (บาลี) ๒/๑๕๔/๒๐๓

^{๖๕} ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๑๗

^{๖๖} ชุ.มหา.อ. (บาลี) ๑๕๖/๓๙๑

^{๖๗} อก.จตุกก. ฎีกา. (บาลี) ๒/๒๖๘/๒๐๙

ปาวจนสงฆาตสมปตติยา. สาวิตติอาทีหิ ฉนทพนเธหิ จ วคคพนเธหิ จ สมปาเทตวา อาคตนต์ิ ทสเสติ^{๖๘}

ฎีกาที่ขนิทายกกล่าวว่ ปฎิก คัพท หมายถึง พระบาลี (พระไตรปิฎก)ว่ “มา ปฎิกสมปทานเนาติ กาลามสุตเต, สาฬหสุตเต จ อาคตติ ปาฬิมาท. ตทฎจกถายถจ ”อมหากิ ปฎิกตตติยา สทฐิ สเมตติติ มา คณหิตถา”ติ อตถโ วุตโต. อาจริยสาริปุตตตเถเรน ปน ”ปาฬิสมปทานวเสน มา คณถา”ติ วุตติ^{๖๙}

ในเรื่องนี้ พระธรรมปิฎก (ป.อ.ประยุทธ์ ปยุตโต) อธิบายว่

คำว่ อายัตถิถอ ในที่นี้ ขอให้เข้าใจความว่ หมายถึงการไม่ตัดสินหรือลงความเห็นแน่นอนเด็ดขาดลงไปเพียงเพราะเหตุเหล่านี้ ตรงกับคำว่ ”อย่าปลงใจเชื่อ” อนึ่ง ไม่เพียงแปลความเลยเถิดไปว่พระพุทธเจ้าทรงสอนไม่ให้เชื่อสิ่งเหล่านี้และให้เชื่อสิ่งอื่นนอกจากนี้ แต่เพียงเข้าใจว่แม้แต่สิ่งเหล่านี้ซึ่งบางอย่างก็เลือกเอามาแล้วว่เป็นสิ่งที่น่าเชื่อที่สุด ท่านก็ยังไม่ให้ปลงใจเชื่อไม่ให้ด่วนเชื่อ ไม่ให้ถือเป็นเครื่องตัดสินเด็ดขาด ยังอาจผิดพลาดได้ ต้องใช้ปัญญาพิจารณาก่อน ก็ขนาดสิ่งที่น่าเชื่อที่สุดแล้วท่านยังไม่คิดเชื่อ ให้พิจารณาให้ถี่ถ้วน สิ่งอื่นคนอื่นเราจะต้องคิดพิจารณาระมัดระวังให้มากสักเพียงไหน

สำหรับผู้ที่ยังไม่ได้นับถือในลัทธิศาสนาหรือหลักคำสอนใดๆ พระองค์จะตรัสธรรมเป็นกลางๆเป็นการเสนอแนะความจริงให้เขาคิด ด้วยความปรารถนาดี เพื่อประโยชน์แก่ตัวเขาเอง โดยมีต้องคำนึงว่หลักธรรมนั้นเป็นของผู้ใด โดยให้เขาเป็นตัวของเขาเอง ไม่มีการชักจูงให้เขาเชื่อเลื่อมใสต่อพระองค์หรือเข้ามาสู่อะไรสักอย่างที้อาจจะเรียกว่าศาสนาของพระองค์ เพียงสังเกตด้วยว่จะไม่ทรงอ้างพระองค์หรืออำนาจเหนือธรรมชาติพิเศษอันใดเป็นเครื่องยืนยันคำสอนของพระองค์ นอกจากเหตุผลและข้อเท็จจริงทีให้เขาพิจารณาเห็นด้วยปัญญาของเขาเอง

๒.๒ ปรีปวาท

การปราบปรบวาท หรือปรีปวาทะ คือ การกล่าวชี้แจง โต้แย้ง เมื่อถูกกล่าวตู่ให้ร้าย หรือนำคำสอนของพระพุทธเจ้าไปบิดเบือน ให้ร้าย^{๗๐} เรื่องนี้เป็นสิ่งสำคัญทีพระพุทธเจ้าตรัสไว้ ว่

“สมัยหนึ่ง เมื่อแรกตรัสรู้ เราพักอยู่ที่ต้นอชปาลนิโครธใกล้ฝั่งแม่น้ำเนรัญชรา มารผู้มีบาปได้เข้ามาหาเรา กล่าวกับเราดังนี้ว่ ‘ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ขอพระผู้มีพระภาคโปรดปรินิพพานในบัดนี้ ขอพระสุคตโปรดปรินิพพานเถิด เวลานี้เป็นเวลาปรินิพพาน

เมื่อมารกล่าวอย่างนี้ เราตอบว่ ‘มารผู้มีบาป เราจะยังไม่ปรินิพพานตราบเท่าทีภิกษุทั้งหลายผู้สาวกของเรายังไม่เฉียบแหลม ไม่ได้รับการแนะนำ ไม่แกล้วกล้า ไม่เป็นพหูสูต ไม่ทรงธรรม ไม่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม ไม่ปฏิบัติชอบ เรเรียนกับอาจารย์ของตนแล้ว แต่ยังไม่บอก แสดง เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่ายไม่ได้ ยังแสดงธรรมมีปฏิหาริย์(แสดงธรรมให้เกิดผลมหัศจรรย์) ชมชื่ปรีปวาท (ปรีบ-ปะ-วา-ทะ, ปรีบ-ปะ-วาด..การว่าร้าย จ้วงจาบพระธรรมวินัย) ทีเกิดขึ้นให้ราบคาบโดยถูกต้องตามธรรม ให้เรียบร้อยโดยสธรรมไม่ได้..เพียงใด ดูก่อน..มารผู้มีใจบาป ตถาคตจักยังไม่ปรินิพพาน เพียงนั้น”^{๗๑}

เมื่อคนต่างศาสนากล่าวร้ายพุทธศาสนา การทีชาวพุทธไม่ทำอะไรเลย หาเป็นการถูกต้องไม่เพราะแม้พระพุทธเจ้าเองก็ทรงทำการ “ปรีปวาทะ” ดังทีพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่ พระองค์จะปรินิพพานต่อเมื่อภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา เป็นผู้มีคุณสมบัติทีจะรักษาพระศาสนาได้คือ...

๑. ต้องเป็นผู้มีความรู้ เข้าใจหลักธรรมคำสอนได้ดี และประพฤติปฏิบัติได้
๒. สามารถบอกกล่าวแนะนำสั่งสอนผู้อื่นได้

^{๖๘} ม.ติก.อ. (บาลี) ๓/๔๕๓/๓๐๔

^{๖๙} ที.สี.อภินวฎีกา (บาลี) หน้า ๑๑๖

^{๗๐} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๓๗๔/๓๗๕, ชุ.ม.อ. (บาลี) ๓๑/๒๓๗

^{๗๑} พระไตรปิฎกทีขนิทาย มหาวรรค มหาปรินิพพานสูตร ๑๐/๑๗๕/๑๒๓

๓. เมื่อมีปรีชาญาณเกิดขึ้น คือ คำจ้วงจาบ ให้ร้ายต่อพระธรรมวินัย ก็สามารถชี้แจงแก้ไขได้

ปรีชาญาณ หมายถึงคำคัดค้าน โต้แย้งคำกล่าวโทษ คำกล่าวหา คำทำทนายของคนอื่นที่ไม่เห็นด้วยกับตน ของคนที่เห็นไม่ตรงกับตน เพราะมีลัทธิต่างกันบ้าง เพราะมีความเห็นไม่ถูกต้องตามเป็นจริงบ้าง เพราะถือลัทธิมานะส่วนตัวบ้าง

ปรีชาญาณ ยังหมายถึงลัทธินอกพระพุทธศาสนา ที่มีหลักคำสอนขัดกันกับพระพุทธศาสนา เช่น ลัทธิที่สอนว่าบุญ-บาปไม่มี กฎแห่งกรรมไม่มี ฆ่าคนต่างศาสนาขึ้นสวรรค์ พระเจ้าบันดาลทุกอย่าง เป็นต้น ยามใดที่มีปรีชาญาณ คือ การกล่าวจ้วงจาบหยาบคายบิดเบือนหลักพระสัทธรรม ให้พุทธบริษัทสามารถแก้ไขปรีชาญาณเหล่านั้นให้ยุติลงด้วยความเรียบร้อย เพื่อเป็นพุทธบูชา เป็นการรับสนองพระพุทธรูปนิทานขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า และตระหนักถึงความเป็นหน้าที่ที่พระพุทธรูปทรงมอบหมาย

การจะปรีชาญาณกับผู้นำผู้สอนศาสนาอื่น ต้องมีความรู้ในศาสนาตนดีพอ และต้องมีความรู้ดีในศาสนาเขาที่เข้ามาขัดแย้งรุกรานด้วย ทั้งความรู้ทั่วไปอื่นที่เกี่ยวข้อง เพราะฝ่ายรุกเพื่อยึดครอง มักจะเตรียมศึกษาข้อมูลมาดี เป็นมืออาชีพ และศึกษาจุดแข็งจุดอ่อนของศาสนาเราแล้ว ทั้งต้องมีไหวพริบปฏิภาณการพูดจาที่ฉลาดทันคน ถ้าไม่อย่างนั้น แม้เราเป็นฝ่ายถูกแต่ถูกเหตุผล ข้ออ้างอิง ตรรกะแพ้ก็น่าเป็นได้ แต่ถ้ามาด้วยดีเป็นการแลกเปลี่ยนศึกษากัน ก็ถ้อยทีถ้อยอาศัยกันไป แสดงจุดยืนหลักการตนเอง แล้วต่างคนต่างทำตามความเชื่อของตนเองไป

พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์ ของท่าน ป.อ.ปยุตโต บอกไว้ว่า –“ปรีชาญาณ : คำกล่าวของคนพวกอื่นหรือลัทธิอื่น, คำกล่าวโทษคัดค้านโต้แย้งของคนพวกอื่น, หลักการของฝ่ายอื่น, ลัทธิภายนอก; คำสอนที่คลาดเคลื่อนหรือวิปริตผิดเพี้ยนไปเป็นอย่างอื่น.” พระพุทธรูปองค์ตรัสถึงคุณสมบัติของพุทธสาวกข้อหนึ่งว่า –อุปปนฺนํ ปรีชาญาณํ สหสมเมน สุนิคคหิตํ นิคคเหตุวา สปปาฏิหาริยํ ธมฺมํ เทเสนติ แปลว่า-แสดงธรรมมีปาฏิหาริย์ข่มขี้ปรีชาญาณที่เกิดขึ้นได้โดยสธรรมเรียบร้อย

“โดยสธรรมเรียบร้อย” (สหสมเมน) หมายถึง ไม่เกะกะก้าวร้าว แบบแข็งแรงแมาซำก็แรงไป แต่พูดกันดีๆ ด้วยเหตุด้วยผล มุ่งความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง และมีเมตตาจิตต่อกันเป็นเบื้องต้น

ถ้ามองในแง่ดี ข้อกล่าวหานี้ก็คือคำเตือนสติพระสงฆ์สามเณรว่า ฉันข้าพเจ้าบ้านแล้วอย่าเอาแต่เสพสุข แต่ต้องทำกิจของสงฆ์ คือ (๑) ต้องทำกิจด้วย และ (๒) กิจที่ต้องเป็นกิจของสงฆ์ด้วย ไม่ใช่กิจนอกเรื่อง

เพราะฉะนั้น นอกจากจะต้องช่วยกันหาคำตอบเพื่อปกป้องศักดิ์ศรีของตัวเองแล้ว ก็ควรถือเป็นโอกาสตักเตือนตัวเองให้ดำรงมั่นคงอยู่ในหน้าที่ของสงฆ์ด้วยอีกส่วนหนึ่ง^{๗๒}

การปรีชาญาณของพระพุทธเจ้า

สมัยหนึ่ง อัสสลายนมาณพ..ได้กราบทูลพระผู้มีพระภาคว่า “ข้าแต่ท่านพระโคตม พราหมณ์ทั้งหลายกล่าวอย่างนี้ว่า ‘วาระที่ประเสริฐที่สุดคือพราหมณ์เท่านั้น วาระอื่นแล้ว ..พราหมณ์เท่านั้น บริสุทธิ์ ผู้ที่ไม่ใช่พราหมณ์ ไม่บริสุทธิ์ พราหมณ์เท่านั้นเป็นบุตรเกิดจากโอษฐ์ของพรหม ..เป็นทายาทของพรหม’ ในเรื่องนี้ท่านพระโคตมได้ตรัสไว้อย่างไร”

พระผู้มีพระภาคทรงปราบปรีชาญาณ..ว่า “อัสสลายนะ นางพราหมณีของพราหมณ์ทั้งหลายมีระดูบ้าง มีครภบ้าง คลอดบุตรบ้างปรากฏอยู่ ..พราหมณ์เหล่านั้นเป็นผู้เกิด จากโยนีเหมือนกัน ยังจะกล่าวอย่างนี้ว่า ‘วาระที่ประเสริฐที่สุดคือพราหมณ์เท่านั้น วาระอื่นแล้ว พราหมณ์เท่านั้นบริสุทธิ์ ผู้ที่ไม่ใช่พราหมณ์ไม่บริสุทธิ์ เกิดจากพรหม เป็นผู้ที่พรหมสร้างขึ้นเป็นทายาทของพรหม’^{๗๓}

(ความหมายคือ..“ถ้าเช่นนั้น โยนีของนางพราหมณีก็คือปากพระพรหมละซิ?”)

^{๗๒} นาวาเอก ทองย้อย แสงสินชัย ๒๖ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ๑๓:๒๘

^{๗๓} มัชฌิมนิคาย อัสสลายนสูตร ๑๓/๔๐๒/๕๐๓

๒.๒.๑ ศาสนาพุทธต่างจากศาสนาอื่นอย่างไร?

ก่อนอื่นขอให้เข้าใจก่อนว่าในทรรศนะของพระพุทธศาสนานั้นมีว่า คำสอนของทุกศาสนาล้วนเป็นคำสอนที่นำพาศาสนิกของศาสนานั้นๆ ไปสู่สวรรค์ได้ด้วยกันทั้งสิ้น ผู้ที่เชื่อพระอัลลาห์ทำตามคำสั่งสอนของพระองค์จะได้ขึ้นสวรรค์จริง ผู้ที่เชื่อพระยะโฮวาห์ทำตามคำสั่งสอนของพระองค์จะได้ไปอยู่ในแดนสวรรค์จริง ผู้ที่เชื่อพรหมันทำตามหน้าที่อย่างเคร่งครัด เจริญภาวนาถึงขั้นอนุรูปฌานจะเข้าถึงพรหมันจริง

ถาม : ทำไมศาสนาทั้งหลายสอนไม่เหมือนกัน มีความเชื่อไม่เหมือนกันและปฏิบัติไม่เหมือนกัน

ตอบ : ที่จริงแล้ว ความจริงและความบริสุทธิ์สูงสุดมีเพียงหนึ่งเดียว แต่ที่ศาสนาทั้งหลายสอนต่างกัน เพราะศาสดาของแต่ละศาสนาเข้าถึงความจริงได้ไม่เท่ากัน ถ้าสมมติว่าความจริงสูงสุด คือ **ข้าง** ศาสดาที่จับถูกทางก็บอกว่า “ทางนี้แหละคือ **ข้าง**” ศาสดาที่จับถูกวงก็บอกว่า “วงนี้แหละคือ **ข้าง**” ศาสดาที่จับถูกหูก็บอกว่า “หูนี้แหละคือ **ข้าง**” ศาสดาที่คลำทั่วทั้งตัวก็บอกว่า “ทั้งตัวนี้แหละคือ **ข้าง**”

ถาม : คำสอนของศาสดาทั้งหมด กล่าวถูกต้องหรือไม่ ?

ตอบ : ศาสดาทุกท่านกล่าวถูกต้อง ไม่มีใครกล่าวผิดแม้แต่ท่านเดียว เพราะหูก็คือข้าง วงก็คือข้าง ทางก็คือข้าง เพียงแต่ศาสดาบางท่านรู้อบางส่วน แต่ **หลงเข้าใจผิดว่าสิ่งที่ตนรู้อคือทั้งหมดของตัวข้าง**^{๗๔}

เปรียบเทียบศาสนาจุดหมายสูงสุด

- ๑. อิสลาม ไปอยู่บนสวรรค์กับพระอัลลาห์ในวันวันร็ฎกาล
- ๒. คริสต์ ไปอยู่บนสวรรค์กับพระยะโฮวาห์ในวันวันตร
- ๓. ฮินดู เข้าถึงพรหมันหรือปรมาตมันอันบริสุทธิ์สูงสุด
- ๔. พุทธ เข้าถึงพระนิพพาน เข้าถึงภาวะที่เป็นอมตะ ไม่มีการตาย

ลักษณะ

- ๑. อิสลาม สวรรค์ คือ ดินแดนที่จะได้รับความสุขตามที่พระอัลลาห์จะประทานให้ เช่น จะได้หญิงสาวสวยตาโตเป็นภริยา^{๗๕} เป็นต้น
- ๒. คริสต์ สวรรค์ คือ ดินแดนที่มีแต่ความสุขตามที่พระยะโฮวาห์จะมอบให้
- ๓. ฮินดู พรหมัน คือ สภาวะดั้งเดิมของสรรพสิ่งมีความบริสุทธิ์สูงสุด
- ๔. พุทธ นิพพาน คือ สภาวะที่พ้นจากขั้นทั้ง ๕ ไม่มีการเกิด จึงไม่มีการตาย ไม่มีทุกข์อีก

^{๗๔} ดูรายละเอียดใน ชุ.อุทาน. (ไทย) ๒๕/๕๔/๒๙๒.

^{๗๕} พระมหาคัมภีร์ กุรอาน บทที่ ๔๔ โองการที่ ๕๔ ท่านเราะซูล คือ *อลลลอฮฺ อะลัยฮิ วะสลัลิม* กล่าว

ว่า **دَمِهِ وَيُرَى نَفْعَةً مِنْ أَوَّلِ** **لِلشَّهِيدِ عِنْدَ اللَّهِ سِتُّ خِصَالٍ يَغْفِرُ لَهُ فِي**
وَيُحَلِّي الْأَكْبَرِ مِنَ الْفَرْعِ وَيَأْمَنُ الْقَبْرِ عَذَابَ مَقْعَدِهِ مِنَ الْجَنَّةِ وَيُجَارُ مِنْ
سَبْعِينَ إِنْسَانًا مِنْ وَيُسْتَفْعَى فِي الْخُورِ الْعَيْنِ وَيُرْوَجُ مِنَ الْإِيمَانِ حَلَّةٌ

أَقْرَاب

“ผู้ที่ตายชะฮีดจะได้รับการตอบแทน ณ อัลลอฮ์ ๖ ประการ คือ เขาจะได้รับการอภัยโทษนับตั้งแต่เลือดหยดแรกได้หลั่งลงมา , เขาจะเห็นแก้วอ้อของเขาในสวรรค์, เขาจะได้รับการคุ้มครองจากการลงโทษในหลุมฝังศพ , เขาจะได้รับความปลอดภัยจากความหวาดกลัวอันยิ่งใหญ่, เขาจะได้รับการประดับด้วยเพชรแห่งอิหม่าน , และจะได้แต่งงานกับอัลหุรุลอัยน(หญิงสาวในสวรรค์มีตาโต) , และจะได้สิทธิในการไถ่โทษให้แก่ญาติพี่น้อง ๗๐ คน” นี่เป็นถ้อยคำที่ใช้ในหะดีษของ อิบน์มาญะฮฺ ส่วนในหะดีษของ อัตติรมิซียฺ ใช้คำว่า “เขา จะได้รับการสวมมงกุฎแห่งการเทิดเกียรติบนสิริษะ ซึ่งทับทิมของมงกุฎนั้นดีกว่าโลกนี้ และสิ่งที่มีอยู่ในโลกนี้ จะได้รับการแต่งงานกับอัลหุรุลอัยน ๗๒ คน และเขา จะได้รับการไถ่โทษให้แก่ญาติของเขา ๗๐ คน”

วิธีการเข้าถึง

๑. อิสลาม ต้องมีศรัทธาไม่หวั่นไหว มีความภักดี ทำความดีตามประสงค์ของพระอัลลอฮ์ ต้องแสดงความจงรักภักดีสรรเสริญพระองค์บ่อย ๆ
๒. คริสต์ ต้องมีศรัทธา ทำความดีด้วยการช่วยเหลือผู้อื่น ต้องอ่อนน้อมและสรรเสริญพระเจ้าบ่อย ๆ^{๗๖}
๓. ฮินดู ทำตามหน้าที่อย่างเคร่งครัด ปฏิบัติภาวนาถึงขั้นอรุณมาน
๔. พุทธ ไม่มีการอ่อนน้อมร้องขอ^{๗๗} แต่ทำให้มาพิสูจน์ความจริงด้วยตนเอง โดยการปฏิบัติจิตภาวนาอย่างเคร่งครัด จากนั้นสังจิตพิจารณาองค์ฌาน จนเกิดเป็นสภาวะญาณเกิดวิปัสสนาญาณ ๑๖ เข้าถึง “พระนิพพาน” อย่างสมบูรณ์

คำสอนของพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น คือ คำสอนของศาสนาอื่นนั้นเป็นคำสั่งสำเร็จรูปที่ศาสนิกจะต้องทำตามให้เทพเจ้าพึงพอใจสถานเดียว ใครไม่ทำตามจะถูกลงโทษจากเทพเจ้าเบื้องบนโดยการให้ตกนรกไปตลอดกาล^{๗๘} แต่คำสอนของพุทธศาสนาเป็นเพียงการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอกเท่านั้น พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎหรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งที่ยุบายสั่งสม/บำเพ็ญบารมีมาแล้วหลายแสนโกฏิจาติ^{๗๙} จนได้ตรัสรู้เป็นสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า พระองค์ทรงรู้แจ้งในกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นมีอะไรเป็นสาเหตุ ดังปรากฏหลักฐานให้ศึกษาในจุฬามณีวงศสูตร^{๘๐} พระองค์ทรงรู้ว่า“มีวิธีการอย่างไรบ้างจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงของธรรมชาติได้” องค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสว่า

ตถาคตจะอุบัติขึ้นหรือไม่อุบัติขึ้นก็ตาม ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคต(เพียงแต่)รู้แจ้งแล้ว...จึงนำมาบอก..เปิดเผย..ว่า “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง ..สังขารทั้งปวงเป็นทุกข์..ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”^{๘๑} และตรัสว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัยขรามณะจึงมีตถาคตเกิดขึ้นหรือไม่เกิดขึ้นก็ตาม ความตั้งอยู่ตามธรรมดา ความเป็นไปตามธรรมดา ความที่มีสิ่งนี้เป็นปัจจัยของสิ่งนี้ ก็คงตั้งอยู่อย่างนั้น ตถาคต(เพียงแต่)รู้แจ้งและเข้าถึงธรรมนั้น แล้วนำมาบอก แสดง บัญญัติ กำหนด เปิดเผย จำแนก ทำให้ง่าย และกล่าวว่า ‘เธอทั้งหลายจงดูเถิด’^{๘๒}

พระพุทธเจ้าทรงยอมรับว่า แม้พระองค์จะทรงรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งปวงแล้ว แต่พระองค์ก็ไม่สามารถทำให้ใครเข้าถึงความจริงนั้นได้ จนกว่าเขาผู้นั้นจะเข้าถึงได้ด้วยความเพียรแห่งตนเอง พระองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางเท่านั้น ดังพุทธพจน์ว่า

^{๗๖} คัมภีร์ ไบเบิ้ล มัทธิว ๕:๔๓ ลูกา ๖:๒๗

^{๗๗} ดูรายละเอียดใน อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๔๓/๖๘.

^{๗๘} ศาสนาอิสลาม : คนใดที่ละทิ้งความศรัทธา คนนั้นจะพินาศและจะอยู่นรกอย่างนิรันดร์ (ซูเราะฮฺ อัลอิมรอน ๙๐) “และผู้ใดแสวงหาศาสนาหนึ่งศาสนาใดอื่นจากอิสลามแล้ว ศาสนานั้นก็จะไม่ถูกรับจากเขาเป็นอันขาด และในโลกเขาจะอยู่ในหมู่ผู้ขาดทุน” (กุรอาน ๓:๘๕) “ผู้ใดปฏิเสธศรัทธาต่ออัลลอฮ์หลังจากที่เขาได้รับศรัทธาแล้ว (เขาจะได้รับความกริ้วจากอัลลอฮ์) เว้นแต่ผู้ที่ถูกบังคับทั้งๆ ที่หัวใจของเขาเปี่ยมไปด้วยศรัทธา แต่ผู้ใดเปิดหัวใจของเขาด้วยการปฏิเสธศรัทธา พวกเขาจะได้รับความกริ้วจากอัลลอฮ์และสำหรับพวกเขาจะได้รับการลงโทษอย่างมหันต์” (กุรอาน ๖:๑๐๖, ศาสนาคริสต์: ในผู้อื่น ความรอดไม่มีเลย ด้วยนามอื่นซึ่งเขาทั้งหลายรอดได้ ไม่ทรงโปรดให้มีท่ามกลางมนุษย์ทั่วใต้ฟ้า” (กิจการ๔:๑๒) สมาคมพระคริสตธรรมไทย พระคริสตธรรมคัมภีร์ พันธสัญญาเดิมและพันธสัญญาใหม่ หน้า ๒๖๐

^{๗๙} วิสุทธชนวิลาสินี. (บาลี) ๑/๑๒๐

^{๘๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๙๔/๓๕๓

^{๘๑} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕

^{๘๒} ส.น. (ไทย) ๑๖/๒๐/๓๔

“นิพพานมีอยู่ ทางไปนิพพานมีอยู่ เรา (ตถาคต) ผู้ชักชวนมีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกที่เราสั่งสอน อยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุดโดยส่วนเดียว บางพวกก็ไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้ เราจะทำอะไรได้ ตถาคตก็เป็นแต่ผู้บอกทาง พระพุทธเจ้าก็เพียงบอกทางให้ บุคคลผู้ปฏิบัติด้วยตนเอง จะ พึงหลุดพ้นได้ ด้วยประการฉะนี้”^{๘๓}

หลังจากตรัสรู้แล้ว พระพุทธเจ้าทรงได้พระนามอีกนามหนึ่งว่า พระสัพพัญญู แปลว่า ผู้รู้ทั้งปวง คือรู้ หมดทุกอย่าง^{๘๔} ด้วยความที่พระองค์รู้ทุกอย่างนี้เองทำให้พระองค์ทรงประมวลความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้ว จึงมีพระดำริว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมดหรือบอกทั้งหมดที่ทรงรู้ ก็จะก่อให้เกิดโทษ เกิดหายนะแก่มวลสรรพ สัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ คล้ายโคลกเพียงเท่านั้น^{๘๕} ปรากฏ หลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกดังนี้

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สีสพวันเขตกรุงโกสัมพี ครั้นนั้นพระผู้มีพระภาคทรงหยิบใบประดู่ ปลาย ๒-๓ ใบขึ้นมาแล้วรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความ ข้อนั้นว่าอย่างไร ใบประดู่ปลาย ๒-๓ ใบที่เราหยิบขึ้นมา กับใบที่อยู่บนต้น อย่างไหนจะมากกว่ากัน

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า ใบที่อยู่บนต้นไม้นั้นมากกว่า ใบประดู่ปลาย ๒-๓ ใบที่พระองค์ทรงหยิบ ขึ้นมามีเพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าข้า

ภิกษุทั้งหลาย สิ่งที่เรารู้แล้วแต่มิได้บอกเธอนั้นมีมาก เพราะเหตุไรเราจึงมิได้บอก? เพราะสิ่งนี้ไม่มี ประโยชน์ ไม่ใช่จุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปเพื่อคลายกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ ไม่เป็นไปเพื่อสงบระงับไม่

เป็นไปเพื่อรู้อย่าง ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน เหตุฉนั้น เราจึงมิได้บอก

สิ่งอะไรเล่าที่เราบอกแล้ว คือ เราบอกว่า นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินี ปฏิปทา เพราะเหตุไรเราจึงบอก เพราะสิ่งนี้มีประโยชน์ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อ ความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับทุกข์ เพื่อสงบ เพื่อรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพราะเหตุ นี้แลเราจึงบอก”^{๘๖}

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอผ่าตัดผู้ป่วยที่ถูกลูกศรยิงปักอก หมอไม่จำเป็นต้องใส่ใจว่าคนยิงเป็น ใคร ทำไมคนร้ายจึงยิง (ปัญหา.. “ใครสร้างโลก) หมอทำหน้าที่เพียงเร่งผ่าตัดช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ ยอมให้ผ่าตัดเอาลูกศรออก โดยตั้งเงื่อนไขว่า “ต้องหาคนยิงให้ได้ก่อน เขาหน้าตาเป็นอย่างไร? ผู้หญิงหรือ ผู้ชาย ต้องให้เขาบอกเหตุผลที่ยิงให้ได้ก่อน ผมจึงจะยอมให้หมอผ่าตัดเอาลูกศรออก” ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็รับรองได้ว่า ผู้ป่วยต้องเสียชีวิตก่อนอย่างแน่นอน”^{๘๗} ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ว่า

หากมีใครกล่าวว่า ตราบใดที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ทรงตอบว่า “โลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง? ฯลฯ (โลกเกิดขึ้นได้อย่างไร) ตรานั้นเราก็จักยังไม่ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระองค์” ต่อให้บุคคล นั้นสิ้นชีวิตไป ตถาคตก็ไม่ตอบเรื่องนั้น เปรียบเหมือนบุรุษผู้ถูกยิงด้วยลูกศรอาบยาพิษอย่างร้ายแรง มิตรอำมาตย์ ญาติสาโลหิตของบุรุษนั้น นำไปหาแพทย์ผู้ชำนาญในการผ่าตัดมารักษา บุรุษผู้ต้อง ลูกศรนั้นว่า ‘ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา เราก็จักไม่ให้ถอนลูกศรนี้ออกไป’ ฯลฯ ‘ตราบใดที่เรา ยังไม่รู้จักลูกธนูที่เขาใช้ยิงว่า เป็นลูกศรธรรมดา ลูกศรคม ลูกศรหัวเกาทัณฑ์ ลูกศรหัวโลหะ ลูกศรหัว เขี้ยวสัตว์ หรือลูกศรพิเศษ ตรานั้นเราก็จักไม่ให้ถอนลูกศรนี้ออกไป’ เมื่อเป็นเช่นนี้ ต่อให้บุรุษนั้น

^{๘๓} ม.อ. ๑๔/๗๗/๕๗-๕๘ , พุ.จุฬ (ไทย) ๓๐/๓๓/๑๖๖

^{๘๔} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๒/๒๕๒.

^{๘๕} ส.ส. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๘๖} ส.ส. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.

^{๘๗} ตูรายละเอียดยใน ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๓๗.

ตายไป เขาก็จะไม่รู้เรื่องนั้นเลย^{๘๘} และตรัสอีกว่า เราไม่ตอบปัญหาว่า โลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง ฯลฯ (โลกเกิดขึ้นได้อย่างไร) เราไม่ตอบเพราะเหตุไร? เพราะปัญหานั้นไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความคลายทุกข์ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อนิพพาน เหตุนี้เราจึงไม่ตอบ

ปัญหาอะไรเล่าที่เราตอบ คือปัญหาว่า นี่ทุกข์ นี่เหตุให้เกิดทุกข์ นี่ความพ้นทุกข์ นี่ทางให้พ้นทุกข์ เราตอบเพราะเหตุไร? เราตอบเพราะมีประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความคลายทุกข์ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่างยิ่ง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เหตุนี้เราจึงตอบ เพราะเหตุนี้ เธอจงจำปัญหาที่เราไม่ตอบว่าเป็นปัญหาที่เราไม่ตอบ และจงจำปัญหาที่เราตอบว่าเป็นปัญหาที่เราตอบเถิด^{๘๙}

คนต่างศาสนามักย้อถามชาวพุทธว่า : ศาสนาพุทธบอกว่า เป็นอเทวนิยม ไม่เชื่อในพระเจ้า! แล้วคนพุทธเชื่อในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือไม่? เห็นอ่อนน้อมร้องขอกันทุกเช้า-ค่ำ บนบานกันทั้งเมือง งามายยิ่งกว่าคนเชื่อในพระเจ้าเสียอีก?

ตอบว่า : สำหรับชาวพุทธที่เชื่อในปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วไม่ใช่แค่เชื่อนะ รู้ว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีอยู่จริง ๆ แต่ไม่ใส่ใจที่จะไปพึ่งพายึดถือ เพราะสิ่งศักดิ์สิทธิ์นั้นยังไม่มี ความบริบูรณ์ในตนเอง มีทั้งข้อดีและข้อบกพร่องอยู่ในตัวเสมอ ๆ เช่น พระเจ้าสร้างมนุษย์มาแล้ว สร้างภัยพิบัติและโรคร้ายต่าง ๆ มาทำไม? สิ่งศักดิ์สิทธิ์ที่ขอพรได้ผล ก็เฉพาะบางคน บางคนถูกสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทำร้ายถึงแก่ชีวิต ก็มี ฉะนั้น ชาวพุทธที่แท้จริงจะไม่หวังพึ่งอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ภายนอกเหล่านั้น จะหวังพึ่งก็แต่ศีลและสติ สมาธิ ปัญญา ที่ตนเองได้ประพฤติปฏิบัติไว้ดีแล้วเท่านั้น ศาสนาพุทธจึงมีจุดมุ่งหมายอยู่ที่ความหลุดพ้นจากสิ่งทั้งปวง หลุดพ้นจากอำนาจที่ไม่แน่นอนทั้งปวง เข้าสู่พระนิพพานอย่างถาวร



ศาสนาพุทธมิใช่ปฏิเสธเรื่อง “เทพเจ้า” แต่ไม่ให้ความสำคัญและไม่ใส่ใจที่จะไปพึ่งพายึดถือ เพราะพระพุทธรู้แจ้งกฎธรรมชาติว่า การได้เป็นเทพ หรือการไปเกิดอยู่ในวิมานในสวรรค์แล้ว ยังมีใช้สุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก คือ แม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ถ้ายังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ก็มีโอกาสที่จะตกนรกสูง เพราะคนที่เกิดมาแล้วไม่ทำบาปเลยไม่มี

ศาสนาพุทธมุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ต้องยอมสยบอยู่กับอำนาจใด ๆ ทั้งสิ้น ในที่สุดพระพุทธรู้แจ้งกฎธรรมชาตินั้น นั่นก็คือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่จะทำผู้ปฏิบัติหลุดพ้นจากกฎเกณฑ์ทั้งปวง ไม่ตกอยู่ใต้อำนาจสิ่งใดทั้งสิ้น ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกแล้ว และที่สำคัญอย่างยิ่ง คือ เราสามารถปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาติปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน ศาสนาพุทธชี้ทางแก้ปัญหาของมนุษย์ด้วยความรู้ที่ถูกต้อง สอดคล้องกับสภาพความเป็นจริงของชีวิต เพราะระบบความรู้นี้ มิใช่เกิดจากเพียงการคิดวิเคราะห์หรืออ้างเหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่เริ่มต้นจากประสบการณ์ตรงจากการตรัสรู้ขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วถูกพิสูจน์โดยประสบการณ์ตรงของพระภิกษุในพุทธศาสนาทุกยุคทุกสมัย

๒.๒.๒ ทำไมพระพุทธรู้แจ้งไม่สอนเรื่อง “พระเจ้า - พระผู้สร้าง”?

ศาสนาพุทธมิได้ปฏิเสธเรื่อง “เทพเจ้า” แต่ไม่ให้ความสำคัญไปพึ่งพายึดถือ เพราะพระพุทธรู้แจ้งกฎธรรมชาติว่า การได้เป็นเทพหรือการไปเกิดอยู่ในสวรรค์แล้ว ก็ยังมีใช้สุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้อง

^{๘๘} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖/๑๓๘

^{๘๙} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

กลับมาเป็นทุกข์อีก คือแม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ยังต้องตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ไม่มีที่สิ้นสุด

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอผ่าตัดผู้ป่วยที่ถูกลูกศรยิงปักอก หมอไม่จำเป็นต้องใส่ใจว่าคนยิงเป็นใคร ทำไมจึงยิง หมอทำหน้าที่เพียงเร่งผ่าตัดช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมให้ผ่าตัด โดยตั้งเงื่อนไขว่า “ต้องหาคนยิงให้ได้ก่อน เขาหน้าตาเป็นอย่างไร? ผู้หญิงหรือ ผู้ชาย” ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็รับรองได้ว่าผู้ป่วยต้องตายเสียก่อนอย่างแน่นอน

ศาสนาพุทธมุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นจาก กฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ยอมสยบอยู่กับอำนาจใดๆ ทั้งสิ้น ในที่สุด พระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ ตายเสียก่อน ซึ่งมีพระอริยเจ้าในพุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ทราบจนเห็น ประจักษ์แจ้งด้วยตนเอง แล้วนำออกเผยแผ่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกจุมพาลกยสูตร เล่ม ๑๓ ข้อ ๑๒๖ หน้า ๑๓๘ ดังนี้

“หากมีใครกล่าวว่า ‘ตราบใดที่พระผู้มีพระภาคยังไม่ทรงตอบเราว่า ‘โลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง? ฯลฯ (..โลกเกิดขึ้นได้อย่างไร)’ ตราบนั้นเราก็จักยังไม่ปฏิบัติธรรมตามคำสอนของพระองค์ ต่อให้บุคคลนั้นสิ้นชีวิตไปตถาคตก็ไม่ตอบเรื่องนั้น เปรียบเหมือนบุรุษต้องลูกศรที่อาบยาพิษอย่างร้ายแรง มิตรอำมาตย์ ญาติสาโลหิตของบุรุษนั้น พึงไปหาแพทย์ผู้ชำนาญในการผ่าตัดมารักษาบุรุษผู้ต้องลูกศรนั้นพึงกล่าวอย่างนี้ว่า ‘ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักคนที่ยิงเรา เราก็จักไม่ให้ถอนลูกศรนี้ออกไป’ ฯลฯ บุรุษผู้ต้องลูกศรนั้นพึงกล่าวอย่างนี้ว่า ‘ตราบใดที่เรายังไม่รู้จักลูกธนูที่เขาใช้ยิง เราว่า เป็นลูกศรธรรมดา ลูกศรคม ลูกศรหัวเกาทัณฑ์ ลูกศรหัวโลหะ ลูกศรหัวเขี้ยวสัตว์ หรือลูกศรพิเศษ ตราบนั้นเราก็จักไม่ให้ถอนลูกศรนี้ออกไป’ ต่อให้บุรุษนั้นตายไป เขาก็จะไม่รู้เรื่องนั้นเลย”^{๙๐}

“เราไม่ตอบปัญหาว่า ‘โลกเที่ยงหรือโลกไม่เที่ยง? ฯลฯ (..โลกเกิดขึ้นได้อย่างไร)’ เราไม่ตอบเพราะเหตุไร? เราจึงไม่ตอบเพราะปัญหานั้นไม่มีประโยชน์ ไม่เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความคลายทุกข์ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้และเพื่อนิพพาน เหตุนี้เราจึงไม่ตอบ ปัญหาอะไรเล่าที่เราตอบ คือปัญหาว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’ เราตอบเพราะเหตุไร? เราตอบเพราะปัญหานั้นมีประโยชน์ เป็นเบื้องต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความคลายทุกข์ เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้ยิ่ง เพื่อตรัสรู้ และเพื่อนิพพาน เหตุนี้เราจึงตอบ

เพราะเหตุนี้แล เธอจงจำปัญหาที่เราไม่ตอบว่าเป็นปัญหาที่เราไม่ตอบ และจงจำปัญหาที่เราตอบว่าเป็นปัญหาที่เราตอบเถิด”^{๙๑}

๒.๒.๓ ทำไมพระพุทธเจ้าไม่สอนเรื่องสร้างโลก ?

ตอบว่า : หลังจากตรัสรู้ เจ้าชายสิทธัตถะทรงได้พระนามใหม่ อีกพระนามหนึ่งว่า “พระสัพพัญญู” แปลว่า ทรงรู้เรื่องทั้งปวง คือ รู้หมดทุกอย่าง ด้วยความที่พระองค์รู้ทุกอย่างนี้เอง ทำให้พระองค์ประมวลความรู้ทั้งหมดเข้าด้วยกันแล้วมีพระดำริว่า ถ้าหากทรงสอนทั้งหมด หรือบอกทั้งหมดที่รู้ จะก่อให้เกิดโทษ เกิดหายนะแก่มวลสรรพสัตว์เสียมากกว่า พระองค์จึงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อดับทุกข์ คล้ายโยคเพียงเท่านั้น ปรากฏหลักฐานในคัมภีร์พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ หน้า ๖๑๓ ดังนี้

พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ สีสพาวนเขตกรุงโกสัมพี ครั้งนั้นพระผู้มีพระภาคทรงหยิบใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบขึ้นมา แล้วรับสั่งเรียกภิกษุทั้งหลายมาตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจะเข้าใจความชื่อนั้นว่าอย่างไร ใบประดู่ลาย ๒-๓ ใบที่เราหยิบขึ้นมา กับใบที่อยู่บนต้น อย่างไหนจะมากกว่ากัน”

^{๙๐} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๖ /๑๓๘

^{๙๑} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๑๒๘/๑๔๑.

ภิกษุทั้งหลายกราบทูลว่า “ใบที่อยู่บนต้นไม้ที่นั่นแลมากกว่า ใบประดู่หลาย๒-๓ใบที่พระองค์ทรงหยิบขึ้นมา มีเพียงเล็กน้อย พระพุทธเจ้าข้า”

“ภิกษุทั้งหลาย **สิ่งที่เรารู้แล้ว.. แต่มิได้บอกเธอ นั้นมีมาก** เพราะเหตุไรเราจึงมิได้บอก? เพราะสิ่งนี้ไม่มีประโยชน์ ไม่ใช่จุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ ไม่เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปเพื่อคลายกำหนด ไม่เป็นไปเพื่อดับ ไม่เป็นไปเพื่อสงบระงับ ไม่เป็นไปเพื่อรู้อย่าง ไม่เป็นไปเพื่อตรัสรู้ ไม่เป็นไปเพื่อนิพพาน เพราะเหตุนี้ เราจึงมิได้บอก

สิ่งอะไรเล่าที่เราบอกแล้ว คือ เราบอกว่า ‘นี้ทุกข์ นี้ทุกขสมุทัย นี้ทุกขนิโรธ นี้ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา’ เพราะเหตุไรเราจึงบอก เพราะสิ่งนี้มีประโยชน์ เป็นจุดเริ่มต้นแห่งพรหมจรรย์ เป็นไปเพื่อความเบื่อหน่าย เพื่อคลายกำหนด เพื่อดับ เพื่อสงบระงับ เพื่อรู้อย่าง เพื่อตรัสรู้ เพื่อนิพพาน เพราะเหตุนี้ เราจึงบอก”^{๑๒}

สรุปว่า พระพุทธเจ้าทรงรู้ทุกเรื่อง (สัพพัญญู) แต่ทรงเลือกที่จะสอนเฉพาะเรื่องที่เป็นไปเพื่อความคลายทุกข์ คลายโศก เพื่อสันติสุข และมรรคผล นิพพาน เท่านั้น

๒.๒.๔ ที่แท้พระเจ้าผู้สร้างคือใคร?

ปรากฏหลักฐานในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๙ ข้อ ๔๙๓ หน้า ๒๑๘ ให้ผู้สนใจศึกษาได้พิจารณา มีเรื่องราวดังนี้

ครั้งหนึ่ง พระภิกษุรูปหนึ่งเข้าสมาธิถึงขั้นที่จิตตั้งมั่น จนเห็นทางไปสวรรค์ ครั้นแล้ว เธอเข้าไปหาเทวดากลุ่มหนึ่ง ถามว่า “ท่านผู้มีอายุ ปฐวีธาดู อาโปธาดู เตโชธาดู และวาโยธาดู ย่อมดับสนิทที่ไหน”

เทวดาตอบว่า “แม้พวกเราไม่ทราบเหมือนกัน แต่เทพเจ้าผู้เป็นมหาเทพผู้ยิ่งใหญ่ ไม่มีใครชมเชยได้ เห็นถ่องแท้ เป็นผู้กุมอำนาจ เป็นอิสระ เป็นผู้สร้าง ผู้บันดาล ผู้ประเสริฐ ผู้บงการ ผู้ทรงอำนาจ เป็นบิดาของสัตว์ เป็นผู้ยิ่งใหญ่และสำคัญกว่าพวกเรา ท่านคงจะทราบ”

“ท่านผู้มีอายุ เวลานี้ทำมหาพรหมอยู่ที่ไหน”

พวกเขาตอบว่า “แม้พวกเราไม่รู้ที่อยู่ของทำมหาเทพ หรือทิศทางที่ทำมหาเทพอยู่เหมือนกัน แต่ถ้ามีนิมิตปรากฏขึ้น ทำมหาเทพก็จะปรากฏพระองค์ด้วย การที่แสงสว่างปรากฏขึ้นนี้ จัดเป็นบุรพนิมิตแห่งการปรากฏของทำมหาพรหม”

ต่อมาไม่นานทำมหาเทพก็ได้ปรากฏพระองค์ขึ้น ลำดับนั้น ภิกษุนั้นเข้าไปหาทำมหาเทพ แล้วถามว่า “ปฐวีธาดู อาโปธาดู เตโชธาดู และวาโยธาดู ย่อมดับสนิทที่ไหน”

เมื่อถามอย่างนี้ ทำมหาเทพตอบว่า “เราเป็นผู้เป็นทำผู้ยิ่งใหญ่ ไม่มีใครชมเชยได้ เห็นถ่องแท้ เป็นผู้กุมอำนาจ เป็นอิสระ เป็นผู้สร้าง ผู้บันดาล ผู้ประเสริฐ ผู้บงการ ผู้ทรงอำนาจ เป็นบิดาของสัตว์ผู้เกิดแล้วและกำลังจะเกิด”

พระภิกษุนั้นถามซ้ำอีก ๒ ครั้ง ทำมหาพรหมก็ตอบเช่นเดิม ทันใดนั้น ทำมหาพรหมจับแขนภิกษุนั้นนำออกไปข้างนอก แล้วกล่าวว่า “ภิกษุ พวกเทพทั้งหลายเข้าใจกันว่า ไม่มีอะไรที่เราไม่รู้ ไม่ได้เห็น ไม่ได้ทราบ ไม่ได้ประจักษ์แจ้ง ดังนั้น เราจึงไม่ตอบคำถามของท่านต่อหน้าพวกเทพเหล่านั้นว่า “แม้เราก็ไม่ทราบเหมือนกัน ฉะนั้น ปฐวีธาดู อาโปธาดู เตโชธาดู และวาโยธาดู ย่อมดับสนิทที่ไหน” การที่ท่านลเลยพระผู้มีพระภาคแล้วมาหาคำตอบเรื่องนี้ที่เรา นับว่าทำผิด นับว่าทำพลาด ไปเกิดภิกษุ ท่านจงไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคแล้วทูลถามปัญหา” ฯลฯ^{๑๓}

สรุปได้ว่า ที่แท้ พระผู้สร้างก็คือพระพรหมผู้หลงตัวเอง เพราะถูกประจบประแจงจากเหล่าเทพบริวารนั่นเอง

^{๑๒} ส.ส. (ไทย) ๑๙/๑๑๐๑/๖๑๓.
^{๑๓} ท.ม. (ไทย) ๙/๔๙๓/๒๑๘.

๒.๒.๖ ปัญหา “โลกแตก?”

ขอตั้งสมมติฐานว่า “จุดจบของโลกอยู่ที่ ๖๐๐๐ ล้านปี และ จุดจบของโลก กับ จุดจบของสัตว์ที่มีวิญญาณครองต่างกัน” โดยมีเหตุผลและอธิบาย ยกหลักฐานจากพระคัมภีร์ มาประกอบดังนี้

- ทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์บอกว่า โลกใบนี้เกิดมาแล้ว ประมาณ ๔๕๐๐ ล้านปี
- พระพุทธเจ้าตรัสว่า ในภัทรกัปนี้ โลกใบนี้เคยมีพระพุทธเจ้ามาอุบัติแล้ว ๔ พระองค์ คือ

๑. พระกกุสันธะ ๒. พระโกนาคมนะ ๓. พระกัสสปะ ๔. พระโคตม (พระพุทธเจ้าพระองค์ปัจจุบัน)^{๙๔}

นั่นก็เท่ากับว่า ประมาณ ๑,๑๕๐ ล้านปีมีพระพุทธเจ้ามาอุบัติ ๑ พระองค์ หลังจากนั้นโลกจะล้างเพราะน้ำท่วม,ไฟไหม้ (ภูเขาไฟระเบิด)เป็นยุค ๆ ไป^{๙๕} (แต่โลกยังไม่แตก) ขณะที่โลกถูกไฟไหม้ และน้ำท่วมนั้นมนุษย์ส่วนมากจะไปเกิดในชั้นอภิสสรพรหม (ไปอยู่กับพระเจ้า) เมื่อภูมิอากาศ ผืนดิน และต้นไม้อุบัติขึ้นใหม่ก็จะกลับมาเกิดในโลกอีก^{๙๖}

พระพุทธเจ้าตรัสบอกว่า ในกัปของโลกนี้ จะมีพระพุทธเจ้ามาอุบัติเพียง ๕ พระองค์^{๙๗} แล้วโลกก็จะแตกพิณาศไป เพราะไฟ (ดวงอาทิตย์เรียงกัน ๗ ดวง)^{๙๘} นั่นก็แสดงว่า อีกประมาณ ๒,๓๐๐ ล้านปีข้างหน้า โลกจะแตกพิณาศ หลังจากพระพุทธเจ้าองค์ที่ ๕ คือ พระศรีอริยเมตตรัย อุบัติแล้ว ๑,๒๕๐ ล้านปี แต่สรรพสัตว์มีได้มีจุดจบอยู่แค่นั้น หลังจากโลกพิณาศแล้ว สัตว์ส่วนมากจะไปเกิดในชั้นอภิสสรพรหม เมื่อโลกอุบัติขึ้นใหม่ ก็จะกลับมาเกิดเป็นสัตว์ในโลกอีก ดูลายระเอียดได้ใน อคคัญุสูตร

โลกล้างกับโลกแตก แตกต่างกัน

อีกประมาณ ๑,๑๕๐ ล้านปีโลกจะล้างเพราะน้ำท่วม และไฟไหม้จนมนุษย์ตายหมดโลก .แต่โลกยังไม่แตก หลังจากนั้น..ภูมิอากาศของโลกก็จะกลับเข้าสู่สภาวะปกติอีกครั้ง ..มนุษย์ที่ตาย ไปเกิดในอภิสสรพรหม..ก็จะกลับมาเกิดในโลกอีกครั้ง..แล้วจะเข้าสู่ยุคอยู่พระพุทธเจ้าองค์ที่ ๕ คือ พระศรีอริยเมตตรัย..หลังจากยุคพระศรีอริยเมตตรัย..ประมาณ ๑,๑๕๐ ปี โลกจึงจะแตก เมื่อโลกแตกก็จะเกิดโลกดวงใหม่ต่อไปอีก สรรพสัตว์ก็ยังคงกลับมาเกิดในโลกดวงใหม่ต่อไปอีก... เป็นอย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด

เมื่อธรรมชาติเป็นเช่นนี้ การได้ไปอยู่สวรรค์กับพระเจ้า..ก็ยังมีอะไรที่ปลอดภัย..เพราะ?

เพราะเมื่อหมดบุญแล้วก็ต้องกลับไปเกิดในอบายภูมิเป็นส่วนมา ปราภิกวามในพระคัมภีร์ว่า

ครั้งหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงใช้ปลายพระขนาน(เล็บ)ข้อนฝุ่นขึ้นมาเล็กน้อย แล้วตรัสถามภิกษุทั้งหลายว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอเข้าใจความข้อนี้อย่างไร ฝุ่นที่เราใช้ปลายเล็บข้อนขึ้นมากับแผ่นดินใหญ่นี้ อย่างไหนจะมากกว่ากัน

ภิกษุทั้งหลายตอบว่า..ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ แผ่นดินใหญ่นี้แลมากกว่า ฝุ่นที่ปลายพระขนานมีเพียงเล็กน้อย เมื่อเทียบกับแผ่นดินใหญ่แล้ว คำนวนไม่ได้ เทียบกัน ไม่ได้ หรือไม่ถึงส่วนเสี้ยว

^{๙๔} ชุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๑/๗๒๑.

^{๙๕} โลกเสื่อม มี ๓ อย่าง คือ (๑)อาโปสังวัฏฏกัป (กัปที่เสื่อมเพราะน้ำ) หมายถึงกัปที่เสื่อมเพราะน้ำนับแต่ชั้นสุภิกถนพรหมลงมา (๒)เตโชสังวัฏฏกัป (กัปที่เสื่อมเพราะไฟ) หมายถึงกัปที่ไฟไหม้ นับแต่ชั้นอภิสสรพรหมลงมา (๓) วาโยสังวัฏฏกัป (กัปที่เสื่อมเพราะลม) หมายถึงกัปที่ลมพัดทำลาย นับแต่ชั้นเวทฬพรหมลงมา หรือหมายถึงช่วงระยะเวลาที่เปลวไฟดับจนถึงมหาเมฆที่ให้กับพิณาศ (อง.จตุกก.อ. ๒/๑๕๖/๓๘๔, อง.จตุกก.ฐีกา ๒/๑๕๖-๑๕๘/๔๒๑, วิสุทธิ. ๒/๔๐๖/๕๕)

^{๙๖} ดูลายระเอียดได้ใน อคคัญุสูตร พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๐

^{๙๗} ในภัทรกัปนี้มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้น ๕ องค์ คือ พระกกุสันธ พุทธเจ้า พระโกนาคมนพุทธเจ้า พระกัสสปพุทธเจ้า พระโคตมพุทธเจ้า พระเมตเตยพุทธเจ้า (ช.อุป.อ. (บาลี) ๒/๒๒๕/๓๓๐)

^{๙๘} อง.สตต.อ. (ไทย) ๒๓/๖๖/๑๓๔.

ภิกษุทั้งหลาย ข้อนี้ก็ฉันทันเหมือนกัน สัตว์ที่จุติจากเทวดามาเกิดในเทวดามีจำนวนน้อย ส่วนเทวดาที่เคลื่อนจากสวรรค์แล้วไปเกิดในนรก ไปเป็นเปรตมีจำนวนมากกว่า พวกเทพชั้น เวทีปผลาที่ไม่ได้สดับพุทธธรรมมีอายุประมาณ ๕๐๐ กัป เมื่อสิ้นอายุให้ระยะเวลาที่เป็นกำหนดอายุหมดไปแล้ว ไปสู่นรกบ้าง ไปสู่แดนเปรตบ้าง^{๙๙}

พระองค์ตรัสเปรียบเทียบให้พระภิกษุฟังว่า ...“เทพทั้งหลาย เมื่อเคลื่อนจากภพของตนแล้ว ที่จะได้กลับไปเกิดเป็นเทพอีก หรือไปเกิดในภูมิที่ต่ำลงมามีจำนวนน้อย แต่เทพที่ต้องไปตกนรกมีจำนวนมาก...เทียบได้กับจำนวนฝุ่นที่ปลายเล็บกับผืนดินทั้งปฐพี ฉะนั้น”^{๑๐๐}

สรุปว่า ถ้ายังไม่บรรลอรหัตต์เข้าถึงพระนิพพาน ก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่รำไป โดยไม่ขึ้นกับศาสนาหรือศาสนาองค์ใด เพราะนี่คือกฎธรรมชาติ ถึงไม่มีใครเชื่อก็ยังคงเป็นอย่างนี้ เพราะนี่คือกฎธรรมชาติ

โลกและจักรวาล พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ในพระสูตรต่างๆ เช่น

๑. คัมภีร์สุตตร ว่าด้วยเรื่องกำเนิดของโลก กำเนิดของมนุษย์ หน้า ๖๑ เล่มที่ ๑๑ พระสูตรตันตปิฎก ที่ขนิณิกาย

๒. จุฬนิสสูตร ว่าด้วยเรื่องจักรวาล หน้า ๑๒๕ เล่มที่ ๒๐ พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย

๓. สุริยสูตร ว่าด้วยเรื่องในอนาคตพระอาทิตย์จะเกิดขึ้นครบ ๗ ดวง และการพิเนาศของโลกหน้า ๘๓ เล่มที่ ๒๓ พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย

๔. อุปสถสูตร ว่าด้วยสวรรค์ หน้า ๑๙๕ เล่มที่ ๒๐ พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย

๕. พาลบัณฑิตสูตร ว่าด้วยผลกรรมของคนชั่วและคนดี เรื่องนรกขุมต่างๆ สัตว์เดียรัจฉานจำพวกต่างๆ หน้า ๒๓๙ เล่มที่ ๑๔ พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย

๖. เทวทูตสูตร ว่าด้วยพญายมซักถามสัตว์นรก และนรกขุมต่างๆ หน้า ๒๓๙ เล่มที่ ๑๔ พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย

๗. สังขารุปัตติสูตร ว่าด้วยสวรรค์ ๖ ชั้น รูปพรหม ๑๖ ชั้น อรูปพรหม ๔ ชั้น หน้า ๑๗๒ เล่มที่ ๑๔ พระสูตรตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย

๘. ฌานสูตรที่ ๑-๒ ว่าด้วยอายุของรูปพรหม ๔ ชั้น หน้า ๑๒๕ เล่มที่ ๒๑ พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย

๙. อาเนญสูตร ว่าด้วยอายุของอรูปพรหม ๓ ชั้น หน้า ๒๕๔ เล่มที่ ๒๐ พระสูตรตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย

๒.๒.๖ ได้แย้งชาวคริสต์เรื่องที่มาจากพระเจ้า และธรรมชาติ

ศาสนาคริสต์สอนให้ฝังดิ่งศรัทธาลงในพระเจ้า โดยปราศจากข้อสงสัย สอนให้ทำความดีมีความสุขกับการช่วยเหลือผู้อื่น ปฏิบัติตามที่พระเจ้าปรารถนา เมื่อตายแล้วจะได้รับชีวิตนิรันดรในดินแดนสวรรค์ของพระเจ้า

พระเจ้าคือผู้สร้างทุกสิ่งทุกอย่างและกฎเกณฑ์ต่างๆ ฉะนั้นพระเจ้าของศาสนาคริสต์ ก็คือ สิ่งที่พุทธศาสนาเรียกว่า “**พระธรรม**” หรือ “**ธรรมชาติ**” เพราะธรรมชาติ คือทุกสิ่งทุกอย่าง มีกฎเกณฑ์ในตัวเอง

“พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์และสัตว์” ฉะนั้น พระเจ้าก็คือสิ่งที่พุทธศาสนา เรียกว่า “**อวิชชา**(ความรู้ความจริง)”นั่นเอง ..อวิชชาเป็นส่วนหนึ่งของธรรมชาติ^{๑๐๑}

^{๙๙} สัมมา. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๘/๖๕๔, อัง.จตุ. (ไทย) ๒๑/๑๙๓/๑๒๕

^{๑๐๐} สัมมา. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๘/๖๕๔.

^{๑๐๑} จากหนังสือ ..ปัญหาเกี่ยวกับ พระผู้เป็นเจ้า กรรม อนัตตา โดย พุทธทาสภิกขุ

“ผู้ที่ทำความดีช่วยเหลือผู้อื่นเท่านั้นจึงจะเข้าไปอยู่สวรรค์กับพระเจ้า” ตรงกับหลักคำสอนของพุทธศาสนาว่า “ผู้ที่ทำบุญกุศลไว้มาก ขณะที่ตายมีจิตผ่องใส เมื่อตายแล้วจะเข้าไป เกิดเป็นเทวดาในสวรรค์” ต่างกันแต่..พุทธศาสนาสอนต่อไปอีกว่า เมื่อเสวยผลบุญในสวรรค์หมดแล้วก็ต้องกลับมาเกิดเป็นคนอีก..ซึ่งเรื่องนี้ศาสนาอื่น ๆ ยังรู้ไปไม่ถึง

“จงเปิดใจรับการเข้ามาของพระเจ้า” ตรงกับ การเจริญอนุสติก็มีพื้นฐานในพุทธศาสนา ซึ่งสามารถทำผู้ปฏิบัติให้เข้าถึงได้เพียงชั้นจตุตถฌานเท่านั้น เมื่อตาย จะไปเกิดเพียงแค่พรหมชั้น “อัสถุญี”

ถามว่า : ทำไมศาสนาคริสต์สอนว่าการได้ไปอยู่กับพระเจ้าในสวรรค์เป็นความสุขสูงสุดชั่วนิรันดร และสัตว์ที่ตกนรกก็ต้องตกไปชั่วนิรันดรกาลเช่นกัน

ตอบ : เพราะท่านศาสดาสามารถระลึกชาติได้เพียงชาติเดียว จึงเข้าใจผิดว่า ชาติหน้ามีอยู่เพียงชาติเดียว ทำให้ท่านคิดว่าผู้ที่ทำความดีจะได้อยู่ในแดนสวรรค์ชั่วนิรันดร ส่วนผู้ที่ทำความชั่วก็ต้องตกนรกไปตลอดกาล แท้จริงแล้วหาเป็นเช่นนั้นไม่..

พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งกฎกรรมชาติว่า สัตว์ทุกชีวิตเคยเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ผู้ที่ไม่เคยเกิดเป็นพ่อแม่กันมาก่อนหาได้ยาก บางชาติเกิดเป็นเทพ บางชาติเป็นมนุษย์ บางชาติเป็นสัตว์เดรัจฉาน บางชาติเกิดเป็นเปรต/อสุรกาย บางชาติต้องตกนรก ต้องเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่อย่างนี้ไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้ทำไว้ เหตุการณ์ทุกอย่างที่เราประสบอยู่ทุกวันนี้ไม่มีคำว่าโชคหรือบังเอิญ ทุกอย่างเป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำของเราในอดีตทั้งสิ้น

เมื่อเรายังต้องเกิดอีก สิ่งที่จะตามมาด้วย คือ ความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์กายทุกข์ใจ ฉะนั้น วิธีที่จะรอดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ทั้ง ปวงได้ ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก”

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือ เจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุเข้าสู่ มรรค ผล นิพพาน ตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้อย่างเด็ดขาดสิ้นเชิง กำจัดสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป

สรุปว่า คำสอนของศาสนาคริสต์ที่ปรากฏในคัมภีร์ไบเบิลนั้น นำผู้ปฏิบัติตามให้เข้าถึงได้เพียงรูปพรหมชั้น “อัสถุญี” เท่านั้น

ในเรื่องนี้ มีพี่น้องชาวคริสต์ กล่าวแย้งว่า ^{๑๐๒}

“ผมจะแสดงให้เห็นเหตุผลที่ว่า ทำไมสิ่งที่คริสเตียนเชื่อกับพุทธศาสนาถึงแตกต่างกันแบบว่า...โดยสิ้นเชิง...นะครับ

สิ่งที่คริสเตียนเชื่อคือ (จะว่ากันตามเหตุและผล เป็นเรื่องเป็นราว) “พระเจ้าทรงสร้างสิ่งต่างๆและที่พระองค์ให้ความสำคัญก็คือการสร้าง“ชีวิต” ซึ่งพระองค์ทรงสร้างมาอย่างดี และทรงเห็นว่าดีแล้วที่สุดของการทรงสร้างก็คือ “มนุษย์” แต่มนุษย์ได้ทำชั่วช้าในสายพระเนตรของพระเจ้า และเพราะตัวของมนุษย์เองได้เปลี่ยนจากชีวิตซึ่งเคยเป็น“สิ่งที่สวยงาม”กลายเป็น“คำสาปแช่ง”

และเพราะคำสาปแช่งนี้เอง ความตายจึงได้มาเยือน เพราะมนุษย์นั้นเป็นคนเลือกเอง แต่พระเจ้าผู้รักมนุษย์ ไม่ต้องการเช่นนั้น (หากไม่เข้าใจต้องไปศึกษาความรักใหม่นะครับ) พระองค์จึงได้ลงมา “ตาย” เพราะความบาปของมนุษย์เพียงคนเดียวพอ เพื่อแก้คำสาปที่ว่า“เพราะค่าจ้างของความบาปคือความตาย...”และล่วงไป ๓ วัน พระองค์ได้เป็นขึ้นจากความตาย (เอาละไม่พูดมากเดี๋ยวหาว่าเชียร์...)

มาดูสิ่งที่พุทธศาสนาสอนกันนะครับ (จะว่าตามเหตุและผลเป็นเรื่องเป็นราวเหมือนกัน) ก็อย่างที่ว่า

^{๑๐๒} ข้อความนี้โพสต์ความคิดเห็น โดย ด้อยไอซ์ / ๑๘ เม.ย. ๕๑ เวลา ๒๓:๓๗:๑๗

กันว่า ไม่ใช่ว่าพุทธศาสนาไม่ได้ปฏิเสธพระเจ้า เพราะคำก็มีพระเจ้าเหมือนกัน แต่พระเจ้าในความเข้าใจของ
คำคือ "กฎแห่งธรรมชาติ" และเมื่อมนุษย์ผู้ไม่รู้จักพระเจ้าผู้เที่ยงแท้ (ผู้ได้สร้างธรรมชาติ)

เมื่อนั่งคิดใคร่ครวญ ไตร่ตรอง ดูว่า "ชีวิตเกิดมาทำไม?" ก็จึงพยายามหาสิ่งที่สมเหตุสมผลที่สุด
และได้สังเกตจากชีวิตของคนต่างๆรอบข้าง ซึ่งมีแต่ การเกิด แก่ เจ็บ ตาย(แต่เชื่อได้เลยครับว่าคนเหล่านั้นก็
ไม่รู้จักพระเจ้าผู้เที่ยงแท้) จนในที่สุดทฤษฎีที่สมเหตุสมผลก็ได้เกิดขึ้น คือ "อริยสัจ ๔" ซึ่งได้รวบรวมเอา
เหตุการณ์ที่เป็นสัจธรรมของมนุษย์ ทั้ง ๔ อย่างมาอธิบายตามกฎของธรรมชาติ ในที่สุดจึงได้รับรู้คำตอบที่ว่า
"ชีวิตเกิดมาทำไม?" คำตอบก็คือ "เกิดมาใช้กรรม" นั่นเอง และเหตุนี้เอง เพราะเค้าเชื่อว่า "ชีวิต" คือสิ่งที่วนเวียนไป
มาเหมือนวงกลม จึงได้หาทางที่จะออกจากวงเวียนนี้ โดยการเข้าสู่ "นิพพาน" หรือจะพูดให้เข้าใจง่ายก็คือ
"การดับชีวิต" ไปสู่ความว่างเปล่าไม่ต้องกลับมาเกิดอีก

และนี่แหละครับคือความขัดแย้งกันทางความเชื่อที่คริสเตียนและพุทธศาสนิกชน ไม่สามารถจะ
เข้าใจกันได้ เพราะฝ่ายหนึ่งเชื่อว่าจะต้องดับสิ่งที่เรียกว่าชีวิตให้ได้ แต่อีกฝ่ายหนึ่งเชื่อว่าชีวิตคือการเริ่มต้นและ
พระเจ้าทรงเห็นว่าดีนัก และฝ่ายหนึ่งเชื่อว่าชีวิตเป็นวงกลม แต่อีกฝ่ายหนึ่งเชื่อว่าชีวิตคือเส้นตรง

ข้าพเจ้า(พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี) ขอชี้แจง ดังนี้...

"เส้นตรง" ที่คุณว่าคืออะไร ภูมิ...ศาสนาคริสต์มองชีวิตว่าเป็นเส้นตรง ..ก็เหมือนกับเรามองด้วยตา
เปล่าว่า "โลกแบน" นั่นแหละ...ฉะนั้น...สาเหตุที่พุทธกับคริสต์มองชีวิต แตกต่างกันถึงเพียงนี้....ก็เพราะศักยภาพ
ในการมองเห็นความจริงมีไม่เท่ากันนั่นเองครับ

....เส้นตรงที่ศาสนาคริสต์มองเห็น....นั่นก็คือองค์ประกอบเล็ก ๆ ของวงกลมขนาดใหญ่..นั่นเอง ก็
เหมือนกับเราเห็นด้วยตาเปล่าว่าโลกแบน....แต่โดยความเป็นจริงแล้ว โลกแบนที่เราเห็นนั้น..เป็นเพียงส่วนเล็ก
..ๆ ของโลกขนาดใหญ่ที่กลมนั่นเอง

ดังที่ผมอธิบายมานี้...ก็น่าจะพอทราบแล้วนะครับว่า....คุณกำลังอยู่ในส่วนไหน..ของความจริงที่
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ นะครับ..ผมไม่ได้ปฏิเสธว่าสิ่งที่คุณรู้มันผิด นะครับ....เพราะเมื่อมองด้วยสายตายแล้ว...มอง
อย่างไร? โลกก็ยังแบนอยู่ดี... แม้จะมีผู้รู้มายืนยันว่าโลกกลมก็ตาม??

ขออย่าให้เข้าใจอีกครึ่ง... และคำว่า "โลกกลม" ในที่นี้ ไม่เกี่ยวกับท่านโป๊ปอะไรนั่นหรอกนะครับ
..เป็นเพียงอุปมาให้เห็นความแตกต่างระหว่างพุทธ กับคริสต์ ให้เห็นความแตกต่างง่ายขึ้นเท่านั้นเองครับ.....
ลองพิจารณาอรรถแห่งอุปมาให้ดีนะครับ...

ศาสนาคริสต์มองชีวิตว่าเป็นเส้นตรง ..ก็เหมือนกับเรามองด้วยตาเปล่าว่า "โลกแบน" นั่นแหละ...
ฉะนั้น...สาเหตุที่พุทธ กับคริสต์มองชีวิต แตกต่างกันถึงเพียงนี้....ก็เพราะศักยภาพในการมองเห็นความจริงมีไม่
เท่ากันนั่นเอง...ละครับ

....เส้นตรงที่ศาสนาคริสต์มองเห็น....นั่นก็คือองค์ประกอบเล็ก ๆ ของวงกลมขนาดใหญ่..นั่นเอง ก็
เหมือนกับเราเห็นด้วยตาเปล่าว่าโลกแบน....แต่โดยความเป็นจริงแล้ว โลกแบนที่เราเห็นนั้น..เป็นเพียงส่วนเล็ก
..ๆ ของโลกขนาดใหญ่ที่กลมนั่นเอง

ดังที่ผมอธิบายมานี้...ก็น่าจะพอทราบแล้วนะครับว่า....ศาสนาคริสต์อยู่ในส่วนไหน..ของความจริงที่
พระพุทธเจ้าตรัสรู้ นะครับ....

...ผมไม่ได้ปฏิเสธว่าสิ่งที่คุณรู้มันผิด นะครับ....เพราะมองด้วยสายตายแล้ว...มองอย่างไร? โลกก็ยัง
แบนอยู่ดี... แม้จะมีผู้รู้มายืนยันว่าโลกกลมก็ตาม??????^{๑๐๓}

ชาวคริสต์ คัดค้านหลักการพระพุทธศาสนาไว้ดังนี้

พุทธโอ...พระผู้แก๊ ศาสนาพุทธมิใช่ว่าปฏิเสธเรื่องผู้สร้าง แต่ไม่ให้ความสำคัญ และไม่ใส่ใจที่จะไปศึกษาในเรื่องนั้น เพราะเล็งเห็นว่า ถ้าไปหมกมุ่นอยู่กับ"ผู้สร้าง"มากเกินไป ก็จะก่อให้เกิดโทษเสียมากกว่า เพราะย่อมไม่มีใครยอมใครอย่างแน่นอน (ตีกันตายเพราะเรื่องนี้..กันซะเท่าไรแล้ว???)

ศาสนาพุทธศึกษาแต่ในประเด็นว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นไปจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ต้องยอมสยบอยู่กับอำนาจใด ๆ ทั้งสิ้น ..แล้วในที่สุด พระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นก็คือ..ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สามารถปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาติปัจจุบัน..โดยไม่ต้องอาศัยความเชื่อ สามารถเห็นผลได้ด้วยตนเองในชาตินี้ ..ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน....

สรุปว่า ศาสนาพุทธ มิใช่ศาสนาแห่งผู้สร้าง

.....แต่...เป็นศาสนาแห่งผู้แก๊ (...แก๊..ปัญหาต่าง ๆ ที่ใครก็ไม่รู้สร้างไว้..???)

พระพุทธเจ้า...พระผู้แก๊...?
คำสอนของพุทธศาสนาต่างจากศาสนาอื่น คือ คำสอนของศาสนาอื่นนั้นเป็นคำสั่งที่ต้องทำตาม ใครไม่ทำตามจะถูกทำโทษจากเทพเจ้า แต่คำสอนของพุทธศาสนานั้นเป็นเพียงการนำกฎธรรมชาติมาบอก....เท่านั้น

แต่สุดท้ายถ้าทำผิดศีลก็โดนลงโทษอยู่ดีแหละครับ ตกलगต่างกันแค่ฐานะที่ว่าพระพุทธเจ้าไม่ได้ตั้งกฎเอง แต่เอากฎที่มีคนตั้งอยู่แล้วมาบอก เปรียบไปก็เหมือนศาสนาอื่น กฎมาจากพระเจ้าอยู่หัวผู้ลงพระนามประกาศร่างกฎหมายออกมา แต่ศาสนาพุทธมาจากผู้อ่านข่าวที่อ่านร่างกฎหมายมาประกาศให้เท่านั้นใช้ไหมครับ

ขอตอบแก๊ว่า

ก่อนอื่นขอให้เข้าใจก่อนว่า “กฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบนั้น หมายถึงกฎธรรมชาติจริงๆ ไม่ใช่กฎของศาสนาใดศาสนาหนึ่ง”

พระพุทธเจ้า เปรียบเหมือนเด็กนักเรียนนอก เมื่อเรียนจบจากต่างประเทศแล้วกลับมาในประเทศตนเอง พบว่า ยังมีกฎระเบียบข้อบังคับที่ล้าหลัง กฎหมายต่างๆ ยังไม่สามารถสร้างความสุขที่แท้จริงให้กับพลเมืองได้ ท่านจึงมาเปิดโรงเรียนสอนกฎหมาย พร้อมทั้งรับหน้าที่เป็นทนายความควบคู่ไปด้วย แต่ด้วยระบบที่ประเทศนี้สร้างขึ้น ไม่ส่งเสริมให้คนมีการศึกษา จึงทำให้ไม่มีคนที่เข้าใจในคำสอนของท่าน..

และด้วยความเคยชินกับกฎระเบียบเดิมๆ พลเมืองก็ไม่มีรู้สึกเดือดร้อน และก็อยู่กันได้ นั่นก็หมายความว่า ศาสนาพุทธไม่ได้เหมาะกับพลเมืองทุกคน เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการความสุขที่มากกว่าความสุขที่หาได้จากประเทศ (ภูมิ ๓๑) นี้เท่านั้น

๒.๒.๗ สันทนาธรรม พุทธ – อิสลาม (23/06/2014 09:27)

ที่มา : <https://www.facebook.com/messages/dawah.live>



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ ท่านเชื่อไหมว่า ทุกสิ่งทุกอย่าง พระเจ้าสร้าง และพระองค์ส่งคำยืนยัน ด้วยคัมภีร์กุรอาน และส่งท่านมุฮัมมัดเป็นผู้เผยแผร์ท่านสุดท้าย



ประเสริฐ มนต์เสวี ถ้าพระเจ้าคือ "อิทัปปัจจยตา" ก็ใช่ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ อิทัปปัจจยตา คือ ใคร พระเจ้าผู้สร้างมีองค์เดียวเท่านั้น



ประเสริฐ มนต์เสวี คือ ภาวะ ที่เป็นเหตุปัจจัยของสรรพสิ่งทั้งปวง ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ คือ ธรรมชาติ รี



ประเสริฐ มนต์เสวี คือ เหตุปัจจัย ให้เกิดธรรมชาติทั้งปวง ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ เหตุปัจจัยนั้น มีคุณลักษณะอย่างร้าย ทำให้มีอำนาจสร้างทุกอย่างได้



ประเสริฐ มนต์เสวี คุณลักษณะของอิทัปปัจจยตา คือ "ผู้สร้าง" ครับ
ดูที่ : <https://youtu.be/nqvVMJs2Wfs>



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ มาชาอัลลอฮ์



ประเสริฐ มนต์เสวี ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ท่านเชื่อว่า ทุกอย่างมีผู้สร้าง



ประเสริฐ มนต์เสวี ไม่มีสิ่งใด เกิดขึ้นเอง ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ แล้วท่านเชื่อไหมว่า ผู้สร้างนั้น คือ อัลลอฮ์องค์เดียว



ประเสริฐ มนต์เสวี ถ้า อัลลอฮ์ คือ อิทัปปัจจยตา ก็ใช่ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ พระเจ้า ไม่ใช่ อิทัปปัจจยตา ไม่มีพระเจ้าอื่นนอกจากอัลลอฮ์ ผู้ทรงสร้าง พระองค์
ไม่ถูกกำเนิด พระองค์ไม่ทรงกำเนิด ไม่มีสิ่งใดเทียบเคียงกับพระองค์ได้
อัลลอฮ์ คือ ผู้สร้าง ท่านจงศรัทธาในพระองค์ แล้วพระองค์จะภักดีในบาป
ของท่านทั้งหมด แล้วจะ让您เข้าสวรรค์



ประเสริฐ มนต์เสวี ปัญหาในการสร้างระเบิดนิวเคลียร์ มาจากไหน? ชัยตอน มาจากไหน?



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ปัญหาอัลลอฮ์เป็นผู้สร้าง เป็นผู้กำหนดสภาวะไว้แล้ว ชัยตอนท่านรู้จักด้วยรีครับ?



ประเสริฐ มนต์เสวี ถึงแม้ จะมาจากพ่อแม่คนเดียวกัน แต่..แต่ทุกคนเชื่อว่า จะประสบความสำเร็จในชีวิต
ด้วยวิถีทางเดียวกัน



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ครับท่าน ชัยตอน คือ ศัตรูของมนุษย์ทุกคน



ประเสริฐ มนต์เสวี ใครสร้างชัยตอน



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ อัลลอฮ์สร้างชัยตอน ชัยตอนเคยอยู่ในสวรรค์ แต่มันเนรคุณต่อพระเจ้า จึงถูก
ขับไล่ ได้ครับ



ประเสริฐ มนต์เสวี คนทำบาปกัน ก็เพราะชัยตอน "ทรงสร้างมาทำไม" ครับ
ขอสอบถามเรื่อง สวรรค์หน้อย ครับ สวรรค์เป็นอย่างไร? ครับ และยังมีความสุขใด
อีกมัย ที่สูงไปกว่าสวรรค์ และ "ปัญญา" อัลลอฮ์เป็นผู้สร้าง ฉะนั้น ปัญญาของผม
ในการเข้าถึงพระธรรมของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อัลลอฮ์ (อิทัปปัจจยตา) ก็เป็น
ผู้สร้างให้เช่นกัน ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ชัยตอน ที่พระองค์ทรงสร้างเพื่อทดสอบศรัทธาของเราต่อพระองค์ สวรรค์นั้น อัลลอฮ์ทรงสร้าง กว้างใหญ่ไพศาลมาก ซึ่งคนที่ศรัทธาต่อพระองค์ เท่านั้นที่จะเข้าได้ สวรรค์คนชั้นต่ำที่สุด คือ จะได้ สิบเท่าจากโลกนี้



ประเสริฐ มนต์เสวี ชั้นสูงสุด เป็นอย่างไรครับ ผมพยายามอ่านสวรรค์ในกุรอาน พบแต่ "จะได้หญิงสาวตาโต เป็นภรรยา" ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ แน่นอนครับท่าน ชาวสวรรค์จะได้แต่งงานกับสาวสวรรค์เป็นล้าน ตามที่เขาปฏิบัติความดี ยิ่งทำความดี ย่อมรับได้รับมาก



ประเสริฐ มนต์เสวี ขอร้องเพื่อความคิดเห็นหน่อย ท่านเข้าใจว่า ถ้าทำความดีตามที่ศาสดาทุกศาสนาสอน จะได้ไปอยู่ในสวรรค์ ตามที่ศาสดานั้น ๆ สอนหรือไม่ครับ ผมเชื่อว่าเป็นเช่นนั้น...ถ้าความคิดเห็นไม่ตรงกันในเรื่องนี้...ขอไม่สนทนากันอีกนะครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ครับๆ เคยจะตอบ อินชาอัลลอฮ์ แล้วถ้าทำความดีตามศาสดาแต่ละศาสนา แล้วจะได้เข้าสวรรค์ของใครละ ใครเป็นเจ้าของสวรรค์ละท่าน



ประเสริฐ มนต์เสวี สวรรค์ของศาสนานั้น ๆ ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ สวรรค์ของศาสนานั้นๆ ไม่ใช่พระเจ้าคนเดียวกันรึ ถ้าอย่างนั้น คงมีหลายสวรรค์หลายพระเจ้า



ประเสริฐ มนต์เสวี ถ้าพระเจ้ามีองค์เดียว ก็ต้องเป็นสวรรค์เดียวกัน ครับ



ประเสริฐ มนต์เสวี ถ้าอย่างนั้น ทุกศาสนา ก็มีสวรรค์เดียวกัน ครับ แต่ตามที่อัลลอฮ์สอน นะครับ ไม่ใช่อิหม่ามสอน นะครับ แต่ไม่ได้หมายความว่า ทำความดีตามที่ศาสดาอื่นๆ สอน จะไม่ได้ไปสวรรค์ นะครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ใช่ครับ แต่พระเจ้าองค์นั้น จะให้เข้าสวรรค์ได้อย่างไรละ ถ้าศรัทธากราบไหว้นอกเหนือจากพระองค์



ประเสริฐ มนต์เสวี แล้ว ...เมื่อไปสวรรค์ แล้ว ไปไหนต่อครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ สวรรค์นั้น ตลอดกาลครับ จะไม่มีวันตาย และไม่มีวันสิ้นสุด ถ้าอยู่ในนรกก็จะตลอดกาลเช่นกัน จงรับอิสลามแล้วท่านจะรอดพ้น



ประเสริฐ มนต์เสวี แล้วถ้า ใครมาบอกว่า .."ยังมีต่อจากนั้นอีกนะ" ท่านจะว่าอย่างไรครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ อัลฮัมดุลิลลาฮ เราจะไม่ว่าร้าย นอกจากอัลลอฮ์ทรงสัญญาในกุรอานไว้แล้ว



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ งั้นท่านเชื่อในอัลลอฮ์มีจริงไหม



ประเสริฐ มนต์เสวี ตอบไปแล้วครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ แต่ อัลลอฮ์จะทรงให้ผู้ศรัทธาในอัลลอฮ์องค์เดียวเท่านั้นเข้าสวรรค์ ศาสนาอื่นๆ

พระองค์ไม่ทรงยอมรัย



ประเสริฐ มนต์เสวี แล้วถ้า..ใครมาบอกว่า .."ยังมีต่อจากสวรรค์นั้นอีกนะ" ท่านจะว่าอย่างไร? ครับ สวรรค์ของพระโยฮวา ผมเคยอ่านในไบเบิล ก็มีความสุขดีเหมือนกันครับ สวรรค์ในศาสนาพุทธ มีบรรยายไว้ตั้ง ๙๐๐ หน้า ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ แน่นอน ทุกศาสนาส่วนใหญ่ ย่อมกล่าวถึงสวนสวรรค์ โดยเฉพาะ ยิวและคริส ซึ่งเขาเคยใช้คัมภีร์ ของอัลลอฮ์ แต่ได้ถูกยกเลิกแล้ว



ประเสริฐ มนต์เสวี ปัญหาของยุคปัจจุบันนี้ คือ คนไม่เอาศาสนาใดๆ เลยต่างหากครับ ต้องช่วยกันสอน ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ นั่นคือปัญหาหนึ่ง แต่วันปรโลกนั้น ยิ่งใหญ่กว่า ถ้าเขาได้เข้าสวรรค์ นั่นคือ วันแห่งความสำเร็จที่แท้จริง และถ้าเขาเข้านรก นั่นละ คือวันพ่ายแพ้ตลอดกาล



ประเสริฐ มนต์เสวี แล้วถ้า..ใครมาบอกว่า .."ยังมีต่อจากสวรรค์อีกนะ" ท่านจะว่าอย่างไร? ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ ไม่มีอีกแล้วครับ ใครละที่จะรู้เรื่องสวรรค์ไปกว่า พระเจ้าผู้ทรงสร้าง มนุษย์ไม่สามารถรู้ได้เลย เพราะอัลลอฮทรงสั่งยาไว้ว่า ตลอดกาล จะไม่วันเกิดมาใหม่ เพราะเรามีชีวิตแค่ชีวิตเดียวเท่านั้น



ประเสริฐ มนต์เสวี ถูกต้องครับ ใครจะรู้เรื่องสวรรค์ยิ่งไปกว่าอัลลอฮ ..ใครจะรู้เรื่อง "นิพพาน" ไปกว่าพระสัมมาสัมพุทธเจ้า นิพพาน คือภาวะที่ไร้รูป-ไร้นาม จึงหลุดพ้นไปจากบุญ-บาป ทั้งนรกและสวรรค์ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ ทำไมจึงหลุดจากบุญบาป นรกสวรรค์



ประเสริฐ มนต์เสวี เพราะสวรรค์ ยังไม่ใช่สุขแท้ครับ สวรรค์ เป็นสุข..แต่ยังไม่ใช่สุขแท้



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ ที่จริงเราทุกคนมาจากสวรรค์ และทางกลับย่อมบั้นปลาย คือ สวรรค์และนรกเท่านั้น ไม่มีทางเลือกระหว่างนี้อีก และความสุขที่แท้จริงของชาวสวรรค์ คือ การที่ได้เห็นพระเจ้า กับตาแท้จริง



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ จงกลับยังพระเจ้าที่แท้จริงของเราเถิด ก่อนความตายจะมาหาเรา ซึ่งมีอาจกลับตัวได้อีก



ประเสริฐ มนต์เสวี ถูกต้อง ครับ ไม่มีทางอื่นจากนี้อีก นอกจากสวรรค์ หรือ นรก พระพุทธเจ้าคือผู้รู้แจ้ง แจ้ง ..ไม่ใช่แค่รู้ณะครับ รู้แจ้งเลยครับ ว่า หากไปอยู่สวรรค์ ก็ต้องกลับมาจากสวรรค์ได้อีก ฉะนั้นต้องมีที่ ที่ไม่ใช่ทั้งนรกและสวรรค์ จะได้ไม่ต้องกลับมาทุกข์ในโลกนี้อีก ที่นั่นคือ “พระนิพพาน” ครับ
นิพพาน นี้ เหนือจิตนาการ เหนือความเชื่อ พุดไปก็ไม่มีใครเชื่อแน่ๆ แต่เพราะมีผู้เข้าถึงนิพพานได้ตั้งแต่ยังไม่ตาย แล้วแนะนำผู้อื่นให้ลองปฏิบัติวิปัสสนาธุ จนมีผู้เข้าถึงนิพพานได้ตั้งแต่ยังไม่ตาย คำสอนที่อยู่เหนือความเชื่อนี้ จึงดำรงอยู่ได้จนถึงปัจจุบัน กว่า ๒๖๐๐๐ ปี



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮฺ นิพพาน คือ อารีย์



ประเสริฐ มนต์เสวี นิพพาน บรรยายไม่ได้ครับ เหมือนกับมะนาวเปรี้ยว ไม่สามารถบรรยายสภาวะเปรี้ยวด้วยภาษาได้ ต้องลองชิมแล้ว จึงจะรู้



ประเสริฐ มนต์เสวี ศาสนาพุทธไม่ได้เหมาะสำหรับคนทุกคนหรอกครับ...เหมาะสำหรับผู้ที่ต้องการหลุดพ้นไปจากทั้งนรกและสวรรค์เท่านั้น ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮฺ ไม่มีใครหลุดพ้นจากสวรรค์และนรกหรอกท่าน เพราะนั่นเป็นกรรมสิทธิ์ของพระเจ้าเท่านั้น พระเจ้าทรงสร้างมนุษย์และญิน เพื่อกราบไหว้พระองค์เพียงองค์เดียว



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮฺ ใครเนอร์คุณเขาจะเข้านรก ใครศรัทธา เขาจะเข้าสวรรค์



ประเสริฐ มนต์เสวี ใครบริสุทธิ์หลุดพ้นแล้ว เขาจะเข้าพระนิพพาน ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮฺ ศาสดาของเรา มุฮัมมัด อัลลอฮฺ ให้เขาได้เห็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคตแล้วครับ ทั้งสวรรค์และนรกด้วย



ประเสริฐ มนต์เสวี แต่ยังไม่เห็นพระนิพพานครับ สภาวะนิพพานบรรยายไม่ได้ แต่เข้าถึงได้ ด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เข้าได้ในขณะที่ยังไม่ตายด้วยครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮฺ ครับ นิพพาน ก่อคล้ายการรู้เห็นแจ้ง ในอิสลามก็มี



ประเสริฐ มนต์เสวี เพราะเหตุนี้ คำสอนที่เหลือเชื่อนี้ สามารถบำบัดจิตใจของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาให้บริสุทธิ์ จากความโลภ ความโกรธ ความต้องการเสพกามได้ จึงยังมีผู้บวชไม่สึกมาจนถึงปัจจุบัน ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮฺ คับ นิพพานนี้ คล้ายการนาฟิในอิสลามนะ คือ การรู้เห็นแจ้ง การเพ่งมองทุกอย่างล้วนมาจากอัลลอฮฺองค์เดียวเท่านั้น ทำให้ใจสงบ



ประเสริฐ มนต์เสวี ผู้มีความรู้มากมาย สละทรัพย์สมบัติ ความเป็นอยู่สะดวกสบายไปอยู่ตามป่าเขา เพราะเขาพิสูจน์ได้แล้วว่า นิพพานมีอยู่จริง ภาวะที่พ้นไปจากสวรรค์ มีอยู่จริง



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮฺ ก้อเหมือนนะ ในอิสลาม การสละศรัทธิน เวลา ตัวเอง เข้าหาอัลลอฮฺ เขาจะพบพระองค์อย่างแท้จริง



ประเสริฐ มนต์เสวี นิพพานไม่ใช่แค่ใจสงบครับ ดับภาวะของใจไปเลยครับ แต่ยังไม่ตาย ซึ่งเป็นเรื่องที่เกินความเชื่อครับ ..ต้องลองเองครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮฺ แล้วจะพ้นจากสวรรค์และนรกได้งัยเล่า ในเมื่อพระเจ้าผู้มีอำนาจควบคุมทุกอย่างแล้ว แล้วทุกคนต้องเจอมัน ไม่ว่าจะป็นศาสดาเอง ก้อตาม



ประเสริฐ มนต์เสวี ถ้ายังมีใจ พระเจ้าก็ยังคงควบคุมได้อยู่ครับ แต่เพราะเข้าถึงความหมดใจแล้ว จึงไม่มีอะไรจะให้ถูกควบคุมอีกต่อไป ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ในอิสลาม บอกทุกอย่าง ตั้งแต่ 1400 กว่าปีมาแล้ว สิ่งไม่มีสิ่งที่จัดความจริงเลย ครับ (ที่ชัด) ยังงัยครับ งง ^^

อัลลอฮ์ คือ พระเจ้าสร้างทุกอย่าง และทรงควบคุม อำนาจทุกอย่างล้วนมาจากอัลลอฮ์



ประเสริฐ มนต์เสวี อย่างที่บอกครับ เรื่องนี้ เนื้อหาจิตนาการ เนื้อหาความเชื่อ เนื้อหาการอธิบายด้วย ภาษา ต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเอง จึงจะรู้เอง



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ นั้นสิครับ การศรัทธาต้องหลักฐานและเหตุผล ไม่ใช่อยู่เหนืออื่น นั่น เนื้อหา นี้ อิสลาม มีคำตอบทุกอย่าง ซึ่งไม่สับสน



ประเสริฐ มนต์เสวี ถูกต้องครับ ผมก็เข้าใจเช่นนั้น อิสลามไม่ใช่ศาสนาที่ซับซ้อน



ประเสริฐ มนต์เสวี ศาสนาพุทธเป็นศาสนาที่ซับซ้อนมาก ต้องปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาด้วยตนเองจึงจะเข้าใจ ไม่ว่าจะอ่าน จะฟังอย่างไรก็ยากที่จะเข้าใจครับ เพราะเหตุนี้ ผมจึงบอกว่าศาสนาพุทธไม่ได้เหมาะสำหรับคนทุกคน ศาสนาพุทธที่สอนกันอยู่ในปัจจุบัน ไม่ใช่พุทธจริงๆ ด้วยซ้ำ ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ หารครับ

อัลลอฮ์ตรัสว่า "แท้จริงพระผู้อภิบาลของพวกเจ้านั้น คืออัลลอฮ์ผู้ทรงสร้างบรรดาชั้นฟ้าและแผ่นดินภายในหกวันแล้วทรงสถิตย์อยู่บนบัลลังก์"

“หรือว่าพวกเขาถูกบังเกิดมาโดยไม่มีผู้ให้บังเกิด หรือว่าพวกเขาเป็นผู้บังเกิดตัวเอง หรือว่าพวกเขาเป็นผู้สร้างชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดินนี้ เปล่าเลย เพราะพวกเขาไม่เชื่อมั่นต่างหาก หรือว่าพวกเขามีขุมทรัพย์แห่งพระเจ้าของเจ้า หรือว่าพวกเขาเป็นผู้มีอำนาจจัดการ” อ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ “พึงรู้เถิดว่าการสร้างและกิจการทั้งหลายนั้น เป็นสิทธิของพระองค์เท่านั้น มหาบริสุทธิ์ อัลลอฮ์ ผู้เป็นพระเจ้าแห่งสากลโลก” (อัล อะรอฟ 54)

“.....นั่นคือ อัลลอฮ์ พระเจ้าของพวกเจ้า อำนาจการปกครองทั้งมวลเป็นสิทธิของพระองค์ และสิ่งที่พวกเจ้าวิงวอนขออื่นจากพระองค์นั้น พวกมันมิได้ครอบครองสิ่งใด แม้แต่เยื่อบางหุ้มเมล็ดอินทผลัม”



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ขอตัวละหมาดก่อนนะครับ



ประเสริฐ มนต์เสวี สาธุ ครับ

เรื่อง "นิพพาน" ถึงยังไม่ตายก็พิสูจน์ได้ น่าลองดูนะครับ

ถ้าไม่จริง ก็ยังมีโอกาสกลับใจได้อยู่ เพราะยังไม่ตาย..? ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ เช่นกันครับ ท่านยังกลับใจสู่อัลลอฮ์ได้ทุกเวลา ตอนยังมีชีวิตอยู่นี้แต่หลังความตายแล้ว เรากลับมาแก้ตัวไม่ได้อีก ครั้งเดียวเท่านั้น

ชัยตอนมันพยายามหลอกหลวงให้กราบไหว้อื่นจากอัลลอฮ์ มันพยายามให้เรากราบรูปปั้น ตั้งแต่ยุคแรกของมนุษย์แล้ว นั่นคทอ อาดัมมนุษย์ คู่แรก ที่อัลลอฮ์สร้าง คืออาดัมและฮาวา ทั้งสองเคยอยู่ในสวรรค์ แต่เพราะชัยตอนหลอกหลวงให้ฝ่า

ฝันอัลลอฮ์เลย ถูกขับไล่ลงบนโลก ท่านอยากรู้มัยที่มารูปปั้น มาจากไหน ก้อมาจากหลานอาดัม ที่หลอกลวง ว่า ให้สร้างรูปปั้นเพื่อระลึกถึงอาดัม แต่สุดท้าย พวกเขาก้กราบไหว้มัน



ประเสริฐ มนต์เสวี อัลลอฮ์ ช่วยทำให้ความโกรธกัน ความเกลียดกัน ความริษยากัน ความกำหนดในกาม หายไปจากจิตเราได้ไหมครับ? ถ้าทำได้ ผมยินดี จะเดินตามแนวทาง นั้น ครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ แน่นนอนครับ ท่าน ผู้ศรัทธาในอิสลาม ย่อมมีใจรักเป็นพี่น้องกัน ไม่มีความแค้น ความโกรธความรชยาในอิสลาม อีกต่อไป อิสลาม เหมือนหนึ่งร่างกายเดียวกัน ใครเจ็บเราก้อเจ็บ ความกำหนดในกามนั้นอัลลอฮ์ย่อมกำหนดไว้ในทุกคนแล้ว ซึ่งหลีกเลี่ยงไม่ได้ ทางออก คือ การแต่งงาน เพราะพระองค์กำหนดเราเป็นคู่ๆ มาแล้ว



ประเสริฐ มนต์เสวี ความโกรธกัน ความเกลียดกัน ความริษยากัน ความดูหมิ่นกัน ความกำหนดในกาม ไม่มีในจิตใจของผู้รับอิสลามอีกแล้ว ไซ้มีัย ครับ? ไม่มีความโกรธ ไม่มีความเกลียดในใจของผู้รับอิสลามแล้ว แม้ถูกดูหมิ่นก็ไม่โกรธไซ้มีัยครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ครับ แน่นนอนครับ หลังจากปฎิยานเข้ารับอิสลาม บาปของเขา จะถูกลบทั้งหมด และเสมือนลูกที่บริสุทธิ์เกิดจากท้องแม่ใหม่ๆ จากนั้น อัลลอฮ์ก็ให้ความเมตตาจากพระองค์ให้ เรารักกันเหมือนพี่น้องกัน ไม่ความเกลียดชัง ริษยา โอ้อวด ทุกคนเท่าเทียมกัน ให้เกียรติผู้อาวุโส



ประเสริฐ มนต์เสวี แสดงว่า ไม่มีความโกรธ ความเกลียดในใจชาวมุสลิมแล้ว ..แล้วที่ฆ่ากัน ละครับ?



ประเสริฐ มนต์เสวี ผมเคยเจอ พระเถระหลายรูป แม้ถูกดูหมิ่น เหยียดหยาม ท่านก็ไม่โกรธ ผมเคยเจอมาแล้วครับ?



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ มุสลิม ที่ถูกฆ่า ใครละที่ฝ่ายรุกก่อน



ประเสริฐ มนต์เสวี แต่ก็ฆ่าด้วยความโกรธ ไซ้มีัยครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ อิสลาม ต้องมีการป้องกันตัวเองนะครัย ไม่ใช่ให้เขารุกฝ่ายเดียว ท่านศาสดาเคยเผยแพร่อิสลามไม่เคยตอบโต้เลยครับ ท่านอดทน ต่อการทำร้าย



ประเสริฐ มนต์เสวี ที่กล่าวเช่นนี้ ไม่ได้หมายความว่า ชาวพุทธจะดีกว่าชาวมุสลิม แต่ในศาสนาพุทธมีวิธีกำจัดความโกรธให้หมดไปจากใจได้..อย่างมีแนวปฏิบัติที่เป็นขั้นเป็นตอน และมีผู้ทำได้จริงในยุคปัจจุบันด้วยครับ



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ อิสลามก้อสอนให้ระงับความโกรธ เหมือนกันนะ ท่านศาสดา เคยถูกทำร้ายมาสิบปีในมักกะห์ เพื่อเผยแพร่ ท่านไม่ตีโต้ แต่ท่านอพยพมาเมดินะ อัลลอฮ์เลยบัญชาให้ตอบโต้ เพราะ หหมดความหวังในการให้พวก เขายอมรับแล้ว อิสลามอยู่อย่างสันติ แต่ มักถูกรุกรานก้อเสมอ อิสลามมีทุกด้านนะครัย อิสลามสอนให้เราเป็นเดี่ยว พระเจ้าหนึ่งเดียวเท่านั้น



ประเสริฐ มนต์เสวี ระวังความโกรธได้อย่างสิ้นเชิง ไหมครับ? มีการฆ่าครั้งใดบ้างที่ไม่เกิดจากความโกรธภายในใจ?



ประเสริฐ มนต์เสวี วิธีระวังความโกรธออกจากจิตอย่างถาวร ในศาสนาพุทธมีวิธีทำอย่างชัดเจน การเจริญสมถและวิปัสสนาครับ เมื่อบรรลุนาคามิก็จะระวังความโกรธได้อย่างสิ้นเชิง



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ ครับ ขอตัวก่อนนะครับท่าน ขอขอบคุณสำหรับเสวนา
ค่อยๆใหม่ อินชาอัลลอฮ์ ขอให้อัลลอฮ์ให้ทางนำแก่ท่าน



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ อัลลอฮ์ตรัสว่า “และหากเจ้าถามพวกเขา ใครเล่าเป็นผู้สร้างชั้นฟ้าทั้งหลายและแผ่นดินนี้ แน่نونพวกเขาจะกล่าวว่า พระผู้ทรงอำนาจ ผู้ทรงรอบรู้ ทรงสร้างมันเหล่านั้น” (อัล ซุครุฟ 9) “และถ้าเจ้าถามพวกเขาว่า ใครเป็นผู้สร้างพวกเขา แน่نونพวกเขาจะกล่าวว่าอัลลอฮ์ แล้วทำไมเล่าพวกเขาจึงหันเหออกไปทางอื่น” (อัล ซุครุฟ 87)



ชีวิตนี้ เพื่ออัลลอฮ์ “และผู้ที่เกี่ยวข้องการศรัทธาของพวกเจ้านั้น มีเพียงองค์เดียว ไม่มีผู้ควรแก่การเคารพสักการะใดๆ นอกจากพระองค์ ผู้ทรงกรุณาปรานี ผู้ทรงเมตตาเสมอ” (อัลบะเกาะเราะฮ์ 163) “อัลลอฮ์ทรงยืนยันว่า แท้จริงไม่มีผู้สมควรได้รับการเคารพสักการะใดๆ นอกจากพระองค์เท่านั้น และมลาอิกะฮ์ และผู้มีความรู้ในสถานะดำรงไว้ซึ่งความยุติธรรมนั้น ก็ยืนยันด้วยว่าไม่มีพระเจ้าอื่นใดที่ควรได้รับการเคารพสักการะใดๆ นอกจากพระองค์ ผู้ทรงเดชานุภาพ ผู้ทรงปรีชาญาณเท่านั้น” (อาลี อิมรอน 18)



ประเสริฐ มนต์เสวี ศาสนาพุทธ แปลว่า คำสอนของท่านผู้รู้แจ้งธรรมทั้งปวง^{๑๐๔} คือ ผู้รู้แจ้งด้วยพระองค์เอง แล้วปลุกผู้อื่นให้รู้ตามด้วย มีทั้งหลักการ มีทั้งวิธีการ ที่นำไปสู่การประพฤติปฏิบัติให้รู้แจ้ง อย่างที่พระองค์ทรงรู้ได้ด้วย หากมีแต่หลักการแต่ไม่มีแนวปฏิบัติ ก็ไม่เกิดประโยชน์ใดๆ หรือเอาแต่ปฏิบัติ โดยไม่รู้หลักการที่ถูกต้อง ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้

การที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรม และวิธีปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริง ถึงสัจธรรมนั้น นับว่าเป็นการค้นพบหนทางเก่าที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งเทพ และมนุษย์ในกัปปัจจุบันยังไม่รู้ พระองค์เป็นผู้แรกที่ทรงรู้^{๑๐๕} และทรงนำมาแสดงให้คนอื่นได้รู้ตาม เพื่อประโยชน์เกื้อกูล และความสุข คือ เพื่อความดับทุกข์ของมหาชน

ศาสนาพุทธมีความหมายกว้างกว่าศีลธรรม ศีลธรรม หมายถึงข้อปฏิบัติพื้นฐานทั่วไปเพื่อให้เป็นคนดี ไม่เบียดเบียนตนเองหรือคนอื่น ตามหลักสังคัมทั่วไป แต่เมื่อได้ปฏิบัติครบถ้วนตามนั้นแล้วก็ยังไม่พ้นทุกข์ที่มาจากความเกิด แก่ เจ็บตายได้ ยังไม่พ้นทุกข์จากการเบียดเบียนของกิเลส คือ อำนาจของศีลธรรมได้สิ้นสุดลงเสียก่อน ก่อนที่จะกำจัดโลภะ โทสะ โมหะให้หมดสิ้นสุดไปได้ ส่วนศาสนาพุทธยังมีขอบเขตไปไกลกว่านั้นอีก คือมุ่งหมายโดยตรงที่จะกำจัดกิเลสโดยสิ้นเชิง หรือดับทุกข์ทั้งหลายที่เกิดขึ้นจากความเกิด ความแก่ ความเจ็บ ความตายให้สิ้นไป

^{๑๐๔} อภิปรีตี สมยภุฎาณน สพพการโต สพพมมานิ อภิสมพุทธตตา สมมาสมพุทธโธ. บุคคลผู้รู้แจ้งธรรมทั้งปวง ทุกแง่ ทุกมุมด้วยปัญญาผู้รู้แจ้งเฉพาะพระองค์เอง อย่างไม่ผิดเพี้ยน ชื่อว่า พระสัมมาสัมพุทธเจ้า (ขุ.อุ.อ. (บาลี) หน้าที่ ๘๘.)

^{๑๐๕} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๕/๑๒๘.

๒.๒.๘ อิทปิัจจยตา : ภาวะพระเจ้าในพระพุทธศาสนา

ขวามุสลิมถาม : ศาสนาพุทธบอกว่า มีการเวียนว่ายตาย-เกิดจริง สัตว์โลกเป็นไปตามกฎแห่งกรรม ถ้าอย่างนั้นชาติแรกมาจากไหน? ใครสร้าง? กฎแห่งกรรม ใครสร้าง?

ตอบว่า : ศาสนาพุทธไม่ได้ให้ความสำคัญกับ “ผู้สร้างในอดีต” มากนัก เพราะถึงรู้ไปก็ไม่ได้ช่วยแก้ปัญหาอะไรได้ และหากเชื่อผิดๆ ไป ก็จะก่อให้เกิดปัญหาเสียด้วยซ้ำ ศาสนาพุทธมุ่งสอนแต่เรื่องความเป็นไปในปัจจุบันมากกว่า ซึ่งสามารถนำไปสู่การแก้ปัญหาได้จริง

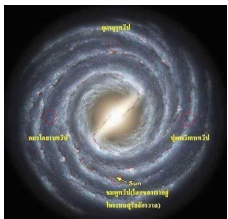
เราเป็นอยู่ และทำสิ่งต่าง ๆ ในปัจจุบันนี้ก็เพื่อให้เกิดความสุขขึ้นมิใช่หรือ? แล้วความสุขนั้นจะเกิดในกาลไหนละ กาลอดีต ปัจจุบัน หรืออนาคต? คงไม่ใช่กาลอดีตแน่นอน ใช่หรือไม่? แล้วจะปวดหัวคิดหาอดีตมันไปทำไม? เรื่องที่เกิดขึ้นในปัจจุบันยังปวดหัวไม่พออีกหรือ? อนึ่ง ถ้ามีผู้ตอบได้ว่าอดีตมาจากไหน ใครสร้าง? คุณจะเชื่อเขาอย่างนั้นหรือ?...ทำไมเชื่อง่ายจัง!

แต่ถ้าจะให้ตอบในประเด็นที่ถามมา ก็ตอบได้ว่า พระเจ้าที่คุณเชื่อกัน อุบัติขึ้นมาได้อย่างไร? การเวียนว่ายตาย-เกิด กฎแห่งกรรม และหลักธรรมต่าง ๆ ในศาสนาพุทธ ก็เกิดมาได้อย่างนั้นแล คือเกิดมาตามเหตุตามปัจจัยที่ปรุงแต่งให้เกิดขึ้น ที่เรียกว่า “อิทปิัจจยตา” นั่นเอง

“เมื่อเหตุนี้มี ผลนี้จึงมี เพราะเหตุนี้เกิดขึ้น ผลนี้จึงเกิดขึ้น”
“เมื่อเหตุนี้ไม่มี ผลนี้จึงไม่มี เพราะเหตุนี้ดับ ผลนี้จึงดับ”
สรุปได้ว่า
เพราะมีเหตุ เป็นปัจจัย ผล..... จึงเกิดขึ้น
เพราะเหตุดับ ผลจึงไม่มี

ตามหลักพุทธ : พระเจ้าที่เป็นตัวตน (ที่เป็นอัตตา) ต้องการให้ผู้คนเคารพนบอนุสัการบูชาสรรเสริญ ไม่เคยมีตัวตนอยู่จริง! จะมีก็แต่ “ภาวะผู้สร้าง” ที่เป็นเหตุปัจจัย(ไม่รู้จบ) ปรุงแต่งให้สิ่งต่าง ๆ เกิดขึ้นและดับไป ที่เรียกว่า “อิทปิัจจยตา” เท่านั้น เพราะสรรพสิ่งไม่เคยมีจุดเริ่มต้นที่ตายตัว อย่างเป็นอัตตา แต่ทุกสิ่งล้วนมาจากเหตุและปัจจัยที่เป็นอนัตตา^{๑๐๖} ทั้งสิ้น อนึ่ง สิ่งที่ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่งให้มีขึ้นนี้ เรียกว่า **สังขตธรรม**

หากพระเจ้าที่ชาวคริสต์ ชาวอิสลามเชื่อกัน มีตัวตนอยู่จริง ก็ย่อมต้องมีเหตุปัจจัยให้เกิดพระเจ้านั้นอีกที bigbang ก็ย่อมมีเหตุปัจจัยให้เกิดbigbang อีกที เหตุปัจจัยก็ต้องมีเหตุให้เกิดเหตุปัจจัยอีกที ฉะนั้น จึงไร้ประโยชน์ที่จะไปค้นหาแล้วมานั่งทะเลาะกัน ศาสนาพุทธจึงมุ่งความสนใจไปที่การค้นหาเหตุปัจจัยที่



^{๑๐๖} พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัพเพ ธมมา อนัตตา ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”(ดูใน ส.ข. (บาลี) ๑๗/๑๕/๑๙.) : ยถินัจจ ต์ ทุกข์, ยิ ทุกข์ ตทนตตา. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา ไม่เที่ยงเพราะมีแล้วกลับไม่มี เป็นทุกข์เพราะถูกความเกิดและความดับบีบคั้นอยู่ตลอด ชื่อว่าอนัตตา เพราะไม่มีแก่นสาร ทุกขณะแปรเปลี่ยนไปสู่ความดับตลอดเวลา (ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๑/๔๙, ขุ.อุทาน.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๖๙๑.)

ภาวะ “อนัตตา” นั้น ไม่ใช่ไม่มีอะไรเลย เป็นภาวะที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ แต่มีอยู่แบบไม่มีตัวตนที่ถาวร แบบไม่มีตัวตนที่จะให้ยึดเป็นนั่นเป็นนี่ได้ แปรเปลี่ยนอยู่ตลอด

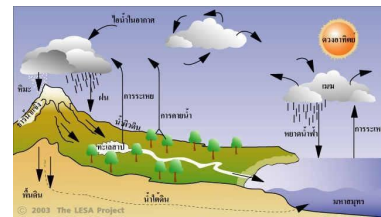
ทำให้ทุกข์เกิด และเหตุปัจจัยที่ทำให้ทุกข์ดับขาด ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นสำคัญ

ในเรื่องนี้ ขอย้อนถามชาวคริสต์ ชาวอิสลามบ้าง ว่า “หากสวรรค์ถูกสร้างมาโดยพระเจ้าผู้สร้างโลกมาแบบนี้ สวรรค์แห่งนั้นจะเที่ยงแท้ถาวรไปได้อย่างไร ก็เห็นๆ กันอยู่ว่าสร้างโลกมาแบบไหน! ในเมื่อสร้างโลกให้มีความแก่ ความเจ็บ ความตาย ความเศร้าโศกเสียใจ ต้องสูญเสียคนที่รัก ฯลฯ และภัยพิบัติต่าง ๆ ..เมื่อเป็นเช่นนี้ ยังจะหวังอะไรได้ในสวรรค์ที่มีระบบการสร้างและผู้สร้างเดียวกันนี้อีก แม้แต่มนุษย์ที่พระเจ้ารักนักหนาก็ยังต้องแก่ต้องตายเลย! สวรรค์ก็มาจากฝีมือการสร้างของพระเจ้าองค์เดียวกันนี้ ไม่ใช่หรือ? ฉะนั้น ยังจะหวังอะไรได้ในสวรรค์แห่งนั้นอีก! ..ส่วนนิพพานไม่มีในคัมภีร์พระเจ้า จึง! นิพพานจึงเที่ยงแท้ถาวรไม่ผุพัง ไม่เสื่อมสลายอีกแน่นอน ดังนั้น..ควรออกจากระบบนี้ซะ! ไปนิพพานกันดีกว่า จะได้หมดเรื่องหมดราวกันซะที!

หากมีผู้ถามว่า "ใคร...เป็นผู้สร้างโลก?"

ก็ขอตอบว่า “คำถามของคุณผิดแล้วนะ” เพราะหากมีใครเป็นผู้สร้างโลกจริง เขาไม่ปล่อยให้โลกเป็นแบบนี้หรอก แต่ปัญญาผู้แจ้งของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าบอกให้รู้ว่า โลกไม่ได้ถูกสร้างขึ้นมาจากใคร แต่โลกถูกสร้างขึ้นโดย “อะไร” ต่างหาก! อะไรที่ว่า ศาสนาพุทธเรียกว่า “อิทัปปัจจยตา”^{๑๐๗}

อิทัปปัจจยตา ว่าด้วยกระบวนการแห่ง “เหตุปัจจัย” ที่ทำให้สิ่งนั้น ๆ เกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป คือถ้าหากยังมีเหตุปัจจัยปรุงแต่งอยู่เรื่อย ๆ ก็จะมีปรากฏสิ่งนั้น ๆ อยู่ แต่เมื่อเหตุปัจจัยสิ้นสุดลง สิ่งนั้น ๆ ก็ย่อมดับสลายไป เปรียบเหมือนกับ ..เมื่อเรา



^{๑๐๗} กระบวนการอิทัปปัจจยตา ..กรุณาอ่านเรื่องนี้ให้จบ ก็จะเข้าใจชัด!

พระเจ้าสร้างอะไร? และสร้างอย่างไร?

มีผู้พยายามตั้งคำถามนี้อยู่บ่อยๆ โดยตั้งเป็นประเด็นว่า

สรรพสิ่งต้องมีปฐมเหตุแห่งกำเนิด..ถูกต้องครับ หินงอกเกิดจากอะไร พระเจ้าสร้างหรือ? หินงอกเกิดจากน้ำด กลือแร่ แรงดึงดูด เวลา ไม่ใช่หรือ? ..แต่หินงอกอย่างเดียวก็อาศัยเหตุแห่งการกำเนิดอย่างน้อย ๔ ตัวแล้ว ขาดตัวใดตัวหนึ่งก็ไม่มีทางเกิดหินงอกได้!

ขอลงมาต่อครับ.. น้ำเกิดจากอะไร? กลือแร่เกิดจากอะไร แรงดึงดูดเกิดจากอะไร เวลาเกิดจากอะไร แต่ละอย่างมีเหตุแห่งกำเนิดแตกออกไป ไม่สิ้นสุด

น้ำก็ยังมีสาเหตุของไฮโดรเจน ออกซิเจน ร่วมกับ catalyst คือ ประจุไฟฟ้า ขาดตัวใดตัวหนึ่ง น้ำไม่มีทางเกิด กลือแร่ก็มีทั้งแคลเซียม ฟอสเฟต และอื่นๆ อีก นี้ก็มีเหตุมากกว่าหนึ่ง แรงดึงดูดเกิดจากอะไร เกิดจากโลกหมุน ทำไมโลกหมุน? ..มีต่ออีก เวลาเกิดจากอะไร? ..สรุป ไหนล่ะครับปฐมเหตุ เพราะแค่หินงอกอย่างเดียวยังมีเหตุแห่งกำเนิดนับได้เกินสิบแล้ว

ตกลงพระเจ้าสร้างอะไรเป็นตัวเริ่มต้น สร้างออกซิเจนหรือ? อ้าว! ออกซิเจนก็แยกส่วนประกอบได้อีกครับ พระเจ้าสร้างดวงอาทิตย์? สร้างอย่างไร? พระเจ้าไปหาวัตถุดิบ พวกไฮโดรเจนจากไหน เพราะไฮโดรเจนที่เป็นองค์ประกอบของดวงอาทิตย์ก็มีใช้อยู่สุด ยังแยกได้อีก ไหนล่ะครับ ต้นกำเนิดดวงอาทิตย์ ตกลงพระเจ้าสร้างสรรพสิ่งเริ่มจากจุดไหน เพราะเจาะตรงไหนก็มีย่อยลงไปได้อีกเรื่อยๆ ตกลงแค่หินงอกอันเดียว มีกำเนิดจากอะไร?

ยังรับประทานอาหารอยู่เรื่อย ๆ ก็ยังสามารถดำรงชีวิตต่อไปได้อีกเรื่อย ๆ เป็นต้น ฉะนั้น พระเจ้าผู้สร้าง
ฝนก็คือ ไอน้ำ ความชื้น อุณหภูมิ ฯลฯ นั่นเอง พระเจ้าผู้สร้างชีวิต สร้างภพ/ชาติ ให้สรรพสัตว์ยังต้อง
เวียนว่ายตาย-เกิด ยังต้องตกนรกต่อไป ก็คืออวิชชา ตัณหา และอสมกเลสนั่นเอง

ที่จริงแล้ว ศาสนาพุทธไม่ได้ปฏิเสธพระเจ้าที่เป็นผู้สร้าง ว่าไม่มีจริง! เพราะในธรรมชาติทั้ง
ปวงไม่อาจมีสิ่งใด ๆ เกิดขึ้นได้เอง ทุกสิ่งล้วนเกิดขึ้นจากเหตุปัจจัย จึงล้วนมีสภาพเป็นสังขตธรรม ที่มี
ภาวะเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แม้แต่ภพชาติ นรก สวรรค์ในทุก ๆ ศาสนาก็ถูกสร้างให้มีขึ้นมา จาก
เหตุปัจจัย ฉะนั้น นรกสวรรค์ในทุกศาสนา จึงไม่ใช่สถานที่เที่ยงแท้ถาวรแต่อย่างใด!

ด้วยหลักการนี้ ส่งผลให้ศาสนาพุทธยอมรับความมีอยู่จริงของนรก- สวรรค์ในทุกศาสนา แต่
พระพุทธเจ้าได้ทรงรู้แจ้งอีกว่า “ชีวิตหลังความตายนั้นไม่ได้มีอยู่เพียงแค่นรกสวรรค์ นรกสวรรค์มีอยู่
จริง! แต่นรกสวรรค์ก็ยังไม่ใช่ความจริงที่เที่ยงแท้ สวรรค์ในทุกศาสนายังไม่ใช่ที่อยู่ถาวรแต่อย่างใด!

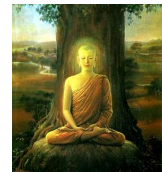
มีคำถามว่า : อะไรคือความจริงอันที่เที่ยงแท้? สุขที่ถาวรมีอยู่ที่ไหน? ถ้าไม่ใช่ในสวรรค์ที่พระเจ้า
สร้าง!

ตอบว่า : ก่อนอื่น ต้องขออธิบายก่อนว่า คำสอนของพระพุทธเจ้านั้นไม่ใช่ถูกประดิษฐ์คิดค้นขึ้น
เอง หรือใครดลบันดาลให้มีขึ้น แต่เป็นการนำกฎความจริงของธรรมชาติมาบอก พระพุทธเจ้าไม่ใช่ผู้สร้างกฎ
หรือผู้บังคับผู้คนให้ต้องทำตามกฎ พระองค์เป็นมนุษย์ที่ได้บำเพ็ญบารมีมาอย่างบริบูรณ์แล้ว จนได้ตรัสรู้สัมมา
สัมโพธิญาณ รู้แจ้งกฎเกณฑ์ทั้งปวงอย่างทะลุปรุโปร่งแล้ว^{๑๐๘}

พระพุทธเจ้าทรงชี้แนวทางการแก้ปัญหาของมนุษยชาติ ด้วยความรู้ที่ถูกต้องตามสภาพความเป็น
จริงของชีวิต เพราะระบบความรู้^{๑๐๙} มิใช่เกิดขึ้นจากการคิดวิเคราะห์ หรืออ้างอิงเหตุผลจากแหล่งความรู้อื่น แต่
เริ่มต้นมาจากประสบการณ์ตรง จากการตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณของพระองค์เองก่อน แล้วถูกพิสูจน์ทราบโดย
ประจักษ์ ด้วยประสบการณ์ตรงของพระภิกษุในพุทธศาสนาทุกยุคทุกสมัย จนถึงปัจจุบัน^{๑๑๐}

ก่อนจะตอบคำถามนี้ ขออธิบายถึงที่มาของคำตอบให้แจ้งชัด ดังนี้

ณ ค่ำวันเพ็ญ เดือน ๖ ใต้ต้นโพธิพฤกษ์ นับถอยไป ๒,๖๐๐ ปีก่อน พระโพธิสัตว์
ทรงบรรลุญาณรู้แจ้งอดีตชาติ และญาณรู้กรรมและวิบากกรรมของสรรพสัตว์อย่างทะลุปรุ
โปร่ง เป็นเหตุให้พระองค์มุ่งสู่พระนิพพาน อย่างไม่คิดหวนกลับ



ในเรื่องนี้ มีประเด็นว่า “บุพเพนิวาสานุสสติญาณ และจตุปปาตญาณ ส่งผลต่อการบรรลุอาส
วักขยญาณอย่างไร?”

คำตอบคือ : เมื่อเกิดญาณรู้แจ้งอดีตชาติอย่างครบถ้วน ก็พบว่า สิ่งใด ๆ ที่เราอยากได้ อยากมี
อยากเป็น ทั้งในปัจจุบันและอนาคต สิ่งนั้น ๆ เราทุกคนล้วนเคยได้ เคยมี เคยเป็น มาครบหมดทุกอย่างแล้วใน
อดีต คือ เราเคยขึ้นสวรรค์มาแล้วนับครั้งไม่ถ้วน แล้วก็ยังต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตาย ต้องพลัดพราก แบบเดิม ๆ
อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต่างอะไรจากในอดีตเลย ..*น่าเบื่อ!*

อนึ่ง กุศลกรรมใด ๆ การทำความงามความดีใด ๆ ทั้งการให้ทานรักษาศีล เจริญภาวนา เราทุกคน
เคยทำมาครบทุกอย่างแล้วในอดีต และวิบากกรรมใด ๆ ที่ดีเลิศ เราทุกคนก็เคยเสวยมาหมดแล้วในอดีต แต่ก็
ยังต้องมาเกิด แก่ เจ็บ ตายแบบซ้ำ ๆ เดิม ๆ อยู่ในปัจจุบันนี้ ไม่ต่างอะไรจากในอดีตเลย ..*น่าเบื่อ!*

มีกรรมประเภทเดียวเท่านั้น ที่ในอดีตเราทุกคนยังไม่เคยทำ ไม่เคยประพฤติ ไม่เคยเข้าถึง เพราะสิ่ง
นี้เป็นเรื่องของปัจจุบันขณะเท่านั้น นั่นก็คือกรรมที่เป็นไปเพื่อการดับกรรม กรรมเพื่อความสิ้นกรรม อันได้แก่

^{๑๐๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๑๘/๒๕๑, อ.จ.ก. (ไทย)๒๒/๖๔/๕๘๒, อ.ท.ส.ก. (ไทย) ๒๔/๒๑๗/๓๕๗.

^{๑๐๙} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๑/๕๒, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๘/๒๖๖, ส.ม.ท. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๕.

การเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จนเกิดปัญญาญาณรู้แจ้งรูป-นามตามความเป็นจริง เห็นอริยสัจ ๔ บรรลุอมรรค ผล นิพพาน(อันเป็นอสังขตธรรม)

ถาม : ใครคือคนกำหนดว่าบาป ว่านี่คือความชั่ว นี่คือนรก สวรรค์ ในเมื่อรอกอยู่ในอก สวรรค์อยู่ในใจ แค่ว่าใจให้มีสุข ก็พ้นทุกข์แล้วนะ?

ตอบ : พ้น! ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกแล้ว ได้หรือไม่? ในอดีตเคยมีสุขครั้งใดบ้างที่ไม่กลับมาเป็นทุกข์อีก เคยมีหรือไม่? ฉะนั้น พระนิพพานเท่านั้นที่เป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของ "พระเจ้า (สังขตธรรม)" ได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว เป็นบรมสุขชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกแล้ว!

อนึ่ง หากความดี-ความชั่วนั้น เกิดขึ้นจากการกำหนดกฎเกณฑ์ของใครผู้ใดผู้หนึ่ง แสดงว่าความดี-ชั่วนั้น ยังไม่ใช่เป็นความจริงแท้! ยังอาจมีการเปลี่ยนแปลงการกำหนดมาตรฐานดี-ชั่วได้อีก ตามความต้องการของผู้กำหนด

ศาสนาพุทธไม่ได้เป็นเช่นนั้น ความดี-ความชั่วไม่ได้ถูกใครกำหนดขึ้น แต่เป็นไปตามเหตุและตามปัจจัย การกระทำใดเกิดจากความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มีผลเป็นความเจริญ (ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา) การกระทำนั้นเป็นความดีในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดขึ้น นัยเดียวกัน หากการกระทำใดเกิดจากความโลภ โกรธ หลง มีผลเป็นความเสื่อม ความบีบคั้น ความทุกข์ร้อน การกระทำนั้นเป็นความชั่วในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดขึ้น!

ถาม : แล้วจะรู้ได้อย่างไร ในเมื่อเรามาจากความไม่รู้ในสิ่ง ๆ นั้น ว่าดีหรือไม่ดี?

ตอบ : ใช้ เราเองยังไม่รู้! แต่พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ (พุทธโธ แปลว่า รู้แล้ว) พระองค์จึงนำมาบอก นอกจากศาสนาของศาสนาพุทธแล้ว ยังมีศาสนาของศาสนาไหนอีกบ้าง ที่เป็น "ผู้รู้"

ถาม : ในเมื่อพระพุทธเจ้าของท่าน ก็มาจากความไม่รู้มาก่อน เช่นกัน แล้วท่านจะรู้ได้อย่างไรหรือ? แล้วก่อนหน้านั้นที่ยังไม่รู้ล่ะ?

ตอบ : พระพุทธเจ้าเคยไม่รู้มาก่อนก็จริง แต่พระองค์เพียรพยายามค้นหาด้วยวิธีการต่าง ๆ จนได้ค้นพบ "ปัญญาญาณ" ที่พัฒนาไปสู่ความรู้แจ้งได้ นี่แหละคือบุคคลที่ควรนำมาเป็นแบบอย่าง ควรปฏิบัติตามอย่างยิ่ง เพราะตัวเราเองก็ยังไม่รู้ เหมือนกับพระพุทธเจ้าก่อนตรัสรู้ และหากเราทั้งหลายได้ปฏิบัติตามสิ่งที่พระองค์ทรงบอก เราเองก็จะรู้แจ้งได้เช่นกัน คือสามารถบรรลุเป็นพระอรหันต์เหมือนพระพุทธเจ้าได้เช่นกัน เหมือนกับพระอรหันต์ทั้งหลาย

นี่แหละคือเหตุผลสำคัญ ที่มนุษย์ทั้งหลายยอมหมอบกราบบูชามนุษย์ด้วยกัน ยิ่งกว่าเทพเจ้าใด ๆ เสียอีก เพราะพระองค์สามารถฝึกฝนพัฒนาตนเองจากความไม่รู้เหมือนอย่างเรา ๆ จนเป็นผู้รู้แจ้งได้ด้วยพระองค์เอง ไม่ได้อ่อนวอนร้องขอจากใคร ๆ ทั้งสิ้น ซึ่งปัญญาญาณนี้ไม่ว่าเทพเจ้าองค์ใดก็ไม่อาจประทานให้แก่มนุษย์ได้ แต่บุคคลผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัยแล้ว เจริญรอยตามแนวทางของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าเท่านั้น จึงจะสามารถเข้าถึงได้ และมีผู้เข้าถึงได้มาทุกยุคทุกสมัยจนถึงปัจจุบัน นั่นคือพระอรหันต์ทั้งหลาย

อนึ่ง "ปัญญาญาณ" นี้ หากมีผู้อ้างว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้าง ศาสนาพุทธก็ไม่ปฏิเสธนะ แต่ขอให้ช่วยอธิบายหน่อยว่า มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร? แต่ถ้าไม่รู้ ก็ให้อ่านเอาในพระไตรปิฎกก็แล้วกันนะ!

ทัศนะของชาวพุทธต่อพระเจ้า (พระเจ้าผู้สร้าง)

สำหรับชาวพุทธแล้ว โลกคือปัญหา! เพราะโลกเต็มไปด้วยราคะ โทสะ โมหะ ตัณหา อูบาทาน และความแก่ ความเจ็บ ความตาย^{๑๑๐} ความพลัดพราก โรคร้าย และภัยพิบัติต่าง ๆ ฯลฯ ฉะนั้น ผู้สร้างโลกก็

^{๑๑๐}“ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ย่อมย่ำยีสัตว์ สัตว์โลกนี้ไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ทั้งไม่มีความเร็วที่จะหนีไป แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า” คูใน ขุ.เถร (ไทย) ๒๖/๔๕๐/๔๑๖., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๗๒.

คือ “ผู้สร้างปัญหา!”

อนึ่ง พระพุทธเจ้าทรงรู้อย่างแจ่มแจ้งว่า แม้ได้ไปอยู่บนสวรรค์แล้ว ก็ยังไม่ใช่ที่ ที่เที่ยงแท้ถาวร เพราะเมื่อหมดกำลังบุญกุศลที่เคยทำไว้ ก็ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิดต่อไปใน ๓๑ ภูมิ ไม่มีที่สิ้นสุด โดยมีวิชาและตัณหาเป็นตัวชักนำไป ยังต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความตาย และนรกอยู่เรื่อยไป ไม่สิ้นสุด

เป้าหมายของศาสนาพุทธ ก็คือ ต้องการหลุดพ้นจากโลก และพระเจ้า (สังขตธรรม) (เพราะไม่จำเป็น! เดี่ยวพระเจ้ายกสร้างโลกใบใหม่ขึ้นมาอีก) ด้วยการเข้าสู่พระนิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิดอย่างเด็ดขาด สิ้นเชิง!

๒.๒.๙ ตอบข้อสงสัยของคนต่างศาสนา

ปัจจุบันนี้ เพื่อนต่างศาสนามักตั้งคำถามถึงความเป็นมาเป็นไป ของกฎแห่งกรรมและกฎเกณฑ์ต่างๆ ที่พระพุทธเจ้าตรัสสอนไว้ มีคำตอบดังนี้

ถาม : ใครคือคนกำหนด ว่าบาป ว่านี่คือความชั่ว นี่คือนรก สวรรค์ ในเมื่อนรกอยู่ในอก สวรรค์อยู่ในใจ แค่ว่าใจให้มีสุข ก็พ้นทุกข์แล้วนะ?

ตอบ : พัน ! ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกแล้ว ได้หรือไม่? ในอดีต มีสุขครั้งใดบ้าง ที่ไม่กลับมาเป็นทุกข์อีก มีหรือไม่?

พระนิพพานเท่านั้น เป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของ "พระเจ้า (สังขตธรรม)" ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นบรมสุขชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกแล้ว!

อนึ่ง หากความดี-ความชั่วนั้น เกิดขึ้นจากการกำหนดกฎเกณฑ์ ของใครผู้ใดผู้หนึ่ง แสดงว่าความดี-ชั่วนั้น ยังไม่ใช่เป็นความจริงแท้! ยัง อาจมีการเปลี่ยนแปลงการกำหนดมาตรฐานดี-ชั่วได้อีก ตามความต้องการของผู้กำหนด

ศาสนาพุทธไม่ได้เป็นเช่นนั้น ความดี-ความชั่วไม่ได้ถูกใครกำหนดขึ้น แต่เป็นไปตามเหตุและปัจจัย การกระทำใดเกิดจากความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มีผลเป็นความเจริญ (ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา) การกระทำนั้นเป็นความดีในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดขึ้น นัยเดียวกัน หากการกระทำใดเกิดจากความโลภ โกรธ หลง มีผลเป็นความเสื่อม ความบีบคั้น ความทุกข์ร้อน การกระทำนั้นเป็นความชั่วในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดขึ้น!

ถาม : แล้วจะรู้ได้อย่างไร ในเมื่อเรามาจากความไม่รู้ในสิ่งๆ นั้น ว่าดีหรือไม่ดี?

ตอบ : ใช่ เราเองยังไม่รู้! แต่พระพุทธเจ้าเป็นผู้รู้ (พุทธโธ แปลว่า รู้แล้ว) พระองค์จึงนำมาบอก นอกจากศาสดาของศาสนาพุทธแล้ว ยังมีศาสดาของศาสนาไหนอีกบ้าง ที่เป็น “ผู้รู้”

ถาม : ในเมื่อพระพุทธเจ้าของท่าน มาจากความไม่รู้เช่นกัน แล้วท่านจะรู้ได้อย่างไรหรือ? แล้วก่อนหน้านั้นที่ยังไม่รู้ล่ะ?

ตอบ : พระพุทธเจ้าเคยไม่รู้มาก่อนก็จริง แต่พระองค์เพียรพยายามค้นหาด้วยวิธีการต่างๆ จนได้ค้นพบ "ปัญญาญาณ" ที่พัฒนาไปสู่ความรู้แจ้งได้จริง นี่แหละคือบุคคลที่ควรเอาเป็นแบบอย่าง ควรปฏิบัติตามอย่างยิ่ง เพราะตัวเราเองก็ยังไม่รู้ เหมือนกับพระองค์จะก่อนตรัสรู้ หากมนุษย์ทั้งหลายปฏิบัติตามที่พระองค์บอก เราเองก็จะรู้แจ้งได้เช่นกัน คือ บรรลุเป็นพระอรหันต์ได้เช่นกัน เหมือนพระอรหันต์ทั้งหลายในโลก และนี่แหละคือเหตุผลสำคัญ ที่มนุษย์ทั้งหลายยอมหมอบกราบ บูชามนุษย์ด้วยกัน ยิ่งกว่าเทพเจ้าใดๆ เสียอีก เพราะพระองค์สามารถฝึกฝนพัฒนาตนเอง จากความไม่รู้เหมือนอย่างเรา ๆ จนเป็นผู้รู้แจ้งได้ ด้วยพระองค์เอง ไม่ได้อ่อนน้อมร้องขอจากใครทั้งสิ้น ซึ่งปัญญาญาณนี้ ไม่ว่าเทพเจ้าองค์ใดก็ประทานให้แก่มนุษย์ไม่ได้ แต่ผู้เจริญรอยตามแนวทางของพระพุทธเจ้าสามารถทำได้มาทุกยุคทุกสมัย ถึงปัจจุบัน นั่นคือพระอรหันต์ทั้งหลาย

อนึ่ง “ปัญญาญาณ” นี้ หากมีผู้อ้างว่าพระเจ้าเป็นผู้สร้าง ศาสนาพุทธก็ไม่ปฏิเสธนะ แต่ขอให้ช่วยอธิบายหน่อยว่า มีลักษณะอาการเป็นอย่างไร? แต่ถ้าไม่รู้ ก็ให้อ่านเอาในพระไตรปิฎกก็แล้วกัน นะ!

ถาม : เจ้าชายสิทธัตถะทิ้งบุตรทิ้งภรรยาออกบวช มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวแล้วหรือ?

ตอบว่า : ทหารที่ทิ้งลูกเมียไปรบที่ชายแดนเพื่อป้องกันข้าศึกไม่ให้เข้ามาย่ำยีคนในประเทศ เขาเป็นคนเห็นแก่ตัวหรือไม่ และถ้าหากเขาไม่ยอมจากลูกเมียไปรบที่ชายแดน จะเกิดอะไรขึ้น! เมื่อวันหนึ่งข้าศึกมาประชิดถึงประตูบ้านแล้ว อะไรจะเกิดขึ้นกับลูกเมียของเขา?

ก็ชีวิตของมนุษย์ทุกคนกำลังถูกข้าศึก คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย^{๑๑๑} ความพลัดพราก และการตกรรทกมกใหม่ ..คือคลานเข้ามาบดบีบชีวิต มนุษย์ทุกคนอยู่ไม่ใช่หรือ? ในสากลจักรวาลนี้ มีข้าศึกกองทัพอันที่คอยย่ำยีชีวิตมนุษย์เรายู่ตลอดเวลา อย่างโหดร้ายแสนทรมาณ อย่างหาหนทางตอบโต้เอาคืนใดๆ ไม่ได้เลย ..ได้เท่ากับกองทัพแห่งความแก่ ความเจ็บ ความตาย และการตกรรทกมก ซึ่งมีสาเหตุมาจากต้นหาราคะภายในจิตใจเราเองอีกเล่า

ในประเด็นนี้ เป็นคำตอบสำหรับคำถามที่ว่า “เจ้าชายสิทธัตถะ ทรงแท้งบุตร ทิ้งภรรยา เป็นการกระทำของบุรุษที่มีความรับผิดชอบต่อครอบครัวหรือไม่?”

ตอบด้วยคำถามว่า : “เจ้าชายสิทธัตถะเสด็จออกจากพระราชวัง จากปราสาทแสนสุข ๓ ฤดูไปกินอยู่อย่างไร บุตรและภรรยา กินอยู่อย่างไร?”

ตอบด้วยคำถามว่า : บุรุษที่รู้ว่า ลูกเมียจะต้องประสบกับความแก่ ความเจ็บ ความตายในที่สุด แต่ยังคงอยู่ตักตวงความสุขจากกันและกันไปวัน ๆ โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข คนเช่นนี้มีความรับผิดชอบต่อคนที่ตนรักนักรหรือ?

ตอบด้วยคำถามว่า : และในที่สุด พระเจ้าสุทโธทนะ พระนางพิมพา และพระราหุลได้บรรลุประอรหัตต์ สรรพสัจได้หลุดพ้นจากทุกข์ เพราะใคร?

อนึ่ง มีประเด็นสงสัยอีกว่า พระเวสสันดรรักบุตรรักภรรยาอย่างไร? มีวินิจฉัยว่า : สิ่งที่พระมหาบุรุษ รักเทิดทูลยิ่งกว่าชีวิตตนเองคืออะไร ตอบว่า : บุตรและภรรยา!

ก่อนหน้านั้น พระโพธิสัตว์เคยบริจาคชีวิตตนเองให้เป็นอาหารของสัตว์อื่นมาแล้วหลายชาติ (บำเพ็ญอุปัฏฐกบารมี) ในเมื่อพระองค์สละบุตร และภริยาที่รักยิ่งกว่าชีวิตตนเองได้ ก็ไม่มีสิ่งใดในสากลจักรวาลที่พระองค์ จะสละเพื่อผู้อื่นไม่ได้ อีกต่อไป ด้วยเหตุปัจจัยนี้ ส่งผลให้พระองค์มีบารมีพร้อมสมบูรณ์ ทั้ง ๓๐ ประการ ที่จะบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณจนสรรพสัตว์เขาสูพระนิพพานได้ ถ้าหากพระเวสสันดรไม่มีจิตเด็ดเดี่ยวพอ..ที่จะบริจาคบุตรและ ภริยาเป็นทานได้ พระองค์จะมีพละคุณแห่งจิตเด็ดขาด..พอที่จะมาตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ได้หรือไม่?

และถ้าหากพระองค์ไม่ได้ตรัสรู้สัมมาสัมโพธิญาณ บุตร ภรรยา ก็คือพระนางพิมพา พระราหุล และพระนางอุบลวรรณาเถรี จะมีโอกาสบรรลุอรหัตต์ตามพระองค์ ..เข้าถึงความพ้นทุกข์ หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิดไปด้วยได้หรือไม่ อนึ่ง การที่ยังบรรลุธรรมไม่ได้นั่นหมายถึงอะไร ก็หมายความว่ายังต้องตกรรทกมกได้อีกในอนาคตใช่หรือไม่? เมื่อได้บรรลุอรหัตต์แล้วจึงไม่ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย และไม่ต้องตกรรทกมกกันอีกแล้ว!

ทำไมพระอรหัตต์ไม่ตายอีกแล้ว?

ตอบว่า : เพราะท่านกำจัดกิเลส ราคะ โทสะ โมหะได้หมดเกลี้ยงแล้ว เมื่อพระอรหัตต์เข้าสู่ปรีนิพพาน ท่านย่อมไม่มาเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ใน ๓๑ ภูมินี้^{๑๑๒}อีกแล้ว (ภูมิ ๓๑ ดูที่หน้าถัดไป)

ระบบภูมิ ๓๑ นี้ เปรียบเหมือนกาวตักหนู ที่คนมีกามราคะยังติดข้องอยู่

^{๑๑๑} “ความแก่ ความเจ็บ ความตาย ย่อมย่ำยีสัตว์ในโลกนี้ สัตว์โลกนี้ไม่มีกำลังที่จะต่อสู้ ทั้งไม่มีความเร็วที่จะหนีไป”ดูใน ขุ.เถร (ไทย) ๒๖/๔๕๐/๔๑๖.

^{๑๑๒} “แม้ผู้ใดพึงมีชีวิตอยู่ถึง ๑๐๐ ปี ผู้นั้นก็มีความตายอยู่เบื้องหน้า ความตายไม่ละเว้นใครๆ ย่อมย่ำยีสัตว์ทั้งหมดทีเดียว” ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๑๑/๓๗๒.

โสดาบัน หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๓๐ % ยังติดอยู่ในระบบ ๗๐ % แต่จะไม่ตกนรกอีกแล้ว!
และจะบรรลุอรหัตต์ได้แน่นอน อีกไม่เกิน ๗ชาติ

สกทาคามี หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๔๐% ยังติดอยู่ในระบบ ๖๐ %

อนาคามี หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๕๐% ยังติดอยู่ในระบบแค่ ๕๐%

พระอรหัตต์หลุดพ้นจากระบบนี้ พ้นจากเหตุปัจจัยทั้งปวงได้เด็ดขาดแล้ว ๑๐๐ % เข้าสู่พระ-
นิพพาน อันเป็นบรมสุข ไม่หวนกลับมาสู่ระบบนี้อีกแล้ว

ถาม : หากเราโลกในการทำความดี...แสดงว่าเราทำผิดหรือไม่. ..หากพอโกรธลูกไม่พอใจลูกที่ลูกไม่
ทำตามคำสั่ง...แสดงว่าพ่อเป็นคนไม่ดีใช่หรือไม่?

ตอบ : ประการแรก ความดีที่ทำด้วยความโลภ ไม่มี.. ยกเว้นว่า เป็นการกำหนดความดีนั้นกันเอา
เอง! มีแต่ฉันทะ ความยินดีพอใจในการทำดีให้มากๆ และ วิริยะ (ความเพียร) ในการประกอบความดีนั้น ซึ่ง
ไม่ใช่ความโลภ

จิตมี ๘๙ แบบ จิตมีความโลภกับจิตมีฉันทะเป็นคนละอย่างกัน!

อนึ่ง ในความเป็นจริงแล้ว ความดีกับบุญไม่ใช่เรื่องเดียวกันเสมอไป ความดีเป็นการกำหนดขึ้นของ
สังคมนั้นๆ บุญเป็นการกระทำความดี ชนิดที่จะส่งผลให้เกิดความสุขทั้งชาตินี้และชาติหน้า และพระพุทธเจ้า
ค้นพบอีกว่า บุญก็ทำให้เกิดความสุขที่ถาวรไม่ได้ พระนิพพานเท่านั้นจึงจะมีความสุขถาวร ชนิดที่ไม่ต้อง
กลับมาเป็นทุกข์อีกแล้ว เป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของ "พระเจ้า" ได้อย่างสิ้นเชิงแล้ว

อีกประเด็นหนึ่ง พ่อสั่งให้ทำอะไร? เรื่องนี้ ยังวัดความดี-ความชั่วไม่ได้ อยู่ที่ว่า เมื่อพอโกรธแล้ว พ่อ
ได้ทำอะไรด้วยความโกรธนั้นหรือไม่? ถ้าทำ การกระทำนั้นแหละจึงจะเป็นบาป! แต่ที่แน่ๆ ความโกรธนำมา
ซึ่งทุกข์ แน่แน่นอน

ถาม : ทำไมคำสอนของศาสนาพุทธ ไม่มีมาตรฐานที่แน่นอน? ตกกลางจะสอนให้ไปสวรรค์ หรือไป
นิพพานกันแน่ งง!

ตอบ : ศาสนาพุทธมีคำสอนหลายมาตรฐาน จริง! นั่นก็เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งแจ้งหมด
ทุกอย่าง พระองค์จึงรู้ว่านรกมีจริง สวรรค์มีจริง นิพพานมีจริง ความสุขมีอยู่ ๒ ประเภท คือ โลกียสุข และโล
กุตตรสุข

ศาสนาพุทธจึงมีคำสอนตั้งแต่ การใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุข ไม่เดือดร้อนทั้งในปัจจุบันและ
อนาคต ในชาตินี้ อีกทั้งสอนวิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้ไปเกิดในสวรรค์ ในชาติหน้า และชั้นสูงสุด สอนให้ไปถึง
“พระนิพพาน” หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิด พ้นจากทุกข์ทั้งปวง ได้ประสบสันติสุขอย่างถาวร

ทั้งนี้ ก็เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งว่า สัตว์แต่ละชีวิตมีสติปัญญาไม่เท่ากัน! มีความเพียรพยายาม
ไม่เท่ากัน (ทำไมพระเจ้าไม่สร้างให้มีมาตรฐานเดียวกัน ..ก็ไม่รู้?) บางคน ถึงจะเคี้ยวเชียวอย่างไรก็ไม่อาจถึงพระ
นิพพานในชาตินี้ได้ ก็ทำบุญไปสวรรค์ก่อนก็แล้วกัน แต่คนที่สั่งสมบุญบารมี สติ ปัญญามาดีแล้ว เมื่อได้ฟัง
แนวทางที่ถูกต้องแล้วปฏิบัติตามด้วยศรัทธาและความเพียร เขาก็จะบรรลุถึงพระนิพพานได้ ในชาตินี้

ถาม : หากเราโลกในการทำความดี แสดงว่าเราทำผิดหรือไม่? หากพอโกรธลูกไม่พอใจลูกที่ลูกไม่
ทำตามคำสั่ง แสดงว่าพ่อเป็นคนไม่ดีใช่หรือไม่?

ตอบ : ประการแรก ความดีที่ทำด้วยความโลภ ไม่มี! ยกเว้นว่า เป็นการกำหนดความดีนั้นกันเอา
เอง! มีแต่ฉันทะ(ความยินดีพอใจ) ในการทำดีให้มากๆ ขึ้น และวิริยะ(ความเพียร)ในการประกอบความดีนั้น ซึ่ง
ไม่ใช่ความโลภ จิตมี ๘๙ แบบ จิตมีความโลภกับจิตมีฉันทะ เป็นคนละอย่างกัน!

ในความเป็นจริงแล้ว ความดีกับบุญไม่ใช่เรื่องเดียวกันเสมอไป ความดีเป็นการกำหนดขึ้นของสังคม
นั้น ๆ บุญเป็นการกระทำความดี ชนิดที่จะส่งผลให้เกิดความสุขทั้งชาตินี้และชาติหน้า

อนึ่ง พระพุทธเจ้าพบอีกว่า บุญก็ยังทำให้เกิดความสุขที่ถาวรไม่ได้! ในพระนิพพานเท่านั้นจึงจะมี

ความสุขที่ถาวร ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีกแล้ว เป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของ "พระเจ้า" ได้อย่างสิ้นเชิง

อีกประเด็นหนึ่ง พ่อสั่งให้ทำอะไร? เรื่องนี้ยังวัดความดี-ความชั่วไม่ได้ อยู่ที่ว่า เมื่อพ่อโกรธแล้ว พ่อได้ทำอะไรด้วยความโกรธนั้นหรือไม่? ถ้าทำ การกระทำนั้นแหละจึงจะเป็นบาป! แต่ที่แน่ ๆ ความโกรธนำมาซึ่งทุกข์ แน่นนอน

ชาวมุสลิมถามว่า : ทำไมคำสอนของศาสนาพุทธจึงไม่มีมาตรฐานที่แน่นอน? ตกลงจะสอนให้ไปสวรรค์ หรือให้ไปนิพพานกันแน่ งง!

ตอบ : ศาสนาพุทธมีคำสอนหลายมาตรฐานจริงครับ! นั่นก็เพราะว่าพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งแจ้งหมดทุกอย่าง พระองค์จึงรู้ชัดว่า นรกมีจริง สวรรค์มีจริง นิพพานมีอยู่จริง ความสุขมีอยู่ ๒ ประเภท คือ โลภียสุข และโลกุตรสุข

ศาสนาพุทธจึงมีคำสอนตั้งแต่การใช้ชีวิตประจำวันให้มีความสุข ไม่เดือดร้อนทั้งในปัจจุบันและอนาคต ในชาตินี้ อีกทั้งสอนวิธีปฏิบัติเพื่อให้ได้ไปเกิดในสวรรค์ในชาติหน้า และชั้นสูงสุด สอนให้ไปถึงพระนิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิด พ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ประสบสันติสุขอย่างถาวร

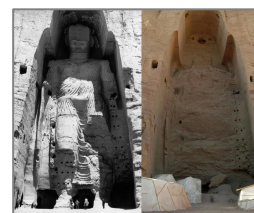
ทั้งนี้ ก็เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งว่า สัตว์แต่ละชีวิตมีสติปัญญาไม่เท่ากัน! มีความเพียรพยายามไม่เท่ากัน (ทำไม พระเจ้าไม่สร้างให้มีมาตรฐาน

เดียวกัน ..ก็ไม่รู้สิ!) สำหรับบางคน ถึงจะเฉียวเฉียวอย่างไรก็ไม่อาจถึงพระนิพพานในชาตินี้ได้ ก็ให้ทำบุญไปสวรรค์ก่อนก็แล้วกัน แต่คนที่สั่งสมบุญบารมีและสติปัญญามาดีแล้ว เมื่อได้ฟังแนวทางที่ถูกตรง แล้วปฏิบัติตามด้วยศรัทธาและความเพียร เขาก็จะบรรลุถึงพระนิพพานได้เลย ในชาตินี้

ชาวมุสลิมถาม : ทำไมคนพุทธยังยึดอยู่กับวัตถุ ในเมื่อการหลุดพ้น..คือการหลุดพ้นจากทุก ๆ สิ่ง หรือแค่ต้องการหลุดพ้นจากพระเจ้าหรือ?

ตอบว่า : ที่จริงแล้ว การบูชาวัตถุพระพุทธเจ้าไม่ได้สอน แต่เรื่องนี้มีเหตุผลอยู่ว่า ขณะที่เรานั่งเรือข้ามทะเล หากตัวไม่เหยียบติดอยู่กับเรือ จะให้ว่ายน้ำไปเองหรือ? ทะเลนะ ไม่ใช่ลำคลอง! และอย่าคิดไปเองนะครับ ว่าคนที่นั่งเรือขณะข้ามทะเล เมื่อถึงชายฝั่งแล้ว เขาจะแบกเรือเอาไปด้วย!

ที่ว่าชาวพุทธไหว้หิน ไหว้อัฐิ ไหว้ปูนนั้น คุณนึกไม่ออกจริง ๆ หรือว่าในใจขณะนั้น ชาวพุทธกำลังนึกถึงอะไรอยู่? ถ้ายิ่งนึกไม่ออก ก็แสดงว่า คุณถูกอคติบังใจแล้วแหละครับ และเมื่อเทียบกันแล้ว ใครกันแน่หลงวัตถุ! ยึดติดกับวัตถุภายนอก ตอนที่ชาวมุสลิมทำลายพระพุทธรูปบาบียันที่อัฟกานิสถาน มีชาวพุทธคนใดไปเผาไม้สยดสักหลังบ้างหรือไม่ครับ?



แต่เหตุการณ์เมื่อ ๓ ปีก่อน เด็กชายไร้เดียงสา (ชาวพุทธ) คนหนึ่ง จุดไฟเผาหนังสือเล่มหนึ่งแล้วโพสต์ลงเฟสบุ๊ค เป็นเหตุให้วัดพุทธในประเทศบังคลาเทศถูกเผาไปตั้ง ๘ วัด บ้านชาวพุทธถูกเผาไป ๕๐ หลังคาเรือน จริงหรือไม่? (ดูที่ : <https://youtu.be/OenBk3FM8SU>)

ขอลถามบ้าง :

๑) อยากถามชาวคริสต์และชาวมุสลิมว่า "หลังจากตาย ไปอยู่สวรรค์กับพระเจ้าแล้ว หลังจากนั้นไปไหนต่อ พวกท่านทราบมั๊ย? ถ้าไม่ทราบ ศาสนาพุทธมีคำตอบอย่างชัดเจนในเรื่องนี้

๒) ศาสนาพุทธสอนว่า ทุกปัญหาล้วนเกิดมาจากเหตุ จะแก้ปัญหาก็ต้องแก้ที่สาเหตุ! ศาสนาที่เชื่อพระเจ้า บอกว่าทุกอย่างมาจากพระเจ้า พระเจ้าเป็นผู้บงการ แสดงว่าความทุกข์ของมนุษย์ ก็มาจากพระเจ้าเช่นกัน แล้วจะแก้ความทุกข์ของมนุษย์ที่สาเหตุได้อย่างไร?

ศาสนาพุทธสอนว่า สัตว์ทั้งหลาย สุข-ทุกข์เป็นไปตามกรรม อันมีกิเลสตัณหาเป็นตัวขับเคลื่อน

ฉะนั้น ปัญหาทุกอย่าง ของมนุษย์จึงสามารถแก้ไขได้ ด้วยการกำจัดที่สาเหตุ คือ "กิเลสตัณหา" ให้ออกไปจากใจ ด้วยแนวทางเจริญวิปัสสนาภาวนา...! พระอรหันต์ คือผู้กำจัดสาเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ ได้สำเร็จแล้ว!

...ช่วงหลังๆ นี้ ได้ยินหลายคนพูดว่า "นิพพาน กับ พระเจ้า คือสิ่งเดียวกัน" ฟังแล้วก็อยากจะเห็นด้วยอยู่ แต่ที่มาก็ไปมันช่างต่างกันเหลือเกิน พระเจ้าเข้าถึงได้ด้วยการน้อมใจเชื่อด้วย "ศรัทธา" นิพพาน เข้าถึงได้ ด้วยการพิสูจน์ให้เห็นประจักษ์ด้วยวิปัสสนา "ปัญญา" ในเมื่อไปกันคนละทิศละทางอย่างนี้ จะเป็นสิ่งเดียวกันได้อย่างไร?

๓) ตามที่หลายศาสนาอ้างว่า สรรพสิ่งต้องมีผู้สร้าง จะกำเนิดมาลอยๆ ไม่ได้ และอ้างว่า สรรพสิ่งมีพระเจ้าเป็นปฐมเหตุ ขอดถามว่า แล้วพระเจ้ามาจากไหน ถ้าตอบว่า พระเจ้ามีอยู่แล้ว ดำรงอยู่แล้ว นั่นก็หมายความว่า คำพูดที่ว่าสรรพสิ่งต้องมีผู้สร้างในประโยคแรก..ผิด! เพราะขัดแย้งกันเอง! ก็..ย่อมหมายความว่า ในเมื่อพระเจ้ายังมีอยู่แล้วตัวเอง จะแปลกอะไร ถ้าสิ่งอื่นๆ เช่น กฎแห่งกรรม นิพพาน จะถือกำเนิดมาได้เองบ้าง จริงไหม?

๔) จากคัมภีร์อัลกุรอาน พระเจ้าสร้างชีวิตในวันแรกแล้วคนในวันที่หก ถามครับว่า แสดงว่าคนกับไดโนเสาร์เกิดยุคเดียวกัน? ...ทฤษฎีวิวัฒนาการผิด?

๕) สรรพสิ่งต้องมีปฐมเหตุแห่งกำเนิด..ถูกต้องครับ หินงอกเกิดจากอะไร พระเจ้าสร้างหรือ? หินงอกเกิดจากน้ำ เกลือแร่ แรงดึงดูด เวลา ไม่ใช่หรือ? ..แค่หินงอกอย่างเดียวก็อาศัยเหตุแห่งการกำเนิด อย่างน้อย ๔ ตัวแล้ว ขาดตัวใดตัวหนึ่งก็ไม่มีทางเกิดหินงอกได้

ขอดถามต่อครับ..น้ำเกิดจากอะไร? เกลือแร่เกิดจากอะไร แรงดึงดูดเกิดจากอะไร เวลาเกิดจากอะไร แต่ละอย่างมีเหตุแห่งกำเนิดแตกออกไป ไม่สิ้นสุด

น้ำก็ยังมีมาจากโมเลกุลของไฮโดรเจน ออกซิเจน ร่วมกับ catalyst คือ ประจุไฟฟ้า ขาดตัวใดตัวหนึ่ง น้ำไม่มีทางเกิด เกลือแร่ก็มีทั้งแคลเซียม ฟอสเฟต และอื่นๆ อีก นี่ก็มีเหตุมากกว่าหนึ่ง แรงดึงดูดเกิดจากอะไร เกิดจากโลกหมุน ทำไมโลกหมุน? ..มีต่ออีก เวลาเกิดจากอะไร? ..สรุป ไหนล่ะครับปฐมเหตุ เพราะแค่หินงอกอย่างเดียวยังมีเหตุแห่งกำเนิดนับได้เกินสิบแล้ว

ตกลงพระเจ้าสร้างอะไรเป็นตัวเริ่มต้น สร้างออกซิเจนหรือ? อ้าว! ออกซิเจนก็แยกส่วนประกอบได้อีกครับ พระเจ้าสร้างดวงอาทิตย์? สร้างอย่างไร? พระเจ้าไปหาวัตถุดิบ พวกไฮโดรเจนจากไหน เพราะไฮโดรเจนที่เป็นองค์ประกอบของดวงอาทิตย์ก็มีใช้อยู่สุด ยังแยกได้อีก ไหนล่ะครับ ต้นกำเนิดดวงอาทิตย์ ตกลงพระเจ้าสร้างสรรพสิ่งเริ่มจากจุดไหน เพราะเจาะตรงไหนก็มีย่อยลงไปได้อีกเรื่อย ๆ ตกลงแค่หินงอกอันเดียว มีกำเนิดจากอะไร?

๕) เรื่องนี้เท็จจริงประการใด หมกมุ่นในกามราคะไปหน่อยหรือไม่?

ดูรายละเอียดที่ : พระมหาคัมภีร์อัลกุรอาน บทที่ ๔๔ โองการที่ ๕๔



๒.๒.๑๐ อนัตตา : ความจริงที่วิทยาศาสตร์ไม่อาจเบียดบัง

๑) ภาวะอนัตตากับวิทยาศาสตร์

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สพเพ ธมมา อนตตา. ธรรมทั้งปวงเป็นอนัตตา”

ยथินัจจํ ตํ ทุกขํ, ยํ ทุกขํ ตทนต์ตา. สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์ สิ่งใดเป็นทุกข์ สิ่งนั้นเป็นอนัตตา^{๑๑๒} ไม่เที่ยงเพราะมีแล้วกลับไม่มี เป็นทุกข์เพราะถูกความเกิดและความดับบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา ชื่อว่าอนัตตา เพราะไม่มีแก่นสาร ทุกๆ ขณะแปรเปลี่ยนไปสู่ความดับ (สู่ความว่าง..จากตัวตน) ตลอดเวลา^{๑๑๓}

ภาวะอนัตตานั้นไม่ใช่ไม่มีอะไรเลย เป็นภาวะที่มีอยู่จริงตามธรรมชาติ แต่มีอยู่แบบอนัตตา แบบไม่มีตัวตนที่จะให้ยึดเป็นนั่นเป็นนี่ถาวรได้ ไม่มีตัวตนที่ถาวร แต่ก็ยังเป็นภาวะที่มีอยู่จริง มีอยู่แบบเกิด-ดับตลอดเวลา

ถามว่า : ความเกิดมาจากไหน ตอบว่า : มาจากความดับ ความดับคือภาวะที่ว่างจากสิ่งที่เกิด (อัตตา) นั้นแสดงว่าทุกอย่างที่เกิดขึ้นล้วนมาจากสภาวะ“อนัตตา” และเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ดับไปสู่สภาวะว่างจากสิ่งที่เกิดอีก ตลอดเวลา

อธิบายโดย : ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ อิตินักวิจัยนาซ่า NASA

ปริญญาตรี : เคมีเทคนิค จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปริญญาโท : วิศวกรรม Youngstown State University, U.S.A.

ปริญญาเอก : ด้านเครื่องกล และวัสดุศาสตร์ Cleveland State University, ได้รางวัลดีที่สุดในโลกด้านเครื่องยนต์ไอพ่น ปี พ.ศ.๒๕๒๘

เขาให้สัมภาษณ์นิตยสารฉบับหนึ่งไว้ว่า “เดิมผมนับถือศาสนาคริสต์ คือ เป็นคริสตกันทั้งบ้าน แต่มาพบว่าหลักคำสอนของคริสต์ แก้ปัญหาชีวิตให้เราไม่ได้ เลยหันมาศึกษาพุทธและเปลี่ยนมาเป็นพุทธเมื่ออายุ ๓๙ แต่เป็นพุทธได้สัก ๒ ปีก็รู้สึกว้าวจริงๆ แล้ว โลกนี้มีแต่ความว่างเปล่า ต้องขอบคุณพระพุทธเจ้าที่ทรงชี้ให้เราเห็น ว่าสุดท้ายแล้วชีวิตนี้ก็ไม่มีอะไรแน่นอน และวิธีที่จะสยบความเปลี่ยนแปลง ก็คือความว่างภายในใจ ถ้าใจสงบก็สามารถสยบความเคลื่อนไหวภายนอกได้หมด เหมือนตรงกลางพายู ซึ่งรอบๆ หมุนวน แต่ตรงกลางสงบ จิตกับความคิดนี้คนละตัวกันนะ ขณะที่เราใช้สติควบคุมความคิด เราต้องรักษาความว่างของจิต”



ท่านได้อธิบายสมการ การเดินทางข้ามภพไว้ว่า

E (พลังงาน) = m (มวลของสาร) \times c (ความเร็วแสง) ยกกำลังสอง สมการนี้เป็นต้นกำเนิดระเบิดปรมาณู อาศัยการแตกตัวของสาร แสงมีอัตราเร็วแสงที่ปัจจุบันวัดกันได้ที่ 299,792.458 กิโลเมตร/วินาที 1 ปีจูเลียน (365.25วัน) แสงเดินทางได้ 9,460,730,472,580.8 กิโลเมตรหรือ 9.4607×10^{12} ยกกำลัง 12 โดยประมาณ

กาแล็กซี ของเราชื่อ “กาแล็กซีทางช้างเผือก” (The Milky Way Galaxy) อยู่ห่างจากกาแล็กซีเพื่อนบ้านที่ชื่อว่า แอนโดรเมดา 2.3 ล้านปีแสง

ดังนั้น การเดินทางไปยังอีกกาแล็กซีหนึ่งที่อยู่ไกลที่สุด ถ้าจะให้ใช้เวลาแค่ปีเดียว ต้องเคลื่อนที่เร็วกว่าความเร็วแสง 2.3 ล้านเท่า ของอัตราความเร็ว 299,792.458 กิโลเมตร/วินาที มันเป็นไปได้ที่ร่างกายมนุษย์จะทนแรงกดดัน

^{๑๑๒} ส.ข.(บาลี) ๑๗/๑๕/๑๙, ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๕/๒๙, อ.ท. (ไทย) ๒๑/๑๓๗/๓๘๕.

^{๑๑๓} พ.บ. (ไทย) ๓๑/๓๑/๔๙, พ.อุทาน. อ. (ไทย) ๑/๓/-/๖๙๑.

พระธรรมโกศาจารย์ (ศ.ดร.ประยุร ธมฺมจิตฺโต)

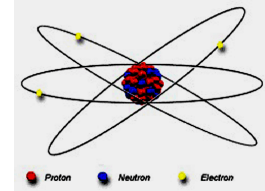
อธิบายหลักการทางฟิสิกส์กับพระพุทธศาสนาไว้ว่า^{๑๑๖}

ปัจจุบัน วิทยาศาสตร์เสนอทฤษฎีฟิสิกส์ไว้ ๒ สำนักใหญ่คือ ฟิสิกส์ดั้งเดิม (Classical physics) กับฟิสิกส์ควอนตัม (Quantum physics) ถ้าเปรียบเทียบกันระหว่างฟิสิกส์ดั้งเดิมกับฟิสิกส์ควอนตัม ฟิสิกส์ทั้ง ๒ สำนักมีแนวความคิดบางอย่างที่ขัดแย้งกัน แต่กลายเป็นว่า ฟิสิกส์ควอนตัมกลับช่วยอธิบายหลักคำสอนในพระพุทธศาสนาได้ดีกว่าฟิสิกส์ดั้งเดิม หรือฟิสิกส์นิวตัน (Newton physics) ในเรื่องที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ๒ เรื่อง คือ ปฏิจสมุทฺตปาท และไตรลักษณ์



ปฏิจจสมุทฺตปาท หรือ อิทฺตปัจจยตา เป็นคำสอนที่ว่าด้วยการที่สิ่งต่างๆ อาศัยกันและกันเกิดขึ้นที่พระพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยการตรัสรู้ ส่วนเรื่องไตรลักษณ์ ซึ่งก็คือคำสอนว่าด้วยลักษณะ ๓ ประการของสิ่งทั้งหลาย ได้แก่ “อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่มีแก่นสาร)” อันเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น เราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ รู้แล้วละ รู้แล้ววาง ทุกวันนี้เราเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ได้ยากขึ้น เพราะมีแนวคิดของฟิสิกส์ดั้งเดิมมาขวางกั้น เป็นอุปสรรคของการเข้าถึงธรรม เพราะฟิสิกส์ดั้งเดิมหรือฟิสิกส์นิวตันมีแนวคิดหลักอยู่ที่ ๔ หัวข้อ คือ ๑) อะตอม ๒) กาละ ๓) เทหะ และ ๔) แรงแม่เหล็ก หรือแรงดึงดูดของโลก

(อะตอม (Atom)) หมายถึง อนุภาคที่เล็กที่สุดของสสารที่ยังคงมีคุณสมบัติทางเคมีของธาตุนั้น ๆ อยู่ โครงสร้างของอะตอมประกอบด้วยนิวเคลียสซึ่งอยู่ตรงกลางและมีอิเล็กตรอนโคจรรอบๆ นิวเคลียส ภายในนิวเคลียสประกอบด้วยโปรตอนและนิวตรอน ซึ่งในสภาวะปกติ โครงสร้างของอะตอมจะมีจำนวนอิเล็กตรอนเท่ากับจำนวนโปรตอน



โปรตอน (Proton;p) หมายถึง อนุภาคที่มีประจุไฟฟ้าเป็นบวกหนึ่งหน่วยมีมวลประมาณ ๑,๘๓๗ เท่าของอิเล็กตรอน โปรตอนเป็นองค์ประกอบในนิวเคลียสของธาตุทุกชนิด

นิวตรอน (Neutron;n) หมายถึง อนุภาคที่ไม่มีประจุไฟฟ้า มีมวลมากกว่าโปรตอนเล็กน้อย

อิเล็กตรอน (Electron) หมายถึง อนุภาคที่มีประจุไฟฟ้าเป็นลบ แต่ละอะตอมจะมีอิเล็กตรอนจำนวนหนึ่งอยู่ล้อมรอบนิวเคลียสของอะตอมนั้น^{๑๑๗}

เซอร์ไอแซก นิวตัน (Sir Isaac Newton) ถือว่าสรรพสิ่งมีมวลสารที่แบ่งแยกไม่ได้ และตั้งอยู่ด้วยตัวของมันเอง ซึ่งเรียกว่าอะตอม (Atom) จริงๆ แล้วความคิดเรื่องอะตอมเป็นแนวคิดหลักของฟิสิกส์ดั้งเดิม ที่ถือว่าหน่วยที่เล็กที่สุดของสสาร (Matter) ในโลกที่ถูกแบ่งย่อยให้เล็กลงๆ ในที่สุดจะถึงจุดที่เล็กที่สุดซึ่งแบ่งย่อยต่อไปไม่ได้อีก ซึ่งทำหน้าที่เป็นองค์ประกอบเล็กที่สุดสำหรับสร้างจักรวาล เราเรียกว่า “Building blocks” ก็เหมือนกับก้อนอิฐแต่ละก้อนสำหรับสร้างบ้านนั่นเอง เพราะฉะนั้น หากเราแบ่งอะไร ต่อมีอะไรจนไปถึงหน่วยที่เล็กที่สุดแล้วมันจะถึงจุดที่แบ่งแยกไม่ได้ ในเชิงสสารจุดที่แบ่งแยกไม่ได้นี้เรียกว่า “อะตอม”... ฯลฯ

ฟิสิกส์ควอนตัม

ฟิสิกส์ควอนตัมได้เข้ามาทำให้ความเชื่อเรื่องความแน่นอนมั่นคงแบบนี้หมดไป เปรียบเหมือนกับการที่เรากำลังยืนอยู่บนพรมแห่งความมั่นคงปลอดภัยของฟิสิกส์ดั้งเดิมของนิวตันแล้วอยู่ๆ ก็มีคนมากระตุกพรมออกจากใต้เท้าของเราจนเราล้มทั้งยืน ฟิสิกส์ควอนตัมทำลายความมั่นใจของฟิสิกส์ดั้งเดิมให้หมดไป

คำว่า “ควอนตัม (Quantum)” เป็นภาษาลาตินแปลว่า “ขนาดไหน” หรือ “จำนวนเท่าไร” เป็นคำที่ใช้พูดถึงจำนวนหรือขนาดพลังงานของอะตอม คล้ายกับคำว่า “นาโน (Nano)” ซึ่งเป็นภาษากรีก แปลว่า

^{๑๑๖} ปัจจุบัน พระพรหมบัณฑิต (ศ.ดร.ประยุร ธมฺมจิตฺโต)
^{๑๑๗} [http://en.wikipedia.org/wiki/The_Grand_Design_\(book\)](http://en.wikipedia.org/wiki/The_Grand_Design_(book))

“คนแคะ” เป็นคำที่ใช้วัดขนาดของสิ่งที่เล็กมากๆ เช่น อะตอม ดีเอ็นเอ

ฟิสิกส์ควอนตัมเสนอภาพใหม่ของจักรวาลที่มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความคิดที่ว่าจักรวาลมีความเป็นเหตุเป็นผลที่เราพยากรณ์ล่วงหน้าได้กลายเป็นความไม่แน่นอน ...โยงไปถึงคำสอนเรื่อง ‘อนิจจัง ความไม่เที่ยง’ ในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เพราะว่าทฤษฎีควอนตัมได้เปิดเผยสภาวะที่เรียกว่า ความไม่แน่นอน (Uncertainty) เนื่องจากว่าแนวคิดสำคัญประการหนึ่งของฟิสิกส์ควอนตัมก็คือหลักการที่ว่าด้วยความไม่แน่นอน (Uncertainty Principle) ในฟิสิกส์ดั้งเดิมของนิวตัน จักรวาลมีกฎระเบียบแน่นอนจนเราพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น โลกนี้มีกฎธรรมชาติที่แน่นอน แต่ฟิสิกส์ควอนตัมกลับเสนอว่าโลกนี้มีความไม่แน่นอน ดังนั้นไฮน์สไตน์จึงกล่าวว่า ถ้าทฤษฎีของฟิสิกส์ควอนตัมเป็นจริง มันจะไม่มีความเป็นเหตุเป็นผล ไม่มีความเป็นกฎที่แน่นอน แสดงว่าเราจะไม่สามารถบอกได้ว่ามันจะเป็นอย่างไรต่อไปเพราะมันเป็นไปตามหลักการที่ว่าด้วยความไม่แน่นอนของฟิสิกส์ควอนตัม

ฟิสิกส์ควอนตัมไม่ได้สนใจเรื่องการโคจรดวงดาว เรื่องดวงจันทร์ หรือเรื่องน้ำขึ้นน้ำลงอะไรต่างๆ เหล่านี้ แต่ฟิสิกส์ควอนตัมกลับสนใจศึกษาโครงสร้างของอะตอมที่เป็นอนุภาคพื้นฐาน ซึ่งถ้าเราเข้าใจองค์ประกอบพื้นฐานตรงนี้ เราจะเข้าใจภาพรวมของจักรวาลทั้งหมด ดังนั้น ฟิสิกส์ควอนตัมจึงเป็นการกลับไปหาจุดเริ่มต้นดั้งเดิมของจักรวาล ภาพรวมของจักรวาลอย่างที่เราศึกษากันอยู่ในทุกวันนี้ส่วนใหญ่เป็นแนวคิดแบบฟิสิกส์ดั้งเดิมของนิวตัน ซึ่งเป็นการพูดถึงเรื่องใหญ่แบบมหภาค แต่ฟิสิกส์ควอนตัมหันมาศึกษาเรื่องที่เล็กมาก แบบจุลภาค (Micro) นั่นคือโครงสร้างของอะตอมหรืออนุภาค จึงกล่าวได้ว่า ฟิสิกส์ควอนตัมสนใจส่วนที่เล็กที่สุดของจักรวาล นักวิทยาศาสตร์ในอดีตเชื่อว่า อะตอมไม่มีโครงสร้างอะไร เพราะมันเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดในจักรวาล คนสมัยก่อนเชื่อว่าอะตอมแบ่งแยกไม่ได้ตามที่นักปรัชญากรีกเชื่อกันมาเป็นพันๆ ปี แม้แต่ในอินเดีย ปรัชญาฮินดูสำนักไวเศษิกะก็สอนว่ามีอะตอมหรืออนุภาค ตรงกับที่เรียกว่า “อตตะ” หรือ “อาตมัน” นั่นคือ มีสิ่งที่แบ่งแยกย่อยต่อไปไม่ได้ เรียกว่า อนุภาค อตตะหรืออาตมัน ในบรรดาศาสนาสำคัญของโลกมีเพียงศาสนาเดียวเท่านั้นที่ปฏิเสธอะตอม ปฏิเสธอตตะหรืออาตมัน นั่นก็คือ พระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวที่ยืนยันว่าไม่มีแก่นสารทั้งในฝ่ายจิตและฝ่ายสสาร แก่นสารในฝ่ายจิตเรียกว่าอาตมันหรือวิญญาณอมตะ (Immortal soul) ส่วนแก่นสารในฝ่ายสสารเรียกว่าอะตอมหรืออนุภาค ศาสนาคริสต์ อิสลาม พราหมณ์-ฮินดู ต่างสอนว่ามีอาตมันหรือวิญญาณอมตะในมนุษย์ และมีอะตอมหรืออนุภาคในสสาร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัพเพ ธมมา อนัตตา” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” หมายความว่า สรรพสิ่ง ทั้งที่เป็นจิตและสสารล้วนไม่มีแก่นแท้ถาวร คือเป็นอนัตตา เมื่อแปลคำว่า อนัตตา เป็นภาษาอังกฤษก็ต้องใช้คำ ๒ คำ นั่นคือ ถ้าใช้คำว่า อนัตตา ให้หมายถึงว่าไม่มีอาตมัน หรือวิญญาณอมตะในมนุษย์ เราต้องแปลว่า Not-self หรือ Non-ego แต่ถ้าใช้อัตตะให้หมายถึงว่าไม่มีอะตอม หรือแก่นสารที่เที่ยงแท้ในสสาร ต้องแปลว่า Non-substantiality

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องอนัตตามากกว่า ๒,๖๐๐ ปี พุทธศาสนาสอนว่าไม่มีอตตะหรืออะตอมสสาร ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีแก่นแท้ถาวรที่ตั้งอยู่ได้ในตัวของมันเอง ต่างอาศัยกันและกันเกิดขึ้นตลอดเวลา ตามหลัก “ปฏิจจสมุปบาท” ดังที่ควอนตัมฟิสิกส์ระบุว่า ไม่มีอะตอมที่อยู่ได้ตามลำพังตัวเอง โครงสร้างอะตอมประกอบด้วยอิเล็กตรอน โปรตอนและนิวตรอน อนุภาคของอะตอมที่เป็นประจุไฟฟ้าบวก (โปรตอน) และประจุไฟฟ้าลบ (อิเล็กตรอน) ต่างมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน อิเล็กตรอนวิ่งโคจรรอบนิวเคลียสด้วยความเร็วที่สูงมาก การเกาะกลุ่มของประจุไฟฟ้าเหล่านั้นกลายเป็นอะตอม และประจุไฟฟ้าเหล่านั้นก็ไม่อาจอยู่ได้ตามลำพังทั้งหมดต่างอาศัยกันและกันเกิดขึ้น (ปฏิจจสมุปบาท)

ดูเพิ่มเติมในหนังสือ “พระพุทธศาสนากับฟิสิกส์ควอนตัม ความเหมือนที่แตกต่าง” โดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมมจิตโต), กรุงเทพฯ : จัดจำหน่ายโดยเคล็ดไทย, ๒๕๕๒, ISBN 9789748285986

๒.๒.๑๑ อริยสัจ ๔ : ความจริงเด็ดขาดในศาสนาพุทธ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้า คือ ผู้รู้แจ่มแจ้งธรรมทั้งปวง ทุกแง่ทุกมุม ด้วย ปัญญาที่แจ่มแจ้งเฉพาะพระองค์เอง อย่างไม่ผิดเพี้ยน^{๑๑๘}

พุทธศาสนา แปลว่า คำสอนของท่านผู้รู้ธรรมทั้งปวง คือ ผู้รู้แจ้งด้วยพระองค์เองก่อนแล้ว ปลุกผู้อื่นให้ตื่นจากความหลับ (อวิชชา) คือ ให้ได้ตรัสรู้ตามด้วย มีทั้งหลักการ มีทั้งวิธีการ เพื่อนำไปสู่การประพฤติปฏิบัติที่ถูกต้อง หากมีแต่หลักการ แต่ไม่มีแนวปฏิบัติ ก็ไม่เกิดประโยชน์ใดๆ หรือเอาแต่ปฏิบัติ โดยไม่รู้หลักการที่ถูกต้อง ก็ยากที่จะประสบความสำเร็จได้ ศาสนาพุทธจึงเป็นคำสอนของผู้ค้นพบสัจธรรมแล้ว อย่างแท้จริง รู้แจ้งกฎเกณฑ์ของธรรมชาติทั้งปวง พร้อมทั้งเหตุปัจจัยของความเกิดขึ้นและความดับไปของธรรมชาตินั้นๆ ไม่ใช่ศาสนาที่คิดประดิษฐ์ขึ้นโดยอำนาจสิ่งศักดิ์สิทธิ์ หรือถูกสรรสร้างให้เกิดขึ้นโดยเทพเจ้า แต่เป็นการเข้าถึงความจริงที่มีอยู่แล้ว ตามธรรมชาติที่มีอยู่จริง^{๑๑๙}

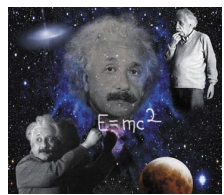
การที่พระพุทธเจ้าตรัสรู้สัจธรรม และวิธีการปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงใน สัจธรรมนั้น นับว่าเป็นการค้นพบหนทางเก่า ที่มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่สัตว์ทั้งหลาย ทั้งเทพและมนุษย์ยังไม่รู้ พระองค์เป็นมนุษย์ผู้แรกที่ารู้^{๑๒๐} และหลังจากรู้แล้ว ทรงมีพระเมตตานิยามาแสดงให้คนอื่นได้รู้ตาม เพื่อประโยชน์เกื้อกูลและความสันติสุข คือ เพื่อความดับทุกข์ ของมหาชน

ศาสนาพุทธอุบัติขึ้นในโลกจากการตรัสรู้ อริยสัจ ๔ ประการ เมื่อวันเพ็ญ เดือน ๖ ก่อนพุทธศักราช ๔๕ ปี ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

“จตุตถาริมาณี ภิกขเว อริยสัจจานิ.. ทุกข์ อริยสัจ ทุกขสมุทัย อริยสัจ ทุกขนิโรธ อริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ ..อิเมสฺ โข ภิกขเว จตุณฺเฑ อริยสัจจานิ ยถาภูตํ อภิสมฺพุทธตฺตา ตถาคโตะ “อรหํ สมฺมาสมฺพุทฺโธ”ติ วุจฺจติ”^{๑๒๑} “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกข์ อริยสัจ สมุทัย อริยสัจ ทุกขนิโรธ อริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจ เพราะเรา รู้แจ้ง อริยสัจ ๔ ประการนี้ ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกเราว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”^{๑๒๒}

อริยสัจ แปลว่า ความจริงที่แท้จริง ที่ไม่มีความจริงอื่น (แม้แต่หลักวิทยาศาสตร์) มาเบียดบังได้^{๑๒๓} ดังที่อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ นักฟิสิกส์รางวัลโนเบล ได้กล่าวยกย่องพระพุทธศาสนาไว้ว่า

“The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend personal God and avoid dogma and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising from the experience of all things natural and spiritual as a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism.”^{๑๒๔}



“...ถ้าจะมีศาสนาใดที่รับมือได้กับความต้องการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ นั้นควรเป็นพุทธศาสนา”

^{๑๑๘} อภิวิปริต สยมนุฎาณน สพพการโตะ สพพธมฺมานํ อภิสมฺพุทธตฺตา สมฺมาสมฺพุทฺโธ. ขุ.อุทาน.อ.(บาลี)๑/๘๘.
^{๑๑๙} อัง.ทุกก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕., อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๑๘๔/๑๐๒.
^{๑๒๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๕/๑๒๘.
^{๑๒๑} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๓/๓๗๗.
^{๑๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๓/๖๐๗.
^{๑๒๓} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๑/๙๐ “อวิตถานิ อนณณถานิ ตสฺมา อริยสัจจานิตี วุจฺจนติ.”
^{๑๒๔} The Buddha in the Eyes of Eminent Scholars, Phra Sripariyattimoli. 1999. ISBN 974-575-539-7

อริยสัจ คือ ความจริงแท้ตามธรรมชาติ ที่ทำให้ผู้เข้าถึงแล้วกลายเป็นพระอริยะ เป็นสัจจะที่พระอริยะพึงรู้^{๑๒๕} พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงสัจธรรมอันทำให้เป็นพระอริยะ^{๑๒๖} ไว้ ๔ ประการเท่านั้น ไม่ขาดไม่เกิน คือ

๑) ทุกขอริยสัจ ความจริงแท้ที่ปรากฏให้จิตรับรู้ คือ ทุกข์

ทุกข์ในที่นี้ หมายถึง สภาพธรรมที่ปรากฏ คือ ธรรมชาติทั้งปวงที่ถูกรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ ซึ่งล้วนตกอยู่ในสภาพที่เปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา คงทนสภาพอยู่ไม่ได้ และบังคับบัญชาไม่ได้ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส อารมณ์สัมผัส และความรู้สึกนึกคิดต่าง ๆ แม้แต่ความสุขก็เป็นทุกข์ เพราะเกิดแล้วก็มีการเปลี่ยนแปลง ดับไปทุกครั้ง

๒) สมุทัยอริยสัจ ความจริงแท้ที่ว่า ความทุกข์ทั้งหมดที่สรรพสัตว์ประสบอยู่ หรือรับรู้ทางอายตนะ ๖ อยู่ นั้น ล้วนเกิดจากเหตุทั้งสิ้น ไม่ได้เกิดขึ้นเอง หรือใครบันดาลให้เกิดขึ้น เหตุปัจจัยนั้นคือ ตัณหา และอัสวกิเลส ที่หมักดองอยู่ในขันธสันดานของสัตว์แต่ละตนนั่นเอง (ดูที่หน้า ๒๓๙)

๓) นิโรธอริยสัจ ความจริงแท้ที่ว่า ภาวะที่ไม่มีทุกข์ใดๆ เลย มีอยู่จริง เป็นธรรมชาติที่พ้นไปจากรูป-นามสังขารที่เป็นทุกข์ (อันเป็นสังขตธรรม) และกิเลสตัณหาอย่างสิ้นเชิงแล้ว ชนิดที่ไม่อาจกลับมาให้เป็นทุกข์ได้อีกเลย นั่นคือ “พระนิพพาน” (อันเป็นอสังขตธรรม, ออกตัณญธรรม)

๔) มรรคอริยสัจ ความจริงแท้ที่ว่า ทางปฏิบัติให้เข้าถึงพระนิพพานมีอยู่จริง และสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นจริงได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคือ การเจริญภาวนา ตามแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคมืองค์ ๘ ให้เจริญขึ้น^{๑๒๗}

นั่นก็เพราะ..ไม่รู้ปัญหาจึงจมอยู่กับปัญหา เพราะไม่รู้ที่มาของปัญหาจึงหาหนทางแก้ไม่พบ เพราะไม่รู้ที่สุดของปัญหา จึงหมกมุ่นกำลังใจที่จะแก้ปัญหา และเพราะไม่รู้ว่ทุกปัญหามีทางแก้ของปัญหาเอง จึงไม่เข้าถึงทางแก้ปัญหาที่ถูกตรงที่สุด นี่คือสัจธรรมที่มนุษย์ชาติประสบเสมอมา อนึ่ง เพราะไม่รู้ว่ ภาวะที่หมดปัญหาอย่างสิ้นเชิงมีอยู่จริง ไม่มีแม้กระทั่งความหิวกระหายทั้งทางร่างกายและจิตใจใดๆ อีกเลย ..มนุษย์ชาติจึงไม่แสวงหาพระนิพพาน !

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสสอนอริยสัจ ๔ เพื่อให้รู้ความจริงว่า

- ชีวิต..ทุกข์จริง ๆ นอกจากทุกข์แล้ว ไม่มีสิ่งใดเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดตั้งอยู่ นอกจากทุกข์ไม่มีสิ่งใดดับไป

- สาเหตุที่แท้จริงของทุกข์ทั้งปวง ไม่ใช่พระพรหมลงโทษ ไม่ใช่พระเจ้าทดสอบ และไม่ใช่กรรมบันดาล แต่คือความทะยานอยาก เพราะความไม่รู้แจ้งอารมณ์ด้วยอำนาจของอวิชชา ตัณหา อุปาทานต่างหาก

- สภาวะสุขสงบเย็น ไร้กังวล ไม่มีความเดือดร้อนทั้งกายและจิตใจใดๆ เลย ชนิดที่ไม่อาจกลับมาเป็นทุกข์ได้อีกแล้ว มีอยู่จริง!

- วิธีการปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงภาวะสุขสงบเย็นนั้น**มีอยู่จริง** ไม่ต้องจบปริญญา ไม่ต้องจบ ป.๔ ไม่ต้องรอชาติหน้า ไม่ต้องรอปีหน้า ไม่ต้องรอพรุ่งนี้ เพียงรู้ว่ อาการที่กายเคลื่อนไหว ใจคิดนึกนั้น เกิด-ดับเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยของเขาเอง อยู่ตลอดเวลา จนคลายความยึดถือด้วยความเห็นผิดว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นของของเรา ลงได้ ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ทำมรรคมืองค์ ๘ ให้บริบูรณ์



^{๑๒๕} อภิ.วิ.มุลฎีกา (บาลี) ๑/๑๘๙/๕๘

^{๑๒๖} ชุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๑๕๘.

^{๑๒๗} ดูใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๗/๕๗., ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๔/๕๙๙.

ฝรั่งถาม : มีอะไรพิสูจน์ว่า คำสอนของศาสนาพุทธเป็นความจริง?

ตอบ : ลองเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความตั้งใจจริง ๆ สัก ๗ วันดูสิ! ถ้าหากความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่ลดลง และสติ สมาธิ ปัญญาญาณไม่เพิ่มขึ้น เลิกนับถือพุทธไปได้เลย! อนึ่ง เรื่องนี้แม้แต่พระภิกษุที่บวชมาแล้วเป็นสิบ ๆ ปี มีน้อยนักที่เคยเจริญสติปัฏฐาน ๔ ด้วยความตั้งใจจริงครบ ๗ วัน

ทั้งนี้ ก็อาจมีบางท่านตั้งประเด็นคัดค้านว่า เคยเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบกำหนดพอง-ยุบตั้ง ๔๕ วัน ราคะ โทสะไม่เห็นลดลงเลย ยังมีเหมือนเดิม! ก็ขอถามว่า ระหว่างปฏิบัติภาวนา วันที่ ๕ เป็นต้นไป ตั้งแต่ต้นนอนจนหลับ ยังมี ๑ นาทีไหนหรือไม่ ที่ไม่ได้กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันตามความเป็นจริง ถ้ายังมี! แสดงว่ายังไม่มีความจริงใจต่อการปฏิบัติภาวนา



หลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ตามแนวสติปัฏฐาน ๔ หลักสูตร ๗ วัน ฟังบรรยายได้ที่ :

<https://www.youtube.com/watch?v=W5i42131dK4>

เจริญวิปัสสนาภาวนาดับทุกข์ได้อย่างไร?

เมื่อวิปัสสนาภาวนา รู้แจ้งอารมณ์ขณะเกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตจะไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งก็ไม่เกิดตัณหา อุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทาน ก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มีความเกิดอีก ก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ ความตายอีกต่อไป นี่คือการดับภพ-ชาติ ในขณะที่จิตปัจจุบัน

การดับภพ-ชาติในขณะที่จิตปัจจุบันนี้ เปรียบเหมือนการดับไฟที่ก้นบูหรี หรือที่ก้านไม้ขีด กำจัดต้นตอที่จะลุกลามเผาบ้านเผาเมืองในที่สุด

หากไม่มีปัญญาญาณที่รู้แจ้งผัสสะ เมื่อตาเห็นเสื่อสวย ไม่มีสติรู้เท่าทันจิต ปัญญาไม่รู้แจ้งอารมณ์ ก็เกิดสังขารปรุงแต่งว่า “เสื่อสวย น่าจะเป็นของเรา” แล้วยึดมั่นในจิตนั้นว่า “เราอยากได้” ภพ-ชาติเกิดขึ้นทันที โดยความเป็นผู้อยากได้เสื่อตัวนั้น ทุกข์โศกเศร้า ฯลฯ ย่อมเกิดตามมา

แต่เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนา จนเกิดปัญญาญาณ รู้แจ้งอารมณ์ทุกๆขณะเกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย หรือใจ เช่น ขณะเกิดผัสสะทางตา ตาเห็นเสื่อสวย รู้ทันจิตว่า “วิญญาณกำลังรู้ กำลังเห็น” สิ่งที่เห็นจึงเป็นเพียงสิ่งที่ถูกเห็น ไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง ว่าเป็นเสื่อ ความรู้สึกว่าสวยหรือไม่สวย จึงไม่เกิดขึ้น ตัณหาอุปาทานที่อยากได้ อยากมี ก็เกิดไม่ได้ ภพ-ชาติก็ถูกระงับไป

เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปทุกๆ ขณะ ที่มีปัญญาญาณรู้เท่าทันผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา เช่นนี้ ทำให้หมดเชื้อที่ก่อให้เกิดภพ-ชาติใหม่ๆ อันเป็นที่มาของทุกข์ เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ขีดเสียแล้ว เมื่อไม่เกิดภพในทุกข์ๆ ขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้ไม่มีเหตุปัจจัยที่จะให้ไปเกิดในชาติใหม่ เมื่อจรมิจิต^{๑๒๘}ดับในขณะที่ตาย ก็ไม่หวังให้เกิดปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ไม่ถือกำเนิดในชาติใหม่อีกแล้ว ย่อมปรินิพพาน ณ ขณะนั้น

^{๑๒๘} จิตสุดท้าย หมายถึง จุติจิตของพระอรหันต์ขณะปรินิพพาน (ขุ.จ.อ. (บาลี) ๖/๗.)

๒.๒.๑๒ วิวาทะเรื่อง “กฎแห่งกรรมและการเกิดใหม่”

คำสอนในพระพุทธศาสนาระบุว่า ความสุขและความทุกข์ในชีวิตของมนุษย์ทุกคน ล้วนเป็นผลสืบเนื่อง มาจาก “กรรม” ที่ตนเองได้เคยกระทำไว้ในอดีตทั้งสิ้น ซึ่งกรรมบางอย่างได้กระทำในชาติปัจจุบันนี้ แต่กรรมบางอย่างได้เคยกระทำไว้ในชาติก่อน ๆ สรุปความจากจุฬามณีวงศ์สูตร^{๑๒๙}ที่พระพุทธเจ้าตรัสบอกไว้

หลักการของพุทธศาสนาเรื่องนี้ แตกต่างจากศาสนาอื่น ๆ อย่างสิ้นเชิง ซึ่งบางคนก็นึกแย้งว่า “ถ้ารอแต่บุญเก่า ไม่อ่านหนังสือจะสอบได้อย่างไร?” ก็ขอตอบว่า “แน่นอนว่า จะสอบได้ต้องอ่านหนังสือ แต่ถ้าไม่มีบุญที่เคยทำไว้ในอดีตส่งผลให้ได้มาเกิดเป็นมนุษย์ที่ไม่พิการ ในชาตินี้จะอ่านหนังสือได้หรือ? อนึ่ง ก็การอ่านหนังสือนั้นแหละ คือการประกอบกรรมดี ในชาติปัจจุบัน!”

กรรม หมายถึง การกระทำที่ประกอบไปด้วยเจตนา คือทำด้วยความตั้งใจ หรือตั้งใจทำ มีความหมายเป็นกลาง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการทำดีหรือทำชั่วก็จัดเป็นกรรมทั้งสิ้น หากเป็นการทำความดี ทำบุญกุศล เรียกว่า **กุศลกรรม** หากเป็นการทำความไม่ดี ทำในสิ่งที่ชั่วเป็นบาป เรียกว่า **อกุศลกรรม**^{๑๓๐}

กรรมและการให้ผลของกรรม (วิบาก) เป็นกระแสต่อเนื่องมาจากการกระทำของบุคคลที่ยังมีกิเลส ตัณหา ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ตัณหาทำให้สัตว์ยังต้องเกิดอีก จิตของสัตว์นั้นย่อมแล่นพล่านไป เวียนว้าย อยู่ในวัฏสงสาร กรรมเป็นที่ไปในเบื้องหน้าของสรรพสัตว์”^{๑๓๑}

กรรมจะมีผลมากหรือผลน้อยขึ้นอยู่กับเจตนา คือ ความตั้งใจ หรือความตั้งใจที่กระทำลงไป ในขณะที่นั้น ๆ ถ้ามีเจตนาในการกระทำรุนแรง กรรมก็หนัก ถ้ามีเจตนาในการกระทำอ่อนทำด้วยความจำเป็น บางอย่าง กรรมก็เบา

ตัวอย่างเช่น เมื่อปี พ.ศ. ๒๕๕๑ ชายคนหนึ่งบ้านอยู่ใกล้วัดสามง่าม อำเภอ บางบัวทอง จังหวัดนนทบุรี ถูกไฟฟ้าช็อตจนมือใหม่เกรียม ต้องถูกหมอตัดมือทั้ง ๒ ข้าง หลวงพ่อพระครูวิสุทธิธีรญาณเล่าว่า เป็นญาติของตนเอง ตอนหนุ่มๆ เป็นคนเกเรมาก เมื่อเมาเหล้าแล้วชอบชกต่อยคนอื่น แม้แต่พ่อตนเองก็เคยโดนเขาต่อยหน้าอยู่บ่อย ๆ บัดนี้มือทั้งสองข้างของเขา ถูกหมอตัดทิ้งไปแล้ว!



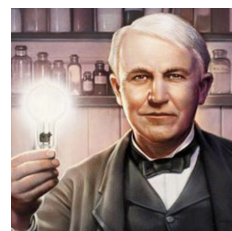
ฆ่าหมูแม่ลูกอ่อน : ต้องตายภายใน ๑๐ วัน เกิดขึ้นจริงกับ นายหวัน สีสัน บ้านเลขที่ ๒๖๘ หมู่ที่ ๔ ตำบลห้วยข้าวเก่า อำเภอจุน จังหวัดพะเยา

ทิ้งพ่อแม่..ทำให้ธุรกิจล่มจม ลูกทิ้ง : เกิดขึ้นกับนายไพเราะ ทิมทอง อายุ ๗๑ ปี และนางสะอาด ทิมทอง อายุ ๖๕ ปี บ้านเลขที่ ๑๓/๕ หมู่ที่ ๗ ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ จังหวัดชลบุรี

หักขาบ กลายเป็นคนพิการ : เกิดกับนายดวง มีเมืองเก่า อยู่บ้าน เลขที่ ๗๑/๑ บ้านศรีฐาน ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น

โกรธจัดต้มลูกสุนัขทั้งเป็น ตัวเองตายภายใน ๗ วัน : เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นจริงที่วัดในกรุงเทพฯ แห่งหนึ่ง ฟังเรื่องราวได้ที่ “พระเทพสิทธิมนี” เจ้าอาวาสวัดดุสิตาราม เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร

กฎแห่งกรรมและการเวียนว้ายตาย-เกิด นรก สวรรค์ ไม่ใช่ความเชื่อในศาสนาพุทธ หรือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นกฎเกณฑ์ของธรรมชาติที่อยู่คู่จักรวาล พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นในโลกหรือไม่ก็ตาม กฎเกณฑ์นี้ก็มีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่พระพุทธเจ้าทรงเป็นเพียงผู้เดียวที่รู้แจ้งกฎธรรมชาตินี้อย่างทะลุปรุโปร่ง อย่างตลอดสาย เปรียบเหมือนกับกระแสไฟฟ้าที่เราใช้หุงข้าว ดูโทรทัศน์ ส่องสว่างอยู่ทุกวันนี้ กระแสไฟฟ้าไม่ได้เริ่มมีขึ้นเมื่อนาย Thomas Edison ได้ค้นพบหลอดไฟฟ้า แต่กระแส ไฟฟ้าเป็นพลังงานที่มีอยู่แล้วตาม



^{๑๒๙} ตูรายละเอียดใน ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๒๘๙/๓๕๐.

^{๑๓๐} ตูรายละเอียดใน อง.ทุกก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๕., อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๗๑/๓๙๒.

^{๑๓๑} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๙.

ธรรมชาติ มนุษย์จะค้นพบหรือไม่ก็ตาม กระแสไฟฟ้านี้ก็มีอยู่แล้ว ฉันท ไต กฐาแห่งกรรม การเวียนว่ายตาย-เกิดใน ๓๑ ภูมิ นรก สวรรค์^{๓๒} บุญ บาป ก็เช่นเดียวกัน ล้วนมีอยู่แล้วตามธรรมชาติ แต่ยังไม่ใคร่รู้ประจักษ์แจ้งในเรื่องนี้ อย่างถูกต้องตลอดสาย แม้ศาสนาต่าง ๆ หรือสมณพราหมณ์ผู้ทรงฌานบางท่านจะรู้เรื่องนี้อยู่บ้าง แต่ก็รู้ อย่างจำกัดเพียง ๒-๓ ชาติแล้วนำมาตีความกันไปเองเท่าที่พอรู้!

การเวียนว่ายตาย-เกิดใน ๓๑ ภูมิที่พระพุทธรเจ้าทรงรู้แจ้ง มีดังนี้

เวียนว่ายตาย-เกิด ๓๑ ภูมิ

| วิธีดำเนินไป | ภูมิ ๓๑ | โลก๓ | ภูมิ ๓ | คติ ๒ | |
|---|---|------------------|----------------|-------|-----------------|
| อรุณภวน ๔ | ๔. แนวสันตนาถนัยตนะ ๓. อากิณจณนัยตนะ ๒. วิณณนัยตนะ ๑. อากาสันนัยตนะ | หมู่ ๐๑ ขณฺเฑนเม | รูปาวจรภูมิ ๕ | คติ ๒ | หมู่ ๑๒ ฐานพญาน |
| จตุตถฌาน สัทธาวาส ๔ ที่อยู่ของ พระอนาคามี | ๕. อกนิฏจา (ปัญญา) ๔. สัทธาสี (สมาธิ) ๓. สัทธาส่า (สติ) ๒. อตฺปปา (วิริยะ) ๑. อวิททา (ศรัทธา) | | | | |
| จตุตถฌาน | ๒. อลฺลณนีสตฺว ๑. เวทฺปฝลลา | | | | |
| ตติยฌาน | ๓. สุกกิตทา ๒. อปฺปมาณสฺสา ๑. ปรีตตสฺสา | | | | |
| ทุติยฌาน | ๓. อากัลลฺลา ๒. อปฺปามาณมา ๑. ปรีตตมา | | | | |
| ปฐมฌาน | ๓. มหาพรพมา ๒. ปุโรทิตา ๑. ปาริลลฺลชา | | | | |
| บำเพ็ญสมถกถา | - ขมณฺวณ ๕ ด้วยองค์ฌาน | | | | |
| รักษาศีล ๕ รักษาศีลอุโบสถ ประพฤตฺสูจฺจริต ๓ กุศลกรรมบถ ๑๐ บำเพ็ญทาน | ๖. ปรีณิมิตตวสฺวตี ๕. นิมมานรติ ๔. ตฺลิต ๓. ยามา ๒. ตาวตฺตงฺล ๑. จาตุมมหาวชิกกา | หมู่ ๑๒ ฐานพญาน | กามาวจรภูมิ ๑๑ | คติ ๒ | หมู่ ๑๒ ฐานพญาน |
| รักษาศีล ๕ | มนุษย์ | โลก | | | |
| ประพฤตฺสูจฺจริต ๓ ผิดศีล ๕ อกุศลกรรม ๑๐ | เดรัจฉาน ๔ จำพวก (โมหะ) เปรต ๑๒ ชนิด (โลภ) อสุรกาย ๖ จำพวก (โทสะ) นรก ๔๕๗ ขุม (โทสะ) | หมู่ ๑๒ ฐานพญาน | ๑๑ | คติ ๒ | หมู่ ๑๒ ฐานพญาน |
| | | | | | |

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๓/๔๕๑/๕๖๙., ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๐/๑๘๐.

กฎแห่งกรรม : ทำไมคนดีมีศีลธรรมหลาย ๆ คนทำดีไม่ได้ดี

เรื่องกรรม และกฎแห่งกรรมนี้ เป็นเรื่องทีละเอียดลึกซึ้ง ยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้^{๑๓๓} เช่น ปัญหาว่า “ทำไมทำดีไม่ได้ดี ทำไมคนที่ทำชั่วหลายๆ คนร่ำรวยขึ้น หากตายแล้วต้องกลับชาติมาเกิดใหม่แล้วมนุษย์ที่เพิ่มขึ้นทุกวันในโลกมาจากไหน?” เป็นต้น ซึ่งแต่ละลัทธิศาสนาให้คำอธิบายในเรื่องนี้แตกต่างกัน ส่วนใหญ่มักตัดปัญหาเรื่องนี้โดยการเชื่อเสียว่า “เป็นพระประสงค์ของพระเจ้า เป็นการทดสอบของพระเจ้า”

แต่พระพุทธเจ้าได้ทรงบรรลุปุพเพนิวาสานุสสติญาณ และจุตูปปาตญาณ ซึ่งเป็นญาณที่ทำให้รู้แจ้งกฎธรรมชาติเรื่องกรรม และกฎแห่งกรรม อย่างครบถ้วน ทำให้ทรงทราบว่า สัตว์ทั้งหลายเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน เกิดเป็นสัตว์มาแล้วแทบทุกประเภท ทำกรรมมาแล้วทุกรูปแบบ ซึ่งกรรมแต่ละอย่างนั้น มีเงื่อนไขในการให้ผลที่แตกต่างกัน ทำให้อาจมองได้ว่า “ไม่สมเหตุสมผล” สาเหตุก็เพราะว่า กรรมมีเงื่อนไขในการให้ผลถึง ๓ เงื่อนไข แบ่งได้เป็น ๑๒ รูปแบบ ดังนี้

๑) กรรมที่ให้ผลตามลำดับกาล มี ๔ รูปแบบ

๑. กรรมบางอย่างให้ผลทันทีชาตินี้ เรียกว่า **ทิฏฐธรรมเวทนียกรรม**

๒. กรรมบางอย่างให้ผลในชาติหน้า เรียกว่า **อุปปีชเวทนียกรรม**

๓. กรรมบางอย่างให้ผลในชาติต่อไปเรียกว่า **อปปราปรียเวทนียกรรม**

๔. กรรมบางอย่างเล็กให้ผล คือ ให้ผลเสร็จแล้ว หรือหมดโอกาสจะให้ผลแล้ว เรียกว่า

อโหสิกรรม^{๑๓๔}

๒) กรรมที่ให้ผลตามหน้าที่ มี ๔ รูปแบบ

๑. กรรมบางอย่างให้ผลกลายเป็นบิดา คือ แต่งให้เกิดมาดี ชั่ว รวย จน โง่ ฉลาด ต่างกัน เรียกว่า **ชนกกรรม**

๒. กรรมบางอย่างตามสนับสนุนเหมือนพี่เลี้ยง คือ ถ้ากรรมเดิมหรือชนกกรรมแต่งดี ก็ส่งให้ดีขึ้น ถ้ากรรมเดิมแต่งให้ชั่ว ก็ส่งให้ชั่วยิ่งขึ้น เรียกว่า **อุปัตถัมภกกรรม**

๓. กรรมบางอย่างเป็นกรรมบีบคั้น หรือขัดขวางกรรมเดิม คอยเบียดเบียนชนกกรรม เช่น กรรมเดิมแต่งมาดี เบียดเบียนให้ชั่ว กรรมเดิมแต่งมาชั่ว เบียดเบียนให้ดี เรียกว่า **อุปปีฬกกรรม**

๔. กรรมบางอย่างเป็นกรรมตัดรอน เป็นกรรมพลิกหน้ามือเป็นหลังมือ เช่น เดิมชนกกรรมแต่งไว้ดีเลิศ กลับที่เดียวลงเป็นขอทานหรือตายไปเลย หรือเดิมชนกกรรมแต่งไว้ตกต่ำ กลับที่เดียว เป็นพระราชารัชมหาเศรษฐีไปเลย เรียกว่า **อุปฆาตกรรม**^{๑๓๕}

๓) กรรมที่ให้ผลตามความหนักเบาหรือเสพคุ้น มี ๔ ระดับ

๑. กรรมบางอย่างเป็นกรรมหนัก ฝ่ายดี คือทำสมาธิจนได้ฌาน เจริญวิปัสสนาจนได้ญาณ ฝ่ายชั่วคือทำอนันตริยกรรม ฆ่ามารดาบิดา เป็นต้น เป็นกรรมที่ให้ผลโดยทันที ในชาตินี้ เรียก **ครุกรรม**

๒. กรรมที่สะสมไว้มากๆ เข้า กลายเป็นดินพอกหางหมู คือ ทำทีละเล็กละน้อย กลายเป็นกรรมมากไปในที่สุด เรียก **พหุกรรม** หรือ **อาจิณณกรรม**

^{๑๓๓} เป็นอจินไตย คือ สภาวะที่พ้นจากการคิดนึกเอา ไม่อยู่ในวิสัยที่จะคิดเอาเองได้ เป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเท่านั้น มี ๔ ประการ คือ ๑. พุทธวิสัย อานุภาพของพระพุทธเจ้า ๒. ฌานวิสัยของผู้ได้ฌาน ๓. วิบากแห่งกรรม ๔. ความคิดเรื่องโลก การสร้างโลก (อง.จตุ. (ไทย) ๒๑/๓๗/๑๒๒.)

^{๑๓๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๑๖๕., อง.ต.ก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๑๒๒, ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๔๒๐. วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๘๕/๒๖๖, วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๖๘๕/๔๑๕.

^{๑๓๕} ม.อ.อ. (ไทย) ๓/๒/-/๒๖๓., อง.ต.ก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๑๓๐.

๓. กรรมที่ทำเมื่อใกล้ตาย หรือ กรรมที่จิตโน้มหน่วงเอามาเป็นอารมณ์ในเวลาใกล้ตาย ย่อมส่งผลให้ไปสู่สุคติหรือทุคติ ก็ได้ ซึ่งเปรียบเหมือนโคแก่ที่อยู่ปากคอก แม้แรงจะน้อยสักเท่าไร เมื่อเปิดคอกก็ได้ ออกก่อน เรียก **อาสาณกรรม**

๔. กรรมแต่สักว่าทำ คือเจตนาไม่สมบูรณ์ อาจจะทำไปด้วยความประมาทหรือรู้เท่าไม่ถึงการณ์ แต่อาจส่งผลดีร้ายให้ได้เหมือนกัน เรียก **กัตตตากกรรม** เช่น ขับรถชนคนตายด้วยความประมาทเป็นต้น^{๑๓๖}

การให้ผลของกรรมแต่ละอย่างดังกล่าวนี้ หากไม่มีกรรมข้อต้นๆ ให้ผลก่อน กรรมนั้นๆ ก็จะทำให้ผลทันทีในชาตินี้

บุคคลบางคนที่ทำกรรมชั่วไว้มาก ละจากโลกนี้ไปแล้วกลับได้ไปเกิดในสวรรค์ นั่นไม่ได้หมายความว่ากรรมชั่วนั้นได้พาเขาไปเกิดในสวรรค์ แต่เป็นเพราะกรรมดีที่เขาได้กระทำไว้แล้วก่อนหน้านั้นแล้ว หรือเพราะก่อนตายเขาได้เจริญวิปัสสนาภาวนาทำให้จิตเป็น**สัมมาทิฐิ**^{๑๓๗} เพราะอาศัยจิตที่เป็นกุศลนั้น ทำให้เขาได้ไปเกิดในสวรรค์ก่อน ส่วนกรรมชั่วที่เคยกระทำไว้มาก ก็จะไม่สูญหายไป จะยังคงติดตามไปอยู่เสมอ เพียงแต่ยังไม่แสดงผลออกมาเท่านั้น จนกว่ากรรมดีนั้นจะมีกำลังอ่อนลง เมื่อได้โอกาสก็จะเข้าทำหน้าที่ทันที ในชาติต่อไป

ความสลับซับซ้อนในเรื่องการให้ผลของกรรม พระพุทธเจ้าได้ตรัสเปรียบเทียบถึงบุคคล ๔ ประเภทให้กับพระอานนท์ฟัง ดังนี้

๑. บุคคลบางคนเมื่อมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบาปหรือประกอบอบุศล กรรมไว้มาก ครั้นตายละจากโลกนี้ ก็ไปเกิดในทุคติ ตกนรก

๒. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบาปไว้มาก แต่ครั้นตายละจากโลกนี้ไป กลับได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๓. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบุญกุศลไว้มาก ครั้นตายจากโลกนี้ไป ก็ได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์

๔. บุคคลบางคนเมื่อยังมีชีวิตอยู่ เป็นผู้ทำบุญกุศลไว้มาก แต่ครั้นตายจากโลกนี้ไปแล้ว กลับต้องไปเกิดในทุคติ ตกนรก เช่น

“บุคคลบางคนในโลกนี้ เป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของมิได้ให้ เว้นขาดจากการประพฤติผิดในกาม เว้นขาดจากการพูดเท็จ เว้นขาดจากการพูดส่อเสียด เว้นขาดจากการพูดคำหยาบ เว้นขาดจากการพูดเพ้อเจ้อ ไม่มากด้วยอภิขมา มีจิตไม่พยาบาท มีความเห็นชอบอยู่ในโลกนี้ เขาตายไปแล้วย่อมเข้าถึงอบาย ทุคติ วินิบาต นรกก็มี”^{๑๓๘}

ในเรื่องนี้ทำให้เกิดข้อสงสัยว่า ในเมื่อทำบุญกุศลแล้ว จะไปตกนรกได้อย่างไร? ก่อนจะวินิจฉัยเรื่องนี้ต้องเข้าใจก่อนว่า ในเรื่องกฎแห่งกรรมนี้ไม่ใช่สิ่งที่พระพุทธเจ้าบัญญัติขึ้น แต่เป็นกฎธรรมชาติที่พระพุทธเจ้าเข้าไปรู้เข้าไปเห็น แล้วนำมาบอกเท่านั้น

จากเรื่องนี้ บุคคลประเภทที่ ๑ กับประเภทที่ ๓ เป็นไปตามกฎธรรมดาคือเข้าใจได้ แต่ที่เป็นปัญหาชวนให้เกิดความสงสัย คือ ประเภทที่ ๒ ผู้ทำกรรมชั่วไว้มาก แต่ได้ไปเกิดในสวรรค์ กับประเภทที่ ๔ ผู้ทำกรรมดีไว้มาก แต่กลับไปเกิดในนรก ทั้ง ๒ ประเภทนี้ สำหรับผู้ไม่มีความเข้าใจเกี่ยวกับเรื่องตายแล้วเกิดใหม่ ตามคำสอนของพระพุทธศาสนาอย่างถูกต้อง ย่อมมองไม่เห็นทางที่จะให้คำตอบที่ถูกต้องได้ พระพุทธเจ้าทรงวินิจฉัยไว้ดังนี้

^{๑๓๖} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๔๒๑.

^{๑๓๗} ผู้มีสัมมาทิฐิสมบูรณ์จะไม่ตกนรกอีกแล้ว ดูใน อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๕/๓๙.

^{๑๓๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๕๗.

๑. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้มักฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นมิจฉาทิฎฐิ ..บุคคลนั้น หลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะบาปกรรมที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นทุกข์ บาปกรรมที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นทุกข์ หรือในเวลาจะตาย เขามีมิจฉาทิฎฐิ ที่ให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..

๒. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้มักฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นมิจฉาทิฎฐิ ..บุคคลนั้น หลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลก สวรรค์ เพราะกรรมดีที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นสุข กรรมดีที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นสุข หรือในเวลาจะตาย เขามีสัมมาทิฎฐิ ที่ให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..

๓. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นสัมมาทิฎฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในสุคติโลกสวรรค์ เพราะกรรมดีที่เขาทำไว้ในชาติก่อน ให้ผลเป็นสุข กรรมดีที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นสุข หรือในเวลาจะตาย เขามีสัมมาทิฎฐิ ที่ให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..

๔. บรรดาบุคคล ๔ จำพวกนั้น บุคคลใดเป็นผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ เว้นขาดจากการลักทรัพย์ ฯลฯ เป็นสัมมาทิฎฐิ ..บุคคลนั้นหลังจากตายแล้วไปเกิดในอบาย ทุกคติ วินิบาต นรก เพราะบาปกรรมที่เขาทำไว้ในชาติก่อนให้ผลเป็นทุกข์ บาปกรรมที่เขาทำไว้ในภายหลังให้ผลเป็นทุกข์ หรือในเวลาจะตาย มีมิจฉาทิฎฐิที่เขาให้บริบูรณ์ยึดมั่นไว้..^{๓๓๙}

การบุคคลที่ทำความชั่วไว้มาก ละจากโลกนี้ไปแล้วยังได้ไปเกิดในสวรรค์ นั้นไม่ได้หมายความว่ากรรมชั่วนั้นได้พาเขาไปเกิดในสวรรค์ แต่เป็นเพราะกรรมดีที่เขาได้กระทำไว้แล้วก่อนหน้านั้น หรือเพราะก่อนจะตาย เขาได้เจริญวิปัสสนาภาวนา (อันเป็นกรรมปัจจุบัน ที่เป็นไปเพื่อความดับแห่งกรรม) ส่งผลให้จิตสมบูรณ์ด้วยสัมมาทิฎฐิ^{๓๔๐} เพราะอาศัยจิตที่เป็นกุศลนั้น ทำให้เขาได้ไปเกิดในสวรรค์ก่อน ส่วนกรรมชั่วที่เคยกระทำไว้มาก ก็จะไม่สูญหายไป จะยังคงติดตามไปอยู่เสมอ เพียงแต่ยังไม่แสดงผลออกมาเท่านั้น จนกว่ากรรมดีนั้นจะมีกำลังอ่อนลง เมื่อได้โอกาสก็จะเข้าทำหน้าที่แทนที่ ในชาติต่อไป

กรรมกับการเกิดใหม่ : ทำไมเราจำชาติก่อนไม่ได้?

ตามหลักพุทธ : ไม่มีวิญญาณเวียนว่ายตาย-เกิด มีแต่วิญญาณเก่าดับไป วิญญาณใหม่เกิดขึ้นใหม่เป็นคนละวิญญาณกัน! แต่มีกรรมอารมณ์ที่นำสัตว์ให้ตายนำสัตว์ให้เกิด ร่วมกัน สัตว์ที่กำเนิดขึ้นในภพชาติใหม่ จึงจำชาติก่อนไม่ได้ แต่มีวิบากกรรมติดตัวมาด้วยเสมอ ๆ

แต่ถ้าขณะที่วิญญาณเก่าดับลง(ตาย) หากไม่มีกรรมอารมณ์ใด ๆ (อันเนื่องมาจากต้นเหตุและอุปาทานที่ชักนำสู่ภพชาติใหม่) มาเป็นอารมณ์แก่จิตจิตขณะตาย จึงไม่มีเชื้อเหตุให้วิญญาณใหม่ (ปฏิสนธิจิต) ตั้งขึ้นได้อีกแล้ว^{๓๔๑} ก็จะตกเข้าสู่พระนิพพานในขณะนั้นทันที เพราะเหตุนี้ พระอรหันต์ผู้สิ้นราคะ โทสะ โมหะแล้ว จึงไม่ไปเกิดในภพชาติใหม่อีกแล้ว เข้าสู่พระนิพพานอย่างถาวร

ถ้าบุคคลย่อมคิด (เจตติ) ถึงสิ่งใดอยู่, ย่อมดำริ (ปกปเปติ) ถึงสิ่งใดอยู่, และย่อมมีจิตฝังลงไป (อนุเลติ) ในสิ่งใดอยู่ ; สิ่งนั้นย่อมเป็นอารมณ์ เป็นการตั้งอยู่แห่งวิญญาณ. เมื่ออารมณ์ มีอยู่, ความตั้งขึ้นเฉพาะแห่งวิญญาณ ย่อมมี ; เมื่อวิญญาณนั้น ตั้งขึ้นเฉพาะ เจริญองงามแล้ว, ความเกิดขึ้นแห่งภพใหม่ต่อไป ย่อมมี ;

หลักการในเรื่องนี้ คือ เมื่อบุคคลตายลง ไม่ได้มีชั้นธิดาชั้นหนึ่งไปเกิด ในภพชาติใหม่ทั้งสิ้น แม้แต่วิญญาณขณะตาย ก็ไม่ได้ไปเกิดในภพชาติใหม่ การเกิดขึ้นของชีวิตในภพชาติใหม่นั้น เป็นผลสืบเนื่องมาจากกิเลสต้นเหตุและกรรม ที่ชั้น ๕ ในภพชาติเก่าได้ทำเอาไว้ ดังที่พระอรหันต์ท่านอธิบายไว้ว่า “นามเป็นส่วน

^{๓๓๙} ม.อุ. (ไทย) ๑๔/๓๐๓/๓๖๖.
^{๓๔๐} ผู้มีสัมมาทิฎฐิสมบูรณ์ จะไม่ตกนรกอีกแล้ว (อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๓๐๕/๓๙.)
พระอริยบุคคลชั้นโสดาบันขึ้นไป เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยสัมมาทิฎฐิ คือความเห็นชอบ (ม.อุ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๗/๗๔, ๑/๒๖๘/๔๐๒)
^{๓๔๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๓๘/๗๙.

สุดอีกด้านหนึ่ง รูปเป็นส่วนสุดอีกด้านหนึ่ง วิญญาณ^{๑๔๒} อยู่ท่ามกลาง ตัณหาจัดเป็นเครื่องร้อยรัด ตัณหาย่อมร้อยรัดนาม-รูปและวิญญาณนั้นไว้ เพราะตัณหาเป็นที่ตั้งขึ้นแห่งภพนั้นๆ”^{๑๔๓} ดังนั้น ชีวิตเราในเวลานี้กับชีวิตในชาติที่แล้ว หรือชาติหน้า จึงไม่ใช่คนเดียวกัน แต่ก็ไม่ใช่คนละคนกัน^{๑๔๔} เพราะชีวิตที่เกิดขึ้นนั้นเป็นผลของกิเลสและกรรมที่ชีวิตในอดีตได้ทำไว้ ถ้าหากขณะนี้ไม่มีตัณหาอุปาทาน ที่เข้าไปยึดชั้น ๕ ในปัจจุบันขณะนี้ เป็นตัวเรา ตัวเราที่จะไปทำกรรมก็ไม่มี เมื่อไม่มีกรรมก็เข้าถึงความสิ้นกรรม วิบากกรรมที่จะเป็นเชื้อเหตุให้วิญญาณเข้าไปยึดรูป ให้ไปถือกำเนิดในภพใหม่ก็จะมี สิ้นภพสิ้นชาติ เข้าสู่พระนิพพาน

จิตวิญญาณเข้าถึงความเป็นสัตว์ (ประเภทมนุษย์ เทพ เจริจฉาน เปรต อสุรกาย สัตว์นรก) เพราะประกอบอยู่ด้วยตัณหาและอุปาทาน จึงเข้าไปยึดชั้น ๕ ว่าเป็นเรา เป็นของของเรา ภพชาติใหม่จึงยังมีต่อไปอีก เรื่อย ๆ

ชั้นที่ ๕ ก็คือกายกับจิตของเราเอง รูปชั้นก็คือกาย เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น ก็คือจิตและอาการของจิต (เจตสิก)รวมเรียกว่า “นาม” ทั้งรูปและนามปรุงแต่งกันเข้าเป็นชีวิต^{๑๔๕} ที่ยังต้องตาย-เกิดไปตามอำนาจของกิเลสและกรรม^{๑๔๖} คือ ขณะที่ใกล้จะตาย จะมีอารมณ์มาปรากฏ ๓ อย่าง อย่างไม่อย่างหนึ่ง คือ

๑. กรรมอารมณ์ ขณะกำลังจะตาย ใครทำกรรมใดไว้มาก กรรมนั้นก็จะมาปรากฏให้เห็น เช่น คนที่มักฆ่าสัตว์ ก็เห็นสัตว์ที่เคยฆ่า เป็นต้น

๒. กรรมนิมิตอารมณ์ บุคคลที่ใกล้จะตาย จะมีนิมิตต่าง ๆ มาปรากฏให้รับรู้ เช่น กรรมที่เป็นกุศลก็จะส่งผลให้เห็นอุปการณการทำบุญ ได้ยินเสียงสวดมนต์ เป็นต้น ฝ่ายอกุศลก็จะเห็นแหวน เครื่องจับสัตว์ เป็นต้น

๓. คตินิมิตอารมณ์ บุคคลผู้ใกล้ตาย เกิดนิมิตเห็นภพภูมิที่จะไปเกิดในชาติใหม่ เห็นถ้ำ เห็นเหว เห็นการทรมานสัตว์ เห็นเปลวไฟ กิเลส หรือเห็นปราสาทราชวังที่ทำด้วยทอง เห็นราชรถอันวิจิตร กิเลส^{๑๔๗}

สัตว์ทั้งหลาย เมื่อใกล้ตาย จะมีอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่งใน ๓ อย่างนี้ขึ้น จิตขณะนั้นยึดเอาอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยอำนาจตัณหา อุปาทาน เมื่อจิตยึดแล้วดับลง ปฏิสนธิจิตก็จะเป็นไปตามอารมณ์นั้น ทันที^{๑๔๘} ส่งผลให้เกิดกัมมชรูปในภพใหม่ ตามสมควรแก่กรรมนั้น^{๑๔๙} คือ ถ้าอารมณ์ที่มาปรากฏเป็นไปด้วยอำนาจกุศลกรรม ปฏิสนธิจิตก็จะไปเกิดในสุคติภูมิ คือโลก หรือสวรรค์ แต่ถ้าอารมณ์เป็นไปด้วยอำนาจอกุศลกรรม ปฏิสนธิจิตก็จะไปเกิดในทุคติภูมิ คือ กำเนิดเดรัจฉาน เปรต อสุรกาย หรือตกนรกทันที^{๑๕๐}

คำถามที่ว่า “ตายแล้วไปไหน” จึงตอบได้ว่า ขึ้นอยู่กับกรรมที่จิตยึดก่อนตาย ถ้ากรรมนั้นเกิดจากกุศลกรรม จิตที่เข้าไปยึดก็จะมองใส สุคติก็เป็นอันหวังได้^{๑๕๑} แต่ถ้ากรรมนั้นเกิดจากอกุศลกรรม จิตที่เข้าไปยึดก็จะเศร้าหมอง ทุคติก็เป็นอันหวังได้^{๑๕๒} ฉะนั้น การที่เราได้สั่งสมบุญไว้มาก ๆ ก็ยังไม่อาจรับประกันได้ว่าจะรอดพ้นจากอบายภูมิ รอดพ้นจากนรกได้หรือไม่!

ครั้งหนึ่ง อุตตรเทพบุตรเข้าไปเฝ้าความรู้กับพระพุทธเจ้าว่า “ชีวิตถูกความชรานำไป อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใดต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลพิจารณาเห็นภัยในความตายแล้ว ควรเร่งบำเพ็ญบุญซึ่งจะนำ

^{๑๔๒} ปฏิสนธิวิญญาณ (อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๖๑/๑๔๗)
^{๑๔๓} อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๖๑/๕๖๒.
^{๑๔๔} ชั้นที่เกิดขึ้นเพราะเหตุปัจจัย แม้เหตุปัจจัยที่เกิดขึ้นก่อนก็แตกดับไปก่อน ชั้นที่เกิดก่อนและชั้นที่เกิดทีหลังย่อมไม่ได้เห็นกัน และกัน ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๙/๑๔๔.
^{๑๔๕} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๗๐๖. ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๓๐๔/๑๗๐-๑๗๑.
^{๑๔๖} อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๐๕,๖๑/๑๔๗, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๕๔/๒๕๔.
^{๑๔๗} ดูใน ส.นิ.อ. (ไทย) ๒/-/๒๑๒.
^{๑๔๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๗/๗๓.
^{๑๔๙} ดูรายละเอียดใน อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๖๑.
^{๑๕๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๕๔๓., อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๔๙.
^{๑๕๑} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒.
^{๑๕๒} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๐/๒๗๖.

ความสุขมาให้” แต่พระพุทธเจ้าตรัสแย้งว่า “ชีวิตถูกขรนาไปสู่ความตาย อายุจึงสั้น ไม่มีผู้ใดต้านทานความชราที่จะมาถึงได้ บุคคลเมื่อพิจารณาเห็นภัยในความตาย ควรละความปรารถนาในโลกเสีย แล้วมุ่งสู่พระนิพพานเถิด”^{๑๕๓}

หมายความว่า แม้เราทำได้ทำบุญไว้มากมายปานใดก็ตาม ถ้ายังไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์และนรกได้ เหมือนกับแสงสว่างในกลางวันย่อมตามมาด้วยความมืดมิดในยามค่ำคืนเสมอ จนกว่าจะเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตาย-เกิดได้อย่างสิ้นเชิง หรืออย่างน้อยได้เจริญวิปัสสนาภาวนาถึงญาณที่ ๑๔ บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ ประหามมิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้มศีล ๕ อยู่โดยปกติ มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ก็จะไม่ตกไปในนรกอีกแล้ว มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิอีกไม่เกิน ๗ชาติ

ผี วิญญาณล่องลอย สัมภเวสี มีจริงหรือ?

ตามหลักพุทธศาสนา ผู้ที่ตายไปแล้วมาแสดงตัวให้ผู้อื่นเห็นได้นั้น มิใช่ว่ายังไม่เกิด ล้วนแต่เกิดในภพใหม่แล้วทั้งสิ้น แต่การเกิดของเขาเหล่านี้มิได้เกิดในกำเนิดธรรมดา หากแต่เป็นการเกิดโดยโตทันที่เรียกว่า โอปปาติกะกำเนิด เป็นจำพวกเปรต อสุรกาย หรือเทพ ไม่ใช่เป็นวิญญาณล่องลอย ส่วนสมภเวสีนั้น ได้แก่ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ยกเว้นพระอรหันต์ แม้แต่เราเองก็จัดว่าเป็นสัมภเวสีเช่นกัน

สัมภเวสี แปลว่า ผู้แสวงหาการเกิด คือ สัตว์ผู้ยังมีตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพอยู่ เพราะยังละสังโยชน์ในภพไม่ได้^{๑๕๔} เป็นสัตว์ที่ยังต้องเกิดในกำเนิดทั้ง ๔ คือ อณชชะ (เกิดจากไข่) ชลาพุชะ (เกิดจากครรภ์) สังเสทชะ (เกิดในถ้ำโคล) โอปปาติกะ (เกิดผุดขึ้น) ได้แก่ พระเสชชะและปุถุชนผู้กำลังแสวงหาการเกิดต่อไป^{๑๕๕}

พระเสชชะ คือ พระอริยบุคคลผู้ที่ยังต้องฝึกอบรมในไตรสิกขาต่อไปอีก จนกว่าจะบรรลุอรหันต์ได้แก่ พระโสดาบัน พระสกทาคามี และพระอนาคามี^{๑๕๖}

ปุถุชน คือ คนที่ยังมีกิเลสหนายังมีเหตุก่อให้เกิดกิเลสหน่าประการได้อีก มี ๒ ประเภท คือ อันธ์ปุถุชน คนที่ไม่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิต และกัลยาณปุถุชน คนที่ได้รับการศึกษาอบรมทางจิตแล้ว^{๑๕๗}

พิสุจน์ : การเวียนว่ายตาย-เกิด

ครั้งหนึ่งมีคนกลุ่มหนึ่งมาถามปัญหาท่านอาจารย์ชา (หลวงพ่อบุชา วัดหนองป่าพง อุบลราชธานี) เรื่องชาติหน้าภพหน้า เขาสงสัยว่า คนตายแล้วเกิดหรือไม่?

ผู้ถาม : หลวงพ่อบุชา ชาติหน้ามีจริงไหม?

ท่านอาจารย์ชา : ถ้าบอกจะเชื่อไหมล่ะ?

ผู้ถาม : เชื่อ

ท่านอาจารย์ชา : ถ้าเชื่อ.....คุณก็โง่

ผู้ถาม : คนตายแล้วเกิดไหม?

ท่านอาจารย์ชา : จะเชื่อไหมล่ะ? ถ้าเชื่อ.....คุณโง่หรือฉลาด?^{๑๕๘}

ถาม : ชาติหน้ามีจริงหรือ? ถ้ามีจริงช่วยพิสุจน์ให้เห็นหน่อย!

ตอบว่า : แล้วพรุ่งนี้มีจริงหรือไม่ ช่วยพาไปดูหน่อยสิ!

ถาม : ชาติที่แล้วมีจริงหรือ? จะพิสุจน์ได้อย่างไร?

^{๑๕๓} คุรยละเอียดยุทธใน พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๗๗/๕๐๖.

^{๑๕๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๖๗.

^{๑๕๕} ส.น.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖.

^{๑๕๖} อง.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๘๖/๓๑๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๗/๔๔.

^{๑๕๗} ที.สี.อ. (บาลี) ๗/๕๘-๕๙, ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๒/๒๒, ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๗/๕๘-๕๙.

^{๑๕๘} คณะศึกษานุกูลศิษย์. อุปถัมภ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา, พ.ศ.๒๕๓๕.

ตอบว่า : ช่วยนำย้อนไปเมื่อวานก่อนสิ แล้วจะบอก!

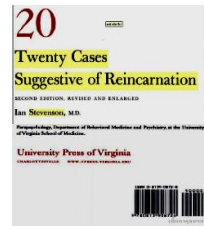
ถาม : ถ้าชาติที่แล้วมีจริง ทำไมเราจำอะไรไม่ได้เลย มันยุติธรรมแล้วหรือ ที่เราต้องรับกรรม ที่เราจำไม่ได้เลยว่าได้ทำไว้เมื่อไหร่?

ตอบว่า : ที่เราจำอดีตชาติไม่ได้ ก็เพราะระบบชีวิต ไม่ได้มีอยู่แบบถาวร (อย่างที่เชื่อกันในศาสนาที่มีพระเจ้า) แต่ระบบชีวิตมีอยู่แบบเกิด-ดับไปเรื่อยๆ (ระบบแอนิเมชั่น) เมื่อตายลงครั้งหนึ่ง ๆ จิต(วิญญาณ) ก็ดับไป.. จิตใหม่ก็ยึดอารมณ์ใหม่ ๆ สร้างภพสร้างชาติใหม่ต่อไปอีก ดังนั้น ผู้ที่สมาธิยังไม่มีการฝึกมากพอ คือจิตยังไม่มีความสมาบัติ จึงไม่สามารถจำหรือเห็นอดีตชาติได้

หลักการเรื่อง “การเวียนว่ายตาย-เกิด” ตามคำสอนของพระพุทธเจ้านี้เป็นอีกเรื่องหนึ่งที่ทฤษฎีของคณฺรุ่นใหม่ปฏิเสธ เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้คณฺรุ่นเก่าถูกมองว่าคร่ำครึมงาย ไม่เป็นวิทยาศาสตร์ แต่มีปรากฏการณ์หนึ่งของคณฺยุคปัจจุบันหลาย ๆ คน ที่ยืนยันเรื่องการเวียนว่ายตายเกิดได้เป็นอย่างดี นั่นคือ “การกลับชาติมาเกิด” หรือ “การระลึกชาติได้”

ปัจจุบันเป็นยุควิทยาศาสตร์ ทฤษฎีหรือหลักวิชาการทุกอย่าง ต้องผ่านการทดสอบทดลองทางวิทยาศาสตร์เสียก่อนจึงจะเชื่อถือได้ เรื่องนี้มีหนังสือที่เขียนโดยศาสตราจารย์ฝรั่ง มีเนื้อหายืนยันว่า “ชาติหน้ามีจริง” ทั้งที่ขัดแย้งกับหลักศาสนาของตนอย่างสิ้นเชิง ดังนี้

๑) **20 ผู้กลับชาติมาเกิด** โดย Ian Stevenson, M.D. (เอียน สตีเวนสัน) มหาวิทยาลัยเวอร์จิเนีย จัดพิมพ์โดยอภิธรรมมูลนิธิ หน้าพุทธมณฑล อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐



๒) **Twenty cases suggestive of reincarnation**, Stevenson, Ian (๑๙๗๔). second(revised and enlarged) edition, University of Virginia Press. ISBN: 9780813908724

๓) Tucker, Jim B. (๒๐๐๕). **Life Before Life: A scientific Investigation of Children's Memories of Previous Lives**, St. Martin's Press, New York, ๒๕๖pp. ISBN: 0-312-32137-6^{๑๕๙}

๔) **ชาติภพ** โดย Brian L.Weiss,M.D. (มหาวิทยาลัยไมอามี) จูไรรัตน์ อารยะกิตติพงษ์ แปล สำนักพิมพ์มติชน ๑๒ ถนนเทศบาลนามฤมาล ประชาชื่น กรุงเทพมหานคร ๑๐๙๐๐

๕) **ประจักษ์พยานตายแล้วเกิด** โดย รศ.ดร. บุญย นิลเกษ โรงพิมพ์ สหมิตรออฟเซต ๔๘/๕๔ ถนนพระสุเมรุ บ้านพานถม พระนคร กรุงเทพฯ ๑๐๒๐๐ โทร. ๒๘๒๒๒๐๘ พิมพ์ครั้งที่ ๓

๖) **จิตใต้สำนึกกับการระลึกชาติ** โดย Jess Stearn “ทศยุทธ์” แปล สำนักพิมพ์เรื่องบุญ ๑๐/๐ หมู่ที่ ๗ ตำบลบางกระสอ อำเภอพระประแดง จังหวัดสมุทรปราการ

๗) **๒๕ ผู้ระลึกชาติ** โดย นที ลานโพธิ์ สำนักพิมพ์ธารบัวแก้ว ๒๕/๕/๕๔ ซอยหมู่บ้านเจริญรัตน์ ถนนประชาราษฎร์ ๑๖ ตำบลตลาดขวัญ อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี

๘) **แว่นส่องจักรวาล** โดย พ.ต.อ. ชลอ อุทกภาชน์ ธ.บ. โรงพิมพ์รุ่งเรืองรัตน์ ๔๗ ถนนเฟื่องนคร พระนคร กรุงเทพฯ ๒๕๐๒



๙) **หุตั้ง หาระลึกชาติ** เล่าโดย **มาลี สร้อยพิสุทธ์** สำนักพิมพ์ อมรินทร์ธรรมะ พิมพ์ครั้งที่ ๒ มกราคม ๒๕๕๙ ISBN : 9786161814212

เนื้อหาของหนังสือทั้ง ๙ เล่มนี้จะบอกให้รู้ว่า เรื่องการเวียนว่ายตายเกิด นรก สวรรค์ มิใช่เป็นความเชื่อของศาสนาพุทธ หรือศาสนาใดศาสนาหนึ่ง แต่เป็นกฎธรรมชาติที่มีอยู่คู่โลกและจักรวาล ไม่ว่าบุคคลผู้นั้นจะเชื่อหรือไม่เชื่อ จะนับถือศาสนาหรือศาสดาองค์ใดก็ตาม ถ้าหากเขายังมีกิเลสต้นเหตุในจิตใจอยู่ เขาก็ยังต้อง

^{๑๕๙} http://en.wikipedia.org/wiki/Twenty_Cases_Suggestive_of_Reincarnation

เวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ในภุมิทั้ง ๓๑ ไม่มีที่สิ้นสุด ต้องเวียนสุขเวียนทุกข์ เป็นเทพบ้าง เป็นมนุษย์บ้าง เป็นสัตว์เดรัจฉานบ้าง ตกนรกบ้าง ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้ทำไว้ ..ถ้าไม่ใช่เรื่องจริง เด็กอายุแค่ ๔ ขวบ จะรู้จักชื่อของญาติพี่น้องของตนในชาติก่อนได้อย่างไร โดยที่ ศาสตราจารย์ นพ. เอียน สตีเวนสัน ได้นำเด็กคนนั้นไปหาญาติพี่น้องตามที่เด็กกล่าวอ้าง จนพบจริง ๆ ทั่วโลกมีอยู่กว่า ๒๐๐ กรณีตัวอย่าง พิสูจน์ชัดเจนแล้ว ๒๐ ตัวอย่าง

ความดับแห่งกรรม

หลายคนเข้าใจว่า ศาสนาพุทธสอนแต่เรื่องกรรมเก่า สอนให้ทำใจยอมจำนนอยู่กับอดีต โดยไม่คิดหาหนทางแก้ไข แต่ความจริงแล้วหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ เพราะบาปกรรมที่เคยทำไว้ในอดีต ถึงแม้กลับไปลบล้างแก้ไขไม่ได้แล้ว แต่เราสามารถแก้ไขวิบากของกรรมนั้นได้ด้วยความเพียรในชาติปัจจุบัน

แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไขลบล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุนั้นได้ แต่สามารถสร้างกรรมใหม่ เพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้น ให้อ่อนกำลังลงได้ คือ คนที่เคยทำบาปแล้วกลับสำนึกผิด อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่ได้ทำไว้มากมาย บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำจะยังไม่ปรากฏผลให้เห็น เหมือนกับการนำน้ำจืดเติมลงในน้ำเกลือให้มากขึ้นเรื่อย ๆ จนไม่รู้สึกรู้ว่า น้ำมีรสเค็ม อีกต่อไป^{๑๖๐}



อนึ่ง พระพุทธเจ้า คือ ผู้ตรัสรู้ธรรมทั้งปวง ทรงรู้แจ้งกรรมทั้งปวงว่ายังมีกรรมอีกประเภทหนึ่งที่เป็นไปเพื่อความดับกรรม ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า

“กรรมเก่าเป็นไฉน คือ จักขุพึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า เพราะถูกปัจจัยทั้งหลายปรุงแต่งแล้ว สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา.. อนึ่ง หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็เช่นกัน พึงเห็นว่าเป็นกรรมเก่า เพราะถูกปัจจัยปรุงแต่งแล้ว สำเร็จด้วยเจตนา เป็นที่ตั้งแห่งเวทนา นี้เราเรียกว่า กรรมเก่า

กรรมใหม่เป็นไฉน คือ กรรมที่บุคคลทำด้วยกาย ด้วยวาจา ด้วยใจ อยู่ในบัดนี้ เราเรียกว่า กรรมใหม่ ความดับแห่งกรรม เป็นไฉน คือ นิโรธ (ความดับรูป-ดับนาม) ที่ถูกต้องวิมุตติ(มรรค ผล นิพพาน) เพราะดับกายกรรม วจีกรรม มโนกรรมได้แล้ว นี้เราเรียกว่า ความดับแห่งกรรม นี่คือหลักปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งกรรม ได้แก่ **มรรคมืองค์ ๘**”^{๑๖๑}

กรรมเพื่อความสิ้นกรรม

ในกุกกุโรวาทสูตร พระพุทธเจ้าได้ทรงแสดงกรรมไว้ ๔ ชนิด และผลของกรรม ๔ ชนิด^{๑๖๒} กรรมชนิดที่ ๔ เป็นกรรมเพื่อความสิ้นกรรม เพื่อดับกรรม มีเนื้อหาดังนี้

๑) กรรมดำมีวิบากดำ ได้แก่ อกุศลกรรมที่บุคคลทำด้วยกายมีการ ฆ่าสัตว์ เป็นต้น ด้วยวาจามีการ พูดเท็จ เป็นต้น ด้วยใจมีการพยาบาทอาฆาตผู้อื่น เป็นต้น บุคคลทำกรรมชนิดนี้แล้วย่อมไปเกิดในอบายภูมิ ได้รับความทุกข์ยากลำบากแสนสาหัสก็เพราะกรรมดำมีวิบากดำ กรรมชนิดนี้ไม่ควรทำเลย

๒) กรรมขาวมีวิบากขาว คือ กรรมดีหรืออกุศลกรรมนั่นเอง คือ กุศลที่เกี่ยวกับการให้ทาน รักษาศีล และเจริญสมาธิภาวนา บุคคลทำกรรมชนิดนี้แล้วย่อมได้รับความสุข ได้เกิดในภพภูมิที่ดี ด้วยอำนาจของกุศลกรรมนั้น เพราะฉะนั้น กรรมชนิดนี้จึงควรทำ

๓) กรรมทั้งดำทั้งขาว มีวิบากทั้งดำทั้งขาว กรรมชนิดนี้ก็ให้แก่อกุศลกรรมและกุศลกรรม กรรมขาวก็เป็นกรรมขาว กรรมดำก็เป็นกรรมดำ บุคคลบางคนทำกรรมดำบ้าง ทำกรรมขาวบ้าง คละเคล้าปะปนกันไป ไม่ได้ทำแต่เพียงกรรมดำอย่างเดียว หรือกรรมขาวเพียงอย่างเดียว เพราะฉะนั้น เวลาที่เขาได้รับผล เขาจึงได้รับผลดีบ้าง ไม่ดีบ้างคละเคล้ากันไป

^{๑๖๐} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

^{๑๖๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๖/๑๗๗.

^{๑๖๒} ม.ม. (ไทย) ๑๓/๘๑/๗๙, อง.จตุ. (ไทย) ๒๑/๒๓๓/๓๔๖., ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๘๑/๗๗.

๔) กรรมไม่ดำไม่ขาว มีวิบากไม่ดำไม่ขาว ย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นกรรม ได้แก่ เจตนาในการปฏิบัติ **วิปัสสนาภาวนา** เพื่อบรรลุอุปริยมรรคทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น กรรมชนิดนี้เป็นกรรมที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะแล้วต้องการจะดำเนินไปให้ถึง และการจะดำเนินไปถึงกรรมชนิดนี้ ก็ได้แก่ การเจริญมรรคมืองค์ ๘

กุลบุตรผู้ต้องการหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างสิ้นเชิง ต้องเจริญให้มากซึ่งมรรคมืองค์ ๘ นี้เท่านั้น จึงจะบรรลุธรรมได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“มรรคมืองค์ ๘ อันประเสริฐเหล่านี้คือ สัมมาทิฐิ (เห็นชอบ), สัมมาสังกัปปะ (ดำริชอบ), สัมมาวาจา (เจรจาชอบ), สัมมากัมมันตะ (ทำการงานชอบ), สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ), สัมมาวายามะ (พยายามชอบ), สัมมาสติ (ระลึกชอบ) และสัมมาสมาธิ (ตั้งจิตมั่นชอบ) นี้แลคือทาง นี้แลคือข้อปฏิบัติเพื่อ **บรรลุธรรม**”^{๑๖๓}

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อเธอรู้ว่าจิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการพิจารณาภายในกาย ฯลฯ ธรรมในธรรม (เจริญสติปัฏฐาน ๔) ..ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้บริบูรณ์ รู้ชัดโคจร^{๑๖๔} และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ..ย่อม**ทำมรรคทั้งหลาย**ให้บริบูรณ์”^{๑๖๕}

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า ย่อม**ทำมรรคทั้งหลาย**ให้บริบูรณ์ คือ การทำสัมมาทิฐิให้บริบูรณ์ด้วยความเห็นถูก (เห็นอาการเกิด-ดับของรูปนาม คือเห็นอริยสัจ ๔) ทำสัมมาสังกัปปะให้บริบูรณ์ด้วยการยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ **ทำสัมมาวาจา**ให้บริบูรณ์ด้วยการกำหนดรู้^{๑๖๖} ทำสัมมากัมมันตะให้บริบูรณ์ด้วยการ**ทำมรรค**ให้เกิดขึ้นและเจริญขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้บริบูรณ์ด้วยการทำกายใจให้ผ่องแผ้ว ทำสัมมาวายามะให้บริบูรณ์ด้วยการประคับประคองจิตไว้กับปัจจุบันอารมณ์ ทำสัมมาสติให้บริบูรณ์ด้วยการเข้าไปตั้งสติไว้ (ในฐานทั้ง ๔ กาย เวทนา จิต ธรรม) ทำสัมมาสมาธิให้บริบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน^{๑๖๗}

ถาม : ทำไมต้องแสวงหา "ความสิ้นกรรม"?

ตอบ : เพราะทั้งทำดี และทำชั่ว ล้วนเป็นการ "ก่อกรรม" ทั้งสิ้น

แม้จะก่อกรรมดี ให้ได้ไปเกิดในสวรรค์แล้ว ...มีเทพตนใดบ้างที่จะไม่ตกนรกอีก มีกลางวัน วัน ไตบ้างที่ไม่ตามมาด้วยความมืดมิดในยามค่ำคืนอีกพระนิพพานเท่านั้นเป็นที่สิ้นกรรม เป็นที่ปลอดภัยที่แท้จริง

อนึ่ง เจตนาในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการประกอบกรรม ที่ไม่ดำไม่ขาว^{๑๖๘} คือเป็นกรรมเพื่อความดีกรรม เพื่อความสิ้นกรรม เพื่อบรรลุอุปริยมรรคทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรค เป็นต้น กรรมชนิดนี้เป็นกรรมที่ผู้เห็นภัยในวัฏฏะแล้วต้องการจะดำเนินไปให้ถึง และวิธีการจะดำเนินไปถึงกรรมชนิดนี้ได้ก็ต้องเจริญมรรคมืองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ หรือที่เรียกว่า **“เจริญวิปัสสนาภาวนา”** ที่เป็นข้อปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพานเพียงเท่านั้น พระนิพพาน คือภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของ “พระเจ้า (สังขตธรรมที่ปรุงแต่งให้สิ่งต่างๆ บังเกิดขึ้น)” ได้อย่างเด็ดขาด สิ้นเชิงแล้ว!

ประเด็นนี้ ชาวมุสลิมถามว่า การที่มี**พระเจ้า**คอยคุ้มครองป้องกันจิตวิญญาณ..ไม่ดีกว่า ไม่มีอะไรคุ้มครองเลยหรือ? ก็ตอบว่า ในพระนิพพานไม่มีจิต ไม่มีวิญญาณ ไม่มีสังขารทุกข์ อีกต่อไปแล้ว จะมีประโยชน์อะไรด้วยผู้คุ้มครอง!

^{๑๖๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗.
^{๑๖๔} รู้ชัดโคจร คือ รู้จักอารมณ์อันเป็นรูป-นาม คือ ชั้น ๕ นั่นเอง
^{๑๖๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๖๘/๑๙๓.
^{๑๖๖} บริกรรมภาวนา: **มนสา สุขมาโย** ลกขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวธ มคฺคผลปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. การสาธยายทางจิต (**บริกรรมภาวนา**) เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดไตรลักษณ์ การแห่งตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรค ผล” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)
^{๑๖๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.
^{๑๖๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๓๗๕/๑๕๗, อัง.จตุก. (ไทย) ๒๑/๒๓๗/๓๕๓.

พระนิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลสเครื่องร้อยรัด เมื่อไม่มีกิเลสแล้วจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง เป็นสุขชนิดที่ไม่อาจกลับมาเป็นทุกข์ได้อีก ดังพระพุทธพจน์ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ”^{๑๖๙} พระนิพพานเป็นบรมสุข”

แต่โลกทุกวันนี้ เข้าใจกันว่า ความสุขอยู่ที่การมีทรัพย์สินสมบัติมากๆ มียศฐาบรรดาศักดิ์สูงๆ มีวัตถุเครื่องใช้สอย มีสิ่งเสพพรั่งพร้อม ฯลฯ มนุษย์จึงพากันทุ่มเทเรี่ยวแรง พยายามขวนขวายเพื่อให้ได้มา ซึ่งสิ่งเสพเหล่านั้น โลกจึงเกิดความวุ่นวายไม่รู้จบสิ้น คนเกิดมามากขึ้น แต่วัตถุสิ่งเสพมีอยู่ในโลกอย่างจำกัด ไม่เพียงพอต่อความต้องการ ประเทศมหาอำนาจจึงคิดจะไปแสวงหาสิ่งเหล่านั้นกันที่ดาวอังคารอีก เพราะเชื่อเหตุแห่งความทุกข์ คือกิเลสตัณหา (ความอยากได้ อยากมี อยากเป็น) ยังไม่ถูกกำจัดให้สิ้นไป



แม้ตัวเราเอง จะยังไม่ทราบชัดว่า “นิพพานเป็นสุขอย่างไร? จะสุขมากกว่าการได้อยู่กับคนรัก ได้คูหนังที่ชอบ ได้มีครอบครัวที่อบอุ่น หรือไม่?” แต่ปัญญาตรัสรู้ของพระพุทธเจ้าบอกให้เราเห็นว่า “เราทุกคนเคยเวียนว่ายตาย-เกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน ความสุขใด ๆ ที่เราปรารถนาอยากได้ อยากมี อยากเป็น ทั้งในปัจจุบันหรือในอนาคต ความสุขเหล่านั้นเราทุกคนล้วนเคยประสบมาแล้วทั้งสิ้นในอดีตชาติ แต่ก็ไม่มีสิ่งใดคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบันได้เลย แล้วเราก็ยังต้องแก่ ต้องเจ็บ ต้องตาย และยังคงทนรทแบบเดิม ๆ อีกเหมือนเดิม! นั่นก็เพราะว่ายังมี “กิเลสตัณหา” ที่เป็นเชื้อเหตุให้ยังต้องเกิดอีก

ถ้าเราไม่ต้องการเป็นทุกข์อีกแล้ว ก็ต้องเข้าถึงความไม่เกิดอีกให้ได้ ซึ่งพระพุทธเจ้ายืนยันว่า “ในพระนิพพาน ไม่มีการเกิด ไม่มีการตาย”^{๑๗๐} ความสุขในนิพพานจึงมิใช่ความสุขชนิดที่เป็นไปเพื่อความบีบคั้นกดดัน อีกต่อไป

พระนิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลส เมื่อไม่มีกิเลสจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ”^{๑๗๑} พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”

ถาม : สุขจะมีในพระนิพพานได้อย่างไร ในเมื่อพระนิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์? (คือ พ้นไปจากการรับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจแล้ว)

ตอบ : ความสุขชนิดที่ไม่เสวยอารมณ์นั้นแหละ เป็นความสุขที่แท้จริง! เพราะความสุขที่เสวยอารมณ์ ยังตกอยู่ในกฎพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ดังนั้น สุขเวทนาที่ยังเสวยอารมณ์อยู่ จึงได้ชื่อว่า เป็น วิปริณามทุกข์ เพราะความสุขนั้นยังวิปริตผันแปรไปเป็นทุกข์ได้อีก ส่วนสุขในนิพพานมิใช่สุขเวทนา แต่เป็นสันติสุข จึงไม่มีวันที่จะผันแปรไปเป็นอื่นอีก^{๑๗๒}

พระนิพพาน เป็นสภาพธรรมที่ปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง ไม่ได้เกิดจากเหตุปัจจัย คือ ไม่ได้เกิดจากอุปาทานขันธ ๕^{๑๗๓} เมื่อไม่มีอุปาทานขันธ ๕ ก็ไม่มีการปรุงแต่งอารมณ์ทั้งในทางบุญ หรือบาปอีกต่อไป ไม่มีเหตุให้ต้องบีบคั้นกดดันอีกแล้ว ในนิพพาน ทุกข์จึงไม่อาจเกิดขึ้นได้อีก

^{๑๖๙} ดูใน ม.ม. (บาลี) ๑๓/๒๑๕/๑๙๑, ม.ม. (ไทย) ๑๓/๒๑๕/๑๙๐.

^{๑๗๐} ดูใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗๕/๒๙๘., ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๐/๒๐

^{๑๗๑} ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๕/๑๙๐. ดูที่หน้า ๒๘.

^{๑๗๒} อัง.สตุต. (ไทย) ๒๓/๓๔/๕๐๐. อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖/๒๙๔

^{๑๗๓} ดูใน ขุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๓/๓๓๘.

๒.๒.๑๓ วิวาทะเรื่อง การแก้กรรมล้างบาปในพระพุทธศาสนา

ศาสนิกของศาสนา (อิสลาม) ที่มีความเชื่อว่าการฆ่าคนในสงครามหรือฆ่าสัตว์เพื่อเป็นอาหารหรือที่
ก่อนความร่ำคาญ..ไม่บาป^{๑๗๔} ได้ตั้งประเด็นถามชาวพุทธว่า : ศาสนาพุทธสอนเรื่องศีล ๕ ห้ามฆ่าสัตว์ทุกชนิด
ชาวพุทธเชื่อเรื่องกรรม ฆ่าสัตว์ทุกชนิดเป็นบาป ดังนั้นชาวพุทธสามารถฆ่าคนที่กำลังจะฆ่าญาติพี่น้องของ
ตนเอง ได้หรือไม่?

ตอบว่า : ก็เขาเชื่อก็เปอร์เซ็นต์ละ ถ้ายังเชื่อไม่ถึง ๑๐๐ % ก็อาจมีความโลภหรือความโกรธจัด
จนทำให้ฆ่าคนได้อีก แต่ผู้ที่เชื่อกรรม ๑๐๐ % ก็คือพระโศดบัน จะไม่ทำร้ายใครอีกแล้ว แม้ต้องแลกด้วยชีวิต
ก็ตาม

ถามว่า : ชาวพุทธที่เชื่อเรื่องกรรม แต่ไปฆ่าคนตาย ไม่เป็นบาปหรือ?

ตอบว่า : ผู้ที่ฆ่าคนตายด้วยเจตนาเป็นบาปทุกคนแหละครับ อย่างว่าแต่คนเลย แม้แต่ฆ่ามดตบยุง
ด้วยเจตนา ก็บาปครับ แต่อาจจะไม่ตกนรกนะ!

ถาม : งั้น! ชาวพุทธก็เป็นทหาร เป็นนักรบไม่ได้ละสิ

ตอบ : ทหารไทย ทหารพม่า ทหารศรีลังกา ก็เป็นพุทธไม่ใช่หรือ?

ถาม : แล้วเขาไม่กลัวบาป ไม่กลัวตกนรกหรือ?

ตอบ : แม้แต่มหาโจรคนหนึ่ง (โจรเคราแดง) ที่เคยฆ่าคนมาเป็นหมื่นคน เขายังไม่ตก
นรกเลยครับ! เพราะก่อนตาย เขาสามารถปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจนเกิด "ปัญญาญาณ" ได้
เขาตายด้วยจิตที่เป็น "สัมมาทิฐิ" จึงไปเกิดในสุคติ ในสวรรค์ก่อน



ถาม : อ้าว! ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้เชื่อเรื่องกรรมเป็นใหญ่หรือ? โฉนว่า "สัตว์โลกต้อง
เป็นไปตามกรรม" ใจ?

ตอบ : แม้เคยทำบาปไว้มาก ก็หลุดพ้นจากนรกอย่างสิ้นเชิงได้ หากสามารถเข้าถึงปัญญาขั้นสูงสุด
ได้ ไม่ปล่อยจิตวิญญาณให้เป็นไปตามกรรม!

พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้ "ปัญญา" เป็นใหญ่ในการดำเนินชีวิตครับ..ไม่ใช่กรรมเป็นใหญ่! กรรม
เป็นตัวชักนำชีวิตสรรพสัตว์ไปสู่ความสุขบ้าง ไปสู่ความทุกข์บ้าง ก็จริง! แต่พระพุทธเจ้าไม่ได้สอนให้ปล่อยชีวิต
ไปตามกรรม คนบางคนแม้เคยทำบาปกรรมมามาก หากเขาเชื่อพระพุทธเจ้ามากพอ ลงมือปฏิบัติศีลปฏิบัติ
จนเกิดปัญญาญาณ บรรลุโศดบันได้ เขาก็จะไม่ตกนรกอีกเลย และจะไปเกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน ๗ ชาติ เป็น
อย่างยิ่ง ก็จะเข้าสู่พระนิพพานอย่างถาวร ไม่กลับไปเวียนว่ายตาย-เกิดใน ๓๑ ภูมิอีกแล้ว

ภูมิทั้ง ๓๑ (ดูที่หน้า ๔) เปรียบเหมือนกาวดักหนู ที่คนมีกามราคะ ยังติดข้องอยู่ โศดบันสามารถ
หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๓๐ % ยังติดอยู่ในระบบ ๗๐ % ยังต้องเกิดในสุคติภูมิอีกไม่เกิน ๗ ชาติ แต่จะไม่

^{๑๗๔} หะดีษบทหนึ่ง ท่านรสูลุลลอฮ์กล่าวว่า
« مَنْ قَتَلَ وَرَغَةً فِي أَوَّلِ ضَرْبَةٍ فَلَهُ كَذَا وَحَسَنَةٌ وَمَنْ قَتَلَهَا فِي الضَّرْبَةِ الثَّانِيَةِ فَلَهُ كَذَا وَكَذَا
حَسَنَةٌ لِذَوْنِ الْأُولَى وَإِنْ قَتَلَهَا فِي الضَّرْبَةِ الثَّلَاثَةِ فَلَهُ كَذَا وَكَذَا حَسَنَةٌ لِذَوْنِ الثَّانِيَةِ »

“บุคคลใดที่ตีจิ้งจก (ตุ๊กแก) ตายครั้งแรก สำหรับเขาจะได้ผลบุญเท่านั้น เท่านั้น และบุคคลใดที่ตีจิ้งจกตายใน
ครั้งที่สอง สำหรับเขาจะได้ผลบุญเท่านั้น เท่านั้น แต่ (ผลบุญ) น้อยกว่าครั้งแรก และ (ถ้า) เขาตีจิ้งจกตายในครั้งที่สาม
เช่นนี้สำหรับเขาจะได้ผลบุญเท่านั้น เท่านั้น แต่ได้ (ผลบุญ) น้อยกว่าครั้งที่สอง”

อีกหะดีษบทหนึ่ง ท่านรสูลุลลอฮ์กล่าวว่า
« مَنْ قَتَلَ وَرَغًا فِي أَوَّلِ ضَرْبَةٍ كُتِبَتْ لَهُ مِائَةٌ حَسَنَةٍ وَفِي الثَّانِيَةِ ذَنْبٌ ذَلِكَ »

“บุคคลใดที่ฆ่าจิ้งจก (ตุ๊กแก) ในการตีครั้งแรกตาย สำหรับเขาจะได้รับผลบุญถึง 100 ความดี, ส่วนการตีครั้งที่
ที่สองตาย ผลบุญของเขาจะน้อยกว่าครั้งแรก และ (หาก) เป็นการตีครั้งที่สามตาย ผลบุญของเขาจะได้น้อยกว่าครั้งที่
สอง” ..ที่มา เรื่อง “สัตว์ที่ห้ามฆ่า และส่งเสริมให้ฆ่า” โดย อาจารย์มูรีด ทิมะเสน

ตคนรกอีกแล้ว สกทาคามีออกไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๔๐ % ติดอยู่ในระบบ ๖๐% อนาคามีออกไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๕๐ % ยังติดอยู่ในระบบ ๕๐ % ส่วนพระอรหันต์ หลุดพ้นไปจากระบบนี้ได้แล้ว ๑๐๐ % คือ หลุดพ้นไปจากเหตุปัจจัยทั้งปวง (จากสังขตธรรม หรือ“พระเจ้า”) ได้เด็ดขาดแล้ว เข้าสู่พระนิพพานอันเป็นบรมสุขอย่างถาวร ไม่หวนกลับมาสู่ระบบนี้อีกแล้ว

ถาม : ศาสนาพุทธสอนให้ใช้ชีวิต ด้วยการคิดบวกใช่หรือไม่? ตอบว่า : ไม่ใช่ครับ

ถาม : ศาสนาพุทธมักสอนแต่เรื่องทุกข์ สอนให้คิดในแง่ลบอย่างนั้นหรือ? ตอบว่า : ก็ไม่ใช่ครับ

ถาม : งั้น! ศาสนาพุทธสอนให้คิดกันอย่างไร? ตอบว่า : ศาสนาพุทธสอนให้ดำเนินชีวิตด้วยความรู้ให้มากกว่าความคิดครับ เพราะความคิดมักเจือด้วยอคติอยู่เสมอ ๆ

พระอรหันต์ คือ ผู้ดำเนินชีวิตด้วยความรู้ล้วน ๆ มีสติ สมาธิ ปัญญา รู้เท่าทันผัสสะที่เข้ามากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อยู่ตลอดเวลา

ปัจจุบันนี้มีพุทธหลายอีกจำนวนหนึ่งซึ่งเฝื่องใจอย่างผิดๆ ว่า การล้างบาปไม่มีในศาสนาพุทธอย่างแน่นอน บุญและบาปนำมาลบล้างกันไม่ได้อย่างเด็ดขาด โดยยึดแนวคิดว่าการล้างบาปก็คือการสารภาพความผิดแล้วบาปทั้งหมดก็จะหลุดหายไปอย่างที่ทำกันในบางศาสนา ความจริงแล้ว คำสอนในพระพุทธศาสนาหาได้ทรงปฏิเสธการล้างบาปไม่ แต่กลับเน้นย้ำถึงวิธีการล้างบาปที่ถูกต้อง ที่มีใช้เพียงแค่ปากพูดหรืออาบน้ำดังที่พระอรหันต์เถรีกล่าวไว้ว่า “ใครหนอช่างไม่รู้ มาบอกความนี้แก่ท่าน ซึ่งไม่รู้ว่าจะพ้นจากบาปกรรมได้ เพราะการอาบน้ำ ถ้าเช่นนั้นพวก กบ เต่า ปลา ที่เที่ยวหากินอยู่ในน้ำทั้งหมดก็คงพากันไปสวรรค์แน่แท้ คนเชือดสัตว์ ไจร เพชฌฆาต และคนที่ก่อกรรม แม่เหล่านั้นก็จะพ้นจากบาปได้ เพราะการอาบน้ำ..ละสิ”^{๑๗๕}

ในพระคัมภีร์ของพระพุทธศาสนานั้น บาบสามารถล้างได้โดยการชำระล้างที่กิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาปนั้น ๆ อีกทีหนึ่งด้วยมรรคญาณ^{๑๗๖} อันเกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งเป็นการชำระล้างที่แท้จริงดังที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลผู้ล้างบาปได้แล้วไว้ว่า “บุคคลผู้มีกาย วาจา ใจสะอาด ไม่มีอาสวะ ถึงพร้อมด้วยความสะอาด บุคคลนั้นเรียกว่า เป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว”^{๑๗๗} และมีปรากฏในพระสูตรอื่นๆ อีกเช่น

พระสูตรต้นตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทสกนิบาต โธวนสูตร “ผู้มีสัมมาทิฏฐิ ย่อมล้างมิจฉาทิฏฐิได้ ล้างบาปอกุศลเป็นอันมากที่เกิดขึ้นเพราะมิจฉาทิฏฐิเป็นปัจจัยได้และกุศลธรรมเป็นอันมากย่อมถึงความเจริญเต็มทีเพราะสัมมาทิฏฐิเป็นปัจจัย”^{๑๗๘}

พระสูตรต้นตปิฎกขุททกนิกาย สุตตนิบาต สภยสูตร “บุคคลผู้ชำระล้างบาปได้ทั้งหมด ไม่กลับมาสู่ต้นเหตุและทิฏฐิในภพเทวดาและมนุษย์อีก ผู้นั้นเรียกว่า ผู้ล้างบาปได้แล้ว”^{๑๗๙}

พระสูตรต้นตปิฎกขุททกนิกาย เถรคาถา วัคคิเถรคาถาพระวัคคิเถรหันต์กล่าวไว้ว่า “เราได้เสวยบาปกรรมที่เราได้ทำไว้ในชาติอื่นๆ แต่ปางก่อน บัดนี้ เราจะลอยบาปนั้นเสียตรงนี้ เราได้มีความเห็นอย่างนี้มาแต่เดิม เรานั้นครั้งฟังพระวาจาสุภาชิตอันเป็นบทที่ประกอบด้วยเหตุผลแล้ว ก็ได้พิจารณาเห็นเนื้อความตามความเป็นจริง ได้อย่างถ่องแท้ โดยแยกคาย ล้างบาปได้หมดแล้ว เป็นผู้ไม่มีมลทิน หมดจดสะอาดบริสุทธิ์ เราก้าวลงสู่กระแสน้ำ คือ มรรคมีองค์ ๘ ล้างบาปได้หมดแล้ว บรรลุวิชชา ๓ ได้แล้ว”^{๑๘๐}

^{๑๗๕} ดูใน ขุ.เถรี (ไทย) ๒๖/๒๔๐/๕๙๔.

^{๑๗๖} ชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะภายในและภายนอกด้วยมรรคญาณ ดูในขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๗๓. บทว่า นินหาตปาปก หมายความว่า เป็นผู้มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวงได้แล้ว ด้วยมรรคญาณ ดูรายละเอียดใน ขุ.มหา.อ. (ไทย) ๑๔/๑๗๓. (มหามกุฏา)

^{๑๗๗} ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

^{๑๗๘} ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๐๗/๒๕๐.

^{๑๗๙} ดูใน ขุ.อุ. (ไทย) ๒๕/๕๒๕/๖๒๒.

^{๑๘๐} ดูใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๓๔๘/๓๙๘.

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย เถรีคาถา เหล่าพราหมณ์ที่มานับถือศาสนาพุทธกล่าวตอบพระอรหันตเถรีด้วยภาษิตว่า “ฉันขอถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์ ผู้คงที่ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ชื่อนั้นจะเป็นประโยชน์แก่ฉัน เมื่อก่อนฉันเป็นเผ่าพันธุ์แห่งพระพรหม วันนี้ ฉันเป็นพราหมณ์จริงๆ แล้ว ฉันได้วิชา ๓ เป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว”^{๑๘๑}

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส คุหฺฏฐกสุตตันิทเทส^{๑๘๒} ปรากฏข้อความว่า บัณฑิตทั้งหลาย เรียกบุคคลผู้เป็นมุนีทางกายเป็นมุนีทางวาจา เป็นมุนีทางใจ ผู้ไม่มีอาสวะว่า เป็นมุนีผู้สมบูรณ์ด้วยโมเนยยธรรม ล้างบาป^{๑๘๓}ได้แล้ว

ในคำสอนของศาสนาพุทธ บาปคืออะไร? บาป แปลว่า ธรรมชาติที่สัมผัสตัวให้ตกอบายภูมิ ดังปรากฏบทวิเคราะห์ในคัมภีร์โยชนา (บาลี) ว่า อปายาทิทุกฺขํ ปาเปเนตฺติ ปापานิ.^{๑๘๔} ธรรมชาติเหล่าใด ทำให้สรรพสัตว์ต้องประสบทุกข์ในอบายภูมิ ธรรมชาติเหล่านั้น ชื่อว่า บาป^{๑๘๕}

ศาสนิกในศาสนาที่เชื่อว่าบาปกรรมทั้งหมดล้วนเป็นการกำหนดควบคุมของพระเจ้า เช่น คริสต์ อิสลาม เป็นต้น มักตั้งคำถามต่อพระพุทธศาสนาในประเด็นนี้ว่า ใครคือคนกำหนด ว่าบาป ว่าเป็นความชั่ว นี่คือนรก สวรรค์ ในเมื่อคนอยู่ในอกสวรรค์อยู่ในใจ แค่ทำใจให้มีสุขก็พ้นทุกข์แล้วนะ?

ก็ขอตอบว่า พ้นชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกแล้วได้หรือไม่? ในอดีตมีสุขครั้งใดบ้างที่ไม่กลับมาเป็นทุกข์อีกเคยมีหรือไม่ คำสอนในพระพุทธศาสนาระบุว่า พระนิพพานเท่านั้นเป็นภาวะที่หลุดพ้นไปจากการครอบงำของสังขตธรรม (อาจมีความหมายตรงกับ “พระเจ้า” ในศาสนาอื่นๆ) ได้อย่างสิ้นเชิง เป็นบรมสุขชนิดที่ไม่ต้องกลับมาทุกข์อีกแล้ว!

อนึ่ง หากความดี-ความชั่วนั้นเกิดขึ้นจากการกำหนดกฎเกณฑ์ของใครผู้ใดผู้หนึ่ง แสดงว่าความดี-ชั่วนั้น ยังไม่ใช่เป็นความจริงแท้ ยังอาจมีการเปลี่ยนแปลงการกำหนดมาตรฐานดี-ชั่วได้อีก ตามความต้องการของผู้กำหนด ศาสนาพุทธไม่ได้มีแนวทางคำสอนเช่นนั้น ความดี-ความชั่วไม่ได้ถูกใครกำหนดขึ้น แต่เป็นไปตามเหตุและปัจจัย การกระทำใดเกิดจากความไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง มีผลเป็นความเจริญ (ด้วยสติ สมาธิ ปัญญา) การกระทำนั้นเป็นความดีในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดขึ้น นัยเดียวกัน หากการกระทำใดเกิดจากความโลภ โกรธ หลง มีผลเป็นความเสื่อม ความบีบคั้น ความทุกข์ร้อน การกระทำนั้นเป็นความชั่วในตัวเอง ไม่ใช่เพราะใครมากำหนดขึ้น ดังคำอธิบายในคัมภีร์มหานิทเทสว่า

คำว่า ภิกษุพึงจัดบาปธรรมทั้งปวงที่เป็นรากเหง้าของส่วนแห่งธรรมเป็นเครื่องเนิ่นช้าและอัสมิมานะ ด้วยมันตา อธิบายว่า ธรรมเป็นเครื่องเนิ่นช้านั้นแหละ ชื่อว่าส่วนแห่งธรรมเป็นเครื่องเนิ่นช้า คือ ส่วนแห่งธรรมเป็นเครื่องเนิ่นช้าคือตัณหา ส่วนแห่งธรรมเป็นเครื่องเนิ่นช้าคือทิฏฐิ^{๑๘๖} ตัณหาและทิฏฐิมิรากเหง้ามาจากอวิชชา อโยนิโสมนสิการ อัสมิมานะ อหิริกะ อนัตตตัปปะ และอุทัจจะ^{๑๘๗}

จากคำอธิบายนี้บ่งบอกชัดว่า ตามหลักการในคัมภีร์พระพุทธศาสนา บาปธรรมที่เป็นรากเหง้าก็คือ อวิชชา (ความไม่รู้จริง) อโยนิโสมนสิการ (ความไม่ทำไว้ในใจโดยแยบคาย) อัสมิมานะ(ความถือตัว) อหิริกะ (ความไม่ละอายต่อบาป) อนัตตตัปปะ (ความไม่เกรงกลัวต่อบาปกรรม) และอุทัจจะ (ความฟุ้งซ่าน) ซึ่งก็คือกิเลสเหล่านั้นเอง

^{๑๘๑} ดูใน ขุ.เถร. (ไทย) ๒๖/๒๕๑/๕๙๕.

^{๑๘๒} ขุ.มหา (ไทย)๒๙/๑๔/๗๐, ขุ.อิติ.๒๕/๖๗/๒๘๒, ขุ.จู. ๓๐/๒๑/๗๗

^{๑๘๓} ล้างบาป หมายถึงล้างบาปด้วยมัคคญาณ (ขุ.ม.อ. ๑๔/๑๗๓)

^{๑๘๔} อภิธมมตถวิภาวินียาปญจิกา นาม อตถโยชนา (บาลี) ๑/๓๕๖.

^{๑๘๕} ดูใน ขุ.อุทาน. (บาลี) ๒๕/๔๘/๒๗๖.

^{๑๘๖} ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

^{๑๘๗} ดูใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

กิเลส เป็นธรรมชาติฝ่ายอกุศลที่ประกอบกับจิต มีอยู่ในสันดานของปุถุชนทุกคน ทำให้จิตเสื่อมทราม ชักจูงให้ทำความชั่วต่างๆ มีวิเคราะห์ว่า “กิเลสเนติ อุปตาปนตติ กิเลสา” ธรรมชาติโดยย่อทำให้เศร้าหมองเร่าร้อน ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “กิเลส”^{๑๘๘} มี ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. โลกกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะยินดีอยากได้
๒. โทสกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะไม่พอใจ ขุ่นเคือง
๓. โมหกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะความหลง ไม่รู้แจ้ง
๔. มานกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะความทะนงตน ถือตัว
๕. มิจฉาทิฏฐิกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะความเห็นผิดจากเหตุผลตามความเป็นจริงว่า บาบ-บุญไม่มี นรก-สวรรค์ไม่มี เป็นต้น

๖. วิจิกิจฉากิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะความสงสัยลังเลสงสัยในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ เป็นต้น

๗. ถีนกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะหดหู่ทอดถอยจากความเพียร
๘. อุทธัจจกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะเกิดฟุ้งซ่านไปในอารมณ์ต่างๆ
๙. อหิริกกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะไม่ละอายในการกระทำบาป^{๑๘๙}
๑๐. อนัตตตปปกิเลส เศร้าหมองและเร่าร้อน เพราะไม่เกรงกลัวผลของการกระทำบาป^{๑๙๐}

ทั้ง ๑๐ ประการนี้ จำแนกตามการแสดงออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑) วิติกมกิเลส กิเลสที่ทำให้ไม่ละอายชั่วกลัวบาป ทำให้ประพฤติชั่ว ทำทุจริตทางกาย และวาจา ทำให้ล่วงละเมิดศีล

๒) ปริยภูฐานกิเลส กิเลสที่กลุ่มรูปจิต คุกรุ่นอยู่ภายในใจ ได้แก่ ความโลภ ความโกรธ ความหลง และนิวรณ์ ๕^{๑๙๑}

๓) อนุสัยกิเลส กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดาน (เหมือนยักซ์หลับ)

อนุสัยกิเลส เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังคจิต หรือจิตไร้สำนึก มีศัพท์วิเคราะห์ว่า สตตสนตนาเน อนุเสนติ อนุปวตตุนตติ อนุสยา^{๑๙๒} กิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ชื่อว่าอนุสัย เป็นกิเลสละเอียดที่ซ่อนเร้นอยู่เป็นประจำในชั้นธสันดานของสังขเวสี^{๑๙๓} (ยกเว้นพระอรหันต์) ไม่แสดงออกมาให้ปรากฏทางทวารใดเลย ต่อเมื่อมีอารมณ์มากกระทบรุนแรงพอจึงจะแสดงออกมา ถ้ายังไม่มามีอารมณ์ภายนอกกระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการมาให้เห็น จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้นเข้า อนุสัยกิเลสที่นอนเนื่องอยู่นั้นก็จะแปรสภาพเป็น**ปริยภูฐานกิเลส** เกิดความยินดียินร้ายต่ออารมณ์

^{๑๘๘} ชุ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

^{๑๘๙} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๕๑/๔๑๒.

^{๑๙๐} ดูใน ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๗๑/๑๘๑.

^{๑๙๑} นิวรณ์ คือ กิเลสที่กั้นจิตไม่ให้บรรลุความดี มี ๕ อย่าง คือ (๑) กามฉันทะ ความพอใจในกาม (๒) พยาบาท ความคิดร้าย (๓) ถีนมิทธะ ความหดหู่และเชื่องซึม (๔) อุทธัจจกุกกุกจะ ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ (๕) วิจิกิจฉา ความลังเลสงสัย (ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๕/๓๐๑)

^{๑๙๒} ชุ.จ.อ. (บาลี) (สทธรรมปชโชติกา) หน้า ๓๒๙.

^{๑๙๓} ส่วน “สังขเวสี” นั้น ได้แก่ สรรพสัตว์ทั้งหลาย ยกเว้นพระอรหันต์ แม้แต่เราเองก็จัดว่าเป็นสังขเวสี เช่นกัน สังขเวสี แปลว่าผู้แสวงหาการเกิด คือ สัตว์ผู้ยังมีตัณหาเครื่องนำไปสู่ภพอยู่ เพราะยังละสังโยชน์ในภพไม่ได้ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๖๗. เป็นสัตว์ที่ยังต้องเกิดในกำเนิดทั้ง ๔ คือ อัมตชะ (เกิดจากไข่) ชลาพุชะ (เกิดจากครรภ์) สังเสทชะ (เกิดในถ้ำไคล) โอปปาติกะ (เกิดผุดขึ้น) ได้แก่ พระเสขะและปุถุชนผู้กำลังแสวงหาการเกิดต่อไป ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๑๑/๒๖.

นั้น และถ้าปริยภูฏานกิเลสนั้นมีกำลังมากขึ้น ก็จะแปรสภาพเป็น**วิตกกัมภิเลส** เกิดเป็นกิเลสอย่างหยาบปรากฏขึ้นเป็นการกระทำที่แสดงออกทางกาย และวาจา อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วน้ำ คูใส่สะอาด ถ้าไม่สังเกตให้ดี จะมองไม่เห็นตะกอนที่สะสมอยู่เบื้องล่าง เปรียบได้กับอนุสัยกิเลส^{๑๙๔}

อนุสัยกิเลสชนิดนี้นอกจากพระอรหันต์แล้ว ย่อมมีในสันดานของสัตว์ทุกชีวิต ตั้งแต่ปฏิสนธิ (เกิด) จนถึงจุติ (ตาย) กิเลสอย่างละเอียดนี้สามารถจัดและทำลายให้สิ้นซากได้ด้วยมรรคญาณ ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนาภาวนาเพียงเท่านั้น โดยดำเนินการตามแนวทางมรรคมืองค์ ๘ เท่านั้น ทำให้สมบูรณในไตรสิกขา คือ ศีลสิกขา จิตตสิกขา(สมาธิ) และปัญญาสิกขา ได้แก่ กระบวนการฝึกฝนอบรมจิตตามหลักสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง

การทำบุญล้างบาป

ก่อนอื่นต้องเข้าใจก่อนว่า คำว่า บาป ในที่นี้ มีความเข้าใจที่แตกต่างกันอยู่ คือ ชาวบ้านทั่วไปมักเข้าใจคำนี้ว่า คือ “วิบากของกรรมชั่วที่ต้องชดใช้” แต่ในศาสนาพุทธมุ่งหมายถึงสภาวะที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เหตุปัจจัยให้ทำทุจริตทางกายวาจาใจก็คือกิเลสนั่นเอง ดังนั้นการล้างบาปในพระพุทธศาสนาก็คือการกำจัดกิเลสทั้งหมดให้หมดสิ้นไปนั่นเอง ฉะนั้น การทำบุญบริจาคทานเพื่อล้างบาปดังที่ชาวพุทธจำนวนมากเข้าใจกันนั้น จึงเป็นความเข้าใจที่ไม่สอดคล้องกับหลักการที่แท้จริงในพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนามีหลักการในเรื่องนี้อยู่ว่า เฉพาะบุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้แต่ขอล้างวิบากของอกุศลกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น และไม่มีวิธีการอื่นใดที่จะลบล้างบาปกรรมที่ทำไปแล้วในอดีตได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงพบเงื่อนไขว่า บาปกรรมที่ทำแล้วลบล้างไม่ได้ก็จริง แต่สามารถหลีกเลี่ยงให้พ้นจากการต้องรับวิบากกรรมได้ ด้วยการกำจัดเชื้อที่ก่อให้เกิดการเกิดใหม่ เพราะเมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ต้องรับวิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป (เมื่อไม่มีกระจุก ฝุ่นก็ลงจับกระจุกไม่ได้อีกแล้ว) เชื้อที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ คือ “กิเลสตัณหา” นั่นเอง ซึ่งสามารถชำระล้างได้อย่างเป็นขั้นตอนด้วยมรรคญาณเพียงเท่านั้น

อดีตล่วงผ่านไปแล้ว การกระทำทุกอย่างที่เรากระทำไปด้วยเจตนา ไม่ว่าจะชั่วหรือดีก็ตาม ก็เป็นอันได้กระทำไปแล้ว และวิบากของกรรมนั้นจะย้อนกลับมาให้ผลในที่สุด แต่เวลาที่ให้ผลนั้นไม่แน่นอนว่าจะช้าหรือเร็ว จะเป็นชาตินี้ หรือชาติหน้า ถ้าหากกรรมที่ได้กระทำก่อนหน้านั้นยังให้ผลไม่หมด หรือกรรมที่กระทำในปัจจุบันมีวิบากแรงกว่า ก็จะทำให้กรรมนั้นมีผลช้าลง เมื่อเป็นเช่นนี้ หนทางที่จะหลีกเลี่ยงวิบากของกรรมนั้น ก็พอมีทาง ขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละคนว่า มีฝีมือ (ฝีมือ) ในการหลีกเลี่ยงมากน้อยแค่ไหน มีเส้นชัยอยู่ที่**อนุภาติเสสนิพพาน** ถ้าในระหว่างนี้ เขามุ่งมั่นทำเฉพาะบุญกุศล อบรมสติปัญญาให้ปราดเปรื่องอยู่ตลอดเวลา จนถึงขณะจิตสุดท้าย หลังตายก็จะไปเกิดในสุคติภพได้ และหากทำได้เช่นนี้ทุกภพ ทุกชาติ ไม่มีวาลงระเริงกับความทุกข์เล็กๆ น้อยๆ ที่เกิดขึ้นชั่วคราว อันเป็นผลพลอยได้จากการเร่งทำบุญ เขาก็มีโอกาสเข้าถึงเส้นชัยได้ ก่อนที่บาปจะตามมาทัน เปรียบเหมือน**โจรผู้ร้าย**ที่ได้ก่อคดีอาญาไว้ หลบหนีการจับกุมได้ตลอด ๒๐ ปี มีความสามารถในการหลบหลีกเจ้าหน้าที่ตำรวจ เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี คดีความก็เป็นอันหมดอายุไป กฎหมายไม่อาจลงโทษเขาได้อีกต่อไป

บาปที่เราทำไว้ก็เช่นกัน หากเราเข้าถึงอนุภาติเสสนิพพานได้แล้ว ก็ไม่อาจตามมาให้ผลได้อีกต่อไป^{๑๙๕} แต่โดยมากยากที่จะเป็นเช่นนั้น มักถูกวิบากกรรมตามมาทันเสียก่อน หลายคนหลายท่านพยายามวิ่งหนี**เอาจิตรอดสุดชีวิต** ต้องถึงกับฝ่าผ่นหลุดลุ่ยกว่าจะเข้าถึงอนุภาติเสสนิพพานได้ ตัวอย่าง เช่น พระองค์สิมมาเถระ กว่าท่านจะพ้นฝ่าอุปสรรคเข้าสู่เส้นชัยได้ ถูกกรรมเก่าไล่กวัดจับจวนเจียนจะทันอยู่แล้ว หรืออาจจะถูกกรรมเก่าจับติดชายผ้าถุงแล้ว แต่ท่านก็ยังพยายามดิ้นรนเต็มที่ ถึงกับถอดผ้าถุงออกแล้ววิ่งล่อนจ้อนต่อไป จนเข้าสู่เส้นชัยจนได้ เมื่อเข้าสู่เส้นชัยแล้ววิบากกรรมก็มิอาจส่งผลได้อีก ไม่ต้องชดใช้กรรมใด ๆ อีกต่อไป^{๑๙๖}

^{๑๙๔} ขุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๖๓.

^{๑๙๕} ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๒๑๙/๓๖๕.

^{๑๙๖} ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๔/๓๙๗.

กรรมที่เคยทำไว้จะกลายเป็น **อโหสิกรรม** ไป^{๑๙๗}

คัมภีร์อรรถกถาโมรณปุรณี หน้า ๑๓๒ อธิบายว่า ในเวลาที่กุศลกรรมให้ผล อกุศลกรรมอย่างหนึ่ง จะตั้งขึ้นตัดรอนกรรมนั้นให้ตกไป ถึงในเวลาที่อกุศลกรรมให้ผล กุศลกรรมอย่างหนึ่งก็จะตั้งขึ้นตัดรอนกรรมนั้น นี่ชื่อว่า**อุปจเฉทกรรม** ในบรรดาอุปจเฉทกรรมที่เป็นกุศลและอกุศล กรรมของพระองค์สิมมาลได้เป็นกรรมตัดรอนอกุศล

ส่วนวิบากของบาปกรรมที่เคยทำไว้ในอดีตนั้น ถึงแม้กลับไปลบล้างแก้ไขไม่ได้ แต่เราสามารถแก้ไขได้ด้วยความเพียรในชาติปัจจุบัน แม้ไม่สามารถกลับไปแก้ไขลบล้างอกุศลกรรมที่เป็นต้นเหตุได้ แต่สามารถสร้างกรรมปัจจุบัน เพื่อเจือจางวิบากของอกุศลกรรมนั้นให้อ่อนกำลังลงได้ คือ คนที่ทำบาปแล้วกลับสำนึกผิด อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่เคยทำไว้มากมาย บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำจะยังไม่ปรากฏผลให้เห็น เหมือนกับการนำน้ำจืดเติมลงในน้ำเกลือให้มากขึ้นเรื่อยๆ จนไม่รู้สึกรู้ว่าน้ำมีรสเค็มอีกต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า^{๑๙๘}

ภิกษุทั้งหลาย ถ้ามีคนกล่าวว่า ใครทำบาปอะไรไว้ เขาก็ต้องรับผลกรรมอย่างนั้น เมื่อเป็นเช่นนี้ การประพฤติพรหมจรรย์ (การสร้างคุณงามความดี) ของเขาจะไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย โอกาสที่เขาจะบำเพ็ญเพียรให้ถึงความพ้นทุกข์ย่อมเป็นไปได้หรือไม่ละซิ?

ส่วนผู้ใดฟังกล่าวอย่างนี้ว่า บุคคลนี้ทำกรรมที่ต้องเสวยผลไว้อย่างใด เขาต้องเสวยผลของกรรมนั้นอย่างนั้นๆ เมื่อเป็นเช่นนั้นการอยู่ประพฤติพรหมจรรย์ย่อมมีได้ โอกาสที่เขาจะบำเพ็ญเพียรให้ถึงความพ้นทุกข์ย่อมเป็นไปได้ ภิกษุทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ทำบาปกรรมเพียงเล็กน้อย บาปกรรมนั้นก็ส่งผลให้เขาไปตกนรก ส่วนคนบางคนทำบาปกรรมเล็กน้อยเหมือนกันอย่างนั้น แต่บาปกรรมนั้นให้ผลเพียงเล็กน้อย ปรากฏแต่กุศล-กรรมที่เคยทำมาให้ผล

บุคคลเช่นไรเล่า? ที่ทำบาปกรรมแม้เล็กน้อย บาปกรรมนั้นถึงกับส่งผลให้เขาไปตกนรกเลยทีเดียว บุคคลเช่นนี้ก็คือคนที่ (ทำผิดแล้วแต่ไม่สำนึกผิด) ไม่อบรมศีล ไม่อบรมจิต ไม่อบรมปัญญา มีคุณงามความดีน้อย ไม่มียศศักดิ์บารมี ยากจนแร้นแค้น บาปกรรมที่คนแบบนี้ทำ แม้เป็นบาปกรรมเล็กน้อย บาปกรรมนั้นก็พาเขาเข้าสู่นรก ดูกรภิกษุทั้งหลาย บุคคลเช่นไรเล่า ทำบาปกรรมเล็กน้อยเช่นนั้นเหมือนกัน แต่บาปกรรมนั้นให้ผลเล็กน้อยแต่ในชาตินี้ (ไม่ส่งผลให้ถึงกับไปตกนรก) บุคคลเช่นนี้ ก็คือคนที่ทำบาปกรรมแล้ว (กลับสำนึกผิด) อบรมกาย อบรมศีล อบรมจิต อบรมปัญญา มีคุณงามความดีที่เคยทำมากมายมียศศักดิ์บารมี มีทรัพย์สมบัติมาก บาปกรรมที่คนเช่นนี้ทำมักไม่ค่อยปรากฏผลให้เห็น (มักปรากฏแต่ผลบุญที่เขาเคยทำไว้มากมาย) เปรียบเหมือนก้อนเกลือที่เราใส่ลงในขันน้ำใบน้อย เธอทั้งหลายคิดว่าน้ำผสมเกลือนั้นจะเป็นอย่างไร น้ำผสมเกลือในขันนั้นก็แค่จืดจางจืดจางไม่ได้ เพราะก้อนเกลือที่ใส่ลงไปใช้ไหม? ภิกษุเหล่านั้นกราบทูลว่า “ใช่พระเจ้าข้า น้ำในขันนั้นจะแค่จืดจางจืดจางไม่ได้”

พ. “เพราะเหตุไร น้ำนั้นจึงแค่จืดจางจืดจางไม่ได้?”

ภ. “เพราะในขันนั้นมีน้ำนิดเดียว น้ำจึงไม่สามารถละลายเกลือให้เจือจางหายเค็มได้พระเจ้าข้า”

พ. “ภิกษุทั้งหลาย ก็เปรียบเหมือนกับการใส่ก้อนเกลือลงในแม่น้ำคงคา เธอทั้งหลายคิดว่าก้อนเกลือนั้นจะทำให้แม่น้ำคงคาเค็มจืดจางจืดจางไม่ได้หรือเปล่า?”

ภ. “หามิได้ พระเจ้าข้า”

พ. “เป็นเช่นนั้น เพราะไร?”

ภ. “เพราะในแม่น้ำคงคานั้น มีห้วงน้ำมากมายมหาศาล ฉะนั้นห้วงน้ำใหญ่นั้น จึงไม่กลายเป็นน้ำเค็มเพียงเพราะผสมกับก้อนเกลือ เพียงเล็กน้อย พระเจ้าข้า”

^{๑๙๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๘๕/๒๖๖, วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๖๘๕/๔๑๕.

^{๑๙๘} อัง.ทก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

พ. “ก็เหมือนกันแหละ ฤษีทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ ทำบาปกรรมเพียงเล็กน้อย บาปกรรมนั้นก็ส่งผลให้เขาไปตกนรก ส่วนคนบางคนทำบาปกรรมเล็กน้อยเหมือนกันอย่างนั้น แต่บาปกรรมนั้นให้ผลเพียงเล็กน้อย ปรากฏแต่กุศลกรรมที่เคยทำมาให้ผล

ดูกรฤษีทั้งหลาย คนในโลกนี้ที่ถูกจำคุกเพราะขโมยของเพียงนิดหน่อยก็มี ถูกจำคุกเพราะขโมยของมากมายมหาศาลก็มี ส่วนบุคคลบางคนในโลกนี้ ขโมยของอย่างนั้นเหมือนกันแต่ไม่ถูกจำคุกก็มี บางคนคิดโกสมบัตินิยามแต่ไม่ถูกจองจำก็มี บุคคลเช่นไรเล่า ถูกจำคุกเพียงเพราะขโมยของเพียงเล็กน้อย ฤษีทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้ เป็นคนขี้ดสนยาจนแร้นแค้น (ไม่มีเส้นสายหรือคุณงามความดีแก่สังคม) เมื่อไปเที่ยวขโมยของแม้เพียงเล็กน้อย เขาก็จะถูกลงโทษถึงขั้นติดคุกได้

บุคคลเช่นไรเล่า แม้ไปขโมยของเช่นนั้นเหมือนกัน แต่กลับไม่ติดคุก(ทั้งที่ถูกจับได้) ฤษีทั้งหลาย คนบางคนในโลกนี้เป็นคนมั่งคั่ง มีทรัพย์สินเหลือเฟือ มีโอกาสมากมาย (ช่วยเหลือสังคมมากมาย) คนเช่นนี้แม้เคยขโมยของอย่างนั้นเหมือนกัน แต่เขาขอมไม่ถูกจองจำ (..อาจเสียค่าปรับแทน)”^{๑๙๙}

จากพระสูตรนี้ ทำให้ทราบว่า การตั้งใจทำความดีสั่งสมบุญกุศลนั้นมาเจือจางบาปลงไป การทำบุญอุปมาเสมือน เติมน้ำ ทำบาปอุปมาเสมือนเติมเกลือ เมื่อเราทำบาป บาปนั้นก็ติดตัวเราไป ไม่สูญหายไปไหน ไม่มีใคร ไล่แทนได้ ฉะนั้นเราจะต้องหมั่นสร้างบุญกุศลให้มาก เพื่อมาเจือจางบาปให้หมดฤทธิ์ลงไปให้ได้ อุปมาเหมือนเกลือกับน้ำในแม่น้ำ แม้เกลือจะยังมีอยู่ไม่ได้สูญหายไปไหน แต่ก็ไม่มีผล

การล้างบาปในพระพุทธศาสนา

คำว่า ล้างบาป หรือบางทีใช้คำว่า ลอยบาปนั้น เป็นคำในศาสนาพราหมณ์ ซึ่งเป็นศาสนาเก่าแก่ที่ชาวอินเดียนับถือกันมากในสมัยนั้น และมักจะประกอบพิธีการล้างบาปในแม่น้ำคงคาอยู่เสมอ เมื่อพระพุทธองค์ตรัสรู้แล้วได้เผยแผ่ธรรมะไปทั่วประเทศอินเดีย วิธีการอย่างหนึ่งที่พระองค์ทรงสอนคนต่างศาสนา คือ การใช้ลักษณะคำเดิมของศาสนานั้น อย่างคำว่า ล้างบาป ลอยบาปของศาสนาพราหมณ์ เป็นต้น ทรงใช้คำนี้กับพวกพราหมณ์ แต่ทรงบอกวิธีการปฏิบัติที่แตกต่างและดีกว่า การที่พระพุทธองค์ทรงกระทำเช่นนั้นก็เพื่อให้พราหมณ์เปิดใจยอมรับก่อน ซึ่งเมื่อได้รับฟังธรรมะจากพระองค์แล้วก็จะเข้าไปอยู่ในใจได้ง่าย จนในที่สุดพราหมณ์ก็หันมานับถือพระรัตนตรัย

ความเป็นจริงแล้ว พระพุทธเจ้าหาได้ทรงปฏิเสธการล้างบาปไม่ พระองค์กลับทรงตรัสย้ำถึงวิธีการล้างบาปที่ถูกต้องที่มีใช้เพียงแค่ว่า ปากพูด หรืออาบน้ำ นั่นคือ ทรงตรัสรับรองว่า บาปสามารถล้างได้โดยการชำระล้างที่กิเลสอันเป็นรากเหง้า ด้วยมรรคญาณ^{๒๐๐} ซึ่งเป็นการล้างบาปที่แท้จริง

คำว่า ล้างบาป มีความหมายตามศัพท์ว่า ล้าง แปลว่า ทำให้หมดสิ้นไป โดยใช้สิ่งเช่นน้ำหรือไฟ เป็นต้น และมีกรรมวิธีต่างๆ เช่น กวาดล้าง ชะล้าง ชำระล้าง ล้างกลิ้ง ล้างควา ล้างถู โดยปริยายหมายถึงลักษณะที่คล้ายคลึง เช่น ขำล้างโคตร สงครามล้างชาติ ฉะนั้น การล้างบาป ในที่นี้ก็คือการชำระล้างกิเลสออกจากจิตนั่นเอง แบ่งตามระดับของกิเลสได้เป็น ๓ ระดับ ดังนี้

๑. ล้างวิตกกัมมิเลสด้วยศีล

วิตกกัมมิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบที่ผลักดันให้เกิดการล่วงละเมิดออกมาทางกาย วาจา คือแสดงพฤติกรรมทุจริตออกมาทางกาย และทางวาจา ทำให้ล่วงละเมิดศีล มี ๓ ประการคือ ๑) อภิขมา คือ ความเพ่งเล็งอยากได้ของผู้อื่น ความต้องการที่มากจนคุมไม่อยู่ จนต้องประพฤติทุจริต ด้วยการลักขโมย ๒)

^{๑๙๙} อง.ท.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๑/๓๓๖.

^{๒๐๐} บทว่า นิินหาตปาปํ ความว่า บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่าเป็นผู้มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวง ที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวงกล่าวคือภายในและภายนอก ด้วยสามารถอารมณ์ภายในและภายนอก ด้วยมรรคญาณ อังอิง...ขุ.ม.อ. ๑๔/๑๗๓

พยาบาท คือ ความปองร้าย เป็นความขุ่นแค้นอาฆาตมากจนคุมใจไม่อยู่ จนดูตา ทำร้าย หรือเช่นฆ่าคนอื่น ๓) มิจฉาทิฐิ คือ ความเห็นผิด บุญไม่มี บาปไม่มี ซาติหน้าไม่มี นรกไม่มี สวรรค์ไม่มี เป็นต้น จึงเสพสุขด้วยการร่ำสุรา คลั่งเคล้านารี

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า วิติกมกิเลสเป็นกิเลสอย่างหยาบ ขำระล้างให้เบาบางลงได้ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น แต่สงบได้เพียงครั้งคราว เฉพาะขณะที่ยังมีการรักษา ศีลอยู่เท่านั้น^{๒๐๑} การประหามกิเลสในลักษณะนี้ เรียกว่า *ตัทธกปะทาน*^{๒๐๒}

๒. ล้างปรัญฐานกิเลสด้วยสมาธิ

ปรัญฐานกิเลส เป็นกิเลสที่ลุ่มจมอยู่ในจิตใจ ยังไม่ล่องละเมิดออกมาเป็นวิติกมกิเลส เมื่อปรัญฐานกิเลสเกิดขึ้นจิตก็จะเป็นอกุศลขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน กิเลสประเภทนี้ก็คือ โภคะ โทสะ โมหะ นิรวรณ ๕^{๒๐๓} และอุปกิเลสต่าง ๆ แต่ยังไม่แสดงพฤติกรรมออกมาทางกาย วาจา ยังไม่ล่องละเมิดศีล

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ปรัญฐานกิเลสเป็นกิเลสอย่างกลาง ที่เกิดอยู่ภายในใจ สามารถข่มไว้ได้ด้วยอำนาจของสมาธิ เป็นเวลานานตราบเท่าที่สมาธิยังมีกำลัง^{๒๐๔} การประหามในลักษณะนี้ เรียกว่า *วิกขัมภนปะทาน*^{๒๐๕}

๓. ล้างอนุสัยกิเลสด้วยมรรคปัญญา

กิเลสประเภทรุนแรงอันเนื่องอยู่ในชั้นสันดานของสัตว์ทั้งหลาย เป็นกิเลสละเอียดที่สะสมอยู่จิตของปุถุชนทุกคน^{๒๐๖} ถ้ายังไม่มีอารมณ์ภายนอกมากระทบ กิเลสชนิดนี้ก็จะยังนอนสงบอยู่ไม่แสดงอาการออกมาจะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วน้ำ ถ้าไม่สังเกตให้ดี จะมองไม่เห็นตะกอนที่สะสมอยู่เบื้องล่าง กิเลสชนิดนี้นอกจากพระอรหันต์แล้วย่อมมีนอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงจุติ (เกิดจนถึงตาย)

อนุสัยกิเลส เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานต้องประหามด้วยวิปัสสนาปัญญาในมรรคญาณทั้ง ๔ เท่านั้นจึงจะไม่กลับมีขึ้นอีก^{๒๐๗} การประหามในลักษณะนี้ เรียกว่า *สมุจเจทปะทาน*^{๒๐๘} การประหามข้างลงไปอีกไม่ทำให้กิเลสที่กลับมีขึ้นใหม่ได้ เรียกว่า ปฏิปัสสัทธิปะทาน เมื่อหลุดพ้นไปจากสังขารธรรมอย่างสิ้นเชิงแล้ว เป็นนิสสรณปะทาน เป็นนิโรธ คือพระนิพพาน^{๒๐๙}

มรรคญาณ คือ ญาณที่ทำหน้าที่ประหามกิเลส หรือจะกล่าวว่าการล้างกิเลสก็ได้ เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในญาณ ๑๖ ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน เท่านั้น ซึ่งแบ่งความสามารถในการประหามกิเลสออกเป็น ๔ ชั้น ดังนี้

^{๒๐๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๐๒.

^{๒๐๒} ตัทธกปะทาน หมายถึงการละด้วยองค์นั้นๆ คือ การละรูปกายด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับกัน ดูใน ขุ.จ.อ. (บาลี) ๑/๘๒/๕๖. ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๑/๔๕/๖๗.

^{๒๐๓} นิรวรณ สิ่งกั้นจิตไม่ให้ถึงบุญกุศล มี ๕ ประการ คือ กามฉันทนิรวรณ(ความพอใจ ในกาม) พยาบาทนิรวรณ (ความขัดเคืองใจ) ถีนมิทธนิรวรณ (ความหดหู่และเซื่องซึม) อุทธัจจกุกกุกจนิรวรณ (ความฟุ้งซ่านและร้อนใจ) วิจิกิจฉา นิรวรณ(ความลังเลสงสัย) ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๑/๒๗๐.

^{๒๐๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๐๒.

^{๒๐๕} วิกขัมภนปะทาน หมายถึงการละด้วยข่มไว้ คือ การละรูปกายของท่านผู้ได้รูปฌาน ดูใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๘๑/๒๘๗. ขุ.จ.อ. (บาลี) ๑/๘๒/๕๖.

^{๒๐๖} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๖. , ส.สพ.อ. (บาลี) ๓/๕๓-๖๒/๑๔.

^{๒๐๗} อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๔๙.

^{๒๐๘} ขุ.อิติ. อ. (ไทย) ๑/๔/-/๖๘.

^{๒๐๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔. ดูเพิ่มเติม หน้า ๓๖๐.

๑. โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหารณสักกายทิฏฐีวิจิกจนา สิล্পพตปรามาส (มิจฉาทิฏฐิ และ วิจิกจนา) ได้เด็ดขาด^{๒๑๐} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เป็นผู้มศีล ๕ อยู่โดยปกติ เป็นอริยกันตศีล(โดยไม่ต้องรักษา) มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ไม่ตกไปในนรกอีกแล้ว มีความ แน่นนอนที่จะสำเร็จพระอรหันต์อีกไม่เกิน ๗ชาติ^{๒๑๑}

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ไม่ได้ประหารณกิเลส เพียงแต่บรรเทาหาคะ โทสะให้เบาบาง ผู้ปฏิบัติ วิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระสกทาคามี มีความแน่อนที่จะสำเร็จสัมโพธิในวันข้างหน้า เมื่อเกิดใน ภพใหม่เป็นเทวดาหรือ มนุษย์ก็เกิดได้เพียง ๑ ครั้ง^{๒๑๒}

๓. อนาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหารณหาคะ โทสะ ได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง และบรรเทาโมหะให้ เบาบาง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าเป็นพระอนาคามี^{๒๑๓}

๔. อรหัตตมรรคญาณ ประหารณสังโยชนที่ผูกมัดใจได้ทั้ง ๑๐ ประการ^{๒๑๔} โดยเด็ดขาด ผู้ปฏิบัติ วิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ ชื่อว่าบรรลอรหัตต์โดยสมบูรณ์ นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว เพราะไม่มีกิเลสอันเป็น เหตุให้เกิดบาป และไม่มีกิเลสให้ถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป^{๒๑๕}

พระอรหันต์ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ต้องไม่แก่ไม่ต้องตาย ไม่ต้องรับ วิบากกรรมใดๆ อีกต่อไป^{๒๑๖}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายรายละเอียดอีกว่า โสดาปัตติมคคจิต ประหารณโลภมูลจิตที่ประกอบด้วย ความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมูลจิต ที่ประกอบด้วยความสงสัย สกทาคามีมคคจิต ประหารณกิเลสที่เหลือให้มี กำลังเบาบางลง อนาคามีมคคจิต ประหารณโทสมูลจิตทั้ง ๒ ดวง อรหัตตมคคจิต ประหารณโลภมูลจิตที่ไม่ ประกอบด้วยความเห็นผิด ๔ ดวง และโมหมูลจิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ๑ ดวง^{๒๑๗}

บุคคลผู้ล้างบาปได้บางส่วนแล้ว

ปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์อรรถกถาธรรมบทว่า โจรเคราแดงคนหนึ่ง ปล้นฆ่าเจ้าทรัพย์หลายคน.. ต่อมาถูกกองทหารจับได้ ตัดสินประหารชีวิต แต่พระราชโอรสได้ชีวิตเขา แต่งตั้งให้ทำหน้าที่เป็นเพชฌฆาตตัดคอ คนอยู่ ๕๕ ปี เมื่อเขาเสียชีวิต พระภิกษุสนทนากันว่า “เพชฌฆาตนั้นทำกรรมหยาบขาดตลอด ๕๕ ปี เสียชีวิตใน วันนี้แล เขาถวายอาหารแก่พระสารีบุตรก็ในวันนี้เหมือนกัน เสียชีวิตก็ในวันนี้แล เขาไปบังเกิดในที่ไหนหนอ”

พระศาสดาเสด็จมาแล้วตรัสถามว่า “ภิกษุทั้งหลาย บัดนี้ พวกเรานั่งสนทนากันด้วยถ้อยคำอะไร หนอ” เมื่อภิกษุเหล่านั้นกราบทูลแล้ว จึงตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย! บุรุษนั้นไปบังเกิดแล้วในสวรรค์ชั้นดุสิต”

พระภิกษุทูลถามด้วยความสงสัยว่า “พระองค์ตรัสอะไร บุรุษนั้นฆ่ามนุษย์สิ้นเวลาเท่านี้ แล้วบังเกิด ในวิมานดุสิตได้อย่างไร”

พระศาสดาตรัสว่า “บุรุษฆ่าโจรนั้น ได้กัลยาณมิตรผู้ใหญ่ ฟังเทศนาของสารีบุตร ทำวิปัสสนาญาณ

^{๒๑๐} ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๒๑๑} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒.

^{๒๑๒} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

^{๒๑๓} ดูใน อง.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๒-๓.

^{๒๑๔} กิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ ๑) สักกายทิฏฐิ ๒) วิจิกจนา ๓) สิล্পพตปรามาส ๔) กามฉันทะ ๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ ๖) รูปราคะ ๗) อรูปราคะ ๘) มานะ ๙) อุทธัจจะ ๑๐) อวิชชา ดูใน อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๒๑๕} ดูใน ขุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๔.

^{๒๑๖} ดูใน ม.ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๓๘/๑๓๘., ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๐.

^{๒๑๗} ขุ.พุทธ.อ. (ไทย) ๙/๒/-/๑๓๑.

ให้บังเกิด^{๒๑๘} เคลื่อนจากโลกนี้แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิต”^{๒๑๙}

ในเรื่องนี้ก่อให้เกิดข้อสงสัย ๒ ประการ คือ ๑) โจรคราแดงได้เพียงวิปัสสนาญาณเบื้องต้น ยังไม่บรรลุโสดาบัน (ยังไม่ปิดประตูอบาย) ฆ่าคนมาก็มาก ทำไมไม่ตกนรก? ๒) หลังจากขึ้นสวรรค์แล้ว เขายังต้องตกนรกอีกหรือไม่? **มีวินิจฉัยดังนี้** : ...

๑) ก่อนวินิจฉัยประเด็นที่ ๑ ควรตอบคำถามก่อนว่า “ตายแล้วไปไหน” พระพุทธเจ้าตรัสว่า “จิตเต สงกิลิฏฺเฐ ทุกคฺติ ปาฏิกงฺขา จิตฺเต อสงกิลิฏฺเฐ สุกฺติ ปาฏิกงฺขา” เมื่อจิตเศร้าหมอง มีทุกคฺติ (อบายภูมิ) เป็นอันหวังได้ เมื่อจิตผ่องใส มีสุคฺติ (โลก สวรรค์) เป็นอันหวังได้^{๒๒๐} นั่นก็หมายความว่า ถึงแม้เราเคยทำบาปไว้มาก แต่ถ้าหากขณะตายมีจิตผ่องใส สามารถห่วงเอากุศลธรรมมาเป็นอารมณ์ได้ ก็สามารถไปเกิดในสุคฺติได้ ปัญหาที่มีอยู่ว่า ทำอย่างไรจึงจะมีสติมั่นคง มีสมาธิตั้งมั่น ในขณะมีทุกข์เวทนามาก ถ้าในขณะกรรมและนิमितปรากฏก่อนตายได้

คำตอบมีอยู่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “อิมินา ปน (ปัจจยปริคฺคห) ภาณน สมณนาโคโต วิปสฺสโก พุทฺธสาสเน ลทฺธสฺสาโส ลทฺธปตฺติโร นียตคฺติโก จุฬโสดาปนโน นาม โหติ.”^{๒๒๑} ผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้ปัจจยปริคคฺคญาณแล้ว (กำหนดทุกข์เวทนามาจนดับได้ทุกครั้ง) เป็นผู้มีศรัทธาตั้งมั่นในพระศาสนาแล้ว จัดว่าเป็นพระจุฬโสดาบัน ชาติหน้า ๑ ชาติ มีคติเป็นที่ไปอันแน่นอน

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา อธิบายเสริมว่า “สุคฺติปรายโน โหตีติ วุตฺตํ นียตคฺติโกติ”^{๒๒๒} ชาติต่อไป ๑ ชาติ มีสวรรค์เป็นที่ไปอย่างแน่นอน

นี่คือคำตอบว่า โจรคราแดงผู้ที่เคยทำบาปไว้มากมาย แต่กลับไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตได้อย่างไร/ นั่นก็เพราะเขาปฏิบัติวิปัสสนาจนได้วิปัสสนาญาณที่ ๒ แล้วเพียรบมเพาะอินทรีย์จนถึงขณะจิตสุดท้าย

๒) ก่อนวินิจฉัยประเด็นที่ ๒ มีประเด็นปัญหาถามก่อนว่า “ถ้าทำบุญและบาปมาพอๆ กัน ให้เลือกว่าจะไปตกนรกก่อนหรือจะไปสวรรค์ก่อน” ซึ่งคนส่วนใหญ่มักเลือกตกนรกก่อน เพราะจะได้ทุกข์ให้เสร็จสิ้นไปต่อไปจะได้มีความสุขในสวรรค์ได้อย่างสบายใจ ไม่ต้องคอยกังวลว่าจะต้องไปตกนรกในอนาคตข้างหน้า แต่ครั้งเมื่อพระผู้มีพระภาคเจ้าทรงประกาศพระธรรมจักรแก่เหล่าปัญจวัคคีย์ ขณะนั้นพรหมและเทวดาประมาณ ๑๘ โภกฺขิได้บรรลุธรรมในการประชุมครั้งนั้นด้วย^{๒๒๓} ก็หมายความว่า พรหมและเทวดาก็บรรลุธรรมได้

การบรรลุธรรมคืออะไร? คือ การบรรลุเป็นพระอริยบุคคลในพระพุทธศาสนา (พระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี และพระอรหันต์) เมื่อเจริญวิปัสสนาภาวนาจนเกิดสภาวะญาณที่ ๑๔ แล้ว ครั้งแรก..โสดาปัตติมรรคญาณจะทำหน้าที่ประหารกิเลสในขณะที่เสวยนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ตัว คือ มิจฉาทิฏฐิ กิเลส และวิจิกิจฉากิเลส ได้เด็ดขาด สำเร็จเป็นพระโสดาบัน เป็นผู้ไม่ตกไปในอบายภูมิ ๔ อีกแล้ว^{๒๒๔}

หากว่าโจรคราแดงนั้นไปเป็นเทวดาในสวรรค์แล้ว เป็นผู้ไม่ประมาท เพียรเจริญวิปัสสนาภาวนาให้มากขึ้น ก็มีโอกาสบรรลุธรรมในสวรรค์ชั้นนั้นได้เช่นกัน เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ก็แสดงว่าปิดประตูอบายได้แล้ว ก็ไม่ต้องไปทุกข์ทรมานในนรกอีกต่อไป และจะเกิดอีกไม่เกิน ๗ ชาติ

^{๒๑๘} อนุโลมขันธ์ หมายถึงวิปัสสนาญาณ (ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๓๖/๓๖๗, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๗/๕๙๘.)
^{๒๑๙} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๒/๔๒๓.
^{๒๒๐} คูใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๗๐/๔๘, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๒.
^{๒๒๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑..
^{๒๒๒} วิสุทธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔..
^{๒๒๓} คูใน ขุ.พุทธ. (ไทย) ๓๓/๒/๕๕๔.
^{๒๒๔} คูใน ขุ.ข. (ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

๒.๓ วัตถุประสงค์สูงสุดของศาสนาพุทธ

๒.๓.๑ สารที่แท้จริงของชีวิต

พระพุทธเจ้าเคยเป็นเจ้าของชายอยู่ในราชตระกูลที่อบอุ่น บ้านตั้งอยู่ท่ามกลางหมู่ญาติพี่น้อง แต่ทำไมพระองค์กลับทรงดำเนินหนีจากไป เคยเป็นถึงเจ้าชายรูปงามเรียนจบสุดยอดวิชาถึง ๑๘ ศาสตร์^{๒๒๕} เป็นที่ชื่นชมของอิสตรี แต่ทำไมพระองค์กลับทรงละทิ้งไป? เคยมียศฐาบรรดาศักดิ์เป็นถึงมกุฏราชกุมารพร้อมที่จะขึ้นครองราชย์สมบัติอีก ๗ วันข้างหน้า และโหราทำนายอีกว่าจะได้เป็นพระเจ้าจักรพรรดิปกครองโลก แต่ทำไมพระองค์กลับสละทุกอย่างทุกอย่าง แม้กระทั่งแม่สีผู้เลอโฉมและโอรสน้อย เสด็จออกจากพระราชวังไปอยู่ใต้ต้นมะม่วง^{๒๒๖} แต่เพียงผู้เดียว..?

พระองค์มีเมืองชื่อว่ากบิลพัสดุ์ พระองค์ทรงเป็นมกุฏราชกุมารจะต้องเป็นพระมหากษัตริย์ในอนาคตอันใกล้ มีคนรักแสนสวยชื่อว่าพระนางยโสธรา เจ้าหญิงผู้เลอโฉมแห่งนครเทวทหะ สิ่งที่มีมนุษย์อย่างเรา ๆ ต้องการ พระองค์มีเพียบพร้อมทุกอย่าง แต่ทำไมพระองค์ทรงทำเหมือนกับว่าทรงขะแยงสิ่งเหล่านี้ทิ้ง ทนต่อไปไม่ได้แล้ว จนต้องถึงกับหนีออกไปอยู่ในป่า นอกกลางดินกินกลางทราย ขอข้าวชาวบ้านกินไปวันๆ พระองค์ทรงเห็นประโยชน์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น คนบางพวกที่เป็นมิถิลาปฏิวัติถึงกับนึกดูหมิ่นว่า “พระองค์คิดพิเรนทร์อะไรจึงทรงทำเช่นนั้น”



ระหว่างนักวิทยาศาสตร์, นักเศรษฐศาสตร์ในยุคปัจจุบัน กับคนโบราณ ๒,๖๐๐ ปีมาแล้วว่า “พระพุทธเจ้า” ใครจึงใคร่ฉลาดกันแน่..?

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งสอนว่า “จงแสวงหา จงสร้างสรรค์ให้ได้มา” ..แต่อีกฝ่ายหนึ่งกลับสอนว่า “จงปล่อยวาง จงสละ”

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งทำทุกอย่างเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง ยศอำนาจ และความสะดวกสบายทางกาย ...แต่อีกฝ่ายหนึ่ง ก็ทำทุกอย่างเพื่อให้รอดพ้นจากความทุกข์ทางใจ และอบายภูมิ

ในขณะที่ฝ่ายหนึ่งยังต้องศึกษาค้นคว้าต่อไปอีกไม่มีที่สิ้นสุด มีทฤษฎีใหม่ลบล้างทฤษฎีเก่าครั้งแล้วครั้งเล่า ยุคแล้วยุคเล่า ...แต่อีกฝ่ายหนึ่งได้ค้นคว้าค้นพบ จนแจ่มแจ้งเบ็ดเสร็จไปแล้วเมื่อ ๒,๖๐๐ ปีล่วงมาแล้ว และหลักวิชชานั้นก็ยังคงทนถาวรมาจนถึงปัจจุบัน

ระหว่างมนุษย์ผู้ต้องแก่ เจ็บ ตายด้วยกัน ๒ ผู้นี้ ใครคือมนุษย์ที่พัฒนาแล้ว ที่แท้จริง! เจ้าชายสิทธัตถะทรงละทิ้งราชสมบัติ ละทิ้งกองเพชรนิลจินดา ออกจากพระราชวังไปอาศัยโคนต้นไม้เป็นที่หลับนอน เพื่อค้นหาในสิ่งที่คนอื่นไม่เคยสนใจ พระองค์ทรงดำริว่า “ในโลกนี้ เมื่อมีร้อนก็มีหนาวมาแก้ เมื่อมีมืดก็มีสว่างมาแก้ ในเมื่อมีความแก่ ความเจ็บ ความตายก็ต้องมีวิธีแก้กันอย่างแน่นอน เราจะต้องหาวิธีนั้นให้พบให้จงได้”

พระองค์ทรงทุ่มเททั้งชีวิตในการเที่ยวสืบค้น แสวงหาหนทางหลุดพ้น นั้น มิใช่เพียงด้วยการควานหาหรือสอบถามเท่านั้น แต่ทรงใช้พระองค์ เองทดสอบทดลองตามแนววิธีการนั้น ๆ จนค้นพบด้วยพระองค์

^{๒๒๕} ศิลปะศาสตร์ ๑๘ ประการคือ ๑. รัจฉาภาษาสัตว์ มีเสียงนกร้องเป็นต้นว่าร้ายดีประการใดได้สิ้น ๒. รู้จักกำเนิดเขาและไม้เป็นต้นว่าชื่อนั้นๆ ๓. คัมภีร์เลข ๔. คัมภีร์ช่าง ๕. คัมภีร์นิติศาสตร์ รู้ที่จะเป็นครูสั่งสอนท้าวพระยาทั้งปวง ๖. คัมภีร์พณิชยศาสตร์ รู้ที่จะเลี้ยงฝูงชนให้เป็นสิริมงคล ๗. พลศาสตร์ รู้จักนักชกตฤกษ์ รู้ตำราดวงดาว ๘. คัมภีร์พิชิตศาสตร์ รู้เพลงขับร้องและดนตรี ๙. เวชศาสตร์ รู้คัมภีร์แพทย์ ๑๐. ฌานศาสตร์ รู้ศิลปะการยิงธนู ๑๑. ประวัติศาสตร์ ๑๒. ดาราศาสตร์ รู้วิธีทำนายดวงชะตาของคน ๑๓. มายาศาสตร์ รู้ว่าเป็นแก้ว นมไขแก้ว เป็นต้น ๑๔. เหตุศาสตร์ ผลศาสตร์ รู้จักเหตุรู้จักผลจะบังเกิด ๑๕. ภูมิศาสตร์ รู้จักที่จะเลี้ยงโคกระบือ รู้การที่จะหว่านพืชลงในนาไร่ให้เกิดผล ๑๖. ยุทธศาสตร์ รู้คัมภีร์พิชัยสงคราม ๑๗. ลัทธิศาสตร์ รู้คัมภีร์โลกโวหาร ๑๘. ฉันทศาสตร์ รู้จักคัมภีร์ผูกบทกลอนกาพย์โคลง

^{๒๒๖} ศึกษารายละเอียดได้ใน พระไตรปิฎก ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๓/๒๒.

เองว่า “ภาวะที่หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงไม่มีอยู่จริงในสังขารโลกนี้ แต่มีอยู่ในภาวะนิพพานเท่านั้น ซึ่งสภาวะนี้มีแต่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาเท่านั้นที่จะสัมผัสได้” คัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาฯ อธิบายไว้ว่า “นิพพานเป็นธรรมเกษม เป็นที่พึ่งอาศัยที่ปลอดภัย เป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท เป็นธรรมที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท^{๒๒๗} เป็นทางดำเนินถึงความไม่แก่ ไม่ตาย ไม่ถูกข้ำศึกเบียดเบียน”^{๒๒๘}

๒.๓.๒ พระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร

หากมีคำถามว่าพระพุทธเจ้าตรัสรู้อะไร? พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ว่า “จตุตตาริมาณี ภิกขเว อริยสัจจานิ ..ทุกข์ อริยสัจจ์ ทุกขสมุทโย อริยสัจจ์ ทุกขนิโรธอริยสัจจ์ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทา อริยสัจจ์ ..อิมสฺส โข ภิกขเว จตุนนํ อริยสัจจानํ ยถาภูตํ อภิสมพุทธตตาทถาคาโต “อรหํ สมมาสมพุทธโธ”ติ วุจจติ”^{๒๒๙}

“ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทัย อริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เพราะ เราผู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียก ตถาคตว่า พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า”^{๒๓๐}

อริยสัจ คือความจริงแท้ของธรรมชาติทั้งปวงที่ปรากฏมีอยู่ในโลก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสยืนยันว่าโลกทั้งปวงนั้นเป็นทุกข์ หาสาระแก่นสารไม่ได้ ว่า “สพเพ สงขารา อนิจจา สังขารทั้งหลายทั้งปวงไม่เที่ยง สพเพ สงขารา ทุกขา สังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นทุกข์ สพเพ ธมมา อนตตา ธรรมทั้งปวงมิใช่ตัวตน”^{๒๓๑} อันเนื่องด้วยหลักการเรื่องนี้องค์เองทำให้ นักบวชในศาสนาอื่นๆ กล่าวให้ร้ายศาสนาพุทธว่า “เป็นศาสนาที่มอง โลกในแง่ร้าย สอนว่าโลกทั้งโลกมีแต่ทุกข์”

แท้จริงแล้ว ศาสนาพุทธไม่มองโลกในแง่ร้าย แต่สอนให้มองสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง(ยถาภูต)^{๒๓๒} สอนอย่างตรงไปตรงมา มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไร จึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่อง*ความพ้นทุกข์* แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่าร่างกาย-จิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ๆ^{๒๓๓} ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุขหรือหลีกเลี่ยงความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอ้อมและก็จะจืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเสมือนสิ่งทีรอกการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ในตอนแรก แต่ก็หลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องยั่ววนและเร่งรัดให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหากันนั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง^{๒๓๔} แม้ได้ลิ้มรสเสพสุขอยู่บ้างเป็นบางครั้ง สุดท้ายก็ต้องประสบกับความพลัดพรากอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้..ด้วย*ความตาย* เรามักคิดว่าถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ก็จะมีความสุข พากันหลงใหลในทรัพย์สินเงินทอง ยศอำนาจ เอาแต่ดิ้นรนแสวงหา*ความสนุกสนาน* โดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง พุทธศาสนาไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตานั่น แต่สอนให้เรียนรู้*ทุกข์*^{๒๓๕} ซึ่งเป็นความจริงของชีวิต มีแต่พุทธศาสนา

^{๒๒๗} ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎก ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖/๒๕.

^{๒๒๘} ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎก ขุ.เถรี. (ไทย) ๒๖/๕๑๔/๖๓๙.

^{๒๒๙} ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๙๓/๓๗๗.

^{๒๓๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๓/๖๐๗.

^{๒๓๑} ขุ.ธ.(บาลี) ๒๕/๒๗๗-๒๗๙/๖๕ , ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗-๒๗๙/๑๐๖.

^{๒๓๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๘๘/๑๘๔ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๘๘/๒๒๐

^{๒๓๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๙๔/๑๑๔.

^{๒๓๔} ขุ.วิ.(ไทย) ๒๖/๓๙๖/๖๒๐.

^{๒๓๕} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๘๖/๓๗๑. ทุกข์เท่านั้นเกิดขึ้น ทุกข์เท่านั้นดำรงอยู่และแปรผันไป นอกจากทุกข์ ไม่มีสิ่งอื่นเกิดขึ้น นอกจากทุกข์ ไม่มีอะไรอื่นดับไป

เท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่องทุกข์,เหตุของความทุกข์ และวิธีเจริญวิปัสสนาภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ไว้ โดยตรง^{๒๓๖} เพราะเมื่อเรารู้แจ้งทุกข์ก็จะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง^{๒๓๗} ภายในชาตินี้

เป้าหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนา คือความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง ดับภพชาติหยุด การเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อเราไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ความเกิดเป็นเหตุ เป็นปัจจัยแก่การเกิดกิเลสทั้งหลาย เมื่อใจเห็นโทษในความเกิดแล้วจึงแล่นไปในนิพพาน ซึ่งไม่มี^{๒๓๘}ความเกิดอีก ..เพราะความไม่เกิดอีกเป็นปัจจัย กิเลสที่ยังไม่เกิดก็เกิดไม่ได้ ที่ยังไม่บังเกิดก็บังเกิดไม่ได้ ที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ที่ยังไม่ปรากฏก็ปรากฏไม่ได้ เพราะเหตุดับทุกข์จึงดับ ด้วยประการฉะนี้”^{๒๓๙} นั้นหมายความว่า เมื่อเราจะต้องเกิดอีกสิ่งที่จะตามมาด้วย คือความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์กายทุกข์ใจ ดังพระกาลาภิกษุณีกล่าวว่า “ความตายย่อมมีแก่ผู้ที่เกิดมาแล้ว ผู้ที่เกิดมาแล้ว ย่อมประสบทุกข์ เพราะเหตุนี้แล เราจึงไม่ชอบความเกิด”^{๒๔๐}

ฉะนั้น วิธีที่จะรอดพ้นจากความแก่ ความเจ็บ ความตาย และความทุกข์ทั้งปวงได้ก็มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นก็คือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจ และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป สิ่งที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายต้องเกิดอีกไม่มีที่สิ้นสุด ก็คือความต้องการของสรรพสัตว์เอง ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า

“อานนท์ กรรมชื่อว่าเป็นไร่นา วิญญาณชื่อว่าเป็นพืช **ตัณหา**ชื่อว่ายางเหนียวในเมล็ดพืช วิญญาณดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบของสัตว์ มีความหลงไม่รู้จริงเป็นเครื่องปิดกั้น มี**ตัณหา**เป็นเชื้อเครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”^{๒๔๑} และตรัสอีกว่า “ตัณหาทำให้สัตว์ต้องเกิดอีก จิตของสัตว์ย่อมแล่นไป สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏ ย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้”^{๒๔๒}

การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานเท่านั้นที่สามารถตัดกระแสธรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้ สามารถกำจัดกิเลสต้นเหตุอันเป็นสาเหตุก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ได้

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ มรรค ก็จะกำจัดกิเลสต้นเหตุในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง^{๒๔๓} เขาจะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนเมล็ดมะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายใน เมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไป**ตัด**กำจัดยางเหนียวให้หมดไปได้จากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสต้นเหตุในดวงจิตของเราก็เช่นกัน เมื่อปฏิบัติ**วิปัสสนา**กำจัดกิเลสต้นเหตุได้หมดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว

๒.๓.๓ นิพพานเป็นสุขอย่างไร?

ความจริง นิพพานเป็นเรื่องเกี่ยวข้องกับทุกคน เพราะนิพพานในความหมายอันหนึ่งก็คือความสงบ เยือกเย็น และความสว่าง โดยปกติใจของคนเป็นใจเร่าร้อนเพราะกิเลสต่าง ๆ แผลงผจญอยู่เสมอ แต่ถึงกระนั้น บางครั้งบางคราวที่ใจสงบ เช่นในเวลาที่เราประกอบกิจการงานสำเร็จเรียบร้อยแล้วหมดภาระกังวล ก็จะรู้สึกสบายใจ ในขณะที่สบายใจจะสังเกตได้ว่าใจก็ย่อมเยือกเย็น อันเป็นอีกความหมายหนึ่งของนิพพาน ดังที่พระพุทธองค์ตรัสว่า “นตถิ สนฺติ ปรี สุขํ สุขํ สุขอื่นนอกจากความสงบไม่มี”^{๒๔๓}

^{๒๓๖} ส.ช.(ไทย)๑๗/๘๖/๑๕๗.ทั้งในกาลก่อนและในบัดนี้ เราย่อมบัญญัติทุกข์และความดับทุกข์เท่านั้น

^{๒๓๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๔๑/๕๗.

^{๒๓๘} ชุ.ป.(บาลี) ๓๑/๒๑/๔๒๙ , ชุ.ป.(ไทย) ๓๑/๓๑/๕๗๗

^{๒๓๙} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๑๖๗ หน้า ๒๒๓

^{๒๔๐} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๗๗ หน้า ๓๐๐.

^{๒๔๑} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๑๕ ข้อ ๕๖ หน้า ๗๐.

^{๒๔๒} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๖๐ หน้า ๙๗

^{๒๔๓} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๒๐๒ หน้า ๙๕.

“ปรมา สนติ นิพพานํ นิพพานมีความสงบอย่างยิ่ง”^{๒๔๔}

พระพุทธเจ้าทรงเปล่งอุทานปรารภพระนิพพานว่า “ในนิพพานไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีดวงดาวส่องแสง ไม่มีดวงอาทิตย์ส่องสว่าง ไม่มีดวงจันทร์ส่องแสง และไม่มี**ความมืด**”^{๒๔๕}

“ความเกิดขึ้นแห่งนิพพานไม่ปรากฏ ความเสื่อมไม่มี ความเป็น อย่างอื่นของนิพพานนั้นก็ไม่ปรากฏ นิพพานจึงเป็นสภาวะเที่ยง มั่นคง แน่แท้ นิพพานเป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท”^{๒๔๖}

ลักษณะเฉพาะของพระนิพพาน มี ๕ ประการ คือ

| | |
|---|---|
| สนธิ ลักษณะ | มีความสุขสงบจากเพลิงทุกข์ ^{๒๔๗} เป็นลักษณะ |
| อจจุต รสา | มีความไม่แตกดับ ^{๒๔๘} เป็นกิจ (สัมปัตติริส) |
| อนิมิตต ปจจุปฏฐานา | ไม่มีนิมิตเป็นเครื่องหมายปรากฏ |
| (วา) นิสสรณ ปจจุปฏฐานา (หรือ) มีความออกไปจากภพ เป็นผล | |
| ปทฐานํ น ลพภติ | ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด (เพราะนิพพานเป็นธรรมที่พ้นจากเหตุ จากปัจจัยทั้งปวง) ^{๒๔๙} |

นิพพานเป็นสภาวะที่ปราศจากกิเลส เมื่อไม่มีกิเลสแล้วจึงเป็นสุขอย่างยิ่ง ดังพุทธพจน์ว่า “นิพพานํ ปรมํ สุขํ”^{๒๕๐} พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง ..จึงมีปัญหาสงสัยว่า “สุขจะมีในพระนิพพานได้อย่างไร ในเมื่อนิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์”

คำว่า ความที่ไม่เสวยอารมณ์นั้นแหละเป็นความสุขที่แท้จริง เพราะสุขที่เสวยอารมณ์นั้นยังตกอยู่ในไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น สุขเวทนาที่ยังเสวยอารมณ์จึงได้ชื่อว่าวิปริณามทุกข์ เพราะความสุขนั้นยังต้องวิปริตผันแปรไปเป็นทุกข์อย่างแน่นอน ส่วนสุขในนิพพานไม่ใช่สุขเวทนา แต่เป็นสันติสุข จึงไม่มีวันที่จะผันแปรไปเป็นอื่น ดังที่พระอุทายิเถระได้กล่าวถามพระสารีบุตรเถระว่า “ท่านสารีบุตร ก็นิพพานนี้ไม่มีเวทนาจะเป็นสุขได้อย่างไร” พระสารีบุตรตอบว่า

“ผู้มีอายุ นิพพานที่ไม่มีเวทนานั้นแลเป็นสุข เพราะไม่มีกามคุณ ๕ คือ รูปที่พึงรู้แจ้งทางตา เสียงที่พึงรู้แจ้งทางหู กลิ่นที่พึงรู้แจ้งทางจมูก รสที่พึงรู้แจ้งทางลิ้น โผฏฐัพพะที่พึงรู้แจ้งทางกาย อันนำใคร่ นำพอใจชวนให้รัก ชักให้ใคร่ พาใจให้กำหนัด สุขโสมนัสที่อาศัยกามคุณ ๕ เกิดขึ้น เรียกว่ากามสุข ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สัจจจากกาม บรรลุฉาน ถ้าเมื่อภิกษุนั้นอยู่ด้วยวิหารธรรมนี้ สัญญาณสิการที่ประกอบด้วยกามยังพุ่งขึ้น เป็นความบีบคั้นแก่ภิกษุนั้น ทุกข์พึงเกิดขึ้นแก่คนผู้มีสุขเพียงเพื่อความบีบคั้นกังวล แม้ฉันใด สัญญาณสิการที่ประกอบด้วยกามเหล่านั้นก็ฉันนั้นเหมือนกัน ย่อมพุ่งขึ้นแก่ภิกษุนั้น ข้อนี้เป็นความกตตันแก่ภิกษุนั้น ความกตตันนี้ท่านเรียกว่าทุกข์ ด้วยเหตุนี้แลพึงทราบว่ นิพพานเป็นสุขได้อย่างไรเล่า”^{๒๕๑}

หากมีคำถามว่า ในเมื่อนิพพานดีเลิศถึงเพียงนี้ ทำไมพระพุทธเจ้าไม่ทำให้คน บรรลุนิพพานให้หมด? ตอบว่า พระพุทธเจ้าทรงยอมรับว่า แม้พระองค์จะทรงรู้แจ้งความจริงของสิ่งทั้งปวงแล้ว แต่พระองค์ก็ไม่สามารถทำให้ใครเข้าถึงความจริงนั้นได้ จนกว่าเขาผู้นั้นจะเข้าถึงได้เองด้วยความเพียรแห่งตนเอง พระองค์เป็นเพียงผู้ชี้ทางและบอกวิธีเดินทางให้เท่านั้น ดังที่ตรัสว่า “นิพพานมีอยู่ ทางไปนิพพานมีอยู่ เรา (ตถาคต) ผู้

^{๒๔๔} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๑ ข้อ ๒๓ หน้า ๓๘.

^{๒๔๕} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๐ หน้า ๑๘๗.

^{๒๔๖} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๓๐ ข้อ ๕๖ หน้า ๒๒๓.

^{๒๔๗} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาฯ ขุ.มหา.อ.(บาลี) ๑๗๗/๔๓๘ ,ขุ.อป.อ. (บาลี)๑/๕๐๔/๓๓๘

^{๒๔๘} ดูในคัมภีร์อรรถกถา ฉบับมหาจุฬาฯ ขุ.จ.อ. (บาลี) ๕๕/๓๔

^{๒๔๙} ดูในคัมภีร์พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาฯ ขุ.ป.ฎิ. (บาลี) ๓๑/๑๐/๒๐

^{๒๕๐} ดูในพระไตรปิฎกบาลี (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๓ ข้อ ๒๑๕ หน้า ๑๙๐.

^{๒๕๑} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๓๔ หน้า ๕๐.

ชักชวนมีอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ สาวกที่เราสั่งสอนอยู่อย่างนี้ พร่ำสอนอยู่อย่างนี้ บางพวกสำเร็จนิพพานอันถึงที่สุด โดยส่วนเดียว บางพวกก็ไม่สำเร็จ ในเรื่องนี้เราจะทำอะไรได้ ตลาคตกก็เป็นแต่ผู้บอกทาง ให้ บุคคลผู้ปฏิบัติ ด้วยตนเองจึงจะหลุดพ้นได้ ด้วยประการฉะนี้”^{๒๕๒}

วินิจฉัย : นิพพานเป็นอตฺตาหรืออนตฺตา?

พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสบอกว่า "นิพพานเป็นอนตฺตา" และไม่เคยบอกว่า "นิพพานเป็นอตฺตา" อตฺตาที่ใครๆ ยึดถือไว้แล้วไม่ก่อให้เกิดทุกข์และโทมนัส ไม่เคยมี!^{๒๕๓} ที่จริง อตฺตาไม่เคยมีอยู่จริงใน คำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า อตฺตาเป็นเพียงอุปาทานประเภทหนึ่ง ที่เหตุปัจจัยปรุงแต่งขึ้นจากอวิชชา และตัณหา เท่านั้น

พระพุทธเจ้าบอกเพียงว่า นิพพานเป็น "อสังขต"^{๒๕๔} มีลักษณะ ๓ อย่าง คือ ๑. ไม่ปรากฏมีการ เกิด (น อุปาทาโท ปณฺณายติ) ๒. ไม่ปรากฏมีการเสื่อม (น วโย ปณฺณายติ) ๓. เมื่อตั้งอยู่ ก็ไม่มีภาวะอย่าง อื่นปรากฏ (น จิตฺตสฺส อภยฺยตฺตํ ปณฺณายติ) นี่คือนิพพานของอสังขตธรรม นิพพานเป็นสภาพธรรมที่มีอยู่ จริง แต่ปัจจัยปรุงแต่งไม่ได้แล้ว จึงเป็นนั่นเป็นนี่ ไม่ได้อีกแล้ว

ส่วนใครที่บอกว่านิพพานเป็นอนตฺตา แสดงว่าคุณกำลังกล่าวขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า เพราะสิ่งที่เป็นอนตฺตา ย่อมเป็นไปเพื่ออาหาร ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็เพราะรูป ..เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเป็นอนตฺตา ฉะนั้น จึงเป็นไปเพื่ออาหาร อาหารนั้นเป็นความทุกข์”^{๒๕๕}

๒.๓.๔ อริยบุคคลผู้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์ได้แล้ว

พระอริยบุคคล คือ บุคคลที่เจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุมรรคญาณในขั้นต้นได้เป็นอย่างน้อย คือนับตั้งแต่พระโสดาปัตติมรรคขึ้นไป แบ่งออกเป็น ๔ จำพวก คือ

๑. พระโสดาบัน

คำว่า โสดาบัน แปลว่าถึงกระแสพระนิพพาน^{๒๕๖} หมายความว่าผู้บรรลุพระโสดาบันแล้วจักมุ่งหน้า ไปตามกระแสนิพพาน จนบรรลุความเป็นพระอรหันต์ ไม่มีวันตกต่ำ เมื่อสิ้นอายุขัยแล้วจักไม่ปฏิสนธิใน อภายภูมิอีกเลย เพราะประหัตถอกุศลกรรมมถ ๕ ประการ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิฉฉาจาร มุสาวาท และมิฉฉาปฏิญญา ได้โดยเด็ดขาด^{๒๕๗}

หลายคนเข้าใจว่า ความเป็นพระโสดาบันสูงส่งเกินเอื้อม ยาก ที่จะเข้าถึงได้ในชาติปัจจุบัน แต่ถ้าได้รู้ ข้อมูลดังต่อไปนี้แล้ว คุณจะ ต้องเปลี่ยนใจ..?

- พระโสดาบันท่านหนึ่งร้องให้พุ่มพวยเพราะลูกสาวเสียชีวิต ไม่ต่างจากปุถุชน คือ ท่านอนาถบิณฑิก เศรษฐี ๑ ในพระไตรปิฎก (มหามกุฏฯ) เล่มที่ ๔๐ หน้า ๒๐๔

- พระโสดาบันท่านหนึ่งโศกเศร้าร้องไห้เสื่อผ้า ผมเปียกปอน เพราะหลานเสียชีวิต คือ นางวิสาขา ๑ ในพระไตรปิฎก(มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ หน้า ๓๔๐

^{๒๕๒} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๗๗ หน้า ๕๗-๕๘.
^{๒๕๓} กระจายละเอียดที่ : ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๔๓/๒๕๙. อตฺตวาทุปาทาน หมายถึงสักกายทิฏฐิ ๒๐ ประการ (ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓/๑๙)
^{๒๕๔} ชุ.อป. (ไทย) ๓๒/๖๗/๖๖๓ ธรรมที่ปัจจัยมิได้ปรุงแต่ง ธรรมที่ไม่ได้เกิดจากปัจจัย ได้แก่พระนิพพาน (อง. ทุก. (ไทย) ๒๐/๔๘/๒๐๙, ชุ.อป.อ. (บาลี) ๑/๕๐๓/๓๓๘.
^{๒๕๕} วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑, ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๙/๙๔.
^{๒๕๖} คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๓ ข้อ ๖๓ หน้า ๓๕๓.
^{๒๕๗} คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒ ข้อ ๘๗ หน้า ๒๔๒.

- พระโสดาบันท่านหนึ่งหนีตามสามี และฆ่าแหละเนื้อชาย คูในพระไตรปิฎก(มหามกุฎา) เล่มที่ ๔๒ หน้า ๔๐

๒. พระสกทาคามี

สกทาคามี แปลว่า กลับมาอีกครั้งเดียว คือจะกลับมาเกิดในมนุษย์โลกอีกครั้งเดียวเท่านั้น^{๒๕๘} พระสกทาคามีนี้ละกิเลสได้เท่ากับพระโสดาบัน แต่สามารถทำกิเลสที่เหลือให้เบาบางลงเท่านั้น

พระสกทาคามี คือ พระอริยะบุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้วยังเพียรกำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อ วิปัสสนาญาณเกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งกว่าสภาวะญาณที่เคยผ่านมาแล้ว และติดตามด้วย **โหวทานะ** แทนโคตรภูญาณ เพราะท่านเป็นอริยะบุคคลแล้ว หลังจากนั้นบรรลุถึงพระสกทาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๒ แล้ว กิเลสที่มีอยู่จะเบาบาง แต่ไม่สามารถละสังโยชน์ที่เหลือให้ขาดหายโดยสิ้นเชิงได้ เมื่อหมดอายุขัยแล้วไปเกิดในเทวโลก พอหมดอายุขัยในเทวโลกแล้ว ก็กลับมาเกิดในมนุษย์โลกอีก จนได้บรรลุเป็นพระอรหันต์^{๒๕๙}

๓. พระอนาคามี

อนาคามี แปลว่า ไม่กลับมาอีก หมายความว่า เมื่อหมดอายุขัยแล้วจะไปเกิดในพรหมโลก และดับขันธปรินิพพานในพรหมโลกนั้น^{๒๖๐}

ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานครบ ๑๖ ญาณในรอบแรกแล้วยังเพียร กำหนดวิปัสสนากรรมฐานต่อจนวิปัสสนาญาณบังเกิดขึ้น มีอินทรีย์แก่กล้าเป็นทวิคุณจนบรรลุเข้าสู่มรรคที่ ๒ และที่ ๓ คือ ตั้งแต่ญาณที่ ๔ (อุทยัพพญาณ) จนญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) และติดตามด้วยโหวทานะ ก็บรรลุถึงพระอนาคามีมรรค และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๓ แล้ว ละสังโยชน์ที่เหลืออยู่อีก ๒ อย่างสิ้นเชิง ได้แก่ กามราคะสังโยชน์และปฏิฆะสังโยชน์ ก็คือละกามและโทสะได้อย่างเด็ดขาด และอกุศลกรรมบถได้อีก ๓ คือ ปิสุณวาจา ผรุสวาจา และพยาบาท พระอนาคามีมีความเป็นอยู่แบบสันโดษไม่มีครอบครัว มีศีล ๘ อยู่เป็นปกติ เมื่อหมดอายุขัยแล้วจะไปเกิดในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส ซึ่งเป็นที่อยู่เฉพาะของผู้ที่บรรลุเป็นพระอนาคามีเท่านั้น^{๒๖๑}

๔. พระอรหันต์

อรหันต์ แปลว่า ผู้ควรแก่การบูชาอันวิเศษ เพราะเป็นผู้ควรแก่ทักษิณาอันเลิศ ได้ชื่อว่าชีนาสพ เพราะเป็นผู้ที่หมดกิเลสอาสวะแล้ว^{๒๖๒} เป็นผู้สิ้นภพสิ้นชาติแล้ว เป็นผู้พ้นจากสังสารวัฏฏ์ ไม่ต้องเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไป^{๒๖๓}

พระอริยะบุคคล ผู้มีอินทรีย์แก่กล้าเป็นทวิคุณจนบรรลุเข้าสู่มรรคที่ ๒ ที่ ๓ และที่ ๔ ได้ คือตั้งแต่ญาณที่ ๔(อุทยัพพญาณ) จนญาณที่ ๑๒ (อนุโลมญาณ) เกิดขึ้นอย่างละเอียดอ่อนแจ่มแจ้งเป็นที่สุดด้วยบารมีที่เต็มบริบูรณ์ และติดตามด้วยโหวทานะ ก็บรรลุถึงพระอรหันต์มรรคสามารถตัดกิเลสทั้งหมดได้สิ้นเชิง และเมื่อบรรลุเข้าสู่มรรคญาณที่ ๔ แล้ว ตัดขาดสังโยชน์ที่เหลืออยู่ ๕ อย่าง คือ ๖) รูปราคะ ๗) อรูปราคะ ๘) มานะ ๙) อุทธัจจะ ๑๐) อวิชชา^{๒๖๔}

^{๒๕๘} คัมภีร์อรรถกถาบาลี ขุททกนิกาย (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๒ ข้อ ๑๕๑ หน้า ๗๘.

^{๒๕๙} คัมภีร์อรรถกถา สังยุตตนิกาย (มหามกุฎา) เล่มที่ ๓๑ หน้า ๓๐๐.

^{๒๖๐} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๘๘ หน้า ๓๑๖

^{๒๖๑} คัมภีร์อรรถกถาบาลี มัชฌิมนิกาย (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๑ ข้อ ๖๙ หน้า ๑๗๗

^{๒๖๒} คัมภีร์อรรถกถาบาลี ทีฆนิกาย (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๑ ข้อ ๑๑๖ หน้า ๔๘.

^{๒๖๓} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๒๙ ข้อ ๖ หน้า ๒๗.

^{๒๖๔} พระไตรปิฎก (มหาจุฬาร) เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๑๘๓ หน้า ๒๘๙.

๒.๔ วิปัสสนาภาวนา

คำว่า “วิปัสสนา” ตามคัมภีร์ไวยากรณ มาจาก วิ + ทิส + ยุ แปลง ทิส เป็น ปสส^{๒๖๕} แปลง ยุ เป็น อน^{๒๖๖} ลง อา อิติโชตกปัจจย^{๒๖๗}

คำว่า “วิปัสสนา” เป็นชื่อของปัญญา มีความหมายตามศัพท์ดังนี้

“วิ” แปลว่า โดยประการต่างๆ “ปัสสนา” แปลว่า หยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้ง ดังนั้น รวมความแล้ว “วิปัสสนา” แปลว่า ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็น เห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะรูปธรรมและนามธรรม ตามความเป็นจริงว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ตัวตน เรา เขา ไม่อยู่ในบังคับบัญชา

วิเคราะห์ศัพท์ว่า “อนิจจาทิวเสน วิวิธกาเรน ปสสตีติ วิปัสสนา อนิจจานุปัสสนาทิกา ภาวนาปณญา”^{๒๖๘} ธรรมชาติที่ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะวิเคราะห์ว่า เห็นสังขารธรรมโดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจอนิจจลักษณะเป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปัญญา มีอนิจจานุปัสสนาเป็นต้น.”

วิจิตรอนิจจาทิกัง สงขารเสสุ ปสสตีติ วิปัสสนา. วิปัสสนา คือ ปัญญาที่เห็นสภาวะต่างๆ มีอนิจจลักษณะเป็นต้น ในสังขารทั้งหลาย^{๒๖๙}

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิตามรรคให้ความหมายว่า วิปัสสนา คือ การเห็นแจ้ง หรือวิธีทำให้เกิดการเห็นแจ้ง มีบทบาทวิเคราะห์ว่า อนิจจาทิวเสน วิวิธเนน อากาเรหิ ธมเม ปสสตีติ วิปัสสนา^{๒๗๐} ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขั้นเป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญานั้น ชื่อว่า วิปัสสนา

อรรถกถาขุททกนิกายอธิบายว่า วิปัสสนา คือ การพิจารณาเห็นลักษณะของสภาวะธรรมที่ปรากฏ ๗ ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด ๖) นิโรธานุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏินิสสัคคานุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๒๗๑}

สรุปว่า วิปัสสนาภาวนา คือ การเห็นประจักษ์แจ้งพระไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อาการที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด เป็นต้น เป็นวิธีการปฏิบัติให้เข้าถึงสภาวะดับ สงบเย็น(นิพพาน)ได้^{๒๗๒} ถ้าต้องการสุขแท้ สุขถาวรที่ไม่กลับมาทุกข์อีกก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น^{๒๗๓} เป็นข้อปฏิบัติต่างๆ ในการอบรมปัญญาให้เข้าใจตามความจริง ไม่ใช่เห็นตามที่เรารวาทภาพให้เป็นด้วยความชอบ ความซึ้ง ความอยากได้ หรือความขัดใจของเรา รู้แจ้งชัดเข้าใจจริง จนถอนความหลงผิด และยึดติดในสิ่งทั้งหลายได้ ถึงขั้นเปลี่ยนท่าที่ต่อโลกและชีวิตใหม่ ความรู้ความเข้าใจถูกต้องที่เกิดเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีความสุขสงบผ่อนคลายและเป็นอิสระ เพราะพ้นจากอำนาจครอบงำของกิเลสที่สุดคือนำไปสู่ความหลุดพ้นที่แท้จริงยั่งยืนถาวร(สมุจเฉทวิมุตติ)^{๒๗๔}

^{๒๖๕} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๔๗๑ : ทิสสส ปสสทิสสทกฺขา วา.

^{๒๖๖} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๖๒๒ : อนกา ยญฺญน.

^{๒๖๗} คัมภีร์บาลีมูลกัจจายนสูตร. สูตรที่ ๒๓๗ : อิตถิมโต อาปจฺจโย.

^{๒๖๘} วิภาวินี. (บาลี) ๒๖๗.

^{๒๖๙} พระมหาสมปอง มุฑิต แปลเรียบเรียง, คัมภีร์อภินววรรณา, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ธรรมสภา, ๒๕๔๒), คาถาที่ ๑๕๓ หน้า ๒๐๖.

^{๒๗๐} ชุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘ ,อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๑๐๐/๑๐๐.

^{๒๗๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๒๗๒} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘ , ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑ .

^{๒๗๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม.อ. (บาลี) ๓๗๓/๗๕๙.

^{๒๗๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต),พุทธธรรม,(กรุงเทพฯ.,๒๕๔๕),หน้า๓๐๖.

๒.๔.๑ จุดมุ่งหมายของการเจริญวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนา คือ การใคร่ครวญธรรม หมายถึงการเพ่งพิจารณาเห็นธรรมโดยความเป็นไตรลักษณ์^{๒๗๕}ตามเป็นจริง แต่ที่เราไม่เห็นรูป-เห็นนามตามความเป็นจริง (โดยความเป็นไตรลักษณ์) ได้โดยง่าย ทำให้มีความเห็นผิด เข้าใจผิด จำผิดขึ้น ไม่แจ้งในไตรลักษณ์ ที่ไม่แจ้งในไตรลักษณ์ ก็เพราะมีสิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์อยู่ สิ่งที่ปิดบังไตรลักษณ์ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสังญาปิดบังอนัตตา^{๒๗๖}

๑. สันตติ ปิดบัง อนิจจัง สันตติ คือ ความสืบทอดของรูปนามที่เกิดขึ้นติดต่อกันอย่างรวดเร็วเหลือเกิน จึงทำให้ไม่เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปของนามและของรูป ทำนองเดียวกับที่เห็นแสงไฟที่รูป ซึ่งแกว่งหมุนเป็นวงกลมอย่างรวดเร็ว ๆ ในที่มีต ๆ จึงทำให้เห็นไปว่าแสงไฟนั้นติดกันเป็นพิค เป็นวงกลมไปเลย ฉะนั้นเมื่อไม่เห็นความเกิดดับ ก็ทำให้เข้าใจผิดไปว่ารูปนามนี้ไม่มีการเกิดดับ เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนเราเขา เป็นของสวยงามน่าชื่นชมยินดี ต่อเมื่อได้กำหนดจนเกิดปัญญาเห็นความดับไปของนามของรูปอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งแล้ว จึงจะทำลายความวิปลาสที่เห็นว่าเที่ยงว่ายั่งยืน และประหลาด มานะได้

๒. อริยาบถ ปิดบังทุกข์ อันความทุกข์เวทนาทั้งหลาย ตามปกติเป็นส่วนมากนั้นเกิดจากอริยาบถ เช่น นั่งมากก็เมื่อยเกิดทุกข์เวทนาขึ้นมาแล้วทนอยู่ไม่ได้ เดินมากก็เมื่อยทนไม่ได้ ยืนมากก็ทนไม่ไหว แม้แต่นอนมากก็ลำบากทนอยู่ไม่ได้นานเหมือนกัน อริยาบถเก่าเป็นทุกข์นั้นย่อมรู้เห็นกันทั่วไปได้โดยง่าย เมื่อนั่งนานก็เมื่อยทนไม่ได้จึงลุกเดิน ก็นึกว่าการเดินนั้นเป็นสุขสบายเพราะหายเมื่อย เดินนานหน่อยก็เหนื่อยทนไม่ได้ก็จึงนอน ก็นึกว่าการนอนนั้นเป็นสุขสบายเพราะหายเหนื่อย คือเห็นว่าอริยาบถที่เปลี่ยนใหม่นั้นเป็นสุข เพราะขณะที่เปลี่ยนใหม่ ๆ นี้ ทุกขเวทนายังไม่ทันเกิด แท้จริงอริยาบถเก่าเป็นทุกข์ อริยาบถที่เปลี่ยนใหม่ก็จะเป็นทุกข์อีกเหมือนกัน รวมความว่า หนีทุกข์เก่าไปสู่ทุกข์ใหม่นั้นเอง อริยาบถเก่านั้นเห็นทุกข์ได้ง่าย เพราะทุกขเวทนายากำลังมีอยู่ แต่อริยาบถใหม่ก็ไม่สามารถพ้นทุกข์ไปได้ จะต้องสำแดงให้ทุกข์ปรากฏขึ้นมาอย่างแน่นนอนไม่เร็วก็ช้า อริยาบถเก่าที่กำลังมีทุกข์เวทนายอยู่ เป็นที่ตั้งแห่ง โทมนัส อริยาบถใหม่ก็นึกว่าเป็นสุขนั้นก็เป็นที่ตั้งแห่งตณหาคืออภิชฌา แต่ว่าการเจริญวิปัสสนาภาวนานั้น เพื่อกำจัดอภิชฌา และโทมนัส ทั้งสองอย่าง ที่กล่าวมานี้ เป็นการกล่าวถึงการเห็นทุกขเวทนา ซึ่งผู้ที่เจริญวิปัสสนาภาวนาย่อมจะเห็นทุกขเวทนา ก่อนเป็นเบื้องต้น เพราะทุกขเวทนาเป็นของหยาบ เห็นได้ง่าย ขั้นที่สอง จึงจะเห็นสังขารทุกข์ที่จะต้องถูกเบียดเบียนโดยความเกิดดับอยู่เป็นนิจ ต่อไปก็เห็น ทุกขลักษณะ คือ ความเกิดดับเป็นขั้นที่สาม และจะปรากฏทุกข์สัจ เป็นขั้นสุดท้าย ทุกขเวทนา เห็นได้ในอริยาบถเก่า เห็นสังขารทุกข์ได้ในอริยาบถใหม่ เห็นทุกขลักษณะได้เมื่อกำหนดนามรูปจนสันตติขาด และจะเห็นทุกขสัจจ ได้ในสังขาร เบกขาญาณที่แก่กล้า มีกำลังพอที่จะอนุโลมให้เห็นอริยสัจ ทั้ง ๔ ได้ เมื่อเห็นทุกข์ ก็ทำลายวิปลาสธรรมที่เห็นว่าสุขว่าสวยงามนั้นได้ และประหลาดตมตาลงได้

๓. ฆนสังญาปิดบังอนัตตา ฆนสังญา คือ ความสำคัญว่าเป็นก้อน เป็นแห่ง ความสำคัญว่าเป็นก้อน เป็นแห่งนั้น เป็นสิ่งที่ทำให้เห็นว่าเป็นตัวเป็นตน เป็นคนเป็นสัตว์ ที่ว่าเป็นคนก็สำคัญเอาหมดทั้งก้อนหมดทั้งแห่งนี้ว่าเป็นคน ถ้าย่อยก้อนนี้แห่งนี้ออกไปแล้ว ก็จะมีแต่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เท่านั้นเอง หาสิ่งที่เป็นคนเป็นตนเป็นตัวนั้นไม่มีเลย ถ้ายังถือทั้งก้อนทั้งแห่งว่าเป็นคนอยู่ ก็ย่อมจะเข้าใจผิดไปว่าเป็นของเที่ยง เพราะยังยืนอยู่นับสิบ ๆ ปี เป็นสุข เป็นสาระ สวยงามน่ารักน่าใคร่ เมื่อเห็นอนัตตา ก็ทำลายวิปลาสว่า เป็นตัวเป็นตนบังคับบัญชาขั้นนี้ได้ และประหลาดทิฏฐิลงได้ การทำลายสิ่งที่ปกปิดไตรลักษณ์ เพื่อให้เห็นไตรลักษณ์นั้นมีวิธีเดียว คือ การกำหนดเพ่งรูปนามตามวิธีที่เรียกว่า เจริญวิปัสสนาภาวนา ที่กำลังศึกษาอยู่บัดนี้^{๒๗๗}

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่นก็คือปฏิบัติตามหลัก

^{๒๗๕} อ.ส.ต.ต.ก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อ.ส.ต.ต.ก.ฎีกา.(บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒

^{๒๗๖} ดูใน อ.ส.ต.ต.ก.ฎีกา.(บาลี) ๑/๓๔๑

^{๒๗๗} วิสุทธิตี. (บาลี) ๓/๒๗๕, วิสุทธิตี.ฎีกา (บาลี) ๓/๕๒๒.

สติปัฏฐาน ๔ นอกจากนี้ไม่มีทางอื่นใดอีกเลย^{๒๗๘} สติปัฏฐาน ๔ เท่านั้นที่สามารถทำลายวิปัสสนา และทำให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความจริงของรูปนามได้

อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึงเห็นตามเหตุ ตามการณ ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง^{๒๗๙} แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปัสสนาธรรม ๓ ประการ คือ ทิฏฐิวิปัสสนา(ความเห็นผิด) จิตวิปัสสนา(รู้ผิด) และสัญญาวิปัสสนา(จำผิด) องค์ของวิปัสสนา มี ๔ คือ

- ๑) สุภวิปัสสนา สำคัญผิดว่ารูป-สังขารเป็นของสวยงาม
- ๒) สุขวิปัสสนา สำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุข
- ๓) นิจจวิปัสสนา สำคัญว่ารูป-นามสังขารเที่ยง
- ๔) อัถตวิปัสสนา ความสำคัญผิดว่ารูป-นามสังขารเป็นตัวเป็นตน บัญชาตั้งใจได้^{๒๘๐}

วิปัสสนาธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูป-นาม การที่จะละวิปัสสนาธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดนามรูปตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถา^{๒๘๑} กล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือ ทำลายวิปัสสนาธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

- ๑) สุภวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของสวยงามเสียได้
- ๒) สุขวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุขเสียได้
- ๓) นิจจวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นของเที่ยงเสียได้
- ๔) อัถตวิปัสสนา กำจัดได้ด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือละความสำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๒๘๒}

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่าวิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกับ คือวิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลยหากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

^{๒๗๘} ดูรายละเอียดใน ม.ม.อ.(บาลี)๑/๑๐๖/๒๕๔

^{๒๗๙} ม.อ.อ.(บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗.

^{๒๘๐} ดูรายละเอียด อ.จ.ต.ุ(ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔ , วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๓๖๖.

^{๒๘๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙.

^{๒๘๒} ดูรายละเอียด ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔ , วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๑.

๒.๔.๒ เจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติ หรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน^{๒๘๓} อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ^{๒๘๔} สำคัญของสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ทรงตรัสว่า ภิคุชทั้งหลายทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก^{๒๘๕} เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลอรุณมรรค เพื่อให้แจ้งนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔ คือ

๑. พิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๒. พิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๓. พิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้
๔. พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติกำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลก^{๒๘๖}

ใจความสำคัญของสติปัฏฐาน ๔

๑) กายนุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งกาย คือ รูปขันธ์ ด้วยความเพียร ด้วยสัมปชัญญะ ด้วยสติและไม่ยินดียินร้าย พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้เป็น 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 โดยกำหนดให้รู้ทันทุกอากัปกิริยานั้น ๆ
- ๑.๔) พิจารณาสัมผัสปฏิภูม 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^{๒๘๗}

๒) เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่อง ๆ ซึ่งเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นสุขเป็นทุกข์หรือเฉย ๆ เมื่อได้เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้ดมกลิ่น ได้ลิ้มรส ได้ถูกต้องสัมผัสด้วยกาย และได้นึกถึงสิ่งต่างๆ ทางประสาทสัมผัสทั้ง ๕ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย โดยพิจารณาให้เห็นความเป็นจริงว่าเป็นแต่เพียงความรู้สึก ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตน พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๙ ประการ คือ

- ๒.๑) เสวยสุขเวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนา
- ๒.๒) เสวยทุกข์เวทนาอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนา

^{๒๘๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๖๗-๓๖๘, ที.ม.ฐีกา(บาลี) ๓๕๗-๓๕๙.

^{๒๘๔} พระสังฆมณฑลสังฆมณฑลธรรมจริยะ, **ปรมัตถโคตติกาปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๒๘๕} ทางเดียว หมายถึง เป็นทางที่บุคคลผู้ละการเกี่ยวข้องกับหมู่คณะประพตติธรรมอยู่แต่ผู้เดียว เป็นทางของบุคคลผู้ค้นพบผู้เดียวคือพระพุทธเจ้าเท่านั้น เป็นทางปฏิบัติในศาสนาเดียวคือพระพุทธศาสนา เป็นทางสายเดียวที่ดำเนินไปสู่จุดหมายเดียว คือพระนิพพาน ที.ม.อ.(บาลี)๓๗๓/๓๕๙

^{๒๘๖} ที.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

^{๒๘๗} ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙.

- ๒.๓) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนา
- ๒.๔) เสวยสุขเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนามีอามิส
- ๒.๕) เสวยทุกข์เวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนามีอามิส
- ๒.๖) เสวยอุเบกขาเวทนามีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนามีอามิส
- ๒.๗) เสวยสุขเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยสุขเวทนาไม่มีอามิส
- ๒.๘) เสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยทุกข์เวทนาไม่มีอามิส
- ๒.๙) เสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิสอยู่ มีสติระลึก รู้ชัดว่า กำลังเสวยอุเบกขาเวทนาไม่มีอามิส

๓) จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึงการมีสติตั้งมั่นอยู่ในการพิจารณาเนื่องๆ ซึ่งจิต คือความคิดต่างๆ เช่น พิจารณาดูว่าจิตมีราคะหรือไม่มีราคะ จิตมีโทสะหรือไม่มีโทสะ จิตมีโมหะหรือไม่มีโมหะ โดยพิจารณาให้เห็นตามความเป็นจริงว่า เป็นแต่เพียงความคิด ไม่ใช่สิ่งที่เที่ยงแท้ยั่งยืนไม่ใช่ตัวตน พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๑๖ ประการ คือ

- ๓.๑) เมื่อจิตมีราคะเกิดขึ้น สติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีราคะ
- ๓.๒) เมื่อจิตปราศจากราคะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากราคะ
- ๓.๓) เมื่อจิตมีโทสะเกิดขึ้น สติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโทสะ
- ๓.๔) เมื่อจิตปราศจากโทสะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโทสะ
- ๓.๕) เมื่อจิตมีโมหะเกิดขึ้น สติตามกำหนดรู้ว่า จิตมีโมหะ
- ๓.๖) เมื่อจิตปราศจากโมหะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตปราศจากโมหะ
- ๓.๗) เมื่อจิตหดหู่และท้อถอย สติตามกำหนดรู้ว่า จิตหดหู่ และท้อถอย
- ๓.๘) เมื่อจิตฟุ้งซ่าน สติตามกำหนดรู้ว่า จิตฟุ้งซ่าน
- ๓.๙) เมื่อจิตเป็นมหัคคตะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตเป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๐) เมื่อจิตไม่เป็นมหัคคตะ สติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่เป็นมหัคคตะ
- ๓.๑๑) เมื่อจิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า (สอฺตฺตฺร) ให้เอาสติกำหนดรู้ว่า จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๒) เมื่อจิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า (อนฺตฺตฺร) สติกำหนดรู้ว่า จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า
- ๓.๑๓) เมื่อจิตสงบแล้ว (สมาหิตจิต) สติตามกำหนดรู้ว่า จิตสงบ
- ๓.๑๔) เมื่อจิตไม่สงบ (อสมาหิตจิต) สติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่สงบ
- ๓.๑๕) เมื่อจิตพ้นจากกิเลสแล้ว (วิมุตตจิต) สติตามกำหนดรู้ว่า จิตพ้นจากกิเลส
- ๓.๑๖) เมื่อจิตไม่พ้นจากกิเลส (อวิมุตต) สติตามกำหนดรู้ว่า จิตไม่พ้นจากกิเลส^{๒๘๘}

๔) ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน หมายถึง การพิจารณาธรรมอันเป็นสภาวะโดยรวมทั้งรูปธรรมและนามธรรม ทั้งภายในและภายนอก ต้องกำหนดรู้ไปตามลำดับตั้งแต่อย่างหยาบไปจนถึงอย่างละเอียดที่สุด ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ลึกซึ้งกว่าการพิจารณาเห็นกาย เวทนา และจิตอย่างใดอย่างหนึ่งตามที่ได้ปฏิบัติมา ให้ความจริงแบบอริยสัจ คือ การปฏิบัติไม่ใช่แค่ให้กำหนดรู้เรื่องสภาวะธรรมอันเป็นทุกข์ทั้งปวงเท่านั้น แต่ต้องมีการกำหนดรู้ทางดับทุกข์รวมไว้ด้วย พระพุทธองค์ทรงจำแนกไว้ ๕ หมวด คือ

- ๔.๑) หมวดนิรวณฺ์ คือ ธรรมเป็นเครื่องกั้น หรือห้ามไม่ให้บรรลุกุศลธรรม มี ๕ ประการ คือ กามฉันทะ พยาบาท ถีนมิทสะ อุทัจจกุกุจจะ วิจิกิจฉนา
- ๔.๒) หมวดขันธ์ คือ กองอุปาทานขันธ์ ๕ กอง คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ
- ๔.๓) หมวดอายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ และอายตนะภายนอก ๖ คือ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณฺ์

^{๒๘๘} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕.

๔.๔) หมวดโพชฌงค์ คือ องค์แห่งธรรมเครื่องตรัสรู้ ๗ ประการคือ สติ ธัมมวิจยะ วิริยะ ปีติ ปัสสัทธิ สมาธิ อุเบกขา

๔.๕) หมวดสังขละ คือ สภาวะธรรมที่เป็นความจริงแท้ ๔ ประการ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๒๘๙}

๒.๔.๓ ทำไม่ต้องเจริญวิปัสสนาภาวนา

ความเข้าใจของผู้ปฏิบัติหลายท่านคิดว่า การปฏิบัติสมถภาวนาดีกว่าวิปัสสนาภาวนา เพราะสมถะฝึกแล้วทำให้เหาะได้ รู้ใจคนอื่นได้ เสกมนต์คาถาอาคมขลัง ส่วนวิปัสสนาล้วนๆ ทำเช่นนั้นไม่ได้ แต่ถึงอย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติสมถกรรมฐานก็ยังเป็นเพียงปุถุชนที่ยังต้องเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ในภูมิทั้ง ๕ หาที่สุดของภพชาติไม่ได้ ยังต้องตกอบาย ทรมานในนรกอีกนับชาติไม่ถ้วน ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนานั้น ถึงแม้จะเหาะไม่ได้ เสกคาถาไม่ขลัง แต่ก็ไม่เหลือภพชาติเพียงแค่ ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง และตั้งแต่นั้นเป็นต้นไปก็จะไม่ตกอบายภูมิอีกเลย ไม่ว่าจะในอดีตจะเคยทำบาปอกุศลไว้มากมายปานใดก็ตาม

ผลจากสมถะไม่ว่าจะเป็นฌานสมาบัติหรืออภิญญาก็ตาม ยังเป็นเพียงโลกีย์^{๒๙๐} เป็นของปุถุชนเสื่อมถอยได้ เช่น ฤทธิ์ที่พระเทวทัตได้^{๒๙๑} เจโตวิมุตติของพระโคธิกะ^{๒๙๒} และฌานสมาบัติของพระภิกษุสามเณร ฤาษีและคฤหบดี บางท่านที่มีเรื่องเล่าต่อกันมาในคัมภีร์ต่างๆ เป็นของมีมาก่อนพุทธกาล เช่น อาฬารดาบสกาลามโคตรได้ถึงอรุปรมาณที่ ๓ อุททกดาบสรามบุตร ได้ถึงอรุปรมาณที่ ๔ เป็นต้น^{๒๙๓} เป็นของมีได้ในลัทธิภายนอกพระพุทธศาสนา มิใช่จุดหมายของพระพุทธศาสนา เพราะไม่ทำให้หลุดพ้นจากกิเลสและทุกข์ได้อย่างแท้จริง นักบวชบางลัทธิทำสมาธิได้ฌาน ๔ แต่ยังมีมิจฉาทิฎฐิเกี่ยวกับเรื่องอัตตาและยึดถือในฌานนั้นว่าเป็นนิพพาน ก็มี^{๒๙๔} ลัทธิเช่นนี้พระพุทธเจ้าทรงปฏิเสธ

ผลที่ต้องการจากสมถะตามหลักพุทธศาสนา คือการสร้างสมาธิเพื่อใช้เป็นบาทฐานวิปัสสนา จุดหมายสูงสุดของพระพุทธศาสนาสำเร็จด้วยวิปัสสนา คือการฝึกอบรมปัญญาที่มีสมาธินั้นเป็นบาทฐาน หากบรรลุจุดหมายสูงสุดด้วยและยังได้ผลพิเศษแห่งสมถะด้วย ก็จัดว่าเป็นผู้มีคุณสมบัติพิเศษได้รับการยกย่องนับถืออย่างสูง แต่หากบรรลุจุดหมายแห่งวิปัสสนาอย่างเดียวไม่ได้ผลพิเศษแห่งสมถะ ก็ยังเลืกกว่าได้ผลพิเศษแห่งสมถะคือได้ฌานสมาบัติและอภิญญา ๕ แต่ยังไม่พ้นจากอวิชชาและกิเลสต่างๆ ไม่ต้องพูดถึงจุดหมายสูงสุด แม้แต่เพียงขั้นสมาธิ ท่านก็กล่าวว่า พระอนาคามีถึงแม้จะไม่ได้ฌานสมาบัติ ไม่ได้อภิญญา ก็ชื่อว่าเป็นผู้บำเพ็ญสมาธิบริบูรณ์^{๒๙๕} เพราะสมาธิของพระอนาคามีผู้ไม่ได้ฌานสมาบัติ ไม่ได้อภิญญานั้น แม้จะไม่ใช้สมาธิที่สูงพิเศษอะไรนักแต่ก็เป็นสมาธิที่สมบูรณ์ในตัวยั่งยืนคงระดับ มีพื้นฐานมั่นคง^{๒๙๖} เพราะไม่มีกิเลสที่จะทำให้เสื่อมถอยหรือรบกวนได้ ตรงข้ามกับสมาธิของผู้เจริญสมถะอย่างเดียวกันได้ฌานสมาบัติและอภิญญา แต่ไม่ได้เจริญวิปัสสนาไม่ได้บรรลุมรรคผล แม้สมาธินั้นจะเป็นสมาธิขั้นสูงมีผลพิเศษ แต่ก็ขาดหลักประกันที่จะทำให้ยั่งยืนมั่นคง ผู้ได้สมาธิอย่างนี้ ถ้ายังเป็นปุถุชนก็อาจถูกกิเลสครอบงำทำให้เสื่อมถอยได้

^{๒๘๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๓/๒๕๗

^{๒๙๐} ดุรายละเอียต วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๑๙๕,๑๙๗

^{๒๙๑} ดุรายละเอียต วิ.ม.(บาลี)๗/๓๕๕/๑๖๑

^{๒๙๒} ดุรายละเอียต วิสุทฺธิ.(บาลี)๓/๓๔๓ , ขุ.ชา.อ.(บาลี)๔/๕

^{๒๙๓} ดุรายละเอียต ม.ม.ุ.(ไทย) ๑๒/๓๑๗/๒๘๓ , ม.ม.ุ.(ไทย) ๑๒/๓๑๗/๓๒๐, ม.อ.อ.(บาลี)๓/๕๗๓

^{๒๙๔} ที.สี.(บาลี) ๙/๕๐/๒๒,ที.สี.(ไทย) ๙/๕๐/๔๗,ข.ชา.อ.(บาลี) ๙/๑๖๖, ม.อ.ป.อ.(บาลี)๔/๑๕๐/๑๑๙

^{๒๙๕} วิปัสสนานิยามน ทิ สุกขวิปัสสกสส อุปปนนมคโคปิ สมาสตติลาภินอ ฌานํ ปาทกํ อกตวา อุปปน นมคโคปิ ปรมชฌานํ ปาทกํ กตวา ปภินณกสงฆาเร สมนนิตตวา อุปปาทิตมคโคปิ ปรมชฌานนิโกว โหติ สพเพสุ สุตต โพชฌณคานิ อฏฺฐ มคคฺจนานิ ปณจ ฌานนฺจคานิ โหติ (ขุ.ป.อ.(บาลี)๑/๑๐๘/๒๐๙,อภิ.ส.อ.(บาลี)๑/๗๐๔/๒๘๕

^{๒๙๖} อัง.จตุ.(บาลี) ๒๑/๑๓๖/๑๕๕, อัง.จตุ.(ไทย)๒๑/๑๓๖/๒๐๕,อัง.จตุกก.อ.(บาลี)๒/๑๓๖/๓๘๑

การทำบุญกุศลย่อมนำความสุขความเจริญมาให้ผู้กระทำในชาติต่อ ๆ ไป แต่ถึงอย่างไรก็ตาม การทำบุญให้ทานที่ชาวพุทธนิยมทำอยู่ทุกวันนี้ ส่งผลให้ได้ไปเกิดเพียงแค่สวรรค์ ๖ ชั้นเท่านั้น เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเกิดเป็นคนอีก และถ้าเคยทำบาปไว้ก็ต้องไปทรมานในนรกอีกหลายแสนโกฏิปี ไปเกิดเป็นเดรัจฉานบ้าง เป็นเปรตบ้าง ในพระไตรปิฎกบอกว่า “เทวดาและเวทูปผลาพรหมเมื่อเคลื่อนจากภพของตนแล้ว ยังต้องไปตกนรกหมกไหม้เสียส่วนมาก”^{๒๙๗} นั้นแสดงว่าแม้แต่พรหมและเทวดาก็ยังไม่พ้นนรก ..แล้วมนุษย์อย่างเราๆ จะเหลืออะไร?

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การที่เราได้สั่งสมบุญไว้มาก จึงไม่รับประกันว่าเราจะหลุดพ้นจากทุกข์ ให้ประสบสุขช่วงนี้วันหนึ่ง หรือไม่ต้องกลับไปตกนรกอีกได้^{๒๙๘} แต่ถึงกระนั้น บุญก็เป็นปัจจัยสำคัญในหลายเหตุปัจจัยที่จะเป็นบันไดให้เราก้าวไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ แต่ถึงเราได้ทำบุญไว้มากมายปานใดก็ตาม ก็ไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์และนรกได้ เหมือนกับแสงสว่างในกลางวันย่อมตามมามากด้วยความมืดมิดในยามค่ำคืนเสมอ จนกว่าจะเข้าสู่นิพพาน หลุดพ้นจากการเวียนว่ายตายเกิดได้อย่างสิ้นเชิง หรือเจริญวิปัสสนาถึงญาณที่ ๑๔ แล้ว โสดาปัตติมรรคญาณจะทำหน้าที่ประหารมัจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉาได้เด็ดขาด^{๒๙๙} เป็นผู้มีศีล ๕ อยู่โดยปกติ มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย ไม่ตกไปในนรกอีกแล้ว มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิอีกไม่เกิน ๗ ชาติ^{๓๐๐}

๒.๔.๔ ประโยชน์และอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนา

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติสมาธิภาวนามีมากมาย จนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้จนกว่าผู้ นั้นได้ลงมือปฏิบัติจนได้เห็นผลจริงด้วยตนเอง พอกล่าวเป็นตัวอย่างเป็นได้ดังนี้

๑. ทำให้จิตใจเกิดความสงบเยือกเย็นเป็นสุข^{๓๐๑}
๒. ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุนิพพานแล้ว ตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไปจะไม่ตกนรก^{๓๐๒} ไม่เกิดเป็นเปรต อสุรกาย และสัตว์เดรัจฉานอีกเลย^{๓๐๓}
๓. เมื่อปฏิบัติวิปัสสนาถึงสังขารูปเพกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) จนแก่กล้าแล้ว ทำให้โรคบางอย่างหายได้ เช่น โรคมะเร็ง โรคหัวใจ ต่อมไทรอย โรคเกี่ยวกับลมและเลือด^{๓๐๔}
๔. ถ้ามีเหตุให้ปฏิบัติไม่สำเร็จ ไปติดอยู่เพียงแค่อนุญาณ ๑๑ ก็ไม่เสียเวลาเปล่า เพราะจะเกิดปัญญาญาณ ที่จะใช้ในการแก้ปัญหิต่าง ๆ ในโลกได้
๕. แก้อาถรรพ มนต์ดำได้ ไม่ว่าจะถูกของหรือโดนยาพิษ ยาสั่งมา เมื่อปฏิบัติจนถึงสังขารูปเพกขาญาณแล้ว อาถรรพจะหายไปจนเกลี้ยง (เรื่องนี้ขอทำให้พิสดาร)
๖. บรรลุอมรรค ผล นิพพานได้^{๓๐๕} ไม่ต้องกลับมาเกิดอีกใน ๓๑ ภูมิ หรือในสังสารวัฏฏ์อีก อันเป็นจุดประสงค์สูงสุดอย่างแท้จริงในพระพุทธศาสนา^{๓๐๖}

^{๒๙๗} พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๑๘๑ หน้า ๖๕๔
^{๒๙๘} พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๙ ข้อ ๑๗๗ หน้า ๕๐๖
^{๒๙๙} ดูใน อภิ.ปุ. (ไทย) ๓๖/๓๑/๑๒๒ , อภิ.ปุ.อ. (บาลี) ๓๑/๕๓.
^{๓๐๐} ดูใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒ , ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๙๖.
^{๓๐๑} ุรายละเอียด อง.อภุฎก.อ. (บาลี) ๓/๖๕-๖/๒๗๐-๒.
^{๓๐๒} ุรายละเอียด ใน อง.ทสก.(บาลี) ๒๔/๖๓/๙๕ , อง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๑.
^{๓๐๓} ุรายละเอียดใน ส.มหา.(บาลี) ๑๙/๑๐๐๖/๓๐๐ , ส.มหา.(ไทย) ๑๙/๑๐๐๖/๕๐๙.
^{๓๐๔} ุรายละเอียดใน ..พินิจ รัตนกุล.ศ.ตร., สวตมมต สมภา วิปัสสนา รักษาโรคได้. พิมพ์ครั้งที่ ๓ นนทบุรี. บริษัทเพชรรุ่งเรืองการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๗.
^{๓๐๕} ุรายละเอียด ม.ม.(บาลี) ๑๓/๑๙๗/๑๗๕-๖, ม.ม.(ไทย) ๑๓/๑๙๗/๒๓๕-๒๓๗.
^{๓๐๖} บรรลุอรหัตผลแล้ว ไม่กลับมาเกิดในภพอีกต่อไป ดูใน ขุ.ขุ.อ.(บาลี) ๙/๒๒๕.

อานิสงส์การเจริญวิปัสสนา ๔ ประการ

๑. มีสติมั่นคงไม่ตายด้วยความหลง^{๓๐๗}
๒. ได้เกิดอยู่ในสุคติภูมิ (คือมนุษย์,สวรรค์)
๓. ถ้าอุปนิสัยยังอ่อนอยู่ ก็จะเป็นอุปนิสัยติดขั้นสันดานไปในภพหน้า^{๓๐๘}
๔. ถ้ามีอุปนิสัยและอินทรีย์แก่กล้า ก็จะทำพระนิพพานให้แจ้งด้วยปัญญาภายใน ๗ วันหรือ ๗ เดือน หรือ ๗ ปี พระอรหันต์หรือพระอนาคามี พึงหวังได้^{๓๐๙}

ผลสำเร็จของการเจริญวิปัสสนาภาวน คือ ญาณ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากการปฏิบัติที่ถูกต้องตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น (เอกายนมรรค^{๓๑๐}) ประกอบด้วยช่วงทางแห่งความบริสุทธิ์ ๗ ระยะ (วิสุทธิ ๗)^{๓๑๑} จำแนกออกได้เป็นแนวการศึกษา ๓ ขั้นตอน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ปราภผลเป็นสภาวะญาณ

ญาณ คือ ปัญญาหรือโมหะ ซึ่งทั้งสามคำนี้ต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น แต่โดยองค์ธรรมเป็นอันเดียวกัน คือปัญญาเจตสิก จิตที่ประกอบด้วยปัญญาเรียกว่าญาณสัมปยุตต์^{๓๑๒} หรือปัญญินทรีย์ (ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี)^{๓๑๓}

ในคัมภีร์ชื่อว่าวิสุทธิมรรคแสดงลักษณะแห่งญาณไว้ดังนี้ว่า “ญาณมีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืด คือโมหะ อันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน(คือเหตุใกล้)ของญาณนั้น”^{๓๑๔} ซึ่งมีพระบาลีรับรองว่า “สมาธิโต ยถากุตฺ ขานาติปสฺสตี แปลว่า ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว(เป็นสมาธิ) ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง”^{๓๑๕}

สรุปคือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งตามความจริงที่เรียกว่ารู้หรือรู้แจ้ง ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีลักษณะแห่งการรู้สภาวะธรรมตาแห่งธรรมทั้งหลาย คือ ลักษณะ ๓ มีอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีลักษณะส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืด หรือกำจัดอวิชชา คือ ความไม่รู้ซึ่งเป็นเหมือนกับความมืดอันทำให้หลง ให้สิ้นสูญไปขณะเดียวกัน ก็ทำวิชา คือ ความรู้ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลงมีลักษณะรู้ทั่วถึงธรรมทั้งหลาย มีลักษณะการแทงตลอดสภาวะธรรม ชื่อว่า ญาณ

สภาวะญาณในการเจริญวิปัสสนา จำแนกประเภทตามที่อยู่จักกันทั่วไป ออกได้เป็น ๒ กลุ่มใหญ่ ๆ คือ วิปัสสนาญาณ ๙ และญาณ ๑๖^{๓๑๖}

๑) ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลำดับญาณไว้ ๑๖ ญาณ นับตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงปัจจเวกขณะญาณ ซึ่งบังเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบวิปัสสนายานิก หรือสุททวิปัสสนา

ญาณ ๑๖ คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่า การเจริญสุททญาณวิปัสสนา ตามลำดับมี ๑๖ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

^{๓๐๗} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๘๙/๔๗๕.

^{๓๐๘} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๙๔/๓๐๔, ขุ.อิติ.อ. (บาลี) ๔๑/๑๗๖.

^{๓๐๙} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๔๐๔/๓๓๘.

^{๓๑๐} อง.ทุกก.(ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๕, ขุ.ม.อ.(บาลี) ๓/๕๐

^{๓๑๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗-๒๕๙/๒๗๗-๒๘๓, ดูรายละเอียดในบทที่ ๓.

^{๓๑๒} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙๖.

^{๓๑๓} อ.ภ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๓๑๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๕.

^{๓๑๕} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๒๗/๑๘., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๔๗/๑๐๐.

^{๓๑๖} ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๕๕.

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณเห็นรูป-เห็นนาม ได้แก่ นามรูปปริเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจสุดมยปัญญา และจิตตามยปัญญาอยู่ ยังมีอารมณ์เป็นสมณะ คือเป็นบัญญัติอารมณ์ผสมอยู่มาก

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูปนาม ได้แก่ อุทฺถัพพญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา แต่ยังมีจิตตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง มีอารมณ์เป็นวิปัสสนา คือมีรูปนามปรมาตถ์เป็นอารมณ์

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความ ไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูป-ทุกนามที่กำหนดรู้ ได้แก่ ภังคญาณ เป็นต้นไป เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญาโดยแท้ มีอารมณ์เป็นปรมาตถ์เท่านั้น^{๓๑๗}

๒) ในพระไตรปิฎกแสดงวิปัสสนาญาณ ๙ ชั้น มุ่งหมายถึงญาณที่นับเข้าในวิปัสสนา สามารถนำบุคคลผู้ปฏิบัติขึ้นไปสู่โลกุตตระปัญญาได้ หลุดพ้นจากกิเลสอาสวะทั้งปวง นับตั้งแต่ญาณที่ ๔ อุทฺถัพพญาณ จนถึงญาณที่ ๑๒ อนุลโหมญาณ เพราะอุทฺถัพพญาณเป็นญาณแรกที่อยู่เห็นไตรลักษณ์ ด้วยปัญญาชนิดที่เรียกว่าภาวนามยปัญญา โดยไม่ต้องอาศัยจินตามยปัญญาเข้ามาช่วย ปรากฏแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบสมถยานิก^{๓๑๘}

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาญาณ ๙ ผ่านมาแล้วจะเกิดความรู้แจ้ง เห็นจริง คือเข้าถึงญาณที่สสนะวิสุทธิ และในระหว่างนั้นจะเกิดญาณหนึ่งคือโคตรภูญาณ แปลว่า ญาณครอบโคตร หมายถึงญาณที่อยู่ท่ามกลางระหว่างเป็นปุถุชน กับอริยชน เปรียบเหมือนคนข้ามเรือ เมื่อเรือเข้าเทียบท่าแล้วก้าวขาข้างหนึ่งลงไปเหยียบบนเรือ ส่วนขาข้างหนึ่งยังอยู่บนบก จะกล่าวว่าบุรุษผู้นี้อยู่บนบกหรือน้ำ อย่างไรก็ดีอย่างหนึ่งเพียงอย่างเดียวย่อมไม่ได้ เพราะตามสภาพที่เป็นจริง บุรุษคนนี้ได้อยู่ในน้ำและบนบก สภาพจิตของผู้เข้าถึงโคตรภูญาณนี้เป็นเบื้องต้นแห่งไสดาปัตติมรรค ญาณเปรียบเหมือนแสงเงินแสงทอง เป็นนิมิตหมายแห่งพระอาทิตย์กำลังจะขึ้น ตัวยิปัสสนาญาณ ๙ และโคตรภูญาณนี้จะเรียงลำดับขั้นตอนที่จะให้จิตเข้าถึงตวิปัสสนาผู้ปฏิบัติเมื่อได้ผ่านขั้นตอนมาโดยลำดับแล้ว จะได้บรรลุมรรคผล อันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต

^{๓๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๖๙.

^{๓๑๘} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. วิปัสสนากรรมฐาน. (พิมพ์ที่มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, ๒๕๒๘) หน้า ๒.

๒.๕ การเจริญสุทธวิปัสสนา

๒.๕.๑ ความหมาย

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนายานิกบุคคล คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้^{๓๑๙} คัมภีร์ มูลปณณาสฏีกากล่าวว่า “น ทิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภวติ”^{๓๒๐} แปลว่า หากขาดขณิกสมาธิ วิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ (วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา) จัดว่าเป็นปฐมฌานโสตาปัตติ มัคคจิต สกทาคามีมรรค อนาคามีมรรค อรหัตตมรรคของสุขวิปัสสกบุคคล ก็จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกัน ทั้งสิ้นตามที่ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“วิปัสสนานियเมน ทิ สุขวิปัสสกสส อูปปนนมคโคปิ สmapตติลาภินอ ฌานัน ปาทกั อกตวา อูปปนนมคโคปิ ปรมชฌานัน ปาทกั กตวา ปภินณกสงขาเร สมมสิตวา อูปปาติตมคโคปิ ปรมชฌานิน โกว โหติ สพเพสุ สตต โพชฌนคานิน อฏฐมคคังคานิน ปญจ ฌานงคานิน โหติ.”^{๓๒๑}

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุขวิปัสสกโดยกำหนดวิปัสสนา กิติ, มรรคที่ไม่ทำฌานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมาบัติกิติ, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อย ๆ ให้เกิดขึ้นกิติ, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌนค ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ปฐมฌาน คือ วิตก วิจาร์ ปิติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน

ในคัมภีร์อังคุตตรนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสถึงบุคคลผู้ควรรับทักษิณาทาน ๑๐ จำพวก บุคคลประเภทที่ ๔ คือผู้ที่บรรลุมรรคผลนิพพานด้วยการปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่าสุขวิปัสสกบุคคล^{๓๒๒} คือ ท่านผู้เป็น ปัญญาวิมุตติ(ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา) หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนๆ มิได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ แต่สิ้นอาสวะเพราะเห็นด้วยปัญญา^{๓๒๓}

สมัยพุทธกาลพระอริยะประเภทปัญญาวิมุตติมีมากกว่าฌานลาภี

พระอริยะที่เป็นสุขวิปัสสกบุคคล เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปัญญาวิมุตติมีจำนวนมากกว่าพระอริยะ ที่เป็น ฌานลาภีบุคคล เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเจโตวิมุตติ นั้นมากมาย ในคัมภีร์สังยุตตนิกาย พระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตรว่า “อิมสึ ทิ สารีบุตรต ปญจนัน ภิกุขุตตานัน สญฺญิ ภิกุขุ เตวิชชา สญฺญิ ภิกุขุ ฉพภิญญา สญฺญิ ภิกุขุ อุกโต ภาควิมุตตา อถ อิตเร ปญญาวิมุตตา”^{๓๒๔} คู่ก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูป ๖๐ รูปเป็นเตวิชชบุคคล ๖๐ รูปเป็นฉพภิญญาบุคคล ๖๐ รูปเป็นอุกโตภาควิมุตติบุคคล เหลือออกนั้นทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติบุคคล^{๓๒๕}

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะจิตของพระอรหันต์ผู้สุขวิปัสสกะว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อมนสิการสักกายะ จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกกายะ จิตนั้นของเธอชื่อว่า เป็นจิตดำเนินไปดีแล้ว

^{๓๑๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓

^{๓๒๐} ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิน.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^{๓๒๑} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔ , อภ.ส.ง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

^{๓๒๒} ดูรายละเอียดใน อง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๑๖/๑๙ , อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๖/๒๙.

^{๓๒๓} อง.ส.ต.ก.อ. (บาลี) ๓/๑๔/๑๖๑.

^{๓๒๔} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐.

^{๓๒๕} ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

เจริญดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักรายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะและความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักรายะเป็นปัจจัย ย่อมไม่เสวยเวทนานั้น เรียกว่าธาตุที่สลัดสักรายะ”^{๓๒๖}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ส่งจิตในอภิปุณฺณสมาบัติไปยังอุปาทานชั้น ๕ คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณเพื่อจะทดสอบดูว่า ความยึดมั่นรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณว่าเป็นอัตตา ยังมีอยู่หรือไม่”^{๓๒๗}

๒.๕.๒ การกำหนดรู้อารมณ์

ก. การกำหนด

การกำหนด คือการเอาจิต (น้อมจิต,ส่งจิต,ส่งจิต)เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เผื่อดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุก ๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ ในอานาปานสติภาวนานี้ มีศัพท์บาลีแสดงการกำหนดรู้อยู่ ๒ ศัพท์ คือ ปชานาติ และ ลิกขติ มีอธิบายดังนี้

๑) บทว่า ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้รูป-นามปัจจุบัน อันอาศัยการบริกรรมภาวนาเป็นเครื่องประคับประคอง

พระอรรถกถาจารย์^{๓๒๘} อธิบายว่า แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่า ตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธรเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นว่สัตว์ไม่ได้เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกรรมฐานหรือสติปัญญาฐานภาวนา ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่สัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัญญาฐานภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้เพราะอะไร

ตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคลใดๆ เดิน

ตอบว่า ไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือบุคคลใดๆ เดิน

ตอบว่า เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เพราะฉะนั้น ภิกษุณั้นย่อมรู้ชัดว่า จิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตปรารถนา เรียกว่าเดิน แม้ในอิริยาบถอื่นก็เหมือนกัน เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่าเราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุๆ ก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความคู้กาย เบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง

กายเปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่าไม่รู้ ธาตุลมที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือนโค จิตเปรียบเหมือนสารถี เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า จะเดิน จะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อิริยาบถมีเดินเป็นต้น ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต^{๓๒๙}

๒) คำว่า ลิกขติ แปลว่า สำเนียง หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่างใส่ใจ ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา^{๓๓๐}

^{๓๒๖} อัง.ปณจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐, อัง.ปณจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

^{๓๒๗} อัง.ปณจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

^{๓๒๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

^{๓๒๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

^{๓๓๐} วิสุทธิติ.(บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘

ข. การกำหนดรู้

ปริยญา แปลว่า กำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน^{๓๓๑} แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น

๑) ญาณปริยญา กำหนดรู้ชั้นรู้จัก คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน ว่า รูปลักษณะสลาย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ ดังนี้ เป็นต้น

ภูมิแห่งญาณปริยญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขาร จนถึงกำหนดปัจจัย ปริยญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๒) ติรณปริยญา กำหนดรู้ชั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ^{๓๓๒} ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนาและสัญญานั้น ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน

ภูมิแห่งติรณปริยญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริยญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๓) ปหานปริยญา^{๓๓๓} กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าสิ่งนั้นๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วก็ละนิจจสัญญาเป็นต้น ในสิ่งนั้นได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลางไม่มีความยึดติด ปล่อยวางได้ ภูมิแห่งปหานปริยญาแบ่งเป็นชั้น ๆ ได้ดังนี้

๓.๑) ตั้งต้นแต่ภังคานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความดับ) ต่อแต่นั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

๓.๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) ได้

๓.๓) พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตน ละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) ได้

๓.๔) เพื่อย่นายความเพลิดเพลีน สำรอกราคะ ดับตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้

๒.๖.๒ การบริกรรมว่า “..หนอ”

คำว่า บริกรรม มาจากคำบาลีว่า ปริกมม หมายถึง การจัดแจง, การทอ่งบ่น, การบำเพ็ญ^{๓๓๔} เป็นการกระทำขั้นต้นในการเจริญภาวนา คือกำหนดใจเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำๆ อยู่ในใจ เพื่อให้สงบ^{๓๓๕}

^{๓๓๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.(ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐, วิสุทธิ.มหาฎีกา(บาลี) ๓/๒๓๐.

^{๓๓๒} ติรณภูเจ ญาณ แปลว่า ปัญญามีความหมายว่าใคร่ครวญ ได้แก่ ปัญญาที่มีการเข้าใจใคร่ครวญเป็นสภาวะ หรือมีการพิจารณาเป็นสภาวะ.

^{๓๓๓} คำว่า ปหาน แปลว่า ปัญญาในการละ ปัญญาเป็นเครื่องละวิปัสสนาทั้งหลาย มีนิจจสัญญาวิปัสสนา เป็นต้น หรือธรรมชาติโดยย่อมละนิจจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้นได้ ฉะนั้น ธรรมชาติที่นั้น ชื่อว่า ปหานาปัญญา อีกอย่างหนึ่ง พระโยคิบุคคลย่อมละนิจจสัญญาวิปัสสนาได้ด้วยญาณนั้น ฉะนั้น ญาณนั้นจึงชื่อว่า ปหาน ญาณ คือ “ญาณเป็นเครื่องละนิจจสัญญาวิปัสสนา” อีกอย่าง “คำว่า ปริจจาคภูเจ ญาณ ญาณในอรรถว่าสละ ได้แก่ญาณมีการสละนิจจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้น เป็นสภาวะ” ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๙๓.(มหาฎีกา)

^{๓๓๔} พระอุตรคณาธิการ(ชวินทร์ สารคำ) รศ. ดร. จำลอง สารพัตติก. **พจนานุกรม บาลี-ไทย** ISBN ๙๗๔-๘๗๕๓๙-๑-๓ ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘ หน้า ๓๓๖

^{๓๓๕} ป.อ. ประยูตโต. **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘.

การบริการภาวนาในการเจริญสมณะ คือการกำหนดใจเพ่งอารมณ์ นึกภาวนาในใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต ส่วนการบริการภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ไม่ใช่การท่องบท หรือ สาสายเหมือนสมณะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มน้ำจิต, น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เผ่าคุณภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน การบริการมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่งโดยเฉพาะการปฏิบัติแบบสุทธวิปัสสนา^{๓๓๖} จัดเป็นวิชขมานบัญญัติ คือบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สือให้รู้สภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน ในเรื่องนี้ท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) อธิบายไว้ว่า

ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในความแตกต่างกันของปัจจุบันธรรมและปัจจุบันอารมณ์ ๑) ปัจจุบันธรรม คือ รูปนามที่เกิดเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยไป ๒) ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้า อารมณ์ที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา คือปัจจุบันอารมณ์ เพราะอภิขมาโทมนัสจะเกิดขึ้นได้หรือไม่ได้อยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทันตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทัน ว่ามีรูปอะไร นามอะไรเกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอภิขมาและโทมนัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะที่นั้นสมุทัยอันเป็นเหตุที่ทำให้เกิดทุกข์ย่อมถูกละไป(ทำลายต้นเหตุ) ดังนั้น ความสำคัญจึงอยู่ตรงที่ว่าต้องคอยสังเกตให้ได้ทันในปัจจุบันอารมณ์

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้มากไปด้วยคำบริการกรรม มีแต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน คำบริการกรรมจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริการอีกต่อไปเพราะในขณะที่ต่อจากนั้นจะสามารถรู้รูปนามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่ กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “นनु จ ตชชาปถยตติวเสน สภาวธมโม คยหตีติ. สจจ คยหตี ปุพพภาเค ภาวนาย ปน วฑฒมานาย ปถยตตี สมตีกกมิตวา สภาเวยว จิตตํ ติฏฐตี.”^{๓๓๗}

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยชื่อบัญญัติได้หรือไม่? ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นแรกย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คือคำบริการกรรมสลักกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว(ไม่มีคำบริการกรรมอีก)”

มีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริการกรรมที่เป็นบัญญัติดังนี้ “มนสา สุขมาโย ลกขณปฏิเวธสส ปจจโย โหติ. ลกขณปฏิเวโธ มคคผลปฏิเวธสส ปจจโย โหติ.”^{๓๓๘} การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดไตรลักษณ์ การแห่งตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรคผล

เมื่อโยคีบุคคลมีอารมณ์บัญญัติ พร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์ และปฏิบัติต่อเนื่องได้ดียิ่งขึ้น สติสมาธิ จะเริ่มมีกำลังแข็งตัว เรียกว่า สมาธิญาณแก่กล้า เมื่อเป็นเช่นนั้นก็จะรู้รูปปรมัตถ์ และนามปรมัตถ์แท้ๆ ว่ามีสภาวะลักษณะคือ เย็น ร้อน อ่อน แข็งเคลื่อนไหวปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เรียกว่า ความจริงปรากฏ เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริง เป็นอุปกรณ์ร่วมทำให้เห็นความจริงเท่านั้น

^{๓๓๖} สุทธวิปัสสนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า สุขขวิปัสสกบุคคล
^{๓๓๗} วิสุทธิมหาภูทิก(บาลี) ๑๓๑๖.
^{๓๓๘} อภ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

เช่นกันก่อนที่จะเข้าถึงปรมาตม์ก็ต้องผ่านบัญญัติก่อน ไม่ผ่านบัญญัติ จะเข้าถึงปรมาตม์ได้อย่างไร เหมือนจะเข้าบ้านต้องเปิดประตูก่อน ไม่เปิดประตูจะเข้าบ้านได้อย่างไร ฉะนั้นแล^{๓๓๙}

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติจะให้เห็นปรมาตม์ล้วน ๆ เลยทีเดียวย่อมเป็นไปได้ ในที่นี้จึงให้มีอารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมาตม์เป็นข้อปฏิบัติโดยตรง

บัญญัตินั้น ว่าโดยหลักใหญ่มีอยู่ ๒ อย่างคือ วิชขมานบัญญัติ และอวิชขมานบัญญัติ การบัญญัติตั้งชื่อว่า รูป, เวทนา, สัญญา, สังขาร, วิญญาณ, ปฐวีธาตุ, เตโชธาตุ, อาโปธาตุ, วาโยธาตุ โดยสภาพความเป็นจริงชั้นธัมมอยู่ ธาตุทั้ง ๔ ก็มีอยู่ เป็นปรมาตม์แท้ๆ เพียงแต่นำปรมาตม์นั้นมาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้สื่อสารความหมายให้รับรู้ร่วมกัน การบัญญัติตั้งชื่ออย่างนี้เรียกว่า วิชขมานบัญญัติ (บัญญัติที่มีอยู่) ส่วนบัญญัติที่ไม่มีปรมาตม์สถานะคือปราศจากความเป็นจริง เช่นรัชกาลที่ ๑ นับเวลาประมาณ ๒๐๐ กว่าปีล่วงมาแล้ว พระวรกายของพระองค์เสด็จสวรรคตไปแล้วทั้งรูปนาม สังขารก็หายไปไม่เหลือเลย แต่พระนามยังมีอยู่ เมื่อมีใครถามว่าเมืองไทยนี้ กรุงรัตนโกสินทร์ใครเป็นผู้สถาปนา ตอบได้ทันทีว่า รัชกาลที่ ๑ เป็นองค์สถาปนา ปรมาตม์สถานะคือรูปนามสังขารหายไปหมด แต่พระนามยังไม่หาย รัชกาลที่ ๒-๘ ก็เช่นเดียวกัน อย่างนี้เรียกว่า อวิชขมานบัญญัติ เป็นบัญญัติที่มีอยู่อย่างลอยๆ ไม่มีสภาวะปรมาตม์รับรอง รูปนามสังขารก็ไม่มี เมื่อไม่มีรูปนามสังขาร ปรมาตม์สถานะก็ไม่มีเหมือนกัน เป็นเพียงบัญญัติเฉยๆ มีแต่ชื่อ รูปนามไม่ปรากฏ ครั้นมาถึงสมัยนี้รัชกาลที่ ๙ ยังทรงพระชนม์อยู่ทั้งรูปนามสังขารของพระองค์ก็มีอยู่ ที่ชื่อว่า ร.๙ เป็นบัญญัติ ส่วนรูปนามของ ร.๙ เป็นปรมาตม์ ฉะนั้น ร.๙ จึงเป็นวิชขมานบัญญัติ เพราะมีสภาวะรับรอง และยืนยันว่าเป็นสัจจบัญญัติ เพราะปรมาตม์สถานะก็มีอยู่^{๓๔๐}

คำบริกรรมว่า “หนอ”

การกำหนดว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ฌณิกสมาธิ คือถ้ากำหนดเพียง พอง-ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมด แต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตพุ่งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า “หนอ” ต่อท้ายก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษย์ยานุศิษย์สืบต่อมา ในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด - เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่า “พองอยู่ - ยุบอยู่” โดยเหตุที่ภาษาพมามีประกอบกิริยาคุณพากย์เหมือนภาษาบาลี จึงใช้ แด (อยู่) ควบคู่ไปกับคำว่า พอง-เปง ดังนั้น คำบริกรรมนั้นจึงมีสองคำว่า พองแด-เปงแด (พองอยู่-ยุบอยู่) อย่างไรก็ตามคนไทยทั่วประเทศคุ้นเคยกับคำว่า พองหนอ-ยุบหนอ คำบริกรรมนั้นมีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อมากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ข่วนใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกข่วนด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น^{๓๔๑}



คำนี้ พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ) ท่านอธิบายว่า คำว่า “หนอ” มาจากคำบาลีว่า “วต” แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่าธรรมที่สรรพัสต์วิให้ข้ามพ้นวิภูฏสงสารก็ได้ วิเคราะห์ว่า **ว**ภูฏ**ส**าร์ **ต**า**เร**ตี**ติ** **ว**โต (**ธมโม**) ธรรมใดย่อมยังสรรพัสต์วิให้ข้ามวิภูฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า “หนอ” หมายถึงสติปัญญา^{๓๔๒}

^{๓๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปลโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

^{๓๔๐} คู่มือใน ภัททันตอาสาเถระ. **การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามหลักสติปัญญา ๔**. ชลบุรี : สำนักวิปัสสนา มูลนิธิวิเวกาศรม, ๒๕๔๑.

^{๓๔๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, หน้า ๑๗๔.

^{๓๔๒} พระครูประสาธสังวรวิจิตร, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย , ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

คำบริกรรมมีประโยชน์ ดังนี้

- ๑) เพื่อให้จิตจดจ่อกับสภาวะธรรมปัจจุบันมากขึ้น
- ๒) เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ
- ๓) สื่อให้รู้สภาวะธรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน
- ๔) จิตเป็นสมาธิ
- ๕) ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

๒.๖ การปฏิบัติวิปัสสนาแบบพม่า^{๓๔๓}ในประเทศไทย

๒.๖.๑ ประวัติและแนวปฏิบัติวิปัสสนาแบบพม่า

เมื่อต้นศตวรรษนี้เอง ภิกษุชาวพม่า ชื่อว่า อุ นารทะ (U Narada) ซึ่งเป็นผู้มีใจแน่มั่นมุ่งมั่น เพื่อการแจ้งสัจจะในคำสอนตามที่ได้ศึกษามา ได้กระตือรือร้นในการค้นคว้าแสวงหาวิธีปฏิบัติกรรมฐาน ซึ่งจะสามารถให้บรรลุได้โดยตรงถึงจุดมุ่งหมายสูงสุด โดยไม่มีเครื่องเหนี่ยวรั้ง รุ่มราม ปราศจากสิ่งประกอบจุกจิก ปลุกย่อยทั้งหลาย ท่านท่องเที่ยวไปทั่วประเทศ พบอาจารย์หลายท่านผู้ปฏิบัติกรรมฐานอย่างเข้มงวด แต่ก็ไม่ได้รับคำแนะนำที่น่าพอใจ ขณะที่ยังคงแสวงหาอยู่ก็พบถ้ำ ๆ หนึ่ง ซึ่งเป็นถ้ำที่ฝึกกรรมฐานที่มีชื่อเสียงแห่งหนึ่ง ณ ภูเขาซาแกง (Sagaing) ในตอนเหนือของประเทศพม่า และพบพระภิกษุรูปหนึ่งผู้มีชื่อเสียงร่ำลือกันว่า เป็นผู้เข้าถึงอริยมรรค ซึ่งเที่ยงต่อการที่จะได้บรรลุความหลุดพ้นขั้นสูงสุดอย่างแน่อน เมื่อพระคุณเจ้า อุ นารทะ ตั้งคำถามต่อท่าน ท่านก็ย้อนถามกลับมาว่า "ทำไมท่านจึงไปแสวงหาภายนอกคำสอนของพระบรมครู สติปัฏฐานทางสายเดียว พระพุทธองค์ไม่ได้ทรงสอนไว้หรือ"

อุ นารทะ จับเอาคำตามนั้นแล้ว ก็กลับไปศึกษาในพระสูตรอีกครั้งหนึ่งพร้อมทั้งคำอธิบายที่สืบทอดมา พิจารณาใคร่ครวญอย่างลึกซึ้งและปฏิบัติตามอย่างจริงจัง ในที่สุดท่านก็สามารถเข้าใจลักษณะสำคัญของพระสูตร ผลสำเร็จที่ได้จากการปฏิบัติทำให้ท่านมั่นใจว่า ตัวท่านได้พบสิ่งที่แสวงหาแล้ว เป็นวิธีการที่ชัดเจน และได้ผลในการฝึกจิตเพื่อการรู้แจ้งอย่างสูงสุด จากประสบการณ์ของท่านเอง ท่านก็พัฒนาหลักการและรายละเอียดในการปฏิบัติ ซึ่งใช้เป็นพื้นฐานสำหรับผู้ที่เจริญรอยตามท่าน ไม่ว่าจะเป็ศิษย์ของท่านโดยตรงหรือโดยอ้อมก็ตาม เพื่อการตั้งชื่อวิธีการฝึกที่พระคุณเจ้า อุ นารทะ นำมาปฏิบัติ โดยเอาหลักการของสติปัฏฐานมาใช้ได้อย่างชัดเจนจำเพาะและลงถึงตัวหลักแท้ ๆ เราขอเสนอให้เรียกวิธีนี้ว่า "วิธีสติปัฏฐานแบบพม่า" ซึ่งมีได้หมายความว่า เป็นการประดิษฐ์ขึ้นของชาวพม่า แต่เพราะเหตุว่าในประเทศพม่า การปฏิบัติตามแบบโบราณได้รับการรื้อฟื้นขึ้นมาปฏิบัติกันอย่างได้ผล และเข้มแข็งจริงจัง

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

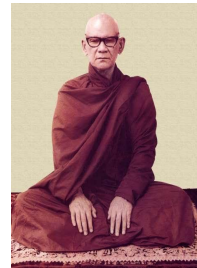
เป็นที่น่าปลาบปลื้มยินดีเป็นอย่างยิ่งที่ในประเทศพม่าทุกวันนี้ การปฏิบัติการสอนสติปัฏฐานเจริญงอกงามและให้ผลมากเป็นที่น่าสังเกต ทำให้เกิดข้อเปรียบเทียบที่ต่างชัดกับกระแสคลื่นของวัตถุนิยมซึ่งกำลังระบาดไปทั่วโลก ทุกวันนี้สติปัฏฐานเป็นพลังอย่างแรงในชีวิตทางศาสนาของพม่า มีศูนย์ฝึกปฏิบัติธรรมเกิดขึ้นเป็นจำนวนมากในประเทศ มีประชาชนหลายพันคนได้เข้ารับการอบรมการปฏิบัติสติปัฏฐานแบบเข้มงวด ใน

^{๓๔๓} พระญาณโปกเถระ, หัวใจกรรมฐาน, แปลโดย พลตรีนายแพทย์ชาญ สุวรรณวิรัช, พิมพ์ครั้งที่ ๖, กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์ศยาม, ธันวาคม ๒๕๔๕.

หลักสูตรเหล่านี้มีผู้เข้ารับการอบรมทั้งพระภิกษุและคฤหัสถ์ทั่วไป เป็นสัญญาณที่แสดงให้เห็นถึงปัญญาอันเจริญแก่กล้าของรัฐบาลพม่าภายในการนำของนายกรัฐมนตรีนุ ซึ่งหลังจากประเทศพม่าได้รับอิสรภาพแล้วไม่นาน ก็ทำการส่งเสริมสนับสนุนศูนย์ปฏิบัติธรรมเหล่านี้ โดยท่านมีความซาบซึ้งในใจว่า จิตที่ได้รับการฝึกแล้วจะเป็นทรัพยากรของประเทศ ที่มีคุณค่าในการดำเนินชีวิตทุกแบบทุกชนิด

ท่านมหาสีสะยาตอ หรือ อุ โสภณมหาเถระ (Venerable Mahasi Sayadaw หรือ U Sobhana Mahathera) ซึ่งการที่ท่านทำการสอนด้วยตนเองในหลักสูตรกรรมฐานก็ดี เขียนหนังสือและเทศนาถ้อยบรรยายก็ดี ได้ก่อให้เกิดประโยชน์มากแก่ความก้าวหน้าของการปฏิบัติในประเทศพม่า คนหลายพันคนได้รับประโยชน์จากคำแนะนำที่ฉลาดและชำนาญของท่าน ชายและหญิง ทั้งหนุ่มสาวและเฒ่าชรา ทั้งคนจนและคนมีทั้งนักปราชญ์และคนธรรมดา ต่างก็เข้ามาฝึกปฏิบัติด้วยความกระตือรือร้นเอาจริงเอาจังและก็ได้รับผลทั่วกัน การฝึกวิปัสสนาด้วยวิธีนี้ได้แพร่ขยายเข้าไปสู่ประเทศไทยและศรีลังกา

ท่านมหาสีสะยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งปรีชาญาณและปฏิบัติ ในประวัติของท่านเล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก มีศิษย์มากมาย ต่อมา ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนาที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดได้เลือกปฏิบัติแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริง ว่าวิปัสสนามีใช้มีอยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการท้องพอง ท้องยุบอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี้แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรคผลนิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่าง การกำหนดอาการพอง-อาการยุบของท้องกับหลักการในพระคัมภีร์ ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ “วิปัสสนานัย เล่ม ๑”^{๓๔๔} เขียนโดยตัวท่านเอง อ้างหลักฐานที่มาของแต่ละข้อความไว้อย่างชัดเจน ระบุเชิงอรรถไว้ว่าข้อความนั้นๆ นำมาจากคัมภีร์ชื่ออะไร อยู่หน้าไหน?



พระโสภณมหาเถระอธิบายว่า พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุยอมพิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม มีอยู่ในกาย”^{๓๔๕} การกำหนดรู้สภาวะพอง-ยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะพอง-ยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้พองออกและหดยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ

- สภาวะตั้งหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณภูฏัพพารมณ เป็น ลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ(วิตถมณฑลคุณา)
- การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็น หน้าทีของวาโยธาตุ (สมุทธีรณสา)
- การผลัดดันออก ขยายออก ดึงออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ(อภินิหารปัจจุปฏิฐาน)^{๓๔๖}

และเป็นการฝึกปฏิบัติในหมวดอริยาบถในกายานุปัสสนาสติปฏิฐาน ซึ่งพระพุทธตรัสไว้ว่า “ยถายถา วา ปนสสุ กาโย ปณิหิตโ ทหิต, ตถา ตถา น ปชานาติ” แปลความว่า...เธอดังกายไว้ด้วยกิริยาอาการอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาอาการอย่างนั้นๆ^{๓๔๗}

หลักสูตรการปฏิบัติกรรมฐานแบบเข้มงวดด้วยสติปฏิฐานของสำนักวิปัสสนา Thathana นครย่างกุ้ง ประเทศพม่าแห่งนี้ มีหลักสูตรการปฏิบัติที่ศูนย์แห่งนี้ ปกติใช้เวลา ๑ - ๒ เดือน เมื่อพ้นระยะนี้แล้ว ผู้ฝึกก็กลับไปปฏิบัติต่อตามภูมิลำเนาของตน โดยปรับใช้ให้เข้ากับสภาพชีวิตของแต่ละคน ระหว่างการฝึกปฏิบัติที่

^{๓๔๔} วิปัสสนานัย เล่ม ๑ โดย พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสะยาตอ). พระคันธธรรมาภิมังคัล แปลและเรียบเรียง. พระพรหมโมลี ตรวจชำระ. โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

^{๓๔๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

^{๓๔๖} ดูใน ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒, อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๙๑.

^{๓๔๗} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

เข้มงวด ผู้ฝึกไม่ได้รับอนุญาตให้อ่านหรือเขียนหนังสือหรือทำงานอื่นใดทั้งสิ้น นอกจากการฝึกกรรมฐาน และกิจกรรมที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน การพูดจำกัดให้มีน้อยที่สุด ช่วงที่ปฏิบัติที่นั่นผู้ปฏิบัติที่เป็นคฤหัสถ์จะต้องรักษาศีล ๘ ซึ่งละเว้นจากอาหารขบเคี้ยว (รวมทั้งอาหารเหลวบางอย่าง เช่น นม) หลังเวลาเที่ยงวัน

หลักการพื้นฐานของสติปัฏฐานมีอยู่ว่า ผู้ฝึกจะต้องยึดเอาประสบการณ์ของตนเองเป็นหลักในการปฏิบัติตั้งแต่เริ่มต้นไปทีเดียว เขาควรเรียนรู้ให้เห็นสิ่งต่าง ๆ ตามที่มันเป็น และควรที่จะเห็นสิ่งต่าง ๆ เหล่านั้นด้วยตนเอง เขาไม่ควรได้รับอิทธิพลจากผู้อื่นที่มาแนะนำหรือชักจูงให้ ในสิ่งที่เขาอาจจะเห็นหรือหวังว่าจะเห็น เพราะฉะนั้นการเข้าฝึกปฏิบัติตามหลักสูตรที่กล่าวจึงไม่มีการอธิบายภาคทฤษฎี คงมีเฉพาะคำแนะนำง่าย ๆ เกี่ยวกับสิ่งที่ต้องทำ และสิ่งที่ห้ามไม่ให้ทำในระยะเริ่มแรกของการปฏิบัติ เมื่อฝึกในระยะเริ่มแรกได้สักระยะหนึ่งสติจะคมขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเริ่มรู้จักลักษณะของ **อารมณ์** ในสติปัฏฐาน ซึ่งเขาไม่เคยสังเกตทราบมาก่อนเลย อาจารย์ก็จะพิจารณาเป็นราย ๆ ไป โดยอาจไม่พูด แต่จะแนะนำสั้น ๆ ถึงแนวทาง ที่ผู้ปฏิบัติจะต้องหันความสนใจไปหาเพื่อให้บังเกิดผล คำสอนเป็นลายลักษณ์อักษรมีข้อเสียเปรียบตรงที่ไม่สามารถแนะนำเช่นนั้นได้ ทั้งนี้เพราะคำแนะนำอย่างนี้ขึ้นอยู่กับความก้าวหน้าของผู้ปฏิบัติแต่ละคน ตั้งแต่เริ่มการปฏิบัติ ถึงกระนั้น หากปฏิบัติตามคำแนะนำที่จะให้ต่อไปนี้อย่างถูกต้อง ทุกขั้นตอน ประสบการณ์ของผู้ปฏิบัติเองจะเป็นครู นำตัวเขาก้าวหน้าไปอย่างปลอดภัย แม้จะยังคงเป็นความจริงที่ต้องยอมรับว่า ความก้าวหน้าในการปฏิบัติจะเป็นไปอย่างขึ้น หากมีครูผู้ชำนาญคอยควบคุม

วิธีการที่วางแนวไว้ในนี้เป็นแบบที่เรียกว่า วิปัสสนาล้วน (**สุทวิปัสสนา**) ซึ่งเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาแบบที่มุ่งให้เห็นแจ้งแทงตลอดโดยเฉพาะ ล้วนๆ และโดยตรง โดยไม่จำเป็นต้องบรรลุถึงฌานมาก่อน วิธีนี้ในระยะแรกมุ่งอยู่ที่การพิจารณากระบวนการของกาย (รูป) และจิต (นาม) (นามรูปปริจเฉท) ภายในชีวิตร่างกายของตน ด้วยประสบการณ์ตรงของตนเอง ความรู้ในธรรมชาติของกระบวนการเหล่านี้จะคมเฉียบมากขึ้น สมาธิจะมีพลังมากขึ้น จนถึงระดับใกล้เคียงฌาน ที่เรียกว่า อุปะการสมาธิ อุปะการสมาธินี้จะส่งผลให้วิปัสสนาลึกมาก จนหยั่งเห็นลักษณะทั่วไปของสภาวะทั้งหลาย ๓ ประการ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์ และความไม่มีตัวตน และจะค่อย ๆ นำเข้าสู่การบรรลุภาวะแห่งอริยบุคคล (มรรค ผล) จนกระทั่งถึงการหลุดพ้นในขั้นสุดท้าย การเดินเข้าสู่เป้าหมายสุดท้ายจะต้องผ่านขั้นต่างๆ แห่งความบริสุทธิ์ ๗ ขั้น (วิสุทธิ ๗) ตามที่ได้อธิบายไว้ในวิสุทธิมรรคของท่านพุทธโฆษาจารย์^{๓๔๘} .. ฯลฯ..

ในการเจริญวิปัสสนาภาวนาของสำนักนี้ ให้กำหนดการเคลื่อนไหวของหน้าท้องที่มีอาการขึ้นลงอย่างสม่ำเสมอ อันเป็นผลมาจากการหายใจ ควรเข้าใจว่า การปฏิบัติที่นั่นไม่ใช่คิดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวของหน้าท้อง แต่เป็นการกำหนดที่กระบวนการทางกายนั้น โดยรู้ในการขึ้นและลง (พองและยุบ) อย่างสม่ำเสมอทุกขั้นตอน ถึงแม้ลมหายใจจะเป็นต้นเหตุของการเคลื่อนไหวที่หน้าท้องก็จริง แต่ความใส่ใจที่กำหนดการเคลื่อนไหวนี้ อย่าเข้าใจว่าเป็นวิธีการแบบหนึ่งของการกำหนดลมหายใจเข้า-ออก (อานาปานสติ) ในการปฏิบัติแบบนี้ อารมณ์ที่สติจับไม่ใช่ลมหายใจ แต่จับที่อาการพอง-ยุบตามที่เราได้ โดยแรงกดและดับเบาๆ

ถึงแม้ในคัมภีร์พุทธศาสนาส่วนมากกล่าวถึงการปฏิบัติแบบสมถะและวิปัสสนาควบคู่กันไป แต่ก็พบได้ถึงวิธีการปฏิบัติที่เรียกกันว่า วิปัสสนาล้วนๆ (สุทวิปัสสนา) ซึ่งเป็นวิธีการเฉพาะและโดยตรง โดยไม่ต้องได้ฌานมาก่อน^{๓๔๙}

พระภัททันตะอาสาภะมหาเถระ ผู้เป็นศิษย์เอกท่านหนึ่งของท่านมหาสีสะยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) อธิบายการปฏิบัติตามแนวนี้ว่า การเจริญวิปัสสนาตามพระพุทธประสงค์ คือการกำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ ผิดจากการกำหนดรูปนามเสียแล้วหาใช้วิปัสสนากรรมฐานไม่ ฉะนั้นพองและยุบซึ่งกำหนดอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติรู้อยู่แต่ปรมาตฺถ์(วาโยธาต) ที่มีอาการเคลื่อนไหว ดังในสังยุตตนิกายว่า “รูป ภิภวเว โยนิโส มนสิกาโร รุ

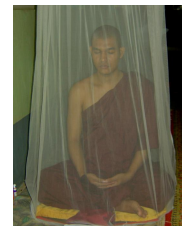
^{๓๔๘} พระญาณโปกกเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, ๒๕๔๕, หน้า ๙๘-๑๐๐.

^{๓๔๙} พระญาณโปกกเถระ, **หัวใจกรรมฐาน**, ๒๕๔๕, หน้า ๑๐๙-๑๒๕.

ปานิจฉณจ ยถาภูตฺ สมบุสสธ” ตุก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้วรูปนั้นเป็นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน”^{๓๕๐} พระพุทธองค์จึงทรงเทศนาไว้ในพระบาลีสงยุตตนิกาย สฬายตนวรรคว่า “โผฏฐัพพะ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชชา ปหีนติ วิชชา อูปฺชชติ” บุคคลที่โผฏฐัพพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้นนั้น ตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยง บุคคลนั้นอวิชชาหายไป วิชชาญาณปรากฏ^{๓๕๑}

บุคคลที่กำหนดอาการpong อาการยุบอยู่นั้นรู้อยู่แต่ว่าวาโยโผฏฐัพพรูปเช่นนี้ แสดงว่าสัมมาทิฐิญาณเกิดขึ้น มีฉาทิฐิอวิชชาหายไป และสามารถบรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้เหมือนกัน หลักการของวิปัสสนานี้ อารมณฺ์ไหนกิเลสเกิดขึ้นได้ตั้งสติกำหนดอารมณฺ์นั้น กิเลสก็หายไป วิปัสสนาย่อมทำลายอนุสัยและสร้างปัญญาภูมิให้เจริญขึ้น ไม่ว่าจะอิน เคน นัง นอน อิริยาบถทั้ง ๔ และพร้อมด้วยอิริยาบถน้อยใหญ่ ซึ่งกล่าวรวมเอาไว้ทั้งหมดนี้เรียกว่าสัพพสังคาหิกวณะ ดังนี้ พอง-ยุบ คือ อัสสาสปีสสาสวาโยธาตุ ซึ่งเป็นวาโยธาตุทั้ง ๖ อย่าง เพราะอัสสาสะ ปัสสาสะเป็นกายปฏิพัทธ์ (ที่ท้อง) เป็นวาโยโผฏฐัพพรูป(กายสังขาร) พอง-ยุบ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน พระบาลีสติปัฏฐานว่า “กาเย กายานุปสฺสี วิหริติ” การเฝ้าดูภายในกายอยู่ เป็นต้น^{๓๕๒}

ดังที่พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ)อธิบาย และประสบการณ์การปฏิบัติของผู้เขียนเองยืนยันได้ว่า การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของวาโยธาตุเป็นการเจริญวิปัสสนาภาวนาที่ต้องทำตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะในขณะที่ปฏิบัติจริงๆ นั้น มีใจกำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) แต่เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอารมณ์อื่น ๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่าหรือจิตเคลื่อนไปรับอารมณ์นั้น ๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนอาการนั้นๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุได้อีก และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออย่างอื่น ๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณฺ์ที่ปรากฏทางจิต,อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณฺ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณฺ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณฺ์นั้นๆ ดับจนหมดสิ้นไป จากนั้นจิตจะหน่วงเอา “พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ



๒.๖.๒ ลำดับการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์อรหันต์^{๓๕๓}

ราวพุทธศักราช ๒๓๕ พระโมคคัลลิตบุตรติสสะเถระ พร้อมด้วยพระอรหันต์ ๑,๐๐๐ รูป ได้ร่วมกระทำตติยสังคายนาที่เมืองปาฏลิบุตร เมืองหลวงของแคว้นมคธ โดยมีพระเจ้าอโศกมหาราชเป็นองค์ศาสนูปถัมภ์ หลังจากเสร็จสิ้นในการทำสังคายนาครั้งที่สามแล้ว พระผู้เป็นเจ้าก็มีจิตผ่องแผ้วค่อยพิจารณาดูความเป็นไปของพระพุทธศาสนา จึงเห็นแจ้งชัดด้วยพระอำนาจตั้งสัญญาว่า ในอนาคตกาล พระพุทธศาสนาอันมีคัมภีร์และวิปัสสนาธุระเป็นหลัก จักประดิษฐานอยู่ได้แต่ในปัจจุบันต ชนบทประเทศเท่านั้น จึงเป็นการสมควรที่เราจักส่งพระอรหันต์ทั้งหลาย ให้ไปประดิษฐานพระพุทธศาสนาในปัจจุบันตชนบทสืบไป

พระมหาโมคคัลลิตเถระ ซึ่งเป็นพระอรหันต์วัยชรา ๗๒ พรรษา ได้ส่งสาวก คือพระโสณะอรหันต์ และพระอุตตระอรหันต์ นำพระพุทธศาสนามาประดิษฐานที่เมืองตะโง (Thaton) หรือ สุธรรมนครในประเทศ

^{๓๕๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔/๔.

^{๓๕๑} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๕๓/๔๕.

^{๓๕๒} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร : C ๑๐๐ Design co.esign co.,Ltd., ๒๕๓๖), หน้า ๑๕.

^{๓๕๓} พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร ป.ธ. ๙), วิปัสสนาวงศ์, สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ๒๕๔๕. ขอพระราชทานลิขสิทธิ์/๑ ถนนประชาอุทิศ, เขตทุ่งครุ, กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐ พ.ศ. ๒๕๔๖.

พม่า ตามประวัติได้มีการสืบทอดวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของวิปัสสนาจารย์ ติรงคะสะยาตอ พระมนโอรหันต์ พระมิงกุลโตณสะยาตอ พระมิงกุลเขตะวันสะยาตอ และท่านมหาสีสะยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) ตามลำดับ

เมื่อวิปัสสนาวงศ์ ประดิษฐานมั่นคงในแผ่นดินสุวรรณภูมิ เป็นเวลาเกือบ ๒,๐๐๐ ปี คือตั้งแต่สองพระอรหันต์ท่านพระโสณะอรหันต์ และพระอุตตระอรหันต์นำมาประดิษฐาน ไว้เป็นเบื้องต้นแรก เมื่อปีพุทธศักราช ๒๓๕ เป็นต้นมา บรรดาพุทธบริษัทศิษยานุศิษย์ผู้มีจิตหวั่นเกรงภัยในวิญญูสงสารปรารถนาจะได้บรรลุมรรคผลนิพพาน ก็พากันอุตสาหะบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานสืบทอดวิปัสสนาวงศ์ตลอดมาไม่ขาดสาย จบจนถึงสมัยพระธรรมทัสสีอรหันต์ ทำการยกย่องปกป้องพระพุทธศาสนาและขยายวิปัสสนาวงศ์ให้กว้างขวางออกไป ในปีพุทธศักราช ๑๕๔๑ ซึ่งในตอนนี้นิยมเรียกวิปัสสนาวงศ์ดั้งเดิมเพิ่มเติมเป็นว่าวิปัสสนาวงศ์อรหันตะ

สมัยนั้น ปรากฏมีพระภิกษุสองรูปเป็นสหายนัน รูปหนึ่ง มีนามว่า **พระเขมภิกขุ** กับอีกรูปหนึ่งมีนามว่า **พระติรงคภิกขุ** ตั้งแต่เข้ามาบวชในพระพุทธศาสนา เธอทั้งสองก็ตั้งใจศึกษาพระบาลี ไตรปิฎกอรรรถถาทลอดทั้งนานาพระคัมภีร์ จนมีความรู้สูงสุดตามหลักสูตรการศึกษาในสมัยนั้น แล้วปรึกษากันว่าต่อไปนี้เราทั้งสองจะทำอะไรกันดี พระเขมภิกขุผู้มีบุรพาวสานว่า เราทั้งสองควรจะต้องหันมาบำเพ็ญวิปัสสนาธุระต่อไป เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ให้จงได้ พระติรงคภิกขุได้ฟังก็หัวเราะแล้วคำนึงว่า อะไรกัน มรรคผลนิพพานสมัยนี้จะมีที่ไหนกัน มรรคผลนิพพานเป็นของไกลเกินฝัน หากจะมีอยู่ก็เห็นมีแต่ในพระคัมภีร์ ปัจจุบันนี้ไม่มีใครเขาสนใจเรื่องวิปัสสนาหรือมรรคผลนิพพานกันแล้ว เรามาเป็นพระอาจารย์ด้านคันถธุระบอกพระคัมภีร์กันดีกว่าต่อไปภายหน้าจะได้เป็นใหญ่ มีเกียรติยศชื่อเสียงเกรียงไกร พระเขมภิกขุหนุ่มผู้มีใจหนักแน่นประดุจภูผา ได้ฟังดังนั้นก็สายหนักกล่าวย่ำว่า มรรคผลนิพพานในสมัยนี้ จะมีหรือไม่มีใครเล่าจะรู้ได้ หากว่าไม่มีการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน กล่าวเท่านั้นแล้ว ท่านก็เดินทางออกจากมหาวิทยาลัยบ่าหน้าเข้าป่าไป

กาลต่อมา พระติรงคมหาเถระผู้เป็นใหญ่ ซึ่งบัดนี้วัยเข้าเกณฑ์ชรา ๗๐ พรรษาเศษแล้ว ท่านได้มีโอกาสต้อนรับอาคันตุกภิกษุผู้มีพรรษาเสมอกันรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นสหายนานหลายปี ก็คือ **พระเขมภิกขุ** ที่บอกว่าจะบำเพ็ญวิปัสสนาแล้วหายหน้าเข้าป่าไปนั่นเอง เมื่อได้พบปะสนทนากัน ณ ที่ไร่ไถสวนโดยลำพังตัวต่อตัวแล้ว แทนที่จะสนทนากัน ให้สนุกสนานด้วยเรื่องเก่า ๆ สมัยยังหนุ่มอยู่ แต่กลับชวนให้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาทำเดี่ยว โดยอ้างว่าตัวท่านจะเป็นพระอาจารย์บอกพระกรรมฐานให้เอง พระติรงคมหาเถระคณาจารย์ใหญ่จะได้เลื่อมใสเชื่อฟังคำก็ไม่ ครั้นจะปฏิเสธไปตรง ๆ ก็เกรงจะเสียหน้าใจกัน จึงกล่าวอ้างว่า ตนเองแก่แล้ว เกิดมาชาตินี้ได้มีเกียรติยศชื่อเสียงเท่านี้ ก็เป็นที่พอใจแล้ว จะเอาอะไรกันอีก เมื่อเห็นว่า สุดท้ายจะเคี้ยวเข็ญให้สหายนปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานได้แล้ว พระเขมมหาเถระจึงกล่าวว่า ถ้าเช่นนั้นก็ไม่เป็นไรแต่ขอรับรองให้จงจำ วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ จะได้เป็นประโยชน์แก่พระพุทธศาสนาต่อไป จะเอาไว้ใช้ประกอบการสอนในด้านคันถธุระก็ได้ หรือเผื่อว่าในวันข้างหน้า หากมีผู้มีวาสนามาขอเรียนวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน จะได้บอกเขาได้อย่างถูกต้องโดยบอกเขาไป

พระเขมมหาเถระ บอกวิธีการบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานอย่างย่อแล้ว ก็อธิบายวิธีปฏิบัติตลอดจนสภาวะวิปัสสนาญาณโดยพิสดาร เสร็จแล้วจึงถามขึ้นว่า จำได้หรือไม่เล่าที่เราบอกมานี้ เมื่อเห็นสหายนแก่รับคำด้วยดี ก็ลุกขึ้นจัดแจงห่มจีวรอันเก่าคร่ำคร่าพร้อมกับบอกว่าจะขอลาจากไปแล้ว ต่อไปคงไม่ได้พบกัน เพราะฉะนั้น จึงขอให้เดินไปส่งที่ชายป่าใกล้มหาวิทยาลัยด้วย พระติรงคมหาเถระ เมื่อได้ฟังสหายนแก่มาอ้างว่าต่อไปภายหน้าคงจะไม่ได้พบกันเช่นนั้น ก็พยุงสังขารอันชราเดินตามส่งถึงบริเวณชายป่าแล้ว พระเขมมหาเถระก็หยุดเดินหันหลังมามองหน้า แล้วถามขึ้นอีกว่า จำได้แน่นอนแล้วหรือวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่เราบอกไว้หน้านั้น พระติรงคมหาเถระก็รับรองจำได้สิ เอาเถื่อน่าไม่ต้องห่วง ขอให้เดินทางไปโดยสวัสดิ์เถิด

พระเขมมหาเถระผู้มาจากแดนไกลจึงกล่าวเป็นครั้งสุดท้ายว่า จำได้ก็ดีแล้ว นั่นเป็นวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานอันประเสริฐ เอาเถิด.... ต่อจากนี้ เราจะแสดงผลดีผลพลอยได้เล็กน้อย ของผู้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุมรรคผลนิพพานว่าจะเป็นการใด ขอจงตั้งใจดูให้ดี ๆ

ว่าเท่านี้แล้ว พระเชมมหาเถระผู้เชี่ยวชาญในอภิญญาญาณ ก็อธิษฐานให้เกิดอิทธิวิธือภิญญา เหาะทะยานขึ้นฟ้าหายวับไปต่อหน้า

กาลต่อมา...ยังมีพระภิกษุผู้มีบุญวาสนาอีกรูปหนึ่งนามว่า **พระนโมภิกขุ** ผู้มีจิตมุนานะไม่ทอดยถา หลังจากศึกษาเล่าเรียนคัมภีร์จบแล้ว ออกเดินทางจากวิหารปัจจันตชนบทมุ่งหน้าไปหาพระอาจารย์ติรงคมหาเถระ เรียนบทพระกรรมฐานแล้วจึงจรบ้ายหน้าไปยังวิหารปัจจันตชนบท ที่ท่านเคยพักอาศัยเป็นสุขสบาย ด้วยความตั้งใจว่า จะเข้าถ้ำบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน ให้สำเร็จผลจงได้ ครั้นเดินทางมาถึงวิหารนั้นแล้ว ก็แจ้งความให้พระมิ่งกุลโตณผู้เป็นศิษย์และประชาชนชาวบ้านได้ทราบทั่วกัน พร้อมกับขอความกรุณาให้ช่วยอนุเคราะห์ในเรื่องอาหารบิณฑบาตเหมือนเช่นเดิม แล้วก็รีบเข้าถ้ำที่เคยอยู่มา เริ่มปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานทันที

ล่วงไปนับได้ประมาณ ๗ ปี วันนี้เป็นวันธรรมสวนะ ที่วิหารปัจจันตชนบทใกล้ถ้ำนั้น มีชาวบ้านทยอยทยอยพากันมาทำบุญถวายทานมากมาย ในขณะที่เขาเหล่านั้นกำลังจัดแจงภัตตาหารล้วนแต่ประณีตเพื่อนำไปถวายพระนโมเถระผู้เป็นเจ้าของ ที่เข้ากรรมฐานอยู่ในถ้ำ อันเป็นกิจวัตรประจำวันที่ช่วยกันทำมานานหลายปี แล้วอยู่ ๆ พวกเขาก็ได้เห็นพระผู้เป็นเจ้าของ พระนโมเถระนั้นเดินเข้ามายังวิหารด้วยอาการผ่องใส ก็เกิดโกลาหลตื่นเต้น ยินดีปรีดากันยกใหญ่ ต่างพากันเข้าไปกราบนมัสการท่านอย่างซุกมุนุ่นวาย บ้างก็ได้ถามความเป็นไปอยู่อิงคะนึ่ง เมื่อการถวายทานให้พระสงฆ์ฉันภัตตาหารเสร็จสิ้นลงแล้ว ท่านก็บอกว่า ต่อไปนี้ ทุกๆ วันธรรมสวนะ ท่านจะออกจากถ้ำมาแสดงธรรมแก่ชาวบ้าน เพื่อเป็นการทดแทนบุญคุณที่เฝ้าผลัดเปลี่ยนเวียนเวรส่งภัตตาหารไปให้ท่านเป็นเวลานานหลายปี และโดยเหตุที่พระธรรมเทศนาที่จะแสดงนี้ จะมีประโยชน์แก่ชาวโลกต่อไปในวันข้างหน้า ฉะนั้น จึงขอให้พระมิ่งกุลโตณศิษย์ของท่าน ช่วยจัดบันทึกข้อความ สำคัญในพระธรรมเทศนาไว้ด้วย

นับตั้งแต่วันนี้เป็นต้นมา พอถึงวันธรรมสวนะ ท่านพระอาจารย์นโมเถระก็ออกจากถ้ำมาแสดงพระธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา ตามวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ ซึ่งมีใจความที่เป็นสาระสำคัญว่า เมื่อโยคีบุคคลผู้เห็นภัยในวัฏสงสาร เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแล้ว พระวิปัสสนาญาณจักเกิดขึ้น ในขั้นตสันดานตามลำดับ นับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนกระทั่งถึงมรรคญาณผลญาณและปัจจบเวกขณญาณเป็นที่สุด และอธิบายสภาวะแห่งวิปัสสนาญาณเหล่านั้น ออกไปอย่างกว้างขวางพิสดารยิ่งนัก โดยยกเอาพระคัมภีร์วิสุทธิมรรค และข้อความที่ปรากฏมีในพระบาลีมหาสติปัฏฐานสูตร พร้อมทั้งอรรถกถาฎีกา มาเป็นหลักใหญ่ แล้วก็ลงท้ายด้วยคำว่าพระปริยัติธรรมและพระปฏิบัติธรรมจะต้องตรงกัน พระปฏิบัติธรรมคือมรรคผลนิพพานจึงจะบังเกิดขึ้นได้ ในวันธรรมสวนะสุดท้าย เมื่อจบการแสดงพระธรรมเทศนาแล้ว พระอาจารย์นโมเถระก็กวักมือเรียก**พระมิ่งกุลโตณ**ผู้เป็นศิษย์ให้หน้าเอาบันทึกพระธรรมเทศนาเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนา ที่ท่านแสดงติดต่อกันหลายวันธรรมสวนะนั้น มาพิจารณาตรวจตราแก้ไขจนถูกต้องดีแล้วก็บอกว่า จงเก็บรักษาไว้ให้ดี นี่คือวิธีการปฏิบัติวิปัสสนาวงศ์พระอรหันตะ แล้วก็หันมาถามชาวบ้านที่ประชุมกันอยู่ที่นั่นว่า บรรดาท่านทั้งหลายเคยได้ยินคำว่า พระอรหันต์กันบ้างหรือไม่ครั้งได้รับคำตอบว่าเคยได้ยิน ท่านจึงถามต่อไปว่า แล้วท่านทั้งหลายมีใครเคยเห็นองค์พระอรหันต์กันบ้างหรือไม่ เมื่อได้รับคำตอบว่าไม่เคยเห็น ท่านจึงถามต่อไปว่า ขณะนี้อยากจะเห็นองค์พระอรหันต์หรือไม่ เขาเหล่านั้นก็ตอบพร้อมกันว่าอยากเห็น ท่านจึงบอกว่า

ถ้าเช่นนั้น เพลาปฐมยามราตรีนี้ ขอให้ท่านทั้งหลายไปประชุมกันดู ที่ปากถ้ำก็คงจะได้เห็นองค์พระอรหันต์

ราตรีนั้น ครั้นถึงเพลปฐมยาม ท่าน**พระมิ่งกุลโตณ**พร้อมกับประชาชนชาวบ้านมากมาย ได้พากันมายืนรออยู่ที่ปากถ้ำ สนทนาไต่ถามกันพึมพำอยู่ว่า องค์พระอรหันต์ที่ท่านอาจารย์พระนโมเถระบอกให้มาคอยดูนั้น จะเป็นท่านผู้ใด มาจากไหน รูปร่างหน้าตาเป็นอย่างไร บางคนก็ว่า คงจะเป็นพระอรหันต์ท่านเหาะมาจากฟากฟ้าป่าหิมพานต์ และบางคนก็ว่า ไม่ใช่ คงจะเป็นท่านอาจารย์นโมเถระพระผู้เป็นเจ้าของเราเสียกระมัง เพราะว่าเท่าที่สังเกตดูวันนี้เห็นเจ้ากุ่มิกายินทรีย์ผ่องใสในขณะที่บ้านกำลังวิพากษ์วิจารณ์กันอยู่นั้น ก็ให้มีอันเกิดโอกาสแสงสว่างจ้าขึ้นมาในบริเวณถ้ำ ในท่ามกลางแสงสว่างนั้นก็พลันปรากฏร่างของพระ

อาจารย์ โนมเระ กำลังนั่งตั้งกายตรงดำรงสติมั่น และหลับตาในท่านั่งกรรมฐานอยู่แลดูงามสง่าน่าเคารพบูชา เลื่อมใญ่ยิ่งนัก ปรากฏให้เห็นเป็นที่ประจักษ์แก่ตามหาชนอยู่ชั่วครู่ใหญ่ แล้วก็เกิดเตโชธาตุ คือไฟลุกขึ้น ไหม้ ชายฉิวและกายของท่านอย่างน่าตกใจ ผู้คนทั้งหลายเห็นเหตุร้ายเช่นนั้น ก็พากันวิ่งถลันเข้าไปเพื่อจะช่วยดับไฟ แต่ก็สายไปเสียแล้วด้วยว่า เตโชธาตุนั้นเมื่อตั้งขึ้นไหม้อยู่ชั่วอึดใจแล้ว ก็ไฟโรจน์โชติช่วงซวาลเข้าสังหารเผาผลาญสรีระกายของท่านอาจารย์โนมเระผู้เป็นเจ้า ให้ย่อยยับยุบลงโดยเร็วพลันทันใด เมื่อผู้คนที่หลายวิ่งเข้าไปถึงนั้นก็ได้เห็นแต่เพียงอัฐธาตุของท่านเหลือเป็นกองขาวโพลนอยู่

พระมิ่งกุลโตโยศิษย์ของท่านเมื่อได้เห็นปาฏิหาริย์มหัศจรรย์เกิดขึ้นกับตาเช่นนั้น ก็ทราบได้ทันทีว่า **พระνομเระ** อาจารย์ตนเป็นพระอรหันต์ ก็เกิดโสมนัสยิ่งหนักหนา จึงประกาศแก่ประชาชนชาวบ้านเหล่านั้น ซึ่งล้วนแต่เป็นญาติโยมของท่านให้ได้ทราบโดยทั่วกัน ครั้นกลับมาถึงวิหารแล้ว ก็นำเอาบันทึกพระธรรมเทศนาว่าด้วยเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ มาพิจารณาศึกษาจนเป็นที่เข้าใจดีแล้ว จึงบอกลาญาติโยมชาวบ้าน เดินเข้าถ้ำไปบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นการเจริญรอยตามพระอาจารย์โนมเระอรหันต์ทันที

การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานของท่านพระมิ่งกุลโตโยนี้ปรากฏว่าท่านอุตสาหะบำเพ็ญอยู่นานหลายปี โดยมีญาติโยมทายกทายิกา ผลัดเปลี่ยนเวียนเวรกัน นำเอาภัตตาหารไปถวายท่านที่ถ้ำเช่นเดียวกับที่เคยนำไปถวายพระνομเระอรหันต์ทุกวัน เมื่อบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐานอยู่นานจนได้ผลเป็นที่พอใจแล้ว ก็ออกจากถ้ำ ที่บำเพ็ญกรรมฐานมายังวิหาร ตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นโดยตัวท่านเองเป็นพระวิปัสสนาจารย์บอกกรรมฐาน ตามวิธีการวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ ที่ท่านบันทึกไว้และเคยปฏิบัติมา ประชาชนชาวบ้านต่างพากันศรัทธาเลื่อมใส มาเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานมากมาย ไม่นานเท่าใดชื่อเสียงสำนักวิปัสสนากรรมฐานของท่านอาจารย์พระมิ่งกุลโตโย ก็ค่อยขจรขยายแผ่กว้างออกไป

สมัยนั้น ยังมีภิกษุหนุ่มรูปหนึ่งนามว่า **พระนารทภิกขุ** เป็นผู้มีบุรพวาสนาควรแก่การบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน ครั้นบรรพชาในวิชาการทางพระพุทธศาสนาเชี่ยวชาญดี แต่แทนที่จะมีความพอใจใฝ่หาเกียรติยศชื่อเสียงในด้านคันถธุระ กลับมีความพอใจใคร่จะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นการนำตนออกจากกองทุกข์ในวัฏฏสงสาร เพื่อไม่ให้เสียที่ที่เกิดมาเป็นมนุษย์พบพระพุทธศาสนา ก็พอดีได้สดับข่าวอันเป็นมงคลว่า พระอาจารย์มิ่งกุลโตโยตั้งสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นแล้ว จึงเดินทางไปพบกับพระอาจารย์มิ่งกุลโตโย เพื่อสอบถามให้แน่ใจก่อนว่า สำนักปฏิบัติกรรมฐานที่ตั้งขึ้นมานี้ เป็นสำนักปฏิบัติสมถกรรมฐาน หรือปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ครั้นได้ความแจ้งชัดว่า เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามวิปัสสนาวงศ์พระอรหันต์ ซึ่งสืบเชื้อสายมาจากพระโสณอรหันต์และพระอุตตระอรหันต์ พระนารทภิกขุก็ให้ตોકดีใจสุดประมาณ รับอภิวัตน์ขอกรรมฐานจากพระอาจารย์แล้วก็เริ่มบำเพ็ญ วิปัสสนากรรมฐานทันที

พระนารทภิกขุผู้มีบุรพวาสนา อุตสาหะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอยู่เป็นเวลาช้านานนับด้วยจำนวนปีโดยมีพระอาจารย์มิ่งกุลโตโยเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้บอกกรรมฐาน และเป็นผู้ควบคุม ในขณะที่ปฏิบัติอย่างเข้มงวดกวดขัน ในที่สุด ก็ได้ผลสมความมุ่งหมาย ทำให้ท่านหมดความสงสัยในวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพราะว่าพระวิปัสสนาญาณต่าง ๆ ปรากฏอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง จนท่านได้บรรลุอมตธรรมในพระพุทธศาสนา พระอาจารย์มิ่งกุลโตโยพิจารณาเห็นว่า พระนารทภิกขุผู้เป็นศิษย์ของท่านรูปนี้ มีสติปัญญามาก ทั้งสภาวะพระวิปัสสนาญาณก็ปรากฏขึ้นในชั้นธสันดานชัดเจนแจ่มใสควรจะเป็นหลักสำคัญในพระศาสนาตามวิปัสสนาธุระต่อไปภายหน้า จึงมีคำสั่งกำชับให้ท่านทบทวนพระวิปัสสนาญาณ จนเชี่ยวชาญแม่นยำในสภาวะพระวิปัสสนาญาณอยู่เป็นเวลานาน เมื่อเป็นที่พอใจท่านแล้ว ก็ให้ออกจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อสอนวิชาวิปัสสนาจารย์ให้ต่อไป

กาลต่อมา ปรากฏว่าพระอาจารย์นารทเถระนั้น ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ที่มีชื่อเสียงเป็นหลักสำคัญในพระพุทธศาสนาตามวิปัสสนาธุระ ตามที่พระอาจารย์มิ่งกุลโตโยคาดหวังไว้ทุกประการ มหาชนเรียกท่านอีกนามหนึ่งว่า **พระมิ่งกุลเขตะวัน สะยาตอร์** ที่สำนักปฏิบัติวิปัสสนาของท่าน มีศิษยานุศิษย์ทั้งบรรพชิตและคฤหัสถ์มากมาย ในบรรดาศิษยานุศิษย์จำนวนมากนั้น ปรากฏว่ามีศิษย์บรรพชิตที่สำคัญที่มีชื่อเสียงโด่งดัง

ในสมัยปัจจุบันอยู่รูปหนึ่ง นามว่า “**พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต**”^{๓๕๔}

หลักฐานที่ได้กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ชัดว่าวิธีการสอนแบบนี้มีมาตั้งแต่โบราณกาลเป็นแนวปฏิบัติที่นิยมแพร่หลายในประเทศสหภาพมาเป็นระยะเวลาอันยาวนานก่อนที่พระอาจารย์มหาสี สยะดอ จะนำมาใช้สอนโยคีผู้เป็นศิษย์ ฉะนั้น การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ที่บริเวณท้องคือการสังเกตธาตุลม (วาโยธาตุ) ที่มีสภาวะลักษณะคือการเคลื่อนไหวอย่างชัดเจน เป็นแนวทางปฏิบัติวิปัสสนา กรรมฐานที่สอดคล้องกับหลักคำสอนในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ว่าด้วยการมีสติตามดูกาย (กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน) ในข้อกำหนดเกี่ยวกับการพิจารณาโดยความเป็นธาตุทั้ง ๔ (ธาตุมนสิการปีพพะ) อาการพอง-อาการยุบ คือรูปที่เกิดขึ้นจากการสัมผัสของธาตุลมนี้เรียกว่า วาโยโณภูฏัพรูป เป็นรูปปรมาณูที่มีลักษณะของวาโยธาตุชัดเจนคือการเคลื่อนไหว พระพุทธรูปทรงเทศนาไว้ในบาลีสันสกฤตนิภาษว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดที่รูป ถ้ามีสมาธิแล้ว รูปนั้นอนิจจังก็ดี ทุกขังก็ดี อนัตตาก็ดี ย่อมเห็นได้ชัดเจนแน่นอน” ยิ่งทรงเทศน์อีกว่า “โยคีบุคคลที่โณภูฏัพพารมณฺ์ถูกต้องสัมผัสนั้นตั้งสติกำหนดรู้เห็นอยู่ว่าไม่เที่ยงบุคคลนั้นวิชชาหายไปวิชชาญาณปรากฏ” ดังนั้น การกำหนด “พองหนอ-ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวาโยโณภูฏัพรูปด้วยโยนิโสมนสิการอันประกอบด้วยอาตาปีหรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) มีหลักฐานยืนยันว่าเป็นคำสอนของพระพุทธรูปที่ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตร เมื่อพลังของปัจจัยดังกล่าวแก่กล้าพอเพียงแล้วผู้ปฏิบัติ (โยคี) จะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิและวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

๒.๖.๓ ประวัติท่านมหาสี สยะดอ (อุ โสภณมหาเถระ)

ท่านมหาสี สยะดอ มีนามที่ชาวพม่าเรียกกันว่า **อุ โสภณมหาเถระ** เป็นบุตรของอุกันถ่อ และ ต่อชวยออก ชาวบ้านตำบลไซคุน(Seikkhun) อยู่ทางตะวันตกของเมืองชวยโบ ไปราว ๗ ไมล์ เมืองชวยโบเคยเป็นราชธานีของพม่ามาครั้งหนึ่งในสมัยราชวงศ์อลองพญา ซึ่งเป็นราชวงศ์สุดท้ายของพม่า ท่านมหาสีสยะดอ เกิดเมื่อวันแรม ๓ ค่ำ เดือน ๘ หลัง ปีมะโรง จ.ศ. ๑๒๖๖ ตรงกับ พ.ศ. ๒๔๔๗

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อ พ.ศ. ๒๔๕๙ อายุ ๑๒ ปี ณ วัดปยินมะนา มีพระอาทิที่จะเป็นอุปัชฌาย์ โดยมีฉายาว่า โสภณ แปลว่า “ผู้ตั้งงามในพระศาสนา”

อุปสมบทเป็นพระภิกษุในวันที่ ๒๖ พฤศจิกายน พุทธศักราช ๒๔๖๖ ตรงกับวันจันทร์ แรม ๔ ค่ำ เดือน ๑๒ เมื่ออายุ ๑๙ ปี ๔ เดือน โดยมีพระสุเมธาเถระ เป็นพระอุปัชฌายาจารย์ และพระนิมมละ เป็นพระกรรมวาจาจารย์

การศึกษา

ท่านได้ศึกษาปริยัติธรรมที่วัดประจำหมู่บ้านและวัดอื่น ในอีกหลายจังหวัด จนกระทั่งสอบผ่านการวัดผลจากสนามสอบกลางทั้ง ๓ ชั้น คือ ปถมแง (ขั้นต้น) ปถมลัด (ขั้นกลาง) ปถมจี (ขั้นสูง) โดยสอบได้ชั้นปถมจีใน พ.ศ. ๒๔๗๐ ในสมัยนั้นการสอบปริยัติธรรมมีเพียง ๓ ชั้น จากนั้นจึงเดินทางไปศึกษาต่อที่จังหวัดมณฑลเยลเมื่ออายุ ๒๔ ปี ในพ.ศ. ๒๔๗๑ ต่อมา ในพุทธศักราช ๒๔๗๒ ได้เดินทางไปพำนักอยู่ วัดตองไวกะเลจังหวัดมอญไล่ ตามคำอาราธนาของเจ้าอาวาสวัดตองไวกะเลซึ่งเป็นคนหมู่บ้านเดียวกัน และสอนปริยัติธรรมในสำนักนี้ต่อมาอีก ๒ ปี ในพ.ศ. ๒๔๘๓ รัฐบาลได้เพิ่มการจัดสอบชั้นธรรมาจารย์ (ชั้นครูสอนธรรม) ขึ้นตามสมาคมเอกชนในจังหวัดต่างๆที่ชื่อว่า เจติยัคคะ และสมาคมเอกชนในจังหวัดมณฑลเยลที่ชื่อว่า สักยสีหะ

^{๓๕๔} ดูรายละเอียดในหนังสือ “๑๐๐ ปี อัครมหาภิกษุฐานาจารย์” , มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย , พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน) , ถนนบรมราชชนนี ดลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐, ๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

เวลานั้นท่านได้เข้าสอบชั้นใหม่และสามารถสอบผ่าน ๘ คัมภีร์เป็นวิชาหลัก ๓ คัมภีร์ คือพระวินัย (มหาวิทยาลัย และสมันตปาสาทิกา) พระสูตร (สีกขันธวรรคและอรรถกถาสีกขันธวรรค) พระอภิธรรม (ธรรมสังคณี และอัญญาสาลินี) พร้อมด้วยคัมภีร์อื่นอีก ๕ คัมภีร์มีคัมภีร์มหาวิทยาลัยและอรรถกถาเป็นต้น จึงได้รับคุณวุฒิเป็น “สาสนธชะ” สิริปวระธรรมาจริยะ” ใน พ.ศ. ๒๔๘๓

การปฏิบัติ

ในปีพ.ศ. ๒๔๗๔ ท่านร่วมกับเพื่อนพระภิกษุรูปหนึ่งเตรียมกันมาแต่บริวารที่จำเป็น เช่นบาตรและไตรจีวร เป็นต้นท่านนั้น ได้เดินทางออกจากเมืองมระหม่ง เทียวแสวงหาความรู้ในวิปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานที่ได้ผลชัดแจ้งจริงจัง และได้มาพบพระอาจารย์สอนวิปัสสนาผู้มีชื่อเสียง คือ ท่าน อุ นารทะ ฌ เมืองสะเทิม ซึ่งประชาชนส่วนมากรู้จักท่านในนามว่า “มิงกุลเซตวัน สะยาตอ ที่ ๑” ท่านมอบตัวเป็นศิษย์ อยู่กับท่านสะยาตอ และมุ่งหน้าฝึกหัดปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างคร่ำเคร่ง จนผ่านการฝึกหัดปฏิบัติภาวนา ณ เมืองสะเทิมแล้ว จึงเดินทางกลับไปทำหน้าที่เดิม คือกลับไปสอบบาลีคัมภีร์พระพุทธศาสนาอยู่เมืองมระหม่ง อีก ต่อมาทางรัฐบาลพม่าได้มอบให้ท่านเป็นกรรมการผู้สอบความรู้ภาษาบาลีผู้หนึ่ง ถึงแม้จะเป็นการปฏิบัติหน้าที่ครั้งแรก แต่ท่านก็ทำหน้าที่เป็นผลสำเร็จเรียบร้อยเป็นอย่างดี ทางราชการจึงถวายนามท่านว่า “สาสนธชะ สิริปวระ ธรรมาจริยะ”

ตำแหน่งหน้าที่การงาน

ก. งานปกครอง

พ.ศ. ๒๔๗๔ เป็นผู้ดูแลวัดตองไวกะเล กล่าวคือ หลังจากที่ท่านไปปฏิบัติธรรมได้ ๔ เดือนท่านเจ้าอาวาสวัย ๗๘ ปี ได้ล้มป่วยด้วยโรคชราจึงส่งโทรเลขขอให้ท่านกลับวัด เมื่อท่านกลับไปอุปัฏฐากได้เพียง ๗ วัน ท่านเจ้าอาวาสก็มรณภาพ ท่านจึงรับตำแหน่งเป็นผู้ดูแลวัด (ตามหลักพระวินัย พระภิกษุผู้รับตำแหน่งเจ้าอาวาสต้องอุปสมบทครบ ๑๐ พรรษาเท่านั้น)

พ.ศ. ๒๔๗๕ เป็นเจ้าอาวาสวัดตองไวกะเล จังหวัดมอญ

พ.ศ. ๒๔๘๔ เป็นเจ้าอาวาสวัดมหาสิ (วัดคลองใหญ่) ณ หมู่บ้านซิกคูน จังหวัดชเวโก คำว่า มหาสิ แปลว่า กองใหญ่ จึงได้สมญานามตามชื่อวัดว่า มหาสิสะยาตอ

พ.ศ. ๒๔๙๐ เป็นเจ้าอาวาสสำนักมหาสิ จังหวัดย่างกุ้ง ตามคำอาราธนาของสมาคมพุทธศาสนานุเคราะห์ ซึ่งมีประธานคือนายตะวินผู้เป็นคนหบดีใหญ่และได้รับตำแหน่งขุนนางระดับ เซอร์ จากรัฐบาลอังกฤษที่เข้ามาปกครองพม่าในสมัยนั้น

ข. งานคัมภีร์

พ.ศ. ๒๔๙๓ ร่วมคณะแต่งปทานุกรมพระไตรปิฎกบาลี -พม่า ในหมวดสระ ๘ เสียง

พ.ศ. ๒๔๙๗-๙๙ เป็นผู้ถามพระไตรปิฎก (สังคีติปุจฉกะ) ในสมัยสังคายนาครั้งที่ ๖ (ฉัฐสังคายนา) ซึ่งเริ่มในวันเพ็ญเดือน ๖ พ.ศ. ๒๔๙๗ และสำเร็จในวันเพ็ญเดือน ๑๐ พ.ศ. ๒๔๙๙ และยังเป็นผู้ร่วมคณะชำระพระไตรปิฎกเป็นรอบสุดท้าย ๕ รูป ซึ่งเรียกว่า โอสานโสธกะ

พ.ศ. ๒๔๙๙-๒๕๐๒ ร่วมคณะชำระคัมภีร์อรรถกถาในรอบสุดท้าย สมัยอรรถกถาสังคายนา ซึ่งเริ่มในวันแรม ๙ ค่ำ เดือน ๑ พ.ศ. ๒๔๙๙ และสำเร็จในวันขึ้น ๖ ค่ำ เดือน ๓ พ.ศ. ๒๕๐๒

พ.ศ. ๒๕๐๓-๒๕๐๔ ร่วมคณะชำระคัมภีร์ฎีกาในรอบสุดท้ายสมัยฎีกาสังคายนา ซึ่งเริ่มในวันแรม ๓ ค่ำ เดือน ๑๒ พ.ศ. ๒๕๐๓ และสำเร็จในวันขึ้น ๑๒ ค่ำ เดือน ๓ พ.ศ. ๒๕๐๕

ค. งานวิปัสสนาธุระ

ท่านสอนกรรมฐานตั้งแต่มานักอยู่ที่วัดมหาสิ จังหวัดชเวโก จนกระทั่งย้ายมาประจำสำนักมหาสิ จังหวัดย่างกุ้ง จวบจนวาระสุดท้ายของชีวิตสำนักสาขาของสำนักมหาสิที่เปิดสอนโดยวิปัสสนาจารย์ศิษย์

ของท่านมีราว ๓๐๐ แห่งทั่วประเทศมีบัญชีรายชื่อนักปฏิบัติที่ได้ผ่านการเจริญวิปัสสนาที่สำนักมหาสีในสมัยที่ท่านมีชีวิตอยู่ราว ๗๐๐,๐๐๐ คน

ข. งานวิชาการ

| | |
|--------------|-----------------------------------|
| พ.ศ. ๒๔๘๑ | หนทางแห่งวิปัสสนา |
| พ.ศ. ๒๔๘๗ | วิปัสสนานัย |
| พ.ศ. ๒๔๙๓ | มหาสติปัฏฐานสูตรนิสสัย |
| พ.ศ. ๒๔๙๙ | วิสุทธิญาณกถา (บาลี) |
| พ.ศ. ๒๕๑๐ | วิสุทธิมรรคนิทานกถา (บาลี) |
| พ.ศ. ๒๕๐๙-๑๐ | วิสุทธิมรรคมหาฎีกานิสสัย (๔ เล่ม) |
| พ.ศ. ๒๕๑๔-๑๗ | วิสุทธิมรรคแปล (๔ เล่ม) |

นอกจากนี้ยังมีธรรมบรรยายเกี่ยวกับการเจริญวิปัสสนาภาวนาซึ่งได้รับการถอดเทปและจัดพิมพ์เป็นหนังสืออีกราว ๗๐ เล่ม เช่น ธรรมจักรเทศนา โพชฌงค์ เป็นต้น โดยส่วนใหญ่ได้รับการแปลเป็นภาษาอังกฤษไว้แล้ว

ครั้น พ.ศ. ๒๔๘๔ เมื่อท่านมีพรรษา ๑๘ อายุ ๓๘ ปี ได้กลับไปยังบ้านเกิดของท่าน และจำพรรษาอยู่ในวัดแห่งหนึ่ง ชื่อวัด “มหาสี จอง” สี เป็นคำพม่า แปลว่า กลอง คำว่า มหาสี ก็แปลว่า กลองใหญ่ เพราะมีกลองใบใหญ่อยู่ในวัดนั้น เมื่อท่านอยู่จำพรรษาในวัดนั้น ได้นำเอาวิธีปฏิบัติสติปัฏฐานภาวนาขึ้นมาปฏิบัติ และมีประชาชนทั้งพระภิกษุสามเณรและอุบาสกอุบาสิกา เข้ารับฝึกหัดปฏิบัติกันอย่างจริงจังเป็นจำนวนมาก ท่านเองก็เอาใจใส่สั่งสอนเพื่อให้ผู้ปฏิบัติเหล่านั้น ได้รับผลอย่างจริงจัง ปรากฏว่าบรรดาผู้ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐานภาวนาของท่านต่างได้รับความสุขสบายเพราะเริ่มเข้าใจหลักการสำคัญของสติปัฏฐานและเรียนรู้วิธีปฏิบัติโดยเฉพาะได้ด้วยตนเอง

ต่อมาเมื่อได้ตั้งศูนย์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาขึ้น ณ นครย่างกุ้งในปี พ.ศ.๒๔๙๐ แล้ว ๗๗ นาย อูนุ นายกรัฐมนตรีแห่งสหภาพพม่า สมัยนั้นและเซอร์ อู สุวิน กรรมการบริหารแห่งสมาคมพุทธศาสนาสังคะ ได้นิมนต์ท่านมหาสีเสียดอ ขณะนั้นท่านมีอายุ ๔๖ ปี พรรษา ๒๖ ให้ลงมาอยู่จำพรรษา ณ นครย่างกุ้ง เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๒ ซึ่งท่านได้มาให้การอบรมสั่งสอนการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอยู่ ณ สำนักงานใหญ่ของสมาคม เรียกว่า “สาสนะยิตสะ (Thathana Yeitha)” ในนครย่างกุ้งแต่บัดนั้น ตลอดมาจนถึงปัจจุบันนี้ ศูนย์วิปัสสนาภาวนา ณ นครย่างกุ้งนี้มีเนื้อที่ ประมาณ ๖๐ ไร่ มีอาคารกว่า ๕๐ หลัง เป็นที่พำนักของพวกวิปัสสนาจารย์และโยคีทั้งภิกษุสามเณร และคฤหัสถ์ชายหญิง เฉพาะที่ศูนย์การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแห่งนี้ (เมื่อราว ๑๐ ปีมาแล้ว) มีผู้เข้าปฏิบัติมากกว่า ๑๕,๐๐๐ คน ถ้านับผู้เข้ารับการฝึกหัดปฏิบัติไปประเทศพม่า ก็มีจำนวนมากกว่า ๒๐๐,๐๐๐ คน มีสำนักปฏิบัติที่เป็นสาขาและปฏิบัติตามวิธีของท่านมหาสี เสียดอ ทั่วประเทศพม่ากว่า ๑๐๐ สำนัก และวิธีการอย่างเดียวกันนี้ได้แพร่หลายไปอย่างกว้างขวางทั้งในประเทศไทยและประเทศศรีลังกา

ท่านมหาสี เสียดอ ได้รับเกียรติจากรัฐบาลสหภาพพม่า ยกย่องถวายปริญญาอัคคมหาบัณฑิตแก่ท่าน เมื่อ พ.ศ. ๒๔๙๕ และถวายนิยัตยภัตเป็นประจำเดือน กับทั้งได้ตั้งเงินเดือนให้แก่โยมหญิงและโยมชายด้วย

ในคราวที่การประชุมสังคายนาครั้งที่ ๖ (ฉัฐสังคายนา) จัดขึ้นที่พระนครย่างกุ้งเป็นเวลานานถึง ๒ ปี จวบจนบรรลุความสำเร็จลงในปี พ.ศ.๒๕๐๐ (ค.ศ.๑๙๕๖) นั้น พระอาจารย์มหาสี เสียดอว์ ก็ได้มีบทบาทสำคัญยิ่งเช่นกัน นอกจากท่านจะรับหน้าที่เป็นหนึ่งในคณะกรรมการที่รับผิดชอบในการรวบรวมดำเนินการทำพระคัมภีร์ที่สังคายนาเพื่อให้สังฆสภาที่มาประชุมรับรองแล้ว ท่านยังรับหน้าที่สำคัญยิ่ง อันได้แก่ เป็นผู้ตั้งปุจฉา(ปุจฉกะ) ซึ่งเป็นผู้ถามข้อความในพระไตรปิฎก เพื่อให้พระเถระระดับสูงทรงอภิเษกความทรงจำเป็นเลิศนามว่า พระเถระจารย์วิจิตตสาราภิวังสะ เป็นผู้วิสัชนา เปรียบเทียบได้กับท่าน**พระมหากัสสปมหาเถระ** ในคราวสังคายนาครั้งแรก

แม้ว่าจะมีภาระหน้าที่มากมาย พระอาจารย์มหาสี สยาดอร์ ก็ยังสามารถจดจำรับตำราได้มากมายกว่า ๗๐ เล่ม โดยส่วนใหญ่ใช้ภาษาพม่า ตำราสำคัญเล่มหนึ่งที่ควรต้องกล่าวถึงไว้ในที่นี้คือ คำแปลพระอรรถกถาของคัมภีร์วิสุทธิมรรค เป็นภาษาพม่า ซึ่งจากต้นฉบับพระคัมภีร์ภาษาบาลีแต่เดิมทั้ง ๒ เล่มนั้นมีความหนาแน่นมากอยู่แล้ว พระอรรถกถาเล่มนี้ก็ยังมีเนื้อหาความหนาแน่นมากขึ้นไปอีก โดยได้แสดงให้เห็นความยากในแง่ต่างๆ ทั้งทางด้านภาษาศาสตร์และเนื้อหา ในปีพ.ศ. ๒๕๐๐(ค.ศ.๑๙๕๖) พระอาจารย์จึงได้รับสถาปนาสมณศักดิ์ชั้นสำคัญยิ่ง คือ อัครมหาบัณฑิต (Agga-Maha-Pandita)ภารกิจท่วมท้นดังได้กล่าวมานี้มิได้ทำให้พละกำลังในการเผยแผ่พระพุทธศาสนาของ พระอาจารย์ มหาสี สยาดอร์ อัครมหาบัณฑิต ถดถอยลงแต่ประการใด ท่านยังคงเดินทางเป็นพระธรรมทูตออกเผยแผ่พระพุทธธรรมไปในประเทศต่าง ๆ หลายต่อหลายครั้ง ท่านเป็นรัตนชนิกานอกอีกหนึ่งดวงในวงการพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน

๒.๖.๔ การเข้ามาเผยแผ่ในประเทศไทย

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานแบบพอง-ยุบ เข้ามาแพร่หลายเป็นที่นิยมกันในประเทศไทย เริ่มจากความดำริริเริ่มของสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) อดีตอธิบดีสงฆ์วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เมื่อครั้งดำรงสมณศักดิ์ที่ พระพิมลธรรม ที่ได้จัดส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ (พระธรรมธีรราชมหามุนี) และคณะไปศึกษาวิปัสสนาธุระที่สหภาพพม่า

ปีพุทธศักราช ๒๔๘๕ พระพิมลธรรมได้ส่งพระมหาโชดก ญาณสิทธิ วัดมหาธาตุ ฯ ไปศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่สำนักศาสนียิตสา นครร่างกุ้ง ประเทศพม่า ซึ่งมีท่านพระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาดอร์) เป็นเจ้าสำนัก พระมหาโชดกได้ไปศึกษาฝึกการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่ประเทศพม่าเป็นเวลา ๑ ปีเศษ จึงคิดจะกลับประเทศไทย ในครั้งนั้นพระพิมลธรรม (อาจ อาสภเถระ) ได้แสดงความจำนงไปยังสภาการศึกษาพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญมาช่วยสอนการปฏิบัติในประเทศไทยด้วย ๒ รูป ทางสภาการศึกษาประเทศไทยยินดีส่งพระภิกษุทั้งสาม **อาสภมหาเถระ** กัมมภูฏานาจารย์ และท่านอินทวังสะ ภาวนาจารย์ เดินทางมาพร้อมกับพระมหาโชดก ญาณสิทธิ

ปีพุทธศักราช ๒๔๘๖ พระพิมลธรรมประกาศตั้งวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ให้เป็นสำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขึ้นแผนกหนึ่ง ใช้สถานที่ภายในบริเวณพระอุโบสถเป็นที่ปฏิบัติ เมื่อเปิดสำนักกรรมฐานขึ้นแล้วมีพระเถระานุเถระ พระภิกษุสามเณรสมัครเข้าปฏิบัติเป็นจำนวนมาก จึงต้องกั้นห้องรอบพระอุโบสถ และภายในพระวิหารหลวงขึ้นจนจรดถึงกัน มีพระมหาโชดก ญาณสิทธิ กับพระอาจารย์ชาวพม่า ๒ ท่าน เป็นอาจารย์สอนประจำตั้งแต่บัดนั้นมา

การปฏิบัติวิปัสสนาได้เจริญก้าวหน้าขยายสาขาออกไปสู่ต่างจังหวัดอย่างรวดเร็ว จึงกล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาในประเทศไทยเกิดขึ้นภายใต้การนำของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) ภายใต้การอุปถัมภ์ของพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) และพระอาจารย์ชาวพม่า ๒ ท่านดังกล่าว

ปีพุทธศักราช ๒๔๘๘ เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (ขณะดำรงตำแหน่งพระพิมลธรรม) ได้นำการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเสนอคณะสังฆมนตรี เพื่อตั้งเป็นกองการวิปัสสนาธุระขึ้นในคณะสงฆ์ไทย ครั้งต่อมาจึงจัดตั้งสำนักงานกลางกองการวิปัสสนาธุระขึ้นที่วัดมหาธาตุ ฯ คณะ ๕ กรุงเทพมหานคร โดยมีเจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภเถระ) เป็นผู้อำนวยการใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ แต่งตั้งพระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) เป็นพระอาจารย์ใหญ่ฝ่ายวิปัสสนาธุระ

ปีพุทธศักราช ๒๕๒๔เจ้าประคุณสมเด็จพระพุฒาจารย์ในฐานะสภานายกมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย อนุมัติตั้งสถาบันวิปัสสนาธุระขึ้นเป็นหน่วยงานหนึ่งของมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เรียกว่า “สถาบันวิปัสสนาธุระแห่งมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย” เพื่อให้นักศึกษาได้ศึกษาและปฏิบัติ ทั้งปริยัติศาสนา และปฏิบัติศาสนา ซึ่งเป็นธุระในพระพุทธศาสนาให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป

๒.๖.๕ ประวัติพระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ (อัครมหาภิกษุญาณัจฉริยะ)

มีนามเดิมว่า หม่องซิ่น ถือกำเนิดในสกุล ตวยเต้าจี้ ซึ่งเป็นสกุลขุนนางชั้นสูงของพม่า พระอาจารย์ เกิดเมื่อ ๑๗๗๘ ปีกุน พุทธศักราช ๒๔๕๔ ที่ตำบลจวนละเหยียน อำเภอเยสะโจ จังหวัดปะดุกู ประเทศพม่า โยมบิดามีนามเดิมว่า อุโพอ้าน โยมมารดา มีนามว่า ดอร์เปียว มีพี่น้อง ๓ คน ท่านเป็นบุตรคนสุดท้อง



ชีวิตในช่วงปฐมวัย

ได้รับการศึกษาขั้นต้นเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๖๑ อายุได้ ๗ ปี เริ่มเรียนหนังสือตั้งแต่หลักสูตร นะโม พุทธายะ สิทธิธัมม ไปจนถึงทศมหาชาดก ซึ่งเป็นหลักสูตรพื้นฐานการศึกษาที่กุลบุตรพม่าจะต้องเรียนในสมัยนั้น

เข้าสู่ร่มผ้ากาสาวพัตร์

บรรพชาเป็นสามเณรเมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๖๙ อายุได้ ๑๕ ปี โดยมีพระภิกษุทันตะ ญาณมหาเถระ เจ้าอาวาสวัดโชติการาม เป็นพระอุปัชฌาย์ และในเวลาต่อมาก็อุปสมบทเป็นพระภิกษุ ได้รับฉายาว่า อาสภโณ พัทธสีมาวัตจวนละ เหยียน อำเภอเยสะโจ จังหวัดปะดุกู เมื่อวันที่ ๒๑ กรกฎาคม ๒๔๗๓ โดยมี

- พระภิกษุทันตะ ญาณมหาเถระ เป็นพระอุปัชฌาย์
- พระภิกษุทันตะ อุเกลสมหาเถระ เป็นพระกรรมวาจาจารย์
- พระภิกษุทันตะ อุปัญญามหาเถระ เป็นพระอนุสาวนาจารย์

ภาคคันถะธุระ

ได้รับการศึกษา ดังนี้คือ

๑. ระเบียบวินัย ข้อวัตรปฏิบัติต่างๆ
๒. ไวยากรณ์บาลีมหาจักจายน์
๓. อภิธรรมมัตถสังคหอรรถถา
๔. ศึกษาปริยัติธรรมชั้นสูงที่มหาวิสุตารามมหาวิทยาลัย

วุฒิธัมมาจริยะ

เมื่ออายุได้ ๒๗ ปี ๗ พรรษา สอบได้วุฒิธัมมาจริยะ ซึ่งเป็นชั้นสูงสุดแห่งการศึกษาคณะสงฆ์พม่า

ตำแหน่งในมหาวิสุตารามมหาวิทยาลัย

ท่านได้รับความเห็นชอบ มีมติเอกฉันท์จากบรรดาพระมหาเถระปาติโมกข์แห่งมหาวิทยาลัยให้ดำรงตำแหน่ง “คณะวาทกษะยาตอ” คือ เป็นพระคณาจารย์ชั้นผู้ใหญ่ประจำมหาวิทยาลัยมีหน้าที่ให้การศึกษาระดับปริญญา บาลี อรรถกถา ฎีกา และพระคัมภีร์ต่าง ๆ ตั้งแต่ปีพุทธศักราช ๒๔๘๓ เป็นต้นมา

ภาควิปัสสนาธุระ

๑. เข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ วัดสวนลน จังหวัดเมียนฉั่น โดยมีท่านพระอาจารย์ ภัททันตะ กวิมหาเถระ ปธานกัมมัฏฐานาจริยะ เป็นผู้บอกกรรมฐานให้
๒. เดินทางไปเข้าวิปัสสนากรรมฐานต่อ ณ วัดมหาสิ ตำบลเซตโชน จังหวัดสวายะโป ซึ่งเป็นสำนักของมหาสิ สะยาตอ

ตำแหน่งพระวิปัสสนาจารย์

เมื่อปีพุทธศักราช ๒๔๙๓ ท่านได้รับการถ่ายทอดวิชา “วิปัสสนาจารย์” จากพระอาจารย์ ภัททันตะ โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิ สะยาตอ) และได้รับมอบหมายให้เป็นวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักมหาสิ สาสนยิสสา แห่งนครย่างกุ้ง

ในปีพุทธศักราช ๒๔๙๕ สมเด็จพระพุทธปาหัง (อาจ อาสภมหาเถร) มีความประสงค์จะวางรากฐานวิปัสสนาธุระไว้ ณ ประเทศไทยจึงได้แสดงความจำนงไปยังสภาพุทธศาสนาแห่งประเทศไทย ขอให้จัดส่งพระวิปัสสนาจารย์ผู้มีความรู้เชี่ยวชาญมาช่วยสอนวิปัสสนากรรมฐานในประเทศไทย สภาการพุทธศาสนาแห่งประเทศไทยจึงมอบหมายให้ท่านพระอาจารย์ภักทนต์ โสภณมหาเถร อัครมหาบัณฑิต เป็นผู้พิจารณาพระวิปัสสนาจารย์ที่มีคุณสมบัติเหมาะสมตามความต้องการของสมเด็จพระพุทธปาหัง ท่านภักทนต์ โสภณมหาเถรพิจารณาโดยรอบคอบแล้วจึงมีบัญชาให้พระอาจารย์ภักทนต์ อาสภเถร ธรรมจาริยะเป็นผู้รับภาระหน้าที่อันสำคัญนี้ ท่านจึงตัดสินใจเดินทางมาประเทศไทย รับหน้าที่เป็นพระวิปัสสนาจารย์สอนวิปัสสนากรรมฐานอยู่ ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ กรุงเทพมหานคร

เมื่อปีพุทธศักราช ๒๕๐๕ พระอาจารย์ภักทนต์ อาสภเถร ธรรมจาริยะได้รับอาราธนาจากนายธรรมบุญ สิงคารวณิช และพระภิกษุเดือน เนื่องจำนงค์ ให้มาเป็นพระอาจารย์สอนกรรมฐานประจำสำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม

ผลงานรจนานั่งสมาธิธรรมะ

แม้ว่าพระอาจารย์ภักทนต์ อาสภมหาเถร จะมีหน้าที่ในการบอกกรรมฐานแก่ศิษยานุศิษย์ ซึ่งเป็นภาระที่หนักอยู่แล้ว แต่ยังคงอุตสาหะรจนานั่งสมาธิธรรมะเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นภาษาไทยไว้หลายเล่ม เช่น แฉกธรรมปฏิบัติ แนวปฏิบัติวิปัสสนา หลักการเจริญวิปัสสนา ปฏิจจสมุปปาทจักกเทศนา วิปัสสนาที่ปณีฎีกา

พำนักในประเทศไทย

ปีพุทธศักราช ๒๔๙๖ พำนัก ณ วัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ (๑๐ ปี)

ปีพุทธศักราช ๒๕๐๕ พำนัก ณ สำนักวิปัสสนาวิเวกาศรม อำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี (๓๗ ปี)

๑ มีนาคม ๒๕๔๒ ย้ายมาพำนัก ณ สำนักวิปัสสนาสมมิตร-ปราณี อำเภอบ้านบึง จังหวัดชลบุรี (๓ปี)

๑๙ ตุลาคม ๒๕๔๕ พำนัก ณ วัดภักทนต์อาสภาราม ตำบลหนองไผ่แก้ว อำเภอบ้านบึง จังหวัด

ชลบุรี

๒๔ พฤศจิกายน ๒๕๕๓ พระอาจารย์ภักทนต์ อาสภมหาเถร อัครมหาบัณฑิต ธรรมจาริยะ ได้ถึงแก่กรรมภาพ ณ โรงพยาบาลศิริราช เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร เมื่อเวลา ๑๙.๕๕ น. รวมอายุ ๑๐๐ พรรษา ๘๑

บทที่ ๓

วิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ในไตรสิกขา

ผลสำเร็จของการเจริญวิปัสสนาภาวนาคือญาณ ๑๖ ซึ่งเป็นผลจากการปฏิบัติภาวนาที่ถูกต้องตามแนวทางสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น (เอกายนมรรค^๑) ประกอบด้วยช่วงทางแห่งความบริสุทธิ์ ๗ ระยะ (วิสุทธิ ๗)^๒ จำแนกออกได้เป็นแนวการศึกษา ๓ ขั้นตอน คือ ศิล สมาธิ ปัญญา

๓.๑ วิสุทธิ ๗

วิสุทธิ^๓ แปลว่า ความสะอาดหมดจด ความบริสุทธิ์แห่งจิต จิตที่ปราศจากกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด ที่เป็นไปทางกาย ทางจิตและทางปัญญา เป็นธรรมที่เป็นทางดำเนินไปสู่พระนิพพาน วิสุทธิเป็นผลที่เนื่องมาจากเหตุที่ปฏิบัติตามหลักธรรมคำสั่งสอนในสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นทางสายเดียว เพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพราะวิปัสสนาญาณและมรรคญาณ เป็นปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต เมื่อจิตระลึกรสภาวะธรรมล้วนๆและมีสมาธิตั้งมั่นอยู่ในสภาวะธรรม ปัญญาที่เกิดร่วมกับสติและสมาธิย่อมจะพัฒนาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ ปัญญาดังกล่าวเรียกว่า ภาวนามยปัญญา คือปัญญาที่เกิดจากการอบรมจิต

วิสุทธิ ๗ นี้มีปรากฏหลักฐานในคัมภีร์มัชฌิมนิกายมุลป็นณาสก รทวินิตสูตร (๑๒/๒๕๒-๒๖๐/๒๗๓-๒๘๔) เป็นคำสนทนาซักถามระหว่างพระสารีบุตรมหาเถระกับพระปัญณมณินดาณีบุตรเถระ และมีกล่าวถึงในทศตรสูตร หมวด ๙ ที่ขนิยายปาฎิกวรรค (๑๑/๓๕๙/๔๑๙)

๑. ศิลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของศีล หมายถึง ในการเจริญสติปัฏฐาน ๔ หน้าที่ของศีลคือละกิเลสอย่างหยาบที่จะล่วงออกมาทางกาย ทางวาจา ไม่ให้เกิดขึ้น ศีลบริสุทธิ์นั้นท่านจำแนกไว้เป็น ๔ อย่างเรียกว่า จตุปาริสุทธิศีล ๔ คือ ปาฏิโมกขสังวรศีล อินทริยสังวรศีล อาชีวปาริสุทธิศีล ปัจจัยสันนิสิตศีล

๒. จิตตวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ของจิต หมายถึง จิตที่ปราศจากมลทินคือนิวรณ์ ๕ โดยใช้สติเข้ากำกับควบคุมจิต ให้ตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่ง จนเกิดสมาธิเป็นขั้นๆผ่านญาณโดยลำดับ ทั้งสมถะและวิปัสสนา

๓. ทิฐิวินิวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น เห็นรูป เห็นนามตามความเป็นจริง

๔. กังขาวิตรณวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยการข้ามพ้นความสงสัย

๕. มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นว่าเป็นทางปฏิบัติ

ที่ถูกต้องและทางปฏิบัติที่ไม่ถูก

๖. ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความบริสุทธิ์ด้วยความรู้ความเห็นหนทางที่จะเดินไปในธรรมที่บริสุทธิ์

แล้ว

๗. ญาณทัสสนวิสุทธิ เป็นวิสุทธิของปัญญา เป็นปัญญาความรู้ขั้นสุดท้าย คือเป็นปัญญาที่แจ้งพระนิพพาน หรือแจ้งอริยสัจทั้ง ๔

^๑ อก.ทุกก.(ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๕, ขุ.ม.อ.(บาลี) ๓/๕๐

^๒ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗-๒๕๙/๒๗๓-๒๘๓, คุรายละเอียดในบทที่ ๓.

^๓ ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๒๗๗/๑๑๘, ๓๗๒/๑๔๙. ส.ส. (ไทย) ๑๕/๔๘/๖๒, ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^๔ ธนิต อยู่โพธิ์ แปลและเรียบเรียง วิสุทธิญาณนิเทศ ตำราคู่มือวิปัสสนากัมมัฏฐาน, (กรุงเทพฯ ฯ : ศิวพรพิมพ์ ๒๕๒๕),

๓.๒ วิสุทธิ ๗ ในไตรสิกขา

ไตรสิกขา แปลว่า การศึกษาหรือการเรียนรู้ กล่าวคือเป็นข้อปฏิบัติสำหรับฝึกหัดอบรมทางกาย วาจา และปัญญาให้ยิ่งขึ้นไป จนบรรลุจุดหมายสูงสุด คือ มรรค ผล พระนิพพาน^๕

พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่ส่งเสริมให้มนุษย์ทุกคนได้ศึกษาค้นคว้าด้วยตนเอง เป็นการศึกษาเพื่อให้มีสติปัญญาเฉลียวฉลาดในสภาพธรรมที่ปรากฏ จำแนกออกเป็น ๓ ประการ^๖ หรือที่เรียกว่า “ไตรสิกขา” ได้แก่ ศีลสิกขา จิตตสิกขา และปัญญาสิกขา มีรายละเอียดดังนี้

ความสอดคล้องระหว่างวิปัสสนาญาณ วิสุทธิ ๗ และไตรสิกขา

| ญาณ ๑๖ (วิปัสสนาญาณิก) | | ปริยญา ๓ | วิปัสสนาญาณ ๙ (สมถยานิก) | วิสุทธิ ๗ | ไตรสิกขา |
|---------------------------|-----------|-----------------------|---|--------------|--------------------------------|
| ศีล/ขณิกสมาธิ | ขณิกสมาธิ | ญาค - | ศีล/ อุچارสมาธิ และ อัปนาสมาธิ | ศีลวิสุทธิ | อริศีลสิกขา |
| ๑. นามรูปปริจเฉทญาณ | | | | จิตตวิสุทธิ | อริจิตตสิกขา |
| ๒. ปัจจัยปริคคหญาณ | | | | ทิวฐีวิสุทธิ | ศีล และ สมาธิ อริปัญญาสิกขา |
| ๓. สัมมสนญาณ | | | | กังขาวิตรณ- | |
| ๔. ตรุณอุท্থัพพญาณ | | มัคคามัคค ญาณทัสสน | | | |
| ๔. พลวอุท্থัพพญาณ | | อัปนาสมาธิ | ปฏิบัติทาญาณ- ทัสสนวิสุทธิ | | |
| ๕. กังคญาณ | | | | ญาณทัสสน | |
| ๖. ภยญาณ | | | | | |
| ๗. อาทีนวญาณ | | | | | |
| ๘. นิพพิทาญาณ | | | | | |
| ๙. มุญฺจิตุกัมมตาญาณ | | | | | |
| ๑๐. ปฏิสังขญาณ | | | | | |
| ๑๑. สังขารูปกชาญาณ | | | | | |
| ๑๒. อนุโลมญาณ | | | | | |
| ๑๓. โคตรญาณ | | อัปนาสมาธิ | อัปนาสมาธิ | | |
| ๑๔. มัคคญาณ | | | | | |
| ๑๕. ผลญาณ | | | | | |
| ๑๖. ปัจจเวกชนญาณ | | | | | |

^๕ อัง.สตตก.อ. (บาลี) ๓/๒๐/๑๖๕, อัง.สตตก.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๐/๑๙๒.

^๖ ที.ปา.อ.(บาลี) ๒๘/๑๓.

๓.๒.๑ อธิศีลสิกขา

ศึกษาในเรื่องศีลอันยิ่งใหญ่ คือ ความสำรวมระวังไม่ล่วงละเมิดในข้อบัญญัติที่พระพุทธเจ้าทรงห้าม และมีความยินดีตั้งใจประพฤติปฏิบัติตามระเบียบปฏิบัติที่พระพุทธเจ้าทรงอนุญาต มีความสำรวมระวังในอินทรีย์ทั้ง ๖ ในขณะที่เจริญสติปัฏฐานภาวนา เป็นความรู้สึกรู้ตัวและสังวรอันยิ่งก่อนที่อกุศลจิตจะมีกำลัง จนทำให้ก้าวล่วงออกมาทางกายหรือทางวาจา และขณะนั้นไม่มีความยึดถือว่า ศีลของเรา หรือเป็นเราที่มีศีล อันเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฐิได้ ขณะที่สติปัฏฐานเกิดขึ้นนั้นเป็นอินทรีย์สังวรศีลเป็นอธิศีล เพราะเป็นการสำรวมระวังอย่างยิ่ง โดยมีนามธรรมหรือรูปธรรมเป็นอารมณ์ ในขณะที่เดียวกันก็มีอธิจิตและอธิปัญญาเกิดร่วมด้วย คัมภีร์มหานิเทศอธิบายว่า

อธิศีลสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้ที่มีศีล สำรวมด้วยการสังวรในปาฏิโมกข์ สมบูรณ์ด้วยอาการและโคจร เห็นภัยในโทษเพียงเล็กน้อย สมาทานศึกษาในสิกขาบททั้งหลายอยู่ คือ สีลชั้นเล็ก^๗ สีลชั้นใหญ่^๘ ศีลเป็นที่พึ่ง เป็นเบื้องต้นเป็นความประพฤติ เป็นความสำรวม เป็นความระวัง เป็นหัวหน้า เป็นประธานเพื่อความถึงพร้อมแห่งธรรมที่เป็นกุศล นี้ชื่อว่า อธิศีลสิกขา^๙

อรรถกถาพระอภิธรรมอธิบายว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการละ^{๑๐} วิบัติในพระวินัยปิฎก เพราะความที่^{๑๑}ศีลเป็นปฏิปักษ์ต่อการก้าวล่วงวิติกกมกิลเลส

การศึกษาในเรื่องศีลอันยิ่งใหญ่ ส่งผลให้เกิดความหมดจดแห่งศีล อันเป็นบาทฐานให้เกิดความบริสุทธิ์แห่งจิต และปัญญาต่อไป

(๑) สีสวิสุทธิ

การรักษาไว้ซึ่งความบริสุทธิ์หมดจดไม่มีความต่างพร้อยแห่งศีล ตามภูมิของตน หมายถึง สัมมาวาจา สัมมากรรมันตะ และสัมมาอาชีวะ^{๑๒} ได้แก่ จตุปารีสุทธิศีล^{๑๓} เพราะบริสุทธิ์ได้ด้วยสามารถ การแสดง การสำรวม การแสวงหาและการพิจารณา บุคคลที่สมบูรณ์ด้วยจตุปารีสุทธิศีล ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล มีบาลีแสดงไว้ว่า^{๑๔}

โย น ปาติ ตํ ปาตี โมกฺเขตติ อปายาที่หิ ทุกฺเขตติ ปาฏิโมกฺขํ. ตเวท กายทฺถจฺริตาที่หิ สัวรณโถ สัวโร สโมธาโนปชานตเถน สีสณฺจาทิ ปาฏิโมกฺขสัวรสีลํ. มนจฺฉนฺจฺจานํ อินฺทริยานํ รูปาที่สุ สัวรณวเสน ปวตตํ สีลํ อินฺทริยสัวรสีลํ. มิฉฉาชีวิวิวฺชฺชเนน อาชีวะสุส ปริสุทธิวสฺสปวตตํ สีลํ อาชีวะปารีสุทธิสีลํ. ปจฺจเย สนฺนิสฺสิตํ เตสํ อิทมตฺถิกตาย ปจฺจเวกฺขณสีลํ ปจฺจยสนฺนิสฺสิตสีลํ. จตฺพุพฺพิชฺชตา เทสนาสัวรปฺริเยญฺจิจิ ปจฺจเวกฺขณวเสน ปริสุทฺตตฺตา จ จตฺปารีสุทธิสีลํ.^{๑๕}

ชื่อว่า จตุปารีสุทธิศีล เพราะบริสุทธิ์ได้ด้วยสามารถการแสดง การสำรวม การแสวงหา

^๗ สีลชั้นเล็ก หมายถึงอาบัติที่แก้ไขได้ คืออาบัติตั้งแต่สังฆาติเสสลงมา (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๐/๑๒๐)

^๘ สีลชั้นใหญ่ หมายถึงอาบัติที่แก้ไขไม่ได้ คือ อาบัติปาราชิกอย่างเดียว (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๑๐/๑๒๐)

^๙ ขุ.ม.หา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘,

^{๑๐} อภิ.ส.อ. (ไทย) ๑/-/-/ ๔๙.

วิติกกมกิลเลส คือ กิลเลสที่เป็นเหตุให้ล่วงละเมิด เป็นกิลเลสอย่างหยาบที่ฟุ้ง วุ่นวาย และเร่าร้อนมาก จนปรากฏออกมาเป็นพฤติกรรมทางกายและทางวาจา ทำให้บุคคลและสังคมเดือดร้อน เป็นกิลเลสอย่างหยาบระงับไว้ได้ ด้วยอำนาจของศีล เช่น ศีล ๕ ศีล ๘ ศีล ๑๐ และศีล ๒๒๗ เป็นต้น สงบได้เป็นครั้งคราวที่ยังมีการรักษาศีลอยู่ การประหائلักษณะนี้ เรียกว่า **ตทังคปหาน** (ดูในขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/-/๙๐๒.)

^{๑๑} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒/๒๘/๒๔๙

^{๑๒} อภิธรรมตถสงคหปาลิยา, หน้า ๒๖๘.(มหามกุฏ)

^{๑๓} ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๘๓/๑๑๓

^{๑๔} อภิธรรมตถสงคหปาลิยา สห อภิธรรมมถวิภาวินีนาม อภิธรรมตถสงคหฎีกา หน้า ๒๖๘.

และการพิจารณา บุคคลที่สมบุรณ์ด้วยจตุปาริสุทธิสี่ล ชื่อว่าถึงพร้อมด้วยศีล ๔ ประการ ได้แก่

๑. ปาฏิโมกข์สวรรค์ การระวังกษา กาย วาจา ตามพระปาฏิโมกข์ โดยการสมาทาน แล้วตั้งอยู่ในวิริติ เจตนาจนวัน ไม่ล่วงสี่ล ๕ สี่ล ๘ สำหรับฆราวาส ถ้าเป็นบรรพชิต ก็ให้ตั้งอยู่ในสี่ล ๑๐ หรือ สี่ล ๒๒๗ ตามควรแก่ฐานะ

๒. อินทริยสวรรค์ ฟังสำรวมระวังกอินทริย์ทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เว้นกั้นไม่ให้ บาบอกุศล เกิดขึ้นได้

๓. อาชีวะปาริสุทธิสี่ล เว้นจากการทำการพูดเนื่องด้วยมิจฉาชีพ เลี้ยงชีวิต มีความเป็นอยู่ ด้วยความบริสุทธิ์ ขณะพูดให้มีสติรู้ทันทุกคำพูด ขณะทำการงานมี เดิน ยืน นั่ง นอน คู่ เหยียด เคลื่อนไหว กายให้มีสติรู้ทันทุกอิริยาบถน้อยใหญ่ ขณะเลี้ยงชีพมีความเป็นอยู่ด้วย การรับประทานอาหาร สวมเครื่องนุ่งห่ม เป็นต้น ก็ให้มีสติรู้ทันทุกขณะ

๔. ปจจนินสสี่ลสี่ล บ้างก็เรียกว่า ปจจนสนนสี่ลสี่ล เว้นจากการอาศัยปัจจัยที่ผิด คือ ไม่ได้พิจารณาก่อนบริโภคปัจจัย ๔ ที่ตนอาศัย มี อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัยและยารักษาโรค เป็นการเว้นจากการบริโภคด้วยตัณหาและอวิชชา ในการสำรวมระวังกษา ศีลให้บริสุทธิ์นี้ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ท่านได้กล่าวเตือนสติผู้รักษาศีล ให้ระวังกศีลประดุจเหมือนนกกระต่ายตีวีตระวังไข่ (กิกิว อดทน) เหมือนจามรี ระวังกขนหาง (จมรี ว พาลธิ) เหมือนมารดา ระวังกบุตรสุดสวาท (ปิย ว ปุตต) เหมือนคนตาบอดข้างเดียว ระวังกนัยน์ตาอีกข้างหนึ่ง (นยน์ ว เอกิ)^{๑๕}

๓.๒.๒ อธิจิตตสิกขา

ศึกษาในเรื่องจิตอันยิ่ง คือ การศึกษาและฝึกฝนเพื่อให้เกิดเอกัคคตาจิต อันได้แก่ สมาธิในขณะที่เจริญสติปัฏฐานภาวนา ขณะนั้นจิตมีเอกัคคตาเจตสิก (สมาธิ) ที่ละเอียดไม่เป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ เป็นสัมมาสมาธิ

สมาธิโดยทั่วไปแม้ถึงขั้นฌานจิตก็ไม่เป็นอธิจิต เพราะยังเป็นที่ตั้งของตัณหาและทิฏฐิ ยังเป็นเราที่มีสมาธิหรือเป็นฌานจิตของเรา คัมภีร์มหานิเทศ อธิบายว่า

อธิจิตตสิกขา เป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ สงัดจากกามและอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุปฐมฌานที่มีวิตก วิจารณ์ ปิติและสุข อันเกิดจากวิเวกอยู่ เพราะวิตกวิจารณ์ สงบระงับไปแล้วบรรลุทุติยฌาน มีความผ่องใสในภายใน มีภาวะที่จิตเป็นหนึ่งผุดขึ้น ไม่มีวิตก ไม่มีวิจารณ์ มีแต่ปิติและสุขที่เกิดจากสมาธิอยู่ เพราะปิติจางคลายไปมีอุเบกขา มีสติสัมปชัญญะ เสวยสุขด้วยนามกาย บรรลุทุติยฌานที่พระอริยะทั้งหลายสรรเสริญว่าผู้มีอุเบกขา มีสติ อยู่เป็นสุข เพราะละสุขและทุกข์แล้ว เพราะโสมนัสและโทมนัสดับไปก่อนแล้ว บรรลุจตุตถฌานที่ไม่มีทุกข์ ไม่มีสุข มีสติบริสุทธิ์เพราะอุเบกขาอยู่ นี้ชื่อว่าอธิจิตตสิกขา^{๑๖}

อรรถกถาพระอภิธรรมอธิบายว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการปหานปริยฎฐานกิเลสไว้ในพระสูตรต้นตปิฎก เพราะสมาธิเป็นปฏิปักษ์ต่อกิเลสที่กลุ่มมรุมจิต (ปริยฎฐานกิเลส)^{๑๗}

^{๑๕} ขุ.อป. (ไทย) ๓๒/๘๓/๑๑๓

^{๑๖} ขุ.มहा. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๑๗} ปริยฎฐานกิเลส เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นกลุ่มมรุมจิต เมื่อเกิดขึ้น จิตก็จะเป็นอกุศล เมื่อมีอารมณ์มากระทบ อนุสัยกิเลสที่นอนสงบอยู่ในภวังคจิตจะฟุ้งกระจาย ทำให้จิตใจขุ่นมัวและฟุ้งซ่าน ในสภาวะเช่นนี้อนุสัยกิเลสจะเปลี่ยนฐานะกลายเป็นปริยฎฐานกิเลสในวิถีจิตทันที เช่นเดียวกันเมื่อมีสิ่งใดมากระทบกับแก้วน้ำอย่างแรง ทำให้ตะกอนที่นอนอยู่ก้นแก้วฟุ้งขึ้นมา น้ำที่เคยใสกลับมีลักษณะขุ่น กิเลสประเภทนี้ก็คือ โลภะ โทสะ โมหะและนิวรณ์ (อภ.ส.อ. (ไทย) ๑/-/-/ ๔๙.)

สภาวะสมาธิที่ถึงขั้นอัปปนา เรียกว่า ฌาน คือ ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ม^{๒๔} ประกอบด้วยองค์ประกอบ ๕ ประการ คือ

- วิตก ความที่จิตจรดอารมณ์อย่างแนบแน่น
- วิจาร์ การกำหนดพิจารณาอารมณ์เพียงอย่างเดียวอย่างจดจ่อต่อเนื่อง
- ปีติ ผรณาปีติ อากาศสบายแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย
- สุข มีอารมณ์สำราญเยือกเย็น
- เอกัคคตา จิตมีอารมณ์เดียว ไม่ฟุ้งซ่าน สอดส่ายหาอารมณ์อื่น^{๒๕}

องค์ฌานทั้ง ๕ ประการนี้เป็นคุณเครื่องกำจัดนิวรณ์ ๕ โดยตรง แบบข่มไว้ชั่วคราวในทุกขณะที่ยังปรากฏองค์ฌานอยู่ ที่เรียกว่า วิกขัมภนปหาน^{๒๖} ดังคัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกายอภิบายว่า

- เอกัคคตา ย่อมกำจัดความใคร่ในกาม (กามฉันท) เสียได้
- ปีติ ย่อมกำจัดความพยาบาท (พยาบาท) เสียได้
- วิตก ย่อมกำจัดความง่วงเหงาซึ่มเซา (สินมัทธ) เสียได้
- สุข ย่อมกำจัดความลึ้งเลสงสัย (วิจิกิจจา) เสียได้
- วิจาร์ ย่อมกำจัดความฟุ้งซ่าน (อุทัจจกุกุกัจ) เสียได้^{๒๗}

ในคัมภีร์อรรถกถาแบ่งฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือ

- ๑) การเพ่งอารมณ์แบบสมณะ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ ฌานสมาบัตินั่นเอง
- ๒) การเพ่งพินิจให้เห็นไตรลักษณ์ ตามแบบวิปัสสนาเรียกว่า ลักขณูปนิชฌาน^{๒๘} ในกรณีนี้แม้แต่มรรคผลก็เรียกว่าฌานได้ เพราะแปลว่าเพ่งเผากิเลสบ้าง เพ่งลักษณะที่เป็นสัจจะของนิพพานบ้าง^{๒๙}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ฌานนติ ทิวธิ อารัมมณูปนิชฌานํ ลักขณูปนิชฌานนติ. ตตถ อฏฐสมาปตติโย ปจวิกสิณาทิอารัมมณํ อุปนิชฌายนตติ อารัมมณูปนิชฌานนติ สงขยํ คตา. วิปัสสนามคคผลานิ ปน ลักขณูปนิชฌานํ นาม.^{๓๐}

คำว่า ฌาน มี ๒ อย่าง คือ อารัมมณูปนิชฌาน **ลักขณูปนิชฌาน** ในฌาน ๒ อย่างนั้น สมาบัติ ๘ จัดเข้าในอารัมมณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปเพ่งอารมณ์ มีปฐมวิกสิณ เป็นต้น แต่ว่าวิปัสสนาญาณ มรรคญาณ ผลญาณทั้ง ๓ นี้ ชื่อว่า ลักขณูปนิชฌาน

วิปัสสนา อนิจจาติลกขณสส อุปนิชฌานโต ลักขณูปนิชฌานํ. วิปัสสนาย กิจจสส มคเคน อิชฌนโต มคโค ลักขณูปนิชฌานํ. ผลํ ปน นิโรธสจจํ ตถลักขณํ อุปนิชฌายตติ ลักขณูปนิชฌานํ นาม.^{๓๑} วิปัสสนาญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปกำหนดรู้แจ้งไตรลักษณ์ มีอนิจจลักษณะ

^{๒๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

^{๒๕} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๘๔/๔๒.

^{๒๖} ละกิเลสด้วยอำนาจของการข่มด้วยองค์ฌานเป็นการสงบชั่วขณะ ประดุจหินทับหญ้า เรียกว่า วิกขัมภนปหาน ละกิเลสชนิดที่ถาวรด้วยอำนาจของโลภุตรมรรคหรือมัคคจิต เรียกว่า สุมจเฉทปหาน ละกิเลสเด็ดขาดไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก เรียกว่า ปฏิปัสสัทธิปหาน กิเลสดับเสร็จแล้ว คือนิพพาน เรียกว่า นิสสรณปหาน ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔, ขุ.อิตติ.อ. (บาลี) ๓๕/๑๒๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๔๙.

^{๒๗} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๖๕/๒๙๙, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๔๙๙.

^{๒๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๔๗/๓๑๕.

^{๒๙} ขุ.อง.อ. (บาลี) ๑/๕๓๖, ขุ.ป.อ. (บาลี) ๒๒๑, อภิ.ส. อ. (บาลี) ๒๗๓.

^{๓๐} ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕.

^{๓๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๓๔๗/๓๑๕, ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๑-๖๕

เป็นต้น มัคคญาณได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเป็นผู้ทำให้กิจที่รู้แจ้งไตรลักษณ์ของวิปัสสนาญาณ สำเร็จลง ส่วนผลญาณ ได้ชื่อว่าลักขณูปนิชฌาน เพราะเข้าไปรู้แจ้งลักษณะอันแท้จริงของนิโรธสัจจะ

สมาธิมี ๓ ประเภท^{๓๒} คือ

- ๑) อุปจารสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นในอารมณ์ แต่ไม่ถึงระดับที่เป็นฌาน
- ๒) อัปนาสมาธิ ความที่จิตตั้งมั่นแน่วแน่ในอารมณ์ ถึงระดับที่เป็นฌาน
- ๓) ขณิกสมาธิ ความที่จิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ (รูป-นาม, ชั้น ๕) ทีละขณะๆ ตั้งมั่นต่อเนื่องอยู่ตลอดเวลาที่จิตรับรู้อารมณ์

สมาธิ ๒ ประการแรก คือ อุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ กล่าวไว้ตามสมถยานิก(ผู้เจริญสมถะแล้วอาศัยสมถะเป็นบาทของวิปัสสนา) ส่วน**ขณิกสมาธิ**กล่าวไว้ตามวิปัสสนายานิก (ผู้เจริญวิปัสสนาโดยตรง)

อุปจารสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหากุศล หากแต่มีอุคคหนิमितเป็นอารมณ์ ทั้งนิเวรณต่างๆ ก็สงบเรียบ ดังนั้นผู้ที่เข้าถึงอุปจารสมาธินี้จึงเรียกว่า ได้อุปจารฌาน

อัปนาสมาธิ เป็นสมาธิที่อยู่ในขั้นมหัคคตกุศล มีปฏิภาคนิมิตเป็นอารมณ์ด้วย นิเวรณต่าง ๆ ก็ถูกประทอนเป็นวิกขัมภนปหานด้วย เพราะองค์ฌานทั้งหลายเกิดมีกำลัง เมื่ออัปนาสมาธิเกิดขึ้นแล้ว จิตตตถวิงค์วาระเดียวแล้วย่อมตั้งอยู่ คือเป็นไปตามทางกุศลขณะโดยลำดับตลอดทั้งคืนทั้งวันที่เดียว เปรียบเหมือนบุรุษผู้มีกำลังแข็งแรงลุกขึ้นจากที่นั่งแล้ว พิงยืนอยู่ทั้งวัน

ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนา เป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะ เมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาัตถ์ อารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูป-นามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิเวรณ ในขณะที่อนิหรีย ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา มีกำลังสมำเสมอกันแก่ผู้เจริญวิปัสสนากาวนา ส่วนอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิใช้เป็นบาทฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้ อารมณ์บัญญัติอันใดอันหนึ่งที่ถูกรจิต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้นิมิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป^{๓๓}

ขณิกสมาธินี้ ใจสงบชั่วขณะ ๆ แต่เมื่อสมาธิกำลังแก่กล้าเข้าก็สามารถบรรลุถึงโลกุตระอัปนาสมาธิได้ คือ มรรค, ผล, นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ตงา..มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่หลายเม็ตรวมกันแล้วก็ได้น้ำมันมาก ขอนี้ฉันใดวิปัสสนาขณิกสมาธิก็ฉันนั้น โยคีบุคคลมีจิตใจไปถึงที่ไหน ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ขณิกสมาธิเกิดขึ้นมาทันที ไม่เรียกว่า ใจฟุ้งซ่าน

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตดูจกฉานในสมถกาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้อารมณ์ที่เป็นรูป-นามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดก่อนและลำดับจิตที่เกิดภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมาธิดังกล่าวต่างจากฌานในสมถกาวนา คือ ฌานในสมถกาวนารับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูป-นาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้บ้าง ทั้งปรากฏความเป็นรูป-นาม เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับเป็นต้น ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกาวาว่า “สมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะๆ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิเวรณที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฌานสมาธิที่หยั่งลงแล้ว”^{๓๔}

^{๓๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ),วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๕๙.

^{๓๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ),วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๕๙.

^{๓๔} วิสุทธิ.ภูทิก (บาลี) ๑/๔๐๙.

เมื่อมีศีลบริสุทธิบริบูรณ์ดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิ เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ มีขาด ต่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่งสมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธินี้ ย่อมมีกำลังมาก^{๓๕}

ระดับสมาธิในการเจริญวิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนาญาณ คือ ปัญญาหยั่งรู้ หยั่งเห็นโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของรูปและนาม^{๓๖} ตามความเป็นจริง ว่าสภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นธรรมชาติที่รู้แจ้งความจริง ๔ ประการคือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๓๗} มีลักษณะรู้สภาวะธรรมตา ๓ ประการแห่งธรรมทั้งหลาย คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ส่องแสงให้ความสว่างและกำจัดความมืดคืออวิชชา (ความไม่รู้) ขณะเดียวกันก็ทำวิชชา คือความรู้ ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง รู้ทั่วถึงและแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง โดยมีสมาธิเป็นเหตุใกล้ของญาณนั้น”^{๓๘}

ตามแนวทางพระพุทธศาสนา ทั้งฌานและญาณล้วนมีลักษณะสนับสนุนซึ่งกันและกัน นำพาไปสู่ อริยสังขารม อันว่าความพินิจที่ประกอบด้วยปัญญา^{๓๙} ถ้ามีแก่ผู้ใดแล้ว นับว่าผู้นั้นอยู่ใกล้ พระนิพพาน ดังปรากฏใน ธรรมบท ว่า

| | |
|----------------------|---|
| นตถิ ฌานํ อปถนุสส | ความพินิจย่อมไม่มีแก่ผู้หาปัญญามีได้ |
| นตถิ ปถนุ อฌายิโน | ปัญญาเล่า ย่อมไม่มีแก่ผู้ไม่พินิจ |
| ยมหิ ฌานถจ ปถนุ จ | ความพินิจและปัญญามีในผู้ใด |
| ส เว นิพพานํ สนตถิเก | ผู้นั้นแหละอยู่ในที่ใกล้พระนิพพาน ^{๓๙} |

เพราะฌานเป็นไปสู่ความสงบ เป็นสถานที่พักเพื่อก้าวไปสู่ญาณ และจากญาณนั่นเองที่พัฒนาไปสู่ความรู้ หรือวิชา ต่อไปจนเข้าสู่มรรคผล นิพพาน

๑. การเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

สมถยานิก แปลว่า ผู้มีสมถะเป็นยาน หมายถึง ผู้บำเพ็ญสมถะก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาที่หลัง ตามความหมายอย่างกว้าง สมถะที่บำเพ็ญก่อนนั้น อาจได้เพียงอุچارสมาธิ หรือก้าวไปถึงอัปปนาสมาธิได้ ฌานสมบัติ ก็ได้^{๔๐}

สมถะ คือ จิตตั้งมั่น สงบอยู่ในอารมณ์อันเดียว ทำให้นิเวรณสังขระงับลงได้^{๔๑} ผลสำเร็จสูงสุดของการเจริญสมถะ คือ ฌาน แปลว่า การเพ่ง คือ ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ^{๔๒}

ฌาน แปลว่า การเพ่ง คือภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่วแน่ ได้แก่ภาวะจิตที่มีสมาธินั่นเอง หรือแปลได้อีกว่า เพ่ง พินิจ ครุ่นคิด เอาใจจดจ่อ ก็ได้^{๔๓} ในคัมภีร์อรรถกถาแบ่งฌานออกเป็น ๒ จำพวก คือ

^{๓๕} ที.ม.(บาลี)๑๐/๑๕๙ / ๘๖. ที.ม.(ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖ .

^{๓๖} **รูป** คือ ธรรมชาติที่แตกสลาย เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง อยู่เสมอ ดูใน อง.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓. **นาม** คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ น้อมไปสู่อารมณ์อยู่เสมอ ..ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

^{๓๗} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๓๔/๓๓.

^{๓๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๓๙} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๗๑-๒/๑๔๙.

^{๔๐} พุทธธรรม ขยายความ หน้า ๓๓๑.

^{๔๑} อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕, อง.ปถจก.อ. (บาลี) ๓/๗๓/๓๖.

^{๔๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

^{๔๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

อารัมมณูปนิช^{๔๔} และลักขณูปนิชฌาน^{๔๕} ในฌาน ๒ จำพวกดังกล่าว การเพ่งอารมณ์แบบสมถะ เรียกว่า อารัมมณูปนิชฌาน ได้แก่ สมถสมาธิ^{๔๖} คือ ภาวะจิตที่เพ่งอารมณ์จนแน่นแน่ว ถึงขั้นอัปปนาสมาธิ^{๔๗} แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ

๑) รูปฌาน คือ การเพ่งรูปธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ ระดับตามอารมณ์ที่ประณีตขึ้นไปตามลำดับ คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน ได้แก่ สภาวะจิตเพ่งอารมณ์จนแน่นแน่วโดยการอาศัยรูปธรรม หรือรูป บาวจรเป็นเครื่องยึดของจิต หรือเป็นที่เกาะของจิตให้ตั้งอยู่ในวัตถุที่ยึดเกาะนั้น ไม่มีการเปลี่ยนอารมณ์ที่ยึด เกาะนั้น จนจิตเป็นสมาธิแน่นแน่วไปตามลำดับ เริ่มแต่อุปปาสนสมาธิเป็นจิตระงับนิวรณ์ทั้ง ๕ ซึ่งเป็นธรรมเครื่อง รบกวนจิต เมื่อจิตยึดหรือเกาะอยู่ในรูปหรือวัตถุนั้นมากเข้าจิตก็มีกำลังมากขึ้นจนถึงอัปปนาสมาธิอันเป็น สภาวะ ที่เรียกว่าฌานจิต ในขณะนั้น เรียกว่าผู้เข้าฌานหรือดำรงจิตอยู่ในฌาน เมื่อจิตไม่ตกจากสมาธิกำลัง แห่งสมาธิก็จะเพิ่มขึ้นไปตามลำดับ

๒) อรูปฌาน คือ การเพ่งอรูป คือนามธรรมเป็นอารมณ์ มี ๔ ระดับ คือ อากาสาัญญายตนฌาน วิทยัญญายตนฌาน อากิญจัญญายตนฌาน และ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน

คุณสมบัติพิเศษของรูปฌาน ๔ อรูปฌาน ๔ ของบุคคล ๕ ประเภท คือ

๑. ของบุคคลบางพวก มีความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นประโยชน์
๒. ของคนบางพวก เป็นบาทแห่งวิปัสสนา
๓. ของคนบางพวก เป็นบาทแห่งอภิญญา
๔. ของคนบางพวก เป็นบาทแห่งนิโรธ
๕. ของคนบางพวก มีการก้าวลงสู่ภพเป็นประโยชน์^{๔๘}

ในบรรดาบุคคล ๕ ประเภทเหล่านี้

ฌานทั้ง ๔ ของพระชีนาสพทั้งหลาย ความที่จิตมีอารมณ์เป็นหนึ่งเป็นประโยชน์ เพราะพระ ชีนาสพเหล่านั้นตั้งใจไว้อย่างนี้ว่า เราเข้าฌานแล้ว มีจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง จักอยู่เป็นสุขตลอดวัน แล้วทำ บริกรรมในกสิณ ให้สมาบัติทั้ง ๘ เกิดขึ้น ฌานทั้งหลายของเหล่าพระเสขะและปุถุชนผู้ออกจากสมาบัติแล้ว ตั้งใจไว้ว่า เรามีจิตตั้งมั่นแล้วจะมีปัญญาเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ จัดว่าเป็นบาทแห่งวิปัสสนา

ส่วนบุคคลเหล่าใด ทำให้สมาบัติทั้ง ๘ เกิดขึ้นแล้ว จึงเข้าฌานที่มีอภิญญาเป็นบาท แล้วออกจาก สมาบัติ ปรารถนาอภิญญาว่า แม้เป็นคน ๆ เดียว กลับเป็นมากคนก็ได้ จึงให้เกิดขึ้น ฌานทั้งหลายของบุคคล เหล่านี้ย่อมเป็นบาทแห่งอภิญญา

ส่วนบุคคลเหล่าใด ให้สมาบัติทั้ง ๘ เกิดขึ้น จึงเข้านิโรธสมาบัติแล้วตั้งใจไว้ว่า เราจำเป็นผู้ไม่มีจิต บรรลุนิโรธนิพพาน อยู่เป็นสุขในทิฏฐธรรมเทียว ตลอดเจ็ดวันแล้วให้ฌานเกิดขึ้น ฌานทั้งหลายของบุคคล เหล่านี้ย่อมเป็นบาทแห่งนิโรธ

ส่วนบุคคลเหล่าใดทำให้สมาบัติทั้ง ๘ เกิดขึ้นแล้ว ตั้งใจไว้ว่า เราเป็นผู้มีฌานไม่เสื่อม จักเกิดขึ้นใน พรหมโลก แล้วให้ฌานเกิดขึ้น ฌานทั้งหลายของบุคคลเหล่านั้น มีการก้าวลงสู่ภพเป็นประโยชน์

ฌานเหล่านี้ พระพุทธเจ้าทรงให้เกิดขึ้นแล้ว ณ โคนต้นโพธิพฤกษ์ได้เป็นบาทแห่งวิปัสสนาด้วย เป็นบาทแห่งอภิญญาด้วย เป็นบาทแห่งนิโรธด้วย บันดาลกิจทั้งปวงให้สำเร็จด้วย บันดาลพิงทราบบว่า อำนวย

^{๔๔} ที.ม.อ. (บาลี) ๓๔๗/๓๑๕.

^{๔๕} พุ.อง.อ. (บาลี) ๑/๕๓๖, พุ.ป.อ. (บาลี) ๒๒๑, อภิ.ส. อ.(บาลี) ๒๗๓.

^{๔๖} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

^{๔๗} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๕๖๐/๖๐๔, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๑๗/๙๘.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏฯ, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๑ หน้า ๒๗๗.

ให้คุณทั้งที่เป็นโลกิยะทั้งที่เป็นโลกุตระ^{๔๙}

๒. เจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้เจริญวิปัสสนาด้วยการอาศัยขณิกสมาธิเป็นฐานในการปฏิบัติ ทำให้ดำเนินไปสู่มรรค ผล และนิพพาน ด้วยการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ บุคคลประเภทนี้มีขณิกสมาธิอย่างเดี่ยวเป็นจิตตวิสุทธิ^{๕๐}

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตเหมือนฉนวนในสมถภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้ อารมณ์ที่เป็นรูปนามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดขึ้นก่อนและลำดับจิตที่ภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมาธิตั้งกล่าวต่างจากฉนวนในสมถภาวนาคือฉนวนในสมถภาวนารับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูปนาม ทั้งปราศจากสภาวะของพระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้บ้าง ทั้งปรากฏความเป็นรูปนาม เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับเป็นต้น

ในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “คำว่า ขณิกจิตแตกคุดตา มีความหมายว่า สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดี่ยวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิเวรณที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฉนวนสมาธิที่ยังลงแล้ว”^{๕๑}

วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้มีวิปัสสนาเป็นยาน ผู้เริ่มปฏิบัติด้วยเจริญวิปัสสนาทีเดียว โดยไม่เคยฝึกหัดเจริญสมาธิใดๆ มาก่อน เมื่อเจริญวิปัสสนา คือ ใช้ปัญญาพิจารณาความจริงเกี่ยวกับสิ่งทั้งหลายอย่างถูกทางแล้ว จิตก็จะสงบขึ้น เกิดมีสมาธิตามมาเอง^{๕๒}

วิปัสสนายานิก หมายถึง บุคคลผู้มีวิปัสสนาล้วนๆ เป็นเครื่องนำทาง หรือบุคคลผู้ไปสู่มรรค ผล นิพพานโดยอาศัยวิปัสสนาล้วนๆ เป็นยานพาหนะ^{๕๓}

วิปัสสนายานิก หมายถึง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาโดยมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ คือ กำหนดรูปและนาม หรือขั้นที่ ๕ आयตนะ ๑๒ ธาตุ ๖ หรือธาตุ ๑๘ เป็นต้น เป็นอารมณ์โดยทางพระไตรลักษณ์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพาน^{๕๔}

การสภาวะพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในวิปัสสนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่านเป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อนสมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”

การพิจารณาเห็นเวทนา ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขรา และมรณะโดยความไม่เที่ยง ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะมีสภาวะพิจารณาเห็นขราและมรณะโดยความเป็นทุกข์ ชื่อว่า วิปัสสนา สภาวะที่จิตปล่อยธรรมทั้งหลายที่เกิดในภาวนานั้นเป็นอารมณ์ และสภาวะที่จิตเป็นเอกัคคตารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน เป็นสมาธิ วิปัสสนาจึงมีก่อน สมถะมีภายหลัง ด้วยประการดังนี้ เพราะเหตุนี้ ท่านจึงกล่าวว่า “เจริญสมถะมีวิปัสสนานำหน้า”^{๕๕}

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน มหามกุฏฯ, พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล, เล่ม ๑ หน้า ๒๗๘.

^{๕๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, พระคันธสาราภังค์, หน้า ๖๑.

^{๕๑} วิสุทธิ. ภูทิก (บาลี) ๑/๔๐๙, บาลีว่า ขณิกจิตแตกคุดตาติ ขณมตตภูทิตโก สมาธิ. โสปี ทิ อารมมณนินทรฺ เอกากาเรน ปวตตมโน ปฏิปกเขน อนภิวโต อปปีโต วีย จิตตํ นิจจลํ ฐเปติ.

^{๕๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, พิมพ์ครั้งที่ 41, หน้า ๔๔๙.

^{๕๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา, หน้า ๖๐.

^{๕๔} ธนิต อยุธยา, วิปัสสนานิยม, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร, หน้า ๖๐.

^{๕๕} ชู.ป. (ไทย) ๓๑/๔/๔๑๘-๔๑๙.

๓. ความหมายและความสำคัญของฌณิกสมาธิ

วิปัสสนาญาณิก คือ ผู้เจริญวิปัสสนาก่อนได้สมาธิภายหลัง พร้อมกับการบรรลุอาสวัคชยญาณ) แต่อย่างน้อยจะต้องมีสมาธิระดับฌณิกสมาธิ เพื่อใช้ในการพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เมื่อพิจารณาจนวิปัสสนาญาณสูงขึ้น และขณะบรรลุอาสวัคชยญาณ สมาธิย่อมเต็มเปี่ยมโดยอัตโนมัติ คือได้ปฐมฌานเป็นอย่างน้อย

ในการเจริญวิปัสสนาแบบสุทธวิปัสสนา (วิปัสสนาล้วน) โดยการพิจารณารูป-นาม-ขันธ ๕ ที่จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ในคัมภีร์ปรมัตถมัณฑุขุสาเรียกว่ามูลสมาธิ (สมาธิขั้นพื้นฐาน) และปริกรรมสมาธิ ในคัมภีร์วิสุทธิมัคค์เรียกว่า ฌณิกสมาธิ^{๕๖}

๓.๑ ความหมาย

ฌณิกสมาธิ เป็นศัพท์สมาสกันของศัพท์ ๒ ศัพท์ คือ ฌณิก กับ สมาธิ โดยสามารถแยกออกและวิเคราะห์ได้ดังนี้

ฌณิกสมาธิ แปลว่า ความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะ ซึ่งมีพระบาลีว่า อิเมหิ จ ปน นีวรณเมหิ วิสุทธิ จิตตสส โสฬสวตถุคฺ อานาปานสสตี ภาวยโต ฌณิกสมโฆธานา เมื่อพระโยคาวจรผู้มีจิตหมดจดจากนิรวรณเหล่านี้ เจริญสมาธิที่ประกอบด้วยอานาปานสติมีวัตถุ ๑๖ ความที่จิตตั้งมั่นเป็นไปชั่วขณะย่อมมีได้^{๕๗}

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า ตานิ วา ปน ฌานานิ สมาปชชิตวา วุญฺจาย ฌานสมปยุตฺตํ จิตฺตํ ขยโต วยโต สมปสฺสโต วิปสฺสนากฺขณฺเฏ ลกฺขณปฏิเวธเณ อุปฺปชฺชติ ฌณิกจิตฺเตกคฺคตา.^{๕๘}

ก็หรือว่า เมื่อพระโยคาวจรเข้าฌานเหล่านั้น ออกแล้วมาพิจารณาจิตอันสัมปยุตด้วยฌาน โดยความสิ้นไปเสื่อมไปอยู่ ภาวะที่ฌณิกจิตมีอารมณ์เป็นหนึ่ง ย่อมเกิดขึ้น

โสปี ทิ อารมมเณ นิรุตฺตรํ เอกากาเรน ปวตฺตมาโน ปฏิปกฺขเณ อนภิภูโต อุปฺปิโต วिय จิตฺตํ นิจฺจลํ จเปตี.^{๕๙} สมาธิที่เกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาการที่ตั้งมั่นอย่างเดียวในอารมณ์ที่เป็นรูปนาม ที่ตนนำมากำหนด ย่อมไม่ถูกนิรวรณซึ่งเป็นปฏิปกขธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่นจนถึงอัปปนาสมาธิ หรือเหมือนกับฌานสมาธิที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์ เช่นกัน

อีกประการหนึ่งกล่าวว่า จิตฺเตกคฺคตตามตฺโตติ ภาวนมฺนุยุตฺเตน ปฏิลทมตฺตํ นาติสฺสหาวิตฺตํ สมาสานํ. ตมปน อุปฺริ วุจฺจมานานํ สมาธิวิเสสานํ มูลการณภาวโต “มูลสมาธิ” ติ วุตฺโต สุวಾಯํ จิตฺเตกคฺคตตามตฺโต “อชฺมตฺตเมว จิตฺตํ สณฺฐเปมิ สนนิสาเทมิ เอโกทึ กโรมิ สมาสทหามิ” ติอาทิสฺสู วिय ฌณิกสมาธิ อธิปฺเปโต.^{๖๐}

ความตั้งมั่นที่ยังอบรมไม่ตึ้นัก พอสักว่าผู้ประกอบกรภาวนาเพ็งได้ ชื่อว่า สภาวะสักว่ามีอารมณ์เดียวแห่งจิต ก็สภาวะที่พอสักว่าจิตมีอารมณ์เดียวนั้นนี้ ที่ท่านเรียกว่า มูลสมาธิ เพราะมันเป็นมูลเหตุแห่งสมาธิพิเศษที่ท่านจะกล่าวต่อไป ท่านหมายถึง ฌณิกสมาธิ ดุจในคำว่า เราจะตั้งจิตไว้ดี จะทำจิตให้สงบ ในภายในเท่านั้น จะทำให้มีธรรมเอกผุดขึ้น จะดำรงไว้มั่น ดังนี้ เป็นต้น

วิสุทธิมรรคมหาฎีกาอุปมาสมาธินี้ หมายถึงมูลสมาธิ (ฌณิกสมาธิ) นั่นเองว่า เหว ภาวโติดิ ยถา อรณิสหิตเณ อุปฺปาทีโตอคฺคิ โคมยจฺจนฺนาทึหิ วชฺฐมิตฺโต โคมยคฺคิอาทึภาวํ ปตฺโตปปี อรณิสหิตเณ อุปฺปาทิต มูลคฺคิตฺตเวว วุจฺจติ.เอวมิธปิ มูลสมาธิ เหว เมตฺตาทิวเสณ วชฺฐมิตฺโต. ข้อว่า เหว ภาวโติดิ

^{๕๖} อัง. อ. (บาลี) ๒๓ / ๑๖๐ / ๓๐๘-๓๑๑.

^{๕๗} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๕๓/๑๗๕, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๕๓/๒๓๖.

^{๕๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/ ๘๓.

^{๕๙} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๗๙.

^{๖๐} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๑๔๒.

ความว่า ทำมูลสมาธินี้แหละให้เพิ่มขึ้น ด้วยกรรมฐานมีเมตตาเป็นต้น ให้มีลักษณะเหมือนไฟที่ถูกทำให้เกิดขึ้น ด้วยไม้สีไฟ แล้วทำให้ลุกเพิ่มขึ้นด้วยของมีผงไคมัยเป็นต้น ซึ่งแม้ถึงความเย็นแห่งไคมัยเป็นต้น เขาก็เรียกว่า ไฟมีต้นกำเนิดมาแต่ไม้สีไฟ (เหมือนสมาธิขั้นสูงอย่างอัปปนาสมาธิที่มีต้นกำเนิดมาจากฌณีสมาธินี้) ฉะนั้น”^{๖๑}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวลักษณะฌณีสมาธิ^{๖๒}ไว้ว่า “ฌณีสมาธินี้ในระยะเวลาที่เข้าปฏิบัติใหม่ ๆ ยังไม่สามารถเกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน เพราะกำลังสมาธิยังอ่อนอยู่ ต่อเมื่อโยคีหมั่นกำหนด นีรวรณก็จะค่อย ๆ หดไป จิตจะตั้งมั่นอยู่ภายในกาย เมื่อตั้งมั่นได้เช่นนี้แล้ว โยคีจะสามารถกำหนดอารมณ์ได้ เมื่อมาถึงจุดนี้แล้วกล่าวได้ว่า สมาธิมีกำลังขึ้นมาแล้ว คือ กำหนดแล้วปล่อยไป กำหนดแล้วปล่อยไป กำหนดครั้งหนึ่ง ครั้งหนึ่ง แล้วก็ผ่านไป อุปมาดังเช่น ฟุ้งหอกในดินอ่อน ๆ หอกนั้นจะปักตรึงอยู่กับที่ทันที ไม่กระดอนหรือแฉลบไปไหน หรืออุปมาดังเช่น กระทบขนาดใหญ่ที่บรรจุของ มีน้ำหนักมากเหลือเกิน เมื่อทิ้งกระทบข้าวลงพื้นดิน ย่อมจะตกอยู่กับที่ ไม่กลิ้งไปไหนเลย อีกอย่างหนึ่งอุปมาเหมือนเด็กเล่นเกมอย่างหนึ่ง ถือเอาขาว หรือแบ่งเปียก มาปั้นเป็นก้อนกลม ๆ แล้วขว้างไปแปะติดกำแพง ขว้างครั้งหนึ่ง ก็แปะติดอยู่ตรงนั้นที่หนึ่ง ติดอยู่กับที่ไม่หลุด ไม่ห้อยแกว่งไปมา เช่นเดียวกับการกำหนดอารมณ์ในที่ต่าง ๆ เมื่อตามกำหนดอย่างกระชั้นชิดแล้ว ก็สามารถกำหนดจับอารมณ์ได้แม่นยำตามสภาวะของวิปัสสนา อย่างนี้จัดเป็นฌณีสมาธิ ลักษณะของฌณีสมาธิ มีหลักจำสั้น ๆ คือ ไม่ฟุ้งกระจาย หมายจับ กระชับมั่น”^{๖๓}

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระกล่าวสภาวะของฌณีสมาธิไว้ในหนังสือวิปัสสนาที่ปณีฎีกาว่า จิตสงบตั้งอยู่ชั่วขณะ ชื่อว่า ฌณีสมาธิ วิปัสสนาฌณีสมาธิก็ให้จิตสงบตั้งอยู่ได้เหมือนกัน ฌณีสมาธิมีกำลังมากเข้าเท่ากับอุปัชฌายสมาธิแล้ว การกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระยะเวลาอารมณ์ทั้งสองก็เสถียรเข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นจิตสงบก็ตั้งอยู่นาน ๆ ได้เหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพญาณ ฌณีสมาธิ เป็นต้น วิปัสสนาฌณีสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากคล้าย ๆ กับอัปปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิบัติกัฏฐ คือกิเลสนิรวรณ ฉะนั้น ฌณีสมาธิคือการที่จิตสงบตั้งอยู่นาน ๆ ^{๖๔}

ฌณีสมาธิ หมายถึง ภาวะที่จิตสงบระงับได้ชั่วคราว จัดเป็นสมาธิขั้นต้นอันเกิดจากการปฏิบัติกรรมฐานที่ทำให้เกิดความสุขสบายได้ชั่วคราว และเป็นเหตุให้ควบคุมสติอารมณ์ได้ในขณะประกอบกิจหรือศึกษาเล่าเรียน ทำให้ใจเย็น ระงับอารมณ์ได้ ฌณีสมาธิ เป็นพื้นฐานให้บำเพ็ญกรรมฐานและได้สมาธิที่สูงขึ้นไป คือ อุปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิ^{๖๕}

๓.๒ ไวพจน์ของฌณีสมาธิ

๑) มูลสมาธิ

มูลสมาธิ ก็คือ ฌณีสมาธิของผู้ที่เริ่มทำกรรมฐาน ก่อนเกิดอุปัชฌายสมาธิและอัปปนาสมาธิ ดังมีปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า “พระผู้มีพระภาคทรงแสดงมูลสมาธิคือจิตแรกมีอารมณ์เดียว ด้วย

^{๖๑} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๑๔๓.

^{๖๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **สมาธิสัมโพชฌงค์**, หน้า ๒๙-๓๐.

^{๖๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **สมาธิสัมโพชฌงค์**, หน้า ๒๘.

^{๖๔} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครคัมภีร์ฐานาจารย์ ดร., **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๘ (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙), หน้า ๘๒ - ๘๓.

^{๖๕} พระมหาโพธิวงศาจารย์ (ทองดี สุรเตโช ป.ธ.๙, ราชบัณฑิต), **พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธ คำว่าดี**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ: มหามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์, ๒๕๖๒), หน้า ๙๒.

อำนาจอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในตน โปรตภิกษุรูปนั้น”^{๖๖} ซึ่งพระภิกษุอาจารย์อธิบายแก้ไว้ว่า จิตแตกคดตามตโตติ ภาวนามนุยุตเตน ปฏิลทมตตํ นาทิสฺสฺสวาทํ สมาธานํ. ตมฺปน อฺปฺริ วุจฺจมานานํ สมาธิวิเสสํ มุลการณภาวโต “มูลสมาธิ”ติ วุตฺโต สฺวายํ จิตฺเตกคคตามตโตติ “อชฺมตตเมว จิตฺตํ สณฺจเปมิ สนนินฺสาเทมิ เอโกที กโรมิ สมาทหามิ”ติอาทิสฺสฺส วีย ขณิกสมาธิ อธิปฺเปโต.^{๖๗} แปลว่า ความตั้งมั่นที่ยังอบรมไม่ตื่นัก พอสักว่าผู้ประกอบภาวนาเพ็งได้ ชื่อว่า สภาวะสักว่ามีอารมณ์เดียวแห่งจิต ก็สภาวะที่พอสักว่าจิตมีอารมณ์เดียวนั้น ที่ท่าน (พระพุทโธศาจารย์) เรียกว่า มูลสมาธิ เพราะมันเป็นมูลเหตุแห่งสมาธิพิเศษที่ท่านจะกล่าวต่อไป ท่านหมายถึงขณิกสมาธิ ดุจในคำว่า เราจะตั้งจิตไว้ดี จะทำจิตให้สงบ ในภายในเท่านั้น จะทำให้มีธรรมเอกผุดขึ้น จะดำรงไว้มั่น ดังนั้นตั้งมั่นนั้นมูลสมาธิที่ท่านกล่าวนี้ หมายถึง ขณิกสมาธิในสมณะนั้นเอง

๒) นียยานิกสมาธิ

นียยานิกสมาธินี้ หมายรวมถึงขณิกสมาธิที่ถึงอัปปนาในปฐมมรรค ตามพระบาลีว่า โยคาวจร บุคคลเจริญญาณเป็นโลกุตรระ อันเป็นเครื่องออกไปจากโลกนำไปสู่นิพพาน เพื่อละทิฏฐิ เพื่อบรรลุนิยาม เบื้องต้น สงัดจากกาม สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลายแล้ว บรรลุปฐมฌาน เป็นทุกขาปฏิบัติ ทันทาภิญาประกอบด้วยวิตก วิจารณ์ มีปีติและสุขอันเกิดแต่วิเวก อยู่ในสมัยใด^{๖๘} ในอรรถกถาก็แก้ไว้ว่า “โลกุตรฌาน ชื่อว่า อันเป็นเครื่องนำไปจากโลก (นียยานิก) เพราะอรรถว่า ออกไปจากโลก ออกไปจากวิภวัญจะ อีกนัยหนึ่ง ที่ชื่อว่า อันเป็นเครื่องออกไปจากโลก เพราะอรรถว่าเป็นเครื่องออกไปจากโลก และจากวิภวัญจะนั้น”^{๖๙}

๓) อริยสมาธิ

ยา โข ภิกฺขเว อิมเห สุตตฺทงฺเคหิ จิตฺตสฺส เอกคคฺตา ปริกฺขตา อัย วุจฺจติ โภ อริโย สมาธิ สอฺปนิโส ภิกฺขุทฺถํหลาย สภาวะที่จิตมีอารมณ์เดียวซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้แวดล้อมเรียกว่า ‘อริยสมาธิที่มีอุปนิสัย’^{๗๐} หรือแปลว่า “สมาธินี้ ชื่อว่า สมาธิที่ไกลจากกิเลส (อริโย สมาธิ) เพราะไกลจากกิเลสทั้งหลาย”^{๗๑}

องค์มรรค ๘ ประการทำงานประสานสอดคล้องส่งเสริมกัน โดยมีสัมมาทิฏฐิเป็นหัวหน้านำทางไป องค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อ เป็นเครื่องเกื้อหนุนให้กำลังแก่สมาธิ ช่วยให้สมาธิเกิดขึ้นได้ ดำรงอยู่ได้ดี เป็นสัมมาสมาธิ คือสมาธิที่ถูกต้องซึ่งจะใช้งานได้ผลตามต้องการ ส่งผลคืบหน้าต่อไปอีกจนถึงจุดหมาย โดยช่วยให้เกิดองค์ธรรมเพิ่มขึ้นอีก ๒ อย่างในขั้นสุดท้ายเรียกว่าสัมมาญาณ (หยั่งรู้ชอบ) และสัมมาวิมุตติ (หลุดพ้นชอบ) เมื่อมองในแง่ที่ท่านเรียกองค์มรรคอื่นทั้ง ๗ ข้อว่า เป็นสมาธิบริวาร แปลว่า บริวารของสมาธิ หมายความว่า เป็นเครื่องประกอบ เครื่องแวดล้อม เครื่องหนุนเสริม หรือเครื่องปรุงของสมาธิ สมาธิที่ประกอบด้วยบริวารนี้แล้ว เรียกว่าเป็นอริยสัมมาสมาธิ นำไปสู่จุดหมายได้ดังพระบาลีว่า “ยาว สุปฺณญฺตตปิเม เตน ภควตา ขานตา ปสฺสตา อรหฺตาสมฺมาสมฺพุทฺเธน สุตฺต สมาธิปริกฺขารา สมฺมาสมาธิสฺส ภาวนาย สมฺมาสมาธิสฺส ปาริปุริยาทเม สุตฺต สมฺมาทิฏฺฐิ สมฺมาสงฺกปโป สมฺมาวาจา สมฺมากมฺมนโต สมฺมาอาชีโว สมฺมาวาयाโม สมฺมาสติฯ ยา โข โภ อิมเห สุตตฺทงฺเคหิ จิตฺตสฺส เอกคคฺตา ปริกฺขตา อัย วุจฺจติ โภ อริโย สมฺมาสมาธิ สอฺปนิโส อิติปิ สมฺปรีชาโร”

^{๖๖} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, หน้า ๕๘๒.

^{๖๗} วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๑๔๒.

^{๖๘} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๒๗๗/๘๙.

^{๖๙} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๑/-/๕๖๑.

^{๗๐} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๒๓/๔๕/๓๖., อภิ.สง.อ. (ไทย) ๒๓/๔๕/๖๙.

^{๗๑} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๕/๒/๘๓๔/๕๙๙.

สมาธิบริหาร ๗ ประการเหล่านี้ พระผู้มีพระภาคเจ้า ผู้รู้ ผู้เห็น เป็นอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้า ทรงจัดวางไว้เป็นอย่างดีแล้ว เพื่ออบรมบ่มสมาสมาธิ เพื่อความบริบูรณ์แห่งสมาสมาธิ ได้แก่ สัมมาทิฏฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ เอกัคคตา แห่งจิต ที่แวดล้อมด้วยองค์ทั้ง ๗ เหล่านี้ เรียกว่าสมาสมาธิที่เป็นอริยะ ซึ่งมีอุปนิสัย (มีที่อิงที่ยันหรือที่รองรับ) บ้าง มีบริหาร(มีเครื่องประกอบหรือเครื่องช่วยหนุน) บ้าง”^{๗๒}

๔) นิพเพธภาคียสมาธิ

นิพเพธภาคียสมาธิ คือ ขณิกสมาธิของวิปัสสนายานิกบุคคลในขณะวิปัสสนาญาณ เจริญก้าวหน้าไป ดังท่านกล่าวว่า “ตทงคปพหานญจ ทิฏฐิตตานัน นิพเพธภาคีย สสมาธิ ภาวยโต”^{๗๓} แปลว่า การละทิฏฐิสังโยชน์ด้วยองค์นั้น ๆ ย่อมมีแก่พระโยคาวจรผู้เจริญนิพเพธภาคียสมาธิ สสมาธิซึ่งเป็นส่วนแห่งการชำระกิเลส อีกทั้งกล่าวว่า “สมาธิอันเป็นไปในส่วนแห่งการชำระกิเลส (นิพเพธภาคียสมาธิ) ได้แก่ สสมาธิอันสัมปยุตด้วยวิปัสสนา”^{๗๔} หมายความว่า นิพเพธภาคียสมาธินี้เกิดขึ้นแก่วิปัสสนายานิกบุคคล ดังนั้น นิพเพธภาคียสมาธินี้ก็คือ ขณิกสมาธิที่เกิดขึ้นในวิปัสสนาญาณที่ ๕ คือ ภังคญาณ จนถึง อนุโลมญาณ^{๗๕} นั้นเอง

๕) วิปัสสนาสมาธิ

บางครั้งหมายเอาวิปัสสนาสมาธิ ดังปรากฏว่า “สมาธิพร้อมด้วยวิตกเป็นไปด้วยอำนาจสัมปยุตธรรม ชื่อว่า สวิตกโก, สมาธิพร้อมด้วยวิचार ชื่อว่า สวิจาโร. สมาธินั้น เป็นขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) เป็นวิปัสสนาสมาธิ (สมาธิเห็นแจ้ง)”^{๗๖}

๓.๓ องค์ประกอบของขณิกสมาธิ

สมาธิในการเจริญวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร จะเกิดขึ้นด้วยองค์ประกอบหลัก ๓ ประการ คือ

- ๑) อาตาศปี มีความเพียรยิ่งยวด
- ๒) สัมปชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อม
- ๓) สติมา มีสติระลึกรู้ทันอารมณ์ที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) กล่าวธรรม ๓ ประการในสติปัฏฐานสูตรนี้ว่า “อาตาศปี สัมปชาโน สติมา แปลว่า มีความเพียร มีสัมปชัญญะ มีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และสัมมาสติ ซึ่งเป็นองค์มรรคประจำ ๓ ข้อ ที่ต้องใช้ควบไปด้วยกันเสมอ ในการเจริญองค์มรรคทั้งหลายทุกข้อ ความเพียรคอยหนุนเร้าจิต ไม่ให้ย่อท้อหดหู่ ไม่ให้ริโรลาหรือถอยหลัง จึงไม่เปิดช่องให้อกุศลธรรมเกิดขึ้น แต่เป็นแรงเร่งให้จิตเดินรุดหน้าไป หนุนให้กุศลธรรมต่าง ๆ เจริญยิ่งขึ้น สัมปชัญญะ คือ ตัวปัญญาที่พิจารณาและรู้เท่าทันอารมณ์ที่สติกำหนดทำให้ไม่หลงไหลไปได้ และเข้าใจถูกต้องตามสภาวะที่เป็นจริง สติ คือ ตัวกำหนดจับอารมณ์ไว้ ทำให้ตามทันทุกขณะไม่ลืมนั่นพลาดสับสน”^{๗๗}

พัฒนาการของขณิกสมาธิในการเจริญวิปัสสนา จะเกิดขึ้นแก่โยคีผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ (วิปัสสนายานิกบุคคล) ไปพร้อมกันองค์ประกอบทั้ง ๓ นับตั้งแต่พระโยคิบุคคลใช้สติกำหนดรู้อารมณ์ที่

^{๗๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๒๐๖/๒๔๘.

^{๗๓} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๒๔/๒๒.

^{๗๔} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๓.

^{๗๕} สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, ๒๕๔๖, หน้า ๑๑๓๑.

^{๗๖} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘/๑/-/๒๔๓.

^{๗๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงขยาย, หน้า ๘๑๓.

เป็นปรกติในฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม จนนิรวณ ๕ สงบระงับลงไป และจิตตั้งมั่นอยู่เป็น
ขณะ ๆ แต่ไม่แนบแน่นในอารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งเหมือนสมาธิในสมถกรรมฐาน เมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้น
ระดับของสมาธิจะสูงขึ้นตามความแก่กล้านั้น คือ เป็นสมาธิในทริย โนนทริยธรรม ๕ เป็นสมาธิพละใน
พละ ๕ เป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ ในโพชฌงค์ ๗ และเป็นสัมมาสมาธิในมรรคมืองค์แปด ธรรมเหล่านี้เป็น
ธรรมในโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งสามารถเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ และละอวิชชา ตัณหา อุปาทานเป็นต้น
ได้ชั่วคราวในวิปัสสนาญาณที่เป็นโลกียะ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ถึง อนุโลมญาณ แต่เมื่อเข้าสู่มรรค
ญาณ ขณิกสมาธิจะมีกำลังเทียบเท่าอัปนาสมาธิ ซึ่งสามารถสนับสนุนให้ปัญญาละกิเลสได้เด็ดขาด
(สมุจเฉทปหาน)

ขณิกสมาธิมีความสำคัญต่อคนทั่วไปโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติธรรมเพื่อให้เกิดการพัฒนาปัญญาทั้งที่
เป็นโลกียปัญญาและโลกุตตรปัญญา^{๗๘}

๓.๔ ความสำคัญของขณิกสมาธิต่อสมถภาวนา

ขณิกสมาธิมีความสำคัญต่อการเจริญสมถกรรมฐาน อันเป็นมูลกรรมฐาน โดยใช้สมาธิเบื้องต้น
ที่เรียกว่า บริกรรมสมาธิหรือมูลสมาธิ เป็นบาทฐานในการเจริญกรรมฐานอื่น ๆ เช่น เมตตาทพรหมีวิหาร
เป็นต้น ดังมีกล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแสดงมูลสมาธิคือจิตแรกมีอารมณ์
เดียว ด้วยอำนาจอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นในตน โปรตภิกขุรูปหนึ่งว่า

เพราะเหตุนี้แหละภิกษุ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า จิตของเราจักไม่แลบออกไปรับ
อารมณ์ภายนอก จักดำรงอยู่ด้วยดีในอารมณ์กรรมฐานภายใน อนึ่งอกุศลธรรมอันลามกมีกามฉันทะ
เป็นต้น ที่ข่มไว้ไม่อยู่ เกิดขึ้นมาแล้วจักไม่ครอบงำจิตของเราตั้งอยู่ เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้แหละภิกษุ
ถ้าดับนั้นเมื่อจะทรงกระตุ้นเตือนภิกขุรูปนั้นว่า เธออย่าพึงได้พอใจด้วยผลการปฏิบัติ
เพียงเท่านั้น จงเพียรทำมูลสมาธินั้นให้ก้าวหน้ายิ่ง ๆ ขึ้นไปฉะนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงได้ทรงแสดง
ภาวนาวีธี ด้วยสามารถแห่งเมตตาทกรรมฐานโปรดภิกขุรูปนั้นอีก^{๗๙}

มูลสมาธิ อันหมายถึง ขณิกสมาธิจึงมีความเกี่ยวข้องสำคัญต่อการเจริญสมถกรรมฐานเบื้องต้น
ในที่นี้จึงกล่าวได้ว่า ขณิกสมาธิ มีทั้งฝ่ายสมถะ อันเรียกว่ามูลสมาธิ^{๘๐} ทั้งฝ่ายวิปัสสนาที่ท่านเรียกว่า
วิปัสสนาขณิกสมาธิ^{๘๑}

การปฏิบัติวิปัสสนาอาศัยเฉพาะขณิกสมาธิ ดำเนินปฏิบัติไปจนขณิกสมาธิแนบแน่นมีกำลัง
เทียบเท่ากับอัปนาสมาธิ ซึ่งเป็นกำลังสมาธิของฌาน ดังที่ พระธัมมपालเถระได้อธิบาย ไว้ดังนี้

องค์ธรรมของสมถะควรที่จะถือเอาเพียงขณิกสมาธิที่เกิดพร้อมวิปัสสนาเท่านั้น แม้วิปัสสนาซึ่ง
มีความแก่กล้าในขณะทีประกอบกับสมาธิดังกล่าว ก็ควรจำแนกออกเป็น ๓ ประการ คือ วิปัสสนา
ระดับสูง วิปัสสนาระดับปานกลาง และวิปัสสนาระดับต้น ดังนี้

(๑) สมาธิ และวิปัสสนาระดับสูง หมายถึง สมาธิ และวิปัสสนาขั้นสูง นั้นเป็นวิปัสสนา
ญาณที่เริ่มตั้งแต่ภังคญาณ ซึ่งเป็นวิปัสสนาญาณที่บริบูรณ์แก่กล้าถึงขั้นสูง อนึ่ง ตั้งแต่ภังคญาณ
เป็นต้นไปนั้น ขณิกสมาธิก็จะเกิดขึ้นเป็นสมาธิขั้นสูงเช่นกัน

(๒) สมาธิ และวิปัสสนาระดับปานกลาง หมายถึง วิปัสสนาเริ่มตั้งแต่อุทยัพพญาณ
จำเดิมแต่อุทยัพพญาณขึ้นไปนั้น ขณิกสมาธิระดับปานกลางก็จะเกิดขึ้น

^{๗๘} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, หน้า ๗๑๔.

^{๗๙} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, หน้า ๕๖๙.

^{๘๐} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, หน้า ๕๘๒.

^{๘๑} พระภักทันทะ อาสภมหาเถระ อัครกัมมัฏฐานาจารย์ ดร., วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, ๒๕๓๙, หน้า ๘๒.

(๓) สมาธิ และวิปัสสนาระดับต้น หมายถึง สมาธิ และวิปัสสนาระดับอ่อน ๆ เริ่มตั้งแต่ช่วงที่นามรูปปริเฉทญาณแก่กล้า วิปัสสนาก็จะได้ชื่อว่าบริบูรณ์เช่นกัน ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณนั้น ขณิกสมาธิระดับอ่อนก็จะเกิดขึ้นด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ นิเวรณ ความตรึกนึกคิดทั้งหลายก็ไม่สามารถแทรกเข้ามาในระหว่างแห่งจิตกำหนดได้ จิตที่ทำหน้าที่กำหนดพิจารณาอย่างอมบิสุทธิหมดจดจากนิเวรณทั้งหลาย ฉะนั้น ญาณทั้งหลายมี นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น ย่อมเกิดขึ้นในลักษณะที่รู้สภาวะลักษณะของรูปนามทั้งหลาย นั่นเอง ก็ขณิกสมาธิซึ่งมีลักษณะคล้ายกับอุปปจารสมาธิในแง่ของความหมัดจดจากนิเวรณเหมือนกันนั้น ย่อมเกิดขึ้นแน่นอน โดยเริ่มตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้นไป เพราะถ้าขณิกสมาธิดังกล่าวไม่เกิดขึ้น โยคีย่อมไม่สามารถรู้ตามสภาวะที่เป็นจริงได้เลย แม้แต่บุคคลที่เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ได้เข้าถึงสมาธิดังกล่าว โดยเริ่มตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณนั้นเช่นกัน ก็ขณิกสมาธิที่มีลักษณะเช่นนี้ นั่น ได้ชื่อว่าเป็นจิตตวิสุทธิ และเป็นสมาธิที่มีอุปการะแก่ญาณทั้งหลายมีนามรูปปริเฉทญาณ เป็นต้น เป็นอย่างมาก^{๘๒}

ในคัมภีร์ปรมัตถมัญชุสา^{๘๓} กล่าวว่า มุสสมาธิ (สมาธิขั้นพื้นฐาน) และบริกรรมสมาธิ (สมาธิขั้นเตรียมหรือเริ่มลงมือ) ที่กล่าวถึงในคัมภีร์วิสุทธิมคค์เป็น ขณิกสมาธิ^{๘๔}

มุสสมาธิที่ว่าขณิกสมาธิ^{๘๕} นั้น ท่านยกตัวอย่างจากพระบาลีใน สังฆิตตสูตร มาแสดง ดังนี้

(๑) “...อชมตตฺ เม จิตตํ ฐิตํ ภวิสสตี สฺสณฺฐิตํ น จุปนฺนา ปาปกกา อุกฺกุลา ฌมา จิตตํ ปริยาทาย ฐสฺสณฺตี เอวณฺทึ สิกฺขิตพฺพํ” เพราะฉะนั้นแล ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า จิตของเราจักเป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วแน่เป็นอย่างดีในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้ายเป็นอกุศลจักไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้, ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

(๒) ยโต โข เต ภิกฺขุ อชมตตฺ เม จิตตํ ฐิตํ โหตี สฺสณฺฐิตํ น จุปนฺนา ปาปกกา อุกฺกุลา ฌมา จิตตํ ปริยาทาย ติฏฺฐนฺตี ตโต เต ภิกฺขุ เอวํ สิกฺขิตพฺพํ เมตตฺตา เม เจโตวิมุตตี ภาวิตา ภวิสสตี พหุสฺสีกตา ยานีกตา วตฺถุกตา อนุภฺวฺฐิตา ปริจิตา สฺสสมารทฺธาตี เอวณฺทึ เต ภิกฺขุ สิกฺขิตพฺพํ

เมื่อใดแล จิตของเธอเป็นจิตที่ตั้งมั่น ดำรงแน่วแน่เป็นอย่างดีแล้วในภายใน และธรรมทั้งหลายที่ชั่วร้ายเป็นอกุศลไม่เกาะกุมจิตตั้งอยู่ได้ เมื่อนั้น เธอพึงศึกษาอย่างนี้ว่า เราจักเจริญ จักทำให้มากซึ่งเมตตฺตาเจโตวิมุตตี ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ให้มั่นคงสั่งสมชัดเจน ทำให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี, ภิกษุ เธอพึงศึกษาอย่างนี้แล

(๓) ยโต โข เต ภิกฺขุ อโย สมาธิ เอวํ ภาวิตโต โหตี พหุสฺสีกโต ตโต ตวํ ภิกฺขุ อิมํสมาธิ สวิตกฺกมปิ สวิจาร์ ภาเวยยาสิ อวิตกฺกมปิ วิจามตตํ ภาเวยยาสิ อวิตกฺกมปิ อวิจาร์ ภาเวยยาสิ สปิติกมปิ ภาเวยยาสิ นิปิติกมปิ ภาเวยยาสิ สาทสหคตมปิ ภาเวยยาสิ อุกฺกฺกษาสหคตมปิ ภาเวยยาสิ

เมื่อใดแล สมาธินี้เป็นธรรมอันเธอได้เจริญ ได้กระทำให้มากอย่างนี้แล้ว เมื่อนั้นเธอพึงเจริญสมาธินี้อันมีทั้งวิตก ทั้งวิจาร์บ้าง อันไม่มีวิตก ไม่มีวิจาร์บ้าง อันไม่มีวิตก มีแต่วิจาร์บ้าง อันไม่มีปิติบ้าง อันประกอบด้วยความฉ่ำชื่นบ้าง อันประกอบด้วยอุเบกขาบ้าง^{๘๖}

^{๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์), แปลโดย จารุญ ธรรมดา, หน้า ๖๙.

^{๘๓} วิสุทธิ. ฎีกา ๒/๑๔๒,๓๐๐.

^{๘๔} วิสุทธิ. ๒/๑๒๗,๒๔๕.

^{๘๕} ดุราละเยียดใน พระธัมมปาละมหาเถระ, ปรมัตถมัญชุสา วิสุทธิมคค์มหาฎีกา ภาค ๑, แปลโดย อาจารย์ สิริ เพ็ชรไชย (ป.ธ. ๙), หน้า ๑๕๒ - ๑๖๕.

^{๘๖} อง.อฎฐก. (ไทย) ๒๓/๖๓/๓๖๒.

ท่านอธิบายว่า อากาโรที่จิตพอแค่มีอารมณ์หนึ่งเดียวลงได้โดยสภาวะที่เป็นตัวของตัวเองอยู่ภายใน ตามความในข้อที่ (๑) ที่ว่า จิตตั้งมั่น ดำรงแนวเป็นอย่างดีในภายใน บำปอกุศลธรรมไม่อาจครอบงำได้ สภาวะจิตขั้นนี้แหละเป็น มูลสมาธิ

ความต่อไปในข้อ (๒) เป็นขั้นเจริญ คือ พัฒนามูลสมาธินั้นให้มั่นคงอยู่ตัวยิ่งขึ้นด้วยวิธีเจริญเมตตา ท่านเปรียบมูลสมาธิเหมือนกับไฟที่เกิดจากการสี้ไม้สีไฟหรือตีเหล็กไฟ ส่วนการพัฒนามูลสมาธินั้นด้วยการเจริญเมตตา เป็นต้น ก็เหมือนเอาเชื้อไฟมาต่อให้ไฟนั้นลุกไหม้ต่อไปได้

ส่วนข้อที่ (๓) เป็นขั้นทำให้มูลสมาธิ หรืออณิกสมาธินั้นเจริญขึ้นไปจนกลายเป็นอัปปนาสมาธิ (ผ่านอุปจารสมาธิ) ในขั้นฌานด้วยวิธีกำหนดอารมณ์อื่น ๆ เช่น กลิณ เป็นต้น^{๘๗}

พระพุทธองค์ตรัสเล่าถึงการบำเพ็ญเพียรของพระองค์เองในเทวธาวิตักกสูตร^{๘๘} ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นเมื่อเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร มีใจมุ่งแต่ดีเดียวอยู่ มีเนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก เกิดขึ้น เราย่อมรู้ซึ้งต่ออย่างนี้ว่า เนกขัมมวิตก อพยาบาทวิตก อวิหิงสาวิตก นี้เกิดขึ้นแล้วแก่เรา

ก็แล วิตกชนิดนั้นย่อมไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนตน ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนผู้อื่น ไม่เป็นไปเพื่อเบียดเบียนทั้งสองฝ่าย ช่วยเพิ่มพูนปัญญา ไม่ส่งเสริมความคับแค้น เป็นไปเพื่อพระนิพพาน

ถึงหากเราจะเผ่าตริกเผ่าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งคืน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย ถึงหากเราจะเผ่าตริกเผ่าตรองวิตกชนิดนั้นตลอดทั้งวัน ตลอดทั้งคืนและทั้งวัน เราก็มองไม่เห็นภัยที่จะเกิดขึ้นจากวิตกชนิดนั้นเลย

ก็แต่ว่า เมื่อเราเผ่าตริกตรองอยู่เนิ่นนานเกินไป ร่างกายก็จะเหน็ดเหนื่อย เมื่อยกายเหน็ดเหนื่อย จิตก็จะฟุ้งซ่าน เมื่อจิตฟุ้งซ่าน จิตก็ห่างจากสมาธิ

ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล จึงดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียวตั้งมั่นไว้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะหมายใจว่าจิตของเราอย่าได้ฟุ้งซ่านไปเลย ดังนี้

(๒) “อารทฺโธ โข ปน เม ภิกฺขเว วิริยํ อโหสิ อสสลีนํ อุปฺภูตฺตา สติ อปฺปมฺมฺภูตฺตา ปสฺสทฺโธ กายो อสสารทฺโธ สมหิตฺตํ จิตฺตํ เอกคฺคํ” ภิกษุทั้งหลาย ความเพียร เราก็ได้แรงระดมแล้ว ไม่ย่อหย่อน สติก็กำกับอยู่ ไม่เลือนหลง กายก็ผ่อนคลายสงบ ไม่กระสับกระส่าย จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว

(๓) “โส โข อหํ ภิกฺขเว วิวิจฺเจว กามเมหิ วิวิจฺจ อกฺุสเลหิ ธมฺเมหิ .ปฺฐมํ ฌานํอุปสมฺบชฺช วิหาสี ” ภิกษุทั้งหลาย เรานั้นแล สงัดจากกามทั้งหลาย สงัดจากอกุศลธรรมทั้งหลาย บรรลุแล้วซึ่งปฐมฌาน^{๘๙}

ท่านอธิบายว่า ความในข้อ (๑) ว่า ดำรงจิตไว้ในภายใน ทำให้อยู่ตัวสงบ ทำให้มีอารมณ์หนึ่งเดียว ตั้งมั่นก็ดี ความในข้อ (๒) ว่า จิตก็ตั้งมั่น มีอารมณ์หนึ่งเดียว ก็ดี แสดงถึงมูลสมาธิ (คืออณิกสมาธิ) อันมีมาก่อนหน้าที่จะเกิดอัปปนาสมาธิในขั้นฌาน ตามความในข้อ (๓)

ส่วน บริกรรมสมาธิ ก็มีตัวอย่าง เช่น ผู้ที่ฝึกทิพโสต่อออกจากฌานแล้วเอาจิตกำหนดเสียงต่าง ๆ ตั้งแต่เสียงที่ดังมาแต่ไกล เช่น เสียงเสื่อสิงห์คาราม เสียงรถบรรทุกหรือเสียงแตรรถ เป็นต้น แล้วกำหนดเสียงที่เบาอ่อนลงมา เช่น เสียงกลอง เสียงระฆัง เสียงดนตรี เสียงสวดมนต์ เสียงคนคุยกัน เสียงนก เสียงลม เสียงจิ้งจก เสียงใบไม้ เป็นต้น ตามลำดับ เสียงที่คนจิตใจปกติพอได้ยิน แต่คนที่มิบริกรรมสมาธิหรืออณิกสมาธินี้ได้ยินจะดังชัดเจนกว่าเป็นอันมาก^{๙๐}

^{๘๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๘๑.
^{๘๘} ม.,ม. ๑๒/๒๕๒-๓/๒๓๔-๖ ความในข้อ ๒. และข้อ ๓. มาในที่อื่นด้วย เช่น ม.ม. ๑๒/๔๗/๓๘;
^{๘๙} ุรายนละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๐๙ - ๒๑๑/๒๒๐ - ๒๒๒.
^{๙๐} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๘๒.

ในพระบาลีบางแห่งกล่าวถึง วิปัสสนาสมาธิเพิ่มเข้ามาอีกอย่างหนึ่งแทรกอยู่ระหว่าง ขณิกสมาธิกับอุปปจารสมาธิ^{๑๑} พึงทราบว่า วิปัสสนาสมาธินั้น ก็คือ ขณิกสมาธิ ที่นำไปใช้ในการเจริญวิปัสสนา นั้นเอง และมีความประณีตยิ่งขึ้นไปเพราะการปฏิบัติ

๓.๕ ความสำคัญของขณิกสมาธิต่อการอบรมปัญญา

สมาธิที่อบรมดีแล้วเป็นเครื่องอบรมปัญญาเป็นเหตุทำอาสวกิเลสให้สิ้นไป ดังพุทธเจ้าตรัสไว้ในสมาธิภาวนาสูตตราว่า “สมาธิภาวนาที่บุคคลเจริญทำให้มากแล้วย่อมเป็นไปเพื่อความสิ้นอาสวะ”^{๑๒} สมาธิภาวนาในที่นี้ ก็คือวิปัสสนาขณิกสมาธินั้นเอง

ขณิกสมาธิเป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา ตามที่ท่านกล่าวอานิสงส์สมาธิไว้ ๕ ประการ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค และใน ๕ ประการนั้นมีอยู่ประการหนึ่งว่า สมาธิภาวนาอันแน่นแฟ้นก็ดี (อัปปนาสมาธิ) สมาธิภาวนาเป็นแต่เฉียด ๆ โดยนัยแห่งความบรรลุปลอดภัยในที่คับแคบก็ดี แห่งปุถุชนผู้เสขะ ผู้ออกจากสมาบัติแล้ว เจริญโดยหมายใจว่า จักเห็นแจ้งด้วยจิตอันมั่นคง ชื่อว่า มีวิปัสสนาเป็นอานิสงส์ เพราะเป็นปทัฏฐานแห่งวิปัสสนา^{๑๓} ในอานิสงส์ข้อนี้ท่านหมายรวมถึงวิปัสสนาสมาธิ คือ ขณิกสมาธิซึ่งมีลักษณะคล้ายอุปปจารสมาธิรวมอยู่ด้วย

สำหรับบุคคลผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาแล้ว เมื่อศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญาแก่กล้าเต็มที่แล้ว สมาธิของบุคคลนั้นย่อมเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง การกำหนดย่อมเป็นไปอย่างต่อเนื่องและชัดเจนมาก นีรวรณที่จินตนาการยึดอารมณ์นั้น ๆ ไม่สามารถที่จะไหลเข้ามาในระหว่างแห่งทำสมาธินั้นได้ ในช่วงเวลาเช่นนั้นเอง สมาธิที่มีการอยู่ตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามทุก ๆ ครั้งและผู้ปฏิบัติกำหนด ย่อมแก่กล้าและปรากฏชัดอย่างเต็มที่ ก็สมาธิ เช่นนี้ท่านเรียก ขณิกสมาธิ หมายถึง สมาธิที่ตั้งมั่นอยู่ในช่วงที่จิตอยู่ในการกำหนดเท่านั้น

ส่วนจิตตวิสุทธิของวิปัสสนายานิกบุคคล บุคคลผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ โดยมีได้อาศัยอุปปจารสมาธิและอัปปนาสมาธิทั้งสองได้ชื่อว่าเป็น “สุทธวิปัสสนายานิกบุคคล” หมายถึงบุคคลผู้มีวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นเครื่องนำทางหรือบุคคลผู้ไปสู่มรรคผลนิพพานโดยอาศัยวิปัสสนาล้วน ๆ เป็นยานพาหนะด้วยเหตุนี้ขณิกสมาธิเท่านั้น ได้ชื่อว่า เป็นจิตตวิสุทธิซึ่งเป็นที่อาศัยของสุทธียานิกบุคคลนั้น

คัมภีร์ฎีกาปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรค มีข้อความว่า ขณิกจิตตคัคคตาติ ขณมตตภูตติโก สมาธิ โสปี ทิ อารมมณเณ นิรุตตโร เอกาเรน ปวตตมาโน ปฏิปกฺเขน อนภิภูโต อปปีโต วีย จิตต อนิจจ ฐเปติ.

บท ขณิกจิตตคัคคตา หมายถึง สมาธิที่มีความตั้งมั่นในช่วงของวิปัสสนาจิต จริ่งอย่างนั้น ขณิกสมาธินั้น เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องโดยอาการที่ตั้งมั่นอย่างเดียวในอารมณ์ที่เป็นรูปนามที่ตนนำมา กำหนด ย่อมไม่ถูกนิรวรณซึ่งเป็นปฏิปักษ์ธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่น เหมือนกับอัปปนาสมาธิหรือเหมือนกับฌานสมาธิที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์ ฉะนั้น^{๑๔}

พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต) ได้กล่าวถึงความสำคัญของขณิกสมาธิไว้ว่า ว่าโดยสาระสำคัญ สมาธิที่ใช้ถูกทาง เพื่อจุดหมายในทางหลุดพ้น เป็นไปเพื่อปัญญาที่รู้เข้าใจสิ่งทั้งหลายตามเป็นจริง มิใช่เพื่อผลในทางสนองความอยากของตัวตน เช่น จะอวดฤทธิ์ อวดความสามารถ เป็นต้น นั้นเอง เป็นสัมมาสมาธิ ดังหลักการที่ท่านแสดงไว้ว่า ผู้ปฏิบัติธรรมสามารถเจริญวิปัสสนาได้ โดยใช้

^{๑๑} ดูรายละเอียดใน พระอาจารย์ ดร.ภททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุญาณจารีเย, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ เลียงเชียง จำกัด), หน้า ๑๑๕.

^{๑๒} อง.จตุกก.(ไทย) ๒๑/๔๑/๖๘.

^{๑๓} สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค แปล, หน้า ๖๓๓.

^{๑๔} วิสุทธิ. ฎีกา. (บาลี) ๑/๒๓๕/๔๐๙.

สมาธิเพียงขั้นต้น ๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนาสมาธิ คือสมาธิที่ใช้ประกอบกับวิปัสสนา หรือเพื่อสร้างปัญญาที่
รู้แจ้ง อันเป็นสมาธิในระดับระหว่างขณิกสมาธิกับอุปปจารสมาธิเท่านั้น^{๙๕} และกล่าวอีกตอนหนึ่งว่า
“ประโยชน์ของสมาธิที่เป็นจุดหมายที่แท้จริง ตามหลักพระพุทธศาสนาหรืออุดมคติทางศาสนา

๑) เพื่อเป็นการเตรียมจิตให้พร้อมที่จะใช้ปัญญาพิจารณาให้รู้แจ้งสภาวะธรรมตามความเป็นจริง
เรียกตามศัพท์ว่า เป็นบาทแห่งวิปัสสนา หรือทำให้เกิดญาณตณฺหาณะ ตั้งได้กล่าวแล้ว ซึ่งจะนำไปสู่
วิชาและวิมุตติในที่สุด

๒) เพื่อการบรรลุภาวะที่จิตหลุดพ้นจากกิเลสชั่วคราว คือ หลุดพ้นจากกิเลสด้วยอำนาจพลัง
จิต ซึ่งกิเลสผูกกำลังสมาธิกด ข่ม หรือทับไว้ตลอดเวลาที่อยู่ในสมาธินั้น เรียกตามศัพท์ว่า วิกขัมภน
วิมุตติ^{๙๖}

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวไว้ว่า ภาวะที่จิตกำหนดอารมณ์ได้ทีละครั้ง ๆ แล้ว
ดับไป หมดไป จิตที่ตั้งมั่นกำหนดอยู่เสมอนี้ ไม่ท่องเที่ยวออกไปไหนนี้เรียกว่า ขณิกสมาธิ
ด้วยขณิกสมาธินี้เอง วิปัสสนาญาณ จึงนำส่งจนกระทั่งได้บรรลุอริยมรรคญาณ มรรคสมาธิและผลสมาธิ
ย่อมอุบัติขึ้นได้ ด้วยอำนาจของขณิกสมาธิ^{๙๗}

พระธรรมธีรราชกุมารกล่าวว่า “สมาธิสัมโพชฌงค์ มีประโยชน์แก่นักปฏิบัติมาก คือ ทำให้
จิตตั้งมั่นไม่หวั่นไหวไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ให้วิปัสสนาญาณทั้งขั้นต่ำ ขั้นกลาง และขั้นสูงเกิดขึ้น ผล
สุดท้ายก็เป็นพลวปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน”^{๙๘}

ดังนั้น ขณิกสมาธิ ซึ่งเป็นสมาธิที่ดำรงอยู่ชั่วขณะ แต่เมื่อฝึกปฏิบัติจนชำนาญ ก็สามารถนำ
คุณประโยชน์ นำความสงบสุขมาให้แก่บุคคลนั้น ตั้งแต่ระดับพื้นฐานจนกระทั่ง การเข้าถึงจุดหมายสูงสุด
คือความสิ้นทุกข์นั่นเอง

ผู้เจริญวิปัสสนาโดยอาศัยสมาธิระดับอุปปจาระหรืออัปปนา ชื่อว่าสมถยานิก ส่วนผู้เจริญ
วิปัสสนาโดยมิได้อาศัยสมาธิทั้งสองนั้นชื่อว่า สุทธวิปัสสนายานิก ดังคำว่า เทวทโต ทิวา น ภุตโต.
ธฺโฏโล (เทวทตไม่กินข้าวตอนกลางวัน แต่เขาเป็นคนอ้วน) คำนี้หมายความว่า การกินข้าวในเวลา
กลางคืนโดยปริยาย ดังนั้น สุทธวิปัสสนายานิกจึงอาศัยขณิกสมาธิเป็นหลักในการเจริญวิปัสสนา
คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาภูทิกกล่าวถึงสมาธิประเภทนี้ว่า “โดยแท้จริงแล้ว การบรรลุ โลกุตตรธรรมไม่มีแก่
สมถยานิกโดยปราศจากสมาธิที่จำแนกเป็นอุปปจาระและอัปปนา การบรรลุ โลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่
วิปัสสนายานิก โดยปราศจากขณิกสมาธิ และการบรรลุโลกุตตรธรรมย่อมไม่มีแก่บุคคลทั้งสอง โดย
ปราศจากหนทางสู่วิมอกข์ ๓ (อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนา และอนัตตานุปัสสนา) ฉะนั้น ท่านจึง
กล่าวว่า สมาธิญเจะ วิปัสสนญจ ภาวยามาโน อบรมสมาธิและวิปัสสนาปัญญาอยู่”^{๙๙}

๓.๖ ขณิกสมาธิ ในการเจริญสุทธวิปัสสนา

สุทธวิปัสสนาภาวนา คือ การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่าสุกขวิปัสสก
บุคคล หรือวิปัสสนายานิก^{๑๐๐} คือ แม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนา

^{๙๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, หน้า ๗๗๙ - ๗๘๒.

^{๙๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตโต), **พุทธธรรม ฉบับปรับขยาย**, ๘๓๓.

^{๙๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **สมาธิสัมโพชฌงค์**, หน้า ๒๗.

^{๙๘} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทฺธ ป.ธ.๙), **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๑ ว่าด้วยวิปัสสนา
กรรมฐานทั่วไป**, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดวงแก้ว, ๒๕๔๘), หน้า ๑๒๔.

^{๙๙} วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๑/๑๗.

^{๑๐๐} อัง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕,๓๕๕, ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

ได้^{๑๐๑} คัมภีร์มูลปณณาสกัฎฐีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภวติ”^{๑๐๒} หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสดาปัตติมรรคจิต สกทาคามีมรรคจิต อนาคามีมรรคจิต อรหัตตมรรคจิต ของสุกขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า

“วิปัสสนานियเมเน หิ สุกขวิปัสสกสส อุปปนนมคโคปิ สมาปตติลาภิโน ฌานัง ปาทกั อกตวา อุปปนนมคโคปิ ปจมชฌานัง ปาทกั กตวา ปกิณณกสงขาเร สมมสิตวา อุปปาทิตมคโคปิ ปจมชฌานานิโกว โหติ สพเพสุ สตตโพชฌนคานิ อฏฺฐมคคกคานิ ปญจ ฌานนงคานิ โหติ.”^{๑๐๓}

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสกโดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี, มรรคที่ทำมาตามให้เป็นการเกิดขึ้นแก่ผู้ได้สมบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ในมรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌน ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วน ๆ ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ฌาน คือวิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน^{๑๐๔}

พระอริยะที่เป็นสุกขวิปัสสกบุคคล เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปัญญาวิมุตติมีจำนวนมากกว่าพระอริยะที่เป็นฌานลาภีบุคคล นั้นมากมาย เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเจโตวิมุตติ ในคัมภีร์สังยุตตนิกายพระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตรว่า “อิเมสึ หิ สารีปุตต ปณฺจนัน ภิกุขุสตันัน สญฺญิภิกุขุ เตวิชชา สญฺญิ ภิกุขุ ฉฬภิญญา สญฺญิ ภิกุขุ อุภโตภาควิมุตตา อล อิตเร ปณฺณาวิมุตตา.”

ดูก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูป ๖๐ รูปเป็นเทวิชชบุคคล ๖๐ รูปเป็นฉฬภิญญาบุคคล ๖๐ รูปเป็นอุภโตภาควิมุตติบุคคล นอกนั้นทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติบุคคล^{๑๐๕}

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะจิตของพระอรหันต์ผู้สุกขวิปัสสกะว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อ มนสิการสักกายะ จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไปในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับสักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสักกายะ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พรากออกดีแล้วจากสักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย ย่อมไม่สวดยเวหนานั้น เรียกว่า ชาติที่สลัดสักกายะ”^{๑๐๖}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วนส่งจิตในอรหัตตผลสมบัติไปยังอุปาทานชั้น ๕ เพื่อทดสอบดูว่า ความยึดมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นอิตตา ยังมีอยู่อีกหรือไม่”^{๑๐๗}

ขณิกสมาธินี้ใช้ในการเจริญวิปัสสนา^{๑๐๘} เป็นความตั้งมั่นรูรูรูป-นามทุก ๆ ขณะที่เกิด-ดับ เมื่อจิต

^{๑๐๑} ดูใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

^{๑๐๒} ม.มู.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^{๑๐๓} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

^{๑๐๔} ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

^{๑๐๕} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐., ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

^{๑๐๖} อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐, อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

^{๑๐๗} อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓

^{๑๐๘} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

มีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตม์อย่างต่อเนื่อง ปราศจากนิรวณ ในขณะผู้เจริญวิปัสสนาภาวนามีสติ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญาที่กำลังสม่ำเสมอ ส่วนอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิใช้เป็น ภาวฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก คือเมื่อจิตมีความตั้งมั่น ปราศจากความฟุ้งซ่าน อ่อนครวแก่การงาน เมื่อจิตถอนออกจากอุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มีขณิกสมาธิต่อไป^{๑๐๙}

ขณิกสมาธินี้ สงบชั่วขณะ ๆ ก็จริง แต่เมื่อมีกำลังแก่กล้า ก็สามารถบรรลุถึงโลกุตตรอัปนาสมาธิ คือมรรค,ผล,นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ดงา มีขนาดเล็กมาก มีน้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่ว่าหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้น้ำมันมาก ข้อนี้ฉันใด วิปัสสนาขณิกสมาธิ ก็ฉันนั้น โยคีบุคคลมีจิตไปรู้อารมณ์ใด ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ขณิกสมาธิเกิดขึ้นมาทันที บางคนเข้าใจว่าวิปัสสนานี้ต้องตั้งสติกำหนดเพ่งอารมณ์อยู่เพียงอารมณ์เดียวใจจึงจะสงบมีสมาธิดี เมื่อมีอารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามาก็ไม่ยอมกำหนด เพราะเกรงว่าถ้ากำหนดตามใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็น การเข้าใจผิด เพราะขณิกสมาธิ มากไปด้วยสติสัมปชัญญะ ไม่อาจให้ฟุ้งซ่านได้

เมื่อขณิกสมาธิแก่กล้ามากขึ้น ความตั้งมั่นแห่งจิตดูจตุณในสมถภาวนาย่อมเกิดขึ้น แม้ อารมณ์ที่เป็นรูป-นามจะเปลี่ยนแปลงไปตามสภาพที่ปรากฏชัด ความตั้งมั่นก็คงอยู่อย่างนั้น ลำดับจิตที่เกิดขึ้นและลำดับจิตที่เกิดขึ้นภายหลังมีกำลังทัดเทียมกัน สมาธิดังกล่าวต่างจากสมาธิในสมถภาวนา

สมถสมาธิรับรู้อารมณ์บัญญัติอย่างเดียว ไม่ปรากฏความเป็นรูป-นาม ทั้งปราศจากสภาวะของ พระไตรลักษณ์ แต่สมาธิของวิปัสสนารับรู้อารมณ์ปัจจุบันที่เปลี่ยนแปลงได้ตลอด ทั้งปรากฏความเป็นรูป-นาม เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นก็จะหยั่งเห็นพระไตรลักษณ์ที่รู้เห็นความเกิดดับ ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกาวา “สมาธิที่ตั้งอยู่ชั่วขณะ โดยแท้จริงแล้ว สมาธินั้นดำเนินไปในอารมณ์ด้วยอาการเดียวอย่างต่อเนื่อง ไม่ถูกนิรวณที่เป็นปฏิปักษ์กันครอบงำ ย่อมตั้งจิตไว้มั่นเหมือนฉนวนสมาธิที่ยังลงแล้ว”^{๑๑๐}

ขณิกสมาธิก็สามารถตั้งจิตไว้มั่น มีกำลังมากเท่ากับอุปจารสมาธิได้ เพราะขณะกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้งสองก็เลสนิรวณเข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบก็ตั้งอยู่ได้นานเหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทฺยัพพญาณ, ฅงคญาณเป็นต้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มีกำลังมากเทียบเท่ากับอัปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิปักษ์คือ กิเลสนิรวณ ฉะนั้น ขณิกสมาธิคือการที่ใจสงบตั้งอยู่นานๆ ได้ นี้ก็เรียกว่า จิตตวิสุทธิ^{๑๑๑}

เมื่อมีศีลบริสุทธิบริบูรณดีแล้ว ชื่อว่ามีรากฐานมั่นคงที่จะทำสมาธิ เพื่อชำระใจให้บริสุทธิ์อีกต่อไป แต่ถ้าศีลยังไม่บริสุทธิ์ มีขาด ต่างพร้อย ทะลุอยู่ ก็ยากที่จะทำให้บังเกิดมีสมาธิขึ้นมาได้ อนึ่ง สมาธิที่เกิดจากศีลบริสุทธินี้ ย่อมมีกำลังมาก^{๑๑๒}

ขณิกสมาธิเป็นสมาธิที่เกิดชั่วขณะเมื่อกำหนดรู้สภาวะธรรมอยู่ ย่อมปรากฏขึ้นเมื่อจิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันที่เป็นรูปนามอย่างต่อเนื่องปราศจากนิรวณ ในขณะอื่นที่ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา กำลังสม่ำเสมอแก่ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา ขณิกสมาธิใช้ในการเจริญวิปัสสนาเป็นความตั้งมั่นอยู่ชั่วขณะเมื่อจิตมีสติระลึกรู้อารมณ์ปรมาตม์ ส่วนอุปจารสมาธิ และอัปนาสมาธิใช้เป็น ภาวฐานเพื่อการเจริญวิปัสสนาของผู้เป็นสมถยานิก โดยในเบื้องต้นให้ผู้ปฏิบัติมีสติรู้อารมณ์บัญญัติ

^{๑๐๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๕๙.
^{๑๑๐} วิสุทธิ.มหาภูทิก (บาลี) ๑/๔๐๙. คูอธิบายที่หน้า ๔๐๗.
^{๑๑๑} พระภททันตะอาสาสมมหาเถระ อัครมหาภคมีภูฏานาจารย์, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์เสียงเชียง จำกัด), หน้า ๗๐.
^{๑๑๒} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๑๕๙/๘๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๗๖/๙๖.

อันใดอันหนึ่งที่ถูกรจิต จนเกิดปฏิภาคนิมิตและรู้มิตนั้นต่อไปจนจิตมีอุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ จิตจะมีความตั้งมั่น มีสติ ปราศจากกิเลสและอุปกิเลส อ่อน ควรแก่การทำงาน เมื่อจิตถอนออกจาก อุปจารสมาธิหรืออัปนาสมาธิแล้ว ก็เจริญวิปัสสนาด้วยจิตที่มี ขณิกสมาธิต่อไป ส่วนอาการที่จิต เคลิบเคลิ้มลึมตัวและขาดสติ ไม่ใช่อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิอย่างที่พวกเราบางคนเข้าใจกัน เพราะ จิตที่ขาดสติ ลึมเนื้อลึมตัว ใช้ในการเจริญวิปัสสนาไม่ได้ อย่างมากก็เป็นแค่มีจณาสมาธิเท่านั้น^{๑๑๓}

วิปัสสนาขณิกสมาธิ มีอารมณ์เป็นปรมาณูรูป,นาม ตั้งสติกำหนดทุกสิ่งทุกอย่าง อาการ ต่างๆ เช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น อารมณ์ใดปรากฏชัดเจน ก็ตั้ง สติกำหนดอารมณ์นั้นจนได้สมาธิชั่วขณะหนึ่ง สมาธิชั่วขณะนี้แหละเรียกว่า ขณิกสมาธิ

หมายความว่า ขณิกสมาธินี้ใจสงบชั่วครั้งชั่วคราว แต่สมาธิกำลังแก่กล้าเข้าก็สามารถบรรลุ ถึงโลกุตตรอัปนาสมาธิได้ คือ มรรค , ผล , นิพพานได้ อุปมาเหมือนกับเม็ดงาที่มีขนาดเล็กมาก มี น้ำมันน้อยยังไม่พอใช้ แต่ว่าหลายเม็ดรวมกันแล้วก็ได้น้ำมันมาก ขอนี้ฉันใด วิปัสสนาขณิกสมาธิก็ฉัน นั้น โยคีบุคคลมีจิตใจไปถึงที่ไหน ก็ตั้งสติกำหนดที่นั่น ได้ขณิกสมาธิเกิดขึ้นมาทันที ไม่เรียกว่า ใจ ฟุ้งซ่าน บางคนเข้าใจว่าวิปัสสนานี้ต้องตั้งสติกำหนดเพ่งอารมณ์อยู่อย่างเดียว ใจก็จะสงบมีสมาธิดี เมื่อ มีอารมณ์อื่นเช่น การเห็น การได้ยิน การเจ็บ การปวด การคิด การนึก เป็นต้น แทรกเข้ามาก็ไม่ ยอมกำหนดเพราะเกรงว่าถ้ากำหนดตาม ใจจะฟุ้งซ่านเสียสมาธิ การเข้าใจอย่างนี้เป็น การเข้าใจ ผิด เพราะสมาธิที่นั่นเป็นสมถสมาธิ แสดงว่าผู้นั้นมิได้เข้าใจในวิปัสสนาขณิกสมาธิเลย

ขณิกจิตเตกคคตาติ ขณมตตตฐิติโก สมาธิ โส หิ ปี อารมมณเณ นิรุตตตริ อเอกากาเรน ปวตตมาโน ปฏิปกเขน อนภิกุโต อปปีโต วีย จิตติ นิจจล ฐเปติ.

วิปัสสนาจิตสงบตั้งอยู่ชั่วขณะชื่อว่า ขณิกสมาธิ หมายความว่า ไม่ใช่ใจสงบได้ด้วยอาศัย อุปจารสมาธิและอัปนาสมาธิฝ่ายเดียว วิปัสสนาขณิกสมาธิก็ให้ใจสงบตั้งอยู่ได้เหมือนกัน ขณิกสมาธิ มีกำลังมากเท่ากับอุปจารสมาธิแล้วกำหนดอารมณ์อันหนึ่งกับอีกอันหนึ่งนั้น ระหว่างกลางอารมณ์ทั้ง สองกิเลสนิวรณ์เข้าไม่ได้ เมื่อกำหนดติดต่อกันอยู่เรื่อยไป ขณะนั้นใจสงบก็ตั้งอยู่ได้นานๆ เหมือนกัน และเมื่อผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพญาณ ฅงคญาณเป็นต้น วิปัสสนาขณิกสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น มี กำลังมากคล้ายๆกับอัปนาสมาธิ เพราะปราศจากปฏิปักษ์คือกิเลสนิวรณ์ ฉะนั้น ขณิกสมาธิคือการที่ ใจสงบตั้งอยู่นานๆได้นี้ก็เรียกว่า จิตตวิสุทธิ^{๑๑๔}

^{๑๑๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ),วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๑, , ๒๕๔๘, หน้า ๕๙.

^{๑๑๔} จากหนังสือ วิปัสสนาที่ปณีฎีกา รจนาโดย หลวงพ่อภททันตระ อาสภมหาเถระ

๓.๒.๓ อธิปัญญาสิกขา

ศึกษาในเรื่องปัญญาอันยิ่ง หมายถึง ปัญญาเจตสิกในขณะทีวีสสนาญาณเกิด เป็นปัญญาอันยิ่งอย่างละเอียด เพราะไม่มีความยึดถือว่า ปัญญาเป็นเราหรือปัญญาของเรา คือ ไม่ถูกค้นหาและทิวฐิครอบงำ ปัญญาที่เกิดขึ้นในขณะที่ให้ทาน รักษาศีลหรือเป็นไปในสมถภาวนา ไม่เป็นอธิปัญญา เพราะยังเป็นที่ตั้งของค้นหาและทิวฐิได้ คัมภีร์มหานิทเทศ อธิบายว่า

อธิปัญญาสิกขาเป็นอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เป็นผู้มียปัญญา ประกอบด้วยปัญญาอันประเสริฐยิ่งถึงความเกิดและความดับ เพิกถอนกิเลส ให้บรรลุถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์สมุทัย(เหตุเกิดทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์นิโรธ(ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา(ข้อปฏิบัติเครื่องดำเนินไปสู่ความดับทุกข์)” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “เหล่านี้อาสวะ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่อาสวะสมุทัย” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่อาสวะนิโรธ” เธอรู้ตามความเป็นจริงว่า “นี่อาสวะนิโรธคามินีปฏิปทา” นี้ชื่อว่าอธิปัญญาสิกขา^{๑๑๕}

อรรถกถาพระอภิธรรมอธิบายว่า พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสการปหานอนุสัยกิเลส^{๑๑๖}ไว้ในพระอภิธรรมปิฎก เพราะความที่ปัญญาเป็นปฏิปักษ์ต่ออนุสัยกิเลส

(๓) ทิวฐิวิสุทธิ

ปัญญาที่มีความเห็นถูก หรือรู้ถูกต้องตามความเป็นจริงโดยปราศจากกิเลส คือ เห็นนามและรูปว่าไม่ใช่สัตว์ บุคคล เป็นสิ่งที่ไม่มีเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจใด ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ

นามรูปานัน ยถาทสสนัน ทิวฐิวิสุทธิ นาม^{๑๑๗} ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นลักษณะเฉพาะของสภาวะธรรมทางกาย (รูป) และทางใจ (นาม) ออกจากกันได้ตามความเป็นจริง คือรูปมีสภาพเปลี่ยนแปลง ขำรุดทรุดโทรม นามมีสภาพนิ่มไปสู่อารมณ์ หรือรู้อารมณ์นั้นชื่อว่า ทิวฐิวิสุทธิ^{๑๑๘} (ความเห็นอันบริสุทธิ์) มีบาลีอธิบายไว้ว่า

ธมมานัน สามณณสภาว โลกขณ กิจจสมปตติโย รโส อุฏฐานากาโร ผลณจ ปจจุฏฐานนตติ เอวั วุตต่าน ลกขณาทีน ผุสนลกขณ ผสโส กฤษลลกขณา ปฐวีตอาทีนา วิตถารโต นมนลกขณ นามัน

^{๑๑๕} ชุมหา. (ไทย) ๒๙/๑๐/๔๘.

^{๑๑๖} อภิ.ส. อ.(ไทย) ๑/๑/-/๔๙.

สตตสนตนาเน อนุเสนติ อนุปวตตตตีติ อนุสยา สภาทินอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ชื่อว่า อนุสัย เป็นกิเลสอย่างละเอียดที่สะสมอยู่ในภวังคจิต หรือจิตไร้สำนึก ถ้ายังไม่มียารมณ์ภายนอกกระทบแล้ว กิเลสชนิดนี้จะยังนอนสงบอยู่ ไม่แสดงอาการปรากฏออกมาให้เห็น เป็นกิเลสที่ละเอียดอย่างยิ่ง และนอนเนื่องอยู่ในสันดานของทุกคน จะแสดงตัวก็ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยมากระตุ้น อุปมาเหมือนตะกอนที่นอนอยู่กันแก้ว น้ำในแก้วดูใสสะอาด ถ้าไม่สังเกตให้ตีมองไม่เห็นตะกอนที่สะสมอยู่เบื้องล่าง มี ๗ ประการ คือ ๑) กามารานุสัย ได้แก่โลภเจตสิก ๒) ภวราคานุสัย ได้แก่โลภเจตสิก ๓) ปฏิฆานุสัย ได้แก่โทสเจตสิก ๔) มานานุสัย ได้แก่มานเจตสิก ๕) ทิวฐานุสัย ได้แก่ทิวฐิเจตสิก ๖) วิจิกจฉานุสัย ได้แก่วิจิกจฉาเจตสิก ๗) อวิชขานุสัย ได้แก่โมหเจตสิก ดูในอภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๙๔๙/๖๐๕-๖๐๖

กิเลสชนิดนี้ นอกจากพระอรหันต์แล้ว ย่อมมีนอนเนื่องอยู่ในสันดานของสัตว์ทั้งหลาย ตั้งแต่ปฏิสนธิจนถึงจุติ จึงกล่าวได้ว่าไม่มีอุปปาหะ (การเกิดขึ้น) ฐิติ (การตั้งอยู่) และภังคะ (การดับไป) ไม่ปรากฏอาการให้เกิดเป็นความรู้สึกขึ้นโดยประการใดเลย กิเลสอย่างละเอียดนี้สามารถขจัดและทำลายได้ด้วยปัญญา ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเท่านั้น (ดูใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/-/๓/๓๕๑.)

^{๑๑๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๓/๒๐๖.

^{๑๑๘} อภิธรรมมตตสงคหปาลิยา สห อภิธรรมมตตวิภาวินีนาม อภิธรรมมตตสงคหฎีกา หน้าที่ ๒๖๘.

รูปปนลกขณํ รูปนตืออาทินา สงเขปโต จ ปริคคโห ปจจตตลกขณาทิวเสน ปริจฉิซช คหณํ ทุกขสจจวตถานํ ทิฏฐิวิสุทธิ นาม นามรูปโต อยโย อตตนา นาม นตถิติ ทสสนโต ทิฏฐิ จ อตตทิฏฐิมลวิโสธนโต วิสุทธิ จาติ กตวา.^{๑๑๙}

การกำหนดรู้ลักษณะว่า ธรรมทั้งหลายมีลักษณะที่เสมอเหมือนกัน มีกิจและสมบัติเป็นรส มีอาการที่ปรากฏและผลเป็นปัจจุปัญฐาน เป็นต้นว่า ผัสสะมีการถูกต้องเป็นลักษณะ ชาติดินมีความเข้มแข็งเป็นลักษณะ นามมีความนุ่มไปเป็นลักษณะ รูปมีความแปรผันเป็นลักษณะ คือกำหนดหมายเอาด้วยอำนาจลักษณะ มีลักษณะเฉพาะของตน ได้แก่ **การกำหนดทุกขสัง** ชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ เพราะเห็นว่า "อตตออื่นจากนามรูปไปไม่มี" และเพราะชำระมลทินคืออตตทิฏฐิ

มีความหมายว่า

๑. พระโยคีที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนถึงสฬวิสุทธิและจิตตวิสุทธิแล้ว ต่อจากนั้นก็เป็นการกำลังที่จะให้ถึงทิฏฐิวิสุทธิ (ความบริสุทธิ์แห่งทิฏฐิ) และเป็นกำลังที่จะส่งให้ถึงนามรูปปัจเจกญาณ คือเห็นแจ้งในรูปและนาม ซึ่งเป็นญาณที่ ๑ แห่งโสฬสญาณ

๒. ที่ว่าเห็นแจ้งในรูปและนามนั้น มีบาลีว่า ลกขณรสปัจจุปัญฐาน ปทญฺฐานวเสน นามรูปปริคคโห ทิฏฐิวิสุทธินาม การกำหนดรู้รูป-นามด้วยสามารถ แห่งลักษณะ รส ปัจจุปัญฐาน ปทญฺฐาน นั้นชื่อว่า ทิฏฐิวิสุทธิ คือจะต้องเห็นแจ้งในลักษณะที่จตุกะแห่งรูป-นาม จึงจะได้ชื่อว่า เห็นแจ้งในรูป-นาม

ลักษณะที่จตุกะ ของรูป (ตามนัยแห่งปัจจุปัญฐาน)

- ๑) รูปปนลกขณํ มีการสลาย แปรปรวน เป็นลักษณะ
- ๒) วิกิริณรสํ มีการแยกออกจากกันได้ (กับจิต) เป็นกิจ
- ๓) อพยากตปัจจุปัญฐาน มีความเป็นอพยากตธรรม เป็นอาการปรากฏ
- ๔) วิญญานปทญฺฐานํ มีวิญญาน เป็นเหตุไถ่

ลักษณะที่จตุกะของนามจิต (ตามนัยแห่งปัจจุปัญฐาน)

- ๑) วิชขานนลกขณํ มีการรู้อารมณ์ เป็นลักษณะ
- ๒) ปุพพคมรสํ เป็นประธานแก่เจตสิกและรูป เป็นกิจ
- ๓) ปฏิสนธิปัจจุปัญฐาน มีการสืบต่อระหว่างภพเก่ากับภพใหม่ เป็นอาการปรากฏ
- ๔) สงขารปทญฺฐานํ มีสังขาร ๓ เป็นเหตุไถ่

(วา) วตถารมมณํ ปทญฺฐานํ หรือ มีวัตถุกับอารมณ์ เป็นเหตุไถ่

ลักษณะที่จตุกะของนามเจตสิก (ตามนัยแห่งปัจจุปัญฐาน)

- ๑) นมนลกขณํ มีการนุ่มไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ
- ๒) สมปะโยครสํ มีการประกอบกับจิต และประกอบกันเองโดยอาการ เอกุปาท เป็นต้น เป็นกิจ
- ๓) อวินิพโภคปัจจุปัญฐาน มีการไม่แยกออกจากจิต เป็นอาการปรากฏ
- ๔) วิญญานปทญฺฐานํ มีวิญญาน เป็นเหตุไถ่^{๑๒๐}

^{๑๑๙} อภิธมมตตสคหปาลิยา สห อภิธรรมมถวิภาวิณีนาม อภิธมมตตสคหฎีกา หน้าที ๒๖๘.

^{๑๒๐} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๒/-/๑/๔๕๔.

๓. ที่ว่ากำหนดรูรูปร่างนามด้วยสามารถแห่งลักษณะที่จุดขณะนั้น แม้จะรูไม่ครบหมดทั้ง ๔ ประการก็ตาม เพียงแต่รูอย่างใดใน ๔ ประการนั้นสักอย่างใดก็ได้ชื่อว่า รูแล้ว แต่ไว้ในลักษณะที่จุดขณะนี้ ปัจจุบัน ปรากฏ คืออาการปรากฏหรือผลปรากฏ เป็นการสำคัญ จึงเป็นประการที่ควรจักต้องรูโดยแท้

ญาณที่ปรากฏ คือ นามรูปปริเฉทญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นรูป เห็นนาม ว่าเป็นคนละสิ่งละส่วน ไม่ระคนกัน แยกจากกัน

(๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ

ความหมัดจดแห่งญาณ (ความบริสุทธิ์แห่งปัญญา) เป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ได้แก่ ความบริสุทธิ์เพราะหายสงสัย (เกี่ยวกับกาลทั้ง ๓ คือ อดีต อนาคตและปัจจุบัน) คือ ขณะพิจารณาอยู่พบเพียงเหตุและผล ที่ล่วงมาแล้วก็เพียงเหตุและผล ต่อไปก็มีเพียงเหตุและผลเท่านั้น ความรู้นี้ กำหนดเป็นขั้นตรณปริปัญญา คือ รู้อำนาจลักษณะของไตรลักษณ์

เอตสเสว ปน นามรูปสส ปจฺจยปริคฺคหณน ตีสุ อทฺธาสุ กงฺขิ วิตฺติตฺวา จิตฺ ญาณิ กงฺขาวิตรณวิสุทธิ นาม.^{๑๒๑} ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย(รูป) กับใจ (นาม) เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ”^{๑๒๒} รู้อำนาจแห่งรูปและนาม ละอเหตุกทิกฺกฺขิ (เห็นผิดว่าไม่มีเหตุ) ละวิสมเหตุกทิกฺกฺขิ (ยึดในเหตุที่ไม่เหมาะสม) ละกัฆามลทิกฺกฺขิ (หม่นหมองเพราะสงสัย) เป็นญาณปริปัญญา

กังขาวิตรณวิสุทธิ บริสุทธิ์หมดความสงสัยได้ เพราะเมื่อกำหนดนาม-รูปจนเข้าใจมากขึ้นแล้ว ก็จรรู้ว่า นาม-รูปเหล่านั้นเกิดขึ้นได้ด้วยเหตุปัจจัย(ปัจจยปริคคหณณ) คือรูปอันใดเกิดขึ้น (อิริยาบถยืน เดิน นั่ง นอน) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นเพราะเหตุใด(เพราะมีจิตเป็นตัวรู้และสั่งงาน) นามอันใดเกิดขึ้น(ความรู้สึกชอบหรือชัง) ก็รู้ว่าเกิดขึ้นด้วยเหตุอะไร (เพราะมีการกระทบอารมณ์ตามทวารทั้ง ๖ เป็นต้น) ไม่เกี่ยวกับการสร้างหรือการตลบั่นดาลให้เกิดขึ้น สามารถตัดสินได้ว่าแม้ชาติก่อนตนก็เกิดด้วยเหตุปัจจัย ปัจจุบันก็เกิดมาได้ด้วยเหตุปัจจัย มีบาลีแสดงไว้ว่า

นามรูปยจฺ ปฏฺิสนธิยิ ตาว อวิชชาตฺตนาหาอุปาทานกมฺมเหตุวเสน นิพฺพตฺตติ ปวตฺตติยจฺ รูปิ กมฺมจิตตอตุอาหารปจฺจยวเสน นามยจฺ จกฺขุรูปาทินิสฺสยารมฺมณาทีปจฺจยวเสน .ตีสุ อทฺธาสุ นาม รูปปวตฺตติยา ปจฺจกฺขาทีสิทฺธสฺส กมฺมาทีปจฺจยสฺส ปริคฺคหณิ สมุทฺยสจฺจวตฺถานิ กงฺขาวิตรณวิสุทธิ นาม อโหสิ นุ โข อหฺมตีตฺมทฺธานนฺตืออาทิกาย โสฬสวิธาย สตฺถริ กงฺขาตืออาทิกาย อญฺจวิธาย จ กงฺขาย วิตรณโต อติกฺกมฺนโต กงฺขาวิตรณา อเหตุวิสมเหตุทิกฺกฺขิมลวิโสธนโต วิสุทธิ จาติ กตฺวา.^{๑๒๓}

การกำหนดปัจจัยมีกรรมเป็นต้น โดยความประจักษ์ แห่งความเป็นไปของนามรูปในกาลทั้ง ๓ ด้วยอำนาจปัจจัยที่ทั่วไปและไม่ทั่วไป คือ นามและรูป เกิดในปฏิสนธิกาล ด้วยอำนาจแห่งเหตุคือ อวิชชา ตัณหา อุปาทานและกรรมก่อน แต่ในปวัตติกาล รูปเกิดด้วยอำนาจแห่งปัจจัยคือกรรม จิต ฤดู และอาหาร, ส่วนนามเกิดด้วยอำนาจแห่งปัจจัยมีนิสสยปัจจัยและอารมณ์ปัจจัยมีจักขุกับรูปเป็นต้น.. ได้แก่การกำหนดสมุทฺยสัจ ชื่อว่ากังขาวิตรณวิสุทธิ เพราะข้าม คือก้าวล่วงความสงสัย ๑๖ อย่าง มีอาทิวา ในอดีตกาลนานไกล เราได้มีโหมหนอและความสงสัย ๘ อย่าง เป็นต้นว่าความสงสัยในพระศาสนา และชื่อว่าวิสุทธิ เพราะชำระมลทินคือทิกฺกฺขิ ที่เห็นว่านามรูปทั้ง ๒ นี้ ไม่มีเหตุและมีเหตุไม่

^{๑๒๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๓.

^{๑๒๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๓, เรื่องเดียวกัน. หน้า ๕๖.

^{๑๒๓} อภิธมฺมตถสฺงคฺคหฺปาลิยา สห อภิธมฺมมกฺตวิภาวินินาม อภิธมฺมตถสฺงคฺคหฺฎีกา - หน้าที ๒๖๙

เหมือนกัน^{๑๒๔}

เมื่อโยคีได้เจริญวิปัสสนากรรมฐานถึง**ภุมมวิสุทธิ** คือถึงนามรูปปริจเฉทญาณ เห็นแจ้งในรูปธรรมนามธรรมตามความเป็นจริงแล้ว ตั้งอยู่ในวิสุทธินั้น โดยไม่เสื่อมถอย อันตรายต่าง ๆ มีนิเวรณและนิมิตรร้ายทั้งหลายไม่อาจกล้ำกรายได้ เพราะอำนาจที่มีอินทรีย์และพละแก่กล้า คือ **สัทธา** เชื้อต่อการปฏิบัติแน่นอน **วิริยะ** พากเพียรปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้น **สติ** ระลึกทันต่อปัจจุบันแห่งรูป-นามทุกขณะ **สมาธิ** มั่นคงไม่เปลวจากรูป-นาม **ปัญญา** รู้เห็นรูป-นามแจ่มชัดยิ่งขึ้น ด้วยกำลังอันยิ่งใหญ่แห่งธรรม ๕ ประการนี้ ทำให้พระโยคีแจ้งในปัจจัยที่เกิดของรูป-นาม คือแจ้งว่า ปัจจัยที่ให้เกิดรูป ได้แก่กรรม จิต อุตฺตอาหาร^{๑๒๕} ปัจจัยที่ให้เกิดนาม ได้แก่ อารมณฺ วัตถุ มนสิการ^{๑๒๖}

อีกนัยหนึ่งแสดงโดยละเอียดออกไปตามนัยแห่งปฏิจกสมุปปาตว่า ปัจจัยให้เกิดรูปนั้น ได้แก่ อวิชชา ตัณหา กรรม และอาหาร ปัจจัยให้เกิดนามนั้น ได้แก่ อวิชชา ตัณหา กรรม และนามรูป (นามรูปในที่นี้ หมายถึงเจตสิกกับกัมมชรูปเท่านั้น) ปัจจัยให้เกิดเจตสิก นั้น ได้แก่ อวิชชา ตัณหากรรม และผัสสะ^{๑๒๗}

เมื่อรู้เช่นนี้แล้ว ก็หมดสิ้นความสงสัยในกาลทั้ง ๓ คือ รู้ว่ารูป-นามปัจจุบันนี้ มีความหมายเป็นอยู่อย่างนี้ อดีตที่ล่วงมาแล้วก็ภพที่ชาติก็เป็นมาอย่างนี้ ต่อไปในอนาคตอีกก็ภพที่ชาติ ก็จักต้องเป็นไปอย่างนี้อีก รวมหมดความสงสัย ๑๖ ประการ คือ

ก. ความสงสัยอดีตกาล ๕ นัย คือ

๑. อโหสี นุโข เราเคยได้เกิดหรือ ?
๒. นนุ โข อโหสี เราไม่เคยเกิดหรือ ?
๓. กิ นุโข อโหสี เราได้เกิดเป็นชาติใด ?
๔. กถิ นุโข อโหสี เราได้เกิดประการใด ?
๕. กิ หุตฺวา กิ อโหสี เราได้เกิดเป็นใคร ?

ข. ความสงสัยอนาคตกาล ๕ นัย คือ

๑. ภวิสฺสามี นุโข เราจะได้เกิดหรือ ?
๒. นนุ โข ภวิสฺสามี เราจะไม่ได้เกิดหรือ ?
๓. กิ นุโข ภวิสฺสามี เราจะได้เกิดชาติใด ?
๔. กถิ นุโข ภวิสฺสามี เราจะเกิดด้วยประการใด ?
๕. กิ หุตฺวา กิ ภวิสฺสามี เราจะเกิดเป็นใคร แล้วจะเกิดต่อไปเป็นใครอีก ?

ค. ความสงสัยปัจจุบันกาล ๖ นัยนั้น คือ

๑. อหิ นุโข อสฺมิ เรานี้เป็นตัวเราหรือ ?
๒. นนุ โข อสฺมิ เรานี้ไม่ใช่ตัวเราหรือ ?
๓. กิ นุโข อสฺมิ เรานี้เป็นอย่างไรเล่า ?
๔. กถิ นุโข อสฺมิ เรานี้เป็นประการใด ?
๕. อหิ นุโข สฺตโต เรานี้เป็นสัตว์หรือ ?

^{๑๒๔} อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกา - หน้าที่ ๔๒๗

^{๑๒๕} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/-/๑/๕๐

^{๑๒๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๕๑/๔๘๑.

^{๑๒๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๐/๗๙.

๖. กุโธ อาคโธ กุหิ คามิ ภวิสสามิ^{๑๒๘} เรามาจากไหนและจะไปไหนอีกเล่า ?

ส่วนความสงสัยอีก ๘ ประการ คือ

๑. พุทฺเธ กงฺขติ ความสงสัยต่อพระพุทธเจ้า ?
๒. ธมฺเม กงฺขติ ความสงสัยในพระธรรม ?
๓. สงฺฆे กงฺขติ ความสงสัยต่อพระสงฆ์ ?
๔. สิกฺขาย กงฺขติ ความสงสัยต่อข้อปฏิบัติศาสนา ?
๕. ปุพฺพนฺเต กงฺขติ ความสงสัยต่ออดีตกาล ?
๖. อปรนฺเต กงฺขติ ความสงสัยต่ออนาคตกาล ?
๗. ปจฺจุปฺนเน กงฺขติ ความสงสัยในปัจจุบัน ?
๘. อธิ ปจฺจยตา ปฏิจฺจสมุปฺนเน กงฺขติ ความสงสัยปฏิจจสมุปบาท^{๑๒๙}

เมื่อผู้เจริญภาวนาบริบูรณ์ด้วยศีลสมาธิและความรู้ปรมาตม์แล้ว นับว่าพ้นจากความสงสัย กำหนดรู้ปัจจัยของรูป-นาม รู้กัมมวิภังค์และวิปากวิภังค์ ซึ่งมี ๑๒ อย่างคือ กรรมและวิบาก

- ให้ผลตามคราว คือ ในภพนี้, ภพหน้า, ภพสืบ ๆ ต่อไป, และอโหสิกรรม
- ให้ผลตามลำดับหนักเบา คือ กรรมหนัก, กรรมเคยชิน, กรรมเมื่อจวนเจียนจะตาย, และกรรมสักแต่ทำไปของพระอรหันต์ และ

- ให้ผลตามกิจ คือ กรรมแต่งให้เกิด, กรรมสนับสนุน, กรรมบีบคั้น และกรรมตัดรอน ก็เป็นอันว่าได้พ้นกัฏฐาวิตรณวิสุทธิแล้ว การรู้เช่นนี้ เรียกว่า ญาณปริยญา คือรู้เหตุปัจจัยของรูป-นามแล้ว แต่ยังไม่ถึงวิปัสสนา ญาณนี้ตั้งแต่มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ (ที่ ๕) จนถึงญาณทัสสนวิสุทธิ (ที่ ๖) อาศัยปัญญาแต่ฝ่ายเดียว ที่เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน (เป็นตริณปริยญา) ต่อจากนี้ผู้เจริญภาวนาพึงอาศัยสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม ในวิปัสสนาภูมิ ๖ ดำเนินการขัดเกลา กิเลสของตน ๆ ตามแนวโพธิปักขิยธรรม เพื่อความบริสุทธิ์และเพื่อความพ้นทุกข์จากสังสารวัฏฏ์

ญาณที่ปรากฏ คือ ปัจจัยปริคคญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูป กับนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

(๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ความเห็นอันบริสุทธิ์ ที่เกิดรู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือสามารถตัดสินใจได้ว่า การยินดีในนิमितนั้นเป็นทางผิด เพียงแต่กำหนดเท่านั้นจึงจะเป็นทางถูก ญาณจึงจะแจ่มชัดขึ้นอีก^{๑๓๐}

ความเห็นอันบริสุทธิ์ ที่เกิดรู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง คือสามารถตัดสินใจได้ว่า การยินดีในแสงสว่างนั้นเป็นทางผิด เพียงแต่กำหนดเท่านั้นจึงจะเป็นทางถูก ญาณจึงจะแจ่มชัดขึ้นอีก^{๑๓๑} ดังคัมภีร์ฎีกาแสดงไว้ว่า

ตโต ปจฺจยปริคคหโต ปรี ตถา ปริคคหิตะสุ ปจฺจตตลภณนาทิวตถานวเสน ปจฺจยวตถานวเสน จ ปริคคหิตะสุ โลกุตตราชเสสุ ติฏฺฐิมปฺริยาปนฺเนสุ นามรุเปสุ อตีตาภิเภทภินฺเนสุ ขนธาทินยมารพก ปญฺจกฺขนธฉวารณพารมณฉวารปวตตธมมาทิวเสน อาคตฺ ขนธาทินยมารพก กลาปวเสน ปิณฺทวเสน สงฺฆิปิตวา ยํ อตีเต ชาตํ รูปํ ตํ อตีเตเยว นิรุทฺธิ ยํ อนาคเต ภวิสสตี รูปํ ตมปิ ตตเถว

^{๑๒๘} วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๓

^{๑๒๙} สมเด็จพระพุทธาจารย์(อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค (ไทย) หน้า ๑๐๐๐

^{๑๓๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๘/๒๙๕.

^{๑๓๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๙๘/๒๙๕.

นิรุชมิสสติ ยํ ปจฺจุปปนฺนํ ตํ อนาคตํ อปฺปตฺวา เอตฺถว นินฺรุชมิสสติ ตถา อชฺมตฺตพฺพิทฺทาสฺสุมโหฬาริก หีนปณฺีตรูปาทโย

ตสฺมา อนิจฺจํ อตฺตาทิวเสณ น อิจฺฉิตพฺพิ อนฺุปนฺนตพฺพิ ขยตฺเถณ ขยคฺมนโต ทุกฺขํ ภัยตฺเถณ ภัยกรณโต อนตฺตา อสารถฺเถณ อตฺตสารถฺทอภาเวนาติ จ จกฺขุ อนิจฺจํ ๆเปฯ มโน รูปํ ๆเปฯ ธมฺมา จกฺขุวิณฺญาณํ ๆเปฯ มโนวิณฺญาณํ อนิจฺจํ ทุกฺขํ อนตฺตาทิ อาทินา อตีตาทิทฺธานวเสณ อตีตาทิสฺน ตานวเสณ อตีตาทิกฺขณวเสณ จ สมนฺสนฺนาณฺเณน หุตฺวา อภาวอุทฺทพฺพยปฏิปฺพนวสวตฺตนากรสงฺขา ตลกฺขณตฺตยสมฺมสนวสฺปวตฺเตน กลาปสมฺมสนฺนาณฺเณน ลกฺขณตฺตยํ สมนฺสนฺตสฺส ปริมฺชชฺนตฺสฺส ...โอ ภาสาทิสฺส นวสฺส อฺุปนฺนเนสฺส นวต เม อีโต ปุพฺเพ เอรูโรโป โองาสฺส อฺุปนฺนปฺุพฺพิทฺทอาทินา นเยน ตตฺถ อาลยํ กุรฺมานา สฺสุขมตฺถหา รูปนิกฺกนฺติ จาติ โองาสฺสาทิสฺส ทสฺส วิปฺสสนฺนูปกิเลสฺส อฺุปนฺนเนสฺส นวต เม เอรูโรปา โองาสฺสาทโย อฺุปนฺนปฺุพฺพา อทฺธา มคฺคปฺปตฺโตสฺมิ ผลปฺปตฺโตสฺมีติ อคฺคเหตุวา อิเม โองาสฺสาทโย ตณฺหามานวตฺถุตฺตาย น มคฺโค อถฺโข วิปฺสสนฺนาอุปกิเลสฺสา เหว ตพฺพิณฺมุตฺตํ ปนฺ วิธิปฏิปฺนฺนํ วิปฺสสนฺนาณฺเณน มคฺโคติ เอวํ มคฺคลกฺขณสฺส ววตฺถานํ นิจฺฉยํ มคฺคามคฺคสฺส ชานนโต ทสฺสนโต อมคฺเค มคฺคสฺสณฺวาริวโสธฺนโต จ มคฺคามคฺคณฺวทสฺสนวิสุทธิ นาม.

ต่อจากการกำหนดปัจจัย การที่โยคีผู้เจริญวิปัสสนา กำหนดในนามรูปที่ตนกำหนด ด้วยการ กำหนดลักษณะเฉพาะ และด้วยการกำหนดปัจจัย อันนับเนื่องใน ๓ ภูมิ เว้นโลกุตตรภูมิ ซึ่งแตกต่างกันโดยความต่างแห่งอดีต เป็นต้น คือปรารภณัยมีขันธ์ เป็นต้น ที่มาแล้วด้วยอำนาจขันธ์ ๕ ทวาร ๖ อารมณฺ์ ๖ และธรรมที่เป็นไปในทวาร ๖ เป็นต้น ย่นย่อเป็นหมวดหมู่ แล้วพิจารณาใคร่ครวญไตร ลักษณ์ด้วยสัมมสนฺญาณ ที่เป็นไปด้วยอำนาจการพิจารณาหมวด ซึ่งเป็นไปด้วยอำนาจการพิจารณา ไตรลักษณ์ที่นับว่า “มีแล้ว หามีไม่” รูปที่เกิดแล้วในอดีต ก็ดับไปแล้วในอดีตนั่นเอง แม้รูปที่จักมีใน อนาคต ก็จักดับไปในอนาคตนั้นเหมือนกัน รูปที่เป็นปัจจุบันยังไม่ถึงอนาคต จักดับลงในปัจจุบันนี้ เหมือนกัน ธรรมทั้งหลายมีรูปภายใน รูปภายนอก รูปละเอียด รูปหยาบ รูปเลว และรูปประณีตเป็น ต้น ก็เหมือนกัน

เพราะฉะนั้นรูปนั้นจึงชื่อว่าไม่เที่ยง คือไม่ควรปรารภณา ไม่พึงถือกันว่า เที่ยง มีอตฺตา เป็น ต้น เพราะสิ้นไปหมดไป ชื่อว่าเป็นทุกฺข เพราะอรธวณาน่ากลัว เพราะทำให้กลัว ชื่อว่าเป็นอนตฺตา เพราะไม่มีแก่นสาร คือไม่มีสาระแก่สารเป็นต้น เมื่อเกิดวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่าง มีโองาสเป็น ต้น ก็ไม่ทักท้อเอาว่า โองาสเป็นต้นเห็นปานนี้ ไม่เคยเกิดขึ้นแก่เราเลย เราจะเป็นผู้ได้บรรลุมรรคผล แน่นอนแล้ว ดังนี้ กำหนดวินิจฉัยลักษณะอย่างนี้ว่า “โองาสเหล่านี้ไม่ใช่มรรค เพราะเป็นเหตุที่ตั้งแห่ง ตัณหาและมานะ โดยที่แท้ก็คือตัววิปัสสนูปกิเลสนั่นเอง” ปัญญาญาณที่ดำเนินไปสู่วิถีที่พ้นจาก วิปัสสนูปกิเลสมีโองาสเป็นต้นนั้น จึงจะเป็นมรรค ชื่อว่ามีคําคามคฺคณฺวทสฺสนวิสุทธิ เพราะรู้ คือ เพราะเห็นทางและมีช่องทาง และเพราะชำระความสำคัญผิดในที่มีช่องทางว่าเป็นทางให้หมดจด.^{๑๓๒}

อธิบายในทางปฏิบัติว่า เมื่อพระโยคีผู้ประกอบความเพียร เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จน ถึงปัจจยปริคคฺคญาณ เห็นปัจจยแห่งรูป-นามดังกล่าวแล้ว โดยไม่เสื่อมถอย ต่อจากนั้นด้วยอำนาจ แห่งอินทริยและพะละเป็นปัจจยสงให้ก้าวขึ้นสู่สัมมสนฺญาณ เห็นรูป-นามโดยความเป็นไตรลักษณ์ คือ เป็นอนิจฺจิงเพราะอรธวณไม่เที่ยง ตั้งอยู่ไม่ได้ ต้องสิ้นไป ไม่ยั้งยั้ง ไม่มั่นคง, เป็นทุกฺขเพราะอรธวณ าทนอยู่ไม่ได้ ต้องแตกดับไป, เป็นอนตฺตาเพราะอรธวณ ไม่เป็นไปตามอำนาจผู้ใด บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่ เป็นแก่นสาร แม้สัมมสนฺญาณจะเห็นไตรลักษณ์ก็ดี แต่การเห็นในญาณนี้ยังนับว่าหยาบอยู่ ยังไม่แน ชัดทีเดียว เพราะต่อเมื่อเห็นรูป-นามใหม่เกิดขึ้นมาแล้ว จึงได้เกิดปัญญาฐึ้นมาว่ารูป-นามเก่านั้นดับ ไปแล้ว เรียกว่าสันตติยงไม่ขาด คือในขณะที่รูป-นามดับไป ก็ไม่ทันได้เห็นในขณะที่ดับไปในทันทีที่ดับ

^{๑๓๒} อภิธัมมตถสังคหบาลี และอภิธัมมตถวิภาวีนีฎีกา - หน้าที่ ๔๒๘

นั้น ต่อเมื่อมีรูป-นามเกิดมาสืบต่ออีกใหม่นั้นปรากฏแล้ว จึงจะรู้ว่ารูป-นามเก่าดับไปแล้ว อันเป็น ความรู้ที่ยังอิงอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ สัมมสนญาณนี้สงเคราะห์ลงใน**มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ** ซึ่งเป็นวิสุทธิลำดับที่ ๕

อนึ่ง ในการพิจารณาไตรลักษณ์นี้ มีวิธีพิจารณาอยู่ ๔ แบบ ชื่อ กลาปสัมมสนนัย อัทธาสัมม สมนนัย สันตติสัมมสนนัย และขณะสัมมสนนัย มีรายละเอียดดังนี้

๑. พิจารณารูป-นามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย กลาปสัมมสนนัย นั้นเป็นการ พิจารณาทั้งกลุ่มทั้งก้อน จับเอาโดยส่วนรวม เช่นถ้าพิจารณาเป็นชั้นๆ ก็กำหนดให้รู้ในชั้นที่ ๕ ไปจน ไตรลักษณ์ปรากฏ ถ้าพิจารณาอายตนะก็กำหนดรู้ในอายตนะ ๑๒ ถ้าพิจารณาธาตุก็กำหนดรู้ใน ธาตุ ๑๘ ถ้าพิจารณาทวาร ก็กำหนดรู้ในทวารทั้ง ๖ หรือพิจารณาอารมณ์ ๖ วิญญาณ ๖ ผัสสะ ๖ เวทนา ๖ สัญญา ๖ เจตนา ๖ ตัณหา ๖ วิตก ๖ วิจาร ๖ หรือ ๓๒ โภกฐาส หรือ โลภียอินทริย์ ๑๙ หรือ ธาตุ ทั้ง ๓ คือ กามธาตุ รูปธาตุ อรูปธาตุ หรือภพทั้ง ๔ อย่างใดอย่างหนึ่งจนไตรลักษณ์ปรากฏ ปัญญา ของพระโยคีที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาอยู่ในกลาปสัมมสนนัย นี้แหละชื่อว่า สัมมสนญาณ การ พิจารณาแบบนี้ เป็นวิธีที่ง่ายที่สุด

๒. พิจารณารูป-นาม โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย**อัทธาสัมมสนนัย** เป็นการ กำหนดรูปรูป-นามที่เกิดขึ้นในภพก่อนว่า รูป-นามที่เคยเกิดในภพก่อนนั้น เดียวนี้ก็ไม่มีแล้ว ล้วนเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูป-นามที่กำลังเกิดอยู่ในภพนี้ ก็ไม่ไปเกิดในภพหน้า ย่อมดับไปในภพนี้เท่านั้น ล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา รูป-นามที่จะเกิดในภพหน้า ก็ย่อมดับอยู่ในภพหน้านั้น ไม่ได้ ติดตามไปในภพต่อ ๆ ไปอีก ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นเดียวกันทั้งสิ้น ปัญญาของพระ โยคีที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาอยู่ใน อัทธาสัมมสนนัยนี้ ชื่อว่า สัมมสนญาณ การพิจารณาแบบนี้ เป็น วิธีที่ละเอียดกว่าแบบ กลาปสัมมสนนัย

๓. พิจารณารูป-นามโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย**สันตติสัมมสนนัย** เป็นการ กำหนดรูปรูป-นามที่เกิดติดต่อกันเป็นระยะ ๆ เช่น รูปที่เกิดอยู่ในขณะนอน เมื่อลุกขึ้นนั่ง รูปเหล่านั้นก็ หาได้ติดตามมาด้วยไม่ ย่อมดับไปในขณะที่นั่งนอนนั่นเอง รูปที่เกิดอยู่ในขณะนั่ง เมื่อยืนขึ้นแล้ว รูปนั้นก็ ไม่ได้ติดตามมา คงดับไปในขณะนั่งนั่นเอง รูปที่เกิดอยู่ในขณะยืน เมื่อเดินแล้ว รูปนั้นก็ไม่ได้ติดตามมา คง ดับไปในขณะยืนนั่นเอง ซึ่งล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นต้น

ฝ่ายเวทนา ในขณะที่กำลังสบายอยู่ แล้วความไม่สบายเกิดขึ้น ความรู้สึกสบายนั้นก็ดับไป ไม่ได้ติดตามมา เมื่อมีความรู้สึกที่ไม่สบายอยู่ ครั้นเปลี่ยนเป็นสบายขึ้นมาอีก ความรู้สึกไม่สบายก็ดับไป ในขณะนั่นเอง ไม่ได้ติดตามมา ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอย่างนี้ เป็นต้น

ฝ่ายสัญญา ความจำในขณะที่เห็นรูปารมณอยู่ ครั้นได้ยินเกิดขึ้น ก็มาจำในเสียงนั้น ความจำ ในรูปารมณก็ดับไป และเมื่อมีการได้กลิ่นเกิดขึ้น ความจำในสัททารมณก็ดับไป มาจำกลิ่นนั้นเสีย ล้วน แต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ฝ่ายสังขาร ในขณะที่พอใจชอบใจอยู่ เมื่อมีความไม่พอใจเกิดขึ้น ความชอบใจพอใจนั้นก็ดับ ไป หรือกำลังมีความไม่ชอบใจอยู่ กลับมีความเมตตากรุณาขึ้น ความไม่ชอบใจนั้นก็ดับไป ซึ่งล้วนแต่ เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ฝ่ายวิญญาณ ในขณะที่รูรูปรารมณอยู่ มีความรู้ในสัททารมณเกิดขึ้น ความรู้ในรูปารมณนั้นก็ ดับไป และขณะที่รู้สัททารมณอยู่นั้น หากว่ามีความรู้ในคันธารมณเกิดขึ้น ความรู้ในสัททารมณนั้นก็ ดับไป ล้วนแต่เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปัญญาของพระโยคีที่เกิดขึ้นในขณะที่พิจารณาอยู่ใน สันตติ สัมมสนนัยนี้ ชื่อว่า สัมมสนญาณ การพิจารณาแบบนี้เป็นวิธีที่ละเอียดกว่า อัทธาสัมมสนนัยขึ้นไปอีก

๔. พิจารณารูป-นามโดยความเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดย**ขณะสัมมสนนัย** เป็นการพิจารณาความเกิดขึ้นและดับไปของรูปหนึ่งต่ออีกรูปหนึ่ง การเกิดขึ้นและดับไปของจิตดวงหนึ่งต่อจิตอีกดวงหนึ่ง อย่างไม่ขาดสาย ซึ่งล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งสิ้น ปัญญาของพระโยคีที่เกิดขึ้นในขณะพิจารณาอยู่ใน ขณะสัมมสนนัยนี้ ชื่อว่า สัมมสนญาณ เช่นเดียวกัน การพิจารณาแบบนี้ เป็นวิธีที่ละเอียดที่สุดแล้ว สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้นสามารถพิจารณาได้ การเห็นไตรลักษณ์นั้นย่อมประจักษ์ในขณะที่รูป-นามดับ เพราะดับไปจึงเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง ถ้าเที่ยงอยู่ก็ไม่ดับ เพราะดับไปจึงเป็นทุกขัง ทนอยู่ไม่ได้ ถ้าทนอยู่ได้ก็ไม่ดับ และเพราะว่าดับไปจึงเป็นอนัตตา บังคับบัญชาให้คงอยู่ไม่ได้ ถ้าบังคับบัญชาได้ก็ไม่ให้ดับไปได้ แต่ว่าสัมมสนญาณนี้เห็นความเกิดของรูป-นามที่เกิดใหม่ขึ้นมาแทนแล้ว จึงได้รู้อารูป-นามเก่านั้นดับไปแล้ว เป็นการรู้ได้โดยอนุโลมด้วยอาศัยจินตามยปัญญาเข้ามาช่วย ไม่ได้ประจักษ์ในขณะที่ดับ ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า สัมมสนญาณเป็นญาณที่รู้อารูป-นามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ สามารถละสมุหัตคคาหะ(การยึดเรายึดเขา)เสียได้

ตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ ญาณที่ ๑ ปัจจัยปริคคหญาณ ญาณที่ ๒, จนถึงสัมมสนญาณ ญาณที่ ๓, นี้ ล้วนแต่ยังเป็นญาณที่ต้องอาศัยจินตามยปัญญา เข้าช่วยอยู่ทั้ง ๓ ญาณ และนับแต่ อุทยัพพญาณ เป็นต่อไป ไม่ต้องอาศัย จินตามยปัญญา เข้ามาช่วยอีกเลย

เมื่อโยคีปฏิบัติถึงสัมมสนญาณ ที่สงเคราะห์ในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิแล้ว และตั้งมั่นในการพิจารณาเห็นรูป-นามที่เกิดใหม่ ซึ่งทำให้เกิดปัญญา รู้เห็นว่ารูป-นามเก่านั้นดับไปแล้ว ที่เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดนั้นต่อไป โดยไม่ทอดয় ด้วยอำนาจแห่งอินทรีย์และพลังก็จะเห็นชัดขึ้นจนเห็นใน**ขณะที่ดับ** โดยรูป-นามใหม่ยังไม่ทันเกิดขึ้นมาแทน และเห็นใน**ขณะที่เกิด**ของรูป-นามใหม่นั้นด้วย อันเป็นการเห็นทั้งความดับของรูป-นามเก่า และเห็นความเกิดของรูป-นามใหม่ จึงเรียกว่าเห็นทั้งความเกิดและความดับ เห็นอย่างนี้เรียกว่าเห็นอย่างสันตติชาติ ได้ชื่อว่าเป็นอุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ประจักษ์แจ้งไตรลักษณ์โดยชัดเจน

ญาณที่ปรากฏ คือ **สัมมสนญาณ** ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป-นาม แต่ที่รู้อารูป-นามดับไปก็เพราะ เห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบทอดแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ และ **ตรณอุทยัพพญาณ** คือ อุทยัพพญาณอย่างอ่อนที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลส เกิดปะปนอยู่ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ อยู่ในระหว่างวินิจฉัยว่า ทางหรือมิใช่ทาง

(๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว หมายถึง อารมณอันเป็นปฏิบัติที่ถูกต้อง ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณนั้นได้ อารมณของวิปัสสนา คือ ไตรลักษณ์ในรูป-นามเป็นตัวถูกรู้

ปัญญาที่เข้าถึงความรู้สึกในทางที่ถูก ตรงสู่พระนิพพานโดยถูกต้องแล้ว หมายถึง อารมณอันเป็นปฏิบัติที่ถูกต้อง ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณนั้นได้ อารมณของวิปัสสนา คือ ไตรลักษณ์ในรูป-นามเป็นตัวถูกรู้ ส่วนปัญญาเป็นตัวรู้อารมณไตรลักษณ์นั้น ความรู้เช่นนี้เป็นปัจจัยแก่วิปัสสนาญาณเบื้องสูงต่อเนื่องไปถึงโคตรภูญาณ บาลีอิทธิธรรมอธิบายว่า

ขณฺธาณํ อุทยญจ วยญจ ชานนํกํ อุทยัพพญาณํ อุทยํ มุญฺจิตฺวา ภงฺกมตฺตานุเปกฺขํ ภงฺกฺวาณํ ภงฺควเสณ อุပ္ภูจิตฺตานํ สีหาทึนํ วีย ภายิตพฺพาการานุเปกฺขกํ ภยฺวาณํ ตถานุเปกฺขิตานํ อาทิตตฺตฺรสฺสวีย อาทึนฺวาการานุเปกฺขกํ อาทึนฺวญาณํ ทิฏฺฐาทึนฺเวสุ นิพฺพินฺทวนฺเสณ ปวตฺตํ นิพฺเพทฺวาณํ ชาลาทิตฺตมจฺฉาทิโก วีย เตหิ เตหิ เตภูมิกธมฺเมหิ มุญฺจิตฺกมยตาวเสณ ปวตฺตํ มุญฺจิตฺกมยตาวาณํ มุญฺจนุปายสมฺปาทนตฺถํ ทิฏฺฐาทึนฺเวสุปิ สมฺมทสฺสุณํ วีย ปุณฺปุณฺนํ สมฺมสนวสฺปวตฺตํ ปฏิสงฺขานุปฺสสนาญาณํ จตฺตภริ

โย บุริโส วย ทิฏฐาทีนเวสุ เตสุ สงขารesu อุเปกขนาการปวัตตตี สงขารูปกขาณานิ อนิจจาทิลกขณ
วิสยตาย เหมฐา ปวัตตานิ อฏฐนน วิปัสสนาญาณานิ อุทฺธิ มคคฺกฺขณ อธิคนตพพานิ สตตตีส
โพธิปักขิยธมฺมานญจ อนฺุโลมโต มคคฺควีถิย โคตรภูโต ปุพฺเพ ปวัตตตี สจฺจานุโลมิกญาณสงขาท นวมน
อนฺุโลมญาณนฺติ อิมานิ นว ญาณานิ ญาณทสสนวิสุทธิยา ปฏิปทาภาวโต ติลกขณชานนตเถน
ปจฺจกฺขโต ทสสนตเถน ปฏิปทฺขโต วิสุทฺตตา จ ปฏิปทาญาณทสสนวิสุทธิ นาม.

ญาณที่รู้ความเกิดและความดับของขั้นทั้งหลาย ชื่อว่าอุทฺถัพพญาณ

ญาณที่ปล่อย ความเกิด พังเพิงความดับ ชื่อว่าภังคญาณ

ญาณที่เพ่งอาการของขั้นที่ปรากฏด้วยอำนาจแห่งภังค(ความดับ) เป็นของน่ากลัว ดุจคน
มองดูอาการของราชสีห์เป็นต้นที่น่ากลัวฉะนั้น ชื่อว่าภยญาณ

ญาณที่เพ่งอาการที่เป็นโทษแห่งขั้นที่ตนเห็นโดยอาการน่ากลัวดุจคนเห็นโทษแห่งเรือนไฟ
ไหม้ ชื่อว่าอาทีนวญาณ

ญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจความเบื่อหน่ายในขั้นซึ่งมีโทษที่ตนเห็นแล้ว ชื่อว่านิพพิทาญาณ

ญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจความเป็นผู้ต้องการจะพ้นไปจากธรรมที่เป็นไปใน ๓ ภูมินั้นๆ
เหมือนสัตว์มีปลาเป็นต้น ต้องการพ้นจากเครื่องดักขายเป็นต้นฉะนั้น ชื่อว่ามูญจิตฺกมฺยตาญาณ

ญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจการพิจารณาบ่อยๆ ในขั้น แม้ที่มีโทษอันตนเห็นแล้ว เพื่อยัง
อุบายแห่งการพ้นให้ถึงพร้อม ดุจนางนกกสมุทฺร(นกกาน้ำ) ฉะนั้น ชื่อว่าปฏิสังขานุปัสสนาญาณ

ญาณที่เป็นไปโดยอาการคือเพิกเฉยในสังขารเหล่านั้น ซึ่งมีโทษที่ตนเห็นแล้วเหมือนบุรุษมี
ภรรยาที่ตนหย่าขาดแล้ว ชื่อว่าสังขารูปกขาณานิ

ญาณที่ ๙ คือสัจจานุโลมิกญาณ ที่เป็นไปในมรรควิถีก่อน โคตรภูญาณ โดยอนฺุโลมแก่
วิปัสสนาญาณ ๘ ที่เป็นไปแล้วในหนหลัง เพราะมีอนิจจลักษณะเป็นต้นเป็นอารมณ์ และแก่โพธิ
ปักขิยธรรม ๓๗ ที่จะพึงบรรลุในขณะแห่งมรรคในเบื้องบน ชื่อว่าอนฺุโลมญาณ รวมเป็น ๙ ประการ
ชื่อว่าปฏิปทาญาณทสสนวิสุทธิ เพราะเป็นปฏิปทาแห่งความบริสุทธิ์ของญาณทสสนะ โดยอรรถว่า รู้
ไตรลักษณ์ โดยอรรถว่าเห็นโดยประจักษ์และเพราะบริสุทธิ์จากธรรมที่เป็นข้าศึก.^{๑๓๓}

วิปัสสนาปัญญาตั้งแต่อุทฺถัพพญาณที่ปราศจากอุปกิเลสจนถึงอนฺุโลมญาณจัดเข้าอยู่ใน
ปฏิปทาญาณทสสนวิสุทธิ ดังนั้น วิสุทธิขั้นนี้จึงประกอบด้วยวิปัสสนาญาณลักษณะต่าง ๆ รวม ๙
ญาณ ได้แก่ อุทฺถัพพญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลส ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทา
ญาณ มูญจิตฺกมฺยตาญาณ ปฏิสังขานญาณ สังขารูปกขาณานิ และอนฺุโลมญาณ

โยศิบุคคลผู้กระทำความเพียรเจริญวิปัสสนากรรมฐานโดยไม่ท้อถอย ไม่ยึดถือนิमितต่าง ๆ
พ้นแล้วจากนิวรณ์ทั้ง ๕ และปราศจากวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการ อันเป็นอันตรายของวิปัสสนา
นั้นมารบกวน เมื่อนั้นวิปัสสนาญาณ ก็จะเจริญแก่กล้าขึ้นในวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ อันได้แก่ อุทฺถัพพ
ญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มูญจิตฺกมฺยตาญาณ ปฏิสังขานญาณ สังขารูปก
ขาณานิ และอนฺุโลมญาณ ตามลำดับ ซึ่งญาณทั้ง ๙ นี้ เรียกว่า ปฏิปทาญาณทสสนวิสุทธิ อันเป็นวิ
สุทธิลำดับที่ ๖ เป็นความบริสุทธิ์หมดจดโดยมีปัญญารู้ว่า การปฏิบัติตั้งนี้เป็นทางที่จะดำเนินไปให้
บรรลุถึงญาณทสสนวิสุทธิแล้ว ความหมายของแต่ละญาณแห่งวิปัสสนาญาณทั้ง ๙ นั้น มีดังนี้

๑) อุทฺถัพพญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือเห็นรูป-
นามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทั้งในขณะที่เกิด
และขณะที่ดับ, เป็นญาณที่เห็นรูป-นามเกิดดับตามความเป็นจริง

^{๑๓๓} อภิธัมมัตถสังคหบาลี และอภิธัมมัตถวินิฎฐิกา - หน้าที่ ๔๓๑

อุท্থัพพญาณนี้ ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุท্থัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่และพลวอุท্থัพพญาณ เป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว

๒) ภัทฺถญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นความดับของรูป-นาม,สังขารแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับของสังขารนั้นเป็นอารมณ์ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแตกดับไปอย่างนี้

๓) ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตฺถุสฺสญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัยเป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น

๔) อาทินวญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้ เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น

๕) นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์

๖) มุญฺหิตุกัมมตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูป-นาม, อยากรพ้นจากการครองรูป-นาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็น ๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ตอนที่แห้ง

๗) ปฏิสังขานญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นเพื่อ หาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากปัญจขันธ์, เป็นญาณที่ขมกเขม้น เพื่อให้พ้นจากการครองรูป-นาม

๘) สังขารุเพกขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย , เป็นญาณที่พิจารณารูป-นามด้วยอาการวางเฉย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว

๙) อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นให้คล้อยไปตามอริยสัจ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้, เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล หรือเรียกว่า “อนุตตญาณ” ได้แก่ปัญญาพิจารณาเห็นชอบตามที่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เห็นอย่างไร อนุโลมญาณก็เห็นอย่างนั้น ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๘ เปรียบเหมือนมหาอำมาตย์ ๘ นาย ส่วนอนุโลมญาณเปรียบเหมือนพระราชฯ เมื่อมหาอำมาตย์ทั้งหลายนั้นวินิจฉัยอรรถคดีไปตามตัวบทกฎหมายอย่างถูกต้องแล้ว ทูลเสนอพระราชฯ พระราชฯก็เห็นด้วยตามนั้น^{๑๓๔}

(๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ

ปัญญาในมรรคญาณที่เห็นแจ้งพระนิพพาน เป็นปัญญาขั้นสูงสุดของการเจริญวิปัสสนาจนเห็นอริยสัจทั้ง ๔ ครบถ้วน คือ ตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๖ นั้นรู้อริยสัจเพียง ๒ สัจจะ คือรู้ทุกข์ สัจจกับสมุทัยสัจจ ส่วนญาณทัสสนวิสุทธิเป็นโลกุตตร วิสุทธิ เพราะรู้อริยสัจครบทั้ง ๔ ทั้งนี้ วิสุทธิแต่ละวิสุทธิจะเป็นปัจจัยแก่กันและกันตามลำดับ ไม่มีการข้ามขั้นตั้งแต่วิสุทธิที่ ๑ ถึงวิสุทธิที่ ๗

ในลำดับต่อจากโคตรภูจิต มรรคจิตย่อมเกิดขึ้น ๑ ครั้งรับเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ปัญญาที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนี้ชื่อว่ามรรคญาณและชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ หลังจากนั้นจึงเกิดผลจิต ๒ ครั้งในวันบริกรรมรับเอาพระนิพพานนั้นแหละเป็นอารมณ์ ส่วนผู้มีปัญญามากจะเกิดอนุโลมชวนจิต ๒ ครั้งแล้วเกิดผลจิต ๓ ครั้งต่อจากมรรค ในเวลาเข้าผลสมาบัติ ผลชวนจิตย่อมเกิดได้มากไม่มีกำหนด ปัญญาที่เกิดร่วมกับผลจิตนี้ชื่อว่า ผลญาณ

อนึ่ง ความดับสังขารอันเป็นอารมณ์ของมรรคผลนี้เหมือนกับการหลุดพ้นจากสังขารแล้วแล่นเข้าสู่ความดับสังขาร ไม่ใช่การรู้อารมณ์ของจิตทั่วไปที่เป็นคนละส่วนกับอารมณ์เหมือนในกาลก่อน ดังนั้น มรรคจิตและผลจิตจึงได้ชื่อว่า อัปปนา คือ ธรรมที่บรรลุพระนิพพาน หรือธรรมที่เหมือนแล่นเข้าสู่พระนิพพาน ต่อจากผลจิต ๒ หรือ ๓ ครั้งก็เกิดภวังคจิตตามสมควร หลังจากนั้นจึงเกิดปัจจเวกขณะวิถีสั่งทำหน้าที่พิจารณามรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่เกิดขึ้นหลายรอบตามสมควรต่อไป

^{๑๓๔} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑/๑, วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒๖๒-๓๑๙.

ระยะการเกิดขึ้นของโคตรภูจิต มรรคจิต และผลจิตที่ปรากฏในมรรควิธีรับเอาพระนิพพาน เป็นอารมณ์นี้ใช้เวลาเพียงชั่วขณะหนึ่ง ดังนั้นจิตทั้ง ๓ ดวงจึงไม่ปรากฏแก่ผู้บรรลุธรรมในลักษณะของ จิตคนละดวงแต่ปรากฏโดยความเกิดขึ้นว่า

- การสละทิ้งสังขารคือรูป-นามที่ตนกำหนดรู้อยู่ และสังขารคือการกำหนดรู้ย่อมปรากฏ
- การดำรงอยู่ชั่วขณะเหมือนเล่นเข้าสู่สภาพดับสังขาร ย่อมปรากฏ
- การพิจารณาที่เรียกว่าปัจจเวกขณะวิถึ ย่อมปรากฏต่อจากการบรรลุสภาพดับสังขารแล้ว เหมือนคนที่ตื่นจากการหลับสนิทแล้ว หรือคนที่ไผล่ขึ้นจากน้ำในขณะนั้นผู้ ที่ได้ศึกษาหลักธรรมเป็นอย่างดีย่อมเข้าใจว่า

- สภาพที่บรรลุความดับสังขารเป็นครั้งแรก คือ โคตรภูจิต
- สภาพดับสังขารที่ดำรงอยู่ชั่วขณะ คือ มรรคจิต
- สภาพดับสังขารก่อนจะเกิดการพิจารณาด้วยปัจจเวกขณะวิถึ คือ ผลจิต
- สภาพพิจารณา คือ ปัจจเวกขณะวิถึจิต

มีข้อความเกี่ยวกับเรื่องนี้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า

๑. อุปมาว่าบุรุษผู้ต้องการจะกระโดดข้ามคูน้ำใหญ่แล้วไปยืนอยู่อีกฝั่งหนึ่ง จึงวิ่งมาโดยเร็ว แล้วจับเส้นเชือกที่ผูกห้อยอยู่กับกิ่งไม้หรือต้นไม้ค้ำแล้วกระโดดขึ้นโน้มตัวไปยังฝั่งตรงข้าม เมื่ออยู่เหนือฝั่งแล้วจึงปล่อยเส้นเชือกหรือไม้ค้ำไปและชวนเซตกลบบนฝั่งนั้น แล้วค่อยๆ ทรงตัวยืนขึ้นฉันใด

๒. แม้ท่านผู้ปฏิบัติธรรมนี้ก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีความต้องการจะดำรงอยู่ในพระนิพพานซึ่งเป็นฝั่งตรงกันข้ามของภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘ จึงวิ่งมาเร็วด้วยญาณมีอุทัยพยุภูญาณเป็นต้น แล้วจับเส้นเชือกคือรูปที่ผูกห้อยไว้กับกิ่งไม้คืออตภาพหรือต้นไม้ค้ำมีเวทนาขันธเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่งว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือไม่ใช่ตัวตนด้วยอาวัชชนจิตที่อยู่หน้าอนุโลมญาณ ยังไม่ละเส้นเชือกคือรูปหรือไม้ค้ำคือเวทนาเป็นต้นด้วยอนุโลมจิตดวงที่ ๑ (บริกรรม) แล้วเป็นผู้มีใจโน้มเอียงโอนไปสู่พระนิพพานด้วยอนุโลมจิตดวงที่ ๒ (อุปจาระ) ดุจบุรุษผู้มีกายโน้มเอียงโอนไปยังฝั่งข้างโน้น[ของคูน้ำ] เป็นผู้ที่อยู่ใกล้พระนิพพานที่ตนจะพึงถึงด้วยอนุโลมจิตดวงที่ ๓ (อนุโลม) ดุจบุรุษที่กระโดดไปถึงส่วนเบื้องบนของฝั่งโน้น แล้วละอารมณ์คือสังขารเมื่ออนุโลมจิตดวงที่ ๓ นั้นดับลงแล้วตกลงไปในพระนิพพานที่ดับสังขารซึ่งเป็นฝั่งโน้นด้วยโคตรภูจิต แต่เพราะยังไม่มี ความคุ้นเคยในอารมณ์พระนิพพานเพียงครั้งเดียว จึงยังหวั่นไหวไม่ตั้งมั่นได้ดีเมื่อแรกรับ เหมือนบุรุษผู้ชวนเชื่อยืนนั้น ต่อจากนั้นจึงตั้งมั่นด้วยมรรคญาณ^{๑๓๕}

ญาณทัสสนวิสุทธิ (ความหมดจดแห่งญาณทัสสนะ) คือ ความรู้ในอริมรรค ๔ หรือมรรค ๘ และผลญาณ ก็เกิดขึ้นในลำดับถัดไป ตามขั้นของความเป็นอริยบุคคลย่อมเกิดขึ้น อันเป็นการบรรลุจุดหมายสูงสุดแห่งวิสุทธิหรือไตรสิกขา^{๑๓๖} ลำดับจากนั้นจะเกิดอนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ต่อจากนั้นก็เกิดมรรคญาณ^{๑๓๗} ผลญาณ เมื่อกำหนดต่อไปอีก พิจารณาภิเลสที่ละแล้วและที่ยังเหลืออยู่ พิจารณานิพพาน (เว้นพระอรหันต์ไม่มีการพิจารณาภิเลสที่ยังเหลืออยู่) เรียกอีกชื่อว่า ปัจจเวกขณะญาณ^{๑๓๘} ซึ่งเป็นอันจบกระบวนการ

^{๑๓๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒.๓๕๔

^{๑๓๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, หน้า ๑๓๐ - ๑๓๙.

^{๑๓๗} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๓๖๓ - ๓๘๐.

^{๑๓๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), **พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๘**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๒), หน้า ๓๖๑-๓๖๔.

ญาณที่ปรากฏ คือ

๑) มัคคญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉท
 ประหณ, เป็นญาณในอริยมรรค ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ,
 สกทาคามิมรรคญาณ, อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ

๒) ผลญาณ ปัญญาที่รู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข,เป็นญาณในอริยผล ได้แก่
 โสดาปัตติผลญาณ, สกทาคามีผลญาณ, อนาคามีผลญาณ และอรหัตตผลญาณ

๓) ปัจจเวกชนญาณ ปัญญาที่รู้เห็นในมัคคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละ
 แล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่^{๑๓๙}

การสังเคราะห์ ญาณ ๑๖ วิสุทธิ ๕ และปริยญา ๓

| ญาณ ๑๖ | วิสุทธิ ๕ | ปริยญา ๓ | อริยสังค ๔ | | |
|--------------------|------------------------------|--|---------------------------------|--------------------------------|-------------------|
| ๑.นามรูปปริจเฉทญาณ | ทิวฐีวิสุทธิ | ญาณปริยญา รอบรู้ว่ามีสิ่งใดเป็นเหตุ สิ่งใดเป็นปัจจัย สิ่งใดเป็นผล | ทุกขวิภูฐาน กำหนดรู้ทุกขสังค | | |
| ๒.ปัจจยปริคคญาณ | กัณฑวิสุทธิ | | | | |
| ๓.สัมมสนญาณ | มัคคามัคคญาณทัสสน วิสุทธิ | ตีรณปริยญา | สมุทัยวิภูฐาน สละสมุทัย | นิโรควิภูฐาน เห็นแจ้งนิโรธสังค | |
| ๔.ตรุณอุทยัพพญาณ | | พิจารณาถึงเงื่อนไขเกิดและเงื่อนไข ดับของการรับรู้อารมณ์ | | | |
| ๕.พลวอุทยัพพญาณ | ปฏิบัติทาญาณทัสสนวิ สุทธิ | ปหานปริยญา | | | เจริยมรรคมีองค์ ๘ |
| ๕.ภังคญาณ | | | | | |
| ๖.ภยญาณ | | | | | |
| ๗.อาทีนญาณ | | | | | |
| ๘.นิพพิทาญาณ | | | | | |
| ๙.มัญญิตุกัมมตาญาณ | | | | | |
| ๑๐.ปฏิสังขชาญาณ | | | | | |
| ๑๑.สังขารุเปกชาญาณ | | | | | |
| ๑๒.อนุโลมญาณ | | | | | |
| ๑๓.โคตรญาณ | | | | | |
| ๑๔.มัคคญาณ | ญาณทัสสนวิสุทธิ | | | | |
| ๑๕.ผลญาณ | | | | | |
| ๑๖.ปัจจเวกชนญาณ | | | | | |

^{๑๓๙} ดูในขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๑-๖๕/๗-๑๐๙, วิสุทธิ.(บาลี)๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

๓.๓ ปริยญา ๓ ในวิปัสสนาภูมิ ๖

๓.๓.๑ อารมณวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาภาวนาต้องอาศัยอารมณวิปัสสนาหรือภูมิแห่งปัญญา ที่เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ เป็นพื้นที่ในการปฏิบัติ การเมื่อเราต้องการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งให้สำเร็จลงได้ จะต้องมิตัวยึดเหนี่ยวหรืออุปกรณ์ในการทำงานนั้น ๆ ฉันทใด เมื่อกล่าวถึงการเจริญวิปัสสนาภาวนา โยคาวจร^{๑๔๐} ก็ต้องใช้วิปัสสนาภูมิมาเป็นอุปกรณ์ในการปฏิบัติ จึงจะเกิดเป็นวิปัสสนาญาณขึ้นได้

อารมณในการเจริญวิปัสสนาภาวนา เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ^{๑๔๑} การปลูกพืชพันธุ์ธัญญาหาร มีข้าวเจ้า ข้าวเหนียวเป็นต้น ต้องอาศัยพื้นที่มีนาเป็นต้น เป็นที่เพาะปลูกฉันทใด แม้วิปัสสนานี้ก็ต้องอาศัยภูมิพื้นที่ปลูกฉันทนั้นเหมือนกัน ภูมิพื้นที่เพาะปลูกให้วิปัสสนาเจริญงอกงามขึ้น เรียกว่า วิปัสสนาภูมิ

การเจริญวิปัสสนาต้องรับรู้ปรมาตถ์เป็นอารมณ เพราะเป็นการรู้ที่เป็นประโยชน์ต่อการเจริญวิปัสสนา ถ้าหากไม่รู้ปรมาตถ์อย่างถูกต้องและแจ่มแจ้งแล้ว ก็ไม่อาจนำไปสู่การเจริญวิปัสสนาให้เกิดผลได้ เพราะอารมณของวิปัสสนา ตั้งแต่พลวอุทฺทพพญญาณเป็นต้นไปเป็นปรมาตถ์อารมณล้วนๆ คือ นามปรมาตถ์และรูปปรมาตถ์ที่เป็นโลกียธรรม จิตและเจตสิกจัดเป็นนามปรมาตถ์ รูปจัดเป็นรูปปรมาตถ์

การกำหนดพิจารณาให้รู้สิ่งที่เป็นรูปกับนาม โดยความเป็นปรมาตถ์สัจจะ แม้อรรถกถาของคัมภีร์กถาวัตถุ กล่าวถึงธรรมที่เรียกว่า สัจจิกฺกุฐะ และปรมาตถ์ ๕๗ ประการ ซึ่งสรุปได้ในธรรม ๔ ประการ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน หรือย่อได้ในธรรม ๒ ประการ คือ รูปและนาม ว่า สัจจิกฺกุโจติ มายามริจฺจาทโย วีย อภูตภาเรน อคฺคเหตุทฺโพ ภูตตฺโถ. ปรมาตฺโถติ อนุสฺสวาทิวเสน อคฺคเหตุทฺโพ อุตตมตฺโถ.^{๑๔๒} อตฺตโน ปน ภูตตฺตาย เหว สัจจิกฺกุฐฺโฐ. อตฺตปจฺจกฺขตฺตาย จ ปรมาตฺถ. ตํ สนฺธายาท.^{๑๔๓}

สภาวะที่ไม่ควรยึดถือโดยอาการที่ไม่จริง เหมือนมายากลและพยับแดดเป็นต้น ชื่อว่า สัจจิกฺกุฐะ (สภาวะที่มีจริง) สภาวะสูงสุด ที่ไม่ควรยึดถือโดยเป็นสิ่งที่ฟังต่อมา ชื่อว่า ปรมาตถ์ หนึ่ง ชื่อว่า สัจจิกฺกุฐะ เพราะปรากฏจริงแก่ตนเอง และชื่อว่า ปรมาตถ์ เพราะประจักษ์แก่ตน พระผู้มีพระภาคตรัสคำนี้ไว้โดยหมายถึงธรรมเหล่านั้น (ชั้น ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ รวมเป็นปรมาตถ์ ๕๗ ประการ)

^{๑๔๐} โยคาวจร มีอรรถวิเคราะห์ว่า โยค วิริย อวจรติ กโรตีติ โยคาวจโร. ชื่อว่า โยคาวจร เพราะอรรถว่า ย่อมประพฤติ คือทำโยคะ ได้แก่ทำความเพียร (ดูใน ปฐมุตฺตยปิรฺจเฉทตฺถโยชฺนา อายุสมตฺตาอาภากรเณ มหาธาตฺตวิหาร วาสินา, อภิธมฺมตฺถวิภาวีนียา ปถวิจฺจา นาม อตฺตโยชฺนา (ปฐโม ภาโค), ข้อ ๓๗๖ หน้า ๕๑๗.)

คนไทยนิยมเรียกว่า โยคี หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในการเจริญสมถภาวนาและวิปัสสนาภาวนา เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการ . ประคองจิตให้ตั้งอยู่ด้วย ธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิตฺติสัมโพชฌงค์

- ชมฺมจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ชมด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์
- ทำจิตให้รำเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวิภูฏ เป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภูฏเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

- ทำจิตให้ตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหตฺหุและฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปะจารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

- วางเฉย พระโยคีรู้ความหตฺหุ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอธิรมยในอารมณกสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตต์ด้วยฉานแล้ว ไม่พึงชวนชวายในการประคองจิต ชมฺมจิต ทำจิตให้รำเริง ควรระทำการวางเฉยอย่างเดียว (ช.ม.อ.(บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

^{๑๔๑} ดูรายละเอียดใน อภิธมฺมตฺถสังคหะและปรมาตฺถทีปนี, แปลโดย พระคันธสาราภิวังค์, หน้า ๗๘๗.

^{๑๔๒} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๓/๑๒๙.

^{๑๔๓} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๓/๑๓๐.

อธิบายว่า นักมายากลสามารถแสดงอิฐ กระจดาช หรือก้อนหินให้เป็นเงินทอง คนดูก็สำคัญว่าเป็นจริง แต่เงินทองเหล่านั้นไม่มีจริง กวางที่ทาน้ำดื่มในฤดูร้อนเห็นหย็บแดดแล้วคิดว่าเป็นน้ำ แต่น้ำนั้นไม่มีจริง ในทำนองเดียวกัน สิ่งบัญญัติมีรูปร่างสัณฐานตามที่สมมติกันในโลกว่าเป็นบุรุษ สตรี มือ เท้า ฯลฯ ก็ไม่มีอยู่จริง เพราะไม่เป็นสิ่งประชุมกันของรูปรนาม มีเพียงรูปรนามเท่านั้นที่เป็นสภาวะมีอยู่จริง เกิดขึ้นและดับไป ตามเหตุปัจจัย จึงชื่อว่า สัจจิกัฏฐะ หรือปรมัตถ์^{๑๔๔}

ก. รูปปรมัตถ์

- สัตถุณาหิวิโรธิปัจเจยหิ รูปปติติ รูปิ ธรรมชาตติสลายไป เพราะปัจเจยเป็นปฏิปักษ์ มีความเย็นความร้อน เป็นต้น ชื่อว่า รูป ได้แก่ ปฏิสนธิกัมมชรูป ปวัตติกัมมชรูป จิตตชรูป^{๑๔๕}

- รูปนติ วุจจติ. เกณ รูปปติ สีเตนปิ รูปปติ, อุณهنปิ รูปปติ, ชิขจฉายปิ รูปปติ, ปิปาสายปิ รูปปติ, ทัสสมกสวาทาตปสิริสพสมผลเสนปิ รูปปติ. ที่เรียกว่ารูป เพราะสลายไป สลายไปเพราะหนาวบ้าง ร้อนบ้าง หิวบ้าง กระทบบ้าง เพราะสัมผัสแห่งเหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานบ้าง เพราะสลายไป จึงเรียกว่า ‘รูป’^{๑๔๖}

รูป มีความหมายว่า กุบปณิ ความกำเริบ, ขมกัณนิ การเสียดสี, ปิพนั ความบีบคั้น. ดังที่พระพุทธรองค์ตรัสว่า รูปปติติ โข ภิกขเว ตสมา รูปนติ วุจจติ. เกณ รูปปติ. สีเตนปิ รูปปติ, อุณهنปิ รูปปติ, ชิขจฉายปิ รูปปติ, ปิปาสายปิ รูปปติ, ทัสสมกสวาทาตปสิริสพสมผลเสนปิ รูปปติ

ภิกษุทั้งหลาย เพราะฉะนั้น คำว่า สิ่งที่เปลี่ยนแปลงไปท่านเรียกว่ารูป เปลี่ยนแปลงเพราะอะไร เปลี่ยนแปลงไปเพราะความเย็นบ้าง เพราะความร้อนบ้าง เพราะความหิวกระทบบ้าง เพราะสัตว์ เหลือบ ยุง ลม แดด และสัตว์เลื้อยคลานกัดต่อยบ้าง รูปิ อนิจจัง รูปิไม่เที่ยง

- ในมัชฌิมนิกาย อุปปริตถนสาสก์ ว่า สิ่งที่จะต้องสลายไปเพราะปัจเจยต่างๆ อันขัดแย้ง สิ่งที่เป็นรูปร่างพร้อมทั้งลักษณะอาการของมัน ได้แก่ ส่วนร่างกาย จำแนกเป็น ๒๘ คือ มหาภูตหรือธาตุ ๔ และอุปาทนายรูป ๒๔ เรียกว่า ‘รูป’^{๑๔๗}

- ในวิภังคสูตรและในสุดตันติกทุกนิกเขปะ นามรูปทุกะ และ ในอภิธมมตถวิภาวิณี ว่า “มหาภูตรูป ๔ อุปาทนายรูป รูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔ รวมเรียกว่า รูป”^{๑๔๘}

- ในปฏิสัมภิตามรรค รูปกาย รวมลมหายใจเข้าหายใจออก นิमितและสิ่งทีเนื่องกันซึ่งเรียกว่า กายสังขาร ไว้ด้วย^{๑๔๙}

- ในปฏิจจสมุปบาท กล่าว “รูป” ไว้หลายนัย คือ “ความแรกเกิดแห่งจักขายตนะ ... กายายตนะรูปที่เกิดแต่จิต ที่มีจิตเป็นเหตุที่มีจิตเป็นสมุฏฐาน รูปที่มีโนวิญญานธาตุอาศัยเป็นไป มหาภูตรูป ๔ และรูปที่มีโนวิญญานธาตุอาศัยเป็นไป นี้เรียกว่า รูป”^{๑๕๐}

- ในอภิธมมตถวิภาวิณี ว่า รูปปติ สีตาทีหิ วิการมาปชชติ รูปิ ยั ฐมมชาตัง. อยณติ เอตถาติ อาโย

^{๑๔๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ). วิปัสสนานัยเล่ม ๑, หน้า ๑๒๐.

^{๑๔๕} สัทธัมมโชติกะ ฐัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจสมุปบาทที่ปนี** หลักสูตรมัชฌิมอาภิธรรมิกโท, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๔๕.

^{๑๔๖} ส.ช. (บาลี) ๑๗/๗๙/๗๑, ส.ช. (ไทย) ๑๗/๗๙/๑๒๑.

^{๑๔๗} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๖๗/๗๔.

^{๑๔๘} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒/๗, อภิ.สง. (บาลี) ๓๔/๕๘๔/๑๖๗, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔/๑๖๙, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๓๑๖-๑๓๑๗/๓๓๐, อภิธมมตถวิภาวิณี (บาลี) ๒/ ๒๓๔.

^{๑๔๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๕.

^{๑๕๐} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/[๒๗๙]/๒๖๓-๒๖๕.

เกสาทโย เอตถ สรีเร ยนติ ปวตตณติ ตสฺมา อิห สรีริ อาโย. กุจฺจิตานํ เกสาทีนํ อุปตฺติเทโส กาโย รูปกาโย.

ธรรมชาติโดยย่อสลายไป คือย่อถึงความแปรผันไปด้วยปัจจัยที่เป็นข้าศึก มีความเย็นเป็นต้น เหตุนั้นธรรมชาตินั้นชื่อว่ารูป อวัยวะทั้งหลายมีผมเป็นต้น ย่อมเป็นไปในรูปนั้น เหตุนั้นรูปนั้นชื่อว่าอายะ อวัยวะทั้งหลายมีผมเป็นต้น ย่อมเป็นไปในสรีระนี้ เหตุนั้นสรีระนี้ชื่อว่าอายะ ประเทศที่เป็นที่เกิดขึ้นแห่ง อวัยวะทั้งหลายมีผมเป็นอันน่าเกลียด ชื่อว่ารูปกาย กายคือรูปนั่นเองชื่อว่ารูปกาย^{๑๕๑}

คัมภีร์อรรถกถาอังคุตตรนิกายอธิบายว่า ภิกษุทั้งหลาย ธรรมชาติโดยย่อแตกสลาย เพราะเหตุ นั้นธรรมชาตินั้นจึงเรียกว่ารูป. รูปย่อแตกสลาย ไปเพราะเย็นบ้าง ย่อมแตกสลายไปเพราะร้อนบ้าง^{๑๕๒}

รูป มีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอเป็นลักษณะ มีหน้าที่กระจายไปจากจิต ความเป็น อภัยกต ธรรมเป็นผล มีวิญญานเป็นเหตุให้เกิด

รูป เป็นธรรมชาติที่มีการผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไป (รูปปนลกขณฺ) ในเมื่อได้กระทบกันกับเหตุที่ไม่ถูกกันขึ้น เหตุที่ไม่ถูกกันนั้นเรียกว่า วิโรธปัจจัย ได้แก่ ความเย็น, ร้อน, หิว, กระทบ, ยุบ, รื่น, เหลือบ, ไร, ลม, แดด เป็นต้น ดังมีวจนัตถะว่า สัตฺตนาทิวโรธปัจจัยเอหิ รูปปตฺติติ รูป ธรรมชาติโดยย่อเปลี่ยนแปลงสลายไป เพราะวิโรธปัจจัย มีความเย็น ร้อน (อาการกาย ๓๒ ประการ)เป็นต้น ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า รูป^{๑๕๓}

อรรถกถาจารย์ได้ให้ความหมายรูปนามไว้ดังนี้ คือรู้รูปนาม เช่น ขณะตาเห็น หูได้ยินเสียง ชั้น ๕ เกิดขึ้นแล้ว ชั้น ๕ นั้นแหละเป็นรูปกับนาม ตัวอย่างเวลาเห็นนาฬิกา นาฬิกาเป็นรูป ตาเป็นรูป เห็นนาฬิกางาม ๆ แล้วสบาย ความสบายนั้นเป็นเวทนา จานาฬิกาได้ว่างาม ความจำได้นั้นเป็นสัญญา แต่งใจให้งาม เป็นสังขาร เห็นนาฬิกา ผู้เห็นเป็นวิญญานคือ จักขุวิญญาน เป็นจิตดวงหนึ่งเกิดจากจักขุทวาร ตาเห็นรูปครั้งหนึ่งครบชั้น ๕ พอดี ย่อชั้น ๕ เป็น ๒ คือ รูปคงเป็นรูปตามเดิม เวทนา สัญญา สังขาร วิญญานทั้ง ๔ ชั้นนี้ ย่อลงเป็นหนึ่งเรียกว่านาม เมื่อย่อลงมาในแนวปฏิบัติ จึงเหลือเพียงรูปกับนามเท่านั้น ปัญญาที่รู้ว่า ขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ก็มีเพียง ๒ อย่างเท่านั้น คือมีแต่รูปกับนามเป็นอย่างนี้ทั่วสากลโลก นี้เป็นสัจธรรมแท้ไม่แปรผัน

รูปทั้งหมดนี้ ในที่ขนิกาย ปาฎิกวรรค จำแนกรูป มี ๓ ประเภท คือ

๑. รูปที่เห็นได้และกระทบได้ คือ รูปารมณฺ

๒. รูปที่เห็นไม่ได้แต่กระทบได้ คือ รูปหยาบ เพราะถูกสัมผัสเป็นรูปที่เป็นอายตนะภายในและภายนอก เว้นรูปารมณฺ

๓. รูปที่เห็นไม่ได้และกระทบไม่ได้ คือ ไม่ถูกโดยการสัมผัส รูป ๑๘ ที่เหลือ^{๑๕๔}

ในปรมัตถโชติกะแสดงลักษณะ ดังนี้

- | | |
|-------------------------|---|
| ๑. รูปปนลกขณฺ | การสลายแปรปรวนเป็นลักษณะ |
| ๒. วิภินทรสํ | การแยกออกจากกันได้เป็นกิจ |
| ๓. อพฺยากตปจฺจุปฺภูจฺจํ | มีความเป็นอภัยกตธรรมหรือมีความไม่รู้อารมณ์ เป็นอาการปรากฏ ในปัญญาของบัญญัติทั้งหลาย |
| ๔. วิญญานปทฺฏจฺจํ | มีวิญญานเป็นเหตุใกล้ ^{๑๕๕} |

^{๑๕๑} อภิธัมมัตถวิภาวินี (บาลี) ๒/๔๑๑, ๒/๔๔๑.

^{๑๕๒} พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต เล่ม ๑ ภาค ๑ - หน้าที่ ๓๓

^{๑๕๓} ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๑-๒-๖, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บจก.วี อินเตอร์, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐.

^{๑๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๐๕/๑๙๕, ที.ปา. ๓/๓๐๕/๑๙.

^{๑๕๕} สัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปฏิจจสมุปปาททีปนี, หน้า ๕๖.

ข. นามปรมัตถ์

อารมมเณ นมตีติ นามิ ธรรมชาติที่น้อมไปในอารมมณฺ์ ชื่อว่า นาม นาม (นม นมเน+อ) ชื่อ, นาม นมียเต อพภสฺสเต อสฺมินฺติ นามิ ชื่อที่น้อมเอาวัตถุสิ่งของมาไว้ในตน (โยงวัตตุมมา) ชื่อว่านามะ (วุทธิ อ เป็น อา).^{๑๕๖}

นาม หมายถึง อรูปชั้น ๔ คือ (๑) เวทนาชั้น (๒) สัญญาชั้น (๓) สังขารชั้น (๔) วิญญาณชั้น และนิพพาน^{๑๕๗} ส่วนจิต คือ จิตที่เป็นไปในภูมิ ๔ แม้ทั้งหมดต่างโดยจิตมีกามาวจรกุศลจิต^{๑๕๘} สรุปรูปได้ว่า รูปรกาย คือ รูปชั้น และนามกาย คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น

นาม ได้แก่ นามชั้น ๔ คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น (เจตสิก ๕๒ ดวง)^{๑๕๙} และ วิญญาณชั้น (จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง) คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรค อธิบายว่า ธรรมชาติใด ย่อมรู้ อารมมณฺ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น จึงชื่อนาม, อีกรายหนึ่ง ธรรมชาติใด ย่อมน้อมไปสู่อารมมณฺ์ ฉะนั้นธรรมชาติ นั้น จึงชื่อนาม^{๑๖๐}

ส่วนในวิภังคสูตรอรรถกถาที่ขนิกาย มหาวรรค กล่าวว่า “หมายถึง นามชั้น ๔ คือ (๑) เวทนาชั้น (๒) สัญญาชั้น (๓) สังขารชั้น (๔) วิญญาณชั้น”^{๑๖๑} คล้ายในสุดตันติกทุกนิกายชेषะ นามรูปทูกะ ว่า คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น และมีธาตุที่ปัจจัยไม่ปรุงแต่งนี้เพิ่มเติม^{๑๖๒} แต่ในปฏิจจสมุพบาทและในอภิธมมตถวิภาวิณี กล่าวเพียง เวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้น^{๑๖๓} เท่านั้น ไม่กล่าวถึง วิญญาณชั้น ซึ่งเป็นจิต

ลักษณะที่จิตทุกะของนาม

| | |
|---------------------|---|
| มนนลภขณิ | มีการน้อมไปสู่อารมมณฺ์เป็นลักษณะ |
| สมุပ္โยครสฺ | มีการประกอบกับจิตและประกอบกันเอง โดยอาการที่เป็น เอกุปปาตะ เป็นต้น เป็นกิจ |
| อวินิพโกคปจจุภูจานิ | มีอันไม่แยกจากกันกับจิตเป็นผลปรากฏ |
| วิณณณณณณปทภูจานิ | มีวิญญาณเป็นเหตุใกล้ ^{๑๖๔} |

นามมีการประกอบกับวิญญาณและประกอบกันเองโดยอาการที่เป็นเอกุปปาตตะ เป็นต้น เป็นกิจ น่าจะเข้าได้กับที่ตรัสแก่พระเมฆิยะเถระ มีการคินรนอยู่ในอารมมณฺ์มีรูปเป็นต้น ที่ว่า

| | |
|--------------------|---------------------------------|
| ผนุทนํ จปลิ จิตติ | ทฺรูกุขิ ทฺนุณิวารยิ |
| อุขุํ กโรติ เมธาวิ | อุสุกาโรว เตชนิ |
| วาริโชว ฤเล ชิตโต | โอกโมกตอุพฺภโต |
| ปริผนุททิตํ จิตติ | มารเธยยิ ปหาตเว. ^{๑๖๕} |

^{๑๕๖} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๖๐.

^{๑๕๗} ที.ปา.อ. (บาลี) ๓๐๔/๑๗๐-๑๗๑, อภ.ทูก. (ไทย) ๒๐/๙๐/๑๐๗, อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๓๑๖/๓๓๐.

^{๑๕๘} ชุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๑/๒/๑/๓๔.

^{๑๕๙} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘

^{๑๖๐} พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรค เล่ม ๗ ภาค ๑ - หน้า ๒๔๘

^{๑๖๑} ที.ม.อ. (บาลี) ๑๑๔/๙๙.

^{๑๖๒} อภ.สจ. (ไทย) ๓๔/๑๓๑๖-๑๓๑๗/๓๓๐.

^{๑๖๓} อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/[๒๗๙]/๒๖๓-๒๖๕, อภิธมมตถวิภาวิณี ๒๓๔.

^{๑๖๔} ดูรายละเอียดใน ประชุม เรื่องวาริ (เปรียญ ๙), ลักษณะที่จิตทุกะ, หน้า ๑๒.

^{๑๖๕} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๔/๓๕.

จิตที่ตื่นรน กวัดแกว่ง รักษายาก ห้ามยาก^{๑๖๖} ผู้มีปัญญา
สามารถควบคุมให้ตรงได้ เหมือนช่างศรดัดลูกศรให้ตรง ฉะนั้น^{๑๖๗} จิต
นี้ย่อมตื่นรนไปมา^{๑๖๘} เหมือนปลาที่ถูกยกขึ้นจากน้ำโยนไปบนบก
ฉะนั้นดั่งนั้น ผู้มีปัญญาจึงควรละบ่วงแห่งมาร^{๑๖๙}

ค. รูปลักษณ์แตกต่างกันอย่างไร^{๑๗๐}

รูปคือกาย สิ่งที่เห็นเป็นรูปร่าง จับต้องได้ สัมผัสได้ แยกดับ ย่อยยับ สลายไปด้วยความเย็น ด้วย
ความร้อน ด้วยความหิว ด้วยความกระหาย ด้วยถูกศัสตราวุธ ด้วยถูกสัตว์ทำร้าย หรือภัยธรรมชาติ คือ
ธรรมชาติที่มีการผันแปรเสื่อมสลายไม่คงที่ มีการแตกดับไปตามเหตุปัจจัยด้วยความเย็นความร้อน เป็น
ธรรมชาติที่ไม่รับรู้อารมณ์ แต่เป็นธรรมชาติที่ปรากฏให้จิตรู้ ได้แก่ มหาภูตรูป ๔ อุปาทายรูป ๒๔

รูปที่เป็นไปในภายใน คือ รูปกาย เป็นนครแห่งกระดูก มีเส้นเอ็นรัดไว้ ฉาบห่อด้วยเนื้อและโลหิต
ห่อหุ้มด้วยหนัง อันอาครุไม่สะอาด เป็นรังแห่งโรค แม้วาละเอียดย ประณตสักเพียงใด มีวรรณะเพียงดังทองคำ
ก็ต้องเนาเปื่อย นำเกลียด ปฏิกุศลไม่พึงปรารถนา เพราะฉะนั้น การเข้าไปกำหนดการตั้งขึ้นและเสื่อมไปใน
รูปอัตตภาพนี้แห่งการเกิดดับของรูปในปัจจุบันขณะ จะเห็นรูปนั้นเป็นไตรลักษณ์ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วย
การเจริญวิปัสสนาเท่านั้น

นาม ได้แก่ จิต และเจตสิก

จิตคือใจ หรือวิญญาณ สิ่งที่มีจริง มีแต่ชื่อ ไม่มีรูปไม่สามารถจับต้องหรือสัมผัสได้ เรียกว่าเป็น
นาม รู้จักกันด้วยชื่อ กำหนดรู้ด้วยใจเป็นเรื่องของจิตใจ ไม่มีรูปร่าง ไม่ใช่รูปแต่น้อมมาเป็นอารมณ์ของจิตได้
ทั่วไปหมายถึง อรูปชั้น ๔ คือ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ บางแห่งหมายถึง รวมนิพพานและโล
กุตตรธรรมอื่นๆ

จิตหรือใจซึ่งเป็นประธานแห่งธรรมทั้งปวง เป็นธรรมชาติรู้อารมณ์ มีจิต ๘๙/๑๒๑ ดวง คำว่า จิต
ได้แก่ วิญญาณ เป็นธรรมชาติที่วิจิตรด้วยภูมิ วัตถุ อารมณ์และวิถีจิตที่มี กิริยาจิต เป็นต้น เป็นธรรมชาติที่
บุคคลรักษาได้ยากและห้ามได้ยาก มีปกติรับอารมณ์ในที่ไกล เพียงอารมณ์เดียว จิตนั้นไม่เกิดขึ้นครั้งละ
หลายๆ ดวง แต่เกิดขึ้นทีละดวง เมื่อดวงเก่าดับไปดวงใหม่ก็เกิดขึ้นมา มีการเกิดดับอยู่ตลอดเวลา ไม่มีสรีระ
อาศัยมหาภูตรูป ๔ คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม และหทัยรูปเป็นที่อยู่ ไม่ตั้งอยู่ในอารมณ์เดียวด้วยอริยาบถหนึ่งๆ คือ
กัลบัลลอก ซัดสาย กวัดแกว่ง ตื่นรนไปในอารมณ์ต่างๆ

เจตสิก ธรรมชาติที่อาศัยจิตเกิดร่วมกับจิต มี ๕๒ ความรู้สึกในจิตหรือ เจตสิกนั้น คือ สภาพ
ความปรุงแต่งจิต เช่น ชอบไม่ชอบ ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญที่ถ้อย สงสัย ขุ่นมัว เศร้าหมอง ผ่องใสเอิบอิ่ม

^{๑๖๖} ตื่นรน หมายถึงตื่นไปนอนในอารมณ์ทั้ง ๖ กวัดแกว่ง หมายถึงหวั่นไหวไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์เดียว
ได้นาน รักษายาก หมายถึงให้ดำรงอยู่ในอารมณ์ธรรมที่เป็นสปปายะได้ยาก ห้ามยาก หมายถึงกันมิให้เข้าไปในวิ
สภาคารมณได้ยาก (ขุ.ธ.อ. บาลี) ๒/๑๑๒

^{๑๖๗} ขุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๓/๓๕.

^{๑๖๘} ตื่นรนไปมา หมายถึงยินดีในกามคุณ ๕ เมื่อถูกพรากจากกามคุณ ๕ ให้หยุดนิ่งอยู่ในวิปัสสนากัมมัฏฐาน
ก็จะตื่นรนไปมา ไม่อาจจะตั้งมั่นอยู่ได้ (ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๑๑๒)

^{๑๖๙} บ่วงแห่งมาร ในที่นี้หมายถึงกิเลสวัฏ(วงจรกิเลส) ประกอบด้วยอวิชชา ตัณหา และอุปาทาน (ขุ.ธ.อ.
(บาลี) ๒/๑๑๒).

^{๑๗๐} พระอุปติสสเถระ ราชนา, วิมุตติมรรค, พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) พิมพ์ครั้งที่ ๖ จำนวน
๖,๐๐๐ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘. หน้า ๒๕๕.

เบิกบาน สงบไม่สงบ ตีใจเสียใจ สุขสบาย เฉย และจำได้หมายรู้

เมื่อตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กระทบถูกต้องสัมผัสกับรูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมมารมณฺ์ เกิด การเห็น การได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส รู้สัมผัส รู้ทางใจ ความจำ ความคิดถึง ความอยาก ความตริก ความตรอง ใน รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ัมมมารมณฺ์ เรียกว่า นาม

แผนภาพที่ ๒ แสดงลักษณะอาการโดยทั่วไปของรูปกับนามเปรียบเทียบให้ปรากฏ

| ลักษณะอาการทั่วไป | รูป | นาม |
|------------------------------------|-----------------|-----------------|
| ร่างกาย | มี | ไม่มี |
| ถูกต้อง | ได้ง่าย | ได้ยาก |
| เคลื่อนไหว | ไปได้ช้า | ไปได้เร็ว |
| เนื้อที่ | กิน | ไม่กิน |
| พิจารณาและสำนึก | ทำไม่ได้ | รับรู้ได้ |
| อาการยืน เดิน นั่ง นอน | ทำได้ ไม่รู้ซัด | ทำไม่ได้ รู้ซัด |
| คู่ เหยียด | ทำได้ ไม่รู้ซัด | ทำไม่ได้ รู้ซัด |
| ดื่ม กิน ลิ้ม รับรส | ทำได้ ไม่รู้ซัด | ทำไม่ได้ รู้ซัด |
| ปรบมือ เบิกบาน หัวเราะ ร้องไห้ พุด | ทำได้ ไม่รู้ซัด | ทำไม่ได้ รู้ซัด |

๓.๓.๒ วิปัสสนาภูมิ ๖

การเจริญวิปัสสนาต้องอาศัยอารมณ์วิปัสสนา หรือสภาวะธรรม ๖^{๑๗๑} กอง หรือภูมิแห่งปัญญา หรือ วิปัสสนาภูมิ ๖^{๑๗๒} เป็นปรมัตถ์อารมณ์ ได้แก่ ชั้นที่ ๕ อายุตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท ๑๒^{๑๗๓} และขั้นสุดท้ายมีนิพพานเป็นอารมณ์^{๑๗๔}

อารมณ์วิปัสสนา หรือวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ กองนี้ก็คือปรมัตถธรรม ๔ ที่มีอยู่จริง บางที่ท่านก็เรียกว่า รูปธรรมและนามธรรม คือ สามารถสงเคราะห์ปรมัตถธรรม ๔ ลงเป็น ๒ ประเภทได้ คือ จิต, เจตสิก, นิพพาน จัดเป็นนามธรรม ส่วนรูป จัดเป็นรูปธรรม เพราะฉะนั้น อาจกล่าวได้ว่าทุกสิ่งในโลกนี้ทั้งที่เป็นรูปธรรมคือรูป ชั้น และสิ่งที่เป็นนามธรรมคือเวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น และวิญญาณชั้น เมื่อว่าโดยปรมัตถ์แล้วก็ คงไม่มีสิ่งใดที่จะอยู่นอกเหนือไปจากปรมัตถธรรม ทั้ง ๔ ประการนี้ อนึ่ง สามารถสงเคราะห์ชั้นทั้ง ๕ ซึ่งเป็นที่ รวมตัวเกิดขึ้นของสิ่งทั้งปวงนั้นลงในปรมัตถธรรม ๓ ได้ คือ วิญญาณชั้น จัดเป็นสภาวะธรรมที่เรียกว่าจิต เวทนาชั้น สัญญาชั้น และสังขารชั้นจัดเป็นสภาวะธรรมที่เรียกว่าเจตสิก รูปชั้นจัดอยู่ในสภาวะธรรมที่เรียกว่า รูป ส่วนพระนิพพานเป็นนามธรรมและเป็นอสังขตธรรมด้วย

เหตุที่ไม่กำหนดรู้โลกุตตรธรรม (นิพพาน) เป็นอารมณ์ เพราะมีจุดมุ่งหมายเพื่อเพิกถอนกิเลสที่ยึด มั่นว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นอัตตา ส่วนนิพพานไม่มีประโยชน์ในการกำหนดรู้^{๑๗๕}

^{๑๗๑} พุ.จริยา.อ.(บาลี)๓๖๗ , อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๗๓/๓๖ , วิสุทธิ.(บาลี)๒/๘๒

^{๑๗๒} สมเด็จพระพุทธจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประยวงค์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๗๒๐.

^{๑๗๓} ุรายละเอียด วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๒

^{๑๗๔} ุรายละเอียด พุ.ป.อ.(บาลี)๑/๙/๒๙, วิสุทธิ.(บาลี) ๒/๓๕๔ , พุ.ป.อ.(บาลี)๒/๒๐๒/๒๒๒ พุ.อุ.อ.(บาลี)๓๔ , พุ.ป.อ.(บาลี)๑/๑๒/๓๒ , พุ.ป.อ.(บาลี)๑/๑๔/๓๓

^{๑๗๕} ที.ฐีกา (บาลี) ๒/๔๓๐.

| สภาวะ | ขั้นที่ ๕ | อายตนะ ๑๒ | ธาตุ ๑๘ | อินทรีย์๒๒ | ปฏิจจนรูป บาท ๑๒ | อริยสัจ ๔ |
|--------------------|--|--|--|--|---|--|
| รูปธรรม ล้วน | รูปขั้นที่ | จักขายตนะ กายายตนะ คันธายตนะ ฆานายตนะ โสตายตนะ รูปลายตนะ รสายตนะ ชีวหยาตนะ สัททายตนะ | จักขุธาตุ รูปธาตุ ฆานธาตุ โสตธาตุ คันธธาตุ ชีวหาธาตุ รสธาตุ กายธาตุ สัทธาธาตุ โณภูฐัพพาธาตุ | จักขุอินทรีย์ โสตอินทรีย์ ฆานอินทรีย์ ชีวหอินทรีย์ กายอินทรีย์ อิตถินทรีย์ ปุริสอินทรีย์ | - | - |
| นามธรรม ล้วน | เวทนาขั้นที่ สัญญาขั้นที่ สังขารขั้นที่ วิญญาณ ขั้นที่ | มนายตนะ | จักขุวิญญาณธาตุ โสตวิญญาณธาตุ ฆานวิญญาณธาตุ ชีวหาวิญญาณธาตุ กายวิญญาณธาตุ มนอวิญญาณธาตุ มนธาตุ | มโนอินทรีย์ โทมนัสสินทรีย์ สมาธิอินทรีย์ สุขินทรีย์ อุปกกขินทรีย์ ปัญญินทรีย์ สตินทรีย์ ทุกขินทรีย์ สัทธินทรีย์ อนัญตัญญุต สามิตินทรีย์ โสมนัสสินทรีย์ วิริยอินทรีย์ อัญญินทรีย์ อัญญาตาวินทรีย์ | อวิชา สังขาร วิญญาณ ผัสสะ เวทนา ตัณหา อุปาทาน ภพ ชาติ ชรา มรณะ | สมุทัย สังขะ นิโรธสังขะ มัคคสังขะ |
| ทั้งรูป ทั้งนาม | - | ธัมมายตนะ | ธัมมธาตุ | ชีวิตินทรีย์ | นามรูป อายตนะ๖ | ทุกขสังขะ |

| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------------|-------------------------|--------------|--------------|---------------|--------------|-----------|-------------|------------|-----------|-----------------|-------------|--------------------|---------------|-------------------|-----------------|---------------|----------------|---------------|--------------|--------------|-------------------|
| ชั้น อายตนะ ธาตุ | โอฬาริกรูป (รูปหยาบ) ๑๒ | | | | | | | | ๑๖ | เจตสิก ๕๒ | | | ๑ | วิญญาน (จิต) ๘๘ | | | | | | | |
| | จักขุสภาพรูป ๑ | โสตสภาพรูป ๑ | ฆานสภาพรูป ๑ | ชีวหสภาพรูป ๑ | กายสภาพรูป ๑ | วัณณรูป ๑ | สีทภาพรูป ๑ | คันธรูป ๑ | รสรูป ๑ | โณรูปร่างรูป ๓ | สุขุมรูป ๑๖ | เวทนาเจตสิก ๑ | สัญญาเจตสิก ๑ | เจตสิกที่เหลือ ๕๐ | นิพพาน ๑ | จักขุวิญญาน ๒ | โสตวิญญาน ๒ | ฆานวิญญาน ๒ | ชีวหวิญญาน ๒ | กายวิญญาน ๒ | บญชทป. ๑, สมบมฺจ. |
| ชั้น ๕ | รูปชั้น | | | | | | | | เวทนาชั้น | สัญญาชั้น | สังขารชั้น | ชั้นวิมุตติ | วิญญานชั้น | | | | | | | | |
| อายตนะ ๑๒ | จักขุอายตนะ | โสตอายตนะ | ฆานอายตนะ | ชีวหอายตนะ | กายอายตนะ | รูปายตนะ | สีทหายตนะ | คันธอายตนะ | รสายตนะ | โณรูปร่างอายตนะ | ธัมมอายตนะ | | | มนายตนะ | | | | | | | |
| ธาตุ ๑๘ | จักขุธาตุ | โสตธาตุ | ฆานธาตุ | ชีวหธาตุ | กายธาตุ | รูปธาตุ | สีทธาตุ | คันธธาตุ | รสธาตุ | โณรูปร่างธาตุ | ธัมมธาตุ | | | จักขุวิญญานธาตุ | โสตวิญญานธาตุ | ฆานวิญญานธาตุ | ชีวหวิญญานธาตุ | กายวิญญานธาตุ | มนธาตุ | มนวิญญานธาตุ | |

สรุปว่า วิปัสสนาภูมิ ทั้ง ๖ อันได้แก่ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ ธาตุ ๑๘ อินทรีย์ ๒๒ ปฏิจจสมุปบาท อริยสัจ ๔ อันเป็นเครื่องมือที่ใช้เจริญวิปัสสนากาวนา สรุปลงแล้วก็คือ รูปกับนาม ส่วนการเจริญสติปัฏฐาน เป็นการปฏิบัติ มีอารมณ์ที่ตั้งของสติทางฐานกาย เป็นรูป ทางฐานเวทนา ฐานจิตเป็นนาม ฐานธรรมเป็นทั้งรูปทั้งนาม การปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ คือ การปฏิบัติวิปัสสนากาวนา โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์นั่นเอง

๓.๓.๓ ลักษณะอารมณ์ในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา

รูปนามที่เป็นที่ยึดเหนี่ยวของจิตในการปฏิบัติวิปัสสนากาวนา เรียกว่า อารมณ์ของวิปัสสนากาวนา บาง วิปัสสนาภูมิบ้าง^{๑๗๖} ในการปลุกข้าว ต้องอาศัยพื้นที่ทำนาเป็นที่เพาะปลูกฉนั้นใด วิปัสสนากาวนาที่ต้องอาศัยภูมิพื้นที่เพาะปลูกฉนั้นนั้น หมายถึงเขตแดนหรือพื้นที่ให้วิปัสสนาปัญญาเกิดขึ้น

อารมณ์และวิปัสสนาภูมินั้น คือ สิ่งเดียวกัน หมายถึง รูปและนามที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิต เพื่อให้ผู้ปฏิบัตินั้นรู้เท่าทันจิต รู้ปัจจุบันธรรม ในช่วงเริ่มต้นคำบริกรรมจะทำให้รับรู้บัญญัติเป็นอารมณ์ซึ่งจะช่วยให้จิตจดจ่อต่ออารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น กระทั่งสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามความเป็นจริง เข้าถึงปัญญาภูมิตามสภาวะธรรมนั้น ๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าขึ้นผู้ปฏิบัติจึงเห็นและตามรู้สภาวะธรรมได้ชัดเจนและง่ายขึ้น

ในการเจริญวิปัสสนากาวนา คำว่า “อารมณ์” หมายถึง อารมณ์ที่เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตในทางวิปัสสนาก็ได้แก่ รูป-นามที่เป็นปรมาัตถ์ คือต้องเป็นอารมณ์ที่มีคุณสมบัติ ดังนี้

ก. เป็นอารมณ์ปรมาัตถ์ อารมณ์ของการปฏิบัติจะต้องเป็นปรมาัตถ์อารมณ์ ซึ่งต่างกับการปฏิบัติสมาธิ อารมณ์ปรมาัตถ์นี้จะเหมือนพาหนะนำผู้ปฏิบัติเข้าสู่วิปัสสนาได้ ก็คือรูปกับนามนั่นเอง ผู้ปฏิบัติต้อง

^{๑๗๖} พระโสภณมหาเถร (มหาสิสชาติอ), อภิธัมมัตถสังคหะและปรมาัตถทีปนี, หน้า ๗๘๗.

กำหนดรูปนามเป็นอารมณ์ อย่างเช่น แรกปฏิบัติต้องกำหนดให้รู้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ขณะที่มีการกระทบอารมณ์ตามทวารต่าง ๆ จะต้องกำหนดอย่างไรจึงจะแก้ไขความโง่ และความเห็นผิดได้ อย่างเช่น รูปที่เป็นอกุศลและกุศลและอาหารล้วนไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เป็นต้น

สภาวะที่มีอยู่โดยปรมาตม์ สิ่งที่เป็นจริงโดยความหมายสูงสุด คัมภีร์ปรมาตม์ที่ปณีกากกล่าวว่า ปรมาตม์ คือ เนื้อความที่ปรากฏด้วยสภาพที่มีจริงด้วยลักษณะพิเศษเฉพาะตน ปราศจากการบัญญัติของผู้อื่น เรียกว่า สภาวลีหะ อันได้แก่ ปรมาตมธรรม ๔ คือ จิต เจตสิก รูป และนิพพาน อีกความหมายหนึ่ง ปรมาตม์ คือ เนื้อความอันประเสริฐ เพราะเป็นสภาวะที่จริงแท้ไม่หลงผู้ปฏิบัติในการยังความสำเร็จประโยชน์เพื่อรู้ธรรมที่พึงรู้ยิ่ง (อริยสัจ ๔)^{๑๗๗}

หลักการสอนไว้ให้ผู้ปฏิบัติกำหนดรูปก่อน เพราะรูปเป็นสิ่งปรากฏง่าย เห็นได้ชัด ถ้ากำหนดนามก่อนนั้นจะไม่ปรากฏ หากว่าผู้ปฏิบัติกำหนดรูปอยู่ นามยังไม่ปรากฏขึ้นมา เพราะนามเป็นของละเอียดอ่อน ผู้ปฏิบัตินั้นก็ควรละเลิกกำหนดเสีย ควรพิจารณาใส่ใจใคร่ครวญกำหนดรูปนั้นแหละซ้ำแล้วซ้ำเล่า เพราะว่า รูปของผู้ปฏิบัติที่ชำระล้างดีแล้ว สะอาดดีแล้ว บริสุทธิ์ดีแล้ว ด้วยอาการใดๆ สิ่งที่เป็นนามทั้งหลายซึ่งมีรูปนั้นเป็นอารมณ์ก็จะปรากฏขึ้นมาเองโดยแท้ด้วยอาการนั้น ๆ การเห็นตามเป็นจริงอย่างแจ่มชัดเป็นปัจจุบันว่ารูป-นาม ชันธ ๕ ตกอยู่ในอำนาจของพระไตรลักษณ์ คือไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ชื่อว่าเป็นการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อให้ทันกับสภาวธรรมปัจจุบัน คืออริยาบถเดิน ยืน นั่ง นอน อริยาบถย่อยต่าง ๆ เป็นต้น เวทนา จิต ธรรม ที่ปรากฏขึ้นขณะนั้น

ข. เป็นอารมณ์ปัจจุบัน คือ เป็นสภาวธรรมที่เป็นปัจจุบันของรูปนาม หรือชันธ ๕^{๑๗๘} ที่กำลังเกิด กำลังเป็น กำลังปรากฏ กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ดังแสดงในพระอภิธรรมปิฎกัมมสังคณี ว่า

สภาวธรรมที่เป็นปัจจุบัน เป็นสภาวธรรมที่กำลังเกิด กำลังเป็น กำลังเกิดพร้อม กำลังบังเกิด กำลังบังเกิดเฉพาะ กำลังปรากฏ กำลังเกิดขึ้น กำลังเกิดขึ้นพร้อม กำลังตั้งขึ้น กำลังตั้งขึ้นพร้อม กำลังเกิดขึ้นเฉพาะ สงเคราะห์ด้วยส่วนที่กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า ได้แก่ รูปชันธ เวทนา-ชันธ สัญญาชันธ สังขารชันธ และวิญญาณชันธ สภาวธรรมเหล่านี้ชื่อว่าปัจจุบัน^{๑๗๙}

ปัจจุบันอารมณ์ คือ อารมณ์ที่กำลังเป็นไปอยู่ อารมณ์ที่มาปรากฏอยู่^{๑๘๐} ได้แก่ อารมณ์ที่จิตรับรู้ทางทวาร ๖ ที่เรียกว่า อารมณ์ ๖ ซึ่งแบ่งออกได้เป็นอารมณ์ที่จิตรับรู้ทางทวาร ๕ คือ จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา และกาย ได้แก่ รูปารมณ์ (รูป), สัทธารมณ์ (เสียง), คันธารมณ์ (กลิ่น), รสธารมณ์ (รส), โผฏฐัพพารมณ์ (โผฏฐัพพะ) อารมณ์เหล่านี้เป็นรูปธรรมเรียกว่า โคจรรูป หรือวิสัยรูป คือรูปที่เป็นอารมณ์ ส่วนอารมณ์ที่จิตรับรู้ทางทวารที่ ๖ คือ มโนหรือใจ ได้แก่ ธรรมารมณ์ คือ เวทนาชันธ สัญญาชันธ สังขารชันธ และพระนิพพาน^{๑๘๑} ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นนามธรรม ดังนั้น ปัจจุบันอารมณ์จึงมีทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เรียกโดยย่อว่า รูปนาม

คำว่า ปัจจุบัน มี ๒ อย่าง คือ ปัจจุบันธรรม กับปัจจุบันอารมณ์ ปัจจุบันธรรมคือรูปนามซึ่งเกิดสืบเนื่องติดต่อกันอย่างรวดเร็ว เป็นปัจจุบันของเขายู่เรื่อยไม่ขาดสาย ธรรมตาของรูปนามย่อมมีการเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไปเป็นนิത്യ ไม่หยุดหย่อนเกิดแล้วก็ตั้งอยู่ แล้วก็ดับไป แล้วก็เกิดอีก แล้วก็ตั้งอีก แล้วก็ดับไปอีก เป็นธรรมตาเช่นนี้เรื่อยไป แต่ผู้ใดจะเห็นความจริงของธรรมชาตินี้หรือไม่ก็ตาม เขาก็เป็นไปของเขาเช่นนี้เสมอตลอดไป

^{๑๗๗} ดูรายละเอียดใน พระอนุรุธะและพระญาณธนะ, **อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมาตม์ที่ปณีกา**, หน้า ๑๔๕.

^{๑๗๘} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, หน้า ๑๖๒.

^{๑๗๙} อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๘/๔., อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๑๐๔๖/๒๖๘.

^{๑๘๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๔๘.

^{๑๘๑} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๖๗/๑๑๗.

ส่วนปัจจุบันอารมณ์ หรืออารมณ์ปัจจุบันนั้น คือ รูปนามที่ปรากฏเฉพาะหน้า และผู้ปฏิบัติจับอารมณ์อันเป็นปัจจุบันธรรมที่ปรากฏเฉพาะหน้านั้น มาเป็นอารมณ์ได้ อารมณ์นั้นชื่อว่าปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามให้ได้ปัจจุบันอารมณ์เสมอ เช่น เวลานั้นอยู่ อากาศท่าทางของร่างกายที่ตั้งอยู่อย่างนั้น เป็นปัจจุบันธรรมด้วย และผู้ปฏิบัติก็กำหนดดูในขณะที่รูปนั้นปรากฏอยู่เฉพาะหน้านั้น รูปนั้นก็เป็นปัจจุบันอารมณ์ด้วย ดังนี้เป็นต้น การเจริญวิปัสสนา จุดประสงค์อันสำคัญก็เพื่อทำลายอภิชฌาและโทมนัส แต่เพียงความเพียรอย่างเดียว หรือสติอย่างเดียว ก็ยังไม่สามารถจะทำลายอภิชฌาและโทมนัส หรือทำให้เกิดวิปัสสนาได้ ถ้าขาดซึ่งปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติจะต้องอาศัยอารมณ์ที่เป็นอารมณ์ปัจจุบันเป็นปัจจัยแก่การทำลายอภิชฌาและโทมนัส และเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา อารมณ์ปัจจุบันนั้นจะได้มาจากอะไร การรู้จักสำรวจในอินทรีย์ เช่น อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และ ทางใจ ในขณะใดที่อายตนะภายนอกคืออารมณ์ ๖ เข้ามากระทบกับอายตนะภายใน ๖ พึงสังวรในเวลาเห็นก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อเวลาได้ยินก็สักแต่ว่าได้ยิน เป็นต้น ถ้าเห็นในปัจจุบันอารมณ์แล้ว อภิชฌาและโทมนัสก็เกิดขึ้นไม่ได้ขณะนั้น^{๑๘๒}

สภาวะธรรมปัจจุบันขณะ คือ สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันของรูปขันธ์ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ ที่กำลังเกิด กำลังเป็น กำลังปรากฏ กำลังเกิดขึ้นเฉพาะหน้า สภาวะธรรมทั้ง ๕ เหล่านี้เรียกว่า ขันธ์ ๕ หรือเบญจขันธ์ คือกองแห่งรูปธรรมและนามธรรม ๕ หมวดที่มาประชุมกันเข้าเป็นหน่วยรวมที่รวมเข้าเป็นชีวิต หรือโดยย่อคือ รูปและนาม

คำว่า “ปัจจุบันขณะ” มีความหมายได้ ๒ นัย คือ นัยแรก ความหมายแห่งกาลเวลา หมายถึง เวลาเดี๋ยวนี้ เวลาขณะนี้ กำลังเกิดขึ้น กำลังเป็นไปอยู่ เวลาในระหว่างอดีตและอนาคต

ส่วนนัยที่สอง หมายถึง ปัจจุบันของอารมณ์ที่กำลังเป็นไปอยู่ ที่ปรากฏอยู่ อารมณ์ในที่นี้ คือ สิ่งที่จิตรับรู้ทางทวาร ๖ ที่เรียกว่า อารมณ์ ๖ แบ่งออกเป็นอารมณ์ที่จิตรับรู้ทางทวาร ๕ ได้แก่ รูปารมณ์ สัททวารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ และโผฏฐัพพารมณ์ ซึ่งอารมณ์เหล่านี้เป็นรูปธรรม เรียกว่าโคจรรูป หรือวิสัยรูป ส่วนอารมณ์ที่จิตรับรู้ทางทวารที่ ๖ คือ มโนหรือใจ ได้แก่ ธรรมารมณ์ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และพระนิพพาน ซึ่งเป็นนามธรรม ดังนั้น อารมณ์จึงมีทั้งที่เป็นรูปและนาม หรือขันธ์ ๕ ซึ่งขันธ์ ๕ นี้เป็นวิปัสสนาภูมิหนึ่งในวิปัสสนาภูมิ ๖ คือเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาหรือพื้นฐานที่ดำเนินไปของวิปัสสนา

ปัจจุบันหรือปัจจุบันขณะ ตามนัยที่สองนี้ จำแนกออกเป็น ๓ อย่าง^{๑๘๓} ได้แก่

๑) ปัจจุบันโดยขณะหรือขณะปัจจุบัน^{๑๘๔} มีความหมายได้ ๒ นัย คือ นัยที่ ๑ ปัจจุบันอารมณ์ของรูปธรรมนามธรรมที่ถึงสภาวะทั้ง ๓ ขณะ คือ เกิดขึ้น ดำรงอยู่ และสลายไป และนัยที่ ๒ ปัจจุบันอารมณ์ช่วงที่จิตดวงหนึ่งๆ ถึงขณะทั้ง ๓ คือ อุปาทกขณะ ฐิตีขณะ และภังคขณะ^{๑๘๕} รวมถึงขณะจิตหรือจิตดวงหนึ่งๆ ในวิถิจิตที่เกิดดับติดต่อกันไม่ขาดสาย^{๑๘๖} ซึ่งตามนัยที่ ๒ นี้ มีแต่พระสัพพัญญูสัมพุทธเจ้าพระองค์เดียวเท่านั้น ที่ทรงหยั่งรู้ได้อย่างเท่าทันความเกิดขึ้นหรือดับไปในขณะเล็กน้อยเช่นนี้ได้

๒) ปัจจุบันโดยสันตติหรือสันตติปัจจุบัน^{๑๘๗} แบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ สันตติของรูป และสันตติของนาม โดยต้องนับเนื่องด้วยวาระของกระแสรูปและนามอย่างเดียวกันกับธรรมที่มีสภาพเหมือนกัน สันตติ

^{๑๘๒} แนบ มหานีรานนท์, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท วี. อินเทอร์เน็ต จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๙-๒๐.

^{๑๘๓} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๑/๒/๕๗๘.

^{๑๘๔} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลและเรียบเรียงโดยสมเด็จพระพุทธาจารย์, หน้า ๗๒๔.

^{๑๘๕} อภิ.สง.อ. (ไทย) ๗๖/๕๗๘.

^{๑๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๘.

^{๑๘๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๒๔.

ของรูป หมายถึง ปัจจุบันนับเนื่องด้วยวาระแห่งกระแสดิจิต ๑ หรือ ๒ วิธี กระแสดิจิตนี้ก็คือปัญจทวารวิถิจิต ซึ่งวิถิจิต ๑ วิธี คืออายุของรูปธรรม ๑ รูป โดยเต็มที่มี ๑๗ ขณะจิต บางวิถิจิตอาจมีขณะจิตน้อยกว่าเพราะขึ้นอยู่กับความชัดของอารมณ์ที่ปรากฏ ส่วนสันตติของนาม หมายถึง ปัจจุบันนับเนื่องด้วยวาระแห่งขวนะ ๒-๓ วิถิจิต หรือโนทวารวิถิจิต ๒-๓ วิถิจิตที่ดำเนินไปถึงที่สุดของขวนจิต โดยที่โนทวารวิถิจิตโดยเต็มที่มี ๑๒ ขณะจิต แต่หากเป็นขวนวาระจะมี ๑๐ ขณะจิต^{๑๘๘}

วิถิจิตจะดำเนินไปที่ละวิธีที่ต่อเนื่องกันไปอย่างไม่ขาดสาย ปัญจทวารวิถิจิตจะสำเร็จกิจการรับรู้ อารมณ์ทางทวาร ๕ ได้ ก็ต้องอาศัยใจคือมโนทวารวิถิจิต ซึ่งการกำหนดรู้อย่างเท่าทันปัจจุบันโดยสันตติของมโนทวารวิถิจิต มีความหมายอย่างยิ่งเพราะเป็นช่วงที่จิตเพียงแต่รับรู้อารมณ์ในระดับปรมาตม์เท่านั้น เช่น ถ้าเป็นรูปารมณ์และกำหนดรู้สภาวะการเห็นได้อย่างเท่าทันปัจจุบันโดยสันตติในมโนทวารวิถิจิตแรกหรือวิถิจิตที่ ๒ หรือ ๓ การรับรู้อารมณ์ก็เป็นเพียงสักแต่ได้เห็นสภาวะปรมาตม์ อีกทั้งทำให้รู้เห็นความเกิดความดับของสภาวะธรรมรูปนามได้ชัดเจน เพราะไม่ถูกปิดบังด้วยสันตติบัญญัติและขณบัญญัติ โดยวิถิจิตย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรมเหมือนเป็นเพียงหน่วยเดียว

๓) อัทธาปัจจุบันหรือปัจจุบันโดยกาลอันยาวนาน คือ ช่วงเวลาที่ยาวกว่าปัจจุบันโดยสันตติออกไป โดยหมายเอาปัจจุบันธรรมที่กำลังดำเนินไปหรือกำลังเกิดขึ้น ซึ่งถูกกำหนดเป็นช่วงๆ ตามขวนวาระ ส่วนอัทธาปัจจุบันที่หมายถึงปัจจุบันที่กำหนดไว้ช่วงภพหนึ่งนั้น อาจพิจารณาในแง่ของอนุমানวิปัสสนา คืออนุমানรู้ธรรมที่เป็นอดีตและอนาคตได้เมื่อการกำหนดรู้ปัจจุบันขณะมีกำลังแก่กล้าแล้ว^{๑๘๙}

ดังนั้น เมื่อก้าวถึงสภาวะธรรมปัจจุบันขณะ หรือสภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันของขั้น ๕ ย่อมมีปัจจุบันหลายระยะของอุปาทะ ฐิติ และภังคะ ตั้งแต่ระยะที่เป็นดวงจิต ขณะจิต วิถิจิต ปัจจุบัน-ธรรม และภพ ซึ่งการหยั่งเห็นกระแสของรูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันขณะในระยะต่างๆ ที่มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปได้อย่างเท่าทันและชัดเจนเพียงใดนั้น ย่อมเป็นไปด้วยอำนาจของอุตตต่างกัน อาหารต่างกัน จิตต่างกัน และความเพียรต่างกันของแต่ละบุคคล^{๑๙๐}

โดยปัจจุบันในแต่ละประเภทมีระยะการเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปของสภาวะธรรมแตกต่างกัน สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันโดยสันตติที่นับเนื่องด้วยกระแสรูป ๑-๒ วิถิจิต และกระแสนาม ๒-๓ วิถิจิต ในช่วงนี้จิตเพียงแต่รับรู้อารมณ์ในระดับปรมาตม์เท่านั้น และทำให้รู้เห็นเท่าทันความเกิดความดับของสภาวะธรรมได้ชัดเจน จึงสำคัญมากที่ต้องกำหนดรู้สภาวะธรรมให้เท่าทันหรือไม่ช้ากว่าปัจจุบันโดยสันตติ

เมื่อรูปที่เป็นปัจจุบัน คือ อายตนะภายใน และอายตนะภายนอกกระทบกัน วิญญาณที่เป็นปัจจุบันคือ จิตจะออกมารับอารมณ์ ความประจวบกันแห่งองค์ประกอบทั้งสาม คือ อายตนะ อารมณ์ และวิญญาณ เกิดเป็นสัมผัส ถ้ากำหนดรู้ขณะที่สัมผัสเกิดขึ้นได้อย่างเท่าทันปัจจุบันโดยสันตติ สภาวะธรรมของรูปนามก็จะดับลงทันทีตรงนั้น และไม่ดำเนินต่อเข้ากับนามขั้นที่เหลือ

แต่หากกำหนดรู้ไม่เท่าทันขณะเกิดเป็นสัมผัส ก็จะเข้ามากระทบจิตแรงขึ้นจนทำให้เกิดเวทนาที่เป็นปัจจุบัน ได้แก่ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา ซึ่งเกิดได้ทั้งทางกายและใจ ถ้ากำหนดรู้เท่าทันความรู้สึกที่เกิดขึ้น เวทนามก็ดับลง มิเช่นนั้นแล้ว กระบวนธรรมก็ดำเนินต่อไป คือเมื่อเสวยอารมณ์ใด ย่อมเกิดเป็นสัญญาที่เป็นปัจจุบัน คือหมายรู้อารมณ์นั้น เมื่อหมายรู้อารมณ์ใด ย่อมเกิดสังขารที่เป็นปัจจุบัน คือนำอารมณ์นั้นไปปรุงแต่งจิต โดยมีเจตนาเป็นตัวนำในการคิดปรุงแต่งให้เป็นกุศล อกุศล หรือ อัพยาภกตก็ได้ ด้วยเหตุนี้ เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมสามารถกำหนดรู้สัมผัสอย่างเท่าทันปัจจุบันขณะ ก็จะเป็นการตัดต้นทางกิเลสไม่มาต่อ

^{๑๘๘} พระอนุรุทธะและพระญาณธชชนะ, *อภิธรรมมัตถสังคหะและปรมาตม์ที่ปณี*, หน้า ๘๖๐.

^{๑๘๙} พระพุทธโฆสเถระ, *คัมภีร์วิสุทธิมรรค*, หน้า ๗๒๕-๒๖.

^{๑๙๐} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), *วิปัสสนาขุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (ฉบับสมบูรณ์)*, หน้า ๑๗๖.

เข้ากับเวทนา สัญญา และสังขารอย่างไรก็ดี การกำหนดรู้ดังกล่าวทำไมได้ง่ายนักโดยเฉพาะในช่วงต้นของการเจริญวิปัสสนาภาวนา ผู้ปฏิบัติธรรมจึงควรกำหนดรู้สภาวะธรรมที่เป็นปัจจุบันของรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ อย่างเท่าทันปัจจุบันขณะที่กำลังปรากฏอยู่ ให้เห็นความเป็นจริงของรูปนามที่มีเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปในทุกอารมณ์ที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ และเข้ามาสู่จิต การหยั่งรู้ความเกิดและความดับของรูปนามมีความสำคัญยิ่ง เพราะเป็นการรู้เห็นความเป็นจริงของชีวิตโดยปรমัตถสัจจะ

ประโยชน์ของปัจจุบันอารมณ์ คือทำลายอภิชฌา (ความยินดี) และโทมนัส (ความไม่ยินดี) การเจริญสติปัฏฐานนั้น จุดประสงค์อันสำคัญก็เพื่อทำลายอภิชฌาและโทมนัส^{๑๙๑} เพียงแต่ความเพียรอย่างเดียว หรือสติอย่างเดียว หรือปัญญาอย่างเดียวก็ไม่สามารถทำลายอภิชฌาและโทมนัส หรือให้เกิดวิปัสสนาได้ เพาะเหตุว่าไม่มีปัจจุบันอารมณ์ ผู้ปฏิบัติต้องอาศัยอารมณ์ด้วย อารมณ์ปัจจุบันเป็นปัจจัยแก่การทำลายอภิชฌาและโทมนัส และเป็นปัจจัยให้เกิดวิปัสสนาปัญญา

ค. อารมณ์ภายใน อารมณ์ภายนอก

อารมณ์ของวิปัสสนาภาวนาเป็นไปได้ทั้งอารมณ์ภายใน และภายนอก ดังความปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตร ว่า

ภิกษุทั้งหลาย เมื่อเดินก็รู้ชัดว่าเราเดิน เมื่อยืนก็รู้ชัดว่าเรายืน เมื่อนั่งก็รู้ชัดว่าเรานั่ง หรือเมื่อนอนก็รู้ชัดว่าเรานอน ภิกษุนั้น เมื่อดำรงกายอยู่โดยอาการใด ๆ ก็รู้ชัดกายที่ดำรงอยู่โดยอาการนั้นๆ ด้วยวิธีนี้ ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายใน^{๑๙๒} อยู่ พิจารณาเห็นกายในกายภายนอก^{๑๙๓} อยู่ หรือพิจารณาภายในกายทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในกายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในกายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมีสติปรากฏอยู่เฉพาะหน้าว่า กายมีอยู่ก็เพียงเพื่ออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยค้นหา และทูลฐิอยู่ และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย พิจารณาเห็นกายในกายอยู่อย่างนี้แล^{๑๙๔}

ผู้ปฏิบัติควรเริ่มจากการกำหนดรู้อารมณ์ภายใน คือ รูปนามที่อยู่ในร่างกายที่ยาวไม่เกินวา หนาเพียงคืบ กว้างเพียงศอก เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้วก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้เอง วิธีนี้เป็นวิธีปฏิบัติของสาวกทั้งหลาย ดังความปรากฏในฎีกาของอนุปทสูตร ที่อธิบายเรื่องของพระโมคคัลลานเถระ ผู้กำหนดรู้สภาวะธรรมบางส่วนแล้วได้บรรลุธรรมเป็นพระอรหันต์ มีข้อความดังนี้

เอกเทศเมวาติ สกอตตภาเว สงฺขारे อนวเสสโต ปรีคคเหตุญจ สมมสตฺถุ
อสกโกนต อตตโนอภินหารสมุทาคตญาณพลาณรูป เอกเทศเมวปรีคคเหตุวา สมสนโต
ตสฺมา สสนตานคเต สพฺพธมฺเม ปฺรสนตานคเต จ เตสํ สนตานวิภาคํ อกตฺวา
พหิทฺธาภาวสามญฺญโต สมมสติ อโย สวากานํ สมมสนจโร^{๑๙๕}

คำว่า เอกเทศเมว (เพียงบางส่วน) มีความหมายว่าพระเถระได้กำหนดหยั่งเห็นเพียงบางส่วนซึ่งตน ไม่อาจกำหนดรู้ และหยั่งเห็นสังขารธรรมในอดีตภาพของตนโดยสิ้นเชิง ตามกำลังปัญญาที่ได้สั่งสมมา

^{๑๙๑} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๓/๓๐๑.

^{๑๙๒} กายในกาย ในที่นี้หมายถึง อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของตน

^{๑๙๓} กายภายนอก ในที่นี้หมายถึง อิริยาบถ ๔ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน ในกายของผู้อื่น

^{๑๙๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๔/๓๐๔.

^{๑๙๕} ม.ฎีกา ๓/๓๒๖.

ดังนั้น พระเถระจึงยังเห็นธรรมทั้งปวงที่เป็นไปในกระแสรูปนามของตน และยังเห็นธรรมที่เป็นไปในกระแสรูปนามของคนอื่น โดยความเป็นธรรม ภายนอกทั่วไป มิได้กระทำการจำแนกกระแสรูปนามของบุคคลเหล่านั้น วิธีนี้เป็น วิธียังเห็น ของสาวกทั้งหลาย^{๑๙๖}

ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรแสวงหาหรือกำหนดรู้อารมณ์ภายนอก เช่น เสียง โดยไม่สนใจต่อ สภาวะได้ยินซึ่งเป็นอารมณ์ภายใน เพราะจะทำให้จิตซัดสายฟุ้งซ่าน ส่งผลสมาธิ และปัญญาไม่เจริญขึ้น และผู้ ที่มีได้กำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบัน แต่กลับไปพิจารณาว่าเป็นรูปหรือนามตามที่ตนเคยศึกษามากก็ไม่ถูกต้อง เพราะเป็นการนึกคิดด้วยสัญญาไม่ใช่การเจริญสติระลึกรู้อย่างแท้จริง ดังนั้น ผู้ปฏิบัติจึงควรกำหนดรู้อารมณ์ ภายในเป็นหลัก และอาจกำหนดอารมณ์ภายนอกที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ได้เช่นกัน ดังความปรากฏใน คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฐีกา ว่า

อหฺมตฺตํ วา หิ วิปัสสนาภินิเวโส โหตุ พหิทฺธา วา อหฺมตฺตสฺสทฺธิยํ ปน ลกฺขณโธ สพฺพมฺปิ นามรูปํ อนวเสสโต ปริคฺคหิตเมว โหติ^{๑๙๗}

การเจริญวิปัสสนาอาจมีได้ทั้งภายในหรือภายนอกแต่เมื่อการกำหนดรู้อารมณ์สำเร็จ ภายใน ก็เป็นอันกำหนดรู้อารมณ์ทั้งหมดโดยลักษณะ (ที่เป็นสภาวะลักษณะ และ สามัญญลักษณะ) โดยสิ้นเชิง^{๑๙๘}

อารมณ์ภายใน - อารมณ์ภายนอก อารมณ์ภายใน หมายถึง รูปนามที่มีอยู่ในร่างกายของเรา จน เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าด้วยอำนาจของลักขณูปนิชฌาน ก็จะสามารถรับรู้อารมณ์ภายนอกได้เอง หมายความว่า ควรกำหนดรู้อารมณ์ภายในเป็นหลักก่อน แล้วจึงกำหนดอารมณ์ภายนอกที่เข้ามาปรากฏทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ

อารมณ์ที่ใช้ในการเจริญลักขณูปนิชฌาน ใช้รูปนาม สังขารธรรมซึ่งเป็นธรรมที่มีอยู่จริง ไม่เปลี่ยนแปลงไปจากสภาวะของตนเป็นอารมณ์ที่รู้ได้เฉพาะตนเท่านั้น ที่เรียกว่าปรมัตถอารมณ์ โดยการกำหนด รู้อารมณ์ภายในเป็นหลักก่อนแล้วจึงกำหนดรู้อารมณ์ภายนอกที่เข้ามากระทบทางทวารทั้ง ๖ นี้คือ อารมณ์ที่ใช้ ในการเจริญลักขณูปนิชฌาน ซึ่งจะนำไปสู่การรู้แจ้งพ้นทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความสิ้นทุกข์ไม่มีส่วนเหลือ

ลักขณูปนิชฌาน หมายถึง การเข้าไปเพ่งลักษณะของรูปนาม สังขาร โดยปรมัตถอารมณ์ให้เห็นไตร ลักษณะ มือนิจจลักษณะ ทุกขลักษณะ และอนัตตลักษณะ จนปหานกิเลสได้ด้วยมรรค รู้แจ้งในนิโรธสังจะ ลักขณูปนิชฌานจึงมีความสำคัญ เพราะเป็นเหตุให้เห็นไตรลักษณูปนิชฌานเพื่อยังมรรคให้เกิด หลุดพ้นเข้าสู่ ความดับ บรรลุนิโรธอันเป็นสัจจภาวนิพพาน ดังนั้น ลักขณูปนิชฌาน จึงทำให้เกิดสภาวะของไตรลักษณะ คือ เห็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา เมื่อถึงความเย็นยอดแห่งวิปัสสนาก็ยังมรรคให้เกิดขึ้นเข้าถึงสภาวะการดับของ สังขาร นิโรธก็เกิดขึ้นทันทีไม่มีระหว่างคั่น นิโรธหรือนิพพานจึงเป็นสภาวะที่สงบจากกิเลส และชั้น ๕ ทั้งหลาย นั้นเอง อารมณ์ที่ใช้ในการเจริญลักขณูปนิชฌาน ก็คือ รูปนาม ชั้น ๕ ซึ่งเป็นธรรมที่มีอยู่จริง ไม่เปลี่ยนแปลง เป็นอารมณ์ที่รู้ได้เฉพาะตน เรียกว่าปรมัตถอารมณ์ ซึ่งจะนำไปสู่การรู้แจ้งพ้นทุกข์จากกิเลสทั้งปวง คือ ความ สิ้นทุกข์ไม่มีส่วนเหลือ

^{๑๙๖} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา ปฏิปทาอันเป็นวงศ์แห่งพระอริย เจ้า, หน้า ๓๙.

^{๑๙๗} วิสุทธิ.ฐีกา. ๒/๔๐๖.

^{๑๙๘} สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ), อริยวังสปฏิปทา, หน้า ๓๘ - ๔๐.

๓.๓.๔ ปริญา ๓

ปริญา หมายถึง ปัญญาเป็นเครื่องรู้ คือ ความรู้ที่ซึมซาบไปด้วยสามารถแห่งสามัญลักษณ์มือนิจลักษณ์เป็นต้นหรือด้วยสามารถแห่งการเข้าถึงกิจของตน^{๑๙๙} แบ่งเป็น ๓ ชั้นคือ^{๒๐๐}

๑. ญาตปริญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือ รู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน เช่น รู้ว่าเป็นเวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ นี่คือสัญญา มีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ เป็นต้น

ภูมิแห่งญาตปริญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ปริญยานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ ญาณที่ ๑ นามรูปปริเฉทญาณ ถ้าหากเทียบวิสุทธิก็คือ เริ่มจากทิวฐิตวิสุทธิถึงกังขาวิตรณวิสุทธิ

ญาณที่ปรากฏ คือ ๑) **นามรูปปริเฉทญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นรูป เห็นนามว่าเป็นคนละสิ่งละส่วน ไม่ระคนกัน แยกจากกัน ๒) **ปัจจัยปริคคญาณ** ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูป กับนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

๒. ตีรณปริญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณาคือ รู้ด้วยปัญญาที่หยั่งลึกซึ่งไปถึงสามัญลักษณ์ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา

ภูมิแห่งตีรณปริญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญยานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณ์ของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง เริ่มตั้งแต่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณถึงอุทยัพพญาณ ถ้าหากเทียบวิสุทธิก็คือ เริ่มจากมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

ญาณที่ปรากฏ คือ **สัมมสนญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป-นาม แต่ที่รู้ว่ารูป-นามดับไปก็เพราะ เห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ และ**อุทยัพพญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติยาคือเห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ, เป็นญาณที่เห็นรูป-นามเกิดดับตามความเป็นจริง

๓. ปหานปริญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง

ภูมิแห่งปหานปริญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เพื่อบรรเทาความเพลิดเพลิน สำรอกราคะดับ ตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้ เริ่มตั้งแต่ภังคญาณ ถึงโคตรภูญาณ ถ้าหากเทียบวิสุทธิก็คือเริ่มจากปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณที่ปรากฏ คือ

๑) **ภังคญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับของรูป-นาม,สังขารแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับของสังขารนั้นเป็นอารมณ์ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแตกดับไปอย่างนี้

๒) **ภยญาณ** บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัยเป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น

๓) **อาทิวญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้ เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น

๔) **นิพพิทาญาณ** ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์

^{๑๙๙} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๒๑/๙๒.

^{๒๐๐} ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐., วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒๓๐.

๕) มุจฺจิตุกัมมตาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูป-นาม, อายกพ้นจากการครองรูป-นาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็น ๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ต่อนที่แห้ง

๖) ปฏิสังขยาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นเพื่อ หาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากปัญจขันธ์, เป็นญาณที่ขมกั้เข้มข้น เพื่อให้พ้นจากการครองรูป-นาม

๗) สังขารุเปกขาญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย , เป็นญาณที่พิจารณารูป-นามด้วยอาการวางเฉย ดูบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว

๘) อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นให้เคลื่อนไปตามอริยสัจ เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้, เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล หรือเรียกว่า “อนุตตญาณ”^{๒๐๑}

วิปัสสนาภาวนามีหมวดธรรมที่เกี่ยวข้อง ได้แก่ ญาณ ๓ วิปัสสนาญาณ ๑๖ ปริยญา ๓ วิสุทธิ ๗, อริยสัจ ๔ และ โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ซึ่งได้แสดงความสัมพันธ์หมวดธรรมที่เกี่ยวข้อง ไว้ดังนี้

| ญาณ | วิปัสสนาญาณ ๑๖ | ปริยญา ๓ ^{๒๐๒} | วิสุทธิ ๗ | อริยสัจ ๔ | โพธิปักขิยธรรม ๓๗ |
|------------------|-------------------------------|-------------------------|------------------------------|--|-------------------|
| สัจจญาณ | ปัญญารู้แจ้งการฟังและการศึกษา | - | ศีลวิสุทธิ | - | สติปัฏฐาน ๔ |
| | | | จิตตวิสุทธิ | | |
| กิจจญาณ | ๑. นามรูปปริจเฉทญาณ | ญาคตปริยญา | ทัญญูวิสุทธิ | ทุกข์ | ↓ |
| | ๒. ปัจจัยปริคคหญาณ | | กัังขาวิตตรณวิสุทธิ | สมุทัย | |
| | ๓. สัมมสนญาณ | ศีรณปริยญา | มัคคคคาญาณ ทัสสนวิสุทธิ | นิโรธ(จินตญาณ) | สัมมปัชาน ๔ |
| | ๔. อุทยัพพญาณ | | | สมุทัย,ตทังคนิโรธ | |
| | ๕. กัังคญาณ | ปหานปริยญา | ปฏิบัติทาญาณ ทัสสนวิสุทธิ | แจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ,มรรค | ↓ |
| | ๖. ภยญาณ | | | | อทิธิบาท ๔ |
| | ๗. อาทีนวญาณ | | | | ↓ |
| | ๘. นิพพิทาญาณ | | | | อินทรีย์ ๕ |
| | ๙. มุจฺจิตุกัมมตาญาณ | | | | ↓ |
| | ๑๐. ปฏิสังขยาญาณ | | | | พละ ๕ |
| | ๑๑. สังขารุเปกขา- | | | | ↓ |
| | ๑๒. อนุโลมญาณ | | | | โพชฌงค์ ๗ |
| | ๑๓. โคตรภูญาณ | | | | ↓ |
| | ๑๔. มัคคญาณ | | | | กตญาณ |
| ๑๕. ผลญาณ | | | | | |
| ๑๖. ปัจจเวกขณญาณ | | | | | |

^{๒๐๑} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๑/๑, วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒๖๒-๓๑๙.

^{๒๐๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธิมม, ๒๕๕๘), หน้า ๙๕.

พระพุทธองค์ทรงวางหลักการเจริญปริณญา ๓ ในขณะที่ผัสสะไว้ดังนี้

กตมา ฅาตปริณญา. ผสฺสึ ชาณาติ อัยฺ จกฺขุสมฺผสฺโส อัยฺ โสตสมฺผสฺโส อัยฺ ฅานสมฺผสฺโส อัยฺ ฅิวหาสมฺผสฺโส อัยฺ ฅายสมฺผสฺโส อัยฺ มโนสมฺผสฺโส อัยฺ อธิวจนสมฺผสฺโส อัยฺ ปฎิฅมสมฺผสฺโส อัยฺ สุขเวทนีโย ผสฺโส อัยฺ ทุคฺคเวทนีโย ผสฺโส อัยฺ อทุกขมสุขเวทนีโย ผสฺโส อัยฺ กุสโล ผสฺโส อัยฺ อกุสโล ผสฺโส อัยฺ อพยากโต ผสฺโส อัยฺ กามาจโร ผสฺโส อัยฺ รูปาจโร ผสฺโส อัยฺ อรูปาจโร ผสฺโส อัยฺ สุลลโต ผสฺโส อัยฺ อนิมิตโต ผสฺโส อัยฺ อปปณฺหิตโต ผสฺโส อัยฺ โลกียो ผสฺโส อัยฺ โลกุตฺโร ผสฺโส อัยฺ อตีโต ผสฺโส อัยฺ อนาคโต ผสฺโส อัยฺ ปจฺจุปปนโน ผสฺโสติ ชาณาติ ปสฺสตี อัยฺ ฅาตปริณญา.

ฅาตปริณญา คือ การกำหนดรู้ผัสสะ คือรู้เห็นว่า นี่ตาสัมผัส นี่หูสัมผัส นี่จมูกสัมผัส นี่ลิ้นสัมผัส นี่กายสัมผัส นี่ใจสัมผัส นี่อิวจนสัมผัส นี่ปฎิฅมสัมผัส ..นี่สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นสุข นี่สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นทุกข์ นี่สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นทุกขมสุข...นี่ผัสสะอันประกอบด้วย กุศลจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอกุศลจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอัพยากตจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยกามาจรจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาจรจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอรูปาจรจิต...นี่ผัสสะเป็นของว่างเปล่า นี่ผัสสะเป็นศีล นี่ผัสสะเป็นสมาธิ นี่ผัสสะเป็นโลกียะ นี่ผัสสะเป็นโลกุตระ นี่ผัสสะเป็นอดีต นี่ผัสสะเป็นอนาคต นี่ผัสสะเป็นปัจจุบัน

กตมา ตีรณปริณญา. เอวํ ฅาตํ กตฺวา ผสฺสึ ตีเรตี อนิจฺจโต ทุคฺขโต โรคฺโต คณฺฑโต สลลโต อฆโต อาพาทโต ปฺรโต ปโลกโต อีตีโต อุปทฺทวโต ฅยโต อุปสคฺคโต จลโต ปภงฺคฺโต อทฺฐวโต อตฺถาณโต อเลณฺโต อสรณฺโต ริตฺตโต ตฺจฉโต สุลลโต อนตฺตโต อาทึนฺวโต วิปริณามธมฺมโต อสารถโต อฆมฺมโต วรฺกโต วิภาวโต สาสวโต สงฺขตโต มารามิสฺโต ชาติธมฺมโต ฅราธมฺมโต พยาธิธมฺมโต มรณธมฺมโต โสภปริเวททุคฺโขทฺมณฺสสุปายาสธมฺมโต สจฺกิลสิธมฺมโต สมุทฺยโต อตฺถงฺคฺมโต อสสาทโต อาทึนฺวโต นิสฺสรณฺโต ตีเรตี อัยฺ ตีรณปริณญา ฯ

ตีรณปริณญา คือ การพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค.ดังหัวผี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด อุบาทว์ ภัย อุปสรรค หวั่นไหว แตกพัง ไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่างเปล่า สุกญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชรฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งเหยื่อมาร มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสภะปริเวท ทุคฺโขทฺมณฺสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา...พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้แช่มชื่น เป็นอาทีนวะ เป็นนิสสรณะ

กตมา ปหฺนปริณญา. เอวํ ตีรยิตฺวา ผสฺเส ฅนฺทราคํปชฺหตี วินฺเทตี พฺยณฺตึกโรตี อนภาวงฺคเมตี. วุตฺตํ เหน็ด ฅควตาโย ภิกฺขเว ผสฺเสสุ ฅนฺทราโค ตํ ปชฺหถ เอวํ โส ผสฺโส ปหีโน ภวิสฺสตี อฺจฉินฺนฺมุโล ตาลาวตฺถุกโต อนภาวงฺคโต อายตฺตืออนุปาทมฺโมตี. อัยฺ ปหฺนปริณญา.

ปหฺนปริณญา คือ การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำฉันทราคะในผัสสะให้สิ้นไป ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันทราคะในผัสสะใด ท่านทั้งหลายจงละฉันทราคะนั้น ฉันทราคะนั้นจักเป็นของอันท่านทั้งหลายละแล้ว มีมูลรากอันตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มีที่ตั้งจุจตาลยอดด้วนถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคตเป็นธรรมดา โดยประการอย่างนี้”^{๒๐๓}

ปริณญา^{๒๐๔} ๓ นี้เป็นโลกียะมีขั้น ๕ เป็นอารมณฺ์ เป็นกิจในอริยสัจข้อที่ ๑ คือทุกขอริสัจ แต่ในทาง

^{๒๐๓} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.
^{๒๐๔} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ.ปยุตฺโต.), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม, ข้อ ๙๑. หน้า ๑๑๒. ตูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๕-๖๒/๖๒-๖๙.

ปฏิบัติจัดเข้าในวิสุทธิข้อ ๓ ถึง ๖ ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณถึงปัจฉยปริคคญาณ เป็นภูมิแห่งญาณปริญาณ ตั้งแต่กาลาปสัมมสนญาณถึงอุทยัพพยานุปัสสนาเป็นภูมิแห่งตริณปริญาณ ตั้งแต่กังคานุปัสสนาขึ้นไป เป็นภูมิแห่งปหานปริญาณ

เรื่องกิจ ๔ มีปริญาณกิจเป็นต้นที่พระพุทธองค์ตรัสไว้ในกิจเหล่านั้นปริญาณมี ๓ อย่าง ต่างกันโดยชื่อ แต่โดยความหมายนัยเดียวกัน แต่จะแปลกตรงที่..

ญาณปริญาณ ความกำหนดรู้ที่แสดงไว้ว่า อภิญญาปัญญา (ปัญญาหรือปัญญาไฉยธรรม) แปลว่า ธรรมทั้งหลายใดๆ เป็นธรรมที่พระโยคาวจรรู้ด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ธรรมทั้งหลายนั้นๆ ก็เป็นชื่อว่าเธอรู้แล้ว^{๒๐๕} หรือความรู้ยิ่งซึ่งนามรูปพร้อมทั้งปัจฉยเป็นภูมิหนึ่งโดยเฉพาะแห่งญาณปริญาณนั้น^{๒๐๖}

ตริณปริญาณ เป็นความกำหนดรู้ที่ท่านแสดงขึ้นต้นว่า “ปริญาณปัญญา (รู้ปัญญาไฉยธรรม) ชื่อว่า ญาณ โดยอรรถว่าวิจารณ์^{๒๐๗}” เมื่อโยคิกำหนดรู้แล้ว ธรรมทั้งหลายนั้นๆ ก็เป็นอันชื่อว่าเธอวิจารณ์แล้ว โดยพิสดารตามพระพุทธวจนะว่า ตูกรภิกษุทั้งหลาย สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้ สิ่งทั้งปวงพึงกำหนดรู้เป็นไฉน ตูกรภิกษุทั้งหลาย จักขุเป็นสิ่งทั้งกำหนดรู้ ฯลฯ^{๒๐๘}” ชื่อว่า ตริณปริญาณ (กำหนดรู้ด้วยการวิจารณ์)

ปหานปริญาณ (ปัญญารู้ละพาทัพพธรรม) ชื่อว่าญาณ โดยอรรถว่าสละได้ เป็นการกำหนดรู้ด้วยการละได้ตั้งแต่กังคานุปัสสนา จนถึงมรรคญาณเป็นภูมิแห่งปหานปริญาณและปริญาณทั้ง ๓ เป็นกิจแห่งมรรคญาณด้วยกัน

๑) **ญาณปริญาณ** กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือ กำหนดรู้สิ่งนั้นๆ ตามลักษณะที่เป็นสภาวะของมันเอง พอให้แยกออกจากสิ่งอื่นๆได้

๒) **ตริณปริญาณ** กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ กำหนดรู้สังขารด้วยการพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ว่าสิ่งนั้นๆ มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๒๐๙}

๓) **ปหานปริญาณ** กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ กำหนดรู้สังขารว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงขั้นละนิจสัจญาณเป็นต้น^{๒๑๐}

ปริญาณ ๓ นี้ เป็นโลกียะ มีขั้น ๕ เป็นอภิญญาเป็นกิจในอริยสัจข้อที่ ๑ คือทุกขสัจ ในทางปฏิบัติจัดเข้าใน วิสุทธิ ข้อ ๓-๖ คือ

- ๑) ตั้งแต่นามรูปปริเฉทญาณ ถึง ปัจฉยปริคคญาณ เป็นภูมิแห่ง**ญาณปริญาณ** (ทวิภูมิจินวิสุทธิ และ กังขาวิตรณวิสุทธิ)
- ๒) ตั้งแต่สัมมสนญาณ ถึง อุทยัพพญาณ เป็นภูมิแห่ง**ตริณปริญาณ** (มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ)
- ๓) ตั้งแต่กังคญาณ ขึ้นไป เป็นภูมิแห่ง**ปหานปริญาณ**(ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ)^{๒๑๑}

^{๒๐๕} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖.

^{๒๐๖} เรื่องเดียวกันหน้า ๒๕๗.; มหาภูทิกอาธิบายว่า เพราะไม่เป็นวิสัยแห่งปริญาณอื่น.

^{๒๐๗} เรื่องเดียวกันหน้า ๒๕๗.; ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๒๘.

^{๒๐๘} เรื่องเดียวกันหน้า ๒๕๗.; ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓.

^{๒๐๙} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๑๐๓.

^{๒๑๐} เล่มเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

^{๒๑๑} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๓๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ผลิธรรม, ๒๕๕๘), หน้า ๙๕.

๓.๓.๕ ปริยญา ๓ สงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖

| วิปัสสนาภูมิ ๖ | ปริยญา ๓ (Pariññā) | | |
|---------------------|---|---|---|
| | ญาคปริยญา | ตีรณปริยญา | ปหานปริยญา |
| (๑) ชั้นที่ ๕ | กำหนดขั้นรู้ในชั้นที่ ๕ เป็นอารมณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา | กำหนดพิจารณาชั้นที่ ๕ อยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา | กำหนดหยั่งรู้ถึงขั้นที่ ๕ ละถอนความรู้สึที่ทำลายทิวฐิ วิปลาศได้ |
| (๒) อายุตนะ ๑๒ | กำหนดขั้นรู้ในสิ่งที่มากระทบทางอายุตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์ของวิปัสสนา | ขั้นกำหนดพิจารณาเห็นอายตนะ ๑๒ เป็นพระไตรลักษณ์ เป็นภูมิวิปัสสนา | กำหนดขั้นละถอนอายุตนะ ๑๒ การกำหนดรู้ขั้นละได้ถอนได้เป็นภูมิวิปัสสนา |
| (๓) ธาตุ ๑๘ | กำหนดขั้นรู้สภาวะธาตุ ๑๘ เป็นอารมณ์เป็นภูมิวิปัสสนาฯ โดยความเป็นสภาวะธาตุเท่านั้น | กำหนดพิจารณาธาตุ ๑๘ เห็นเป็นไตรลักษณ์เอาพิจารณาธาตุเป็นอารมณ์ภูมิวิปัสสนา | การกำหนดละถอนธาตุ ๑๘ ได้ ละได้เอามาเป็นอารมณ์ภูมิของวิปัสสนา กำหนดละได้ |
| (๔) อินทรีย์ ๒๒ | กำหนดรู้ถึงความใหญ่ในอินทรีย์ ๒๒ เป็นภูมิของวิปัสสนา | การพิจารณาอินทรีย์ ๒๒ พระไตรลักษณ์ที่ปรากฏเป็นภูมิวิปัสสนา | การละกิเลสด้วยการกำหนดพิจารณาในอินทรีย์ |
| (๕) สัจจะ ๔ | ขั้นกำหนดรู้หรือยัสัจ ๔ เข้าใจหลักของทุกข์ควรกำหนดรู้ | ขั้นกำหนดพิจารณาอริยสัจ ๔ ในไตรลักษณ์ที่ปรากฏเป็นภูมิ | การละกิเลสด้วยการกำหนดพิจารณาในอริยสัจ ๔ |
| (๖) ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ | กำหนดรู้ปฏิจจ-สมุปบาท ๑๒ | การพิจารณาปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ด้วยพระไตรลักษณ์ที่ปรากฏเป็นภูมิ | การละกิเลสด้วยการกำหนดพิจารณาในปฏิจจสมุปบาท ๑๒ |

ปริยญา ๓ สามารถสงเคราะห์เข้าในวิปัสสนาภูมิ ๖ ได้ โดยขั้นแรกมีการกำหนดรู้ในวิปัสสนาภูมิทั้งหมด โดยขั้นที่ ๒ โดยการกำหนดพิจารณาวิปัสสนาภูมิทั้งหมด และโดยขั้นที่ ๓ โดยการกำหนดเจริญสติกำหนดละ หรือถอนวิปัสสนาภูมิทั้งหมดออกเสียได้

กล่าวโดยสรุป คือ ปริยญา ๓ นั้นเอง เพราะเป็นปัญญาที่สามารถกำหนดรู้ในวิปัสสนาภูมิทั้ง ๖ อันจะเป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง เพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ คือ มรรค ผล นิพพาน เป็นเป้าหมายสูงสุดในทางพระพุทธศาสนาเถรวาท

ปริยญา ๓ เป็นแนวทางแห่งการปฏิบัติมุ่งตรงเข้าสู่ความเป็นอริยบุคคลขั้นต้นตั้งแต่พระโสดาบันไปจนถึงพระอรหันต์ ถึงแม้ว่า ผู้ปฏิบัติจะมีได้บรรลุธรรมในขั้นสูง แต่ก็จะเป็นเชื่อเป็นอุบิสัยติดตัวไปในกายภาคหน้า อย่างน้อยก็จะเป็นการฝึกฝนอบรมกาย วาจา และใจให้ตั้งอยู่ในไตรสิกขา ๓ มีศีล สมาธิ และปัญญา เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ สังคมมนุษย์ก็จะอยู่กันอย่างมีความสุข อันเนื่องมาจากผลการปฏิบัติที่รับแนวทางของปริยญา ๓ นำมาซึ่งความเจริญในทางพระพุทธศาสนา และการดำเนินวิถีชีวิตที่ดีงามต่อไป

๓.๓.๖ ปริญา ๓ สงเคราะห์ในวิสุทธิ ๗

| วิสุทธิ ๗ | ปริญา ๓ | | |
|-----------------------------------|--|---|--|
| | ญาณปริญา | ตีรณปริญา | ปหานปริญา |
| ๑) ศีลวิสุทธิ | รู้จักกรรมและผลกรรม | เห็นภัยในวัฏสงสาร | ละทุกจริต ๓ ได้ |
| ๒) จิตตวิสุทธิ | รู้ภัยของกามฯ | เห็นคุณของสมาธิ | ละกามได้ด้วยสมาธิ |
| ๓) ทิณฺณวิสุทธิ | กำหนดรู้รูป-นาม ^{๒๑๒} ตามเป็นจริง | การพิจารณาเห็นรูป-นามอยู่ในไตรลักษณ์ | กำหนดขั้นละความเห็นผิดในรูป-นาม |
| ๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ | กำหนดรู้การข้ามพ้นความสงสัยในรูป-นาม | กำหนดขั้นพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม อยู่ในไตรลักษณ์ | กำหนดขั้นละพ้นความสงสัยในรูป-นาม |
| ๕) มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ | กำหนดขั้นรู้เห็นทางที่ถูกต้อง | กำหนดขั้นพิจารณาเห็นหนทางด้วยพระไตรลักษณ์ | กำหนดขั้นรู้เห็นแนวทางที่ถูกต้องว่าใช่ทางมิใช่ทาง |
| ๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ | กำหนดหยั่งรู้ในข้อปฏิบัติด้วยความบริสุทธิ์ | กำหนดหยั่งรู้พิจารณาข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่ความบริสุทธิ์ | กำหนดหยั่งรู้ข้อปฏิบัติและมุ่งสู่พระนิพพาน |
| ๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ^{๒๑๓} | กำหนดหยั่งรู้ด้วยปัญญาที่บริสุทธิ์ | กำหนดหยั่งรู้พิจารณาเห็นความบริสุทธิ์ด้วยญาณปัญญา | กำหนดหยั่งการละกิเลสที่ละได้แล้วและที่ยังเหลืออยู่ มุ่งสู่มรรคผลนิพพาน |

ความจริงวิสุทธิ ๗ นี้เป็นขั้นตอนแห่งการปฏิบัติที่ตรงถูกต้องตามหลักแห่งไตรสิกขา และเชื่อมโยงเข้าสู่วิปัสสนาภาวนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ อันเป็นข้อปฏิบัติธรรมที่จะทำให้สรรพสัตว์บริสุทธิ์หมดจด มุ่งตรงเข้าสู่มรรคผลนิพพาน

^{๒๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด, ๒๕๕๐), หน้า ๗๙ - ๙๐.

^{๒๑๓} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๙๕ - ๑๓๐.

๓.๔ ญาณ ๑๖ ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

ผลสำเร็จของการเจริญวิปัสสนา คือ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเพียงหนึ่งเดียวเท่านั้น (เอกายนมรรค^{๒๑๔}) ประกอบด้วยช่วงทางแห่งความบริสุทธิ์ ๗ ทอด^{๒๑๕} อันจำแนกออกได้เป็นแนวการศึกษา ๓ ขั้นตอน คือ ศีล สมาธิ และปัญญา ปราภผลเป็นสภาวะญาณ เป็นขั้นๆ

ญาณ คือ ปัญญาหรือโสมพะ ซึ่งทั้งสามคำนี้ต่างกันแต่พยัญชนะเท่านั้น แต่โดยองค์ธรรมเป็นอันเดียวกันคือปัญญาเจตสิก จิตที่ประกอบกับปัญญา เรียกว่าญาณสัมปยุตต์^{๒๑๖} หรือปัญญินทรีย์ (ภาวะที่รู้ ภาวะที่ฉลาด ภาวะที่รู้ละเอียด ความรู้อย่างแจ่มแจ้ง ความค้นคิด ความใคร่ครวญ ความเห็นแจ้ง ความรู้ดี)^{๒๑๗} ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคแสดงลักษณะญาณ ไว้ว่า “ญาณมีการตรัสรู้สภาวะแห่งธรรมเป็นลักษณะ มีการกำจัดเสียซึ่งความมืด คือโสมพะอันปิดบังสภาวะแห่งธรรมทั้งหลายเป็นรส มีความหายหลงเป็นผล ส่วนสมาธิจัดเป็นปทัฏฐาน (คือเหตุใกล้) ของญาณนั้น”^{๒๑๘} ซึ่งมีพระบาลีรับรองว่า “สมาหิตโย ยถาภูตัง ชานาติ ปสสตี. ผู้มีจิตตั้งมั่นแล้ว (เป็นสมาธิ) ย่อมรู้เห็นตามเป็นจริง”^{๒๑๙}

วิปัสสนาญาณ หมายถึง ปรีชาญาณที่บังเกิดขึ้นภายในจิตของบุคคลผู้กำหนดรู้รูป-นามปรมาณเป็นอารมณ์ บังเกิดขึ้นได้ด้วยผลของการปฏิบัติให้สมบูรณ์ในไตรสิกขา คือ ศีล สมาธิ ปัญญา จนสภาพจิตของบุคคลตั้งมั่นไม่หวั่นไหวเป็นสมาธิ สงบปราศจากกิเลสนิวรณ์ น้อมไปเพื่อจะรู้ความจริงในอริยสัจ^{๒๒๐}

สรุปว่า ญาณ คือธรรมชาติที่รู้แจ้งตามความจริง ที่เรียกว่าอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค มีลักษณะแห่งการรู้สภาวะธรรมตาแห่งธรรมทั้งหลาย คือ ลักษณะ ๓ มี อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีลักษณะส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืด หรือกำจัดอวิชชา คือ ความไม่รู้ ซึ่งเป็นเหมือนกับความมืดอันทำให้หลงให้สิ้นสูญไปขณะเดียวกัน ก็ทำวิชา คือ ความรู้ซึ่งเปรียบเสมือนความสว่างให้เกิดขึ้น ทำให้หายจากความหลง มีลักษณะรู้ทั่วถึงธรรมทั้งหลาย มีลักษณะการแทงตลอดสภาวะธรรมทั้งปวง

ในปกรณ์วิเสสวิสุทธิมรรคแสดงลำดับญาณไว้ ๑๖ ญาณ^{๒๒๑} นับตั้งแต่นามรูปปริจเฉทญาณ จนถึงปัจจุเวกขณะญาณ ซึ่งบังเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาแบบสุทธวิปัสสนา

ญาณ ๑๖ คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริง แก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่า การเจริญสุทธญาณวิปัสสนา ตามลำดับมี ๑๖ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

^{๒๑๔} อัง.ทุกก.(ไทย) ๒๐/๘๘/๓๑๕, ขุ.ม.อ.(บาลี) ๓/๕๐

^{๒๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๕๗-๒๕๙/๒๗๗-๒๘๓, วิสุทธิ คือความบริสุทธิ์ที่สูงขึ้นไปเป็นขั้นๆ หมายถึง ธรรมที่ชำระสัตว์ให้บริสุทธิ์ ทำไตรสิกขาให้บริบูรณ์เป็นขั้นๆ ไปโดยลำดับ จนบรรลุพระนิพพาน มี ๗ ช่วง คือ ๑) สีลวิสุทธิ ความบริสุทธิ์แห่งศีล ๒) จิตตวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งจิต ๓) ทิณณวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งทิณณ ๔) กังขาวิตรณวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณเป็นเครื่องข้ามพ้นความสงสัย ๕) มัคคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณที่รู้เห็นว่าเป็นทางหรือมิใช่ทาง ๖) ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณที่รู้เห็นทางดำเนิน ๗) ญาณทัสสนวิสุทธิ ความหมจดจดแห่งญาณทัสสนะ ขุ.ป.อ.(บาลี)๑/๒๕/๑๓๘

^{๒๑๖} มหามกุฏราชวิทยาลัย, อภิธัมมัตถวิภาวินีฎีกาแปล, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพฯ :โรงพิมพ์มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕), หน้า ๙๖.

^{๒๑๗} อภิ.สง. (ไทย)๓๔/๓๔/๓๓.

^{๒๑๘} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๖.

^{๒๑๙} อัง.ทสก. (บาลี) ๒๔/๒/๓.

^{๒๒๐} สัม. (ไทย) ๑๙/๑๖๗๐/๕๓๐.

^{๒๒๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๓/๑/๕๕.

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณเห็นรูป-เห็นนาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจสุดมยปัญญา และจินตามยปัญญาอยู่ ยังมีอารมณ์เป็นสมณะ คือเป็นบัญญัติอารมณ์ผสมอยู่มาก

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูป-นาม ได้แก่ อุทัพพญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา แต่ยังมีจินตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง มีอารมณ์เป็นวิปัสสนา คือมีรูป-นามปรมาตต์ เป็นอารมณ์

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูป-ทุกนามที่กำหนดรู้ ได้แก่ ภังคญาณ เป็นต้นไป เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญาโดยแท้ มีอารมณ์เป็นปรมาตต์ล้วน^{๒๒๒}

๓.๔.๑ ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

นามรูปปริจเฉทญาณ แปลว่า ปัญญาเห็นว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูป-นามแท้จริงเป็นอย่างไร และสามารถแยกแยะแยกนามออกจากกันได้ ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน คือปัญญาที่รู้แจ้งรูป-นาม^{๒๒๓} เรียกว่า สังขารปริจเฉทบ้าง นามรูปวฏฐานบ้าง

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคเท่านั้น แต่ถ้าศึกษาขุททก นิกาย ปฏิสัมภิตามรรค อันแสดงถึงวัตถุนานัตตญาณ โคจรนานัตตญาณ^{๒๒๔} จริยานานัตตญาณ ภูมินานานัตตญาณ และธัมมนานัตตญาณ ก็จะพบว่ามื่อรรถเดียวกัน^{๒๒๕}

ญาณนี้ โยคี^{๒๒๖} กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่า เป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่งไม่ได้ระคนปนกันจนแยกกันไม่ได้ การรู้จักจำแนกรูปและนาม อันเป็นสิ่งที่ถูกรู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึงความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่ที่เป็นของจริงก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

รูป คือ ธรรมชาติที่สุกอรอนได้ง่าย ที่ถูกจิตรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งได้แก่ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ และประสาทสัมผัสนั้น ๆ ซึ่งมีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอ คัมภีร์อธิบายว่า ธรรมชาติโดยย่อแตกสลายเพราะ ความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนี้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่ารูป^{๒๒๗}

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและ เจตสิกด้วยกัน มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ ๔ คือ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญาณขันธ อรรถกถาปฏิสัมภิตาอธิบายว่า ธรรมชาติโดยย่อรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านาม คือ น้อมไปสู่อารมณ์^{๒๒๘}

^{๒๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๑**, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

^{๒๒๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), **ลำดับโสฬสญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๒, กรุงเทพฯ : บริษัท ช. ไรซ์พิพัตน์ จำกัด, ๒๕๔๓, หน้า ๕๑.

^{๒๒๔} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒.

^{๒๒๕} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๗๓/๑๒๓.

^{๒๒๖} **โยคี** หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในการเจริญกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิต ช่มจิต ทำจิตให้รำไร จิตตั้งมั่น และวางเฉย (ขุ.ม.อ.(บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

^{๒๒๗} อัง.เอก.อ. (ไทย) ๑/-/๑/๓๓.

^{๒๒๘} ขุ.ป.อ (ไทย) ๗/-/๑/ ๒๔๘.

เนื้อหาสาระของญาณนี้ มีอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า อตตัตตัตตที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมาตตธรรม (ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูป-นามเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตัตตัตตเป็นเพียงสภาวะธรรม ไม่ควรยึดมั่นว่า มีอตตัตตัตต (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตัตตของเรา^{๒๒๙}) ความเห็นเช่นนี้ถือว่า เป็นทิวฏฐิตวิสุทธิ คือ มีความเห็นที่บริสุทธิ์^{๒๓๐}

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียง รูปกับนามเท่านั้น คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่นว่า เห็นว่า การเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ตัวมันเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้ เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไป จัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้ เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้ คือ เห็นว่า รูปก็อย่างหนึ่ง เห็นว่า นามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า สามารถแยกแยะนามได้ เห็นรูปเห็นนามต่างกัน ไม่ว่าจะเห็นทวารอื่นก็ตาม ขณะที่ยืน ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากกระทบกาย มีสติรู้ทัน ก็เห็นว่า เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง นั่นก็เป็นแต่ธรรมชาติที่มากกระทบแล้วก็สลายไป ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ส่วนตัวจิตใจเป็นตัวที่เข้าไปรู้ได้ เป็นธรรมชาติ ชนิดหนึ่ง เป็นนามธรรม หรือลมหายใจที่เข้าออกกระทบโพรงจมูก หายใจเข้าเย็น หายใจออกร้อน เป็นตัวที่ไม่สามารถจะไปรับรู้ อะไรได้ มีหน้าที่กระทบแล้วก็สลายไป เป็นรูปธรรม ส่วนตัวจิตที่เข้าไปรับรู้ลมหายใจ สามารถที่จะรับรู้ อะไรได้ ก็ไปรับรู้ลมหายใจ เป็นนามธรรม เห็นลมหายใจเป็นเพียงสภาวะอย่างหนึ่ง เห็นจิตที่เข้าไปรู้ลมหายใจก็เป็นสภาวะอีกอย่างหนึ่ง อย่างนี้ก็เรียกว่า มีปัญญาแยกสภาวะรูป-นามได้ ก็จะทำให้เข้าใจว่า ในชีวิตนี้มันไม่มีอะไร ในเนื้อแท้จริงๆ แล้วมีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นเท่านั้น ปราศจากความเป็นสัตว์เป็นบุคคล ในขณะที่จิตไปสัมผัสรูป-นามนั้น ก็ไม่มีสัตว์บุคคลตัวตนอะไรต่ออะไร

๓.๔.๒ ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูป กับนาม เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

ปัจจัย แปลว่า เหตุและผล ปริคคห แปลว่า กำหนดรู้ ญาณ แปลว่า ปัญญา

“ปัจจัยปริคคหญาณ^{๒๓๑}” แปลว่ามีปัญญาที่กำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เหตุคือสิ่งที่เกิดก่อน ผลคือสิ่งที่เกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อน รูปเกิดทีหลัง เป็นต้น

บางที่เรียกว่า ธรรมัญญิตินามบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทสสนะบ้าง^{๒๓๒} และผู้ประกอบด้วยญาณขั้นนี้ พระอรหันตภิกษุเรียกว่าเป็น “จุฬโสดาบัน”^{๒๓๓} คือพระโสดาบันน้อย เป็นผู้มึนคติในทางก้าวหน้าที่แน่นอนในพระพุทธศาสนา

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค แต่ถ้าศึกษาคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค ก็จะพบว่า เนื้อหาสาระของญาณนี้ตรงกับธรรมัญญิตินาม (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม)^{๒๓๔} ที่ท่านพระสารีบุตรได้นำปฏิจจนุปบาทมาจำแนกไว้ ผู้ปฏิบัติตามถึงญาณนี้จะทราบถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุ

^{๒๒๙} การเห็นว่า “นั่นของเรา” เป็นอาการของตัณหา, การเห็นว่า “เราเป็นนั่น” เป็นอาการของมานะ, การเห็นว่า “นั่นเป็นอตตัตตของเรา” เป็นอาการของทิวฏฐิต (ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๔๑/๑๗)

^{๒๓๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๕๐

^{๒๓๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๕๙.

^{๒๓๒} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

^{๒๓๓} อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๗/๙๙.

^{๒๓๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

ปัจจัยตามหลักปัจจุสมุปบาท สำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระผู้สร้างโลก(God) เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องนี้โดยสิ้นเชิง

สภาวะของญาณนี้ : คือ เห็นเหตุปัจจัยของรูป-นาม คือจะเห็นว่ารูป- นามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน มีความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยกัน เช่น ขณะที่การก้าวไปๆ การคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นไปเพราะว่ามีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือมีจิตปรารถนาจะให้ กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหว ไป จิตปรารถนาจะยืน กายก็ยืน จิตปรารถนาจะเดิน กายก็เดิน จิตปรารถนาจะนอน กายก็นอน คือลมก็ไป ผลักดันให้กายนั้นเป็นไป อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัย ให้เกิดรูป นามคือจิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่ก้าวไป รูปที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย

ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่น เสียง : เสียงมีมากระทบประสาทหู เสียงเป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหูซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้ยินขึ้น เกิดการรับรู้ทางหูขึ้น ก็จะมองเห็นว่ามีเหตุปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่ารูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง เป็นรูป มากระทบกายก็เกิดการรับรู้ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียรดูรูป-นาม เห็นความเกิดดับ เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูป-นามอยู่เสมอก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓

ผู้ประกอบด้วยญาณนี้ ชื่อว่า จูฬโสดาบัน คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า อิมินา ปน (ปัจจัยปริศน) ญาณน สมณนาคโต วิปสสโก พุทธสาสนเน ลทธสสาโส ลทธปติฏฐโฐ นียตคตโก จูฬโสดาปนโน นาม โหติ^{๒๓๕}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา อธิบายอีกว่า “อปริหีนกขาวิตรณวิสุทธิโก วิปสสโก โลภียาที สีสสมาธิปณญสาสมปทาที สมณนาคตตดา อุตตริ อปปฏิวิชฌนโต สุตติปรายโน โหตีติ วุตตัม “นียตคตโกตีโต เอว จูฬโสดาปนโน นาม โหติ”^{๒๓๖}

ผู้เจริญวิปัสสนา ที่กำลังก้าวหน้าในกัณฑ์ขาวิตรณวิสุทธิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสมาธิ ปัญญาที่บริสุทธิ์แล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นหลุดพ้น (เพราะเป็นโลกิยะ) ถึงแม้จะยังไม่บรรลुकุณธรรมพิเศษยิ่งๆ ขึ้นไปก็ตาม แต่ก็เป็นผู้มีสุคติภพเป็นที่ไปเบื้องหน้า ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “นียตคตโก” (เป็นผู้มีคตภพที่แน่นอนคือ ชาติต่อไป ๑ ชาติไม่ตกอบายภูมิ) และด้วยเหตุที่เป็นผู้มีคตภพที่แน่นอนนี้ จึงได้ชื่อว่า “เป็นพระจูฬโสดาบัน” เป็นผู้ได้รับความเบาใจ ได้ที่พึ่งในพระพุทธศาสนา เป็นผู้ที่มีทางเดินไปสู่ความเป็นพระโสดาบันอย่างแน่นอน^{๒๓๗}

๓.๔.๓ ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

อตีตानาคตปจจุปปนนานัน ฌมมานัน สงขิปิตวา ววตถานเน ปณญา สมมสนเณ ญาณ^{๒๓๘}

ปัญญารู้แจ้งในขณะกำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นาม โดยอาการ ๓ อย่าง คือ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา^{๒๓๙}

สัมมสน แปลว่า พิจารณา ญาณ แปลว่า ปัญญา สัมมสนญาณ^{๒๔๐} แปลว่า ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์ เพราะเหตุว่ามีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจัง ลักษณะความแปรปรวนไม่ยั่งยืน ความไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ลักษณะความบีบคั้น ความทนได้ยาก เป็นทุกข์

^{๒๓๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑.

^{๒๓๖} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔.

^{๒๓๗} พระพุทธโฆสเถระรจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ แปล, วิสุทธิมรรค, หน้า ๙๗๘.

^{๒๓๘} ชุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๑, โสภณมหาเถระอัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ), หลักการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘๓.

^{๒๓๙} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕/๑.

^{๒๔๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๖๑.

๓. อนัตตา ลักษณะความไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป-นาม แต่ที่รู้ว่ารูป-นามดับไปก็เพราะเห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกรูป-นามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ รู้ว่ารูป-นามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราวๆ เมื่อถูกรู้และรูป-นามทั้งปวงนั้นล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎกขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๕) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารระสำคัญของญาณนี้ คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่า รูป-นามดับไป และเห็นรูป-นามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันไป แต่สันตติ(ความสืบต่อ)ยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ(ความนึก พิจารณา) หลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสินีว่า อิทานิ ยสฺมา เหฏฺฐา สรฺุเบ นามรูปวตฺถานญฺานํ น วุตฺตํ, ตสฺมา ปญฺจชานามรูปูปเภทํ ทสฺเสตุ อชฺชตฺตวตฺถานเ ปญฺญาวตฺถนฺนตเต ญฺานนฺตือาทินิ ปญฺจ ญฺานานิ อุทฺธิฏฺฐานิ^{๒๔๑}

ปัญญาญาณที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสืบต่อกันอย่างรวดเร็วของนามธรรมและรูปธรรม แยกออกเป็น ๔ นัย คือ

๑) กลาปสัมมสนนัย เห็นชัดถึงรูปอดีต ปัจจุบัน อนาคต รูปภายใน,นอก,หยาบ-ละเอียด,ใกล้,ไกล รูปเลว-ประณีต ทั้งหมดเป็นอนิจจังสิ้นไปถ่ายเดียวไม่มีกลับ

๒) อัถธานสัมมสนนัย เห็นรูป-นามในอดีตไม่เป็นปัจจุบัน รูป-นามปัจจุบันไม่เป็นอนาคต รูปภายในไม่เป็นรูปภายนอก ฯลฯ เป็นต้น มีเหตุปัจจัยกันอยู่ ปัจจุบันดี อนาคตดี ปัจจุบันชั่ว อนาคตชั่ว^{๒๔๒}

๓) สันตติสัมมสนนัย พิจารณาเห็นรูปร้อนหายไปรูปเย็นเกิด รูปเย็นดับรูปร้อนเกิด รูป-นามไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

๔) ขณสัมมสนนัย เห็นความเกิดดับกันอยู่เรื่อยไป ไม่ว่าจะยืน เดิน นั่งนอน และเห็นว่า ชั้นธ ๕ เกิดเพราะอวิชชาเกิด ชั้นธ ๕ ดับเพราะอวิชชาดับ^{๒๔๓}

ตั้งแต่ญาณ ๑ ถึงญาณ ๓ นี้เรียกว่า “ญาณปริญาณ” คือ ปัญญาที่ประจักษ์ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏโดยสภาพไม่ใช่ตัวตน เป็นพื้นฐานให้น้อมพิจารณา ลักษณะของรูป-นามอื่นเพิ่มขึ้น^{๒๔๔}

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ คือ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม เห็นความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูป-นาม เห็นความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูป-นาม แต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

ในญาณที่ ๓ นี้ ยังเอาสมมุติบัญญัติมาปน ยังมีสุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) มาเอาจินตามยปัญญา (ความตรึกนึกคิด)^{๒๔๕} มาปนอยู่ด้วย ยังไม่บริสุทธิ์ในความเห็นก็ทำให้รู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่ยังมีสมมุติบัญญัติ เป็นปัญญาที่ได้จากการฟัง จากการคิดพิจารณาขึ้นมา^{๒๔๖} เมื่อได้ทำความเพียรกำหนดดูรูป-นามเรื่อยไปก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๔

^{๒๔๑} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/-/๓๖
^{๒๔๒} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๕๒.
^{๒๔๓} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๒/-/๘๒๕.
^{๒๔๔} ขุ.ป. อ. (ไทย) ๗/-/๑/๙๑.
^{๒๔๕} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.
^{๒๔๖} คูใน อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๗๖๘/๕๐๔.

๓.๔.๔ ญาณที่ ๔ ตรุณอุทฺทพยญาณ

ปัจจุปปนนานัน ฌมมานัน วิปริณามานุปัสสนเน ปถณา อุทฺทพฺพยานุปัสสนเน ญาณํ ปิณฺญาที่เห็นสภาวะ
ความเกิด-ดับของรูป-นามตามความเป็นจริง โดยไม่ขาดสาย

อุปฺปาททงคานุปัสสนาวสฺสพวตฺตํ ญาณํ อุทฺทพฺพญาณํ. ญาณที่เห็นไปด้วยอำนาจการพิจารณา
ความเกิดขึ้น และความดับไปแห่งสังขารทั้งหลาย ชื่อว่า อุทฺทพฺพญาณ^{๒๔๗}

เป็นญาณที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนโดยสันตติชาติ คือ เห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับ
และเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทฺทพฺพญาณนี้ยัง
จำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทฺทพฺพญาณ (ญาณที่ยังอ่อนอยู่) และพลวอุทฺทพฺพญาณ(ญาณที่แก่กล้าแล้ว) รู้ว่า
รูป-นามและปฏิภิกิริยาของจิตต่อรูป-นามที่จิตไปรู้เข้า ล้วนแต่เกิดดับต่อเนื่องกันไป

ลักษณะของญาณนี้ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามมรรค^{๒๔๘} ผู้ปฏิบัติได้ดำเนินมาถึงญาณนี้แล้ว
ย่อมเห็นสภาวะลักษณะ ดังนี้

ปัญญาที่เห็นเนื่องๆ ในความแปรผันของปัจจุปัณธรรมทั้งหลายคือ รูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบัน
ลักษณะความเกิดขึ้นแห่งรูปนั้น ชื่อว่า อุทฺทเย (ความเกิดขึ้น) ลักษณะความแปรผันไปแห่งรูปนั้น ชื่อ
ว่า วยะ (ความเสื่อม) ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่า

อนุปัสสนาญาณ^{๒๔๙}

เวทนาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ สัญญาที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ สังขารที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ วิญญาณที่
เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ ภาพที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ เป็นปัจจุบัน ลักษณะความบังเกิด(แห่งภพนั้น) ชื่อว่าความ
เกิดขึ้น ลักษณะความแปรผันไป (แห่งภพนั้น) ชื่อว่าความเสื่อมไป ปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่า
อนุปัสสนาญาณ^{๒๕๐}

ปัญญาที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไป ชื่อว่า อุทฺทพฺพญาณ มี ๒ อย่าง คือ

๑. **ตรุณอุทฺทพฺพญาณ** คือ ญาณอย่างอ่อน ที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดปะปนอยู่ เรียกว่า มัค
คามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ อยู่ในระหว่างวินิจฉัยว่า ทางหรือมิใช่ทาง

๒ **พลวอุทฺทพฺพญาณ** คือ อุทฺทพฺพญาณอย่างแก่ปัญญาที่เห็นความเกิดดับของรูป-นามผ่าน
อุปสรรคอันตราย คือ ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ดำเนินไปตามมรรคปฏิบัติโดยตรง โดยพิจารณาเห็นความเกิด
ดับต่อไป

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามมรรค (ญาณที่ ๖) และคัมภีร์วิสุทธิ
มรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน(ตรุณะ)
ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้
สภาวะต่างๆ ของรูป-นามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไป
ก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดี ในญาณระดับนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้
เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะ
เอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนูปกิ
เลส ซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง

^{๒๔๗} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑.,

^{๒๔๘} พระพุทธโฆสเถระรจนา, สมเด็จพระพุทธอาจารย์ แปลและเรียบเรียง, วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๒๔.

^{๒๔๙} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑.

^{๒๕๐} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

ญาณระดับนี้ การมี*กัลยาณมิตร*ที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติมาก เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาด (ไม่มีผู้ชี้ทางให้) อาจคิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็จะได้พลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้ จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดำเนินต่อไปได้

ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับอุท্থัพพญาณอย่างแก่ (พลวง) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูป-นาม เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง ญาณนี้เมื่อสมาธิมากขึ้น นึกอยากจะทำอะไรก็เห็นหมด จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นย่อมจะเป็นนิमितมาให้เห็นได้ทั้งนั้น ฉะนั้นต้องระวังให้มากอย่าอยากเห็นเป็นอันขาด เพราะจะทำให้วิปัสสนารั่วและจะเสียปัจจุบันธรรม ทางนั้นเป็นสมณะไม่ใช่วิปัสสนา

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐

ในขณะที่ญาณยังอ่อน ก็จะทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้น ที่จะทำวิปัสสนาเศร้าหมอง วิปัสสนูปกิเลส คือกิเลสที่ทำให้วิปัสสนาไม่เจริญขึ้น จะไม่ก้าวหน้า จะหยุดชะงัก^{๒๕๑} ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น วิปัสสนูปกิเลสนี้จะเกิดขึ้นกับผู้เริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนาเท่านั้น^{๒๕๒} เพราะทำให้จิตของผู้บำเพ็ญภาวนาหวั่นไหว และเข้าถึงสภาวะที่ไม่สามารถบำเพ็ญความเพียรวิปัสสนาต่อไปได้ เพราะเข้าใจผิดคิดว่าตนได้สำเร็จแล้ว สิ้นกิเลสเป็นพระอรหันต์แล้ว อันเป็นเหตุให้ได้รับความอึดอัดอั้นใจ ขาดความเพียรที่จะปฏิบัติต่อไป

วิปัสสนูปกิเลสนี้จะไม่เกิดขึ้นแก่

๑. พระอริยสาวกผู้บรรลุอุท্থัพพญาณแล้ว
๒. ผู้ปฏิบัติผิด (เริ่มต้นมาแต่ศีลวิบัติ)
๓. ผู้ละทิ้งกรรมฐาน
๔. บุคคลเกียจคร้าน (แม้ปฏิบัติถูกต้องมาแต่เริ่มต้น)^{๒๕๓}

แต่จะเกิดขึ้นแก่บุคคลผู้ปฏิบัติชอบ พากเพียร ไม่ท้อถอย ผู้เริ่มปรารถนาวิปัสสนาแล้วเท่านั้น ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดญาณแก่กล้าถึงตรุณอุท্থัพพญาณแล้ว เป็นที่แน่นอนที่ต้องเกิดวิปัสสนูปกิเลส ดังข้อความในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคว่า

| | |
|---------------------|-------------------------------------|
| โอภาเส เจว ณาณ เจ | ปีติยา จ วิกมปติ |
| ปสสทธิยา สุข เจว | เยหิ จิตตํ ปเวตติ |
| อธิโมกฺเข จ ปคฺคาเห | อุฏฺฐาเน จ กมปติ |
| อุเปกฺขาวชชนายณฺจ | อุเปกฺขาย นิกนฺตียา. ^{๒๕๔} |

โยคาวจรหวั่นไหวอยู่ในเพราะโอภาส ในเพราะญาณ และในเพราะปีติด้วย ในเพราะปัสสัทธิและในเพราะสุขด้วยเหมือนกัน ซึ่งเป็นเหตุหวั่นไหวของจิตและหวั่นไหวอยู่ในเพราะอธิโมกข์ ในเพราะปคคาหะและในเพราะอุฏฐานด้วย ทั้งในเพราะอวัชชูปกขาและในเพราะนิกันตติด้วย

^{๒๕๑} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๑.

^{๒๕๒} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๙๕/๑๘๑.

^{๒๕๓} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๔๒๕-๔๒๖.

^{๒๕๔} ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๗/๓๑๗

อธิบาย วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ

๑. โอบาส แสงสว่าง เกิดความสว่างขึ้นในใจ จิตใจของบุคคลนั้นจะรู้สึกเกิดความพอใจ กับสิ่งอัศจรรย์ในใจ ที่ปรากฏขึ้น มีความสว่างในจิตในใจขึ้น มีเหมือนเป็นแสงสว่างอยู่ทั่วตัว เกิดความยินดี พอใจ เมื่อเกิดความยินดีพอใจ รูป-นามก็มองไม่เห็น เพราะมัวติดอยู่กับแสงสว่างเหล่านั้น เรียกว่ามีนิกันติ^{๒๕๕}

โยคีผู้ปฏิบัติเข้าใจว่าได้มรรคผลนิพพานแล้ว เป็นเหตุให้วิปัสสนาญาณก้าวออกไปนอกทางที่ถูกต้อง ละทิ้งอารมณ์ของวิปัสสนาเดิมกลับขึ้นชมวิปัสสนาโนภาส ด้วยอำนาจตัณหา มานะและทิฏฐิ แสงสว่างในวิปัสสนานี้มีกำลังของความสว่างใสไม่เท่ากัน สำหรับผู้ปฏิบัติบางท่าน ๑) ส่องสว่างเพียงฐานบัลลังก์เท่านั้น ๒) ส่องสว่างตลอดภายในห้อง ๓) ส่องสว่างภายนอกห้องด้วย ๔) ส่องสว่างไปทั่ววิหารทั้งหมด ๕) ส่องสว่างไปตลอด ๑ คาบ ๖) ส่องสว่างไปตลอดครึ่งโยชน์ ๗) ส่องสว่างไปตลอด ๑ โยชน์ ๘) ส่องสว่างไปตลอด ๒ โยชน์ ๙) ส่องสว่างไปตลอด ๓ โยชน์ ฯลฯ ๑๐) ส่องสว่างเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันตั้งแต่พื้นปฐพีขึ้นไปจนถึงพรหมโลก ชั้นอกนิขฐ์ ๑๑) แต่ของพระพุทธเจ้าส่องสว่างไปหมื่นโลกธาตุ^{๒๕๖}

ตัวอย่าง ความแตกต่างกันของวิปัสสนา ท่านกล่าวไว้ว่า พระเถระ ๒ รูป นั่งอยู่ในเรือนมีฝา ๒ ด้าน ณ จิตตบรรพต วันนั้นเป็นวันอุโบสถข้างแรมมีเมฆหนาที่บในราตรีกาล ในคืนนั้นพระเถระรูปหนึ่งกล่าวว่า “ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ดอกไม้ ๕ สี บนสีหასนะในลานพระเจดีย์กำลังปรากฏแก่กระผมอยู่”

พระเถระอีกรูปหนึ่งกล่าวว่า “อาวุโส ยังไม่อัศจรรย์เลย เพราะว่าในขณะนี้เต่าและปลาทั้งหลายที่ห่างออกไป ๑ โยชน์ ในมหาสมุทร กำลังปรากฏแก่กระผมอยู่”

โดยส่วนมากวิปัสสนูปกิเลส นี้มักเกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนากาวนา แบบสมถูปพังคมวิปัสสนา คือเจริญสมถาก่อนแล้วจึงเจริญวิปัสสนาภายหลัง เพราะว่ากิเลสที่ถูกข่มไว้ด้วยอำนาจของสมาธิไม่สามารถกำเริบได้ จึงทำให้ผู้ที่ได้สมถวิปัสสนานั้นเกิดความคิดว่า “ได้เป็นพระอรหันต์” เหมือนกับท่านพระมหานาคเถระ ที่อยู่ในอุจจิงกवासิก พระมหาทัตตเถระที่อยู่ในหังกนกะ พระจุฬสมณเถระที่อยู่ในิงกเปณณกปธานมระ^{๒๕๗}

๒. ญาณะ ความรู้ เกิดความรู้แก่กล้าขึ้น มีความรู้สึกที่ตัวเองนั้นรู้อะไรทะลุปรุโปร่งไปหมด จะคิดจะนึก จะพิจารณาอะไร มันเข้าใจไปหมด ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังปฏิบัติเทียบเคียงไตรตรองรูปธรรมและนามธรรมทั้งหลายอยู่นั้น ญาณมีกระแสอันปราดเปรียวแหลมคมแก่กล้าชัดแจ้ง ก็บังเกิดขึ้น ประดุจดั่งวชิระของพระอินทร์ที่ทรงชด์ออกไป ญาณนี้ ท่านมหาสิสยาดอธิบายไว้ว่า การเห็นประจักษ์รูป-นามที่เกิดดับอย่างรวดเร็วทางทวาร ๖ เหมือนใช้คมมีดตัดลูกฟักหรือหั่นมะเขือเทศให้ขาดเพียงครั้งเดียว ญาณนี้เป็นปัญญาที่รู้เห็นลักษณะของรูป-นามอย่างชัดเจน และเข้าใจพระไตรลักษณ์ของรูป-นามได้อีกด้วยโดยมิได้ใคร่ครวญตามที่เคยได้ยินมา แต่เป็นการรู้เห็นโดยประจักษ์จากโลกทัศน์ภายในกายตน ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าเป็นนิพพาน หรือทำให้ยินดีพอใจ (นิกันติ) ส่งผลให้การเจริญสติไม่ต่อเนื่องและรูป-นามไม่ชัดเจน จัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส แม้วิปัสสนูปกิเลสที่เหลือก็เช่นกัน^{๒๕๘}

๓. ปีติ มีความอิมเอบใจอย่างมาก จิตใจมีความปลื้มอกปลื้มใจ ปรากฏในขณะที่ปฏิบัติธรรม เมื่อเกิดขึ้นแล้ว มี ๕ อย่าง คือ

| | |
|------------|-----------------------------|
| ขุททกาศีติ | ความอิมเอบใจเล็กน้อย |
| ขณิกาศีติ | ความอิมเอบที่เพิ่มพูนทุกขณะ |

^{๒๕๕} วิสุทธิ. ฐีกา (บาลี) ๒/๔๗๔.

^{๒๕๖} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๓/๔๗๓.

^{๒๕๗} ฝ่ายวิชาการ อภิธรรมโฆติกะวิทยาลัย รวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หลักสูตรชั้นมัธยม-อาภิธรรมิกโท, หน้า ๑๒๐ - ๑๒๑.

^{๒๕๘} พระโสภณมหาเถระ(มหาสิสยาดอ) รจนา, พระคันธสาราวังศ์ แปล, **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, (นครปฐม : หจก. ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐), หน้า ๒๔๖.

โอกันตีกาปีติ ความเอิบอ้อมชานเซ็น
อุพเพงคาปีติ ความเอิบอ้อมโลดแล่น
ผรณาปีติ ความเอิบอ้อมซาบซ่าน

ปีติ อิ่มเอิบอย่างมากจนก็เกิดความยินดีพอใจในปีติเหล่านี้ วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

๔. ปัสสัทธิ ความสงบอย่างแรงกล้า จิตใจมีความสงบอย่างมาก มีความนิ่ง ความสงบ ลงไปอย่างมาก ปราศจากความซัดส่ายฟุ้งซ่าน ในขณะที่ปัสสัทธิปรากฏมีสภาวะธรรมบางอย่างเกิดร่วม คือ

ลหุตา ความเบาของกายและใจ โดยผู้ปฏิบัติธรรมมักรู้สึกว่าร่ากายเบาสบาย

มุทุตา ความอ่อนของกายและใจโดยปราศจากความกระด้าง สามารถตั้งจิตไว้ในอารมณ์ที่ต้องการจะกำหนดรู้ได้ชัดเจน และต้องการปฏิบัติด้วยความสงบไม่ต้องการพบกับบุคคลหรืออารมณ์หยาบ ๆ

กัมมัญญตา ความเหมาะสมในกิริยาของกายและใจ โดยสามารถปฏิบัติได้นานหนึ่งหรือสองชั่วโมงด้วยการนั่งบัลลังก์เดียวไม่ขยับและปราศจากความเจ็บปวด อีกทั้งไม่มีความฟุ้งซ่านหรือการขาดสติกำหนดรู้

ปาคุญญตา ความคล่องแคล่วของกายและใจ โดยร่างกายเป็นปกติไม่ขาดกำลังและจิตกำหนดรู้ได้คล่องแคล่วเหมือนสายายบทสวดมนต์

อุชุกตา ความเที่ยงตรงของกายและใจ โดยปราศจากความสนใจสิ่งที่ไม่ดี ความต้องการจะปกปิดโทษ หรือมายาสาไถยที่สร้างขึ้นเป็นคนดีมีคุณธรรม^{๒๕๙}

เกิดความพอใจ เกิดความยินดีพอใจในความสงบ ที่จริงความสงบมันเป็นเรื่องดี แต่มันไปเสียที่เกิดความยินดีพอใจ ตัวความ ยินดี พอใจ เป็นโลภะ มักจะเกิดขึ้น ถ้ารู้ไม่ทัน

๕. สุขะ ความสุขอย่างแก่กล้า คือ ความสบายใจ ใจเย็นสบายมาก เป็นสุขที่ประกอบด้วยวิปัสสนา ในขณะที่ผู้ปฏิบัติบำเพ็ญวิปัสสนากำลังปฏิบัติอยู่นั้น ความสุขอันประณีตยิ่งก็บังเกิดขึ้นท่วมท้นไปทั่วสรีรกาย เป็นสุขท่วมท้นหัวใจ ไม่สามารถจะบรรยายให้ถูกต้องได้ เพราะเป็นสุขที่มีรสอันล้ำลึกแปลกประหลาด เป็นสุขที่ประเสริฐกว่าสุขธรรมดาที่มนุษย์พบเห็น^{๒๖๐} แต่เป็นการรู้เห็นโดยประจักษ์จากโลกทัศน์ภายในกายตน ทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดว่าเป็นนิพพาน หรือทำให้ยินดีพอใจ(นิกันต)เป็นโลภะ ส่งผลให้การเจริญสติไม่ต่อเนื่องและรูป-นามไม่ชัดเจน จัดเป็นวิปัสสนูปกิเลส

๖. อธิโมกข์ ตัดสินใจเชื่อ หรือศรัทธาที่สัมปยุตต์ด้วยวิปัสสนา เป็นความผ่องใสยิ่งของจิตและเจตสิกที่เป็นศรัทธาที่มีกำลังกล้าหาญให้คิดไปใหญ่โต เช่น คิดถึงคนทั้งหลายอยากให้ได้เข้ากรรมฐานอย่างตนบ้าง เช่น คนที่รักใคร่ชอบพอ บิดามารดา อุปัชฌายจารย์ ศรัทธานี้มีความรุนแรงมาก ขนาดแม้ว่าท่านผู้มีพระคุณเหล่านั้นได้ตายไปแล้วก็แทบจะไปชนกระดูกท่านเหล่านั้นมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเหมือนตนบ้าง เทียว เมื่อนึกใกล้เข้ามาถึงอาจารย์ผู้ให้กรรมฐานแก่ตนในปัจจุบันก็เกิดศรัทธาในตัวท่าน นึกถึงบุญคุณของท่านตลอดจนบุญคุณของพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่ง เชื่อถือลงไป แล้วก็ตั้งใจในความเชื่อถือเหล่านั้น ไม่เห็นรูป-นาม อีกเหมือนกัน

๗. เกิดปศุคหะ ความเพียรอย่างแรงกล้า ผู้ปฏิบัติจะเกิดความเพียรอย่างมาก เป็นความเพียรที่สัมปยุตต์ด้วยวิปัสสนา ซึ่งเป็นความเพียรที่ไม่ตั้งเกินไป ไม่หย่อนเกินไป ประคับประคองไว้เป็นอย่างดี พยายามในการปฏิบัติอย่างไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อย เกิดความขยันขันเป็นพิเศษจนทำให้ตนเองแปลกใจว่า เหตุใดตนจึงได้มีวิริยะมากไม่รู้จักเหน็ดเหนื่อยในการปฏิบัติเช่นนี้ และเมื่อมนสิการไม่ดีก็จะเข้าใจตนเองผิดไปว่าได้มรรคผลนิพพานแล้ว ทำให้ไม่มีคิดจะปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป

^{๒๕๙} พระโสภณมหาเถระ(มหาสิสยาตอ) วจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๒๕๑.
^{๒๖๐} วิชาการ อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย รวบรวม, วิปัสสนากรรมฐาน, หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาอาภิธรรมิกโท, หน้า ๑๒๓.

๘. อุปัญฐานะ เกิดสติแก่กล้า มีความรู้สึกว่าสตินี้คล่องว่องไวเหลือเกิน ที่จะกำหนดรู้สภาวะธรรมต่าง ๆ อารมณ์ต่าง ๆ ที่มากระทบในส่วนต่างๆ จุดต่างๆ สติมีความรับรู้ว่องไวมาก เป็นสติที่ปรากฏชัดเหมือนรูป-นามในปัจจุบันขณะเข้ามาหาจิตหรือจิตที่กำหนดเข้าไปหารูป-นาม สติที่ทำให้อารมณ์ปรากฏชัดเจนนี้อาจทำให้สภาวะรูป-นามที่แม้จะละเอียดก็เป็นสิ่งที่ประจักษ์ชัดเจนแก่ผู้ปฏิบัติ จนเกิดความพอใจในสติที่มีสติระลึกรู้ได้เท่าทัน ที่จริงสติเป็นเรื่องดี เป็นสิ่งที่ควรเจริญ ให้เกิดขึ้น แต่มันไปเสียตรงที่มีนิกันติ คือมีความยินดีพอใจในสติที่เกิดขึ้น วิปัสสนาก็ก้าวไปไม่ได้

๙. อุเบกขา ความเฉย จิตใจมีความเฉยมาก ไม่รู้สึกดีใจเสียใจ ใจมีความเฉย เป็นกลางในสังขารทั้งปวง และอวิชชูปะภังคะ คือความเป็นกลางที่เกิดขึ้นในมโนทวาร อุเบกขาทั้งสองนี้เกิดแก่ผู้ซึ่งเริ่มต้นบำเพ็ญวิปัสสนา และเมื่ออุเบกขาดำเนินไปผู้ปฏิบัตินึกถึงอารมณ์ใด อุเบกขานั้นก็จำดำเนินไปอย่างแก่กล้าแหลมคม ไม่ยินดียินร้ายต่อทุกสิ่งเหมือนคนไม่มีกิเลส ไม่สะดุ้งสะเทือนต่ออารมณ์ทุกชนิดเป็นอุเบกขาที่มีกำลังแรงกล้า แม้จะมีอารมณ์ใดมากระทบก็ไม่หวั่นไหววางเฉยเสียได้ทุกประการ อุเบกขานี้แท้จริงเป็นของดี แต่ถ้าไม่มนสิการให้ดี มีตัณหา มานะ ทิฏฐิเข้ามาแทรกก็กลายเป็นวิปัสสนูปกิเลส วิปัสสนาก็เจริญไม่ได้

๑๐. นิกันติ ความยินดีติดใจในสภาวะญาณ เมื่อเกิดกับผู้ปฏิบัติแล้วย่อมยึดมั่นความยินดีพอใจด้วยตัณหา มานะ และทิฏฐิ ทำให้วิปัสสนาไม่เจริญก้าวหน้าต่อไปเป็นที่เข้าใจว่า สิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้นเหล่านี้ ที่จริงเป็นเรื่องดี ปิติก็ดี ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี ความรู้สึกก็ดี มันเป็นเรื่องดีเกิดขึ้นมา แต่มันเสียตรงที่มีนิกันติ คือความเข้าไปยินดีติดใจ ทำให้การเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ก้าวหน้า ไปติดอยู่แค่นั้น

วิปัสสนูปกิเลส ๙ ประการแรก ตั้งแต่ โอภาส ถึง อุเบกขานั้น แม้ว่าจะเกิดปรากฏขึ้นมาแล้ว ถ้าไม่กัณตียังไม่เข้าร่วมด้วย คือ ไม่ชอบใจ ติดใจ เพลิดเพลินไปด้วย ก็ไม่เป็นอุปกิเลสของวิปัสสนา ต่อเมื่อยินดีพอใจอยู่ โดยเข้าใจเสียว่าตนเองสำเร็จมรรค ผลแล้ว เป็นปัจจัยให้เกิดกิเลส เป็นที่อาศัยแห่งคาหกรรม คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ และเป็นช่องให้อกุศลธรรมเหล่านี้เกิดขึ้นอีกมากมาย ผู้มีปัญญาอย่าอวดพิจารณาองค์ประกอบของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๙ และองค์วิปัสสนูปกิเลสแท้ ๆ อีก ๑ คือ นิกันติว่า สักแต่เกิดขึ้นแล้วดับไป เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้แล้ว วิปัสสนาก็ไม่เศร้าหมอง แต่จะเจริญขึ้นตามลำดับ

วิปัสสนูปกิเลสเป็นอันตรายของวิปัสสนาโดยแท้ แต่จะบังคับบัญชาให้เกิดขึ้นก็ไม่ได้ เมื่อเจริญถึงตรุณอุทยัพพญาณ วิปัสสนูปกิเลสย่อมเกิดขึ้นตามธรรมชาติคู่กับวิปัสสนา จะเรียกว่าเป็นสหายของวิปัสสนาก็ได้ วิธีที่จะผ่านวิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้ไป จะทำอย่างไร? ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีความแยบคายในการพิจารณาถึงลักษณะความยินดีพอใจที่เกิดขึ้น สังเกตให้ออก ว่าขณะนี้เกิดความพอใจ เช่น เกิดความสงบ มีความรู้สึกพอใจในความสงบอยู่ ก็ให้รู้ทันว่า นี่ลักษณะของความพอใจ เกิดปิติ และเกิดความพอใจในปิติ ก็รู้ว่า นี่พอใจ ๆ เกิดสติ เกิดปัญญา แล้วพอใจ ก็รู้เท่าทันความพอใจ ถ้าเกิดการที่เข้าไปรู้เท่าทันลักษณะของความพอใจได้ ความพอใจนั้นก็จะหลบหน้าไป ก็กลับเป็นปกติขึ้น ก็จะก้าวขึ้นสู่อุทยัพพญาณอย่างแก่

พระโยคีผู้ที่ไม่ประกอบด้วยสัปปาย ๗ (โดยเฉพาะกัลยาณมิตร คืออาจารย์ผู้สอบอารมณ์)แล้ว ก็ยากที่จะล่วงพ้นไปได้ เพราะชอบใจติดใจเพลิดเพลินในวิปัสสนูปกิเลสนี้เสีย อุปมาเหมือนการเดินทางไกลและกัณดาร เมื่อเดินไปพบศาลาพักร้อนข้างทาง ก็แวะเข้าไปพักผ่อนหลับนอนเสีย ไม่เดินทางต่อไป ก็ไม่บรรลุถึงจุดหมายปลายทาง ด้วยเหตุนี้วิปัสสนูปกิเลสจึงเป็นเครื่องเศร้าหมอง เป็นอันตราย เป็นอมรรค (มิใช่ทางแห่งวิปัสสนา) ส่วนทางของวิปัสสนานั้น คือ การเห็นแจ้งในรูปธรรมกับนามธรรมโดยลักษณะทั้ง ๓ คือ ไตรลักษณ์ เห็นแต่เกิดขึ้นแล้วดับไปในอุทยัพพญาณนั้น จึงจะพ้นอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส

เมื่อพระโยคีผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานจนเกิดญาณแก่กล้า เป็นพลวิปัสสนาในอุทยัพพญาณแล้ว พ้นจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส ไม่ติดไม่ข้องอยู่เลย เพราะมาวินิจฉัยดูว่ามีใช่ทางเลย เป็นสังขารธรรมที่เกิดขึ้นทำให้วิปัสสนาเศร้าหมองเท่านั้น เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดา เป็นอันว่าถึงมัคคามัคคญาณทัสสนวิ

สุทธิเป็นความบริสุทธิ์ในข้อที่รู้ว่าทางหรือมิใช่ทาง อุปมาเหมือนผู้เดินทางมาถึงทาง ๒ แพร่ง วินิจฉัยแล้วรู้ว่า ทางนี้เป็นทางที่ถูก ปลอดภัย ควรเดิน ทางนั้นเป็นทางที่ผิด มีอันตราย ไม่ควรเดิน จึงมุ่งหน้าไปตามทางที่ถูก ต้อง คือ พิจารณาไตรลักษณ์แห่งรูป-นาม โดยการกำหนดเพ่งความเกิดดับด้วยความพากเพียรต่อไป

สรุป ในอุท্থัพพญาณนี้ จำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุท্থัพพญาณ และพลวอุท্থัพพญาณ ตรุณอุท্থัพพญาณนี้แหละที่วิปัสสนูปกิเลสเกิด ตรุณอุท্থัพพญาณ ที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลสเกิดปะปนอยู่ด้วยนั้น เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ คือ กำลังอยู่ในระหว่างวินิจฉัยว่า ทางหรือมิใช่ทางกันแน่ ต่อเมื่อวินิจฉัย ได้เด็ดขาดแล้วว่า วิปัสสนูปกิเลสเป็นอมรรค(หาใช่ทางไม่) ก็เจริญอุท্থัพพญาณต่อไป อุท্থัพพญาณที่ไม่มี วิปัสสนูปกิเลสเกิดปะปนด้วยนั้น ชื่อว่าพลวอุท্থัพพญาณ เป็นอุท্থัพพญาณที่พ้นจากอำนาจแห่งวิปัสสนูปกิเลสแล้วเช่นนี้ จึงเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

พิเศษ : อธิบาย ปิติ

ปิติ หมายถึง ความเต็มต่าในใจ ความอึดใจด้วยอำนาจสมาธิ^{๒๖๑} ความอึดใจโดยรู้สึกสบายใจ ซาบซ่านไปทั่วขุมขน น้ำตาไหล ตัวโยก ตัวลอยเหมือนอยู่บนชิงช้า หรือเย้นวาบตามร่างกาย ความอึดใจที่ปรากฏในขณะปฏิบัติธรรม^{๒๖๒} คือ สภาวะทำกายกับจิตให้เอิบอิม คือให้เกิดความเปลิดเปลินเจริญใจ อีกนัยหนึ่ง คือ สภาวะทำความเปลิดเปลินให้เจริญตั้งดอกปทุมที่แยมบานดีแล้ว^{๒๖๓}

ลักษณะ, กิจ, ปรากฏ, เหตุใกล้ชิด ของปิติ^{๒๖๔}

๑) ลักษณะของปิติ มีความอึดใจ มีความชื่นชมยินดีในอารมณ์ ปลอดปลื้มใจ, มีสภาพชื่นชมยินดี
๒) กิจของปิติ สภาวะทำให้อิมเอิบ มีความอึดกายและใจ ความซาบซ่านไปทั่วร่างกาย ความยินดี
๓) ผลปรากฏของปิติ มีความฟูกายฟูใจ การครอบงำซึ่งสิ่งรบกวนจิตใจ ทำให้กายและใจเบาและว่องไวควรแก่การงานเป็นหน้าที่ มีความเบากาย และอาการตามร่างกายอื่นๆ (ปิติทั้งห้า)

๔) เหตุใกล้ชิดของปิติมีนามชั้นทั้ง ๓ คือ เวทนา สัญญา วิญญาน ความร่าเริง^{๒๖๕} เหตุเกิดของปิติ

๑. เกิดจากราคะ ๒. เกิดจากศรัทธา ๓. เกิดจากความไม่ดื้อด้าน ๔. เกิดจากวิเวก ๕. เกิดจากสมาธิ ๖. เกิดจากโพชฌงค์^{๒๖๖}

ปิติมี ๕ ประเภท คือ

- ๑) ขุททกาปิติ ความเอิบอิมเล็กน้อย
- ๒) ขณิกาปิติ ความเอิบอิมเพิ่มพูนทุกขณะ
- ๓) โอกันติกาปิติ ความเอิบอิมซ่าเซ็น
- ๔) อุพเพงคาปิติ ความเอิบอิมโลดแล่น

^{๒๖๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์ พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท เอส. อาร์. พรินติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด ๒๕๔๖), หน้า ๑๔๔.

^{๒๖๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รจนา, วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๒๔๖.

^{๒๖๓} พระอนุรุทธะและพระญาณชชะรจนา, พระคันธสาราภิวงศ์ แปล, อภิธัมมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี, หน้า ๒๖๔-๒๖๕.

^{๒๖๔} อภิ.อ. (บาลี) ๑/๑๖๔, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๕๕.

^{๒๖๕} พระปณชิตาภิวงศ์ พระกัมมภูฐานาจารย์, รู้แจ้งในชาตินี้, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ บริษัทสหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๒๕๐.

^{๒๖๖} พระอุปัชฌายะ รจนา, พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของ พระเอฮารา พระโสเมเถระ และพระเขมินทเถระ, วิมุตติมรรค, หน้า ๘๘.

๕) ปรณาปีติ ความเอิบอ้อมซาบซ่าน^{๒๖๗}

๑. ขุททกาปีติ

ก) ความหมาย ปีติเล็กน้อย^{๒๖๘} ความเอิบอ้อมเล็กน้อย^{๒๖๙}

ข) ลักษณะ เยือกเย็น^{๒๗๐} มีอาการคันยุบยิบเหมือนมดไต่ ไต่ไปตามใบหน้าหรือตามร่างกาย บางครั้งอาจมีน้ำตาซึม เขม่นตามตัว ตัวสั่นเหมือนคนปลุกพระ พอขนลุกขึ้นน้ำตาไหล มีลักษณะเกิดอาการขนลุกเนื้อหนังสั่น^{๒๗๑} มีความอ้อมอ้อมใจมีร่างกายสดชื่น เกิดขึ้นเพียงครั้งเดียวก็หายไป เป็นความอ้อมเอิบใจเล็กๆ น้อยๆ มีสีขาต่างๆ^{๒๗๒} เยือกเย็น ขนลุก มึนตึง หนัก หนักหัวพอง สยองเกล้า ปฐวีธาตุ ๒๐

๒. ขณิกาปีติ

ก) ความหมาย ปีติชั่วขณะ^{๒๗๓} ความเอิบอ้อมเพิ่มพูนทุกขณะ^{๒๗๔}

ข) ลักษณะ มีอาการขนลุกตามร่างกาย ทำให้รู้สึกแปลกๆ เป็นขณะๆ ดุจฟ้าแลบ มีลักษณะคล้ายกับขุททกาปีติ^{๒๗๕} แต่มีความชัดเจนดีกว่าและบ่อยกว่า เป็นความอ้อมใจในทุกๆ ขณะจิตเลยทีเดียว ในคัมภีร์ต่างๆ เช่น อรรถกถาธรรมบทได้กล่าวถึงลักษณะของปีตินี้ไว้ว่า^{๒๗๖} ปีติที่บังเกิดภายในใจของบุคคลผู้ฟังธรรมแสดงธรรมหรือสอนธรรม ย่อมทำให้เกิดความอ้อมเอิบใจ ทำให้น้ำตาไหล เกิดขนลุกชู อย่างนี้เป็นปีติที่สามารถทำที่สุดแห่งสังสารวัฏ มีนิพพานเป็นจุดหมาย เพราะฉะนั้น จึงเป็นปีติเยี่ยมยอดกว่าปีติอื่นๆ ไป เพราะเป็นปีติที่ยืนดีในธรรมนั่นเอง เกิดขึ้นและดับในทันที เหมือนกับละอองน้ำในเวลากลางคืน^{๒๗๗} ท่านนาคเสน^{๒๗๘} ผู้ที่ร้องไห้เพราะมารดาเสียชีวิต กับผู้ที่ร้องไห้เพราะเกิดความรักในพระธรรมนั้น ต่างกันอย่างใดหรือ? และน้ำตาของใครเป็นยา ของใครไม่เป็นยา ขอรับ มหาบพิตร น้ำตาของคนทีร้องไห้เพราะเสียใจ เนื่องด้วยมารดาของคนเสียชีวิตนั้นเป็นน้ำตาที่ไม่สะอาด ร้อนระอุไปด้วยยราคะและโทสะ ไม่เป็นยา ส่วนน้ำตาของคนทีร้องไห้เพราะซึ่งในธรรมนั้นเป็นน้ำตาที่สะอาด มีความเย็น มีความอ้อมเอิบโสมนัส เป็นน้ำตาที่จัดเป็นยาด้วยหลักฐาน

^{๒๖๗} อภิ.อ. (บาลี) ๑/๑๖๔., วิสุทธิ. (แปล) ๑/๑๕๕, วิสุทธิ. (แปล) ๒/๓๐๗.

^{๒๖๘} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์** ความอ้อมใจ, ความตื้นตื้น, ข้อ(๒๑๘) หน้า ๑๙๗, วิสุทธิ. ๑/๑๘๒.

^{๒๖๙} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า๑๐๓๔.

^{๒๗๐} พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฑโฒ ภิกขุ), **ปรมัตถธรรม ๔ (จิต เจตสิก รูป นิพพาน)** พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯมหานคร : โรงพิมพ์ โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด ๒๕๔๙) หน้า ๑๕๓.

^{๒๗๑} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสีสยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๑๔๙-๑๕๑.

^{๒๗๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ.๙), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, (มปท., ๒๕๓๓), หน้า ๖๓.

^{๒๗๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต) หน้า ๑๙๗ข้อ (๒๑๘) ๒๕๔๓ **พจนานุกรมพุทธศาสตร์**, ความอ้อมใจ, ความตื้นตื้น, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๘๒.

^{๒๗๔} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** , หน้า๑๐๓๔.

^{๒๗๕} พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสีสยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, หน้า๑๔๙-๑๕๑

^{๒๗๖} ชุ.ธ.อ. ๘/๔๕

^{๒๗๗} พระอุปัชฌาย์โสภณ รัตน, พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะแปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของ พระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, **วิมุตติมรรค พิมพ์ครั้งที่ ๖**, หน้า ๘๙.

^{๒๗๘} มิลินท. (บาลี) ๒/๖/๖

จากบาลีและอรรถกถาที่ตั้งยกมานี้ ชี้ให้เห็นว่า แม้ปิตีก็สามารถทำให้คนร้องไห้น้ำตาไหลได้เช่นกันเกิดในจักขุ ทวารดุจสายฟ้าแลบ^{๒๗๙} เป็นประกายดังตีเหล็กไฟ เป็นดังปลาตอด ดังเส้นเอ็นชัก แสบทั่วกาย กายแข็ง ดังแมลงเม่าจับไต่ตามตัว ร้อนตามตัว หัวใจสั่น ไหว สีแดงๆ ต่างๆ เกิดในจักขุทวาร^{๒๘๐} ต่างๆ ขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่นานนัก คັນยุบยิบคล้ายมดไต่ไคร่ตามหน้า ตามตัว เตโชธาตุ ๔

๓. โภกณตีกาปีติ

ก) ความหมาย ความเอิบอิมช่าเซ็น^{๒๘๑}

ข) ลักษณะ ปิติชิมชับ^{๒๘๒} มีอาการตัวโยก โคลงเคลง หมุน คลื่นไส้อาเจียน ปิติเป็นระลอกหรือ^{๒๘๓} ปิติเป็นพัก ๆ ให้อารมณ์ชุ่มฉ่ำ ในกายดุจคลื่นซัดต้องฝั่ง มีลักษณะอิมเอิบใจที่ท่วมทับจิตใจ^{๒๘๔} ดุจคลื่นที่ซัดเข้าฝั่งมหาสมุทร คือท่าท่าจะล้นไปทั่วร่าง กายแต่ก็ไม่ล้น เกิดขึ้นในกายอย่างรวดเร็วและรุนแรงมาก ไหว^{๒๘๕} เอน โยกโคลง สะบัดหน้า,มือ,เท้า มีอาการตัวสั่น บางคนสั่นมาก บางครั้งเพียงจะคว้า คลื่นไส้อาเจียนออกมาจริงๆ ก็มี ดุจลูกคลื่นกระทบฝั่ง ดุจถูกทะเลลวกซัด สั่นระรัวดุจไม้ปักในน้ำไหล สีเหลืองอ่อน สีดอกผักตบการโยกไป โยกมา อาไปธาตุ ๑๒ เหมือนน้ำมันที่ซึมผ่านร่างกายโดยไม่ซึมกระจายออกไป^{๒๘๖}

๔. อุพเพงคาปีติ

ก) ความหมาย ความเอิบอิมโลดแล่น^{๒๘๗}

ข) ลักษณะ ปิติโลดโผน^{๒๘๘} มีอาการตัวเบาคล้ายจะลอย บางคนอาจลอยขึ้นจากพื้นจริงๆ บางทีมีมีอาการลอยขึ้นลอยลง ปิติโลดลอย^{๒๘๙} เป็นอย่างแรงรู้สึกใจฟูแสดงอาการหรือทำการบางอย่างโดย มิได้ตั้งใจ เช่น เปล่งอุทาน เป็นต้น หรือให้อารมณ์ตัวเบาลอยขึ้นไปในอากาศ มีลักษณะทำให้ร่างกายลอยขึ้น^{๒๙๐} อาจจะเป็นบางส่วน หรือทั้งร่างเลยก็แล้วแต่แรงปิติ อุทาหรณ์ของบุคคลผู้เคยเกิดปิติเช่นนี้มาแล้วก็มีพระเถระรูปหนึ่งในเกาะลังกา กำลังทำใจให้เลื่อมใสพระเจดีย์อยู่ ณ ที่ใกล้ก็ปรากฏว่าเกิดปิติ แล้วตัวเองก็ลอยขึ้นสู่อากาศ ถูกพัดไปที่เจดีย์ด้วยอำนาจของอุพเพงคาปีตินี้ นอกจากนี้ยังมีสตรีอีกท่านหนึ่งก็เกิดปรากฏการณ์เช่นนี้เหมือนกัน ซึ่งเรื่องนี้มีกล่าวไว้ในคัมภีร์อรรถกถาต่างๆ แม้ในสมัยปัจจุบันนี้ ผู้ที่เจริญสติปัญญาแล้วเกิดปิติเช่นนี้ก็มิในบางราย กายส่วนใดส่วนหนึ่งลอยขึ้นก็มี และบางรายในเวลาเกิดปิติเช่นนี้ นิ้วมือหรือนิ้วเท้าไหวเอนโดยธรรมชาติก็มี มีอยู่ท่านหนึ่งขณะที่นั่งกำหนดอยู่นั้นปรากฏว่าตัวลอยขึ้นประมาณหนึ่งฟุตได้ มิใช่เป็นเพียงครั้งเดียว แต่

^{๒๗๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙) **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**, หน้า ๖๓.

^{๒๘๐} พระเทพกิตติปัญญาคุณ (กิตติวุฑฒโฆภิกขุ), **ปรมัตถธรรม ๔** หน้า ๑๕๓.

^{๒๘๑} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) ๘ พุทธจักกายน ๒๔๔๖ - ๒๕๔๖, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๓๔.

^{๒๘๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รัตนา, **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, หน้า ๒๔๙.

^{๒๘๓} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ความอิมใจ,ความตีมต่ำ**, หน้า ๑๙๗ ข้อ(๒๑๘), วิสุทธิ. (ไทย) ๑/๑๘๒.

^{๒๘๔} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสีสยาตอ) รัตนา, **จำรูญ ธรรมดา แปล, (หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน)**, หน้า ๑๔๙ - ๑๕๑.

^{๒๘๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.๖.๙) **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**, หน้า ๖๔.

^{๒๘๖} พระอุปติสเถระ รัตนา, พระเทพโสภณ (ประยูร ธมมจิตโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของ พระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, **วิมุตติมรรค**, หน้า ๘๙.

^{๒๘๗} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๓๔.

^{๒๘๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) รัตนา, **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, หน้า ๒๔๙.

^{๒๘๙} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๘๒.

^{๒๙๐} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสีสยาตอ), **จำรูญ ธรรมดา แปล, (หลักการปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฐาน)**, หน้า ๑๔๙ - ๑๕๑.

เป็นอยู่หลายครั้งที่เดียว ปรากฏการณ์เช่นนี้เป็นเพราะอำนาจปีตินั่นเอง กายสูงขึ้น^{๒๙๑} ตัวเบา ตัวลอย คัน ยุบยิบดูจโรไต่ตามหน้า ตามตัว ลงท้อง ท้องเดิน เป็นบิด สับหงกไปข้างหน้าบ้าง ไปข้างหลังบ้าง คล้ายคน ผลัก คล้ายคนจับศีรษะหมุนไป หมุนมา ปากงับๆ บ้าง อ้าปากบ้าง หุบปากบ้าง ไหว โยกโคลง โอนไปมาดูกลม พัดต้นไม้ กายหกคะเมนถลาไป กายกระโดดขึ้น ปลิวไป กายกระดุกกระดิกยกแขน ยกเท้า กายเงื่อมไปมา ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง มีสีไข่มุกซ์ สีขี้รม สีนุ่น วาโยธาตุ ๖ ปีติแผ่ไปทั่วจิตใจและไม่นานก็หายไป เหมือน สมบัติของคนยากจน^{๒๙๒}

๕. ปรณาปีติ

ก) ความหมาย ความเอิบอิมซาบชาน^{๒๙๓}

ข) ลักษณะเป็นต้น มีอาการเสียวตามร่างกาย หรือร้อนเย็นวูบวาบตามร่างกาย

ปีติซาบชาน^{๒๙๔} ให้อารมณ์เย็นแฉ่เอิบอาบไปทั่วสรรพางค์ ปีติที่ประกอบกับสมาธิ ทำน่มงเอาข้อนี้ มีลักษณะอิม เอิบไปทั่วสรรพางค์กาย^{๒๙๕} เป็นปีติที่เยือกเย็นมากทำให้ร่างกายมีความสบายมากๆ^{๒๙๖} ทำให้ปีติชรูปปรากฏไปทั่วทั้งกาย และในขณะที่เกิดปรณาปีตินี้จะรู้สึกเหมือนกับลูกฟุตบอลที่อัดลมเข้าไปเต็มที คือไม่มีอาการแพบ ในช่วงที่ปีตินี้เกิด จะมีความสงบมาก อาการทางกายหรือวาจาจะสงบไปโดยอัตโนมัติ บางครั้งถึงกับไม่ต้องการ แม้กระทั่งจะกระพริบตาเลยทีเดียว เพราะต้องการแต่จะรับรสของปีติอย่างเดียวนั่นแหละ แฉ่ชานเยือกเย็นไปทั่วร่างกาย^{๒๙๗} สงบเป็นพักๆ คันยุบๆ ตามตัว ซึมๆ ไม่อยากลืมตา ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย ชูจากปลายเท้า ถึงศีรษะ จากศีรษะถึงปลายเท้า กายเย็นดูจโรไต่น้ำ ดูจลดูจน้ำแข็ง สีคราม สีเขียว ใบตองอ่อน สีแก้วมรกต มีอาการยิบๆ แยกๆ เหมือนไรไต่หน้า อากาศธาตุ ๑๐ แฉ่ซึมไปทั่วร่างกาย เหมือนก้อนเมฆหนาที่บีบที่เต็มไป ด้วยเม็ดฝน^{๒๙๘} ในขณะที่นั้นผู้ปฏิบัติธรรมจะต้องการอยู่นิ่งๆ อย่างต่อเนื่อง เพียงต้องการเสพรสของปีติอย่าง สงบละเอียดจนกระทั่งไม่ต้องการแม้จะกระพริบตาหรือลืมตาดูสิ่งภายนอก^{๒๙๙}

ความต่างกันระหว่างปีติกับสุข

แม้ในจิตบางดวง เช่น ปฐมฌานจิตเป็นต้น จะไม่มีการแยกกันระหว่างปีติกับสุขก็ตาม แต่ความ ยินดีที่เกิดขึ้นเพราะได้อิฏฐารมณ์ จัดเป็นปีติ การเสวยรสแห่งอารมณ์ที่ได้มานั้น จัดเป็นสุข ปีติมีในจิตใด ในจิต นั้นก็มีสุขด้วย แต่สุขมีในจิตใด ในจิตนั้นไม่มีปีติเสมอไป ปีติสงเคราะห์เข้าในสังขารขันธ สุขสงเคราะห์เข้าใน เวทนาขันธ เปรียบเหมือนเมื่อคนสิ้นเสบียงในทางทุรกันดาร ในขณะที่ได้เห็นหรือได้ข้าวซึ่งป่าไม้หรือน้ำ ปีติ

^{๒๙๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**, หน้า ๖๔.

^{๒๙๒} พระอุปัชฌาย์สเถระ ญาณ, พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของ พระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, **วิมุตติมรรค**, หน้า ๘๙.

^{๒๙๓} พระพุทธโฆสเถระ ญาณ, ๑๐๐ ปี สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาภ อาสภมหาเถร) ๘ พุทธศักราช ๒๔๔๖ - ๒๕๔๖, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๓๔.

^{๒๙๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๑๘๒.

^{๒๙๕} โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต(มหาสีสยาตอ), จำรูญ ธรรมดา แปล, **หลักการปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐาน**, หน้า ๑๔๙ - ๑๕๑

^{๒๙๖} พระญาณธชะ, พระคันธสาราภิงค์. **อภิธรรมัตถสังคหะและปรมัตถทีปนี**, หน้า ๒๘๒.

^{๒๙๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙). **คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน**, หน้า ๖๕.

^{๒๙๘} พระอุปัชฌาย์สเถระ ญาณ, พระเทพโสภณ (ประยูร ธมฺมจิตโต) และคณะ แปลจากฉบับภาษาอังกฤษ ของ พระเอฮารา พระโสมเถระ และพระเขมินทเถระ, **วิมุตติมรรค**, หน้า ๘๙.

^{๒๙๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) ญาณ, พระคันธสาราภิงค์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อูปโสม ป.ธ.๙. M.A., Ph.D.) ตรวจชำระ, **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, หน้า ๒๔๙.

ย่อมเกิด ในขณะที่เข้าไปถึงร่มเงาป่าไม้หรือรับประทานน้ำแล้ว สุขย่อมเกิด นักศึกษาพึงเข้าใจว่า ปิติและสุขนี้ ทำนกล่าวหมายเอาโดยเป็นสิ่งที่ปรากฏในสมัยนั้น^{๓๐๐}

องค์แห่งฌาน ๕

ปฐมฌานประกอบด้วยองค์ ๕ ด้วยอำนาจความบังเกิดขึ้นแห่งองค์ ๕ เหล่านี้ คือ
วิตก ยกจิตขึ้นไว้ในอารมณ์ วิจารตามผูกพันจิตไว้ในอารมณ์ ปิติ เป็นที่เกิดแห่งประโยชน์สมบัติของจิตซึ่งมีประโยชน์วิตกและวิจารให้ถึงพร้อมแล้วด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ย่อมทำให้จิตเอิบอ้อม สุข ย่อมทำสัมปยุตธรรมให้เจริญ เอกัคคตาอันความยกขึ้น ความตามผูกพัน ความเอิบอ้อมและความเจริญเหล่านี้อนุเคราะห์แล้ว ย่อมตั้งจิตนั้น พร้อมทั้งสัมปยุตธรรมที่เหลือไว้ในอารมณ์อันเป็นเอกภาพ อย่างสม่ำเสมอ โดยถูกต้อง^{๓๐๑}

๓.๔.๔ ญาณที่ ๔ พลวอุทัยพพยญาณ

อุทัยพพยญาณอย่างแก่ เป็นญาณที่เห็นรูป-นามอย่างชัดแจ้งทุกขณะกำหนด ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส^{๓๐๒} อารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง สามารถกำหนดรูป-นามที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการคำนึงถึงแสงสว่างเป็นต้นนั้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูป-นาม มีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้น-ดับไปๆ ไม่ว่าจะเป็ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ กำหนดไปตรงไหน เห็นแต่ความเกิดดับไปหมด เสียงดังมากกระทบหูได้ยิน กำหนดรู้ก็เห็นมันดับไปเลย กำหนดเห็นความเกิดดับไป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากกระทบ กำหนดรู้ถึงความเกิดดับไปทันที ไม่ว่าจะอารมณ์ส่วนไหนก็ตามที่ปรากฏอยู่ เห็นความเกิดดับไปอย่างรวดเร็ว จากนั้นถ้าผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไป ไม่ลดละ เฟ่งดูรูป-นามที่เกิด-ดับ อยู่อย่างนั้นเรื่อยไป ก็จะขึ้นสู่ญาณที่ ๕

ญาณนี้ เป็นญาณที่แจ้งไตรลักษณ์ ด้วยการพิจารณาจนเห็นความเกิดดับของรูป-นาม เมื่อเห็นอนิจจังเพราะรูป-นามนี้ดับไปๆ สันตติก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นนิจดังต่อไปได้ ดังนั้นจึงประหามานะเสียได้^{๓๐๓} เมื่อเห็นทุกขังเพราะรูป-นามนี้ดับไปๆ อิริยาบถก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นสุขอีกต่อไปได้ ดังนั้นจึงประหามัตถหาเสียได้^{๓๐๔} เมื่อเห็นอนัตตาเพราะรูป-นามนี้ดับไป ๆ ฆนสัจญญาภิไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นอัตตาไปได้ ดังนั้นจึงประหามิจฉาภิสูญเสียได้^{๓๐๕}

อุทัยพพยญาณ นี้เท่ากับอารมณ์ ๓ ญาณข้างต้นรวมกันมาเป็นปัจจัย ให้เกิดอุทัยพพยญาณ กล่าวคือนามรูปปริจเฉทญาณเป็นญาณที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นรูปและนาม ว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วน ปัจจัยปริคคหญาณเป็นญาณที่ทำให้เกิดปัญญาเห็นปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปและเกิดนาม สัมมสนญาณเป็นญาณที่เห็นการเกิดของรูป-นาม จึงได้เกิดปัญญารู้ขึ้นมาว่ารูป-นามก่อนนี้นั้นได้ดับไปแล้ว ครั้นถึงอุทัยพพยญาณนี้จึงทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งทั้งความเกิดและความดับของรูป-นาม^{๓๐๖} และต่อไปก็จะเป็นภังคญาณ เป็นญาณที่เห็นแต่ความดับของรูป-นามแต่ฝ่ายเดียว

^{๓๐๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๔-๒๕๕.

^{๓๐๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๕๗-๘.

^{๓๐๒} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๒/๑๙๑.

^{๓๐๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๒/-/๑/๒๘๔. , ส.ข.อ. (ไทย) ๓/-/๓๕๘.

^{๓๐๔} ส.น.อ. (ไทย) ๒/-/๑/๘๖.

^{๓๐๕} ดูใน วิสุทธิ.(บาลี) ๒/๓๑๓. , ส.ข.อ. (ไทย) ๓/-/๑๕๕

^{๓๐๖} ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/-/๔/๑๒๐.

๓.๔.๕ ญาณที่ ๕ ภัคฺคญาณ

ญาณที่พิจารณาเห็นความดับ^{๓๐๗} ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏ เป็นปหานปริยญา คือ ปัญญาที่รอบรู้เพิ่มขึ้น ละคลายความยินดีในนามรูป เห็นโทษของนามรูปเพิ่มขึ้น ละวิปลาสเสียได้ คือละความเห็นว่ายู่ว่าเที่ยง ว่าสุข ว่าเป็นตัวตน ว่าสวยงาม^{๓๐๘}

สภาวะของญาณนี้ : ในภัคฺคญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นแต่ฝ่ายดับ คือ เห็นรูป-นามนั้นดับไป ดับไปอย่างรวดเร็ว เพราะรูป-นามเกิดดับรวดเร็วถี่มาก เมื่อญาณแก่กล้า ความรู้สติปัญญาแก่กล้า เข้าไปทันกับรูป-นามที่ดับเร็ว มันก็เลยเห็นแต่ดับ ๆ ๆ เห็นแต่ฝ่ายดับไป ความดับแห่งรูป-นามเป็นที่น่าหวาดกลัวและสะเทือนใจซึ่งผิดกับความเกิด เพราะความเกิดนั้นนอกจากไม่เป็นที่น่าหวาดกลัวแล้ว ยังก่อให้เกิดกิเลส เช่น ตัณหา เป็นต้น ด้วยซ้ำไป การเห็น ก็เห็นความดับของรูปธรรมนามธรรม ทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอกด้วยกล่าวคือ รูปที่เป็นอารมณ์ซึ่งเป็นธรรมภายนอกนั้นก็ดับไป ๆ รูปที่รับอารมณ์ที่มากกระทบ มีจักขุประสาท เป็นต้น ซึ่งเป็นธรรมภายในนั้นก็ดับไป ๆ นามคือ จิตเจตสิกที่ธรรมภายในอันเป็นตัวรู้ก็ดับไป ๆ เช่นเดียวกัน ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ด้วยกันทั้งนั้น ความดับเป็นสิ่งสะเทือนใจ จึงทำให้จิตใจจดจ่อเห็นแต่ความดับชัดขึ้นเด่นขึ้นทุกที จนเกิดปัญญารู้เห็น ว่ารูป-นามนี้ไม่เป็นแก่นสาร หารสาระมิได้ ทำให้คลายความกำหนัด คลายความยึดมั่น ดังที่ในวิสุทธิมรรคได้แสดงอานิสงส์แห่งภัคฺคญาณนี้ไว้ถึง ๘ ประการ คือ

๑. ภาวทิลลุปปหานํ สลละเสยฺยได้ซึ่งสัสสตทิลลุตฺติ (คลายความใคร่ในภพ)
๒. ชีวิตินิกนฺตปริจฺจาโค สลละเสยฺยได้ซึ่งความยินดีในชีวิต
๓. สทา ยุตฺตปยุตฺตตา มีความเพียรบำเพ็ญกรรมฐาน ตลอดกาลเป็นนิจ
๔. วิสุทฺธาชีวิตา ประพตฺติเลียงชีวิตด้วยความบริสุทธิ์ ปราศจากโทษ
๕. อุสฺสุกฺกปฺปหานํ สลละเสยฺยซึ่งความชวนชวยในการแสวงหาเครื่อง อุปโภค บริโภค และบริขารต่าง ๆ โดยตั้งอยู่ในความมกน้อย
๖. วิคตภยตา ปราศจากความหวาดกลัว มิได้สะดุ้งตกใจกลัวต่อภยันตรายต่าง ๆ
๗. ขนฺติโสฺรจฺจปฺปฺภาลาโก มีความอดทน อดกลั้น ว่าง่าย มิได้กระด้างกระเดื่อง
๘. อรฺตฺริตฺติสฺนตา^{๓๐๙} อดกลั้นได้ซึ่งความกระสันและความยินดี มิได้ลุอำนาจแห่งความกระสันและความยินดี

๓.๔.๖ ญาณที่ ๖ ภยตฺตปฺปญฺญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น^{๓๑๐} ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภาวชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่าง ๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ^{๓๑๑}

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏเฉพาะความหมาย ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามมรรค ในชื่อเดียวกันกับอาทินวญาณ^{๓๑๒} และปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็น (ภาพนิมิต)

^{๓๐๗} อัง.ฉก.ฎีกา (บาลี) ๓/๑๓/๑๑๗.

^{๓๐๘} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๕๑

^{๓๐๙} วิสุทธิ.(บาลี) ๒/๓๑๘

^{๓๑๐} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๕๗.

^{๓๑๑} ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๕๑.

^{๓๑๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

สภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบอตกกลางโบ้ นำเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากได้รูป-นามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีก รูป-นามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้ต่อไป^{๓๑๓}

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อถึงญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นามที่มันดับไปอย่างรวดเร็ว และต่อเมื่อ จนเกิดความรู้สึกขึ้นในใจว่า เป็นภัยเสียแล้ว ก่อนนั้นเคยหลงไหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูป-นามที่ประกอบเป็นชีวิต เป็นอรรถภาพ เป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งดูไปแล้วเป็นแต่รูป-นาม จะเห็นว่าก็มันดับอยู่อย่างนี้ ย่อยยับต่อหน้า ต่อตา ไม่ว่าส่วนไหนมันก็ดับไปหมด สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ตัวที่รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มีแต่อาการดับไป ดับไปจนรู้สึกว่าเป็นภัย ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิมรณะเสียแล้วในชีวิตนี้

เป็นญาณที่ได้รับอารมณ์ สืบเนื่องมาจากภังคญาณ ที่เห็นรูป-นามดับไป ๆ ไม่เป็นแก่นสาร หากสารจะมีได้ ก็เลยเกิดมีความรู้สึกขึ้นมาว่า สังขารรูป-นามนี้เป็นภัยอย่างแน่นอน เพราะสิ่งใดที่น่ากลัว น่าหวาดเสียว สิ่งนั้นย่อมเป็นอันตราย เป็นทุกข์ เป็นภัย เมื่อมีความรู้สึกเช่นนี้จับจิตจับใจโดยอำนาจแห่งภavana ก็ทำให้มองเห็นภัยในความเกิดขึ้นของสังขารร่างกาย อันมีรูปมีนามนี้ ที่เป็นไปในกำเนิด ๔, ในคติ ๕, ในวิญญูญาณฐิติ ๗ และในสัตตาวาส ๙ เหล่านี้ว่าล้วนแต่ที่น่ากลัว น่าหวาดเสียว เต็มไปด้วยอันตรายและภัยพิบัติ^{๓๑๔} สังขารทั้งหลายที่เป็นมาแล้วในอดีต ที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน แม้แต่ที่จะเป็นไปในอนาคต ก็ต้องมีความย่อยยับดับไปอย่างนี้เหมือนกัน ที่รู้งี้เป็นการรู้ตามความเป็นจริงแห่งสภาวะธรรม เป็นการทำให้ตัวตนนั้นหยุดชะงักอยู่ ไม่กำเริบขึ้นมาได้

ญาณที่ ๗ อาทินวญาณ

ปัญญาที่กำหนดจันรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น ในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง^{๓๑๕}

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๘)^{๓๑๖} และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็น (ภาพนิมิต) ร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ^{๓๑๗}

สภาวะของญาณนี้ : ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่า นาม-รูปนี้เป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูป-นามดับไปดับไป เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษ นอกจากจะเห็นภัยแล้ว ยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก ญาณนี้ได้อารมณ์ต่อเนื่องมาจากภยญาณ ที่เห็นรูป-นามเป็นภัย จึงเกิดปัญญาเห็นว่า รูป-นาม คือสังขารนี้เป็นโทษ ซึ่งสิ่งใดที่เป็นภัยสิ่งนั้นย่อมเป็นโทษ นี้เป็นไปอย่างธรรมดาตามธรรมชาติ

การเห็นโทษในที่นี้เห็นถึง ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นของสังขารที่ตนปฏิสนธิมา ว่าเป็นโทษ
๒. เห็นความเป็นไปของสังขารในระหว่างที่ตั้งอยู่ในภพ และคติที่ตนได้นั้น ว่าล้วนแต่เป็นโทษ
๓. เห็นกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นมานั้นเป็นโทษ มิใช่คุณ
๔. เห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขาร ว่าเป็นโทษ
๕. เห็นว่าการที่จะต้องไปเกิดอีกนั้น เป็นโทษ^{๓๑๘}

^{๓๑๓} วิสุทธิ. (บาลีป ๒/๓๑๙.

^{๓๑๔} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๕๗.

^{๓๑๕} ขุ.ป.อ. (ไทย)

^{๓๑๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๓๑๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๒.

^{๓๑๘} ตูรยละเอียดใน ๓๑/๕๓/๖๐., วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๒.

ด้วยอำนาจของปัญญาที่ค่อยๆ แก่กล้าขึ้นมาเป็นลำดับ จึงทำให้เห็นว่า รูป-นามสังขารนี้เป็นโทษ เป็นสิ่งร้าย ไม่ใช่เป็นสิ่งที่น่าชื่นชมยินดีเลย แม้แต่สติและปัญญาที่ทำให้เห็นเช่นนั้น ก็ยังถือว่า ญาณคือปัญญา ก็เพียงสักแต่รู้ว่า สติที่ระลึกก็เพียงแต่อาศัยระลึก ไม่อิงอาศัยตัณหา(ความอยาก) ไม่อิงอาศัยทิฏฐิ(ความเห็นผิด) มาปรุงแต่งให้เกิดความยินดีในสติปัญญาที่ทำให้รู้แจ้งถึงปานนี้ ไม่ถือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสังขารนี้เป็นคุณเลย ล้วนแต่เป็นโทษทั้งนั้น

เมื่อเห็นโทษของสังขาร ก็ทำให้เกิดปัญญารู้นมาว่า ถ้าไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีชั้นชั้นอายุตนะ ธาตุ ไม่มีรูป-นาม ไม่มีสังขารเลย ก็จะปลอดภัย ไม่มีโทษ ปัญญาที่คิดจะให้พ้นจากทุกข์โทษภัยทั้งหลายนี้แหละ คืออาทิวราญาน เป็นปัญญาที่ริเริ่มจะให้พ้นทุกข์ บ่ายหน้าไปหาสันติสุข น้อมใจไปสู่พระนิพพาน ซึ่งจะไม่ต้องกลับมาเวียนในสังสารวัฏอีกอารมณ์ของอาทิวราญานนี้ จึงแยกได้เป็น ๒ นัย นัยหนึ่งเห็นโทษของสังขาร อันเป็นธรรมในสังสารวัฏ อีกนัยหนึ่งเห็นคุณของพระนิพพาน อันเป็นธรรมที่พ้นจากสังสารวัฏ อารมณ์ทั้ง ๒ นี้จะต่างกันเป็นข้าศึกกันก็ได้ เพราะเมื่อเห็นโทษของสังขารมากเท่าใด ก็พอใจในการที่จะพ้นโทษมากเท่านั้น หรือเห็นคุณในการพ้นโทษมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความอยากที่จะจากสังขารที่มีโทษมากเท่านั้น แต่จะว่าอารมณ์ทั้ง ๒ นี้เหมือนกันและช่วยอุปการะแก่กันก็ได้ เพราะความมุ่งหมายของอารมณ์ทั้ง ๒ นี้มุ่งไปสู่ความพ้นจากสังสารวัฏเหมือนกัน และต่างก็เป็นปัจจัยอุปการะให้เกิดปัญญาแก่กล้า จนนำออกจากสังสารวัฏได้เช่นเดียวกัน ที่คิดจะพ้นทุกข์ ก็เพราะเห็นทุกข์เห็นโทษของสังขาร ถ้าหากว่ายังเห็นสังขารรูป-นามทั้งหลายเป็นของดี เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนอยู่ ก็จะติดอยู่ในตัณหา ติดอยู่ในกองทุกข์ ซึ่งจะนำไปสู่สังสารทุกข์อีกไม่มีที่สิ้นสุด จะพ้นทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาทุกข์ให้เห็นทุกข์ แล้วอาศัยทุกข์นั้นแหละได้ไปตามความทุกข์ ไม่ใช่เพ่งสุข อาศัยสุข ดำเนินไปตามทางที่สุขสบาย ซึ่งกลับจะติดแน่นอยู่ในสุข ไม่มีวันที่จะพ้นทุกข์ไปได้เลย อาทิวราญาน ปัญญาที่เห็นว่ารูป-นามนี้ล้วนแต่เป็นโทษนั้น สามารถละ **อัสสารทสัณญา**(ความทรงจำที่น่าชื่นชมยินดี)นั้นได้

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์ จิตคลายความเพิลิตเพิลินพึงพอใจในภพชาติต่างๆ^{๓๑๙}

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูป-นาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ มิใช่เกิดขึ้นเพราะนึกคิดเอาเอง

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อเห็นรูป-นามเป็นภัยและเป็นโทษด้วยประการต่าง ๆ ทั้งพิจารณาเห็นข้าเห็นซากอยู่อย่างนี้ ก็ยังเห็นภัย เห็นโทษชัดขึ้น ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูป-นามทั้งปวง การเบื่อหน่ายต่อรูป-นาม มีชื่อว่า นิพพิทาญาณ นี่เป็นการเบื่อหน่ายอันเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งถึงภัยและโทษของสังขารรูป-นามทั้งปวง มิใช่เบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่น่ารักที่น่าชื่นชมยินดี หรืออารมณ์ที่ไม่ชอบใจอันเนื่องด้วยโทษ เพราะความเบื่อหน่ายอันเนื่องมาจากโทษนั้นเป็นการเลือกเบื่อหน่าย สิ่งใดที่ไม่ชอบก็เบื่อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบอยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย เวลาอิมก็เบื่อหน่าย แต่เวลาหิวก็ไม่เบื่อหน่าย เช่นนี้เป็นต้น แต่ว่าการเบื่อหน่ายด้วยปัญญา เป็นการเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง มิใช่เลือกเบื่ออย่างไม่เบื่อบ้าง เหมือนอย่างเนื่องด้วยโทษ นิพพิทาญาณนี้เบื่อหน่ายต่อสังขารรูป-นามในทุก ๆ ภูมิ มิใช่เลือกเบื่อหน่ายเฉพาะอบายภูมิ แต่ภูมิในสวรรค์ ไม่เบื่อหน่าย ที่เบื่อหน่ายสังขารรูป-นามในทุก ๆ ภูมิ ก็เพราะสังขารรูป-นามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหน ก็เป็นภัย เป็นโทษทั้งนั้น

^{๓๑๙} พ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๕๑.

เมื่อเปื้อน่ายในรูป-นาม จึงปลงใจจะมักเขม้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นเครื่องนำออกจากสังสารทุกข์ มุ่งไปสู่สันติสุข คือพระนิพพาน

นิพพิทาญาณ เป็นปัญญาที่เปื้อน่ายต่อสังขารรูป-นามนี้ สามารถละอภริตีสัญญา(ความทรงจำที่น่าเพ็ดเลลิน)เสียได้

อนึ่ง ญาณปัญญาที่เห็นสังขารรูป-นามว่าเป็นภัย **อาทีนวญาณ**ปัญญาที่เห็นสังขารรูป-นามว่าเป็นโทษ และ**นิพพิทาญาณ**ปัญญาที่เห็นสังขารรูป-นามว่าเป็นสิ่งที่น่าเปื้อน่าย รวม ๓ ญาณนี้เป็นสภาพเดียวกัน เป็นอรรถอันเดียวกัน

ดังมีบาลีว่า “ยา จ ทยตฺถฐานปณฺญา ยถจ อาทีนวญาณํ ยา จ นิพพิทา อิเม ธมฺมา เอกตฺถา พยฺยชนเมวนาม” ญาณที่ได้เห็นเป็นภัยก็ดี อาทีนวญาณที่ได้เห็นเป็นโทษก็ดี นิพพิทาญาณที่เปื้อน่ายก็ดี รวม ๓ ประการนี้ เป็นสภาพเดียวกัน เป็นอรรถเดียวกัน ต่างกันแต่ชื่อพยัญชนะเท่านั้น^{๓๒๐}

การเปรียบเทียบนั้นมีดังต่อไปนี้ การยึด
มันซึ่งชั้น ๕ อันน่ากลัว ด้วยสามารถแห่งลักษณะมีความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น แล้วยินดีด้วยสำคัญว่าเที่ยง ด้วยตัณหาอันสัมปยุตด้วยทิวฐิ (คือโลกทิวฐิตตสัมปยุต) ว่า เรา, ของเราของพาลปุถุชนตั้งต้นแต่พระโยคี บุคคลนี้ ดุจการจับงูเห่าไว้มันด้วยสำคัญว่าเป็นปลา ของบรูษนั้นฉะนั้น, การทำลายขณสัญญาด้วยการกำหนด นามรูปพร้อมทั้งปัจฉัย แล้ว

เห็นพระไตรลักษณ์มีอนิจจตาเป็นต้นของชั้น ๕ ด้วยญาณ มีการ พิจารณาโดยความเป็นกลาปแล้วกำหนด ชั้น ๕ นั้นว่า ไม่เที่ยง,เป็นทุกข์, เป็นอนัตตา ดุจดังการนำงูออกจากปากสุม แล้วเห็นดอกจัน ๓ แฉก จึงรู้ว่างู ของบรูษนั้นฉะนั้น,

ทยตฺถฐานญาณของพระโยคีบุคคลนี้ เหมือนกับความกลัวของบรูษนั้นฉะนั้น,
อาทีนวานุปัสสนาญาณ ดุจดังการเห็นโทษในงูฉะนั้น,
นิพพิทานุปัสสนาญาณ ดุจดังการระอาในการจับงูฉะนั้น.
มฺยจิตฺกัมยตาญาณ ดุจดังการใคร่ที่จะสลัดงูไปเสียให้พ้นฉะนั้น^{๓๒๑}

ญาณที่ ๙ มฺยจิตฺกัมยตาญาณ

อิมินา ปน นิพพทาณาณเณน อมสฺส กุลปุตฺตสฺส นิพพิททตฺสฺส อุกกณฺจฺนตฺสฺส อน ภิรมนตฺสฺส สพพภวโยนิคตฺวิญญานมฺยจิตฺตตฺตวาสคเตสฺส สภทเกสฺส สงฺขารสฺส สงฺขารสฺส เอกสงฺขารปิ จิตตํ น สุขขติ น ลคคตฺติ น พหฺมตฺติ, สพพสฺมา สงฺขารคตฺตา มฺยจิตฺกามํ นิสฺสริตฺกามํ โหติ.

เมื่อกุลบุตรเปื้อน่ายเอือมระอาไม่ยินดีอยู่ด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตไม่ข้องไม่เกาะ ไม่ติดอยู่ในสังขาร ซึ่งมีความแตกดับที่ดำเนินไปอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘ ทั้งหมดแม้อย่างหนึ่ง เป็นจิตที่ปรารถนาจะพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวง.^{๓๒๒}

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะอยากหลุดพ้นจากรูป-นาม บางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูป-นาม แต่ก็ไม่ได้นั้นไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปอีก

^{๓๒๐} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๕๗.

^{๓๒๑} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๗๘.

^{๓๒๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๔๘), ๗๕๖/๑๐๙๑

ความรู้ที่ปรารถนาจะปลดเปลื้อง(สังขาร)ออกไปเสีย คือ ความรู้ที่ปรารถนาจะปลดเปลื้อง(สังขารทั้งหลาย)ไปเสีย เพราะในเวลานั้นทุกขเวทนาชนิดต่างๆ ก็ปรากฏขึ้นในกายของโยคีผู้นั้นด้วย และความต้องการจะอยู่ในอิริยาบถหนึ่งอันเดียววนาน ๆ ก็ปรากฏขึ้นโดยมากด้วย ถึงแม้ความคิดเหล่านั้นจะไม่เกิดขึ้น แต่ความไม่สะดวกสบายของสังขารทั้งหลายก็ปรากฏชัดเจนนยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ในระหว่างที่กำหนดอยู่ระยะ ๆ นั้น บุคคลผู้ปฏิบัติผู้นั้นจะปรารถนาอยู่อย่างนี้ว่า

๑) ทำไฉน ฉันทจะพ้นจากอิริยาบถนี้ไปเสียได้โดยเร็ว ดังนี้บ้าง

๒) ทำไฉน ฉันทจะบรรลุสถานที่สงบของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ ดังนี้บ้าง

๓) ทำไฉน ฉันทจะสลัดสังขารทั้งหลายนี้ออกไปเสียโดยสิ้นเชิง ดังนี้บ้าง

อนึ่ง ในเวลานั้น จิตที่กำหนดของโยคีผู้นั้นจะปรากฏคล้ายกับว่าหลบลหีกออกไป (คือ คล้ายกับปรารถนาจะหลบลหีนีไปเสียให้พ้น) จากอารมณ์ที่ตนกำหนดทุกๆ ครั้งที่โยคีกำหนดอยู่^{๓๒๓}

สภาวะของญาณนี้ : มีความรู้สึกใคร่จะหนีให้พ้น เมื่อมันเบื่อแล้วก็ใคร่จะหนี มีความรู้สึกอยากจะหนีไป เหมือนบุคคลที่อยู่ใน กองเพลิง มันก็อยากจะไปให้พ้นจากกองเพลิงเหล่านี้ จากนั้นเมื่อเพียรพยายามต่อไปก็จะขึ้นญาณที่ โยคีบุคคลผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญาถึงกับมีความเบื่อหน่ายต่อรูปธรรมนามธรรมอันเป็นสังขารธรรม ตั้งหน้าเจริญภาวนาต่อไปโดยปราศจากความท้อถอย มีความเบื่อหน่ายในรูป-นามยิ่งขึ้น ก็เกิดความมุ่งหมาย ที่จะให้พ้นสิ่งที่ไม่ดี สิ่งชั่ว เป็นภัย เป็นโทษ นำเบื่อหน่าย คือสังขารรูป-นาม ที่มุ่งจะให้พ้นจากสังขารรูป-นาม ที่จะหนีจากสังขารรูป-นามนี้แหละเรียกว่า มุญจิตุกมยตาญาณ การพ้นจากรูป-นาม การหนีจากรูป-นาม ก็คือ การพ้นจากทุกข์โทษภัยนั่นเอง เป็นความมุ่งมั่นที่จะพ้นอย่างแรงกล้า อันเกิดจากปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ไม่ใช่หนีจะพ้นอย่างเลื่อนลอย โดยไม่ได้มีการเจริญภาวนาแต่อย่างใด มุญจิตุกมยตาญาณปัญญาที่ใคร่จะหนีจากรูป-นามนี้ สามารถละอมุญจิตุกามภาวะ(การติดการข้องอยู่ในกามภาวะ)ได้ คือ

ภพ ๓ ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

กำเนิด ๔ ได้แก่ อันทชะ ชลาพุชะ สังเสทชะ โอปปาติกะ

คติ ๕ ได้แก่ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปรต มนุษย์ เทวดา

วิญญานฐิติ ๗ ได้แก่

๑) มนุษย์และเทวดาชั้นกามาวจร เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายต่างกันมีปฏิสนธิต่างกัน จึงเรียกว่า นานัตตกายนานัตตสัญญา

๒) พรหมชั้นปฐมฌานและสัตว์ในอบายภูมิ เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายต่างกัน แต่มีปฏิสนธิเหมือนกัน จึงเรียกว่า นานัตตกายเอกัตตสัญญา

๓) พรหมชั้นทุติยฌานมีร่างกายเหมือนกันแต่ปฏิสนธิต่างกัน จึงเรียกว่า เอกัตตกายนานัตตสัญญา

๔) พรหมชั้นตติยฌานและเวฬุผลามีร่างกายและปฏิสนธิเหมือนกัน จึงเรียกว่า เอกัตตกายเอกัตตสัญญา แม้พรหมชั้นสุทธาวาสก็นับเข้าในข้อนี้

๕) อากาसानัญจายตนพรหม ชื่อว่า อากาसानัญจายตนสัญญา

๖) วิญญานัญจายตนพรหม ชื่อว่า วิญญานัญจายตนสัญญา

๗) อากิญจัญญายตนพรหม ชื่อว่า อากิญจัญญายตนสัญญา

สัตตาวาส ๙ คือ วิญญานฐิติ ๗ ที่เพิ่มอสุญญสัตว์พรหมและเนวสัญญานัญจายตนพรหมเข้าไป เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกเบื่อหน่ายต้องการพ้นไปจากภพ ๓ ก็จัดว่าวิปัสสนาญาณในระดับนี้สมบูรณ์แล้ว เพราะกำเนิด ๔ เป็นต้นเป็นเพียงคำไวพจน์ของภพ ๓ เท่านั้น บางท่านอาจอนุมานรู้โดยพิจารณาถึงกำเนิด ๔

^{๓๒๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ) อัครมหาบัณฑิต รัตนา, วิสุทธิญาณกถา, ธนิต อยู่โพธิ์ แปล, ๒๕๑๗, หน้า ๖๙-๗๐.

และคติ ๕ เป็นต้น^{๓๒๔}

โยคีผู้ที่ต้องการจะพ้นไปจากสังขารด้วยมฤจิตุกัมมยตาญาณ จึงต้องกลับมากำหนดรู้สังขารอีก การกำหนดดังกล่าวเรียกว่า ปฏิสังขานญาณ คือปัญญาที่กำหนดรู้อีก

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขานญาณ

ปฏิสังขาน แปลว่า พิจารณาซ้ำอีก คือ ปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูป-นามซ้ำอีก เพื่อสละสังขารโดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่ง ที่ปรากฏชัดอันได้แก่อนิจจลักษณะ ๑๐^{๓๒๕} ทุกขลักษณะ ๒๕^{๓๒๖} และอนัตตลักษณะ ๕^{๓๒๗} กล่าวโดยย่อเป็นการเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๓๒๘}

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรคสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมา การหยั่งรู้ไตรลักษณ์ มีประโยชน์มาก เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

สภาวะของญาณนี้ : มฤจิตุกมยตาญาณ เป็นญาณที่ปรารถนาจะพ้น จากสังขารรูป-นาม ส่วนญาณนี้เป็นญาณที่หาอุบายให้พ้นจากรูป-นาม หาทางหนีให้พ้นจากสังขาร เมื่อปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นาม ก็พยายามเจริญภาวนาโดยไม่ยั้งหยุด ด้วยการเพ่งไตรลักษณ์ เพ่งความเกิดดับของรูป-นาม ก็เกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่า จะต้องหาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่ง และดำเนินการตามอุบายนั้น จึงจะพ้นได้ ปัญญานี้แหละเรียกว่า ปฏิสังขานญาณ^{๓๒๙}

ปฏิสังขานญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไป โดยเป็นสิ่งมีชั่วคราว โดยเป็นสิ่งถูกกำหนดลงไว้ด้วยความเกิดและความเสื่อม โดยเป็นสิ่งต้องพังทลาย โดยเป็นสิ่งมีชั่วขณะ โดยเป็นสิ่งไหว(ไปมา) โดยเป็นสิ่งที่ต้องการแตกสลาย โดยเป็นสิ่งไม่คงทน โดยเป็นสิ่งมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งไม่มีแก่นสาร โดยเป็นสิ่งต้องเสื่อม โดยเป็นสิ่งถูกปรุงขึ้น โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา^{๓๓๐}

ปฏิสังขานญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ โดยเหตุทั้งหลายว่า โดยถูกบีบคั้นอยู่เนื่องนิตย์ โดยเป็นที่สิ่งทนยาก (คือทนอยู่ไม่ได้) โดยเป็นที่ตั้งของทุกข์ โดยเป็นโรค โดยเป็นแผลฝี โดยเป็นลูกศร โดยเป็นของชั่วร้าย โดยเป็นอาหาร โดยเป็นอุบาทว์ โดยเป็นภัย โดยเป็นอุปสรรค โดยไม่มีที่ต้านทาน โดยไม่มีที่กำบัง โดยไม่มีที่พึ่ง โดยเป็นโทษ โดยเป็นมูลของความลำบาก โดยเป็นผู้ฆ่า โดยเป็นสิ่งเป็นไปกับอาสวะ โดยเป็นเหยื่อมาร^{๓๓๑} โดยเป็นสิ่งมีชาติเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีชราเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีพยาธิเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีโสกะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีอุปายาสเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา ย่อมเห็นได้โดยเป็นของไม่งาม อันเป็นบริวารแห่งทุกขลักษณะโดยเหตุทั้งหลายเช่นว่า โดยเป็นสิ่งไม่งาม โดยเป็นสิ่งมีกลิ่นเหม็น โดยเป็นสิ่งน่ารังเกียจ โดยเป็นสิ่งปฏิญกุล โดยเป็นสิ่งมิใช่กำจัด (ความปฏิญกุล) ได้ด้วยการตบแต่ง โดยเป็นสิ่งน่าเกลียด โดยเป็นสิ่งน่าขยะแขยง

^{๓๒๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๓๐๔-๓๐๖.

^{๓๒๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, หน้า ๓๑๐-๒.

^{๓๒๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๓-๕.

^{๓๒๗} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖ - ๓๑๘.

^{๓๒๘} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

^{๓๒๙} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๖๐.

^{๓๓๐} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๕.

^{๓๓๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๖.

ปฏิสังขชาญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา โดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน โดยเหตุทั้งหลายว่า โดยเป็นฝ่ายอื่น โดยเป็นของว่าง^{๓๓๒} โดยเป็นของเปล่า โดยเป็นของสูญ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นเจ้าของ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นใหญ่ โดยเป็นของไม่อยู่ในอำนาจใคร สังขารทั้งหลาย ชื่อว่าผู้เห็นตามความเป็นจริง ดังกล่าวมานั้น ได้ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้ว เพราะเหตุไร จึงกำหนดสังขารทั้งหลายอย่างนั้น การกำหนดอย่างนั้น เพื่อทำวิธีแห่งการปลดเปลื้องให้สำเร็จ

ญาณที่ ๑๑ สังขารเพกชาญาณ

จิตที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด..ความเป็นไป..นิमित..กรรม..ปฏิสนธิ...คติ...ความบังเกิด... ความอับดี...ความเกิด..แก่..เจ็บ..ตาย...เศร้าโศก...รำพัน...คับแค้นใจ...พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่า สิ่งเหล่านี้ เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอามิส เป็นสังขาร และเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น จึงชื่อว่า สังขารเพกชาญาณ^{๓๓๓}

ในอรรถกถาให้ความหมายไว้ว่า จิตที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณา และดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่า สังขารเพกชาญาณ^{๓๓๔} อันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือเมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายต่อไป ย่อมเกิดความรู้ เห็นสภาวะของสังขารตามเป็นจริงว่า มันก็เป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้น เป็นธรรมดา จึงวางใจเป็นกลางทำเฉยได้ ไม่นิยมดียินร้าย ไม่ขัดใจติดใจในสังขารทั้งหลาย แต่นั่นก็มองเห็นนิพพานเป็นสันติบท ญาณจึงโน้มโน้มที่จะมุ่งเล่นไปยั้งนิพพาน เลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารทั้งหลาย ญาณข้อนี้จัดเป็นสิขาปฏิบัติวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอด และเป็นภูมิจิตวิปัสสนา คือ วิปัสสนาที่เชื่อมถึงมรรคอันเป็นที่ออกจากสิ่งที่ยึดหรือออกจากสังขาร

องค์ธรรม ได้แก่ ปัญญาเจตสิก ในมหาภูตญาณสัมปยุตตจิต ไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก สังขารเพกชาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้ หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้^{๓๓๕}

อนึ่ง มุญจิตุกมยตาญาณปัญญาที่ใคร่หนีจากรูป-นาม ปฏิสังขชาญาณปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายหนีจากรูป-นาม และสังขารเพกชาญาณปัญญาที่วางเฉยต่อรูป-นาม รวม ๓ ญาณนี้ พยัญชนะต่างกันจริง แต่อรรถเหมือนกัน คือจะหนีจากรูป-นาม ดังมีบาลีว่า ยา จ มุญจิตุกมยตา ยา จ ปฏิสังขชาปัสสนา ยา จ สงขารุเพกชา อิมเณ ฐมา เอกถา พยณชนเมวานัน มุญจิตุกมยตาญาณ ปฏิสังขชาญาณและสังขารุเพกชาญาณ ทั้ง ๓ ญาณนี้ มีอรรถเดียวกัน แต่ชื่อพยัญชนะนั้นต่างกัน

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค(ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรคสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกขเวทนามารบกวน และสามารถกำหนด สภาวะต่าง ๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก

สภาวะของญาณนี้ : ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว จิตเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะเห็นแล้วว่ามันเป็นของเกิดดับ และหนีมันไม่ได้ ยิ่งพยายามไปปฏิบัติยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้น จิตจึงไม่ปฏิบัติอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะวางเฉยต่อรูป-นาม คือ เมื่อกำหนดรู้ หาทางหนี หนีไม่พ้น ยิ่งใจก็หนีไม่พ้น ก็ต้องดูเฉยอยู่ การที่ดูเฉยอยู่นี้ทำให้ สภาวะจิตเข้าสู่ความเป็นปกติ ในระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป บุคคลทั่วไปเวลาเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยนี้ สภาวะของจิตใจจะดิ้นรน ไม่ต้องการจะกระสับกระส่ายดิ้นรน แม้แต่ในวิปัสสนาญาณก่อนหน้าสังขารุเพกชาญาณ ก็ยังมีลักษณะความดิ้นรนของจิต คือยังมีความรู้สึกอยากจะหนี อยากจะพ้น สภาวะของจิตยังไม่

^{๓๓๒} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๗.

^{๓๓๓} ดุราลัยละเอียดยุ. (ไทย) ๓๑/๔๕/๘๖-๘๘,

^{๓๓๔} ดุราลัยละเอียดยุ. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖.

^{๓๓๕} คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙, หน้า ๑๖๙.

อยู่ในลักษณะที่ปกติ ยังหลุดพ้นไม่ได้ แต่เมื่อดูไปจนถึงแก่กล้า แล้วไม่มีทาง ก็ต้องวางเฉยได้ ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้นก็ยังวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัส แทบจะขาดใจก็วางเฉยได้ เป็นความวางเฉยต่อสังขาร โดยประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูป-นามในขณะที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน องค์ธรรมได้แก่**ปัญญาเจตสิก** ที่ในมหาภูตญาณสัมปยุตตจิต หาใช่อุเบกขา**เวทนาเจตสิก**ไม่

สังขารูปกชาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้ หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขา ก็ได้ ที่ว่า ญาณนี้วางเฉยต่อสังขารรูป-นามนั้น มีคำอธิบายเป็น ๒ นัย นัยหนึ่งนั้นว่า เพราะมีความปรารถนาที่จะหนีให้พ้นจากรูป-นาม ไตรตรองมองหาอุบายที่จะให้พ้นจากรูป-นาม ก็เกิดปัญญาให้เห็นขึ้นมาว่า รูป-นามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุจากปัจจัย ต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปเสียก่อน รูป-นามอันเป็นวิบากจึงจะไม่เกิดขึ้น แต่ว่า ณ บัดนี้มีรูป-นามอยู่แล้ว จะเบื่อหน่ายอยากหนีสักเพียงไรก็ยังหนีไม่พ้น จำต้องวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย คือ ไม่มีอภิขมาและโทมนัสในสังขารรูป-นาม แต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามต่อการเพ่ง ความเกิดดับของรูป-นาม ซึ่งมาถึงตอนนี้ ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏชัดมาก

อีกนัยหนึ่ง คือ ปัญญาที่ได้พิจารณาเห็นความจริงมาแล้วแต่ในญาณต้นๆ นั้น มีกำลังแก่กล้าขึ้น เห็นความไม่เป็นสาระ ไม่เป็นแก่นสาร ว่างเปล่าจากตัวตน โดยอาการ ๑๒ คือ

- | | |
|-------------------------------|--------------------------------|
| ๑. เห็นเบญจขันธ์นี้มีใช่สัตว์ | ๒. มิใช่บุคคล |
| ๓. มิใช่ชีวะ | ๔. มิใช่อดีตะ |
| ๕. ไม่มีตัวตน | ๖. มิใช่เรา |
| ๗. มิใช่ของเรา | ๘. มิใช่ของผู้อื่น |
| ๙. มิใช่หญิง | ๑๐. มิใช่ชาย |
| ๑๑. มิใช่สิ่งที่ยั่งยืน | ๑๒. มิใช่สิ่งที่ควรชื่นชมยินดี |

เหตุนี้จึงวางเฉยต่อรูป-นาม รวมความว่า เมื่อประจักษ์เห็นปานนี้ จึงไม่มีความยินดียินร้ายต่อสังขารรูป-นาม ตลอดจน**คาหกรรม** คือ ตัณหา มานะ ทิฏฐิ ดังนี้ ก็เลศจึงไม่มีกำลังพอที่จะเหนียวรั้งจิตใจให้กลับมาชื่นชมยินดีในสังขารรูป-นาม อันจะต้องวนเวียนอยู่ในสังสารวัฏนี้อีก มีใจตั้งไปสู่นิพพานที่สงบสงัดปราศจากนิमितทั้งหลาย สังขารูปกชาญาณปัญญาที่วางเฉยต่อสังขารนี้ สามารถละ**อนุpekขณะ** (การยึดถือโดยไม่วางเฉย)เสียได้

สภาวะลักษณะของสังขารูปกชาญาณ

สังขารูปกชาญาณ คือ ปัญญาที่เกิดจากการพิจารณากำหนดรู้รูป-นามเป็นของไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ว่างเปล่าจากสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา แล้ววางเฉยมีสติกำหนดได้ดี มีสภาวะลักษณะดังนี้^{๓๓๖}

๑) เห็นความเกิดขึ้นของรูป-นาม ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๒) เห็นความเป็นไปของรูป-นามที่เกิดขึ้นมาแล้ว ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๓) เห็นนิमित คือเครื่องหมายของรูป-นามที่บอกให้รู้ว่า ไม่เที่ยง ทนอยู่ไม่ได้ บังคับบัญชาไม่ได้ ว่าเป็นทุกข์ แล้วเกิดความเบื่อหน่าย อยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๔) เห็นการสังสมกรรมเพื่อให้เกิดอีก ว่าเป็นทุกข์แล้วเกิดความเบื่อหน่ายอยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

^{๓๓๖} อ่างแล้ว หน้า ๘๖-๘๘, วิปัสสนากรรมฐาน, โขติกะวิทยาลัย, หน้า ๑๖๕-๒๑๑.

๒๔) เห็นปฏิสนธิ ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้ พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๒๕) เห็นความบังเกิดขึ้นของขั้น ๕ ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่งแล้วเกิดความเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๒๖) เห็นการเกิดเป็นไปของผลกรรม ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่งแล้วเกิดความเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๒๗) เห็นโสกะ,ปริเทวะ,อุปายาสะ ว่าสังขารคือผู้ปรุงแต่ง แล้วเกิดความเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก แล้ววางเฉย

๒๘) เห็นความเกิดขึ้นของรูป-นามตั้งแต่ชาติจนถึงอุปายาสะ เพราะถูกความเสื่อม ๕ ประการ คือ ความเสื่อมญาติ เสื่อมทรัพย์ เป็นต้น ถูกครอบงำเป็นไปด้วยเหยื่อล่อให้หลงติดอยู่ในวิภวัญญะแล้วเกิดความเบื่อหน่ายออยากหลุดพ้น จึงกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ซ้ำแล้ว ซ้ำอีกแล้ววางเฉย

๒๙) เห็นความเกิดขึ้นของรูป-นามตั้งแต่ชาติจนถึงอุปายาสะ ว่าเป็นสังขารผู้ปรุงแต่งให้ได้รับความทุกข์ ความเดือดร้อนนานาประการ แล้ววางเฉย

๓๐) เห็นว่าสังขารและอุปেকขาทั้ง ๒ ก็เป็นสังขารแล้ววางเฉย

๓๑) จิตของบุคคล เมื่อถึงสังขารูปเอกาญาณแล้ว จะมีอาการ ดังนี้^{๓๓๗}

ตารางที่ ๓ แสดงถึงจิตของบุคคลเมื่อถึงสังขารูปเอกาญาณแล้ว

| จิตของปุถุชน | จิตของพระเสขบุคคล | จิตของพระอเสขบุคคล |
|---|--|---|
| ๑) ย่อมยินดีเพลิดเพลินในสังขารูปเอกาญาณ | ๑) ย่อมยินดีเพลิดเพลินในสังขารูปเอกาญาณ | ๑) ย่อมเห็นแจ้งสังขารูปเอกาญาณ |
| ๒) ย่อมเห็นแจ้งสังขารูปเอกาญาณ | ๒) ย่อมเห็นแจ้งสังขารูปเอกาญาณ | ๒) ย่อมพิจารณาสังขารูปเอกาญาณแล้วเข้าผลสมาบัติ |
| | ๓) ย่อมพิจารณาสังขารูปเอกาญาณแล้วเข้าผลสมาบัติ | ๓) เมื่อวางเฉยต่อสังขารแล้ว ย่อมอยู่ด้วยธรรมเป็นเครื่องอยู่คืออนิมิตตวิโมกข์ ^{๓๓๘} หรือ อัปณิหิตวิโมกข์ ^{๓๓๙} หรือสุญญตวิโมกข์ ^{๓๔๐} |

^{๓๓๗}ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๕/๘๘-๘๙.

^{๓๓๘}อนิมิตตวิโมกข์ แยกเป็น อนิมิตต + วิโมกข์, อนิมิตต คือ ไม่มีเครื่องหมาย วิโมกข์ คือ พันวิเศษจากกิเลสทั้งหลาย, อนิมิตตวิโมกข์ องค์ธรรมได้แก่ อริยมรรค ซึ่งทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์แล้วเป็นไปโดยอาการไม่มีนิมิตคือ ไม่มีนิจจนิมิต ไม่มีฐนิมิต และไม่มีอัตตนิมิต.

^{๓๓๙}อัปณิหิตวิโมกข์ แยกเป็น อัปณิหิต + วิโมกข์, อัปณิหิต คือ ไม่มีที่ตั้ง วิโมกข์ คือ พันวิเศษจากกิเลสทั้งหลาย, อัปณิหิตวิโมกข์ องค์ธรรมได้แก่ อริยมรรค ซึ่งทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ โดยอาการไม่มีที่ตั้งแห่งกิเลสต้นเหตุ ปราศจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น.

^{๓๔๐}สุญญตวิโมกข์ แยกเป็น สุญญต + วิโมกข์, สุญญต คือ วางเปล่า วิโมกข์ คือ พันวิเศษจากกิเลสทั้งหลาย, สุญญตวิโมกข์ องค์ธรรมได้แก่ อริยมรรค ซึ่งทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ โดยอาการว่างเปล่าคือ วางเปล่าจากราคะ โทสะ โมหะ เป็นต้น.

๓๒) จิตของปุถุชนและของพระเสขบุคคล เมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว จะมีลักษณะเหมือนกัน ๔ ประการ คือ

ตารางที่ ๔ แสดงถึงจิตของปุถุชนและพระเสขบุคคล เมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว

| จิตปุถุชน | จิตพระเสขบุคคล |
|--|--|
| ๑) เศร้าหมองเพราะยินดีต่อสังขารุเปกขาญาณ | ๑) เศร้าหมองเพราะยินดีต่อสังขารุเปกขาญาณ |
| ๒) เป็นอันตรายต่อภavana | ๒) เป็นอันตรายต่อภavana |
| ๓) เป็นอันตรายต่อปฏิเวธ คือ เป็นสิ่งที่จะมาตัดรอนต่อการรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ | ๓) เป็นอันตรายต่อปฏิเวธ คือ เป็นสิ่งที่จะมาตัดรอนต่อการรู้แจ้งแทงตลอดอริยสัจ ๔ |
| ๔) เป็นปัจจัยต่อการปฏิสนธิในภพชาติต่อไปอีก | ๔) เป็นปัจจัยต่อการปฏิสนธิในภพชาติต่อไปอีก |

๓๓) จิตของปุถุชน พระเสขบุคคล พระอเสขบุคคล เมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว มีสภาวะเหมือนกัน คือ เห็นพระไตรลักษณ์ ก็เห็นแจ้งสังขารุเปกขาว่าเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เหมือนกัน

๓๔) จิตของปุถุชน เสขบุคคล อเสขบุคคล เมื่อถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว มีสภาวะต่างกัน คือ

- สังขารุเปกขาของปุถุชนกับเสขบุคคล เป็นกุศล
- สังขารุเปกขาของพระอเสขบุคคล เป็นอภัยากฤต

๓๕) สังขารุเปกขาญาณของบุคคล มีความต่างกัน คือ^{๓๔๑}

ตารางที่ ๕ แสดงถึงความต่างกันของสังขารุเปกขาญาณบุคคล

| ปุถุชน | เสขบุคคล | อเสขบุคคล |
|--|---|---|
| ๑) ปราภวัชชิตี แต่รู้ได้ดีเฉพาะในเวลาเจริญวิปัสสนา | ๑) ปราภวัชชิตี คือรู้ได้ดีแม้ไม่ได้เจริญวิปัสสนา | ๑) ปราภวัชชิตี คือรู้ได้ดีตลอดไป เพราะท่านละความยินดียินร้ายได้หมดแล้ว |
| ๒) เจริญวิปัสสนาต่อไปเพราะยังไม่ถึงที่สุด | ๒) เจริญวิปัสสนาต่อไปเพราะยังไม่ถึงที่สุด | ๒) ทำวิปัสสนาสำเร็จแล้ว ละกิเลสได้หมดสิ้นแล้ว จบพรหมจรรย์แล้ว |
| ๓) พิจารณาเพื่อละสังโยชน์ ๓ เพื่อให้ได้โสดาปัตติมรรค | ๓) พิจารณาเพื่อให้ได้มรรคผล เบื้องสูงขึ้นไป จนถือรหัตต มรรคอรหัตตผล | ๓) พิจารณาเพื่ออยู่เป็นสุขในภพปัจจุบัน เพราะท่านละกิเลสได้หมดทุกอย่างแล้ว |

๓๖) สังขารุเปกขาญาณที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจสมณะและวิปัสสนา ดังนี้^{๓๔๒}

ตารางที่ ๖ แสดงถึงสังขารุเปกขาญาณที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจสมณะและวิปัสสนา

| สังขารุเปกขาญาณที่เกิดด้วยอำนาจสมณะมี๘ | สังขารุเปกขาญาณที่เกิดจากวิปัสสนา ๑๐ |
|---|---|
| ๑) ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้งวางเฉยนิรวรณ ๕ เพื่อให้ได้ปฐมฌาน | ๑) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของรูป-นามจนถึงอุปายาสะ เพื่อให้ได้โสดาปัตติมรรค แล้ววางเฉย |
| ๒) ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉย วิตก วิจาร เพื่อให้เกิดทุติยฌาน | ๒) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของรูป-นามจนถึงอุปายาสะเพื่อให้ได้ |

^{๓๔๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๖/๙๐-๑.

^{๓๔๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๖/๙๑-๓.

| | |
|--|---|
| | โสดาปัตติผลสมบัติ แล้ววางเฉย |
| ๓) ปัญญาที่พิจารณาหาทางแล้ววางเฉยปิติ เพื่อให้ได้ตติยฌาน | ๓) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของ รูป-นามจนถึงอุปายาสะ เพื่อให้ได้ สกทาคามิมรรคแล้ววางเฉย |
| ๔) ปัญญาพิจารณาหาทางแล้ววางเฉยสุข เพื่อให้ได้จตุตถฌาน | ๔) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของ รูป-นามจนถึงอุปายาสะเพื่อให้ได้ สกทาคามิผลสมบัติ แล้ววางเฉย |
| ๕) ปัญญาพิจารณาหาทางแล้ววางเฉยรูปสัญญา ปฏิขสัญญา นานัตตสัญญา เพื่อให้ได้ อากาसानัญจายตนฌาน | ๕) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของ รูป-นามจนถึงอุปายาสะ เพื่อให้ได้ อนาคามิมรรค แล้ววางเฉย |
| ๖) ปัญญาพิจารณาหาทางแล้ววางเฉย อากาसानัญจายตนสัญญา เพื่อให้ได้ วิญญาณัญจายตนฌาน | ๖) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของ รูป-นามจนถึงอุปายาสะเพื่อให้ได้อานาคามิผล สมบัติ แล้ววางเฉย |
| ๗) ปัญญาพิจารณาหาทางแล้ววางเฉย วิญญาณัญจายตนสัญญา เพื่อให้ได้ อากิญจัญญายตนฌาน | ๗) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของ รูป-นามจนถึงอุปายาสะ เพื่อให้ได้ อรหัตตมรรคแล้ววางเฉย |
| ๘) ปัญญาพิจารณาหาทางแล้ววางเฉย อากิญจัญญายตนสัญญา เพื่อให้ได้ เนวสัญญานาสัญญายตนฌาน | ๘) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของ รูป-นามจนถึงอุปายาสะเพื่อให้ได้ อรหัตตผลสมบัติ แล้ววางเฉย |
| | ๙) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของรูป นาม เพื่อให้ได้สุญญตวิหารสมบัติ แล้ววางเฉย |
| | ๑๐) ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดขึ้นของรูป-นาม เพื่อให้ได้อนิมิตตวิหารสมบัติ แล้ววางเฉย |

อุปมาของสังขารูปกษญาณ

สังขารูปกษญาณโดยสภาวะลักษณะ สามารถอุปมาได้ ดังนี้

๑) อุปมาด้วยค่างคาว^{๓๔๓}

คือ มีค่างคาวตัวหนึ่งจับแอบอยู่ที่ต้นมะขางต้นหนึ่ง ที่มีกิ่ง ๕ กิ่ง โดยตั้งใจว่าจะได้กินดอกกิน ผลของมัน ครั้นไปจับที่กิ่งที่ ๑ - ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ก็ไม่มีอะไร ไม่พบอะไรให้กินได้เลย จึงได้ทอดอาลัยในต้นไม้ ต้นนั้นว่า ต้นไม้ต้นนี้ไม่มีดอกไม้มีผลอะไรที่ควรถือเอาได้เลย แล้วบินขึ้นไปเกาะที่กิ่งตรงยอดโผล่ศีรษะระหว่าง คาคบแขนงดูข้างบนแล้วบินไปในอากาศ จึงบินขึ้นไปเกาะต้นที่มีผลอื่น ๆ จึงเปรียบเทียบกับการปฏิบัติดังนี้

^{๓๔๓} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์ วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๘๒-๑๐๘๗, ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกิจวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ที่ มูลนิธิสังฆมณฑล โชติกิจ, หน้า ๑๙๙-๒๐๐.

ตารางที่ ๗ แสดงถึงอุปมาด้วยค้ำคาว

| อุปมา | เปรียบเทียบ |
|---|--|
| ๑) ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา | ค้ำคาว |
| ๒) อุปาทานชั้นที่ ๕ | ต้นมะขามมี ๕ กิ่ง |
| ๓) การยึดมั่นชั้นที่ ๕ | การแอบจับอยู่ที่กิ่งที่ ๕ ของค้ำคาว |
| ๔) ผู้ปฏิบัติเห็นชั้นที่ ๑ ไม่เห็นมีอะไรที่ควรยึดมั่นจึงพิจารณาชั้นที่ ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ก็ไม่พบอะไรอีก | ค้ำคาวนั้นไปจับกิ่งที่ ๑ ไม่เห็นมีอะไรจึงบินไปจับกิ่งที่ ๒ - ๓ - ๔ - ๕ ก็ไม่เห็นมีอะไรอีกฉนั้น |
| ๕) มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ และสังขารูปกชาญาณ | ค้ำคาวนั้นสละความอาลัยทอดธุระในต้นไม้นั้นว่า ต้นไม้นี้ไม่มีดอกผลอะไรเลย |
| ๖) อนุโลมญาณ | การบินขึ้นข้างบนเกาะที่กิ่งตรงยอดของค้ำคาว |
| ๗) โคตรภูญาณ | การชะงักศีรษะแลดูเบื้องบนของค้ำคาว |
| ๘) มรรคญาณ | การบินไปในอากาศของค้ำคาว |
| ๙) ผลญาณ | การบินไปจับอยู่ที่ต้นไม่มีผลต้นอื่นของค้ำคาว |
| ๑๐) ปัจจเวกขณญาณ | การแลดูทางมาของค้ำคาว |

๒) อุปมาด้วยงูเห่า^{๓๔๔}

คือ มีบุรุษคนหนึ่งอยากจะได้ปลาเป็นอาหารจึงเอาสุ่ม ๆ ลงไปในน้ำแล้วม ตามไป เพื่อยูไปถูกงูเห่าเข้าจึงจับคองูภายในน้ำไว้ได้นี้ก็กระหึ่มอยู่ในใจว่า เราจับปลาใหญ่ได้ ครั้นยกขึ้นมาดูจริง ๆ จึงรู้ว่า เป็นงูเห่าเพราะเห็นดอกจัน เขาหวาดกลัวมากเห็นโทษในการจับ เพราะเกรงจะถูกงูกัดตายต้องการปล่อยให้พ้นไปจากตัวโดยเร็ว จึงหาอุบายปล่อยคือจับหางงูคลายขดจากแขนของตนแล้วยกขึ้นแกว่งไปวนมาอยู่ ๒ - ๓ รอบ ทำให้งูดิโรยอ่อนกำลังก่อนแล้วจึงโยนไป ตัวเองก็รีบขึ้นมาสู้อบบึงยืนดูทางมาโดยหมายว่า เราพ้นจากปากงูเห่าแล้ว อุปมานี้เปรียบเทียบกับญาณต่าง ๆ ได้ดังนี้ คือ

ตารางที่ ๘ แสดงถึงอุปมาด้วยงูเห่า

| อุปมา | เปรียบเทียบ |
|---|--|
| ๑) ผู้ปฏิบัติได้อัตภาพมาเป็นคนตั้งแต่ต้น รู้สึกว่ามีความยินดี | ตอนที่บุรุษนั้นจับงูเห่าได้แล้วเข้าใจว่าเป็นปลาแล้วดีใจมาก |
| ๒) นามรูปปริจเฉทญาณ ถึง ภยญาณ | บุรุษนั้นดึงงูออกมาจากสุ่มแล้วเห็นจึงรู้ว่า เป็นงูแล้วกลัว |
| ๓) อาทีนวญาณ | บุรุษคนนั้นเห็นโทษของงูว่า ถ้าถูกงูตัวนั้นกัดก็จะต้องมีอันตรายแก่ชีวิต |
| ๔) นิพพิทาญาณ | บุรุษนั้นเห็นทุกขโทษอันจะเกิดขึ้นเพราะถูกงูกัดแล้วเบื่อหน่าย ไม่อยากให้งูอยู่ในมือของตนอีก |
| ๕) มุญจิตุกัมยตาญาณ | บุรุษนั้นอยากจะปล่อยงูให้พ้นไปจากตัว |

^{๓๔๔} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชารุงศรีพรินท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๘๓, ฝ่ายวิชาการ อภิศรรวมโศติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ที่ มูลนิธิสัทธัมมโชติกะ, หน้า ๒๐๐-๒๐๑.

| | |
|-------------------|---|
| ๖) ปฏิสังขญาณ | บุรุษนั้นทำอุบายเพื่อปล่อยงู |
| ๗) สังขารุปกชาญาณ | บุรุษนั้นจับงูแกว่งทำให้หมด กำลังลง จนไม่สามารถจะเอี้ยวมากัดเขาได้ ใจก็วางเฉยอยู่ |
| ๘) อนุโลมญาณ | บุรุษนั้นกำลังจะปล่อยงูและแนใจมั่นใจว่า ตนต้องพ้นอันตรายโดยอุบายอย่างนี้ |
| ๙) โคตรภูญาณ | การปล่อยงูให้พ้นจากมือของบุรุษนั้นแล้วรีบไปยืนอยู่ขอบบึง |
| ๑๐) มรรคญาณ | การยืนอยู่บนขอบบึงของบุรุษนั้น |
| ๑๑) ผลญาณ | การไปยืนอยู่ในที่ไม่มีภัยยืนอยู่ในที่ปลอดภัย ยืนอยู่ในที่ไม่มีอันตรายแล้ว |
| ๑๒) ปัจจเวกขณญาณ | การแลดูทางมาของบุรุษ |

๓) อุปมาด้วยเรือ^{๓๔๕}

คือ เมื่อเจ้าของเรือรับประทานอาหารอิ่มหน้าสำราญแล้ว ก็พากันขึ้นสู่ที่นอนแล้วนอนหลับไปอย่างสบาย แต่เรือถูกไฟไหม้ พอตื่นขึ้นมาเห็นไฟแล้ว หวาดกลัวคิดหาทางออกว่า ถ้าออกไปไม่ให้อุณหภูมิไฟไหม้เป็นความดีของเราจึงพิจารณาตรวจตราดู เมื่อเห็นหนทางแล้ว ก็ออกไปยืนอยู่ในที่เกษมโดยเร็วพลัน ข้อนี้มีอุปมาเปรียบเทียบกับการปฏิบัติธรรม คือ

ตารางที่ ๙ แสดงถึงอุปมาด้วยเรือ

| อุปมา | เปรียบเทียบ |
|--|--|
| ๑) การถือขันธุ์ ๕ ว่าของเราของบุคคลผู้เฝ้าเวลาเบาปัญญา | การรับประทานอาหารแล้วนอนหลับไป |
| ๒) ภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ | เจ้าของเรือตื่นขึ้นเห็นไฟแล้วกลัว |
| ๓) มนุญจิตกัมยตาญาณ ปฏิสังขญาณ สังขารุปกชาญาณ | การอยากพ้นจากไฟแล้วรีบหาหนทางออกไปจนเห็นลู่ทางวางใจได้ว่าจะต้องปลอดภัยโดยอุบายนี้แน่ จึงเบาใจไม่ร้อนใจเหมือนก่อน |
| ๔) อนุโลมญาณ | การแลเห็นทางและแนใจว่าทางนี้ปลอดภัยแน่นอน |
| ๕) โคตรภูญาณ | การออกจากเรือ |
| ๖) มรรคญาณ | การวิ่งไปโดยเร็ว |
| ๗) ผลญาณ | การยืนอยู่ในที่ปลอดภัย |
| ๘) ปัจจเวกขณญาณ | การดูแลทางมาของตน |

๔) อุปมาด้วยโค^{๓๔๖}

โคของชวานาคคนหนึ่ง เมื่อเจ้าของนอนหลับไปในเวลากลางคืนทำลายคอกหนีไป พอตอนใกล้สว่างเจ้าของโคไปที่คอกและดูไม่เห็นรู้ว่าโคหนีไป ออกติดตามรอยเท้าโคไปพบโคของหลวง เข้าใจว่าเป็นโคของตัวเองจึง

^{๓๔๕} พระพุทธโฆสเถระ รัชกาลที่ ๑ สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชาราษฎร์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๘๓-๑๐๘๔, ฝ่ายวิชาการอธิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ที่ มูลนิธิสัทธรรมโชติกะ, หน้า ๒๐๑-๒๐๒.

^{๓๔๖} พระพุทธโฆสเถระ รัชกาลที่ ๑ สมเด็จพระพุทธเจ้าจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชาราษฎร์พริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๘๔.

จับจูงมา พอเวลาสว่างจำได้ว่าโคนี้มีไซของตัวเป็นโคของหลวงรู้สึกว่า คิดว่าถ้าพวกราชบุรุษยังไม่ได้จับเราว่าเป็นโจร ยังไม่ให้เราถึงความฉิบหายเพียงใดเราก็จหนีไปเพียงนั้น จึงทิ้งโคแล้วหนีไปโดยเร็วหยุดอยู่ที่พื้นที่พ้นภัยในข้อนั้น มีอุปมาเปรียบกับข้อปฏิบัติ ดังนี้

ตารางที่ ๑๐ แสดงถึงอุปมาด้วยโค

| อุปมา | เปรียบเทียบ |
|---|---|
| ๑) การยึดมั่นขั้น ๕ ว่า เรา ของเรา ของปุถุชน | การจับโคของหลวงโดยเข้าใจผิดคิดว่าโคของตน |
| ๒) นามรูปปริจเฉทญาณ - ภัทศญาณ | การจำได้ว่า เป็นโคของหลวง |
| ๓) ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ | เวลากลับเห็นโทษและเกิดความเบื่อหน่ายของชายคนนั้น |
| ๔) มุญจितุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขาญาณ | ความอยากหนีของชายนั้นหาทางหนีแล้วเดินจากไปเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น |
| ๕) อนุโลมญาณ | การเตรียมเดินตรงไปตามทางของชายนั้น เพราะรู้แน่แล้วว่าต้องไปทางนี้ |
| ๖) โคตรภูญาณ | การสละโค |
| ๗) มรรคญาณ | การหนีไป |
| ๘) ผลญาณ | การหนีไปยืนอยู่ในที่ปลอดภัย |
| ๙) ปัจจเวกขณญาณ | การดูทางมาของตน |

๕) อุปมาด้วยยักษิณี^{๓๔๗}

บุรุษคนหนึ่งได้อยู่ร่วมกันกับนางยักษิณี นางยักษิณีนั้นครั้งเวลากลางคืน พอรู้ว่าผิวหลับแล้วก็ไปสู่ป่าช้าตีบกินเนื้อมนุษย์อยู่ ชายผู้เป็นตัวต้นคิดที่นางนี้ไปไหนจึงออกติดตามไป พบนางกำลังกินเนื้อมนุษย์อยู่รู้ว่าเป็นมนุษย์จึงกลัวแล้วรีบหนีไปโดยเร็วหยุดยืนในที่เกษมปลอดภัย ในข้อนั้น มีการเปรียบเทียบกับญาณในการปฏิบัติดังนี้

ตารางที่ ๑๑ แสดงถึงอุปมาด้วยยักษิณี

| อุปมา | เปรียบเทียบ |
|---|--|
| ๑) การยึดมั่นขั้น ๕ ว่า เรา ของเรา | บุรุษนั้นได้อยู่ร่วมกันกับนางยักษิณี |
| ๒) นามรูปปริจเฉทญาณ - ภัทศญาณ | การเห็นนางยักษิณีเคี้ยวกินเนื้อมนุษย์อยู่ในป่าช้า จึงรู้ว่านี่เป็นนางยักษิณี |
| ๓) ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ | เวลากลับนางยักษิณีเห็นโทษและเบื่อหน่ายนางยักษิณี |
| ๔) มุญจितุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขาญาณ | เวลาต้องการหนีหาทางหนีแล้วทำใจเฉยอยู่ |
| ๕) อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ | การละนางยักษิณี |
| ๖) มรรคญาณ | การหนีไปโดยเร็ว |
| ๗) ผลญาณ | การหยุดยืนในที่พ้นภัย |
| ๘) ปัจจเวกขณญาณ | การยืนแลดูทางมาของตน |

๖) อุปมาด้วยเด็ก^{๓๔๘}

^{๓๔๗} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ประชาราษฎร์ปริ้นท์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๗), หน้า ๑๐๘๔-๑๐๘๕.

คือ หญิงนางหนึ่งรักลูกมาก นั่งอยู่บนปราสาทได้ยินเสียงเด็กกร้องระหว่างถนนระแวงว่าใคร เบียดเบียนลูกของเรา จึงรีบลงมาโดยเร็วอุ้มเอาเด็กของคนอื่นไป โดยเข้าใจผิดคิดว่าเป็นลูกของตน พอนางรู้ว่า นี่เป็นลูกของคนอื่น จึงมีความเกรงกลัวมากเหลียวดูข้างโน้นข้างนี้คิดว่า อย่าหันให้ใคร ๆ กล่าวหา เราขโมยเด็ก แล้วรีบวางเด็กลงในที่นั้นวิ่งขึ้นไปบนปราสาทโดยเร็วแล้วนั่งอยู่ ในที่นั้น มีการเปรียบเทียบกับญาณในการ ปฏิบัติ ดังนี้

ตารางที่ ๑๒ แสดงถึงอุปมาด้วยเด็ก

| อุปมา | เปรียบเทียบ |
|--|--|
| ๑) การถือขันช ๕ ว่า เรา ของเรา | การที่หญิงนั้นยึดถือบุตรคนอื่นว่าเป็นบุตรของตน |
| ๒) นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคห- ญาณ สัมมสนญาณ อุทยัพพญาณ ภังคญาณ | การรู้ว่าเป็นบุตรของคนอื่น |
| ๓) กยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ | ความเกรงกลัว |
| ๔) มุญจិតุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปกชาญาณ | การดูแลทางโน้นทางนี้ |
| ๕) อนุโลมญาณ | การเริ่มวางทารกไว้ในที่นั้น |
| ๖) โคตรกญาณ | เวลาว่างเด็กแล้วกำลังอยู่ระหว่างถนน |
| ๗) มรรคญาณ | การขึ้นสู่ปราสาท |
| ๘) ผลญาณ | การขึ้นไปนั่งบนปราสาทแล้ว |
| ๙) ปัจจเวกชนญาณ | การดูแลทางมาของตน |

เพราะฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้รู้เห็นด้วยวิปัสสนาญาณอย่างนี้แล้วจิตย่อมถอยกลับจากภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตवास ๙ มีแต่ความวางเฉย มีแต่ความสะอิดสะเอียน มีแต่ความปฏิกลเกิดขึ้นจิตจะไม่หวนกลับมาเพลิดเพลินยินดีในภพ กำเนิดเป็นต้นอีก มีแต่จะโน้มเอียงไปสู่พระนิพพานโดยส่วนเดียวดุจหยาด น้ำตกไปจากใบบัว ฉะนั้น

๗) อุปมาด้วยความหิว, กระจาย, หนาว, ร้อน, ความมืดและยาพิษ

อุปมาด้วยความหิว, กระจาย, หนาว, ร้อน, ความมืดและยาพิษ เปรียบเหมือนผู้ตั้งอยู่ในวฏฐานคามิวิวิปัสสนาแล้ว เป็นผู้โน้มไปสู่โลกุตตรธรรมเพียงอย่างเดียว^{๓๔๙}

ผลของสังขารูปกชาญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาซ้ำแล้วซ้ำอีก ก็จะมีปรากฏผล ดังนี้^{๓๕๐}

- ๑) ละความกลัว ละความยินดี วางเฉยในรูป-นาม
- ๒) ไม่ยึดเอาถือเอาว่า รูป-นามเป็นเรา ของเรา ตัวตน
- ๓) ไม่หวนไปยินดีในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตवास ๙ อีกต่อไป
- ๔) เมื่อมีสติที่มีกำลังแก่กล้า ก็เลศครอบงำไม่ได้

^{๓๔๘} พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๐๔-๒๐๕.

^{๓๔๙} ดูรายละเอียดใน พระพุทธโฆสเถระ รัตนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและ เรียบเรียง, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๘๕-๑๐๘๗.

^{๓๕๐} ดูรายละเอียดใน ฝ่ายวิชาการอภธรรมโชติกิจวิทยาลัย, วิปัสสนากรรมฐาน, (ทางไปรษณีย์ชุด ที่ ๑๐), พิมพ์ที่ มูลนิธิสัทธัมมโชติกิจ, หน้า ๖๘-๙.

- ๕) วางเฉยในรูป รส กลิ่น เสียง เป็นต้น
- ๖) ไม่ใส่ใจอารมณ์บัญญัติ
- ๗) ไม่สังสมทุกข์ พยายามตัดรากถอนโคนทุกข์อย่างเต็มที่
- ๘) สภาวะของสังขารเพิกขานญาณยิ่งนานก็ยิ่งละเอียด ประณีตยิ่ง ๆ ขึ้นไป และน้อมไปอยู่ด้วยอนุปัสสนา ๓ จนกว่าจะเข้าถึงวิโมกขมุข ๓^{๓๕๑}

ยอดของวิปัสสนา

ยอดของวิปัสสนา คือ ธรรมดาเจตีย์ต้องมียอดฉันใด วิปัสสนาก็มียอดฉันนั้น ยอดของวิปัสสนามี ๒ ประการ คือ^{๓๕๒}

๑) สิกขาปัตตะ

วิปัสสนาที่ยอดสูงสุด ได้แก่ สังขารเพิกขานญาณที่มีสภาวะลักษณะครบองค์ ๖ คือ

๑.๑) ภยถจ นนทิลจ วิปทหาย สพทสงขารesu อุทาสีโน โหติ มชตติโตสามารถละความกลัวและความยินดีในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

๑.๒) เนว สุมน โหติ น ทุมโน อุปกขโก วิหริติ สโต สมปะชาโน, ไม่ดีใจและไม่เสียใจ (หากแต่มีสติสัมปชัญญะ) ในการวางเฉยต่อปวงสังขาร

๑.๓) สงขารวิจันเน มชตตต หุตวา สงขารesu วีย เตส วิจันเนปิ อุทาสิน หุตวา ติวธา นุปัสสนาวเสน ติฏฐติ, มีจิตเป็นกลางในการกำหนดรูปรูปนามนั้น กำหนดได้ง่ายโดยไม่จำต้องขมกขเม้น

๑.๔) สนตติฏฐนา ปณณา ญาณสส สนตานวเสน ปวัตติมาห, แน่วแน่อุอยู่ได้นาน คือ มีปัญญาเห็นรูป-นามเกิดดับเป็นไปติดต่อกันได้ดี

๑.๕) สุปปคเค ปิฏฐิ วทตติยมาน วิย, ยิ่งนานยิ่งละเอียดสุขุม ดุจร้อนแป้ง

๑.๖) จิตตํ ปฎิลียติ ปฎิกุฎติ ปติวฎฐติ น สมปะสริยติ.^{๓๕๓} พ้นจากอารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน คือไม่ฟุ้งซ่าน

เมื่อมีสภาวะลักษณะครบทั้ง ๖ แล้วผู้นั้นก็มีหวังที่จะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อย่างแน่นอน^{๓๕๔}

๒) วุฏฐานคามินี^{๓๕๕}

วิปัสสนาที่ออกจากนิमित จากวัตถุที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ อุปาทานขันธ ๕ (ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา)

คำว่า วุฏฐานคามินี แปลว่า ที่ตั้งของการออก เป็นเครื่องออก เป็นทางออก คือ ออกจากวิปัสสนาญาณ อันหมายถึง ออกจากกิเลส ออกจากทุกข์ ออกจากสังขารวิฎฐ ออกจากสังสารทุกข์ด้วย และที่ว่า ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอดนั้น หมายความว่า ถึงที่สุดแห่งวิปัสสนาญาณ คือปัญญาที่เห็นการเกิดดับของรูป-นามแต่เพียงแค่นี้ ผละออกจากการเห็นรูป-นามเกิดดับในตอนนั้น ทั้งอารมณ์ไตรลักษณ์ที่ญาณนี้ เพราะญาณต่อไป คือ

^{๓๕๑} ความหลุดพ้นจากกิเลส มี ๓ ประเภทคือ ๑. สุขุญตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นอนัตตาแล้วถอนความยึดมั่นได้มองเห็นความว่าง ๒. อนิมิตตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นอนิจจัง แล้วถอนนิमितได้ ๓. อัปปนิหิตวิโมกข์ หลุดพ้นด้วยเห็นทุกข์ แล้วถอนความปรารถนาได้.

^{๓๕๒} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัย, **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ที่มูลนิธิสัทธรรมโชติกะ, หน้า ๑๙๔ ๑๙๕.

^{๓๕๓} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๒.

^{๓๕๔} ดูใน ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๕๓

^{๓๕๕} วุฏฐานคามินี คือ วิปัสสนาที่ให้ถึงมรรค, วิปัสสนาที่เจริญแก่กล้าถึงจุดสุดยอด ทำให้เข้าถึงมรรค (มรรคชื่อว่า วุฏฐานะ โดยความหมายว่า เป็นที่ออกไปได้จากสิ่งที่ยึดติดถือมั่น หรือออกไปพ้นจากสังขาร), วิปัสสนาที่เชื่อมต่อไปให้ถึงมรรค. (ดูใน ม.ม.อ. (ไทย) ๑/-/๒/๓๑๕.)

โคตรภูญาณนั้นมีพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้ว สังขารูปกษายาณ และอนุโลมญาณ รวมทั้ง ๒ ญาณนี้แหละ เป็นวิปัสสนาที่ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอด จึงมีชื่อว่า ภูฐานคามินี เป็นเครื่องออกไปจากทุกข์

อรรถกถาภิธรรมสังคณอธิบายว่า

ถามว่า กิวิปัสสนาที่เป็นภูฐานคามินี มีอะไรเป็นอารมณ์ ?

ตอบว่า มีลักษณะเป็นอารมณ์. ขึ้นชื่อว่า ลักษณะ มีคติเป็นบัญญัติ เป็นธรรมที่ไม่ควรกล่าวถึง แต่ว่าภิกษุใดกำหนดลักษณะ ๓ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชั้นที่ ๕ ของภิกษุที่ย่อมเป็นดุจขากศพูกที่คือนุญามมีสังขารเป็นอารมณ์นั้นแหละย่อมออกไปจากสังขาร เหมือนอย่างภิกษุรูปหนึ่ง ต้องการจะซื้อบาตรเห็นบาตรที่พ่อค้าบาตรนำมาแล้วก็มีความยินดีว่าเรง คิดว่า เราจักถือเอาบาตร ดังนี้ เมื่อทอดลองดู จึงเห็นรูทะลุ ๓ แห่ง ภิกษุนั้นหมดความอาลัยในรูทะลุทั้งหลายก็หาไม่ ที่แท้หมดความอาลัยในบาตร ฉะนั้น ภิกษุกำหนดลักษณะทั้ง ๓ แล้วจึงเป็นผู้หมดความอาลัยในสังขารทั้งหลาย ฉะนั้นเหมือนกัน พึงทราบว่าเป็นวิปัสสนานั้นย่อมออกไปจากสังขารด้วยญาณมีสังขารเป็นอารมณ์นั้นแหละ^{๓๕๖}

ภิกษุใด กำหนดสังขารทั้งหลายโดยความเป็นของไม่เที่ยง เห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมออกจากความไม่เที่ยง วิปัสสนาอันเป็นภูฐานคามินีของภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า อนิมิตตะ

ภิกษุใดกำหนดโดยความเป็นทุกข์เห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อม ออกจากความทุกข์ วิปัสสนาของภิกษุนั้น ย่อมชื่อว่า อัปปนิหิตะ

ภิกษุใดกำหนดโดยความเป็นอนัตตา เห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมออกจากความเป็นอนัตตา วิปัสสนาของภิกษุนั้นย่อมชื่อว่า สุญญตะ^{๓๕๗}

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ

ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ คือ เมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงแล้วโน้มน้อม แล่นมุ่งตรงสู่นิพพาน

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๔๑) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค (ญาณที่ ๑๒) สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูป-นามว่า เป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทัพพญาณวิปัสสนาญาณ (ญาณที่ ๔) ถึงสังขารูปกษายาณ (ญาณที่ ๑๑) เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘ ท่านแล้ว มีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณจึงตรงกับขันติญาณ^{๓๕๘} (ญาณที่ ๔๑) ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว รูปนั้น ๆ พระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่า ขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)^{๓๕๙}

เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรเจริญวิปัสสนาต่อไป “พิจารณาชั้น หรือรูป-นามนั้น โดยเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนุโลมตามญาณทั้ง ๘ คือตั้งแต่ อุทัพพญาณอย่างแก่มาจนถึงสังขารูปกษายาณนี้^{๓๖๐} ตอนนั้นนับว่า

^{๓๕๖} อภ.สง.อ. (ไทย) ๑/-/๑/๖๒๑.

^{๓๕๗} ส.สพ.อ. (ไทย) ๔/๒/-/๑๕๘.

^{๓๕๘} ชื่อว่า อนุโลมญาณ เพราะวิปัสสนาย่อมอนุโลมแก่โลกุตมมรรค เพราะเพ่งถึงขันติ ๓ อย่าง คือ อย่างอ่อน ๑ อย่างกลาง ๑ อย่างกล้า ๑ ขันติมีการพิจารณาเป็นกลางปะ (กลุ่มก้อน) เป็นเบื้องต้น มีอุทัพพญาณเป็นที่สุด เป็นอนุโลมขันติอย่างอ่อน ขันติมีการพิจารณาถึงความดับเป็นเบื้องต้น มีสังขารูปกษายาณเป็นที่สุดชื่อว่า อนุโลมขันติอย่างกลาง ขันติเป็นอนุโลมญาณ (ปริชาเป็นไปโดยสมควรแก่กำหนดรู้อริยสัจ) ชื่อว่าอนุโลมขันติอย่างกล้า การกำหนดรู้อริยสัจ ชื่อว่าอนุโลมขันติอย่างกล้า. (ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๒/๘๒๑.

^{๓๕๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๖.

^{๓๖๐} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๒๖-๑๑๒๗.

ได้เข้าถึงอนุโลมญาณ นับเป็นญาณที่ ๑๒ วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ คือตั้งแต่อุท্থัพพญาณอย่างแก่ มาจนถึงอนุโลมญาณนี้ เรียกว่า ปฏิภาณญาณทัสสนวิสุทธิ คือความบริสุทธิ์หมดจดแห่งข้อปฏิบัติและความเห็นในทางปฏิบัติ ^{๓๖๑}

ลำดับวิถิจิต ^{๓๖๒} อนุโลมญาณนี้นั้นเป็นญาณเริ่มแรกที่จะเข้าสู่มรรค ผล และเป็นญาณสุดท้ายที่ได้ ขั้น ๕ เป็นอารมณ์ คือเป็นความรู้เห็นของจิตดวงแรกในมรรควิถิจิต ๗ ดวง มรรควิถิจิตนั้น มีเป็นธรรมเนียมมา ดังนี้ คือ

ขณะที่ผู้ปฏิบัติพิจารณาขั้น ๕ ด้วยสังขารูปกขาณญาณอันแก่กล้าได้ที่และมีอินทรีย์ ๕ เกิดขึ้นสมดุลงาม่าเสมอกันแล้วนั้น มหากุศลจิตญาณสัมปยุต ๔ ดวง ดวงใดดวงหนึ่งจะเกิดขึ้นพิจารณาอารมณ์ คือ ขั้น ๕ นั้น

ขณะจิตที่ ๑ เรียกว่าปริกรรม ขณะจิตที่ ๒ เรียกว่าอุปะจาระ ขณะจิตที่ ๓ เรียกว่า อนุโลม ขณะจิตที่ ๔ เรียกว่าโคตรภู ครั้นแล้ว มรรคจิตก็เกิดขึ้น ๑ ขณะ นับเป็นขณะจิตที่ ๕ แล้วผลจิตก็เกิดขึ้น ๒ ขณะ นับเป็นขณะจิตที่ ๖ และที่ ๗ แล้วก็ตกวงค์ไป ^{๓๖๓}

ขณะจิต ๗ ขณะคือ ปริกรรม อุปะจาระ อนุโลม โคตรภู มรรค ผล ผล เรียกว่า จิตขั้นสู่มรรควิถิจิต ๗ ดวง เป็นธรรมเนียมเช่นนี้ ครั้นแล้วภวังคจิตก็เกิดขึ้นต่อไป ต่อจากภวังคจิต ^{๓๖๔} กามาวจรกุศลจิตญาณสัมปยุตก็เกิดขึ้นพิจารณา มรรค ผล นิพพานที่ได้ผ่านมาแล้ว และพิจารณาภิเลสที่ละได้แล้ว และภิเลสที่ยังเหลืออยู่ ^{๓๖๕}

สภาวะของญาณนี้ : ปัญญาที่พิจารณารูป-นามอนุโลมตามญาณต่ำ และญาณสูง (อุท্থัพพญาณ กังคญาณ ภยญาณ อาทินวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจितุกัมมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารูปกขาณญาณ และอนุโลมญาณ ตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัญญา สัมมปปธาน เป็นต้น) โดยสภาวะแล้ว ได้แก่ ความรู้ครั้งสุดท้าย ก่อนที่จะเข้าสู่โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ โดยอาการ ๓ อย่าง คือ อนิจจัง ทุกขัง

^{๓๖๑} พระพุทธโฆสเถระ รัตนาคัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๗๑.

^{๓๖๒} วิถิจิต ได้แก่ จิตสำนึกเป็นจิตในขณะตื่น ซึ่งทำให้เราสามารถรับรู้ถึงสิ่งสัมผัสรอบตัวเราได้ เช่น การเห็น การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การได้สัมผัสทางกาย และการนึกคิดไตร่ตรอง วิถิจิตจึงเป็นจิตส่วนที่ออกมารับรู้อารมณ์ในปัจจุบัน จิตส่วนนี้เป็นส่วนที่ล่องพ้น ความเป็นภวังคจิตแล้วก้าวขึ้นสู่วิถิจิตเพื่อคอยรับอารมณ์ที่มากกระทบ

^{๓๖๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓๖.

^{๓๖๔} ภวังคจิต เป็นจิตที่ผ่องใส (ประภัสสรจิต (ขุ.ธ.อ. (บาลี)๑/๒๐)) คือ จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิจิตกับจิต คือตั้งแต่เกิดจนถึงตายในเวลาที่มีได้เสวยอารมณ์ทางทวาร ๖ (อง.เอกก.อ.(บาลี)๑/๔๙/๕๓)

จิตไร้สำนึกที่ไม่ขึ้นสู่วิถิจิตตามปกติ ปรากฏชัดในขณะที่หลับหรือสลบไม่รู้ตัว ภวังคจิตเป็นจิตส่วนที่รับอารมณ์ในอดีต ความทรงจำเรื่องราวต่างๆ ในอดีตสามารถทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหมอง หวนหาระลึกถึง หรือปลาบปลื้มตันตันใจ ความรู้สึกเหล่านี้ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วประทับซ่อนอยู่ในส่วนลึกของความสำนึกของจิต นอนนิ่งอยู่เบื้องลึก ดังนั้นภวังคจิตจึงเป็นจิตไร้สำนึกที่โดยภาวะปกติแล้ว สงบนิ่งอยู่ในใน ไม่เข้ามาอยู่ในห้วงความนึกคิดปัจจุบันของจิต

ภวังคจิต เก็บความทรงจำอดีตไว้ได้นาน โดยเราไม่รู้สึกนึกคิดมาได้ เป็นจิตที่อารมณ์ไม่ขึ้นสู่การแสดงออก แม้ในขณะที่นอนหลับ ถ้าไม่มีการฝัน เรียกว่า จิตอยู่ในภวังค์ คือสงบนิ่งไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์หรือการนึกคิดการรับรู้ใดๆ ภวังคจิตอาจจะปรากฏได้เมื่อจิตมีอำนาจ มีญาณอันเป็นภาวะที่จิตปราศจากความวุ่นวายของกิเลสต้นเหตุ ภวังคจิตเป็นอดีตกรรมของมนุษย์ จิตที่ได้รับญาณสมาบัติ สามารถรู้ถึงเหตุการณ์ในอดีตได้ โดยวิเคราะห์เข้าไปในสภาวะจิตถึงภวังคจิตที่เรียกว่าระลึกชาติได้ (บุพเพนิวาสานุสสติญาณ) หรือการ ระลึกอดีตกรรมของตน

ภวังคจิตมี ๓ ดวง คือ อดีตภวังค์ ภวังคจลนะ และภวังคบุปะเจตะ (อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๖/๙๒)

อดีตภวังค์ ได้แก่ ภวังคจิตที่เกิดขึ้นทำต่อจากตทหามมณจิต หรือตทาลัมพณจิต

ภวังคจลนะ ได้แก่ ภวังคจิตที่เกิดขึ้นทำความสืบทอดแห่งภวังค์ที่เป็นอดีต(อดีตภวังค์) ให้ไหวตัว

ภวังคบุปะเจตะ ได้แก่ภวังคจิตที่เกิดขึ้นตัดขาดความไหวของภวังคจลนะ และเตรียมพร้อมจะก้าวขึ้นสู่วิถิจิต

^{๓๖๕} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๒๕.

อนัตตา ญาณนี้ไตรลักษณ์ปรากฏชัดมากๆ เป็นญาณที่เป็นไปตามอำนาจกำลังของอริยสังข ที่จะสอดคล้องต่อไปในโลกุตตรญาณ

เมื่อโยคีบุคคลครุ่นคิดจะหนี หาอุบายหนี เมื่อหนียังไม่พ้น ก็เฉยอยู่ก่อน แต่ยังเพ่งความเกิดดับโดยไม่ลดละ ก็จะถึงอนุโลมญาณนี้โดยเกิดปัญญาขึ้นมาเองว่า ต้องอนุโลม(คล้ายตาม)อริยสังข จึงจะหนีพ้น

อริยสังข คือ ทุกขสังข สมุทัยสังข นิโรธสังข และมรรคสังขนั้น มีญาณกำกับไว้ สังขละ ๓ ญาณ ได้แก่ สังขญาณ กิจจญาณ และ กตญาณ

สังขญาณ ได้แก่ ปัญญาที่รู้แจ้งว่า ทุกข์ คือรูป-นามที่เป็นโลกีย สมุทัย คือ ตัณหา นิโรธ คือ นิพพาน และมรรค คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ รู้อย่างนี้ เป็นการรู้ตามความเป็นจริง จึงได้เรียกว่า สังขญาณ

กิจจญาณ ได้แก่ ปัญญาที่รู้แจ้งว่า ทุกข์พึงกำหนดรู้ สมุทัยพึงละ นิโรธพึงทำให้แจ้ง มรรคพึงเจริญ รู้อย่างนี้เป็นการรู้ตามหน้าที่การงาน จึงได้เรียกว่ากิจจญาณ

กตญาณ ได้แก่ ปัญญาที่รู้แจ้งว่า ทุกข์ที่พึงกำหนดรู้นั้นก็กำหนดจนรู้แล้ว สมุทัยที่พึงละนั้นก็ได้ละแล้ว นิโรธที่พึงทำให้แจ้งนั้นก็ได้แจ้งแล้ว และมรรคที่พึงเจริญนั้นก็ได้เจริญจนเป็นสมังคีแล้ว รู้อย่างนี้เป็นการรู้ตามการกระทำจึงได้เรียกว่า กตญาณ

ญาณทัสสนะ ๓ รอบ ๑๒ อากาโร หมายถึง สังขญาณ กิจจญาณ กตญาณ เกิดขึ้นเวียนไปในอริยสังข ๔ ข้อ ข้อละ ๓ รอบ (๔ คูณ ๓ เท่ากับ ๑๒) รวมเป็น ๑๒ รอบ ดังนี้

- ก. (๑) นี้ทุกข์ (๒) ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้ (๓) ทุกข์นี้กำหนดรู้แล้ว
- ข. (๑) นี้สมุทัย (๒) สมุทัยนี้ควรละ (๓) สมุทัยนี้ละแล้ว
- ค. (๑) นี้นิโรธ (๒) นิโรธนี้ควรทำให้แจ้ง (๓) นิโรธนี้ทำให้แจ้งแล้ว
- ง. (๑) นี้มรรค (๒) มรรคนี้ควรทำให้เจริญ (๓) มรรคนี้ทำให้ เจริญแล้ว ^{๓๖๖}

ปรีวัฏฏะ ๓ เป็นไปในอริยสังข ๔ จึงเป็นอากาโร ๑๒ เขียนให้ง่ายแก่การ จดจำได้ ดังนี้

| | |
|---------------|---|
| สังขญาณ ๑ รอบ | รู้ว่านี่คือ ทุกข์ รู้ว่านี่คือ สมุทัย รู้ว่านี่คือ นิโรธ รู้ว่านี่คือ มัคค |
| กิจจญาณ ๑ รอบ | รู้ว่า ทุกข์ควรกำหนดรู้ รู้ว่า สมุทัยควรละ รู้ว่า นิโรธควรทำให้แจ้ง รู้ว่า มัคคควรทำให้เจริญ |
| กตญาณ ๑ รอบ | รู้ว่า ทุกข์นี้ได้กำหนดรู้แล้ว รู้ว่า สมุทัยนี้ได้ละแล้ว รู้ว่า นิโรธนี้ได้ทำให้แจ้งแล้ว รู้ว่า มัคคนี้ได้ทำให้เจริญแล้ว |

^{๓๖๖} ส.ม.อ. ๓/๑๐๘๑/๓๘๐, สารตถ. ฎีกา ๓/๑๖/๒๑๙.

ถ้าจะยกขึ้นกล่าวว่ อริยสัจ ๔ นี้ มีปริวัฏฏะ ๓ คือ จะต้องรอบรู้ถึง ๓ รอบ ดังนี้

| | |
|-----------|--|
| ทุกขสัจ | สัจจญาณ รู้ว่าทุกข์นี้ มีอยู่จริง กิจจญาณ รู้ว่าทุกข์นี้ ควรกำหนดรู้ กตญาณ รู้ว่าทุกข์นี้ ได้กำหนดรู้แล้ว |
| สมุทัยสัจ | สัจจญาณ รู้ว่าเหตุให้เกิดทุกข์นี้ มีอยู่จริง กิจจญาณ รู้ว่าเหตุให้เกิดทุกข์นี้ ควรละ กตญาณ รู้ว่าเหตุให้เกิดทุกข์นี้ ได้ละแล้ว |
| นิโรธสัจ | สัจจญาณ รู้ว่าความดับสิ้นแห่งทุกข์นี้ มีจริง กิจจญาณ รู้ว่าความดับสิ้นแห่งทุกข์นี้ ควรทำให้แจ้ง กตญาณ รู้ว่าความดับสิ้นแห่งทุกข์นี้ ได้ทำให้แจ้งแล้ว |
| มรรคสัจ | สัจจญาณ รู้ว่าข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี้ มีจริง กิจจญาณ รู้ว่าข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี้ ควรทำให้เจริญ กตญาณ รู้ว่าข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์นี้ ได้ทำให้เจริญแล้ว |

ทุกขสัจ ได้แก่ รูป-นาม ดังนั้นปัญญาที่เห็นแจ้งในรูป-นาม ก็ได้ชื่อว่ากำหนดรู้ทุกข์แล้ว ในขณะที่กำหนดดูรูป-นามอยู่ ขณะนั้นตัณหาที่ไม่มีมาเกิดร่วมด้วย ก็ได้ชื่อว่า ละสมุทัยแล้ว เพราะตัณหานั้นละได้ด้วย การเห็นทุกข์ ยิ่งเห็นรูป-นามเป็นทุกข์มากเพียงใด ก็ละตัณหาได้มากเพียงนั้น ละตัณหาได้มากเท่าใด ก็ใกล้ที่จะแจ้ง นิโรธมากยิ่งขึ้นเท่านั้น เพราะนิโรธเป็นธรรมที่ดับตัณหา ครั้นตัณหาดับสิ้นเมื่อใด เมื่อนั้นก็แจ้งนิโรธ ขณะที่ทำกิจเพื่อแจ้งนิโรธ ขณะนั้นก็ทำกิจให้มรรคสัจเจริญขึ้นด้วย เพราะวามรรคสัจเป็นมรรคาที่ให้ถึงนิโรธ แจ้งนิโรธขณะใด ขณะนั้นมรรคสัจก็สมบูรณ์อย่างพร้อมเพรียง หรือจะกล่าวว่า มรรคสัจเป็นสมังคีเมื่อใด เมื่อนั้นก็แจ้งนิโรธ กล่าวอย่างย่อที่สุดก็ว่า เห็นทุกข์ ตัณหาก็ดับ นิโรธก็แจ้ง มรรคก็เป็นสมังคี ในญาณทั้ง ๓ คือ สัจจญาณ กิจจญาณ และกตญาณ นั้น สัจจญาณ และกิจจญาณเป็นญาณในโลกีย ส่วน กตญาณ เป็นญาณในโลกุตตร โลกียญาณทั้ง ๒ สมบูรณ์มาแต่สังขารุเปกขาญาณแล้ว ดังนั้น อนุโลมญาณนี้จึงกล่าวว่าเป็นปัญญาที่แจ้งในการคล้อยตาม อนุโลมตามอริยสัจ และเป็นญาณที่สามารถละ สัจจปฏิโลมคาหะ การยึดโดยไม่คล้อยตามสัจจะนั้นเสียได้

ในทางปฏิบัติ เมื่อพระโยคีผู้ประกอบความเพียร เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ตั้งอยู่แล้วในวิปัสสนาญาณทั้งปวง ที่กล่าวมาโดยบริบูรณ์ ถึงแล้วซึ่งความห่างไปแห่งยาง คือ ตัณหาที่มีผลอันไพบุลย์ รอบรู้ในสภาวะรูปธรรมนามธรรมโดยถูกต้อง มีความสุกรอบ ดุจผลไม้ที่สุกงอมใกล้จะหล่นจากขั้วขณะนั้น จิตมหากุศลที่ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณ ย่อมแจ้งเฉพาะรูปธรรมนามธรรมที่ดับไป ๆ มีลักษณะเป็นอนิจจัง ตั้งอยู่ไม่ได้บ้าง เห็นรูป-นามดับไป ๆ เป็นทุกข์ ทนอยู่ไม่ได้บ้าง เป็นรูป-นามดับไป ๆ เป็นอนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้บ้าง อย่างใดอย่างหนึ่งมาเป็นอารมณ์ตามควรแก่บารมีที่ได้สร้างสมมาแต่ปางก่อน ถ้าบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยศีล ย่อมประจักษ์อนิจจัง แรงด้วยสมาธิย่อมประจักษ์ทุกข์ และแรงด้วยปัญญา ย่อมประจักษ์อนัตตา ดังที่กล่าวแล้วแต่ต้นตอน อนุปัสสนา

เมื่อวิปัสสนาญาณตั้งอยู่แก่กล้าละนี้แล้ว ด้วยอำนาจแห่งอินทรีย์และพละ ก็จะส่งให้ขึ้นสู่อุโลมญาณตามกำลังแห่งอริยสัจ คือจะไปจากข้าศึกอย่างจริงจังเด็ดขาด เป็นความจริงที่ประเสริฐยอดเยี่ยมในวิปัสสนากรรมฐาน ด้วยอาการที่ก้าวขึ้นสู่ **มรรควิถิ** อันเป็นวิถีจิตทางมโนทวาร มีมโนทวาราวชชนิดเป็นจิตนำวิถีเป็นดวงแรก เกิดขึ้นขณะหนึ่ง เพื่อเป็นปัจจัยให้เกิดชวนจิต ต่อจากนั้น ถ้าเป็น **มันตบุคคล** ผู้มีปัญญารู้เข้าใจชวนจิตดวงที่ ๑ ก็เกิดขึ้น เป็นจิตมหากุศลญาณสัมปยุตต ดวงใดดวงหนึ่งในจำนวน ๔ ดวงจะเป็นโสมนัสเวทนา หรืออุเบกขาเวทนาจก็ตาม เห็นรูป-นามดับไป ๆ เป็นอนิจจัง ทุกข์ อนัตตา เรียกจิตดวงนี้ว่า **ปริกรรมชวนะ**

ครั้งนบิรกรรมชวณจิตดับไปแล้ว^{๓๖๗}

ชวณจิตดวงที่ ๒ ก็เกิดขึ้น เป็นอย่างเดียวกับชวณจิตดวงที่ ๑ แต่เรียกจิตดวงนี้ว่า **อุปจารชวณะ** เมื่ออุปจารชวณจิตดับไปแล้ว

ชวณจิตดวงที่ ๓ ก็เกิดขึ้น เป็นอย่างเดียวกับชวณจิตดวงที่ ๒ และดวงที่ ๑ นั้น เรียกจิตดวงนี้ว่า **อนุโลมชวณะ อนุโลมจิต หรือ อนุโลมชวณจิต**

เมื่ออนุโลมจิตดับไปแล้ว ชวณจิตที่เกิดต่อ ๆ ไปอีก ๔ ชวณะ ก็เป็น โคตรภู มรรค ผล ซึ่งจะกล่าวต่อไปข้างหน้า

ชวณจิต ๓ ดวง คือ บิรกรรมชวณะ อุปจารชวณะ และอนุโลมชวณะนี้แหละที่เรียกว่า **อนุโลมญาณ** อนุโลมญาณนี้บ้างก็เรียกว่า **สัจจานุโลมิกญาณ** แปลว่า ญาณที่อนุโลมตามอริยสัจ แต่ถ้าโยคีนั้นเป็น **ติกชบุคคล** คือ ผู้มีปัญญาไว ก็ไม่มีบิรกรรมชวณะ คงมีแต่อุปจารชวณะ และอนุโลมชวณะรวม ๒ ชวณะ เท่านั้น^{๓๖๘}

คัมภีร์อรรถกถอธิบายว่า

วุฐฐานคามินีวิปัสสนา คือ การวางเฉยในสังขารอย่างแรงกล้าย่อมเกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรผู้เสพสังขารเปกขาญาณนั้น มรรคจักเกิดขึ้นแก่พระโยคาวจรนั้น เพราะเหตุนี้ พระโยคาวจรวางเฉยในสังขารพิจารณาสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยงก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี เป็นอนัตตาก็ดี ย่อมหยั่งล่งสู่สังขาร มโนทวาราวชชณะย่อมเกิดขึ้นในลำดับต่อจากภวังค์ เพราะมนสิการโดยอาการไม่เที่ยงเป็นต้น

เมื่อพระโยคาวจรมนสิการอยู่อย่างนั้น ปฐมชวณจิตย่อมเกิดขึ้น ปฐมชวณจิตนั้นเรียกว่า บิรกรรมต่อจากบิรกรรมนั้น ทุตติชวณจิตย่อมเกิดขึ้นเหมือนอย่างนั้น ทุตติชวณจิตนั้นเรียกว่า อุปจาร แม้ต่อจากอุปจารนั้น ตติชวณจิตย่อมเกิดขึ้นเหมือนอย่างนั้น ตติชวณจิตนั้นเรียกว่า อนุโลม นี่เป็นชื่อเรียกแยกกันของจิตเหล่านั้นแต่ไม่ต่างกัน

ชวณจิต ๓ ดวงที่ท่านเรียก อาเสวนะบ้าง บิรกรรมบ้าง อุปจารบ้าง อนุโลมบ้าง ก็อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายของวิปัสสนา อันเป็นวุฐฐานคามินี มีสังขารเป็นอารมณ์. แต่โดยตรงโคตรภูญาณเท่านั้น ท่านเรียกว่าเป็นที่สุดของวิปัสสนา ต่อจากนั้น โคตรภูญาณเมื่อกระทำนิโรธคือนิพพานให้เป็นอารมณ์ ก้าวล่วงโคตรภูชชณะ หยั่งล่งสู่อริยโคตร เป็นธรรมชาติอันอมไปในนิพพานอารมณ์เป็นครั้งแรก อันไม่เป็นไปในภพอีกย่อมบังเกิดขึ้น.

เมื่อโคตรภูญาณกระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ดับไปแล้ว โสดาปัตตผลซึ่งทำนิพพานให้เป็นอารมณ์โดยสัญญาที่โคตรภูญาณนั้นให้แล้ว กำจัดสังโยชน์คือทิวฐิสังโยชน์ สีสัพพตปรามาสสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ ย่อมเกิดขึ้น. ในลำดับต่อจากนั้น ผลจิตสองหรือสามชวณะอันเป็นผลแห่งโสดาปัตติมรรคนั้นนั้นแหละย่อมเกิดขึ้น เพราะผลจิตเป็นวิบากในลำดับต่อจากโลกุตระกุศล ในที่สุดแห่งผลจิต มโนทวาราวชชณจิตของพระโยคีนั้น เพราะตัดภวังค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้นเพื่อพิจารณา.

พระโยคีนั้นย่อมพิจารณามรรคว่า เรามาแล้วด้วยมรรคนี้หนอ แต่นั้นพิจารณาผลว่า เราได้อานิสงส์นี้แล้ว แต่นั้นพิจารณากิเลสที่ละ ได้แล้วว่า กิเลสเหล่านั้นเราละได้แล้ว แต่นั้นพิจารณากิเลสที่จะพึงฆ่าด้วยมรรคเบื้องบน ๓ ว่า กิเลสเหล่านี้ยังเหลืออยู่ ในที่สุดพิจารณาอมตนิพพานว่า ธรรมนี้อันเราแทงตลอดแล้ว การพิจารณา ๕ อย่างย่อมมีแก่พระโสดาบันนั้นด้วยประการฉะนี้ ในที่สุดแห่งสกทาคามีผลและอนาคามีผลก็เหมือนกัน แต่ในที่สุดแห่งอหัตตผลไม่มีการพิจารณากิเลสที่เหลือ^{๓๖๙}

^{๓๖๗} พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสสัมภิตามรรค เล่ม ๗ ภาค ๑ - หน้าที่ ๖๗

^{๓๖๘} ชุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/-๖๕๓.

^{๓๖๙} ดูใน ชุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/-๖๕๓

ญาณที่ ๑๓ โคตรญาณ

ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

เมื่อว่าโดยชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๑๐) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชน โดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้ แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉันทันทีฉนั้น

สภาวะของญาณนี้ : มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ ในขณะที่นั้น จะทิ้งอารมณ์ที่เป็นรูป-นาม ไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรญาณยังเป็นโลกียะอยู่ ตัวมันเองเป็นโลกียะ แต่ไปมีอารมณ์เป็นนิพพาน แล้วจากนั้นก็เกิดมรรคญาณขึ้นมา เป็นญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่ อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เยียบไปหมด สังขารทั้งหลายดับไป ดังบาลีว่า

โคตรภูจิตตํ นิพพานํ อาลมพิตฺวา ตโต ปรี ปุถุชนโคตตํ อภิก
ภานตํ อริยตฺตํ สมโพชฌาเวหนิ อภิก สมโณตฺตจฺจ ปวตฺตติ

เบื้องหน้าแต่นั้น โคตรภูจิตจึงห่วงเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์
ครอบงำเสียซึ่งโคตรปุถุชน บรรลุถึงความเป็นพระอริยบุคคล อันนำมาซึ่ง
ความตรัสรู้ มรรค ผล นิพพาน

มีความหมายว่า เมื่อจิตของพระโยคีตั้งอยู่แล้วในอนุโลมญาณ ต่อจากนั้นก็ก้าวขึ้นสู่โคตรญาณ ทำหน้าที่โอนจากโคตรปุถุชน ที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไปสู่โคตรอริยชนที่ห่างไกลจากกิเลส กล่าวโดยวิถิจิต เมื่ออนุโลมชวณะ ซึ่งมีไตรลักษณ์ คือความเกิดดับแห่งรูป-นามเป็นอารมณ์นั้นดับไปแล้ว ก็เป็นปัจจัยให้เกิดโคตรภูจิต ยึดห่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ นำมาซึ่งปัญญาที่รู้ยิ่งในสันติลักษณะ คือ พระนิพพาน ตามลำดับแห่งวิถิจิตที่ชื่อว่า มรรควิถิจิต ดังภาพนี้

มรรควิถิจิต ของ มันทบุคคล ผู้รู้ช้า

| | | | | | |
|---|---|-----|---------------------------------|---------------------------|---|
| | | | กามชวณะ มหากุสลญาณสัมปยุตต ๔ | อัปนาชวณะ โลกุตตรจิต ๘ | |
| น | ท | มโน | บริ อุป อนุ โค | มรรค ผล ผล | ภ |

มโน บริ อุป อนุ มีไตรลักษณ์แห่งรูป-นามเป็นอารมณ์ โค มรรค ผล ผล มีนิพพานเป็นอารมณ์

| | | | | | | | |
|---|---|-----|-------------|---------------|---------|-------|---|
| | | | อนุโลมญาณ | โคตรภู ญาณ | มรรคญาณ | ผลญาณ | |
| น | ท | มโน | บริ อุป อนุ | โค | มรรค | ผล ผล | ภ |

มรรควิถิจิตของตักขบุคคล ผู้มีปัญญาไว

| | | | | | |
|---|---|-----|---------------------------------|---------------------------|---|
| | | | กามชวณะ มหากุสลญาณสัมปยุตต ๔ | อัปนาชวณะ โลกุตตรจิต ๘ | |
| น | ท | มโน | อุป อนุ โค | มรรค ผล ผล ผล | ภ |

มโน อุป อนุ มีไตรลักษณ์แห่งรูป-นาม โค มรรค ผล ผล ผลมีนิพพานเป็นอารมณ์ เป็นอารมณ์

| | | | | | | | |
|---|---|-----|---------------|---------------|---------|-------------|---|
| | | | อนุโลม ญาณ | โคตรภู ญาณ | มรรคญาณ | ผลญาณ | |
| น | ท | มโน | อุป อนุ | โค | มรรค | ผล ผล ผล | ภ |

อักษรย่อ น=ภวังคจลนะ, ท=ภวังคุปัจเฉทะ, มโน=มโนทวาราวัชชนะ, บริ=บริกรรม, อุป=อุปจาระ, อนุ=อนุโลม, โค=โคตรภู, ภ=ภวังค

โคตรภูจิต แม้ว่าจะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังปราบกิเลสให้เป็นสมุจเฉทไม่ได้ เพราะจิตยังเป็นโลกียจิตอยู่ หาใช่โลกุตตรจิตไม่ เหตุนี้จึงเรียกโคตรภูจิตว่าเป็น เอกภูฐาน คือ ออกได้แต่ส่วนเดียว ออกจากอารมณ์ที่เป็นสังขาร ออกจากอารมณ์ที่เป็นโลกียธรรม ไปมีอารมณ์เป็นโลกุตระธรรม คือ พระนิพพาน แต่อีกส่วนหนึ่งคือจิตยังหาได้ออกจากโลกียจิต เป็นโลกุตตรจิตไม่ ยังคงเป็นโลกียจิตอยู่ตามเดิม

โคตรภูญาณ เป็นญาณที่ ๑๓ แห่งโสฬสญาณนั้น ตั้งอยู่ระหว่างปฏิปทาญาณ ทัสสนวิสุทธิกับญาณทัสสนวิสุทธิ แต่สงเคราะห์เข้าไปในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นวิสุทธิที่ ๖ เพราะโคตรภูญาณนี้ แม้ว่าโคตรภูจิตจะมี พระนิพพาน ซึ่งเป็นโลกุตระธรรม เป็นอารมณ์ก็จริง แต่ว่าจิตยังเป็นโลกียจิตอยู่

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ

ปัญหาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหามัน สติ สมาธิ ปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญาน ซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๖) และคัมภีร์วิสุทธิ มรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เสวยนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธด้วยปัญญาของตนเอง รูป-นามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตน-ตรัยโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในญาณนี้ แม้มีโลภะ โทสะ โมหะ อยู่ แต่จางหายไปได้เร็วพลัน สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

สภาวะของญาณนี้ : มรรคญาณนี้เป็นโลกุตระญาณ จะทำหน้าที่ประหามันกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธ ความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่ คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ มีคาถาแสดงไว้ว่า

ตสเสวนนตฺร มคฺโค จตฺสจฺจตฺถ สารโก ทุกฺขสจฺจปรีชานํ ชหิํ ทุกฺขสโมทยํ

ฯ สจฺฉิ ภูพฺพนโต นิโรธํ ตณฺหุ ปจฺเฉทนํ ปหิํ มคฺคสจฺจวิภาวาย อปฺเปติ อฺปนฺนตฺตมํ

ในลำดับแห่งโคตรภูจิตนั้นแหละ อริยมรรคจึงยังอรธแห่งอริยสังจ ๔ ให้สำเร็จ กำหนดรู้ทุกขสังจ ๑ ละสมุทยสังจ ๑ กระทำนิโรธสังจ (อันเป็นธรรมเครื่องถึงความเข้าไปตัดค้นหา) ให้แจ้ง ๑ ย่อมถึงซึ่ง อปฺปนาวีถิ อันอุดมด้วยการเจริญ มรรคสังจ ๑

อธิบายว่า มรรคญาณเป็นปัญญาที่เกิดขึ้นในจิตที่มีชื่อว่ามรรคจิต ซึ่งเกิดต่อจากโคตรภู โดยอาศัยได้ปัจจัยจากโคตรภูจิต ดังที่ได้กล่าวแล้วในโคตรภูญาณข้างต้นนี้ มรรคญาณ มีนิพพานเป็นอารมณ์เช่นเดียวกับโคตรภูญาณ แต่จิตเป็นโลกุตระ จิต เพราะออกจากกิเลส พ้นจากกิเลส เหตุนี้มรรคญาณ จึงได้ชื่อว่า อุกฺโตวฺภูฐาน แปลว่า ออกทั้ง ๒ ข้าง คือ ออกจากอารมณ์ที่เป็นโลกีย และออกจากกิเลสด้วย เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยปริวิญญ ๓ หมุนรอบทั้ง ๑๒ ประการในอริยสังจธรรมทั้ง ๔ คือ

๑. ทุกขสังจ ได้แก่ รูป-นามอันเป็นตัวทุกข์ ก็ได้กำหนดจนแจ้งว่า ทุกข์นี้มีอยู่จริง (สังจญาณ), ทุกข์นี้ควรกำหนดรู้(กิจจญาณ) และได้ทำการกำหนดจนรู้แจ้งในทุกข์แล้ว (กตญาณ)

๒. สมุทยสังจ ได้แก่ ตัณหา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ก็ได้กำหนดจนแจ้งว่า ตัณหานี้มีอยู่จริง ตัณหา นี้ควรละ และได้ทำการละตัณหาแล้ว

๓. นิโรธสังจ ได้แก่ นิพพาน ซึ่งเป็นความดับสิ้นแห่งทุกข์ ก็ได้กำหนดจนแจ้งแล้วว่า ความดับสิ้น แห่งทุกข์นี้มีจริง ธรรมที่ดับสิ้นแห่งทุกข์นี้ควรทำให้แจ้ง และได้ทำการจนแจ้งในความดับสิ้นแห่งทุกข์แล้ว

๔. มรรคสังจ ได้แก่ อัฐังคิกอริยมรรค คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ ซึ่งเป็นข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับสิ้น แห่งทุกข์นั้น ก็ได้กำหนดจนแจ้งแล้วว่า ข้อปฏิบัติที่ให้ถึงความดับสิ้นแห่งทุกข์นั้นมีจริง เป็นธรรมที่ควรเจริญ และก็ได้ดำเนินการจนเจริญเป็น สมังคี คือ พร้อมเพรียงกันเป็นอันดีแล้ว

ปริวัฏฏ ๓ หมุนรอบทั้ง ๑๒ ประการนี้ ได้กล่าวมาแล้วในคู่มือปริจเฉทที่ ๗ นั้น ขอให้ดูบทวน ประกอบอีกด้วย กล่าวอีกนัยหนึ่ง มรรคญาณ คือ มรรคจิตนี้ มีกิจ ๔ ประการ ได้แก่

ปริญญากิจ สามารถรู้ทุกข์สังจ

ปหานกิจ สามารถประหาณ สมุทยสังจ

สังฆิกิริยกิจ สามารถเห็น นิโรธสังจ และ

ภาวนากิจ สามารถเจริญอัฐังคิกมรรคจนเป็นสมังคี

กิจ ๔ ประการนี้ มีข้ออุปมาว่าเหมือนประทีป ซึ่งทำกิจ ๔ อย่างเหมือนกัน คือ ทำให้ใสให้หม้ ประหาณความมืด แสดงความสว่าง และทำให้น้ำมันหมด มรรคญาณ ที่เกิดขึ้นเป็นครั้งแรกนี้เรียกว่า ปฐม มรรค หรือ โสตาปัตติมรรคญาณ เป็นมรรคจิตดวงแรกที่เพิ่งเกิดขึ้นในสังสารวัฏของบุคคลนั้น และจะไม่เกิดขึ้น อีกอีกเลยจนกระทั่งดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน แม้มรรคจิตจะเกิดเพียงขณะเดียว ก็สามารถประหาณกิเลสชนิดที่ นอนเนื่องอยู่ในจิตตสันดานที่เรียกว่า อนุสยกิเลสได้เป็นสมุจเฉท สามารถปิดประตูอบายทั้ง ๔ ได้ ทั้งยัง สามารถตัดวิภวัญจะให้เกิดในกามสุคติอีกอย่างมากเพียง ๗ชาติเท่านั้น ก็ดับขันธเข้าสู่ปรินิพพาน

ขณะที่จิตเป็นโคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะได้นิพพานคือความดับเป็นอารมณ์ จิตจึง ดับวับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่ เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เรียกว่า มรรคญาณ^{๓๗๐} นับเป็นญาณที่ ๑๔

ครั้นแล้ว ผลจิต ก็เกิดขึ้น รับนิพพานเป็นอารมณ์ต่อจากมรรคจิตอีก ๒ ขณะ ญาณที่เกิดร่วมกับผล จิตนั้น เรียกว่า ผลญาณ^{๓๗๑} นับเป็นญาณที่ ๑๕

ครั้นแล้วผลจิตก็ดับ ภาวังคจิตเกิดสืบต่อแล้ว กามาวจรกุศลจิตญาณสัมปยุต ก็เกิดขึ้นพิจารณาจรค ผลเป็นต้น ญาณที่เกิดร่วมกับกามาวจรกุศลจิตญาณสัมปยุตนั้น เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ^{๓๗๒} อันเป็นญาณที่ ๑๖

มรรคญาณนั้นได้ชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นวิสุทธิข้อสุดท้ายในวิสุทธิ ๗ ด้วยประการฉะนี้ ด้วยเหตุเพียงเท่านั้น ผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ได้ชื่อว่า บรรลุอริยมรรค อริยผล ได้เห็นแจ้งพระนิ พานขั้นโสภาปัตติมรรค โสตาปัตติผลแล้ว

ตามที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติมาจนได้บรรลุถึงนิพพานนั้นต้องผ่านญาณ ๑๖ ญาณ หรือวิ สุทธิ ๗ อย่างมาโดยลำดับ เพราะฉะนั้น สมเด็จพระพุทธองค์จึงตรัสว่าวิสุทธิ ๗ ประการ คือ สีลวิสุทธิ จิตวิ สุทธิ ทิฏฐิวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสน วิสุทธิ ส่งผู้ปฏิบัติให้ถึงพระนิพพาน ดุจรถ ๗ ผลัด^{๓๗๓} ฉะนั้นแล

^{๓๗๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓๕.

^{๓๗๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓๖.

^{๓๗๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓๗.

^{๓๗๓} ดูรายละเอียดใน ภัทเทกรัตตสูตร ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒-๒๗๕/๓๑๔-๓๒๓.

ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค/ผลสูงขึ้นไป

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ประสงค์จะบรรลุอริยมรรคอริยผลเบื้องสูงขึ้นไป ก็ปฏิบัติโดยทำนองเดียวกันนี้ ตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติไปตั้งแต่อุทกขัตติยญาณเท่านั้น เพราะพระโสดาบันบุคคลนั้น ได้รู้แจ้งขั้น ๕ พร้อมทั้งเหตุปัจจัย และเห็นขั้น ๕ เป็นพระไตรลักษณ์มาโดยชอบอย่างไม่แปรผันแล้ว จึงไม่ต้องพิจารณามารูปปริจเจตญาณ ปัจจัยปริคคญาณ และสัมสมณญาณ อันเป็นญาณเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณซ้ำอีก

การที่ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป ต้องกลับมาเจริญวิปัสสนา เพื่อให้ผ่านญาณไปตามลำดับเหมือนกับการปฏิบัติครั้งแรกก็จริงแต่ลักษณะและคุณภาพของญาณนั้น ๆ มีความละเอียดประณีต และสามารถกำจัดกิเลสได้ดีและมากขึ้นไปกว่ากันโดยลำดับของแต่ละขั้น เช่น มีสติสัมปชัญญะปรากฏชัด และสุขุมลึกซึ้งกว่ากัน โดยเฉพาะญาณใน ๔ มรรค คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรคญาณ และอรหัตตมรรคญาณ มีกำลังประหามันกิเลสได้มากกว่ากัน คือ

โสดาปัตติมรรคที่ ๑ ละกิเลสชนิดที่เป็นเหตุให้เกิดในอบายภูมิได้สิ้นเชิง หมายความว่า พระโสดาบันบุคคลย่อมไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป

สกทาคามีมรรคที่ ๒ ละกิเลสอย่างหยาบ โดยเฉพาะที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ได้สิ้นเชิง

อนาคามีมรรคที่ ๓ ละกิเลสชนิดเบาบางได้สิ้นเชิง

อรหัตตมรรคที่ ๔ ชั้นสูงสุด ละกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งแทรกซึมอยู่ในจิตสันดานได้โดยสิ้นเชิง หมายความว่า พระอรหันต์ทั้งหลายเป็นผู้วิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสทุกประเภททุกชนิด เป็นผู้มิขึ้นสันดานบริสุทธิ์หมดจดอย่างสมบูรณ์ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อให้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายในภพทั้งหลายอีกเมื่อดับขั้นที่ ๕ อันเป็นวิบากขั้นครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยวิปัสสนาวิธีนี้ แสดงให้เห็นถึงการได้เห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัว กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุอริยมรรคแล้วนั้น มรรคจิตย่อมได้นิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานนั้นก็ไต่แก่ นิโรธสัจ นั่นเอง ดังนั้น ผู้ได้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา

อธิบายว่า ปัญญาเจตสิกที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เป็นตัวสัมมาทิฐิเป็นองค์ธรรมของอริยมรรคที่ ๑, และในขณะที่มรรคจิตเดียวกันนั้น มีวิตกเจตสิกอันเป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นองค์อริยมรรคที่ ๒, มีสัมมาวาจา สัมมากรรมมันตะ สัมมาอาชีวะเจตสิก อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๓ - ๔ - ๕, มีวิริยะ สติ และ เอกัคคตาเจตสิก อันเป็นตัวสัมมาวิริยะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ องค์อริยมรรคที่ ๖-๗-๘ เกิดร่วมกันประกอบพร้อมกัน โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน องค์อริยมรรค ๘ ประการนี้เป็น มรรคสัจ ดังนั้น ผู้ได้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งมรรคสัจ

ขั้น ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติพิจารณามาตั้งแต่ต้นจนถึงอนุโลมญาณเป็นที่สุดนั้นเป็นตัวทุกขสัจ ผู้บรรลุมรรคญาณนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้ง ทุกขสัจ

ค้นหาอันเป็นเหตุให้เกิดขั้น ๕ นั้นเป็น สมุทัยสัจ ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งสมุทัยสัจ

สรุปว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน จนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา ด้วยประการฉะนี้แล^{๓๗๔}

^{๓๗๔} วิสุทธิมรรค มงคลที่ปณี ภาค ๑/๑๑๐๒.

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๒) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังไม่เหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรดไอร้อนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

สภาวะของญาณนี้ : ผลญาณเป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง มีบาลีแสดงไว้ว่า

เทว ตีณิ ผลจิตตานิ ปวตติตวา นรฺขมฺเร ตโต ภวค ปาโต ว ตม ผลูปตติโต ปรีภวคฺคนตุ วิจฺฉิน ทิตวา ปญจ ญาณานิ ตีณิ วา ปจฺจเวกฺขณ ญาณานิ ปวตฺตนติ ยถารหํ เยสํ อุปตฺตติยา เจส ผลูปตฺตติโย มฺหิ.

ผลจิตเป็นไป ๒-๓ ขณะแล้วย่อมดับไป แต่นั่นจึงเป็นภวังคชาติ (ตกภวังค์) ก็อริยชนักปราชญ์นี้ บรรลุซึ่ง อริยผล เพราะความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตใด เบื้องหน้าแต่ความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตนั้น ญาณ ๕ หรือ ปัจจเวกขณญาณ ๓ จึงตัดกระแสภวังคชาติแล้ว ย่อมเป็นไปตามควร

มีความหมายว่า เมื่อมรรคญาณ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้นเกิดขึ้นขณะจิตหนึ่ง ทำการประหารกิเลสให้สิ้นไป ตามควรแก่อำนาจแห่งมรรคนั้นแล้ว ก็ดับลงและเป็นปัจจัยให้เกิดผลญาณ ซึ่งได้แก่ ผลจิตเกิดติดตามขึ้นมาในทันทีโดยไม่มีระหว่างคั่น ดังนั้นจึงเรียกว่า อากาลโก ผลญาณนี้เป็นวิบากจิต เสวยวิมุตติสุข ตามที่มรรคจิตได้ทำไว้ให้แล้ว ถ้าเป็นผู้ที่ตรัสรู้ซ้ำที่เรียกว่า มันทบุคคล ผลจิตก็เกิดเพียง ๒ ขณะ ถ้าปัญญาไวตรัสรู้เร็ว เป็น ติกขบุคคล ผลจิตก็เกิดถึง ๓ ขณะ ผลจิตที่เกิดภายหลัง ปฐมมรรคนี้ เรียกว่า โสตาปัตติผลจิต เป็นโสตาปัตติผลบุคคล หรือพระโสดาบัน มีภพชาติที่จะเป็นไปในกามสุคติภูมิอีก ๗ ชาติ เป็นอย่างช้า ก็จะถึงที่สุดแห่งทุกข์ คือเข้าสู่พระนิพพาน เมื่อผลจิตเกิดครบถ้วนตามจำนวนที่ควรเกิด (คือ ๒ หรือ ๓ ขณะ) แล้วก็ดับ อันสิ้นสุดวิถีจิตที่เรียกว่า มรรควิถี ซึ่งวิถีนี้มี อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ และผลญาณ รวม ๔ ญาณด้วยกัน ครั้นจบมรรควิถีแล้วก็ดับเป็นภวังคตามควร จึงเป็น ปัจจเวกขณญาณต่อไป

คัมภีร์อรรถกถา^{๓๗๕} อธิบายว่า ถ้ามว่า ก็เพราะเหตุไร พระอริยเจ้าเหล่านั้นจึงเข้าสมาบัติ?

ตอบว่า เพื่ออยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เหมือนอย่างว่า พระราชาทั้งหลายเสวยสุขในราชสมบัติ เทวดาทั้งหลายเสวยทิพย์สุข ฉันได พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ฉันไดนั้น ย่อมกำหนดกาลว่า จักเสวยโลกุตระสุข จึงเข้าผลสมาบัติในขณะที่ต้องการ.

ถามว่า ก็ผลสมาบัตินั้น เข้าอย่างไร หยุดอย่างไร ออกอย่างไร?

ตอบว่า ก่อนอื่นการเข้าผลสมาบัตินั้นมี ๒ อย่าง คือ ไม่มนสิการอารมณ์อื่นจากพระนิพพาน และมนสิการถึงพระนิพพาน เหมือนดังที่ท่านกล่าวไว้ว่า

ท่านผู้มีอายุ ปัจจัยแห่งการเข้าเจโตวิมุตติสมาบัติ อันไม่มีนิมิต มี ๒ อย่าง คือ การไม่มนสิการถึงนิมิตทั้งปวง และการใส่ใจถึงธาตุที่หานั้นมิได้.

ก็ในที่นี้ มีลำดับการเข้าผลสมาบัติดังต่อไปนี้ พระอริยสาวกผู้ต้องการผลสมาบัติ ไปในที่ลับ หลีกเร้นอยู่ พึงพิจารณาสังขารด้วยอุทฺทพยญาณเป็นต้น. เมื่อท่านมีวิปัสสนาญาณโดยลำดับ อันดำเนินไปอย่างนี้ จิตย่อมเป็นอัปนาในนิโรธด้วยอำนาจผลสมาบัติ ในลำดับโคตรภูญาณมีสังขารเป็นอารมณ์. ก็ผลจิตเท่านั้นเกิดมรรคจิตไม่เกิดแม้แก่พระเสกขบุคคล เพราะท่านน้อมไปในผลสมาบัติ

การเข้าผลสมาบัติ เป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์พระนิพพาน ที่ได้มาจากอริยผล ญาณอันบังเกิดแล้วแก่ตนเพื่อเสวยโลกุตระสุข ซึ่งเป็นความสงบสุขที่พึงเห็น ประจักษ์ได้ในปัจจุบัน

^{๓๗๕} พ.อุ.อ. (ไทย) ๑/-/๓/๕๔

พระนิพพานที่เป็นอารมณ์ของผลสมาบัตินั้นมี ๓ อากา^{๓๗๖} คือ

๑. อนิมิตตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความ ไม่เที่ยง อันปราศจาก นิमितเครื่องหมาย คือ อนิจจัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อน แรงด้วยศีล เมื่อเข้าผลสมาบัติก็ยังมีอนิมิตตนิพพาน เป็นอารมณ์

๒. อัปนิหิตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความ ทนอยู่ไม่ได้ ต้อง เปลี่ยนแปรไปอันหาเป็นปณิธิ(ที่ตั้ง)ไม่ได้ คือทุกขัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยสมาธิ เมื่อเข้าผล สมาบัติ ก็ยังมีอัปนิหิตนิพพาน เป็นอารมณ์

๓. สุกุญฺจนนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความ ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชา ไม่ได้ อันเป็นความว่างเปล่า คืออนัตตา โดยบุญญาธิการ แต่ปางก่อนแรงด้วยปัญญา เมื่อเข้าผลสมาบัติ ก็ยังมี สุกุญฺจนนิพพาน เป็นอารมณ์^{๓๗๗}

บุคคลที่เข้าผลสมาบัติได้ต้องเป็นพระอริยบุคคล คือเป็นพระโสดาบัน พระ สกทาคามี พระอนาคามี หรือ พระอรหันต์ ส่วนปุถุชนจะเข้าผลสมาบัติไม่ได้เลย เป็นอันขาด

พระอริยเจ้าที่จะเข้าผลสมาบัติ ก็เข้าได้เฉพาะอริยผลที่ตนได้ ที่ตนถึงครั้ง สุดท้ายเท่านั้น แม้อริยผล ที่ตนได้และผ่านพ้นมาแล้วก็ไม่สามารถจะเข้าได้ กล่าวคือ

พระโสดาบัน ก็เข้าผลสมาบัติได้แต่ โสดาปัตติผล

พระสกทาคามี ก็เข้าผลสมาบัติได้แต่ สกทาคามีผล เท่านั้น จะเข้าโสดา ปัตติผล ซึ่งถึงแม้ว่าตนจะ เคยได้เคยผ่านเคยพ้นมาแล้ว ก็หาได้ไม่

พระอนาคามี ก็เข้าผลสมาบัติได้แต่เฉพาะ อนาคามีผล

พระอรหันต์ ก็เข้าผลสมาบัติได้แต่ อรหัตตผลโดยเฉพาะเช่นกัน^{๓๗๘}

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นใน มรรคจิต,ผลจิต,นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

ว่าโดยชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๑๔) และในคัมภีร์วิสุทธิ มรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละ ไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป จนกว่าจะสำเร็จเป็น พระอรหันต์

สภาวะของญาณนี้ : ญาณพิจารณา มรรค ผล นิพพาน เป็นญาณพิจารณา เหมือนคนที่ผ่าน เหตุการณ์อะไรมา ก็จะกลับพิจารณาสิ่งที่ผ่านมา แต่ญาณนี้ พิจารณามรรคที่ตนเองได้ พิจารณาผลที่ตนเองได้ พิจารณาพระนิพพาน และถ้าคนมีหลักปริยัติ ก็จะพิจารณากิเลสอันใด ที่ละ ไปได้แล้ว กิเลสอันใดที่ยังเหลืออยู่ และถ้าคนไม่มีหลักปริยัติก็พิจารณาแค่ มรรค ผล นิพพาน ในระหว่างที่ญาณ ก้าวขึ้นสู่อุโลมญาณ โคตรภู ญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณนี้ ท่านก็อุปมาให้ฟัง เหมือนกับ บุคคลที่จะก้าวกระโดดข้ามฝั่ง ฝั่ง มั่นอยู่ไกล ก็โหนเถาวัลย์ ก็ต้องอาศัยกำลังที่วิ่งมาอย่างแรง วิ่งมาด้วยความไว แล้วก็เหินยวเอาเถาวัลย์โยนตัว ขึ้นไป ในขณะที่โยนตัวขึ้นไป ก็เหมือนเป็นอุโลมญาณ คล้อยไป พอข้ามไปถึงฝั่งหนึ่งก็ปล่อยเถาวัลย์นั้น ในขณะที่ปล่อยนั้นเหมือนกับโคตรภูญาณ คือปล่อยอารมณ์ที่เป็นโลกิยะ ได้แก่รูป-นาม ไปรับนิพพานซึ่งเป็นโล กุตตระเป็นอารมณ์ แล้วก็ตกลงถึงพื้น ในขณะที่ตกลงถึงพื้น เหมือนเป็นมรรคญาณ แล้วพอตั้งหลักได้ ก็เป็น ผล

^{๓๗๖} ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๓.

^{๓๗๗} ที.ปา.อ. (ไทย) ๓/-/๒/๓๒๐.

^{๓๗๘} ขุ.อุ.อ. (ไทย) ๑/-/๓/๕๓

ญาณเกิดขึ้น หลังจากนั้นก็พิจารณา แต่ว่าในสภาวะธรรมของโลกุตตระ มันเป็นธรรมที่พ้นโลก ผู้ปฏิบัติที่เข้าถึงแล้ว ก็ไม่สามารถนำมาแสดง ให้แจ่มแจ้งได้ เพราะมัน เป็นเรื่องที่รู้ได้เฉพาะตน บุคคลอื่นที่ยังเข้าไม่ถึงจะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างลึกซึ้ง เพราะว่าความคิดความอ่านของปุถุชน ก็จะมีความรู้สึกที่อยู่ในโลก เป็นไปในโลกนี้ มันจะมีขอบเขตของการนึกคิด ความเข้าใจอยู่ในโลก ส่วนสภาพโลกุตตระธรรมที่พ้นโลกนั้น ปุถุชนจะคิดไปไม่ถึงเลย จะไม่สามารถจะทำความเข้าใจได้อย่างถ่องแท้

นี่ก็เป็นการแสดงลำดับความเป็นไปพอสังเขปของวิปัสสนาญาณ ที่ทำให้บรรลุความเป็นอริยบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๑ ก็ได้สำเร็จเป็นโสดาบัน ก็เลยยังไม่หมด แต่ว่าตัดออกไปได้บางส่วน แต่ส่วนไหนที่ตัดขาดไปแล้ว จะไม่เกิดขึ้นในจิตใจอีกเลย เช่น ความสงสัยจะไม่เกิดขึ้นอีกเลย ความโลภที่ประกอบไปด้วยความเห็นผิด หมดไปเลยจากจิตใจ จะมีเห็นอย่างถูกต้อง เข้าใจอย่างถูกต้อง แต่ว่าก็ยังมีความโลภบางอย่าง มีโทษบางอย่าง แต่ว่าไม่รุนแรงถึงขนาดที่จะกระทำอกุศลกรรม ชนิดที่จะนำไปสู่อบาย โสดาบันนี้ ศีล ๕ จึงบริสุทธิ์ จะไม่ล่วงศีล ๕ เป็นเด็ดขาด แต่ก็ยังมีความโลภ ยังมีความโกรธ แต่ว่าไม่มีความอาฆาตมาดร้าย ไม่มี ความตระหนี่ นี่เป็นลักษณะของโสดาบัน ก็เท่ากับทำลายภพชาติ ไปมากมาย การที่จะเวียนว่ายตายเกิดอีกต่อไปก็จะเกิดอย่างมาก ๗ ชาติ ก็จะสำเร็จเป็นอรหันต์ ถึงแม้จะขาดความเพียร เกิดไป ๆ ๗ ชาติยังงี้ก็ได้ สำเร็จเป็นพระอรหันต์แล้วก็ปรินิพพาน ก็พ้นจากการเวียนว่ายตายเกิด แต่ถ้าหากบุคคลได้เพียรพยายามต่อไป สามารถที่จะดำเนินผ่านญาณ ๑๖ อีกรอบหนึ่ง ก็ลักษณะ เดียวกัน ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๒ ก็เป็น สกทาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๓ ก็เป็นอนาคามีบุคคล ผ่านญาณ ๑๖ รอบที่ ๔ ก็หมดสิ้นกิเลส เป็นพระอรหันต์ เป็นอเสขบุคคล ไม่ต้องศึกษาอีกต่อไป พันทุกข์โดยสิ้นเชิง

ปัจจเวกขณะญาณ คือ ปัญญาที่พิจารณาให้รู้เห็นตามสภาพธรรมที่เป็นจริงนี้ เป็นมโนทวารวิถี มีมโนทวารวิชชาจิตเป็นจิตนำวิถี แล้วมหาภูตญาณสัมปยุตตจิต ๔ ดวง สำหรับพระเสกขบุคคล หรือ มหาภิริชาญาณสัมปยุตตจิต ๔ ดวง สำหรับพระอเสกขบุคคล ดวงใดดวงหนึ่งก็เกิดทำกิจขณะ ๗ ขณะ พิจารณาให้เกิดปัจจเวกขณะญาณ

- ก. ให้แจ้งในมรรคจิตที่ตนได้ประสบมาเมื่อกัณเฑียรอย่างหนึ่ง
- ข. ให้แจ้งในผลจิตอย่างหนึ่ง
- ค. ให้แจ้งในพระนิพพานอย่างหนึ่ง
- ง. ให้แจ้งในกิเลสที่ละแล้วอย่างหนึ่ง
- จ. ให้แจ้งในกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่อย่างหนึ่ง

การพิจารณามรรค ผล นิพพาน รวม ๓ ประการนี้ จะต้องนิมนอน ส่วนลำดับแห่งการพิจารณานั้น ไม่มีกำหนดกฎเกณฑ์ว่าจะต้องพิจารณา มรรคก่อน หรือผลก่อน หรือนิพพานก่อน จะพิจารณาอะไรก่อนก็ได้ แต่ข้อสำคัญนั้นต้อง พิจารณาครบทั้ง ๓ ประการนี้ อย่างนิมนอน สำหรับการพิจารณากิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่รวม ๒ ประการนี้ จะพิจารณาได้เฉพาะพระอริยเจ้าที่ได้ศึกษาพระปริยัติ ผู้ที่ไม่ได้ศึกษาพระปริยัติก็ไม่มีความรู้พอที่จะพิจารณาได้ ดังนั้นการพิจารณา ๒ ประการหลังนี้ จึงกล่าวอย่างไม่นิมนอน บ้างก็พิจารณา บ้างก็ไม่พิจารณา อนึ่งการพิจารณากิเลสที่ยังคงเหลืออยู่นั้นเฉพาะผู้ที่บรรลุมรรคจิตครั้งที่ ๔ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ ก็ไม่ต้องมีการพิจารณา เพราะพระอรหันต์ไม่มีกิเลสเหลืออยู่เลย จึงคงพิจารณาเพียง ๔ ประการ คือ มรรค ผล นิพพาน และกิเลสที่ละแล้วเท่านั้น รวมปัจจเวกขณะวิถี ที่เกิดภายหลังมรรคจิตนี้ ถ้าคิดจำนวนอย่างเต็มที่ ก็ได้ ๑๙ ประการ คือ

- ปัจจเวกขณะวิถีที่เกิดภายหลัง โสดาปัตติมรรควิถี มี ๕ ประการ
- ปัจจเวกขณะวิถีที่เกิดภายหลัง สกทาคามีมรรควิถี มี ๕ ประการ
- ปัจจเวกขณะวิถีที่เกิดภายหลัง อนาคามีมรรควิถี มี ๕ ประการ
- ปัจจเวกขณะวิถีที่เกิดภายหลัง อรหัตตมรรควิถี มี ๔ ประการ

มรรคญาณและผลญาณเบื้องต้น

ในวิสุทธิ ๗ และญาณ ๑๖ ที่กล่าวมาแล้วนี้ แสดงถึงการเกิดขึ้นของมรรคญาณเป็นครั้งแรก ที่เรียกว่า โสดาปัตติมรรคญาณหรือปฐมมรรคเท่านั้น ยังมีมรรคญาณ ผลญาณ เบื้องบนอีก ดังมีคาถาที่แสดงไว้ว่า ฉพพิสุทธิกเมเนว ภาเวตพโพ จตุพพิโซ ญาณทสสนวิสุทธิ นาม มคโค ปุจฺจติ. อริยมรรคทั้ง ๔ จะพึงมีขึ้น โดยต่อจากลำดับแห่งวิสุทธิทั้ง ๖ นี้ เรียกว่า ญาณทสสนวิสุทธิ

ญาณทสสนวิสุทธินั้น ได้แก่ มรรคญาณโดยตรงแต่ญาณเดียวเท่านั้นเอง และมรรคญาณก็มีถึง ๔ ชั้น คือ

๑. ปฐมมรรค ได้แก่ โสดาปัตติมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดโสดาปัตติผลญาณ โดยไม่มีระหว่างกัน สำเร็จเป็นพระโสดาบัน

๒. ทุตติยมรรค ได้แก่ สกทาคามิมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดสกทาคามิผลญาณ โดยไม่มีระหว่างกัน สำเร็จเป็นพระสกทาคามี

๓. ตติยมรรค ได้แก่ อนาคามิมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอนาคามิผลญาณ โดยไม่มีระหว่างกัน สำเร็จเป็นพระอนาคามี

๔. จตุตถมรรค ได้แก่ อรหัตตมรรคญาณ เป็นปัจจัยให้เกิดอรหัตตผลญาณ โดยไม่มีระหว่างกัน สำเร็จเป็นพระอรหันต์

มรรคญาณทั้ง ๔ นี้เรียกว่า ญาณทสสนวิสุทธิ อันเป็นวิสุทธิลำดับที่ ๗ ซึ่งเป็นลำดับสุดท้าย ย่อมเกิดขึ้นภายหลังจากปฏิบัติภาวนาญาณทสสนวิสุทธิ

การเจริญวิปัสสนาเพื่อให้บรรลุถึงมรรคญาณเบื้องต้น

ผู้ที่ผ่านปฐมมรรคเป็นพระโสดาบันแล้ว เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้บรรลุถึงมรรคญาณเบื้องต้น คือ ทุตติยมรรค เป็นพระสกทาคามีต่อไปนั้น ให้เริ่มกำหนดพิจารณาไตรลักษณ์ ความเกิดดับของรูป-นามตามนัยแห่ง อุทยัพพญาณ อันเป็นวิปัสสนาญาณต้นแห่งวิปัสสนาญาณ ๘ นั้นทีเดียว ต่อจากนั้นก็กำหนดพิจารณาไปตามลำดับญาณ จนกว่าจะบรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณและปัจจเวกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย ผู้ที่ผ่านทุตติยมรรคเป็นพระสกทาคามีแล้วก็ดี ผู้ที่ผ่านตติยมรรคเป็นพระอนาคามีแล้วก็ดี เจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้บรรลุถึงมรรคญาณเบื้องต้น ก็ให้ถึงเริ่มต้นที่อุทยัพพญาณ เช่นเดียวกันกล่าวถึงวิถิจิต มรรควิธีของพระโสดาบัน ที่บรรลุสกทาคามิมรรคก็ดี มรรควิธีของพระสกทาคามีที่บรรลุถึง อนาคามิมรรคก็ดี และมรรควิธีของพระอนาคามีที่บรรลุถึง อรหัตตมรรคก็ดี เหมือนกับมรรควิธีของติเหตุกบุคคลที่บรรลุโสดาปัตติมรรค ดังที่ได้แสดงไว้ข้างต้นนั้นทุกประการ ผิดกันนิดหนึ่งตรงที่ว่า โคตรภู นั้นไม่เรียก โคตรภู แต่เรียกว่า **โฆทาน** เท่านั้นเอง ที่ไม่เรียกโคตรภู เพราะไม่ต้องเปลี่ยนโคตรใหม่ ด้วยว่าเป็นโคตรอริยเหมือนกันอยู่แล้ว และที่เรียก โฆทาน ซึ่งแปลว่าบริสุทธ์ หรือผ่องแผ้วนั้น มีความหมายว่า พระสกทาคามีมีธรรมที่บริสุทธ์กว่า ผ่องแผ้วกว่า พระโสดาบัน พระอนาคามี ก็มีธรรมที่บริสุทธ์ยิ่งกว่า ผ่องแผ้วยิ่งกว่าพระสกทาคามี ส่วนพระอรหันต์นั้น เป็นผู้ที่ชาวสวดาบริสุทธ์หมดจดผ่องแผ้วด้วยประการทั้งปวง

อนึ่ง ข้อความที่ว่าผู้เจริญเพื่อให้บรรลุถึงมรรคญาณ ผลญาณ เบื้องบนให้เริ่มที่ อุทยัพพญาณที่เดียวนั้น เพราะเหตุว่า เป็นผู้ผ่านปฐมมรรคแล้ว เป็นพระโสดาบันแล้ว เป็นผู้ที่มีมั่นในศีล ๕ แน่นอน จึงชื่อว่าเป็นผู้มีศีลวิสุทธิแล้ว เป็นผู้ที่มีสมาธิแล้ว จึงผ่านญาณต่าง ๆ มาได้โดยตลอดรอดฝั่ง จึงได้ชื่อว่ามี จิตตวิสุทธิแล้ว เป็นผู้ที่ได้ผ่าน นามรูปปริจเฉทญาณมาแล้ว เคยประจักษ์แจ้งในรูป-นามมาแล้ว จึงได้ชื่อว่ามี ทิฏฐิวินิสุทธิ แล้ว เป็นผู้ที่ได้ผ่าน ปัจจยปริคคหญาณมาแล้ว รู้แจ้งในปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปเกิดนามมาแล้ว หมดความสงสัยในรูป-นาม หมดความสงสัยในพระพุทธานุสสา จึงได้ชื่อว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ แล้ว ทั้งยังได้ผ่าน สัมมสนญาณ ที่ยกอุป-นามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ โดยเห็นความเกิดของรูป-นาม จึงอาศัยจินตญาณทำให้รู้ว่ารูป-นามก่อนนั้นดับไปแล้ว ซึ่งเป็นส่วนเดียวในการเห็นทั้งความเกิดและความดับ ญาณนี้จึงได้ชื่อว่า มัคคามัคคญาณทสสนวิสุทธิ อันเป็นญาณที่

ไตรตรองว่าช่องทางที่ชอบ หรือมิใช่กันแน่ ดังนั้นจึงให้เริ่มที่ อุทยัพพญาณ อันเป็นญาณต้นที่ตัดสินได้เด็ดขาดแล้วว่า นี่เป็นปฏิภาณญาณที่สสนวิสุทธิ นี่เป็นทางปฏิบัติอันถูกต้องแล้วที่จะให้ถึงซึ่งความดับทุกข์ ที่ตัดสินได้เด็ดขาด เช่นนี้เพราะ

๑. อุทยัพพญาณ เป็นญาณที่ปราศจากความวิปลาสคลาดเคลื่อนแล้ว
๒. เป็นญาณที่ไม่ได้อาศัยปริยัติมาเป็นเครื่องให้รู้ แต่เป็นความรู้ที่เกิดขึ้นจากปฏิบัติ คือ การปฏิบัติที่ถูกต้องอย่างแท้จริง
๓. เป็นญาณที่ประจักษ์ในขณะที่เกิดขณะดับ อย่างที่เราเรียก รู้ทันปัจจุบัน ไม่ได้อาศัยกาลเวลาอย่างสัมมสนญาณมาเป็นเครื่องให้รู้
๔. เป็นญาณที่รู้แจ้งชัดจริงอย่างที่เรียกว่า ประจักษ์ลหิติ โดยไม่ได้อาศัยจินตญาณอย่างสัมมสนญาณ
๕. เป็นญาณต้นของวิปัสสนาญาณในชั้นโลกีย์

กิเลสที่พระอรียประหาณ

กิเลส คือธรรมที่เศร้าหมองและเร่าร้อน เมื่อเกิดพร้อมกันนามธรรมรูปธรรมใด ก็ทำให้นามธรรมและรูปธรรมนั้น ๆ เศร้าหมองและเร่าร้อนไปด้วย กิเลสจัดได้เป็น ๓ ชั้น คือ

ก. วิติกมกิเลส เป็นกิเลสที่ก้าวล่วงออกมาถึงภายนอก ก้าวล่วงออกมาทางกาย ทางวาจา จนถึงกับลงมือกระทำการด้วยกาย ด้วยวาจาตามอำนาจแห่งกิเลสนั้น ๆ แล้ววิติกมกิเลสนี้ระงับไว้ได้ด้วยศีลวิสุทธิ อันเป็นการระงับยับยั้งไว้ได้เพียงชั่วคราวชั่วขณะที่ยังคงรักษาศีลนั้น ๆ อยู่ การระงับยับยั้งเช่นนี้ เรียกว่า **ตทังคปหาน** เป็นการยับยั้งไว้ได้ชั่วขณะ จิตที่ยังเป็นมหากุศลอยู่กิเลสเหล่านั้นก็ไม่สามารถก่อให้เกิดกายทุจริต หรือวจีทุจริตได้ในขณะนั้น

ข. ปริยฐานกิเลส เป็นกิเลสที่ลุกขึ้นมาครอบงำจิตใจแล้ว เกิดขึ้นในมโนทวาร คือ คิดอยู่ในใจ แต่ไม่ถึงกับก้าวล่วงออกมาทางกายหรือทางวาจา ตัวเองย่อมรู้ว่ากิเลสนั้น ๆ เกิดขึ้นในใจแล้ว ส่วนผู้อื่นนั้นบางทีก็รู้ บางทีก็ไม่รู้ ปริยฐานกิเลส ช่มไว้ได้ด้วยจิตตวิสุทธิ อันหมายถึง สมาธิ คือ ฌาน การระงับด้วยการช่มไว้ เช่นนี้เรียกว่า **วิขัมภนปหาน** ช่มไว้ได้นาน トラบเท่าที่ฌานยังไม่เสื่อม

ค. อนุสยกิเลส มักจะเรียกกันว่า อนุสยกิเลส เป็นกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในขันธสันดาน ยังไม่ได้ลุกขึ้นมาครอบงำจิตใจ ซึ่งผู้อื่นและแม้แต่ตนเองก็ไม่สามารถรู้ได้ อนุสยกิเลสนี้ต้องประหาณด้วยญาณที่สสนวิสุทธิ คือ ปัญญาในมรรคญาณ อันหมายถึงมรรคจิต ซึ่งมรรคจิต สามารถประหาณได้จนหมดสิ้นสูญเชื้อโดยสิ้นเชิง ที่เรียกว่า **สมุจเฉทปหาน** การยับยั้ง การช่ม

การประหาณนี้จัดได้เป็น ๕ ประการ เรียกว่าประหาณ ๕ วิมุตติ ๕ ดังนี้

| ปหาน ๕ | วิมุตติ ๕ | ได้แก่ |
|-----------------------|---------------------|------------------|
| ตทังคปหาน (ศีล) | ตทังควิมุตติ | พ้นชั่วคราว |
| วิขัมภนปหาน (สมาธิ) | วิขัมภนวิมุตติ | พ้นด้วยการช่มไว้ |
| สมุจเฉทปหาน (มรรค) | สมุจเฉทวิมุตติ | พ้นเด็ดขาด |
| ปฏิบัติสัทธิปหาน (ผล) | ปฏิบัติสัทธิวิมุตติ | พ้นสนิท |
| นิสสรณปหาน (นิพพาน) | นิสสรณวิมุตติ | พ้นเลย |

พระอรียชั้นใด ประหาณกิเลสอะไรได้บ้างนั้น ดังนี้

กล่าวโดยอภุศลจิต ๑๒

พระโสดาบัน ประหาณ โลกมุลจิตที่เป็นทวิภูคิตสัมปยุตต ๔ ดวง และโมหมูลจิตที่สัมปยุตตด้วยวิจิกิจฉา ๑ ดวง

พระสกทาคามี ไม่ได้ประหามอกุสลจิตที่เหลือนั้นเป็น สมุจเฉท เพิ่มขึ้นอีก เป็นแต่ได้กระทำให้ออกุสลที่เหลือนั้นเบาบางลง ซึ่งเรียกว่า ตนุกรปหาน

พระอนาคามี ประหามโทสมุสลจิตทั้ง ๒ ดวงลงได้อีก พระอรหัตต์ ประหามอกุสลจิตที่เหลืออีก ๕ ดวง คือ โลกมุสลจิตที่เป็นทวิภูฏวิปปยุตต ๔ ดวง และโมหมุสลจิตที่เป็นอุทัจจสัมปยุตต อีก ๑ ดวง

กล่าวโดยอกุสลกรรมบถ ๑๐

พระโสดาบัน ประหาม ปาณาติปาท อทินนาทาน กาเมสุมิฉฉาจาร มุสาวาท และมิฉฉาทิภูฏิ
พระสกทาคามี ไม่ได้ประหามอกุสลกรรมบถ ที่เหลือนั้นเป็น สมุจเฉทเพิ่มขึ้นอีกเป็นแต่ได้กระทำออกุสลกรรมบถ ที่เหลือนั้นให้เบาบางลงไป ซึ่งเรียกว่า ตนุกรปหาน

พระอนาคามี ประหาม ปิสุณาวาจา ผรุสวาจา และพยาบาท ลงได้อีก

พระอรหัตต์ ประหามอกุสลกรรมบถที่เหลืออีก ๒ คือ สัมผัสปลลาป และ อภิขฌา

กล่าวโดยสังโยชน์ ๑๐

| | ตามนัยแห่งพระอภิธรรม | ตามนัยแห่งพระสูตร |
|-------------------|--|--|
| พระโสดาบัน ประหาม | ทิภูฏิสังโยชน์ สีลัพพตปรามาส วิจิกิจฉาสังโยชน์ อิสสาสังโยชน์ มัจฉริยสังโยชน์ | ทิภูฏิสังโยชน์ สีลัพพตปรามาส วิจิกิจฉาสังโยชน์ |
| พระอนาคามี ประหาม | กามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์ | กามราคสังโยชน์ ปฏิฆสังโยชน์ |
| พระอรหัตต์ ประหาม | ภวราคสังโยชน์ มานสังโยชน์ อวิชาสังโยชน์ | รูปราคสังโยชน์ อรูปราคสังโยชน์ มานสังโยชน์ อุจจัจจสังโยชน์ อวิชาสังโยชน์ |

พระโสดาบัน คือ ผู้แก้ทุกข์ได้ คลายทุกข์เป็น ซึ่งไม่จำเป็นว่า คลายทุกข์ได้แล้ว จะต้องเป็นสุข..เพราะความสุขหลายๆ อย่างกลับเป็นตัวพอกพูนอุปาทาน ที่จะก่อให้เกิดทุกข์ยิ่งขึ้น ในโอกาสถัดไป

สุขที่เพิ่มขึ้น มักตามมาด้วยความทุกข์อันใหญ่หลวง ในอนาคตอันใกล้ เหมือนคลื่นที่สงบยอมตามมาด้วยพายุใหญ่ เสมอ

เปรียบเทียบ..ยามเฝ้าบ้านเศรษฐี ตลอด ๑๐ ปีที่ผ่านมา ไม่เคยมีโจรขโมยเลย ท่านเศรษฐีจึงให้ ทีวี LCD เป็นรางวัล

.....

และแล้ว.....ก็.....??????????

ตัวอย่างเช่น คนหนุ่มสาวเป็นแฟนกัน นับวันยิ่งรักใคร่ลุ่มหลงซึ่งกันและกันมากขึ้นทุกวัน

กับแฟน คู่ที่รักกันมากในช่วงแรก ๆ ยิ่งนานวันยิ่งเป็นเพื่อนกันมากขึ้น

ถามว่า : ๒ คู่นี้ หลังแต่งงานแล้ว คู่ไหนมีโอกาสหย่าร้าง สูงกว่ากัน.....???

บทที่ ๔

วิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์

๔.๑ กัลยาณมิตร

๔.๑.๑ ความหมายและความสำคัญ

กัลยาณมิตร หมายถึง บุคคลผู้เป็นอาจารย์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวความสำคัญของการแสวงหากัลยาณมิตรไว้ว่า โยคี^๑ ผู้เจริญกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นทางสมณะหรือวิปัสสนา ควรมีอาจารย์เป็นผู้แนะนำชี้ทางผิด และบอกทางถูกให้ เพราะอาจารย์นับเป็นองค์ประกอบสำคัญ ๑ ใน ๓ ที่โยคีบุคคลจะละเสียมิได้ คือ

๑) อุปนิสสยโคจร อยู่ในสำนักของอาจารย์ผู้บอกอนุสนธิ^๒ ได้

๒) อารกขโคจร เป็นที่ที่รักษาและเพิ่มพูนอินทรีย์ให้สมบูรณ์ได้

๓) อุปนิพนธโคจร เป็นที่ที่ผูกจิตไว้ในอารมณ์กรรมฐานได้^๓

เหตุนี้ จึงนับว่าอาจารย์เป็นบุคคลที่สำคัญยิ่ง ผู้ที่จะเข้าเป็นศิษย์ต้องพิจารณาให้จงหนัก พระพุทธเจ้าพรรณนาความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉันทใด ความเป็นผู้มีมิตรดีก็เป็นตวันา เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่ง อริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทนั้น ภิกษุผู้มีมิตรดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’^๔

โยคีผู้มีศีลบริสุทธิ์และตัดปليโพธได้แล้ว เมื่อจะเรียนกรรมฐาน ควรเรียนในสำนักของอาจารย์ผู้ได้ จตุตถฌานแล้วเจริญวิปัสสนาจนได้บรรลุความเป็นอรหันต์ เมื่อไม่ได้พระชีนาสนั้น ควรเรียนในสำนักพระ อนาคามี เมื่อไม่ได้แม้พระอนาคามีนั้น ก็ควรเรียนในสำนักพระสกทาคามี เมื่อไม่ได้พระสกทาคามีก็ควรเรียนใน สำนักพระโสดาบัน เมื่อไม่ได้แม้พระโสดาบันเช่นนั้น ก็ควรเรียนเอาในสำนักของผู้ได้จตุตถฌาน ถ้าไม่ได้ท่าน

^๑ โยคี หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในกัมมัฏฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการระครองจิต ช่มจิต ทำจิต ให้ร่าเริง จิตตั้งมั่น และวางเฉย

ระครองจิต ให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์

ช่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ช่มด้วยปัสสทธิสัมโพชฌงค์ สมานิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้ร่าเริง ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวิภูฏ เป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภูฏเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของ พระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหุดหู่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปจารสมาธิและ อัปป นาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหุดหู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอภิมยในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงชวนชวยในการระครองจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว (ขุ.ม.อ.(บาลี)๒๑๐/๔๗๙- ๔๘๐)

^๒ ๑) อุคคหิ การเรียนพระกรรมฐาน ๒) ปริปุจจา สอบถามกรรมฐานและเงื่อนไขการปรับอินทรีย์ ๓) อุปภูฏานัน ความปรากฏขึ้นแห่งกรรมฐาน(นิมิตสมาธิ) ๔) อปปนา ความแน่วแน่แห่งกรรมฐาน(สมาธิ) ๕) ลกขณัน ความใคร่ครวญสภาพกรรมฐานว่ากรรมฐานนี้ มีลักษณะอย่างไร และเป็นรูปเป็นนามอย่างไร

^๓ ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๓๗๓/๑๓๐, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๐.

^๔ ส.ม.ท. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓

เช่นนั้นก็ควรเรียนเอาในสำนักของอาจารย์ผู้ได้มาน ผู้ไม่เลอะเลือนทั้งในบาปและอรรถกถา^๕

โทษของการไม่มีกัลยาณมิตร

พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสาเหตุของการพยากรณ์มรรคผล ไว้ ๕ ประการ คือ

๑. พยากรณ์หรือหัตตผล เพราะโง่เขลา เพราะหลงมกมาย
๒. มีความปรารถนาชั่ว จึงพยากรณ์หรือหัตตผล
๓. พยากรณ์หรือหัตตผล เพราะความบ้า เพราะจิตฟุ้งซ่าน
๔. พยากรณ์หรือหัตตผล เพราะสำคัญว่าได้บรรลุ
๕. พยากรณ์หรือหัตตผลโดยถูกต้อง^๖

การพยากรณ์ประการที่ ๔ เป็นการพยากรณ์มรรคผลด้วยความสำคัญผิด ว่าได้บรรลุแล้วในธรรมที่ตนยังไม่บรรลุ คือเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว ทั้งๆ ที่ยังไม่ได้บรรลุจริง ในพระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า

“ถามว่า ความสำคัญผิดนี้ย่อมเกิดแก่ใคร ย่อมไม่เกิดแก่ใคร ตอบว่า ความสำคัญผิดนี้ ย่อมไม่เกิดขึ้นแก่พระอริยสาวก แก่บุคคลผู้ทุศีล แก่บุคคลผู้มีศีลที่ละทิ้งกรรมฐานแล้ว ความสำคัญผิดนี้ ย่อมเกิดแก่ผู้มีศีลบริสุทธิ์ ผู้ไม่ประมาทในกรรมฐาน ผู้กำหนดนามรูปข้ามความสงสัยได้ ผู้ยกนามรูปขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้วพิจารณาสังขาร,ผู้มีญาณ เมื่อมีความสำคัญผิด บุคคลผู้ได้สมณะอย่างเดียว(สุทธสมถลาภี) หรือผู้ได้วิปัสสนาอย่างเดียว(สุทวิปัสสนาลาภี) ย่อมหยุดพักการปฏิบัติกรรมฐานไว้ เพราะหาเมื่อบุคคลนั้นไม่เห็นความปรากฏเกิดขึ้นแห่งกิเลสสิ้นเวลา ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง ๓๐ ปีบ้าง จึงสำคัญผิดว่า เป็นพระโสดาบัน เป็นพระสกทาคามีหรือพระอนาคามี”

เมื่อมีความสำคัญว่าได้บรรลุเสีย เพราะกิเลสทั้งหลายถูกข่มไว้ด้วยกำลังสมาธิ สังขารทั้งหลายถูกกำหนดละด้วยกำลังวิปัสสนา ฉะนั้น กิเลสจึงไม่เกิดขึ้นสิ้น ๖๐ ปีบ้าง ๘๐ ปีบ้าง ๑๐๐ ปีบ้าง เมื่อไม่เห็นความเกิดขึ้นแห่งกิเลสนานอย่างนี้ จึงพักกรรมฐานไว้ในระหว่าง ด้วยเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว^๗

ปรากฏเรื่องราวในคัมภีร์อรรถกถาว่า พระชีณาสพผู้มีปฏิสัมภิตาแตกฉานรูปหนึ่ง ชื่อธัมมทินนเถระอยู่ที่ตลิ่งนครวิหาร เป็นผู้ให้อาหากแก่ภิกษุสงฆ์หมู่ใหญ่ วันหนึ่งท่านนั่งรำพึงถึงอาจารย์ ว่า “กิจแห่งความเป็นสมณะของพระมหานาคเถระผู้อยู่ ณ อุจจุงกวลิกวิหาร อาจารย์ของเราถึงที่สุด(บรรลุ)แล้วหรือยังหนอ” ก็เห็นความที่พระมหานาคเถระนั้นยังเป็นปุถุชนเป็นอยู่ และทราบด้วยว่า “เมื่อเราไม่ไปช่วย ท่านจักทำกาลกิริยาทั้งที่เป็นปุถุชนเป็นแน่” จึงรีบเดินทางไปเยี่ยมพระเถระผู้นั่งอยู่ ณ ที่นั่งพักกลางวัน กราบแล้วแสดงอาการวิวัตรพระเถระทักว่า “อาวุโส ธัมมทินนนะ ทำไมมาตอนนี้” ก็เรียนว่า “จะมาเรียนถามปัญหา”

พระเถระอนุญาตว่า “ถามเกิด อาวุโส เราจักกล่าวแก้ให้” จึงถามปัญหาเสียตั้ง ๑,๐๐๐ ข้อ พระเถระก็กล่าวแก้ปัญหาที่ถามได้ไม่ข้องขัดเลย ทีนี้ เมื่อถามว่า “ญาณของท่านเฉียบอย่างไร ธรรมอันนี้ท่านได้บรรลุเมื่อไร” พระเถระก็บอกว่า “เมื่อ ๖๐ ปีที่แล้ว” จึงขอให้ท่านแสดงอภิญาสมาธิให้ดู ขอให้ท่านนิรมิตข้างขึ้นสักตัวหนึ่ง ท่านก็สร้างข้างเผือกผ่องขึ้นตัวหนึ่ง จึงกล่าวต่อไปอีกว่า ขอให้ท่านทำมันให้เป็นอย่างข้างใบหูฝั่ง หางชี้ ม้วนงวงไว้ในปาก ทำเสียงแผดร้องอย่างน่ากลัว แล่นมาตรงหน้า พระเถระก็ทำอย่างที่ท่านนั้น แล้วเห็นอาการอันน่ากลัวของข้างซึ่งแล่นมาโดยเร็ว ก็เกิดกลัว ตั้งท่าจะลุกหนี พระเถระชีณาสพจึงเหยียดมือยึดชายจีวรท่านไว้ แล้วเรียนว่า “ท่านอาจารย์ ขึ้นชื่อว่าความขลาดของพระชีณาสพ หามีไม่”

ในกาลนั้น ท่านจึงรู้ความที่ตนยังเป็นปุถุชน แล้วกล่าวว่า “อาวุโสธัมมทินนนะ ขอเธอจงเป็นที่พึ่งของฉันทด้วยเถิด” แล้วนั่งกระโหย่ง คุกเข่าแทบเท้าพระชีณาสพ พระเถระชีณาสพจึงว่า “ท่านอาจารย์ กระผมมาก็ด้วยตั้งใจว่าจักเป็นที่พึ่งพิงของท่านนั้นแหละ ท่านอย่าคิดไปเลย” แล้วบอกกรรมฐานให้ พระเถระรับกรรมฐาน

^๕ วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๖๕/๔๕๖.

^๖ อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๙๓/๑๖๔.

^๗ อภิ.วิ.อ. (ไทย) ๗๘/๙๐๕.

แล้วขั้นสู่ที่งกรม ในอย่างเท่าที่ ๓ ก็ได้บรรลุผลเลิศ คือพระอรหันต์^๘

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ การมีกัลยาณมิตรคอยให้คำแนะนำ ตักเตือน ชี้แนะแนวทางการปฏิบัติที่ถูกต้อง ไม่ให้หลงเข้าใจผิดในสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น จนหยุดพักการปฏิบัติไปเสียก่อนด้วยเข้าใจผิด ว่าตนได้บรรลุธรรมแล้ว จึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง หากปฏิบัติเอาเอง เกิดสภาวะอย่างใดขึ้น เกิดอารมณ์และนิมิตใดขึ้น หรือมีข้อสงสัย ก็ไม่ทราบว่าจะไปบอกเล่าหรือสอบถามกับใคร และสิ่งที่ประสบนั้น ดีเลว ถูกต้องตรงเป้าหมายหรือไม่ ก็ไม่มีทางทราบ นอกจากนึกเดาไปเอง ซึ่งมีทางผิดพลาดได้ง่าย

๔.๑.๒ ความสำคัญแห่งกัลยาณมิตรตามแนวพระสูตร

ความสำคัญแห่งมิตรที่ดีตามที่ปรากฏอยู่ในพระสูตรนั้น มีเป็นจำนวนมากที่บอกถึงความสำคัญแห่งกัลยาณมิตรที่มีต่อกระบวนการพัฒนาไตรสิกขาสำหรับมนุษย์ทั้งด้านการศึกษาและการพัฒนาบุคคล ซึ่งก็ล้วนแต่เป็นไปเพื่อพัฒนาให้เกิดวิปัสสนาปัญญา ดังนี้

๑. พระสูตรว่าด้วยกัลยาณมิตรเป็นนิมิตหมายเบื้องต้นแห่งความเกิดอริยมรรคมีองค์ ๘ ประการ พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้น เป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิด แห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ของภิกษุ คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี ฉะนั้น...”^{๑๖}

ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงยกย่องมิตรที่ดี เป็นบ่อเกิดแห่งความดีทั้งหลาย เพราะเมื่อบุคคลได้มิตรที่ดีแล้วก็จะรู้จักหนทางปฏิบัติที่ประเสริฐนำไปสู่ความเจริญงอกงามได้คืออริยมรรค

๒. พระสูตรว่าด้วยกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงตรัสแก่พระอานนท์เถระ ความว่า ดูก่อนอานนท์ เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้น เธออย่าได้กล่าวอย่างนั้น ก็ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งสิ้นทีเดียว ดูก่อนอานนท์ อันภิกษุผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ จักกระทำใ้มากซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘...^{๑๗}

ในพระสูตรนี้ พระพุทธองค์ทรงยกย่องกัลยาณมิตรเป็นปัจจัยสำคัญในการประพุดติพรหมจรรย์ตามหลักอริยมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิเป็นเบื้องต้น มีสัมมาสมาธิเป็นที่สุด โดยอาศัยวิเวก วิราคะและนิโรธ น้อมไปในการสละ กระทำให้มากซึ่งอริยมรรค อริยมรรคก็ทำให้บุคคลผู้มีชาติขรามณะ โสกปริเทวะ ทุกขโทมนัส อุปายาส เป็นธรรมดา พ้นไปจาก ชาติ ขรา มณะ ทุกข์ เป็นต้น พรหมจรรย์ก็บริสุทธิ์บริบูรณ์สิ้นเชิงได้ เพราะอาศัยกัลยาณมิตรช่วยแนะนำ

๓. พระสูตรว่าด้วยกัลยาณมิตรเป็นเครื่องอาศัยในการเจริญอริยมรรค พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้มีมิตรดี ย่อมเจริญอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ ๘ ย่อมกระทำใ้ มาก ซึ่งอริยมรรคประกอบด้วยองค์ ๘ อย่างไรเล่า? ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัมมาทิฐิ มีอันกำจัตราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัตโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัตโมหะเป็นที่สุด ฯลฯ ย่อมเจริญสัมมาสมาธิ มีอันกำจัตราคะเป็นที่สุด มีอันกำจัตโทสะเป็นที่สุด มีอันกำจัตโมหะเป็นที่สุด...^{๑๘}

ในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่า บุคคลผู้มีมิตรดี ได้กัลยาณมิตรช่วยแนะนำตามหลักอริยมรรค ซึ่งมีสัมมาทิฐิเป็นต้นนั้น จนสามารถกำจัตราคะ โทสะ โมหะ ได้สำเร็จในที่สุด

^๘ ม.ม.อ. (ไทย) ๑๗/๔๙๔.

^{๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๒๙/๓๖, ๑๓๘/๓๗-๓๘.

^{๑๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕-๗/๒-๓.

^{๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๙/๓๘, ๑๕๗/๔๑-๔๒ .

๔. พระสูตรว่าด้วยกัลยาณมิตรเป็นธรรมมีอุปการะมากและเป็นธรรมอย่างเอก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย มีมาในกัลยาณมิตรสูตร ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมอันหนึ่งซึ่งมีอุปการะมาก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค ประกอบด้วยองค์ ๘ ธรรมอันหนึ่ง เป็นไหน? คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เรายังไม่เล็งเห็นธรรมอันอื่น แม้สักอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นเหตุให้อริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้นหรือที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมถึงความเจริญบริบูรณ์เหมือนความเป็นมิตรดีเลย ...^{๑๙}

จากเนื้อความในพระสูตรนี้ พระพุทธเจ้าทรงยกย่องกัลยาณมิตรเป็นผู้มีอุปการะอย่างมาก ในการชักจูงคนอื่น ให้มีปัญญาความเข้าใจถูกต้อง เกิดการปฏิบัติตามกระบวนแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ อันเป็นหลักปฏิบัติที่ประเสริฐ เป็นธรรมญาณ เป็นพรหมญาณ ในทางพระพุทธศาสนาและทำให้อริยมรรคที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญบริบูรณ์ยิ่งขึ้น ก็เพราะได้อาศัยมิตรที่ดีช่วยแนะนำชักจูงให้ปฏิบัติ ดังนั้นกัลยาณมิตรจึงเป็นผู้ควรยกย่องเป็นผู้เปรียบเสมือนธรรมอย่างเอกที่ดีที่สุด

๕. พระสูตรว่าด้วยกัลยาณมิตรเปรียบเสมือนแสงเงินแสงทอง เป็นธรรมอย่างเอก เพื่อความเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ พระพุทธเจ้าตรัสแก่หมู่ภิกษุ มาในสุริยุปมสูตรและอังคสูตรความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง ฉันทใด สิ่งที่เป็นเบื้องต้น เป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ แก่ภิกษุ คือ ความเป็นผู้มีมิตรดี ฉันทนั้นเหมือนกัน...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทำปัจจัยภายนอกให้เป็นเหตุแล้ว เรายังไม่เล็งเห็นเหตุอื่นแม้อย่างหนึ่ง เพื่อความบังเกิดขึ้นแห่งโพชฌงค์ ๗ เหมือนความเป็นผู้มีมิตรดีเลย...^{๒๐}

ในพระสูตรนี้ ยกย่องกัลยาณมิตรเป็นเหมือนแสงเงินแสงทอง เพื่อความเกิดขึ้นแห่งธรรมเป็นเครื่องตรัสรู้ เมื่อบุคคลได้รับคำแนะนำให้ปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ ๗ การปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์จะเกิดขึ้น และยกย่องกัลยาณมิตรเป็นธรรมอย่างเอกที่ช่วยการปฏิบัติตามหลักโพชฌงค์ ซึ่งบุคคลต้องได้รับคำแนะนำจากกัลยาณมิตรเท่านั้น จึงจะเจริญกระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น เจริญขึ้นตามลำดับ กระบวนการพัฒนาปัญญาจึงเกิดขึ้น

๖. พระสูตรว่าด้วยความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรเป็นธรรมอย่างเอก เป็นเหตุปัจจัยให้กุศลธรรมเกิดขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสแก่หมู่ภิกษุ ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้น หรือ อกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว เสื่อมไป เหมือนความเป็นผู้มีมิตรดี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลมีมิตรดี กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเสื่อมไป^{๒๑}

ในพระสูตรนี้ แสดงการยกย่องกัลยาณมิตร ให้เป็นธรรมอย่างเอก ในการสร้างคุณงามความดีและทำให้อกุศลธรรมความชั่วเสื่อมสิ้นไป เมื่อบุคคลได้คบกับมิตรที่ดี ได้รับการแนะนำสั่งสอนให้รู้ความดีความชั่ว ก็สามารถที่จะเลือกปฏิบัติแต่ในความดีที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่อีกคือความหลุดพ้นจากความทุกข์ทั้งปวง สำเร็จประโยชน์ทั้งในโลกนี้ โลกหน้า และบรรลุประโยชน์อย่างยิ่งคือพระนิพพาน เพราะกัลยาณมิตรเป็นเหมือนธรรมอย่างเอกที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่อีก ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสแก่หมู่ภิกษุว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์ยิ่งใหญ่อีก เหมือนความเป็นผู้มีมิตรดี...”^{๒๒}

^{๑๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๔๗/๔๐, ๑๕๖/๔๑.

^{๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๑/๑๑๒, ๕๑๖/๑๔๑.

^{๒๑} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๑๖.

^{๒๒} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๙๖/๒๐, ๑๑๒/๒๒.

๗. พระสูตรว่า ด้วยกัลยาณมิตรเป็นธรรมอย่างเอก เพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม พระพุทธเจ้าทรงตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราย่อมไม่เล็งเห็นธรรมอื่น แม้อย่างหนึ่ง ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นเพื่อความไม่เสื่อมสูญ เพื่อความไม่อันตรายแห่งพระสัทธรรม เหมือนความเป็นผู้มีมิตรดี ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความเป็นผู้มีมิตรดี ย่อมเป็นไป เพื่อความดำรงมั่น เพื่อความไม่เสื่อมสูญ เพื่อความไม่อันตรายแห่งพระสัทธรรม^{๒๓}

จากเนื้อความในพระสูตรนี้ แสดงถึงความมีมิตรดี ทำให้พระธรรมคำสั่งสอนในพระพุทธศาสนาตั้งมั่นไม่เสื่อมสูญ ไม่อันตรายหายไป เพราะว่า ภิกษุหรือบุคคลผู้มีมิตรดีและได้ปฏิบัติตามคำแนะนำสั่งสอนของมิตรในทางพระพุทธศาสนา ก็ทำให้เป็นผู้มีความประพฤติปฏิบัติดีงาม มุ่งหน้าบำเพ็ญธรรมคืออภิสมาจาริกวัตร เสาะธรรมและศีลให้บริบูรณ์แล้ว ก็สามารถละสังโยชน์ ๓ คือ กามราคะ รูปราคะและอรูปราคะให้สิ้นไปได้ ก็เท่ากับรักษาพระสัทธรรมไว้ได้ ไม่ให้เสื่อมสูญ

ในพระสูตรอีกมากได้แสดงความสำคัญแห่งกัลยาณมิตร เช่น สัมโพธิสูตร^{๒๔} คือ บุคคลผู้มีมิตรดี ก็หวังได้ว่าจักดำรงตนให้ตั้งอยู่ในศีล สุตะ ปรรวาทความเพียรบำเพ็ญกุศล จนได้ปัญญาเครื่องชำระกิเลสแล้ว ก็เจริญอสุภะละราคะได้ เจริญเมตตาละความพยาบาทได้ เจริญอานาปานสติตัดวิตกได้ เจริญอนิจจสัญญาถอนอัสมิมานะได้ อนัตตสัญญาที่ย่อมปรากฏแก่ผู้ได้อนิจจสัญญา ผู้ที่ได้ อนัตตสัญญา ก็ย่อมถอนอัสมิมานะแล้วได้บรรลุนิพพานในปัจจุบันนี้ทีเดียว และแม้แต่พระเสขะคือ “ผู้ปฏิบัติเพื่อละสังโยชน์เบื้องสูง ก็ได้เจริญปัญญา ยิ่งๆ ขึ้นไปโดยลำดับ จนได้บรรลุพระอรหันต์ในที่สุด”^{๒๕} ก็ยังต้องอาศัยกัลยาณมิตรช่วยแนะนำในการพัฒนาปัญญา จนถึงอรหัตตมรรคญาณ

๔.๑.๓ ลักษณะและคุณสมบัติของกัลยาณมิตร

พระผู้มีพระภาคเจ้าได้แสดงคุณสมบัติหรือคุณความดีของกัลยาณมิตรไว้มากมาย ปรากฏในพระสูตรต่างๆ และคัมภีร์ต่างๆ มีทั้งความดีภายในเฉพาะตน ที่บอกลักษณะให้รู้ว่าเป็นมิตรบ้าง เป็นสัทบุรุษบ้าง สัทบุรุษบ้าง บัณฑิตบ้าง และความดีในส่วนที่เกี่ยวกับการแนะนำผู้อื่น ดังจะได้นำมากล่าวแสดงไว้ในที่นี้เป็นบางส่วน ตามที่เห็นสมควร ดังนี้ คือ

๑. ลักษณะกิริยาอาการแห่งความเป็นมิตร ท่านได้แสดงลักษณะที่บอกให้รู้ได้ว่า บุคคลที่เป็นมิตรสหายกันนั้นว่าแม้ด้วยการเดินร่วมกัน ๗ ก้าวหรือ ๑๒ ก้าวก็ถือเป็นมิตรได้ ถ้าจะให้เป็นเหมือนญาติกัน ก็ด้วยการอยู่ร่วมกันครึ่งเดือน หรือ ๑ เดือนขึ้นไป มิตรที่จะได้ชื่อว่า มีตนเสมอเหมือนกัน ก็ด้วยมีการอยู่ร่วมกันมากยิ่งกว่านั้นอีก และเราสามารถตรวจดูความเป็นมิตรได้ในชาติกชื่อว่า “มิตรตามิตตชาติก ซึ่งได้แสดงความเป็นมิตรไว้ตามอาการ ๑๖ อย่าง”^{๒๖} คือ ระลึกถึงเพื่อนผู้อยู่ห่างไกล ยินดีต้อนรับเพื่อนผู้มาหาถือว่า เป็นเพื่อนของเราจริง รักใคร่จริง ฯลฯ ยินดีอนุเคราะห์เพื่อนว่าอย่างไรหนอ เพื่อนของเราจะพึงได้ลาภจากที่นี้บ้าง และมิตรที่หาได้ยากที่สุด คือ มิตรที่ประกอบด้วยองค์คุณ ๗ อย่าง เช่น “ให้ของที่ติงามที่ให้ได้ยาก รับทำกิจที่ทำได้ยาก อดทนต่อถ้อยคำที่อดใจได้ยาก ...เมื่อเพื่อนสิ้นทรัพย์สมบัติก็ไม่ดูหมิ่น จึงเป็นผู้ควรคบหาเป็นมิตรอย่างยิ่ง”^{๒๗}

๒. กัลยาณมิตรผู้เป็นบัณฑิต ดำเนินชีวิตอยู่ด้วยปัญญา มีความประพฤติดีด้วยกาย วาจา ใจ เรียกว่าสุจริต คือ “มีปกติคิดแต่เรื่องที่ดีๆ เรียกว่ามโนสุจริต มี ๓ อย่าง, พูดแต่คำที่ดีๆ เรียกว่าวจีสุจริต มี ๔

^{๒๓} อง.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๒๘/๒๕.

^{๒๔} อง.อภุจก. (ไทย) ๒๓/๒๐๕/๓๖๓-๓๖๖.

^{๒๕} พุ.อิติ. (ไทย) ๒๕/๑๙๕/๒๓๗.

^{๒๖} พุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๑๗๑๙-๑๗๒๔/๓๔๐-๓๔๑.

^{๒๗} อง.สตตค. (ไทย) ๒๓/๓๓-๓๔/๓๒-๓๓.

อย่าง, ทำแต่กรรมที่ดีๆ เรียกว่ากายสุจริต มี ๓ อย่าง”^{๘๘} และเป็นผู้มีปัญญาเห็นชอบในทางที่ถูกที่ควร ยึดหลักดำเนินชีวิตด้วยอริยมรรคพร้อมทั้งมี “ ความรู้ชอบ มีความหลุดพ้นชอบ” ^{๘๙} เรียกได้ว่าเกิดมาดี มีชีวิตอยู่โดยชอบ ประกอบกระทำแต่ประโยชน์เกื้อกูล เพื่อความสุขแก่ชนเป็นอันมาก จะทำกิจการงานทุกอย่างก็มีหลักวิชาประจำ อยู่เสมอๆ โดยดำเนินไปในประโยชน์ทั้งหลายคือทำประโยชน์ตน ประโยชน์ผู้อื่น “ ประโยชน์โลกนี้ ประโยชน์โลกหน้า”^{๙๐} และประโยชน์สูงสุดคือพระนิพพาน เป็นที่ควรเคารพสักการะของคนทั่วไป แม้เทวดาและพรหมก็ยังบูชากัลยาณมิตรผู้มีคุณธรรมเห็นปานนี้

๓. กัลยาณมิตร คือคนดี มีคุณธรรมประจำใจเฉพาะตัว คือจะทำอะไรก็พิจารณาด้วย ดีแล้วจึงปฏิบัติให้เหมาะสมกับเหตุผล ตามธรรมของสัตบุรุษเรียกว่า “สัปปุริสธรรม ๗”^{๙๑} คือ

๓.๑ รู้จักเหตุ (ธมมณฺเฑตา) คือรู้หลักความจริงตามธรรมชาติ รู้หลักการ กฎเกณฑ์ หน้าที่ อันช่วยสนับสนุนการทำงานให้สำเร็จ ตามเป้าหมายได้ เช่น รู้ว่า อธิบาท เป็นหลักธรรมที่บุคคลศึกษาปฏิบัติตามแล้ว ทำให้งานสำเร็จตามที่ประสงค์ได้

๓.๒ รู้จักผล (อตฺตณฺเฑตา) คือรู้ความหมาย จุดมุ่งหมายของหลักธรรม กฎเกณฑ์ หน้าที่ และรู้ผลของสิ่งที่ทำ เช่น รู้ว่า อธิบาทที่จะศึกษาปฏิบัติ ทำให้สำเร็จผลเพียงไร แะไหน

๓.๓ รู้จักตน (อตฺตณฺเฑตา) คือรู้จักภาวะเพศ ฐานะ กำลังความรู้ ความถนัด สามารถทำการต่างๆ ได้ตามเป็นจริง เพื่อทำให้พอดีกับเหตุปัจจัยเช่นรู้ว่าตนมีศีล สมาธิ ปัญญาเพียงไร

๓.๔ รู้จักประมาณ (มตฺตณฺเฑตา) คือ รู้จักความพอดี พอสมควร เช่น รู้จักความพอดีในการบริโภคปัจจัย ๔ เป็นต้น

๓.๕ รู้จักกาล (กาลณฺเฑตา) คือ รู้จักว่าเวลาไหนควรทำอะไร เช่น เวลาเรียนเวลาทำงาน

๓.๖ รู้จักบริษัท (ปริสฺสณฺเฑตา) คือ รู้จักชุมชน และที่ชุมนุม รู้จักถิ่น รู้จักมารยาท กฎ และระเบียบ ธรรมเนียม ประเพณี ที่ควรรู้ควรปฏิบัติต่างๆ ให้เหมาะสมกับชุมชนนั้นๆ

๓.๗ รู้จักบุคคล (ปุคฺคณฺเฑตา) คือ รู้จักความแตกต่างกัน ระหว่างบุคคลว่า มีอหยาตัย ความสามารถ คุณธรรมเป็นต้น เพื่อจะได้ปฏิบัติต่อบุคคลนั้น ๆ ได้ถูกต้อง

๔. กัลยาณมิตรมีคุณความดีพื้นฐานที่ดี ในการทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับผู้อื่น ซึ่งถือว่าเป็นคุณสมบัติที่สำคัญยิ่ง ที่จะช่วยให้การทำหน้าที่ของมิตรที่ดีประสบผลสำเร็จ เพราะมุ่งอนุเคราะห์แต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ และมีความเจริญฝ่ายเดียว^{๙๒} มี ๗ ประการ คือ

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าตรัสคุณสมบัติของกัลยาณมิตร ๗ ประการ ในทุติยमितตสูตรว่า “ภิกษุทั้งหลาย มิตรประกอบด้วยองค์ ๗ ประการ เป็นผู้ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้ แม้ถูกขับไล่ก็ตาม คือ

ปิโย ครุ ภาวนียो वृत्ता ज वज्जुखमो
कमिर्गिणज गळि कत्ता नो जग्गुणाने नियोको.^{๙๓}
เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เป็นที่เคารพ เป็นที่ยกย่อง
เป็นผู้กล่าวสอน เป็นผู้อดทนต่อถ้อยคำ เป็นผู้พูด
ถ้อยคำลึกซึ้งได้ ไม่ชักนำไปในอธรรม”^{๙๔}

^{๘๘} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๔๔๑-๔๔๒/๑๒๘-๑๒๙.

^{๘๙} สัม. (ไทย) ๑๙/๗๒/๒๔ , ๗๗/๒๕.

^{๙๐} อิติ.เอก. (ไทย) ๒๕/๒๐๑/๒๔๑-๒๔๒.

^{๙๑} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๑/ ๒๖๔.

^{๙๒} อัง.สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๔/๓๓.

^{๙๓} อัง.สตุตทก. (บาลี) ๒๓/๓๗/๒๙.

^{๙๔} อัง. สตุตทก. (ไทย) ๒๓/๓๗/๕๗-๕๘.

ผู้ที่จะเป็นอาจารย์ ซึ่งได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรของผู้ปฏิบัติสมณะและวิปัสสนานี้ ต้องประกอบด้วย องค์ ๗ ประการ คือ

๑. ปิโย เป็นที่รักเป็นที่พอใจ เพราะมีศีลบริสุทธิ์ มีลักษณะแห่งกัลยาณมิตร ๘ ประการ คือ

- ๑) มีศรัทธา คือ เชื่อการตรัสรู้ของพระตถาคต เชื่อกรรมและผลของกรรม
- ๒) มีศีล คือ มีกาย วาจา เรียบร้อยเป็นที่เคารพ น่าเลื่อมใส
- ๓) มีสุตะ คือ กล่าวถ้อยคำที่ลึกซึ้งที่สัมปยุตด้วยสัจจะและปฏิจตุสมุขปาถ
- ๔) มีจาคะ คือ แบ่งปัน ปรรณานาน้อย สันโดษ ชอบสงัด ไม่คลุกคลีด้วยหมู่
- ๕) มีความเพียร คือ ปรรณความเพียรในการปฏิบัติเพื่อแก้กมลแก่ตนและผู้อื่น
- ๖) มีสติ คือ มีสติตั้งมั่น
- ๗) มีสมาธิ คือ มีจิตตั้งมั่นไม่ฟุ้งซ่าน

๘) มีปัญญา คือ รู้อย่างไม่วิปริต ใช้สติพิจารณาเหตุแห่งกุศลธรรมและอกุศลธรรม รู้สิ่งที่แก้กมลและสิ่งที่ไม่แก้กมลแห่งสัตว์ทั้งหลายด้วยปัญญาตามความเป็นจริง มีจิตเป็นหนึ่งด้วยสมาธิ เว้นสิ่งที่ไม่แก้กมล ประกอบสิ่งที่แก้กมลด้วยความเพียร^{๑๑}

๒. ครุ เป็นที่เคารพ เพราะประกอบด้วยคุณธรรม มีศีล สมาธิ และการถืออุตงค์

๓. ภาวนีโย เป็นที่ยกย่องสรรเสริญเพราะมีจิตใจเที่ยงธรรมไม่ลำเอียงในบรรดาสัทธรรมิกและศิษย์

๔. วตธา เป็นผู้สามารถอบรมลูกศิษย์ให้ดี ฉลาดในการใช้คำพูด^{๑๒}

๕. วจนกขโม เป็นผู้ยอมรับคำตักเตือนจากสัทธรรมิก และลูกศิษย์ หมายถึงปฏิบัติตามโอวาทที่ท่านให้แล้ว^{๑๓}

๖. คมกิริณจ กถ กตธา เป็นผู้อธิบายถ้อยคำลึกซึ้งได้ เป็นผู้สามารถชี้แจงธรรมที่สุขุมลุ่มลึกในรูป-นาม ชั้น ๕ สัจจะ ๔ ปฏิจตุสมุขปาถ ไตรลักษณ์ หมายถึง เรื่องเกี่ยวกับฌาน วิปัสสนา มรรค ผล และนิพพาน^{๑๔}

๗. โน จจุจฺจฺจเน นโยชโก ไม่ชักนำ ไม่แนะนำไปในทางที่ไม่สมควร^{๑๕} หมายถึง ป้องกันไม่ให้ทำในสิ่งที่ไม่เป็นประโยชน์แก้กมล เป็นเหตุก่อทุกข์ แต่ชักชวนให้ทำสิ่งที่ เป็นประโยชน์แก้กมล เป็นเหตุนำสุขมาให้^{๑๖}

คุณ ๗ ประการดังกล่าวมาแล้วนี้ ย่อมมีคุณแก่ตนและแก่ผู้ปฏิบัติตลอดทั่วไป ฉะนั้น ถ้าหากผู้ที่เป็นอาจารย์ขาดคุณ ๗ ประการนี้ไปเพียงประการใดประการหนึ่งแล้ว จะเรียกว่าเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยกัลยาณมิตรที่แท้จริงยังไม่ได้ โดยเหตุนี้ ผู้ที่เป็นอาจารย์ สมณะและวิปัสสนาของผู้ปฏิบัติทั้งหลายควรพยายามอบรม ตั้งตนไว้ให้สมบูรณ์ด้วยคุณทั้ง ๗ ประการนี้ เพื่อจะได้ชื่อว่าเป็นกัลยาณมิตรที่ถูกต้อง ที่แท้ สำหรับผู้ที่ปฏิบัติสมณะ-วิปัสสนาทั้งหลาย ก็ต้องแสวงหาอาจารย์ที่ประกอบด้วยคุณธรรม ๗ ประการนี้ด้วยเช่นกัน จึงจะได้รับประโยชน์จากการปฏิบัติได้อย่างสมบูรณ์

พระสัมมาสัมพุทธเจ้าทรงเป็นกัลยาณมิตรตัวอย่างสมบูรณ์ด้วยคุณสมบัติทุกประการ ดังมีพระบาลีในทุติยอัปมาทสูตรว่า

“ดูก่อนอานนท์ ความเป็นผู้มีมิตรดี มีสหชาติ มีเพื่อนดี เป็นพรหมจรรย์ทั้งหมดทีเดียว พึงหวังข้อนี้ได้ว่า จักเจริญอุบายมรรคมีองค์ ๘ ทำอุบายมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก ด้วยว่า เหล่าสัตว์ผู้มีชาติ (ความเกิด) เป็น

^{๑๑} อัง.สตุตตก.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๗-๔๓/๒๐๓.

^{๑๒} พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, **ปรมัตถโคตติกะ ปริจเฉทที่ ๙**, มูลนิธิสังฆมณฑลจัดพิมพ์ โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์ กรุงเทพฯ พ.ศ. ๒๕๔๐ ครั้งที่ ๘ หน้า ๔๒.

^{๑๓} อัง.สตุตตก.อ. (บาลี) ๓/๓๗/๑๗๙.

^{๑๔} อัง.สตุตตก.อ. (บาลี) ๓/๓๗/๑๗๙.

^{๑๕} พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, **เรื่องเดียวกัน**, หน้า ๔๓.

^{๑๖} อัง.สตุตตก.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๗/๒๐๓.

ธรรมดา ย่อมพ้นจากชาติ ผู้มีชรา (ความแก่) เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากชรา ผู้มีมรณะ (ความตาย) เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากมรณะ ผู้มีโสกะ(ความเศร้าโศก)ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกข์ (ความทุกข์กาย) โทมนัส(ความทุกข์ใจ) และอุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นธรรมดา ย่อมพ้นจากโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส เพราะอาศัยเราผู้เป็นมิตรดี”^{๑๗}

ลักษณะของกัลยาณมิตรผู้เดินตามรอยของสัตว์บุรุษ มีคุณธรรมความดี มีความรู้ มีความประพฤติ อย่างสัตว์บุรุษ ได้แก่ “เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมของสัตว์บุรุษ รักดีต่อสัตว์บุรุษ มีความคิดอย่างสัตว์บุรุษ มีความรู้ อย่างสัตว์บุรุษ มีถ้อยคำอย่างสัตว์บุรุษ มีการงานอย่างสัตว์บุรุษ มีความเห็นอย่าง สัตว์บุรุษ ย่อมให้ทานอย่าง สัตว์บุรุษ”^{๑๘} เช่น เป็นผู้ประกอบด้วยธรรมของสัตว์บุรุษ คือ มีศรัทธา มีhiri โอตตปเปเป็นต้น, รักดีต่อสัตว์บุรุษผู้ เป็นมิตรเป็นสหาย, คิดอย่างสัตว์บุรุษเช่นไม่คิดเพื่อเบียดเบียนตนเองและผู้อื่น, มีความรู้อย่างสัตว์บุรุษคือไม่รู้เพื่อ เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น, มีถ้อยคำอย่างสัตว์บุรุษคืองดเว้นวจีหจจริต ๔ มีการงานอย่างสัตว์บุรุษคืองดเว้นกาย หจจริต ๓, มีสัมมาทิฎฐิเหมือนสัตว์บุรุษ, ให้ทานอย่างสัตว์บุรุษ คือ ให้ทานโดยเคารพ อ่อนน้อมให้ทาน อย่าง บริสุทธิใจเห็นว่าทานที่ให้มืผล

ประโยชน์ที่ได้จากความเป็นผู้มีกัลยาณมิตรนั้น พอสรุปได้ คือ ได้ปัญญา ความรอบรู้ทั้งด้านปริยัติ ปฏิบัติและปฏิเวธ มีความเห็นถูกต้อง เรียกว่า สัมมาทิฎฐิ ได้บำเพ็ญบุญกิริยาวัตถุ ๑๐ ประการ ได้เห็นตัวอย่าง ที่ดีเรียกว่า ทัสสนานุตตริยะะ ได้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบทางกาย วาจา และใจตามอย่างกัลยาณมิตรผู้เป็นบัณฑิต ไม่มี เหวระยัย ได้รู้จักทางทุกติเมื่อบาย นรกรเป็นต้น รู้จักทางสุคติ มีทางมนุษย์ สวรรค์ เป็นต้น ได้รับความสรรเสริญจาก บัณฑิต มีเกียรติยศชื่อเสียงดังมุ้งไปทั่วทุกทิศ ได้ป้องกันภัยในอบายภูมิ ได้รับความสุข คือมีสุขแบบมนุษย์ สุขอันเป็นทิพย์ สันติสุข เป็นต้น และในสวนปริโยสาน ได้พัฒนาปัญญาให้ถึงขั้นสูงสุดตามหลักทาง พระพุทธศาสนา คืออรหัตตมรรคญาณ

ดังนั้น กัลยาณมิตรผู้ประกอบด้วยคุณสมบัติทั้งหลาย คือ เป็นผู้ที่มีปัญญา ทั้งขั้นโลกียะ และโลกุตระ เป็นพหูสูตเพราะได้ศึกษาและปฏิบัติมาก เป็นผู้ทำกรงานทั้งด้านคันถธุระและวิปัสสนาธุระ มีความประพฤติดี งาม เป็นผู้ห่างไกลจากกิเลสอย่างหยาบ อย่างกลาง อย่างละเอียด มีปัญญาดี ทั้ง ๓ ประการ คือ สุตมยปัญญา จินตามยปัญญา ภวานามยปัญญา, เป็นผู้ตั้งมั่นอยู่ในคุณของพระรัตนตรัย และในทาน ศีล ภavana, เป็นสัตว์บุรุษ มีกาย วาจา ใจสงบระงับ และประกอบด้วยคุณความดีที่กล่าวแล้ว เป็นผู้มีความประพฤติชอบเป็นปกติตาม หลักข้อปฏิบัติที่ประเสริฐแห่งบัณฑิตทั้งหลาย คือ “มีความเห็นชอบเป็นเบื้องต้น มีความหลุดพ้นชอบเป็น ที่สุด”^{๑๙} เป็นผู้บริสุทธิเพราะละสังโยชนได้หมดสิ้นแล้วเป็นผู้ที่ควรคบ ควรเข้าไปนั่งใกล้ ควรสรรเสริญบูชา ควร เคารพยำเกรง เป็นผู้เจริญด้วยปัญญา ดำเนินชีวิตด้วยปัญญา ผู้อื่นที่คบหาสมาคมด้วยย่อมได้บุญมาก ได้ความ รอบรู้ ย่อมได้รับแต่ประโยชน์ในปัจจุบัน ประโยชน์ภายนอก และประโยชน์อย่างยิ่งคือนิพพาน เมื่อตายไปแล้ว ย่อมได้บังเกิดในคติของสัตว์บุรุษทั้งหลาย เป็นผู้ควรเคารพบูชาทั้งในหมู่มนุษย์และเทวดาทั้งหลาย

๔.๑.๔ กัลยาณมิตรคือบ่อเกิดแห่งกุศลธรรมทั้งปวง

ปัจจัยสำคัญที่เป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย คือ “สัมมาทิฎฐิ”^{๑๙} เหมือนกับในเวลาเช้าตรู่ จะ เห็นแสงเงินแสงทองเป็นนิมิตมาก่อนดวงอาทิตย์จะขึ้น ฉะนั้น ในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญาให้เกิดขึ้น ก็ย่อมมี สัมมาทิฎฐิเป็นบ่อเกิดหรือนิมิตหมายเบื้องต้น ฉะนั้น สมดังพระพุทธภาษิตว่า “บุคคลจะล่วงพ้นทุกข์ได้เพราะ

^{๑๗} ส.ส. (บาลี) ๑๕/๑๒๙/๑๑๔-๑๑๖, ส.ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔.

^{๑๘} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๔๓/๑๑๒.

^{๑๙} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๕๕/๒๖๖-๒๖๗.

^{๑๙} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๒๑/๒๕๔ .

สมาทานสัมมาทิฐิ”^{๒๐} และปัจจัยเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิประการสำคัญคือ “ปรโตโฆสะ”^{๒๑} แปลว่า การได้ฟังเสียงผู้อื่น เป็นการกระตุ้นชักจูงจากผู้อื่นที่ดีงาม ถูกต้อง ถูกธรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการได้รับฟังธรรมคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อน เป็นบุพนิมิต ฉันทใด กัลยาณมิตรตตา (ความเป็นผู้มีมิตรดี) ก็เป็นตัวนำเป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉันทนั้น ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตร (มิตรดี) ฟังหวังข้อนี้ได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มาก’

ภิกษุผู้มีกัลยาณมิตรเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้มากอย่างไร คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เจริญสัมมาทิฐิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ ฯลฯ เจริญสัมมาสมาธิอันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในโอสถัคคะ”^{๒๒}

การคบสัตบุรุษเป็นกัลยาณมิตรเป็นเหตุนำมาซึ่งวิชาและวิมุตติ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า”^{๒๓}

“การคบสัตบุรุษที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้การฟังสัทธรรมบริบูรณ์ การฟังสัทธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การมนสิการโดยแยบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแยบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจริต ๓ บริบูรณ์ สุจริต ๓ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้สติปัญญา ๔ บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๒๔}

สัตบุรุษ คือ บุคคลผู้มีสัมมาทิฐิ มีสัมมาสังกัปปะ มีสัมมาวาจา มีสัมมากัมมันตะ มีสัมมาอาชีวะ มีสัมมาวายามะ มีสัมมาสติ มีสัมมาสมาธิ^{๒๕}

สัตบุรุษ คือ บุคคลผู้เว้นขาดจากการฆ่าสัตว์ ฯลฯ เป็นผู้ไม่เพ่งเล็งอยากได้ของเขา เป็นผู้ไม่จิตไม่พยายาม เป็นสัมมาทิฐิ บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษ^{๒๖}

สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ คือ บุคคลบางคนในโลกนี้ตนเองเป็นผู้มีสัมมาทิฐิและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาทิฐิ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาสังกัปปะและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาสังกัปปะ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาวาจาและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาวาจา ตนเองเป็นผู้มีสัมมากัมมันตะและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมากัมมันตะ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาอาชีวะและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาอาชีวะ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาวายามะและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาวายามะ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาสติและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาสติ ตนเองเป็นผู้มีสัมมาสมาธิและชักชวนผู้อื่นให้มีสัมมาสมาธิ บุคคลนี้เรียกว่า สัตบุรุษที่ยิ่งกว่าสัตบุรุษ^{๒๗}

สัตบุรุษประกอบด้วยคุณอันเป็นโลกุตตร คำสอนของท่านเหล่านั้นล้วนแล้วแต่เป็นแนวทางเพื่อให้สัตว์ทั้งหลายได้เข้าถึงความพ้นทุกข์ ให้พิจารณาเห็นความจริงของสังขารว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เมื่อพิจารณาเห็นโทษของสังขาร ก็จะไม่เกิดความเบื่อหน่าย คลายความยินดีในสังขาร จิตใจก็จะน้อมไปในธรรมอันเป็นที่ดับขันธคือ พระนิพพาน^{๒๘}

^{๒๐} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๖๘.

^{๒๑} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๗๑/๑๑๐.

^{๒๒} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓.

^{๒๓} วิชาและวิมุตติ หมายถึงผลญาณ และสัมปยุตธรรมที่เหลือ อัง.ทสก.อ. (บาลี) ๓/๖๑-๖๒/๓๕๒.

^{๒๔} อัง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๒๕} คุรายละเอียดยใน ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๒๕/๒๗.

^{๒๖} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐๔/๓๒๔.

^{๒๗} อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๒๐๕/๓๒๖. , ชุ.ชา. (ไทย) ๒๗/๗๘/๖๐๘

^{๒๘} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๒/๕๔.

ฉะนั้น หากใครได้คบสัตบุรุษเป็นกัลยาณมิตร เขาย่อมประสบแต่หนทางแห่งความเจริญในกุศลธรรมทั้งหลาย ดังพระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้กุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วเสื่อมไปเหมือนความมีกัลยาณมิตร(มิตรดี) นี้ เมื่อมีกัลยาณมิตร กุศลธรรมที่ยังไม่เกิดขึ้นก็เกิดขึ้น และอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้วก็เสื่อมไป”^{๒๙}

ในหลักการพัฒนาปัญญานั้น ตัวบุคคลสำคัญมากที่จะคอยช่วยแนะนำชักจูงในด้านความคิด ความเห็น ทศนคติ ค่านิยม ความรู้เข้าใจต่างๆ ซึ่งเรียกว่าทิวฐิติ ถ้าเป็นความคิดเห็นทศนคติ ความรู้ในทางที่ผิด ไม่ถูกต้อง มีโทษ เรียกว่า มิจฉาทิวฐิติ ผู้แนะนำชักจูงก็เป็นปาปมิตร คือ มิตรที่ไม่ดีไป

ส่วนในทางตรงกันข้าม บุคคลที่คอยแนะนำชักจูงในทางที่ถูกต้อง ให้มีความคิด ความเห็น ทศนคติ ค่านิยม ความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ไม่มีโทษ เป็นความดีความงามต่างๆ เหล่านั้น ซึ่งเรียกว่า สัมมาทิวฐิติ ส่วนบุคคลผู้คอยแนะนำชักจูงก็เรียกว่า เป็นกัลยาณมิตร ดังนั้น ในการทำความดีต่างๆ หรือในการพัฒนาปัญญา ทุกระดับชั้นตั้งแต่สุดมยปัญญาเป็นต้นขึ้นไป ต้องมีกัลยาณมิตรเป็นผู้คอยแนะนำชักจูงให้เกิดมีสัมมาทิวฐิติ เป็นเบื้องต้นก่อนแล้ว จึงได้มีการพัฒนาให้ยิ่งๆ ขึ้นไป

ด้วยเหตุนี้ กัลยาณมิตรจึงเป็นปัจจัยภายนอกที่สำคัญอย่างยิ่ง ในการทำหน้าที่ช่วยแนะนำให้มีความเห็นถูกต้อง เรียกว่า “สัมมาทิวฐิติ”^{๓๐} ซึ่งก็ถือว่าเป็นปัญญา ระดับแรกเรียกว่าโลกียสัมมาทิวฐิติ คือ มีความเชื่อถือ ความเห็น ทศนคติ ความรู้เข้าใจถูกต้องดีงาม มีเหตุผล โดยเห็นว่าทานที่ให้แล้วมีผล การบำเพ็ญทานมีผล การบูชามีผล กรรมที่ทำไว้ทั้งดีและชั่วมีผลมีวิบาก โลกนี้มี โลกหน้ามี มารดามี บิดามี สัตว์ที่เป็นโอปปาติกะมี สมณพราหมณ์ผู้ดำเนินชีวิตโดยชอบและปฏิบัติชอบ ซึ่งประกาศโลกนี้โลกหน้าให้แจ่มแจ้ง เพราะรู้อย่างด้วยตนเอง

เมื่อมีปัญหาในระดับความเห็น ชั้นโลกียะดังนี้แล้ว ก็เท่ากับมีความเห็นชอบตามคลองธรรม เชื่อเรื่องกรรม รู้จักรับผิดชอบต่อการกระทำของตนเองเรียกว่า กัมมัสมกตาสัมมาทิวฐิติ เมื่อเกิดมีสัมมาทิวฐิติชั้นโลกียะแล้ว ก็จะส่งเสริมกระทำให้เกิดการคิดพิจารณาไตร่ตรองด้วยการทำไว้ในใจ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ เพื่อพัฒนาให้เกิดสัมมาทิวฐิติ หรือปัญญาระดับโลกุตระ อันเป็นปัญญาระดับสูงที่พึงประสงค์ในทางพระพุทธศาสนาสืบต่อไป

๔.๑.๕ ความเป็นครูของพระพุทธเจ้า

พระองค์ทรงเป็นศาสดาของพระพุทธศาสนา ที่ไม่มีศาสดาอื่นใดยิ่งกว่า สมบูรณ์ด้วยพระคุณ ๓ ประการ คือ

๑) พระปัญญาคุณ พระองค์ทรงรู้อันเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สิ่งที่ทรงรู้อันไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม เป็นผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง^{๓๑} ตรัสรู้ความจริงสูงสุด ๔ ประการ^{๓๒} คือ ทุกข์ (ความทนสภาพเดิมอยู่ไม่ได้) สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ (ความพ้นทุกข์) มรรค (ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความพ้นทุกข์)^{๓๓} อันเป็นความจริงเด็ดขาดที่ไม่มีความจริงอื่นมาเบียดบังได้ และก่อเกิดวิธีปฏิบัติเพื่อปัญญารู้แจ้ง นอกเหนือไปกว่าที่คณธรรมดาสามัญ หรือศาสนาอื่นจะเห็นได้ด้วยวิธีธรรมดา นั้นคือการปฏิบัติวิปัสสนากาวานา

^{๒๙} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๗๒/๑๓.

^{๓๐} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๗-๒๕๘/๑๘๑.

^{๓๑} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐๓-๑๑๘, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๐.

^{๓๒} อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๓๔๗

^{๓๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๔/๖๐๘, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๑/๑๘๙.

๒) พระบริสุทธิดุณ มีพระทัยบริสุทธิ์หมดจดปราศจากอาสวกิเลส ไม่มีอารมณ์ยินดีหรือยินร้าย ต่ออารมณ์ทั้งปวง เป็นพระคุณที่ทำให้พระองค์เป็นผู้ที่ประเสริฐที่สุดในโลก และเป็นบุคคลที่ควรแก่การเคารพบูชา เป็นอย่างยิ่ง พระคุณข้อนี้พิจารณาได้จากลักษณะ ดังนี้

๒.๑) พระองค์เองเป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้งปวง ไม่กระทำความชั่วทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ไม่มีเหตุที่ใครจะยกขึ้นตำหนิได้

๒.๒) ทรงทำได้อย่างที่สอน คือ สอนอย่างไร พระองค์เองก็ทรงปฏิบัติอย่างนั้นด้วย จึงเป็นตัวอย่างที่ดี และให้ประชาชนเกิดความเชื่อมั่นในคุณค่าของคำสอนได้

๒.๓) ทรงมีความบริสุทธิ์พระทัยในการสอน ทรงสอนผู้อื่นด้วยมุ่งหวังประโยชน์แก่เขาอย่างเดียว ไม่ทรงมีพระทัยแอบแฝงด้วยความหวังผลประโยชน์ส่วนตน หรืออามิสตอบแทนใด ๆ

๓) พระมหากรุณาธิคุณ ทรงมีพระมหากรุณา มุ่งแต่จะสั่งสอนพระสัทธรรม อันเป็นประโยชน์ แก่ก่อกุลและความสุขแก่ชาวโลก ทรงพากเพียรช่วยเหลือชาวโลกให้หลุดพ้นจากความทุกข์^{๓๓}

พระพุทธรูปเจ้าทรงพระกรุณา ทรงอาศัยพระคุณข้อนี้ทำให้พระองค์ตัดสินพระทัยในการประกาศพระศาสนา ด้วยทรงเห็นความทุกข์ยากของหมู่สัตว์โลก ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจการครอบงำของกิเลสทั้งหลาย คุณข้อนี้พิจารณาได้จากพุทธกิจในแต่ละวัน ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์แก่ก่อกุลแก่พหูชน แบ่งช่วงเวลาได้ ๕ เวลา ดังนี้

๑) ปุพฺพเพท ปิณฺฑปาตณฺจ เวลาเช้าเสด็จออกบิณฑบาต เพื่อเป็นการโปรดสัตว์โลกผู้ต้องการบุญ

๒) สายณฺเพ ธรรมเทศนํ ในเวลาเย็นทรงแสดงธรรมแก่คนผู้สนใจในการฟังธรรม

๓) บิโทเส ภิกขุโธวาทํ ในเวลาค่ำ ทรงประทานพระโอวาทให้กรรมฐานแก่พระภิกษุทั้งหลาย

๔) อพฺตมรตเต เทวปฺลพฺหนํ ในเวลาเที่ยงคืน ทรงแสดงธรรมและตอบปัญหาแก่เทวดาทั้งหลาย

๕) ปจฺจุเส ว คเต กาลे ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ ในเวลาใกล้รุ่งทรงตรวจดูสัตว์โลก ที่อาจจะรู้ธรรมซึ่งพระองค์ทรงแสดง แล้วได้รับผลตามสมควรแก่อุปนิสัยบารมีของคนเหล่านั้น^{๓๔}

นอกจากพุทธกิจดังกล่าว ซึ่งถือว่าเป็นกิจหลักของพระองค์แล้ว พระองค์ยังมีพระมหากรุณาต่อพระภิกษุ ซึ่งเป็นพระสาวก ดังเรื่องที่ได้เห็นได้ชัดเจนนั่นคือ เรื่องพระปุตติคตติสสเถระ พระเถระผู้มีร่างกายอันเปื่อยเน่า กระทั่งเพื่อนภิกษุด้วยกันรังเกียจ และทอดทิ้งไม่มีใครดูแล ดังมีเรื่องย่อที่ควรนำมาศึกษา ดังนี้

"พระเถระรูปนี้ชื่อว่า ติสสเถระ ท่านบวชอุทิศถวายออกแก่พระศาสนา ต่อมาท่านเป็นโรคเรื้อน ซึ่งเป็นที่รังเกียจของพระภิกษุรูปอื่น ๆ เพราะท่านมีตุ่มที่ผิวหนังผุดขึ้น เม็ดใหญ่สุดเท่าผลมะตูม และแตกออกมีน้ำเหลืองไหล ต่อมาก็ลุกลามเข้ากระดูก เป็นที่รังเกียจแก่ผู้พบเห็น ทำให้เพื่อนภิกษุด้วยกันเกิดความรังเกียจ จึงพากันทอดทิ้งท่าน พระพุทธรูปเจ้าทรงแผ่ข่ายคือพระญาณ ตรวจดูสัตว์โลก และทรงพบพระติสสเถระผู้ถูกทอดทิ้ง โดยทรงดำริว่า ยกเว้นพระองค์เสียแล้ว พระติสสเถระก็จะไม่มีที่พึ่ง ทรงอาศัยพระมหากรุณาเช่นนั้น จึงเสด็จไปโปรดด้วยการทรงต้มน้ำร้อน และทรงซักผ้าจีวร และทรงสงวนน้ำให้พระติสสเถระผู้มีกายเปื่อยเน่า ด้วยพระองค์เอง หลังจากที่พระติสสเถระกายสบายใจแล้ว ก็ทรงแสดงธรรมโปรด และในที่ที่สุดแห่งเทศนา พระปุตติคตติสสเถระ ท่านก็ได้บรรลุพระอรหันต์ พร้อมปฏิสัมภิทาญาณ"^{๓๕}

การสั่งสอนธรรมแก่ชาวโลกเป็นพุทธกิจประการหนึ่งของพระพุทธรูปเจ้า พระองค์ได้รับการยกย่องว่าเป็นบรมครู คือพระพุทธรูปทรงสอนพุทธบริษัท คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา หรือบุคคลทั่วไปทั้งมนุษย์และเทวดา ทั้งยังเป็นผู้ที่ทรงศิลาจาริวัตร ทรงเป็นผู้ตั้งอยู่ในศีลธรรมอันงดงาม จนทำให้สาวกเอาเป็นเยี่ยงอย่างได้อย่างดี เมื่อมองกว้างๆ การสอนของพระพุทธรูปเจ้าแต่ละครั้ง จะดำเนินไปจนถึงผลสำเร็จ โดยมีลักษณะซึ่งเรียกได้ว่าเป็นลีลาในการสอน ๔ อย่างดังนี้

^{๓๓} วิมหา.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๐๓-๑๑๘, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๓๔} ที.สี.อ. (บาลี) ๑/๔/๔๕-๔๗, ส.ส.อ. (บาลี) ๑/๑๙๗/๒๓๒-๒๓๔, ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๔๗.

^{๓๕} พุ.ธ.อ. (ไทย) ๑/๒/๑/๔๓๖.

๑. สันตสนา อธิบายให้เห็นชัดเจนแจ่มแจ้ง เหมือนงูมมือไปคูเห็นกับตา
๒. สมาทปนา ชักจูงให้เห็นจริงด้วย ชวนให้คล้อยตาม จนต้องยอมรับและนำไปปฏิบัติ
๓. สมุตเตชนา รั้าใจให้แกลั้วกล้า บังเกิดกำลั้งใจ ปลุกให้มีอุตสาหะแข็งขัน มั่นใจว่าจะทำสำเร็จได้ไม่หวั่นระย่อต่อความเหนื่อยยาก
๔. สัมปหังสนา ซโลมใจให้แช่มชื่น รั้าเรึง เบิกบาน ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะพึงได้รับจากการปฏิบัติ

วิธีการสอนของพระพุทธเจ้า ๕ แบบ

๑. วิธีเอ็งสลักษณะ คือ ทรงแสดงยืนยันไปข้างเดียว เช่น ความดีมีผลเป็นสุข ความชั่วมีผลเป็นทุกข์ หรือกุศลเป็นสิ่งควรบำเพ็ญ อกุศลเป็นสิ่งควรละ
๒. วิธีวิภังชลักษณะ คือ ทรงแยกประเด็นให้ชัดเจน เช่น มีผู้ถามว่า ผู้หญิงกับผู้ชายใครดีกว่ากัน อย่างนี้ จะตอบยืนยันไปข้างเดียวแบบเอ็งสไม่ได้ ควรต้องตอบแยกว่า เป็นหญิงบางคนดีกว่าชายบางคน ชายบางคนดีกว่าหญิงบางคน ดังนี้ เป็นต้น เป็นคำตอบหรือคำสอนที่มีเงื่อนไข
๓. วิธีปฏิปุจฉาลักษณะ คือ ทรงถามย้อนเสียก่อนแล้วจึงตรัสสอน เช่น ที่ทรงสนทนากับสัจจกนิครนถ์ เรื่องอตตะ และอนตตะ สัจจกนิครนถ์ยืนยันว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เป็นตัวตน เป็นของตน เพราะมีตัวตน คนทั้งหลายจึงได้มีบุญมีบาป เปรียบเหมือนพืชพันธุ์ธัญญาหารอาศัยแผ่นดินจึงงอกงามไพบูลย์ ไม่มีแผ่นดินเสียแล้ว พืชพันธุ์ต่างๆ ก็ไม่มีที่อาศัยเจริญเติบโตได้
๔. วิธีฐปนลักษณะ คือ พักปัญหาไว้ไม่ทรงพยากรณ์ คือ ไม่ทรงตอบเรื่องนั้น เพราะทรงเห็นว่าไม่เป็นประโยชน์ หรือยังไม่ถึงเวลาที่จะรู้ ตัวอย่างเรื่องพระมาลุงกยะมาทูลถามเรื่อง โลกเที่ยงหรือไม่เที่ยง ชีพกับสรีระเป็นอันเดียวกันหรือคนละอย่าง เป็นต้น
๕. วิธีอุปมาลักษณะ คือ ทรงสอนแบบเปรียบเทียบ เช่น ทรงเปรียบเทียบภิกษุด้วยผ้าเปลือกไม้และผ้ากาสี ทรงเปรียบเทียบลัทธิของมกขลิโคศาลว่า เหมือนผ้าที่ทำด้วยผมคน เป็นต้น

พระพุทธเจ้ามีวิธีการสอน ให้ผู้เรียนได้รู้แจ้งเห็นจริง โดยอาศัยวิธีการต่าง ๆ หลากหลาย ให้เหมาะกับจริตนิสัยของแต่ละคน พระองค์สามารถยกเอาธรรมชาติใกล้ตัวมาเป็นสื่อในการสอน สามารถมองเห็นได้อย่างชัดเจน เมื่อได้ทอดพระเนตรเห็นวัสดุสิ่งของ บุคคลหรือเหตุการณ์เฉพาะหน้าบางอย่างที่จะเป็นประโยชน์ในการสอน พระพุทธองค์จะทรงหยิบยกเอาขึ้นมาเป็นเครื่องมือในการสอนพระธรรมทันที แสดงว่าพระองค์ทรงเห็นคุณค่าของสิ่งที่เรียกว่า "โสตทัศนูปกรณ์ (Audio visual aids)" และแสดงให้เห็นว่าการสอนของพระองค์เป็นงานประจำที่ไม่เลือกเวลาและสถานที่ จะต้องสอดทุกโอกาสที่พอจะสอนได้ คราวหนึ่งพระพุทธองค์ประทับอยู่ ณ ที่แห่งหนึ่งบนฝั่งแม่น้ำคงคา ได้ทอดพระเนตรเห็นท่อนไม้ใหญ่ท่อนหนึ่ง ถูกกระแสน้ำพัดเข้ามาใกล้ฝั่ง พระพุทธองค์ได้ทรงชี้ให้ภิกษุทั้งหลายดูท่อนไม้นั้นแล้วตรัสสอนว่า

"ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าท่อนไม้จะไม่เข้ามาสู่ฝั่งนี้หรือฝั่งโน้น จักไม่จมเสียในท่ามกลางจักไม่เกยบก ไม่ถูกมนุษย์หรืออมนุษย์จับเอาไว้ ไม่ถูกน้ำวนๆ ไว้ จักไม่เน่าภายใน...ท่อนไม้นั้นจะลอยไหลเลื่อนไปถึงสมุทรได้ ข้อนั้นเพราะเหตุไร เพราะเหตุว่า กระแสน้ำแห่งแม่น้ำคงคาลูบลาดไหลไปสู่สมุทร ฉนใด

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ถ้าท่านทั้งหลายจักไม่แวะเข้าฝั่งข้างนี้หรือฝั่งข้างโน้น ไม่จมลงในท่ามกลาง.. จักไม่เป็นผู้เสียในภายใน.. ท่านทั้งหลายจะโน้มน้อมเอียงไปสู่นิพพาน ข้อนั้นเพราะอะไร เพราะเหตุว่า สัมมาทิฐิยอมโน้มน้อมเอียงโอนไปสู่นิพพาน ก็ฉนนั้นเหมือนกัน...

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย คำว่าฝั่งนี้เป็นชื่อแห่งอายตนะภายใน ๖ คำว่าฝั่งโน้นเป็นชื่อแห่งอายตนะภายนอก คำว่าจมในท่ามกลาง เป็นชื่อแห่งความเพลิดเพลินรักใคร่ คำว่า เกยบก เป็นชื่อแห่งอัสมิมานะ

ดูก่อนภิกษุ มนุษย์ผู้จับคืออะไร ภิกษุในธรรมวินัยนี้เป็นผู้คลุกคลี เพลิดเพลิน โศกเศร้าอยู่กับพวกคฤหัสถ์ เมื่อเขาสุขก็สุขด้วย เมื่อเขาทุกข์ก็ทุกข์ด้วย ย่อมนำตนเข้าร่วมในกิจการที่เกิดขึ้นแล้วของเขา ดูก่อนภิกษุ นี้เรียกว่า "มนุษย์" ผู้จับ

ดูก่อนภิกษุ อมนุษย์ผู้จับคืออย่างไร ภิกษุบางรูปในพระธรรมวินัยนี้ย่อมประพฤติพรหมจรรย์ปรารถนาเป็นเทพนิกายหมู่ใดหมู่หนึ่งว่า.. นี้เรียกว่า อมนุษย์ผู้จับ.. คำว่าเกลี้ยวมน้ำวนๆ ไว้ เป็นชื่อแห่งกามคุณ ๕ ความเป็นของเน่าในภายในเป็นไฉน ภิกษุบางรูปในธรรมวินัยนี้เป็นผู้ทุศีล มีธรรมอันลามกไม่สะอาด มีความประพฤติน่ารักเกียด มีการงานปกปิดไว้ไม่เป็นสมณะ ก็ปฏิญาณว่าเป็นสมณะ ไม่เป็นพรหมจรรย์ก็ปฏิญาณว่าเป็นพรหมจรรย์ เป็นผู้เน่าในภายใน มีใจชุ่มด้วยกาม เป็นดุจขยะมูลฝอย.. นี้เรียกว่าความเป็นผู้เน่าในภายใน..."

อ้างอิง แสง จันทรังาม. วิธีสอนของพระพุทธเจ้า. กรุงเทพมหานคร : กมลการพิมพ์, 2526.

๔.๒ วิปัสสนาจารย์

บุคคลสัปปาย คือ บุคคลที่เกื้อกูลที่เหมาะสมในการแนะนำสั่งสอน และคอยช่วยเหลือผู้เจริญวิปัสสนาภาวนาให้ได้ผลดี ช่วยให้สมาธิตั้งมั่น ปัญญาเพิ่มพูนไม่เสื่อมถอย เรียกว่า วิปัสสนาจารย์

๔.๒.๑ คุณสมบัติของวิปัสสนาจารย์

วิปัสสนาจารย์เป็นผู้ให้ความรู้แก่ผู้ปฏิบัติ มีความสำคัญเป็นอันดับหนึ่ง จึงต้องมีคุณสมบัติ ดังนี้

๑. เป็นพระภิกษุอยู่ในชั้นเถรภูมิ คือ มีพรรษาตั้งแต่ ๑๐ พรรษาขึ้นไป
๒. ได้เรียนรู้และปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดีและผ่านญาณมาโดยบริบูรณ์แล้ว
๓. เป็นผู้เชี่ยวชาญในวิชาครู ได้รับการถ่ายทอดวิชาจากโบราณจารย์
๔. แดกฉานในปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ ที่จะถ่ายทอดได้ถูกต้องตรงตามพุทธวจนะ
๕. อธิบายธรรมที่ยากให้เข้าใจง่าย ธรรมที่ง่ายก็สามารถขยายความให้พิสดารได้
๖. ธรรมที่อยู่ไกลก็สามารถอธิบายให้ใกล้ได้ ธรรมที่อยู่ใกล้ก็สามารถขยายให้เห็นการณ์ไกลออกไป
๗. พุดถ้อยคำสั้น ๆ กินใจความ พุดถ้อยคำมาก ๆ ก็ไม่กินใจความ
๘. สามารถแสดงธรรมโดยอุปมา อุปมัย และยกหลักฐานขึ้นได้
๙. มีเทคนิคในการดูสภาวะธรรมของผู้ฝึกได้คม แม่นยำ ปรับแต่งให้ก้าวหน้าต่อไปได้ถูกต้อง
๑๐. มีอินทรีย์สังวร^{๓๖}

วิปัสสนาจารย์เป็นบุคคลที่โยคีสมควรเข้าไปสนทนาปราศรัยในขณะที่กำลังปฏิบัติอยู่ ได้แก่บุคคลที่เป็นผู้ไม่พูดตริจฉานกถา ถึงพร้อมด้วยศีลคุณ สมาธิคุณ ปัญญาธิคุณ เมื่อได้อาศัยแล้วเป็นเหตุทำให้จิตที่ยังไม่เป็นสมาธิยอมเป็นสมาธิ หรือจิตที่เป็นสมาธิแล้วจะตั้งมั่นยิ่งขึ้น พร้อมในการพิจารณาธรรมให้เกิดปัญญาต่อไป ผู้ทำหน้าที่สั่งสอน ให้การศึกษาแก่ผู้อื่นโดยเฉพาะวิปัสสนาจารย์พึงประกอบด้วยคุณสมบัติ และประพฤติตามหลักปฏิบัติ ดังนี้

ก. เป็นกัลยาณมิตร คือ ประกอบด้วยองค์คุณของกัลยาณมิตร ในทางพุทธศาสนาถือว่าผู้เผยแผ่กับ ผู้ฟังหรือผู้สอนกับผู้เรียนนั้นมีความสัมพันธ์กันในฐานะเป็นกัลยาณมิตร^{๓๗}

ข. ตั้งใจประสิทธิ์ความรู้ โดยตั้งตนอยู่ในธรรมของผู้แสดงธรรม ที่เรียกว่า ธรรมเทศกธรรม ๕ ประการคือ

๑. อนุบุพพิกขา สอนให้มีขั้นตอนถูกลำดับ คือ แสดงหลักธรรม หรือเนื้อหาตามลำดับความง่ายยาก ลุ่มลึก มีเหตุผลสัมพันธ์ต่อเนื่องกันไปโดยลำดับ

๒. ปริยายทสสาวี จับจุดสำคัญมาขยายให้เข้าใจเหตุผล คือ ชี้แจง ยกเหตุผลมาแสดง ให้เข้าใจชัด ในแต่ละแง่ แต่ละประเด็น อธิบายยกย่องไปต่าง ๆ ให้กระจ่างตามแนวเหตุผล

๓. อนุทยตา ตั้งจิตเมตตาสอนด้วยความปรารถนาดี คือ สอนเขาด้วยจิตเมตตา มุ่งจะให้ประโยชน์แก่ผู้รับคำสอน

๔. อนามัยสันดร ไม่มีจิตเพ่งเล็งมุ่งเห็นแก่อาภิส คือ สอนเขามีใม่มุ่งที่ตนจะได้ลาภ สินจ้าง หรือผลประโยชน์ตอบแทน

๕. อนุปหัจจ วาจจิตตรงไม่กระทบตนและผู้อื่น คือ สอนตามหลักตามเนื้อหา มุ่งแสดงอรรถ แสดงธรรม ไม่ยกตน ไม่เสียดสีข่มขู่ผู้อื่น^{๓๘}

^{๓๖} ธนิต อยุธยา, วิปัสสนานัย. ครั้งที่ ๗, (โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), ๑๑-๑๖.

^{๓๗} พระธรรมปิฎก (ประยุทธ์ ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทโอเอ็นจีการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๒) , หน้า ๒๖.

^{๓๘} อัง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๑๕๙/๒๐๒.

ค. มีลีลาครูครบทั้ง ๔ ครูที่สามารถมีลีลาของนักสอน ดังนี้

๑. สันทัสสนา ชี้ให้ชัด จะสอนอะไร ก็ชี้แจ้งแสดงเหตุผล แยกแยะอธิบายให้ผู้ฟังเข้าใจแจ่มแจ้ง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา

๒. สมาทปนา ชวนให้ปฏิบัติ คือ สิ่งใดควรทำ ก็บรรยายให้มองเห็นความสำคัญ และซาบซึ้งในคุณค่า เห็นสมจริง จนผู้ฟังยอมรับ อยากลงมือทำ หรือนำไปปฏิบัติ

๓. สมุตเตชนา เร้าให้กล้า คือ ปลุกใจให้คึกคัก เกิดความกระตือรือร้น มีกำลังใจแข็งขัน มั่นใจที่จะทำให้สำเร็จ ไม่กลัวเหน็ดเหนื่อย หรือยากลำบาก

๔. สัมปหังสนา ปลุกให้ร่าเริง คือ ทำบรรยากาศให้สนุกสนานขึ้น แจ่มใส เบิกบานใจ ให้ผู้ฟังแจ่มชื่น มีความหวัง มองเห็นผลดีและทางสำเร็จ^{๓๙}

ง. มีหลักตรวจสอบถาม เมื่อพูดอย่างรวบรัดที่สุด ครูอาจตรวจสอบตนเองด้วยลักษณะการสอนของพระบรมครู ๓ ประการ คือ

๑. สอนด้วยความรู้จริง รู้จริง ทำได้จริง จึงสอนเขา

๒. สอนอย่างมีเหตุผล ให้เขาพิจารณาเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยปัญญาของเขาเอง

๓. สอนให้ได้ผลจริง สำเร็จความมุ่งหมายของเรื่องการสอนนั้น ๆ เช่น ให้เข้าใจได้จริง เห็นจริง ทำได้จริง นำไปปฏิบัติได้ผลจริง เป็นต้น^{๔๐}

๔.๒.๒ สิ่งที่วิปัสสนาจารย์ควรคำนึงในการสอน

๑) รู้ถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล และคำนึงถึงวิธีสอนที่เหมาะสมแก่บุคคล ตัวอย่างใน ทศพลญาณ ๑๐ ข้อ ข้อ ๕ และ ๖ คือรู้ลักษณะความแตกต่างของบุคคลโดยคำนึงถึงจริต ๖ ประการ ได้แก่ รากะจริต โทสะจริต โมหะจริต สัทธาจริต พุทธิจริต และวิตักกจริต และรู้ระดับความสามารถของบุคคล

๒) การปรับวิธีสอนให้เหมาะสมกับบุคคล แม้สอนเรื่องเดียวกัน แต่ต่างบุคคล ก็ทรงใช้วิธีที่ต่างกัน โดยพิจารณาจาก จริต บุคลิกลักษณะ อธิษาศัยและประเภทของบุคคลเป็นที่ตั้ง

๓) ต้องคำนึงถึง ความพร้อม ความสุขงาม บาลีใช้คำว่า “ปริปากะ” (ความแกรบอแห่งอินทรีย์) ของผู้เรียน แต่ละบุคคลเป็นราย ๆ ไป ถ้ายังไม่พร้อมก็ต้องรอจนกว่าจะพร้อม

๔) สอนด้วยการให้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง คือการให้ได้รับประสบการณ์ตรง ซึ่งจะให้ผู้เรียนรู้และเข้าใจชัดเจน ด้วยประสบการณ์ของตนเอง เช่นทรงสอนพระจุฬปันถกผู้โง่เขลา โดยการให้นำผ้าขาวไปลูบคลำ เป็นต้น

๕) การสอนโดยให้ผู้เรียนมีส่วนร่วม โดยมีการแสดงข้อคิดความเห็นโต้ตอบกันได้อย่างเสรี ซึ่งหลักการอย่างนี้เป็นวิธีแห่งปัญญา วิธีการนี้ทรงใช้เป็นประจำซึ่งเป็นลักษณะของการถามตอบมี ๒ ลักษณะ คือ

๕.๑. ใช้อุบายให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นออกมา แล้วชี้ช่องทางเข้าสู่ความรู้ที่ต้องการจะสอน

๕.๒. แสดงความเห็นโต้ตอบกันแบบเสรี โดยมุ่งแสวงหาความรู้ร่วมกัน

๖) เอาใจใส่บุคคลผู้ที่ควรได้รับความสนใจเป็นพิเศษ เป็นราย ๆ ไป ตามสมควรแก่กาลเทศะ และเหตุการณ์เช่น เรื่องของธิดาช่างหูก เป็นต้น

๗) ช่วยเหลือเอาใจใส่คนที่ด้อยกว่า มีปัญหา เช่นเรื่อง พระปุตติคัตตะตีสสะเถระ ผู้มีกายเปื่อยเน่าจนภิกษุทั้งหลายพากันรังเกียจและไม่ยอมดู แล แต่พระองค์เสด็จไปดูแล และสอนด้วยพระองค์เอง หรือกรณีที่ทรงสงเคราะห์พระจุฬปันถก เป็นต้น

^{๓๙} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๘/๑๖๑.

^{๔๐} อด.ติก. (ไทย) ๒๐/๕๖๕/๓๕๖. พระธรรมปิฎก (ป.อ ปยุตฺโต), **ธรรมบุญชีวิต** หน้า ๖๓ - ๖๕.

๔.๒.๓ หลักการและวิธีการสอน

เนื้อหาหรือเรื่องที่จะสอนเป็นสิ่งสำคัญต่อกระบวนการสอน การเลือกเนื้อหาให้เหมาะสมกับผู้ฟัง จะก่อให้เกิดการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ เนื้อหาจะต้องไม่ยากเกินไป ต้องสอดคล้องกับความรู้ความสามารถของผู้ฟัง และก็ต้องไม่ง่ายเกินไป จนทำให้ผู้ฟังรู้สึกเบื่อหน่าย พระพุทธเจ้าทรงเป็นผู้ที่มีพระปรีชาสามารถในการจำแนกเนื้อหา ให้เหมาะสมแก่ผู้ที่จะทรงสอน เนื้อหาที่พระองค์ทรงสอนนั้น สามารถพิจารณาได้จากหลักการดังต่อไปนี้

(๑) สอนจากสิ่งที่รู้เห็นเข้าใจง่าย หรือรู้เห็นเข้าใจอยู่แล้ว ไปหาสิ่งที่เห็นเข้าใจได้ยาก หรือยังไม่รู้ไม่เห็นไม่เข้าใจ

(๒) สอนเนื้อเรื่องทีละน้อยทีละขั้น ยากลงไปตามลำดับขั้น และความต่อเนื่องกันเป็นสายลงไป อย่างที่เรียกว่า สอนเป็นอนุพุทธิกถา.. ถ้าสิ่งที่สอนเป็นสิ่งที่แสดงได้ ก็สอนด้วยของจริง ให้ผู้เรียนได้ดู ได้เห็น ได้ฟังเอง อย่างที่เรียกว่าประสบการณ์ตรง

(๓) สอนตรงเนื้อหา ตรงเรื่อง คมอยู่ในเรื่อง มีจุด ไม่วกวน ไม่ไขว้เขว ไม่ออกนอกเรื่องโดยไม่มีอะไรเกี่ยวข้องในเนื้อหา

(๔) สอนมีเหตุผล ตรงตามเห็นจริงได้ อย่างที่เรียกว่า สนิทาน

(๕) สอนเท่าที่จำเป็นพอดี สำหรับให้เกิดความเข้าใจ ให้เกิดการเรียนรู้ได้ผล ไม่ใช่สอนเท่าที่ตนรู้ หรือสอนแสดงภูมิว่าผู้สอนมีความรู้มาก

(๖) สอนสิ่งที่มีความหมาย ควรที่เขาจะเรียนรู้ และเข้าใจ เป็นประโยชน์แก่ตัวเขาเอง^{๔๑} อย่างที่พระองค์ทรงมีพระเมตตา หวังประโยชน์แก่สัตว์ทั้งหลาย จึงตรัสพระวาจาตามหลัก ๖ ประการคือ คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รัก ที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส คำพูดที่จริง ถูกต้อง แต่ไม่เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส คำพูดที่จริง ถูกต้อง เป็นประโยชน์ ไม่เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - เลือกกาลตรัส คำพูดที่ไม่จริง ไม่ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส คำพูดที่จริง ถูกต้อง ไม่เป็นประโยชน์ ถึงเป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - ไม่ตรัส คำพูดที่จริง ถูกต้อง เป็นประโยชน์ เป็นที่รักที่ชอบใจของผู้อื่น - เลือกกาลตรัส จากลักษณะพระวาจาที่ทรงตรัสดังกล่าว พระองค์จึงได้ชื่อว่าเป็นกาลวาที เป็นสังจวาที เป็นภูตวาที เป็นอัทธวาที เป็นธรรมวาที เป็นวินยวาที ในธรรมทั้งหลายทั้งที่เป็นอดีต อนาคต และปัจจุบัน

๔.๒.๔ หลักสำคัญในการสั่งสอน

ในการสอนนั้น การเริ่มต้นเป็นจุดสำคัญมากอย่างหนึ่ง การเริ่มต้นสอนที่ดีมีส่วนช่วยให้การสอนสำเร็จผลดีเป็นอย่างมากอย่างน้อยก็เป็นเครื่องดึงความสนใจและนำเข้าสู่เนื้อหาได้ สร้างบรรยากาศในการสอนให้ปลอดภัย โปร่ง เพลิดเพลิน ไม่ตึงเครียด ไม่ให้เกิดความอึดอัดใจ และให้เกียรติแก่ผู้เรียน ให้เขามีความภูมิใจในตัว สอนมุ่งเนื้อหา มุ่งให้เกิดความรู้ความเข้าใจในสิ่งที่สอนเป็นสิ่งสำคัญไม่กระทบตนและผู้อื่น ไม่มุ่งยกตน ไม่มุ่งเสียดสีใครๆ สอนโดยเคารพ คือตั้งใจสอนทำจริงตามความรู้สึกรู้ว่าเป็นสิ่งมีคุณค่า มองเห็นความสำคัญของผู้เรียน และงานสั่งสอนนั้นไม่ใช่สักแต่ว่าทำ หรือเห็นผู้เรียนโง่เขลา หรือเห็นเป็นคนชั้นต่ำๆ และใช้ภาษาสุภาพ นุ่มนวล ไม่หยาบคาย ขวนให้สบายใจ สละสลวย เข้าใจง่าย

การสอนของพระพุทธเจ้าแต่ละครั้งมีคุณลักษณะซึ่งเรียกได้ว่าเป็นลีลาในการสอน ๔ ประการคือ^{๔๒}

๑. สันทัสนา อธิบายให้เห็นชัดและเข้าใจแจ่มแจ้งในทุกสิ่งทุกอย่าง เหมือนจูงมือไปดูเห็นกับตา
๒. สมาทปนา โนมน้าวจิตใจให้ผู้ที่ถูกสอนมีใจที่จะทำตามโดยไม่ยาก ชักจูงใจให้เห็นจริงด้วย ขวน

^{๔๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), *พุทธวิธีในการสอน*, หน้า ๓๓๓-๓๓๔.

^{๔๒} ที.สี. (ไทย) ๙/๑๙๘/๑๖๑.

ให้คล้อยตามจนต้องยอมรับ และนำไปปฏิบัติ

๓. สมุตเตชชา ให้กำลังใจเพื่อให้เกิดความอดสาหะในการที่จะทำ เราใจให้แก่วัวกล้า บังเกิดกำลังใจ ปลุกให้มีอดสาหะ มันใจว่าจะทำให้สำเร็จได้ ไม่วันต่อความเหน้อยยาก

๔. สัมปหังสนา สอนให้เกิดความเพลิตเพลินไม่น่าเบื่อหน่ายขโลมใจให้เข้มขึ้น ฟังไม่เบื่อ และเปี่ยมด้วยความหวัง เพราะมองเห็นคุณประโยชน์ที่ตนจะพึงได้รับจากการปฏิบัติ

รายละเอียดปลีกย่อยในการสอนของพระองค์ก็ยังมีอีกมากมาย ที่สำคัญคือพระองค์มีประวัติตวิชานนะคือทรงรู้จักจิตใจของคนทีพระองค์จะสอนเป็นอย่างดี ทรงรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ว่าคนชนิดไหนควรจะได้รับการสอนอย่างไร เป็นต้น จะขอยกตัวอย่างการสอนของพระพุทธเจ้าให้ดูเป็นแบบก็คือ

สอนจากสิ่งที่รู้แล้วไปหาสิ่งที่ยังไม่รู้ : เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนสังคาลมาณพในสังคาลสูตรทีเขากำลังไหว้ทิศทั้ง ๖ ตามทีบรรพบุรุษของเขาสั่งสอนมา โดยเขาก็ไม่ทราบว่ไหว้ไปทำไม แต่พระองค์ได้กลับใจเขา ทรงสอนให้เขาเข้าใจทีศ ๖ ในพระพุทธศาสนา อย่างนี้เรียกว่า สอนจากสิ่งที่รู้ไปหาสิ่งที่ยังไม่รู้

สอนจากสิ่งที่ป็นรูปธรรมไปหาสิ่งที่ป็นนามธรรม : เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนพระนางรูปนันทาเถรี โดยพระองค์ทรงเนรมิตหญิงสาวสวยให้ถวายงานพัดใกล้ ๆ กับพระองค์ในเวลาที่ทรงแสดงธรรม เพราะทรงรู้ว่าพระนางรูปนันทาเป็นผู้หนักในรูปคือป็นพวกราคะจริต พระพุทธเจ้าทรงเนรมิตให้หญิงนั้นเริ่มจากวัยรุ่น --> ไปสู่วัยกลางคน --> วัยชรา --> และเสียชีวิตลงในทีสุด และทรงแสดงความไม่เที่ยงแห่งสังขารในวาระสุดท้าย คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา อย่างนี้เรียกว่า สอนจากสิ่งที่ป็นรูปธรรมไปหาสิ่งที่ป็นนามธรรม

สอนโดยการใช้อุปกรณ : เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนพระจูฬปันถกโดยทรงให้พระจูฬปันถกใช้ผ้ามือลูบคลำขึ้นท่อนผ้า โดยให้บริกรรมว่า ไรโซทรณ ไรโซทรณ ไปเรื่อย ๆ เมื่อใช้เวลานานเข้า ขึ้นท่อนผ้าก็เก่าเศร้าหมองเกิดขึ้น พระจูฬปันถกก็ได้คิดว่ สังขารทั้งหลายทั้งปวงนั้นไม่เที่ยง และในทีสุดก็ได้สำเร็จป็นพระอรหันต์อย่างนี้เรียกว่า การสอนโดยใช้อุปกรณประกอบการสอน

สอนให้เกิดความคิดขึ้นมา : เช่น พระพุทธเจ้าทรงสอนนางกิสาโคตมี คือนางกิสาโคตมี ได้อุ้มลูกน้อยซึ่งตายแล้วไปเที่ยวขอยาตามสถานที่ต่าง ๆ เพื่อจะเอามารักษาลูกของนางให้ฟื้นคืนชีพ คนทั้งหลายเริ่มเข้าใจว่ นางคงจะป็นบ้าไปเสียแล้ว แต่ก็ยังมีคนทีคิดจะช่วยนาง บอกว่ให้ไปหาพระพุทธเจ้า พระองค์อาจมียารักษาลูกของนางให้หายได้ นางดีใจมากเมื่อได้ยินอย่างนี้ เมื่อนางได้ไปเฝ้าพระพุทธเจ้า พระองค์ตรัสว่ มี..... มียาพอกทีจะรักษาลูกของนางให้ฟื้นคืนชีพขึ้นมาได้ แต่มีข้อแม้อยู่เพียงข้อเดียวคือต้องไปหาเมล็ดพันธุ์ฝักกาดมาจากบ้านของคนที่ยังไม่เคยมีใครตายเลย นางกิสาโคตมี ดีใจมากรีบอุ้มลูกน้อยไปเข้าบ้านโน้นออกบ้านนี้ บ้านแล้วบ้านเล่า ไม่มีสักบ้านเดียวทีไม่เคยมีใครตาย จึงเกิดความท้อแท้ใจ จากนั้น นางเริ่มจะคิดได้และปลงตกกับความจริงของธรรมชาติชีวิตว่ สิ่งทั้งหลายมีความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับสลายไปในทีสุด ไม่มีใครเลยทีไม่เคยสูญเสียสิ่งทีตนเองรัก สิ่งทีตนเองชอบใจ จากนั้นนางไม่มีความคิดทีจะหายมารักษาลูกของนางอีกต่อไป เดินมุ่งหน้ากลับมาเฝ้าพระพุทธเจ้าและขอบวชป็นภิกษุณีและได้บรรลุพระอรหันต์ในทีสุด

๔.๒.๕ กระบวนการสอน

การสอนของพระพุทธเจ้านั้น ทรงมีกระบวนการสอนทีมีลักษณะประกยุคต์ โดยค่านึงถึงผู้เรียนสภาพแวดล้อม บรรยากาศ เนื้อหา หรือแม้แต่ตัวของผู้นสอนเองก็จะต้องมีความสอดคล้องกัน การสอนจึงจะประสบความสำเร็จ กระบวนการสอนพิจารณาได้ดังข้อต่อไปนี้

๑) ทรงสอนเชื่อมโยงจากสิ่งที่ใกล้ตัว ในการสอนทรงใช้วิธีการทักทายผู้ทีจะทรงสอนก่อน และเมื่อเริ่มสนทนา ก็จะตรัสเชื่อมโยงเรื่องทีใกล้ตัวคู่สนทนา หรือเรื่องทีเขาสนใจมากที่สุด ป็นประการแรก แล้วค่อยดึงเชื่อมโยงเข้าหาหลักธรรมทีจะทรงสอน เช่น คราวทีพระองค์ทรงส่งพระสาวกผู้ป็นพระอรหันต์ ๖๐ รูปออกประกาศพระศาสนาไปยังถิ่นต่าง ๆ แต่พระองค์เสด็จไปยังตำบลอรุเวลาเสนาณิคม ซึ่งในระหว่างทางนั้น ทรงเข้าไปประทับยังได้ร่มไม้ริมทางในไร่ฝ้าย ขณะนั้นมึราชากุมาร ๓๐ พระองค์ เรียกกันว่ “ภัททวัคคีย์” ได้พา

ภรรยาของตนไปเที่ยว มีกุมารองค์หนึ่งไม่มีภรรยาจึงได้พาหญิงโสเภณีไปเที่ยว ขณะที่พวกราชากุมารกำลังเพเลิดเพลินสนุกสนานอยู่นั้น หญิงโสเภณี ได้ขโมยของมีค่าแล้วหนีไป พวกราชากุมารจึงได้ออกติดตาม มาพบพระพุทธเจ้า จึงเข้าไปกราบทูลถามว่า ข้าแต่พระผู้มีพระภาค พระองค์เห็นหญิงคนหนึ่งผ่านมาทางนี้บ้างหรือไม่พระเจ้าข้า ?

พระพุทธเจ้า : ท่านเห็นว่า การแสวงหาหญิงกับการแสวงหาสิ่งประเสริฐในตน สิ่งไหนจะดีกว่ากัน?

ภัททวัคคีย์ : แสวงหาสิ่งประเสริฐในตนดีกว่า พระเจ้าข้า

พระพุทธเจ้า : ถ้าเช่นนั้น ท่านทั้งหลายจงนั่งลง ตลาคตจะแสดงธรรมให้ฟัง

หลังจากนั้น พระพุทธเจ้าก็ทรงแสดงธรรม กระทั่งกุมารทั้งหมดนั้น ได้บรรลุธรรมตามฐานานุกรม และทรงประทานอุปสมบท แล้วทรงส่งไปประกาศพระศาสนา จะเห็นได้ว่า ทรงยกสิ่งที่ใกล้ตัวของผู้ที่จะสอนคือกุมารเหล่านั้นกำลังตามหาหญิงโสเภณี ทรงยกขึ้นเปรียบเทียบกับสิ่งที่ประเสริฐแล้วเชื่อมเข้าหาหลักธรรม

๒) การสร้างบรรยากาศ สภาพแวดล้อมของการสอนให้เหมาะสม เป็นที่สบาย แก่ผู้เรียน โดยสภาพแวดล้อมต้องปลอดภัย ไม่รู้สึกอึดอัด หรือเกิดความเครียด และผู้สอนจะต้องสร้างปฏิสัมพันธ์แบบเป็นกันเองกับผู้เรียน เพื่อให้เกิดความรู้สึกในระหว่างสอนไม่ตึงเครียด และสบายใจ ทำให้ผู้เรียนเกิดอยากเรียนรู้ ดังเช่นที่พราหมณ์โสณทัณฑะไปเฝ้าพระพุทธเจ้า ทรงทราบบว่า พราหมณ์มีความวิตกในใจเรื่องการถามตอบปัญหาที่พระพุทธเจ้า ทรงทราบดีถึงความลำบากใจของพราหมณ์ จึงทรงตรัสถามเรื่องที่เขารู้ดี คือเรื่องไตรเพท อันเป็นคำสอนของอาจารย์ฝ่ายเขาเอง ซึ่งทำให้พราหมณ์นั้นสบายใจแล้วจึงทรงชักนำพราหมณ์นั้นเข้าสู่ธรรม

๓) สอนโดยมุ่งเนื้อหา คือมุ่งเพื่อให้ผู้เรียนได้รู้ได้เห็น ในเนื้อหาด้วยตัวเองเป็นสำคัญ การสอนแบบนี้ทำให้ไม่ต้องกระทบกระทั่งใคร ไม่เสียดสีเบียดเบียนใคร ตัวอย่างของการสอนที่ให้ผู้เรียนรู้ได้ด้วยตัวของเขาเอง เช่น ทรงสอนพระนางกิสาคอติ ผู้กำลังเศร้าโศก เพราะการพลัดพรากจากบุตรผู้เป็นที่รัก ด้วยความที่นางไม่เคยเห็นคนตาย นางจึงอุ้มลูกน้อยที่ตายไปตามบ้านเพื่อถามหายารักษา

คราวนั้น บุรุษผู้หนึ่งเห็นนางเกิดความสงสาร จึงแนะนำให้เข้าไปเฝ้าพระศาสดา เมื่อพบพระองค์แล้วจึงเข้าไปทูลถามว่า

กิสาคอติ : ทราบว่าพระองค์ ทราบยาเพื่อบุตรของหม่อมฉันมิใช่หรือ พระเจ้าข้า

พระศาสดา : เออ เราทราบ นะน้องหญิง

กิสาคอติ : หม่อมฉัน จักได้อะไร จึงควร พระเจ้าข้า

พระศาสดา : เธอได้เมล็ดพรรณผักกาดสักหยิบมือหนึ่งจึงควร

กิสาคอติ : แต่จักได้ในเรือนของใครจึงควร พระเจ้าข้า

พระศาสดา : ในเรือนของผู้ใดที่ไม่เคยมีญาติตายเลย เธอจักได้ในเรือนนั้นนะ น้องหญิง จึงควร เมื่อนางกิสาคอติ ทราบถึงยาของบุตร นางก็เที่ยวไปตามตรอก ซอก ซอย ในหมู่บ้านตั้งแต่เรือนหลังแรกจนถึงหลังสุดท้าย เพื่อแสวงหายาแต่ก็ไม่ได้ เพราะทุกบ้านทุกหลังคาเรือนล้วนเคยมีคนตายแล้วทั้งสิ้น นางจึงรู้ว่าไม่ใช่เฉพาะลูกของนางเท่านั้นที่ตาย ลูกของคนอื่นก็มีตายมากมาย แล้วนางก็ได้สติ และทิ้งบุตรไว้ในป่า เข้าไปเฝ้าพระศาสดา พระองค์ทรงแสดงธรรมโปรด นางส่งกระแสจิตตามพระธรรมเทศนา ก็ได้บรรลุโสดาปัตติผล

พระพุทธเจ้าทรงใช้อุบายเพื่อให้นางได้รู้ด้วยตัวนางเอง เพราะถ้าหากพระองค์อธิบายถึงความตายของบุตร นางก็คงไม่มีสติพร้อมที่จะรับฟัง เนื่องจากขณะนั้นความรักในบุตรของนางมีกำลังมาก กระทั่งนางรู้จักความหมายของคำว่า “ความตาย” ด้วยพระปริชาสามารถในอุบายของพระศาสดา นั่นเอง

๔) สอนด้วยความเคารพ คือมีความตั้งใจ มุ่งมั่น จริงใจ สอนด้วยความรักในงานที่สอนจริง ๆ โดยมุ่งเล็งเห็นประโยชน์ของผู้เรียนเป็นสำคัญ อย่างเช่นพระจริยาของพระพุทธองค์ที่ว่า “ภิกษุทั้งหลาย ถ้าแม้ตลาคตจะแสดงธรรมแก่ภิกษุทั้งหลาย ตลาคตย่อมแสดงโดยเคารพ ไม่แสดงโดยไม่เคารพ ถ้าแม้จะแสดงแก่

ภิกษุณี แก่อุบาสกอุบาสิกา แก่ปวชนทั้งหลาย โดยที่สุตแม่แก่คนขอทานและพรานนก ก็ยอมแสดงโดยเคารพหาแสดงโดยขาดความเคารพไม่”^{๔๓}

๕) สอนด้วยภาษาที่สุภาพ นุ่มนวล สละสลวย ไม่หยาบคาย ใช้ภาษาที่ชวนให้เกิดความรู้สึกสบายใจ เป็นกันเองและเข้าใจง่าย ดังคำที่ว่า “พระสมณโคดม ทรงมีพระวาทะ ไพเราะ มีพระสำเนียงไพเราะ ประกอบด้วยวาทะของชาวเมือง สละสลวย ไม่มีโทษ ยังผู้ฟัง ให้เข้าใจเนื้อความได้ชัดเจน”^{๔๔}

๔.๓ การปรับอินทรีย์

๔.๓.๑ อินทรีย์ ๕

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน^{๔๕} คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัดกวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม เช่น ความศรัทธากำจัดความไม่เชื่อเสียได้ ความเพียรจำกัดความเกียจคร้าน ทำให้เกิดความพร้อมในการปฏิบัติธรรมให้ก้าวหน้า

อินทรีย์มี ๕ ประการ คือ

๑. ศรัทธา คือ ความเชื่อในการตรัสรู้ของพระตถาคต กิจหรือหน้าที่ของศรัทธาคือความน้อมใจตั้งหรือเด็ดเดี่ยว (อธิโมกข์) ความเชื่อที่มีเหตุผล มั่นใจในความจริงความดีของสิ่งที่นับถือหรือปฏิบัติ

๒. วิริยะ คือ ความเพียรที่ได้ด้วยปรารถนาลงขัน ๔ หรือตัวลมนัน ๔ นั้นเอง บางทีก็พูดให้สั้นลงว่า ความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม และทำกุศลธรรมให้ถึงพร้อม การมีความแข็งขันบากบั่นมั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรม หน้าที่ของวิริยะคือการยกจิตไว้ (ปักคหะ) ความหมายสามัญว่า ความเพียรพยายาม มีกำลังใจ ก้าวหน้าไม่ท้อถอย

๓. สติ คือ ความระลึกได้ด้วยปรารถนาลงขัน ๔ หรือตัวสติ ๔ นั้นเอง เป็นสติครองตัวที่ยาวตึง สามารถระลึกนึกทวนถึงกิจที่ทำคำที่พูดแล้วแม่นยำได้ หน้าที่ของสติคือการดูแลหรือคอยกำกับจิต (อุปัฏฐาน) ความหมายสามัญว่า ความระลึกได้ กำกับใจไว้กับกิจ นึกได้ถึงสิ่งที่พึงทำพึงเกี่ยวข้อง

๔. สมาธิ คือ ตั้งจิตมั่นอยู่ในทุก ๆ อารมณ์ที่กำหนดจนได้สมาธิ ได้เอกัคคตาแห่งจิต หน้าที่ของสมาธิคือการทำจิตไม่ให้ส่าย (อวิกเขปะ) ความหมายสามัญว่า ความมีใจตั้งมั่น แน่วแน่มั่นใจในสิ่งที่กำหนด

๕. ปัญญา คือ ความรู้ทั่วชัด เมื่อทำหน้าที่เป็นใหญ่ในกิจของตน เรียกว่า ปัญญาอินทรีย์ ได้แก่ การรู้ อริยสัจ ๔ ตามเป็นจริงหรือพูดอย่างง่ายได้แก่ การมีปัญญา ความประกอบด้วยปัญญาที่หยั่งถึงความเกิดขึ้นและความเสื่อมสิ้นไปซึ่งเป็นอริยะ ทำลายกิเลสได้ อันจะไปถึงความสิ้นทุกข์โดยชอบ หน้าที่ของปัญญาคือการเห็นความจริง (ทัสสนะ) ความหมายสามัญว่า ความรู้เข้าใจอกุศลธรรมฝ่ายตรงข้ามอินทรีย์^{๔๖}

๔.๓.๒ พละ ๕

พละ คือกำลังหรือพลัง ๕ มีชื่อเช่นเดียวกันกับอินทรีย์ ๕ คือ ๑) สัทธาพละ กำลังคือศรัทธา ๒) วิริยะพละ กำลังคือวิริยะความเพียร ๓) สติพละ กำลังคือสติ ๔) สมาธิพละ กำลังคือสมาธิ ๕) ปัญญาพละ กำลังคือปัญญา และธรรมทั้ง ๕ นี้ก็มีอธิบายเช่นเดียวกันกับอินทรีย์

พละ หมายถึง ธรรมอันเป็นกำลังในการปกป้องคุ้มครองจิตใจไม่ให้อกุศลเข้ามาครอบงำได้ หรือเป็นเกราะป้องกันจิต ไม่ให้กระทำในสิ่งที่ไม่ดีไม่งามทั้งหลาย ประกอบด้วย

๑. สัทธาพละ ศรัทธาในพระพุทธรูป ๓ คือ พระปัญญาคุณ คุณคือความตรัสรู้จริง พระวิสุทธิคุณ คุณคือความบริสุทธิ์จริง พระกรุณาคุณ คุณคือพระกรุณาจริง

^{๔๓} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒ / ๙๙ อ้างในพระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, หน้า ๔๔.

^{๔๔} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), พุทธวิธีในการสอน, หน้า ๑๐-๑๑.

^{๔๕} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/-/๒/๙.

^{๔๖} คุรยละเอียด อภ.สง.(ไทย) ๓๔/๗๕/๔๐, ส.ส.อ. ๑/๕/๒๔, วิสุทธิ.(บาลี) ๑/๑๔๐

๒. วิริยะพละ ความเพียรเพื่อละอกุศลทั้งหลาย เพื่อทำกุศลทั้งหลายให้เกิดขึ้น มีกำลังไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลาย

๓. สติพละ คือ สติปฏิฐานทั้ง ๔

๔. สมาธิพละ ได้จิตเตกัคคตา คือความที่จิตใจมีอารมณ์เป็นอันเดียว

๕. ปัญญาพละ ปัญญาที่รู้ถึงความเกิดดับแห่งสังขารทั้งหลาย ทั้งภายในคือขันธ ๕ หรือนามรูปนี้ของทุกๆ คน และทั้งภายนอก ทั้งที่มีใจครอง ทั้งไม่มีใจครอง เมื่อเป็นสังขารคือสิ่งผสมปรุงแต่งแล้ว ก็เป็นสิ่งที่เกิดดับทั้งหมด จึงเป็นปัญญาที่เจาะแทงลงไปเห็นความเกิดดับ เจาะแทงอะไร ก็เจาะแทงโมหะความหลง อวิชชาความไม่รู้ เมื่อเจาะแทงอวิชชาโมหะได้ ปัญญาที่ผุดขึ้นเห็นเกิดดับในสังขารทั้งหลาย เมื่อเป็นดังนี้จึงเป็นปัญญาที่ทำให้ถึงความสิ้นทุกข์ได้

๔.๓.๓ ลักษณะแห่งอินทรีย์ ๕ และ พละ ๕

อินทรีย์ ๕ กับพละ ๕ นี้มีชื่อธรรมะเป็นอย่างเดียวกัน แต่ว่าหมวดหนึ่งมุ่งเป็นอินทรีย์คือเป็นใหญ่เหนืออกุศลธรรมทั้งหลายที่ตรงกันข้าม อีกหมวดหนึ่งคือพละ มุ่งถึงเป็นกำลังหรือเป็นพลังในอันที่จะปราบปรามกิเลสหรืออกุศลธรรมที่ตรงกันข้าม มีลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

๑) สัทธินทรีย์มีการน้อมใจเชื่อเป็นลักษณะ สัทธาพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความไม่เชื่อเป็นลักษณะ ศรัทธานั้น เป็นใหญ่เหนือความไม่เชื่อ เป็นกำลังที่ปราบปรามความไม่เชื่อลงได้ กำจัดความไม่เชื่อได้

๒) วิริยอินทรีย์มีการระคองเป็นลักษณะ วิริยพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความเกียจคร้านเป็นลักษณะ วิริยะความเพียร เป็นใหญ่เหนือความเกียจคร้าน เป็นพลังเป็นกำลังสำหรับปราบปรามความเกียจคร้าน

๓) สตินทรีย์มีการบำรุงเป็นลักษณะ สติพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความมีสติพื้นเพื่อนเป็นลักษณะ สติเป็นใหญ่เหนือความหลงลืมสติความเผลอสติ เป็นเครื่องปราบปรามความหลงลืมสติ

๔) สมาธิอินทรีย์มีความไม่ฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ สมาธิพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความฟุ้งซ่านเป็นลักษณะ สมาธิเป็นใหญ่เหนือความฟุ้งซ่านแห่งจิต เป็นเครื่องปราบปรามความฟุ้งซ่านแห่งจิต

๕) ปัญญาอินทรีย์มีการรู้อารมณ์ต่าง ๆ เป็นลักษณะ ปัญญาพละมีการไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งอวิชชาเป็นลักษณะ^{๔๗} ปัญญา เป็นเครื่องเป็นใหญ่เหนืออวิชชาความไม่รู้ โมหะความหลงถือเอาผิด เป็นเครื่องปราบปรามทำลายอวิชชาโมหะ

เพราะฉะนั้น จึงต้องแบ่งเป็น ๒ หมวด เป็นอินทรีย์หมวด ๑ เป็นพละหมวด ๑ เมื่อพิจารณาไปถึงบุคคลในโลกนี้ บุคคลผู้เป็นใหญ่ก็ต้องมีพละคือกำลัง ถ้าไม่มีพละคือกำลังก็เป็นใหญ่ไม่ได้ และถ้าไม่มีความเป็นใหญ่ก็มีพละกำลังไม่ได้

เพราะฉะนั้น ในการปฏิบัติธรรมะ จะต้องต่อสู้กับกิเลสสมาธิ คือกิเลสในจิตใจ ด้วยธรรมในหมวดโทษิกขัยธรรม ปฏิบัติในหมวดสติปฏิฐานทั้ง ๔ เป็นหลัก โดยที่ต้องอาศัยสัมมปปธานและอิทธิบาท เป็นอุปการะธรรมในการปฏิบัติสติปฏิฐาน และเมื่อพบเกาะคือเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ ซึ่งเปรียบเหมือนเกาะที่เกิดกลางแม่น้ำ ทำให้แม่น้ำแยกเป็นสองสาย จึงต้องแยกธรรมะนี้ออกเป็นสองสาย สายอินทรีย์ที่เป็นใหญ่ คือต้องรักษาศรัทธาเป็นต้นให้เป็นใหญ่เหนือกิเลส และต้องมีพละคือกำลัง หรือมีศรัทธาเป็นต้นนั่นเองเป็นกำลัง สำหรับที่จะบารบากิเลสลงไป เมื่อเป็นใหญ่ก็เชื่อว่ามีพละคือกำลัง และเมื่อมีพละคือกำลังก็เชื่อว่าเป็นใหญ่

ความเป็นใหญ่กับความมีพละคือกำลังต้องคู่กันไป ในคราวที่พบกิเลสสมาธิอันจะต้องปราบปราม ซึ่งขัดขวางการปฏิบัติธรรมะ ก็ต้องมีความเป็นใหญ่ ต้องมีพละคือกำลัง คือต้องมีความเป็นใหญ่เหนือกิเลสสมาธิ

^{๔๗} ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/-/๑/๓๙๒.

ต้องมีผลกำลังที่จะปราบกิเลสमारลงไปได้ จึงจะหลุดรอดจากกิเลสमारที่มาขัดขวาง แล้วก็ดำเนินการปฏิบัติต่อไป คือต้องมีธรรมะ ๕ ข้อนี้เอง ต้องมีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา

ในการปฏิบัติธรรมจะต้องต่อสู้กับมารคือกิเลสในจิตใจด้วยธรรมะ และเมื่อพบเกาะคือเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ ซึ่งเปรียบเหมือนเกาะที่เกิดกลางแม่น้ำ ทำให้แม่น้ำแยกเป็นสองสาย จึงต้องแยกธรรมะนี้ออกเป็นสองสาย สายอินทรีย์ที่เป็นใหญ่ คือต้องรักษาศรัทธาเป็นต้นให้เป็นใหญ่เหนือกิเลส และต้องมีผลคือกำลัง หรือมีศรัทธาเป็นต้นนั่นเองเป็นกำลังสำหรับที่จะปราบกิเลสमारลงไปได้ คือต้องมีความเป็นใหญ่เหนือกิเลสमार ต้องมีผลกำลังที่จะปราบกิเลสमारลงไปได้ จึงจะสวัสดิจากกิเลสमारที่มาขัดขวาง แล้วก็ดำเนินการปฏิบัติต่อไป คือต้องมีธรรมะ ๕ ข้อนี้เอง ต้องมีศรัทธา มีวิริยะ มีสติ มีสมาธิ มีปัญญา

๔.๓.๔ หลักการเจริญอินทรีย์

การเจริญอินทรีย์ ๕ ให้เพิ่มพูนและสมดุลงันอย่างต่อเนื่องทำให้วิปัสสนาญาณเจริญก้าวหน้า และโน้มไปสู่มรรค ผล นิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลั่งไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน แม่น้ำใด ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ กระทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่นิพพาน โนม้ไปสู่ นิพพาน โอนไปนิพพาน ฉะนั้นเหมือนกัน. ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ กระทำให้มาก ซึ่งอินทรีย์ ๕ อย่างไรเล่า ..ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ย่อมเจริญสัทธินทรีย์ อันอาศัยวิเวก อาศัยวิราคะ อาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ ย่อมเจริญวิริยอินทรีย์...สตินทรีย์..สมาธิอินทรีย์...ปัญญาอินทรีย์ อันอาศัย วิเวก อาศัยวิราคะอาศัยนิโรธ น้อมไปในการสละ..ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ กระทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ อย่างนี้แล ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่นิพพาน โนม้ไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”^{๔๘}

อนึ่ง ผู้เจริญอินทรีย์ ๕ ให้แก่กล้าและสมดุลงันอย่างต่อเนื่อง จะได้บรรลุอนาคามี ในชาติปัจจุบัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อินทรีย์ ๕ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีอานิสส คือ จะได้บรรลุอรหัตผล ในกาลปัจจุบัน ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตผลในกาลปัจจุบัน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตผลใน เวลาใกล้ตายไซ้ จะได้เป็นพระอนาคามี เพราะสังโยชนอันเป็นส่วนเบื้องต้น ๕ ประการ ลื่นไป”^{๔๙}

วิธีเจริญอินทรีย์ เริ่มต้นที่ศรัทธา

คำว่า “ศรัทธา” แปลว่า “ทรงไว้พร้อม” หมายความว่า ความเชื่อมั่นในประโยชน์ของตนที่กระทำ อยู่ เมื่อกระทำอะไรก็ตามต้องมีความเชื่อมั่นเป็นปัจจัยสำคัญ ถ้าเรามีศรัทธาและมีความเข้าใจในงานที่ทำ มีความเชื่อมั่นในคุณค่าของงานที่กระทำ ก็จะมีผลก้าวหน้า

ศรัทธา เป็นหลักสำคัญประการแรกในคำสอนของพระพุทธเจ้า ผู้ที่จะปฏิบัติวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ จะต้องปฏิบัติให้ก้าวหน้าในวิปัสสนาญาณแต่ละระดับ วิธีที่ช่วยให้มีความก้าวหน้าในการเจริญ วิปัสสนาก็คือการปรับอินทรีย์ให้แก่กล้าและสมดุลงันขึ้นไปเรื่อย ๆ เมื่อศรัทธาอินทรีย์ตั้งมั่นอย่างแก่กล้าแล้ว ก็ส่งผลหนุนเนื่องให้อินทรีย์อื่นๆ ตั้งมั่นและแก่กล้าขึ้นตามไปด้วย เพราะอินทรีย์ทั้ง ๕ นี้ส่งผลเป็นปัจจัย ต่อเนื่องกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ ก็จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้ว ก็จะทำให้เกิดความเข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชาตมหาที่เป็นเหตุแห่งการเวียน วายตายเกิด มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดแห่งอวิชชาและความทรมานทรมายแห่ง ตมมหา สงบประณีตดีเยี่ยม ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็จะมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง หรือยิ่งกว่าศรัทธา หมุนเวียนกลับเป็นสัทธินทรีย์อีก ดังพระพุทธพจน์ว่า

^{๔๘} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๕๔๑/๓๕๒.

^{๔๙} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๕๓๖/๓๔๗.

“พระอริยสาวกผู้มีศรัทธานั้นพยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้วระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วตั้งมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งมั่นแล้วรู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า ‘นี่แลคือธรรมที่เราได้ฟังมาก่อน บัดนี้เราถูกต้องด้วยนามกายนั้นอยู่และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา’ ก็ศรัทธาของพระอริยสาวกนั้นพึงจัดเป็นสัทธินทรีย์”

“อริยสาวกเพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นเพียรพยายามแล้วก็ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วก็ตั้งจิตมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งจิตมั่นแล้วก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วก็เชื่ออย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหลายที่แต่ก่อนนี้เราเพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ดังเราสัมผัสอยู่ด้วยตัว และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา อยู่ในบัดนี้”^{๕๐}

“อริยสาวกใดมีศรัทธามั่นคง เลื่อมใสอย่างยิ่งในตถาคต อริยสาวกนั้นไม่พึงสงสัยหรือเคลือบแคลงในตถาคตหรือในคำสอนของตถาคต ด้วยว่า อริยสาวกผู้มีศรัทธาพึงหวังได้ว่า จักเป็นผู้ปรารถนาความเพียรเพื่อละอกุศลธรรม เพื่อให้กุศลธรรมเกิด มีความเข้มแข็ง มีความบากบั่น มั่นคง ไม่ทอดธุระในกุศลธรรมทั้งหลายอยู่ ก็วิริยะของอริยสาวกนั้นพึงจัดเป็นวิริยอินทรีย์

อริยสาวกผู้มีศรัทธา ปรารถนาความเพียร พึงหวังได้ว่า จักเป็นผู้มีสติประกอบด้วยสติปัญญาเป็นเครื่องรักษาตนอย่างยิ่ง ระลึกรู้ถึงสิ่งที่ทำคำที่ได้พูดไว้วันบาง ก็สติของอริยสาวกนั้นพึงจัดเป็นสติอินทรีย์

อนึ่ง อริยสาวกผู้มีศรัทธา ปรารถนาความเพียร มีสติมั่นคง พึงหวังได้ว่า จักยึดนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้สมาธิ ได้ออกกตาคาจิต ก็สมาธิของอริยสาวกนั้นพึงจัดเป็นสมาธิอินทรีย์

อนึ่ง อริยสาวกผู้มีศรัทธา ปรารถนาความเพียร มีสติมั่นคง มีจิตตั้งมั่น พึงหวังได้ว่า จักรู้ชัดว่า ‘สงสารมีที่สุดและเบื้องต้นกำหนดรู้ไม่ได้ เบื้องต้นและที่สุดไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชาปิดกั้น มีตัณหาผูกไว้ แล่นไป ท่องเที่ยวไป ส่วนความดับกองแห่งความมืดคืออวิชชาไม่ให้เหลือด้วยวิวิธวิธี นี้เป็นทางอันสงบ นี้เป็นทางอันประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสลесคืนอุปธิทั้งปวง ความสิ้นตัณหา ความสิ้นกำหนด ความดับ นิพพาน’ ก็ปัญญาของอริยสาวกนั้นพึงจัดเป็นปัญญาอินทรีย์”^{๕๑}

การฟังศีลธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์

ในเรื่องนี้พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า “แม่ศรัทธา เราก็กล่าวว่ามีอาหาร มิได้กล่าวว่าไม่มีอาหาร อะไรเล่าเป็นอาหารของศรัทธา ควรตอบว่า ‘การฟังศีลธรรม’ .. ฯลฯ”

การฟังศีลธรรมที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ศรัทธาบริบูรณ์ ศรัทธาที่บริบูรณ์ย่อมทำให้การมนสิการโดยแบบคายบริบูรณ์ การมนสิการโดยแบบคายที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สติสัมปชัญญะบริบูรณ์ สติสัมปชัญญะที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้ความสำรวมอินทรีย์บริบูรณ์ ความสำรวมอินทรีย์ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้สุจจริต ๓ บริบูรณ์ สุจจริต ๓ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้สติปัญญา ๔ บริบูรณ์ สติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๕๒}

การฟังศีลธรรม มีอันสงส ๕ ประการ ดังนี้

๑. ย่อมได้ฟังสิ่งที่ยังไม่เคยได้ฟังมาก่อน (อสสุตฺ สุนาติ)
๒. ย่อมเข้าใจชัดเจนยิ่งขึ้นในสิ่งที่ได้ฟังแล้ว (สุตฺ ปริโยทเปติ)
๓. ย่อมบรรเทาความสงสัยในเรื่องต่าง ๆ ได้ (กังขํ วิหนติ)
๔. ย่อมทำความเห็นให้ตรง (ถูกต้อง) ได้ (ทิฏฺฐิ อุกฺ กโรติ)
๕. จิตของผู้ฟังย่อมเลื่อมใส (จิตตสส ปสฺสิทิ) ^{๕๓}

^{๕๐} ส.ม.ท. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๓

^{๕๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๒.

^{๕๒} อ.ท.ส.ก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

^{๕๓} อ.ง. ปญจก. (บาลี) ๒๒ / ๒๐๒ / ๒๗๖.

สังฆธรรม คือ ธรรมอันดี หรือศาสนธรรม มีความหมาย ๒ นัย คือ^{๕๔}

๑.) สังฆธรรม หมายถึงสังฆธรรม ๓ ประการ คือ

๑.๑. ปริยัติสังฆธรรม หมายถึงสังฆธรรมที่ต้องศึกษาเล่าเรียนได้แก่ พระบาลี อรรถกถาหรือนวังกส์ตฤศาสน์ คือ คำสอนของพระศาสดามิ่งค์ ๙ คือ สุตตะ เคยยะ เวยยาकरणะ คาถา อุทาน อิติวุตตกะ ชาดก อัပ္พุตธรรม เวทัลละ^{๕๕}

๑.๒. ปฏิปัตติสังฆธรรม หมายถึงสังฆธรรมที่ต้องปฏิบัติ ได้แก่ การรักษาศีล การถืออุตงค์ การเจริญสมณกรรมฐาน และวิปัสสนากรรมฐาน

๑.๓. อธิคมสังฆธรรม หรือ ปฏิเวธสังฆธรรม หมายถึง สังฆธรรมที่ได้เข้าไปรู้แจ้งแทงตลอดแล้ว ได้แก่ ฌาน อภิญญา มรรค ผล นิพพาน^{๕๖}

๒.) สังฆธรรม หมายถึงสังฆธรรม ๑๐ ประการ คือ มรรค ๔ ผล ๔ นิพพาน ๑ ปริยัติธรรม ๑^{๕๗}

ปัญหาเกิดขึ้นจากการฟังจากผู้อื่นเรียกว่า “สุตมยปัญญา” รวมไปถึงการศึกษาเล่าเรียน จนได้กัมมัชฌตญาณ หรือสังจจานุโลมิกญาณ อันหมายถึง ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจทั้ง ๔ ปัญญาเช่นนี้เรียกว่าปัญญาที่เกิดขึ้นเพราะการฟัง ในการฟังเพื่อให้เกิดความรู้ หรือปัญญานั้น ผู้ฟังต้องฟังด้วยดี จึงจะเกิดปัญญาได้ ต้องรักษามารยาทในการฟัง คือมีความตั้งใจสนใจฟังอย่างมีสติ เอาใจใส่จดจ่ออยู่กับเรื่องที่ฟังตั้งแต่ต้นจนจบเรื่อง โดยต้องพิจารณาใคร่ครวญตามเรื่องราวที่ตนได้ฟังนั้นอย่างละเอียดรอบคอบ

เมื่อได้ฟังคำสอนของสัตบุรุษแล้วก็บังเกิดโยนิโสมนสิการ คือการกระทำไว้ในใจ โดยอุบายที่ถูกทาง คือ ให้ถูกต้องตรงกับความเป็นจริง ในสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน

โยนิโสมนสิการเครื่องพิจารณาธรรมแนวสติปัฏฐาน ๔

โยนิโสมนสิการ หมายถึงการทำไว้ในใจโดยอุบาย โดยถูกทาง กล่าวคือการนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าไม่เที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นทุกข์ ในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็นอนัตตา หรือโดยสังจจานุโลมิกญาณ^{๕๘}

โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมที่ตัดทวิภูวิปัลลาส จิตตวิปัลลาส และสัญญาวิปัลลาส เมื่อตัดทวิปัลลาสธรรมเหล่านี้ได้ ก็เป็นประโยชน์อันยิ่งใหญ่ เป็นไปเพื่อพระนิพพาน เหตุนี้ พระพุทธองค์จึงได้ตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายว่า “โยนิโสมนสิการโร ภิกขเว มหโต อตถาย ส่วตตติ ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ความกระทำในใจโดยแยบคาย ย่อมเป็นไปเพื่อประโยชน์อันใหญ่หลวง”

โยนิโสมนสิการเป็นธรรมเครื่องละวิปัลลาส ๔ คือ

๑) เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำไว้ในใจโดยแยบคายด้วยสติและสัมปชัญญะว่า รูปธรรมทั้งหลายเป็นอสุภะ ล้วนแต่ไม่สวย ไม่งาม ดังพระพุทธพจน์ว่า เราไม่เห็นธรรมอื่นแม้อย่างหนึ่งที่เป็นเหตุให้กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น หรือที่เกิดขึ้นแล้วก็จะได้เหมือนอสุภณิมิต^{๕๙} นี้ เมื่อมนสิการอสุภณิมิตโดยแยบ

^{๕๔} วิ.อ. (บาลี) ๒/๔๓๘/๔๒๕.

^{๕๕} ชุ.ปา.อ. (ไทย) ๑/-/๑/๑๒๒.

^{๕๖} อง.เอก. อ. (ไทย) ๑/-/๑/๑๖๗

^{๕๗} คณะกรรมการแผนกตำรา, มหามกุฏราชวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, สมณตปาสาทิกานาม วินยฎกถา ปจโม ภาค, พิมพ์ครั้งที่ ๙, (กรุงเทพฯ ฯ :โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย,๒๕๓๗), หน้า ๒๖๔.

^{๕๘} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕/๗๑

^{๕๙} อสุภณิมิต หมายถึงสภาพอันไม่งามซึ่งเป็นอารมณ์สมถกัมมัฏฐานในชั้นปฐมฌาน คือ (๑) อุทฺธมาตกะ ชากศพที่เน่าพองขึ้นอืด (๒) วินิลกะ ชากศพที่มีสีเขียวคล้ำคละด้วยสีต่างๆ (๓) วิปฺพพกะ ชากศพที่มีน้ำเหลืองไหลเยิ้มตามในที่แตกปริออก (๔) วิจฉิททกะ ชากศพที่ขาดจากกันเป็น ๒ ท่อน (๕) วิกขยิตกะ ชากศพที่ถูกสัตว์จิกทั้งกัดกิน (๖) วิกขิตตกะ ชากศพที่กระจายกระจาย (๗) หตวิกขิตตกะ ชากศพที่ถูกสับพันบั่นเป็นท่อนๆ (๘) โลหิตกะ

กาย กามฉันทะที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วก็ละได้^{๖๐}

๒) เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำไว้ในใจโดยแยบคายด้วยสติและสัมปชัญญะว่า รูป-นาม ทั้งหลายเป็นทุกข์ ล้วนแต่ไม่สุข ไม่สบาย ไม่คงเดิม^{๖๑} ดังพระสารีบุตรเถรอธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรมนสิการ รูป เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ จักขุ ฯลฯ เมื่อมนสิการชรา และมรณะโดยอุบายแยบคาย โดยความเป็นทุกข์ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์สมุทัย” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์นิโรธ” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”

๓) เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำไว้ในใจโดยแยบคายด้วยสติและสัมปชัญญะว่า รูป-นาม ทั้งหลายเป็นอนิจจัง ล้วนแต่ไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน ดังพระสารีบุตรเถรอธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรมนสิการรูป เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ จักขุ ฯลฯ เมื่อมนสิการชรา และมรณะโดยอุบายแยบคาย โดยความไม่เที่ยง ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์สมุทัย” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์นิโรธ” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”

๔) เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ทำไว้ในใจโดยแยบคายด้วยสติและสัมปชัญญะว่า รูป-นาม ทั้งหลายเป็นอนัตตา ล้วนแต่ไม่ใช่ตัวตนที่จะพึงบังคับบัญชาว่ากล่าวให้เป็นไปตามใจชอบได้ ดังพระสารีบุตรเถรอธิบายว่า เมื่อพระโยคาวจรมนสิการรูป เวทนา ฯลฯ สัญญา ฯลฯ สังขาร ฯลฯ วิญญาณ ฯลฯ จักขุ ฯลฯ เมื่อมนสิการชรา และมรณะโดยอุบายแยบคาย โดยความไม่ใช่ตัวตน ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติ กายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข เมื่อมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ ผู้มีจิตเป็นสมาธิ ย่อมรู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์สมุทัย” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์นิโรธ” รู้ชัดตามความเป็นจริงว่า “นี่ทุกข์นิโรธคามินีปฏิปทา”^{๖๒}

โยนิโสมนสิการที่มีปรากฏ ในพระสูตรต่างๆ อันเกี่ยวข้องกับการพัฒนาปัญญา ดังนี้

๑. พระสูตรว่าด้วยโยนิโสมนสิการเป็นนิมิตหมายเบื้องต้น เพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรค ซึ่งอริยมรรคนี้เป็นกระบวนการในการพัฒนาปัญญา อันเป็นข้อปฏิบัติที่มีความสำคัญมาก ในการส่งเสริมการพัฒนาปัญญาทั้งทางด้านร่างกาย วาจา คือศีล ทางด้านจิตใจ คือสมาธิกับปัญญา พระพุทธเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลายไว้ว่า เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่ยืนก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อนคือแสงเงินแสงทอง สิ่งที่เป็นเบื้องต้นเป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิดแห่งอริยมรรค อันประกอบด้วยองค์ ๘ ของภิกษุ คือ ความถึงพร้อมแห่งการกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ฉะนั้นเหมือนกัน...^{๖๓}

ชากศพที่มีโลหิตไหลอาบเรียราดอยู่ (๙) ปุพฺพกะ ชากศพที่มีหนอนคลาคล้ำเต็มไปหมด (๑๐) อัญญิกะ ชากศพที่ยังเหลืออยู่แต่ร่างกระดูก หรือกระดูกท่อน (วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๐๒/๑๙๔)

^{๖๐} ละได้ หมายถึงละได้ด้วยปหานะ ๕ อย่าง คือ ตทังคปหานะ วิกขัมภนปหานะ สมุจเฉทปหานะ ปัสสัทธิปหานะ และนิสสรณปหานะ (อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๑๖/๔๐)

^{๖๑} อุปาทานชั้น ๕ ประการนี้อันภิกษุผู้มีศีลควรมนสิการโดยแยบคาย โดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นดุจลูกศร เป็นของลำบากเป็นอาพาธ เป็นอย่างอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นของสูญ เป็นอนัตตา เป็นไปได้ที่อุปาทานชั้น ๕ ประการนี้อันภิกษุผู้มีศีลมนสิการโดยแยบคาย โดยความเป็นของไม่เที่ยง ฯลฯ เป็นอนัตตา พึงทำให้แจ้งโสดาปัตติผล ส.ข. (ไทย) ๑๗ /๑๒๒/๒๑๖.

^{๖๒} ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕

^{๖๓} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๓๖/๓๗.

เมื่อบุคคลมีโยนิโสมนสิการพร้อมแล้วก็ย่อมเจริญให้มาก ทำให้มากซึ่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ คือ เจริญให้มาก ทำให้มากซึ่งสัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ โดยอาศัยวิเวก วิจารณ์ น้อมไปในการสละ เพื่อกำจัดราคะ โทสะ โมหะได้เป็นที่สุด อีกประการหนึ่ง ในพระสูตรอื่นก็ได้แสดงไว้เหมือนกันว่า “โยนิโสมนสิการเป็นธรรมมีอุปการะมากเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคอันประกอบด้วยองค์ ๘ ประการ” ^{๒๘}

๒. พระสูตรว่าด้วยโยนิโสมนสิการเปรียบเสมือนแสงเงินแสงทองแห่งโพชฌงค์ ๗ หมายถึง โยนิโสมนสิการเป็นนิมิตหมายแรก เพื่อความเกิดขึ้นและการเจริญแห่งองค์ธรรมที่เป็นเครื่องตรัสรู้หรือปัญญาแห่งการรู้แจ้งอันไม่มีสิ่งใดจะเทียบได้ เป็นปัจจัยแรกส่งเสริมการเกิดขึ้นของโพชฌงค์ ๗ แต่ต้องเจริญกระทำโยนิโสมนสิการในโพชฌงค์ให้มากๆ สมดังพระพุทธดำรัสที่มาในสุริยปมสูตรความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อพระอาทิตย์จะขึ้น สิ่งที่เกิดขึ้นก่อน สิ่งที่เป็นนิมิตมาก่อน คือ แสงเงินแสงทอง ฉนั้นใด สิ่งที่เป็นเบื้องต้น เป็นนิมิตมาก่อน เพื่อความบังเกิดขึ้น แห่งโพชฌงค์ ๗ แก่ภิกษุ คือ การกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย ฉนั้นนั่น...” ^{๒๙}

เมื่อภิกษุมีโยนิโสมนสิการถึงพร้อมด้วยดีแล้ว ก็เจริญให้มาก กระทำให้มากซึ่งโพชฌงค์ ๗ ประการ คือ เจริญให้มาก ทำให้มาก ซึ่งสติสัมโพชฌงค์ ฯลฯ อุเบกขาสัมโพชฌงค์ โดยอาศัยวิเวก วิจารณ์ น้อมไปในการสละ ก็ทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญยิ่งขึ้น

๓. พระสูตรว่าด้วยโยนิโสมนสิการเป็นธรรมภายในที่มีอุปการะ พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสแก่ภิกษุทั้งหลาย มาในเสขสูตร ความว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อภิกษุผู้เป็นเสขะ ยังไม่บรรลุอรหัตผล บรรณาความเกษมจากโยคะ อันยอดเยี่ยมอยู่ เราไม่พิจารณาเห็นเหตุอันหนึ่ง แม้อย่างอื่น กระทำ เหตุที่มีในภายในว่า มีอุปการะมากเหมือนโยนิโสมนสิการนี้เลย ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุมนสิการโดยแยบคาย ย่อมละอกุศลเสียได้ ย่อมเจริญกุศลให้เกิดมีธรรมอย่างอื่น อันมีอุปการะมาก เพื่อบรรลุประโยชน์อันสูงสุด แห่งภิกษุผู้เป็นพระเสขะ เหมือนโยนิโสมนสิการ ไม่มีเลย ภิกษุเริ่มตั้งไว้ ซึ่งโยนิโสมนสิการ พึงบรรลุนิพพานอันเป็นที่สิ้นไปแห่งทุกข์ได้ ^{๓๐}

จากเนื้อความในพระสูตรนี้ เป็นการแสดงถึงโยนิโสมนสิการ เป็นธรรมที่มีอุปการะมากแก่พระอริยบุคคลชั้นพระเสขะ มีพระโสดาบันเป็นต้น ในการละอกุศลอย่างละเอียดและเจริญทำกุศลเบื้องสูงให้เกิดขึ้น เจริญยิ่งขึ้นได้ ก็ต้องกระทำโยนิโสมนสิการให้มากเพื่อบรรลุพระนิพพาน

๔. พระสูตรว่า ด้วยธรรมที่เป็นกุศลมีโยนิโสมนสิการเป็นมูล เป็นการแสดงถึงโยนิโสมนสิการเป็นมูลรากหรือเป็นรากเหง้าให้ธรรมทั้งหลายที่เป็นกุศล ฝ่ายความดีความงาม อันเป็นบุญ เป็นที่ประชุมแห่งธรรมทั้งหลาย จึงถือเป็นยอดแห่งธรรมทั้งหมด เพราะบุคคลกระทำโยนิโสมนสิการแล้ว จึงเจริญกุศลธรรมทั้งหลายให้เกิดขึ้นได้ เหมือนที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสแก่หมู่ภิกษุในกุสลสูตร ความว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ธรรมที่เป็นกุศล เหล่าใดเหล่าหนึ่ง อันเป็นไปในส่วนแห่งกุศล เป็นไปในฝ่ายแห่งกุศล ธรรมเหล่านั้นทั้งหมด มีโยนิโสมนสิการเป็นมูล ประชุมลงในโยนิโสมนสิการ โยนิโสมนสิการ เรากล่าวว่าเป็นยอดของธรรมเหล่านั้น” ^{๓๑}

จากเนื้อความในพระสูตรนี้แสดงให้เห็นว่าโยนิโสมนสิการเป็นที่รวมแห่งกุศลธรรมทั้งหลาย จึงเป็นยอดแห่งธรรมทั้งหลาย

๕. พระสูตรว่าด้วยโยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก เป็นการแสดงถึงโยนิโสมนสิการ ซึ่งเป็นธรรมอันเป็นเหตุภายใน ให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้วก็เจริญยิ่งขึ้น พระพุทธเจ้าตรัสแก่หมู่ภิกษุ มาในคัมภีร์อังคตตรนิกาย เอกนิบาต ความว่า ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เราไม่เล็งเห็น

^{๒๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๖๓/๔๒.

^{๒๙} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๑๓/๑๑๓.

^{๓๐} ขุ.อติ. (ไทย) ๒๕/๑๙๔/ ๒๓๖.

^{๓๑} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๔๖๕/๑๒๙.

ธรรมอย่างอื่น แม้สักข้อหนึ่ง ซึ่งเป็นเหตุให้สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิด ได้เกิดขึ้น หรือสัมมาทิฐิ ที่เกิดขึ้นแล้ว ก็เจริญยิ่งขึ้น เหมือนการทำในใจโดยแยกคายนี้อยู่ คุณก่อนภิกษุทั้งหลาย เมื่อบุคคลทำในใจโดยแยกคายนี้อยู่ สัมมาทิฐิที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น และสัมมาทิฐิที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเจริญยิ่งขึ้น^{๓๒}

โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นเหตุให้ธรรมต่างๆ อันเป็นกุศล ที่ยังไม่เกิดขึ้นได้เกิดขึ้น และทำให้ละอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว พระพุทธเจ้าได้ตรัสยกย่องว่า “โยนิโสมนสิการ เป็นธรรมอย่างเอก”^{๓๓} ไว้ในที่หลายแห่ง เช่น

- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก กั้นวิจิกิจฉาไม่ให้เกิดขึ้นและละวิจิกิจฉาที่เกิดขึ้น
- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นเหตุทำให้เกิดกุศลธรรมและละอกุศลธรรม
- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก เป็นเหตุทำให้โพชฌงค์เกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์
- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์อย่างใหญ่
- โยนิโสมนสิการเป็นธรรมอย่างเอก ที่เป็นไปเพื่อความดำรงมั่นแห่งพระสัทธรรม

โยนิโสมนสิการนี้ เป็นปัจจัยภายในที่สำคัญในกระบวนการพัฒนาปัญญา ในระดับขั้นลึกซึ้ง ยิ่งขึ้นไป ในภายในจิตใจ ช่วยส่งเสริมทำให้เกิดสัมมาทิฐิ และปัญญาระดับโลกุตตระซึ่งเรียกว่า ปัญญา ปัญญินทรีย์ ปัญญาพละ ธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ ความเห็นชอบของบุคคลผู้มีจิตไกลจากข้าศึกคือกิเลส มีจิตหาอาสวะมิได้ (อนาสวะ) ถึงพร้อมด้วยอริยมรรค ปฏิบัติตามอริยมรรคอยู่ และโยนิโสมนสิการนี้

๔.๓.๕ หลักการปรับอินทรีย์ให้สมดุลย์

การนำเอากุศลธรรมที่มีพลังที่เรียกว่า พละ และกุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ ที่เรียกว่า อินทรีย์ ที่อยู่ภายในกายใจของเรามาปรับให้สอดคล้องกัน เป็นกำลังให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุด ที่เรียกว่า การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

การปรับอินทรีย์ หมายถึง การนำเอากุศลธรรมที่มีพลัง และสมรรถนะหลายประการที่อยู่ภายใน กายใจ มาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่า อินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่าพละ ซึ่งจำแนกไว้อย่างละ ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก กล่าวคือ

๑) ปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน เพราะถ้าศรัทธามากกว่าปัญญา บุคคลก็จะเลื่อมใสจนเกินไป หรือเลื่อมใสในเหตุที่ไม่น่าเลื่อมใส ถ้าปัญญามากกว่าศรัทธา บุคคลก็จะหนักไปข้างอวดดี เป็นเหมือนโรคดี้อยากรักษาให้หายยาก ถ้าธรรมทั้งสองเสมอกัน บุคคลจะเลื่อมใสในเหตุที่น่าเลื่อมใส

๒) ปรับสมาธิกับวิริยะให้เสมอกัน เพราะถ้าสมาธิมากกว่า วิริยะ ความเกียจคร้านจะครอบงำ เนื่องจากสมาธิเป็นฝ่ายเดียวกันกับความเกียจคร้าน ถ้าวิริยะมากกว่าสมาธิ ความฟุ้งซ่านจะครอบงำ เนื่องจากวิริยะเป็นฝ่ายเดียวกันกับความกัณท์ฟุ้งซ่าน ดังนั้น สมาธิที่ประกอบควบคู่กับวิริยะ จิตจะไม่ตกไปในฝ่ายความเกียจคร้าน วิริยะที่ประกอบควบคู่กับสมาธิ จิตจะไม่ตกไปในฝ่ายความฟุ้งซ่าน แต่สำหรับ สติ นั้น พระผู้บำเพ็ญก็มีภูมิจิตควรบำเพ็ญให้มีพลังทุกที่ทุกเวลาเพื่อให้ทราบที่ "ความบรรลุธรรมอันนี้ย่อมมิได้ด้วยภาวนา ต่อนั้นไป ก็แลครั้นธรรมอันนี้ พระโยคีได้บรรลุแล้วก็ไม่มียกิจที่จะต้องทำยิ่งขึ้นไปอะไรอีกเลย ดุจเกลือ จำต้องมีในกับข้าวทุกอย่าง ดุจอำมาตย์ผู้ชำนาญการ จำต้องปรารถนาในราชการทุกอย่าง”^{๓๓}

มีพุทธพจน์รับรองคำกล่าวของพระสารีบุตรว่า อินทรีย์ ๕ อย่างนี้ส่งผลเป็นปัจจัยต่อเนื่องกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนดอารมณ์ก็จะได้สมาธิ

^{๓๒} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๑๘๖/๔๑.

^{๓๓} อัง.เอก. (ไทย) ๒๐/๒๑/๕ , ๖๘/๑๕, ๗๖/๑๗ .

^{๓๓} เทียบ วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๔๓/๑๖๔, อัง. มก.อ. (บาลี) ๓/๕๕/๑๓๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๖๒/๑๔๐-๑๔๑, สารตล.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๓.

เมื่อมีสมาธิแล้ว ก็จะเกิดความเข้าใจมองเห็นซึ่งถึงโทษของอวิชชาต้นเหตุที่เป็นเหตุแห่งสังสารวัฏ มองเห็นคุณค่าของนิพพาน ซึ่งเป็นภาวะปราศจากความมืดแห่งอวิชชาและความทรมานทรมายแห่งตัณหา สงบประณีตดีเยี่ยม ครั้นเมื่อรู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็จะเกิดมีศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่งหรือยิ่งกว่าศรัทธาหมุนเวียนกลับเป็นสัทธินทรีย์อีก ดังพุทธพจน์ที่อนสุคตท้าวว่า "ดูกรสารีบุตร อริยสาวกนั้นแล เพียรพยายามอย่างนี้ ครั้นเพียรพยายามแล้วก็ระลึกอย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วก็ตั้งจิตมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งจิตมั่นแล้วก็รู้ชัดอย่างนี้ ครั้นรู้ชัดแล้วก็เชื่ออย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหลายที่แต่ก่อนนี้เราเพียงแต่ได้ยินได้ฟังเท่านั้น ย่อมเป็นดังนี้แล ดังเราสัมผัสอยู่ด้วยตัว และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วยปัญญา อยู่ในบัดนี้"^{๖๔}

ในคัมภีร์มหาเวรรคอรรถกถา ได้อธิบายการปรับอินทรีย์ไว้ว่า อินทรีย์านนจ สมตฺ ปฏิวิจฉาติ สทฺธาทีนํ อินทรีย์านํ สมตฺ สมภาวํ. ตตฺถ สทฺธํ ปณฺณาย, ปณฺณนจ สทฺธาย, วิริยํ สมาธินา, สมาธิณจ วิริเยน โยชฺชมาโน อินทรีย์านํ สมตฺ ปฏิวิจฉ^{๖๕}.

และสารัตถทีปนีฎีกา ได้อธิบายไว้ว่า อินทรีย์านนจ สมตฺ อธิฏฺฐาหิติ สทฺธาทีนํ อินทรีย์านํ สมตฺ สมภาวํ อธิฏฺฐาหิ. ตตฺถ สทฺธํ ปณฺณาย, ปณฺณนจ สทฺธาย, วิริยํ สมาธินา, สมาธิณจ วิริเยน โยชฺชตา อินทรีย์านํ สมตฺ อธิฏฺฐิตา นาม โหติ. สติ ปน สพฺพตฺถิกา,สา สทาปิ พลวตีเยว ฏฺฐิตี^{๖๖}.

การปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา และปรับปัญญาให้เสมอกับศรัทธา ปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และปรับสมาธิให้เสมอกับวิริยะ ส่วนสตินั้นยังมีเท่าไรก็ยิ่งดีไม่มีคำว่าเกิน^{๖๗}

ในพุทธพจน์แสดงปฏิปทา ๔ ว่าด้วยแนวการปฏิบัติธรรมของบุคคลที่แตกต่างกันไปเป็น ๔ ประเภท คือ บางพวกปฏิบัติลำบากทั้งรู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติลำบากแต่รู้ได้เร็ว บางพวกปฏิบัติสะดวกแต่รู้ได้ช้า บางพวกปฏิบัติสะดวกทั้งรู้ได้เร็ว พระพุทธองค์ทรงชี้แจงว่า

ตัวการที่กำหนดให้รู้ช้าหรือรู้เร็วก็คืออินทรีย์ ๕ กล่าวคือ ถ้าอินทรีย์ ๕ อ่อนไปก็รู้ช้า ถ้าอินทรีย์ ๕ แข็งเกินไปก็รู้ได้เร็ว^{๖๘} แม้แต่การที่พระอนาคามีแตกต่างกันออกไปเป็นประเภทต่างๆ ก็เพราะอินทรีย์ ๕ เป็นตัวกำหนดด้วย^{๖๙} หรือกว้างออกไปอีก ความพรั่งพร้อมและความหย่อนแห่งอินทรีย์ ๕ นี้แล เป็นเครื่องวัดความสำเร็จ เป็นอริยบุคคลชั้นต่างๆ ทั้งหมดกล่าวคือ เพราะอินทรีย์ ๕ เต็มบริบูรณ์ก็เป็นพระอรหันต์ อินทรีย์ ๕ อ่อนกว่านั้นก็พระอนาคามี อ่อนกว่านั้นก็พระสกทาคามี อ่อนกว่านั้นก็พระโสดาบันประเภทัมมานุสारी อ่อนกว่านั้นก็พระโสดาบันประเภทสัทธานุสारी ดังนี้เป็นต้น ตลอดจนถ้าไม่มีอินทรีย์ ๕ เสียเลยโดยประการทั้งปวง ก็จัดเป็นพวกปุถุชนคนภายนอก มีคำสรุปว่า ความแตกต่างแห่งอินทรีย์ทำให้มีความแตกต่างแห่งผล ความแตกต่างแห่งผลทำให้มีความแตกต่างแห่งบุคคล หรือว่าอินทรีย์ต่างกัน ทำให้ผลต่างกัน ผลต่างกันทำให้บุคคลต่างกัน^{๗๐}

๔.๓.๖ วิปัสสนาจารย์ทำหน้าที่ “ช่วยปรับอินทรีย์”

ก่อนปฏิบัติ โยคีมักพูดว่า “ที่มาปฏิบัติไม่ได้หวังอะไรมาก ขอให้ใจสงบ อยู่ปฏิบัติได้ครบ กำหนดเวลาก็พอแล้ว” แต่เมื่อได้ลงมือปฏิบัติไป ๓-๔ วัน จะมีคำถามเกิดขึ้นในใจแทบทุกคนว่า “ทำอย่างไรจึงจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้อย่างไร?”

^{๖๔} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๓

^{๖๕} วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๔๓/๑๖๔.

^{๖๖} สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๒-๓๕๓.

^{๖๗} วิ.ม.อ. (บาลี) ๓/๒๔๓/๑๖๔, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๒-๓๕๓.

^{๖๘} ดู อ.จ.ตฺถก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๗

^{๖๙} อ.จ.ตฺถก. (ไทย) ๒๑/๑๖๔/๒๓๖

^{๗๐} ดูที่มา ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๔๘๓/๒๙๔

ในเรื่องนี้ พระวิปัสสนาจารย์ พึงให้คำตอบว่า “ความก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลและเพิ่มกำลังพล ๕ ให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ” ซึ่งนั่นหมายความว่า พระวิปัสสนาจารย์จะต้องอธิบายให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความหมายและความสำคัญของการปรับอินทรีย์ให้สมดุลกัน พร้อมทั้งมีกระบวนการบ่มเพาะอินทรีย์และพอกพูนกำลังพลให้เกิดขึ้นในชั้นธันดานของโยคีผู้ปฏิบัติให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ ตามจำนวนระยะเวลาที่ปฏิบัติเพิ่มขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุอาศัยศีลตั้งอยู่ในศีลแล้ว เจริญ ทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความเจริญงอกงามไปบุลย์ในธรรมทั้งหลาย”^{๗๑}

วิธีปรับอินทรีย์

การนำเอากุศลธรรมที่มีพลัง และสมรรถนะหลายประการที่อยู่ภายในกายใจมาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาอันสูงสุด ในการปฏิบัติวิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ นั้น กุศลธรรมที่มีสมรรถนะความเป็นใหญ่ เรียกว่าอินทรีย์ ส่วนกุศลที่ก่อให้เกิดกำลัง เรียกว่าพล ๕ อย่างเท่ากัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ สติต้องเจริญให้มาก ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑. การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกายใจ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ดังเมื่อสันตติอำมาตย์พึงธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปัฏฐานโดยกำหนดรูปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และหยั่งเห็นสภาวธรรมรูปนามที่เกิดดับตามความเป็นจริงจนกระทั่งบรรลุรรคญาณทั้ง ๔ ตามลำดับ ในที่สุดได้บรรลุอรหัตตผล ไม่มีตัณหาด้วยตัณหาและทิวฏฐิ ดังนั้นพระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า “อุปสนโต จริสสสิ (ก็จักเป็นผู้สงบไปได้)”^{๗๒}

๒. การปรับอินทรีย์โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ เช่น การเพิ่มเวลาในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ จาก ๑๕ นาที เป็น ๒๐ นาที ๒๕ นาที ๓๐ นาที ไปจนถึง ๖๐ นาที เป็นต้น

๓. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ เช่น การเดินจงกรมตั้งแต่วาระที่ ๑ ระยะเวลาที่ ๒ ระยะเวลาที่ ๓ ไปจนถึงระยะเวลาที่ ๖ หรือการเพิ่มการกำหนดถี่ ๆ ๆ ในการก้าวแต่ละระยะ เป็นต้น

๔. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การคู้ กำหนดว่า คู้หนอ ๆ ๆ การเหยียดกำหนดว่า เหยียดหนอ ๆ ๆ การเหลียวหน้า แลหลัง กำหนดว่า เหลียวหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

๕. การปรับอินทรีย์โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างที่เกิดขึ้นที่ใจ เช่น ก่อนเดินจงกรมกำหนดว่า อยากเดินหนอ ๆ ๆ ถ้าฟังชาน กำหนดว่า ฟังหนอ ๆ ๆ ถ้าวางกำหนดว่า วางหนอ ๆ ๆ เป็นต้น

๖. การปรับอินทรีย์โดยการสำรวจอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ถ้าเห็นกำหนดว่า “เห็นหนอ” ถ้าได้ยินกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ถ้าได้กลิ่นกำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ถ้ารู้รสกำหนดว่า “รสหนอ” ถ้าถูกต้องสัมผัสกำหนดว่า “ถูกหนอ” ถ้ารับสิ่งต่างๆ กำหนดว่า “รู้หนอ” เป็นต้น

๗. เพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวณามให้มากขึ้น

การปรับอินทรีย์และพลให้เสมอกัน คือ การปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา อย่าให้อย่างหนึ่งอย่างใดมากกว่ากัน ถ้าศรัทธายังปัญญาหย่อน ความโลภจะเข้าครอบงำ ถ้าปัญญายัง ศรัทธาหย่อน ความลังเลสงสัยจะเข้าครอบงำ และจะต้องปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ ถ้าวิริยะยัง สมาธิหย่อน ความฟุ้งซ่านจะเข้าครอบงำ ถ้าสมาธิยัง วิริยะหย่อน ความว่องจะเข้าครอบงำ ดังนั้น ถ้าอย่างหนึ่งอย่างใดน้อย

^{๗๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๗๑๓/๓๔๔.

^{๗๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดยพระคันธสารากวีวงศ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

๔.๔ การสอบอารมณ์

๔.๔.๑ ความหมายและความสำคัญ

เรื่องการสอบอารมณ์มีหลักฐานปรากฏในคัมภีร์พระไตรปิฎก เช่นในมหาปุณณมสูตร เมื่อพระพุทธองค์ทรงแสดงเรื่องรูปนามเป็นไตรลักษณ์แล้ว ทรงสอบถามความเข้าใจของภิกษุเหล่านั้นว่า “รูปและนามเป็นสิ่งที่เที่ยงหรือไม่เที่ยง” ภิกษุทั้งหลายตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” ภิกษุทั้งหลายทูลตอบตรงกันว่า “เป็นทุกข์” เมื่อจบพระสูตรนี้ ภิกษุประมาณ ๖๐ รูป ได้บรรลุอรหัตตผล^{๗๔}

ในจุฬาราทูโลวาทสูตร พระพุทธองค์ทรงตรัสถามพระราหุลว่า “อายตนะทั้งหลายมี ตา หู เป็นต้น เที่ยงหรือไม่เที่ยง พระราหุลทูลตอบด้วยความเข้าใจว่า “ไม่เที่ยง” พระองค์จึงตรัสถามต่อไปว่า “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นเป็นทุกข์หรือเป็นสุข” พระราหุลทูลตอบว่า “เป็นทุกข์” สุดท้ายพระองค์ทรงสรุปว่า “อายตนะและขันธ ๕ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ควรถือว่าเป็นเรา เป็นของเรา” เมื่อจบพระสูตรนี้ พระราหุลได้บรรลุอรหัตตผลพร้อมกับเทวดาอีกหลายพันองค์^{๗๕} ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การสอบอารมณ์ของพระพุทธเจ้า นอกจากจะเป็นประโยชน์กับคู่สนทนาแล้ว ยังเป็นประโยชน์กับผู้ที่ได้ยินอีกด้วย

คำว่า **สอบ** แปลว่า ตรวจ ทดลอง เปรียบเทียบ หรือไล่เลียงเพื่อหาข้อเท็จจริง หรือวัดให้รู้ว่ามี ความรู้หรือความสามารถแค่ไหน^{๗๖}

คำว่า **อารมณ์** แปลว่า สิ่งที่ยึดหน่วงจิตโดยผ่านทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ^{๗๗} หรือสิ่งอันเป็นที่ อันจิตหน่วงอยู่ หรือสิ่งสำหรับยึดหน่วงของจิต แปลง่าย ๆ ว่า สิ่งที่ถูกรู้ หรือสิ่งที่ถูกรับรู้นั่นเอง

สอบอารมณ์ จึงมีความหมายว่า ตรวจสอบ ไล่เลียงหาข้อเท็จจริงจากประสบการณ์ทางจิตของผู้ที่ เจริญวิปัสสนากรรมฐานว่าก้าวหน้าไปถึงขั้นใดแล้ว และมีจุดไหนที่จะต้องปรับปรุงแก้ไขต่อไป

การส่งอารมณ์ หมายถึง การนำเอาประสบการณ์อันเกิดจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตาม แนวสติปัฏฐาน มาเล่าแก่ผู้มีหน้าที่รับฟัง เพื่อให้คำแนะนำที่ดีและวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องเหมาะสมตรงตาม สภาวธรรมของผู้ปฏิบัติ^{๗๘}

ผู้สอบอารมณ์ คือ วิปัสสนาจารย์ผู้แนะนำวิธีปฏิบัติวิปัสสนา ตอบข้อสงสัย และแก้ไขการปฏิบัติ ให้ถูกต้อง

ในคัมภีร์พุทธศาสนาไม่ปรากฏคำนี้ แต่ปรากฏคำที่ใกล้เคียง คือ คำว่า แก้อารมณ์ ซึ่งปรากฏใน คัมภีร์อรรถกถาอธิบายพุทธพจน์ว่า ปณฺณตฺเต อสเนติ ปชานิกฺกฺขุ อตฺตโน วสนฺภูจฺาเน โววิทฺตุ อาคตฺสส พุทฺธสฺส ภควโต นิสิตฺนตฺถิ ยถาลาภเน อสณฺิ ปณฺญาเปตฺวาว ปชานํ กโรนฺติ, อดณฺิ อลภมานาปุราณปณฺณานิปี สนฺธริตฺวา อุปริ สงฆาภูมฺิ ปณฺญาเปนฺติ.^{๗๙}

พุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้ หมายถึง ตั้ง เตียง แผ่นกระดาน แผ่นหิน หรือกองทรายที่ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียร ปูลาดไว้เพื่อเป็นที่ประทับของพระผู้มีพระภาคที่จะเสด็จมาให้โอวาท **แก้อารมณ์กัมมัญฐาน**ถึงที่อยู่ของตน ถ้า หาอาสนะนั้นไม่ได้ จะใช้ใบไม้เก่า ๆ ปูลาดก็ได้ โดยลาดสังฆาฏิไว้บน นี้เป็นธรรมเนียมสำหรับภิกษุนักปฏิบัติ

^{๗๔} คุรยลละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๘๕-๙๐/๙๖-๑๐๔.

^{๗๕} คุรยลละเอียดยใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๔๑๖-๔๑๙/๔๐๗-๔๗๕.

^{๗๖} พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒ หน้า ๑๑๔๘-๙.

^{๗๗} พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.๒๕๕๒ หน้า ๑๓๖๗.

^{๗๘} พระมหาทองมั่น สุทฺธจิตฺโต .**คู่มือการเจริญสติปัฏฐาน**, วัดภักทันทะอาสาฬหาราม อ.บ้านบึง จ.ชลบุรี ๒๕๔๗, หน้า ๑๐๑.

^{๗๙} อ.ฉก.อ.(บาลี) ๓/๕๕/๑๓๕, อ.ฉก.ก.ก. (บาลี) ๓/๕๕/๑๔๗

ในการสอบอารมณ์แต่ละครั้ง พระวิปัสสนาจารย์จะให้เวลาสำหรับการสอบอารมณ์อย่างเต็มที่ ผู้ปฏิบัติท่านใดที่ปฏิบัติถูกต้อง ท่านจะให้เพียรกำหนดต่อไป ผู้ปฏิบัติท่านใดที่ปฏิบัติผิดทาง ท่านจะแนะนำแก้ไขให้ทันที บางครั้งผู้ปฏิบัติมีความดีเบื้องต้น ต้องการปฏิบัติตามความชอบใจของตนเอง พระวิปัสสนาจารย์จำเป็นต้องใช้ความแข็งกร้าว ก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความสลดใจ ละทิ้งการปฏิบัติที่ผิดทาง ด้วยการดูหรือพูดด้วยเสียงดัง สอดคล้องกับเรื่องของพระวัชฎิที่ถูกระงับไปจากสำนักเพื่อให้เกิดความสลดใจสุดท้ายเมื่อท่านยอมลดทิฐิ แล้วปฏิบัติตามคำสอนของพระพุทธเจ้า จึงบรรลุอรหัตตผล^{๕๐}

ความสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ คือการตรวจสอบผู้ปฏิบัติใหม่หรือผู้ที่เริ่มปฏิบัติว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยัง สำหรับการสอบอารมณ์ผู้ผ่านการปฏิบัติ ซึ่งทำได้ถูกต้องตามแนวปฏิบัติจนเกิดสภาวะธรรม(ญาณ)แล้ว พระอาจารย์ผู้สอนก็จะบอกวิธีปฏิบัติเพิ่มขึ้นอีก และจะนำเอาหลักธรรมมาบรรยายให้ผู้ปฏิบัติฟัง เพื่อให้มีความรู้ความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้น และทั้งยังเป็นการปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันอีกด้วย

ฉะนั้น การได้รับคำแนะนำฝึกหัดในสำนักของพระวิปัสสนาจารย์ที่ดีผู้มีความรู้ความชำนาญ โดยเฉพาะ และอยู่ในความควบคุมของท่าน มีท่านเป็นที่ปรึกษา โดยนำไปเล่าให้ท่านฟังที่เรียกกันว่า “ส่งอารมณ์” และ “สอบอารมณ์” ท่านจะช่วยให้ผู้ปฏิบัติบรรลุเป้าหมายได้ถูกต้องและรวดเร็วยิ่งขึ้น เพราะท่านจะช่วยสั่งสอนแนะนำแนวทางที่ท่านรู้และที่เคยมีประสบการณ์และเมื่อปฏิบัติไปๆ มีปรากฏการณ์หรือสภาวะอย่างใดเกิดขึ้นในตัวผู้ปฏิบัติ ท่านจะหาโอกาสชี้ให้เห็นไตรลักษณ์ซึ่งเป็นหลักสำคัญในการกำหนดรู้เบญจขันธ์ (รูป-นาม)แทรกไว้ตามลำดับญาณที่เหมาะสม และจะชี้แจงให้ทราบว่า อารมณ์ใดนิमितใดเป็นประโยชน์ควรกำหนด และอารมณ์ใดนิमितใดเป็นข้าศึกแก่สมาธิและญาณ ไม่ควรกำหนด ..กับทั้งช่วยแนะนำแนวทางปฏิบัติเกี่ยวกับอารมณ์ให้ผู้ปฏิบัติทราบว่าควรทำอย่างไรต่อไป และแต่งอินทรีย์ของโยคีผู้เป็นศิษย์ซึ่งมีอุปนิสัยให้ปฏิบัติถูกต้องตรงเป้าหมาย เพื่อบรรลุสมาธิและญาณรวดเร็วขึ้นกว่าปกติธรรมดา และถ้าโยคีผู้เป็นศิษย์มีวาสนาบารมีอยู่ด้วย อาจบรรลุมรรค ผล นิพพาน ในปัจจุบันชาตินี้ ด้วยเหตุนี้ สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแนะนำในสัตตสุตตรไว้ว่า

“ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ผู้ที่ไม่รู้ไม่เห็นชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นความดับของชราและมรณะ ไม่รู้ไม่เห็นทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะตามความเป็นจริง ควรเสาะแสวงหาครู เพื่อรู้ตามความเป็นจริงในชราและมรณะ ในความเกิดขึ้นของชราและมรณะ ในความดับของชราและมรณะ ในทางปฏิบัตินำไปสู่การดับของชราและมรณะ”^{๕๑}

กัลยาณมิตรเปรียบเหมือนกับคบคิดผู้มั่งคั่งและเป็นที่เคารพของคนทั่วไป เหมือนคนใจดีมีความกรุณา เหมือนบิดามารดาผู้เป็นที่รักยิ่ง ย่อมทำให้โยคีมุ่งมั่นเหมือนการล่ามโซ่ทำให้ช่างมุงงาน กัลยาณมิตรที่บุคคลอาศัยแล้วทำกุศลเปรียบได้กับควายช่างฝึกช้างให้เดินถอยหลังและเดินไปข้างหน้า เหมือนกับถนนหนทางที่ดี ซึ่งบุคคลสามารถที่จะเทียมวัวเข้ากับแอกขับเกวียนไปได้ เหมือนกับนายแพทย์สามารถรักษาโรคและขจัดความเจ็บป่วยออกไปได้ เหมือนสายฝนตกลงมาจากสวรรค์ทำให้ทุกสิ่งทุกอย่างชุ่มชื้นได้ เหมือนมารดาถนอมบุตร เหมือนบิดาแนะนำบุตรของตน เพราะฉะนั้น สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าจึงทรงแสดงแก่พระอานนท์ว่า “ความมีกัลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์”^{๕๒} ดังนั้น บุคคลพึงแสวงหาผู้ทรงคุณธรรมสูงและถือเอาเป็นกัลยาณมิตรแห่งตน

ความสำคัญขั้นต้นของการสอบอารมณ์ คือ การตรวจสอบผู้ที่เริ่มปฏิบัติ ว่ามีความเข้าใจถึงความแตกต่างของรูปกับนาม ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาถูกต้องแล้วหรือยังหรือยังสำหรับการสอบอารมณ์ผู้ผ่านการปฏิบัติ

^{๕๐} ขุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๓/๓๙๒-๓๙๔.

^{๕๑} ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๗๓/๑๒๖., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๗๓/๑๕๗.

^{๕๒} ส. ส. (ไทย) ๑๕/๑๒๙/๑๕๓-๑๕๔.

ซึ่งทำได้ถูกต้องตามแนวปฏิบัติจนเกิดสภาวะธรรม(ญาณ)แล้ว พระอาจารย์ผู้สอนก็จะบอกวิธีปฏิบัติเพิ่มขึ้นอีก และจะนำเอาหลักธรรมมาบรรยายให้ผู้ปฏิบัติฟัง เพื่อให้มีความรู้ ความเข้าใจในธรรมที่เกิดขึ้น และทั้งยังเป็น การปรับอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้แก่ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ของผู้ปฏิบัติให้เสมอกันอีกด้วย

๔.๔.๒ ประโยชน์ของการสอบอารมณ์

การสอบอารมณ์นั้นโดยเนื้อหาแล้ว ก็คือ การให้คำแนะนำวิธีการปฏิบัติที่ถูกต้องให้กับโยคีผู้ปฏิบัติ ช่วยให้ปฏิบัติไม่หลงทางและเสียเวลาอยู่กับการปฏิบัติผิดพลาดเคลื่อนจากทางแห่งอริยมรรค แต่ อาจารย์ผู้สอบอารมณ์นั้นจะต้องเป็นผู้บรรลุมรรคผลแล้วเท่านั้นการสอบอารมณ์นั้นจึงจะบังเกิดผลดีโดยส่วน เดียว หาโทษมิได้เลย เพราะเป็นผู้ที่รู้แจ้งเห็นจริงในแนวทางปฏิบัติ เพื่อนำตนเข้าสู่มรรค ผล นิพพานได้

แต่ในยุคปัจจุบัน จะให้ได้พระวิปัสณาจารย์ผู้บรรลุมรรคผลนิพพานแล้วนั้นเป็นเรื่องยากจึงทำให้การ สอบอารมณ์มีทั้งผลดีและผลเสีย ผลเสียที่จะเกิดขึ้นนั้นก็เนื่องมาจากความไม่เข้าใจถึงมรรควิธีที่ถูกต้อง เพราะ พระวิปัสณาจารย์ก็มีใช้ผู้รู้แจ้งเห็นจริงอย่างตลอดสาย ในแนวทางที่ตนเองสอนอยู่ ซึ่งจะส่งผลให้โยคีผู้ปฏิบัติ เน้นเข้าใจในการปฏิบัติอย่างไม่จำเป็น และเขวออกจากแนวทางที่ถูกต้องในบางครั้ง และที่สำคัญคือ ถ้าโยคีผู้ ปฏิบัติเข้าใจได้ว่าพระวิปัสณาจารย์ผู้นั้นยังไม่ได้บรรลุมรรคผล ก็จำทำให้ขาดความเชื่อถือและมั่นใจใน แนวทางปฏิบัติที่ท่านสอน หรือว่า ถึงจะมีผู้ปฏิบัติตามอย่างตั้งใจ ก็มีได้มุ่งปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค ผล นิพพาน เพราะเข้าใจว่าแม้แต่อจารย์เองก็ไม่ได้บรรลุอะไรเลย

พระภิกษุทันทโสภณเถระ มหาสีสยาตอ กล่าวประโยชน์ของการสอบอารมณ์ไว้ดังนี้

๑. การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัตินั้น ถ้าหากยังไม่ตรงต่อปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนจะได้ชี้แจง แนะนำให้กำหนดให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน

๒. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบถเร็วเกินไป อาจารย์ก็จะได้ แนะนำแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบถได้พอเหมาะกับสติที่จะกำหนดได้ทัน

๓. ถ้าการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนก็จะได้แนะนำให้ทำโดย ถูกต้อง

๔. เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดต่ออารมณ์นั้น ๆ อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้ สติของผู้ปฏิบัติดีขึ้น

๕. ถ้าวิริยะกับสมาธิ และศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้เสมอกันเมื่อการ กำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็จะได้แนะนำเพิ่มเติมให้ดีขึ้นอีก^{๘๓}

๔.๔.๓ หลักการส่งและสอบอารมณ์

การส่งอารมณ์กรรมฐาน หมายถึง การที่ผู้ปฏิบัติกรรมฐานนำเอาปรากฏการณ์ ผล หรือสภาวะธรรม ที่ตนได้ประสบพบเห็นมา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นในขณะที่กำลังเข้าอบรมฝึกปฏิบัติวิปัสณากรรมฐานมาบอก เล่าแก่ผู้ทำหน้าที่สอบอารมณ์ คือพระวิปัสณาจารย์ได้รับฟัง

โยคีผู้ปฏิบัติควรเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในขณะที่ปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน ในแต่ละวันจนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนด เมื่อเล่าจบแล้วฟังฟังคำแนะนำตักเตือนจากวิปัสณาจารย์ เมื่อ ได้รับโอวาทจบแล้วให้โยคีฟังกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ และกำหนดสติรู้ด้วยทุกครั้งทุกขั้นตอน แล้วจึง กำหนดสติ ทำลูก ทำย่น ทำเดิน กลับไปที่ห้องพักของตนโดยอาการสำรวม

การส่งอารมณ์ควรให้อยู่ในกรอบของสติปัญญา (กาย เวทนา จิต ธรรม) ฟังถือหลักการสำคัญ ดังต่อไปนี้

^{๘๓} ภิกษุทันท โสภณเถระ, การปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน ตามหลักสติปัญญา ๔, กรุงเทพมหานคร : สำนักวิปัสณานามุนิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.

๑) ผู้ปฏิบัติธรรมต้องมาให้ตรงเวลาที่กำหนดให้ไว้ เมื่อมาถึงให้กราบพระวิปัสณาจารย์ ด้วยการกราบแบบมีสติ ให้ทำซ้ำ ๆ

๒) ผู้ปฏิบัติธรรมประณมมือบอกเล่าอาการต่าง ๆ ที่ตนปฏิบัติมาแก่พระวิปัสณาจารย์ ผู้สอบอารมณ์กรรมฐาน พุดให้ตรงประเด็น ไม่พูดคุยนอกเรื่องการปฏิบัติ

๓) ผู้ปฏิบัติธรรมให้บอกเล่าเฉพาะอารมณ์สภาวะธรรมที่ตนได้ประสบพบเห็นมาจริง ๆ อย่างนำเอาสิ่งที่ได้ยินได้ฟัง ได้อ่านมาบอกเล่า จะทำให้การวิจณฺเณยสภาวะธรรมของพระวิปัสณาจารย์ผิดพลาด

๔) เมื่อพระวิปัสณาจารย์ให้คำแนะนำผู้ปฏิบัติธรรมต้องตั้งใจฟังแล้วนำไปปฏิบัติอย่างเคร่งครัด ถ้าไม่เข้าใจ หรือสงสัยอะไรให้ถามจนเข้าใจ

๕) ขณะที่ผู้ปฏิบัติธรรมนั่งรอส่งอารมณ์อยู่นั้น ให้เก็บส่ายตา อย่าปล่อยให้ตั้งใจกำหนดอารมณ์กรรมฐานที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้าตน เมื่อถึงเวลาของตน จึงค่อยพูด ไม่ต้องสนใจสภาวะธรรมหรือเรื่องของคนอื่น

๖) เวลาที่ผู้ปฏิบัติธรรมจะมาสอบอารมณ์ และกลับจากการสอบอารมณ์ ให้มาทีละคน ไม่ควรเดินคู่กันมา เพราะจะทำให้คุยกัน และไม่สมกับเป็นผู้ปฏิบัติธรรม

๔.๔.๔ วิธีการส่งและสอบอารมณ์

ก. การนั่งกำหนด

๑. ต้องตั้งใจเล่าอย่างมีสติเสียงดังฟังชัดทุกถ้อยคำไม่เนิบนาบเยินเย้อ หรือวากวน
๒. เล่าถึงประสบการณ์ที่นั่งผ่านมานั่งกำหนดกี่ระยะ เวลากี่นาที
๓. เล่าอารมณ์หลังอาการฟองหนอ – ยุบหนอ ว่ามีลักษณะหรือรู้อาการเคลื่อนไหวอย่างไร
๔. จิตใจจดจ่ออยู่ที่อาการฟอง – ยุบ อย่างต่อเนื่องหรือไม่ (มากหรือน้อย)
๕. กำหนดได้สะดวกดีและทันปัจจุบันหรือไม่
๖. กำหนดฟอง-ยุบ รู้อาการโดยตลอดหรือไม่ บริกรรม จิต และสติเป็นไปพร้อมกันหรือไม่
๗. ขณะกำหนดอยู่เมื่อมีอารมณ์ (สภาวะธรรม) อื่นแทรกเข้ามาชัดเจนกว่าอารมณ์หลักควรจะกำหนดหรือไม่ อย่างไร
๘. เมื่อจิตไม่จดจ่อกับอาการฟอง – ยุบ เช่น ไปคิดถึงเรื่องราวในอดีตบ้าง อนาคตบ้าง ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้หรือไม่ ถ้ากำหนด ๆ อย่างไร
๙. ถ้ามีเวทนา (ความเสวยอารมณ์) สุข ทุกข์ เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น ซา เกิดขึ้นชัดเจนผู้ ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ กำหนดอย่างไร
๑๐. บางครั้ง ความชอบใจ ปลื้มใจ ยินดีพอใจ ไม่ชอบ เกลียด โกรธ ฟุ้งซ่าน รำคาญหงุดหงิด ง่วง ซึม ท้อแท้ เบื่อหน่าย เศร้า เหงา วิตกกังวล ลังเล สงสัย เมื่อความรู้สึกต่าง ๆ เหล่านี้ปรากฏขึ้นในความรู้สึก ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้ กำหนดแล้วจางหายไปดับไปหรือไม่
๑๑. ขณะที่ตาเห็นรูป หูฟังเสียง จมูกดมกลิ่น ลิ้นลิ้มรส ภายถูกต้องสัมผัส เย็น ร้อนอ่อนแข็ง เกร็ง ตึง เคลื่อนไหว เมื่อปรากฏการณ์ดังกล่าวนี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้แล้ว มีอะไรเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และเสื่อมไปบ้าง
๑๒. บางคนนั่งแล้วน้ำลายไหล คอแห้ง เห็นแสงสี เห็นรูปภาพ ตัวเบา ตัวอ่อน ตัวโยกโคลง เอนเอียง ตัวสั่น ฯลฯ ปรากฏการณ์เช่นนี้ผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้หรือไม่อย่างไร
๑๓. เล่าสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติอื่น ๆ นอกจากที่กล่าวถึง ถ้ามี

ข. การเดินกำหนด (เดินจงกรม)

๑. เล่าถึงการเดินจงกรม เดินกี่ระยะ เวลากี่นาที
๒. จิตใจจดจ่อกับคำบริกรรม (นึกในใจ) และเป็นไปพร้อมกันอย่างสมบูรณ์ครบถ้วนทันปัจจุบันหรือไม่ อย่างไร

๓. ขณะเดินจงกรมถ้าเกิดมีสภาวะธรรมอื่น ที่ชัดเจนมากกว่าการเดินแทรกเข้ามา ผู้ปฏิบัติ กำหนดอย่างไร และเกิดอะไรขึ้นขณะกำหนดสภาวะธรรมนั้น

๔. จิตอยู่กับอารมณ์ภายใน (การเดิน) หรืออารมณ์ภายนอก (เช่น เห็น ได้ยิน คิด ฯลฯ) มากกว่า

๕. เมื่อเดินจงกรมอยู่ถ้ามีสภาวะธรรมแทรกเข้ามาและชัดเจนมากกว่าในส่วนที่กล่าวถึงแล้ว ผู้ปฏิบัติ ก็พึงเล่าถึงการกำหนดรู้อารมณ์นั้นๆ ด้วย ถ้ามี

ค. การกำหนดอิริยาบถย่อย

๑. ตั้งใจเล่าถึงอาการเคลื่อนไหวในอิริยาบถเหล่านี้ กำหนดได้หรือไม่ได้ เพราะเหตุใด

๒. การเหยียดขาคู่ การก้าวเข้าเหยียดออก

๓. การใช้สังขมาฏี บาตร และจีวร

๔. การกิน การดื่ม การเคี้ยว การลิ้ม

๕. การยืน การตื่นนอน การพูด การนั่งอยู่ ฯลฯ

เมื่อผู้ปฏิบัติเล่าประสบการณ์ต่าง ๆ ที่ได้ประสบพบมาจริง ๆ ในขณะปฏิบัติ ในแต่ละวันจบลง พึงตั้งใจฟังพระวิปัสสนาจารย์ที่จะให้คำแนะนำตักเตือนว่าจะเพิ่มหรือลดบทเรียนในการกำหนด การปรับแต่ง อินทรีย์ และโอวาทต่อไปจนจบ จากนั้นก็พึงกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ โดยกำหนดรู้ด้วยทุกครั้ง กำหนดเดิน กลับที่พัก และที่ปฏิบัติของตนเองต่อไป

ในการสอบอารมณ์กัมมัฏฐานนี้ พระวิปัสสนาจารย์ต้องคอยสังเกตผู้ปฏิบัติให้ดี โดยอาศัยหลักดังนี้

๑. ผู้ปฏิบัตินั้นมีความพยายามหรือไม่

๒. จับอารมณ์ได้ตรงปัจจุบันหรือไม่

๓. การกำหนดรู้นั้น กำหนดได้ถูกต้องตามวิธีที่สอนไว้หรือไม่

๔. การกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ นั้น ขาดตกบกพร่องหรือไม่

๕. สติและสมาธิของผู้ปฏิบัติ ดีแค่ไหน

๖. วิปัสสนาญาณที่เป็นภวานามัย เกิดอยู่แล้วหรือยัง ถ้าเกิดถึงญาณไหน

๗. คำพูดของผู้ปฏิบัตินั้น พูดด้วยภวานามัยหรือไม่

ง. พระวิปัสสนาจารย์พึงเตือนสติโยคี ดังนี้

๑. ไม่ควรพูดคุยกันเลยในระยะที่เข้าปฏิบัติธรรม เพราะจะเป็นสาเหตุสำคัญยิ่งยวด ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติ ธรรม ฟุ้งซ่าน อารมณ์รวี สภาวะตกอย่างรวดเร็ว การคุยกันแม้เพียง ๕ นาที ก็สามารถทำลายสมาธิไปได้ถึง ๑-๓ วัน (ทุก ๑ นาที ที่ขาดการกำหนด ก็เลสสามารถเข้าได้ประมาณ ๖๐ ตัว ดังนั้น ๕ นาทีที่ไม่มีการกำหนด ก็เลสก็เข้าหมดประมาณ ๓๐๐ ตัว)

๒. การรักษาทวารทาง “ตา” หรือตาครั้งหนึ่ง ทอดสายตาลงต่ำตลอดเวลา ระยะประมาณ ๑ เมตร อย่างก้มคอ (จะเมื่อย) และไม่ต้องเหลียวซ้าย แลขวา ก็เลสเข้าทางตามากที่สุด รักษายากที่สุด และมักเป็น ปัญหาใหญ่ในการแก้ไข

๓. วางภาระทางโลกทั้งหมด ช่วงระยะที่เข้าปฏิบัติ ขอให้งดการเขียน-อ่าน ตอบจดหมาย ฯลฯ จะ ทำให้กิเลสเข้า **ยกเว้นการจดบันทึกรายการธรรมะ** (อย่างมีสติ)

๔. การเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อย ให้ช้ามาก และต่อเนื่องตลอด ในทุกสถานที่ โดยเฉพาะอิริยาบถ รับประทานอาหาร และอิริยาบถเดินไป ส่งอารมณ์ จะต้องเดินจงกรมช้า ๆ และละเอียดมาก

๕. ขณะรับประทานอาหารเช้า ๆ ค่อย ๆ ยกมือขึ้นช้า ๆ หยิบช้อนขึ้นช้า ๆ ค่อย ๆ เอื้อมไปตัก อาหารช้า ๆ และคู้เข้าช้า ๆ ส่งอาหารถึงปากช้า ๆ ค่อย ๆ อ้าปาก และส่งอาหารเข้าปากช้า ๆ ค่อย ๆ ลดช้อน ลงวางมือจากช้อนช้า ๆ ค่อย ๆ เคี้ยว กำหนด เคี้ยวหนอ เคี้ยวหนอ จนกระทั่งกลืนผ่านคอก็ให้กำหนดว่ากลืน

หนอ กลิ่นหนอ กลิ่นหนอ เป็นต้น พยายามสังเกตและเพิ่มรายละเอียดมากขึ้น ๆ เพราะโลภะกิเลสมักเข้ามามาก ในขณะที่ทานอาหาร

๖. ขณะกราบพระ ค่อย ๆ กราบลง ให้กำหนด ลงหนอ ลงหนอ ลงหนอ ข้าเป็นพิเศษ และสังเกตอาการเคลื่อนไหวของมือตลอดสาย (กำหนดประมาณ ๒๐-๓๐ ครั้ง) จนกว่าจะวางฝ่ามือลงสัมผัสพื้น เมื่อถูกพื้นแล้ว รู้อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ของพื้นนั้น ก็ต้องกำหนดรู้สภาวะด้วย และเมื่อยกฝ่ามือขึ้นจากพื้น ต้องกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหว ยกหนอ ยกหนอ ยกหนอ จนกราบครบ ๓ ครั้ง เป็นต้น (ใช้เวลา ๒-๓ นาที)

๗. ไม่ควรรู้อารมณ์เกี่ยวกับเรื่องญาณสภาวะ เช่น การอ่าน สอบถาม หรือฟังเทศน์บรรยายเรื่อง ญาณ เพราะจะทำให้เกิดอุปาทาน & อุปกิเลส เป็นความคิดที่หลอนตัวเอง ขณะปฏิบัติไม่ควรคิด ห่วง ท้อ คาดหมาย มุ่งหวัง หรือคาดการณ์ล่วงหน้าว่าญาณอะไรจะเกิดขึ้นกับเรา การรอสภาวะนี้จะเป็นตัวทำลายสมาธิ ปิดกั้นหาทางให้ผู้ปฏิบัติไปไม่ถึงจุดหมายปลายทาง (รู้วิธีปฏิบัติที่ถูกต้อง ดีกว่า หาผลลัพธ์ อุปมา หัดบวกละขดีดีกว่ารอคำตอบ) ไม่ควรให้โยคีสนใจเรื่องญาณเลย กรณีที่ผู้ปฏิบัติผ่านญาณชั้นสูง **พระอาจารย์จะตรวจสอบ “ทวนญาณ” ให้เฉพาะบุคคล** การทวนญาณต้องทำ ซ้ำกันหลายครั้งจนเป็นที่แน่ใจ จึงจะอนุญาตให้เข้าฟังลำดับญาณ หรือฟังเทศน์อย่างเป็นทางการลับเฉพาะตัว (บางกรณี พระอาจารย์อาจเทศน์เรื่องญาณต้น ๆ บ้าง ในกรณีจำเป็น และมีประโยชน์แก่ผู้ปฏิบัติธรรม)

๔.๕ การสอบอารมณ์ แก่สภาวะธรรมในสมัยพุทธกาล

๔.๕.๑ พระผู้มีพระภาคเจ้าสอบอารมณ์ภิกษุ ๕๐๐ รูป

ภิกษุ ๕๐๐ รูปเรียนกรรมฐานในสำนักพระศาสดาแล้วเข้าไปสู่ป่าพากเพียร พยายามอยู่ ยังฉานให้เกิดขึ้นแล้วสำคัญว่า กิจบรรพชิตของพวกเราสำเร็จแล้ว เพราะกิเลสทั้งหลายไม่ฟุ้งขึ้น จึง(กลับ)มาด้วยหวังว่า "จักกราบทูลคุณที่ตนได้แล้วแต่พระศาสดา ในเวลาที่พวกเธอถึงขุมประตูชั้นนอก พระศาสดาตรัสกับพระอานนท์ว่า " อานนท์ ภิกษุเหล่านี้ยังไม่จำเป็นจะเข้ามาพบเรา ภิกษุเหล่านี้จะไปป่าช้าฝึบเสียก่อน กลับมาจากที่นั่นแล้วจึงค่อยเฝ้าเรา พระเถระไปแจ้งความนั้นแก่พวกเธอแล้ว พวกเธอก็ไม่พูดอะไรด้วยคิดเสียว่า" พระพุทธเจ้าทรงเห็นการณ์ไกล จักทรงเห็นเหตุการณ์ไกล จึงพากันไปป่าช้าฝึบแล้ว เมื่อเห็นศพในที่นั้นกลับได้ความเกลียดชังในซากศพที่เขาทิ้งไว้ ๑ วัน ๒ วัน ยังความกำหนดให้เกิดในสรีระอันสดซึ่งเขาทิ้งไว้ในขณะนั้น ในขณะที่นั้นก็รู้ว่าตนยังมีกิเลส พระศาสดาประทับนั่งในพระคันธกุฏินั้นเอง ทรงฉายพระรัศมีไป ดุจตรัสอยู่เฉพาะหน้าของภิกษุเหล่านั้น ตรัสว่า " ภิกษุทั้งหลาย การที่เธอทั้งหลายเห็นร่างกระดูก เช่นนั้น ยังความยินดีด้วยอำนาจระคะให้เกิดขึ้น ควรละหรือ" ดังนี้แล้ว ตรัสพระคาถานี้ว่า

"กระดูกนี้เหล่าใด อันเขาทิ้งเกลื่อนกลาด ดุจน้ำเต้าในสารทกาล

มีสีเหมือนนกพิราบ ความยินดี อะไรเล่าจักมีเพราะเห็นกระดูกเหล่านั้น"^{๘๔}

ข้อคิดเห็น : พระพุทธเจ้าทรงทราบด้วยพระญาณว่า ภิกษุเหล่านี้ยังมีได้บรรลุมรรคผลใด ๆ แต่ด้วยอำนาจสมาธิ ที่สงบข่มกิเลสไว้ได้ชั่วคราว จึงทำให้เข้าใจผิดว่าพวกตนนั้นได้บรรลุแล้ว และวิธีที่จะทำให้ภิกษุเหล่านี้ยอมรับด้วยความเต็มใจว่าตนยังไม่ได้บรรลุโดยไม่มีข้อโต้แย้งใด ๆ ก็โดยให้ภิกษุเหล่านี้เข้าไปพักในป่าช้า เพื่อจะได้ทดสอบตนเองว่ายังมีความยินดีในอามรณ์ที่เข้ามากระทบอยู่หรือไม่ ในที่สุดก็ยอมรับว่าพวกตนยังไม่ได้บรรลุ ยังต้องปฏิบัติต่อไปอีก

ผลที่ได้จากการสอบอารมณ์ : ผลจากการที่พวกภิกษุไปพักในป่าช้า ทำให้เกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า ตนยังไม่ได้บรรลุธรรมใด ๆ เลย ทำให้เกิดความศรัทธาเลื่อมใสในพระพุทธเจ้ามากยิ่งขึ้นว่าพระองค์ทรงรอบรู้ทุกอย่าง จึงเปิดใจพร้อมที่จะรับฟังคำสอนต่อไป และได้บรรลุความเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

^{๘๔} พ.ธ.อ.(ไทย) ๑/๒/๓/๑๕๖.

๔.๕.๒ พระผู้มีพระภาคเจ้าสอบอารมณ์พระสมิทธิ^{๘๕}

ครั้งนั้น ท่านพระสมิทธิหสิกรเณรอยู่ในที่สงัด เกิดความคิดคำนึงอย่างนี้ว่า เป็นลาภของเราหนอที่เราได้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาของเรา เป็นลาภของเราหนอที่เราได้บวชในพระธรรมวินัย อันพระศาสดาตรัสไว้ดีแล้วอย่างนี้เป็นลาภของเราหนอที่เราได้เพื่อนพรหมจารี ผู้มีศีล มีกัลยาณธรรม” ครั้งนั้นมารผู้มีบาปทราบความคิดคำนึงของท่านพระสมิทธิด้วยใจแล้ว เข้าไปหาท่านพระสมิทธิถึงที่อยู่ แล้วทำเสียงดั่งน้าสะพรั่งกล้ว น้าหวาดเสียวประดุจแผ่นดินจะถล่ม ที่ใกล้ท่านพระสมิทธิ

พระสมิทธิเข้าไปเฝ้าพระผู้มีพระภาคถึงที่ประทับ ถวายอภิวาทแล้วนั่ง ณ ที่สมควร ได้กราบทูลดังนี้ว่า “ ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์เป็นผู้ไม่ประมาทมีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ในที่ใกล้พระองค์ ณ ที่นี้ ข้าพระองค์หสิกรเณรอยู่ในที่สงัดเกิดความคิดคำนึงอย่างนี้ว่า ‘เป็นลาภของเราหนอที่เราได้พระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าเป็นพระศาสดาของเรา เป็นลาภของเราหนอที่เราได้บวชในพระธรรมวินัย อันพระศาสดาตรัสไว้ดีแล้วอย่างนี้เป็นลาภของเราหนอที่เราได้เพื่อนพรหมจารี ผู้มีศีล มีกัลยาณธรรม’ เสียงดั่งน้าสะพรั่งกล้ว น้าหวาดเสียวประดุจแผ่นดินจะถล่ม ได้มีแล้วในที่ใกล้ข้าพระองค์”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “สมิทธิ นั้นมิใช่แผ่นดินจะถล่ม นั่นคือมารผู้มีบาปมาเพื่อลวงให้เธอหลงเข้าใจผิด เธอจงไปเกิดสมิทธิ จงเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ในที่นั่นนั่นเอง” ท่านพระสมิทธิรับพระดำรัสแล้วลุกขึ้นจากอาสนะ ถวายอภิวาทพระผู้มีพระภาคกระทำประทักษิณแล้วจากไป

แม้ในครั้งที่ ๒ ท่านพระสมิทธิเป็นผู้ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ในที่นั่นนั่นเอง แม้ในครั้งที่ ๒ ท่านพระสมิทธิหสิกรเณรอยู่ในที่สงัดเกิดความคิดคำนึงอย่างนี้ว่า ฯลฯ

แม้ในครั้งที่ ๒ มารผู้มีบาปทราบความคิดคำนึงของท่านพระสมิทธิด้วยใจจึงทำเสียงดั่งน้าสะพรั่งกล้ว น้าหวาดเสียว ประดุจแผ่นดินจะถล่ม ณ ที่ใกล้ท่านพระสมิทธิ ท่านพระสมิทธิทราบวาทว่า “นี่คือมารผู้มีบาป” จึงกล่าวกับมารผู้มีบาปด้วยคาถาว่า

เราออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตด้วยศรัทธา เราสู้สติและปัญญาแล้ว

อนึ่ง จิตที่ตั้งมั่นดีแล้ว ท่านบันดาล รูปร่างให้น่ากลัวแค่นั้นก็ทำให้เราหวั่นไหวไม่ได้

ลำดับนั้น มารผู้มีบาปเป็นทุกข์เสียใจว่า ภิกษุสมิทธิรู้จักเรา จึงหายตัวไป ณ ที่นั่นเอง^{๘๖}

ข้อคิดเห็น : ในขณะที่กำลังปฏิบัติสมาธิภาวนาบางครั้งเกิดเหตุการณ์แปลก ๆ ขึ้น เช่น เห็นนรกสวรรค์ ได้ยินเสียงฟ้าถล่ม รบกวณผู้ปฏิบัติธรรม ผู้ปฏิบัติธรรมที่ยังขาดประสบการณ์ในเรื่องเหล่านี้ก็จะเข้าไปยึดถือสิ่งเหล่านี้เอาจมาเป็นสาระ จนทำให้เขวออกจากแนวทางที่ถูกต้อง บางคนถึงกับสะดุ้งกลัวเลิกปฏิบัติไปเลยก็มี แต่ถ้าหากได้กัลยาณมิตรผู้จริงมาช่วยแนะนำ ก็จะทำให้เข้าใจสิ่งที่เกิดขึ้นได้อย่างถูกต้อง และสามารถแก้ไขสถานการณ์นั้น ๆ ให้ลุล่วงไปได้ด้วยดี

ผลที่ได้จากการสอบอารมณ์ : เมื่อพระสมิทธิรู้จากพระผู้มีพระภาคเจ้าแล้วว่า สิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นการกระทำของมารผู้มีบาป พอมารมาผจญอีกท่านก็เลยแสดงให้มารรู้ว่า ท่านรู้ความจริงทั้งหมดแล้ว มารจึงเสียใจที่ความจริงถูกเปิดเผย จึงเกิดความละอาย ไม่กล้ามารบกวนการปฏิบัติสมาธิของท่านอีก

๔.๕.๓ พระผู้มีพระภาคเจ้าสอบอารมณ์พระโสณโกฬิวิสะ^{๘๗}

สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ภูเขาคิชฌกูฏ เขตกรุงราชคฤห์สมัยนั้น ท่านพระโสณะอยู่ ที่ป่าสีตวันเขตกรุงราชคฤห์ ท่านพระโสณะหสิกรเณรอยู่ในที่สงัดเกิดความคิดคำนึงในจิตดังนี้ว่า “ในบรรดาพระสาวกของพระผู้มีพระภาคที่ปรารภความเพียร เราก็คือเป็นรูปหนึ่ง แต่ใจของเราจึงยังไม่หลุดพ้นจากอาสวะ โดยไม่ยึดมั่นถือมั่นเล่า ทรัพย์สมบัติในตระกูลของเรามีอยู่ เราอาจใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญได้ ทางที่

^{๘๕} ส. ส.(ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๐๓.

^{๘๖} ส. ส.(ไทย) ๑๕/๑๕๘/๒๐๓.

^{๘๗} ออง.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓.

ดี เราควรบอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญ”

ครั้งนั้น พระผู้มีพระภาคทรงทราบด้วยพระทัยถึงความคิดคำนึงในจิตของท่านพระโสณะ จึงทรงหายไปจากภูเขาเขาคิชฌกูฏ มาปรากฏพระองค์ที่ป่าสีตวันเหมือนบุรุษผู้มีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ประทับนั่งบนพุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้^{๘๘} แม้ท่านพระโสณะก็ถวายอภิวัตพระผู้มีพระภาคแล้วนั้น ณ ที่สมควร พระผู้มีพระภาคได้ตรัสกับท่านพระโสณะดังนี้ว่า “โสณะ เธอหลักเรือนอยู่ในที่สงัด มีความคิดคำนึงในจิตดังนี้ว่า ‘ในบรรดาพระสาวกของพระผู้มีพระภาคที่ปรารถนาความเพียร เราก็คือรูปหนึ่ง แต่ใจของเราจึงยังไม่หลุดพ้นจากอภิสวะโดยไม่ยึดมั่นถือมั่นเล่า ทรัพย์สมบัติในตระกูลของเรามีอยู่ เราอาจใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญได้ ทางที่ดี เราควรบอกคืนสิกขากลับมาเป็นคฤหัสถ์ใช้สอยทรัพย์สมบัติและบำเพ็ญบุญ’ มิใช่หรือ”

ท่านพระโสณะทูลรับว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร เมื่อตอนที่เธออยู่ครองเรือน เธอเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตัดพินมิใช่หรือ”

ท่านพระโสณะทูลรับว่า “อย่างนั้น พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เวลาสายพินของเธอตึงเกินไป พินจะมีเสียงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอหย่อนเกินไป พินของเธอมิเสียงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะกราบทูลว่า “ใช้การไม่ได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสถามว่า “โสณะ เธอเข้าใจเรื่องนั้นอย่างไร เวลาสายพินของเธอไม่ตึง ไม่หย่อนเกินไป ซึ่งอยู่ในระดับที่พอเหมาะ พินของเธอมิเสียงใช้การได้หรือ”

ท่านพระโสณะทูลรับว่า “ใช้การได้ พระพุทธเจ้าข้า”

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “โสณะ เช่นเดียวกัน ความเพียรที่ปรารถนาไปย่อมเป็นไปเพื่อความฟุ้งซ่าน ความเพียรที่ย่อหย่อนเกินไป ย่อมเป็นไปเพื่อความเกียจคร้าน ฉะนั้น เธอจงตั้งความเพียรให้พอดี จงปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน^{๘๙} และจงถือเอานิมิต^{๙๐}ในความเสมอกันนั้น”

^{๘๘} พุทธอาสน์ที่ปูลาดไว้ หมายถึงตั้ง เตียง แผ่นกระดาน แผ่นหิน หรือกองทรายที่ภิกษุผู้บำเพ็ญเพียรปูลาดไว้เพื่อเป็นที่ประทับของพระผู้มีพระภาคที่จะเสด็จมาให้อิวัต แก้อารมณ์กัมมัฏฐานถึงที่อยู่ของตน ถ้าหาอาสนะนั้นไม่ได้ จะใช้ใบไม้เก่า ๆ ปูลาดก็ได้ โดยลาดสังฆาฏิไว้บน นี่เป็นธรรมเนียมปฏิบัติสำหรับภิกษุ นักปฏิบัติในที่นี้จึงหมายถึงพุทธอาสน์นั้น (อง.ฉก.อ.(บาลี) ๓/๕๕/๑๓๕, อ.ฉก.ฎีกา (บาลี) ๓/๕๕/๑๔๗)

^{๘๙} คำว่า อินทรีย์ ในคำว่า ปรับอินทรีย์ให้เสมอกันนั้น หมายถึงอินทรีย์ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาน และปัญญา ที่พระผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานต้องปรับให้เสมอกัน กล่าวคือ (๑) ปรับศรัทธากับปัญญาให้เสมอกัน เพราะถ้าศรัทธามากกว่าปัญญาบุคคลก็จะเลื่อมใสจนเกินไป หรือเลื่อมใสในเหตุที่ไม่น่าเลื่อมใสถ้าปัญญามากกว่าศรัทธา บุคคลก็จะหนักไปข้างอวดดีเป็นเหมือนโรคคือยารักษาให้หายยาก ถ้าธรรมทั้งสองเสมอกัน บุคคลจะเลื่อมใสในเหตุที่น่าเลื่อมใส (๒) ปรับสมานกับวิริยะให้เสมอกัน เพราะถ้าสมานมากกว่าวิริยะ ความเกียจคร้านจะครอบงำ เนื่องจากวิริยะเป็นฝ่ายเดียวกันกับความเกียจคร้าน ถ้าวิริยะมากกว่าสมาน ความฟุ้งซ่านจะครอบงำ เนื่องจากวิริยะเป็นฝ่ายเดียวกันกับความกันฟุ้งซ่าน ดังนั้น สมานที่ประกอบควบคู่กับวิริยะ จิตจะไม่ตกไปในฝ่ายความเกียจคร้าน วิริยะที่ประกอบควบคู่กับสมาน จิตจะไม่ตกไปในฝ่ายความฟุ้งซ่าน แต่สำหรับ สติ นั้น พระผู้บำเพ็ญกัมมัฏฐานควรบำเพ็ญให้มีพลังในทุกๆเวลา ดุจเกลือ จำต้องมีในกับข้าวทุกอย่าง ดุจอำมาตย์ผู้ชำนาญการ จำต้องปรารถนาในราชการทุกอย่าง (เทียบ วิ.อ. (บาลี) ๓/๒๔๓/๑๖๔, อง. ฉก.อ. (บาลี) ๓/๕๕/๑๓๖, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๖๒/๑๔๐-๑๔๑, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๓)

^{๙๐} ถือเอานิมิต ในที่นี้หมายถึงเพิ่มพูนให้สมถนิมิต วิปัสสนานิมิต มัคคนิมิต และผลนิมิตเกิดขึ้น (อง.ฉก.อ. (บาลี) ๓/๕๕/๑๓๖, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๓/๒๔๓/๓๕๓)

ท่านพระโสณะทูลรับสนองพระดำรัสแล้ว ลำดับนั้น พระผู้มีพระภาคทรงสอนท่านพระโสณะด้วยพระโอวาทข้อนี้แล้วทรงหายไปจากป่าสัถวันต่อหน้าท่านพระโสณะมาปรากฏพระองค์ที่ภูเขาคิณฑกภูเหมือนบุรุษผู้มีกำลังเหยียดแขนออกหรือคู้แขนเข้า ฉะนั้น

ครั้นต่อมา ท่านพระโสณะได้ตั้งความเพียรให้พอดี ปรับอินทรีย์ให้เสมอกันและถือเอาอนิมิตในความเสมอกันนั้น ได้หลีกเลี่ยงไปอยู่ผู้เดียว ไม่ประมาท มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ไม่นานนัก ก็ได้ทำให้แจ้งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่เหล่ากัลบุตรผู้ออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเอง เข้าถึงอยู่ในปัจจุบันแท้ รู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป ท่านพระโสณะได้เป็นพระอรหันต์รูปหนึ่งในจำนวนพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๔๑}

ข้อคิดเห็น : การปฏิบัติสมาธิภาวนาด้วยความเคร่งครัด และเข้มงวดจนเกินไป บางครั้งทำให้เขวออกจากแนวทางที่ถูกต้อง การบรรลุธรรมผลนั้นมิใช่ได้มาด้วยกำลังความเพียรแต่อย่างเดียว แต่ต้องอาศัยความสมดุลกันในระหว่างอินทรีย์ต่าง ๆ คือ ต้องมีความเสมอสอดคล้องกัน ระหว่างสมาธิกับความเพียร และศรัทธากับปัญญา ขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหนักไปทางใดทางหนึ่งก็ไม่ได้ โดยมีสติเป็นตัวประคับประคอง เมื่อปฏิบัติดังนี้จึงจะประสบความสำเร็จได้

ผลที่ได้จากการสอบอารมณ์ : เมื่อพระโสณะเข้าใจสาเหตุว่าที่ตนยังไม่บรรลุธรรมนั้นก็เพราะปฏิบัติตั้งเกินไป พระผู้มีพระภาคเจ้าทรงแนะนำให้ปฏิบัติในแนวทางสายกลาง โดยเปรียบด้วยสายพิณที่ขึงไว้พอดี ตีดีแล้วเกิดเสียงไพเราะ ชวนฟัง ท่านจึงเปลี่ยนมาตั้งความเพียรแต่พอดี ปรับอินทรีย์ให้พอสสม เสมอกัน จนในที่สุดท่านก็ได้บรรลุธรรมผล นิพพาน เป็นพระอรหันต์ในที่สุด

๔.๕.๔ พระผู้มีพระภาคเจ้าแก้อารมณ์พระมหาโมคคัลลานะ

สมัยหนึ่งพระผู้มีพระภาคประทับอยู่ ณ ป่าเกสกลามิคทายวัน ใกล้สุสุสมารคีรีนคร แคว้นภคคะ พระผู้มีพระภาคได้ทอดพระเนตรเห็นท่านพระมหาโมคคัลลานะนั่งงอแงอยู่ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ ด้วยทิพยจักขุอันบริสุทธิ์ ล่วงจักขุมนุษย์ ครั้นแล้วทรงหายจากเกสกลามิคทายวันใกล้สุสุสมารคีรีนคร แคว้นภคคะ เสด็จไปปรากฏเฉพาะหน้าท่านพระมหาโมคคัลลานะ ณ บ้านกัลลวาลมุตตคาม แคว้นมคธ เปรียบเหมือนบุรุษมีกำลังเหยียดแขนที่คู้ หรือคู้แขนที่เหยียด ฉะนั้น พระผู้มีพระภาคประทับนั่งบนอาสนะที่ปูลาดแล้ว ครั้นแล้วได้ตรัสถามท่านพระมหาโมคคัลลานะว่า ดูกรโมคคัลลานะ เธอจงหรือ ดูกรโมคคัลลานะ เธอจงหรือ ท่านพระมหาโมคคัลลานะกราบทูลว่า อย่างนั้น พระเจ้าข้า จากนั้นพระพุทธองค์ก็ทรงแก้อารมณ์ท่านพระมหาโมคคัลลานะด้วยวิธีแก้อาการงอแง ว่า

“ดูกรโมคคัลลานะ เพราะเหตุนี้แหละ เมื่อเธอมีสัญญา(จำ)อย่างไรอยู่ ความง่วงนั้นย่อมครอบงำได้ เธอพึงทำในใจซึ่งสัญญานั้นให้มาก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้าเธอยังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงตรองพิจารณาถึงธรรมตามที่ตนได้สดับ(ได้ยินมา)แล้ว ได้เรียนมาแล้วด้วยใจ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสาธยายธรรมตามที่ตนได้สดับมาแล้ว ได้เรียนมาแล้ว โดยพิสดาร ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงยอนหูทั้งสองข้าง เอามือลูบตัว ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงลุกขึ้นยืนเอาน้ำล้างหน้า เหลียวดูทิศทั้งหลาย แหงนดูดาวนักษัตรฤกษ์ ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงทำในใจถึงอาโลกสัญญา ตั้งความสำคัญในกลางวันว่า กลางวันอย่างไร กลางคืนอย่างนั้น กลางคืนอย่างไร กลางวันอย่างนั้น มีใจเปิดเผยอยู่ ฉะนั้น ไม่มีอะไรหุ้มห่อ ทำจิตอันมีแสงสว่างให้เกิด ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงอธิษฐานจงกรม กำหนดหมายเดินกลับไปกลับมา สำรวมอินทรีย์ มีใจไม่คิดไปในภายนอก ข้อนี้จะเป็นเหตุให้เธอละความง่วงนั้นได้ ถ้ายังละไม่ได้ แต่นั้นเธอพึงสำเร็จสัทโสภาสน์ คือ นอน

^{๔๑} อัง.ฉก.ก.(ไทย) ๒๒/๕๕/๕๓๓

ตะแคงเบื่องขวา ซ้อนเท้าเหลื่อมเท้า มีสติสัมปชัญญะ ทำความหมายในอันจะลุกขึ้น พอตื่นแล้วพึงรีบลุกขึ้น ด้วยตั้งใจว่า เราจักไม่ประกอบความสุขในการนอน ความสุขในการเอนข้าง ความสุขในการเคลิ้มหลับ ดูกรมคคัลลานะเธอพึงศึกษาอย่างนี้แลฯ”^{๔๒}

นอกจากนี้พระพุทธองค์ยังทรงสอนแก่อากรมณ์เพิ่มให้อีกว่า **ไม่ควรถือตัว ควรสำรวม ไม่ให้พูดให้เกิดความแตกแยกอันอาจให้เกิดการพุดมาก ไม่ควรคลุกคลีด้วยหมู่คณะ แต่ให้คลุกคลีการอยู่ในเสนาสนะที่เงียบเสียง ไม่อ้ออิ่ง ปราศจากการสัญญาของผู้คน** จากนั้นท่านพระมหาโมคคัลลานะทูลถามพระพุทธองค์ถึงข้อธรรมโดยย่อ ที่สามารถทำให้หลุดพ้นได้ พระพุทธองค์ตรัสตอบว่า

“ดูกรมคคัลลานะ ภิกษุในธรรมวินัยนี้ได้สดับว่า ธรรมทั้งปวง ไม่ควรถือมั่น ครั้นได้สดับดังนั้นแล้ว เธอย่อมรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่ง ครั้นรู้ชัดธรรมทั้งปวงด้วยปัญญาอันยิ่งแล้ว ย่อมกำหนดรู้ธรรมทั้งปวง ครั้นกำหนดรู้ธรรมทั้งปวงแล้ว ได้เสวยเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่ง สุขก็ดี ทุกข์ก็ดี มิใช่สุข มิใช่ทุกข์ก็ดี ย่อมพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงในเวทนาเหล่านั้น พิจารณาเห็นคลายความกำหนัด พิจารณาเห็นความดับ พิจารณาเห็นความสละคืน เมื่อเธอพิจารณาเห็นอย่างนั้น ๆ อยู่ ย่อมไม่ยึดมั่นอะไรๆ ในโลก เมื่อไม่ยึดมั่น ย่อมไม่สะดุ้ง เมื่อไม่สะดุ้ง ย่อมปรินิพพานเฉพาะตัวที่เดียว ย่อมรู้ชัดว่า ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำ ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้ มิได้มี ดูกรมคคัลลานะ โดยย่อข้อด้วยข้อปฏิบัติเพียงเท่านี้แล ภิกษุจึงเป็นผู้หลุดพ้นแล้วเพราะสิ้นตัณหา มีความสำเร็จล่งส่วน เป็นผู้เกษมจากโยคะล่งส่วน เป็นพรหมจรรย์ล่งส่วน มีที่สุดล่งส่วน ประเสริฐกว่าเทวดาและมนุษย์ทั้งหลายฯ”^{๔๓}

ข้อคิดเห็น : การปฏิบัติธรรมเมื่อปรารถนาความเพียรแล้ว แต่กลับไม่ได้อารมณ์ จิตไม่เป็นสมาธิ พอดีเกิดยถาภูตญาณได้ ก็มีแต่หลับกับง่วง ความง่วงจึงเป็นอุปสรรคอย่างหนึ่งของการปฏิบัติ โดยเฉพาะผู้ปฏิบัติใหม่ ๆ ที่ยังเข้าไม่ถึงอุบายการแก้ง่วง อย่างท่านพระมหาโมคคัลลานะ ตรงนี้หากมีสติมากพอ ให้ดูเวทนา ความพอใจไม่พอใจ เข้าไปเสพคุ่นอยู่กับความง่วงนั้นเลย ดูว่ามันเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนตตาอย่างไร แยกตัวง่วงกับตัวอยากออกจากกันให้ได้ อย่าให้มันเชื่อมถึงกันเห็นแจ้งจริง ๆ ว่า ความง่วงที่มันเป็นทุกข์และไม่มีตัวตนจริง ๆ นั้น อาการมันเป็นเช่นไร

ผลที่ได้จากการสอบอารมณ์ : พระมหาโมคคัลลานะเมื่อท่านได้อุบายธรรมจากพระพุทธองค์มาแล้ว ท่านก็ได้นำมาเป็นแนวทางในการปฏิบัติ ด้วยความเพียรพยายาม จนส่งผลให้ท่านทะลุถึงความสิ้นสุดแห่งพรหมจรรย์ในเวลาต่อมา หลังจากที่ท่านอุปสมบทได้เพียง ๗ วันเท่านั้น

๔.๕.๕ พระสารีบุตรเถระสอบอารมณ์พระอนูรุทธะ

พระอนูรุทธะเข้าไปหาท่านพระสารีบุตรถึงที่อยู่ได้สนทนาปราศรัยกับท่านพระสารีบุตรพอเป็นที่บันเทิงใจพอเป็นที่ระลึกถึงกันแล้วนั้น ณ ที่สมควรได้ถามท่านพระสารีบุตรว่า “ท่านสารีบุตร ขอโอกาส ผมตรวจดูทั่วโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์ ก็ผมเองบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง แต่เพราะเหตุไรเล่า จิตของผมจึงยังไม่พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น”

ท่านพระสารีบุตรตอบว่า “ท่านอนูรุทธะ การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘เราตรวจดูโลก ๑,๐๐๐ โลกด้วยตาทิพย์อันบริสุทธิ์เหนือมนุษย์’ นี้เป็นเพราะมานะของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘ก็เราบำเพ็ญเพียรไม่ย่อหย่อน ตั้งสติไม่หลงลืม กายก็สงบระงับ ไม่ระส่ำระสาย จิตตั้งมั่น มีอารมณ์เป็นหนึ่ง’ นี้เป็นเพราะความฟุ้งซ่านของท่านเอง การที่ท่านคิดเห็นอย่างนี้ว่า ‘เพราะเหตุไรเล่า จิตของเราจึงยังไม่พ้นจากอาสวะเพราะไม่ถือมั่น’ นี้เป็นเพราะความรำคาญของท่านเอง ท่านอนูรุทธะ เอาเถอะ ท่านจงละธรรม ๓ ประการนี้

^{๔๒} อัง.สuttก-อฎก-นวก. (ไทย) ๒๓/๕๘/๕๕-๕๖.

^{๔๓} อัง.สuttก-อฎก-นวก. (ไทย) ๒๓/๕๗/๙๑.

ไม่มนสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้ แล้วน้อมจิตไปในอมตธาตุ^{๙๔}

ครั้นต่อมา ท่านพระอนุรุทธะละธรรม ๓ ประการนี้ ไม่มนสิการถึงธรรม ๓ ประการนี้ น้อมจิตไปในอมตธาตุ หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท^{๙๕} มีความเพียรอุทิศกายและใจอยู่ ไม่นานนักได้ทำให้แจ้งที่สุดซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยม^{๙๖} อันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ ที่กุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิตโดยชอบต้องการ ด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป” ท่านพระอนุรุทธะได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย^{๙๗}

ข้อคิดเห็น : การที่ปฏิบัติภาวนาจนได้อภิญญา สามารถตรวจดูโลกธาตุได้ตั้ง ๑,๐๐๐ โลกธาตุด้วยตาทิพย์ ก็ได้หมายความว่าหมดกิเลสแล้ว และอาจจะก่อให้เกิดผลเสียด้วยซ้ำไป เพราะจะทำให้ผู้ปฏิบัติ เช่นนั้นพอกพูนมานะ และความฟุ้งซ่าน ให้ยิ่งๆ ขึ้นไปจนตนเองไม่สามารถหาวิธีแก้ไขได้

ผลที่ได้จากการสอบอารมณ์ : เมื่อพระอนุรุทธะปฏิบัติตามคำแนะนำของพระสารีบุตรเถระ โดยการละธรรม ๓ ประการ คือ มานะ ความฟุ้งซ่าน และความรำคาญ และน้อมจิตไปในพระนิพพาน ยึดสภาวะนิพพานเป็นอารมณ์ จึงทำให้ท่านได้บรรลุเป็นพระอรหันต์ในที่สุด

^{๙๔} อมตธาตุ หมายถึงนิพพาน อัง.เอกก.อ. ๑/๖๐๐-๖๑๑/๔๘๐; อัง.จตุกก.อ. ๒/๔๘/๓๔๖.

^{๙๕} ไม่ประมาท ในที่นี้หมายถึงไม่ละสติในกัมมัฏฐาน (ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๘๒/๘๐)

^{๙๖} ประโยชน์ยอดเยี่ยม หมายถึงอรหัตตผลหรืออริยผลอันเป็นที่สุดแห่งมคคพรหมจรรย์ (อัง.ทุก.อ.(บาลี) ๒/๕/๗, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๘๒/๘๐)

^{๙๗} อัง.ทุก.(ไทย) ๒๐/๑๓๑/๓๘๐.

๔.๖ บทเทศนาเบื้องต้นในการเพิ่มพูน “ศรัทธาอินทรีย์”

๔.๖.๑ ทำไม่ต้องนับถือศาสนาพุทธ

คำสอนของพระพุทธเจ้ามีหลายประการที่ยากแก่การเข้าใจและเชื่อถือได้ โดยเฉพาะการกลับชาติมาเกิด นรก/สวรรค์ ทำให้หลายคนปฏิเสธพุทธศาสนาไปเลยก็มี บางคนที่ไม่ปฏิเสธก็เลือกยึดถือเฉพาะหลักธรรมที่ให้ประโยชน์เฉพาะหน้าแก่ตนเท่านั้น คือ แม้อยอมรับว่าเป็นชาวพุทธ แต่ก็ประพฤติละเมียดศีลเพียงเพราะผลประโยชน์เล็กน้อยอยู่เป็นประจำ ทั้งที่ได้ยินพระเทศนาอยู่เสมอว่า “ผู้ผิดศีล ๕ จะต้องไปตกนรก”

คนสมัยใหม่จำนวนไม่น้อยมีความคิดว่า “เรื่องศาสนา นรก สวรรค์ บุญ บาป เป็นเรื่องไร้สาระ ขอให้มีความสุขกายสบายใจทุกวัน ถึงจะไม่มีศาสนาก็อยู่เป็นสุขได้” และมีคนเห็นด้วยกับความคิดเช่นนี้มากเข้าไปทุกที จะไปตำหนิเขาว่าเป็นคนไม่ดีก็ไม่ได้ เพราะหลายคนเป็นคนดีน่าเคารพยิ่งกว่าคนสนใจศาสนาหลายคนเสียอีก

แต่เหตุผลสำคัญที่ใคร ๆ ไม่อาจปฏิเสธได้ แต่ไม่มีใครอยาก คิดถึง คือ : ความตายอยู่ใกล้เรามากกว่าที่คิด ชีวิตของมนุษย์ทุกคน พร้อมทั้งจะดับดับได้ตลอดเวลา เพราะชีวิตเป็นสิ่งไม่แน่นอน แต่ความตายเป็นสิ่งแน่นอน ชีวิตนี้นิดหนึ่ง รวดเร็ว แตกดับได้ง่าย เหมือนภาชนะดินเผาที่แตกแตกได้ง่าย โดยฉับพลัน

ความตายที่จะเกิดขึ้นเป็นสิ่งไม่มีนิมิต ไม่มีเครื่องหมาย คาดเดาไม่ได้ กำหนดสถานที่ เวลา อายุ วยไม่ได้ เกิดขึ้นได้ทุกที่กับคนทุกวัย

- นอนดูโทรทัศน์อยู่ในบ้าน ทหารกระโดดร่มลงมาทับตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- เมฆเหวี่ยง ลมลงจมน้ำแค่หนึ่งคืบตาย.. ก็เคยมีมาแล้ว

- เหล็กสังกะสีเฉี่ยวสันเท้า ดิดเชือดบาดทะยักตาย ก็เคยมีมาแล้ว

- ปีบสิ่วเสี้ยน จนอักเสบติดเชื้อ ตาย..ก็เคยมีมาแล้ว

- นางอิงอร เจริญโชติพาณิชย์ และลูกชายวัย ๑๑ - ๑๓ ขวบ ๒ คน ไปรับลมหนาวทางภาคเหนือ นอนจุดตะเกียงน้ำมันก๊าดในเต็นท์อย่างมีความสุข แล้วไม่มีใครตื่นขึ้นมาอีกเลย^{๙๙} ..ก็เคยมีมาแล้ว

๓๑ ธันวาคม ๒๕๕๑ ผู้คนหลายร้อยคน ไปฉลองปีใหม่กันที่ซานดิเอโกแบล่งบันเทิงไฮโซहरु บนถนนเอกมัยกันอย่างสนุกสนาน เกิดเหตุเพลิงไหม้ มีผู้เสียชีวิตรวมทั้งสิ้น ๖๔ ศพ

๓๐ กันยายน ค.ศ.๒๐๐๙ (พ.ศ.๒๕๕๒) เกิดแผ่นดินไหว ๗.๖ ริกเตอร์ ที่เกาะสุมาตรา ประเทศอินโดนีเซีย มีผู้เสียชีวิตมากกว่า ๑,๑๐๐ ราย^{๙๙}

เราทุกคนรู้กันมิใช่หรือว่า อายุที่เพิ่มขึ้น แท้จริงแล้วคือชีวิตที่เสียไป เรามีเวลาในการใช้ชีวิตน้อยลงไปทุกวัน ทุกนาที ความสุขที่ว่ากันมันสุขจริงแล้วหรือ? มีสิ่งใดจะรับประกันได้ว่าวันนี้หรือพรุ่งนี้ จะไม่ใช่วันตายของเรา ทั้งที่คนที่มิบุญญาสนาจารย์ว่าเราได้ตายลงกันทุกวัน ในเมื่อความจริงเป็น เช่นนี้แล้ว ไม่สงสัยกันบ้าง หรือว่า “ตายแล้วไปไหน?”



ถามว่า : ในโลกนี้ จะมีสักกี่คนที่บอกความจริงในเรื่องนี้แก่เราได้?

ถาม : ในโลกนี้ มีคนอยู่กว่า ๖ พันล้านคน จะมีสักกี่คนที่ได้รับรู้ถึงเรื่องนี้?

ถาม : ในโลกนี้ มีหลายแสนคนที่พอจะเคยได้ยินเรื่องนี้อยู่บ้าง ...แต่มีสักกี่คนที่ได้ตระหนัก ว่า “นี่คือ ความจริงที่เกิดขึ้นกับเราตลอดอดีตที่ผ่านมา และในอนาคตที่จะเป็นไป”

ถาม : ในอดีต พอจะมีผู้บอกถึงเรื่อง “การกลับชาติมาเกิด” อยู่บ้าง แต่จะมีใครสักกี่คนที่บอก เราได้อย่างครบถ้วนถึงกระบวนการที่แท้จริงของการเวียนว่ายตาย-เกิด และที่สำคัญ

^{๙๙} ข่าวนานาชาติ นสพ. คม ชัด ลึก ฉบับวันที่ 3 ม.ค. 2547

^{๙๙} <http://www.universal-signal.com/>

ยิ่ง : ในปัจจุบันนี้ ยังเหลือผู้รู้ที่พอบอกหนทางหลุดพ้นไปจากวิภวจักรนี้ อยู่บ้างหรือไม่หนอ..?

ตอบ : พระพุทธเจ้าคือหนึ่งเดียวในจักรวาล ที่รู้ถึงกลไกของธรรมชาติในเรื่องนี้ละเอียดถี่ถ้วน
 อย่างไม่มีใครยิ่งกว่า หลังจากทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาติแล้ว พระพุทธเจ้าตรัสบอกถึงสิ่งที่พระองค์ได้รู้มา พอสรุป
 ใจความจากคัมภีร์พระไตรปิฎก ได้ว่า

“ สัตว์ทุกชีวิตเคยเวียนว่ายตายเกิดมาแล้วนับชาติไม่ถ้วน^{๑๐๐} สรรพสัตว์ที่ไม่เคยเกิดเป็นพ่อแม่กัน
 มาก่อนหาได้ยาก^{๑๐๑} บางชาติเกิดเป็นเทพ(เทวดา-พรหม) บางชาติเป็นมนุษย์ บาง ชาติเป็นสัตว์เดรัจฉาน บาง
 ชาติเกิดเป็นเปรต/อสุรกาย บางชาติต้องตกนรก สรรพสัตว์ที่มีวิญญูณครองต้องเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่อย่างนี้
 ไม่มีที่สิ้นสุด ตามอำนาจบุญและบาปที่ตนเองได้เคยทำไว้ เหตุการณ์ทุกอย่างที่เราประสบอยู่ทุกวันนี้ ไม่มีคำว่า
 โชคหรือบังเอิญ ทุกอย่างเป็นผลสืบเนื่องมาจากการกระทำของเราในอดีตทั้งสิ้น”^{๑๐๒}

ภูมิที่อยู่ของสัตว์ที่เวียนว่ายตายเกิด มี ๕ ภูมิ คือ เทพ มนุษย์ เดรัจฉาน เปรตอสุรกาย นรก ในแต่
 ละภูมิยังแยกย่อยออกไปอีกมากมาย รวมแล้วมีอยู่ถึง ๓๑ ภูมิ ดังนี้

ภูมิ ๓๑

อรุณภูมิ ๔

| | |
|------------------------|-------------------|
| เนวสัญญานาสัญญายตนภูมิ | (๔๕,๐๐๐ มหากัปป์) |
| ธากัญญัญญายตนภูมิ | (๖๐,๐๐๐ มหากัปป์) |
| วิญญาณัญญายตนภูมิ | (๕๐,๐๐๐ มหากัปป์) |
| ธากาสาณัญญายตนภูมิ | (๒๐,๐๐๐ มหากัปป์) |

รูปภูมิ ๑๖

| | | |
|----------|-------------------|-----------------------|
| อกนิภุชา | (๑๖,๐๐๐ มหากัปป์) | สุทธาวาสภูมิ ๕ |
| สุทิสสี | (๑๖,๐๐๐ มหากัปป์) | |
| สุทิสสา | (๑๖,๐๐๐ มหากัปป์) | |
| อติปปา | (๑๖,๐๐๐ มหากัปป์) | |
| อิวิหา | (๑๖,๐๐๐ มหากัปป์) | |

| | | |
|--------------|--------------|-----------------------|
| เวทปมลา | อสิญญัสตดา | จตุตถฌานภูมิ ๒ |
| ๕๐๐ มหากัปป์ | ๕๐๐ มหากัปป์ | |

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|----------------------|
| ปริตสุภา | อัมปมาณสุภา | สุภกัณณะหา | ตติยฌานภูมิ ๓ |
| ๑๖ มหากัปป์ | ๓๒ มหากัปป์ | ๖๔ มหากัปป์ | |

| | | | |
|------------|------------|------------|-----------------------|
| ปริตตภา | อัมปภาภา | อภัสสรา | ทุติยฌานภูมิ ๓ |
| ๒ มหากัปป์ | ๔ มหากัปป์ | ๘ มหากัปป์ | |

| | | | |
|--------------|--------------|------------|---------------------|
| บาริสชา | บโรหิตา | มหัทธรรมา | ปฐมฌานภูมิ ๓ |
| ๑/๓ มหากัปป์ | ๑/๒ มหากัปป์ | ๑ มหากัปป์ | |

^{๑๐๐} ดูรายละเอียด ในพระไตรปิฎก. เล่มที่ ๑๖ หน้า ๒๒๓

^{๑๐๑} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑๓๗/๒๒๗.

^{๑๐๒} ดูรายละเอียด ในพระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ หน้า ๓๕๐-๓๖๕.

เทวภูมิ ๖

| | | | |
|-----------------|----------------|---|--------------------|
| ปรนิมมิตตสวรรค์ | ๑๖,๐๐๐ ปีทิพย์ | = | ๔,๒๑๖ ล้านปีมนุษย์ |
| นิมมานรดี | ๔,๐๐๐ ปีทิพย์ | = | ๒,๓๐๕ ล้านปีมนุษย์ |
| ดุสิตา | ๔,๐๐๐ ปีทิพย์ | = | ๕๗๖ ล้านปีมนุษย์ |
| ยามา | ๒,๐๐๐ ปีทิพย์ | = | ๑๕๕ ล้านปีมนุษย์ |
| ดาวดึงส์ | ๑,๐๐๐ ปีทิพย์ | = | ๓๖ ล้านปีมนุษย์ |
| จาตุมหาราชิกา | ๕๐๐ ปีทิพย์ | = | ๙ ล้านปีมนุษย์ |

มนุษย์ภูมิ ๑ มนุษย์โลก

อบายภูมิ ๔

| | | | |
|------------|-------------|----------------|-----------------|
| <u>นรก</u> | <u>เปรต</u> | <u>อสุรกาย</u> | <u>เดรัจฉาน</u> |
| อสงไขย | ไม่แน่นอน | ไม่แน่นอน | ไม่แน่นอน |

๔.๖.๒ พิสูจน์กฎแห่งกรรม

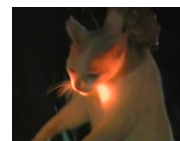
วิปากกรรม : ต้มแมวทั้งเป็น

นายบรรหาร พงษ์วิจิตร ปัจจุบันอายุ ๕๕ ปี ชาวจังหวัดลพบุรี ให้สัมภาษณ์รายการ “กรรมลิขิต” ทางสถานีโทรทัศน์ช่อง ๕ เมื่อวันที่ ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๑ ว่า



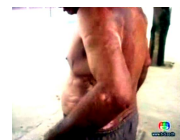
เมื่อ ๓๕ ปีก่อน อายุ ๑๘-๑๙ นัดเพื่อนกันต้มเหล้าลองเรียนจบที่บ้านตนเอง ต้มไปๆ กับแก้มหมด จึงเที่ยวหากบหาเขียดบริเวณบ้านมาทำกับแก้ม หาไปก็ไม่เจอ แต่เห็นแมวตัวหนึ่งกำลังเดินอยู่ จึงจับเอาแมวตัวนั้นมาทำกับแก้มแทน

กรรมวิธีการปรุงก็คือ ต้มน้ำเดือดๆ เทใส่ไห เอาแมวตัวเป็นๆ ยัดเข้าไปในไห แล้วเอาเขียงปิดฝาไม่ให้แมวตื่นออกมา จนมันตายคาไห ทำให้เนื้อนุ่ม..อร่อย! แล้วเอาเนื้อมาผัดเผ็ดเป็นกับแก้มจานเด็ด โททกเพื่อนว่าเป็นเนื้อพังพอน เพื่อนๆ กินกันจนเกลี้ยง ต่างบอกว้าว อร่อยจริงๆ



สิบปีต่อมา พ.ศ. ๒๕๒๙ แต่งงานมีลูก ๒ คน มีอาชีพลูกจ้างการรถไฟ ที่บางซื่อ ต่อมาต้องย้ายไปภาคใต้ ๒ เดือน จึงหาบ้านเช่าให้ลูกเมียได้อยู่จะได้ไม่ต้องตามไป จึงไปดูห้องเช่าเปิดใหม่ที่กำลังก่อสร้าง

วันนั้นเป็นวันหยุดของคณงานก่อนสร้าง จึงเดินขึ้นไปดูห้องชั้น ๒ ด้วยตนเอง ขณะเดินอยู่ที่ระเบียงห้อง มองเห็นกระสอบพาดอยู่ที่สายไฟฟ้า คิดว่าเป็นราวตากผ้า ด้วยความดีใจว่าจะมีราวตากผ้าไว้ให้ภรรยา จึงเข้าไปดูใกล้ๆ ทันใดนั้นสายไฟฟ้าแรงสูงก็เกิดประกายไฟ เผาร่างของเขาทั้งตัวในทันที จนสลบ สมกับกรรมที่เคยต้มแมวทั้งเป็นอย่างไม่ผิดเพี้ยน!



วิปากกรรม : ต้มลูกสุนัขทั้งเป็น

พระเทพสิทธิมนี (บุญสิน อุตตมชาโต) ป.ธ.๙ ,M.A.,Ph.D. เจ้าอาวาสวัดดุสิตารามวรวิหาร แขวงอรุณอมรินทร์ เขตบางกอกน้อย กรุงเทพมหานคร ท่านเล่าให้ฟังว่า.. เมื่อหลายปีก่อน ท่านได้รับนิมนต์ไปสวดศพแม่ครัวที่วัดแห่งหนึ่งในกรุงเทพฯ แม่ครัวผู้นี้เป็นมารดาของข้าราชการระดับสูงท่านหนึ่ง กรรมที่ทำให้เธอต้องมาพบอุบัติเหตุถึงแก่



ความตายนั้น เรื่องมีอยู่ว่า

วันหนึ่ง แม่ครัวผู้หนึ่งเห็นว่าเนื้อหมูที่นำมาสับเพื่อเตรียมทำข้าว ต้มเลี้ยงแขกในงานศพนั้นหายไปอย่างผิดปกติ ทั้งๆ ที่เพิ่งสับเสร็จไม่ นานแค่นั้นไปหยิบเครื่องปรุงรพ พอห้กลับมามากอีกที เนื้อหมูที่สับวางไว้ บนเขียงปรากฏว่า เนื้อหมูอันตรธานหายไปหมด โดยไม่มีร่องรอย พอถามคนโน้นคนนั้นก็ไม่มีใครรู้เรื่อง เพราะต่างก็ยุ่งกับงาน แรกๆ เธอก็คิดว่าไม่เป็นไร แต่ ครั้นเป็นอย่างนี้บ่อยครั้งเข้า เธอจึงอดรนทนไม่ได้จึงวางแผนที่จะจับเจ้าขโมยตัวดี



เธอทำที่เป็นลับเนื้อหมูวางไว้บนเขียงเหมือนเดิม แล้วก็สร้างหน่อไป ทำอย่างอื่น แต่ทว่าตาคอยแอบ จับจ้องอยู่ที่เขียงไม่ตลอดเวลา ทันใดนั้น ก็มีลูกสุนัขขอมโซตัวหนึ่ง ซึ่งแอบซ่อนอยู่ใต้เขียงนั้นเอง ปีนขึ้นมากิน เนื้อหมูสับจนหมดอย่างรวดเร็ว แล้วก็กระโดดวิ่งหนีไป เมื่อเห็นว่าเจ้าหัวขโมยเป็นลูกสุนัข เธอจึงรู้สึกโกรธแค้น มาก จึงได้วางแผนที่จะจัดการเจ้าลูกสุนัขตัวนี้ ดังนั้น ในวันรุ่งขึ้นเธอก็ทำที่ลับเนื้อหมูทิ้งไว้บนเขียงเหมือนเช่น เคย แต่คราวนี้เธอไม่ได้วางเขียงไว้ที่เดิม แต่กลับนำเขียงไปพาดกับปากหม้อข้าวต้มใบใหญ่ที่กำลังเดือดพลั่ก ๆ อยู่ จากนั้นเธอก็เดินออกไปแอบดูอยู่ใกล้ๆ ฝ่ายเจ้าลูกสุนัข เมื่อเห็นไม่มีคนอยู่ตรงนั้น มันจึงกระโดด เต็มแรงเพื่อขึ้นมากินเนื้อหมูสับอย่างเคย แต่ทว่าปลายไม้ที่วางหมิ่นๆ พาดกับปากหม้อข้าวไว้นั้นได้กระดก ขึ้นมา ทำให้เจ้าลูกสุนัขตกลงไปในหม้อข้าวต้มที่กำลังเดือดพลั่กๆ ทันที ผลคือ ตายคาที่โดยไม่มีโอกาสได้ร้อง เลยสักแอะเดียว! อนิจจา..เจ้าหมาน้อย

เวลาผ่านไป ๗ วันที่ลูกสุนัขตายพอดี วันนั้นมีงานศพที่วัด แม่ครัวคนนี้ได้เข้าไปรับงานจัดเลี้ยง เหมือนเดิม เธอจึงได้ต้มข้าวต้มหมูเหมือนทุกครั้งที่ผ่านมาฯฯ ขณะที่ข้าวต้มกำลัง เดือดพลั่กๆ อยู่ยั้น เธอก็บอก คนงานให้มาช่วยยกหม้อข้าวต้มลงจาก เตาไฟ แต่แล้วเหตุการณ์ไม่คาดฝันก็เกิดขึ้น หนูหัวหม้อข้าวต้มข้างที่เธอ ถือนั้นเกิดหักหลุดจากมือ ตัวเธอก็ถลาลื่นหัวทิ่มลงไป ในหม้อข้าวต้ม ใบใหญ่ที่กำลังเดือดพลั่กๆ อยู่ยั้น ตาย ทันที โดยไม่ทันได้ร้องสักแอะเดียว เป็นชะตากรรมเดียวกันกับที่เธอทำกับลูกสุนัขตัวนั้นอย่างไม่ผิดเพี้ยน!^{๑๐๓}

วิภากรรม : อกตัญญูชีวิตล่มจม

นายไพเราะ ทิมทอง อายุ ๗๑ ปี และนางสะอาด ทิมทอง อายุ ๖๕ ปี อยู่บ้านเลขที่ ๑๓/๕ หมู่ที่ ๗ ตำบลพลูตาหลวง อำเภอสัตหีบ ชลบุรีสองสามี ภรรยาสภาพร่างกายพิการทั้งคู่ ดำรง ชีวิตอยู่ได้เพราะมีเพื่อนบ้านคอยช่วยเหลือ อยู่ทางเข้าป่าละเมาะ ซอยเขาหมอน



ชีวิตสองผู้เมีย เคยร่ำรวยมีกิจการรถบรรทุก แต่ทั้งคู่ไม่เคยหันกลับไปดูแลพ่อ-แม่จนล้มป่วยและ เสียชีวิต ทั้งฆ่าสัตว์เป็นอาชญา หลังพ่อ-แม่ป่วยตาย ชีวิตเริ่มตกต่ำสามีถูกรถเฉี่ยวชนจนเป็นอัมพาต ส่วนฝ่าย เมียเป็นโรคเบาหวานจนต้องตัดขา ส่วนลูก ๓ คนก็ไม่เคยกลับมาเหลียวแล ยอมรับสำนึกและเชื่อว่าเป็นกฎแห่ง กรรมที่เกิดผลในชาตินี้ วอนเป็นอุทาหรณ์ให้คนรุ่นหลังอย่าละเลยผู้ให้กำเนิด

ต่อมาผู้สื่อข่าวรอดไปตรวจสอบพบนางสะอาดสภาพขาซ้ายท่อนล่างขาด ส่วนนิ้วหัวแม่เท้าขวาถูกตัด ขาด ขาลีบ ไม่มีแรง นั่งอยู่เคียงข้างกายนายไพเราะผู้เป็นสามีที่เป็นอัมพาต

นางสะอาด เปิดเผยว่า ชีวิตที่ผ่านมาไม่น่าจะมาลำบาก เคยเป็นเจ้าของกิจการรถบรรทุก มีที่ดิน มี ฐานะดี แต่จู่ๆ ชีวิตก็เริ่มเลวร้าย ทรัพย์สินสมบัติต้องหมดไป มีความเห็นตรงกันว่าคงเป็นเพราะกฎแห่งกรรมที่เรา ทั้ง ๒ คนทำไว้กับพ่อแม่บังเกิดเกล้าทั้ง ๒ ฝ่าย คือตั้งแต่ออกมาใช้ชีวิตนอกบ้านไม่เคยหวนกลับไปดูแลพ่อ แม่ แม้แต่ขณะเจ็บป่วย จนท่านเสียชีวิตไปก็ไม่มีโอกาสไปดูใจแต่อย่างใด หลังจากนั้นชีวิตเริ่มตกต่ำ โรคภัยเข้ามา เยื่อน สามีถูกรถเฉี่ยวชนจนเป็นอัมพาต ส่วนตัวเองเป็นเบาหวานต้องตัดขามาหลายปี ลูก ๓ คนก็ไม่เคยมาดูแล

ด้านนายไพเราะ กล่าวว่า ยอมรับว่ากฎแห่งกรรมมีจริง ตอนนี่ต้องมาชดใช้ ตอนดึกๆ เาแต่หลง ระเริงเป็นนายพรานฆ่าสัตว์ป่า ยิ่งแก้ง กวาง กระเจง มาเป็นอาหาร ไม่เกรงกลัวต่อบาป ที่สำคัญไม่เคยกลับบ้าน

^{๑๐๓} ผู้จัดการออนไลน์ ๑ กุมภาพันธ์ ๒๕๔๘ เวลา ๑๔:๓๕ น.

ไปดูแลพ่อ แม่ พี่น้อง และผู้มีพระคุณเลยแม้แต่น้อย ตอนนั้นทำให้สำนึกได้ แต่ก็สายเกินไปแล้วที่จะแก้ไข เพราะเป็นช่วงสุดท้ายของชีวิตก็คือรอความตายที่เข้ามาเยือนเท่านั้น ..

๔.๖.๓ ศาสนาพุทธกับนักวิทยาศาสตร์โลก

ศาสตราจารย์คาร์ล กุสตาฟ จุง Carl Gustav Jung (ค.ศ.๑๘๗๕-๑๙๖๑)นักจิตวิทยา ชาวสวิสส์ เป็นนักทฤษฎีจิตวิเคราะห์ที่มีชื่อเสียงโด่งดังระดับโลกชาติที่ติดเทียมกับฟรอยด์ เดิมทีทั้งสองนิยมชมชื่น ซึ่งกันและกัน โดยฟรอยด์นั้นเป็นเสมือนอาจารย์ของจุง แต่ต่อมาจุงไม่เห็นด้วยกับทฤษฎีของฟรอยด์จนต้องแยกกันไป ต่างฝ่ายต่างเผยแพร่แนวคิดของตนแพร่หลายเคียงคู่กันไป ทฤษฎีจิตวิเคราะห์ของจุงแพร่หลายในยุโรปและสหรัฐอเมริกาในนาม Jungian Psychology หรือ Jungian Psychoanalysis จากผลงานวิจัยและการแสดงปาฐกถา ณ มหาวิทยาลัยต่างๆทั่วยุโรปและสหรัฐอเมริกา จุงได้รับปริญญาเกิตติมศักดิ์จากมหาวิทยาลัยออกซ์ฟอร์ดและมหาวิทยาลัยฮาร์เวิร์ด และได้รับรางวัลอื่นๆอีกมากมายกล่าวว่

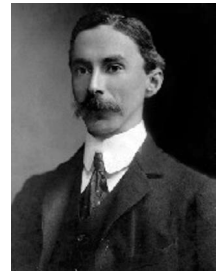


“As a student of comparative religions, I believe that Buddhism is the most perfect one the world has ever seen. The philosophy of the Buddha, the theory of evolution and the law of Karma were far superior to any other creed.”

“ในฐานะเป็นนักศึกษาศาสนาเปรียบเทียบ ข้าพเจ้าเชื่อว่าพระพุทธศาสนาเป็นศาสนาที่สมบูรณ์มากที่สุดที่โลกเคยพบเห็นมา ปรัชญาของพระเจ้า ทฤษฎีวิวัฒนาการและกฎแห่งกรรม (ทำดีได้ดี ทำชั่วได้ชั่ว) ยิ่งใหญ่เหนือลัทธิอื่นอย่างห่างไกล”^{๑๐๔}

เบอร์ทรันด์ รัสเซล (Bertrand Arthur William Russell; 18 พฤษภาคม พ.ศ. 2415 - 2 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2513) เป็นนักปรัชญา นักเขียน นักวิทยาศาสตร์ และนักต่อสู้คัดค้านอาวุธนิวเคลียร์ ชาวอังกฤษ ผู้ได้รับรางวัลโนเบล ทางวรรณกรรม ในปี พ.ศ. 1950 พ.ศ. 2493 ท่านได้แสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อพระพุทธศาสนาไว้อย่างน่าสนใจว่า

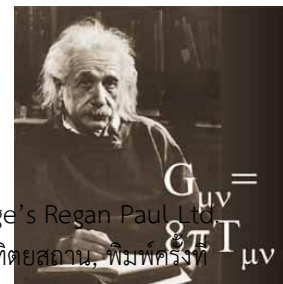
“พุทธศาสนาเป็นการรวมกันของปรัชญาแก่งความจริงกับวิทยาศาสตร์ พุทธศาสนานั้น สนับสนุนวิธีการทางวิทยาศาสตร์ และติดตามวิธีการนั้นจนถึงที่สุด ซึ่งอาจเรียกได้ว่าเป็นศาสนาแห่งเหตุผลในพุทธศาสนา เราได้รับคำตอบที่น่าสนใจเช่น จิตใจกับวัตถุคืออะไร? ระหว่างจิตใจกับวัตถุนั้นอย่างไรกัน สำคัญกว่ากัน? เอกภพเคลื่อนไปหาจุดหมายปลายทางหรือไม่? พระพุทธศาสนาพูดถึงเรื่องที่ว่าวิทยาศาสตร์ยังนำไปไม่ได้ เพราะความจำกัดแห่งเครื่องมือทางวิทยาศาสตร์ ชัยชนะของพระพุทธศาสนาเป็นชัยชนะทางจิตใจ”^{๑๐๕}



๔.๖.๔ อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์กับพุทธศาสนา

อัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ได้เริ่มสงสัยว่า พระพุทธศาสนาอาจเป็นศาสนาที่ให้คำตอบต่อคำถามที่เขา กำลังพยายามค้นหาอยู่ ค.ศ.๑๙๕๔ มหาวิทยาลัยพรินซ์ตันได้ตีพิมพ์งานเขียนชิ้นหนึ่ง ชื่อเรื่อง "The Human Side" ซึ่งนักฟิสิกส์ผู้หนึ่ง ได้กล่าวทิ้งท้ายให้เป็นปริศนาแห่งโลกอนาคตว่า

The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend personal God and avoid dogma and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on



^{๑๐๔} Jung, Carl G. (1959). **Psychological Types**. London: Rout ledge's Regan Paul Ltd.

^{๑๐๕} ราชบัณฑิตยสถาน, พจนานุกรมศัพท์ปรัชญา อังกฤษ-ไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน, พิมพ์ครั้งที่ ๔,๒๕๔๘, หน้า ๑๘๐.

a religious sense arising from the experience of all things natural and spiritual as a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism.^{๑๐๖}

ศาสนาในอนาคตจะต้องเป็นศาสนาสากล ศาสนานั้นควรอยู่เหนือพระเจ้าที่มีตัวตน และควรจะเว้นคำสอนแบบเบ็ดเสร็จ(แบบสำเร็จรูปที่ให้เชื่อตามเพียงอย่างเดียว) และแบบพึ่งพาเทพเจ้า ศาสนานั้นเมื่อครอบคลุมทั้งธรรมชาติและจิตใจ จึงควรมีรากฐานอยู่บนสามัญสำนึกทางศาสนาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงต่อสิ่งทั้งปวง คือ ทั้งธรรมชาติและจิตใจอย่างเป็นหน่วยรวมที่มีความหมาย พระพุทธศาสนาตอบข้อกำหนดนี้ได้ ถ้าจะมีศาสนาใดที่รับมือได้กับความต้องการทางวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ปัจจุบัน ศาสนานั้นก็ควรเป็นพระพุทธศาสนา"

ศาสนาพุทธและวิทยาศาสตร์ อยู่บนวิถีทางเดียวกัน คือเรื่องของความจริง แต่ศาสนาพุทธนอกจากจะบอก "ความจริงแล้ว" ยังสอนให้หลุดพ้นไปจากความจริงนั้นได้ด้วย ขณะที่วิทยาศาสตร์จะหยุดอยู่แค่ "ความจริง" เท่านั้น

"ความจริง" คืออะไร ตอบว่า "ความจริงแท้ คือ สิ่งที่พิสูจน์ได้ด้วยอุปกรณ์และทฤษฎีทางวิทยาศาสตร์" แต่อุปกรณ์ทางวิทยาศาสตร์ก็ยังพิสูจน์ความมีอยู่จริงของนรก สวรรค์ มรรค ผล นิพพานไม่ได้ แต่พุทธศาสนาทำให้พิสูจน์ความจริงเหล่านี้ด้วยการเจริญกรรมฐาน มาตลอด ๒๐๐๐ ปี เมื่อยังมีผู้ตัดสินใจบวชถวายชีวิตในพุทธศาสนาอยู่ นั่นก็แสดงว่า ผู้นั้นได้ยอมจำนนต่อคำสอนของพระพุทธเจ้าอย่างไม่มีเงื่อนไข..นี่แล..คือความจริง เหนือจริงของพุทธศาสนา

๔.๖.๕ นักวิทยาศาสตร์น่าฆ่า กับพุทธศาสนา

ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ^{๑๐๗} มีชื่อเสียงโด่งดังในฐานะนักวิทยาศาสตร์ ที่สามารถใช้หลักกรรมะเข้ามาผสมผสานในการบริหารจัดการองค์กรได้ดีเยี่ยม เขาเคยทำงานที่**องค์กรน่าฆ่า** อีกทั้งได้รับรางวัล ผลงานที่ดีที่สุดในการประชุมทางวิชาการด้านเครื่องยนต์ไอพ่นนานาชาติ ปี พ.ศ ๒๕๒๘ แต่วันนี้เป็นผู้สอนหลักบริหารองค์กรแนวพุทธให้กับบริษัทชั้นนำหลายบริษัท จากพื้นฐานของนักวิทยาศาสตร์ที่มีอยู่ในตัว ทำให้ดร.วรภัทร์ ต้องการพิสูจน์ความจริงในทางพระพุทธศาสนา และการพิสูจน์นั้นก็นำมาสู่ความเข้าใจแห่งจิตสำหรับผู้ปฏิบัติธรรม



บทสัมภาษณ์ ดร.วรพัฒน์ ภูเจริญ^{๑๐๘}

• ทราบว่าตอนแรกอาจารย์นับถือศาสนาคริสต์ ทำไมจึงเปลี่ยนมาเป็นพุทธคะ

เดิมผมนับถือศาสนาคริสต์ คือเป็นคริสต์กันทั้งบ้านแต่มาพบว่าหลักคำสอนของคริสต์แก้ปัญหาชีวิตให้เราไม่ได้ เลยหันมาศึกษาพุทธศาสนาและเปลี่ยนมาเป็นพุทธเมื่อ ๘ ปีที่แล้วตอนนั้นก็ปาเข้าไปอายุ ๓๙ แล้วนะ แต่เป็นพุทธได้สัก ๒ ปีก็รู้สึกว่ามันจริงแล้วโลกนี้มีแต่ความว่างเปล่า ต้องขอบคุณพระพุทธเจ้าที่ทรงชี้ให้เราเห็นว่า สุดท้ายแล้วชีวิตนี้ก็ไม่มียอะไรแน่นอนและวิธีที่จะสยบความเปลี่ยนแปลงก็คือความว่างภายในใจของเรา ถ้าใจสงบก็สามารถสยบความเคลื่อนไหวภายนอกได้หมด เหมือนตรงกลางพายุซึ่งรอบๆหมุนวนแต่ตรงกลางสงบ จิตกับความคิดนี่คนละตัวกันนะ ขณะที่เราใช้สติควบคุมความคิด เราต้องรักษาความว่างของจิตไว้

• แล้วเริ่มเข้ามาศึกษาพุทธศาสนาอย่างไร

โอ้ย..กว่าผมจะเจอครูบาอาจารย์ที่ถูกต้อง ก็ไปหลงงมงายอยู่พักหนึ่งแบบ ‘เมาศรีทธา’ ห้อยพระ

^{๑๐๖} 1954, from Albert Einstein: The Human Side, edited by Helen Dukas and Banesh Hoffman, Princeton University Press]

^{๑๐๗} ที่มา <http://www.manager.co.th/MetroLife/ViewNews.aspx?NewsID=948000020910>

^{๑๐๘} ที่มา : <http://www.manager.co.th/Dhamma/ViewNews.a...D=9480000135348>

เครื่องเต็มตัวเลย เมื่อก่อนนี้ คือช่วงนั้นผมบาดเจ็บกระดูกหลังหัก ก็เลยพึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นเครื่องยึดเหนี่ยวจิตใจ ต่อมาก็มานั่งพิจารณาว่า เอ...การห้อยพระเครื่องหรือมีพระพุทธรูปเต็มบ้านนี้มันใช่ทางดับทุกข์ หรือเปล่า ก็พบว่าไม่ใช่ สิ่งเหล่านี้เป็นแค่เปลือก เรายังเจาะไปไม่ถึงหัวใจของพุทธศาสนา

พอเรารู้ว่าไม่ใช่หนทางดับทุกข์ก็มาเจอด่านที่ ๒ คือ ‘เมามบุญ’ ผมบำทำบุญ สร้างวัด สร้างเจดีย์ไปเรื่อย ตอนนั้นผมสร้างเจดีย์ทั้งองค์เลย สร้างไว้ที่จังหวัดพิจิตร ซึ่งเราได้ในเรื่องของท่านนะ แต่ไม่ได้ปัญญา ช่วงนั้นก็โลภบุญ คือทำบุญแล้วก็อยากจะเป็นอย่างนั้น อย่างนี้ อยากจะหายป่วยใช้ อยากจะร่ำรวย ซึ่งจริงๆ แล้วเราต้องทำไปพร้อมๆกันนะ ทั้งทาน ศีล ภาวนา แล้วก็ต้องรู้ด้วยว่าการทำบุญเหมือนกับการฝากธนาคารแบบสะสมทรัพย์ระยะยาว ไม่สามารถเอาบัตรเอทีเอ็ม ไปกดเพื่อเบิกบุญตรงนั้นออกมาใช้ได้ บุญเราได้แน่ๆ แต่ไม่รู้ว่าจะส่งผลเมื่อไร ก็มาบุญอยู่พักหนึ่ง มานั่งพิจารณาก็พบว่ามันไม่ใช่

ผมจึงเข้าไปศึกษาธรรมะด้วยการบวช แต่ก่อนบวช ผมก็ศึกษาก่อนนะว่าจะเลือกวัดไหนดี (หัวเราะ) ก็ดูจากสื่อต่างๆ บ้าง ถ้ามานั่งจากเพื่อนที่เขาเป็นทหารบ้าง เพราะพวกนี้ต้องเดินทางไปทั่วประเทศ เขาก็จะรู้ว่าวัดไหนนำไป ก็ได้คำแนะนำว่าน่าจะไปศึกษาธรรมะกับพระอาจารย์ในสายหลวงปู่มั่น (หลวงปู่มั่น ฐริทัตโต) ผมจึงไปบวชและปฏิบัติธรรมกับหลวงปู่จันทรา ฐาวโร ที่วัดป่าเขาน้อย อ.วังทรายพูน จ.พิจิตร ซึ่งท่านเป็นลูกศิษย์หลวงปู่ขาว พระอาจารย์ในสายหลวงปู่มั่น

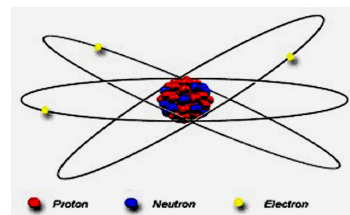
- ตอนไปปฏิบัติธรรมแรกๆเป็นอย่างไรบ้างคะ

หลวงปู่จันทราท่านก็ให้เดินจงกรม นั่งภาวนา ตูมหายใจ เกร็งมาก เดิน ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง จนถึงเช้าแล้วก็ออกไปบิณฑบาต ไม่ต้องนอนเลย ท่านให้ทำสมาธิให้ว่างเปล่า เหมือนแก้วที่ไม่มีน้ำ ให้โยนความรู้ดั้งเดิมทิ้ง ไม่ต้องสนใจพระไตรปิฎกหรือหนังสือธรรมะแล้ว มุ่งปฏิบัติอย่างเดียว ตอนนั้นก็ขึ้นไปบนยอดเขาน้อย ซึ่งลือกันมากกว่าผิสุ ชาวบ้านเขาก็เตือนเราใหญ่เลยนะ เขาเรียกผมว่าพระดอกเตอร์(หัวเราะร่วน) ก็บอกพระดอกเตอร์เนใจจะว่าขึ้นไป ผมก็บอกว่า เอ้า...ไม่ลองไม่รู้ ไปอยู่ได้ ๓ วันก็เริ่มรู้จักตัวเอง เดินจงกรมจนเท้า แดกเลยนะ ก็อดนอน ผ่อนอาหาร นอนน้อยกินน้อย ่วงก็เดินจงกรมสู้นึกถึงความเพียรของพระโมคคัลลาน์พระอัครสาวกฝ่ายซ้ายขององค์สัมมาสัมพุทธเจ้า ก็ลุยนั่งสมาธิแหลกเลย จนวันที่ ๑๓ ถึงเข้าใจว่า ฌานเป็นยังไง สมาธิเป็นยังไง บวชได้ ๑๕ วัน คุณแม่กับภรรยาที่มาดักรอเลย มาขอให้สึก หลวงปู่จันทราท่านก็นำรักษะ ท่านบอกว่าไม่ว่าจะเป็นพระหรือฆราวาส ถ้าเราตั้งใจปฏิบัติธรรมก็ไม่แตกต่างกัน แล้วมีฆราวาสที่สนใจธรรมก็เป็นเรื่องดี เพราะสามารถช่วยเผยแผ่ธรรมะได้เต็มที่ ถ้าเป็นพระต้องระมัดระวัง บางอย่างทำไม่ได้ ทำแล้วอับดี

นอกจากนั้นหลวงปู่จันทรายังไล่ให้ผมไปศึกษาธรรมะกับพระรูปอื่นด้วย เพราะท่านมองว่า อยู่กับท่าน เราได้แค่ขั้นสมาธิยังไม่ถึงขั้นปัญญา ผมก็ศึกษาสมาธิไปเรื่อยๆ จนได้พบกับหลวงตากกล้วย เจ้าอาวาสวัดป่าธรรมอุทยาน ถนนมิตรภาพ อ.เมือง จ.ขอนแก่น ซึ่งอยู่ใกล้มหาวิทยาลัยขอนแก่น ก็ได้ศึกษา การทำสมาธิแบบกำหนดสติจากท่านจนถึงปัจจุบัน^{๑๐๙}

๔.๖.๗ ฟิสิกส์ควอนตัม คือ “สัฟเพ รัมมา อนัตตา”

อะตอม (Atom) หมายถึง อนุภาคที่เล็กที่สุดของสสารที่ยังคงมีคุณสมบัติทางเคมีของธาตุนั้นๆอยู่ โครงสร้างของอะตอมประกอบด้วยนิวเคลียสซึ่งอยู่ตรงกลางและมีอิเล็กตรอนโคจรรอบๆ นิวเคลียส ภายในนิวเคลียสประกอบด้วยโปรตอนและนิวตรอนซึ่งในสภาวะปกติโครงสร้างของอะตอมจะมีจำนวน อิเล็กตรอนเท่ากับจำนวนโปรตอน



^{๑๐๙} <http://www.manager.co.th/MetroLife/ViewNews.aspx?NewsID=948000020910>

โปรตอน (Proton;p) หมายถึง อนุภาคที่มีประจุไฟฟ้าเป็นบวกหนึ่งหน่วย มีมวลประมาณ ๑,๘๓๗ เท่า ของอิเล็กตรอน โปรตอนเป็นองค์ประกอบในนิวเคลียสของธาตุทุกชนิด

นิวตรอน (Neutron;n) หมายถึง อนุภาคที่ไม่มีประจุไฟฟ้า มีมวลมากกว่าโปรตอนเล็กน้อย

อิเล็กตรอน (Electron) หมายถึง อนุภาคที่มีประจุไฟฟ้าเป็นลบ โดยแต่ละอะตอมจะมีอิเล็กตรอนจำนวนหนึ่งอยู่ล้อมรอบนิวเคลียสของอะตอมนั้น

พระพุทธเจ้าทรงอธิบายเรื่องอะตอมไว้ ว่า

๑ ัญญามาตร (ขนาดเล็กของเมล็ดข้าว)ประกอบด้วย ๗ อูกา (ศรีษะของตัวเส้น)

๑ อูกา ประกอบด้วย ๗ ลิกขา (รอยขีดเล็กๆ)

๑ ลิกขาประกอบด้วย ๓๗ รณเรณู (ละอองเกษรดอกไม้)

๑ รณเรณู ประกอบด้วย ๓๖ ตัซซารี (ละอองรังสีในแสงแดด)

๑ ตัซซารี ประกอบด้วย ๓๖ อนุ (อนุภาคขนาดเล็ก)

๑ อนุ ประกอบด้วย ๓๖ ปริมาณ^{๑๐๐}

๑ ปริมาณ แบ่งแยกไม่ได้อีก เพราะหากแยกต่อไปจะหมดสภาพของสารนั้น จะเห็นได้ว่าเม็ดข้าวหนึ่งเม็ด จะมีขนาดประมาณ(วัดจากแวนอน) กว้างประมาณ ๐.๗ ซม สูงประมาณ ๐.๒ ซมและหนาประมาณ ๐.๒ ซม จะประกอบไปด้วยอะตอมประมาณ ๘๔,๐๐๐,๐๐๐ อะตอม ดังนั้น ๑ ปริมาณหรืออะตอมจะขนาดประมาณ ๐.๓๖ นาโนเมตร (nm = ๑๐^{-๙} m) จัดได้ว่าเป็นสสารที่เล็กที่สุดแล้ว

ความรู้ทางวิทยาศาสตร์นั้น แสดงการคำนวณหารัศมีของอะตอมของธาตุไฮโดรเจน ซึ่งเป็นขนาดของอะตอมที่เล็กที่สุด ตามทฤษฎีของ Bohr ได้รัศมีของไฮโดรเจน rH = ๐.๐๕๓ นาโนเมตร(ค่านี้ เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า Bohr's radius) ค่า ๐.๐๓๖x๑๐^{-๙} และ ๐.๐๕๓x๑๐^{-๙} แม้จะแตกต่างกัน แต่ถือว่าอยู่ใน order เดียวกัน คือในลำดับความละเอียด ขนาด ๑๐^{-๙} เมตรเหมือนกัน จำนวนอะตอมของธาตุอะลูมิเนียมในโลหะอะลูมิเนียม ๑ กรัม มีมากถึง ๒ x๑๐^{๒๒} อะตอม คำนวณออกมาได้๒หมื่นล้านล้านล้านอะตอม เลข ๐ ต่อท้าย ๒๓ ตัว อะตอมประกอบไปด้วยนิวเคลียส มีอนุภาคประกอบด้วยโปรตอนและนิวตรอน ที่อยู่รวมกัน และมีอิเล็กตรอน วิ่งวนอยู่รอบๆ และเล็กกว่าโปรตอน๑,๐๐๐ เท่า ประกอบด้วยควาร์ก และก็ไม่มีสิ่งมีชีวิตที่เล็กกว่าอะตอมแล้ว ซึ่งการค้นพบของพระพุทธเจ้าเป็นการค้นพบในรูปแบบนามธรรมยากต่อการเข้าใจ แต่อัลเบิร์ตไอสไตน์ค้นพบในแบบรูปธรรมให้เห็นให้เข้าใจว่าอะตอมเป็นแบบนี้ และถ้ามองลึกลงไปจะเห็นว่าอะตอมแต่ละตัวนั้น มีการเรียงตัวกันเองโดยที่ไม่ได้มีการยึดติดใดๆทั้งสิ้น แต่เป็นเพียงการรวมตัวของธาตุอะตอมนั้นๆ

พระธรรมโกศาจารย์ (ศ.ประยูร ธมมจิตโต) อธิการบดี มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย แสดงปาฐกถาที่สถาบันการต่างประเทศเทวะวงศ์วโรปกรณ์ กระทรวงการต่างประเทศ เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๑ อธิบายหลักการทางฟิสิกส์กับพระพุทธศาสนาไว้ว่า

ปัจจุบันวิทยาศาสตร์เสนอทฤษฎีฟิสิกส์ไว้ ๒ สำนักใหญ่คือ ฟิสิกส์ดั้งเดิม (Classical physics)กับฟิสิกส์ควอนตัม (Quantum physics) ถ้าเปรียบเทียบกันระหว่างฟิสิกส์ดั้งเดิมกับฟิสิกส์ควอนตัม ฟิสิกส์ทั้ง ๒ สำนักมีแนวความคิดบางอย่างที่ขัดแย้งกัน แต่กลายเป็นว่าฟิสิกส์ควอนตัมกลับช่วยอธิบายหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาได้ดีกว่าฟิสิกส์ดั้งเดิมหรือฟิสิกส์นิวตัน (Newton physics) ในเรื่องที่สำคัญที่สุดของพระพุทธศาสนา ๒ เรื่อง คือ ปฏิจสมุทปบาทและไตรลักษณ์^{๑๐๑}

^{๑๐๐} พระไตรปิฎก (มหามงกุฏ) ๗๘/๓๗๗

^{๑๐๑} คัดมาจากจากหนังสือ **พระพุทธศาสนากับฟิสิกส์ควอนตัม “ความเหมือนที่แตกต่าง”** ซึ่งเรียบเรียงจากปาฐกถาของพระธรรมโกศาจารย์ (ศ.ประยูร ธมมจิตโต) ราชบัณฑิตกิตติมศักดิ์ แสดงที่สถาบันการต่างประเทศเทวะวงศ์วโรปกรณ์ กระทรวงการต่างประเทศ เมื่อวันที่ ๑๑ เมษายน ๒๕๕๑

ปฏิจสมเด็จพระพุทธเจ้าทรงค้นพบด้วยการตรัสรู้ ส่วนเรื่องไตรลักษณ์ ซึ่งก็คือคำสอนว่าด้วยลักษณะ ๓ ประการของสิ่งทั้งหลาย ได้แก่ “อนิจจัง (ไม่เที่ยง) ทุกขัง (เป็นทุกข์) อนัตตา (ไม่มีแก่นสาร)” อันเป็นหัวใจของการปฏิบัติธรรมเพื่อความหลุดพ้น

เราปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานเพื่อให้เห็นไตรลักษณ์ รู้แล้วละ รู้แล้ววาง ทุกวันนี้เราเข้าใจเรื่องไตรลักษณ์ได้ยากขึ้นเพราะมีแนวคิดของฟิสิกส์ดั้งเดิมมาขวางกั้นเป็นอุปสรรคของการเข้าถึงธรรม เพราะฟิสิกส์ดั้งเดิมหรือฟิสิกส์นิวตันมีแนวคิดหลักอยู่ที่ ๔ หัวข้อคือ ๑.อะตอม ๒.กาล ๓.เทศะ และ ๔. แรงโน้มถ่วงหรือแรงดึงดูดของโลก

เซอร์ไอแซก นิวตัน (Sir Isaac Newton) ถือว่าสรรพสิ่งมีมวลสารที่แบ่งแยกไม่ได้และตั้งอยู่ด้วยตัวของมันเอง ซึ่งเรียกว่าอะตอม(Atom) จริงๆ แล้วความคิดเรื่องอะตอมเป็นแนวคิดหลักของฟิสิกส์ดั้งเดิมที่ถือว่าหน่วยที่เล็กที่สุดของสสาร(Matter)ในโลกที่ถูกแบ่งย่อยให้เล็กลงๆ ในที่สุดจะถึงจุดที่เล็กที่สุดซึ่งแบ่งย่อยต่อไปไม่ได้อีก ซึ่งทำหน้าที่เป็นองค์ประกอบเล็กที่สุดสำหรับสร้างจักรวาล เราเรียกว่า “Building blocks” ก็เหมือนกับก้อนอิฐแต่ละก้อนสำหรับสร้างบ้านนั่นเอง เพราะฉะนั้นหากเราแบ่งอะไร ต่อมอะไรจนไปถึงหน่วยที่เล็กที่สุดแล้วมันจะถึงจุดที่แบ่งแยกไม่ได้ ในเชิงสสารจุดที่แบ่งแยกไม่ได้นี้เรียกว่า “อะตอม”

อะตอม (Atom)เป็นภาษากรีก แปลว่า “ตัดแบ่งไม่ได้ (Uncuttable)”อะตอมคือสิ่งที่เราไม่สามารถจะแบ่งย่อยต่อไปได้อีก หลักของเรื่องนี้ก็คือไม่ว่าเราแบ่งอะไรก็ตาม ในที่สุดมันต้องไปถึงจุดสุดท้าย จุดสุดท้ายที่แบ่งต่อไปไม่ได้นั่นแหละคือ “อะตอม”ซึ่งเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดของสสาร ความคิดอย่างนี้เราเรียกว่าเป็น “paradigm” หรือความเชื่อพื้นฐานของวิทยาศาสตร์โลกตะวันตกมากกว่า ๒,๐๐๐ ปี จนมาถึงสมัยนิวตันก็ยังเชื่อว่ามีอะตอม

นิวตันเชื่อว่าสสารซึ่งมีองค์ประกอบที่เล็กที่สุดคืออะตอมได้สร้างจักรวาล สร้างดวงดาว สร้างอะไรต่างๆ ที่เคลื่อนไหวก่อให้เกิดแรงโน้มถ่วงที่กระทำต่อกันในกลองใบใหญ่ซึ่งเป็นที่ว่างคือเทศะในจักรวาลอันว่างเปล่าใหญ่โตและขึ้นอยู่กับกาลเวลา อีกประเด็นหนึ่งที่ฟิสิกส์ดั้งเดิมของนิวตันเห็นขัดแย้งกับพระพุทธศาสนา ก็คือเรื่องกาลเวลา นิวตันเชื่อว่ากาลเวลาเป็นเรื่องที่มีอยู่ในตัวของมันเอง แต่พระพุทธศาสนาถือว่ากาลหรือเวลา เป็นสิ่งที่เราคิดขึ้น ในพระอภิธรรมเราเรียกว่าบัญญัติ คือคนเราคิดขึ้นมาโดยที่กาลเวลาไม่ได้มีอยู่ในตัวมันเอง แต่นิวตันถือว่ากาลหรือเวลาเป็นความจริงอีกมิติหนึ่งมีอยู่จริง มวลสารของจักรวาลที่เรียกว่าอะตอมหรืออนุภาคที่เล็กที่สุดมารวมตัวกันเป็นสิ่งต่างๆ เช่นดวงดาวแล้วเคลื่อนไหวในเทศะหรือที่ว่างในอวกาศ ที่ว่างหรือเทศะนี้ก็เป็นความจริงอีกมิติหนึ่งเช่นเดียวกับกาล สิ่งต่างๆในจักรวาลที่เคลื่อนไหวนั้นได้สร้างแรงที่กระทำต่อกันเรียกว่าแรงดึงดูดหรือแรงโน้มถ่วง สิ่งทั้งหลายเคลื่อนไหวและมีปฏิสัมพันธ์ต่อกันภายใต้กฎที่ชัดเจนแน่นอน เหมือนกับเครื่องจักรกลของนาฬิกาที่เดินอย่างเที่ยงตรงจนเราคาดเวลาล่วงหน้าได้ ในทำนองเดียวกัน ถ้าเรารู้ความสัมพันธ์ที่เป็นแบบแผนของสิ่งต่างๆอะไรจะกระทำต่ออะไร ณ จุดไหนในจักรวาล เราก็สามารถคาดการณ์ล่วงหน้าได้ว่าอะไรจะเกิดขึ้นที่ไหนเมื่อไร

เพราะฉะนั้น ฟิสิกส์ดั้งเดิมของนิวตันจึงถือว่า ถ้าเรารู้เทศะคือจุดที่สสารตั้งอยู่ และรู้แรงทั้งหมดที่มากระทำต่อสสารนั้นๆในเวลานั้น เราก็จะสามารถพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้นในอนาคต ดังที่นักคณิตศาสตร์ฝรั่งเศสชื่อปีแยร์ ซีโมน ลาปลาซ (Pierre Simon Laplace)กล่าวอย่างมั่นใจว่า “ในขณะที่ใดขณะหนึ่งที่กำหนดให้ปัญญาซึ่งรู้แรงทุกแรงที่กระทำอยู่ในธรรมชาติ และรู้ตำแหน่งของสิ่งต่าง ๆ ซึ่งประกอบกันขึ้นเป็นโลก สมมติว่าปัญญาดังกล่าวนั้นกว้างขวางพอที่จะนำเอาข้อมูลเหล่านี้ไปวิเคราะห์ มันย่อมจะรวมสูตรการเคลื่อนที่ของก้อนวัตถุที่ใหญ่ที่สุดในจักรวาลและของอะตอมที่เล็กที่สุดเอาไว้ด้วย ไม่มีสิ่งที่ไม่แน่นอนสำหรับมัน และเช่นเดียวกับอดีต อนาคตจะปรากฏแก่สายตาของมัน”

ฟิสิกส์ควอนตัม

อย่างไรก็ตาม ฟิสิกส์ควอนตัมได้เข้ามาทำให้ความเชื่อเรื่องความแน่นอน มั่นคงและปลอดภัยแบบนี้หมดไป เปรียบเหมือนกับการที่เรากำลังยืนอยู่บนพรมแห่งความมั่นคงปลอดภัยของฟิสิกส์ดั้งเดิมของนิวตันแล้ว อยู่ๆ ก็มีคนมากระตุกพรมออกจากใต้เท้าของเราจนเราล้มทั้งยืน ฟิสิกส์ควอนตัมทำลายความมั่นใจของฟิสิกส์ดั้งเดิมให้หมดไป

คำว่า “ควอนตัม (Quantum)” เป็นภาษาลาตินแปลว่า “ขนาดไหน” หรือ “จำนวนเท่าไร” เป็นคำที่ใช้พูดถึงจำนวนหรือขนาดพลังงานของอะตอม คล้ายกับคำว่า “นาโน (Nano)” ซึ่งเป็นภาษากรีก แปลว่า “คนแคระ” เป็นคำที่ใช้วัดขนาดของสิ่งที่เล็กมากๆ เช่น อะตอม ดีเอ็นเอ ในนาโนเทคโนโลยี ฟิสิกส์ควอนตัมเสนอภาพใหม่ของจักรวาลที่มีความไม่เที่ยงแท้แน่นอน ความคิดที่ว่าจักรวาลมีความเป็นเหตุเป็นผลที่เราพยากรณ์ล่วงหน้าได้กลายเป็นความไม่แน่นอน จนกระทั่งอัลเบิร์ต ไอน์สไตน์ (Albert Einstein) เจ้าของทฤษฎีสัมพัทธ์ที่มีส่วนสำคัญที่ทำให้เกิดทฤษฎีควอนตัมขึ้นมา ก็ได้พยายามปฏิเสธทฤษฎีควอนตัมในบั้นปลายชีวิต โดยที่ไอน์สไตน์กล่าวว่าถ้าทฤษฎีควอนตัมเป็นจริง โลกใบนี้ก็จะไม่มีภูเขะเปียบอะไรเลย ซึ่งเขาใช้คำว่าเพี้ยน (Crazy) ดูเหมือนว่าตอนนี้โลกเพี้ยนจริงๆ คือบางครั้งดูจะไร้กฎ ไร้ระเบียบ ไม่มีความแน่นอนอะไรเลย ดังที่เรามักจะพูดว่าไม่มีอะไรแน่นอนนอกจากความไม่แน่นอน

ทฤษฎีควอนตัมจึงโยงไปถึงคำสอนเรื่อง ‘อนิจจัง ความไม่เที่ยง’ ในพระพุทธศาสนา ทั้งนี้เพราะว่าทฤษฎีควอนตันได้เปิดเผยสภาวะที่เรียกว่า ความไม่แน่นอน (Uncertainty) เนื่องจากว่า แนวคิดสำคัญประการหนึ่งของฟิสิกส์ควอนตัมก็คือหลักการที่ว่าด้วยความไม่แน่นอน (Uncertainty Principle) ในฟิสิกส์ดั้งเดิมของนิวตัน จักรวาลมีกฎระเบียบแน่นอนจนเราพยากรณ์ได้ว่าจะเกิดอะไรขึ้น โลกนี้มีกฎธรรมชาติที่แน่นอน แต่ฟิสิกส์ควอนตันกลับเสนอว่าโลกนี้มีความไม่แน่นอน ดังนั้นไอน์สไตน์จึงกล่าวว่า ถ้าทฤษฎีของฟิสิกส์ควอนตัมเป็นจริง มันจะไม่มีความเป็นเหตุเป็นผล ไม่มีความเป็นกฎที่แน่นอน แสดงว่าเราจะไม่สามารถบอกได้ว่ามันจะเป็นอย่างไรต่อไปเพราะมันเป็นไปตามหลักการที่ว่าด้วยความไม่แน่นอนของฟิสิกส์ควอนตัม

ควรทราบว่าการที่ทฤษฎีควอนตัมทำให้ภาพของจักรวาลเปลี่ยนไป เพราะฟิสิกส์ควอนตัมไม่ได้ไปสนใจเรื่องกฎของจักรวาลแบบมหภาค ฟิสิกส์ควอนตัมไม่ได้สนใจเรื่องการโคจรดวงดาว เรื่องดวงจันทร์ หรือเรื่องน้ำขึ้นน้ำลงอะไรต่างๆ เหล่านี้ แต่ฟิสิกส์ควอนตัมกลับสนใจศึกษาโครงสร้างของอะตอมที่เป็นอนุภาคพื้นฐานสำหรับสร้างจักรวาล ซึ่งถ้าเราเข้าใจองค์ประกอบพื้นฐานตรงนี้ เราจะเข้าใจภาพรวมของจักรวาลทั้งหมด ดังนั้น ฟิสิกส์ควอนตัมจึงเป็นการกลับไปหาจุดเริ่มต้นดั้งเดิมของจักรวาล

ภาพรวมของจักรวาลอย่างที่เราศึกษากันอยู่ในทุกวันนี้ส่วนใหญ่เป็นแนวคิดแบบฟิสิกส์ดั้งเดิมของนิวตัน ซึ่งเป็นการพูดถึงเรื่องใหญ่แบบมหภาค แต่ฟิสิกส์ควอนตัมหันมาศึกษาเรื่องที่เล็กมาก แบบจุลภาค (Micro) นั่นคือโครงสร้างของอะตอมหรือปรมาณู จึงกล่าวได้ว่า ฟิสิกส์ควอนตัมสนใจส่วนที่เล็กที่สุดของจักรวาล

นักวิทยาศาสตร์ในอดีตเชื่อว่า อะตอมไม่มีโครงสร้างอะไรเพราะมันเป็นอนุภาคที่เล็กที่สุดในจักรวาล คนสมัยก่อนเชื่อว่าอะตอมแบ่งแยกไม่ได้ตามที่นักปรัชญากรีกเชื่อกันมาเป็นพันๆ ปี แม้แต่ในอินเดีย ปรัชญาฮินดูสำนักไวเชิกะก็สอนว่ามีอะตอมหรือปรมาณู ตรงกับที่เรียกว่า “อตตะ” หรือ “อาตมัน” นั่นคือ มีสิ่งที่แบ่งแยกย่อยต่อไปไม่ได้ เรียกว่า ปรมาณู อะตอม อตตะหรืออาตมัน ในบรรดาศาสนาสำคัญของโลกมีเพียงศาสนาเดียวเท่านั้นที่ปฏิเสธอะตอม ปฏิเสธอตตะหรืออาตมัน นั่นก็คือพระพุทธศาสนา พระพุทธศาสนาเป็นศาสนาเดียวที่ยืนยันว่าไม่มีแก่นสารทั้งในฝ่ายจิตและฝ่ายสสาร แก่นสารในฝ่ายจิตเรียกว่าอาตมันหรือวิญญาณอมตะ (Immortal soul) ส่วนแก่นสารในฝ่ายสสารเรียกว่าอะตอมหรือปรมาณู ศาสนาคริสต์ อิสลาม พราหมณ์-ฮินดูต่างสอนว่ามีอาตมันหรือวิญญาณอมตะ และมีอะตอมหรือปรมาณูในสสาร

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สัพเพ ธัมมา อนัตตา” แปลว่า “สิ่งทั้งหลายทั้งปวงเป็นอนัตตา” หมายความว่า สรรพสิ่งทั้งที่เป็นจิตและสสารล้วนไม่มีแก่นแท้ถาวร คือเป็นอนัตตา เมื่อแปลคำว่าอนัตตาเป็นภาษาอังกฤษก็ต้องใช้คำ ๒ คำ นั่นคือ ถ้าใช้คำว่าอนัตตาให้หมายถึงว่าไม่มีอาตมันหรือวิญญาณอมตะในมนุษย์ เราต้อง

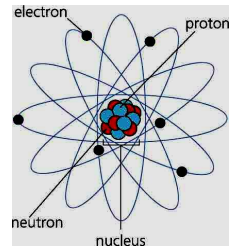
แปลว่า Not-self หรือ Non-ego แต่ถ้าใช้อันตตาให้หมายถึงว่าไม่มีอะตอมหรือแก่นสารที่เที่ยงแท้ในสสาร เราต้องแปลว่า Non-substantiality (ไม่มีแก่นแท้ถาวร)

พระพุทธศาสนาสอนเรื่องอนัตตาในจิตและสสารมากกว่าสองพันปี พระพุทธศาสนาถือว่าไม่มีอัตตาหรืออะตอมสสาร ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีแก่นแท้ถาวรที่ตั้งอยู่ได้ในตัวของมันเอง สรรพสิ่งอาศัยกันและกันเกิดขึ้นตลอดเวลาตามหลักปฏิจจสมุปบาท ดังที่ควอนตัมฟิสิกส์ระบุว่าไม่มีอะตอมที่อยู่ได้ตามลำพังตัวเอง โครงสร้างอะตอมประกอบด้วยอิเล็กตรอน โปรตอนและนิวตรอน อนุภาคของอะตอมที่เป็นประจุไฟฟ้าบวก(โปรตอน) และประจุไฟฟ้าลบ(อิเล็กตรอน)ต่างมีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน อิเล็กตรอนวิ่งโคจรรอบนิวเคลียสด้วยความเร็วที่สูงมาก การเกาะกลุ่มของประจุไฟฟ้าเหล่านั้นกลายเป็นอะตอม และประจุไฟฟ้าเหล่านั้นก็ไม่อาจอยู่ได้ตามลำพังทั้งหมดต่างอาศัยกันและกันเกิดขึ้นตามหลักปฏิจจสมุปบาทในพระพุทธศาสนา^{๑๑๒}

บรรดามวลที่เล็กที่สุดเท่าที่ค้นพบและพอรู้อยู่โดยทั่วไปในทางวิทยาศาสตร์ ก็คืออะตอม ที่มีอิเล็กตรอน โปรตอน นิวตรอนเป็นส่วนประกอบ ในบรรดาอะตอมทั้งหลายนี้ ต่างปรุงแต่งขึ้นด้วยอิเล็กตรอน โปรตอน และนิวตรอนเหมือนกันล้วนสิ้น ไม่ว่าจะสิ่งของหรือในสิ่งมีชีวิตใดๆ ก็ตาม ก็คือสังขาร เป็นพื้นฐานมวลขนาดเล็กที่สุดเท่าที่ภูมิปัญญาของมนุษย์โดยทั่วไปในปัจจุบันเข้าถึง อันปรากฏการณ์นี้ ถ้าจะกล่าวกันโดยธรรมหรือภาษาธรรมแล้ว ก็คือ อิเล็กตรอน และโปรตอน และนิวตรอน เป็นเหตุมาเป็นปัจจัยกันหรือปรุงแต่งแก่กันและกัน จนเกิด ผล เป็นอะตอมขึ้นมา หรือเกิดขึ้นและเป็นไปภายใต้ปฏิจจสมุปบันธธรรมขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้านั่นเอง

อิเล็กตรอน และโปรตอน และนิวตรอน ในอัตราส่วนต่างๆ กล่าวคือ เหตุทั้ง ๓ มาเป็นปัจจัยกัน จึงให้เกิดอะตอมของธาตุต่างๆขึ้น ดังภาพที่แสดงนี้

เหล่าอิเล็กตรอนและโปรตอนและนิวตรอนเอง ก็เป็นกลุ่มก้อนสังขารของพลังงานอย่างหนึ่ง จึงมีความไม่เสถียรไม่เที่ยงไม่สามารถอยู่แต่ลำพังโดยดีได้ เป็นสภาวะธรรมหรือธรรมชาติเช่นนี้เอง ถ้ากล่าวโดยธรรมแล้วก็เรียกว่าอนิจจัง จึงเกิดการพยายามจับตัวกันเป็นกลุ่มก้อน ดังภาพเป็นแบบต่างๆ นานา ก็เพื่อให้ตัวเองมีความเสถียรหรือพยายามให้เที่ยงขึ้นจึงต้องมาเป็นเหตุปัจจัยแก่กันและกัน เกิดเป็นสิ่งที่เราเรียกกันโดยภาษาสมมติหรือภาษาทางโลก(สมมติสัจจะ)กันว่า



จึง

อะตอม จึงมีความเสถียรขึ้นมาบ้าง แต่ก็ไมถาวรยังทรงตัวอยู่อย่างเที่ยงแท้ไม่ได้ เพราะแม้เมื่อรวมตัวกันแล้วก็จริงอยู่ แต่ตามความจริงอย่างยิ่งหรือปรมัตถ์เนื่องด้วยมิใช่สิ่งๆ เดียวกันอย่างแท้จริง ล้วนเกิดแต่เหตุปัจจัยดังกล่าวแล้ว จึงย่อมต้องมีความไม่สมบูรณ์แฝงเร้นอยู่ในตัวของมันเองเป็นธรรมดา กล่าวคือเกิดแรงต่างๆ ภายในนั่นเอง จึงเกิดกันหมุนเวียนเคลื่อนไหวของอิเล็กตรอนอยู่ตลอดเวลา มีขาดสาย กล่าวคือเป็นการแสดงอาการของความแปรปรวนหรือความไม่เที่ยงนั่นเอง อะตอมทุกอะตอมจึงเป็นไปในลักษณะการ ดังภาพนี้ กล่าวคือมีอิเล็กตรอนต่างๆที่เคลื่อนที่เคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาอบๆ มวลของนิวเคลียส

อะตอมเหล่านี้ เมื่อยังไม่เสถียรหรือไม่เที่ยงด้วยอนิจจัง จึงเป็นเหตุเป็นปัจจัยกันอีกสืบเนื่องต่อไป กล่าวคือ เกิดการรวมตัวของอะตอมแบบต่างๆขึ้น เป็นมวลที่มีขนาดใหญ่ขึ้น ก็เนื่องจากความไม่เที่ยงจึงมีการเคลื่อนไหวของตัวมันเองแล้วเกิดการรวมตัวกันเข้าด้วยการเกาะทบกันนั่นเอง จึงรวมกันเพื่อที่จะให้ตัวเองเสถียรขึ้น หรืออนิจจังแปรปรวนไปน้อยที่สุด แต่มีว่าอย่างไรก็ตามเมื่ออะตอมอันเป็นเหตุ มีความไม่เที่ยงแล้ว โมเลกุลอันเป็นผล จักมีความเที่ยงได้อย่างไร? อุปรมาได้ตั้ง ตึกแม่มี ๑๐๐ ชั้น อันแสนสลบซับซ้อน วิจิตรพิสดาร แข็งแรงยิ่ง เมื่อพื้นฐานหรือเหล่าเหตุปัจจัย อันคือชั้น ๑ ๒ ๓...ฯ. อยู่ไม่ได้เสียแล้วด้วยเหตุอันใดก็ดี สังขารอันแสนวิจิตร ยิ่งใหญ่ที่ตั้งอยู่บนเหตุปัจจัยเหล่าใดเหล่านั้นจะคงอยู่ได้อย่างไรเล่า?

^{๑๑๒} พระพุทธศาสนากับฟิสิกส์ควอนตัม"ความเหมือนที่แตกต่าง" / พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) กรุงเทพฯ : จัดจำหน่ายโดยเคล็ดไทย, 2552. ISBN 9789748285986

เมื่อโมเลกุลต่างๆเหล่านี้ ก็ไม่เที่ยง ในเบื้องต้น จึงเกิดการรวมตัวกัน ก็เนื่องจากอนิจจังไม่เที่ยงอีก นั้นเอง จึงพยายามให้เที่ยงหรือเสถียรขึ้นไปอีก เป็นสิ่งต่างๆ เป็นวัตถุหรือสารประกอบขึ้น ถ้าเป็นในสิ่งที่มีชีวิต ก็เรียกว่าเซลล์ต่างๆเป็นต้น ดังนั้นในทางธรรม ถ้ากล่าวถึงสิ่งต่างๆหรือเซลล์ต่างๆแล้ว เพราะความที่รู้เข้าใจอย่าง ปรมาตม์อย่างถึงที่สุดแล้ว จึงเรียกสิ่งต่างเหล่านี้ทั้งหมดที่มีหลักการเกิดขึ้นอย่างเดียวกันอย่างนี้ว่าสังขาร และ เพราะความที่เป็นสิ่งที่ถูกปรุงแต่งขึ้นมาดังกล่าว จึงต่างล้วนเกิดขึ้นมาจากอะตอม,โมเลกุลที่ต่างล้วนไม่ เที่ยง แล้วสิ่งต่างๆ หรือเซลล์ต่างๆจักมีความเที่ยงได้อย่างไร?

เมื่อสิ่งต่างๆ เหล่านี้ ไม่เที่ยงจึงพยายามสร้างความเสถียร หรือพยายามให้เที่ยงขึ้น โดยการรวมกัน เป็นกลุ่มก้อนมาหลายๆนาๆขึ้นในเบื้องต้น หรือภาษามนุษย์ก็คือเกิดการสร้างสรรค์สิ่งต่างๆขึ้นนั่นเอง แต่ ในทางธรรมแม้ในช่วงแรกจะเป็นการแปรปรวนในลักษณะของการสร้างสรรค์ตามที่ แต่ตามความเป็นจริงอย่าง ปรมาตม์แล้วย่อมหมายถึงความแปรปรวนเนื่องด้วยความไม่เที่ยงอย่างหนึ่งนั่นเอง!

สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดมีความดับไปเป็นธรรมดา (เวทนาปริคคห สูตร) เมื่อสิ่งทั้งหลายอันคือสังขาร มีการเปลี่ยนแปลง แปรปรวน อยู่ตลอดเวลาดังนี้ ในที่สุดก็ย่อมมาถึงจุดๆ หนึ่งอันเป็นจุดที่สังขารทนอยู่ไม่ได้อีกต่อไปแล้ว กล่าวคือเกิดการแตกสลาย แยกย้าย แปรเปลี่ยน สูญ ในทุก สิ่งนั่นเอง

เมื่อเกิดสูญหรือดับไปแล้วขึ้น อันเนื่องจากการแตกสลาย แยกย้าย แปรเปลี่ยน สังขารที่เกิดแต่เหตุ มาประกอบเป็นปัจจัยกันนั้นๆ ก็ย่อมทรงสภาพเดิมๆ ของมันไม่ได้อีกต่อไป จึงแสดงอาการแปรปรวนในขั้นต้น จนดับไปเป็นที่สุด ตัวตนหรือสังขารนั้นๆ จึงไม่สามารถทรงสภาพอยู่ได้อีกต่อไป จึงแสดงสภาวะที่เรียกกันใน พระพุทธศาสนาว่า "อนัตตา" ไม่มีตัวตน ไม่ใช่ตัวตัวตน อีกต่อไป.

สิ่งต่างเหล่านี้พระองค์ท่านทรงรู้ด้วยพระปัญญาอันยิ่งมาแต่ ๒๕๐๐ กว่าปีก่อนมาแล้วว่า สิ่งของ หรือวัตถุต่างๆเหล่านี้ ล้วนเกิดแต่เหตุ มาเป็นปัจจัยแก่กันและกัน นอกจากนั้นด้วยพระปัญญาญาณอันยิ่ง พระองค์ท่านทรงเห็นลึกซึ้งยิ่งไปกว่านั้นอีก จนบันลือไปทั่วทุกโลกธาตุว่า ไม่ใช่เฉพาะเพียงสิ่งของ,วัตถุหรือ สังขารฝ่ายวัตถุเท่านั้น อันจัดเป็นฝ่ายรูปธรรมหรือสิ่งที่สัมผัสรู้ได้ด้วยอายตนะต่างๆเท่านั้น เพราะพระองค์ยัง ทรงประกาศไปอีกว่า แม้แต่ฝ่ายนามธรรมหรือความสุข ความทุกข์ หรือสิ่งที่สัมผัสรู้ได้ด้วยใจนั้น ก็เกิดขึ้นและ เป็นไปในลักษณะอาการเดียวกันกับฝ่ายนามธรรม กล่าวคือ ล้วนเกิดขึ้นแต่เหตุปัจจัยเช่นกัน ตลอดจนถึงไป กว่านั้นเป็นการตรัสรู้อย่างยอดเยี่ยม ละเอียดละเอียด ทุกชั้นตอน อย่างถ่องแท้ในเหตุปัจจัยของความทุกข์ ทั้งหลาย ที่เฝ้าลมนมนุษย์ชาติมาทุกกาลสมัย แต่โบราณกาล トラบจนปัจจุบัน และตลอดไปในอนาคต

เมื่อพิจารณาแบบโยนิโสมนสิการโดยแยบคายแล้ว จักพึงเห็นได้ด้วยตนเองว่า สังขารหรือสิ่งต่างๆ ล้วนเกิดขึ้นแต่เหตุปัจจัยนั่นเอง จึงเป็นเหตุให้เกิดสามัญญลักษณะหรือลักษณะประจำตัวโดยทั่วไปของบรรดา สังขารทั้งปวงขึ้นนั่นเอง กล่าวคือ

มีความไม่เที่ยง ไม่คงที่ มีการเปลี่ยนแปลงหรืออนิจจัง

มีความคงทนอยู่ไม่ได้หรือทนอยู่ด้วยยาก จึงดับไปหรือทุกขัง

ไม่ใช่ตัวตัวตนอย่างแท้จริง เพราะล้วนเกิดขึ้นมาแต่เหตุมาเป็นปัจจัยกันชั่วระยะหนึ่ง จึงไม่มีตัวตน หรืออะไรเป็นของตัวของตนอย่างเป็นแก่นแกนแท้จริง จึงเพียงแต่แลดูประหนึ่งหรือเสมือนหนึ่งว่า เป็นสิ่งๆ เดียวกันหรือขึ้นเดียวกัน หรืออนัตตา

บทที่ ๕

เทคนิคการสอนวิปัสสนาภาวนา ๓๐ วัน

ลำดับที่ ๑ สมาทานบทพระกรรมฐาน

ในวันที่จะเข้าปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนั้น ผู้มีความประสงค์จะสมาทานกรรมฐานพึงปฏิบัติดังต่อไปนี้ คือ

๑) จัดเตรียมดอกไม้ธูปเทียนไปทำวัตรพระเถระผู้เป็นประธานในสถานที่นั้นๆ คำขอขมาโทษแบบอุกาสะ ว่า

อุกาสะ วันทามิ ภันเต, สัพพัง อะปะราธัง ชะมะละ เม ภันเต, มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา อนุโมทิตัพพัง, สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาทัพพัง, สาธุ สาธุ อนุโมทามิ.

ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ ขอท่านจงอดโทษแก่ข้าพเจ้า บุญที่ข้าพเจ้าทำแล้ว ขอท่านพึงอนุโมทนาเถิด บุญที่ท่านทำ ท่านก็พึงให้แก่ข้าพเจ้าด้วย สาธุ สาธุ ข้าพเจ้าขออนุโมทนา

สัพพัง อะปะราธัง ชะมะละเม ภันเต, อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ชะมะละเม ภันเต, อุกาสะ ชะมามิ ภันเต (กราบ)

ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงที่ข้าพเจ้าทำด้วย ทวาร (กาย วาจา ใจ) ทั้งสามแก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าก็อดโทษให้แก่ท่านด้วย

๒) ถ้าเป็นพระให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นสามเณร อุบาสกอุบาสิกาให้สมาทานศีลเสียก่อน

วิธีแสดงอาบัติ

หันหน้าเข้ากัน พระภิกษุพรรษาอ่อน กราบ ๑ หน

(พรรษาอ่อนว่า) สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

สัพพา คะรุละหุกา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

อะหัง ภันเต สัมพะหุลา นานาวัตถุกาโย อาปัตติโย

อาปัชชิง ตา ตุมหะ มูเล ปะฐิเทเสมิ

(พรรษาแก่รับว่า) ปัสสะสี อาวุโส ตา อาปัตติโย

(พรรษาอ่อนว่า) อุกาสะ อามะ ภันเต ปัสสามิ

(พรรษาแก่รับว่า) อายะติง อาวุโส สังวะเรยยาสิ

(พรรษาอ่อนว่า) สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ

ทุติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ

ตะติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ

นะ ปุเนวัง กะริสสามิ

นะ ปุเนวัง ภาสิสสามิ

นะ ปุเนวัง จินตะยิสสามิ (จบพรรษาอ่อน)

(พรรษาแก่ว่า) สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

สัพพา คะรุละหุกา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

อะหัง อาวุโส สัมพะหุลา นานาวัตถุกาโย อาปัตติโย
 อาปัชชิง ตา ตุยหะ มุเล ปะภูเทเสมิ
 (พรรษาแก่ออนรับว่า) อุกาสะ ปัสสะถะ ภันเต ตา อาปัตติโย
 (พรรษาแก้วว่า) อามะ อาวุโส ปัสสามิ
 (พรรษาออนรับว่า) อายะติง ภันเต สังวะเรยยาถะ
 (พรรษาแก้วว่า) สารุ สุกฺกุ อาวุโส สังวะริสสามิ
 ทุตติยัมปิ สารุ สุกฺกุ อาวุโส สังวะริสสามิ
 ตะติยัมปิ สารุ สุกฺกุ อาวุโส สังวะริสสามิ
 นะ ปุเนวัง กะริสสามิ
 นะ ปุเนวัง ภาสิสสามิ
 นะ ปุเนวัง จินตะยิสสามิ (จบพรรษาแก่)
 (พรรษาออน) เริ่มต้นว่าอีก ๑ รอบ เสร็จแล้ว กราบ ๑ น

๓) จุดธูปเทียนบูชาพระรัตนตรัย คฤหัสถ์พึงกล่าวคำขอพร ขอบวช รักษาศีล ๘ ดังนี้
 เอสาหัง ภันเต สุจิระปะรินิพพุตัมปิ, ตัง ภาคะวันตัง สะระณัง คัจฉามิ, ธัมมัญจะ ภิกขุ
 สังฆัญจะ, ปัพพชัง มัง ภันเต, สังโฆ ธาเรตุ, อชชะตักเค ปาปุณเตตัง สะระณัง คะตัง.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า แม้เสด็จดับขันธปรินิพพานนานแล้ว กับทั้ง
 พระธรรมและพระสงฆ์ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึก ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นผู้บวชในพระธรรมวินัย ผู้
 ถึงพระรัตนตรัยเป็นสรณะตลอดชีวิต ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

คำอาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต ติสระระณนะ สะหะ, อัญฺฐะ สีลานิ ยาจามะ ฯ ทุตติยัมปิ...ตะติยัมปิ...
 (ถ้าคนเดียวว่า อะหัง ภันเตสีลานิ ยาจามิ) (ว่า ๓ ครั้ง)

ค่านอบน้อมพระรัตนตรัย
 นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (ว่า ๓ ครั้ง)
 พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
 ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
 สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
 ทุตติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
 ทุตติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
 ทุตติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
 ตะติยัมปิ พุทฺธัง สะระณัง คัจฉามิ
 ตะติยัมปิ ธัมมัง สะระณัง คัจฉามิ
 ตะติยัมปิ สังฆัง สะระณัง คัจฉามิ
 (พระท่านว่า) ติสระระณะคะมะนัง นิฏฺฐิตัง (รับว่า) อามะ ภันเต

คำสมาทานศีล

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นฆ่า

๒. อหิงสาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากลัก นื้อ ของผู้อื่นด้วยตนเอง และไม่ใช้ให้ผู้อื่นลัก นื้อ

๓. อะพรหมจริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการเสพเมถุนธรรม กรรมอันเป็นข้าศึกแก่พรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากพูดเท็จ คำไม่เป็นจริง และคำล่อลวง อำพรางผู้อื่น

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ เว้นจากการดื่มสุราและเมรัย เครื่องดองของเมาทำให้ให้คลั่งไคล้ต่าง ๆ

๖. วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากบริโภคอาหารในเวลาวิกาล

๗. นัจจะคีตะวาทีตะวิสุกะทัสสะณะ มาลาคันธะวิเลปะณะ ธารณะมัตถะณะวิภูสะนัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบท คือ เว้นจากการ ดู ฟัง ฟ้อนรำ ขับร้องและประโคมเครื่องดนตรีต่างๆ การเล่นที่เป็นข้าศึกแก่กุศล และตัดทรงตบแต่งร่างกายด้วยเครื่องประดับและดอกไม้ของหอมเครื่องทาเครื่องย้อมผัดผิวให้งามต่าง ๆ

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าสมาทานซึ่งสิกขาบทคือ เว้นจากนั่งนอนเหนือเตียงตั้ง มีเท้าสูงเกิน ประมาณ และที่นั่ง ที่นอนอันสูงใหญ่ภายในใสนุ่นและสำลี อาสนะอันวิจิตรไปด้วยลวดลายงามด้วยเงินทองต่างๆ (อิมานิ อัฐฐะสิกขาปะทานิ สะมาทิยามิ (ว่า ๓ ครั้ง)

พระวิปัสสนาจารย์กล่าวสรุปศีลว่า

สี่เลน สุคติ ยนฺติ สี่เลน โภคสมปทา

สี่เลน นิพพุติ ยนฺติ ตสฺมา สีสํ วิโสธเย.

สี่เลน สุคติ ยนฺติ ผู้รักษาศีลยอมไม่ไปตี คือ ปราศจากโทษภัย มีคนสรรเสริญ
ต้อนรับ และเป็นที่ยอบอุ่นใจของผู้พบเห็น

สี่เลน โภคสมปทา ผู้รักษาศีลจะได้โภคสมบัติ คนมีศีลเท่านั้นจึงจะสามารถรักษา
ทรัพย์สินไว้ได้

สี่เลน นิพพุติ ยนฺติ ผู้มีศีลยอมเข้าถึงความอยู่เย็นเป็นสุข เข้าถึงความดับคือนิพพาน ตส
มา สีสํ วิโสธเย เพราะฉะนั้น ท่านพึงชำระศีลให้หมดจด

(สิกข์ ปจจกขามิ คิหิตี มํ ธาเรถ. ข้าพเจ้าขอออกลาสิกขา ท่านทั้งหลายจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นคฤหัสถ์)

๔) ถวายสักการะและขอขมาโทษต่อพระอาจารย์ผู้ให้กรรมฐาน

การขอขมาโทษหรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า ขมาปนกิจ คือการนำดอกไม้ รูป เทียน ตั้งจิตอธิษฐานกล่าวคำขอขมาโทษ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่ได้เคยประมาทล่วงเกินไว้ในอดีต อนาคต หรือปัจจุบัน เพื่อความบริสุทธิ์ทางกาย วาจา ใจ ของผู้เจริญกรรมฐาน จะได้ไม่เป็นอุปสรรคปิดกั้นกุศลธรรม ในการเจริญพระกรรมฐาน ไม่เป็นกรรมเป็นเวรแก่ผู้เจริญกรรมฐาน หรือปิดกั้นไม่ให้เห็นพระนิพพาน

การขอขมาถือว่ามีความสำคัญมากอย่างหนึ่งสำหรับนักปฏิบัติ จะหลีกเลี่ยงหรือคิดว่าไม่สำคัญไม่ได้เด็ดขาด เพราะจะทำให้พระวิปัสสนาญาณไม่ก้าวหน้าแล้วอาจจะทำให้ถอยลงอีกด้วย ยิ่งกว่านั้นอาจจะล้มเลิกการปฏิบัติลง โดยคิดว่าตนเองนั้นไม่มีบุญไม่มีวาสนาในการปฏิบัติ จึงหลีกเลี่ยงไปเลยก็ได้ สาเหตุมาจากเราอาจเคยล่วงเกินท่านทั้งหลายเหล่านั้นมาหลายภพหลายชาติแล้ว จึงจำเป็นต้องทำ เมื่อทำแล้วจะรู้สึกโล่งใจ เบากาย เบาใจ การปฏิบัติธรรมมีสภาวะก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับๆ จิตใจสงบเย็น รู้สึกมีความมั่นใจในความบริสุทธิ์แห่งศีลของตนมากขึ้น ด้วยการจัดเตรียมพานดอกไม้ รูปเทียนแพ โดยกล่าวว่า

“อาจารย์ ปมาเทน ทวารตตเยน กตํ สัพพํ อปรารํ ขมตุ โน ภนเต”

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ หากแม้ว่าข้าพเจ้าทั้งหลายได้พลาดพลั้ง ล่วงเกินท่านทั้งหลาย ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ทั้งเจตนาและไม่เจตนา ทั้งต่อหน้า และลับหลัง ขอพระอาจารย์ จงอโหสิกรรมนั้น แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายจงประสบแต่ความสุข ความเจริญในชีวิต มีความเจริญงอกงามในพระธรรม ตามคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ตลอดกาลนานเทอญฯ (หลายคนเปลี่ยน เม เป็น โน)

พระเถระรับว่า “อหิ ขมามิ ตยาปิ เม ขมิตพฺพ” (ถ้าหลายคนเปลี่ยน ตยาปิ เป็น ตุมเหหิปี) ผู้ขอรับว่า “ขมามิ ภนเต” (ถ้าหลายคนเปลี่ยน มิ เป็น ม)

๕) มอบายถวายตัวต่อพระรัตนตรัย ว่า

อิมาหิ ภควา อตตภาวิ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ.

ข้าแต่องค์สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพระพุทธเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แด่พระพุทธเจ้า แต่พระธรรมเจ้า แต่พระสงฆ์เจ้า เพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

การขอถวายตัวต่อครูอุปัชฌาย์อาจารย์ ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคได้กล่าวถึงโทษของการไม่ถวายตัวแก่อาจารย์ว่า โยคีบุคคลผู้ไม่ได้ถวายตัวอย่างนี้ ย่อมจะเป็นคนอันใครๆ ขัดขวางไม่ได้ บางทีก็จะเป็นคนว่ายากไม่เชื่อฟังโอวาท บางทีก็จะเป็นคนตามแต่ใจตนเอง อาจารย์ก็ไม่รับสงเคราะห์ด้วยอาภิสหรือธรรมคือการสั่งสอนจะไม่ให้ศึกษาวิชาการกรรมฐานอันสุขุมลึกซึ้ง เมื่อเธอไม่ได้รับการสงเคราะห์ ๒ ประการนี้แล้ว ก็จะได้ที่พึ่งในพระศาสนา ไม่ช้าไม่นานก็จะถึงซึ่งความเป็นคนทุศีล หรือเป็นคนท้อแท้เสียไปเลย^{๑)}

๖) มอบายถวายตัวต่อพระอาจารย์

อิมาหิ อัจฉริย อตตภาวิ ตุมหากํ ปริจฺจขามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิตนี้แก่ท่านเพื่อเจริญพระกรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

^{๑)} พระพุทธโฆสเถระ ราชนา. คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปลและเรียบเรียง. พิมพ์ครั้งที่ ๖, ๒๕๔๘, หน้า ๑๙๔.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๗) ขอพระกรรมฐาน

นิพพานสุส เม ภนเต สจฉิกรณตถาย กมมฏฐานํ เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อประโยชน์แก่การทำให้แจ้งซึ่งมรรค ผล พระนิพพาน ณ โอกาสต่อไปนี้

๘) คำแผ่เมตตา

อหํ สุขิโต โหมิ, นิททุกโข โหมิ, อเวโร โหมิ, อพฺยาปชฺโฌ โหมิ, อนิโฆ โหมิ, สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรามิ.

ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์ ไม่มีเวร ไม่มีภัย ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

แผ่โดยจำพวก

๑) สพฺเพ สตฺตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๒) สพฺเพ ปาณา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอสัตว์ที่มีลมปราณทั้งปวง.....รักษาตนอยู่เถิด

๓) สพฺเพ ภูตา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอภูตทั้งปวง.....ฯ

๔) สพฺเพ ปุคฺคฺลา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอบุคคลทั้งปวง.....ฯ

๕) สพฺเพ อตฺตภาวปริยาปนฺนา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ. สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอผู้มีอัตภาพทั้งปวง.....ฯ

๖) สพฺพา อิตฺถิโย อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอสตรีทั้งปวง.....ฯ

๗) สพฺเพ บุริสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอบุรุษทั้งปวง.....ฯ

๘) สพฺเพ อริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอพระอริยะทั้งปวง.....ฯ

๙) สพฺเพ อนริยา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอปุถุชนทั้งปวง.....ฯ

๑๐) สพฺเพ เทวา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอเทวดาทั้งปวง.....ฯ

๑๑) สพฺเพ มนุสฺสา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอมนุษย์ทั้งปวง.....ฯ

๑๒) สพฺเพ วินิปาติกา อเวรา โหนตุ อพฺยาปชฺฌา โหนตุ อนิฆา โหนตุ สุขี อตฺตานํ ปรีหฺรณฺตุ.

ขอพวกสัตว์วินิปาติกะทั้งปวง.....ฯ

แม่โดยทิศ ๑๐

๑) ปุรตถิมาย ทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

๒) ปจฉิมาย ทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศปัจฉิม.....ฯ

๓) อุตตราย ทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศอุดร.....ฯ

๔) ทกขิมาย ทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศทักษิณ.....ฯ

๕) ปุรตถิมาย อนุทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศอาคเนย์.....ฯ

๕) ปจฉิมาย อนุทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ. ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศพายัพ.....ฯ

๕) อุตตราย อนุทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ. ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศอีสาน.....ฯ

๖) ทกขิมาย อนุทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ. ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศหริดี.....ฯ

๗) เหมฐิมาย ทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ. ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศเบื้องล่าง.....ฯ

๘) อุปริมาย ทิสาย สพเพ สตตา อเวรา โหนตุ อพยาปชฌา โหนตุ อนีชา โหนตุ สุขี อตตานัน ปริหรนตุ. ขอสัตว์ทั้งปวง ผู้อยู่ในทิศเบื้องบน.....ฯ

แม่ไปในสัตว์ทั้งปวง

๑) สพเพ สตตา อเวรา อพยาปชฌา อนีชา สุขี อตตานัน ปริหรนตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียน ไม่มีความเดือดร้อน มีความสุขรักษาตนอยู่เถิด

๒) สพเพ สตตา สพพทุกขา ปมฺณจนตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวง จงพ้นจากทุกข์ทั้งปวงเถิด

๓) สพเพ สตตา ลหุสสมปตติโต มา วิคจจนตุ.

ขอสัตว์ทั้งปวงจงอย่าได้พลัดพรากจากสมบัติอันตนได้แล้วเลย

๔) สพเพ สตตา กम्मสุสกา กम्मทายาทา กम्मโยนี กम्मพนฺธู กम्मปฐิสฺรณาย กम्मํ กริสฺสนติ กลยาณํ วา ปาปกํ วา ตสฺส ทายาทา ภวิสฺสนติ.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

สัตว์ทั้งหลายทั้งปวงเป็นผู้มีกรรมเป็นของของตน เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นเครื่องให้ผล เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นเครื่องให้เกิด เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นเผ่าพันธุ์ เป็นผู้ที่มีกรรมเป็นที่พึ่งอาศัย เราจักทำกรรมใดไว้ กรรมดีก็ตาม กรรมชั่วก็ตาม เราจะเป็นทายาทรับผลของกรรมนั้นสืบไป

๙) เจริญมรณานุสติ

| | |
|------------------------|-----------------------------------|
| อชฺฐิ เม ชีวิติ | ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน |
| ชฺฐิ มรณิ | ความตายเป็นของยั่งยืน |
| อวสฺสํ มยา มริตพฺพิ | อันเราจะพึงตายเป็นแท้ |
| มรณปริโยสานํ เม ชีวิติ | ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุครอบ |
| ชีวิติ เม อนิยตํ | ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง |
| มรณิ เม นิยตํ | ความตายของเราเป็นของเที่ยง |

เป็นโชคอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสมาสมาทานพระกรรมฐาน ณ บัดนี้ ไม่เสียทีที่เราได้เกิดมาเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๑๐) ตั้งสัจจาธิษฐาน

| | |
|----------------------|-----------------------|
| เยเนว ยนฺติ นิพฺพานํ | พุทฺธา เตสฺสจฺจ สวากา |
| เอกายเนน มคฺเคน | สติปฏฺฐานสฺสณฺณินา. |

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อันเป็นทางสายเอก ซึ่งนักปราชญ์ราชบัณฑิตทั้งหลายรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่ สติปฏฺฐาน ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน ปฏิญาณตนต่อพระรัตนตรัยต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เท่าที่ตนสามารถเท่าที่ตนมีโอกาสจะประพฤติปฏิบัติได้เพื่อบูชาพระรัตนตรัย

๑๑) ตั้งความปรารถนา

อิมาย ธมฺมานุธมฺมปฏฺิบัติยา รตนตฺตยํ ปุเชมิ. ข้าพเจ้าขอบูชาซึ่งพระพุทธเจ้า ซึ่งพระธรรม ซึ่งพระสงฆ์ ด้วยการปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรมนี้

อทฺธา อิมาย ปฏฺิบัติยา ชาติชฺราพยาธิมรณาทีหิ ปฏฺิมุจฺจิสสามิ. ข้าพเจ้าจักพ้นจากชาติทุกข์ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ และมรณทุกข์ ด้วยการปฏิบัติธรรมนี้แน่นอน

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบฺตํนี้ ข้าพเจ้าขอสมาทานพระกรรมฐาน ขอขณิกสมาธิ อุปะการสมาธิ อัมปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในชั้นธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้งสติกำหนดไว้ที่อาการpong อาการยุบ สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ด้วยความไม่ประมาท ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

๑๒) สวดพระพุทธคุณ พระธรรมคุณ พระสังฆคุณ

๑๓) ถ้าอยู่ป่า อยู่ถ้ำ อยู่บนภูเขา ให้สวดกรณียเมตตสูตร และสวดขันธปริตตคาถาด้วย (.. วิรูปกุเข)

ลำดับที่ ๒ พระวิปัสสนาจารย์ให้โอวาทโยคี^๒

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ.๙) วัดมหาธาตุฯ กรุงเทพมหานคร เคยกล่าวให้โอวาทไว้ดังนี้^๓

“ในโอกาสอันประเสริฐ ที่เราได้เกิดมาพบพระธรรม คำสั่งสอนของพระพุทธเจ้านี้ สมควรอย่างยิ่งที่จะปฏิบัติให้ศีล สมาธิ และปัญญาบริบูรณ์ขึ้นในตน ศีลนั้นคือ ศีล ๕ - ๘ - ๑๐ - ๒๒๗ บุคคลที่มีศีลบริบูรณ์ ย่อมจะได้รับความสุขในภพนี้และภพหน้า ถึงกระนั้นก็ดี ศีลก็เป็นเพียงโลกีย์ศีลเท่านั้น ยังไว้วางใจไม่ได้ว่าจะช่วยให้พ้นภัยแห่งอบายภูมิทั้ง ๔ เพราะยังไม่สามารถปิดประตูอบายได้ ดังนั้น จึงจำเป็นต้องปฏิบัติให้โลกุตตรศีลสมบูรณ์ขึ้น โลกุตตรศีลนั้นได้แก่มรรคศีล ผลศีลนั่นเอง ถ้าผู้ใดปฏิบัติถึงมรรคศีล ผลศีลแล้วเป็นอันไว้วางใจได้ว่า ผู้นั้นไม่ต้องไปสู่ออบายภูมิอีกเลย เป็นการดีอย่างยิ่งแล้ว ที่จะปฏิบัติให้สมบูรณ์ด้วยมรรคศีล ผลศีลเสียในแต่อดีตภพนี้ หากได้พยายามตั้งอกตั้งใจปฏิบัติจริงๆแล้ว ย่อมจะเป็นผลสำเร็จได้ในโอกาสอันประเสริฐนี้ ถ้าผู้ใดละเลยเสียในชาตินี้ ก็น่าเสียใจยิ่งนัก เพราะจะต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ในวัฏฏสงสาร อันจะนับจะประมาณชาติต่อไปไม่ได้ และในโอกาสเดียวกันนี้ ยังจะเป็นการเปิดโอกาสให้อกุศลหนหลังตามสนองได้ด้วย อกุศลที่ยังไม่เกิดก็จะเกิดขึ้น ที่เกิดขึ้นแล้วย่อมทวีมากขึ้น อันชีวิตของคนแต่ละคนนี้ นับได้ว่าเกิดมาเพราะบุญกุศลแท้ๆ เป็นของหาได้ยากอย่างยิ่งของหายากอย่างนั้นมีอยู่ ๔ อย่างคือ:-

๑. พุทธูปปาโท จ ทูลลโภ ความเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นของหาได้ยากอย่างยิ่งเพราะพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ต้องบำเพ็ญบารมี ๓๐ ทศเต็มบริบูรณ์ก่อน ในเวลาที่บำเพ็ญบารมีอยู่นั้น ใช้เวลามากเหลือเกิน คือ องค์ใดยิ่งด้วยปัญญาต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๒๐ อสงไขย กำไรแสนกัลป์ องค์ที่ยิ่งด้วยศรัทธา ต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๔๐ อสงไขย กำไรแสนกัลป์ องค์ใดที่ยิ่งด้วยวิริยะต้องบำเพ็ญบารมีอยู่ถึง ๘๐ อสงไขย กำไรแสนกัลป์ กว่าจะได้รับพยากรณ์ว่า จักได้เป็นพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์นี้ ก็เป็นเวลาานานมาก เช่นพระพุทธเจ้าของเราอีกด้วยพระปัญญา เพียงนึกในใจว่าจะจะเป็นพระพุทธเจ้า เป็นเวลานานถึง ๗ อสงไขย เมื่อทำการสร้างบารมีอยู่ กว่าจะออกปากว่าตนปรารถนาพุทธภูมิ เป็นเวลานานถึง ๙ อสงไขย เมื่อครบ ๙ อสงไขยแล้ว ยังต้องบำเพ็ญธรรมสมโภชอีก ๘ ประการให้เต็มก่อน จึงจะได้รับพยากรณ์จากพระพุทธเจ้าองค์ใดองค์หนึ่งว่าจักได้เป็นพระพุทธเจ้าแน่นอนนี้เรียกว่า **นิตยโพธิสัตว์**

^๒ โยคี หมายถึงผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการประคองจิต ช่มจิต ทำจิตให้รำไร จิตตั้งมั่น และวางเฉย

ประคองจิต ให้ตั้งอยู่ด้วยธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ วิริยสัมโพชฌงค์ ปิติสัมโพชฌงค์

ช่มจิต เมื่อจิตฟุ้งซ่านก็ช่มด้วยปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ สมาธิสัมโพชฌงค์ และอุเบกขาสัมโพชฌงค์

ทำจิตให้รำไร ด้วยการพิจารณาสังเวควัตถุ ๘ ประการ (ชาติ ชรา พยาธิ มรณะ ทุกข์ในอบาย ทุกข์มีวิภูฏ เป็นมูลในอดีต ทุกข์มีวิภูฏเป็นมูลในอนาคต ทุกข์มีการแสวงหาอาหารเป็นมูลในปัจจุบัน) หรือด้วยการระลึกถึงคุณของพระรัตนตรัย

จิตตั้งมั่น ทำจิตให้เว้นจากความหตู่และฟุ้งซ่าน ด้วยผูกใจไว้กับวิริยะและสมาธิหรืออุปปจารสมาธิและอัปนาสมาธิ

วางเฉย พระโยคีรู้ความหตู่ ฟุ้งซ่านแห่งจิต จิตอภิมยในอารมณ์กสิณเป็นต้น หรือจิตสัมปยุตด้วยฌานแล้ว ไม่พึงชวนชวยในการประคองจิต ช่มจิต ทำจิตให้รำไร ควรกระทำการวางเฉยอย่างเดียว (ขุ.ม.อ.(บาลี)

๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐)

^๓ พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ป.ธ.๙). **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๓.

เมื่อเป็นนิตยโพธิสัตว์แล้ว ยังจะต้องสมบูรณ์ด้วยพุทธภูมิ ๔ อัชฌาสัย ๖ อัจนริยธรรม ๗ ประการ เมื่อชาติสุดท้ายที่จะได้เป็นพระพุทธเจ้า ต้องบำเพ็ญทุกรกิริยาอยู่ถึง ๖ ปี จึงได้ตรัสรู้เป็นองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ดังนั้น ความเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้าจึงเป็นของหาได้ยากเป็นอย่างยิ่ง บางสมัย บางกัลป์ ว่างเปล่า ไม่มีพระพุทธเจ้ามาอุบัติในโลกเลย สัตว์ทั้งหลายก็พากันมีตมนอนธกาล ไม่รู้จักข้อวัตรปฏิบัติที่จะนำตนให้พ้นทุกข์ ไม่รู้จักทางมรรค ผล นิพพาน กัลป์ที่พวกเราเกิดมาเป็นภทท์กัลป์ เป็นกัลป์ที่เจริญ เพราะมีพระพุทธเจ้า พระธรรม และพระสงฆ์บริบูรณ์พร้อมมูลอยู่ ทั้งนี้ก็เพราะความอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้า ดังนั้นความอุบัติขึ้นแห่งพระพุทธเจ้าจึงเป็นของหายากประการหนึ่ง ของหายากประการที่หนึ่งนี้ เราได้พบแล้ว

๒. มนุสสุตตภาโว ทูลลโก ของหายากประการที่ ๒ คือ การได้อัตตภาพเกิดมาเป็นมนุษย์ มีอวัยวะครบบริบูรณ์ ไม่เป็นบ้าใบ้เสียจริตผิดมนุษย์ ได้มาเพราะบุญกุศลแต่หนหลังแท้ๆ บุญเก่าที่เราทำไว้ได้เป็นทุนมา บุญอันนั้น จึงหนุนให้กำเนิดเกิดเป็นคน การที่เราได้เป็นคนเต็มคนนี้ นับว่าเราได้พบของหายากประการที่ ๒ แล้ว

๓. ปพฺพชิตภาโว ทูลลโก การได้บวชเป็นภิกษุสามเณรในพระพุทธศาสนาที่ดี การได้ตัดสินใจออกมาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานอย่างนี้ก็ดี ได้ชื่อว่าเป็นของหายากในขั้นต้น ส่วนภิกษุสามเณรที่บวชแล้ว ได้เจริญสมถวิปัสสนากรรมฐานชื่อว่าได้พบของหายากอย่างยิ่ง ขั้นที่ ๒ การที่อุบาสก อุบาสิกาได้บวชกาย วาจา และใจของตนโดยยอมเสียสละความสุขเพียงเล็กน้อยทางครอบครัว เพื่อหวังผลอันไพบูลย์ เรียกว่าพากันมาทำร่างกายอันเป็นของปฏิภูลน่าเกลียดนี้ ให้เป็นของงามด้วยศีล สมาธิ และปัญญา เมื่อเพียรพยายามเจริญไปบ่อยๆ ไม่ท้อถอยก็จะพบของจริง คือ สัจธรรมอย่างแน่นอน เข้าตำราที่ว่า “งามอยู่ที่ผี คืออยู่ที่ละ เป็นพระอยู่ที่จริง” เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ที่นุ่งดำ ห่มดำ นุ่งขาว ห่มขาวนี้แหละ ชื่อว่าพากันมาบวชแล้ว และได้สมญาว่าเป็นพระ ตามขึ้นมาเพราะอำนาจแห่งสัจธรรม ดังคำที่ ท่านพระอรุณกถาจารย์ได้กล่าวไว้ว่า “โย จ อิมิ ปฏิปตตี ปฏิปชชติ โส ภิกขุ นาม โหติ ผู้ใดปฏิบัติตามข้อปฏิบัตินี้ ผู้นั้นชื่อว่าเป็นพระปฏิปันโน เทโว หิ โหตุ มนุสฺโส वा ภิกขุติ สงฺขยํ คจฺจติเยว จริจฺอยู่ ผู้ที่เจริญวิปัสสนานี้จักเป็นเทวดาก็ตาม เป็นมนุษย์ก็ตาม ย่อมได้นามว่าเป็นพระ ทั้งนั้น ดังนี้”

ดังนั้นท่านที่เป็นอุบาสก อุบาสิกา ขอให้เข้าใจไว้เถิดว่า ถึงเรายังไม่มีโอกาสสูงเหลือองห่มเหลือองก็ตาม ถ้าได้ปฏิบัติตนให้เจริญด้วยคุณธรรมเช่นนี้แล้ว ก็จัดว่าอยู่ในข่ายแห่งการบวชแล้ว ดังนั้น การบวชนี้จึงนับได้ว่าเป็นของหาได้ยากอย่างยิ่ง จัดเป็นของหายากประการที่ ๓ ข้อนี้ผู้ที่ปฏิบัติแล้วก็ได้ชื่อว่าได้พบแล้ว ผู้ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติ ถ้ามีความหวังและตั้งใจปฏิบัติอยู่ก็จะได้พบในโอกาสต่อไป

๔. สทฺธาสมฺปนฺโน ทูลลโก ของหายากประการที่ ๔ คือ ความเป็นผู้มีศรัทธา เชื่อต่อพระปัญญา ความตรัสรู้ของพระพุทธเจ้า และยินดีประพฤติปฏิบัติตาม เช่น ให้ทาน รักษาศีล ฟังธรรม เจริญสมถวิปัสสนากรรมฐาน เช่นนี้เรียกว่าเป็นผู้มีความเห็นถูก คือ เป็นสัมมาทิฏฐิ นี้จัดเป็นศรัทธาอันแท้จริง

ศรัทธานั้นแบ่งออกเป็น ๒ คือ (๑) ปกติศรัทธา ได้แก่ ศรัทธาของพุทธศาสนิกชน ที่พากันทำบุญทำทาน รักษาศีล ฟังธรรมตามปกติ (๒) ภาวนาศรัทธา นั้นได้แก่ ศรัทธาของท่านผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เห็นรูป เห็นนาม เห็นไตรลักษณ์ ได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน รวมเป็นศรัทธา ๒ ประการ ผู้ที่ถึงพร้อมด้วยศรัทธาทั้ง ๒ ประการนี้ นับว่าหาได้ยากอย่างยิ่ง ดังนั้นการถึงพร้อมด้วยศรัทธา จึงเป็นของหายากประการที่ ๔

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

การที่มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานนี้ ก็เพื่อบำเพ็ญของหายากให้บริบูรณ์ เพิ่มพูนศีล สมาธิ ปัญญาให้เจริญยิ่งขึ้น ตั้งแต่ขั้นต่ำ จนถึงขั้นสูง อธิบายว่า ศีลนั้นแบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ โลกียศีล ได้แก่ ศีล ๕-๘-๑๐-๒๒๗ โลกุตตรศีล ได้แก่ ศีลในองค์มรรค เกิดแก่ท่านผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน เท่านั้น เรียกว่า อธิศีล สมาธิ ก็แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ โลกียสมาธิ ได้แก่ สมาธิของท่านผู้เจริญสมณะ และวิปัสสนา แต่ยังไม่ถึงมรรค ผล โลกุตตรสมาธิ ได้แก่ สมาธิในองค์มรรค เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนา ในขณะที่ถึง มรรค ผล เรียกว่า อธิสมาธิ ปัญญาที่แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ โลกียปัญญา ได้แก่ ปัญญาที่รู้ บาบ บัญ คุณ โทษ รูรูปนาม รูไตรลักษณ์ ยังไม่ถึงมรรค ผล นิพพาน โลกุตตรปัญญา ได้แก่ ภาวนามย ปัญญา ที่เกิดขึ้นแก่ผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานในขณะที่ถึง มรรค ผล นิพพาน เรียกว่า อธิปัญญา

ผู้เจริญวิปัสสนาทุกคนก็เพื่อเจริญไตรสิกขาเหล่านี้ให้บริบูรณ์ดั่งนั้น จึงนับว่าเป็นบุญลาภอัน สูงส่ง และสำคัญยิ่งที่เราได้มาปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสบัดนี้ ถ้าใครไม่ได้ทำก็จะเสียใจ ภายหลังว่า เราเกิดมาเสียชาติเปล่าๆ ได้พบพระพุทธศาสนาเพียงแต่ชื่อ แต่มิได้พบพระธรรม ฝ่ายผู้ที่ เจริญวิปัสสนาได้ดวงตาเห็นธรรมแล้ว ตนเองก็จะมีสติอันเหลือล้นพันที่จะนับจะประมาณ ทั้ง ได้ชื่อว่าเป็นผู้บูชาต่อองค์พระสัมมาสัมพุทธเจ้าด้วยการบูชาอย่างสูงสุด ดังที่ตรัสแก่ท่านพระอานนท์ เถระว่า “โย โข อานนท ภิกขุ วา ภิกขุณี วา อุปาสิกโก วา อุปาสิกิกา วา” เป็นต้น

ความว่า ดูกรอานนท์ ผู้ใดเป็นภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ก็ตาม ถ้าปฏิบัติธรรมสมควรแก่ ธรรม ชื่อว่าได้สักการะ เคารพ นับถือบูชา เราทศาคต ด้วยการบูชาเราอย่างสูงยิ่ง ดังบาลีว่า “ภิกขเว มยิ สเสนโห ติสสสทิสโส ว โหตุ เป็นต้น ความว่าดูกรภิกษุทั้งหลาย ผู้มีความรักใคร่ในเราจงเป็นเช่นกับพระ ติสสะเถิด ถึงชนทั้งหลายจะบูชาเราด้วยดอกไม้ รูป เทียน ของหอม นานับประการ ก็ไม่ชื่อว่าบูชาเราโดย แท้ ส่วนชนทั้งหลายที่ปฏิบัติสมควรแก่ธรรม ชื่อว่าได้บูชาเราโดยแท้ ดังนี้” นอกจากนี้ ผู้เจริญวิปัสสนา กรรมฐานยังได้ชื่อว่า ได้ช่วยกันเผยแผ่พระพุทธศาสนา ให้เจริญวัฒนาสถาพรสืบต่อไปด้วย ดังบาลีว่า “ยาว ทิ อิมมา จตสุโส ปริสา ม อิมาย ปฏิปตติปูชาย ปุเชสสนติ เป็นต้น ความว่า ถ้าบริษัท ทั้ง ๔ นี้ จัก บูชาเราด้วยปฏิบัติบูชานี้อยู่เพียงใด ศาสนาของเราจักเจริญรุ่งเรืองอยู่เพียงนั้น เหมือนพระจันทร์เพ็ญ ลอยเด่นอยู่ท่ามกลางท้องฟ้า ฉะนั้น”

วุฑฒิ วิรุฬหิ เว पुल्लि पपोत्तु พุทธสาสนเน สุตทำยนี้ขอท่าน จงเจริญงอกงาม ไพบูลย์ใน พระพุทธศาสนา คือ ขอท่านจงได้บรรลุมรรค ผล นิพพานสมความปรารถนาของตนๆ เทอญ.

ดูรายละเอียดในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๙, ๑๗, ๒๒๓, ๒๓๑, ๔๑๒

ลำดับที่ ๓ พระวิปัสณาจารย์บอกวิธีปฏิบัติเบื้องต้น

เมื่อให้อวาทจบแล้วสอนกรรมฐานต่อ คือผู้ที่เป็นพระวิปัสณาจารย์เริ่มให้กรรมฐานแก่โยคีผู้เข้าปฏิบัติต่อไป ดังนี้

๑) ภายใน ๗ วันแรกก่อนลงมือปฏิบัติบัลลังก์แรก ฟังปฏิบัติดังนี้

๑.๑) ปฏิญาณตนมอบกายถวายชีวิตต่อพระพุทธเจ้า ขอปฏิบัติสติปัญญาเพื่อความพ้นทุกข์อย่างเต็มที่ เต็มเวลาด้วยชีวิตเข้าแลก

๑.๒) ขอขมาพระรัตนตรัย น้อมจิตขอขมาว่า หาก मैं ข้าพเจ้าเคยประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆ์เจ้า ด้วยกายกรรมก็ดี ด้วยวจีกรรมก็ดี ด้วยมโนกรรมก็ดี รู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี ขอโทษล่วงเกินนั้นจงหมดสิ้นไปอย่าได้เป็นบาปกรรมขวางกั้นการปฏิบัติ และขอให้ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติธรรมตามทางสติปัญญา ๔ ได้ราบรื่น และบรรลุถึงมรรคผลนิพพานโดยเร็ว ด้วยเทอญ

- ขอขมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์

- ขอขมาบิดามารดา (ภิกษุไม่ต้องขอขมา) ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หาก मैं ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด”

- ขอขมาผู้มีคุณศีล คุณธรรม หรือบุคคลอื่นที่รู้ตัวว่าจะอาจเคยล่วงเกินไว้

หมายเหตุ หากเป็นโทษล่วงเกินที่ได้กระทำต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดาในปัจจุบันชาตินี้ หากบุคคลผู้นั้นยังมีชีวิตอยู่ให้ไปขอขมาต่อหน้าท่านด้วยตนเอง หากไม่มีชีวิตอยู่แล้ว หรือไม่สามารถไปได้ก็ให้ขอขมา ณ ที่อยู่ของตนโดยน้อมจิตส่งไปขอขมา

๑.๓) เจริญจตุรารักขกรรมฐาน

ก. พระพุทธรูป ๒ นาที

ข. เมตตา ๕ นาที

ค. อสุภะ (กายคตาสติ) ๒ นาที

ง. มรณานุสติ ๒ นาที

แม่เมตตาส่งจิตออกไปว่า “ขอเทพดาที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า บิดามารดา ครูบาอาจารย์ ผู้มีพระคุณทุกท่าน ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลายจงพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวงปราศจากความทุกข์ใจ ปราศจากความทุกข์กาย ขอจงอยู่เป็นสุขๆ เถิด”

หมายเหตุ -ให้น้อมจิตแม่เมตตาออกไปยังสัตว์ทั้งหลายทั้งหมดทุกชั้น ทุกภพ ทุกภูมิ ทั้งที่เป็นศัตรู ที่เป็นมิตร และที่เป็นกลาง อย่างไม่แบ่งแยก อย่างไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาจิต คือจิตปรารถนาให้เป็นสุขอย่างแท้จริง

คำอธิษฐานตั้งจิตปรารถนา : “ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ถวายทาน รักษาศีล เจริญสมณะ และปฏิบัติวิปัสณากรรมฐาน ที่ได้กระทำแล้วจนถึงวันนี้ ขอจงเป็นปัจจัยอุดหนุนให้ข้าพเจ้าบรรลุมรรค ผล นิพพานด้วยเทอญ”

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

หมายเหตุ : เพื่อความหลุดพ้นจากทุกข์ในวัฏสงสาร ให้อิทธิฐานตั้งจิตปรารถนามุ่งตรงต่อพระนิพพาน เท่านั้น

เพื่อให้รู้เห็นความเกิด-ดับ : “ข้าพเจ้าขอนั่งสงบนิ่งเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ขอให้ข้าพเจ้าได้รู้สภาวะธรรม ความเกิด ความดับของรูปนามทั้งสอง ด้วยเทอญ”

๑.๔) ในช่วง ๓-๗ วันแรก หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาทำก็ได้

อุทิศส่วนกุศล : “ข้าพเจ้า ขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เป็นต้น ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ของงมีมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วของงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่เป็นสุขๆ เกิด- สาธุ สาธุ สาธุ”

หมายเหตุ ให้อุทิศส่วนกุศลไปยังสรรพสัตว์ทั้งหลายอย่างไม่มีจำกัด ไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาจิตปรารถนาให้สัตว์ทั้งหลาย เป็นสุข พันทุกข์อย่างจริงใจ

๒) กราบสติปัญญา

ให้โยคีนั่งคุกเข่าเตรียมกราบ สันท้่าราบกับพื้นทั้งชายและหญิง (เพราะให้เวลาในการกราบนาน) เอามือขวา-ซ้ายวางคว่ำไว้ที่เข่าขวา-ซ้าย แล้วค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง โดยพลิกข้างขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดด้วยสติว่า “พลิกหนอๆ” โดยจะต้องเอาจิตเข้าไปรู้ด้วยว่ากำลังพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วให้ยกมือข้างขวาขึ้นช้าๆ พร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้าย ทำเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก แล้วยกขึ้นจรดที่หน้าผากระหว่างคิ้วทั้งสอง เมื่อเวลาจรดที่ระหว่างคิ้ว แล้ว ต่อจากนั้น โนม์ตัวลงกราบ (หัว

^๔ การกำหนด คือ การเอาจิต (โน้มจิต, น้อมจิต, ส่งจิต, ส่งจิต, จับจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เผ่าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ อีกนัยหนึ่ง คือการจำกัดขอบเขตอารมณ์ให้จิตรู้ ที่เรียกว่าโฟกัส (Focus) อารมณ์ให้จิตรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติอันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนานั้น ไม่ใช่การท่องบ่น, หรือสาธยายเหมือนสมณะ แต่เป็นการบอกไปตามอาการที่จิตรู้ ช่วยในการปรับจิตและสติให้โฟกัส(Focus)ต่ออารมณ์มากขึ้น เช่น เห็นท้องพองออก, ตึงออก ก็บอกไปตามอาการที่รู้สึกกว่า “พองหนอ” รู้สึกมีนงก็บอกไปตามเป็นจริงว่า “มีหนอ” “งหนอ”

ศัพท์บาลีแสดงการกำหนดรู้ชื่อ ๒ ศัพท์ คือ ปชานาติ และ ลิกขติ มีอธิบายดังนี้

๑) บทว่า ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้รูป-นามปัจจุบัน อันอาศัยการบริกรรมภาวนาเป็นเครื่องประคับประคอง คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า แม้อัตถ์วิจิตรงาน เช่น สนฺขบ้าน สนฺขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่า ตัวเดิน ก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นว่าเป็นสัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกรรมฐานหรือสติปัญญาภาวนา ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่าเป็นสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัญญาภาวนา ดูใน ที.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑

๒) คำว่า ลิกขติ แปลว่า สำเนียง หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่างใส่ใจ ก่อเกิดเป็นไตรสิกขา(ศีล สมาธิ ปัญญา)อย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิศีล ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสณาภาวนา ๓๐ วัน

แม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับกำหนดว่า “กัมหนอๆ” กำหนดว่า “ลงหนอๆ” เมื่อถูกที่พื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” กำหนดเคลื่อนมือขวาไปทางขวา เคลื่อนมือซ้ายไปทางซ้าย “เคลื่อนๆ” พลิกฝ่ามือคว่ำลงที่ละข้าง กำหนดว่า “คว่ำหนอๆ” มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “กัมหนอๆ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” โดยมีนิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างอยู่ระหว่างคิ้ว ต่อจากนั้นนั่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธานุสสติ ใช้เวลาประมาณ ๑ – ๓ นาที แล้วกำหนดจิต “อยากเงยหนอ” เวลาเงยก็กำหนดว่าเงยหนอๆ ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ครั้งที่ ๒ น้อมจิตเจริญธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตเจริญสังฆคุณ

หมายเหตุ ขณะกราบควรจะทำสมาธิให้เต็มที่ และให้ทำซ้ำ ๆ ให้ออกอาการ ๑-๒-๓-๔-๕-๖-๗-๘-๙-๑๐ หนอขึ้นไปจึงจะดี สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวของมือและลำตัว ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร เพราะขณะที่เรากราบพระอยู่ ก็ถือว่าเป็นการปฏิบัติธรรมเหมือนกัน ได้สติ สมาธิ ปัญญา และกัมมวิเสสได้เหมือนกัน

๓) เดินจงกรม

ยืนตัวตรง เอามือขวาจับข้อมือซ้าย สันเท้าทั้ง ๒ ชิดเสมอกัน ส่วนปลายเท้าแยกออกจากกันพอประมาณยี่สิบนิ้ว (ประมาณ ๒-๓ นิ้ว) ศีรษะตั้งตรงไม่ควรเอียงซ้าย หรือเอียงขวา ให้ทอดสายตาไปประมาณ ๔ ศอก ศีรษะของผู้ปฏิบัติก็ไม่ก้มและเงยจนเกินไป พอดีแก่การเดินจงกรมนาน ๆ เมื่อทำยืนเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตา เอาสติมาจับอยู่ที่ร่างกาย อย่าให้สติออกไปจากร่างกาย ให้ภาวนาว่า “ยืนหนอๆ” ๓ หน หรือจนกว่าจะพร้อมที่จะเดิน พร้อมกับมีสติกำหนดพิจารณาอาการของรูปยืน ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ทั้ง ๔ ด้านและทั้งข้างบน-ข้างล่าง เรียกว่าให้มีสติ กำหนดพิจารณาธรรมูปยืนให้ชัดเจนดีแล้ว ให้ลืมตาประมาณกึ่งหนึ่ง(อย่าหลับตาเดิน) จากนั้นให้เคลื่อนสติไปจับอยู่ที่เท้าขวา เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาอยู่ในใจว่า “ขวาย่างหนอ” ขณะที่ภาวนาในใจว่า “ขวา” ให้ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกัน ไม่ให้ก่อนไม่ให้หลังกัน ให้พร้อมกันพอดีๆ และให้มีสติกำหนดพิจารณาอาการของเท้าขวา ที่ยกขึ้นพร้อมกันไปด้วย เรียกว่าให้ครบองค์ ๓ คือ ๑) การยกเท้า ๒) ใจนึกคำบริกรรมว่า “ขวา” และ ๓) ให้มีสติกำหนดพิจารณาอาการของเท้าที่ยกขึ้น ขณะที่ “ย่าง” ต้องเคลื่อนเท้าไปอย่างช้าๆ พร้อมกับลากเสียงยาวๆ และให้มีสติกำหนดพิจารณาอาการของเท้าที่ย่างพร้อมกันไปด้วย ในขณะที่จะว่า “หนอ” และขณะที่ “หนอ” เท้าต้องลงถึงพื้นพอดีกันกับคำบริกรรม ส่วนข้างซ้ายก็ปฏิบัติเช่นเดียวกัน

๔) นั่งภาวนา

เมื่อเดินครบเวลาที่กำหนดไว้ ก็กำหนดเดินไปยืนที่อาสนะสำหรับนั่ง ให้มีสติกำหนดพิจารณาธรรมูปยืน แล้วให้นั่งลง : โดยเวลานั่ง ให้ค่อยๆ ย่อตัวลง เอาเข่าขวาลงถึงพื้นก่อนตามด้วยเข่าซ้าย แล้วจะอยู่ในท่าคุกเข่า สำหรับภิกษุ สามเณร และอุบาสก ให้เอาสันเท้าซ้ายทับสันเท้าขวา แล้วนั่งทับสันลงไป เอามือขวาจับข้อเท้าขวา ขึ้นมาวางทับเท้าซ้ายเอามือขวาวางทับมือซ้ายหัวแม่มือชนกันหรือหัวแม่มือขวาทับหัวแม่มือซ้ายก็ได้ ตั้งกายให้ตรง ดำรงสติให้มั่น ทอดสายตาตรงต่ำประมาณ ๑ วา หน้าของผู้ปฏิบัติจะไม่ก้ม ไม่เงยจนเกินไป จะพอดี และศีรษะ ลำคอไม่ควรให้เอียงซ้าย หรือเอียงขวา ควรตั้งให้ตรง ถ้าเป็นอุบาสกให้นั่งพับเพียบ สำหรับคนชราและผู้มีร่างกายไม่พร้อมก็ให้นั่งเก้าอี้ได้

ข้อสำคัญ : ตั้งแต่เริ่มนั่งย่อตัวลงจนกว่าจะนั่งเสร็จนี้ ให้ภาวนาว่า “นั่งหนอๆ” ไปเรื่อยๆ พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณาอาการนั่งนั้นๆ ทุกขณะๆ ไปจนกว่าจะนั่งเรียบร้อยแล้ว

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

เมื่อนั่งเรียบร้อยแล้ว ให้หลับตาเอาสติมาจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวภายในท้อง ตรงที่รู้สึกได้ชัดที่สุด (เหนือสะดือประมาณ ๒ นิ้ว) เวลาหายใจเข้าท้องพองให้ภาวนาตามอาการของท้องที่พองขึ้นว่า “พองหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่พองต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องพองว่า ต้นพอง กลางพอง สุดพองนั้น ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย เวลาหายใจออกท้องยุบลง ให้ภาวนาตามอาการของท้องที่ยุบลงว่า “ยุบหนอ” ใจที่รู้สึกกับท้องที่ยุบนั้น ต้องให้ทันกัน ให้ตรงกันพอดีอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของท้องยุบว่า ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ นั้นมีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย

วิธีนั่ง

๑. นั่งขัดสมาธิ (ควรงั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง
๒. พึ่งความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง
๓. จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ
๔. วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยปล่อยให้ท้องเคลื่อนไหวไปเอง

ตามธรรมชาติ ไม่เกร็งท้อง

๖. ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจ ว่า "พองหนอ"
๗. ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจ ว่า "ยุบหนอ"
๘. จิตที่รู้อาการพอง - ยุบ กับคำบริกรรม และสติที่ระลึกไว้ควรให้พร้อมกัน

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

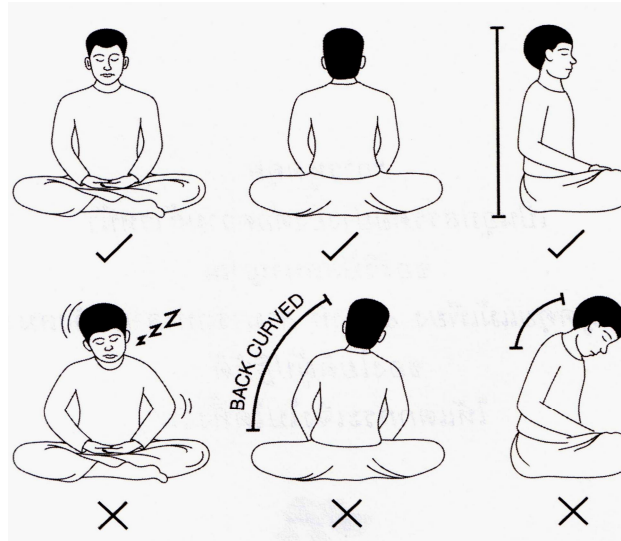
๑. ไม่นั่งตัวงอ เอนเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีสภาพร่างกายเป็นเช่นนั้น)
๒. ไม่เปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะกำหนดอาการพอง - ยุบ
๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เส้า (เว้นกรณีแก่สภาวะหรือที่จำเป็นจริงๆ)
๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้
๗. ไม่ควรบังคับขมหายใจเข้า - ออก เพื่อหวังจะกำหนดอาการพอง - ยุบ

ข้อห้ามขณะนั่งกำหนด^๕

๑. ห้ามเคลื่อนไหวขณะที่นั่งสมาธิ (นั่งนิ่งๆ)
 ๒. ห้ามลืมตา เพื่อสอดส่ายสายตา หาอารมณ์ภายนอก
 ๓. ห้ามนั่งตัวงอ ตัวเอียง พิงฝา-เส้า นั่งท้าวแขนหรือก้มศีรษะ
 ๔. ห้ามเปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะนั่งภาวนาพองหนอ-ยุบหนอ
- ห้ามบังคับขมหายใจเข้า - ออกแรงๆ หรือยาว, (ซึ่งผิดธรรมชาติ)

^๕ พระมหาทองม้วน สุทฺธจิตฺโต, เรื่องเดียวกัน, หน้า ๗๓.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน



ผู้ปฏิบัติที่กำหนดอาการฟอง - ยุบ ได้ยากควรกระทำ ดังนี้

การปฏิบัติธรรมควรเดินจงกรมก่อนแล้วกลับมานั่งสมาธิ ทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็ว สมาธิอยู่ได้นานกว่าการนั่งกรรมฐาน ในขณะที่ย่อตัวลงนั่งพึงกำหนดรู้สภาวะย่อตัวโดยบริกรรมว่า ลงหนอๆ พึงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะๆ อิริยาบถที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรูปร่างนั่ง ภาวนาว่า นั่งหนอๆ จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ”^๖ จากนั้น..

๑. ต้องนั่งตัวตรง หลังตรง หายใจตามปกติ ไม่ตะเบ็งท้อ
๒. ใช้ฝ่ามือทาบที่หน้าท้อง จะรู้สึกถึงอาการขึ้นลงของท้องชัดเจน
๓. ในตอนแรก ให้รู้อาการฟอง-ยุบก็พอ ยังไม่ต้องใส่คำกำหนด
๔. ถ้าฟอง-ยุบชัดดีแล้ว จึงใส่คำกำหนดตามอาการ ถ้าใส่ หนอ ไม่ทันฟองขึ้นมาก่อนก็ไม่ต้องใส่ กำหนดเพียง “ฟอง-ยุบ” ก็พอ ถ้าอาการฟอง-ยุบปกติแล้ว ต้องใส่หนอทุกครั้ง เพื่อเพิ่มกำลังสมาธิและคันธุปนาม
๕. ถ้าฟอง-ยุบยังไม่ชัด ให้นอนลงเอามือทาบไว้ที่หน้าท้อง ก็จะรู้สึกอาการฟอง-ยุบได้ชัดเจนแล้วค่อยลุกขึ้นนั่งกำหนดใหม่
๖. ถ้ายังหาไม่เจออีก ให้เปลี่ยนฐานไปกำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ แทนก็ได้ หรืออารมณ์ไหนชัดเจนนั่งสติกำหนดอารมณ์นั้น ก็ได้

กำหนดฟอง/ยุบไม่ได้ เพราะเคยปฏิบัติอานาปานสติมาก่อน

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ
๒. กำหนด นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัวว่า ตนกำลังนั่งอยู่ คือ รู้อาการที่ตัวนั่งอยู่
๓. ขณะกำหนดรูปร่าง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้อาการนั่งเท่านั้น

^๖ ดร.ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหากรรมฐานจริยะ, : วิปัสสนารูระ, กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์ ค. ๑๐๐ designco.,L T D. ครั้งที่ ๗(๒๕๓๖,) หน้า ๑๓๓-๑๓๔.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๔. กำหนดว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย่อียด้านขวา (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)
๕. ไม่ต้องสนใจลมหายใจหรืออาการพอง-ยุบ เพราะนั่งหนอ-ถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจหรืออาการพอง-ยุบ
๖. นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบไม่ชัดเจนหรือพอง-ยุบไม่มี
๗. ขณะที่กำหนด นั่งหนอ ถูกหนอ คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่ง และอาการถูกต้องไปพร้อมกัน ไม่ท่องแต่ปากเท่านั้น ต้องรู้อาการด้วย
๘. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ
๙. สำหรับผู้ที่เคยทำ อานาปานสติ (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้ากำหนดพอง-ยุบไม่ได้ ให้กำหนดนั่งหนอ ถูกหนอ ไปก่อน แล้วค่อยกลับมากำหนดพอง-ยุบทีหลัง
๑๐. ถ้าพอง-ยุบปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพอง-ยุบเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า รู้หนอ ๆ หรือ รู้ๆ เพียงแค่รู้ไม่ต้องเร่งคำบริกรรมตามอาการพอง/ยุบที่เร็วขึ้น

ลำดับที่ ๔ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๓๐ นาที

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติได้ครบ ๓๐ นาที ทุกบัลลังก์ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

๑) เดินจงกรม

ก่อนเดินจงกรม กำหนดยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เป็นการฝึกปฏิบัติสติปัฏฐาน ในหมวดว่าด้วยอิริยาบถซึ่งพระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ฐิโต วา ฐิตมเหติ ปชานาติ” ผู้ปฏิบัติ ยืนอยู่ ก็มีสติกำหนดรู้อยู่^๗

เมื่อยืนขึ้นแล้วให้กำหนดยืนหนอ เพื่อใช้สติพิจารณารูปยืนให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาชิด ปลายเท้าเสมอกันห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองไขว้หลังหรือกุมไว้ด้านหน้า มือขวาจับมือซ้าย ศีรษะตั้งตรง ทอดสายตาไปเบื้องหน้า ๑ วาหรือ ๔ ศอก การยืนตัวตรง เป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตั้งของวาโยธาตุ^๘ การกำหนดอิริยาบถยืนนั้นเพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืนจิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุ ๆ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกถึงอาการยืน โดยกำหนดบริกรรมว่า ยืนหนอๆ ให้รู้ลักษณะของสภาวะอาการของรูปยืนกับคำบริกรรมภาวนาต้องพร้อมกัน

วิธีปฏิบัติ

๑. ยืนตัวตรง ยึดตัวตรง ไหมโยกตัว ศีรษะตรง ไหมโยกศีรษะ
๒. ลำคอตรง หน้าตรง ไหมเงยหน้าหรือก้มหน้าให้มากไป
๓. เท้าทั้ง ๒ ห่างกันเล็กน้อย ประมาณ ๒๐ เซนติเมตร และให้เท้าเสมอกัน
๔. ยืนให้ขาทั้ง ๒ ข้างตรงยืนอย่างมั่นคง ยืนอย่างสำรวม
๕. กายส่วนบนและส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง
๖. ทอดแขนหรือปล่อยแขนทั้ง ๒ ลง โดยไม่ยกหรือชูขึ้น
๗. มือไขว้กันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายเบา ๆ
๘. ทอดสายตาลงพื้นห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอกหรือ ๑ วา จะหลับตาก็ได้
๙. สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ เอาสติจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผม ไหล่ลงไป (สแกน) จนถึง



ปลายเท้า รวดเดียว พร้อมกับบริกรรมส่ำทับลงไปซ้ำ ๆ ว่า “ยืน..หนอ” จากนั้นกำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้า ขึ้นไปถึงปลายผม พร้อมกับบริกรรมว่า “ยืน..หนอ” ปฏิบัติตั้งน้อมอย่างน้อย ๓ เที้ยว จนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบ ก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๒ ระยะเวลา คือระยะที่ ๑ ขว้างอย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ๑๕ นาที ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที การเดินจงกรม ให้มีสติ

^๗ ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

^๘ พระโสภณมหาเถระ (มหาสียาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน. แปลโดย พระคันธสาราภิ วงศ์, หน้า ๗๗.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

กำหนดพิจารณาอาการที่ยกเท้าขึ้น **เหยียงลงถูกพื้น**^๙ กำหนดพิจารณาอาการของเท้าที่เคลื่อนไหวให้ทันทุกขณะที่ย่างก้าว อย่าเผลอ ถ้าเผลอกำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ” รายละเอียด ดังนี้

เดินกลับไปกลับมา ซ้ำๆ เป็นจังหวะต่อเนื่อง ประมาณ ๓- ๕ เมตร ก้มหน้าเล็กน้อย สงัดจิต กำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไหวไปอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง รับรู้ถึงความรู้สึกของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง และความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้า (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน) สงัดจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้น ๆ ไม่วอกแวก พร้อมกับบริกรรมส่ำทับอาการที่รับรู้ นั้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้น ๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอย-เบาๆ ก็ดับไป..มีอาการตึงๆ แข็งๆ เข้าแทนที่ พอยกเท้าขึ้นอาการตึงๆ ดับไป กลับมีอาการลอยเบาๆ เข้าแทนที่ เป็นต้น

ยิ่งเคลื่อนไหวซำยังเห็นอาการชัด ในขณะที่กำลังเดินหากมีความคิดเกิดขึ้น หรือเผลอคิด ให้หยุดเดินก่อน แล้วสงัดจิตไปดูอาการคิดนั้นโดยไม่ต้องสนใจว่าคิดเรื่องอะไร บริกรรมในใจว่า “คิดหนอๆ” จนกว่าความคิดจะเลือนหายไปเอง หากมีคิดซ้อนคิดก็ให้ตามดูอาการไปเรื่อยๆ จนกว่าจะดับสนิทก่อน แล้วจึงกลับไปกำหนดเดินต่อ อย่ามองซ้ายมองขวา พยายามให้ใจอยู่กับเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนไปเท่านั้น ถ้าเผลอสติหรือหลุดกำหนด ให้เริ่มใหม่ เผลอ..เริ่มใหม่ๆ ไม่ต้องหงุดหงิด ..เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติใหม่!



๒) นั่งกาวนา

วิปัสสนาจารย์พึงกำหนดให้นั่งเพิ่มขึ้นบัลลังก์ละ ๑๐ นาที คือ ตั้งแต่ ๓๐ นาทีเพิ่มเป็น ๔๐ - ๕๐ - ๖๐ นาที ตามลำดับ

การนั่ง ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของ**ธาตุลม**ในช่องท้องในปัจจุบันว่า มีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณาอาการพอง อาการนูน อาการยุบ อาการแฟบ ของท้องเท่านั้น อย่าแก่งัดตะเบ็งท้อง อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ลมออก อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการหายใจปกติ (คือ เรายืน เดิน นั่ง นอน กิน ดื่ม ทำ พูด คิด ฯลฯ เรามีอาการหายใจเป็นปกติอย่างไร เราก็หายใจตามปรกติอย่างนั้น แต่ต้องให้มีสติกำหนดพิจารณาอาการที่เป็นปัจจุบันนั้นๆ) ให้ภาวนาอย่างนี้ตลอดไปจนครบเวลาที่กำหนดไว้ อย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างกลาง ๑ ชั่วโมง อย่างสูง ๒ ชั่วโมง หรือมากกว่านั้น แล้วแต่ประเภทความเหมาะสมแก่สติปัญญา บัญญาสนาบาารมี แก่การทรมานกิเลสของบุคคลผู้เข้าปฏิบัติ

โยคีบางคน พอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นพองเป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดรูปนั่งใหญ่แทน คือกำหนดรู้อาการนั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่งว่า “นั่งหนอ” รวดเดียวจากนั้นสงัดจิตไปที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นสงัดจิตไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง- ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

^๙ ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหา และอุปาทาน..**อย่า**ให้เห็นชัดๆ..บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน ทำให้ฟุ้ง หรือเบื่องั่งไปเลย แต่หากเคยปฏิบัติมาเกิน ๕-๗ วันแล้ว ยิ่งช้า..ยิ่งดี

๓) กำหนดเวทนา

เวทนา ๓ ได้แก่ สุข ทุกข์ อุเบกขา พุดให้เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ ความสบาย ความไม่สบาย และเฉยๆ ในขณะที่เรานั่งอยู่นั้น (หรือในขณะที่กิน ต้ม ทำ พุด คิด เดิน ยืน นั่ง นอน) ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ เหนื่อย เวียนศีรษะ เจ็บ ปวด แสบร้อน ซาบซ่า นหนาว เย็น คัน ซา หรือเฉยๆ เป็นต้น ถ้าอาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นมาชัดเจน เช่น ถ้าเกิดความสุขก็สุขมาก ถ้าเกิดความทุกข์ก็ทุกข์มาก เป็นต้น คือมากกว่าอาการpong-ยูป และมากกว่าอาการเหล่านี้ ในลักษณะเช่นนี้ให้ปล่อยอาการpong-ยูป แล้วให้อาสาตีไปกำหนดพิจารณาที่อาการของเวทนานั้นๆ โดยภาวนาว่า “สุขหนอ ทุกข์หนอ เหนื่อยหนอ เวียนศีรษะหนอ...คันหนอ ซาหนอ เฉยๆหนอ” เป็นต้น ตามอาการของเวทนานั้นๆ สุดแต่เวทนาอย่างไรจะปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณาที่อาการของเวทนานั้นๆ ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปในขณะเดียวกันด้วย การกำหนดพิจารณาที่เวทนา ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณาที่อาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้ทราบชัดตามความเป็นจริงทุกขณะๆ ไปเท่านั้น และอย่าให้ความยินดี ชอบใจ หรือความยินร้ายไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตของโยคีนั้นดำรงอยู่ในความเป็นกลาง ตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น แต่เมื่อในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณาที่เวทนาอยู่นั้น สมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการเวทนาอาจดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้ผู้นั้นก็ได้

๔) กำหนดจิต

ในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้าจิตคิดถึงอารมณ์ที่เป็นอดีต คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอนาคต คิดถึงอารมณ์ที่เป็นบุญ เป็นบาป เป็นต้น ในขณะนั้นให้ปล่อยอาการpong-อาการยูป แล้วเอาจิตและสติไปกำหนดที่อาการคิดนั้น ภาวนาว่า “คิดหนอๆๆ” พร้อมกับพิจารณาที่อาการของจิตไปในขณะเดียวกันด้วย เช่น ในขณะที่เดินจงกรมหรือในขณะที่นั่งอยู่ แม้เมื่อจิตมีความดีใจ เสียใจ โกรธ หลง ราคะ มานะ เป็นต้น เกิดขึ้นร่วมด้วย ก็ให้ปล่อยอาการpong-อาการยูป แล้วเอาสติไปกำหนดที่ความรู้สึกนั้น ๆ จนกว่าจะดับไป “ดีใจหนอๆๆ” “เสียใจหนอๆๆ” “ชอบหนอๆๆ” โยคีผู้ปฏิบัติควรกำหนดรู้อาการทางใจ โดยไม่ต้องวิเคราะห์ตัดสิน หรือมีปฏิกิริยาใดๆ ต่อสภาวะธรรมที่เกิดขึ้น

๕) กำหนดนอน

อิริยาบถนอน ให้ค่อยๆ ย่อตัวลงในสถานที่ที่จัดเตรียมไว้ นั่งคุกเข่าแล้วพับเพียบลง (จะนอนตะแคงเอาสี่ข้างด้านขวาแบบสี่เหลี่ยม หรือจะนอนหงายก็ได้) จากนั้นให้เหยียดเท้าขวาออกก่อนตามด้วยเท้าซ้าย โดยภาวนาว่า “เหยียดหนอๆๆ” เสร็จแล้วค่อยๆ เอนตัวลงนอน พร้อมกับภาวนาว่า “นอนหนอๆๆ” ในขณะที่ภาวนานี้ ให้มีสติกำหนดพิจารณาที่อาการความเคลื่อนไหวของร่างกายให้ทันปัจจุบันตลอดเวลา จนกว่าจะกำหนดจัดท่านอนให้เรียบร้อย จากนั้นให้อาสาตีมากำหนดพิจารณาที่อาการpong-ยูปต่อไป จนกว่าจะหลับ ผู้ปฏิบัติใหม่จะรู้สึกกำหนดยาก แต่เมื่อวิปัสสนาญาณแก่กล้าแล้ว จะเห็นว่าการกำหนดอิริยาบถน้อย-ใหญ่ ทั้งปวงนั้น สามารถกำหนดได้ทันปัจจุบันธรรมดี

ข้อควรระวัง : การนอนกำหนดนั้น ไม่ควรใช้สลับกับการกำหนดนั่ง ควรใช้กำหนดเฉพาะเวลานอนเท่านั้น เพราะโยคีกำหนดอิริยาบถนอนแล้ว โดยมากมักเผลอสติหลับไปเสีย

๖) พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนอินทรีย์

ในปัจจุบันเหตุผลที่ผู้คนมาปฏิบัติวิปัสสนามีหลากหลาย เช่น พอมิเวลาว่าง อยากรู้บุญเพื่อนชวนมา ทาวิธีคลายทุกข์ อยากรู้ความสุขอย่างที่เขาว่า ผู้บังคับบัญชาบังคับให้มา อยากรู้แสวงหาทางพ้นทุกข์ เป็นต้น เมื่อโยคีผู้ปฏิบัติธรรมมาสมาทานพระกรรมฐานอยู่ตรงหน้าแล้ว จึงเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องเพิ่มพูน บ่มเพาะศรัทธาอินทรีย์ให้เกิดขึ้นในชั้นธรรมาสนของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมด้วยการแสดงบทพระธรรมเทศนา ใน ๔ วันแรก ดังนี้

วันที่ ๑ เพิ่มพูนความศรัทธาในการปฏิบัติวิปัสสนา

โยคีผู้ปฏิบัติส่วนใหญ่ฟังคำว่า “วิปัสสนา” มาจนชินหู แต่น้อยนักที่เข้าใจความแตกต่างระหว่างสมณะกับวิปัสสนา บางคนเข้าใจว่าเป็นอย่างเดียวกัน ไม่ว่าจะนั่งภาวนาแบบไหนก็เป็นวิปัสสนาทั้งสิ้น ส่วนผู้ที่ผ่านการปฏิบัติมาพอสมควรบางคนก็เข้าใจเอาเองว่าเมื่อนั่งสมาธิแล้วส่งจิตคิดวิเคราะห์ธรรมไปตามหลักพระไตรลักษณ์ที่ได้อ่านมาจากหนังสือต่างๆ ก็คือการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นความเข้าใจที่คลาดเคลื่อนจากหลักการที่แท้จริง ส่วนผู้ที่ได้เคยปฏิบัติหรือศึกษาพระคัมภีร์มาพอสมควร ก็เข้าใจไปอีกแบบว่า วิปัสสนาเป็นเรื่องที่หลัง ต้องปฏิบัติสมาธิภาวนาให้ได้ฉานเสียก่อน จึงจะเจริญวิปัสสนาได้ บางคนก็ว่าวิปัสสนาเป็นเรื่องของคนมีบุญวาสนา เรามีบุญน้อยแค่นั่งสมาธิก็พอแล้ว บางคนมุ่งไปในทางลาภสักการะก็ว่า “จะเสกมนต์คาถาให้ขลังได้ก็ด้วยฉานสมาธิ คนฝึกวิปัสสนาไม่เห็นว่าจะเสกอะไรได้” บางคนก็ว่า “เคยอ่านในคัมภีร์พระธรรมบท ฝึกวิปัสสนาจนบรรลุโสดาบันแล้ว ถูกฆ่าตายก็มี ป่วยตายก็มี ยากจนข้นแค้นก็มี”

พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้โยคีเข้าใจถึงความหมายที่แท้จริงของคำว่า “วิปัสสนา” ให้เห็นประโยชน์และความสำคัญของการเจริญวิปัสสนาที่ดี มีประโยชน์กว่าการแสวงบุญด้วยวิธีการอื่น ๆ (ทาน ศีล สมถภาวนา) โดยการแสดงอานิสงส์ของการเจริญวิปัสสนาที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและอธิบายหลักการ และความสำคัญของศีลวิสุทธิและจิตวิสุทธิ อันเป็นหลักการเบื้องต้นในการเจริญวิปัสสนากาวนา

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๒๒๓

แสดงธรรมชี้แนะแนวปฏิบัติ

“ การที่เราปฏิบัติธรรมนั้น ก็เพื่อที่จะยกสถานภาพทางจิตของเรา จากความเป็นปุถุชนขึ้นมาเป็นกัลยาณชน และอริยชนในที่สุด การที่จะเป็นอริยชนได้นั้นจะต้องมีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ การเอาสติมากำหนดที่กาย เวทนา จิต และธรรม (ให้โยคีว่าตาม) “วิปัสสนาสติปัฏฐาน ๔ ๑.กาย ๒.เวทนา ๓.จิต ๔.ธรรม”

กาย คือ การรู้อาการpong-ยุบของท้อง เช่น การกำหนดpong-ยุบหรือ ขวาอย่างหนอ ซ้ายอย่างหนอ ซึ่งเป็นอาการที่ออกมาจากทางกาย

เวทนา ในขณะที่เรากำหนดpong-ยุบอยู่นั้น ถ้าเกิดสุขเวทนา หรือทุกขเวทนา ก็ให้หยุดกำหนดpong-ยุบหนอ ไว้ก่อนแล้วมากำหนดในสุขเวทนา หรือ ทุกขเวทนานั้น เช่น ถ้าปวดก็กำหนดว่า ปวดหนอๆ ๑ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้วก็กลับมากำหนดpong-ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักของเราต่อไป

จิต ในขณะที่เรากำหนด พองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้าจิตของเราคิดถึงการทำงาน คิดถึงบ้านเรือน คิดดี ไม่ต้องอะไรก็ตาม ก็ให้หยุดกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อน แล้วมากำหนดว่า คิดหนอๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้ว ก็กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักของเราต่อไป

ธรรม คือ นิเวศน์ ๕ ได้แก่ ความพอใจ ไม่พอใจ ง่วง ฟูง สงสัย ๕ อย่างนี้ มีอยู่ในจิตใจของมนุษย์ทุกคนทุกชาติทุกภาษา ในขณะที่เรากำหนดพองหนอ ยุบหนอ อยู่ นั่น ถ้านิเวศน์ธรรมตัวใดตัวหนึ่ง เข้ามาข้องในอารมณ์ เช่น เกิดความพอใจอะไรขึ้นมา ก็ให้หยุดกำหนดพองหนอ ยุบหนอ ไว้ก่อน แล้วมากำหนดว่า พองใจหนอๆๆ ถ้าไม่พอใจก็กำหนดว่า ไม่พอใจหนอๆๆ ถ้าง่วงก็กำหนดว่า ง่วงหนอๆๆ ฟูงก็กำหนดว่า ฟูงหนอๆๆ สงสัยก็กำหนดว่า สงสัยหนอๆๆ เมื่อกำหนดพอสมควรแล้ว ก็กลับมากำหนดพองหนอ ยุบหนอ ซึ่งเป็นอารมณ์หลักของเราต่อไป

หลักสำคัญในการปฏิบัติ

๑. การกำหนดต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม เช่น เราจะกำหนดพองหนอ ยุบหนอ คำที่กำหนดว่าพองกับท้องที่พอง ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน คำที่กำหนดว่ายุบกับท้องที่ยุบ ก็ต้องให้พร้อมกัน อย่าให้ก่อนให้หลังกัน การเดินก็เช่นเดียวกัน ขณะที่เรากำหนดว่าขวา ต้องยกเท้าขวาขึ้นทันที ขณะที่เรากำหนดว่าข้างต้องสืบเท้าข้างไปทันที ขณะที่เรากำหนดว่าหนอต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดี อย่างนี้จึงจะเรียกว่าได้ปัจจุบันธรรม

ปัจจุบันธรรมนี้มีความสำคัญต่อการปฏิบัติมาก เพราะถ้ากำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว **ขณิกสมาธิจะรวมตัว** เมื่อขณิกสมาธิรวมตัวมากขึ้นๆ จะทำให้อินทรีย์และพละ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีกำลังเดิบกล้าขึ้น แข็งแรงขึ้น มีกำลังกายดีขึ้น เหมือนลับมีดไว้คมดีแล้ว ย่อมใช้ประโยชน์ได้ทุกขณะ

เมื่อปฏิบัติไปจนถึงมรรคญาณ (วิปัสสนาญาณที่ ๑๔) อินทรีย์ที่กล้าแข็งก็จะก่อให้เกิดพละที่กล้าแข็ง พละที่กล้าแข็งนี้แหละจะไปทำหน้าที่ประหารกิเลสโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องไปยุ่งใด ๆ ทั้งสิ้น เพราะฉะนั้น เราจึงจำเป็นที่จะต้องรวบรวมขณิกสมาธิให้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ด้วยการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม

๒. การทำให้ต่อเนื่องกัน เมื่อกราบกรรมฐานแล้วเราจะต้องมาเดิน และนั่งตามระยะเวลาที่กำหนด การกราบกรรมฐาน การเดิน การนั่ง ๓ อย่างนี้ ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน เมื่อนั่งแล้วจึงค่อยหยุดพัก ในขณะที่หยุดพักต้องใช้สติกำหนดอิริยาบถย่อยไปด้วย เช่น เมื่อจะอาบน้ำจะหยิบขันก็กำหนดว่า เห็นหนอ หยิบหนอๆๆ ตักหนอๆๆ รดหนอๆๆ ภูหนอๆๆ เมื่อรับประทานอาหาร จะตักข้าวใส่จานก็กำหนดว่า เห็นหนอๆๆ ตักหนอๆๆ เทหนอๆๆ ภูหนอๆๆ อมหนอๆๆ เคี้ยวหนอๆ ๆ กลืนหนอๆ ๆ

เมื่อเวลาจะนอนก็กำหนดว่า นอนหนอๆๆ เมื่อนอนแล้วก็กำหนดที่หน้าท้องว่า พองหนอ ยุบหนอจนกว่าจะหลับไป หลับเมื่อใดสติหยุดทำงานเมื่อนั้น สติต้องทำงานอยู่โดยตลอดนับตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งนอนหลับ

การที่ต้องทำเช่นนั้นก็เพราะว่า เมื่อเรานั่งแล้วเราจะหยุดพัก แต่ในระหว่างหยุดพักนั้น เราทำงานอื่นเสียบ้าง ค่อยบ้าง ไม่ได้ใช้สติกำหนดอิริยาบถเลย ในช่วงนี้จะมีช่องว่างเกิดขึ้น เมื่อมีช่องว่างจิตที่เราไม่ได้ใช้เขาทำงานก็จะแล่นออกไปข้างนอก ทำให้เราฟุ้งทำให้กิเลสไหลเข้า

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

สู่จิตได้ อีกประการหนึ่ง ถ้าเราไม่กำหนดให้ต่อเนื่องกัน จะทำให้ขณิกสมาธิที่รวมตัวไว้แล้ว จะเริ่มคลายตัวออก ทำให้พลังสมาธิอ่อนกำลัง

ปัญญาอินทรีย์บังเกิดได้ยาก

๓. ต้องมีองค์คุณ ๓ คือ
 - ๓.๑. อาตาศิวะ เพียรตั้งใจทำจริง
 - ๓.๒. สติมา มีสติระลึกอยู่ที่รูปนามที่กำลังเกิดขึ้น
 - ๓.๓. สัมปะชานะ รู้ตัวทั่วพร้อมติดตามอริยาบถอยู่ทุกขณะ

๔. ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

| | | |
|------------|-------------|-------------------|
| ศรัทธายิ่ง | ปัญญาหย่อน | โลภะจะครอบงำ |
| ปัญญายิ่ง | ศรัทธาหย่อน | วิจิกิจฉาจะครอบงำ |
| วิริยะยิ่ง | สมาธิหย่อน | อุทธัจจะจะครอบงำ |
| สมาธิยิ่ง | วิริยะหย่อน | ถีนมิทธะจะครอบงำ |

การปฏิบัติจะได้ผลเร็วหรือช้า ก็ขึ้นอยู่กับ การปรับอินทรีย์นี้เป็นประการสำคัญ การที่เราได้มาเริ่มปฏิบัติธรรมนี้ ก็เท่ากับว่าเราได้ยกตนขึ้นสู่ทางสายเอกแล้ว ทางสายเอก คือ ทางที่พระพุทธเจ้าทุกพระองค์ และเหล่าอรหันตสาวกทั้งหลาย ได้ทรงดำเนินมาแล้ว มีคุณลักษณะ ๕ ประการคือ

๑. เป็นทางที่พระพุทธองค์ทรงค้นพบแต่พระองค์เดียว
 ๒. เป็นทางที่มีในพระพุทธศาสนาแห่งเดียว
 ๓. เป็นทางที่ต้องไปคนเดียว คือต้องไปด้วยตนเองจะให้ใครไปแทนไม่ได้
 ๔. เป็นทางสายตรง ไม่ใช่ทางสองแพร่ง
 ๕. เป็นทางที่ไปสู่จุดหมายปลายทางแห่งเดียวคือ พระนิพพาน
- และพระพุทธองค์ได้ตรัสถึงอานิสงส์ว่ามีอยู่ ๔ ประการ คือ

๑. เมื่อตายจะได้สติ
๒. ตายแล้วไม่ตกอบาย จะได้ไปเกิดในสุคติ โลกสวรรค์
๓. เป็นเชื้อ เป็นนิสสัยตามส่งให้ได้มรรคผลนิพพาน ในชาติหน้าเร็วขึ้น
๔. ถ้าปฏิบัติต่อเนื่องกัน ๗ ปีจะได้ผล ๒ ประการ คือ
 - ๔.๑. จะได้เป็นพระอนาคามี
 - ๔.๒. ถ้าอินทรีย์แก่กล้า ก็จะได้เป็นพระอรหันต์ในปัจจุบันชาตินั้น

ในการปฏิบัติธรรมนี้พระพุทธองค์ทรงมีพุทธประสงค์ ๕ ประการคือ

๑. เพื่อความบริสุทธิ์ของจิต
๒. เพื่อกำจัดเสียซึ่งความเศร้าโศกเสียใจพิไรรำพัน
๓. เพื่อกำจัดความทุกข์กายทุกข์ใจ
๔. เพื่อเข้าถึงความเป็นจริงของชีวิต (อริยมรรค)
๕. เพื่อทำพระนิพพานให้แจ้ง

ท่านสาธุชนทั้งหลาย พระพุทธองค์ยังได้ตรัสไว้อีกว่า แม้สมบัติทั้ง ๓ โลกคือ มนุษย์ เทวโลก และพรหมโลก รวมกันแล้ว ยังสู้การเป็นโสดาบันไม่ได้เลย เพราะสมบัติทั้ง ๓ โลกใครเป็นเจ้าของก็ยังตกอบายได้ แต่โสดาบันไม่ตกอบาย ปิดอบายได้ ฉะนั้น จึงขอให้ท่านทั้งหลายจง

พยายามสร้างสมบัติขึ้นนี้ เอาติดตัวไป จะได้ไม่ต้องกลับมาเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. ชื่อ / ฉายา / นามสกุลอะไร? พรรษาเท่าไร? มีหน้าที่รับผิดชอบหรือทำงานอะไร? สาเหตุอะไรจึงมาปฏิบัติธรรม? ใครแนะนำมา? เมื่อคืนจำวัดหลับสบายดีหรือไม่? สถานที่ปฏิบัติแห่งนี้มีความสะดวกสบาย/เป็นสัปปายะหรือไม่? มีอะไรขัดข้องบ้าง?
 ๒. เคยปฏิบัติธรรมแบบไหนมาก่อน? ปฏิบัตินานเท่าไร? มีนิมิตปรากฏอย่างไรบ้าง? ถ้าเคยปฏิบัติแบบกำหนดพอง-ยุบจนเกิดนิมิต/โอภาสแล้ว พระวิปัสสนาจารย์เคยอนุญาตให้ฟังเทศนาลำดับญาณถึงขั้นไหนแล้ว?
 ๓. บัลลังก์ตอนเช้า(ตี ๔) นั่งได้กี่นาทีก่อน? รู้สึกง่วงหรือไม่? เวลาว่างกำหนดอย่างไร?
 ๔. วันนี้นั่งภาวนานานที่สุดกี่นาทีก่อน? เดินจงกรมนานที่สุดกี่นาทีก่อน? เห็นอาการพอง-อาการยุบหรือไม่ มีลักษณะอย่างไร?(ใหญ่ ,เล็ก ,ยาว,สั้น,ช้า,เร็ว,อึดอัด,สบาย)
- วิปัสสนาจารย์ : ฟังอธิบายให้โยคีเข้าใจว่า พอง-ยุบกับลมหายใจสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันก็จริง แต่เป็นคนละสภาวะอาการกันนะ..อาการพอง-ยุบมันเป็นไปเองตามธรรมชาติของมัน..ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการจงใจหายใจเข้า-ออก คือพอง-ยุบเป็นไปเอง ไม่ใช่เป็นเพราะสูดลมเข้าใส่.. ถ้าไม่มีพอง-ยุบ ให้กำหนด “นั่งหนอ-ถูกหนอ” แทนอย่าแต่งพอง-ยุบด้วยการสูดลมหายใจ ปล่อยให้เป็นไปตามธรรมชาติ
๕. ขณะนั่งภาวนารู้สึกเจ็บปวดเมื่อยตรงไหนบ้าง? กำหนดอย่างไรบ้าง?
 ๖. ..พรุ่งนี้ขอให้เพิ่มเป็น ๔๐ นาทีนะ..?

โยคีผู้ปฏิบัติควรเล่าประสบการณ์หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นกับตัวเอง ในขณะที่ปฏิบัติ โดยใช้ภาษาบรรยายลักษณะสภาวะ ไม่ควรใช้ศัพท์บัญญัติ(ศัพท์เทคนิค) เช่น “ขณะเดินจงกรม รู้ทันเสียงและลมที่มาถูกได้ทันมากขึ้น หยุดกำหนดก่อนแทบทุกครั้ง” ไม่เพียงบอกเพียงว่า “เดินจงกรมบัลลังก์นี้มีสติดี” เมื่อเล่าจบแล้วฟังฟังคำแนะนำตักเตือนจากวิปัสสนาจารย์ เมื่อได้รับโอวาทจบแล้วให้โยคีฟังกราบด้วยเบญจางคประดิษฐ์ และกำหนดสติรู้ด้วยทุกครั้งทุกชั้นตอน แล้วจึงกำหนดสติ ท่าลุก ท่ายืน ท่าเดิน กลับไปที่ห้องพักของตนโดยอาการสำรวม

วันที่ ๒ เพิ่มพูนความศรัทธาในการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ

โยคีบางส่วนเป็นผู้สนใจในการปฏิบัติมาก่อนแล้ว เคยทดลองปฏิบัติมาแล้วหลายรูปแบบ และมีแบบปฏิบัติที่ชอบใจอยู่แล้ว เมื่อต้องมาปฏิบัติแบบพอง-ยุบ ทำให้รู้สึกปฏิบัติ และแสดงอาการไม่เห็นด้วยกับการปฏิบัติแนวนี้ พร้อมกับยืนยันถึงแนวปฏิบัติเดิมที่ตนเคยปฏิบัติมาว่า ถูกต้องชัดเจนกว่าการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ โดยเฉพาะการปฏิบัติแบบกำหนดพุทโธ ซึ่งเป็นการปฏิบัติอานาปานสติมีปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก โดยตรง เรื่องนี้ เป็นสิ่งสำคัญยิ่งที่พระวิปัสสนาจารย์ จะต้องอธิบายให้โยคีเข้าใจถึงหลักการที่แท้จริงในการปฏิบัติวิปัสสนา และเชื่อมโยงให้เห็นว่า การปฏิบัติแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบมีวิธีการและสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นถูกต้องตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ทุกประการ พระวิปัสสนาจารย์ฟังอธิบาย ดังนี้

๑) **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อาการพอง-ยุบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่อ ต่อเนื่องอยู่ที่อาการของวาโยธาตุ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปีพพะ นอกจากนั้นยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดับท้องออกมา และหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของอิริยาปถปีพพะและสัมปชัญญูปปีพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งกำหนดอยู่ เสียงแทรกเข้ามาก็ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวหนังกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอ” “สบายหนอ” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะนั้นจนเห็นอาการดับไป หายไป และสติกำหนดรู้ อาการตึง-หย่อนขณะลุก,กราบ จัดเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเช่นกัน

๒) **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น มด หรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ สงัดใจไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลังปวดขา กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” เพียงเพื่อรู้อาการ ไม่ใช่เพื่อให้หาย หรือสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนดว่า “สบายหนอๆ” อย่างนี้จัดเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเช่นกัน

๓) **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เกิดความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็น ราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ”

๔) **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อย รู้สึกหงุดหงิด กำหนดว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึมกำหนดว่า “ซึมหนอๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดจิตว่า “รำคาญหนอๆ” หรือเมื่อสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะธรรมละเอียดนิ่ม นวลเบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” หรือ “รู้ๆๆๆ” อย่างเดียว ดังนี้จัดเป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

พิเศษ : โยคีบางคนสงสัยว่า ทำไมต้องเจริญกายาฯ หรือ เวทนาฯ ก่อนสติปัฏฐานอื่นๆ จะเจริญจิตตานุปัสสนาตามจุดจิตเลยไม่ได้หรือ? ..เคยปฏิบัติแบบจุดจิตมา

วิปัสณาจารย์พึงอธิบายให้โยคีเข้าใจ : ด้วยประเด็นที่ว่า ๑) ทำไมก่อนจะทำการฝึกลูกช้าง ลูกม้า ต้องแยกลูกแยกแม่ก่อน..? ๒) เด็กไปอยู่ต่างถิ่นจะเรียนดีขึ้น เพราะเหตุใด?

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสณาจารย์”

- | | |
|---|--------------|
| ๑) หลักปฏิบัติวิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท | หน้า ๑๐๓,๒๓๔ |
| ๒) วิธีปฏิบัติสุทธวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ (เบื้องต้น) | หน้า ๓๑๕ |

พระวิปัสณาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. บัลลังก์ตอนเช้า(ตี ๔) นั่งได้กี่นาที? รู้สึกง่วงหรือไม่? เวลาว่างกำหนดนานเท่าไรหรือจึงหาย?

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๒. วันนี้นั่งภาวนานานที่สุดกี่นาที? ครบ ๔๐ นาทีหรือไม่? เห็นอาการpong-อาการยุบหรือไม่ มีลักษณะอย่างไร? (ใหญ่ ,เล็ก ,ยาว,สั้น,ช้า,เร็ว,อึดอัด,สบาย)
๓. เดินจงกรมนานที่สุดกี่นาที? ครบ ๔๐ นาทีหรือไม่? ขณะเดินจงกรมรู้สึกเจ็บปวด,เมื่อยหรือไม่, เผลอคิดบ่อยหรือไม่? เมื่อรู้ว่กำลังคิด..กำหนดอย่างไร? (ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๓ ระยะ คือ ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ เดิน ๑๕ นาที ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ เดิน ๑๕ นาที ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เดิน ๓๐ นาที รวม ๑ ชั่วโมง ในระหว่างเดินจงกรม มีอารมณ์อื่น ๆ แทรกขัดขึ้นมา ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนดับไปก่อน แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป)
๔. ขณะนั่งภาวนานานเท่าไรจึงจะรู้สึกเจ็บปวดเมื่อย? ปวดเมื่อยตรงไหนบ้าง? กำหนดแล้วเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง? กำหนดแล้วเพิ่มขึ้นหรือลดลง?
๕. บริการภวนาอยู่ตลอดบัลลังก์หรือไม่? ปฏิบัติแบบบริการกับไม่บริการอย่างไรหนอดีกว่ากัน? (ค่าบริการเปรียบเหมือน*กล่องส่องกลางคืน* ช่วยให้เห็นในที่มืดได้ชัดขึ้น)
๖. ..พรุ่งนี้ขอให้เพิ่มเป็น ๕๐ นาทีนะ..?

วันที่ ๓ เพิ่มพูนความศรัทธาในพระวิปัสสนาจารย์

โยคีบางคน รู้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นสิ่งดี มีประโยชน์ แต่ยังขาดความเชื่อมั่นในตัวพระวิปัสสนาจารย์ว่า “เป็นใคร มาจากไหน บรรลุธรรมแล้วหรือยัง ..แค่อ่านหนังสือมาสอนละมัง?” พระวิปัสสนาจารย์พึงเล่าประวัติส่วนตัว อธิบายสาเหตุที่ต้องให้มาสนใจในการปฏิบัติแบบpong-ยุบ และประสบการณ์อันเข้มข้น ที่เกิดขึ้นอย่างเป็นลำดับขั้น ในระหว่างการปฏิบัติวิปัสสนาแบบpong-ยุบ เริ่มตั้งแต่ศีลวิสุทธิ จิตตวิสุทธิ การกำหนดทุกขเวทนา และเล่าถึงความศรัทธาเชื่อมั่นที่ตนเองมีต่อครูอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนา ความอัศจรรย์ใจและปาฏิหาริย์ต่าง ๆ ที่ได้ประสบในตัวอาจารย์ของตนเอง เป็นต้น และอธิบายให้โยคีเห็นความสำคัญของการเพิ่มพูนอินทรีย์ให้แก่กล้าและสมดุลกัน^{๑๐} โดยการ..

๑. เพิ่มพูนศรัทธาอินทรีย์ ด้วยการฟังธรรมทุกวัน (โยคีมีศรัทธา เปรียบเหมือนกับคนยืนมีที่จับ ชีวิตจะโคลงเคลงอย่างไรก็ไม่ล้ม)

นักเทศน์ : แสดงธรรมเพื่อให้ผู้ฟังเข้าใจธรรม วิปัสสนาจารย์ : แสดงธรรมเพื่อให้โยคีเกิดความเพียรในการปฏิบัติ แล้วเข้าไปเห็นธรรมด้วยตนเอง

^{๑๐} คือ กำหนดรู้โดยครบถ้วนรอบด้าน ๓ ชั้น

๑) ญาณปริญา กำหนดรู้ขั้น*รู้จัก* คือรู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะ เช่น รู้ว่านี่ คือเวทนา มีลักษณะเสวยอารมณ์ นี้คือสัญญา มีลักษณะกำหนดจำได้หมายรู้ ดังนี้ เป็นต้น

๒) ติธรมปริญา กำหนดรู้ขั้น*พิจารณา* คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ในขั้นนี้ทั้ง ๕ (๓) ปทานปริญา กำหนดรู้ถึงขั้น*ละได้* คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงไหล ทำให้วางใจวางท่าทีและปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่สิ่งนั้นๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้วก็ละนิจจสัญญาเป็นต้น ในสิ่งนั้นได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลางไม่มีความยึดติด ปล่อย่างได้ ดูรายละเอียดใน ข.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐, วิสุทธิ.มหาฎีกา(บาลี) ๓/๒๓๐.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๒. เพิ่มพูนวิริยะอินทรีย์ ด้วยการเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที และกำหนดอาการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา (กำหนดอิริยาบถย่อย)

๓. เพิ่มพูนสติอินทรีย์ ด้วยการ..หยุดกำหนดเสียงให้ดับก่อนเดินจงกรมต่อ ..หยุดกำหนดลมที่มาถูกร่างกายให้ดับก่อนเดินจงกรมต่อ ..หยุดกำหนดคัน เมื่อยให้ดับก่อนเดินจงกรมต่อ.. หยุดกำหนดอาการคิดนึกให้ดับ ก่อนเดินจงกรมต่อ..ทุกครั้ง

หากสติอินทรีย์ไม่แก่กล้า จะไม่เห็นสภาพธรรมเกิด..ในขณะที่เกิด เช่น คิดไปครึ่งเรื่องแล้ว จึงจะรู้ว่าคิดอยู่ หากสติอินทรีย์แก่กล้า จะรู้คิดทันทีที่คิด รู้โกรธทันทีที่โกรธ

๔. เพิ่มพูนสมาธิอินทรีย์ ด้วยการนั่งภาวนาให้ครบทุกบัลลังก์ บริกรรมภาวนาอยู่ทุกวินาที และกำหนดจดจ่ออาการpong-ยุบตั้งแต่ต้น-กลาง-ปลาย จนเห็นปรมาัตถ์อารมณ์ว่า อาการpong-ยุบที่เป็นปรมาัตถ์แท้ ๆ ไม่ได้อยู่ที่หน้าห้อง (.อยู่ที่ไหน โยคีจะต้องบอกเอง)

๕. เพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ ด้วยการตามรู้อาการที่กำหนดจนเห็นอาการดับไปของทุกอาการที่กำหนด บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๓๓๓

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. บัลลังก์ตอนเช้า(ตี ๔) รู้สึกง่วงหรือไม่? กำหนดนานเท่าไรจึงหาย?
๒. วันนี้นั่งภาวนานานที่สุดกี่นาที? ครบ ๕๐ นาทีหรือไม่? เห็นอาการpong-อาการยุบหรือไม่ มีลักษณะอย่างไร?(ใหญ่ ,เล็ก ,ยาว,สั้น,ช้า,เร็ว,อึดอัด,สบาย)
๓. ขณะนั่งภาวนา เผลอคิดบ่อยหรือไม่? กำหนดอาการคิดดับได้หรือไม่? (ถ้าเผลอคิดบ่อยแสดงว่าสติและสมาธิอ่อนมาก แสดงว่า ตอนเดินจงกรมไม่ได้หยุดกำหนดลมที่พัดมาถูกร่างกาย, และเสียงที่ได้ยิน)
๔. เดินจงกรมนานที่สุดกี่นาที? ครบ ๕๐ นาทีหรือไม่? ขณะเดินจงกรมรู้สึกเจ็บปวด,เมื่อยหรือไม่, เผลอคิดบ่อยหรือไม่? กำหนดอาการคิดดับทันทีหรือไม่?
๕. ขณะเดินจงกรม ลมพัดมาถูกร่างกาย(เย็น) หยุดกำหนดก่อนหรือไม่? ได้ยินเสียงหยุดกำหนดก่อนหรือไม่?
๖. ขณะนั่งภาวนานานกี่นาทีจึงจะรู้สึกเจ็บปวดเมื่อย? ปวดเมื่อยตรงไหนบ้าง? กำหนดแล้วเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง? เพิ่มขึ้นหรือลดลง?
๗. กายลุกขึ้นได้เพราะอะไร? เป็นไปได้หรือไม่?ที่ขาจะก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน?
๘. กำหนดฉันช้าวนานกี่นาที ก่อนที่จะเริ่มเคี้ยวเมื่อนั่งแล้วหรือยัง?
๙. ..พรุ่งนี้ขอให้เพิ่มเป็น ๖๐ นาทีนะ..?

พิเศษ : โยคีจำนวนมากมีข้อสงสัยว่า ทำไมต้องเดินช้าเอามากๆ ไม่เป็นธรรมชาติ ตัดจริต!

พระวิปัสสนาจารย์ฟังตอบว่า : เด็กก่อนเดินได้ ก็ต้องคลานก่อน แล้วจะวิ่งได้โดยอัตโนมัติ หากเดินเร็ว จิตตั้งมั่น ได้สติ ได้สมาธิ แต่ปัญญาไม่เกิด เพราะแจ้งในอาการดับของสภาวะเดิม เห็นแต่สภาวะใหม่เกิด อยู่ตลอดเวลา แต่ไม่เห็นอาการดับของสภาวะเดิม สัตติไม่ขาด ไม่แจ้งพระไตรลักษณ์ ไม่เกิดปัญญาเห็นอริยสัจ ๔

วันที่ ๔ เพิ่มพูนความศรัทธาในพระรัตนตรัย และศึกษา

โยคีบางคน รู้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนาเป็นสิ่งดี มีประโยชน์ แต่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในพระรัตนตรัยอย่างถูกต้อง พระวิปัสสนาจารย์จึงเพิ่มพูนความศรัทธาในพระรัตนตรัยด้วยการเทศนาเล่าประวัติความเป็นมาของพระพุทธเจ้าในการบำเพ็ญบารมีทั้ง ๑๐ ทศ และคุณประโยชน์ต่าง ๆ ที่จะได้รับจากการเข้าถึงพระรัตนตรัย

และต่อด้วยอธิบายความสำคัญของศีลและสมาธิอันเป็นบาทฐานของการเจริญวิปัสสนากาวนาเพื่อให้เข้าถึงญาณทั้ง ๑๖ ชั้น อุปมาได้ดั่งการก่ออิฐโอบกปูนสร้างตึก ๑๖ ชั้น (วิปัสสนาญาณ ๑๖) ซึ่งในการก่ออิฐต้องอาศัยส่วนผสม ๕ ประการประกอบกัน คือ หิน ทราย ปูน น้ำ และเหล็ก ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ เหมือนกับการเจริญวิปัสสนาที่ขาดอินทรีย์ทั้ง ๕ ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ โดยเฉพาะน้ำ ต่อให้มีหิน มีปูน แต่ถ้าขาดน้ำก็ก่ออิฐไม่ได้

น้ำเปรียบได้ด้วยสมาธิ แต่น้ำจะตั้งอยู่เองไม่ได้..ต้องมีภาชนะใส่ ภาชนะใส่น้ำเปรียบได้ด้วยศีล ศีลเป็นภาชนะกักเก็บ*สัมมา*สมาธิไว้ได้

บทเทศนา : สัพเพ ธมมา อนตตา เป็นวิทยาศาสตร์อย่างไร

อธิบายโดย ดร.วรภัทร์ ภูเจริญ อดีตนักวิจัยนาซ่า NASA

ปริญญาตรี : เคมีเทคนิค จากจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปริญญาโท : ด้านวิศวกรรมวัสดุศาสตร์ จาก Youngstown State University, U.S.A.

ปริญญาเอก : ด้านเครื่องกลและวัสดุศาสตร์ Cleveland State University, U.S.A. ได้

รางวัลผลงานดีที่สุดในโลก ด้านเครื่องยนต์ไอพ่น เมื่อปีพ.ศ.๒๕๒๘ ในนาม NASA ณ เมืองซานดิเอโก สหรัฐอเมริกา

ท่านได้อธิบายสมการ การเดินทางข้ามภพไว้ว่า

E (พลังงาน) = m (มวลของสาร) \times c (ความเร็วแสง) ยกกำลังสอง
สมการนี้เป็นต้นกำเนิดระเบิดปรมาณู อาศัยการแตกตัวของสาร แสงมีอัตราเร็วแสงที่ปัจจุบันวัดกันได้ที่ 299,792.458ก.ม./วินาที 1 ปีจูเลียน (365.25วัน) แสงเดินทางได้ 9,460,730,472,- 580.8 กิโลเมตร หรือ 9.4607×10 ยกกำลัง 12 โดยประมาณ



กาแล็กซี (Galaxy) ของเราชื่อ “กาแล็กซีทางช้างเผือก” (The Milky Way Galaxy) อยู่ห่างจากกาแล็กซีเพื่อนบ้านที่ชื่อว่า “แอนโดรเมดา” (Andromeda galaxy) 2.3 ล้านปีแสง

ดังนั้นการเดินทางไปยังอีกกาแล็กซีที่ใกล้ที่สุด ถ้าจะให้ใช้เวลาแค่ปี เดียว ต้องเคลื่อนที่เร็วกว่า ความเร็วแสง 2.3 ล้านเท่า ของอัตราความเร็ว 299,792.458 กิโลเมตร/วินาที มันเป็นไปได้ที่ร่างกายมนุษย์จะ ทนแรงกดดันของอากาศ ที่เกิดจากความเร็วนั้น ลองคิดถึงเวลาที่ขับ รถเร็วสมมุติความเร็ว 220 กิโลเมตรต่อชั่วโมง นั่นเป็นความเร็วที่น้อยมากด้วยซ้ำ เรายังรู้สึกตึงๆ หรือว่าคนที่เคยเล่นบันจีจัมก็คงรู้สึกได้ อีกแบบที่คล้ายๆ กัน หนทางที่เป็นไปได้ที่เราจะเดินทางไปยังกาแล็กซี แอนโดรเมดา เราต้องไปในรูปแบบพลังงาน ตามสูตร

$E(\text{พลังงาน}) = m(\text{มวลของสาร}) \times c(\text{ความเร็วแสง})$ ยกกำลังสอง นั่นก็คือ การสลายมวลอนุภาคร่างกายเราเป็นพลังงานแล้วเดินทางไป เมื่อถึงปลายทางก็เปลี่ยนเราที่อยู่ในรูปพลังงานกลับเป็นมวลเหมือนเดิม (ย้อนสมการ) คงเคยได้ยินคำว่า “วาร์ป” ทฤษฎีการวาร์ป การเดินทาง แบบใหม่

ที่นี้กลับมาเรื่องใกล้ตัว วิทยาศาสตร์(สัมภเวสี) ดำรงอยู่ในลักษณะของ พลังงาน จิตเราเมื่อหลุดจากร่างกายก็ดำรงลักษณะเหมือนพลัง เวลา การเดินทางแค่นี้ก็จะไปถึงที่หมายเสียแล้ว จะเห็นว่าเร็วกว่าแสงหลาย เท่านี้ (แสงก็เป็นพลังงานรูปแบบหนึ่ง) หรือกรณีอย่างที่เราหลงพ้อฤาษี ลิงดำท่านใช้มนโอมยิทธิไปดูลุมดำ (Black hole) นั่นก็เป็นการเคลื่อนที่ ที่เหนือความเร็วแสงอย่างเทียบไม่ได้ (วาร์ป)

เมื่อจิตเป็นพลังงาน เมื่อวิญญาณคือพลังงาน การที่ตาเราจะมองเห็น วิญญาณต้องมีความไวอย่างมาก โดยมากถ้าวิญญาณไม่ได้ตั้งใจปรากฏ ให้เห็น ยากมากที่ตาเนื้อจะมองเห็น นอกจากผู้ที่มีตาจิต(จิตมีความเร็ว)

การที่เรามองไม่เห็นเทวดา เทวดามองไม่เห็นพรหม พรหมมองไม่เห็นรูปพรหม ก็เพราะความต่างของพลังงาน พลังงานต่างกันที่ความถี่กับความยาวคลื่น คลื่นความถี่ที่ตาเนื้อพอมอง เห็นได้คืออยู่ในย่าน 380 THz (3.8×10^{14} เฮิร์ตซ์) ถึง 750 THz (7.5×10^{14} เฮิร์ตซ์) คนเราเห็นผีได้ง่ายกว่าเห็นเทวดา เพราะผีมีความถี่สูง ความยาว คลื่นน้อยกว่าเทวดา ยิ่งเทวดาชั้นสูงๆ ยิ่งมีความยาวคลื่นมากขึ้นเรื่อยๆ ตาม ลำดับ ความถี่ก็ต่ำลงตามลำดับ จนถึงระดับ **พระนิพพาน** ที่คลื่นพลังงานเข้าสู่เส้นตรงตามแนวแกน x ถามว่าวัดจาก อะไร ตอบว่าวิเคราะห์จากแนวโน้ม ของกราฟ ที่แกน y คือความสูงคลื่น แกน x คือความยาวคลื่น

อธิบาย “สัพเพ อัมมา อนัตตา”

อย่าเชื่อในสิ่งที่ตาเห็น : อย่าเชื่อว่าสิ่งที่เห็นเป็นของจริง เพราะดวงตาของคนเรารับภาพที่มันกระทบได้ที 16 ครั้งต่อวินาที แต่ที่เราเห็นเป็นแอนิเมชั่น เพราะมันกระทบมากกว่า 16 ครั้งต่อวินาที ทำให้สายตาเราจับไม่ทัน จึงเห็นมันเคลื่อนที่ ทุกสิ่งบนโลกนี้มันกระทบ (กระทบเกิด/ดับ ๆ ๆ ๆ - Quarks (ควาร์กซ์)) ไม่มีตัวตนที่แท้จริง

มนุษย์เราเป็นเหมือน CD ROM : ร่างกายเป็นเพียงเครื่องใส่ CD ROM เพื่อบันทึกจิตใจของเราตางหากที่เป็นแผ่นแม่เหล็กบน CD เมื่อมีเรื่องหรือมีอะไรที่จดจำ ก็เหมือนกับเรากำลังเขียนเรื่องนั้นลงบนแผ่น CD เมื่อเราตายก็เหมือนกับ**เครื่องใส่ CD ROM** พัง แต่แผ่น CD ROM ยังไม่พัง ก็เปรียบกับ เราตายแต่วิญญาณเราไม่ตาย

CD ROM นี้ไปไหน? (เข้าโหมตหลังความตาย) โลกนี้มีเพียงไค้ด 0 และ 1 หรือ +/- หรือ On Off ถ้าเราทำดี code ของเราก็จะเป็น 1 (คือมีการกระทำ) หรือ + (คือการกระทำในด้านดี) หรือ On (มีการกระทำ) code ตัวนี้ก็จะถูกบันทึกลง CD ROM ซึ่งก็คือจิตวิญญาณของเรา เมื่อเราตายไปยมบาลก็จะเช็ครหัสว่าเป็นในแง่ + หรือแง่ - ถ้า + มากก็ไปสวรรค์ ถ้า - มาก ก็ลงนรก ถ้าอยากไปนิพพานต้องทำให้ยมบาลไม่สามารถอ่าน CD ROM หรือเอาจริง ๆ คือ ไม่สามารถมองเห็นวิญญาณของเราได้ เมื่อวิญญาณเราออกจากร่าง คำถามคือ แล้วทำยังไงล่ะ? มันจะเป็นการลงรหัสของจิตใจ ถ้าทำแล้วจิตใจบอกว่าดี code จะเป็น + (ยมบาลมองเห็น) => ไปสวรรค์ ถ้าทำ แล้วจิตใจบอกว่าไม่ดี code จะเป็น - (ยมบาลมองเห็น) => ไปนรก ถ้าทำแล้วจิตใจไม่รู้สึกรู้สึก หรือว่างเปล่า code จะเป็น 0 (ยมบาลมองไม่เห็น) => นิพพาน

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. บัลลังก์ตอนเช้า(ตี ๔) รู้สึกง่วงหรือไม่? กำหนดหายใจได้หรือไม่?
๒. วันนี้นั่งภาวนานานที่สุดกี่นาที? ถ้าจะนั่งถึง ๒ ชั่วโมงก็นั่งไปเลยนะ (ถ้า ำ มีทุกขเวทนาหากมีศรัทธาและวิริยะ จะนั่งนานเท่าไร..ก็นั่งไปเลย แต่ถ้านั่งแล้วไม่มีทุกขเวทนา ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมง..สมาธิมากเกินไป, หรืออาจหลับไป)
๓. ขณะนั่งภาวนา เผลอคิดบ่อยหรือไม่? รู้ทันเร็วหรือไม่? กำหนดดับได้หรือไม่?
๔. เดินจงกรมนานที่สุดกี่นาที? ครบ ๑ ชั่วโมงหรือไม่? ขณะเดินจงกรมรู้สึกเจ็บปวด, เมื่อยหรือไม่, เผลอคิดบ่อยหรือไม่? กำหนดอาการคิดดับเร็วขึ้นหรือไม่?
๕. ขณะเดินจงกรม ขว้างงนอน ซ้ายงนอน เป็นรูป-เป็นนามอย่างไร? เป็นขั้น ๕ อย่างไร?
๖. ขณะนั่งภาวนา พองนอน-ยุบนอน เป็นรูป-เป็นนามอย่างไร? เป็นขั้น ๕ อย่างไร?
๗. กายลุกขึ้นได้เพราะอะไร? เป็นไปได้หรือไม่? ที่ขาจะก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดก่อน? ให้กำหนด “อยากเดินนอน” ก่อนเดินจงกรมทุกครั้ง
๘. กำหนดฉันข้าววานกี่นาที ก่อนที่จะเริ่มเคี้ยวมีอนิ่งแล้วหรือยัง?

ลำดับที่ ๕ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อนั่งได้ครบ ๑ ชั่วโมง

เมื่อโยคีสามารถนั่งปฏิบัติได้ครบ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์(ประมาณวันที่ ๔-๖) พระวิปัสสนาจารย์พึงให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม เพิ่มการกำหนดทางทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นช่องทางและเป็นบ่อเกิดของบาปกรรมทั้งหลาย คือ รากะ โทสะ โมหะ เป็นต้น และเป็นบ่อเกิดของกุศลกรรม คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ตลอดถึงมรรค ผล นิพพาน ดังนี้

๑. เวลาตาเห็นรูป ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณารู้ไว้ที่ตา ภาวนาว่า “เห็นหนอๆๆ”
๒. เวลาหูได้ยินเสียง ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หู ภาวนาว่า “ได้ยินหนอๆๆ”
๓. เวลาจมูกได้กลิ่นให้ตั้งสติกำหนดพิจารณารู้ไว้ที่จมูก ภาวนาว่า “กลิ่นหนอๆๆ”
๔. เวลาลิ้นได้รส ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณารู้ไว้ที่ลิ้น ภาวนาว่า “รสหนอๆๆ”
๕. เวลากายถูกสัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ให้ตั้งสติกำหนด พิจารณารู้ไว้ตรงจุดที่กายกระทบ ภาวนาว่า “ถูกหนอๆ” “เย็นหนอ” “ร้อนหนอ” “นิ่มหนอ” “แข็งหนอ” “ตึงหนอ”
๖. เวลาที่จิตเคลื่อนไหว (คือ มีความคิด,นึกเกิดขึ้น) ให้ตั้งสติกำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หทัยวัตถุ (ที่ตรงหัวใจ) ภาวนาว่า “คิดหนอๆๆ”

ถ้าดีใจ ให้กำหนดว่า “ดีใจหนอๆๆ”

ถ้าเสียใจ ให้กำหนดว่า “เสียใจหนอๆๆ”

ถ้าโลภ ให้กำหนดว่า “โลภหนอๆๆ”

ถ้าโกรธ ให้กำหนดว่า “โกรธหนอๆๆ”

ถ้าหลง ให้กำหนดว่า “หลงหนอๆๆ”

ถ้ารากะ ให้กำหนดว่า “รากะหนอๆๆ”

ถ้ามานะ ให้กำหนดว่า “มานะหนอๆๆ”

ถ้าเกียจคร้าน ให้กำหนดว่า “เกียจคร้านหนอๆๆ”

ถ้าพอใจ ให้กำหนดว่า “พอใจหนอๆๆ”

ถ้าฟุ้งซ่าน ให้กำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอๆๆ”

ถ้ารำคาญ ให้กำหนดว่า “รำคาญหนอๆๆ”

ถ้าสงสัย ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอๆๆ”

ถ้าใคร่ครวญ ให้กำหนดว่า “ใคร่ครวญหนอๆๆ” เป็นต้น

พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของจิตที่มีอาการต่างๆ กัน เช่น เกิดความดีใจ เกิดความเสียใจ เป็นต้น พร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้อาการของจิต (สิ่งที่เกิดร่วมกับจิต=จิตเจตสิก) นั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการของจิตมีรากะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ เป็นต้นดับไป แต่เป็นเพียงให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติ กำหนดพิจารณารู้อาการของจิตที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดเจนตามความเป็นจริงเท่านั้นและอย่าให้ความยินดี ชอบใจ หรือความยินร้าย ไม่ชอบใจเกิดขึ้นมา ให้จิตของโยคินั้นดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอยู่นั้น แต่เมื่อในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้ อาการของจิตอยู่นั้นสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการของจิตอาจจะดับไปในขณะที่กำลังกำหนดรู้อยู่นั้นก็ได้ (โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่า อาการของจิตจึงดับไปในขณะที่เรากำหนด พิจารณารู้อาการของจิตอย่างไรอยู่ อาการของจิตจึงดับพร้อมกันไปพร้อมกัน)

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

แต่ถ้าสมาธิของโยคีมีน้อย และวิปัสสนามีกำลังอ่อน อาการของจิตที่กำหนดอยู่นั้นจะไม่ดับ เป็นแต่เพียงเบาลง เมื่ออาการของจิตอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ปรากฏชัด ก็ให้ไปกำหนดอาการpong-yub ที่ปรากฏชัดอยู่ในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาตามที่กำหนดไว้

หมายเหตุ : อิริยาบถย่อยเล็กๆ น้อยๆ จะต้องถือเป็นสิ่งสำคัญด้วย พยายามให้มีสติตาม กำหนดพิจารณารู้อาการของอิริยาบถนั้นๆ ให้ทันปัจจุบันธรรมตลอดเวลา เมื่อไม่มีอารมณ์อื่นมารบกวน (คือ ไม่มีอารมณ์อื่นที่ปรากฏชัด) ให้กลับมาภาวนาว่า “pong-yub-hon” ต่อไป และเมื่อมีอารมณ์อื่น เกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ตามที่กล่าวมา แล้วนั้นไม่ให้ขาดช่วง ไม่ให้ขาดระยะ ไม่ให้มีระหว่าง ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อารมณ์สืบเนื่องติดต่อกันไป ตลอดเวลา เว้นไว้แต่เพลอหรือหลับ

๑) กำหนดกราบ

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกราบสติปัญญาให้ช้าลง ให้ได้ ๓-๕ นาที

๒) กำหนดเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ

เฉพาะโยคี ผู้ที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาจนดับได้ก่อนครบชั่วโมงแล้ว ให้เพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๔ จังหวะ และเพิ่มสติรู้จิตที่คิดจะยก คิดจะยก ใน ๓ ระยะแรก ดังนี้

ระยะที่ ๑ ขว้างอย่างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะยกก่อนว่า “อย่างหนอ” แล้วกำหนดรู้อาการย่างไปข้างหน้าของเท้าว่า “อย่างหนอ” ตัดคำบริกรรมว่า “ขวา-ซ้าย” ซึ่งเป็นสมมุติบัญญัติออกไป เดินกำหนดจนจิตสงบอยู่กับอารมณ์ ความคิดน้อยลง จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๒

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ เพิ่มเป็น รู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะเหยียบก่อนยก-ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็น จังหวะที่ ๓

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-อย่างหนอ-เหยียบหนอ เปลี่ยนเป็น รู้จิตที่คิดจะยก-คิดจะยก-คิดจะเหยียบก่อนยก-ก่อนยก-ก่อนเหยียบทุกครั้ง ว่า “อยากยกหนอ-ยกหนอ” “อยากยกหนอ-อย่างหนอ” “อยากเหยียบหนอ-เหยียบหนอ” จนขามั่นคงไม่เซ จึงเพิ่มเป็นจังหวะที่ ๔

ระยะที่ ๔ รู้อาการของจิตที่คิดจะยกสั่น คิดจะยก คิดจะยก คิดจะเหยียบ ก่อนยกสั่น ก่อนยก ก่อนยก ก่อนเหยียบ..ทุกครั้ง แต่ไม่ต้องบริกรรมสำหรับจิตนั้น เพียงแต่ให้รู้ชัดลงไปในจิตที่ปรารถนานั้นๆ แล้วบริกรรมรู้อาการการยกสั่น การยก การย่าง การเหยียบ อย่างช้าๆ ช้าที่สุดเท่าที่จะช้าได้ คือ “ยกสั่นหนอ” - “ยกหนอ” - “อย่างหนอ” - “เหยียบหนอ” ตรงจังหวะเหยียบให้ช้าเป็นพิเศษ และเป็น การเหยียบหน้าหนักของร่างกายลงทั้งตัว จนกายที่เหยียบนิ่งสนิทก่อน จึงจะก้าวเท้าต่อไป จนกว่าจะครบ ๑ ชั่วโมง

๓) นั่งภาวนา

วิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีนั่งเพิ่มขึ้นเป็น ๖๐ นาที เพิ่มสติกำหนดพิจารณารู้ความ เคลื่อนไหวทุกขณะของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ระยะไหนขัด ระยะไหนไม่ขัด ก็ให้รู้ชัด อาการของท้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปในอาการนั้น จิตที่คิดถึง อารมณ์ดี ร้าย ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจเขว คลาดเคลื่อนไปจาก ปัจจุบันธรรมนั้น ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป มีรายละเอียดดังนี้

ทำนอง : ควรนั่งตัวตรง แต่ไม่ต้องตรงมาก ให้พอเหมาะสมกับสรีระของตนเอง นั่งสงบนิ่งไม่ขยับเขยื้อนอวัยวะ ส่วนใดทั้งสิ้น จนสังเกตได้ว่าอวัยวะที่ยังไหวอยู่มิแต่ห้องเท่านั้น ให้ส่งจิตไปดูอาการไวนั้นอย่างจดจ่อ แค่อุบายๆ อย่าไปบังคับห้อง ปล่อยให้ห้องไหวไปเรื่อยๆ ตามธรรมชาติ นั่งกำหนดดูอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง ไม่หลุดไม่เผลอ ถ้ามีเผลอสติบ้างก็ไม่ต้องหงุดหงิด เผลอ ..เอาใหม่ ๆ จนเห็นอาการพอง-ยุบค่อย ๆ ชัดขึ้น ขณะเห็นห้องพอง กำหนดในใจพร้อมกับบริกรรมว่า “พองหนอ” ขณะเห็นห้องยุบกำหนดในใจพร้อมกับบริกรรมว่า “ยุบหนอ”

ถ้าห้องพอง-ห้องยุบเบาหรือสั้นก็ให้กำหนดเพียง “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย บางครั้งห้องนิ่ง พอง-ยุบไม่ปรากฏก็กำหนดรู้อาการนิ่งนั้น “รู้หนอๆๆ” หรือ “นิ่งหนอๆ” บางครั้งพอง-ยุบเร็ว/แรง จนกำหนดไม่ทันก็ให้กำหนดรู้อาการนั้น “รู้หนอๆ” ถ้าขณะนั่ง กำหนดอยู่มีความคิดแทรกเข้ามา ให้หยุดกำหนดพอง-ยุบไว้ก่อน ส่งจิตไปดูอาการคิดนั้นพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “คิดหนอๆๆ” พร้อมกับตามดูอาการจางไป ดับไปของความคิดนั้นด้วย พยายามคิดจางไปหรือดับไปแล้ว ให้รู้ถึงอาการที่ดับไปนั้นด้วย ถ้าเผลอคิด โดยไม่รู้ตัว พอรู้สึกตัวให้กำหนดส่ำทับก่อนทุกครั้งว่า “เผลอหนอ” แล้วจึงกำหนดดูอาการคิดจนกว่าจะดับไป แล้วรีบกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อทันที อย่าปล่อยให้จิตว่างจากการกำหนดเด็ดขาด ขณะที่กำหนดอยู่นั้น ถ้าเกิดอาการปวดขาหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งขึ้นมา ให้ทิ้งพอง-ยุบไปเลย แล้วส่งจิตไปดูอาการปวดนั้นพร้อมกับ บริกรรมในใจว่า “ปวดหนอๆ” หรือ “ขาหนอ” ตามที่เป็นจริง พยายามกำหนดดูอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง แต่อย่าเอาจิตเข้าไปเป็นทุกข์กับอาการนั้น ถ้าเกิดจิตคิดอยากให้หาย ให้กำหนดดูอาการอยากนั้น (อยากหายหนอๆ) จนกว่าจิตอยากดับไป แล้วกลับมาดูอาการปวดต่อ ภายใน ๒ -๕ วัน จะมากไปด้วยทุกขเวทนา เจ็บ ปวด เมื่อย ก็จงตั้งใจกำหนดอย่างเต็มกำลัง (.ให้เข้าใจว่าเวทนานี้แหละ คือสะพานวิเศษ ที่ให้เราข้ามไปสู่ความพ้นทุกข์ได้ โดยเร็วพลัน) จนกว่าอาการปวด หายหรือลดลง วันแรก ๆ อาการปวดจะไม่รุนแรงมากนัก แต่เมื่อ มีสมาธิมากขึ้นมีญาณปัญญามากขึ้น อาการปวดจะรุนแรงขึ้นจน ทนแทบไม่ไหว จากที่เคย นั่งได้ ๑ ชั่วโมง พอวันที่ ๓ -๔ เป็นต้นไป นั่ง ๑๐ หรือ ๒๐ นาทีก็ทนแทบไม่ไหวแล้ว ให้พยายามนั่งกำหนด ต่อไปจนกว่าจะครบชั่วโมง เพื่อจะได้เป็นกำลังใจในการกำหนดบัลลังก์ต่อไป ยิ่งปวดมากก็ยิ่งกำหนดดี เร็ว ๆ แรง ๆ ซึ่งนั่นแสดงว่าสมาธิของเราก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ภายใน ๔- ๖ วัน เวทนาก็จะลดหายไปเอง เมื่อถึงขั้นนี้วิปัสสนาญาณก้าวเข้าสู่ขั้นที่ ๓ แล้ว (ทั้งหมดมี ๑๖ ขั้น เรียกว่าโสฬสญาณ) ขึ้นต่อไปไม่ควรปฏิบัติเอง! ควรมีอาจารย์คอยให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด



ในขั้นต่อไป ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้เท่าทันจิตที่อยากลุก, อยากนั่ง, อยากหัน,อยากมอง, ก่อนเคลื่อนไหวอริยาบถทุกครั้ง ถ้าเกิดสภาวะแปลก ๆ เห็นแสงสีหรือภาพนิมิตขึ้นมา ให้กำหนดตามที่เป็นจริงทันทีจนกว่าอาการนั้น ๆ จะดับหายไปมากที่สุด เช่น เห็นหนอ, คั่นหนอ, เย็นหนอ, ร้อนหนอ เป็นต้นตามความเป็นจริง อย่งไปเพ่งจ้อง เพ่งมองเด็ดขาด

ถ้าอาการพอง-ยุบนิ่ง ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นิ่งหนอๆๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอาการนิ่งนิ่ง ..ก็อย่าสุดลมเข้าช่วยเด็ดขาด ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่านึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตไปที่มือที่ซ้อนทับอยู่บนตักกระทบกัน “ถูหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

ส่งจิตเข้าไปที่อาการตั้ง ที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตเข้าไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการฟอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการฟอง-ยุบตามปกติ

ปุจฉา : วิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้เป็นวิปัสสนาอย่างไร? วิปัสสนา ให้กำหนดรู้รูป-นาม /ชั้น ๕ ตามความเป็นจริงมีใช่หรือ ?

วิสัชนา : ขณะที่จิตจดจ่ออยู่ที่อาการฟองออกของท้อง พร้อมกับบริกรรมในใจว่า “ฟองหนอ” อาการนี้คืออาการขยายออกของวาโยธาตุ (ลมที่เคลื่อนไหวอยู่) ในท้อง เป็น**รูปชั้น** ความรู้สึกอึดอัดขณะธาตุลมขยาย หรือชอบใจที่กำหนดได้คล่องเป็น**เวทนาชั้น** ความจำได้ว่าอาการเช่นนี้เรียกว่า “ฟอง” เป็น**สัญญาชั้น** การบริกรรมในใจว่า “ฟองหนอ” ความตั้งใจในการกำหนดและปิติปราโมทย์ที่เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็น**สังขารชั้น** ความรับรู้อาการฟอง-ยุบและรู้ว่า “รู้อยู่” เป็น**วิญญาณชั้น** ชั้น ๕ ปรากฏขณะปฏิบัติอย่างนี้แล ฯ

ส่วนการตามเห็นอาการฟอง-อาการยุบของท้องที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง ดับไป (.ต้นฟอง กลางฟอง สุดฟองดับไป,..ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบดับไป) อย่างจดจ่อแนบสนิทกับอารมณ์ เป็นการเจริญวิปัสสนา เพราะ วิปัสสนา แปลว่าการตามเห็นสภาวะธรรมที่ปรากฏด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น

๔) กำหนดเสียง

เสียงนั้นจะมีเสียงเดียวหรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนจิตใจของโยคีผู้ปฏิบัติ (คือเสียงไม่ปรากฏชัดเจนมาก) จิตใจของโยคีผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการฟองหนอ-ยุบหนอทันปัจจุบันธรรมที่อยู่ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่งกำหนดอยู่นั้น ถ้ามีเสียงดังปรากฏขึ้นมาชัดเจน หนวกหู ก่อให้เกิดความรำคาญ ทำให้เกิดความไม่สบายในการภาวนา หรือเสียงสรรเสริญ เสียงน่านีใครที่เป็นอิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่ฟังแล้วทำให้จิตยินดี เป็นเหตุให้ละอารมณ์ที่เป็นปัจจุบัน เกิดขึ้นมารบกวน ให้ปล่อยอาการฟองหนอ-ยุบหนอ ให้มีสติไปกำหนดที่หู โดยภาวนาว่า “ได้ยินหนอๆ” พร้อมกับกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงที่มากกระทบในขณะนั้นพร้อมกันไปด้วย การกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงที่มากกระทบประสาทหูในขณะนั้น ไม่ใช่กำหนดให้อาการกระทบของเสียงมันดับไป แต่เป็นเพียงให้โยคีผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคินั้นดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่พิจารณาอาการกระทบของเสียงอยู่นั้น แต่เมื่อในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอยู่นั้น สมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้ามีกำลังมาก อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนมาก ในขณะที่รู้ชัดเจนนอนั้น อาการของเสียงที่กระทบหูของเรานั้นมันดับพริบลงไปเลย (โยคีต้องพยายามจำให้ได้ว่าอาการกระทบของเสียง มันดับลงไปในขณะที่เรากำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงอย่างไรมันจึงดับพริบลงไปพร้อมกัน)

แต่ถ้าสมาธิของโยคีมีน้อย และวิปัสสนาญาณมีกำลังอ่อน อาการกระทบของเสียงจะไม่ปรากฏชัด เวลาที่กำหนดพิจารณารู้อาการกระทบของเสียงก็จะไม่ดับ เป็นแต่เบาลงไม่ปรุงแต่งในเสียงเท่านั้น เมื่ออาการกระทบของเสียงไม่ปรากฏชัดก็ให้ไปกำหนดอาการฟอง-ยุบที่ปรากฏชัดเจนนอนั้นในขณะนั้นต่อไปอีก จนกว่าจะครบเวลาที่ตนกำหนดไว้

สำคัญ : การกำหนดอารมณ์ทั้งปวง คืออารมณ์ทางตา..หู..จมูก..ลิ้น..กาย..ใจ นั้น อารมณ์ไหนปรากฏชัดเจน แจ่มชัดก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ ก่อน เช่น ในขณะที่เรานั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์เกิดขึ้นมาหลายทาง ทางหูก็มีเสียงมากระทบ ทางจมูกก็ได้กลิ่น ทางกายก็มีการกระทบ เช่น เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หรือทุกขเวทนา เป็นต้น ที่เกิดร่วม จิตก็คอยแต่จะคิดถึงอดีต,อนาคตอยู่เรื่อย และในขณะนั้นก็กำลังกำหนดอาการพองหนอ-ยุบหนออยู่ เมื่อสิ่งเหล่านี้มาประสบ และเกิดขึ้นพร้อมกัน ก็ให้เราเลือกกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดเจนที่สุด โดยเฉพาะอารมณ์ที่เกิดโดยตรงภายในจิต

๓) กำหนดนอน

กำหนดกิริยาอาการและท่าทางของกาย จนกว่าจะนอนเป็นที่เรียบร้อย ต่อจากนั้นก็ให้กำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ” จนกว่าจะหลับ หลับเมื่อใดก็ไม่ต้องสนใจ

๔) พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนศรัทธาและวิริยะอินทรีย์

เมื่อโยคีที่นั่งกำหนดทุกขเวทนาได้ครบ ๑ ชั่วโมงแล้ว จึงเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องเพิ่มพูน บ่มเพาะศรัทธาให้ยิ่งขึ้นไปอีก พร้อมทั้งเพิ่มพูนความมุ่งมั่นตั้งใจให้เกิดขึ้นในชั้นธสันดานของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการต่าง ๆ ในวันที่ ๕ - ๗ ดังนี้

วันที่ ๕ เพิ่มพูนความเชื่อมั่นในสำนักปฏิบัติและพระพุทธเจ้า

พระวิปัสสนาจารย์พึงแสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง “บูชา ปุชณียาน์ เอตมมมงคลมุตตม” ด้วยการเทศนาเล่าประวัติการปฏิบัติธรรมและการส่งเสริมการศึกษาวิปัสสนาของหลวงพ่อดำ “สมเด็จพระพุทธชินวงศ์” และสถานการณ์พระพุทธศาสนาที่เสื่อมถอยลง เพราะพระภิกษุห่างเหินจากการเจริญวิปัสสนากันมากขึ้น แต่กลับมีชาวต่างชาติ ยุโรป อเมริกาสนใจในการปฏิบัติกันมากขึ้น และอธิบายยืนยันหลักฐานถึงความมีอยู่จริงของพระพุทธเจ้า ด้วยเหตุผล ๕ ประการ คือ

๑. บุคคลแรกที่บวชให้กับพระภิกษุที่สืบทอดต่อกันมาเป็นพันปี คือ “พระพุทธเจ้า”
๒. หลักธรรมที่จริงแท้ อย่างน่าอัศจรรย์ในพระไตรปิฎกสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ในทุกยุคทุกสมัย ไม่ว่าเวลาจะล่วงเลยไปที่พันปีก็ตาม บุคคลผู้แรกที่คนพบสัจธรรมนั้น เรียกว่า “พระพุทธเจ้า”
๓. ในปัจจุบัน มีโบราณสถานและโบราณวัตถุมากมายในประเทศอินเดีย ที่ยืนยันได้ถึงความมีอยู่จริงของพระพุทธเจ้า ในประวัติศาสตร์โลก
๔. ในยุคอาณานิคม เมื่อ ๑๐๐ ปีก่อน นักโบราณคดีชาวอังกฤษ ชื่อว่า เซอร์ อเล็กซานเดอร์ คันทิงแฮม (อังกฤษ: Sir Alexander Cunningham) (๒๓ มกราคม ค.ศ. ๑๘๑๔ - ๒๘ พฤศจิกายน ค.ศ. ๑๘๙๓) ได้พิสูจน์ยืนยันจากหลักฐานในคัมภีร์ ถึงสถานที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า ว่า พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่มีอยู่จริงในประวัติศาสตร์ของอินเดีย
๕. สภาวะญาณ ๑๖ ที่บันทึกอยู่ในพระไตรปิฎก และคัมภีร์วิสุทธิมรรค มีเนื้อหาอัศจรรย์ เหนือจินตนาการ ยากที่จะเข้าใจและเชื่อถือได้...แต่โยคีผู้เจริญวิปัสสนาสามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งเห็นประจักษ์แก่อายตนะของตนได้ ภายใน ๕ วัน ๗ วัน บุคคลผู้แรกในโลกที่บอกลำดับญาณได้ คือ “พระพุทธเจ้า”



๖. ในประวัติศาสตร์การเผยแผ่พุทธศาสนาของพระพุทธเจ้า ได้บันทึกศาสนาคู่แข่งเอาไว้ด้วย คือศาสนาเซน (เปลือยกาย) ดูจะเดียวกัน ในประวัติศาสตร์ของศาสนาเซนก็ได้บันทึกประวัติของพระพุทธเจ้าและเหตุการณ์การโต้ว่าทะกันกับพระพุทธเจ้าเอาไว้ด้วย ข้อมูลนี้ยืนยันได้ว่า แม้แต่ในศาสนาคู่แข่งก็ยังบอกว่า พระพุทธเจ้ามีอยู่จริง...
๗. ในงานฉลองพุทธชยันตี(พ.ศ.๒๕๐๐) รัฐบาลอินเดียได้จัดสรรงบประมาณการจัดงานฉลองตลอด ๑ ปี เต็มๆ โดยวนเวียนฉลองกันไปตามรัฐต่างๆ รัฐบาลได้อนุมัติงบประมาณต่าง ๆ เช่น ตัดถนนเข้าสู่พุทธสังเวชนียสถานต่างๆ ให้ดีขึ้น สร้างธรรมศาลา ทำการอำนวยความสะดวกแก่ผู้มาร่วมงานพุทธชยันตีจากประเทศต่าง จัดพิมพ์หนังสือสวดดี พระพุทธศาสนา จัดทำหนังสือวิชาการพระพุทธศาสนา โดยนักปราชญ์หลายท่านเขียนขึ้น ประธานาธิบดีราถกฤษนั้น เขียนคำนำสวดดีพุทธคุณ ให้ชื่อว่า "2500 years of Buddhism" (๒๕๐๐ ปีแห่งพระพุทธศาสนา) ทั่วทั้งอินเดีย ก้องไปด้วยเสียง "พุทธัง สรรณัง คัจฉามิ"

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๑๔, ๓๘๓

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. กำหนดจิตขณะตื่นทันทีหรือไม่? กำหนดได้ยินเสียงระฆังหรือไม่?
๒. วันนี้นั่งภาวนานานที่สุดเท่าไร? พอง-ยุบมีลักษณะอย่างไร?(ใหญ่, เล็ก, ยาว, สั้น, ช้า, เร็ว, อืดอาด, สบาย) เห็นต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง ชัดหรือไม่, เห็นต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบชัดหรือไม่? ตรงไหนชัด ตรงไหนไม่ชัด?
๓. ขณะนั่งภาวนา ลมมากระทบกำหนดหรือไม่ ได้ยินเสียงกำหนดทุกครั้งหรือไม่?
๔. เดินจงกรมนานที่สุดกี่นาที? ขณะเดินจงกรมรู้สึกเจ็บปวด, เมื่อยหรือไม่, เผลอคิดบ่อยหรือไม่? กำหนดอาการคิดกี่ครั้งจึงดับ?
๕. ขณะนั่งภาวนา เห็นสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร? (อาการพอง-ยุบเป็นรูปหรือเป็นนาม? อาการพองยุบเป็นตัวรู้ หรือตัวถูกรู้ ..อะไรทำหน้าที่รู้???)
๖. กายลุกขึ้น..เกิดจากอะไรเป็นเหตุ? เป็นไปได้หรือไม่? ที่ขาจะก้าวเดินโดยที่จิตไม่คิดจะเดินเกิดก่อน? กำหนด “อยากเดินหนอ” “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” บ้างหรือไม่?
๗. ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดบ้างหรือไม่? กำหนดอย่างไร?

วันที่ ๖ เพิ่มพูนความเชื่อมั่นในการปฏิบัติแบบพอง-ยุบให้ยิ่งขึ้น

พระวิปัสสนาจารย์ฟังแสดงพระธรรมเทศนาเรื่อง “มหาสติปัฏฐานสูตร และประโยชน์ที่เกิดขึ้น” ดังนี้

๑. ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น มีสติปัญญา สมองดี เรียบแก่^{๑๑}
๒. ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ตั้งแต่ชาตินี้ จะไม่ตกนรกอีกเลย^{๑๒}

^{๑๑} อัง.อรรถกถ.อ. (บาลี) ๓/๖๕-๖/๒๗๐-๒

^{๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๖/๕๐๙

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

โสดาบัน แปลว่า เข้าถึงกระแสพระนิพพานที่ไหลไปสู่ความ ไม่เกิดอีกภายใน ๗ ชาติเป็น
อย่างยิ่ง^{๑๓} ๓. เมื่อ
ปฏิบัติถึงสังขารเปกขาญาณจนแก่กล้า ทำให้โรคบางอย่างหายได้ เช่น มะเร็ง ไมเกรน
เบาหวาน เป็นต้น^{๑๔} ๔ .
เกิดปัญญาญาณที่จะใช้ในการแก้ปัญหาทุกอย่างในโลกได้ ไม่ว่าปัญหานั้นจะเป็นปัญหาทางโลก
หรือทางธรรม

๕. บรรลุมรรค ผล นิพพานในชาติปัจจุบัน

บทพิสูจน์..สมาธิช่วยให้เรียนเก่ง

- ๑) ดร. อาจอง ชุมสาย ณ อยุธยา นักวิทยาศาสตร์นาซ่า
- ๒) นายชนติ จันทร์โชติชัชวาล สอบได้ที่ ๑ ซีวเคมีโอลิมปิก
- ๓) เด็กชายพศิน มนุรังษี เหยี่ยงทองคณิตศาสตร์โอลิมปิก
- ๔) นายเจนวิทย์ วงศ์บุญสิน สอบได้ที่ ๑ ซีววิทยาโอลิมปิก
- ๕) คุณฐิตินาถ ณ พัทลุง วิปัสสนา ปลดหนักว่าหนึ่งร้อยล้านบาท

วิปัสสนารักษาโรคได้

- ๑) พระครูปลัดกิตติมงคลวัฒน์ วัดอุททยาน อ.บางกรวย จ. นนทบุรี หายจากไตวาย ระยะ
สุดท้าย โทร. ๐๒-๙๒๔๗-๖๔๕ , ๐๘๗-๐๓๐๕-๒๔๖.
- ๒) สามเณรธีรวิทย์ ยิ้มสวน ภูมิลำเนาเดิมอยู่บ้านเลขที่ ๒๓/๕ ตำบลสระสีมูม อำเภอกำแพงแสน
จังหวัดนครปฐม ..หายจากมะเร็งน้ำเหลือง เมื่อ ๒๕ พ.ค. ๒๕๓๕
- ๓) ชุมพล แสนอาจโท การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค อำเภอมือง จังหวัดขอนแก่น ๔๐๐๐๐
โทร. ๐๔๓-๒๓๖๒๔๖ ปฏิบัติกรรมฐานแก้กรรมหายจากโรคอัมพาต
- ๔) ละออง ตะบูนพงษ์ บ้านเลขที่ ๕๓ หมู่ ๓ ตำบลบางแก้ว อ.เมือง จ.สมุทรปราการ (แม่
กลอง) กรรมฐานรักษาโรคเบาหวาน
- ๕) นายประกอบ อุดมธนะสารสกุล ๑๕๕/๑๕ หมู่ที่ ๓ ถ. โชตนา ต.ป่าตัน อ.เมือง จ.
เชียงใหม่ ๑๙ เมษายน ๓๕ ๐๕.๒๗ น. กรรมฐานรักษานิวได้
- ๖) พันเอก วิโรจน์ ทสยันไชย รับราชการเป็นอนุศาสนาจารย์กองทัพอากาศที่ ๒ ค่ายสุรนารี
จังหวัดนครราชสีมา ภาวนารักษาโรคมะเร็ง
- ๗) รื่นจิตต์ ฮุมเมต บ้านเดิม จังหวัดนครสวรรค์ ปัจจุบันอยู่ประเทศสวีตเซอร์แลนด์
โรคมะเร็งในกระดูกหายได้เพราะเจริญพระกรรมฐาน
- ๘) นางสมจิตร์ กาญจนกุล ๙๓/๓๔ ม.๔ ศิริวัฒนา ๒ ตำบลบางศรีเมือง อำเภอมือง
จังหวัดนนทบุรี โทรศัพท์ ๐-๒๔๔๖-๓๒๔๖ ปฏิบัติธรรมทำให้หายจากโรค
- ๙) สมาธิวิปัสสนารักษาโรคได้, รศ.ดร. พินิจ รัตนกุล, มหาวิทยาลัยมหิดล (ศาลายา) อำเภอกุ
พุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม

^{๑๓} อัง.ทสก.(บาลี) ๒๔/๖๓/๙๕, อัง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๑

^{๑๔} พินิจ รัตนกุล, รศ.ดร., สมาธิ วิปัสสนารักษาโรคได้. พิมพ์ครั้งที่ ๓ นนทบุรี, บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๗.

๑๐) คุณเพ็ญศรี สุริยะพรหมชัย โรคปวดหลังหรือหมอนรองกระดูกสันหลังไปเบียดทับเส้นประสาท^{๑๕}

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๑๙๗,๗๐๙,๗๑๗

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. กำหนดจิตขณะตื่นทันทีหรือไม่? กำหนดได้ยินเสียงระฆังหรือไม่?
๒. เดินจากที่จำวัดมาสู่ที่ปฏิบัติ กำหนดหรือไม่?
๓. นั่งภาวนากำหนดพอง-ยุบ เห็นต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง ชัดหรือไม่, เห็นต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบชัดหรือไม่? ตรงไหนชัด ตรงไหนไม่ชัด?
๔. ขณะกำหนด “ปวดหนอๆๆ” รู้สึกทุกข์ทรมาน อยากให้หายหรือไม่, ขณะรู้สึกทุกข์ทรมานจนทนไม่ไหว ..อะไรทนไม่ไหว? กายทนไม่ไหวหรือจิตทนไม่ไหว? ..ในขณะที่ใจทนไม่ไหว คุณกำหนดอยู่ที่ตรงไหน?... (ใจ หรือ ขา)
๕. ชั้นที่ ๕ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม, อาการพองเป็นรูปหรือเป็นนาม? อะไรเป็นตัวรู้ว่าท้องกำลังพอง??
๖. อาการท้องยุบ เป็นรูปหรือเป็นนาม, จิตที่เข้าไปกำหนดว่า “ยุบหนอ” เป็นรูปหรือเป็นนาม
๗. เผลอคิด **รู้ทันเร็ว**หรือรู้ทันช้า? กำหนดดับเร็วหรือไม่? (ถ้ากำหนดความคิดเกิน ๑๐ ครั้งก็ยังไม่ดับ แสดงว่าสติและปัญญามีกำลังน้อยมาก ต้องเพิ่มปัญญาอินทรีย์โดยการหยุดกำหนดลมที่มากระทบให้ดับก่อนจึงเดินจงกรมต่อ หรือนั่งกำหนดพอง-ยุบต่อ ต้องกำหนดเสียงที่ได้ยินหรือจิตที่คิดให้ดับไปเสียก่อนจึงเดินจงกรมหรือนั่งกำหนดพอง-ยุบต่อ เห็นอาการดับของลมสัมผัส, เสียงที่ได้ยิน, จิตที่คิด... ก็คือการเห็นพระไตรลักษณ์ ทำให้ปัญญาอินทรีย์แก่กล้าขึ้น)
๘. ความนึกคิด เป็นรูปหรือเป็นนาม? จิตที่เข้าไปกำหนดว่า “คิดหนอๆๆ” เป็นรูปหรือเป็นนาม
๙. กายลุกขึ้นได้เพราะอะไร? เป็นไปได้หรือไม่? ที่ขาจะก้าวเดินโดยที่ไม่มี**จิตคิดจะเดิน** เกิดก่อน? กำหนด “อยากเดินหนอ” “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” ได้ก็เปอร์เซ็นต์
๑๐. กำหนดเคี้ยวข้าวก็ครั้งจึงกลืน สังเกตเห็นแรงบดในขณะที่เคี้ยวหรือไม่?

วันที่ ๗ เพิ่มพูนความมุ่งมั่นในการกำหนดทุกขเวทนา

เมื่อโยคีมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติมากขึ้น สภาวะของรูปนามก็จะแจ่มชัดมากขึ้นเป็นทวีคูณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ทุกขเวทนา” และความไม่ได้ตั้งใจในการกำหนดพอง-ยุบและอาการเมื่อยชา พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้โยคีเห็นอนิสงส์และประโยชน์ที่เกิดจากการเจริญทุกขเวทนา โดยอ้างอิงจากหลักฐานในพระคัมภีร์และประสบการณ์จริงของผู้ปฏิบัติที่ยังมีชีวิตอยู่ เช่น หายโรค หายป่วย กำหนดทุกขเวทนาจนบรรลุอรหัตต์ เป็นต้น

^{๑๕} พระเทพสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อดำ ฐิตธมโม). กฏแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ เล่ม ๑๗, กรุงเทพฯ : หอรัตนชัยการพิมพ์, ๒๕๔๖

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๒๕๓

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. เดินจากที่จำวัดมาสู่ที่ปฏิบัติ กำหนดหรือไม่?
๒. ขณะนั่งภาวนา ลมพัดมาถูก กำหนดจนเห็นอาการดับหรือไม่ ได้ยินเสียงกำหนดจนเห็นอาการดับหรือไม่? (ต้องกำหนดจนกว่าจะดับ..จึงจะเห็นพระไตรลักษณ์)
๓. ขณะกำหนดพองหนอ เห็นท้องพอง หรืออะไรพอง? (สภาวะปรมาตม์แท้ เห็นแต่อาการพอง ไม่ใช่เห็นท้องพอง)
๔. ขณะกำหนดยุบหนอ เห็นท้องยุบ หรืออะไรยุบ? (สภาวะปรมาตม์แท้ เห็นแต่อาการยุบ ไม่ใช่เห็นท้องพอง)
๕. เป็นไปได้หรือไม่ที่อาการพอง-ยุบไม่ได้อยู่ที่ท้อง แต่ไปอยู่ที่อื่นๆ
๖. ขณะเดินจงกรม รู้สึกเจ็บปวดเมื่อย กำหนดจนดับก่อนหรือไม่, ลมพัดมาถูกรู้สึกเย็น กำหนดจนดับก่อนหรือไม่?, เผลอคิดรู้ทันเร็วหรือไม่? กำหนดอาการคิดนานเท่าไร จึงจะดับ (ถ้าเกิน ๑๕ ครั้ง แสดงว่ามีอาการฟุ้ง กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ”)
๗. กายลุกขึ้นได้เพราะอะไร? เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาจะก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดิน เกิดก่อน? กำหนด “อยากเดินหนอ” “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” ได้กี่เปอร์เซ็นต์
๘. กายลุกขึ้นยืน เกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล?
๙. การกำหนดว่า “พองหนอ” เกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล?
๑๐. การกำหนดว่า “คิดหนอ” เกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล?
๑๑. ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดอย่างไร?
๑๒. กำหนดเคี้ยวข้าวก็ครั้งจึงกลืน สังเกตเห็นแรงบดในขณะเคี้ยวหรือไม่?

ปัญหาสงสัย? “กำหนดทุกขเวทนาอย่างไรไม่ให้จิตทุกข์?”

ตอบว่า ผู้ใหญ่ที่นั่งดูเด็กหัดเดิน ขณะที่เห็นเด็กล้มลงร้องให้จ้า ผู้ใหญ่ร้องให้ตามไปด้วยหรืออปล่าว? (ตอบว่า ไม่!) เพราะอะไร? เพราะเป็นเพียงผู้ดูไม่ใช่ผู้แสดงหรือผู้ล้มเสียเอง ..“ทุกข์มีไว้รู้ ไม่ใช่มีไว้เป็น”

หรือเปรียบเหมือน เรานั่งดูกระแสน้ำที่ไหลเชี่ยวกราด พัดพาท่อนซุงให้ไหลไปอย่างรวดเร็ว ดูแล้วน่ากลัว น่าหวาดเสียว ถ้ามว่า : สิ่งเหล่านี้จะเป็นอันตรายต่อเราผู้นั่งดูหรือไม่? ตอบว่า ไม่เป็นอันตรายต่อเราเลยแม้แต่น้อย ถ้าเราไม่ได้ยินดูอยู่ในน้ำแต่เรานั่งดูอย่างสบายอารมณ์อยู่บนตลิ่ง...!!

ปรารภจากใจผู้เขียน (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี)

ผู้รู้หลายท่านได้ตำหนิแนวการสอนที่ข้าพเจ้าแนะนำไว้หลายประเด็น โดยเฉพาะประเด็นที่ว่า “การสอนแบบนี้เป็นการบอกสภาวะล่วงหน้า ทำให้เป็นวิปัสสนานิก ไม่ใช่วิปัสสนาที่แท้จริง”

ข้าพเจ้าของชี้แจงดังนี้

๑) การบอกสภาวะล่วงหน้าเป็นสิ่งไม่ถูกต้องอย่างแน่นอน แต่การบอกทางตรง บอกทางเลี้ยวซ้าย เลี้ยวขวา ทางเนิน ทางลุ่ม ทางสะพานขาด สะพานผุ ให้ก่อนล่วงหน้า..ไม่ถือว่าผิด! เพราะในสมัยพุทธกาลก็มีการเรียนบทพระกรรมฐานและอนุสนธิ ๕ (การเชื่อมต่อญาณ) ก่อนล่วงหน้าเช่นกัน แล้ว

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

ปล่อยให้ไปปฏิบัติเอง เปรียบเหมือนกับ เด็กๆ ที่พยายามปีนเสาน้ำมัน ๕ เมตร ที่ลื่นไถลอยู่ตลอดเวลา ปีน ๗ วัน ๗ คืน ก็ได้ไม่ถึง ๒ เมตร ผู้รู้จึงชี้แนวทางให้ว่า “ต่อตัวกันขึ้นไปซิ” จากนั้น..แค่ ๑๐ นาทีก็สามารถต่อตัวขึ้นไปหยิบรางวัลบนยอดเสาได้แล้ว

๒) บางครั้งเป็นการบอกสภาวะข้างเคียงให้บ้าง ก็เพื่อเป็นกำลังใจสำหรับผู้ท้อแท้ ท้อถอย เท่านั้น เปรียบเหมือนกับการช่วยให้เด็กยืนเป็น เดินเป็น..แล้วปล่อยให้เข้าหัดวิ่งเอง หรือ เปรียบเหมือนการบอกโจทย์เลข ๒×๒ โดยอธิบายว่า ก็คือการเพิ่มทีละ ๒ : ๒ ครั้ง จึงเป็น ๔ เมื่อผู้ฟัง เข้าใจแล้ว เขาก็จะรู้เอง ด้วยตนเองว่า ๒×๔ ควรจะแก้โจทย์นี้อย่างไร?

“ทุกเวลาที่ยังหายใจอยู่ย่อมมีค่าเสมอ ดุจเดียวกับทุกวินาทีในห้องสอบ”

สมาธิ ก่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งธรรมได้อย่างไร?

ก็เปรียบเหมือน “การมองดูเงาหน้าในน้ำ จะเห็นชัดก็ต่อเมื่อน้ำใส และนิ่ง ฉันทใด จะมองสภาพธรรมที่ปรากฏในจิตให้เห็นแจ้งตามความเป็นจริง ก็ต้องอาศัยสภาวะจิตที่นิ่งสงบเป็นสมาธิ ฉันทนั้น”

ลำดับที่ ๖ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อเวหนามีอาการเปลี่ยนแปลง

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติได้ ๑ ชั่วโมงขึ้นไป(ประมาณวันที่ ๘) จนเห็นอาการเปลี่ยนแปลงไปของทุกขเวทนาอย่างชัดเจน เวทนาย้ายที่หรือสลับที่ไปเรื่อย ๆ พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

๑) อิริยาบถตื่นนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีพยายามกำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่งให้ได้ทุกครั้ง “พลิกนอนๆ” “ลุกนอนๆ” เดินเข้าห้องน้ำ “ย่าง-เหยียบ” “ย่าง-เหยียบ”

๒) อิริยาบถกราบ

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกราบสติปัฏฐานให้ช้าลง ให้ได้ ๕ - ๑๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกนอน” ก่อน แล้วจึงกำหนด “พลิกนอนๆ” ต่อไป เป็นต้น

๓) อิริยาบถยืน

สำหรับผู้ปฏิบัติถึงญาณที่ ๔ แล้ว(อุทกัพพญาณ) ให้แบ่งช่วงการกำหนดยืนออกเป็น ๓ ช่วง ตั้งแต่ปลายผม ถึงราวนม ๑ ช่วง ตั้งแต่ราวนม ถึงขาอ่อน ๑ ช่วง ตั้งแต่ขาอ่อน ถึงปลายเท้า ๑ ช่วง ทุกช่วงบริกรรมเหมือน ๆ กันว่า “ยืนนอน” แล้วกำหนดกลับขึ้นมาเช่นเดิม และเมื่อกำหนดจนชำนาญแล้ว ให้เพิ่มการสังเกตอาการดับของจิตที่เพ่งรู้อาการยืนในแต่ละช่วง ที่ดับไปพร้อม ๆ กับคำบริกรรมในแต่ละช่วงนั้นด้วย ปฏิบัติดังนี้อย่างน้อย ๓ เทียว จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินนอน” ต่อไป

๔) อิริยาบถเดิน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีเพิ่มการเดินจงกรมให้มากกว่า ๑ ชั่วโมงครั้ง และเพิ่มจังหวะเดินจงกรมวันละ ๑ จังหวะ คือจังหวะที่ ๔-๕-๖ ขณะเดินจงกรม ถ้ามีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาเป็นอารมณ์ที่ชัดเจนให้หยุดเดิน แล้วตั้งสติกำหนดอารมณ์นั้น ๆ จนหายไป จึงกลับมากำหนดที่อาการเดินต่อไป ไม่ควรเดินไปด้วยกำหนดอารมณ์อื่นไปด้วย หรือกำหนดเพียง ๓ ครั้ง ทั้งนี้เพื่อต้องการจะให้เห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของอารมณ์นั้น ๆ

๕) อิริยาบถนั่งภาวนา

ให้เพิ่มการนั่งกำหนดเป็น ๓ คือ

ระยะที่ ๒ พองนอน ยุบนอน

ระยะที่ ๓ พองนอน-ยุบนอน-นั่งนอน

ในขณะกำหนดว่า “ยุบนอน” นั้น หากท้องของโยคีผู้ปฏิบัติใด ยุบลงไปจนถึงคำว่านอนแล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่าย ๆ มีจังหวะหยุดนิ่งชนิดหนึ่ง (ประมาณ ๑ วินาที) ในกรณีเช่นนี้ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้นอน”

แต่ถ้าหากมีจังหวะหยุดนิ่งประมาณ ๒-๓ วินาที ในกรณีเช่นนี้ ให้เคลื่อนจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั่งหรือรูปนั่ง พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งนอน” แล้วกลับไปกำหนดอาการพองหรืออาการยุบตามที่ปรากฏจริงต่อไป คือในขณะท้องพอง-ยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ “พองนอน-นั่งนอน” - “ยุบนอน-นั่งนอน”

๖) เพิ่มการกำหนดต้นจิต

พระวิปัสสนาจารย์พึงถามโยคีว่า “ เป็นไปได้หรือไม่? ที่กายลุกขึ้นโดยที่ไม่มีจิตคิดจะลุกเกิดขึ้นก่อน ..เป็นไปได้หรือไม่? ที่มือเปิดประตูโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเปิดเกิดขึ้นก่อน ..เป็นไปได้หรือไม่? ที่ขาก้าวเดินโดยที่ไม่มีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน ขาก้าวเดินก็เพราะมีจิตคิดจะเดินเกิดขึ้นก่อน, มือจับแก้วน้ำก็เพราะมีจิตคิดจะดื่มเกิดขึ้นก่อน โยคีพึงกำหนดรู้เท่าทันจิตนั้นก่อนเคลื่อนไหวอริยาบถทุกครั้ง เรียกว่า “กำหนดต้นจิต” ดังนี้

เวลาอยากเดิน ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากเดินหนอๆ” เวลาเดิน ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการเดิน ภาวนาว่า “ขวย่างหนอ-ซ้ายย่างหนอๆ”

เวลาอยากนั่ง ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากนั่งหนอๆ” เวลา นั่ง ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการนั่ง ภาวนาว่า “นั่งหนอๆๆ”

เวลาอยากลุก ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากลุกหนอๆ”

เวลาลุก ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการลุก ภาวนาว่า “ลุกหนอๆๆ”

เวลาอยากทานอาหาร ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากทานหนอๆๆ” เวลาทานอาหาร ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการทาน ภาวนาว่า “ทานหนอๆ” หรือให้มีสติกำหนดพิจารณารู้รสไว้ที่ลิ้น ภาวนาว่า “รสหนอๆๆ”

เวลาอยากดื่ม ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากดื่มหนอๆๆ” เวลาดื่ม ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการดื่ม ภาวนาว่า “ดื่มหนอๆๆ”

เวลาอยากพูด ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากพูดหนอๆๆเวลาพูด ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการพูด ภาวนาว่า “พูดหนอๆๆ”

เวลาอยากดู ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากดูหนอๆๆ” เวลาดู ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการดู (ไว้ที่ตา) ภาวนาว่า “ดูหนอๆๆ” หรือภาวนาว่า “เห็นหนอๆๆ” ก็ได้

เวลาอยากคู้ ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากคู้หนอๆๆ” เวลาคู้ ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการคู้ ภาวนาว่า “คู้หนอๆๆ”

เวลาอยากเหยียด ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากเหยียดหนอๆๆ” เวลาเหยียด ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการเหยียด ภาวนาว่า “เหยียดหนอๆ”

เวลาอยากก้ม ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากก้มหนอๆ”

เวลา ก้ม ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการก้ม ภาวนาว่า “ก้มหนอๆๆ”

เวลาอยากเงย ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากเงยหนอๆๆ” เวลาเงย ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการเงย ภาวนาว่า “เงยหนอๆๆ”

เวลาอยากถ่ายอุจจาระ ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากถ่ายหนอๆ” เวลาถ่ายอุจจาระ ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการถ่าย ภาวนาว่า “ถ่ายหนอๆ”

เวลาอยากถ่ายปัสสาวะ ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากถ่ายหนอๆๆ” เวลาถ่ายปัสสาวะ ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการถ่าย ภาวนาว่า “ถ่ายหนอๆ”

เวลาอยากอาบน้ำ ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้ไว้ที่หัวใจ ภาวนาว่า “อยากอาบน้ำหนอๆๆ” เป็นต้น เวลาอาบน้ำ ให้เอาสติมากำหนดพิจารณารู้อาการอาบน้ำ ภาวนาว่า “อาบน้ำหนอๆ” เป็นต้น

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

เวลาจะทำอะไรทุกอย่าง ให้กำหนดต้นจิตให้ทันปัจจุบันธรรมอย่าให้ก่อนหรือหลังกัน พยายามที่จะกำหนดให้ทันทุกครั้งไป และขณะนั้นต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการของจิต ที่เป็นปัจจุบันในขณะนั้น พร้อมกับภาวนาตามอาการที่ปรากฏในปัจจุบันนั้นๆ ให้พร้อมกันพอดีๆ อย่างนี้เรื่อยไป

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่าง พยายามกำหนดให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่งจิต คำ บริการ และอาการแห่งรูปนามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิต ดิ่ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูปนามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อพระไตรลักษณ์เกิดขึ้นมาและสมบูรณ์ดีแล้ว พระไตรลักษณ์ก็จะพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วก็ดับลงไป ตรงมรรคญาณ ผลญาณ อันเป็นเหตุให้กิเลสดับลงไปด้วย

๗) เพิ่มการกำหนดจิตทุกขเวทนา

เมื่อเพิ่มเวลาการนั่งเจริญภาวนาเป็น ๑ ชั่วโมงครึ่งแล้ว สภาวะทุกขเวทนาจึงปรากฏชัดเจนขึ้น โดยเฉพาะที่บริเวณขา โยคีผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียร โดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังนั้นเพ่งไปที่ทุกขเวทนาตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด เพ่งรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะดับหายไป หรือเปลี่ยนลักษณะ, เปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๗.๑. ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆๆๆ” “ซาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” อาการยิ่งแรงขึ้นเรื่อย ๆ ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ...แสดงว่ากำลังสมาธิอินทรีย์แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญาอินทรีย์ยังมีน้อยอยู่ โยคีพึงเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑) เดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย พร้อมกับเพิ่มสติและสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อมในทุก ๆ ขณะที่เกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ คือ

- เมื่อรู้ชัดขณะตาเห็นรูปกำหนดว่า “เห็นหนอ ๆ” ขณะรู้ชัดจิตปรุงแต่งที่เกิดจากรูปที่เห็นทางตาสงบระงับลงแล้ว กำหนดว่า “รู้หนอ”

- เมื่อรู้ชัดขณะหูได้ยินเสียงกำหนดว่า “ได้ยินหนอ ๆ” ขณะรู้ชัดจิตปรุงแต่งที่เกิดจากเสียงที่ได้ยินทางหูสงบระงับลงแล้ว กำหนดว่า “รู้หนอ”

- เมื่อรู้ชัดขณะจมูกได้กลิ่นกำหนดว่า “กลิ่นหนอ ๆ” ขณะรู้ชัดจิตปรุงแต่งที่เกิดจากกลิ่นที่รับรู้ทางจมูกสงบระงับลงแล้ว กำหนดว่า “รู้หนอ”

- เมื่อรู้ชัดขณะลิ้นได้ลิ้มรสกำหนดว่า “รสหนอ ๆ” ขณะรู้ชัดจิตปรุงแต่งที่เกิดจากรสชาติที่รับรู้ทางลิ้นสงบระงับลงแล้ว กำหนดว่า “รู้หนอ”

- เมื่อรู้ชัดขณะร่างกายได้สัมผัสอารมณ์เย็น ร้อน นุ่ม แข็ง เป็นต้น กำหนดว่า “ถูกหนอ-เย็นหนอ” “ถูกหนอ-แข็งหนอ” เป็นต้น ขณะรู้ชัดจิตปรุงแต่งที่เกิดจากอาการเย็น ร้อน นุ่ม แข็ง นั้น ที่สัมผัสเข้ากับร่างกายสงบระงับลงแล้ว กำหนดว่า “รู้หนอ”

๒) ในขณะที่เดิน หากมีอาการภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ รู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตกำหนดไปที่อาการนั้น ๆ จนกว่าจะจางหายไป ดับไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน

อนึ่ง ในขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอารมณ์ใหม่แทรกเข้ามาใหม่กว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากันก็ให้กำหนดแต่ อารมณ์นั้น จนกว่าจะจางหายไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

๓) ในขณะที่นั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏชัด รุนแรงขึ้นเรื่อย ๆ ก็พึงใส่ใจเพ่ง กำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้น อย่างไม่ลดละ ..*เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มีใจเพื่ออยากให้หาย* แต่ถ้าเกิดจิต อยากให้หาย รู้สึกเป็นทุกข์ทรมาน ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้ เปลี่ยนมากำหนดรู้อาการกิเลสที่ใจแทน “อยากหายหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนกว่าจิตจะคลาย อุปาทานจากอาการทุกขเวทนานั้น สงบ เบาสบายแล้ว จึงกลับไปกำหนดทุกขเวทนาที่ปรากฏชัด ต่อไป จนกว่าทุกขเวทนาจะจางหายไป หรือครบบัลลังก์ที่กำหนดไว้ จึงจะกำหนดจิตออกจาก บัลลังก์

อนึ่ง หากโยคีกำหนดทุกขเวทนาด้วยจิตอยากให้หาย ก็จะมีบังเกิดทุกขเวทนาทั้งทาง ร่างกายและจิตใจ ไม่มีท่าทีว่าจะเบา ลดลงเลย ..เป็นเพราะว่าจิตที่กำหนดไม่บริสุทธิ์ประกอบอยู่ ด้วยกิเลสตัณหาที่อยากหาย เป็นความโลภที่อยากสบาย อุปาทานในสภาวะว่าเป็นตัว เป็นตน อยากบังคับให้เป็นไปได้ดังใจได้ จิตเช่นนี้เป็นจิตที่ไม่ใสสะอาด เปรียบประดุงน้ำโคลน ถึงจะ นำไปล้างภาชนะจาน ชาม สักร้อยปี จานชามนั้นก็ใสสะอาด และยังกลับสกปรก...แต่ถ้าหากนำ น้ำโคลนนั่นไปตักตะกอน บำบัดให้ใสสะอาดเสียก่อน น้ำนั้นจึงจะนำมาล้างจานชามให้สะอาดได้ จิตที่มีตัณหาอยากให้หายปวดก็เช่นกัน พึงชำระล้างจิตก่อนด้วยการกำหนดรู้จิต “อยากหาย หนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนจิตใสสะอาดปราศจากตัณหา แล้วจึงกำหนดชำระล้างทุกขเวทนา ต่อไป

พิเศษ :

๑) โยคีจำนวนมากมักบ่นว่า “ตนก็ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ เพ่งกำหนดปวดหนอ ๆ อย่างเต็มกำลัง แต่ไม่เห็นว่าการปวดจะลด จะเบาเลย กลับรู้สึกทุกข์ทรมาน ร่างกายร้อนเหมือนจะป่วย มีนงง ปวดศีรษะแทบจะอาเจียน จนไม่อยากปฏิบัติแล้ว ไม่เห็นเป็นอย่างที่ อาจารย์ว่าเลย?” เช่นนี้ วิปัสสนาจารย์พึงถามว่า “คุณปวดที่ตรงไหน” ..(“ปวดที่ขา”)

“คุณทุกข์(ทรมาน)ที่ตรงไหน? (ที่ขาหรือที่ใจ)” ..(“ที่ใจ..”)

“คุณปวด ทุกข์ทรมานที่ใจ แต่คุณกำหนดที่ตรงไหน” ..(“ที่ขา”)

พระวิปัสสนาจารย์พึงกล่าวเตือนว่า “คุณปวด ทุกข์ทรมานที่ใจ แต่กลับไปกำหนดที่ขา คุณยิ่งเสียดใจที่แล้ว! เปรียบเหมือนนักแม่นปืนฝีมือดี เข้าไปล่าเสือใหญ่ในป่า มันเป็นเสือที่ดุร้าย มาก ทันทีที่เห็นคนมันก็กระโจนเข้าหาทันที ด้วยความเป็นคนแม่นปืนจึงเล็งปืนไรเฟิลที่เหลือ กระสุนอยู่เพียงนัดเดียวไปยังเสือด่วนนั้น แต่ด้วยความเป็นผู้ยิงในฝีมือของตน ถ้ายิงที่หัวมันจะ ง่ายเกินไป จึงเล็งไปที่เป้าเล็กๆ ด้วยเข้าใจว่า ยิงตรงไหนก็เป็นเสือเหมือนกัน จึงยิงเปรี้ยง! ออกไป จนหางเสือกระจุย.. ถามว่า “ใครตาย???”

“ทุกขเวทนาปรากฏชัดเจนที่ใจ ก็ต้องกำหนดที่ใจให้ดับก่อน..ยิงเสือให้ถูกที่..!”

๒) โยคีบางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติ ๒-๓ วันแรกปวดสุดๆ ตามแข็งขาแข็งพอ ทนได้ แต่ทำไม ยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่น เขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย ..มันเวรกรรมอะไรกันนี้?”

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้เข้าใจว่า “สภาวะทุกขเวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับอกุศลกรรม ผิดศีลข้อที่ ๑ ที่ตนเคยทำมาในอดีต ทั้งในภพนี้และภพก่อน ๆ”^{๑๖} แก้ได้ด้วยวิธีการขอโทษกรรม คือ ก่อนปฏิบัติทุกบัลลังก์ให้อธิษฐานจิตขอขมาโทษก่อน ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลายที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินโทษกรรม ให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ด้วยการรักษาศีล ด้วยการเจริญภาวนา ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกข์ตัวตนเทอญ”

๗.๒ ยิ่งกำหนด “ปวดหนอๆๆ” “ซาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” อากาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือ หายจากจุดหนึ่ง ไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อย ๆ...แสดงว่า ทั้งกำลังสมาธิและกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งก้าวเข้าสู่ญาณที่ ๔ อุทัยพยุภูณต่อไป โยคีพึงกำหนดอย่างจดจ่อในอาการทุกขเวทนานั้น ซ้ำ ๆ แต่หนักแน่น “ปวดด..หนออออ” ฐิติได้ว่าอาการนั้นดับลง ณ ขณะจิตใด และรู้ถึงจิตฐิติที่ดับไปพร้อมกับเวทนานั้น ๆ ด้วยดับไปเป็นชุด(ทั้งตัวอารมณ์และจิตที่รู้อารมณ์)

๗.๓ กำหนดทุกขเวทนา “ปวดหนอๆๆ” “ซาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” อากาการทุกขเวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหายไป หรือ ดับไปแล้วแต่กลับมาอีกเรื่อยๆ อาการเช่นนี้...แสดงว่า กำลังสมาธิอ่อนกำลังลง โยคีพึงเพิ่มการกำหนดโดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ “พองหนอ-ปวดหนอ” ..”ยุบหนอ-ปวดหนอ” ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงเร็ว ให้กำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-ปวดหนอ” สลับกัน

๘) อิริยาบถฉัน

ในขณะที่ พึงกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของมือในทุก ๆ ระยะ ขยับมือที่ละข้าง ถ้ามือยังขยับอยู่ ให้หมำข้าวไว้ก่อน อย่าพึ่งเคี้ยว ในขณะที่เคี้ยวให้สังเกตถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมทั้งกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอ ๆ” “กลืนหนอ”

๙) เพิ่มการนอนกำหนด ๓ ระยะ

ให้เพิ่มการนอนกำหนดเป็น ๓ ระยะ คือ

ระยะที่ ๒ พองหนอ ยุบหนอ

ระยะที่ ๓ พองหนอ - ยุบหนอ - นอนหนอ

ให้กำหนดพิจารณารู้อาการอยู่อย่างนี้จนกว่าจะหลับไป

^{๑๖} ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎก ม.อุปริ.(ไทย) ๑๔/๓/๔-๖.

๑๐) พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนวิริยะอินทรีย์ให้ยิ่งขึ้นไป

เมื่อโยคีทนนั่งกำหนดทุกขเวทนาจนเห็นอาการจางไป ดับไปได้บ้างแล้ว จึงเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องเพิ่มพูน บ่มเพาะความมุ่งมั่นตั้งใจให้เกิดขึ้นในชั้นธันดานของโยคีผู้ปฏิบัติธรรมด้วยวิธีการต่าง ๆ ในวันที่ ๘-๑๒ ดังนี้

วันที่ ๘ เพิ่มพูนความเชื่อมั่นในความจริงแท้ของพระสัทธรรม

เมื่อโยคีมีความมุ่งมั่นในการปฏิบัติมากขึ้น สภาวะของรูปนามก็จะแจ่มชัดมากขึ้นเป็นทวีคูณ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง “ทุกขเวทนา” และความไม่ได้ตั้งใจในการกำหนดพอง-ยุบและอาการเมื่อยชา ทำให้ในบางขณะจิตเกิดคำถามผุดขึ้นมาว่า “นี่..ใช่ทางสูมรรค ผล นิพพานแน่แล้วหรือ” “ศาสนานี้ เป็นศาสนาที่แท้จริง..แน่แล้วหรือ?” “ข้อมูลต่าง ๆ ที่อ้างมาจากพระไตรปิฎก แล้วพระไตรปิฎกเชื่อถือได้แค่ไหน?” จึงเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องคลายข้อสงสัยเหล่านี้ และสร้างความเชื่อมั่นให้กลับมาอีกครั้งด้วยการแสดงพระธรรมเทศนาในเรื่อง ประวัติความเป็นมาของพระไตรปิฎก , หลักฐานยืนยันข้อความในพระไตรปิฎก ที่ปรากฏอยู่จริงในยุคปัจจุบัน, ความสอดคล้องกันระหว่างทฤษฎีวิทยาศาสตร์(ฟิสิกส์ควอนตัม) กับคำสอนที่ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎก เป็นต้น ดุรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๑๕๓

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. นั่งภาวนา เดินจงกรมได้นานที่สุดกี่นาที ..พยายามนั่งให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่งเป็นอย่างน้อย
๒. ขณะนั่งภาวนา ลมมาถูก กำหนดจนเห็นอาการดับหรือไม่ ได้ยินเสียง กำหนดจนเห็นอาการดับหรือไม่?
๓. ขณะเดินจงกรม รู้สึกเจ็บปวดเมื่อย กำหนดจนดับก่อนหรือไม่, ลมพัดมาถูกรู้สึกเย็น กำหนดจนดับก่อนหรือไม่?, ผลลอคิดรู้ทันเร็วหรือไม่? กำหนดอาการคิดก็ครั้งจึงดับ
๔. ขณะกำหนดจงกรม ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ เห็นอะไรยก อะไรย่าง อะไรเหยียบ??? (ถ้าเป็น**สภาวะปรมาตม์แท้** เห็นแต่อาการยก อาการย่าง อาการเหยียบ เท่านั้น..ไม่เห็นอาการบัญญัติว่า**เท้ายก เท้าย่าง เท้าเหยียบ**)
๕. เป็นไปได้หรือไม่ที่ขาจะก้าวเดินโดยที่ไม่มี**จิตคิดจะเดิน**เกิดก่อน? เป็นไปได้หรือไม่ที่กายจะลุกขึ้นโดยที่ไม่มี**จิตคิดจะลุก**เกิดก่อน? กำหนด “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” ได้ทันสภาวะจิต..ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง?
๖. การกำหนดว่า “พองหนอ” เกิดขึ้นได้อย่างไร อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล?
๗. การกำหนดว่า “คิดหนอ” เกิดขึ้นได้อย่างไร? อะไรเป็นเหตุ อะไรเป็นผล?
๘. ขณะเดินไปห้องน้ำ กำหนดอย่างไร?
๙. กำหนดเคี้ยวข้าวก็ครั้งจึงกลืน สังเกตเห็นแรงบดในขณะเคี้ยวหรือไม่?

วิธีแก้ผู้ติดสภาวะทุกขเวทนา

ธรรมด่าว่าโยคีผู้มีความเพียรอย่างไม่ลดละ มีอินทรีย์สมดุลงและพอกพูนอย่างต่อเนื่อง จะสามารถกำหนดทุกขเวทนาดับได้ภายใน ๗ วัน แต่ถ้ากำหนดทุกขเวทนาอย่างไม่ดับ หรือยังไม่

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน

ปรากฏอาการลดลง หรือย้ายที่ ยิ่งกำหนดยิ่งเจ็บ ยิ่งปวด ยิ่งชา ยิ่งทุกข์ มีอาการทุกขเวทนา ค้างๆ คาๆ เรื่องๆ ไม่เพิ่ม ไม่ลด พระวิปัสสนาจารย์พึง

วินิจฉัยสอบถาม ดังนี้

๑) เพราะอินทรีย์ไม่สมดุล ปล่อยหลุด ปล่อยเพลินนอกบัลลังก์บ่อย แต่โยคีไม่ยอมรับ คือ ไม่ได้รายงาน สอบอารมณ์ตามความเป็นจริง พระวิปัสสนาจารย์พึงสอบถามให้แน่ใจว่า

- เดินจงกรมก่อนนั่งทุกบัลลังก์ และ รักษาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงครบจริงๆ
- ขณะเดินจงกรม โยคีไม่ได้หยุดกำหนดเสียงที่ได้ยินให้ดับก่อน ใช่หรือไม่?
- ขณะเดินจงกรม โยคีไม่ได้หยุดกำหนดอาการคิด นึก ให้ดับก่อน ใช่หรือไม่?
บางครั้งถึงจะกำหนดอาการคิด นึกอยู่บ้าง แต่มักดึง หรือทิ้งอาการคตินึกๆ ไม่ได้ กำหนดจนเห็นอาการดับจริงๆ ใช่หรือไม่
- ไม่ได้หยุดกำหนดอาการลมสัมผัสให้ดับก่อน ใช่หรือไม่?
- ไม่ได้หยุดกำหนดอาการคัน ปวด เมื่อย ให้ดับก่อน ใช่หรือไม่?
- สรุป คือ สันตติไม่ขาด ปัญญาอินทรีย์ไม่เกิด..??? (ขึ้นสู่ญาณที่ ๔ ไม่ได้)

๒) เพราะปัญหาสุขภาพ มีโรคติดตัว เคยประสบอุบัติเหตุมาก่อน เปรียบเหมือนรถชำรุด ที่ต้องซ่อมก่อน จึงจะแล่นต่อไปได้ แต่นั่นก็แสดงว่ายังเป็นรถที่ใช้ได้อยู่ แต่ต้องใช้เวลานานหน่อย จึงจะกำหนดเวทนาดับได้ แต่มักจะไม่หายขาด มักค้างๆ คาๆ ทำให้รำคาญ โยคีบางคนรู้สึกเบื่อ ซ้ำซากอยู่กับเวทนา จนถึงการกำหนดเวทนาไปเลย ก็มีพระวิปัสสนาจารย์พึงแนะนำให้โยคี กำหนดเพียงเพื่อรู้ ไม่ใช่เพื่อให้หาย หากกำหนดจนสภาวะเวทนาหนึ่งสงบแล้ว ถึงแม้จะไม่หายขาด ก็ให้ไปกำหนดอารมณ์หลัก คือ พอง-ยุบ หรือ นิ่งหนอ-ถูกหนอ สลับกับกำหนดเวทนา ได้เลย เมื่อเวทนาแรกขึ้นมาใหม่ จึงกลับมากำหนดจิตเวทนาใหม่

๓) เพราะอกุศลวิบากมาเบียดเบียน อาการทุกขเวทนาจะแตกต่างจากคนทั่วไป คือ จะเป็นอยู่ที่จะเดียวเป็นเวลานานๆ โดยมากจะเป็นอาการปวดแสบ ปวดร้อนที่บริเวณหลัง แขน หรือศีรษะ หลังจากตั้งใจกำหนดเวทนา ๗ วันแล้ว ถ้าอาการเจ็บปวดที่หลัง หรือที่ศีรษะ ยังไม่บรรเทาเบาลง พระวิปัสสนาจารย์พึงถามโยคีว่าเคยทำบาปอกุศล ผิดศีลข้อ ๑ ที่ร้ายแรง อย่างเป็นอย่างไรบ้าง? แล้วพึงแนะนำแนวทางแก้ไข ดังนี้

- ก่อนนั่งปฏิบัติทุกบัลลังก์ นั่งประนมมือขึ้น ตั้งนโม ๓ จบ ตั้งใจขอโหสิกรรมต่อพระรัตนตรัย พระอริยเจ้า และเพื่อนผู้ปฏิบัติธรรม แล้วตั้งใจขอโหสิกรรมต่อสัตว์ทุกชีวิตที่เราเคยละเมิดล่วงเกิน ทั้งที่ถึงแก่ชีวิตและไม่ถึงแก่ชีวิต ก่อนนั่งปฏิบัติทุกๆ บัลลังก์
- ก่อนออกจากการนั่งภาวนาทุกครั้ง กำหนดรู้จิตที่เป็นสมาธิ น้อมอุทิศส่วนบุญส่วนกุศล ให้แก่เจ้ากรรมนายเวร โดยเฉพาะสัตว์ที่เราเคยทำร้ายให้ถึงแก่ชีวิต ทุกๆ บัลลังก์ จนกว่าอาการทุกขเวทนาจะบรรเทาเบาบาง..

วันที่ ๙ เพิ่มพูนความศรัทธาในเรื่องนรก สวรรค์

พระวิปัสสนาจารย์พึงโน้มน้าวให้โยคี เชื่อในเรื่องบุญ บาป การชดใช้กรรม ด้วยการเทศนา ยกบุคคลลาภิษฐาน จากชีวิตคนจริงที่ปรากฏอยู่ในสังคมปัจจุบัน โยงไปหาหลักการในพระไตรปิฎก

กฎแห่งกรรม ในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๓๕๐ หน้า ๒๙๐

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

| | | |
|-------------|--|---------|
| นรกสวรรค์ | พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๔ ข้อ ๒๖๒ หน้า ๓๑๐ | |
| ยมราชสูตร | พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๐ ข้อ ๓๗ หน้า ๑๙๔ | |
| โกกาลิกสูตร | พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๖๗๙ หน้า ๖๖๒ | |
| เนมิราชชาดก | พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๘ ข้อ ๔๕๒ หน้า ๒๕๑ | สังกัจจ |
| ชาดก | พระไตรปิฎก เล่มที่ ๒๘ ข้อ ๑๑๑ หน้า ๕๑ | |
| | ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๔๓๖, ๔๕๘ | |

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. นั่งภาวนา เดินจงกรมได้ ๑ ชั่วโมงครึ่งหรือไม่? (ถ้ามีทุกขเวทนา หากมีศรัทธาและวิริยะจะนั่งนานเท่าไร..ก็นั่งไปเลย แต่ถ้านั่งแล้วไม่มีทุกขเวทนา ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมง..สมาธิมากเกินไป)
๒. ขณะนั่งภาวนา ลมมาถูก กำหนดจนเห็นอาการดับหรือไม่ ได้ยินเสียง กำหนดจนเห็นอาการดับหรือไม่?
๓. ขณะนั่งภาวนา รู้สึกคันๆ ,มีนๆ,งงๆ, เย็น ๆ, ช่างๆ บ้างหรือไม่? กำหนดอย่างไร?
๔. ขณะเดินจงกรม รู้ทันจิตที่นึกคิดเร็วหรือไม่? กำหนดดับเร็วหรือไม่?
๕. กำหนด “อยากลุกนอน” “อยากนั่งนอน” ได้ทุกครั้งหรือไม่?
๖. ก่อนตักข้าว กำหนด “อยากตักนอน” ก่อนหรือไม่?

วันที่ ๑๐ เพิ่มพูนความเชื่อมั่นผลการปฏิบัติ คือ วิปัสสนาญาณ

เมื่อโยคีตั้งใจปฏิบัติมาถึงขั้นนี้ ก็จะเห็นพระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔ มากขึ้น และมีความมุ่งหวังที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพานมากขึ้น แต่ยังคงขาดความเข้าใจในขั้นตอนของลำดับญาณ ว่า มีขั้นตอนและเงื่อนไขในแต่ละขั้นอย่างไรบ้าง บัดนี้ตนเองอยู่ขั้นไหนแล้ว มีอะไรยืนยันได้..ที่มากไปกว่าคำพูดของพระวิปัสสนาจารย์เพียงเท่านั้น ดังนั้นจึงเป็นความสำคัญอย่างยิ่งที่วิปัสสนาจารย์จะต้องอธิบายความหมายและสภาวะของวิปัสสนาญาณเบื้องต้น ๓ ญาณแล้วให้โยคีเข้าใจ คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคญาณ และสัมมสนญาณ พร้อมกับเสริมเนื้อหาต่อไปอีกว่า หากปฏิบัติถึงมรรคญาณ(ญาณที่ ๑๔) ก็จะบรรลุเป็นพระโสดาบัน “ปิดประตูอบาย” ได้อย่างสิ้นเชิง

หรืออย่างน้อย เมื่อได้ปัจจัยปริคคญาณที่ ๒ ชื่อว่าจุฬโสดาบัน คัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า อิมินา ปน (ปัจจัยปริคค) ญาณน สมณนาคโต วิปัสสโก พุทฺธสสเน ลทฺธสสาโส ลทฺธปติภูริ นียตคตโก จุฬโสดาปนโน นาม โหติ^{๑๗}

คัมภีร์วิสุทธิมรรคมหาฎีกา อธิบายอีกว่า “อปรีหีนกขาวิตรณวิสุทธิโก วิปัสสโก โลภียาหิ ศีลสมาธิปัญญาสมปทาหิ สมณนาคตตตา อุตตริ อปปฏิวิชฌนโต สุกติปรายโน โหตีติ วุตตํ “นียตคตโกติ ตโต เอว จุฬโสดาปนโน นาม โหติ”^{๑๘}

ผู้เจริญวิปัสสนาที่กำลังก้าวหน้าในกัณฑ์ชาตวิตรณวิสุทธิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสมาธิ ปัญญาที่บริสุทธิ์แล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นหลุดพ้น(เพราะเป็นโลกิยะ) ถึงแม้จะยังไม่บรรลุคุณธรรมพิเศษยิ่งๆ

^{๑๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑.

^{๑๘} วิสุทธิ. มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

แต่มีศรัทธาเต็มเปี่ยมในพระพุทธ, พระธรรม, พระสงฆ์ ก็บรรลุโสดาบันได้แล้ว ไม่จำเป็นต้องละกิเลสใดๆ เลย ดูประวัติของพระเจ้ามahanama เป็นตัวอย่าง ดูในหนังสือ “วิปัสสนานัย เล่มที่ ๒” หน้า ๓๘๖

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๔๑๒, ๓๔๒, ๖๕๗

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. นั่งภาวนา เดินจงกรมได้ ๑ ชั่วโมงครึ่งหรือไม่? (แต่ถ้านั่งแล้วไม่มีทุกขเวทนา ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมง..สมาธิมากเกินไป)
๒. อาการฟอง-อาการยุบมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากวันก่อน ๆ อย่างไรบ้าง?
๓. สภาวะในวันนี้ รู้สึกเป็นสุข หรือเป็นทุกข์มากกว่ากัน
๔. ขณะนั่งภาวนา รู้สึกคันๆ , มีนๆ , งงๆ , เย็น ๆ , ช้ำๆ บ้างหรือไม่ แล้วกำหนดอย่างไร?
๕. ขณะนั่งภาวนาเพลิน ๆ ผลอสตินั่งเทศน์ นั่งสอนในใจบ้างหรือไม่? ..กว่าจะรู้ตัวนานเกินนาที ...พอกำหนดว่า “คิดหนอ” “ฟังหนอ” ดับทันทีหรือไม่? หรือว่า ยิ่งกำหนดกลับยิ่งคิด (แสดงว่าจิตชอบในอาการคิดนั้น “ชอบคิดหนอๆ”)
๖. ช่วงนี้ ได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยินอะไรแปลก ๆ บ้างหรือไม่ แล้วกำหนดอย่างไร?
๗. กำหนด “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง? ก่อนจับแก้วน้ำ กำหนด “อยากจับหนอ” ก่อนหรือไม่?
๘. ก่อนตักข้าว กำหนด “อยากตักหนอ” ก่อนหรือไม่?

วันที่ ๑๒ เพิ่มพูนความเชื่อมั่นในศักยภาพของตน

เมื่อมาถึงขั้นนี้ สภาวะของโยคีบางคนยังไม่แน่นอน ยิ่งขึ้น ๆ ลง ๆ ทุกขเวทนาที่ดับไปแล้วก็ยังไม่หายขาด บางครั้งเวทนาไปปรากฏอยู่ตามลำตัว แผ่นหลังและศีรษะ ทำให้นึกท้อแท้ขึ้นมาในบางขณะจิต หรือบางคนมากไปด้วยสุขเวทนา จนทำให้เฉยชาว่า “แค่นี้ก็พอแล้ว เราคงไม่มีบุญวาสนาถึงขั้นบรรลุมรรค ผล นิพพาน”

พระวิปัสสนาจารย์อธิบายว่า พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสว่า “บุญญา ทุกขมจเจติ..คนจะล่วงทุกข์ได้เพราะบุญ” แต่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “วิริเยน ทุกขมจเจติ คนจะล่วงพ้นทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร” แล้วยกพระพุทธพจน์ขึ้นอธิบายให้โยคีเห็นความสำคัญในศักยภาพของตนที่โชคดีย่างหาสิ่งใดเปรียบมิได้ โดยการอธิบายพระพุทธพจน์ที่ว่า

กัจฉิ มนุสสปฏิลาโภ ความได้เป็นมนุษย์ เป็นความได้แสนยาก

กัจฉิ มจฺจาน ชีวิตี ความเป็นอยู่ของสัตว์ทั้งหลายเป็นความอยู่ที่ได้แสนยาก

กัจฉิ สหฺมมสฺสวณฺเณ การฟังธรรมของสัตบุรุษเป็นการได้ฟังแสนยาก

กัจฉิ พุทฺธานมฺบุปฺปาโท การเกิดแห่งสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าทั้งหลายเป็นการได้แสนยาก

ตอนท้าย ถามสรุปว่า “ยากแสนยากที่จะได้เกิดเป็นคน แต่ในขณะนี้ใครได้เกิดเป็นคน?” “ยากแสนยากที่จะมีชีวิตอยู่รอดในแต่ละวัน แต่ในขณะนี้ใครยังไม่ตายและยังเดินได้?” “ยากแสนยากที่จะได้ฟังพระสัทธรรมที่จริงแท้ แต่ขณะนี้ใครกำลังได้ฟังและได้เจริญวิปัสสนาด้วย?”

“ยากแสนยากที่จะได้เกิดมาพบพระพุทธศาสนา ขณะนี้ใครได้เกิดมาเป็นชาวพุทธและกำลังปฏิบัติวิปัสสนากาวนาอันเป็นหัวใจของพระพุทธศาสนา?”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๓๕๐,๔๐๐,๑๐๐๘

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. อาการฟอง-อาการยุบมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากวันก่อน ๆ อย่างไรบ้าง?
๒. ขณะนั่งภาวนา บริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือไม่? มีช่วงไหนบ้างที่นั่งรู้เฉย ๆ หรือ ลืมกำหนดบริกรรม เพราะเหตุใด?
๓. ช่วงนี้ ได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยินอะไรแปลก ๆ บ้างหรือไม่? กำหนดอย่างไร?
๔. เดินจงกรม รู้ทันจิตที่นึกคิดเร็วหรือไม่? กำหนดอาการกี่ครั้งจึงดับ (ไม่ควรเกิน ๓ ครั้ง ถ้าเกิน..แสดงว่าเดินเพลิน ให้เพิ่มการกำหนดตั้ง,หย่อน,หนัก,เบาด้วย)
๕. ก่อนจับแก้วน้ำ กำหนด “อยากจับหนอ” ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง?

พิเศษ : เมื่อถึงสัมมสนญาณช่วงปลาย โยคีบางคนจะมีสภาวะติดสมาธิ จนทำให้เสียจริต เชื่องซึมไปเลยก็มี สาเหตุมาจากกำหนดสภาวะไม่ขาด สติและสัมปชัญญะน้อย แต่สมาธิมากเกินไป เหมือนกับรถยนต์ ๔ ล้อ แต่สูบลมใส่เพียงล้อเดียว อีกสามล้อแพน ถึงจะไปต่อได้แต่ก็ไปต่อช้า ๆ อืดๆ และชำรุดในที่สุด มีวิธีแก้ ดังนี้

๑) เดินจงกรม ๑ - ๓ จังหวะ ๓๐ นาที ห้ามเกิน ในจังหวะที่ ๓ เห็นจังหวะขาดของอาการ ยก อาการย่าง อาการเหยียบ ชัดเจน(สันตติขาด) ขณะเดินหากมีลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิด ยืน กำหนดให้ดับเสียก่อน (ให้ขาดก่อน) จึงจะกำหนดฟอง-ยุบต่อ

เดินไปที่ไหนๆ เช่น ไปที่พัก เข้าห้องน้ำ กำหนด ย่าง-เหยียบๆๆๆ ตลอดเวลา ๒) นั่ง เจริญภาวนา ๓๐ นาที กำหนดฟองยุบตามอาการที่เห็น อย่าเสริมฟอง-ยุบ หยุดกำหนดลมสัมผัส เสียงที่ได้ยิน ใจที่คิดให้ดับก่อน จึงจะกำหนดฟอง-ยุบต่อ

ก่อนออกจากบัลลังก์ หากมีเวทนาค้างอยู่ เร่งกำหนดจิตเวทนาให้ดับ หรือคลายตัว ก่อนออกจากบัลลังก์ทุกครั้ง อย่าปล่อยให้เวทนาค้างตอนออกจากบัลลังก์ จะทำให้สภาวะอื่นๆ โดยเฉพาะนิมิต ค้างไปด้วย

๓) การคิดจะมีลักษณะแตกต่างไปจากเดิม รู้ไม่ค่อยทัน และกำหนดดับช้า เพราะ สติสัมปชัญญะอ่อน แก่โดยการหยุดกำหนดเสียงที่ตั้งชัด ลมที่สัมผัส คันที่รู้สึกก่อนทุกครั้ง

๔) ถ้าเห็นนิมิต ให้กำหนดจิตที่รู้ว่าเห็น ไม่ใช่กำหนดที่ภาพที่เห็น “เห็นหนอๆๆๆๆ”

๕) กำหนดสภาวะแบบเร็ว เพียงแค่รู้ไม่ต้องสนใจลักษณะอาการ ถ้านึกสงสัยให้กำหนด “สงสัยหนอๆ” อย่างจู้ให้ชัด แต่จู้ให้ดับได้

ลำดับที่ ๗ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อกำหนดเวทนาดับได้แล้ว

โยคี นั่งปฏิบัติกำหนดทุกขเวทนาดับได้ภายใน ๑ ชั่วโมงก่อนออกจากบัลลังก์ (ได้อุทฺถัพพญาณแล้ว ประมาณวันที่ ๑๓) พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

๑) อิริยาบถตื่นนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีพยายามกำหนดอาการจิตตื่นให้ได้ทัน “ตื่นนอนๆๆ” กำหนดเปิดตา “เปิดนอน-เห็นนอน” กำหนดอาการเคลื่อนไหวขณะลุกขึ้นนั่ง “พลิกนอนๆๆ” “ลุกนอนๆๆๆ” เดินเข้าห้องน้ำ “ย่าง-เหยียบ” “ย่าง-เหยียบ” ขณะเปิดประตู “จับนอน เปิดนอน”

๒) อิริยาบถกราบ

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกราบสติปัฏฐานให้ช้าลง ให้ได้ ๑๐ - ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มการกำหนดต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกนอน” ก่อน แล้วจึงกำหนด “พลิกนอนๆๆ” ต่อไป เป็นต้น

๓) อิริยาบถยืน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนนอน” ก่อนลุกขึ้นยืน**ทุกครั้ง** และในขณะที่ยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามา เช่น อาการเมื่อย อาการชา หรืออาการมึนงง เป็นต้น ก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน... บางครั้งรู้สึกปวดเมื่อย หรือมึนงงอยู่ยาวนาน ก็ให้ยืนกำหนดเท่าที่อาการนั้นยังคงอยู่ แม้จะนานถึง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงก็ตาม

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการปวดติดตัวมา มีอาการปวดตึง มึนงงที่ศีรษะ ยิ่งปฏิบัติยิ่งรู้สึกอาการหนักขึ้น เพื่อบรรเทาอาการนี้ พึงยืนกำหนดให้ได้ ๓๐ นาทีเป็นอย่างน้อย กำหนดสลับกับอาการมึนนั้น “ยืนนอน-มินนอน” เมื่อมีอาการร้อนขึ้นตามตัวให้กำหนดจี๊ดๆ ไปที่อาการร้อนนั้นว่า “ยืนนอน-ร้อนนอน” หรือ “ร้อนนอน-มินนอน”

๔) อิริยาบถเดิน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีปรับอินทริย์ให้เท่ากัน โดยการเดินจงกรมและนั่งภาวนาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงเท่ากัน เดินจงกรมให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และในจังหวะที่ ๑ ให้เพิ่มต้นจิตในทุกๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ ขวา-ซ้ายออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุกๆ ก้าว “อยากย่างนอน-(ขวา)ย่างนอน” “อยากย่างนอน-(ซ้าย)ย่างนอน”.. ในการก้าวเดินนอกบัลลังก์ เช่น ไปห้องน้ำ เดินกลับที่พัก เป็นต้น ก็ให้กำหนด “ย่าง..เหยียบ” หรือ “ยก...เหยียบ” ในทุก ๆ ก้าว

๕) อิริยาบถนั่ง

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดรู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนขยับตัวลงนั่งทุกครั้ง “อยากนั่งนอน” แล้วจึงค่อย ๆ ย่อตัวนั่งลง พร้อมกับบริกรรมว่า “ลงนอน ๆๆๆๆ”

โยคีบางคน ฟอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่างฟอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สับหงกหรือเผลอคิดบ่อย โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) จังหวะหยุดระหว่างฟอง-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “ฟองนอน-รู้นอน” “ยุบนอน-รู้นอน”

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน

๒) จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้ อากาณัง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นังหนอ” ยุบหนอ-นังหนอ”

โยคีบางคน พอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็ว ๆ ขึ้นมา แล้วนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ พึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) ถ้าอาการพอง-ยุบเร็ว จนกำหนดไม่ทัน ให้กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบๆๆ” ไม่ต้องมี “หนอ” ต่อท้าย

๒) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่มาก จนจับพอง จับยุบไม่ทัน ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆๆ”

๓) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่เร็ว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ ตามรู้ไปกับอาการนั้น ถ้ารู้สึกเสียว รู้สึกกลัวก็ให้กำหนด “เสียวหนอ “กลัวหนอ” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงง เคว้งคว้าง ก็ให้กำหนดว่า “งงหนอๆๆๆ” จนกว่าจะหายงง

พิเศษ : นิ่งตัวคดตัวงอ ..เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็ให้เห็นพองยุบชัดขึ้น รู้สึก กำหนดง่าย กำหนดสบาย จนเพลिन แต่พอวันต่อมาพอง-ยุบกลับนิ่งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิ กันติ อยากให้พอง-ยุบชัด กำหนดสบายๆ เหมือนวันก่อนๆ จึงสุดลมหายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัด ขึ้น หรือแต่งอาการพอง-ยุบให้กำหนดง่ายขึ้น การพยายามเสริมหรือแต่งอาการพอง-ยุบเป็นไป ด้วยอำนาจอัตโนมัติ บังคับบัญชาสถานะให้เป็นไปตั้งใจต้องการ(ซึ่งไม่ถูกต้อง) เมื่อจิตเหนื่อยล้า จากการพยายามนั้น กายก็เหนื่อยล้าไปด้วย ทำให้สติที่ทรงตัวหลุดไป ลำตัวก็ค่อยๆงอโคลงลง ฉะนั้นให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัด ก็กำหนดว่า “ไม่ชัดหนอ-รู้หนอ”

๖) อิริยาบถฉัน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีเคลื่อนไหวอิริยาบถในขณะฉันที่ละ ๑ อิริยาบถ เช่น ขยับ มือที่ละข้าง ถ้ามีอึ้งขยับอยู่ ให้อมคำข้าวไว้ก่อน อย่าเพิ่งเคี้ยว ในขณะที่เคี้ยวให้สังเกต ถึงความหนักเบาของแรงเคี้ยว พร้อมกับกำหนดไปตามอาการนั้นว่า “เคี้ยวหนอ ๆ”

๗) อิริยาบถนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดพอง-ยุบ จนรู้ให้ได้ว่า หลับตอนพอง หรือตอนยุบ

๘) พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนวิริยะอินทรีย์ให้ยิ่งขึ้นไป

เมื่อโยคีกำหนดทุกขเวทนาดับได้ภายใน ๑ ชั่วโมง สภาวะช่วงนี้มากไปด้วยสุขเวทนาอันนำพิง พอใจ จนทำให้โยคีบางคนหลงเข้าใจผิดว่า “ได้บรรลุธรรมแล้ว” พระวิปัสสนาจารย์ พึงอธิบายให้โยคี เข้าใจคุณและโทษของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการ โดยการแสดงพระธรรมเทศनावวันที่ ๑๓ - ๑๕ ดังนี้

วันที่ ๑๓ เพิ่มพูนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุที่สุด

สภาวะ ญาณ

ช่วงนี้จะมากไปด้วยสิ่งอัศจรรย์ แปลกประหลาด ไม่เคยพบ ไม่เคยเห็น ทำให้เกิดความประมาท ว่า “แค่นี้ก็พอแล้ว” หรือบางคนเกิดจิตสับสนประมาทวิปัสสนาจารย์ว่า “อาจารย์คงไม่รู้ ไม่เข้าใจ ในสิ่งที่เราพบหรือ?” พระวิปัสสนาจารย์พึงสร้างความมั่นใจให้กับโยคีในเรื่องนี้ ด้วยการเล่า

ประสบการณ์ในการปฏิบัติตอนที่ได้ประสบกับ **นิมิตแสงสี** ครั้งแรก และคำแนะนำที่ได้รับจาก
วิปัสสนาจารย์ อธิบายความหมาย ของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการ ที่ปรากฏในคัมภีร์

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “**คู่มือวิปัสสนาจารย์**” หน้า ๔๙,๕๗๑

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. นั่งภาวนา เติมนั่งสมาธิได้ ๑ ชั่วโมงครึ่งหรือไม่?
๒. อาการฟุ้ง-อาการยุบมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากวันก่อนๆ อย่างไรบ้าง?
๓. สภาวะในวันนี้ รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์มากกว่ากัน ขณะนั่งภาวนาเพลิน เผลอสติ
นั่งเทศน์ นั่งสอนในใจบ้างหรือไม่? ..กว่าจะรู้ตัวนานกี่นาที ...พอกำหนดว่า “คิด
หนอ” “ฟังหนอ” ดับทันทีหรือไม่? หรือว่า ยิ่งกำหนดกลับยิ่งคิด (แสดงว่าจิตชอบใน
อาการคิดนั้น..ให้เพิ่มการกำหนดว่า “ชอบหนอ” หรือ “เพลินหนอ”)
๔. ช่วงนี้ ได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยินอะไรแปลก ๆ บ้างหรือไม่ แล้วกำหนดอย่างไร?
๕. ขณะเดินจงกรม รู้ทันจิตที่นึกคิดเร็วหรือไม่? กำหนดอาการดับเร็วหรือไม่?
๖. จิตที่รู้ยก-จิตที่รู้ย่าง-จิตที่รู้เหยียบ เป็นจิตเดียวกันหรือไม่?..เพราะเหตุใด?
๗. จิตที่รู้ฟุ้ง กับ จิตที่รู้ยุบ เป็นจิตเดียวกันหรือไม่? เพราะเหตุใด?
๘. กำหนด “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง? ก่อนจับแก้วน้ำ
กำหนด “อยากจับหนอ” ก่อนหรือไม่?

วันที่ ๑๔ เพิ่มพูนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุที่สุด

พ ร ะ

วิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำ เตือนโยคีไม่ให้ประมาทในการปฏิบัติ ด้วยการแสดงโทษที่เกิดขึ้นจาก
การปล่อยใจให้หลงเพลินไปกับวิปัสสนูปกิเลสที่เกิดขึ้น พร้อมกับยกตัวอย่างชีวิตจริงของบุคคล
ที่หลงติดนิมิต จนทำให้เสียสติ เพี้ยนไป และแสดงวิธีแก้สภาวะโดยการเน้นย้ำให้กำหนดต้นจิต
และจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานให้มากขึ้น อธิบายโทษความกังวลในอิทธิพลโพธ กล่าว
ว่า ฌานสมาบัติ คุณวิเศษที่เคยมีจะหายไป ยกตัวอย่าง : หลวงพ่อสด วัดปากน้ำ เรียบวิปัสสนา
กรรมฐานกับหลวงพ่อโชดก ญาณสิทธิ วัดมหาธาตุฯ (โดยเสริมว่า ท่านเป็นพระเถระที่มีจิตใจ
กว้างขวาง สนใจที่จะเรียนรู้ในแนวปฏิบัติอื่น ๆ ด้วย)

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “**คู่มือวิปัสสนาจารย์**” หน้า ๗๓๑,๘๙๗,๑๐๑๐

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. ขณะนั่งบริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือไม่? มีช่วงไหนบ้างที่ นั่งรู้เฉย ๆ ไม่บริกรรม
ภาวนา? ทำไมจึงไม่กำหนดบริกรรม?

พิเศษ : โยคีบางคน (โดยเฉพาะผู้ฝึกฌานสมาธิมาก่อน) เมื่อดับเวทนาได้แล้ว
จะรู้สึกพึงพอใจเป็นอย่างมาก รู้สึกเบาสบาย จะไม่ยอมกำหนด,ไม่ยอมกบริกรรม
บางคนถึงกับคัดค้านว่า “การปฏิบัติวิปัสสนาไม่จำเป็นต้องบริกรรม” พระวิปัสสนา
จารย์พึงอธิบายว่า “จะไม่บริกรรมก็ได้ถ้าคุณมีตาวิเศษ(มีฌานสมาบัติ) มองเห็นในที่
มืดได้ การบริกรรมคือการน้อมจิตเข้าสู่อารมณ์ปรมาตย์โดยให้บัญญัติช่วย เปรียบ

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

เหมือนกับปืนไรเฟิล ที่ติดกล้องส่องกลางคืน ช่วยในการเล็งเป้าและมองเห็นในที่มืดได้” ถ้าคุณมองช้าๆ แล้วหายใจ..ไม่ต้อง บริกรรก็ได้ล่ะ?

๒. สภาวะในวันนี้ รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์มากกว่ากัน ขณะนั่งภาวนาเพลินๆ เผลอสตินั่งเทศน์ นั่งสอนในใจบ้างหรือไม่? ..กว่าจะรู้ตัวนานกี่นาที ...พอกำหนดว่า “คิดหนอ” “ฟังหนอ” ดับทันทีหรือไม่? หรือว่า ยิ่งกำหนดกลับยิ่งคิด (แสดงว่าจิตชอบในอาการคิดนั้น)
๓. ขณะเดินจงกรม รู้ทันจิตที่นึกคิดเร็วหรือไม่? กำหนดอาการกี่ครั้งจึงดับ (ไม่ควรเกิน ๓ ครั้ง)
๔. กำหนด “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง? ก่อนจับแก้วน้ำ กำหนด “อยากจับหนอ” ก่อนหรือไม่?

วันที่ ๑๕ เพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้น

พ ร ะ

วิปัสณาจารย์ อธิบายหลักการและวิธีการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐานที่ปรากฏในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท และอธิบายเชื่อมโยงว่า “การกำหนดพอง-ยุบมีรูปนามเป็นอารมณ์อย่างไร, มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์อย่างไร, การกำหนดพองหนอ-ยุบหนอเป็นมรรคมรรค ๘ อย่างไร?”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสณาจารย์” หน้า ๒๕๗, ๕๙๗, ๘๐๑

พระวิปัสณาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. นั่งภาวนา เดินจงกรมได้ ๑ ชั่วโมงครึ่งหรือไม่?
๒. อาการพอง-อาการยุบมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากวันก่อน ๆ อย่างไรบ้าง?
๓. ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง บริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือไม่? มีช่วงไหนบ้างที่ลืมบริกรรม?
๔. สภาวะในวันนี้ รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์มากกว่ากัน ขณะนั่งภาวนาเพลิน ๆ เผลอสตินั่งเทศน์ นั่งสอนในใจบ้างหรือไม่? ..กว่าจะรู้ตัวนานกี่นาที ...พอกำหนดว่า “คิดหนอ” “ฟังหนอ” ดับทันทีหรือไม่? หรือว่า ยิ่งกำหนดกลับยิ่งคิด (แสดงว่าจิตชอบในอาการคิดนั้น)
๕. ช่วงนี้ ได้เห็น ได้กลิ่น ได้ยินอะไรแปลก ๆ บ้างหรือไม่ แล้วกำหนดอย่างไร?
๖. ขณะเดินจงกรม รู้ทันจิตที่นึกคิดเร็วหรือไม่? กำหนดอาการกี่ครั้งจึงดับ (ไม่ควรเกิน ๓ ครั้ง)
๗. จิตที่รู้ยก- จิตที่รู้ย่าง-จิตที่รู้เหยียบ เป็นจิตเดียวกันหรือไม่?..เพราะเหตุใด?
๘. จิตที่รู้พอง กับ จิตที่รู้ยุบ เป็นจิตเดียวกันหรือไม่? เพราะเหตุใด?
๙. กำหนด “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง? ก่อนจับแก้วน้ำ กำหนด “อยากจับหนอ” ก่อนหรือไม่?

ลำดับที่ ๘ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อไม่ปรากฏทุกขเวทนา

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมงไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย ตลอด ๑ – ๒ วันติดต่อกัน หรือ กำหนดรู้จิตคิดดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง (ได้กัมมัญญแล้ว) พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

๑) อิริยาบถตื่นนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีพยายามกำหนดจิตขณะตื่นให้ได้ทุกครั้ง โดยเฉพาะจิตที่อยากเปิดตา “ตื่นนอน” “อยากเปิดนอน” “ลืมนอน เห็นนอน” ก่อนพลิกตัวให้กำหนดก่อนว่า “อยากพลิกนอน” ก่อน แล้วจึงค่อยพลิกตัวลุกขึ้นนั่ง “พลิกนอนๆๆ” “ลุกนอนๆๆๆ” เดินเข้าห้องน้ำ “อย่าง-เหยียบ” “อย่าง-เหยียบ” ขณะเปิดประตูห้องน้ำ กำหนดจิตคิดจะเปิดก่อน “อยากเปิดนอน” แล้วกำหนดอาการเคลื่อนไหวของมือ “ยกนอน ถูนอน จับนอน บิดนอน เปิดนอน”

๒) อิริยาบถกราบ

พระวิปัสสนาจารย์เน้นย้ำให้โยคีกราบสติปัฏฐานให้ช้าลง ๑๐-๒๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มจังหวะหยุด เมื่อมีอาการอื่นแทรกซ้อนเข้ามา เช่น ขณะยกมือขึ้นกราบ ลมเย็นพัดเข้ามาก็ให้กำหนด “ถูนอน” “เย็นนอน” จนดับไปก่อน แล้วจึงกำหนดยกต่อไป เป็นต้น

๓) อิริยาบถยืน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนนอน” ก่อนลุกขึ้นยืน**ทุกครั้ง** และในขณะที่ยืน หากมีสภาวะอื่นแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...

ในขณะที่กำหนดยืน **เพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับพร้อมไปกับความรู้สึกยืนที่** เป็นไปพร้อมกับการบริการรมนั้นด้วย

จิตที่รู้ยืน ดับไปพร้อมกับคำบริการรรมว่า “ยืนนอน”

๔) อิริยาบถเดิน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีเดินจงกรมให้มากกว่า ๑ ชั่วโมง และในจังหวะที่ ๑ - ๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุก ๆ ก้าว คือ ให้ตัดคำบัญญัติ ขวา-ซ้ายออกไป กำหนดรู้จิตคิดจะย่างก่อนย่างเท้าทุก ๆ ก้าว “อยากย่างนอน-(ขวา)ย่างนอน” “อยากย่างนอน-(ซ้าย)ย่างนอน”..

- “อยากยกนอน-ยกนอน” “อยากเหยียบนอน-เหยียบนอน”

- “อยากยกนอน-ยกนอน” “อยากย่างนอน-ย่างนอน” “อยากเหยียบนอน-เหยียบนอน”

อนึ่ง ในการก้าวเดินนอกบัลลังก์ เช่น ไปห้องน้ำ เดินกลับที่พัก ก็ให้กำหนด “อย่าง..เหยียบ” ในทุก ๆ ก้าว

ในขณะที่กำหนดจนเห็นอาการดับไปของเท้าแต่ละจังหวะ ให้เพิ่มสังเกตเห็นอาการดับไปของตัวจิตเองที่เข้าไปกำหนดรู้อาการดับในจังหวะของเท้า นั้น ๆ ด้วย คือที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น หากเห็นอาการดับของจิตนั้นชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า “รู้นอน” ด้วย

๕) อิริยาบถนั่ง

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดรู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนขยับตัวลงนั่งทุกครั้ง “อยากนั่งนอน” แล้วจึงค่อย ๆ ย่อตัวนั่งลง พร้อมกับบิรกรรมว่า “ลงนอน ๆ ๆ ๆ” บิรกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา ถ้าเห็นแสงสว่าง(ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไมใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่น ๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ และกำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ได้ ๑ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

อาการpong-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนด ดังนี้

๑) โยคีบางคน pong-ยุบสั้น แผลวเบา ให้เพิ่มอาการจตจ้องไปที่อาการpong-ยุบนั้น โดยบิรกรรมเพียงว่า “pong-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “นอน” ต่อท้าย

๒) โยคีบางคน pong-ยุบยาวแผลวเบา มีจังหวะหยุด ระหว่างpong-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สัปหงกบ่อย ๆ โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑) เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ

๒.๒) จังหวะหยุดระหว่างpong-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บิรกรรมไปตามอาการว่า “pongนอน-รู้นอน” “ยุบนอน-รู้นอน”

๒.๓) จังหวะหยุดระหว่างpong-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บิรกรรมไปตามอาการว่า “pongนอน-นั่งนอน” ยุบนอน-นั่งนอน”

พิเศษ : เพิ่มรูปร่างนั่ง เฉพาะที่มีจังหวะหยุดเท่านั้น (ถ้าไม่มีจังหวะหยุดก็ไม่ต้องเพิ่ม) และเมื่อกำหนดรูปร่างแล้ว อาการpong-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกที่จุดต่าง ๆ เข้าไปอีก คือ ที่มีมือถูกกัน , ที่ก้นกบข้างขวา, ที่ก้นกบข้างซ้าย สลับหมุนเวียนไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการpong-ยุบจะกลับมา

๓) โยคีบางคนpong-ยุบแผลวเบามาก หรือpong-ยุบเล็ก ๆ ถี่ๆ จนนิ่งหายไป ก็ให้กำหนดอาการนิ่งหายนั้น “รู้นอน ๆ ๆ ๆ” หรือ “หายนอน ๆ ๆ ๆ” จนกว่าpong-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายิ่งกำหนดอาการยิ่งนิ่ง ..ก็อย่าสุดลมเข้าช่วยเด็ดขาด ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปร่างใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งนอน” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตขึ้นไปที่มีมือถูกกัน “ถูกนอน” แล้วส่งจิตไปสำรวจรู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ “รู้นอน” ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็ให้กลับมาดูรูปร่าง “นั่งนอน” จากนั้นส่งจิตขึ้นไปที่มีก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกนอน” แล้วส่งจิตไปสำรวจรู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ “รู้นอน” ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็ให้กลับมาดูรูปร่าง “นั่งนอน” จากนั้นส่งจิตขึ้นไปที่มีก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกนอน” แล้วส่งจิตไปสำรวจรู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ “รู้นอน” ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็ให้กลับมาดูรูปร่าง ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการpong- ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการpong-ยุบตามปกติ

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการpong-อาการยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้นๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการpong อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ pongไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากpong-ยุบยังไม่ปรากฏก็ให้กำหนดนั่งนอน,ถูกนอน สลับจุดไปเรื่อย ๆ คือ ที่มีมือถูกกัน, ที่ก้นกบข้างขวา, ที่ก้นกบข้างซ้าย จนกว่าpong-ยุบจะกลับมาเอง

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน

พิเศษ : โยคีบางคนมีอาการนั่งสั้น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติต่อ ฟังถามให้แน่ใจว่า เกิดขึ้นจากสาเหตุอะไร ซึ่งมีสาเหตุหลักอยู่ ๒ ประการคือ

๑ เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลिनจนพอง-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่งท่อง ”พอง หนอ-ยุบหนอ” อยู่ (ทั้งๆที่ไม่เห็นพองยุบ) จนกายสั้นไปตามอาการกำหนดนั้น ฟังตักเตือนโยคีว่า กำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้ กำหนดว่า หายหนอๆๆ ไม่มีหนอๆๆ อย่างนั่งท่องพอง-ยุบ

๒) เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลिन จนจิตหลุดออกจากอาการของ รูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้น ฟังเตือนให้กำหนดเพิ่มสภาวะธรรมารมณ์ไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏว่า “พองหนอ-เพลिनหนอ” – “ยุบหนอ-เพลिनหนอ” “พองหนอ-สบายหนอ” – “ยุบหนอ-สบายหนอ” ถ้ามีอาการสั้นมากให้กำหนดตามอาการว่า “สั้นหนอๆๆๆ” “โยกหนอๆๆๆ” จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หาย ให้กำหนดสั่งว่า “หยุดหนอ” ดังๆ

๖) อิริยาบถฉัน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีเคลื่อนไหวอิริยาบถทีละอย่าง เช่น กายต้องนั่งสงบก่อน จึงจะเริ่มเคี้ยว กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยว**ทุกครั้ง** กำหนดเคี้ยวจนรสชาติ จืดสนิทก่อน จึงค่อยกลืน**ทุกคำกลืน** และกำหนดฉันให้ได้ ๓๐-๔๐ นาที เป็นอย่างน้อย

๗) อิริยาบถนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดพอง-ยุบ จนรู้ให้ได้ว่า หลับตอนพอง หรือตอนยุบ แต่ถ้านอนกำหนดไป ๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้เพ่งรูปที่อาการไม่หลับนั้น พร้อมกับ บริกรรมว่า “ไม่หลับหนอ ๆๆๆ” จนกว่าจะหลับไปเอง

๘) พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนอินทรีย์ทั้ง ๕ ให้สมดุลกัน

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย กำหนดรู้จิตคิดดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง (ได้กัมม ญาณแล้ว) พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้โยคีเข้าใจและเห็นความสำคัญของการกำหนดสัมปชัญญูปพะพะและธัมมานุปัสสนา วันที่ ๑๖ – ๑๗ ดังนี้

วันที่ ๑๖ เพิ่มพูนสติอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

สภาวะ

ญาณช่วงนี้เป็นเหมือนว่าได้บรรลุธรรมแล้ว สติ สมาธิ ปัญญา เพิ่มพูนแก่กล้าขึ้นเป็นอย่างมาก จนรู้สึกว่าจะบอก อยากสอน อยากเทศน์ อยากสร้างสำนักวิปัสสนา ขึ้นมาอย่างจับใจ บางครั้งนั่งเผลอเทศน์ในใจไปตั้งหลายนาที บางครั้งทั้ง ๆ ที่รู้ที่กำลังนึกคิดแสดงธรรมอยู่ ก็ยังไม่อยากที่จะหยุด โยคีบางคนที่ศึกษาปริยัติมากก็จะคิดพิจารณาธรรม ยกธรรมหัวข้อต่าง ๆ มานั่งคิดพิจารณา จนลืมนั่งกำหนดรูปนามปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้โยคีเข้าใจ ถึงโทษภัยของวิปัสสนูปกิเลสและยกตัวอย่างแสดงบุคลาธิษฐานให้ชัดเจน เช่น

ผู้ที่เข้าใจว่าบรรลุแล้ว หรือเพียงพอแก่ตนแล้ว พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้เข้าใจว่า : แค่นี้เป็นเพียงญาณ ๔ ญาณ ๕ เท่านั้น ท่านมาได้ครึ่งทางแล้ว แต่ยังไม่สุดทาง ยังต้องตก อบายภูมิอยู่ ถึงแม้จะได้ฌานแล้ว ได้ไปเกิดในพรหมโลก แต่พระพุทธรเจ้ากลับตรัสยืนยันว่า แม้แต่พระพรหมก็ต้องไปตกนรกอีก, ปรากฏข้อความในคัมภีร์อรรถกถาว่า อาจารย์ท่านหนึ่ง

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน

สอนศิษย์บรรลุธรรมผลไปกว่า ๑๐,๐๐๐ รูป แต่ตัวท่านเองก็ยังเป็นพระปุถุชนผู้ทรงฌานเท่านั้น

บางท่านเข้าใจว่า นั่งสบายแล้ว ไม่ปวดเมื่อย จึงปล่อยจิตเฉย เสพสุขเวทนาต่าง ๆ ที่บังเกิดขึ้น จนลืมกำหนดรูปนามปัจจุบัน พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้เข้าใจว่า : การเสพสุขเวทนาช่วยให้สุขกายสบายใจก็จริง แต่ทำให้เสียเวลา เสียโอกาส และเสียสภาวะธรรม เปรียบเหมือนเราจะไปซื้อของที่ตลาด เดินไประหว่างทาง พบสวนดอกไม้ดั่งสวนสวรรค์ จึงแวะพักเชยชมอยู่พักใหญ่ แล้วเดินต่อไปตลาด แต่บางคนแวะพักเพลิน ถึงกับนอนกลิ้งเกลือกบนดงดอกไม้ นั่นโดยไม่รู้เลยว่าภายใต้ดงดอกไม้อันสวยงามนั้น เต็มไปด้วยงูพิษ , หรือเปรียบเหมือน ชายหนุ่มแวะดื่มเหล้ากับเพื่อนรกระหว่างทาง จนเมามายเสียการเสีงาน

บางคน : ตั้งใจปฏิบัติมาตลอด กำหนดปวดดับได้ นั่ง ๑ ชั่วโมงได้สบายๆ แต่ทำไม นั่งสมาธิแล้วผลอนิ่ง ผลอดคิดแบบไม่รู้ตัวบ่อย ๆ ทั้งที่ตั้งใจปฏิบัติมาตลอด พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้เข้าใจว่า : คุณ..เปรียบเหมือนนักเรียนที่เรียนเก่งมาก วิชาคณิตศาสตร์ได้ ๙๐ คะแนน ภาษาอังกฤษได้ ๘๐ คะแนน วิชา สังคมได้ ๙๕ คะแนน แต่วิชาภาษาไทยสอบได้ ๒๐ คะแนน ถามว่า..คุณครูจะให้สอบผ่านหรือไม่ แสดงว่า กายานุปัสสนาสติปัฏฐานคุณสอบผ่านแล้ว เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานก็สอบผ่านแล้ว แต่ยังไม่ผ่านการกำหนดจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ต้องสอบซ่อมโดยการกำหนดรู้จิตให้ทันก่อนลุกขึ้น(อยากลุกนอน) ก่อนนั่ง(อยากนั่งนอน) ก่อนจับแก้ว(อยากจับนอน) ก่อนเปิดประตู(อยากเปิดนอน) ให้ได้ ๑๐๐ % จึงจะผ่านวิชานี้

บางคน : ชอบพิจารณาธรรม นำบทธรรมต่าง ๆ มานั่งคิด จนลืมที่จะกำหนดรูปนามปัจจุบัน วิปัสสนาจารย์เตือนแล้วก็ไม่เชื่อ เลียงว่านี่คือการพิจารณาธรรมอย่างถูกต้องแล้ว พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้เข้าใจว่า : คุณเปรียบเหมือนนักเรียนที่เก่งมากๆ สอบได้ ๑๐๐ % แทบทุกวิชา แต่มีวิชาหนึ่งสอบได้ ๙๐ % คุณครูให้สอบผ่าน แต่คุณกลับขอว่า ขอเรียนซ้ำอีกปี อยากสอบให้ได้ ๑๐๐ คะแนนทุกวิชา ..คุณคิดถูกหรือคิดผิด??

โยคีบางคน : ได้ฌานสมาธิมาก่อนแล้ว มีทิวทัศน์ส่วนตัวว่า “ผมนั่งวิปัสสนามีสติรู้อยู่ นิ่งสงบอยู่ เห็นอาการ(รูป-นาม)ที่เข้ามาอย่างชัดเจน แต่ใจไม่เข้าไปพิจารณาอารมณ์นั้น เพราะรู้แจ้งแล้วว่า “อารมณ์ทั้งปวงที่เกิดขึ้นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา” ถึงจะพิจารณาหรือไม่พิจารณามันก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาอยู่อย่างนั้น หากส่งจิตไปพิจารณาหรือกำหนดมัน “ปวดหนอๆ” สบายหนอๆ” ก็จะทำให้จิตไม่สงบเหมือนเดิม แค่ว่าหงจิตที่สงบไว้ไม่ให้ทุกข์ ไปกับอารมณ์ที่มากกระทบ ก็น่าจะถูกต้องแล้ว” พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้เข้าใจว่า :

- ตอนนี้อิมท้องอยู่ รู้สึกเหมือนกับว่าพอแล้ว ใส่อะไรไม่ได้อีกแล้ว หมายความว่า ความหิวกระหายหายไปจากชีวิตคุณแล้วกระนั้นหรือ?
- คุณถูกหวย ๑๒ ล้าน รู้สึกอิมอกอิมใจ ไม่อยากกินไม่อยากนอน รู้สึกเหมือนกับว่าไม่กินก็อยู่ได้ ..แล้วคุณจะทำลายหม้อข้าวหม้อแกงทิ้ง กระนั้นหรือ?

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

- แคร้วว่ามีอาการ ไม่ต้องไปสนใจกำหนดอาการนั้น แล้วปล่อยให้มันดับไปตามกฎอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ของมัน ..ก็เหมือนกับนั่งมองข้าว แล้วปล่อยให้หิมของมันเอง.. กระนั้น หรือ?

โยคีบางคนบอกว่า “จิตละอุปาทานแล้ว จึงไม่ยากไปปรับรู้อารมณ์ใดๆ อีกต่อไป จิตมันนิ่งเฉยไม่ยากกำหนดอารมณ์ใดๆเลย เห็นอารมณ์แบบนี้เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตามาแล้ว หลายครั้งหลายหน” พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้เข้าใจว่า “คุณกำลังอุปาทานในสัญญาเก่า ๆ อยู่ นะ”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๔๐๐, ๘๙๔, ๙๕๑

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. เดินจากที่จำวัดมาสู่ที่ปฏิบัติ กำหนดหรือไม่?
๒. นั่งภาวนากำหนดพอง-ยุบ เห็นต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง ชัดหรือไม่, เห็นต้นยุบ-กลางยุบ-สุดยุบชัดหรือไม่? ตรงไหนชัด ตรงไหนไม่ชัด?
๓. อาการพอง-อาการยุบมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากวันก่อน ๆ อย่างไรบ้าง? เมื่อยุบลงแล้ว..พองเลยทันทีหรือไม่? หรือนิ่งค้างอยู่
๔. เผลอหลับ เผลอสัปหงกบ่อยขึ้นหรือไม่? ..สัปหงกตอนพอง หรือตอนยุบ?
๕. นั่งภาวนา ครบ ๑ ชั่วโมง ทุกขเวทนาเป็นอย่างไรบ้าง? (ถ้าทุกขเวทนามีนิดหน่อย หรือไม่มีเลย..ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด)
๖. ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง บริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือไม่? มีช่วงไหนบ้างที่ นั่งรู้เฉย ๆ ไม่บริกรรมภาวนา? ทำไมจึงไม่กำหนดบริกรรม?
๗. สภาวะในวันนี้ รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์มากกว่ากัน ขณะนั่งภาวนาเพลิน ๆ เผลอสติ นั่งเทศน์ นั่งสอนในใจบ้างหรือไม่? ..กว่าจะรู้ตัวนานกี่นาที ...พอกำหนดว่า “คิดหนอ” “ฟังหนอ” ดับทันทีหรือไม่? หรือว่า ยิ่งกำหนดกลับยิ่งคิด (แสดงว่าจิตชอบในอาการ คตินั้น)
๘. จิตที่รู้ยก- จิตที่รู้ย่าง-จิตที่รู้เหยียบ เป็นจิตเดียวกันหรือไม่? ..เพราะเหตุใด?
๙. จิตที่รู้พอง กับ จิตที่รู้ยุบ เป็นจิตเดียวกันหรือไม่? เพราะเหตุใด?
๑๐. กำหนด “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง? ก่อนจับแก้วน้ำ กำหนด “อยากจับหนอ” ก่อนหรือไม่?

วันที่ ๑๗ เพิ่มพูนสติอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้โยคีเห็นโทษภัยของการตกอบายภูมิ และยกตัวอย่างแสดงบุคลาธิษฐานคนที่เคยตายแล้วฟื้น ให้ชัดเจน และอธิบายสภาวะญาณ ๓ - ๔ - ๕ ตามหลักการในคัมภีร์เพิ่มเติม

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๓๗๒, ๓๗๕, ๔๐๕

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. อาการพอง-อาการยุบมีลักษณะเปลี่ยนแปลงไปจากวันก่อน ๆ อย่างไรบ้าง? เมื่อยุบลงแล้ว..พองเลยทันทีหรือไม่? หรือนิ่งค้างอยู่ ..ค้างอยู่นานหรือไม่?
๒. อาการพอง – อาการยุบกำหนดได้ง่าย หรือกำหนดได้ยาก? เห็นอยู่ไกลหรืออยู่ใกล้?
๓. เผลอหลับ เผลอสัปหงกบ่อยขึ้นหรือไม่? ..สัปหงกตอนพองหรือตอนยุบ?
๔. นั่งภาวนา ครบ ๑ ชั่วโมง ทุกขเวทนาเป็นอย่างไรบ้าง? (ถ้าทุกขเวทนามีชนิดหน้อยหรือไม่เลย..ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด)
๕. บางครั้ง พอง-ยุบไม่ปรากฏ รูปนั่งนอน-ถูกนอน ก็ไม่เห็น..แล้วจะกำหนดอะไร?
๖. สภาวะในวันนี้ รู้สึกเป็นสุขหรือเป็นทุกข์มากกว่ากัน ขณะนั่งภาวนาเพลินๆ เผลอสตินั่งเทศน์ นั่งสอนในใจบ้างหรือไม่?..กว่าจะรู้ตัวนานกี่นาที ..พอกำหนดว่า “คิดนอน” “ฟุ้งนอน” ดับทันทีหรือไม่? หรือว่า ยิ่งกำหนดกลับยิ่งคิด (แสดงว่าจิตชอบในอาการคิดนั้น)
๗. กำหนด “อยากลุกนอน” “อยากนั่งนอน” “อยากเปิด(ประตู)” ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือยัง? ก่อนจับแก้วน้ำ กำหนด “อยากจับนอน” ก่อนหรือไม่

พิเศษ : พระวิปัสสนาจารย์ฟังพิจารณาสภาวะญาณของโยคีแต่ละคน หากมีผู้ใดนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงแทบไม่มีทุกขเวทนาเลย ปรากฏปีติและสุขเป็นพัก ๆ กำหนดอาการคิดนึกดับได้ภายใน ๑-๓ ครั้ง แสดงว่าเข้าถึงคุณญาณแล้ว ฟังอนุญาตให้โยคีผู้นั้นได้ฟังลำดับญาณทบทวน ๑ – ๒ – ๓ และเพิ่มญาณที่ ๔ – ๕ ที่เป็นบทเทศน์ของท่านมหาสีสะยาตอ หรือหลวงพ่อโชค ญาณสิทธิ ในที่ลับหูเท่านั้น

ลำดับที่ ๙ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อปรากฏแต่สุขเวทนา

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมงไม่ปรากฏทุกขเวทนาเลย **ปรากฏแต่สุขเวทนา** ซ้ำๆ ซากๆ ตลอด ๑ – ๕ วันติดต่อกัน **จนรู้สึกเบื่อเซ็ง** อาการคิดฟุ้งกลับเพิ่มมากขึ้น (ภยญาณ-อาทีนวญาณ-นิพพิทาญาณ ประมาณวันที่ ๑๘) พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

๑) อิริยาบถตื่นนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีพยายามกำหนดจิตขณะตื่นให้ได้ทุกครั้ง โดยเฉพาะจิตที่อยากเปิดตา, อยากพลิกตัวขณะตื่นนอน “อยากพลิกนอน” **พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิกนั้น** แล้วจึงค่อยพลิกตัวลุกขึ้นนั่ง “พลิกนอนๆๆ” “ลุกนอนๆๆๆ”

เดินเข้าห้องน้ำ “ยก-ย่าง-เหยียบ” “ยก-ย่าง-เหยียบ” ขณะเปิดประตูห้องน้ำ กำหนดจิตคิดจะเปิดก่อน “อยากเปิดนอน” แล้วกำหนดอาการเคลื่อนไหวของมือ “ยกนอนๆ” “ลุกนอน” “จับนอน” “ปิดนอน” “เปิดนอน”

๒) อิริยาบถกราบ

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกราบสติปัฏฐานให้ช้าลง ให้ได้ ๑๐ – ๑๕ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกนอน” **พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิกนั้น** แล้วจึงกำหนด “พลิกนอนๆๆ” ต่อไป เป็นต้น และเพิ่มจังหวะหยุดเมื่อมีอาการอื่นแทรกซ้อนเข้ามา เช่น ขณะยกมือขึ้นกราบ ลมเย็นพัดมาก็ให้กำหนด “ลุกนอน” “เย็นนอน” จนดับไปก่อน แล้วจึงกำหนดยกต่อไป

๓) อิริยาบถยืน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนนอน” **พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากยืนนั้นด้วย** แล้วลุกขึ้นยืน **ในทุกครั้ง** และในขณะที่ยืน หากมีอาการอื่นแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอาการนั้นจนกว่าจะดับไปเสียก่อน แล้วจึงเริ่มเดิน...อนึ่ง ในขณะที่กำหนดยืน เพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับพร้อมไปกับ**ความรู้สึกลุกขึ้นนั้นด้วย**

๔) อิริยาบถเดิน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีเดินจงกรมให้ได้ทั้ง ๖ จังหวะภายในเวลา ๑ ชั่วโมงครึ่ง และในจังหวะที่ ๑ - ๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุก ๆ ก้าว ในการก้าวเดินนอกบัลลังก์ เช่น ไปห้องน้ำ เดินกลับที่พัก เป็นต้น ก็ให้กำหนด “ย่าง..เหยียบ” ในทุก ๆ ก้าว

ในขณะที่กำหนดจนเห็นอาการดับไปของเท้าแต่ละจังหวะ ให้เพิ่มการสังเกตเห็นอาการดับไปของตัวจิตเองที่เข้าไปกำหนดรู้อาการดับในจังหวะของเท้า นั้น ๆ ด้วย คือ**จิตรู้ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น** หากเห็นอาการดับของจิตนั้นชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า “ดับนอน” หรือ “รู้นอน” ด้วย

๕) อิริยาบถนั่ง

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีนั่งภาวนาเพียง **๑ ชั่วโมงเท่านั้น** ..ห้ามเกิน กำหนดรู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนขยับตัวลงนั่ง**ทุกครั้ง** “อยากนั่งนอน” แล้วจึงค่อย ๆ ย่อตัวนั่งลง พร้อมกับบริกรรมว่า

“ลงหนอ ๆ ๆ ๆ” บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา ถ้าเห็นแสงสว่าง(ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใส่ใจแล้วไปกำหนดอารมณ์อื่น ๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ **บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์** และกำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑ - ๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-อาการยุบปรากฏน้อยลง บางครั้งนิ่งหายไปเป็นพัก ๆ และจะนิ่งหายไปนานขึ้น ๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพอง อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ พองไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบยังไม่ปรากฏก็ให้กำหนดนั่งหนอ, ภูหนอ สลับจุดไปเรื่อย ๆ คือ ที่มีอยู่ถูกกัน, ที่กันย่อยขวา, ที่กันย่อยซ้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมาเอง

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้น สภาวะรูปธรรมก็จะมีน้อยลง และยิ่งสูงขึ้นมากๆ ก็จะไม่ปรากฏให้เห็นเลย แต่นิเวรณธรรมต่างๆ กลับปรากฏชัดขึ้น สภาวะช่วงนี้จะมากไปด้วยนามธรรม ซึ่งจัดอยู่ในหมวดอัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีวิธีการกำหนด ดังนี้

ก. เกิดความยินดีพอใจในกาม เกิดความนึกคิดที่เพลิดเพลิน เป็นสุข ขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า “ชอบหนอ” “เพลินหนอๆ” พออาการยินดีพอใจนั้นดับลง กำหนดว่า “รู้หนอ”

อนึ่ง ขณะนั่งอยู่แต่อยากได้ความสุขในการเดิน เกิดจิตอยากลุกขึ้น ก็ให้เข้าใจว่าเป็นเพียงนิเวรณธรรม เป็นมารมาล่อลวงให้หลุดจากการนั่งปฏิบัติ ก็ให้กำหนดจิตไปที่จิตอยากลุกนั้น “อยากออกหนอๆๆ” “อยากลุกหนอๆๆ” จนกว่าจะดับไป แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

ข. เกิดความอาฆาต พยาบาทจองเวร คิดร้าย คิดโกรธขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า “โกรธหนอ เคืองหนอ” พออาการอาฆาต พยาบาทดับลงกำหนดรู้ว่า “รู้หนอ” แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

ค. เกิดความโง่งมงาย หดหู่ ขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า “ง่วงหนอ ๆ” พอการง่วงซึ่มดับลง กำหนดว่า “รู้หนอ” แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

ง. เกิดความฟุ้งซ่าน เบื่อเซ็ง ขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า “ฟุ้งหนอ ๆ” “เบื่อหนอๆ” “เซ็งหนอๆๆ” พออาการเบื่อเซ็งดับลงกำหนดว่า “รู้หนอ” แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป

จ. เกิดความคิด ลังเลสงสัยไม่ตกลงใจ ขึ้นในระหว่างนั่งปฏิบัติ กำหนดว่า “คิดหนอๆ” “สงสัยหนอๆ” พออาการสงสัยดับลง กำหนดว่า “รู้หนอ” แล้วกำหนดนั่งเจริญภาวนาต่อไป^{๒๐}

เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นมาก ๆ ก็จะไม่ปรากฏรูปธรรมให้เห็นเลย ปรากฏแต่อาการว่างก็ให้กำหนดจิตรู้อาการ “ว่าง” นั้นไปเรื่อย ๆ จนกว่ารูปธรรมจะกลับมาอีก หรือ จนกว่าจิตรู้นั้นจะดับหายไปเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน

๖) อิริยาบถฉัน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีเคลื่อนไหวอิริยาบถทีละอย่าง เช่น กายต้องนิ่งสงบก่อนจึงจะเริ่มเคลื่อนไหว กำหนดรู้ทันจิตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยว**ทุกครั้ง** กำหนดเคี้ยวจน

^{๒๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระคันธสาราภิวังศ์ แปลและเรียบเรียง, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์อุปสมโม ป.ธ. ๙ M.A, Ph.D.) ตรวจชำระ, มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๑.

รชชาติจิตสนิทก่อน จึงค่อยกลืน**ทุกคำกลืน** ขณะเคี้ยวเสร็จต้องกำหนดจิตอยากกลืนให้ได้ จึงค่อยกลืน**ทุกคำกลืน** และกำหนดฉันให้ได้ ๕๐-๖๐ นาที เป็นอย่างน้อย

๗) อริยาบถนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดเพียงรูปนอนเท่านั้น “นอนหนอๆๆ” แต่ถ้ากำหนดกว่า ๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้เพ่งรูปไปที่อาการไม่หลับนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “ไม่หลับหนอๆๆ” จนกว่าจะหลับไปเอง หรือเปลี่ยนบทกรรมฐานเป็นเมตตาภาวนา โดยการกำหนดตั้งแต่ศีรษะ คือ เส้นผม ไหลลงมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่หน้าผาก คิ้ว ตา จมูก ปาก คาง หน้าอก หน้าท้อง ฝ่ามือ แขนง ขา ฝ่าเท้าโดยการบริกรรมตามไปว่า “ขอให้มีความสุข ขอให้พ้นจากทุกข์” ทั้งขึ้น ทั้งลง จนกว่าจะหลับ

๘) พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมพอกพูนอินทรีย์

เมื่อปรากฏแต่สุขเวทนา ซ้ำๆ ซาก ๆ จนรู้สึกเบื่อเซ็ง อาการคิดฟุ้งกลับเพิ่มมากขึ้น (ภยญาณ-อาทีนวญาณ-นิพพิทาญาณ ประมาณวันที่ ๑๘-๒๒) พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

วันที่ ๑๘ เพิ่มพูนศรัทธาอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

สภาวะ

ญาณช่วงนี้ รูปนามที่ปรากฏเบาบางไม่ชัด กลับปรากฏชัดขึ้นเป็นระยะ ๆ เวลาปรากฏชัดก็อยากนั่งกำหนดให้ได้นาน ๆ เวลาปรากฏไม่ชัดก็ไม่อยากนั่ง อยากเดินจงกรมเสียมากกว่า พระวิปัสสนาจารย์พึงบังคับให้โยคีนั่งภาวนาและเดินจงกรมบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงเท่านั้น ห้ามน้อยและห้ามเกิน และแสดงธรรมเรื่อง “ความสำคัญของการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน” ดังนี้

จิตมีธรรมชาติประภัสสร คือ ผุดผ่องตามปกติเหมือนน้ำใสสะอาดเพราะเป็นเพียงสภาวะเห็นได้ยิน รู้กลิ่น รู้รส รู้สัมผัส และนึกคิดเท่านั้น ปราศจากการปรุงแต่งหรือตอบสนองต่อสิ่งที่พบอยู่ แต่จิตประภัสสร่วมกับนามธรรมอีกอย่างหนึ่งเสมอ คือเจตสิก(สภาวะปรุงแต่งจิต) ดังนั้น จิตจึงเศร้าหมองไปด้วยอำนาจของเจตสิกฝ่ายต่ำ คือ โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น เหมือนน้ำใสสะอาดที่เปลี่ยนไปตามสีที่ผสม ฉะนั้น ตัวอย่างเช่น ในขณะที่วิญญูญาณทางตาเห็นรูปอย่างใดอย่างหนึ่ง จิตของทุกคนจะทำหน้าที่รู้รูปเป็นอารมณ์ แต่โลภะทำให้รู้สึกชอบสิ่งที่เห็น โทสะทำให้ไม่ชอบ ดังนั้น เจตสิกฝ่ายต่ำทำให้จิตเสียความเป็นกลางอยู่เสมออย่างนี้ มีลักษณะที่พอใจหรือไม่พอใจ และเพิ่มพูนกิเลสมากขึ้นเรื่อยๆ จิตที่มีได้อบรมไว้ดีย่อมทำให้เหล่าสัตว์ติดอยู่ในบ่วงกิเลส ส่วนจิตที่อบรมดีแล้วย่อมส่งผลให้จิตเป็นอิสระหลุดพ้นได้โดยพลัน พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสวิธีพิจารณาจิต ยกขึ้นสู่วิปัสสนาว่า

การปฏิบัติเจริญสติกำหนดพิจารณาเห็นจิตในจิตภายในอยู่ พิจารณาเห็นจิตในจิตภายนอกอยู่ หรือพิจารณาเห็นจิตในจิตทั้งภายในทั้งภายนอกอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในจิตอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในจิตอยู่ ดังนั้นการเจริญสติกำหนดรู้พิจารณาอย่างมีสติอยู่เฉพาะหน้าว่า “จิตมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่ถูกค้นหาและทิวฏฐิครอบงำ มีความรู้สึกไม่ยึดมั่นอะไร ๆ ในโลก ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ อย่างนี้แล.

การเจริญวิปัสสนากำหนดพิจารณาจิต เป็นการสำรวจตัวเองด้านใน เพื่อกำหนดแนวทางที่ถูกต้องจริงๆ ของการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวะที่จิตเป็นกุศลหรืออกุศล ถือเป็นภาวะธรรมดาในโลภียวิสัย จุดสำคัญอยู่ที่การกำหนดรู้เท่าทันความเปลี่ยนแปลงของกระแสจิต คือการตามดูกระบวนการทำงาน

ของจิต ไม่ใช่การกั้นกระแสดิจิต เมื่อราคะ โทสะ สงสัย โมหะเกิดขึ้น จิตหดหู่ก็รู้ จิตมีราคะก็รู้ให้กำหนดรู้ ตามสภาวะอาการเกิดตามเป็นจริงนั้น ๆ จนกว่าจะดับไปสิ้นไปทั้งจิตคิดไปในอนาคต อดีต ปัจจุบัน

การปฏิบัติในข้อนี้ก็เพื่อจะกำจัดซึ่งความเห็นว่าเป็นของเที่ยง หรือบรรเทาเสียซึ่งความเที่ยงที่จะเข้าไปยึดไปถือความเที่ยงนั้น ไม่ว่าจะเป็ความเปลี่ยนแปลงอันใดที่เกิดขึ้นในชีวิต ผู้ปฏิบัติจะได้มองความเปลี่ยนแปลงนั้น โดยไม่รู้สึกเสียใจอะไร เพราะพิจารณาแล้วว่าในชีวิตของคนเราย่อมมีความเปลี่ยนแปลง แล้วก็มองดูด้วยสติว่ามันเป็นอย่างนี้เอง

ในเวลาปฏิบัติจริงๆ จะต้องภาวนา เพื่อให้เกิดผลดีคือ ภาวนาให้ทันอารมณ์ปัจจุบันเช่น ภาวนาว่า “ราคะหนอๆ” ปักสติลงไปที่หทัยวัตถุ เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ทำไว้ในใจจนถึงที่เกิดของจิต ถ้าโทสะเกิดขึ้น ก็ให้ภาวนาว่า “โกรธหนอๆ” ปักสติลงไปที่หทัยวัตถุเช่นเดียวกัน เมื่อปฏิบัติถูกต้องตามหลักนี้จะได้ผลตามขั้นของศีล สมาธิ ปัญญา คือ ถ้าศีล สมาธิ ปัญญา แก่กล้าสามารถ จะเห็นความเกิดดับของ ราคะจิต โทสะจิต โมหะจิต ได้เป็นอย่างดี เมื่อเห็นความเกิดดับแล้ว ถ้าเพียรพยายามทำต่อๆ ไป สามารถจะเกิดวิปัสสนาญาณขึ้นโดยลำดับๆ จนถึงมรรคญาณ ผลญาณ ปัจจุบันจะเห็นผลได้ ถ้ายังไม่ถึงก็จะทำให้ผู้นั้นได้ทั้งวิมุตติและวิกขัมภณวิมุตติ คือ มีจิตหลุดพ้นจากกิเลสด้วยองค์ของพระกรรมฐานนั้น และหลุดพ้นด้วยการข่มไว้ด้วยอำนาจของฌณิกสมาธิ อุปลารสมาธิ และอัปปนาสมาธิ

คนที่เอาความโกรธเป็นอารมณ์ ตายแล้วจะไปเกิดเป็นมนุษย์ก็ได้ ไปสวรรค์ก็ได้ ไปพรหมโลกก็ได้ ไปนิพพานก็ได้ ทั้งนี้สุดแท้แต่กำลังของการปฏิบัติใน ศีล สมาธิ ปัญญาหมายความว่า ผู้นั้นเอาความโกรธเป็นอารมณ์ของพระกรรมฐาน เช่น “เมื่อจิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตมีโทสะ เมื่อจิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า จิตปราศจากโทสะ” เป็นต้น ตามพระพุทธพจน์ที่ตรัสไว้ว่า “สโทสํ วา จิตตํ สโทสํ จิตตุนติ ปชานาติ. วิตโทสํ วา จิตตํ วิตโทสํ จิตตุนติ ปชานาติ.”^{๒๑}

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดถูกต้องตามหลักนี้ แน่นอนแล้วก็จะได้ผล ดังนี้คือ

(๑) ถ้าผู้ปฏิบัติธรรม เกิดความโกรธขึ้นมา เมื่อภาวนาว่า “โกรธหนอๆ” ความโกรธจะเบา ลงๆ จนหายไป ใจของผู้นั้นเป็นกุศลเกิดขึ้น เพราะมีสติคอยกำกับ สติเป็นคู่ปรับกับโลภะโทสะ โมหะ เมื่อมีสติแล้ว โลภะ โทสะ โมหะ ไม่เกิดขึ้น อุปมาเหมือนกันกับแสงสว่างกับความมืดเมื่อมีแสงสว่างแล้ว ความมืดไม่มี เมื่อมีมืดแล้วแสงสว่างไม่มี เพราะฉะนั้นถ้าหากตายด้วยจิตที่กำลังมีสติอย่างนี้ อย่างต่ำก็ไปเกิดเป็นมนุษย์ อย่างสูงก็ไปเกิดเป็นเทวดา

(๒) ถ้าความโกรธเกิดขึ้น ผู้นั้นพิจารณาโทษของความโกรธ แล้วเจริญเมตตากรรมฐานแผ่เมตตาจิตไปในตน ในคนอื่น ในทิศทั้ง ๔ ในทิศทั้ง ๘ ในทิศทั้ง ๑๐ จนได้ บรรลุปฐมฌาน ทุตติยฌาน เป็นต้น ตายแล้วไปเกิดในพรหมโลก

(๓) ถ้าความโกรธเกิดขึ้น ใช้สติกำหนดความโกรธนั้น จนเห็นความโกรธดับลงไปอย่างแน่ชัด แล้วเกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากกิเลสเป็นสมุจเฉทพหุพาน ผู้นั้นก็จะไปสู่พระนิพพาน แต่ถ้าผู้นั้นไม่ได้เอาความโกรธเป็นอารมณ์ของพระกรรมฐาน มีแต่เป็นไปในอำนาจของความโกรธฝ่ายเดียว ก็มีหวังไปอบายภูมิได้คือ ไปตกนรก

ในการเจริญจิตตานุปัสสนานี้ จะเจริญก็ต่อเมื่อมีสภาวะอาการที่ปรากฏแจ่มชัด หรือแทรกเข้ามาในระหว่างที่กำลังกำหนดพอง-ยุบ หรืออารมณ์อื่นใดในหมวดกายานุปัสสนาอยู่นั้น คือ ขณะที่

^{๒๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๘๑/๒๖๖, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔.

กำลังติดตามพิจารณาอาการฟอง-ยุบหรือสภาวะก้าวอย่างอย่างใกล้ชิดอยู่นั้น ถ้าเกิดจิตมีอาการแตกต่างไปจากปกติปรากฏอย่างชัดเจนแทรกซ้อนเข้ามา ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นทันทีว่า มีอารมณ์อย่างไร เช่น เมื่อจิตมีราคะ โทสะ โมหะ ความหดหู่ ความฟุ้งซ่าน ความคิดนึก ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่า จิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง^{๒๒} เมื่อจิตนั้น ๆ ดับไปด้วยอำนาจการตามกำหนดรู้นั้นแล้ว จึงกลับไปกำหนดกายานุปัสสนาอย่างเดิม

ผู้ปฏิบัติไม่ควรปฏิเสธความจริงหรืออารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ ที่มีอยู่ในปัจจุบันขณะ ไม่ควรเลือกอารมณ์กรรมฐานที่ดี ที่ตนเองชอบใจ แต่พอสิ่งที่ตนเองได้ประสพแล้วไม่ชอบใจ นี้แหละชื่อว่าเป็น สภาวะธรรมทางจิต ที่ควรกำหนดรู้ตามเป็นจริงในจิตว่า สภาพจิตมันเป็นอย่างไรเอง ควรกำหนดทันทีที่รับรู้อารมณ์นั้น ๆ ก็จะทำลายนิเวรนั้น แต่หากำหนดรู้ไม่ทันก็จะกลายเป็นนิเวร ที่จริงแล้วความฟุ้งซ่านเกิดจากฉันทะที่ต้องการจะคิด จึงคิดฟุ้งซ่านไป เรามักต้องการคิดให้จบเรื่อง ใจเพเลิดเพลินกับความคิดนั้น ๆ วิธีกำจัดความฟุ้งซ่านที่ดีที่สุด ก็คือ กำหนดให้รู้เท่าทัน ความฟุ้งซ่านก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงไปเอง อุปมาเหมือนเราดูหนังที่ฟิล์มขาดบ่อย ๆ ก็จะไม่อยากดู หรือเหมือนรถม้าที่ถูกกระชากบังเหียนบ่อย ๆ ก็จะไปวิ่งไปได้สมำเสมอไม่ออกนอกทาง

ผู้ที่ยังเห็นความเกิดดับของจิตอยู่อย่างนี้ ย่อมปราศจากความยึดมั่นในโลก แห่งอุปาทานชั้นหยาบ เขาไม่ทำกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อสร้างภพชาติ จึงบรรลุความพ้นทุกข์ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนานี้

เมื่อศาสนาพุทธยังไม่อุบัติในโลก มีเศรษฐีคนหนึ่ง ในเมืองพาราณสี ยืนดูคนสัญจรไปมาอยู่ เขาได้พบสามีภรรยาคนหนึ่งเดินผ่านมา ครั้นเห็นความงามของหญิงนางนั้น แล้วเกิดความพอใจเพราะขาดสติชั่วขณะ แต่เมื่อรู้ว่าได้เกิดอกุศลจิตคิดปรารถนาต่อภรรยาผู้อื่น จึงเกิดความสลดใจแล้ว กำหนดรู้จิตที่ประกอบด้วยความพอใจนั้น เขาได้เกิดสมาธิแน่นขึ้นและเกิดปัญญาเห็นความเกิดดับของจิต แล้วบรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ จนกระทั่งบรรลุเป็นพระปัจเจกพุทธเจ้าในที่สุด^{๒๓}

การกำหนดต้นจิต

การกำหนดต้นจิต เป็นการกำหนดรู้นามที่เป็นใหญ่ในกองสังขาร ซึ่งทำหน้าที่สังการควบคุมพฤติกรรมทั้งหมดของรูป เพื่อให้โยคีบุคคลรู้เท่าทันจิตที่ต้องการเปลี่ยนจากอิริยาบถหนึ่งไปสู่อีกอิริยาบถหนึ่ง ใจจะโน้มว่าต้องการขึ้นมาก่อน เช่น จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำนู่นนู่น” จิตอยากจะทำก็กำหนด “อยากจะทำนู่นนู่น” เป็นต้น

คำว่า “อยาก” ในที่นี้ มิได้สื่อความหมายที่เป็นตัณหา แต่เป็นความต้องการที่ประกอบด้วยกุศล เป็นความพอใจที่จะบำเพ็ญภาวนากุศลในการปฏิบัติธรรม แต่อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะเริ่มฝึกการกำหนดต้นจิตเมื่อสมาธิเริ่มแก่กล้าเห็นรูป – นามเริ่มปรากฏชัด กล่าวคือสามารถแยกรูปแยกนามได้เมื่อโยคีมีจิตที่ว่องไวจึงสามารถกำหนดต้นจิตได้

อานิสงส์การกำหนดต้นจิต

๑. กำหนดเพื่อละความอยาก คือ ไม่ให้ความอยากเกิดขึ้น

๒. เพื่อตัดกำลังของราคะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ ตัณหา อุปาทาน อวิชชา เป็นต้น ไม่ให้

กำเร็บ ฟุ้งซ่าน ครอบงำจิตใจในขณะที่ปฏิบัติธรรม

^{๒๒} คุรยลละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๓/๑๑๐.

^{๒๓} พุ.ชา.อสีตี.อ. (ไทย) ๖/๓๓

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน

๓. เพื่อละตัณหา คือ กามตัณหา ภวตัณหา วิภวตัณหา
๔. เพื่อคั่นรูปคั่นนาม แยกรูปนามออกจากกันให้ปรากฏชัด
๕. เพื่อให้จิตเข้าถึงสภาวะที่เป็นธรรมชาติ เป็นกลาง อันเป็นฐาน ที่ถูกต้อง และแท้จริงของการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน
๖. เพื่อตัดอารมณ์ที่เป็นอดีตและอนาคตให้หมดไป คงปัจจุบันธรรมไว้เท่านั้น
๗. เพื่อละวิปัสสนาทั้งหลาย มีทวิวิปัสสนา เป็นต้น
๘. เพื่อสนับสนุนอุปถัมภ์วิปัสสนาให้สมบูรณ์ได้เร็วยิ่งขึ้น
๙. ทำให้สติสมบูรณ์ เมื่อสติสมบูรณ์ดีแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ ก็จะสมดุลกันโดยอัตโนมัติ
๑๐. เพื่อทำองค์ของผู้ปฏิบัติให้ครบองค์ ๓ คือ อาตภาพิ สติมา สัมปะชานะ
๑๑. เพื่อให้ผู้ปฏิบัติรู้ทันกระบวนการของจิต

วิธีกำหนดจิตคิด

การตามกำหนดรู้จิต โยคีปฏิบัติควรเอาใจใส่เป็นพิเศษ เพราะการกำหนดรู้จิตนั้นเป็นของละเอียดอ่อนมาก ถ้ากำหนดไม่ถูกวิธีบางครั้ง ทำให้สับสนและฟุ้งซ่านมากขึ้น เป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดความเครียดและอาการมึนตึ๊งของศีรษะได้ด้วย อันเป็นปัญหาและอุปสรรคของนักปฏิบัติบางท่าน ที่ขาดความเข้าใจในเรื่องวิธีกำหนดรู้แบบนี้อย่างถูกต้อง ก่อนกำหนด ต้องวางใจให้เป็นปกติเสมือนหนึ่งไม่มีอะไรเกิดขึ้นมาก่อน เพราะเมื่อไม่มีสภาวะลักษณะอย่างนี้ ใจก็เป็นปกติ ไม่มีชอบหรือชัง แต่พอสภาวะนี้เข้ามาทำให้ใจเราเสียความเป็นปกติไป ฉะนั้น การกำหนดต้องดูด้วยสติปัญญาให้รู้ตามความจริงที่เกิดขึ้น ไม่ต้องไปคิดปรุงแต่งหรือใส่ข้อมูลอื่นใดเข้าไปอีก ขอให้กำหนดรู้อย่างเดียว มันเกิดอะไร คิดอะไรก็ให้กำหนดรู้ไปตามนั้น เพราะเรามีหน้าที่กำหนดรู้ตามความเป็นจริงที่เกิดขึ้น เพื่อให้รู้เท่าทันความเป็นจริงที่เกิดขึ้น จนสามารถถอนอุปาทานความยึดมั่นถือมั่นลงได้ เราไม่มีหน้าที่คิด แต่จิตมีหน้าที่คิด สติมีหน้าที่กำหนดรู้ก็ให้ดูไปตามนั้น ดังนี้

๑. อาการคิดเป็นธรรมชาติของจิต เรา(สติ)มีหน้าที่กำหนดรู้ กำหนดจนอาการคิดหาย ให้กำหนดเร็วๆ ว่า คิดหนอ ๆ ๆ , คิดถึงหนอ ๆ ๆ
 ๒. ต้องกำหนดเร็ว แรง ถี่ มีพลัง เหมือนหวดไม้ ว่า คิดหนอ ๆ ๆ ไม่มีมีช่องว่าง
 ๓. ไม่ควรห้ามจิตไม่ให้คิด ทางที่ถูกคือต้องตามกำหนดรู้อาการคิดนั้นด้วยสติที่มีพลังมาก สมานยอมเกิดขึ้น ความฟุ้งก็จะค่อยน้อยลง แล้วหมดไปในที่สุด
 ๔. ในการกำหนดความคิด ห้ามตามดูเรื่องราวที่คิด หน้าตาคนที่เราคิด ให้เพียงแต่กำหนดอาการของจิต ที่กำลังนึกคิดอยู่เท่านั้น
 ๕. เมื่ออินทรีย์แก่กล้า มีสมาธิตั้งมั่นแล้ว ให้ตามรู้ถึงการดับลงของความคิดนั้น ๆ นั้นด้วย พร้อมทั้งสังเกตรู้ถึงเยื่อใย(อุปาทาน)ที่ดับลงไปพร้อมกับอาการคิดนั้นด้วย
 ๖. เมื่อสมาธิตั้งมั่นเป็นอุเบกขาได้แล้ว ให้เพิ่มการรู้อาการดับของความคิดนั้น ๆ ที่ดับไปพร้อม ๆ กับจิตที่รู้คิด เป็นคู่ ๆ นั้นด้วย
- ในการกำหนดสภาวะจิตอื่น ๆ ก็มีลำดับขั้นตอนการกำหนดอย่างเดียวกัน

วิธีกำหนดจิตมีราคะ และจิตไม่มีราคะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุ สราคะ วา จิตตํ สราคะ จิตตุนติ ปชานาติ” ภิกษุ จิตมีราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีราคะ’ จิตปราศจากราคะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากราคะ’

คำว่า ราคะ หมายถึงความกำหนด ความยินดีเกี่ยวกับเรื่องเพศ แต่ในที่นี้หมายถึง ความยินดีพอใจสิ่งที่มาปรากฏทางทวารทั้งหลาย ๖ โยคีพึงตามรู้เท่าทันจิตดังกล่าวโดยกำหนดว่า “ชอบหนอ โลกหนอ” ในบางขณะเมื่อกำหนดเพียงครั้งเดียว จิตดังกล่าวอาจสงบไปได้ แต่ถ้าจิตยังไม่สงบก็กำหนดสติตามรู้ จนกว่าจิตจะสงบระงับไปทั้งหมด เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากราคะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากราคะ

วิธีกำหนดจิตมีโทสะ และจิตไม่มีโทสะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สโทสํ วา จิตตํ สโทสํ จิตตุนติ ปชานาติ วีตโทสํ วา จิตตํ วีตโทสํ จิตตุนติ ปชานาติ” ภิกษุ จิตมีโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโทสะ’ จิตปราศจากโทสะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโทสะ’

จิตที่หงุดหงิด ไม่พอใจ โกรธ อาฆาต หรือปองร้าย ชื่อว่า จิตที่มีโทสะ โยคีพึงตามรู้จิตดังกล่าว จนกว่าจะสงบไป โดยกำหนดว่า “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อจิตนั้นสงบแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากโทสะ โดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่าจิตปราศจากโทสะ

วิธีกำหนดจิตมีโมหะ และจิตไม่มีโมหะ

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สโมหํ วา จิตตํ สโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ วีตโมหํ วา จิตตํ วีตโมหํ จิตตุนติ ปชานาติ” ภิกษุ จิตมีโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีโมหะ’ จิตปราศจากโมหะ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตปราศจากโมหะ’

จิตที่ประกอบด้วยความสงสัย จิตที่ประกอบด้วยความฟุ้งซ่าน ชื่อว่า จิตที่มีโมหะ โยคีพึงตามรู้จิตที่สงสัยว่า “สงสัยหนอ” และตามรู้จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่านว่า “คิดหนอ” หรือ “ฟุ้งหนอ” เมื่อจิตนั้นสงบไปแล้วก็พึงตามรู้จิตที่ผ่องใสปราศจากความสงสัยหรือความฟุ้งซ่านโดยกำหนดว่า “รู้หนอ” จิตดังกล่าวชื่อว่า จิตปราศจากโมหะ

วิธีกำหนดจิตหดหู่ และจิตฟุ้งซ่าน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “สงฺขิตตํ วา จิตตํ ...ปชานาติ วิกุขิตตํ วา จิตตํ ...ปชานาติ สมหิตตํ วา จิตตํ ...ปชานาติ อสมहितตํ วา จิตตํ ...ปชานาติ วิมุตตํ วา จิตตํ ..ปชานาติ อวิมุตตํ วา จิตตํ ... ปชานาติ”

ภิกษุ จิตหดหู่ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหดหู่’ จิตฟุ้งซ่าน ก็รู้ชัดว่า ‘จิตฟุ้งซ่าน’ จิตเป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นสมาธิ’ จิตไม่เป็นสมาธิ ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นสมาธิ’ จิตหลุดพ้นแล้ว ก็รู้ชัดว่า ‘จิตหลุดพ้นแล้ว’ จิตไม่หลุดพ้น ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่หลุดพ้น’^{๒๔}

จิตที่หดหู่เข็ญชื่อว่า สังขิตตจิต จิตที่ซัดส่ายฟุ้งซ่าน ชื่อว่าวิกุขิตตจิต จิตที่ตั้งมั่นชื่อว่า สมหิตตจิต จิตที่ไม่ตั้งมั่นชื่อว่าอสมहितตจิต จิตที่พ้นจากกิเลสชั่วขณะด้วยการเจริญสติระลึกรู้ชื่อว่า วิมุตตจิต จิตที่ถูกความฟุ้งซ่านครอบงำไม่ให้พ้นไปจากกิเลสชื่อว่า อวิมุตตจิต จิตดังกล่าวนี้ก็เป็นอารมณ์ของการเจริญวิปัสสนาตามสมควร โดยนักปฏิบัติพึงกำหนดว่า “ง่วงหนอ” “ซึ่มหนอ” เป็นต้น

วิธีกำหนดจิตของผู้มีฌาน

พระพุทธเจ้าตรัสว่า “มหคคตํ วา จิตตํ... ปชานาติ อมหคคตํ วา จิตตํ... ปชานาติ

^{๒๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๑/๓๑๔-๓๑๕, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๑๔/๘๓, ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๔/๑๑๑.

สุดท้าย ภา จิตต ... ปชานาติ อนุตตร ภา จิตต ... ปชานาติ

“จิตเป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า ‘จิตเป็นมหัคคตะ’ จิตไม่เป็นมหัคคตะก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่เป็นมหัคคตะ’ จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตมีจิตอื่นยิ่งกว่า’ จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า ก็รู้ชัดว่า ‘จิตไม่มีจิตอื่นยิ่งกว่า’

ผู้ที่บรรลุมานแล้ว ฟังตามรู้จิตที่เกิดก่อนหรือหลังมานจิต ว่าไม่ใช่มหัคคตจิต (อมหัคคตจิต) และมีจิตอื่นเหนือกว่า(สุดท้ายจิต) เมื่อออกจากมานแล้วก็ฟังตามรู้มานจิตทันทีว่า เป็นจิตที่ประเสริฐ (มหัคคตจิต) และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า(อนุตตรจิต)

อนึ่ง เมื่อออกจากรูปมานแล้วบรรลอรูปมาน ก็ฟังตามรู้รูปมานว่าไม่ใช่มหัคคตจิต และมีจิตอื่นเหนือกว่า ส่วนอรูปมานเป็นจิตที่ประเสริฐ และไม่มีจิตอื่นเหนือกว่า การตามรู้มหัคคตจิตและอมหัคคตจิต พร้อมทั้งสุดท้ายจิตและอนุตตรจิต จึงเป็นวิสัยของท่านผู้บรรลุมานเท่านั้น

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๘๐๑

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. กำหนดพอง-ยุบ เมื่อยุบลงแล้ว..พองเลยทันทีหรือไม่? หรือนิ่งค้างอยู่ ..ค้างอยู่นานหรือไม่?
๒. อาการพอง-อาการยุบ ปรากฏนิดหน่อย เบาบาง นิ่งหายไปเป็นพัก ๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ ต้องกำหนดอย่างไร?
๓. นิ่งภาวนา ครบ ๑ ชั่วโมง ทุกขเวทนาเป็นอย่างไรบ้าง? (ถ้าไม่ปรากฏทุกขเวทนา.. ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด)
๔. บางครั้ง พอง-ยุบหาย รูปนิ่งก็ไม่เห็น..แล้วจะกำหนดอะไร? (จิตรู้ยังมีอยู่)
๕. สภาวะธรรมในวันนี้ รู้สึกเป็นสุข หรือเฉยๆ หรือสบาย ๆ มากกว่ากัน?
๖. ผลอดคิดยาวขึ้นกว่าวันก่อน ๆ หรือไม่? ยิ่งกำหนด “คิดหนอๆ” กลับยิ่งคิด มีบ้างหรือไม่? (แสดงว่าจิตชอบ,จิตเพลินในอาการคิดนั้น)
๗. ชอบเดินจงกรม หรือ ชอบนั่งภาวนามากกว่ากัน?
๘. กำหนด “อยากลุกหนอ” “อยากนั่งหนอ” “อยากเปิด(ประตู)” “อยากจับ(แก้ว)หนอ” “อยากตัก(ข้าว)หนอ” ได้ร้อยเปอร์เซ็นต์หรือไม่?

วันที่ ๑๙ เพิ่มพูนวิริยะอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนวิริยะอินทรีย์ เรื่อง “การบรรลุธรรมของพระเจ้ากษุบาล และคุณลักษณะของพระโสดาบัน”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๙, ๔๐๙, ๕๔๓, ๙๔๖

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. อาการพองกับอาการยุบ เหมือนกัน หรือแตกต่างกันอย่างไร? (ยาว-สั้น?)
๒. อาการพอง-อาการยุบ ปรากฏนิดหน่อย เบาบาง นิ่งหายไปเป็นพัก ๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ ต้องกำหนดอย่างไร?
๓. นิ่งภาวนา ครบ ๑ ชั่วโมง ทุกขเวทนาเป็นอย่างไรบ้าง? (ถ้าไม่ปรากฏทุกขเวทนา.. ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด)

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวา ๓๐ วัน

๔. สภาวะธรรมในวันนี้ รู้สึกเบื่อ ๆ เซ็ง ๆ บ้างหรือไม่? ..เบื่ออะไร? เซ็งอะไร?
๕. ผลอคติยวขึ้นกว่าวันก่อน ๆ หรือไม่? ยิ่งกำหนด “คิดหนอๆ” กลับยิ่งคิด มีบ้างหรือไม่? (แสดงว่าจิตชอบ,จิตเพลินในอาการคิดนั้น)
๖. ชอบเดินจงกรม หรือ ชอบนั่งภาวนามากกว่ากัน?

วิธีแก้สภาวะติดธาตุ-ติดนิมิต

มีอาการแปลกพิสดารเข้าไปทุกวัน มีอาการสั่น อาการหมุน บางครั้งฟอง-ยุบชัดมากแต่เปลี่ยนสภาพพิสดารไปเรื่อยๆ ทุกขเวทนาน้อย ..มากไปด้วยสุขเวทนาและอุเบกขาเวทนา สลับกัน สาเหตุเพราะมีวิริยะมาก มีสมาธิมาก แต่สติน้อย มีได้ในญาณ ๔ - ๘ วันไปวนมา โยคีเป็นผู้มีความเพียรมากเกินไป อยากกำหนดให้ชัด พยายามกำหนดจี้ให้ชัด หรือเพื่อให้ดับชัดๆ ด้วยอำนาจตัณหาและทิวฐิ(เชื่อมั่นในตนเองว่าทำถูกแล้ว-บางครั้งไม่เชื่อคำแนะนำของวิปัสสนาจารย์) มีวิธีแก้ดังนี้

- ทดลองให้โยคีทวนสภาวะ แล้วบอกสภาวะล่วงหน้าให้ระวังว่าจะหลับไม่รู้ตัว โดยการให้จ้องดูสุดฟอง-สุดยุบไว้ให้ดี หรือ ให้เพิ่มเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที ถ้ามีเวทนาจี้ให้แรงขึ้นมาเลย ต่อไปจะมีแต่ฟอง ...ยุบไม่มี ก็ให้กำหนดไปตามนั้น “ฟองหนอ” “ฟองหนอ”ถ้าโยคีทำตามแล้วเป็นจริง ๆ เขาจะมีความศรัทธาเชื่อมั่นในวิปัสสนาจารย์ขึ้นเป็นทวีคูณ ต่อไปสิ่งอะไรก็จะทำตาม.....! ต่อจากนั้นสั่งห้ามไม่ให้ นั่งเกิด ๑ ชั่วโมง
- ฟอง-ยุบไม่ชัดก็ให้กำหนดไปตามอาการที่ไม่ชัดว่า ฟอง-ยุบ-ไม่ชัดหนอ, หรือ “รู้หนอ-กำหนดอยากหนอ”
- อาการฟองกับอาการยุบมีระยะ ก็ให้ใส่สติรู้ลงไปในจังหวะสุดฟอง-สุดยุบนั้นว่า “รู้หนอ” คือรู้ว่า ฟองดับ ยุบดับ
- แต่ถ้าฟอง-ยุบมีระยะห่างมาก ก็ให้เพิ่มการกำหนดรูปนั่ง และอาการสัมผัสที่มือ ที่กัน ถูกพื้นแทรกเข้าไปว่า “ฟองหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ” ยุบ-หนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ”

โยคีบางคนฟอง-ยุบนิ่งหายจึงกำหนดนั่งหนอ-ถูกหนอ นานๆไปอาการถูกก็ไม่ชัด รู้นั่งก็ไม่รู้สึก ก็ยังพยายามเพ่งจิตเพื่อให้รู้ชัดด้วยอำนาจตัณหาและอุปาทาน จนทำให้รู้สึกมีนั่ง ธาตุแปรปรวน ร้อนเย็น ธาตุลมกระจายไปทั่วตัว จนรู้สึกแปลกพิสดารน่าสนใจ น่าติดตาม บางคนถึงกับห่วงองค์มาน (ปีติ,สุข) ให้เกิดขึ้น ตกเข้าชายสมณะไป นาน ๆ เข้าทำให้ติดในวิปัสสนูปกิเลส ทำให้กลับมาทวนที่ญาณ ๔ ครั้งแล้วครั้งเล่า ซ้ำๆเดิมๆ จนเข้าใจผิดว่าไม่มีอะไรอีกแล้ว ถึงที่สุดแล้ว บรรลุมรรคผลแล้ว พระวิปัสสนาจารย์พึงแนะนำโยคีให้กำหนดนั่งหนอ-ถูกหนอ เพียงแค่รู้ ไม่ใช่เพื่อให้ชัด (คือให้รู้ชัดว่าสภาวะไม่ชัด) มีวิธีปฏิบัติดังนี้

- ถ้าสภาวะไหนไม่ชัด ก็ให้รู้ชัดลงไปในสภาวะนั้นว่า “ไม่ชัดหนอ”
- ถ้าสภาวะไหนรับรู้ความรู้สึกต่อสภาวะนั้นไม่ได้ คือรูปดับไปแล้ว ก็ไม่ต้องตามกำหนดสภาวะนั้นอีก ทิ้งไปเลย กำหนดเฉพาะสภาวะที่ยังพอรู้สึกได้อยู่เท่านั้น โดยเฉพาะจุดสัมผัสที่แข็ง ขา ไหล่ หลัง เป็นต้น
- ถ้ากำหนดไปแล้วรู้สึกนิ่งว่าง จนรู้สึกว่ามีหม่น ก็ให้กำหนดตามสักระยะหนึ่ง “หม่นหนอ-รู้หนอ” ถ้ายิ่งกำหนดยิ่งหม่นแรงขึ้น ก็ให้กำหนดสั่งให้หยุด “หยุดหนอ” แรงๆ แล้วย้ายจิตไปกำหนดสภาวะสัมผัสตามร่างกายอื่นๆ ที่ปรากฏชัด

วันที่ ๒๐ เพิ่มพูนสติอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนสติอินทรีย์ เรื่อง “การบรรลุลหรรณของพระอานนท์ และคุณลักษณะของพระสกทาคามี”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๒๔๖,๖๕๗,๗๘๓

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. อาการพองกับอาการยุบ แตกต่างกันอย่างไรร?
๒. อาการพอง-อาการยุบ ปรากฏชนิดหน้อย เบาบาง นิ่งหายไปเป็นพัก ๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ ต้องกำหนดอย่างไร?
๓. ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง บริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือไม่? มีช่วงไหนบ้าง ที่นั่งรู้เฉย ๆ ไม่บริกรรมภาวนา? ทำไมจึงไม่กำหนดบริกรรม?
๔. สภาวะธรรมในวันนี้ รู้สึกเบื่อ ๆ เซ็ง ๆ บ้างหรือไม่? ..เบื่ออะไร? เซ็งอะไร?
๕. ได้กลิ่น ได้เห็นอะไรแปลก ๆ บ้างหรือไม่? เห็นแล้วทำอย่างไร?

วันที่ ๒๑ เพิ่มพูนสมาธิอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนสมาธิอินทรีย์ เรื่อง “อินทรีย์ ๒๒ อันเป็นภูมิของวิปัสสนา” และคุณลักษณะของพระอนาคามี

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๓๐๑,๖๕๗

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. เดินไปในที่ต่าง ๆ กำหนด “ย่าง-เหยียบ” ตลอดทั้งวันหรือไม่?
๒. “เรา” กับ “จิต” เป็นสิ่งเดียวกันหรือไม่,ขณะเบื่อเซ็ง “เราเบื่อ” หรือ “จิตเบื่อ”?
๓. อาการเบื่อ อาการเซ็งหายไปแล้วหรือยัง? (ถ้ายังมีอาการเบื่อแสดงว่า ยังกำหนดจิต อยากรุก อยากรั้ง อยากรจับ อยากรเปิด..ยังไม่ทัน)
๔. ได้กลิ่น ได้เห็นอะไรแปลกๆ บ้างหรือไม่? เห็นแล้วทำอย่างไร?
๕. จากที่ปฏิบัติมาตลอด ๒๐ วันนี้ สรุปว่า รูป-นามนี้เป็นสุขหรือเป็นทุกข์ เป็นอึดตาหรืออนึดตา? เป็นเช่นนั้นเพราะอะไร?

ลำดับที่ ๑๐ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อทุกขเวทนาแรงขึ้น

เมื่อโยคีนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง **ปรากฏแต่สุขเวทนา** ระยะเวลาหนึ่ง(๒-๗ วัน) ต่อมา **ทุกขเวทนา** กลับแรงขึ้นมามาก เหมือนกับว่าญาณเสื่อม ญาณถอย ทั้ง ๆ ที่เพียรตั้งใจปฏิบัติมาตลอด พอง-ยุบจากที่กำหนดตายกลายเป็นกำหนดยาก ลักษณะระหว่างพองกับยุบไม่สม่ำเสมอ บางครั้งสั้น บางครั้งยาว บางครั้งใกล้เห็นชัด บางครั้งอยู่ไกลแทบกำหนดไม่เห็น (มฤจิตุกัมยตาญาณ -ปฏิสังขชาญาณ ประมาณวันที่ ๒๒) พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

๑) เพิ่มการกำหนดอิริยาบถ

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคี**ต้อง**กำหนดอิริยาบถย่อยทั้งรูปธรรมและนามธรรม ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับไป ในแต่ละวัน แม้แต่เบ่งถ่ายอุจจาระ ขมิบก้นให้อุจจาระขาดออกจากกัน ก็ต้องกำหนด!

สภาวะช่วงนี้เปรียบประดุจการทำกิเลสขึ้นขมวดยสากชิงแชมป์โลก คู่ต่อสู้ก็คืออุปาทานชั้น ๕ ที่ผ่านการฝึกซ้อมมานานหลายแสนโกฏิปี ส่วนเราผ่านการซ้อมมาเพียง ๒๐-๓๐ วันเท่านั้น และในแต่ละวันก็ซ้อมเพียง ๕-๗ ชั่วโมงเท่านั้น แต่มาบัดนี้ถ้าที่จะทำชิงแชมป์วิภูษะ ภายใน ๕ วัน ๗ วัน จึงต้องเปลี่ยนแผนการซ้อมใหม่ เพิ่มเป็นวันละ ๑๐-๑๕ ชั่วโมง โดยเฉพาะต้องซ้อมวิ่งให้มากขึ้น

โยคีหลายคนสงสัยว่า “ทำไมต้องกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากมาย ดูสับสนวุ่นวาย น่ารำคาญ” (ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า “มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่งเหนื่อยเปล่า ๆ สู้อาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียวไม่ดีกว่าหรือ?” แล้ว...ผลที่จะเกิดขึ้นกับนักมวยผู้นี้..คือ???? ..ฝีมือการต่อยมีลูกเล่นแพรวพราว แต่..**หมดแรง!** การซ้อมวิ่งเยาะๆ ของนักมวยสากล ก็ดูคล้ายกับการกำหนดอิริยาบถย่อยอยู่ตลอดเวลา)

๒) เพิ่มการกำหนดต้นจิต อยากเห็น อยากมอง อยากคุย ในขณะที่จกรม

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีเดินจงกรมให้ได้ ๒ ชั่วโมง และในจังหวะที่ ๑ - ๓ ให้เพิ่มต้นจิตในทุก ๆ ก้าว ขณะเดินจงกรม พึงใส่ใจกำหนดรู้จิตตอยากเห็น อยากมอง อยากพูด อยากคุย โดยไม่หันไปมองหรือพูดคุย ให้ได้ทันก่อน**ทุกครั้ง**

อนึ่ง หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน **ทุกครั้ง** จึงจะกำหนดเดินต่อไป

๓) เพิ่มการนั่งภาวนาให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีนั่งเจริญภาวนาให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น

- บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการไม่ชัดนั้น “พองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด..
- กำหนดรู้อาการคัน ชา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน **ทุกครั้ง** จึงจะกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อไป
- กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่จิตเข้าไปกำหนดรู้ **แทบทุกครั้ง**

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

- ถ้าเห็นแสง สี นิมิต หรือภาพแปลกๆ ให้เข้าใจว่า เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นนั้นไม่จริง ให้รีบกำหนดให้เห็นอาการดับโดยเร็ว อย่าไปยินดี หรือเพ่งมอง..
- ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์
- กำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้

๔) อริยาบถฉัน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดจิต อยากตัด อยากเคี้ยว ก่อนตัด ก่อนเคี้ยวให้ทันก่อน**ทุกครั้ง** กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจิตสนิทก่อนจึงค่อยกลืน**ทุกคำกลืน** ขณะเคี้ยวเสร็จต้องกำหนดจิต อยากกลืนให้ได้ จึงค่อยกลืน**ทุกคำกลืน** และกำหนดฉันให้ได้ ๕๐-๖๐ นาที เป็นอย่างน้อย

๕) อริยาบถนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดเพียงรูปนอนเท่านั้น “นอนหนอๆๆ” แต่ถ้ากำหนดกว่า ๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้เพ่งรู้ไปที่อาการไม่หลับนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “ไม่หลับหนอ ๆๆๆ” จนกว่าจะหลับไปเอง

(หรือเปลี่ยนบทกรรมฐานเป็นเมตตากาวนา โดยการกำหนดตั้งแต่ศีรษะ คือ เส้นผม ไหลลงมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่หน้าผาก คิ้ว ตา จมูก ปาก คาง หน้าอก หน้าท้อง ฝ่ามือ แขนงขา ฝ่าเท้าโดยการบริกรรมตามไปว่า “ขอให้มีความสุข ขอให้พ้นจากทุกข์” ทั้งขึ้น ทั้งลง จนกว่าจะหลับ)

๕) พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนอินทรีย์

เมื่อทุกขเวทนามกลับมาแรงขึ้นมาอีก เหมือนกับว่าญาณเสื่อม ญาณถอย พระวิปัสสนาจารย์พึงแสดงพระธรรมเทศนาในวันที่ ๒๓ - ๒๔ - ๒๕ ดังนี้

วันที่ ๒๒ เพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ เรื่อง “ธัมมจักกัปปวัตตนสูตร” และคุณลักษณะของพระอรหันต์

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๒๗๖, ๖๖๑, ๙๕๑

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. เดินไปในที่ต่าง ๆ กำหนด “ย่าง-เหยียบ” ตลอดทั้งวันหรือไม่?
๒. อาการเบื่อ อาการเซ็งหายไปแล้วหรือยัง?
๓. อาการพอง-อาการยุบ ปรากฏนิดหน่อย เบาบาง นิ่งหายไปเป็นพัก ๆ ถ้าเป็นเช่นนี้ ต้องกำหนดอย่างไร?
๔. พอง-ยุบไม่ได้อยู่ที่ท้อง, พอง-ยุบอยู่ที่ไหนได้บ้าง??
๕. ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง บริกรรมภาวนาอยู่ตลอดเวลาหรือไม่? มีช่วงไหนบ้าง ที่นั่งรู้เฉย ๆ ไม่บริกรรมภาวนา?

วันที่ ๒๓ เพิ่มพูนวิริยะอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

สภาวะญาณช่วงนี้ พอง-ยุบจากที่กำหนดง่ายกลายเป็นกำหนดยาก ลักษณะระหว่าง

พองกับยุบไม่สม่ำเสมอ บางครั้งสั้นบางครั้งยาว บางครั้งใกล้เห็นชัด บางครั้งไกลแทบกำหนดไม่เห็น พระวิปัสสนาจารย์พึงบังคับให้โยคีนั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงครึ่ง เดินจงกรม ๒ ชั่วโมงขึ้นไป และแสดงธรรมเรื่อง “มรณสติกา”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๓๘๗,๖๙๔

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. อาการพองกับอาการยุบ แตกต่างกันอย่างใด?
๒. อาการพอง-อาการยุบ ปรากฏชนิดน้อย เบาบาง นิ่งหายไปเป็นพัก ๆ ถ้าเป็นเช่นนั้น.. กำหนดอย่างไร?
๓. ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง มีทุกขเวทนาปรากฏบ้างหรือไม่? ถ้ามีทุกขเวทนาให้นั่งกำหนดอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงครึ่ง
๔. เมื่อเกิดทุกขเวทนา รู้สึกทุกข์ทรมานหรือไม่?
๕. มีปลัดั่งกัโทษบ้างหรือไม่? ที่นั่งไม่ถึง ๑ ชั่วโมง..เพราะอะไร?
๖. เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง
๗. ขณะเดินจงกรม เพลอมองบ่อยหรือไม่? กำหนด “เห็นๆๆ” ทุกครั้งหรือไม่?

วันที่ ๒๔ เพิ่มพูนสติอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนสติอินทรีย์ เรื่อง “โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ” และสภาวะธรรมในช่วงนี้ จะไม่เป็นไปดั่งใจ สภาวะอนัตตาคะปรากฏชัดขึ้นเรื่อยๆ ทำให้เกิดข้อสงสัยขึ้นในใจโยคีได้ว่า “นั่ง ๒ ชั่วโมง ก็นั่งได้แล้ว นั่งไม่มีทุกขเวทนาเลยก็เคยผ่านมาแล้ว แต่ทำไมวันนี้ปฏิบัติไม่ได้เลย เวลานั่งก็อยากเดิน เวลาเดินก็อยากนั่ง ทุกข์อย่างไรก็พยายามอดทน แต่ ๒-๓ วันมานี้รู้สึกจะไม่พัฒนาเลย เหมือนญานเสื่อม”

พระวิปัสสนาจารย์พึงอธิบายให้เข้าใจว่า “นั่นเป็นเพราะเรามีอุปาทานในการกำหนด อยากให้เป็นอย่างนั้น อยากให้เป็นอย่างนี้ อยากกำหนดให้ชัด อยากนั่งให้สบายเหมือนวันก่อนๆ นั่นเป็นการยึดมั่นเป็นอัตตาคำว่าเป็นตัวเป็นตน อยากให้สภาวะเป็นไปดั่งใจ ผิดหรือถูก? สภาวะจะชัดหรือไม่ชัดเป็นเรื่องของมันหรือเป็นเรื่องของเรา?.. การที่เราไปกะ..เกณฑ์ว่าต้องอย่างนั้น ต้องอย่างนี้ ต้องสงบ ต้องอย่าคิด อย่างมีเสียงรบกวน เพื่อนต้องเจิบ อย่าพูด อย่าคุย.. เช่นนี้เป็น การยึดเป็นเป็นตัวเป็นตน ..เป็นอัตตาหรืออนัตตา? (เป็นอัตตา) การกำหนดอยากให้เป็นไปดั่งใจเป็นตัณหาหรือเป็นสติ?... (เป็นตัณหา)

พระพุทธเจ้าตรัสว่าอะไร? “สพเพ ธมมา อ.....” การที่กำหนดด้วยอำนาจความอยากให้ชัด เป็นอัตตาหรืออนัตตา?? “ถูก หรือผิด”? สภาวะจะชัดหรือไม่ชัด เป็นเรื่องของสภาวะ ขอให้สติรู้ชัดก็พอ.. แม้สภาวะจะไม่ชัดแต่มีสติรู้ชัดว่า “ไม่ชัดหนอ” “กำหนดยากหนอ” “งงหนอ” ..ตามอาการ

เพราะสภาวะที่เป็นปรมาตม์แท้ ๆ นั้น ยิ่งอยากกำหนดให้ชัด..ยิ่งกำหนดไม่ได้ ยิ่งอยากบรรลู่..ยิ่งฟังซ่าน เปรียบเหมือนกับคนปลูกมะม่วง หมั่นรดน้ำใส่ปุ๋ย อยากให้ออกดอก ออกผลเร็วๆ จึงไปฉีกกิ่งฉีกก้านดูว่า จะออกดอก ออกผลแล้วหรือยัง...สุดท้าย กิ่งก้านเฉาตาย!

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

ในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติทำได้แต่ร่นน้ำ ใส่ปุ๋ย พรุนดินเท่านั้น จะออกดอก ออกผล เมื่อไหร่ ไม่ใช่กิจของเรา ..นั่นเป็นกิจของต้นไม้ ...การบรรลุธรรมก็เช่นกัน โยคีผู้ปฏิบัติธรรมมีหน้าที่เพียงกำหนดอารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่อง พอกุณอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ ..ห้ามรรคให้เจริญเท่านั้น จะบรรลุมือไหร่...ไม่ใช่กิจของโยคี แต่เป็นกิจของนิโรธ(นิพพาน)ที่จะเกิดขึ้นเอง

หรือเปรียบเหมือนกับการยิงจรวดทำลายข้าศึก ทหารทำหน้าที่เพียงส่งจรวดเข้าสู่เป้าหมายเท่านั้น จรวดจะระเบิดทำลายเป้าหมายหรือไม่ เป็นกิจของจรวดเอง ...ซึ่งบางครั้งก็ไม่ระเบิด เพราะกลไกภายในไม่ทำงาน อันเนื่องมาจากเกิดสนิมบ้าง กลไกไม่สมบูรณ์บ้าง ...โยคีที่ศีลไม่บริสุทธิ์ บารมีไม่บริบูรณ์ก็ดูๆเหมือนกัน ...ศีลที่ไม่บริสุทธิ์คือสนิมในใจของโยคี...??

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๒๖๓, ๘๑๑, ๘๙๓

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. อาการพองกับอาการยุบ แตกต่างกันอย่างไรร?
๒. อาการพอง-อาการยุบ ปรากฏชนิดไหนบ่อย เบบาง หนึ่งหายไปเป็นพัก ๆ ถ้าเป็นเช่นนั้น.. กำหนดอย่างไร?
๓. บางช่วงพอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการไม่ชัดนั้น “พอง-ไม่ชัดหนอ” “ยุบ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด..ปล่อยให้ไปไปตามความเป็นจริง (ขอให้จิตรู้ชัด..ก็พอแล้ว)
๔. ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง มีทุกขเวทนาปรากฏบ้างหรือไม่? ถ้ามีทุกขเวทนาให้ นั่งกำหนดอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงครึ่ง
๕. ทุกขเวทนาปรากฏบริเวณไหนบ้าง? กำหนดกี่ครั้งจึงดับ (ถ้ากำหนดแล้วไม่ดับให้ กำหนดสลับกับพอง-ยุบ “พองหนอ-ปวดหนอๆๆ” “ยุบหนอ-ปวดหนอๆๆ”
๖. เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเมื่อย..ห้ามเดิน ให้ยืนกำหนด
๗. ขณะเดินจงกรม เผลอมองบ่อยหรือไม่? กำหนด “เห็นๆๆ” ทุกครั้งหรือไม่?

พิเศษ : โยคีบางคนที่เคยปฏิบัติมาหลายคอร์ส ฟังลำดับญาณมาหลายหน มักเกิดข้อสงสัยว่า “ทำไม ตอนที่อยู่ในสังขารุเปกขาญาณ เหมือนกับว่าหมดกิเลสแล้ว แต่พอกลับบ้านกิเลสก็ยังมีอยู่เท่าเดิม?

พระวิปัสสนาจารย์ฟังอธิบายให้เข้าใจ : ด้วยประเด็นว่า “นายพรานไปล่าสัตว์ ยิ่งสัตว์ตัวใหญ่ๆ ก่อนเพราะตัวโต ยิ่งได้ง่าย แต่เสียงปืนทุกนัดที่ยิงออกไป กลับทำให้สัตว์ตัวเล็กตัวน้อย เกิดความระมัดระวังตัวมากขึ้น เกิดทักษะในการหลบหลีกมากขึ้น ..เพราะเหตุนี้แล เมื่อเข้าสังขารุแล้ว หากไม่เพิ่มพูนอินทรีย์ให้มากขึ้น จึงยากที่จะบรรลุมรรคผลได้

ตั้งแต่หน้านี้เป็นต้นไป...*ไม่อนุญาต*
ให้ผู้ที่ยังไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เกิน ๔ เดือนอ่าน
เพราะมีสถานะที่แปรปรวน หลากหลาย
นำไปเป็นบรรทัดฐานในการสอนได้ยาก
ต้องอาศัยประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติเท่านั้น
จึงจะสอนได้อย่างถูกต้อง
และจะก่อให้เกิดสถานะที่เป็นวิปัสสนิก..แก่ผู้ลงมือปฏิบัติได้

ลำดับที่ ๑๑ เพิ่มบทพระกรรมฐาน เมื่อพระไตรลักษณ์ประจักษ์ แต่จิตวางเฉย

เมื่อโยคินั่งเจริญภาวนาได้ ๑ ชั่วโมงครึ่งเป็นอย่างน้อย กำหนดรู้เท่าทันจิต(อยาก...หนอ) ก่อนลุก ก่อนนั่ง *ก่อนหัน ก่อนมอง ก่อนพูด* ก่อนขยับ ก่อนเปิดประตู ได้ทันทุกครั้ง กำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่จิตเข้าไปกำหนดรู้แทบทุกครั้ง มีสติรู้เท่าทันความแปรปรวนของรูปรูปนาม แต่จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย (สังขารูปกขาญาณ ประมาณวันที่ ๒๕) พระวิปัสสนาจารย์ผู้ให้กรรมฐานควรให้บทพระกรรมฐานเพิ่มเติม ดังนี้

๑) อิริยาบถตื่นนอน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิกตัวก่อน แล้วจึงค่อยพลิกตัวลุกขึ้นนั่ง “พลิกหนอๆ” “ลุกหนอๆๆ”

เดินเข้าห้องน้ำ “ยก-ย่าง-เหยียบ” “ยก-ย่าง-เหยียบ” ขณะเปิดประตูห้องน้ำ กำหนดจิตคิดจะเปิดก่อน “อยากเปิดหนอ” แล้วกำหนดอาการเคลื่อนไหวของมือ “ยกหนอๆ ถูหนอ จับหนอ ปิดหนอ เปิดหนอ”

๒) อิริยาบถกราบ

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกราบสติปัญญาให้ช้าลง ให้ได้ ๒๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยให้เพิ่มต้นจิตมากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือ ให้กำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” **พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากพลิกนั้น** แล้วจึงกำหนด “พลิกหนอๆ” ต่อไปและพิมจังหวะหยุดเมื่อมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามา เช่น ขณะยกมือขึ้นกราบ ลมเย็นพัดมาก็ให้กำหนด “ถูหนอ” “เย็นหนอ” จนดับไปก่อน จึงกำหนดยกต่อไป เป็นต้น

๓) อิริยาบถยืน

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดให้รู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากยืนนั้นด้วย แล้วลุกขึ้นยืน ใน**ทุกครั้ง** และเพิ่มการกำหนดยืนเป็น ๓ ช่วง คือ

กำหนด “ยืนหนอ” ตั้งแต่ปลายผมจนถึงอก ๑ ช่วง

กำหนด “ยืนหนอ” ตั้งแต่อกจนถึงขา ๑ ช่วง

กำหนด “ยืนหนอ” ตั้งแต่ขาจนถึงปลายเท้า ๑ ช่วง

และเพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับพร้อมไปกับความรู้สึกยืนนั้นๆ ด้วย

๔) อิริยาบถนั่ง

นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการฟอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจน เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดขอยอาการฟอง-อาการยุบ “ฟองหนอๆๆๆๆ” “ยุบหนอๆๆๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าฟองหรือยุบดับลง ณ **การกำหนดครั้งที่เท่าไร^{๒๕}** เมื่อรู้สึกว่ารากะ โทสะ โมหะ หรือนิรวรณ ๕ กลับมาแรงขึ้น ให้เพิ่มการนั่งเป็น ๒ ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น

^{๒๕} หลายคนอาจสงสัยว่า “ต้องนับครั้งด้วยหรือ?” ขอวินิจฉัยว่า “เมื่อญาณและอินทรีย์มาถึงขั้นนี้..จะรู้ครั้งได้เองโดยไม่ต้องนับ” หลายท่านคิดว่า “เป็นไปไม่ได้ ถ้าไม่นับแล้วจะรู้ครั้งได้อย่างไร” ...สิ่งที่เป็นไปได้แต่เกิดขึ้นจริงกับผู้ปฏิบัติ..นี่แหละคือความอัศจรรย์ในคำสอนของพระพุทธเจ้า

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

บางขณะอาการฟอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้กำหนดอย่างแผ่วเบา นิ่มนวลไปตามอาการนั้น “ฟองหนอ-นิ่มหนอ” ..”ยุบหนอ-นิ่มหนอ” ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ..ก็ปล่อยให้หลับไปเลย

โยคีบางท่าน กำหนดอยู่ดี ๆ อาการฟอง-ยุบกลับเร็วแรงขึ้นมาก ปรากฏอาการเกิดดับอย่างถึยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้หนอ ๆ ๆ ๆ ๆ” ไปเรื่อย ๆ **จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง** อย่าดัดแปลงแก้ไขสภาวะใด ๆ เด็ดขาด ..ขออย่าว่า “ห้ามดัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้..อย่างเด็ดขาด” ถ้าฟอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย..

หลังจากนั้น เมื่ออาการฟอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับการเดินและนั่งภาวนาเป็น **๑ ชั่วโมงเท่ากัน** แล้วเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อยและเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ ตัณหา,มานะและทิฏฐิ. “ตัณหาหนอ”(อยากหนอ) “มานะหนอ”(ยึดถือหนอ) “ทิฏฐิหนอ”(คิดหนอ)

๒) อิริยาบถเดิน

เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มจิตรู้ลงไปในการก้าวอย่างเป็นทวิคูณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ “ยกหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ” (แล้วนั่ง) “ย่างหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ” (แล้วนั่ง) “เหยียบหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ” (แล้วนั่ง) คือชวยสภาวะ เพิ่มความถี่ในการกำหนด ในขณะที่เดินเพิ่มการกำหนดรู้จิตตอยากเห็น อยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง ,อยากคุยดับไป..โดยไม่หันไปมองหรือพูดคุย ให้ได้ทันก่อน**ทุกครั้ง**

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อน**ทุกครั้ง** ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์** คือกำหนดรู้การดับไปของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่าง ๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้น ๆ หากเห็นอาการดับของจิตชัดเจนให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

๓) อิริยาบถฉัน

เคลื่อนไหวอิริยาบถทีละอย่าง เช่น กายต้องนิ่งสงบก่อนจึงจะเริ่มเคี้ยว เป็นต้น กำหนดรู้ทันจิตตอยากจับ อยากเคี้ยวทันก่อนจับ ก่อนเคี้ยว**ทุกครั้ง** กำหนดเคี้ยวจนรสชาติจิตสนิทก่อน จึงกลืน**ทุกคำกลืน** ขณะเคี้ยวเสร็จ ต้องกำหนดจิตตอยากกลืนให้ได้จึงกลืน**ทุก ๆ คำกลืน** กำหนดฉันให้ได้ ๕๐ นาทีเป็นอย่างน้อย

๔) อิริยาบถนอน

หลังฉันเพล นอนกำหนดท้องฟอง-ท้องยุบอย่างจดจ่อ ๕๐ นาที

พระวิปัสสนาจารย์พึงเน้นย้ำให้โยคีกำหนดเพียงรูปนอนเท่านั้น “นอนหนอ ๆ ๆ ๆ” แต่ถ้ากำหนดกว่า ๓๐ นาทีแล้วยังไม่หลับ ให้เพ่งรู้ไปที่อาการไม่หลับนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “ไม่หลับหนอ ๆ ๆ ๆ” จนกว่าจะหลับไปเอง (หรือเปลี่ยนบทกรรมฐานเป็นเมตตาภาวนา โดยการกำหนดตั้งแต่ศีรษะ คือเส้นผม ไหลลงมาเรื่อย ๆ ตั้งแต่ หน้าผาก คิ้ว ตา จมูก ปาก คาง หน้าอก หน้าท้อง ฝ่ามือ แขนงขา ฝ่าเท้า โดยการบริกรรมตามไปว่า “ขอให้มีความสุข ขอให้พ้นจากทุกข์” ทั้งขึ้น ทั้งลง จนกว่าจะหลับ)

หลักสำคัญในการปฏิบัติ

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๑. ต้องกำหนดบริกรรมอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ แม้แต่ขยับ นัยน์ตา ขยับลิ้น ก็กำหนดทันทุกครั้ง
๒. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา
๓. ถ้าเห็นแสงสว่าง ที่ไม่ใช่แสงสี ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไมใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่น ๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป
๔. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์
๕. กำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑ - ๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้

๕) พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนอินทรีย์

เมื่อมีแต่สติกำหนด จนรู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้าย พระวิปัสสนาจารย์พึงแสดงพระธรรมเทศนาในวันที่ ๒๖ - ๓๐ ดังนี้

วันที่ ๒๕ เพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ เรื่อง “วิเคราะห์ปฏิจจสมุปบาท ๑๒ ในการปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๓๐๘

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. อาการพองกับอาการยุบ แตกต่างกันอย่างไรร?
๒. อาการพอง-อาการยุบปรากฏนิดหน่อยเบาบาง หนึ่งหายไปเป็นพัก ๆ ถ้าเป็นเช่นนั้น.. กำหนดอย่างไร? **พิเศษ :** สำหรับโยคีที่พอง-ยุบเบาบาง นิ่มนวล สิ้นมาก ๆ แต่เห็นชัด ไม่ผลอ ไม่ม่วง..ให้นั่งภาวนาและเดินจงกรม บัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงครึ่งขึ้นไป
๓. ขณะนั่งภาวนาตลอด ๑ ชั่วโมง มีทุกขเวทนาปรากฏบ้างหรือไม่? (ถ้ามีทุกขเวทนาให้ นั่งกำหนดอย่างน้อย ๑ ชั่วโมงครึ่ง)
๔. เพิ่มการเดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงครึ่ง แต่ถ้าเมื่อย..ห้ามเดิน ให้ยืนกำหนดขณะเดิน จงกรม ผลอมองบ่อยหรือไม่? กำหนด “เห็นๆๆ” ทุกครั้งหรือไม่?
๕. ขณะกำหนดเห็นรูปพองดับไป / รูปยุบดับไป..มีอะไรดับพร้อมกันไปด้วย..??

วันที่ ๒๖ เพิ่มพูนอินทรีย์ให้สมดุลกัน

สภาวะญาณ

ช่วงนี้พร้อมที่จะบรรลุ มรรค ผล นิพพาน พระพุทธเจ้าทรงเพิ่มพูนอินทรีย์ให้แก่เวไนยสัตว์ด้วยการแสดง “อนุปุพพิทถา” แล้วทรงแสดงอริยสัจ ๔ ต่อ ทำให้ผู้ฟังได้บรรลุโสดาบัน เป็นต้น เป็นจำนวนมากมาย

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๘๑, ๓๐๓, ๓๘๗

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. ตอนตื่นนอน กำหนดอยากเปิดตาหอน อยากพลิกหอน ก่อนหรือไม่?
๒. ขณะขยับตัวลงนั่ง ทันทีก้นถูกอาสนะ กำหนดว่า “ถูกหอน” หรือไม่?

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๓. สำหรับโยคีที่ฟอง-ยุบเบาบาง นิ่มนวล สั้นมากๆ แต่เห็นชัด ไม่เปลอ ไม่ว่าง..ให้นั่ง
ภาวนาและเดินจงกรม บัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมงครึ่งขึ้นไป

พิเศษ : โยคีบางคนสติดีมาก ฟอง-ยุบเบาบาง นิ่มนวล เห็นชัด ไม่เปลอ ไม่
ว่าง แต่อยู่ดีๆ หลับหรือลึ้มกำหนดไปเฉยเลย ..ให้นั่งภาวนาและเดินจงกรม บัลลังก์ละ ๑
ชั่วโมง เท่านั้น

๔. ทุกขเวทนาปรากฏบริเวณไหนบ้าง? กำหนดกี่ครั้งจึงดับ

๕. เมื่อเกิดทุกขเวทนา รู้สึกกลัวว่ามันจะไม่ดับบ้างหรือไม่?

๖. ขณะเดินจงกรม เพลอมองบ่อยหรือไม่? กำหนด “เห็นๆๆ” ทุกครั้งหรือไม่?

๗. สภาวะธรรมในวันนี้ รู้สึกเป็นสุข หรือเฉยๆ หรือสบาย ๆ มากกว่ากัน?

๘. ขณะเดินจงกรมอยู่ บางครั้งเผลอมองโน้น มองนี้ อะไรเป็นเหตุให้ตาหันไปมอง?
(จิตสนใจ) ..กำหนด “เห็นหนอ” ทุกครั้งหรือไม่?

๙. บางครั้งนึกอยากพูด กำหนดรู้จิต “อยากพูดหนอ” ทันบ้างหรือไม่?

๑๐. ขณะกำหนดเห็นอาการทุกข์/อาการสุขดับไป..มีอะไรดับพร้อมกันไปด้วย..??

๑๑. บางครั้งจิตที่กำหนดอาการ..ดับไปพร้อมกับอาการกำหนดนั้น พอเห็นบ้างหรือไม่?
(อย่าไปพยายามเห็น ถ้าจะเห็นก็เห็นเอง)

วันที่ ๒๗ เพิ่มพูนอินทรีย์ให้สมดุลกัน

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรม อธิบายลักษณะสภาวะนิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าทรงเปล่ง
อุทาน प्रารภพระนิพพานว่า ในนิพพาน ไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีดวงดาวส่องแสง ไม่มีดวง
อาทิตย์ส่องแสง ไม่มีดวงจันทร์ส่องแสง และไม่มีควมมี^{๒๖}

ความเกิดขึ้นแห่งนิพพานไม่ปรากฏ ความเสื่อมไม่มี ความเป็นอย่างอื่นของนิพพานนั้นก็
ไม่ปรากฏ นิพพานจึงเป็นสภาวะเที่ยง มั่นคง แน่นแท้ มีความไม่แปรผันไปเป็นธรรมดา รวม
ความว่า สภาวะนั้นอันอะไรนำไปมิได้ ไม่กำเริบ^{๒๗}

นิพพาน เป็นธรรมเกษม เป็นที่ปกป้อง เป็นที่หลีกเลี่ยง เป็นที่พึ่ง ที่อาศัย ที่ปลอดภัยที่ไม่
จืด ที่ไม่ตาย ที่ดับเย็น^{๒๘} นิพพานเป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท^{๒๙}

นิพพาน คือ ธรรมเป็นที่ระงับสังขารทั้งปวง เป็นที่สลัดทิ้งอุปธิทั้งหมด เป็นที่สิ้นตัณหา
เป็นที่คลายกำหนด เป็นที่ดับกิเลส เป็นที่เย็นสนิท^{๓๐}

นิพพานนี้ ไม่แก่ ไม่ตาย เป็นทางดำเนินถึงความไม่แก่และไม่ตาย ไม่มีความเศร้าโศก
ไม่ถูกขำศึกเบียดเบียน ไม่พลาด ไม่มีภัย ไม่มีความเดือดร้อน^{๓๑} นิพพานนี้ พระอริยเจ้าเป็น
จำนวนมากบรรลุแล้ว อมตนิพพานนี้อันผู้พยายามโดยแยบคายพึงได้ในวันนี้แน่แท้ แต่ผู้ไม่
พยายามอาจหาได้ไม่

^{๒๖} ขุ.อุ.(บาลี) ๒๕/๑๐/๑๐๔ , ขุ.อุ.(ไทย) ๒๕/๑๐/๑๘๗ , ขุ.อุ.อ.(บาลี)๑๐/๑๐๒

^{๒๗} ขุ.จุฬ.(บาลี) ๓๐ /๑๒๐/๒๓๗ , ขุ.จุฬ.(ไทย) ๓๐ /๑๒๐/๓๔๑

^{๒๘} ขุ.จุฬ.(บาลี) ๓๐/๖๗/๑๕๒ , ขุ.จุฬ.(ไทย) ๓๐/๖๗/๒๕๒

^{๒๙} ขุ.ธ.อ.(บาลี) ๒/๖๐

^{๓๐} ขุ.มहा.(บาลี) ๒๙/๖/๑๔ , ขุ.มहा.(ไทย) ๒๙/๖/๒๕

^{๓๑} ขุ.เถรี (บาลี)๒๖/๕๑๔/๓๔๕ , ขุ.เถรี (ไทย)๒๖/๕๑๔/๖๓๙

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

คัมภีร์อรรถกถา อธิบายว่า นิพพาน มาจากคำว่า นิ ซึ่งแปลว่า พ้นจาก และคำว่า วาน แปลว่า ตัดหา ดังนั้น คำว่า นิพพาน จึงแปลว่า ธรรมที่พ้นจากตัดหา^{๓๒}

เมื่อกล่าวโดยสามัญลักษณะ สภาพของนิพพานมีเพียง ๑ คือ อนัตตลักษณะ เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า ปราศจากตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่มีการเกิดแก่ เจ็บ ตาย แต่ นิพพานไม่มีอนิจจลักษณะ เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่เที่ยง มั่นคง ยั่งยืน ไม่แปรผัน และนิพพานไม่มีทุกขลักษณะ เพราะนิพพานเป็นสิ่งที่ทนอยู่ได้ ด้วยว่าไม่มีการเกิด ไม่มีการดับ และด้วยเหตุที่นิพพานเป็นสิ่งที่ว่างเปล่า จึงมีสภาพที่ทนอยู่ หรือดำรงคงอยู่ในสภาพที่ว่างเปล่านั้นตลอดไป ไม่มีอะไรที่จะมาปรุงแต่งให้กลายเป็นไม่ว่างได้

วิเสสลักษณะของนิพพาน มีเพียง ๓ ประการ คือ

สนธิ ลกขณา มีความสงบสงัดจากกิเลสและขันธ ๕^{๓๓} เป็นลักษณะ

อจุจตุ รสา มีความไม่แตกดับ^{๓๔} เป็นกิจ

อนิมิตต ปจจุปฏฐานา ไม่มีนิมิตเครื่องหมายเป็นอาการปรากฏ

(วา) นิสสรณ ปจจุปฏฐานา (หรือ) มีความออกจากภพ เป็นผล

ปทภูฐานัน ลพทติ ไม่มีเหตุใกล้ให้เกิด (นิพพานพ้นจากเหตุปัจจัย)^{๓๕}

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๗๑๗,๘๑๓

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. วันนี้ สำหรับโยคีที่ฟอง-ยุบเบาบาง นิ่มนวล สั้นมากๆ แต่เห็นชัด ไม่เปลอ ไม่งวง..ไม่ ลืมกำหนด ให้นิ่งภาวนาและเดินจงกรม บัลลังก์ละ ๒ ชั่วโมง
๒. ทุกขเวทนาปรากฏบริเวณไหนบ้าง? กำหนดกี่ครั้งจึงดับ (ถ้ากำหนดแล้วไม่ดับ ให้กำหนดสลัดกับฟอง-ยุบไปเลย แครู้้ออาการไม่ต้องจับให้ดับ “ฟองหนอ-ยุบหนอ-รู้หนอ”
๓. ขณะเดินจงกรม เพลอมองบ่อยหรือไม่? กำหนด “เห็นๆๆ” ทุกครั้งหรือไม่?
๔. สภาวะธรรมในวันนี้ รู้สึกเป็นสุข หรือเฉยๆ หรือสบาย ๆ มากกว่ากัน?
๕. ขณะเดินจงกรมอยู่ บางขณะเกิดจิตสนใจ อยากมอง อยากรู้ขึ้น เคยกำหนดทันจิตนั้น “สนใจหนอๆๆ” “อยากมองหนอๆๆ” จนดับไปได้ โดยที่ไม่หันไปมอง บ้างหรือไม่?
๖. บางครั้งนึกอยากพูด กำหนดรู้จิต “อยากพูดหนอๆๆๆ” จนจิตนั้นดับไป แล้วลืมที่จะพูดไปเลย บ้างหรือไม่?
๗. บางครั้งสภาวะเบาบางมากๆ เห็นสภาวะอยู่..แต่กำหนดไม่ได้ หรือกำหนดแล้วทำให้ คำบริการไปทับหรือบดบังสภาวะปรมาตม์ ทำให้เห็นไม่ชัด รู้สึกเหมือนกับต้อง บริการ ถ้าเป็นเช่นนี้..แครู้้อเฉยๆ ไม่ต้องบริการ...
๘. บางครั้งจิตที่กำหนดอาการ..ดับไปพร้อมกับอาการกำหนดนั้น..พอเห็นบ้างหรือไม่? (อย่าไปพยายามเห็น ถ้าจะเห็นก็เห็นเอง)

^{๓๒} พุ.ปฏิ.อ.(บาลี)๒/๖๒/๙๖ ,๒/๘๖๙/๑๔๖ ,อภิ.สง.อ.(บาลี)๑/๑๕๕๘/๔๖๔

^{๓๓} พุ.มหา.อ.(บาลี)๑๗๗/๔๓๘ ,พุ.อป.อ. (บาลี)๑/๕๐๔/๓๓๘

^{๓๔} พุ.จู.อ.(บาลี)๕๕/๓๔

^{๓๕} พุ.ปฏิ.(บาลี)๓๑/๑๐/๒๐

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๙. รู้แล้วว่า รูป-นามที่ถูกกำหนด มันไม่เที่ยง เปลี่ยนแปลง ดับไป ..แล้วจิตรู้และสติที่ไปกำหนดละ เที่ยงหรือไม่..?

“สุภาชิตนิกายเซ็น : ถ้าเห็นพระพุทธรูปเจ้าให้ฆ่าเสีย หมายถึง..???”

พิเศษ : พระวิปัสสนาจารย์ฟังพิจารณาภาวญาณของโยคีแต่ละคน ถ้านั่งปฏิบัติ ๑ ชั่วโมงไม่มีทุกขเวทนาเลย ๓-๕ วันติดต่อกันเป็นอย่างน้อย หลังจากนั้นทุกขเวทนากลับแรงขึ้นมาอีกอย่างน่าแปลกใจ แต่มีสติรู้เท่าทัน ไม่สุข ไม่ทุกข์ จิตกลับรู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย อนุญาตให้ฟังเทศนาลำดับญาณได้ถึงญาณที่ ๑๑ (เฉพาะเบื้องต้นเท่านั้น)

วันที่ ๒๘ เพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ อธิบายอาการที่เข้าถึงพระนิพพานมี ๓ คือ

๑. บุคคลผู้มึนสติการโดยความไม่เที่ยง ย่อมนำจิตออกจากรูป-นามไปสู่นิพพาน ซึ่งเป็นความดับด้วยอำนาจแห่งอนิมิตตวิโมกข์ การสังัดจากนิมิตอารมณ์ที่ทำให้เกิดกิเลส หรือชรา มรณะ เป็นต้น เรียกว่า อนิมิตตนิพพาน^{๓๖}

ผู้เจริญวิปัสสนากาวนา จนเห็นสามัญลักษณะหรือไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง เห็นความไม่เที่ยง อันปราศจากนิมิตเครื่องหมายเช่นนี้แล้ว และเพ่งอนิจจังต่อไปจน บรรลุมรรคผล มีนิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้ให้เห็นอนิจจังนั้นมี ชื่อว่าอนิมิตตนิพพาน^{๓๗}

๒. ผู้มึนสติการโดยความเป็นทุกข์ย่อมนำจิตออกจากรูป-นามไปสู่นิพพานซึ่งเป็นความดับด้วยอำนาจแห่งอัปปณิหิตวิโมกข์ การสังัดจากความดิ้นรนอันเป็นเหตุให้เกิดสรรพทุกข์นั้น เรียกว่า อัปปณิหิตนิพพาน^{๓๘}

ผู้เจริญวิปัสสนากาวนาจนเห็นไตรลักษณ์คือทุกข์ เห็นความทนอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป อันหาเป็นที่ตั้งไม่ได้เช่นนี้แล้ว และเพ่งทุกข์ต่อไปจนบรรลุมรรค ผล มีนิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้เห็นทุกข์นั้นมี ชื่อว่า อัปปณิหิตนิพพาน^{๓๙}

๓. ผู้มึนสติการโดยความเป็นอนัตตาย่อมนำจิตออกจากรูป-นามไปสู่นิพพานซึ่งเป็นความดับ ด้วยอำนาจแห่งสุญญตวิโมกข์^{๔๐} การสังัดจากรูปนามทั้งปวงอันเป็นเหตุให้ยึดเป็นอัตตานี้ เรียกว่า สุญญตนิพพาน

ผู้เจริญวิปัสสนากาวนา จนเห็นไตรลักษณ์ คือ อนัตตา เห็นความไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ อันเป็นความว่างเปล่า เช่นนี้แล้ว และเพ่งอนัตตาต่อไปจนบรรลุ มรรคผล มีนิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานที่เป็นอารมณ์แก่ผู้เห็นอนัตตานี้ มีชื่อว่า สุญญตนิพพาน^{๔๑}

พระนิพพานที่เป็นอารมณ์ของผลสมาบัตินี้มี ๓ อาการ คือ

^{๓๖} คุรยละเอียดใน ขุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๒๒๓/๒๗๕ , ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๒๒๓/๓๗๗

^{๓๗} ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๗๘/๓๒๓

^{๓๘} คุรยละเอียดใน ขุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๒๒๓/๒๗๕ , ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๒๒๔/๓๗๗

^{๓๙} ขุ.ปฎิ.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๓๒๓

^{๔๐} ขุ.ปฎิ. (บาลี) ๓๑/๒๒๘/๒๗๔ , ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๒๒๘/๓๘๖ , ขุ.ปฎิ.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๓๒๓.

^{๔๑} คุรยละเอียดใน ขุ.ปฎิ.(บาลี)๓๑/๒๒๓๔/๒๗๕ ,ขุ.ปฎิ.(ไทย)๓๑/๒๒๔/๓๗๗

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๑. อนิมิตตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความไม่เที่ยง อันปราศจากนิमितเครื่องหมาย คือ อนิจจัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อน แรงด้วยศีล เมื่อเข้าผลสมาบัติก็คงมีอนิมิตตนิพพานเป็นอารมณ์

๒. อัปภินิหิตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความทนอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป อันหาเป็น ปณิธิ ที่ตั้งไม่ได้ คือทุกขัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยสมาธิ เมื่อเข้าผลสมาบัติ ก็คงมีอัปภินิหิตนิพพาน เป็นอารมณ์

๓. สุญญตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความ ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ อันเป็นความว่างเปล่า คืออนัตตา โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยปัญญา เมื่อเข้าผลสมาบัติ ก็คงมี สุญญตนิพพาน เป็นอารมณ์^{๔๒}

คัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะ^{๔๓} กล่าวถึง “การบรรลุมรรคญาณ ว่า เป็นประตูปากทางของวิโมกข์ หรือ วิมุตติ คือ การหลุดพ้นพิเศษ มี ๓ ประการ ๑) สุญญตวิโมกข์ ๒) อนิมิตตวิโมกข์ ๓) อัปภินิหิตวิโมกข์”

ส่วนวิโมกข์มุข ประตูหรือปากทางเข้าก็มี ๓ เหมือนกัน คือ

๑) อนิจจานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิमितว่าเที่ยง ชื่อว่า อนิมิตตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีนิमित

๒) ทุกขานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิमितว่าสุข ชื่อว่า อัปภินิหิตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่าไม่มีต้นเหตุเป็นที่ตั้ง

๓) อนัตตานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิमितว่าอัตตา ชื่อว่า สุญญตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ โดยความว่างเปล่าจากอัตตา^{๔๔}

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๘๘, ๘๐๕

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. บางครั้ง พอง-ยุบ แผลวเบาเล็กนิดเดียว เห็นอาการนั้นชัดหรือไม่? เห็นต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง, เห็นต้นยุบ-กลางยุบ-ปลายยุบ..ชัดหรือไม่? (ถ้าเห็นชัดให้ชวยเป็น ๒ หรือ ๓ จังหวะ พองหนอๆๆ –ยุบหนอๆๆ)
๒. ขณะเดินจงกรม เพลอมองบ่อยหรือไม่? กำหนด “เห็นๆๆ” ทุกครั้งหรือไม่?
๓. สภาวะธรรมในวันนี้ รู้สึกเป็นสุข หรือเฉยๆ หรือสบาย ๆ มากกว่ากัน?
๔. ขณะเดินจงกรมอยู่ บางขณะเกิดจิตสนใจ อยากมอง อยากรู้ขึ้น เคยกำหนดทันจิตนั้น “สนใจหนอๆๆๆ” “อยากมองหนอๆๆๆ” จนดับไปได้ โดยที่ไม่หันไปมอง บ้างหรือไม่?

^{๔๒} ขุนสรพรกิจโกศล, คู่มือการศึกษากรรมฐานสังคหวิภาค พระอภิธรรมัตถ สังคหะ ปริจเฉทที่ ๘, กรกฎาคม ๒๕๐๙, หน้า ๕๑.

^{๔๓} ชุ.ป.(บาลี) ๓๑/๒๒๙/๒๘๔-๒๘๖., ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๙/๓๘๘-๓๘๙., พระอนุรุธธำมหารจารย์, อภิธรรมมตถสงคหปาฐะ, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย), หน้า ๕๖-๕๗.

^{๔๔} ดูรายละเอียดใน ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนานิยม, ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐), หน้า ๒๓๗-๒๔๒.

บทที่ ๕ เทคนิคการสอนวิปัสสนากาวนา ๓๐ วัน

๕. บางครั้งนึกอยากพูด กำหนดรู้จิต “อยากพูดหนอๆๆๆ” จนจิตนั้นดับไป แล้วลืมที่จะพูดไปเลย บ้างหรือไม่?
๖. บางครั้งจิตที่กำหนดอาการดับไปพร้อมกับอาการกำหนดนั้น..พองเห็นบ้างหรือไม่? ถ้าเคยเห็น..แล้วเคยเห็นอาการดับของจิต..ที่เห็นจิตที่เห็นรูปนามดับ..ซ้อนเป็นทอดๆ บ้างหรือไม่? (อย่าไปพยายามเห็น ถ้าจะเห็นก็เห็นเอง)

วันที่ ๒๙ เพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ให้แก่กล้าขึ้นไปอีก

พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ เรื่อง “สภาวะญาณ ๑๖”

ดูรายละเอียดเพิ่มเติมในหนังสือ “คู่มือวิปัสสนาจารย์” หน้า ๓, ๒๐๕, ๔๐๙

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์

๑. ขณะเดินจงกรมอยู่ บางขณะเกิดจิตสนใจ อยากมอง อยากรู้ อยากเห็นขึ้น เคยกำหนดทันจิตนั้น “สนใจหนอๆๆๆ” “อยากมองหนอๆๆๆ” จนดับไปได้ โดยที่ไม่หันไปมอง บ้างหรือไม่?
๒. บางครั้งนึกอยากพูด กำหนดรู้จิต “อยากพูดหนอๆๆๆ” จนจิตนั้นดับไป แล้วลืมที่จะพูดไปเลย บ้างหรือไม่?
๓. ขณะกำหนดเห็นจิตรู้-จิตคิด-จิตอยาก..ดับไป มีอะไรดับพร้อมกันไปด้วย?
๔. บางครั้ง พอง-ยุบ แฉ่วเบาเล็กนิดเดียว เห็นอาการนั้นชัดหรือไม่? เห็นต้นพอง-กลางพอง-สุดพอง, เห็นต้นยุบ-กลางยุบ-ปลายยุบ..ชัดหรือไม่?
๕. บางขณะ อาการพอง-ยุบ แฉ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้กำหนดอย่างแฉ่วเบา นิ่มนวลไปตามอาการนั้น “พองหนอ-นิ่มหนอ” ..”ยุบหนอ-นิ่มหนอ” ถ้ารู้สึกจิตแฉ่วเบา มาก ๆ เหมือนจะหลับ ก็ไม่ต้องแก้ไข..กำหนดต่อไปเรื่อยๆ จนหลับไปเลย
๖. วันนี้ให้นั่งกาวนา ๔ ชั่วโมงขึ้นไป (บางรูปนั่งได้ถึง ๑๖ ชั่วโมง)

วันที่ ๓๐ เทศนาลำดับญาณ

ถ้าสภาวะกาย-ใจ (รูป-นาม) แปรปรวนอยู่ตลอดเวลา ควบคุมอะไรไม่ได้เลย เตี้ยวสุข เตี้ยวทุกข์ **แต่จิตกลับรู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้าย** (เช่น ได้ยินข่าวว่า พ่อแม่เสียชีวิต ก็รู้สึกเฉย ๆ, จะสูบบุหรี่หรือไม่ได้สูบ ก็รู้สึกเฉยๆ) อนุญาตให้ฟังเทศนาลำดับญาณได้ถึงญาณที่ ๑๑ ช่วงปลายโยคีส่วนใหญ่อยู่ในช่วงสังขารุเปกขาญาณนี้ ประมาณ ๑-๒ เดือน

พระวิปัสสนาจารย์ ฟังถวายบทเทศนาลำดับญาณแกโยคีผู้ผ่านญาณ ๑๑ ได้แล้ว คือเฉพาะผู้ที่กล้าจะปฏิญาณตนว่า “ตั้งแต่บัดนี้จนตลอดทั้งชาติ จะไม่ล่วงละเมิดศีล ๕ อีกเลย แม้ต้องแลกด้วยชีวิตก็ตาม”

และพึงแนะนำให้ไปปฏิบัติต่อที่

๑) สำหรับผู้สนใจในอภิญญา วัดพิชโสภาราม ตั้งอยู่เลขที่ ๔๓ หมู่ที่ ๒ บ้านเรืองอุดม ตำบล
แก้งเหนือ อำเภอกันทรารมย์ จังหวัดอุบลราชธานี ๓๔๑๗๐ โทร. ๐๔๕-๒๑๘-๐๗๒

E-mail : fm102.75mhz@hotmail.com

๒) สำหรับผู้สนใจในการปิดประตูอบาย วัดจตุรพักตรพิมาน (สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ) ตรง
ข้ามด่านท่าซำเหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย โทร. ๐๘-๗๑๙๓-๙๒๑๘ (แม่ชีเกสร)

๓) สำหรับผู้สนใจในการศึกษาเทคนิคการสอนสุทวิปัสสนา วัดพระธาตุศรีจอมทองวรวิหาร
(สำนักปฏิบัติธรรมประจำจังหวัดเชียงใหม่แห่งที่ ๑) ตำบลบ้านหลวง อำเภोजอมทอง จังหวัดเชียงใหม่
๕๐๑๖๐ โทรศัพท์/โทรสาร ๐-๕๓๓๔-๑๖๖๔, ๐-๕๓๓๒-๖๘๖๙

E-mail : wat_chom_tong@hotmail.com, www.watchomtong.com

๔) สำหรับผู้ต้องการความสมบูรณ์ในลำดับญาณ ๑๖ วัดพระธรรมจักร หมู่ที่ ๑ ตำบลดงละคร
อำเภอมะนัง จังหวัดนครนายก

ศูนย์วิปัสสนาธุระพุทธวิหาร ๑๐๐/๑ หมู่ ๑ ต. ดงละคร อ.เมือง จ.นครนายก ๒๖๐๐๐ โทร
๐๓๗-๓๓๐๐๘๙ , ๐๓๗-๓๓๐๓๑๓ โทรสาร ๐๓๗-๓๓๐๒๑๓

E-mail : buddhavihara1@yahoo.com

บทที่ ๖

สัมมนาภาวญาณ ๑๖ ของโยคี

ญาณที่ ๑ นามรูปปริเฉทญาณ

นามรูปปริเฉทญาณ แปลว่า ปัญญาที่ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกgrupแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกันอย่างชัดเจน

ญาณนี้ กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่าเป็นคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกันการรู้จักจำแนกรูปและนามอันเป็นสิ่งที่รู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้หมายถึงความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่าสิ่งที่มีอยู่ที่ เป็นของจริงก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

รูป คือ สิ่งที่รับรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งได้แก่สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ซึ่งมีการแตกดับหรือเสื่อมสลายอยู่เสมอเป็นลักษณะ คัมภีร์อธิบายว่า ธรรมชาติโดยย่อแตกสลาย เพราะความร้อน บ้าง ความเย็นบ้างเหตุนี้ธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป^๑

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆมีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะมีหน้าที่ ประกอบกับจิตและเจตสิกด้วยกันมีวิญญานเป็นเหตุให้เกิดได้แก่ นามขันธ ๔ คือ เวทนาขันธ สัญญาขันธ สังขารขันธ และวิญญานขันธ

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภทาอธิบายว่า ธรรมชาติโดยย่อรู้อารมณ์ฉะนั้น ธรรมชาตินั้นชื่อว่านามคือ น้อมไปสู่อารมณ์^๒

เนื้อหาสาระของญาณนี้ มีอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า อตตัตตัตตนที่แท้จริงไม่มีเลย เมื่อว่าโดยปรมาตตธรรม(ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้นผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐานถึงญาณนี้จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อตตัตตัตตนเป็นเพียงสภาวะธรรมไม่ยึดมั่นว่ามีอตตัตตัตตน (เป็นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอตตัตตของเรา) ตามหลักพระพุทธศาสนาความเห็นเช่นนี้ถือว่า เป็นทิววิสุทธิคือ มีความเห็นที่บริสุทธิ์

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือมองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือเห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่งเช่นว่าเห็นว่าการเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ด้วยตัวเองไม่สามารถจะรับรู้อารมณ์ได้เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไปจัดว่าเป็นรูปธรรมส่วนตัวที่เข้าไปรู้เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้คือ เห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่งเห็นนามก็อย่างหนึ่งอย่างนี้เรียกว่าสามารถแยกgrupแยกนามได้เห็นรูปเห็นนามต่างกันไม่ว่าจะเป็นทวารอื่นก็ตามขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากกระทบกายมีสติรู้ทันเห็นว่าเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงนั้นก็เห็นแต่ธรรมชาติที่มากกระทบแล้วก็สลายไปไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ส่วนตัวจิตใจเป็นตัวที่เข้าไปรู้ได้เป็นธรรมชาติชนิดหนึ่งเป็นนามธรรม

^๑ อ.จ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

^๒ ข.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ ดังนี้^๓

๑. สามารถแยกรูป แยกนาม ออกเป็นคนละอันได้ เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พองเป็นรูป รู้เป็นนาม ยุบเป็นรูป รู้เป็นนาม ขวายเป็นรูป รู้เป็นนาม ซ้ายอย่างเป็นรูป รู้เป็นนาม เป็นต้น

๒. สามารถแยกรูป แยกนาม ทางทวารทั้ง ๕ ได้ เช่น

๒.๑ ทวารตา เมื่อมีภาพมากระทบจะเกิดการเห็นขึ้น เวลาตาเห็นรูป ตากับสี เป็นรูป เห็นเป็นนาม

๒.๒ ทวารหู เมื่อเสียงมากระทบจะเกิดการรู้เสียง(ได้ยิน)ขึ้น เวลาหูได้ยิน เสียง หูกับเสียง เป็นรูป ได้ยินเป็นนาม เป็นต้น

๒.๓ ทวารจมูก เมื่อมีกลิ่นมากระทบจะเกิดการรู้กลิ่นขึ้น(ดมกลิ่น) เวลาจมูกได้กลิ่น จมูกกับกลิ่นเป็นรูป ได้กลิ่นเป็นนาม

๒.๔ ทวารลิ้น เมื่อมีรสมากระทบลิ้นจะเกิดการรู้รสขึ้น เวลาลิ้นได้รส ลิ้นกับ รสเป็นรูป รู้รสเป็นนาม

๒.๕ ทวารกาย เมื่อมีอารมณ์มากระทบกาย จะเกิดการรู้อารมณ์ (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) เวลากายถูกต้องเย็น ร้อน อ่อน แข็ง เย็น,ร้อน,อ่อน,แข็งเป็นรูป รู้เป็นนาม

๒.๖ ทวารใจ จะมีการรับรู้อารมณ์ต่าง ๆ เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา อารมณ์ที่รู้ได้ ทางใจ มีสภาพเป็นรูป การรู้เป็นนาม

๓. ร่างกายทั้งหมด ตั้งแต่ปลายผมถึงปลายเท้าเป็นรูป ใจเป็นนาม มีเพียงรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีแต่สักว่ารูปกับนามเท่านั้น เช่น นั่งเป็นรูป รู้ว่านั่งเป็นนาม ยืนเป็นรูป รู้ว่ายืนเป็นนาม เดินเป็นรูป รู้ว่าเดินเป็นนาม

๔ รูปกับนามเกิดขึ้นพร้อมกัน

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์^๔

๑. ภายใน ๒-๓ วัน ถามว่า กำหนดอะไร เป็นอย่างไร? พอง-ยุบเป็นอย่างไรบ้าง? บางคนพูดง่าย ๆ ว่าทำได้ทุกอย่าง เช่นนี้หมายความว่า ย่อหย่อน ไม่ทำจริงจัง

๒. นอกจาก พอง-ยุบแล้วกำหนดอะไรลงไปอีก? บางคนพูดง่าย ๆ ว่า เห็น ได้ยิน ก็กำหนดตามไป ..คนนี้ไม่เอาใจใส่ ไม่เอาจริงเอจ

๓. ระหว่างที่กำหนดนั้น ใจที่ออกไปมีหรือเปล่า? บุคคลที่ปฏิบัติย่อหย่อนพูดว่า จิตใจไม่ค่อยจะออกไปไหน ๆ อาจารย์ต้องถามอย่างจริง ๆ จัง ๆ ว่า ที่กำหนดดั้นนั้นอย่างไร เวลาคุย เขียยดนั้นกำหนดอย่างไร ..ผู้ปฏิบัติย่อหย่อนจะตอบได้ยาก

บุคคลที่จะพูดนี้มี ๒ จำพวก คือ ไม่เข้าใจหลักปฏิบัติ และมีความพอน้อยจึงพูดเช่นนี้ ไม่เลื่อมใสแท้จริง

หน้าที่อาจารย์ให้คำแนะนำ

๑. ไม่ว่าเวลาไหน ที่ไหน ต้องปฏิบัติให้เคร่งครัด เราจึงจะกำหนดสภาพนั้น ๆ ได้ต้องเตือนให้กำหนด จริง ๆ จัง ๆ

๒. จะต้องอธิบายและสอนการปฏิบัติให้เขา เช่น คู้ เขียยด ข้อสำคัญต้องสอบพอง-ยุบ ให้ได้ แนะนำให้เข้าปฏิบัติในพอง-ยุบ คู้ เขียยด เป็นต้นนั้น

^๓พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร, ๒๕๓๓), หน้า ๖๑.

^๔พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๗๙.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

๓. คำพูดของผู้ปฏิบัติจริง ๆ นั้น เราถามในขั้นต้น เขาจะพูดว่ายากเย็นมาก ลำบากมาก ยากแต่เริ่มต้นเท่านั้น ขณะนี้ค่อยยังชั่วหน่อย เรารู้ว่า เขาตั้งใจทำจริง ๆ จัง ๆ
๔. ถามว่า กำหนดพองกับยุบนั้นได้ปัจจุบันไหม? รู้พร้อมกันไปที่หรือเปล่า?
๕. โยคีบางคนจะพูดว่า บางที่ไม่พร้อมกันทีเดียว ไม่ตรงกัน บางที่ยังไม่พอง แต่กำหนดว่าพอง บางที่ยังไม่ยุบ แต่กำหนดว่ายุบก็มี การกำหนดยังไม่ตรงกันทีเดียว
๖. วิธีที่จะเพิ่มกำลังใจต้องปลอบว่า ให้กำหนดระมัดระวังไป ถ้าทำเช่นนั้น การกำหนดก็จะเห็นแจ้งขึ้นมาเลย บางคนใหม่ ๆ ก็เป็นเช่นนี้ บางคนก็ชัด
๗. โยคีบางคนจะพูดว่า รู้พร้อมกัน คือ อารมณ์(ได้แก่พอง-ยุบ)กับจิตที่กำหนดนั้นพร้อมกันเลยทีเดียว

อาจารย์ต้องถามต่อไปว่า ใจออกไปไหนไหม? เขาพูดว่าไม่ออกไปเลย เช่นนี้จะเชื่อไม่ได้ทีเดียว เพราะใจออกไป..มีอยู่ แต่สมาธิของเขาไม่มีกำลังพอที่จะรู้ว่า ใจออกไป

๘. ต้องเตือนว่า ให้ระมัดระวังหน่อย ถ้าเราเห็นชัดแจ้งอย่างนี้ ใจจะไม่ออกไปไหน บางคนพูดว่า จิตออกไปมาก อยู่ข้างในน้อย บางทีปากก็ว่าอยู่แต่ใจออกไปเสีย บางทีออกไปนาน จึงจะกลับมาสู่ที่กำหนดอีก บางคนพูดว่า บางครั้งบางครั้งกำหนดใจที่ออกได้ บางคราวกำหนดไม่ได้ ใจที่ออกไปนั้นไม่ค่อยหาย

๙. อาจารย์แนะนำ : ถ้าเรามีใจจดจ่ออยู่การออกไปก็จะมีน้อย การออกนั้นมี ๓ ระยะ ระยะแรกรู้ไปทันทีขณะออก ระยะกลางออกไปท่ามกลาง คือนานหน่อยจึงจะรู้ ระยะท้าย ออกไปนาน จึงจะรู้ ทั้ง ๓ นี้ต้องกำหนดให้หมด รู้เมื่อไหร่ กำหนดเมื่อนั้น เมื่อกำหนดหายแล้ว ต้องรีบกลับมากำหนดพอง-ยุบทันที อย่าวางใจไปเรื่อย ๆ ถ้าใจร่อยต้องกำหนดว่า รอหนอ ๆ

บางคนก็จะพูดว่า ใจยังกำหนดรู้ แต่ใจที่ออกไปนั้นไม่ชัดแจ้งดี ..เช่นนี้ ครูต้องรู้ว่าคนนี้เอาใจใส่การกำหนดได้ดี

บางคนเราถามว่า ใจที่ออกไปนั้น กำหนดหรือเปล่า? ตอบว่า กำหนดฯ ถามต่อ : กำหนดแล้ว กำหนดอะไรต่อไปอีก ๆ กำหนดพอง-ยุบ ต่อไปฯ ถามว่า พอง-ยุบ พร้อมกับความรู้สึกหรือเปล่า? บางคนพูดว่า บางครั้งไม่รู้พร้อมกัน บางครั้งพอง-ยุบไม่เกิด ต้องรออยู่ก็มี

อาจารย์ต้องพูดว่า จะรอไม่ได้ จับพองได้ก็ให้กำหนดพอง-ยุบไป ถ้ารู้สึกว่ กำลังรออยู่ ให้กำหนดว่า รอหนอ ๆ

บางทีโยคีพูดว่า ใจออกมากเหลือเกิน ไปโน่น ไปนี่บ่อย ๆ ดั่งนี้ก็มี ..อาจารย์ต้องให้กำหนดถึงไหนถึงกัน เผลอไป คิดไป ลืมไปก็กำหนด ..รู้อะไรก็กำหนดอันนั้นจนหายไป แล้วกลับมากำหนดพอง-ยุบ ต่อไป

บางคนพอใจออกก็กำหนดทันที บางคนรอรออยู่ เพื่อจะให้ออก ..อาจารย์ต้องบอกว่า เช่นนี้ไม่ได้ ต้องกลับมากำหนดที่เดิม

๑๐. เราจะถามโยคีต่อไปต้องจับหลักก่อน เช่น ที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น มีเวทนาหรือเปล่า? เช่น เจ็บ ปวด เป็นต้น

๑๑. บางคนพูดว่า บางครั้งเวทนามี บางครั้งเวทนาไม่มี อาจารย์ต้องแนะนำ : ถ้ารู้สึกมีเวทนา ให้หยุดกำหนดพอง-ยุบ แล้วกำหนดเวทนาต่อไป เมื่อเวทนาจางหายไปแล้ว ให้กำหนดพอง-ยุบต่อไปอีก ถ้าอาจารย์มีความรู้เกี่ยวกับเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ก็ควรแสดงเวทนาตามหลัก คนนั้นก็จะมีกำลังใจอยากกำหนด ถ้าไม่เทศน์ให้ฟังเขาอาจจะกลัว ไม่กำหนด

๑๒. ถามต่อ การยืน ลูก นั่ง ฯลฯ กำหนดบ้างไหม? บางคนตอบว่า ยัง จะกำหนดพอง-ยุบ ให้ได้ก่อน..ดั่งนี้ก็มี

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

อาจารย์จะเข้าใจว่า เออให้เขากำหนดพอง-ยุบให้ได้ก่อนเกิด เช่นนี้ไม่ถูก ต้องให้เขากำหนดทุกอย่าง ..การรู้ เหยียดที่แก้งทำเอาเองนั้น ไม่ให้ทำ เว้นไว้แต่ต้องการจะใช้เขา..อย่าให้ตั้งใจกำหนดเอาเอง หรือบางทีรอให้มันเกิด มีความหวังอยู่เช่นนี้ไม่ได้ เพราะตัวนั้นเป็นโลหะกิเลส เราต้องเทศน์เรื่องโลหะให้ฟัง

บางคนอยากจะไปดูอารมณ์แล้วก็กำหนดไปก็มี บางคนหุสอตไปหาเสียงแล้วกำหนดว่า ได้ยินเสียงหนอ ๆ ..ดั่งนี้ก็มี

อาจารย์ต้องห้ามไม่ให้ไปแสวงหาอารมณ์

เมื่อเรากำลังกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้นบังเอิญไปเห็นหรือได้ยินขึ้นมา จึงกำหนด ๒-๓ หน แล้วกลับมากำหนดพอง-ยุบ ต่อไป

ข้อสำคัญ : ต้องการให้กำหนดพอง-ยุบให้นาน ๆ บางที เมื่อเขากำหนด ๆ ไป สมาธิเกิดขึ้นบ้าง อาจจะมีแสงเล็ก ๆ น้อย ๆ เช่น หิ่งห้อยก็มี บางทีเขาก็ดูไปเฉย ๆ ไม่ได้กำหนด ..บางทีเขาก็ไม่บอกเรากี่มี ๆ

อาจารย์ต้องสอบถามขึ้นบ้างแล้วต้องแนะนำว่า การที่เราจะไปดูเฉย ๆ เช่นนั้นไม่ได้ นั่นแหละเป็นโลหะ ถ้าไม่ชอบใจนั่นแหละเป็นโทษะ ถ้าเห็นแล้วไม่รู้ เป็นโมหะ การปฏิบัติธรรมนี้ เพื่อสละกิเลสเหล่านี้ ถ้าเราไปพอใจสิ่งเหล่านี้เท่ากับเราพากันแสวงหากิเลสเพิ่มขึ้นอีก

บางคนเมื่อสมาธิแก่กล้าขึ้นมา เขาจะพูดว่า พอง-ยุบกับจิตนี้มันแนบกันไปติดกันไป ..เขาจะพูดอย่างนี้ก็มี

บางทีมีสมาธิแก่กล้า จะเห็นว่าพอง-ยุบกับจิตเป็นคนละอัน ๆ กัน ตัวที่อยากลูกกับตัวที่ลูก ก็เข้าใจจะแจ้งเช่นเดียวกัน ฉะนั้น

บางคนเข้าใจว่า พองกับจิตที่กำหนดนั้น เป็นคนละอัน ๆ เขาจะพูดว่า พองกับจิตที่กำหนดนั้น เป็นคนละอัน จนกระทั่งว่า จิตที่กำหนดนั้นวิ่งไปสู่พอง จิตที่กำหนดยุบนั้นวิ่งไปสู่ยุบเหมือนเป็นตัวจริง ๆ บาง คนเขาจะเห็นชัดและพูดได้เช่นนี้ก็มี

บุคคลเช่นนี้รู้จักลักษณะของนาม คือมีความนุ่มไปสู่อารมณ์ เรียกว่า นมนลกขณฺ์ กำหนดเอาที่รูปก่อน ตามนวิปัสสนายานิก ให้กำหนดควาโยโณภูมฺ์พหุรูปก่อน บาลีวิสุทธิมรรค “ยถา ยถาหิตสสุรูป สุวิกขาติตฺตํ โหติ นิชชณฺ์ สุปริสุทฺธํ ตถา ตถา ตถารมมณา อรูปมมา สยเมว ปากฺกฺวา โหนติ” ..รูปมีพอง ยุบ เป็นต้น ล้างดีแล้ว ไม่มีความยุ่ง ผ่องใสดีแล้ว โดยประการใด ๆ นามธรรมที่รู้ซึ่งรูปนั้น ๆ แจ้งชัดขึ้นมาเอง โดยประการนั้น ๆ

คือขั้นต้น กำหนดตัวรูปจนหมดจดขึ้นมาก่อนแล้วต่อมานั้น นามจะหมดจดขึ้นมาเอง เมื่อกำหนดไป ๆ จนเกิดความรู้อีกว่า มันจะวิ่งเข้าไปสู่กัน

นามรูป พอถึงตอนนี้ ถ้าโยคีพูดได้อย่างนี้ ให้เข้าใจว่า เขารู้จักจำแนกรูป-นามได้ เรียกได้ว่า ผู้รู้ได้อย่างจะแจ้งทีเดียว (นาม-รูปปริจเฉทญาณ) ๆ

บางทีจะพูดชัดเจนอย่างนี้ไม่ได้ เพราะความกลัวจะผิดก็มี ถึงอย่างนั้น เราก็มีวิธีที่จะถามว่า การกำหนดพอง-ยุบนั้น ใจสงบหรือเปล่า? เป็นพืดเดียวกัน สายเดียวกันหรือ ๆ เข้าใจว่า พอง-ยุบนี้ไม่เป็นสายเดียวกัน ไม่เป็นพืดเดียวกัน คือเป็นคนละอันหรือ?

บางคนยังแยกไม่ได้จะพูดว่า เป็นอันเดียวกัน ติดกัน สายเดียวกัน

บางคนที่รู้ชัด มีสมาธิแยกได้ตอบว่า เป็นคนละอัน ไม่เกี่ยวข้องกัน รู้จำแนกรูปเรียกว่า รูปปริจเฉทฯ รู้จำแนกทั้งสองอย่างเรียกว่า นามรูปปริจเฉทฯ

ที่ตอบว่า เป็นอันเดียวกัน คนนี้ยังแยกไม่ได้

ตอบว่า เป็นคนละอัน หมายความว่า คนนี้แยกรูปได้แล้วการตอบเช่นนี้มีได้ต้องการให้นึกคิด ให้ตอบการที่กำลังปฏิบัติอยู่เท่านั้น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

การที่เราถาม เขาตอบ มิใช่เราจะบอกให้ ถ้าเขาตอบว่า เป็นอันเดียวกัน ต้องให้กลับไปทำอีกจนกว่าเขาจะตอบได้ว่าเป็นคนละอันแล้วจึงถามต่อไป

ถามพอง ยกเว้นยุบไว้ก่อน จะถามเฉพาะพองอย่างเดียว พองขึ้นมา นี้ พองอย่างเดียวหรือ ๑ ว่ารู้แยกว่า มีจิตที่กำหนดด้วย

ถาม : รู้พองอย่างเดียวหรือ ๑ แยกรู้ว่า มีจิตที่รู้ด้วย บางคนจะตอบว่า พองกับจิตที่กำหนดเป็นอันเดียวกัน ความจริง อยากจะถามว่า จิตที่รู้ กับพองเป็นอันเดียวกันหรือ? แต่พูดว่า รู้ว่าพองอันเดียวหรือ ๑ รู้แยกว่ามีจิตรู้พองด้วย? ถ้าไม่เคยรู้ก็จะเก้ ๆ กัง ๆ ๑

ถาม : พองอันเดียวหรือ ๑ มีจิตที่แยกอีกด้วย ๑ บุคคลที่รู้แยกกันจริงๆ จะพูดว่า พองอันหนึ่ง จิตที่แยกกำหนดอันหนึ่ง บางทีเขาตอบว่า คนละอัน แต่ยังไม่เชื่อ ถามซ้อนๆ ว่า จิตวิ่งไปสู่พองหรือ ๑ พองวิ่งไปสู่จิต ถ้าคนไม่รู้จริงก็ยังไม่รู้ว่าจะตอบอย่างไร?

ถ้าถามอย่างนี้ เขางง อาจตอบว่า พองวิ่งไปหาจิตดังนั้นก็ ..ตอบเช่นนี้ผิด

บางคนว่า จิตที่กำหนดวิ่งไปสู่พอง คล้ายๆ เป็นสายไป ดังนี้ก็มี..เช่นนี้ถูก เพราะพองเป็นรูป รู้เป็นนาม รูปเหมือนกับตาย รู้คือนามเหมือนกับเป็น เป็นต้องวิ่งไปหาตายจึงถูก

ถามต่อขึ้น ๓ : ตัวพองกับจิตที่รู้นั้น รู้พร้อมกันทีเดียวหรือ หรือพองแล้วจิตจึงตามรู้

บุคคลที่แยกได้จริง ๑ แล้วจะพูดว่า พร้อมกันทีเดียว ๑ บางครั้งที่กำหนดได้ดี จะรู้ได้ว่า พร้อมกันติดกันไปทีเดียว นี้เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ๑

ถ้ารู้จำแนกแยกกันได้เช่นนี้ แล้วถามต่อไปอีกว่า ระหว่างที่กำลังกำหนดๆ อยู่ นั้น มีพองและใจที่รู้พองๆ ยุบก็มีจิตที่รู้ว่ายุบ คู้ก็มีจิตที่รู้ว่าคู้ เหยียดก็มีจิตที่รู้ว่าเหยียด มีเพียง ๒ อย่างเท่านั้นหรือ? ถ้าโยคีที่รู้ชัดเจนจะตอบว่า มีเพียง ๒ อย่างเท่านั้นเอง คือมีพองกับจิตที่รู้พอง ฯลฯ เท่านั้น

สำหรับบุคคลที่รู้ชัดแจ้ง เราถามว่า เมื่อมีเพียง ๒ อย่างเท่านั้น นอกจากนั้น ระหว่างที่กำหนดนั้น มีสัตว์ บุคคล ตัว ตน เขาเราไหม ? เขาจะพูดได้ว่า มีเพียง ๒ อย่างเท่านั้น

ถามตอนต้นเพื่อแยกรูป-นาม ถามตอนหลังเพื่อตัวของโยคีเอง : การที่เรากำหนดไปนั้น ไม่มีชายหญิง มีแต่รูป-นามเท่านั้น เวลาไปฟังลำดับญาณก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งว่า ที่เรากำหนดไปนั้น เป็นอย่างนี้เอง นี้เรียกว่านามรูปปริจเฉทญาณ

หลักก็มีเท่านี้ ถ้าจะพูดไปก็ไม่หมด เมื่อเราฟังไปก็รู้ได้ ที่สำคัญที่สุดในญาณนี้ พอง-ยุบเป็นคนละอันเป็นรูปปริจเฉทฯ แยกกับจิตที่กำหนดออกเป็นคนละอัน เป็นนามปริจเฉทฯ

พอรู้ว่า โยคีนี้เขาได้นาม-รูปแล้ว ต่อไปนี้ ให้กำหนดจิตเบื้องต้น แรกแรกเราก็ใช้อยู่ แต่เขาไม่กำหนด “อยากคู้หนอ ๑๑” สามครั้งก่อนแล้ว จึงกำหนดว่า คู้หนอ ๑ ที่ให้กำหนด ๓ ครั้ง เพื่อจะได้แยกเหตุผลอยากเหยียด อยากลุก อยากนั่ง ก็ทำนองเดียวกันนี้ คือหน้าที่ของอาจารย์จะต้องเตือนสติให้^๕

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑ (เคยปฏิบัติอานาปานสติ)

เสาร์ ที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๔

เริ่มปฏิบัติธรรมวันแรก หลังฉันภัตตาหารเช้า พระวิปัสสนาจารย์แยกกลุ่มผู้ที่ใหม่ไม่เคยปฏิบัติแบบพอง-ยุบมาก่อน ท่านได้แนะนำพื้นฐานวิธีปฏิบัติ เริ่มเดินจงกรมจนกลม ๒ จังหวะ มีสติรู้กับปัจจุบัน เผลอไม่ทันหลายครั้ง มีคิดปรุงแต่งเรื่องวิธีปฏิบัติ และคิดถึงเรื่องข้างนอกหลายครั้ง มารู้อันทีหลัง ความง่วงมีเข้ามานิดๆ เปลี่ยนอิริยาบถมานั่ง ๓๐ นาที ตั้งใจกำหนดดูท้องพอง-ยุบ แต่ก็เผลอมาดูลมหายใจหลายครั้งประมาณ ๑๕ นาทีแรกตั้งใจตั้งจิตให้อยู่กับท้องพอง-ยุบให้มาก แต่ก็รู้สึกฝืนๆ เพราะส่วนมากจิตจะจดจ่อที่

^๕ พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ), คู่มือสอบอารมณกรรมฐานวิชาครู, หน้า ๘๓.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ลมหายใจมากกว่า พยายามกำหนดก็รู้สึกว้าวุ่นเป็นระยะ ความว่างไม่มี ขาขานิดๆ มีสติกับท้องป่อง-ยุบมากขึ้น ชั่วโมงที่สอง เดินจงกรม ๓๐ นาที นั่ง ๓๐ นาที คล้ายกับชั่วโมงแรก แต่ความว่างไม่มีเลย มีสติกับท้องป่อง-ยุบมากขึ้น แต่รู้สึกว่าฝืนนิดๆ

หลังฉันภัตตาหารเพล เดินจงกรม ๔๕ นาที โลงโปรงดี มีสติดีกว่าตอนเช้า แต่ก็ยังมีผลลคิดหลายครั้ง นั่ง ๔๕ นาทีกำหนดดูท้องป่อง-ยุบ ตั้งใจภาวนาในใจบุบหนอ-พองหนอ มีความรู้สึกอึดอัดเหมือนกับไปบังคับท้องให้เป็นจังหวะ ลองตัด “หนอ” ออก ก็รู้สึกโล่งเบาขึ้นหน่อย ทำให้คลายจากความอึดอัดลงได้บ้าง ประมาณ ๒๕ นาที **เวทนาที่ขาขัดมาก** รู้สึกว่าเยอะกว่าปกติ เดินจงกรม ๔๕ นาทีรู้สึกมีความเบื่อในการปฏิบัติเกิดขึ้น เพราะรู้สึกไม่เป็นธรรมชาติ และเห็นความเข้าไปบังคับจิตใจให้รู้อยู่กับปัจจุบันได้ไม่นาน นั่ง ๔๕ นาที เวทนามากกว่ายากแรก ลองปล่อยตามสบายดูบ้างไม่เพ่งจ้องจนมากเกินไป เริ่มคลายจากการบังคับดูท้องป่อง-ยุบ ทำให้รู้สึกเบาขึ้น เป็นธรรมชาติมากขึ้น มีความคิดปรุงแต่งหลายครั้ง และก็ผลลลิมกำหนดมากกว่ายากแรก

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น รู้สึกว่ามีสติสัมปชัญญะเพิ่มมากขึ้น ทั้งอิริยาบถยืนเดินจงกรมและนั่ง แต่ก็ยังมีผลลลิมไม่ทันบ้างบางช่วง อิริยาบถนั่งเวทนาเบาขึ้น มีปวดตรงกระดูกสันหลัง เล็กน้อย

วันที่ ๒ : เวลา ๓.๓๐ น. เดินจงกรมมีสติระลึกได้สม่ำเสมอมีผลลลิมบ้าง นั่งไม่ค่อยมีสติจดจ่อกับภาวนาเท่าไร เพราะ**ท้องเสีย**ตั้งแต่เช้ามืด ทำให้รู้สึกเพลีย และมีอาการง่วงซึมมาก

หลังฉันภัตตาหารเช้า เดินจงกรม ๔๕ นาที เริ่มคลายจากสภาวะกตตันหลายๆ อย่าง เป็นปกติมากขึ้น เดินจงกรมโล่งโปร่งเบาสบาย มีสติกำหนดรู้กับปัจจุบันมากขึ้น จิตผ่องใสดี มีผลลลิมบ้างแต่มีสติกำหนดรู้ทัน นั่ง ๔๕ นาที เบาสบาย ท้องป่อง-ยุบเริ่มเป็นธรรมชาติ เวทนาที่ขา มีน้อย แต่พอผลลลิมจะมีนิมิตภาพเรื่องราวต่างๆ ที่ผ่านมา เป็นเรื่องเป็นราว เมื่อเห็นนิมิตจะไม่ได้ยินเสียงเลย พอมีสติกำหนดรู้ก็เข้าสู่สภาวะเป็นปกติ

หลังฉันภัตตาหารเพล มีสติตามรู้ทันปัจจุบันดีมาก มีคิดออกข้างนอกบ้าง แต่กำหนดรู้ทัน

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น ฟังธรรมบรรยายจบ เดินจงกรม ๑๕ นาที มีแต่พิจารณาธรรมบรรยายที่ฟังฟังจบไป ผลลลิมกำหนดหลายครั้ง นั่ง ๕๐ นาที แรกๆ เวทนาไม่ค่อยมี หลังจาก ๓๐ นาที เวทนาเกิดเยอะมากที่ขา และสันหลัง ไม่ค่อยมีสมาธิ ผลลลิมกำหนด มาดูลมหายใจบ้าง ดูท้องป่อง-ยุบบ้าง ดูเวทนาบ้าง แต่มีสติมารู้ทันทีหลัง

โยคี ๒

วันแรก : เวลา ๐๔.๐๐ น. ทำวัตรเช้า ๓๐ นาที นั่งกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” รู้สึกว่าเกิดทุกขเวทนา มีอาการปวดก้นกบผิดปกติ ไม่เหมือนตอนกำหนดลมหายใจเข้าออก และเมื่อพยายามใช้สติไปควบคุมลมหายใจเข้าออก คือให้เห็นอาการท้องป่อง-ยุบชัดเจน ก็จะทำให้จิตมีอาการเหนื่อยล้ามาก แต่เมื่อปล่อยให้จิตปริกรรมไปตามสภาวะปัจจุบันคือ ลมหายใจตามปกติแล้วตามกำหนดดูเบาๆ ที่อาการท้องป่อง-ยุบ จิตก็จะเริ่มผ่อนคลาย แต่ว่าจับดูอาการท้องป่อง-ยุบได้ไม่นานก็จะผลลลิมสติ เมื่อรู้สึกตัวก็มาเริ่มกำหนดใหม่

เวลา ๑๓.๐๐ น. เริ่มปฏิบัติธรรม มีความรู้สึกว่าการกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” เริ่มจะดีขึ้นตามลำดับ และพระวิปัสสนาจารย์ท่านฯ ได้สอนเกี่ยวกับการพิจารณาว่า ไม่ควรนำปริยัติมาเทียบเคียงว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม เพราะจะเป็นการคิดซ้อนสภาวะธรรม

ในช่วงนี้ได้แบ่งเวลาปฏิบัติธรรมคือ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง และนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง

เวลา ๑๘.๐๐ น. หลังทำวัตรเย็นเริ่มปฏิบัติธรรม พระวิปัสสนาจารย์ได้สอนเกี่ยวกับการเดินจงกรมว่า ในการเดินจงกรมนั้น ถ้าหากได้ยินเสียงอะไร ก็ให้หยุดเดินจงกรม กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” จนกระทั่งเสียงที่ได้ยินดับไป จึงกำหนดเดินจงกรมต่อไป และได้รับความรู้จากการสอบอารมณ์ คือ ในการพิจารณาธรรมต้อง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ทำด้วยจิตที่บริสุทธิ์ โดยการเปรียบเทียบว่าถ้าเราจะล้างจาน ถ้าหากว่าล้างจานด้วยน้ำที่สกปรก ล้างจานเท่าไร ก็ไม่สะอาด วิธีที่ถูกต้องจะต้องกรองน้ำให้สะอาดก่อน แล้วจึงนำน้ำไปล้างจาน ในวันนี้รู้สึกว่าการเดินจงกรมไม่ รู้สึกน่าเบื่อเหมือนวันแรกๆ เพราะปกติการปฏิบัติที่ผ่านมาการเดินจงกรม คุรุบาฯ ท่านสอนสั่งว่า ในการเดิน จงกรมนั้นต้องเดินจงกรมให้ว่องไว และสติต้องกำหนดให้ทันตามอาการอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิถีแก้สภาวะของ อาการฟุ้งซ่านแห่งจิต จำต้องเดินจงกรมให้ว่องไวจนกระทั่งจิตมันเหนื่อยหล้า แต่วิธีการปฏิบัติแบบสติปัฏฐาน ๔ ไม่จำเป็นต้องเดินจงกรมให้ว่องไว เพราะไม่ได้เดินจงกรมเพื่อเอาระยะทางแต่จะต้องเดินจงกรมให้ถูกวิธี พอ หมดเวลาปฏิบัติธรรมก็กำหนดนอนทันที แต่ว่าไม่สามารถจะข่มตาลงได้เพราะเสียงกรนของพระที่มาปฏิบัติ ธรรมด้วยกัน ไม่เข้าใจเลยว่าพระนิสิตที่มาเรียนวิปัสสนาภาวนาแค่กำหนดไม่ให้นอนกรนยังทำไม่ได้เลยแล้ว เวลาจะสอนผู้อื่นจะสอนได้อย่างไรเป็นอาการปรุงแต่งของจิตเราเองสติรู้ว่ารำคาญกำหนดว่า “รำคาญหนอๆ” จนกระทั่งหลับสนิท

วันที่ ๒ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เมื่อตื่นนอน สติรู้กำหนดทุกๆ วิถีจิตตั้งแต่ “อยากลุกหนอ ลุกหนอ” ขณะจะหยิบขันสบู่อีกกำหนดว่า “อยากหยิบหนอ หยิบหนอ” ขณะจิตอยากจะเดินจงกรมไปห้องน้ำก็กำหนดว่า “อยากย่างหนอ ย่างหนอ” ขณะจิตอยากจะเปิดประตูห้องน้ำก็กำหนดว่า “อยากเปิดหนอ เปิดหนอ” ขณะจิต อยากรจะแปรงฟันก็กำหนดว่า “อยากแปรงหนอ แปรงหนอ” ขณะจิตอยากจะตักน้ำก็กำหนดว่า “อยากตัก หนอ ตักหนอ” ใช้ความเพียรพยายามกำหนดทุกๆ อิริยาบถ เมื่อทำกิจธุระส่วนตัวเสร็จสิ้นกำหนดเดินจงกรม ไปสู่ห้องปฏิบัติธรรม

เริ่มต้นด้วยการทำวัตรเช้า เวลาต่อมากำหนดนั่งสมาธิตามลำดับโดยสติกำหนดท้อง “พองหนอ ยุบ หนอ” เริ่มเห็นชัดขึ้นตามลำดับไม่เหมือนตอนปฏิบัติธรรมใหม่ๆ มีแต่อาการพองไม่เห็นอาการยุบ ในช่วง ระยะเวลาที่เกิดปัญญาภิสังขารมาก คือ สติทบทวนพระธรรมเทศนาของพระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี เมื่อตอนไปปฏิบัติธรรมที่ประเทศพม่า จิตเกิดศรัทธาอย่างเปี่ยมล้น รู้สึกว่าอยากเดินจงกรมทางไป ประเทศพม่ามากๆ บางวิถีจิตแทบไม่อยากเรียนปรียัตเพราะจิตอยากหลุดพ้นจากกองทุกข์ให้เร็วที่สุด แต่อีก วิถีจิตหนึ่งมีความต้องการจะเป็นพระวิปัสสนาจารย์ตามรูปแบบที่ชาวโลกนิยม ก็เลยรีบกำหนดเพื่อตัดความ อยากรให้ดับสนิท กว่าจะได้สติอีกก็คิดจนจบเรื่องแล้วก็มาเริ่มดูท้อง “พองหนอ ยุบหนอ” อีกครั้ง ใช้ความ เพียรพยายามสู้กับความคิดไปเรื่อยๆ ขณะจิตคิดถึงโยมอุปัฏฐากที่วัด ก็กำหนดว่า “คิดหนอๆ” จนกระทั่ง ความคิดดับสนิทก็มากำหนดอาการท้อง “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไป จนกระทั่งได้เวลาฉันภัตตาหาร

ในขณะที่ฉันภัตตาหารเข้าพระวิปัสสนาจารย์ได้ให้โอวาท เกี่ยวกับวิธีขบฉันที่ถูกต้อง การฉันภัตตาหาร มีความสำคัญอย่างยิ่ง ต้องพิจารณาให้เพียงพอสำหรับการปฏิบัติของกาย ซึ่งแตกต่างกับผู้ที่ปฏิบัติแนวสมถกร รมฐาน เพราะจะต้องพิจารณาอาหารน้อยๆ นอนพักผ่อนน้อยๆ และพูดน้อยๆ ตอนแรกก็แปลกใจนิดๆ แต่ก็ ไม่เอะใจอะไรมาก เพราะว่าเราใช้พลังงานเยอะกว่าตอนเจริญสมณะ และในขณะที่จะตักข้าว ยกช้อน อมคำ ข้าว ต้องกำหนดทุกอิริยาบถตั้งแต่ “อยากตักหนอๆ ตักหนอๆ ยกหนอๆ ใสปากหนอๆ อยากรฉัน หนอๆ ฉันหนอๆ อมหนอๆ อยากรเคี้ยวหนอๆ เคี้ยวหนอๆ อยากรกลืนหนอๆ กลืนหนอๆ เพราะไม่ว่าจะทำอะไรต้องให้มีสติไปกำกับทุกอิริยาบถ

โยคี ๓

วันแรก : เวลา ๐๔.๐๐ – ๐๖.๓๐ น. กำหนดเดินจงกรม จงกรมในระยะที่ ๑ – ๓ ตามลำดับ กำหนด เดินจงกรมเห็นรูปของการยกเท้า การย่างเท้า และการเหยียบเท้า เมื่อเท้ายกจิตก็รู้ว่ายก จิตเห็นรูปของการยก เท้า การย่างเท้าจิตก็รู้ว่าย่าง จิตเห็นรูปของการย่างเท้าไปข้างหน้า การเหยียบเท้าจิตก็รู้ว่าเหยียบ สติรู้ไป ตามลำดับของการเดินจงกรม เมื่อหยุดยืน จิตก็กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ” จิตเห็นรูปยืนโดยกำหนดรู้ไปตามลำดับ ในขณะที่เดินจงกรม ได้ยินเสียงรถผ่านไป สติกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ขณะมีลมพัดมากระทบกายก็หยุดการ เดินจงกรม สติกำหนดว่า “เย็นหนอ เย็นหนอ เย็นหนอ” จนกระทั่งลมพัดหายไป ขณะเดินจงกรมมีความคิด

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เกิดขึ้นก็กำหนดว่า “คิดหนอ” ประมาณ ๒ - ๓ ครั้งความคิดก็ดับไป บางขณะจิตคิดเพลินไม่รู้สีกตัวว่ากำลังคิด เมื่อรู้สึกตัวก็รีบกำหนดว่า “คิดหนอ คิดหนอ” กำหนดเดินจงกรมในลักษณะอย่างนี้จนกระทั่งหมดเวลา ๑ ชั่วโมง กำหนดเดินจงกรมไปที่อาสนะ นั่งสมาธิโดยตั้งจิตอธิษฐานว่าจะกำหนดบัลลังก์นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง สติกำหนดรูปนั่งว่า “นั่งหนอ” กำหนด ๓-๔ ครั้งต่อมาเปลี่ยนวิธีไปกำหนดอาการท้อง “พองหนอ ยุบหนอ” ขณะนั่งสมาธิรู้สึกไม่เห็นรูปของอาการท้องพอง-ยุบเลย จิตเผลอกำหนดลมที่จมูกอยู่ตลอดเวลา เมื่อเผลอสติเมื่อไหร่จิตก็จะกำหนดมาที่จมูกอยู่เป็นประจำ เพราะผู้ปฏิบัติธรรมมีความคุ้นเคยกับการปฏิบัติธรรมแบบภาวนา พุท-โธโดยกำหนดลมหายใจเข้า-ออก ส่วนอารมณ์อื่นๆก็มีบ้าง เช่น นั่งสมาธิเกิดอาการคันตามใบหน้าและนั่งสมาธิประมาณ ๒๐ นาทีเกิดเวทนาปวดที่บริเวณขาด้านขวา อาการปวดไม่มากนักก็กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” จนกระทั่งเวทนาปวดเบาบางลง จิตไปกำหนดรู้อาการท้องพอง-ยุบ แต่การกำหนดรู้ไม่ค่อยชัดเจนจนกระทั่งหมดบัลลังก์

วัตรเช้าเวลา ๐๘.๐๐ น. ต่อมาพระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรมเทศนา โดยพระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี ให้อารมณักรณฐานและแนะนำการปฏิบัติธรรมประมาณ ๑๕ นาที กำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๑ - ๓ ตามลำดับ ผลการเดินจงกรมมีความคิดเข้าแทรกมากขึ้นก็กำหนดว่า “คิดหนอๆ” และมีความง่วงบางขณะ มีอาการเซื่อกำหนดว่า “เซหนอๆ” การกำหนดรูปยืน รูปย่าง และรูปเหยียบได้ดี

นั่งสมาธิโดยตั้งจิตอธิษฐานว่าจะกำหนดบัลลังก์นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ผลของการนั่งสมาธิ ในขณะที่นั่งหลับตาลงก็กำหนดรูปนั่ง เห็นรูปนั่งในโน้มนจิต ก็ค่อยๆ หลับตาลง เอาจิตไปกำหนดท้องพอง-ยุบ อาการท้องพอง-ยุบก็ยังไม่ชัดเป็นเพราะมีความง่วงในการเดินจงกรมอยู่แล้วจึงถูกถีนะและมีหะเข้าแทรกอย่างหนัก กำหนดอย่างไรก็ไม่หาย ต้องปล่อยให้หลับไปรู้ ตัวอีกครั้งเวลาผ่านไปประมาณ ๒๐ นาที พอรู้ตัวความง่วงหายไปหมด จึงกำหนดท้องพอง-ยุบได้ดี แต่ก็ดูเหมือนจะสร้างท้องพอง-ยุบเอาเอง โดยที่ไม่เป็นไปตามธรรมชาติของท้องพอง-ยุบ แต่ก็กำหนดได้ดีไม่มีความคิดมาก มีแต่จิตเผลอไปคิด กว่าสติรู้ทันความคิดดับสนิทแล้ว เป็นอยู่อย่างนี้บ่อยครั้งบางขณะก็คิดว่า วิธีปฏิบัติธรรมแบบนี้ถูกหรือเปล่านั้นเกิดความกังวลจนกระทั่งหมดบัลลังก์

เวลา ๑๓.๐๐ น. กำหนดเดินจงกรม โดยตั้งจิตอธิษฐานว่าจะกำหนดบัลลังก์เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๑ - ๓ ตามลำดับ ผลการเดินจงกรมมีความคิดแทรกก็กำหนดว่า “คิดหนอ” ประมาณ ๒-๓ ครั้ง ความคิดดับสนิท ความคิดส่วนมากจิตคิดแบบแว็บไปเมื่อรู้ตัวว่าคิดก็ดับโดยอัตโนมัติ พอเผลอสติก็แว็บไปอีก เป็นอยู่บ่อยๆ เกิดความรำคาญจิตตนเองแต่ลืมกำหนด “รำคาญหนอ” แต่พอไปสออบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์จึงรู้ว่าต้องกำหนดทุกๆ อิริยาบถสำหรับการกำหนดรูปยืน รูปย่าง รูปเหยียบนั้น กำหนดได้ดีและรู้ว่าจิตละเอียดขึ้นเพราะเคยฝึกแบบพุท-โธมานาน ได้ประยุกต์ใช้อย่างกลมกลืนและถูกกับจริตของตนเมื่อเดินจงกรมครบตามเวลาจึงกำหนดกลับมานั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ผลของการนั่งสมาธิ มีความฟุ้งซ่านมากจริงๆ ความคิดก็เกิดบ่อยมากๆ แต่การคิดก็ยังเป็นรูปแบบของจิตที่แว็บไป เมื่อรู้สึกตัวก็จะดับ เมื่อเผลอสติก็จะแว็บไป ความง่วงก็มีบ้างเล็กน้อยแต่ไม่รุนแรงมาก จนกระทั่งหมดบัลลังก์ก็กำหนดออกจากสมาธิอธิษฐานเดินจงกรมขณะเดินจงกรมมีถีนะหะคือ ความง่วงครอบงำมากๆ จะหลับเสียให้ได้ กำหนดก็ไม่ได้ผลเหมือนกินยาไม่ถูกโรคงจริงๆ

ขณะเดินจงกรมมีถีนะหะ (ง่วงเหงาหาวนอน) ครอบงำแบบต่อเนื่อง การกำหนดนั่งสมาธิไม่ถึง ๕ นาที สติรู้ว่าเปลือกตาและสมองหนักอึ้ง กำหนดท้องพอง-ยุบไม่ได้เลย จึงปล่อยให้หลับ รู้สึกตัวอีกครั้งเมื่อได้ยินเสียงระฆังหมดเวลาปฏิบัติภาคบ่าย

การปฏิบัติเข้าห้องปฏิบัติธรรมเวลา ๑๗.๔๕ น. ทำวัตรเย็น ฟังการบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ เรื่องการปรับอินทรีย์และแนะนำการปฏิบัติ ยอมรับว่ามีสติอ่อนมากๆ จะเผลอกำหนดอารมณ์ที่เข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ รู้สึกตัวอีกครั้งก็รู้ว่าลืมกำหนดเสียแล้ว

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

กำหนดเดินจงกรมโดยตั้งจิตอธิษฐานว่าจะกำหนดบัลลังก์เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงกำหนดเดินจงกรมใน
ระยะที่ ๑ - ๓ ตามลำดับผลการเดินจงกรมมีลักษณะคล้ายๆ ช่วงบ่าที่ผ่านมา กำหนดนั่งสมาธิประมาณ
๓๐ นาที ผลการนั่งสมาธิ มีเวทนาปวดมากมีผิวน้ำและมิตระครอบงำมาก ความคิดฟุ้งซ่านก็มากจนจิตเกิด
อุปาทานว่า การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาไม่มีการพัฒนาก้าวหน้า การกำหนดท้องพอง-ยุบก็เกิดวิจิตรจินดา (สิ่ง
ไม่ตกลงได้, ความสงสัย) พยายามกำหนดให้ต่อเนื่องแต่ไม่ทราบว่ามีอย่างต่อเนื่องจริงๆ หรือเปล่า ตนเองยังไม่
รู้เลยจนกระทั่งสิ้นบัลลังก์เดินจงกรมกำหนดรูปอื่น รูปอย่าง รูปเหยียบได้ชัดขึ้น อาจจะเป็นเพราะได้พักผ่อน
ตลอดทั้งคืนเต็มที่ ถึงจะมีเสียงรบกวนของเพื่อนนักปฏิบัติธรรมด้วยกันก็ตามที่ แต่ก็สามารถนอนหลับได้เต็มที่
พอมานั่งปฏิบัติธรรมจึงรู้สึกดี กำหนดการเดินจงกรมได้ดี อารมณ์การกำหนดต่อเนื่องถึงจะมีการเผลอคิด
บ้างเล็กน้อย แต่ก็สามารถกำหนดตามทัน ได้ยินเสียงรถเข้ามาซัดก็กำหนดได้แต่ขณะกำหนดเสียงรถ จิตมักจะ
ยึดไปตามเสียงรถ พระวิปัสสนาจารย์แนะนำว่าให้กำหนดที่โสตะแต่ก็ไม่สามารถกำหนดได้อยู่ดี จะมีปัญหาเรื่อง
ของกัลยาณมิตรคุยกันสติรู้จะสนใจมากทั้งที่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” อยู่หลายครั้งก็ยังไม่ดับสนิท
จิตจะหยุดการสนใจเสียงก็ต่อเมื่อเวลากำหนดว่า “ได้ยินหนอ” เท่านั้น แต่พอไม่กำหนดจิตก็จะวิ่งไปหาเสียง
นั้น จนกระทั่งหมดบัลลังก์ กำหนดนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงผลของการนั่งสมาธิกำหนดท้องพอง-ยุบจิตจะเผลอคิด
บ่อยๆ เมื่อรู้สึกตัวว่ากำลังคิดกำหนดว่า “คิดหนอ” จิตก็จะหยุดคิดดับลง เผลอสติก็กลับไปคิดใหม่รู้ตัวว่าเป็น
คนคิดเก่งจริงๆ คิดแบบแว็บๆ เป็นแบบนี้จนสิ้นบัลลังก์

วันที่ ๒ : เวลา ๐๘.๐๐-๑๐.๓๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ระยะที่ ๑ - ๓ ตามลำดับ วันนี้สติรู้ว่ามีเสียง
ดังมากๆ สาเหตุเกิดจากการสอบอารมณ์ของพระวิปัสสนาจารย์ การเดินจงกรมโดยปกติจะสามารถกำหนดได้
ละเอียด จิตจะไม่ส่งอารมณ์ออกสู่ภายนอกมากนัก จะจดจ่ออยู่กับการปฏิบัติธรรมเป็นปกติ แต่สำหรับวันนี้จิต
ไม่สามารถกำหนดเป็นปกติได้ ทุกสรรพสิ่งเป็นอนิจจัง จิตก็ดวงอุปาทานว่าต้องกำหนดตามอารมณ์ปัจจุบัน
ขณะข้าพเจ้าฯ ก็คงจะไม่ได้เดินจงกรมเลย เพราะต้องกำหนดเสียงของพระวิปัสสนาจารย์อยู่ตลอดเวลา เพราะ
จิตมันได้รับอารมณ์ของเสียงนั้นชัดเจนที่สุด และข้าพเจ้าฯ ได้นำปริยัติมาเทียบเคียงที่พุทธเจ้าตรัสว่า ความยินดี
ในการระคนด้วยหมู่เป็นเสี้ยนหนามแก่ผู้ยินดีในปิเวก การตามประกอบในสุภณิมิตเป็นเสี้ยนหนามแก่ผู้ตาม
ประกอบในอสุภณิมิต การดูการเล่นเป็นเสี้ยนหนามแก่ผู้คุมครองทวารในอินทรีทั้งหลาย การเกี่ยวข้องด้วย
เพศตรงข้ามเป็นเสี้ยนหนามแก่พรหมจรรย์ เสียงเป็นเสี้ยนหนามแก่ปฐมฌาน วิตกวิจารณ์เป็นเสี้ยนหนามแก่ทุติย
ฌาน ปิติเป็นเสี้ยนหนามแก่ตติยฌาน อัสสาสะและปัสสาสะเป็นเสี้ยนหนามแก่จตุตถฌาน สัญญาและเวทนา
เป็นเสี้ยนหนามแก่สัญญาเวทียตนิโรธสมาบัติราคะเป็นเสี้ยนหนามโทสะ พวกเธอจงเป็นผู้ไม่มีเสี้ยนหนามอยู่
เกิด พวกเธอจงเป็นผู้หมดเสี้ยนหนามอยู่เกิด พระอรหันต์ทั้งหลายเป็นผู้ไม่มีเสี้ยนหนาม หมดเสี้ยนหนาม เมื่อ
ถูกความรำคาญเข้าแทรกมากๆ เข้า สติกำหนดรู้ตามไม่ทัน จึงเปลี่ยนวิธีกำหนดเดินจงกรมไปสู่อาสนะ กำหนด
นั่งสมาธิ ในระยะเวลาที่เหลือ สติกำหนดท้องพอง-ยุบทั้งที่จิตก็วิ่งไปรับอารมณ์ของเสียงพระวิปัสสนาจารย์
ข้าพเจ้าฯ ทนปฏิบัติธรรมไปเรื่อยๆ โดยกำหนดว่า “ทนหนอ” บางขณะจิตมีความหงุดหงิดมากๆ สติกำหนดว่า
“หงุดหงิดหนอ” นึกถึงพระพุทธพจน์ที่ว่า วิริเยน ทุกขมจเจติ คนจะล่วงทุกข์ได้ก็เพราะความเพียร ข้าพเจ้าฯ
จึงใช้ความอดทนจนหมดกระทั่งเวลาปฏิบัติธรรมสิ้นบัลลังก์

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๑ - ๓ ตามลำดับผลการเดิน
จงกรมสามารถกำหนดรูป-นามได้ดี คือ ขณะยืนก็รู้ว่ายืนอยู่ ขณะเดินจงกรมก็รู้ว่าอยากจะเดินจงกรม ขณะก้าว
เดินจงกรม ก็รู้ว่าก้าวเดินจงกรม เมื่อมีอารมณ์ใดๆ มากกระทบชัดเจนในขณะเดินจงกรมก็จะกำหนดอารมณ์
นั้นๆ ทันทีที่สามารถ กำหนดอย่างนี้ได้ก็เพราะไม่ได้ยินพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์ โยคีกำหนดนั่งสมาธิ ๑
ชั่วโมง โดยกำหนดท้องพอง-ยุบซึ่งเป็นเวลาที่พระวิปัสสนาจารย์ทำการสอบอารมณ์โยคี สติรู้ก็จะไปเกาะ
เกี่ยวกับเสียงในการสอบอารมณ์โยคีเหมือนเดิม และในขณะนั้นเวทนาเริ่มจะเกิดรุนแรงขึ้นตามลำดับ จึง
กำหนดจิตว่าจะนั่งยาวนานดูท้องพอง-ยุบ ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง แต่เวทนามก็เริ่มรุนแรงขึ้นอีกก็เอาจิตไปกำหนดรู้

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวทนาว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” ในขณะนั้นจิตเหมือนจะดิ่งลงๆ แต่กลับต้องมาสะดุ้งกับเสียงการเปิดประตูของโยคี จิตอยากจะออกจากบัลลังก์นั่งมากๆ จึงกำหนดออกจากสมาธิกำหนดเดินจงกรม

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายธรรม นั่งสมาธิเพียงครู่เดียวก็เกิดเวทนาปวดบริเวณขา ก็นั่งดูเวทนาไปด้วย โดยพิจารณาธรรมกำหนดฟังเสียงพระวิปัสสนาจารย์ด้วย ดูท้องพอง-ยุบด้วย กำหนดดูเวทนาบางครั้งก็ดูเบา บางครั้งก็หนักขึ้นๆ มาที่ห้องปฏิบัติธรรมกำหนดเดินจงกรม ไม่รู้เป็นอะไร การกำหนดเดินจงกรมดูรูป-นามไม่ชัดเจนเลยบางครั้งก็คิดถึงเรื่องพระวิปัสสนาจารย์บรรยายว่า จะรู้ความคิดก็ดับเสีย แล้วตกลงตนเองเสียจริงตอนนี้รู้สึกว่าคุณเองมีสติอ่อนมากๆ เพราะตามรู้ความคิดตนเองไม่ทัน พอเรารู้ว่าจิตคิด จิตก็จะหยุดคิดทันที พอปล่อยสติก็จะคิดใหม่ จึงกำหนดบัลลังก์เดินจงกรมอย่างเดียวจนหมดเวลา

วันที่ ๓ : เวลา ๐๓.๔๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ในระยะที่ ๑ - ๓ กำหนดรูปเดินจงกรมได้ดี อาจจะเป็นเพราะได้นอนเต็มที่ ความง่วงซึมไม่มีเลย รู้สึกว่ากำหนดอารมณ์ต่อเนื่องดีมาก ได้ยินเสียงรถเข้ามาก็ไม่อยากกำหนดเสียงว่า “ได้ยินหนอ” อยากจะอยู่กับอารมณ์เดินจงกรมเท่านั้น กำหนดนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงโดยกำหนดท้องพอง-ยุบ สติรู้ว่ามีความง่วงนิดหน่อยแค่พอให้รู้ว่าเคลิ้มๆ แต่ก็ยังสามารถกำหนดได้อยู่ การกำหนดท้องพอง-ยุบก็ยังไม่ชัดเจนเหมือนเดิม บางครั้งก็ดูเหมือนจะเป็นการสร้างท้องพอง-ยุบเอาเอง ไม่เป็นไปตามธรรมชาติ บางครั้งก็สงสัยจริงๆ ว่าท้องพอง-ยุบที่ชัดเจนนั้นมันเป็นอย่างไร เวลานี้จึงรู้สึกสับสนในใจมาก แก้ปัญหาเองเท่าที่ตนเองมีปัญญาทำได้

การปฏิบัติภาคบ่าย เวลา ๑๓.๐๐ - ๑๖.๓๐ น. การเดินจงกรมสามารถกำหนดละเอียดมากขึ้น กำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๑ - ๔ ตามลำดับสาเหตุที่กำหนดลำดับเพิ่มขึ้นเพราะยังกำหนดได้ละเอียดขึ้น การนั่งก็ยิ่งกำหนดพอง-ยุบได้ละเอียดมากขึ้น

กำหนดนั่งสมาธิประมาณ ๕ นาที เกิดภาพนิมิตขึ้นเป็นน้ำหลากทุ่งที่ดูสวยงามจึงกำหนด “รู้หนอ” สองสามครั้งก็ดับไปจากนั้นสติกำหนดดูที่ท้องพอง-ยุบต่อไปในช่วงเวลาต่อมาพระวิปัสสนาจารย์ให้กำหนดออกจากสมาธิเพื่อต้อนรับเจ้าประคุณฯ พระพรหมโมลี

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายธรรมกำหนดเดินจงกรมอธิษฐานเดินจงกรมกำหนดเวลาเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงกำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๑ - ๔ ตามลำดับผลการเดินจงกรมกำหนดไม่ละเอียดมีความฟุ้งซ่านเกิดรำคาญกำหนดออกจากจงกรมกำหนดนั่งสมาธิประมาณ ๑.๓๐ ชั่วโมงโดยอธิษฐานว่าบัลลังก์นี้จะต้องต่อสู้กับความเจ็บปวดกำหนดจิตคิดว่าจะชนะความเจ็บปวดเพราะการนั่งสมาธิพอเริ่มนั่งสมาธิก็มีเวทนาปวดบริเวณขาทันทีพยายามใช้ความเพียรเผาผลาญกิเลสที่มีอยู่เป็นกำลังต่อสู้กับเวทนาปวดบริเวณขาขณะที่ปวดบางครั้งก็แรงๆ บางครั้งก็เบาแต่ไม่ดับสนิทไปทีเดียวต้องกำหนดความปวดสลับกับท้องพอง-ยุบ เมื่อความปวดมากๆ ก็กำหนดความปวดต่อมาความปวดเบาๆ ก็กำหนดท้องพอง-ยุบ มีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาบ้างจนหมดเวลา ปฏิบัติธรรมความปวดยังไม่ดับสนิท

โยคี ๔

ปฏิบัติวันที่ ๑ : เช้าวันนี้เดินจงกรมมีอาการมัวๆ ที่บริเวณศีรษะคล้ายอาการง่วงนอน แต่ก็เดินจงกรมจนครบเวลา ๑ ชั่วโมง ไม่มีอาการเซสามารถเดินจงกรมได้ดี แต่ก็มีผลอยู่บ่อยๆ เมื่อมีความคิดเข้ามาสติตามไม่ทันบ่อยครั้ง เดินจงกรมระยะที่ ๑ จนสิ้นบัลลังก์ ขณะนั่งสมาธิจิตไม่นิ่ง รู้สึกว่าจะขยับตัว ๒-๓ ครั้ง ตัวเอียงไปเอียงมาแต่ไม่มีอาการง่วงนอน จะมีกิมินิตเดียวไม่เหมือนเวลาเดินจงกรม มีอาการคล้ายจะเป็นไข้แต่ก็หายไป แล้วเหลือแต่ท้องปั่นป่วนนิดหน่อย

กำหนดนั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง มีอาการคล้ายๆ จะหลับ แต่ก็ไม่ได้หลับ สติรู้ว่าจะหงายหลังบ้าง ตัวโยกจะคว่ำหน้าบ้าง เมื่อสติรู้ก็พยายามฝืนให้ตัวนั่งตรงๆ แต่มันเป็นเพียงสภาวะเท่านั้นไม่แน่ใจ พอรู้สึกตัวก็ไม่เห็นเป็นไรก็นั่งตัวตรงดี มีความรู้สึกเหมือนว่าไม่เห็นอาการพอง-ยุบชัดเท่าไร พอกำหนดได้ไม่นานก็หายไป รู้สึก

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ว่ามันยังนั่งไม่ได้สมาธิ ยังมีอาการตัวโยก มีอาการสะดุ้งเล็กน้อย จิตตื่นจากสมาธิ ปวดเมื่อยที่ขาเล็กน้อย กำหนดพอง-ยุบได้ดีขึ้น

เวลา ๑๓.๐๐-๑๔.๐๐ น. กำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๒-๓ เดินจงกรมได้ดีมีสติมากขึ้นตามลำดับ คือ สติกำหนดอยู่ภายในกาย ไม่มีสิ่งจิตออกสู่ภายนอก

เวลา ๑๔.๐๐-๑๔.๔๕ น. กำหนดนั่งสมาธิ มีอาการสะดุ้งบ่อยๆ ต้องเริ่มนั่งสมาธิใหม่บ่อยครั้งจะมี อาการสะดุ้งประมาณ ๓-๔ ครั้งผ่านไป ถึงจะสามารถนั่งสมาธิมีจิตนิ่งสงบ การกำหนดพอง-ยุบ ชัดๆ หายๆ เริ่มมีอาการคันยุบยิบๆ ตามใบหน้า ตอนแรกคิดจะใช้มือลูบ สติรู้ทันว่าเป็นสภาวะธรรมเลยอดทนต่อไป จน อาการคันหายไปเอง ตอนไหนไม่รู้แล้วมันเหมือนหลับไป

พระวิปัสสนาจารย์แจ้งให้ทราบว่ายศิท่านใดต้องการสอบอารมณ์ก็ไปสอบได้ กำหนดออกจากสมาธิ คิดว่าจะนั่งให้ครบ ๑ ชั่วโมงเลยนั่งไม่ครบ

เวลา ๑๔.๔๖ น. กำหนดนั่งสมาธิต่อ ก็มีอาการสะดุ้งแล้วเหมือนหลับไปแล้วฝันอะไรทำนองนี้แหละ แล้ว ก็รู้สึกปวดตามขาพอสมควร สะดุ้งเลยออกจากสมาธิ

เวลา ๑๖.๐๐-๑๖.๓๐ น. นั่งสมาธิมีอาการตัวโยกบางขณะ สะดุ้งเหมือนหลับเหมือนฝัน เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ฟังธรรมะบรรยายโดย พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวีบรรยาย เรื่อง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่จะผ่านแต่ละญาณ เป็นการปฏิบัติที่ต้องต่อสู้กับอุปสรรค โดยใช้การกำหนดตาม ความเป็นจริง ในสภาวะปัจจุบัน ตามความแปรปรวนของจิต โดยปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ คือ กาย เวทนา จิต ธรรมเวลา ๒๐.๑๕ น. กำหนดเดินจงกรม ๔๐ นาที ขณะเดินจงกรมระยะที่ ๓ มีความคิดเรื่องต่างๆ เข้ามา สติกำหนดว่า “คิดหนอ”

เวลา ๒๑.๐๐ น. กำหนดนั่งสมาธิ บริกรรม “พองหนอ ยุบหนอ” สติกำหนดเห็นอาการ พองยาว ยุบ สั้นเวลาต่อมาพอง-ยุบหายไป แล้วก็เหมือนอาการฝันเหมือนนั่งตัวไม่ตรงก็รู้สึกตัวก็ขยับตัวให้ตรงอาการสะดุ้ง ไม่เกิดขึ้นสามารถกำหนดสมาธิได้ดี

โยคี ๕

ปฏิบัติวันที่ ๑ : เวลา ๐๔.๓๐-๐๖.๓๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงตั้งแต่ระยะที่ ๑ จนถึงระยะที่ ๓ ระหว่างที่เดินจงกรมใจมักจะมองข้างนอก สังเกตการปฏิบัติของโยคีท่านอื่นๆ อยู่เรื่อยๆ เหมือนจะไม่มีสมาธิ เอาเสียเลย ต้องกำหนดตามอยู่เรื่อยๆ กว่าจะนั่งเข้าที่ก็ใช้เวลาไปเกือบครึ่งชั่วโมง

พอลงมานั่งกำหนดสติดูพอง-ยุบที่ชัดเจนตั้งแต่ช่วงแรกๆ ยังมีอาการฟุ้งบ้าง คิดบ้าง กำหนดสองสาม ครั้งก็หายไป ผ่านไปสักพักก็รู้สึกกว้างๆ เหมือนไม่มีอะไร ไม่มีมีเท่า แต่ยังคงกำหนดนั่งหนอ ถูกหนอได้ แต่ยังมี อาการท้อไปมากกว่าที่จะกำหนดตามความเป็นจริง มีความรู้สึกกลัวๆ

เวลา ๐๘.๓๐-๑๐.๓๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงนั่ง ๑ ชั่วโมง ดูพอง-ยุบซ้ำๆ พอมีความคิดก็ดูความคิด สลับกันไป พอรู้ทันตั้งแต่เริ่มคิดบ้าง บางทีก็จมไปกับความคิดนั้นเลย รู้สึกลิ้มเวลาไปช่วงหนึ่ง ว่าที่นั่นอยู่ เป็นเวลาใด พอรู้ตัวว่าเที่ยงกลับรู้สึกไม่หิว ไม่อยากฉันอาหาร รู้สึกซาๆ ปวดแต่น้อย พอง-ยุบมีแต่อาการตึงๆ ไม่มีรูปร่างของท้องชัดเจน

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงนั่ง ๑ ชั่วโมงรู้สึกจะไม่ได้ดูพอง-ยุบเลย มีแต่อาการ ปวดที่ชัดเจนขึ้น รู้สึกอาการเบื่อๆ แทรกเข้ามาบ้าง จนเป็นความคิดไปเลย มีอยู่ช่วงหนึ่งที่นั่งไปแล้วพอสติหลุด ก็มีอาการตัวโยก พอเริ่มรู้ตัวก็กำหนดไปตามอาการ จึงกลับมาอยู่ในท่านั่งปกติ มีความคิดถึงตอนที่มาปฏิบัติ ตอนปีใหม่ที่เพื่อนนั่งกันโยกตัวไปมา ไม่ยอมกำหนด อีกช่วงหนึ่งรู้สึกว่า เราได้อยู่ข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง มีความคิด ความปวดอยู่ข้างหน้าบ้างข้างหลังบ้าง สมาธิคงมากไป

เวลา ๑๘.๓๐-๑๙.๓๐ น. ฟังธรรมเรื่องสมณะกับวิปัสสนา ต่างกันโดยชื่อ ต่างกันโดยสภาวะ ต่างกัน โดยอารมณ์ ต่างกันโดยวิธีการ ระลึกสู่ไปตามอารมณ์ มีผลเหมือนหลับไปฟังไม่รู้เรื่องอยู่ช่วงหนึ่ง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๙.๓๐-๒๑.๐๐ น. เติมนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง นั่ง ๓๐ นาที เหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เหมือนนั่งเล่น
อย่างที่พระวิปัสสนาจารย์บอก

ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูปกับนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันคือ ทั้งรูปและนามเป็นเหตุ
เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ

ปัจจัย แปลว่า เหตุและผล ปริคคห แปลว่า กำหนดรู้ ญาณ แปลว่า ปัญญา “ปัจจัย
ปริคคหญาณ” แปลว่ามีปัญญาที่กำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เหตุคือสิ่งที่เกิดก่อนผลคือเกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อน
นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อน รูปเกิดทีหลัง เป็นต้น^๖

บางที่เรียกว่า ธรรมัญญิตินามบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทสสนะบ้าง^๗ และผู้ประกอบด้วยญาณขั้นนี้
พระอรหันตภิกษุเรียกว่าเป็น “จุฬโศดาบัน” คือ พระโศดาบันน้อย เป็นผู้มคฺติในทางก้าวหน้าทีแน่นอนใน
พระพุทธศาสนา

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมคถา แต่ถ้าศึกษาคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรค
ก็จะพบว่า เนื้อหาสาระของญาณนี้ตรงกับธรรมัญญิตินาม (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม)^๘ ที่ท่านพระสารี
บุตรได้นำปฏิจจนสมุปบาทมาจำแนกไว้ ผู้ปฏิบัติตามถึงญาณนี้จะทราบถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตาม
หลัก ปฏิจจนสมุปบาท สำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธ
เรื่องนี้โดยสิ้นเชิง

สภาวะของญาณนี้ : คือ เห็นเหตุปัจจัยของรูป-นาม คือจะเห็นว่ารูป-นามนี้เป็นเหตุ เป็นปัจจัยซึ่ง
กันและกันมีความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยกัน เช่น ขณะที่การก้าวไป การคู้ การเหยียด การเคลื่อนไหวต่างๆ
เป็นไปเพราะว่ามีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือมีจิต ปรารภนาจะให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหว
จิตปรารภนาจะย่น กายก็ย่น จิตปรารภนา จะเดินจงกรม กายก็เดินจงกรม จิตปรารภนาจะนอน กายก็นอน
คือ ลมไปผลักดันให้กายนั้นเป็นไป อย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามคือจิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูป
รูปที่ก้าวไป รูปที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย

ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่น เสียง เสียงมีมากระทบประสาทหู เสียงเป็นรูป
เมื่อกระทบประสาทหู ซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้ยินขึ้น เกิดการรับรู้ทางหูขึ้น ก็จะมองเห็นว่ามีเป็นเหตุ
ปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่า รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็น ร้อน อ่อนแข็ง อ่อนตึงเป็น
รูป มากระทบกายก็เกิดการรับรู้ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียร ดูรูปนาม เห็นความเกิดดับ
เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓

ผู้ประกอบด้วยญาณนี้ ชื่อว่า จุฬโศดาบัน คัมภีร์วิสุทธิธรรมคถากล่าวไว้ว่า อิมินา ปน (ปัจจัยปริคคห)
ญาณน สมณนาคโต วิปัสสโก พุทธสาสนน ลทฐสสาโส ลทฐปติฏฐนุ นียตคตโก จุฬโศดาปนโน นาม โหติ^๙

คัมภีร์วิสุทธิธรรมคถาอภิกษุ อธิบายอีกว่า “อปริหีนกขาวิตรณวิสุทธิโก วิปัสสโก โลภียาหิ สีส
สมาธิปณญาสมปทาหิ สมณนาคตตตตา อุตตริ อปปฏิวิวิชฌนุโต สุกติปรายโน โหตติ วุตต” “นียตคตโกติ
ตโต เอว จุฬโศดาปนโน นาม โหติ”^{๑๐}

^๖ พระธรรมธีรราชมหามุนี(ไขดก ญาณสิทธิ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๕๙.

^๗ ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

^๘ ขุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

^๙ วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๒๗๑.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ผู้เจริญวิปัสสนาที่กำลังก้าวหน้าในกัณฑ์ชาตวิสุทธิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีลสมาธิปัญญาที่บริสุทธิ์แล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นหลุดพ้น (เพราะเป็นโลกิยะ) ถึงแม้จะยังไม่บรรลุคุณธรรมพิเศษอื่นๆ ขึ้นไปก็ตาม แต่ก็เป็นผู้มีสุคติภพเป็นที่ไปในเบื้องหน้า ดังนั้น ท่านจึงกล่าวว่า “นิยตคติโก” (เป็นผู้มีคติภพที่แน่นอนคือชาติต่อไป ๑ ชาติไม่ตกอบายภูมิ) และด้วยเหตุที่เป็นผู้มคติภพที่แน่นอนนี้จึงได้ชื่อว่า “เป็นพระจุฬโศกานัน”

พระธรรมธีรราชฆานานิ (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๑๐} ดังนี้

๑. บางครั้ง รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล เช่น ท้องพองขึ้นก่อนแล้ว จิตจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง เป็นต้น
๒. บางครั้งนามเป็นเหตุ รูปเป็นผล เช่น จิตวิ่งไปอยู่ก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นที่หลัง
๓. อายากยืนเป็นเหตุ รูปที่ยืนเป็นผล อายากนั่งเป็นเหตุ รูปที่นั่งเป็นผล
๔. พองค้างอยู่ ลงไปไม่สุดก็มี
๕. ยุบลงไปลึกๆ แล้วค้างอยู่ก็มี
๖. พอง-ยุบหายไป เอามือไปคลำดูก็มี
๗. เวทนาบีบมากบ้าง น้อยบ้าง ตัวเองเข้าใจว่า เคราะห์ร้ายก็มี
๘. มีนิมิตรบกวนมาก เช่น รูปสัตว์ ปา ภูเขา เป็นต้น
๙. พอง-ยุบ กับจิตที่กำหนดไปพร้อมๆ กัน
๑๐. บางทีสะดุ้งฟูไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง
๑๑. มีความเห็นว่า ภพนี้ ภพหน้า ภพต่อๆ ก็มีเพียงเหตุ-ผล มีเพียงรูป-นาม เท่านั้น
๑๒. พองครั้งหนึ่ง มี ๒ ระยะเวลา คือต้นพอง กับสุดพอง
๑๓. อาการพอง-ยุบเกิดขึ้นก่อน ..ใจตามรู้ทีหลัง

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์สภาวะญาณ^{๑๑}

ถาม : กำหนดอะไรบ้าง กำหนดดีไหม?

ตอบ : กำหนดพอง-ยุบ เป็นต้น และอย่างอื่นก็พอกำหนดได้ การกำหนดนั้น ไม่จำเป็นจะต้องไปหา มันก็ไปเอง กำหนดอันหนึ่ง ๆ แล้วอันหนึ่งก็ปรากฏขึ้นมา แล้วกำหนดตามไปก็ได้ ถ้าโยคีพูดอย่างนี้ ..เราจะเข้าใจว่า เพราะเหตุที่กำหนดพอง-ยุบ ที่มีอยู่นั้นเป็นเหตุ จิตที่กำหนดนั้นแหละเป็นผล ปัจจัยปริศนาคณานี้คือ รู้จักจำแนกแยกเหตุผล เหตุ-ผลมีอยู่แล้ว คือมีอารมณ์ อารมณ์นั้นแหละเป็นเหตุ จิตที่กำหนดตามไปนั้นแหละเป็นผล

บางคนจะพูดว่า อารมณ์,นิมิตมีพระพุทธรูป เป็นต้น พอกำหนดอันหนึ่งยังไม่ทันหาย อันหนึ่งก็มาอีก กำหนดตามไปได้ เมื่อโยคีพูดอย่างนี้ อาจารย์ต้องสังเกตและเข้าใจว่า เพราะมีเหตุคืออารมณ์ แล้วจึงมีผลตามกำหนดไป นิมิตเป็นเหตุ จิตกำหนดเป็นผล

บางคนพูดว่า ในร่างกายนี้ มีเวทนา มีคันเป็นต้นเกิดขึ้นมา พออันนี้ยังไม่หาย อันโน้นก็เกิดขึ้น มาแล้วตามกำหนดไปได้

ตอนนี้ยากหน่อย เพราะเชื่อมเหตุกับผล ต้องสังเกตโยคีให้มากหน่อย

บางคน พอเวทนาแรงกล้าอย่างนี้จะเข้าใจว่า คงเป็นเพราะเคราะห์ร้ายกรรมมัง

ถ้าเขาพูดอย่างนี้ อาจารย์ต้องเข้าใจว่า “มีวิชา ตัณหา อุปาทาน กรรม” เป็นตัวเหตุของเวทนา เขาจึงได้พูดอย่างนี้ ๆ

^{๑๐} วิสุทธิมหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔.

^{๑๑} พระธรรมธีรราชฆานานิ(โชดก ญาณสิทธิ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๒๒.

^{๑๒} พระธรรมธีรราชฆานานิ(โชดก ญาณสิทธิ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๘๔.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

บางคนก็จะพูดว่า กำหนดได้ดี สดวกดี ถ้าพองก็กำหนดพองตรงกันไป กำหนดได้ชัด

บางคนก็จะพูดว่า ที่ว่ารู้เมื่อก่อนนั้น ไม่ใช่อะไรเลย บัดนี้มันติด ๆ กันไป

บางคนก็จะพูดว่า การกำหนดได้ดีอย่างนี้ เพราะพบอาจารย์อย่างนี้ หรือเพราะคนนั้นได้ชักชวนมาปฏิบัติอย่างนี้ จึงได้พบอย่างนี้ อาจนึกถึงบุญคุณคนนั้น ๆ ถ้าเขาพูดอย่างนี้ วิธีสังเกตของอาจารย์ “สปปุริสุปนินสย สหธรรมสสวน โยคีของเรามีความพอใจในสปปุริสุปนินสยยะ คือ การครบสัจตบรูษและสัจจัมมัสสวนะ การได้ฟังธรรมของสัจตบรูษะ”

อาจารย์เตือนให้สติโยคี : เมื่อก่อนก็ได้อยูอย่างนั้น อย่าเข้าใจว่าเดี๋ยวนี้ก็คืออยู่อย่างนั้น บางทีก็จะห่าง ๆ ไปบ้าง คือการกำหนดห่างบ้าง อย่าไปขี้เกียจ อย่าท้อใจ ต้องกำหนดให้จงได้ อย่าไปมัวคิดถึงบุญคุณของใคร ๆ เลย ถ้าคิดก็ให้กำหนดเสีย

บางโยคีจะพูดว่า กำหนดพอง-ยุบได้ดี ต่อไปเล็ก ๆ ห่าง ๆ วาง ๆ ไป ถ้าโยคีพูดอย่างนี้ อาจารย์ต้องถามเหตุของมัน ..แล้วดัดแปลงแก้ไขให้

ถ้าเล็ก ๆ วาง ๆ ไป ให้ไปเดินจงกรมก่อนหนึ่งกำหนด พอง-ยุบจะชัดเจนขึ้น

บางคนจะพูดว่า บางทีพอง-ยุบหายไปเลย แล้วจึงไปค้นหาวามันไปไหน บางทีเอามือไปคลำหาก็มึ

ถ้าโยคีพูดอย่างนี้ วิธีสังเกตของอาจารย์ : ถ้าอาการคือตัวเหตุไม่มี ตัวผลคือตัวที่คอยกำหนดนั้นมีอยู่ วิธีจะรู้ว่าคนนี้ถึงญาณไหน .เขาพูดว่า พองไม่มี แต่เขารู้ว่าผู้ที่คอยกำหนดมีอยู่ ผู้นี้ถึง**ปัจจยปริคญาณ** ๆ

วิธีเตือน : อย่าไปค้นไปหาอาการที่หายไป อย่าไปรื้อรออยู่ มีอย่างไรให้กำหนดอย่างนั้น เช่น นั่งลุก เป็นต้น การที่พอง-ยุบละเอียดและหายไปนั้น เป็นไปตามสภาพของธรรมนั่นเอง ..ต้องพูดว่า ขณะนี้ญาณยังอ่อนอยู่ ต่อไปก็จะกำหนดได้ชัดเจนดี และเราควรปลอบว่า ไม่นานก็จะดีขึ้นมาแล้ว เพื่อให้เขามีใจรักการปฏิบัติต่อไป

บางโยคีจะพูดว่า เสียงได้เข้ามาหาเองตามลำพัง พอมาถึงหูแล้วจึงกำหนดว่า ได้ยินหนอ ๆ บางคนจะพูดอย่างนี้

อาจารย์ : เสียงคือรูป หูคือรูป ความที่ได้ยินได้แกจิตที่กำหนดเป็นนาม บางคนพูดว่า เมื่อก่อนได้ยินอยู่เสมอ ๆ ครั้งมากำหนดพอง ยุบ เสียงนั้นเกือบจะไม่ได้ยิน เพราะไม่ได้สนใจ

เราสังเกตว่า เขาไปไม่ได้สนใจเสียงเล็กน้อย เพราะมาตั้งใจกำหนดพอง-ยุบ เนื่องจากไม่มีมนสิการคือไม่ได้สนใจ

บางคนจะพูดว่า มีนิมิตอาการต่าง ๆ แล้วก็กำหนดอาการเหล่านั้นไปก็มี

บางคนพูดว่า กำหนดนิมิตแล้ว กำหนดพอง-ยุบอีก ดั่งนี้ก็มี

บางคนกลับกำหนดพอง-ยุบบ้าง เวทนาบ้าง สัมพันธ์กันไปกันมาบ้าง

ถ้าโยคีพูดอย่างนี้ อาจารย์ต้องเตือนสติแกโยคี คือบอกว่าถ้าเห็นนิมิตต่าง ๆ อย่าไปพอใจ ต้องกำหนดให้หายไป ..ต้องเตือนว่าพบเวทนาจิตี นิมิตก็ดี อย่าไปกลัว อย่าไปเกลียด ต้องกำหนดด้วย

โยคีบางคนพูดว่า เราเห็นแต่เพียงพอง-ยุบเท่านั้น บางคนเขาเห็นนิมิตต่าง ๆ แต่เราไม่เห็น เรายังจะไปได้หรือดั่งนี้ ก็มี ถ้าเขาพูดอย่างนี้ เราจะรู้ได้ ต้องถามว่า พอง-ยุบยังจะแจ้งอยู่หรือ? และมีผู้กำหนดรู้ที่อยู่หรือเปล่า? ..เขาจะตอบว่า ชัดแจ้งดี ทันทิ ทั้งคู่เหยียด เช่นนี้เขาเข้าใจดี ๆ บางทีอาจจะท้อใจว่า เขาเห็นอะไรกัน แต่เราไม่เห็นดั่งนี้ก็มี คนที่พูดอย่างนี้ ..เขาก็คืออยู่ เพราะมีที่กำหนด

ถ้าพูดอย่างนี้ เราต้องพูดปลอบเขา ถ้าเขาท้อใจน้อยใจ เราควรปลอบเขาว่า อาการเช่นนั้นไม่แปลกอะไร ที่เรากำหนดนั้นไม่ว่าอาการใดอาการหนึ่งก็อยู่ในสิกขา ๓ ทั้งนี้ การกำหนดหนึ่งทีนั้นบออยู่ในไตรสิกขานั้น คือ

อารมณ์ที่แปลกก็ตาม ที่เรากำหนดก็ตาม คู่เหยียดก็ตาม ก็นับอยู่ในการระวังรักษา ไม่ล่วงละเมิดศีล ก็เต็มเปี่ยมอยู่ใน**ศีลสิกขา**

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เมื่อกำหนดแน่วแน้อยู่กับอารมณ์นั้น ก็นับอยู่ในสมาธิ เป็นจิตตสิกขา

อารมณ์ที่กำหนดรู้สภาพของความจริง ก็นับอยู่ในสภาพของปัญญา ที่รู้ฟอง-ยุบนั้นก็ก็เป็นสภาพของปัญญาเหมือนกัน เพราะอยากจู้จี้จู้จี้ อยากเหยียดจึงเหยียด ที่กำหนดรู้นั้นก็คือปัญญาสิกขา การกำหนดทุก ๆ ครั้ง ก็นับอยู่ในจำพวกศีล สมาธิ ปัญญาทั้งนั้น จะให้มีอะไรอีกนอกจาก ๓ สิ่งนี้

บางคนพูดว่า บางครั้ง ตามตัว ขา แข็ง มีชู้ ๆ วูบ ๆ ขึ้นมา บางทีก็มีขนชันขึ้นมา บางทีสดุ้งฟูไปเลย ที่เป็นอย่างนี้ บางคนก็จะปลื้มใจ บางคนก็กลัวๆ หยุดกำหนดไปเสียก็มี

ถ้าเป็นอย่างนี้ อาจารย์ต้องพูดว่า มีสมาธิเกี่ยวกับวิปัสสนานั้นเอง จึงเป็นเช่นนั้นเพราะกำลังแห่งจิตตชรูป

ถ้าชู้ขึ้นมา ก็กำหนดตามว่า ชู้หนอ ๆ เป็นต้น มีอย่างใดให้กำหนดอย่างนั้น ถ้าไม่รู้ว่าจะเรียกชื่ออย่างไร ให้กำหนดว่า “รู้หนอ ๆ” ไป

ถ้ากลัวให้กำหนดว่า กลัวหนอ ๆ จนหายไป ควรแนะนำว่าเป็นไปตามอำนาจของปีติ

บางคนจะพูดว่า หลังจากขนชันแล้ว ..ใกล้ตา ใกล้หน้าอก มีแสงแปบ ๆ ก็มี

บางคนจะพูดว่า อารมณ์อะไรที่ปรากฏขึ้นมา ก็กำหนดตามไป เพราะมีอารมณ์ที่กำหนด จึงกำหนดตามไปอย่างนั้น

บางคนจะพูดว่า ถ้าไม่มีใจแล้ว ตัวนี้เหมือนคนตาย เหมือนท่อนไม้ ใช้งานอะไรไม่ได้

อาจารย์ต้องเข้าใจว่า เพราะมีเหตุอยากเคลื่อนไหว จึงเคลื่อนไหวไป เพราะมีเหตุอยากเคลื่อนไหว จึงมีผลคือเคลื่อนไหวหรือทำไป

เมื่อก่อนที่ไม่รู้ก็นึกว่าดี ถ้าแม้ว่าจะเข้าใจว่าดี ขณะนี้ก็ยั้งวนไปวนมาอยู่ นั่นคือตัวปฏิจยสมุพบาทนั่นเอง

อาจารย์ต้องรู้ว่า พวกนั้นมีใจแล้ว เพราะรู้เหตุมีวิชาเป็นต้น จึงมีผลคือรูปนาม คนนี้ได้ปัจจยปริคคญาณอย่างชัดแจ้งแล้ว

ข้อสำคัญเกี่ยวกับญาณนี้ : ระหว่างที่กำลังกำหนดอยู่ จะพบแต่เพียงเหตุผลเท่านั้น ถ้าพบเช่นนี้ ผู้นี้ถึงปัจจยปริคคญาณ

บางคนจะเข้าใจอย่างแจ่มแจ้งเลยว่า เมื่อพบที่ล่วงมาแล้วมีเหตุเป็นรูปนาม มีผลเป็นรูปนาม ภพหน้ามีก็เพราะมีรูปนาม ..รูปนามในภพนี้ก็จะเป็นอย่างนี้

ในกาลทั้ง ๓ มีเพียงเหตุผล รูปนาม ไม่มีสัตว์บุคคล ตัวตนเราเขา เมื่อเป็นเช่นนี้ผู้นี้ชื่อว่าได้ปัจจยปริคคญาณขั้นเยี่ยม

อย่างเข้าใจว่า หมดเพียงนี้ โยคี ๑๐๐ คน จะต้องมาถึง ๑๐๐ อย่าง ข้อสำคัญมีเพียง เหตุ-ผล เท่านั้น ๆ ..ให้เอาคำพูดของเขามาเปรียบเทียบว่า เป็นเหตุ ผล อย่างไร หรือไม่?

บุคคลที่ได้มาแล้วก็ดี รู้มาก่อนก็ดี เกรงกลัวก็ดี ต้องมีคำถามอีกเพราะบางคนพูดไม่เป็น หรือเราไม่เชื่อก็มีคำถามเป็น ๒ แง่ เหมือนกันคือ ฟองขึ้นมา กับจิตที่กำหนดนั้น พร้อมกันทีเดียวหรือ? หรือว่าเพราะฟองขึ้นมาจิตจึงกำหนดรู้ว่า ฟอง

ที่ถามอย่างนี้ ๒ ลักษณะคือ นามรูปปริจเฉทญาณ กับ ปัจจยปริคคญาณ

ลักษณะของญาณทั้ง ๒ คือ

๑. นามรูปปริจเฉทญาณ จิตกำหนดพร้อมกันทีเดียว

๒. ปัจจยปริคคญาณ ฟองขึ้นก่อนแล้วจิตกำหนดตามไปที่หลัง

ข้อสำคัญ ถามเพียงฟองขึ้นมาแล้ว จิตจึงตามไปที่หลังใช่ไหม? ใช่ครับ เป็นอย่างนั้น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ถ้าไม่เชื่อแน่ต้องถาม ๒ แ่ง ดังข้างต้นนั้น ๆ ถ้าเขาตอบว่า พร้อมกัน หมายความว่า ความคณนี้ยังไม่ถึงปัจจัย
ปริศคหญาณ ฯ

วิธีเพิ่มกำหนด

นามรูปปริศคหญาณ ให้กำหนดเพียงพอง ยุบ เท่านั้น

ถ้าได้ญาณนี้แล้วให้กำหนดต้นจิต คือ อายากู้ เป็นต้น เพราะเข้าเขตปัจจัยปริศคหญาณแล้ว ฯ เมื่อ
สุดยอดของนามรูปแล้ว จะเข้าสู่ปัจจัยปริศคหญาณ โยคีบางคนพูดว่า พอง-ยุบห่างกันมาก ว่างมาก เช่นนี้ก็มี ..
ถ้าเขาไม่พูด เราก็ต้องถาม แล้วเอา “นั่งหนอ” แยกใส่ตอนว่างนั้นเพิ่มให้เฉพาะผู้พูดเอง

ถามว่า พองขึ้นมากกำหนดอะไร? พอยุบแล้วกำหนดอะไร? พอพองแล้วมันพุดขึ้นมาจากที่หรือ ?
บางคนจะพูดว่ามีห่างๆ บางคนว่า มีติดกัน เราก็ต้องเพิ่ม “นั่งหนอ” ใส่ให้

การเพิ่มการกำหนดนี้ บางคนเห็นคนอื่นได้เพิ่มการกำหนด..ก็มาขอบ้าง เช่นนี้เราต้องดูมิได้ตามใจ

การเพิ่มกำหนดนั้น วันเดียวจะเพิ่มหลายอย่างมิได้ เช่นวันนี้เราให้กำหนดต้นจิตแล้ว ต้องดู ๒-๓ วัน
ก่อนว่า บริบูรณ์หรือยัง ฯ

พอถึงปัจจัยปริศคหญาณ ให้พอง-ยุบ-นั่ง ๓ อย่าง จงกรมให้เพียงขวา-ซ้าย จนจิตติดอยู่กับเท้าไม่
ออกไปไหน ให้เขาเดินได้ช้าของจริง ๆ เมื่อเขาชำนาญแล้วจึงจะเพิ่มให้ ๒ ระยะ คือ ยกหนอ-เหยียบหนอ ฯ

พอโยคีเข้าอุทฺทยญาณอย่างอ่อน อาจารย์ต้องแนะนำให้ จึงจะเกิดได้เร็ว อุปกิเลส จะเกิดตอนนี้ เวลาเกิดแล้ว
ต้องข่ม อายายเพราะจะเป็นบ้า เปรียบเหมือนคนบ้า พอเราตีฆ้อง กลอง ก็อยากพอนทันทีเป็นอาทิ การที่โยคี
เสียจริตนั้น เพราะอาจารย์ไม่ชำนาญ ไม่ได้เล่าเรียนมาจากอาจารย์ ย่อมทำให้เสียชื่อเสียง

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑ (เคยฝึกอานาปานสติมาก่อน)

วันที่ ๓ : เวลา ๐๔.๐๐ น. ฟังธรรมเทศนาจบ เดินจงกรมเป็นเวลา ๒๐ นาที มีสติระลึกทันปัจจุบันดี
สม่ำเสมอ ต่อมานั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง การกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” มีการขาดๆ หายๆ ไม่ค่อยเป็นจังหวะ
และรู้สึกมีอาการง่วง เวทนาปวดเริ่มมีช่วง ๓๐ นาทีต่อมาแต่อาการไม่หนัก

หลังฉันภัตตาหารเช้า นั่งสมาธิ ๑.๒๕ ชั่วโมง เวทนาปวดไม่มี สติกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ได้
เป็นช่วงๆ สลับกับดูกับเวทนาที่ขาทั้งสองข้าง จงกรม ๕๐ นาที จิตอยากทดลองเดินจงกรมระยะที่ ๓ มีอาการ
จิตโล่ง เบาสบาย สติระลึกทันปัจจุบันได้ดี

หลังฉันภัตตาหารเพล นั่งสมาธิ ๔๕ นาที สติกำหนดรู้สมบูรณ์ดี การบริการรมสติรู้อาการ “พองหนอ
ยุบหนอ” มีลักษณะขาดๆ หายๆ เวลาผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที เวทนาปวดเริ่มมีมากขึ้นตามลำดับ ที่
บริเวณขาทั้งสองข้างและที่สันหลัง เปลี่ยนวิธีบริการรมโดยสลับกันระหว่างดู “พองหนอ ยุบหนอ” และดู
เวทนาปวด สติกำหนดรู้ผู้สละที่กระทบภายนอกด้วย เดินจงกรม ๔๕ นาที จิตโล่งโปร่งไม่ง่วงนอน สติรู้ทัน
ปัจจุบันดีมีผลอย่างแต่เล็กน้อย นั่งสมาธิอีก ๔๕ นาที สติรู้ทันที่ ไม่มีง่วง มีเวทนาปวดที่บริเวณขา ก้นกบ และ
สันหลังเหมือนเดิม

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เวทนาปวดขัดมากๆ เริ่มตั้งแต่ช่วงระยะเวลา ๒๐ นาทีที่มี
อาการบีบๆ รัดๆ และเริ่มปวดหนักมากๆ ตอนใกล้หมดชั่วโมง ความปวดทยอยมาเป็นระลอกๆ สติกำหนด
“ปวดหนอ” ก็ไม่ดับ โดยเฉพาะที่บริเวณขาขวา เดินจงกรม ๑.๒๐ ชั่วโมง โล่งโปร่ง สติกำหนดรู้ทันดี แต่มี
ผลอย่างเล็กน้อย

โยคี ๒

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

วันที่ ๓ : เวลา ๐๘.๐๐ น. นั่งสมาธิสติกำหนด “ยุบหนอ พองหนอ” ประมาณ ๒๐ นาที จิตเกิดอาการเบื่อหน่าย กำหนดว่า “เบื่อหนอ ๆ ” เวลาผ่านไปประมาณ ๑๐ นาทีไม่สามารถกำหนดความเบื่อหน่ายให้ดับได้ กำหนดออกจากการนั่งสมาธิ

กำหนดเดินจงกรมแบบช้าๆ ประมาณ ๒๐ นาที สติรู้ว่ามีอาการเบื่อหน่ายกำหนดไม่ดับหรือเบาบาง กำหนดเปลี่ยนอิริยาบถมาเดินจงกรมบริเวณหน้าห้องน้ำซึ่งอากาศจะโล่งโปร่งสบาย และกำหนดเดินจงกรมว่องไวขึ้นประมาณ ๑๐ นาที อาการเบื่อหน่ายดับสนิท ต่อมากำหนดนั่งสมาธิ สติรู้ว่าอารมณ์นี้สงบเป็นปกติ ไม่มีอะไรเปลี่ยนแปลงมากจนกระทั่งสิ้นบัลลังก์

เวลา ๑๓.๐๐ น. กำหนดนั่งสมาธิประมาณ ๑.๒๐ ชั่วโมง มีทุกขเวทนาปวด สติกำหนดว่า “ปวดหนอ ๆ ๆ ” ปัญหาในช่วงนี้คือ จิตไม่ยอมละทิ้งลมหายใจเข้า-ออก และขณะสงบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้อุบายคือ ขณะนั่งสมาธิให้กำหนดรูปร่างและมือที่กระทบกันเพื่อจะได้ลึ้มลมหายใจเข้า-ออก เป็นการช่วงชิงจังหวะ ทดสอบปฏิบัติปรากฏว่าได้ผลดีมาก แต่สติก็รู้ว่าเริ่มมีสภาวะธรรมใหม่เป็นปัญญาภิสังขารมากขึ้น คือ มีความรู้สึกอยากกลับไปชวนพระที่เป็นกัลยาณมิตรมาปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา และมีความคิดที่อยากจะไปปฏิบัติที่ทุ่งเตาอุประเทศพม่า เมื่อสติรู้ว่ากำลังคิด กำหนดว่า “คิดหนอ” ความคิดก็เริ่มดับ

กำหนดเดินจงกรม สติกำหนดรู้เริ่มดีขึ้น ขณะลมพัดสัมผัสผิวกายมีอาการเย็นก็กำหนดว่า “เย็นหนอ ๆ ๆ ” พยายามกำหนดทุกสภาวะที่มากกระทบ ไม่ว่าจะเป็ทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย และทางใจ เมื่อจิตนี้สงบ ไม่มีสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นชัดเจน สติกำหนดรู้ที่อาการท้องพอง-ยุบ สลับกันไปมาอยู่ตลอด ในช่วงเย็นวันนี้ก็กำหนดยุบหนอ-พองหนอ เริ่มชัดเจนคือ อาการของท้องพองกับท้องยุบเริ่มนานขึ้น เมื่อหมดช่วงเวลาปฏิบัติธรรมก็กำหนดนอนแต่ว่าจิตตื่น นอนไม่หลับ ไม่ใช่เพราะรำคาญเสียงกรนของภิกษุรอบข้าง เพราะว่าเสียงเหล่านี้สามารถกำหนดได้ดีไม่เหมือนวันแรกๆ ที่รำคาญมาก สาเหตุก็มาจากจิตเริ่มตื่นตัวมากขึ้นนั่นเอง ขณะนอนไม่ค่อยหลับก็ต้องกำหนดว่า “อยากหลับหนอ” “ไม่หลับหนอ ๆ ๆ ” จนกระทั่งหลับสนิท

โยคี ๓

วันที่ ๔ : เวลา ๐๓.๔๐ น. เดินจงกรม ในระยะที่ ๑-๔ ประมาณ ๑ ชั่วโมง ผลการเดินจงกรมมีอาการเซบ้างเล็กน้อย อาจจะเป็นเพราะความง่วงนอน มีอาการเจ็บและตึงบริเวณข้อขา สติกำหนดว่า “ตึงหนอ” แล้วกำหนดเดินจงกรมต่อไป การกำหนดนั่งสมาธิสติรู้ว่ามิเวทนาปวดกำลังแก้กล้าขึ้นตามลำดับ อธิษฐานจิตว่าจะใช้ความเพียรพยายามต่อสู้อัจฉริยะกำลังความสามารถ กำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” สลับกับการกำหนดสภาวะธรรมอื่นๆ สติรู้ว่าสามารถกำหนดสภาวะธรรมได้ชัดเจนดีมาก ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานๆ

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรมในระยะที่ ๑ - ๕ ประมาณ ๑ ชั่วโมง การกำหนดชัดเจนดีพอประมาณ กำหนดนั่งสมาธิจิตตั้งใจจะกำหนดดูเวทนาปวดสลับกับดูท้องพอง-ยุบ เป็นดั่งตั้งใจเวลาประมาณ ๑๐ นาที สติรู้ว่ามิเวทนาปวดและตึงบริเวณข้อขา ลักษณะเดียวกันกับบัลลังก์เข้า จึงกำหนดว่า “ปวดหนอ” ในขณะที่เวทนาปวดชัดก็กำหนดดูเวทนา ในขณะที่ลมหายใจเข้าออกชัดก็กำหนดดูลม แต่เวทนาปวดจะมากกว่า เจ็บแบบอธิษฐานเอาชีวิตเข้าแลก กำหนดว่า “ปวดหนอ” ประมาณ ๑.๓๐ ชั่วโมง ไม่สามารถกำหนดเวทนาปวดให้ดับสนิทได้

เวลา ๑๙.๐๐ น. ฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายธรรมและแนะนำการปฏิบัติธรรม ขณะฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายธรรมก็กำหนดนั่งสมาธิฟังธรรม สติกำหนดรู้ว่า “ได้ยินหนอ ได้ยินหนอ” ในขณะที่ฟังธรรมอยู่นั้น เกิดเวทนาปวดจึงกำหนดว่า “ปวดหนอ” สลับกับการกำหนดได้ยินหนอ ตามสภาวะธรรมที่ชัดเจนที่สุดใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง กำหนดเดินจงกรมในระยะที่ ๑-๔ ตามลำดับ ประมาณ ๑ ชั่วโมงการกำหนดเบาสบายเกิดอาการเวทนาแบบตึงๆ บริเวณขาข้างขวา สติกำหนดว่า “ตึงหนอ” ตามแนวทางการปฏิบัติ การเดินจงกรมในระยะที่ ๑-๒ เพิ่มการบริกรรมครั้งแรก ด้วยสติกำหนดรู้ว่า “อยากเดินจงกรมหนอ” แล้วตามด้วย

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

การกำหนดเดินจงกรมตามปกติ ทำให้สติรู้ละเอียดขึ้น การกำหนดรูปนามได้ชัดเจน เมื่อกำหนดนั่งสมาธิใน บัลลังก์ที่ต่อเนื่องก็ได้รับอานิสงส์ ทำให้การกำหนดท้องพอง-ยุบได้ชัดเจนดีมาก

โยคี ๔ (เคยปฏิบัติอานาปานาติมาก่อน)

วันที่ ๒ : เวลา ๐๓.๐๐ น. เมื่อคืนนอนไม่ค่อยหลับเลยเพราะโยคีข้างๆ นอนกรนเสียงดังมากๆ ได้ยิน ข้างๆ หูชัดเจน ความรู้สึกไร้ค่ามากมายจริงๆ พยายามมีสติกำหนด เอามืออุดหูที่ ๒ ข้างประมาณ ๓๐ นาที ความรู้สึกหลับๆ ตื่นๆ อยู่ช่วงขณะหนึ่งแล้วก็มารู้สึกตัวตื่นเวลา ๐๓.๐๐ น. เพราะเสียงนาฬิกาปลุก ก็ทำภารกิจ ส่วนตัวเสร็จ ห่มจีวรเข้าห้องปฏิบัติธรรม

เวลา ๐๕.๔๐ น. นั่งสมาธิกำหนดได้ชัดเจนดี ไม่มีเวทนาปวดเมื่อย กำหนดดูท้องพอง-ยุบไม่กี่ครั้ง พอง-ยุบก็หายไป ลักษณะเหมือนฝัน ตัวไม่โยกและไม่สะดุ้งเหมือนที่ผ่านมา มีความรู้สึกสบายใจ แต่ก็มีอาการ เกร็งๆ ที่บริเวณต้นคอเล็กน้อย รู้สึกว่าเหมือนนั่งหลังค่อม พอรู้สึกตัวก็ยึดตัวให้ตรงจนกระทั่งหมดเวลาปฏิบัติ ธรรม

เวลา ๐๘.๐๐ น. กำหนดนั่งสมาธิกำหนดเห็นอาการพอง-ยุบๆ แล้วก็หายไปลักษณะเหมือนหลับแล้วก็ ฝันแต่จำไม่ได้

เวลา ๑๐.๐๐ น. แก้อารมณ์การนั่งสมาธิกำหนดพอง-ยุบ ให้สังเกตการณ์เกิดขึ้น เกิดกลาง และดับ ปลาย อาการพอง-ยุบชัดเจนขึ้น มีสติรู้ตามอารมณ์ทันขึ้นไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่่วง แต่มีความคิดเข้ามาบ้าง แต่ก็ จับสติได้

เวลา ๑๔.๔๐ น. กำหนดนั่งสมาธิ เกิดอาการเวทนาปวดมากๆ ที่บริเวณก้นกบ สติกำหนดว่า “ปวด หนอๆ ๆ ๆ ” สามารถดับเวทนาปวดได้สนิท เดียวก็ปวดอีก เดียวก็เบาลงดับสนิท จึงกำหนดเวทนาปวด และ กำหนดอาการท้องพอง-ยุบสลับ ตามสภาวะธรรมที่ชัดเจนที่สุด มีอาการสะดุ้งตกใจ ๑ ครั้ง ต่ออามีแมลงวันมา รบกวน ใช้วิธีการแผ่เมตตาจิต ความคิดมีบ้างเล็กน้อยคิดแป๊บเดียวก็ตามสติทัน โดยกำหนด “คิดหนอๆ ๆ ” สามารถดับความคิดได้สนิทก็กลับมาดูอาการท้องพอง-ยุบ เวลา ๑๕.๔๐-๑๖.๒๐ น. กำหนดนั่งสมาธิต่อดู อาการท้องพอง-ยุบกำหนดเห็นชัดเจน

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายธรรม จิตพิจารณา ตามแล้วดีมาก รู้สึกศรัทธาในพระพุทธศาสนามากขึ้น โดยเฉพาะหลักการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาสายยุบหนอ- พองหนอ

โยคี ๕

วันที่ ๒ : ตื่นมาตั้งแต่ตีสอง เตรียมตัวไว้ก่อนนอนตะแคงขวา กำหนดสติไป-กำหนดลูก ตีสาม เวลา ๐๕.๓๐-๐๖.๓๐ น. นั่งไปสัปดาห์ไปบ้าง-รู้สึกง่วงบ้าง มีเวทนาเกิดขึ้นตอนท้ายบัลลังก์ มีความรู้สึกอยากหาย ก็ ตามความรู้สึกอยากหาย มีความรู้สึกว่ายากนั่งอยู่ต่อไป ก็นั่งต่อไป

เวลา ๐๙.๑๕-๑๐.๓๐ น. มีอาการสัปดาห์จนรู้แก่จิตว่า เพราะกำหนดไม่ต่อเนื่อง จึงกำหนดต่อไป จน มีอาการปวด เคลื่อนจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง จนรู้สึกได้ แล้วก็ค่อยๆ จางหายไป รู้อีกที่ตอนที่มีความปวด เกิดขึ้นมาใหม่ มันก็หายจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่งจนหมดเวลา

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

อดีตอนาคตปัจจุปนนานัน ฌมานัน สงขิปิตวา วุตถาเน ปญญา สัมมสนญาณ.^{๑๓}

ปัญญารู้แจ้งในขณะกำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นามโดยอาการ ๓ อย่างคือ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

สัมมสน แปลว่า พิจารณา ญาณ แปลว่า ปัญญา

สัมมสนญาณ^{๑๔} แปลว่า ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์เพราะเหตุว่ามีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจัง ลักษณะความแปรปรวนไม่ยั่งยืน ความไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ลักษณะความบีบคั้น ความทนได้ยาก เป็นทุกข์
๓. อนัตตา ลักษณะความไม่ใช่ตัวตน

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์คือ ความเกิดดับของรูปนามแต่ที่รู้อารมณ์รูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสลับต่อแทนขึ้นมาแล้วเห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตตามยปัญญายู่อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยกรูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์รู้อารมณ์รูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราวๆ เมื่อถูกรู้และรูปนามทั้งปวงนั้นล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์

เมื่อว่าตามชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๕) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่า รูปนามดับไปและเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสลับต่อกันไปแต่สันตติ (ความสลับต่อ) ยังไม่ขาดเพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตตญาณ (ความนึก พิจารณา) หลักฐานในคัมภีร์ สัทธัมมปกาสินี : อิทานิ ยสฺมา ฆฺมฺฐา สฺรุเปณ นามรูป วุตถานญฺณัน น วุตฺตํ, ตสฺมา ปญฺจธา นามรูปฺปะเภททสฺเสตฺถ อฺชฺมตฺตวตฺถาเน ปญฺญาวตฺถุนานตฺเต ญฺณนตฺถิตฺถินิ ปญฺจ ญฺณานนิ อฺทฺทิตฺถฺฐานิ^{๑๕}

ปัญญาญาณที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสลับต่อกันอย่างรวดเร็วของนามธรรมและรูปธรรมแยกออกเป็น ๔ นัยคือ

๑) กลาสัมมสนนัย เห็นชัดถึงรูปอดีต รูปปัจจุบัน รูปอนาคต รูปภายใน รูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปใกล้ รูปไกล รูปเลว รูปประณีตทั้งหมดเป็นอนิจจังสิ้นไปถ่ายเดียวไม่มีกลับ

๒) อัทธานสัมมสนนัย เห็นรูปนามในอดีตไม่เป็นปัจจุบันรูปนามปัจจุบันไม่เป็นอนาคต รูปภายในไม่เป็นรูปภายนอกเป็นต้น มีเหตุปัจจัยกันอยู่ ปัจจุบันดี อนาคตดี ปัจจุบันชั่ว อนาคตชั่ว อุปมาเหมือนดวงตราเมื่อประทับลงในกระดาษนั้นรูปตราปรากฏอยู่แต่ดวงตราหาติดกระดาษไม่

๓) สันตติสัมมสนนัยพิจารณาเห็น รูปร้อนหายไปรูปเย็นเกิด รูปเย็นดับ-รูปร้อนเกิด รูปนามไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

๔) ขณสัมมสนนัย เห็นความเกิดดับกันอยู่เรื่อยไปไม่ว่าจะเย็น เติบจนกระทั่งนอนและเห็นว่า ชั้น ๕ เกิด เพราะอวิชชาเกิด ชั้น ๕ ดับ เพราะอวิชชาดับ

ตั้งแต่ญาณ ๑ ถึงญาณ ๓ นี้เรียกว่า “ญาณปริณายา” คือ ปัญญาที่ประจักษ์ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏโดยสภาพไม่ใช่ตัวตน เป็นพื้นฐานให้น้อมพิจารณาลักษณะของรูปนามอื่นเพิ่มขึ้น

^{๑๓} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕/๑., โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ), **หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๘๓.

^{๑๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ), **ลำดับโสฬสญาณ**, หน้า ๖๑.

^{๑๕} ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๓๖.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์คือ เห็นอนิจจังความไม่เที่ยงของรูป-นาม เห็นทุกขังคือ ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูป-นามเห็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนามแต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ญาณที่ ๓ นี้การกำหนดมีสมมุติบัญญัติเจือปน มีลักษณะสุดมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) และจินตามยปัญญา (ความตรึกนึกคิด) เจือปน ไม่บริสุทธิ์ในการเห็น ทำให้รู้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ที่มีสมมุติบัญญัติเจือปนมีปัญญาที่ได้จากการฟังจากการคิดพิจารณา ก็เกิดการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาปรากฏขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้ทำความเพียรกำหนดดูรูปนามต่อไปก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๔

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๑๖} ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นรูปนามทางทวารทั้ง ๕ เป็นไตรลักษณ์ คือ นิจจัง ทุกขัง อนัตตา
๒. อารมณ์ภายใน ได้แก่ การกำหนดรู้ถึงเบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุดของอารมณ์กรรมฐานได้อย่างชัดเจน หรือรู้เห็นสภาวะของรูป-นามได้ชัดเจน คือ เห็นตั้งแต่ต้น กลาง ปลาย เช่น พองครึ่งหนึ่งเห็นเป็น ๓ ระยะที่ คือต้นพอง กลางพอง สุดพอง ยุบครึ่งหนึ่งก็เห็นเป็น ๓ ระยะ คือต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบเป็นต้น
๓. อารมณ์ภายนอก ได้แก่ อารมณ์นิมิตที่เกิดขึ้นจากใกล้ไปหาที่ไกล หรือจากที่ไกลไปหาที่ใกล้ และค่อยๆ เล็กลงตามลำดับ หรือรู้เห็นได้โดยลักษณะของนิมิตปรากฏว่า นิมิตค่อยเกิดขึ้น, แล้วตั้งอยู่นาน, แล้วก็ดับไป กำหนดหายช้า ค่อยๆ จางหายไป เป็นต้น
๔. เห็นได้โดยลักษณะของเวทนา คือมีทุกขเวทนาเกิดขึ้นมากมายหลายอย่างหลายประการและหนักกำหนดตั้ง ๗ - ๘ ครั้ง จึงหาย เวทนาเป็นเวทนาที่รุนแรงมาก หายช้าๆ เช่น วิงเวียนศีรษะบ้าง คันบ้าง ออยากอาเจียนบ้าง แน่นหน้าอกบ้าง เจ็บที่ก้นกบบ้าง หนักที่ข้อเท้าบ้าง เป็นต้น
๕. ขณะที่สัมมสนญาณ เกิดความแก่กล้าขึ้น จะมีความรู้สึกว่าเบื่อหน่ายกับการปฏิบัติอยากจะออกจากการปฏิบัติ บางครั้งก็ร้องไห้ บางครั้งก็หัวเราะ บางครั้งร่างกายโยกไปโยกมา บางครั้งจะหาวบ่อย บางครั้งร่างกายเหมือนกับถูกทับด้วยของหนัก
๖. มีนิมิตมาก และกำหนดหายช้าๆ ค่อยๆ จางหายไป
๗. พอง-ยุบ ไวกบ้าง สม่่าเสมอบ้าง แน่นอึดอัดบ้าง
๘. พอง-ยุบหายไป บางคนหายไปนาน บางคนไม่นาน
๙. ใจฟุ้งซ่านบ้าง นั้นแสดงให้เห็นว่าจิตเป็นไตรลักษณ์
๑๐. สบัตมือสบัตเท้าบ้าง

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์สภาวะญาณ^{๑๗}

ถ้าโยคีผู้ใดถึงปัจจุยปริคคญาณนี้แล้ว จะเข้าไปสู่ญาณขั้นสัมมสนญาณหรือยัง? หรือจะกลับไปสู่ญาณต่ำ ดังนั้น การสังเกตญาณ จึงเป็นของยากมากเหมือนกัน ถึงปัจจุย..แล้วจะสังเกตว่าถึงยอดสุดแล้วหรือ ๆ แก่กล้าแล้ว เราสังเกตได้ด้วยการสอบถามว่า

กำหนดอะไร ? ..พอ ยุบๆ ถาม : พองก่อน พอพองขึ้นมาแล้ว พอกำหนดพอง ตัวพองนั้นหายไปเลยหรือ ๆ ยังเหลืออยู่? ถ้าโยคินั้นตอบว่า พองนั้นยังเหลืออยู่ เช่นนี้ โยคินั้นยังถึงปัจจุยปริคคญาณอยู่ ๆ

ถ้าตอบว่า พองขึ้นมาก็หายไปเลยทีเดียว ..รู้ได้ว่า โยคินี้เริ่มเข้าสู่สัมมสนญาณแล้วตามขั้นสัมมสนญาณ โยคีจะพูดดังนี้

^{๑๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๖๒.

^{๑๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๘๘.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ถ้าถามว่า การกำหนดเป็นอย่างไร ? ตอบ : กำหนดพอง-ยุบ เป็นต้นนั้น ไว ๆ ขึ้นมาแล้วรู้สึกว่ามีขึ้น โยคีบางคนจะพูดว่า ระหว่างกำหนดพองนั้น การเริ่มต้นเห็นเป็นพืด ๆ ท่ามกลางจนสุดพองก็เช่นกัน ยุบก็เหมือนกัน พองยุบ ยุบลงเป็นพืด ๆ ไป เขาจะพูดอย่างนี้ก็มี พอถึงขั้นนี้ บางโยคีจะพูดมาอย่างชัดแจ้งว่า รู้เป็น ๓ ระยะ คือ ต้น กลาง และที่สุด

ถ้าเขาพูดไม่เป็น เราต้องถามว่า พองต้น กลาง สุด รู้ไหม ..ยุบต้น กลาง สุด รู้หรือ?

บางคนจะพูดว่า รู้ได้ทั้ง ๓ ระยะ ทั้งพอง-ยุบ จะตอบอย่างนี้ได้ การตอบอย่างนี้ คิดตอบหรือ ๆ ตอบตามขณะกำลังกำหนดอยู่ ถ้าตอบตามสภาพแล้วถูก แต่บางคนเราไม่เชื่อต้องถามว่า พองต้นนั้นอย่างไร พองกลาง-พองที่สุด นั้นอย่างไร ? เราต้องถามเช่นนี้ ๆ

บางโยคีจะพูดว่า พองนั้นเป็น ๒ - ๓ พอง ยุบก็เหมือนกัน ๆ บางคนพูดว่าพองนั้นจะพืด ๆ ขึ้นมาก ยุบก็พืด ๆ ยุบลงไป ๆ บางคนพูดว่า มันเด่นขึ้น ๆ ก็มี มันยุบลงไปเป็นขั้น ๆ ก็มี ถ้าเขาพูดไว้อย่างนี้ เราจะเข้าใจว่าญาณของเขาแก่กล้า

เกี่ยวกับอารมณ์นิมิตจะพูดว่า : เห็นพระพุทธรูป หมอก ควันบังบ้าง ครั้นกำหนดแล้วค่อย ๆ เคลื่อนที่ และหายไป พอถึงขั้นสัมมสนะนี้พอกำหนดนิมิตแล้วค่อย ๆ หายไป ถ้าเขาพูดไม่ได้ต้องถามว่า เมื่อกำหนดไป ๆ มันหายไปในทันทีหรือ ๆ ค่อย ๆ หายไป ?

ถ้ากำหนดแล้วค่อย ๆ หายไป เป็นลักษณะของสัมมสนญาณ ๆ

ถ้ากำหนดแล้วหายไปเร็ว เป็นอุทฺทพยญาณ ๆ

บางคนว่า เดิมที่กำหนดได้ดี แต่พอมากำหนดรู้สึกว่ามีมันเคลื่อน ๆ หายไป จิตใจไม่คอยสงบแล้ว เกิดฟุ้งซ่านขึ้นบ้าง การกำหนดรู้สึกห่าง ๆ ไป ไม่ค่อยได้ดี จึงเกิดท้อถอยไปเขาจะพูดตั้งนี้ได้

อาจารย์ต้องแก้ไข : เช่น เมื่อมีการท้อถอยขึ้นมาหรือไม่เข้มแข็ง คิดมาก เป็นต้นต้องแก้ไขตัดแปลง และแสดงธรรมให้ฟัง เป็นต้น

พอถึงสัมมสนญาณแล้ว เวทนาจึงเกิดมากมาย ถ้าเวทนามีมาก อาจารย์ต้องแก้ไข เมื่อเขาเกิดขึ้นมา และมากกว่าที่อื่น ๆ ต้องกำหนดจนสุดความสามารถ จนเสื่อมหายไป

เวทนานั้น เดิมก็มีอยู่ ในขณะที่ปฏิบัติอยู่ เวทนาที่มีมาแต่เดิมนั้น ยังไม่ได้สมาธิเมื่อเวลากำหนดไปสมาธิดีขึ้นมาก จึงได้พบได้เห็นมาก

เวทนาที่เกิดจากสภาพธรรม เมื่อยังไม่กำหนด หรือกำหนดไม่ได้ดี ย่อมไม่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดได้ดี เขาจึงจะเกิดขึ้น ๆ บางโยคีจะพูดว่า ขณะนั่งไปนั้นสับแต่เท้า สับแต่มือ บางทีว่า สับแต่ศีรษะก็มี ถ้าเป็นเช่นนั้น .. เราบอกว่า เป็นเพราะกำลังของจิตนั่นเอง จึงทำให้สับแต่เท้า สับแต่เท้า เป็นต้น

บางโยคีจะพูดว่า ขนลุกขึ้นตั้งแต่เท้าถึงศีรษะบ้าง ตั้งแต่ศีรษะถึงเท้าบ้าง

อาจารย์ต้องบอกว่า เป็นเพราะกำลังจิต รีบให้กำหนดไป อย่าไปนึกเสียใจกำหนดไป

บางโยคีจะพูดว่า ตนได้รู้แจ้งไตรลักษณ์ เราต้องถามว่า เห็นโดยการคิด หรือเห็นในการกำหนดรู้ ในขณะปัจจุบัน

เมื่อถึงญาณนี้ โยคีก็เห็นไตรลักษณ์ได้ชัด ตามที่ท่านแสดงในคัมภีร์ปฏิสันถารมรรค หน้าที่อาจารย์ต้องสอบถามให้ตีว่า เห็นมาจากคิดเอาเองหรืออย่างไร ? ตามที่ยกไว้เมื่อเป็นแนวทางเท่านั้น โยคี ๑๐ คน จะต้องพูดต่างกันถึง ๑๐ อย่าง

ข้อสำคัญ : ลักษณะของสัมมสนะเท่านั้น คือรู้ไตรลักษณ์ คือ เห็นเกิดแล้วหายไป ๆ นั้นแหละ เป็นไตรลักษณ์ เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่งก็ได้ นี่คือ สัมมสนญาณ ๆ

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑ (เคยปฏิบัติอานาปานสติมาก่อน)

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

วันที่ ๔ : เวลา ๐๓.๓๐ น. กำหนดเดินจงกรม ๑.๑๕ ชั่วโมง จิตอยากทดลองเดินจงกรมในระยะที่ ๔ มีสติดี ความว่างและความเบื่อหน่ายเกิดขึ้นเล็กน้อยเพราะเดินจงกรมในระยะที่ ๔ สติรู้สึกว่ามีและไม่อยากกำหนด กำหนดนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง สติขาดๆ หาย ๆ เวทนาปวดไม่มี

เวลา ๐๗.๓๐ น. กำหนดเดินจงกรม ๑.๑๐ ชั่วโมง จิตใจผ่องใสดีไม่มีความว่าง มีสติระลึกทัน ปัจจุบันได้ทันดีมาก แม้กระทั่งลมพัดก็มีสติระลึกทันเกือบทุกครั้ง เวทนาปวดแสบเบา สามารถกำหนดรักษา ระดับของเวทนาปวดได้ เมื่อเวทนาปวดเบาแล้ว ใช้ระยะเวลาสั้นกว่าจะเกิดขึ้นมาใหม่ ลมพัดถูกตัวก็รู้สึกว่าจะชดมากกว่าปกติหลายเท่า จิตเห็นภาพนิมิตซ้อนขึ้นมาลักษณะแว็บๆ ไม่นาน มีสติรู้ทันตลอด

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. กำหนดนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เวทนาปวดมีสมาธิพอสมควร สติกำหนดว่า “ปวดหนอ” ได้แค่ครั้งที่ให้ดับสันทิยังไม่สามารถกระทำได้

โยคี ๒

วันที่ ๔ : เวลา ๐๓.๓๐ น. เมื่อตื่นนอน สติกำหนดอยากลุกหนอ, ลุกหนอ ขณะจะหยิบขันสบู่อีก กำหนดว่า “อยากหยิบหนอ” “หยิบหนอ” ขณะเดินจงกรมไปห้องน้ำก็มีสติกำหนดอยู่ทุกขณะจิต จนกระทั่งเปิดประตู ตักน้ำ, แปรงฟัน ก็มีสติตลอดเวลา ที่สำคัญก็คือ เราไม่ต้องไปกำหนดเหมือนเมื่อก่อน สติรู้การกระทำทุกอย่างจะเป็นไปโดยอัตโนมัติ โดยที่เราไม่ต้องไปกำหนดเอง หลังจากนั้นพอถึงเวลาทำวัตรสวดมนต์ เป็นครั้งแรกที่มีความรู้สึกได้ว่าในขณะที่สวดมนต์อยู่นั้นจะมีสติในการสวดมนต์เป็นพิเศษ คือ จิตจดจ่อต่อบทสวดมนต์ทุกตัวอักษร เน้นทุกอักขระได้อย่างชัดเจน เข้าใจถึงสภาวะธรรมที่ว่าสติรู้ชัดในการสวดมนต์เป็นอย่างนี้

หลังจากทำวัตรก็ได้ฟังธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ (พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี) เรื่องปาริสุทธิศีล และอธิบายถึงภิกษุที่ต้องอาบัติสังฆาทิเสสสามารถบรรลुरुธรรมได้ถึงโสดาบันได้ ถ้าตั้งใจปฏิบัติธรรมด้วยความเพียรพยายาม พอพิจารณาแล้วก็เกิดความสงสัยว่า ในเมื่อภิกษุมีศีลไม่บริสุทธิ์จะบรรลुरुธรรมได้อย่างไร แต่เมื่อพิจารณาถึงประวัติของพระองค์สิมิลาคณคณมากมาย พระพุทธเจ้าตรัสอุบายขึ้นมาว่า เธอมีเจตนาใหม่ภิกษุ เธอต้องการฆ่าเองหรือว่ามีคนสั่งให้ฆ่า ปกติแล้วการฆ่าคนก็ย่อมมีเจตนาในการฆ่าแน่นอน อุบายนี้ก็กลับได้ผล พระองค์สิมิลาคณคิดว่าที่เราฆ่าคนตัดนิ้วนั้นก็เพราะถูกอาจารย์ใช้อุบายสั่ง จึงคิดว่าไม่มีความผิด พอจิตของท่าน ผ่องใส ทำให้สามารถพิจารณาธรรมได้ ที่พระวิปัสสนาจารย์ได้บรรยายธรรมเกี่ยวกับภิกษุที่ต้องอาบัติอาบัติสังฆาทิเสส แต่สามารถบรรลुरुธรรมได้ เพราะต้องการให้โยคีปฏิบัติจริงจังและจะได้ผลจริง คือ เมื่อเรามีศรัทธาเชื่อมั่นว่าจะสามารถบรรลुरुธรรมได้ ก็จะได้เริ่มตั้งความเพียรพยายามเต็มที่ เป็นการพิสูจน์ธรรมของพระพุทธเจ้า เป็นการทำให้ตนเองพ้นจากทุกข์ไปได้ โดยไม่ต้องสงสัยในคุณพระพุทธ พระธรรม และพระสงฆ์ มีจริงหรือไม่ ทำให้จิตเกิดศรัทธา มีปีติเกิดขึ้นประมาณ ๔-๕ วินาทีต่อมากำหนดนั่งสมาธิดูท้อง “ยุบหนอ พองหนอ” ในเช้าวันนี้ั่งสมาธิได้ประมาณ ๒ ชั่วโมง การกำหนดเวทนาปวดก็ใช้จิตเพ่งดูตามอาการคือ “ปวดหนอๆ ๆ ๆ ๆ ” แต่อาการปวดคงที่ แม้เวทนาปวดไม่มากขึ้น แต่ก็ไม่ลดลง

ช่วงบ่ายนั่งได้หนึ่งชั่วโมงกับ ๒๕ นาที การกำหนดยุบหนอ-พองหนอ กำหนดเห็นชัดเจนมาก จนกระทั่งพอง-ยุบหายไปเลย ก็เลยกำหนดเวทนาต่อ และในวันนี้ พระเดชพระคุณพระพรหมโมลี ได้มาเยี่ยม และให้โอวาทกับผู้ปฏิบัติธรรมทำให้มีกำลังใจเพิ่มขึ้น

เวลา ๑๘.๐๐ น. เย็นนี้เป็นครั้งแรกที่รู้สึกว่าการเดินจงกรมไม่มีความเบื่อหน่าย เพราะเหตุมาจากสมาธิต่อเนื่องจากการนั่งสมาธิในช่วงบ่าย อารมณ์ถูกควบคุมไว้โดยมือทั้งสองนี้เองเพราะก่อนจะออกจากสมาธิ เราต้องกำหนดก่อน จะเดินจงกรมเราก็กำหนด เป็นการกำหนดดูต้นจิตนั่นเอง จึงทำให้มีสภาวะต่อเนื่องสำหรับสุขภาพร่างกายมีอาการไข้ชนิดน้อย ทดลองใช้วิปัสสนารักษาโรคโดยกำหนดสติรู้ตามอาการใช้เวลา ๑ วัน โรคหายขาด โดยที่ไม่ได้ทานยา

โยคี ๓

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

วันที่ ๕ : เวลา ๐๔.๐๐ น. วันนี้นั่งเลย โดยมั่นใจว่าได้พักผ่อนเต็มที่แล้ว กลับผิดคาดอย่างหนักเพราะ การกำหนดเห็นท้องพอง-ยุบ ไม่ชัดเจนแล้วจิตยังติดปกติจากเดิมรู้สึกแปลกดี

เวลา ๐๘.๐๐ น. ส่งอารมณ์ กำหนดรู้การเดินจงกรมไปและกลับ ไม่สามารถกำหนดได้ทัน เมื่อมา กำหนดเดินจงกรมก็ทำให้จิตฟุ้ง ตามรู้อารมณ์ไม่ทัน ทั้งที่เคยทำได้ เพราะฉะนั้นการพูดคุยเป็นอันตรายต่อการ ปฏิบัติอย่างมาก กำหนดนั่งสมาธิ เห็นอาการท้อง

พอง-ยุบได้ดี วันนี้ตั้งใจจะกำหนดอิริยาบถย่อยให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ เพราะพระวิปัสสนาจารย์แนะนำ ว่า การกำหนดอิริยาบถย่อยได้มากจะทำให้จิตไม่ฟุ้งซ่านมาก เมื่อความฟุ้งซ่านเกิดขึ้นก็จะสามารถกำหนดให้ ดับได้เร็ว โดยกำหนดสติรู้ก่อนที่จะเคลื่อนกาย ให้กำหนดรู้ก่อนที่จะหยาบปากกา, เปิดประตู, ปิดประตู จึง ทดลองปฏิบัติตามพระวิปัสสนาจารย์ท่านแนะนำ ก็สามารถกำหนดได้ดีไม่เผลอสติ และขณะสรงน้ำ สติกำหนด รู้อิริยาบถย่อยในห้องอาบน้ำ เช่น อยากจับแปรงหนอน จับหนอน แปรงฟันหนอน แปรงหนอน บางครั้งก็เผลอสติ บางครั้งก็กำหนดได้ต่อเนื่อง บางครั้งก็เผลอสติ เมื่อนึกขึ้นมาได้ก็กำหนดว่า “เผลอหนอ”

หมายเหตุ ขณะฉันภัตตาหารเช้าสติรู้ว่าเกิดปิติจนน้ำตาไหลอาบสองแก้ม

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ระยะเวลาที่ ๑-๕ ตามลำดับ จิตนิ่งสงบสามารถกำหนดได้ดีตลอด กำหนดนั่งสมาธิเวลาผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที เกิดเวทนาปวดและนิรรมณ์เข้าครอบงำทำให้การกำหนดท้อง พอง-ยุบไม่ทัน ในช่วงเวลาต่อมาสติรู้ว่าเกิดเวทนาปวดรุนแรงขึ้น จึงกำหนดเวทนาปวด และกำหนดอาการท้อง พอง-ยุบสลับ ตามสภาวะธรรมที่ชัดเจนที่สุด สติรู้ว่าการนั่งสมาธิกายเอนไปทางด้านหลังอยู่ตลอดเวลา เป็น เพราะอะไรไม่ทราบ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ผ่านมาไม่มีความรู้สึกว่าจะเอนไปทางด้านหลัง เวลาผ่านไป ประมาณ ๑ ชั่วโมงเกิดอาการชาๆ ตั้งแต่ศีรษะลงมาเกิดขึ้น ๒ ครั้ง จากนั้นก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป พร้อม ทั้งกำหนดดูเวทนาปวด ประมาณ ๑.๔๕ ชั่วโมง จิตเกิดปล่อยวางในสังขารอันหนักอึ้งเสีย ซึ่งเป็นสภาวะธรรม อันนี้เกิดขึ้นเพราะจิตเห็น้อยกับการจะต้องคอยโยกกายกลับ ในเมื่อมันจะหายหลังอยู่ จึงคิดว่าจะหายหลังก็ จะให้มันหายไป เมื่อคิดได้อย่างนั้นแล้วจิตจะปล่อยวางสังขารก็เกิดการคลายเวทนาลง กำหนดที่มีสติ รู้กำลังเกร็งเพราะเจ็บก็คลายออกๆ แทบเป็นปกติ จากนั้น สักครูก็กำหนดออกจากสมาธิ การกำหนดเดิน จงกรมมีความรู้สึกเหมือนคนยกของที่แบกมาอย่างหนักแล้ววางลง ขณะเดินจงกรมสติรู้สึกเบาๆ สบายๆ มีความนิ่งสงบเสียบรู้สึกเอิบอิมใจ

เวลา ๑๘.๐๐ น. กำหนดเดินจงกรม สติรู้ว่าเกิดอาการ เบื่อหน่ายและฟุ้งซ่านรำคาญแบบต้องใช้ความ เพียรพยายามทนและกำหนดตามสภาวะธรรม กำหนดนั่งสมาธิดูท้องพอง-ยุบ ประมาณ ๓๐ นาที เกิดเห็นแสง สว่างเหมือนคนเอาไฟฉายส่องผ่านจากซ้ายมือไปขวามือ อาการนี้เกิดซ้ำ ๒ ครั้ง สติรู้กำหนดว่า “สว่างหนอ” แล้วก็หาย ต่อมาเกิดเวทนาปวดอาการเหมือนมีคนเอาเข็มมาแทงที่บริเวณหลังเท้า เจ็บลึกๆ เข้าไปในจิต โดย จำกัดวงการเกิดเวทนาปวดบริเวณหลังเท้า จุดเดียว ความเจ็บปวดไม่กระจายไปในที่อื่น

วันที่ ๖ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรมอธิษฐานจิตกำหนดเดินจงกรม ๒ ชั่วโมง ขณะย่างเท้า เคลื่อนไปข้างหน้าเคลื่อนลงจนกระทั่งเหยียบสนธิ สติกำหนดรู้ถึงอาการได้ดีอย่างสม่ำเสมอ แต่การกำหนดนั่ง สมาธิ ถูกนิรรมณ์ครอบงำ กำหนดสติรู้ไม่ได้ จิตเกิดอาการเบื่อหน่ายแบบสุดๆ ตั้งแต่เริ่มต้นปฏิบัติธรรมที่ผ่านมา จนกระทั่งต้องกำหนดออกจากการปฏิบัติก่อนเวลา

เวลา ๐๘.๐๐ น. กำหนดเดินจงกรมอย่างเดียวขณะเดินจงกรมถูกนิรรมณ์ ถิ่นะมิหระเข้าครอบงำตลอด มีบางครั้งโผล่ไปรงเบาสบาย บางครั้งเสถียรจะล้มต้องตั้งสติ กำหนดหลายต่อหลายครั้งจิตเกิดอาการห่อเหี่ยว ไม่มีปิติหล่อเลี้ยงเกิดความคิดฟุ้งซ่านรำคาญในอารมณ์

การปฏิบัติภาคบ่ายเวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงการกำหนดเป็นปกติดีถึงดีมากไม่ ถูกนิรรมณ์ครอบงำกำหนดได้ละเอียดตลอดบัลลังก์

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

กำหนดนั่งสมาธิ ช่วงต้นบัลลังก์ถูกนิเวศน์ครอบงำกำหนดไม่ได้ผ่านไปช่วงเวลาประมาณ ๓๐ นาที เวทนาปวดเกิดขึ้นสติกำหนดเวทนาปวดสลับกับการกำหนดท้องพอง-ยุบการนั่งสมาธิลำตัวมักจะย่อลงต้อง กำหนดยึดตัวขึ้นเวลาผ่านไปประมาณ ๑.๓๐ ชั่วโมงจึงกำหนดออกจากสมาธิ เดินจงกรมในระยะที่ ๔ กระทบ หมดเวลาปฏิบัติธรรม

เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. หลังทำวัตรฟังธรรมแล้วกำหนดนั่งสมาธิ ทดลองเปลี่ยนท่านั่งใหม่โดยนั่ง ราบกับพื้นไม่ได้นั่งทั้งบัลลังก์จึงนั่งสบายกำหนดท้องพอง-ยุบ จนกระทั่งถึงเวลาไปฟังเทศนาลำดับญาณ กลับมา ส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์หมดเวลาปฏิบัติธรรม

โยคี ๔

วันที่ ๓ : เวลา ๐๔.๕๕ น. นั่งสมาธิรู้สึกยังไม่นิ่ง มีเวทนาปวดตลอด ปวดเมื่อยตามร่างกายเล็กน้อย ที่ ต้นคอข้าง ต้นแขนข้าง ขณะรู้สึกวามั่งตัวไม่ตรง หลังค่อม พอรู้สึกตัวก็ปรับยึดตัวให้ตรง ได้ยินสัญญาณนาฬิกา เตือนบอกเวลา สิ้นบัลลังก์ ๑ ชั่วโมงก็พยายามนั่งสมาธิต่อไปอีก ๑๕ นาทีก็ยังไม่นิ่งได้ ไม่สบายกาย ไม่สบายใจ จึงออกจากสมาธิแล้วก็แผ่เมตตา

เวลา ๐๙.๓๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ แก้อารมณ์ให้ดังนี้ เรื่องเวทนาปวดบริเวณขาจากกำหนดเดิน จงกรม ๑.๓๐ ชั่วโมง กำหนดนั่งสมาธิ ๑.๓๐ ชั่วโมงต้องเปลี่ยนวิธีปฏิบัติเป็นกำหนดเดินจงกรม ๑.๓๐ ชั่วโมง กำหนดนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง

เวลา ๐๙.๕๕ น. กำหนดนั่งสมาธิ การกำหนดไม่ดีเท่าที่ควร มีอาการจิตสะดุ้ง ๒ ครั้ง กำหนดดู อาการพอง-ยุบ เห็นได้ชัดขึ้นตามลำดับ กำหนดออกจากสมาธิแผ่เมตตา

เวลา ๑๒.๔๐ น. เดินจงกรมระยะที่ ๑-๔ เป็นเวลา ๑.๓๐ ชั่วโมง มีความคิดเข้ามาบ้าง แต่เพียง เล็กน้อย การกำหนดยังไม่ต่อเนื่อง แต่ก็ทำดี ไม่มัวงมงาย เมื่อยเล็กน้อยรู้การเกิดดับได้ดีขึ้น

เวลา ๑๔.๑๐ น. นั่งสมาธิเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง การกำหนดนั่งสมาธิไม่ครบบัลลังก์ เพราะพระเดช พระคุณเกล้าฯ พระพรหมโมลีมาเยี่ยม และให้อาวาสช่วงเวลาประมาณ ๑๔.๔๐-๑๕.๔๕ น. ใช้เวลาบรรยาย ธรรมประมาณ ๑ ชั่วโมง พระพรหมโมลีมาบรรยายได้ดีมาก พูดได้ซึ่งปลื้มเกิดปีติมาก ท่านฯ อธิบายการต่อสู้ ก่อตั้งหลักสูตรนี้ขึ้นมา มีปัญหาอุปสรรคมากมายทำให้มีความซาบซึ้งตรึงใจเป็นอย่างมาก มีความศรัทธา วิริยะ อุสาหะ มากยิ่งขึ้นต่อพระรัตนตรัย ปัจจุบันข้าพเจ้าก็ถวายชีวิตนี้ต่อพระพุทธศาสนาอยู่แล้วเพื่อการเผยแผ่ธรรม แก่ชาวโลก เพื่อเป็นการต่ออายุพระพุทธศาสนาให้ยาวนานสืบต่อไป

เวลา ๑๖.๓๐ น. ออกจากสมาธิเพราะเกิดอาการสะดุ้งแรงเหมือนจะล้มลง แผลงวันแมลงหวี่กวน รำคาญเหมือนกัน ก็ทนเอา อาการปวดขาไม่มาอีกแล้วสภาวะเหมือนจะหลับ

เวลา ๑๗.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรมอธิษฐานขอขมาต่อหน้าพระรัตนตรัย กราบสติปฏิฐาน ๔ พระ วิปัสสนาจารย์สั่งขยับที่ให้ห่างกันนิดหนึ่ง ชี้แจงเรื่อง ศีล วินัย ทำวัตรเย็นเสร็จพระวิปัสสนาจารย์พระมหา ประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายธรรมะ เดินจงกรมในระยะที่ ๖ โดยกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ตามลำดับ อธิษฐานจิตว่าจะเดินจงกรมเป็นเวลา ๑.๓๐ ชั่วโมง เห็นอาการเกิดดับของสังขาร ขณะเดินจงกรมเหมือนกับ เกิดดับๆ อยู่ทุกขณะ เห็นอนิจจังความไม่เที่ยงเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป สังขารบังคับไม่ได้บังคับให้ยืนตรงไม่ให้ส่าย ไปมา ก็บังคับไม่ได้

เวลา ๒๐.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง สติกำหนดรู้ได้ทุกขณะ สักพักสติรู้ว่าอาการพอง-ยุบหายไป พัก หนึ่งก็กลับมาเริ่มภาวนาต่อ มีอาการสะดุ้งที่มีมือทั้งสองข้าง เวทนาปวดขาหายไปแล้ว ไม่เกิดอีก แต่มีอาการคัน ที่ใบหน้า กำหนดคั่นหนอๆ ก็หายไปซ้ๆ และมีอาการสะดุ้งทั้งตัวเหมือนกับจะล้มก็ออกจากสมาธิพอดี สภาวะ ช่วงเย็นนั่งสมาธิช่วงเย็นมีสะดุ้งที่มีมือทั้งสองข้าง

กำหนดเดินจงกรม ๑.๓๐ ชั่วโมงช่วงท้ายก่อนหมดบัลลังก์ จิตสามารถพิจารณาอย่างละเอียดรู้อาการ เกิดดับของสังขาร มันไม่เที่ยง มันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป อาการเกิดดับเปรียบร่างกายเหมือนหุ่นยนต์ต้องใช้จิต

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

สั่งงาน ถ้าจิตไม่สั่งก็ไม่เคลื่อนไหว รู้สึกว่าสังขารบังคับไม่ได้ เช่น อากาศสะดุ้งกระตุก เวลายืนบังคับให้มันนิ่งไม่ได้ มันอยู่ที่จิตเป็นผู้สั่งจึงจะเคลื่อนไหวได้ มีอาการปลื้มปิติเร็ว ถ้าพูดโดนใจ บางครั้งน้ำตาแทบร่วง จิตต้องพิจารณาให้รู้เท่าทัน บางขณะเห็นกัลยาณมิตรทำอะไรตลกๆ ก็อยากหัวเราะ ก็ต้องพิจารณาให้รู้เท่าทันจิต

โยคี ๕

วันที่ ๒ : เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๑๕ น. นั่งตั้งแต่เวทนายังไม่เกิด จนเวทนาเกิดขึ้นแล้วก็ค่อยๆ จางหายไป มีความคิดสับสนในขณะที่เวทนาเกิด ในช่วงแรกรู้สึกหลงไปกับการคิดจนรู้สึกสับสน จึงคอยดูความคิดใหม่ทำให้ไม่สับสน และแยกแยะได้ว่า ความคิดก็อย่างหนึ่ง เวทนาที่เกิดขึ้นก็อย่างหนึ่ง ในขณะที่ครบชั่วโมง ไม่รู้สึกดีใจหรือเสียใจ ไม่อยากออกและไม่อยากเข้า เฉยๆ กับเวลาในการปฏิบัติ ไม่เหมือนวันแรกๆ ตัดสินใจออกจากสมาธิ ขณะนั้นเวทนาดลลงไปมาก

เวลา ๑๕.๔๕ น. มีแมลงมารบกวน มีอารมณ์ฉุนเฉียวเพราะแมลงนั้น พยายามดูพอง-ยุบ ไม่รู้สึก มีแต่อาการตึงๆ เท่านั้น

เวลา ๑๘.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรม ส่งจิตไปได้ตลอดไม่มีอาการหลับ ออกจากสมาธิแล้วนั่งต่อไปจนครบเวลา รู้สึกเวทนาที่ก้นที่นั่งกับพื้น แอบดูเวลาสองครั้ง ปวดไหล่ ปวดก้น มีอาการเคลื่อนไหวที่ปลายเท้าขวา เป็นเหมือนลูกน้ำกลอกไปมา

ญาณที่ ๔ ตรุณอุทฺทัพพญาณ

ปัจจุบันนามัน ฌมมานัน วิปริณามานุปัสสนเน ปณฺญา อุทฺทัพพยานุปัสสนเนญาณัน
ปัญฺญาที่เห็นสภาวะความเกิด-ดับของรูปนามตามความเป็นจริง โดยไม่ขาดสาย^{๑๘}
อุปาททงคานุปัสสนาวสปปวัตตํานัน อุทฺทัพพญาณัน ญาณที่เห็นไปด้วยอำนาจการพิจารณาความ
เกิดขึ้น และความดับไปแห่งสังขารทั้งหลายชื่อว่า อุทฺทัพพญาณัน องค์กรธรรมได้แก่ ปัญฺญาเจตสิก ในมหาภูต
ญาณสัมปยุตจิติ^{๑๙}

อุทฺทัพพยานุปัสสนาญาณหมายความว่า ปัญฺญาที่เห็นเนื่องๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรม
ทั้งหลาย^{๒๐} คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้นเป็นอุทฺทยะ (ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่ง
ความแปรผันเป็น วยยะ (ความดับไป) ปัญฺญาเห็นเนื่องๆ เป็นญาณ เวทนาที่เกิดแล้วสังขารที่เกิด
วิญญานที่เกิดแล้วจักขุที่เกิดแล้วภพที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของภพนั้นเป็น อุทฺทยะ (ความ
เกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็นวยยะ (ความดับไป) ปัญฺญาเห็นเนื่องๆ เป็นญาณ^{๒๑}

ปัญฺญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนโดยสันตติชาติ คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับและเห็น
รูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิดหมายความว่าเห็นทันทีในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทฺทัพพญาณันี้ยังจำแนกได้
เป็น ๒ คือ ตรุณอุทฺทัพพญาณ (ญาณที่ยังอ่อนอยู่) และพลวอุทฺทัพพญาณ (ญาณที่แก่กล้าแล้ว) รู้ว่ารูปนาม
และปฏิภพกิจจัตตอรูปนามที่จิตไปรู้เข้า ล้วนแต่เกิดดับต่อเนื่องกันไป

ลักษณะของญาณนี้ตามที่ปรากฏในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคผู้ปฏิบัติได้ดำเนินมาถึงญาณนี้แล้วย่อม
เห็นสภาวะลักษณะดังนี้

รูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะความเกิดขึ้นแห่งรูปนั้นชื่อว่า ความเกิดขึ้นลักษณะความแปรผันไป
(แห่งรูปนั้น) ชื่อว่าความเสื่อมปัญญาที่พิจารณาเห็นดังนี้ชื่อว่า อนุปัสสนาญาณ เวทนาที่เกิดขึ้นแล้วสังขาร
ที่เกิดขึ้นแล้วสังขารที่เกิดขึ้นแล้ววิญญานที่เกิดขึ้นแล้วภพที่เกิดขึ้นแล้ว ฯลฯ เป็นปัจจุบันลักษณะความบังเกิด
(แห่งภพนั้น) ชื่อว่าความเกิดขึ้นลักษณะความแปรผันไป (แห่งภพนั้น) ชื่อว่าความเสื่อมปัญญาที่พิจารณาเห็น
ดังนี้ชื่อว่าอนุปัสสนาญาณ^{๒๒}

ในทางปฏิบัติ ปัญฺญาที่รู้เห็นความเกิดขึ้นและความดับไปชื่อว่าอุทฺทัพพญาณ มี ๒ อย่าง คือ

๑. **ตรุณอุทฺทัพพญาณ** คือ อุทฺทัพพญาณอย่างอ่อนที่ยังมีวิปัสสนูปกิเลส เกิดปะปนอยู่
เรียกว่า มรรคามรรคญาณทัสสนวิสุทธิตี คืออยู่ในระหว่างวินิจฉัยว่าทางหรือมิใช่ทาง

๒. **พลวอุทฺทัพพญาณ** คือ อุทฺทัพพญาณอย่างแก่ปัญฺญาที่เห็นความเกิดดับของรูปนามผ่าน
อุปสรรคอันตราย คือ ผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ดำเนินไปตามมรรคปฏิบัติโดยตรง โดยพิจารณาเห็นความเกิด
ดับต่อไป

^{๑๘} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑.,

^{๑๙} ฝ่ายวิชาการอภิธรรมโชติกะวิทยาลัยรวบรวม, **วิปัสสนากรรมฐาน**, หลักสูตรชั้นมัธยมศึกษาภิธรรมิกโท,
หน้า ๑๑๕ - ๑๑๖.

^{๒๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖/๑.

^{๒๑} พระพุทธโฆสเถระรจนา, สมเด็จพระพุฒาจารย์ แบล, **วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๒๔.

^{๒๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙/๗๗.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๖) และคัมภีร์วิสุทธิมรรคสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน (ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูปนามแล้วเห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิมแม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้นสภาวะจิตก็เป็นสมาธิที่ดีในญาณระดับนี้ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะที่แปลกๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏอยู่บ่อยๆ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อนก็อาจจะเอาใจใส่ดูหรืออาจจะเข้าใจผิดว่าตนเองได้บรรลุมรรคผลนิพพานก็เป็นได้ภาวะเช่นนี้ เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลสซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง

ญาณระดับนี้การมี *กัลยาณมิตร* ที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฏิบัติมากเพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาด (ไม่มีผู้ชี้ทางให้) อาจคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพานก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ผลจากการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานในระดับสูงต่อไปการปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกต้องหรือไม่ ในความเป็นจริงผู้ปฏิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้งเพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอเมื่อผู้ปฏิบัติได้กัลยาณมิตรที่ดีก็จะสามารถพ้นฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานดำเนินต่อไปได้

ครั้นปฏิบัติมาถึงญาณระดับอุท্থัพพญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูปนามเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงญาณนี้เมื่อสมาธิมากขึ้นก็มักจะเห็นอะไรก็เห็นหมด จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นย่อมจะเป็นนิมิตมาให้เห็นได้ทั้งนั้นฉะนั้น ต้องระวังให้มากอย่าอยากเห็นเป็นอันขาดเพราะจะทำให้วิปัสสนารั่วและจะเสียปัจจุบันธรรมเป็นแนวทางสมณะไม่ใช้วิปัสสนา

พระธรรมธีรราชหมานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๒๓} ดังนี้

๑. อารมณ์ภายนอก คือ เห็นแสงสว่างที่กำลังกระจายออกอย่างชัดเจน หรือกำหนดอารมณ์ภายนอกอย่างใดอย่างหนึ่งเพียงครั้งสองครั้ง ก็เห็นความดับแห่งอารมณ์นั้น เช่น นิมิตต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่าเห็นหนอๆ ๒ - ๓ ครั้งก็หายไป แสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้า

๒. อารมณ์ภายใน คือ รู้เห็นถึงอาการพองและอาการยุบอย่างรวดเร็ว เพียงแค่รู้เห็นถึงเบื้องต้นและที่สุดของอารมณ์เท่านั้น เช่น การกำหนดพอง-ยุบ ปรากฏได้ชัดดี ต้นพอง-สุดพอง ต้นยุบ-สุดยุบ ชัดดี

๓. พอง ยุบ เป็นระยะที่ ขาดๆ หายๆ เป็นลำดับไป

๔. อารมณ์ทั่วไป ในขณะที่เดิน นั่ง เหยียดแขน คู้แขน เป็นต้น รู้สึกมีความเบา กำหนดได้ง่าย บางครั้งคิดว่า มือและขาของตัวเองหายไป และ *โรคภัยไข้เจ็บ ที่เป็นโรคประจำตัวมักหายไป* ในขณะที่เกิดอุท্থัพพญาณ

๕. เวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็ว คือ กำหนดเพียงครั้งสองครั้งก็หาย

๖. การเดินจงกรม ขณะเดินจงกรมอยู่ไม่มีความรู้สึกกว่าขากำลังเคลื่อนไป..ก็มี ได้ยินเสียงที่ฝ่าเท้ากระทบพื้นดัง ตึกๆ ทั้งที่ตัวเองคิดว่าไม่มีฝ่าเท้าอยู่

๗. กำหนดได้ชัดเจนและสะดวกดี

๘. การกำหนด กำหนดได้ชัดเจนดี เช่น เห็นพอง-ยุบ เป็น ๒ - ๓ - ๔ - ๕ - ๖ ระยะที่ พอง-ยุบ ขาดๆ หายๆ เป็นลำดับ เวทนาต่างๆ หายไปรวดเร็ว คือกำหนดเพียงครั้งสองครั้งก็หาย

๙. นิมิตต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่า เห็นหนอๆ สัก ๒-๓ ครั้ง ก็หายไป แสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้า

๑๐. มีอาการง่วง สับหงกไปข้างหน้า ไปข้างหลัง ไปข้างๆ เบาบ้าง แรงบ้าง คล้ายๆ ง่วงนอนแต่ไม่เซื่องนอน เรียกว่า “สันตติชาติ” พระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปรากฏ เช่น

^{๒๓} พระธรรมธีรราชหมานูนิ(โชดก ญาณสิทธิ), *คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู*, หน้า ๖๖.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

- อาการฟอง-ยุบ เร็วเข้า แล้วสัปปงกไปอย่างนี้เรียกว่า อนิจจัง
- อาการฟอง-ยุบ ผั่วเบา หรือสม่ำเสมอแล้วสัปปงกไป อย่างนี้เรียกว่าอนัตตา
- อาการฟอง-ยุบ แน่นอึดอัด หายใจฝืดๆ แล้วสัปปงกไป อย่างนี้เรียกว่าทุกขัง ผู้ที่มีสมาธิดี จะปรากฏตัวบวลงไปบ่อยๆ คล้ายตกเหวหรือตกหลุมอากาศ แต่ตัวไม่สัปปงกลงไป

๑๑. ต้นฟอง-สุตฟอง ต้นยุบ-สุตยุบ ปรากฏชัดดี

๑๒. สิ่งที่เป็นอันตรายแก่โยคีผู้บำเพ็ญวิปัสสนา ได้แก่ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ อันไม่มีใครหลีกเลี่ยงได้ กิเลส ๑๐ ประการ จะต้องเข้ามารบกวนโยคีมากบ้าง น้อยบ้าง ที่จะกล่าวว่ามีมีนั้น เห็นจะไม่มี วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการนั้น มีดังนี้

๑. โภภาส คือ แสงสว่าง ในระยะนี้ขณะที่นั่งกำหนดอยู่ โยคีมีสมาธิมาก สมาธิตั้งขึ้นมากเกินไป เป็นเหตุให้วิริยะอ่อนลง การกำหนดมักผล่อๆ หลงๆ ด้วยอำนาจของสมาธิ จนการนั่งไม่กำหนด เนื่องด้วยมีสมาธิกล้าจึงอาจปรากฏเป็นแสงสว่างเกิดขึ้น แสงสว่างนี้มักจะเป็นแสง สีขาว สีนวล สีเหลือง สดใสนิ่งๆ สว่างมากบ้าง น้อยบ้าง โยคีไม่เคยเห็นเหตุการณ์เช่นนี้ จึงเห็นเป็นของประหลาดมหัศจรรย์ บางคนคิดว่าคงเป็นดวงปัญญาเพราะเคยได้ยินว่า แสงสว่างคือปัญญา โยคีจะหลงติดอยู่ในแสงสว่างที่เห็นนั้น จนเป็นเหตุให้เกิดญาณเห็นหรือรู้สรรพสิ่งต่างๆ

โอภาส แปลว่า แสงสว่าง มีลักษณะดังนี้

- ๑) มีแสงสว่างเท่าหิ้งห้อย เท่าไฟฉาย เท่าตารถยนต์ เท่าตารถไฟ
 - ๒) สว่างทั้งห้อง สว่างจนมองเห็นตัว
 - ๓) สว่างคล้ายกับห้องไม่มีฝาผนัง
 - ๔) สว่างคล้ายกับเห็นสถานที่ต่างๆ มาปรากฏเฉพาะหน้า
 - ๕) สว่างจนเห็นประตูเปิด เอามือไปปิดบ้าง ลืมตาดูบ้าง ยกมือขึ้นดูบ้าง
 - ๖) สว่างจนเห็นดอกไม้สีต่างๆ มาปรากฏอยู่ใกล้ๆ
 - ๗) เห็นทะเลตั้ง ๑ โยชน์ ยกตัวอย่าง พระเถระ ๒ รูป คือ รูปหนึ่งพอแสงสว่างเกิดขึ้นมองเห็นดอกไม้ที่ลานพระเจดีย์แล้วบอกเพื่อนมาดู อีกรูปหนึ่งพอแสงสว่างเกิดขึ้นมองเห็นทะเลตั้งโยชน์หนึ่งแล้วบอกเพื่อนมาดู
- ๘) มีแสงสว่างพุ่งออกจากร่างกาย และจากหัวใจของตัวเอง
 - ๙) สว่างจนนิมิตเป็นรูปข้างได้

๒. ญาณ องค์ธรรมคือ อโมหะ แต่โยคียังไม่เคยพบวิปัสสนูปกิเลสชนิดนี้ เนื่องจากอำนาจของสมาธิที่แรงกล้า หรือเนื่องจากแสงโอภาสที่โยคีได้เห็น เป็นเหตุให้โยคีเข้าใจว่า เป็นตัวปัญญา(ญาณ)ที่ตนได้ถึงแล้ว ก็จะมีระลึกถึงเหตุการณ์ต่างๆ สามารถแสดงเป็นอิทธิฤทธิ์ได้บางประการ เช่น รักษาโรคให้หายได้อย่างวิเศษ สามารถเข้าในองค์ฌาน เห็นเหตุการณ์ได้อย่างแปลกประหลาดมหัศจรรย์ โยคีก็จะหลงติดอยู่ในอำนาจวิเศษของตน

ญาณ คือ ความรู้ มีลักษณะดังนี้

- ๑) ความรู้ปริยัติผสมกับปฏิบัติ ทำให้เข้าใจผิด แต่ตนคิดว่าถูก ชอบอวดดี สู้ครู
- ๒) วิพากษ์วิจารณ์ อารมณ์ต่างๆ เช่น ฟอง..เป็นเกิด ยุบ..เป็นดับ เป็นต้น
- ๓) นึกถึงหลักฐานต่างๆ ที่ตนได้รู้ ได้ศึกษาเล่าเรียนมา
- ๔) ไม่ได้ปัจจุบัน ส่วนมากเป็น “วิปัสสนิก” คือ นึกเอาเองเป็นจินตญาณ

๓. ปิติ เนื่องจากเข้าใจตนเองว่า เป็นผู้วิเศษ เป็นผู้สำเร็จ เป็นผู้รู้ยิ่งในประการต่างๆ ปิติความอิมใจก็จะเกิดขึ้น การแสดงออกซึ่งปิตินี้มีอยู่ ๕ ชนิด แต่ละปิตีมีลักษณะ ที่พึงกำหนดรู้ดังนี้คือ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

๓.๑) ขุททกาศีติ มีอาการเยือกเย็นจนขนลุก โยคีมักจะมีอาการขนลุกจนชูซ่า ขึ้นตามตัวและ
ศีรษะ ขุททกาศีติ มีลักษณะดังนี้

- (๑) มีสีขาต่าง ๆ
 - (๒) เยือกเย็น ขนลุก มึนตึ๋ง หนัก
 - (๓) น้ำตาไหล ขนพองสยองเกล้า
- ๓.๒) ขณิกาศีติ มีอาการคัน เหมือนมดไต่ ไรคลานยวบๆ ยิบๆ ตามหน้า ตามตัว มีลักษณะดังนี้
- (๑) เกิดในจักขุวารดุจสายฟ้าแลบ
 - (๒) เป็นประกายดังตีเหล็กไฟ
 - (๓) เป็นดังปลาตอด ดังเส้นเอ็นชัก
 - (๔) แสบทั่วกาย กายแข็ง
 - (๕) ดังแมลงเม่าจับ ไต่ตามตัว
 - (๖) ร้อนตามตัว
 - (๗) หัวใจสั่น ไหว
 - (๘) สีแดงๆ ต่างๆ
 - (๙) ขนลุกขนชันบ่อยๆ แต่ไม่มากนัก
 - (๑๐) คันยุบยิบคล้ายมดไต่ ไรคลานตามตัว ตามหน้า
 - (๑๑) เตโชธาตุ ๔

๓.๓) โอกันติกาศีติ มีอาการเหมือนไต้คลิ่น ตัวโยก ตัวโคลง มีลักษณะดังนี้

- (๑) ไหว เอน โยก โคลง
- (๒) สบัดหน้า, มือ, เท้า
- (๓) สั่น สูงๆ ต่ำๆ คล้ายเสียงจะคว่ำ
- (๔) คลิ่นไส้ดัจจาเจียร อาเจียนออกมาจริงๆ ก็มี
- (๕) ดุจลูกคลิ่นกระทบฝั่ง
- (๖) ดุจลูกกละลอกซัด
- (๗) สั่นระรัวดุจไม้ปักในน้ำไหล
- (๘) สีเหลืองอ่อน เหมือนสีดอกผักตบ
- (๙) กายโยกไป โยกมา
- (๑๐) อาโปธาตุ ๑๒

๓.๔) อุพเพงคาศีติ มีอาการเหมือนตัวเบา ตัวลอยขึ้นสูง บางครั้งมีอาการสัปหงก โยกข้างหน้า
โยกข้างหลัง อุพเพงคาศีติ มีลักษณะดังนี้

- (๑) กายสูงขึ้น ตัวเบา ตัวลอย
- (๒) คันยุบยิบดุจไรไต่ตามหน้า ตามตัว
- (๓) ลงท้อง ท้องเดิน เป็นบิด
- (๔) สัปหงกไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง
- (๕) คล้ายคนผลึก
- (๖) คล้ายคนจับศีรษะหมุนไป หมุนมา
- (๗) ปากจับๆ บ้าง อ้าปากบ้าง หุบปากบ้าง
- (๘) ไหว โยกโคลง โอนไปมาดุจลมพัดต้นไม้
- (๙) กายหกคะเมนถลึงไป

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

- (๑๐) กายกระโดดขึ้น ปลิวไป
- (๑๑) กายกระตุกกระตัก ยกแขน ยกขา
- (๑๒) กายเงื้อมไปมาข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง
- (๑๓) มีสีไข่มุก สิ้นุ่น
- (๑๔) วาโยธาตุ ๖

๓.๕) ผรณาปีติ มีอาการเย็นซาบซ่าน วูบวาบไปทั่วกาย ผรณาปีติ มีลักษณะดังนี้คือ

- (๑) แผ่ซ่านเยือกเย็นไปทั่วร่างกาย
- (๒) สงบเป็นพักๆ
- (๓) คั่นยุบๆ ตามตัว
- (๔) ซึมๆ ไม่อยากลืมตา
- (๕) ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย
- (๖) ชูจากปลายเท้าถึงศีรษะ จากศีรษะถึงปลายเท้า
- (๗) กายเย็นดุจอาบน้ำ ดุจถูกน้ำแข็ง
- (๘) สีคราม สีเขียว ใบตองอ่อน สีแก้วมรกต
- (๙) มีอาการยิบๆ เหมือนตัวไรไต่หน้า
- (๑๐) อากาศธาตุ ๑๐

อาการของปีติทั้ง ๕ นี้ มักจะเกิดแก่โยคีทุกคน บางคนมีไม่ครบอาการทั้ง ๕ แต่โดยมากมีครบ เมื่ออาการของปีติเกิดขึ้นแล้ว เป็นเหตุให้โยคีละทิ้งกรรมฐาน ไม่ได้กำหนดอยู่ที่พอง-ยุบ

๔. ปัสสัทธิ คือ ความสงบกาย สงบใจ โยคีจะรู้สึกว่าจะจิตใจสงบอย่างยิ่ง ไม่แลบออกไปคิดเรื่องอื่นๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากสมาธิที่เกินขนาด โยคีจะนั่งอยู่เฉยๆ โดยไม่ต้องพยายามกำหนดให้จิตอยู่ในกรรมฐาน มีความรู้สึกในขณะนั้นว่า จิตไม่มีอะไรมารบกวนให้วอกแวกไปเลย คงนั่งสงบเฉยอย่างยิ่งอยู่ และมีอาการโยกหงุบเป็นครั้งคราว

ปัสสัทธิ แปลว่า จิต เจตสิกสงบ มีลักษณะดังนี้

- ๑) สงบเงียบดุจเข้าผลสมาบัติ
- ๒) ไม่ฟังซ่าน รำคาญ
- ๓) กำหนดได้ดี
- ๔) เยือกเย็นสบาย ไม่กระวนกระวายใจ
- ๕) พอใจในการกำหนด
- ๖) ความรู้สึกเงียบไป คล้ายๆ กับหลับไป
- ๗) เบาแคล่วคล่องดี
- ๘) สมาธิดี ไม่เพลอ ไม่ลืม
- ๙) ความคิดปลอดโปร่งดี

๑๐) คนที่มีนิสัยดุร้าย โหดเหี้ยม ทารุณ จะเกิดความรู้สึกว่า ธรรมเป็นของละเอียดมาก ต่อไปเราจะละความชั่ว ทำแต่ความดี

๑๑) คนพาลเกเร ติดเหล้า เมาสุราที่จะเลิกนิสัยเดิมได้ เปลี่ยนแปลงไป เป็นคน ละคนทีเดียว ดูจหน้ามือเป็นหลังมือฉนั้น

๕. สุข โยคีจะรู้สึกมีความสุขอย่างยิ่ง เนื่องจากความสงบกายสงบใจที่ได้รับนั้น จิตใจจะผ่องใสเยือกเย็นอย่างไม่เคยได้รับมาก่อน รู้สึกปลาบปลิ้มชุ่มชื้นอย่างไม่เคยมีมาก่อน เข้าใจเอาว่า ตนได้ถึงธรรมวิเศษของ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พระพุทธองค์แล้ว จึงมีอาการสบายใจอย่างประหลาด ไม่เป็นอันจะได้กำหนดอยู่ในกรรมฐานต่อไป เพราะความ
อิมเมมใจ สุข แปลว่า ความสบาย มีลักษณะดังนี้

- ๑) สุขสบายดี
- ๒) มีความยินดีมาก เพลิดเพลิน สนุกสนาน ไม่อยากออก อยากจะอยู่นานๆ
- ๓) อยากพูด อยากบอกผลที่ตนได้แก่ผู้อื่น
- ๔) ภูมิใจ ดีใจ คล้ายกับว่าจะระงับไว้ไม่ได้
- ๕) บางคนจะพูดว่า ตั้งแต่เกิดมายังไม่เคยพบความสุขเช่นนี้เลย
- ๖) นึกถึงบุญคุณของครูบาอาจารย์มาก
- ๗) เห็นหน้าอาจารย์มาอยู่ใกล้ๆ คล้ายกับว่าท่านจะมาช่วย ฉะนั้น

๖. อธิโมกข์ คือ ศรัทธาอย่างแรงกล้า เลื่อมใสในพระพุทธศาสนา โยคีบางคนถึงกับซื้อสิ่งของ
มาถวายอาจารย์ และพระอื่นๆ ถ้ามีใครมาเรียกรื้อเรื่องการก่อสร้างเกี่ยวกับศาสนา อาจจะได้มึนใจบริจาคโดยไม่มี
ความเสียดาย บางคนก็ระลึกถึงบุญคุณอาจารย์ และผู้ชักนำให้มาพบธรรมวิเศษอันนี้ คิดถึงพ่อแม่พี่น้อง อยาก
ให้มาเข้าปฏิบัติ ได้พบเห็นธรรมของพระพุทธองค์

ศรัทธา แปลว่า ความเชื่อมีลักษณะดังนี้

- ๑) เชื่อและเลื่อมใสมากเกินไป
- ๒) อยากจะให้ทุกคนมาปฏิบัติ
- ๓) อยากชวนผู้อยู่ใกล้ซัดให้มาปฏิบัติ
- ๔) อยากจะสนองบุญคุณของสำนัก
- ๕) อยากให้การปฏิบัติเจริญก้าวหน้าไปไกลและรวดเร็วมากกว่านี้
- ๖) อยากทำบุญทำทาน อยากสร้างและปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุต่างๆ
- ๗) นึกถึงบุญคุณของผู้ที่ชวนตนมาเข้าปฏิบัติ
- ๘) อยากนำของไปถวายอาจารย์
- ๙) อยากออกบวช
- ๑๐) อยากจะอยู่นานๆ ไม่อยากออกง่าย
- ๑๑) อยากจะไปอยู่ในที่เงียบสงบ
- ๑๒) ตั้งอกตั้งใจปฏิบัติเต็มที่

๗. ปัคคาหะ มีความเพียรอย่างแรงกล้า มีลักษณะดังนี้

- ๑) ขยันมากเกินควร อาจารย์จะอยู่ไม่ได้เป็นอันขาด เพราะจะทำให้ผู้ นั้นเสียสติ
- ๒) ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริง ยอมสู้ตาย ไม่ถอยหลัง
- ๓) มีแต่ความเพียรมากถ่ายเดียว แต่สติสัมปชัญญะอ่อนไปทำให้ฟุ้งไม่เป็น
สมาธิ

๘. อุပ္ปฐฐานะ แปลว่า สติ คือ ความระลึกได้ มีลักษณะดังนี้

- ๑) สติมากเกินไป เป็นเหตุให้คิดถึงอดีต อนาคต ทั้งอารมณ์ปัจจุบัน
- ๒) ระลึกถึงแต่เรื่องอดีต คือเรื่องที่ผ่านมาแล้ว
- ๓) คล้ายๆ กับว่าตนเองจะระลึกชาติได้

๙. อุเบกขา คือ ความวางเฉย มีลักษณะดังนี้

- ๑) ใจเฉยๆ ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ ใจหลงๆ ลืมๆ พอง-ยุบม้วยๆ และบางครั้งไม่เห็น
- ๒) ใจลอยๆ เลื่อนๆ คล้ายกับว่าไม่ได้นึกคิดอะไร

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

- ๓) บางครั้งเห็นพอง-ยุบ บางครั้งไม่เห็น
 - ๔) ไม่กระวนกระวายใจ ใจสงบดี
 - ๕) ไม่อยากได้อะไรทั้งสิ้น
- ๖) อารมณ์ดีชั่ววูบก็รู้สึกเฉยๆ ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย แต่ไม่ได้กำหนด ปล่อยใจให้ลอยไปตามอารมณ์ภายนอกมาก

๑๐. นิกันติ คือค้นหา ความใคร่ที่โยคีหลงจมอยู่ มีลักษณะดังนี้

- ๑) พอใจในอารมณ์ต่างๆ
- ๒) พอใจแสงสว่าง ปีติ สุข ศรัทธา ความเพียร ความรู้ ความเฉย
- ๓) พอใจในนิมิตต่างๆ

ในอาการของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการข้างต้นที่เกิดขึ้นแกโยคินั้น สำคัญที่สุดคือข้อที่ ๑๐ เพราะฉะนั้น อาจารย์ผู้ควบคุมจะต้องระวังอย่างยิ่ง อย่านำโยคีหลงติดอยู่ ทางที่ถูกควรจะปราบเสียให้อยู่ตั้งแต่วันแรกที่เกิดขึ้น หรือนิมิตภาพอื่นๆ ก็ตามที่เกิดขึ้นให้หมดไปเสียทันที อย่านำให้หลงติดอยู่ โดยอธิบายให้เห็นว่า แสงโอภาสก็ตาม หรือนิมิตภาพอื่นๆ ก็ตาม ที่เกิดขึ้นนั้น ล้วนเป็นสิ่งล่อให้โยคีต้องละทิ้งจากกรรมฐานที่กำลังกำหนดอยู่ ไปดู ไปชมสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เมื่อเห็นสิ่งใดเกิดขึ้นให้ใช้สติกำหนดรู้ หรือเห็นหนอให้หายไปทันที แล้วกลับมากำหนดอยู่ที่พอง-ยุบ เพราะการมีสติกำหนดรู้อยู่เสมอทุกขณะนั้น เป็นทางสายเอก ซึ่งพระพุทธองค์ประทานมาให้พวกเราประพฤติปฏิบัติ เพราะฉะนั้น ให้โยคีกำหนดรู้อยู่ที่พอง-ยุบ อย่านำให้ขาดหายไป ถ้าสติที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั่นอ่อนไป มักจะมีแสงหรือสิ่งอื่นๆ มาล่อให้หลงไป ถ้าเกิดขึ้นเช่นนั้น ให้โยคีรู้ตัวทันที และเตือนตนเองว่า สติอ่อนไป แล้วให้ใช้วิริยะในการกำหนดให้มากขึ้น ให้มีสติกำหนดรู้ที่พอง-ยุบ อยู่เสมอทุกขณะ อย่านำให้อ่อนไป จางไปเป็นอันขาด ถ้าโยคีหลงติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว จะแก้ไขได้ยาก **โยคีจะเข้าใจตนเองว่าสำเร็จแล้ว** ก็ได้ แม้จะอธิบายอย่างไรก็หาเชื่อฟังไม่ เพราะเป็นสิ่งที่โยคีได้ประสบได้รู้ ได้เห็นด้วยตนเอง บางคนลาออกจากการปฏิบัติไปเลย เพราะความเข้าใจผิด

ปัญหาที่เกี่ยวกับวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการนี้ ตามปกติจะไม่บังเกิดแกโยคีครบทั้ง ๑๐ อย่าง แต่อย่างน้อยจะมีเกิดแกโยคีไม่อย่างใดก็อย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ที่เรียกได้ว่าเกิดเป็นประจำอย่างชัดเจน ก็คือ อาการของปีติทั้ง ๕ ประการ แม้เช่นนั้นย่อมบังเกิดไม่ครบทั้ง ๕ อย่างในโยคินหนึ่งๆ การที่เขียนอาการของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ ประการไว้คล้ายกับเป็นการต่อเนื่องกันเพียงโดยเหตุผล แต่ความจริงนั้น กล่าวกันว่าเป็นคนละอย่าง แต่อย่างไรก็ดี ถ้าคำว่าญาณในวิปัสสนูปกิเลส หมายถึงอำนาจของสมาธิ อันสามารถทำให้โยคีรู้แจ้งด้วยมโนหรือตัวญาณวิถีนีในเหตุการณ์อันแปลกประหลาดมหัศจรรย์ต่างๆ นั้นแล้ว ต้นเหตุที่ทำให้เกิดปีติเกิดสุข เกิดปีติสุข ย่อมมาจากโอภาสกับสมาธิ ใน ๒ ประการนี้ สมาธิย่อมบังเกิดแกโยคีทุกคนด้วยอำนาจของจิตวิสุทธิ แต่การที่กล่าวว่า รู้เหตุการณ์อันแปลกประหลาด มหัศจรรย์เพียงใดย่อมเป็นอำนาจของสมาธิอันแก่กล้าบ้าง อ่อนบ้างของโยคีแต่ละคน ก็ย่อมบังเกิดผลเนื่องมาจากสมาธิอันสูงเด่น นั่นคือจิตของโยคีไม่เคยพบเห็นมาแต่ก่อน ย่อมผ่องใส บริสุทธิ์ไปชั่วขณะ ด้วยอำนาจสมาธิ อันเป็นเหตุส่งผลให้จิตแจ่มใสบริสุทธิ์นั่นเอง จึงก่อให้เกิดอาการต่างๆ ซึ่งจิตใจของโยคีไม่เคยพบเห็นมาแต่ก่อน ก็ย่อมจะทำให้เกิดความพอใจ นั่นคืออาการของปีติ เมื่อปีติเกิด สุขคือความสบายก็ย่อมเกิดตาม เมื่อโยคีบังเกิดความสุข สบายใจ อิ่มใจในผลของสมาธิที่ตนได้รับนั้นแล้ว ความสงบระงับใจก็ย่อมปรากฏชัดขึ้นมา ดังนั้นอาจกล่าวได้ว่า อาการของวิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อย่างนั้น อาจปรากฏแกโยคีมากบ้าง น้อยบ้าง ตามลำดับของสมาธิที่โยคีผู้นั้นมีอยู่

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์สภาวะญาณ^{๒๔}

พอถึงสัมมสนญาณแล้ว เดินจงกรมให้ ๓ ระยะ, พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก ๔ อย่างก็ได้ การเพิ่มการกำหนดนั้นจะเป็นการเพิ่มตายตัวแน่นอนก็หาไม่ได้..แล้วแต่โยคี ถ้าโยคีที่อ้อ ๆ ไม่มีกำหนด ญาณไม่ขึ้นก็ได้เพียง ๒ เท่านั้นพอแล้ว

วิธีที่เราจะสอบโยคีว่า ผู้นี้อยู่ในขั้น ๓ หรือ ๔ ..ถามว่า : พอง ที่กำหนดเป็นอย่างไร ค่อย ๆ หายไป หรือว่า หายไปไว ..ถ้าค่อย ๆ หายไปหรือหายไปช้า ๆ เป็นสัมมสนญาณ ถ้าหายไปไว ๆ เป็นอุท্থัพยญาณ

โยคีผู้ที่เข้าขั้น ๔ แล้วจะพูดว่า อารมณ์ที่กำหนดนั้น กำหนดได้เร็ว ว่องไว และเป็นที่น่าพอใจเลย ๆ

อาจารย์ถามว่า ที่ว่าดีนั้น คืออย่างไร? ตามที่เคยกำหนดพอง-ยุบนั้น ก็กลับไปกลับมา และในระหว่างนั้น อารมณ์อื่นแทรกมาก็ยังกำหนดได้อีก การกำหนดที่ว่าขาดไปนั้น ไม่ค่อยจะมีดีนั้น คือไวขึ้นก็กำหนดตามได้ดี

บางคนจะพูดว่า เมื่อก่อนที่ว่าดีนั้น ไม่ดีอะไร ขณะนี้ดีมากทีเดียว กำหนดแล้วหายไป บางครั้งจะพูดว่าที่หายไบนั้น ไม่อยากกำหนดอีก การพูดนั้นเป็น ๓ อย่าง คือ ตัณหา มานะ ทิณฐิ ที่พูดเช่นนี้ ทำนองยึดตัณหา

บางทีโยคีพูดกันเองว่า ที่กำหนดได้ดั่งอย่างนี้คงไม่มีใคร **แม้อาจารย์เองก็คงไม่ได้ดีอย่างเขา** การพูดอย่างนี้ คือการถือมานะ ๆ

บางทีเขาจะเข้าใจว่า สติที่กำหนดนั้น..ได้ดีทีเดียว พูดอย่างนี้ คือการยึดทิณฐิ

บางทีจะคิดว่า ตนได้พอธรรมวิเศษแล้ว อันนี้แหละคงเป็นธรรมวิเศษ

บางทีจะคิดและพูดว่า จะหยุดเพียงเท่านี้ก่อน ขั้นต่อ ๆ ไป จะกำหนดวันหลัง นี่เป็นการถือมรรคที่ผิด ๆ จิตที่รู้กำหนดรู้ได้ว่องไว อะไรมาก็กำหนดได้ แม้แต่สิ่งเล็ก ๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้นมาตามร่างกายนั้นก็ยังกำหนดเป็นอัน ๆ ได้ การกำหนดที่ว่องไวนั้น บางครั้งเหมือนกับพัดลมเช่นนั้นก็กำหนดไปได้ ๆ ที่คั้นนั้น เมื่อก่อนเข้าใจว่าเป็นอันเดียวกัน ติดกันแต่ถึงขั้นนี้แล้วมันเป็นคนละอัน ๆ เสมอไป ที่เวทนา เจ็บ ๆ ปวด ๆ นั้น ไม่เหมือนแต่ก่อน พอถึงขั้นนี้กำหนดตามไปก็หายไปเร็วไวได้ บางครั้งที่เจ็บนั้นคล้าย ๆ กับเอาเหล็กแหลมมาแทงรู้สึกเจ็บปวดมาก ..บางครั้งรู้สึกว่าจะสูงหงายไปเลยก็มี ใจนั้นหดไป ที่เจ็บปวดนั้นรู้สึกพร้อมกันไปและหายไปโดยทันท่วงที ที่เดียว

เมื่อก่อนที่พูดว่า อนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้น ไม่ได้อะไรเลย ขณะนี้เห็นได้ชัดแจ้งทีเดียว ไม่มีอะไรเลยจะเที่ยง แจ่มชัดขึ้นมามาก ที่ปรากฏขึ้นมาหายไบนั้น รู้สึกว่าเป็นของไม่ตี เป็นทุกขัตลอดทั่วทั้งกายนี้ด้วย เมื่อก่อนนั้นเข้าใจว่า สรรพสัตว์ตั้งอยู่ได้ ขณะนี้เห็นแต่เพียงสภาพเท่านั้น เมื่อก่อนที่ยังไม่ได้กำหนดเคยได้ยินว่า คู่เหยียด ที่ว่าเห็นแจ้งในไตรลักษณ์ เคยได้ยินอยู่เหมือนกัน ตนเองก็คิดว่าอย่างนี้ เดียวนี้เราได้เข้ามาหาเห็นแล้ว เพียงแต่การกำหนดนั้นคงเป็นไปไม่ได้อย่างที่เขาคิดนี้เอง..ไม่ใช่อะไรเลย

ทุก ๆ ขณะที่กำหนดสามารถกำหนดได้จะแจ้งที่ปรากฏ ๆ มานั้น มีอจับมาก็ดูจะได้ ทุก ๆ ครั้งที่กำหนด จะพบแต่สิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน และบุคคล สัตว์ ๆ บางครั้ง อยากจะไปเทศน์สั่งสอนบุคคลที่ว่า เที่ยง แต่การกำหนดนั้นเป็นงานวิปัสสนา เมื่อยังไม่กำหนด ที่ว่ารู้นั้นคือผิดมาก เดียวนี้เห็นถูกเข้าแล้ว เมื่อก่อนนั้นคล้ายกับไม่รู้อะไรเลย แต่ขณะนี้ความรู้มันจึงเกิดขึ้นได้

ที่ว่าร้อนก็กำหนดว่า ร้อนหนอ ๆ นั้น มันก็**หายพร้อมกันไปกับจิตที่กำหนด** ที่ว่าร้อนคือธาตุไฟนั่นเอง จึงรู้ขึ้นมาได้ สิ่งเหล่านี้คือพูดตามญาณอุปกิเลส ญาณอุปกิเลสนี้ก็ยังเป็นตัณหา มานะ ทิณฐิอยู่ ก็นับอยู่ในจำพวกนี้เหมือนกัน การจะรู้ได้ก็แล้วแต่ชาววิเวทวิปริบของเราเอง การที่ยึดถือตัณหา มานะ ทิณฐิ จึงเรียกว่าอุปกิเลส ในขั้นอุท্থัพยญาณอย่างแก่ ที่จะยึดถือ ทิณฐิ มานะนั้น ไม่มี

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสีทติ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๙๐.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

๑. โอกาส บางทีกำหนดอยู่เป็นแสงสว่างปรากฏขึ้นแล้วกำหนดตามที่อาจารย์สั่งไว้แต่ก็ยินดีในแสงสว่างนั้นอยู่ ถึงดั่งนั้นแสงสว่างที่เห็นนั้น กำหนดไม่ค่อยหาย สว่างไปทั้งห้องเลยก็ได้ เดียวนี้ถ้าเรากำหนดจะเห็นอีกก็ได้

บางโยคีอาจจะพูดว่า ที่เห็นแสงสว่างต่าง ๆ นั้น จนถึงเห็นตัวของตัว บางครั้งคล้ายกับว่าห้องกรรมฐานนั้นไม่มีอะไรกันเลย คล้ายกับเห็นเลยออกไปข้างนอก

บางทีคล้ายกับเห็นสถานที่ ๆ เราเคยไปมานั้นอยู่ข้างหน้าเรา

บางคนจะพูดว่า แสงสว่างนั้น ถึงจะลืมหายก็ไม่ค่อยจะหายไปนาน ๆ จึงจะหายไป

บางคนจะเข้าใจว่าแสงสว่างที่เห็นนั้น อาจจะเห็นเนื่องมาจากกลางคืน ที่เห็นมาจากกลางคืนไม่เชื่อจึงยกมือขึ้นดู ยกมือขึ้นดูยังเห็นระหว่างกลางของมือทั้ง ๕ ชัดเจนอยู่

บางทีเห็นประตูเปิด จนถึงใช้มือไปปิดกั้นไว้ก็มี บางทีจะพูดว่าแสงนั้นมาจากร่างกาย หัวใจ เป็นต้น นี่ลักษณะที่พุดเห็นโอกาสอุปภิเลสในโอกาสอุปภิเลสนี้ ยังมีตัมหา มานะทัญญูเหมือนกัน

๒. ปิติ บางทีการกำหนดนั้นไว ๆ ขึ้น ตามเท้า มือ ตัวนั้นบางครั้งรู้สึกสูงขึ้นมาครั้งหนึ่ง ปิติ ๕ ชนิด คือ

๑. ขุททกاپิติ บางครั้งรู้สึกว่ายือกเย็น นี่เป็นขุททกاپิติ

๒. ขณิกาปิติ บางคนอาการเช่นนี้อาจเป็นบ่อย ๆ ก็ได้ บางคนจะพูดว่า ชูมาแต่เท้า ออกตลอดลม แล้วหายไป อย่างนี้โยคีจะได้พบมาก บางครั้งก็จะรู้สึกเริ่มตั้งแต่ศีรษะ เช่น อุณ เย็น เหล่านี้เป็นต้น คลุมลงมาตั้งแต่ศีรษะ เป็นต้น ๆ

๓. โอกันตีกापิติ ในทั่วภพนั้นมันอาจจะพือ ๆ ไป ๆ

๔. อุพเพงคาปิติ บางครั้ง บางคนอาจจะพูดว่า ระวังที่นั่งกำหนดนั้น หัวสัปกะโหงกลงไป บางคนคล้าย ๆ กับมีคนมาผลักให้โงกลงไป บางครั้งคล้าย ๆ มีคนมาจับศีรษะหมุนไปหมุนมา บางทีปากงับ ๆ ติด ๆ กัน ๆ บางทีปากที่ปิดอยู่นั้นอ้าออก ๆ ๆ บางทีปากที่ปิดอยู่นั้นเดี๋ยวอ้า เดี่ยวปิด ๆ บางทีจะพูดว่า ตัวเบา แล้วลอยหงขึ้น ๆ บางทีรู้สึกตัวลอยขึ้นคืบหนึ่งบ้าง ศอกหนึ่งบ้าง นี่เป็นอุพเพงคาปิติ ๆ

บางทีเข้าใจว่าในอกนั้นมီးอะไรไหว ๆ ขึ้นมาถึงหน้าอกบ้าง ถึงคอบ้าง ๆ บางคนจะพูดว่า มันชูขึ้นมาตลอดทั่วตัว หรือบนหัวแทบจะไม่อยากลืมหายความสุขในมนุสสโลกนี้ ยังไม่เคยพอเลยว่าจะมีความสุข ฟังมาพอครั้งนี้เป็นครั้งแรกเท่านั้น

๕. ฆรณาปิติ บางทีในกายนี้ไม่รู้ว่าเป็นอย่างไร มันชูซ่า มันคันตามตัวนี้ เรียกว่า ฆรณาปิติ

๓. ปัสสัทธิ บางคนจะพูดว่า ในตัวนั้นเยือกเย็นสบายดี บางทีรู้สึกว่ในอกสงบและเยือกเย็นไปเลย บางทีกาย/จิตรู้สึกว่มีความสุข สบายมาก พอถึงขั้นนี้แล้วการกำหนดจึงไม่ระมัดระวัง..เพราะที่ไม่ระมัดระวังนั้นจึงเห็นว่าการกำหนดดี

บางคนจะพูดว่า ในกายนี้เบา คล่องแคล่ว เย็นสบายดี นี้พูดตามนัยที่เป็นลหุตาที่นับอยู่ในปัสสัทธิ บางทีจะพูดว่า จิตนั้นกำหนดได้ดี นี่เป็นปัสสัทธิที่ปนกับมุตตา

บางคนจะพูดว่า การกำหนดนั้นเป็นไปได้ดี มันคง แข็งแรง ไม่ไหว ที่ฟุ้ง ที่เปลว ที่ลืมหาย ไม่มีอะไรเลย จึงกำหนดได้ดี ที่พูดอย่างนี้คือปัสสัทธิที่เทียบกับกัมมัฏญุตตา ๆ

บางคนก็จะพูดว่า การกำหนดนั้นคล่องแคล่วดี เหมือนกับอ่านหนังสือที่คล่องแล้ว การกำหนดนั้นไม่ลำบากอะไรเลย ที่คิดอะไรเก่ง ๆ อย่างแต่ก่อนนั้น เดียวนี้ไม่เห็นมีแล้ว อันนี้คือ ปาคุญญุตตาที่เทียบกับปัสสัทธิ

บุคคลที่พาลเกรหรือเหี้ยมโหด บางทีจะรู้สึกว่ ธรรมเป็นของที่ละเอียดละออต่อไปเราจะไม่ทำสิ่งที่ไม่ดีเลย บางที เขาจะบอกถึงการที่เขาได้ทำไม่ดีมาก่อน ก็ได้

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

๔. สุข บางคนจะพูดว่า การกำหนดนั้น ในอกในใจรู้สึกเยือกเย็นมาก แต่เกิดมาพึ่งพบนี ยังไม่เคยเห็นความสุขที่โชนเลย ที่เหมือนอย่างนี้ นี่คือสุขอุปกิเลสฯ

บางครั้งบางคราวจะเหลือแต่จิตที่ผ่องใสอยู่เท่านั้น ก็เลยกำหนดว่า ผ่องใสหนอ ๆ

บางคนจะพูดว่า เคารพครูอาจารย์เหลือเกิน กำหนดไป ๆ ก็เห็นหน้า กำหนดว่าเห็นหนอ ๆ บางครั้งใจนั้นก็ไปหาอาจารย์แล้ว กำหนดว่า นับถือหนอ เลื่อมใสหนอ

๕. อธิโมกข์ บางทีจะคิดไปถึงญาติมิตรสหายต่าง ๆ อยากจะไปเทศน์ให้เขามาปฏิบัติ คิดอย่างนี้บ่อย ๆ การที่พูดอย่างนี้เพราะมีความเลื่อมใสมาก ศรัทธาเกินเหตุ อันนี้เป็นอธิโมกข์อุปกิเลส

เมื่อก่อนไม่สามารถจะกำหนดให้ตรงไปเลยทีเดียวได้ ที่พลาดผลไปนั้นมามากมาย ไม่สามารถจะรู้ได้จะแจ้งได้ แต่บัดนี้การกำหนดนั้น ถึงจะไม่ระมัดระวังอะไร ก็กำหนดที่เกิดขึ้นหายไปนั้นได้ สามารถเห็นได้ จะแจ้งเป็นคนละอัน ๆ ไปเลย

๖. อุเบกขา เสียงต่าง ๆ ที่ได้ยิน กำหนดตามไปนั้น และที่กำหนดต่าง ๆ ก็กำหนดไปได้เลย เมื่อก่อนนั้นก็คิดนึกใคร่ครวญเรื่องอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะอยู่ แต่ไม่สามารถจะรู้ได้ชัดแจ้ง แต่ขณะนี้สามารถรู้ชัดแจ้งสิ่งที่เกิดขึ้นมาเบื้องต้น ท่ามกลาง ที่สุดเป็นไตรลักษณ์ได้ เช่นนี้เรียกว่า อาวัชขณูปกขา วิปัสสนูปกขา

๗. นิกัณติ บางคนพูดว่า สิ่งที่กำหนดนั้น รู้สึกมันไว ๆ ขึ้นมา เพราะเห็นนิमित्तแสง สี เหล่านี้ จึงรู้สึกการกำหนดเพลิดเพลิน และอยากกำหนดอันนี้อย่างเดียวเท่านั้น

บางคนจะพูดว่า ที่เขาว่าการกำหนดนั้นมันไม่นึกเลย เข้าใจว่าเป็นสิ่งที่น่ารำคาญและชี้เกียดเสียอีก แต่เดี๋ยวนี้ เข้าใจดีแล้ว ได้พอแล้วที่ว่าธรรมนั้นเป็นที่น่าเพลิดเพลิน นี่คือนิกันตูปกิเลส ในนิกันตูปกิเลสนี้ ยังมีการยึดตัณหา มานะ ทิฏฐิอยู่

ยึดอย่างไรนั้น? อาจารย์ต้องมีหัวใจไหวพริบสอบถามเอาเอง...

ในอุปกิเลส ๑๐ อย่างนี้ บางคนจะพบสักอย่างหนึ่งก็มี สองอย่างก็มี บางคนจะพบสัก ๔-๕-๖-๗ อย่างก็มี บางคนอาจเห็น ๘-๙ อย่างก็มี บางคนอาจพบทั้ง ๑๐ ก็ได้ บางทีก็ไม่สามารถพูดได้จะแจ้ง

เมื่อเราเป็นอาจารย์ได้ฟังคำโยคีที่พูดเหล่านั้นแล้ว บางคนพบแต่เพียงเล็กน้อย ไม่ถึงมีศรัทธามาจนจำเป็นที่เราจะปลอบให้มีฉันทะวิริยะขึ้น แต่สำหรับบุคคลที่พบมาอย่างมากมายนั้น เราจำเป็นจะพูดแนะนำหรือตกลงตามที่เขาเป็นนั้น เมื่อพบกับอุปกิเลสเหล่านั้นแล้ว ๆ

ในอุท্থัพพญาณนี้ มีอาการเป็น ๒ ตอนคือ อย่างอ่อน อย่างแก่อุท্থัพพญาณอย่างอ่อน คือโยคีรู้แจ้งในรูปนามที่กำหนดอยู่ว่ามีแต่อาการเกิดขึ้นอยู่และดับไป ทุกกระยะโดยไม่ขาดสาย จนหมดความสงสัยในสภาวะของรูปนาม มีความเชื่อมั่นอย่างแท้จริงในลักษณะของรูปนามที่กำหนดอยู่นั้น ถ้าเข้าใจว่าตนได้เข้าถึงธรรมของสมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว รักการปฏิบัติอย่างยิ่ง เห็นว่าตนนี้ทำถูกทางโดยไม่ผิดพลาดแล้ว ว่าตนนี้วิเศษอย่างยิ่ง จนกระทั่งหลงเพลิดเพลินไปตามอำนาจ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการทั้งนี้เพราะมีตัณหา มานะ ทิฏฐิเกิดขึ้น การกำหนดพอง-ยุบและการเดิน โยคีจะพูดว่า กำหนดพอง-ยุบได้ชัดเจน รู้ทั้ง ๓ ระยะอย่างชัดเจน คราวก่อนๆ ที่กำหนดได้ดึนั้น คราวนี้ไม่ได้.. การเดินก็เช่นกัน รู้ชัดตลอดตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งหมดหนอ ญาณนี้อันทรีย์ทั้ง ๕ ของโยคีกำลังเพียบพร้อมสม่ำเสมอ

การกำหนดเวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้น โยคีจะกำหนดให้หายไปโดยเร็ว กำหนด ๒-๓ ครั้งก็หาย ถ้ามีสติสมาธิดี จะกำหนดเพียง ๑-๒ ครั้งก็หาย ทำให้โยคีมีมานะขึ้น เพราะความมั่นใจว่า ตัวเองปราบเวทนาได้ไว ได้เร็ว

ในอุท্থัพพญาณอย่างอ่อนนี้ โยคีจะมีตัณหา มานะและทิฏฐิอันแรงกล้า เกี่ยวด้วยวิปัสสนูปกิเลสที่เข้ามาครอบงำให้เกิดความเข้าใจผิด และรู้สึกทงนงตัวว่าได้มรรคผลแล้ว ..การสอบอารมณ์ควรจะได้ระมัดระวังและคอยชี้แจงให้โยคีรู้สึกตัวก่อนแต่ต้น อย่าปล่อยให้ลวงเลย จะแก้ไขได้ยาก..ตั้งได้กล่าวแล้ว

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

อาการอาการโยกหรือหงุบ ก็เช่นกัน ถ้าโยคีได้ทราบเรื่องมาจากผู้ปฏิบัติที่ได้ผ่านไปแล้ว รู้ว่าอาการโยกหรือหงุบนี้ดี ก็มักจะเข้าใจผิดว่าถึงมรรคผลแล้วเช่นกัน อาการโยกหรือหงุบในญาณนี้มักเกิดจาก **ภีระ** หรืออาการของปีติ หรือกับัสสัทธิ หรืออุเบกขาอาการโยกเพราะภีระตามปกติ คนเรานั่งอยู่ด้วยอำนาจจิตชวาโยธาตุดังค้ำให้มีอาการทรงตัวอยู่ พุดง่าย ๆ คือจิตสั่งให้นั่งอยู่ได้ ถ้าเมื่อจิตสั่งให้เปลี่ยนท่าเสียใหม่ ถ้าคุยเพลิน จิตไม่ได้สั่งก็คั่งนั่งอยู่ได้เท่านั้น ดังนั้น อาการทรงตัวของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากจิตเป็นต้นเหตุ ดังนั้น โยคีที่นั่งกำหนดพอง-ยุบอยู่ ถ้ามีอาการของภีระเกิดขึ้น พอง-ยุบจะเลื่อนหายไป ไม่ได้กำหนดและรู้ตัวว่า เมื่อโยกลงไปแล้วพอรู้สึกตัวก็ตกใจ บางคนก็จับพอง-ยุบได้ บางคนตกใจไม่จับพอง-ยุบ บางคนก็รู้ตัวว่างจริง ๆ จะมีอาการตาปรือ ลืมไม่ค่อยขึ้น

การโยกเพราะปีติ เพราะปัสสัทธิ และอุเบกขา โยคีที่นั่งกำหนดพอง-ยุบอยู่ ด้วยอำนาจปีติความอิมใจปลื้มใจในผลพิเศษของตน ด้วยอำนาจของปัสสัทธิบังเกิดความสงบระงับจิตใจวางอารมณ์เฉยเสีย พอง-ยุบเลื่อนหายไปไม่เอาใจใส่ ไม่กำหนดและไม่รู้ตัว พอโยกลงไปก็ตกใจ เมื่อรู้ตัว พอง-ยุบก็ไม่ชัดเจน คงปล่อยเลื่อนกลางอยู่ เพราะสติมีไม่พอ

รวมความว่า ในญาณตอนนี้ โยคีมักปล่อยกรรมฐานคือพอง-ยุบเสียมาก ไม่ค่อยกำหนด ผู้ควบคุมหรือผู้สอบอารมณ์ต้องเร่งรัดให้โยคีได้สติ กำหนดอยู่ในกรรมฐานให้แนบแน่นยิ่งขึ้น อย่าปล่อยให้เสียเวลาเป็นอันขาด มิฉะนั้น การปฏิบัติจะล่าช้าเสียเวลา โดยปกติอาจารย์มักจะพูดว่า ข้างหน้ายังมีของดีกว่านี้อีกเยอะ เพื่อให้โยคีรู้สึกอยากถอยตัวออกจากอาการของวิปัสสนูปกิเลสที่หลงติดอยู่นี้ไป

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑ (เคยปฏิบัติอานาปานสติมาก่อน)

วันที่ ๔ : เวลา ๑๕.๐๐ น. สอบอารมณ์แล้ว กลับเข้าสู่ห้องปฏิบัติธรรม กำหนดนั่งสมาธิ ๔๐ นาที ไม่มีสภาวะธรรมที่แปลกใหม่ จิตใจผ่องใส ไม่มีเวทนาปวด

เวลา ๑๘.๐๐ น. กำหนดเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง จิตใจผ่องใส มีสติสมบูรณ์ รู้ทันผัสสะได้ดีมาก แม้จะเกิดพร้อมๆ กัน เช่น เสียงสามารถรับรู้ทันและว่องไวมาก กำหนดนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เวทนาปวดเริ่มชัดเจน ร่างกายมีอาการคล้ายๆ มีเกาะสมาธิเลี้ยงเอาไว้ แต่เวทนาปวดกำหนดแล้วยังไม่ดับสนิท การกำหนดพอง-ยุบชัดเจนขึ้นมาก

วันที่ ๕ : เวลา ๐๓.๓๐ น. เดินจงกรมระยะที่ ๑-๔ ตามลำดับ อธิษฐานจิตว่าจะเดินจงกรมเป็นเวลา ๑.๐๕ ชั่วโมง มีสติกำหนดรู้ทันปัจจุบันดี มีการเผลอลืมกำหนดบ้างเล็กน้อย นั่งสมาธิ ๑.๑๐ ชั่วโมง เวทนาปวดเริ่มแบบเบาๆ เรื่อยๆ กำหนดแล้วไม่ดับสนิท มีสติรู้ทันตลอด มีวงนิตๆ ช่วงต้นชั่วโมง ไกล่หมด บัลลังก์จิตผ่องใสดีมาก

โยคี ๒

วันที่ ๕ : เวลา ๐๔.๐๐ น. ช่วงตื่นนอน มีสติกำหนดว่า ตื่นนอนๆ อยากรีบอาบน้ำนอนๆ เวลาตักน้ำหรือเวลาแปรงฟัน สติจะมีการกำหนดได้เองโดยที่เราไม่ต้องไปกำหนดเลย แค่ตามดูเฉยๆ และเมื่อคืนก่อนไม่คอยหลับ กว่าที่กำหนดหลับได้ก็เกือบเที่ยงคืน

เวลา ๑๐.๐๐ น. กำหนดยืนมีอาการปวดคอ แต่พอกำหนดก็หายทันที แต่จะมีอาการเมื่อยคอบ่อยมาก กำหนดบุปผายทันที มาถึงช่วงนี้จะสังเกตได้ว่า สาเหตุที่ทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้า เพราะจากการที่พระภิกษุบางรูปไม่มั่นใจในแนวการปฏิบัติของตนเอง ยึดมั่นในการปฏิบัติของอาจารย์เดิมมากเกินไป กล่าวถ้าปฏิบัติไปแล้ว จะแก้กรรมได้ยากก็เลยไม่ยอมทำตามที่พระวิปัสสนาจารย์สั่งเอาไว้ สาเหตุเนื่องมาจากไม่มีความชำนาญในด้านปริยัตินั่นเอง ไม่สามารถพิจารณาถึงอารมณ์ของการปฏิบัติแบบวิปัสสนาได้อย่างถ่องแท้ ว่า

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ชั้น ๕ เป็นอย่างไร อายุตนะ ๑๒ ปฏิจจสมุปบาทเป็นอย่างไร อริยสัจจะ ๔ เป็นอย่างไร ไม่รู้ว่าที่พระวิปัสสนาจารย์สอนไปนั้นผิดหรือถูก ก็เลยยึดมั่นในคำสอนของอาจารย์เดิมของตนๆ ไม่ยอมเชื่อในพระวิปัสสนาจารย์ตอนไปสอบอารมณ์

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรมประมาณ ๔๐ นาทีแล้วนั่งสมาธิต่อ นั่งไม่ค่อยสงบก็เลยลุกเดินจงกรมต่อ ช่วงนี้เดินจงกรมระยะที่ ๔ อันที่จริงถึงนั่งไม่สงบพระวิปัสสนาจารย์ท่านบอกให้กำหนดว่าไม่สงบหนอยๆ ตามอาการทุกอย่าง

เวลา ๑๔.๐๐ น. ฟังธรรมหลังจากนั้นก็ปฏิบัติต่อจนถึงเวลาพักผ่อน ก่อนนอนรู้สึกว่าการหลับยากมากกว่าเดิม กว่าที่จะหลับได้ก็เที่ยงคืน

โยคี ๓

วันที่ ๗ : เวลา ๐๔.๐๐ น. กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑-๕ ตามลำดับอธิษฐานจิตเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง บางครั้งถูกถีนะมีทระเข้าครอบงำต้องกำหนดจิตว่า “ง่วงหนอ” พยายามให้จิตจดจอกับสภาวะปัจจุบันมากที่สุดเพราะ ๘ วันที่ปฏิบัติธรรมอินทรีย์หรือสติยังอ่อน

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรเช้า กำหนดเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ระยะที่ ๑-๕ กำหนดนั่งสมาธิราบกับพื้น เป็นท่านั่งสบาย จึงลืมสติกำหนดไม่ทัน ถูกนิรณครอบงำ จากนั้นมาเปลี่ยนท่านั่งใหม่เป็นบัลลังก์สมาธิเดี่ยวเดียวเกิดเวทนาปวดจึงนั่งดูเวทนา ความง่วงหายไป

การปฏิบัติภาคบ่าย เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. เดินจงกรมระยะที่ ๕ เริ่มกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑-๕ ตามลำดับ อธิษฐานจิตเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงสามารถกำหนดชัดเจนได้ดีพอสมควร

กำหนดนั่งสมาธิ ๑.๓๐ ชั่วโมง ถูกนิรณครอบงำอย่างหนักสติหายหมดไม่เหลือเลย กำหนดเดินจงกรม ๓๐ นาที ความฟุ้งซ่านยังตามอยู่แต่มีไม่มาก กำหนดนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิถูกถีนะมีทระ (ง่วง) ครอบงำ จึงเกิดความคิดขึ้นว่านั่งนับ พอง-ยุบนับเป็น ๑ ครั้ง จึงกำหนดนับไปเรื่อยๆ เมื่อเกิดเวทนาปวดก็หยุดนับพอง-ยุบมากำหนดเวทนา สลับกันตามลำดับ สภาวะที่สติรู้ได้ชัดเจนที่สุด จนกระทั่งสิ้นบัลลังก์

เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ฟังพระธรรมเทศนาโดยพระวิปัสสนาจารย์ จิตพิจารณาธรรม เกิดปิติ มีกำลังใจปฏิบัติธรรม ต่อมาสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ให้กำลังใจในการปฏิบัติธรรม

โยคี ๔

วันที่ ๘ : เวลา ๐๓.๐๐ น. ทำภารกิจส่วนตัวเสร็จห่มผ้าเข้าห้องปฏิบัติ เวลา ๐๓.๓๙ น. ขอขมาต่อพระรัตนตรัย ฯลฯ กราบสติปัญญา ๔ เริ่มนั่งสมาธิ

เวลา ๐๓.๔๐ น. เริ่มนั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๔.๕๕ น. ภาวนาพอง-ยุบๆ เห็นพอง-ยุบชัดขึ้น พองยาว ยุบสั้น พองหนอ..ยาว ไม่มีช่วงคั่นเลยแล้วก็ยุบหนอ ช่วงนี้มีว่างนิดหนึ่ง เวทนาปวดหายไปแล้วไม่มีอีกแล้ว มีแต่อาการรู้ว่างไม่ตรงก็ค่อยๆ ยึดตัวขึ้นให้ตรง ไม่มีอาการง่วงเลยรู้สึกว่างได้สบายขึ้น แต่มีอุปสรรคอยู่หนึ่ง คือมีแมลงวันมารบกวน

เวลา ๐๕.๐๙ น. ถึงเวลา ๐๖.๒๐ น. เดินจงกรมระยะที่ ๑-๒-๓-๔ ก็เห็นความไม่แน่นอนอนันเป็นอนิจจังความไม่เที่ยงของสังขาร มีเกิดขึ้น ตั้งอยู่แล้วดับไป สังขารบังคับไม่ได้ / มันเป็นทุกข์ ความไม่สบายกาย ไม่สบายใจ เพราะคิดเรื่องเก่า เรื่องที่ไม่สบายใจ ความคิดเรื่องเก่าๆ เรื่องที่ทำให้ไม่สบายใจ เรื่องที่ดีก็สบายใจสมองก็ไม่มั่นมัวแล้ว ดีขึ้นมีนิดหนอย ไม่มีอาการง่วงนอนขณะเดินจงกรมช่วงเช้ามีติดได้กลิ่นเหม็นๆ ด้วยกำหนดก็หายไป

เวลา ๐๙.๐๐ น. สอบอารมณ์ กับพระวิปัสสนาจารย์ มหาประเสริฐ มนต์เสวี แก้อารมณ์ให้ดังนี้ ให้เดินจงกรมถึงจังหวัดที่ ๖ จังหวัดที่ ๑-๒-๓ ให้กำหนดคำว่าอยาก ให้กำหนดตลอด กำหนดละเอียดขึ้น ๑.จะ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ลูก -- นั่ง -- นอน -- เปิด -- ปิด -- ประตุ จับแก้ว - จับสิ่งของ ทั้งหมดให้กำหนดตลอด / ให้เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ให้พิจารณาพอง-ยุบสั้นสุดตรงไหน / เดินจงกรมระยะที่ ๖ พิจารณาให้ละเอียด / สภาวะดีขึ้น / ให้กำหนดตลอด.

เวลา ๑๒.๕๐ น. เริ่มเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาทีตามพระวิปัสสนาจารย์บอก ในขณะที่เดินจงกรม จังหวะที่ ๖ ละเอียดมาก มีอาการตึงหย่อนที่ขาและที่ฝ่าเท้า ก็ได้สัมผัสกับเย็นและแข็งของพื้น ขณะยกส้นเท้า ขวา อาการเริ่มตึงที่ขาซ้าย พอยกที่เท้าขวา อาการตึงมากที่เท้าซ้ายตึงเพราะรับน้ำหนักตัวมาก แต่พอเคลื่อนเท้าขวา รู้สึกเย็นๆ ที่เข่านิดหน่อยแล้วเคลื่อนเท้าซ้ายลงพื้น น้ำหนักมากดที่ปลายเท้าซ้ายแล้วค่อยๆ รับน้ำหนักเต็มทั้งเท้าซ้ายก็สลับกันไปตลอดการเดินจงกรม มีความคิดเข้ามาบ้าง ก็กำหนดรู้ทันก็หายไป มีอาการปวดขาบ้าง แต่กำหนดได้ไม่ปวดมาก

เวลา ๑๔.๑๕ น. นั่งสมาธิครบ ๑ ชั่วโมง พิจารณาพอง-ยุบว่าสั้นสุดตรงไหน ท้องพองก็ไปสั้นสุดที่พองเต็มที่ สั้นสุดหนอ คือลักษณะท้องพองจะนั่งอยู่ขณะหนึ่ง คืออาการสั้นสุดของอาการท้องพอง จะพิจารณาประมาณ ๑-๓-๓ วินาที ส่วนอาการท้องยุบนั้นก็เช่นกัน เมื่อหายใจออกท้องก็จะยุบแล้วก็จะนั่งอยู่ประมาณ ๓-๕ วินาที อาการนิ่งก็ภาวนาว่า “นั่งหนอ” วันนี้มีอุปสรรคอยู่คือมีแมลงวันแมลงหวี่มารบกวนสมาธิ ก็เลยรู้ตัวแทบตลอด พราะแมลงวันแมลงหวี่รบกวนบางครั้งลืมตามาดูเวลาก็ยังไม่หมดก็นั่งต่อไปจนหมดเวลา เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ระยะที่ ๑-๖ ตลอดเห็นอาการเกิดดับของสังขารความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไป ไม่จริงยั่งยืน

เวลา ๑๗.๓๐ วินาทีอากาศเริ่มดีขึ้น เย็นลงที่ศีรษะวิสัยดีมาก ยืนมองวิวทิวทัศน์ข้างนอกเห็นป่าไม้ ภูเขา บ้านคน ถนน รถยนต์วิ่งไปมาช่างสวยงามเสียจริงๆ ดีกว่าในกรุงเทพฯ เงียบสงบดีเป็นธรรมชาติเข้าๆ ก็มีไก่ป่า ขึ้นมีเสียงนกร้องเป็นธรรมชาติได้ยินเสียงผู้คนพูดคุยกันบ้างเป็นธรรมชาติจริงๆ

เวลา ๑๘.๐๐ น. เริ่มทำวัตรเย็นเสร็จ พระวิปัสสนาจารย์ บรรยายธรรมจากประสบการณ์จริงที่ประเทศพม่า ช่วงค่ำหลังจากบรรยายเสร็จก็เดินจงกรมครึ่งชั่วโมงกว่าๆ แล้วก็นั่งสมาธิ ได้พักเดียวก็ต้องล้มตา เพราะตัวแมลงวันกวนแต่ก็ไม่ได้ลุกไปไหนยังนั่งพิจารณาอยู่พอง-ยุบๆ แล้วก็คอยปิดแมลงออกจนหมดเวลา ๒๑.๐๐ น. ก็รู้สึกว่าได้สภาวะธรรมเท่าไรแต่ก็มีสติอยู่ตลอดเพราะต้องคอยไล่แมลงที่มารบกวน เพียงแต่ไม่ได้หลับตาภาวนาเท่านั้น บรรยากาศช่วงค่ำไม่ตีเท่าไร เพราะอากาศร้อนพอสมควร แมลงก็รบกวนแต่ก็ไม่ได้ลำบากใจอะไร หนได้ ยังไม่มีปัญหาอะไรที่จะทนไม่ได้ สบายๆ

โยคี ๕

วันที่ ๓ : เวลา ๐๔.๔๕-๐๖.๐๐ น. ปวดขามาตั้งแต่เริ่มนั่ง ดูเวทนาไปตลอด ปวดไปตลอดจนมองเห็นอาการพอง-ยุบชัดเจน ยังมีอาการสับสนบ้าง แต่ไม่ถี่ครั้ง แค่เริ่มรู้สึกก็พอรู้ทันแล้ว ยังขยับมือและแผ่นหลังเพราะรู้สึกหลังอบอวย ยังมีความคิดสับสนแทรกอยู่ในขณะเวทนาเกิด

ญาณที่ ๔ พลวอุท্থัพพญาณ

อุท্থัพพญาณอย่างแก่ ญาณที่เห็นรูปนามอย่างชัดแจ้งทุกขณะกำหนดซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่องสามารถกำหนด รูปนาม ที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็วโดยปราศจากการคำนึงถึงแสงสว่างเป็นต้นนั้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของ รูป นาม มีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้น ดับไป เกิดขึ้น ดับไป ไม่ว่าจะเห็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กำหนด ตรงไหน เห็นแต่ความเกิดดับไปหมด เสียงดังมากกระทบหูได้ยิน กำหนดรู้ก็เห็นมันเกิดดับไปเลยใจที่คิดนึก กำหนดรู้เห็นความเกิดดับไป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง มากกระทบ กำหนดรู้ถึงความเกิดดับไปทันที ไม่ว่าจะอารมณ์ส่วนไหนก็ตามที่ปรากฏอยู่เห็นความเกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็วนี้เป็นญาณที่ ๔ จากนั้นถ้าผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไปไม่ลดละเพ่งดูรูป-นามที่เกิด-ดับอยู่อย่างนั้นเรื่อยไปก็จะขึ้นสู่ญาณที่ ๕

ญาณนี้ เป็นญาณที่แจ้งไตรลักษณ์ด้วยการพิจารณาจนเห็นความเกิดดับของรูปนาม **เมื่อเห็นอนิจจัง** เพราะรูปนามนี้ดับไปๆ สันตติก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นอนิจจังไปได้ดังนั้นจึงประหาคณามะเสียได้ **เมื่อเห็นทุกขัง** เพราะรูปนามนี้ดับไปๆ อิริยาบถก็ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นสุขไปได้ ดังนั้นจึงประหาคณตันทาเสียได้ **เมื่อเห็นอนัตตา** เพราะรูปนามนี้ดับไปๆ สัญญาที่ไม่สามารถที่จะปิดบังไว้ให้คงเห็นเป็นอัตตาไปได้ดังนั้น จึงประหาคณทวิภูตติเสียได้

อุท্থัพพญาณนี้เท่ากับอารมณ์ ๓ ญาณข้างต้นรวมกันมาเป็นปัจจัยให้เกิดอุท্থัพพญาณกล่าวคือ นามรูปปริจเฉทญาณเป็นญาณที่เกิดปัญญาเห็นรูปและนามว่าเป็นคนละสิ่งคนละส่วนกันปัจจัยปริคคหญาณเป็นญาณที่เกิดปัญญาเห็นปัจจัยที่ทำให้เกิดรูปและเกิดนาม สัมมสนญาณเป็นญาณที่เห็นการเกิดของรูปนาม จึงได้เกิดปัญญารู้ขึ้นมาว่ารูปนามก่อนนี้นั้นดับไปแล้ว ครั้นถึงอุท্থัพพญาณนี้จึงทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งทั้งความเกิดและความดับของรูปนามและต่อไปก็จะเป็นภังคญาณเป็นญาณที่เห็นแต่ความดับของรูปนามแต่ฝ่ายเดียว

พระธรรมธีรราชหมานูนิ (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๒๕} ดังนี้

อุท্থัพพญาณอย่างแก่ในวิปัสสนาญาณที่ ๔ อย่างแก่นี้ โยคีจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์ของโยคีจะแจ่มใส ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ผุดผ่อง สามารถกำหนดรูปนามที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว โยคีที่ได้บำเพ็ญเพียรวิปัสสนามา เมื่อเข้าถึงอุท্থัพพญาณอย่างแก่นี้แล้ว เป็นอันหวังได้ว่าจะผ่านญาณทั้ง ๑๖ ไปได้อย่างแน่นอน มีอินทรีย์ทั้ง ๕ เพียบพร้อมสม่าเสมอ

ต่อไปนี้เป็นของอาจารย์ที่จะต้องแนะนำ

เราควรจะพูดว่า ตามที่เราได้ปฏิบัติมา ๆ จนดีขึ้นและปฏิบัติต่อ ๆ ไป จนให้ดีขึ้นมาอีกนั้น และควร จะพูดถึงเรื่องที่ว่า มันเป็นเพียงเท่านั้น หรือมันจะเป็นมากกว่านี้ และเรื่องที่ว่า ยังจะพบของที่ดีกว่านี้ เปรียบ โยคีคนนั้นว่า เหมือนกับบุคคลที่ไปที่ภูเขา เพื่อเอาแก้วแหวนที่มีค่า แต่บัดนี้พบเพียงหินที่ลับมิด ญาณ เพียงแค่นี้ มันไม่เท่าไรหรอก ผู้หญิงที่เข้าปฏิบัติเพียง ๒-๓ วัน เขาได้ดีกว่านี้ เป็นเรื่องที่ไม่ควรรับเอาความยินดี ปลื้มใจต่าง ๆ **ควรจะพูดที่ว่า** เรามีเพียงญาณนิดหน่อยเท่านั้น และเรื่องที่จะได้ดีกว่านี้ ๆ

เราจำเป็นจะต้องแนะนำ แก่ใจ ดัดแปลงให้ถูกต้อง จนเขามีความเพียรปฏิบัติไปให้ถูกต้องได้ สำหรับบุคคลที่ศรัทธาเกินคาด ไม่จำเป็นต้องปลอบ จำเป็นต้อง**ขมลง**เพื่อมิให้ศรัทธาเกิน มีอย่างไรให้เขา กำหนดตามไปเท่านั้น ไม่ต้องไปยุเขา จะทำให้เสียคนก็เป็นได้

^{๒๕} พระธรรมธีรราชหมานูนิ(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๖๖.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พอถึงตอนนี้ เมื่อมีศรัทธามากมายไป คือ ได้พบกับกิเลสเช่นนี้ศรัทธาเกินควรอาจารย์จะทำให้เสียคน ถ้าอาจารย์ขำอนุญาตต้องกดหรือให้เขากำหนด บางคนปฏิบัติได้ ๒-๓ วันแล้ว เขาจะพูดว่า จะปรากฏอะไรที่กำหนดได้ แต่บางครั้งใจอยากจะพักผ่อน

วิธีที่เราจะแนะนำสั่งสอนว่า อย่าไปหยุดชะงัก อย่าไปพักผ่อนเพราะสมาธิของเราจะหยุดชะงักลง ต้องแนะนำให้ปฏิบัติสืบเนื่องไป ที่ปรากฏและหายไปนั้น บางคนจะพูดว่าเห็นได้จะแจ้งเหมือนเม็ดฝนอันตกลงมาสู่แม่น้ำ หายไปว่องไวเหมือนกับฟ้าแลบ ผู้ที่ปฏิบัติมาแต่ต้น จนถึงญาณนี้ เรามีความสามารถอย่างไร ต้องเทศน์สอนด้วย คือตั้งแต่นามรูป ถึง อุทัยพยุฌาณอย่างอ่อน อุปกิเลสยังไม่เกิด ในระหว่างนี้ต้องเทศน์ให้ขมกเข้มนให้มาก ต้องแนะนำสั่งสอนไป พออุปกิเลสเกิดขึ้นมาแล้ว เราต้องกด ต้องข่ม ต้องตัดศรัทธาให้ได้ คนจะเสียจิตเสียต่อนี้

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑

วันที่ ๕ : เวลา ๐๗.๓๐ น. กำหนดเดินจงกรม ๕๐ นาที จิตโล่งเบาสบายไม่มีวังง มีสติกำหนดรู้ทันปัจจุบันได้ดีกว่าทุกวันที่ผ่านมา นั่งสมาธิ ๑.๐๕ ชั่วโมง จิตโล่งเบาสบาย เวทนาปวดเริ่มแบบน้อยๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ มีสติสมบูรณ์ดีมาก พิจารณาธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้นกับจิตได้ละเอียดมาก เริ่มเข้าใจปฏิจกสมุปบาทได้ละเอียดแจ่มชัดมากกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา

โยคี ๒

วันที่ ๖ : เวลา ๐๔.๐๐ น. ช่วงเวลาเข้านั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง หลังจากนั้นก็เดินจงกรมนิดหน่อยก็ได้เวลานั่ง สภาวะธรรมในช่วงนี้ถือว่าดีขึ้น พอง-ยุบก็เริ่มกำหนดได้ดี

เวลา ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรมแล้วนั่งสมาธิ ๔๐ นาที กำหนดพอง-ยุบได้ดีมาก ยุบก็นาน พองก็นาน ไม่ค่อยเจออาการปวด เดินจงกรม ๒๐ นาทีแล้วนั่งหลับ พอได้สตินั่งยาวจนถึงไปฉัน

เวลา ๑๓.๐๐ น. ช่วงบ่ายนั่งได้หนึ่งชั่วโมงครึ่ง ในระหว่างช่วงบ่ายนี้ ตอนนั่งได้หนึ่งชั่วโมงเกิดเวทนาขึ้นคือ ปวดเข่าก็กำหนดว่า ปวดหนอยๆ หลังจากนั้นเหมือนมีมดคันไฟกัด ก็กำหนดว่าคันหนอยๆ

โยคี ๓

วันที่ ๘ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เดินจงกรมตั้งใจให้จิตอยู่กับสภาวะปัจจุบันเต็มที่ มีความคิดบ้างเพียงเล็กน้อย นั่งสมาธิกำหนดท้องพอง-ยุบ ผ่านไปประมาณ ๕ นาที คล้ายๆ ถูกนิรฆณเข้าครอบงำ จากนั้นเกิดเวทนาปวดขาข้างขวาก็กำหนดรู้เวทนาและอาการท้องพอง-ยุบ สลับกันตามลำดับสภาวะที่สติรู้ได้ชัดเจนที่สุด จนกระทั่งสิ้นบัลลังก์

เวลา ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ตามลำดับ อธิษฐานจิตว่าจะเดินจงกรมเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง กำหนดนั่งสมาธิดูเวทนาปวด เกิดเวทนาปวดบริเวณขาข้างขวาก็กำหนดรู้เวทนาปวด กำหนดว่า “ปวดหนอย” อาการปวดค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับสนิท และดูอาการท้องพอง-ยุบสลับกันตามลำดับ สภาวะที่สติรู้ได้ชัดเจนที่สุด นั่งสมาธิได้ช่วงเวลาประมาณ ๑.๓๕ ชั่วโมง

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ตามลำดับอธิษฐานจิตว่าจะเดินจงกรมเป็นเวลา ๑ ชั่วโมง โดยกำหนดเดินจงกรมแบบกำหนดถี่ๆ ติดต่อกันทำให้กำจัดนิรฆณได้ดีมากๆ

นั่งสมาธิประมาณ ๒.๓๐ ชั่วโมงการนั่งสมาธิช่วงต้นบัลลังก์กำหนดได้ดีพอสมควร กำหนดดูท้องพอง-ยุบ เห็นชัดเจนดีตลอดเมื่อเกิดเวทนาปวดก็หยุดกำหนดดูท้องพอง-ยุบ มากำหนดเวทนาปวดสลับกันตามลำดับ สภาวะที่สติรู้ได้ชัดเจนที่สุด สติเริ่มดีขึ้นผลการปฏิบัติยังไม่เป็นที่น่าพอใจ ต้องพยายามต่อไป กำหนดให้

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๔.๓๐ น. เริ่มเดินจงกรมจนถึงเวลา ๑๖.๐๐ น. มีอาการเห็นเวทนาปวดเมื่อยตึงตามขาทั้งสองข้าง ที่แขนด้วยพอประมาณ ปวดที่ต้นคอนิดหน่อยไม่มาก ธรรมดา นอกนั้นก็ไม่มีอาการใหม่ ความคิดมีเข้ามาภาวนาก็ดับ เตี้ยวกั้มาใหม่ ชัดบ้างไม่ชัดบ้าง ที่ชัดก็ภาวนาก็ดับแล้วก็พิจารณาเดินจงกรมจังหวะที่ ๑-๕ และก็เดินจงกรมจังหวะที่ ๖ ตลอดเดินจงกรมได้เข้ามารู้ตามตลอดมีเพลอลืม บ้างก็ตั้งสติกลับมาใหม่จบการบันทึกอาการเดินจงกรม.

เวลา ๑๖.๐๕ น. เริ่มนั่งถึงเวลา ๑๖.๒๕ น. ภาวนาพองหนอเห็นอาการท้องพองภาวนายุบหนอเห็นอาการท้องยุบสัก ๑๐ นาทีก็หายมารู้สึกตัวก็ใกล้เวลา ๑๖.๒๕ น. ก็ภาวนาพอง-ยุบต่อแล้วก็ขอออกจากสมาธิ รู้สึกว่านั่งได้ดีมาก หลังจากเดินจงกรมมาแล้วซึ้งโมงครึ่ง ดีมาก ไม่มีแมลงรบกวนเพราะใช้ผ้าคลุมศีรษะ

เวลา ๑๘.๐๐ น. เริ่มทำวัตรเย็นจนถึงเวลา ๑๘.๑๘ น. เจ้าอาวาสวัดสามงาม มาบรรยายให้ฟังพูดได้เด็ดขาดดีมาก

เวลา ๒๐.๓๐ น. ลงไปฟังลำดับญาณ ๑-๓ ที่แปลมาจากมหาสี่สยาดอเรียบเรียงโดย พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวีฟังแล้วก็เข้าใจดีขึ้น มีกำลังใจที่จะปฏิบัติมากยิ่งขึ้น

โยคี ๕

วันที่ ๓ : เวลา ๐๘.๐๐ น. นั่ง ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดต้นจิต ลมพัดถูกรู้กายเวทนา จิต ธรรม รู้กาย รู้เวทนา รู้ชอบ เมื่อถึงจุดหนึ่งคำบริกรรมจะขาดลงไปเอง เหมือนลูกมะพร้าวมีเปลือกห่อหุ้มถึงเวลามันก็จะผ่าเปลือกแทงออกมาเจริญเติบโต ตามเวลาที่เหมาะสม

การกำหนดคำบริกรรม ให้พอดีตรงอาการ อุปมา ใช้เด็ก ๑๐ คน กับใช้เด็กชื้อแดงที่มีเพียงคนเดียว ให้ไปตักน้ำ ๑ เทียมันได้ปริมาณน้ำแตกต่างกัน

กระทำต่อไปจนกว่ามันจะดับจางหายไป ไม่ต้องไปนับ มันจะไวขึ้นเอง

วิธีกำหนดเวทนา กำหนดให้นิ่งแล้วค่อยออก ทูบหัวแล้วค่อยหนี อย่าออกเพราะเวทนา เพราะมันจะทำให้ครั้งต่อไปมันจะปวดหนักกว่าเดิม เพราะจิตจำสภาวะของเวทนาไว้แล้ว

น้ำลาย ให้มันกลืนเองโดยเราเป็นเพียงผู้รู้ตาม อยากรกลืนหนอ

ร่างกายมันเอง อยากรยืนหนอ กำหนดต้นจิต กำหนดต้นจิตก่อนลูก ก่อนนั่งทุกครั้ง

ญาณที่ ๕ กังคญาณ

ปัญญาที่ประจักษ์แจ้งความไม่มีสาระของการเกิดขึ้นและดับไปของสภาพธรรมที่ปรากฏเป็น “ปหานปริยญา” คือ ปัญญาที่รอบรู้เพิ่มขึ้นละคลายความยินดีในนามรูป เห็นโทษของนามรูปเพิ่มขึ้น ละวิปลาสเสียได้ คือ ละความเห็นว่าเป็นตัวตน ว่าสวย ว่างาม

สภาวะของญาณนี้ : ในกังคญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นแต่ฝ่ายดับคือ เห็นรูป-นามนั้นดับไป ดับไปอย่างรวดเร็วเพราะรูป-นามเกิดดับรวดเร็วถี่มาก เมื่อญาณแก่กล้าความรู้สติปัญญาแก่กล้า เข้าไปทันกับรูป-นามที่ดับเร็ว มันก็เลยเห็นแต่ดับๆ ๆ เห็นแต่ฝ่ายดับไป ความดับแห่งรูปนามเป็นที่น่าหวาดกลัวและสะเทือนใจซึ่งติดกับความเกิด เพราะความเกิดนั้นนอกจากไม่เป็นที่น่าหวาดกลัวแล้วยังก่อให้เกิดกิเลสเช่น ตัณหา เป็นต้น ด้วยซ้ำไปการเห็นก็เห็นความดับของรูปธรรมนามธรรมทั้งที่เป็นภายในทั้งที่เป็นภายนอกด้วยกล่าวคือ รูปที่เป็นอารมณ์ซึ่งเป็นธรรมภายนอกนั้นก็ดับไปๆ รูปที่รับอารมณ์ที่มากกระทบ มีจักขุสภาพเป็นต้นซึ่งเป็นธรรมภายในนั้นก็ดับไปๆ นามคือ จิตเจตสิกที่ธรรมภายในอันเป็นตัวรู้ก็ดับไปๆ เช่นเดียวกันล้วนแต่เป็นอนิจจังทุกขัง อนตตาด้วยกันทั้งนั้นความดับเป็นสิ่งสะเทือนใจ จึงทำให้จิตใจจดจ่อเห็นแต่ความดับชัดขึ้นเด่นขึ้นทุกทีจนเกิดปัญญาเห็นว่ารูปนามนี้ไม่เป็นแก่นสารหาสาระมิได้ทำให้คลายความกำหนดคลายความยึดมั่น

พระธรรมธีรราชฆานานิ (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๒๖} ดังนี้

๑. สุดพอง สุดยุบ ปรากฏชัดดี
๒. อารมณ์ที่กำหนดไม่ชัดแจ้ง เช่น พอง-ยุบมั่วๆ หรือ ลางๆ ไม่ชัดเจนแจ่มแจ้ง
๓. พอง-ยุบ-นั่ง-ถูก หายไป เช่น เวลากำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ พอง-ยุบ หายไป กำหนดว่า นั่งหนอ ถูกหนอ นั่ง-ถูกหายไป กำหนดรู้หนอๆ เป็นต้น
๔. คล้ายกับไม่ได้กำหนดอะไรเลย
๕. พอง-ยุบกับจิตผู้รู้หายไปๆ แต่ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่ารูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง อันที่แท้จริงนั้นหายไปพร้อมกัน การที่เป็นเช่นนั้น เพราะจิตก่อนหายไป จิตหลังตามรู้
๖. พอง-ยุบ ห่างๆ จางๆ ไม่ชัดเจนดี
๗. ไม่เห็นรูปร่างสันฐานท้อง มีแต่อาการตึงๆ
๘. กำหนดไม่ค่อยได้ดี เพราะลวงบัญญัติ มีแต่อารมณ์ปรมัตถ์
๙. บางครั้งมีแต่พอง-ยุบ ตัวตนหายไปคล้ายกับไม่มี
๑๐. มีอาการวูบๆ ไปตามตัว
๑๑. มีอาการซาๆ มึนๆ เหมือนเอาร่างแหมาครอบ
๑๒. อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมกัน
๑๓. ครั้งแรกรูปหายไป ใจยังรู้อยู่ ต่อมาอารมณ์ก็หายไป ใจที่รู้ก็หายไปพร้อมกัน
๑๔. บางคนพอง-ยุบหายไปไม่นาน บางคนนานตั้ง ๒-๓-๔ วันจนเบื่อก็มี ต้องเดินจงกรมมากๆ
๑๕. อุปปาหะ ฐิติ กังคะ คือ ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป มีอยู่แต่ไม่สนใจดู ไปสนใจดูเฉพาะความดับไปของรูปนามเท่านั้น
๑๖. อารมณ์ภายใน เช่น พอง-ยุบ เป็นต้นไม่ชัด อารมณ์ภายนอกก็เช่นเดียวกัน ยืน นั่ง ก็สั้นๆ ต้นไม้ก็ปรากฏสั้นๆ
๑๗. ดูอะไร คล้ายๆ กับดูสนามหญ้าในฤดูหมอกกลง ปรากฏสลัวๆ มั่วๆ ไม่ชัดเจนดี
๑๘. ดูท้องฟ้า อากาศก็ปรากฏเช่นกัน
๑๙. พอง-ยุบ ประเดี๋ยวหายไป ประเดี๋ยวเห็น

^{๒๖} พระธรรมธีรราชฆานานิ(โชดก ญาณสิทธิ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๖๖.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์สภาวะญาณ^{๒๗}

ในญาณนี้ โยคีจะพบแต่การดับของรูปนามที่กำหนดอยู่แต่อย่างเดียว เนื่องจากโยคีเข้าอยู่ในวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ อันเป็นทางนำไปสู่พระนิพพานอันแน่นอนแล้ว อินทรีย์ทั้ง ๕ ของโยคี กำลังเพียบพร้อมสม่ำเสมออยู่ การกำหนดรูปนามจึงละเอียดรวดเร็ว ชำของว่องไว จนกระทั่งเห็นแต่การดับของรูปนามแต่อย่างเดียว

การเดินกำหนดคล่องแคล่วและชัดเจนโดยเฉพาะตอนคำว่า “หนอ” จะรู้สึกเท่าที่ก้าวกับจิตที่รู้ ดับหายไปพร้อมกันทุกคำว่าหนอ ถ้าโยคีมีสมาธิพอประมาณจะเห็นว่าอาการเช่นนี้ชัด ตอนจังหวะที่ ๔ คือ เหยียบหนอ บางคนมีอาการเสียวที่เท้า หรือมีอาการวูบวาบที่เท้าหรือพรัๆ ซ่า ๆ ที่เท้าเวลาลงหนอ เนื่องจากการขาดหายใจไปบ่อย ๆ เช่นนี้ จะทำให้โยคีมีอาการตัวโคลงเคลง ขาสั่นก้าวไม่ค่อยออก บางครั้งคล้ายกับมองเห็นพื้นสูง ๆ ต่ำ ๆ เท้าหิวเบาแกว่ง เดินตัวลอย ๆ เบา ๆ

ตรงคำว่า หนอ จะรู้สึกกว่าสิ่งที่กำหนดอยู่กับจิตที่รู้ ดับหายไปพร้อมกัน ทันทีทันใด การนั่งก็เช่นเดียวกัน พอง-ยุบที่กำหนดอยู่ จะเห็นได้ชัดเจนตรงคำว่า หนอ ท้องพองที่กำหนดอยู่ กับจิตที่รู้จะดับหายไปพร้อมกันทันทีทันใดทุกคำว่า หนอ

พองขึ้นครั้งหนึ่ง หรือยุบลงครั้งหนึ่งจะเห็นการดับการหายเป็นหลายตอน เป็นท่อนๆ ทุกระยะที่ ๆ มีอาการคล้ายสะอื้นหรือพองเป็นกระพอนกระพอน หรือมีอาการวูบวาบเป็นระยะๆ ลักษณะของพอง-ยุบเบาๆ จางๆ กำหนดไม่ชัดเจนเหมือนก่อนๆ แต่ก็ยังกำหนดได้คืออยู่ การกำหนดดูจิตๆ ซัดๆ จางๆ หายๆ บางคนจะบอกว่ากำหนดไม่ได้ดี บางคนกำหนดการคู้เหยียด รู้สึกว่ามัน จะพรุ ๆ ซ่า ๆ คือรู้สึกการดับของจิตที่สั่งให้คู้ ให้เหยียดหลายๆ ครั้ง ติด ๆ กัน จิตในของโยคีมีอาการชบเซา เพราะการกำหนดที่ว่าไม่ค่อยดีนั่นเอง มีอาการเบื่อๆ จิตๆ ผู้ควบคุมจะต้องชี้แจง ให้กำลังใจให้โยคีผู้ปฏิบัติพยายามกำหนดต่อไป บอกโยคีให้เพิ่มสติระมัดระวังการกำหนดให้ยิ่งขึ้น เพราะอยู่ในวิปัสสนาญาณที่แท้จริงแล้ว การกำหนดย่อมจะเบาและละเอียดเป็นธรรมดา ขอให้พยายามยิ่งขึ้น ถ้าสามารถเทศน์ให้กำลังใจได้จะเป็นการดี

สรุปอาการ

๑. รูปเท่ากับจิตที่กำหนดดับหายไปพร้อมกัน
๒. พอง-ยุบ กับจิตที่กำหนดดับหายไปพร้อมกัน
๓. การกำหนดจะจิต ๆ เบา ๆ หาย ๆ
๔. รู้สึกวูบวาบซ่า ๆ เสียว ๆ ในขณะกำหนด

เมื่อโยคีได้อุทฺทยัพพญาณแล้ว หรือจะเข้าไปสู่อุทฺทยัพพญาณนั้น อาจารย์ต้องถาม ถ้าเขาบอกว่า กำหนดพอง-ยุบ รู้สึกสภาพของการเกิดแล้วหายไปนี้เป็นลักษณะของอุทฺทยัพพญาณ ๆ

การถามนั้น อาจถามได้หลายอย่าง ที่สำคัญ ให้ถามพอง-ยุบ ถามพองอันเดียวก่อน พอง...เรารู้สภาพของพองอย่างเดียวหรือ ๆ รู้สภาพหายไปด้วย

ถามซ้ำ ที่ปรากฏขึ้นมา มันเสื่อมไป ลื่นไป รู้สภาพอย่างนี้ไหม? ถ้ารู้ว่าสิ่งที่ปรากฏมาแล้วหายไปเป็นอุทฺทยัพพญาณ ที่เกิดขึ้นไม่ค่อยรู้ รู้แต่หายไปเร็ว นี้เข้าเขตภังคญาณ

ผู้ที่เข้าขั้นภังคญาณจะพูดดังนี้

เราจะกำหนดอะไรก็ตาม ซึ่งมีพอง-ยุบ เป็นต้นนั้น รู้สึกว่าไว ๆ ขึ้น กำหนดได้โดยดี จะรู้สึกวูบ ๆ ซาบไปตามตัว คล้าย ๆ กับเอาแหมาครอบศีรษะลง หรือวูบขึ้นขึ้นมาแต่ปลายเท้าก็มี การกำหนดบางครั้งรู้สึกเบา ๆ ห่าง ๆ ไป จิต ๆ ไป

^{๒๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิริ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๙๔.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

บางคนว่า ในขณะที่กำหนดดี ๆ นั้น บั้นปลายรู้สึกจาง ๆ เบา ๆ ไป คล้ายกับว่าการกำหนดนั้นไม่ค่อยจะดี

บางคนจะพูดว่า ขณะที่กำหนดได้ดีไม่มีอะไรเหลือ หายไปหมดคล้ายกับร่างกายไม่มีว่างเปล่าไป แต่มีจิตผู้กำหนดรู้ที่อยู่ เพราะเอาความรู้สึกที่อาจารย์สั่งนั่นเอง อารมณ์และจิตที่กำหนดก็ตรงกันดี เมื่อหายไปหมดกำหนดอะไร ? บางคนไม่รู้ว่าจะกำหนดอะไร บางคนกำหนดว่า รู้หนอ ๆ บางคนกำหนดรู้หนอก็ไม่รู้ เลยไม่รู้ว่าจะกำหนดอะไร กำหนดอย่างไร

อาจารย์ต้องแนะนำ : เมื่อไม่มีสัณฐานรูปร่างอะไร ก็ใช้ความรู้ต่อความรู้ จิตต่อจิต นามต่อนาม กำหนดกันเองว่า “รู้หนอ ๆ”

บางคนพูดว่า ที่กำหนดไปนั้น เกิดขึ้นมาแล้วหายไป เสื่อมไป บางครั้งห่างไป จนถึงรู้สึกว่าการหายไปเลย บางครั้งถึงกับคิดว่า เอ๊ะ! เหตุไฉนจึงหายไป และการกำหนดก็ไม่ค่อยได้ดี

บางคนจะพูดเป็นอุปมาว่า คล้าย ๆ กับเอาหินก้อนเล็ก ๆ ปาลงไปในน้ำ เพราะที่กำหนดนั้นปรากฏแล้วหายไป ๆ และการกำหนดก็ได้ดี เมื่อกำหนดกำลังดีอยู่เพราะที่มันหายไป เสื่อมไปนั้น รู้สึกว่าการกำหนดนั้น ไม่ค่อยได้คล่องเท่าไรนัก เมื่อการกำหนดจิตไป ห่างไป

ถามว่า ห่างอย่างไร? ..เขาตอบว่า เช่นกำลังกำหนดถูกเป็นต้น เวลาส่งไปกำหนดที่เท้าก็ถูกเหมือนกัน แต่คล้ายกับไม่มี ไปกำหนดข้างบนคล้าย ๆ กับหัวไม่มี เดินจงกรมรู้สึกหัวใจติดอยู่ แต่เท้าไม่ค่อยเห็นหรือไม่มี

บางทีจะพูดว่ากำหนดอะไรก็ตาม รู้ว่ามี แต่ไม่ชัดเหมือนก่อน ความรู้สึกมีอยู่แต่ไม่ชัด รู้สึกจิต ๆ ลงไป การกำหนดดูเหมือนมีที่ทำเบา ๆ ไปนั้น การกำหนดดูไม่ค่อยได้เต็มที่ จึงชี้แจงไปบ้าง บางทีพักผ่อนไปเลยก็มี อยากพักก็มีอารมณ์ที่กำหนดนั้น ใจก็มีอยู่แต่กำหนดไม่ได้เต็มที่ บางทีจะบ่นขึ้นมากก็ได้

บางคนจะพูดว่า พอง-ยุบที่เริ่มแรกกำหนดไปนั้น รู้สึกว่ามีอยู่ แต่บางทีจาง ๆ ไป ไม่ค่อยชัดเจนต์ คล้าย ๆ จะหายไม่หาย จึงกำหนดอย่างนั้นไป

บางครั้งอารมณ์ที่กำหนด จิตที่กำหนดมีอยู่ แต่ไม่ชัดเจนต์เหมือนแต่ก่อน เลยเข้าใจว่า เอ๊ะ! การกำหนดนี้ไม่ดีกระมัง อาจจะไม่ค่อยอย่างนี้ก็ได้

ถ้าหากโยคีพูดอย่างที่กำลังมานี้ หมายความว่าผู้นั้นเข้าสู่**กัมภีรญาณ**

พอถึงตอนนี้ แทบทุกคนจะรู้สึกท้อถอยมามาก ดังนั้นจึงต้องเพิ่มกำลังใจให้ การกำหนดถึงแม้จะรู้บ้างหรือไม่รู้ก็ตาม อย่าเสียใจ ท้อใจ ที่เป็นอย่างนี้แหละดี สมาธิญาณกำลังเพิ่มขึ้น ต้องบอกว่าแทบทุกคนเมื่อสมาธิญาณดีขึ้นก็เป็นเหมือนกันทั้งสิ้น อย่าเข้าใจว่าตนผู้เดียวที่เป็นอย่างนี้ คือเดิมที่ที่เรากำหนดมาก่อน ๆ นั้น เพราะสมาธิของเราไม่มีเต็มที่ จึงไม่รู้สภาพของมันจะแจ้งได้ เดิมที่ที่เรากำหนดนั้นจะเห็นเพียงรูปร่างสัณฐานนิมิต บัญญัติ ก็พบเพียงอย่างนั้น เมื่อญาณอ่อนอยู่ เรากำหนดรูปร่างสัณฐาน บัญญัติ นิมิตรู้สึกชัดเจนต์ กำหนดได้ดีเต็มที่ ธรรมชาติจิตเปรียบเหมือนกับเราที่เสวยอารมณ์ อารมณ์รูปร่างเหล่านั้น รู้สึกว่าเป็นของที่ดียิ่ง แต่ขณะนี้ญาณของเราแก่กล้าขึ้นมา จึงรู้สภาพของรูป-นาม เดียวนี้จิตใจของเรายอมไม่รู้สิ่งเหล่านี้ คือรู้เหนือเกินไป รู้สภาพความจริง เป็นวิปัสสนาอันหมดจดสะอาด เดิมทีความรู้ของเราเฉื่อยชาจะปรากฏสิ่งที่มันหายไป ซ้ำ ๆ คือค่อยหายไป แต่ขณะนี้สมาธิแก่กล้า ย่อมเห็นว่องไวเหมือนญาณของเราที่กล้า รู้สึกว่า ปรากฏแล้วหายไปเสื่อมไปเท่านั้น เดิมทีรูปร่าง เป็นต้น ไม่รู้สภาพของมันอย่างแท้จริงได้ ดังนั้น จึงให้กำหนดรูปร่างเหล่านั้นให้ชัดแจ้งขึ้น ไม่เชื่อว่า จะแนะนำให้กำหนดในบัญญัติเหล่านั้น โดยเข้าใจว่ามันเป็นสิ่งที่ดีก็ไม่ใช่ แต่ในขณะที่เราปรากฏสภาพอย่างนี้ ไม่จำเป็นจะต้องแสวงหาตัวสภาพอีก ที่ไม่มีรูปร่างสัณฐานอะไรเหลือแต่สภาพนั้น...ก็ดีแล้ว ที่เห็นว่าเบา ๆ และห่างไปอย่างนี้ เพราะกำลังเข้าสู่กัมภีรญาณ

ที่รู้ว่าไม่ค่อยจะรู้แจ้ง รู้เพียงเสื่อม ๆ หายไป ก็นับว่าเป็นที่พอใจ บางทีจะเข้าใจว่าเอ๊ะ! ที่อาจารย์พูดว่าดีนั้น คงเป็นเพียงปลอบใจกระมัง เราต้องบอกว่าดีจริง ๆ อย่างนี้ดีมากเพราะพบของจริง คำว่า รูป+

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

นาม ไม่ใช่เป็นโครง เป็นร่างอย่างนี้ มีเพียงสภาพเท่านั้น ทุก ๆ ครั้งที่เรากำหนดไปนั้น พบแต่สภาพที่เสื่อมไป หายไป ก็พบแต่ว่าเป็นสภาพไม่เที่ยง จึงหายไป

แนะนำว่า อย่าไปเสาะแสวงหา ให้กำหนดไปตามสภาพที่มีอยู่ จำเป็นต้องแนะนำโดยวิธีการต่าง ๆ ตามความสามารถ เช่น เขาพูดว่า ห่างๆ ไม่ชัด เราก็กแนะนำเทศน์ให้กำลังใจบางคนก็จะพูดว่า ตามที่ท่านให้ไว้ การกำหนดเพียง ๑-๒-๓ ชั่วโมง รู้สึกว่าเร็วขึ้น ดีขึ้น

บางคนจะพูดว่า กำหนดอะไรก็ตาม มันผิด ๆ ขึ้นมาแล้วกำหนดได้ดีไป เดิมทีที่กำหนด เป็นสายพืด กันไป ที่ว่าดีนั้น เป็นเพียงส่วนหยาบเท่านั้น แต่บัดนี้ รู้สึกว่ามันผิด ๆ ขึ้นมาแล้วหายไป เป็นของละเอียดละอ ที่เดียว

บางคนจะพูดว่า พองนั้น ตัวพองก็หายไป อารมณ์ที่กำหนดก็หายไป จิตที่กำหนดก็หายไปพร้อมกัน ตามลักษณะของภังคญาณ อารมณ์ที่เรากำหนด กับจิตที่กำหนดต้องหายไปพร้อมกัน ดังนี้ บุคคลที่รู้อย่างแจ่ม จะพูดว่า กำหนดพองเป็นต้น หมดไป ลื่นไป กับจิตที่กำหนดก็หายไปพร้อมกัน ทุก ๆ ครั้งที่กำหนดนั้น มัน หายๆ สุดๆ ไปเลย กำหนดหนึ่งๆ รู้สึกว่าระยะห่างๆ กัน รวด ๆ ระยะ ๖ นิ้ว (กำมือหนึ่ง)

บางคนจะพูดว่า ในขณะที่เดินจงกรมนั้น ตามรู้จนมันสุด ๆ ไป หาย ๆ ไป ระหว่างเดินจงกรมนั้น จะ เห็นที่ดินหรือต้นไม้ใกล้เคียงจะหมุนตาม ๆ ไปก็มี บางทีในตาของเราจะเห็นเป็นสาย ๆ ไป เช่น เป็นหมอก เป็น ท่อพ่นควันออก เหมือนพ่นไอเสียของรถ ฉะนั้น จะเห็นอย่างนี้

พอถึงตอนนี้ แสงสีเหล่านั้น ไม่ค่อยจะปรากฏ ถ้าหากมี แสงนั้นไม่จ้าเหมือนก่อน ๆ คล้าย ๆ กับว่า เมฆฝนคลุ้มมาก่อนที่ฝนจะตก พอมาถึงภังคญาณแล้ว เราต้องแนะนำให้กำหนดให้ได้ครบถ้วนตามทวารทั้ง ๖

เพิ่มให้กำหนด ๔ ระยะ เพราะที่กำหนดไม่ค่อยจะแจ่มเหมือนก่อน ข้อจำเป็นที่สุดในญาณนี้คือ อารมณ์ใดอารมณ์หนึ่งที่เรากำหนดจะพบหายไป ลื่นไป เสื่อมไป ศูนย์ไป **จิตที่รู้กำหนดก็หายไปพร้อมกับ อารมณ์นั้นด้วย** ที่รู้อารมณ์และจิตที่กำหนดหายไป ๆ พร้อมกันอย่างนี้เรียกว่า ภังคญาณ

อารมณ์กับจิตที่กำหนด ถ้ารู้ว่ามันหมดไป หายไป พร้อมกันอย่างนี้ อาจารย์จึงจะตัดสินได้ว่า ผู้นี้ เต็มเปี่ยมด้วยภังคญาณแล้ว สำหรับญาณนี้ โยคีอาจจะพูดได้หลาย ๆ อย่าง ต่าง ๆ กัน ๑๐ คน อาจมี ๑๐ อย่าง ฉะนั้นครูอาจารย์จึงต้องชำนาญมาก ทั้งปริยัติปฏิบัติ แต่ถึงกระนั้นก็อยู่ในลักษณะดังกล่าวนี้

เกี่ยวกับการเทศน์หรือการปลอบใจ เราต้องเลือกให้สมกับญาณที่กำลังเป็น เช่นเขาถึงภังคญาณ จะเอาอุบายญาณมาพูดเช่นนี้ไม่ถูก

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑

วันที่ ๕ : เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่ง ๑ ชั่วโมง มีสติสัมปชัญญะสมบูรณ์ดี เวทนาปวดขัดมาก กำหนดไม่เบา บางลง กำหนดดูเวทนาปวดที่เกิดขึ้นใหม่ ๆ (เห็นปฏิจางสมุพบาทได้แจ่มแจ้งมาก เห็นความเกิดดับในทุกขณะ จิต)

สอบอารมณ์เรียบร้อยแล้วเดินจงกรมในระยะที่ ๖ โดยกำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ตามลำดับ อธิษฐานจิตว่าจะเดินจงกรมเป็นเวลา ๑.๔๐ ชั่วโมง มีสติสมบูรณ์ จิตผ่องใสดีมีอารมณ์เปื้อนหายเข้ามาตอน ใกล้หมดบัลลังก์กำหนดสภาวะธรรมได้ชัดเจนดีมาก

โยคี ๒

วันที่ ๗ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่งได้ ๔๕ นาที มีความรู้สึกที่ต้องลุกขึ้นเดินจงกรมแล้ว เพราะว่าถึงนั่ง ต่อไปก็ไม่มีสติกำหนดต่อ เดินจงกรมต่อ ๔๕ นาที

วันนี้เป็นวันแรกที่เริ่มเข้าใจพระวิปัสสนาจารย์ว่าทำไมบางวันให้นั่งมาก บางวันให้นั่งน้อย บางวันให้ เดินจงกรมมาก บางวันให้เดินจงกรมน้อย เพราะว่าเป็นการปรับอินทรีย์นั่นเอง และได้เข้าใจถึงหลักคำสอน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ขององค์สมเด็จพระผู้ประภาคเจ้าที่พระองค์ได้ตรัสถึงนักปฏิบัติที่ดีจะต้องไม่มีมายา ไม่โอ้อวดต่อครูบาอาจารย์ เพราะในการปรับอินทรีย์นั้น พระวิปัสณาจารย์ที่ท่านให้เราเดินจงกรมมากหรือน้อย ท่านจะรู้ของท่านเอง และในการเดินจงกรมครั้งนี้ได้รู้ถึงสภาวะธรรมบางอย่าง คือไม่จำเป็นต้องเดินจงกรมเข้าเสมอไป แต่ขอให้เราได้กำหนดทัน

โยคี ๓

วันที่ ๙ : ภาคเช้า เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงและนั่งอีก ๑ ชั่วโมง วันนี้เข้าห้องปฏิบัติก็นั่งเลย ก็ยังเป็นอาการที่ตัวย่อลงเหมือนเดิม ต้องคอยยืดตัวขึ้นเหมือนเดิม เกิดความรำคาญใจ พอมาเย็นและเดินจงกรมก็คล้ายๆ จะถูกนิรโทษกรรม เล่นงาน จึงกำหนดถี่ๆ แล้วมานั่งอีก คราวนี้ถูกนิรโทษกรรม เล่นงานเต็มๆ กำหนดไม่ได้เลย

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง เกิดฟุ้งซ่านพอสมควร และมองดูโดยที่ไม่ได้กำหนดอยากดู จึงกำหนดว่า เผลอหนอ ๆ มีการคิดแบบแวบไป พอรู้ก็หยุด พอเผลอก็คิด อยู่แบบนี้บ่อย ๆ (ต้องตั้งสติให้ได้) พอถึงถูกนิรโทษกรรมเพิ่ม ๆ กำหนดไม่ทันอีกแล้ว ก็เสสร้ายจริงๆ สู้ต่อ ตาคาคตปุตตกภิกขุ ไม่ตายก็คงจะชนะสักวัน วิริเยน ทุกขมจเจติ ท่องให้ขึ้นใจกำหนดให้ละเอียดกว่านี้พระพุทธรูปเจ้าสอนว่าความดียังมีมากกว่านี้

เวลา ๑๘.๐๐ น. ฟังธรรมนั่งสมาธิไปด้วย ๒ ชั่วโมง เวทนาปวดขาไม่มาก นั่งฟังธรรมได้ เกิดปิติทำให้หน้าหงายขึ้น หน้าตาข้างล่างหนัก จมูกหงายขึ้น เดินจงกรม ๓๐ นาทีทำได้ดีเกิดปิติที่ใบหน้าตลอด จากนั้นมานั่งอีก ๓๐ นาที กำหนดท้องพอง-ยุบไม่ชัด ก็กำหนดว่าไม่ชัดหนอ ก็ปรากฏขึ้นจนหมดเวลาปฏิบัติ (อาการตัวย่อลงเริ่มหาย) การกำหนดท้องพอง-ยุบนั้น พอจะเข้าใจคำว่า ให้กำหนดดูท้องพอง-ยุบให้ชัดก็ตอนนี่เองจริงๆ แล้วผู้ปฏิบัติไม่สามารถจะรู้ได้ว่าท้องพอง-ยุบชัดนั้นเป็นแบบไหน ความชัดของท้องพอง-ยุบนั้นน่าจะมีหลายมิติ คือ อาการของท้องพอง-ยุบชัดก็มีรู้สึกได้ว่าท้องพองขึ้นกระทบสิ่งภายนอก และยุบลงจนหมดลมในท้อง ก็มีแต่การรู้อาการของท้องพอง-ยุบนั้น จะปรากฏชัดกว่า จึงกำหนดรู้ว่า มีอาการของท้องพอง-ยุบปรากฏต่อเนื่องอยู่

วันที่ ๑๐ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เข้าห้องปฏิบัตินั่งสมาธิเลยไม่ได้เดินจงกรมเหมือนทุกวัน ไม่มีความง่วง กำหนดพอง-ยุบได้ดี การคิดเป็นการคิดแบบแวบไป ก็จะหยุดคิด เมื่อเผลอก็จะคิดใหม่อีก เดินจงกรมกำหนดได้ดีประมาณ ๑ ชั่วโมง เกิดความสงสัยว่าทำไม จึงมีความง่วงมากเหลือเกิน การนั่งตอนนี้ก็เหมือนกันมีดิ้นและมิทธะอยู่ตลอด

ฟังพระวิปัสณาจารย์พูดแล้วนั่งปฏิบัติต่อ ถูกนิรโทษกรรมเข้าครอบงำเต็ม ๆ แต่ตอนใกล้จะออกประมาณ ๑๕ นาที กำหนดได้แล้วจึงออกจากสมาธิใช้เวลา ๑ ชั่วโมง จากนั้นไปเดินจงกรมอีก ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมทำให้เกิดสมาธิ หน้าผากชาและจมูกชา

เวลา ๑๓.๐๐ น. บัลลังก์นั่งสมาธิ กำหนดช่วงแรกทำได้ดี ช่วงหลังถูกนิรโทษกรรมครอบงำ แต่บังเอิญแมลงวันมาจับที่ใบหน้า มีความรู้สึกที่รุนแรงมาก ผิดปกติของการสัมผัสทั่วไป มันมีความรู้สึกชาชานอย่างมาก ปกติของคนเราเมื่ออะไรมาถูกต้องกายก็จะรู้สึกบ้างเล็กน้อย โดยเฉพาะแมลงวันก็จะรู้สึกไม่มากนัก แต่นี่กลับเกิดความชาชานอย่างรุนแรงทำให้หายง่วงนอนไปเลย ประมาณ ๑ ชั่วโมงจึงออกไปเดินจงกรม เกิดปิติ จมูกบวมจนลุกชู

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นฟังพระวิปัสณาจารย์บรรยายธรรมประมาณ ๕๕ นาที นั่งกำหนดท้องพอง-ยุบ ภายชอบที่จะเอนไปขวามือ ต้องคอยกำหนดกลับคืนตลอด การกำหนดท้องพอง-ยุบ ตอนท้องพองปรากฏชัดเจนน แต่เวลายุบกลับไม่ปรากฏเหมือนพอง มีปิติที่ใบหน้าตลอด

โยคี ๔

วันที่ ๖ : ตื่นตีสองครั้ง มีปิติ นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที อยู่กับอารมณ์พอง-ยุบได้ดี ได้นาน แล้วก็หายไป ไม่มีเวทนา ไม่ปวดเมื่อยเลย ช่วงที่พอง-ยุบหายไป มีความรู้สึกที่เกิดสองความคิด คือ อีกความคิดหนึ่ง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เหมือนบอกว่าง่วงนอนให้นอนเลย อีกความคิดหนึ่งบอกว่าเรากำลังปฏิบัติอยู่นะ นอนไม่ได้ ก็รู้สึกตัวอยู่ว่านั่งไม่ตรงก็ยืดตัว แต่ไม่ได้ภาวนาเพียงแต่รู้เท่านั้น เวลา ๐๕.๑๕ น. เดินจงกรมปกติเหมือนกับทุกๆ วัน ไม่ง่วงไม่เมื่อยเท่าไร เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา สมองปลอดโปร่งโล่งดี ความคิดมีภาวนาก็ดับ ไม่คิดฟุ้งซ่านอะไร

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรเช้า พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายเรื่องเวทนาอาการปวดต่างๆ การพิจารณาอาการฟอง-ยุบๆ ตามดูตามรู้อารมณ์ปัจจุบันและประสบการณ์ในการปฏิบัติของท่านที่พม่า

เวลา ๐๘.๒๕ น. นั่งสมาธิ อาการสบายไม่เจ็บไม่ปวด สบายใจ สมองโปร่งโล่งฟอง-ยุบๆ แล้วก็หายไ

เวลา ๐๙.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี แก้อารมณ์ให้ดังนี้

๑. ให้เดินจงกรม ๗๐ นาที นั่งสมาธิ ๖๐ นาที

๒. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลาเหมือนเดิม

๓. จะลุก,นั่ง,นอน,เปิด,เปิดประตูหยิบจับสิ่งของต้อง อายากหนอยๆ ๓ ครั้งก่อนทุกครั้ง

๔. เวลาที่มีมารผจญให้อดทน ๓ ครั้ง เช่น มีความคิดสองความคิดมาแทรกว่าหมดเวลาแล้วให้นั่งต่อจนถึงมาแทรกครั้งที่ ๓ ก็ขอออกจากสมาธิ ตัวอย่างหนึ่ง ขณะนั่งสมาธิอยู่มีความคิดมาแทรกว่าให้นอนเลยมานั่งทำไม ก็ให้ภาวนาว่า กิเลสหนอยๆ เพราะว่าเป็นกิเลสไม่ว่าความคิดใดมารบกวนมาบอกให้เราทำในสิ่งที่ไม่ถูกต้องขณะปฏิบัติ นั่นคือ มารกิเลส ให้รู้เท่าทัน อย่าตามใจกิเลส ให้ตั้งใจปฏิบัติตามความคิดที่ดีถูกต้องเท่านั้น

เวลา ๐๙.๓๕ น. เริ่มนั่งสมาธิจนถึงเวลา ๑๐.๓๗ น. มีอาการปวดขาด้วยก็ภาวนापวดหนอยๆ ดับแล้วก็มาอีกดับแล้วก็มาอีกปวดไม่มากทนได้ ฟอง-ยุบขยับตัวยืดตัวก็ภาวนาความคิดหมดเวลาหรือยัง ยังไม่หมดนั่งต่อรอระชังวันนี้ระชังยังไม่ตี

เวลา ๑๒.๓๐ น. ระชังตั้งวันนี้รู้สึกเนือๆ เบื่อๆ ไม่เร็งรีบร้อนเหมือนครั้งก่อนๆ คือต้องก่อนเวลาเสมอ แต่วันนี้ถึงห้องปฏิบัติ ๑๒.๔๕ น. เริ่มจดบันทึก

เวลา ๑๒.๕๕ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที สภาวะเนือๆ เบื่อๆ ก็มีความคิดมาบ้างก็ดับ ก็มีเมื่อยๆ ตามขาบ้างแขนบ้างแต่ก็ไม่ท้อเดินจงกรมจนครบเวลาที่กำหนด เข้าห้องน้ำ ๑ ครั้ง สภาวะเฉื่อยๆ จบการบันทึกการเดินจงกรมช่วงบ่าย เวลา ๑๒.๕๕ - ๑๔.๐๕ น.

เวลา ๑๔.๑๕ น. นั่งสมาธิ ช่วงแรกฟอง-ยุบ มีสะดุ้งแต่ไม่แรง แค่อารู้ก็รู้หนอยๆ ก็นั่งต่อไป ภาวนาฟอง-ยุบเหมือนหลับ ฟอง-ยุบหายแต่ไม่่ง่วงนอน มีอาการเหมือนสัปหงก นั่งสัปหงก ๒ ครั้งรู้ตัวอยู่ รู้ตัวตลอด กำหนดร่อนหนอยๆ แมลงหวี่กวน กำหนดรำคาญหนอยๆ ปัดหนอยๆ มีความรู้สึกว่าบัลลังนี้ไม่ได้ดีเลย ไม่คืบหน้าเลย ก็เลยออกจากสมาธิ นั่งไม่ครบก็แปลกใจเหมือนกันว่ามองดูเพื่อนๆ ทำไมเขานั่งได้ดีนั่ง ทำไมเรานั่งไม่ได้ แมลงหวี่ไม่กวนบ้างหรือ คิดอยู่ในใจ แต่บางรูปก็นั่งสัปหงกเหมือนกัน อีกอย่าง เห็นเพื่อนเปิดมุ้งลวดรู้สึกรำคาญว่าเปิดทำไม แมลงจะเข้ามารำคาญหนอยๆ แล้วก็มีเพื่อนอีกรูปปิดมุ้งลวดก็รู้สึกว่ารู้นี้ดีนะ ใจตรงกัน

เวลา ๑๕.๓๐ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา มีความคิดเข้ามาบ้างเรื่องอดีตเก่าๆ บางครั้งก็ปรุงแต่เรื่องใหม่เรื่องดี คิดเอาเอง ก็พิจารณาคิดหนอยๆ ก็ปกติ

เวลา ๑๘.๕๕ น. นั่งสมาธิ ไม่มีเวทนาปวด มีแต่แมลงรบกวน ก็นั่งได้ดีครบตามเวลา อากาศร่อนก็ภาวนาร่อนหนอยๆ รำคาญหนอยๆ ฟองหนอยๆ ยุบหนอยๆ เหมือนอาการหลับ พอรู้สึกตัวก็รู้สึกว่าร่อน ฟอง-ยุบก็หายไปอีก สภาวะแบบนี้หลับแต่ก็ได้ยินเสียงตลอด อาการนี้ผมเคยเจอมาแล้วหรือประสบมาแล้วแต่เป็นประสบการณ์ตรงน่าจะเป็นอารมณ์สมณะเล่าไป....ตอนตำรวจจับตาย....ก่อนได้สภาวะคือ ๑. กลัวถูกจับกลัวมากๆ กลัวสุดๆ แต่จิตใจยังมั่นคงไม่ได้รณราญมากนัก ๒. ห้องคณาครุพระวิปัสสนาจารย์จนขึ้นใจจนจิตใจมั่นคง ๓. แยกความเจ็บความปวดได้จากร่างกาย ๔. ยอมตายถวายชีวิตนี้ให้ คือสละความตายโดยที่ไม่ได้คิดสู้

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

แม้สู้ได้ไม่กลัวตาย คิด..ความตายเป็นอย่างไรน้อ.. พิจารณารู้ตัวตลอด ๕. ใจมีพลังใจเป็นหนึ่งใจเป็นประธาน
แล้วไม่มีสิ่งใดๆ จะมาทำอันตรายได้ (เป็นเรื่องที่แปลกมาก) ๖. จิตเข้าสู่สมาธิ อาการอย่างที่บอก

เวลา ๒๐.๓๐ น. นั่งต่อ ลองนั่งแบบตัวตรงแบบนั่งสมาธิ ตามปกติเพียงแต่ลืมตาบ้างหลับตาบ้าง แต่
ภาวนาพอ-ยุบตลอด มีสภาวะอะไรมากระทบก็จับอารมณ์นั้นทันที ภาวนาก็ดับไปแก้ปัญหาเรื่องตัวแมลงต่างๆ
มีความคิดก็พิจารณาดับทันที ไม่มีเวทนาปวดอีกแล้ว

โยคี ๕

วันที่ ๓ : เวลา ๑๒.๓๐ – ๑๓.๓๐ น. กำหนดตั้งแต่เดินจงกรมจากที่พัก มาถึงที่นั่ง “อยากนั่งนอน”
นั่งนอน นั่งนอน รูปนั่ง กำหนดดู ตั้งนอน – ผ่อนนอน

กำหนดคอยกี่ยึดตัวตรงให้ตรงนอน กายค่อยๆ ยึด ขึ้นมาเองโดยมิได้บังคับ เป็นอยู่ ๒ ครั้ง อยากรู้
กลิ่นน้ำลายนอน มันก็กลิ่นน้ำลาย

เวลา ๑๔.๓๐ – ๑๕.๓๐ น. พระพรหมโมลีมาแสดงธรรม ให้กำลังใจ

ญาณที่ ๖ ภัยตูปัญฐานญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น
ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจาก
อารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิ
มรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็น (ภาพนิมิต) สภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน
กระบอกตากงโอบี น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่าไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีก
รูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อยู่ต่อไป

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อถึงญาณนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นรูป-นามที่ดับไปอย่างรวดเร็ว และต่อเนื่องจนเกิด
ความรู้สึกขึ้นในใจว่าเป็นภัยเสียแล้ว ก่อนนั้นเคยหลงไหล แต่ตอนนี้รู้สึกว่าเป็นภัย คือรูป-นามที่ประกอบเป็น
อัตภาพ เป็นชีวิตจิตใจ ซึ่งดูไปแล้วเป็นแต่รูป-นาม จะเห็นว่ามันดับอยู่อย่างนี้ ย่อยยับต่อหน้าต่อตา ไม่ว่า
ส่วนไหนมันก็ดับไปหมด สิ่งที่ปรากฏให้รู้ดับไป ตัวที่รู้ดับไป ตัวผู้รู้ดับไป มีแต่อาการดับไป ดับไป จนรู้สึกว่าเป็น
ภัย ไม่ใช่สิ่งที่น่าอภิมรณเสียแล้วในชีวิตนี้

เป็นญาณที่ได้รับอารมณ์ สืบเนื่องมาจาก ภัยคุณญาณ ที่เห็นรูปนามดับไป ๆ ไม่เป็นแก่นสารหาสาระ
มิได้ ก็เลยเกิดมีความรู้สึกขึ้นมาว่า สังขารรูปนามนี้เป็นภัยอย่างแน่นอน เพราะสิ่งใดที่น่ากลัว น่าหวาดเสียว
สิ่งนั้นย่อมเป็นอันตราย เป็นทุกข์ เป็นภัย เมื่อมีความรู้สึกเช่นนี้จับจิตจับใจโดยอำนาจแห่งภาวนา ก็ทำให้
มองเห็นภัยในความเกิดขึ้นของสังขารร่างกายอัน มีรูป มีนาม นี้ ที่เป็นไปในกำเนิด ๔ ในคติ ๕ ในวิญญานฐิติ
๗ และในสัตตาวาส ๙ เหล่านั้นว่าล้วนแต่ที่น่ากลัว น่าหวาดเสียว เต็มไปด้วยอันตรายและภัยพิบัติสังขาร
ทั้งหลายที่เป็นมาแล้วในอดีตที่กำลังเป็นอยู่ในปัจจุบัน แม้แต่ที่จะเป็นไปในอนาคตก็ต้องมีความย่อยยับดับไป
อย่างนี้เหมือนกันที่รู้ ดังนี้เป็นการรู้ตามความเป็นจริงแห่งสภาวธรรมด้วยภาวนามยปัญญาตราบไต่ค้นหา คือ
ตัวสมุทัย ก็จะเกิดร่วมด้วยไม่ได้ เป็นการทำให้ตณหานั้นหยุดชะงักอยู่ ไม่กำเริบขึ้นมาได้ตราบนั้น แต่ว่าความ
ยินร้าย ความกลัว คือ โทสะ อาจอาศัยแอบแฝงเกิดขึ้นได้ ภัยญาณหรือภัยตูปัญฐานญาณ ซึ่งเป็นญาณที่เห็นว่าร
ูปนามนี้เป็นภัย จึงละ **สภะ** ภัยตูปัญฐานญาณ สัจญาที่ไม่แจ้งในภยันนั้นได้

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๒๘} ดังนี้

๑. อารมณ์ที่กำหนดกับจิตที่รู้นั้นทันกัน ติดกัน หายไปพร้อมกัน
๒. มีความกลัวแต่ไม่ใช่กลัวผี
๓. เห็นรูปนามหายไป สูญไปจึงน่ากลัว
๔. รู้สึกเสียวๆ คล้ายกับจะเป็นโรคเส้นประสาท ยืน เดิน ก็เช่นกัน
๕. บางคนนึกถึงหมู่เพื่อน ญาติมิตรแล้วร้องไห้
๖. บางคนกลัวมากเห็นอะไรๆ ก็กลัว จนขั้นที่สุด เห็นตุ่มน้ำและเสาดึงก็กลัว
๗. เมื่อก่อนเห็นว่า รูปนามนี่ดี แต่บัดนี้เห็นว่า รูปนามนี้ไม่มีสาระแก่นสารอะไรเลย
๘. ไม่ยินดี ไม่เพลิดเพลิน ไม่สนุกสนาน
๙. เป็นเพียงพิจารณาว่า รู้สึกน่ากลัว แต่ไม่ใช่กลัวจริง ๆ ก็มี

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสออารมณ์สภาวะญาณ^{๒๙}

พอถึงภยญาณแล้ว อารมณ์ที่กำหนดและจิตที่รู้นั้นติดๆ กัน หายไปพร้อมกัน ทุกครั้งที่อารมณ์และจิตนั้นหายไป ไป จึงรู้สึกมีความกลัวเกิดขึ้น ที่กลัวนั้นไม่ใช่กลัวผี สาง เปรต คน สัตว์ อารู้อะไร มีความกลัวอะไรนั้นบอกไม่ถูก โยคีที่บอกว่ากลัวนั้น จะเป็นภังคญาณเสมอไปก็มีใช่ เพราะที่กลัวนั้นเพราะฝัน กลัวเพราะผีสาง อะไรก็มี เช่นนี้ไม่ใช่

กลัวที่กำหนด ๆ หายไป กลัวนั้นจึงจะถูกสภาพของญาณนี้ บางโยคีจะพูดว่า กลัวอะไรก็ไม่ทราบแต่กลัวๆ บางโยคีจะพูดว่า เห็นหายไป จึงเกิดความกลัวขึ้นๆ บางคนพูดว่าเห็นพอง-ยุบหายไปจึงกลัวๆ บางคนจะพูดว่า เพราะเมื่อก่อนไม่ได้กำหนด ไม่ได้ปฏิบัตินี้เอง กำหนดไปพบแต่เสื่อมไป หายไปอย่างนี้ ก่อนๆ ก็คงเป็นอย่างนี้ และต่อๆ ไปก็คงเป็นเช่นนี้ จึงเกิดความกลัว

บางทีเห็นร่างกายสูญไป หายไป แล้วจึงเห็นว่าเป็นที่น่ากลัวอย่างหนึ่งๆ

บางทีเกิดนึกถึงบิดา มารดา ญาติ มิตร ที่ยังไม่ได้ปฏิบัติแล้วเกิดร้องไห้ขึ้นมาก็มี

บางทีเกิดความเข้าใจว่า ที่หาย ๆ ไปอย่างนี้ คงเป็นเหมือนกันทั้ง ๓๑ ภูมิ

วิธีที่จะต้องปลอบและปลุกใจ

ที่กลัวอย่างนี้ เพราะเกิดจากสภาพธรรม หรือญาณกำลังขึ้น เราจะพูดต่อ ๆ ไปว่าทุก ๆ คนที่ถึงญาณนี้ ต้องเป็นอย่างนี้ ไม่น่าจะหวาดหวั่นอะไรเลย ต้องพูดว่า จิตใจที่เกิดกลัว เสียใจ น้อยใจ ให้กำหนดเสียก็จะดีขึ้นมาได้ ข้อสำคัญในขั้นนี้ เกี่ยวกับอารมณ์ทั้ง ๖ ไม่ว่าอารมณ์ใดที่กำหนดจะรู้สภาพที่มันหายไป เสื่อมไป ความรู้สึกเกิดความสะพรึงกลัว และใคร่ครวญถึงสังขารอารมณ์เป็นสิ่งที่พึงกลัว ญาณที่รู้อย่างนี้เรียกว่า ภยญาณ

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑

วันที่ ๕ : เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น นั่งสมาธิ ๑.๒๐ ชั่วโมง เวทนาปวดในชุดแรกสามารถดับ **เวทนาได้สนิท** มีเพียงอาการเย็นๆ นึ่มๆ ต่อมาประมาณ ๒๐ นาที เวทนาปวดเริ่มรุนแรงชัดเจนขึ้นตามลำดับที่ข้อเท้าขวา ที่ก้นกบขยับผ่อนให้นิดๆ ความเจ็บปวดทยอยเข้ามาเป็นระลอกๆ รุนแรงขึ้นเรื่อยๆ จนจิตไม่สามารถทนทานได้ต้องกำหนดออกจากสมาธิ

^{๒๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสออารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๖๖.

^{๒๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสออารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๙๔.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

วันที่ ๖ : ระวัง ๓.๓๐ น. นิ่ง ๑.๓๐ ชั่วโมง ความว่างไม่มีเลย ท้องพอง-ยุบขาดๆ หายๆไม่ค่อยได้ กำหนดดูท้องเท่าไร เพราะเวทนาชัดมากจาก ปีบริดตั้งมา กลายเป็นเมื่อนำราคาญเดินจงกรม ๕๐ นาทีโล่ง โปร่งเบาสบาย มีสติ จับความรู้สึกได้เกือบทุกก้าวที่ย่าง

หลังฉันเช้าเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง เบาสบาย มีสติรู้ทันปัจจุบันตลอด ความคิดเรื่องอดีตจะเข้ามาหลาย เรื่อง นิ่ง ๑.๐๕ ชั่วโมง จิตผ่องใส อิ่มเอิบ ครึ่งชั่วโมงแรกเวทนาไม่ค่อยมี เบาสบาย หลังจากครึ่งชั่วโมงเวทนา ชัดขึ้น ปีบริดแน่น เวทนาหนักขึ้นเป็นจังหวะเหมือนกัน

หลังฉันภัตตาหารเพล เดินจงกรม ๖ จังหวะตั้งแต่ ๑ -๖ กำหนดต้นจิตด้วย ได้ ๑.๓๐ ชั่วโมง เบา สบาย มีสติสมบูรณ์ดี นิ่ง ๑ ชั่วโมงพอดี เวทนาชัดมากตั้งแต่ ๒๐ นาทีแรก ปีบริดแน่นที่ขาทั้งสอง กำหนดก็ไม่ หายเลยต้องยอมแพ้อีกรอบ (กลัว) ความว่าง ความเบื่อไม่มีเลย

โยคี ๒

วันที่ ๗ : เดินจงกรมวันนี้มีอยู่ช่วงหนึ่งรู้สึกเหมือนมีตัวอะไรหรือมดตัวเล็กๆ เดินจงกรมไต่ตามหน้า ก็ เลยหยุดเดินจงกรมแล้วพิจารณาดูอาการว่า คั่นหนอๆ จักจี้หนอๆ พอดับไปที่หนึ่ง ก็เกิดขึ้นอีกที่หนึ่ง ตามข้างหู บ้าง พอดับหมดก็เดินจงกรมต่อ

โยคี ๓

วันที่ ๑๑ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นิ่งสมาธิกำหนดท้องพอง-ยุบ ๑ ชั่วโมง ดูท้องพอง-ยุบไม่ชัด จะมีความคิดมากขึ้น แต่ไม่ว่าง จากนั้นเดินจงกรมอีก ๑ ชั่วโมงแล้วกลับมานิ่งอีก ๓๐ นาที

เวลา ๑๓.๐๐ น. นิ่งได้ครบบัลลังก์ ไม่ถูกนิรกรรมครอบงำ แต่พอง-ยุบไม่ชัดเอามาก ๆ จนคิดฟุ้งซ่านว่า ทำไมจึงจะดูท้องพอง-ยุบชัด ต้องกำหนดว่าฟุ้งซ่านหนอๆ เดินจงกรมจิตไม่ค่อยรับอารมณ์ภายนอก นานๆ รับ ครั้งหนึ่งแล้วกลับมานิ่งอีก ถึงคราวนี้เกิดจิตดับ ไม่ใช่ช่วงแต่กำหนดไปๆ สติหายไปเหมือนลืมหัดกำหนดประมาณ ๕ นาที เป็นอยู่หลายครั้ง กำหนดดูท้องพอง-ยุบดูจะช้ามาก เหตุเพราะไม่ได้กำหนดแบบบังคับ

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ฟังบรรยายธรรม นิ่งสมาธิไปด้วย จากนั้นลุกขึ้นเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง อาการเดินจงกรมขาข้างซ้ายเหยียบพื้นเหมือนพื้นมันลื่นลื่น และร่างกายมีอาการสั่นๆ จากนั้นมานิ่งกำหนด ท้องพอง-ยุบ พอง-ยุบไม่ค่อยชัด บางเวลาดูอาการเฉย ๆ

รู้สาเหตุของอาการที่นิ่งแล้วลำตัวคอยย่องลงอยู่เรื่อย สาเหตุมาจากการกำหนดพอง-ยุบด้วยการสร้าง ท้องพอง-ยุบเอาเอง โดยไม่ได้ปล่อยให้มันเป็นโดยปกติของลมหายใจ

วันที่ ๑๒ : ตื่นเช้าทำภารกิจส่วนตัว นิ่งกำหนด พอง-ยุบปรากฏไม่ชัดแต่ก็ดูไป การบริการบางครั้งที่ เฉพาะพองเท่านั้น แต่ตรงยุบไม่ปรากฏชัดหรือไม่เห็นเลย ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง จากนั้นมาเดินจงกรมอีก ๑ ชั่วโมง คิดบ้าง รู้ทันบ้าง รู้ไม่ทันบ้าง ถูกนิรกรรมเข้าครอบงำ

ฉันเช้า เดินจงกรมจนถึง ๑๐.๓๐ น. เพราะเกิดความว่างมาก เพราะถ้านิ่งสมาธิ ก็คงถูกถีนะและ มิหระเข้าแทรกแน่นอน สติก็คงจะตามไม่ทันแน่ เดินจงกรมบางครั้งเหมือนจะลึ้ม ถึงจะกำหนดว่าว่างหนอ ก็ ตาม ถ้าไม่อาศัยโยคีด้วยกันก็คงจะต้องปล่อยให้ลึ้มไปทั้งที่เดินจงกรมอยู่ เพราะมันว่างมากจริงๆ อะไรมันจะ มากมายขนาดนั้น (มันร้ายจริง ๆ นิรกรรมเนี่ย)

เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติธรรม กำหนดบัลลังก์นิ่งเลยไม่ได้เดินจงกรมก่อน กำหนดดู ท้องพอง-ยุบไม่ชัดเจนน สติอ่อนมากมีความคิด ว่าต้องเพิ่มสติให้มากกว่านี้จริง ๆ การเดินจงกรมก็ต้อง กำหนดให้มีสติที่แท้จริง กำหนดแบบจริงจังเสียที ถ้าเราจะไม่ทำอย่างจริงจังก็ต้องแพ้ววันยันค้ำอยู่แบบนี้ ถึง เวลาไปสอบอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตร นั่งสมาธิกำหนดท้องพอง-ยุบได้ดี สาเหตุเพราะฟังเรื่องญาณแล้วมีกำลังใจ ปฏิบัติ นั่ง ๑ ชั่วโมง ลูกขึ้นไปเดินจงกรมรู้สึกตัวเบาผิดปกติ ได้รู้เดียงนี้เองว่า การเดินจงกรมตัวเบาเป็นแบบไหน ร่างกายดูเหมือนหนักเอามากๆ จนอยากจะถอดผ้าที่ห่มอยู่ทิ้งเสีย แต่วันนี้กลับเหมือนไม่มีอะไรติด ตัวเลยเหมือนจะลอยไปกับลม

วันที่ ๑๓ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เวลานั้นรู้สึกว่าคุณคิดมาก กำหนดไม่ทันความคิด แต่การคิดนั้นไม่ได้คิดเป็นเรื่องราว เป็นเพียงความคิดช่วงสั้น ๆ เท่านั้น เมื่อรู้ตัวจิตก็หยุดคิดเรื่องนั้นทันที พอเพลอกก็คิดเรื่องใหม่อีก เป็นอยู่อย่างนี้ ส่วนมากจะติดถึงเรื่องอดีตเป็นส่วนใหญ่ จะไม่ค่อยคิดถึงเรื่องอนาคตมากเท่ากับอดีต บางครั้งตั้งสติไว้ว่า ถ้าเราผลอไปคิด เราจะกำหนดจิตว่า เพลอกคิดหนอ ๆ แต่เอาเข้าจริงๆ กลับกำหนดไม่ได้เป็นเพราะอะไรไม่เข้าใจจริงๆ ท้องพอง-ยุบก็กำหนดไม่ชัดเจน แต่ก็พอที่จะกำหนดได้ ใช้เวลานั่ง ๑ ชั่วโมง จากนั้นไปเดินจงกรม

การเดินจงกรมพยายามกำหนดให้ถี่ ๆ เช่น ยืนหนอ ๆ ย่างหนอ ๆ บริกรรมติดต่อกันจนเท้าถูกกับพื้น จึงจะหยุด เอาจิตมากำหนดที่เท้าอีกข้างก็จะทำอย่างนั้น (ถูกหรือผิดไม่รู้) ในท่าที่ ๒ - ๕ ก็ทำอย่างนี้เหมือนกัน มีความคิดว่ามันจะทำให้จิตละเอียดขึ้น และไม่ทำให้จิตคิดไปเรื่องอื่น ทำให้จิตจดจ่ออยู่กับอาการของการเดิน เรื่องความคิดก็ยังมีความคิดอยู่มาก คิดจบแล้วจึงจะรู้ตัวว่าคิด เดินจงกรม ๑-๕ จังหวะ ใช้เวลาเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง

ทำวัตรเช้า ฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยาย เกิดความง่วงนั่งหลับไปด้วยไม่ได้กำหนดหลับ แต่พอพระวิปัสสนาจารย์บรรยายจบ อาการง่วงกลับหายไปจึงนั่งสมาธิต่อ ประมาณ ๐๙.๐๐ น. จึงออกจากสมาธิไปกำหนดเดินจงกรมกำหนดได้ละเอียดดี ประมาณ ๑ ชั่วโมง จากนั้นมานั่งต่ออีก ๓๐ นาทีคล้ายๆ จะหลับหมด เวลาปฏิบัติพอดี จึงกำหนดออกจากสมาธิฉันทพล

ปฏิบัติภาคบ่าย เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัตินั่งสมาธิเลย กำหนดพอง-ยุบชัดพอประมาณ ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง จากนั้นไปเดินจงกรมกำหนดแบบถี่ ๆ ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง จากนั้นมานั่งระหว่างนั่งเกิดตกใจอย่างแรง เพราะเสียงจามของพระโยคีจนลืมกำหนดว่าตกใจหนอ ตอนนี้ตัวจะย่อลงอีกแล้วต้องกำหนดยกตัวตลอดอาการย่อตัวของเรานั้นเป็นเพราะอะไรก็ไม่รู้ ก่อนหน้านั้นไม่เห็นมันเป็น ปกติเป็นคนนั่งตัวตรงจะนานเท่าไรก็ไม่ย่อตัวลง แต่การปฏิบัติในคราวนี้ จะเป็นอาการแบบนี้มันเหมือนจะค่อยหายใจอยู่ตลอดเวลา จนบางครั้งกำหนดดู คือลืมตาขึ้นดูว่ามันจะหายใจจริงหรือเปล่าเมื่อดู ก็เห็นอาการของการขยับของร่างกาย เห็นกระทั่งผ้าจีวรที่ห่มอยู่ก็มีอาการขยับเหมือนกันมันจะค่อย ๆ ขยับๆ ไปเรื่อย ๆ จนเรารู้ว่ามันจะล้มแล้ว ต้องรีบกำหนดยกตัวกลับเป็นอยู่อย่างนี้ จนบางครั้งเกิดความรำคาญใจต้องกำหนดว่ารำคาญหนอ จนหมดเวลาปฏิบัติในบัลลังก์นี้ ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง แล้วลงไปส่งอารมณ์ เลิกปฏิบัติ

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายธรรมประมาณ ๑ ชั่วโมง จากนั้นลุกขึ้นเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงกำหนดแบบต่อเนื่องๆ เช่น ยกหนอ ๆ ดิต ๆ กัน ทำให้จิตจดจ่ออยู่กับอาการขยับเท้ากลับมา นั่งอีกประมาณ ๑ ชั่วโมง การกำหนดได้ดี ต่อเนื่อง

โยคี ๔

วันที่ ๗ : เวลา ๐๓.๔๐ น. เริ่มนั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๕.๓๐ น. อาการปวดเมื่อยที่ขาแรกๆ ก็ภาวนาพอง-ยุบๆ พอง-ยุบก็หายไป ไม่่ง่วงนอน พอประมาณสัก ๒ ชั่วโมงเริ่มมีอาการเบื่อๆ ปวดเมื่อยรู้สึกว่าจะไม่ค่อยสบายใจ มีคิดก็ภาวนาคิดหนอๆ บางครั้งก็คิดเรื่องเก่าๆ ที่เคยสับสนมาทคนอื่น เรื่องการปฏิบัติคิดว่าทำไมไม่ได้สภาวะธรรมอะไรเลย ได้แต่ความเมื่อยขาเท่านั้นเอง แต่เรื่องสติมีเต็มที่อยู่แล้ว อาการปวดมากไม่กลัว เคยปวดมามากแล้ว เคยทุกข์มามากแล้วแต่ทุกข์ลักษณะไม่สบายใจนี้มากกว่าปวด ภาวนาก็หายไป แต่อาการเมื่อยขาไม่หายก็คิดว่าที่ผ่านมารูปปฏิบัติผิด เราไปติดสุข

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๗.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติกราบสติปัฏฐานนั่งปฏิบัติทำวัตรเช้า พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี เล่าประสบการณ์การปฏิบัติ ๗ เดือนจากพม่า เช่นการไม่ทันอารมณ์ปัจจุบันคือ กำหนดไม่ทัน เช่น การกำหนดสายตาในการมอง

เวลา ๐๙.๓๐ น. เดินจงกรมได้ดีมาก ระยะเวลาที่ ๑ - ๖ ตามสติได้ทันกว่าทุกครั้ง เดินจงกรมเข้าห้องน้ำก็ กำหนด กลับมาเดินจงกรมต่อจนถึงเวลา ๑๐.๒๕ น. กราบสติปัฏฐาน ยังมีความไม่พอใจ ถ้าเห็นเพื่อนทำไม่ถูก หรือลักษณะไม่ตั้งใจปฏิบัติ ก็ภาวนาไปว่าไม่พอใจ

เวลา ๑๓.๒๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ระยะเวลาที่ ๑-๖ ช่วงแรกๆ รู้สึกคันที่ใบหน้า ก็หยุดเดินจงกรม แล้วภาวนาว่า คันหนอๆ ๆ จี้ไปที่อาการคัน รู้สึกว่ามันหยุดหยิกๆ ก็ภาวนาคันหนอ ๆ ตั้งนานก็ไม่หายก็เลย ลองถอดแว่นออกก็เบาลง แต่ก็ไม่หายก็เอามือไปลูบๆ ก็หายคันเสร็จแล้วก็เดินจงกรมต่อ สักพักเหมือนจะง่วง นอนก็ภาวนาว่างงนอนหนอๆ ๆ มัวหนอ แล้วเดินจงกรมต่อไปอีกพักก็เซจะล้มก็ประคองตัวไม่ให้ล้ม แล้วก็มี สติมากขึ้น อาการมัวก็หายไป เดินจงกรมไปจนครบ ๑ ชั่วโมงก็มีความคิดเข้ามาตลอด ภาวนาก็หายไป

โยคี ๕

วันที่ ๔ : เวลา ๐๔.๑๕ - ๐๕.๒๐ น. มีการกำหนดที่ความคิดแล้วกลับไปกับความคิดนั้น มาได้สติ รู้ตัว มารู้ตัวเต็มที่ตอนท้ายปลั่งลังก์

เวลา ๐๕.๓๐- ๐๖.๐๐ น. มีความรู้สึก ปวดถ่าย เอาจริงไม่ถ่าย ปวดเวทนา และอยากออกจากสมาธิ มีอาการปวดเวทนาที่เดียวมานานมาก ยิ่งกำหนดยิ่งปวด

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้นในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้นจิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง

เมื่อว่าตามชื่อญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรคสาระสำคัญของญาณนี้ ก็คือผู้ปฏิบัติจะเห็น (ภาพนิมิต) ร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อย ๆ ยุบลงตามปกติ

สภาวะของญาณนี้ : ผู้ปฏิบัติจะเกิดความรู้สึกว่า นาม-รูปนี้เป็นโทษ ในขณะที่เห็นรูปนามดับไป ดับไป เกิดความรู้สึกว่าเป็นโทษนอกจากจะเห็นภัยแล้วยังรู้สึกว่าเป็นโทษอีก ญาณนี้ได้อารมณ์ต่อเนื่องมาจากภพญาณ ที่เห็นรูปนามเป็นภัย จึงเกิดปัญญาเห็นว่า รูปนาม คือสังขารนี้เป็นโทษ ซึ่งสิ่งใดที่เป็นภัยสิ่งนั้นย่อมเป็นโทษ นี่เป็นไปอย่างธรรมดาตามธรรมชาติ การเห็นโทษในที่นี้เห็นถึง ๕ ประการ คือ

๑. เห็นความเกิดขึ้นของสังขารที่ตนปฏิสนธิมา ว่าเป็นโทษ
๒. เห็นความเป็นไปของสังขารในระหว่างที่ตั้งอยู่ในภพและคติที่ตนได้ว่าล้วนเป็นโทษ
๓. เห็นกรรมที่เป็นปัจจัยให้เกิดขึ้นมานั้นเป็นโทษ มิใช่คุณ
๔. เห็นความเสื่อมความสิ้นไปของสังขาร ว่าเป็นโทษ
๕. เห็นว่าการที่จะต้องไปเกิดอีกนั้น เป็นโทษ

ด้วยอำนาจของปัญญาที่ค่อย ๆ แก่กล้าขึ้นมาเป็นลำดับจึงทำให้เห็นว่า รูปนามสังขารนี้เป็นโทษ เป็นสิ่งร้าย มิใช่เป็นสิ่งที่น่าชื่นชมยินดีเลยแม้แต่สติและปัญญาที่ทำให้เห็นเช่นนั้นก็ยังถือว่า ญาณ คือปัญญาก็เพียงสักแต่ว่ารู้ สติที่ระลึกก็เพียงแต่อาศัยระลึก ไม่อิงอาศัยตัณหา(ความอยาก) ไม่อิงอาศัยทิฏฐิ (ความเห็นผิด) มาปรุงแต่งให้เกิดความยินดีในสติปัญญาที่ทำให้รู้แจ้งถึงปานนี้ ไม่ถือว่าสิ่งใดสิ่งหนึ่งในสังขารนี้เป็นคุณเลย ล้วนแต่เป็นโทษทั้งนั้น

เมื่อเห็นโทษของสังขาร ก็ทำให้เกิดปัญญาขึ้นมว่า ถ้าไม่มีความเกิด แก่ เจ็บ ตาย ไม่มีขันธ์ อายตนะ ธาตุ ไม่มีรูปนาม ไม่มีสังขารเลย ก็จะไม่ติดภัย ไม่มีโทษ ปัญญาที่คิดจะให้พ้นจากทุกข์โทษภัยทั้งหลายนี้ คือ อาทีนวญาณ เป็นปัญญาที่ริเริ่มจะให้พ้นทุกข์ บ่ายหน้าไปหาสันติสุข น้อมใจไปสู่พระนิพพาน ซึ่งจะไม่ต้องกลับมาเวียนในสังสารวัฏฏ่อีกอารมณ์ของอาทีนวญาณนี้ จึงแยกได้เป็น ๒ นัย นัยหนึ่งเห็นโทษของสังขาร อันเป็นธรรมในสังสารวัฏฏ่อีกอารมณ์หนึ่งเห็นคุณของพระนิพพาน อันเป็นธรรมที่พ้นจากสังสารวัฏฏ่อารมณ์ทั้ง ๒ นี้จะว่าต่างกันเป็นข้าศึกกันก็ได้ เพราะเมื่อเห็นโทษของสังขารมากเท่าใด ก็พอใจในการที่จะพ้นโทษมากเท่านั้น หรือเห็นคุณในการพ้นโทษมากเท่าใด ก็ยิ่งมีความอยากที่จะจากสังขารที่มีโทษมากเท่านั้น แต่จะว่าอารมณ์ทั้ง ๒ นี้เหมือนกันและช่วยอุปการะแก่กันก็ได้ เพราะความมุ่งหมายของอารมณ์ทั้ง ๒ นี้ มุ่งไปสู่ความพ้นจากสังสารวัฏฏ่อเหมือนกัน และต่างก็เป็นปัจจัยอุปการะให้เกิดปัญญาแก่กล้า จนนำออกจากสังสารวัฏฏ่ได้ เช่นเดียวกัน ที่คิดจะพ้นทุกข์ ก็เพราะเห็นทุกข์เห็นโทษของสังขาร ถ้าหากว่ายังเห็นสังขารูปนามทั้งหลายเป็นของดี เป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตนอยู่ ก็จะติดอยู่ในตัณหา ติดอยู่ในกองทุกข์ ซึ่งจะนำไปสู่สังสารทุกข์อีกไม่มีที่สิ้นสุด จะพ้นทุกข์ได้ก็ต่อเมื่อใช้ปัญญาพิจารณาทุกข์ให้เห็นทุกข์ แล้วอาศัยทุกข์นั้นแหละไต่ไปตามความทุกข์ มิใช่เพ่งสุข อาศัยสุข ดำเนินไปตามทางที่สุขสบาย ซึ่งกลับจะติดแน่นอยู่ในสุข ไม่มีวันที่จะพ้นทุกข์ไปได้เลย อาทีนวญาณ ปัญญาที่เห็นว่ารูปนามนี้ล้วนแต่เป็นโทษนั้นสามารถละ **อัสสารทสัณญา** (ความทรงจำที่น่าชื่นชมยินดี) นั้นได้

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๓๐} ดังนี้

๑. พอง-ยุบ หายไปที่ละนิดๆ ปรากฏมั่วๆ ลางๆ ไม่ชัดเจน
๒. ไม่ดี น่าเกลียด น่าเบื่อ
๓. รูปนามปรากฏเร็ว แต่กำหนดได้คืออยู่
๔. มีแต่สภาพการณ์ที่มีโทษ คือ เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์และโทษ เพราะความเกิดขึ้นแห่งรูปนาม ความสลายแห่งรูปนาม รูปนามเป็นไตรลักษณ์
๖. กำหนดทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ไม่ได้ดี สู้วันก่อนๆ ไม่ได้

วิปัสสนาจารย์ธัมม-ตบสออารมณีสภาญาณ^{๓๑}

สืบทอดจากภยญาณ พอถึงตอนนี้ ทุก ๆ ครั้งที่เห็นการกำหนดอย่างนั้น ถ้าหากว่าญาณนี้มีกำลังแล้ว การที่กำหนดนั้นจะรู้สึกไว ๆ เร็ว ๆ และการกำหนดก็ได้ดี

บางทีเขาจะพูดว่า การกำหนดอะไรก็ตาม พบแต่ของไม่ดีทั้งนั้นๆ บางคนพูดว่า ที่ดินนั้นไม่พบเห็นอะไรเลยๆ

บางคนพูดว่า การกำหนดนั้นรู้สึกมันติด ๆ กันทีเดียว แต่ไม่เห็นอะไรดีเลย อารมณ์ที่กำหนดไปนั้นพร้อมกับจิตที่กำหนดไปนั้นก็ไม่ดีเสียเลย ในขณะที่กำหนดเดี๋ยวนี้กำหนดหายไปไม่เห็นมีอะไรดี และไม่พบดีด้วยเพราะขณะกำหนดนี้ไม่เห็นมีอะไรดีและไม่พบอะไรดี การกำหนดนี้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรดี และไม่พบอะไรดี การกำหนดนี้ทุกสิ่งทุกอย่างไม่มีอะไรดีนั้น ถ้าไม่มีเสียเลยจะดี

ที่เป็นอย่างนี้ ในมนุษย์โลกไม่มีอะไรดี เทวโลก พรหมโลกถ้าเป็นอย่างนี้ ไม่ดีทั้งนั้น

พอถึงตอนนี้ การที่จะตัดแปลงแก้ไขก็คล้ายคลึงกับภยญาณที่กล่าวมาแล้วนั่นเอง

อารมณฺ์ทั้ง ๖ ที่ปรากฏขึ้นมาทุก ๆ ครั้งที่กำหนดนั้น คล้าย ๆ กับเป็นของไม่ดี เป็นโทษ และใครครวญถึงภาวะสังขารก็ดี ญาณจะเห็นเป็นเช่นเดียวกัน เหล่านี้คือ อาทิวราญญาณ

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคผู้ปฏิบัติ ดังนี้

รูปที่ ๑ -

โยคี ๒ -

โยคี ๓

วันที่ ๑๔ : เวลา ๐๔.๐๐ น. ชั่วโงมแรกนั่งสมาธิกำหนดท้องพอง-ยุบ กำหนดได้ดีมีความคิดเข้าแทรกบ้างเล็กน้อย ชั่วโงมที่ ๒ เดีนจงกรมมีสภาวะเหมือนจะล้มไปข้างหน้า ตัวหนักไปข้างหน้า เหมือนจะล้มไปข้างหน้าให้ได้ ถ้าเผลอสติก็คงจะล้มไปจริง ๆ มีความรู้สึกว้าวถ้าเดินจงกรมไวก็คงจะเหมือนวิ่งได้เลย เป็นเหมือนคนหนักหัว เวลาเดินจงกรมก็ต้องเอาหัวไปก่อน โดยที่บางครั้งเหมือนหัวจะขม้ล้มไปข้างหน้าจริงๆ กำหนดทำเดินจงกรมที่ ๑-๔ เป็นอาการของการเดินจงกรมที่ผิดปกติทั่วไปจากวันก่อนๆ เป็นเพราะอะไรหนอ แต่ก็คิดได้อย่างเดียวเท่านั้น มันจะเป็นอะไรก็แล้วแต่ กำหนดอย่างเดียวจะเป็นจะตายอย่างไรก็ตาม การปรับความคิดนี้ก็ดี จะได้ไม่ต้องกังวลเรื่องอื่น มันก็จะได้มุ้งมันปฏิบัติ กำหนดรู้ธรรมที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน แต่ก็เกิดขึ้นมาจนได้ว่า ทำไมเป็นแบบนี้

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรเช้าฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายธรรมประมาณ ๑๐ นาที นั่งปฏิบัติประมาณ ๕ นาที ถูกความง่วงเข้าแทรกอย่างเต็มที่ ความง่วงนี้ทำไมมันมากอย่างนี้ก็ไม่รู้ เหมือนกับไม่ได้นอน

^{๓๐} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณฺ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๖๙.

^{๓๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณฺ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๙๔.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

มาตั้งร้อยปีเลยที่เดียว ถ้าล้มตัวลงนอนก็คงจะหลับไปเลย กำหนดพอง-ยุบไม่ได้เลย มีสติกำหนดได้คำว่า พอง แต่ยุบกลับไม่ได้ ก็นั่งไปรู้ตัวก็ตั้งสติใหม่ ก็กำหนดพองได้ พอยุบลงก็หมดสติไปอีก รู้ตัวอีกก็กำหนดใหม่อีก จะเป็นอยู่อย่างนี้ตลอดเหมือนนั่งสัปหงกตลอด ๑ ชั่วโมง พอหมดชั่วโมงจึงออกจากสมาธิ ถามว่าชั่วโมงนี้นั่งสมาธิหรือนั่งหลับ ก็คงจะตอบได้ว่านั่งหลับเป็นส่วนใหญ่ ทั้งที่ไม่ยากให้มันหลับ พยายามสู้กับความง่วงแต่ก็เอาชนะไม่ได้เลยจริง พอหมดเวลา ๑ ชั่วโมง จะเดินจงกรมไม่มีที่เดินจงกรมจึงนั่งบัลลังก์ต่ออีก ๑ ชั่วโมง แต่บัลลังก์นั้นไม่ถูกความง่วงเข้าแทรก อาจจะเป็นเพราะได้หลับได้ตื่นอยู่อย่างนั้น ๑ ชั่วโมงแล้ว ถ้าขึ้นจะหลับอีกก็คงไม่ให้มันชั่วแน่เลยตัดนิสัยดูบ้าง ก็เลยนี้ทำไมจึงฝึกยากจริง การกำหนดท้องพอง-ยุบจึงกำหนดได้บ้าง เมื่อไม่ง่วงก็กลับมีความคิดเข้าแทรก เออ มันก็แปลกนะจิตนี้ เมื่อถูกคนอื่นกระทำ (นิรรม) กลับไม่ต่อสู้ปล่อยให้เขากระทำอย่างอื่นอยู่ได้ กลับไม่ดิ้นรนหนีออกมา แต่พอเขาไม่ย้ายก็กลับวิ่งหาสิ่งโน้นสิ่งนี้ทำอยู่ตลอดเวลา อยู่หนึ่ง ๆ ไม่เป็น พยายามกำหนดว่าจะจับมันดูสิว่ามันจะคิดตอนไหน กลับสติก็ไม่ทันทุกที่ รู้อีกทีก็คิดไปแล้ว

โยคี ๔ -

โยคี ๕ -

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดเบื่อหน่ายในรูปนาม เบื่อหน่ายในปัญญาชั้นจัตตลาคายความเพลิตเพลิตพึงพอใจในภพชาติต่างๆ

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ มิใช่เกิดขึ้นเพราะนึกคิดเอาเอง

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อเห็นรูปนามเป็นภัยและเป็นโทษด้วยประการต่างๆ ทั้งพิจารณาเห็นซ้ำเห็นซ้ำอยู่อย่างนี้ ก็ยิ่งเห็นภัย เห็นโทษชัดขึ้นก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูปนามทั้งปวง การเบื่อหน่ายต่อรูปนามมีชื่อว่า นิพพิทาญาณ นี่เป็นการเบื่อหน่ายอันเกิดจากปัญญาที่เห็นแจ้งถึงภัยและโทษ ของสังขารรูปนามทั้งปวง มิใช่เบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่น่ารักที่น่าชื่นชมยินดีอารมณ์ที่ไม่ชอบใจอันเนื่องด้วยโทษ เพราะความเบื่อหน่ายอันเนื่องมาจากโทษนั้นเป็นการเลือกเบื่อหน่ายสิ่งใดที่ไม่ชอบก็เบื่อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบอยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย เวลาอึดก็เบื่อหน่าย แต่เวลาหิวก็ไม่เบื่อหน่าย เช่นนี้เป็นต้น แต่ว่าการเบื่อหน่ายด้วยปัญญาเป็นการเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง มิใช่เลือกเบื่อบ้างไม่เบื่อบ้าง เหมือนอย่างเนื่องด้วยโทษ นิพพิทาญาณนี้เบื่อหน่ายต่อสังขารรูปนามในทุกๆ ภูมิ มิใช่เลือกเบื่อหน่ายเฉพาะอบายภูมิ แต่ภูมิในสวรรค์ ไม่เบื่อหน่าย ที่เบื่อหน่ายสังขารรูปนามในทุกๆ ภูมิ ก็เพราะสังขารรูปนามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหนก็เป็นภัยเป็นโทษทั้งนั้น

เมื่อเบื่อหน่ายในรูปนาม จึงปลงใจจะมักเขม้นในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน ซึ่งเป็นเครื่องนำออกจากสังสารทุกข์ มุ่งไปสู่สันติสุข คือพระนิพพาน

นิพพิทาญาณ เป็นปัญญาที่เบื่อหน่ายต่อสังขารรูปนามนี้ สามารถละอภริตัสถยา (ความทรงจำที่น่าเพลิตเพลิต) เสียได้

อนึ่ง ญาณ เห็นสังขารรูปนามว่าเป็นภัย **อาทีนวญาณ** ปัญญาที่เห็นสังขารรูปนามว่าเป็นโทษและ**นิพพิทาญาณ** ปัญญาที่เห็นสังขารรูปนามว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย รวม ๓ ญาณนี้เป็นสภาพเดียวกัน เป็นอันเดียวกันดังมีบาลีว่า “ยา ๑ ภูยตุปฏฐานปญญา ยถา อาทีนวญาณึ ยา ๑ นิพพิทา อิม ธรรมมา เอกตถา พยญชนเมวนาม” ญาณที่ได้เห็นเป็นภัยก็คือ อาทีนวญาณที่ได้เห็นเป็นโทษก็คือ นิพพิทาญาณที่เบื่อหน่ายก็ตีรวม ๓ ประการนี้เป็นสภาพเดียวกันเป็นอันเดียวกันต่างกันแต่ชื่อพยัญชนะเท่านั้น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๓๒} ดังนี้

๑. นำเบื่อหน่าย ขยะแขยงในอารมณ์นั้นๆ
๒. รู้สึกแห้งแล้ง คล้ายกับขี้เกีจ แต่ยังคงกำหนดได้คืออยู่
๓. ไม่เบิกบาน เบื่อๆ เศร้าๆ โศกๆ ดุจพลัดพรากจากของรักของชอบใจฉะนั้น
๔. เมื่อก่อนได้ยินเขาพูดกันว่า เบื่อ เดียวนี้รู้แล้วว่า เบื่อจริงๆ
๕. เมื่อก่อนเห็นว่าอบายภูมิเท่านั้นที่ไม่ดี ส่วนมนุษย์ สวรรค์ ยังเห็นว่าดีอยู่ แต่บัดนี้ รู้สึกว่านิพพานเท่านั้นที่ดี นอกนั้นไม่เห็นมีอะไรดีเลย ใจน้อมเอียงไปสู่พระนิพพาน
๖. กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลिनเลย
๗. ทุกสิ่งทุกอย่างรู้สึกว่าเป็นของไม่ดีทั้งสิ้น และไม่เห็นว่าจะสนุกสนานที่ตรงไหน
๘. ไม่อยากพูดกับใคร ไม่อยากเห็นใคร อยากรู้อยู่ในห้องเท่านั้น
๙. รู้สึกแห้งแล้งคล้ายกับอยู่ในสนามหญ้ากว้างๆ มีแดดเผามาให้หญ้าเหี่ยวแห้ง
๑๐. รู้สึกหงอย เศร้าๆ ไม่เบิกบาน
๑๑. บางคนเห็นว่า ลากยศที่ตนต้องการเมื่อก่อนๆ โน้นไม่มีอะไรที่น่ายินดีเลยแล้วก็เกิดเบื่อหน่าย เห็นว่า คำว่าคนก็เกิดเสื่อมอย่างนี้ ทุกชาติ ทุกภาษา แม้เทวดาพรหมก็ เป็นอย่างนี้ ที่ได้ลากยศเป็นเศรษฐี เจ้านาย คุณหญิง คุณนายก็ไม่เห็นแปลกอะไรเลย มีเกิด แก่ เจ็บ ตายเช่นเดียวกัน จึงไม่รู้สึกเพลิดเพลिन ไม่ทะเยอทะยาน เกิดความเบื่อหน่าย เห็นว่าถ้าถึงนิพพานได้เป็นสุขแน่ ใจก็น้อมโอนไปสู่นิพพาน

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์สภาวะญาณ^{๓๓}

การถาม-ตอบสอบอารมณ์สภาวะญาณ ๖ ญาณ, ญาณที่ ๗ อาทินวญาณ, ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ^{๓๔} ทั้ง ๓ ญาณนี้เป็นญาณเดียวกัน แต่เป็นอย่างอ่อน อย่างกลาง อย่างแก่ โยคีจะเห็นแต่ภัยและโทษ ที่บังเกิดแก่รูปนามที่กำหนดอยู่ จนรู้สึกเบื่อหน่ายในรูปนามที่กำหนดอยู่นั้นในญาณทั้ง ๓ นี้ จะมีอาการบังเกิดแก่โยคีแตกต่างกันเป็น ๓ ลักษณะ

๑. โยคีบางคนจะมีอาการpong-yubถึขึ้น กำหนดนั่ง ถูกไม่ทัน อาจารย์ฟังแนะแกโยคีว่า ถ้ามีอาการpong-yubถึขึ้น กำหนดถึงนั่งถูกไม่ทันก็ให้ตัดถูกและนั่งทิ้งเสียตามลำดับ กำหนดอยู่เฉพาะpong-honoyub-hon และถ้าถึขึ้นจนกำหนดpong-honoyub-honอกก็ไม่ทัน ก็ให้กำหนดเพียงรู้thon คือรู้อาการที่ถึขึ้นนั้น หรือถ้าpong-yubหายไ้ก็ให้กำหนดนั่งthon ถูกthon เรื่อยไปจนอาการpong-yub จะปรากฏขึ้นให้กำหนดต่อไปได้อีก

โยคีที่มีอาการpong-yubถึขึ้นเช่นนี้ จะรู้สึกหายใจแทบไม่ทัน ก็บังเกิดความกลัว และเพื่อที่จะกำหนดต่อไป pong-yubถึถึและน้อย บางคนบอกว่า ขึ้นมาpong-yubที่หน้าอก บางคนบอกว่าpong-yubถึไปและน้อยเบาเต็มที บางทีก็หายไปเลย บางคนบอกว่าเมื่อpong-yubถึขึ้นจะมีอาการแน่นผสมขึ้น อาการต่าง ๆ เหล่านี้เป็นเหตุให้โยคีมีความกลัวและเบื่อหน่ายที่จะกำหนดต่อไป

๒. โยคีบางคน เมื่อถึงญาณนี้จะมีทุกข์กับโทษ นั่งกำหนดpong-yubอยู่จะมีแต่อาการทุกข์ เช่น แน่น จุก เสียด ปวดร้าวไปทั่วสรรพางค์กาย ปวดศีรษะ ปวดฟัน คือ มีแต่อาการทุกข์ทั้งสิ้น pong-yubคงมีอาการเป็นปกติ แต่บางคนจะมีอาการ เช่น แน่นขึ้นทุกที ๆ โยคีจะบังเกิดความกลัวแล้วเลิกกำหนด พอนั่งกำหนดใหม่ก็เกิดขึ้นอีก กำหนดแน่นthon ๆ เท่าไรก็ไม่หาย แน่นขึ้นก็เลิกเสีย และเพื่อที่จะกำหนดต่อไปอีก บางคนไม่ว่าจะกำหนดอะไร เป็นของไม่ดีทั้งสิ้น มักมีเวทนาต่าง ๆ เหมือนเข็มแทงหรือมดต่อย ผู้ควบคุมจะต้องคอยให้สติโยคี

^{๓๒} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๖๙.

^{๓๓} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๙๔.

^{๓๔} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๔๙ - ๕๑.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ให้พยายามกำหนดรู้อาการที่เป็นนั้น อย่าทิ้งอย่าหนี เพราะเราต้องยอมตายให้สมกับที่ได้ปฏิญาณไว้ ขณะเมื่อ
รับกรรมฐาน หาเรื่องตัวอย่างให้กำลังใจแกโยคี อย่าให้ท้อแท้ ให้เร่งรัดการกำหนดให้ยิ่งขึ้น

๓. โยคีบางคน กำหนดพอง-ยุบ จะกำหนดได้ถึงนั่งและถูกเป็นปกติ แต่กำหนดไป ๆ มีอาการเบาบาง
ไป อ่อนลงไป แล้วในที่สุดก็หายไป ไม่มีอะไรจะให้กำหนด ผู้ควบคุมจะต้องให้กำหนด “รู้หนอ” เมื่อไม่มีอะไร
จะกำหนด ก็ให้กำหนดรู้หนอ คือรู้อาการที่หายนั่นเอง หรือให้กำหนด “นั่งหนอ ถูกหนอ” เรื่อยไป จนกว่า
อาการพอง-ยุบ จะปรากฏขึ้นมาให้กำหนดต่อไปอีก และเมื่อโยคีกำหนดไป ๆ ก็จะจางหายไปอีก ก็จะเบื่อหน่าย
ต่อการกำหนดนั้น บางคนกำหนดได้ พองหนอ-ยุบหนอตามปกติแต่จางไป หายไป

พอถึงญาณที่มีกำลังแก่กล้าแล้ว จะปรากฏเกิดเสื่อมและการกำหนดจะดีขึ้น โยคีจะพูดว่า การ
กำหนดทุก ๆ ครั้ง จะรู้สึกว่ามีเบื่อหน่ายขยะขยงในอารมณ์เหล่านั้น ๆ

บางคนจะพูดว่า การกำหนดนั้น กำหนดได้ดี แต่รู้สึกว่ามันแห้งแล้งชอบกล คล้าย ๆ ซี้เกียจ แต่ก็ยัง
กำหนดไปอยู่ บางคนพูดว่า ที่กำหนดนั้นกำหนดได้ดี แต่ใจไม่คอยเบิกบานเลย บางคนพูดว่า ในอารมณ์ที่
กำหนดนั้นก็รู้สึกว่ามีดี แต่มันซุกเบื่อ ๆ ขึ้นมา

บางโยคีจะพูดว่า ที่ได้ยินเขาว่า เบื่อหน่ายในสังสารวัฏนั้นก็ได้ยินเหมือนกัน แต่ไม่รู้เดี๋ยวนี้ถึงจะรู้ว่า
เบื่อหน่าย และการเบื่อหน่ายนั้นต้องเบื่อหน่ายจริง ๆ ด้วย

บางโยคีจะพูดว่า เดิมทีก็รู้แต่เพียงว่า อบายภูมิเท่านั้นเป็นที่สะพรั่งแล้ว แต่ยังเห็นมนุษย์ สวรรค์ยังเป็น
ที่พอใจอยู่ บัดนี้ ไม่ว่าภพไหนไม่ยากได้ทั้งนั้น อยากรจะถึงนิพพานเท่านั้น

บางคนจะพูดว่า อารมณ์ที่กำหนดนั้นก็ไม่ได้เห็นเปล็ดเปล็นเลย จิตที่กำหนดก็ไม่เปล็ดเปล็น เมื่อ
มนุษย์ไม่เห็นมีอะไรที่น่ายินดีเปล็ดเปล็นเลย บางคนก็รู้สึกเบื่อหน่ายขยะขยงไปตาม และเห็นผู้อื่นก็
เช่นเดียวกัน

บางคนจะเข้าใจว่า สภาพทุก ๆ อย่างที่เห็นนั้นเป็นที่น่าสยะสยะทั้งสิ้น

บางคนจะพูดว่า ทุกสิ่งทุกอย่างกำหนดเห็นนั้น รู้สึกว่ากำหนดอะไรก็ตาม เป็นสิ่งที่ไม่มีดีทั้งสิ้น ทุกสิ่ง
ทุกอย่างไม่เห็นว่ามีสุขเปล็ดเปล็นเลย จึงเกิดความเบื่อหน่ายขึ้น

บางคนพอกำหนด ๆ ไป รู้สึกเบื่อหน่ายขึ้นมาและไม่อยากจะพูดกับใคร และไม่อยากจะพบเห็นใคร
อยากจะอยู่ในห้องของตนเท่านั้น

หน้าที่ของอาจารย์

ต้องปลอบใจแนะนำให้กำหนด ๆ ตามไป เช่น เบื่อหน่ายให้กำหนดว่า เบื่อหนอ ๆ แห้งแล้งหนอ ๆ
เป็นต้น ๆ

ข้อสำคัญเกี่ยวกับอารมณ์ทั้ง ๖ เหล่านั้น รู้สึกว่าเป็นสิ่งที่สยะสยะ และเกลียดชังคือรู้โดยปัจจักข
ญาณฯ และต่อไปเขามาใคร่ครวญจากปัจจักขญาณนั้น ก็เห็นว่าภาวะสังขารทั้งหลายเป็นสิ่งที่น่าพึงกลัวขึ้นอีก
เรียกว่า อนุยญาณฯ

ญาณทั้ง ๓ ที่ผ่านมานั้น บางโยคีไม่สามารถจะเห็นชัดเจนได้ทั้งหมด บางทีเห็น ๑-๒ เท่านั้น บางที
โยคีไม่สามารถเห็นได้ทั้ง ๓ หรือเป็นเพราะไม่ระมัดระวังในการกำหนด

ที่เราจะจับสังเกต ถ้าหากว่าพูดขึ้นมาในญาณใดญาณหนึ่งก็พอจะทราบได้ โยคีโดยมากย่อมจะเห็น
จะแจ้งในนิพพิทาญาณ ถ้าหากเขาพูดเห็นจะแจ้งในญาณนี้ อาจารย์รู้ได้ว่า สำหรับญาณทั้ง ๒ นั้นได้เป็นมา
แล้ว ต้องเข้าใจอย่างนี้ โดยมากแล้วจะพูดชัดเจนจะแจ้ง ๓ ญาณนี้น้อย ถ้าเขาพูดนิพพิทาญาณอย่างชัดเจน
จะแจ้งแล้วก็ถูก จึงกำหนดสังเกตได้อย่างนี้

บางคนอาจจะไม่พูดอะไรขึ้นมาก็ได้ แต่เราต้องถามลงไปบ้าง เราจะถามคะเรื่อยไปก็มีได้ คือ
เห็นสมควรว่าคนนี้จะเข้าสู่ญาณนี้แล้ว จึงถาม เช่น เป็นอย่างไร เห็นว่าพึงกลัว พึงเบื่อหรือเปล่า เป็นต้น
เพราะเขาอาจจะไม่กล้าพูดก็เป็นได้

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ญาณทั้ง ๓ คือ ภัย-อาที่นว-นิพพทา ตามที่แสดงไว้ในวิสุทธิธรรมคณัณก็คล้ายคลึงกัน แปรแต่คำพูดเท่านั้น ทั้ง ๓ นี้ คล้าย ๆ กัน แบ่งเป็น ๓ ชนิดคือ อย่างอ่อน ได้แก่ภยญาณอย่างกลาง ได้แก่อาที่นวญาณอย่างแก่ ได้แก่กนิพพิทาญาณ ฯ ทั้ง ๓ คล้าย ๆ กัน รวมเป็นญาณเดียวกัน ดังนั้นทั้ง ๓ ญาณนี้ โยคีจะพูดจะแจ้งได้ทั้งหมดจึงเป็นการยากอยู่บ้าง

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑

วันที่ ๖ : หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น นิ่ง ๔๕ นาที เวทนาไม่ค่อยมี ฟังเข้าใจว่า ไม่มีเวทนาให้กำหนดนั้น เบื้องโขง ท้องพอง-ยุบก็ไม่ลงตัว เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง ยาวบ้าง สั้นบ้าง ต้องถอนหายใจหลายครั้ง

โยคี ๒

วันที่ ๗ : เวลา ๐๘.๐๐ น. เติงจกรรม ๑ ชั่วโมง นิ่ง ๑ ชั่วโมง กำหนดสภาวะธรรมปกติ

เวลา ๑๓.๐๐ น. ตั้งใจนิ่งก็ไม่สงบ ก็เลยเติงจกรรม ๔๐ นาที แล้วมานิ่งไม่ถึง ๑๐ นาที เพราะไม่สงบ ก็เลยกำหนดว่า เบื่อหนอยๆ จนขึ้นก็เลยกำหนดก็เลยมาเติงจกรรมต่อ จนเมื่อเย็น ขี้เกียจเติงจกรรมก็ลงมานิ่ง ตั้งใจนิ่งหลับ แต่กำหนดยังงักหลับไม่ลง ช่วงนี้รู้สึกว้าโมโหง่าย

เวลา ๑๘.๐๐ น. นิ่งได้ ๓๐ นาที ถือว่ายังไม่ค่อยนิ่งเท่าไร เติงจกรรมอีก ๓๕ นาที รู้สึกเบื่อเพราะไม่ค่อยมีอะไรให้พิจารณา กลับมานิ่งต่อตั้งแต่เวลา ๒๐.๑๐ น. รู้สึกไม่ค่อยอยากกำหนด พอเริ่มกำหนดมันก็น่าเบื่อเลยตัดสินใจไปเข้าห้องน้ำแล้วเติงจกรรมกลับไปกลับมาจนหมดเวลาไม่ค่อยขยันเลย จะว่าฟังชานก็ไม่เชิงเวลากำหนดก็พอได้ แต่รู้สึกขี้เกียจ

วันที่ ๘ : เช้ามืด ตื่นทำภารกิจส่วนตัว วันนี้งการทำภารกิจส่วนตัวในห้องน้ำนั้นกำหนดละเอียดขึ้น ตั้งแต่ได้อินเสียงระฆังก็กำหนดว่า ได้อินหนอยๆ แล้วก็ค่อยๆ ลุกขึ้น กำหนดว่าลุกหนอยๆ เวลาขยับร่างกายทุกอิริยาบถก็จะกำหนดทั้งหมด คิดในใจเสมอว่า จะต้องกำหนดให้ละเอียด ทำให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะมากได้ ตามที่พระวิปัสสนาจารย์วิปัสสนาท่านบอก เติงจกรรมไปห้องน้ำก็ตี เปิดประตูก็ตีจะกำหนดว่า อยาก ก่อนทุกครั้ง พอเข้าไปในห้องน้ำเวลาจะหยิบ จะจับอะไร จะขยับร่างกายท่าไหนก็จะกำหนดทุกครั้ง เมื่อทำภารกิจส่วนตัวเสร็จแล้ว เข้าห้องปฏิบัติวันนี้กำหนดบัลลังก์นั่งเลย โดยไม่ได้อธิษฐานเติงจกรรม

นั่งกำหนดพอง-ยุบขัดบ้าง ไม่ขัดบ้าง บ้างเวลาก็ขัดเสียนเกิดมีความสุข แต่บางเวลาก็ลึ้มองค์ภาวนาคือ พองหนอย ยุบหนอย คิดในใจว่าถ้าลึ้มอะไรก็จะกำหนดว่าเปลอหนอย ๆ แต่ก็ลึ้มทุกครั้งไป แต่ก็ประคองสติกำหนดให้ได้มากที่สุด ใช้เวลาประมาณ ๒ ชั่วโมง ๑๕ นาที สมารถอ่อนลงมาก เกิดสภาวะจิตไม่ยอมกำหนดต่อไป จึงกำหนดออกจากสมาธิ เมื่อเวลา ๐๖.๓๐ นาที ก็หมดเวลาปฏิบัติภาคเช้า ได้เวลาฉัน โดยไม่ได้เติงจกรรม ความง่วงไม่มีเลยทั้งที่เมื่อคืนนอนไม่ได้ เพราะพระท่านนอนกรนเสียงดังมาก

เวลาฉัน ได้กำหนดทุกขณะที่ขยับ เริ่มตั้งแต่จะตักข้าวใส่ปาก จนถึงการเคี้ยว ก็กำหนดว่า เคี้ยวหนอย จะกลืนคำไหน ก็กำหนดว่า กลืนหนอย ๆ (บอกตรงๆ การปฏิบัติธรรมคราวนี้ ฉันข้าวไม่เคยรู้สึกว่าร่อยเลย ทั้งที่รู้ว่าอาหารประณีตเหลือเกิน เพราะมีวแต่กำหนด)

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรเช้า ฟังพระวิปัสสนาจารย์ปรารภธรรม เติงจกรรมท่าที่ ๑-๔ (ไปสอบอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์วิปัสสนาจารย์ไม่ได้บอกให้เติงจกรรม ไม่ได้แนะนำว่าให้เติงจกรรมจึงไม่รู้ว่าจะต้องเติงจกรรมอย่างไร การเติงจกรรมจึงต้องกำหนดเติงจกรรมตามที่คิดว่าจะเติงจกรรมหรือบางครั้งก็ฟังพระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐท่านบอกเป็นกลาง ๆ เท่านั้น สรุปคือเดาเอาเองว่าจะเติงจกรรมแบบไหน)

ตอนสาย เป็นเพราะอะไรก็ไม่รู้ เกิดความง่วงแบบไม่เคยเป็นมาก่อน ถ้าเป็นไปได้อีกก็อยากจะยืนหลับไปเลย พยายามกำหนดเติงจกรรมให้ถี่ ๆ ขึ้นเพื่อเป็นอุบายแก้ง่วงก็ไม่หาย จะไปเข้าห้องน้ำก็จะเป็นการผิด

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ลัจจะในการอธิษฐานไว้ในอริยาบถเดินจงกรม กำหนดว่า วังหนอ ๆ ทุกคำก็ไม่หาย แต่จะหยุดยืนแล้วกำหนดว่า วังหนอ ๆ ก็ไม่ได้ เพราะถ้าหยุดเมื่อไหร่ก็หลับเมื่อนั้น ต้องเดินจงกรมไปหนึ่งก้าว ก็เหมือนหลับไปหนึ่งก้าว เป็นอยู่อย่างนั้นจนหมดเวลา พอกำหนดมาถึงที่นั่น ก็กราบพระถึงพื้นเท่านั้นแหละก็หลับไปเลย ไม่รู้วังกานเท่าไร แต่อาจไม่นาน รู้แต่ว่าขาดความรู้สึกในตอนนั้น ไม่มีความรู้สึกอะไรอีกเลย พอรู้สึกตัวขึ้นมาได้ก็กราบพระต่อไปจนเสร็จ จากนั้นมานั่ง แน่นอน! ไม่ต้องพูดถึง หลับแบบสัปหงก กำหนดให้หลับจริงๆ ก็ไม่หลับ เป็นอยู่นั้นประมาณ ๓๐ นาที **จากนั้นรู้สึกหายวัง** และเป็นเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น เป็นเหมือนไม่ได้เกิดความวังแบบสุดๆ มาก่อน จิตสว่างเบาสบาย การกำหนดท้องพอง-ยุบ ก็ขีดกำหนดไม่ยาก เห็นท้องพอง ยุบอย่างชัด มีสติอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันตลอด

เวลา ๑๓.๐๐ น. กำหนดบัลลังก์นั่งภาคบ่าย เกิดความสงสัยในคำพูดของพระวิปัสสนาจารย์วิปัสสนาจารย์ ว่ากำหนดท้องพอง-ท้องยุบนั้น ต้องกำหนดให้ชัด ให้รู้ชัดในท้องพองต้น พองกลาง พองปลาย ยุบก็เหมือนกัน ให้กำหนดอย่างนั้น แต่สำหรับผมแล้วจะให้ชัดเหมือนพระวิปัสสนาจารย์พูดไว้นั้น มองไม่เห็นเลยจริงๆ รู้แต่อาการของท้องพอง - ยุบเท่านั้น ถ้ามองว่า รู้อาการของท้องพอง-ยุบชัดไหม ตอบได้เลยว่า รู้ว่ามีอาการพอง-ยุบอยู่ตลอด แต่จะให้เห็นเหมือนหน้าท้องพองขึ้น ยุบลง เห็นต้นพอง กลางพอง ที่สุดพอง ได้ชัดเหมือนพระวิปัสสนาจารย์พูดไว้นั้น บอกไม่ถูก รู้แต่เพียงว่ามีอาการของพองขึ้น-ยุบลงเท่านั้น เมื่อเป็นนั้นจึงเกิดความสงสัยในคำพูดของพระวิปัสสนาจารย์ แต่ก็ทำไปและกำหนดไปเท่าที่จะทำได้ เท่าที่ตนเข้าใจ ว่ามันน่าจะทำอย่างนั้นอย่างนี้

เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. หลังทำวัตรเย็นแล้ว นั่งสมาธิเลย รู้สึกว่ากำหนดท้องพอง-ยุบได้ชัดเจนดี นั่งบัลลังก์นี้ ๑ ชั่วโมง จากนั้นไปเดินจงกรมกำหนดอย่าง-เหยียบได้ดี ตัวเบาสบายเดินจงกรมใช้เวลา ๔๕ นาที กลับมานั่งอีก แรก ๆ กำหนดไม่ชัดเอามาก ๆ แต่ก็กำหนดอย่างเดียว ใจเริ่มจะคิดว่าท้องจะชัดหรือไม่ชัด ไม่ใช่หลักสำคัญ แต่การกำหนดรู้ทุกอารมณ์เป็นหลักสำคัญ จะชัดหรือไม่ชัด ไม่สำคัญ แต่การกำหนดรู้ตัวนั้นเป็นหลักสำคัญ (ดูเหมือนจะหมดอาลัยเอามากๆ) หลังจากผ่านไป ๓๐ นาที อาการท้องพอง-ยุบ เริ่มชัดเจน คำว่าชัดเจนในที่นี้ ก็คือรู้เพียงอาการชัดเท่านั้น

โยคี ๓

วันที่ ๑๔ : เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงครั้งด้วยท่าเดินจงกรมที่ ๑-๓ ผลการเดินจงกรม กำหนดได้ดีกำหนดถี่ ๆ เดินจงกรมท่า ๑-๓ พอเดินจงกรมจบกลับมา นั่งอีก ๑ ชั่วโมงครึ่ง การกำหนดทำได้ไม่ดี กำหนดท้องพอง-ยุบไม่ต่อเนื่อง เกิดความรำคาญอย่างมาก แบบจะ**ไม่อยากปฏิบัติอีกแล้ว** ถ้าอยู่คนเดียวก็คงจะเลิกปฏิบัติไปแล้ว อึดอัดในร่างกาย เบื่อในร่างกาย รำคาญกระทั่งอัสสัมที่ใส่อยู่ เป็นไปได้อย่างจะฉีกทิ้งด้วยซ้ำไป อารมณ์นี้ก็แปลกดีไม่มีใครทำให้โกรธ ก็โกรธเอง ไม่มีใครทำให้เบื่อก็เบื่อกเอง ทำไม่ถึงเป็นอย่างนี้หนอ ทำอะไรไม่ได้ มีอย่างเดียวเท่านั้นที่จะเป็นที่พึ่งได้มีแต่กำหนดเท่านั้น จึงกำหนดว่า โกรธหนอ รำคาญหนอ ฟุ้งหนอ เหนื่อยหนอ ทำอารมณ์ไปด้วยตนเองไปด้วย กำหนดความรำคาญไปด้วย กำหนดความเบื่อไปด้วยหงุดหงิดเอามาก ๆ

เวลา ๑๘.๑๕ น. ทำวัตรฟังธรรมขณะฟังธรรม กำหนดบัลลังก์สมาธิฟังธรรม กำหนดท้องพอง-ยุบ พระวิปัสสนาจารย์พูดจบก็ต่อจากบัลลังก์นั้นเลยนั่งไปกำหนดท้อง พอง-ยุบชัดเจนผ่านไปประมาณ ๒๐.๐๐ น. เกิดการ**หายใจติดขัด**เต็มที่ กำหนดเพียงอย่างเดียวว่า รู้หนอดิตขัดหนอ พอดีน้ำลายไหลลงคอ เกิดอาการไอ ออกมาประมาณ ๓-๔ ครั้ง อาการก็คลายลง จึงกำหนดท้องพอง-ยุบได้ตามปกติ อาการของคนจะตายเป็นแบบนี้หรือเปล่าหนอ มันเหมือนจะขาดใจ หายใจไม่ออก หยุดหายใจเป็นพัก ๆ หายใจก็ไม่เข้าเต็มปอดเหมือนเข้าไปได้ครึ่งหนึ่งแล้วก็ออกมาก็ไม่เต็มที่ เหมือนออกมานิดเดียวก็จะเข้าไปใหม่อีก อยู่อย่างนั้นจนเกิดอาการไอออกมา แต่ขณะจะบอกกล่าวกลัวใหม่ไม่มีคำวากลัวตาย แต่รู้ได้ว่า ต้องกำหนดว่ารู้หนอ แต่ไม่ได้กำหนดว่า อึดอันหนอ กำหนดเพียงว่า รู้หนอ รู้หนอ เหมือนกับเป็นการรู้อาการของการอึดอัดเท่านั้น เพราะ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ตอนนี้นึกอะไรไม่ออก มีแต่ความรู้สึกว่า มันอึดอัดหายใจไม่เต็มที่ พอไอออกมาก็เป็นปกติ ก็กำหนดท้องพอง-ยุบต่อไป ปฏิบัติจนจบตามเวลาที่กำหนด ใช้เวลานั่งบัลลังก์นี้ประมาณ ๒ ชั่วโมง ๔๕ นาที จึงกำหนดออกจากสมาธิ หมดเวลาการปฏิบัติธรรม (ก่อนจะหายใจติดขัดเกิดอาการร้อนใบหน้าจากแสงไฟ จนถึงอาการสับสนใบหน้า เหมือนนั่งอยู่กลางแสงแดดจ้าฉะฉาน ทั้งๆ ที่ทุกวันนี้ไม่เป็นอะไรแสงไฟก็เป็นปกติอยู่อย่างนั้น)

วันที่ ๑๕ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรมตั้งแต่ทำเดินจงกรมที่ ๑-๖ กำหนดไม่ถี่มาก เพราะพระวิปัสสนาจารย์บอก จึงเดินจงกรมได้เบาสบาย จากนั้นไปทำอิริยาบถยืนอีก ๑๕ นาทีเพื่อยืดตัวให้ตรงกำหนดรูปยืนสลับพอง-ยุบ จากนั้นลงนั่งกำหนดท้องพอง-ยุบ เวลาที่กำหนดถูกถิ่นมิทธะเข้าแทรกบ้าง แต่ก็พอกำหนดได้ พระวิปัสสนาจารย์บอกให้จี้ลม แต่กำหนดได้ชัดเฉพาะหน้าท้องกระทบผ้าเท่านั้น หน้าแผ่นท้องไม่รวมจุดเป็นหนึ่ง จึงกำหนดจี้ไม่ได้

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายประมาณ ๑๕ นาที จากนั้นลุกไปเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที กำหนดไม่ถี่ เดินจงกรมสบายเบา จากนั้นไปเข้าห้องน้ำกลับมากำหนดนั่งมีอาการคล้ายตอนเข้ามีด แต่มีช่วงหนึ่งรู้สึกเจ็บจี๊ดที่หน้าผากจุดเดียว ก่อนที่จะเป็นรู้สึกกำหนดท้องพอง-ยุบได้ต่อเนื่องกัน ตอนหลังประมาณ ๓๐ นาที ก่อนเลิกถูกความง่วงแทรกอยู่ตลอดแต่จิตกลับโปร่งขึ้นไม่ง่วง นั่งได้ตลอดจนเลิกได้เวลาฉันทเพล

ปฏิบัติภาคบ่าย เวลา ๑๓.๐๐-๑๖.๓๐ น. เข้าห้องปฏิบัติเวลาประมาณ ๑๒.๔๕ นาที อธิษฐานเดินจงกรม ๑ ชม.๑๕ นาทีโดยทำที่ ๑ - ๕ กำหนดไปตามปกติที่เคยทำตอนเช้า จากนั้นมายืนดูรูป ยืนสลับการกำหนดท้องพอง-ยุบทำให้กำหนดท้องพอง-ยุบได้ชัดเจน พร้อมกับการแนบหน้าอกกำหนดต่อเนื่องกันประมาณ ๒๕ นาทีใช้การยืนประมาณ ๓๒ นาที จากนั้นเอาอารมณ์นั้นมานั่งดำรงอยู่ได้ประมาณ ๓๐ นาที ต่อจากนั้นเข้ารูปเดิมกำหนดท้องพอง-ยุบ ตามปกติ ตัวย่องลงต้อยกายนั่งยืดขึ้นจนออกจากสมาธิ

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตร เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาทียืน ๒๕ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมง ๕๐ นาที ภาพร่วมเดินจงกรมกำหนดไม่ละเอียดนั่งกำหนดพอง-ยุบไม่ชัด ปัญหาการย่อตัวยังมี

โยคี ๔

วันที่ ๗ : เวลา ๑๔.๔๐ น. นั่งได้ดี ภาวนาพอง-ยุบๆ ๑ ไปจนหาย นิ่งดี ไม่มีเวทนาเลย ไม่เจ็บไม่ปวด ไม่เมื่อย คล้ายฝัน แต่ไม่เด่นชัดก็รู้ตัวอยู่ตลอด มีอาการสะดุ้งอีกแล้วก็แรงพอสมควร ได้ยินเพื่อนเปิดมุ้งลวดเสียงดัง รู้ว่าเสียงดังแล้วก็ออกจากสมาธิดูเวลายังไม่ครบได้แค่ ๑๕ นาที แต่เหมือนนั่งนาน เลยปฏิบัติต่อหลังตามภาวนาพอง-ยุบๆ ๑ ไปจนหาย ก็นิ่งดีพอรู้ตัวก็ภาวนาพอง-ยุบๆ พอรู้ตัวอีกครั้งก็รู้สึกว่าหมดเวลาแล้ว ในใจคิดว่าน่าจะมากกว่า ๒๐ นาทีหรือน่าจะเป็นชั่วโมง แต่พอลืมตามาดูได้แค่ ๒๐ นาที

เวลา ๑๖.๐๐ น. เดินจงกรมได้ ๒๕ นาที ระยะที่ ๑-๕ เดินจงกรมได้ดี ตามสติได้ทันพอสมควร คอยผลอยอยู่เป็นประจำ เช่น ใครทำอะไรเสียงดังก็จะเลี้ยวไปดูก่อน เป็นต้น แต่อิริยาบถใหญ่พอตามสติได้ทัน เช่น ก่อนลุก ก่อนนั่ง ก่อนเดินจงกรม ก่อนนอน ภาวนาได้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เวลานอนก็ภาวนาพอง-ยุบๆ ๑ นอนหนุนๆ ๑ ก่อนจับแก้วน้ำ ก่อนเปิด-ปิดประตู ก็ภาวนาได้ทันอารมณ์ปัจจุบัน จบการบันทึกช่วงบ่ายถึงเย็น

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ฟังคำบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์ ได้เล่าประสบการณ์ชีวิตจากการปฏิบัติวิปัสสนา เรื่องการรับประทานอาหารให้มีประโยชน์ต่อร่างกายและพิจารณาอาหารอย่างละเอียดโดยใช้โยนิโสมนสิการ เรื่องนิวรรณ์ ๕ แล้วยกตัวอย่างเรื่อง เสือกินพระภิกษุ ๓๐ รูปในอรรถกถา ฯลฯ การกำหนดพอง-ยุบๆ ๑ แล้วได้ยินเสียงได้เห็นรูปยกตัวอย่าง การปฏิบัติที่วัดแห่งหนึ่งที่อ่างทอง ท่านได้เห็นผิอยู่ในกุฏิ เรื่องตาทิพย์หูทิพย์ ฯลฯ เป็นต้น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรม ๕๐ นาที ปวดท้องเข้าห้องน้ำ ๑๐ นาที แล้วก็มาเดินจงกรมต่อจนครบตามเวลา มีสติตลอด แต่ก็คอยเผื่อเวลาใครทำอะไรเสียงดังกำหนดไม่ทัน เช่น ปิดเปิดมุ้งลวด เป็นต้น สภาวะจิตดีมาก โปร่งใสดี ไม่มีอะไรรบกวน มีคันตามใบหน้าเล็กน้อย

เวลา ๒๐.๐๐ น. นั่งสมาธิต่อ ครั้งนี้นั่งได้ดีที่สุด ดีกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา ภาวนาพอง-ยุบ ยุบหนอ รู้ตัวตลอด พักหนึ่งพอง-ยุบก็หายไป ภาวนาได้ดีสั้นบ้าง ยาวบ้าง อารมณ์นั่งดีมาก เสียงอะไรก็จับได้ทัน เช่น เสียงรถยนต์ ลมพัด เสียงไอจาม จับได้หมด แม็กลื่นน้ำลายก็จับได้ทัน รู้ได้ทันหมด มีความคิดมาตัดได้ทันที คิดหนอครั้งเดียว มีความรู้สึกเบาสบายจิตนั่งรู้ทันอารมณ์หมด ไม่เคยพลาด มีความรู้สึกเหมือนอารมณ์มากระทบเร็วและดับเร็ว สบายใจหนอๆ นิ่งหนอๆ สุขหนอๆ นั่งได้เป็นวันๆ ไม่เคยมีเวทนาปวดเมื่อยอะไรเลย จะหมดเวลาเมื่อไหร่ อยากรู้อยากไปอีก ไม่อยากออกจากสมาธิเลย ไม่ใช่หมายความว่าติดสุขติดความนิ่ง สภาวะอารมณ์ขณะนั้นมันต่อเนื่องดี คือรู้ทันสิ่งที่มากระทบ ไม่มีความคิดอะไรมาแทรกได้เลย มันเหมือนว่าไม่มีความโลภ ความโกรธ ความหลงเลย อารมณ์มันคงจริงๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ ไม่มีกังวลอะไรทั้งสิ้น ไม่อยากพูดอยากคุยกับใครเลย มีความรู้สึกว่าจะอยากได้อารมณ์นี้ให้อยู่นานๆ

โยคี ๕

วันที่ ๔ : เวลา ๐๙.๓๐ น. ดูเวทนาในจิต นั่งซ่ายทับขาไม่มีอาการปวด สามารถมีสติ กำหนดได้ตลอดบัลลังก์ มีความรู้สึกรำคาญกับเสียงต่างๆ กำหนดแล้วดับไปเอง กำหนดความคิดจนเห็นความคิดดับไป และปรากฏเป็นความรู้สึกตัวแทนที่ในทันที

เวลา ๑๕.๐๐ น. ส่งอารมณ์กับพระอาจารย์มหาประเสริฐ ท่านแนะนำให้ปิดช่องว่างหรือช่องโหว่ของจิต ด้วยการกำหนดต้นจิต ในการนั่ง-ลุก-ยืน-เดินจงกรม-กิน-ดื่มน้ำ-เปิด-ปิดประตู จะปิดอาการเบื่อของจิตได้ และไม่ถูกกิเลสครอบงำ

เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐ น. มีความรู้สึกเบื่อๆ สับสน ไม่อยากปฏิบัติ เลยนั่งไป กำหนดไปบ้าง ไม่กำหนดบ้าง

เวลา ๑๘.๓๐ น. พระอาจารย์มหาประเสริฐ แสดงธรรม นั่งกำหนดสติโดยดูเวทนาที่เจ็บปวดยิ่งขึ้นจนครบ ๑ ชั่วโมง เฉพาะจุดต้นขาขวาที่แรงเอามากๆ

ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมมตาญาณ

อิมีนาปน นิพพทาถาเณน อมสฺส กุลปุตฺตสฺส นิพพินฺทนตฺสฺส อุกฺกณฺจฺนตฺสฺส อนภีรฺมฺนตฺสฺส สพฺพภวโยนิคตฺวิญญานญฺจิตฺตตาวาสคเตสฺส สเภทเกสฺส สงฺขารេสฺส สงฺขารេสฺส เอกสงฺขารเป จิตฺตํ น สขชติ น ลคฺคตติ น พชฺชตติ, สพฺพสฺมา สงฺขารคตา มุจฺจิตุกามํ นิสฺสรตฺกามํ โหติ ฯลฯ

เมื่อกุลบุตรเพื่อยุบายเอื้อมระอาไม่ยินดีอยู่ด้วยนิพพิทาญาณนี้จิตไม่ข้องไม่เกาะไม่ติดอยู่ในสังขาร ซึ่งมีความแตกดับที่ดำเนินไปอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญูญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทั้งหมดแม้อย่างหนึ่ง เป็นจิตที่ปรารถนาจะพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวง.^{๓๕}

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะอยากหลุดพ้นจากรูป-นามบางครั้งผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกขเวทนาอย่างแรงกล้า จนอยากหนีไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หนีไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนากรรมฐานต่อไปอีก

ความรู้ที่ปรารถนาจะปลดเปลื้อง (สังขาร) ออกไปเสียคือ ความรู้ที่ปรารถนาจะปลดเปลื้อง (สังขารทั้งหลาย) ไปเสีย เพราะในเวลานั้นทุกขเวทนาชนิดต่างๆ ก็ปรากฏขึ้นในกายของโยคีผู้นั้นด้วยและความไม่ต้องการจะอยู่ในอิริยาบถอันหนึ่งอันเดียวนาน ๆ ก็ปรากฏขึ้นโดยมากด้วยถึงแม้ความคิดเหล่านั้นจะไม่เกิดขึ้น แต่ความไม่สะดวกสบายของสังขารทั้งหลายก็ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้นในระหว่างที่กำหนดอยู่ระยะ ๆ นั้นบุคคลผู้ปฏิบัติผู้นั้นจะปรารถนาอยู่อย่างนี้ว่า

๑. ทำไฉน ฉันจะพ้นจากอิริยาบถนี้ไปเสียได้โดยเร็ว ดังนี้บ้าง
๒. ทำไฉน ฉันจึงจะบรรลุสถานที่สงบของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ ดังนี้บ้าง
๓. ทำไฉน ฉันจึงจะสลัดสังขารทั้งหลายนี้ออกไปเสียโดยสิ้นเชิง ดังนี้บ้าง

อนึ่ง ในเวลานั้นจิตที่กำหนดของโยคีผู้นั้น จะปรากฏคล้ายกับว่าหลบหลีกออกไป (คือ คล้ายกับปรารถนาจะหลบหนีไปเสียให้พ้น) จากอารมณ์ที่ตนกำหนดทุกๆ ครั้งที่โยคีกำหนด

สภาวะของญาณนี้ : มีความรู้สึกอยากจะหนีไปให้พ้นจากกองเพลิงจากนั้นเมื่อเพียรพยายามต่อก็จะขึ้นญาณที่โยคีผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ความเบื่อหน่ายต่อรูปธรรมนามธรรมอันเป็นสังขารธรรมตั้งหน้าเจริญภาวนาต่อไปโดยปราศจากความท้อถอยมีความเบื่อหน่ายในรูปนามยิ่งขึ้นก็เกิดความมุ่งหมายที่จะให้พ้นสิ่งที่ไม่ดี สิ่งที่ชั่วเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่าย คือสังขารรูปนามมุ่งจะให้พ้นจากสังขารรูปนาม เรียกว่า มุญจิตุกัมมตาญาณ การพ้นจากรูปนามการหนีจากรูปนามก็คือ การพ้นจากทุกขนั้นเอง เป็นความมุ่งมั่นที่จะพ้นอย่างแรงกล้า อันเกิดจากปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญาไม่ไขนิกจะพ้นอย่างเลื่อนลอยโดยไม่ได้มีการเจริญภาวนาแต่อย่างใด มุญจิตุกัมมตาญาณปัญญาที่ใครจะหนีจากรูปนามนี้สามารถละ อมุญจิตุกัมมภาวะ (การติดข้องอยู่ในกัมมภาวะ) ได้

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกเบื่อหน่ายต้องการพ้นไปจากภพ ๓ ก็จิตว่าวิปัสสนาญาณในระดับนี้สมบูรณ์แล้ว เพราะกำเนิด ๔ เป็นต้นเป็นเพียงคำไวพจน์ของภพ ๓ เท่านั้น บางท่านอาจอนุมานรู้โดยพิจารณาถึงกำเนิด ๔ และคติ ๕ เป็นต้น^{๓๖}

โยคีผู้ที่ต้องการจะพ้นไปจากสังขารด้วยมุญจิตุกัมมตาญาณ จึงต้องกลับมากำหนดรู้สังขารอีกการกำหนดดังกล่าว เรียกว่า ปฏิสังขานญาณ คือปัญญากำหนดรู้อีก

^{๓๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปลและเรียบเรียง, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท ธนาเพลส จำกัด, ๒๕๔๘), ๗๕๖/๑๐๙๑

^{๓๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **วิปัสสนาญ้ย เล่ม ๒**, หน้า ๓๐๔-๓๐๖.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๓๗} ดังนี้

๑. ค้นตามตัวเหมือนมดกัด เหมือนมีสัตว์ไต่ตามใบหน้า ตามร่างกาย
๒. ลูกลึกลูกกลนผลุดลูกผลุดนั่ง ยืนกำหนดไม่ได้ดี นั่งกำหนดไม่ได้ดี นอนกำหนดไม่ได้ดี เดินกำหนดไม่ได้ดี
๓. กำหนดอิริยาบถย่อยใหญ่ไม่ได้ดี
๔. ใจคอหงุดหงิดเอือมๆ เบื่อๆ
๕. อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้น
๖. บางคนคิดกลับบ้าน นึกว่าตนหมดบุญวาสนาบารมีเสียแล้ว เตรียมเก็บเสื้อ เก็บหมอนกลับบ้าน โบราณเรียกว่า “ญาณม้วนเสื้อ” อย่างนี้เป็นลักษณะของปฏิจางสมุปบาท

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์สภาวะญาณ^{๓๘}

เมื่อโยคีได้ผ่านวิปัสสนาญาณที่ ๖-๗-๘ เห็นภัย เห็นโทษ ตลอดจนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่นั้น แล้วจะเกิดความกลัดกลุ้มรำคาญอย่างยิ่ง จึงอยากใคร่ที่จะไปให้พ้นเสียจากรูปนามที่กำลังกำหนดอยู่นั้น ญาณนี้เรียกกันตามลักษณะภาษาสามัญว่า ญาณม้วนเสื้อ คือ โยคีบางคนเกิดความกลัดกลุ้มถึงกับหอบหมอนจะลาอาจารย์กลับบ้าน

บางคนอยากเลิกปฏิบัติ อยากพักผ่อน เดินเที่ยวดูโน่นดูนี่ แต่จิตมักจะกำหนดอยู่รำไป บางคนตอนนั่งกลางคืนกลัดกลุ้มขึ้นมา เลิกกำหนดจะนอนก็ไม่หลับ ผลุดลูกผลุดนั่ง ตั้งใจว่าเช้าจะกลับบ้าน พอถึงเวลาเช้าจริงก็หายไป บางคนจะเดินจะนั่งจะนอนไม่มีความสุขเลย คั้นยุบยิบไปทั่วร่างกาย ต้องตากมุ้งตากหมอน กระพือเสื้อ เข้าใจว่าคงมีตัวเรือดตัวไร่มากมาย บางคนร้อนรนกระวนกระวาย ต้องอาบน้ำ บางคนแม้แต่อากาศหนาวจัดก็ยังอาบน้ำสบาย แม้จะมีอาการกลัดกลุ้มมากมายเพียงใดก็ยังอุตส่าห์กำหนดอยู่เสมอ

อาการอย่างนี้ บางคนเป็นมาก บางคนเป็นน้อย บางคนเป็นนานหลายวัน บางคนก็เป็นเร็ว ไม่เหมือนกัน โยคีจะมีจิตอยู่อย่างเดียวว่าใครจะพ้นไปแต่อย่างเดียว หมายความว่าอยากจะไปอยู่ในที่ที่ไม่มีสังขารรูป-นาม ผู้ควบคุมต้องชี้แจงสั่งสอนให้มีความมานะพยายามกำหนดไป กำหนดอาการเบื่อรำคาญวุ่นวาย ลูกลึกลูกกลนนั้น ให้หายไป ให้กำลังใจแก่โยคีให้มากกว่าปฏิบัติมาจนจะได้ จวนจะถึงแล้ว จะละความพยายามเสียเป็นที่น่าเสียดาย

ถ้าโยคีมีอาการมากจะให้พักการกำหนด ปล่อยอารมณ์ตามสบายเสีย ๒-๓ ชั่วโมง หรือสักวันหนึ่งก็ได้ โยคีบางคนจะปรากฏอาการของญาณนี้เกือบไม่รู้สึกรู้หาย โดยที่เมื่อมีอารมณ์กลัดกลุ้มบังเกิดขึ้น โยคีมีสติดีก็กำหนดอาการที่เกิดขึ้นหายไปโดยง่าย ญาณก็เริ่มเดินเข้า**ปฏิสังขารญาณ**

ผู้มีอาการของญาณนี้อยู่นานหรือหลายวัน มักเป็นผู้มีสติอ่อน แม้ผู้ควบคุมจะเทศน์ชี้แจงให้เกิดศรัทธาและวิริยะขึ้น แต่เพราะสติอ่อน มีอาการเกิดขึ้นไม่ค่อยได้กำหนดให้เป็นปัจจุบัน อาการนี้ก็จะเป็นอย่างอยู่นาน ผู้ที่มีอินทรีย์เพียบพร้อมอยู่เสมอจะปรากฏอาการแต่เพียงเล็กน้อยแล้วจะผ่านขึ้นญาณต่อไป

พอถึงมฤตูกัมยตาญาณ จิตก็บารมณจะเห็นหายเป็นเส้นสายไป การกำหนดก็สะดวกดี บางคนพูดว่า ในตัวของเขามีอะไรชูๆ ขึ้นมาคล้ายๆ มดต้อย คล้ายๆ รังมด ชูๆ ตามตัว มีอะไรไต่ต่อม

บางคนพูดว่า คล้ายมีแมลง มดตอม ถึงกับลูกสับตัดผ้าก็มี พอสับตัดแล้วก็ไม่เห็นมีอะไร พอกำหนดไปก็เห็นคืออยู่ที่มันมีตามตัวนั้นก็ฝืนกำหนดไปอย่างนั้นเอง บางครั้งหาย บางครั้งไม่หาย บางครั้งก็ไม่หายไปหมดสิ้น บางครั้งรู้สึกชาลงและค่อยๆ หายไปได้

^{๓๗} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๗๐.

^{๓๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๑๐๐.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

บางคนเกิดการลุกลุกกลน บางที่เห็นว่ามันดี บางที่เห็นว่าอนดี สับเปลี่ยนกันบ่อย ถึงอย่างนั้นก็ไม่ได้เห็นแปลกหรือดีขึ้นมา นอนขวาพลิกไปซ้าย นอนซ้ายพลิกไปขวา บางทีนอนอยู่ก็อยากผ่นผ่นลุกขึ้นมา นั่งโดยไม่มีเหตุอะไร พอที่นั่งก็อยากลุก ลุกแล้วอยากนั่ง นั่งแล้วอยากนอนลงไปอีก นั่งอยู่ก็ไม่ค่อยสงบ บางที่คู้เหยียดสับเปลี่ยนกันไป ภายหลังไม่อยากจะเข้าไปในห้องกรรมฐาน แม้ห้องตนเองก็ไม่อยากเข้า บางที่แม้แต่ในมุ้งก็ไม่อยากเข้า ใจอยากเปิดหน้อยเรื่อย การกำหนดนั้นไม่ยากกำหนด แต่ก็กำหนดอยู่ ไม่อยากจะทำให้พบเห็นอย่างนี้ อยากจะให้หลุดพ้นไปเสีย ที่พบเห็นการเสื่อมเสียไปอย่างนี้ ไม่เห็นเป็นของดีดีเลย อยากจะพักเสีย พอนอนลงก็ไม่หลับ กำหนดไปก็รู้ ๆ ไป

บางคนตามร่างกาย ขา แข็ง รู้สึกคันขยุกขยิก บางทีคล้ายกับเอาเหล็กแหลมมาแทงเจ็บโน่นเจ็บนี่ บางคนพูดว่า บางครั้งบางคราวในอกของตนร้อนขึ้นมา คือตามในท้องในไส้มีอะไรบูบขึ้นมา บางทีนั่งอยู่ตัวนิ่งอยู่เฉย ๆ ปากนั้นจับขึ้น จับลง บางคนพูดว่าที่นั่นอยู่นั้น หัว

ของเขาประเดี๋ยวสับไปโน่นสับไปนี่ จนกระทั่งหมุนไปเลย และเป็นอย่างนี้บ่อย ๆ เสียด้วย

บางคนพูดว่า ร่างกายทั้งหมดจางหายไปสิ้นเชิง เหลือแต่ความรู้สึกเท่านั้น

บางคนพูดว่า ตามร่างกายมีขนขึ้นขึ้น แล้วรู้สึกสบายดี

บางคนก็จะพูดว่า ความลำบากยากเย็นไม่พบ พบแต่สิ่งที่ปรากฏแล้ว หาย ๆ ไปเสื่อมไป ดังนั้นจึงไม่ได้อยู่ในมนุษย์ และพรหมภพเหล่านั้นไม่เห็นเป็นของดีอะไร

บางคนว่า ทุกๆ ครั้งทีมนั้น พบแต่สังขารอารมณ์ทั้งหลายปรากฏเสื่อมๆ แล้วหายไปเท่านั้น ความรู้สึกในใจว่ามันเป็นสิ่งทีทุกข์ยากลำบากแสนเข็ญ จึงใคร่อยากหลุดพ้นไปเสีย

บางคนจะพบอารมณ์ที่กำหนดและจิตที่กำหนดหาย ๆ ไป และไม่ยากพบสิ่งเหล่านี้ คิดว่า สิ่งเหล่านี้ไม่มีจะดี สิ่งเหล่านี้ยากจะเอาไปทิ้ง เอาไปขว้างเสีย

บางคนจะคิดว่าอยากจะทำให้หลุดพ้นเพียงอบายเท่านั้น แต่อยากจะทำติดอยู่ในพรหมโลก ส่วนนิพพานไม่ยากได้เท่าไรนัก แต่บัดนี้ไม่ยากได้อะไรนอกจากอยากถึงพระนิพพานเท่านั้น อยากให้มันสงบนิ่งไปเสียเร็ว ๆ นี้คืออารมณ์ที่กำหนดนั้น ถ้าสิ่งเหล่านี้ดับสงบไปคือนิพพาน ที่สงบไปนั้น คือนิพพาน เมื่อเราอยากถึงคือทำการกำหนดอย่างนี้เอง รู้สึกว่าการปฏิบัติดำเนินไปมากแล้ว การอนุมาณพอจะคาดหมายได้ว่า ถ้าเราพยายามกำหนดไปอย่างจริงจังแล้ว ในไม่ช้าเราก็จะได้ถึงมรรคผลญาณโดยปัจฉิมชะฯ

พอถึงญาณนี้ บางคนรู้สึกเบื่อหน่ายไม่ยากกำหนดก็มี บางคนอยากจะทำออกหนี เตรียมห่อของอย่างนี้ก็มี เราต้องอบรมเทศน์สั่งสอน เขาอาจจะเก็บของคืนแล้วปฏิบัติต่อไปอีกก็มี ทั้งนี้แล้วแต่ความสามารถของผู้เป็นครู

อารมณ์สังขารทุก ๆ ครั้งที่กำหนด ทุก ๆ ครั้งที่ใคร่ครวญอยู่ เพราะเหตุที่หาย ๆ แล้วเสื่อมไป จึงเป็นสิ่งที่ไม่สนุกเพลิดเพลินเลย กำหนดทุก ๆ ครั้งที่ใคร่ครวญ ย่อมเป็นที่เข้าใจดี อยากจะสละ อยากจะหลุดพ้นไปจากสังขาร และไม่อยากจะติดอยู่ และญาณที่มีความรู้เห็นอย่างนี้ เรียกว่า ปัจจกขมฺมุญฺจิตกมฺยตาญาณ คือการรู้กำหนด โดยเฉพาะญาณที่เกิดสืบต่อญาณนี้ไปคือ ต่อไปก็นี้ใคร่ครวญเอง อยากลองเป็นพรหม ฯลฯ ก็ไม่เห็นดีอะไรอย่างนี้ เรียกว่า อนวณฺมุญฺจิตกมฺยตาญาณฯ

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑

วันที่ ๗ : กลางคืนมีฝันและสะดุ้งตื่น ความฝันจำไม่ค่อยได้ ได้ยินเสียงหมาหอน กำหนดเสียง เห็นสภาวะได้ชัดเจนมาก เติมนิจกรม ๑ ชั่วโมงมีสติสมบูรณ์ดี ความม่งว่งเข้ามานิดๆ แต่ไม่ซึมผลลอคหลายครั้ง แต่ไม่นานกำหนดทันที หลังนั่ง ๑.๐๕ ชั่วโมงมีสติคอยดูเวทนาตลอด เวทนาแผ่วเบา ครั้งชั่วโมงแรกแทบไม่มีเลย ค่อยมีขึ้นมาเรื่อยๆเบาๆ เสมอๆ ความคิดเข้ามาหลายครั้งมารู้ทันทีหลัง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

โยคี ๒

วันที่ ๘ : เวลา ๐๔.๐๐ น. บัลลังก์เข้านั่งอย่างเดี่ยว ๒ ช่วงโมงครึ่ง สู้กับเวทนาประมาณครึ่งชั่วโมง ในช่วงนี้นั่งได้ดี

เวลา ๐๘.๐๐ น. ช่วงนี้พระวิปัสสนาจารย์ให้เดินจงกรม ๖ ระยะ คือยกส้นทอน ยกทอน อย่างทอน ลงทอน กดทอน เขี่ยบทอน แม้แต่สภาวะตั้งหรือหย่อนก็ต้องกำหนดทุกอย่าง บัลลังก์นี้เดินจงกรมอย่างเดียวเท่านั้น จนถึงเวลาเพลก็ลงไปฉัน พอฉันเสร็จก็รีบกลับมานอนพักผ่อน

เวลา ๑๓.๐๐ น. ช่วงบ่ายเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งประมาณ ๑ ชั่วโมง อารมณ์ในระหว่างที่นั่งสมาธิกับเดินจงกรมไม่ค่อยต่างกันคือ สบายๆ กำหนดไปเรื่อยๆ เหตุมาจากก่อนเดินจงกรมทุกครั้งก็กำหนดก่อนลุกทุกครั้ง ก่อนนั่งทุกครั้งก็กำหนดหลังจากนั้นก็เดินจงกรมต่ออีก ๑ ชั่วโมง อารมณ์เหมือนจะอยู่ตัว แต่บางครั้งมีสิ่งใจไปที่อื่นบ้าง พอรู้สึกตัวก็ดับทันที

เวลา ๑๘.๐๐ น. นั่ง ๒ ช่วงโมง ยุบหนอ-พองหนอซาดๆ หายๆ พอกำหนดรูปนั่งก็กลับมาเจออีก สลับไปมา เวทนามีบ้างแต่พอกำหนดทำไม่มันแค่ปวดเบาๆ ไม่แรงขึ้น ช่วงที่นั่งมีลมออกทางปาก ไอบประมาณ ๓ ครั้ง รู้สึกว่ามีเสียงท้อร้อง การกำหนดยุบหนอ-พองหนอ พอตั้งใจกำหนด หลังก็จะงอก็เลยคอยยึดอยู่เรื่อย ยุบหนอ-พองหนอ จะหายบ่อยมาก ตามเก็บแทบไม่ไหว

วันที่ ๑๐ : เวลา ๐๔.๐๐ น. วันนี้นั่งต่อนั่ง ๓ เริ่มเดินจงกรม ที ๓ ครั้ง สองถึงสามวันมานี้ส่วนใหญ่จะตื่นก่อนระฆังเพราะใจมันตื่นตัว และหลับยากมากไม่เหมือนตอนใหม่ๆ พอตี ๔ ครั้งเริ่มนั่งสมาธิจนถึงตี ๕ ครั้ง หลังจากนั้นก็ลุกมาเดินจงกรมต่อ นั่งได้ดีแต่ว่าติดสุขไม่ค่อยบริกรรมถึงยุบหนอ-พองหนอเลย ช่วงนั่งจิตคิดไปทั่วถึงจะนั่งนิ่งก็ตาม พอกำหนดว่าคิดหนอๆ ก็ดับทันทีแต่ไปคิดเรื่องใหม่ไปเรื่อยๆ ก็กำหนดตามสภาวะสรุปเข้านั่งนั่งมีความสุข แต่จิตไม่ยอมนิ่งตาม

เวลา ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ตอนนั่งสมาธิเริ่มต้นจะง่วง ก็ตามดูสภาวะเปลอหลับไปนิดหนึ่ง หลังจากนั้นจิตก็ตื่นตัว วันนีู้สึกว่าเริ่มจับยุบหนอ-พองหนอได้ดีขึ้น แต่ก็เผลอคิดเรื่องอื่นไปบ้าง ในบางขณะพอกำหนดได้ก็กลับมาดูต่อ มีอาการคล้ายกับคนเอาไฟฉายมาส่องหน้า คือสว่างนิดๆ พอกำหนดก็หายไป

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่ง ๑ ชั่วโมงกับ ๒๐ นาที หลังจากนั้นเดินจงกรมต่อจนหมดชั่วโมง ช่วงเย็นหลังฟังธรรม ก็เดินจงกรมอย่างเดียวจนได้เวลาพักผ่อนกลางคืน

วันที่ ๑๑ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เข้านั่งอย่างเดี่ยว หลังจากนั้นพอตื่นขึ้นมาก็เดินจงกรม เข้านี้เอาจัง เป็นสิ่งที่ต้องจดจำไปเพราะปกติพระวิปัสสนาจารย์เตือนอยู่เสมอว่า นอกเวลาอย่าปฏิบัติธรรม เพราะจะทำให้เสียความสมดุลของบัลลังก์อื่นๆ

เวลา ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงครึ่งนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง สภาวะปกติดี

เวลา ๑๓.๐๐ น. จงกรม ๑ ชั่วโมงครึ่ง นั่งสมาธิ ๔๐ นาที เจอเวทนาเล็กน้อยไม่มาก

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเสร็จก็ฟังธรรม เนื้อหาของธรรมะในวันนี้เกี่ยวกับความสำคัญของพระวิปัสสนาจารย์ ว่าหน้าที่ของวิปัสสนาจารย์นั้นมี ๓ อย่างด้วยกันดังนี้

๑. บอกรรณฐาน ๒. ปรับอินทรีย์ ๓. พอกพูนอินทรีย์

การที่จะให้การปฏิบัติธรรมก้าวหน้าขึ้น จำเป็นที่จะต้องมีการฟังธรรมอยู่เสมอ คือต้องได้ฟังธรรมมาจากผู้รู้ หลังจากนั้นต้องมีโยนิโสมนสิการ เพราะธรรมของพระพุทธเจ้านั้นเหมือนกับอาหารเลิศรสพร้อมที่จะแจกให้กับทุกคน แต่ว่าสัตว์โลกนั้นไม่มีภาชนะที่จะใส่ หรือจานที่ใส่นั้นยังเปื้อนอยู่ คือต้องรอให้อินทรีย์แก่กล้าเสียก่อน หลังจากฟังธรรมแล้วจึงเดินจงกรม พระวิปัสสนาจารย์ท่านกำหนดว่าให้เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

โยคี ๓

วันที่ ๑๖ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที กำหนดตามปกติ ผลกำหนดได้ดีต่อเนื่อง จากนั้นมาเย็นอีก ๑๕ นาทีแล้วกำหนดนั่ง ช่วงแรกมีความง่วงเข้าแทรกบ้าง กำหนดได้บ้างแต่ตอนท้ายการปฏิบัติกำหนดพอง-ยุบได้ดีสม่ำเสมอ จนเกิดการหยุดว่างลง ทำให้เย็นถึงเท้าก็กำหนดว่า ว่างหนอ คล้ายจะหยุดลมหายใจ ว่างลงประมาณ ๒-๓ อึดใจแล้วก็หายไป

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรฟังพระวิปัสสนาจารย์พูดแล้วลุกขึ้นเดินจงกรมกำหนดท่าเดินจงกรมที่ ๑-๓ กำหนดรูปนามปรากฏชัด จากนั้นมาเย็น ๑๐ นาที แล้วนั่งลงกำหนดท้องพอง-ยุบตอนกลางถูกความง่วงเข้าแทรกตอนหลังก่อนจะเลิก หายจากการง่วงสะดุ้งตัวขึ้น กำหนดท้องพอง-ยุบได้ชัดเจนท้องพอง-ยุบทั้งแผ่นท้องข้างหน้า กำหนดไปจนหมดเวลาฉันทพล

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที ยืน ๑๕ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง เดินจงกรม ๑-๓ กำหนดได้ดี มีความคิดแทรกเข้ามา รู้สึกอยากคุณคนอื่น กำหนดว่า อยากรู้อะไร ดูหนอ สนใจหนอ การนั่งมีความง่วงแทรกเข้ามา บางครั้งลืมกำหนด ลืมค่าบริการ ช่วงหลังเกิดสภาวะของการหยุดนิ่งเฉยเหมือนตอนเข้ามีดก่อนการเกิดจะกำหนดพอง-ยุบ ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ก็กำหนดตามอาการต่อเนื่องไปเรื่อย ๆ พอเกิดอาการดับก็กำหนดว่า ดับหนอ ว่างหนอ

เวลา ๑๘.๐๐-๒๑.๐๐ น. ทำวัตร เริ่มปฏิบัติด้วยการเดินจงกรมกำหนดตั้งแต่ท่าที่ ๑-๓ ใช้เวลา ๑ ชั่วโมงครึ่ง แล้วมาเย็นอีก ๑๕ นาที จึงกำหนดนั่งดูพอง-ยุบกำหนดท้องพอง-ยุบ ไม่ชัดเอาหลายๆ แต่ก็ดูไปเกิด **เวทนาปวด**ที่ขาคิดจะนั่งดูเวทนายาวพอตีตกใจเสียงดังจืดจางคลาย

โยคี ๔

วันที่ ๘ : เวลา ๐๓.๒๓ น. นั่งได้ดี ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย ภาวนาพอง-ยุบตลอด รู้ทันอารมณ์ที่มากระทบ ไม่ง่วง แต่อารมณ์ไม่เหมือนกับเมื่อก่อนตอนค่ำ แต่ก็นั่งได้นิ่งดีมาก มีความคิดก็ดับเร็ว อยากได้อารมณ์แบบเมื่อก่อนค่าก็ได้ ก็ไม่เป็นไร

เวลา ๐๕.๐๐ น. เริ่มเดินจงกรมใช้เวลา ๑ ชั่วโมงพอดีเดินจงกรมระยะที่ ๑ - ๖

ระยะที่ ๑-๒-๓ ให้ภาวนาว่าอยากเดิน อยากรุก สภาวะขณะเดินจงกรมรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบละเอียดขึ้น มีคั่นที่รู้จุมูกก็กำหนดไม่หายก็ใช้มือลูบๆ ก็หาย คั่นยุบยับๆ กำหนดตามตลอดกลิ่นน้ำลายก็กำหนดทุกครั้งเสียงรบกวนก็กำหนด เช่น คนเดินจงกรมเปิดปิดมุ้งลวดนี่น่ารำคาญ กำหนดตามทันคิดว่าจะเปิดปิดกันทำไมบ่อยจังเตี้ยรูปูนั้นเปิดเตี้ยรูปูนี้นี้ปิด ก็ภาวนาว่าคิดหนอๆ ก็เดินจงกรมจนครบเวลา ๑ ชั่วโมง เข้านี้ปฏิบัติได้ดีรู้เท่าทันอารมณ์ที่มากระทบ สภาวะจิตใจสบายๆ สดชื่นดี เย็นกายเย็นใจ สมองปลอดโปร่งโล่งดีมาก ไม่มีเวทนาเลย เห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจน สภาวะจิตใจดีขึ้น **กระตือรือร้น**ในการปฏิบัติ

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรเช้า นั่งสมาธิกำหนดพอง-ยุบ แต่ก่อนฉันทก็เดินจงกรมมาแล้ว ๑ ชั่วโมง ก็ไม่ได้อะไรมากเพราะเวลาจำกัดก็ได้อารมณ์ปัจจุบัน

เวลา ๐๙.๐๐ น. ส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี วันเสาร์ที่ ๑๘ มิถุนายน ๒๕๕๔ แก้อารมณ์ให้ดังนี้ ๑. ให้เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงก่อนนั่งทุกครั้ง ๒. ให้นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงหลังจากเดินจงกรมแล้ว เรียกว่า ๑ บัลลัง ๓. ถ้ามีอาการใดๆ มากระทบสภาวะดับไม่หายให้ตามรู้ทันอารมณ์.

เวลา ๐๙.๕๐ น. นั่งสมาธิต่อหลังจากสออารมณ์ ก็กำหนดไปตามปกติ พอง-ยุบก็หาย รู้ว่าร้อน ก็กำหนดว่าร้อนหนอๆ ก็นั่งได้ดีสภาวะอารมณ์ปกติแต่ยังไม่เข้าสมาธิ ไม่เจ็บไม่ปวด ไม่เมื่อยจนครบเวลา หมายถึงขอออกจากสมาธิเวลา ๑๐.๓๕ น. ได้เวลาฉันทข้าวพอดี

เวลา ๑๒.๕๕ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา ๑ ชั่วโมง ห้ามต่ำกว่านี้มากกว่านี้ดีกว่านี้ได้ เดินจงกรมไปได้ครึ่งชั่วโมงก็ต้องเข้าห้องน้ำ **ปวดท้อง** ออกจากห้องน้ำก็เดินจงกรมต่อ มีผลอบ้าง ก็กำหนดปล่อยหนอๆ ๆ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เจอลมพัตก็หยุดภาวนาเย็นหนองๆ มีความคิดเข้ามาแต่เป็นความคิดเรื่องใหม่ๆ ปรงแต่งสร้างสรรค์คิดเรื่องดีๆ ช่วยเหลือสังคมญาติพี่น้องอะไรทำนองนี้ ก็ภาวนาคิดหนองๆ ก็หายไปเดี๋ยวก็กลับมาใหม่เรื่องเดิมๆ แต่ภาวนาดับ ไม่เบื่อ ไม่รำคาญอะไร

เวลา ๑๔.๒๕ น. นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที สภาวะปวดเมื่อยตามขาแบบเดิมแรกๆ ก็ภาวนาพองหนอง ยุบหนอง ไปเรื่อยๆ แล้วก็หายไป กลับมารู้สึกปวดเมื่อยตามขา รู้ว่าอากาศร้อนก็ภาวนาว่าร้อนหนองๆ รู้ว่านั่งไม่สบาย ไม่สบายหนองๆ ทนดูอาการปวดเมื่อยที่ขา ตามดูตามรู้ขยับขานิดหนึ่งก็ดีขึ้นแล้วก็ภาวนาพองหนองๆ ยุบหนองๆ แต่มีความรู้สึกว่่าบัลลังก์นี้ นั่งได้ไม่ค่อยดี ไม่นิ่งเหมือนเมื่อก่อน อาการร้อนไม่ค่อยสบายตัว ความรู้สึกว่่าไม่นิ่ง ไม่สบายกายไม่สบายใจ แต่ก็ทนได้ ไม่ถึงกับรำคาญอะไร

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นเสร็จ ฟังคำบรรยายจากพระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายเรื่อง ๑. ให้บรรพชา ๒. ปรับอินทรีย์ ๓. พอกพูนอินทรีย์หลักการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ถ้าม : ทำอย่างไรถึงจะปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานให้พัฒนาก้าวหน้าขึ้นไป การปรับอินทรีย์นี้มีส่วนสำคัญมากในการปฏิบัติที่จะให้พัฒนายิ่งๆ ขึ้นไป ทำอย่างไรจะปฏิบัติให้ก้าวหน้า- เรื่องการปรับอินทรีย์และเรื่องการปฏิบัติแล้วบรรลุธรรมแล้วการสืบทอดวิปัสสนาภาวนามาจากพม่า ตามรู้รูปนาม รู้การเกิดการดับ

เวลา ๑๙.๔๐ น. เดินจงกรม ๔๐ นาที สภาวะอารมณ์ก็ปกติดีไม่คิดว่ามีอะไรเปลี่ยนแปลงมากก็มีสติ รู้อารมณ์ปัจจุบันตลอด กำหนดทันบ้างไม่ทันบ้างที่มันมีเล็กน้อยแล้วก็นั่งสมาธิต่อ

เวลา ๒๐.๒๐ น. นั่งสมาธิได้ ๔๐ นาทีพอดี ก็ภาวนาพอง-ยุบตลอด ไม่ปวด ไม่เมื่อยแต่มีอาการคันที่รูขุมขนยุบิบ คันมากก็กำหนดจี้ ๆ ๆ ๆ ๆ ไปที่อาการคันนาน กว่าจะหาย หายไปก็มาใหม่อีกก็กำหนดอีกถึง ๓ ครั้งแล้วก็หายไปยิ่งกำหนดจี้ยังมีสมาธิมากพอหายก็พอง-ยุบ ๆ ๆ ต่อก็กำหนดทันปัจจุบันอารมณ์ สมาธิ นิ่งดี แต่เวลามีน้อยหมดเวลาเสียก่อน

วันที่ ๙ : เวลา ๐๒.๕๕ น. เดินจงกรม ถึง ๐๔.๐๐ น. สภาวะอารมณ์ก็ปกติ ดีขึ้นขึ้นมา มีความเพียรมากขึ้น กำหนดตามรู้อาการเดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ ไม่ง่วงนอน สมองตึงนิดหน่อย รู้สึกกังวลว่าทำไมการปฏิบัติไม่ก้าวหน้า ขณะเดินจงกรมก็กำหนดตามรู้ตลอด ถ้ามีความคิดก็กำหนดคิดหนองๆ ก็หายไปก็มาใหม่ บางครั้งความคิดไม่ค่อยชัดเจนมาแป๊บๆ ก็ผ่านไป รู้สึกว่่ากระตุกข้อเท้าตึงก๊อกขณะก้าวเท้า ปวดเล็กน้อย เกร็งๆ ที่ตั้งงมูก สรุบ ๑ ชั่วโมงนี้ ก็กำหนดได้ทัน ๙๕% ที่เหลือก็มีผลอย่าง เช่น มีความคิดใหม่ๆ ไม่ปวดเมื่อยอะไร แต่มีความกังวลเล็กน้อย

เวลา ๐๔.๑๕ น. นั่งสมาธิ ถึงเวลา ๐๕.๑๕ น. สภาวะอารมณ์นั่งตอนเข้ามิด ไม่ค่อยดี นั่งไม่สบาย นั่งไม่นิ่ง มีความรู้สึกว่่ามีความคิดเข้ามาภาวนาไม่ทัน ดับไม่ทัน มันก็คิดไปเรื่อยๆ พร้อมกับ วิดกกังวลว่านั่งไม่สบายใจทั้งๆ ที่บรรยากาศดีมาก แต่นั่งได้ไม่ดีเท่าที่ควร วิดกกังวลกระส่ายกระสับ ความคิดมีกระตุก ๒ ครั้ง รู้สึกว่่ามาเตือนเราให้กำหนด เคลิ้มๆ ไป ก็กำหนดพอง-ยุบๆ สภาพจิตใจไม่ค่อยโปร่งโล่ง สรุบแล้วมีความกังวลเรื่องการปฏิบัติว่า “ทำไมปฏิบัติแล้วไม่ดี ไม่ก้าวหน้าคืบหน้าเหมือนคนอื่นเขา” รู้สึกว่่ากำหนดไม่ทันจิตใจ ไม่ค่อยเบิกบานแจ่มใส ไม่มีปิติ ทั้งๆ ที่ตั้งใจปฏิบัติ ตั้งตั้งแต่ตีสองสิบนาทีก่อนปฏิบัติเพื่อจะให้ได้สภาวะธรรม เพราะช่วงเช้าอากาศดีเสียงสงบดีมากมาถึงที่ปฏิบัติรูปแรก กราบสติปัญญาเสร็จก็เดินจงกรม เริ่มเดินจงกรมเวลา ๐๒.๕๕ น. ใช้เวลาเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิอีก ๑ ชั่วโมง ไม่ได้อะไร ได้แต่ความไม่สบายใจ วิดกกังวลในการปฏิบัติว่าไม่คืบหน้าไปไหน อิริยาบถย่อยก็กำหนด ฉันทข้าว สรงน้ำ แปรงฟัน ลูบหน้าเข้าห้องน้ำจะลุก จะนั่ง จะนอน จะเปิด-ปิดประตู จับแก้วน้ำ กลืนน้ำลาย ก็พยายามกำหนดให้รู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน สรุบแล้วยังไม่ก้าวหน้า

เวลา ๐๗.๕๐ น. ทำวัตรเช้าเสร็จก็เวลา ๒๐.๑๐ น. จะใช้เวลาสวดมนต์ทำวัตรกันน้อยมาก เพราะต้องการปฏิบัติ และอีกอย่างการสวดมนต์มากเป็นอุปสรรคต่อการปฏิบัติ เพราะต้องเก็บอารมณ์ ไม่พูดไม่ใช้เสียง พูดได้เวลาส่งอารมณ์เท่านั้น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๘.๐๐ น. ถึงเวลา ๐๘.๐๘.๒๔ น. พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายเรื่อง ในคัมภีร์อรุทธกถา มีพระอรหันต์รูปหนึ่งชื่อนาคะเถระได้สนทนาตอบปัญหาท่าน เนมมิตรข้างขึ้นมาได้วิ่งเข้ามา ทหาการพยากรณ์พระอรหันต์ แล้วพูดเรื่องการสอบอารมณ์ของผู้ปฏิบัติได้มีพระที่ปฏิบัติกลุ่มหนึ่งจะมาเข้าเฝ้า พระพุทธเจ้าแต่ให้พักที่ป่าช้าก่อน สรุปลแล้วท่านให้พิจารณาเรื่องสภาวะธรรมของเรา ว่าจริงหรือปลอมแน่แท้ แคไหน

เวลา ๐๘.๑๐ น. เติงจนกรมถึงเวลา ๐๙.๒๐ น. รวม ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาทีพอดี เข้าห้องน้ำ ๑๐ นาที อารมณ์เดินจนกรมก็กำหนดตามปกติ รู้สึกว่าว่างนอน ก็กำหนดจิตไปที่อาการว่างนอนจี้ ๆ ๆ ก็เบาลง แต่ก็ยังมีแว่วๆ อยู่พอดีปวดท้องเข้าห้องน้ำก็กำหนดไปห้องน้ำรู้อารมณ์ตลอด หลังจากเข้าห้องน้ำแล้วก็มาปฏิบัติ เดินจนกรมต่อไปที่นี้ไม่ว่างเลย ก็เดินจนกรมในระยะที่ ๖ ไม่ช้ามากพอประมาณ ถ้าช้ามากมันจะเซล้ม มีลมมา กระทบก็กำหนด บางครั้งก็กำหนดไม่ทันความคิด เดินจนกรมต่อก็มีกระดูกสันหลังก็อวบกับขณะทำวลงพื้น สภาวะจิตก็ไม่ค่อยเบิกบานแจ่มใสเท่าไรทั้งๆ ที่อากาศดีมากท้องฟ้าแจ่มใส แต่จิตใจไม่สดใสเท่าไร

เวลา ๐๙.๓๐ น. นั่งสมาธิถึงเวลา ๑๐.๒๕ น. ก็นั่งได้ไม่ดีเลย รู้สึกว่าจะวิตกกังวลว่าทำไมนั่งไม่ได้ดี ไม่พัฒนาเลย เหมือนจะพุ่งตามกำหนดไม่ค่อยทันเรื่องความคิด คิดถึงเรื่องปัจจุบันเรื่องอดีต อาการเจ็บไม่ เจ็บไม่ปวดไม่เมื่อยเลย ก็คอยจะลืมหามาดูเวลาอยู่เรื่อยๆ ก็ยังไม่หมดเวลา คิดว่าจะนั่งให้นานจนกว่าจะได้ยิน ระฆัง แต่ก็รำคาญตัวเองว่าออกเถาะ นั่งไปก็ไม่ได้อะไร ไม่เห็นได้อารมณ์ทั้งๆ ที่ตั้งใจปฏิบัติแต่ลึกๆ รู้ตัวเอง ดีว่าการปฏิบัตินี้มันต้องใช้เวลาอยู่ที่โศควาสนาด้วย หมายถึงบุญกุศลที่เคยบำเพ็ญสะสมมา ก็เลยขอออกจาก สมาธิ

เวลา ๑๓.๐๐ น. เริ่มเดินจนกรมจนถึงเวลา ๑๔.๐๐ น. ใช้เวลา ๑ ชั่วโมงกำหนดได้ดีมาก มีสติรู้เท่า ทนอารมณ์ปัจจุบันตลอดเวลา ไม่มีเพลอเลยความคิดก็มีน้อยมาก มีมาก็กำหนดดับไป ดับไป เดินจนกรมได้ดี มากระยะที่ ๑-๒-๓-๔-๕-๖ กำหนดรู้ตามตลอด ไม่ปวดไม่เมื่อยไม่รำคาญไม่กังวลอะไรตั้งใจทำเต็มที่ ไม่มองไป ที่อื่นใดเลย จับอารมณ์ที่มากกระทบได้ทันตลอด ๑ ชั่วโมง

เวลา ๑๔.๐๕ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๑๕.๐๐ น. ตามรู้อารมณ์ได้ทันดีมาก ภาวนาพอ-ยุบได้ทัน นั่ง ได้ที่นั่งดี เียบสงบดี ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อยเลย ถ้านั่งต่อไปอีกก็ได้ ใจสบายใจแจ่มใสดี ไม่รำคาญ ไม่วิตก กังวลอะไร

โยคี ๕

วันที่ ๕ : เวลา ๐๔.๔๕ น. เดินจนกรม เดินจนกรมไปหาไป แต่ไม่มีอาการง่วง นั่งปฏิบัติแล้วรู้สึกไม่ อยากรู้หรือรู้จักใคร อยากรู้จะทำกำหนดไปอย่างเดียว จะทำอะไรกำหนดไปเสียหมด

เวลา ๐๘.๐๐ - ๐๙.๑๕ น. นั่งกำหนดสติ ยังรู้สึกถึงเวทนาที่ปวดเอาแรงมากๆ ยิ่งยิ่งหายจากไปมี การเปลี่ยนแปลง และเคลื่อนที่มีแฉงมารบกวนมาก พยายามกำหนดอยู่นาน ตามจิตก่อนว่า อยากรู้จาก สมาธิหรือไม่ ถ้ายากรู้ออกไปออก ถ้าเฉยๆ ค่อยๆ กำหนดออก

เวลา ๑๔.๐๐ - ๑๕.๐๐ น. ยึดตัวขึ้นเอง กลืนน้ำลาย พอง-ยุบ เวทนา อาการ นั่ง กำหนด ความคิด กำหนดดี เบื่อหาย ซ้ายทับขวา ขวาทับซ้าย สมาธิกลับด้าน

๑๖.๐๐ ส่งอารมณ์กับพระมหาประเสริฐ อาจารย์เน้นที่ความคิดกับเวทนาให้กำหนดให้ละเอียด กำหนดต้นจิตเพิ่มขึ้น กำหนดถี่ๆ

๑๘.๓๐ พระครูวิสุทธีญาณ แสดงธรรม ปฏิบัติลำบาก ปฏิบัติสบาย ปฏิบัติดี สบาย เด็กนั้นอะไรนี้ แก้ว นี้ไม่ใคร พระ ซี ถามแล้วถามอีก

วันที่ ๖ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่งซ้ายทับขวา นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง ไม่มีง่วงซึม ไม่มีเวทนา เพราะกำหนดถี่ แรงแงๆ นั่งหนอถูกหนอเป็นหลัก พอง-ยุบชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง พองไม่ชัด ยุบชัด

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๘.๒๕ น. นั่งขวาทับซ้ายแบบไม่มีเวทนาแทรก ไม่เปลอไม่หลง ไม่รู้สึกจมไปกับสมาธิ ไม่ว่างไม่ซึม กำหนดไปได้เรื่อยๆ ตลอดบัลลังก์ รู้สึกตัวแข็งแรง บ้าง ไม่มีความรู้สึกที่ปลายนิ้วมือทั้งสองข้าง หรือนิ้วมือนิ้วเท้า ไม่มีอาการเจ็บปวด เหน็บชาใดๆ ทั้งสิ้น พอใกล้จบบัลลังก์ ๑๐ นาทีสุดท้าย มีอาการปวดเท้าเท่า ลูกปิงปอง ลูกแก้ว ผ่านไป ๕ นาที อาการปวดขึ้นๆ ลงๆ แผลวเบาแล้วก็จางหายไป รู้สึกมีฟองอากาศเคลื่อนอยู่บริเวณที่ปวด มีแต่ฟองอากาศไม่มีลูกแก้ว

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง มีอาการปวด

เวลา ๑๕.๐๐ น. มีสภาวะเพิ่มขึ้นพัฒนาขึ้น เพิ่มสมาธิ-เดินจงกรมแบบละเอียดขึ้น นั่งนานเพิ่มกำลังของจิต-กำหนดต้นจิต ดูอาการของจิต

เวลา ๑๗.๐๐ น. ไปฟังสวดพระปาติโมกข์บนเขา พระ ๘๙ รูป

เวลา ๑๙.๑๕ น. นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง เวทนาหายไปสิ้น มีแต่เพียงอาการชาชนิดหนอย พลัดไปหลายครั้ง จนรู้สึกเสียใจ พอกำหนดได้กลับดีใจ กว่าจะตามไปกำหนดทันทีดีใจไปสักพักแล้ว

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขญาณ

ปฏิสังข แปลว่า พิจารณาซ้ำอีก คือ ปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูปนามซ้ำอีกเพื่อสละสังขารโดยยกเข้าสู่พระไตรลักษณ์ด้วยการรู้เห็นลักษณะ ๔๐ อย่างใดอย่างหนึ่งที่ปรากฏชัดอันได้แก่ อนิจจลักษณะ ๑๐^{๓๙} ทุกขลักษณะ ๒๕^{๔๐} และอนัตตลักษณะ ๕^{๔๑} กล่าวโดยย่อเป็นการเห็นประจักษ์พระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน^{๔๒}

เมื่อว่าตามชื่อญาณ นี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรคสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมา การหยั่งรู้ไตรลักษณ์มีประโยชน์มากเพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

สภาวะของญาณนี้ : มุญจิกุยกมยตาญาณเป็นญาณที่ **ปรารถนาจะพ้น**จากสังขารรูปนามส่วนญาณนี้เป็นญาณที่ **หาอุบายให้พ้น** จากรูปนามหาทางหนีให้พ้นจากสังขารเมื่อปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูปนามก็พยายามเจริญภาวนาโดยไม่หยุดยั้งด้วยการเพ่งไตรลักษณ์เพ่งความเกิดดับของรูปนามก็จะเกิดปัญญาแจ้งขึ้นมาเองว่าจะต้องหาอุบายอย่างใดอย่างหนึ่งและดำเนินการตามอุบายนั้นจึงจะพ้นได้ปัญหานี้แหละเรียกว่า ปฏิสังขญาณ^{๔๓}

ปฏิสังขญาณคือ การเห็นสังขารทั้งหลาย **ไม่เที่ยง** ไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไปโดยเป็นสิ่งที่ชั่วครวญโดยเป็นสิ่งถูกกำหนดลงไว้ด้วยความเกิดและความเสื่อมโดยเป็นสิ่งต้องพังทลายโดยเป็นสิ่งมีชั่วขณะโดยเป็นสิ่งไหว (ไปมา) โดยเป็นสิ่งที่ต้องการแตกสลายโดยเป็นสิ่งไม่คงทนโดยเป็นสิ่งมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดาโดยเป็นสิ่งไม่มีแก่นสารโดยเป็นสิ่งต้องเสื่อมโดยเป็นสิ่งถูกบรู้งขึ้น โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา^{๔๔}

ปฏิสังขญาณคือ การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์โดยเหตุทั้งหลายว่าโดยถูกบีบคั้นอยู่เนื่องนิตย์โดยเป็นที่สิ่งทนยาก (คือทนอยู่ไม่ได้) โดยเป็นที่ตั้งของทุกข์โดยเป็นโรคโดยเป็นแผลฝี โดยเป็นลูกศรโดยเป็นของชั่วร้ายโดยเป็นอาหารโดยเป็นอุบาทว์โดยเป็นภัยโดยเป็นอุปสรรคโดยไม่มีที่ต้านทานโดยไม่มีที่กำบังโดยไม่มีที่พึ่งโดยเป็นโทษโดยเป็นมูลของความลำบากโดยเป็นผู้ฆ่า โดยเป็นสิ่งเป็นไปก็บอาสวะโดยเป็นเหยื่อมาร^{๔๕} โดยเป็นสิ่งมีชาติเป็นธรรมดาโดยเป็นสิ่งมีชราเป็นธรรมดาโดยเป็นสิ่งมีพยาธิเป็นธรรมดาโดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดาโดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดาโดยเป็นสิ่งมีโสกะเป็นธรรมดาโดยเป็นสิ่งมีอุปายาสเป็นธรรมดาโดยเป็นสิ่งมีความเศร้าหมองเป็นธรรมด่าย่อมเห็นได้โดยเป็นของไม่งามอันเป็นบริวารแห่งทุกขลักษณะโดยเหตุทั้งหลายเช่นว่าโดยเป็นสิ่งไม่งามโดยเป็นสิ่งมีกลิ่นเหม็นโดยเป็นสิ่งน่ารังเกียจโดยเป็นสิ่งปฏิกูล โดยเป็นสิ่งมีไข้กำจัด (ความปฏิกูล) ได้ด้วยการตบแต่งโดยเป็นสิ่งน่าเกลียดโดยเป็นสิ่งน่าขยะแขยง

ปฏิสังขญาณคือ การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตาโดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตนโดยเหตุทั้งหลายว่าโดยเป็นฝ่ายอื่นโดยเป็นของว่าง^{๔๖} โดยเป็นของเปล่าโดยเป็นของสูญ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นเจ้าของโดยเป็นของไม่มีใครเป็นใหญ่โดยเป็นของไม่อยู่ในอำนาจใครสังขารทั้งหลายชื่อว่าผู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวมานั้นได้ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้วเพราะเหตุใดจึงกำหนดสังขารทั้งหลายอย่างนั้นการกำหนดอย่างนั้น เพื่อทำวิธีแห่งการปลดปล่อยให้สำเร็จ

^{๓๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนานัย เล่ม ๒**, หน้า ๓๑๐-๒.

^{๔๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๓-๕.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๑๖ - ๓๔๔.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๓๐๙.

^{๔๓} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๖๐.

^{๔๔} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๕.

^{๔๕} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๖.

^{๔๖} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๗.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ปฏิสังขานญาณปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายให้พ้นจากรูปนามนี้สามารถละอปปกิสังขาน การยึดโดยไม่ได้ไตร่ตรองนั้นได้

พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชตก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๔๗} ดังนี้

๑. ปรากฏดุจเข็มแทง ดุจเอาไม้เล็กๆ มาจีตามร่างกาย
๒. เวทนาบีบมากแต่หายเร็ว กำหนด ๒-๓ ครั้งก็หาย
๓. มีอาการซึม
๔. ตัวแข็งดุจเข้าผลสมาบัติ แต่ใจรู้อยู่ หูยังได้ยินเสียงอยู่
๕. ตึงๆ หนักๆ เหมือนเอาหินหรือท่อนไม้มาทับลง
๖. รู้สึกร้อนทั่วสรรพางค์กาย
๗. รู้สึกรู้สึกอึดอัด แน่นๆ

วิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอวารมณีสภาญาณ^{๔๘}

ญาณนี้เป็นญาณต่อจากวิปัสสนาญาณที่ ๙ เมื่อโยคีอยากใคร่จะพ้นไปจากอาการที่เห็นเป็นภัย เป็นโทษ อันบังเกิดแก่รูปนามที่กำหนดอยู่ จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่าย และใคร่จะพ้นจากรูปนามที่กำหนดอยู่แล้ว ในญาณนี้โยคีจะรวบรวมกำลัง หาทางที่จะหนีพ้นไปได้ โดยหันกลับมาพิจารณาลักษณะของรูปนามอีกวาระหนึ่ง

ในญาณนี้โยคีจะพบลักษณะอาการของรูปนามอย่างชัดเจน มาพร้อมกับลักษณะของทุกขโทษภัย อันจะบังเกิดรุนแรงขึ้น จิตของโยคียังยึดถือรูปนามที่กำหนดนั้นเป็นของตนอยู่ ยังไม่ต่อสู้อย่างแท้จริง ญาณของโยคีจะปรากฏคล้ายกับขั้นๆ ลงๆ จะพิจารณาลักษณะอาการของรูปนามในทางใดที่กำหนดไปยังไม่ถึงที่สุด โยคีจะมีอาการเวทนาปรากฏบ่อยๆ หนักๆ กำหนดหายบ้าง ไม่หายบ้าง มีอาการเบื่อหน่ายเป็นครั้งคราวเสมอ โยคีที่คิดมาก วิचारมาก จะติดอยู่ในญาณนี้นานนน..?

อาการต่างๆ ที่โยคีจะประสบในญาณนี้ โยคีมักพบอาการเดิมที่แล้วว่า มาในอาการเหล่านี้จะปรากฏความเด่นชัดตามลักษณะเป็นอย่างไรๆ ไป บางคนมีอาการหลายอย่างไม่แน่นอนไปเลยทีเดียว ดังนี้

๑. อาการฟอง-ยุบถี่เร็ว โยคีบางคนขณะเมื่อแรกนั่งจะกำหนดฟอง-ยุบได้เป็น ๓ ระยะบ้าง ๔ ระยะบ้าง คือ ฟองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ หรือฟองหนอ ยุบหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ แต่ต่อไปฟอง-ยุบจะมีอาการถี่ขึ้นจนเหลือ ๒ ระยะที่ ฟองหนอ ยุบหนอ ต่อไปจะถี่ขึ้นอีกจนกำหนดไม่ทัน คงกำหนดได้แต่ “รู้หนอ” อย่างเดียว บางคนพอถี่ขึ้นๆ กำหนดรู้หนอๆ ก็หายไป บางทีเผลอไป พอรู้สึกตัวเข้าก็ขัดขึ้นอีก เช่นนี้เป็นเพราะสติอ่อน

อาการเช่นนี้ โยคีมีความรำคาญ หรือไม่ชอบใจอยู่บ้าง มักจะแก้ไขด้วยตนเอง คือการวิचार กล่าวคือเมื่อฟอง-ยุบถี่ขึ้นๆ ก็จะถอนหายใจเสียใหม่ ฟอง-ยุบก็จะตั้งต้นเข้าไปใหม่ บางคนเมื่อฟอง-ยุบถี่ขึ้น ไม่พอใจจะขยับร่างกายนั่งท่าใหม่ หรือทำอาการเคลื่อนไหวกาย เช่น กลืนน้ำลายหรือกระแอมไอ หรือแหม่วท้องเบ่งท้อง เป็นต้น บางที่ต้องเอามือคลำ ฟอง-ยุบ จะตั้งต้นเข้าไปใหม่อีก

บางคนจะมีเวทนาที่หนักๆ มาผสมเกิดขึ้น เช่น แน่นหน้าอก เสียดท้อง มีเจ็บแปลบๆ คล้ายมีอะไรแทงตามร่างกาย เป็นต้น บางคนศีรษะหนัก เหมือนมีอะไรครอบงำ บางคนไหล่หนัก อาการเวทนาต่างๆ เหล่านี้ จะกำหนดให้หายไปได้ก็จริง แต่ต้องกำหนดอย่างหนักแน่น ๑ หรือ ๒ ครั้ง บางอาการก็ไม่หายไปที่เดียว

^{๔๗} พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชตก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอวารมณีสภาญาณ**, หน้า ๗๐.

^{๔๘} พระธรรมธีรราชฆาณิก (โชตก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอวารมณีสภาญาณ**, หน้า ๑๐๒.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

๒. อาการทุกข์ บางคนเมื่อฟอง-ยุบถี่ขึ้นๆ จะมีอาการแน่นหรือเสียดปรากฏขึ้น โยคีจะทิ้งฟอง-ยุบ ไปกำหนดที่เวทนา เวณานี้จะกล้ำขึ้นทุกที เช่น แน่นตั้งแต่ท้องขึ้นหน้าอก เลื่อนขึ้นคอหอย เป็นต้น โยคีจะตกใจกลัวความตายก็จะเลิกกำหนด บางคนว่าเหมือนเสลดทางวัดขึ้น คืออาการคนตาย หายใจไม่ออก, กลัว เลิกกำหนด พอเริ่มกำหนดไปใหม่เป็นอีก เลิกอีก เป็นอยู่อย่างนี้เสมอ บางคนต้องหายากินแก้แน่น แก้เสียด โทษว่ากระเพาะอาหารไม่ดี หรือกินข้าวน้อยเกินไป ลมตีขึ้น พยายามแก้ไข อย่างไรก็ตามก็ไม่หาย

๓. อาการฟอง-ยุบห่าง โยคีจะกำหนดได้ถึง ฟอง-ยุบ-นั่ง-ถูก เริ่มนั่งบางทีกำหนดได้ฟอง-ยุบ ต่อไปห่างออก กำหนดต่อไปถึงนั่งและถูก บางทีก็จะกำหนดได้เพียงฟองกับยุบ แต่ยาวออกไปหรือห่างออก การกำหนดได้ ๒ จังหวะบ้าง ๓-๔ จังหวะบ้าง กลับไปกลับมา กำหนดไปๆ จะรู้สึกฟอง-ยุบหายไป จางไป บางทีจะเจ็บบหายไปเลยไม่ฟองไม่ยุบ คงกำหนดรู้หนอๆ พอรู้สึกตัวขึ้น ฟอง-ยุบก็แรงชัดเจนขึ้นอีก กำหนดไป ก็จางไปๆ แล้วก็หาย รู้สึกตัวก็ชัดอีก บางคนกำหนดได้เพียง ฟองหนอ แล้วก็จางไป เบาลไป หายไป

สรุปอาการที่เป็นหลักพิจารณาในญาณนี้

๑. การกำหนดยังต้องเพ่งและปักใจ จึงจะกำหนดได้ดี เช่น เวทนาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ต้องกำหนดอย่างปักใจ ๑-๒ ครั้งจึงจะหาย เป็นต้น

๒. เวทนาต่างๆ หนักๆ บังเกิดขึ้นบ่อย ๆ เวทนาบางอย่าง เช่น แน่น เป็นต้น ไม่หายยังคงตั้งอยู่ติดๆ กันขึ้นไปเป็นสาย

๓. จะบังเกิดความรำคาญในการกำหนดอยู่บ่อยๆ

๔. อารมณ์อย่างอื่นที่เกิดขึ้น กำหนดได้ว่องไวดี

โยคีจะพูด

บางคนพูดว่า อารมณ์ที่กำหนดนั้นหายไปอย่างง่ายดาย ว่องไว อารมณ์อะไรก็ตามกำหนดเพียง ๒-๓ ครั้ง ก็ไม่เห็นมีอะไรมันคงอยู่ และถึงแม้การกำหนดนานๆ ไปก็ตาม จิตไม่ได้คิดอะไรเลย กำหนดเพียง ๑-๒ ครั้งก็หายไป

บางอารมณ์ยังไม่ทันกำหนดก็พบแต่หาย ๆ ไป ที่หายไปอย่างว่องไวนั้น ไม่เห็นมีอะไรมันคงถาวรอยู่ได้ จึงพบแต่สภาพไตรลักษณ์ คือปรากฏชัดขึ้นมา

บางคนพูดว่า ตามกำหนดก็เหมือนก่อน บางครั้งรู้สึกว่าไม่ค่อยกำหนดได้ดีๆ

บางครั้งการกำหนดนั้นรู้สึกห่าง ๆ จาง ๆ ไป แต่กำหนดได้ดีอยู่

บางคนพูดว่า ตามกำหนดนั้นจะพบแต่เสื่อม ๆ หายไป ไม่เห็นมีอะไรดี จะพบแต่ความทุกข์ยาก

บางคนกำลังกำหนดอยู่ ตัวจะฟู ๆ ขึ้นแล้วคัน ๆ

บางครั้งที่กำหนดไปนั้น ซาลงไป บางครั้งเพิ่มขึ้น เป็นอย่างนี้ ๒-๓ วันแล้ว คันหรืออะไรต่าง ๆ นั้น ไม่มีอะไรดีเสียเลย จึงนึกว่าเป็นของทุกข์

บางคนพูดว่า คันนั้นมีเพียงเล็กน้อย คันเล็กน้อยนั้นรู้สึกว่าเป็นของไม่ดี มีแต่ทุกข์

บางคนก็จะพูดว่า การกำหนดนั้นมียอยู่ แต่รู้สึกตามตัว,มือ,เท้าหนักๆ เป็นพัก ๆ ด้วย

บางครั้งก็รู้สึกทั้งตัว มือ เท้า ตึงหนักไป ไม่อยากขยับเลย ตัวเองก็รู้สึกซึม ๆ ไป ก็กำหนดไปอย่างซึม ๆ เท่านั้นไม่มีอะไรดี มีแต่ความทุกข์เท่านั้น

บางคนพูดว่า กำลังกำหนดก็ได้อยู่ แต่ทุกที่ได้ยินเสียงหวิว ๆ ไป ที่ได้ยินที่แรกนั้นก็กำหนดได้ดี และกำหนดหายไปได้ไว ต่อไปเสียงที่ได้ยินนั้นก็เริ่มชัดเจนขึ้น พอชัดแล้วกำหนดไปไม่ค่อยได้ดี และไม่ค่อยจะหาย

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

บางคนก็ว่าเสียงที่ได้ยินมา ๒-๓ วันแล้ว แต่บัดนี้ก็ได้ยินอยู่ กำหนดไม่หาย ไม่อยากได้ยินเลย กำหนดก็ไม่อยากกำหนด ที่ได้ยินเสียงนี้ รู้สึกทุกข์ยากลำบากมาก เสียงที่ได้ยินนี้รู้สึกไม่ดีเลย เกิดการชักเบื้อขึ้น ใจอยากจะให้หลุดพ้นจากเสียงเหล่านี้เสีย

วิธีที่อาจารย์จะตัดแปลงแก้ไข

อย่าไปเอาใจใส่กับเสียงทั้งหลาย ให้วางเฉย ให้กำหนดเพียงได้ยินอย่างเดียว ต่อไปก็จะหายไปได้ ให้แนะนำว่า อย่าไปคิดว่ายังมีอยู่หรือให้กำหนดไปเรื่อย ๆ ก็พอ แล้วแนะนำว่า เพราะที่ได้ยินเสียงนั้นเป็นการยึดถือ ถึงแม้จะไม่ได้ยินใจคิดไปนั่นเอง เป็นการยึดถือเสียงนั้น การกำหนดนั้นคืออยู่ ต่อเมื่อได้ยินอะไรขึ้นมา จึงรู้สึกทรมานทรมานหรือร้อนใจที่มันร้อนเหมือนกับเราเอาไฟไว้ข้างใต้ เหมือนกับเรานั่งอยู่บนถ่านไฟ ข้างบนเองก็มีไฟ สิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์อย่างยิ่ง

บางทีจะพูดว่า สิ่งเหล่านี้ไม่มีอะไรเป็นของติดของดีเลย

บางคนจะพูดว่า กำหนดอะไรก็ตามรู้สึกว่ามันติดกัน พร้อมกันไป อารมณ์กับจิตที่กำหนดเป็นคนละทาง ไปบางคราวนั่งเฉยไปนานไม่ได้กำหนด แต่อย่างนี้สมาธิไม่เสียต่อมามีอะไรขึ้นมาจับกำหนดไปแล้วก็ดีขึ้นมาได้

บางคนพูดว่า ในออกรู้สึกร้อน ๆ เหลือเกิน รู้สึกว่ามันเป็นทุกข์อย่างยิ่ง บางทีก็กำหนดหายไปไหนที่ว่างที่ แล้วขึ้นมาอีก กำหนดหายไปอีก นาน ๆ กลับคืนมาอีกประเดี๋ยวเกิด ๆ หาย ๆ เป็นอย่างนี้บ่อย ๆ ไม่สบายใจเลย เลยเห็นว่าเป็นของไม่ดี จึงอยากจะทำหลุดพ้นไปเสีย

บางคนพูดว่า ในออกนั้นอีกอัดแล้วตั้งขึ้นมา คล้ายกับลมข้างในชูขึ้น

บางครั้งตัวตั้งหรือแข็งกระด้างขึ้น กำหนดไม่ดี จึงอยากหลุดพ้นไปเสีย

บางคนจะพูดว่า กำหนดไปก็ไม่เห็นมีอะไรดีเลย จึงรู้สึกขี้เกียจและเบื่อไป

หน้าที่ของอาจารย์จะปลอบประโลม

สิ่งที่พบเดี๋ยวนี้ก็คือ เดิมที่เราไม่มีทุกข์สักตามความเป็นจริง แต่บัดนี้ตามวิปัสสนาญาณ ในทุกขสังขารนั้น เป็นของไม่ดี เราก็กอบไปพูดไป และพูดถึงเรื่องที่ว่า ทุก ๆ ครั้งที่เรากำหนดสามารถรู้ทุกขสังขาร และพูดถึงเรื่องที่เรากำหนด ไป ๆ เป็นสมุหทัยสังขาร

และเรื่องตังคณิโรธ คือเข้าไปสู่ความดับไปชั่วคราว เรากำลังภาวนาไปในโลกีย์สังขาร ต่อไปไม่เข้า เราจะพบอริยมัคคสังขาร และจวนจะเห็นพระนิพพาน ที่เรากำลังพอทุกข์อยู่อย่างนี้ ต่อไปไม่เข้าก็จะหลุดได้ ต่อไปก็จะกำหนดได้ดี และเรื่องที่จะหลุดพ้นจากอบายเรื่องที่มีความทุกข์เดี๋ยวนี้ ไม่สามารถเปรียบเทียบกับความทุกข์ในอบายและเรื่องที่ยากจะหลุดพ้นจากทุกข์ในอบาย ขอให้พบทุกข์อันนี้ ที่เราจะเทศน์นี้ตามความสามารถของเรา หรือตามสมควรแก่กาลเวลา และเราจะต้องเตือนให้เขากำหนด เพื่อให้สิ่งเหล่านั้นหายไปโดยเร็ว และพูดให้โยคีรักในการปฏิบัติต่อไป

เรื่องของการเข้าสู่มัจจุตกัมยตาญาณ กับ ปฏิสังขชาญาณ ๆ มัจจุตกัมยตาญาณพบทุกข์เวทนาเพียงเล็กน้อย ที่พบนั้นกำหนดไป ๓-๔-๕ ครั้งจึงจะหาย ไม่หายเลยก็มี

พอถึงปฏิสังขชาญาณ จะพบทุกข์เวทนาเป็นอย่าง ๆ ถึงแม้จะพบเวทนาการกำหนดก็ไม่นานจะหาย ๆ ไป ถึงแม้จะไม่หายไปเลยทีเดียว กำหนดเพียงที่เดียวก็สามารถรู้จะแจ้งได้

ที่แปลกกันในญาณ ๒ อย่าง

เราผู้เป็นอาจารย์ที่ได้แนะนำไปแล้ว เมื่อญาณคั่นนี้แก่กล้าเขาจะพูดว่า ทุก ๆ ครั้งที่กำหนดกับอารมณ์ที่กำหนดนั้น มันติดกันเป็นสาย ๆ ไป ทุกขเวทนาอันแรงกล้านั้นไม่ค่อยจะมีแล้ว การกำหนด

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

สะดวกสบายดี อารมณ์กับจิตที่กำหนดนั้น จะรู้สึกว่ายากไปเรื่อยไปอย่างว่องไว ที่เป็นตัวเป็นตนนั้นไม่มี เราจะทำตามกำลังของเราไม่ได้ มันขึ้นมามีอะไรที่กำหนดไปอย่างนั้น จึงดีขึ้น การกำหนดไปตามลำพังรู้สึกว่ายากขึ้น

บางครั้ง ถึงจะหยุดว่า มันก็กำหนดตามไปถึง ๔-๕ ครั้ง เหล่านี้เป็นต้น เขาพูดทำนองต่ำ ๆ แต่ถ้าสามารถกำหนดได้เต็มที่ กำหนดนั้นไม่ละเอียดทีเดียว

บางครั้งทุกขที่กำหนดนั้น จะรู้สภาพของอนัตตา จะมากหรือน้อยก็ตามจะเป็นอีกคือเป็นพืด เป็นสายกัน ญาณที่รู้อย่างนี้คือ ปฏิสังขยาญาณ ฯ

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑

วันที่ ๗ : หลังฉันภัตตาหารเช้า พอง-ยุบ นิมมวลชวนให้หลงพิเศษกว่าบัลลังก์อื่นๆ ที่ผ่านมา แรกๆ ชัดๆ นิดๆ ๕ นาทีผ่าน เริ่มลงตัวเหมือนสายลมที่แผ่วเบาสม่ำเสมอ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ซ้ำๆ นิมมๆ มีความรู้สึกแสบๆ ที่หูขวาครึ่งหนึ่ง เวลา ๑.๑๕ ชั่วโมงผ่านไปโดยไม่ทันรู้ตัว ก่อนนั่งบัลลังก์นี้เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ตั้งแต่ระยะที่หนึ่งจนถึงระยะที่หก เพิ่มต้นจิตใส่อยากไปด้วย เป็นสองเท่า มีสติแต่อาจจะเผลอลืมกำหนดตอนหันไปมองมารู้ทันทีหลัง เห็นได้ชัดเลยว่าการกำหนดรู้ในอริยาบถต่างๆ อย่างละเอียด ส่งผลกับสภาวะธรรมในอริยาบถนั้นอย่างมาก

หลังฉันภัตตาหารเพล นั่ง ๑ ชั่วโมงอาการนิมคคล้ายๆ กับบัลลังก์ตอนเช้า แต่จะแข็งๆ กว่าสักนิด มีความคิดเข้ามาหลายครั้ง เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง มีสติดีสบายๆ ความคิดเรื่องตอนนั่งขึ้นมาและเรื่องใหม่ขึ้นมาสองสามเรื่อง นั่งต่ออีก ๑ ชั่วโมง เริ่มแรกขลุขลกลึกนิดๆ ผ่านไป ๕ นาทีเริ่มนิมมวลแล้วก็เข้าสู่หนทางวิบากเหมือนเดิมนิมบ้าง หนักบ้างที่ขาทั้งสองข้างตลอดชั่วโมง ไม่หาย ยังเหลือเล็กน้อยและไม่นานก็ก่อตัวเพิ่มขึ้นมาใหม่

โยคี ๒

วันที่ ๑๒ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงครึ่ง เผลอหลับบ้าง แต่ช่วงทำจิตตื่นตัวดี มีเวทนามักเฉยๆ ไม่เพิ่มขึ้น ก็พิจารณาโดยใช้เสียงนั้นเป็นการใช้บัญญัติ แต่การปฏิบัตินั้นเป็นการพิจารณาถึงปรมาตม์ โดยใช้สติจัดจ้องในสภาวะธรรมที่แท้จริง สาเหตุที่ทำวัตรน้อยเพราะกลัวผู้ปฏิบัติธรรมจะติดบัญญัติตนเองและได้เข้าใจถึงหลักธรรมการปฏิบัตินอกเวลาที่กำหนดไว้ว่า ไม่ควรปฏิบัติเพราะจะทำให้บัลลังก์ปกติเสียไป และในช่วงนี้การกำหนดยุบหนอ-พองหนอกำหนดได้ดีมาก ไม่มีหลุดเวลาหมดชั่วโมงของการนั่งสมาธิ เราสามารถจะนั่งต่อได้แต่ก็ไม่นั่งต่อ เพราะต้องเชื่อฟังพระวิปัสสนาจารย์

วันที่ ๑๓ : เวลา ๐๔.๐๐ น. หลังจากตีเมื่อก่อนไปส่งอารมณ์ พระวิปัสสนาจารย์ได้อนุญาตให้นั่งทั้งบัลลังก์และในเข้านั่งได้ ๒ ชั่วโมงครึ่ง เจอแต่สุขเวทนาและอุเบกขาเวทนา

เวลา ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงสลับกัน จนได้เวลาฉันเพล วันนี้ทดลองไม่ฉันเพลดูว่าจะเป็นอย่างไร อีกอย่างหนึ่งคือเราไม่ค่อยหิวด้วย เห็นพระวิปัสสนาจารย์เทศน์บอกว่าการเจริญวิปัสสนานั้นต้องฉันให้เยอะผิดกับการเจริญสมถกรรมฐาน ที่ต้องฉันน้อยนอนน้อย และในวันนี้ก็ได้รู้ถึงเหตุผลอย่างแท้จริงว่าทำไมผู้ปฏิบัติแบบยุบหนอ-พองหนอ ต้องทำอะไรให้เชื่องช้าแบบมีสติ

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิเจอเวทนามากี่เลยกำหนดออกไปข้างหลัง พาตัวเราเอียงไปนิดหนึ่ง หลังจากนั้นเหมือนมีมดไต่ที่ข้างหูขวา กำหนดจนหาย พอหายไปที่เหมือนว่ามีมดไต่ทางหูข้างซ้าย กำหนดจนหายหลังจากนั้นก็เดินจงกรมต่อ ช่วงนั่งตามดูพอง-ยุบ เกิด-ดับไวขึ้นจนหายไปกับพักหนึ่ง จากนั้นกำหนดรูปลักษณ์แล้วกำหนดพอง-ยุบเบาๆ เหมือนไม่ได้หายใจ

เวลา ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง รู้สึกเหนื่อยพอสมควรเนื่องมาจากที่เราลองไม่ฉันเพล เลยไม่ค่อยมีกำลังในการกำหนดสภาวะธรรม จึงได้รู้เลยว่าการปฏิบัติแบบวิปัสสนานั้น ถ้าหากเราฉัน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

น้อยเหมือนการเจริญสมถกรรมฐานนั้น ไม่สามารถทำได้เพราะการเจริญสมถใช้แค่ศรัทธาและสมาธิเป็นใหญ่ แต่วิปัสสนาต้องใช้ทั้งศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญาควบคู่กันไปโดยไม่ให้ยิ่งหย่อน

วันที่ ๑๔ : เวลา ๐๔.๐๐ น. วันนี้นั่งก็หลับยืนก็หลับ เดินจงกรมก็จะหลับ แต่ตรงกันข้ามในเวลาเดียวกัน กามราคะเริ่มจะมากผิดปกติ ทั้งราคะและโมหะชัดเจนมาก พอได้เวลาความง่วงทั้งปวงและกามราคะทั้งปวงก็หายทันที เหมือนกับว่ามันรู้ว่าได้เวลาพัก

เวลา ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง พระวิปัสสนาจารย์ได้ให้กำหนดเพิ่มคำบริกรรมคือ อยาอย่างไรอย่างหนอ เป็นการเพิ่มต้นจิต

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิ แต่ในช่วงนี้รู้สึกว่าจะเห็นภาพสีขาว ๒-๓ ครั้ง ก็เลยกำหนดรู้ตามอาการ จากนั้นก็หายไป

เวลา ๑๘.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิ ในระหว่างที่นั่งสมาธิ รู้สึกง่วงและเพลียมาก แต่ไม่ได้นั่งหลับ กำหนดได้ไม่ค่อยดีผลลปล่อยลืมหงาย

วันที่ ๑๕ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิต่อ ทรงอารมณ์ได้สบาย บางครั้งทั้งพอง-ยุบ ไม่มีความคิดอื่นเข้ามา

เวลา ๑๓.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ ให้เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง นั่ง ๒ ชั่วโมง

เวลา ๑๘.๐๐ น. หลังทำวัตร ฟังธรรมจนถึง ๑๙.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงครึ่ง รู้สึกทรงอารมณ์ได้ดี พอง-ยุบเหมือนค่อยๆ ย่อง เหมือนมีลมดันให้กายไหว นั่งและเดินจงกรมอย่างละครั้ง ตอนเดินจงกรมก็รู้สึกเมื่อยล้า ตอนนั่งก็ปล่อยสติบ่อย เหมือน**ท้องไส้จะปั่นป่วน** แต่ยังไม่ถึงกับถ่าย ถึงจะเพื่อยแค่ไหนก็ตาม พอถึงเวลานอนก็ยังหลับอยากเหมือนเดิม

วันที่ ๑๖ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่งสบายไม่มีปวด ไม่มีง่วง บางช่วงเหมือนกับว่าพอง-ยุบจะหาย จนกระทั่งประมาณ ๖ นาฬิกาเริ่มมีเวทนาเล็กน้อยจึงกำหนดพอง-ยุบได้ชัดเจน

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิได้ดี ไม่ง่วง ปล่อยสติไปบ้างคือ ดูพอง-ยุบ ดูไปดูมาสติหายแว็บหนึ่ง มีบางครั้งผลลคิดถึงโยมพ่อ ในช่วงนี้เดินจงกรมและนั่งสมาธิอย่างละชั่วโมง

วันที่ ๑๗ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่งทั้งบัลลังก์เหมือนบัลลังก์ก่อนๆ จะมีพิเศษคืออยู่ดี ๆ น้ำตาก็ไหลออกมา โดยที่ไม่ไปคิดถึงเรื่องเศร้าหรือเรื่องกลุ่มใจใดๆ หลังผ่านไป ๒ ชั่วโมงเกิดเวทนาขึ้น เวลาที่กำหนดจิตเวทนามีอาการเหมือนขามันจะขยับได้ แต่ที่จริงแล้วไม่ได้ขยับเลย

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง ช่วงนี้**เจอเวทนาสุดๆ** สู้จนมันหายไป เหนื่อยออกข้างหลังเลย ทั้งสับทั้งร้อน แต่ไม่ระเบิด หายไปเฉยๆ (เหมือนจะมีรอยขีดตรงที่เราที่กำหนดจิต) เดินจงกรมรู้สึกเบาผิดปกติ

เวลา ๑๖.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๔๕ นาที เมื่อยสุดๆ กำหนดไม่ไหวเลยออกจากสมาธิไปเข้าห้องน้ำและยืนรอเวลาเพราะเวลาเหลือแค่นิดหนึ่งเท่านั้น

โยคี ๓

วันที่ ๑๗ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงครึ่ง กำหนดเดินจงกรม ๑-๔ จังหวะยืนอีก ๑๕ นาที กำหนดนั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง การนั่งบอกได้คำเดียวว่าง่วงมาก

เวลา ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรมง่วงเต็มที่ แต่เดินจงกรมไปเรื่อยๆ ก็หายขาดจากอาการง่วงเหมือนตัดเส้นด้ายเด็ดขาด หายง่วงแล้วปฏิบัติต่อจนจบ

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งยาวจนถึง ๖ โมงเย็นเป็นเวลา ๕ ชั่วโมง ผลการปฏิบัติไม่เป็นที่น่าพอใจ กำหนดพอง-ยุบไม่ต่อเนื่อง ได้อย่างหนึ่งคือความอดทน **ความวางเฉยต่อสภาวะต่าง ๆ**

เวลา ๑๘.๐๐ น. หลังจากกำหนดออกจากสมาธิที่นานแล้วก็อธิษฐานเดินจงกรมต่ออีก ๒ ชั่วโมง กำหนดไม่ได้เพราะจิตอ่อนล้าและฟุ้งมากแต่ก็กำหนดเดินจงกรมไปเช่นนั่นเอง

โยคี ๔

วันที่ ๑๐ : เวลา ๑๕.๓๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ แก้อารมณีนีให้ดังนี้

๑. กำหนดให้ทันอารมณ์ที่มากระทบทุกอารมณ์ไม่ว่าจะเป็นอารมณ์ดีหรือไม่ดี
๒. ปฏิบัติตามเวลา ตื่นตามเวลา ไม่ต้องเพียรพยายามเพิ่มหมายถึงตื่นนอนก่อนเวลา
๓. ไม่ต้องอยากได้โดยเฉพาะ ปิดตั้งใจปฏิบัติไปตามพระวิปัสสนาจารย์บอก
๔. ช่วงบ่ายให้นั่งก่อนสัก ๑.๓๐ ชั่วโมงถึง ๒ ชั่วโมง นอกนั้นตามปกติ
๕. ให้เดินจงกรมก่อนนั่งทุกครั้งเสมอ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงเรียกว่า ๑ บัลลังก์
๖. ให้พิจารณาดูพอง-ยุบหายไปตอนไหน สั้น-ยาว-เท่ากัน หรือไม่
๗. เมื่อพอง-ยุบหายไปให้ภาวนาว่า นิ่งหนอๆ อย่าปล่อยช่องว่างในการกำหนด

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นเสร็จ พระวิปัสสนาจารย์ฟังปรัชระพันธ์ได้กล่าวสิ่งต่างๆ เพียงเล็กน้อย ๒๕ นาทีเรื่องชีวิตประสบการณ์การทำงานมาในกระทรวงเกษตรฯ แล้วชีวิตได้หันเหเข้ามาสู่ร่มกาสาวพัตร์ได้ อย่างไรท่านก็ได้สนทนาด้วยความเป็นกันเอง

เวลา ๑๘.๔๕ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที ตามสติทันจริงๆ มีเพลอ ๑ ครั้ง ขยับมือ ๑ ครั้ง นับผิด ๒ ครั้ง มีความคิดเข้ามาไม่มาก ถ้ามีก็ดับเร็ว บางครั้งก็ไม่ชัดเจนไม่เปิดช่องว่างให้เลย พยายามกำหนด ตลอด หนอๆ ๆ ๆ อย่างต่อเนื่อง อารมณ์ความคิดเข้ามาแทรกแทบไม่ได้ แต่ก็เป็นกำหนดรู้อารมณ์อย่างต่อเนื่อง สภาวะอารมณ์ก็แจ่มใสเป็นธรรมดา

เวลา ๒๐.๐๐ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๒๑.๐๐ น. ใช้เวลา ๑ ชั่วโมงพอดี รู้สึกว่านั่งได้นิ่งดีมาก มีสติ รู้ตัวอยู่ตลอด ไม่เจ็บไม่ปวด ไม่เมื่อยเลย มีสติรับรู้ก็ภาวนาพอง-ยุบๆ ตลอด อะโรมากระทบก็รู้ได้ทัน จิตเจียบ จิตนิ่งดี แต่ได้ยินทุกอย่าง เสียงกราบพระ เสียงระฆังเสียงลมพัดแม้กระทั่งลมภายในร่างกายก็รู้อารมณ์ขยับตัว นิดก็รู้ ลมวิ่งภายในร่างกายก็รับรู้ได้ ไม่หลับไม่ง่วงกำหนดพอง-ยุบตลอดช่วงใกล้หมดเวลาใกล้ ๑ ชั่วโมงรู้สึกพอง-ยุบไม่ได้หายแต่รู้สึกพอง-ยุบใจเบามาก เข้าสู่จิตที่มีสมาธิจิตนิ่งหายไปพักนั่งประมาณ ๓๐ กว่านาทีก่อนจะ หายใจนิ่งก็ประมาณ ๑๐ นาทีแรกช่วงผ่านไปได้ ๔๐ นาที มีความรู้สึกคล้ายแสงไฟพลซกคล้องถ่ายรูป กระพริบ ๒ ครั้งติดๆ กัน ไม่แน่ใจว่าจะเป็นอุปาทานหรือเปลวๆ แว็บๆ นิดเดียว หลังจากนั้นจิตก็สว่างช่วงนั้น จะสว่างภายในจิตความรู้สึกนิ่งต่อไปอีกก็ได้ แต่เกรงใจเพื่อนๆ ก็ขอยกออกจากสมาธิค่อยๆ สิมตา ค่อยๆ ขยับ คลายออกจากสมาธิแล้วก็ค่อยๆ สิมตารู้สึกว่าสบายใจมาก จิตใจผ่องใสมาก แต่ไม่ใช่ปีติแน่นอน ไม่ใช่สุขแน่นอน เป็นอาการนิ่งของจิตที่เป็นสมาธิที่มั่นคง รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่สามารถจะรับรู้อะไรได้เร็ว ถ้าจะคิด ก็ดับเร็วกำหนดครั้งเดียวดับ เยี่ยมมาก

วันที่ ๑๑ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลาจนถึงเวลา ๐๕.๐๐ น. ใช้เวลา ๑ ชั่วโมงพอดี มีอาการมัวๆ สมองนิดหน่อย ไม่โปร่งโล่ง กำหนดตามรู้ทันว่ามัวๆ ง่วงๆ แต่จิตสบาย ไม่รำคาญอะไร ความคิดมี มาแทรกก็กำหนดความรู้ทัน สมองไม่โปร่งคล้ายง่วงนอน

เวลา ๐๕.๑๕ น. นั่งกำหนดพอง-ยุบๆ ไปซัก ๑๐ นาทีก็มีอาการคล้ายหลับไป รู้สึกว่าเมื่อยๆ และมี อาการง่วงนอน กำหนดไม่ค่อยทัน มีความคิดแทรกเข้ามากำหนดไม่ทันเหมือนที่กำลังนั่งฉันอาหารอยู่ (คล้าย ผื่น) จะทำให้เราขยับมือเหมือนสองความคิด แต่ก็ไม่ขยับ เมื่อยหนอๆ ง่วงหนอๆ ตอนแรกก็คิดว่าจะนั่งได้นาน คิดว่าจะนั่งให้หมดเวลาเลย เพราะมีอาการง่วงนอนอยู่แล้ว กะว่าภาวนาพอง-ยุบๆ แล้วมันจะหายไปเอง ที่ไหนได้ อาการง่วงนี้มันไม่ได้ทำให้หลับ แต่มันทำให้หนังไม่ได้นิ่ง นั่งได้ไม่นานสมองไม่โปร่งโล่งแต่สภาวะจิตก็ดีนะ ไม่รำคาญอะไรมีอาการหาวด้วย ตั้งแต่ปฏิบัติมา ๑๐ วัน มีครั้งนี้แหละที่มีอาการง่วงแปลกๆ คลุ้มๆ เหมือนจะนั่งได้ดี เหมือนกำลังผจญกับมารอยู่

เวลา ๐๘.๐๑ น. พระวิปัสสนาจารย์ ได้บรรยายธรรมใช้เวลา ๗ นาที เรื่องมีโยคีสงสัยว่าปฏิบัติ วิปัสสนาจะบรรลุพระอรหันต์ได้อย่างไรยกตัวอย่างเรื่องการเลี้ยงแมวแล้วเกิดตายไปทีละตัวมีความทุกข์เริ่มเห็น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

อนิจจังทุกขังอนัตตการเกิดการดับเป็นเรื่องธรรมชาติเริ่มเห็นชัดแจ้งขึ้นแม้เราก็ต้องตายเหมือนกันช่องโหว่ของการปฏิบัติขณะนี้ให้เพิ่มกำหนดมากขึ้นๆ พองหนอ ยุบหนอ สบาย พองหนอ ยุบหนอเพลินเอาจิตไปกำหนดให้ทันปัจจุบัน

เวลา ๐๘.๑๐ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๙.๐๐ น.สภาวะอารมณ์เกือบดีแต่ไม่ค่อยดีก็กำหนดพอง-ยุบๆ ไปซึกพักนั้นก็หายคล้ายหลับ มีความรู้สึกว่ามีเมื่อยตามแขนตามขา รู้สึกว่าอารมณ์ไม่ค่อยแจ่มใสเท่าไรแต่ดีกว่าช่วงเช้ามีสติมีความคิดเข้ามาคล้ายๆ ผืนแต่ก็จำไม่ได้มันผืนหรือคิดอะไรทำนองนี้แหละขณะปัจจุบันจะรู้สึกว่าจะได้ดีแต่พองไปแล้วมันจำอะไรไม่ได้ไม่ค่อยชัดที่ชัดก็คือไม่ค่อยสบายกายไม่ค่อยสบายใจเท่าไรแต่ความกังวลไม่มีรู้ว่ามันนิ่งแล้วไม่ตีไม่นั่งรู้สึกว่าการกำหนดไม่ค่อยทันสภาวะจิตปัจจุบันจิตไม่คงที่สามารถจับอารมณ์ใดๆ ให้ชัดรู้สึกเกรงใจเพื่อนๆ เรื่องปฏิบัติกลัวเพื่อนจะว่าถ้าต้องการนั่งต่อไป

เวลา ๐๙.๓๐ น. ส่งอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มันทเสวี แก้อารมณ์ให้ดังนี้

๑. เวลาเดินจงกรม ถ้ามีอาการง่วงนอนคิดฟุ้งซ่านหรืออารมณ์ใดๆ ก็ตามมากระทบ เช่น ลมพัดมาสัมผัสกับร่างกาย เสียงดังๆ มากระทบ ห้ามเดินจงกรมเด็ดขาด ให้ภาวนาจนกว่าจะดับไปถึงจะเดินจงกรมต่อไปได้ ถ้าเป็นเสียงหมายถึงถ้าเป็นเสียงแปลกๆ ใหม่ๆ ที่ไม่คุ้นเคยก็ต้องภาวนาให้ดับหรือให้คุ้นเคยแล้วค่อยเดินจงกรมต่อ เสียงที่เราคุ้นเคยคือเสียงที่เราได้ยินเป็นประจำ เช่น เสียงนก ร้อง เสียงลมพัด เป็นต้น

๒. ให้กำหนดตลอดเวลาให้ละเอียดเพิ่มมากยิ่งขึ้น เช่น ได้ยินเพื่อนคุยกันอยากหันไปมอง แต่ก็ต้องภาวนาว่า อยากมองหนอๆ เป็นต้น

เวลา ๑๐.๐๐ น. นั่งต่อจนกว่าจะหมดเวลา ๑๐.๔๐ น. อารมณ์สงบนิ่งรู้เท่าทันภาวนาพอง-ยุบตลอดสภาวะจิตได้รับรู้อารมณ์ที่มากระทบได้เร็วไม่มีเวทนา ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย นิ่งหนอๆ สงบหนอๆ ใจสงบเสียงคนพูดได้ยินหมดก็นิ่งกำหนดต่อไปจนกระทั่งบอกลาฉันข้าวก็นั่งออกจากสมาธิค่อยกำหนดอยากออกหนอๆ ค่อยๆ คลายมือขยับเท้าแล้วค่อยๆ ลืมตาขึ้นแล้วกราบพระ ๓ ครั้งเตรียมลุกขึ้นเดินจงกรมไปฉันข้าว

เวลา ๑๓.๐๐ น. เริ่มนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงครึ่งถึง ๒ ชั่วโมง ถึงเวลา ๑๕.๐๐ น. นั่งได้ครบ ๒ ชั่วโมงพอดี บัลลังก์นี้ทรหดมากๆ ปวดสุดๆ เริ่มแรกก็นิ่งภาวนาพอง-ยุบๆ ๆ รู้ตัวตลอดก็ประมาณใกล้ๆ ชั่วโมง รู้สึกว่ายังไม่ได้นิ่ง แต่ไม่ได้รำคาญอะไร คิดว่าต้องนั่งให้ได้ชั่วโมงครึ่งถึงสองชั่วโมงตามพระวิปัสสนาจารย์บอกแล้วจะทำอย่างไรดี ตอนนี้มีความรู้สึกว่ามันทำท่าว่าจะปวดขาขึ้นมา เลยตัดสินใจ ตายเป็นตาย สู้กับเวทนามันสักตั้งก็กำหนดจิตว่าต่อไปนี้ห้ามขยับมือเท้าเด็ดขาด มีสติตั้งมั่นรู้ตัวตลอดกำหนดพอง-ยุบๆ ๆ แล้วก็นิ่งเหมือนกันแต่นิ่งแบบทรมาณจิตจดจ่ออยู่กับอาการปวดเริ่มตึงก่อนปวด ปวดขาข้างขวาทั้งขาก็กำหนดปวดหนอๆ ๆ เจ็บๆ ตึงๆ ตอนแรกมาตึงๆ ก่อนก็กำหนดตึงหนอๆ ๆ ๆ แล้วก็ค่อยๆ ปวด ปวดหนอๆ ๆ ๆ ๆ ก็รู้ตัวตลอดแมลงวันแมลงหวี่มาตอมก็ไม่เคยสนใจเลยปล่อยให้ตอมไปตอมที่ตา ที่หู ปล่อยให้ตอมตามสบายเพราะอาการปวดมันเด่นชัดกว่าจะภาวนापวดหนอๆ ๆ ๆ บางครั้งความปวดก็เบาลงเหมือนจะหายก็ภาวนาพอง-ยุบต่อด้วยความปวดมันก็มีอีกปวดที่โคนขาที่ภาวนापวดหนอๆ ๆ ๆ อารมณ์อะไรชัดภาวนาอารมณ์นั้นเสียงรถ เสียงนกเด่นกว่าก็ภาวนาอารมณ์นั้นคือมีสติรู้ตัวตลอดเวลาแม้แต่ความคิดปัจจุบันเท่านั้นก็ภาวนาดับไปแต่ใจสบายไม่วิตกกังวลอะไรเลยพิจารณาอาการปวดตลอด จึ๊ๆ ไปเลยแค่เบาๆ ช่วงปวดนั้นจิตแจ่มใสมากเหมือนนั่งอยู่กลางแดดกลางแจ้งจิตมันก็อยู่กับตัวไม่มีโอกาสไปไหนเลยก็คิดว่าต้องแยกจิตออกจากกายจึงจะหายปวดเขาทำกันอย่างไรหนอ(คิด) เพราะที่มันปวดจิตมันปวดกายไม่ได้ปวดจิตรู้อารมณ์ปวดจึงปวดคิดหนอๆ ๆ ๆ แล้วก็คิดว่ามันไม่ปวดตลอดหรือก็หายเพราะมันเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปนี่ คือทุกข์ พระพุทธเจ้าตรัสเรื่องทุกข์วิธีการดับทุกข์แต่ก็ต้องสู้กับมันอาการปวดเนี่ยเพราะถ้าเราไม่ประสบด้วยตัวเองเราก็จะไม่ว่าอาการเจ็บปวดเป็นอย่างไรมันปวดอยู่ที่ใจอยู่ที่จิตได้ยินสัญญาณ ครบ ๒ ชั่วโมงแล้ว (นาฬิกาของเพื่อนที่นั่งอยู่ข้างๆ) จึงออกจากสมาธิแต่พยายามทำความเข้าใจให้เป็นตัวรับรู้ทำความเข้าใจที่มันเบาปวดแล้วก็ค่อยๆ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

คลายออกจากสมาธิที่นิ่งแต่ทรามานขยับมือขยับเท้าค่อยๆ ลืมตาแล้วก็จดบันทึก สรุปลแล้วเจอเวทนาสุดๆ แต่
ใจสบายจิตแจ่มใส สมองปลอดโปร่งโล่งไม่มัวงนอนไม่มีนิรวิรณ์ ๕ เข้ามาแทรกเลย จบการบันทึกสภาวะ
อารมณ์นิ่งที่ทรามานมากๆ ใช้เวลา ๒ ชั่วโมง

เวลา ๑๖.๐๐ น. เดินจงกรม ๒๕ นาที มีสติตามรู้ทันตลอดก็มีอาการปวดขาหนีบเล็กน้อยเนื่องจากนั่งมา
๒ ชั่วโมงสภาวะจิตแจ่มใสไม่รำคาญฟุ้งซ่าน จบการบันทึกอิริยาบถเดินจงกรมช่วงเย็น มีสติดีขึ้นตามรู้ทัน
อารมณ์ปัจจุบันไม่มีนิรวิรณ์ ๕ มาแทรกเลย

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น ๑๐ กว่านาที ช่วงเย็นสภาวะสติรู้สึกเนือยๆ เฉื่อยๆ พระวิปัสสนาจารย์
พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายธรรมใช้เวลา ๑ ชั่วโมง ๖ นาที บรรยายเรื่องสภาวะธรรมในการปฏิบัติ
ของโยคีว่าสภาวะดีขึ้นปวดน้อยดับไปปวดน้อยเกิดขึ้นการปฏิบัติรู้ธรรมปัจจุบันสภาวะจริงแท้ขึ้นขณิกสมาธิ
เรื่องทำบุญล้างบาปได้แล้วอธิบายเรื่องบาปอกุศลวิบาก การล้างบาปมีในพระไตรปิฎกมุ่งถึงความเศร้าหมอง
เรื่องกิเลสต้นหาพระโสดาบันละมิฉณาที่ภูฐานและวิจิตรจฉายได้ การดับทุกข์ถ้าไม่เกิดมาจะทุกข์ใหม่ เรื่องผีมีจริง
หรือไม่ต้องพิสูจน์แล้วท่านก็เล่าประสบการณ์เรื่องการจำความในชาติที่แล้วได้หรือเรียกว่าการระลึกชาติได้ตาย
แล้วเกิดเป็นเรื่องจริง การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นการปิดอบายภูมิได้อย่างถึงตร.สนอง วรอุโร

เวลา ๑๙.๓๐ น. นั่งสมาธิ ๕๐ นาที กำหนดรู้ตลอด ไม่หลับ ไม่มัวงไม่ปวดเมื่อยรู้ตัวทั่วพร้อม จิต
สว่างเหมือนกลางวันสภาวะจิตแจ่มใสเบิกบานมีความรู้สึกว่าจะปวดก็ไม่ปวดพิจารณาทบทวนดูอารมณ์ปัจจุบัน
ตลอดกำหนดพอง-ยุบตลอด พอง-ยุบเบาๆ พอง-ยุบไม่หยาบมีอยู่แต่เนิบเบาว่างแต่กังวลนิดๆ แต่ก็รู้ตัวไม่รำคาญ
จิตปลอดโปร่งเบาสบายมีความคิดเข้ามาก็ดับเร็ว

โยคี ๕ :

วันที่ ๗ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรมตั้งแต่ที่พักจนถึงอาสนะที่นิ่ง นั่งปฏิบัติ ๑ ชั่วโมงครึ่ง พอมี
ความคิดจะไม่รู้สึกตัว พอกำหนดได้ทันก็จะรู้สึกตัว พอง-ยุบเห็นไม่ชัดในช่วงแรก พอช่วงกลางบัลลังก์เห็นพอง
ชัดเจน เห็นพองกลาง และพองปลายด้วย เห็นแล้วดีใจก็ลืมกำหนดดีใจ หลังจากนั้นไม่เห็นอีกเลย กำหนดไปซัก
พักก็เห็นพอง-ยุบชัดเจนอีก พอยุบไปจนสุดแล้วแช่หนึ่งอยู่กับที่แล้วก็ค่อยคลายออก พองไม่ชัดเจนแต่พอรู้ได้บ้าง
ว่ามันพอง ไม่เห็นอาการพองโดยตรง

มีความคิดซึ่งกำหนดได้ยากขึ้น โดยเฉพาะที่เป็นภาพ ๒-๓ ครั้ง หรือเห็นหนอคิดหนอจึงจะดับ เวทนา
ไม่มีเลยในช่วงแรก มามีในช่วง ๑๕ นาทีสุดท้าย คือ มีเวทนาที่เท่าที่กำหนดจนรู้สึกเย็นที่ฝ่าเท้าข้างขวา มี
เวทนามาก มีจิตอยากออกและอยากนั่งต่ออยู่ด้วย สลับกันไปจนหมดเวลา

เดินจงกรมตั้งแต่ เวลา ๐๙.๓๐-๑๐.๔๕ น. นั่งแล้วมีเวทนาไกลๆ เหมือนไม่มี แต่ก็ยังพอรู้สึกได้
อาการพอง-ยุบเห็นแต่อาการสุดยุบ คือยุบไปจนสุดหน้าท้องแล้วก็หายไป นั่งได้โดยไม่รู้สึกลงเวลา เห็นอาการ
ยุบมากกว่าอาการพอง ความคิด-กำหนดไปถี่ พอผลอกก็กำหนดผลอด้วย ยังมีอาการกำหนดต้นจิตไม่ทัน

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง รู้สึกตัวตลอดบัลลังก์ ความคิดมาเท่าไรที่กำหนดได้ แทบจะรู้สึก
ชัดว่า รู้ไปด้วยซ้ำว่าเวลาผ่านไปนานเกินที่ อาการพอง อาการยุบ ชัดเจนเฉพาะอาการยุบ ไม่ชัดเจนในอาการ
พองเท่าไรหรอก แค่พอรู้ว่ามีอาการพองอยู่บ้าง เวทนามีอาการมากขึ้น มีความรู้สึกเสียวๆ ที่ปลายเท้า กำหนด
จนเท้าข้างหนึ่งเบา อีกข้างหนึ่งหนักเต็มที

เวลา ๑๕.๐๐ น. ยังมีอาการเบื่อๆ และท้อแท้กับอุปสรรคที่อยู่ข้างหน้า มันเป็นทุกข์ เดินจงกรม ๑
ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง กำหนดเท่ากัน แล้วค่อยๆ บุกเวทนาที่สุดแสนจะเจ็บปวด ก็ต้องแลกด้วยความเพียรเท่านั้น

เวลา ๑๘.๑๕ น. นั่งแบบสบายใจ ไม่ได้คิดอะไร หรือคร่ำเคร่งมากนัก เพราะรู้สึกไม่ได้มัวงมันต่อสิ่งใด
แค่รู้ในปัจจุบัน นั่งกำหนดแบบสบายสบายตลอดสองชั่วโมง

ญาณที่ ๑๑ สังขารเปกขาญาณ

จิตที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิด ความเป็นไป นิमित กรรม ปฏิสนธิ คติ ความบังเกิด ความอุบัติ ความเกิดแก่เจ็บตาย เศร้าโศก รำพัน คับแค้นใจ พิจารณาและดำรงมั่นอยู่ว่าสิ่งเหล่านี้เป็นทุกข์ เป็นภัย เป็นอนามิส เป็นสังขารและเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้นจึงชื่อว่า สังขารเปกขาญาณ^{๔๙}

จิตที่ปรารถนาจะพ้นไปพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ชื่อว่า สังขารเปกขาญาณ^{๕๐} อันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร คือเมื่อพิจารณาสังขารทั้งหลายต่อไปย่อมเกิดความรู้เห็นสภาวะของสังขารตามเป็นจริงว่ามันก็เป็นอยู่เป็นไปของมันอย่างนั้น เป็นธรรมดาจึงวางใจเป็นกลางทำเฉยได้ไม่ยินดียินร้ายไม่ขัดใจติดใจในสังขารทั้งหลายแต่นั้นก็มองเห็นนิพพานเป็นสันติบทญาณจึงโน้มโน้มที่จะมุ่งแล่นไปยังนิพพานเลิกละความเกี่ยวเกาะกับสังขารทั้งหลายญาณข้อนี้จัดเป็นสีขาปัตตวิปัสสนาคือ วิปัสสนาที่ถึงจุดสุดยอดและเป็นวฏฏฐานคามินี วิปัสสนาคือวิปัสสนาที่เชื่อมถึงมรรคอันเป็นที่ออกจากสิ่งที่ยึดหรือออกจากสังขาร

องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหาภูตญาณสัมปยุตตจิตไม่ใช่อุเบกขาเวทนาเจตสิก สังขารเปกขาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้^{๕๑}

อนึ่ง มุญจิกัมมยตาญาณปัญญาที่ใคร่หนีจากรูปนามปฏิสังขารญาณปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายหนีจากรูปนาม และสังขารเปกขาญาณปัญญาที่วางเฉยต่อรูปนาม รวม ๓ ญาณนี้ พยัญชนะต่างกันจริง แต่ว่าอรรถเหมือนกันคือจะหนีจากรูปนามดังมีบาลีว่า ยา จ มุญจิกัมมยตา ยา จ ปฏิสังขารูปัสสนา ยา จ สงขารูปกขา อิมะ ธมมา เอกตถา พยัญชนเมวนานิ.

มุญจิกัมมยตาญาณ ปฏิสังขารญาณและสังขารเปกขาญาณ ทั้ง ๓ ญาณนี้ มีอรรถเดียวกันแต่ชื่อพยัญชนะนั้นต่างกัน

เมื่อว่าตามชื่อญาณนี้ ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรคสาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางเฉยไม่มีทุกข์เวทนามารบกวนและสามารถกำหนดสภาวะต่าง ๆ ได้ดียังผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเป็นอย่างมาก

สภาวะของญาณนี้ : ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าจะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้ายดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทั้งขว้างหย่าร้างกันแล้วจิตเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะเห็นแล้วว่ามันเป็นของเกิดดับและหนีมันไม่ได้ยิ่งพยายามไปปฏิเสธรมันยิ่งเป็นทุกข์มากขึ้นจิตจึงไม่ปฏิเสธรอารมณ์เป็นกลางต่ออารมณ์มีลักษณะวางเฉยต่อรูป-นามคือเมื่อกำหนดรู้หาทางหนีอย่างไรก็หนีไม่พ้นก็ต้องดูเฉยอยู่การที่ดูเฉยอยู่นี้จะทำให้สภาวะจิตเข้าสู่ความเป็นปกติในระดับสูงไม่เหมือนบุคคลทั่วไป บุคคลทั่วไปเวลาเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัยนี้สภาวะของจิตใจจะดิ้นรนแม้แต่ในวิปัสสนาญาณก่อนหน้าสังขารเปกขาญาณ ก็ยังมีลักษณะความดิ้นรนของจิตคือยังมีความรู้สึ้อยากจะหนี อยากจะพ้น สภาวะของจิตยังไม่อยู่ในลักษณะที่ปกติยังหลุดพ้นไม่ได้ก็ต้องวางเฉย ซึ่งในขณะที่เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่อย่างนั้นก็ยิ่งวางเฉยได้แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสแทบจะขาดใจก็วางเฉยได้เป็นความวางเฉยต่อสังขารโดยประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูปนามในขณะเจริญวิปัสสนากรรมฐานองค์ธรรมได้แก่ **ปัญญาเจตสิก** ที่ในมหาภูตญาณสัมปยุตตจิต

สังขารเปกขาญาณนี้อาจเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นโสมนัสก็ได้หรือเกิดพร้อมกับเวทนาที่เป็นอุเบกขาก็ได้ที่ว่า ญาณนี้วางเฉยต่อสังขารรูปนามนั้นมีคำอธิบายเป็น ๒ นัย นัยหนึ่งนั้นว่า เพราะมีความปรารถนาที่จะหนีให้พ้นจากรูปนามไตร่ตรองมองหาอุบายที่จะให้พ้นจากรูปนามก็เกิดปัญญาเห็นขึ้นมาว่ารูปนามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุจากปัจจัยต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปเสียก่อนรูปนามอันเป็นวิบากจึงจะไม่เกิดขึ้นแต่ว่า

^{๔๙} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๔๕/๘๖-๘๘.

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖.

^{๕๑} คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริเฉทที่ ๙, หน้า ๑๖๙.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ณ บัดนี้มีรูปนามอยู่แล้วจะเบื่อน่ายอยากหนีสักเพียงใดก็ยังมีไม่พ้นจำต้องวางเฉยไม่ยินดีในร้ายคือ ไม่มี
อภิขมาและโทมนัสในสังขารรูปนามแต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามต่อการเพ่งความเกิดดับของรูปนามซึ่งมาถึง
ตอนนี้ ไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ปราภฏชัดมาก

อีกนัยหนึ่งคือ ปัญญาที่ได้พิจารณาเห็นความจริงมาแล้วแต่ในญาณต้น ๆ นั้นมีกำลังแก้กล้าขึ้นเห็น
ความไม่เป็นสาระไม่เป็นแก่นสารว่างเปล่าจากตัวตนโดยอาการ ๑๒ คือ

- | | |
|--------------------------------|--|
| ๑. เห็นเบ็ญจขันธ์นี้มีใช้สัตว์ | ๒. มิใช่บุคคล |
| ๓. มิใช่ชีวะ | ๔. มิใช่อัตตะ |
| ๕. ไม่มีตัวตน | ๖. มิใช่เรา |
| ๗. มิใช่ของเรา | ๘. มิใช่ของผู้อื่น |
| ๙. มิใช่หญิง | ๑๐. มิใช่ชาย |
| ๑๑. มิใช่สิ่งที่ยั่งยืน | ๑๒. มิใช่สิ่งที่ควรชื่นชมยินดี ^{๕๒} |

สังขารเบกขาญาณถึงความ เป็นวิโมกข์มุข ๓ ด้วยอำนาจของอินทรีย์ทั้ง ๓ ได้แก่ สัทธินทรีย์ สมาธิ
นทรีย์ ปัญญินทรีย์ คือเมื่อมนสิการโดยความไม่เที่ยงมากด้วยอวิโมกข์ (สัทธินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้อนิมิต
วิโมกข์ เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์มากด้วยปัสสัทธิ (สมาธินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้อุปนิหิตวิโมกข์ เมื่อ
มนสิการโดยความเป็นอนัตตามากด้วยเวท(ปัญญินทรีย์เป็นใหญ่) ย่อมได้สุญญตวิโมกข์

อริยมรรค ทำพระนิพพานโดยอาการหามิตไม่ได้ ให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า อนิมิตต วิโมกข์ ทำพระ
นิพพานโดยอาการหาปณิธิคือตัณหาได้ให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่าอุปนิหิตวิโมกข์ ทำพระนิพพานโดยอาการ
ว่างจากตัณหาให้เป็นอารมณ์ จึงชื่อว่า “สุญญตวิโมกข์” ^{๕๓}

สังขารเบกขาญาณนี้ มี ๓ ชื่อ คือ ได้ชื่อว่า “มฤจิตกัมมตาญาณ” ในตอนต้น ปราภฏชื่อว่า “ปฏิสัง
ขานุปัสสนาญาณ” ในตอนกลาง และมีชื่อว่า “สังขารเบกขาญาณ” อันเป็นยอดวิปัสสนาในตอนท้าย ^{๕๔}

วฏฐานคามินีวิปัสสนา

วิปัสสนาของผู้ได้สังขารเบกขาญาณ ชื่อว่า “วฏฐานคามินีวิปัสสนาที่ถึงที่สุด”

คำว่า “สิขาปัตตวิปัสสนาและวฏฐานคามินีวิปัสสนา” เป็นชื่อของญาณ ๓ นี้ คือ สังขารเบกขา
ญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ วิปัสสนานี้ชื่อว่า “สิขาปัตตวิปัสสนา” เพราะถึงยอดคือความสูงสุดแห่งโล
กียญาณ ชื่อว่า “วฏฐานคามินีวิปัสสนา” เพราะไปสู่วฏฐานะ (การออก) ส่วนมรรค ชื่อว่า “วฏฐานะ” เพราะ
ออกจากวัฏที่ยึดคือขันธ์ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาในภายนอก และจากกิเลสขันธ์ที่เป็นไปตามขันธ์ ๕
นั้นในสันดานของตนมีมิฉชาติปฏิฐิเป็นต้นในภายในด้วย ^{๕๕} วิปัสสนานี้ไปสู่มรรคจึงได้ชื่อว่า “วฏฐานคามินิ
วิปัสสนา” หมายความว่าสืบต่อกับมรรค ^{๕๖} ดังนั้น วฏฐานคามินีวิปัสสนา ก็คือวิปัสสนาที่นำไปสู่มรรคสืบต่อ
กับมรรค

มรรค ย่อมเกิดขึ้นด้วยการพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ หรือโดยความเป็นอนัตตา
ดังนั้น โยคีจึงต้องพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ และโดยความเป็นอนัตตา ^{๕๗}

^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๕๕/๘๘-๘๙.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๖๘-๗๗๐/๓๓๔-๓๓๖.

^{๕๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๗๘-๗๘๑/๓๓๘.

^{๕๕} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๗๘๒/๕๑๘.

^{๕๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๒/๓๓๙.

^{๕๗} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๗/๓๔๐.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ผู้เริ่มกำหนดวิปัสสนาพิจารณาสังขารทั้งหลาย โดยความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ หรือความเป็นอนัตตา มรรคมี่ขึ้นโดยความไม่เที่ยง ขนทั้ง ๓ นี้ก็เป็นผู้มากด้วยอริโมกข์ ได้สัทินทรีย์หลุดพ้นด้วยอนิมิตตวิโมกข์ เป็นสัทธานุสสารีในขณะปฐมมรรค เป็นสัทธาวิมุตติใน ๗ สถานที่เหลือ คือโสคาปัตติผลถึงอรหัตตผล

มรรคมี่ขึ้นโดยความเป็นทุกข์ ก็เป็นผู้มากด้วยปัสสัทธิได้สมาธิในทรีย์ หลุดพ้นด้วยอัปปนิหิตวิโมกข์ เป็นกายสักขีในทุกสถาน คือโสคาปัตติมรรคถึงอรหัตตผล แต่ถ้าในชนเหล่านั้น ผู้มีอุปทานเป็นบาทย่อมเป็นอุกโตภาควิมุตติในอรหัตตผล

มรรคมี่ขึ้นโดยความเป็นอนัตตา ก็เป็นผู้มากด้วยปัญญาได้ปัญญาในทรีย์ หลุดพ้นด้วยสุญญตวิโมกข์ เป็นธัมมานุสสารีในขณะแห่งปฐมมรรค เป็นทิวฐิปัตตะใน ๖ สถาน เป็นปัญญาวิมุตติในอรหัตตผล^{๕๘}

ในเวลาทีพิจารณาขันธ ๕ กิติ รูปนามกิติ ถ้าเริ่มกำหนดวิปัสสนาพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยกำหนดว่า “ยงกิญจิ สมุทยธมมํ, สพพนตํ นิโรธธมมนติ. แปลว่า สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งปวงมีความดับไปเป็นธรรมดา”^{๕๙} ในเวลาทีออก ๆ โดยนัยทีกล่าวแล้ว ชื่อว่า “ออกจากขันธ ๕ พร้อมกันทีเดียว” อุปมาดังค่างคาวทีบินขึ้นจากต้นไม้^{๖๐}

สังขารูปกขาญาณ (วุฏฐานคามินีวิปัสสนาอันเป็นส่วนเบื้องต้น) กำหนดโดยคี่ว่าเป็นปติสัจจ^{๖๑} กำหนดความต่างกันแห่งองค์โพชฌงค์ องค์มรรค องค์ฌาน ปฏิปทา^{๖๒} และวิโมกข์ในอริยมรรค

กัมรรคนี่ ได้ชื่อโดยเหตุ ๕ มีโดยรสของตนคี่โดยสภาวะเป็นต้น เช่น ถ้าสังขารูปกขาญาณออกเพราะพิจารณาสังขารทั้งหลายโดยความไม่เที่ยง มรรคยอมหลุดพ้นโดย “อนิมิตตวิโมกข์” ถ้าออกเพราะพิจารณาโดยความเป็นทุกข์ยอมหลุดพ้นโดย “อัปปนิหิตวิโมกข์” ถ้าออกเพราะพิจารณาโดยความเป็นอนัตตายอมหลุดพ้นโดย “สุญญตวิโมกข์” นี้อื่อว่า “นามโดยรสของตน” เป็นต้น^{๖๓}

คัมภีร์อรรถกถาจุฬินิเทศ อธิบายว่า

กัสังขารูปกขาญาณนั้น หากว่าโยคีเห็นนิพพานเป็นทางสงบโดยความสงบ สละความเป็นไปแห่งสังขารทั้งปวงแล้วแล่นไป น้อมไปในนิพพาน หากไม่เห็นนิพพานโดยความเป็นธรรมชาติสงบ เป็นญาณมีสังขารเป็นอารมณ์เท่านั้น ย่อมเป็นไปบ่อยๆ ด้วยอำนาจแห่งอนุปัสสนา ๓ อย่าง คื่อ อนิจจานุปัสสนา ทุกขานุปัสสนาหรืออนัตตานุปัสสนา อนึ่ง สังขารูปกขาญาณนั้น เมื่อตั้งอยู่อย่างนี้ก็ถึงความเป็นไปแห่งวิโมกข์ ๓ อย่างตั้งอยู่.

อนุปัสสนา ๓ อย่าง เรียกว่า วิโมกข์มุข คื่อ ทางแห่งวิโมกข์ ๓ ได้แก่

โยคิมนสิการโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นผู้มากไปด้วยความน้อมใจเชื่อ ย่อมได้เฉพาะอนิมิตตวิโมกข์ อริยมรรคทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการหานิมิตมิได้ ชื่อว่าอนิมิตตวิโมกข์ อริยมรรคนั้นชื่อว่หานิมิตมิได้เพราะเกิดขึ้นด้วยธาตุอันไม่มีนิมิต และชื่อว่วิโมกข์ เพราะพ้นจากกิเลสทั้งหลาย.

^{๕๘} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๘/๓๔๑.

^{๕๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม. (บาลี) ๑๙/๑๐๘๑/๓๖๙, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๕, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๘๖/๓๔๐.

^{๖๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๙๐/๓๔๑-๓๔๒.

^{๖๑} นีราลยตาย ตณฺหาเวสเสน ภาวาทิสฺส อวิสฺสุขณาสาโย หุตฺวา ตโต สงฺกฺขจิตฺตโต ปตฺติสฺสินภาเวน จรติ ปวตฺตตฺติ ปตฺติสฺสจโร. แปลว่า ทีชื่อว่ปตฺติสฺสจโร เพราะว่ ย่อมเป็นผู้ไม่มีอชฌาสิยชานไปในภพเป็นต้น ด้วยอำนาจตัณหาเพราะว่หมตอาลัย มีจิตถอยกลับจากภพนั้น เทียวไปคื่อเป็นไปโดยความเป็นผู้หลีกเร้นอยู่ (ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๗๙๗/๕๒๒).

^{๖๒} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๗๙๗-๘๐๑/๓๔๕-๓๔๘.

^{๖๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๒-๘๐๓/๓๔๘-๓๔๙.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เมื่อมนสิการโดยความเป็นทุกข์ เป็นผู้มากไปด้วยปัสสัทธิ ย่อมได้เฉพาะอัปภินิหิตวิโมกข์ อริยมรรคนั้น
ทำนิพพานให้เป็นอารมณ์เป็นไปแล้วโดยอาการหาที่ตั้งมิได้ ชื่อว่า อัปภินิหิตวิโมกข์.

เมื่อมนสิการโดยความเป็นอนัตตา เป็นผู้มากไปด้วยความรัก ย่อมได้เฉพาะสุญญตวิโมกข์ อริยมรรคทำ
นิพพานให้เป็นอารมณ์ เป็นไปแล้วโดยอาการเป็นของสูญ ชื่อว่า สุญญตวิโมกข์.

วิปัสสนาของผู้บรรลุสังขารุเปกขาญาณ ย่อมถึงความสุดยอด วุฏฐานคามินีวิปัสสนา คือ การวางเฉย
ในสังขารอย่างแรงกล้า ย่อมเกิดขึ้นแก่โยคีผู้เสพสังขารุเปกขาญาณนั้น มรรคจักเกิดขึ้นแก่โยคินั้น เพราะเหตุ
นั้น โยคิวางเฉยในสังขาร พิจารณาสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยงก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี เป็นอนัตตาก็ดี ย่อมหยั่งลงสู่
ภวังค์ มโนทวารวิชขนะย่อมเกิดขึ้นในลำดับต่อจากภวังค์ เพราะมนสิการโดยอาการไม่เที่ยงเป็นต้น ตามนัยที่
กล่าวมาแล้วในสังขารุเปกขาญาณ.^{๖๔}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๖๕} ดังนี้

๑. ไม่กลัว ไม่ยินดี ใจเฉยๆ อยู่กับรูปกับนาม คืออยู่กับพอง กับยุบ
๒. ไม่ดีใจ ไม่เสียใจ มีสติ สัมปชัญญะดี ไม่เผลอจากรูปนาม
๓. จำง่าย กำหนดสะดวกสบายดี
๔. สมาธิดี ใจสงบแน่วแน่งไปได้นานๆ ดุจรถยนต์วิ่งในถนนลาดยางดีๆ รู้สึก เพลิดเพลินจนลืม
เวลาไป
๕. ยิงนานยิงละเอียดประณีต ดุจคนร่อนแปง ยิ่งร่อนมากก็ยิ่งละเอียดมาก
๖. ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญใจ รูป,เสียง,กลิ่น,รสไม่ปรากฏมารบกวนได้เลย
๗. โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เช่น โรคอัมพาต โรคเส้นประสาทเป็นต้น อาจหายไปเลย แม้โรคหืด โรค
กระเพาะ ความดันโลหิตสูงก็หายได้ โรคลมบ้าหมูก็หายได้

สรุปความว่า ญาณนี้รู้สึกเฉยๆ นั่งกำหนดได้ดีเพลิดเพลินลืมเวลาไป เช่น กำหนดไว้ว่า จะนั่งราว
๓๐ นาที อาจจจะเลยไปจนถึง ๑ ชั่วโมงก็ได้ เป็นต้น

วิปัสสนาจารย์ถาม-ทดสอบอารมณ์สภาวะญาณ^{๖๖}

เมื่อโยคีแสวงหาทางพ้นด้วยการพิจารณารูปนามอย่างหนักในปฏิสังขารญาณ ก็ยังไม่มีอาการอย่างใด
ที่จะพ้นไปจากรูปนามอันมีแต่ทุกข์โทษภัยต่างๆ ที่เป็นอยู่อย่างนั้นได้ ก็หมัดปัญญาที่จะหาทางหลีกเลี่ยงให้พ้นไป
โยคีก็เริ่มมีอาการวางเฉยในรูปนามที่กำหนดอยู่

ในญาณนี้ โยคีจะตั้งสติพิจารณารูปนามไปด้วยอาการปกติ ไม่มีความกระวนกระวายอย่างที่แล้วๆ
มา โยคีผู้มีอินทรีย์แก่กล้าจะผ่านข้ามมรรคญาณไปโดยง่าย โยคีจะพูดว่า กำหนดอะไรเป็นปกติดีทุกอย่าง
กำหนดได้ง่ายๆ คล่องๆ บางคนกำหนดเวทนาที่เกิดขึ้นอย่างง่ายดาย ไม่ว่าจะกำหนดอะไร ดูมันง่ายไปหมด
กำหนดไปๆ ก็จะมีอาการโยกหรือสะบัดไปข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง ข้างๆ บ้าง มีอาการสะบัดมือ สะบัดเท้า
กระตุกที่แขนที่ไหล่

ลองสอบถามดูว่า : ขณะที่โยกไป สะบัดไปนั้น เป็นขณะไหน เป็นพองหรือยุบ โดยมากโยคีจะตอบ
ไม่ได้ เพราะอินทรีย์ยังไม่แก่กล้าเพียงพอ สติยังอ่อนอยู่

โยคีที่มีพอง-ยุบถี่เร็ว กำหนดๆ ไปหายไปเฉยๆ รู้สึกตัวก็เริ่มกำหนดไปใหม่ มีอาการโยกบ้างเป็นครั้ง
คราว โยคีที่มีอาการแน่นจุกเสียดอย่างแรงกล้า คงมีอาการอย่างเดิม กำหนดที่แน่นที่เสียดจนทนไม่ไหว ก็ผ่อน

^{๖๔} พ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๕๓.

^{๖๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๗๑.

^{๖๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๑๐๔.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

การกำหนดลง บางคนพอง-ยุบหายไป จางไป เบาไป แล้วก็หายไป รู้สึกตัวก็เริ่มกำหนดใหม่ มีอาการโยกหงุบ เป็นครั้งคราว

จิตของโยคีจะมีอาการเฉยเมย กำหนดได้มาก ไม่ขี้เกียจ-ไม่ขยัน กำหนดอยู่เรื่อยๆ ไม่กระตือรือร้น นั่งกำหนดอยู่ได้นานๆ มักจะมีอาการขี้หลงขี้ลืม แหกบ้าง

องค์คุณของสังขารเปกขาญาณ ๖ ประการคือ

๑. ในอารมณ์อะไรก็ตาม ที่น่ากลัว น่ายินดี นำปลาบปลื้ม ไม่มีเลย

๒. ที่ว่าดีนั้น คือระมัดระวังตั้งอกตั้งใจมากก็ไม่

๓. ความทุกข์ยากลำบาก ทุกขเวทนาเป็นต้น ไม่มีแล้ว

๔. ที่ว่าสับโน้นสับนี้ เปลี่ยนอิริยาบถต่าง ๆ นั้นไม่มี คือนั่งในอิริยาบถเดียวได้นาน

๕. จิตก็ไม่วิ่งไปสู่ที่ต่าง ๆ คืออยู่ที่อารมณ์เดียว อารมณ์อื่น ๆ ที่จะย้ายไปก็ไม่ได้คือสงบอยู่ที่เดิม

๖. อารมณ์ และจิตที่กำหนดต่างก็ละเอียด ๆ ลงไป

ทั้ง ๖ นี้ เกี่ยวข้องกับบุคคลที่จะบริบูรณ์ คือเข้าอยู่ในเขตสังขารเปกขาญาณ ถ้าหากว่าโยคีไม่พูดอย่างนี้ อาจารย์ต้องสอบถามตามองค์คุณเหล่านี้ คือให้สอบถามเอาเอง

บางคนจะพูดว่า พอง-ยุบนั้นค่อย ๆ เล็กลงไป บางทีก็หายไปหมดสิ้นเชิง เหลือเป็นเพียงว่างเปล่า เหลือแต่ใจอย่างเดียว เย็นสบายดีไม่มีอะไรกำหนด จึงกำหนดเพียง “รู้หนอ ๆ” เท่านั้น ที่เป็นอย่างนี้เข้าใจว่า ดีนัก อารมณ์อะไรก็ตามที่ปรากฏขึ้นมานั้นคล้ายกับว่องไวขึ้นและขณะที่กำหนดอยู่ในร่างกายคล้ายมันซู ๆ วูบ ๆ ขึ้น ด้านจิตใจรู้สึกว่าจะตลกเพลิดเพลินดี

บางคนจะรู้สึกเต็มใจในการทำดีนั้น พักบ้าง กำหนดบ้าง เลยไม่อยากกำหนดนาน ๆ ประเดี๋ยวอยาก ลูกไปคุยกับคนโน้นคนนี้ที่ใกล้เคียงกัน พอเป็นอย่างนี้ อาจารย์ต้องสั่งสอนแนะนำให้ว่า

ดีเพียงเท่านี้จะทำให้พอใจก็หาไม่ได้ ที่ว่าเราต้องการนิพพานเพียงเท่านี้ก็หาไม่ ที่ว่าเต็มอกเต็มใจนั้น ยังไม่ได้ การกำหนดต่าง ๆ เป็นเพียงสังขารธรรม การเต็มใจก็เช่นกัน สิ่งเหล่านั้นไม่มีอะไรเที่ยง สภาพธรรมตาที่ว่าดีนั้นก็เพียงชั่วคราวเท่านั้น การกำหนด, ความรู้สึกเสื่อม ๆ หายไป ไม่มีอะไรจะมั่นคงแข็งแรง ถ้าไปเต็มใจหรือพอใจจะสมควรหรือ?? ก็เหมือนเราจนจะพบหน่อเงิน หน่อทองอันใหญ่ ไปได้มาเพียงบาทเดียว ก็ดีใจ ก็เหมือนกัน เราต้องกำหนดไปอย่างไม่หยุดไม่หย่อน ใจที่รู้สึกที่ดี พอใจ เต็มใจเพลิดเพลินขึ้นมาให้ กำหนดไปในทันที ถ้าหากมีแต่ดีใจ เพลิดเพลินเท่านั้น นี่แหละเป็นสิ่งที่กั้นเรามิให้ได้มรรค ผล นิพพาน จะเทศน์อย่างไรนั้นแล้วแต่ผู้เป็นอาจารย์สามารถจะเทศน์

บางคนพูดว่า การกำหนดได้ดี เร็ว ๆ ว่องไวละเอียดไป การกำหนดนั้นมันวิบหายไป และต่อไป การกำหนดก็กลับคืนดีอีก ที่มันวิบไปเฉลอปั่นนี้ เกี่ยวข้องกับอุเบกขาถีนมิทระ คือที่ว่าลิ้มไปไม่ใช่ดี พอถึงสังขารเปกขานี้ มีลิ้มไปเหมือนกัน ที่เป็นเช่นนี้เป็น **ถีนมิทระ**

บางคนจะพูดว่า จะดีก็ไม่ใช่ ไม่ดีก็ไม่เชิง จะลุดไปก็ไม่ใช่ ไม่เห็นมีอะไรเปลี่ยนแปลง การกำหนดได้ดีวิบลิ้มไปก็มี ต่อไปการกำหนดก็ดีขึ้นเดิม บางครั้งคล้าย ๆ กลับสบายไปก็มี พอรู้สึกตัว..จับกำหนดก็ดีเหมือนกัน นาน ๆ ก็กลับไปอีก

บางทีกำหนดได้ดีบ้าง ลิ้มไปบ้าง กลับไปบ้าง เปลี่ยนอย่างนี้ก็มี การพูดอย่างนี้เพราะความเพียรน้อยไป จึงทำให้ถีนมิทระแทรกซึมอยู่

อาจารย์พึงเตือนสติให้

เพราะเหตุที่ความตั้งอกตั้งใจหย่อนไป จึงเป็นเหตุให้ถีนมิทระวิ่งมาสู่ได้ เราจะต้องพูดถึงเรื่องที่ลิ้มไป วิบไป พูดถึงเรื่องที่ลิ้มไปหรือเฉลอปั่น กลับไป ต้องพูดถึงเรื่องนี้ให้ฟังเพื่อให้มีการกำหนดดีไม่ให้ลิ้มไป ถ้าหากว่าอารมณ์นั้นมันค่อย ๆ ผล่อย ๆ ไป ต้องเตือนให้ระมัดระวังขึ้น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พอกำหนดพอง-ยุบเล็ก ๆ ลง ผลอย ๆ ไป วิริยะ-สมาธิไม่เสมอกัน ถ้ามีพหุสูตรได้ยินได้ฟังเขาพูดว่าที่ลืมนั้นดี กลับเข้าใจว่า ตนได้..ตนถึงแล้ว ที่แท้ไม่ถูก โยคีก็หงายหลังไปเลย ถ้าเราพูดว่าถีนมิทธะ เขาก็จะพูดว่าไม่ใช่ก็ได้

ถ้าสมาธิแก่จะพูดว่า การกำหนดได้อ่าง ๆ ไว ๆ ขึ้น การกำหนดนั้นกลับมาสู่แต่ร่างกายเท่านั้น บางทีจะรู้สึกว่ามันคัน ๆ ลอย ๆ ขึ้น

บางทีคล้าย ๆ กับว่า กำลังมันจะวิ่งขึ้นไป เลยคิดว่าการกำหนดนั้นดี มันควรจะได้ จะถึงแล้ว พอคิดเช่นนี้ การกำหนดห่างเลย..ไม่ได้ดี พอกำหนดอย่างเดิมแล้วการกำหนดก็ดีเหมือนเดิมขึ้นมา เพราะว่าดีใจนั้นแหละการกำหนดจึงหย่อนไปและไม่ดี (...ข่มปีติ ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์)

บางทีเขาจะพูดว่า เตียวดี เตียวหย่อน พอถึงสังขารุเปกขาญาณ ใจดีเข้าเลยนี่กว่าเออคงสำเร็จแล้ว จึงขึ้น ๆ ลง ๆ อยู่ บางคนติดอยู่นาน บางคนออกไปเลย บางคนไปได้เลย

สำหรับครูต้องแนะนำตัดกัณเฑียรโยคี ให้พยายามกำหนดใจให้ดีให้ทิ้งหายไปเสีย

บางคนถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว การกำหนดไปจะมีการคล่องแคล่วดีขึ้น บางคนขณะกำลังกำหนดได้ดี ร่างกายชู้ ๆ ซ่า ๆ ขึ้นมา ขณะนั้นมีแสงสว่างแวบขึ้นมาแล้วลืมนั้นก็มี พอรู้สึกตัวขึ้นมาก็ดีขึ้นมากอีก ข้อนี้เป็นหน้าที่ของเราผู้เป็นอาจารย์จะแนะนำ เพราะกำลังสมาธิดีกว่ากำลังญาณ จึงเกิดสว่างแวบ ๆ ขึ้นมา บอกว่าที่ลืมนั้นไปนั่น เพราะกำลังปีตินั้นเองให้กำหนดไป กำลังสมาธิญาณจึงจะดีขึ้นได้

พอถึงสังขารุเปกขาญาณอย่างอ่อน ให้จี้ไปตามตัว เพื่อเพิ่มความระวังให้มาก แต่จะหุดลงเหลือแต่พอง-ยุบ เท่านั้น

พอถึงภังคญาณ ให้เพิ่มนั่งกำหนด ๔ ระยะเวลาได้ ถึงสังขารุเปกขาญาณให้เพิ่ม ๖ ระยะเวลา

การให้ นั้น มีได้ให้ตามอำเภอใจ เขาอยากจะทำอะไรก็จะให้กำหนดไปตามที่หาได้ ถ้าเขาขอก็ต้องเอาบ้าง

บางคนมีความรู้ ชอบคิดว่า เออ เราต้องเข้าสังขารุแล้ว มีหวังจะเข้าสู่มรรค ดังนั้นก็มีญาณก็เลยไม่ขึ้น คนที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้น เขาไม่รู้เลยเป็นดีที่สุด บางคนรู้ขึ้นมาเองก็มี เราต้องเตือนให้ปฏิบัติต่อไป อย่าให้คิดว่า เป็นอย่างไรเป็นอย่างไร และปลอบแนะนำให้กำหนดตามไป

ควรให้สติว่า ไม่ให้มีการดีใจ ปลอบปลื้มใจ หรือระมัดระวังมากไป บางที ถ้าระวังมาก สมาธิหย่อนไป หากว่าระวังมากไป อยากได้เกินไป คนเช่นนี้ให้เขาพักผ่อนนอนไปก่อน พอตื่นขึ้นมาแล้วจึงให้กำหนดต่อไป หรือจะให้พัก ๒-๓ ชั่วโมงหรือวันหนึ่ง คืนหนึ่ง ก็ได้

เวลาพักไม่ให้พูดถึงธรรมตามไป ให้ทำงานอื่นได้ เพื่อพักผ่อนให้ลืมนั้นไป แล้วจึงให้กำหนดไปใหม่ก็ได้ คนนั้นมีวิริยะมากเกินไป แต่โดยมากวิริยะเกิด ๑๐๐% ต่อหนึ่งก็หาได้ยากมาก ที่จะเป็นคือ ไม่ใคร่ควรอะไรเลย

อนิจจะ ทุกขณะ อนัตตะจะปรากฏขึ้นมาเอง จะปรากฏขึ้นมาอันใดอันหนึ่ง ที่จะไปร้อนกร้อนใจกับอันใดอันหนึ่งก็ไม่มี ที่เห็นเป็นภัยเสื่อมหาย กลัว, เบื่อหน่ายก็ไม่มี บางสิ่งที่จะดีเกินควรไม่มี เมื่อเป็นอย่างนี้แล้ว ความรู้สึกต่างๆ จะสดชื่น รู้สึกสะอาดผ่องใส ญาณที่รู้อย่างหมดจดเช่นนี้ เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ ฯ

เรื่องนี้ ข้อสำคัญให้รู้ลักษณะว่า คนนี้จะเข้าลักษณะของญาณนี้หรือยัง ฯ

บางคนจะนั่งอยู่เฉย ๆ ครูอาจเข้าใจว่า ญาณลดลงก็ได้ อย่างนี้ก็ยังมี พอโยคีถึงอุทฺทพฺพญาณ พอพบไปอย่างนี้ก็เลยเข้าใจว่า ได้แล้วถึงแล้ว ต้องให้ไปกำหนดใหม่ ต้องระวังให้มาก เพราะถ้าตัดสินใจแล้ว ยิ่งกว่าตกรอกเสียอีก ผู้ที่ไม่เคยต้องหวาดกลัว เกรงจะไม่ถูกไม่ต้อง ต้องฝึกหัดไปก็จะชำนาญขึ้นมาได้ การสอบต้องสอบต่อหน้าอาจารย์จึงจะดี

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ถ้าจะรวมไปในมรรควิธีเดียวกันญาณทั้ง ๔ นี้ ขณะที่เป็นอย่างนั้นไม่สามารถจะพูดเป็นอย่าง ใด เหมือนกับญาณที่ล่วงมาแล้ว เมื่อมาถึงปัจจุเวกขณญาณแล้ว สามารถจะพูดถึงญาณเหล่านั้นได้ เพราะรู้จักปัจจุเวกขณญาณแล้ว โยคีจะพูดดังต่อไปนี้

วฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ

บางคนพูดว่า เพราะการพบสิ่งที่หาย ๆ ไป เสื่อม ๆ ไป การกำหนดรู้สึกว่องไวขึ้น บางคนจะพูดว่า ตามที่หายไปนั้นว่องไวขึ้น คือที่จำเป็นในตอนนั้น เราต้องระวังไว้ คือสืบเนื่องมาจากสังขารูปกขาญาณ บางคนว่า การกำหนดนั้นพืด ๆ เร็วขึ้นมา

บางคนจะพูดว่ามันวิบ ๆ ขึ้นมา ๆ บางคนจะพูดว่ามันชู ๆ ขึ้นมา ๆ บางคนจะพูดว่าเห็นมันเสื่อมหายไปอย่างชัดเจน เหล่านี้เป็น **อนิจจลักษณะสิกขาปัตตสังขารูปกขา** สังขารูปกขาญาณถึงยอดแห่งสิกขาด้วยสามารถแห่งอนิจจลักษณะ

สิกขาปัตตะ หมายความว่า วฏฐานคามินีวิปัสสนา

บางคนจะพูดว่า กำหนดอะไรก็ตาม เข้าใจว่าเป็นของที่ไม่ดี ที่ไม่ดีนั้นก็กำหนดไปอยู่

บางคนจะพูดว่า ตามที่กำหนดไปนั้นไม่มีอะไรดีเลย เห็นว่าเป็นทุกข์ทั้งนั้นแล้วกำหนดไป

บางคนจะพูดว่า พบอาการที่เป็นของไม่ดีทั้งนั้น ๆ

บางคนจะพูดว่า การกำหนดไปนั้นมันตึงขึ้นหมด เช่น ปากอ้าไม่ได้ เห็นว่าเป็นทุกข์ทั้งสิ้น แล้วจึงกำหนดไป เหมือนกับพบเพลิงอันแรงกล้า พบอย่างนั้นจึงลำบากมากไป การที่พูดอย่างนี้คือ **ทุกข์ลักษณะสิกขาปัตตสังขารูปกขาวิปัสสนาญาณ**

บางคนจะเข้าใจว่า ตามที่พบนั้นเห็นว่าเป็นของเป็นไปตามลำพังของมันเอง ๆ บางคนพูดว่า การที่มันเป็นไปตามลำพังเองดังนั้น จึงกำหนดรู้ไป ๆ บางคนพูดว่า นอกจากรูปรูปนามทั้งสองแล้ว รู้เห็นว่าไม่มีอะไรเลย

บางคนพูดว่า มีแต่สภาพของการกำหนด และสภาพที่กำหนด นอกจากนี้ไม่มีอะไร มีเพียงเท่านั้น ๆ บางคนพูดว่า มีสภาพเพียง ๒ อย่างเท่านั้น นอกจากนั้นไม่เห็นมีอะไรอีก ๆ บางคนเห็นว่า เป็นของไม่ใช่ตน ไม่ใช่ตัวเลย อันนี้เห็นไปตามอนัตตลักษณะเรียกว่า **อนัตตลักษณะสิกขาปัตตสังขารูปกขา วฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณ** ๆ

ตามนัยวฏฐานคามินีวิปัสสนาญาณนี้ โยคินั้นทั้งหมดทั้งสิ้นที่กำหนดนั้น รู้สึกว่องไวผิดแปลก ๆ บางคนเข้าใจว่า การกำหนดนั้นยังปกติ ดีขึ้นไวขึ้น ในขณะที่ไวนั้นไม่สามารถจะรู้ได้ ตามที่พูดมานี้ คือ

มันเสื่อมไป เสียไป ลื่นไป เป็นอนิจจลักษณะ

ที่เป็นของไม่ดี เป็นทุกข์ ที่ทนไม่ได้เหล่านี้ เป็นทุกข์ลักษณะ

ที่เป็นไปตามลำพัง ไม่ใช่ตามความต้องการของเราเป็น อนัตตลักษณะ ๆ

ถ้าพูดตามนัยอนัตตลักษณะแล้ว ที่มันว่องไวหรือแปลกขึ้นมานั้น จะพูด ๒ ครั้ง หรือมากกว่านั้นก็ตาม ที่มันแปลกและเปลี่ยนแปลงขึ้นมานั้น เมื่อกำหนดได้อยู่คืออารมณ์ จิตที่กำหนดนั้นดับสงบไป หรือจะพูดว่า อารมณ์และจิตหายไปหมด หรือเสื่อมสิ้นไปหมด หายตกลงไปทั้งหมด หรือว่าการกำหนดนั้นหลุดไป หรือว่ามันพรากตกจากไป หรือว่ามันผลอพุดไป หรือลื่นไป หรือไม่ใช่ลื่น ไม่ใช่หลับ หรือว่าใจออกไป ขาดไป หรือจมลงไปใต้น้ำ หรือว่าความรู้อันแพบหายไป

บางคนอาจคิดว่า ดับสงบไปนั้น คือเข้าถึงกระแสนิพพาน อาจเข้าใจว่าที่แปลกหรือเป็นอย่างนี้ เขาอาจตัดวิจิกิจฉาอย่างนี้ได้ ที่พูดอย่างนี้ เขาพูดไปหลายอย่างตามความเข้าใจของตน ตามที่พูดโดยย่อตามสภาพ คือตามที่โยคีพูดมาทั้งสิ้น คืออารมณ์ที่กำหนด จิตที่กำหนดและสังขารธรรมทั้งหลาย..สงบแล้ว ดับไป

ถึงตอนนี้ ตามที่เขาพูดมาอย่างนี้ อารมณ์,จิตดับไปอย่างนี้ จะเชื่อก็ได้ ต้องถามดูว่า ที่ดับไปนั้น ใจรู้สึกอะไรอยู่ บางทีโยคีจะรู้ว่า จิตที่รู้อันมี เราอย่าเชื่อที่เดียวจำต้องสอบถามดู

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ถ้าอย่างที่มีมันดับไป ถึงไปอย่างอนิจจะ ทุกขะ อนัตตะ ชัดเจนและเข้าใจว่าดีพอแล้ว ๒-๓ ครั้ง หรือมากกว่านั้นก็ตาม คือที่มันแปลกและว่องไวขึ้นไป คือจิตที่กำหนดเล่นนั้น คือภูมิจิตฐานคามินีวิปัสสนา คือความรู้สึกตอนหลังที่สุดนั้น อันนี้เรียกว่า บริกรรมอุปะการอนุโลม คือสังขารอารมณ์ที่ดับไป ตัดไป อารมณ์, อารัมมณิก ในขณะที่สังขารธรรมดับสงบไปนั้น ที่ดับไป ความรู้สึกในตอนต้นนั้น เรียกว่า **โคตรภูมญาณ** คือตอนที่ดับ ตั้งอยู่ในท่ามกลางนั้น ความรู้อย่างนี้ เรียกว่า **มรรคญาณ** ที่รับสภาพ ความดับในตอนปลายเรียกว่า **ผลญาณ** หลังจากที่ตั้งสงบแล้วญาณที่รู้ในตอนหลังเรียกว่า **ปัจจุเวกขณญาณ** ฯ

ตามที่เป็นอย่างนี้ เพราะรู้จักปัจจุเวกขณญาณ จึงพูดและรู้ได้ตามนัยนี้ คือในลักษณะหลังจากดับสงบไปแล้ว กลับมาพิจารณาใคร่ครวญในตอนหลังนี้ แยกขึ้นมาเหมือนการที่เดินทางไปแล้วกลับเหลียวมาดู ในขณะที่หลังจากลืมนแล้ว สตินั้นยังไม่รู้สึกทันทีในขณะที่นั้นหมายความว่า ใคร่ครวญผลญาณ ฯ

ในขณะที่ดับสงบไปในขณะนั้น ไม่มีความรู้สึกอะไรเลย คือใคร่ครวญเสวยอารมณ์นิพพาน คือตอนที่ว่าอารมณ์-จิตดับไปนั้น คือมรรค ที่ถึงนั้น คือผล ที่สังขารธรรมทั้งหลายดับไปนั้น คือนิพพาน

แต่บุคคลที่เป็นพหูสูตร อาจจะทราบและใคร่ครวญได้ คือใคร่ครวญตัดวิจิตรใจ หรือนิพพานกิเลสที่ละมาแล้ว ที่ใคร่ครวญว่า โลภะ โทษะ โมหะ ยังไม่พ้นไปเลยทีเดียว จำเป็นจะต้องกำหนดปฏิบัติไป การที่กำหนดอย่างนี้ คือ ใคร่ครวญถึงกิเลสที่ยังไม่ได้ตัด

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคีผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑

เข้าสังขารฯ วันที่ ๑

วันที่ ๗ : ทำวัตรเย็น เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดได้นิ่มกว่าเดิม และกำหนดได้มากกว่าเดิม นั่งอีก ๑ ชั่วโมงตั้งใจจะดูฟอง-ยุบให้ละเอียด แต่ก็รู้สึกฝืนๆ หลายครั้ง เวทนาเพิ่มมากขึ้น ท้องฟอง-ยุบ สั้นบ้าง ยาวบ้าง ใหญ่บ้าง เล็กบ้าง ไม่เป็นจังหวะ

วันที่ ๘ : นอนหลับๆ ตื่นๆ แต่ตื่นทุกทีมีสติกำหนดทันทุกที สงสัยเข้าถึงจิตวิญญานแล้ว เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงมีสติสมบูรณ์ ความคิดมีน้อยรู้ทันไวมีความว่องไวแล้วนั่ง ๑.๑๐ นาที มีสติกำหนดท้องฟอง-ยุบได้เอง **ตามธรรมชาติ** เวทนาแทบไม่มีเลย มีแต่ท้องฟอง-ยุบอย่างเดียว เป็นจังหวะดี เวทนาเบาหนักมากช่วง ๑ ชั่วโมงปีบริดแน่นที่ขาขวาและขาที่ก้นกำหนดออกมาโดยทันที

วันนี้**งดฉันกาแฟ**วันแรก เดินจงกรมก่อน ๑ ชั่วโมง มีความว่องเข้ามาหลายครั้ง นั่ง ๑ ชั่วโมงอาการว่องค่อยๆหายไป มีแต่ฟอง-ยุบเริ่มเป็นธรรมชาติมากขึ้น เปลี่ยนกันกำหนดกับเวทนาที่ขาเวทนาชัดมากกว่าทุกวัน ในช่วงเช้าน่าจะผลลืมนกำหนดบ่อยตอนเดินจงกรมจงบวมและอิริยาบถย่อย

หลังฉันภัตตาหารเพล บัลลังก์นี้แปลก พอตั้งใจจะนั่งให้ได้หนึ่งชั่วโมงครึ่งเท่านั้น เวทนาชัดตั้งแต่ ๒๐ นาทีแรก ฝ่าเท้ารู้สึกกระตุกเหมือนไฟช็อต ความคิดเข้ามาเกิดแว็บๆ ไม่นานก็หายไปเหมือนใครมาผลัก บางครั้งความคิดขึ้นเป็นภาพนิมิต ภาพนั้นก็วูบหายไปในห้อง หลายครั้ง เหมือนกับภาพสไลด์ เวทนาปวดระบม ผสมกับแสบร้อน ท้องฟอง-ยุบก็ไม่มีเป็นจังหวะเลยขาดๆ หายๆ เวทนามาก็ไม่เป็นจังหวะ ปวดระบมไปหมด กลับจากสออบอารมณ์เดินจงกรม ๓๐ นาที นั่ง ๔๐ นาที ทราบผลชัดเจนเลยว่า อิริยาบถย่อยส่งผลต่อเวทนาในอิริยาบถนี้อย่างมาก ยิ่งกำหนดได้ละเอียดเท่าไร **เวทนาในการนั่งก็จะละเอียดสบาย**

เข้าสังขารวันที่ ๒

วันที่ ๙ : เวลา ๓.๓๐ น เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงโล่งเบา ไม่ว่อง ผลลืมนั่ง ๔ ครั้ง

หลังฉันภัตตาหารเข้าเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง โล่งโปร่งเบาสบาย มีปวดหัวนิด ๆ ความคิดเข้ามาสามสี่ครั้ง นานๆ ถึงจะรู้ทัน มีสติกำหนดสภาวะได้ชัดเจน นั่ง ๑ ชั่วโมง ช่วงแรกโล่งโปร่งเบาสบาย รู้สึกกระเพื่อม

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เหมือนเรือโคงเครื่อง ผลออกดีขึ้นมาจะรู้สึกกระตุก ถ้าตามดูท้องพอง-ยุบนานๆ ภายค่อยๆ เอนหลายครั้ง ต้องทรงตัวขึ้นมาใหม่โดยไม่ได้ตั้งใจ มีสติกำหนดรู้พอง-ยุบได้

หลังฉันภัตตาหารเพล ช่วงพักนอนไม่ค่อยหลับมีสติตื่นอยู่ตลอด เดินจงกรม ๒๐ นาทีแล้วก็นั่งเจอเวทนาเก่าตั้งแต่ ๒๐ นาทีแรกจนตลอดบัลลังก์ รัตติงแนมหนักขึ้นอยู่อย่างนั้น รู้สึกว่าอินทรีย์เสมอดีก็เลยนั่งกำหนดดูไป มีความรู้สึกรำคาญเกิดขึ้น ว่าทำไมไม่ยอมคลายสักที ประเมินตัวเองได้ว่ายังมีต้นหยาอยากให้เวทนาหายอยู่ สมาธิกำหนดจذبได้ดีมาก ช่วงแรกกำหนดดูพอง-ยุบช่วงหลังกำหนดดูเวทนาตลอดเลย

หลังทำวัตรเย็น เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง เผลอไม่ได้เลย ความคิดเข้ามาตลอด สติกำหนดอยู่กับปัจจุบันก็เอาไม่อยู่ ทั้งเรื่องที่เป็นอดีต ปัจจุบัน และอนาคต จ่อคิวกันมาเลย นั่ง ๕๕ นาที เวทนาแผ่วเบา เผลอไม่ได้เลยเหมือนกัน คิยาวเลยจบเรื่องโน้นขึ้นเรื่องนี้ พอง-ยุบก็ไม่ยอมให้กำหนด กลิ้งเหมือนลูกบอล พองใหญ่บ้าง พองเล็กบ้าง สองชั้นสามชั้น กำหนดไม่ถูก กระเพื่อมอยู่ตลอด เวทนาหนักตอนประมาณ ๑๐ นาทีใกล้หมดชั่วโมง

เช้าสังขารฯ วันที่ ๓

วันที่ ๑๐ : ฝนตกอากาศแจ่มใส พักผ่อนเต็มที่ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง เบาสบาย ความคิดเข้ามาไม่มากนักน้อยกว่าเมื่อวาน นั่ง ๑ ชั่วโมงเวทนาน้อยค่อยๆ เพิ่มขึ้นที่ขาทั้งสองข้าง ไม้่ง่วง

ฉันภัตตาหารเช้า ฉันอร่อยมาก เห็นกิเลสชัดเจน ทั้งๆ ที่ภัตตาหารก็ไม่ได้เป็นของชอบและพิสดารอะไรมาก เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงเหมือนทุกวัน เบาล่องไม้่ง่วง มีผลออกอีกหลายครั้ง สัญญาเก่าๆ ขึ้นมาหมดเลยไม่รู้สมัยไหน นั่งอีก ๑ ชั่วโมงเวทนาเหมือนเมื่อเข้ามาหนักตอน ๑๐ นาทีหลังความคิดมากคิยาวจบเรื่องโน้นขึ้นเรื่องนี้ ไม่ค่อยซ้ำกัน สันนิษฐานว่า สติสมาธิอาจจะน้อยและช่วงพักปล่อยมากไม่ค่อยได้กำหนดอิริยาบถย่อย

หลังฉันภัตตาหารเพล บังลังก์นี้สุดยอดของการปฏิบัติที่ผ่านมา ๒๐ นาทีแรกความคิดแล่นเข้าแล่นออก ทั้งอดีต ปัจจุบันและอนาคต พอง-ยุบเหมือนกับสัตว์ที่วิ่งไปพยายามไม่ให้เราไปจับต้อง ลูกกลมๆ เล็กบ้าง ใหญ่บ้าง พอละจากพอง-ยุบ เวทนาจากที่แผ่วเบาค่อยๆ หนักขึ้นๆ บีบรัดแน่นที่ขาทั้งสองข้าง เข้าใจเลยว่า กายเจ็บแต่จิตไม่เจ็บนั้นเป็นยังไง ถ้ากายเจ็บแล้วจิตไปอุปาทานว่า เจ็บด้วย เวทนายังจะเพิ่มขึ้นเป็นทวีคูณ จะนั่งดูไม่ได้เลย เราเป็นเพียงผู้ดูจิตเฉยๆ ไม่ไปยินดียินร้ายกับเวทนา จนเวทนาที่บีบรัดแน่นเริ่มคลายที่ละน้อยๆ จนเหลือนิดๆ ประมาณ ๑.๓๕ ชั่วโมง เริ่มคลายที่ละอย่าง

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดตามติดตลอด ตามรู้จิตไปด้วย ตัดความคิดได้บ้าง แต่ก็หลุดเข้ามาหลายครั้งไม่ซ้ำกัน นั่ง ๑ ชั่วโมงต่อ เวทนาแผ่วเบาเกิด-ดับ เกิดดับอยู่ตลอด ท้องพอง-ยุบเหมือนเสียงตุ๊กแกร้อง จากชัดแล้วค่อยๆ หายไปที่ละน้อยๆ แล้วนั่งหายไปไม่กระเพื่อมเลย แต่ยังพอรู้สึกได้พอยึดตัว พอง-ยุบก็ชัดขึ้นมาแล้วก็ค่อยๆ หายไป

เช้าสังขารฯ วันที่ ๔

วันที่ ๑๑ : ระวัง ๐๓.๓๐ น. เข้าของวันใหม่เหตุการณ์ปกติ เดินจงกรมนั่งอย่างละ ๑ ชั่วโมง ไม้่ง่วง มีสติ ตั้งใจกำหนดความคิดเข้ามาหลายครั้งแต่ไม่นาน อิริยาบถนั่งเวทนาแผ่วเบา มาบีบรัดตอนใกล้หมดชั่วโมง ความคิดเข้ามาเรื่อยๆ ฉะยวมาฉะยวไป พอง-ยุบเหมือนตุ๊กแกร้องจากชัดแล้วค่อยๆ หายไป สติสมบูรณ์ดี ความง่วงไม่มี มีปวดที่ซี่โครงด้านขวานิดๆ

หลังฉันภัตตาหารเช้า เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง สติกำหนดปัจจุบันได้ดีมาก ไม่เบื่อ ไม้่ง่วง เวทนาซ้าๆ นิมๆ กว่าทุกวัน ฝ่าเท้าทั้งสองเหมือนมีลมออก ตั้งใจกำหนดจิตต่อเนื่อง ความคิดเข้ามาบ้างแต่น้อยกว่าเมื่อวาน ส่งผลให้อิริยาบถนั่ง ๑ ชั่วโมงเบาสบายเหมือนจะลอยได้ นิมนวล ทุกขเวทนาแทบไม่มีเลย ความคิดเข้ามาเหมือนภาพสไลด์ พอง-ยุบชัดบ้างไม่ชัดบ้าง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

หลังฉันภัตตาหารเพล นั่ง ๑.๐๕ ชั่วโมง พอง-ยุบซ้ำๆ นุ่มๆ ความคิดเข้ามาเหมือนภาพสไลด์เป็น เรื่องเป็นราวเหมือนเมื่อเช้า เส้นเอ็นที่ขาขวารู้สึกปวดและขัดๆ ก็เลยกำหนดออกก่อน กลับจากสอบอารมณ์ เติมน้ำ ๒๐ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมงลองเปลี่ยนจากนั่งซ้อนขามาลองนั่งราบดู เวทนาก็คล้ายๆ กันไม่แตกต่างกัน มากมีสติดี ความคิดเข้ามาไม่มากเฉื่อยมาเฉื่อยไป จดจ่อดูเวทนาที่ขามากหน่อย พอง-ยุบซาดๆ หายๆ

ทำวัตรเย็น เติมน้ำ ๑ ชั่วโมง มีสติสมบูรณ์ ไม่มัวงว ความคืดน้อยลง กำหนดครั้งเดียวก็ดับ นั่ง ๑ ชั่วโมงเวทนาแผ่วเบา แต่เปลี่ยนที่จากที่ขาและที่ก้นไปปวดตรงปีกไก่ ที่กลางสันหลังด้านบน เติมน้ำอีกครั้ง ชั่วโมงโล่งโปร่งเบาสบาย

เช้าสังฆารวันที่ ๕

วันที่ ๑๒ : ระวัง ๓.๓๐ น. เติมน้ำ ๑ ชั่วโมง ไม่มัวงว มีสติกำหนดได้สมบูรณ์ดีความคิดนานถึงจะ เข้ามาสักครั้งหนึ่ง ส่วนมากจะเป็นเรื่องปัจจุบัน นั่ง ๑ ชั่วโมงเวทนาแผ่วเบา มีสติดี เอ็นที่โคนขาขวารู้สึกขัดๆ และปวดขัดมาก นั่งไม่ค่อยมีสมาธิเท่าไร

หลังฉันภัตตาหารเช้า เติมน้ำ ๑ ชั่วโมงโล่งเบาไม่มัวงวมีสติดี ความคิดเข้ามาเรื่อยๆ นั่ง ๑ ชั่วโมง แรกๆ เบาสบายมีสติสมบูรณ์ดี ท้องพอง-ยุบซาดๆ หายๆ ๑๕ นาที หลังเวทนาขัดมากเวทนาบีบรัดแน่น กำหนดก็ไม่หายดูแต่เวทนาอย่างเดียว

หลังฉันภัตตาหารเพล เติมน้ำก่อนครึ่งชั่วโมง เบาสบายมีสติดี นั่ง ๒ ชั่วโมงมีสติสมบูรณ์ดีแรกๆ เบาสบายเวทนาค่อยๆ หนักขึ้นผ่านไปประมาณ ๔๐ นาที พอง-ยุบซาดๆ หายๆ สลับกันดูกับเวทนาที่ขาและที่ ก้น กำหนดเบาบางบ้างแล้วก็เพิ่มขึ้นมาอีกเป็นระลอกๆ ตลอดบั้นลังก์ ความคิดเข้ามาเรื่อยๆ ส่วนมากจะเป็น เรื่องเกี่ยวกับปัจจุบัน

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น เติมน้ำ ๑ ชั่วโมงคล้ายๆ กับช่วงบ่ายไม่ค่อยมีอะไรพิเศษนั่ง ๑ ชั่วโมง ความมัวงวไม่มีแรกๆ เวทนาเบาๆ นุ่มๆ พอใกล้หมดชั่วโมงเวทนามารวมพร้อมกันทุกที่เลยทำให้กำหนดไม่ทัน กำลังอินทรีย์ไม่พอก็ยอมแพ้กำหนดออกมาก่อน

เช้าสังฆารวันที่ ๖

วันที่ ๑๓ : เช้าของวันใหม่หลังสบายพักผ่อนเต็มที่ ฝึนจำได้ชัดเจน เติมน้ำ ๑ ชั่วโมง ไม่มัวงว กำหนดได้ดีมาก ความคิดเข้ามาเรื่อยๆ ไม่ซ้ำกันเลย นั่ง ๑ ชั่วโมงไม่มัวงวมีสติกำหนดได้ดี พอง-ยุบสม่ำเสมอ เป็นจังหวะดี ค่อยๆ จางลงแล้วก็นั่งหายไปเหมือนเดิม

หลังฉันภัตตาหารเช้า เติมน้ำ ๕๐ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมง ไม่ค่อยมีอะไรแปลกใหม่ อิริยาบถนั่ง ๓๐ นาทีแรกไม่ค่อยมีอะไร กำหนดได้สบายๆ มีปวด มีเมื่อย ตามปกติ

หลังฉันภัตตาหารเพล วันนี้อธิบาย ตั้งมั่น วันแรก ทดสอบดูว่ามีผลเกี่ยวกับเวทนาที่เกิดขึ้นหรือไม่ นั่ง ได้ ๑.๒๕ ชั่วโมง มีแรงอธิษฐานมาอีก เวทนาบีบรัดแน่นและนานทนไม่ไหว พอง-ยุบมีให้เห็นเป็นจังหวะดี ใกล้ หมดชั่วโมงไม่ค่อยขัดเท่าไร เปลี่ยนกันกำหนดดูเวทนาที่ขาทั้งสองข้าง ปวดระบมเต็มที่ กลับจากสอบอารมณ์ โคนนียดยาเข้มใหญ่ พระวิปัสสนาจารย์บอกว่า เห็นข่าวในนาเขียวชอุ่ม กอใหญ่โต มีทรัพย์อยู่มากแต่ไม่ยอมเอา ไปซื้อปุ๋ยเร่งดอก เร่งรวง นำเอาไปใช้จ่ายเล่นหมด สุดท้าย ได้ข้าวต้นใหญ่ แต่รวงข้าวลีบ

เติมน้ำ ๖ จังหวะกำหนดจิตไป ตั้งใจกำหนดมากกว่าเดิม ความคิดเข้ามาหลายครั้งมีสติคอย กำหนดรู้ทันตลอด ยิ่งตั้งใจกำหนดดูความคิด ความคิดจะเข้ามาให้กำหนดอยู่ตลอด ต้องพยายามปล่อยให้เป็น ธรรมชาติจึงค่อยหายไปบ้าง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เช้าสังฆารูวันที่ ๗

วันที่ ๑๔ : ระวัง ๓.๓๐ น. เติ่นจงกรมก่อน ๑ ชั่วโมงมีสติดีไม่มัวง่วงพยายามกำหนดความคิดให้ได้มากที่สุดก็ยังมีผลอบ้างแต่ไม่นานความคิดไม่ค่อยซำกั้น นิ่ง ๑ ชั่วโมง มีสติดีความคิดมีแว็บไปแว็บมาเวทนาแรกๆ เบาสบายไปหนักตอน ๕ นาทีหลังความง่วงไม่มีเลย

หลังฉันภัตตาหารเช้า ฟังธรรมเสร็จแล้วเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงมีสติดีความคิดเข้ามาก็กำหนดได้ทันนึ่ง ๑ ชั่วโมง แรกๆ เวทนาแผ่วเบาแทบไม่มีเลยมาเริ่มมีหนักตอนใกล้หมดชั่วโมงมีปวดๆ แล้วก็คลายหลายครั้ง

หลังฉันภัตตาหารเพลภาคบ่ายตั้งใจเต็มที่จะนั่งให้ได้ ๒ ชั่วโมง แต่ล้มเหลวอีกรอบ ได้แค่หนึ่ง ชั่วโมงกว่าๆ เวทนาหนักเอาตอนประมาณ ๕๐ นาทีพออง-ยุบหายไปหลายครั้ง เวทนาชัดเจนแล้วเดินจงกรม ๒๐ นาทีกำหนดสติใหม่แล้วลองนั่งใหม่อีกรอบได้แค่ ๒๕ นาที โทสะโมหะเข้าครอบงำเต็มที่ รอบนี้โดนเวทนาหนักตั้งแต่ ๑๐ นาทีแรก ลงไปสออบอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์บอกว่าวิ่งเข้าที่ ๑ แล้วแต่ลืมติดป้ายชื่อ มีกำลังใจขึ้นอีกครั้งกลับมาเดินจงกรม ๔๐ นาที มีสติดีโล่งเบาสบายไม่มีอะไรมา

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นเดินจงกรมก่อน ๔๕ นาที ไม่มัวง มีสติดีโล่งเบาสบาย ความคิดเข้ามาแว็บๆ ไม่นาน เป็น ๑ ชั่วโมงแรกที่เวทนามากกว่าทุกวัน เวทนาเกิดมากตั้งแต่ ๒๕ นาทีที่หึ่งบิ๊บทั้งรัดปวดเข้ากระดูกเลยเหมือนกระดูกโดนทุบแล้วประมาณ ๒ วันไม่เคยปวดอย่างนี้มาก่อนแต่แปลก คือปกติเวทนาจะไปคลายตอนหนึ่งชั่วโมงกว่า ๆ แต่รอบนี้มาคลายเอาตอนประมาณ ๑ ชั่วโมง เหมือนลูกโป่งค่อยๆ แปปบลองพออง-ยุบไม่ให้ไปจับเลยไม่เป็นจังหวะอึดอัดจนต้องหายใจทางปากหลายครั้ง ๑.๐๕ ชั่วโมง เวทนาคลายแล้วลุกขึ้นเดินจงกรมได้สบายเลย

เช้าสังฆารูฯ วันที่ ๘

วันที่ ๑๕ : ระวัง ๓.๓๐ น เติ่นจงกรม ๑ ชั่วโมงกำหนดได้ชัดเจนดี ความคิดแล่นเข้าแล่นออก นิ่ง ๑.๐๕ ชั่วโมง เบาสบาย พออง-ยุบชัดเจนเป็นจังหวะเท่ากัน ความง่วงไม่มีเลย

หลังฉันภัตตาหารเช้าเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงเบาสบาย ไม่มัวง กำหนดเห็นปัจจุบันมากขึ้น พิจารณาธรรมเห็นสาเหตุหลายอย่างที่ทำให้เกิด นิ่ง ๑ ชั่วโมงแรก พออง-ยุบเป็นจังหวะดีซำๆ นิ่มๆ ผ่านครึ่งชั่วโมงเวทนามากก็ผ่านนิ่มๆ ซำๆ เหมือนกันคลายให้นิดหน่อยแล้วมาบีบรัดตอนใกล้หมดชั่วโมงไม่มัวง่วงจิตไม่เป็นทุกซบสบายๆ

หลังฉันภัตตาหารเพลนึ่ง ๒ ชั่วโมงสูดยอดมากพออง-ยุบเป็นจังหวะซำๆ นิ่มๆ ๓๐ นาทีแรกเบาสบาย ๓๐ นาทีหลังไม่ต้องพูดถึง ขาขวาเหมือนถูกทุบขาซ้ายเหมือนถูกอย่างสดๆ บอกได้เลยว่า **นรกชัดๆ** ไม่มีระหว่างกันเลย เอาจิตไว้บนหัวแล้วกำหนดส่องลงมาที่เวทนานี้ในใจว่ากายเจ็บ แต่จิตไม่เจ็บ ตามตัวรู้สึกว่ามีแมลงมาไต่ ผลอประมาทเวทนานี้ในใจว่า ถ้ากำหนดได้อย่างนี้ตลอดสบายเลย

พอคิดจบเวทนามุกเข้ามาเต็มทีทนไม่ได้ เลยต้องออกมาก่อน สันนิฐานว่าที่สามารททนต่อเวทนาได้อาจจะมาจาก การขยันเก็บอริยาบถย่อย

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นเดินจงกรมจกกลม ๖ จังหวะกำหนดตันจิตตลอดได้ ๑.๐๕ ชั่วโมงมีมีนินิดๆ ไม่มัวงเบาสบายนึ่ง ๑.๑๐ ชั่วโมง แผลกเมื่อเรารู้สึกเฉยกับเวทนาว่าจะมาตอนไหนก็ได้เวทนามากลับน้อยแผ่วเบา นิ่ม ๆ เพราะปกติตอนค้ำอย่างนี้จะมีลูกใหญ่แต่วันนี้กลับมีน้อย พออง-ยุบเป็นจังหวะดีแต่ไม่ค่อยชัดปลิวๆ หายๆ

เช้าสังฆารูฯ วันที่ ๙

วันที่ ๑๖ : ระวัง ๓.๓๐ น. ตอนกลางคืนนอนไม่ค่อยหลับเลย ฝันหลายเรื่องเดินจงกรมก่อน ๑ ชั่วโมงอาการง่วงไม่มีเลย กำหนดได้ชัดเจน นิ่ง ๑ ชั่วโมง ความง่วงยังไม่มี พออง-ยุบขาด ๆ หายๆ กำหนดได้บ้างไม่ได้บ้าง เวทนานิ่มๆ หนักตอนใกล้ครบชั่วโมง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

หลังฉันภัตตาหารเช้า ฟังธรรมเสร็จแล้วเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ปกติตีไม่ง่วงลองนั่งราบดูเวทนาที่คล้ายกับนั่งซ้อนขาสดิกำหนดรู้ได้ชัดเจนความง่วงไม่มี

หลังฉันภัตตาหารเพลนั่ง ๒ ชั่วโมง แรกๆ พอง-ยุบจางๆ หายๆ พอผ่านไปประมาณ ๑๐ นาทีเริ่มชัดขึ้นและเป็นจังหวะชัดเจนตีไม่ง่วงมีสติกำหนดรู้ตลอดเดินจงกรม ๕๐ นาที โลงเบา มีนหัวนิดๆ อาจจะเมื่อตอนกลางคืนนอนไม่ค่อยหลับสติกำหนดรู้ได้ชัดเจน

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นฟังธรรมเสร็จเดินจงกรม ๑.๑๐ ชั่วโมงกำหนดได้สุดยอมากกว่าทุกวันที่ผ่านมารู้ต้นจิตทุกอย่างก้าวยืนแบบไม่ไหวติงได้เลย ๓ ถึง ๕ นาทีความคิดเข้ามาที่รู้ทันถ้ามีเปลือกก็ถอยมากำหนดใหม่ *กราบสติปฏิฐาน ๒๕ นาที* นั่ง ๒ .๑๕ ชั่วโมง เวทนาเกิดขึ้นซ้ำๆ นิมๆ แต่วันนี้มาแปลกเหมือนกับรู้สึกว่าจะเวทนายังเหมือนเดิมแต่คล้ายๆ กับมีตัวผ่นทำให้ความรู้สึกที่เกิดกับจิตเบาลงมากทำให้นั่งกำหนดได้นานกว่าปกติแปลกกว่าทุกวันที่ผ่านมามีไม่ลงเลยหูซำๆ ซ้ำๆ รู้สึกกระตุกเหมือนมีฟองน้ำออกทำให้รู้สึกโล่งมากพอง-ยุบสม่ำเสมอดีมากซ้ำๆ นิมๆ รู้ต้นรู้ปลายชัดเจนเลย

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นฟังธรรมเสร็จเดินจงกรม ๔๐ นาที ตั้งใจกำหนดมากแต่ก็ยังมีหลุดหลายครั้งไม่ทันรู้ตัว นั่งอีก ๑ ชั่วโมง แรกๆ เบาลบายนึกในใจว่าอาจจะมีผลมาจากการฉันมังสวิริติ แต่ที่ไหนได้พอใกล้หมดชั่วโมงมาเป็นลูกใหญ่ๆ หลายลูกปวดหนักเหมือนเดิม

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๐

วันที่ ๑๗ : ระฆัง ๓.๓๐ น อีกหนึ่งคืนที่นอนไม่หลับ จิตตื่นตลอด กำหนดแล้วยังนอนไม่หลับความคิดฟุ้งเข้ามาหลายเรื่อง เดินจงกรมก่อน ๓๐ นาทีตั้งใจทรงอารมณ์เมื่อคืนว่าสภาวะยังคงเป็นเหมือนเดิมหรือไม่นั่ง ๒ ชั่วโมงคนละเรื่องกันเลยเวทนาชัดเจนไม่มีอะไรมาย่อเวทนาให้เลย ของเดิมเมื่อคืนไม่มีเลยอาจจะนอนไม่หลับและคิดฟุ้งตั้งแต่เมื่อคืนทำให้เสียสภาวะเพราะผลไม่ได้กำหนดหลายครั้งพอง-ยุบเสมอกันดีที่แปลกคือความง่วงไม่มีเลย

หลังฉันภัตตาหารเช้าเดินจงกรม ๒ ชั่วโมงมีง่วงและมีนินิดๆ กำหนดไม่ค่อยทัน ผลมาจากเมื่อคืนที่นอนไม่หลับ และฟังฉันภัตตาหารเช้าเสร็จสภาวะเก่าไม่รู้หายไปไหนหมด

หลังฉันภัตตาหารเพลนั่ง ๒ ชั่วโมงพอง-ยุบชัดเจนเท่ากันเป็นจังหวะดีเวทนามาชัดตอน ๑ ชั่วโมงกว่าๆ แล้วค่อยๆ คลายติดอยู่ที่ขาขวานิดเดียวไม่ง่วงไม่ซึมผ่องใสตลอด

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงมีสติกำหนดซ้ำๆ ชัดๆ ได้ดีแต่ไม่ละเอียดเหมือนเมื่อวานตอนเย็นพอง-ยุบไม่ค่อยเป็นจังหวะเท่าไรมีความง่วงนิดๆ เวทนามี ๑๕ นาทีหลัง

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๑

วันที่ ๑๘ : หลับประมาณเที่ยงคืนกว่า ต้องฉันยาแก้แพ้ช่วยให้หลับ ตื่นขึ้นมามีง่วงและมีนินิด ๆ นั่ง ๒ ชั่วโมง เวทนามีเรื่อยๆ ท้องพอง-ยุบตอนแรกเท่ากันแล้วค่อยจางๆ หายไป

หลังฉันภัตตาหารเช้าหลังฟังธรรมแล้วเดินจงกรม ๑.๕๐ ชั่วโมงมีสติกำหนดรู้ทันได้ดีกราบประมาณ ๒๕ นาทีได้อารมณ์มากมีสติกำหนดได้ดีสภาวะนิ่มนวลเบาสบายมาก

หลังฉันภัตตาหารเพล นั่งได้ตามกำลังศรัทธาประมาณ ๔.๑๐ ชั่วโมง ก่อนนั่งตั้งใจเดินจงกรมกำหนดตั้งแต่ที่พักประมาณ ๑๕ นาที กราบ ๒๐ นาที กำหนดได้ซ้ำและรู้ต้นจิตตลอดส่งผลให้นั่ง ๒ ชั่วโมงแรกเวทนาผ่นให้หลายเท่า แต่พอหลังจากนั้นของจริงเกิดขึ้นมาชัดเจน ทำให้เวทนาชัดเจนมาก ปีบ รัดแน่น ปวด ร้อน ระบม กำหนดเบาบางบ้าง ไม่นานก็ชัดขึ้นมาใหม่ ช่วงแรกพอง-ยุบซ้ำๆ นิมๆ กำหนดต้นกลางปลายได้ชัดเจน แต่พอหลังจากนั้นประมาณชั่วโมงกว่าๆ พอง-ยุบเริ่มเร็วกว่าเดิม และไม่ค่อยเป็นจังหวะ มีครบหมดทั้งนิ่มนวล ทั้งหายบ ทั้งละเอียดสลับกัน สองชั่วโมงหลังที่นิ้วชี้ด้านซ้ายเหมือนโดนไฟจี้ตลอดบัลลังก์เวทนามีคล้ายให้บ้าง แต่ไม่นานก็เพิ่มขึ้นมาใหม่ขึ้นๆ ลงๆ แบบนี้ตลอดบัลลังก์

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็นเดินจงกรมและก็นิกราบ ๑ ชั่วโมงช่วงเดินจงกรมเริ่มกำหนดต้นจิตได้เองแบบอัตโนมัติปวดที่สะโพกนิดๆ เพราะนั่งนานกว่าทุกวันที่ผ่านมาแล้วนั่ง ๔๕ นาทีเบาสบายพออง-ยุบมีให้เห็นตลอดกำหนดต้น-กลาง-ปลายได้ชัด

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๒

วันที่ ๑๙ : ระฆัง ๓.๓๐ น. วันใหม่หลับเต็มที่ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงไม่่วง มีสติตลอด แต่รู้สึกสมาธิไม่ค่อยดีเท่าไร ยืนได้ไม่ค่อยตรงเท่าไร กราบ ๑๕ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมงไม่่วง แต่รู้สึกสมาธิไม่ค่อยจดจ่อปล่อยตามสบายแต่มีสติตลอดพออง-ยุบสม่ำเสมอ ช้าๆ นุ่มๆ เริ่มกำหนดต้นพองกลางพองสุดพองได้ชัดเจนขึ้นไม่่วงเวลานามีหลัง ๓๐ นาทีเรื่อยๆ ไม่นัก

หลังฉันภัตตาหารเช้าสมาธิกลับมาอีกครั้ง เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงมีสติกำหนดรู้ต้นจิตได้ดีโล่งโปร่งเบาสบายความคิดเข้ามาแว็บๆ กำหนดครั้งเดียวก็ดับ นั่ง ๑ ชั่วโมงนุ่มนวลสุขุมคัมภีร์ภาพเบาสบาย ๔๐ นาทีแรกไม่มีเวทนาเลยมีแต่สุขอย่างเดียวกำหนดรู้ท้องพอง-ยุบ ๒๐ นาทีแรกรู้ทันตลอดเป็นจังหวะดีหลัง ๑๐ นาทีกำหนดที่บ้างไม่ทันบ้างเปลือยประมาณสอง-สามครั้งความคิดเข้ามาบ้างแต่รู้ทันเวทนาเหมือนเดิมบีบๆ ซาๆ ที่ขาขาคความง่วงไม่มีเลย

หลังฉันภัตตาหารเพล เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กราบ ๑๕ นาทีมีสติกำหนดได้ชัดเจนรู้ทันจิตที่อยากมากขึ้น ง่วงไม่มีเลยนั่ง ๑ ชั่วโมงนุ่มนวลสุขุมคัมภีร์ภาพเบาสบายแบบลอยได้แทบไม่อยากจะขยับกายเสียดายสภาวะความง่วงไม่มีเลยแรกๆ พอง-ยุบชัดเจนเห็นต้นเห็นปลายดีช่วงกลางบัลลังก์พอง-ยุบไม่เท่ากันบ้างแต่มีสติรู้ทันตลอดและระตุกนิดๆ เวลาความคิดเข้ามาใกล้หมดชั่วโมงก็ลงตัวเหมือนเดิมเวทนาแทบไม่มีเลยช่วงแรกๆ มีบีบนิดๆ ช่วงใกล้หมดชั่วโมงมีรู้สึกวูบหายไปแต่ไม่สับปังกกลับจากสออารมณ์มีความคิดเข้ามาแต่มีสติคอยระลึกรู้ทันตลอดเดินจงกรมอีก ๔๕ นาทีผัสสะข้างนอกจะชัดเจนมากขึ้น ยุบกัด แผลงใต้

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงเห็นได้ชัดความแตกต่างเปลือยกำหนดหลายครั้งความคิดเข้ามาหลายเรื่องแรกๆ สติไม่ค่อยจดจ่อเท่าไรกำหนดรู้ไม่ค่อยทันกราบ ๑๕ นาทีไม่ค่อยจดจ่อเหมือนที่ผ่านมารู้ได้เลยว่าสภาวะหายไปคงจะผิดจากเดิมแน่นอนเหมือนปรุงอาหารเหมือนเดิมส่วนผสมขาดหรือเกินไป นั่ง ๑ ชั่วโมงความนิ่มนวลหายไปบางส่วนจริงๆ แต่ยังมีอยู่ ผัสสะข้างนอกรู้ได้ชัดมากเสียงอื่นจะไม่ได้ยินเลยพอง-ยุบช่วงแรกๆ ลงตัวดีผ่านไปประมาณหกเจ็ดนาทีเริ่มไม่ค่อยลงตัวมีผลอระตุกนิดๆ ด้วยแผลงสัตว์กัดชัดเจนกว่าเดิมหลายเท่าเวทนาชัดกว่าเมื่อตอนบ้ายเพราะขาดความนิ่มนวลไป

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๓

วันที่ ๒๐ : ระฆัง ๐๓.๓๐ น. เดินจงกรมไม่ค่อยตรง เปลือยไม่ได้เลยความคิดเข้ามาทันทีเหมือนกับคอยจังหวะเสียอยู่ตลอด กราบ ๑๕ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมง เบาสบายนุ่มนวล วันนี้ไม่มีตกหลุมอากาศ พอง-ยุบชัดเจนช้าๆ นุ่มๆ เห็นต้นกลางปลายชัด มีผลอบ้าง แต่ไม่ถี่ครั้ง หลังฉันภัตตาหารเช้าเดินจงกรมและกราบ ๑ ชั่วโมงจิตใจจดจ่อดีแต่ความคิดคอยเสียบตลอดเวลา นั่ง ๑ ชั่วโมงขึ้นสวรรค์อีกครั้งเบาๆ นุ่มๆ ครั้งซึ่งโมงแรกตกหลุมอากาศ ๓-๔ ครั้ง พอง-ยุบชัดเจนสม่ำเสมอปล่อยสบายเมื่อไรความคิดเข้ามาทันทีเวทนามีบ้างแต่ก็มีความสุขดีเบาสบายมีเหมือนไม่มีผัสสะข้างนอกกายแรงขึ้นหลายเท่าเช่น แผลงกัด แผลงใต้

หลังฉันภัตตาหารเพล มีความคิดไม่มาก เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงไม่ค่อยมีอะไรแปลกใหม่มีแต่ความคิดที่คอยเสียบอยู่ตลอดเวลาที่ผลอขาดสติกราบ ๑๐ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมงไม่มีอะไรเลยไม่ตกหลุมอากาศ ไม่ง่วงไม่ค่อยมีเวทนามีแต่ความคิดกับพอง-ยุบแข่งกันตลอดเลยช่วงปลายใกล้ครบ ๑ ชั่วโมงมีความรู้สึกเฉยๆ กับทุกอย่างกลับมาเดินจงกรมจกกลมอีก ๓๐ นาทีโล่งโปร่งเบาสบายโดนพระวิปัสสนาจารย์ฉีดยาเข็มใหญ่อีก ๑ เข็มต้องเก็บอารมณ์ให้มากๆ อิริยาบถย่อยรัว (ลงทุนได้ไม่คุ้มทุน ม้าแข่งอย่าเป็นตัวนำส่วนมากจะพลาดง่ายเพราะมันใจในตัวเองเกินไป)

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เช้าสังขารุฯ วันที่ ๑๔

วันที่ ๒๑ : ระวัง ๓.๓๐ น. เติงจกรรม ๑ ชั่วโมงตั้งใจกำหนดมากกว่ากำหนดต้นจิตเพิ่มอย่าง
ละ ๔ ครั้งได้ผลแต่ก็ยังมีความคิดเข้ามาบ้างแต่ไม่นาน กราบ ๗ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมงตั้งใจดูท้องพอง-ยุบตลอดนั่ง
แล้วรู้สึกเวทนาแข็งแรง กว่าเดิมปรากฏชัดกว่าเดิมขาดความนิ่มนวลบางส่วน ความคิดก็เข้ามาบ้างไม่นานกำหนด
ก็หายท้องพอง-ยุบปรากฏชัดตลอดเห็นต้น กลาง ปลายชัด ช่วงกลางชั่วโมงมีชัดๆ บ้างแต่ไม่มากเวทนา
ปรากฏชัดช่วงใกล้หมดชั่วโมง

หลังฉันภัตตาหารเช้า เติงจกรรม ๑.๐๕ ชั่วโมงกราบ ๑๐ นาที เติงจกรรมกำหนดนับต้นจิตด้วยความ
ความคิดยังมีเข้ามาบ้างกำหนดรู้ทันทีหลังนั่ง ๑ ชั่วโมงนิ่มนวลกว่าเมื่อเข้ามิตเวทนาภายในไม่ค่อยชัดพอง-ยุบ
แรกๆ ชัดเจนช่วงกลางบัลลังก์รู้สึกชัดๆ บ้างเล็กน้อยมีภาพนิมิตซ้อนกับกำหนดพอง-ยุบแว็บๆ ไม่นานเวทนา
ชัด ๑๐ นาทีหลังครบชั่วโมงแขนข้างซ้ายหายความม่วงไม่มีเลย กำหนดเวทนาอยากคลายหนอบางครั้งก็คลาย
ให้เห็นชัดเจนเลยแต่บางครั้งก็ไม่ตอบรับเลย

หลังฉันภัตตาหารเพลอิริยาบถย่อยเริ่มกำหนดได้เอง เติงจกรรม ๑ ชั่วโมงกำหนดต้นจิตนับ ๔ ครั้ง
เพิ่มสติอุดรูรั่วได้ผลมาก แต่ความคิดยังมีแว็บๆ เข้ามาพร้อมกับการกำหนดเวทนาเบาสบายไม่ม่วง กราบ ๑๒
นาที นั่ง ๑ ชั่วโมงแปลกจริงหนอ ๔-๕ นาทีแรกพอง-ยุบปรากฏให้เห็นบ้างสั้นๆ แล้วหายไปตลอดทั้งบัลลังก์
เลย พอถอนหายใจจะขึ้นมาให้เห็นสั้นๆ นิดๆ แล้วหายไปลองยึดตัวแล้วก็ยังไม่ชัด ความคิดมีซ้อนกับการ
กำหนดรู้หนอ นั่งหนอ ถูกหนอแว็บๆ บ้างเล็กน้อย เติงจกรรม ๓๕ นาทีเบาสบายดี อิริยาบถยืนหัวใจเต้น
เหมือนแผ่นดินโคลงเคลงไหวไปมา

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น เติงจกรรม ๑ ชั่วโมง เติงจกรรมปล่อยอารมณ์ไม่เพ่งจ้องเหมือนที่ผ่านมา
เบาสบายความคิดเข้ามาก็รู้ทันสติที่เฝ้ากำหนดได้ดีไม่ม่วงม่องใสตลอดเวลา กราบ ๑๐ นาทีช่วงกราบไม่ค่อย
จดจ่อเพลอสิมกำหนดหลายครั้ง นั่ง ๑ ชั่วโมง พอดูพอง-ยุบช่วงแรกก็ธรรมดาอยู่แต่สัก ๓-๔ นาที **พอง-ยุบ
เริ่มถี่ขึ้น จนกำหนดไม่ทัน** แล้วค่อยๆ นั่งไม่ไหวติงเลย กำหนดนั่งหนอถูกหนอไปเรื่อยๆ แต่พอตั้งใจจดจ่อ
พอง-ยุบมันจะขึ้นมาให้ไม่ถี่ครั้งก็นิ่งไปเหมือนเดิม เป็นอย่างนี้ตลอดบัลลังก์ ช่วงแรกๆ รู้สึกเหนื่อยนิดๆ เวทนา
เหมือนเดิม ชานิดๆ

โยคี ๒

เช้าสังขารุฯ วันที่ ๑

วันที่ ๒๐ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่งยาวไปถึง ๐๖.๑๐ น. รู้สึกว่าจะกำหนดพอง-ยุบได้ตลอด มีความคิด
เข้ามาแทรกบ้าง แต่พอง-ยุบไม่หายไป เหมือนแต่ก่อน

เวลา ๐๘.๐๐ น. เติงจกรรมง่วงนิดๆ แต่ก็พอกำหนดสภาวะได้ดี และตอนไปสอบอารมณ์พระ
วิปัสสนาจารย์ท่านบอกว่า ช่วงนี้สมาธิจะมีกำลังมาก เพราะสังเกตได้จากเวลาเพ่งอารมณ์ใจเข้าไปแล้ว ทำให้
แสบร้อนได้ และการที่คนเสกของหรือทำเสน่ห์ก็ใช้กำลังสมาธิเหมือนกัน

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงกับ ๕ นาที เวลากำหนดพอง-ยุบพาร่างกายเอนไปข้างหลัง ก็เลย
เอาสังขาริหนุณกันไว้ หลังจากนั้นก็นั่งได้ปกติ มีอาการอยู่ช่วงหนึ่งคือ ถ้าจิตเราอยากจะเอนก็เอนตาม ถ้าจิต
อยากจะหลับมันก็จะหลับทันที ถ้าจิตอยากจะตื่นมันก็ตื่นทันที กำหนดพอง-ยุบได้ ทั้งจะช่วยคนจนน้ำมีอข้าง
หนึ่งต้องจับหลักเอาไว้ ถ้าไม่มีหลักก็จะจมทั้งสองคนก็เลยกำหนดว่ายุบหนอ-พองหนอ-เอนหนอ

เวลา ๑๘.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงครึ่ง รู้สึกว่าพอง-ยุบย้ายไปอยู่ที่ทางไหล่ขวาบ้าง ย้ายเข้ามาอยู่
ตรงฝ่ามือบ้าง เหมือนว่าไม่มีพอง-ยุบ เป็นแค่สิ่งว่างเปล่า เป็นเพียงแค่เส้นที่ตั้งเท่านั้น หลังจากนั้นก็ เติงจกรรม
๑ ชั่วโมง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๒

วันที่ ๒๒ : เวลา ๐๔.๐๐ น. มีความรู้สึกที่ไม่อยากจะกำหนดพอง-ยุบ เพราะเราเห็นพอง-ยุบว่าไม่มีแก่นสาร ทั่วๆ ที่ยึดมาตลอด และในเช้าวันนี้ นั่งไม่ค่อยได้ ง่วงจัด แต่ว่าหลับไม่ลง ถ้าหากเป็นเมื่อก่อนนั่งหลับไปนานแล้ว (เมื่อคืนกว่าจะหลับได้ประมาณตี ๑ ก็เลยเพลีย) สงสัยมาจากน้ำปานะที่ฉันทเข้าไปที่ช่วงเย็น

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง ๑๕ นาที รู้สึกว่าเหมือนมีคนเอาพอง-ยุบไปซ่อนไว้ บังคับให้กำหนดเฉพาะอาการว่าง คือรูปนั่ง และเหมือนอยากจะออกอยู่ตลอดเวลา แต่ไม่ยอมออกเป็นอัตโนมัติ และจะนั่งท่าตรงอัตโนมัติ ไม่ปวดเลย เหมือนอยู่ด้วยกัน ๓ คนพอหมดชั่วโมงมันก็เลิกรบกันโดยอัตโนมัติ

เวลา ๑๘.๐๐ น. ในช่วงเย็น เดินจงกรมและนั่งอย่างละครึ่ง กำหนดได้ไม่ค่อยดี หลงไปบ้าง กลับมารู้สึกเหมือนไม่ค่อยอยากนั่ง เหมือนกับคนที่ปฏิบัติไม่เป็น

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๓

วันที่ ๒๓ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงง่วงสุดๆ อยากลุกไปเข้าห้องน้ำหลายรอบ แต่ก็ทนรักษาลับลังก์เอาไว้ได้ เมื่อคืนนอนหลับเต็มที่ปกติ ไม่น่าจะง่วงได้ถึงขนาดนี้ อันที่จริงไม่ง่วงมาเป็นอาทิตย์แล้ว ผิดวิสัยของนักปฏิบัติธรรม สภาวะในช่วงนี้มีความรู้สึกว่าจะขัดกันสองฝ่าย คือฝ่ายหนึ่งจะถูกให้ได้โดยที่มือทั้งสองและเท้าทั้งสองออกจากกันโดยไม่ทันกำหนด แต่อีกฝ่ายหนึ่งบังคับให้รักษาลับลังก์เอาไว้ หลับก็ซ้ง เลยต้องสู้กับกิเลสตัวเอง เพราะก่อนหน้านี้พระวิปัสสนาจารย์ได้เทศน์เกี่ยวกับบราคะ โทสะ โมหะ เกิดมากขึ้นทำให้เรารู้ว่าใกล้แล้ว ดีกว่าศัตรูที่มองไม่เห็น ท่านอุปมาว่าทหารออกรบไม่กลัวศัตรูที่มองเห็นตัว แต่จะกลัวศัตรูที่มองไม่เห็น

เวลา ๐๘.๐๐ น. เดินจงกรมทั้งบาลลังก์ พอได้เวลาฉันเพลก็ตั้งใจฉันเต็มที่ เพื่อที่จะสู้กับบาลลังก์ในช่วงบ่าย ตั้งแต่มาปฏิบัติธรรมก็มีวันนี้แหละที่ฉันมากที่สุด เป็นการเตรียมความพร้อมเพราะในช่วงบ่ายพระวิปัสสนาจารย์อนุญาตให้นั่งเกิน ๔ ชั่วโมงได้ ฉะนั้นเราจะต้องเตรียมร่างกายให้พร้อมเต็มที่

เวลา ๑๓.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ได้อนุญาตให้นั่งเกิน ๔ ชั่วโมงได้ และเป็นสิ่งที่เราอยากจะทำมานานแล้ว เพราะวก่อนหน้านี้มีภิกษุที่ปฏิบัติธรรมด้วยกันรูปหนึ่งชอบมาไม่ให้ฟังทุกวันว่า เคยนั่งได้เกิน ๓-๔ ชั่วโมง แต่เราก็ไม่ได้สนใจอะไร เพราะเคยนั่งได้เหมือนกันประกอบกับพระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ ได้พูดว่าในช่วงก่อนหน้าี่ตอนที่ปฏิบัติ ๔๐ วัน เคยมีภิกษุหนึ่งได้ถึงแปดชั่วโมงมาก่อน และเพื่อเป็นการพิสูจน์ธรรมของพระพุทธเจ้าว่าเป็นอย่างไร ก่อนจะนั่งสมาธิได้ตั้งสัจจะเอาไว้ว่า เราจะไม่นั่งแข่งกับใคร จะไม่นั่งโชว์ใคร จะนั่งและจะไม่นั่งเพื่ออวดใคร แต่เป็นการนั่งเพื่อทดลองสัจจะบารมี คือ ถ้าหากว่าไม่สว่างอีกวันหนึ่งจะไม่ยอมลุก

จะไม่ลุกด้วยอำนาจของโลภะคืออยากจะลุกก็ลุก จะไม่ลุกด้วยอำนาจของโทสะคือหงุดหงิดแล้วลุกขึ้น จะไม่ลุกด้วยอำนาจของโมหะ ถ้าหากว่านั่งไม่ไหวก็ให้ล้มไปเลย อย่างไรก็ตามพระวิปัสสนาจารย์ก็ต้องไปส่งโรงพยาบาล คงไม่ปล่อยให้เรตายและจะลุกก็ต่อเมื่อได้เวลาเท่านั้น ช่วงนี้การกำหนดยุบหนอ-พองหนอ บางครั้งก็เบาจนมีความรู้สึกเหมือนว่าจะผลอไป

พอถึงชั่วโมงที่ ๔ เจอเวทนาอย่างแรง คือ เหมือนกับว่าขาจะสั่น และโยกเต็มที่ แทบจะหลุดจากที่นั่ง แต่พอมาจับตรงใจก็รู้สึกเฉยๆ โดยที่ไม่กลัวมันเหมือนกับเวทนา คือความปวดนั้นจะแยกออกมาอีกส่วน แต่จิตคือความรู้สึกนั้นก็ยังเป็นอีกส่วนหนึ่ง จิตไม่ปวดตามก็เลยยอมตาย หลังจากนั้นเวทนาเหมือนกับระเบิดแล้วก็หายไป หลังจากนั้นสักพักหนึ่งเวทนาลูกใหม่ก็เกิดขึ้นมาอีกเหมือนกับน้ำเดือดคือ ตรงขาขวามันพองขึ้นเหมือนเดือดปลาน แต่พอเรากำหนดดูใจก็รู้สึกเฉยๆ จึงตั้งจิตว่าเวทนาลูกแรกก็ผ่านมาได้ ฉะนั้นไม่ต้องกลัวลูกนี้เลย ยอมตายสัก พักหนึ่งก็หายไปมาอีก ๒ ลูก แต่เบาๆ จากนั้นก็เหมือนเกิดปิติเต็มที่ บัลลังก์นี้ นั่งได้ทั้งหมด ๑๖ ชั่วโมง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ประมาณชั่วโมงที่ ๕ เป็นต้นไป เราจะไม่นั่งต่อก็ได้ แต่ด้วยความที่ตั้งใจจะเอาไว้ก็เลยต้องทนนั่งไป ในช่วงนี้เวลาจิตเรานุ่มไปหาพระอริยบุคคล จะมีอาการโยกไปทั้งตัว มีปีติสั่นไปทั้งตัว มีความรู้สึกที่เราได้เป็นพระสงฆ์ที่แท้จริง โดยที่ไม่ได้เป็นสมมุติสงฆ์เหมือนเมื่อก่อน

หลังจากที่ผ่านไปถึงชั่วโมงที่ ๖ เป็นต้นไป ก็นั่งรอเวลาเฉยๆ **ไม่ได้สุข ไม่ได้ทุกข์** มีอาการเฉยๆ หลังจากช่วงนี้ก็ไม่สงสัยเลยว่าทำไมหลวงพ่อดวงแก้ววัดสามง่ามนนทบุรี ถึงได้ ๓๖ ชั่วโมงเพราะถ้าทน ๖ ชั่วโมงแรกได้ที่เหลือก็ย่อมทนได้ อยู่ที่ใจเท่านั้น ในระหว่างที่รอให้สว่างนั้นได้นึกถึงธรรมะข้อหนึ่งคือ อริยาบทมักจะปิดบังทุกข์เอาไว้ ก็เลยใช้อริยาบทให้เกิดประโยชน์คือ ตัวโยกนิดๆ ทำให้เกิดสุขขึ้นมา บ้างสภาวะธรรมในช่วงนี้จะมีความรู้สึกเฉยๆ จนคิดอยากจะลุกออกจากที่นั่งเหมือนกัน แต่ด้วยความที่เราได้ตั้งใจจะไว้ว่าจะไม่ลุกจนกว่าจะสว่างก็เลยไม่ยอมทิ้งบัลลังก์ พอถึงสว่างก็รีบลุกทันทีเพราะว่าหมดเวลาที่ตั้งใจจะเอาไว้ แต่ก็กำหนดตามปกติทุกอย่าง ถ้าจะนั่งต่ออีกเรื่อยๆ ก็ทำได้ แต่ไม่มีประโยชน์เลยและใกล้จะไต่เวลาฉันเช้าแล้วด้วย

เช้าสังฆารุๆ วันที่ ๔

วันที่ ๒๔ : เวลา ๐๔.๐๐ น. วันนี้เป็นวันครบรอบอุปสมบทได้ ๑๐ ปีเต็มพอดี ไม่น่าเชื่อเลยว่าได้เชื่อมั่นในพระรัตนตรัยที่สุดตั้งแต่ที่บวชมา และได้เข้าใจถึงพระวิปัสสนาจารย์ว่าทำไมต้องให้นั่งตามที่กำหนดเอาไว้ ทั้งๆ ที่สามารถนั่งต่อก็ได้แต่ก็ไม่ยอมให้นั่ง เพราะเป็นการสั่งสมไว้ซึ่งกำลังสมาธิทำให้มีความมั่นใจเต็มที่ว่ายังก็นั่งเกิน ๔ ชั่วโมงได้ อันนี้จะรู้กำลังของเราดี แต่ก่อนก็เคยสงสัยว่าตั้งแต่บวชมา ปรรณานจะพ้นจากทุกข์อยู่ตลอด แต่ทำไมไม่บรรลุลุธรรมเสียที ทั้งๆ ที่ความสงสัยในคุณพระพุทฺธ พระธรรม พระสงฆ์สงฆ์ในคุณบิดามารดา แม้กระทั่งเรื่องกรรมและผลของกรรม เราก็มีความเชื่อมั่นมาตลอด ว่ามีจริง สิบปีที่ผ่านมามาอาจจะไม่ได้ปฏิบัติเต็มที่ก็จริงแต่ก็พยายามละกิเลสอยู่เรื่อยไป ความตระหนี่ในลาภกัฏฐิ ความตระหนี่ในตระกูลกัฏฐิ ความตระหนี่ในอวาสากัฏฐิ ความตระหนี่ในธรรมกัฏฐิ ก็พยายามที่จะไม่ให้มีในชั้นสันดานของเราเอง เวลาเรียนธรรมะก็เคารพในธรรมตลอด แต่ทำไมไม่บรรลุลุธรรมเสียที ในวันนี้เข้าใจได้อย่างแจ่มแจ้งแล้ว เพราะว่าเมื่อก่อนเราไม่ยอมปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน ๔ เพราะกลัวแต่ไม่ชอบการปฏิบัติแบบยุบหนอ-พองหนอนี่เอง แต่ก็เชื่อว่าถึงแม้เราไม่รู้ว่าจะปฏิบัติถูกทางหรือไม่ถูกทางก็ตาม ทางไหนการปฏิบัติไม่เกินไปเพื่อพอกพูนกิเลสและเป็นไปเพื่อละกิเลส แสดงว่าทางนั้นแหละเป็นทางที่แท้จริง และได้เข้าใจถึงเวไนยสัตว์ว่า ถ้าหากว่าวันหนึ่งได้อุปนิสัยพอที่จะบรรลุลุธรรมได้ ถึงแม้ว่าจะอยู่ที่ไหนก็ตาม อย่างไรก็ตามอะไรเสียก็ต้องมาปฏิบัติในแนวสติปัฏฐาน ๔ อย่างยุบหนอ-พองหนอแน่นอน แต่ถ้าหากยังไม่ได้อุปนิสัยในการบรรลุลุธรรม ถึงแม้จะอยู่ใกล้พระพุทฺธเจ้าหรือพระอรหันต์ก็ตาม ไม่สามารถที่จะบรรลุลุธรรมได้อย่างแน่นอน

เวลา ๐๘.๐๐ น. ในบัลลังก์นี้พระวิปัสสนาจารย์ให้เดินจงกรมก่อนและนั่ง ๑ ชั่วโมง แต่เวลานั่งได้ไม่ถึงชั่วโมงทั้งๆ ที่เมื่อก่อนนั่งได้เกิน ๒ ชั่วโมง ไม่รู้เป็นอะไรถึงนั่งแค่ ๑ ชั่วโมงก็ไม่ได้ และได้มีภิกษุบางรูปมาแสดงอาบัติด้วย ซึ่งก่อนหน้านี้นี้ไม่เคยมาแสดงอาบัติด้วยเลย และในช่วงสวดบารมีพระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐได้ให้คำอธิษฐานไว้ ดังนี้ คือ

๑. ขอโหสิกรรมต่อพระรัตนตรัยต่อผู้มีพระคุณ
๒. ขอโหสิกรรมต่อพระอริยเจ้าทั้งหลายและผู้ปฏิบัติธรรมทั้งหลาย
๓. ขอโหสิกรรมต่อสรรพสัตว์ที่เราเคยล่วงเกินไม่ว่าอดีตและปัจจุบัน
๔. ขอให้วิปัสสนาญาณก้าวหน้าขึ้นด้วยเทอญ

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง หลังจากนั้นนั่งสมาธิแทบไม่อยากจะนั่งเลย เพราะยังระบมทั้งปวดทั้งเมื่อยพอกำหนดพอง-ยุบ เวทนาที่ก้นก็เริ่มสั่นๆ ก็เลยนั่งไม่ไหวเป็นไปได้อย่างไร ๑๖ ชั่วโมงก็นั่งมาแล้วแต่ว่าแค่ ๑ ชั่วโมงนั่งไม่ได้จริงๆ นี่แหละเป็นการบ่งบอกถึงอนิจจังคือความไม่เที่ยง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๘.๐๐ น. หลังสวดมนต์ก็ได้ฟังธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์เกี่ยวกับการเร่งฝึกภาวนา ไกลถึงเส้นชัยแล้ว ถ้าไปหยุดก่อนก็จะเสียตายโอกาส จากนั้นก็เริ่มนั่งสมาธิพอกำหนดพอง-ยุบเริ่มต้นพองไว ยุบเข้า พอสักพักก็พอง-ยุบเท่ากัน

เข้าสู่ซังขารูฯ วันที่ ๕

วันที่ ๒๕ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง นั่งไม่ค่อยดีเพราะอาการยังบอบช้ำมาจากการนั่งสมาธิ ๑๖ ชั่วโมงที่ผ่านมา ยังมีอาการปวดเมื่อยอยู่ และเป็นครั้งแรกที่เข้าใจว่าการปฏิบัติธรรมนั้นร่างกายที่สมบูรณ์มีส่วนช่วยได้เยอะ เพราะตอนนี้ใจเกินร้อย วิริยะเกินร้อย ศรัทธาเกินร้อย แต่ร่างกายยังไม่เอื้ออำนวย การพิจารณาธรรมก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยากลำบากถึงได้เรียกว่าการปฏิบัติต้องไปตามหลักทางสายกลางคือ ไม่เคร่งเกินไป ไม่หย่อนเกินไปและไม่จำเป็นต้องทรมานร่างกาย

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรมกำหนดได้ดีมาก ช่วงที่นั่งสมาธิดูพอง-ยุบจนดับไป แล้วก็กำหนดความว่างสักพักก็มีความคิดเข้ามา นั่งได้ไม่ถึงชั่วโมงอยากออกมาก เหมือนอาการปวดของร่างกายจะทรงไว้ไม่อยู่ ก็เลยออกจากสมาธิ สภาวะในช่วงเดินจงกรมในขณะที่เดินจงกรมไปเข้าห้องน้ำ จังหวะที่ยื่นมือไปเปิดไฟเหมือนค่อยๆ เปิดเป็นขอตๆ เหมือนหนังภาพช้า

เข้าสู่ซังขารูฯ วันที่ ๖

วันที่ ๒๖ : เวลา ๐๔.๐๐ น. ช่วงนี้เดินจงกรมได้ดี พอเดินจงกรมได้ถึง ๑ ชั่วโมง ก็มานั่งสมาธิประมาณ ๓๐ นาที พอเพลอสติคือวงนิตหนึ่ง แข็งขามันรีบออกจากกัน ออกจากทำสมาธิโดยกำหนดไม่ทัน หลังจากนั้นก็นั่งลืมตาบ้างหลับตาบ้าง เพราะถ้าหลับตาไปนานเข้ากำหนดพอเพลอก็จะเป็นเหมือนเดิม ก็เลยนั่งลืมตาจนครบชั่วโมง ช่วงปลายก่อนหมดชั่วโมงกำหนดสภาวะของกามาราคะประมาณ ๒ นาทีจนดับไป แอบได้ยินเพื่อนที่ปฏิบัติธรรมด้วยกันพูดกันว่าสงสัยว่าทำไมเราดูเหมือนปฏิบัติไม่เป็น เดินจงกรมก็แข็งขาติดไปมา แล้วยังคุยกับเพื่อนบ้างไม่ค่อยสำรวม แต่ทำไมผ่านสังขารุได้ไว เพราะในอดีตตอนบวชใหม่เราเคยอานาปานสติจนจิตนิ่งไป แต่ไม่รู้สภาวะนั้นคืออะไร อาการของรูปที่ผ่านสังขารุเพกขญาณแต่ละรูปมีแต่หนึ่ง และสงบเพราะสมบูรณ์ไปด้วยสติ

ในช่วงที่ยังยึดมั่นห้านาที เดินจงกรม ในระหว่างนี้เจออาการร่วงสุดๆ ก็เลยยื่นกำหนดดู ดูมากเข้าก็แทบจะล้มเลย ไม่รู้จะทำอย่างไรก็เลยพึ่งเสานิตหนึ่ง ดูอาการร่วงต่อ จนทำให้เข้ากระดูกและอาการร่วงหายไปเลย หลังจากนั้นเดินจงกรม ในระหว่างนี้ไม่ว่าสภาวะธรรมเล็กๆน้อยๆ ก็กำหนดได้ดีมาก กำหนดจนดับไป สักพักเวลาเดินจงกรมต่อเมื่อเข้าซังขารุหยุดดูอาการที่เมื่อยเหมือนกับว่าเขากำลังโยกไปโยกมา ประมาณ ๕ นาที หลังจากนั้นก็ไม่โยกต่อ เลยเดินจงกรมต่อ

เวลา ๑๓.๐๐ น. ช่วงนี้นั่งสมาธิตอนเริ่มนั่งรู้สึกจะสั่นแทบทั้งตัว คลายอาการชา แต่ไม่เจ็บมาก กำหนดสักพักก็หาย ไม่นานเข้าข้างขวามีอาการปวด เลยเพ่งที่เข้า แต่ก็ไม่หายก็เลยกำหนดรู้ตามอาการแต่พอมากำหนดพอง-ยุบมันก็ปวดขึ้นมาอีก ในช่วงคำอาการต่างๆ เหล่านี้ยังคงเดิมพอกำหนดดูอาการก็เบาลง แต่ก็ยังไม่หายพอมากำหนดพอง-ยุบเข้าขวาก็ปวดขึ้นอีกกำหนดไปมาจนครบชั่วโมง เขายังไม่หายหลังจากนั้นเดินจงกรม พอเดินจงกรมเสร็จก็มานั่งต่อช่วงที่นั่งกำหนดพอง-ยุบตามไปก็จะหายเหลือแต่ความว่างเปล่า พอกำหนดรูปร่างก็ยังไมเจอเลยกำหนดรู้สภาวะนั้น พอความคิดแทรกเข้ามาจับอีกทีก็เจอพอง-ยุบ จับไปนานเข้าก็ว่างเปล่าช่วง ๑๖ นาฬิกา ออกมาเดินจงกรมและนั่งอย่างละครึ่ง ช่วงเดินจงกรมเหมือนมีตัวอะไรมาไต่ตรงแก้ม พอกำหนดไปจะมีอาการคล้ายกับใครเอานิ้วมากดไว้เบาๆ กำหนดสักพักหนึ่งก็เลยกำหนดรู้หนอๆ พอมาดูเดินจงกรมต่อก็มีอาการคันกำหนดรู้หนอสักพักก็เดินจงกรมต่อ ที่นี้ปวดตรงเอวกำหนดรู้หนอๆ สักพักก็เดินจงกรมต่อ เพราะรู้สึกว่าจะเข้าไปเท่าไรก็ไม่หายพอเลิกสนใจก็หายไปเอง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๘.๐๐ น. เติมน้ำมัน ๑ ชั่วโมง หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิ ช่วงนี้คงพอจะ-ยุบจนกระทั่งหายไป สภาวะนิ่งเอนไปข้างหลังบ้าง พาโยกหน้า-หลังตั้งนาน พอเลิกโยกก็กดหัวลงพื้นพอหัวขึ้นมาเหมือนมีสปอร์ตไลท์ส่องใส่หน้า ๒ รอบ ได้เวลาพอดีก็เลยออกจากกรรมฐาน รู้สึกว่าความสว่างนี้จะสว่างกว่าตอนเจอในครั้งแรกที่ผ่านมามาก่อนปฏิบัติใหม่ๆ

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๗

วันที่ ๒๗ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เติมน้ำมัน ๑ ชั่วโมง หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิ ในช่วงนี้กำหนดพอจะ-ยุบไม่ค่อยเจอ และคิดไปทั่ว ก็ตามดูอาการมีความรู้สึกว่าจะลุกหลายครั้งก็ตามดู เมื่อตามดูเห็นอาการน้ำตาไหล โดยที่เราไม่ได้นึกถึงเรื่องเศร้า ไหลออกมาเอง ก็เลยกำหนดรู้ตามอาการ

เวลา ๐๘.๐๐ น. เติมน้ำมันหนึ่งชั่วโมง หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิ ก่อนที่จะนั่งได้อธิษฐานตามที่พระวิปัสสนาจารย์ให้จดเอาไว้ ตอนแรกเจออาการคันยุกๆ หลายๆ จุด หลังจากนั้นตัวโยกถูกกดหัวลงแล้วขึ้นมาเห็นแสงสว่างโล่งเจอบรรยากาศแรง ๓ ครั้ง

เวลา ๑๓.๐๐ น. เติมน้ำมัน ๑ ชั่วโมง หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิ ก็ได้อธิษฐานพออธิษฐาน สักพักหนึ่งรู้สึกว่าร่างกายเขาแต่โยก หัวกดลงพื้น พอหัวขึ้นมาเหมือนแสงสว่างโล่งส่องลงมา ช่วงปลายชั่วโมงตลอด

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๘

วันที่ ๒๘ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เติมน้ำมัน ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงสลับกันไป

๑๓.๐๐ น. เติมน้ำมันทั้งชั่วโมง หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิ ช่วงนี้เจออาการคันยุกๆ เข้าหลายจุดไม่นานก็หาย แต่เวลาที่เขายังไม่หาย กำหนดไปเรื่อยๆ ๑๕.๐๐ น. ประมาณ ๑ ชั่วโมงหลังจากนั้นก็นั่งสมาธิ เวทนาที่เขายังมีอยู่ เวลาที่กำหนดพอจะ-ยุบที่ไรก็จะเอนอยู่เรื่อย พอกำหนดรูปร่างก็เหมือนจะมีอาการสั่นส้อมมาจากข้างบน พอกำหนดพอจะ-ยุบรู้หนอ ก็หาย พอกำหนดรูปร่างก็เหมือนเดิม

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๙

วันที่ ๒๙ : เวลา ๐๔.๐๐ น. ในคืนที่ผ่านมามาก่อนแรกไม่ได้สังเกต แต่เพิ่งมาสังเกตได้ว่า เสียงของพระภิกษุที่นอนกรนอยู่รอบข้างซึ่งเราได้ยินมาแทบทุกวัน รู้สึกว่า ๒ วันมานี้ไม่ได้ยินอีกเลย นั่นเป็นเพราะจิตเรากำหนดได้เองอัตโนมัติ แม้แต่เสียงนาฬิกาที่ตั้งก่อนเวลา เสียงระฆังทุกเช้าก็ไม่ได้ยินเลย แต่ก่อนเราอาจจะไม่ชอบเสียงกรนรอบข้าง เพราะถ้าหากเราหลับที่หลังเมื่อไหร่ กว่าจะหลับได้ก็นานพอสมควร แต่หลังจาก ๒ วันมานี้ เราจะต้องขอบคุณท่านเหล่านั้นที่ช่วยให้เรากำหนดสมาธิธรรมได้ ตอนแรกที่มีความรู้สึกที่เราไม่ได้ยินเสียงกรนไม่ได้คิดอะไร คิดไปว่าท่านเหล่านั้นเลิกกรนไปแล้ว แต่พอไปถามภิกษุรูปอื่นถึงได้ทราบความจริงว่า ยังมีเสียงกรนตามปกติ แถมยังหาว่าเราหลับลึกหรือเปล่า ในช่วงนี้ ๔ นี้ก็ติงจนหนึ่งชั่วโมง นั่งสมาธิอีกหนึ่งชั่วโมง ตอนนั่งสมาธิสภาวะทุกอย่างคงเดิม หลังนั่งสมาธิได้ประมาณครึ่งชั่วโมงไปแล้วก็จะมีอาการปวดเข้า แต่ไม่มากพอ กำหนดไปแทนที่จะขยายหรือลดลงแต่ก็ไม่เป็นเหมือนเคย คือมีอาการคงที่ที่ทำให้รำคาญเล่นเฉยๆ เราก็มีการกำหนดตามอาการ คือ พอหนอ-ยุบหนอ รู้หนอ

๑๓.๐๐ น. เติมน้ำมันหนึ่งชั่วโมงในช่วงนี้จะว่างสุด ๆ เลยประมาณ ๔๐ นาทีหลังจากกระดูก ก็หายว่างทันที หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิต่อไป อาการทุกอย่างไม่เปลี่ยนแปลงเลย คือมีอาการเหมือนเดิมทุกประการ เวทนาไม่เพิ่มไม่ลด แต่ว่าการกำหนดสภาวะเริ่มละเอียดยิ่งขึ้น ไม่ว่าจะเป็นอย่างกริ่งหรือผายลมก็ตาม

๑๘.๐๐ น. หลังจากทำวัตร ฟังเทศน์จากพระวิปัสสนาจารย์เกี่ยวกับสมาธิธรรมบอกผู้ที่ใกล้จะถึงฝั่งให้เร่งฝีเท้า ช่วงนี้การกำหนดสมาธิธรรมส่วนมากจะคงที่ คือเวลาที่กำหนดรูปร่างพอจะ-ยุบได้พักหนึ่งมีอาการโยกตัวก็เลยกำหนดยุบหนอ-พอหนอสักพักหนึ่งก็มีอาการโยกตัวเลยต้องสลับการกำหนดระหว่างรูปร่างกับยุบหนอ-พอหนอ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๑๐

วันที่ ๓๐ : เวลา ๐๔.๐๐ น. หลังจากตื่นนอนก็กำหนดอิริยาบถตั้งแต่เดินเข้าห้องน้ำจนกระทั่งไปทำวัตร หลังจากนั้นก็นั่งสมาธิต่อ สภาวธรรมยังคงที่คือเวลากำหนดยุบหนอ-พองหนอ สักพักหนึ่งรู้สึกว่าจะเจอเวทนาตรงหัวเข่า คือไม่เพิ่มและไม่ลดมีอาการคงที่ พระวิปัสสนาจารย์ท่านบอกว่าเป็นอาการของอุปาทาน ถ้ากำหนดแล้วไม่หายก็ไม่ต้องไปสนใจ กำหนดแต่ยุบหนอ-พองหนอ

โยคี ๓

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๑

วันที่ ๑๘ : เวลา ๐๔.๐๐-๐๖.๓๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑-๔ จังหวะ เบาสบาย กำหนดถี่ขึ้นจากนั้นมานั่งอีก ๑ ชั่วโมง ผลการนั่งกำหนดพอง-ยุบได้ดีตลอดไม่มีความง่วง

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรเช้าฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยาย เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๑-๔ จังหวะ เดินจงกรมเบาสบายกำหนดแบบละเอียดถี่ ๆ นั่งอีก ๑ ชั่วโมง ตอนแรกถูกความง่วงเข้าแทรกกำหนดไม่ได้ สัมบริกรรม ตอนหลังพอกำหนดได้ ท้องพอง-ยุบชัดเจน และมีหายใจเบาๆ จนถึงการหยุดชั่วขณะหนึ่งแล้วกลับหายใจใหม่ กำหนดไปจนหมดเวลา

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงกำหนดได้ดีปกติ จากนั้นกลับมา นั่งอีก ๑ ชั่วโมงกำหนดพอง-ยุบได้ดีต่อเนื่อง แต่มีอาการตกใจง่ายขึ้น ถึงเสียงเล็กน้อยก็ตกใจ วันนี้ ๓ ครั้ง ความง่วงไม่มี พอหมดเวลาก็ลุกขึ้นไปเดินจงกรมอีก ๓๐ นาที จากนั้นกลับมา นั่งอีก ๓๐ นาที การนั่งก็ตกใจอีก ๑ ครั้ง พอหมดเวลามาส่งอารมณ์หมดเวลาปฏิบัติ

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น เดินจงกรมเลยด้วยท่าที่ ๑-๓ ใช้เวลาเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมกำหนดละเอียดถี่ ๆ นั่งใช้เวลานั่ง ๑ ชั่วโมง เพราะช่วงนี้พระวิปัสสนาจารย์บอกให้ปรับอินทรีย์ให้เท่ากัน

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๒

วันที่ ๑๙ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑-๖ จังหวะ กำหนดละเอียด ความง่วงไม่มี พอครบเวลาแล้วเข้าที่นิ่ง ๑ ชั่วโมง การนั่งถูกความง่วงเข้าแทรกตลอด กำหนดแทบไม่ได้ บางครั้งก็กำหนดได้ บางครั้งกำหนดไม่ได้เลย กระทั่งใกล้หมดเวลาก็ยังกำหนดแทบไม่ได้ แต่ท้องพอง-ยุบก็ยังชัดเจน ปฏิบัติไปจนหมดเวลาฉันเช้า

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตรเช้า เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง อาการเดินจงกรมเบาสบาย ไม่ค่อยมีความคิด นั่งกำหนด ๑ ชั่วโมง การนั่งช่วงแรกกำหนดท้องพอง-ยุบได้ดี สม่่าเสมอ แต่ตอนกลางถูกความง่วงเข้าแทรกตลอดจนใกล้เลิกจึงดีขึ้น

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดละเอียด เบาสบาย ครบตามเวลาแล้วนั่ง ๑ ชั่วโมง การนั่งช่วงแรกกำหนดได้ดี จากนั้นเหมือนจะลืมการกำหนดก็เจ็บไป กลับมาอีกครั้งก็หมดเวลาพอดี เหมือนหลับแต่ไม่ง่วง ลุกขึ้นเดินจงกรม ๓๐ นาทีและนั่งอีก ๓๐ นาที จากนั้นลงมาส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๓

วันที่ ๒๐ : เวลา ๐๓.๔๕ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดละเอียด มีความคิดมากกำหนดไม่ทันรู้สึกซึม ๆ แต่ไม่ง่วง นั่งอีก ๑ ชั่วโมง มีความง่วงเต็มที่แต่ไม่สับสน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๗.๔๐ นาที ทำวัตรเช้าฟังธรรมจากพระวิปัสสนาจารย์ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมมีความคิดแทรกอยู่ตลอดเวลา นั่งอีก ๑ ชั่วโมง การนั่งตั้งใจจะให้หลับ รู้ตัวว่าสัปหงกอยู่หลายครั้ง กำหนดไม่ดีจนจะหมดเวลา ออกจากสมาธิก็ไม่เห็นมีอาการง่วง

เวลา ๑๒.๕๐ น. เดินจงกรม ๔ จั้วหะ ๑ ชั่วโมง กำหนดตามปกติเบาสบาย กำหนดจิตจดจ่อดี จากนั้นกลับมานั่งอีก ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที กำหนดพอง-ยุบได้ต่อเนื่อง ไม่มีความง่วงตอนท้ายมีสัปหงก ๑ ครั้ง อาจเพราะเกินเวลา ๑๕ นาทีที่ได้จากนั้นลุกมาเดินจงกรม ๔๕ นาที กำหนดตั้งแต่ท่าที่ ๑-๖ เบาสบาย กำหนดได้ต่อเนื่อง จากนั้นมานั่งอีก ๓๐ นาที การนั่งบัลลังก์สุดท้ายกำหนดพอง-ยุบได้ตลอด ๓๐ นาทีทำให้เบาสบาย กำหนดตามอาการหมดเวลา

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรแล้วเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง การเดินจงกรมสภาวะเบาสบาย มีสภาวะหิวข้าวปวดท้องเข้ามาให้กำหนด แล้วมานั่งอีก ๑ ชั่วโมง การนั่งกำหนดพอง-ยุบได้ตลอดชั่วโมง ไม่มีความง่วง จากนั้นกำหนดออกไปเดินจงกรมอีก ๑๗ นาทีแล้วมานั่งอีก ๑๗ นาที ๒ บัลลังก์ หลังนี้จิตคิดใคร่ครวญธรรมะตั้งแต่ปฏิบัติมาวันนี้ จิตคิดใคร่ครวญธรรมะมากที่สุดจนต้องกำหนดหยุดพอดหยุดเดียวก็ยกธรรมะขึ้นมาใคร่ครวญอีกจนหมดเวลา

เช้าสังขารฯ วันที่ ๔

วันที่ ๒๑ : เวลา ๐๓.๕๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งอีก ๑ ชั่วโมง การนั่งตอนแรกกำหนดท้องพอง-ยุบได้ตลอด ตอนกลางถึงตอนท้ายกำหนดแล้วดับไป รู้ตัวแล้วก็ดับไปไม่มีความง่วงเข้าแทรก

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยาย เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงตั้งแต่ท่าเดินจงกรมที่ ๑-๖ กำหนดตามปกติ เบาสบาย จากนั้นมานั่งพร้อมอธิษฐานตามพระวิปัสสนาจารย์บอก ๑ ชั่วโมง การนั่งช่วงแรกคล้ายๆ มีความง่วงแต่ก็กำหนดได้ แต่ก็ยังเป็นอีกแทบตลอดบัลลังก์

เวลา ๑๒.๕๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดตามปกติเดินจงกรม เบาสบาย มีความคิดเข้าแทรกเป็นบางขณะ กำหนดแล้วก็ดับ จากนั้นมานั่งอีก ๑ ชั่วโมง ก่อนนั่งได้อธิษฐานเหมือนพระวิปัสสนาจารย์แนะนำ แล้วก็นั่ง การนั่งเป็นปกติไม่มีความง่วง แต่กำหนดไปแล้วก็ดับหายไปประมาณ ๓๐ นาที รู้ตัวก็กำหนดท้องพอง-ยุบต่อ จนครบชั่วโมง จากนั้นลุกเดินจงกรม ๔๕ นาทีนั่งอีก ๔๕ นาที แต่การนั่งบัลลังก์สุดท้ายกำหนดท้องพอง-ยุบได้ตลอด

เวลา ๑๗.๕๐ น. ทำวัตร ฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยายธรรม เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที เดินจงกรมเบาสบาย มีความคิดแทรกเข้ามาบ้าง บางเวลา แต่กำหนดแล้วก็ดับไป จากนั้นกลับมานั่งอีก ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที การนั่งกำหนดท้องพอง-ยุบได้ตลอด ไม่มีความง่วง มีความคิดเข้าแทรกบ้าง บางครั้งท้องพอง-ยุบสม่ำเสมอ บางครั้งแรงขึ้น บางครั้งเบา บางครั้งหาย บางครั้งแฉ่วไปมา บางครั้งหยุด บางครั้งมีความสุข บางครั้งมีความสุขสลับกันไป

โยคี ๔

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑

วันที่ ๑๒ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง เดินจงกรมเข้าห้องน้ำ ๑๐ นาที กำหนดต่อเนื่อง ออกมาก็ปฏิบัติต่อ สภาวะจิตก็ดี ไม่คิดฟุ้งซ่านไม่รำคาญอะไร จิตใจแจ่มใสเบิกบานดีขณะเดินจงกรมก็มีความคิดเข้ามาบ้างก็กำหนดดับ เรื่องที่คิดเป็นเรื่องปัจจุบันระหว่างปฏิบัติแต่ก็ดับเร็ว บางครั้งก็เป็นเรื่องปรุแต่งเป็นเรื่องดีเป็นกุศล กำหนดก็หายสภาวะอารมณ์ดี

เวลา ๐๕.๐๕ น. นั่งสมาธิเริ่มภาวนาพอง-ยุบไปเรื่อยๆ สักพักค่อยหายไป (๕-๑๐ นาทีแรก) มีอาการสะดุ้งภายในร่างกาย ๑ ครั้งแล้วก็กำหนดไปเรื่อยๆ มีอาการเคลิ้มนิ่งไป หายไป พอง-ยุบหายไปมาสะดุ้งอีก ๑ ครั้งก็กำหนดสะดุ้งหนอๆ คิดหนอว่าทำไมยังมีอาการสะดุ้งอีกอาการเคลิ้มๆ ก็หายไป มีสติแจ่มใสขึ้น มันคงขึ้น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ก็ภาวนาพอ-ยุบๆ ต่อไป สภาวะอารมณ์ปัจจุบันไม่เจ็บไม่ปวด ไม่รำคาญกังวลใดๆ สภาวะจิตนิ่งสบายๆ รู้ อารมณ์ที่มากกระทบภาวนาตลอดเวลาไม่่วงนอนเหมือนเมื่อก่อน สภาวะจิตใจก็แจ่มใสดี

เวลา ๐๘.๑๐ น. นั่งสมาธิถึงเวลา ๐๙.๐๐ น. ภาวนาพอ-ยุบๆ ค่อยๆ เบาลงไป รู้ว่าอากาศร้อน ร้อนหนอยๆ ๆ รู้ว่านั่งอยู่ นั่งหนอยๆ มีความรู้สึกว่าจะล้มแต่ก็ไม่ล้มถึง ๒ ครั้ง คล้ายๆ สะดุ้งแต่ไม่ใช่สะดุ้งเหมือน ตัวยุบลงไปรู้สึก! รู้ว่ามันเคลิ้มๆ เบาลงไปหมดความคิดก็กลางๆ และก็ไม่ชัดเจน ลืมตามองเวลาก็ ๐๙.๐๐ น.พอดี อากาโรโดยทั่วไปไม่เจ็บ ไม่ปวด

เวลา ๐๙.๐๐ น. ส่งอารมณ์กับ พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี แก้อารมณ์ให้ดังนี้

๑. เวลาปวดให้พิจารณาดูอาการปวดว่ามันปวดอย่างไร เป็นอย่างไร ไปถึงไหนแล้ว

๒. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง

๓. ช่วงป่วยนั่งได้ตามสบายข้อตำหนิเรื่องนั่งห้ามพูดให้ใช้คำว่าพอให้พิจารณาตามดู

อาการ-อารมณ์ปัจจุบันที่มากกระทบเท่านั้นบอกสภาวะของจิตจริงๆ

๔. ทำวัตรเช้าเสร็จให้เดินจงกรมก่อน

เวลา ๐๙.๕๐ น. เดินจงกรม ๓๕ นาที สภาวะอารมณ์ที่มากกระทบมีความคิดเข้ามาที่ดับเร็ว อะไรมาก็กระทบก็รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน สติรู้ทันจิต จิตแจ่มใสตลอดไม่รำคาญ ไม่ฟุ้งซ่านใดๆ การกำหนดสติรู้อาการ ยืนก้าวอย่างทุกขณะจิต

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิถึงเวลา ๑๔.๓๐ น. เริ่มนั่งก็อธิษฐานต่อพระพุทธเจ้าแล้วก็ขอมาแผ่เมตตา ให้สรรพสัตว์ทั้งหลายกำหนดภาวนาพอ-ยุบๆ ตลอด ไม่เจ็บ ไม่ปวดไม่เมื่อย ไม่รำคาญ ไม่เบื่อ ไม่กังวล นั่งได้ ยาวภาวนาพอ-ยุบ ๆ แล้วก็ค่อยๆ หายไป กลับมาใหม่เบามากพอ-ยุบเบาหลายๆ คือหายใจค่อยๆ มากจริงๆ นิ่งสงบเหมือนนั่งกลางแจ้งตากแดด บางครั้งก็ร้อนนิดหน่อย จิตรับรู้ว่าสว่างมากมีหลายสีบางครั้งก็มีมีดๆ คล้ายๆ ก่อน**เมฆลอยบดบังดวงอาทิตย์** ส่วนมากจะเป็นสีสว่างๆ เขียวมีม่วง มีเหลืองมีแต่มาแป๊บเดียวก็หาย ฝ้าดูสภาวะขณะนั้นตลอดรู้ตัวตลอด เสียงอะไรมากกระทบก็รู้ชัดความคิดเก่าๆ ไม่มีต้องทิ้งไปได้เลยมีแต่ ความรู้สึกปัจจุบันอารมณ์ปัจจุบัน สภาวะแบบนี้ก็เกิดอยู่นาน พอ-ยุบน้อยมากแผ่วเบามาก รู้ตัวตลอด ความ ปวดที่ขาตั้งแต่แรกๆ ก็ไม่มีอาการปวดพอรู้สึกจะปวดก็ดับๆ หายไป ก็ทำท่าจะปวดก็ไม่ปวดเหมือนมีอาการ ตึงๆ เกร็งๆ นิดหน่อยเท่านั้น สภาวะจิตช่วงนั้นจดจ่ออยู่กับอารมณ์ปัจจุบันตลอดมีแมลงหวี่แมลงวันมากวนมา ตอมหูไซตาตลอด รู้สึกเฉยๆ ไม่รำคาญ จิตไม่รำคาญ จิตแจ่มใสตลอด จิตที่รำคาญมันดับไป เหลือแต่จิตที่รู้ทัน อารมณ์ปัจจุบันเท่านั้น

เวลา ๑๕.๒๐ - ๑๖.๒๐ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา มีสติรับรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน ไม่่วงงง ไม่ปวด ไม่ เมื่อย ไม่เพลีย ไม่รำคาญกังวลสงสัยใดๆ ตั้งใจทำตั้งใจปฏิบัติเต็มที่ ไม่ย่อท้อมีแต่ความคิดเท่านั้นที่เข้ามา กระทบขณะเดินจงกรม เก้าบ้าง ใหม่บ้าง กำหนดรู้ทัน ถ้าไม่หายก็ยืนก่อน กำหนดให้หายก่อน ส่วนมากเป็น ความคิดดีๆ ประจักษ์สภาวะจิต ไม่ฟุ้งซ่าน จดจ่ออยู่กับอริยาบถเดินจงกรมจิต ใจแจ่มใสสบายๆ

เวลา ๑๙.๐๐ น. เริ่มเดินจงกรม ๖ ระยะเวลา กำหนดรู้เท่าทันอารมณ์ตลอดมีความคิดเข้ามา ก็ภาวนา คิดหนอย ๆ ก็ดับไปเวทนาไม่ค่อยมีไม่เจ็บ ไม่ปวด เมื่อยนิดหน่อยสภาวะจิตแจ่มใสดี สภาวะธรรมปกติบรรยาภาค ดีลมพัดฝนตกนิดหน่อยแล้วก็หยุดแล้ว

เวลา ๒๐.๐๕ น. นั่งสมาธิกำหนดตามปกติ ไม่มีเวทนาไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย เคลิ้มๆ เหมือนจะ หายหลัง แต่ก็รู้สึกตัวอยู่ตลอด เหมือนสะดุ้ง ๑ ครั้ง ลมในร่างกายปรับตัว ๒ ครั้งแล้วก็ได้ยินฝนตกหนัก มีลม ด้วย ก็มีสติรับรู้ตลอดพยายามจับอาการของจิตรู้สึกว่ามันเหมือนกับทุกวันที่ผ่านมา เลื่อนกลางจำไม่ค่อยได้ ชัดเจน รู้สึกว่าเสียงฝนมันดังๆ อากาศก็เย็นๆ จิตใจก็สงบดี

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๒

วันที่ ๑๓ : เวลา ๐๕.๑๐ น. กำหนดจิตรับรู้ มีสติรู้ตลอด มีอาการง่วงนอนมัวๆ นิดหน่อย มีความคิด

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ปัจจุบันก็กำหนดดัดไป มีท้าว ๓ ครั้ง ขณะเดินจงกรมก็ตื่นตามตลอดเวลา ทำไม้มค้อยโปรงใสเท่าให ร์เมื่อคืน ฝนตกอากาศเย็นสมองก็มัว ๆ นิดหน่อยไม่มาก เดินจงกรมได้ดีไม่ชวนเซ

เวลา ๐๕.๑๕ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๖.๑๕ น. รู้สึกได้ว่าสภาวะแปลกๆ ขึ้นมาระดับหนึ่ง เป็น สภาวะของจิตที่ไม่เคยได้สัมผัสมาก่อนจาก ๑๐ กว่าวันที่ผ่านมา เริ่มแรกก็นั่งอธิษฐานจิต ภาวนาพอง-ยุบๆ ๆ ไปเรื่อยๆ ตามปกติ ผ่านไปได้สักพักหนึ่งรู้สึกว่ามีเหมือนจิตอยู่ในภวังค์ มีอาการดังนี้ คล้ายฝันแต่ไม่ใช่ฝันเช่น เหมือนตัวเรากำลังนั่งฉันทข้าวอยู่ที่โต๊ะอาหารทำให้เราอยากจะขยับมือขยับปากเห็นอาหารวางอยู่บนโต๊ะแล้วก็ เหมือนกำลังเขียนหนังสืออยู่ที่โต๊ะทำให้เราจะขยับมือเคลื่อนไหวมือเป็นต้นแต่ช่วงนั้นสติรู้ณะว่ากำลังนั่งสมาธิอยู่ที่ พยายามฝืนไม่ให้ขยับมือแล้ว ช่วงนั้นจิตมันอยู่ในภวังค์มันมัวๆ มันไม่แจ่มใสมันกลางๆ เห็นกลางๆ ก็คิดอยู่ว่า ทำไมวันนี้แปลกๆ ได้สภาวะที่แปลกใหม่ขึ้นมันไม่ใช่ความคิดนะเป็นความรู้สึกของจิตหลายดวง ก็ต่อสู้อยู่พัก หนึ่งจึงหลุดออกมาได้ใช้คำว่า “หลุดเลย” เพราะต้องใช้ความพยายามมากที่จะออกจากสภาวะขณะนั้นให้ได้ พอหลุดออกมาแล้วโล่งเลยสว่างมากจิตแจ่มใสสว่างเหมือนอยู่กลางแจ้ง ไม่มีอาการมัวๆ ง่วงนอนใดๆ ทั้งสิ้น เหมือนไฟสว่างส่องมาจากข้างบนลงสู่ศีรษะสมองโปรง สามารถรับรู้อารมณ์ได้ที่มากระทบ ความรู้สึกโปรงโล่ง ใจก็ภาวนาพอง-ยุบสลับกับสว่างพอง-ยุบจะเบาลงน้อยมาก พอสักพักก็รู้สึกได้เวลาขอออกจากสมาธิจึง กำหนดพอง-ยุบๆ ๆ จนพอง-ยุบกลับมาปกติแล้วก็ค่อยๆ คลายผ่อนสมาธิ มีสติรู้ตลอดขยับมือค่อยๆ สัมผัสตามดูมี ความรู้สึกโล่งโปรง เบากายเบาใจดีมาก จิตแจ่มใสมากแต่สภาวะจิตนั้นทำให้เราทำอะไรซ้ำๆ โดยอัตโนมัติ

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรเช้าเสร็จพระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายเรื่องกฎแห่ง กรรมการทำบุญ – อานิสงค์ของการทำบุญ-เศรษฐีอันดับ ๑ ของโลก

เวลา ๐๘.๑๐ น. เดินจงกรมระยะที่ ๑-๖ กำหนดสติรับรู้ตลอด ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่กังวลสงสัย อะไร เดินจงกรมไปจนถึงเวลา ๐๙.๐๐ น. รู้สึกว่าอาการเดินจงกรมดีกว่าช่วงเช้าหน่อยหนึ่ง เพราะว่สมองโปรง โล่งดี ตามกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันได้ดีได้ทัน.

เวลา ๐๙.๑๐ น. ไปส่งอารมณ์กับพระอาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี การปฏิบัติพัฒนาขึ้นการ พิจารณารายละเอียดให้ทำต่อไป เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ยกเว้นช่วงบ่ายนั่งได้เลยก่อนเดิน จงกรม

เวลา ๑๐.๓๐ น. สงบใจดี ไม่มีเวทนา ไม่มีนิเวรณ มีสติรับรู้อารมณ์ปัจจุบัน สักพักพอง-ยุบเบาลง หายใจเบามาก จิตก็รับรู้ตลอดแล้วก็คล้ายๆ หายไปพักหนึ่ง กลับมาก็รู้ว่าพอง-ยุบเบาลงจิตแจ่มใสอยู่ในอารมณ์ ปัจจุบัน รู้ว่านั่งอยู่ที่ภาวนาไปเรื่อยๆ ก็ได้ยินเสียงระฆังขอออกจากสมาธิเหมือนที่เคยทำกำหนดพอง-ยุบ ๆ จน กลับมาปกติ พองยาวยุบสั้นแล้วค่อยๆ ออกจากสมาธิ

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง พอง-ยุบจะหายไปตอนไหนจิตจดจ่ออยู่กับพอง-ยุบๆ ๆ อารมณ์ ไตมากระทบก็รับรู้ตัวตลอด เสียงนกร้อง เสียงลมพัด เสียงรถวิ่ง มีสติกำหนดรู้ได้ตลอดและแล้วพอง-ยุบก็ไม่ได้ หายไปไหน เพียงแต่เบาลงๆ ผ่องลงๆ ช่วงนั้นรู้สึกว่าตัวจะนั่งตรงนั่งรู้ได้ด้วยจิต เห็นได้ด้วยจิตก็กำหนดเบาๆ พอง-ยุบๆ ไม่มีคำว่า “หนอ” อย่างที่พระวิปัสสนาจารย์บอก จิตก็แจ่มใสสว่าง ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่มี นิเวรณใดๆ มาแทรกได้เลย

ย้อนไปตอนแรกๆ กำหนดไปได้ประมาณ ๑๐ นาทีที่มีความคิดเข้ามา ๒ ครั้งกำหนดปั๊บดับปั๊บ ความคิดที่เป็นคนละเรื่องพอง-ยุบมันก็ค่อยๆ เบาลงๆ ประมาณ ๓๐-๔๐ นาทีพอง-ยุบก็เริ่มเบาลงๆ หลังจากนั้น ๔๐-๖๐ นาที จิตก็สว่างแจ่มใสก็ภาวนา นั่งหนอๆ สงบหนอๆ สว่างหนอๆ พอง-ยุบๆ เบาๆ รู้ได้ด้วยจิตว่า นิ่ง ฝ้าดูอารมณ์ปัจจุบันอย่างต่อเนื่องขณะนั้นไม่ค่อยมีเสียงภายในรอบกวนเท่าไร้อาการปวดที่ขาจะมาก็ไม่ กล้ามา เพราะจิตจดจ่ออยู่ตลอด พอจะเริ่มตึงๆ ก็หายไป ก็มีสติรับรู้อยู่ตลอด แผลงหัวเใจกันทุกวันเหมือนมา ทดสอบอารมณ์กันอยู่ตลอดมารบกวทุกวันตอมหน้าตอมตาตอมหูแมลงวันด้วย จิตก็รับรู้อยู่ตลอดว่าไม่ รำคาญใดๆ หนได้สู้ได้ ผลสุดท้ายมันก็สู้จิตเราไม่ได้ เพราะจิตเรารู้เท่าทัน ว่าเป็นเพียงร่างกาย เราจะรำคาญ หรือทรมานไป ทำไมจิตเราก็อไม่รำคาญ พอ ๑ ชั่วโมงก็จะออกจากสมาธิ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๕.๑๕ - ๑๕.๒๐ น. เดินจงกรมได้ดีขึ้นพัฒนาไปมากนะมีสติกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน กำหนดเดินจงกรมระยะที่ ๑ -๖ เดินจงกรมได้อย่างช้าๆ ที่สุดเท่าที่เดินจงกรมมา ๑๐ กว่าวันพยายามเก็บ อารมณ์ที่มากกระทบทางประสาททั้ง ๖ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ สภาวะจิตแจ่มใสไม่่วงนอน โปร่งใสจดจ่ออยู่กับ อิริยาบถเดินจงกรมอย่างละเอียดมากขึ้นเมื่อครบเวลาหนึ่งชั่วโมงห้านาทีแล้วก็กราบสติปัฏฐาน ๔ เห็นอาการ เคลื่อนของร่างกายอย่างชัดเจนแจ่มแจ้ง ขณะเดินจงกรมมีความคิดแทรกเข้ามาก็ดับได้ทัน แต่ถ้าเป็นความคิดที่ ชอบความคิดที่สร้างสรรค์ระดับช้า

เวลา ๑๙.๐๐ น. เดินจงกรมถึงเวลา ๒๐.๐๐ น. สภาวะเนือยๆไปนิดนึงก็กำหนดรู้ตามความเป็นจริง ปัจจุบันชอบมีความคิดขึ้นมาก็ภาวนาดับไปความคิดต่างๆ ไปปัจจุบันแต่ถ้าเป็นความคิดปรุงแต่งเรื่องดี สร้างสรรค์ดัดจริตต้องยืนภาวนาอยู่พักหนึ่งถึงหายก็มีความเพียรเพิ่มสติพร้อมศรัทธาปัญญาเดินจงกรมต่อจน ครบเวลาไม่มีอาการง่วง ไม่มีเวทนามีแต่ความคิดเท่านั้น

เวลา ๒๐.๐๐ น. ภาวนาพอง-ยุบๆ ไปเรื่อยๆ พักหนึ่งก็เบาลงๆ แผลวเบามาก เอาจิตไปรับรู้ไปดูท้องก็ เห็นพอง-ยุบๆ น้อยมาก รู้สึกมีความคิดเข้ามาก็ภาวนาคิดหนอๆ เป็นความคิดปัจจุบัน มีอาการคันที่ใบหน้า เหมือนอะไรไต่ มีสติรู้ตลอดเวลาว่ากำลังนั่งสมาธิอยู่ จิตก็เริ่มแจ่มใสขึ้น สว่างขึ้นพอประมาณ รู้สึกตัวร้อนๆ นิดหน่อยๆ เนื่องจากความสว่างของจิตแต่ไม่ถึงขนาดนั่งกลางแดด ก็ตามรู้ตามดูอาการอยู่ก็ไม่มีอะไร เปลี่ยนแปลงใหม่

เข้าสู่สัปดาห์ วันที่ ๓

วันที่ ๑๔ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๖ ระยะ เดินจงกรมกำหนดตามปกติมีเพลอบ้าง ๒ ครั้ง เอา สติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันมีความคิดมาเรื่อยๆ ก็ภาวนาดับไปๆ ไกล่หมดชั่วโมงก็รู้สึกเมื่อยต้นคอ มีอาการมั่วๆ ที่สมองนิดหน่อย เดินจงกรมมีอาการหวาด ๓ ครั้ง

เวลา ๐๕.๒๕ น. นั่งสมาธิถึงเวลา ๐๖.๓๐ น. มีความคิดเข้ามา รู้สึกเมื่อยๆ เริ่มนั่งก็กำหนดตามปกติ พอง-ยุบๆ ไปเรื่อยๆ แล้วค่อยๆ เบาแผ่วๆ ไม่เจ็บไม่ปวดเลย แต่มีอาการเมื่อยๆ ล้าๆ ตามต้นคอแล้วก็คิดตาม เรื่องปัจจุบันสลับกันไปเรื่อยๆ จิตก็คอยกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันอยู่ตลอด ความแจ่มของจิตก็มีอยู่ ความสว่าง สติกำหนดรู้อยู่ตลอดเวลาว่าจะมีอารมณ์อะไร เวลา ๐๗.๓๐ น. ถึงเวลา ๐๘.๐๓ น. ทำวัตรเช้าเสร็จพระ วิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวีบรรยายอิริยาบถย่อยจากประสบการณ์ที่พ่ายกตัวอย่างมหาสี่สยาตอ กำหนดตั้งแต่จิตแรกที่ตั้งใจจนถึงจิตหลับใช้เวลา ๔ เดือนจะประสบผลสำเร็จเปรียบเทียบกับมวยที่ออกกำลังโดยการวิ่งเหมือนกับปฏิบัติที่ต้องกำหนดอิริยาบถย่อยตลอดๆใช้เวลา ๖ นาที ๒๖ วินาที

เวลา ๐๘.๑๒ น. เริ่มปฏิบัติเดินจงกรมถึง ๐๙.๑๐ น. ก็ได้เดินจงกรม ๖ ระยะ ๑-๖ ก็กำหนดละเอียด ขึ้นจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถเดินจงกรม ยก ย่าง ก้าวเหยียบมีความคิดก็กำหนดดับก็ดับไปไม่มีเวทนาสมองโปรง ดิจิตใจก็ไม่มีอะไรโปรงใส

เวลา ๐๙.๒๐ น. นั่งสมาธิไม่เจ็บไม่ปวด มีสติจดจ่ออยู่กับอาการนั่งพอง-ยุบๆ แล้วก็หายไปเหมือนนั่ง หลับนั่งฝันอะไรประมาณนี้ ฝันว่าทำงานทำอะไรอยู่สักอย่าง ไม่ได้นั่งสมาธิอยู่มันเผลอลืมตาขึ้นมาเองแป๊บ เดียวก็หลับต่อแล้วนั่งต่อเพราะรู้ว่าเรากำลังนั่งสมาธิอยู่ บางครั้งอาการหรือสภาวะที่เกิดบอกไม่ถูก แต่ไม่ได้คิด ฟุ้งซ่าน ไม่ได้รำคาญตัวเองหรือว่ารำคาญผู้อื่น จิตขณะนั้นไม่ได้ว่างอะไร บางครั้งมันจำสภาวะช่วงนั้นไม่ได้ แต่ ถ้าจะให้นั่งต่อไปอีกก็ได้ เพราะไม่มีเวทนาอะไร นั่งสบายดีด้วยไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่รำคาญ

เวลา ๑๔.๓๐ น. กำหนดพอง-ยุบ มีสติรู้เท่าทันไม่เผลอ อารมณ์ใดมากกระทบจิตสามารถรับรู้ได้ตลอด รู้จิตตลอดจดจ่ออยู่กับอารมณ์ปัจจุบัน ไม่เจ็บไม่ปวด ไม่เมื่อย ไม่เบื่อ ไม่รำคาญ ไม่กังวลแต่รู้สึกร้อนๆ นิด หน่อยๆ จิตสงบเงียบ สว่าง พอง-ยุบแผ่วเบามาก สังเกตดูบางครั้งเหมือนไม่ได้หายใจ คือ มันเบาๆ จริงๆ รู้ทัน หมด จิตเหมือนแมวผ้าจับเหยื่อเหยื่อ คืออารมณ์ที่มากกระทบ หนึ่งชั่วโมงผ่านไปก็รู้เพราะมีสัญญาณนาฬิกา บอกก็นั่งกำหนดต่อไปเสียงต่างๆ ภายนอกเข้ามากระทบรู้หมด มีแมลงมารบกวนทุกวันก็รับรู้ได้หมด ไม่รำคาญ เพราะจิตรับรู้เท่าทัน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๘.๓๐ น. เติ้นจนกระทั่งเวลา ๑๙.๓๐ น. เติ้นจนกระทั่งได้ ๖ ระยะเวลา ๑-๖ กำหนดตามรู้ทันความคิดก็มีมาตามปกติกำหนดก็ดับไปสภาวะจิตขณะเดินจนกระทั่งสบายไม่วิตกกังวลใดๆก็มีเมื่อยบ้างเล็กน้อย เติ้นจนกระทั่งจนครบชั่วโมง

เวลา ๑๙.๓๕ น. นั่งสมาธิถึงเวลา ๒๑.๐๐ น. เริ่มแรกก็ภาวนาพอง-ยุบๆ ตามปกติไปเรื่อยๆ รู้ตลอดช่วงเวลาหนึ่งชั่วโมงครึ่งมีอาการสะดุ้ง ๒ ครั้งห่างกันช่วงประมาณ ๓๐ นาทีที่ผ่านมา สะดุ้งแล้วตัวตรงหมายถึงอาการสะดุ้งมาเตือนให้เรานั่งตัวตรงๆ มีสติมากขึ้นก่อนสะดุ้งเหมือนเคลิ้มๆไปครั้งที่ ๒ เหมือนจะนั่งเอียงหลังก็สะดุ้งเตือนแล้วก็ผ่านมาประมาณหนึ่งชั่วโมงมีกระตุกที่มือ ๑ ครั้งเฉพาะที่มือแล้วก็มาสะดุ้งอีก ๑ ครั้ง เพราะเสียงดังสะดุ้งพร้อมเสียงเปรี้ยวต่อไปเกิดสภาวะความอึดอัด เพราะเราห่มผ้ารัดไปหน่อยมันหายใจไม่ค่อยสะดวกแล้วลักษณะนั่งก็รู้สึกวามันนั่งหลังค่อมแล้วก็ค่อยๆ ยืดตัว ส่วนสภาวะพอง-ยุบก็เหมือนปกติแล้วก็แผ่วเบาๆ ส่วนแสงสว่างนั้นน่าจะเป็นอุปาทาน เพราะเมื่อคืนปิดไฟเปิดไฟน้อยดวงทำให้ความสว่างมีน้อยแต่ก็มีเหมือนกัน

เช้าสังขารฯ วันที่ ๔

วันที่ ๑๕ : เวลา ๐๔.๑๐ น. เริ่มนั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๖.๓๕ น. เริ่มนั่งก็ภาวนาพอง-ยุบๆ ไปเรื่อยๆ กำหนดสติรู้อารมณ์ปัจจุบันตลอดช่วงแรกๆ ใกล้เคียงชั่วโมง จะมีสภาวะคล้ายอาการสะดุ้งภายในร่างกายเล็กๆ ไม่แรงเท่าไรพอรู้อาการประมาณ ๒-๓ ครั้ง จำไม่ค่อยได้ชัด พอง-ยุบก็ภาวนาตลอด มีเบาแผ่วบางครั้งก็ขัดปกติ แต่ช่วงจิตจดจ่ออย่างมีสติ พอง-ยุบจะแผ่วเบาบางครั้งหายไปแต่ไม่ได้หลับรู้ตัวตลอดเวลาที่กำหนด พองหนอยุบหนอแต่ก็มีความคิดแทรกเข้ามาเป็นความคิดปัจจุบันนั้นแหละสักพักได้ยินเสียงมีคนเดินจนกรม (พระ) ข้างๆ เติ้นจนกระทั่งเสียงดังรบกวนสมาธิจิตตอนแรกๆ ก็ยังไม่อะไรพอนานเข้าๆ จิตก็เริ่มรำคาญจากน้อยๆ ไปหามากๆ แล้วก็มีความคิดว่า ทำไมต้องมาเดินจนกรมรบกวนเพื่อนที่ปฏิบัติด้วย ทำไมไม่เดินจนกรมลักษณะปฏิบัติ (ข้า) อยากจะลืมนามองมากเลยว่าใคร(พระรูปไหน) อยากเห็นหน้าจึงเมื่อไหร่จะหยุดเดินจนกรมเสียที่กำหนดรำคาญหนอๆๆๆ รำคาญมากๆ เลยทำให้ไม่สบายใจจนคิดคำพูดหยาบๆ ออกมาว่า “ไปตายซะ” จิตอยากออกจากสมาธิมากเลยแต่ความมีสติจะแรงกว่า คือยังไงก็ไม่ออกเด็ดขาดตายเป็นตาย ให้มันตายไปเลยแค่นี้ยังทนไม่ได้แล้วจะไปทนอะไรได้ จะปฏิบัติต่อไปได้อย่างไร หนทางยังยาวไกลพระพุทธเจ้าลำบากกว่าเรามากมาย ก็พยายามพิจารณาเหตุผล อ้อ นี่แหละมารผจญละ มาทดสอบจิตใจว่าจะแกร่งแค่ไหน สักพักหายไปคือหยุดเดินจนกรมแล้ว

เวลา ๐๘.๓๐ น. จนถึงเวลา ๑๐.๓๐ น. สองชั่วโมงพอดี เติ้นจนกระทั่ง ๖ ระยะเวลาที่กำหนดสติตามรู้ที่อยู่ แต่บางครั้งก็เผลอมองที่อื่น เหลือบตามองแป๊บเดียวกำหนดสติได้ไม่ทันก็ประมาณ ๒-๓ ครั้ง สถานที่เดินจนกรมคงไม่เหมาะสมเพราะมีลมพัดมาโดนอยู่เรื่อยๆ ต้องคอยกำหนดรู้และยืนอยู่หนึ่งจนกว่าลมจะพัดไป หยุดพัดความคิดก็มีมาก็หยุดยืนกำหนด รู้สึกเมื่อยขาต้องหยุดยืนกำหนดแล้วก็ขยับขาให้คลายความเมื่อย ก็กำหนดตลอด สติรู้สึกมัวๆ เฉื่อยๆ ก็ต้องกำหนด ขณะเดินจนกรมอยู่ก็รู้สึกวามันเมื่อไหร่จะหมดเวลา แต่ก็เดินจนกรมได้ไม่ท้อแท้ ไม่รำคาญใจ บางครั้งก็ต้องยืนหายใจลึกๆ และก็ผ่อนออกเพื่อเรียกสติสัมปชัญญะ

เวลา ๑๓.๐๐ น. ถึงเวลา ๑๕.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง เริ่มแรกก็พอง-ยุบๆ ไปเรื่อยๆ เอาสติตามดูตามรู้ตลอดบัลลังก์นี้เจอเวทนา เจอมารมาผจญเยอะเลยก็พอง-ยุบๆ ตามปกติ เดี่ยวเบาแล้วรู้สึกวามันนานมาอีกแล้วช่วงนั้นเพิ่งใกล้ ๑ ชั่วโมง เพราะได้ยินสัญญาณบอกเวลาจากเพื่อนข้างๆ แต่ก่อนหมดชั่วโมงแรกเจอแมลงวันมารบกวน ที่ผ่านมาก็เคยทำใจได้นะ แต่ทำไมครั้งนี้สุดๆ แมลงวันมาตอมไต่ไปไต่มา ก็นั่งทนอยู่เกือบทนไม่ได้ ทำให้กำหนดไม่ถูกว่าจะกำหนดอะไร (เกิดโทสะ) แต่ภาวนาพอง-ยุบๆ อยู่ตลอด แต่อาการที่แมลงวันไต่ไปมามันเด่นกว่าก็ตามดูตามรู้มันก็ไต่ๆ ๆ เติ้นจนกระทั่ง รำคาญมากๆ จนทนไม่ไหวลืมนั่งขึ้นมาแป๊บหนึ่งแล้วก็หลับตาไป มันก็หายไป ก็คิดว่ามารมาผจญอีกแล้ว แต่เมื่อวันก่อนไม่เห็นรำคาญอะไรเลยมาวันนี้ทำไมสุดๆ ทำให้ลืมนั่งได้ กำหนดไม่ทันโทสะเกิดสักพักก็ภาวนาต่อแล้ว ได้ยินสัญญาณบอกเวลาครบ ๑ ชั่วโมง แต่ในใจคิดว่ามันน่าจะ ๒ ชั่วโมงแล้ว หลอกเราอีกแล้ว เลยไม่เชื่ออย่างที่พระวิปัสสนาจารย์บอก ก็นั่งต่อ มี

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

แมลงหวี่มาตอมอีกอยู่หลายครั้งแต่ทนได้ กำหนดภาวนารำคาญหนอย ๆ เริ่มกังวลว่าจะครบชั่วโมงหรือยังทำอย่างไรจึงจะรู้เวลาที่นั่งต่อไปที่นี้มาเจอเวทนาอีกแล้วเริ่มตึงๆเกร็งๆจะปวดเตี้ยมาเตี้ยหายแล้วค่อยๆ มาเด่นขึ้นชัดขึ้นแต่เป็นอาการร้อนที่เท้าทั้งสองข้างกับอาการเจ็บๆ เกร็งๆ ที่โคนขาข้างขวาตรงบริเวณกขาหรือต้นขาแล้วมันเลื่อนไปเลื่อนมาอยู่อย่างนั้นเตี้ยเบาเตี้ยเจ็บชัดๆ แต่มันร้อนที่เท้าทั้งสองข้างมากๆ เลยก็นั่งทนตามดูว่าจะร้อนแคไหนร้อนหนอยๆ เวทนาสุดๆ เลย ก็นั่งตามดูไปเรื่อยๆ คิดไปเรื่อยเรื่องปัจจุบันนั้นแหละว่าทำอย่างไรให้หายเจ็บหายร้อนเป็นทุกข์ก็คิดไปเรื่อย จิตมันเจ็บ จิตมันร้อน ทำอย่างไรจึงจะแยกกายกับจิตออกได้ แยกได้ก็หายเจ็บสั๊กพักก็เบาลงๆ คลายเจ็บ คลายร้อนลง ก็นั่งภาวนายุบหนอ-พองหนอต้อ บางครั้งก็พองใหญ่ก็ใช้สติตามดู ตามรู้ตลอด

สรุปแล้วบัลลังก์นี้เจอเวทнал้วนๆ สุดท้ายกับคำว่า ปวด เจ็บ แสบ เกร็ง ชัด ร้อนเหมือนเท้าถูกย่างไฟอย่างไถอย่างนั้นเลย

เวลา ๑๘.๒๐ น. ถึงเวลา ๑๙.๒๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงเดินจงกรม ๖ ระยะเวลาที่ ๑-๖ เดินจงกรมได้ดีกำหนดได้ทันปัจจุบัน๙๐%ที่เผลอเพราะเหลือบมองที่อื่น(มองเพื่อนๆ ๒-๓ ครั้ง)กำหนดไม่ทันจิตเร็วมากความคิดมีน้อยมาก เพราะเดินจงกรมช้ามากสมองโปร่งไม่สว่างแต่เฉื่อยๆ เหนื่อยๆก่อนทำวัตรเหมือนไม่ค่อยสบายหนาวร้อนพอทำวัตรเสร็จก็ดีขึ้นเดินจงกรมได้สบาย ๑ ชั่วโมงไม่มีเวทนาแล้วก็ไม่รำคาญอะไรเลยบรรยากาศดีสงบเงียบขุณภูมิพอดี

เวลา ๑๙.๔๐ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๒๐.๕๐ น. ก็นั่งได้มีสติรู้ได้เท่าทันไม่เจ็บไม่ปวด ไม่เมื่อยนั่งได้สบายภาวนาพอง-ยุบๆแผ่วเบากำหนดตามรู้ตลอดไม่หลับ ไม่สว่าง ไม่กังวลอะไรมีความกังวลสงสัยบ้างว่าจะครบชั่วโมงเมื่อไหร่หรือฟังสัญญาณก็รอได้แต่อยากออกมาบันทึกอารมณ์ ก่อนออกก็ตามที่พระวิปัสสนาจารย์บอกต้องอยากออก ๓ ครั้งก่อน พอครั้งที่ ๓ ก็ออกได้อ้อ.มีอาการคันที่ใบหน้ามารบกวนอยู่ครู่หนึ่งกำหนดตามดู ๕ นาทีก็หายทนได้ไม่รำคาญอะไรเหมือนตัวแมลงได้เดินจงกรมไปเดินจงกรมมาก็คิดว่าบัลลังก์นี้ไม่มีอะไรแปลกใหม่ก็เอาจิตเฝ้าดูอยู่ตลอดส่วนดวงจิตก็แจ่มใสสว่างดี

เช้าสังขารฯ วันที่ ๕

วันที่ ๑๖ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เข้าห้องปฏิบัติกราบสติปฏิฐาน ๔ เริ่มนั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๖.๐๕ น. บัลลังก์นี้ไม่มีอะไรแปลกใหม่กำหนดพอง-ยุบตามปกติไม่หลับไม่สว่างเฉื่อยๆเพราะกำหนดแล้วไม่มีอะไรคืบหน้าคิดว่ามีความคิดที่ไม่เด่นชัดเลือนๆกลางๆ แต่ก็มีสติรู้ตลอดเสียงอะไรต่างๆก็ได้ยินหมดไม่รำคาญเพราะไม่มีอะไรมารบกวนเลยก็มีพระจามบ้างอะไรทำนองนี้ก็ไม่รำคาญก็นั่งเฝ้าดูอยู่สักพักรู้สึกว่ามันไม่มีอะไรมาให้กำหนดแรงเด่นชัดบางครั้งสงสัยว่าลึมหกำหนดหรือเปล่าเพราะมันเฉื่อยๆเฉื่อยๆแต่ก็กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้นนะพอง-ยุบก็ธรรมดาไม่เบามากประมาณชั่วโมงผ่านไปสักกว่ารู้ว่าจะตึงๆ เกร็งๆ ชัดๆ ที่กล้ามเนื้อโคนขาข้างขวาแล้วรู้สึกปวดแต่เบามากแล้วก็มาที่หัวเข่ามันก็เคลื่อนไปเคลื่อนมาแบบปวดไม่มาก แต่ก็นั่งยึดตัวบ้างขยับเอียงนิดหน่อยไม่ได้ขยับมากหรือเปลี่ยนท่านั่งก็ยึดขึ้นยึดลงไปเรื่อยๆ อาการปวดเกร็งๆชัดๆ ก็เป็นๆหายๆก็มีสติรู้ตลอดเวลารู้สึกว่ามันไม่มีอะไรคืบหน้าก็จะออกจากสมาธิแต่ก็อย่างที่พระวิปัสสนาจารย์บอกใช้ได้ผลต้องมี ๑-๒-๓ ก่อนถ้าคิดแล้วออกไม่ครบ ๒ ชั่วโมงแน่นอนก็คิดในครั้งที่ ๓ ก็มีสัญญาณบอกเวลาพอดีจากเพื่อนๆ ก็ขอยออกจากสมาธิ

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรเช้าเสร็จ พระวิปัสสนาจารย์บรรยาย ๓๐.๑๓ นาที เรื่องการปฏิบัติเวทนาการปวดการเจ็บที่ไม่เพียงในลักษณะอาการปวดนั้น ปวดน้อยดับไปอาการดับเป็นสภาวะที่ไม่เพียงสภาวะของการปฏิบัติกาย เวทนา จิต ธรรมและให้เร่งเพิ่มความเพียรให้มากอยากหนอยๆ ก่อนทุกครั้ง

เวลา ๐๘.๓๐ น. เริ่มปฏิบัติเดินจงกรมจนถึงเวลา ๐๙.๓๐ น. มีสติมากขึ้นเพราะใส่คำว่าอยากหนอยก่อนทุกย่างก้าว จิตเลยจดจ่ออยู่กับอารมณ์ปัจจุบันจิตสัมผัสอารมณ์ใดกำหนดอารมณ์นั้นละเอียดดีมาก จิตไม่ออกนอกเลย แต่สมองยังไม่ค่อยโปร่งใสเท่าไรรู้สึกยังเมื่อยที่ต้นคอ สรุปแล้วดีมากขึ้นอารมณ์ปัจจุบัน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๙.๔๕ น. ส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี ให้ส่งอารมณ์เวลา ๑๐.๑๕ น. เข้ามีดนั่ง ๒ ชั่วโมง ช่วงสายเดินจงกรม ๒ ชั่วโมง ช่วงบ่ายนั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงกำหนดให้ละเอียดเพิ่มขึ้นให้ใส่คำว่า อยากหนอในอิริยาบถเดินจงกรม

เวลา ๑๒.๔๕ น. นั่งสมาธิ ๓ ชั่วโมง เริ่มแรกก็กำหนดพอง-ยุบๆ ตามปกติ ผ่านไปสักพักเหมือนมีอาการสะดุดภายในร่างกาย ๒ ครั้งห่างกันเพื่อให้ร่างกายปรับตัวให้ตรงๆ ทำนองนี้ที่กำหนดสติตามรู้ตลอดก็เริ่มมีอาการตึงเกร็งที่ขาตั้งแต่โคนขาถึงปลายเท้ามาๆ หายๆ ทำท่าว่าจะปวดก็มาๆ หายๆ อยู่พักหนึ่ง ก็กลับกำหนดพอง-ยุบๆ ตึงหนอๆ เกร็งหนอๆ ชัดหนอๆ ถ้าอาการตึงๆ เกร็งๆ ชัดๆ หายก็กำหนดพอง-ยุบๆ ช่วงนั้นพอง-ยุบแผ่วเบามากจิตรับรู้ตลอดไม่มัวงนอนด้วยมีสติตลอดจิตจดจ่อที่อาการต่างๆ หรืออารมณ์ต่างๆ ที่มากระทบสักพักก็เริ่มปวด เริ่มแสบ เริ่มร้อนที่เท้าทั้งสองข้างค่อยๆ เบาๆ หนักเบา หนักๆ ง่ายๆ ไปเรื่อยๆ ก็ให้จิตตามดูความรู้สึกอาการปวดแสบร้อนตั้งแต่ข้อเท้าไปเลยทั้งสองข้างบางทีก็เคลื่อนมาที่ขามองเห็นชัดมากๆ เผื่อตลอดแล้วก็ปวดแสบร้อนมากขึ้นจนแทบทนไม่ไหวแล้วก็ยอมตายยังงั้น ก็ไม่ขยับเด็ดขาด “ตายเป็นตาย” จะไม่ยอมออกจากสมาธิเด็ดขาดคือปวดแสบร้อนสุดๆ เมื่อปวดมากขนาดนั้นก็คิดว่าจิตมันปวด มันแสบ มันร้อน ถ้าเรารู้ทันเราก็จะไม่ปวดแล้วก็เบาๆ ง่ายๆ จิตรับรู้ตลอดจิตเห็นอยู่ตลอดแล้วก็ปวดอีกสุดๆ อีกแล้วก็เบาๆ ง่ายๆ สักพักก็ปวดอีกสุดๆ อีกปวดจนน้ำตาไหล “ปวดจนสุดๆ” “สุดที่จะบรรยายประมาณ ๓ ครั้งและแล้วก็เบาๆ ง่ายๆ หายไปไม่ปวดแสบปวดร้อนอีกก่อนหายพอง-ยุบมันใหญ่ พองใหญ่แล้วก็ยุบ ๓-๔ ครั้ง อาการปวดแสบร้อนก็หายไปประหว่งนั้นก็มีความคิดแทรกเข้ามาว่าทำไมมันเจ็บปวดขนาดนี้ไปทำกรรมอะไรมาคิดไปว่า ปฐา กบ ข่าเขียด มองเห็นกบเขียดอย่างอยู่บนเตาเลยมันคิดขึ้นมาเองสักพักใหญ่ๆ ก็เจอเวทนาอีกงวดนี้มาไม่มากแบบมารผจญปวดนิดๆ หลายที่สลับกันไปปวดไม่มากพอให้รำคาญใจจุดที่เกิดอาการมีดังนี้

๑. ตรงตะปุ่มเท้าขวาหรือข้อเท้าข้างทั้งสองด้านเลยเหมือนโดนเหล็กแหลมทิ่มแทง ๒. ที่ ก้น กบ เหมือนนั่งทับก้อนหินเล็กๆ ทำให้นั่งลำบาก ๓. บริเวณขาขวาลงไปปวดนิดๆ ตรงนั้นนิดตรงนี้หน่อยแบบนี้สลับกันไปทำให้เรานั่งแทบไม่ได้ต้องกำหนดตลอดโดยเฉพาะที่ก้นกบเหมือนอะไรที่มันแทงทำให้อยากจะขยับแต่ขยับข้อเท้าเดียวขาเป็นแบบนี้อยู่นานเดียวหาย เดี่ยวปวดสลับกันไปแบบนี้ตลอดส่วนแมลงหวี่นั้นก็ชอบไชรบกวนตลอดแต่ก็ไม่ได้รำคาญอะไรเพราะอาการปวด เจ็บ แสบร้อนมันชัดกว่าเด่นกว่าตลอด ๓ ชั่วโมงเจอเวทนาตลอดมีสติรู้ตามตลอดไม่มัวง ไม่หลับ ไม่รำคาญแต่มีความคิดปัจจุบันสลับมากับความเจ็บปวดตลอดมาแป็บเดียวก็ดับแต่ตั้งใจไว้แล้วว่าจะไม่ลุกออกจากสมาธิเด็ดขาดตายเป็นตายเพราะถวายชีวิตนี้แล้วเพื่อพระพุทธศาสนาอยู่แล้วระฆังก็ดังขึ้นก็ขอออกจากสมาธิ

เวลา ๑๘.๑๓.๑๕ น. พระวิปัสสนาจารย์ บรรยายเรื่องการได้เกิดเป็นมนุษย์นั้นแสนยาก การได้เกิดมาเป็นมนุษย์แล้วจะดำรงชีวิตอยู่รอดได้นั้นแสนยาก การได้ฟังพระสัจธรรมของพระพุทธเจ้าซึ่งเป็นของจริงนั้นได้ยาก การเกิดขึ้นของพระพุทธเจ้ามียาก

เวลา ๑๙.๒๐ น. จนถึงเวลา ๒๑.๐๐ น. เดินจงกรมระยะ ๑-๒ กำหนดรู้จิตก่อนทุกอย่างก้าวที่เปลี่ยนแปลงเดินจงกรมได้ช้าที่สุดได้สภาวะธรรมที่สุดเห็นอาการก้าว ง่าย เห็นความเปลี่ยนแปลงชัดเจน การเกิดขึ้นตั้งอยู่ดับไปชัดดับทุกขณะจิต จิตสบายมีสติมากรู้เท่าทันจิตแทบไม่ออกไปไหนเลยเพราะจิตจดจ่ออยู่กับการเดินจงกรมทุกอย่างก้าวความคิดจะมายังแทรกเข้ามาไม่ได้มาแป็บๆ ก็ดับไปไม่มัวงสมองโปร่งโล่งดี จิตแจ่มใสทั้งที่มีอาการปวดเมื่อย

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๖

วันที่ ๑๗ : เวลา ๐๔.๑๐ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงแรกนั่งได้สบายไม่มีความเจ็บปวดเมื่อยล้าอะไรไม่มัวงนอน พอง-ยุบหายไป ไม่ชัด สบายรู้สึกจิตไม่กังวลอะไร เฉยก็ภาวนาเฉยหนอๆ จิตมีความรู้้อย่างไร กำหนดอย่างนั้น สักพักก็เริ่มจะปวดเกร็งชัดที่ขา แต่มาน้อยมากแค่รู้สึกเท่านั้นความเจ็บปวดไม่คงที่มันเปลี่ยน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ที่ตลอดไม่ปวดที่เดิมแต่ปวดเบามากถ้าจิตไม่สบายใจก็กำหนดไม่สบายใจหนอ รู้หนอ มีสติรู้อารมณ์ปัจจุบัน ตลอดว่าจิตจะเป็นอย่างไรคอยจับความรู้สึก

เวลา ๐๗.๔๕ น. ๐๘.๐๐.๑๙ น. ทำวัตรเช้าเสร็จ พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยาย เรื่องยกตัวอย่างอดีตนายท่านหนึ่งสรุปคือการเรียนชั้นประถมเป็นพื้นฐานอย่างดีต่อการเรียนระดับที่สูงขึ้นไปแล้วพูดเรื่องการคบเพื่อนที่ดีจะเป็นประโยชน์ต่อเรามากก็กลยาณมิตรเป็นทั้งหมดของพรหมจรรย์ ทำให้เราประสบผลสำเร็จได้

เวลา ๐๘.๑๕ น. ถึงเวลา ๑๐.๑๕ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลาอย่างละเอียดกำหนดสติความรู้เอา จิตตามรู้อารมณ์ปัจจุบันอย่างจดจ่อความคิดไม่ค่อยมีมาแทรกได้เลยแต่ช่วง ๒ ชั่วโมงบางครั้งก็ผ่อนคลายโดยใช้ ครอบงำนึกพักหนึ่งรู้สึกง่วงแล้วก็กำหนดจิตเดินจงกรมต่อจนครบเวลา บางครั้งก็ผลอบ้าง ๒-๓ ครั้งเท่านั้น

เวลา ๑๐.๒๐ น. ส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี แก้อารมณ์ให้ดังนี้

๑. เพิ่มอิริยาบถเดินจงกรมให้มาก ใส่บัญญัติเพิ่มอีกเท่าที่จะทำได้

๒. นั่ง เข้มมีด ๒ ชั่วโมงสายเดินจงกรม ๒ ชั่วโมงบ่ายนั่ง ๒ ชั่วโมง

เวลา ๑๓.๑๐ น. นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมง ชั่วโมงแรก นั่งได้สงบเยียบพอง-ยุบๆ ตามปกติ

เวลา ๑๕.๑๐ น. เหมือนลมภายในร่างกายเคลื่อนเข้าที่ ๒ ครั้ง มีสติก็รู้ว่าท่านั่งขัดเจนเมื่อก่อนมี สะดุ้งบ้างพอง-ยุบๆก็กำหนดตลอดแล้วรู้สึกว่ามันนั่งสบายไม่มีเวทนาไม่เจ็บปวดเมื่อยล้าใดๆ ทั้งสิ้น พอง-ยุบ แผลวเบาจนรู้สึกว่าไม่มีพอง-ยุบแผลวเบาไปหายไปแล้วรู้สึกว่าหายใจน้อยมากบางครั้งเหมือนไม่ได้หายใจไป ขณะหนึ่งสภาวะนี้จิตตามดูตลอดแล้วก็ค่อยๆ แผลวเบาๆ ความรู้สึก ๑ ชั่วโมงแรกว่า ถ้าสภาวะแบบนี้นั่งได้ ยาวนานไม่สุข ไม่ทุกข์ บางครั้งจะจำสภาวะช่วงนั้นไม่ได้ไม่ชัดเจนหมายความว่าช่วงนั้นน่าพอใจสภาวะช่วงนั้นได้ แต่พอผ่านไปๆมันจะจำสภาวะช่วงนั้นไม่ค่อยได้ตามความรู้สึกที่เป็นจริงๆ พอช่วงชั่วโมงที่ ๒ ผ่านมาเริ่มมีอาการตึง เกร็ง ขัดจะปวด จากเบาๆมาเป็นนิดๆ เล็กๆ หายๆ มาๆ สลับกันไป แต่อาการน้อยกว่าเมื่อเช้ามีดก็ มีสติรับรู้อาจิตตามดูว่าจิตใจเป็นยังงัยบ้างก็รู้สึกว่าไม่สบายใจส่วนพอง-ยุบก็ภาวนาอยู่ตลอดพอง-ยุบก็แผลว เบา อาการปวดก็จะเบาลงอาการปวดมันเปลี่ยนมาที่ขาซ้ายข้างขวาบ้างสลับไปมาบางครั้งพอง-ยุบก็ใหญ่ ๒-๓ ครั้งพองหนอ ยุบหนอ พอง-ยุบบ้าง ถ้าแผลวกแผลวหนอเบาหนอแล้วก็รู้สึกว่าเกินครบ ๒ ชั่วโมงแล้วนั่งดู อาการต่างๆที่มากกระทบความคิดเป็นปัจจุบันกำหนดดับไปสักพักสัญญาณเวลาก็บอกครบ ๒ ชั่วโมงแล้วก็รีบปิด สัญญาณทันก่อนเพื่อนจะว่าเพราะมันรู้สึกตัวไปนิดนึงแต่เตรียมตัวออกจากสมาธินานแล้วอาการปวด เกร็ง ตึง ขัด มันไม่ได้มากเบามากก็มีความกังวลอยู่พอออกจากสมาธิก็รีบบันทึกทันที

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นเสร็จ ๑๘.๑๒ น. พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวีบรรยาย เรื่องมนุษย์เกิดมานั้นแสนยากใช้เวลา ๕๘.๓๑ นาที

เวลา ๑๘.๑๕ น. เดินจงกรมถึงเวลา ๒๐.๒๐ น. รู้สึกเมื่อยๆถ้าระยะที่ ๑-๖ ก็เดินจงกรมกำหนด ตามปกติเพิ่มความถี่ของจิตลงไปมีสติรับรู้อารมณ์ปัจจุบันเสียงความคิดความไม่พอใจเข้ามาแทรกบ้างก็ ยืนกำหนด

๒๐.๓๐ น. นั่งสมาธิครึ่งชั่วโมงก็กำหนดพอง-ยุบๆไปตามปกติประมาณ ๑๐ นาที อาการลมภายใน ร่างกายเคลื่อนตัวปรับตัวก็ภาวนาพอง-ยุบต่อไปก็สงบเยียบดี

เช้าสังขารฯ วันที่ ๗

วันที่ ๑๘ : เวลา ๐๔.๑๕ น. ถึงเวลา ๐๖.๑๕ น. นั่งสมาธิตามปกติ รู้สึกเฉยๆ เหมือนไม่มีอารมณ์ใดๆ มากกระทบเหมือนเคลิ้มๆ เหมือนหลับแต่มีความรู้สึกที่ไม่ได้ขง เฉยๆ พอง-ยุบเหมือนหายไปไม่ขัด ถ้าเป็น ความคิดจะเป็นความคิดเก่าๆ ผ่านไป ดับไป เหมือนฝันแป๊บเดียวผ่านไปเหมือนลืมกำหนดก็ คิดหนอๆ พอง-ยุบๆ รู้หนอๆ เฉยหนอๆ ๑ ชั่วโมงแรกผ่านไปชั่วโมงที่ ๒ เริ่มปวดขัดที่โคนขาขวามาๆ หายๆ เบาๆ อยู่ ตลอดทำให้รู้สึกไม่สบายใจก็กำหนดไม่สบายใจหนอๆ ขัดใจหนอๆ สลับกับความคิดที่เข้ามาแล้วผ่านไปเหมือน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ฝันแบบเดียวกับว่าฉันมาอยู่ จำไม่ค่อยได้แล้วก็ความคิดปัจจุบันก็ตามดูอาการปวดซัดๆ ที่โคนขาอยู่ปวดเบาๆ ให้รำคาญจิตใจไม่สบายใจหนอๆ ก็ยึดตัวหนอๆ แล้วก็รู้ว่าใกล้หมดเวลาแล้วเตรียมออกจากสมาธิไว้ก่อนก็รอเวลานาฬิกาปลุกด้วยนาฬิกาปลุกมันเสียงดังไปหน่อยกลัวเพื่อนๆ รำคาญ

เวลา ๐๗.๕๙ น. พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวีบรรยายเรื่อง การปรับอินทรีย์ เปรียบเทียบการปลูกต้นไม้ใส่ปุ๋ยต้นไม้ต้องสมบูรณ์พร้อมที่จะใส่ปุ๋ย เติบโตจน ๑ ชั่วโมงแล้วนั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ ให้เติบโตจนก่อนนั่งเฉพาะช่วงเข้ามีด ช่วงบ่ายให้นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงเมื่อนั่ง ๒ ชั่วโมงแล้วรู้สึกเหมือนนั่ง ๑ ชั่วโมงหรือนั่งแป๊บเดียวถือว่าผ่านในระหว่างนั่ง ๒ ชั่วโมงมีอาการปวดสุดๆ แต่ไม่คิดว่าปวด มีความรู้สึกว่ายๆ รู้สึกสบายดีใจด้วยซ้ำนั่ง ๒ ชั่วโมงเหมือนนั่ง ๑ ชั่วโมงไม่มีจิตคิดว่าจะออกจากสมาธิถือว่าผ่านต่อไปตอนเช้าให้นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงรวบเลยตอนสายให้เติบโตจน ๒ ชั่วโมงตอนบ่ายให้นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงที่เหลือแบ่งครึ่งคือ นั่ง ๑ ชั่วโมงเติบโตจน ๑ ชั่วโมงให้กำหนดตามรู้อารมณ์ปัจจุบันตลอดคิดจะ อย่างไรอย่างหนอ ไม่ต้องคิดถ้าเป็นพอง-ยุบน้อยก็ขอยเลยจ่อจ่อพองหนอๆ ๆ ๆ ๆ *วันนี้ฝนตกแต่เช้าอากาศดีมาก*

เวลา ๐๘.๑๗ น. จนถึงเวลา ๑๐.๐๕ น. เติบโตจน ๖ ระยะเวลาเพิ่มความถี่ขึ้นครึ่งชั่วโมงแรก รู้สึกง่วงนอนก็ยืนกำหนดสติคิดเอาความคิดที่เป็นกำลังใจให้มีความพยายามต้องสอนตัวเองให้กำลังใจตัวเองแล้วก็ตื่น ชั่วโมงที่สองเติบโตจนกำหนดได้ดีเพิ่มความถี่ระยะที่ ๖ ตลอดก็ไม่ง่วงนอน หาววิธีทำให้ไม่ง่วงนอนแล้วก็เติบโตจนกำหนดเห็นการเกิดดับละเอียดขึ้นมีสติมากขึ้นสติรู้อารมณ์ปัจจุบันตลอดจิตจ่อจ่ออยู่ที่อิริยาบถเติบโตจนกำหนดถ้ามีอารมณ์ใดมากระทบที่เด่นกว่าก็กำหนดอารมณ์นั้น

เวลา ๑๐.๑๕ น. ส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี ให้ปฏิบัติดังนี้

เข้ามีดให้นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง ช่วงสายให้เติบโตจน ๒ ชั่วโมง บ่ายนั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงนอกนั้นให้ใช้เวลาตามความเหมาะสมของแต่ละบัลลังก์ กำหนดอิริยาบถย่อยให้ละเอียดมากขึ้น

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงแรกจำอะไรไม่ได้แล้ว จำได้ช่วงแรกๆ พองหนอ ยุบหนอไปเรื่อยๆ สักพักมันก็หายไปตอนไหนไม่รู้ไม่แน่ใจ แต่ที่รู้ก็ประมาณ ๑๐ นาทีกว่าๆ ไปแล้วทุกครั้งจะเป็นอย่างนั้น อาการที่วาลมมันเคลื่อนตัวภายในร่างกายก็ไม่เห็น แต่รู้ว่าจิตไม่หลับคงภาวนาอยู่แต่ไม่รู้ แต่ก็รู้สึกว่ามันนิ่งเงียบไปแต่ถ้ามีเสียงอะไรรู้ทันทีเพราะได้ยินเสียงดีดๆ จากนาฬิกาเพื่อนข้างๆ จึงรู้ว่าผ่านมาแล้ว ๑ ชั่วโมงแล้ว หลังจากนั้นกำหนดพอง-ยุบๆ เขามาก แผลว่มากๆ รู้สึกว่าพอง-ยุบเท่ากันเป็นสภาวะที่คงที่ คล้ายเครื่องวัดการเต้นของหัวใจนั้นแหละมันขึ้นลงๆ เท่ากันเป็นแบบนี้นานก็มีครั้งสองครั้งที่พองมันเพิ่มขึ้นเหมือนเสียงวัดหัวใจ ส่วนอาการปวดที่ขาหรือที่ต่างๆ ไม่มีจะมีมาเหมือนกันพอสติรู้ก็หายไปเหมือนว่ามันปวดซัดเกร็งอยู่ แต่พอจิตไม่ปวดแล้วจิตสบายใจ สรุปลแล้วบัลลังก์นี้ไม่เจ็บปวดจะมาก็หายไปก็รู้ว่าหมดเวลาแล้วเลยเตรียมออกจากสมาธิคลายมือทั้งสองข้างเตรียมล้มตาพอนาฬิกาบอกหมดเวลาก็ล้มตาแล้วปิดสัญญาณนาฬิกากลัวเพื่อนว่า (เพราะผู้ปฏิบัติเสียงดังนิดเดียวก็ว่าดังแล้ว)

เวลา ๑๕.๓๐ น. ถึงเวลา ๑๖.๓๕ น. เติบโตจน ๑-๖ ระยะเวลาที่กำหนดได้ละเอียดมากจิตแจ่มใสตามรู้ อารมณ์ปัจจุบันตลอดเพิ่มความถี่ลงไปเติบโตจนได้เข้ามาใกล้แล้วก็ไม่เซ ไม่ล้มเติบโตจนแบบจิตจ่อจ่ออยู่กับอาการ ยก อย่าง เหยียบ แล้วก็หมดเวลา สมองโปร่งโล่งมาก

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นเวลา ๑๘.๑๓ น. วันนี้ งดการบรรยายธรรมให้ปฏิบัติกันเลย

เวลา ๑๘.๓๐ น. นั่งสมาธิพอง-ยุบๆ ตามปกติแล้วก็หายไปเลย จำอะไรไม่ได้เลย มารู้สึกตัวอีกครั้งคือ ค่อยๆ รู้เรื่องก็ภาวนาพอง-ยุบ ๆ เบาๆ เห็นพอง-ยุบเบาๆ แล้วรู้สึกว่ามันอยู่ในที่มีดมองอะไรไม่เห็น เหมือนไม่ได้นั่งในห้องปฏิบัติ แต่กำหนดสติรู้ตามอยู่ตลอด ภาวนาพอง-ยุบเบาๆ แผลวๆ สักพักหนึ่งเริ่มมีอาการที่จะปวดแต่ไม่ปวด จะมา ๆ หายๆ แล้วก็ค่อยๆ เริ่มที่ปวดร้อนแสบที่เท้าขวา อาการปวดซาๆ แสบร้อนมาๆ หายๆ แล้วก็เริ่มปวดแสบร้อนอยู่เรื่อยๆ ผ่านมา ๑ ชั่วโมงเต็มๆ ที่สภาวะแบบนี้ปรากฏให้เห็น ตอนแรกคิดว่าจะไม่ปวดอีก เพราะเคยมาแล้วก็หายแล้วก็เร่งความปวด ซา แสบร้อนขึ้นเรื่อยๆ จนคิดว่ามาจริงเน้อ ก็นั่งดูอย่างมีสติโดยเอาจิตรับรู้ตลอด เห็นชัดมากสภาวะความปวด ซา แสบ ร้อนชัดมากๆ แต่จิตไม่รำคาญอะไรเลย นั่งดูเฉยๆ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ภาวนาพอง-ยุบๆ ๆ ๆ ไปเรื่อยๆ ถึงจะปวดก็นั่งกำหนดปวดหนอ แสบหนอ ร้อนหนอ จนปวดสุดๆ มากเลย แต่จิตนั่งดูเฉย ๓ ครั้งที่ปวดสุดๆ ปวดที่หลังเท้าขวาเหมือนเอาไปย่างไฟ มองเห็นอาการปวดชัดเจนที่สุด มันเคลื่อนไหวมันบีบมันรัดชัดเจนมาก จิตสว่างมากเฝ้าดูตลอดก็ภาวนาพอง-ยุบเบาๆ นิ่งๆ ไม่รำคาญใจอะไรเลย กลับดีเสียอีกที่ได้เห็นสภาวะชัดเจนมาก มันปวดสุดๆ แล้วก็เบาลงๆ ๓ ครั้งปวดสุดๆ แบบครั้งก่อนๆ นั่นแหละ แต่จิตไม่รำคาญ ไม่กระสับกระส่ายแล้วก็รู้

เช้าสังขารฯ วันที่ ๘

วันที่ ๑๙ : เวลา ๐๔.๑๕ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๖.๓๐ น. นั่งได้ดีภาวนาพอง-ยุบๆ ไปเรื่อยๆ มีสติกำหนดรู้ตามตลอด เสียงอะไรมากระทบก็รู้แต่องค์ภาวนาอยู่ที่พอง-ยุบๆ ที่เท่ากันเสมอกัน สักพักเหมือนมีตัวอะไรเล็กๆเดินที่คอ ๒ ครั้งติดๆ กันก็รู้มีสติตลอด อยู่นอๆ ๆ ไต่หนอๆ ก็หายไปแล้ว สภาวะก็เปลี่ยนไปอีก พอง-ยุบอาจจะไม่เสมอเหมือนกับสภาวะใน ๑ ชั่วโมงแรก แต่ก็มีสติรู้ตลอดจะมีอารมณ์จากภายนอกเข้ามา มากกว่าสภาวะแรกเช่น เสียงรถดังมากขึ้น เสียงคนคุยกัน เสียงนกร้อง เสียงไก่ขันกำหนดรู้ตลอดไม่มีอาการปวดเจ็บหรือเวทนาเกิดขึ้นเลยนั่งได้สบายพอง-ยุบก็เสมอกันบางครั้งก็ใหญ่บ้างแล้วก็มีความรู้สึกเหมือนฝันว่ากำลังสวดมนต์ แต่ก็มีสติรู้ว่ากำลังนั่งสมาธิอยู่ มีความคิดถึงเรื่องหลักธรรม (พรหมวิหาร ๔) เหมือนว่าคิดกับตัวเองหรือสอนใครอะไรทำนองนี้ แต่มาแป๊บเดียวไม่ได้ปรุงแต่งอะไร สภาวะจิตแจ่มใสเบิกบาน มีสติ

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรเช้าถึงเวลา ๐๗.๕๗.๐๘ น. พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายธรรม เรื่องประสบการณ์การปฏิบัติที่พามาเกี่ยวกับสภาวะต่างๆ ให้เป็นไปตามสภาวะปัจจุบันอาการต่างๆ ที่เกิดขึ้นเป็นการปรับธาตุ

เวลา ๐๘.๑๔ น. เดินจงกรมจนถึงเวลา ๑๐.๑๔ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา เพิ่มความถี่ขึ้นรู้สึกเมื่อยๆ ล้าๆ กำหนดยืนสักพักก็เดินจงกรมต่อมีความคิดเข้ามาตอนแรกๆ พอเดินจงกรมได้ชั่วโมงที่สองก็มีน้อย สมองก็รู้สึกตื้อๆ นิดหน่อยไม่ค่อยโปร่งเท่าไรจิตก็เฉื่อยๆ เหมือนเปื่อยๆ เนิบๆ

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมง จำอะไรไม่ค่อยได้ผ่านไป ๑ ชั่วโมง พอชั่วโมงที่ ๒ เริ่มรู้ แต่รู้สึกในขณะนั้นว่า ไม่ได้หลับ ไม่ง่วง แต่ถ้าอยู่ในสภาวะนั้นจำได้ แต่พอผ่านมา ๒ ชั่วโมง สภาวะมันก็เปลี่ยนมาเป็นแบบรู้ชัด ใครทำอะไรที่ไหนเสียงต่างๆ รับรู้ได้หมด แผลงหัวแผลงวันนี้ต่อมทุกวันโชตาแต่ไม่รำคาญ เกิดความเคยชินแต่ก็กำหนดอารมณ์ที่กระทบ อาการปวดยังไม่มีความรู้สึกว่าร้อนกาย อากาศร้อน แล้วก็รู้สึกเคืองตาเนื่องจากแสงสว่างมันแจ่มมากรู้สึกเคืองๆ ต้องหลบตาอยู่เรื่อยๆ พอง-ยุบไม่คงที่เดี๋ยวสั้นมากยาวมาก บางทีก็เท่ากันเสมอกัน มีสติรู้อารมณ์ปัจจุบันตลอด สิ่งใดมากระทบก็กำหนดตามรู้ไปพอประมาณ อีกสักครึ่งชั่วโมงจะหมดเวลาก็เริ่มมีอาการปวดที่กล้ามเนื้อขาๆ หายๆ ค่อยๆ มาแต่ไม่มากก็กำหนดปวดหนอๆ ชัดหนอๆ ก็เอาจิตตามดูตามรู้ตลอดแล้วก็พอง-ยุบเบาๆ เพื่อเฝ้าดูอาการแต่ไม่ปวดสุด พอรับรู้ได้สักพักก็รู้ว่ามีเวลา ก็คลาย เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๖ ระยะเวลา เดินจงกรมได้สมาธิดีมาก กำหนดได้ดีมาก กำหนดทันอารมณ์ปัจจุบัน จิตแจ่มใสสงบ ไม่วอกแวก หรือวิตกกังวลเรื่องใดๆ มีความคิดมากที่ดับทัน พอเดินจงกรมระยะ ๕-๖ ยิ่งกำหนดได้ดีมากความคิดไม่มีแทรกเลย

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็น สรงน้ำเสร็จก็มาเลย รู้สึกเพื่อนๆ จะคุยมากกว่าทุกวันต้องรู้จักปลีกตัวหาความสงบ จำวัตรก็แยกมานอนที่ห้องปฏิบัติเลย

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเสร็จเริ่มนั่งสมาธิ เริ่มแรกก็กำหนดพอง-ยุบไปเรื่อยๆ เอาจิตจดจ่ออยู่ตลอด แรกๆ พอง-ยุบถี่ๆ เท่ากัน ไปสักพักหนึ่งแล้วพอง-ยุบก็ปรับเป็นพอง-ยุบช้าๆ ไปเรื่อยๆ มีสติรับรู้ตลอด ไม่ง่วง ไม่หลับเลยก็เอาจิตเฝ้าดูสภาวะขณะนั้นไปเรื่อยๆ พอง-ยุบๆ เหมือนนั่งดิ่งลึก ไม่มีเวทนา แต่ก็ไม่ใช่อารมณ์สุขด้วยอาการเคลื่อนไหวของลมภายในร่างกาย มันปรับตัวยุบยุบ เสียงอะไร ๆ ต่างๆ จากภายนอกภายในรู้หมด สักพักเหมือนมีอะไรมาทิ่มที่กันเจ็บเล็กๆ ทำให้สภาวะเปลี่ยนเหมือนมีอะไรมาต่อยุ่ก็เฝ้าดูด้วยจิตจดจ่อ ส่วนพอง-ยุบก็มีเมื่อบ้างนิ่งบ้างบางครั้งหาย อาการปวดที่ขาจะมาพอรู้สึกก็หายดับไป จะมาพอรู้สึกก็ดับไป

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เช้าสังขารฯ วันที่ ๙

วันที่ ๒๐ : เวลา ๐๔.๑๕ น. ถึงเวลา ๐๖.๑๕ น. นั่งสมาธิ ๒ ชั่วโมงพอดี ชั่วโมงแรกๆ ก็กำหนด ฟอง-ยุบๆไปเรื่อยๆ เอาจิตตามรู้มีสติตั้งมั่นอยู่กับอารมณ์ปัจจุบันสักพักก็เคลิ้มๆไปเหมือนฝันหรือเป็นความคิด อะไรทำนองเนี่ย! แต่จิตจดจ่ออยู่ตลอดรู้สึกกว่าสภาวะแรกตันของชั่วโมง สภาวะจิตจะลุ่มลึกนิ่มนวลสงบเงียบ แต่จะจำอะไรไม่ชัดรู้ที่อยู่ว่าภาวนาฟอง-ยุบเบาๆแผ่วๆพอมาสักระยะประมาณชั่วโมงฟอง-ยุบจะไม่เท่ากันมันจะเป็นช่วงๆเดี่ยวเบา เดี่ยวแผ่วเดี่ยวใหญ่อะไรทำนองเนี่ย! จิตใจแจ่มใสโปร่งโล่งดีแล้วจะมีอาการซัดๆที่กล้ามเนื้อขา นิดหน่อยพอรู้เดี๋ยวมาเดี๋ยวหายอยู่ตลอดชั่วโมงหลังเหมือนมีความคิดเหมือนลืมนึกกำหนดพอรู้ก็กำหนดคิด หนอๆๆฟอง-ยุบๆๆเบาแผ่ว เสียงต่างๆ อารมณ์ภายนอกภายในรับรู้หมดแล้วเมื่อจะหมดเวลาก็คลายสมาธิและ ออกจากสมาธิเมื่อออกมาจิตใจแจ่มใสโปร่งโล่งเบาสบายสภาวะมันจะเปลี่ยนตลอด

เวลา ๐๗.๕๕ น. ทำวัตรเช้าเสร็จเวลา ๐๘.๕๘ น. บรรยายธรรมโดยพระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวีท่านเตือนเรื่องการพูดคุยกันให้ระวังเพื่อนๆ ที่กำลังปฏิบัติอยู่ควรเกรงใจกันให้มากๆ แล้วการปฏิบัติได้ ก้าวหน้ายิ่งขึ้นมีสภาวะธรรมกันสูงขึ้นดีหลายๆ รูปให้กำหนดรู้ทันจิต สติรู้ทันจิตความสมบูรณ์ของสังขารเพกขา ญาณต้องรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันให้มากโดยเฉพาะสายตาต้องกำหนดมากยิ่งขึ้นและต้องคิดว่าการปฏิบัติธรรม นี้สำคัญมากที่สุดกว่าสิ่งอื่นใด

เวลา ๐๘.๒๕ น. เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง เพิ่มความถี่ ความคิดก็ลดลงเดินจงกรม ๒ ชั่วโมง

เวลา ๑๐.๒๕ น. นั่งไม่ปวดขาเลย แต่รู้สึกว่ามีอาการนิดหน่อย แต่ไม่เบื่อ เดินจงกรมได้ดีขึ้นกำหนด ทันท่วงทีไม่ทันบ้างก็รู้ตลอดไม่ทันก็เผลอหนอๆ เรื่องตักกำหนดได้ดีขึ้นไม่เหมียวมองอะไรหรือเหมียวมองอะไรที่ ทันทกำหนดมีสติดีขึ้น

เวลา ๑๓.๐๐ น. เริ่มนั่งสมาธิ ก็ฟอง-ยุบๆ ตามปกติชั่วโมงแรกไม่มีอะไรไม่ปวดเจ็บอะไรชั่วโมงสอง แผลงหัวแผลงวันมารบกวนมากแผลงวันมาต่อมโตๆอยู่หลายครั้งรู้ว่าจิตจะรำคาญนิดๆ ไม่มากเมื่อก่อนก็ปล่อย ให้ไต่ไปก็เฝ้าสภาวะอารมณ์ของจิตว่าจะเป็นอย่างไรส่วนแผลงหัวต่อมตลอดทั้งชั่วโมงแล้ว และที่ตาไซตาอยู่ไม่ ไปไหนเลยก็ไม่รำคาญฟอง-ยุบก็มีอยู่เบาๆ บางครั้งแรงเหมือนใหญ่ส่วนอาการปวดนั้นปวดสุดๆ ไม่มี มีแค่ซัดๆ ซัดๆที่โคนขาเท่านั้นเป็นๆหายๆก็นั่งดูอยู่มีสติตามรู้อารมณ์ปัจจุบันตลอดเสียงต่างๆ ได้ยินหนอๆไม่เห็นมีสภาวะ อะไรใหม่ๆมาให้เห็นอีก นอกจากสภาวะที่บอกมานี้! วณเวียนสลั้มาแบบเนี่ย! ความคิดปัจจุบันมีแต่ตบรับเมื่อ ถึงเวลาก็ขอลออกจากสมาธิครบ ๒ ชั่วโมงพอดีแผลงวันกวนตั้งแต่ชั่วโมงแรกแล้ว

เวลา ๑๕.๒๕ น. เดินจงกรม ๑.๑๐ ชั่วโมง สภาวะดีมากกำหนดได้ทันอารมณ์ปัจจุบันดีมากไม่เคย เหมียวตามองที่อื่นฯ เลยโดยที่ไม่ได้กำหนดได้สมาธิดีมากมีความคิดเข้ามาแปบเดียวดับกำหนดก็ดับเร็ว จิตจด จ่ออยู่กับอาการเดินจงกรมก้าว่างเหยียบ

เวลา ๑๘.๐๐ น. ทำวัตรเย็นเสร็จพระวิปัสสนาจารย์ชี้แจงข้อปฏิบัติเล็กน้อยจบเวลา ๒๐.๒๔ น.เมื่อ คืบนอนไม่หลับเดี่ยวหลับเดี่ยวตื่น เพราะแผลงคำมารบกวนย้ายที่นอนแล้วก็ย้ายอีก ๓ ครั้งเที่ยงคืนถึงต้องย้าย ไปนอนที่เดิมที่นอนรวมร่วมตีหนึ่งถึงได้จำวัด

เวลา ๑๘.๒๕ น. นั่งสมาธิ จดจ่ออยู่ที่ฟอง-ยุบไปเรื่อยๆ เคลิ้มๆ ไปเหมือนไม่ได้กำหนด

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๐

วันที่ ๒๑ : เวลา ๐๔.๐๐ น. ฟอง-ยุบครั้งที่ ตั้งแต่เริ่มแรกก็กำหนดสติตามรู้จิต มีสภาวะเคลิ้มๆ สงบ เงียบไปนาน รู้แต่กำหนดอยู่ตลอด สภาวะของจิตขณะนั้นไม่มีเวทนาใดๆ เลยแล้วก็ไม่ได้คิดว่าเป็นสุข ไม่ได้ มีความคิดอะไรเลย สมาธินิ่งประมาณชั่วโมงกว่าๆ มีแผลงมาโตๆที่ข้อมือ ๓ ครั้ง (ข้อมือซ้าย) เวลาใกล้ๆ กัน ดู จิตว่ารำคาญไหม จิตไม่รำคาญ สภาวะเริ่มปรับออกจากสมาธิขึ้นใน สู่สมาธิขึ้นนอก มีสติรับรู้อารมณ์ที่มา กระทบชัดเจนขึ้นเสียงต่างๆได้ยินหมดสภาวะของจิตดีขึ้นรู้ว่าอยู่สภาวะขั้นไหนหลังจากเริ่มมีอาการซัดๆ เกร็งๆ นิดหน่อยที่โคนขาขวามาๆ หายๆ จิตรับรู้ที่กำหนดฟอง-ยุบตลอด ฟอง-ยุบขณะนี้ไม่เสมอกัน อาการซัดเกร็งมัน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เคลื่อนที่ลงขาก็รู้ชัด ตามดูตามรู้อยู่แต่ไม่ได้รำคาญใจมากนัก รู้สึกว่าจะมีนิดหน่อยนั่งเฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอยู่ตลอดเป็นแบบนั้นจนหมดเวลา

เวลา ๐๘.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวีบรรยาย เรื่องการนั่งสมาธิแต่ละบัลลังก์ว่า ดีหรือไม่ดี นิ่งหรือไม่นิ่ง บางครั้งเกิดสภาวะเย็นสบาย บางครั้งมีอาการเจ็บปวด แสบสุดๆ สรุปลแล้วพูดเรื่อง สภาวะขั้นสูง สุขสุดๆ ทุกข์สุดๆ เฉยสุดๆ

เวลา ๐๘.๑๕ น. เดินจงกรม ๒ ชั่วโมงจนถึงเวลา ๑๐.๑๕ น. ช่วงแรกก็กำหนดสติตามดูตามรู้ตลอด เอาจิตจดจ่ออยู่ที่อาการเดินจงกรมก้าวอย่างเหยียบจิ้งหะวะที่ ๑-๒-๓ เริ่มมีความรู้สึกมีอาการง่วงนอนน้อยๆ ค่อยๆ เพิ่มขึ้นๆ ก็ยืนกำหนดมา ๒-๓ ครั้ง ครั้งสุดท้ายเวลาเวลา ๐๙.๒๘ น. ยืนกำหนดอาการง่วง ง่วงหนอๆ อาการง่วงหายไปได้ก็แปลกใจหายไปต่อหน้าต่อตาหลังจากนั้นก็เดินจงกรมกำหนดระยะ ๔-๕-๖ ไปเรื่อยๆ มีสติมากขึ้นโดยเฉพาะใกล้หมดเวลาเดินจงกรมระยะที่ ๖ ได้เข้ามาๆ กำหนดได้ทันปัจจุบันอารมณ์ไม่ได้เหลือบตามองที่อื่นเลยแต่เผลอไป๑ ครั้ง จบการบันทึกอิริยาบถเดินจงกรมเมื่อเวลา ๑๐.๒๒ น.

เวลา ๑๐.๒๒ น. ส่งอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวีแก่อารมณ์ให้ดังนี้

๑. ให้กำหนดตามสภาวะปัจจุบัน ให้ละเอียดมากขึ้น

๒. ให้ตามดูอาการคันหายไปตามไหน สภาวะรำคาญใจหายไปตามไหน สรุปลแล้วตามดูสภาวะที่เกิดขึ้น เกิดขึ้นตอนไหน หายไปตามไหน

สภาวะใหม่อิริยาบถนั่ง

มีความรู้สึกศรัทธาและซาบซึ้งในพระมหากรุณาธิคุณต่อองค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าอย่างสุดซึ้ง ตรึงใจ ทำให้หลังน้ำตาออกมาประมาณ ๕ นาที รู้สึกขนลุกขนชันชุ่มซ่าจิตสว่างโล่ง โปร่งใสเหมือนมีพลังแสงมาปกคลุมตัวร้องไห้ไปด้วยสะอึกสะอื้นไปด้วย แต่ก็พยายามไม่ให้ออกเสียง พยายามกลั้นไว้ไม่ให้เสียงดังเกรงใจเพื่อนข้างๆ น้ำตาไหลออกมาทั้งสองข้างรู้สึกสบายใจ

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งดูสภาวะปัจจุบันจนถึงเวลา ๑๖.๒๐ น. รวมเวลาได้ ๓ ชั่วโมง ๒๐ นาทีชั่วโมงแรก กำหนดตามปกติ พอง-ยุบๆเพียงไม่กี่นาทีเอง ง่วงนอนมาก แต่เป็นการง่วงในสภาวะไม่ใช่วงจริงๆ ให้จิตนอนแต่พอจะนอนอ้าว! ไม่ใช่! ตัวเรากำลังนั่งสมาธิอยู่นะ

เวลา ๑๙.๐๐ น. งดทำวัตรสวดมนต์เพราะลงปฏิโมกษ์แล้วเวลา ๒๑.๐๕ น. เดินจงกรมตั้งแต่วเวลา ๑ พุ่มถึงเวลา ๓ พุ่ม ๕ นาทีตามเวลาเดินจงกรม ๖ ระยะ กำหนดสติตามรู้สภาวะปัจจุบันต่อเนื่องแต่ก็ยังมีเผลออยู่ ๑ ครั้ง เรื่องความคิดปัจจุบันเรื่องการปฏิบัติแต่ก็รู้ตัวว่ากำหนดอยู่กับอิริยาบถเดินจงกรมก้าว อย่าง เหยียบสภาวะง่วงนอนไม่มีปวดจากการเดินจงกรมไม่มี มีแต่ล้ามาจากการนั่งบ้างไม่มีเบื่อ ไม่มีรำคาญ กังวลใดๆเดินจงกรมได้สบายๆใช้เวลา ๒ ชั่วโมงมีสติกำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันมีสมาธิดีจิตจดจ่ออยู่ตลอดกับปัจจุบันอารมณ์

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๒

วันที่ ๑๒ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เริ่มปฏิบัติ ก็รู้สึกว่าปวดท้อง ก็เข้าห้องน้ำแต่ก็ปกติไม่ปวดไม่มีอะไรเหมือนเป็นสภาวะที่ทดสอบจิตใจแกล้งกันเล่นๆ ให้เราพิจารณาตามดูตามรู้

เวลา ๐๔.๑๐ น. ภาวนาพอง-ยุบเคลิ้มๆไป สงบเฉยๆ เย็นสบาย ไม่ทราบว่าจะผ่านไปนานเท่าไร รู้สึกว่ากายสบายไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย มีอาการปวดซัดๆที่ขาเปลี่ยนที่ไปเรื่อยๆมองเห็นสภาวะชัดเจนแต่เบาๆ ความปวดค่อยๆเพิ่มขึ้นมาสลับกับความคิดเรื่องปัจจุบัน พอง-ยุบสบายหนอๆ สงบหนอๆ เอาจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ปัจจุบันตลอด

เวลา ๐๘.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์บรรยายเรื่องการสอบอารมณ์ที่ยุวพุทธฯ มีผู้ถามว่าสำเร็จขั้นไหนแล้ว เล่าเรื่องในอรรถกถา เรื่องการปฏิบัติในสติปัฏฐานที่มีมาในพุทธกาล และให้รักษาบัลลังก์ไว้ ให้นั่งไปเรื่อยๆ แต่ต้องตามดูตามรู้อารมณ์ปัจจุบัน

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรมจนอาการร่วงหายไปชัดเจน กำหนดไปเรื่อยๆ อาการร่วงก็เริ่มมา มีความเมื่อยล้าเข้ามา ก็ยืนกำหนด เห็นอาการร่วงหายอย่างชัดเจน คืออาการร่วงจะเกิดที่สมองจากสภาวะที่มัวๆ งงๆ ค่อยๆ บางไปที่ละน้อยแล้วก็ค่อยๆ หายไปๆ ๆ จนหมดเปลี่ยนเป็นความสว่างเข้ามาแทนที่ จากที่ละน้อยๆ ๆ จนสว่างโล่ง เป็นความสว่างของดวงจิตสภาวะโล่งในสมองดวงจิตแจ่มใสเริ่มมาแล้วก็เดินจงกรมระยะที่ ๖ จิตจดจ่อกับอารมณ์ปัจจุบัน

เวลา ๑๓.๑๕ น. เริ่มนั่งสมาธิจนถึงเวลา ๒๒.๓๐ น. เป็นบัลลังก์ที่ยาวที่สุดและเป็นครั้งแรกในชีวิตด้วย เป็นบัลลังก์ที่ยาวนานที่สุดที่เคยทำมาปฏิบัติมีแทบทุกสภาวะ เริ่มแรกก็นั่งภาวนาพอๆ ไปเรื่อยๆ ตั้งแต่บ่ายโมงสิบห้านาที ก็ไม่คิดว่าจะนั่งได้ยาวนานนี้ เพราะเคยนั่งนานได้แค่ ๓ ชั่วโมง ๓๐ นาทีแต่พอนั่งไปๆ ๑...๒...๓... ชั่วโมงยังไม่มีสภาวะอะไรแปลกใหม่ สภาวะปวดไม่มี แต่มีสภาวะเคลิ้มๆ บ้าง มีความคิดเข้ามาบ้าง แต่จำไม่ค่อยได้ชัด สภาวะที่ทรมาณมากๆ คือ แผลงวันตอม ใต้ ตลอดเวลาช่วง ๔-๖ โมงเย็นตามหน้าตามตา ตามศีรษะ ไซตา จมูก ปาก แสบทนต์ไม่ไหว รำคาญมาก พอมีดแล้วก็หายไป หลังจากนั้นพอมืดมาก็เริ่มมีอาการปวดๆ ชัดๆ เกร็งๆ บริเวณกล้ามเนื้อขาขาไปจนตลอดทั้งขา ข้างขวา ตรงหัวเข่าข้าง ตรงตาปุมข้าง อาการปวดเจ็บเห็นชัดปวดมาก ปวดน้อย เบาๆ หายๆ ไปจนถึงชั่วโมงที่ ๙ แต่ช่วงชั่วโมงที่ ๘ คือเวลา ๓ หุ่่ม เริ่มปวดมากที่ก้นกบก็ปวดมากที่สุดๆ เหมือนนั่งบนถ่านเพลิงร้อนมากๆ ร้อนจริงๆ ปวดจนแทบทนไม่ได้สุดๆ เลย ส่วนอาการปวดที่ข้านั้นสุดๆ เช่นกันทั้งปวด ทั้งเจ็บ ทั้งแสบทั้งร้อน ตรง เกร็ง ชัด บางครั้งก็เหมือนโดนเหล็กแหลมมาทิ่มแทงนะที่หลังเท้าเหมือนโดนย่างไฟ ความรู้สึกร้อนจนหนังใหม่สุดที่จะบรรยายแต่ก็ต้องทนและตามดูตามรู้ตลอดสุดท้ายก็เห็นสัจจะธรรมเกิดขึ้นตั้งอยู่ ดับไป อาการปวดเจ็บทั้งหมดก็ค่อยๆ หายไปก็ถึงเวลาแล้วที่จะออกจากสมาธิแล้วก็ขอยออกจากสมาธิเวลา ๒๒.๓๐ น. รวมเวลาทั้งหมดก็ได้ ๙ ชั่วโมง ๑๕ นาที

สรุปสภาวะมีทั้ง ปวด เจ็บ แสบ ร้อน เกร็ง ชัด เคลิ้มๆเหมือนหลับมีความคิดเข้ามาเร็วดับเร็วแล้วก็เจอมารผจญ เช่นเหมือนฝันว่ามีคนนำอาหารมาให้ฉันเห็นสำหรับกับข้าวด้วยเอาน้ำมาให้ฉันแล้วก็ชวนให้นอนบ้างละ สภาวะหลอก หลายครั้ง แผลงวันเหมือนมาแกล้งใต้ไปใต้มาถ้าเห็นตัวก็คงเต็มหน้าเต็มศีรษะเลยละ โดยเฉพาะดวงตามันจะเข้าให้ได้จมูก หู ปากสภาวะขึ้นในมีน้อยส่วนมากจะเป็นสภาวะขึ้นนอกเสียมากกว่า เป็นบัลลังก์ที่ทรมาณมากที่สุดๆ นรกชัดๆ พอออกจากสมาธิแล้วแทบคลานเลยลุกไม่ขึ้นเดินจงกรมไม่ได้ต้องค่อยๆ ขยับๆ เป็นสิบกว่านาทีจึงลุกได้แล้วก็เดินจงกรมไปเข้าห้องน้ำล้างหน้าจำวัดเลย

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๑๓

วันที่ ๒๓ : เวลา ๐๔.๒๐ น. เดินจงกรม ๖ ระยะ รู้สึกปวดเมื่อยตามร่างกายโดยเฉพาะบริเวณขา เนื่องจากเมื่อคืนนั่งนานไปหน่อย มีอาการจะเป็นไข้หนาวๆ คลื่นไส้สมองมึนๆ ไมโปรงใส ก็กำหนดไปเท่าที่ทำได้ ไม่ได้เพิ่มจังหวะ มีความคิดเข้ามาแล้วปรุงแต่ง ความคิดปัจจุบันเกี่ยวกับการปฏิบัติความรู้สึกต่างๆ ที่ปฏิบัติมา

เวลา ๐๗.๕๐ น. พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวีบรรยายธรรม ตัวชี้วัดฉันทะเลสมเหตุสมผล/รู้รูป รู้นาม รู้ตามความเป็นจริงปรับวิธีการปฏิบัติ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงนั่ง ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์

เวลา ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรมกำหนดได้ดี เพิ่มจังหวะ สมองโปรง จิตใจแจ่มใส มีความคิดน้อย ไม้่งวางนอน ไม้่เจ็บ ไม้่ปวด ไม้่เมื่อยล้าใดๆ

เวลา ๐๙.๓๐ น. ส่งอารมณ์แก้กรรมให้ใหม่ เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่งสมาธิ ๑ ชั่วโมงห้ามแก้สภาวะเอง อยากรนอ รากะ โทสะ โมหะ ต้องต้อนรับอย่างดีดูอารมณ์ปัจจุบัน รู้หนอ

กราบสติปัฏฐาน ๔ ใช้เวลา ๑๐ นาที

๑. ให้ขอมาต่อพระรัตนตรัยก่อนและสิ่งศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลาย
๒. ขอมาต่อพ่อแม่ผู้มีพระคุณ บรรพบุรุษ
๓. ขอมาต่ออุปถัมภ์พระวิปัสสนาจารย์ผู้มีพระคุณทั้งหลาย

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

๔. ขอขมาพี่น้อง ญาติมิตร เพื่อนสนิท มิตรสหายมนุษย์ทุกคน

๕. ขอขมาต่อเจ้ากรรมนายเวรสรรพสัตว์ทั้งหลายขอโทษกรรม

๖. แผ่เมตตาให้ผู้มีพระคุณ

เวลา ๑๔.๒๕ น. สภาวะไม่ปวดไม่เมื่อย ไม่เจ็บแต่รู้สึกและยังมั่นศีรขณะนิดหน่อยหลังจากเดินจงกรมไปได้สักพักก็ยืนกำหนดอาการมึนก็เบาและหายไปช่วง ๒๐ นาทีสุดท้าย

เวลา ๑๔.๓๐ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๑๕.๓๒ น. เริ่มแรกฟอง-ยุบๆ ไปกำลังจะเข้าสมาธิเผลอปิดแมลงวัน ๑ ครั้ง ๑ ตัวลืมหัดแป๊บเดียว อ้าวนั่งสมาธิอยู่หลับตาปุ๊บเลยกำหนดฟอง-ยุบต่อไปเหมือนฝันเหมือนเคลิ้มไปเงียบสงบนิ่งไปพักหนึ่งใกล้หมดชั่วโมงแล้วละก็มีสภาวะสะดุ้ง ๓ ครั้งไม่แรงมากพอตีๆเหมือนมาเตือนให้ออกจากสภาวะเคลิ้มๆพอรู้ตัวก็ฟอง-ยุบต่อเสร็จแล้วก็เริ่มคิดว่าจะหมดเวลา ๑ ชั่วโมงหรือยังก็กำหนดฟอง-ยุบไปเรื่อยเฝ้าดูสภาวะปัจจุบันด้วยจิตจดจ่อ ช่วงเคลิ้มๆ ได้ยินเสียงตัดหญ้าตลอดแล้วก็ ๑-๒-๓ ออกจากสมาธิพอดีเลยไปแค่ ๒ นาทีเอง

เวลา ๑๖.๓๐ น. ถึงเวลา ๑๗.๑๒ น. พระเดชพระคุณพระพรหมโมลีมาให้กำลังใจในการปฏิบัติประมาณ ๔๒ นาทีแล้วก็พักฉันท่าน้ำปานะขณะเวลา ๑๘.๐๕ น. รู้สึกไม่ค่อยสบายเลยไม่ได้สร่งน้ำเย็นคงเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเดี่ยวเป็น เดี่ยวก็หายเองไม่เคยฉันทยาแก้ปวดลดไข้ระหว่างปฏิบัติเลยให้เป็นไปตามธรรมชาติหรือสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเอง เกิดขึ้นตั้งอยู่แล้วก็ดับไป

เวลา ๑๘.๓๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง มีความคิดเข้ามาบ้าง(ความคิดปัจจุบัน) กำหนดก็ดับโทสะ(ความไม่พอใจสภาวะที่มากกระทบทาง ตา หู กายและใจ เป็นต้น) ก็มีเล็กน้อยกำหนดก็ดับ รู้สึกว่าจะเป็นไข้เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นให้เรารู้ให้เราเห็นให้เราทราบว่าเป็นสภาวะต่างๆ มันมีอาการแบบนี้มันเป็นเช่นนี้มีสติกำหนดดูรู้ตามอารมณ์ปัจจุบันตลอด

เวลา ๑๙.๓๕ น. เริ่มแรกก็กำหนดฟอง-ยุบๆ ไปแป๊บเดียวพวกชวนฉันทข้าวชะแล้วแต่ก็มีสติกำหนดรู้เท่าทันกำหนดฟอง-ยุบๆ ต่อไปมีอาการเคลิ้มๆ มาแป๊บเดียวในความรู้สึก เป็นสภาวะแปลกๆ ไม่ค่อยชัดเจนแต่ก่อนจะออกจากสมาธิมีอาการคันเหมือนมีตัวอะไรเล็กๆ

โยคี ๕

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑

วันที่ ๙ : เวลา ๐๔.๑๕ น. นั่งภาวนา มีเวทนาเจ็บปวดอยู่บ้าง แต่ไม่รุนแรง ไม่รู้สึกทรมานทรมาย กำหนดตามที่ปรากฏ เดินจงกรมได้ ๔๕ นาที รู้สึกที่อไม่ขยัน แต่ก็รู้สึกขี้เกียจ พอกำหนดไปได้เรื่อยๆ ไม่หลง ไม่เผลอ รู้สึกจิตใจเย็นสบาย แต่ยังมีอาการที่อื่นๆ อยู่หน่อยๆ

กำหนดมาตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงห้องปฏิบัติ อาการเหมือนไม่ตั้งใจ ไม่เสียใจ ใจเบาเหมือนไม่คาดหวังหรือตั้งใจมากนัก เพียงแต่ทำอะไรไปตามปกติ โดยกำหนดไม่หยุดและไม่ขาดตอน

เวลา ๐๘.๒๐ น. นั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง ไม่มีเวทนาเลย มีแต่ลักษณะของอาการฟองและอาการยุบที่มีลักษณะไหวๆ ขยับๆ อยู่บ้าง เมื่อมีความคิดก็สามารถกำหนดได้ทันที

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงนั่ง ๑ ชั่วโมงครึ่ง ไม่มีเวทนาเลย มีแต่ลักษณะของอาการฟองและอาการยุบที่มีลักษณะไหวๆ ขยับๆ อยู่บ้าง ลำตัวตั้งตรงแนวเลยทีเดียว ความคิดมีอาการปรากฏมากขึ้น แต่ก็รู้เท่าทันไวขึ้น มีเผลอไปบ้างก็มี แต่ก็จับได้ทัน ไม่ได้ปล่อยให้นานเกินไป จนเหมือนเรามีความคิดตลอดเวลา ยกเว้นเวลาที่กำหนดดีๆ เท่านั้น

พระวิปัสสนาจารย์แนะนำให้กำหนดต่อเนื่องและให้มีความละเอียดมากขึ้นต่อไป

เช้าสังขารฯ วันที่ ๒

วันที่ ๑๐ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง รู้สึกง่วงมาก นั่งปฏิบัติ ๑ ชั่วโมงครึ่ง มีความรู้สึก

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

มีอาการหลับไปเกือบครึ่งบัลลังก์ รู้สึกมีราคะ แต่พอจะกำหนดขมได้ รู้สึกมีเวทนาที่กำหนดได้อย่างต่อเนื่อง ไม่
ทუნทุราย เป็นเวทนาที่อ่อนกำลังลงไปเรื่อยๆ อย่างชัดเจน เริ่มเห็นจิตที่ยากนิ่งต่อและอยากออกจากสมาธิ
เห็นอาการของความคิดอย่างชัดเจน เมื่อรู้สึกก็ดับไปต่อหน้าต่อตา มีความรู้สึกตัวชัดเจนถึงอาการรูปนั่ง รู้สึกนั่ง
หลังตรงเหมือนโดนบล็อกหลัง

เวลา ๐๘.๐๐ น. พระมหาประเสริฐกล่าวธรรม เรื่องพระภิกษุ ๓๐ รูปเข้าใจว่าพวกตนสำเร็จพระ
อรหันต์ ขอเฝ้าพระพุทธเจ้า-จำวัดในป่าช้า เห็นศพหญิงมีราคะเกิดขึ้น รู้ตัวจึงไปปฏิบัติต่อก็ได้บรรลุธรรมทุก
องค์

เวลา ๑๓.๐๐ น. นั่งปฏิบัติได้ยาว ๑ ชั่วโมง ๕๐ นาที ชั่วโมงแรกไม่มีเวทนา ชั่วโมงหลังมีเวทนาอยู่
กำหนดจนมันหายไปเองเฉยๆ

เวลา ๑๕.๐๐ น. ส่งอารมณ์ อาจารย์บอกว่ากำหนดให้ต่อเนื่อง อย่าให้ขาดการกำหนด ในบัลลังก์
อย่านั่งภาวนาเฉยๆ โดยไม่กำหนดอะไรเลย

เวลา ๑๘.๓๐ น. พระอาจารย์พงษ์ประพันธ์ แสดงธรรม เล่าชีวิตและประสบการณ์การ
บวช อาการปวดคอ ต้องสวมปลอกคอบล็อกไว้ สามารถหายไปตัวเองจากการกำหนดเวทนา

เวลา ๑๙.๔๕ น. นั่งรู้สึกปวดกว่าทุกครั้งที่ผ่านมา กำหนดแบบละเอียดล่อ กลัวผลอกกลัวพลาด
เหมือนกัน มีกังวลเรื่องศีลขึ้นมาทันที อาการพอง-ยุบมีแต่พองที่ชัดเจนไม่ค่อยเห็นอาการยุบ

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๓

วันที่ ๑๑ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เติณจงกรม ๑ ชั่วโมง หาวช่วงท้าย เติณจงกรมจนรู้สึกเพลินด้วย นั่ง
ปฏิบัติ ๑ ชั่วโมงครึ่ง กำหนดนั่งหนอ-ถูกหนอ มีความคิดเป็นภาพก็กำหนดคิดหนอ –เห็นหนอ ครึ่งชั่วโมง
สุดท้ายรู้สึกถึงเวทนาที่มีมากกว่าทุกครั้ง จึงกำหนดจนจางหายไปเอง

เวลา ๐๘.๑๐ น. วิปัสสนาจารย์ให้กำหนดธรรมารมณ์ นිරมมมักจะเข้าแทรกในช่วงนี้ เนื่องจากสติมี
ความละเอียดมากขึ้น ขอให้ตามไปดูสภาวะ โลง เบา สบาย อันจะปรากฏขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด (เลี้ยงแมว ๑๐
ตัว แมวก็ตายไปเดือนละตัวจนหมด) จิตคลายอุปาทานชั้น

เวลา ๐๙.๒๐ น. นั่ง ๑ ชั่วโมง พอง-ยุบกลายเป็นพองไปอย่างเดียว ยุบไม่ค่อยจะปรากฏ พอไปจับ
อาการยุบก็จะชัดเจน จนมีแต่อาการยุบที่ปรากฏชัดเจน ช่วงกลางบัลลังก์ รู้สึกว่าตัวจะเอียงมีความพยายามทำ
ให้หลังตรงด้วย มีอาการพองแล้วยุบ ยุบ ยุบ และพองว่างหายไป

เวลา ๑๕.๕๐ น. ส่งอารมณ์ อาจารย์บอกสภาวะขึ้นเต็มที่ ให้กำหนดให้กระชับขึ้นไปอีก มีอาการเกิด
ดับปรากฏแล้ว ก็ให้กำหนดให้ต่อเนื่อง จนปรากฏอาการเกิดดับไปทุกขณะ

เวลา ๑๘.๑๕ น. พระวิปัสสนาจารย์แสดงธรรม นรกมีจริง การกลับชาติมาเกิดใหม่มีจริงได้
ประสบการณ์สยงของขวัญ ผีกระสือ กิน กบ เขียด อะตอม อนุภาค โปรตอน หนังสือทำบุญ ล้างบาป บาป
หมายถึงความเศร้าหมองแห่งจิต

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๔

วันที่ ๑๒ : เวลา ๐๔.๐๐ น. เติณจงกรม เวลา ๐๕.๐๐ น. นั่งมีพอง-ยุบซ้ำๆ ชัดว่าง เติณจงกรมระยะ
ที่หก ระยะที่**เจ็ด-แปด**เข้าไปด้วย มีนั่งตั้ง มีเพลิน มีหาวช่วงปลาย

กำหนด ไหวหนอ ว่างหนอ สัมเวลา ว่าง นิ่งเสียบ ปวดเหน็บเข้า ออกมา ซาเกร็ง

จิตคิด จิตรู้ จิตกำหนด

จิตคิด จิตฟัง จิตรู้ จิตกำหนด

วิปัสสนาจารย์แนะนำว่า จูจิตที่เคลิ้มๆ เหมือนจะหลับ ดูต่อไปอย่าจี้ให้แรง กำหนดเบาๆ แค่นี้ ดู
ตามที่เป็น ดูตามที่เป็น

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๕

วันที่ ๑๓ : ถ้าคิด แล้วรู้ว่าคิด จะหยุดคิด ถ้าไม่คิดแล้วรู้ว่าไม่คิด นั้นอาจจะคิด ก็ได้

เวลา ๐๔.๐๐ น. เดินจงกรมได้เพียงครึ่งชั่วโมงมีอาการปวดท้อง ไปเข้าห้องน้ำ นั่งปฏิบัติ ๑ ชั่วโมง รู้สึกถึงจิตใจเบาๆ พอมีความคิดกำหนดไปเพียงครึ่งสองครึ่งก็จางหายไป มีความรู้สึกเหมือนปล่อยให้ความคิดก่อนจึงค่อยตามไปกำหนด ความคิดเป็นภาพก็เริ่มกำหนด เมื่อมีความเคลื่อนไหวของภาพไปแล้ว มีอาการเคลิ้มๆ เหมือนกำหนดแต่ไม่รู้ว่ากำหนดอะไร รู้สึกว่า **ลืมเวลา**

เวลา ๐๘.๑๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ ชั้น ๕-๔ เท่ากับ ๑ คน ๑ คน ลบ ๔ เท่ากับ ๐

สัตบุรุษผู้มีจิตใจเป็นกุศลบริจจาคทาน ย่อมได้อานิสงส์เป็นการเสวยสุข ในกามคุณ ๕ ในที่ที่ทานนั้น ให้ผล บิลเกต รวยเป็นอันดับ หนึ่ง วอเรนด บับเฟต รวยเป็นอันดับสาม บริจาคทรัพย์ ๗๕ % ในปี ๒๕๔๙ ๑.๔ ล้านล้านบาท พอปี ๕๑ กลับมารวยอันดับหนึ่ง

วันนี้นั่งเหมือนยิ้มๆ ไปกับการปฏิบัติธรรม นั่งภาวนายิ้มไปประมาณนี้

เวลา ๑๕.๓๐ น. ส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ ท่านแนะนำให้รู้ตามที่มันเป็น อย่าไปฝันไปบังคับ แคร่รู้ไปตามธรรมชาติที่มันปรากฏ ก็พอ สมาธิมาก วิริยะมาก นั่นดี แต่ยังไม่ตื่นในขณะนี้ อาจจะปิดบังสภาวะได้ง่าย

เวลา ๑๘.๑๕ น. ฟังธรรม ธรรมะนั้นไม่อาจ นึกคิดเอาได้ หากแต่มีสภาวะรองรับให้รู้ตามจนเข้าใจความจริง เพราะได้รู้ทันตามที่เป็นจริงนั่นเอง

เวลา ๒๐.๐๐ น. มีอาการอึดใจ เหมือนหลับเล็กๆ เงียบเบา

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๖

วันที่ ๑๔ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่ง ๑ ชั่วโมง มีอาการไหวๆ ฤกษ์ ว่างๆ

เวลา ๐๘.๑๐ น. พระวิปัสสนาจารย์ แนะนำการกำหนดอิริยาบถย่อยที่ละเอียด เพิ่มเติม นักมวยสมัครเล่นใช้มือต้อย แต่ต้องวังให้มีกำลังในการต่อยด้วย

เวลา ๑๖.๐๐ น. อาจารย์แนะนำให้เพิ่มกำลังของจิตให้นั่งปฏิบัติเป็น ๒ ชั่วโมง เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง เพื่อนั่งอีกสองชั่วโมง เนื่องจากอยู่ในสภาวะที่สูงขึ้น จึงแนะนำให้กำหนดสภาวะให้ละเอียดเพิ่มขึ้นไปอีก โดยถ้าสามารถกำหนดอาการอยากได้จะเป็นการดีที่สุด เพียงแต่อย่าท้อ แม้ในช่วงแรกๆ อาจรู้สึกว่าการกำหนดก็ทำตาม

กำหนดอยาก ถ้ากำหนดได้ กำหนดให้ตรงสภาวะ อย่าได้ทำแบบท่องไป กำหนดไป จะไม่ได้ผล และไม่เห็นสภาวะที่ชัดเจน ให้สภาวะเกิดก่อนแล้วค่อยกำหนดไปตามอาการที่ปรากฏ เพื่อกระชับให้สติทำงานได้ต่อเนื่อง ไม่ขาดสายได้ง่าย

พึงระวังบุญญาภิสังขารที่ทำงานอย่างเต็มที่ และคอยมารบกวนจิตใจให้ปรุงแต่งความคิดที่ฟุ้งซ่านฝ่ายกุศล จิตจะหลงไปได้ง่ายๆ

เวลา ๑๘.๑๕ น. นั่งภาวนาสองชั่วโมง นั่งตัวตรงกำหนดว่า ตรงหนอ มีเวทนาชั่วโมงที่สองรุนแรงมาก แต่ก็อยู่ได้ กำหนดได้จนตลอดบัลลังก์ ไม่มีอาการนั่งขมึน กำหนดรู้ชัดตลอดบัลลังก์ พอง-ยุบมีลักษณะไหวๆ ไม่ชัดเจนมากนัก มีอาการแขนข้างขวาเสียววาบเป็นช่วงๆ

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๗

วันที่ ๑๕ : เวลา ๐๔.๓๐ น. นั่ง ๒ ชั่วโมง ไม่มีเวทนาแทรก รู้สึกตัวแข็ง มือแข็ง หนักๆ อาการพอง-ยุบมาชัดเจนในช่วงท้าย เริ่มต้นที่นั่งหนอ ถูกหนอ มีความคิดเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วมาก ในชั่วโมงที่สองมีความคิดน้อยลงมาก และเก็บความคิดกำหนดได้ตามทันโดยตลอด โดยเฉพาะ แต่บางขณะรู้ช้า บางขณะรู้เร็ว ไม่มีอาการเคลิ้มๆ หรืออาการนิ่งๆ

สังฆารุชั้น ๕ -บุญญาภิสังขาร -คิดเป็นบุญเป็นกุศล คิดสร้างโน่น สร้างนี่

-อบุญญาภิสังขาร -คิดอารมณ์โกรธเคือง ที่ผ่านมาแล้วหรือกำลังจะเกิดขึ้นต่อไป

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

-อเนกชาภิสังขาร-คิตติทธิฤทธิ์ วิชากาถา ภาวะที่สูงขึ้นไป การภาวนาแม้จะปรากฏพระพุทธรูปเจ้าอยู่ตรงหน้า ก็ต้องฆ่าให้ตายด้วยการภาวนา กำหนดให้เท่าทันสภาวะที่เป็นจริง กำหนดเห็นหนอ หรือเสียงหนอ หรือสภาวะอื่นๆตามที่ปรากฏเป็นจริง

ทุกขเวทนา –เจ็บปวด

สุขเวทนา –ว่างสบาย สงบเย็น

จากเห็นพอง ยุบ เห็นเวทนา สู่การเห็นการเกิดดับของจิตและธรรมารมณ์(ความชอบ ความพอใจอันเกิดในจิต)

-ช่วงนี้จิตแรง เวทนาน้อย พอง-ยุบน้อย (มักคิดฟุ้ง)

-ให้กำหนดจิตที่อยากลุก อยากนั่ง อยากหยิบจับแก้วน้ำ อยากจับช้อน อยากนอน เพื่อให้เกิดความถี่ในการกระชับจิต ให้มีสติต่อเนื่อง เกิดช่องว่างน้อยลงไปอีก จนทำให้เกิดอาการเบื่อได้ง่าย ไม่พยายามในการเจริญสติต่อไป จนในที่สุดเกิดความท้อถอยต่อการปฏิบัติ

เวลา ๘.๒๐ น. เดินจงกรมตลอด ๒ ชั่วโมง มีความคิดดับได้ตลอด

เวลา ๑๒.๔๕ น. นั่งตลอด ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงแรก นั่งจนรู้สึกสบาย ชั่วโมงที่ ๒ มีเวทนาเล็กๆ เพิ่มขึ้นอย่างช้าๆ และแรงขึ้นตามลำดับ แล้วกลับไปเบาบางอีกครั้ง และก็มีเพิ่มขึ้นไปอีก

เวลา ๑๙.๐๐ น. นั่งตลอด ๒ ชั่วโมง ชั่วโมงที่สองนับได้ว่ามีเวทนามารุนแรงอยู่ และมีจนอาการเวทนาหายไปที่สุด ก่อนออกจากบัลลังก์มีหาวด้วย

ความคิดรู้ดับ กำหนดดับ ยกเว้นราคาจะใช้เวลาหน่อย พอง-ยุบ ชัดเจนช่วงหนึ่งแล้วก็หายไป เวลา กำหนด อยากขึ้นหนอ อยากตรงหนอ แผ่นหลังมีอาการขยับตามการพอง-ยุบขึ้นมาเรื่อยๆ

เช้าสังขารฯ วันที่ ๘

๑. จิตรู้ จิตดับ จิตรู้ชัด จิตรู้ชัดกว่า จิตเลือกเอง ทิ้งบัญญัติ สู่ปรมาตธรรม

๒. บรรยายสภาวะเอง คิดซ้อนคิด เสียเวลาซักช้า ไม่มีประโยชน์ ต่อความก้าวหน้าในการเจริญภาวนา

๓. ๑-๑๐ แค่ ๑๐% ก็เพียงพอ แต่ ๑๑ ต้อง ๑๐๐% เท่านั้น จึงจะใช้ได้ ทวนใหม่เร็วกว่า ๑ วิปัสสนูผ่านแล้ว

๔. เพิ่มความเพียร เพิ่มคำบริกรรม เร่งสภาวะ เพิ่มอยากทั้งหลายเข้าไป

วันที่ ๑๖ : เวลา ๐๔.๓๐ น. นั่งตลอด ๒ ชั่วโมง เพิ่มจิ้งหะในครั้งแรกทำให้เกิดอาการเพลิน สบายในสภาวะ มีอาการหาวบ่อยๆ กำหนดนั่งว่าง รู้ ชั่วโมงที่สอง มีเวทนาที่สะโพก เพิ่มและลด มีหาวด้วย มีอาการพอง-ยุบชัดเจน ยิ่งกำหนดยิ่งหาย รู้ตามอยากมาก

เวลา ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรมตลอด ๒ ชั่วโมง เพิ่มจิ้งหะในครั้งแรก ทำให้เกิดอาการหาวบ่อยๆ เหมือนเดิม เลยกำหนดหาวหนอ

เวลา ๑๓.๐๐-๑๕.๐๐ น. นั่งตลอด ๒ ชั่วโมง เวทนามี ๑๐ นาทีสุดท้ายตั้งแต่เบาๆ จนถึงหนักๆ เหมือนเป็นเชิงสับเนื้อ ความคิดเห็นเป็นภาพจนหายเห็นข้อความ จนหายไปทุกครั้งที่กำหนด บางครั้งรู้ชัดสภาพภายนอก เสียงเท่านั้น

เวลา ๑๕.๐๐ น. พระวิปัสสนาจารย์แนะนำให้กำหนดอารมณ์โดยแนบไปกับอารมณ์นั้น คือ ให้กำหนดจนมันดับหายไปเอง แม้ว่ามันจะเป็นอย่างไรก็ตาม กำหนดแค่รู้ “รู้” คำเดียวก็ใช้ได้แล้ว เพื่อละทิ้งบัญญัติ ไปทีละน้อย ๆ ส่องให้ถูกที่ เพราะมีกำลังมากพออยู่แล้ว

เวลา ๑๘.๑๕ น. แสดงธรรม การได้เกิดเป็นมนุษย์เป็นของยาก การมีชีวิตอยู่เป็นของยาก การได้ฟังธรรมที่ถูกต้องเป็นของยาก การได้ปฏิบัติขึ้นของพระพุทธเจ้าเป็นของยาก นิวเคลียร์ทั่วโลก สีนามิคคนตาย อสุจิ ๒,๐๐๐ ล้านตัว แผลงมากกว่ามนุษย์

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๙.๔๕ น. นั่ง ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที พยายามเพ่งฟอง-ยวบ ผั่ว ฐุหนอ ดูจิตที่อยากออก ชัด ในช่วงปลาย ฟองหนอ ยวบหนอ ชัดเจน ช้า สม่่าเสมอ แต่เป็นเวลาล้าน

เช้าสังขารฯ วันที่ ๙

วันที่ ๑๗ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่ง ๒ ชั่วโมงครึ่ง ส่องอาการฟอง-ยวบตามคำแนะนำของท่านพระวิปัสสนาจารย์ มีอาการซ้าๆ ชัด ฟองหนอ ยวบหนอ พอนานไปฟอง-ยวบเล็กลง กำหนดฐุหนอ ในที่สุดอาการยวบไม่ชัดเจนเลย และหายไปบ้าง แต่รู้ว่าพอมืออยู่ มีเวทนาครึ่งชั่วโมงหลัง ดูจิตที่อยากออก ดูไปจนนิ่ง

เวลา ๘.๓๐-๑๐.๓๐ น. เดินจงกรมราว ๒ ชั่วโมง มีการเร่งสภาวะ ทำให้รู้สึกมีนง

- วงเหมือนจะหลับ กำหนดมีนง กำหนดง่วง แล้ว
- ก็เดินจงกรมต่อไป มันเป็นเอง พอนานๆไป ไปเองของมัน
- เราไม่ได้เร่งมันเป็นเอง ก็เลยออกอาการมีนง

เวลา ๑๒.๕๐ น. นั่งราว ๓ ชั่วโมง ฟอง-ยวบ-ยวบ ฟอง-ยวบ-ยวบ-ยวบ

ฟอง-ยวบนิด ฟองใหญ่ ยวบนิด ฟองใหญ่ ยวบนิด
เวทนาไม่มี สบาย มีน้อย เพิ่มขึ้นรุนแรง ผั่ว หายไป

-จิตทุกข์ จิตดิ้นรน จิตรำคาญแมลงที่มาเกาะ จิตอยากออก

คำสั่งพระวิปัสสนาจารย์ ห้ามแก้สภาวะ แต่รู้ไปตามความเป็นจริงที่ปรากฏ ถ้ามีอาการเหมือนจะหลับ โงก ง่วงอย่างไรก็ตามก็ปล่อยไปตามความเป็นจริง แต่กำหนดไปตามอาการที่รับรู้ได้เท่านั้น ไม่ต้องแก้สภาวะ

เวลา ๑๘.๑๕-๑๙.๑๕น. อาจารย์พระมหาประเสริฐแสดงธรรม การได้ฟังพระสัทธรรมที่แท้เป็นของที่เกิดได้อยาก (พรหมจรรย์นี้เพื่อหน่ายคลายกำหนด มุ่งนิพพาน อุบัติพระพุทเจ้า พระสุเมโธ อายุโลก ภัทรกัป ใช้กรรม กล่าวคู่พระปัจเจกนิพพาน อธิษฐานพุทธภูมิ ลงนรกได้อยุ่ดี)

เวลา ๑๙.๑๕ น. ฟอง-ยวบว่าง(รู้) ฟองเล็กลง ฐุ -ฟองเล็กลงอีก ฐุ -ฟองเล็กลงอีก ฐุ -ฟองแคตัง ไม่มีเวทนา เหมือนจะหลับ แต่ไม่หลับ ฐุสึกเบา ฐุ -อยู่ห่างว่างๆ ตัวเอียง คอพับ คอหมุน

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๐

วันที่ ๑๘ : เวลา ๐๓.๔๕ น. นั่ง ๒ ชั่วโมง ๒๐ นาที ฟอง-ยวบถี่ขึ้น แต่เบาๆ กำหนดรู้อย่างเดียว เป็นเหมือนลูกเล็กๆ ติดกัน ฟอง-ยวบ ว่างไปเลย ฐุ มีร่างกายโอนเอนเอียง ฐุสึกว่านั่งยังงังก็ไม่ตรง ฐุสึกมันเอนไปทางโน้นที ทางนี้ที ไม่เคลิ้ม ไม่ง่วง แต่มีอาการเหมือนรู้ แต่ก็ยังบอกไม่ได้ว่ามันเป็นยังงัง ไม่ซึมและไม่มีอาการหลับ เวทนาเกิดช่วง ๑ ชั่วโมง ๔๕ นาทีผ่านไปแล้ว รุนแรง มีอาการหนักหน่วง กำหนดปวดแล้วผั่วไปที่หนึ่ง ทีหนึ่ง กำหนดรู้ไปเรื่อยๆ มีอาการปวดคองที่ พยายามดูจิตที่ทุกข์ ว่าทุกข์ขนาดไหน กำหนดแบบห่างๆ ไปเรื่อยๆตามความรู้สึกที่พอรู้ได้ พอนานไปตัวเริ่มรู้สึกว้าเอียง มีอาการเวทนาเพิ่มขึ้น ดูจิตที่ปวดเหมือนว่าเรานั่งดูอาการที่ปรากฏเหมือนไม่รู้ร้อนรู้หนาวกับอาการของเวทนาที่รุนแรงบ้าง ผั่วเบาลงไปบ้าง มันเหมือนเรานั่งดูอาการอยู่เฉยๆ กำหนดว่าฐุหนอบ้าง กำหนดว่าปวดบ้าง แต่ห่างออกไป ไม่กระวนกระวายเหมือนเมื่อก่อนเท่าไรนัก กำหนดแค่รู้ไปเรื่อยๆ มันจะปวดแรงปวดเบาที่กำหนดแค่รู้อย่างเดียวก็เท่านั้น

วิปัสสนาจารย์แนะนำว่า เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นั่ง ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๒ ชั่วโมง นั่ง ๒ ชั่วโมง ดูจิตว่าทุกข์หรือไม่ ใส่อาการ “อยาก” ทุกอริยาบถที่รู้ได้ก่อนลุก ก่อนเดินจงกรม ก่อนจับแก้ว ก่อนเปิดประตู ก่อนนั่ง หรือแล้วแต่สภาวะและอาการที่ปรากฏค่อยเพิ่มไปทุกๆวันที่ปฏิบัติ มาถึงตอนนี้ให้เพ่งสภาวะฟอง-ยวบ อย่างเดียวเพราะจิตมีกำลังมากพอและมีอาการตื่นรู้อย่างละเอียดแล้วที่จะรู้สภาวะที่สูงขึ้นไป

เวลา ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรม ๖ จังหวะ และเริ่มเร่งสภาวะโดยเพิ่มคำกำหนดไปเรื่อยๆ ถิ่นงได้ทีที่เดียว พอนานไปมีอาการหาวบ้าง จนในที่สุดหลับตาเดินจงกรมนานๆ ก็ได้ พอชั่วโมงหลัง เริ่มตั้งหลักใหม่

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

คราวนี้เพิ่มคำกำหนดไปอย่างช้าๆ เพิ่มไปที่ละน้อย เริ่ม ๔ ก้าวแรกธรรมดาไปก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้น จนสามารถใช้ความรู้สึกเดินจงกรมได้สบายๆ ไม่ต้องหลับตา

เวลา ๑๒.๕๐ น. นั่ง ๒ ชั่วโมงรวด มีเวทนาช่วง ๑๕ นาทีสุดท้าย รู้สึกได้ว่าจิตมีความทุกข์ขึ้นมาอย่างเห็นได้ชัด อาการพอง-ยุบมีหลากหลายมาก ตั้งแต่ พอง-ยุบธรรมดาซ้ำๆ พอง-ยุบแบบสั้นเป็นลูกเล็กๆ พอง-ยุบแบบยุบไปจนสุดหน้าท้อง พอง-ยุบแบบยุบไปจนทะลุข้างหลัง พอง-ยุบแบบข้างๆ ย้ายที่ไปเรื่อยๆ พอมีเวทนาการที่อาการพอง-ยุบ เพราะเวทนาชัดกว่ามาก แต่เวทนาการก็เกิดเป็นช่วงสั้นๆ เท่านั้น

พระวิปัสสนาจารย์ บอกว่า ให้ปฏิบัติไปเรื่อยๆ ตามดูตามรู้ต่อไป ทำเองรู้เอง **จิตทุกข์ เราทุกข์ไปกับจิตหรือไม่**

เวลา ๑๙.๐๐-๒๑.๐๐ น. นั่ง ๒ ชั่วโมงรวด มีอาการพอง-ยุบที่หลากหลายรูปแบบเช่นเดิม เวทนามีอาการเบาบางลงกว่าเดิม ขึ้นสุด และหายไป ก่อนหมดเวลา ไม่มีเวทนาอีก

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๑

วันที่ ๑๙ : เวลา ๐๔.๐๐ น.นั่งตลอด ๒ ชั่วโมงรวด อาการพอง-ยุบมีขึ้นมาชัดเจนพอให้กำหนดได้ แล้วดับไป แล้วปรากฏขึ้นมาใหม่อีก มีความคิดเกิดขึ้นอยู่บ่อยๆ เพราะอาการพอง-ยุบไม่แน่นอน อาการเวทนาเริ่มชัดในช่วงที่สอง มีจิตที่ตื่นรนไปกับเวทนา มีอาการรู้เวทนาชัด แต่ไม่กระวนกระวายถึงกับอยากออกมาประมาณ ๑๕ นาทีเวทนาจางหายไปสิ้น คงเหลือแต่อาการชาบ้าง มีอาการเสียวๆบ้าง เหมือนมีคนมาวนวดขาให้ก็มี พอรู้อีกทีเวทนาหายไปหมดสิ้นแล้ว

เวลา ๐๘.๑๐ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐ กล่าวถึงอานิสงส์ของการปฏิบัติธรรม และอาการแทรกซ้อน อันเกิดจากอาการแปรปรวนของธาตุต่างๆ ในร่างกายของผู้ปฏิบัติ เรียกว่าร่างกายกำลังปรับธาตุ เช่น คลื่นไส้ อาเจียน ตัวสั่น หรือร้อนๆ หนาวๆ ก็มี อาจเป็นเพราะมีโรคประจำตัวอยู่ก่อนแล้ว จึงปรากฏอาการแทรกซ้อนในบางรายของผู้ปฏิบัติได้ ก็อย่าได้ตกใจ เพราะถือว่าเป็นอาการปกติของผู้ปฏิบัติ เพื่อนำไปสู่การปรับสมดุลของร่างกาย ให้กำหนดไปตามอาการที่รู้ ที่ปรากฏชัดที่สุด เคยมีโยมปฏิบัติธรรม ๑ เดือนโรคเบาหวานหายได้ก็ยังคงมี หลวงพ่อปกติต้องเข้ารับการรักษา ไม่ต้องฉีดยาอีกเลย เพราะการปฏิบัติธรรมก็ยังเคยมี

เวลา ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา และเพิ่มคำกำหนดไปเรื่อยๆ ใส่ “อยาก” ก่อนทุกก้าว มีอาการนิ่งๆ แต่ไม่เพลิน คือนิ่งอย่างเดียว จะว่าสบายก็ไม่ใช้เสียทีเดียว ความคิดมีในช่วงแรกที่เดินจงกรมพอนานไปไม่ปรากฏ

ตอนเที่ยงอาบน้ำไปครึ่งชั่วโมงกำหนดเก็บตลอด แล้วไปนั่งเลย ๒ ชั่วโมงรวด พอง-ยุบมีอาการค้างๆ นาน มีลูกเล็ก เป็นแบบทั้งพองทั้งยุบอยู่ตรงสุดยุบก็มี พอง-ยุบแบบเหมือนกระพือเหมือนครีบลากกระเบน ขยับก็มี

เวทนาเกิดช่วง ๕๐ นาทีแรกที่นั่ง ตอนหลังหายไป นั่งเฉยๆ ช่วงท้ายกำหนดจนไม่มีอาการเวทนา มีอาการชาอยู่บ้าง ช่วงหลัง ๔๐ นาที สุดท้าย ไม่มีจิตอยากออก

๑๘.๐๐-๒๐.๓๐ น.นั่งราว ๑ ชั่วโมง ครึ่ง พอง-ยุบมีอาการซ้ำๆ พองซ้ำๆไปจนสุดพอง เวทนามีในช่วง ๕๐ นาทีก่อนหมดเวลา จิตไม่ทุกข์ไปกับอาการเวทนา

เช้าสังขารฯ วันที่ ๑๒

วันที่ ๒๐ : เวลา ๐๔.๐๐ น. นั่งปฏิบัติไปราว ๒ ชั่วโมง พอง-ยุบมีอาการเร็วแล้วค่อยๆ เข้าไปตามลำดับ เวทนาจะเรียกว่าไม่มีก็น่าจะได้ มีแต่เพียงอาการเสียวๆ ที่ปลายเท้า มีความคิดสั้นๆ มีความสงสัยเรื่องเวลาเหมือนนั่งจนไม่รู้ว่านี่เช้าหรือบ่าย รู้สึกเหมือนอยู่คนเดียวในถ้ามีดี รู้แต่เพียงอาการพอง-ยุบที่ห้องอย่างอื่นไม่รู้อะไรเลย ไม่มีอาการร่วงหรือซึมหรือหลับ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๘.๒๐ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐแนะนำอย่าได้ประมาทเพราะมีเพชรเม็ดงามแล้ว อย่าปล่อยให้ร่วงๆ แล้วไปรบกวนคนอื่น

เวลา ๘.๓๐ น.เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา ๒ ชั่วโมงเพิ่มคำกำหนดไปเรื่อยๆ มีอาการภาวะนิ่งๆเป็นบางช่วง การยืนสงบนิ่ง หลับตากำหนดไปตามอาการได้

เวลา ๑๒.๔๕ น. นั่งกำหนดสติ ๒ ชั่วโมง พอง-ยุบเป็นพอง-ยุบซ้ำๆชัดยาวๆ เห็นสุดยุบมากหน่อยมากกว่าสุดพอง อาการสุดพองเห็นบ้างไม่เห็นบ้าง

พอง-ยุบ พองยาวๆ ยุบยาวๆ มีอาการซาๆมาก่อนแล้วค่อยๆเพิ่มเป็นเวทนาที่ชัดเจนขนาดเล็กๆ กำหนดไปจนเบาบางแยะเยิบสนิท ไม่มีเวทนาปรากฏอีก มีแต่อาการซาๆ ในเวลา ๓๐ นาทีต่อมา เวทนามาเร็วๆไปเร็วๆ นั่งกำหนดพอง-ยุบต่อไปก็จะมีอาการวนเวียนคล้ายๆตอนต้น คือพอง-ยุบธรรมดาและมีอาการพอง-ยุบที่ซาลงไปเรื่อยๆ

อาจารย์พระมหาประเสริฐ บอกว่าเมื่อคืนนี้มีรายชื่อในกลุ่มญาณชั้นสูง แต่อาจารย์ไม่ได้ใส่รายชื่อลงไปด้วย

เวลา ๑๙.๒๐ น. กราบสติปัญญา พอง-ยุบมีอาการซ้ำๆ พอง-ยุบซาลงๆ ไปอีกและเล็กลงไปอีกไปเรื่อยๆ เล็กแค่นี้ก็รู้สึกว่ายังมองเห็น ว่ามีพอง-ยุบอยู่จริง จนในที่สุดหายไป

เวทนาการอบนี้ไม่มี มีแต่อาการเสียวๆ และร้อนเหมือนททายาหม่อง บริเวณต้นขาขวา

เข้าสู่ซารุฯ วันที่ ๑๓

วันที่ ๒๑ : ๐๔.๑๕ น. เดินจงกรมละเอียดตั้งแต่ท้องน้ำมาจนถึงอาสนะแล้วกราบสติปัญญาละเอียดแล้วนั่งกำหนดสติ ๒ ชั่วโมง โดยประมาณ อาการพอง-ยุบซ้ำๆชัดๆ พอง-ยุบเล็กมาก ขนาดเล็กมาก รู้สึกได้เพียงบางเบา ไม่มีเวทนา ไม่มีอาการเสียว ไม่รู้สึกซา

มีความนิ่งสงบ สบาย +กำหนดสบาย นิ่ง +กำหนดนิ่ง เฉย+กำหนดเฉย

เวลา ๐๘.๑๕ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐ บอกว่าวันนี้เก็บอารมณ์ให้ได้มากที่สุด พຽ่งนี้มีการทดสอบ อธิษฐานผลสมบัติ สังขารของแท้ยังมีจิตให้รู้ กำหนดรู้ต่อไปได้

เวลา ๑๓.๒๐ น. นั่ง ๒ ชั่วโมง พอง-ยุบ มีอาการเร็วๆก่อนแล้วค่อยๆ ซาลงไป จากขนาดเล็กไปจนเล็กมาก ไม่มีเวทนามีแต่อาการเสียวๆปลายเท้า รู้หนอ ถูกหนอ เคลื่อนหนอ

เวลา ๑๕.๓๐ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐท่านบอกว่ามีวิริยะมากเกินไป ให้เดินจงกรมให้น้อยลงเหลือแค่ ๑ ชั่วโมงครึ่งก็พอ

เวลา ๑๘.๔๕ น. นั่ง ๒ ชั่วโมง จับพอง-ยุบได้ชัดเจนตั้งแต่เริ่ม มีพอง-ยุบธรรมดาไปจนมันซาลงไปเรื่อยๆ ก็ตามลงไปดู จนมันแผ่ว ก็ยังคงตามรู้ลงไปอีก เวทนามีอาการเจ็บที่บริเวณสะโพกอาการกดทับเหมือนนั่งอยู่บนมิด แต่ก็นั่นก็ดูอาการไปเรื่อยๆ มีอาการผลอไม่ได้กำหนด ๑ ช่วง ตอนต้น พอง-ยุบหายไปหน่อยๆนี้แล้วก็ดูต่อได้รู้สึกมีสมาธิมากเกินไป

เข้าสู่ซารุฯ วันที่ ๑๔

วันที่ ๒๒ : เวลา ๐๔.๑๕ -๐๖.๓๐ น. นั่ง ๒ ชั่วโมง ๑๕ นาที

ตามดูพอง-ยุบตั้งแต่ต้น เห็นอาการไปเรื่อย พอมีความคิดก็กำหนดความคิดไป จนอาการพอง-ยุบหายไป เกิดนึกขึ้นว่าพอง-ยุบหายไปไหน คราวนี้จิตก็ไปรู้อาการพอง-ยุบทันที จึงกำหนดต่อไป ไม่ว่าจะความคิดจะเกิดขึ้น เสียงจะดัง แมลงจะตอม ยุงบินมา หรือเสียงไอ เสียงจาม เสียงประตูเปิด ปิด ถ้าจิตไปรู้ ก็กำหนดรู้เอง โดยไม่รู้สึกรำคาญ เหมือนช่วงแรกๆ และจิตจะกลับไปสู่พอง-ยุบ ต่อไปโดยไม่ต้องไปหาว่ามันอยู่ที่ไหน เพราะมันจะไปรู้เอง

เวทนาตอนนี้ มีเพียงอาการเสียวๆ และรู้สึกเจ็บบ้าง ที่สะโพก แต่แผ่วๆ แบบไม่รุนแรง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๘.๑๕ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐ อธิบาย อริยมรรคมีองค์ ๘ เป็นลำดับไป โดยสัมมาทิฐิ ภาวนามยปัญญา รักษาศีล สัมมาอาชีวะ ไม่พูด หรือพูดน้อยๆ สัมมาวาจาและอื่นๆ โลกไม่ว่างจากพระอรหันต์ พระพุทธพจน์ตอนที่สุภัททะ บวชองค์สุดท้ายในพุทธกาล

นั่งกำหนดไปยาวๆ ฟังๆ ไป ตามรู้อาการไปตามความเป็นจริง กราบนานๆเพื่อเพิ่มกำลังของสมาธิ ให้แก่อินทรีย์ พระที่นั่งนี้เคยนั่ง ๙ ชั่วโมง , ๑๓ ชั่วโมง อาจารย์พระครูวัดสามง่าม ๓๖ ชั่วโมง รู้ตลอดแต่แค่รู้ ตามที่เป็นจริง กำหนดตั้งแต่มีความยินดียินร้าย จนจิตมันวางไปเอง อย่าเชื่อจิตที่ทำให้เราหลง ออกจากสมาธิ ให้ดูจิตที่อยากออก กำหนดดูให้ทันจิตที่อยากออก กำหนดจิตที่กระวนกระวาย กำหนดจิตที่สงสัย ของจริงอยู่ที่ ชั่วโมงที่สาม ผ่านแท้ต้องชั่วโมงที่ สี่ ชั่วโมงที่สองของปลอมเยอะ

เวลา ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงครึ่ง กราบอีก ๓๐ นาทีโดยประมาณ เพื่อกำลังอินทรีย์

เวลา ๑๓.๐๐ -๑๓.๔๕ น. เดินจงกรม นั่งมาราธอน ๔ ชั่วโมงครึ่ง ตั้งใจที่ ๕ ชั่วโมง

-มีเวทนาตั้งแต่ชั่วโมงแรกกำหนดไปจนดับไปเมื่อไหร่ไม่รู้

-พอง-ยุบ-เร็วและช้าลงไปเรื่อยๆ สามารถ ตามไปได้ตลอด แต่อาจมีบางครั้งที่บริกรรมแล้วกำหนดไป ตรงอาการในทันทีทันใดนั้น เพราะมีความรู้สึกเหมือนจิตรวดเร็วมากจนรู้อาการไปไม่รู้จบ ถ้าเป็นเมื่อก่อนคง เหนื่อย เบื่อ หรือเซ็งไปแล้ว แต่ตอนนี้เฉยๆ หรือออกจากสบายๆทั้งที่จิตไปรู้อะไรตั้งมากมายในแต่ละขณะ กำหนดพองในทันทีทันใดมันก็ยุบทันที สุดพองมีปรากฏบ้าง สุดยุบก็มีบ้างแต่ก็บอกหรือมันบออะไรไม่ได้หรอก

-มีอาการเจ็บบริเวณที่สะโพกบ้าง ค่อนข้างรุนแรง มันก็มี บ้างไม่มีบ้าง บางทีสุดแรงก็กำหนดแรงๆไป แบบชัดเจน ซึ่งมันไม่ได้มีตลอดแคมีบ้าง ไม่ได้มีบ้าง

-อาการความง่วง ไม่เพลอ ไม่หลง แต่อาจจะกำหนดต่างๆ เพราะบางทีพอง-ยุบมันก็ข้ามมันก็เร็วบ้าง กำหนด เลยต้องกำหนดรู้หนอ อย่างที่อาจารย์บอก เพราะมันนิ่งพางจะหลงได้ง่ายๆ บางทีก็ต้องกำหนดรู้หนอถี่ ไปเลย ชั่วโมงที่ สามถึงชั่วโมงที่ สี่ มีอาการเสียๆบ้างเท่านั้น

เช้าสังฆารุฯ วันที่ ๑๕

วันที่ ๒๓ : เวลา ๐๔.๐๐ น . กราบ ๓๐ นาที เดินจงกรมมีอาการหาวบ้าง นั่งกำหนด ๑ ชั่วโมง

แรกๆ อาการพอง-ยุบ มีอาการทุกอย่างชัดเจนดี ผ่านไปได้สักครู่หนึ่ง พอง-ยุบก็จะช้าลงไป เห็น อาการสุดยุบไม่ชัดเจนมาก เห็นบ้างไม่เห็นบ้าง มีความคิดแทรกเป็นช่วงๆ จนมีอาการเพลน แล้วไม่ได้กำหนด อาการเพลน มันก็เลยนิ่งไปเหมือนหลับ พอรู้ตัวก็กำหนดต่อไปได้อีก

๐๘.๑๕ น. คำแนะนำ อาจารย์พระมหาประเสริฐ พอง-ยุบมีอาการช้าชัด รู้หนอใส่แทนพอง-ยุบชัด บ้างไม่ชัดบ้าง รู้ว่าไม่ชัด รู้ก็รู้ไม่รู้ก็คือ ไม่รู้ ไม่รู้อะไร ก็ไม่รู้ว่า ไม่รู้นั้นแหละ

เวลา ๑๕.๓๐ น. คำแนะนำ รู้ก็รู้ ไม่รู้ก็คือ ไม่รู้ ไม่รู้อะไร ก็ไม่รู้ว่า ไม่รู้นั้นแหละ และใส่รูบนิ่งบ้าง เท่าที่มีโอกาส ถ้าจิตไปรู้ถึงอาการลำตัวเอน ให้กำหนดเอนหนอ และอยากขึ้นหนอ ขึ้นหนอหรือยึดหนอ ไปได้ เลย เพื่อไม่ให้จิตไปกังวลกับอาการเอนนั้น

เวลา ๑๗.๐๐ น. หลวงพ่อพระเดชพระคุณพระพรหมโมลี เจ้าคณะใหญ่หนกลาง ประธานอุปลัมภีใน โครงการนี้เดินทางมาให้กำลังใจ และกล่าวโอวาทแก่เหล่าพระนิสิต

เวลา ๑๘.๓๐ น. เดินจงกรม ๕ ระยะเวลา เริ่มมีความคิด กังวลเรื่องที่วัด สามารถกำหนดได้ทัน

เวลา ๑๙.๔๕ น. เริ่มนั่งกำหนดยังคงมีความคิดเข้ามาแทรกให้พอกำหนดได้บ้าง แล้วก็กำหนดอาการ พอง-ยุบต่อไป มีความพยายามให้อาการพอง-ยุบมันชัดขึ้น จึงตามไปรู้ตัว จะปล่อยให้มันเป็นธรรมชาติ ไม่มีการ ผืนเข้าไปรู้ คราวนี้ พอง-ยุบ ละเอียด แนบแน่น กับหน้าท้องจนมีความรู้สึกอึดอัดเป็นบางครั้ง สติมันรู้ลงไป เรื่อยๆ ตามความชัดเจนหรือความรู้สึกของพอง-ยุบ แต่พอไปกำหนดก็กลับชัดขึ้นมาอีก การรู้ก็ตามไปรู้ ไม่รู้ก็รู้ ก็ไม่รู้ก็คือ ไม่รู้ ไม่รู้อะไร ก็ไม่รู้ว่า ไม่รู้นั้นแหละ อันนั้นมันรู้สึกว่ายากอยู่นะ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ตั้งแต่หน้านี้เป็นต้นไป...**ไม่อนุญาต**ให้ผู้ที่ยัง
ไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เกิน ๔ เดือนอ่าน

เพราะมีสถานะที่แปรปรวน หลากหลาย
ก่อให้เกิดความเข้าใจผิดว่า
“เป็นมรรค ผล นิพพาน” ได้ง่าย
และอาจขัดขวางการเข้าถึงธรรมเบื้องสูงได้
สภาวะธรรมช่วงนี้ มีธรรมะปลอมอยู่ถึง ๔ ประเภท
มีธรรมะจริงอยู่เพียง ๑ เท่านั้น
“อย่างได้ปิดกันมรรค ผล ตนเองเลย”
ห้ามอ่าน!

ถ้าสงสัยจริงๆ ให้สอบถามจากพระวิปัสสนาจารย์โดยตรง?

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ

ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจจ์ คือเมื่อวางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวง
แล้วโน้มโน้ม แล่นมุ่งตรงสู่นิพพาน ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๔๑) และ
คัมภีร์วิสุทธิมรรค

สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทัพพญาณ
(ญาณที่ ๔) ถึงสังขารุเพกขาญาณ (ญาณที่ ๔๑) เหมือนพระมหากษัตริย์ทรงสดับการวินิจฉัยคดีของตุลาการ ๘
ท่านแล้ว มีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตุลาการทั้ง ๘ ท่านนั้น ดังนั้น สัจจานุโลมิกญาณ จึงตรง
กับขันติญาณ (ญาณที่ ๔๑) ในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค ดังที่ท่านพระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนก
เป็นขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูป
ใดๆ ที่พระโยคีรู้ชัดแล้ว รูปนั้นโยคีย่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่าขันติญาณ^{๖๗}

อนุโลมญาณนี้ อนุโลมแก่วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ ในส่วนเบื้องต้นและอนุโลมแก่โพธิปักขิยธรรม ๓๗
ในส่วนเบื้องปลาย เมื่ออนุโลมญาณไม่เกิดขึ้น โคตรภูญาณก็ไม่อาจจะหน่วงเอานิพพานเป็นอารมณ์ได้ เมื่อ
โคตรภูญาณไม่เกิดขึ้น มรรคญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้^{๖๘} ก็เพราะอนุโลมแก่มรรคสัจจ์^{๖๙} อย่างนี้จึงได้ชื่อว่า “สัจจานุโล
มิกญาณ” อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายแห่งภูฐานคามินีวิปัสสนาอันมีสังขารเป็นอารมณ์ แต่ตามความ
เป็นจริงแล้วโคตรภูญาณเป็นที่สุดแห่งภูฐานคามินีวิปัสสนา^{๗๐} เพราะยังอยู่ในกระแสของวิปัสสนา อนุโลม
ญาณมีหลายชื่อ เช่น ในสพายตนวิภังคสูตร^{๗๑} ตรัสเรียกว่า “อตัมมยตา”^{๗๒} เป็นต้น^{๗๓}

^{๖๗} ชุ.ปฎิ. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

^{๖๘} ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๘๐๔/๕๓๑.

^{๖๙} ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๘๐๔/๕๓๑.

^{๗๐} ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๙-๓๕๑.

^{๗๑} ุรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๒๗๘-๒๘๖, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๓๖๘-๓๘๐.

^{๗๒} อตัมมยตา แปลว่า ความไม่มีต้นหา ในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาที่เป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากความยึดมั่น
คือตัณหานั่น (ุรายละเอียดใน ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๑๐/๑๔๙).

^{๗๓} ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๙-๓๕๒.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรเจริญวิปัสสนาต่อไป “พิจารณาอุปนามัน โดยเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนุโลมตามญาณทั้ง ๘ คือตั้งแต่ อุทยัพพญาณอย่างแก่ มาจนถึงสังขารูปกชาญาณนี้” ตอนนี้นับว่าได้เข้าถึง อนุโลมญาณ นับเป็นญาณที่ ๑๒ วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ คือ ตั้งแต่อุทยัพพญาณอย่างแก่ มาจนถึงอนุโลมญาณนี้ เรียกว่าปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิตี คือความบริสุทธิ์หมดจดแห่งข้อปฏิบัติและความเห็นในทางถูกต้อง เป็นวิสุทธิตี ข้อที่ ๖^{๗๕}

ลำดับวิถิจิต^{๗๖} อนุโลมญาณนี้นั้นเป็นญาณเริ่มแรกที่จะเข้าสู่มรรค ผล และเป็นญาณสุดท้ายที่ได้ ขั้น ๕ เป็นอารมณ์ คือเป็นความรู้เห็นของจิตดวงแรกในมรรควิถิจิต ๗ ดวง มรรควิถิจิตนั้น มีเป็นธรรมเนียม ดังนี้ คือ

^{๗๕} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) , คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๖-๑๑๗.

^{๗๕} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) , คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๗๑.

^{๗๖} วิถิจิต ได้แก่ จิตสำนึก เป็นจิตในขณะตื่น ซึ่งทำให้เราสามารถรับรู้ถึงสิ่งสัมผัสรอบตัวเราได้ เช่น การเห็นรูป การได้ยินเสียง การได้กลิ่น การได้รส การได้รับสัมผัสทางกาย และการนึกคิดตรอง วิถิจิตจึงเป็นจิตส่วนที่ออกมารับอารมณ์ในปัจจุบัน จิตส่วนนี้เป็นส่วนที่ล่วงพ้น ความเป็นภวังคจิตแล้วก้าวขึ้นสู่วิถิจิตเพื่อคอยรับอารมณ์ที่มากกระทบ

วิถิจิตมี ๗ ดวง คือปัญจทวาราวชชนจิต จักขุวิญญาณจิต (ถ้าเป็นอายตนะอื่นให้เรียกตามชื่ออายตนะนั้น เป็นโสตวิญาณ ฆานวิญาณจิต ฯลฯ) สัมปฏิจฉนจิต สันตริณจิต โวภูฏัพพนจิต ขวนจิต และตทาลัมพนจิต^{๗๖}

ปัญจทวาราวชชนจิต ได้แก่จิตที่ทำหน้าที่แยกไปตามอารมณ์ที่มากกระทบ คล้ายคนกำลังยืนอยู่ตรงทางแยก ๕ แพร่ง เพื่อเลือกและเตรียมตัวจะไปสู่ทิศทางที่ตนปรารถนา และทางที่จิตจะไปได้ คือทวารหรืออายตนะ ๕ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น และกาย

ปัญจวิณญาณจิต ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางทวารหรืออายตนะทั้ง ๕ โดยรับรู้แยกไปตามทวารแต่ ละอย่าง เช่น จักขุวิญญาณ โสตวิญาณ เป็นต้น

สัมปฏิจฉนจิต ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่รับอารมณ์ต่อจากปัญจวิณญาณจิต

สันตริณจิต ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่กำหนดพิจารณาอารมณ์นั้นๆ เพื่อความแน่ชัดเป็นวิถิจิตที่เกิดขึ้นต่อ จากสัมปฏิจฉนจิต

โวภูฏัพพนจิต ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่ตัดสินอารมณ์ซึ่งสันตริณจิต ได้พิจารณา

ขวนจิต ได้แก่ จิตที่ทำหน้าที่เสวยอารมณ์นั้นเป็นวิถิจิตที่เกิดขึ้นต่อจากโวภูฏัพพนจิต

ตทาลัมพนจิต ได้แก่ จิตที่เป็นวิบากเก็บผลแห่งอารมณ์ที่ขวนจิตนั้นเสวย แล้วไว้เป็นจิตดวงสุดท้ายในวิถิจิต หลังจากนั้นจิตก็ถึงสุตวิถิจิตในขณะหนึ่ง และตกลงสู่ภวังคจิตตามเดิม

ในพระอภิธรรมได้มีการอธิบายความเป็นไปได้ของภวังคจิตและวิถิจิต โดยยกข้ออุปมาขึ้นมาเพื่อความเข้าใจ ง่ายขึ้น ดังนี้

ชายคนหนึ่งนอนคลุมโปงหลับอยู่โคนมะม่วง อันมีผลสะพรั่ง มะม่วงผลหนึ่งตกลงมาใกล้ที่นอน เพราะเสียงตกลงของมะม่วงผลนั้น จึงให้เขาตื่น เขาเลิกผ้าออกจากศีรษะ สิมตาเห็นมะม่วงผลนั้น จึงหยิบขึ้นมาบิ และตมดู ทราบว่าสุก จึงบริโภค แล้วก็กลืนมะม่วงที่อยู่ในปาก พร้อมด้วยเสมหะ ครั้นแล้วก็หลับในที่เดิมนั่นเอง

ระยะเวลาแห่งภวังคจิตเปรียบเหมือนระยะเวลาที่ชายคนนั้นหลับ

ระยะเวลาแห่งที่อารมณ์มากกระทบประสาท

ระยะเวลาแห่งอวิชชนจิต (ปัญจทวาราวชชนจิต)

ระยะเวลาแห่งสัมปฏิจฉนจิต เปรียบเหมือนระยะเวลาที่ชายคนนั้นจับผลมะม่วง

ระยะเวลาแห่งสันตริณจิต เปรียบเหมือนระยะเวลาที่ชายคนนั้น บิขยำผลมะม่วง ที่จับอยู่นั้นพิจารณา

ระยะเวลาแห่งโวภูฏัพพนจิต เปรียบเหมือนระยะเวลาที่ชายคนนั้นตมผลมะม่วง

ระยะเวลาแห่งขวนจิต เปรียบเหมือนระยะเวลาที่ชายคนนั้นบริโภคผลมะม่วงเข้าปาก

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ขณะที่ผู้ปฏิบัติพิจารณาขั้น ๕ ด้วยสังขารเปกขาญาณอันแก่กล้าได้และมีอินทรีย์ ๕ เกิดขึ้นสมดุลงสม่าเสมอกันแล้วนั้น มหากุศลจิตญาณสัมปยุต ๔ ดวง ดวงใดดวงหนึ่งจะเกิดขึ้นพิจารณาอารมณ์ คือ ลมหายใจ , เวทนา , จิต,ธรรมารมณ์ที่ปรากฏ

ขณะจิตที่ ๑ เรียกว่าปริกรรม ขณะจิตที่ ๒เรียกว่าอุปจาระ ขณะจิตที่ ๓ เรียกว่าอนุโลม ขณะจิตที่ ๔ เรียกว่าโคตรภู ครั้นแล้ว มรรคจิตก็เกิดขึ้น ๑ ขณะ นับเป็นขณะจิตที่ ๕ แล้วผลจิตก็เกิดขึ้น ๒ ขณะนับเป็นขณะจิตที่ ๖ และที่ ๗ แล้วก็ตกภวังค์ไป

ขณะจิต ๗ ขณะคือ ปริกรรม อุปจาระ อนุโลม โคตรภู มรรค ผล ผล เรียกว่าจิตขั้นสู่มรรควิถีมี่ ๗ ดวง เป็นธรรมนิยามเช่นนี้ ครั้นแล้วภวังคจิต^{๗๗} ก็เกิดขึ้นต่อไป ต่อจากภวังคจิต กามาวจรกุศลจิตญาณสัมปยุตก็เกิดขึ้นพิจารณาอารมณ์ นิพพานที่ได้ผ่านมาแล้ว พิจารณาภิเลสที่ละได้แล้ว และภิเลสที่ยังเหลืออยู่^{๗๘} ในที่นี้พึงทราบลำดับญาณในมรรควิถีดังนี้

“ขณะที่จิตเป็นปริกรรม อุปจาระ อนุโลม อันเป็นเบื้องต้นของมรรควิถีนั้น ญาณที่เกิดร่วมในขณะปริกรรม อุปจาระ และอนุโลม ๓ ขณะนี้ รวมเรียกว่า อนุโลมญาณ”^{๗๙}

ระยะเวลาแห่งตทาลัมพนจิต เปรียบเหมือนระยะเวลาที่ชายคนนั้นกลืนขึ้นมะม่วงที่อยู่ในปากลงไปพร้อมด้วยเสมหะ

แล้วระยะเวลาที่ชายคนนั้นหลับต่ออีก เปรียบเหมือนระยะเวลาที่จิตลัดเข้าสู่ตกลงสู่ภวังค์

จะเห็นได้ว่าทั้งภวังคจิตและวิถิจิตมีความสัมพันธ์กันอย่างไรก็ชัดเมื่อใดเราหลักการเห็นรูป การได้ยินเสียง การได้กลิ่น ฯลฯ ก็ไม่เกิดขึ้น นั่นหมายความว่าวิถิจิตดับ ภาษาภิชธรรมเรียกว่า จิตไม่ขึ้นสู่วิถิต^{๗๖} ซึ่งหมายถึงจิตตกภวังค์ ต่อเมื่อใดเราตื่นขึ้น การเห็นรูป การได้ยินเสียง การได้กลิ่น ฯลฯ ก็สามารถเกิดขึ้นได้อีก แสดงว่าจิตได้ล่วงพ้นสภาพตกภวังค์ แล้วกลับขึ้นสู่วิถิจิต ซึ่งสามารถทำให้เรารับรู้สิ่งสัมผัสรอบตัวเราดุจเดิม การที่วิถิจิตกลับตกภวังค์ และการที่ภวังคจิตก้าวสู่วิถิตในลักษณะเช่นนี้เอง เรียกว่าการแผ่ขยาย อันเป็นลักษณะเฉพาะอย่างหนึ่งของจิต

^{๗๗} ภวังคจิต เป็นจิตที่ผ่องใส(ประกายสรจิจิต (ขุ.ธ.อ. (บาลี)๑/๒๐)) คือ จิตที่เป็นพื้นอยู่ระหว่างปฏิสนธิจิตกับจตุตถจิตตั้งแต่เกิดจนถึงตายในเวลาที่มีได้เสวยอารมณ์ทางทวาร ๖ มีจักขุทวารเป็นต้น (อง.เอกก.อ. (บาลี) ๑/๔๔/๕๓-๕๔.)

จิตไร้สำนึกที่ไม่ขึ้นสู่วิถิตตามปกติ ปรากฏชัดในขณะหลับหรือสลบไม่รู้ตัว ภวังคจิตเป็นจิตส่วนที่รับอารมณ์ในอดีต ความทรงจำเรื่องราวต่างๆ ในอดีตสามารถทำให้เกิดความรู้สึกเศร้าหมอง หวนหวนระลึกถึง หรือปลาบปล้ำตื่นต้นใจ ความรู้สึกเหล่านี้ เป็นอารมณ์ที่เกิดขึ้นแล้วประทับซ่อนอยู่ในส่วนลึกของความสำนึกของจิต นอนนิ่งอยู่เบื้องลึก ดังนั้นภวังคจิตจึงเป็นจิตไร้สำนึกที่โดยภาวะปกติแล้ว สงบนิ่งอยู่ภายใน ไม่เข้ามาอยู่ในห้วงความนึกคิดปัจจุบันของจิต

พุทธศาสนาเถรวาทเชื่อว่าภวังคจิตสามารถเก็บความทรงจำในอดีตไว้ได้นาน โดยเราไม่รู้สำนึกนึกคิดมาได้ เป็นจิตที่อารมณ์ไม่ขึ้นสู่การแสดงออก แม้ในขณะที่นอนหลับ ถ้าไม่มีการฝัน เรียกว่า จิตอยู่ในภวังค์ คือสงบนิ่งไม่แสดงออกซึ่งอารมณ์หรือการนึกคิดการรับรู้ใดๆ ภวังคจิตอาจจะปรากฏได้เมื่อจิตมีอำนาจ มีญาณอันเป็นภาวะที่จิตปราศจากความวุ่นวายของกิเลสตัณหา ภวังคจิตเป็นอดีตกรรมของมนุษย์ จิตที่ได้รับญาณสมบัติ สามารถรู้ถึงเหตุการณ์ในอดีตได้ โดยวิเคราะห้เข้าไปในสภาวะจิตถึงภวังคจิตที่เรียกว่าระลึกชาติได้ (บุพเพนิวาสานุสสติญาณ) หรือการ ระลึกอดีตกรรมของตน

ภวังคจิตมี ๓ ดวง คือ อดีตภวัง ภวังคจลนะ และภวังคุปัจเฉทะ (อภ.วิ. (ไทย) ๓๕/๑๐๖/๙๒)

อดีตภวังค์ ได้แก่ ภวังคจิตที่เกิดขึ้นทำต่อจากตทาลัมพนจิต หรือตทาลัมพนจิต

ภวังคจลนะ ได้แก่ ภวังคจิตที่เกิดขึ้นทำความสืบต่อแห่งภวังค์ที่เป็นอดีต(อดีตภวังค์) ให้ไหวตัว

ภวังคุปัจเฉทะ ได้แก่ ภวังคจิตที่เกิดขึ้นตัดขาดความไหวของภวังคจลนะ และเตรียมพร้อมจะก้าวขึ้นสู่วิถิจิต

^{๗๘} ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖๗/๖๕๓.

^{๗๙} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๕๐.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

วฏฐานคามินี

วิปัสสนา ลิกขบปตตา สาธุโลมา อุกเขชา

วฏฐานคามินี นาม วิปัสสนาติ วุจจติ.

วิปัสสนาที่ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอด เป็นไปกับด้วยอนุโลมญาณ วางเฉยในสังขารนั้น
เรียกชื่อว่า วฏฐานคามินี

คำว่า วฏฐานคามินี แปลว่า เป็นเครื่องออก เป็นทางออก คือออกจากวิปัสสนาญาณ อันหมายถึง
ออกจากกิเลส ออกจากทุกข์ ออกจากสังสารทุกข์ด้วย และที่ว่า ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอดนั้น หมายความว่า ถึง
ที่สุดแห่งวิปัสสนาญาณ คือปัญญาที่เห็นการเกิดดับของรูปนามแต่เพียงแค่นี้ ผละออกจากการเห็นรูปนามเกิด
ดับในตอนนั้น ทั้งอารมณ์ไตรลักษณ์ที่ญาณนี้แหละ เพราะญาณต่อไป คือโคตรภูญาณนั้นมีพระนิพพานเป็น
อารมณ์แล้ว สังขารูปกขาญาณ และอนุโลมญาณ รวมทั้ง ๒ ญาณนี้แหละ เป็นวิปัสสนาที่ถึงแล้วซึ่งความเป็น
ยอด จึงมีชื่อว่า วฏฐานคามินี เป็นเครื่องออก เป็นที่ตั้งแห่งการออกจากทุกข์ ดังมีบาลีกถาว่า

ยา ลิกขาปตตา สา สาธุโลมา สงขารูปกขา วฏฐานคามินีวิปัสสนาติ จ ปวุจจติ.

สังขารูปกขาญาณอันใด เข้าถึงกำลังอันยอดเยี่ยม สังขารูปกขาญาณ พร้อมทั้งอนุโลมญาณอัน
นั้น ท่านเรียกว่า วฏฐานคามินีวิปัสสนา

ตโต ปรี โคตรภูจิตตํ นิพพานมัลลพิตวา ปุณฺณโคตตมภิกขวนติ อริยโคตตมพิสมฺภานตถจ
ปวตตติ ฯ

ต่อจากอนุโลมญาณไป โคตรภูมิตั้งกระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ และครอบงำเสียซึ่งโคตร
ปุณฺณ ยังจิตให้ไปสู่ความเป็นอริยะ ย่อมเกิดขึ้น^{๕๐}

ปรากฏคำอธิบายในคัมภีร์อรรถกถาอุฬารนิเทศ ว่า

วิปัสสนาของกุลบุตรผู้บรรลุสังขารูปกขาญาณ ย่อมถึงความสุดยอด วฏฐานคามินีวิปัสสนา คือการ
วางเฉยในสังขารอย่างแรงกล้า ย่อมเกิดขึ้นแก่โยคีผู้เสพสังขารูปกขาญาณนั้น. มรรคจักเกิดขึ้นแก่โยคินั้น
เพราะเหตุนี้ โยคีวางเฉยในสังขาร พิจารณาสังขารทั้งหลายว่า ไม่เที่ยงก็ดี เป็นทุกข์ก็ดี เป็นอนัตตาก็ดี ย่อม
หยั่งลงสู่ภวังค์ มโนทวาราวชชนะย่อมเกิดขึ้นในลำดับต่อจากภวังค์ เพราะมนสิการโดยอาการไม่เที่ยงเป็นต้น
ตามนัยที่กล่าวมาแล้วในสังขารูปกขาญาณ.

เมื่อโยคีมนสิการอยู่อย่างนั้น ปฐมชวนจิตย่อมเกิดขึ้น ปฐมชวนจิตนั้นเรียกว่า บริกรรม ต่อจาก
บริกรรมนั้น ทุตยชวนจิตย่อมเกิดขึ้นเหมือนอย่างนั้น ทุตยชวนจิตนั้นเรียกว่า อุปะจาร.

แม้ต่อจากอุปะจารนั้น ตติยชวนจิตย่อมเกิดขึ้นเหมือนอย่างนั้น ตติยชวนจิตนั้นเรียกว่า อนุโลม. นี้
เป็นชื่อเรียกแยกกันของจิตเหล่านั้น แต่โดยไม่ต่างกัน ชวนจิต ๓ ดวงนี้ท่านเรียก อาเสวนะบ้าง บริกรรมบ้าง
อุปะจารบ้าง อนุโลมบ้าง ก็อนุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายของวิปัสสนา อันเป็นวฏฐานคามินี มีสังขารเป็น
อารมณ์.

แต่โดยตรงโคตรภูญาณเท่านั้น ท่านเรียกว่าเป็นที่สุดของวิปัสสนา ต่อจากนั้นโคตรภูญาณเมื่อ
กระทำนิโรธคือนิพพานให้เป็นอารมณ์ ก้าวล่วงโคตรปุณฺณ หยั่งลงสู่อริยโคตร เป็นคือนิพพานให้เป็นอารมณ์
ก้าวล่วงโคตรปุณฺณ หยั่งลงสู่อริยโคตร เป็นธรรมชาติอันอมไปนิพพานอารมณ์เป็นครั้งแรก อันไม่เป็นไปใน
ภพอีกย่อมบังเกิดขึ้น.

แต่ญาณนี้ไม่จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ และญาณทัสสนวิสุทธิติเป็นอัปโภทวาริกในระหว่าง
ญาณทั้งสองเท่านั้น เพราะญาณนี้ตกไปในกระแสแห่งวิปัสสนา จึงถึงการนับว่าเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ
หรือวิปัสสนา เมื่อโคตรภูญาณกระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ดับไปแล้ว โสตาปัตตผลซึ่งทำนิพพานให้เป็น

^{๕๐} ดูใน ขุ.ป.(บาลี) ๓๑/๕๙/๖๘

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

อารมณ์ โดยสัญญาที่โคตรภูญาณนั้นให้แล้ว กำจัดสังโยชน์คือทวิภูตสังโยชน์ สีสัพพตปริมาสสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ย่อมเกิดขึ้น.

ในลำดับต่อจากนั้น ผลจิตสองหรือสามขณะอันเป็นผลแห่งโสตาปัตติมรรคนั้นนั้นแหละย่อมเกิดขึ้น เพราะผลจิตเป็นวิบากในลำดับต่อจากโลกุตรกุศล. ในที่สุดแห่งผลจิต มโนทวาราวุชชนจิตของพระโยคีนนั้น เพราะตัดภวังค์ที่เกิดขึ้นแล้ว ย่อมเกิดขึ้นเพื่อพิจารณา.^{๕๑}

ก็เมื่อพระโยคีย์บุคคลนั้นเห็นแจ้งอยู่อย่างนี้แล ปฏิสังขญาณเป็นนิมิตด้วยอนิจลักษณะ ย่อมเกิดขึ้น, ปฏิสังขญาณอันเป็นไปด้วยทุกขลักษณะ ย่อมเกิดขึ้น, และปฏิสังขญาณเป็นนิมิตและเป็น ไปแล้ว ด้วยอนัตตลักษณะ ก็ย่อมเกิด.

พระโยคีย์บุคคลนั้นเห็นว่า สพเพ สงขารา สุญฺหา แปลว่าสังขารทั้งหลายทั้งปวงเป็นของว่าง ดังนี้ แล้วจึงยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์พิจารณาสังขารทั้งหลายอยู่ จึงละความกลัวและความยินดีเสียได้ก็ย่อมวางเฉย มีตนเป็นกลางในสังขารทั้งหลาย ดุจบุรุษเห็นโทษของภริยาแล้วทิ้งภริยาเสีย แล้ววางเฉย มีตนเป็นกลางในร่างกายของภริยานั้น, พระโยคีย์บุคคลนั้น ย่อมไม่ถึงอหังการว่า เรา หรือ มมังการว่าของเรา.

จิตของพระโยคีย์บุคคลนั้น เมื่อรู้อยู่ เห็นอยู่อย่างนี้ ก็ย่อมหลีกออก ถอยกลับ หมุนกลับ ไม่ยินดีในภพทั้ง ๓ เหมือนใบบัวโอนไปหน่อยหนึ่ง หยาดน้ำทั้งหลายย่อมไหลไป ถอยกลับ หมุนกลับไม่ไหลลื่นไป, หรือเหมือนขนไก่หรือเอ็นและหนัง ที่เขาใส่ในไฟย่อมหลีกออก งอกกลับ ม้วนกลับ ไม่คลี่ออกแม้ฉันท; จิตของพระโยคีย์บุคคลนั้น ย่อมหลบลี้ หลีก ถอยกลับ หมุนกลับ ไม่ยินดีในภพ

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า

อนุโลมญาณกับสังขารูปกขาญาณนี้ เป็นเหตุให้สำเร็จโคตรภูญาณในเบื้องต้น แม้จะมีได้กล่าวไว้ ด้วยญาณต้นและญาณหลัง ก็พึงทราบว่าย่อมเป็นอันกล่าวไว้แล้วทีเดียว สมจริงดังพระดำรัสที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุผู้พิจารณาเห็นสังขารใดๆ โดยความเป็นของเที่ยง จักเป็นผู้ประกอบด้วยขันติที่สมควร ข้อนั้นย่อมไม่เป็นฐานะที่จะมีได้, ไม่ประกอบด้วยขันติที่สมควรจักก้าวลงสู่ความเป็นแห่งความเห็นชอบและความแน่นอน ข้อนั้นย่อมไม่เป็นฐานะที่จะมีได้, เมื่อไม่ก้าวลงสู่ความเป็นแห่งความเห็นชอบและความแน่นอน จักกระทำให้แจ้งซึ่งโสตาปัตติผล, สกทาคามิผล, อนาคามิผล หรืออรหัตผล ข้อนั้นย่อมไม่เป็นฐานะที่จะมีได้^{๕๒}

และพระธรรมเสนาบดีสารีบุตรได้กล่าวคำเป็นต้นว่า ภิกษุยอมได้อนุโลมขันติด้วยอาการเท่าไร ย่อมก้าวลงสู่สัมมัตตนิยามด้วยอาการเท่าไร ภิกษุยอมได้อนุโลมขันติด้วยอาการ ๔๐ ย่อมก้าวลงสู่สัมมัตตนิยามด้วยอาการ ๔๐

ในปฏิฐานปกรณัม พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสคำเป็นต้นว่า อนุโลมเป็นปัจจัยแก่โคตรภู ด้วยอำนาจของอนันตรปัจจัย อนุโลมเป็นปัจจัยแก่โฆทาน ด้วยอำนาจของอนันตรปัจจัย.

จริงอยู่ เมื่อพระโยคีย์บุคคลนั้น เสพอยู่ เจริญอยู่ กระทำให้มากอยู่ ซึ่งสังขารูปกขาญาณนั้น อธิโมกขสัทธาที่ย่อมมีกำลังยิ่ง, วิริยะที่ประคองไว้ได้ด้วยดี สติที่ตั้งมั่น จิตก็เป็นสมาธิ, สังขารูปกขาญาณ ก็ย่อมเป็นไปอย่างแก่กล้า.

จิตนั้น พิจารณาสังขารทั้งหลายว่า อนิจจา ไม่เที่ยง, ทุกขา เป็นทุกข์, หรือ อนตฺตา ไม่ใช่ตัวตนด้วยสังขารูปกขาโดยหวังว่า "มรรคจักเกิดขึ้นในบัดนี้ดังนี้" แล้วก็ลงสู่ภวังค์.

^{๕๑} พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิกาย เล่ม ๖ - หน้า ๖๕๔

^{๕๒} อง.ฉก. (ไทย) ๒๒/๓๖๘.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ต่อจากภวังค์ มโนทวาราวัชชนะก็เกิดขึ้นทำสังขารทั้งหลายโดยนัยที่สังขารูปอกาทำแล้วนั้นแหละให้เป็นอารมณ์ว่า อนิจจาไม่เที่ยง, ทุกขา เป็นทุกข์ หรือ อนัตตา ไม่ใช่ตัวตน.

ต่อจากมโนทวาราวัชชนะนั้น ขวนจิตก็เกิดขึ้น ๒ ขณะ, ๓ ขณะ หรือ ๔ ขณะ รับเอาสังขารทั้งหลายทำให้เป็นอารมณ์ เหมือนอย่างนั้นนั่นแหละ. ญาณอันสัมปยุตกับขวนจิตนั้น ชื่อว่าอนุโลมญาณ.

จริงอยู่ อนุโลมญาณนั้น ย่อมอนุโลมตามวิปัสสนาญาณ ๘ ในเบื้องต้น เพราะเป็นกิจแห่งสังขญาณ, และอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ อันเป็นธรรมที่จะพึงบรรลุในเบื้องต้น.

เหมือนอย่างว่า ธรรมิกราชา ประทับนั่งบนบัลลังก์เป็นที่วินิจฉัยทรงสดับการวินิจฉัยของอำมาตย์ผู้ฉลาดในโวหาร ๘ คน แล้วทรงละอคติวางพระองค์เป็นกลาง อนุโมทนาว่า เป็นอย่างนั้นเถิด ย่อมอนุโลมตามข้อวินิจฉัยของอำมาตย์ทั้ง ๘ คนเหล่านั้น, และอนุโลมตามโบราณราชธรรม.

ในข้ออุปมานั้น อนุโลมญาณเปรียบเหมือนพระราชา, วิปัสสนาญาณ ๘ เปรียบเหมือนมหาอำมาตย์ผู้ฉลาดในโวหาร, โพธิปักขิยธรรม ๓๗ เปรียบเหมือนโบราณราชธรรม, พระราชาทรงอนุโมทนาว่า เป็นอย่างนั้นเถิด ชื่อว่า ย่อมอนุโลมตามข้อวินิจฉัยของ เหล่าอำมาตย์ผู้ฉลาดในโวหารด้วยตามราชธรรมด้วยฉันท, อนุโลมญาณนี้ก็ฉันทเป็น ย่อมอนุโลมตามวิปัสสนาญาณ ๘ ที่เกิดขึ้นปรารภสังขารทั้งหลายด้วยสามารถแห่งพระไตรลักษณ์ มีอนิจลักษณะเป็นต้นเพราะเป็นกิจแห่งสังขจะ และอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ อันเป็นธรรมที่จะพึงบรรลุในเบื้องต้น. เพราะฉะนั้นญาณที่ท่านจึงเรียกว่า อนุโลมญาณ ฉะนั้นแล^{๘๓}

พระธรรมธีรราชหมานี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายสภาวะลักษณะที่สำคัญ^{๘๔} ดังนี้

อนุโลมญาณ แปลว่า มีความรู้ดำเนินไปตามลำดับๆ

๑. อนุโลมตามญาณต่ำ เริ่มปรากฏตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ ถึงวิปัสสนาญาณที่ ๑๒

๒. อนุโลมตามญาณสูง คือ อนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มีสติปัญฐาน ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ เป็นต้น

อนุโลมญาณ มีลักษณะที่จะพึงรู้อยู่ ๓ ประการ คือ

๑. อนิจจัง ผู้ที่เคยให้ทาน รักษาศีลมาก จะผ่านทางอนิจจังโดยมีอาการพอง-ยุบเร็วเข้าๆ แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้นั้นก็ทราบอย่างชัดเจนแจ่มแจ้งว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก อาการที่พอง-ยุบเร็วๆ นั้น เป็นอนิจจัง การที่ทราบอย่างแจ่มแจ้งว่าดับลงไปตอนไหนนั้น เป็นอนุโลมญาณ แต่มิใช่นึกเดาหรือคาดคะเนเอาเอง ต้องรู้จริงเห็นจริง ในขณะปัจจุบันเท่านั้น

๒. ทุกขัง ผู้ที่เคยได้เจริญสมถกรรมฐานก่อนจะผ่านทางทุกขัง คือเวลากำหนดพอง ยุบ หรือนั่ง-ลุก นั้น จะรู้สึกว่าแน่นอึดอัด เมื่อกำหนดไปๆ ก็จะดับวูบลงไปตอนพอง-ยุบ หรือตอนนั่ง-ลุก อาการแน่นอึดอัดฝืดๆ ไม่สบายนั้น เป็นทุกขัง การที่ทราบชัดว่า ดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุกนั้น เป็นอนุโลมญาณ

๓. อนัตตา ผู้ที่ได้เคยเจริญวิปัสสนามาก่อน หรือได้สนใจใคร่ต่อวิปัสสนามาแต่ชาติก่อน ๆ จะผ่านทางอนัตตา คือ พอง-ยุบมีอาการสม่ำเสมอบ้าง มีอาการแผ่วเบาบ้าง แล้วก็ดับวูบลงไป ผู้ปฏิบัติก็ทราบชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหน ตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก อาการที่ท้องพอง-ยุบปรากฏสม่ำเสมอหรือแผ่วเบาเป็นอนัตตา การที่ผู้ปฏิบัติสามารถทราบได้ชัดเจนว่า ดับลงไปตอนไหนแน่ คือดับลงไปตอนพองหรือตอนยุบ ตอนนั่งหรือตอนลุก นั้นเป็น อนุโลมญาณ

^{๘๓} ชุ.ป.อ.(ไทย) ๗/๑/-/๖๖.

^{๘๔} พระธรรมธีรราชหมานี(โชดก ญาณสิทธิ), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู**, หน้า ๗๑.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

อริยสัจจ์ ๔

ในภูมิตั้งอริยสัจจ์ ๔ ย่อมปรากฏชัดเจนแจ่มแจ้งดี คือ :-

อาการที่ท้องเริ่มพอง เริ่มยุบ ในเวลาจะเข้าสู่โคตรภูมิตั้งนั้น เรียกว่ารูปชาติ-นามชาติ คือความเกิดขึ้นของรูปนาม ได้แก่ รูปพอง-รูปยุบนั่นเอง ความเกิดขึ้นของพอง-ของยุบเป็นสมุทัยสัจจ์ มีบาสิรับรองว่า “ชาติ สมุทยสัจจ์” ชาติ คือความเกิดขึ้นของรูปนาม เป็น **สมุทัยสัจจ์**

ทุกขสัจจ์ ได้แก่ อาการพอง-ยุบเป็นต้นนั้น ทนสภาพอยู่ไม่ได้ ดับลงไป หมดไป สิ้นไป ดังบาลีว่า “ชรามรณํ ทุกขสัจจ์” ชรา คือ ความเสื่อมไปของรูป-นาม มรณะคือความตายของรูปนามเป็น**ทุกขสัจจ์**

นิโรธสัจจ์ ได้แก่อาการพอง-ยุบเป็นต้นนั้น ดับลงไปพร้อมกัน และจิตกำหนดรู้ก็ดับลงไปพร้อมกัน ได้แก่นิพพานนั่นเอง ดังบาลีว่า “อุภินนปิ นิสสรณํ” อาการที่ทุกข์ สมุทัยทั้งสองนั้นดับลงไปเป็น**นิโรธสัจจ์**

มคฺคสัจจ์ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง-ยุบเป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรก จนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป หมดไป เป็นมคฺคสัจจ์ ดังบาลีว่า “นิโรธปชานนา มคฺคสัจจ์” ปัญญาที่ทราบชัดซึ่งทุกข์ สมุทัยว่าดับลงไปตอนไหน เป็น**มคฺคสัจจ์**

สภาวะธรรมที่เกิดขึ้นกับโยคผู้ปฏิบัติ ดังนี้

โยคี ๑

ทบทวนญาณวันที่ ๑

วันที่ ๒๖ : เวลา ๓.๓๐ น. เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมง กำหนดตามธรรมชาติ ไม่เพ่งจ้องมาก เบาสบาย ไม่มีความง่วงเลย เวลายืนนานๆ พื้นจะโครงเครงทำให้ยืนไม่ค่อยตรง กราบ ๑๐ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมง เบาสบาย พอง-ยุบมีให้เห็นตลอด ซ้ำๆ นุ่มๆ เหมือนเดิม เวทนาไม่แข็งมาก ทั้งอริยาบถเดินจงกรมและนั่ง ความคิดเข้ามาเรื่อยๆ ถ้าระลึกทีหลังจำไม่ได้ว่าคิดเรื่องอะไร

หลังฉันภัตตาหารเช้า เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมงกำหนดตามธรรมชาติ มีสติคอยตามรู้อย่างเดียว ความคิดเฉี่ยวมาเฉี่ยวไป กราบ ๑๐ นาที อธิษฐานตามพระวิปัสสนาจารย์บอก นั่ง ๑ ชั่วโมงมีสติสมบูรณ์ดี ความง่วงไม่มี สามสี่นาทีแรกชัดนิดๆ พอง-ยุบซ้ำๆ นุ่มๆ แล้วก็หายไป หยุตนิ่งไปประมาณ ๖-๗นาที เวทนาเบาสบายนิ่มนวลตลอด กำหนดนั่งหนอนถูกหนอน อยู่ๆ **วูบหายไป** ๒ ครั้ง ไม่มีกระตุกเลย ไม่รู้หายไปไหน แต่ไม่นานก็มีสติรู้อีกที

เวลา ๑๓.๐๐ น. เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมง โลงโปร่งเบาสบายไม่ง่วง ไม่มีเมื่อนั่ง กำหนดรู้ได้ชัดเจน ความคิดเฉี่ยวมาเฉี่ยวไปไม่นาน และไม่ซ้ำเรื่องกันเลย กราบ ๑๐ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมงไม่มีอะไรมากเบาสบาย แรกๆ เวทนาไม่มีเลย พอง-ยุบซ้ำๆ นุ่มๆ จางๆ แล้วก็หายไป เมื่อถอนหายใจนิดๆ จะมีให้เห็นจางๆ แล้วก็หายไป ไม่แข็ง ไม่เปื้อน เฉยตลอด เติมนัจกรมอีก ๔๕ นาที นั่ง ๓๐ นาทีเบาสบายไม่อยากจะออกเลย พอง-ยุบเหมือนเดิมซ้ำๆ นุ่มๆ แล้วก็หายไป กำหนดนั่งหนอน ถูกหนอน อยู่ๆ ก็ติดเป็นตัวเดียวกันแล้วก็**วูบหายไป** มีเบาๆ เคลิ้มๆ นิดๆ แต่ไม่ง่วง

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมงกำหนดได้ดีเวลาเดินจงกรมรู้สึกเหมือนหัวใจเต้นพื้น โครงเครงไปมา ทำให้เวียนหัวนิดๆ ไม่ค่อยมีสมาธิเท่าไร กราบ ๑๐ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมง ท้องพอง-ยุบเป็นเหมือนเดิมซ้ำๆ แล้วก็หายไป ต้องกำหนดนั่งหนอนถูกหนอนตลอด มีสติตลอดไม่มีหายไปจากการกำหนดเลย

ทบทวนญาณวันที่ ๒

วันที่ ๒๗ : เวลา ๓.๓๐ น เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมง เข้านี้ไม่รู้เป็นอะไร ยืนไม่ค่อยได้ มีนและเวียนหัวนิดๆ หัวใจเต้นชัดเจนนมาก ส่งผลให้พื้นโยกและโครงเครงไปมา กราบ ๗ นาที นั่ง ๑ ชั่วโมง พอง-ยุบสั้นๆ เรื่อยๆ บางครั้งก็หายไป แต่ไม่นาน ความคิดจะเข้าเรื่อยๆ

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

หลังฉันภัตตาหารเช้า เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมง มีสติสมบูรณ์ดี แต่อิริยาบถยืนถ้าหลับตาจะยืนได้ไม่นาน หัวใจเต้นพื้นโครงคร่างทำให้มีลม ถ้ายืนลืมตาไม่ค่อยมีลมและยืนได้นาน กราบ ๗ นาที นิ่ง ๑ ชั่วโมง พอง-ยุบซ้ำๆ นิ่มๆ สั้นๆ บางครั้งก็หายไป มีวูบหายไปครั้งหนึ่ง เมื่อเรากำหนดอะไรสักอย่าง แบบจดจ่อต่อเนื่องนานๆ อยู่ตลอดจะดับวูบหายไปเลย แต่หายไปไม่นานจะมีสติกำหนดรู้ได้ต่อ จะทำให้ผ่อนคลาย ไม่มีความง่วงเลย

หลังฉันภัตตาหารเพล เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมงมีสติสมบูรณ์ดี อิริยาบถยืนต้องลืมตา ถ้าหลับตาแผ่นดินจะโครงคร่าง เพราะหัวใจเต้นชัดเจน กราบ ๗ นาที นิ่ง ๑ ชั่วโมง พอง-ยุบจางๆ แล้วก็หายไป กำหนดดูรูปร่างกับดูเวทนา มีวูบหายไป ๑ ครั้งช่วงใกล้หมดชั่วโมง แต่ไม่นาน กลับมาเดินจงกรม ๓๐ นาที เบาสบายไม่ง่วง

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น อธิษฐานศีลข้อ ๑ กำหนดตามสบายไม่จดจ่อมาก อิริยาบถยืนยังรู้สึกพื้นโครงคร่าง และมีนิมิตๆ เบากว่าตอนบ่าย นิ่ง ๑ ชั่วโมงรู้สึกเหมือนมีแมลงมาตื้อที่ปากและระหว่างคิ้ว ที่ฝ่าเท้า ขวาและที่ลูกกระเดือกเหมือนมีอะไรมากัดเป็นจุดเล็กๆ มีกระแสร้อนเข้าไปในจีวร เวทนาที่ขามีเรื่อยๆ พอง-ยุบไม่ค่อยชัด จางๆ เล็กๆ สั้นๆ

ทบทวนญาณวันที่ ๓

วันที่ ๒๘ : เวลา ๓.๓๐ น. เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมง ไม่ง่วง โลงโปรงเบาสบาย ตอนยืนหลับตาความมีนและเวียนหัวเริ่มหายไป แต่ยังมีนิมิตๆ กราบ ๗ นาที นิ่ง ๑ ชั่วโมง ความง่วงไม่มีเบาสบาย เวทนามี ๒๐ นาที หลัง เหน็บๆ ซาๆ มีวูบหายไปครั้งเดียว

หลังฉันภัตตาหารเช้า เติมนัจกรม ๔๐ นาทีมีสติดี กราบ ๕ นาที นิ่ง ๑ ชั่วโมง เวทนาชัดเจน ปวดเหน็บ ซา มากกว่าเดิมพอง-ยุบสั้นๆ ไวๆ มีวูบหายไปครั้งเดียว แต่ไม่นานก็ได้สติ

หลังฉันภัตตาหารเพล เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมง กราบ ๑๐ นาที นิ่ง ๑ ชั่วโมง เหมือนเดิมไม่ง่วง อิริยาบถนั่งรู้สึกเหมือนพื้นโครงคร่างย้ายไปย้ายมา และมีแสงกระพริบจางๆ ๒-๓ ครั้ง

หลังสวดมนต์ทำวัตรเย็น เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมงเบาสบายไม่ง่วง ความคิดเฉื่อยมาเฉื่อยไป กราบ ๗ นาที พอง-ยุบซ้ำๆ นิ่มๆ และก็หายไป เวทนาปีบริดตั้งแต่ ๑๐ นาทีแรก ปีบริดที่ขาและรู้สึกร้อนตลอด บัลลังก์ ไม่ทราบว่าเป็นอากาศร้อนหรือเปล่านั้นหรือไหลตามตัว สัญญาเก่าๆ ขึ้นมาหลายเรื่องไม่รู้สมัยไหน อยู่ก็ผูกขึ้นมาไม่ซ้ำเรื่องกันเลย มีสติตามกำหนดรู้ทันตลอด

ทบทวนญาณวันที่ ๔

วันที่ ๒๙ : เวลา ๓.๓๐ น. เข้าของวันใหม่เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง นิ่ง ๑ ชั่วโมง ไม่ง่วงกำหนดสติได้ดี ความคิดเฉื่อยมาเฉื่อยไป พอง-ยุบซ้ำๆ นิ่มๆ ยาวๆ บางช่วงก็จางๆ เวทนามีหลัง ๔๐ นาทีเรื่อยๆ ไม่หนักสบายๆ เป็นบัลลังก์ที่เวทนาเบากว่า หกเจ็ดบัลลังก์ที่ผ่านมา วูบหายไป ๒ ครั้ง ครั้งที่ ๒ รู้สึกว่านานกว่าครั้งแรก นั่งรู้สึกที่พื้นส่ายไปส่ายมานิดๆ

หลังฉันภัตตาหารเช้า เติมนัจกรม ๔๐ นาทีไปส่งอารมณ์ แล้วกลับมาอธิษฐานศีล ข้อที่ ๔ อิริยาบถเดินจงกรมเบาสบายไม่ง่วงนั่ง ๕๕ นาที พื้นส่ายไปส่ายมามีปวดหัวนิดๆ พอลอกแล้วก็หายไป เวทนาที่ขาทั้ง ๒ ก็เหมือนเดิม ชัดเจนตั้งแต่ ๒๐ นาทีแรก ปวดเหน็บ ซา ผสมกับความร้อนนิดๆ ไม่ง่วง พอง-ยุบซ้ำๆ นิ่มๆ จางๆ มีวูบหายไป ๑ ครั้งแต่ไม่นาน

หลังฉันภัตตาหารเพล เติมนัจกรม ๑ ชั่วโมงมีสติกำหนดได้ดี ผ่องใสตลอด ความคิดเฉื่อยมาเฉื่อยไป กราบ ๑๐ นาที นิ่ง ๑ ชั่วโมง ไม่มีมีนหัว พอง-ยุบมีให้เห็นตลอดซ้ำๆ ยาวๆ จางๆ ไม่ง่วง เวทนามีแต่ไม่หนักกำหนดหายบ้าง ไม่หายบ้าง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ทบทวนญาณวันที่ ๕ วันสุดท้าย

วันที่ ๓๐ : เวลา ๓.๓๐ น. กลางคืนนอน มีสติตามกำหนดเสียงรบกวนอย่างต่อเนื่อง มือซ้ายจับมือขวาไว้ แล้วเริ่มมีอาการค่อยๆ เย็นที่มือทั้ง ๒ ข้าง อยู่ๆ ก็ติดกันเป็นพืดเดียวกันแล้วก็**วูบหายไปเลย** แผลงมาก มาเป็นตอนอิริยาบถนอน สภาวะเดียวกันกับอิริยาบถนั่งเลย หลับไม่กี่ชั่วโมง กำหนดตั้งใจฟังเสียงระฆัง จนถึงเวลา เติงจกรรม ๑ ชั่วโมงไม่ค่อยโปร่งเท่าไร แต่ก็ไม่่วงมากนัก แล้วมานั่ง ๑ ชั่วโมง พอง-ยุบเป็นจังหวะดี นั่งกำหนดดูรูปนั่ง จากหัวลงมาที่มือแล้วติดกันเป็นพืดเดียวกันแล้วก็**วูบหายไป**อีกหนึ่งครั้ง ได้สติขึ้นมารู้สึกสว่างโล่งโปร่งเบาสบาย อนัตตา บังคับบัญชาไม่ได้เลย

โยคี ๒ -

โยคี ๓

ทบทวนญาณวันที่ ๑

เวลา ๐๔.๐๐ น. เติงจกรรมตั้งแต่ทำ เติงจกรรมที่ ๑-๖ กำหนดได้ดีละเอียด ไม่มีความคิดมาก จากนั้นกลับมา นั่งอีก ๑ ชั่วโมง ๓๐ นาที เกิดอาการกระตุก ตาสว่าง แรกๆ เหมือนจะง่วง แต่กระตุกขึ้นก็จะหาย ตาสว่างโพล่ง บางครั้งก็เหมือนลืมองค์ภาวนาแล้วก็**ดับไป**

เวลา ๐๘.๐๐ น. ทำวัตร ลูกขึ้น เติงจกรรม จากนั้นกลับมา นั่ง ก่อนนั่งอธิษฐานศีลข้อที่ ๑ กำหนด ๑ ชั่วโมงเหมือนกับ เติงจกรรม การนั่งตอนแรกนั่งกำหนด พอง-ยุบเห็นได้ชัดมาก ทำอยู่ประมาณ ๑๐ กว่านาที จากค่อยๆ ลางๆ ลงแล้ว**ดับลงพร้อมกับความรู้สึก**

เวลา ๑๓.๐๐ น. เติงจกรรม ๑ ชั่วโมง ก่อนนั่งอธิษฐานศีลข้อที่ ๑ แล้วนั่งสภาวะเป็นเหมือนตอนสาย แต่มีสภาวะกระตุกอยู่หลายครั้ง

เติงจกรรม ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที รู้สึกหนักร่างกายเป็นอย่างยิ่ง เหนื่อยมาก ก็กำหนดรู้ไปตามอาการ จากนั้นนั่งอีก ๑ ชั่วโมง ๒๐ นาที เมื่อกำหนดท้องพอง-ยุบไปอยู่ มีอาการคล้ายจะลืมอาการกำหนดจากนั้นก็**ดับไป** จนหมดเวลา การดับไปใช้เวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง ๑๐ นาที แต่อัศจรรย์ใจว่าเมื่อจะออกหรือรู้สึกตัวเมื่อครบชั่วโมงที่กำหนดไว้ก็จะรู้สึกตัวพอดี

ทบทวนญาณวันที่ ๒

เวลา ๐๓.๔๕ น. เติงจกรรม กำหนดทำ เติงจกรรมที่ ๑-๖ เติงจกรรมตามปกติ มีคิดเข้าแทรกมาก ต้องคอยกำหนดคิดหอนตลอด ก่อนนั่งอธิษฐานศีลข้อที่ ๒ แล้วกำหนดนั่ง ๑ ชั่วโมง

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรเช้า ฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยาย แล้วลุกขึ้น เติงจกรรม ๑ ชั่วโมง วันนี้มีความคิดมาก ฟุ้งมาก คิดเกิดขึ้นแทบตลอดการ เติงจกรรม ต้องคอยกำหนดว่า คิดหอน จากนั้นมานั่ง ก่อนนั่งอธิษฐานศีลข้อที่ ๓ แล้วนั่งน่าจะผ่านไปประมาณ ๑๕ นาที **จิตก็ดับ**รู้อีกครั้งเหลืออีก ๑๐ นาทีหมดชั่วโมง

เวลา ๑๒.๔๕ น. เติงจกรรม ๑ ชั่วโมง ไม่มีความคิดมาก จากนั้นมานั่ง ก่อนนั่งอธิษฐานศีลข้อที่ ๓ การนั่งก็เหมือนตอนสาย ออกก่อนเวลา ๑๐ นาที จากนั้นนั่งต่อหมดเวลา ๑๐ นาที แล้วกำหนดออกไป เติงจกรรม ๓๐ นาทีกลับมา นั่ง ๓๐ นาที

เวลา ๑๗.๔๐ น. ทำวัตรตอนเย็น ลุกขึ้นอธิษฐาน เติงจกรรม ๑ ชั่วโมง เติงจกรรมกลับฟุ้งใหญ่ พอนานั่งและอธิษฐานจิตข้อ ๔ เป็นบัลลังก์แรกที่จิตไม่ดับ ดูพอง-ยุบได้ตลอดบัลลังก์ และวันนี้ปวดฟันด้วยทำให้สมองมีเมฆ

ทบทวนญาณวันที่ ๓

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๓.๔๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ๑๕ นาที การเดินจงกรมมีความคิดเข้าแทรกตลอดจนจบ บัลลังก์ จากนั้นมานั่ง ๑ ชั่วโมง การนั่งช่วงแรก การกำหนดท้องพอง-ยุบชัดเจนมาก พอกลางลงก็กระตุกแล้วจิต ก็โพลงอยู่ตลอดบัลลังก์

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรฟังพระวิปัสสนาจารย์บรรยาย เดินจงกรม ๔๕ นาที กำหนดนั่ง ๑ ชั่วโมง การนั่งตอนแรกดูพอง-ยุบได้ชัดเจน จากนั้นกลางลงจิตดับ รู้สึกอีกที่เหลือ ๕ นาที

เวลา ๑๒.๔๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง จากนั้นมานั่งกำหนดการนั่ง ๑ ชั่วโมง การนั่งก็ยังเป็นเหมือนที่เคยปฏิบัติ คือ ช่วงแรกกำหนดลมชัด แต่พอกำหนดไป ๆ จะกำหนดไม่ได้แล้วที่**ดับลง**โดยที่ไม่รู้ตัว รู้ตัวอีกทีก็ โกล้งจะหมดเวลาแล้ว น่าจะเหลือเวลาประมาณ ๑๐ นาที

เวลา ๑๗.๔๕ น. ทำวัตรเย็น จากนั้นปฏิบัติธรรมด้วยการลุกเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงตามปกติ พอครบจึงมานั่ง กำหนดนั่ง ๑ ชั่วโมง นั่งกำหนดพอง-ยุบไปตามปกติ แต่พอโกล้งจะหมดเวลาตั้งแต่ครึ่งชั่วโมงหลัง เกิดจิตดับ แต่พอจิตจะรู้อีก เกิดความโพลงแสงสว่าง จนต้องลืมตาขึ้นโดยมิได้กำหนด หมดชั่วโมงพอดี นำอัศจรรย์

วันที่ ๓๐ วันสุดท้าย

ปฏิบัติภาคเช้ามีด เข้าห้องปฏิบัติธรรม เวลา ๐๓.๔๕ น. แล้วอธิษฐานเดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ด้วยทำเดินจงกรมที่ ๑-๖ ตามปกติ เดินจงกรมได้ไม่่วง มีความคิดแทรกเข้ามาบ้าง พอหมดเวลา ก็เดินจงกรมมานั่ง กำหนดการนั่ง ๑ ชั่วโมง นั่งกำหนดไม่ได้เพราะง่วง แต่ไม่สัปหงกเหมือนปกติทั่วไป แต่จะมีอาการสะดุ้งแทนที่จนจบบัลลังก์ ก็อธิษฐานออก

โยคี ๔

ทบทวนญาณวันที่ ๑

วันที่ ๒๔ : เวลา ๐๔.๒๐ น. เดินจงกรมจนถึงเวลา ๐๕.๒๐ น. กำหนดสติตามรู้อารมณ์ปัจจุบันได้ดีมาก มีความคิดเข้ามา กำหนดก็หาย เปลี่ยนเรื่องใหม่มา กำหนดก็หาย จิตจดจ่ออยู่ที่อาการเดินจงกรม ไม่รู้สึกง่วงนอน แต่มีอาการหาว ๓-๔ ครั้ง มีอาการคันเหมือนมีตัวอะไรเล็กๆ เดินอยู่บนใบหน้า ที่ไหล่ กำหนดคันหนอ ๆ ก็หาย โมหะ โทสะ โลภะ แสบไม่มีมาเลย

เวลา ๐๕.๒๐ น. เริ่มแรกก็กำหนดพอง-ยุบๆ มีสติอยู่ตลอด แล้วเอาจิตจดจ่ออยู่ที่อารมณ์ปัจจุบัน ตามดูตามรู้สภาวะที่เคลิ้มๆ เหมือนอาการหลับเกิดขึ้นตอนไหนไม่รู้ ผลอแป๊ปเดียว..ไปแล้ว **จำไม่ได้เลย** รู้แต่ว่าไม่หลับ ไม่ง่วงแน่นอนสภาวะจิตใจมันคงตลอด ไม่สุข ไม่ทุกข์ แต่พอจะรู้สึกจะมีสภาวะสะดุ้งนิดหน่อย พอรู้ตัวว่าออกจากสภาวะขึ้นในแล้ว ออกมาแล้วก็เอาจิตจดจ่ออยู่ ก็ได้ยินเสียงทุกอย่าง รู้ทุกอย่าง สภาวะปัจจุบันรู้สึกจิตสบาย แจ่มใส เฉยๆ ไม่มีโลภะ โมหะ โทสะ เวทนาอะไรเลย แต่มีความคิดมากกว่า มีความรู้สึกว่าการปฏิบัติโกล้งจบแล้วเหลือเวลาอีกไม่กี่วัน ให้ฉันทเจ เออ! มีอาหารเจด้วยหรือ ถ้ามีก็ฉันก็นั่งรอเวลา จะครบชั่วโมงเมื่อไหร่ ก็ใช้สูตรเดิมก่อนออกจากสมาธิ ๑-๒-๓ จิตบอกว่าออกได้ก็ออก เกินไป ๓ นาที สมองโปร่งใส..ใส..โล่ง...สบายกาย สบายใจ เหมือนจิตบริสุทธิ์ ไม่อยากฉันข้าวเช้า ก็ไม่ลงไปฉัน ต้องการเก็บอารมณ์ดีไว้ สบายใจที่สุดเลย คิดว่าเดินจงกรมมาถูกทางแล้ว ไม่ผิดทางแน่ ปฏิบัติมาถูกทางแล้ว โกล้งหมดกรรมแล้ว รู้ว่าทางนี้ดีที่สุดถูกต้องที่สุด แต่ที่ผ่านมามีกรรมปิดกั้นไว้ ไม่ให้พบหนทางเช่นนี้ สรุปสภาวะบัลลังก์นี้พิเศษที่สุด

ทำวัตรเช้า ๐๘.๐๒.๐๖ น. พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสววิ บรรยาย เรื่องการนั่งนานๆ นั่งให้ได้ ๔ ชั่วโมง สภาวะแปรปรวน ไม่คงที่ ไม่คงสภาวะเดิม พูดเรื่องสังขารเปกขาญาณเบื้องต้นปลาย ให้ต้อนรับโลภะ โทสะ โมหะอย่างตีเยียม อย่าไปขับไล่ให้ต้อนรับให้ดี

เวลา ๐๘.๑๗ น. เดินจงกรมจนถึงเวลา ๐๙.๒๙ น. รวม ๑ ชั่วโมง กำหนดสติเอาจิตจดจ่ออยู่กับอารมณ์ปัจจุบันมีความคิดเข้ามา มีแต่เรื่องปรุงแต่งสร้างสรรค์ กำหนดคิดหนอๆ หายไปก็มาใหม่ สรุปแล้วก็

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ดับเร็ว โลกะ โทสะ โมหะไม่มี ไม่ง่วง ไม่มีนง ไม่เจ็บปวดใดๆ จิตปกติ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ปลอดภัย ปลอดภัย สบายกาย สบายใจ

เวลา ๐๙.๓๐ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๑๐.๒๐ น. ก็กำหนดพอง-ยุบๆ แล้วก็เคลิ้มๆ ไป คล้ายๆ ฝัน เรื่องราวสั้นๆ แป๊บเดียวหาย แล้วมีสภาวะสะดุ้ง ๒-๓ ครั้ง แล้วรู้สึกว่าการกำหนดพอง-ยุบๆ ในระหว่างที่เคลิ้มๆ หรือฝันก็ไม่ชัดเจน แต่ที่มีแมลงมากวนนี่ จาสมภาวะได้ชัดมาก แต่ก็ยังไม่รำคาญอะไร ก็รู้ว่าจะไม่หมดเวลาแต่ขอออกก่อนเวลานิดนึง เพื่อมาส่งอารมณ์ สภาวะของจิตสงบเงียบไม่กระวนกระวายอะไร ไม่สุข ไม่ทุกข์

เวลา ๑๓.๑๕ น. เดินจงกรมจนถึงเวลา ๑๔.๒๐ น. ใช้เวลา ๑ ชั่วโมง ๕ นาที สภาวะปกติ ไม่เจ็บ ไม่ปวด ไม่เมื่อย กำหนดรู้อารมณ์ปัจจุบันที่มากกระทบตลอด โลกะ โทสะ โมหะ ไม่มีเฉยๆ เดินจงกรมไปได้เรื่อยๆ สมองไม่มีนง มัว จนครบเวลา

เวลา ๑๔.๒๐ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๑๕.๑๓ น. ใช้เวลา ๕๓ นาที ขาดไป ๗ นาทีครบหนึ่งชั่วโมง เริ่มแรกก็กำหนด พอง-ยุบๆ ง่ายๆ ไป ก็มีแมลงวันมากวนตั้งแต่เริ่มเลย ก็นั่งดูจิตตัวเอง ตามดูตามรู้ตลอด ก็ไม่รำคาญ เต็มมาเต็ยวไป ก็พอง-ยุบๆ ง่ายๆ ตลอด ก็รู้สึกว่ามันเพลินๆ ไป จำอะไรไม่ค่อยได้แล้ว ไม่ชัดเจน อาการสะดุ้งรู้เล็กๆ ว่าจะมี ๒ ครั้ง จำได้กลางๆ ครั้งแรกพอประมาณ พอรู้ ครั้ง ๒ แผลวๆ แล้วมีความรู้สึกเหมือนจะมีตัวอะไรเล็กๆ มาตอม เหมือนเป็นพยาธิอะไร แล้วมันคันตา ไม่เจ็บ เมื่อยใดๆ เฉยๆ บางทีก็คันจมูก ก็รู้หนอยๆ ความคิดเรื่องปรุงแต่งเรื่องเก่าๆ ไม่มีเลย มีแต่คิดเรื่องปัจจุบัน ก็มีความรู้สึกที่เหมือนหลับก็มีนะ เพราะว่ามันจำอะไรไม่ได้ จำได้ตอนแรก กับตอนออกชัดเจน ก็ขอออกจากสมาธิแบบไม่ได้นับ ๑-๒-๓ คิดแล้วออกเลย

เวลา ๑๕.๔๐ น. เดินจงกรมจนหมดเวลา ๑๖.๓๐ น. ใช้เวลา ๕๐ นาที รู้สึกจะมีอาการเมื่อยที่ต้นคอ แล้วมีอาการปวดเกร็งที่กล้ามเนื้อแกนกลางสมอง ตั้งแต่ต้นคอ ท้ายทอย ขึ้นไปกลางศีรษะภายใน แล้วมีอาการเฉื่อยๆ ไป กำหนดไม่ค่อยละเอียดเท่าไร? แต่ก็ไม่ได้คิดมากรำคาญฟังชานอะไรมันเป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นเองเดี่ยวก็หาย ไม่ฉันทยาแก้ปวด ถึงจะปวดมากก็ไม่ฉันท เพราะเข้าใจเรื่องนี้ดี เคยปฏิบัติมา เคยปวดศีรษะมากๆ แต่ไม่ฉันทยาโดยตามดูตามรู้อาการปวด ว่ามันปวดอย่างไร โดยพิจารณาอาการปวดอย่างละเอียด แล้วก็หาที่มาของอาการปวด ว่ามันปวดอย่างไร หาสาเหตุหาเหตุผล แล้วเราก็จะรู้ว่าสาเหตุที่ปวดศีรษะเพราะมาจากสาเหตุอะไร สภาวะบัลลังก์นี้รู้สึกเฉื่อยๆ เบื่อๆ เหนื่อยๆ แต่ไม่ง่วงนะ

เวลา ๑๘.๐๐ น. ฟังธรรมโดย พระครูวิสุทธิธีรญาณ วิ. วัดสามง่าม ๑๐๐ ปีพระ탄ตะ หนังสือ ๑๐๐ ปีพระ탄ตะวิเวกอาศรม วัดพระ탄ตะ ชลบุรี พระพรหมโมลี (วิลาส) หนังสือการลดเท่ากับการเพิ่ม อนาคตคืออดีตองค์ธรรมอินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา วันแรกสอบให้ทำเป็นก่อน ปัญญา มาก มีธรรมมาก ๑๒ ตำนาน มนต์ต้องสวดได้ การปรับอินทรีย์ให้ได้ โพชฌงค์ ๗ จะเกิดขึ้นได้ต้องมี อินทรีย์ ๕ พละ ๕ อิทธิบาท ๔ ครบ สภาวะโพชฌงค์ ๗ องค์ แห่งความรู้พร้อมรู้สภาวะรู้ดีรู้ชอบ ๑.สติสัมโพชฌงค์ เกิดแล้วคุณ...ต้องคอยเตือนตนตลอด ๒.ธัมมวิจยะสัมโพชฌงค์ การสอดส่องธรรมะ พัฒนามาจากสติ วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา / ฉันทะ วิริยะ จิตตะ วิมังสา ๓.วิริยะสัมโพชฌงค์ ความเพียรเกิดขึ้นพร้อมปฏิบัติ ๔.ปิติสัมโพชฌงค์ ปิติที่ไม่ได้หลงไหลสติรู้สึกดี ต่อนิวรรณ์ ๕.ไม่มีสภาวะที่กำหนดดี ไม่พอใจ ๕.ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ความสงบ สบายความเคลื่อนไหว สบายจากนิวรรณ์ ๖.สมาธิสัมโพชฌงค์ สมาธิมัน ตาไม่หวั่นไหว ไม่กลัว ทุกข์ พร้อมสลากิเลส ๗.อุเบกขาสัมโพชฌงค์ การวางเฉย พร้อมรับเห็นพร้อมโดยอุเบกขารู้กระทบ ปล่อยวาง อุป-เห็นอย่างมั่นคง เห็นอย่างไม่หวั่นไหว กิเลสถูกกำจัด

เวลา ๒๐.๐๕ น. พระราชวรมณี เริ่มแสดงธรรม เรื่องหลักวิชาการกับการปฏิบัติสภาวะคือ ความเปลี่ยนแปลง ไม่เที่ยง อนิจจัง ทุกขัง อนิจจา ตามจิตมี ๒ จิต ดูกับเล่นละคร สติคอยกำกับคอยดูสมาธิเสมอ สติ-สมาธิ เสมอกัน รู้เท่าทันอารมณ์ ความเพียรทำลายกิเลส กาย เวทนา จิตธรรม สัมมปชชาน ๔ ประหวนปทาน ทำลายกิเลสที่อยู่ข้างใน ทำลายน้ำเสียให้ไหลออก อารมณ์ข้างนอกอย่าให้เข้ามา กิเลสกายก็หมดไป นั่งคิดอารมณ์ เดินจงกรมคิดอารมณ์ อิทธิบาท ๔ ฉันทะพอใจในการปฏิบัติ ปล่อยวางกิเลส ตัดกิเลส ทำให้จิต

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

จดจ่อ ความเพียรพยายามให้ต่อเนื่องมันต้องกำหนดตลอด จิตจดจ่อกับอารมณ์ปัจจุบัน วิมิงสา – ไตร่ตรอง ดิต
อดีต ปัดอนาคต ปัญญาของวิมิงสา กำจัดกิเลส กำล้าง สภาวะให้เกิดกำลัง ความเชื่อ ความมัวตา แนวแน่ในการ
ปฏิบัติยอมตาย ถวายชีวิตนี้เพื่อพุทธศาสนา ความศรัทธาพระพุทธรูป พาทิยะ – พระอรหันต์เร็ว รู้
ภายนอก-ภายใน สภาวะที่มากกระทบกันก็คิดว่ากระทบ สภาวะสติเหมือนเรดาร์คอยรับคลื่นต่างๆ ปัญญาทำ
หน้าที่รับรู้แล้วก็ไตร่ตรองพิจารณา ฯลฯ

ทบทวนญาณวันที่ ๒

วันที่ ๒๕ : เวลา ๐๔.๑๕ น. เติงจกรรม ๖ ระยะเวลา รู้สึกว่าจะมีอาการปวด เกร็งๆ ที่ศีรษะข้างซ้ายด้าน
ในสมอง แต่ปวดไม่มากก็ดูสภาวะของอาการปวด พอเดินจกรรมไปได้สักพักก็รู้สึกมีนๆ ที่สมอง สมองไม่โปร่ง
โล่ง ก็กำหนดรู้อารมณ์ ปัจจุบันตลอด เติงจกรรมโดยไม่ได้เพิ่มจิงหะมาก พอเวลาผ่านไป ๔๕ นาที อาการ
มัวๆ มีนๆ ก็เบาลง ภายใน ๕ นาทีก็เดินจกรรมต่อจนครบเวลาโดยเพิ่มจิงหะลงไปในระยะที่ ๖ ช่วงเดิน
จกรรมมีอาการหว ๕ ครั้ง

เวลา ๐๕.๑๕ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๖.๑๐ น. ก็กำหนดสติตามดูตามรู้สภาวะปัจจุบัน ภาวนาพอง-
ยุบๆ ๑ ไปไม่นานก็รู้สึกว่าจะตึงตึง ๑ ครั้ง แล้วก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป ก็มีอาการเคลิ้มๆ จำอะไรไม่ได้แล้ว มี
สภาวะที่ลึบตามาแป๊บเดียว กำหนดไม่ทัน ๒ ครั้ง ครั้งแรกผ่านไป ครั้งที่ ๒ รู้สึกว่านิ้วโป้งมันกระดิก แต่
ขณะนั้นอยู่ในสภาวะเคลิ้มๆ อยู่ ก็กำหนดไปสักพัก แสงแดดมันแทงตา ก็คิดว่าได้เวลาแล้ว ก็ออกจากสมาธิ ลืม
ตา ๐๖.๐๐ น. ยังไม่ครบชั่วโมง ก็นั่งต่อไปอีก ๑๐ นาที เพราะยังมีเวลาเหลือ นั่งดูสภาวะจิตว่าเป็นอย่างไร
สภาวะจิตก็ไม่ทุกขไม่ร้อนอะไร สมองก็ไม่ปวด มันก็โปร่งดี บรรยากาศก็เย็นสบาย แต่เมื่อออกมาแล้วมีอาการ
จาม

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรเช้า ถึงเวลา ๐๗.๕๙ น. แล้วพระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี
บรรยายต่อถึงเวลา ๐๘.๐๔ น. บรรยาย ๕ นาที พูดเรื่องการปฏิบัติว่าผู้ใดได้สภาวะญาณขั้นไหนแล้ว แล้วให้
กำลังใจปกป้องในการปฏิบัติ แล้วแจ้งผู้ที่ได้ฟังสภาวะญาณขั้นสูงต่อไป มี ๖ รูป ที่ได้แน่นอน แต่อีกหลายรูปไม่
ค่อยชัดเจน

เวลา ๐๘.๐๘ น. เติงจกรรมถึง ๐๘.๒๓ น. เติงจกรรมได้ดีทันสภาวะปัจจุบัน สมองโปร่งโล่ง จิต
แจ่มใส สบายๆ ความคิดเป็นปัจจุบันสร้างสรรค์มีมาดับเร็ว ใช้เวลาเดินจกรรม ๑ ชั่วโมง โลภะ โทสะ โมหะ
เวทนา นيرانัน ไม่มีเลย เฉยๆ จิตสงบเงียบมั่นคงดี รู้อารมณ์ปัจจุบัน

เวลา ๐๘.๓๐ น. นั่งสมาธิถึงเวลา ๑๐.๓๒ น. จะมีสภาวะเคลิ้มๆ ทุกครั้ง แล้วก็จำอะไรไม่ได้นั่งเงียบ
แต่รู้ว่าไม่หลับ รู้แต่ว่ามีแมลงมารบกวนมาแต่มาตอม ก็ดูจิตก็ปกติดี ไม่มีควมรำคาญอะไร มีอาการคันที่รูจมูก
ที่หน้า ความรู้สึกเหมือนมีตัวอะไรเล็กๆ ก็ตามดูไป มันก็หายไปเอง ขณะเคลิ้มๆ เหมือนมีคนเอาอะไรมาให้ฉัน
อยู่เรื่อยๆ ๑ ครั้ง สมองโปร่งโล่ง จิตแจ่มใสสบายๆ เฉยๆ ไม่รู้สึกหิวข้าว แต่ก็ฉันไปเพื่อประทังชีวิต ฉันข้าว
กำหนดได้ทันปัจจุบันดี

เวลา ๑๓.๐๐ น. เข้าห้องปฏิบัติจิตฉบับที่ ๓ รู้สึกมีน้ำมูกไหล อาการคันเพดาน หนัก เหมือนเป็นอาการ
ของไข้หวัด แต่ก็กำหนดสติตามดูตามรู้ตลอด โดยไม่ฉันยาเด็ดขาด

เวลา ๑๔.๓๐ น. สภาวะของสติรู้สึกว่าจะมีความคิดเข้ามา เรื่องสร้างสรรค์ในการเผยแผ่
พระพุทธรูป เรื่องเตรียมตัวก่อนตาย ไม่เสียดายสังขาร และเรื่องปัจจุบัน เรื่องการปฏิบัติขณะนี้ มีความคิด
เข้ามาที่กำหนดดับ จิตใจปกติ ไม่ทุกขร้อนอะไร มีสติรู้อิริยาบถเดินจกรรม ก้าว ย่าง เหยียบ ตลอดแต่ก็มีผล
บ้างเรื่องสายตา ๑ ครั้ง สมองก็ไม่มัวมีนอะไรไม่ง่วงนอน นيرانันไม่มี

เวลา ๑๔.๓๗ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๑๕.๔๖ น. สภาวะเคลิ้มๆ คล้ายๆ หลับหรือสมาธิขั้นในแต่ก็จำ
เหตุการณ์ไม่ได้ แมลงหวี่ แมลงวันมาทวน ๒-๓ ครั้งเอง เพราะแผ่เมตตาให้แล้ว เริ่มแรกก็กำหนดพอง-ยุบๆ ไป
แล้วก็มาสะดุ้งหรืออะไรเนี่ยที่ทำให้ลึบตามาแป๊บเดียว เวลาน่าจะใกล้ครบแล้ว ก็นั่งต่อไปเหมือนลึบพอง-ยุบแต่

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

มีสติรู้อารมณ์ปัจจุบันได้ยินเสียงต่างๆ ภายนอกตลอด รู้สึกรู้ว่าจะลืมภาวนา พอรู้ก็กำหนดพอง-ยุบๆ แต่พอง-ยุบไม่ค่อยชัด เวลาจะออกจากสมาธิก็ใช้วิธี ๑-๒-๓ ก่อนออกจากสมาธิ เลยไป ๙ นาที มีจาม ๑ ครั้ง ก่อนออกจากสมาธิ สมองโปร่งดี จิตใจเฉยๆ ไม่คิดร้อนใจอะไร มีปวดขัดที่ขานิดหน่อย แต่ก็รู้เท่าทันไม่มีปัญหาอะไรเลย อิริยาบถย่อย ฉันทข้าวกำหนดได้ทันปัจจุบัน เดินจงกรมธรรมดาปกติ ก็กำหนด ย่างเหยียบบหนอ บางทีก็รู้หนอ เข้าห้องน้ำ เปิด ปิด ประตู ก็กำหนดทัน บางทีก็รู้หนอ แปรงฟัน ถูสบู่ สรงน้ำ กำหนดเร็วหรือหนอ รู้หนอ ฉันทน้ำ หยิบจับแก้ว ก่อนลุก ก่อนนั่ง กำหนดค่อนข้างทัน ตื่นนอนมาก็กำหนดรู้ทัน นอนพลิกตัว กำหนดตลอดทุกอิริยาบถ แต่บางครั้งก็เผลอบ้าง แต่สรุปแล้วตั้งแต่เกิดมาจนถึงบัดนี้ การปฏิบัติครั้งนี้ (เป็นครั้งที่ ๒) ถือว่าดีที่สุดในชีวิตที่เคยทำความดีมา

เวลา ๑๙.๕๐ น. นั่งสมาธิกำหนดพอง-ยุบๆ ๑ ผ่านไปประมาณ ๑๐ นาที ก็จำอะไรไม่ได้ชัดเจน ไม่สว่างนอน ไม่หลับ จิตรับรู้อยู่ตลอดเวลาสภาวะที่ว่างๆ เฉยๆ เยียบสงบ ไม่สุข ไม่ทุกข์ สักพักก็รู้ว่าได้ยินเสียงพระวิปัสสนาจารย์เปิดลำดับญาณแว่วๆ เบาๆ มาก่อนจบชัดเจนว่าเป็นเสียง ตอนแรกได้ยินในสมาธิไม่ทราบว่าเป็นเสียงอะไรแล้วก็ชัดขึ้นๆ จนออกจากสภาวะชั้นในเลยคำนวณเวลาได้ สักพักมีอาการจาม เหมือนเมื่อวาน แล้วก็กำหนดพอง-ยุบๆ จึ๊ๆ ตามที่พระวิปัสสนาจารย์บอก แล้วรู้สึกว่าการปวดขัดที่ขาเบาๆ พอรู้กำหนดรู้หนอๆ ๑ แล้วก็ออกจากสมาธิ สภาวะสติรู้สึกเฉยๆ อาการเหมือนจะเป็นไข้ หนาวใน แต่สมองก็ยังรู้สึกว่าจะเกร็งนิดหน่อย ที่ต้นคอ โลภะ โมหะ โทสะ นิรวณไม่มี รู้อารมณ์ปัจจุบันตลอด

ทบทวนญาณวันที่ ๓

วันที่ ๒๖ : เวลา ๐๔.๒๑ น. เดินจงกรมถึงเวลา ๐๕.๒๐ น. มีสติสัมปชัญญะดีมาก มีสมาธิจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถเดินจงกรมและอารมณ์ปัจจุบัน สมองโปร่งโล่งจิตแจ่มใส สบายใจ ได้ครึ่งชั่วโมงรู้สึกปวดเบา แล้วก็เข้าห้องน้ำ ออกมาเดินจงกรมต่อจนครบ ๕๙ นาที มีความคิดเข้ามาที่ดับเร็ว ไม่มีเวทนา โลภะ โทสะ โมหะ นิรวณไม่มี จิตใจเบาสบาย แต่สมองถือว่าดีที่สุดในชีวิตที่กำหนดทันปัจจุบันดีมาก

เวลา ๐๕.๒๔ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๖.๒๙ น. เกินไป ๕ นาที สงบเย็นสบาย จิตใจผ่องใสโปร่งโล่งจริงๆ มีสะดุ้งก่อนเข้าสมาธิและอีก ๑ ครั้ง เบาๆ มีความคิดเข้ามาที่ดับเร็ว เริ่มแรกมีสติกำหนดพอง-ยุบๆ ๑ ๑ ไปเรื่อยๆ แล้วมันก็เบาสบาย พอง-ยุบหายไปสภาวะเคลิ้มๆ ไม่ชัด สภาวะมันไม่มีความคิดไม่มีเข้ามาเลย

เวลา ๐๗.๕๖.๑๑ น. พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี บรรยายเรื่องสภาวะธรรมในการปฏิบัติที่เหมือนกัน ธรรมแท้ธรรมหลอก สภาวะธรรมเทียม ๕ อย่าง สภาวะธรรมแท้ ๑ อย่าง อธิบายสภาวะขั้นสูงเร่งสภาวะผู้ที่จะนั่ง ๔ ชั่วโมงได้ ต้องผ่านการนั่ง ๒ ชั่วโมงมาแล้ว นั่ง ๒ ชั่วโมงเหมือนนั่งแป๊บเดียว ความคิดมาดับเร็ว วิธีการไม่ให้จิตนึกคิดให้กำหนดอยู่ที่รูปนามตลอด

ส่งอารมณ์พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี แก้อารมณ์ให้ดังต่อไปนี้

บัลลังก์เข้า

๑. เดินจงกรมก่อนนั่งทุกครั้ง ๑ ชั่วโมง
๒. ก่อนนั่งให้อธิษฐาน ตั้งนะโม ๓ จบก่อน
๓. อธิษฐานว่า เมื่อข้าพเจ้า.....ด้วย เกิด

บัลลังก์ป่วย

๑..ในขณะที่กำหนดด้วยเกิด

อ่านเสร็จแล้วลืมไปเลย อย่าปล่อยยบริกรรมยุบหนอ ปวดหนอ ปวด/จิตไม่ปวด/รู้หนอ

เวลา ๐๙.๓๕ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๑๐.๓๔ น. สมาธินิ่งเมื่อลุกนั่ง ลุกข้าง จิตนิ่งสงบเยียบ รู้ทันปัจจุบัน มีเห็นสภาวะลมในกายเคลื่อนไหวเล็กๆ ก่อนเข้ามีสะดุ้งเล็กๆ จิตใจสงบแจ่มใสสบายไม่สุข ไม่ทุกข์ ก่อนเข้าพอง-ยุบๆ ๑ ร่างกายจะไหวๆ เหมือนลมภายในร่างกายเคลื่อนไหวตัวเป็นสภาวะที่เล็กๆ ไม่แรง ประมาณ ๒-๓

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ครั้ง สักพักสภาวะที่ว่างกายเหมือนหินนิ่ง คล้ายจะไม่มีร่างกาย แต่สติรู้ไม่หลับ ไม่ขยับเขยื้อนเลย เหมือนถูกขางที่หมุนนิ่ง แต่รู้ว่าลมภายในร่างกายปรับตัวยุบเล็ก ๆ ๒-๓ ครั้ง เบบามากจิตรับรู้ตลอด แล้วก็ได้ยินเสียงระฆัง

เวลา ๑๓.๒๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง ปกติ ไม่เจ็บไม่ปวดไม่เมื่อยเพียงแต่มีความรู้สึกว่ายากหาที่ปฏิบัติเสียบๆ สงบๆ

เวลา ๑๔.๒๐ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๑๕.๒๐ น. จำไม่ค่อยชัด จำได้แค่เหมือนตัวจะโยกนิดหนึ่ง เหมือนเคลิ้มๆ กิเลสไม่มี นิรวณไม่มี ช่วงแรกๆ ปวดขานิดๆ พอรู้ไม่มาก ไม่ได้ถึงต้องกำหนดปวด พอง-ยุบ กำหนดรู้หนอๆ ๆ พอง-ยุบๆ ๆ ถ้าไม่มีอารมณ์ใดมากกระทบก็กำหนด พอง-ยุบๆ ๆ อย่างเดียว ท้ายชั่วโมงรู้สึกว่าจะเริ่มเฉยๆ จะเริ่มนิ่ง หมายถึงสังขาร ส่วนจิตนั้นสงบเสียบอยู่แล้ว เสียงอะไรก็รู้ชัดท้ายชั่วโมง เมื่อออกจากสมาธิแล้วสมองก็โปร่งโล่งดี จิตเฉยๆ ไม่เห็นสุข ไม่เห็นทุกข์

เวลา ๑๖.๓๗ น. นั่งต่อ เจอเวทนา ปวดแสบร้อนที่เท้า ร้อนมากๆ แต่ไม่รำคาญ จิตเฉยรู้เท่าทันเสียบ สงบ

เวลา ๑๙.๓๐ น. นั่งสมาธิ ๕๕ นาที ช่วงแรกก็กำหนดพอง-ยุบๆ ๆ แล้วก็เคลิ้มๆ ไป มารู้สึกอีกครั้งคือช่วงปลาย เหมือนมีตัวอะไรมาไต่ตามหน้า เดินจงกรมไปมาอยู่ ซึ่งมีอาการคันอยู่นาน กำหนดไปสักพักก็หาย พอได้เวลาก็ขอลออกจากสมาธิ ไม่มีเวทนา นิรวณ กิเลส สภาวะจิตเฉยๆ สมองโปร่งโล่ง มีแต่คนชวนฉันท้าช่วงเริ่มแรก/คิดหนอๆ ๆ

ทบทวนญาณวันที่ ๔

วันที่ ๒๗ : เวลา ๐๔.๒๐ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา กำหนดสติเอาจิตจดจ่ออยู่กับอิริยาบถเดินจงกรม กำหนดรู้สภาวะปัจจุบันได้เท่าทัน สภาวะจิตแจ่มใส เสียบ สงบ สบายกายใจ สมองโปร่งใส โล่งดีมาก ถึงแม้จะสร่งน้ำมา ๓ ชั้นก็ตาม ความรู้สึกทั่วหมดชั่วโมงเร็วมากๆ

เวลา ๐๕.๒๖ น. นั่งสมาธิ ๕๘ นาที เริ่มแรกก็พอง-ยุบๆ ๆ ไปมีความคิดเข้ามา ๒-๓ ครั้ง ก็ดับเร็ว ความคิดสร้างสรรค์ ก่อนเข้าสมาธิขั้นในมีสภาวะสะดุ้ง ๒-๓ ครั้ง แล้วก็สงบเสียบ **ดวงจิตสงบเสียบ** แต่เป็นสภาวะจิตที่รู้ได้ด้วยจิต ไม่สุข ไม่ทุกข์ เฉยๆ เป็นดวงจิตที่นิ่งเสียบ ไม่รับอารมณ์ที่เป็นอารมณ์เคยชิน ไม่มีเวทนา ไม่มีกิเลส ไม่มีนิรวณเลย ดวงจิตบริสุทธิ์ สมองโปร่งใสไม่มีอาการง่วงนอนใดๆ เป็นสภาวะของดวงจิตที่บริสุทธิ์ สงบเสียบ เฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์ นิ่งเหมือนน้ำที่อยู่บนใบบัว แต่เป็นดวงจิตที่รู้ด้วยจิต เป็นดวงจิตที่ไม่รับรู้อารมณ์ที่มากกระทบช่วงขณะนั้น ทั้งอารมณ์ภายนอก ภายใน ไม่มีความคิดใดๆ ทั้งสิ้น

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรเช้า ๑๕ นาที พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี แจ้งให้ไปรายงานการปฏิบัติสภาวะที่อธิษฐานจิตไว้ แล้วอธิบายสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นแล้วบอกวิธีแก้ไขเพื่อการปฏิบัติจะได้ก้าวหน้าต่อไป อธิบายการยกจิตขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ฯลฯ

เวลา ๐๙.๓๐ น. อธิษฐาน ขอให้สภาวะธรรมทั้งหลาย ที่กำหนดรู้ผู้นั้น เข้าถึงที่ที่ไม่มีสภาวะธรรมใดๆ ด้วยเทอญ

เวลา ๐๙.๓๐ น. ถึงเวลา ๑๐.๓๐ น. นั่งสมาธิมีสภาวะเหมือนสับผงก ๒ ครั้ง แต่ไม่ได้ง่วง สะดุ้ง ๒ ครั้ง เหมือนมีคนมาชวนให้ฉันทอาหาร เหมือนว่าหมดเวลาแล้ว ลืมตา พนมมือ เพิ่งผ่านไปครึ่งชั่วโมง แล้วก็นั่งต่อ พอง-ยุบๆ ๆ ไปจนครบเวลา โดนमारหลอกอยู่ประจำ

เวลา ๑๔.๒๐ น. นั่งสมาธิ เริ่มแรกพอง-ยุบ ๆ ไปเรื่อยๆ แล้ว**จำอะไรไม่ได้** สติรู้แต่ว่าไม่ได้หลับและไม่ได้ง่วงนอน มารู้ก็ตอนเวลา ๑๘.๐๐ น. ได้ยินเสียงสัญญาณบอกเวลา แมลงหวี่แมลงวันกวนแค้นนี้เอง รู้สึกปวดหัวเข้ามามากๆ แต่พอกำหนดก็หายไป ไม่มีสภาวะอะไรเด่นเลย

เวลา ๑๙.๓๑ น. นั่งสมาธิ ออกก่อนเวลา ๑๐ นาที กำหนดพอง-ยุบๆ ๆ แล้วก็เหมือนกำลังนั่งฉันท้าอยู่ พอง-ยุบๆ ๆ เหมือนใหญ่ขึ้น แล้วไม่ค่อยๆ ยุบ ยุบน้อย เหมือนหายใจไม่ค่อยอึด แล้วพอง-ยุบก็ใหญ่

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ยุบน้อย ซ้ำๆ ลง พองใหญ่ยุบน้อย ซ้ำๆ มีความรู้สึกว้าๆ ด้านหลังนิดหน่อย สักพักก็อยากออกจากสมาธิ ก็ออกจากสมาธิ

ทบทวนญาณวันที่ ๕

วันที่ ๒๘ : เวลา ๐๔.๐๐ น. กราบพระรัตนตรัย ๓ ครั้งก่อน แล้วขอขมาเสร็จแล้ว กราบสติปัฏฐาน ๔ แล้วอธิษฐานตามที่พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี บอกแล้วจึงเริ่มปฏิบัติ

เวลา ๐๕.๒๖ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๐๖.๒๑ น. เหมือนนั่งฉันทา พอง-ยุบๆ ไปเรื่อยๆ แล้วก็เคลิ้มๆ เหมือนสับผงก ๒-๓ ครั้ง หรือตัวโยกอะไรทำนองนี้ แต่จิตก็รู้กำหนดพอง-ยุบไปเรื่อยๆ แล้วรู้ว่าซัดที่หลังขวา จิตสงบเยียบพอง-ยุบเบา พอง-ยุบก็ๆ จิตใจแจ่มใส สบายกาย สบายใจ สมองโปร่งโล่งมาก

เวลา ๐๗.๕๙.๒๖ น. ถึงเวลา ๐๘.๒๓.๐๒ น. ใช้เวลา ๒๓ นาที ๓๘ วินาที บรรยายเรื่องสายของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานสำนักงูเตาอู เป็นสำนักที่ตีของแท้มีลูกศิษย์ลูกหา ตามไปปฏิบัติกันมาก และอธิบายเรื่องการปฏิบัติสภาวะต่างๆ ที่เกิดขึ้นในญาณ ๑๑ และบอกวิธีแก้หรือปรับอินทรีย์ให้แก่ผู้ปฏิบัติ ในสภาวะญาณขั้นสูง สติรู้ รู้ว่าไม่มี รู้หนอๆ แต่หลักสำคัญตามดูตามรู้ ตามความเป็นจริง

เวลา ๑๐.๒๐ น. สภาวะเคลิ้มๆ คล้ายๆ หลับและมีสภาวะสับผงก ๒-๓ ครั้งแต่ไม่หลับ ไม่ว่างเฉยๆ สภาวะที่รู้อารมณ์ปัจจุบัน พอง-ยุบก็ซัด ไม่เข้าไป ไม่ถึไป

เวลา ๑๔.๓๒ น. นั่งสมาธิกำหนดพอง-ยุบไปเรื่อยๆ ก็เคลิ้มๆ จำอะไรไม่ได้ รู้แต่แมลงหวี่แมลงวันมารบกวนเท่านั้น และก็กำหนดพอง-ยุบๆ ๑ ช่วงปลาย

เวลา ๑๘.๑๘ น. กราบพระรัตนตรัย ขอขมาเสร็จแล้ว กราบสติปัฏฐาน ๔ แล้วอธิษฐานตามที่พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี บอกแล้วจึงเริ่มปฏิบัติ เดินจงกรม

เวลา ๑๘.๓๐ น. เดินจงกรม ๖ ระยะเวลา รู้สึกร้อนกาย ร้อนใจ กำลังอ่อนล้า เปื่อยๆ มีความคิดเข้ามาเยอะ อยากกลับวัดแล้ว มันเนือๆ เอื่อยๆ เื่อยๆ

เวลา ๒๐.๐๐ น. นั่งสมาธิจนถึงเวลา ๒๐.๕๒ น. ใช้เวลา ๕๒ นาที กำหนดพอง-ยุบๆ ไป พอง-ยุบเสมอกัน แล้วก็เคลิ้มๆ ไปกลับมากำหนดพอง-ยุบๆ เสมอกัน แล้วพอง-ยุบค่อยๆ เบาลงๆ แผ่วๆ จิตนิ่งเยียบตามกำหนดพอง-ยุบตลอด แผ่วๆ มากล้ายจะไม่เห็นรูปร่างแล้ว เหมือนว่างเปล่า แต่ยังไม่ตัดสภาวะพอง-ยุบแผ่วเบา ๆ นิ่ง รู้ๆ เห็นลมในกายชัดเจนเหมือนกับไม้พอง ไม้ยุบ สภาวะเยียบสงบ ไม่มีเวทนา เจ็บ ปวดเมื่อยล้าอะไร จิตใจเฉยๆ สมองก็โปร่งใสดี สักพักก็ออกจากสมาธิ โดยมีความรู้สึกว้าๆ คลาย

ทบทวนญาณวันที่ ๖

วันที่ ๒๙ : เวลา ๐๔.๑๕ น. ขอขมาเสร็จแล้ว กราบสติปัฏฐาน ๔ อธิษฐานตามที่พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวีบอก จึงเริ่มปฏิบัติ

เวลา ๐๕.๒๐ น. นั่งสมาธิ สภาวะที่เยียบสงบเย็นสบายมีสติ มีสมาธิจิตแจ่มใส สมองโปร่งโล่ง แต่กำหนดพอง-ยุบอยู่ตลอดเหมือนเคลิ้มอยู่ในสติ สงบนิ่งเยียบเฉยๆ สบาย สมาธิไม่ตึงลึ้ก แค่เพลินๆ จำอะไรไม่ได้ ก็ออกจากสมาธิ เพราะมีความคิดสร้างสรรค์เกี่ยวกับชีวิตแล้วอยากร้องไห้ **ซึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา ครุฑธาในพระพุทธเจ้า ต้องการเผยแผ่พระพุทธศาสนา** มีความรู้สึกว้าๆ ตัวเร่าลำบากมาก ไม่เคยสบายเลย มีแต่เรื่องทุกข์มาตลอด แต่ทุกข์แบบไม่ลำบากใจ เป็นทุกข์แบบสบายใจช่วงปัจจุบัน แต่ที่ผ่านมามีทุกข์แบบลำบากใจมากๆ ในชีวิตไม่เคยสบายเหมือนนอนบนกลีบกุหลาบ แต่เป็นความทุกข์ทรมาณที่ผ่านอุปสรรคมาได้ แม้ชีวิตก็สละมาแล้วครั้งหนึ่ง หมายถึงยอมตายมาแล้วครั้งหนึ่ง จึงคิดว่าสิ่งศักดิ์สิทธิ์มีจริงในโลก สามารถช่วยชีวิตไม่ให้เราตายได้ ก็เลยหันเข้าทางธรรม คือ การทำดีคิดดีทำดีประพฤดีมาตลอด ถึงแม้ว่าบางครั้งต้องเจอไปกับกิเลสตัณหาบ้าง แต่เป็นเรื่องเล็กๆ น้อยๆ ไม่ใช่เรื่องใหญ่อะไร เช่น โลภะ โทสะ โมหะ ก็มีพอสมควร แต่ก็พยายามลดขัดเกลามาให้เบาบางลง

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๐๗.๔๕ น. ทำวัตรเช้าเสร็จ/แล้วขอขมาเสร็จแล้ว กราบสติปัฏฐาน ๔ แล้วอธิษฐานตามที่พระวิปัสสนาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี บอกแล้วจึงเริ่มปฏิบัติ

เวลา ๐๘.๐๑ น. ถึงเวลา ๐๘.๒๒ น. ใช้เวลา ๒๑ นาที พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี ได้บรรยายเรื่องสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นปัจจุบัน แล้วยกตัวอย่างประสบการณ์จากพม่า (นิพพานไม่มีเหตุปัจจัย) อุปมาเหมือนการรดน้ำพวนดิน พูดเรื่องนิพพาน มีสภาวะเป็นอย่างไร ว่าง เย็น จากรูปนาม รู้เอง นิพพานไม่สามารถเข้าได้ด้วยสติรู้

เวลา ๐๙.๓๐ น. นั่งมีอาการเคลิ้มๆ เหมือนหลับไปสักพัก ๓-๔ ครั้ง นั่งไปเรื่อยสบายๆ ไม่ร้อนกายร้อนใจอะไร สภาวะมันนิ่งหายไปเหมือนไม่ได้ภาวนา เริ่มแรกก็กำหนดพอง-ยุบๆ ไปเรื่อยๆ แล้วมีสภาวะเคลิ้มๆ คล้ายหลับไปเพลินๆ ไป รู้แต่ว่ามีอาการสัปก ๓-๔ ครั้ง แต่ก็นั่งไปเรื่อยๆ จิตมันเพลินสบาย ไม่ร้อนกายร้อนใจอะไร สภาวะมันนิ่งๆ เฉยๆ เหมือนไม่ได้กำหนด ไม่มีนิเวรณไม่เวทนา ไม่มีกิเลสอะไรทั้งนั้น แต่พอนั่งไปๆ ก็รู้สึกว่ามันอยู่และได้รับอารมณ์ที่มากกระทบตลอด แต่ไม่ได้ใส่ใจอะไร หมดเวลาแล้วก็ออกจากสมาธิ ๑๐.๓๐ น. จิตใจยังสบาย เพลินไม่หิวข้าวเลยรู้สึกเฉยๆ สมองโปร่งโล่งเบาสบาย

เวลา ๑๐.๔๓ น. ถึงเวลา ๑๐.๔๓ น. พระวิปัสสนาจารย์พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี ได้พูด ๕ นาที เรื่องการปฏิบัติธรรม ให้กำลังใจในการปฏิบัติ ให้ตั้งใจในการปฏิบัติ เพื่อการรักษาไว้ซึ่งการดำรงอยู่ของพระพุทธานุสสาสืบทอดไป ให้มีความศรัทธาในพระพุทธานุสสา

เวลา ๑๔.๓๕ น. ใช้เวลา ๕๐ นาที กำหนดพอง-ยุบๆ สักพักก็เหมือนสัปก แล้วมันก็จำอะไรไม่ได้ นิ่งๆ เฉยๆ เจียบๆ สงบเย็น สภาวะเหมือนหลับเหมือนเคลิ้มๆ ไป หายไปไม่แน่ใจว่ากำหนดพอง-ยุบหรือเปล่า ก็ประมาณ ๕๐ นาที พอจะออกจากสมาธิก็ได้ยินเสียงต่างๆ แมลงวันรบกวน แล้วก็ออกจากสมาธิ ตั้งแต่อธิษฐานมาสภาวะมีแค่นี้ จำสภาวะได้ตอนแรกกับสภาวะตอนก่อนออกจากสมาธิเท่านั้น นอกนั้นมันหายไป รู้สึกแค่สัปก ๒-๓ ครั้งเท่านั้น

เวลา ๑๙.๔๐ น. กำหนดพอง-ยุบไปเรื่อยๆ ประมาณ ๑๐-๑๕ นาที แล้วความรู้สึกหายไปเลย จำอะไรไม่ได้ ก่อนหายไปพอง-ยุบชัดเหมือนกับร่างยุบฟุบแล้ว ก็ไม่มีสภาวะอะไรเลย นั่งไปสักพักไม่มีอะไรก็ออกจากสมาธิ แต่คิดว่านั่งแป็บเดียวเอง ไม่ง่วง ไม่หลับ ไม่เคลิ้ม เหมือนร่างกายหาย ดังฟุบสลายไปไม่มีสภาวะใดๆ เลย ก่อนเข้าพอง-ยุบๆ ไปเบาๆ ลงแผ่วๆ แล้วหายไป ก่อนออกก็รู้สึกว่าการกราบพระอยู่กราบไปได้ ๒ ครั้ง แล้วเหลืออีก ๑ ครั้ง จึงรู้ว่ากำลังนั่งสมาธิอยู่ เมื่อคืนที่ผ่านมาขณะกำหนด “พองหนอยุบหนอยๆ” มีความรู้สึกเหมือนนั่งสมาธิอยู่ปฏิบัติอยู่ ไม่ได้ฝัน สภาวะชัดเจน ได้ยินพระพุทโธอะไร รู้เลยว่าพระรูปไหนพูดแล้วคิดว่าเอ! เขาปฏิบัติกันอยู่ มาพุทโธอะไรรบกวนสมาธิทำไม พูดคนเดียวเหมือนบ่นอะไรเนี่ย!

ทบทวนญาณวันที่ ๗ วันสุดท้าย

วันที่ ๓๐ : บทธิษฐานจิตนะโม ๓ จบ ขอให้ธรรมที่ข้าพเจ้าได้แล้วทั้งหมดในปัจจุบันจงบังเกิดเป็นพระธรรมจริง พระธรรมแท้ ที่ทำให้สามารถหลุดพ้นจากอบายภูมิ ๔ คือ นรก เปรต อสุรกายและเดรัจฉานได้ด้วยเทอญ

เวลา ๐๔.๑๐ น. เดินจงกรม ๑ ชั่วโมง สภาวะปกติ เหมือนที่ผ่านมา

เวลา ๐๕.๑๕ ถึงเวลา ๐๖.๐๐ น. นั่งสมาธิ สภาวะหายไปตอนไหนไม่แน่ใจ แต่มีอาการเหมือนตัวไหลๆ พอง-ยุบๆ ไปสัก ๑๐ กว่านาทีแล้วก็เหมือนอาการหลับจำอะไรไม่ได้เลย พอรู้สึกก็ได้ยินเสียงไก่ขันเสียงต่างๆ ภายนอก มีแดดส่องตา ได้ยินเสียงพระปัดม่าน สภาวะมันเฉยๆ ไม่สุข ไม่ทุกข์อะไร เมื่อออกจากสมาธิแล้ว จิตก็แจ่มใส สมองโปร่งโล่งดี

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

โยคี ๕

ทวนญาณวันที่ ๑

วันที่ ๒๔ : ๐๔.๐๐-๐๕.๓๐ น.เดินจงกรมและกราบ ๑ ชั่วโมงครึ่ง

เวลา ๐๕.๓๐-๐๖.๓๐ น.นั่งปฏิบัติ แรกก็กำหนดท้องพอง-ยุบ ได้ชัดเจน เป็นจังหวะสม่ำเสมอ สักพักพอง-ยุบก็**ไม่รู้** ความคิดก็**ไม่รู้** แล้วกลับมีความชัดขึ้นมา ก็ไปกำหนดความคิด พอกำหนดความคิดในขณะนั้น **ไม่รู้** ความคิดดับหรือยัง จิตก็ไปรู้ชัดอาการพอง-ยุบทั้งๆที่อาการพอง-ยุบ ผ่วเบามากแนบแน่นเป็นอยู่ครู่หนึ่งก็หมดเวลา

กำหนดพองหนอ รู้หนอ ยุบหนอ นั่งหนอ จนเบาสิก

เวลา ๐๘.๑๕ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐ ในช่วงนี้สภาวะที่ไม่เคยพบเคยเห็น เคยเจอ คิดว่ามีจริง มันก็เป็นไปได้ ระวังศัตรูที่มองไม่เห็น กระทบรู้ปล่อย กระทบรู้ปล่อย

เมื่อถึงอนุโลมญาณจะมีราคาโตะที่รุนแรง ให้ต้อนรับเป็นอย่างดี เพื่อจะทำความรู้จัก ไม่ต้องกำหนดให้ดับ แค่กำหนดให้รู้พอ แคร้รู้ก็กำหนดให้รู้ก็จะเห็นความเกิดดับได้ชัดเจนกว่าการกำหนดเพื่อให้ดับเหมือนอย่างก่อนๆ

เวลา ๑๓.๓๐ น. เดินจงกรมเร่งสภาวะใส่ค่าบริการเพิ่มขึ้น มีอาการนิ่ง ไม่มอง

เวลา ๑๗.๐๐ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐบอกว่า มาถูกทางแล้วให้ทำต่อ

เวลา ๑๘.๐๐ น. พระครูวิสุทธิธีรญาณ เจ้าอาวาสวัดสามง่าม อาจารย์พระกล่าวถึงเรื่อง สัมโพชฌงค์ วิปัสสนาญาณ ๑๑ โภทียปักคิยธรรม ๓๗ ประการ ต้องจำให้ได้

ทวนญาณวันที่ ๒

วันที่ ๒๕ : เวลา ๐๔.๐ น. เดินจงกรมจนถึงระยะที่ หก และกราบมีอาการหาวนิดหน่อย รู้เหมือนง่วงนะแต่ไม่มีอาการชัดเจน

เวลา ๐๕.๓๐ น.นั่งปฏิบัติ มีความคิดให้ได้กำหนดเป็นระยะๆ ช่วงกลางบัลลังก์ มีภาวะที่นิ่งอยู่ แต่ก็**ไม่รู้**สึกได้ถึงอาการว่ามีความเคลื่อนไหว

กำหนดรู้หนอ ว่าง นิ่ง จนมีสภาวะที่นิ่งเงียบ **ไม่รู้**อะไรไป **ไม่รู้**ด้วยซ้ำว่ากำหนดอยู่หรือเปล่า **ไม่รู้**ถึงอาการที่เคลื่อนไหวของพอง-ยุบ พอมีความคิดมาเป็นภาพบ้าง เหมือนตอนนั่งฉันข้าว กำหนดยกมือหนอ ภาพที่เห็นก็หายไป แล้วมันก็ไปรู้อารมณ์ปัจจุบัน คือ กำลังนั่งกำหนดอยู่เหมือนเดิม กำหนดต่อไป และรู้ว่าไม่จริง และก็มีอาการอย่างนี้ ๒-๓ รอบโดยไม่เคยรู้ตัวเลยว่ามันมาตอนไหน และรู้อีกทีก็เป็นภาพดังกล่าวให้กำหนดแล้ว แม้จะเป็นของซ้ำแต่ก็จำไม่ได้ว่าเป็นภาพเดียวกัน มีความดับหรือความสงบอะไรบางอย่างแทรกอยู่ก่อนที่ จะเกิดภาพนั้น เหมือนเกิดซ้ำๆ งงบ้างว่าทำไมเรื่องเดียวกันจำไม่ได้ ทั้งที่น่าจะจำได้

เวลา ๐๘.๓๐ น. เดินจงกรมและกราบ ๑ ชั่วโมง ใส่นัดจิต ซอยระยะ

เวลา ๐๙.๓๐ น. นั่งกำหนดอาการพอง-ยุบซ้ำๆ ผ่านไปได้ครู่หนึ่ง เข้าสู่ความว่างนิ่งๆ จนรู้สึกว่ามี ผิวสัมผัสเล็กน้อย กำหนดรู้หนอ รู้ว่ามีความเคลื่อนไหว **ไม่รู้**หรือกว่าพองว่ายุบ ใช้เวลานานจะประมาณ ๑๕ นาทีนะ ยังพอมีความคิดอยู่ที่พอกำหนดได้นะ ที่สองที่ก็พอ ไม่มีเวทนา นั่งแล้วรู้สึกเบาตัวมาก ตัวเบามาก **ไม่รู้**สึกว่ามีบ้างไม่มีบ้าง

เวลา ๑๓.๐๐ น.เดินจงกรมและกราบ ๑ ชั่วโมงครึ่ง อายากยกหนอ ฯลฯ ซอยระยะ

เวลา ๑๔.๓๐ น. นั่งกำหนดพอง-ยุบ คล้ายๆ เมื่อตอนสายนะ แต่นิดเดียวไม่ถึงห้านาทีที่มีอาการนิ่งสงบทันที รู้สึกเบา แนบไปกับอาการได้อย่างเดียว เพราะเบาจน**ไม่รู้**ชัดมากนะ ผ่านไปน่าจะ ๔๕ นาที มีเวทนาแรงให้พอกำหนดอยู่ประมาณ ๑๐ นาที ก็หายไปไหนไม่รู้

เวลา ๑๖.๓๐ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐ บอกว่าสภาวะนี้ดีแล้ว เพียงแต่ในช่วงเช้าให้กำหนดให้ถี่ๆ ขึ้นไปอีก

เวลา ๑๘.๒๕ น. เดินจงกรม ๕ จังหวะ และกราบแบบละเอียด ใช้เวลา ๒๐ นาที

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๙.๕๐ น. นั่งปฏิบัติ ช่วงแรกๆ มีสภาวะแนบนิ่งชัดเจน ไม่มีความรู้สึกตัว พอง-ยุบจะช้า แต่รู้ว่า มีสภาพนิ่งสงบลึกทันที ตั้งแต่ช่วงเริ่มนั่ง ช่วงกลางรู้สึกไม่รู้เรื่อง รู้เนื้อรู้ตัว เหมือนกำหนดแค่รู้หนอมันเหมือน จะยากไปนะ เลยลองกำหนดรู้หนอ แล้วกำหนดนั่งหนอแทนไปบ้าง ในบางครั้ง ไม่มีอาการเวทนาในบัลลังก์นี้

ทวนญาณวันที่ ๓

วันที่ ๒๖ : เวลา ๐๔.๐๐ น. กราบสติปัญญา นิ่งกำหนดสติใช้นั่งหนอ ถูกหนอ อาการพอง-ยุบมีเพียง อาการเคลื่อนไหว ไม่รู้ว่าเป็นพองเป็นยุบ อยู่กับสภาวะนั้นตลอดบัลลังก์

เวลา ๐๘.๑๕ น. อาจารย์พระมหาประเสริฐแนะนำของจริงมี ๑ ของปลอมมีเป็นร้อย

หลังจากนั้นนั่งกำหนดสติ เริ่มต้นจิตรู้ มีอาการนิ่งเบาๆ เหมือนไม่รู้ตัว แต่ก็มีอาการนิ่งเบาๆ เหมือนเดิม มีแต่เบาๆ นิ่ง ไม่มีอะไรเลย **ว่างสนิท** เหมือนรู้ได้ว่ามี ๓ ระดับนะ มันไม่ใช่แค่เบาอย่างเดียว มันเบาไปได้ ๓ ระดับ เบากว่าๆ ไปเรื่อยๆ แคร์อย่างเดียว เพราะไม่รู้จะกำหนดอะไรที่ชัดกว่านี้แล้ว

พอช่วงบัลลังก์บ้ายในบัลลังก์แรก ก็มีอาการคล้ายๆ เมื่อเช้า นิ่งเบาให้รู้ได้อย่างเดียว

บัลลังก์สอง คราวนี้มีอาการเหมือนช่วงเช้าคือนิ่งๆ เบาๆ แต่รอบนี้จับได้ เป็นความนิ่งเบาให้กำหนด ๒ ระดับ

ทวนญาณวันที่ ๔

วันที่ ๒๗ : ๐๔.๐๐-๐๕.๓๐ น. เติณจกรรม ๓ จังหวะ มีอาการทวนในช่วงท้าย เวลา ๐๕.๓๐ น. มี สภาวะนิ่งๆ เบาๆ กำหนดอาการพอง-ยุบได้ในช่วงแรกๆ หลังจากนั้นก็นิ่งๆ เบาๆ

เวลา ๐๙.๓๐ น. อธิษฐานศีล ๕ รู้สึกสงบเย็นขึ้น มีอาการนิ่งๆ ว่างๆ ไม่มีอาการพอง-ยุบเหมือนเดิม มีอาการ**ขาดช่วง**ไประยะหนึ่ง^{๕๕}

เวลา ๑๓.๓๐ น. มีอาการนิ่งๆ ว่างๆ ชัดเจน ยังพอรู้ตัวบ้าง แต่รู้ไปตามอาการได้

เวลา ๑๘.๓๐ น. เติณจกรรม ๖ จังหวะ รู้สึกจิตจะรู้แต่ที่ทำได้ชัดเจน ลืมความรู้สึกกล้าตัว

เวลา ๑๙.๔๕ น. นั่งกำหนดอาการพอง-ยุบ ไม่มีความชัดเจนอะไร มันนิ่งว่างสงบเหมือนเดิมนั้นแหละ แม้มันมีแสงเงารู้สึกกำหนดจนมีอาการเสียวจนถึงสะโพก

ทวนญาณวันที่ ๕

วันที่ ๒๘ : เวลา ๐๔.๓๐ น. เติณจกรรม ๖ จังหวะ มีความคิดเข้ามาแทรกเป็นบางขณะ

เวลา ๕.๓๐ น. นิ่งมีอาการพอง-ยุบชัดเจนเร็วๆ มีความคิดชัดเจนตั้งแต่เริ่มนั่ง

เวลา ๘.๓๐ น. เติณจกรรม มีความคิดอยู่ แต่ไม่รำคาญ ก็แค่คิดก็รู้ว่าคิด

เวลา ๙.๓๐ น. พอง-ยุบมีอาการแบบเร็วๆ จิตจดจ่อกับอาการพอง-ยุบ ค่อยกำหนดไปเดี๋ยวมีบ้างไม่มี บ้าง เหมือน**ไม่รู้**อะไรเลย

วันนี้ช่วงฉับพลันเห็นอาการของโทสะ กำหนดแล้วดับไปเองต่อหน้าต่อตา

^{๕๕} ในสภาวะของนิพพานทั้งนาม(จิต) และรูปย่อมดับไม่เหลือ ดังพุทธวจนะในแก้วกฐินสูตร ที่ม นิภาย สีสันชวรค ได้กล่าวถึงนิพพานว่า "ธรรมชาติที่รู้แจ้ง ไม่มีใครชี้ได้ ไม่มีที่สุด แจ่มใสโดยประการ ทั้งปวง ปฐวีธาตุ อาโปธาตุ เตโชธาตุ และวาโยธาตุ ย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในธรรมนี้ อุปาทยรูปที่ยาวและสั้น ละเอียดและหยาบที่งามและไม่งามย่อมตั้งอยู่ไม่ได้ในธรรมนี้ นามและรูปย่อมดับไม่เหลือในธรรมชาตินี้ เพราะวิญญานดับ นามและรูปย่อมดับไม่เหลือในธรรมชาตินั้น. ดูใน ที.สี. (ไทย) ๙/๔๙๙/๒๒๐.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เวลา ๑๓.๐๐ น. เดินทางไปได้สักพัก มีแมลงมาตอม ไม่ได้รู้สึกรำคาญแมลงเลย

เวลา ๑๔.๐๐ น. นั่งเห็นพอง-ยุบในช่วงแรก แล้วเปลี่ยนเป็นหน้าท้องตุงๆ เหมือนหุ้มเกราะไว้ที่หน้าท้องเลย แต่ไม่มีอาการอึดอัดเลย มีความคิดแย้งเชิงจิตที่รู้หน้าท้อง ตามไปกำหนดได้ทันอยู่ อย่างหนึ่งมีขีด หน้าท้อง พอง-ยุบ และอย่างหนึ่งก็มีคือความคิณันแหละ

ช่วงทำยรู้สึกลายตัวไป หายจากการกำหนดประมาณนั้น **ไม่รู้**ว่าทำอะไรอยู่^{๘๖} รู้สึกก็ขีดที่หน้าท้อง ก็เลยกำหนดต่อไปได้ต่อ แม้มีอาการงงๆ อยู่บ้าง

เวลา ๑๘.๑๕ น. เดินทาง ๖ จังหวะ ได้สมาธิตั้งแต่ช่วงแรกๆ ช่วงหลังรู้สึกจะมีสมาธิมากขึ้นเลย รู้สึกหนักๆ ศีรษะข้างขวา ไม่มีความฟุ้งซ่าน มีความคิดบ้างกำหนดดับได้ทัน รู้สึกพอง-ยุบมันเร็วขึ้น เดี่ยวเห็นเดี่ยวไม่เห็น นั่งกำหนดไปสบายๆ นิ่งๆ ไม่มีเวทนา มีจิตรู้ตลอด แต่จะขาดช่วงไปบ้าง แต่ก็ไม่รู้ยุดีว่าขาดไปตอนนี้ **แค้นลิ้มๆ** ไปเท่านั้น

เวลา ๑๙.๓-๒๐.๕๐ น. แม้จะรู้สึกถึงอาการพอง-ยุบแต่ก็เบามากๆ

ทวนญาณวันที่ ๖

วันที่ ๒๙ : เวลา ๐๔.๐๐ น. มีความคิดให้กำหนดได้จริงๆ

เวลา ๕.๓๐ น. นิ่งๆ กำหนดอยู่ หายไปเป็นช่วงๆ ตอบไม่ได้ว่าเป็นยังไง มันหายไป**ไม่รู้ตัว** เอาอย่างเดี่ยว

เวลา ๐๘.๑๕ น. เดินทางและนั่ง ช่วงทำยมีอาการเหมือนติดในความเป็นสมาธิ มีอาการชอบนั่งขึ้นมาเฉยๆเลย

เวลา ๑๓.๑๕ น. เดินทางและนั่ง มีอาการเหมือนหลับมากกว่า แต่ก็ไม่แน่ใจ ก็กำหนดไปได้อย่างเดี่ยวเท่านั้น

เวลา ๑๙.๔๕ น. นั่งกำหนดไป มีอาการหายไปบ้างเหมือนกัน แต่คิดว่าหลับมากกว่า แม้จะรู้สึกว่าการกำหนดอยู่ตลอดก็ตาม

^{๘๖} นามและรูปดับไม่มีส่วนเหลือในที่ใด ปัญญา สติ นามและรูปนั้นดับไปในที่นั้นเพราะวิญญานดับ (ช.สุตต. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๔/๗๔๗.)

นาม หมายถึง ชั้นรหที่มิใช่รูป ๔ อย่าง (เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน) (ช.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘)

รูป หมายถึง มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปทั้ง ๔

(ช.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘, อภิ.สง. (ไทย) ๓๔/๕๘๔-๕๘๘/๑๖๙-๒๕๕)

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก(ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

เมื่อว่าโดยชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค (ญาณที่ ๑๐) และในคัมภีร์ วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ สภาวะจิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชนบรรลู่ถึงอริยชน โดยไม่หวนกลับมาอีก ความจริงญาณนี้แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้ เปรียบเหมือนบุรุษที่ฆ่าเข้าเฝ้าพระราชินี ได้เห็นพระราชินีแล้วแต่ที่ไกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชินีหรือยัง เขาก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า ฉะนั้นก็ฉนั้น

สภาวะของญาณนี้ : มีหน้าที่โอนโคตรจากปุถุชนก้าวสู่ความเป็นอริยะ ทั้งอารมณ์ที่เป็นรูปนาม ไปรับนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ว่าโคตรภูญาณยังเป็นโลกียะอยู่ แต่ไปมีอารมณ์เป็นนิพพาน แล้วจากนั้นก็จะมีกรรมคุณขึ้นมาเป็นญาณที่ตัดขาดจากการรู้ครั้งสุดท้าย ได้แก่อารมณ์และจิตที่รู้ทั้งหมดดับไป สงบไป เยียบไปหมด สังขารทั้งหลายดับไป ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “เบื้องหน้าแต่นั้นโคตรภูจิตจึงหวังเอาพระนิพพานเป็นอารมณ์ ครอบงำเสียซึ่งโคตรปุถุชน บรรลู่ถึงความเป็นพระอริยบุคคล อันนำมาซึ่งความตรัสรู้ มรรคผล นิพพาน”^{๕๗}

มีความหมายว่า เมื่อจิตของพระโยคีตั้งอยู่แล้วในอนุโลมญาณ ต่อจากนั้นก็ก้าวขึ้นสู่โคตรภูญาณ ทำหน้าที่โอนจากโคตรปุถุชน ที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไปสู่โคตรอริยชนที่ห่างไกลจากกิเลส กล่าวโดยวิถิจิต เมื่ออนุโลมขณะ ซึ่งมีไตรลักษณ์คือความเกิดดับแห่งรูปนามเป็นอารมณ์นั้นดับไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดโคตรภูจิต ยึดหวังพระนิพพานเป็นอารมณ์ นำมาซึ่งปัญญาที่รู้ยิ่งในสันตสิลักขณะ คือพระนิพพาน ตามลำดับแห่งวิถิจิตที่ชื่อว่ามรรควิถิ

โคตรภูจิต แม้ว่าจะมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ยังปราบกิเลสให้เป็นสมุจเฉทไม่ได้ เพราะจิตยังเป็นโลกียะอยู่ หาใช่ โลกุตระจิตไม่ เหตุนี้จึงเรียกโคตรภูจิตว่าเป็นเอกภูฐาน คือ ออกได้แต่ส่วนเดียว ออกจากอารมณ์ที่เป็นสังขาร ออกจากอารมณ์ที่เป็นโลกียธรรม ไปมีอารมณ์เป็นโลกุตระธรรม คือ พระนิพพาน แต่อีกส่วนหนึ่งคือจิตยังหาได้ออกจากโลกียะ เป็นโลกุตระจิตไม่ ยังคงเป็นโลกียะอยู่ตามเดิม^{๕๘}

คัมภีร์อรรถกถาจุฬินเทส อธิบายว่า

อนุโลมญาณเป็นญาณสุดท้ายของวิปัสสนา อันเป็นภูฐานคามินี มีสังขารเป็นอารมณ์ แต่โดยตรงโคตรภูญาณเท่านั้น ท่านเรียกว่าเป็นที่สุดของวิปัสสนา ต่อจากนั้นโคตรภูญาณเมื่อทำนิโรธคือนิพพานให้เป็นอารมณ์ ก้าวล่วงโคตรปุถุชน หยั่งลงสู่อริยโคตร เป็นธรรมชาตินุ่มไปในนิพพานอารมณ์เป็นครั้งแรก อันไม่เป็นไปในภพยอมบังเกิดขึ้น แต่ญาณนี้ไม่จัดเป็นปฏิบัติทาสสนวิสุทธิ และญาณทาสสนวิสุทธิเป็นอัปภวาริกในระหว่างญาณทั้งสองเท่านั้น เพราะญาณนี้ตกไปในกระแสแห่งวิปัสสนา จึงถึงการนับว่าเป็นปฏิบัติทาสสนวิสุทธิหรือวิปัสสนา เมื่อโคตรภูญาณกระทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ดับไปแล้ว โสดาปัตตมรรคซึ่งทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ โดยสัญญาที่โคตรภูญาณนั้นให้แล้ว กำจัดสังโยชน์คือทสิฐีสังโยชน์ สีสัพพตปราคาสังโยชน์ วิจิกิจฉาสังโยชน์ยอมเกิดขึ้น ในลำดับต่อจากนั้น ผลจิตสองหรือสามขณะอันเป็นผลแห่งโสดาปัตติมรรคนั้นนั้นแหละยอมเกิดขึ้น เพราะผลจิตเป็นวิบากในลำดับต่อจากโลกุตระกุศล ในที่สุดแห่งผลจิต มโนทวาราวิชขณจิตยอมเกิดขึ้นเพื่อพิจารณาธรรม.

^{๕๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๙/๙๕.

^{๕๘} ดูใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๕๔, ชุ.ป. (บาลี) ๓๑/๕๙/๖๘.

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลสเป็นสมุจเฉทประหาณ^{๘๔} สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี กำลังของมรรคแหวกมโนวิญญูญาณ ซึ่งห่อหุ้มปิดบังธรรมชาติอันบริสุทธิ์ออก

ว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค (ญาณที่ ๑๖) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้สวายนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรธด้วยปัญญาของตนเอง รูปรูปนามดับไปในญาณนี้ หมดความสงสัยในพระรัตนตรัย มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ สามารถปิดอบายภูมิได้อย่างเด็ดขาด

สภาวะของญาณนี้ : มรรคญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหาณกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ้งนิโรธความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกันทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลสแล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ ขณะที่จิตเป็นโคตรภูณั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะได้นิพพานคือความดับเป็นอารมณ์ จิตจึงดับวับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้ว นั้นเป็นอารมณ์ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เรียกว่า มรรคญาณ^{๘๕} นับเป็น ญาณที่ ๑๔

ครั้นแล้ว ผลจิตก็เกิดขึ้นรับนิพพานเป็นอารมณ์ต่อจากมรรคจิตอีก ๒ ขณะ ญาณที่เกิดร่วมกับผลจิตนั้น เรียกว่า ผลญาณ นับเป็นญาณที่ ๑๕

ครั้นแล้วผลจิตก็ดับ ภาวังจิตเกิดสืบต่อ กามาวจรกุศลจิตญาณสัมปยุตก็เกิดขึ้นพิจารณาผลเป็นต้น ญาณที่เกิดร่วมกับกามาวจรกุศลจิตญาณสัมปยุตนั้น เรียกว่า ปัจจเวกชนญาณ^{๘๖} อันเป็นญาณที่ ๑๖

มรรคญาณนั้นได้ชื่อว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ อันเป็นวิสุทธิข้อสุดท้ายในวิสุทธิ ๗ ด้วยประการฉะนี้ ด้วยเหตุเพียงเท่านี้ ผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ได้ชื่อว่าบรรลุอริยมรรค อริยผล ได้เห็นแจ้งพระนิพพานขั้นโสดาปัตติมรรคโสดาปัตติผลแล้ว

ดังที่กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่า ผู้ปฏิบัติมาจนได้บรรลุถึงนิพพานนั้น ต้องผ่านญาณ ๑๖ ญาณ หรือวิสุทธิ ๗ มาโดยลำดับ เพราะฉะนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสว่าวิสุทธิ ๗ ประการ คือ ศีล วิสุทธิ จิตวิสุทธิ ทิณฺฐวิสุทธิ กังขาวิตรณวิสุทธิ มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ และญาณทัสสนวิสุทธิ ส่งผู้ปฏิบัติให้ถึงพระนิพพาน ดุจรถ ๗ ผล^{๘๗}

ญาณในมรรคทั้ง ๔ มีโสดาปัตติมรรคเป็นต้น ชื่อว่า “ญาณทัสสนวิสุทธิ”^{๘๘}

๑) พระโสดาบัน (ปฐมมรรคญาณ ปฐมผลญาณ)

โยคี ผู้ใคร่จะให้ปฐมมรรคญาณเกิดขึ้นยังวิปัสสนาซึ่งมีอนุโลมญาณเป็นที่สุดให้เกิดขึ้นแล้ว เมื่อความมืดหมาย ๑ ที่ปิดบังสัจจะถูกอนุโลมญาณทั้ง ๓ ทำให้อันตรธานไปตามสมควรแก่กำลังของตนๆ ย่อมไม่แล่นไป ตั้งอยู่ น้อมไป ติด ช้อง ผูกพันอยู่ในสังขารทั้งปวง ย่อมถอย งาม หมุนกลับ ในที่สุดอาเสวนะอนุโลมญาณ โคตรภูญาณก็เกิดขึ้นทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ ก้าวล่วงโคตรบุถุชน ชื่อบุถุชน ภูมิบุถุชน ลงสู่โคตรอริยะ ชื่ออริยะ ภูมิยังความเป็นปัจจัยแห่งมรรคให้สำเร็จถึงยอดที่สุดของวิปัสสนา โดยอาการ ๖ ด้วยอำนาจ

^{๘๔} ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๗๐/๑๔๓

^{๘๕} สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ), คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๓๕.

^{๘๖} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๑๓๗.

^{๘๗} ุตรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๗๒-๒๗๕/๓๑๔-๓๒๓.

^{๘๘} ุตรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๖/๓๕๓.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

อนันตรปัจจัย^{๙๔} สมณันตรปัจจัย^{๙๕} อาเสวนปัจจัย^{๙๖} อุปนิสสยปัจจัย^{๙๗} อตถปัจจัย^{๙๘} และวิคตปัจจัย^{๙๙}

อนุโลมญาณบรรเทาความมืดคือกิเลสอันปิดบังสัจจะได้ แต่ไม่อาจทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้ โคตรญาณทำนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้ แต่ไม่อาจบรรเทาความมืดที่บังสัจจะได้ โคตรญาณให้สัญญาแก่ มรรคแล้วดับไป ฝ่ายมรรคก็ไม่ปล่อยสัญญาที่โคตรญาณนั้นให้เกิดขึ้นเจาะทำลายกองโลภะ โทสะ โมหะ และกิเลสอีกหลายร้อยอย่าง^{๑๐๐}

มรรคญาณทำกิจเหมือนประทีป คือ ๑. เผาไล่ ๒. ทำลายความมืด ๓. ไชแสง ๔. กินน้ำมัน ฉันท ก็ตรัสรู้สัจจะ ๔ โดยขณะเดียวกันไม่ก่อนไม่หลัง ฉันทนั้น มรรคญาณ กำหนดทุกขังตั้งประทีปเผาไล่ ละสมุทัยตั้ง ประทีปทำลายมืด ยังมรรคคือสัมมาสังกัปปะเป็นต้นให้มีขึ้นโดยเป็นสหชาติปัจจัยเป็นต้นตั้งประทีปไชแสง ทำ นิโรธคือความสิ้นไปแห่งกิเลสให้แจ้งตั้งประทีปกินน้ำมันให้สิ้นไป^{๑๐๑}

ในลำดับโสตถิปัตติมรรคญาณ ผลจิต ๒ หรือ ๓ ดวง อันเป็นวิบากย่อมเกิดขึ้น เพราะโลกุตตรกุศล ทั้งหลายมีวิบากในลำดับต้นให้ผลทันทีไม่มีอะไรคั่น^{๑๐๒} คือในที่สุดอาเสวนอนุโลมญาณ โคตรญาณย่อม เกิดขึ้นโดยกำหนดอย่างต่ำที่สุดอนุโลมจิตต้องมี ๒ ดวง เพราะดวงเดียวไม่ได้อาเสวนปัจจัย และอาวัชชนวิถิ หนึ่งย่อมมีขวนจิต ๗ ดวง

ดังนั้น ญาณที่มีอนุโลมจิต ๒ ดวง จิตดวงที่ ๓ เป็นโคตรภู ดวงที่ ๔ เป็นมรรคจิต ที่เหลืออีก ๓ ดวง เป็นผลจิต ส่วนญาณที่มีอนุโลมจิต ๓ ดวง จิตดวงที่ ๔ เป็นโคตรภู ดวงที่ ๕ เป็นมรรคจิต ที่เหลืออีก ๒ ดวง เป็นผลจิต ก็จิตดวงที่ ๔ หรือที่ ๕ นี้ย่อมเป็นอัปนาจิต คือฉาน ๑ - ๘ ความเกิดขึ้นแห่งผลในลำดับปฐม มรรคนี้ โยคีก็เป็น “พระโสดาบัน”

ในที่สุดผลจิต จิตย่อมลงสู่ภวังค์ จากนั้นมโนทวาราวชชนจิตเกิดขึ้นตัดภวังค์จิต เพื่อประโยชน์แก่ การพิจารณา มรรค คือ ย่อนพิจารณา มรรค ครั้นมโนทวาราวชชนจิตดับแล้ว ขวนจิตสำหรับมรรคปัจเจกขณ ๗ ดวงจึงเกิดขึ้นตามลำดับ จิตก็ลงสู่ภวังค์อีก มโนทวาราวชชนจิตเป็นต้นก็จะเกิดขึ้นเพื่อปัจเจกขณผลเป็นต้น

^{๙๔} สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยความไม่มีระหว่างกัน ชื่อว่า อนันตรปัจจัย (ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๓๙๗).

^{๙๕} สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยความไม่มีระหว่างกันด้วยดี ชื่อว่า สมณันตรปัจจัย (ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๓๙๗).

^{๙๖} สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ เพื่อให้สภาวะธรรมที่เกิดติดต่อกันมีกำลังคล่องแคล่ว เพราะอรรถว่า เสพคุ่น เหมือนความชวนชวาทที่มีมาก่อน ๆ ในคัมภีร์เป็นต้น ฉะนั้น ชื่อว่า อาเสวนปัจจัย (ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๔๐๑).

^{๙๗} สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยความเป็นเหตุที่มีกำลัง ฟังทราบ ว่า อุปนิสสยปัจจัย (ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๓๙๘).

^{๙๘} สภาวะธรรมที่ช่วยอุปการะ โดยอรรถว่า คำจูนสภาวะธรรมที่เป็นเช่นนั้นเหมือนกัน โดยภาวะที่มีอยู่ที่มี ลักษณะเป็นปัจจุบัน ชื่อว่า อตถปัจจัย (ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๔๐๓).

^{๙๙} สภาวะธรรมที่เป็นนตถปัจจัยเหล่านั้นเหมือนกัน ชื่อว่า วิคตปัจจัย เพราะเป็นสภาวะที่ช่วยอุปการะโดย ภาวะที่ปราศจากไป สมดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ว่า สภาวะธรรมที่เป็นจิตและเจตสิกที่ปราศจากไปในลำดับไม่มี ระหว่างกัน เป็นปัจจัยแก่สภาวะธรรมที่เป็นจิตและเจตสิกซึ่งเป็นปัจจุบัน โดยวิคตปัจจัย (ดูรายละเอียดใน อภิ.ปญจ. (บาลี) หน้า ๔๐๔).

^{๑๐๐} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๐๘-๘๑๐/๓๕๕-๓๕๖.

^{๑๐๑} ดูรายละเอียดใน วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๓๙/๓๗๔-๓๗๕.

^{๑๐๒} ดูรายละเอียดใน พุ.ขุ. (บาลี) ๒๕/๕/๖, พุ.ขุ. (ไทย) ๒๕/๕/๑๐, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑/๓๕๖, อง. จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๖๒/๑๗๐-๑๗๑, อง. จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๖๒/๒๒๗, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑/๓๕๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๑๔๙/๒๓๖.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

อีกโดยนัยนี้เหมือนกัน พระโสดาบันจึงมีปัจเจกชน ๕ คือ ๑. มรรค ๒. ผล ๓. กิเลสที่ละแล้ว ๔. กิเลสที่เหลืออยู่ ๕. นิพพาน^{๑๐๓}

๒) พระสกทาคามี (ทุติยมรรคญาณ ทุติยผลญาณ)

พระอริยสาวกโสดาบัน นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่น ทำความเพียร (โยค) ยังอินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ ให้ประชุมกันแล้ว ย่ำยีเสียซึ่งสังขารอันต่างโดยรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ เปลี่ยนความกำหนดนั้นไปมา จนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถีสั่งขาร โสณญาณ และโคตรญาณเกิดขึ้นด้วยอวิชชาจิตดวงหนึ่งในที่สุดสังขารเบกขาญาณ สกทาคามีมรรคยอมเกิดขึ้นในลำดับโคตรญาณ ญาณอันสัมปยุตด้วยสกทาคามีมรรคนั้น ชื่อว่า “สกทาคามีมรรคญาณ” ผลจิตก็เหมือนพระโสดาบัน ความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๔ ชื่อว่า “พระสกทาคามี” มาถือปฏิสนธิเป็นมนุษย์ในโลกนี้อีกครั้งเดียวก็สามารถทำที่สุดทุกขได้ การปัจเจกชนมี ๕^{๑๐๔}

๓) พระอนาคามี (ตติยมรรคญาณ ตติยผลญาณ)

พระอริยสาวกสกทาคามี นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่นทำความเพียร ยังอินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ ให้ประชุมกันแล้ว ย่ำยีเสียซึ่งสังขารนั้นด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ว่า เปลี่ยนความกำหนดนั้นไปมา จนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถีสั่งขาร โสณญาณ และโคตรญาณเกิดขึ้น อนาคามีมรรคยอมเกิดขึ้น ญาณอันสัมปยุตด้วยอนาคามีมรรค ชื่อว่า “อนาคามีมรรคญาณ” ผลจิตก็เหมือนพระโสดาบัน ความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๖ ชื่อว่า “พระอนาคามี” มีกำเนิดต่อไปเป็นโอบปาติกะ ปรินิพพานในพรหมโลกชั้นสุทธาวาส^{๑๐๕} ไม่กลับมาถือปฏิสนธิในโลกนี้อีก การปัจเจกชนมี ๕^{๑๐๖}

๔) พระอรหันต์ (จตุตถมรรคญาณ จตุตถผลญาณ)

พระอริยสาวกอนาคามี นั่งอยู่อาสนะนั้น หรือโดยสมัยอื่นทำความเพียร เพื่อละรูปราคะ อรูปราคะมานะ อุทธัจจะ อวิชชาให้เหลือ ยังอินทรีย์ ๕ พละ ๕ และโพชฌงค์ ๗ ให้ประชุมกันแล้ว ย่ำยีสังขารนั้นด้วยญาณกำหนดไตรลักษณ์ เปลี่ยนความกำหนดไปมาจนหยั่งลงสู่วิปัสสนาวิถีสั่งขาร โสณญาณ และโคตรญาณเกิดขึ้น อรหันต์มรรคยอมเกิดขึ้น ญาณอันสัมปยุตด้วยอรหันต์มรรค ชื่อว่า “อรหันต์มรรคญาณ” ผลจิตก็พึงทราบโดยนัยที่กล่าวแล้ว ความเกิดขึ้นแห่งผลก็เป็นพระอริยบุคคลที่ ๘ ชื่อว่า “พระอรหันต์” เป็นพระมหาชีนาสผู้ทรงไว้ซึ่งร่างกายเป็นครั้งสุดท้าย มีภาระอันปลงแล้ว บรรลุประโยชน์ตนแล้ว ลีนสังโยชน์ในภพ หลุดพ้นเพราะรู้โดย เป็นทักษิณบุคคลผู้เลิศของโลกพร้อมทั้งเทวโลก การปัจเจกชนมี ๔^{๑๐๗}

^{๑๐๓} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๑-๘๑๒/๓๕๖-๓๕๘.

^{๑๐๔} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๓/๓๕๘.

^{๑๐๕} สุทธาวาส (ที่อยู่ของท่านผู้บริสุทธิ์) ๕ ได้แก่ ๑. อวิหา ๒. อดัมปา ๓. สุทัสสา ๔. สุทัสสี ๕. อกนิม္มฐา (ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๘/๒๑๑, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๘/๓๐๗).

^{๑๐๖} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๔/๓๕๘-๓๕๙.

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๑๕/๓๕๙.

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข เมื่อบริกรรมตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งใน คัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๒) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้ กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำ ไปรดถ่านไฟ ให้อุ่นยังเหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

สภาวะของญาณนี้ : ผลญาณเป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรคญาณ ทำหน้าที่ รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง อรรถกถาแสดงไว้ว่า

“เทว ตีณิ ผลจิตตานิ ปวตติตวา นิรุชฌเร ตโต ภวงคปาโต ว ตมผลูปตติโต ปรี. ภวงคนตุ วิจฉิน ทิตวา ปญจ ญาณานิ ตีณิ วา ปจจเวกขณ ญาณานิ ปวตตณติ ยถารหิ เยส อูปตติยา เจส ผลูปตตาริโย มุนิ.”^{๑๐๘}

ผลจิตเป็นไป ๒-๓ ขณะแล้วย่อมดับไป แต่นั่นจึงตกภวังค์ ก็อริยะนี้บรรลุซึ่งอริยผล เพราะความบัง เกิดขึ้นแห่งผลจิตใด เบื้องหน้าแต่ความบังเกิดขึ้นแห่งผลจิตนั้น ญาณ ๕ หรือ ปัจจเวกขณญาณ ๓ จึงตัดกระแส ภวังคชาตแล้ว ย่อมเป็นไปตามควร

มีความหมายว่า เมื่อมรรคญาณ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์นั้นเกิดขึ้นขณะจิตหนึ่ง ทำการ ประหารกิเลสให้สิ้นไป ตามควรแก่อำนาจแห่งมรรคนั้นแล้ว ก็ดับลงและเป็นปัจจัยให้เกิดผลญาณ ซึ่งได้แก่ ผล จิตเกิดติดตามขึ้นมาในทันทีโดยไม่มีระหว่างคั่น ดังนั้นจึงเรียกว่า อกาลิก ผลญาณนี้เป็นวิบากจิต เสวยวิมุตติ สุข ตามที่มีมรรคจิตได้ทำไว้ให้แล้ว ถ้าเป็นผู้ที่ตรัสรู้ซ้ำที่เรียกว่า มันทบุคคล ผลจิตก็เกิดเพียง ๒ ขณะ ถ้าปัญญา ไหวตรัสรู้เร็ว เป็น ดิกขบุคคล ผลจิตก็เกิดถึง ๓ ขณะ ผลจิตที่เกิดภายหลัง ปฐมมรรคนี้ เรียกว่า โสดาปัตติผลจิต เป็นโสดาปัตติผลบุคคล หรือพระโสดาบัน มีภพชาติที่จะเป็นไปในกามสุคติภูมิอีก ๗ ชาติ เป็นอย่างช้า ก็จะถึง ที่สุดแห่งทุกข์ คือเข้าสู่ปรินิพพาน เมื่อผลจิตเกิดครบถ้วนตามจำนวนที่ควรเกิด (คือ ๒ หรือ ๓ ขณะ) แล้วก็ป็น อันสิ้นสุดวิถีจิตที่เรียกว่า มรรควิถี ซึ่งวิถีนี้มี อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ และผลญาณ รวม ๔ ญาณ ด้วยกัน ครั้นจบมรรควิถีแล้วก็ป็นภวังคตามควร จึงเป็นปัจจเวกขณญาณต่อไป

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ถ้ามว่า ก็เพราะเหตุไร พระอริยเจ้าเหล่านั้นจึงเข้าสมาบัติ?ตอบว่า เพื่อ อยู่เป็นสุขในปัจจุบัน เหมือนอย่างว่า พระราชาทั้งหลายเสวยสุขในราชสมบัติ เทวดาทั้งหลายเสวยทิพย์สุขใน สวรรค์ ฉันทิ พระอริยเจ้าทั้งหลายก็ฉันทินั้น ย่อมกำหนดกาลว่า จักเสวยโลกุตตรสุข จึงเข้าผลสมาบัติในขณะที่ ต้องการ

ถามว่า ผลสมาบัติเข้าอย่างไร หยุดอย่างไร ออกอย่างไร ตอบว่า ก่อนอื่นการเข้าผลสมาบัติ นั้นมี ๒ อย่าง คือไม่มนสิการอารมณ์อื่นจากพระนิพพาน และมนสิการถึงพระนิพพาน เหมือนดั่งที่ท่านกล่าวไว้ ว่า ปัจจัยแห่งการเข้าเจโตวิมุตติสมาบัติ อันไม่มีนิมิต มี ๒ อย่าง คือ การไม่มนสิการถึงนิมิตทั้งปวง และการใส่ใจถึงธาตุที่หามิติดมิได้

วิธีการเข้าผลสมาบัติ มีดังนี้ : ผู้ต้องการผลสมาบัติไปในที่ลับ หลีกเร้นอยู่ พึงพิจารณาสังขารด้วย อุทฺยัพพญาณเป็นต้น. เมื่อท่านมีวิปัสสนาญาณโดยลำดับ อันดำเนินไปอย่างนี้ จิตย่อมเป็นอัปนาในนิโรธด้วย อำนาจผลสมาบัติ ในลำดับโคตรภูญาณมีสังขารเป็นอารมณ์ ก็ผลจิตเท่านั้นเกิด มรรคจิตไม่เกิดแก่พระเสกข บุคคล เพราะท่านน้อมไปในผลสมาบัติ^{๑๐๙}

การเข้าผลสมาบัติ เป็นการเข้าอยู่ในอารมณ์พระนิพพาน ที่ได้มาจากอริยผลญาณอันบังเกิดแล้วแก่ ตน เพื่อเสวยโลกุตตรสุข ซึ่งเป็นความสงบสุขที่พึงเห็น ประจักษ์ได้ในปัจจุบัน

^{๑๐๘} ชุ.จ.อ. (ไทย) ๖๗/๖๕๔.

^{๑๐๙} ชุ.อุทาน.อ. (ไทย) ๔๔/๕๐.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

พระนิพพานที่เป็นอารมณ์ของผลสมาบัตินั้นมี ๓ อากาโรคือ

๑. อนิมิตตนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความไม่เที่ยง อันปราศจากนิमित เครื่องหมาย คือ อนิจจัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อน แรงด้วยศีล เมื่อเข้าผลสมาบัติก็คงมีอนิมิตตนิพพานเป็น อารมณ์

๒. อัปภินิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความทนอยู่ไม่ได้ ต้องเปลี่ยนแปลงไป อันหาเป็น ปณิธิ ที่ตั้งไม่ได้ คือทุกขัง โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยสมาธิ เมื่อเข้าผลสมาบัติ ก็คง มีอัปภินิพพาน เป็นอารมณ์

๓. สุขุณฺณนิพพาน หมายถึงว่า ผู้ที่ก้าวขึ้นสู่มรรคผลนั้น เพราะเห็นความ ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชา ไม่ได้ อันเป็นความว่างเปล่า คืออนัตตา โดยบุญญาธิการแต่ปางก่อนแรงด้วยปัญญา เมื่อเข้าผลสมาบัติ ก็คงมี สุขุณฺณนิพพานเป็นอารมณ์^{๑๑๐}

บุคคลที่เข้าผลสมาบัติได้ต้องเป็นพระอริยบุคคล คือเป็นพระโสดาบัน พระสกทาคามี พระอนาคามี หรือพระอรหันต์ ส่วนปุถุชนจะเข้าผลสมาบัติไม่ได้เลย พระอริยเจ้าที่จะเข้าผลสมาบัติ ก็เข้าได้เฉพาะอริยผลที่ ตนได้ ที่ตนถึงครั้ง สุดท้ายเท่านั้น แม้อริยผลที่ตนได้และผ่านพ้นมาแล้วก็ไม่สามารถจะเข้าได้ กล่าวคือ พระ โสดาบันก็เข้าผลสมาบัติได้แต่โสดาปัตติผล พระสกทาคามีก็เข้าผลสมาบัติได้แต่ สกทาคามีผลเท่านั้น จะเข้า โสดาปัตติผล ก็หาได้ไม่ พระอนาคามี ก็เข้าผลสมาบัติได้แต่เฉพาะอนาคามีผล พระอรหันต์ก็เข้าผลสมาบัติได้ แต่อรหัตตผล เช่นกัน

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณา ทบทวน คือสำรวจรู้มรรคผลกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และ นิพพาน(เว้นพระอรหันต์ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)^{๑๑๑}

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นในมรรคจิต,ผลจิต,นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ แต่ พระอริยบุคคลผู้บรรลุมรรคเบื้องต้นแล้ว บางท่านที่ไม่ฉลาดในบัญญัติธรรมก็อาจมีข้อสงสัยอยู่ว่าตนได้บรรลุ แล้วหรือยัง เช่น พระเจ้ามหานามะ ทรงบรรลุโสดาบันเป็นพระอริยบุคคลผู้มีคติอันแน่นอนแล้ว แต่ก็ยังไม่รู้ตัว ว่าได้บรรลุธรรมแล้ว จึงเกิดข้อสงสัยในคติของตน ดังปรากฏเรื่องราวในพระคัมภีร์ว่า

พระเจ้ามหานามะกราบทูลพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า สมัยนั้น หม่อมฉันลืมนสติปรารภพระผู้มีพระภาค พระธรรม และพระสงฆ์ หม่อมฉันคิดว่า ‘หากเราฟังถึงแก่กรรมในเวลานี้ คติของเราจะเป็นอย่างไร อภี ลัมปรายภพจะเป็นอย่างไร’

พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “อย่าทรงกลัวเลย มหาบพิตร อย่าทรงกลัวเลยมหาบพิตร การสวรรคต ของพระองค์จักไม่เลวทราม กาลก็ริยาก็จักไม่เลวทราม มหาบพิตร อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการ ย่อมโน้มไปสู่निพพาน โนมไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน

ธรรม ๔ ประการ อะไรบ้าง คือ อริยสาวกในธรรมวินัยนี้

๑. ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระพุทธเจ้า
๒. ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระธรรม
๓. ประกอบด้วยความเลื่อมใสอันไม่หวั่นไหวในพระสงฆ์
๔. ประกอบด้วยศีลที่พระอริยะชอบใจ ไม่ขาด ...เป็นไปเพื่อสมาธิ

^{๑๑๐} ขุนสรพกิจโกศล, คู่มือการศึกษากัมมัฏฐานสังคหวิภาค พระอภิธรรมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙, กรกฎาคม ๒๕๐๙, หน้า ๕๑.

^{๑๑๑} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖-, วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

มหาบพิตร เปรียบเหมือนต้นไม้ที่โน้มไปทางทิศปราจีน โน้มไปทางทิศปราจีนโอนไปทางทิศปราจีน ต้นไม้นั้นเมื่อถูกตัดโคนจะล้มไปทางไหน” “จะล้มไปทางที่ต้นไม้โน้มไป โน้มไป โอนไป พระพุทธเจ้าข้า” “มหาบพิตร อุปมานี้ฉันใด อุปไมยก็ฉันนั้นเหมือนกัน อริยสาวกผู้ประกอบด้วยธรรม ๔ ประการนี้ย่อมโน้มไปสู่นิพพาน โน้มไปสู่นิพพาน โอนไปสู่นิพพาน”^{๑๑๒}

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า

จริงอยู่ แม้อริยสาวกผู้ไม่ฉลาดในบัญญัตินี้ว่า กิเลสนี้ถูกฆ่าด้วยมรรคโน้น ย่อมมีความสงสัยอย่างนี้ อริยสาวกนั้นไม่มีการพิจารณาหรือ มีแต่การพิจารณานั้น ย่อมไม่บริบูรณ์แก่อริยสาวกทั้งปวง ด้วยว่า บางคนพิจารณาเฉพาะกิเลสที่ละได้แล้วเท่านั้น บางคนพิจารณากิเลสที่ไม่ละเอียดยังเท่านั้น บางคนพิจารณาเฉพาะมรรค บางคนพิจารณาเฉพาะผล บางคนพิจารณาเฉพาะนิพพาน ก็ในการพิจารณา ๕ ประการนี้ การพิจารณาประการหนึ่ง หรือสองประการ ไม่ควรเพื่อจะได้ก็หาไม่ได้ ด้วยประการฉะนี้ อริยสาวกผู้ใดมีการพิจารณาไม่บริบูรณ์ อริยสาวกนั้นย่อมมีความสงสัย อย่างนี้ เพราะความเป็นผู้ไม่ฉลาดในกิเลสบัญญัติ อันพึงฆ่าด้วยมรรค^{๑๑๓}

ว่าโดยชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค(ญาณที่ ๑๔) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณากิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับกิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป จนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

คัมภีร์อรรถกถาจุฬินเทส อธิบายว่า

เมื่อพิจารณามรรคว่า เรามาแล้วด้วยมรรคนี้หนอแต่นั้นพิจารณาผลว่า เราได้อานิสงสนีแล้ว แต่นั้นพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วว่า กิเลสเหล่านั้นเราละได้แล้ว แต่นั้นพิจารณากิเลสที่จะพึงฆ่าด้วยมรรคเบื้องต้น ๓ ว่า กิเลสเหล่านี้ยังเหลืออยู่ในที่สุดพิจารณาอมตนิพพานว่า ธรรมนี้อันเราแทงตลอดแล้ว การพิจารณา ๕ อย่างย่อมมีแก่พระโสดาบันนั้นด้วยประการฉะนี้ ในที่สุดแห่งสภากามีผลและอนาคามีผลก็เหมือนกัน แต่ในที่สุดแห่งอรหัตผลไม่มีการพิจารณากิเลสที่เหลือ การพิจารณาทั้งหมดมี ๑๙ อย่าง ดังนี้

โยคีนั้น ครั้นพิจารณาอย่างนี้แล้ว ก็นั่งบนอาสนะนั้นนั่นเอง เห็นแจ้งโดยนัยที่กล่าวแล้ว กระทำการมรณะและพยายามให้เบาบาง ย่อมบรรลุ ทุตติยมรรค ในลำดับต่อจากทุตติยมรรคนั้นก็บรรลุผลโดยนัยที่กล่าวแล้วนั้นแล.

แต่นั้น โยคีทำการละการมรณะและพยายามไม่ให้มีส่วนเหลือโดยนัยที่กล่าวแล้ว ย่อมบรรลุตุตติยมรรค และบรรลุตุตติยผลตามนัยดังกล่าวแล้ว.

แต่นั้น ฌ อาสนะนั้นเอง โยคีเห็นแจ้งโดยนัยที่กล่าวแล้วทำการละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะ และอวิชชา ไม่ให้มีส่วนเหลือ ย่อมบรรลุจตุตถมรรค และบรรลุจตุตถผลโดยนัยที่กล่าวแล้ว. โดยเหตุเพียงเท่านี้ โยคินั้นก็เป็นพระปัจเจกสัมพุทธเจ้าผู้อรหันตมหาชีนาสพ ญาณในมรรค ๔ เหล่านี้ ชื่อว่าญาณทัสสนวิสุทธิ ด้วยประการฉะนี้^{๑๑๔}

คัมภีร์อรรถกถา ปฏิสัมภิทามรรค อธิบายว่า

ปัจเจกเวกขณญาณ ปัญญาในการพิจารณาเห็นธรรมที่เข้ามาประชุมในขณะนั้น ความว่า ปัญญาเป็น

^{๑๑๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๑๘/๕๒๓.

^{๑๑๓} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๔๗.

^{๑๑๔} ม.ม.อ. (ไท) ๖/-/๖๕๕.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

เครื่องเห็นฟังรู้ในธรรมคือมรรคและผลกับทั้งในธรรม คือสัจจะ ๔ ที่เกิดขึ้นในมรรคขณะและผลขณะ คือมาพร้อมแล้ว ถึงพร้อมแล้ว ประชุมกันในเวลาหนึ่ง ด้วยสามารถแห่งการได้เฉพาะและด้วยสามารถแห่งการแทงตลอด^{๑๑๕}

ปัจจุเวกขณะญาณ เป็นญาณเครื่องหมุนกลับมาเห็นรู้แจ่มแจ้ง คือในที่สุดแห่งโสดาปัตติผลในมรรควิถิจิตของพระโสดาบันก็ถึงภวังค์. ต่อแต่นั้นก็ตัดภวังค์ขาด มโนทวาราวชขณะก็เกิดขึ้นเพื่อพิจารณาธรรม, ครั้นมโนทวาราวชขณะนั้นดับลงแล้ว ขวนจิตพิจารณาธรรมก็เกิดขึ้น ๗ ขณะโดยลำดับขณะนั้นแล ครั้นแล้วก็ถึงสู่ภวังค์อีกอวชขณจิตเป็นต้น ก็เกิดขึ้นเพื่อพิจารณาธรรมทั้งหลายมีผลเป็นต้นโดยนัยนั่นเอง. เพราะความเกิดแห่งธรรมเหล่าใดมีผลเป็นต้น พระโสดาบันนั้น ก็พิจารณาธรรม, ผล,กิเลสที่ละแล้ว,กิเลสที่ยังเหลือ,และพระนิพพาน.

ก็พระโสดาบันนั้นพิจารณาธรรมว่า เรามาแล้วด้วยมรรคนี้หนอ, ต่อแต่นั้นก็พิจารณาผลว่า อาานิสงส์นี้เราได้แล้ว, ต่อแต่นั้นก็พิจารณากิเลสที่ละแล้วว่า ขึ้นชื่อว่ากิเลสเหล่านี้ เราละได้แล้ว, ต่อแต่นั้นก็พิจารณากิเลสที่มรรคเบื้องบนจะพึงประหามว่ากิเลสเหล่านี้เรายังเหลืออยู่, ในที่สุดก็พิจารณาอมตินิพพานว่าธรรมนี้เราได้แล้วโดยความเป็นอารมณ์

พระอริยสาวกชั้นโสดาบัน มีปัจจุเวกขณะ ๕ อย่าง ด้วยประการนี้ ปัจจุเวกขณะของพระสทาคามีและพระอนาคามี ก็มีเหมือนพระโสดาบัน แต่ของพระอรหันต์ มีปัจจุเวกขณะ ๔ อย่างคือ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่ รวมปัจจุเวกขณะทั้งหมดมี ๑๙ ด้วยประการนี้ นี่เป็นการกำหนดอย่างอุกฤษฎ์.

ถามว่า การพิจารณากิเลสที่ละได้แล้วที่ยังเหลืออยู่ ยังมีแก่พระเสกขะทั้งหลายหรือไม่? **ตอบ**ว่า เพราะความที่การพิจารณาการละกิเลสนั้นไม่มี ท้าวมหานามสากยราชจึงกราบทูลถามพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า ธรรมชื่ออะไรเล่า ที่ข้าพระองค์ยังละไม่ได้เด็ดขาดในภายใน อันเป็นเหตุให้โลกธรรมยังครอบงำจิตของข้าพระองค์ไว้ได้เป็นครั้งคราว ดังนี้ เป็นต้น.

ในลำดับญาณทั้งสิ้นนี้ มีอุปมาดังต่อไปนี้^{๑๑๖}

เปรียบเหมือนบุรุษคิดว่า เราจะจับปลา จึงถือเอาสุ่มไปสุ่มลงในน้ำที่คิดว่าควรจะมีปลา แล้วจึงหย่อนมือลงไปทางปากสุ่ม แล้วก็คว้าเอาคองูเห่าที่อยู่ภายในน้ำด้วยสำคัญว่าเป็นปลาไว้แน่น ตีใจคิดว่าเราได้ปลาใหญ่แล้ว ก็ยกขึ้นจึงเห็นก็รู้ว่า งู เพราะเห็นดอกงันสามแฉก เกิดกลัว เห็นโทษ เบื่อหน่ายในการจับ ใครที่จับมันจึงทำอุบายเพื่อจะหลุดพ้น จึงจับงูให้คลายมือตั้งแต่ปลายหางแล้วชูแขนขึ้นแกว่งไปรอบศีรษะ ๒ ครั้ง ๓ ครั้ง ทำงูให้ทรมานแล้วเหวี่ยงไปพร้อมกับพูดว่า เฮ้ย ! ไปเจ้างูร้าย แล้วโดดขึ้นไปยืนบนบกโดยเร็วทีเดียว เกิดรำเริงใจว่า ท่านผู้เจริญ เราพ้นแล้วจากปากงูใหญ่ แล้วแลดูทางที่ตนมา.

ในข้ออุปมา - การเปรียบเทียบนั้นมีดังต่อไปนี้

การยึดมั่นซึ่งขั้น ๕ อันน่ากลัว ด้วยสามารถแห่งลักษณะมีความเป็นของไม่เที่ยงเป็นต้น แล้วยินดีด้วยสำคัญว่าเที่ยงด้วยตมหาอันสัมปยุตด้วยทวิภูฏี (คือโลกทวิภูฏีคตสัมปยุต) ว่า เรา ของเราของพาลบุุชชนตั้งต้นแต่พระโยคีบุคคลนี้ ดุจการจับงูเห่าไว้มั่นด้วยสำคัญว่าเป็นปลา ของบุุชชนนั้นฉนั้น,

การทำลายชนสัญญาด้วยการกำหนดนามรูปพร้อมทั้งปัจจัย แล้วเห็นพระไตรลักษณ์มีอนิจจตาเป็นต้นของขั้น ๕ ด้วยญาณ มีการพิจารณาโดยความเป็นกลาปแล้วกำหนดขั้น ๕ นั้นว่า ไม่เที่ยง, เป็นทุกข์,เป็นอนัตตา ดุจดังการนำงูออกจากปากสุ่ม แล้วเห็นดอกงัน ๓ แฉก จึงรู้ว่างู ของบุุชชนนั้นฉนั้น,

ภยตูปัญฐานญาณของพระโยคีบุคคลนี้ เหมือนกับความกลัวของบุุชชนนั้นฉนั้น,

อาทีนวานุสสนาญาณ ดุจดังการเห็นโทษในงูฉนั้น,

นิพพิทานุสสนาญาณ ดุจดังการระอาในการจับงูฉนั้น.

^{๑๑๕} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๗๘.

^{๑๑๖} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๘๐.

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

มฤจิกัมยตาญาณ ดุจดังการใคร่ที่จะสลัดงูไปเสียให้พ้นฉะนั้น,

ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ ดุจดังการทำอุบายเพื่อจะสลัดงูไปเสียให้พ้นฉะนั้น.

การพิจารณาอย่างรอบคอบซึ่งสังขารทั้งหลายด้วยสังขารูปกขาญาณ โดยการยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ แล้วกระทำให้ทุพลจนไม่สามารถจะปรากฏโดยอาการว่าเที่ยง เป็นสุข และเป็นอัตตาได้อีก ดุจดังการจับงูขึ้น หมุนไปรอบ ๆ ในเบื้องบนแห่งศีรษะ กระทำให้ทุพลจนไม่สามารถจะหวนกลับมากัดได้อีก.

โคตรภูญาณ ดุจดังการสลัดงูทิ้งไปฉะนั้น,

มรรคญาณผลญาณก้าวขึ้นยืนอยู่บนบก คือพระนิพพานดุจดังการที่บุรุษนั้นสลัดงูทิ้งไปแล้วขึ้นไปยืน อยู่บนบกฉะนั้น

ปัจจเวกขณญาณในธรรมมีมรรคเป็นต้น ดุจดังการแลดูทางที่ มาแล้วของบุคคลผู้รู้แจ้งฉะนั้น

ในบรรดาปัจจเวกขณญาณทั้งหลาย พึงทราบว่ กิเลสปัจจเวกขณะ การพิจารณากิเลส เป็นครั้งแรก ต่อแต่นั้นจึงเป็นการพิจารณามรรคผลและนิพพาน เพราะลำดับแห่งเทศนาอันพระโยคีบุคคลกระทำแล้ว ตามลำดับแห่งการเกิดขึ้นแห่งญาณ ๑๔ เหล่านี้มีสุตมยญาณเป็นต้นและตามลำดับแห่งการปฏิบัติ.

ความที่แห่งกิเลสปัจจเวกขณะ การพิจารณากิเลสตามสมควรแก่การปฏิบัตินั้นแล เป็นเบื้องต้นย่อม ควร เพราะท่านกล่าวการปฏิบัติมรรคไว้ เพราะทำการประหามกิเลสนั้นแหละ ให้เป็นข้อสำคัญว่า พระโยคี บุคคลเจริญโลกุตระมาน อันเป็นนิยานิกรรมนำออกจากทุกข์เป็นอปจยคามิเป็นเหตุให้ถึงพระนิพพาน ก็เพื่อ ประหามมิฉชาติภูตฺติ, เพื่อบรรเทาการมาราคะและพยาบาทให้เบาบางลง เพื่อละการมาราคะและ พยาบาทไม่ให้มีส่วนเหลือ เพื่อละรูปราคะ อรูปราคะ มานะ อุทธัจจะและอวิชชาไม่ให้มีส่วนเหลือ,

การปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรค/ผลสูงขึ้น

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐาน ประสงค์จะบรรลुरुยิมรรคอรยผลเบื้องสูงขึ้นไป ก็ปฏิบัติโดยทำนอง เดียวกันนี้ ต่างแต่เริ่มต้นปฏิบัติไปตั้งแต่อุทยัพพญาณเท่านั้น เพราะพระโสดาบันบุคคลนั้น ได้รู้แจ้งขั้น ๕ พร้อมทั้งเหตุปัจจัย และเห็นขั้น ๕ เป็นพระไตรลักษณ์มาโดยชอบอย่างไม่แปรผันแล้ว จึงไม่ต้องพิจารณามาร รูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ อันเป็นญาณเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณซ้ำอีก

การที่ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผลเบื้องสูงขึ้นไป ต้องกลับมาเจริญวิปัสสนา เพื่อให้ผ่านญาณไป ตามลำดับเหมือนกับการปฏิบัติครั้งแรกก็จริงแต่ลักษณะและคุณภาพของญาณนั้น ๆ มีความละเอียดประณีต และสามารถกำจัดกิเลสได้ดีและมากขึ้นไปกว่ากันโดยลำดับของแต่ละขั้น เช่น มีสติสัมปชัญญะปรากฏชัด และ สุขุมลึกซึ้งกว่ากัน โดยเฉพาะญาณใน ๔ มรรค คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามีมรรคญาณ อนาคามีมรรค ญาณ และอรหัตมรรคญาณ มีกำลังประหามกิเลสได้มากกว่ากัน คือ

โสดาปัตติมรรคที่ ๑ ละกิเลสชนิดที่เป็นเหตุให้เกิดในออบายภูมิตั้งแต่สังขาร หมายความว่า พระ โสดาบันบุคคลย่อมไม่ไปเกิดในออบายภูมิอีกต่อไป

สกทาคามีมรรคที่ ๒ ละกิเลสอย่างหยาบ โดยเฉพาะที่แสดงออกมาทางกาย วาจา ได้สิ้นเชิง

อนาคามีมรรคที่ ๓ ละกิเลสชนิดเบาบางได้สิ้นเชิง

อรหัตมรรคที่ ๔ ขั้นสูงสุด ละกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งแทรกซึมอยู่ในจิตสันดานได้โดยสิ้นเชิง หมายความว่าพระอรหันต์ทั้งหลาย เป็นผู้วิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสทุกประเภททุกชนิด เป็นผู้สิ้นธุระสันดานบริสุทธิ์ หมดจดอย่างสมบูรณ์ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อให้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตายในภพทั้งหลายอีก เมื่อดับขั้น ทั้ง ๕ อันเป็นวิบากขั้นครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพาน ไม่มีการเวียนว่ายตายเกิดในวัฏสงสารอีกต่อไป

การเจริญวิปัสสนากรรมฐาน อันเป็นวิธีเข้าถึงพระรัตนตรัยด้วยวิปัสสนาวิธีนี้ แสดงให้เห็นถึงการได้ เห็นอริยสัจ ๔ ไปในตัว กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลुरुยิมรรคแล้วนั้น มรรคจิตย่อมได้นิพพานเป็นอารมณ์ นิพพานนั้นก็ไฉนโรธสังขารนั่นเอง ดังนั้น ผู้ได้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งนิโรธสัจด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา

อนุญาตให้อ่านเฉพาะ ผู้ผ่านหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนเท่านั้น

ปัญญาเจตสิกที่เกิดขึ้นร่วมกับมรรคจิตนั้น เป็นตัวสัมมาทิฐิเป็นองค์ธรรมของอริยมรรคที่ ๑ และในขณะมรรคจิตเดียวกันนั้น มีวิตกเจตสิกอันเป็นสัมมาสังกัปปะ เป็นองค์อริยมรรคที่ ๒, มีสัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะเจตสิก อันเป็นองค์อริยมรรคที่ ๓-๔-๕, มีวิริยะสติ และเอกัคคตาเจตสิก อันเป็นตัวสัมมาวิริยะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ องค์อริยมรรคที่ ๖-๗-๘ เกิดร่วมกันประกอบพร้อมกัน โดยมีนิพพานเป็นอารมณ์อย่างเดียวกัน องค์อริยมรรค ๘ ประการนี้เป็น มรรคสังคัจฉายน์ ผู้ได้บรรลุมรรคญาณนั้น จึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งมรรคสังคัจฉายน์

ขั้นที่ ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนากรรมฐานที่ผู้ปฏิบัติพิจารณามาตั้งแต่ต้นจนถึงอนุโลมญาณเป็นที่สุดนั้นเป็นตัวทุกขสังคัจฉายน์ ผู้บรรลุมรรคญาณนั้นจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งทุกขสังคัจฉายน์

ตมฺหาอันเป็นเหตุให้เกิดขั้นที่ ๕ นั้นเป็นสมุทัยสังคัจฉายน์ ผู้บรรลุมรรคญาณจึงได้ชื่อว่าเป็นผู้เห็นแจ้งสมุทัยสังคัจฉายน์

สรุปว่า ผู้ปฏิบัติธรรมกรรมฐานจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่าได้เห็นแจ้งอริยสังคัจฉายน์ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณ หรือมรรคปัญญา^{๑๑๗}

^{๑๑๗} สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) , คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๐๒.

บทที่ ๗

ความคิดเห็นของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน

พระมหาศกดิ์ศรี ปุณฺณโร (เชื้อชำนาญ)

เป็นคนปรมาจารย์บวรี อำเภอรัญประเทศ ต่อมา พ.ศ. ๒๕๓๖ แยกออกเป็นตัวจังหวัด สระแก้ว ข้าพเจ้าเติบโตมาในครอบครัวสมาธิปฏิบัติ นับถือศาสนาพุทธ จึงมีคนบวชกันอยู่ในศาสนานานๆ หนึ่งในนั้นก็มีข้าพเจ้าด้วย บวชเมื่อพ.ศ. ๒๕๓๖ คิดจะบวช ๑๕ วัน แต่บุญกรรมนำพาให้ได้อยู่ยาวนาน พอบวชคิดอยากอยู่เป็นพระ จึงเรียนบาลีจนจบเปรียญ ๙ ประโยค

ข้าพเจ้าบวชเรียนบาลี รู้ว่า มีความทุกข์จากราคะ โทสะ โมหะ อยู่เป็นประจำ รู้ว่า ราคะเกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ โมหะเกิดขึ้นแล้วเป็นทุกข์ ทั้งๆ ที่รู้ แต่ก็หาวิธีให้หายไปจากดวงจิตไม่ได้ ทั้งที่ตามตำราทั้งหลายบอกวิธีไว้มากมาย เฉพาะปัญญาของตนเอง คิดแล้วไม่มีทางเป็นไปได้ หมายความว่า อ่านตำราแล้วปฏิบัติให้พ้นทุกข์ คงจะไม่มีทาง เพราะฉะนั้นตั้งใจและคิดไว้เสมอว่า ถ้าตนเองเรียนจบหมดภาระในการเรียนบาลีแล้ว จะหาทางปฏิบัติดู แต่มีทางเลือกน้อย จึงตั้งใจศึกษาในทางพระพุทธศาสนา เพื่อเป็นข้อมูลในการปฏิบัติ แต่ยิ่งเรียนมาก จิตก็จะได้เฉพาะพยัญชนะเท่านั้น ไม่ได้อรุณเลย เรียนไปมาก ความหนาของอวิชาก็มากขึ้นๆ มีแต่ยึดกับยึด จะจากสำนักแต่ละครั้งยากแสนยาก ดูเหมือนตนเองต้องแบกภาระมากมายเอาไว้ เพราะฉะนั้น ความมุ่งมั่นหรือความตั้งใจเริ่มแรกที่มีอยู่ในใจ ว่าเราเรียนจบแล้วจะหาทางปฏิบัติเสวยความหอมหวานของศาสนาที่แท้จริง จึงมุ่งหาทางปฏิบัติ



ความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาจึงดังก้องขึ้นในใจ เพราะรู้ว่าอะไรคือสมณะ อะไรคือวิปัสสนา แต่ที่ไม่รู้แจ่มแจ้งจริงๆ ก็คือ เขาปฏิบัติกันอย่างไร อาจจะเป็นเพราะมุ่งแต่เรียนอย่างเดียว ไม่ได้แสวงหาหรือท่องเที่ยวไปในที่ต่างๆ ในสถานที่ปฏิบัติธรรม เลยไม่รู้ภาควิธีปฏิบัติจริงๆ เคยปฏิบัติแบบพุทธโฆ กำหนดลมหายใจเข้าออก ที่เรียกว่าอานาปานสติ ตามตำราก็อย่างนั้น จนกระทั่งหนังสือเรียนประโยคสูง เช่น วิสุทธิธรรมคัมภีร์บอกไว้อย่างนั้น หรืออาจจะไม่ได้วิเคราะห์หรืออย่างไร เมื่อกัลยาณมิตรบอกว่าการเรียนปฏิบัติและลงมือปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ เขาทำกันอย่างนี้ๆ และเห็นกัลยาณมิตรปฏิบัติแล้วรู้สึกว่าการปฏิบัติเป็นที่น่าพอใจ จึงลงมือปฏิบัติการกำจัดกิเลส แต่ก็เกาะมันไม่เป็น จึงต้องแสวงหาผู้รู้ คอยแนะนำทางให้

ข้าพเจ้ามาสมัครเรียนในสถานศึกษานี้ เพื่อการปฏิบัติต่อเนื่อง ๗ เดือน เพราะมีพื้นฐานความเชื่ออย่างหนึ่งว่า การจะฝึกจะหัดอะไรให้ได้ผล ก็คือการทำต่อเนื่อง สม่ำเสมอ ไม่ทำขึ้นๆลงๆ เมื่อทำอะไรแล้ว ทำอยู่ตลอด ไม่ขาดไม่เกิน ทำอยู่รำไป บางครั้งอาจดูเหมือนไม่ได้อะไร แต่มันได้อยู่ในตัวของมัน การทำวิปัสสนาภาวนาก็เช่นกัน ที่ปฏิบัติอยู่ในระยะเวลา ๓๐ วันนี่ก็ดี บางวันสภาวะในการปฏิบัติเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น แต่มันก็มีอยู่ในตัวของมัน โดยเฉพาะการปฏิบัติ ๗ เดือน มีเวลาปฏิบัติต่อเนื่องแล้ว มีวิปัสสนาจารย์คอยดูแลคอยชี้ทางให้ ถ้าเราเชื่อมั่นในตัวของเราว่าเรามีความรู้จริง บอกหนทางแห่งการปฏิบัติให้ถูกทางจริง ข้าพเจ้าถ้าทำอะไรแล้วไม่ชัดเจน คลุมเครือ ก็ยังมีความสงสัย

เกิดขึ้นตลอดตามจิตของคนที่มีวิจิตรใจอยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้น ความคิดของข้าพเจ้าแล้ว ถึงหลักการจะ ตีขนาดไหน ถ้าผู้นำปฏิบัติตั้งศรัทธาความเชื่อมั่นไม่ให้เกิดขึ้นในจิตของนักปฏิบัติแล้ว ผลที่ได้มันก็จะ คลุมเครืออยู่นั่นเอง เพราะฉะนั้นสำหรับข้าพเจ้าแล้ว ผู้นำถือว่าเป็นสิ่งสำคัญอยู่มาก สถานที่การศึกษา ตรงนี้ก็มิใช่เสียระดับหนึ่ง ผู้นำปฏิบัติก็มีประสบการณ์ระดับหนึ่ง ก็น่าจะพออนุญาตได้ ข้าพเจ้าคิด อย่างนั้น เพราะการปฏิบัติมันเกี่ยวกับสภาวะล้วนๆ เรื่องเล็กก็เป็นเรื่องใหญ่ได้ เรื่องใหญ่ก็อาจจะเป็น เรื่องเล็ก ที่มาสมัครเรียนเพราะต้องการปฏิบัติธรรม มีอาจารย์คอยแนะนำตลอด ตรงนี้เราจะได้ทั้งปริยัติ และปฏิบัติพร้อมทั้งปฏิบัติด้วย จึงตั้งใจอย่างมากที่มาสมัครเรียน

๒-๓ วันแรก ปัญหาในการเป็นอยู่ ก็คือการนอนอยู่กับเพื่อนแล้วหลับไม่สนิท ตื่นบ่อย เพราะ เสียงดัง อันเกิดจากการนอนของเพื่อนนักปฏิบัติธรรม เกิดการฟุ้งเพราะมีเสียงดังอยู่ตลอด โดยเฉพาะ การสอบอารมณ์ของวิปัสสนาจารย์ การกำหนดแต่ละวันต้องกำหนดคำว่า ได้ยินหนอ จิตสนใจหนอ พองหนอ เจ็บหนอ ยุบหนอ รำคาญหนอ เหนื่อยหนอ แต่ที่กำหนดบ่อยมากที่สุดก็คือ ได้ยินหนอ แต่วัน ไหนปวดมากก็ตีหน้อย เพราะจิตจะจดจ่ออยู่แต่ความเจ็บ จึงไม่มีอารมณ์อื่นซัดกว่า เป็นอยู่อย่างนั้นแทบ ทุกวัน สำหรับข้าพเจ้าแล้วชอบการสอบอารมณ์ของอาจารย์ทุกท่าน ชอบตรงที่ ต้องเดินทำนี้ นั่งก็หน้าที่ เดินก็ชั่วโมง กำหนดอย่างไร ดูท่านบอกดี สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่อย่างข้าพเจ้า แต่สำหรับผู้มีแนวปฏิบัติอยู่ แล้วก็พอที่จะทำเองได้บ้าง แต่ก็ต้องอาศัยอยู่ดี เพราะบางท่านนั่งบัลลังก์สบาย จึงนั่งยาวและนานเพราะ วิปัสสนาภาวนา บางทีไม่จำเป็นนั่งนานมากนัก แต่ที่จำเป็นมากคือการกำหนดอารมณ์ที่ชัดเจน รู้อารมณ์ เกิดขึ้น แล้วกำหนดทัน ไม่ปล่อยให้ผ่านไป โดยไม่ได้กำหนด โดยเฉพาะเวลาเดินจงกรม ลมพัดผ่านทำให้ เย็น จึงชอบกำหนดว่า เย็นหนอ จนความเย็นดับลง จึงจะเดินต่อไป

ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นจากการปฏิบัติในครั้งนี้ สำหรับข้าพเจ้าแล้วมากจริงๆ และเข้าใจเรื่องการ ปฏิบัติแบบพอง-ยุบมาก ถ้าอาจารย์วิปัสสนาจารย์บอกว่า สภาวะที่ข้าพเจ้าปฏิบัติแล้วเกิดขึ้นกับจิตของ ข้าพเจ้าเป็นธรรมจริง ธรรมแท้ ว่าเป็นหนทางตรัสรู้ ข้าพเจ้าถือว่าพบหนทาง การปฏิบัติเพื่อมรรคผล นิพพานจริงๆ เพราะว่าข้าพเจ้าไม่สามารถบอกได้ว่าสภาวะนี้เป็นธรรมชั้นไหน ถ้าอาจารย์บอกว่าใช่ ข้าพเจ้าก็ต้องว่าอย่างนั้นตาม อันนี้ต้องอาศัยวิปัสสนาจารย์จริงๆ เพราะฉะนั้น เบื้องต้น ถ้านักปฏิบัติ เชื่อมั่นในตัวอาจารย์ ว่ามีภูมิธรรมจริงๆ เรื่องอื่นไม่มีปัญหา เพราะทุกคนที่ปฏิบัติก็มีความต้องการ เหมือนกัน คือ ความพ้นทุกข์

ความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วัน

สถานที่เหมาะสมมาก ถึงจะมีนกพิราบวิ่งกันทั้งวัน ก็ทำให้เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติ กำหนดได้ ดี ห้องนอนก็ชอบ เพราะมีเพื่อนมาก มีคนคุยให้ฟัง เวลานอนก็มามีอารมณ์ให้กำหนดมาก เช่น เสียงกรน กัดฟัน ห้องน้ำก็ชอบ เพราะเยอะมาก ถึงบางครั้งน้ำไม่ไหล ไม่ได้สรงน้ำก่อนทำวัตรเย็น แต่ก็ชอบ ชอบอาหาร เพราะดูวิธีการจัดการได้ดี อาหารก็อร่อย ถึงจะกำหนดเคี้ยวอาหารทุกคำกลืน แต่ก็พอรู้ว่า อร่อยนะ ชอบเครื่องซักผ้า เพราะเสียงดังดี ได้เป็นอุปกรณ์กำหนดว่า ได้ยินหนอ รำคาญหนอ

ชอบอาจารย์ผู้ให้ความรู้ ตั้งใจจริงมาก โดยเฉพาะพระอาจารย์ประเสริฐ ท่านแนะนำดีมาก แต่ ข้าพเจ้าไม่ได้อยู่ในกลุ่มของท่าน แต่บางครั้งก็ไปหาท่าน อาจารย์เกียรติศักดิ์ ท่านก็น่ารักมาก ให้กำลังใจ ดีมาก อาจารย์เวลบูรณะ และอาจารย์พงษ์ประพันธ์ ท่านก็ให้กำลังใจดี แนะนำได้ดี

ชอบอากาศมาก หายใจเข้าออกได้เต็มปอด โดยเฉพาะได้ตื่นนอนแต่เช้า ลมเย็นสบาย ตื่นมาก็ ได้กำหนดเลยว่า เย็นดีหนอ สบายหนอ ชอบหนอ หายใจลึกหนอ มีความสุขหนอ กำหนดได้มาก แล้ว เดินกำหนดไปเข้าห้องน้ำ ชอบคนงาน คุยกันดังดี ได้กำหนดว่า ได้ยินหนอ แต่ก็ชอบความเงียบ

มากกว่า เพราะได้กำหนดท้องฟอง-ยุบได้มาก ได้กำหนดดูเวทนา คือความเจ็บได้ละเอียดดี ชอบนัก โยคีทุกท่าน เพราะเมื่อปฏิบัติแล้ว ตั้งใจปฏิบัติจริงๆ เลยทำให้ข้าพเจ้าเอาจริงบ้าง ยิ่งรู้ว่า ท่านโยคีท่านนี้ ปฏิบัติได้ดี กำหนดได้ละเอียด ข้าพเจ้าก็เอาบ้าง ก็ได้ผลดี เพราะเห็นแบบอย่างที่ดี ชอบเจ้าสำนัก ดูแล เอาใจใส่ดี บางครั้งก็แนะนำโยคีก่อนจะฉันข้าว ให้สติดีชอบอาจารย์พงษ์ประพันธ์ เพราะท่านเอาใจใส่ เรื่องของใช้ที่ขาดของนักปฏิบัติ ไม่ทำให้เกิดปิติโพธิ์เรื่องนี้

ชอบผลการปฏิบัติของข้าพเจ้ามาก เพราะไม่เคยประสบมาก่อน การปฏิบัติของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าไม่เบื่อเลย มีแต่พอใจ ชอบใจ เต็มใจ ทำตลอด และพร้อมที่จะปฏิบัติตามพระอาจารย์บอก ชอบใจจริง ครับผม

พระชัชวาล กัญฐ์ ปรีชาโน (มหัจฉินะการณ)

อายุ ๓๐ ปี อุปสมบท ณ พัทธสีมาวัดอัมพวัน จ.สิงห์บุรี โดยมีพระธรรมสิงหบุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นพระอุปัชฌาย์ปัจจุบันพรรษา ๔ นักรธรรมโทวิทยาศาสตร์บัณฑิต (จิตวิทยา) จากมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

ความสนใจในการปฏิบัตินั้นยอมรับเลยว่าแต่เดิมไม่มีเนื่องจากว่าเรียนโรงเรียนคริสต์มาตั้งแต่เด็กจากเดิมไม่มีศรัทธาไม่รู้แม้กระทั่งบุคคลไหนหัวทิ่มผ้าเหลืองนี่คือใคร? ถามพ่อ พ่อก็บอกว่าเป็นพระและสามเณรแต่ก็ไม่เข้าใจจนย้ายโรงเรียนเข้ามัธยมเป็นโรงเรียนประจำจังหวัด(โรงเรียนรัฐบาล)ยิ่งงงหนักเข้าไปอีก คือบทธสวดมนต์ตอนเช้าของโรงเรียนเปลี่ยนไปจากขอพรพระเจ้าเป็นภาษาอะไรก็ไม่รู้สัญลักษณ์หน้าห้องชาติศาสนาพระมหากษัตริย์บนกระดานดำก็เปลี่ยนไปจากไม้กางเขนเป็นพระพุทธรูป เริ่มสนใจวิปัสสนาตอน ม.๔ ช่วงนั้นโยมย้ายไปปฏิบัติธรรมวัดอัมพวันจ. สิงห์บุรี กลับมาบ้าน ท่านก็เอาหนังสือ “กฎแห่งกรรม” มาด้วยก็ได้มีโอกาสได้อ่านจึงเกิดสนใจว่าจริงหรือ? อยากทดลองจึงสมัครบรรพชาโครงการสามเณรภาคฤดูร้อนซึ่งทางวัดจัดร่วมกับยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์เมื่อปี ๒๕๔๐ โดยมีพระราชสุทธินิธยานมมงคล(หลวงพ่อจรัญ ฐิตธมฺโม) เป็นพระอุปัชฌาย์ ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานวันละ๘-๑๐ ชั่วโมงรวม ๔๐ วันหลังจากนั้นก็มีโอกาสเข้าร่วมโครงการต่างๆ ของยุวพุทธฯอยู่เรื่อยๆ ซึ่งจัดโดยโยมมณเชียร ธนนานถ(อุปนายกสมาคมฯ ในขณะนั้น)ปี ๒๕๔๑ เข้าปฏิบัติธรรม ณ บ้านไทยมูลนิธิเยี่ยม-พรทิพย์ คุณวงศ์ มีเยาวชนชาย ๑๖ คนไปเปิดพระเดิมหลังจากสร้างเสร็จเพียง๓วันที่จังหวัดนครสวรรค์โดยมีพระอาจารย์มหาเหล็ก จันทสิโล(พระครูวิทยาวินัยธรรม) เป็นพระวิปัสสนาจารย์รวม ๒๕ วัน



หลังจากนั้นปิดเทอมเดือนตุลาคม๒๕๔๑ (อายุ ๑๗ ปี) เข้าปฏิบัติธรรมกับพระปลัดชัชวาล ชินสโรจำนวน ๒ สัปดาห์ที่ศูนย์วิปัสสนาพุทธวิหารที่พัทลุงสงฆ์ธรรมจักร(ปัจจุบันวัดพระธรรมจักร จ. นครนายก) สมัยศูนย์แห่งนี้มีเนื้อที่ ๕ ไร่สิ่งก่อสร้างแทบไม่มีเลยได้รับความเมตตาจากพระอาจารย์ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์และอาจารย์สอบอารมณ์ท่านไปเยี่ยมเยาวชนชาย ๑๔ คนตั้งแต่เช้าจรดเย็นด้วยตนเอง ๒๔ ชั่วโมงยกเว้นเวลาเข้าห้องน้ำเท่านั้นแม้แต่วេลานอนท่านยังเมตตาไปนอนเฝ้าและตีระฆังปลุกตอนเช้า หลังจากนั้นก็ได้มีโอกาสปฏิบัติธรรมอยู่บ่อยๆทุกปีตามแต่เหตุปัจจัยจะเอื้ออำนวยปีละ๗-๑๕ วันทุกปีและยังเข้าร่วมโครงการต่างๆของยุวพุทธฯอยู่บ่อยครั้งในฐานะคณะทำงานโครงการ (อาสาสมัครเยาวชน)ทำโครงการสามเณรใจเพชรและสามเณรลูกแก้วช่วงเรียนมหาวิทยาลัยจนถึงวัยทำงานก็ใช้ชีวิตแบบชาวโลกสุดๆ แต่สิ่งที่ไม่เคยลืมคือ๑ปีจะต้องมาปฏิบัติธรรมอย่างน้อย ๗ วัน และ

ทุกคืนก่อนนอนจะต้องไม่ลืมอธิษฐานก่อนนอนว่า “นิพพานะ ปัจจโย โหตุ” ก็กลับไปเนื่องจากไปดื่มผิดศีลข้อ ๕ หลังจากเรียนจบมหาวิทยาลัยได้มีโอกาสอุปสมบทตามประเพณี ๕ เดือนโดยมาอยู่ที่พุทธวิหารที่พิกสงฆ์ธรรมจักรอยู่ปฏิบัติธรรม ๑ เดือน ๔ เดือนช่วยงานทางสำนักฯจนปี ๒๕๕๐ (อายุ ๒๖ ปี) ลาออกจางานเพราะเห็นความไม่เที่ยงแท้แน่นอนของชีวิต เป็นพระไตรลักษณ์ในชีวิตประจำวันและนึกทบทวนถึงอดีต การใช้ชีวิตโดยประมาทของตนเองจึงตัดสินใจลาอุปสมบท เพื่ออุทิศให้เจ้ากรรมนายเวร เลยกลับมาบวชกับหลวงพ่ोजรฐอีกครั้งอยู่ปฏิบัติธรรมที่วัด ๒ พรรษา ปี ๒๕๕๒ มีโอกาสได้ปฏิบัติธรรมกับพระอาจารย์แซมเย สยาดอร์เป็นเวลา ๒ สัปดาห์ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรมธัมโมธายะ จ.นครปฐม

หลังจากนั้นก่อนเข้าพรรษา ๓ ผมก็หลงผิดไประยะหนึ่งเพราะมีวิปัสสนาจารย์ท่านหนึ่ง จบเปรียญธรรม ๙ ประโยคและจบปริญญาโทจากประเทศอินเดียที่สำคัญผ่านญาณ ๑๖ มา ๓ รอบแล้วจากสำนักดัง ท่านได้แนะนำผมไปศึกษาแนวสุญญตาผมตกอยู่ในวังวนนี้เกือบปีเศษมีโอกาสได้ไปฝึกพลังจักรวาล หลงคิดว่าตนเองดีกว่าคนอื่นไปอยู่ในสถานที่ที่ไม่มีไฟฟ้าไม่มีกิจกรรมคิดว่าตนเองปล่อยวาง วางได้ตามคำสอนของอาจารย์ผู้สอนที่นี้คำสอนฟังดูดีมากพอกลับมาปฏิบัติ จึงทำให้ทราบว่าวิปัสสนาหลายคนติดอยู่ในนั้นเพราะแนวคำสอนของที่นี่นำมาจากสภาวะธรรมชั้นสูงของญาณ ๑๖ นั่นเอง คือตั้งแต่สังขารูปกขญาณขึ้นไปที่นี่สอนให้คนไม่ปฏิบัติ (จุดหมายปลายทางมีอยู่แต่ไม่มีทางไปเห็นยอดหอคอยแต่ไม่มีบันไดขึ้น) เมื่อพิจารณาอย่างถี่ถ้วนแล้วจึงตัดสินใจออกจากสถานที่ตรงนั้นและกลับมาเพื่อไตร่ตรองว่าจะเอาอย่างไรต่อทางสายเดิม สถิติพื้นฐาน ๔ เราก็ยังศึกษาไม่ถ่องแท้จึงตัดสินใจขึ้นไปฟังบารมีหลวงปู่ทอง สิริมงคล (พระธรรมมังคลาจารย์ วิ.) ซึ่งท่านก็มีเมตตามากเป็นพระมหาเถระที่ไม่ถือตัวไม่เคยมีคำว่าช่องว่างระหว่างวัยระหว่างหลวงปู่กับพระหนุ่มเถรน้อยท่านรับฟังทุกปัญหาทุกเรื่อง ไปถึงวันแรกท่านก็เมตตาขึ้นพระกรรมฐานให้ทันทีซึ่งวันนั้นในตอนกลางวันท่านมีการกิจตลอดวันแต่ท่านก็ไม่รอช้าที่จะขึ้นกรรมฐานให้ซึ่งไม่เคยรู้จักกันมาก่อน ท่านเมตตาเป็นพระอาจารย์สอบอารมณ์ให้ตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติกับท่านรวม ๒ เดือน ปฏิบัติเองอีก ๒ เดือนรวม ๔ เดือนจนมีโอกาสดำเนินญาณ

หลวงพ่ोजรฐ ฐิตธมโม ท่านคือผู้ให้กำเนิดชีวิตทางธรรมของผม ส่วนหลวงปู่ทอง สิริมงคล ท่านเปรียบเหมือนหยดน้ำที่ไหลลงมาไม่มีหมดช่วยชูชีวิตคนที่กำลังจะตายอย่างผม ให้กลับมาลุกขึ้นยืนต่อไปได้อีกครั้งอย่างมั่นใจหลังจากนั้นผมได้สมัครเพื่อเข้าศึกษาต่อปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนาที่มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาวีศึกษาพุทธโฆส จ. นครปฐมก็เดินทางไปประเทศอินเดียเพื่อปฏิบัติธรรมใต้ต้นศรีมหาโพธิ์เป็นเวลา ๒ เดือน โดยเอาตำราต่างๆไปอ่านเตรียมสอบด้วยกลับมาสอบ

สาเหตุที่ตัดสินใจเข้าสมัครเรียนหลักสูตรนี้มีหลายสาเหตุคือ ผมรู้จักหลักสูตรนี้ตั้งแต่หลักสูตรนี้ยังไม่เริ่มเป็นรูปร่างเพราะพระอาจารย์ชัชวาล ชินสโร เคยเล่าให้ฟังชีวิตผมเหมือนคนที่ตายมาแล้ว ๒ ครั้ง คือตายจากธรรมที่ถูกต้องกลับมาได้เพราะวิปัสสนากรรมฐานฉะนั้นผมต้องการเอาวิชานี้ไปช่วยเหลือคนอื่นมากและถ่ายทอดให้คนอื่นต่อไป ทุกวันนี้โลกเรามีแต่คนมีทุกข์จมกองทุกข์ ไม่สามารถที่จะดำรงชีวิตร่วมกับความทุกข์โดยไม่ทุกข์ได้

พอมาถึงศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ๒-๓ วันแรกสิ่งที่ไม่ชอบใจเลย ก็คือการที่ต้องนอนรวมกันและปฏิบัติรวมกันเพราะที่ผ่านมามีว่าไปปฏิบัติที่ไหนจะปฏิบัติเดี่ยวตลอดและไม่เคยจำวัดกับคนมากมายขนาดนี้มาก่อนเลย

อีกเรื่องหนึ่งที่ไม่ชอบคือ พระวิปัสสนาจารย์บอกตามตรง การปฏิบัติของผมที่ผ่านมา เจอแต่

อาจารย์สอบอารมณ์ วิปัสสนาจารย์แนวหน้าของเมืองไทยทั้งนั้นแต่พอมาเจอวิปัสสนาจารย์ **No-Name** เลยไม่มั่นใจว่าท่านจะส่งเราถึงฝั่งใหม่แนวการสอนก็แปลกๆแต่เวลาที่ได้พิสูจน์ และทำให้ความคิดผมเปลี่ยนไป เพราะผมได้ความรู้ความเข้าใจบางอย่างเพิ่มขึ้นจากการปฏิบัติในครั้งนี้อรรถะบางอย่างที่สงสัยและข้อข้องใจบางประการถูกคลายไปจากการปฏิบัติธรรมในครั้งนี้ ที่นี้ทำให้ผมเข้าใจเรื่อง “จิต” และ “ตัวรู้” เพิ่มขึ้นเข้าใจคำว่า “ไตรลักษณ์” อย่างแจ่มแจ้งการเข้าใจมันไม่ได้เกิดจากการฟังการอ่านเท่านั้นแต่มันเกิดจากการปฏิบัติและปัญญาเกิดจากการลงมือกระทำภาวนา (ภาวนามยปัญญา) ที่นี้ทำให้เข้าใจการทำงานของจิตและตัวรู้ ได้เห็นคำว่า “จิตดับจากอาการ” ได้ธรรมะเอาไปใช้ชีวิตมากมายเช่น ที่ยึดเพราะมีตัว(ตน) ที่มีตัวมีตนเพราะเข้าไปยึด ถอนตัวตนและการยึดมั่นถือมั่นออกจากกายและจิตแล้วจะพบทางพ้นทุกข์อาศัยบัญญัติแต่ไม่ยึดติดกับบัญญัติเพียงแค่อาศัยบัญญัติเป็นสะพานเพื่อก้าวไปสู่ความไม่มีอะไร ได้พบกับความว่าง ภาวะที่มันว่างจากกายว่างจากจิต กายไม่มีจิต ไม่มีที่มีเพราะเข้าไปยึดและทำให้ผมรู้ว่าห้องปฏิบัติธรรมที่ดีที่สุด คือกายและจิตของเราเองนี่แหละธรรมชาติให้มาเพื่อศึกษาทดลองและเรียนรู้ทุกข์ก่อนทุกข์เคลื่อนที่ กายนี้สังขารนี้มีแต่กองทุกข์ก่อนทุกข์เต็มไปหมดแต่คนส่วนมากทำไม่ถึงหลงไปว่ามันดี มันสวยแต่แท้จริงแล้ว มันมีแต่ของไม่สวยไม่งามมีแต่สิ่งที่รอกการเนาเปื่อยและเสื่อมสลายแตกดับไปเรื่อยๆ โมหะเป็นม่านบังตาให้เห็นผิดว่าเป็นของดี ฉะนั้นเราต้องพลิกวิกฤติให้เป็นโอกาสด้วยการเอากองทุกข์มาเป็นสะพานในการก้าวข้ามสายน้ำแห่งวิภูฏะ สายน้ำแห่งการเกิด แก่ เจ็บ ตายและการพลัดพรากเพื่อคลายจากตัวตนคลายจากกิเลสคลายจากตัณหาอุปาทานจะได้ไม่กลับมาเวียนว่ายในสายน้ำแห่งวิภูฏะและกลับมาใช้สะพาน(กองทุกข์) นี้ก็อีกอย่างไม่รู้จักจบจักสิ้น วันนั้นผมได้เข็มทิศและเป้าหมายของชีวิตที่มั่นคงและไม่ผันแปรแล้วว่าเป้าหมายของชีวิตคือ นิพพาน เข็มทิศของชีวิตคือ วิปัสสนากรรมฐาน มรรคคือทางที่เดินไปผมเชื่อเหลือเกินว่าพระสงฆ์เราจะทำอย่างไรให้ญาติโยมภูมิใจว่าอาหารข้าวปลาที่เขาใส่บาตรทำบุญด้วยศรัทธาอธิษฐานแล้วอธิษฐานอีกนั้นเป็นวัตถุทิพย์แห่งพลังศรัทธาจะสามารถเปลี่ยนพระสงฆ์ธรรมดาให้เป็นพระอริยะสงฆ์ได้นี่คือกิจที่เราควรจะทำเพื่อต่ออายุพระพุทธศาสนาต่อไปกระผมฟังมาเข้าใจว่าจากการที่เคยอ่านหนังสือของเซนอ่านหนังสือครูบาอาจารย์สายวัดป่า นั้นพอหนอ-ยวบหนอดูกาย-จิตและสุดท้ายสอดคล้องกันหมด

เซน สอนว่าหากพบพระพุทธเจ้าให้ฆ่าเสียพุทธเจ้าคือพุทธโธ พุทธโธคือผู้รู้ (ตัวรู้นั่นเอง) วัดป่าสอนว่า หากพบพุทธโธให้ทิ้งพุทธโธก็ทิ้งตัวรู้

สายพอง-ยวบ สอนว่า “เมื่อตัวรู้ดับ ดับด้วยตัวมันเองไม่ใช่เราพยายามเข้าไปดับตัวรู้จะคลายตัวมันเองนิพพานปรากฏโดยไม่ต้องพยายาม”

สำหรับความประทับใจที่เกิดขึ้นตลอดระยะเวลา ๓๐ วันคือ

๑) หลวงพ่อพระพรหมโมลี ท่านเป็นพระมหาเถระอีกรูปหนึ่งที่น่ากราบไหว้และเคารพ ท่านเอาจริงเอาจังกับงานเผยแผ่แก่นแท้ของพระพุทธศาสนาอย่างแท้จริงและเป็นห่วงเป็นใย เมตตาพระนิสิตอยู่เสมอ

๒) สถานที่สปปายะหากฎีเดี่ยวแล้วเสร็จจะยังสปปายะ

๓) วิปัสสนาจารย์เป็นกันเองเอาใจใส่โยคีเป็นอย่างดี

๔) พนักงานดูแลพระ(โยคี) เป็นอย่างดี

๕) ธรรมะที่ได้จากการปฏิบัติในครั้งนี้...ไม่มีคำบรรยาย

๖) แนวการปฏิบัติที่ทำให้เราลดความเห็นในรูปแบบ - นาม ชั้น ๕ ทำให้หมดความสงสัย ใน

บทที่ ๗ ความคิดเห็นของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน

พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ทำให้จะรักษาศีล ๕ ไปตลอดชีวิต

ขออนุโมทนาในบุญกุศลที่ท่านทั้งหลายได้กระทำร่วมกันตลอดระยะเวลา ๓๐ วันที่ผ่านมาบุญกุศลใดเกิดจากการปฏิบัติธรรมขอบุญกุศลนั้นจงเป็นพลังปัจจัยให้ทุกท่านเข้าสู่มรรคผล นิพพานโดยฉับพลัน เทอญ

พระคณิน โสทโร (เมืองเกิด)

เป็นชาวนครศรีธรรมราช จบการศึกษาประกาศนียบัตรชั้นสูง สาขาช่างก่อสร้าง ได้ทำงานเป็นโฟร์แมนคุมงานก่อสร้าง ผ่านชีวิตมาแบบโชกโชนหลายอย่าง เจอสังกรรมหลายอย่าง หายจากความสงสัยหลายเรื่อง บวชมา ๗ พรรษา ตั้งแต่ปี ๒๕๔๗



สนใจปฏิบัติธรรมตั้งแต่พรรษาแรก และได้ปฏิบัติมาตลอด เพราะถ้าไม่มีธรรมะเป็นเครื่องอยู่ คงสึกไปแล้ว ปฏิบัติกับครูบาอาจารย์ตามสำนักต่าง ๆ ในประเทศไทยจนเห็นโทษของความเป็นมนุษย์ที่ไร้สาระหลายอย่าง ได้เจอธรรมะของจริง ที่เกิดขึ้นกับตัวเองหลายอย่าง จนแน่ใจว่าการบวชนี้แหละ สามารถตัดภพตัดชาติได้ การบวชนี้แหละจบ เป็นฆราวาสไม่จบ

มาสมัครเรียนเพราะตั้งใจศึกษาต่อมาหลายปี วิชาทางโลกมีให้เรียนหลายอย่าง แต่ไม่เรียน เพราะเรียนเท่าไรก็ไม่จบ เราปฏิบัติธรรมถึงจะจริงจะปลอมอย่างไรก็ช่าง เพราะอย่างน้อยเราได้ปรารถนาความเพียรกันในทางพระพุทธศาสนา และมีทางที่อาจจะตัดภพตัดชาติได้ และได้มีอาจารย์รุ่นพี่ท่านคุยให้ฟังมีเหตุมีผลดีในการปฏิบัติสายนี้จึงอยากจะลองดู วิชาอื่นไม่จบ แต่วิชานี้น่าจะจบ เพราะตรงกับอุดมการณ์ของตัวเองในการบวช เป็นพระจะได้ทำหน้าที่ให้สมบูรณ์

ไม่เคยปฏิบัติแบบพอง-ยุบสายนี้มาก่อน อยากลองดูให้หายสงสัยที่ จึงรู้สึกยินดีมาก ทำให้แน่นคุณภาพมากขึ้น ..พระวิปัสสนาจารย์มักถามแต่คนที่ปฏิบัติพอง-ยุบมา ว่าก็วัน ที่ไหนบ้าง เราไม่เคยปฏิบัติแบบนี้มาที่รู้สึกน้อยใจนิดๆ เหมือนต้องเดินตามหลังเพื่อน เพราะต้องไปฝึกพื้นฐานใหม่ และสภาวะไม่เหมือนกับคนที่เคยปฏิบัติมาก่อน เพราะฟังดูเขาล่วงหน้าไปหลายป้ายแล้ว..ก็รู้สึกกดดันมาก เวลาได้ยินเขาพูดสภาวะกัน

ครั้งนี้ได้รับความรู้เพิ่มขึ้นมากเลย เพราะสภาวะเปลี่ยนไปตลอด เห็นได้ชัด ที่ผ่านมาไม่ได้กำหนดรายละเอียดมากขนาดนี้ แม้แต่เพิ่มคำบริกรรมแค่คำเดียวก็เห็นสภาวะที่เปลี่ยนแปลงได้ชัดเจนแล้วยิ่งกำหนดอริยาบถย่อย จะเห็นถึงความละเอียด นิมนวล สุขุมที่เกิดขึ้นได้ชัดเจน เมื่อรู้ทันกิเลสที่เกิดจากจิต เห็นได้ชัด คือสามารถที่จะดูเวทนาที่ถือว่าเผ็ดร้อนเหมือนตกนรก แต่ดูได้เฉย จิตไม่เป็นทุกข์ และที่สำคัญคือได้เห็นความเกิดดับ..ทุกขณะจิต เห็นพระไตรลักษณ์อย่างละเอียดแจ่มแจ้งมากกว่าที่เคยปฏิบัติมา ได้ฟังพระวิปัสสนาจารย์อธิบายอ้างอิงเหตุผล ประเทืองปัญญา ได้แจ่มแจ้งอะไรหลาย ๆ อย่างมากขึ้น

ความประทับใจที่เกิดขึ้นตลอดเวลาที่ปฏิบัติมา เริ่มแรกก็ประทับใจกับเพื่อนสหธรรมิก และครูอาจารย์หลายท่านที่มีอายุกาลพรรษาเยอะ มีศรัทธาปฏิบัติและมาเรียนสาขาวิชานี้ก็รู้สึกประทับใจที่ยังมีนักปฏิบัติเหลืออยู่ในพระธรรมวินัยนี้ ตลอดเวลาที่ผ่านมาไม่ค่อยได้เห็นผู้มีศรัทธาปฏิบัติมา โดยเฉพาะพระนิสิตนักศึกษา ส่วนมากมีแต่รอคอยจังหวะที่จะลาสิกขาออกไป และน้อยมากที่จะแสวงหาหนทางหลุดพ้นจากกิเลสอาสวะ ส่วนมากจะบวชมาปรารถนาอย่างอื่น น้อยนักที่จะกล้าบวชถวายพรหมจรรย์ หรือตลอดชีวิต

แต่พอมาพบเข้ากับการปฏิบัติที่นี่ ได้เห็นตัวอย่างหลายท่านทำให้เกิดความประทับใจมากกว่าเดิม และสถานที่ บุคคล ธรรม เหมาะสมสัปปายะดีมาก ทำให้เกิดความประทับใจ และมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น โดยเฉพาะพระวิปัสสนาจารย์ที่มีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์สามารถแก้สภาวะ ปรีหอินทรีย์ สามารถพูดให้เราเกิดกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น และผลที่ได้รับก็เกินคาดที่เราตั้งเป้าเอาไว้ เพราะเราไม่เคยปฏิบัติแบบนี้มาก่อนเลย ทางบุคคลากรอื่น ๆ รวมทั้งเจ้าอาวาสก็เอาใจใส่เป็นกันเอง พระวิปัสสนาจารย์ทุกรูปก็ดูเป็นกันเอง ทำให้เราทุ่มเทในการปฏิบัติมากกว่าเดิม และโดยเฉพาะพระเดชพระคุณหลวงพ่อกุศลสมาธิเยี่ยม แสดงถึงความเมตตาทำให้เรามีกำลังใจในการปฏิบัติเพิ่มมากขึ้น พระวิปัสสนาจารย์ที่มาให้ธรรมะแนะนำ ก็สามารถพูดให้เรา มีศรัทธาเพิ่มมากขึ้นหลายเท่า เพราะท่านได้พูดจากใจจริง จากประสบการณ์จริงๆ ทำให้เรามั่นใจในการปฏิบัติ และคุ้มค่ากับการที่ได้มาเลือกเรียนวิชานี้ เจ้าหน้าที่ฝ่ายภัตตาหารก็เอาใจใส่ดี ขาดเหลืออะไรยังมีออกไปจัดหามาให้ ทำให้ไม่ได้รับความลำบากมากเลย ญาติโยมที่มาปฏิบัติธรรมก็มีความศรัทธาจริงจึงน่าประทับใจ ที่ขาดไม่ได้ก็คือเจ้าภาพน้ำปานะและภัตตาหารที่ไม่ขาดสาย และทางแม่ครัวก็ปรุงแบบถูกธาตุ ถูกหลักอนามัย ถือว่าคุ้มค่ามากที่มาปฏิบัติธรรมที่นี่ คงอยู่ในความรู้สึกที่ดีตลอดไป และขอให้พระรัตนตรัยได้เจริญสืบเนื่องไปได้ อย่าได้มีมารมาผจญ และขอให้สำนักปฏิบัติธรรมแห่งนี้เจริญรุ่งเรืองตลอดไป สาธุ สาธุ สาธุ.

พระธนพัชร นิตสโกโก (คัมสมบัติ)

อายุ ๔๘ พรรษา ๑๘ วัดใหม่พิเรนทร์ ถ.อิสรภาพ แขวงวัดอรุณ เขตบางกอกใหญ่ กรุงเทพมหานคร ๑๐๖๐๐ โทร. ๐๘๙-๐๑๑-๑๓๘๔

วุฒิการศึกษา นธ.เอก ประกาศนียบัตรการบริหารกิจการคณะสงฆ์ พธ.บ. มหาจุฬาฯ

มาสมัครเรียน เพราะมีความสนใจต้องการเรียนกรรมฐานมาตั้งแต่อุปสมบทใหม่ๆ แล้วแต่ยังไม่มีโอกาสได้เจอครูบาอาจารย์หรือเพื่อนกัลยาณมิตรอีกอย่างวัดต้นสังกัดเป็นวัดเรียนด้านปริยัติอย่างเดียว มีม.๑-๖ แต่ก็พยายามเสาะหาจึงได้มาเรียนพื้นฐานที่สำนักวิปัสสนาวิบูลย์ธรรมนิกรสมัยหลวงปู่ชาวยังมีชีวิตอยู่โดยเข้าคอร์ส ๑๐๐ วัน



ที่ว่าสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนานี้เพราะชอบเป็นชีวิตจิตใจเลย คือ เป็นวิชาขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้จริงและเป็นการปฏิบัติที่เห็นจริง เห็นไตรลักษณ์เป็นทางสายเอก สายกลาง มีขมิมาปฏิบัติ ถ้าผู้ใดปฏิบัติถึงธรรมแล้วจะเป็นผู้ที่มีปัญญาดำรงชีวิตอยู่บนโลกนี้ถูกทางถูกธรรมและรู้ถึงสัจธรรมความจริงบนโลกนี้และโลกหน้าอย่างถูกต้อง

การปฏิบัติวิปัสสนา เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าใจแล้วจะนำพาความสงบสุขมาสู่ชาวโลกสังคมโลกได้อย่างถาวรเพราะเป็นการปฏิบัติที่ขัดเกลาจิตใจจนเราได้อึดเหนี่ยวจิตใจความโลภความโกรธ ความหลงกิเลสขึ้นหยาบขัดให้เบาบางลงจนหมดไปหรือยังไม่หมดก็ทำให้คนเรามีจิตใจที่ดีขึ้นสะอาดขึ้น

หลักการปฏิบัติวิปัสสนามีหลักธรรมมากมายก็เอาหลักธรรมนั้นมาใช้ในชีวิตประจำวันจะทำให้คนเรามีเหตุมีผลมีศีลมีธรรมไม่เบียดเบียนกับสังคมก็จะอยู่กันด้วยความสงบสุขแล้วก็จะนำไปสู่การปฏิบัติขั้นสูงสุดคือ การปฏิบัติเข้าสู่มรรคผลนิพพานซึ่งเป็นเป้าหมายสูงสุดต่อไป

ได้ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติมากมายและได้รับความรู้จากพระอาจารย์ประเสริฐมาก จากประสบการณ์การปฏิบัติ ๗ เดือนของท่านหลักวิชาการต่างๆ ที่อ้างถึงในพระไตรปิฎกพร้อมทั้งการ

ค้นคว้าของท่านเอง และได้ความรู้จากพระวิปัสสนาจารย์สอบอารมณ์อีกสองรูปได้รับความรู้จากเจ้าอาวาสวัดสามง่าม ฯลฯ และที่สำคัญที่สุดได้ความรู้จากการปฏิบัติจริงเห็นจริงเห็นพระไตรลักษณ์ความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์บังคับบัญชาไม่ได้เป็นอนัตตาความไม่มีในตัวตนเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม โดยเฉพาะเวทนาเห็นชัดเจนมากเห็นสภาวะที่เกิดขึ้นมากมายเห็นสังขารความจริงของสังขารมันมีการเปลี่ยนแปลงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปและที่สำคัญเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาดีขึ้นเพื่อที่จะได้นำไปใช้ไปปฏิบัติต่อไปได้ถูกทางถูกธรรม

ความประทับใจในการปฏิบัติ มีความประทับใจมากเนื่องจากได้เคยปฏิบัติมาจากวัดพระศรีมุนีกรพมมีพื้นฐานอยู่บ้างว่า สายพอง-ยุบนี้ดีแน่นอน ก่อนมาก็ตั้งใจมาอยู่แล้วพอสอบข้อเขียนเสร็จอาจารย์ก็แจ้งว่าต้องผ่านการปฏิบัติ ๑ เดือนก่อน และเป็นการคัดเลือกด้วยว่าปฏิบัติผ่านก็จะได้เรียนถ้าปฏิบัติไม่ผ่านก็ไม่ได้เรียน พอมาถึงสถานที่ก็ดีใจเห็นสถานที่ร่มรื่นร่มเย็นดี ทศนียภาพสวยงามดีเหมาะแก่การปฏิบัติ พอเริ่มปฏิบัติวันแรกก็ทำได้ดีเชื่อฟังอาจารย์วิปัสสนาทุกอย่างอาจารย์สั่งให้ทำอะไรก็ทำ สิ่งหนึ่งก็นั่งสั่งให้เดินก็เดิน

ช่วงแรก ๆ ยังไม่มีสอบอารมณ์ มาเริ่มสอบอารมณ์กันวันที่ ๑๒ มิ.ย. ๕๔ โดยแบ่งเป็นกลุ่มก็ได้อยู่กับกลุ่มที่ ๒ อาจารย์พระมหาประเสริฐเป็นผู้สอบอารมณ์มีความรู้สึกว่าโชคดีที่ได้สอบอารมณ์กับอาจารย์ใหญ่ หมายความว่าท่านเป็นผู้ควบคุมโครงการปฏิบัติครั้งนี้และก็เป็นอาจารย์สอนด้านวิชาการด้วยก็ถือว่าโชคดีได้อาจารย์ผู้มีประสบการณ์สูงในการสอบอารมณ์

วันแรก ๆ ที่ไปสอบอารมณ์ก็รายงานไปตามความเป็นจริงว่าสภาวะธรรมที่เกิดเป็นอย่างไรแล้วอาจารย์ท่านก็แก้กรรมให้สิ่งที่ชอบก็คือ มีการบันทึกสภาวะที่เกิดขึ้นการปฏิบัติสิ่งนี้ชอบมากเพราะถ้าไม่จดจำไม่ได้แล้วต่อไปจะทำเป็นหนังสือเก็บไว้อ่านไว้ศึกษาเปรียบเทียบกับผู้ปฏิบัติคนอื่น ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ ก็ได้สภาวะธรรมที่แปลกใหม่เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ รู้สึกเพลินกับการปฏิบัติเป็นอย่างมากมีความกระตือรือร้นในการปฏิบัติเป็นอย่างมาก

วันที่ ๑ กรกฎาคม ๒๕๕๔ เวลา ๑๓.๑๕ น. ผมนั่งสมาธิยาวไปจนถึงเวลา ๒๒.๓๐ น. รวมเวลาทั้งหมด ๙ ชั่วโมง ๑๕ นาที ซึ่งเป็นการนั่งสมาธิยาวนานที่สุดและไม่เคยนั่งที่ไหนมาก่อนเลยผ่านมาก็ ๓ ชั่วโมง ๒๐ นาที ซึ่งเป็นครั้งแรกในชีวิตผลที่ตามมาก็คือ เหมือนตกนรกทั้งเป็นเจอทุกสภาวะสงบนิ่งเงียบสบายกายสบายใจเวทนาปวด-เจ็บ-แสบ-ร้อน-ติง-เกร็ง-ขัด-สุด ๆ ทรมานสุด ๆ เหมือนอยู่ในขุมนรกแต่จิตใจก็สนุกดีที่สุขทั้งทุกข์ บางครั้งก็เหมือนนั่งอยู่บนกองเพลิงบนก้อนถ่านไฟสีแดงส่วนแมลงหวี่แมลงวันไม่ต้องพูดถึงที่สุด ๆ เหมือนกับมันไต่ตามหน้า ตามตาตามหัวทั่วไปหน้าสุดที่จะทนมันไซ่ ลูกกระต๊ากจะเข้าไปให้ได้สุดที่จะบรรยายแล้วก็เจอमारลออกอีกเช่น นำสำรับข้าวมาวางให้ฉันชวนให้ฉันข้าว-ฉันน้ำอยู่ประจำถ้าจิตไม่รู้เท่าทันก็จะลืมน้ำอ้าปากฉันข้าว-ฉันน้ำ แต่นี่จิตจดจ่ออยู่กับสภาวะปัจจุบันตลอดมีสติรู้ตลอด ๙ ชั่วโมง ๑๕ นาทีจิตตื่นตลอดไม่เคยหลับ

พระมหาอาทร มหามงฺคโล

วัดราชสิงขร พระอารามหลวง ถ.เจริญกรุง ๗๔ แขวงพระยาไกร เขตบางคอแหลม กรุงเทพมหานคร ป.ธ. ๕ อภิธรรมบัณฑิต (ป.อบ.) เกิดวันที่ ๑๐ ธ.ค. ๒๕๒๔ ๑๙๕ หมู่ ๑ ต.โป่งทุ่ง อ.ดอยเต่า จ.เชียงใหม่ พรรษา ๑๐ เบอร์โทร ๐๘๑๔๘๘๘๒๑๖



ครั้งแรกไม่ได้ศรัทธาการปฏิบัติวิปัสสนาสายพอง-ยุบ เพราะเป็นคน

ตรงไปตรงมา เวลาเห็นคนที่ปฏิบัติสายนี้นี้ มีแต่ชอบทำอะไรเชิงซ้ำเหมือนคนดัดจริต ก็เลยปฏิบัติสายนี้นี้ โห-โห จนละเอียดแล้วดูแลมหายใจ แต่พอเข้าใจธรรมะที่แท้จริงแล้ว ..คงไม่มีวิชาไหนที่จะดีไปกว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

มาสมัครเรียนเพราะศรัทธาเป็นเหตุ ตั้งใจอยากศึกษาต่อปริญญาโทด้านวิปัสสนา ตั้งแต่วัยเรียนไม่จบพระอภิธรรม ไม่สนใจสาขาอื่นเลย มุ่งตรงต่อสาขานี้เลย เพราะว่าวิชาอื่นๆ ในโลกนี้ไม่มีวันจบ แต่วิชาวิปัสสนาภาวนาสามารถเรียนแล้วจบได้ในชาตินี้

ความไม่พอใจในช่วง ๒-๓ วันแรกก็จะเป็นเสียงนอนกรนของนักศึกษาด้วยกันไม่เข้าใจเลยว่า พระที่ตั้งใจมาเรียนสาขาวิปัสสนาภาวนา เวลาก่อนจะหลับไม่รู้จำกำหนดเอาเสียเลย ตั้งก้องเลย แต่พอปฏิบัติไปแล้ว สิ่งเหล่านี้แหละจะเป็นตัวชี้วัดว่าเราสามารถกำหนดได้ดีหรือไม่

ความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นจากการปฏิบัติในครั้งนี้ ก็คือว่าสำนักวิปัสสนาในเมืองไทยมีเยอะแยะ ผู้ที่ได้สภาวะธรรมก็มีเยอะ แต่ไม่สามารถจะสอนได้ดี เพราะว่าวิปัสสนาจารย์ที่เก่งจะต้องปรับอินทรีย์ให้เป็น และบอกลำดับญาณได้ดี ฉะนั้นวิชาที่ดีที่สุดก็คือการปรับอินทรีย์

ความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วัน ต้องยอมรับว่าอ่านหนังสืออีกหมื่นเล่มก็ยังไม่ได้รับความรู้เท่าที่ได้มาปฏิบัติธรรม ๓๐ วันนี้ เพราะเป็นการเรียนรู้สภาวะธรรมที่แท้จริง และยังได้มาปฏิบัติกับพระอาจารย์มหาประเสริฐแล้วยิ่งชอบ เพราะว่าท่านคอยปลุกกำลังใจให้ตลอดเวลา และเก่งไม่เป็นรองใครในเรื่องของการปรับอินทรีย์ ท่านสามารถบอกลำดับญาณ และสามารถบอกได้ว่าบัลลังก์ต่อไปเราจะต้องเจออะไรบ้าง ถือว่าเป็นพระวิปัสสนาจารย์อย่างแท้จริง

พระจักรพงษ์ ปิยธมฺโฒ

วัดเทพวงศ์คาราม (เขาเงิน) ต.วังตะกอก อ.หลังสวน จ.ชุมพร ๘๖๑๑๐ โทร ๐๘๙-๒๑๕-๒๔๙๙ ปัจจุบันอายุ ๒๙ ปี อายุพรรษา ๑ พรรษา อดีตพนักงานความประจําสำนักงาน ซี แอนด์ เค พนักงานความและที่ปรึกษากฎหมาย แขวงถนนนครชัยศรี เขตสามเสน กรุงเทพมหานคร และนิติกรประจําสำนักงานเทศบาลตำบลดงสำโรงเหนือ ต.เทพารักษ์ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ อุปสมบทด้วยเหตุผลของครอบครัวว่ามีเคราะห์ร้ายเป็นเกณฑ์ของโชคชะตาต้องอุปสมบทเท่านั้น



เคยเข้าใจว่า การปฏิบัติวิปัสสนาคือการนั่งสมาธิให้ได้เป็นวันๆ และต้องออกเดินธุดงค์ อยู่ตามป่าตามเขา ดำรงชีพอย่างเคร่งครัดรัดกุม แม้จะไม่ได้บวชในวัดที่มีการปฏิบัติวิปัสสนา แต่มีความสนใจในการปฏิบัติธรรมของหลวงปู่มั่น ภูริทัตโต ถึงขนาดอ่านหนังสือหนา ๔๐๐ กว่าหน้า “บูรพาจารย์” อ่านจนจบภายในเวลา ๒ วัน และยังอ่านซ้ำๆ อยู่เสมอ เพราะบอกเล่าเรื่องราวปฏิบัติพาอันน่าเลื่อมใส เลยเคร่งครัดในจริยวัตรขององค์หลวงปู่ นอกจากนั้นยังอ่านหนังสือที่เกี่ยวข้องกับศิษย์เอกสำคัญๆ เช่น หลวงปู่ชา แห่งหนองป่าพง พระราชวุฒาจารย์ หรือหลวงปู่ดุลย์ อตุโล แห่งวัดบูรพาราม อ.เมือง จ.สุรินทร์

นอกจากนี้ยังเคยฟังบรรยายของพระอาจารย์ปราโมทย์ ปาโมชโช แห่งสวนสันติธรรม อ.ศรีราชา จ.ชลบุรี ถึงขนาดเลิกฟังเพลงแล้วเปิดบรรยายธรรมของพระอาจารย์ปราโมทย์ ได้ทุกวัน ฟังเข้าไปซ้ํามากันเป็นเดือน แต่ไม่เคยลองนั่งสมาธิแบบจริงๆ จังๆ ท่านพุทธทาสภิกขุก็มีความสนใจถึงขนาดซื้อหนังสือของท่านมาแล้วไม่ต่ำกว่า ๑๐๐ เล่ม และที่อ่านจบจริงๆ และก็ยังอ่านซ้ำเป็นว่าเล่นคือหนังสือ “คู่มือมนุษย์” ทั้งฉบับย่อและฉบับสมบูรณ์ “แก่นพุทธศาสนา” ทั้งฉบับย่อและฉบับสมบูรณ์ “ตัวกูของ

กู” ปัจจุบันในกฎมีหนังสือธรรมะไม่ต่ำกว่า ๒๐๐ เล่ม ทั้งในภาคบรรยายธรรมะทั่วไป และหนังสือเกี่ยวกับการนั่งสมาธิ ด้วยเหตุนี้เองจึงมีความสนใจเป็นพิเศษเกี่ยวกับการปฏิบัติวิปัสสนาเพราะยังไม่เคยไปฝึกปฏิบัติที่ไหนมาก่อน เพราะมีแต่เขาว่า “นั่งแล้วเสียสติ” จนกระทั่งก่อนสอบนักธรรมเมื่อปี ๒๕๕๓ จึงได้ทราบข่าวการปฏิบัติธรรม ๔๕ วัน ที่สำนักปฏิบัติธรรมโมลี และทราบข่าวเกี่ยวกับการศึกษาต่อในระดับปริญญาโทของมหาจุฬาฯ

มาสมัครเรียนเพราะต้องการศึกษาเกี่ยวกับวิปัสสนาภาวนาอย่างจริงจัง และเข้มข้น ยิ่งทราบว่ามีการปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน หรือแม้แต่จะทดสอบก่อนเรียนฝึกปฏิบัติ ๓๐ วัน ก็ยังมีความสนใจอยู่ เพราะถือว่าได้ประสบการณ์เพิ่มขึ้น ส่วนใบปริญญาโทนั้นสำหรับกระผมเองมันเป็นเพียงข้ออ้าง เพราะเคยตั้งใจจะไปศึกษาเปรียญธรรม แต่ยังไม่มีความเห็นชอบจากครอบครัว เนื่องจาก เคยศึกษาวิชาทางโลกถึงระดับนิติศาสตร์บัณฑิต มหาวิทยาลัยรามคำแหง และจบภายใน ๓ ปีครึ่ง และยังคงศึกษาต่ออีกว่า ความอีก ๑ ปี และเป็นนายความประจำสำนักงานในกรุงเทพฯ อีก ๑ ปี ๘ เดือน และยังคงเคยทำงานเป็นนิติกรสำนักงานเทศบาลอีก ๘ เดือน ด้วยประสบการณ์ทางโลกเช่นนี้ การจะไปศึกษาเปรียญธรรม จึงเหมือนเป็นการนับหนึ่งใหม่ในความคิดของโยมพ่อโยมแม่ การมาสมัครเรียนจึงเป็นข้ออ้างสำหรับกระผม โดยแท้ ที่จะศึกษาพระพุทธศาสนาต่อไปโดยไม่ต้องเรียนเปรียญธรรม

เนื่องจากเคยมาปฏิบัติวิปัสสนาที่ “ธรรมโมลี” แห่งนี้ ตั้งแต่โครงการฝึกวิปัสสนาของครูสอนพระปริยัติธรรม จำนวน ๔๕ วัน ตั้งแต่วันที่ ๑๓ ธันวาคม ๒๕๕๓ ถึง ๒๖ มกราคม ๒๕๕๔ การปฏิบัติที่ “ธรรมโมลี” จึงเป็นเรื่องง่ายๆ สบายๆ ในระยะแรกๆ แม้อาจจะติดขัดบ้างกับเรื่องเวลาในการปฏิบัติ แต่ก็เป็นที่คุ้นเคย ถึงขนาดตื่นตั้งแต่ตีสามเกือบทุกวัน ในช่วงแรกๆ ความรู้สึกที่กลัวอย่างหนึ่งก็คือความไม่ตั้งใจของบรรดาผู้มาปฏิบัติด้วยกัน เพราะจากประสบการณ์ส่วนใหญ่ไม่ค่อยจะจริงจัง การต้องอยู่ร่วมกันในที่พักจึงกลัวอยู่บ้างกับเสียงคุย เสียงกรน และความไม่สำรวมของผู้ปฏิบัติบางท่าน

ความไม่ชอบใจนั้น เกิดขึ้นเพราะอยากก้าวหน้าแต่ไม่ยอมปฏิบัติมาก นี่เป็นเรื่องที่ต้องการที่สุด และยังคงคิดว่าที่ตนเองกำหนดอยู่นั้นละเอียดพอแล้ว หลงลืมไปว่ายังมีที่ละเอียดอ่อนกว่านี้อีก และไม่ชอบใจเกี่ยวกับบรรดาเสียงต่างๆ ของการปฏิบัติ ทั้งเสียงน่ำรำคาญในขณะที่ปฏิบัติ เสียงอุปกรณ์ของคนงานที่ “ทำไมต้องตัดหญ้า” ในเวลาที่มาถึงแล้วของผู้ปฏิบัติ ทำไมไม่ตัดหญ้าก่อนที่พระจะมาปฏิบัติ เพราะตอนนั้นยังกำหนดเสียงไม่ได้ เสียงคุยวิพากษ์วิจารณ์เรื่องกำหนด และการปฏิบัติแบบพอง-ยุบ รวมทั้งไม่ชอบใจเสียงกรนอันน่ากลัวของผู้ปฏิบัติหลายๆ ท่าน เพราะในช่วง ๒-๓ วันแรกยังมีวิริยะแรงกล้า บางทีก็เกินไปถึงขนาดนอนไม่ค่อยหลับ และตื่นง่ายมากด้วยเสียงเพียงนิดเดียว เพราะกำหนดกันไปทุกอย่างจึงมีวิริยะที่มากเกินไป เพราะเข้าใจว่าแรงสภาวะได้ เสียงนาฬิกาปลุก ที่ปลุกแล้วเจ้าของก็ยอมตื่น ไม่ชอบใจเพราะพวกเขาคงคิดว่าอยู่ในค่ายทหาร ต้องกระวีกระวาดเรื่องทันเวลา แต่เอาเข้าจริง เรานะตื่น..แต่เจ้าของนาฬิกายังหลับเช่นเดิมพอมานับโต๊ะอาหารในเวลาฉับก็เป็นเวลาที่แสดงถึงอุปนิสัยของแต่ละบุคคล ชอบบอะไร ไม่ชอบบอะไร มาปฏิบัติวิปัสสนา แต่เวลาฉับอาหารก็ปล่อยให้กินเลสทำงานเช่นเดิม ในช่วง ๒-๓ วันแรกยังกำหนดไม่ค่อยได้ จิตไม่ค่อยอยู่กับการฉับ กระทั่งแก้วน้ำก็ใช้หลอดแทงเสียงดังสนั่น ตั้งแต่ ๒-๓ วันแรกจวบจนวันสุดท้าย

ความรู้ความเข้าใจที่เริ่มขึ้นจากการปฏิบัติในครั้งนี้ เรียกว่า มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น เริ่มตั้งแต่

๑. ตื่นนอนด้วยเสียงระฆังดังก้องกังวาน โยคีบางท่านก็รู้สึกเหมือนอยู่ค่ายทหารรีบกุลีกุจอกระวีกระวาด ไปเข้าห้องน้ำ เสียงปิดประตูดังปังปัง และยังเปิดน้ำเสียงซ่าๆ บ้างก็พูดคุยกัน บ้างก็เดิน

กระแทกเท้า สำหรับกระผมตั้งแต่เสียงระฆังดังก็ค่อยๆกำหนดลูกขึ้นอย่างช้าๆ สังเกตอาการของร่างกาย เคลื่อนไหว พอมีความคิดก็ไปกำหนดความคิด เอาแค่พอรู้มันจะดับไม่ดับเรื่องของมัน เพราะมันเป็นแค่ อาการคิดเท่านั้น หลังจากนั้นค่อยๆกำหนด อย่างหนอ เหยียบหนอ หรืออย่างเหยียบไปตามเส้นทางสู่ตัว สัมภาระ โยคีบางท่านก็เปิดปิดตัวสัมภาระกันดังปังปัง จนกระทั่งบางส่วนชำระดูใช้การไม่ได้ไปก็มี ค่อยๆ กำหนดหยาบขึ้นน้ำที่ประกอบด้วยของใช้ ดุจิตใจที่มีอาการอยากหยิบ อยากรวง แล้วเดินไปสู่ห้องน้ำให้รู้ ความรู้สึกเหมือนทุกคนเป็นแค่เพียงฉากหลังให้จิตรู้อยู่ที่การย่าง-เหยียบ และสายตาที่มองดูเส้นทาง ข้างหน้า แต่ดูแค่รู้แล้วก็ผ่านไป ถ้าจิตใจไปรับรู้ถึงการเกิดขึ้นของสิ่งรอบข้าง เช่น เสียงพูด เสียงคุย เสียง ชงกาแฟกันโครมคราม กำหนดไปแค่รู้หนอ เพียงอย่างเดียว แล้วก็เดินต่อไปได้เลย

๒. พอถึงห้องน้ำก็ดูห้องน้ำไป ตอนนี่จิตจะไปรับรู้ที่สายตาสายตาเลือกห้องน้ำที่เหมาะสม กำหนดเปิด และปิดประตูห้องน้ำ ดูทั้งอาการของกายและจิตที่ชอบห้องนี้ไม่ชอบห้องนี้เห็นสัตว์คล้ายๆกิ้งกือคลาน ตัวมดเต็มอยู่ แรกๆก็น่ารังเกียจ แต่พอลองไปกำหนดรู้อาการของจิตใจ มันก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของที่นี้ ไปแล้ว กำหนดหยิบ-กำหนดจับแปรงสีฟัน ยาสีฟันบิยาออกมาเรื่อยๆมากก็สังเกตความรู้สึกของจิตใจ ชอบบ้างไม่ชอบบ้างแล้วก็ค่อยๆกำหนดแปรงฟันไป ให้รู้ที่อาการของร่างกาย ขนแปรงกระทบฟัน และ ทางที่ดีควรจะหลับตาให้จิตรู้อยู่ที่การแปรงฟันเพียงอย่างเดียว แปรงไปแปรงมาก็มีความรู้สึกอยาก บ้วนออกมา ก็รู้ทันบ้างไม่รู้ทันบ้าง ถึงอาการอยากบ้วน อยากรแปรง จนกระทั่งแปรงฟันเสร็จ ตักน้ำมา ล้างหน้าแรกๆก็ไม่รู้จะกำหนดอย่างไรสังเกตอาการหลายๆครั้งแล้วก็รู้ไปเอง แล้วก็ค่อยๆกำหนดรู้ตัว ออกจากห้องน้ำ เดินมาเรื่อยๆหยิบผ้าขนหนูมาเช็ดหน้าเช็ดตาสังเกตอาการของร่างกายบ้าง ความรู้สึก สดชื่น แจ่มใส ชอบใจบ้าง สังเกตบ่อยๆก็จะรู้ไปเอง

๓. พอจะห่มผ้าครองจีวรก็ค่อยๆกำหนดหยิบมาห่ม สังเกตความเคลื่อนไหวของร่างกาย และ ความรู้สึกชอบใจไม่ชอบใจ อยากให้เรียบตรงนั้น อยากให้ตั้งตรงนี้ในขณะที่ห่มผ้าจะมีเสียงพูดเสียงคุย ดังเอะอะอยู่บ้าง บางทีห่มผ้าไปหูก็ไปฟังเอาเสียงพูด เสียงคุยของโยคีท่านอื่น แรกก็รู้สึกรำคาญบ้าง บาง ทีก็เผลอไปบ้าง สังเกตการณ์ไปเรื่อยๆก็จะชินไปเอง เพราะกำหนดได้ทันบ้างเผลอไปบ้างเป็นเรื่อง ธรรมดา ห่มผ้าเสร็จเรียบร้อยแล้วก็ลองมองดูซิว่าใครกำลังแสดงอาบัติอยู่บ้าง เราก็เดินไปแสดงอาบัติต่อ ได้เลย แล้วก็ค่อยๆเดิน-กำหนดละเอียดบ้าง-กำหนดหยาบๆบ้าง เดินสู่อาสนะที่นั่น อย่าลืมพนมมือไป ด้วยละ

๔. การเดินจงกรม แม้จะมีถึง ๖ จังหวะ แต่นั่นก็เป็นเพียงรูปแบบของการปฏิบัติเอาเข้าจริง ช่วงแรกๆจิตก็ยังไม่ยอมอยู่ที่เท้าทั้งสองข้าง กลับชอบวอกแวกไปดูโน่นดูนี้ โยคีคนนั้นห่มผ้าอย่างนั้นอย่าง นี้ เดินแล้วยกเท้าอย่างนั้นอย่างนี้ บางทีก็ดูเอาที่พื้น ที่รูปแบบอาการปฏิบัติ พื้นป่าก็เลยไม่อย่างนั้น อย่างนี้ แล้วก็คิดไปโน่นนี่ วุ่นวาย เอ้าเดินไปเดินมา นี่เราเดินชมธรรมชาติ หรือเดินจงกรม พอฝึกไปสัก พักก็กำหนดรู้ให้อยู่เพียงที่เท้าทั้งสองข้างที่เคลื่อนไหว จิตก็จะไม่จดจ่ออยู่ที่เท้าเอง สิ่งต่างๆทั้งปวง เป็น เพียงปัจจัยรอบข้าง ของการปฏิบัติไม่ใช่สิ่งที่เราต้องไปสนใจ เดินไปเรื่อยๆจนมีจิตอยู่ที่เท้าทั้งสองข้าง ก็จะมี ความรู้สึกเกิดขึ้นมากมาย ก็พอตามรู้ไปนั้น ทันบ้างไม่ทันบ้าง ก็ไม่เป็นไร อย่าไปอาลัยอาวรณ์มันมาก ให้มีจิตอยู่ที่ปัจจุบัน เดินไปคิดไปจิตเมื่อไหร่ ความเข้มแข็งของจิตและสติจะทำงาน มันจึงมีความคิด สองแบบ คือความคิดที่เผลอคิดและอยากคิดไปเอง ฟังจะเคยเดินแล้วมีสติมากที่สุดก็ตอนนี้เอง บางที หลงภูมิใจเสียอีก หรือบางทีก็รำคาญใจที่เดินดีบ้างไม่ดีบ้างมันก็แปลก สภาวะมันมีอยู่ แต่จิตเราไม่ติเอง แฉมไม่เคยรู้ตามอารมณ์ พอใจไม่พอใจมาก่อน ได้มาปฏิบัติจึงรู้เลยว่ามันมีอารมณ์ความรู้สึก และอาการ ต่างๆให้กำหนดมากมาย

๕. การนั่งกำหนดสมาธิ นี่ละคือหัวใจสำคัญ แล้วบางทีเราก็มานะเอาตอนก่อนลูกก่อนนั่งนี้แหละ ถ้าเราสังเกตอาการได้ทันมันจะไม่เผลอหลงพลาดบ่อยๆหรือ จากเท่าที่เคยนั่งไม่แน่ใจหรือว่านั่งหลับตาแล้วเป็นอย่างไร จะกำหนดอย่างไรจึงจะถูกต้อง เพราะความคิดมันก็มี พอง-ยุบมันก็มี ความเจ็บปวดมันก็มี พอมาฝึกนั่งบ่อยๆ ก็ได้คำตอบว่าที่อยู่ของจิต คือ พอง-ยุบ วางจิตให้ถูกต้องก็จะเข้าใจเอง ความคิดหรือเสียงหรือแม้แต่อารมณ์ความรู้สึกก็เป็นเพียงองค์ประกอบที่จิตควรไปรู้อ่างไม่ใช่อารมณ์หลัก คงมีเพียง พอง-ยุบ และเวทนาความเจ็บปวดเท่านั้น ที่เราจะเรียนรู้อย่างไม่จบสิ้น กำหนดไปเรื่อยๆ แล้วเราไม่ต้องไปเกร็งหน้าท้องหรือ ลองสูดลมหายใจแรงๆเพื่อให้มันชัด นั่นมันเป็นการสร้างสภาวะใหม่ไปปิดกั้นสภาวะเดิม และมันยังประกอบด้วยตัณหาด้วย พอพอง-ยุบไม่มีก็ไปตามหากันใหญ่เลย ของมันไม่มีก็อยากให้มีมันมี เราก็มองไปได้อย่างจริงๆ พอพอง-ยุบไม่มีเราก็มองรูปร่างแทนได้สบายๆ พอรูปร่างได้ก็ยังมีจิตรู้ให้กำหนดรู้หนอต่อไปอีก เวทนาอันนั้นเป็นด่านใหญ่สำคัญให้เรียนรู้ กว่าที่จะเข้าใจเวทนาได้พอสมควรก็ต้องใช้เวทนานานหลายวัน เริ่มแรกตั้งแต่ไม่ชอบ รำคาญ อยากหาย พอมันเรียนรู้จนมันดับไปเอง แล้วนั่งอยู่ว่างๆไม่มีอะไรจะกำหนดยังมีจิตแอบไปคิดถึงเวทนา อยากให้มีมันมี อยากให้มันมา เพราะนั่งไปแล้วมันว่างเกินไปจิตใจคนเรานี้มันไม่แน่นอนจริงๆ เตี้ยวอยากหาย เตี้ยวอยากมี กว่าที่จะเข้าใจว่าต้องกำหนดรูปร่าง กำหนดรู้หนอ ก็ต้องอาศัยคำแนะนำจากพระวิปัสสนาจารย์นั่นแหละเมื่อก่อนเคยนั่งเหมือนนั่งเหม่อ เผลอๆ ลอยๆ ไปกับความคิด นั่งกันอย่างนั้นไปนอนเสียดีกว่า พอมาได้ฝึกวิปัสสนาในครั้งนี้ได้สภาวะรูปแบบต่างๆ เกิดขึ้นมากมาย ให้มีสติไปตามกำหนดรู้ ตั้งแต่ลูกเล่นที่พลิกแพลงและแพรวพราว พอง-ยุบของกรรมนี้ลูกเล่นของอาการยุบมีมากมาย ตั้งแต่ยุบใหญ่จนยุบหายไป ยุบทะลุไปข้างหลังยังมี ยุบไปทางซ้าย ยุบไปทางขวา และซอยเป็นชุดๆก็มี นี่แหละประสบการณ์ ความรู้ความเข้าใจที่ได้รับมากที่สุดจากการมานั่งปฏิบัติครั้งนี้ คือดูอาการของจิต อยากลุก อยากนั่ง อยากออก จากสมาธิ ใหม่ๆที่ยังไม่ครบเวลา จิตที่กระวนกระวาย จิตที่วังเวงหาหวานอน และอาการอีกหลายประการ เรียกว่าเป็นประสบการณ์การนั่งปฏิบัติที่จริงจัง

๖. การกำหนดฉันอาหารและน้ำปานะ การฉันอาหารนี้เป็นเวลาปราบเซียนของนักปฏิบัติมันมีอาการเยอะเยอะมากมาย ตั้งแต่อาหารที่ชอบใจ ไม่ชอบใจ มีให้กำหนดเผลอไปเมื่อไหร่ ฉันกินทุกที่ตั้งแต่ค่อยๆ ยกมือหนอ-ไปหนอ-ตักข้าวหนอ-มาหนอ-เทหนอ, ตักกับข้าว-ไปหนอ-ตักหนอ-มาหนอ-พอหนอ-วางหนอ พอจะเริ่มฉันให้วางมือไว้ที่หัวเข่าทั้งสองข้างก่อน แล้วมองดูพิจารณาอาหารที่จะฉัน กำหนดอยากฉันหนอ-กำหนดยกมือ-ไปหนอ-ถูหนอ-ตักหนอ-มาหนอ-เข้าปากหนอ-อมหนอ-ถอดหนอ-วางหนอ-วางซ้อนไว้ในจาน แล้วดึงมือกลับไปวางไว้ที่หัวเข่าเช่นเดิม แล้วค่อยเคี้ยวหนอ-ช่วงเคี้ยวหนอ นี่ก็เป็นเวลาปราบเซียนของนักปฏิบัติเช่นกัน เพราะบางทีเคี้ยวไปเคี้ยวมากลืนลงคอหมดแล้ว ถ้าจะให้ได้ผลต้องกำหนดว่าเคี้ยวหนอ-อยากกลืนหนอ มันจะเห็นอาการเคี้ยวและอาการกลืนไปบางส่วนชัดเจนแรกๆอาจจะยังไม่ได้ผล-แต่พอค่อยกำหนดไป รับประทานทั้งขึ้น ปลายทั้งอัน ละเอียดยิบจิตสนิททันทีไม่เหมือนกับที่เห็นว่า น่าฉัน น่าอร่อย ตั้งแต่ตอนเห็นทีแรกเลย ช่วงปราบเซียนอีกอย่างคือช่วง ๒-๓ คำสุดท้ายของจาน มันจะเผลอบ่อยๆ และลืมกำหนดฉันไปเสียทุกที น้ำปานะก็เหมือนกันเพราะรู้สึกว่าได้พักหลังจากที่ปฏิบัติมายาวนาน น้ำปานะในการกำหนดฉัน ทำให้เผลอมาแล้วหลายครั้ง ผมเองต้องลองกำหนดอยู่บ่อยๆจะได้ปิดช่องว่างได้มากที่สุด เพราะกิเลสไม่เคยหยุดทำงาน อาหารและน้ำเข้าทางปากกิเลสเข้าทางใจ

ความประทับใจแรก ยังมีผู้ปฏิบัติที่มุ่งมั่นเอาจริงเอาจังเป็นแบบอย่าง

๑. ได้ฟังลำดับญาณเป็นขั้นๆ กระตุ้นกำลังใจให้ปฏิบัติต่อเนื่อง

๒. การแก้อารมณ์ของ อาจารย์มหาประเสริฐที่ได้ผลอย่างแท้จริง
๓. การให้กำลังใจทั้งอาการแสดงธรรมและคำพูดที่ปลุกเร้าว่าเป็นไปได้
๔. ได้ประจักษ์ชัดว่าสภาวะมันมีอยู่จริงๆ เพียงแต่เราไม่เคยรู้
๕. พอง-ยุบที่มีลูกเล่นมากมาย เกินกว่าจะคาดเดาได้
๖. พระนิพพานไม่ไกลเกินเอื้อม

สุดท้ายขอขอบคุณอย่างสูงสำหรับศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี สำหรับสถานที่อันสะดวกสบาย ขอขอบคุณ อ.บุญยงค์ ผู้อำนวยการความสะดวกในเรื่องต่างๆ พระอาจารย์มหาประเสริฐ ผู้ทุ่มเทร่างกาย แรงใจในการสอบอารมณ์ การแสดงธรรม การให้กำลังใจ การได้ฟังลำดับญาณเป็นขั้นๆ และเทคนิคต่างๆ

นางบุญชญา วิวิชขจร

เกิดที่ชลบุรี เมื่อสมัยฉันเริ่มจำความได้ เข้าตรูของทุกวัน แม่จะต้องเตรียมอาหารใส่บาตรพระที่นิมนต์มารับบาตรที่หน้าบ้านทุก ๆ วัน บ้านเราถือว่าค่อนข้างขัดสน เพราะคุณพ่อเสียชีวิตไปตั้งแต่ดิฉันอายุ ๒ ขวบ สวดมนต์ก่อนนอนทุกวัน นะโม ๓ จบ และคาถาสั้น ๆ อีกบททุก ๆ วันก่อนจะเข้านอน ใครไม่สวดมนต์ก่อนนอนถือเป็นความผิดร้ายแรง ง่วงแค่ไหนก็ต้องสวดมนต์ อายุ ๑๓ (อยู่ประถม ๖) มีโอกาสเข้าปฏิบัติธรรมครั้งแรก ๗ วัน สายพุทธ-โร (แม่ไม่มีโอกาสไปเพราะภาระเยอะ) วันๆ สวดมนต์เยอะมากๆ หลายเวลา และมีพระมาเทศน์นั่งภาวนาสอนนิด ๆ หน่อย ๆ ส่วนมากที่พอจะจำได้คือจะมีพระที่มีชื่อเสียงมาเทศน์เยอะ การปฏิบัติก็มีสอนแต่เราเองที่ไม่เข้าใจ ในชีวิตไม่เคยขาดการทำบุญ จะมาก-จะน้อยทำมาตลอด แต่ไม่รู้จักวิปัสสนา แต่ทุก ๆ วันก่อนจะล้มตัวนอนก็จะนั่งภาวนา พุท-โร เพราะทำแล้วสบายใจ ทำทุก ๆ วัน เพราะทำแล้วจิตใจสบาย นอนหลับสบาย ไม่นั่งภาวนาก่อนนอน นอนไม่หลับ



เมื่อ ๓ ปีที่ผ่านมาบุญชญาภาวนาเริ่มส่ง เริ่มรู้จักวิปัสสนาสายหลวงพ่อจรัญ เกิดความสนใจจริงจัง ไปปฏิบัติ ๓ วัน เพื่อนพาไป แต่ก็ยังไม่ค่อยเข้าใจอยู่ดี จนปี ๕๒ เลิกธุรกิจเข้าวัดปฏิบัติธรรม เพื่อนแนะนำวัดสายหลวงพ่อจรัญ จึงเริ่มจะรู้จักว่า เมื่อปฏิบัติแล้วจะต้องมีการส่งอารมณ์ สอบอารมณ์ แต่นานๆ สอบอารมณ์มีอะไรก็บอกไป สรุปรวม ๆ คือให้คำแนะนำว่า กำหนดและกำหนดให้ตรงอาการ และต้องอดทนแล้วจะรู้เอง แล้วจะเข้าใจเอง จะไปถามใคร ทุกคนก็ไม่มีใครสักคน แล้วจะทำอย่างไรไม่รู้ ไม่เข้าใจ จะทำอย่างไร จะถามอย่างไร มีคนแนะนำให้ไปหาหลวงปู่ทอง วัดพระศรีมหาธาตุจอมทอง จังหวัดเชียงใหม่ จึงเดินทางไป หลังจากครบ ๑ พรรษา วัดนี้อยู่ปฏิบัติ ๔๕ วัน วันกลับหลวงปู่ให้ตาลปัดใบลานที่โขกหัวมาด้วย พี่ชายบอกว่า เป็นปริศนาธรรม เพราะสิ่งนี้เป็นของล้ำค่า สาธุ..

๓ มกราคม ๒๕๕๓ เดินทางไปปฏิบัติวิปัสสนาที่ประเทศพม่า ด้วยเชื่อว่า เมื่อยังไม่เข้าใจต้องพยายาม จะพ้นทุกข์ให้ได้ด้วยความเพียร หวังถึงนิพพาน ทั้งยังไม่รู้ว่าอะไร จะต้องหาหนิพพานให้พบ หากว่าสักวันจะเจอครูบาอาจารย์ที่ใช่ สำหรับผู้เฝ้าเงลาอย่างเรา

ไปถึงวัดยุงเตาครั้งแรก ทุกอย่างแปลก ๆ ทุกคนเป็นใบ้ ห้ามพูด ห้ามคุย ห้ามถาม ห้ามมอง สยาดอมิตาทิพย์ ใครทำอะไรทำนรู้หมด ห้ามทำผิดที่ห้ามพูดห้ามสั่ง เป็นสิ่งที่จะต้องปฏิบัติ ห้ามทำผิดที่นี้ประเทศพม่า ดังนั้นทุก ๆ วินาที จึงผ่านไปด้วยการกำหนด ตั้งแต่ตื่นนอนจนเข้านอนจริง ๆ แม้ในสมาธิก็ไม่เคยขาดการกำหนด ไม่เคยคิดนอกกรอบ และทุกนาทีโดนขัดเกลาให้ดีขึ้นด้วยคำสั่งสอนของส

ยาดอ คนอื่นคงคิดว่าดีขนาด จากแร่นิดดินเจียรไรนเป็นเพชรติดหัวแหวน สำหรับคนอื่นอาจใช่ แต่ปัญญาคณไม่เท่ากัน สำหรับดิฉัน สยาดอดี และวิเศษที่สุด แต่ฉันถูกขัดเกลาได้เพียงจากมะม่วงแก่ ๆ สิ้นสุดที่มะม่วงเริ่มจะห่าม หนทางจะสุขอีกยาว ๆ ๆ ๆ โกล แต่...(ดิฉันจะไปให้ถึง) ครบ ๑๓ เดือนแล้ว เพื่อนกลับแล้ว และเมื่อต้องลงไปช่วยงาน เวลาในการปฏิบัติหายไป ในช่วงเช้าหลังเพลกลับไปอาบน้ำ เริ่มปฏิบัติอีกครั้ง ช่วงบ่ายเวลาหายไปหลายชั่วโมงเลย กลับเมืองไทยดีกว่า ปฏิบัติที่บ้านต่อก็ได้

บรรยากาศการไปสอบอารมณ์ โยคีที่พม่าทุกคนจะแข็งๆ หน้าตาต้องวางเฉย มันคงต่ออารมณ์ ปัจจุบัน และเป็นใบ้ทั้งคำพูดรวมทั้งสายตา (สายตาต้องว่างเปล่า) จะพูดเฉพาะตอนที่ไปส่งอารมณ์ และพูดได้เฉพาะกับล่ามเท่านั้น พูดได้แต่ที่สำคัญ และที่เปลี่ยนแปลงไปเท่านั้น ห้ามพูดมาก อย่าพูด ย้ำ ระหว่างที่นั่งรอสยาดอภททันตะ วิโรจนะ หลังส่งอารมณ์กับล่าม คือจะนั่งพับเพียบ (ครึ่งบัลลังก์) ก้มหน้า นั่งตัวตรง และหลับตากำหนดไป สำหรับดิฉันคำกำหนดคือ กลัวหนอ/กลัวหนอ/กลัวๆหนอ เหงื่อออกหนอ เจ็บหนอ ปวดหนอ คั้นหนอ...ทุกเวลา ทุกนาที ทุกวินาทีที่รอสอบอารมณ์ เปรียบดัง รอขึ้นแท่นประหาร นั่นคือช่วงแรกๆ ของการไปสอบอารมณ์ จากนั้นความกลัวก็ลดลงบ้าง แต่ก็ยังกลัว แต่มีสิ่งที่มาเพิ่มในใจคือ ศรัทธา + รัก และทำตามโอวาทอย่างเต็มใจ สยาดอภททันตะ วิโรจนะเสียงดังมาก ๆ เวลาโยคีทำผิด และยิ้มหัวเราะเวลาที่โยคีทำดีถูกใจ ทุก ๆ คนอยากให้พ่อยิ้ม แต่นานกว่าพ่อยิ้มสักครึ่ง

หลังกลับจากพม่า ก็ยังมีสิ่งที่ไม่เข้าใจอีกหลายสิ่งหลายอย่าง ทำอย่างไรจึงจะได้อรรถ ตั้งใจไว้ตั้งแต่ปีที่แล้วว่าจะมาเรียนวิปัสสนาที่มหาจุฬาฯ จึงมาสมัครเรียน และดีใจมากที่รู้ว่าให้มาปฏิบัติธรรม ๑ เดือน เพราะเชื่อว่าถึงเวลาที่ควรจะได้รู้เสียที

แม้เพียงเวลาสั้นๆ ๓๐ วันเท่านั้น แต่กลับกลายเป็นสิ่งมหัศจรรย์สำหรับดิฉัน คือพระวิปัสสนาจารย์ให้ทำตามอย่างง่าย ๆ อย่างครูสอนอนุบาล สอนแม้วิธีต่อยอดญาณที่ค้างอยู่ ให้ต่อได้ (คือตอนไปถึงกำหนดแบบหลับหูหลับตาไปก็ส่ง แต่มาอย่างไร ทำตอนไหนที่ทำไมไม่รู้) ถึงจุดนี้จะไปต่ออย่างไร พระอาจารย์สอนการเดินต่อยอดที่เข้าใจและทำได้ และไปถึงจุดนี้ ควรมาถึงตั้งนานแล้ว ค้างมาตั้งแต่ พ.ศ. ๕๓ จนถึง ก.ศ. ๕๔ เข้าใจแล้ว กราบขอบพระคุณนะคะ เข้าใจในการกระทำ และจะยิ่งกระทำเพื่อความเข้าใจ และจะทำให้กระจ่าง และเชื่อว่า ความโง่ของมะม่วงแก่ที่ห้ามใกล้สุก จะสุก และสมบูรณ์ด้วยการขัดเกลาจากพระอาจารย์คะ ญาณปัญญาเกิดขึ้นแล้ว วันนี้ ที่นี้ ธรรมโมลี เขาใหญ่

เส้นทางสายเอกนี้ ดิฉันลงมือปฏิบัติทั้งที่ยังไม่เข้าใจ แต่มีความศรัทธา และมุ่งหาในการปฏิบัติ ดิฉันเชื่อว่าพระพุทธเจ้ามีอยู่จริง เชื่อว่าในโลกนี้มีพระพุทธเจ้าอุบัติขึ้นแล้ว เพราะเคยได้ไปกราบสังเวชนียสถาน ได้เห็นสถานที่ทุก ๆ แห่งที่มีความสำคัญ และเกี่ยวข้องกับพระพุทธเจ้า ได้พบพระธรรมคำสอนอันเป็นพระศาสดาองค์ปัจจุบัน ดังนั้นความเชื่อในเรื่องนี้มันคงยิ่งนัก

บัดนี้การเดินทาง ตามมรรคคาของพระอรិยะ เกิดความเข้าใจเมื่อทำตามคำสอน ญาณปัญญาเกิดขึ้นจริง และจะปฏิบัติให้รู้แจ้งในคำสอนของพระพุทธองค์ จนถึงที่สุดของสติปัญญาของตน และเชื่อว่าการได้มาเป็นศิษย์ของ มหาจุฬาฯ ในอุปถัมภ์ของพระพรหมโมลี มีพระอาจารย์ประเสริฐเป็นผู้ดูแล อนุภาติเสสจะมีจริงเป็นที่หมายได้ และถึงได้จริงรู้ได้ด้วยปัญญาที่เกิดจากการปฏิบัติเท่านั้น

ประทับใจหลายเรื่อง ที่พักเหมาะสม อาหารเหมาะสม วิปัสสนาจารย์ดี ฯลฯ และการมีเพื่อร่วมพรหมจรรย์ที่ดี จะเป็นที่สุดสู่หนทางสายเอกโดยสะดวก โชคดีมากค่ะที่ได้มาเป็นศิษย์ มหาจุฬาฯ

นางเรวดี บุญเกิด

อายุ ๕๖ ปี เกิดที่จังหวัดมหาสารคาม ความรู้ระดับปริญญาตรี สาขาครุศาสตร์ เอกการแนะแนว ธรรมศึกษาเอก อภิธรรมบัณฑิต

อดีตข้าพเจ้าเคยรับราชการครูสังกัดกรุงเทพมหานคร และลาออกจากราชการเมื่อเดือนมกราคม ๒๕๔๐ ด้วยสาเหตุที่ข้าพเจ้าป่วยทางจิตไม่สามารถปฏิบัติราชการได้ ทางครอบครัวจึงส่งข้าพเจ้าไปรักษาตัว และบำบัดทางจิตที่วัดเขาสมโภชน์ ต.บัวชุม อ.ชัยบาดาล จ.ลพบุรี ด้วยเหตุผลที่ว่าที่นั่นมีการปฏิบัติสมถกัมมัญฐานแบบโลดโผน คือ การกำหนดลมหายใจเข้า-ออกยาว พร้อมภาวนาพอง-ยุบ ผลคือผู้ปฏิบัติจะเกิดอาการแสดงทางกายกรรม วจีกรรม บางท่านรู้ในมนกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งหรือทั้ง ๒ อย่าง ๓ อย่างพร้อมกันก็มี ซึ่งอาการก็ใกล้เคียงกับอาการที่ข้าพเจ้าเป็น แต่ข้าพเจ้าไม่ต้องกำหนดภาวนาและหายใจอย่างนั้น ข้าพเจ้าจะแสดงทางกายกรรมได้ตลอดเวลา ไม่มีเวลาเป็นของตนเองเลย ที่วัดเขาสมโภชน์เรียกอาการเหมือนข้าพเจ้าว่า “ธรรมไหล” คือแสดงตลอดเวลา จะหยุดก็หยุดเองข้าพเจ้าสั่งไม่ได้ ข้าพเจ้ามีสติรู้ตัวดีตลอดที่กายแสดง แต่ข้าพเจ้าไม่สามารถที่จะบังคับบัญชากายของข้าพเจ้าได้ นอกจากตามรู้อาการอย่างเดียว หยุดเมื่อไหร่ก็เมื่อนั้นจะพูดอะไรก็จะซ้ามาก และถูกควบคุมหมด อยากเล่าสิ่งที่ตนเองรู้ให้คนอื่นทราบก็จะไม่สามารถเปล่งเสียงออกมาได้ จะพูดได้แต่สิ่งที่จำเป็นเท่านั้น การใช้ชีวิตประจำวันก็ลำบาก สามเษียดเข้าใกล้ไม่ได้เลยจะร้องกรีดเสียงหลงไปเลยจนผู้ได้ยินตกใจกันหมด อาหารก็ต้องรับประทานคนเดียวเหมือนพระฉันอาหาร ก่อนรับประทานก็ต้องอธิษฐานจิตก่อน จะไปไหนมาไหนก็ไม่ได้ จะมีอีกจิตหนึ่งคอยห้ามไว้จะเรียนธรรมศึกษาก็ไม่ให้เรียน แต่ถึงเวลาสอบก็ให้ไปสอบได้ ซึ่งก็สอบผ่านทุกปี เรียนจบแล้วทางวัดขอให้ไปถวายความรู้พระ แม่ชี หลักสูตรนักรธรรม-ธรรมศึกษา ซึ่งก็ทำได้ดีพูดจาคล่องแคล่วเหมือนไม่มีความผิดปกติ ทางวัดจึงให้เข้าไปช่วยงานธุรการอีกตำแหน่ง ข้าพเจ้าเห็นว่าตัวเองอาการดีขึ้นเพราะได้ศึกษาธรรมะ เราเป็นผู้ป่วยทางจิต เราต้องศึกษาทางจิต ข้าพเจ้าจึงได้ตัดสินใจศึกษาพระอภิธรรมต่อ ๗ ปี ๖ เดือน อาการของข้าพเจ้าดีขึ้นมาก แต่ก็ยังไม่ปกติ ๑๐๐ เปอร์เซ็นต์ การถวายความรู้พระนักรธรรมนั้น เนื้อหาปริยัติไม่มีปัญหาสำหรับข้าพเจ้ามากนัก จะมีก็แต่การแสดงวิปัสสนาภาวนามันยากสำหรับข้าพเจ้ามาก ข้าพเจ้าจึงไปสมัครอบรมหลักสูตรสมถกรรมฐาน ๗ วัน ที่วัดโสมนัสวรวิหาร ซึ่งได้ผลดีมากข้าพเจ้าจึงตั้งใจที่จะเข้าอบรมหลักสูตรวิปัสสนาอีก ๑๐ วัน แต่ต้องไปไกลถึงจังหวัดพะเยา เจ้ากรรมนายเวรที่อยู่ในตัวข้าพเจ้าก็ไม่ยอมให้ไป เพราะต้องไปคลุกคลีกับคนอื่น ข้าพเจ้าพยายามสอบถามนักปฏิบัติคนอื่น ๆ เพื่อแนะนำอาจารย์ที่เก่งทางวิปัสสนาให้บ้างก็ไม่มีใครจะสนทนาถึงวิปัสสนากันเลย ต่อมา อาการของข้าพเจ้าดีขึ้นเรื่อย ๆ แต่ก็ยังมีอะไรคุมอยู่ จึงไปปฏิบัติที่โกเอ็นก้าหลักสูตร ๑๐ วัน แต่ก็ยังไม่ได้คำตอบเกี่ยวกับโรคที่ข้าพเจ้าเป็นอยู่ดี ข้าพเจ้าคิดว่าคงจะสิ้นหวังแล้วพอดีแม่ชีสำลี สิงหราช ซึ่งเป็นอาจารย์สอนอภิธรรมของข้าพเจ้า ได้จุดประกายเรื่องวิปัสสนาภาวนาแก่ข้าพเจ้า แต่ข้าพเจ้าต้องเรียนให้จบก่อน ซึ่งข้าพเจ้านั้นต้องการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อหาคำตอบให้กับตนเองว่าที่เราป่วยอยู่นี้เราเป็นโรคอุปาทานเหมือนคนอื่นหรือไม่หรือเปล่า ข้าพเจ้าไม่ได้คิดสูงถึงขั้นว่าตัวเองอยากได้มรรค ผล นิพพาน เพราะรู้ตัวเองดีว่ายังมีกิเลสหนาที่บออยู่มาก คงต้องใช้เวลาเคาะ จัด แงะ เอากิเลสออกอีกหลายกัปกหลายกัลป์ ข้าพเจ้าแค่ต้องการกลับมาเป็นคนปกติมีชีวิตเรียบง่ายกับสามี นำความรู้ทางวิปัสสนาที่ข้าพเจ้าพอเข้าใจแนวปฏิบัติแล้วมาแสดงให้สามี ญาติพี่น้อง พระนักเรียนของข้าพเจ้าฟังได้อย่างเข้าใจ จะได้จุดประกายให้พระ แม่ชี อุบาสก อุบาสิกาอื่นๆ ที่ข้าพเจ้า



รู้จักได้ รู้ถึงประโยชน์สูงสุดของการปฏิบัติวิปัสสนา ดังนั้นเมื่อศึกษาพระอภิธรรมจบแล้วข้าพเจ้าจึงได้มาสมัครเรียนที่วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส จ.นครปฐม

ความรู้สึกแรกที่ต้องมาปฏิบัติธรรมที่สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ข้าพเจ้าตื่นตื่นมาก คิดว่าเป็นบุญของเราแล้วถึงเราจะไม่ได้รับคัดเลือกให้เข้าเป็นนิสิต แต่โอกาสที่ได้ปฏิบัติธรรมถึง ๓๐ วันถือว่าเป็นกำไรที่สุดในชีวิตแล้ว ข้าพเจ้าคิดว่าสำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” เป็นสำนักปฏิบัติสายวิปัสสนาภาวนาที่มีมาตรฐานที่สุดในประเทศไทย ในปัจจุบันนี้

พอถึงเวลาเข้าปฏิบัติจริง ๆ ดิฉันท้อแท้มากเพราะทำอะไรไม่ได้เลย นอกจากกำหนดรู้การยกเหยียด คู้ ก้ม เงย ไปส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ก็อายนานมาก เล่าข้อมูลส่วนตัวให้ท่านฟัง ท่านก็ให้กำลังใจดีมาก ดิฉันจะไม่ลืมพระคุณของพระอาจารย์พงษ์ประพันธ์ อสโม ส่วนปรีดีนั้นอาจารย์มหาประเสริฐ มนต์เสวี จะเป็นผู้แสดงธรรมหลังจากทำวัตรเย็น และมีพระวิปัสสนาจารย์ท่านอื่น ๆ มาแสดงธรรมบ้าง ข้าพเจ้าชอบฟังธรรมที่พระอาจารย์ประเสริฐแสดงมาก เพราะลีลาการพูดเสียงดังฟังชัด ปุคคลาธิษฐานท่านก็ยกมาแสดงได้อารมณ์ขบขันไม่เบื่อ ไม่ว่าง วิชาการก็แม่นยำดี ข้าพเจ้าจึงชอบช่วงเวลานี้มาก ส่วนความรู้ความเข้าใจที่ข้าพเจ้าได้ปฏิบัติวิปัสสนาตลอด ๓๐ วันนี้ ที่เห็นชัดคือ สติที่มีอินทรีย์แก่กล้าขึ้นมากกว่าปกติหลายเท่า เพราะทุกอารมณ์ที่มากระทบจากทางรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เราต้องกำหนดรู้ตลอด โอกาสที่จะเพลินมีน้อยมาก อะไรที่กำหนดรู้โดยความเป็นปัจจุบันว่าหนอ ข้าพเจ้าจึงได้คำว่าหนอเพิ่มเข้ามาในชีวิตประจำวัน และคิดว่าจะใช้ไปจนตลอดชีวิต

ถ้าข้าพเจ้าปฏิบัติวิปัสสนาแบบพอง-ยุบได้ผลเป็นที่น่าพอใจของพระวิปัสสนาจารย์ แล้วข้าพเจ้าจะแนะนำบุคคลใกล้ชิดของข้าพเจ้าก่อน คือ สามี ญาติพี่น้อง เมื่อบุคคลในครอบครัวของข้าพเจ้าหันมาสนใจปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาแบบจริงจังแล้ว ผลจะต้องเห็นได้พิสูจน์ได้แน่นอน อย่างน้อยก็คือการปฏิบัติตนในสังคม ความเห็นแก่ตัวต้อยน้อยลง วาจาก็ต้องอ่อนน้อมถ่อมตนซึ่งก็คงไม่ยาก เพราะบุคคลในครอบครัวของข้าพเจ้าถูกฝึกมาตั้งแต่เด็ก ส่วนบุคคลนอกครอบครัวนั้นข้าพเจ้าจะเริ่มจากการปฏิบัติสมถกรรมฐานก่อน ให้เขาสนุกสนานกับการเล่นพลังจิตก่อน เมื่อเขามีสติแก่กล้าแล้วดิฉันจึงจะแสดงปรีดีให้เขารู้ว่าที่เขา กำลังปฏิบัติอยู่นั้นคืออะไร ข้าพเจ้าจะแสดงความแตกต่างระหว่างสมถภาวนา และวิปัสสนาภาวนาถึงวิธีการปฏิบัติและผลของการปฏิบัติจะต่างกันอย่างไร ซึ่งไม่ยากในการแสดงปุคคลาธิษฐาน เพราะบุคลิกภาพของผู้เล่นสมถภาวนาจะมีความทรงตนหยิ่งผยอง ส่วนผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาจะมีแต่ความอ่อนน้อมถ่อมตน ไม่โอ้อวดมายาสาไทย และทั้งสมถะ และวิปัสสนาภาวนาจะทั้งอย่างใดอย่างหนึ่งก็ไม่ได้สำหรับมนุษย์ที่เป็นเนยยบุคคลอย่างพวกเรา

ในเวลา ๓๐ วันที่ข้าพเจ้าได้มาปฏิบัติข้าพเจ้ามีความประทับใจในการต้อนรับของพระเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” มาก ที่ดูแลเรื่องที่พัก อาหารสะดวกทุกอย่าง ส่วนพระวิปัสสนาจารย์ก็เป็นกัลยาณมิตรไม่ปิดบังความรู้ ห่วงใย คอยให้กำลังใจ แนะนำแต่สิ่งที่เป็นประโยชน์ เพื่อน ๆ ว่าที่นิสิตทุกท่านที่แสดงแต่ความมีน้ำใจต่อกัน ไม่แสดงท่าทีรังเกียจผู้หญิงสูงอายุน้อยอย่างข้าพเจ้า เห็นเป็นสิ่งอื่นใดคือข้าพเจ้ากลายเป็นผู้มีความมั่นใจในตนเองมากขึ้น สามารถกล้าแสดงการยกมือแสดงท่าทางต่าง ๆ ได้ไม่รู้สึกรายหรือเป็นปมด้อย ซึ่งขณะนี้การแสดงทางกายกรรมของข้าพเจ้าลดความถี่ลงมาก เทวดาที่รักษาข้าพเจ้าอยู่ ท่านคงทราบถึงประโยชน์สูงสุดในการปฏิบัติวิปัสสนา จึงไม่ได้กีดกันการปฏิบัติของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าสามารถนั่งรับประทานอาหารร่วมกับว่าที่นิสิตท่านอื่นได้อย่างสบาย มีสติแก่กล้าขึ้น จิตอยู่กับการกำหนดรู้มากขึ้นอาจทำได้ไม่สมบูรณ์ แต่ก็ดีกว่าก่อนที่จะมาปฏิบัติ ยิ่งได้เห็น

บทที่ ๗ ความคิดเห็นของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน

หมูโยคีทั้งพระสงฆ์ แม่ชี ฆราวาสทั้งหลายต่างตั้งใจปฏิบัติเต็มที่ ยังจิตของข้าพเจ้าให้เกิดความละอายว่า เราหนออายุก็ปานนี้แล้วยังปฏิบัติ สู้เด็ก ๆ ก็ไม่ได้ ช่างเป็นคนแก่แต่อายุจริง ๆ เมื่อคิดได้ก็เกิดพลังศรัทธา วิริยะ ความเพียรเพิ่มมากขึ้น ไม่เคยเหนื่อยเลยในการปฏิบัติตลอด ๓๐ วัน แม้ว่าจะได้หลับวันละไม่เกิน ๕ ชั่วโมง ข้าพเจ้ากลับมีสุขภาพแข็งแรง หอ่งพักอยู่ห้อง E๓ ต้องขึ้นลงบันไดวันละ ๓ รอบ ผู้หญิงวัยเท่าข้าพเจ้าถือว่าหนักพอควร ครั้งแรกคิดว่าถ้ากลับไปบ้านคงต้องให้สามีพาไปพบแพทย์เพื่อเปลี่ยนสะบ้าหัวเข่าแน่นอน แต่ในที่สุดข้าพเจ้าก็ทำได้สำเร็จ เพราะแรงศรัทธาที่อยากได้เป็นนิสิต เพื่อจะได้มีสิทธิปฏิบัติหลักสูตร ๗ เดือน น้ำหนักลดไป ๓ กิโลกรัม และข้าพเจ้าได้คาถาดีที่สุดในชีวิตมากกว่า ๕๖ ปี ที่เกิดมาของดิฉันที่ช่างไร้ค่า และเสียเวลาจริง ๆ ท่านใดที่ยังไม่เคยปฏิบัติวิปัสสนาแบบพอง-ยุบ จะไม่ลองมาปฏิบัติเหมือนข้าพเจ้าหรือ?

นางสาวญาณภทรา เปรมสกุล

อายุ ๔๖ ปี ปัจจุบันเป็นวิทยากรให้ความรู้ขั้นพื้นฐานด้านวิปัสสนา ให้กับเยาวชนและโยคีผู้ปฏิบัติธรรม ณ ศูนย์ฝึกวิปัสสนาบุญญานาภาพ ตั้งอยู่เลขที่ ๑๓๔ หมู่ ๙ ตำบลแม่ปะ อำเภอเถิน จังหวัดลำปาง



ความสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนา เริ่มจากพี่ชายซึ่งเป็น พ.ต.ท. ในขณะที่นั้น (ปัจจุบันท่านบวชพระเป็นพระวิปัสสนาประจำศูนย์) มีความตั้งใจจะจัดตั้งศูนย์ปฏิบัติธรรมจึงได้ชักชวนพี่น้องและหมู่คณะร่วมกันตั้งศูนย์ฝึกวิปัสสนา ปฏิบัติแนว พอง-ยุบ เนื่องจากข้าพเจ้าปฏิบัติสายภาวนาพุท-โธ จึงไม่ค่อยมีความรู้ความสามารถด้าน พอง-ยุบ ได้เคยไปปฏิบัติ ณ ศูนย์สมาคมยุวพุทธ ๑ ครั้ง ปฏิบัติ ๗ วัน ก็ได้ความรู้ขั้นพื้นฐานแต่ยังไม่ได้วิปัสสนาขั้นสูง ไม่มีความรู้เรื่องญาณ การสอบอารมณ์ ฉะนั้นเวลาสอนข้าพเจ้าจะสอนขั้นพื้นฐานอย่างเดียว ด้วยความตั้งใจและตั้งมั่นในการศึกษาหาความรู้ จึงได้มาสมัครเรียนปริญญาโท หลักสูตรวิปัสสนาภาวนา เพื่อเพิ่มความรู้และการปฏิบัติวิปัสสนาให้ถูกต้อง ตามคำสอนของพระอาจารย์วิปัสสนาที่ท่านมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติ เพื่อการเผยแพร่ความรู้ได้อย่างถูกต้องให้กับโยคีผู้ปฏิบัติและเยาวชนได้เรียนรู้การปฏิบัติวิปัสสนาอย่างแท้จริง

ความรู้ความเข้าใจที่เพิ่มขึ้นจากการปฏิบัติครั้งนี้ ได้ความรู้ตั้งแต่ขั้นเริ่มปฏิบัติ การเดินกำหนดอย่างไร การนั่งกำหนดอย่างไร การปรับอินทรีย์มีสภาวะใดเกิดขึ้นบ้างในแต่ละช่วงเวลา รู้ชั้นลำดับญาณแต่ละญาณ มีความเพียรและความตั้งใจมั่นให้สมกับโอกาสที่ได้มาปฏิบัติ จึงเรียนรู้ถึงขั้นญาณสูง รู้สึกถึงความเพียรพยายาม จนได้สำเร็จตามความตั้งใจ จึงทำให้เกิดความศรัทธาเชื่อมั่นอย่างสูงสุด

อย่างเช่นในการปฏิบัติวิปัสสนาครั้งนี้ ได้พบพระอาจารย์วิปัสสนาที่ได้ปฏิบัติตามคำสอนของครูบาอาจารย์ คือ พระสงฆ์ผู้เป็นสาวกของพระพุทธเจ้า ได้นำพระธรรมคำสอนนั้นมาปฏิบัติ และรู้ตามเห็นตามหลักธรรมนั้นจริง เหมือนพระอาจารย์ผู้สอนเป็นผู้ปฏิบัติได้ทำได้ การสอนจึงออกมาจากใจที่ปฏิบัติจริงได้จริง จึงทำให้ผู้ปฏิบัติได้พบได้เห็นของจริง โดยไม่ลังเลสงสัยในคำสอนใด ๆ ยิ่งปฏิบัติมาก มีความเพียรมาก ยิ่งทำให้เรามีสติปัญญาความรอบรู้มากขึ้นตาม ขั้นตอน ทำให้เราเชื่อแบบมอบกายถวายชีวิตได้ เพราะนี่คือหนทางแห่งความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง

ความประทับใจที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วัน

การได้มาปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วันนี้ ก่อนอื่นต้องขอกราบขอบพระคุณในความเมตตาของพระเดชพระคุณพระพรหมโมลี ตลอดจนถึงพระอาจารย์วิปัสสนาทุกท่าน ผู้อุปการะทุกท่านได้ทำให้เกิดโอกาสจะได้ปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักการที่ถูกต้อง แม้จะมีเวลาเพียงแค่ ๓๐ วัน แต่ก็เหมือนหาค่าประมาณมิได้

การได้มาปฏิบัติครั้งนี้เกิดจากแรงศรัทธา ตลอดจนถึงต้องการหาความรู้ให้กับตัวเองเพิ่มพูนอินทรีย์ ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติตามขั้นตอนให้ถูกต้อง ก่อนอื่นเมื่อมาถึงสำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ก็ประทับใจในการต้อนรับการเอาใจใส่ดูแลให้ความสะดวกแก่โยคีปฏิบัติเป็นอย่างมาก สถานที่เงียบสงบเหมาะแก่การปฏิบัติธรรมมีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สถานที่พักก็สะอาดพร้อมด้วยเครื่องใช้ครบถ้วน จึงเกิดความประทับใจ เรื่องอาหารเครื่องดื่มก็ได้รับการดูแลเป็นอย่างดีตลอด ๓๐ วันที่ผ่านมา

การจัดระเบียบเรื่องการปฏิบัติวิปัสสนาก็เป็นไปอย่างเรียบร้อย การเปิดโครงการก็เริ่มให้ความรู้แก่ผู้สนใจปฏิบัติ มีพระวิปัสสนาให้คำแนะนำตลอดทุกขั้นตอน การปฏิบัติเป็นไปตามสภาวะแต่ละขั้น ๆ อย่างถูกวิธีและเข้าใจง่าย การสอนเป็นแบบอย่างให้ผู้ปฏิบัติได้รู้ได้เห็นจริงตามสภาวะ สอบอารมณ์ก็ให้รู้ตามความจริง พระวิปัสสนาจารย์คอยดูแลเอาใจใส่ คอยตักเตือนเมื่อโยคีทำอะไรไม่ถูกต้อง ให้ระลึกความมีวินัยมีความเพียรในการปฏิบัติจนทำให้โยคีผู้ปฏิบัติคอยตื่นตัว รีบเร่งทำความเพียรเพื่อการบรรลุถึงเป้าหมาย

พระวิปัสสนาจารย์คอยเฝ้าดูโยคีผู้ปฏิบัติ ปรับสภาวะแต่ละขั้นเหมือนอย่างท่านรู้ว่าขณะนี้โยคีกำลังอยู่ในสภาวะนี้ต่อไปต้องทำอะไร เป็นขั้นตอนที่ละเอียดทำให้รู้หลักอย่างแท้จริง การปรับอินทรีย์ การกำหนด การเดิน การนั่ง ทุกอิริยาบถเป็นไปอย่างมีสติ รู้จักกำหนดทั้งอิริยาบถย่อยเพื่อเพิ่มสติอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาเป็นไปอย่างรวดเร็ว มีการสอนให้เกิดความศรัทธาให้เกิดความเข้าใจในหลักปริยัติและปฏิบัติตลอดสมควรแก่เวลา ยิ่งในช่วง ๑๐ วันสุดท้ายก่อนปิดโครงการพระวิปัสสนาก็ยิ่งกระตุ้นให้ทุกคนได้รับเร่งทำความเพียร มีการนำเรื่องต่าง ๆ มาสอนอบรมให้เกิดความเพียรพยายามมากยิ่งขึ้น เพื่อทุกท่านจะได้บรรลุตามความประสงค์ โดยไม่เสียเวลากับการมาปฏิบัติในครั้งนี้

โยคีผู้ปฏิบัติก็เป็นคนหนึ่งที่ได้รับเร่งคอยทำตาม ครูบาอาจารย์อยู่ตลอดฟังคำแนะนำปรับปรุงแก้ไขข้อเสียให้ดีขึ้น ส่วนในข้อที่ปฏิบัติได้แล้วก็รักษาไว้ยิ่งกว่าชีวิต

การปฏิบัติวิปัสสนา ๓๐ วันนี้จะเปรียบสิ่งที่มีค่าหาคุณค่าไม่ได้ อยากที่จะบอกให้ใครรู้ได้นอกจากผู้ปฏิบัติด้วยกันเองจะรู้จะเข้าใจ

น.ส. ศมาภา เพชรมา

อายุ ๓๗ ปี จบการศึกษาปริญญาตรี บริหารธุรกิจ สาขาวิชาการตลาด ประกอบอาชีพ นักการตลาด ในบริษัทเอกชน เวลาประมาณ ๑๐ ปีไม่เคยรู้จักคำว่าวิปัสสนาเลย เคยแต่สวดมนต์ไหว้พระ นั่งสมาธิเล็กน้อยก่อนนอน ทำบุญให้ทานตามกาล



ครั้งหนึ่งได้มีโอกาสอ่านหนังสือ กฎแห่งกรรม ของหลวงพ่ोजรัญ เลยได้เกิดศรัทธาอยากไปปฏิบัติ ครั้งนั้นคือจุดเริ่มต้น ๗ วัน และเริ่มปฏิบัติเรื่อยมาที่มีเวลาปลีกไปได้ และเริ่มปฏิบัติอย่างจริงจัง ๆ จัง ๆ เมื่อ ๒ ปีที่ผ่านมา ปัจจุบันนี้ได้ประกอบอาชีพในทางโลก ตั้งใจจะทำกิจในพระศาสนา ให้ศาสนาเจริญในจิตใจในสันดานอย่างแท้จริง คือ ปริยัติ ปฏิบัติ และปฏิเวธ

บทที่ ๗ ความคิดเห็นของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน

ประสบการณ์การปฏิบัติวิปัสสนา

วัดอัมพวัน ไปครั้งละ ๗ วัน ๘ ครั้ง

วัดตาลเอน ปฏิบัติติดต่อกัน ๗ วันถึง ๑ เดือน หลาย ๆ ครั้ง และเข้าปฏิบัติโครงการปาริหารีย
อุโบสถ ๑ พรรษา

วัดพระธาตุศรีจอมทอง ๒ คอร์ส

วัดจตุรศกฐณ (ประเทศพม่า) ๑๕ เดือน

มีความตั้งใจและมุ่งหวัง เพื่อความหลุดพ้นโดยสิ้นเชิง เท่าที่สติ กำลังปัญญา ความสามารถที่
จะทำได้

ดิฉันได้ปรารถนาความเพียรมาเป็นระยะเวลาหนึ่ง อย่างจริง ๆ จัง ๆ จึงรู้ว่า รูป-นามนั้นเป็น
ทุกข์ ทุกข์นั้นมีเหตุ คือ ตัณหา (กิเลส) รากะ ได้รู้วิธีการจะดับทุกข์ ที่เป็นทางสายเอก เป็นทางตรง คือ
การเจริญสติปัฏฐาน ๔ เพื่อให้พ้นไปเสียจากรูป-นาม เท่าที่กำลังสติ ปัญญา จะทำถึงได้ ดิฉันมี
ความหวังสูงสุดที่ชาวพุทธหวัง คือ ความหมดจดจากกิเลส คือ พระนิพพาน หากเส้นทางที่ต้องเดิน
หรือสร้างสมบารมี คือการได้นำความรู้ที่ได้ฝึกปฏิบัติ ได้นำไปบอกต่อ ไปสอนต่อ ให้ผู้อื่นได้รู้ตาม
ช่วยงานพระศาสนา เพราะฉะนั้น ความรู้ในปริยัติ ปฏิบัติ ปฏิเวธ เป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ดิฉันหวังว่า ใน
ความเป็นผู้หญิงคงจะไม่ทำให้เป็นอุปสรรคและคงมีที่พอให้ผู้หญิงมีโอกาสทำงานให้พระศาสนา ตอนนี้
ดิฉันพร้อมแล้วที่จะเดินทางนี้ หากหลวงพ่อบรรพรมโกลีเมตตา โปรดชี้โอกาสให้หนูด้วยเทอญ.

ความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้นจากการได้มาปฏิบัติในครั้งนี้ มีความรู้ความเข้าใจเพิ่มขึ้น ที่ได้จาก
วิปัสสนาจารย์ เทคนิค ขั้นตอนในสภาวะต่าง ๆ ที่วิปัสสนาจารย์ท่านแนะนำให้อยู่ ละเอียดตรง
สภาวะ เป็นไปตามขั้นตอนของญาณที่เกิดขึ้น รู้สึกศรัทธาพระอาจารย์มหาประเสริฐ ท่านได้นำความรู้ที่
ท่านได้ฝึกได้ปฏิบัติได้เรียนมาสามารถถ่ายทอดให้ความรู้กับผู้อื่นได้ ดิฉันเชื่อว่าท่านจะเป็นกำลังของ
พระพุทธศาสนาต่อไป ปฏิบัติครั้งนี้ สภาวะธรรมในแต่ละญาณเกิดขึ้นชัดเจน และมีความชัดเจน เคลียร์
มาก ญาณเคลียร์มาก เกิดความรู้ในธรรมเพิ่มมากขึ้น ดิฉันจึงมั่นใจและเชื่อว่ายิ่งปฏิบัติมากยิ่งขึ้น
ยิ่งต้องปฏิบัติ ยิ่งรู้จึงต้องทำ ยิ่งทำจึงยิ่งรู้

ความประทับใจที่เกิดขึ้นในการเจริญวิปัสสนา ๓๐ วัน

ทุก ๆ การกำหนด ที่กำหนดได้ เป็นความประทับใจของดิฉัน และสิ่งที่ล่วงพ้นจากการ
กำหนด คือ อมตะ ความคิดทำให้เกิดความเห็น การเห็นทำให้เกิดความคิด คิดดีก็ไปในทางเย็น คิด
ไม่เป็นก็เย็นสบาย ๆ

อนุโมทนาสาธุการกับผู้ที่มีส่วนให้เกิดและมีโครงการนี้ และทำให้โครงการนี้สำเร็จอย่างงดงาม
กุศลธรรมอันใดที่ข้าพเจ้าได้กระทำดีแล้ว ขอท่านทั้งหลาย จงมีส่วนในธรรมนั้นเสมอเหมือนกับข้าพเจ้า
ได้ทุกประการเทอญ สาธุ สาธุ สาธุ

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

(๑) พระไตรปิฎก :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาเตปิฎก**, ๒๕๐๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ **พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**, กรุงเทพมหานคร

:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกและอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม**, กรุงเทพมหานคร :

โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) ปกรณวิเสส อรรถกถา และฎีกา :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาอรรถกถา**.กรุงเทพมหานคร

:โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

_____ **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาฎีกา**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์โรงพิมพ์มหาจุฬา

ลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๙.

_____ **ปกรณวิเสสภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาปกรณวิเสส**.กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญูณ,

๒๕๓๙.

_____ **วินยปิฎก สมณฑปาสาทิกา มหาวิภคอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____ **ทีฆนิกาย สุมงควลลิตินิ สิลกขนธวคคอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

_____ **ทีฆนิกาย สุมงควลลิตินิ มหาวคคอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์

วิญญูณ, ๒๕๓๓.

_____ **มขณินิกาย ปปลยจสุทนิ มุลปนณาสกอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์

วิญญูณ,๒๕๓๓.

_____ **มขณินิกาย มขณิมปนณาสกอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญูณ,

๒๕๓๓.

_____ **สัยตตนิกาย สารตตปกาสินิ สคาวคคอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร : โรง

พิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๓.

_____ **องคตตนิกาย มโนรตปฐณิ ทุกาทินิปาตอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร

: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____ **ขุททกนิกาย ธมมปทฎกถา**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช

วิทยาลัย, ๒๕๙๕.

_____ **ขุททกนิกาย ปรมตทปนี สุตตนิปาตอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์

วิญญูณ, ๒๕๓๔.

_____ **ขุททกนิกาย เอกกนิปาตชาตอรรถกถา**. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๔.

บทที่ ๗ ความคิดเห็นของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน

- _____ .ขุททกนิกาย สทธรรมปชฺโชติกามหานิทเทสอฏฺฐกถา. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ .ขุททกนิกาย สทธรรมปชฺโชติกา จุฬนิตเทสอฏฺฐกถา. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ .ขุททกนิกาย ปฏิสมภิกคคอฏฺฐกถา. กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ .ธมมสังคณี อฏฺฐสาสนีอฏฺฐกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ .ปรมตถมณชฺฐสา วิสุทฺธิมคฺคมหาฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลง
กรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘.
- _____ .มิลินทปถหปรณํ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๐.
- _____ .มิลินทปถหอฏฺฐกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์วิญญูญาณ , ๒๕๔๑.
- _____ .มธรรตถปกาลินี นาม มิลินทปถหฎีกา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๑.
- _____ .วิสุทฺธิมคคปรณ. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญูญาณ ,๒๕๓๙.
- _____ .อิทธิธรรมปิฎกปถจปรณอฏฺฐกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.
- _____ .อิทธิมมตถสงคโห. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๔๒.
- _____ .อิทธิมมตถวิภาวินีฎีกา .กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ , ๒๕๔๒.
- _____ .มหามกุฏราชวิทยาลัย . อิทธิมมตถวิภาวินียา ปถจิกา นาม อตถโยชนา. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๗.
- _____ . อิทธิมมตถสงคหปาลียา สห อิทธิมมตถวิภาวินีนาม อิทธิมมตถสงคหฎีกา.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.
- _____ .วิสุทฺธิมรรค แปล ภาค ๑ ตอน ๒. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๗, จำนวน
๕,๐๐๐ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.
- _____ .วิสุทฺธิมรรค แปล. ภาค ๒ ตอน ๒. ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พิมพ์ครั้งที่ ๗ จำนวน
๕,๐๐๐ เล่ม. กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๐.

ข. ข้อมูลตุติภูมิ

(๑) หนังสือ

- ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร). **คู่มือการศึกษากรรมฐานสังคหวิภาค**
พระอิทธิมมตถสังคหะปริจเฉทที่ ๙. พระนคร : ประพาสต้นการพิมพ์, ๒๕๐๙.
- จำลอง ดิษยวณิช. **จิตวิทยาของการดับทุกข์**, เชียงใหม่ : กลางเวียงการ พิมพ์, ๒๕๔๔.
- _____ . **วิปัสสนากรรมฐานและชาวอารมณ** . เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์ , ๒๕๔๓.
- ฝ่ายวิชาการอิทธิธรรมโชติกะวิทยาลัย(หลักสูตรชั้นมัธยมอาชีวธรรมิกะโห). **วิปัสสนา**
กรรมฐาน.กรุงเทพฯ : เฉลิมชาญการพิมพ์, ๒๕๒๘.
- พระคันธสาราภิวังส์ , **อิทธิมมตถสังคหะ และปรมตถที่ปณี**.พิมพ์ครั้งที่ ๒ ,กรุงเทพฯ
: ไทยรายวันการพิมพ์ . พฤษภาคม ๒๕๕๒
- พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์, **อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุนิพพานของ**
พระพุทธเจ้า ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด

บทที่ ๗ ความคิดเห็นของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน

ประยูรสำนัส การพิมพ์, ๒๕๕๕.

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมมาจารย์, เอกสารประกอบการสอน รายวิชา สติปัญญาฐานกาวนา,
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนากาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา
วิทยา เขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๓.

พระญาณชเถระ(แลตีสยามตอ), อานาปานทีปนี, พระคันธสาราภิงค์แปลและเรียบเรียง.
โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์, กรุงเทพฯ, ๒๕๔๙.

พระธรรมปิฎก (ป.อ.(บาลี) ปยุตโต). พุทธธรรม ฉบับขยายความ. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙). การฝึกจิตหรือจิตตภาวนาและลำดับ
ญาณ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ทู ที. พรินต์ติ้ง, ๒๕๒๗.

_____ . คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ พิทักษ์อักษร,
๒๕๓๓.

พระธรรมปิฎก(ป.อ.ปยุตโต). พจนานุกรมพุทธศาสน์. ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๙

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

_____ . พุทธธรรม. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก
จำกัด, ๒๕๔๖.

พระธรรมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A, Ph.D.). งานวิจัยการศึกษาเชิงวิเคราะห์ พระ
คาถารธรรมบท เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทย
รายวันการพิมพ์, ๒๕๔๘.

พระโสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาสิสยาตอ). พระคันธสาราภิงค์ เรียบเรียง.

พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ. ๙, Ph.D) ตรวจชำระ, มหาสติปัญญาฐานสูตร
ทางสุนิพพาน. กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์,
๒๕๔๙.

_____ . วิปัสสนานัย เล่ม ๑ . กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์,
๒๕๔๘.

_____ . วิปัสสนานัย เล่ม ๒ . กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์,
๒๕๕๐.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระธัมมาจริยะ อัครมหาบัณฑิต ภูมิฐานาจริยะ พุทธศาสตร-

ดุชฎีบัณฑิตกิตติมศักดิ์. แว่นธรรมปฏิบัติ. สำนักวิปัสสนากรรมฐาน พุทธพจน์
ธรรมะพิมพ์. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์พิทักษ์อักษร.

พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต ภูมิฐานาจริยะ ดร., ศาสตราจารย์เกียรติคุณจ่ารัฐ
ยาสมุทร เรียบเรียง. คู่มือแนวปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเพื่อการรู้แจ้ง.

เชียงใหม่ : บริษัท กลางเวียงการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๕.

_____ . วิปัสสนาทีปนีฎีกา, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ เลียงเชียง, ๒๕๔๘.

พระภิกษุทันตะ อาสภเถระ. วิปัสสนาทีปนีฎีกา. กรุงเทพมหานคร : ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๘.

พระพุทโธสาจารย์. คัมภีร์วิสุทธิมรรค, สมเด็จพระพุฒาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถระ) แปล,
พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.

บทที่ ๗ ความคิดเห็นของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน

พระมหากัจจายนเถระ. **เนตติอฏฐกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.**

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, **คู่มือวิปัสสนาจารย์**, ตำรา(ลับเฉพาะ) ประกอบการสอนหลักสูตร

พุทธศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขต

บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๔

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, **ลำดับการสอนวิปัสสนาภาวนา หลักสูตร ๑ เดือน,**

ตำรา(ลับเฉพาะ) ประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชา

วิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร.

๒๕๕๔

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, **พุทธปัสสนา**, ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตร์

มหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธ

โฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๔

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี, **ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวนาในคัมภีร์พุทธศาสนา**

เถรวาทและวิธีการรักษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน,ตำรา

ประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์

บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๓.

พระราชวรมณี (ประยูรค์ ปยุตโต). **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ฉบับประมวลธรรม.**

กรุงเทพมหานคร : มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๒.

พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖**, มูลนิธิสัทธัมมโชติก

จัดพิมพ์ โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ การพิมพ์ กรุงเทพฯ พ.ศ. ๒๕๔๐ ครั้งที่ ๘

พระอนุรุทธะ และพระญาณธชะรจนา, **พระคันธसारากังขะ แปล. อภิธัมมัตถสังคหะและ**

ปรมัตถที่ปนี. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด

ไทยรายวันกราฟฟิคเพลท, ๒๕๔๖.

อภิธรรมโชติกะวิทยาลัย. **วิปัสสนากรรมฐาน.** กรุงเทพมหานคร : จัดพิมพ์ มูลนิธิสัทธัมม

โชติกะ, ๒๕๒๘.

สมเด็จพระพุทธโฆส รจนา, **สมเด็จพระพุทธอาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร).** แปลและเรียบเรียง.

คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๔. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัทประยูรวงศ์

พรินท์ติ้ง จำกัด ๒๕๔๖.

(๓). **วิทยานิพนธ์**

พระครูประคุณสรกิจ (สุชาติ ชินโรโส). “การศึกษาวิธีการสอนวิปัสสนากัมมฐานตาม-

แนวทางของสำนักวิปัสสนาวิเวกอาศรม”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต.**

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

พระมหาเข้มทอง ดนติปาโล (ฤทธิลือไกร). “ศึกษาการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวทาง

ของพระครูโพธิสารคุณ ประยงค์ อุปลวณโณ”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตร์**

มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,

๒๕๔๘.

บทที่ ๗ ความคิดเห็นของโยคีผู้ปฏิบัติวิปัสสนากาวนาตามหลักสูตร ๓๐ วัน

พระมหานงค์ อัมไพ. “คำสอนเรื่องกฎแห่งกรรมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของคุณแม่สิริ กรินชัย”. **วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ธรรมศาสตร์, ๒๕๔๖.

พระมหาบุรณะ ชาตเมธ (โพธิ์นอก), “การศึกษาอิทธิพลของอายตนะ สี่ที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๓.

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์). “ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติอานาปานสติภาวนาเฉพาะกรณีคำสอนพุทธทาสภิกขุ”. **ปริญา พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนากาวนา**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๑.

ศึกษาวิเคราะห์สติปัฏฐาน ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท, ๒๕๕๓.

พระมหาปรีชา สมจิตโต (สัปพันธ์). “การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวมหาสติปัฏฐานสูตร”. **วิทยานิพนธ์ศาสนศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕

พระมหาสุธน ยสสีโล (ผลชอบ). “การศึกษาเชิงวิเคราะห์เรื่องวิปัสสนากัมมัฏฐานในพระพุทธานุชา”. **วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ศาสตรศึกษามหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑.

พระมหาสุเนตร สุนตโร (แก้วขวาน้อย). “การศึกษาความพึงพอใจต่อการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานของนิสิตมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตนครราชสีมา”. **วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต** บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๗.

พระมหาสุวัฒน์ สุวฑฒโน (จันทะคัต). “การศึกษาเรื่องสติในฐานะองค์ธรรมเพื่อการพัฒนาชีวิตตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาเถรวาท”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๘.

พรรณราย รัตน์ไพฑูรย์. “การศึกษาวิธีปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ : ศึกษาแนวการสอนของพระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทฺธิ)”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ๒๕๔๔.

แม่ชีระวีวรรณ งานวิสุทธิพันธ์. “การศึกษาสภาวะธรรมเบื้องต้นของผู้เข้าปฏิบัติธรรมวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ณ สำนักวิปัสสนาธรรมฐานวัดพระธาตุศรีจอมทอง วรวิหาร”. **วิทยานิพนธ์ พุทธศาสตรมหาบัณฑิต**, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐.

ยุพกานต์ ตันตฤณ. “ธรรมที่เป็นอุปสรรคในการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน”. **วิทยานิพนธ์ ศาสตรศาสตรมหาบัณฑิต**. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๙.

ประวัติพระวิปัสสนาจารย์

ชื่อ : พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. อายุ ๓๕ พรรษา ๑๕
[ประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์) น.ธ.เอก, ป.ธ.๘, พธ.ม.]

ชาติภูมิ : เกิดวัน ๔ ๑ ๕ ค่ำ ปี มะแม ๒๘ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๒๒
ณ โรงพยาบาลศิริราช กรุงเทพมหานคร
บิดา นายมนัส นามสกุล พรหมจันทร์
มารดา นางสมจิตร นามสกุล พรหมจันทร์ (เดิม : จันทร์แก้ว)

บรรพชา : ๑๑ มิถุนายน ๒๕๓๕ ณ วัดราชบุรณาราม อ.ระโนด จ.สงขลา
โดยมี พระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท : ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ พัทธสีมาวัดราชบุรณาราม อ. ระโนด
จ.สงขลา โดยมี พระครูศรีคณาภิรักษ์ เป็นพระอุปัชฌาย์

การศึกษา : นักรธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๓๘) วัดราชบุรณาราม อำเภอระโนด
จังหวัดสงขลา

- ป.ธ. ๘ (พ.ศ.๒๕๔๖) วัดมหาสวัสดิ์นาคพุฒาราม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม,
- ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ.บาลีพุทธศาสตร์
เกียรตินิยมอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่นที่ ๕๐
ปีการศึกษา ๒๕๔๖
- ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม. วิปัสสนาภาวนา
วิทยานิพนธ์ ระดับ ดี (good) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย
วิทยาเขตบาหลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๑ เมษายน
๒๕๕๒

การปฏิบัติภาวนา

พ.ศ. ๒๕๕๑ ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเป็นเวลา ๗ เดือนเต็ม ณ สำนักปฏิบัติธรรม วัดจตุรตถาว
กัมมัญฐาน รัฐฉานตะวันออก ประเทศเมียนมาร์ ฝึกฝนอบรมโดย สยาดอภัททันต
วิโรจนะ มหาคณวจากบัณฑิต มหากัมมัญฐานาจารย์
เจริญสติปัญญา ๔ นิ่งภาวนาและเดินภาวนา สลับกัน วันละ ๑๔ - ๑๖ ชั่วโมง งด
พูด-คุยในเวลาปฏิบัติอย่างเด็ดขาด

๑. ตำแหน่ง อาจารย์ประจำบัณฑิตวิทยาลัย
 สังกัด ประจำบัณฑิตวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

๒. ประวัติการศึกษา

๒.๑ คุณวุฒิทางธรรม นักธรรมชั้นเอก เปรียญธรรม ๘ ประโยค

๒.๒ คุณวุฒิทางโลก การศึกษาระดับอุดมศึกษา (เรียงจากวุฒิสูงสุดตามลำดับ)

| คุณวุฒิ | ปีที่สำเร็จ | ชื่อสถานที่ศึกษา |
|-----------------------|-------------|-------------------------|
| พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์) | ๒๕๔๘ | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |
| พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา) | ๒๕๕๒ | มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย |

๓. คำสั่งแต่งตั้งบุคลากรมหาวิทยาลัย

คำสั่งมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ที่ ๓๓๓/๒๕๕๔ ลงวันที่ ๒๙ มิถุนายน ๒๕๕๔

๔. ภาระงานในความรับผิดชอบ (ภายใน ๓ ปีย้อนหลัง)

๔.๑ ประสบการณ์การสอนปริญญาตรี

| ที่ | วิชา | มหาวิทยาลัย |
|-----|-------------------|---------------------------------|
| ๑ | ฉันทบาลีเบื้องต้น | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๒ | อสังการเบื้องต้น | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๓ | ธรรมภาคปฏิบัติ | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |

๔.๒ ประสบการณ์การสอนปริญญาโท

| ที่ | วิชา | มหาวิทยาลัย |
|-----|---------------------------------------|---------------------------------|
| ๑ | วิปัสสนาภาวนา | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๒ | สติปัญญาภาวนา | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๓ | สัมมนาวิปัสสนาภาวนา | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |
| ๔ | ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา หลักสูตร ๗ เดือน | วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม |

การสอนปริยัติธรรม :

พ.ศ. ๒๕๔๗ ครูสอนปริยัติธรรม วัดมหาสวัสดิ์นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๑ - ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษสอนหลักสูตรประกาศนียบัตร “วิปัสสนาภาวนา”

พ.ศ. ๒๕๕๒ อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สาขาวิชา
 วิปัสสนาภาวนา

พ.ศ. ๒๕๕๖ - ปัจจุบัน วิปัสสนาจารย์สอนหลักสูตร ทดสอบก่อนเข้าเรียน ๑ เดือน ปริญญาโท
 สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๔ - ปัจจุบัน อาจารย์สอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา
 ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๘ - **ปัจจุบัน** พระวิปัสสนาจารย์หลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

งานปกครอง

พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นผู้ช่วยเจ้าอาวาสพระอารามหลวง วัดพิชยญาติการามวรวิหาร ถนนสมเด็จเจ้าพระยา แขวงสมเด็จเจ้าพระยา เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร

งานเผยแผ่

พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นพระวิปัสสนาจารย์อบรมโครงการนำวิปัสสนากรรมฐานสู่พระนวก ฌ วัดทองคိုင် อำเภอลำปาง จังหวัด

สมุทรปราการ ๒๕ - ๓๐ สิงหาคม ๒๕๕๑

พ.ศ. ๒๕๕๑ เป็นพระวิทยากรอบรมโครงการ“ฝึกอบรมผู้นำเยาวชนยุคใหม่ใส่ใจคุณธรรม” ณ ศูนย์ฝึกและอบรมเด็กและเยาวชนสิรินธร อำเภอยะรัง จังหวัดนครปฐม

พ.ศ. ๒๕๕๒ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ฝึกอบรมวิปัสสนากัมมัฏฐานตามโครงการอุปสมบทเฉลิมพระเกียรติ ๕ ธันวาคม ๒๕๕๒ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

พ.ศ. ๒๕๕๓ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนาโดยพระวิปัสสนาจารย์วัดพิชยญาติ ระหว่างวันที่ ๒๖ - ๓๐ กันยายน ๒๕๕๓ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๘๘ คน ณ ยุวพุทธสิกขาลัยแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ตามหลักสูตรการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ในเขตปกครองคณะสงฆ์หนตะวันออก ณ วัดประสิทธิ์วิเวศ ตำบลบางปลาเกศ อำเภอองครักษ์ จังหวัดนครนายก ระหว่างวันที่ ๒๕ เมษายน - ๘ มิถุนายน ๒๕๕๔

พ.ศ. ๒๕๕๔ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนา โดยมหาบัณฑิต สาขาวิปัสสนาภาวนา ระหว่างวันที่ ๑๙ - ๒๖ กรกฎาคม ๒๕๕๔ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๗ คน ณ ยุวพุทธสิกขาลัยแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ ในการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ตามโครงการฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน ขั้นพื้นฐาน เพื่อสร้างศรัทธาและวิริยะของพระภิกษุสามเณร ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๕ กุมภาพันธ์ - ๑๐ มีนาคม พ.ศ. ๒๕๕๕

พ.ศ. ๒๕๕๕ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการฝึกอบรมพระวิปัสสนาจารย์ (ปฏิบัติธรรมเฉลิมพระเกียรติ) แก่พระสังฆาธิการระดับต่างๆ และพระสงฆ์ที่มีศรัทธา สำหรับคณะสงฆ์ภาค ๑๘ จำนวน ๘๕ รูป ณ วัดกุเวงหลวง ตำบลทุ่งหวัง อำเภอเมือง จังหวัดสงขลา ระหว่างวันที่ ๑ พฤษภาคม - ๑๔ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๕๕

- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ อบรมโครงการปฏิบัติธรรม วิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร “จิตตภาวนา” สำหรับสาธุชนทั่วไป ระหว่างวันที่ ๓๑ พฤษภาคม ถึง ๒ มิถุนายน ๒๕๕๖
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา(รุ่นที่ ๙) ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๒๐ มิถุนายน – ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๖
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการปฏิบัติธรรมฉลองวันอาสาฬหบูชา ระหว่างวันที่ ๒๐ – ๒๒ กรกฎาคม ๒๕๕๖ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๓๐๙ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน ประจำปีการศึกษา ๒๕๕๖ สำหรับนิสิตหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ระหว่างวันที่ ๒๓ กรกฎาคม ๒๕๕๖ ถึง วันที่ ๒๓ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๗ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการวิปัสสนาภาวนามหาบัณฑิต ระหว่างวันที่ ๑๕ – ๒๒ กันยายน ๒๕๕๖ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๖๐ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๐) เป็นเวลา ๑ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๗
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นพระวิทยากรบรรยาย โครงการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการพระวิปัสสนาจารย์ เรื่อง แนวทางการสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร วันเสาร์ ที่ ๕ กรกฎาคม ๒๕๕๗ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เป็นวิปัสสนาจารย์ ฝึกอบรมวิปัสสนากรรมฐาน โครงการสนับสนุนกิจกรรมการเผยแผ่พระพุทธศาสนา ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. ๒๕๕๗ ภายใต้กองทุนการเผยแผ่พระพุทธศาสนาเฉลิมพระเกียรติ ๘๐ พรรษา ระหว่างวันที่ ๑๐-๑๓ กันยายน ๒๕๕๗ ณ อาคารพิพิธภัณฑสถาน สำนักงานพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการ “บวชนกขัมมบารมี ๕ วัน ปัญญาบารมี ชีวิตเป็นสุข” จำนวนผู้ปฏิบัติ ๒๐ คน ระหว่างวันที่ ๙ – ๑๓ มีนาคม ๒๕๕๘ ณ วัดปัญญานันทาราม ตำบลคลองหก อำเภอคลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๑) เป็นเวลา ๑ เดือน ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนอง

น้ำแดง อำเภopakช่อง จังหวัดนครราชสีมา ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๘

- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา โดยพระภิกษุไพศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๒๐-๒๗ พฤษภาคม ๒๕๕๘ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๘๐ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ เขตภาษีเจริญ กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิทยากรบรรยาย โครงการประชุมสัมมนาเชิงปฏิบัติการพระวิปัสสนาจารย์ เรื่อง แนวทางการสอนปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักมหาสติปัฏฐานสูตร วันเสาร์ ที่ ๔ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ณ พระอุโบสถวัดมหาธาตุยุวราชรังสฤษฎิ์ เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร
- พ.ศ. ๒๕๕๘ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๐) เป็นเวลา ๗ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๓๑ กรกฎาคม ๒๕๕๘ ถึง วันที่ ๒๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภopakช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการ หลักสูตรจิตตภาวนา โดยพระภิกษุไพศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๑๒ - ๑๔ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๙ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอกลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานหลักสูตร ๗ วัน ประจำปี จำนวนผู้ปฏิบัติ ๑๕๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๒๐ - ๒๖ เมษายน ๒๕๕๙ ณ วัดมหาธาตุวรวิหาร ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๒) เป็นเวลา ๑ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๕๙ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภopakช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (รุ่นที่ ๑๑) เป็นเวลา ๗ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๒๐ กรกฎาคม ๒๕๕๙ ถึง วันที่ ๒๐ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภopakช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการ หลักสูตรจิตตภาวนา โดยพระภิกษุไพศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๑๗ -๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๐ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย ซอยเพชรเกษม ๕๔ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอกลองหลวง จังหวัดปทุมธานี

- พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวณา (รุ่นที่ ๑๓) เป็นเวลา ๑ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๐ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๖๐ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการ วิปัสสนากรรมฐาน โดยพระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๒ -๙ กรกฎาคม ๒๕๖๐ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๗ คน ณ ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๖๑ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ สอนวิปัสสนากรรมฐานในโครงการ หลักสูตรจิตตภาวนา โดยพระภิกษุญาณพิศาลเมธี วิ ระหว่างวันที่ ๑๗ -๑๙ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๑ จำนวนผู้เข้าอบรมทั้งหมด ๕๐ คน ณ ยุวพุทธฯ เฉลิมพระเกียรติ ๑๙ หมู่ ๑๖ ตำบลคลองสาม อำเภอลองหลวง จังหวัดปทุมธานี
- พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรม และสอบอารมณ์ทุก ๆ วัน โครงการทดสอบปฏิบัติ วิปัสสนากรรมฐานก่อนเข้าศึกษาหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวณา (รุ่นที่ ๑๕) เป็นเวลา ๑ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑-๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา
- พ.ศ. ๒๕๖๒ เป็นพระวิปัสสนาจารย์ แสดงธรรมและสอบอารมณ์ โครงการปฏิบัติวิปัสสนาภาวณา ๗ เดือน หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวณา (รุ่นที่ ๑๔) เป็นเวลา ๕ เดือน จำนวน ๖๐ รูป/คน ระหว่างวันที่ ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๖๒ ถึง วันที่ ๓๐ ธันวาคม ๒๕๖๒ ณ ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา

เผยแพร่ตำราวิชาการ และตำราวิปัสสนาภาวณา

๑) เขียนตำราวิชาการ เอกสารวิชาการประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวณา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๕๐ ดัชนีศัพท์ ค้นความพระไตรปิฎก ๙๑ เล่ม, เอกสารประกอบการสอนและการศึกษา สาขาบาลีพุทธศาสตร์ ในวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม , ๒๕๕๐.

พ.ศ. ๒๕๕๐ พจนานุกรมไทย-บาลี ฉบับแรกของโลก, เอกสารประกอบการสอนและการศึกษา สาขาบาลีพุทธศาสตร์ ใน วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม, ๒๕๕๐.

พ.ศ. ๒๕๕๓ ศึกษาวิเคราะห์การเจริญวิปัสสนาภาวณาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาทและวิธีการ รักษาคุ้มครองพระพุทธศาสนาในยุคปัจจุบัน, ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวณา ศูนย์บัณฑิตศึกษา

วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๓.

- พ.ศ. ๒๕๕๔ **ศึกษาวิเคราะห์หลักปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ๗ เดือนในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท** ,
ตำราประกอบการสอนหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาศูนย์
บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม มจร. ๒๕๕๔
- พ.ศ. ๒๕๕๔ **ลำดับการสอนวิปัสสนาภาวนา หลักสูตร ๑ เดือน**, ตำรา (ลับ) ประกอบการสอน
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยา
เขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๔.
- พ.ศ. ๒๕๕๔ **เขียนตำรา “คู่มือวิปัสสนาจารย์”** (หนา ๑๐๔๒ หน้า) ตำรา (ลับ) ประกอบการสอน
หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขต
บาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๔.
- พ.ศ. ๒๕๕๘ **สติปัญญาภาวนา (Satipatthanabhavana)** : เอกสารประกอบการสอน หลักสูตร
พุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬี
ศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๒๕๕๘.
- พ.ศ. ๒๕๕๘ **สัมมนาวิปัสสนาภาวนา (Seminar on Vipassanabhavana)** เอกสารประกอบ การ
สอน หมวดีวิชาบังคับ หลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิตสาขาวิชาวิปัสสนาภาวนาศูนย์
บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม , ๒๕๕๘.

๒) เขียนหนังสือธรรม อ้างอิงข้อมูลวิชาการจากคัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา วิสุทธิมรรค แจก
เป็นธรรมทาน ในโอกาสวันสำคัญต่างๆ

- พ.ศ. ๒๕๕๓ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“ผลบุญ”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสารพิมพ์,
จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๓. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๔ ครั้ง จำนวน ๘,๐๐๐
เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๖๔,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๓ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“พันกรรม”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสารพิมพ์
, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๓. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐
เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“เหนื่อกรรม”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสกา
รพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๔. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน
๖,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“พุทธปัสสนา”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสกา
รพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๔. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน
๖,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๔ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“พระนิพพาน”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสกา
รพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๔. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน
๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๕ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง **“วิธีล้างบาป”** โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสารนสกา
รพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๕. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๓ ครั้ง จำนวน
๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๔๘,๐๐๐ บาท

- พ.ศ. ๒๕๕๕ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง “**อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุนิพพานของพระพุทธเจ้า**” (หน้า ๓๘๐ หน้า) ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ จอมทอง กรุงเทพฯ, ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๒๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๘๔,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**พระนิพพาน**” โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์, จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**วินิจฉัย พอง-ยุบไม่ไขว่ปีสสนา**” โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**ใคร? บรรลุนิพพานแล้ว**” โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๖ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**หลักสูตร ๗ วันบรรลุนิพพาน**” โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นการพิมพ์,จอมทอง กรุงเทพมหานคร,๒๕๕๖. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**ฉันทบรรลุนิพพานแล้ว**” โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**มหาบุรุษ ผู้เอาชนะความตายได้แล้ว**” โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน ๒ ครั้ง จำนวน ๔,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๓๒,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**ไม่ต้องตกรอกอีกแล้วด้วยบันได ๗ ขั้น**” โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ,๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๖,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**บรรลุนิพพานในชาตินี้**” โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร มิถุนายน ๒๕๕๗, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๖,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๗๓,๒๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๗ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง “**วิปัสสนาภาวนา ที่ไม่ถูกเขียนไว้ในพระไตรปิฎก**” (๔๘๐ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๖ ธันวาคม ๒๕๕๗. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๒,๐๐๐ เล่ม รวมปัจจัยทั้งสิ้น ๑๕๔,๐๐๐ บาท
- พ.ศ. ๒๕๕๙ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “**ความจริงเด็ดขาดในศาสนาพุทธ ที่พระเจ้าไม่อาจเบียดบังได้**” โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๑๐๒๓๐ มิถุนายน ๒๕๕๙, พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม

- พ.ศ. ๒๕๕๙ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “บุญกฐินสู่ความสิ้นกรรม” (๖๘ หน้า) โรงพิมพ์ประยูร
สาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร ธันวาคม ๒๕๕๙, พิมพ์แจกเป็นธรรม
ทาน จำนวน ๘,๐๐๐ เล่ม
- พ.ศ. ๒๕๖๐ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “พระนิพพาน ไม่เป็นที่สนใจของคนยุคนี้อีกแล้ว จริงหรือ?”
(๖๘ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๒๘
มีนาคม ๒๕๖๐ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๙,๐๐๐ เล่ม
- พ.ศ. ๒๕๖๑ เขียนหนังสือธรรม เรื่อง “การล้างบาปแก้ไขกรรม ตามคัมภีร์พุทธศาสนา” (๑๔๐
หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๑๐ เมษายน
๒๕๖๑ พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๑๐,๐๐๐ เล่ม
- พ.ศ. ๒๕๖๒ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง “การยกอารมณ์ฉันทวิปัสสนา ตามแนว
อานาปานสติภาวนา” (๔๖๐ หน้า) โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง
กรุงเทพมหานคร, ๒ กุมภาพันธ์ ๒๕๖๒. พิมพ์แจกเป็นธรรมทาน จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม
- พ.ศ. ๒๕๖๒ เขียนหนังสือธรรม ภาควิชาการ เรื่อง “วิปัสสนาเพื่อความดับกรรม” (๔๗๐ หน้า)
โรงพิมพ์ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์ ,จอมทอง กรุงเทพมหานคร, ๒๖ ตุลาคม ๒๕๖๒.
พิมพ์แจกเป็นธรรมทานในงานบำเพ็ญกุศลศพ หลวงพ่อสมเด็จพะพุทธชินวงศ์
(สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ ป.ธ.๙) จำนวน ๓,๐๐๐ เล่ม

ที่อยู่ปัจจุบัน

: มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบافیศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ตั้งอยู่ ณ วัดมหาสวัสดิ์นาคพุดาราม ถนนศาลายา - นครชัยศรี อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม

๗๓๑๗๐ Email : pm.montasavi@gmail.com

Web : www.facebook.com/pm.montasavi/