

วิธีปรับอินทรีย์ ๕ ตามลำดับญาณ ๑๖

พระภิกษุภิกษุณี วิ. (ประเสริฐ มนต์เสวี)

วิปัสสนาญาณิก และ สมถญาณิก

ญาณ ๑๖ (วิปัสสนาญาณิก)		วิปัสสนาญาณ ๙ (สมถญาณิก)		วิสุทธิ ๗		ไตรสิกขา					
ศีล/ขณิกสมาธิ		ศีล/ อุปปจารสมาธิ และ อัปปนาสมาธิ		ศีลวิสุทธิ		ศีล					
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ				จิตตวิสุทธิ		สมาธิ					
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ				ทิวฐวิสุทธิ		ปัญญา					
๓. สัมมสนญาณ				กัณหาวิตรณวิสุทธิ							
๔. ตรุณอุท্থัพพญาณ				มัคคามัคคญาณ- ทัตสน							
๔. พลวอุท্থัพพญาณ								ปฏิบัติพาทญาณ- ทัตสนวิสุทธิ			
๕. กัณคญาณ										อัปปนาสมาธิ	
๖. ภยญาณ											
๗. อาทีนวญาณ											
๘. นิพพิทาญาณ											
๙. มุญฺจิตุกัมมตาญาณ											
๑๐. ปฏิสังขญาณ											
๑๑. สังขารุเปกขญาณ				ญาณทัตสน							
๑๒. อนุโลมญาณ											
๑๓. โคตรภูญาณ		อัปปนาสมาธิ		ศีล และสมาธิ							
๑๔. มัคคญาณ											
๑๕. ผลญาณ											
๑๖. ปัจจเวกขณญาณ											
ขณิกสมาธิ		๑. อุท্থัพพญาณ		ปฏิบัติพาทญาณ- ทัตสนวิสุทธิ		ปัญญา					
อัปปนาสมาธิ		๒. กัณคญาณ									
		๓. ภยญาณ									
		๔. อาทีนวญาณ									
		๕. นิพพิทาญาณ									
		๖. มุญฺจิตุกัมมตา-									
		๗. ปฏิสังขญาณ									
		๘. สังขารุเปกขา-									
		๙. อนุโลมญาณ									

การเจริญอานาปานสติภาวนา			
อานาปานสติ ๑๖ ชั้น	สติปัฏฐาน ๔	กรรมฐาน ๒	วิธีปฏิบัติ ๘ นัย
๑. รู้ลมหายใจเข้า-ออกยาว	กายานุปัสสนา	สมถ ล้วน สมถและ วิปัสสนา	๑. คณหานัย ๒. อนุพันธนา ๓. ผู้สนาณัย ๔. รูปน้านัย
๒. รู้ลมหายใจเข้า-ออกสั้น			
๓. รู้ชัดกองลมทั้งหมด			
๔. ระงับลมหายใจ			
๕. รู้ชัดปีติ	เวทนานุปัสสนา	สมถและวิปัสสนา เจือกัน	๕. ตัลลัทธกณานันย (เจริญวิปัสสนาตามลำดับวิปัสสนาญาณ ๕) ๖. วิภูฏานันย (มรรค) ๗. ปาริสุทธินันย (ผล)
๖. รู้ชัดสุข			
๗. รู้ชัดจิตสังขาร			
๘. ระงับจิตสังขาร			
๙. กำหนดรู้จิต	จิตตานุปัสสนา	สมถและวิปัสสนา เจือกัน	
๑๐. ทำจิตให้บันเทิง			
๑๑. ตั้งใจไว้มั่น			
๑๒. เปลื้องจิต			
๑๓. เห็นความไม่เที่ยง	ธัมมานุปัสสนา	วิปัสสนาล้วน	
๑๔. เห็นความคลายออกได้			
๑๕. เห็นความดับไป			
๑๖. เห็นความสละคืน			
			๘. เตสังปฏิบัติสณานันย

สุทธวิปัสสนาภาวนา

การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนบรรลุมรรค ผลได้แล้ว เรียกว่าสุกขวิปัสสกบุคคล หรือวิปัสสนายานิก^๑ เพราะแม้แต่จิตที่สงบชั่วขณะก็สามารถนำมาเป็นพื้นฐานเจริญวิปัสสนาได้^๒ ดังคัมภีร์มูลปณณาสกฏีกากล่าวว่า “น หิ ขณิกสมาธิ วินา วิปัสสนา สมภวตี”^๓ หากขาดขณิกสมาธิวิปัสสนาก็เกิดไม่ได้ คือต้องอาศัยขณิกสมาธิเป็นบาทจึงจะเจริญวิปัสสนาได้

กายานุปัสสนา ๖	เวทนานุปัสสนา ๗	จิตตานุปัสสนา ๑๖	ธัมมานุปัสสนา ๔
๑. อานาปานัมพะพะ	๑. สุขเวทนา	๑. สราคัม	๑. นิเวรณัมพะพะ
๒. อิริยาปถัมพะพะ	๒. ทุกขเวทนา	๒. วีตราคัม	๒. ชันธัมพะพะ
๓. สัมปชัญญัมพะพะ	๓. อุเบกขาเวทนา	๓. สโหัสัม	๓. อายตนะัมพะพะ
๔. ปฏิกุฬัมพะพะ	๔. สุขเวทนา เจืออามิส	๔. วีตโหสัม	๔. โพชฌงคัมพะพะ
๕. ฐาตุัมพะพะ	๕. ทุกขเวทนาเจืออามิส	๕. สโมหัม	๕. สัจจัมพะพะ
๖. นวสีกถิกาัมพะพะ	๖. อุเบกขาเวทนาเจืออามิส	๖. วีตโมหัม	
	๗. สุขเวทนาไม่เจืออามิส	๗. วุขชิตตัม	
	๘. ทุกขเวทนาไม่เจืออามิส	๘. วิกุชชิตตัม	
	๙. อุเบกขาเวทนาไม่เจือ	๙. มหคัคคตัม	
		๑๐. อมหคัคคตัม	
		๑๑. สอตุตตรัม	
		๑๒. อนุตตุตตรัม	
		๑๓. สสมาหิตัม	
		๑๔. อสสมาหิตัม	
		๑๕. วิมุตตัม	
		๑๖. อวิมุตตัม	

เมื่อวิปัสสนาญาณสูงขึ้นตามลำดับ การเพ่งลักษณะอารมณ์ก็จะแนบแน่นขึ้นเช่นกัน เมื่อมรรคจิตเกิดขึ้นก็ย่อมบริบูรณ์พร้อมด้วยองค์ฌานทั้ง ๕ จัดเป็นปฐมฌานโสตาปัตติมรรคจิต สกทาคามิมรรคจิต อนาคามิมรรคจิต อรหัตมรรคจิต ของสุกขวิปัสสกบุคคล จัดเข้าเป็นปฐมฌานด้วยกันทั้งสิ้น ดังอรรถาธิบายในคัมภีร์อรรถกถาว่า “วิปัสสนานियเมน หิ สุกขวิปัสสกสสุ อูปปนนมคโคปิ สมาปตติลาภิโน ฌานัม ปาทกัม อกตวา อูปปนนมคโคปิ ปรมชฌานัม ปาทกัม กตวา ปกิณณกสงฆาเร สมมสิตวา อูปปาทิตมคโคปิ ปรมชฌานิโกว โหติ สพเพสุ สตตโปชฌงคานิ อฏฐมคคังคานิ ปลยจ ฌานงคานิ โหติ.”^๔

^๑ ออง.จตุก.อ. (ไทย) ๒/-/๒๕๕,๓๕๕ , ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๔/๕๖๗.

^๒ ดูใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

^๓ ม.ม.ฎีกา (บาลี) ๑/๔๙/๒๕๗, วิสุทฺธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๑/๓/๑๕.

^๔ ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑ /๓๒๔, อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑/๔๔๓.

มรรคที่เกิดขึ้นแก่พระสุกขวิปัสสกโดยกำหนดวิปัสสนา ก็ดี, มรรคที่ไม่ทำมานให้เป็นบาท เกิดขึ้นแก่ผู้
ได้สมาบัติก็ดี, มรรคที่ภิกษุทำปฐมฌานให้เป็นบาทแล้วพิจารณาสังขารเล็กๆ น้อยๆ ให้เกิดขึ้นก็ดี, ใน
มรรคทั้งหมดนั้น มีโพชฌงค์ ๗ องค์มรรค ๘ องค์ฌาน ๕ อยู่ด้วย

แสดงว่า แม้มรรคที่เกิดขึ้นแล้วแก่ผู้เจริญวิปัสสนาล้วนๆ ก็ย่อมประกอบด้วยองค์ฌาน คือ วิตก วิจารณ์
ปีติ สุข เอกัคคตา อย่างครบถ้วน^๕

พระอริยะที่เป็นสุกขวิปัสสกบุคคล เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า ปัญญาวิมุตติ
มีจำนวนมากกว่าพระอริยะ ที่เป็นฌานลาภีบุคคล นั้นมากมาย เรียกอีกชื่อหนึ่งว่าเจโตวิมุตติ ในคัมภีร์สังยุตต
นิกายพระพุทธเจ้าตรัสกับพระสารีบุตรว่า “อิมสฺหิ หิ สารีบุตร ปณฺจนํ ภิกขุสตานํ สญฺญิภิกขุ เตวิชชา สญฺญิ
ภิกขุ ฉพภิญญา สญฺญิ ภิกขุ อุภโตภาควิมุตฺตา อถ อิตเร ปณฺหาวิมุตฺตา.”

ดูก่อนสารีบุตร ในพระภิกษุ ๕๐๐ รูป ๖๐ รูปเป็นเทวิชชบุคคล ๖๐ รูปเป็นฉพภิญญาบุคคล ๖๐ รูป
เป็นอุภโตภาควิมุตติบุคคล นอกนั้นทั้งหมดเป็นปัญญาวิมุตติบุคคล^๖

พระพุทธเจ้าตรัสสภาวะจิตของพระอรหันต์ผู้สุกขวิปัสสกว่า

“ภิกษุในธรรมวินัยนี้ เมื่อมนสิการสักกายะ จิตของเธอย่อมไม่แล่นไป ไม่เลื่อมใส ไม่ตั้งอยู่ ไม่น้อมไป
ในสักกายะ แต่เมื่อมนสิการถึงความดับ สักกายะ จิตของเธอจึงแล่นไป เลื่อมใส ตั้งอยู่ น้อมไปในความดับสัก
กายะ จิตนั้นของเธอชื่อว่าเป็นจิตดำเนินไปดีแล้วเจริญดีแล้ว ตั้งอยู่ดีแล้ว หลุดพ้นดีแล้ว พราກออกดีแล้วจาก
สักกายะ เธอหลุดพ้นแล้วจากอาสวะ และความเร่าร้อนที่ก่อความคับแค้นซึ่งเกิดขึ้นเพราะสักกายะเป็นปัจจัย
ย่อมไม่เสวยเวทนานั้น เรียกว่า ชาติที่สลัดสักกายะ”^๗

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายเสริมว่า “นี่เป็นวิธีการที่พระอรหันต์ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ส่งจิตในอรรถผล
สมาบัติไปยังอุปาทานชั้น ๕ เพื่อ
ทดสอบดูว่า ความยึดมั่นในชั้น ๕ ว่าเป็นอตฺตา ยังมีอยู่หรือไม่”^๘

^๕ ดูใน อง.ทุก. (ไทย) ๒๐/๙๕/๓๒๘.

^๖ ส.ส. (บาลี) ๑๕/๒๑๕/๒๓๐. ส.ส. (ไทย) ๑๕/๒๑๕/๓๑๓.

^๗ อง.ปญจก. (บาลี) ๒๒/๒๐๐/๒๓๐. อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๒๐๐/๓๔๑.

^๘ อง.ปญจก.อ. (บาลี) ๓/๒๐๐/๘๓.

การกำหนดรู้ด้วยบริกรรมภาวนา

การกำหนดรู้ คือ การใส่ใจเพ่งรู้ในอารมณ์ที่จิตรับรู้ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง คือ การน้อมจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างแนบสนิท จดจ่อต่อเนื่อง ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดลงไปในทุกการรับรู้ เป็นการจำกัดขอบเขตอารมณ์ให้จิตรู้ **โฟกัส(Focus)**อารมณ์ให้จิตรู้ ด้วยจิตที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ ส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิและปัญญาเพิ่มพูนขึ้น

มี ๒ รูปแบบ คือ

๑) การกำหนดรู้แบบสมถะ เป็นการท่องภาวนาเพื่อควบคุมจิตไม่ให้ซัดส่ายออกจากอารมณ์ที่หมายรู้อยู่ที่นั่นเพียงอารมณ์เดียวอยู่ตลอดเวลา พร้อมกับหาอุบายปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ เข้ามาในใจอีกด้วย

๒) การกำหนดรู้แบบวิปัสสนา^๔ เป็นการเพ่งพิจารณาอาการของอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ให้จิตซัดส่ายไปหาอารมณ์อื่นๆ แต่อย่าพยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นแทรกเข้ามา หากมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาได้ ก็ให้เพ่งรู้ในอาการของอารมณ์ใหม่นั้นทันที พร้อมกับสังเกตดูอาการจิตที่จางคลายจากอารมณ์เก่าไปด้วย การกำหนดรู้แบบวิปัสสนานี้แบ่งเป็น ๓ ชั้น คือ **ญาณปริยญา**(กำหนดรู้ขั้นรู้จัก) **ตริณปริยญา**(กำหนดรู้ขั้นพิจารณา) และ**ปหานปริยญา**(กำหนดรู้ขั้นละวางความเห็นผิดในตัวอารมณ์ได้)

ในขณะที่เจริญสติปัฏฐานพิจารณากาย เวทนา จิต หรือธรรมอยู่นั้น หากอารมณ์ใดปรากฏชัดเจนกว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นก่อน เช่น ในขณะที่นั่งภาวนาอยู่นั้น จมูกได้กลิ่น หรือมีการกระทบทางกาย เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และมีทุกขเวทนาเกิดร่วมด้วย ก็ให้เลือกกำหนดรู้อารมณ์ที่ชัดเจนที่สุด โดยเฉพาะอารมณ์ความรู้สึกภายในจิตก่อน มีหลักสำคัญ ๒ ประการ คือ

๑. ต้องกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม เช่น ขณะเดินจงกรม ขณะที่เรากำหนดว่าขา ต้องส่งจิตเกาะติดที่เท้าขวาทันที ขณะที่กำหนดว่าย่าง ต้องสืบเท้าย่างไปทันที ขณะที่กำหนดว่าหนอ ต้องให้เท้าลงถึงพื้นพอดีกัน

ปัจจุบันธรรมนี้มีความสำคัญต่อการปฏิบัติมาก เพราะเมื่อกำหนดรู้ได้ปัจจุบันธรรมแล้ว ขณิกสมาธิจะรวมตัว เมื่อขณิกสมาธิรวมตัวมากขึ้นจะทำให้อินทรีย์ ๕ และพละ ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา มีกำลังกล้าแข็งขึ้น เหมือนลับมีดไว้คมดีแล้ว ย่อมใช้ประโยชน์ได้ทันทีทุกขณะ

เมื่อปฏิบัติถึงวิปัสสนาถึงขั้นสูง อินทรีย์ที่กล้าแข็งก็จะก่อให้เกิดพละที่กล้าแข็ง จากนั้นจะทำการประหารกิเลสโดยอัตโนมัติ ดังนั้น จึงจำเป็นที่จะต้องรวบรวมขณิกสมาธิให้มากที่สุด ด้วยการกำหนดให้ได้ปัจจุบันธรรม

๒. การกำหนดรู้และการบริกรรมภาวนาต้องทำให้ต่อเนื่องกัน คือเมื่อกราบสติปัฏฐานเสร็จแล้ว จะต้องเดินจงกรมและนั่งภาวนา ตามระยะเวลาที่กำหนด ทั้ง ๓ อย่างนี้ต้องทำให้ต่อเนื่องกัน เมื่อนั่งภาวนาเสร็จแล้วจึงค่อยหยุดพัก ในขณะที่หยุดพักต้องใช้สติกำหนดอิริยาบถย่อยไปด้วย

การที่ต้องทำเช่นนั้นเพราะว่าเมื่อเรานั่งแล้ว เราจะหยุดพัก ในระหว่างหยุดพักนั้น เราทำงานอื่นเสียบ้าง คุ้ยบ้าง ไม่ได้ใช้สติกำหนดอิริยาบถเลย ในช่วงนี้จะมีช่องว่างเกิดขึ้น เมื่อมีช่องว่างจิตก็จะแล่น

^๔ การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนาไม่ใช่การท่องบ่น หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการบอกไปตามอาการที่จิตรู้ด้วยสัมมามาจา ช่วยในการปรับจิตและสติให้**โฟกัส**ต่ออารมณ์ที่ปรากฏอย่าง**ใส่ใจ** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนดจัดเป็น**อธิศีลสิกขา** ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิจิตตสิกขา** ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็น**อธิปัญญาสิกขา** (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.)

ออกไปข้างนอก ทำให้กิเลสไหลเข้าสู่จิตได้ อีกประการหนึ่ง ถ้าเราไม่กำหนดให้ต่อเนื่องกันจะทำให้ขณิกสมาธิที่รวมตัวไว้แล้วจะเริ่มคลายตัวออก ทำให้สมาธิอ่อนกำลัง

การบริกรรมภาวนา

บริกรรม คือการจัดแจงท่องบ่นทางจิต เป็นกระบวนการขั้นต้นในการเจริญภาวนาเพ่งนิกอารมณ์ที่กำหนดซ้ำๆ เพื่อทำให้สงบ

การบริกรรมภาวนาในการเจริญสมถะ คือการกำหนดใจเพ่งอารมณ์ นึกภาวนาในใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต ส่วนการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนานั้นไม่ใช่การท่องบ่น หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการน้อมจิตเข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เผื่อคุณภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกขณะที่มีการกำหนดรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมกับความเชื่อมั่น อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน

อนึ่ง การบริกรรมภาวนานี้มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาแบบสุทวิปัสสนา^{๑๐} อย่างยิ่ง เพราะช่วยให้สติเจาะจงต่ออารมณ์ที่กำหนดมากขึ้น ทำให้เห็นแจ้งนิโรธได้ง่าย คือ เห็นอาการดับของอารมณ์ที่ถูกรู้ และ”เห็นอาการดับของจิตตัวรู้”ได้อย่างชัดเจน

อนึ่ง ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในความแตกต่างของปัจจุบันธรรมและปัจจุบันอารมณ์ให้ชัดเจน ปัจจุบันธรรมคือรูปนามที่เกิดเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยไป ส่วนปัจจุบันอารมณ์คือรูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้า

อารมณ์ที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา คือ**ปัจจุบันอารมณ์** เพราะอภิชฌา(ความยินดี) และโทมนัส(ความยินร้าย)จะเกิดขึ้นได้หรือไม่ได้อยู่ที่ว่าผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทันตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทันอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอภิชฌาและโทมนัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะนั้นสมุทัย(อวิชชา ตัณหา อุปาทาน) ย่อมถูกละไป

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้มากไปด้วยคำบริกรรม มีแต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบัน คำบริกรรมทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่อต่ออารมณ์มากขึ้นในการปฏิบัติเบื้องต้น จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะในขณะต่อจากนั้นจะสามารถรู้รูปนามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่

อนึ่ง ในเบื้องต้นของการปฏิบัติภาวนา จะให้เห็นปรมัตถ์ล้วนๆ เลยทีเดียวย่อมเป็นไปได้ ในที่นี้จึงให้มีอารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมัตถ์เป็นข้อปฏิบัติโดยตรง

ขณะกำหนดฟอง-ยุบ เป็นวิปัสสนาอย่างไร?

การกำหนดรู้ปัจจุบันอารมณ์ เป็นวิปัสสนาหรือไม่?

ตอบว่า เป็นญาณรู้รูปนาม แต่ยังไม่เป็นวิปัสสนาที่เห็นแจ้งอริยสัจ ๔

^{๑๐} การเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ผู้ปฏิบัติจนเห็นแจ้งแล้วเรียกว่า **สุกขวิปัสสกะ**

คือ เป็นการเจริญสติปัฏฐาน แต่ยังไม่ถึงขั้นวิปัสสนาญาณ ต้องยังเห็นอริยสัจ ๔ จึงจะเป็นวิปัสสนา ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า

“ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์แล้วพิจารณาเห็นความดับ ชื่อว่าวิปัสสนาญาณ คือ จิตมีรูป (ขั้น ๕) เป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป พิจารณาอารมณ์นั้นแล้วพิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้น”

การบริกรรมภาวนาว่า “..หนอ”

การกำหนดว่า“..หนอ” ช่วยเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือ ถ้ากำหนดเพียง“พอง-ยุบ” คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมด แต่คำบริกรรมหมดแล้วทำให้จิตพุ่งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า“หนอ”ต่อท้ายก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลังมากขึ้น ในภาษาพม่าใช้คำว่า “พองแด-เปงแด” ซึ่งแปลเป็นภาษาไทยว่าพองอยู่ ยุบอยู่” เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจเพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขี้วางใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น^{๑๑}

พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ) อธิบายคำว่า “หนอ” มาจากคำบาลีว่า “วต” คือ ธรรมที่ทำให้สรรพสัตว์ข้ามพ้นวิภวสังสาร มีบทวิเคราะห์ว่า วัฏฏสงสาร ตาเรตติ วิโต (ธมโม) แปลว่า ธรรมใดย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวิภวสังสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า “หนอ” หมายถึง สติปัญญา

คำว่า “หนอ” มีประโยชน์อย่างไร

พระธรรมธีรราชมหามุนี ได้กล่าวถึงประโยชน์ของ “หนอ” ไว้ว่า

๑. คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับเพิ่มขณิกสมาธิ (สมาธิชั่วขณะ) ให้มีกำลังกล้าเพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ (อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา) เห็นปัจจุบันธรรมได้ติดใจใฝ่ร้อน ตามธรรมดา ไฟนร้อนก็มีแสงสว่างติดอยู่แล้ว แต่ถ้าเพิ่มหม้อไฟเข้าไปอีกยิ่งมีแสงสว่างมากขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า การที่จะเพิ่มขณิกสมาธิก็เช่นเดียวกัน ตามปกติเวลากำหนดยก ย่าง เหยียบ ก็มีขณิกสมาธิอยู่แล้ว ถ้าเพิ่มหนอเข้าไปอีกจะเป็นการถ่วงเวลาให้ช้าลงอีก สมาธิจึงมีกำลังแรงขึ้นกว่าเดิมอีกหลายเท่า เมื่อสมาธิมีกำลังแรงขึ้นก็เป็นเหตุให้เกิดปัญญาได้ง่าย เพราะปัญญามีสมาธิเป็นบรรทัดฐาน หรือการมีสมาธิเป็นเหตุให้ได้ใกล้ชิดที่จะให้ปัญญาเกิดขึ้น



๒. คำว่า “หนอ” มีประโยชน์สำหรับคั่นรูป คั่นนามให้ขาดตอนขาดจังหวะ เพื่อจะให้ผู้ปฏิบัติได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ให้ชัดเจนยิ่งขึ้น

๓. ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนด “ยกหนอ อย่างหนอ เหยียบหนอ” อยู่ กายสุจริต(ความไม่ประพฤติชู้ทางกาย คือ ไม่ฆ่าสัตว์ ไม่ลักทรัพย์ ไม่ประพฤติผิดประเวณี) วชิสุจริต(ความไม่ประพฤติชู้ทางวาจา คือ ไม่พูดโกหกส่อเสียด ไม่พูดคำหยาบ ไม่พูดเพ้อเจ้อ) มโนสุจริต(ความไม่ประพฤติชู้ทางใจ คือ จิตไม่คิดโลภ ไม่คิดพยาบาท ไม่มีความเห็นผิด มีความบริสุทธิ์ดีทั้ง ๓ ทวาร)เกิดขึ้น นี้จัดเป็นศีล ใจที่ไม่เผลอจากขณะยก ย่าง เหยียบ อันนี้เป็นสมาธิ เห็นรูปเห็นนามไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นี้เป็นปัญญา

^{๑๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๑๗๔.

อริยสัจ ๔ ในการเจริญวิปัสสนา

กระบวนการเจริญอริยสัจ ๔ ได้แก่ การกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย แฉงนิโรธ และเจริญมรรค^{๑๒} ซึ่งกิจทั้ง ๔ นี้สำเร็จพร้อมกันในขณะเดียวกัน

การกำหนดรู้ทุกข์ก็คือการมีสติกำหนดรู้อุปาทานชั้น ๕ อันได้แก่ อากาโรของรูปนามที่ปรากฏแต่ละขณะๆ สภาวะอาการเหล่านั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวใช้ตนของเรา เป็นเพียงสภาวะที่เกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเท่านั้น การกำหนดรู้สภาวะอาการนั้นเรียกว่า กำหนดรู้ทุกข์

ขณะที่มีสติเข้าไปกำหนดรู้อาการกระทบ(ผัสสะ)ที่ทำให้เกิดเวทนาต่างๆ เช่น สุข ทุกข์ อุเบกขา ในขณะนั้นความกำหนัดยินดีในอุปาทานชั้น ๕ หรือรูปนามก็ถูกละไป เรียกว่าละสมุทัย

ส่วนปัญญาที่เห็นความดับแห่งสมุทัย คือเห็นอาการที่สติเข้าไปรู้ชัดสภาวะอารมณ์และต้นเหตุที่เป็นเหตุเกิดขึ้นแล้วดับลง นี้เรียกว่าแฉงนิโรธ

เมื่อกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัยและเห็นแฉงนิโรธไปพร้อมกัน ก็เรียกได้ว่าเป็นการเจริญมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ เกิดขึ้นพร้อมทั้งหมด การทำให้มีสติกำหนดรู้ทุกข์สัจ ละสมุทัยและมีนิโรธเป็นอารมณ์ นี้เรียกว่าการเจริญมรรค

อนึ่ง ใครๆ ก็บอกว่า“ทุกข์เป็นผล สมุทัยเป็นเหตุ นิโรธเป็นผล มรรคเป็นเหตุ” แต่พระพุทธเจ้าไม่เคยตรัสหมวดธรรมผิดลำดับหรือสลับลำดับ อย่างที่เข้าใจกัน เพราะความจริงแล้ว การกำหนดรู้ทุกข์สัจเป็นเหตุทำให้เกิดสติ สมาธิและปัญญาอันเป็นเครื่องละเสียซึ่งสมุทัยสัจ (อวิชชา ตัณหา อุปาทาน) และทำให้แฉงนิโรธสัจ (เห็นแจ้งอาการดับของรูปได้) และเมื่อได้รู้แจ้งเห็นชัดในทุกขสัจมากเท่าใด สติสมาธิและปัญญาก็จะมีกำลังมากเท่านั้น ก่อให้เกิดองค์มรรคทั้ง ๘ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ จนเกิดเป็นวิปัสสนาญาณ เป็นขั้นๆ ไปตามลำดับ

ขณิกสมาธิในการเจริญวิปัสสนา

สมาธิในการเจริญวิปัสสนา เป็นสมาธิที่พอกพูนขึ้นจากการเจริญอินทรีย์ทั้ง ๕ คือ ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิและปัญญา เป็นสมาธิที่ตั้งมั่นรู้ชัดอารมณ์รูป-นามเป็นขณะๆ ที่เกิด-ดับ^{๑๓} เรียกว่า "ขณิกสมาธิ" เมื่อเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่องในอารมณ์ที่เป็นรูปนามที่ตนนำมากำหนด ย่อมไม่ถูกนิรวรณซึ่งเป็นปฏิปักษ์ธรรมเข้ามาครอบงำ เป็นสมาธิที่สามารถทำวิปัสสนาจิตให้ตั้งมั่นเหมือนกับฌานสมาธิที่เข้าไปแนบแน่นในอารมณ์ ฉะนั้น^{๑๔}

การเจริญอินทรีย์ ๕ ให้เพิ่มพูนขึ้นและสมดุลงันอย่างต่อเนื่อง ทำให้โน้มไปสู่มรรคผล นิพพาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลังไปสู่ทิศปราจีน บ่าไปสู่ทิศปราจีน แม่น้ำใด ภิกษุเจริญอินทรีย์ ๕ กระทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่ นิพพาน โนม้ไปสู่ นิพพาน โอนไปนิพพาน ฉะนั้นเหมือนกัน”^{๑๕}

^{๑๒} ดุรายละเอียดใน ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๘/๖๑๐

^{๑๓} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๓๖๘.

^{๑๔} วิสุทธิ. ฐีกา. (บาลี) ๑/๒๓๕/๔๐๙.

^{๑๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๔๑/๓๕๒.

อนึ่ง ผู้เจริญอินทรีย์ ๕ ให้แก่กล้าและสมดุอย่างต่อเนื่อง จะได้บรรลุอนาคามี ในชาติปัจจุบัน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “อินทรีย์ ๕ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีอานิสงส์ คือ จะได้บรรลุหรือหัตผลในกาลปัจจุบัน ถ้าไม่ได้บรรลุหรือหัตผลในกาลปัจจุบัน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย ถ้าไม่ได้บรรลุหรือหัตผลในเวลาใกล้ตายไซ้ จะได้เป็นพระอนาคามี”^{๑๖}

อินทรีย์ แปลว่า สภาพที่เป็นใหญ่ในกิจของตน^{๑๗} คือ ธรรมที่เป็นเจ้าการในการทำหน้าที่กำจัด กวาดล้างอกุศลธรรม ซึ่งเป็นฝ่ายตรงข้าม

อินทรีย์ ๕ กับพละ ๕ มีข้อธรรมะเป็นอย่างเดียวกัน แต่ว่าหมวดหนึ่งมุ่งเป็นอินทรีย์ คือเป็นใหญ่เหนืออกุศลธรรมทั้งหลายที่ตรงกันข้าม อีกหมวดหนึ่งคือพละ มุ่งถึงเป็นกำลังหรือเป็นพลังในอันที่จะปราบปรามกิเลสหรืออกุศลธรรมที่ตรงกันข้าม มีลักษณะที่แตกต่างกัน ดังนี้

๑. สัทธินทรีย์เป็นใหญ่ในการน้อมใจเชื่อ ส่วนสัทธาพละมีลักษณะไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความไม่เชื่อ และเป็นกำลังที่ปราบปรามความไม่เชื่อลงได้ กำจัดความไม่เชื่อได้

๒. วิริยินทรีย์เป็นใหญ่ในการระคองจิตขึ้นสู่อารมณ์ ส่วนวิริยพละมีลักษณะไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความเกียจคร้าน และเป็นกำลังสำหรับปราบปรามความเกียจคร้าน

๓. สตินทรีย์เป็นใหญ่ในการระลึกสู่อารมณ์ ส่วนสติพละมีลักษณะไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความฟุ้งเฟ้อ และเป็นเครื่องปราบปรามความหลงลืมสติ

๔. สมาธินทรีย์เป็นใหญ่ในการไม่ฟุ้งซ่าน ส่วนสมาธิพละมีลักษณะไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งความฟุ้งซ่าน และเป็นเครื่องปราบปรามความฟุ้งซ่านแห่งจิต

๕. ปัญญินทรีย์เป็นใหญ่ในการรู้แจ้งอารมณ์ต่างๆ ส่วนปัญญาพละมีลักษณะไม่หวั่นไหวในอารมณ์เป็นที่ตั้งแห่งอวิชชา^{๑๘} และเป็นเครื่องปราบปรามทำลายโมหะ

ในการปฏิบัติธรรมจะต้องต่อสู้กับมาร คือกิเลสในจิตใจ ด้วยธรรมะ และเมื่อพบเกาะคือเครื่องขัดขวางการปฏิบัติ ซึ่งเปรียบเหมือนเกาะที่เกิดกลางแม่น้ำทำให้แม่น้ำแยกเป็นสองสาย จึงต้องแยกธรรมะนี้ออกเป็นสองสาย สายอินทรีย์ที่เป็นใหญ่ คือ ต้องรักษาศรัทธาเป็นต้น ให้เป็นใหญ่เหนือกิเลส และต้องมีพละ คือ กำลังมีศรัทธาเป็นต้นเป็นกำลังสำหรับที่จะบารบกิเลสमारลงได้ คือ ต้องมีความเป็นใหญ่เหนือกิเลส มาร ต้องมีพละกำลังที่จะปราบกิเลสमारลงให้ได้ จึงจะปลอดภัยจากกิเลสमारที่มาขัดขวาง แล้วก็ดำเนินการปฏิบัติต่อไป

อารมณ์หลักในการเจริญวิปัสสนา

การเจริญวิปัสสนามีอารมณ์หลักในการตามรู้^{๑๙} ๒ ประการ คือ

๑) ตามรู้รูปเป็นหลัก คือตามรู้อาการของธาตุ ๔ ธาตุใดธาตุหนึ่งที่ปรากฏชัดเจนในขณะจิตปัจจุบัน คือ ธาตุดินมีลักษณะแข็งปรากฏชัดในรูปทั้งหมด แต่ขณะที่แสงจันทร์แสงอาทิตย์ปรากฏ มีลักษณะอ่อนมีความแข็งน้อย ธาตุน้ำมีลักษณะเกาะกุมทำให้วัตถุที่แข็งอยู่รวมกันก่อตัวเป็นรูปร่างได้ (ทำให้วัตถุที่อ่อนไหลไปได้) ธาตุไฟมีลักษณะเย็นหรือร้อน ธาตุลมมีลักษณะหย่อนหรือตึง และปรากฏสภาวะเคลื่อนไหว^{๑๙}

^{๑๖} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๖/๓๔๗.

^{๑๗} ส.ม.อ. (ไทย) ๕/-/๒/๙.

^{๑๘} พ.ม.อ. (ไทย) ๕/-/๑/๓๙๒.

^{๑๙} คู่มือ พระญาณธชเถระ (แลตีสยามดอ), อานาปานทีปนี, หน้า ๓๗.

การตามรู้รูปเป็นหลัก เป็นการเจริญวิปัสสนาล้วนๆ ใช้ขณิกสมาธิพิจารณาอาการของรูป โดยเฉพาะธาตุลมที่เคลื่อนไหว^{๒๐} โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) ทุกขานุปัสสนา พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) อนัตตานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) นิพพิทานุปัสสนา พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) วิราคานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) นิโรธานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) ปฏินิสสัคคานุุปัสสนา พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๒๑} นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของวิปัสสนายานิก

๒) ตามรู้นามเป็นหลัก คือ ตามรู้เวทนา จิต หรือสภาพธรรม^{๒๒} ที่ปรากฏในขณะจิตปัจจุบัน ได้แก่ บุคคลผู้บรรลุมานแล้ว ควรเข้ามานั้นบ่อยๆ เมื่อเกิดความชำนาญในการเข้ามานั้นแล้ว จึงยกองค์มานั้นที่ปรากฏชัด คือ ปิติ สุข หรืออุเบกขาขึ้นสู่พระไตรลักษณ์เจริญวิปัสสนา พิจารณาเห็นสภาพธรรมตามลำดับสมบัติและองค์มานั้น^{๒๓} โดยลักษณะ ๗ ประการ คือ ๑) พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง ๒) พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ ๓) พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน ๔) พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย ๕) พิจารณาเห็นความคลายกำหนด ๖) พิจารณาเห็นความดับกิเลส ๗) พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๒๔} นี่เป็นการเจริญวิปัสสนาของสมถยานิก

คัมภีร์ฎีกาอธิบายการกำหนดอารมณ์ที่แตกต่างกันของสมถยานิกบุคคลและวิปัสสนายานิกบุคคลว่า สมถยานิกกำหนดรู้องค์มานั้นเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นนามธรรมที่ปรากฏชัดเมื่อออกจากมานั้น คือกำหนดรู้มานจิตตูปาทาในขณะปัจจุบัน มีหทัยรูปเป็นที่ตั้ง^{๒๕} ส่วนวิปัสสนายานิกกำหนดรู้รูป-นาม (ขั้น ๕) ที่ปรากฏชัดในขณะปัจจุบัน สติรู้เท่าทันสภาวะจิตเจตสิกและอายตนะภายนอกเป็นที่ตั้ง การหยั่งรู้ไม่อาจกำหนดรู้สังขารธรรมในอรรถภาพของตนโดยสิ้นเชิงได้^{๒๖} จึงกำหนดเฉพาะอารมณ์ที่จิตรู้ชัด^{๒๗}

การกำหนดด้วยปริกรรมภาวนา

การกำหนด คือการเอาจิต (น้อมจิต, ส่งจิต, ส่องจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์หรือความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์ อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณา ประแต่ง หรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ในอานาปานสติภาวนานี้ มีศัพท์บาลีแสดงการกำหนดรู้อยู่ ๒ ศัพท์ คือ ปชานาติ และ สิกขติ มีอธิบายดังนี้

๑) บทว่า ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้รูป-นามปัจจุบัน อันอาศัยการปริกรรมภาวนาเป็นเครื่องประคับประคอง

คัมภีร์อรรถกถาอธิบาย^{๒๘}ว่า แม้สัตว์ดิรัจฉาน เช่น สุนัขบ้าน สุนัขจิ้งจอก เมื่อเดินไปก็รู้ว่า ตัวเดินไปก็จริงอยู่ แต่พระพุทธเจ้ามิได้ตรัสหมายเอาความรู้เช่นนั้น เพราะความรู้เช่นนั้นละความเห็นที่สัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ไม่ได้ ไม่เป็นกรรมฐานหรือสติปัญญาฐานภาวนา ส่วนการรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นที่สัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่าสัตว์ได้ เป็นทั้งกรรมฐานและเป็นสติปัญญาฐานภาวนา และคำที่ตรัสหมายถึงความรู้ชัดอย่างนี้ว่า ใครเดิน การเดินของใคร เดินได้เพราะอะไร

^{๒๐} ดุราลัยเถียรใน ขุ.เถร.อ. (บาลี) ๒/๑๒๘๘/๖๐๓.

^{๒๑} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๒๒} ม.อ. (บาลี) ๑๔/๑๔๘/๑๓๓.

^{๒๓} ม.อ. (บาลี) ๔/๕๘.

^{๒๔} ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^{๒๕} ที.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๗๖.

^{๒๖} ม.อ.ฎีกา (บาลี) ๓/๓๒๖.

^{๒๗} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๓๒.

^{๒๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

ตอบว่า ไม่ใช่สัตว์ หรือบุคคลใดๆ เดิน ไม่ใช่การเดินของสัตว์หรือบุคคลใดๆ เดิน เดินได้เพราะการแผ่
ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิตปรารถนา เพราะฉะนั้น ภิกษุผู้นั้นย่อมรู้ชัดว่า จิตคิดว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิด
วาโยธาตุ ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุ อันเกิด
จากจิตปรารถนา เรียกว่าเดิน แม้ในอริยาบถอื่นก็เหมือนกัน เกิดจิตปรารถนาขึ้นว่าเราจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิด
วาโยธาตุๆ ก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความคู้กายเบื้องล่างลง ทรงกายเบื้องบนขึ้น ด้วยความ
ไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต เรียกว่านั่ง

กายเปรียบเหมือนเกวียน เพราะอรรถว่าไม่รู้ **ธาตุลม**ที่เกิดจากจิตเปรียบเหมือนโค จิตเปรียบเหมือน
สารถิ เมื่อจิตเกิดขึ้นว่า จะเดิน จะยืน วาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหวก็เกิดขึ้น อริยาบถมีเดินเป็นต้น
ย่อมเป็นไปเพราะความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่การทำของจิต^{๒๙}

๒) บทว่า สิกขติ แปลว่า สำเนียง คือ เพียรพยายามกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่าง
ใส่ใจ ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่างครบถ้วน คือ ความสำรวมของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิศีลสิกขา
ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงของผู้เพียรพยายามใส่ใจ
กำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา^{๓๐}

การบริกรรมภาวนา

คำว่า บริกรรม มาจากคำว่า ปริกรรม หมายถึง การจัดแจง การทอ่งบ่น การบำเพ็ญ^{๓๑} เป็นการ
กระทำขั้นต้นในการเจริญภาวนา คือ กำหนดใจเพ่งวัตถุ หรือนึกถึงอารมณ์ที่กำหนดนั้นซ้ำๆ อยู่ในใจ เพื่อทำใจ
ให้สงบ^{๓๒}

บริกรรมภาวนาในการเจริญสมณะ คือ การกำหนดเพ่งอารมณ์ นึกภาวนาในใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า
จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต

ส่วนการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนานั้น ไม่ใช่การทอ่งบ่น,หรือสาธยายเหมือนสมณะ แต่เป็น
การเอาจิต (โน้มจิต, น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดู
สภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุง
แต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนว
ปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน
การบริกรรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่งโดยเฉพาะการปฏิบัติแบบสุทธวิปัสสนา จัดเป็นวิช
ขมานบัญญัติ คือบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สือให้รู้สภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน ในเรื่องนี้ท่านมหา
สีสยาตอ (พระโสภณมหาเถระ) อธิบายไว้ว่า ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจในความแตกต่างกันของปัจจุบันธรรม
และปัจจุบันอารมณ์

- ปัจจุบันธรรม คือ รูปนามที่เกิดเป็นปัจจุบันอยู่เรื่อยไป
- ปัจจุบันอารมณ์ คือ รูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้า

อารมณ์ที่มีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนา คือ ปัจจุบันอารมณ์ เพราะอภิขณาโทมนัสจะเกิดขึ้นได้
หรือไม่ได้อยู่ที่ว่า ผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เท่าทันตามความเป็นจริงหรือไม่ หากกำหนดได้ทัน ว่ามีรูป-นาม
อะไรเกิดขึ้นในอารมณ์ปัจจุบัน ขณะนั้นอภิขณาและโทมนัสย่อมเกิดขึ้นไม่ได้ เท่ากับว่าในขณะที่นั้นสมุทัยที่ทำ

^{๒๙} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

^{๓๐} วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๙๘.

^{๓๑} พระอุตรคณาธิการ (ชวินทร์ สารคำ), รศ. ดร. จำลอง สารพัดนึก. **พจนานุกรม บาลี-ไทย**, ISBN ๙๗๔-๘๗๕๓๙-๑-๓ ครั้งที่ ๓/๑๐/๒๕๓๘, หน้า ๓๓๖.

^{๓๒} ป. อ. ประยูตฺโต, **พจนานุกรมพุทธศาสน์ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๔๖), หน้า ๑๐๘.

ให้เกิดทุกข์ย่อมถูกละไป(ทำลายตัณหา) ดังนั้น ความสำคัญจึงอยู่ตรงที่ว่าต้องคอยสังเกตให้ได้ทันในปัจจุบัน อารมณ์

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้มากไปด้วยคำบริกรรม มีแต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน คำบริกรรมจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้นในเบื้องต้น จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไปเพราะในขณะที่ต่อจากนั้นจะสามารถรู้รูปนามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิด-ดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า

“นनु จ ตชชาปณตติวเสน สภาวะมโม คยหิตติ. สจจ คยหิติ ปุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วทตฺตมานาย ปณตตติ สมติกกมิตฺวา สภาเวเวว จิตตํ ติฏฺฐติ.”^{๓๓}

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยชื่อบัญญัติได้หรือ? ตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คือ คำบริกรรมสลักกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว (ไม่มีคำบริกรรมอีก)”

มีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติดังนี้ “มนสา สขณฺณาย ลกฺขณปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสส ปจฺจโย โหติ.”^{๓๔}

การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล

เมื่อโยคีบุคคลมีอารมณ์บัญญัติ พร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมาตม์ และปฏิบัติต่อเนื่องได้ดียิ่งขึ้น สติสมาธิจะเริ่มมีกำลังเรียกว่า สมาธิญาณแก่กล้า ก็จะมีรูปปรมาตม์และนามปรมาตม์แท้ๆ ว่ามีสภาวะลักษณะ คือ เย็น ร้อน อ่อน แข็งเคลื่อนไหวปรากฏให้กำหนดรู้ได้ เรียกว่า ความจริงปรากฏ เมื่อความจริงปรากฏ สมมุติก็หาย สมมุติเป็นเพียงสื่อให้เข้าถึงความจริง เป็นอุปกรณ์ร่วมทำให้เห็นความจริงเท่านั้น เช่นกันก่อนที่จะเข้าถึงปรมาตม์ก็ต้องผ่านบัญญัติก่อน ไม่ผ่านบัญญัติ จะเข้าถึงปรมาตม์ได้อย่างไร เหมือนจะเข้าบ้านต้องเปิดประตูก่อน ไม่เปิดประตูจะเข้าบ้านได้อย่างไร ฉะนั้นแล^{๓๕}

ในเบื้องต้นของการปฏิบัติจะให้เห็นปรมาตม์ล้วนๆ เลยทีเดียวย่อมเป็นไปได้ ในที่นี้จึงให้มีอารมณ์บัญญัติพร้อมด้วยกำหนดอารมณ์ปรมาตม์เป็นข้อปฏิบัติโดยตรง

บัญญัติที่ว่าโดยหลักใหญ่มีอยู่ ๒ อย่าง คือ วิชขมานบัญญัติ และอวิชขมานบัญญัติ การบัญญัติตั้งชื่อว่ารูป เวทนา สัญญา ฯลฯ อาโปธาตุ วาโยธาตุตามสภาพความเป็นจริง ชั้นธมมีอยู่ ธาตุ ๔ ก็มีอยู่ เป็นปรมาตม์แท้ๆ เพียงแต่นำปรมาตม์นั้นมาตั้งชื่อเรียกเพื่อใช้สื่อสารความหมายให้รับรู้ร่วมกัน การบัญญัติตั้งชื่ออย่างนี้เรียกว่า วิชขมานบัญญัติ (บัญญัติที่มีอยู่) ส่วนบัญญัติที่ไม่มีปรมาตม์สภาวะ คือปราศจากความเป็นจริง

ปรากฏตัวอย่าง การใช้คำบริกรรมภาวนาในคัมภีร์อรุทธกถาว่า

พระจุฬป็นกนังแลดูพระอาทิตย์ พलगลูบท่อนผ้าขาว บริกรรมว่า “รโฆหรณฺ รโฆหรณฺ” เมื่อท่านลูบท่อนผ้าผู้นั้นอยู่ ท่อนผ้าได้เสร้างมองไปตามลำดับ จึงเกิดปัญหาเห็นสภาวะธรรมว่า “ท่อนผ้านี้สะอาดอยู่แต่เดิม มาถูกเข้ากับอ้อมภาพนี้ จึงสกปรกตีเดิมเสีย กลายเป็นของเสร้างมองอย่างนี้ไปได้ สังขารทั้งหลายไม่เที่ยงหนอ ครั้นแล้วเริ่มกำหนดรู้ความสิ้นและความเสื่อม เจริญวิปัสสนา”

พระศาสดาทรงทราบว่ “จิตของพระจุฬป็นกนังสู่วิปัสสนาแล้ว” จึงตรัสว่ “จุฬป็นกน เธออย่าทำ

^{๓๓} วิสุทฺธิ.มหาภูทิก (บาลี) ๑/๓๑๖.

^{๓๔} อภ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, หน้า ๖๙.

ความหมายเฉพาะที่อนั้นว่า 'เศร้าหมองแล้วติดธุลี ก็ธุลีทั้งหลายมีธุลี คือราคะเป็นต้น มีอยู่ในภายในของ เธอ เธอจงกำจัดมันออกเสีย" ดังนี้แล้ว ในกาลจบคาถา พระจุฬปิ่นกบรลุพระอรหันต์ พร้อมด้วย ปฏิสัมภิตา^{๓๖} จะเห็นได้ว่า การบริกรรมก็คือการเจริญสติปัญญานพิจารณาดูสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่มีอยู่จริง จนเกิด ปัญญา รู้แจ้งขึ้นมาในสิ่งนั้นจริงๆ เช่น พระจุฬปิ่นก ที่บริกรรมลูบผ้าขาว จนเกิดปัญญาขึ้นในขณะที่จิตเดียวก็ บรรลุอรหันต์ได้ แสดงให้เห็นว่า การบริกรรมด้วยจิตจดจ่อต่อเนื่องในเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่มีอยู่ในปัจจุบันตาม ความเป็นจริงก็จะเกิดปัญญาแวบขึ้นมา ประดุจสายฟ้าแลบ และพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนาม แล้วก็ หลุดพ้นด้วยขณะจิตเดียวเท่านั้น เพราะว่ากิริยาที่ทำบริกรรมในขณะที่เจริญกรรมฐานอย่างใดอย่างหนึ่ง มี ลักษณะคล้ายกับการท่องบ่นในใจ การสาธยาย การใคร่ครวญ หรือการไตร่ตรอง การเพ่งวัตถุ หรือนึกถึง อารมณ์ที่กำหนดนั้นว่าซ้ำๆ อยู่ในใจเป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ คือทำให้จิตสงบจากนิวรณ์ โดยอาศัยการ บริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในขณะที่ปัจจุบันแล้วพัฒนาการ เกิดเป็นโยนิโสมนสิการอันเป็นตัวปัญญา พิจารณาเห็นความเสื่อมสิ้นดับสูญของสรรพสิ่งโดยความไม่มีอะไรเป็นแก่นสารเป็นเหตุให้ละอุปาทานขั้น ๕ เสียได้

^{๓๖} อก.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๑๗๒/๑๘๓-๑๘๔. พุ.ธ.อ. (ไทย) ๔๐/๓๓๐.

ปฏิสัมภิตา ๔ คือ ๑) อรรถปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในอรรถ ได้แก่ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความหมายของถ้อยคำ ต่างๆ ๒) ธรรมปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในธรรม ได้แก่ ความเข้าใจแจ่มแจ้งในข้อธรรมต่างๆ สามารถอธิบายโดยพิสดารได้ ๓) นිරุตติปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในภาษา คือ รู้ภาษาต่างๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจงแสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจได้ ๔) ปฏิภาณปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณ ได้แก่ ความมีไหวพริบ สามารถเข้าใจคิดเหตุผลได้เหมาะสมทันการ และมีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้อันต่างๆ (อก.จตุกก. (บาลี) ๒๑/๑๗๒/๑๘๓-๑๘๔, พุ.ปฏิ. (บาลี) ๓๑/๑๑๐/๑๒๓, อภิ.วิ. (บาลี) ๓๕/๗๑๘/๓๕๙.)

ตารางหลักสูตร ๗ ชั้น ตามลำดับญาณ ๑๖

บันได ๗ ชั้น	วิปัสสนาญาณ ๑-๑๖	ปริยญา ๓	อริยสัจ ๔	มรรค มงคล ๘	
ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนาม	๑.นามรูปปริจเฉทญาณ	๑.ญาคปริยญา	ทุกข์		
ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม	๒.ปัจจุยปริคคญาณ		สมุทัย		
ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม	๓.สัมมสนญาณ	๒.ตีรณปริยญา	สมุทัย		
	แบบอ่อน		ตทั้งคนิโรธ		
	แบบแก่		สมุทัย		
ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม	๔.อุทยัพพญาณ	๓.ปหานปริยญา แบบ ตทั้งคปหาน	(ตทั้งคนิโรธ)		
	ตรุณ		แจ้งนิโรธ		
ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม	พลว		(อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ ขึ้นตามลำดับ)		ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค
	๕.ภังคญาณ				อริยสัจ ๔ สมบูรณ
	๖.ภยญาณ				
๗.อาทีนวญาณ					
ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูป-นาม	๘.นิพพิทาญาณ		๑๑. ตัน		อริยสัจ ๔
	๙.มูญจิตุกัมยตาญาณ				
ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูป-นาม	๑๐.ปฏิสังขยาญาณ		๑๒. อนุโลมญาณ		อริยสัจ ๔
	๑๑. ตัน				
		ปถาย		ญาณ	
ขั้นที่ ๘ สลัดคืนรูป-นาม	๑๒.อนุโลมญาณ	๑๓. โคตรญาณ	อริยสัจ ๔		
	๑๓.โคตรญาณ			วิภูฐานคา	
	๑๔.มรรคญาณ			มินิ	
ขั้นที่ ๙ สลัดคืนรูป-นาม	๑๕.ผลญาณ	๑๔.มรรคญาณ	อริยสัจ ๔		
	๑๖.ปัจจุเวกขณญาณ			๑๕.ผลญาณ	
	๑๖.ปัจจุเวกขณญาณ			๑๖.ปัจจุเวกขณญาณ	
นิสสรณปหาน เป็นพระนิพพานหาใช่เป็นปัจจุเวกขณญาณ ไม่..					

การกำหนดรู้ ตามลำดับญาณ ๑๖

ปริยญา แปลว่า กำหนดรู้ หรือทำความรู้จัก หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน^{๓๗} แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น

๑) **ญาคปริยญา กำหนดรู้ขั้นรู้จัก** คือ รู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะลักษณะแท้ ว่ารูปมีลักษณะสลาย เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญามีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ ดังนี้ เป็นต้น

ภูมิแห่งญาคปริยญา เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขาร จนถึงกำหนดปัจจุย ปริยญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดตนเอง

กำหนดรู้ขั้นรู้จัก คือ กำหนดรู้สิ่งนั้นๆ ตามลักษณะที่เป็นสภาวะของมันเอง พอให้แยกออกจากสิ่งอื่นๆ ได้ การกำหนดรู้ผัสสะ คือ รู้เห็นว่า นี่ตาสัมผัส นี่หูสัมผัส นี่จมูกสัมผัส นี่ลิ้นสัมผัส นี่ที่ตั้งแห่งเวทนาที่เป็นทุกข์ นี่สัมผัสเป็นที่ตั้งแห่งเวทนาเป็นอกุศลสุข...นี่ผัสสะอันประกอบด้วยกุศลจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอกุศลจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอภัยกตจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยกามาวจรจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยรูปาวจรจิต นี่ผัสสะอันประกอบด้วยอรูปาวจรจิต...นี่ผัสสะเป็นของว่างเปล่า นี่ผัสสะเป็นศีล นี่ผัสสะเป็นสมาธิ นี่

^{๓๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐. วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/๒๓๐.

ผัสสะเป็นโลกิยะ นี้ผัสสะเป็นโลกุตตระ นี้ผัสสะเป็นอดีต นี้ผัสสะเป็นอนาคต นี้ผัสสะเป็นปัจจุบัน ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ และญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ

ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม และสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ เห็นปรมัตถ์อารมณ์ได้อย่างชัดเจน คือปัญญาที่แจ้งรูปนาม ปัญญาว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกรูปแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกัน อย่างชัดเจน ญาณนี้ กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่าเป็นคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกัน

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของรูป กับนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ และญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ(แบบอ่อน) ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิดดับของรูป-นามแต่ที่รู้ว่ารูป-นามดับไปก็เพราะ เห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

เป็นภูมิแห่งชาติปริยญา คือ เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ปริยญานี้ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดจัดเข้าใน ทุกขอริยสัจ(จินตญาณความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ วิปัสสนาญาณที่ยังอ่อน ตรุณวิปัสสนา)

๒) ตีรณปริยญา กำหนดรู้ขั้น "พิจารณา"

คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณ์^{๓๔} ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดาโดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น เวทนาและสัญญาอัน ไม่เที่ยงมีความแปรปรวนเป็นธรรมดาไม่ใช่ตัวตน

ภูมิแห่งตีรณปริยญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณาของสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (เห็นความเกิดและดับ) ปริยญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณ์ของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ กำหนดรู้สังขารด้วยการพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ ว่าสิ่งนั้นๆ มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา พิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค... ดั่งหัวฝี ดั่งลูกศร ลำบาก อาหาร เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด อุบาทว์ ภัย อุปสรรค ห้วนไหว แตกพังไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่าง เปล่า สูญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดาไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดั่งเพชรฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งเหยื่อมาร มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา...พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้แช่มชื่น เป็นอาที่นวะ เป็นนิสสรณะ ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ และญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ

ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ(แบบแก่) ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิด-ดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ **ญาณที่ ๔** อุทยัพพญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติชาติ คือเห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับและเห็นรูปนามเกิดในขณะที่เกิด คือเห็นทันทีในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ เป็นญาณที่เห็นรูป-นามเกิดดับตามความเป็นจริง

ภูมิแห่งตีรณปริยญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณ์ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาภูมิแห่งตีรณปริยญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณาของสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริยญานี้ก็คือ การตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณ์ของอารมณ์ที่กำหนดจัดเข้าในอริยสัจ ๔ คือ “สมุทัย(จินตญาณความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ หมายถึง วิปัสสนาญาณขั้นต้นที่ยังอ่อน ตรุณ

^{๓๔} ตีรณภูเจ ญาณ แปลว่า ปัญญามีความหมายว่าใคร่ครวญ ได้แก่ ปัญญาที่มีการเข้าใคร่ครวญเป็นสภาวะหรือมีการพิจารณาเป็นสภาวะ.

วิปัสสนา) และนิโรธ (ตหังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฐิตัวด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ)^{๓๙}

๓) **ปหานปริญา**^{๓๙} กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปัสสนาได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องภูมิแห่งปหานปริญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็น โดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตน ละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เบื่อหน่ายความเพลิดเพลิน สำรอกราคะดับตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้จัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “แจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้น) ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค

ภูมิแห่งปหานปริญาแบ่งตามการประหาณวิปัสสนา^{๔๐} ดังนี้

๑. เมื่อโยคี พิจารณาเห็นความดับของรูป-นาม (ในภังคญาณ) แล้วจากนั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

๒. พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นความบีบคั้นให้คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นสุข) เสียได้

๔. พิจารณาเห็นโดยความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร ย่อมละอัตตสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) เสียได้

๕. เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายความเพลิดเพลิน สำรอกราคะ ดับตัณหา สละคืนความยึดถือ (ละอุปาทานในขั้น ๕) ได้^{๔๑}

กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ กำหนดรู้สังขารว่าเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา จนถึงขั้นละนิจจสัญญา เป็นต้น^{๔๒} การกำหนดละจากกิเลสโดยการบรรเทา ทำฉันทะราคะในผัสสะให้สิ้นไปดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ฉันทะราคะในผัสสะใด ท่านทั้งหลายจงละฉันทะราคะนั้น ฉันทะราคะนั้นจักเป็นของอัน ท่านทั้งหลายละแล้ว มีมูลรากอันตัดขาดแล้ว ทำให้ไม่มีที่ตั้งดุจตาลยอดด้วนถึงความไม่มีในภายหลัง มีความไม่เกิดขึ้นในอนาคตเป็นธรรมดา โดยประการอย่างนี้”

ญาณที่ปรากฏจัดเข้าใน อริยสัจ ๔^{๔๓} คือ “นิโรธ (ตหังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฐิตัวด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ), สมุทัย(ตหังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฐิตัวด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ), และเริ่มแจ้งนิโรธ(อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค”

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นความดับของรูป-นาม สังขารแต่ฝ่ายเดียว โดยยึดเอาความแตกดับของสังขารนั้นเป็นอารมณ์ว่า ทุกสิ่งทุกอย่างย่อมแตกดับไปอย่างนี้

ญาณที่ ๖ ภยญาณ บ้างก็เรียกว่า ภยตูปัญฐานญาณ ปัญญาที่

^{๓๙} คำว่า ปหาน ปล่อย แปลว่า ปัญญาในการละ ปัญญาเป็นเครื่องละวิปัสสนาทั้งหลายมีนิจจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้น หรือธรรมชาติโดยย่นละนิจจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้นได้ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า ปหานาปัญญา คือ “ญาณเป็นเครื่องละนิจจสัญญาวิปัสสนา” อีกอย่าง “คำว่า ปริจจาคภูเจ ญาณ ญาณในอรรถว่าสละ ได้แก่ มีการสละนิจจสัญญาวิปัสสนาเป็นต้น เป็นสภาวะ” ดูใน ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๙๓.

^{๔๐} ปัญญาเครื่องละวิปัสสนา ชื่อว่า **ปหานปัญญา** (ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๓.)

วิปัสสนธรรม คือ ธรรมที่สมาบัติบังพระไตรลักษณ์ ทำให้สรรพสัตว์ไม่เห็นความจริงของรูป-นาม มี ๓ ประการ คือ ๑) ทิฐิวิปัสสน ความเห็นผิดๆ ๒) จิตตวิปัสสน ความคิดผิดๆ ๓) สัญญาวิปัสสน ความจดจำผิดๆ (วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖.)

^{๔๑} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๔๕, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๑.

^{๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๒๓.

^{๔๓} ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัยเป็นที่น่ากลัว เหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย เช่น เสือ เป็นต้น

ญาณที่ ๗ อาทิวราญญาน ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้ เรือนตนอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้น

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญญาน ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าเกิดเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในปัญจขันธ์

ญาณที่ ๙ มุญจิตุกัมยตาญญาน ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่าใครจะหนีจากรูป-นาม ออกจากพ้นจากการครองรูป-นาม ใครจะพ้นจากปัญจขันธ์ เปรียบดังปลาเป็นๆ ที่ใครจะพ้นจากที่ตอนที่แห้ง

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขานัญญาน ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นเพื่อหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากขันธ์ ชุมักเขม้นเพื่อให้พ้นจากการครองรูป-นาม

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญญาน (ตอนต้น) ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า จะหนีไม่พ้นจึงเฉยอยู่ไม่ยินดียินร้าย เป็นญาณที่พิจารณารูป-นามด้วยอาการวางเฉย ดุจบุรุษอันเพิกเฉยในภริยาที่ทิ้งขว้างหย่าร้างกันแล้ว

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญญาน (ตอนปลาย) เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากกรูปรูปนาม หรือเรียกว่า สิทธาปัตตวิปัสสนา คือยอดแห่งวิปัสสนา โดยเป็นฐานของการออก ๓ ฐาน คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา ๒) ทุกขานุปัสสนา ๓) อนัตตานุปัสสนา

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้เคลื่อนไปตามอริยสังข จเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล หรือเรียกว่า “อนุตตญาณ”

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ จิตเห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ จิตเห็นพระนิพพาน และตัดขาดจากกิเลส

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ จิตเห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ จิตเห็นใน มรรคจิต ผลจิต นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

อานิสงส์ในญาณที่ ๑๔ เป็นสมุจเฉทประหาณ คือ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาดด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่มรรคนั้นสติ สมาธิปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี

ในญาณที่ ๑๕ เป็นปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัย โลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะที่แห่งผลนั้น

เมื่อเข้าสู่พระนิพพาน เป็นนิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยังยืนตลอดไป ได้แก่ อมตธาตุ คือ **นิพพาน**

ของการกำหนดมี ๗ ประการ ได้แก่

๑) สักกายทิฏฐิหาย เนื่องจากขณะที่เข้าไปกำหนดรู้ นั่น ก็จะทำให้ในตัวเอง มิใช่เรา สัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขา เมื่อเข้าใจอยู่อย่างนี้ ก็ชื่อว่า ขจัด สักกายทิฏฐิ ได้

๒) สัมมาทิฏฐิมรรคเกิด เมื่อขณะกำหนดรู้อยู่นั้น ความสำคัญมั่น หมายว่าเป็นเรา เป็นของของเราไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายไม่เกิด และ ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้าย ในโลกะ โทสะ โมหะ ผลคือ กิเลสก็ไม่เข้ามาเจือในจิต

๓) ตทังคปหานดับกิเลสชั่วคราว เมื่อกำหนดรู้อยู่กับกิเลสดับไปชั่วคราว ดับไปหายไป ชั่วคราวหนึ่ง จึงเป็นตทังคปหาน คือ ประหาณกิเลส หรือ ดับกิเลสชั่วคราวหนึ่ง มิใช่ตลอดกาล

๔) เกิดอนิจจานุปัสสนา ในขณะที่กำหนด จะเกิดการเห็นถึงความตั้งอยู่ไม่ได้ ไม่เที่ยง โดยมีการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปเป็นธรรมดา

๕) ทุกขสังข เมื่อกำหนดรู้อาการนั้นๆ จะแสดงสภาวลักษณะให้เห็น พระไตรลักษณ์ เห็นอาการเกิด-ดับ เกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม

๖) สัสสตทวิภูติหาย ผลการจากกำหนดรู้ ทำให้เห็นว่า แต่ละรูปแต่ละนาม ล้วนเกิด-ดับ มีได้เนื่องเป็นอันเดียวกัน เมื่อเข้าใจอย่างนี้ เรียกว่า สันตติชาติ คือ ความสืบทอดขาดไป

๗) อุจเฉททวิภูติหาย เมื่อเข้าใจว่า พอง-ยุบ มีได้เป็นอันเดียวกันรูปนามสังขารมิได้สืบทอดเนื่องกันเป็นอันเดียวกัน ก็ทำให้เข้าใจว่า รูปนาม แต่กาลก่อนไม่มี แต่เดี๋ยวนี้เกิดมี ถึงเกิดมีมาก็จริง แต่ก็ต้องแตกสลายไปดับไปเป็นธรรมดา มิได้สูญสิ้นไปหากรูปนามยังมีกิเลสอยู่^{๔๔}

วิถีแห่งการเจริญวิปัสสนา

ผู้เจริญวิปัสสนาจะไม่กลัวกิเลส ผู้กลัวกิเลสไม่เชื่อว่าปฏิบัติวิปัสสนา ส่วนผู้นั่งสมาธิมักกลัวกิเลสกลัวฟัง จึงต้องเข้าเงียบหลบอยู่ในถ้ำบ่อน้ำ

วิปัสสนากลับอะไร? : ทหารที่กลัวข้าศึก ไม่เชื่อว่าทหาร!

ทหารกลัวอะไร? กลัวไม่เห็นข้าศึก ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาก็เช่นกัน “กลัวไม่เห็นกิเลส กลัวเห็นกิเลสไม่ชัด” ฉะนั้น ยิ่งปฏิบัติวิปัสสนายิ่งรู้สึกว่าตนเองมีกิเลสมากขึ้น ก็เหมือนกับทหารหาญที่เห็นข้าศึกอยู่ตรงหน้าอย่างชัดเจน ถล่มได้ทันที! แต่ถ้าเข้าสงบเงียบบงันอยู่ในถ้ำบ่อน้ำ ก็เหมือนกับทหารที่หลบอยู่ในหลุมหลบภัย ไม่ยอมออกไปต่อสู้กับข้าศึก

หลายท่านบอกว่า “ยังสู้ไม่ได้ต้องหลบอยู่ในหลุมหลบภัยก่อน”

เช่นนี้! ก็เหมือนกับนักกีฬาที่กลัวแพ้ ซึ่งเขาไม่มีวันจะเอาชนะใครได้เลย นักกีฬาที่แท้จริง ไม่กลัวความพ่ายแพ้ แต่หวังให้ได้ชนะสักครั้งหนึ่งในอนาคตอันใกล้ แม้นตนเองกำลังพ่ายแพ้อยู่เรื่อยๆ ก็ตาม ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาไม่กลัวทุกข์ แต่หวังที่จะเผชิญหน้ากับทุกข์ แล้วเอาชนะมันให้ได้สักวัน

ดังนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา ถ้าเอาแต่เข้าสมาธิไม่ยอมกำหนดรู้ทุกข์ ก็เหมือนกับกองทัพที่มีแต่ปืนใหญ่ แต่ไม่มีทหารราบ จะรู้ได้อย่างไรว่าฐานปืนใหญ่ของข้าศึกมีที่ตั้งตรงไหน? หากอ้างว่า “ใช้ดาวเทียมส่องดูเอาก็ได้” ก็เท่ากับว่า กำลังอ้างว่ามีบุญบารมีสมบูรณ์พร้อมเหมือนกับได้เกิดยุคเดียวกับพระพุทธเจ้า (มีสาวกบารมีญาณพร้อม) ซึ่งมันไม่ใช่!

^{๔๔} พระภิกษุทันตะ อาสภมหาเถระ อัครมหาภิกษุมัฏฐานาจริยะ, วิปัสสนาธุระ, (กรุงเทพมหานคร: บจก. C100 Co., Ltd., ๒๕๓๖), หน้า๒๐-๒๔.

วิธีปรับอินทรีย์ ๕ ตามลำดับญาณ ๑๖

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แบบลัดสั้น (จีเวทนา - ธัมมานุสारी)

การปฏิบัติสติปัฏฐานแบบกำหนดรู้ฟอง-ยวบ ใน ๓ ชั้นแรกนั้น มีแนวปฏิบัติแยกเป็น ๒ แนวทาง ดังนี้

๑) แบบเน้นกำหนดเวทนาทางกาย โดยเฉพาะทุกขเวทนาที่แทรกเข้ามาในขณะกำหนดรู้ อากาโรฟอง-ยวบ โดยพุ่งใจไปที่อาการภายในบ้างภายนอกบ้าง ของทุกขเวทนานั้นๆ จนกว่าจะจางหายดับไปก่อน จึงจะกลับมากำหนดรู้ อากาโรฟอง-ยวบต่อไป ซึ่งเป็นแนวปฏิบัติแบบธัมมานุสारी ที่ได้อธิบายรายละเอียดไว้อย่างครบถ้วนในหนังสือเล่มนี้แล้ว เป็นแนวทางที่ง่ายต่อการพัฒนาสัมมาทิฐิ เห็นแจ้งทุกขได้อย่างรวดเร็ว แต่จะยากในการพัฒนาสมาธิเพื่อบรรลุอนาคามีในชั้นสูง

บันได ๗ ชั้น	ญาณ ๑-๑๖		อินทรีย์ ๕ ในวิถิจิตขณะกำหนดรู้ (%)					
			ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา	
ขั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม	๑. นามรูปปริจเฉทญาณ		๔๐	๒๕	๒๐	๑๐	๕	
ขั้นที่ ๒ พิจารณารูปนาม	๒. ปัจจัยปริคคหญาณ		๔๐	๓๐	๔๐	๒๐	๑๐	
	ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยง ของ รูปนาม	๓. สัมมสน ญาณ	อ่อน	๔๐	๔๐	๔๐	๓๐	๒๐
แก่กล้า			๕๐	๕๐	๕๐	๔๐	๓๐	
ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็น ทุกขของรูปนาม	๔. อุทยัพพ ญาณ	ตรุณ	๕๕	๖๐	๕๐	๔๐	๓๕	
		พลว	๖๐	๗๐	๕๐	๔๐	๔๐	
		๕. ภัคคานุปัสสนา	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	
ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ ตัวตน	๖. ภยญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐	
	๗. อาทีนวญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐	
	๘. นิพพิทาญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐	
ขั้นที่ ๖ วางเฉยต่อรูปนาม	๙. มุญจิกัมมยตาญาณ		๕๐	๕๐	๕๐	๖๐	๖๐	
	๑๐. ปฏิสังขญาณ		๗๐	๗๐	๗๐	๘๐	๘๐	
ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูปนาม	๑๑. สังขาร เปกขา ญาณ	ต้น	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	
		กลาง	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	
ขั้นที่ ๗ สลัดคืนรูปนาม	๑๒. อนุโลมญาณ	ปลาย	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๙๕	
		๑๓. โคตรญาณ	ฐาน คามินี	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐
				๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐

ช่วงแรก อินทรีย์ทั้ง ๕ จะยังไม่สมดุลในทันที วิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติต้องพยายามปรับไปตามลำดับ ก็จะสมดุลกันได้เป็นครั้งแรกในญาณที่ ๕ (๕๐ %) และจะสมดุลกันได้อีกครั้งในญาณที่ ๑๑ (๘๐ %) ก่อนจะสมดุล ๑๐๐ % ในอนุโลมญาณ

๒) แบบเพ่งจดจ้องแต่อาการพอง - ยุบ เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว หากจิตไหลไปรับรู้ทุกขเวทนา หรืออารมณ์ภายนอกอื่นๆ ก็ให้รีบดึงกลับมาที่อาการพอง-ยุบ และเพิ่มการผูกจิตไว้กับกายให้แน่น ด้วยการเสริมการกำหนดรู้สัมผัสทางกายให้ชัดเจน คือ กำหนดรู้ด้วยความตั้งใจให้ชัด ให้สงบ ตามที่ตั้งเกณฑ์ไว้ว่า "พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ" ตามจุดต่างๆ ซึ่งจะส่งผลให้สมาธิพอกพูนถึงขั้นอัปปนาได้อย่างรวดเร็ว เมื่อบรรลุโสดาบันได้ จะเป็น **สัทธานุสारी**

การปฏิบัติตามแนวนี้ จะยากในการพิจารณาอารมณ์เกิด-ดับ ยกขึ้นสู่ **กังคานุปัสสนาญาณ** เพราะจะมีปีติและสุขในสมาธิชดนำไปสู่ **นิมิต** ที่น่าเพลิดเพลินใจมากมาย

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ แนวสมถยานิก (เพ่งพองยุบ - สัทธานุสारी)

บันได ๗ ชั้น	ญาณ ๑-๑๖		อินทรีย์ ๕ ในวิถิจิตขณะกำหนดรู้ (%)				
			ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
ขั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม	๑. นามรูปปริจเฉท-		๔๐	๒๕	๒๐ (เวทนา) ๑๐(พองยุบ)	๑๐ ๒๐(พองยุบ)	๕
ขั้นที่ ๒ พิจารณารูปนาม	๒. ปัจจัยปริคคห-		๔๐	๓๐	๔๐ (เวทนา) ๒๐(พองยุบ)	๒๐ (เวทนา) ๕๐(พองยุบ)	๑๐
	ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยง ของรูปนาม	๓. สัมมสน ญาณ	อ่อน	๔๐	๔๐	๔๐ ๓๐(พองยุบ)	๓๐ (เวทนา) ๕๐(พองยุบ)
แก่กล้า			๕๐	๕๐	๕๐ ๔๐(พองยุบ)	๔๐ (เวทนา) ๖๐(พองยุบ)	๓๐
ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็น ทุกข์ของรูปนาม	๔. อุทยัพพ ญาณ	ตรุณ	๕๕	๖๐	๕๐ ๗๐(พองยุบ)	๔๐ (เวทนา) ๗๐(พองยุบ)	๓๕
		พลว	๖๐	๗๐	๕๐ ๖๐(พองยุบ)	๔๐ (เวทนา) ๖๐(พองยุบ)	๔๐
	๕. กังคานุปัสสนา		๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐
ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ ตัวตนของรูปนาม	๖. ภาวญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
	๗. อาทีนวญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
	๘. นิพพิทาญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
ขั้นที่ ๖ วางเขตต์รูปนาม	๙. มุญจितุกัมมตาญาณ		๕๐	๕๐	๕๐	๖๐	๖๐
	๑๐. ปฏิสังขานญาณ		๗๐	๗๐	๗๐	๘๐	๘๐
ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูปนาม	๑๑. สังขาร เปกชา ญาณ	ต้น	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
		กลาง	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐
ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูปนาม	๑๒.อนุโลมญาณ	ปลาย	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๙๕
		วิภู ฐาน คามินี	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐
	๑๓. โคตรภูญาณ		๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐

วิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริการรวม วิถีจิต
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ	๖๐	๑๐ (ทุกขเวทนา)	๕ (จิตอกุศล) ๕ (จิตกุศล)	๑๐ (นิรวรณ์)	๑๐
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (สุขเวทนา)	๕ (จิตอกุศล) ๕ (จิตกุศล)	๕ (นิรวรณ์)	๒๐
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิรวรณ์)	๓๐
๔. ตรุณอุท্থัพพญาณ	๒๐	๕ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา) ๑๐ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ฟุ้ง-นิรวรณ์)	๓๕
๔. พลวอุท্থัพพญาณ	๒๐	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (สุขเวทนา) ๕ (โสมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิรวรณ์) ๓ (ขั้น ๕) ๒ (อายตนะ) ๒ (โพชฌงค์) ๒ (อริยสัจ)	๔๐
๕. ภัคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขั้น ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐
๖. ภยญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมัสสเวทนา) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิรวรณ์) ๕ (ขั้น ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐
๗. อาทีนญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมัสสเวทนา) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิรวรณ์) ๕ (ขั้น ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐
๘. นิพพิทาญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมัสสเวทนา) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิรวรณ์) ๕ (ขั้น ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐

๙. มุญจितุกัมยตาญาณ	๑๕	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมัสส) ๓ (อุเบกขา)	๑๕ (จิตกุศล) ๒ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรรณ์) ๕ (ชั้นธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๓๐	
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ	๑๐	๑๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (โทมัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๐ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรรณ์) ๕ (ชั้นธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๖ (โพชฌงค์) ๗ (อริยสัจ)	๒๐	
๑๑. สังขารูปเขชาญาณ	ต้น	๕ (ทุกขเวทนา) ๒ (โทมัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๕ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรรณ์) ๑๐ (ชั้นธ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๑๐ (โพชฌงค์) ๙ (อริยสัจ)	๑๐	
	กลาง	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (อุเบกขา)	๑๔ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิวรรณ์) ๙ (ชั้นธ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๓๐ (โพชฌงค์) ๒๐ (อริยสัจ)	๕	
	ปลาย	๕ (อุเบกขา)	๕ (จิตกุศล)	๕ (ชั้นธ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๔๐ (โพชฌงค์) ๓๐ (อริยสัจ)	๓	
๑๒. อนุโลมญาณ	๐-๑	๐-๑-๐	๐-๑-๐	๐-๑ (นิวรรณ์) ๐-๑ (ชั้นธ ๕) ๐-๑ (อายตนะ) ๓ (โพชฌงค์) ๙๐ (อริยสัจ)	๐-๑-๐	
๑๓. โคตรภูญาณ	๐๐	๐๐	๐๐	๐ (นิวรรณ์) ๐ (ชั้นธ ๕) ๐ (อายตนะ) ๐ (โพชฌงค์) ๑๐๐ (อริยสัจ)	๐๐	

สมาทานพระกรรมฐาน

จัดดอกไม้ธูปเทียน ทำวัตรพระเถระผู้เป็นประธาน กล่าวว่

อุกาสะ วันทามิ ภันเต, สัพพัง อะปะราธัง ชะมะละ เม ภันเต, มะยา กะตัง ปุญญัง สามินา
อะนุโมติตัพพัง, สามินา กะตัง ปุญญัง มัยหัง ทาตัพพัง, สาธุ สาธุ อะนุโมทามิ.

ข้าพเจ้าขอกราบไหว้ ขอท่านจงอดโทษแก่ข้าพเจ้า บุญที่ข้าพเจ้าทำแล้ว ขอท่านพึงอนุโมทนา
เถิด บุญที่ท่านทำ ท่านก็พึงให้แก่ข้าพเจ้าด้วย สาธุ สาธุ ข้าพเจ้าขออนุโมทนา

สัพพัง อะปะราธัง ชะมะละเม ภันเต, อุกาสะ ทวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง

ชะมะละเม ภันเต, อุกาสะ ชะมามิ ภันเต

ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงให้แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ขอท่านจงอดโทษทั้งปวงที่ข้าพเจ้าได้กระทำ
ล่วงเกินด้วยทวาร(กาย วาจา ใจ) ทั้งสาม แก่ข้าพเจ้าด้วยเถิด ข้าพเจ้าก็อดโทษให้แก่ท่านด้วย (กราบ)

ถ้าเป็นพระภิกษุให้แสดงอาบัติก่อน ถ้าเป็นสามเณร หรืออุบาสก อุบาสิกาให้สมาทานศีล
เสียก่อน

วิธีแสดงอาบัติ

หันหน้าเข้ากัน พระภิกษุผู้มีพรรษาอ่อนกว่า กราบ ๑ หน

(พรรษาอ่อนกว่า) สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

สัพพา คะรุละหุกา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

อะหัง ภันเต สัมพะหุลา นานาวัตถุกาโย อาปัตติโย

อาปัชชิง ตา ตุมหะมูเล ปะฏิเทเสมิ

(พรรษาแก่รับว่า) ปัสสะสี อาวุโส ตา อาปัตติโย

(พรรษาอ่อนกว่า) อุกาสะ อามะ ภันเต ปัสสามิ

(พรรษาแก่รับว่า) อายะติง อาวุโส สังวะเรยยาสิ

(พรรษาอ่อนกว่า) สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ

ทุติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ

ตะติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ ภันเต สังวะริสสามิ

นะ पुเนวัง กะริสสามิ ...ภาสิสสามิ ...จินตะยิสสามิ.

(พรรษาแก่ว่า) สัพพา ตา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

สัพพา คะรุละหุกา อาปัตติโย อาโรเจมิ (ว่า ๓ หน)

อะหัง อาวุโส สัมพะหุลา นานาวัตถุกาโย อาปัตติโย

อาปัชชิง ตา ตุมหะมูเล ปะฏิเทเสมิ

(พรรษาอ่อนรับว่า) อุกาสะ ปัสสะละ ภันเต ตา อาปัตติโย

(พรรษาแก่ว่า) อามะ อาวุโส ปัสสามิ

(พรรษาอ่อนรับว่า) อายะติง ภันเต สังวะเรยยาละ

(พรรษาแก่ว่า) สาธุ สุฏฐุ อาวุโส สังวะริสสามิ

ทุติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ อาวุโส สังวะริสสามิ

ตะติยัมปิ สาธุ สุฏฐุ อาวุโส สังวะริสสามิ

นะ ปุเนวัง กะริสสามิ, ...ภาสิสสามิ,จินตะยิสสามิ.
 พรรษาอ่อนว่าอีก ๑ รอบ เพื่อแก้สภาคาบตี

สมาทานถือบวช รักษาศีล ๘ ดังนี้

มะยัง ภันเต, สุจระปะรินิพพุตัมปิ, ตัง ภาคะวันตัง สະระณัง
 คัจฉามะ, ธัมมัญจะ สังฆัญจะ. ปัพพัชชัง โน ภันเต, สังโฆ ชาเรตุ.
 อชชัตคเคทานิ ปาณูปะตัง สະระณัง คะตัง.

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอถึงพระผู้มีพระภาคเจ้า กับทั้งพระธรรมและ
 พระสงฆ์ ว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกทางใจ

ข้าแต่พระสงฆ์ผู้เจริญ, ขอพระสงฆ์จงจำข้าพเจ้าไว้ว่า เป็นผู้ถือเนกขัมมะปฏิบัติ, เป็นผู้
 เข้าถึงพระรัตนตรัยว่าเป็นที่พึ่งที่ระลึกทางใจ, ในพระธรรมวินัย ตลอดชีวิต, ตั้งแต่บัดนี้ เป็นต้นไป
 เทอญ

อาราธนาศีล ๘

มะยัง ภันเต, ทิสระเณนะ สะหะ, อัญญะ สีลานิ ยาจามะ.

ทุดิยัมปิ... ตะติยัมปิ... (ถ้าคนเดียวว่า อะหัง ภันเต ...ยาจามิ)

นะโม ตัสสะ ภาคะวะโต อะระหะโต สัมมาสัมพุทฺธัสสะ (๓ ครั้ง)

พุทฺธัง สະระณัง คัจฉามิ

ธัมมัง สະระณัง คัจฉามิ

สังฆัง สະระณัง คัจฉามิ

ทุดิยัมปิ พุทฺธัง.. ทุดิยัมปิ ธัมมัง.. ทุดิยัมปิ สังฆัง สະระณัง คัจฉามิ

ตะติยัมปิ พุทฺธัง..ตะติยัมปิ ธัมมัง..ตะติยัมปิ สังฆัง สະระณัง คัจฉามิ

(พระท่านว่า) ทิสระเณนะคะมะนัง นิฏฺฐิตัง (รับว่า) อามะ ภันเต

คำสมาทานศีล ๘

๑. ปาณาติปาตา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากฆ่าสัตว์ด้วยตนเอง และใช้ผู้อื่นฆ่า

๒. อะทินนาทานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการถือเอาสิ่งของที่เจ้าของเขาไม่ได้ให้

๓. อะพรหมะจิริยา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการกระทำอันไม่ใช่พรหมจรรย์

๔. มุสาวาทา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือ เว้นจากการพูดคำเท็จ คำไม่จริง

๕. สุราเมระยะมัชชะปะมาทัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาทิยามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการดื่มสุรา และเมรัยเป็นที่ตั้งแห่งความ

ประมาท

๖. วิกาละโภชนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากบริโภคอาหารตั้งแต่เที่ยงวันแล้วไป

๗. นี้จจะคีตะวาทีตะวิสุกะทิสสะนะ มาลาคันธะวิเลปะนะ ธารณะ มัณเฑนะะวิภูสะ
นัฏฐานา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากการฟ้อนรำ ขับร้อง ประโคมเครื่องดนตรี
ต่างๆ ดูการละเล่นที่เป็นข้าศึกต่อกุศล และการตัดทรงผมใส่ การประดับตกแต่งตน ด้วย
พวงมาลัย ด้วยเครื่องทาเครื่องย้อม ผัดทาผิวให้งามต่างๆ

๘. อุจจาสะยะนะมะหาสะยะนา เวระมะณี สิกขาปะทัง สะมาதியามิ.

ข้าพเจ้าขอสมาทานสิกขาบท คือเว้นจากนั่งนอนบนที่นอนสูงและที่นอนใหญ่ ภายในมี
นุ่นและสำลี

อิมานิ อัญญะสิกขาปะทานิ สะมาதியามิ. (ว่า ๓ ครั้ง)

สีเลน สุคติ ยนติ สีเลน โภคสมปทา

สีเลน นิพพุตี ยนติ ตสฺมา สีลํ วิโสธเย.

ผู้รักษาศีลย่อมไปดี คือปราศจากโทษภัย ผู้รักษาศีลจะได้โภคสมบัติ รักษาทรัพย์ไว้ได้ ผู้มี
ศีลย่อมเข้าถึงความอยู่เย็นเป็นสุข คือพระนิพพาน เพราะฉะนั้น ท่านพึงชำระศีลให้หมดจดเกิด

(คำกล่าวลาสิกขา : สิกขัง ปัจจักขามิ คิหิตี มัง ธารณะ. ข้าพเจ้าขอบอกลาสิกขา ท่านทั้งหลายจำข้าพเจ้าไว้
ว่าเป็นคฤหัสถ์)

จากนั้น ปฏิญาณตนถวายชีวิตและอัฐภาพต่อพระพุทธเจ้า ขอปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ เพื่อ
ความพ้นทุกข์ด้วยการเอาชีวิตเข้าแลก อนึ่ง การปฏิบัติธรรมจะมีสภาวะก้าวหน้าขึ้นเป็นลำดับ
และมีความมั่นใจในความบริสุทธิ์แห่งศีลของตนมากขึ้น ด้วยการจัดเตรียมพานดอกไม้ กล่าวขอ
ขมากรรมต่อพระอาจารย์ ว่า

“อาจะริเย ปะมาเทนะ ทะวารัตตะเยนะ กะตัง สัพพัง อะปะราธัง ฆะมะตุ เม ภันเต.”

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ หากแม้ว่า ข้าพเจ้าทั้งหลายได้สบประมาท พลาดพลั้งล่วงเกิน
ต่อท่านทั้งหลาย ด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ทั้งที่เจตนาและไม่ได้เจตนา ทั้งต่อหน้าและ
ลับหลัง ขอท่านอาจารย์โปรดอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้าทั้งหลาย ขอให้ข้าพเจ้าทั้งหลายจงประสบ
แต่ความสุขความเจริญ มีความเจริญงอกงามในพระธรรมคำสั่งสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้า
ตลอดกาลนานเทอญ (หลายคนเปลี่ยน เม เป็น โน)

พระเถระรับว่า “อะหัง ฆะมามิ ตะยาปิ เม ฆะมิตัพพัง.” (ถ้าหลายคนเปลี่ยน ตะยาปิ
เป็น ตุมเหหิปี)

ผู้ขอรับว่า “ฆะมามิ ภันเต.” (ถ้าหลายคนเปลี่ยน มิ เป็น มะ)

บทสมათานพระกรรมฐาน

๑. อีมาหัง ภะคะวา อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ.

ข้าแต่สมเด็จพระผู้มีพระภาคเจ้า ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายชีวิต ต่อพระรัตนตรัย เพื่อ
เจริญวิปัสสนากรรมฐาน ณ โอกาสต่อไป

๒. อีมาหัง อาจะริยะ อัตตะภาวัง ตุมหากัง ปะริจจะขามิ.

ข้าแต่พระอาจารย์ผู้เจริญ ข้าพเจ้าขอมอบกายถวายอัฐมภาพต่อพระอาจารย์ เพื่อเจริญ
วิปัสสนากรรมฐาน

๓. นิพพานัสสะ เม ภันเต สัจฉิกะระณัตถายะ กัมมัญญานัง เทหิ.

ข้าแต่ท่านผู้เจริญ ขอท่านจงให้พระกรรมฐานแก่ข้าพเจ้า เพื่อกระทำให้แจ้งซึ่งมรรค
ผล นิพพาน ในโอกาสต่อไป

๔. เจริญมรณานุสสติ

อะธวััง เม ชีวิตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่ยั่งยืน

ธวััง มะระณัง ความตายเป็นของยั่งยืน

อะวัสสัง มะยา มะริตัพพัง อันเราจะพึงตายเป็นแท้

มะระณะปะริโยसानัง เม ชีวิตัง ชีวิตของเรามีความตายเป็นที่สุตรอบ

ชีวิตัง เม อะนิยะตัง ชีวิตของเราเป็นของไม่เที่ยง

มะระณัง เม นิยะตัง ความตายเป็นสิ่งเที่ยงแท้แก่เรา

เป็นบุญวาสนาอันดีของเราแล้วหนอ ที่ได้มีโอกาสสมათาน ปฏิบัติกรรมฐาน ไม่เสียที่ที่
เราได้เกิดเป็นมนุษย์ พบพระพุทธศาสนา

๕. ตั้งสัจจาธิษฐาน

เยเนวะ ยันติ นิพพานัง พุทธา เตสฺสัญจะ สาวะกา

เอกายะเนนะ มัคเคนะ สะติปัญฺฐานะสฺสญฺนินา.

พระพุทธเจ้าและเหล่าพระอริยสาวก ย่อมดำเนินไปสู่พระนิพพานด้วยหนทางสายนี้ อัน
เป็นทางสายเอก ซึ่งรู้ทั่วถึงกันแล้วว่า ได้แก่การเจริญสติปัญญา ๔ ข้าพเจ้าขอตั้งสัจจาธิษฐาน
ปฎิญาณตนต่อพระรัตนตรัย ต่อครูอาจารย์ว่าจะตั้งอกตั้งใจประพฤติปฏิบัติจริงๆ เพื่อบูชาพระ
รัตนตรัย

อุกาสะ อุกาสะ ณ โอกาสบัดนี้ ข้าพเจ้าขอสมათานพระกรรมฐานขอขณิกสมาธิ อุปะจาร
สมาธิ อัปปนาสมาธิ และวิปัสสนาญาณ ขอจงบังเกิดขึ้นในชั้นธสันดานของข้าพเจ้า ข้าพเจ้าจะตั้ง
สติ กำหนดรู้ไว้ที่อาการฟอง อาการยุบ สามหนและเจ็ดหน ร้อยหนและพันหน ด้วยความไม่
ประมาทตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป.

ตารางปฏิบัติธรรมประจำวัน

ศูนย์ปฏิบัติธรรม ธรรมโมลี อ.ปากช่อง จ. นครราชสีมา

- 03.45 น. สัญญาณระฆัง (กำหนดรู้เสียง/ กำหนดรู้อาการตื่น)
- 04.00 น. กำหนดรู้ต่อเนื่อง กำหนดรู้อาการกราบ/เดิน/นั่ง-แผ่เมตตา
- 05.45 น. เตรียมฉันภัตตาหารเช้า(สัญญาณระฆัง 06.00 น.)
- 07.15 น. ทำวัตรเช้า ฟังโอวาทธรรม (ส.ระฆังเวลา 07.00 น.)
- 09.15 น. ฟังธรรม (ผู้มาปฏิบัติใหม่ ยังไม่ครบ 1 เดือน)
ฟังธรรมเสร็จแล้ว กำหนดรู้เดินจงกรม
- 10.30 น. เตรียมฉันภัตตาหารเพล
- 12.00 น. กำหนดเดินจงกรมกลับที่พัก นอนกำหนดพอง-ยุบ
- 13.00 น. กำหนดรู้ต่อเนื่อง กราบสติฯ เดิน - นั่ง
- 17.00 น. กำหนดรู้ตึมน้ำปานะ (ไม่มีสัญญาณระฆัง) ...
ฟังธรรมสำหรับผู้มาปฏิบัติต่อเนื่อง เกิน 1 เดือนแล้ว
- 18.15 น. ผู้ปฏิบัติใหม่ ไม่เกิน 5 วัน ฝึกปฏิบัติเบื้องต้นในศาลาเล็ก
- 21.00 น. กำหนดเดินจงกรมกลับที่พัก กำหนดรู้ต่อเนื่องจนหลับไป

ศูนย์ปฏิบัติธรรม“ธรรมโมลี (เขาใหญ่)”

ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ เป็นศูนย์กลางการศึกษาและปฏิบัติวิปัสสนา ที่สร้างขึ้นตามปณิธานของเจ้าประคุณสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมมหาเถระ) อดีตเจ้าคณะใหญ่หนกลาง, เจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม วรวิหาร, รองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ก่อสร้างขึ้นเมื่อพุทธศักราช ๒๕๔๘ มีเนื้อที่จำนวน ๑๘๐ ไร่ ประกอบด้วยอาคารปฏิบัติธรรมขนาดใหญ่ ๒ หลังและกุฏิห้องพักสำหรับผู้ปฏิบัติธรรมกว่า ๔๐ หลัง บริหารและดูแลโดยมูลนิธิวัดพิชยญาติการาม ซึ่งมีเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม วรวิหาร เป็นประธานมูลนิธิ



เปิดสอนวิปัสสนาภาวนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เน้นฝึกอบรมพระนิสิตของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย และเปิดรับพุทธบริษัท ๔ เข้าปฏิบัติวิปัสสนาแบบต่อเนื่อง ตลอดทั้งปี เปิดรับสมัครทุกวัน และสอบอารมณ์กรรมฐานเป็นรายบุคคลทุกวัน เมื่อผู้ปฏิบัติมีสภาวะธรรมขั้นสูงแล้วก็จะสอนเมตตาเจโตวิมุตติเพื่อบรรลุนาคามีให้ โดยไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ

ศูนย์ปฏิบัติธรรมแห่งนี้ เป็นองค์กรการกุศลในพระพุทธศาสนาเถรวาท ทำหน้าที่ให้การศึกษาด้านวิปัสสนาภาวนา และเผยแผ่พระสัทธรรมอย่างเป็นระบบ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของชาวพุทธ และผู้สนใจปฏิบัติวิปัสสนาจากทั่วโลก



สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ [สมศักดิ์ อุปสโม (ชุมลัษยวงศ์)]

น.ธ.เอก, ป.ธ. ๙, Ph.D. อดีตเจ้าอาวาสวัดพิชยญาติการาม, เจ้าคณะใหญ่หนกลาง กรรมการมหาเถรสมาคม และรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

บรรพชาและอุปสมบท เมื่อวันที่ ๕ เมษายน ๒๕๐๔ ณ พัทธสีมาวัดละมุด จ.พระนครศรีอยุธยา มีพระครูนครวิหารคุณ(ฟัก)เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๕๔ ได้รับพระราชทานสถาปนาเป็นสมเด็จพระราชาคณะ ชั้นสุพรรณบัฏ ในราชทินนามที่ สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ พรหมวิหารธารงวรารามิต วิสุทธีศีลาจารนิวิฐ ภาวนากิจสุวิธานไพศาลหิตานุกิตติโลกตรีปิฎกบัณฑิต มหาคณิสสร บวรสังฆาราม คามวาสี อรัณวาสี



พระวิปัสสนาจารย์ประจำสำนักฯ

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. [ประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจันทร์)]

น.ธ.เอก, ป.ธ. ๘, พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา) ผู้ช่วยเจ้าอาวาส วัดพิชยญาติการาม วรวิหาร กรุงเทพมหานคร

อุปสมบท : ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ พัทธสีมา วัดราษฎร์บำรุง อ.

ระโนด จ. สงขลา โดยมีท่านพระครูศรีศรัณวารักษ์ (พงศธร เขมจาโร) เป็นพระอุปัชฌาย์

พ.ศ. ๒๕๕๔ - ปัจจุบัน เป็นพระวิปัสสนาจารย์ประจำหลักสูตรพุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา (๗ เดือน) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม



ที่อยู่ปัจจุบัน ศูนย์ปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” ถนนธนรัชต์-เขาใหญ่

ตำบลหนองน้ำแดง อำเภอปากช่อง จังหวัดนครราชสีมา 30130

ติดต่อที่ พระอาจารย์ปานชัย ชยธมโม โทร. 092 3175620

พระอาจารย์จักรพงษ์ ปิยธมโม โทร. 09 90594995

เจริญเมตตาเจโตวิมุตติเพื่อบรรลุนาคามิ

การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อบรรลุดังขั้นอนาคามินั้น จำเป็นต้องมีสมาธิที่สมบูรณ์ถึงขั้นฌานให้ได้ก่อน จึงจะพิจารณาธรรมได้อย่างละเอียด ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “ภิกษุในธรรมวินัยนี้ มีปกติทำศีลให้บริบูรณ์ มีปกติทำสมาธิให้บริบูรณ์ มีปกติทำปัญญาพอประมาณ ..เพราะสังโยชน์เบื้องต่ำ ๕ ประการสิ้นไป จึงปรินิพพานในภพนั้น ไม่หวนกลับมาจากโลกนั้นอีก”^{๔๕}

อารมณ์กรรมฐานที่พระอริยเจ้านิยมใช้ในการเจริญฌานให้บริบูรณ์ ก็คืออานาปานสติ และกสิณ ๑๐ เพราะทำให้สมาธิเจริญถึงขั้นสมาบัติ ๘ และยังสามารถทำให้เกิดฤทธิ์ได้อีกด้วย แต่ก็ต้องใช้เวลาในการฝึกฝนยาวนาน และต้องอยู่ในสำนักที่มีครูบาอาจารย์ดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อไม่ให้หลงทาง

แท้จริงแล้ว การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติเต็มรูปแบบ ก็สามารถพัฒนาทั้งด้านสมาธิถึงขั้นสมาบัติ ๘^{๔๖} และสัญญาเวทิตนโรธได้ ส่วนด้านปัญญาก็สามารถพัฒนาไปตามลำดับโพธิปักขิยธรรม ๓๗ จนรู้แจ้งอริยสัจ ๔ ได้ และที่พิเศษกว่ากรรมฐานกองอื่นๆ มีเฉพาะการเจริญเมตตาเท่านั้น ก็คือจะได้รับอานิสงส์ ๑๑ คือ ๑. หลับเป็นสุข ๒. ตื่นเป็นสุข ๓. ไม่ฝันร้าย ๔. เป็นที่รักของมนุษย์ทั้งหลาย ๕. เป็นที่รักของอมมนุษย์ทั้งหลาย ๖. เทวดาทั้งหลายรักษา ๗. ไฟ ยาพิษ หรือศัสตราภยันตรายไม่ได้ ๘. จิตตั้งมั่นเร็ว ๙. สิ้นน้ำสลดใจ ๑๐. ไม่หลงลืมสติตาย ๑๑. เมื่อยังไม่แหงตลอดคุณวิเศษ ย่อมเข้าถึงพรหมโลก

อนึ่ง หากเจริญเมตตาจนมีสติและสมาธิตั้งมั่นถึงขั้นฌาน ยังสามารถใช้พิจารณาธรรมจนสิ้นอุปธิทำสังโยชน์ให้เบาบางลงไปตามลำดับ จนละอาสวะกิเลส บรรลุธรรมถึงขั้นอนาคามิหรืออรหัตต์ได้^{๔๗} นี่เป็นแนวทางการเจริญวิปัสสนาที่มีเมตตาเป็นพื้นฐาน ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสอธิบายไว้ว่า

บุคคลบางคนในโลกนี้มีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศ แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถานด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่อย่างนี้ เขาพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอยู่ในเมตตาจิตนั้น โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เสียดแทง เป็นดังหวัฟี่ เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคับแค้น เบียดเบียน ไม่เชื่อฟัง ต้องแตกสลายไป ว่างเปล่า ไม่อยู่ในอำนาจ หลังจากตายแล้วเขาย่อมเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพวกเทวดาชั้นสุทธาวาส บุคคลบางคนในโลกนี้มีกรุณาจิต ฯลฯ บุคคลบางคนในโลกนี้มีมุทิตาจิต ฯลฯ

บุคคลบางคนในโลกนี้มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศ แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่าในที่ทุกสถาน ด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มี ความเบียดเบียนอยู่อย่างนี้ เขาพิจารณาเห็นธรรมทั้งหลาย คือรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ ที่มีอยู่ในอุเบกขานั้น โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เสียดแทง เป็นดังหวัฟี่ เป็นดังลูกศร เป็นสิ่งคับแค้น เบียดเบียน ไม่เชื่อฟัง ต้องแตกสลายไป ว่างเปล่า ไม่อยู่ในอำนาจ หลังจากตายแล้วเขาย่อมเข้าถึงความเป็นผู้อยู่ร่วมกับพวกเทวดา **ชั้นสุทธาวาส** การเข้าถึงนี้ไม่ใช่มีอยู่ทั่วไปกับปุถุชนทั้งหลาย^{๔๘}

อีกพระสูตรหนึ่ง พระพุทธเจ้าอธิบายว่า

ภิกษุณั้นมีศีลอย่างนี้ มีธรรมอย่างนี้ มีปัญญาอย่างนี้ แม้ว่าเธอฉัน อาหารบิณฑบาตข้าวสาลีที่เลือกของสกปรกออกแล้ว มีแกงมีกับข้าวหลายอย่าง การฉันบิณฑบาตของภิกษุณั้น ไม่เป็น

^{๔๕} อัง.ทูก. (ไทย) ๒๐/๘๓/๓๑๓.

^{๔๖} อภิ.วิ. (ไทย) ๓๕/๘๐๘/๕๑๙.

^{๔๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๐., ขุ.อิตติ. (ไทย) ๒๕/๒๗/๓๗๒.

^{๔๘} พระไตรปิฎก อังคุดตฺรนิคาย เล่มที่ ๒๑ ข้อที่ ๑๒๖ หน้าที่ ๑๙๓

อันตรายแก่มรรคและผลเลย ผ้าที่สกปรกเปรอะเปื้อน จะเป็นผ้าที่สะอาดหมดจดได้ เพราะอาศัยน้ำใสสะอาด แม้ฉันใด ภิกษุก็ฉันนั้นเหมือนกัน มีศีลอย่างนี้ มีธรรมอย่างนี้ มีปัญญาอย่างนี้ แม้ว่าเธอฉันอาหารบิณฑบาตข้าวสาสีที่เลือกของสกปรกออกแล้ว มีแกงมีกับข้าวหลายอย่าง การฉันบิณฑบาตของภิกษุนั้น ไม่เป็นอันตรายแก่มรรคและผลเลย

ภิกษุนั้นมีเมตตาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถาน ด้วยเมตตาจิตอันไพบุลย์เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ มีกรุณาจิต.. มีมุทิตาจิต.. มีอุเบกขาจิตแผ่ไปตลอดทิศที่ ๑ ทิศที่ ๒ ทิศที่ ๓ ทิศที่ ๔ ทิศเบื้องบน ทิศเบื้องล่าง ทิศเฉียง แผ่ไปตลอดโลกทั่วทุกหมู่เหล่า ในที่ทุกสถานด้วยอุเบกขาจิตอันไพบุลย์ เป็นมหัคคตะ ไม่มีขอบเขต ไม่มีเวร ไม่มีความเบียดเบียนอยู่ ภิกษุนั้นรู้ชัดว่า ‘สิ่งนี้มีอยู่ สิ่งที่เลวมีอยู่ สิ่งที่ประณีตมีอยู่ ธรรมเครื่องสลัดออกจากกิเลส ที่ยิ่งกว่าสัญญา^{๕๔} ก็มีอยู่’ เมื่อเธอรู้เห็นอยู่อย่างนี้ จิต ย่อมหลุดพ้นจากกามาสวะ ภวาสวะและอวิชชาสวะ เมื่อจิตหลุดพ้นแล้วก็รู้ว่า ‘หลุดพ้นแล้ว’ รู้ชัดว่า ‘ชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป ภิกษุนีเราเรียกว่า เป็นผู้สะอาดแล้ว ด้วยการอาบสะอาดในภายใน”^{๕๐}

๑. การแผ่เมตตาพรหมวิหาร มีลำดับดังนี้

๑.๑ พึงเจริญเมตตาแก่ตนเองเป็นอันดับแรก

โดยปริกรรมว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ปราศจากทุกข์”

ห้ามเจริญเมตตาในบุคคล ๔ จำพวกเป็นอันดับแรก คือ ๑.คนที่เกลียดชังกัน ๒. คนที่รักกันมาก ๆ ๓. คนที่เป็นกลางๆ ๔. คนที่เป็นคู่เวรกัน

อนึ่ง คนต่างเพศกันก็ห้ามมิให้เจริญเมตตาไปโดยเฉพาะเจาะจง และคนที่ตายไปแล้วก็ไม่ควรแผ่เมตตาไป เพราะเหตุใด?

- หากเพ่งเอาคนที่เกลียดชังมาตั้งไว้ในฐานะเป็นคนที่เรารักนั้น ย่อมเป็นสิ่งที่ลำบากใจมาก (ทำได้ยาก สำหรับผู้เริ่มต้น)

- เมื่อจะเพ่งเอาคนที่รักมากมาตั้งไว้เป็นคนกลางๆ ก็เป็นสิ่งที่ทำได้ยาก เช่นเดียวกัน

- เมื่อจะเพ่งเอาคนที่เป็นกลางๆ มาตั้งไว้ในฐานะคนที่รัก ก็เป็นการทำได้ยากเช่นกัน

- เมื่อระลึกถึงคนที่เป็นคู่เวรกัน ความโกรธแค้นก็จะเกิดขึ้นมา เมตตาภาวนาย่อมบังเกิดขึ้นไม่ได้

- ส่วนในกรณีคนต่างเพศกัน เมื่อเจริญเมตตาไปโดยเจาะจง ความกำหนัดยินดีในเพศก็จะเกิดขึ้นมาแทน เมตตาภาวนาไม่อาจที่จะเกิดขึ้นได้

- ส่วนคนที่เสียชีวิตไปแล้ว ก็ไม่อาจจำเพาะภพชาติที่แท้จริงได้

๑.๒ เจริญเมตตาในคนที่เคารพ (สัก ๕-๗ คน) เป็นอันดับที่ ๒

เมื่อเมตตาจิตในตนเองปรากฏเด่นชัดด้วยใบหน้าที่ยิ้มเอิบแล้ว ต่อไปพึงแผ่ไปในคนที่มีพระคุณ เช่น “ขอให้..หลวงพ่อดีมีความสุข ปราศจากทุกข์”

พึงแผ่ภาวนาออกไปๆ จนน้อมนึกเห็นใบหน้าท่านยิ้มเอิบ มีความสุข

๑.๓ เจริญเมตตาในคนที่เป็นกลาง เป็นอันดับที่ ๓ (กลุ่มหญิงทั้งหลาย,ชายทั้งหลาย,พระอริยเจ้าทั้งหลาย ใน ๓๑ ภูมิ)

^{๕๔} สัญญา ในที่นี้หมายถึงพรหมวิหารสัญญา (ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๑๘๙)

^{๕๐} สุตตันตปิฎก มัชฌิมนิกาย เล่มที่ ๑๒ หน้า ๖๗ ข้อที่ ๗๖ - ๗๘

๑.๔ คนที่เป็นคู่เวรกันเป็นอันดับที่ ๔ พึงเจริญเมตตาแผ่ไปจนกว่าจะทำจิตให้มีเมตตาเสมอกัน ในบุคคล ๔ จำพวกดังกล่าวข้างต้นนี้ คือ ได้ทำลายขอบเขตแห่งเมตตาไม่ให้จำกัดอยู่เฉพาะแต่ในบุคคล ประเภทใดประเภทหนึ่ง ที่เรียกว่า สัมสัมเมตตา

เมื่อเจริญเมตตาภาวนาถึงขั้นสัมสัมเมตตา(ทำลายขอบเขต)ได้แล้ว ชื่อว่า สำเร็จถึงขั้นอุปจารสมาธิแล้ว ให้พึงเจริญเมตตาแผ่ออกไปๆ จนบรรลุถึงอัปนาสมาธิให้ได้ ที่เรียกว่าอัปมัณญา หรือ การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติ

๒. การแผ่กรุณาพรหมวิหาร (ปรารถนาให้ผู้อื่นพ้นจากทุกข์)

พึงเจริญกรุณาพรหมวิหาร ไปใน “กลุ่มมนุษย์ทั้งหลาย(ที่มีความทุกข์) สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย เปรตทั้งหลาย อสุรกายทั้งหลาย สัตว์นรกทั้งหลาย” โดยปริกรรมภาวนาว่า “ขอ...จงพ้นจากทุกข์ มีความสุขอยู่เถิด” เป็นต้น จนในที่สุดจิตที่ประกอบอยู่ด้วยกรุณานั้น เข้าถึงสมาธิแน่นแน่มั่นคง

๓. การแผ่มุทิตาพรหมวิหาร (ความยินดีเมื่อผู้อื่นมีความสุข)

พึงเจริญมุทิตาพรหมวิหารไปใน “กลุ่มพรหมทั้งหลาย เทวดาทั้งหลาย มนุษย์ที่มีความสุขทั้งหลาย” โดยปริกรรมว่า “ขอน้อมยินดีกับ.... ขอให้มีความสุขยิ่งๆ ขึ้นเถิด” เป็นต้น จนมุทิตาพรหมวิหารเกิดเต็มถึงระดับฌาน

การแผ่พรหมวิหารทั้ง ๓ นี้ ทำให้ได้สมาธิถึงขั้นตติยฌานเท่านั้น

๔. การแผ่อุเบกขาพรหมวิหาร (ความวางใจเป็นกลาง)

จิตตั้งมั่นวางเฉยในบุคคลและสัตว์ทั้งหลายเสมอหน้ากัน เมื่อจิตตั้งมั่นเป็นอุเบกขา สามารถแผ่ไปได้ในทุกกลุ่ม ให้แผ่อุเบกขารวมกันไป ไม่แยกประเภท รวมทั้งตัวเองด้วย เมื่อแผ่ออกไปจิตที่ตั้งมั่นจึงขึ้นจุดตถฌาน ที่มีอุเบกขาในสัตว์ทั้งหลายเป็นอารมณ์ก็จะบังเกิดขึ้น

การเจริญเมตตาสมาธินี้ หากได้ภาวนาอย่างเต็มรูปแบบจะครอบคลุมทั้งเมตตา กรุณา มุทิตา และอุเบกขา มีกำลังสมาธิถึงขั้นสมาบัติ ๘ ได้ และเกิดปัญญารู้แจ้งไปตามลำดับแห่งวิปัสสนาญาณชั้นต่างๆ ด้วยการปฏิบัติไปตามขั้นตอนของการเจริญเมตตาทั้ง ๓ แบบ ได้แก่ เมตตาสมาธิ เมตตาเจโตวิมุตติ และเมตตาอินทรีย์ภาวนา มีรายละเอียดดังนี้

๑. การแผ่เมตตาสมาธิ

การแผ่เมตตา คือ ภาวะที่ส่งความปรารถนาดีอย่างจริงใจให้แก่มิตรโดยไม่หวังผลตอบแทน เมตตาจึงเป็นกุศลธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้มีความรักต่อผู้อื่น และเป็นบาทฐานต่อจิตที่เป็นกรุณา มุทิตา และอุเบกขาต่อไป

การแผ่เมตตาแบ่งเป็น ๒ คือ เมตตาเทียมน และเมตตาแท้ มีดังนี้

๑) เมตตาเทียมน คือ ภาวะปรุุ่งเมตตาจิตส่งให้บุคคลอันเป็นที่รัก เรียกว่า ปิยมนาปัสตว บัญญัติ ต้องมีคำบริกรรมประกอบเสมอ โดยนึกคำบริกรรมด้วยใจ เรียกว่า บริกรรมภาวนา แผ่ไปตามลำดับบุคคลดังนี้

คำบริกรรมเมตตาภาวนา

”ขอให้ มีความสุข ขอให้ ปราศจากทุกข์”

เช่น ขอให้ ข้าพเจ้า มีความสุข ขอให้ ข้าพเจ้า ปราศจากทุกข์

๑. แผ่ให้ตัวเอง (ข้าพเจ้า)

๒. ผู้มีพระคุณที่มีชีวิตอยู่(ให้ระบุชื่อ พร้อมระลึกใบหน้าทีละคน จนเห็นใบหน้าชัดและยิ้มจึงเปลี่ยนคน ไม่ควรเกิน ๑๐ ท่าน)

๓. เทวดารักษาตน (ส่งจิตไปเหนือศีรษะ ๑-๒ เมตรแล้วระลึก)

๔. พระภิกษุสงฆ์ และ ที่ศูนย์ปฏิบัติธรรม

๕. ญาติทั้งหลาย (ระลึกถึงแบบเป็นกลุ่มของญาติ สถานที่)

๖. คนรู้จักทั้งหลาย (ระลึกกลุ่มเพื่อนสมัยเรียน กลุ่มเพื่อนทำงาน กลุ่มเพื่อนที่วัด เป็นต้น)

วิธีแผ่ ปรุุ่งแต่่งจิตด้วยเมตตา พร้อมกับบริกรรมไปตามลำดับบุคคล โดยเริ่มที่ตนเองก่อน ระหว่างที่บริกรรมไปให้นึกถึงความสุข พลังเมตตาในจิตที่มีในตน เช่น ขอคุณธาตุขันธ์นี้ที่ยังคงเปิดโอกาสให้เราได้มาภาวนา ระลึกจนเกิดความชุ่มเย็นกายใจ มีรอยยิ้ม อาจมีแสงสว่าง หรือกายใจเบา ก็ให้เปลี่ยนไปแผ่ให้ผู้มีพระคุณทีละคน นึกใบหน้าท่านนั้น จนหน้าท่านยิ้ม ก็เปลี่ยนคน ทำเช่นเดิม แต่เปลี่ยนลำดับไปเรื่อยๆ

ถ้ารู้สึกแผ่ไม่ออก หรือมีนิรกรรมแทรก ก็ให้กลับมาแผ่ให้ตนเองก่อน เมื่อมีกำลังแล้วจึงแผ่ให้ผู้อื่นต่ออีก ทำเช่นนี้จนถึงคนที่รู้จักทั้งหลาย

๒) เมตตาแท้ คือ การส่งเมตตาด้วยจิตที่เป็นกลางๆ เริ่มทำลายสึ่มสั่มเภท แผ่ไปยังไอทิสบุคคล หรือแผ่แบบเจาะจงบุคคล ๗ จำพวก^{๕๑}

ขณะแผ่ต้องมีคำบริกรรมประกอบเสมอ แต่จิตจะมีกำลังและตั้งมั่นมากขึ้นกว่าเดิม เป็นอุปจารสมาธิ โดยมีวิธีแผ่แบบเดียวกับเมตตาเทียมนและแผ่ต่อจากเมตตาเทียมน โดยเพิ่มบุคคลแบบเจาะจง ๗ เมื่่อว่าโดยละเอียดจะมี ๑๑ จำพวก มีดังนี้

คำบริกรรมเมตตาภาวนา - แบบเจาะจง ๗ จำพวก

”ขอให้ มีความสุขขอให้ ปราศจากทุกข์”

เช่น ขอให้ หญิงทั้งหลายมีความสุขขอให้ หญิงทั้งหลายปราศจากทุกข์

๑. หญิงทั้งหลาย

๒. ชายทั้งหลาย

๓. ผู้เป็นใหญ่ทั้งหลาย

^{๕๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๒.

๔. คนทั้งหลาย (โดยข้อ ๑-๔ แผ่ขยายออกจากสำนักปฏิบัติ -> ไปยังหมู่บ้าน->ตำบล -> อำเภอ ->จังหวัด ->ประเทศ ->โลก)
๕. พรหมทั้งหลาย (ส่งจิตขึ้นเหนือศีรษะไปให้สูงที่สุด)
๖. เทวดาทั้งหลาย (ส่งจิตแผ่ไล่ลงจากสวรรค์ ๖ ชั้นตามลำดับ)
๗. มนุษย์ทั้งหลาย (ส่งจิตแผ่กว้างขวางไปทั่วทุกมุมโลก)
๘. สัตว์เดรัจฉานทั้งหลาย (ส่งจิตแผ่ไปทุกประเภทสัตว์ เช่น สัตว์บก สัตว์น้ำ สัตว์ในอากาศ หรือสัตว์อาศัยตามธาตุ ๔)
๙. เปรตทั้งหลาย (ส่งจิตไปตามกลุ่มเปรตที่เราเห็นหรือรู้สึก เช่น ตามป่าช้า หรือ ที่อยู่ของภพภูมิเปรต)
๑๐. อสุรกายทั้งหลาย (ส่งจิตไปตามที่เราเห็นหรือรู้สึก เช่น ที่ที่มีคนตาย ริมทางเปลี่ยว เป็นต้น)
๑๑. สัตว์นรกทั้งหลาย (จิตดิ่งลงไปในนรกภูมิ ถ้ารู้สึกว่าร้อนน่ากลัว ต้องกำหนดให้ดับก่อน จึงถอยจิตกลับ)
- ซึ่งการแผ่เมตตาภาวนาโดยส่งจิตไปตามกลุ่มต่างๆ เป็นการส่งจิตระลึกไปตามความรู้สึก หรือสัญญาจำที่เราเคยรู้มา เป็นสักว่าจิตปรุงแต่งขึ้นมาเท่านั้น หาใช้สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา พยายามตั้งสติรักษาจิตให้ตั้งมั่นเฉพาะสิ่งที่แผ่ให้เท่านั้น โดยส่งความปรารถนาดีให้บุคคลเหล่านั้นมีสุขปราศจากทุกข์ รักษาอุเบกขา และไม่หวั่นไหวตามสิ่งที่จิตปรุงแต่งขึ้นมา
- พระวิปัสสนาจารย์จะให้เจริญเมตตาภาวนาในช่วงเช้า โดยเริ่มตั้งแต่แผ่ให้ตนเอง จนถึงชนทั้งหลายเท่านั้น เพื่อให้จิตมีกำลังสมาธิเป็นบาทให้แก่การเจริญวิปัสสนา แต่ระหว่างวันจะมุ่งเน้นที่วิปัสสนาเป็นสำคัญ จนกว่าจะมีญาณปัญญาแกรรอบ เข้าสู่การตัดละสังโยชน์เบื้องต่ำ ๓ ประการ มีสัมมาทิฐิฐิสมบุรณ์แล้ว เป็นผู้ปิดประตูอบายภูมิได้แน่นอนแล้วจึงจะเพิ่มการแผ่ขึ้นชั้นพรหมจนถึงสัตว์นรก และเข้าสู่การเจริญเมตตาเจโตวิมุตติต่อไปได้

๒. การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ

การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ คือ ภาวะจิตหลุดพ้นจากนิรวณ ๕ โดยอาศัยเมตตาสมาธิระดับอัปนาภาวนา ทำลายขอบเขตสี่มสัมพันธ์ มีความรักเสมอกันทั้งต่อตนเอง ผู้เป็นที่รัก ผู้เป็นกลางและศัตรู จิตเป็นอัปมัญญากว้างขวาง ไม่มีประมาณ จิตแผ่ไปด้วยอาการแผ่ ๔ ลักษณะ ได้แก่ “จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนอยู่เถิด” โดยแผ่ไปยัง อนันติสบุคคล คือแผ่ไม่เจาะจงบุคคล ๕ จำพวก และแผ่ไปในทิศทั้ง ๑๐ โดยมีคำบริกรรมและขั้นตอน^{๕๑} ดังนี้

คำบริกรรมเมตตาเจโตวิมุตติ

”ขอ (บุคคล)(ทิศ) จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน

ไม่มีทุกข์ มีสุข รักษาตนเถิด”

เช่น ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน

ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด

^{๕๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒/๔๖๑.

อนโทสิบบุคคล (ไม่เจาะจง) ๕ จำพวก ได้แก่

๑. สัตว์ทั้งปวง
๒. สิ่งมีลมหายใจทั้งปวง
๓. สิ่งมีชีวิตทั้งปวง
๔. บุคคลทั้งปวง
๕. ผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง

ทิศทั้ง ๑๐ ได้แก่

๑. บูรพา (ทิศตะวันออก)
๒. ปัจฉิม (ทิศตะวันตก)
๓. อุตฺร (ทิศเหนือ)
๔. ทักษิณ (ทิศใต้)
๕. อาคเนย์ (ทิศตะวันออกเฉียงใต้)
๖. พายัพ (ทิศตะวันตกเฉียงเหนือ)
๗. อีสาน (ทิศตะวันออกเฉียงเหนือ)
๘. หรดี (ทิศตะวันตกเฉียงใต้)
๙. ทิศเบื้องล่าง
๑๐. ทิศเบื้องบน

วิธีแผ่ การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ จะแผ่ต่อจากการเจริญเมตตาสมาธิ กล่าวคือ แผ่ให้ตนเอง จนถึงสัตว์นรกก่อน มีคำบริกรรมว่า “ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข ขอให้ข้าพเจ้าปราศจากทุกข์” เป็นต้น จนจิตเป็นเมตตาแท้แล้วจึงเข้าสู่การแผ่เมตตาเจโตวิมุตติ เริ่มจากสัตว์ทั้งปวงก่อน แผ่ไปทางทิศตะวันออก (บูรพา) ด้วยบริกรรมภาวนาว่า “ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศตะวันออก จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่เบียดเบียนกัน ไม่มีทุกข์ มีสุขรักษาตนเถิด”

ขณะแผ่ออกไป จะสนใจเฉพาะสิ่งที่เราแผ่ให้คือสัตว์ทั้งปวงเท่านั้น จะไม่สนใจอาการแทรกใดๆ ทั้งสิ้น เมื่อส่งไปจนสุด อาจมีอาการตัด หรือแผ่ไปต่อไม่ได้แล้ว จึงเปลี่ยนทิศถัดไป เป็นทิศตะวันตก ยังคงแผ่ให้กลุ่มเดิมอยู่ แผ่ไปจนสุด จนกระทั่งครบทั้ง ๑๐ ทิศ(ที่ทิศเบื้องบน) จากนั้นให้เป็นเปลี่ยนกลุ่มที่ ๒ คือ “ขอสิ่งมีลมหายใจทั้งปวง..” ทำเช่นเดิมจนครบ ๑๐ ทิศ แล้วจึงเปลี่ยนบุคคล จนครบ ๕ บุคคล บุคคลละ ๑๐ ทิศ

เมื่อมีกำลังอินทรีย์พัฒนาอย่างต่อเนื่องจนถึงระดับหนึ่งแล้ว พร้อมทั้งมีสภาพธรรมปรากฏชัดเจนตามเกณฑ์ที่พระวิปัสสนาจารย์ได้เห็นควร ได้แก่ สภาวะของฌาน(วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา) ความเป็นวสี และสภาวะของโสฬสญาณเป็นต้น จึงจะให้บุคคลแผ่เมตตาอินทรีย์ภาวนา ต่อไป

๓. การเจริญเมตตาอินทรีย์

การแผ่เมตตาอินทรีย์ภาวนา คือการเจริญวิปัสสนาพิจารณาอารมณ์เมตตาฌาน ที่ส่งความปรารถนาดีแก่สรรพสัตว์ไม่มีที่สิ้นสุด ไม่มีประมาณ จนสมาธิพัฒนาไปตามลำดับสมาธิ ๘ ระดับ ตั้งแต่ปฐมฌาน จนถึงเนวสัญญานาสัญญายตนะ ซึ่งขณะเดียวกันนั้นผู้แผ่เองจะมีการพัฒนาวิปัสสนาญาณไปตามลำดับของโพธิปักขิยธรรม ๓๗ มีสติปัฏฐาน ๔ สัมมัปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕

โพชฌงค์ ๗ และอริยมรรคมีองค์ ๘ จนเข้าถึงความหลุดพ้น ๒ ส่วน เรียกว่า “อุกโถภาควิมุตติ”^{๕๓} คือ ด้วยกำลังของสมาธิที่เป็นเจโตวิมุตติ(สมาบัติ ๘) และหลุดพ้นด้วยปัญญาเป็น “ปัญญาวิมุตติ”^{๕๔}

พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาสถานะของบุคคลที่แผ่เมตตาเจโตวิมุตติจนมีสถานะที่จะเข้าสู่การแผ่เมตตาอินทรีย์ได้ เช่น มีสถานะของฌาน ๔ ที่สมบูรณ์เป็นระยะเวลาพอสมควร และมีการพัฒนาขึ้นสู่อรูปสมาธิไปตามลำดับ จึงให้ปรับการแผ่โดยเริ่มจากแผ่ให้ตนเองจนถึงสัตว์นรก โดยแผ่แยกตามกลุ่มทั้งหมดตา กรรณา มุชิตา และอุเบกขา อันเป็นเจโตวิมุตติ ประกอบด้วยอินทรีย์ ๕ พัฒนาไปตามลำดับ จนกระทั่งถึงโพชฌงค์ ๗^{๕๕} เมื่อแผ่ครบแล้วจึงขึ้นสู่การแผ่เมตตาอินทรีย์ มีคำบริกรรมและวิธีแผ่^{๕๖} ดังนี้

คำบริกรรมเมตตาอินทรีย์

”ขอ (บุคคล)(ทิศ)จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย โปร่ง มีสุขเกิด”

เช่นขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย โปร่ง มีสุขเกิด

อนโทสบุคคล (ไม่เจาะจง) ๕ จำพวก ได้แก่สัตว์ทั้งปวงสิ่งมีชีวิตที่มีลมหายใจทั้งปวง สิ่งมีวิญญาณทั้งปวงบุคคลทั้งปวง และผู้ที่นับเนื่องด้วยอรรถภาพทั้งปวง

ทิศทั้ง ๑๐ ได้แก่ บูรพา(ตะวันออก) ปัจฉิม(ตะวันตก) อุตฺร(เหนือ) ทักษิณ(ใต้) อากเนย์ (ตะวันออกเฉียงใต้) พายัพ(ตะวันตกเฉียงเหนือ)อีสาน(ตะวันออกเฉียงเหนือ) ทฺรตี(ตะวันตกเฉียงใต้) เบื้องล่าง และเบื้องบน

วิธีแผ่ เริ่มจากการแผ่ให้ตนเองจนถึงสัตว์นรก ให้แยกตามกลุ่มแผ่ด้วยจิตเป็นเมตตา กรรณา มุชิตา และอุเบกขา อันเป็นเจโตวิมุตติ กล่าวคือ จิตถึงระดับสัมโพชฌงค์^{๕๗} อันประกอบด้วยฌาน ใช้คำบริกรรมตามกลุ่มที่อธิบายไว้แล้ว จนจิตละบริกรรมเองแต่ยังคงแผ่ไปให้ครบ ดังนี้

๑. แผ่เมตตาเจโตวิมุตติ ได้แก่ ตนเอง ผู้มีพระคุณ คนรู้จัก ญาติ กลุ่มเจาะจง ได้แก่ หญิงชาย ผู้เป็นใหญ่ และชนทั้งหลาย
๒. แผ่มุชิตาเจโตวิมุตติ ได้แก่ พรหม เทวดา มนุษย์ที่มีความสุข
๓. แผ่กรรณาเจโตวิมุตติ ได้แก่ มนุษย์ที่ประสบทุกข์ สัตว์เดรัจฉาน เปรต อสุรกาย และสัตว์นรกทั้งหลาย
๔. แผ่อุเบกขาเจโตวิมุตติ ได้แก่ แผ่อัปมัญญาออรอบกายให้สรรพสัตว์ทั้งหลายไม่มีที่สุด ไม่มีประมาณ ด้วยอุเบกขาจิต

จากนั้นจึงเข้าสู่การแผ่เมตตาอินทรีย์ วิธีแผ่เช่นเดียวกับเมตตาเจโตวิมุตติ กล่าวคือแผ่บุคคลแรก ได้แก่ สัตว์ทั้งปวง คำบริกรรมว่า “ขอสัตว์ทั้งปวง ในทิศบูรพา จงเป็นผู้ไม่มีเวร มีความปลอดภัย โปร่ง มีสุข

^{๕๓} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๒๒๕/๓๑๔.,

อุกโถภาควิมุตติ คือ ผู้หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน หมายถึงพระอรหันต์ผู้บำเพ็ญสมณะมามากจนได้สมาบัติ ๘ แล้วจึงใช้สมณะนั้นเป็นฐานบำเพ็ญวิปัสสนาต่อไป ชื่อว่าหลุดพ้น ๒ ส่วน คือหลุดพ้นจากรูปกายด้วยอรูปสมาบัติ (วิกขัมภณะ) และหลุดพ้นจากนามกายด้วยอริยมรรค (สมุจเฉท) (ที.ม.อ. ๑๓๐/๑๑๓).

^{๕๔} ที.ปา. (ไทย) ๑๐/๑๑๐/๘๒., ปัญญาวิมุตติ หมายถึง ความหลุดพ้นด้วยปัญญา กำจัดอวิชชาได้ ทำให้สำเร็จอรหัตผล และทำให้เจโตวิมุตติ เป็นวิมุตติที่ไม่กำเริบคือ ไม่กลับกลายเป็นได้อีกต่อไป (ที.สี.อ.(บาลี) ๓๗๓/๒๘๑).

^{๕๕} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๗๗.

^{๕๖} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๔๖๔.

^{๕๗} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๒๓๕/๑๗๗.

เถิด” จนครบ ๑๐ ทิศ จึงเปลี่ยนบุคคลลำดับที่ ๒ แล้วแผ่จนครบ ๑๐ ทิศ จึงเปลี่ยนบุคคลไปจนครบทั้งหมด การแผ่ให้อารมณ์สนใจอยู่เฉพาะสิ่งที่เราแผ่ให้เท่านั้น จิตแรกที่แผ่ออกให้มีคำบริกรรมและเป็นเมตตาตามาน เมื่อจิตละบริกรรมจนเข้าสู่อุเบกขามานแล้ว ทรงอยู่ในความว่าง เห็นจิตผู้รู้เกิดดับในความว่างและเคลื่อนต่อไปนั่นคือเข้าสู่รูปสมาธิไปตามลำดับ

การพัฒนาญาณปัญญาในเมตตาอินทรีย์นั้น จะต้องส่งเมตตาจิตที่ระลึกถึงธรรมที่ทำให้พ้นจากพยาบาทและกิเลสต่างๆ เพื่อให้จิตหลุดพ้นจากกิเลสที่กัสมุขจิตทั้งปวงเป็น “เจโตวิมุตติ” ด้วยอาการ ๘ อย่างดังนี้

๑. ด้วยเว้นความบีบคั้น ไม่บีบคั้นสัตว์ทั้งปวง
๒. ด้วยเว้นการฆ่า ไม่ฆ่าสัตว์ทั้งปวง
๓. ด้วยเว้นการทำให้เดือดร้อน ไม่ทำสัตว์ทั้งปวงให้เดือดร้อน
๔. ด้วยเว้นความข่มขู่ ไม่ข่มขู่สัตว์ทั้งปวง
๕. ด้วยเว้นการเบียดเบียน ไม่เบียดเบียนสัตว์ทั้งปวง
๖. ขอสัตว์ทั้งปวง จงเป็นผู้ไม่มีเวร อย่าได้มีเวรกัน
๗. จงเป็นผู้มีสุข อย่ามีทุกข์
๘. จงมีตนเป็นสุข อย่ามีตนเป็นทุกข์

การระลึกถึงธรรม ๘ ประการนี้ ถ้าสามารถกระทำตลอดทั้งวันทั้งคืน ระลึกด้วยสติทุกขณะจิตที่กระทบกับภาวะของสัตว์ทั้งหลายแล้ว จิตจะสำรวมระวังทั้งภายในและภายนอก ทำให้การปฏิบัติภาวนาก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว จนเห็นแจ้งด้วยภาวะแห่งเหตุและปัจจัย จิตวางเป็นกลางสักว่าสภาวะธรรม^{๕๘}

เมื่อบุคคลแผ่เมตตาอินทรีย์จนเกิดความชำนาญ และพัฒนาไปตามลำดับของสมาบัติ ๘ ซึ่งเป็นไปตามเหตุปัจจัย ที่ได้ทำให้มาก เจริญให้มากแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาให้เจริญเมตตาอินทรีย์ขั้นสูงต่อไป

เจริญเมตตาอินทรีย์ภาวนาขั้นสูง

เมื่อผู้ปฏิบัติพัฒนาอินทรีย์แก่อ่างรอบด้านสมบูรณ์เป็นปกติดีแล้ว พระวิปัสสนาจารย์จะพิจารณาให้ขึ้นสู่การแผ่เมตตาอินทรีย์ขั้นสูง มีขั้นตอนดังนี้

๑. แผ่เมตตาให้ตนเองจนถึงสัตว์นรก (แบบเจโตวิมุตติ ๔ กลุ่ม)
๒. แผ่เมตตาเจโตวิมุตติไปยังทิศทั้ง ๑๐

๓. แผ่เมตตาอินทรีย์ภาวนาแบบละเอียดไปในทิศเดียว เริ่มจากทิศตะวันออก มีบริกรรมแบบสมณะแต่อารมณ์จิตพิจารณาธรรมแบบวิปัสสนา กล่าวคือ ตามดูความเกิด-ดับของรูป-นามไปขณะที่แผ่ส่งจิตไปตามปกติ แต่พิจารณาธรรมด้วย (บางครั้งพระวิปัสสนาจารย์จะให้แผ่เมตตาอินทรีย์ไป ๑๐ ทิศก่อน แล้วจึงแผ่เมตตาอินทรีย์แบบละเอียดในทิศเดียวต่อไป)

การแผ่เมตตาอินทรีย์ภาวนาขั้นสูงนี้ จิตของผู้ปฏิบัติจะละเอียดมากทั้งสมาธิญาณจะสามารถไปถึงสมาบัติ ๘ ได้อย่างชำนาญ รวมทั้งเกิดปัญญาในการพิจารณาธรรมไปตามลำดับของวิปัสสนาญาณ ๔ จะแจ่มชัดมาก เห็นความสัมพันธ์ของสมณะและวิปัสสนาอย่างชัดเจน แจ่มแจ้ง คลายความสงสัยที่เกิด

^{๕๘} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓/๔๖๓.

จากความไม่รู้ (อวิชชา) ได้อย่างมาก เข้าใจสภาวะรูปนามทุกแง่มุม ทุกประสบการณ์ทุกมิติของจิต รู้ได้ ทุกอิริยาบถ สุดท้ายจะคลายอุปาทาน เพราะเห็นว่าทุกๆขณะ เป็นสักว่าการทำงานของชั้น ๕

กฎระเบียบและการเตรียมตัว

งดรับผู้มาปฏิบัติธรรมในกรณี ดังต่อไปนี้ :

1. ผู้มีภาวะผิดปกติทางระบบจิตประสาท แม้ว่าเคยเข้ารับการรักษาแล้วก็ตาม ขอแนะนำว่า บุคคลดังกล่าว ควรนั่งสมาธิฟังธรรมอยู่ที่บ้าน หรืออยู่ในสถานที่ที่มีผู้ดูแล
2. ผู้เสพติดสิ่งเสพติดต่าง ๆ เช่น บุหรี่ เป็นต้น
3. ผู้มีโรคติดต่อร้ายแรงต่างๆ เช่น วัณโรค โรคติดเชื้อบางชนิด โรคเอดส์ เป็นต้น
4. ผู้ป่วยที่มีโรคประจำตัวที่มีอาการรุนแรง กระทั่งต่อตัวผู้ปฏิบัติ และผู้อื่น
5. ผู้สูงอายุที่ไม่สามารถดูแลตัวเองได้
6. ผู้ที่ไม่สามารถทำตามกฎระเบียบและกิจวัตรประจำวันได้ของทางศูนย์ฯ ได้

สิ่งของที่ต้องนำมาด้วย

1. บัตรประชาชน ใบขับขี่ หรือเอกสารที่ราชการออกให้
2. สำหรับพระภิกษุ สามเณร แม่ชี ต้องมีหนังสือสุทธิ หรือ หนังสือรับรองจากเจ้าอาวาส ผู้ปกครอง
3. ชุดขาว หรือชุดปฏิบัติธรรม
4. เครื่องใช้ส่วนตัว เช่น ยาประจำตัว ผ้าเช็ดตัว สบู่ แปรงสีฟัน ยาสีฟัน ผงซักฟอก เป็นต้น

หมายเหตุ : ยานำสัตว์เลี้ยงและเด็กที่มีอายุต่ำกว่า 8 ขวบมาด้วย เพราะจะเป็นการรบกวนผู้ปฏิบัติท่านอื่น แต่หากมีความจำเป็นจริง ๆ โปรดนำผู้ดูแลมาด้วย

ในระหว่างการปฏิบัติธรรมต้องเก็บอุปกรณ์สื่อสารทุกชนิด ขอใช้ได้ในช่วงพักเที่ยงเท่านั้น

** การรับเข้าปฏิบัติธรรมไม่มีค่าใช้จ่ายใดๆ

การลงทะเบียน:

1. ลงทะเบียนหลังจากเข้าศาลาปฏิบัติแล้วควรจัดการธุระส่วนตัวให้เรียบร้อยก่อน
2. ลงทะเบียนที่สำนักงาน ศูนย์ล่าง
3. กรอกเอกสาร ข้อมูลส่วนตัว เบอร์ผู้ที่ติดต่อได้สะดวก กรณีมีเหตุฉุกเฉิน
4. สิ่งที่ต้องส่งมอบให้ทางสำนักงานเก็บรักษาไว้ตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติ ได้แก่
 - 1) บัตรประชาชน หรือบัตรที่ราชการออกให้
 - 2) มือถือ และอุปกรณ์สื่อสารทุกชนิด
 - 3) สิ่งของมีค่าที่นำติดตัวมา และมีโอกาสจะสูญหายได้
5. ไม่ควรนำสิ่งของมีค่าติดตัวช่วงอยู่ปฏิบัติ หากเกิดการสูญหายทางศูนย์ฯ ไม่รับผิดชอบทุกกรณี

กฎและระเบียบการเข้าปฏิบัติร่วมกันในศาลา

1. วันแรกกักตัวในห้องพัก จนกว่าผู้ดูแลเห็นควรให้ตรวจ ATK เมื่อตรวจผ่านจึงเข้าศาลาได้
2. ก่อนเข้าศาลา ให้รับศีลและฟังกฎระเบียบจากพระวิปัสสนาจารย์บริเวณด้านหน้าหอฉัน
3. เมื่อเข้าศาลาต้องสวมหน้ากากอนามัยอีก 3 วัน โดยเฉพาะช่วงสวดมนต์ พิจารณาอาหาร และส่งอารมณ์ (มีการพูดคุย)
4. ผู้ที่มีอาการไอ จาม คัดจมูก ให้สวมหน้ากากอนามัยทุกครั้ง ทุกที่ จนกว่าอาการดีขึ้น
5. อนุญาตให้ปฏิบัติได้ไม่เกิน 15 วัน หากจะปฏิบัติต่อ ให้อยู่ในดุลพินิจของพระวิปัสสนาจารย์
6. อนุญาตให้วิปัสสนาจารย์เข้าตรวจที่พักรักษาได้ตลอดเวลา เพื่อป้องกันสิ่งของผิดกฎหมาย
- 7.งดเว้นการขายสินค้า เครื่องสำอาง การค้าทุกชนิด เพื่อป้องกันมิฉ้อฉล
8. ผู้ปฏิบัติต้องปฏิบัติตามตารางเวลาของศูนย์ฯ และเชื่อฟังคำสั่งสอนของพระวิปัสสนาจารย์
9. ห้ามนำวิธีการปฏิบัติแบบอื่น หรือความเชื่ออื่น มาใช้ในระหว่างการปฏิบัติในสำนักฯ
10. วางความรู้จากการปฏิบัติที่อื่นๆ เสีย
11. หากผู้ปฏิบัติมีอาการปฏิกิริยาไม่เหมาะสม ไม่สามารถปฏิบัติตามระเบียบของศูนย์ฯ เพื่ออนุเคราะห์แก่ส่วนรวม ขอให้ท่านพิจารณาตัวเองในการเดินทางกลับ
12. ถ้ามีผู้มาติดต่อจากภายนอก ให้แจ้งพระวิปัสสนาจารย์รับทราบ เมื่อเสร็จธุระให้เข้าสู่อุทิศปฏิบัติทันที
13. ผู้ปฏิบัติที่จะไปพบหมอ หรือเดินทางกลับ ควรแจ้งให้พระวิปัสสนาจารย์ทราบล่วงหน้า 1 วัน
14. ผู้ปฏิบัติที่จะเดินทางกลับ ควรเก็บอาสนะและหนังสือสวดมนต์ให้เรียบร้อย เก็บทำความสะอาดกุฏิที่พักและลาศีลกับพระวิปัสสนาจารย์ก่อนกลับทุกครั้ง

การส่งและสอบอารมณ์- การฟังธรรม

1. การส่งอารมณ์ ควรอยู่ในอาการอันสำรวม เคารพพระธรรมและพระวิปัสสนาจารย์ งดการพูดคุย ปรกวนผู้อื่น
2. ทุกท่านต้องส่งอารมณ์กับพระวิปัสสนาจารย์ประจำกลุ่ม และขาดการสอบอารมณ์ได้ไม่เกิน 2 วัน ยกเว้นกรณีเฉพาะบุคคล
3. ทุกท่านต้องฟังธรรมอย่างน้อยวันละ 1 ครั้ง และขาดการฟังธรรมได้ไม่เกิน 2 วัน
4. การขาดการฟังธรรมต้องแจ้งเหตุผลต่อพระวิปัสสนาจารย์
5. การฟังธรรมสำคัญมาก เพราะเมื่อเข้าใจจริงจะปฏิบัติได้ถูกต้อง มี 5 รอบ ได้แก่
 - 1) รอบ 07.45-9.00 น. ผู้ปฏิบัติเมตตาเจโตวิมุตติขั้นสูง
 - 2) รอบ 9.15 -10.30น. ผู้ปฏิบัติใหม่ มาปฏิบัติยังไม่เกิน 1 เดือน
 - 3) รอบ 13.00 -14.00 น. ผู้ปฏิบัติเมตตาฯ (อธิษฐานศีลแล้ว)
 - 4) รอบ 17.00 -18.00 น. ผู้ปฏิบัติเก่า เคยอยู่เกิน 1 เดือน
 - 5) รอบ 18.00 -20.00 น. ผู้ปฏิบัติใหม่ไม่เกิน 5 วัน ฟังธรรมและฝึกปฏิบัติตาม

6. การฟังธรรม ไม่นั่งฟังผนัง อนุญาตให้จุดและบันทึกเสียง ช่วยกันเก็บอาสนะและโต๊ะทุก
ครั้ง
7. การฟังธรรม ให้เตรียมตัว เตรียมสมุด ปากกามาให้พร้อม และพยายามจดบันทึกให้ได้
มากที่สุด
8. การฟังธรรม งดการเปิดประตูและหน้าต่าง ฝั่งที่ติดกับศาลา เพื่ออนุเคราะห์แก่ผู้ที่กำลัง
ปฏิบัติ
9. ผู้ปฏิบัติใหม่อนุญาตให้กลับที่พักเวลา 17.00-18.00 น. เฉพาะ 5 วันแรกเท่านั้น (ช่วงเวลา
อื่นๆ โปรดงดกลับที่พัก เพื่ออนุเคราะห์แก่การปฏิบัติของตัวท่านเอง)

ระเบียบในส่วนรวม ศาลาปฏิบัติธรรมหอฉัน และห้องน้ำ

1. กิจกรรมที่ทำเป็นหมู่คณะ ต้องมาให้ทันเวลา เช่น การทำวัตรเช้า การเข้าแถวลงหอฉัน
2. ก่อนออกไปฉันเช้า (6.00 น) เพล (10.30 น) กลับที่พัก (21.00 น) เก็บอาสนะให้เรียบร้อยทุก
ครั้ง
3. การเดินรอบศาลา ให้เดินชิดขวา เก็บมือ สำรวมสายตา งดพูดคุยกันขณะเดิน
4. ในศาลางดการพูดคุยกัน ยกเว้นเจ็บป่วย และการปลงอาบัติ
5. ในศาลาปฏิบัติและหอฉันให้เดินด้วยศรัทธาและสติ โดยการพนมมือ (ประคองอัญชลี)
ก่อนออกจากห้องปฏิบัติ ให้น้อมศีรษะไหว้พระพุทธรูปเจ้าก่อน แล้วเก็บมือเดินออกไปด้วยสติ
6. เมื่อจัดที่นั่งที่ตำแหน่งใด ให้นั่งตรงตำแหน่งนั้น ควรมีเพียงอาสนะเดียว
7. ไม่เดินตัดช่องเดินจงกรมของคนอื่น ให้เดินบริเวณที่นั่งของตนเอง เพื่อเข้าสู่ที่นั่งของตน
8. งดอ่านหนังสือทุกชนิดตลอดเวลาที่ปฏิบัติ ยกเว้นคู่มือปฏิบัติฯ เท่านั้น
9. ควรใช้ถุงผ้า แทนถุงพลาสติก เพื่อไม่ให้เกิดเสียงดังรบกวน
10. เว้นการกระทำที่รบกวนผู้อื่นในห้องปฏิบัติ เช่นการทำเสียงดัง การกดปากกาเล่นการ
เปิดเสียงนาฬิกาปลุกส่วนตัว การกระแทกหรือวางสิ่งของให้มีเสียงดัง ยาที่มีกลิ่นฉุนรุนแรง และ
งดการฉีดยากันยุงในศาลาโดยเด็ดขาด เพราะมีผู้แพ้สารเคมี
11. การตักน้ำปานะ (17.00 น.) ให้นั่งกำหนดตักตลอดเวลาฟังสำรวมสายตา งดเว้นการ
พยายามสื่อสาร การพูดคุยกัน เพราะมีผู้ปฏิบัติที่กำลังทำความเพียรต่อเนื่อง
12. พยายามงดดื่มกาแฟตลอดช่วงการปฏิบัติธรรม
13. งดเครื่องดื่มที่มีส่วนผสมของนม ธัญพืช หลังเวลา 12.00 น (ดื่มได้เฉพาะน้ำใส ที่เห็นกัน
แก้ว) เพื่อความบริสุทธิ์หมดจดแห่งศีล (ปารีสุทธิศีล)
14. เพื่อศีลที่บริสุทธิ์ เว้นการใช้เครื่องประดับ ผลิตภัณฑ์เสริมความงาม ประทีนผิว ทุกชนิด
15. ช่วยกันรักษาความสะอาดพื้นที่ส่วนตัว ปิดก๊อกน้ำ ปิดไฟ ทั้งในที่ห้องพักและสถานที่
ส่วนรวม
16. ห้องน้ำส่วนรวม ให้ช่วยกันปิดน้ำ ปิดไฟ แต่ถ้ายังมีคนใช้อยู่ อย่าเพิ่งปิดไฟ (โปรดสังเกต
ก่อน)
17. รองเท้าในห้องน้ำวางให้เรียบร้อย (ถ้านำรองเท้ามารองเท้าตัวเองต้องทำสัญลักษณ์ให้ชัดเจนระวัง
ไม่ให้เกิดความสับสน หรือเข้าใจผิด)

18. ทิชชูและผ้าอนามัยที่ใช้แล้วขอให้เรียบร้อยทิ้งลงถังขยะเพื่อรักษาความสะอาด
19. ของใช้ส่วนรวม และยารักษาโรค เมื่อใช้เสร็จแล้วนำกลับมาคืนที่เดิมช่วยกันดูแลรักษา
20. ของใช้ส่วนตัว ให้เขียนชื่อ ที่เห็นชัดเจน ป้องกันความสับสน การหยิบผิด-สูญหายเช่น ร่ม กระติกน้ำ รองเท้า
21. การใช้ตู้เย็นส่วนกลาง ให้เขียนชื่อ ติดที่สิ่งของ ก่อนนำเข้าแช่ ป้องกันความสับสน การเข้าใจผิดหรือสูญหาย
22. งดให้อาหารสัตว์ทุกชนิด

ภายใน ๓ วันแรก พึงปฏิบัติดังนี้

๑) ก่อนนั่งเจริญภาวนา ตั้งนะโม ๓ จบ ขอมาพระรัตนตรัย และขอมาครู อุปัชฌาย์ อาจารย์ บิดามารดา ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ข้าพเจ้า ขอมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกินอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินทั้งหมดสิ้นไปด้วยเถิด”

น้อมจิตขอมาต่อพระรัตนตรัยว่า “หากแม้ข้าพเจ้า เคยสพประมาทพลาดพลั้งล่วงเกินต่อพระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า และพระสังฆเจ้า ด้วยกายกรรมก็ดี ด้วยวจีกรรมก็ดี ด้วยมโนกรรมก็ดี รู้ตัวก็ดี ไม่รู้ตัวก็ดี ขอโทษล่วงเกินนั้น จงหมดสิ้นไปอย่าได้เป็นบาปกรรมขวางกั้นการปฏิบัติ และขอให้

ข้าพเจ้าสามารถปฏิบัติธรรมตามทางสติปัญญา ๔ ได้อย่างราบรื่นและบรรลุถึงมรรคผลนิพพาน โดยเร็ว ด้วยเทอญ”

ขอมาบิดามารดา (ภิกษุไม่ต้องขอมา) ตั้งอธิษฐานจิตว่า

“ข้าพเจ้า ขอมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อครูบาอาจารย์ บิดามารดา ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ขอท่านเหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน และอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินเหล่านั้นจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด”

หมายเหตุ หากเป็นโทษล่วงเกินที่ได้กระทำต่อครูอาจารย์ บิดามารดาในชาตินี้ หากบุคคลผู้นั้นยังมีชีวิตอยู่ ให้ไปขอมาต่อหน้าท่านด้วยตนเอง หากไม่มีชีวิตอยู่แล้วก็ให้ขอมา ณ ที่อยู่ของตนโดยน้อมจิตส่งไป

๒) ก่อนนั่งภาวนาทุกบัลลังก์ ต้องเจริญจตุรารักษกรรมฐานก่อน คือ เจริญพุทธานุสสติ ๕ นาที เจริญเมตตานุสสติ ๕ นาที เจริญสุภานุสสติ ๕ นาที และเจริญมรณานุสสติ ๕ นาที

๓) แผ่เมตตาส่งจิตออกไปว่า “ขอเทพยดาที่ปกปักรักษาข้าพเจ้า บิดามารดา ครูบาอาจารย์ผู้มีพระคุณทุกท่าน ตลอดจันทรพรหมาสตร์ทั้งหลาย จงพ้นจากภัยอันตรายทั้งปวง ปราศจากความทุกข์ใจ ปราศจากความทุกข์กาย ขอจงอยู่เป็นสุขๆ เถิด”

หมายเหตุ ให้น้อมจิตแผ่เมตตาออกไปยังสัตว์ทั้งหลาย ทุกชั้นทุกภพภูมิ ทั้งที่เป็นศัตรูทั้งที่เป็นมิตร และที่เป็นกลางๆ อย่างไม่แบ่งแยก ไม่มีประมาณ ด้วยเมตตาจิต คือจิตปรารถนาให้เป็นสุขอย่างแท้จริง

คำอธิษฐานตั้งจิตปรารถนา : “ด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ถวายทาน รักษาศีล เจริญสมณะและปฏิบัติวิปัสสนา ที่ได้กระทำแล้วจนถึงวันนี้ ขอจงเป็นปัจจัยอุดหนุนให้ข้าพเจ้าบรรลุมรรค ผล นิพพาน ด้วยเทอญ”

หลังจากการนั่งแต่ละบัลลังก์ หากต้องการอุทิศส่วนกุศล/แผ่เมตตาทำก็ได้ อุทิศส่วนกุศลว่า “ข้าพเจ้าขออุทิศส่วนกุศลที่ข้าพเจ้าได้กระทำมาแล้วทั้งหมดในวันนี้ ทั้งทานกุศล ศีลกุศล และภาวนากุศล ให้แก่บิดามารดา ครูบาอาจารย์ เจ้ากรรมนายเวร ตลอดจนสรรพสัตว์ทั้งหลาย ขอจงมีส่วนในกุศลนี้เสมอกัน เมื่อได้รับแล้วขอจงมีความสุขกาย สุขใจ อยู่เป็นสุขๆเถิด”

บทสาธยาย มหาสติปัฏฐานสูตร

(หันตะ มะยัง มหาสติปัฏฐานสูตรตั้ง ภาณามะ เส)

เอวัมเม สุตัง	ข้าพเจ้า ได้สดับมาแล้วอย่างนี้
เอกัง สะมะยัง ภาคะวา กุรุสุ วิหะระติ กัมมาสะทัมมัง นามะ กุรุนัง นิคะโม.	สมัยหนึ่ง พระผู้มีพระภาคเจ้าเสด็จประทับอยู่ในหมู่ชนชาวกุรุ นิคมของหมู่ชนชาวกุรุ ชื่อกัมมาสะทัมมะ
ตัตระ โข ภาคะวา ภิกขุ อามันเตสิ ภิกขะโวติ.	
	ในการนั้นแล พระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสเรียกภิกษุว่า “ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย” ดังนี้
“กะพันเต”ติ เต ภิกขุ ภาคะวะโต ปัจจัสโสสุง.	“กะพันเต”ติ เต ภิกขุ ภาคะวะโต ปัจจัสโสสุง.
	ภิกษุเหล่านั้น ทูลรับพระดำรัสของพระผู้มีพระภาคเจ้าว่า “พระเจ้าข้า” ดังนี้
ภาคะวา เอตะทะโวจะ.	พระผู้มีพระภาคเจ้าจึงตรัสพระพุทธานุชาตินี้ว่า
เอกายะโน อะยัง ภิกขะเว มัคโค	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเอก
สัตตานิัง วิสุทฺธิยา	เพื่อความหมดจดพิเศษของสัตว์ทั้งหลาย
โสกะปะริทเววานัง สะมะติกกะมาเย	เพื่อก้าวล่วงซึ่งความโศกและความรำไร
ทุกขะโทมะนัสสานัง อตถังคะมาเย	เพื่ออัสดงค์ดับไปแห่งทุกข์และโทมนัส
ญายัสสะ อะริคะมาเย	เพื่อบรรลุญาณธรรม
นิพพานัสสะ สัจฉิกิริยาเย	เพื่อทำให้แจ้งซึ่งพระนิพพาน
ยะทิทัง จัตตาโร สะติปัฏฐานา	ทางนี้คือสติปัฏฐาน ๔ (การตั้งสติไว้โดยแนบแน่นต่อเนื่อง ในอารมณ์กรรมฐาน)
กะตะเม จัตตาโร	๔ ประการ เป็นไฉน?
อิระ ภิกขะเว ภิกขุ	ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้
กาเย กายานุปัสสี วิหะระติ	ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นกายในกายอยู่
อาตาปี	มีความเพียรเพ่งเผือกใจให้เร่าร้อน
สัมปะชาโน	มีความรู้ตัวทั่วพร้อมตามสภาวะความเป็นจริง
สะติมา	มีความระลึกทั่ว
วิเนยยะ โลเก อะภิกขมาโทมะนัสสัง	ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้

กายานุปัสสนา ๖	เวทนานุปัสสนา ๙	จิตตานุปัสสนา ๑๖	ธัมมานุปัสสนา ๕
๑. อานาปานปัพพะ	๑. สุขเวทนา	๑. สราคัม	๑. นิเวรณปัพพะ
๒. อิริยาปลปัพพะ	๒. ทุกขเวทนา	๒. วิตราคัม	๒. ชันธปัพพะ
๓. สัมปชัญญปัพพะ	๓. อุเบกขาเวทนา	๓. สโทส	๓. อายตนะปัพพะ
๔. ปฏิกูลปัพพะ	๔. สุขเวทนา เจืออามิส	๔. วิตโทส	๔. โทษณคปัพพะ
๕. ธาตุปัพพะ	๕. ทุกขเวทนา เจืออามิส	๕. สโมหัม	๕. สัจจปัพพะ
๖. นวสีกถิกาปัพพะ	๖. อุเบกขาเวทนา เจืออามิส	๖. วิตโมหัม	
	๗. สุขเวทนา ไม่เจืออามิส	๗. วงขิตตัม	
	๘. ทุกขเวทนา ไม่เจืออามิส	๘. วิกขิตตัม	
	๙. อุเบกขาเวทนา ไม่เจือ	๙. มหคคตัม	
		๑๐. อมหคคตัม	
		๑๑. สอตุตตรัม	
		๑๒. อนตุตตรัม	
		๑๓. สสมาหิตัม	
		๑๔. อสสมาหิตัม	
		๑๕. วิมุตตัม	
		๑๖. อวิมุตตัม	

เวทนาสุ เวทนานุปัสสี วิหะระติ ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่

อาตาปี มีความเพียรเพ่งเผือกเลสให้เร่าร้อน

สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมตามสภาวะความเป็นจริง

สะติมา มีความระลึกรู้ตัว

วิเนยยะ โลก อะภิชฌาโทมะนัสสัง ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้

จิตเต จิตตานุปัสสี วิหะระติ ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่

อาตาปี มีความเพียรเพ่งเผือกเลสให้เร่าร้อน

สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมตามสภาวะความเป็นจริง

สะติมา มีความระลึกรู้ตัว

วิเนยยะ โลก อะภิชฌาโทมะนัสสัง ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้

ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ ย่อมเป็นผู้ตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่

อาตาปี มีความเพียรเพ่งเผือกเลสให้เร่าร้อน

สัมปะชาโน มีความรู้ตัวทั่วพร้อมตามสภาวะความเป็นจริง

สะติมา มีความระลึกรู้ตัว

วิเนยยะ โลก อะภิชฌาโทมะนัสสัง ถอนความยินดีและยินร้ายในโลกออกเสียได้

อิติ อัจฉัตตัง วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ.

ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย เป็นภายในบ้าง

พะหิตธา วา ธัมเมสุ ธัมมานุปัสสี วิหะระติ.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย เป็นภายนอกบ้าง

อัมมัตตะพะทิตธา วา อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในภายนอกบ้าง
สะมุททะยะอัมมานุปัสสี วา อัมเมสุ วิหะระติ.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเกิดขึ้นในธรรมบ้าง
วะยะอัมมานุปัสสี วา อัมเมสุ วิหะระติ.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือความเสื่อมไปในธรรมบ้าง
สะมุททะยะวะยะอัมมานุปัสสี วา อัมเมสุ วิหะระติ.

ย่อมพิจารณาเห็นธรรมตา คือทั้งความเกิดขึ้น
ทั้งความเสื่อมไปในธรรมบ้าง

อตฺถิ อัมมาติ วา ปะนัสสะ สะติ ปัจจุปฺภูติตา โหติ.

ก็หรือสติของเธอนั้นที่ตั้งมั่นอยู่ว่า “ธรรมมีอยู่”

ยาวะเทวะ ญาณะมัตตายะ

เพียงเพื่อญาณคือความรู้

ปะภูติสะติมัตตายะ

เพียงเพื่อเป็นที่อาศัยระลึก

อะนัสสีโต จะ วิหะระติ

เธอย่อมเป็นผู้อันค้นหาและทิวัจฉิไม่อาศัยอยู่ด้วย

นะ จะ กิณฺณจ โลก อุปาทิยะติ

ย่อมไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลกด้วย

เอวัมปิ โข ภิกขะเว ภิกขุ อัมเมสุ อัมมานุปัสสี วิหะระติ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย ภิกษุยอมตามพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย

จะตุสุ อะริยะสัจเจสุ คือ อริยสัจทั้ง ๔ อย่างนี้แล^{๕๙}

บทสารถาย ปฏิจจสมุปบาท

(หันทะ มะยัง ปะภูิจจะสะมุปปาทาติอัมมะปาฐัง ภาณามะ เส)

อิธะ ภิกขะเว อะริยะสวาทโก, ปะภูิจจะสะมุปปาทัทถุญฺญะ สาธุกัง โยนิโส มะนะสิกะโรติ,

ภิกษุทั้งหลาย อริยสาวกในธรรมวินัยนี้, ย่อมกระทำไว้ในใจโดยแยบคาย
เป็นอย่างดี, ซึ่งปฏิจจสมุปบาทนั้นเทียว, ดังนี้ว่า

อิมัสมิง สะติ อิทัง โหติ,

เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี,

อิมัสสุปปาทา อิทัง อุปปัชชะติ,

เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น

อิมัสมิง อะสะติ, อิทัง นะ โหติ,

เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี,

อิมัสสะ นิโรธา อิทัง นิรุชฌะติ,

เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป

ยะทิทัง,

ได้แก่สิ่งเหล่านี้, คือ

อวิชชาปัจจะยา สังขารา,

เพราะ(อวิชชา) ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ เป็นปัจจัย,
เจตนากระทำกรรมด้วยโมหะ(สังขาร) จึงมี

สังขาระปัจจะยา วิญญาณัง,

เพราะเจตนากระทำกรรมด้วยโมหะ(สังขาร) เป็นปัจจัย, จิตที่ข้องยึด
อารมณ์(วิญญาณ) จึงมี

วิญญาณะปัจจะยา นามะรูปัง,

เพราะจิตที่ข้องยึดอารมณ์เป็นปัจจัย, กายและใจ (นามรูป) ที่เป็นตัว
อารมณ์ จึงมี

^{๕๙} มหาสติปัฏฐานสูตร ที่ขนิกาย มหาวรรค เล่มที่ ๑๐ หน้าที่ ๓๐๑

- นามะรูปะปัจจะยา สะพายะตะนัง, เพราะกายและใจเป็นปัจจัย, ภาวะเชื่อมต่่อารมณ์ทางตา หู จมูก
ลิ้น กาย ใจ จึงมี
- สะพายะตะนะปัจจะยา ผัสโส, เพราะภาวะเชื่อมต่่อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเป็นปัจจัย, การ
สัมผัสรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส.. จึงมี
- ผัสสะปัจจะยา เวทนา, เพราะการสัมผัสรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส.. เป็นปัจจัย, ความเสวยอารมณ์สุข-
ทุกข์-เฉยๆ จึงมี
- เวทนาปัจจะยา ตัณหา, เพราะความเสวยอารมณ์สุข-ทุกข์-เฉยๆ (เวทนา) เป็นปัจจัย, ความอยาก
(ตัณหา) จึงมี
- ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง, เพราะความอยาก (ตัณหา) เป็นปัจจัย, ความยึดมั่นภาวะ
(อุปาทาน) จึงมี
- อุปาทานะปัจจะยา ภาวะ, เพราะความยึดมั่นภาวะ (อุปาทาน) เป็นปัจจัย, ภาวะยึดติดอารมณ์
(ภพ) จึงมี
- ภาวะปัจจะยา ชาติ, เพราะภาวะยึดติดอารมณ์ (ภพ) เป็นปัจจัย, การเกิดเป็นสัตว์
เป็นตัว-ตน (ชาติ) จึงมี
- ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง, เพราะการเกิดเป็นสัตว์ เป็นตัว-ตน เป็นปัจจัย, ความแก่และความ
ตาย (ชรามรณะ) จึงมี
- โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา สัมภะวันติ,
ความโศกความรำไร รำพัน, ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ
และความคับแค้นใจ ก็มีพร้อม
- เอวะเมตัสสะ เภวะลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ สมุทเทโย โหติ.
การเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสี่นี้ จึงมีขึ้น, ด้วยอาการอย่างนี้
- อวิชชาเย เตววะ (ตะเววะ) อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระนิโรโธ.
เพราะอวิชา(ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔) สำรอกดับไปอย่างไม่เหลือ,
เจตนากระทำกรรมด้วยโมหะ(สังขาร) จึงดับ
- สังขาระนิโรธา วิญญาณะนิโรโธ, เพราะเจตนากระทำกรรมด้วยโมหะ(สังขาร) ดับไป, จิตที่ข้องยึด
อารมณ์(วิญญาณ) จึงดับ
- วิญญาณะนิโรธา นามะรูปะนิโรโธ, เพราะจิตที่ข้องยึดอารมณ์ ดับไป,
กายและใจ (นามรูป) ที่เป็นตัวอารมณ์ จึงดับ
- นามะรูปะนิโรธา สะพายะตะนะนิโรโธ, เพราะกายและใจ ดับไป,
ภาวะเชื่อมต่่อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงดับ
- สะพายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิโรโธ, เพราะภาวะเชื่อมต่่อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจดับไป,
การสัมผัสรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส..จึงดับ
- ผัสสะนิโรธา เวทนานิโรโธ, เพราะการสัมผัสรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส..ดับไป, ความเสวยอารมณ์สุข-
ทุกข์-เฉย ๆ จึงดับ

เวทนานิโรธา ตัณหานิโรโธ, เพราะความเสวยอารมณ์สุข-ทุกข์-เฉยๆ ดับไป, ความอยาก (ตัณหา) จึงดับ

ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ, เพราะความอยาก (ตัณหา) ดับไป, ความยึดมั่นภาวะ...จึงดับ

อุปาทานะนิโรธา ภาวะนิโรโธ, เพราะความยึดมั่นภาวะ.. ดับไป, ภาวะยึดติดอารมณ์ (ภพ) จึงดับ

ภาวะนิโรธา ชาตินิโรโธ, เพราะภาวะยึดติดอารมณ์ (ภพ) ดับไป, การเกิดเป็นสัตว์ เป็นตัว-ตน จึงดับ

ชาตินิโรธา ชะรามะระณัง, เพราะการเกิดเป็นสัตว์ เป็นตัว-ตน ดับไป, ความแก่และความตาย จึงดับ

โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุปายาสา นิรุชฌันติ, ความโศก ความร่ำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ และความคับแค้นใจ ย่อมดับสิ้นไป,

เอวะเมตัสสะ เภวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ นิโรโธ โหติ,
การดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้น จึงมี, ด้วยอาการอย่างนี้,

ปฏิจจสมุปบาท	บทสวดปฏิจจสมุปบาท	Dependent Origination
อิมัสมีง สะติ อิทัง โหติ,	เมื่อสิ่งนี้มี สิ่งนี้ย่อมมี,	When this exists, there will be that.
อิมัสสุปาทา อิทัง อุปปัชชติ	เพราะความเกิดขึ้นแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงเกิดขึ้น	Due to the arising of this, therefore that arises.
อิมัสมีง อะสะติ, อิทัง นะ โหติ,	เมื่อสิ่งนี้ไม่มี สิ่งนี้ย่อมไม่มี,	When this does not exist, there will not be that.
อิมัสสะ นิโรธา อิทัง นิรุชฌติ,	เพราะความดับไปแห่งสิ่งนี้ สิ่งนี้จึงดับไป	Due to the cessation of this, therefore that ceases.
ยะทิทัง,	ได้แก่สิ่งเหล่านี้, คือ	These things are;
สายเกิด		Cycle Origination
อวิชชาปัจจะยา สังขารา,	เพราะ(อวิชชา) ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ เป็นปัจจัย,	Because of not-knowing-the-four-noble-truth as condition (Avijjā),
	เจตนากระทำกรรมด้วยโมหะ(สังขาร) จึงมี	intention-to-commit-action-with-delusion comes to be (Sankhārā).
สังขาระปัจจะยา วิญญูญาณัง,	เพราะเจตนากระทำกรรมด้วยโมหะ (สังขาร) เป็นปัจจัย,	Because of intention-to-commit-action-with-delusion as condition (Sankhārā),
	จิตที่ของยึดอารมณ์(วิญญูญาณ) จึงมี	the mind-that-seize-on-emotions comes to be (Viññāna).

วิญญูณะปัจจะยา นามะรูปัง ,	เพราะจิตที่ข้องยึดอารมณ์เป็นปัจจัย,	Because of mind-that-seize-on-emotions as condition (Viññāna),
	กายและใจ(นามรูป) ที่เป็นตัวอารมณ์จึงมี	Body and mind-that-is-an-emotion-itself come to be (Nāma-rūpa).
นามะรูปะปัจจะยา สะหายะตะนัง,	เพราะกายและใจเป็นปัจจัย,	Because of body-and-mind as condition (Nāma-rūpa),
	ภาวะเชื่อมต่ออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงมี	connective-emotions-via-eye-ear-nose-tongue-body-mind come to be (Salāyatana).
สะหายะตะนะปัจจะยา ผัสโส,	เพราะภาวะเชื่อมต่ออารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจเป็นปัจจัย,	Because of connective-emotions-via-eye-ear-nose-tongue-body-mind as condition (Salāyatana),
	การสัมผัสรูปร่าง เสียง กลิ่น รส.. จึงมี	the contact-awareness-of-sight-sound-scent-taste-touch.. come to be (Phassa).
ผัสสะปัจจะยา เวทนา,	เพราะการสัมผัสรูปร่าง เสียง กลิ่น รส.. เป็นปัจจัย,	Because of the contact-awareness-of-sight-sound-scent-taste.. as condition (Phassa),
	ความเสวยอารมณ์สุข-ทุกข์-เฉยๆ จึงมี	the emotions-experiencing of happy, suffer, neutral come to be (Vedanā).
เวทนาปัจจะยา ตัณหา,	เพราะความเสวยอารมณ์สุข-ทุกข์-เฉยๆ (เวทนา) เป็นปัจจัย,	Because of emotions-experiencing of happy, suffer, neutral as condition (Vedanā),
	ความอยาก (ตัณหา) จึงมี	Craving comes to be (Tanhā).
ตัณหาปัจจะยา อุปาทานัง,	เพราะความอยาก (ตัณหา) เป็นปัจจัย,	Because of Craving as condition (Tanhā),
	ความยึดมั่นภาวะ (อุปาทาน) จึงมี	clinging to status comes to be (Upādāna).
อุปาทานะปัจจะยา ภาวะ,	เพราะความยึดมั่นภาวะ (อุปาทาน) เป็นปัจจัย,	Because of clinging to status as condition (Upādāna),
	ภาวะยึดติดอารมณ์ (ภพ) จึงมี	clinging to mental-objects come to be (Bhava).
ภาวะปัจจะยา ชาติ,	เพราะภาวะยึดติดอารมณ์ (ภพ) เป็นปัจจัย,	Because of clinging to mental-objects as condition (Bhava),
	การเกิดเป็นสัตว์ เป็นตัว-ตน (ชาติ) จึงมี	the birth as animal, as an existence comes to be (Jāti).

<p>ชาติปัจจะยา ชะรามะระณัง, โสกะปะริทเวททุกขะโทมะนัสสุ ปายาสา สัมภะวันติ,</p>	<p>เพราะการเกิดเป็นสัตว์ เป็นตัว-ตน เป็น ปัจจัย, ความแก่และความตาย (ชรามรณะ) จึง มี ความโศกความร่ำไร รำพัน, ความไม่ สบายกาย ความไม่สบายใจ และความ คับแค้นใจ ก็มีพร้อม</p>	<p>Because of the birth as animal as an existence, as condition (Jāti), Aging and death come to be, complete along with sorrow, lamentation, body discomfort, mental despair, grief (jarā- marana).</p>
<p>เอวะเมตัสสะ เกวะลัสสะ ทุกขักขันธัสสะ สะมุทโย โห ติ.</p>	<p>การเกิดขึ้นแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้นนี้ จึงมีขึ้น, ด้วยอาการอย่างนี้</p>	<p>Origination of all these heaps of suffering, come to be in such manner.</p>
<p>สายดับ</p>		<p>Cycle of Cessation</p>
<p>อวิชชาเย เตววะ (เตเววะ) อะเสสะวิราคะนิโรธา สังขาระ นิโรโธ.</p>	<p>เพราะอวิชชา (ความไม่รู้แจ้งอริยสัจ ๔) สำรอกดับไปอย่างไม่เหลือ, เจตนากระทำกรรมด้วยโมหะ(สังขาร) จึงดับ</p>	<p>Because Avijja (not-knowing-the- four-noble-truth) is quenched and regurgitated without remains, intention-to-commit-action-with- delusion therefore ceases (Sankhārā).</p>
<p>สังขาระนิโรธา วิญญาณะนิ โรโธ,</p>	<p>เพราะเจตนากระทำกรรมด้วยโมหะ (สังขาร) ดับไป, จิตที่ข้องยึดอารมณ์(วิญญาณ) จึงดับ</p>	<p>Because intention-to-commit- action-with-delusion ceases (Sankhārā), the mind-that-seizes-on-emotions therefore ceases (Viññāna).</p>
<p>วิญญาณะนิโรธา นามะรูปะนิ โรโธ,</p>	<p>เพราะจิตที่ข้องยึดอารมณ์ ดับไป, กายและใจ (นามรูป) ที่เป็นตัวอารมณ์ จึงดับ</p>	<p>Because mind-that-seizes-on- emotions ceases, Body and mind-that-is-an- emotion-itself therefore ceases (Nāma-rūpa).</p>
<p>นามะรูปะนิโรธา สะพายะตะ นะนิโรโธ,</p>	<p>เพราะกายและใจ ดับไป, ภาวะเชื่อมต่่อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จึงดับ</p>	<p>Because Body and mind-that-is- an-emotion-itself ceases, connective-emotions-via-eye-ear- nose-tongue-body-mind therefore ceases.</p>
<p>สะพายะตะนะนิโรธา ผัสสะนิ โรโธ,</p>	<p>เพราะภาวะเชื่อมต่่อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจดับไป, การสัมผัสรับรู้รูป เสียง กลิ่น รส..จึงดับ</p>	<p>Because connective-emotions- via-eye-ear-nose-tongue-body- mind ceases, contact-awareness-of-sight- sound-scent-taste-touch.. therefore ceases.</p>

ผัสสะนิโรธา เวทนานิโรโธ,	เพราะการสัมผัสรูปร่าง เสียง กลิ่น รส..ดับไป,	Because contact-awareness-of-sight-sound-scent-taste-touch.. ceases,
	ความเสวยอารมณ์สุข-ทุกข์-เฉยๆจึงดับ	emotions-experiencing of happy, suffer, neutral therefore ceases.
เวทนานิโรธา ตัณหานิโรโธ,	เพราะความเสวยอารมณ์สุข-ทุกข์-เฉยๆดับไป,	Because emotions-experiencing of happy, suffer, neutral ceases,
	ความอยาก (ตัณหา) จึงดับ	craving therefore ceases (Tanhā).
ตัณหานิโรธา อุปาทานะนิโรโธ	เพราะความอยาก (ตัณหา) ดับไป,	Because craving ceases,
'	ความยึดมั่นภาวะ (อุปาทาน) จึงดับ,	clinging to status therefore ceases.
อุปาทานะนิโรธา ภาวะนิโรโธ,	เพราะความยึดมั่นภาวะ.. ดับไป,	Because clinging to status ceases,
	ภาวะยึดติดอารมณ์ (ภพ) จึงดับ	clinging to mental-object therefore ceases.
ภาวะนิโรธา ชาตินิโรโธ,	เพราะภาวะยึดติดอารมณ์ (ภพ) ดับไป,	Because clinging to mental-objects cease,
	การเกิดเป็นสัตว์ เป็นตัว-ตน จึงดับ	the birth as animal, as an existence therefore ceases.
ชาตินิโรธา ฆระมะระณัง,	เพราะการเกิดเป็นสัตว์ เป็นตัว-ตน ดับไป,	Because the birth as animal, as an existence ceases,
	ความแก่และความตาย จึงดับ	aging and death therefore cease,
โสกะปะริเทวะทุกขะโทมะนัสสุ ปายาสา นิรุชฌันติ,	ความโศก ความรำไรรำพัน, ความไม่สบายกาย ความไม่สบายใจ และความคับแค้นใจ ย่อมดับสิ้นไป,	along with sorrow, lamentation, body discomfort, mental despair, grief, thesefore completely will cease.
เอวะเมตัสสะ เภาวะลัสสะ ทุกข์ขันธัสสะ นิโรโธ โหติ,	การดับลงแห่งกองทุกข์ทั้งสิ้น จึงมี, ด้วยอาการอย่างนี้,	Cessation of all these heaps of suffering, therefore come to be in such manner.

แผ่เมตตาแก่ตนเอง

อะหัง สุขิโต โหมิ,	ขอให้ข้าพเจ้ามีความสุข
นิททุกโข โหมิ,	ปราศจากความทุกข์
อะเวโร โหมิ,	ไม่มีเวร ไม่มีภัย
อัปยาปัชโณ โหมิ,	ไม่มีความเบียดเบียน
อะนีโฆ โหมิ,	ไม่มีความเดือดร้อน
สุขี อุตตานัง ปะริหะรามิ.	ขอให้มีความสุข รักษาตนอยู่เถิด

บทแผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์

สัพเพ สัตตา	สัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นเพื่อนทุกข์ เกิด แก่ เจ็บ ตาย ด้วยกันทั้งหมดทั้งสิ้น
อะเวรา โหนตุ,	จงเป็นสุขๆเถิด อย่าได้มีเวรแก่กันและกันเลย
อัปยาปัชฌา โหนตุ,	ฯลฯ อย่าได้พยาบาทเบียดเบียนซึ่งกันและกันเลย
อะนีฆา โหนตุ,	ฯลฯ อย่าได้มีความเดือดร้อนกาย เดือดร้อนใจเลย
สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ.	จงมีความสุขกายสุขใจ รักษาตนอยู่เถิด

สัพเพ สัตตา/ สัพเพ ปาณา/ สัพเพ ภูตา/ สัพเพ ปุคคะลา/ สัพเพ อัตตะภะวะปะริยาปันนา

อะเวรา โหนตุ, อัปยาปัชฌา โหนตุ, อะนีฆา

โหนตุ, สุขี อุตตานัง ปะริหะรันตุ

ขอให้สัตว์ทั้งปวง / สิ่งมีลมหายใจทั้งปวง / สิ่งมีชีวิตทั้งปวง / บุคคลทั้งปวง / ผู้มีอัตภาพทั้งปวง
 จงเป็นผู้ไม่มีเวร ไม่พยาบาทเบียดเบียนกัน ปราศจากความทุกข์กาย ทุกข์ใจ ขอให้มีความสุข รักษาตน
 อยู่เถิด

อิหัง โน ปุญญะภากัง ราชาทีนัญเจวะ อิสสระรานัง มาตาปัต-

อาทีนัญจะ ปิยะชนานัง สัพพะสัตตตานัญจะ นียยาเทมิ.

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล ถึงอิสระชนองค์พระมหากษัตริย์ผู้เป็นพระ
 ประมุขของชาติ และองค์สมเด็จพระสังฆราช ผู้เป็นพระประมุขของพระศาสนา คณะรัฐบาลผู้บริหาร
 ประเทศ และอุทิศส่วนบุญกุศลนี้ให้แก่ปวงชนคนที่รักทั้งหลาย มีบิดา มารดา ปู่ ย่า ตา ยาย ครู
 อุปัชฌาย์อาจารย์ทั้งหลาย และขอแผ่ส่วนบุญกุศลนี้ให้แก่มวลสรรพสัตว์ทั้งหลาย ทุกชาติชั้นวรรณะ ทุก
 ตัวตนเทอญ

อิหัง ปุญญะภากัง สัพพะสัตตตานัง เทมิ.

ข้าพเจ้าขอตั้งจิตอุทิศผล บุญกุศลนี้แผ่ไปให้ไพศาล

ถึงบิดามารดา ครูอาจารย์ ทั้งลูกหลานญาติมิตร สนิทกัน

คนเคยร่วมบุญ-ทาน งานทั้งหลาย มีส่วนได้ในกุศลผลของฉัน

ทั้งเจ้ากรรมนายเวร และเทวัญ ขอให้ท่านได้กุศล ผลนี้เทอญ..

หลักการสำคัญในการเจริญวิปัสสนา

ชีวิตคืออะไร?

ชีวิตคือภาวะความเป็นไปของการรับรู้อารมณ์ และการตอบสนองต่อการรับรู้ นั้น ทาง ๖ ช่องทาง คือ ตาเห็นรูป(เห็นสี) หูได้ยินเสียง จมูกรู้สึกกลิ่น ลิ้นรู้รสชาติ กายรู้สึกสัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ใจคิดนึกอารมณ์ เกิดความรู้สึกชอบบ้าง ไม่ชอบบ้าง หรือเฉยๆ มี ๓ อาการ คือ

๑. ความรับรู้ได้รู้สึกเป็นสุขก็อยากได้ อยากให้มีมากขึ้น อยากให้สิ่งที่ถูกรับรู้นั้นพร้อมทั้งภาวะรับรู้และความรู้สึกนั้นมีอยู่นานๆ ตั้งอยู่ได้นานๆ

๒. ความรับรู้ได้รู้สึกเป็นทุกข์ก็อยากขับไล่ออกไป อยากทำลาย อยากทำบางอย่างเพื่อออกไปจากสิ่งนั้น อยากให้สิ่งที่ถูกรับรู้พร้อมทั้งภาวะรับรู้และความรู้สึกนั้นหายไป หมดไปอย่างรวดเร็ว

๓. ความรับรู้ได้รู้สึกแตกต่างไปจาก ๒ ประการแรกนั้น จิตก็จะเฉยๆ ไม่ใส่ใจต่อการรับรู้ นั้น และไม่มีปฏิกิริยาว่าอยากได้หรืออยากทำลายต่อสิ่งที่รับรู้ นั้น แต่จิตกลับล่องลอยไปกับความรู้สึกและความจำเก่าๆ ภายในใจเอง แล้วไปมีปฏิกิริยาหรือความรู้สึก ๒ ประการแรกกับการรับรู้ภายในจิตอีกที

กระบวนการนี้ก็คือชีวิตของเราทุกคน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ ตั้งแต่เกิดจนตาย จำแนกเป็น ๒ กลุ่มที่ทำงานร่วมกันและสอดคล้องกัน คือ ๑) ประสาทการรับรู้ทางกาย ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย (ยกเว้นใจ) รวมถึงสิ่งที่ถูกรับรู้ คือ รูป(สี) เสียง กลิ่น รสชาติ สัมผัสเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ กลุ่มนี้เรียกว่ารูป

๒) ความรู้สึกรับรู้ทางใจ ภาวะนั้นอมไปรับรู้ความรู้สึกทางประสาทสัมผัสต่างๆ รวมทั้งใจที่รู้สึกนึกคิดสิ่งต่างๆ กลุ่มนี้เรียกว่านาม

ความรู้สึกรับรู้อารมณ์นี้มีองค์ประกอบที่ก่อให้เกิดความรู้สึก(ชอบ ไม่ชอบ เฉยๆ) และมีปฏิกิริยาต่อสิ่งนั้นๆ ๔ องค์ประกอบ คือ ๑. ภาวะเสพเสวยอารมณ์ต่อสิ่งที่รับรู้ ๓ อาการคือ สุขชอบใจยินดี ทุกข์ขัดเคืองไม่ชอบใจไม่ยินดี เฉยๆ รู้สึกไม่สุขไม่ทุกข์ เรียกว่า เวทนาชั้น

๒. ความจำได้หมายรู้ คือจำได้หมายรู้ในอารมณ์ที่กายหรือใจเคยรับรู้ และปฏิกิริยาทางใจต่อสิ่งที่เคยรับรู้ นั้น ว่าคืออะไร เรียกว่าอะไร เคยมีความรู้สึกต่อสิ่งนั้นอย่างไร จนกลายเป็นชุดความคิดและกรอบแนวคิดของแต่ละคนที่แตกต่างกันไป ความจำได้หมายรู้นี้เรียกว่า สัญญาชั้น

๓. ความปรุงแต่งจิต คือองค์ประกอบและกระบวนการหล่อหลอมอารมณ์ภายในใจ ที่ส่งผลให้เกิดความรู้สึกที่เป็นเวทนา ๓ ประการ ดังกล่าวแล้ว อันมีตัวหัวเชื้อ ๓ ประการ คือ โลภ โกรธ หลง (แม่สี = เหลือง แดง น้ำเงิน) ผสมกันขึ้น เรียกว่า สังขารชั้น

๔. ภาวะรู้อารมณ์ เป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการข้างต้นทั้งหมด คือ ตัวใจ (จิต) เอง เรียกว่า วิญญาณชั้น

กระบวนการดำเนินไปของชีวิตของเราทุกคน ตั้งแต่ตื่นจนหลับ หรือตั้งแต่เกิด-ตายคือกระบวนการขับเคลื่อนไปร่วมกันของกายและใจ ซึ่งมีองค์ประกอบทั้ง ๕ ประการนี้ ไม่มากไม่น้อยไปกว่านี้ เพราะมีอยู่เพียงเท่านั้น!

หากเราปล่อยให้ชีวิตเป็นไปตามกระบวนการเช่นนี้ ก็จะวนเวียนอยู่กับความรู้สึก ๓ ประการ(สุข ทุกข์ เฉยๆ)นี้ ไม่มีที่สิ้นสุด อย่างแยกออกจากกันไม่ได้เลย ไม่ว่าเราจะพยายามพัฒนาชีวิตให้มากด้วยความสุข หรือหลีกเลี่ยงหนีห่างจากความทุกข์อย่างไรก็ตาม สุดท้ายก็ยังต้องวกเข้าหาธรรมชาติแบบเดิมๆ อยู่

เรื่อยไป คือ ต้องแก้ ต้องเจ็บ ต้องตาย ต้องพลัดพรากจากสิ่งที่รัก อย่างหลีกเลี่ยงมิได้ พระพุทธเจ้าผู้รู้จริงรู้แจ้งแล้วจึงสอนให้ระงับกระบวนการนี้เสีย ด้วยการเจริญวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธเจ้าทรงรู้ชัดว่า ความเป็นไปของรูป-นาม (กายใจหรือขันธ ๕) นี้ มีธรรมชาติอย่างหนึ่งที่มีศักยภาพพิเศษ ที่ทำลายวงจรมันได้ หากได้รับการพัฒนาให้เข้มข้นพอ นั่นคือ “ปัญญา” ที่เป็นสังขารขันธนั่นเอง เมื่อมนุษย์สามารถพัฒนาปัญญาให้มีศักยภาพขั้นสูงสุดจนเกิดเป็น “ญาณ” ขึ้นมาได้ ก็จะกลายเป็นระเบิดเครื่องทำลายล้างความยึดติดในขันธ ๕ ได้อย่างเด็ดขาดการพัฒนาปัญญาชนิดนี้ก็คือการเจริญวิปัสสนา จนหลุดพ้นออกไปได้อย่างสิ้นเชิง ชนิดที่จะไม่วกกลับมาสู่กระบวนการนี้อีก ด้วยการเข้าสู่พระนิพพาน

ปัญญาชนิดนี้ ก่อตัวขึ้นจากการพัฒนาสติและสมาธิให้เกิดขึ้นอย่างถูกวิธี ที่เรียกว่า “สัมมาทิฏฐิ” เริ่มต้นจากการฝึกฝนการรับรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ให้ถูกต้องตามหลักการอริยสัจ ๔ คือ ใส่ใจเพ่งพินิจในกระบวนการรับรู้อารมณ์ ให้เห็นองค์ประกอบที่แท้จริง ในทุกๆ ครั้งที่ตาเห็นรูป(สี) หูได้ยินเสียง จมูกรู้กลิ่น ลิ้นสัมผัสรสชาติ กายสัมผัส หรือใจคิดนึก ส่งผลให้สติ(ภาวะระลึกรู้) และสมาธิ(จิตตั้งมั่นแน่วแน่) พัฒนาขึ้นเรื่อยๆ (นี่เป็นการกำหนดรู้ทุกขอริยสัจ) และเมื่อสติและสมาธิพัฒนาขึ้น ก็จะย้อนไปทำให้การใส่ใจเพ่งพินิจในกระบวนการรับรู้อารมณ์นั้น จนรู้แจ่มชัดถึงเหตุแห่งการเกิดขึ้นของการรับรู้ต่างๆ (นี่เป็นสมุทัยสัจ) และรู้เท่าทันถึงขณะที่เปลี่ยนแปลงไป-ดับไป ของการรับรู้ของจิต และอารมณ์ที่ถูกรับรู้พร้อมกันด้วย (นี่เป็นการแจ้งนิโรธสัจ) ภาวะรู้แจ่มชัดขึ้นเรื่อยๆ นี้เรียกว่า “ญาณ” ซึ่งเป็นการทำให้กระบวนการเจริญสติและสมาธิดำเนินต่อไปอย่างถูกวิธี ส่งผลให้เกิดสัมมาญาณะขึ้นตามลำดับ รวมเรียกว่า “เจริญมรรคมงคล ๘”

สัตว์ที่ติดข้องในขันธ ๕ ยังเกิดอีกไม่สิ้นสุด

แท้จริงแล้ว “ภาวะแห่งสัตว์” ไม่เคยมีอยู่จริง เป็นเพียงภาวะข้องติดในขันธ ๕ ด้วยอำนาจค้นหาและอุปาทานว่าเป็นตัว เป็นตน เป็นเรา เป็นเขาเท่านั้น ความเป็นสัตว์จึงเกิดขึ้นด้วยความสำคัญผิดนั้น^{๖๐} ไม่ได้มีสิ่งสิ่งหนึ่งจากภายนอก(ที่เป็นอัตตาถาวร) เข้ามายึดติดขันธ ๕ อย่างที่หลายคนเข้าใจกันดังที่พระพุทธเจ้าตรัสตอบพระราชาว่า “ดูก่อนราชา ผู้ข้องติดอยู่ในความพอใจ ความกำหนัดยินดี ความเพลิดเพลินในรูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ นี้เราจึงกล่าวว่ ‘สัตว์’^{๖๑}

แท้จริงแล้ว ภาวะแห่งจิตและขันธ ๕ นี้ล้วนเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัยอยู่ตลอดเวลา หาความเป็นตัวตนไม่ได้เลย แต่เพราะไม่มีปัญญาที่เข้าไปเห็นความจริง ณ ขณะที่เกิดและขณะที่ดับของภาวะนั้นๆ ได้ ส่งผลให้จิตยังหลงติดยึดอยู่ด้วยอำนาจอวิชชา ค้นหาและอุปาทาน สร้างภพชาติใหม่อยู่เรื่อยๆ จึงไปไม่ถึงฝั่งแห่งพระนิพพานกันสักที

ธรรมชาติที่แท้จริงของจิต(วิญญาณ) คือมีอาการกระพริบเกิด-ดับพร้อมกับรู้อารมณ์^{๖๒} อยู่ตลอดเวลา หาได้เกาะกุมเป็นกลุ่มก้อน(อัตตา)อย่างที่เรารู้สึกกันว่า เป็นพ่อแม่ เป็นลูก ฯลฯ เป็นเรา เป็นเขา..ไม่! แต่เป็นภาวะที่กระพริบเกิด-ดับอย่างรวดเร็วและต่อเนื่อง ยิ่งกว่าสายฟ้า เปรียบเหมือนกับแสงสว่างจากหลอดไฟฟ้าที่เราารู้สึกว่าสว่างไสวอยู่ตลอดเวลา แท้จริงแล้วมันกระพริบเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา แต่เพราะใน ๑ วินาทีแสงไฟกระพริบถึง ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง ส่วนสายตาของเรามีความสามารถในการจับ

^{๖๐} ส.สคา. (ไทย) ๑๕/๑๗๑/๒๒๘., ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๖๖/๕๗.

^{๖๑} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๑๖๑/๒๕๔.

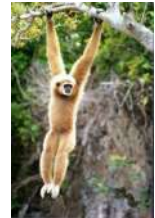
^{๖๒} อารมณ์ คือ สิ่งที่จิตยึดหน่วงไว้ทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ อารมณ์เป็นที่ยึดหน่วงจิตและเจตสิก เปรียบเหมือน คนแก่ออกค้าไม้เท้า

ความเปลี่ยนแปลงได้ไม่เกิน ๒๔ ครั้งต่อวินาที ดังนั้น เราจึงไม่สามารถเห็นการกระพริบของแสงไฟได้ จึงเข้าใจวิปัสสนาว่า “หลอดไฟส่องแสงสว่างอยู่ตลอดเวลา”^{๖๓}

จิต หรือวิญญาณนั้น มีอาการกระพริบเกิด-ดับไปตามอารมณ์ที่ยึดหน่วงหรือที่รับรู้อยู่ตลอดเวลา เปรียบเหมือนลิงที่โหนต้นไม้ ปล่อยกิ่งหนึ่งไปจับอีกกิ่งหนึ่ง จากต้นหนึ่งไปเหินยวรั้งอีกต้นหนึ่งอยู่ตลอดเวลา จิตก็เช่นกัน จิตดวงเก่าดับไป-จิตดวงใหม่เกิดขึ้นเหินยวรั้งอารมณ์ใหม่ต่อไป จึงทำให้ยังรู้สึกว่ามีกระแสจิตหรือความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ยังดำรงอยู่ต่อเนื่อง **ไม่ได้ดับขาด** ดังนั้น เมื่อสัตว์ตายลง จึงไม่ได้ดับสูญไปเสียทั้งหมด เพราะขณะตายยังมีอารมณ์มาให้จิตเหินยวรั้ง ๓ ลักษณะ คือ ๑. กรรมอารมณ์ ๒. กรรมนิมิตอารมณ์ ๓. คตินิมิตอารมณ์

จิตดวงเก่า(จุติจิต)ดับลงตรงที่ตายก็จริง แต่เพราะมีอารมณ์กรรม อย่างใดอย่างหนึ่งนี้มาปรากฏให้จิตยึดรั้งไว้ จึงเกิดจิตดวงใหม่ (ปฏิสนธิจิต) ต่อไปอีก ชีวิตสรรพสัตว์จึงไม่ได้จบสิ้นลงที่ความตายอย่างที่เข้าใจกัน

เมื่อสัตว์ตายลงก็ต้องเกิดอีกเรื่อยๆ ยังไม่สามารถดับภพชาติเข้าสู่พระนิพพานได้ ก็เปรียบเหมือนลิงที่โหนจากต้นไม้ต้นหนึ่ง แล้วพลัดตกลงสู่พื้น แต่ขณะที่กำลังค่อยๆ ตกลงสู่พื้นดินนั้น ยังมีเรียวแรงและสัญชาตญาณของความเป็นลิง(สัตว์)อยู่ จึงได้ไปเหินยวรั้งต้นไม้อีกต้นหนึ่งไว้ทุกครั้ง จึงยังไม่ตกลงพื้นตาย ยังโหนไปยังต้นไม้ต้นต่อไปอีกเรื่อยๆ จิตของสัตว์ก็เช่นกัน เมื่อตายหรือดับลงขณะหนึ่งๆ ก็ยังมีกำลังของตัณหาและอุปาทานให้ไปเหินยวรั้งเกาะติดอารมณ์ต่อไปอีก จึงยังไม่ตกเข้าสู่พระนิพพานเสียที



แต่หากผู้ใดมีความศรัทธาในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์มากพอ ลงมือฝึกเจริญสติปัฏฐาน ๔ จนมีกำลังสติและปัญญาญาณมากพอ สามารถเข้าไปเห็นรูป เวทนา สัญญา สังขาร หรือวิญญาณ ณ ขณะที่เกิดและขณะที่ดับของภาวะได้ ส่งผลให้เกิดวิปัสสนาญาณอย่างสมบูรณ์^{๖๔} เมื่อครบทั้ง ๑๖ ขั้นก็บรรลุมรรคผลได้ คือทำลายอวิชชา ตัณหา อุปาทานได้สิ้นซาก จิตก็จะไม่มีกิเลสตัณหาให้ไปเหินยวรั้งยึดติดในอารมณ์ใดๆ ด้วยอำนาจอุปาทาน (ความยึดติด)อีกต่อไป ณ ขณะนั้นเมื่อจิตดวงสุดท้าย(จริมวิญญาณ^{๖๕})ดับลงก็จะตกเข้าสู่พระนิพพานอย่างถาวร ชนิดที่ไม่ต้องกลับมาเหน็ดเหนื่อย หรือดิ้นรนเพื่อเหินยวรั้งอารมณ์ใดๆ อีกต่อไป เหมือนลิงที่สิ้นกำลัง(กิเลส)แล้ว ย่อมตกลงสู่พื้นดินเต็มแรง กระแทกพื้นตาย ไม่มีวันฟื้นขึ้นมาได้อีก

“ชาติหน้า”มาจากไหน?

กรรมนิมิตหรือคตินิมิต มาเป็นอารมณ์แก่จิตขณะตายได้อย่างไร?

ตอบว่า ขณะที่ลิงเกาะอาศัยอยู่ที่ต้นไม้ต้นเดิม เมื่อกินเนื้อผลไม้เสร็จแล้วก็ได้เขยิบเมลิ็ดลงไปทีละที ทุกครั้ง เมลิ็ดก็ไต่อกเติบโตขึ้นมาเป็นต้นไม้อีกต้นหนึ่งเรื่อยๆ จิตของสัตว์ก็เช่นกัน เมื่อเสพออารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู ใจ ลิ้น กาย หรือใจ ด้วยอำนาจของกิเลสตัณหาและอุปาทานแล้ว ก็ไปก่อกรรมดีบ้าง กรรมชั่วบ้าง เหมือนลิงที่กินผลไม้แล้วเขยิบเมลิ็ดออกไป และกรรมนี้แหละจะไปเป็นอารมณ์ให้แก่จิตขณะตาย(จุติจิต)ยึดหน่วงเหินยวรั้งไว้ ก่อให้เกิดปฏิสนธิจิตในภพชาติใหม่ ต่อไปอีกเรื่อยๆ

^{๖๓} กระแสไฟฟ้ามีความถี่ ๕๐-๖๐ Hz หมายถึง ๕๐-๖๐ รอบต่อวินาที และเนื่องจากเป็นกระแสสลับ ๑ รอบจึงมีแสงสว่างกระพริบ ๒ ครั้ง ดังนั้น ในหนึ่งวินาทีหลอดไฟจึงกระพริบ ๑๐๐-๑๒๐ ครั้ง

^{๖๔} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๖๓/๓๕.

^{๖๕} จริมวิญญาณ คือ จิตสุดท้าย หมายถึง จุติจิตของพระอรหันต์ ขณะเข้าสู่พระนิพพาน (ขุ.จ.อ. (บาลี) ๖/๗)

แต่หากถึงตัวใดกัดกินผลไม้แล้วไม่คายเมล็ดทิ้ง สู้ทนเคี้ยวจนแหลกละเอียด เหมือนกับผู้เจริญสติปัฏฐาน ๔ เพียรกำหนดรู้ทุกๆ การกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กายใจ จนเกิดปัญญาญาณ ก็จะทำลายอสาสะกิเลสเสียได้ ซึ่งการขบเคี้ยวเมล็ดผลไม้ให้แหลกละเอียดทีละเมล็ดๆ เป็นเรื่องที่ต้องฝืนใจทำ เพราะมีรสฝาดและขม การเจริญวิปัสสนาตามแนวสติปัฏฐาน ๔ ก็ดุจเดียวกัน ต้องอดทนฝืนทำจึงจะทำสำเร็จได้ ดังนั้น เมื่อถึงไม่มีเมล็ดให้เคี้ยวทิ้ง ต้นไม้ต้นใหม่ก็จะไม่งอกขึ้นมาได้อีก อารมณ์ที่จะนิมิตให้จิตไปยึดรั้งขณะตายก็ไม่มีอีก เมื่อจิต(วิญญาณ)ขณะสุดท้ายดับลงก็จะสิ้นภพสิ้นชาติ^{๖๖} ตกเข้าสู่พระนิพพานอย่างถาวร

นิพพานคือธรรมชาติที่ดับวิญญาณได้สนิทแล้ว

อชิตะมาณพทูลถามพระพุทธเจ้าว่า “ข้าแต่พระองค์ผู้บริบูรณ์ ปัญญา สติ นามและรูป ดับที่ไหน?”

พระองค์ตรัสตอบว่า “อชิตะ ..นามและรูปดับไม่มีส่วนเหลือในที่ใด ปัญญา สติ นามและรูปย่อมดับไปในที่นั้น เพราะวิญญาณดับ”^{๖๗}

การกำหนดพิจารณาอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

การปฏิบัติวิปัสสนาแม้จะมีหลากหลายแนวทาง แต่ทุกแนวก็ต้องใช้สมาธิและปัญญาประกอบกันในการพิจารณาสภาพธรรม จึงจำแนกออกได้เป็น ๒ แนวทางใหญ่ๆ คือ แบบมีสมณะนำหน้า (สมถปุพพังคมวิปัสสนา) กับแบบเจริญสติมีวิปัสสนานำหน้า (วิปัสสนापุพพังคมสมถะ)

ผู้ที่เจริญสติปัฏฐานแบบมีวิปัสสนานำหน้า เรียกว่า วิปัสสนายานิก หรือ **สุทธวิปัสสนา** คือเริ่มต้นเจริญวิปัสสนาด้วยการใช้สติกำหนดรู้อารมณ์รูป-นามที่กำลังปรากฏอยู่เฉพาะหน้า โดยอาศัยอาตปปี(ความเพียรยั่งยืน) สัมปชาโน(ปัญญารู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง) และสติมา(สติรู้เท่าทัน) เป็นการปฏิบัติที่อาศัย **ขณิกสมาธิ**(ดูที่หน้า ๓๖)กำหนดรู้อารมณ์ โดยไม่ต้องทำสมาธิจนถึงขั้นฌาน แต่เมื่อมรรคผลเกิดขึ้นก็จะอยู่ในระดับฌานได้เอง

สมาธิในขณะเจริญสุทธวิปัสสนานี้ ไม่ได้เกิดขึ้นจากการเพ่งอารมณ์แบบสมถะ แต่เกิดจากการใช้สติเข้าไปกำหนดรู้สภาวะของรูปธรรมและนามธรรม จนเกิดองค์ประกอบ ๕ ประการอย่างสมบูรณ์ คือ วิตก วิจารณ์ ปีติ สุข และเอกัคคตา ซึ่งเรียกว่าลักขณูปนิชฌาน อันเป็นฌานในวิปัสสนาและมรรคผล ที่เกิดจากการเพ่งลักษณะของอารมณ์^{๖๘} จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาของรูป-นามนั้นๆ ที่เรียกว่า “เกิดญาณ”

รูปธรรม คือ ตัวประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้นและกาย (ยกเว้นทางใจ) และอารมณ์ที่ถูกรับรู้คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่างๆ ซึ่งมีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอ ดังคำอธิบายว่า ธรรมชาติไดย่อมแตกสลายเพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนี้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป

นามธรรม คือ สภาพธรรมที่รับรู้ทางใจ และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ ที่นิมิตไปสู่อารมณ์เป็นปกติ มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เรียกว่า นาม^{๖๙}

^{๖๖} “ทุกข์ทั้งหมดย่อมเกิดเพราะวิญญาณเป็นปัจจัย และเมื่อวิญญาณดับขาดลง ทุกข์จึงเกิดขึ้นไม่ได้อีกต่อไป” (ขุ. สุตต. (ไทย) ๒๕/๗๔๐/๖๗๖).

^{๖๗} ขุ. สุตต. (ไทย) ๒๕/๑๐๔๔/๗๔๗.

^{๖๘} วิ. มห. อ. (บาลี) ๑/๑๔๑.

^{๖๙} ขุ. จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘, ขุ. ป. อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

ญาณเบื้องต้นในการเจริญสุทวิปัสสนา คือเกิดปัญญาว่าอะไรเป็นอะไรตามธรรมชาติเดิมแท้ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจนึกคิด คือหากไม่เป็นรูปก็เป็นนาม หากไม่เป็นนามก็เป็นรูป เมื่อรู้ชัดแล้วก็ส่งผลให้เกิดความเบื่อหน่ายคลายกำหนด และความหลุดพ้นจากทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นโดยธรรมนั้น ดังนั้น เมื่อปฏิบัติถูกต้องแล้วก็ยืนยันแน่นอนว่า ความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้ เพราะปัญญาชนิดนี้เป็นปัญญาที่แจ้งในลักษณะอาการของรูปนาม ๓ ลักษณะ^{๗๐} คือ

๑. อนิจจลักษณะ ลักษณะความแปรปรวน ไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง

ปกติ อนิจจลักษณะของรูปนามจะถูกสันตติ (ความต่อเนื่องของอารมณ์)ปิดบังไว้ เพราะไม่มโนการความเกิดและความดับ แต่เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุตวิปัสสนาญาณแล้วจะพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและดับไปโดยขณะๆ และรู้ถึงความมีแล้วไม่มี รู้ความว่างเปล่าในเบื้องต้นและที่ สุด ผู้ปฏิบัติที่สามารถกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันได้ย่อมรู้เห็นว่า รูปที่กำหนดอยู่นั้นไม่เที่ยง ด้วยลักษณะอาการต่างๆ เช่น

- ในขณะที่หายใจออก เห็นว่ารูปภายในดับไปในภายใน ไม่ดำรงอยู่ภายนอก จึงไม่เที่ยง
- ในขณะที่หายใจเข้า เห็นว่ารูปภายนอกทั้งหมดดับไปในภายนอก ไม่ดำรงอยู่ภายใน จึงไม่เที่ยง
- ในขณะที่เหยียดแขนขา สภาวะเหยียดสิ้นไป รูปไกลดับไป ไม่ตั้งอยู่ในรูปใกล้ จึงมีสภาวะไม่

เที่ยง

- ในขณะที่คู้..การคู้สิ้นไป รูปไกลดับไป ไม่ถึงรูปใกล้ จึงมีสภาวะไม่เที่ยง

๒. ทุกขลักษณะ ลักษณะความบีบคั้น ทนอยู่ได้ยาก เป็นทุกข์

ปกติ ทุกขลักษณะของรูปนามจะถูกอิริยาบถ(การขยับเคลื่อนไหวร่างกาย)ปิดบังไว้ เพราะไม่มโนการความเบียดเบียนเฉพาะหน้า ด้วยความเกิดขึ้นและความดับไป

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุตวิปัสสนาญาณแล้วจะพิจารณาเห็นทุกขลักษณะที่มีความเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความเกิดขึ้นและดับไป รู้ว่าไม่มีความดับไปไหนขณะที่กำลังเกิดขึ้น และรู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับไป

เมื่อได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามว่าไม่ได้ตั้งอยู่เพียงชั่วพริบตาเดียวย่อมเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว เพราะเกิดขึ้นแล้วดับสูญไป หรือเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว น่ารังเกียจ ไม่ดีงาม เป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิด-ดับอยู่เสมอ หรือเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ที่ทนได้ยาก

๓. อนัตตลักษณะ ลักษณะความไม่อยู่ในบังคับบัญชา ไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนที่จะเข้าไปยึดให้เป็นอย่างใดอย่างหนึ่งแบบถาวรขึ้นมาได้^{๗๑}

ปกติ อนัตตลักษณะของรูปนามจะถูกภนสังขยา(ความยึดถือเป็นกลุ่มก้อน ตัวตน)ปิดบังไว้ เพราะไม่มโนการถึงความสลายตัวของธาตุต่างๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุตวิปัสสนาญาณแล้วจะพิจารณาเห็นเหตุปัจจัยแห่งการเคลื่อนไหวต่างๆ ทั้งทางร่างกายและทางใจ และรู้ว่าธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่องด้วยปัจจัย(ปราศจากตัวตนผู้กระทำ)^{๗๒} คือพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตน ซึ่งมีปรากฏขึ้นในขณะที่เหล่านี้ คือ

๑. เมื่อพบความเกิดขึ้นของรูปที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น

๒. เมื่อพบความดับไปของรูปที่ไม่ต้องการให้ดับไป

^{๗๐} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๐๔๒.

^{๗๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๑.

^{๗๒} เรื่องเดียวกัน. หน้า ๑๐๔๒.

๓. เมื่อพบความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปนามในปัจจุบันขณะ

๔. ปัญญาในการกำหนดรวม (สภาวะธรรม) ว่าเป็นอนัตตาเพราะเป็นสภาพไร้แก่นสาร

อนึ่ง ในการปฏิบัติภาวนาเบื้องต้น พึงเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานและเวทนานุปัสสนาฯ เป็นหลักก่อน โดยมีสติกำหนดรู้รูป-นาม ตามลักษณะอาการของตัวอารมณ์นั้นๆ ตามหลักการของการเจริญสติปัฏฐาน ๔

วิปัสสนาดับภพชาติได้อย่างไร

เมื่อรู้แจ้งอารมณ์ขณะเกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ จิตก็จะไม่เกิดสังขารปรุงแต่ง เมื่อไม่ปรุงแต่งก็ไม่เกิดตัณหาอุปาทาน เมื่อไม่เกิดตัณหาอุปาทานก็ไม่เกิดภพ-ชาติ เมื่อไม่มีความเกิดอีก ก็ไม่มีความแก่ ความเจ็บ และความตายอีกต่อไป นี่แลคือการดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบัน

การดับภพ-ชาติในขณะจิตปัจจุบันนี้ เปรียบเหมือนการดับเชื้อไฟที่ก้นบุหรี หรือที่ก้านไม้ขีด กำจัดต้นตอที่จะลุกลามเผาบ้านเผาเมืองในที่สุด

หากไม่เกิดปัญญารู้แจ้งเมื่อตาเห็นสีสวย ไม่มีสติรู้เท่าทันจิต ปัญญาไม่รู้อารมณ์ ก็จะเกิดสังขารปรุงแต่งว่า “สีสวย น่าจะเป็นของเรา” แล้วยึดมั่นในจิตนั้นว่า “เราอยากได้” ภพ-ชาติเกิดขึ้นทันที โดยความเป็นผู้อยากได้สีตัวนั้น ทุกข์ย่อมเกิดตามมา ฯลฯ

แต่เมื่อฝึกวิปัสสนาจนเกิดปัญญารู้แจ้งอารมณ์แล้ว ขณะตาเห็นสีสวย รู้ทันจิตว่า “วิญญาณ กำลังรู้ กำลังเห็น” สิ่งที่เห็นจึงเป็นเพียงสิ่งที่ถูกเห็น ไม่เกิดสังขารปรุงแต่งว่าเป็นสี ความรู้สึกว่าสวยหรือไม่สวยจึงไม่เกิดขึ้น ตัณหาอุปาทานที่อยากได้อยากมีก็เกิดไม่ได้ ภพ-ชาติก็จะถูกระงับไป

เมื่อภพ-ชาติถูกระงับไปทุกขณะที่มีสติและสัมปชัญญะรู้เท่าทันผัสสะ ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เช่นนี้ ทำให้หมดเชื้อที่ก่อให้เกิดภพชาติใหม่เปรียบเหมือนเชื้อไฟที่ถูกดับตั้งแต่ปลายไม้ขีดแล้ว เมื่อไม่เกิดภพ-ชาติในทุกขณะจิตที่รับรู้อารมณ์ ทำให้หมดเชื้อที่จะให้ไปเกิดใหม่ เมื่อจรมจิตดับในขณะตายไม่ห่วงให้เกิดปฏิสนธิจิตอีกต่อไป ไม่ถือกำเนิดในภพใหม่อีกแล้ว ย่อมปรินิพพาน ณ ขณะนั้น

ฝึกกราบสติปัฏฐาน

การเจริญสติปัฏฐาน “หมวดสัมปชัญญะ” คือ การกำหนดรู้ในอริยาบถเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งเป็นหัวใจสำคัญในการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการใช้สติจดจ่อตามรู้อาการทางกาย ให้มีความรู้สึกตัวทั่วพร้อมอยู่ตลอดเวลา ดังที่พระพุทธองค์ทรงสอนให้เรามีสติอยู่ในอริยาบถย่อยต่างๆ โดยที่กายตั้งอยู่ในอาการอย่างไรๆ ก็ให้รู้ในอาการอย่างนั้นๆ เช่น เหยียดแขน คู้แขน จับ ฉวย ขยับลุก นั่ง เป็นต้น ความเคลื่อนไหวเหล่านี้ต้องให้อยู่ในการกำหนดรู้ทั้งสิ้น เมื่อกำหนดรู้ได้แจ่มชัดขึ้นแล้ว ก็จะมีสติที่รู้ตัวทั่วพร้อม แม้จะเนื่องกันอยู่แต่ก็เป็นคนละส่วนไม่ใช่ส่วนเดียวกัน ในการพิจารณารูปที่เป็นอาการเคลื่อนไหว และพิจารณานาม-ตัวจิตสิ่ง ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว^{๗๓} ไม่ว่าจะกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวใดๆ ก็ย่อมจะแจ่มชัดขึ้นในความเป็นไปของรูป ของนาม

อริยาบถย่อยนั้นมีมาก สุดแต่แต่กายจะเคลื่อนไหว ผู้ปฏิบัติต้องมีสติสัมปชัญญะในขณะที่เดินอยู่ ยืนอยู่ นั่งอยู่ นอนอยู่ ไม่ว่าจะอยู่ในอริยาบถใดก็ให้ทำความรู้สึกตัวตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกครั้ง ก่อนที่จะปฏิบัติภาวนาก็ต้อง



^{๗๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗ /๓๐.

กราบเสียก่อน เพราะเป็นการเพิ่มกำลังความเพียร เพิ่มกำลังสติและสมาธิ เมื่อมีการกำหนดอย่างต่อเนื่อง เป็นเวลานานๆ รูปนามได้ปรากฏชัดเจน การพิจารณาไตรลักษณ์ก็จะปรากฏขึ้นตามลำดับ

วิธีการปฏิบัติปฏิฐาน ผู้ปฏิบัติจะต้องนั่งคุกเข่าส้นเท้าราบกับพื้นทั้งชายและหญิงเพราะใช้เวลาในการกราบนาน คว่ำมือวางไว้ที่เข่าทั้ง ๒ ข้าง ค่อยๆ พลิกฝ่ามือขึ้นทีละข้าง โดยพลิกเฉพาะข้างขวาก่อน พร้อมทั้งกำหนดรู้ด้วยสติว่า “พลิกหนอๆ” จะต้องแนบจิตเข้าไปรู้อาการพลิกฝ่ามือ เสร็จแล้วยกมือขึ้นซ้ายๆ พร้อมกำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” เมื่อยกมาถึงอกก็ให้กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นเริ่มพลิกมือข้างซ้ายเช่นเดียวกับข้างขวา ยกมือทั้งสองขึ้นพนมกันไว้ระหว่างอก ค่อยๆ ประคองมือทั้งสองยกขึ้นจรดที่หน้าผาก เมื่อหัวแม่มือจรดที่ระหว่างคิ้วแล้ว โนม์ตัวลง (หัวแม่มือยังติดหน้าผาก) พร้อมกับกำหนดว่า “ก้มหนอๆ” “ลงหนอๆ” เมื่อถูกพื้นกำหนดว่า “ถูกหนอ” เคลื่อนมือขวาไปทางขวา “เคลื่อนหนอๆ” ทีละข้าง พลิกฝ่ามือคว่ำลงกำหนดว่า “คว่ำหนอๆ” มือห่างกัน ๔ นิ้ว แล้วก้มศีรษะลง กำหนดว่า “ก้มหนอๆ” เมื่อศีรษะจรดพื้น กำหนดว่า “ถูกหนอ” ต่อจากนั้นนั่งสงบอยู่ในอาการนั้น แล้วน้อมจิตเจริญพุทธานุสสติถึงคุณของพระพุทธเจ้าว่ามีบุญคุณต่อเราอย่างไรบ้าง ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที แล้วกำหนดจิต “อยากเงยหนอ” ขณะเงยหน้าก็กำหนดว่า “เงยหนอๆ” ต่อจากนั้นก็กราบแบบเดิมอีก ครั้งที่ ๒ น้อมจิตระลึกถึงธรรมคุณ ครั้งที่ ๓ น้อมจิตระลึกถึงสังฆคุณ

หลักสำคัญ การน้อมนึกถึงคุณพระรัตนตรัยนี้ ไม่ควรใช้การท่องบ่นตามทีสวดกันมา แต่ให้น้อมนึกถึงด้วยเหตุผลว่า พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ ท่านไม่ใช่พ่อแม่ผู้ให้กำเนิด ไม่ใช่ผู้มีพระคุณที่เคยเลี้ยงดูป้อนข้าวป้อนน้ำให้ แต่เรากราบกรานอย่างสนิทใจยิ่งกว่าพ่อแม่หรือผู้มีพระคุณเสียอีก ด้วยเหตุผลใด พรรณนาออกมาให้หมดยิ่งนานยิ่งดี อย่างเช่น..

“พระพุทธเจ้านี้ดีเหลือเกิน.. พระองค์ประเสริฐยิ่งนัก.. เมื่อก่อนนี้พระองค์ก็เป็นเพียงคนธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น รู้จักร้อน รู้จักหนาว ต้องกินต้องถ่าย(อุจจาระ, ปัสสาวะ)เหมือนกับเรานี้แหละ มีกิเลสตัณหามากกว่าเราเสียด้วยซ้ำเพราะมีสิ่งปรนเปรอมากมาย ตั้งแต่ประสูติ แต่ในที่สุดพระองค์ทรงเพียรพยายามจนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณได้ด้วยพระองค์เอง มิใช่พระเจ้าประทานพรหรือพระพรหมบันดาล แต่ด้วยความเพียรและหยาดเหงื่อของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น ในขณะที่มนุษย์ทุกคนยอมเหนื่อยยาก ยอมเสี่ยงชีวิตในบางครั้งเพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเพียงน้อยนิด แต่พระองค์กลับทิ้งสมบัติมหาศาลแล้วไปนั่งให้ยุ่งกตอยู่กลางป่า ขณะที่พระองค์ตัดสินใจตัดสินใจจากพระราชวังไปนั้น พระองค์ก็ยังไม่รู้เลยว่า จะพบวิธีดับทุกข์ได้จริงหรือเปล่า? จะดับทุกข์ได้ด้วยวิธีไหน? แต่พระองค์ก็ตัดสินใจพระทัยได้เด็ดขาดว่า “จะทิ้ง” โอ้..ช่างเป็นการตัดสินใจพระทัยที่เด็ดเดี่ยวเหลือเกิน.. ดียิ่งนัก.. เลิศยิ่งนัก..

และหลังจากตรัสรู้แล้วก็ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องลำบาก เดินด้วยเท้าเปล่าไปสอนคนโน้นคนนี้ เมื่อยปากเมื่อยคางเปล่าๆ บางทีถูกด่ากลับมาด้วยซ้ำ คำตอบแทนก็ไม่มี คำพาดหะก็ไม่มีใครให้ บางครั้งเดินด้วยเท้าเปล่าเป็นร้อยกิโลเมตรเพื่อไปสอนคนเพียงคนเดียว ญาติกันก็ไม่ใช่ คนรู้จักกันก็ไม่ใช่ ถ้าเป็นเราคงไม่ทำเป็นแน่ เมื่อยเปล่าๆ แต่พระองค์ทรงทำทุกวัน เทศนาสั่งสอนทุกวัน ตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี มีเวลาพักผ่อนเอนหลังเพียงวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น โอ้ พระเมตตาช่างน่าซาบซึ้งนัก ตั้งแต่โลกเกิดจนโลกดับจะหาบุคคลเช่นนี้ที่ไหนได้อีก การกระทำของพระองค์ยิ่งใหญ่นัก เหมาะสมยิ่งแล้ว ถูกต้องที่สุดแล้วที่ผู้คนมากมายพากันบูชาสรรเสริญพระองค์ตลอดระยะเวลากว่า ๒๖๐๐ ปี แม้แต่ชั่วโมงสุดท้ายก่อนจะดับขันธปรินิพพาน ทั้งที่ประทับนั่งไม่ไหวแล้ว สังขารจะแตกดับเต็มที แต่พระองค์ก็ยังพยายามเอาเรี่ยวแรงที่พอมิเหลืออยู่เพียงน้อยนิด ขับลมผ่านกล่อ่งเสียงที่คร่ำคร่า ท่านอนสืหาไสยาสน์ เพื่อแสดงธรรมให้สุภทัชะปริพาชก จนเขาเกิดดวงตาเห็นธรรม

ได้แล้ว พระองค์จึงตัดสินพระทัยเสด็จดับขันธปรินิพพาน ประเสริฐยิ่งนัก เลิศยิ่งนัก จะหาบุคคล เช่นนี้ที่ไหนไม่ได้อีกแล้ว เป็นการปรินิพพานในหน้าที่โดยแท้”

ควรจะหลับตากราบ และให้ทำซ้ำๆ สติตามรู้อาการเคลื่อนไหวถี่ๆ ไม่ต้องสนใจสิ่งรอบข้าง ไม่ต้องสนใจว่าจะเสียเวลาไปเท่าไร จะก่อให้เกิดสติ สมาธิ ปัญญา และปิดกั้นกิเลสได้เช่นกัน

พิจารณาธรรมขณะกราบสติปัฏฐาน

กราบสติปัฏฐานให้ช้าลง ๒๐ นาทีเป็นอย่างน้อย โดยเพิ่มการใส่ใจพิจารณาจิตสังขาร(ต้นจิต)ให้มากขึ้น เช่น ก่อนพลิกมือกำหนดรู้จิตก่อนว่า “อยากพลิกหนอ” พร้อมกับสังเกตดูอาการดับลงของจิตอยาก นั้น จึงกำหนดว่า “พลิกหนอ” ต่อไป เป็นต้น และเพิ่มจังหวะหยุด เมื่อมีอาการอื่นแทรกซ้อน เช่น ขณะยกมือขึ้นกราบ ลมเย็นพัดเข้ามากระทบร่างกาย ให้กำหนด “ถูกหนอ” “เย็นหนอ” จนดับไปก่อน แล้วจึงค่อยกำหนดยกต่อไป เป็นต้น

บางคนสงสัยว่า ทำไมต้องใส่ใจกำหนดอิริยาบถย่อยมากมาย ดูสับสนวุ่นวาย นำรำคาญ?

ตอบว่า : ก็เปรียบเหมือนนักมวยสากล ตั้งคำถามว่า มวยสากลเขาใช้มือต่อยกัน ทำไมต้องซ้อมวิ่งวันละหลาย ๆ กิโลเมตร เหนื่อยเปล่าๆ เอาเวลาไปซ้อมชก ซ้อมต่อยอย่างเดียว ไม่ดีกว่าหรือ!

กราบแบบสติปัฏฐานมีผลดีต่อสุขภาพอย่างไร?

ตอบว่า ขณะกราบ ศีรษะจรดพื้นอยู่นานๆ เลือดลมจะไหลเวียนขึ้นศีรษะ เกิดคุณประโยชน์ดังนี้

๑. ช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นของข้อต่อต่างๆ ในร่างกาย รักษาอาการปวดหลังและส่วนล่าง ไล่เลือด ริดสีดวงทวาร

๒. บำบัดโรคที่เกี่ยวข้องกับความผิดปกติของระบบเส้นประสาท กล้ามเนื้อ และโครงกระดูก

๓. เมื่อก้มกราบ เลือดจะสูบฉีดไปยังสมองเพื่อเลี้ยงเส้นประสาท และบริเวณใบหน้า ได้ดีกว่า ขณะที่ยืน รักษาอาการมีนศีรษะ ไมเกรน ผ่อนคลายสมอง ควบคุมระบบหายใจ กระชับมดลูก ปรับตำแหน่งลูกในท้องให้ถูกตำแหน่ง ไชนัส แผลน้ำเหลืองตามมือและเท้า

๔. ตามปกติคนเรามักจะหายใจเอาอากาศออกมาเพียง ๒ ใน ๓ ของปอด อีกส่วนยังคงค้างอยู่ในปอด แต่เมื่อก้มกราบอากาศที่ค้างอยู่จะถูกดันออกมา ทำให้ปอดแข็งแรง มีโอกาสน้อยที่จะเป็นโรคปอด

๕. อัตราการเต้นของหัวใจต่ำที่สุด เมื่อนอนราบและการก้มกราบ

๖. คลื่นแม่เหล็กไฟฟ้าจากโทรศัพท์ คอมพิวเตอร์ ทีวี หรือแสงไฟฟ้า ถ่ายเทประจุไฟฟ้า เป็นการเพิ่มประจุไฟฟ้า+ ให้กับร่างกายโดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว การก้มกราบศีรษะจรดพื้น เป็นการถ่ายเทประจุลงดิน

ฝึกเดินจงกรมเจริญสติปัฏฐาน ๔

พระพุทธเจ้าตรัสว่า คจฺจนฺโต วา คจฺจนามีติ ปชานาติ. เมื่อเดินอยู่ก็มีสติรู้ชัดว่า “เดินอยู่ๆ”^{๗๔}

ก่อนเดินจงกรม ต้องกำหนดรู้อาการยืนให้กายและใจพร้อมเต็มที่ก่อน เป็นการฝึกสติปัฏฐานในหมวดอิริยาบถ ดังที่พระองค์ตรัสไว้ว่า “จิตฺโต วา จิตฺตมเหตีติ ปชานาติ.”^{๗๕} เมื่อยืนอยู่ ก็มีสติรู้ชัดว่า “ยืนอยู่ๆ”

ขณะกำหนดรู้อาการยืนนั้น พิจารณาถูกรูปยืนให้ชัดเจน วางเท้าซ้ายและเท้าขวาชิด ปลายเท้าเสมอกันแยกห่างกันเล็กน้อย มือทั้งสองกุมไว้ด้านหน้าตรงหน้าท้อง มือขวาจับข้อมือซ้าย ศีรษะตั้งตรงทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๔ ศอก ตั้งกายตรงอันเป็นลักษณะเครื่องตั้งของวาโยธาตุ^{๗๖} การกำหนดอิริยาบถยืนนั้น เพราะอาศัยจิตเกิดขึ้นว่า เราจะยืน จิตนั้นทำให้เกิดวาโยธาตุที่ทำให้เกิดความเคลื่อนไหว การทรงตัวตั้งขึ้นตั้งแต่พื้นเท้าขึ้นมาถึงปลายผมเป็นที่สุด อันเกิดจากจิตปรุงแต่งจิต รู้สึกถึงอาการตั้งตรงของกาย พร้อมกับกำหนดรู้ด้วยปริกรรมว่า “ยืนหนอๆๆ”

วิธีปฏิบัติ

๑. ยืนตัวตรงศีรษะตรง ไหมโยกตัว ไหมโยกศีรษะ
๒. ลำคอตรง ไม่เงยหน้าหรือก้มหน้าให้มากไป
๓. เท้าทั้ง ๒ ห่างกันเล็กน้อย ประมาณ ๒๐ เซนติเมตร และให้เท้าเสมอกัน
๔. ยืนให้ขาทั้ง ๒ ข้างตรง ยืนอย่างมั่นคง ยืนอย่างสำรวม
๕. กายส่วนบนและส่วนล่างตั้งตรง และนิ่ง
๖. ทอดแขนหรือปล่อยแขนทั้ง ๒ ลง โดยไม่ยกหรือชูขึ้น
๗. มือไขว้กันไว้ด้านหน้าหรือด้านหลัง มือขวาจับข้อมือซ้ายเบาๆ
๘. ทอดสายตาลงต่ำ ห่างจากปลายเท้าประมาณ ๔ ศอกหรือ ๑ วา จะหลับตาก็ได้
๙. สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่ กำหนดรู้รูปยืน สติจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผมลงไป (สแกน) จนถึง



ปลายเท้า รวดเดียว พร้อมกับปริกรรมสำคัญลงไปซ้ำๆ ว่า “ยืน..หนอ” จากนั้นกำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้า ขึ้นไปถึงปลายผม พร้อมกับปริกรรมว่า “ยืน..หนอ” ปฏิบัติดั่งนี้อย่างน้อย ๓ เที้ยว จนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบ ก็ให้ภาวนาต่อไปจนกว่าจะสงบ จึงจะกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “อยากเดินหนอ” ต่อไป

ควรเดินจงกรมก่อนนั่งเจริญภาวนาทุกครั้ง และเพิ่มการเดินจงกรมเป็น ๒ ระยะเวลา คือระยะที่ ๑ ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ๑๕ นาที ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการที่ยกเท้าขึ้น เหยียงลงถูกพื้น^{๗๗} กำหนดพิจารณารู้อาการของเท้าที่เคลื่อนไหวให้ทันทุกขณะที่ย่างก้าว อย่าเผลอ ถ้าเผลอก็ให้กำหนดตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ” ดังนี้

^{๗๔} ที. มหา. ๑๐/๒๗๕/๓๒๔.

^{๗๕} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

^{๗๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน.

พระคันธสาราภิวศ์แปล, หน้า ๗๗.

^{๗๗} การปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้เหยียบลงช้าเกินไป จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตัณหา และอุปาทาน..อยากให้เห็นชัดๆ..บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน ทำให้ฟุ้ง หรือเบื่องั่งไปเลย แต่หากเคยปฏิบัติมาเกิน ๕-๗ วันแล้ว ยิ่งช้า..ยิ่งดี ยิ่งเห็นสภาวะชัด

เดินกลับไปกลับมาช้าๆ เป็นจังหวะต่อเนื่อง ประมาณ ๓-๕ เมตร ก้มหน้าเล็กน้อย ส่งจิตกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไปอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง รับรู้ถึงความรู้สึกของเท้าที่ค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง และความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้า(เย็น ร้อน อ่อน แข็ง) น้อมจิตพิจารณาดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอารมณ์นั้นไม่วอกแวก พร้อมกับบริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้ขึ้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้นๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยเบาๆ ก็ดับไป มีอาการตึงๆ แข็งๆ เข้าแทนที่ พอยกเท้าขึ้นอาการตึงๆ ดับไป กลับมีอาการลอยเบาๆ เข้าแทนที่ และยังเคลื่อนไหวช้ายังเห็นอาการชัด



ในขณะที่กำลังเดินหากมีความคิดเกิดขึ้น หรือเผลอคิด ให้หยุดเดินก่อน แล้วส่งจิตไปดูอาการคิดนั้นโดยไม่ต้องสนใจว่าคิดเรื่องอะไร บริกรรมในใจว่า “คิดหนอๆ” จนกว่าความคิดจะเลื่อนหายไป หากมีคิดซ้อนคิดก็ให้ตามดูอาการไปเรื่อยๆ จนกว่าจะดับสนิทก่อน แล้วจึงกลับไปกำหนดเดินต่อ อย่ามองซ้ายมองขวา พยายามให้ใจอยู่กับเท้าที่ค่อยๆ เคลื่อนไปเท่านั้น ถ้าเผลอสติหรือหลุดกำหนด ให้เริ่มใหม่ เผลอ..เริ่มใหม่ๆ ไม่ต้องหงุดหงิด ..เป็นธรรมชาติของผู้ปฏิบัติใหม่!

สำหรับผู้ปฏิบัติใหม่เอาสติกำหนดให้รู้ชัด โดยจับความรู้สึกตั้งแต่ปลายผมไล่ลงไป (สแกน) จนถึงปลายเท้ารวดเร็วพร้อมกับบริกรรมสำหรับลงไปช้าๆว่า “ยืน..หนอ” จากนั้น กำหนดจับความรู้สึกกลับขึ้นมาจากปลายเท้าขึ้นไปถึงปลายผมพร้อมกับบริกรรมว่า “ยืน..หนอ” ปฏิบัติตั้งน้อยอย่างน้อย ๓ วัน จนกว่าร่างกายและจิตใจนิ่งสงบ ถ้ายังไม่สงบก็ให้ภาวนาต่อไปจนสงบจึงกำหนดรู้จิตที่คิดจะเดิน “**อยากเดินหนอ**” ต่อไป

เมื่อเข้าใจในหลักการปฏิบัติเบื้องต้น จนสามารถเดินจงกรมระยะแรกอย่างถูกต้องแล้ว ให้เพิ่มกำลังความเพียรโดยเพิ่มเวลาในการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงให้เท่ากับนั่งภาวนา และเพิ่มระยะการเดินจงกรมเป็นระยะ ๒ และ ๓ ตามลำดับ ดังนี้

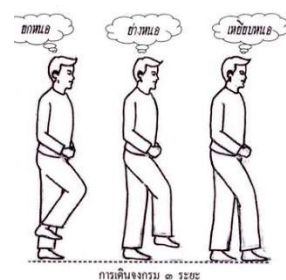
ระยะที่ ๑ ขว้างหนอ-ซ้ายอย่างหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๒ ยกหนอ-เหยียบหนอ ๑๕ นาที

ระยะที่ ๓ ยกหนอ-ย่างหนอ-เหยียบหนอ ๓๐ นาที

๒) เดินจงกรม แบบสันตติवाद

เดินจงกรมให้มีสติกำหนดรู้อาการ ที่ยกเท้าขึ้นเบาๆ เหวี่ยงเท้าลงเหยียบพื้นช้าๆ^{๗๘} ถ้าเผลอก็ให้กำหนดรู้ตามความเป็นจริงว่า “เผลอหนอ” เดินกลับไปกลับมาเช่นนี้ประมาณ ๓-๔ เมตร รับรู้ถึงความรู้สึกที่เท้าค่อยๆ ยกขึ้น ค่อยๆ ย่างลง ส่งจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจดจ่อแนบสนิทกับอาการนั้นๆ พร้อมกับบริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้ขึ้นไปด้วย จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้นๆ ว่าจิตเกิดขึ้นว่า เราจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาทะ วาทะนั้นก็ทำให้เกิดวิญญาณ(ความเคลื่อนไหว) การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้า ด้วยความไหวตัวแห่งวาทะอันเกิดแต่การกระทำของจิตนี้เรียกว่าเดิน^{๗๙} ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอยก็ดับไป มีอาการตึงแข็งเข้าแทนที่ เป็นต้น



^{๗๘} แต่ในการปฏิบัติเบื้องต้น หากประคองเท้าให้ก้าว ให้เหยียบลง ช้าเกินไป ...จะเป็นการประคองสภาวะด้วยอำนาจตมหาและอุปาทาน อยากให้เห็นชัดๆ อยากได้ธรรมะ อยากบรรลุเกินไป บางครั้งทำให้จิตตกจากอารมณ์ปัจจุบัน เป็นโลกะไปเสีย แต่หากนั่งภาวนาจนกำหนดทุกเขตนาดับได้แล้ว ยิ่งเดินช้ายิ่งเห็นเกิด-ดับชัด

^{๗๙} ที.ม.อ. (ไทย)๒/๒/-/๒๕๙๙.

อนึ่ง เมื่อนั่งภาวนาต่อเนื่องเกิน ๑ ชั่วโมง กำหนดจิตทุกขเวทนาตามร่างกาย จนจิตไม่ทุกขไปกับ เวทนานั้นๆ แล้ว เมื่อเดินระยะที่ ๒ และที่ ๓ ขณะที่ยกเท้าเคลื่อนขึ้นพร้อมกันทั้งเท้า (โดยไม่ยกส้นขึ้น ก่อน) จนสุดอาการยกนั้น ให้เพิ่มโยนิโสมนสิการ (การใส่ใจพิจารณา) ให้มากขึ้น คือ ให้สังเกตดูอาการ สุดลงของจิตตัวรู้ที่สุตไป(ดับขาด)พร้อมกันกับอาการนั้นๆ ด้วย ในขณะที่ย่าง หรือขณะเหยียบ ก็ดู เดียวกัน

กำหนดเดินจงกรมทั้ง ๖ ระยะ

”ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ”

ขณะเดินจงกรม ทอดสายตาไปข้างหน้าประมาณ ๑ วา เมื่อเดินไปจนสุดที่จงกรมให้ยืนกำหนด ว่า “ยืนหนอๆ” จากนั้น เอี้ยวตัวกลับ ขณะเอี้ยวตัวกลับให้กำหนดว่า “กลับหนอๆ”เมื่อกลับแล้วยืนอยู่ ก็ให้กำหนดว่า “ยืนหนอๆ” เมื่อเดินจงกรมต่อไปก็ให้กำหนดเหมือนเดิมอีก จนได้สมาธิดีก่อนแล้ว จึงทำ ตามแบบฝึกหัดต่อไป

- ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดินให้มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่กำลังปรากฏ อยู่ตามความเป็นจริง แต่ไม่ให้ใส่ใจสัจฐานของเท้า เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ๑ ชั่วโมง เพื่อช่วยให้ สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า

- การกำหนดรู้อาการต้องไม่มีการขาดช่วง คือ ติดต่อกันตั้งแต่ต้น

- การกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวกับการกำหนดต้องพร้อมกัน

- ขณะลงหนอนั้นเท้าต้องลงเสมอกันหรือขนานกับพื้นเต็มเท้า

- เมื่อกำหนดวางเท้าลงแล้วต้องใส่ใจอาการสัมผัสให้ลึกลงไปในอาการที่รับรู้ขณะนั้นเห็น อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หนัก เบา เกร็ง ตึง หย่อน ใจที่รู้ต้องเท่าทันความรู้สึกรู้ของเวทนาที่ปรากฏ จิตที่รับรู้ต้องตัดขาดจากความเป็นสัจฐานทั้งปวงที่รับรู้ ที่ปรากฏอยู่นั้น

- ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดินให้มีสติสัมปชัญญะเข้าไปกำกับอาการเคลื่อนไหวที่กำลังปรากฏ อยู่ตามความเป็นจริงว่า ยกส้นหนอ ยกหนอ ย่างหนอ ลงหนอ ถูกหนอ กดหนอ แต่ไม่ให้ใส่ใจสัจฐาน ของเท้าในขณะที่เดิน การกำหนดต้องได้ ๖ ระยะ คำกำหนดต้องไม่ขาดช่วง ในขณะที่กำหนดรู้อาการเดิน ให้เดินกลับไปกลับมาอย่างนี้ ๑ ชั่วโมงเป็นดีที่สุด เพราะได้ผลเร็ว สมาธิดี สติปัญญาแก่กล้า

- จดจ่อกับอาการเคลื่อนไหวในแต่ละช่วงให้ชัดเจน (ทันปัจจุบัน)
- การกำหนดรู้อาการต้องพร้อมเพรียงกันกับอาการที่เคลื่อนไหว
- ใส่ใจกับการกำหนดรู้ให้เป็นไปตามธรรมชาติ
- การกำหนดรู้อาการต้องเข้าใจอาการมากที่สุดแต่ไม่ใช่ท่องเอา

วิธีปฏิบัติขณะหันกลับตัว

เมื่อเดินจงกรมไปสุดสถานที่แล้ว ให้หยุดยืนวางเท้าเคียงคู่กันกำหนดว่า “ยืนหนอ” ๓ ครั้ง เมื่อ จะกลับตัวปฏิบัติจะกลับทางขวา ค่อยๆ หันตัวกลับช้าๆ พร้อมกับกำหนดว่า กลับหนอๆ ๓ คู่ กำหนด ๖ ครั้ง (ประมาณ ๖๐ องศา) เมื่อหันกลับเสร็จแล้วก่อนจะเดินก็กำหนดว่า “ยืนหนอๆ” เหมือนครั้งแรก แล้วจึงเดินจงกรมและกำหนดต่อไป การเดินจงกรมและกำหนดกลับไปกลับมาอยู่อย่าง นี้ เพื่อให้จิตตั้งมั่นอยู่กับ อริยาบถเดิน จนกว่าจะครบตามเวลาที่กำหนดไว้

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ ในการเดินจงกรม

การเดินจงกรมเป็นวิธีปฏิบัติตามหลักที่ว่า เมื่อเดินก็รู้ชัดว่า “เดินอยู่” (คจฉนโต วา คจฉนามิติ ปชานาติ) เมื่อยืนก็รู้ชัดว่า “ยืนอยู่” (จิโตวา จิตมเหติ ปชานาติ) ขณะก้าวทำความรู้ตัวในการก้าวไป ในการถอยกลับ” (อภิกกนเต ปฏิกกนเต สมปชานการี โหติ)^{๘๐}

๑. เจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ก่อนเดินจงกรม ต้องกำหนดยืนตัวตรง มือขวาจับข้อมือซ้าย ภาวนาว่า “ยืนหนอๆ” ๓ หน หรือจนกว่าพร้อมที่จะเดิน แต่ถ้าความง่วง ซึม คิด ฟุ้งมืออยู่ในจิตก็อย่าเพิ่งเดิน ให้ยืนกำหนดรู้อาการอยู่ อย่างนั้นก่อน การยืนตัวตรงเป็นลักษณะของการตั้งตรงของร่างกาย จัดเป็นสภาวะตั้งของวาโยธาตุ^{๘๑} ให้เห็นรูปของตัวเองยืนอยู่ตั้งแต่พื้นเท้าจนถึงปลายผม จากปลายผมถึงพื้นเท้า เห็นรูปยืนชัดคล้ายกับว่ามีกระจกใบใหญ่ทั้ง ๔ ด้าน จนชัดเจนดีแล้ว จึงลืมหันตาประมาณกึ่งหนึ่ง (อย่าหลับตาเดิน)

ขณะเดิน ให้กำหนดสติไปจับอยู่ที่อาการเคลื่อนไหวของเท้าที่ก้าวย่างไปข้างหน้าทีละก้าวๆ เดินช้าๆ พร้อมกับภาวนาตามอาการว่า “ขวาย่างหนอ”-“ซ้ายย่างหนอ” เป็นต้น อย่างนี้เป็น การเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒. เจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะที่เดินจงกรมอยู่นั้น ถ้ามีเวทนาอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น สุข ทุกข์ เหนื่อย เวียน ศีรษะ เจ็บ ปวด แสบร้อน หนาว เย็น หรือเฉยๆ เป็นต้น ถ้าอาการเหล่านี้ปรากฏขึ้นมาชัดเจน ก็ให้หยุดเดิน แล้วให้เอาสติไปกำหนดพิจารณาที่อาการของเวทนานั้น ว่า “สุขหนอ ทุกข์หนอ เหนื่อยหนอ คั้นหนอ ซาหนอ เฉยหนอ” เป็นต้น ตามอาการของเวทนานั้นๆ สุดแต่เวทนาอย่างไรจะปรากฏชัดเจน พร้อมกับให้มีสติกำหนดพิจารณาอาการของเวทนานั้นๆ ว่ามีอาการอย่างไรพร้อมกันไปด้วย การพิจารณาเวทนา ไม่ใช่กำหนดให้เวทนาดับไป แต่เป็นเพียงมีสติพิจารณาอาการของเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะนั้นให้ทราบชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น อย่างนี้เป็น การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓. เจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

ขณะที่เดินจงกรมอยู่นั้น จิตคิดถึงอดีต อนาคต หรือฟุ้งซ่าน ก็ให้หยุดเดินก่อน แล้วกำหนดไปที่อาการนั้นว่าคิดหนอๆ ฟุ้งหนอๆ ทันทันทีที่เกิรู้ทัน อาการคิดนี้ก็มีความซับซ้อนหลายอย่าง เพราะอาการคิดกับอาการนึกมันต่างกัน คือ อาการคิดที่ไม่เป็นเรื่องไม่เป็นราวและไม่ได้มาจากเจตนาที่จะคิดอย่างนี้เรียกว่าคิด แต่ถ้าจิตไม่ได้อยากคิด แต่มันไปคิดของมันเองแบบสับสนเป็นเรื่องเป็นราวแบบนี้เรียกว่าฟุ้ง แต่บางครั้งจิตมันตั้งใจคิดคือมีความเป็นเราเข้าไปตรึกหรือนึกอย่างนี้ กำหนดว่า “นึกหนอๆ” เพราะมาจากความตั้งใจของเรา และบางทีเห็นเป็นภาพหนึ่งเป็นหน้าคน ปรากฏขึ้นมาให้ใช้คำว่าเห็นหนอ แต่ถ้าเป็นภาพเคลื่อนไหวให้ใช้คำว่า คิดหนอๆ กำหนดเห็นอาการของจิตที่คิด ไม่ใช่กำหนดเรื่องราวที่คิด สถานที่ บุคคล เพียงรู้ที่กำลังคิดอยู่ จนเห็นว่าจิตรู้กับความคิด เป็นคนละอัน ปราศจากความรู้สึกว่าเป็นผู้คิด หรือความคิดเป็นเรา เมื่ออาการคิด นึก หรือฟุ้ง ดับไปก็ให้กำหนดเดินจงกรมต่อไปตามปกติ อย่างนี้เป็น การเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

^{๘๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๖/๒๕๐, ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๖/๓๐๕.

^{๘๑} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๕/๓๒๓.

๔. เจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มอาการรู้ของจิตลงไปในการก้าวอย่างเป็นทวิคุณ คือ เพิ่มความถี่ของจิตรู้ลงในการกำหนด และเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากเห็น อยากมอง อยากพูดคุย โดยให้จิตอยากนั้นๆ ดับไป..โดยไม่หันไปมองหรือเปลือยพูดคุย ให้ได้ทันก่อนทุกครั้ง และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ(อยากหนอ)” “มานะหนอ(ยึดหนอ)” “ทิฏฐิหนอ(หลงหนอ)” กำหนดรู้เท่าทันตามสภาพธรรมที่ชัดเจน ในขณะนั้นความรู้สึกว่าเราเป็นผู้รู้เท่า ไม่ปรากฏปราศจากภาวะแห่งบุคคลตัวตน เรา เขา มีเพียงอารมณ์ที่ปรากฏชัดกับจิตที่เข้าไปรู้เท่านั้น นี่เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

กำหนดรู้เท่าทันจิตที่คิดจะยืน “อยากยืนหนอ” พร้อมกับสังเกตเห็นอาการดับลงของจิตที่อยากยืนนั้นด้วย แล้วลุกขึ้นยืน ในทุกครั้ง และเพิ่มการกำหนดยืนเป็น ๓ ช่วง คือ

กำหนดว่า “ยืนหนอ” ตั้งแต่ปลายผมจนถึงอก ๑ ช่วง

กำหนดว่า “ยืนหนอ” ตั้งแต่อกจนถึงขา ๑ ช่วง

กำหนดว่า “ยืนหนอ” ตั้งแต่ขาจนถึงปลายเท้า ๑ ช่วง

และเพิ่มการกำหนดเห็นอาการดับของจิตที่ดับพร้อมไปกับความรู้สึกยืนนั้นๆ ด้วย

เดินจงกรมให้เท่ากับเวลานั่งภาวนา เดินให้ครบทั้ง ๖ จังหวะ และเพิ่มจิตรู้ลงไปในอาการก้าวอย่างเป็นทวิคุณ เช่น เดินจังหวะที่ ๓ “ยกหนอๆๆ” (แล้วนิ่ง) “ย่างหนอๆๆๆ” (แล้วนิ่ง) “เหยียบหนอๆๆๆ” (แล้วนิ่ง) คือขอยสภาวะเพิ่มความถี่ในการกำหนด ในขณะที่เดินเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากเห็น อยากมอง อยากพูด..ให้จิตที่อยากมอง,อยากคุยดับไป..โดยไม่หันไปมองหรือพูดคุย ให้ได้ทันก่อนทุกครั้ง และหยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย อาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง

พิจารณาให้รู้อาการเท่าที่ยกขึ้น มีอาการตึง หย่อน เมื่อย ล้า อย่างไรก็ตามกำหนดรู้ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้น และหยุด ให้เห็นอาการดับขาดของจิตและเท่าที่เคลื่อนไหว แล้วจึงย่าง โดยกำหนดรู้ความรู้สึกการเคลื่อนย่างของเท้า และหยุด ลงเหยียบ ให้รู้อาการที่กระทบฝ่าเท้า แข็ง หยวบนุ่ม ร้อน เย็น ฯลฯ อย่างไรก็ตาม พอทั้งน้ำหนักตัวลงของเท้าที่เหยียบมีอาการ ปวด เมื่อย ตึง ล้า จิตไปรับรู้ความรู้สึกช่วงไหน ให้กำหนดรู้อาการนั้น จนกว่าอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์และจึงกำหนดรู้อารมณ์ที่จิตรับรู้ต่อไป

ขณะเดินบางครั้งรู้สึกง่วงเท้าหายไป กำหนดรู้ตามอาการปรมัตถ์ที่จิตรับรู้ตามอาการ ถ้ากำหนดไม่ได้ ให้จิตรู้อาการนั้นๆ ที่กำหนดไม่ได้

กำหนดและเพิ่มการกำหนดรู้จิตอยากเห็นอยากมอง อยากพูด อยากคุย ให้จิตที่อยากมอง อยากคุยนั้นๆดับไป..โดยไม่หันไปมองหรือเปลือยพูดคุย ให้ได้ทันก่อนทุกครั้งหยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการดับก่อนทุกครั้ง

กำหนดรู้อาการดับไป ของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดนั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจน ให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

เพิ่มสติรู้ลงไปในอาการก้าวอย่างเป็นทวิคุณ

เพิ่มความถี่ของจิตรู้ในการกำหนด “ยกสั้นหนอๆๆ”ยกหนอๆๆ” “ย่างหนอๆๆ” “ลงหนอๆๆ” “ถูกหนอๆๆ” “กดหนอๆๆ”

หยุดกำหนดรู้อาการคัน ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการ ดับก่อนทุกครั้งต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิตบางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์คือ

กำหนดรู้ อาการดับไป ของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ที่ดับไปพร้อมอารมณ์ที่ถูกกำหนด นั้นๆ หากเห็นอาการดับของจิต ชัดเจนให้กำหนดรู้ว่า “ดับหนอ” หรือ “รู้หนอ” ด้วย

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับขาดไปสิ้นแล้ว ก็จะห่วงงอาานิพพาน มาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจเจกตั้ง เข้าสู่ภาวะที่เป็น “สันติ” ที่ไม่ขึ้นกับ กาลเวลาอีกต่อไป

สำหรับบางท่าน อาจารย์ให้เพิ่มเติมจิตในขณะที่เพิ่มความถี่จิตด้วย แต่ไม่บริกรรมทับต้นจิต เช่น จังหวะที่ ๔ กำหนด “รู้จิตอยาก-ยกสั้นหนอ รู้จิตอยาก-ยกหนอ รู้จิตอยาก-ย่างหนอ รู้จิตอยาก-เหยียบหนอ” ถ้าถึงสภาวะญาณจริง การเดินจะเบาสบายไม่ปวดหัว หรือรู้สึกติดคาบริกรรมอยู่ที่คอ

เห็นแจ้งอริยสัจ ๔ ในการเดินจงกรม

อริยสัจ คือความจริงแท้ที่ทำให้คนให้เป็นพระอริยะ มี ๔ อย่าง คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค^{๘๒} การพิจารณาเห็นอริยสัจ ๔ ในการเดินจงกรม มีดังนี้

๑. ขณะเดินจงกรม มีสติกำหนดรู้อาการเท้าเคลื่อนยก ย่างเหยียบ เป็นอารมณ์ จนเห็นรูปเห็นนาม นี่เป็นขั้นกำหนดรู้ทุกข์ จัดเป็นทุกข์อริยสัจ

๒. ขณะเดินจงกรมมีสติตามกำหนดรู้รูปยก ย่างเหยียบ จนสติมีกำลังมากขึ้น สมาธิตั้งมั่นทำให้เกิดปัญญาพิจารณาเห็นต้นเหตุที่เป็นเหตุปัจจัยทำให้เกิด แล้วกำหนดละรูป-นามพร้อมทั้งเหตุปัจจัยนั้น จัดเป็นสมุทัยอริยสัจ

๓. การมีสติกำหนดรู้รูปยก รูปย่าง รูปเหยียบ จนแจ้งรูปนาม เห็นอาการเปลี่ยนไปดับไป ของรูป-นาม และจิตตัวรู้ นี่เป็นการแจ้งนิโรธ จัดเป็นนิโรธอริยสัจ

การมีสติกำหนดรู้รูป-นามในการเดินจงกรม ขณะยก ย่างเหยียบ จนเกิดสติ สมาธิ ปัญญา มากขึ้นมีกำลังจนเห็นแจ้งรูปและนาม คือเห็นอาการดับไปของอารมณ์และจิตตัวรู้ในขณะนั้นๆ ได้เป็นการแจ้งนิโรธ จัดเป็นนิโรธอริยสัจ

๔. การมีสติกำหนดรู้รูปยก ย่างเหยียบ จนเห็นรูป-นาม และเห็นเหตุปัจจัยและอาการเปลี่ยนแปลงไปของรูป-นามนั้น จนแจ้งอาการดับของรูป-นามแจ่มชัดมากขึ้นๆ เป็นการเจริญมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็น มรรคอริยสัจ

ฝึกกำหนดรู้ฟอง-ยุบเจริญสติปัญญา ๔

การเจริญสติปัญญา ๔ แบบกำหนดรู้ฟอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก ในช่วงต้นจะมีแนวปฏิบัติแยกเป็น ๒ แนวทาง คือ

๑) **แบบเน้นกำหนดทุกขเวทนาทางกาย** ในขณะที่กำหนดรู้อาการฟอง-ยุบ หากมีอาการเจ็บปวด เมื่อย ซา ปวดกล้ามเนื้อตามร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้เลือกจุดที่ชัดที่สุด..เพ่งกำหนดรู้ไปที่อาการภายในบ้าง ภายนอกบ้าง ของทุกเวทนานั้นๆ จนกว่าจะจางหายดับไป จึงกลับมากำหนดรู้อาการฟอง-อาการยุบตามปกติ แนวทางนี้เป็นแนวปฏิบัติที่ง่ายต่อการพัฒนาสมาธิให้เห็นแจ้งทุกข์ได้อย่างรวดเร็ว สำเร็จเป็นโสดาบันประเภทอัมมานุสारीได้ง่าย แต่จะยากในการพัฒนาสมาธิเพื่อบรรลุอนาคามีในขั้นสูง

^{๘๒} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๕๖๙.

๒) แบบเพ่งกำหนดจุดต่อแต่อาการพอง-ยุบ เพื่อให้สมาธิตั้งมั่นอย่างรวดเร็ว หากจิตเหลือไปรับรู้อารมณ์อื่นๆ ก็ให้รีบกำหนดตัดแล้วกลับมาที่อาการพอง-ยุบ และเพิ่มการผูกจิตไว้กับกายให้มั่น ด้วยการเสริมการกำหนดรู้จุดสัมผัสให้มากขึ้น คือกำหนดรู้ด้วยความตั้งใจที่จะทำให้ชัดขึ้นตามที่ตั้งเกณฑ์ไว้ โดยกำหนดเพิ่มว่า “พองหนอ-ยุบหนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ” ตามจุดสัมผัสต่างๆ ส่งผลให้สมาธิพอกพูนถึงขั้นอัปปนาได้อย่างรวดเร็ว

การปฏิบัติตามแนวนี้ จะพิจารณาอารมณ์เห็นอาการเกิด-ดับ ยกขึ้นสู่ภวังคานุปัสสนาญาณได้ยาก เพราะจะมีปีติและสุขในสมาธิชักนำไปสู่นิมิตที่น่าเพลิดเพลินใจได้ง่ายและเพลิดเพลินอยู่นาน แต่หากยกขึ้นได้ก็จะสำเร็จเป็นโสดาบันประเภทสัทธานุสारी

วิธีนั่งภาวนา นั่งรวบขาในท่าหนึ่งที่สบายที่สุด มีสติกำหนดพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวของท้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง และ ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ดูอาการเคลื่อนไหวของธาตุลมในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงอย่างไร ให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการพอง(อาการนูน) อาการยุบ (อาการแฟบ) ของท้องเท่านั้น อย่าแก่งัดตะเบ็งท้อง **อย่าไปดูลมหายใจเข้า-ลมออก** อย่าบังคับลมหายใจให้ผิดจากอาการหายใจปกติ คือ ขณะที่เรายืน เดิน นั่ง นอน ฯลฯ มีอาการหายใจเป็นปกติอย่างไรก็หายใจตามปกติอย่างนั้น แต่ต้องให้มีสติกำหนดพิจารณารู้อาการที่เป็นปัจจุบันอย่างนี้ตลอดไปจนครบเวลาที่กำหนดไว้ นั่งภาวนาอย่างต่ำประมาณ ๓๐ นาที อย่างกลาง ๑ ชั่วโมง อย่างสูง ๒ ชั่วโมง แล้วแต่ความเหมาะสมแก่สติปัญญา และแก่การทรมานกิเลสของบุคคลผู้เข้าปฏิบัติ

สำหรับบางคน อาการพอง-ยุบสั้นหรือแผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น บริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวภายใน ไม่สามารถจำแนกเป็นพอง-ยุบได้ ก็ให้กำหนดรู้รูปนั่งใหญ่แทน คือ กำหนดรู้อาการนั่ง แต่ไม่ต้องนึกถึงรูปนั่งว่า “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย่อยข้างขวาว่า “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นย่อยข้างซ้ายว่า “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้นมาตามปกติ

วิธีนั่งกำหนดพอง-ยุบ

๑. นั่งขัดสมาธิ (ควรนั่งแบบเรียงขา) ตั้งกายตรง คอตรง แต่ไม่เกร็ง
๒. เพ่งความรู้สึกไปที่อาการเคลื่อนไหวของท้อง
๓. จิตใจจดจ่อและแนบชิดที่อาการขึ้นๆ ลงๆ ของท้องพอง-ยุบ
๔. วางจิตกำหนดที่ตรงสะดือขณะที่กำหนดควรหลับตา
๕. ใช้จิตเพียรดูอาการเคลื่อนไหวบริเวณท้อง โดยปล่อยให้ท้องเคลื่อนไหวไปเอง ตามธรรมชาติ ไม่เกร็งท้อง
๖. ขณะที่ท้องพองขึ้นกำหนด บริกรรมในใจว่า “พองหนอ”
๗. ขณะที่ท้องแฟบลงกำหนด บริกรรมในใจ ว่า “ยุบหนอ”
๘. จิตที่รู้อาการพอง-ยุบกับคำบริกรรม และสติที่ระลึกรู้ต้องให้ดำเนินไปพร้อมกัน

ผู้ปฏิบัติต้องพยายามทำความเข้าใจให้ถูกต้องถึงสภาวะของรูปนามที่เกิดขึ้นในร่างกายของตนเอง สภาวะของรูปนั้นเป็นรูปร่างที่สามารถมองเห็นได้ชัดเจนภายในตัวเรา ร่างกายของคนเราทั้งหมดที่มองเห็นได้ชัดเจนนั้นเรียกว่า รูป ส่วนสภาวะของนามมีหน้าที่ในการรับรู้อารมณ์ต่างๆ นามรูปนี้สามารถเห็นได้เด่นชัด เมื่อใดก็ตามที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นรับรส กายถูกต้องสัมผัส ใจนึกคิดเรื่องราวต่างๆ ผู้ปฏิบัติจะต้องรู้อารมณ์ทั้งหลายด้วยตนเอง โดยกำหนดว่า เห็นหนอ ได้ยินหนอ

กลิ่นหอ รสหนอ ฤกหนอ คิดหนอ เป็นต้น ทุกขณะที่เห็นรูป ได้ยินเสียง ได้กลิ่น รู้รส ฤกต้อง สัมผัส นี้ก็คิดเรื่องราวต่างๆ กำหนดรู้อารมณ์ตามความเป็นจริง

แต่ผู้เริ่มปฏิบัติใหม่ไม่สามารถกำหนดได้ทุกๆ สภาวะที่เกิดขึ้น เพราะฉะนั้นจึงควรเริ่มกำหนด สภาวะที่เกิดขึ้นเฉพาะที่สามารถรู้ได้ง่ายและชัดเจนเท่านั้น เมื่อมีการหายใจเข้าอยู่ ท้องจะพองขึ้นและ ยุบลง โดยปกติการเคลื่อนไหวจะปรากฏชัดเจน อาการที่ท้องพอง-ยุบนี้เรียกว่า“วาโยธาตุ” ผู้ปฏิบัติ ควรเริ่มต้นด้วยการกำหนดรู้อาการที่ท้องพอง-ยุบนี้โดยตั้งใจกำหนดผู้ปฏิบัติจะพบว่า เมื่อหายใจเข้า ท้องจะพองขึ้น เมื่อหายใจออกท้องจะยุบลง เมื่อท้องพองขึ้นก็ให้กำหนดรู้ด้วยใจว่า“พองหนอ” เมื่อ ท้องยุบลงก็ให้กำหนดรู้ว่า“ยุบหนอ” ถ้าหากว่าในขณะที่กำหนดรู้อาการพอง-ยุบอยู่ด้วยใจนั้น อาการ พอง-ยุบไม่ชัดเจน ก็ให้เอาฝ่ามือแตะที่แผ่นท้อง โดยไม่ต้องบังคับลมหายใจ ไม่ว่ามันจะช้าลงก็ไม่ต้องทำ ให้มันไวขึ้น อีกทั้งไม่ต้องหายใจแรงขึ้น ถ้าผู้ปฏิบัติบังคับลมหายใจก็จะทำให้รู้สึกเหนื่อย ให้หายใจอย่าง ธรรมชาติตามปกติ แล้วกำหนดอาการพอง-อาการยุบของท้อง ให้กำหนดอาการพองอาการยุบด้วยใจ ไม่ใช่ท้องด้วยปาก

ในการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะเรียกชื่ออย่างไรไม่ใช่เรื่องสำคัญ ที่จริงแล้วสาระสำคัญอยู่ที่ การกำหนดรู้ ขณะที่กำหนดรู้อาการพองของท้องให้กำหนดตั้งแต่ท้องเริ่มพองไปจนถึงสุดพอง เหมือนกับว่าผู้ปฏิบัติเห็นอาการพองด้วยตาตนเอง ส่วนการกำหนดอาการยุบของท้องก็ให้กำหนด เช่นเดียวกัน คือให้กำหนดตั้งแต่ท้องเริ่มยุบไปจนถึงสุดยุบ ประหนึ่งว่าผู้ปฏิบัติเห็นอาการยุบของท้อง ด้วยตาตนเอง ฉะนั้น การกำหนดอาการพองของท้องนั้น อาการที่ท้องพองขึ้นกับใจที่รู้ว่าท้องพองขึ้น ให้ดำเนินไปพร้อมกัน กล่าวคือให้ทันกันพอดี คล้ายกับว่าปาก่อนหินไปกระทบที่เป้า ฉะนั้น การกำหนด อาการยุบของท้องก็มีนัยเช่นเดียวกัน

ขณะที่ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อาการพอง-ยุบของท้องอยู่นั้น บางครั้งจิตใจฟุ้งซ่านไปก็จะต้องกำหนด สภาวะที่จิตฟุ้งซ่านนี้ โดยกำหนดรู้ว่า ฟุ้งหนอๆ ผู้ปฏิบัติก็ควรกำหนดทุกสภาวะ ไม่ว่าจะเป็นความคิด หรือการพิจารณาอะไรก็ตามที่เกิดขึ้น กล่าวคือถ้าผู้ปฏิบัตินึกคิดก็ให้กำหนดว่า นึกหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติคิด ก็ให้กำหนดว่า คิดหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติคิดวางแผนก็กำหนดว่า วางแผนหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติสังเกตเห็นก็ ให้กำหนดว่า สังเกตหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติพิจารณาก็ให้กำหนดว่า พิจารณาหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติมีความรู้สึก เป็นสุขก็ให้กำหนดว่า สุขหนอๆ ถ้าผู้ปฏิบัติรู้สึกเบื่อก็ให้กำหนดว่า เบื่อหนอๆ

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆ อยู่เช่นนั้น สภาวะที่ถูกกำหนดก็จะค่อยๆ หายไป แล้วให้ กลับมากำหนดรู้อาการพอง-ยุบต่อไป

สิ่งที่พึงเว้นขณะนั่งกำหนด

๑. ไม่นั่งตัวอ เอ็นเอียง หรือก้มศีรษะ (เว้นแต่มีร่างกายเช่นนั้น)
๒. ไม่เปล่งเสียงหรือปนพึมพำในขณะที่กำหนดอาการพอง - ยุบ
๓. ไม่ควรลืมตาเพื่อสอดส่ายหาอารมณ์ภายนอก
๔. ไม่ควรพยายามเคลื่อนไหวร่างกายบ่อยจนเกินไป
๕. ไม่ควรนั่งพิงเก้าอี้ พนักพิง เส้า (เว้นแก่สภาวะหรือที่จำเป็น)
๖. ไม่ควรนำคำบริกรรมที่ไม่ตรงตามสภาวะธรรมที่เป็นจริงมาใช้
๗. ไม่ควรบังคับลมหายใจเข้า-ออก หวังให้เห็นอาการพอง-ยุบชัด

ข้อห้ามขณะนั่งกำหนด

๑. ห้ามเคลื่อนไหวเท้าและแขนขา ขณะที่นั่งสมาธิ (นั่งนิ่งๆ)

๒. ห้ามลืมน้ำเพื่อสอดสายสายตา หาวารมณเณภายนอก
๓. ห้ามนั่งตัวงอ ตัวเอียง ฟิงฝ่า-เส้า ท้าวแขน หรือก้มศีรษะ
๔. ห้ามเปล่งเสียงหรือบ่นพึมพำในขณะที่นั่งภาวนาพองหนอ-ยุบหนอ
๕. ห้ามบังคับลมหายใจเข้า-ออกให้ผิดไปจากธรรมชาติ

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดรู้พอง-ยุบได้ยาก ควรกระทำ ดังนี้

ก่อนนั่งภาวนา ควรเดินจงกรมก่อนทุกครั้ง เพราะการเดินจงกรมส่งผลให้เกิดสมาธิเร็ว สมาธิตั้งอยู่ได้นาน ในขณะที่ย่อตัวลงนั่งฟิงกำหนดรู้สภาวะย่อตัวว่า ลงหนอๆ ฟิงกำหนดรู้สภาวะการเคลื่อนไหวของกายทุกขณะที่มีการเคลื่อนไหว กำหนดจิตรู้รูปนั่ง ภาวนาว่า นั่งหนอๆ จิตแนบแน่นอยู่กับอาการปรากฏทางกาย กำหนดรู้สึกตัวทั่วพร้อมสม่ำเสมอ พร้อมกับกำหนดว่า “นั่งหนอ นั่งหนอ” มีวิธีปฏิบัติดังนี้

๑. นั่งขัดสมาธิตามแบบที่ตนชอบ
๒. กำหนด นั่งหนอ พร้อมทำความรู้สึกตัว รู้อาการที่ตัวนั่งอยู่
๓. ขณะกำหนดรูปนั่ง ไม่ให้ตามดูรูปพรรณสัณฐาน เช่น ศีรษะ คอ หรือขา ส่วนใดส่วนหนึ่ง ให้กำหนดรู้อาการนั่งเท่านั้น
๔. กำหนดว่า ถูกหนอ พร้อมส่งความรู้สึกถูกต้องไปที่ก้นย้อยด้านขวา และด้านซ้าย (หรือตรงที่กายสัมผัสชัดเจนส่วนใดส่วนหนึ่ง)
๕. ไม่ต้องสนใจลมหายใจ หรืออาการพอง-ยุบ เพราะนั่งหนอ ถูกหนอ ไม่เกี่ยวกับลมหายใจ หรืออาการพอง-ยุบ
๖. นั่งหนอ ถูกหนอ จะใช้ต่อเมื่อกำหนดอาการพอง-ยุบไม่ชัดเจนหรือพอง-ยุบไม่มี
๗. ขณะที่กำหนด “นั่งหนอ ถูกหนอ” คำบริกรรมและความรู้สึกในอาการนั่งอาการถูกต้องไปพร้อมกัน ไม่ใช่ท่องแต่ปาก ต้องรู้อาการไปด้วย
๘. ต้องกำหนดให้ได้จังหวะพอดี ไม่เร็วเกินไป ไม่ช้าเกินไป ให้เป็นธรรมชาติ
๙. สำหรับผู้ที่เคยปฏิบัติอานาปานสติ (กำหนดลมหายใจมาก่อน) ถ้ากำหนดพอง-ยุบไม่ได้ ให้กำหนดนั่งหนอ ถูกหนอไปก่อน แล้วค่อยกลับมากำหนดพอง-ยุบทีหลัง
๑๐. ถ้าพอง-ยุบปกติ ให้กำหนดว่า พองหนอ ยุบหนอ ถ้าพอง-ยุบเร็วขึ้นมาให้กำหนดเพียงว่า พอง-ยุบ ไม่ต้องใส่ “หนอ” ถ้าพอง-ยุบเร็วมาก ให้กำหนดว่า รู้หนอๆ หรือ รู้ๆ เพียงแคร์ู้ตามอาการ

พิจารณาสภาพธรรมขณะกำหนดรู้พอง-ยุบ

นั่งภาวนาโดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการพอง-ยุบ ต้น-กลาง-ปลายชัดเจน ฟิงเพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดรู้ คือ ขณะกำหนดขอยอาการพอง-อาการยุบ “พองหนอๆๆๆ” “ยุบหนอๆๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าพองหรือยุบดับลง ณ จุดใด บางช่วงพอง-ยุบไม่ชัดแต่จิตรู้ชัด ก็ให้รู้ชัดลงไป ในอาการไม่ชัดนั้น “พองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” และ อย่าพยายามทำให้ชัด..

- กำหนดรู้อาการคัน ชา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการ ดับก่อนทุกครั้งจึงจะกลับมา กำหนดพอง-ยุบต่อไป

- กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่จิตเข้าไปกำหนดรู้ให้ได้ทุกครั้ง
- ถ้าเห็นแสงสี หรือภาพแปลกๆ ให้เข้าใจว่า “เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นนั้นไม่จริง” ให้รีบกำหนดให้ เห็นอาการดับโดยเร็ว อย่าไปยินดีหรือเพ่งมอง

- ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์ และพยายามกำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้^{๘๓}

- บางขณะอาการฟอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้น้อมจิตกำหนด กำหนดแบบแผ่วเบา นิ่มนวลไปตามอาการนั้น “ฟองหนอ” “ยุบหนอ” ถ้าจิตรู้สึกแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ก็ตามดูอาการ จิตว่าหลับอย่างไร “รู้หนอๆๆ” หากเป็นสภาพธรรมแท้ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ

บางคนกำหนดอยู่ดีๆ มีอาการฟอง-ยุบถี่ๆ รวดเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิด-ดับอย่างถี่ๆ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าตัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด

..ขออย่าว่า “ห้ามตัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้อย่างเด็ดขาด” ถ้าฟอง-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย

บางครั้งอาการฟอง-ยุบ อึดอัดแน่นแทบขาดใจ เหมือนจะตายให้ได้ ให้กำหนดรู้ถึงอาการอึดอัดแน่น ทรมาน จะตายนั้นตามความจริงและตัดคำบริกรรมว่า ฟอง-ยุบ นั้นไป

บางครั้งอาการฟอง-ยุบมีอาการสม่ำเสมอ แผ่วเบา ก็กำหนดรู้อาการ โดยเห็นอาการเป็นปรมัตถ์ ถ้าบริกรรมไม่ได้ก็แค่รู้ตามอาการเฉยๆ

อนึ่ง เมื่อได้ปฏิบัติถึงสังขารุเปกขาญาณช่วงปลายแล้ว ขณะนั่งภาวนาให้สนใจเฉพาะอารมณ์ภายในเท่านั้น ส่วนอารมณ์ภายนอก เช่น เสียง กลิ่น รสและอารมณ์สัมผัสต่างๆ ไม่ต้องสนใจมากนัก

บางครั้ง ขณะนั่งภาวนาอารมณ์ภายในเช่นนิ่งซำๆ เดิมๆ ติดต่อกันหลายนาทีแล้ว ยังไม่เปลี่ยนแปลง ให้เพิ่มการเดินจงกรมให้มากกว่านั่งอีก ๑๕ นาที จนกว่าอาการเช่นนั้นเปลี่ยนแปลงไป จึงปรับให้เท่ากับนั่งภาวนา

กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตรู้ดับไปจากอารมณ์

บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่จิตรู้ในขณะปัจจุบันอยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกวาคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม ตามรู้ด้วยสติอย่างเดียว

ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒-๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไม่ใช่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดต่อไป แต่ถ้าเห็นแสงสีหรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก(มาญาณที่ ๔) แก้โดยการเพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๙๐ % ขึ้นไป เพิ่มการสังเกตเห็นอาการดับของจิต(ตัวรู้) ที่เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑-๒ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลง คือดับไปทั้งอารมณ์ และจิต(ผู้รู้)

^{๘๓} พุทฺโธ วุฒฺชานวิภูฏฺเณ ปญฺญา มคฺเค ฉานฺนิ. ปัญญาในการออกและหลีกจากขั้นและนิมิตทั้ง ๒ เป็นมรรคญาณ... ; ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๗๐.

กำหนดรู้ฟอง-ยุบตามลำดับขั้นได้ ๗ ขั้น

สติ แปลว่า ความระลึกอารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท^{๘๔} เป็นธรรมเครื่องปิดกั้นกระแสกิเลสตัณหา^{๘๕}

สติปัญญา คือที่ตั้งแห่งการระลึกอารมณ์ ๔ ฐาน (กาย เวทนา จิต ธรรม) องค์ธรรมได้แก่สติเจตสิก^{๘๖} ผู้เจริญสติปัญญา ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้พร้อมทั้งความรู้แจ้งให้บริบูรณ์ได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า

“สติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์ ย่อมทำให้วิชชาและวิมุตติบริบูรณ์”^{๘๗}

การเจริญสติปัญญา คือ การตั้งสติระลึกอารมณ์ที่มากระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขั้นที่ ๕) โดยไม่ตัดสิน ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ คือ ระลึกด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่องในอาการใดๆ ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้นๆ ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้ ดังนี้

๑) อาการฟอง-ยุบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งนั้น เป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่ออยู่ที่อาการฟอง-ยุบจนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปัฟพะ นอกจากนี้ ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดันท้องออกมา และ

หดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญะปัฟพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจนก็ให้อำนาจได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนอาการค่อยๆ ดับไป

สติกำหนดรู้อาการตึง-หย่อน อาการกระทบเย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ในขณะเดิน ขณะนั่ง ฯลฯ นี้เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัญญา

๒) ในขณะที่กำหนดฟอง-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอๆ” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวดหลังปวดขา กำหนด “ปวดหนอๆ” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย) เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอๆ” เกิดปีติปราโมทย์กำหนด “รู้หนอๆ” นี้เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัญญา

๓) ในขณะที่กำหนดฟอง-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดนึกขึ้น ถ้าคิดโกรธกำหนดจิตว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดจิตว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉยๆ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น นี้เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัญญา

๔) ในขณะที่กำหนดฟอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดรู้ตรงอาการว่า “หงุดหงิดหนอๆ” วงษ์ขิมกำหนดรู้ตรงอาการว่า “ขิมหนอๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดรู้ตรงอาการว่า “รำคาญหนอๆ” ขณะกำหนดฟอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปีติ สุข เยือกเย็น กำหนดรู้ตรงอาการจิตรู้ว่า “รู้หนอๆ” เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวะธรรมละเอียดนิ่มนวล เบาบาง ก็กำหนดรู้ว่า “รู้หนอๆๆ” หรือ “รู้ๆๆ” จนกว่าอารมณ์ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชิง นี้เป็นการเจริญ

^{๘๔} คุรยละเอียดใน ชุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๑๐๗.

^{๘๕} คุรยละเอียดใน ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

^{๘๖} พระสังฆมณฑลชว. อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโคตติกะปริจเฉทที่ ๗**, หน้า ๑๓๑.

^{๘๗} อง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

การปฏิบัติสติปัฏฐานแบบลัดสั้นที่สุด แบ่งลำดับการกำหนดรู้ฟอง-ยวบและรูปนามเป็น ๗ ขั้นตอน จัดแบ่งโดยนำความสัมพันธ์ของลำดับญาณ ๑๖ อนุปัสสนา ๗ และการพิจารณาธรรมตามแนวอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ - ๑๖ มาเชื่อมโยงกัน แล้วแบ่งลำดับเป็น ๗ ขั้นตอนตามกำลังของอินทรีย์ ๕ (ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา) ที่เห็นแจ้งชัดในพระไตรลักษณ์ และพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้เพียรปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แม้เพียง ๗ วัน ๗ เดือน ก็บรรลุมรรคผลได้" จนกระทั่งสามารถสลัดคิณรูปนาม(ขั้นที่ ๕) เข้าสู่พระนิพพาน

การปรับอินทรีย์ ๕ ตามลำดับบันได ๗ ขั้น

ตามตารางนี้ ในขั้นต้นอินทรีย์ทั้ง ๕ จะยังไม่สมดุลในทันที วิปัสสนาจารย์และผู้ปฏิบัติต้องพยายามปรับไปตามลำดับ ก็จะสมดุลกันได้เป็นครั้งแรกในญาณที่ ๕ (๕๐ %) และจะสมดุลกันได้อีกครั้งในญาณที่ ๑๑ (๘๐ %) ก่อนจะสมดุล ๑๐๐ % ในอนุโลมญาณ มีรายละเอียดดังนี้

บันได ๗ ขั้น	ญาณ ๑-๑๖		อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ (%)						
			ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา		
ขั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม	๑. นามรูปปริจเฉทญาณ		๔๐	๒๕	๒๐	๑๐	๕		
ขั้นที่ ๒ พิจารณาารูปนาม	๒. ปัจจัยปริคคหญาณ		๔๐	๓๐	๔๐	๒๐	๑๐		
	๓. สัมมสน	อ่อน	๔๐	๔๐	๔๐	๓๐	๒๐		
ขั้นที่ ๓ เห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม	ญาณ		แก่กล้า		๕๐	๕๐	๕๐	๔๐	๓๐
	๔. อุทฺยัพพญาณ		ตรุณ		๕๕	๖๐	๕๐	๔๐	๓๕
	ญาณ		พลว		๖๐	๗๐	๕๐	๔๐	๔๐
	๕. กังคานุปัสสนา		๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	
ขั้นที่ ๔ เห็นความเป็นทุกขของรูปนาม	๖. กยญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐		
	๗. อาทีนวญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐		
	๘. นิพพิทาญาณ		๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐		
ขั้นที่ ๕ เห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม	๙. มุญฺจิตุกัมยตาญาณ		๕๐	๕๐	๕๐	๖๐	๖๐		
	๑๐. ปฏิสังขยาญาณ		๗๐	๗๐	๗๐	๘๐	๘๐		
ขั้นที่ ๖ วางเขตต่อรูปนาม	๑๑. สังขารเปกขาญาณ	ต้น	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐		
		กลาง	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐		
ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูปนาม	ปลาย		๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๙๕		
	๑๒. อนุโลมญาณ		๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐		
	๑๓. โคตรภูญาณ		๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐		

ขั้นที่ ๑ ปัญญาในการรับฟังสดับธรรมและน้อมใจกำหนดรู้รูป-นามตามธรรมชาติเดิมแท้ ในขณะที่เกิดผัสสะทางตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจคิดนึกธัมมารมณ์ คือภาวะเดิมแท้ของสิ่งที่ถูก จิตรับรู้ ว่าเป็นอย่างไรจริงๆ จนคลายความยึดถือว่าเป็นตัวตนแล้วสามารถแยกรูปแยกนามได้ เป็นการกำหนดรู้ทุกขสัจ

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูปนาม คือ พิจารณาสภาพธรรมหาเหตุ หาผลในการรับรู้อารมณ์ทาง ทวารทั้ง ๖ ตามกระบวนการปฏิจจสมุปบาท กำหนดรู้ด้วยโยนิโสสมนสิการ ในช่วงต้นพิจารณารูป นาม ในช่วงปลายพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยจินตตญาณ เป็นการพิจารณาเห็นสมุทัยสัง

ขั้นที่ ๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นความดับไปของอารมณ์และจิตที่รูป อารมณ์ได้ชัดขึ้น และสามารถเห็นแจ้งชัดสภาพธรรมที่เป็นเหตุดับของรูปนามได้มากขึ้น เป็นการ ละสมุทัย และแจ้งนิโรธสัง

ขั้นที่ ๔ พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูปนาม มีปัญญาเป็นพระไตรลักษณ์ชัดขึ้น จนเห็นโทษ ภัยรู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร ว่าเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นเบียดเบียนอยู่เนืองๆ เสียดวงจาก ไรศภัยไข้เจ็บ เป็นต้น อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเห็นแจ้งชัดในกัณเฑาะก่อนหน้า

ขั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นสังขารเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นของสูญ ไม่มีเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจ บังคับบัญชาจึงอยากพ้นเสียจากรูป-นามที่กำหนดรู้อยู่ นั้น รู้สึกอยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ใดๆ ไม่ได้เลย และเกิดความมุ่งหมายที่จะได้พ้นไปจากสังขารรูป-นามทั้งปวง เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธและเจริญมรรคมีองค์ ๘

ขั้นที่ ๖ พิจารณาวางเฉยต่อรูป-นาม เพราะเห็นแจ้งชัดโดยความเป็นอนัตตาแล้ว จึงเกิดปัญญา วางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงเพราะชอบและชังในสัตว์และสังขาร เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็น แจ้งนิโรธและเจริญมรรคมีองค์ ๘ ที่สมบูรณ์ขึ้น

ขั้นที่ ๗ พิจารณาความสลัดคืน คือ ใช้ปัญญาพิจารณาหาทางจากกองสังขาร กองกิเลส รวมทั้ง จากญาณด้วย เรียกว่าภูฏฐานคามินี เป็นไปตามหลักการในการเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๑๖ นั้นเอง เป็นสมุจเฉทปหาน จิตบริสุทธิ์นี้ย่อมนิพพานมาเป็นอารมณ์

ขั้นที่ ๗ นี้ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธ และเจริญมรรคมีองค์ ๘ จนเกิดเป็น “มัคคสมังคี” ที่สมบูรณ์

วินิจฉัยประเด็นว่า “ท้องฟอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?”

การท้องว่า “ฟองหนอ-ยุบหนอ” ไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

ท้องฟอง-ยุบ ท้องปอง-ท้องแพบ ไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**

พระพุทธเจ้าไม่เคยสอนว่า “ฟอง-ยุบเป็นวิปัสสนา!” **ถูกต้องแล้ว!**

หลวงพ่อโชค (พระธรรมธีรราชกุมาร) อธิบายว่า

ถ้าท้องฟอง-ท้องยุบเป็นวิปัสสนา? วิว คว้าย มันก็มีท้องฟอง ท้องยุบ มันก็ทำกรรมฐานอยู่นะซี เด็กเกิดมาใหม่ๆ ก็มีท้องฟอง-ยุบ แต่เด็กก็ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา! เพราะวิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา เป็น ปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนดรู้ฟอง-ยุบอีกทีหนึ่ง และถูกต้องแล้วที่ฟอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็น อารมณ์ของวิปัสสนาได้

จะอย่างไร ฟองหนอ-ยุบหนอ จึงจะเป็นวิปัสสนา?

วิปัสสนาคืออะไร วิ แปลว่า แจ้ง ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นอะไร?

๑) เห็นรูป เห็นนาม ๒) เห็นปัจจุบันธรรม ๓) เห็นพระไตรลักษณ์

วิปัสสนานั้นมีอะไรเป็นอารมณ์? มีขั้น ๕ คือ รูปกับนามเป็นอารมณ์ ได้แก่ ๑) รูปท้องที่ฟอง-ที่ ยุบ นี้เป็นรูปขั้น ๒) เวทนาเวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบายนี้เป็นสุขเวทนา รู้สึกไม่สบายนี้เป็นทุกข์เวทนา

รู้สึกเฉยๆ นี่เป็นอุเบกขาเวทนา ๓) จำได้ว่าอาการนี้พองหนอ อาการนี้ยุบหนอ นี่เป็นสัญญาชั้น ๔) อาการแต่ให้พองสั้น พองยาว ชัด ไม่ชัด นี่เป็นสังขารชั้น

๕) ใจที่รู้แจ้งอารมณ์ นี่เป็นวิญญาณชั้น

ถามว่า กิเลสเกิดที่ไหน เวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบายนี้โลภะเกิด เวลารู้สึกไม่สบายนี้โทสะเกิด เวลารู้สึกเฉยๆ นี้โมหะเกิด ทำอย่างไรจึงจะระงับกิเลสได้ ก็ต้องกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่า"พองหนอ"แล้วท่องยังไม่พอง นี่ก็ถือว่าไม่ทันปัจจุบัน หรือท่องพองก่อนแล้วมาภาวนาที่หลัง นี่ก็ถือว่าใช้ไม่ได้ ต้องไปพร้อมๆ กัน

ถามว่าตรงไหนเป็นศีล? ขณะที่กำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบันนี้เป็นศีลในองค์มรรค เพราะในขณะที่กำหนดรู้พองหนอ-ยุบหนออยู่นั้น กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธิ์

ตรงไหนเป็นสมาธิ? ขณะที่กำหนดรู้ทัน ตั้งสติมั่นอยู่ที่อารมณ์ นี่เป็นสมาธิ คือขณะที่กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ใจไม่เพลาอนี้เป็นสมาธิ

ตรงไหนเป็นปัญญา? รู้รูป รู้นาม รู้สภาวะธรรมที่กำหนด นี่เป็นปัญญา มัชฌิมาปฏิปทา(ทางสายกลาง) กลางอยู่ที่ไหน? กลางอยู่ที่การกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน กลางอยู่ที่ปัจจุบันคือทันกัน ชั้น ๕ เกิดที่ไหนกิเลสเกิดที่นั่น เมื่อสติกำหนดรู้ทันแล้ว นั่นคือมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง กลางอยู่ที่ชั้น ๕ ชั้น ๕ เป็นสนามรบของกิเลส เมื่อใดไม่กำหนดผลอก กิเลสมันเข้า เมื่อใดที่เรามีสติกิเลสเข้าไม่ได้

พระพุทธเจ้าบอกว่า “การเห็นแจ้งชั้น ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นวิปัสสนา”^{๘๘} ดังนั้น พอง-ยุบเป็นอาการของวาโยธาตุอันเป็นรูปชั้น การกำหนดรู้ที่อาการพอง-ยุบจะไม่เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

อาการพอง-ยุบในท้องที่เคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า “วาโย-โณภูมัพพรูป” การตามกำหนดรู้ตั้งแต่ปรมาตถ์สภาวะของวาโยธาตุที่มีอาการเคลื่อนไหว สามารถเห็นแจ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้ ดังพระบาลีว่า

“รูปุ ภิกขเว โยนิโส มนสิกาโรธ รูปานิจจตถยจ ยถาภูตัม สมนุสสสถ.

ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงตั้งสติพิจารณาอย่างแยบคาย จะเห็นรูปนั้น ว่าไม่เที่ยงตามความเป็นจริง”^{๘๙}

อนึ่ง พระพุทธองค์ตรัสว่า“โณภูมัพพรูป อนิจจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชชา ปหียติ วิชชา อุปฺปชฺชติ”^{๙๐} เมื่อตั้งสติกำหนดรู้ เห็นโณภูมัพพรูป ว่าไม่เที่ยง (เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา) อวิชชาย่อมหายไป วิชชาญาณย่อมปรากฏ

“ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตโต โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาติ”

ร่างกายของบุคคลนั้นตั้งอยู่ในอาการใดๆ ก็ตามตั้งสติกำหนดรู้อาการนั้นๆ คือ ร่างกายนี้เป็นไปอย่างไร ก็ตั้งสติกำหนดรู้ไปอย่างนั้น^{๙๑}

^{๘๘} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๒.

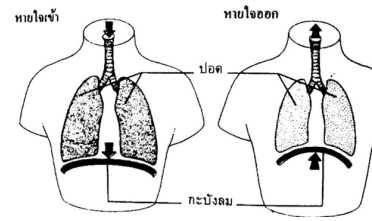
^{๘๙} ส.ข.(บาลี)๑๗/๑๐๔/๖๔

^{๙๐} ส.สพ. (บาลี)๑๘/๕๓/๒๘

^{๙๑} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙ , ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๗๙

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุปรมาณ

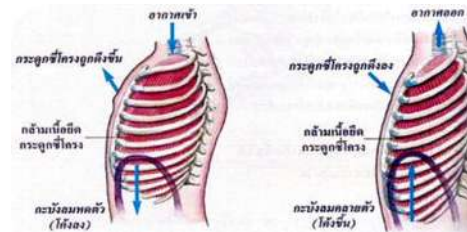
นายแพทย์วรวิทย์ เจริญศิริ อธิบายว่า “ในการหายใจด้วย กระบังลม: กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจ คนที่มี ปัญหาโรคปอดมักจะมีรูปแบบการหายใจที่ผิดไปจากคนปกติทั่วไป คือมีแนวโน้มที่จะใช้กล้ามเนื้อหน้าอก คอและไหล่ในการหายใจ ซึ่งจะสิ้นเปลืองแรงมาก และทำให้อาการหอบเหนื่อยมากยิ่งขึ้น



หากท่านสังเกตดูเด็กทารกหรือคนปกติเวลาหลับสนิท จะพบว่า ท้องจะป่องออกขณะหายใจเข้า เพราะว่ากระบังลมหดตัวลงมา ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกดันออกมา ขณะหายใจออก กระบังลมจะคลายตัวกลับขึ้นไปทำให้ท้องยุบลง การหายใจด้วยกระบังลม จะเป็นเช่นนี้โดยธรรมชาติ”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อธิบายว่า

“กระบวนการหายใจซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่า เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไป ในท้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อ กระบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ในระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กระบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในช่องท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กระบังลมจะยืดขึ้น ส่งผล



ให้ลมในท้องยุบลง พร้อมกับการดันลมออกมาทางปาก”

และได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดว่า พองหนอ-ยุบหนอนั้น เป็นเพียงคำภานา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติเพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมาณ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” จะต้องพยายามสังเกตดู “อาการพอง-ยุบ” ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาณ ซึ่งในระยะเริ่มต้นมักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อไปเมื่อวิริยะ สติ สมาธิและปัญญาพัฒนามากขึ้น ก็จะค่อยๆ เห็นอารมณ์ปรมาณที่เป็นอาการยุบ-อาการพองชัดขึ้นเป็นลำดับ คือเป็นการกำหนดรู้วโยโณภูมิจนรูป (รูปตามทีลมถูกต้อง)^{๙๒}

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุลมที่อยู่ในท้อง ซึ่งเป็นธาตุปรมาณ^{๙๓} มีอาการเคลื่อนไหวดิ้งหย่อนไปตาม การหดตัวและขยายตัวของกระบังลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อชมตติกา วาโยธาตุ ย อชมตต ปจจตต วาโย วาโยคตต ฌมกิตตต รูปสส อชมตต อุกาทินน เสยยถิ อุกุทงคมา วาตา อโธคมาวาตา กุจฉิสยา วาตา โภภูจสยา วาตา.”^{๙๔}

วาโยธาตุที่เป็นภายใน คือ ลมพัดไปมา ธรรมชาติที่เคลื่อนไหว เครื่องค้ำจุนรูปภายในตน มี เฉพาะตน ที่กรรมยึดถือซึ่งเป็นภายในตน เช่น ลมพัดขึ้นเบื้องบน ลมพัดลงเบื้องต่ำ ลมในท้อง ลมในไส้.

^{๙๒} จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเขวอนอารมณ์, จ.เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙, หน้า ๓๙.

^{๙๓} ปรมาณ แปลว่า ความเป็นจริงอันถ่องแท้ อันเป็นเนื้อแท้ เพราะไม่มีความผิดแผกในความเป็นไปอย่างอื่น ดูใน ขุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๑๐๕.

^{๙๔} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๗.

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อิมสมิ กาเย โย วิตถมณภาโว วา สมุทีรณภาโว อัย วาโยธาทู” ในร่างกายนี้ สิ่งใดทำให้อิริยาบถใหญ่น้อยเคร่งตึงตั้งมั่นก็ดี ทำให้เคลื่อนไหวไปมากก็ดี นี่เป็นวาโยธาทู ได้แก่ ธาตุที่ทำหน้าที่ให้เกิดการเคลื่อนไหวร่างกาย”^{๔๕}

กำหนดรู้pong-ยูปเจริญสัมมปปธาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติ ๓ ประการ ดังพระบาลีว่า “อาตาศิปิ สมุปชาโน สติมา” มีความเพียรเพากิเลส รู้พร้อม อย่างมีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฐิ และ สัมมาสติ^{๔๖}

ขณะที่บุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดpong-ยูปอย่างจดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดรู้สภาวะธรรมต่างๆ อย่างถึถ้วนอยู่นั้น เป็นการทำหน้าที่ของอาตาศิปิ อันเป็นสัมมาวายามะในองค์มรรคคือวิริยเจตสิก เรียกว่าเจริญสัมมปปธาน ๔ ประการ^{๔๗} คือ

๑. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปอกุศลเกิดขึ้นในชั้นธสันดาน ในขณะที่ตามกำหนดรู้pong-ยูปตามความเป็นจริงโดยความเป็นรูป-เป็นนามอยู่นั้น สติไม่เปลวไปจากรูป-นาม ขณะนั้นศีล สมาธิ ปัญญา ก็มีพร้อม

ศีลกำจัดกิเลสหยาบๆ (วิตกกมกิเลส) ที่ล่วงออกมาทางกายหรือวาจา

สมาธิกำจัดกิเลสอย่างกลางที่จะล่วงออกมาทางใจ(ปริยฎฐานกิเลส) ได้แก่นิวรณ์ ๕

ปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธสันดาน (อนุสัยกิเลส) ตรงที่รู้pong-ยูปนั้นนั่นแหละเป็นสังวรปธาน เพราะขณะนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เกิด

๒. ปหานปธาน เพียรละวิตกทั้ง ๓ คือ กามวิตก (คิดหมกมุ่นในกาม) พยาบาทวิตก (คิดปองร้าย) วิหิงสาวิตก (คิดเบียดเบียน) ในขณะที่เจริญสติกำหนดpong-ยูปอยู่นั้น วิตกทั้ง ๓ ไม่เกิดขึ้น เพราะสติเป็นธรรมเครื่องปิดกั้นไว้^{๔๘} กุศลก็บอกุศลเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ อุปมาเหมือนแสงสว่างกับความมืด เพราะเหตุนี้ ขณะกำหนดpong-ยูปจึงเป็นความเพียรละอกุศลวิตกไปในตัว

๓. ภาวนาปธาน เพียรบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น ในขณะที่กำหนด

pong-ยูปอยู่นั้น สติที่กำหนดรู้จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ การพิจารณาใคร่ครวญ จัดเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความตั้งใจกำหนดรู้จัดเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ความเฝ้าอิมไม่กระวนกระวาย จัดเป็นปีติสัมโพชฌงค์ ความสงบใจจัดเป็นปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ใจตั้งมั่นอยู่กับอาการpong-ยูป จัดเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ จิตเพ่งรู้จนเห็นแจ้งในอาการpong-ยูป จัดเป็นอุปกขาสัมโพชฌงค์ ในขณะที่บำเพ็ญโพชฌงค์อยู่นั้น กายวิเวก จิตตวิเวกและอุปธิวิเวกก็มีพร้อม น้อมไปสู่การสละกิเลส เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำหนดpong-ยูปอยู่จึงเป็นภาวนาปธาน

๔. อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาวิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และพอกพูนให้มีมากขึ้น ด้วยการหมั่นระลึกรู้รูป-นามอยู่เรื่อยๆ ในขณะที่กำหนดpong-ยูปอยู่นั้น ศีลก็มี สมาธิก็มี ปัญญาก็มี กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ มีอยู่บริบูรณ์ในขณะนั้น จัดเป็นศีล จิตตั้งมั่นในอารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จัดเป็น

^{๔๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๘๙, อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๘๔.

^{๔๖} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๓๗, ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๑๘๖.

^{๔๗} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๗๑. ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙๑.

^{๔๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

สมาธิ เห็นรูป-นามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ จัดเป็นปัญญา ชื่อว่าตามรักษาใจให้ตั้งมั่นอยู่ในศีลสมาธิ ปัญญาอย่างแท้จริง ตรงนี้แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลางอย่างแท้จริง จัดเป็นอนุรักษนาปธาน คือ เพียรตามรักษาไตรสิกขาอย่างถูกต้อง^{๙๙}

กำหนดรู้ฟอง-ยุบเจริญโพชฌงค์ ๗

จิตเป็นปัจจัยให้เกิดอาการฟอง-ยุบ ในการเกิดของอาการฟอง-ยุบและอิริยาบถน้อยใหญ่ นั้น ต้องอาศัยเวลา สถานที่และอวัยวะของแต่ละบุคคล ปรากฏเป็นความพร้อมมูลแห่งองค์ตรีสุรัดังต่อไปนี้

๑. สติสัมโพชฌงค์ การกำหนดอาการฟอง-อาการยุบครั้งหนึ่งๆ เกิดสติรู้ถึงอาการฟองและยุบได้ ชัด ไม่ชัด ช้าหรือเร็ว เป็นต้น

เบื้องต้น สติของเราไม่อาจรับรู้สภาวะธรรมได้ทันปัจจุบัน ผู้ปฏิบัติบางท่านมักใส่ใจใจต่อคำบริกรรมว่า “ฟองหนอ-ยุบหนอ” โดยไม่รู้ถึงสภาวะตั้ง-หย่อนของท้องอย่างชัดเจน ทำให้ไม่ประสบความสำเร็จ ความก้าวหน้าในการปฏิบัติ อันที่จริงคำบริกรรมเป็นเพียงเครื่องช่วยในการปฏิบัติ เหมือนห่วงยางที่ช่วยในการว่ายน้ำพยุงตัวให้ลอยน้ำ ฉะนั้น ในขณะที่บริกรรมอยู่ไม่ควรใส่ใจคำบริกรรม แต่ให้พินิจพิจารณาต่อสภาวะทางกายและใจเท่านั้น

จิตของเขาย่อมรับรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้ ไม่ว่าจะทางทวารใดในทวารทั้ง ๖ หรือแม้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วเพียงใดก็ตาม จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ เกิดขึ้นตั้งแต่วิปัสสนาญาณที่ ๔ (อุทกยัพพญาณ) เป็นต้นไป เพราะ เป็นปัญญาญาณที่ยังเห็นอาการเกิด-ดับได้แล้ว^{๑๐๐}

๒. ัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ในการกำหนดฟอง-ยุบแต่ละครั้ง เห็นรูป คือเห็นอาการตั้ง-หย่อนของโณภูฏัพพารมณฺ์บริเวณท้อง เห็นนาม คือเห็นจิตที่เข้าไปรู้อาการของรูปนั้นๆ เกิดเป็นสัมมาทิฏฐิ เกิดทิฏฐิวิสุทธิบริบูรณ์ เห็นอริยสัจ ๔ คือเห็นอาการเกิด-ดับของรูป-นาม ที่เป็นทุกขสภาวะ

๓. วิริยสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติเพียรจงด้อยอย่างแรงกล้า ตามสภาวะปัจจุบันที่ปรากฏ พยายามตั้งใจกำหนดฟอง-ยุบอย่างจงด้อย มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่างๆ อย่างถี่ถ้วน จนเห็นอาการเกิดดับของรูป-นามที่ปรากฏได้ชัดแจ้งขึ้น ตามลำดับ

๔. ปีติสัมโพชฌงค์ ผู้ปฏิบัติมีสติจงด้อยในอาการฟอง-ยุบ รู้เท่าทันความเกิดดับของรูปและนามที่ปรากฏในการกำหนดนั้น เมื่อโยนิโสมนสิการอยู่เช่นนี้ ปราโมทย์ย่อมเกิด เมื่อมีปราโมทย์ ปีติย่อมเกิดขึ้น

๕. ปัสสัทธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้ฟอง-ยุบจนเห็นไตรลักษณ์ ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้ง เมื่อรู้แจ้ง ย่อมเกิดปราโมทย์ เมื่อมีปราโมทย์ปีติย่อมเกิด เมื่อใจมีปีติกายย่อมสงบ ผู้มีกายสงบ ย่อมเสวยสุข

๖. สมาธิสัมโพชฌงค์ ผู้ที่กำหนดรู้ฟอง-ยุบจนมีกายสงบ เมื่อกายสงบย่อมเสวยสุข เมื่อใจมีความสุข จิตย่อมเป็นสมาธิ

๗. อุเบกขาสัมโพชฌงค์ ผู้มีจิตตั้งมั่นเป็นสมาธิย่อมพิจารณาเห็นสภาพ

ธรรมที่ปรากฏด้วยจิตที่เป็นกลาง^{๑๐๑} ตามความเป็นจริงว่า สภาพธรรมที่ปรากฏเป็นเพียงรูป-นามที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ย่อมเกิดปัญญารู้แจ้งธรรม โดยมีมรรคมมีองค์ ๘ เป็นเหตุ^{๑๐๒}

^{๙๙} คุรายละเอียดใน อก.จตุกก. (ไทย) ๓๕/๖๙/๒๑๙-๒๒๐.

^{๑๐๐} คุรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๕/๓๒๒.

อริยสัจ ๔ ในการกำหนดรู้pong-ยุบ

การเจริญสติปัฏฐานกำหนดรู้อาการpong-ยุบ เป็นอริยสัจ ๔ ดังนี้

สติกำหนดรู้อาการpong-ยุบ เป็นอารมณ์เป็นทุกขสัจ

ตัณหาที่มีในก่อน อันยังสติกำหนดรู้อาการpong-ยุบ เป็นอารมณ์นั้นให้ตั้งขึ้น เป็นสมุทัยสัจ

การหยุดลงของทุกขสัจ และสมุทัยสัจทั้งสอง เป็นนิโรธสัจ

อริยมรรคที่กำหนดรู้ทุกขละสมุทัยสัจ มีนิโรธเป็นอารมณ์ เป็นมรรคสัจ

ผู้ชวนขยายโดยทาง ๔ อย่างนี้ ย่อมบรรลุนิพพานดับทุกข์ได้^{๑๐๓} ซึ่งเป็นการดับลงทีละขณะของการกำหนดรู้ จัดเป็นตทังคนิโรธ โดยขณะที่กำหนดรู้pong-ยุบ องค์ ๘ ประการของอริยมรรคย่อมอยู่ครบถ้วน^{๑๐๔} ได้แก่

๑. ขณะท้องpong-ยุบ มีปัญญาเห็นชัดในอาการนั้น โดยความเป็นรูป ส่วนจิตที่รู้pong-ยุบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาทิฐิ**

๒. เมื่อมีอาการpong-ยุบ ปรากฏอยู่ที่ท้อง ดำริยกจิตขึ้นสู่อารมณ์ ส่งไปกำหนดรู้อาการpong-ยุบนั้น ให้ประจักษ์ จัดเป็น**สัมมาสังกัปปะ**

๓. กำหนดรู้pong-ยุบตามลักษณะอาการ ด้วยการน้อมจิตพร้อมกับบริกรรมภาวนาว่า “pong-หนอ”- “ยุบหนอ” จัดเป็น**สัมมาวาจา**^{๑๐๕}

๔. ใส่ใจกำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการpong ใส่ใจกำหนดรู้ทุกครั้งที่เห็นอาการยุบ ฯลฯ จัดเป็น**สัมมากัมมันตะ**

๕. เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง กายย่อมผ่อนคลาย จิตย่อมผ่อนคลาย ช่วยให้สติจับอารมณ์ได้ตรงตามความเป็นจริงยิ่งขึ้น จัดเป็น**สัมมาอาชีวะ**

๖. การประคับประคองจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบัน ไม่ปล่อยใจให้หลงไหลไปตามอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็น**สัมมาวายามะ**

๗. การเข้าไปตั้งความระลึกรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง ไว้ในอารมณ์รูป-นามปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลงเกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็น**สัมมาสติ**

๘. ความไม่ฟุ้งซ่าน จิตตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบันด้วยอำนาจอุเบกขา-สัมโพชฌงค์ เป็นพื้นฐานในการเจริญสัมมาทิฐิต่อไป จัดเป็น**สัมมาสมาธิ**^{๑๐๖}

สภาวะpong-ยุบเป็นธาตุกรรมฐาน โดยเป็นลมในท้องที่ดันให้pongออกและหยุดยุบลง มีลักษณะตึงบ้าง หย่อนบ้าง เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่ง การกำหนด “pong-หนอ-ยุบหนอ” จึงเป็นการสังเกตวโยโณภูมัพพรูปด้วยโยนิโสมนสิการ อันประกอบด้วยอาตาปีหรือวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความตั้งมั่นแห่งจิต) และสัมปชัญญะ (ความรู้ตัวทั่วพร้อม) บางครั้งไม่สม่ำเสมอ บางครั้งมีความเจ็บปวด ความโกรธ ดีใจ เสียใจ นึกคิด ฟุ้งซ่าน ราคะ มานะ ทิฐิ เข้ามาปะปน

^{๑๐๑} สังขารเปกขาญาณ ญาณอันเป็นไปโดยความเป็นกลางต่อสังขาร (อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๑๖๒/๓๘๗, ๓/๑๖๒/๔๒๕)

^{๑๐๒} ดูใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๔/๑๒๕. ๓.อง.เอก. อ. (ไทย) ๑/๑/-/๒๐๒.

^{๑๐๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑, ที.ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๐/๓๑๖.

^{๑๐๔} ดูอธิบายใน ที.สี.อ. (ไทย) ๑/๒/-/๑๐๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๑๒.

^{๑๐๕} “การสารถายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดไตรลักษณ์ การแห่งตลอดไตรลักษณ์ เป็นปัจจัยแก่การแห่งตลอดมรรค ผล” วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๑๐๖} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๓๖/๑๗๖., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

หากกำหนดรู้สภาวะอย่างถูกวิธี สภาวะอาการเหล่านั้นก็จะเข้าถึงความดับสิ้นไปอย่างสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติจะเห็นความไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตนของรูปธรรมและนามธรรม มีสัมมาทิฐิ และวิชชาญาณเกิดขึ้น จนสามารถบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ในที่สุด

วิธีกำหนดรู้ทุกขเวทนา

ทุกขเวทนาเป็นสภาพบีบคั้นที่ยากจะทนได้ ปกติเราจะไม่เห็นสภาพที่แท้จริงของทุกขเวทนา เพราะเรามักผลัดเปลี่ยนอริยาบถเพื่อคลี่คลายมันเสียก่อน ในทางธรรมท่านกล่าวว่า“อริยาบถเป็นเครื่องปกปิดทุกข์” นั่งเมื่อยเปลี่ยนไปยืน ยืนเมื่อยเปลี่ยนไปเดิน เมื่อมีการสับเปลี่ยนอยู่อย่างนี้ จึงไม่ได้เห็นสภาพที่แท้จริงของทุกขเวทนา ครั้นมานั่งเจริญสติปัฏฐาน ๔ ไม่ให้พลิกเปลี่ยนอริยาบถ จึงพบว่าทุกขเวทนาไม่ได้อยู่ที่อื่นใด แต่อยู่ในรูปนามที่สำคัญว่าเป็นของเราตัวเอง ซึ่งทำให้บางคนกลัวทุกขเวทนา ไม่อยากเจอ ไม่อยากปฏิบัติจนขาดเลิกล้มการปฏิบัติไปเลยก็มี พระวิปัสสนาจารย์จึงกล่าวเตือนว่า หากกลัวเวทนาจึงจะไม่เห็นธรรม ไม่พบพระธรรมจริงพระธรรมแท้ ผู้ปฏิบัติธรรมครั้งเจอทุกขเวทนาจึงอย่าได้กลัว ให้เข้าใจว่า ทุกขเวทนานี้ก็ดี เหมือนได้มาเจอชุมทรัพย์ของวิปัสสนาแล้ว ให้ตั้งใจกำหนดทุกขเวทนา จะเกิดผลดังต่อไปนี้

๑) สภาวะธรรมปรากฏชัดดี บรรดาอารมณ์ที่ทำให้จิตกำหนดรู้นั้นทุกขเวทนาจะปรากฏชัดกว่าอาการอื่นๆ ความปรากฏชัดของทุกขเวทนาจะเป็นขุมพลังให้แก่สมาธิ ส่งผลให้สติและสมาธิก่อตัวแน่นและพัฒนาไปได้เร็ว

๒) นิเวศธรรมสงบลง คือในขณะที่ทุกขเวทนาปรากฏชัดนั้น นิเวศธรรมจะห่างออกไป ความพึงพอใจในกามคุณ ๕ (รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัสถูกต้อง)จะไม่เข้ามา ความเคลือบแคลงสงสัยในเรื่องกรรม ในเรื่องผลการปฏิบัติ ก็บางเบาลง

๓) ช่วยกำราบกิเลส จิตที่ยังไม่ได้รับการฝึกอบรม ก็มักเต็มไปด้วยกิเลสหยาบกระด้าง เวทนาที่ก่อตัวขึ้นแรงกล้าจะมาช่วยกำราบเผาจิตให้อ่อนตัว (มุกุตา) ทุกขเวทนาจึงเปรียบเป็นไฟมาเผาผลาญกิเลส

๔) เป็นขุมพลัง(พลัง)ของสมาธิ ปกติที่ทำการกำหนดฟอง-ยุบจะเกิดพลังแห่งพลัง ๕ ขึ้นเพียงบางส่วน ไม่เต็มเม็ดเต็มหน่วย เพราะอาการฟอง-ยุบปรากฏชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง แต่ทุกขเวทนาที่ปรากฏชัดจะเกิดพลังงานเต็มอัตรา เป็นแรงหนุนให้เกิดพัฒนาการทางการปฏิบัติสูงยิ่งขึ้นไป ทุกขเวทนาจึงเป็นขุมพลังงานให้แก่บสสมสมาธิได้อย่างยิ่ง

๕) เห็นทุกข์โทษ ว่า ร่างกายกว้างคอกยาววาหนาคีบนี้ ในกาลก่อนเราสำคัญว่าเป็นสุขมีความยินดีพอใจไม่เบื่อหน่าย ครั้นเห็นทุกขเวทนาปรากฏด้วยสภาพบีบคั้นยากที่จะทนนี้ กำหนดดูก็รู้ว่า เป็นกองทุกข์เต็มไปด้วยโทษที่น่าอึดหนาระอาใจ การเห็นทุกข์โทษเช่นนี้จะเป็นปัจจัยชั่วต่อสำคัญให้เกิดความต้องการข้ามพ้นสังสารวัฏ เข้าสู่มรรคผลนิพพาน

ทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ เป็นผลดีของทุกขเวทนา เป็นขุมทรัพย์และเป็นแหล่งกำเนิดพลังงานอย่าง หากผู้ปฏิบัติมาเจอทุกขเวทนา ขอให้ทำความเข้าใจว่า ตนได้เดินมาถูกทางและเกิดผลทางการปฏิบัติแล้ว

เมื่อเพิ่มเวลาการนั่งเจริญภาวนาเป็น ๑ ชั่วโมง สภาวะทุกขเวทนาจะปรากฏชัดเจนนั่น โดยเฉพาะที่บริเวณขา ผู้หวังความเจริญก้าวหน้าในสภาวะญาณอย่างรวดเร็ว พึงเร่งความเพียรโดยการเดินจงกรมให้มากกว่าหนึ่งชั่วโมง เพื่อให้กำลังอินทรีย์แก่กล้ายิ่งขึ้น แล้วใช้กำลังสมาธินั้นเพ่งจี้ไปที่

ทุกขเวทนา ตรงจุดหรือบริเวณที่ปรากฏชัดที่สุด ฟังรู้อย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนกว่าทุกเวทนานั้นจะดับหายไป หรือเปลี่ยนลักษณะ เปลี่ยนที่ไป เมื่อเร่งกำหนดทุกขเวทนา อาการทุกขเวทนาจะปรากฏเป็น ๓ ประการ ดังนี้

๑. ยิ่งกำหนด“ปวดหนอๆ” “ซาหนอๆ” “เจ็บหนอๆ” อาการยิ่งแรงขึ้นเรื่อยๆ ปรากฏแก่จิตชัดเจนขึ้น แสดงว่ากำลังสมาธิริย์แก่กล้าขึ้นตามลำดับ แต่กำลังปัญญายังมีน้อยอยู่ ฟังเร่งเพิ่มพูนปัญญาอินทรีย์ดังนี้

๑.๑ เดินจงกรมให้ได้ ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย พร้อมกับเพิ่มสติและสัมปชัญญะให้รู้ตัวทั่วพร้อมในทุก ๆ ขณะที่เกิดผัสสะทางตา หู จมูก ลิ้น กายและใจ เช่น เมื่อรู้ชัดขณะตาเห็นรูปกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” ขณะรู้ชัดจิตปรุงแต่งที่เกิดจากรูปที่เห็นทางตาสงบระงับลงแล้ว กำหนดว่า “รู้หนอ” เป็นต้น

๑.๒ ในขณะที่เดิน หากมีอาการภายนอกแทรกเข้ามาชัดเจน เช่น เสียงดัง ลมพัดมาถูกตัว รู้สึกเจ็บ รู้สึกเมื่อยตามร่างกาย เป็นต้น ให้หยุดเดินก่อนแล้วส่งจิตกำหนดไปที่อาการนั้นๆ จนกว่าจะจางหาย ดับไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

อนึ่ง ในขณะที่กำลังกำหนดอารมณ์แทรกซ้อนอยู่นั้น หากมีอาการใหม่แทรกเข้ามาใหม่กว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์ใหม่ก่อน จากนั้นพิจารณาดูว่าอารมณ์ใดปรากฏชัดกว่ากัน ก็ให้กำหนดแต่อารมณ์นั้น จนกว่าจะจางหายไป แล้วจึงกำหนดเดินต่อไป

๑.๓ ในขณะที่นั่งภาวนา รู้สึกว่าอาการทุกขเวทนาปรากฏรุนแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็พึงใส่ใจเพ่งกำหนดอยู่ที่อารมณ์นั้นอย่างไม่ลดละ ..เพียงเพื่อรู้เท่านั้น มิใช่เพื่อให้หาย แต่ถ้าเกิดจิตอยากให้หาย และรู้สึกทุกข์ทรมาน ร้อนวูบวาบ แสดงว่าอาการกิเลสทางใจเกิดชัดเจนกว่า ก็ให้เปลี่ยนมากำหนดรู้ อาการกิเลสว่า“อยากหายหนอๆ” “ทุกข์หนอๆ” จนกว่าจิตจะคลายอุปาทานจากทุกขเวทนานั้น เมื่อเบาสบายแล้วจึงกลับไปกำหนดทุกขเวทนาที่ปรากฏชัดต่อไป จนกว่าทุกขเวทนานั้นจะจางหายไป

ผู้ปฏิบัติใหม่มักบ่นว่า “ตนก็ตั้งใจปฏิบัติอย่างเต็มที่ ที่เพ่งกำหนดปวดหนอๆ อย่างเต็มกำลัง แต่ไม่เห็นว่าการปวด ตึง จะลดลงเลย กลับรู้สึกทุกข์ทรมาน ร่างกายร้อนเหมือนจะป่วย มีนกงปวดศรีษะแทบจะอาเจียน จนไม่อยากปฏิบัติแล้ว ไม่เห็นเป็นอย่างที่อาจารย์ว่าเลย?” เช่นนี้ พระวิปัสสนาจารย์พึงถามว่า“คุณปวดที่ตรงไหน? ..(“ปวดที่ขา”)

“คุณทุกข์(ทรมาน)ที่ตรงไหน? (ที่ขาหรือที่ใจ)” (“ที่ใจ..”)

“คุณรู้สึกทุกข์ทรมานที่ใจ แต่คุณกำหนดที่ตรงไหน” ..(“ที่ขา”)

พระวิปัสสนาจารย์พึงกล่าวเตือนว่า “คุณปวดทุกข์ทรมานที่ใจ แต่กลับไปกำหนดที่ขา คุณกำลังยิงเสียผิดที่แล้ว! เปรียบเหมือนนักแม่นปืนฝีมือดี เข้าไปล่าเสือใหญ่ในป่า มันเป็นเสือที่ดุร้ายมาก ทันทีที่เห็นคนก็กระโจนเข้าหาทันที ด้วยความเป็นคนแม่นปืนจึงเล็งปืนไรเฟิลที่เหลือกระสุนอยู่เพียงนัดเดียวไปยังเสือด่วนนั้น แต่ด้วยความเป็นผู้ยิงในฝีมือของตน ถ้ายิงที่หัวมันจะง่ายเกินไป จึงเล็งไปที่เป้าเล็กๆ ด้วยเข้าใจว่า ยิ่งตรงไหนก็เป็นเสือเหมือนกัน จึงยิงเปรี้ยง! ออกไป จนทางเสือกระจุย.. ถามว่า “ใครตาย??”

“ทุกขเวทนาปรากฏชัดเจนนที่ใจ ก็ต้องกำหนดที่ใจให้ดับก่อน..จะยิงเสือก็ต้องเล็งให้ถูกที่!..”

๑.๔ บางคนบ่นด้วยความน้อยใจว่า “ปฏิบัติวันแรกปวดสุดๆ ตามแข่งขายังพอทนได้ แต่ทำไมยิ่งตั้งใจกำหนด มันกลับเจ็บ แสบร้อน ปวดเมื่อยลุกลามไปทั้งตัว.. ทำไมคนอื่นเขาไม่เห็นทุกข์อย่างเราเลย ..มันเวรกรรมอะไรกันนี้?”

สภาวะทุกข์เวทนาของแต่ละคนไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับการผัสสขันธ์ที่ ๑ ที่ตนเคยทำมาในอดีต^{๑๐๗} ช่วยบรรเทาได้ด้วยการขอโอโหสิกรรม คือ ก่อนปฏิบัติทุกบัลลังก์ให้อิच्छฐานจิตขอขมาโทษก่อน ว่า

“ข้าพเจ้า ขอขมาซึ่งโทษล่วงเกินที่มีต่อสรรพสัตว์ทั้งหลาย ที่ได้กระทำมาในอดีตชาติ นับตั้งแต่สังสารวัฏที่หาเบื้องต้นมิได้ มาจนถึงปัจจุบันชาติในปัจจุบันขณะนี้ หากแม้ข้าพเจ้าได้เคยล่วงเกินด้วยกายก็ดี ด้วยวาจาก็ดี ด้วยใจก็ดี ตั้งใจก็ดี ไม่ตั้งใจก็ดี ขอสัตว์เหล่านั้นจงยกโทษล่วงเกิน โอโหสิกรรมให้แก่ข้าพเจ้า ขอโทษล่วงเกินจงหมดสิ้นไปด้วยเถิด และด้วยบุญกุศลที่ข้าพเจ้าได้ทำมาแล้ว ด้วยการรักษาศีล ด้วยการเจริญภาวนา ขออุทิศให้แก่สรรพสัตว์ทั้งหลายเหล่านั้น ขอให้สรรพสัตว์ทั้งหลายจงมีความสุข ปราศจากทุกข์ ทุกข์ตัวตนเทอญ”

๒) ยิ่งกำหนดเวทนา “ปวดหนอๆๆ” “ซาหนอๆๆๆ” “เจ็บหนอๆๆๆ” อาการทุกข์เวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลงตามลำดับ หรือหายจากจุดหนึ่งไปปรากฏชัดอยู่อีกจุดหนึ่ง ย้ายที่ไปเรื่อยๆ..แสดงว่า ทั้งกำลังสมาธิและกำลังปัญญาแก่กล้าขึ้นตามลำดับ พร้อมทั้งจะก้าวเข้าสู่วิปัสสนาญาณขั้นสูงต่อไป ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้อย่างจดจ่อในอาการเวทนานั้นช้าๆ แต่หนักแน่น “ปวดค..หนอ” รู้ให้ได้ว่าอาการนั้นดับลง ณ ขณะจิตใด และรู้ถึงจิตที่ดับไปพร้อมกับเวทนานั้นๆ ด้วย คือดับไปเป็นชุดๆ (ดับทั้งตัวอารมณ์และจิตที่รู้อารมณ์)

๓) กำหนดทุกข์เวทนา “ปวดหนอๆๆ” “ซาหนอๆๆ” “เจ็บหนอๆๆ” อาการทุกข์เวทนาปรากฏชัดอยู่ระยะหนึ่งแล้วค่อยๆ เบาลง แต่ไม่ดับหาย หรือดับไปแล้วกลับมาอีกเรื่อยๆ อาการเช่นนี้..แสดงว่ากำลังสมาธิหรืออ่อนกำลังลง พึงเพิ่มการกำหนดโดยการกำหนดสลับกับพอง-ยุบ คือ “พองหนอ-ปวดหนอ” “ยุบหนอ-ปวดหนอ” ถ้าพอง-ยุบเปลี่ยนแปลงเร็ว ให้กำหนดว่า “พอง-ยุบ-ปวดหนอ” สลับกัน

อริยสัจ ๔ ในการกำหนดรู้เวทนา

๑) เวทนาปริคคาพิกา สติ ทุกขสัจจ. สติที่กำหนดรู้เวทนาจัดเป็นทุกขสัจจ กล่าวคือสติที่เข้าไปกำหนดรู้เวทนาที่เกิดขึ้นจากผัสสะ ว่าเป็นสุขเวทนา ทุกขเวทนา หรืออุเบกขาเวทนา นี้เป็นทุกขสัจจ เพราะถูกปรุงแต่งขึ้น

๒) ตสสา สมุฏฐาปิภา ปุริมตณฺหา สมุทฺยสจฺจ. เวทนาที่เกิดจากผัสสะ กระทบกันของอายตนะภายในและภายนอก เป็นสมุทฺยสัจ

๓) อุภินฺนํ อปฺปวตฺติ นิโรธสจฺจ. เมื่อมีสติกำหนดรู้ในเวทนาต่างๆ แล้วสามารถหยั่งเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนของเวทนาที่เกิดขึ้น จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วขณะเป็นตถกนิโรธ

๔) ทุกขปริชานโน สมุทฺยปชฺชนโน นิโรธารมฺมโณ อริยมคฺโค มคฺคสจฺจ.

เมื่อเจริญสติกำหนดรู้เวทนาทั้งหลายที่เกิดขึ้นในปัจจุบัน จนกระทั่งหยั่งเห็นความเกิด-ดับ เมื่อรับรู้การดับของเวทนาทั้งปวงโดยประจักษ์ได้ การหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของรูป-นามเช่นนี้ คือเห็นพระไตรลักษณ์ จัดเป็นสัมมาทิฏฐิอันประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ จัดเป็นการเจริญมรรคสัจ

^{๑๐๗} ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎก ม.อุปริ. (ไทย) ๑๔/๓/๔-๖.

วิธีกำหนดฉันท/รับประทานอาหาร

เมื่อความหิวเกิดขึ้น ก็รู้ว่าความหิวเป็นทุกข์ ต้องรับประทานอาหารเพื่อแก้ทุกข์ ขณะรับประทานอาหารต้องมีความสำรวมในการรับประทาน ให้ทำอะไรรึที่ละอย่าง จะทำให้สำรวมได้ เช่น ตักอาหารเข้าปากก็ให้มีความรู้สึกตัว เวลาเคี้ยวก็ให้รู้สึกตัว คือให้สำรวมในอาการที่ใช้ คือ หยิบอะไรที่ละอย่าง จะเคี้ยวก็เคี้ยวไปจนหมด แล้วจึงหยิบหรือตัก ไม่ใช่เคี้ยวไปแล้วตักเตรียมรอไว้ด้วย

ในระหว่างรับประทานอาหารก็สำรวมในอาการทุกอย่างที่เกิดขึ้น ไม่ว่าจะยกมือเหยียดมือไปตักกับข้าว หรือตักข้าวในชามข้าว อาการที่คู้แขนเข้ามานำอาหารใส่ปาก อาการที่เคี้ยว อาการที่กลืน ให้สำรวมในอาการเหล่านี้ไปทุกอาการ ถ้าสำรวมในอาการเหล่านี้ ผู้ปฏิบัติจะไม่สนใจเลยว่าวันนี้กับข้าวอะไร จะเป็นแกงจืดหรืออะไรก็เท่ากับว่าผู้ปฏิบัติไม่ถือนิมนิตอนุพยัญชนะในการกิน ความชอบใจไม่ชอบใจในอาหารจะเกิดขึ้นไม่ได้

แต่ถ้าผู้ปฏิบัติไม่สำรวมจะเป็นอย่างนี้คือ ถ้าไม่ชอบใจในอาหารก็จะรับประทานน้อย พอหายหิวก็หยุด ตกบ่าๆ หนอยก็จะหิว แต่ถ้าเจออาหารที่ถูกใจก็จะรับประทานมากไป นั่นเป็นเพราะไปสนใจวัตถุ คือ อาหาร ก็จะเกิดความยินดียินดีขึ้นมาได้

แต่ถ้าไม่ไปสนใจอาหาร แต่ไปสนใจในอาการ สำรวมอยู่ในอาการที่ใช้ การรับประทานอาหารของผู้ปฏิบัติก็จะเป็นไปอย่างเหมาะสม อาหารนั้นจะเป็นอาหารที่ชอบใจ หรือไม่ชอบใจก็จะเป็นไปตามปกติ

สรุปว่า การใส่ใจทุกข์ยังไม่พอ ต้องมีสติสำรวมในอาการนั้นๆ ตั้งแต่ต้นจนจบ ระหว่างนี้สติจะตกหล่น ฟุ้งซ่านไปบ้างก็ช่าง เพราะสติของเรายังไม่เข้มแข็งพอ นี่เป็นโยนิโสมนสิการในการใช้อริยาบถใหญ่และย่อย

เมื่อนั่งลงสะโพกสัมผัสอยู่กับพื้นกำหนดรู้ว่า “ถูกหนอๆ” กำหนดจิตทำนั่งให้เรียบร้อย ต้องกำหนดรู้อาการความเคลื่อนไหวของกายทุกอย่างโดยละเอียด ตั้งแต่ต้นจนจบ เมื่อนั่งนั่งสงบเรียบร้อยแล้ว อยากจะดูไปที่โต๊ะ กำหนดรู้ว่า “อยากดูหนอๆ” เมื่อดู กำหนดรู้ว่า “ดูหนอๆ” เมื่อมองเห็น กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอๆ” เมื่อเห็นแล้วเกิดความชอบ กำหนดรู้ว่า “ชอบหนอๆ” หากไม่ชอบกำหนดรู้ว่า “ไม่ชอบหนอๆ” กำหนดตามอาการของจิตที่เกิดขึ้นจริงในขณะนั้นๆ

เมื่ออยากจะรับประทานอาหาร ให้กำหนดรู้ต้นจิตก่อนว่า “อยากกินหนอๆ” เมื่อมองดูจานช้อนส้อม กำหนดรู้ว่า “ดูหนอๆ” เมื่อเห็นกำหนดรู้ว่า “เห็นหนอๆ” เมื่ออยากจะหยิบจับจาน ช้อนส้อม กำหนดรู้ว่า “อยากจับหนอๆ” ขณะที่หยิบจับกำหนดรู้ว่า “จับหนอๆ” (กำหนดรู้อย่างต่อเนื่องไปตามลำดับอาการของมือที่ยก ยื่น และเอื้อมไปหยิบจับ) เมื่อมองดูโภชนาหาร กำหนดรู้ว่า “ดูหนอๆ” เมื่อเห็น กำหนดรู้ว่า “เห็นหนอๆ” เมื่อยื่นมือออกไป(ยังโภชนาหาร) กำหนดรู้ว่า “ยื่นหนอๆ” เมื่อมือจับฝาเปิดโภชนาหาร กำหนดรู้ว่า “จับหนอๆ เปิดหนอๆ” เมื่อยกฝาของโภชนาหารวางลง กำหนดรู้ว่า “ยกหนอๆ วางหนอๆ” เมื่อยกมือเคลื่อนไหวกลับมา กำหนดรู้ว่า “มาหนอๆ” เมื่ออยากจะจับช้อนหรือทัพพี กำหนดรู้ว่า “อยากจับหนอๆ” ขณะจับช้อนกำหนดรู้ว่า “จับหนอๆ ถูกหนอๆ” กำหนดรู้ตามอาการของมือที่เคลื่อนไหวไปตามลำดับ เมื่อตักข้าว กำหนดรู้ว่า “ตักหนอๆ” เมื่อยกกลับมาใส่จาน กำหนดรู้ว่า “มาหนอๆ” เมื่อเทข้าวใส่จาน กำหนดรู้ว่า “ใส่หนอๆ” (เมื่อตักเพิ่มอีกหรือเมื่อจะตักแกง ตักอาหารอื่นๆ ก็ให้กำหนดรู้เช่นเดียวกันอย่างต่อเนื่อง)

หลังจากนั้น เมื่ออยากจะจับช้อน-ส้อมตักข้าว กำหนดรู้ว่า “อยากจับหนอๆ” เมื่อจับกำหนดรู้ว่า “จับหนอๆ” เมื่ออยากจะตักอาหารกำหนดรู้ว่า “อยากตักหนอๆ” เมื่อตัก กำหนดรู้ว่า “ตักหนอๆ”

หากใช้ส้อมเกลี่ยอาหาร กำหนดรู้ว่า “เกลี่ยหนอๆ” เมื่อตักแล้วยกขึ้นมา กำหนดรู้ว่า “ยกหนอๆ มาหนอๆ” เมื่อมาถึงปาก กำหนดรู้ว่า “หยุดหนอ” เมื่ออยากจะอ้าปาก กำหนดรู้ว่า “อ้าปากหนอๆ” แล้วจึงอ้าปากขึ้น กำหนดรู้ว่า “อ้าหนอๆ” เมื่อใส่ช้อนเข้าปากกำหนดว่า “ใส่หนอๆ” เมื่อดึงช้อนออก กำหนดรู้ว่า “ดึงหนอๆ” เมื่อปิดปาก กำหนดรู้ว่า “ปิดหนอๆ” เมื่ออยากวางช้อนลง กำหนดรู้ว่า “อยากวางหนอ” ขณะค่อยๆ วางช้อนลง กำหนดรู้ว่า “วางหนอๆ” (กำหนดรู้ว่าการเคลื่อนไหวไปตามลำดับ)

หลังจากนั้นจึงจะเคี้ยวอาหาร กำหนดรู้ว่า “เคี้ยวหนอๆ” เมื่อมีรสดีหรืออร่อย กำหนดรู้ว่า “ดีหนอๆ” หากไม่ดีก็กำหนดรู้ว่า “ไม่ดีหนอๆ” เมื่อรู้รสชาติ ไม่ว่าจะเปรี้ยว หวาน เผ็ด เค็มก็ตาม ก็ให้กำหนดเหมือนกันว่า “รสหนอๆ” เมื่อเคี้ยวละเอียดพอแล้ว ก่อนจะกลืน กำหนดรู้ว่า “อยากกลืนหนอๆ” แล้วจึงค่อยๆ กลืนลงไป กำหนดรู้ว่า “กลืนหนอๆ” กำหนดรู้ตามความรู้สึก ตามอาการเคลื่อนไหว และอาการต่างๆ ที่จิตรับรู้ตามลำดับอย่างละเอียดและต่อเนื่อง

สติปัฏฐาน ๔ ในการกำหนดฉัน/รับประทาน

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาภายในขณะที่กำลังฉัน (รับประทาน) อยู่ขณะกำลังเคลื่อนไหวในการเคี้ยวหรือกลืนอาหาร ให้กำหนดว่า “เคี้ยวหนอๆ” หรือ “กลืนหนอๆ” เป็นต้น

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาเวทนาในขณะที่กำลังฉัน (รับประทาน) อยู่ขณะเกิดความรู้สึกชอบหรือไม่ชอบในอาหารนั้น ให้กำหนดว่า “ชอบหนอๆ” หรือ “ไม่ชอบหนอๆ” เป็นต้น

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาจิตในขณะที่กำลังฉัน (รับประทาน) เห็นอาหารอยู่ตรงหน้านั้น จิตเกิดความอยากกิน อยากเคี้ยว อยากกลืน ให้กำหนดว่า “อยากกินหนอๆ” “อยากเคี้ยวหนอๆ” หรือ “อยากกลืนหนอๆ” เป็นต้น

๔. อัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ได้แก่ การพิจารณาธรรมในขณะที่ฉัน (รับประทาน) แล้วรู้สึกว่าย่ำ ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึง ให้กำหนดว่า “เย็นหนอๆ” “ร้อนหนอๆ” หรือ “รู้หนอๆ” เป็นต้น

การส่ง-สอบอารมณ์กรรมฐาน

เหตุปัจจัยที่เป็นบ่อเกิดแห่งกุศลธรรมทั้งปวงก็คือ “สัมมาทิฐิ”^{๑๐๘} และเหตุปัจจัยสำคัญเพื่อความเกิดขึ้นแห่งสัมมาทิฐิ ก็คือ “ปรโตโฆสะ”^{๑๐๙} คือการได้รับฟังพระธรรมคำแนะนำจากบุคคลที่เป็นกัลยาณมิตร

กัลยาณมิตร หมายถึงบุคคลผู้เป็นวิปัสสนาจารย์ ที่ผู้เจริญกรรมฐานไม่ว่าจะเป็นทางสมณะหรือวิปัสสนา ควรมีโอกาสเป็นผู้แนะนำชี้ทางผุดบอทางถูกให้ พระพุทธเจ้าตรัสบอกความสำคัญของการมีกัลยาณมิตรไว้ว่า

“ภิกษุทั้งหลาย เมื่อดวงอาทิตย์กำลังจะอุทัย ย่อมมีแสงอรุณขึ้นมาก่อนเป็นบุพนิมิต ฉะนั้นใดความเป็นผู้มีมิตรดีสหายดีก็เป็นตัวนำ เป็นบุพนิมิตเพื่อความเกิดขึ้นแห่งอริยมรรคมีองค์ ๘ ฉะนั้นนั้น ภิกษุผู้มีมิตรดีพึงหวังได้ว่า ‘จักเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ทำอริยมรรคมีองค์ ๘ ให้เจริญ’^{๑๑๐}

^{๑๐๘} อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๑๒๑/๒๕๔ .อัง.จตุกก. (ไทย) ๒๑/๔๙/๖๘.

^{๑๐๙} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๓๗๑/๑๑๐.

^{๑๑๐} สัม.มหา. (ไทย) ๑๙/๔๙/๔๓

ผู้เข้าปฏิบัติธรรมในช่วงแรกๆ มักพูดว่า “ที่มาปฏิบัติไม่ได้หวังอะไรมาก ขอให้ใจสงบอยู่ปฏิบัติได้ครบกำหนดเวลาก็พอแล้ว” แต่เมื่อได้ลงมือปฏิบัติไป ๕ - ๗ วันแล้ว จะมีคำถามเกิดขึ้นในใจแทบทุกคนว่า “ทำอย่างไรจึงจะมีความก้าวหน้าในการปฏิบัติ วิปัสสนาญาณจะเกิดขึ้นได้อย่างไร?”

พระวิปัสสนาจารย์พึงให้คำตอบว่า “ความเจริญก้าวหน้าในการปฏิบัติวิปัสสนาขึ้นอยู่กับการพัฒนาอินทรีย์ ๕ ให้สมดุลและเพิ่มกำลังพละทั้ง ๕ ให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ” ซึ่งนั่นหมายความว่า พระวิปัสสนาจารย์จะต้องอธิบายให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจความหมายและความสำคัญของการปรับอินทรีย์ พร้อมทั้งมีกระบวนการบ่มเพาะอินทรีย์ และพอกพูนกำลังพละให้เกิดขึ้นในชั้นธสันดานของผู้ปฏิบัติให้แก่กล้าขึ้นตามลำดับ ตามจำนวนระยะเวลาที่ปฏิบัติเพิ่มขึ้น ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย ก็ภิกษุอาศัยศีล ตั้งอยู่ในศีลแล้ว เจริญทำให้มากซึ่งอินทรีย์ ๕ ย่อมถึงความเจริญองกามไพบูลย์ในธรรมทั้งหลาย”^{๑๑๑}

มีวิธีการเพิ่มพูนอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ ดังนี้

๑. เพิ่มพูนศรัทธา(ความเชื่อในพระรัตนตรัยและไตรสิกขา) ด้วยการตั้งใจฟังพระสัทธรรม และสนทนาธรรมกับกัลยาณมิตรบ่อยๆ
๒. เพิ่มพูนวิริยะ(ความพากเพียรในการเจริญสติ) ด้วยการเพิ่มเวลาในการนั่งภาวนา กำหนดรับประทานอาหาร และเดินจงกรมให้นานขึ้น
๓. เพิ่มพูนสติ(ความระลึกรู้เท่าทันอารมณ์) ด้วยการใส่ใจกำหนดรู้กายเวทนา จิต ธรรม ในทุกอิริยาบถที่เคลื่อนไหว และตัวจิตสัง(ต้นจิต) ที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวอิริยาบถนั้นๆ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่นจนนอนหลับ
๔. เพิ่มพูนสมาธิ(ความตั้งจิตมั่นอยู่ในอารมณ์) ด้วยการเพ่งสติจดจ่ออาการpong-อาการยุบ และอาการยก-ย่าง-เหยียบ ทั้ง ๓ ขณะของตัวอาการ คือ ขณะที่เกิดขึ้น(อุปาทะ) ขณะที่ตั้งอยู่(ฐิติ) และขณะที่ดับไป(ภังคะ)
๕. เพิ่มพูนปัญญา(ความรู้แจ้งพระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๔) ด้วยการใส่ใจพิจารณาเห็นอาการดับไปของทุกๆ อารมณ์ที่จิตกำลังกำหนดรู้ และพิจารณาเห็นแจ้งชัดในอาการดับไปของจิตตัวรู้อารมณ์นั้นๆ ด้วย

ส่วนการปรับอินทรีย์นั้น เป็นการนำกุศลธรรมที่มีพลัง และสมรรถนะภายในจิตใจ มาปรับให้บรรลุผลที่พึงปรารถนาขั้นสูงสุด ด้วยการปรับศรัทธาให้เสมอกับปัญญา การปรับวิริยะให้เสมอกับสมาธิ และพอกพูนเจริญสติให้มากขึ้นๆ ซึ่งมีวิธีการดังนี้

๑. โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกายและจิตใจ ณ ปัจจุบันขณะนั้น ดังเมื่อสันตติอำมาตย์ฟังธรรมพร้อมทั้งเจริญสติปฏิฐานโดยกำหนดรู-ปนามปัจจุบันที่ปรากฏชัด จึงไม่เกิดกิเลสที่หวนคิดถึงอดีต หรือใฝ่ฝันอนาคต และหยั่งเห็นสภาวะธรรมรูป-นามที่เกิดดับตามความเป็นจริง จนกระทั่งบรรลุมรรคผลทั้ง ๔ ไม่ยึดมั่นด้วยตัณหาและทิฏฐิ ดังนั้น พระพุทธองค์จึงตรัสข้อความว่า “อุปสนโต จริสสสิ (ก็จักเป็นผู้สงบไปได้)”^{๑๑๒}

^{๑๑๑} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/๗๑๓/๓๔๔.

^{๑๑๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปฏิฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, (กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕.

๒. โดยการกำหนดเวลา ในการเดินจงกรมและการนั่งภาวนา เช่น เพิ่มเวลาในการเดินจงกรม และการนั่งสมาธิ จาก ๒๐ นาที ๓๐ นาที ไปจนถึง ๖๐ นาที เป็นต้น

๓. โดยการเพิ่มระยะในการเดินจงกรม และการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ เช่น การเดินจงกรม ตั้งแต่ระยะที่ ๑ ระยะที่ ๒ ระยะที่ ๓ ไปจนถึงระยะที่ ๖ หรือการเพิ่มการกำหนดถี่ๆ ในการก้าวแต่ละ ระยะ เป็นต้น

๔. โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย เช่น การคู้ กำหนดว่า คู้หนอๆๆ การเหยียดกำหนดว่า เหยียดหนอๆๆ การเหลียวหน้า แลหลัง กำหนดว่า เหลียวหนอๆๆ เป็นต้น

๕. โดยเพิ่มการกำหนดต้นจิต หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างที่เกิดขึ้นที่ใจ เช่น ก่อนเดิน จงกรมกำหนดว่า อยากเดินหนอๆ ถ้าฟุ้งซ่าน กำหนดว่า ฟุ้งหนอๆๆ ถ้า่วงงวนกำหนดว่า ว่วงหนอๆๆ เป็นต้น

๖. โดยการสำรวมอินทรีย์ ๖ หมายถึง การกำหนดอารมณ์ต่างๆ ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ อัน ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ เช่น ถ้าเห็นกำหนดว่า “เห็นหนอ” ถ้าได้ยินกำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ถ้าได้กลิ่นกำหนดว่า “กลิ่นหนอ” ถ้ารู้รสกำหนดว่า “รสหนอ” ถ้าถูกต้องสัมผัสกำหนดว่า “ถูกหนอ” ถ้ารับความรู้สึกภายในใจ กำหนดว่า “รู้หนอ” เป็นต้น

๗. โดยการเพิ่มความถี่ในการกำหนดสภาวะรูป สภาวะนามให้มากขึ้นวิธีเพิ่มปัญญา รูปร่าง-นาม รู้ไตรลักษณ์รู้วิปัสสนา ปัญญารู้มรรคผล นิพพาน^{๑๑๓}

หลักการส่งอารมณ์กรรมฐาน

การส่งอารมณ์ หมายถึงการที่ผู้ปฏิบัตินำเอาปรากฏการณ์ สภาวะธรรมที่ตนได้ประสบพบเห็นมา หรือเหตุการณ์ที่เกิดขึ้นบอกเล่าแก่พระวิปัสสนาจารย์ได้รับฟัง เมื่อเล่าจบแล้วฟังฟังคำแนะนำตักเตือน จากวิปัสสนาจารย์

การส่งอารมณ์ควรให้อยู่ในกรอบของสติปัญญา (กาย เวทนา จิต ธรรม) ฟังถือหลักการสำคัญ ดังต่อไปนี้

- สามารถกำหนดการเคลื่อนไหวอิริยาบถย่อยทั้งวันที่ผ่านมาได้อย่างต่อเนื่องหรือไม่
- จับสภาวะอาการ พอง-ยุบ อาการเดินได้หรือไม่
- รักษาทวารทางตาได้หรือไม่
- กำหนดสภาวะทางจิตและความนึกคิดได้หรือไม่
- กำหนดเวทนาได้อย่างไร
- กำหนดอาการทางทวารทั้ง ๖ ได้ทันหรือไม่ และได้ประสบการณ์อะไร
- ให้งานประสบการณ์ตามความเป็นจริง ไม่ใช่คิดนึก เดาขึ้นเอง รายงานอารมณ์เท่าที่จำได้

และปรากฏชัด อาจารย์จะได้ช่วยแก้ไขได้ตรงจุด

- การส่งอารมณ์ควรพูดเฉพาะเนื้อหาสาระประเด็นสำคัญๆ เท่านั้น เพื่อจะได้มีเวลาชี้แนะข้อควรปฏิบัติขั้นต่อไป

^{๑๑๓} วิสุทธิ (บาลี) ๒/๒๘๐-๑, โสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), พระพรหมโมลี ดร.วชิราภรณ์, วิปัสสนานัย ๒, หน้า ๑๖๓-๑๖๕.

พระภิกษุทันทโสมณเถระ (มหาสีสยาตอ) กล่าวประโยชน์ของการสอบอารมณ์ไว้ดังนี้

๑. การใช้สติกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัตินั้น ถ้าหากยังไม่ตรงต่อปัจจุบัน อาจารย์ผู้สอนจะได้ชี้แจง แนะนำให้กำหนดให้ถูกต้องตรงต่อปัจจุบัน
๒. เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติกำหนดรู้ไม่ทัน เนื่องจากเคลื่อนไหวอริยาบถเร็วเกินไป อาจารย์ก็จะได้แนะนำแก้ไขให้เคลื่อนไหวอริยาบถได้พอเหมาะ กับสติที่จะกำหนดได้ทัน
๓. ถ้าการกำหนดรู้ของผู้ปฏิบัติยังกระทำไปโดยไม่ถูกต้อง อาจารย์ผู้สอนก็จะได้แนะนำให้ทำ โดยถูกต้อง
๔. เมื่อผู้ปฏิบัติขาดสติโดยพลั้งเผลอไป ไม่ได้กำหนดอารมณ์นั้นๆ อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้ สติของผู้ปฏิบัติดีขึ้น
๕. ถ้าวิริยะกับสมาธิ และศรัทธากับปัญญาไม่เสมอกัน อาจารย์ผู้สอนก็จะแก้ไขให้เสมอกัน เมื่อการกำหนดรู้ในขั้นแรกของผู้ปฏิบัติกำหนดได้ดีแล้ว อาจารย์ผู้สอนก็จะได้แนะนำเพิ่มเติมให้ดีขึ้น อีก^{๑๑๔}

วิธีส่ง-สอบอารมณ์แบบพม่า โดยพระอาจารย์สว่าง ดิกชะวีโร

การส่งสอบอารมณ์ หลายคนยังส่งไม่เป็น สอบไม่เป็น อาจารย์ก็เลยจะได้แนะนำวิธีส่งอารมณ์และ สอบอารมณ์ ว่าควรส่งหรือสอบแบบไหนจึง จะเกื้อกูลต่อการประพฤติปฏิบัติ

ให้นั่งคุบลลังค์ตั้งกายให้ตรงๆ จากนั้นเอาสติไประลึกที่อาการของท้อง จากนั้นหายใจเข้า ออกเป็นปกติแล้วก็ให้ใส่ใจที่อาการอารมณ์ตอนนั้นจริงๆ ก็คืออาการพอง-อาการยุบ ต้องใส่ใจกำหนดรู้ ตรงนั้นจริงๆ ใส่ในการระลึกอาการท้องจริงๆ พองก็พองหนอ ยุบก็ยุบหนอ ให้รู้ตามอาการนั้น

อีกประการหนึ่งที่สำคัญ ใจของเราต้องปราศจากความยินดีแล้วก็ความยินร้ายจริงๆ ตรงนี้หลายคนยังทำใจไม่เป็น แล้วก็เวลาที่ใส่ใจไปที่ท้องแล้วเผลอให้ดูตรงไหน ดูอาการเคลื่อนไหวของท้อง ที่ ท่านบอกว่าใส่ใจไปที่ท้อง แต่ไม่ดูตัวท้อง ดูอาการเคลื่อนไหวของท้องหมายถึงว่าสภาพ คือดูอาการ เคลื่อนไหวของเค้า

บางครั้งเกิดความคิดแทรกเข้ามา ก็ให้ไปกำหนดรู้ตรงนั้น

บางครั้งเกิดทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็ให้ไปกำหนด สุขเวทนาเกิดขึ้นก็ให้กำหนด อุเบกขาเวทนา เกิดขึ้นก็ให้กำหนดรู้ลักษณะตรงนั้น เห็นก็ให้กำหนด ประสบหรือว่าพบในขณะที่ประพฤติปฏิบัติอยู่นั้น เกิดนิมิตขึ้นมาไปเห็นอย่างนั้น หรือว่าประสบอย่างนั้นก็ให้กำหนด หรือว่าเกิดความคิดเกิดการปรุงแต่ง ขึ้นมา ก็ให้กำหนดรู้ลักษณะตรงนั้น ก็คือให้กำหนดให้หมด ตามกำหนดรู้อาการตรงนั้นให้หมด จากนั้น ท่านบอกว่า

เวลาที่ส่งอารมณ์และสอบอารมณ์ท่านบอกว่า ขณะที่พองเกิดขึ้นเราก็ไปกำหนด กำหนดแล้ว เเน่ย์ ได้รู้อะไร ได้ประสบการณ์อะไรให้บอก บางครั้งเกิดยุบแล้วเรากำหนด กำหนดแล้วเเน่ย์ได้รู้อะไร ได้รู้ อะไร ได้ประสบการณ์อะไร ก็ให้บอก

เกิดปวดขึ้นมา เจ็บตึง เมื่อยอะไรต่างๆ ที่เกิดขึ้นก็ให้กำหนด กำหนดแล้วเเน่ย์ได้รู้อะไร ได้ ประสบการณ์อะไรก็ให้บอก

เกิดความคิดแทรกเข้ามาก็ให้กำหนด กำหนดแล้วเเน่ย์ได้รู้อะไร ได้ประสบการณ์อะไร ก็ให้บอก

^{๑๑๔} ภิกษุทันท อาสภมหาเถระ, การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ตามหลักสติปัฏฐาน ๔, กรุงเทพมหานคร : สำนัก วิปัสสนามูลนิธิวิเวกอาศรม, ๒๕๔๑.

ธรรมารมณ์ที่เกิดขึ้น เช่น เห็น ได้ยิน ได้กลิ่น เป็นต้น ก็ให้กำหนด กำหนดแล้วเนี่ยได้รู้อะไร ได้ ประสบการณ์อะไรก็ให้บอก

อารมณ์ที่เกิดขึ้น สติตัวกำหนดและจิตตัวรู้ อารมณ์ทั้ง ๓ นี้สำคัญมาก

ขณะที่ส่งอารมณ์ หรือสอบอารมณ์นั้น ใช้เวลาตอนนั้นให้เกิดประโยชน์ที่สุด คำพูดต้องสั้น ชัดๆ แล้วก็กระชับๆ ไม่เอาคำพูดอื่นเข้ามา เอาเฉพาะประสบการณ์ที่ได้จากการกำหนด แล้วก็ย้ำอีกที่ว่า การส่งอารมณ์และสอบอารมณ์เนี่ย ควรจะส่งในลักษณะไหน สรุปอีกทีหนึ่ง อารมณ์ที่เกิดขึ้น จากนั้นเราไป กำหนด กำหนดแล้วจะรู้ว่าอะไร

คำว่า “อารมณ์” ในที่นี้ หมายถึง อารมณ์ของกรรมฐานนะ อารมณ์ของกรรมฐานได้แก่อะไร รูปธรรมนามธรรมที่เกิดขึ้น แล้วก็ให้กำหนดรู้ เพราะฉะนั้นเนี่ย รูปธรรมเกิดขึ้นเราก็ตระหนักในการกำหนดรู้ กำหนดได้หรือไม่ได้ก็ให้บอก ถ้าเรากำหนดอย่างนั้นแล้วเนี่ย กำหนดเป็นยังไงก็ให้บอก

ถ้าเรากำหนดได้อะไรที่ปรากฏเกิดขึ้น ณ ขณะนั้น ถ้าเรากำหนดอย่างนั้นไม่ได้แล้ว เราไป กำหนดอะไร ยกตัวอย่างเช่น พอง-ยุบไม่ปรากฏ จากนั้นเราก็ไปกำหนดนั่งนอน ถูกนอน เป็นต้น ก็ให้ บอกไปตามนั้น จากนั้นนั่งนอน ถูกนอน ที่เรากำหนดอาการเป็นยังไงอีก ก็ให้บอก

พระวิปัสสนาจารย์ถาม-ตอบสอบอารมณ์ในวันแรก

๑. ชื่อ ฉายา นามสกุลอะไร? พรรษาเท่าไร? มีหน้าที่รับผิดชอบหรือทำงานอะไร? สาเหตุอะไร จึงมาปฏิบัติธรรม? ใครแนะนำมา? เมื่อคืนจำวัดนอนหลับสบายดีหรือไม่? สถานที่แห่งนี้มีความ สะดวกสบายเป็นสัปปายะหรือไม่? มีอะไรขัดข้องบ้าง?

๒. เคยปฏิบัติธรรมแบบไหนมาก่อน? ปฏิบัตินานเท่าไร? มีนิมิตปรากฏอย่างไรบ้าง?

ถ้าเคยปฏิบัติแบบพอง-ยุบจนเกิดนิมิต/โอภาสแล้ว พระวิปัสสนาจารย์เคยให้ฟังเทศนาลำดับ ญาณถึงขั้นไหนแล้ว?

๓. บัลลังก์ตอนเช้า(ตี ๔) นั่งได้นานกี่นาที? รู้สึกง่วงหรือไม่? เวลาง่วงกำหนดรู้ได้อย่างไร?

๔. วันนี้นั่งภาวนานานที่สุดกี่นาที? เดินจงกรมนานที่สุดกี่นาที? เห็นอาการพอง-อาการยุบ หรือไม่ มีลักษณะอย่างไร?(ใหญ่ เล็ก ยาว สั้น ช้า เร็ว อึดอัด สบาย)

วิปัสสนาจารย์ : ฟังอธิบายให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจว่า พอง-ยุบกับลมหายใจสัมพันธ์เกี่ยวเนื่องกันก็จริง แต่เป็นคนละอาการกันนะ อาการพอง-ยุบมันเป็นไปเองตามธรรมชาติของมัน ไม่ใช่เกิดขึ้นจากการจงใจ หายใจเข้า-ออก คือพอง-ยุบเป็นไปเอง ไม่ใช่เป็นเพราะสุดลมเข้าไป และถ้าไม่มีพอง-ยุบ ให้กำหนด อาการทางกายว่า “นั่งนอน-ถูกนอน” แทน อย่าแต่งพอง-ยุบด้วยการสุดลมหายใจ ปล่อยให้เป็นไปตาม ธรรมชาติ

๕. ขณะนั่งภาวนารู้สึกเจ็บ ปวด เมื่อใด ตรงไหนบ้าง? กำหนดอย่างไรบ้าง? กำหนดแล้วมี อาการเปลี่ยนแปลง เพิ่มขึ้น หรือลดลงอย่างไรบ้าง?

๖. พรุ่งนี้พยายามนั่งภาวนาและเดินจงกรมให้ครบ ๑ ชั่วโมงนะ

การปฏิบัติสติปัฏฐานแบบลัดสั้น ๗ ชั้น

การปฏิบัติสติปัฏฐานแบบลัดสั้น ๗ ชั้นนี้ เป็นลำดับในการเจริญวิปัสสนา ๗ ชั้นตอน จัดแบ่งโดยนำความสัมพันธ์ของลำดับญาณ ๑๖ อนุปัสนา ๗ และการพิจารณาธรรมตามแนวอานาปานสติขั้นที่ ๑๓ - ๑๖ มาเชื่อมโยงกัน แล้วแบ่งลำดับเป็น ๗ ชั้นตอน ตามกำลังอินทรีย์ที่เห็นแจ้งชัดในพระไตรลักษณ์ และพุทธพจน์ที่ว่า "ผู้เพียรปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ แม้เพียง ๗ วัน ๗ เดือน ก็บรรลุมรรคผลได้" จนกระทั่งสามารถสลัดคิณรูปนาม(ชั้น ๕) เข้าสู่พระนิพพาน

ชั้นที่ ๑ ปัญญาในการรับฟังสดับธรรมและน้อมใจเข้ามากำหนดรู้รูป-นามตามธรรมชาติเดิมแท้ ในขณะที่เกิดผัสสะทางตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจคิดนึกอภิมารมณ์ คือภาวะเดิมแท้ของสิ่งที่ถูกวิญญาน(จิต)รับรู้ ว่าเป็นอย่างไรจริงๆ จนคลายความยึดถือว่าเป็นตัวตนแล้วสามารถแยกแยะแยกนามได้ เป็นการกำหนดรู้ทุกขสังข

ชั้นที่ ๒ พิจารณารูปนาม คือ พิจารณาสภาพธรรมหาเหตุ หาผลในการรับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ตามกระบวนการปฏิจางสมุปบาท กำหนดรู้ด้วยโยนิโสสมนสิการ ในช่วงต้นพิจารณารูปนาม ในช่วงปลายพิจารณาเห็นไตรลักษณ์ด้วยจินตญาณ เป็นการพิจารณาเห็นสมุทัยสังข

ชั้นที่ ๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นพระไตรลักษณ์ เห็นความดับไปของอารมณ์และจิตที่รูปอารมณ์ได้ชัดขึ้น และสามารถเห็นแจ้งชัดสภาพธรรมที่เป็นเหตุดับของรูปนามได้มากขึ้น เป็นการละสมุทัย และแจ้งนิโรธสังข

ชั้นที่ ๔ พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูปนาม มีปัญญาเป็นพระไตรลักษณ์ชัดขึ้น จนเห็นโทษภัยรู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร ว่าเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นเบียดเบียนอยู่เนืองๆ เสียตงจากโรครภัยใช้เจ็บเป็นต้น อันเป็นผลสืบเนื่องมาจากการเห็นแจ้งชัดในกังคญาณก่อนหน้า

ชั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นสังขารเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นของสูญ ไม่มีเจ้าของ ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาจึงอยากพ้นเสียจากรูป-นามที่กำหนดรู้อยู่ นั้น รู้สึกอยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ใดๆ ไม่ได้เลย และเกิดความมุ่งหมายที่จะได้พ้นไปจากสังขารรูป-นามทั้งปวง เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธ และเจริญมรรคมืองค์ ๘

ชั้นที่ ๖ พิจารณาวางเฉยต่อรูป-นาม เพราะเห็นแจ้งชัดโดยความเป็นอนัตตาแล้ว จึงเกิดปัญญาวางใจเป็นกลาง ไม่เอนเอียงเพราะชอบและชังในสัตว์และสังขาร เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธและเจริญมรรคมืองค์ ๘ ที่สมบูรณ์ขึ้น

ชั้นที่ ๗ พิจารณาความสลัดคิณ คือ ใช้ปัญญาพิจารณาหาทางออก คือออกจากกองสังขาร กองกิเลสรวมทั้งจากญาณด้วย เรียกว่าวุฏฐานคามินี เป็นไปตามหลักการในการเจริญอานาปานสติขั้นที่ ๑๖ นั่นเอง เป็นการสลัดคิณความยึดมั่นถือมั่นในรูปนามหรือชั้น ๕ คือสลัดคิณกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน จิตบริสุทธิ์น้อมนิพพานมาเป็นอารมณ์

ชั้นนี้ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ ละสมุทัย เห็นแจ้งนิโรธและเจริญมรรคมืองค์ ๘ จนเกิดเป็นมัคคสมังคที่สมบูรณ์

ชั้นที่ ๑ เห็นรูปเห็นนาม

คำว่า "เห็น" ในที่นี้หมายถึง ปัญญารู้ว่าอะไรเป็นอะไรตามธรรมชาติเดิมแท้ ในขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส และใจนึกคิดคือภาวะเดิมแท้ของสิ่งที่ถูกรับรู้นั้น หากไม่เป็นรูปก็เป็นนาม หากไม่เป็นนามก็เป็นรูป และเมื่อรู้ว่าอะไรเป็นอะไรจริงๆ แล้ว ย่อมไม่ปฏิบัติติดต่อกับสิ่งทั้งปวง เมื่อ

โยคี^{๑๑๕} ปฏิบัติถูกแล้วก็เป็นอันแน่นอนว่า ความทุกข์จะเกิดขึ้นไม่ได้ การปฏิบัติธรรมในพระพุทธศาสนา คือปฏิบัติเพื่อให้รู้ว่าสิ่งทั้งปวง คืออะไร เมื่อรู้แจ้งแท้จริงก็ย่อมหมายถึงการบรรลุมรรคผล เพราะความรู้ (ปัญญาญาณ) นั้นเอง เป็นตัวทำลายกิเลสไปในตัว เมื่อรู้ว่าสิ่งทั้งปวงเป็นอะไรจริงๆ แล้วความเบื่อหน่ายคลายความอยาก และความหลุดพ้นจากทุกข์ย่อมจะเกิดขึ้นเองโดยธรรมนั้น

รูปธรรม ได้แก่ ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ที่ถูกรับรู้คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ ซึ่งมีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติโดยย่อแตกสลายเพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนี้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า รูป^{๑๑๖}

นามธรรม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะมีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิกด้วยกันมีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใด ย่อมน้อมไปสู่อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านาม คือ น้อมไปสู่อารมณ์^{๑๑๗}

เมื่อโยคีกำหนดรู้จนเห็นรูป เห็นนาม ว่าเป็นคนละส่วน คนละความรู้สึกกัน ไม่ได้ปนกัน การรู้จักจำแนกรูปและนามอันเป็นสิ่งที่รู้หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ได้ หมายถึง ความรู้จักรูปธรรม-นามธรรมว่าสิ่งที่มีอยู่ที่เป็นของจริง จริงๆ ก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น จึงเกิดเป็นปัญญาญาณขั้นที่ ๑ ที่เรียกว่า **นามรูปปริจเฉทญาณ**

โยคีผู้เป็นวิปัสสนาญาณิก (เจริญวิปัสสนาล้วน) เมื่อกำหนดรู้ธาตุ ๔ โดยสังเขปหรือโดยพิสดาร ด้วยมุ่งในการพิจารณาธาตุเหล่านั้น ครั้นรวมรูปทั้งหมดเข้าเป็นอันเดียวกันโดยลักษณะ คือ ความเสื่อมสลาย ก็เห็นว่านี่คือรูป เมื่อพิจารณาเห็นรูปอย่างนี้แล้ว อรูปธรรมทั้งหลายก็ปรากฏทางทวาร และกำหนดเช่นนี้ ด้วยความเป็นธาตุ ๑๘ ด้วยอายตนะ ๑๒ ทางขันธ์ ๕ โดยย่ออย่างนี้ว่า “บรรดารูปนั้นก็คือ มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูป ๔” ดังนี้ แล้วกำหนดมนายตนะด้วย และเอกเทศของธัมมายตนะด้วย ว่า “นาม” แล้วกำหนดนามและรูปว่า นามนี้ด้วย รูปนี้ด้วย เรียกว่า “นาม-รูป”

การเห็นนามและรูปตามเป็นจริง ซึ่งครอบคลุมถึงธาตุสัญญา (คือ ความสำคัญหมายรู้ว่า มีสัตว์) เสียได้ แล้วตั้งอยู่ในภูมิที่ไม่ลุ่มหลงของโยคาวจรผู้กำหนดรู้นามและรูป แม้คำว่า “นามรูปปวงวิภูฐาน การกำหนดรู้นามและรูป” ก็ดี^{๑๑๘} คำว่า “สังขารปริจเฉท(การกำหนดรู้สังขาร)” ก็ดี เป็นชื่อของการเห็นนามและรูปตามเป็นจริงนี้เหมือนกัน

เมื่อศึกษาในปฏิสัมภิทามรรคพบว่า ญาณนี้มีอรรถเดียวกันกับวัตถุนานัตตญาณ^{๑๑๙} โคจรนานัตตญาณ^{๑๒๐} ภูมินานัตตญาณ และธัมมนานัตตญาณ^{๑๒๑} เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า

^{๑๑๕} โยคี หรือ โยคาวจร หมายถึง ผู้ประกอบความเพียรในกรรมฐาน เป็นผู้ฉลาดเฉียบแหลมในการระครองจิต ช่มจิต ทำจิตให้ร่าเริง ทำจิตให้ตั้งมั่น และวางเฉยได้ (ขุ.ม.อ. (บาลี) ๒๑๐/๔๗๙-๔๘๐.)

^{๑๑๖} อ.จ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓. รูป หมายถึง มหาภูตรูป ๔ และรูปที่อาศัยมหาภูตรูปนั้น คือ รูปใหญ่ รูปต้นเดิม คือ ธาตุ ๔ ได้แก่ (๑) ปฐวีธาตุ สภาวะที่แผ่ไปหรือกินเนื้อที่สภาพอันเป็นหลักที่ตั้งที่อาศัยแห่งสหชาตรูป เรียกสามัญว่า ธาตุเข็ญ แข็ง หรือธาตุดิน (๒) อาโปธาตุสภาวะที่เอิบอาบหรือดูดซึม ซ่านไป ขยายขนาด ผืนก พูนเข้าด้วยกัน เรียกสามัญว่า ธาตุเหลว หรือธาตุน้ำ (๓) เตโชธาตุ สภาวะที่ทำให้ร้อน เรียกสามัญว่า ธาตุไฟ (๔) วาโยธาตุ สภาวะที่ทำให้สั่นไหว เคลื่อนที่ คำจุนเรียกสามัญว่า ธาตุลม (ที.สี. (ไทย) ๙/๔๘๗-๔๙๙/๒๑๖-๒๒๐, ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

^{๑๑๗} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘. นาม หมายถึง ขันธ์ที่มีรูปร่าง ๔ อย่าง (เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ (ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘.)

^{๑๑๘} นามรูปปวงวิภูฐาน และสังขารปริจเฉท นี้เรียกอีกชื่อหนึ่งว่า นามรูปปริจเฉทญาณ เป็นญาณอันดับแรก หรือญาณที่ ๑ ในญาณ ๑๖

^{๑๑๙} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๖/๗๘-๘๐, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๖/๑๐๙-๑๑๑.

^{๑๒๐} ขุ.ป. (บาลี) ๓๑/๖๗/๘๑-๘๒, ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒-๑๑๔.

เป็นเพียงรูปกับนามเท่านั้น คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่นว่า เห็นว่าการเคลื่อนไหวก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งที่ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ด้วยตัวเอง เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายตัวไป จัดว่าเป็นรูปธรรม ส่วนตัวที่เข้าไปรู้เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อะไรได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้คือ เห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่ง เห็นว่านามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่าสามารถแยกgrupแยกนามได้

ขั้นที่ ๑ เห็นรูป-เห็นนามมีสติกำหนดพิจารณาอาการเคลื่อนไหวในท้อง ตั้งแต่ ต้นพอง กลางพอง สุดพอง, ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ของอาการเคลื่อนไหวของวาโยธาตุในช่องท้อง ว่ามีอาการที่แท้จริงเป็นอย่างไรหากมีสภาวะในอริยาบถนั่ง เช่น พองกับยุบเป็นคนละอัน พอง-ยุบ ไม่ชัดเจน

ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัญญาว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม และสามารถแยกgrupแยกนามออกจากกันได้ เห็นปรมาัตถ์อารมณ์ได้อย่างชัดเจน คือปัญญาแจ้งรูปนาม ปัญญาว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม รูปนามแท้จริงเป็นอย่างไรและสามารถแยกgrupแยกนามออกจากกันได้ไม่ปะปนกัน อย่างชัดเจน ญาณนี้ กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่าเป็นคนละส่วนซึ่งไม่ได้ปนกัน

เป็นภูมิแห่ง ญาณตปริยญา คือ เริ่มตั้งแต่กำหนดสังขารจนถึงกำหนดปัจจัย ปริยญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจตจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนด จัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “ทุกข์ (จินตญาณ ความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ หมายถึง วิปัสสนาญาณขั้นต้นที่ยังอ่อน ตรุณวิปัสสนา)”

เป็นภูมิของญาณตปริยญา คือปัญญาขั้นรู้จักรูปนาม รู้จักแยกแยะได้ว่าอะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือเห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง จัดเป็นทิวฐิติวิสุทธิ และการกำหนดรู้นี้เป็นทุกขอริยสัจ

๑) ญาณตปริยญา กำหนดรูป-นาม ๘๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขั้นที่ ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริยญา การพิจารณารูป-นาม ๑๕ %

๓) ปหานปริยญา การละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ชมนิเวรณไว้แบบ วิกขัมพนปหาน ๕ %

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๑. นามรูปปริเฉद्यญาณ	๖๐	๑๐ (ทุกขเวทนา)	๕ (จิตกุศล) ๕ (จิตอกุศล)	๑๐ (นิรวณ)	๑๐

๑. กายานุปัสสนา ๖๐ % การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายมากที่สุด ชัดสุด พอง-ยุบชัด ,ยก- ่าง- เทียบ. นั่ง-ถูกชัดเจน

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๐ % ทุกขเวทนาอาการปวดยังไม่มาก พอๆ กับนิรวณธรรมในธัมมานุปัสสนา ๑๐ % คือ อาการเบื่อแข็งพอกัน บางครั้งก็หลับ บางครั้งก็ปวดนิดหน่อย เพราะไม่สนใจปวด ดูแต่พอง-ยุบ

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐ % (กุศลจิต ๕ % , อกุศล ๕ %) กุศลจิตคือความตั้งใจ ส่วนอกุศลจิต คือ ความไม่ตั้งใจ ฟุ้งซ่าน ง่วงซึม บางครั้งก็หลับ

๔. ธัมมานุปัสสนา ๑๐ % เป็นนิรวณธรรม เช่น ง่วง เบื่อแข็ง เป็นธรรมารมณ เป็นอกุศลด้วย แต่เมื่อ อกุศลเกิดก็ใช้เป็นอารมณ์ของสติในการกำหนดรู้ ในจิตตานุปัสสนาตามสภาพที่เป็นจริง

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมภาวนาเพียง ๑๐ % โดยใส่ใจเพ่งดูอารมณ์มากกว่าใส่ใจท่อง ปริกรรม เพราะขั้นนี้จิตยังไม่ตั้งมั่น มักถูกนิรวณรบกวนอยู่บ่อยๆ ต้องพยายามเพิ่มพูนสมาธิด้วยการเพ่งรู้ รูปธรรมให้มาก

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๑. นามรูปปริเฉद्यญาณ	๖๐	๑๐ (ทุกขเวทนา)	๕ (จิตอกุศล) ๕ (จิตกุศล)	๑๐ (นิรวณ)	๑๐
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (สุขเวทนา)	๕ (จิตอกุศล) ๕ (จิตกุศล)	๕ (นิรวณ)	๒๐
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิรวณ)	๓๐
๔. ตรุณอุท্থัพพญาณ	๒๐	๕ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา) ๑๐ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ฟุ้ง-นิรวณ)	๓๕
๔. พลวอุท্থัพพญาณ	๒๐	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (สุขเวทนา) ๕ (โสมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิรวณ) ๓ (ขั้น ๕) ๒ (อายตนะ) ๒ (โพฆมงค์) ๒ (อริยสัจ)	๔๐
๕. ภัคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขั้น ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพฆมงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐

๖. ภัยญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมัสสเวทนา) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐	
๗. อาทิตยญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมัสสเวทนา) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐	
๘. นิพพิทาญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมัสสเวทนา) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐	
๙. มุญจितุกัมมตาญาณ	๑๕	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมัสส) ๓ (อุเบกขา)	๑๕ (จิตกุศล) ๒ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๓๐	
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ	๑๐	๑๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (โทมัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๐ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๖ (โพชฌงค์) ๗ (อริยสัจ)	๒๐	
๑๑. สังขารุ เปกขา ญาณ	ต้น	๗	๕ (ทุกขเวทนา) ๒ (โทมัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๕ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๑๐ (ขันธ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๑๐ (โพชฌงค์) ๙ (อริยสัจ)	๑๐
	กลาง	๕	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (อุเบกขา)	๑๔ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๙ (ขันธ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๓๐ (โพชฌงค์) ๒๐ (อริยสัจ)	๕
	ปลาย	๒	๕ (อุเบกขา)	๕ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๔๐ (โพชฌงค์) ๓๐ (อริยสัจ)	๓
๑๒. อนุโลมญาณ	๐-๑	๐-๑-๐	๐-๑-๐	๐-๑ (นิเวรณ) ๐-๑ (ขันธ ๕) ๐-๑ (อายตนะ) ๓ (โพชฌงค์) ๙๐ (อริยสัจ)	๐-๑-๐	

๑๓. โคตรภูญาณ	00	00	00	<ul style="list-style-type: none"> ○ (นิเวศน์) ○ (ชั้น ๕) ○ (อายตนะ) ○ (โพฆมงค์) ๑๐๐ (อริยสัจ) 	00

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ มีรูปวิเคราะห์ว่า "อินทสสมมัม อินทรีย์" การกระทำของผู้เป็นใหญ่ ชื่อว่าอินทรีย์ หมายถึง ความเป็นใหญ่ต่อหน้าทีนั้นๆ เหมือนการกระทำของผู้ใหญ่ คือ การกระทำของผู้ควบคุมจิตใจของตัวเองได้ ตัวอย่างเช่น ศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ ปัญญา ธรรมทั้ง ๕ ประการเหล่านี้ย่อมเกิดขึ้นแก่ผู้ที่สามารถควบคุมจิตใจ หรือผู้ที่เป็นใหญ่แก่จิตของตน

๑. สัทอินทรีย์ ความเชื่อทำให้จิตผ่องใส จิตที่ไม่ศรัทธาจะไม่ผ่องใส
๒. วิริยอินทรีย์ ความเพียร ที่เป็นอินทรีย์ เรียกว่า ภาวนาวิริยะ เป็นความเพียรในการอบรมจิตใจ
๓. สตินทรีย์ การระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริง
๔. สมาธินทรีย์ ความตั้งใจมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน เราทั้งหลายมักขาดความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยจิตของเรามักซัดส่ายอยู่เสมอ

๕. ปัญญินทรีย์ จิตที่มีคุณภาพขณิกสมาธิที่มีกำลัง เปรียบเสมือนกระจกเงาที่บุคคลขัดสีอยู่เสมอ

การปรับอินทรีย์นั้น ศรัทธากับปัญญาและวิริยะกับสมาธิ ต้องสมดุลกัน ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวหาว่า วิเสสโตปนเนตถ สทธาปญญานัม สมาธิ- วิริยานนจ สมตัม ปสฺสนติ. อนึ่ง พระพุทธเจ้าทั้งหลายทรงสรรเสริญ ความสมดุลแห่งศรัทธากับปัญญาและสมาธิกับวิริยะเป็นพิเศษ ในเรื่องนี้

ศรัทธาความเชื่อและปัญญาความเข้าใจทั้งสองอย่างต้องสมดุลกัน ถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีความเข้าใจสิ่ง ที่ตนเองเชื่ออย่างถูกต้อง คือ ไม่เข้าใจใน เหตุผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงาย เชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ฟังมา บุคคลที่มีปัญญานั่นเป็นการวิเคราะห์วิจารณ์อย่างมากโดยปราศจากศรัทธาก็มักเป็นคนที่ตริ๊กตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใดเพราะฉะนั้น ศรัทธากับปัญญาจึงต้องเท่ากัน

นอกจากนี้ วิริยะกับสมาธิก็ต้องเท่ากันถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่าน แต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผลให้เกิดความง่วงเหงาหาวนอน ดังนั้นจึงมีการสอบอารมณ์ในแต่ละวันเพื่อปรับอินทรีย์

ญาณที่ ๑ มีอัตราเปอร์เซ็นต์ของอินทรีย์ ๕ ดังนี้

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถิจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ	๔๐	๒๕	๒๐ ^{๑๒๒}	๑๐	๕
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ) ^{๑๒๓}	๔๐	๒๕	๒๐	๑๐	๕

ศรัทธา ๔๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติมาจากการศึกษาและการรักษาศีลมาก่อน จึงมีผลให้มีความเชื่อตามหลักที่ตนเข้าใจมาแล้ว และเมื่อเจริญสติตามหลักนี้ จึงทำให้มีศรัทธามากขึ้นจากความตั้งใจมาปฏิบัติ มากกว่าปกติ

วิริยะ ๒๕% เพราะความเชื่อที่มีอยู่แล้วโดยปกติ ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความเพียรเพื่อที่จะใส่ใจในการปฏิบัติมากขึ้นและสนใจที่จะกำหนดรู้มากขึ้นในช่วงต้น ที่ให้ความใส่ใจต่อการเห็นรูปนาม

สติ ๒๐%(เวทนา) ความใส่ใจส่งผลให้ความระลึกรับตามความเป็นจริงในรูปนามปัจจุบัน ปรากฏทุกขเวทนาชัดเจนขึ้นทำให้ผู้ปฏิบัติในญาณนี้มีสติในปัจจุบันอารมณ์น้อยตามไปด้วย

สมาธิ ๑๐% เพราะทุกขเวทนาในรูปนามปรากฏชัดครบถ้วนสติมีกำลังน้อย ทำให้สมาธิที่จะจดจ่อต่อปัจจุบันพอที่จะระงับความเจ็บปวด และประคองอารมณ์ทำได้ยากทำให้มีสมาธิแค่ ๑๐ %

ปัญญา ๕% ด้วยสภาพธรรมที่มีทุกขเวทนาปรากฏมากสมาธิน้อยทำให้เห็นการเกิดดับไม่ชัดเจนไปด้วย ปัญญาที่จะทำให้พระไตรลักษณ์จึงยังไม่ปรากฏ จึงมีปัญญาแค่ ๕%

ขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม

การพิจารณาในช่วงต้น ยังไม่ถึงขั้น "พิจารณาเห็น" เป็นเพียงการ ใส่ใจกำหนดด้วยโยนิโสมนสิการ^{๑๒๔} ลงไปในทุกๆ การรับรู้ ขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกรู้กลิ่น ลิ้นลิ้มรส กายถูกต้องสัมผัส ใจคิดนึกเท่านั้น ยังไม่เห็นสภาวะธรรมเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นเพียงการเห็นสิ่งนั้นๆ ตามลักษณะที่เป็นสภาวะของมันเอง ขณะเกิดผัสสะเท่านั้น

การกำหนดรู้ผัสสะ คือรู้เห็นว่า นี่ตาสัมผัส นี่หูสัมผัส นี่จมูกสัมผัส นี่ลิ้นสัมผัส นี่กายสัมผัส นี่ใจสัมผัส ...นี่ผัสสะเป็นอดีต นี่ผัสสะเป็นอนาคต นี่ผัสสะเป็นปัจจุบัน นี่เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จัก เรียกว่า **ญาณปริยญาณ**

เมื่อเข้าสู่ช่วงปลายของขั้นที่ ๒ นี้ จะเป็นการ "พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์" แต่ก็ยังเป็นจินตญาณ (ยังไม่ถึงขั้นปัจจกขญาณ) เป็นการกำหนดรู้สังขารด้วยการคิดพิจารณา ว่าสิ่งนั้นๆ มีลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา^{๑๒๕} การพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ เป็นโรค..ดังหัวผี ดังลูกศร ลำบาก อาพาธ เป็นอย่างอื่น ไม่มีอำนาจ ชำรุด เสนียด อุบาทว์ ภัย อุปสรรค ห้วนไหว แตกพังไม่ยั่งยืน ไม่มีที่ต้านทาน ไม่มีที่ซ่อนเร้น ไม่มีที่พึ่ง ว่าง เปล่า สูญ เป็นโทษ มีความแปรไปเป็นธรรมดา ไม่มีแก่นสาร มูลแห่งความลำบาก ดังเพชรฆาต ปราศจากความเจริญ มีอาสวะ มีเหตุปัจจัยปรุงแต่งเหยื่อมาร มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะปริเทวะ ทุกข์โทมนัสและอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้า

^{๑๒๒} การกำหนดรู้เวทนาเป็นอารมณ์ เป็นการปฏิบัติแบบธัมมานุสारी ผู้แล่นไปตามธรรม จักเป็นผลทำให้บรรลุดุธรรมขั้นแรกได้เร็วขึ้น.

^{๑๒๓} เป็นการนำเอาตัวเลขอัตราเปอร์เซ็นต์ของอินทรีย์ ๕ ที่นำมาเปรียบเทียบกับระหว่างญาณเก่ากับญาณใหม่ที่ได้แล้วนำมาหักลบกัน เพื่อหาค่าอัตราเปอร์เซ็นต์โดยประมาณที่แตกต่าง.

^{๑๒๔} โยนิโสมนสิการ แปลว่า ทำไว้ในใจโดยอุบายอันแยบคาย เป็นธรรมอย่างเอกที่เป็นเหตุให้ธรรมต่างๆ ที่เป็นกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้น ได้เกิดขึ้น และทำให้ละบาปอกุศลที่เกิดขึ้นแล้วได้ เป็นเหตุทำให้โทษมงคลเกิดขึ้นและเจริญบริบูรณ์ เป็นไปเพื่อบรรลุดุธรรม

^{๑๒๕} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป. อ. ปยุตฺโต), **พจนานุกรมพุทธศาสตร์ ฉบับประมวลศัพท์**, หน้า ๑๐๓.

หมองเป็นธรรมดา...พิจารณาเห็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ดับไป ชวนให้แช่มชื่น เป็นอาทีนวะ เป็นนิสสรณะ เรียกว่า **ตีสรรปริญญา**

การปฏิบัติวิปัสสนาในขั้นตอนที่ ๒ นี้ ต้องเพิ่มสติในการกำหนดรู้ทวารทั้ง ๖ เพื่อให้เห็นสภาวธรรมให้ชัดขึ้น

พยายามนั่งกำหนดให้ได้ ๑ ชั่วโมงทุกบัลลังก์ เพิ่มสติพิจารณารู้ความเคลื่อนไหวทุกขณะของห้อง ตั้งแต่ต้นพอง กลางพอง สุดพอง และต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ ระยะเวลาไหนชัด ระยะเวลาไหนไม่ชัด (ก็ให้จิตรู้ชัดว่า “ไม่ชัด”) อาการของห้องมีอาการที่แท้จริงอย่างไรก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการนั้น จิตที่คิดถึงอารมณ์ที่เป็นอิฏฐารมณ์และอนิฏฐารมณ์ทั้งปวง ที่เป็นเหตุให้จิตใจไปจากปัจจุบันนั้น ให้มีสติกำหนดรู้ทุกขณะแห่งความคิดที่ผุดขึ้น คือพยายามกำหนดให้ทันมากเท่าที่จะมากได้ จนกว่าจะดับหายไป

ถ้าอาการพอง-ยุบนิ่ง ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นั่งหนอๆ” หรือ “หายใจหนอๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอาการนิ่ง ..ก็อย่าสุดลมเข้าช่วยเด็ดขาด ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว (อย่านึกแยกส่วน) จากนั้นส่งจิตไปที่มือที่ขยับอยู่บนตักกระทบกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่อาการตึงที่ก้นย้อยข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตไปที่ก้นย้อยข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

กำหนดเสียง : จะมีเสียงเดียว หรือมากเสียงก็ตาม ถ้าเสียงนั้นไม่รบกวนผู้ปฏิบัติ จิตใจของผู้ปฏิบัติมุ่งตรงต่อการกำหนดอาการพอง-ยุบที่ปัจจุบันที่อยู่ ก็กำหนดพอง-ยุบต่อไป แต่ถ้าในขณะที่เดินจงกรม หรือนั่ง

กำหนดอยู่นั้น มีเสียงดังมารบกวน ให้ปล่อยอาการพอง-ยุบ มีสติไปกำหนดอาการได้ยินนั้นว่า “ได้ยินหนอๆ” พร้อมกับรู้อาการกระทบของเสียงพร้อมกันไปด้วย รู้อาการกระทบของเสียง ไม่ใช่กำหนดให้เสียงดับไป แต่เป็นเพียงมีสติรู้อาการกระทบของเสียงที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะนั้น ให้เห็นชัดตามความเป็นจริงเท่านั้น และอย่าให้เกิดความยินดีหรือไม่ยินดี ให้จิตของโยคีดำรงอยู่ในความเป็นกลางตลอดเวลา ในขณะที่มีสติกำหนดพิจารณาอาการกระทบของเสียงอยู่นั้น ถ้าสมาธิของโยคีผู้ปฏิบัติคนใดมีมาก วิปัสสนาญาณแก่กล้า อาการกระทบของเสียงจะปรากฏชัดเจนนามาก แล้วดับปริบลงไปเลย ก็ให้กำหนดพิจารณาอาการดับของจิตรู้เสียงนั้นด้วย

สภาวธรรมที่ปรากฏคือญาณที่ ๒ และญาณที่ ๓ ช่วงต้น สังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ขณะกำหนดเดิน กำหนดเวทนา กำหนดจิต โยคีจะเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ คือการอนุมานถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ย่อมทำให้วิปัสสนาญาณแก่กล้า เห็นสภาวธรรมต่าง ๆ ละเอียดขึ้น

ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ

ปัจจัย แปลว่า เหตุและผล ปริคคห แปลว่า กำหนดรู้ ญาณ แปลว่า ปัญญา รวมความว่า ปัญญาที่กำหนดรู้-เห็นในสภาวะของรูปกับนามว่า เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ ทั้งรูปและนามเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน อยู่ทุกขณะ มีปัญญากำหนดรู้ทั้งเหตุและผล เหตุคือสิ่งที่เกิดก่อน ผลคือเกิดทีหลัง เช่น รูปเกิดก่อน นามเกิดทีหลัง นามเกิดก่อนรูปเกิดทีหลัง เป็นต้น^{๑๒๖} บางที่เรียกว่า อัมมัญญัติญาณบ้าง ยถาภูตญาณบ้าง สัมมาทัสสนะบ้าง^{๑๒๗} และผู้ประกอบด้วยญาณขั้นนี้ เรียกว่าเป็น “จุฬาสดาบัน” คือพระโสดาบันน้อยเป็นผู้มีคติในทางก้าวหน้าที่แน่นอนในพระพุทธศาสนา เมื่อว่าตามชื่อญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรคเนื้อหาสาระของญาณนี้ตรงกับอัมมัญญัติญาณ (ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม)^{๑๒๘}

^{๑๒๖} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ), ลำดับโสฬสญาณ, หน้า ๕๙.

^{๑๒๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๓.

^{๑๒๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๕/๗๐.

กำหนดรู้เหตุและปัจจัยของนามและรูปว่า “นามและรูปนี้จะถูกเนรมิตให้เกิดขึ้นโดยไม่มีเหตุหาได้ นามและรูปทุกอย่างล้วนไม่ต่างกันที่จะต้องมีเหตุปัจจัยให้เกิดขึ้น จะมีเทพเจ้าเป็นเหตุก็หาได้ จะมีก็แต่นาม รูปที่เป็นเหตุปัจจัยต่อกันมาเท่านั้น ถึงแม้ศาสดาพวกใดจะกล่าวทักท้วงเอาว่า นามรูปนั้นแหละคือเทพเจ้า นามและรูปที่เขากล่าวว่าเป็นเทพเจ้ามีพระอิศวรเป็นต้นของพวกศาสดาเหล่านั้น การกล่าวอ้างเช่นนั้นยังหาเหตุที่หาได้ เพราะฉะนั้น นามและรูปต้องมีเหตุมีปัจจัยที่เป็นนามรูปนั้นแหละ เป็นเหตุและปัจจัย”^{๑๒๙}

เห็นเหตุปัจจัยของรูป-นาม คือเห็นว่ารูป-นามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันมีความเกี่ยวข้องเป็นปัจจัยกัน เช่น ขณะที่การก้าวไป การเคลื่อนไหวต่างๆ เป็นไปเพราะว่ามีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือมีจิตปรารถนาจะให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหว จิตปรารถนาจะยืนกายก็ยืน จิตปรารถนาจะเดินกายก็เดิน ธาตุลมที่ไปผลักดันให้กายนั้นเป็นไปอย่างนี้เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามคือจิตใจเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่ก้าวไปรูปที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย

ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่น เสียง เสียงมีมากระทบประสาทหู เสียง เป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหู ซึ่งเป็นรูปด้วยกัน ก็เกิดการได้ยินขึ้น เกิดการรับรู้ทางหูขึ้น ก็จะมองเห็นว่ามันเป็นเหตุปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่า รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เย็น ร้อน อ่อนแข็ง หย่อนตึง เป็นรูปมากระทบกายก็เกิดการรับรู้ซึ่งเป็นนามเกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมมีความเพียร ดูรูปนาม เห็นความเกิดดับ เห็นความเป็นเหตุเป็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอ ก็จะ ก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

ปริยญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในปัจจยปริคคญาณ

ปัญญาแจ่ม ในสภาวะของ รูปกับนาม ที่กำหนดอยู่ว่าทั้งรูปและนาม เป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน คือรู้ชัดในอาการต่างๆ พร้อมกับจิตที่เข้ารู้ทุกอารมณ์ที่กระทบจิต จัดเป็นสมุทัย (จินตญาณ)”^{๑๓๐} รู้เหตุปัจจัยของรูปนามคือรู้ว่าอะไรเป็นรูปเป็นนามและการข้ามความสงสัยต่างๆ ที่เป็นรูปนามได้แก่ วิสุทธิข้อที่ ๔ คือ กังขาวิตรณวิสุทธิเป็นวิสุทธิ คือ มีความรู้อันบริสุทธิ์ ที่ได้ข้ามพ้นจากความสงสัยในรูปนามและข้ามพ้นจากความสงสัยในเหตุผลของรูปนามได้

๑) ญา ต

ปริยญา กำหนดรูป-นาม ๖๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัง เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขันธ ๕) อันเป็นตัวทุกข์

การกำหนดรู้ด้วยการรู้ เป็นปัญญาที่กำหนดลักษณะเฉพาะของธรรมทั้งหลาย เช่น รูป มีลักษณะเสื่อมสิ้นสลายไปมีลักษณะเสวยอารมณ์

๒) ตีรณปริยญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๓๕ % การกำหนดรู้ด้วยการไตร่ตรองใคร่ครวญ เป็นปัญญาที่มีพระไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ เช่น รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง

๓) ปหานปริยญา การละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ช่มนิเวรณไว้แบบ วิกขัมพนปหาน ๕ %

การกำหนดรู้ด้วยการละ เป็นปัญญาที่มีพระไตรลักษณ์ เป็นอารมณ์และเป็นไปพร้อมกับการละวิปลาสธรรม มีนิจสัญญาความสำคัญว่าเที่ยงเป็นต้นในธรรมได้

จัดเป็นญาตปริยญา และเป็นกัขาวิตรณวิสุทธิ คือปัญญาขั้นรู้เหตุและผลของรูปนามหมดความสงสัยในรูปนาม จัดเป็นสมุทัยอริยสัจด้วย ในช่วงที่เป็นสัมมสนญาณตอนต้น จัดเป็นตีรณปริยญา คือเริ่มพิจารณาไตรลักษณ์ของรูปนามเป็นอารมณ์ และเริ่มเข้าสู่มีคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

^{๑๒๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพฯ :บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๙๙๕.

^{๑๓๐} ขุ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (สุข เวทนา)	๕ (จิตกุศล) ๕ (จิตอกุศล)	๕ (นิรวณ)	๒๐

๑. กายานุปัสสนา ๒๐ % (จากเดิม ๖๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายลดลง เนื่องจากมีทุกขเวทนาแทรกเพิ่มอย่างน่าแปลกใจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๔๕% (ทุกขเวทนา ๔๐ % จากเดิม ๑๐ %) มีทุกขเวทนามากเพิ่มขึ้น สัดส่วนอารมณ์จึงลดลงจากกายมาเพิ่มในฐานเวทนา

เมื่อจิตจดจ่อเวทนามากขึ้นก็ส่งผลให้เกิดสมาธิและปีติอยู่บ้าง (๕ %)

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐% (กุศลจิต ๕ % , อกุศล ๕ % เท่าเดิม) แม้ทุกขเวทนาเพิ่มขึ้นมาก แต่ความตั้งใจจดจ่อในการกำหนดรู้ทุกขเวทนา ความตั้งใจจึงเป็นกุศล ถ้าจิตเป็นอกุศลก็จะลุกขึ้นทันที แต่มีศรัทธาความเพียรก็ยังคงนั่งต่อ ถ้าลุกขึ้นญาณนี้จะไม่เกิด แต่อกุศลจิตอาการเบื่อๆเซ็งๆ กับทุกขเวทนาที่มีมากเกินไปประมาณก็ยังมีอยู่ แต่ก็ทนได้

๔. ธัมมานุปัสสนา ๕ % (นิรวณ ๕ ลดลงจากเดิม ๑๐ %)

นิรวณธรรมลดลงแต่ยังไม่หมด อาการปวดหนักขึ้น แต่อาการเบื่อ ฟุ้ง เซ็งจะลดลง จะไม่มัวง่วงหลับ จึงเหลือนิรวณธรรม ๕ % เพราะเวทนาชัด ดูเวทนาแทนนิรวณ

เนื่องจากเป็นญาณต้นมีการปฏิบัติด้วยการใช้กาย อาการท้องพองยุบเกี่ยวกับกายเป็นส่วนมาก และมีเวทนามากด้วย เป็นกายานุปัสสนาด้วยอิริยาบถ ยืน เดิน นั่ง นอน ดูการเคลื่อนไหวกายพอประมาณเพราะว่าได้ผ่านญาณที่ ๑ มาแล้ว ญาณนี้ให้รู้ปัจจัยหรือเหตุที่เกิดรูปนามไม่เน้นกายมากนักมีประมาณ ๒๐%

แต่ญาณนี้มีเวทนามาก มีอาการเจ็บปวดไปตามส่วนต่างๆ ของกายเป็นเวทนาขั้นธ เอาสติตามพิจารณาเฝ้าดูเวทนาที่เกิดขึ้นให้ทันปัจจุบัน ญาณนี้มีเวทนา ที่เป็นทุกข์ประมาณ ๔๐% ดับเย็นไปบ้างประมาณ ๕ %

จิตตานุปัสสนาในญาณนี้ ให้ใช้สติพิจารณาความคิดตามดุจจิตของตนเมื่อมีกิเลสคือราคะ โทสะ โมหะ จิตสงบและไม่สงบบ้าง เนื่องจากมีทุกขเวทนามากเกินไป จึงมีกุศลจิตที่ตั้งใจกำหนด ๕ % แต่ก็ฟุ้งบ้างขัดเคืองบ้างเป็นบางครั้ง ๕ %

ส่วนธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน ใช้สติพิจารณาธรรมเป็นอารมณ์ ในญาณนี้มีแต่นิรวณ ๕ คือ สภาวะเป็นธรรม แต่ไม่ใช่ธัมมารมณ์จริง มี ๕ % คือไม่ต้องไปกำหนดให้ผ่านไปสนใจในอารมณ์ปัจจุบัน

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมภาวนาเพิ่มขึ้น เป็น ๒๐ % แต่ยังไม่ใส่ใจเพ่งดูอารมณ์มากกว่าใส่ใจปริกรรม หนึ่ง ขั้นนี้จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามได้มากขึ้น โดยเฉพาะทุกขเวทนาจะปรากฏชัดมากขึ้น แม้จะทำให้เกิดอารมณ์โทสะปรากฏบ้างเป็นบางครั้ง แต่นิรวณอื่นๆ แทบไม่เข้ารบกวนเลย

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

ญาณที่ ๒ มีอัตราเปอร์เซ็นต์ของอินทรีย์ ๕ ดังนี้

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑. นามรูปปริจเฉทญาณ	๔๐	๒๕	๒๐	๑๐	๕
๒. ปัจจยปริคคทญาณ	๔๐	๓๐	๔๐	๒๐	๑๐
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	๐	+ ๕	+ ๒๐	+ ๑๐	+ ๕

ญาณนี้เป็นญาณต้นจึงจำเป็นต้องมีศรัทธามากทำให้การปฏิบัติไปได้ดีราบรื่นและพร้อมก็ต้องมีวิริยะเข้ามาด้วยทำให้พากเพียรปฏิบัติ ดังได้กล่าวมาแล้ว ส่วนสติต้องมีมากถึงดี ในญาณนี้สมาธิและปัญญามีน้อย ศรัทธา ๔๐% วิริยะ ๓๐% สติ ๔๐% สมาธิ ๒๐% ปัญญา ๑๐%

ศรัทธา ๔๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติยิ่งเท่าเดิม เพราะสภาวะสืบทอดกัน และสภาวะใกล้เคียงกับญาณแรก ต่างกันที่เริ่มเห็นเหตุและผลตามจริงมากขึ้น

วิริยะ ๓๐% ด้วยความเป็นเหตุปัจจัยที่ปรากฏ ประกอบกับความใส่ใจก่อนหน้าเริ่มปรากฏผล ทำให้ผู้ปฏิบัติมีความใส่ใจต่ออริยาบทเพิ่มขึ้น จากเดิม ๑๐%

สติ ๔๐%(เวทนา) เพราะความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง และเห็นความเป็นเหตุปัจจัยกัน แต่เป็นคนละอันกันชัดเจนขึ้นทำให้สติตามรู้เป็นธรรมชาติเพิ่มขึ้นจากเดิม ๒๐% ในเวทนา

สมาธิ ๒๐%(เวทนา) ด้วยเหตุปัจจัยของรูปนามที่ชัดเจนในเวทนา ทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ๒๐% ตามกำลังของสติถึงแม้เป็นทุกขเวทนาแต่ก็สามารถไว้ได้

ปัญญา ๑๐% ด้วยสภาพธรรมที่มีทุกขเวทนาปรากฏ และมีความแปรเปลี่ยนตามสภาวะความไม่เที่ยง ความสืบทอดเริ่มขาดด้วยกำลังสติ ปัญญาจึงเพิ่มขึ้นตาม ๕%

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

อดีตานาคตปจฺจุปฺปนนานํ ธมฺมานํ สงฺฆิปิตฺวา วุตถาเน ปญฺญา สัมมสนญาณํ. ปัญญา รู้แจ้งในขณะกำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นามโดยอาการ ๓ อย่างคือ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา

ปัญญาที่กำหนดจนเห็นไตรลักษณ์ เห็นความเกิดดับของรูปนาม แต่ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบทอดแทนขึ้นมา คือสันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่ อีกนัยหนึ่ง เป็นญาณที่ยก รูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ว่า รูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราวๆ เมื่อถูกรู้ และรูปนามทั้งปวงนั้นล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัยตกอยู่ใต้กฎไตรลักษณ์ ปัญญา รู้แจ้งในขณะกำหนดสภาวะลักษณะของรูป-นาม โดยอาการ ๓ อย่าง คือ โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา^{๑๓๑)} เป็นปัญญาเครื่องพิจารณาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์เพราะเหตุว่ามีลักษณะ ๓ อย่าง คือ

๑. อนิจจัง ลักษณะความแปรปรวนไม่ยั่งยืน ความไม่เที่ยง
๒. ทุกขัง ลักษณะความบีบคั้น ความทนได้ยาก เป็นทุกข์
๓. อนัตตา ลักษณะความไม่ใช่ตัวตน

เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๕) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไปและเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบทอดกันไปแต่สันตติ (ความสืบทอด) ยังไม่ขาดเพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ (ความนึกพิจารณา)

^{๑๓๑)} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕/๑.

หลักฐานในคัมภีร์สัทธัมมปกาสิณี : อิทานิ ยสมา เหฏฐา สรูปเน นามรูป ววตถานถาณัน น วุตตํ, ตสมา ปญจธา นามรูปปฎาภํ ทสเสตฺต อชฺชตตวตถานเนปญจวตถุนานตเต ถาณนตืออาทีนึ ปญจ ถาณานิ อุตฺทึฏฐานานิ^{๑๓๒} ปัญญาญาณที่ประจักษ์แจ้งการเกิดดับสืบทอดกันอย่างรวดเร็วของนามและรูปแยกออกเป็น ๔ นัยคือ

๑) กลาปสัมมสนนัย เห็นชัดถึงรูปอดีต รูปปัจจุบัน รูปอนาคต รูปภายใน รูปภายนอก รูปหยาบ รูปละเอียด รูปใกล้ รูปไกล รูปเลว รูปประณีต ทั้งหมดเป็นอนิจจังสิ้นไปฝ่ายเดียวไม่มีกลับ

๒) อัถธานสัมมสนนัย เห็นรูปนามในอดีตไม่เป็นปัจจุบันรูปนามปัจจุบันไม่เป็นอนาคต รูปภายในไม่เป็นรูปภายนอกเป็นต้น มีเหตุปัจจัยกันอยู่ ปัจจุบันดี อนาคตดี ปัจจุบันชั่ว อนาคตชั่ว

๓) สันตติสัมมสนนัย พิจารณาเห็นรูปร้อนหายไป รูปเย็นเกิด รูปเย็นดับ-รูปร้อนเกิด รูปนามไม่เที่ยงเป็นอนัตตา

๔) ขณสัมมสนนัย เห็นความเกิดดับกันอยู่เรื่อยไปไม่ว่าจะยืน เดิน นั่ง นอน เห็นว่าขั้น ๕ เกิดเพราะอวิชชาเกิด ขั้น ๕ ดับเพราะอวิชชาดับ ตั้งแต่ญาณ ๑ ถึงญาณ ๓ นี้เรียกว่า “ญาตปริญญา” คือปัญญาที่ประจักษ์ลักษณะของนามธรรมและรูปธรรมที่ปรากฏโดยสภาพไม่ใช่ตัวตน เป็นพื้นฐานให้น้อมพิจารณา ลักษณะของรูปนามอื่นเพิ่มขึ้น^{๑๓๓}

ปริญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในสัมมสนญาณ

ปัญญาแจ้ง ในสภาวะของ รูปกับนาม ที่กำหนดอยู่ว่าทั้งรูปและนาม เป็นเหตุ เป็นผลซึ่งกันและกัน คือรู้ชัดในอาการต่างๆ พร้อมกับจิตที่เข้ารู้ทุกอารมณ์ที่กระทบจิต จัดเป็นสมุทัย (จินตญาณ)^{๑๓๔}

๑) ญาตปริญญา กำหนดรูป-นาม ๕๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขั้น ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๓๐ % เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักและพิจารณาเห็นในไตรลักษณ์ แต่ยังมีสุตมยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการฟัง) มาเอาจินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากความตรึกนึกคิด)^{๑๓๕} มาปนอยู่ด้วยจึงเป็นนิโรธ (จินตญาณ)

๓) ปหานปริญญา การละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ชมนิเวรณไว้แบบวิกขัมพนปหาน ๒๐ %

เป็นภูมิแห่งตีรณปริญญา กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญลักษณะ ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตาภูมิแห่งตีรณปริญญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุสัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริญญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดจัดเข้าในสมุทัย (จินตญาณความรู้ที่เป็นไปกับความดำริ หมายถึง วิปัสสนาญาณขั้นต้นที่ยังอ่อน ตรุณวิปัสสนา) และนิโรธ (ตทังคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสัทธิกายทัญญูด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูปนามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ)”

นิโรธอริยสัจ ความจริงที่แท้ว่า เมื่อมีสติ สมาธิ และปัญญาญาณสมบูรณ์ ย่อมพ้นไปจากสังขารที่เป็นทุกข์ (รูป-นามอันเป็นสังขตธรรม) ได้ความไม่เกิดอีกของทุกขสัจได้แก่สติที่เข้าไปกำหนดรู้อาการpong-yub ดับไปพร้อมกับอาการpong-yub และสมุทยสัจถูกละได้แก่เจตนาที่ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้อาการpong-yub)อันเป็นการดับที่เรียกว่า ตทังคนิโรธ

^{๑๓๒} ขุ.ป.อ. (บาลี) ๑/๓๖.

^{๑๓๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๗, หน้า ๑๐๐๙.

^{๑๓๔} ขุ.อ.อ. (ไทย) ๔๔/๓๖๓.

^{๑๓๕} ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

เมื่อตีรณปริญาเป็นไปอยู่ มัคคามัคคญาณจึงบังเกิดขึ้นและตีรณปริญญาก็บังเกิดขึ้นในลำดับของญาคปริญา เพราะฉะนั้น โยคีผู้ปรารถนาบรรลุมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธินั้นจะต้องทำโยคะในกลาปสัมมสนญาณ (การกำหนดรู้โดยความเป็นหมวดเป็นกอง) ก่อน^{๑๓๖}

ในบันไดขั้นที่ ๒ พิจารณารูป-นาม เป็นการเพิ่มสติในการกำหนด คือการเพิ่มต้นจิต และทวารทั้ง ๖ เพื่อให้เห็นสภาวธรรมให้ชัดขึ้น โดยสภาวธรรมที่ปรากฏคือญาณที่ ๒ สังเกตเห็นจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ขณะกำหนดเดิน นั่ง กำหนดเวทนา กำหนดจิต และญาณที่ ๓ ช่วงต้น คือจะมากไปด้วยสติโยคีจะเริ่มเห็นพระไตรลักษณ์ คือการอนุমানถึงความไม่เที่ยง เป็นต้น แต่วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ ยังไม่ปรากฏชัด แต่ถ้าโยคีเข้าถึงสัมมสนญาณช่วงปลายและตรุณอุทัยพยุฌญาณ วิปัสสนูปกิเลสย่อมปรากฏชัด ดังนี้

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัญญา ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัญญา ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๒. ปัจจัยปริคคญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา ๕ (สุขเวทนา)	๕ (จิตกุศล) ๕ (จิตกุศล)	๕ (นิเวรณ์)	๒๐
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ์)	๓๐

๑. กายานุปัสสนา ๓๐ % (จากเดิม ๒๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายชัดขึ้น เพราะทุกขเวทนาดลดลง ส่งผลให้ดูกายได้ชัดขึ้น

๒. เวทนานุปัสสนา ๓๐% (ทุกขเวทนา ๒๐ % [จากเดิม ๔๐ %] ,สุขเวทนา ๑๐ % [จากเดิม ๕ %]) มีทุกขเวทนาดลดลง แต่ยังไม่หายหมด เปลี่ยนจุดปวด และมีสุขเวทนา มีปีติ เย็นชุ่มซาเกิดขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๙ % (กุศลจิต ๙% [จากเดิม ๕%],) กุศลจิตเพิ่มขึ้น เพราะปวดเบาลง มีกำลังใจนั่งครบหนึ่งชั่วโมงหมดเวลา ยังอยากนั่งต่อเพราะมีศรัทธา มีปีติ เกิดขนิภิกสมาธิ มีองค์ ๕ วิตก วิจาร ปีติ สุข เอกัคคตา

๔. ธัมมานุปัสสนา ๑ % (นิเวรณ์ ๕ เกิด-ดับ จากเดิม ๕ %) นิเวรณ์ธรรมเกิดแล้วดับ เกิดดับ กำหนดแล้วดับ เป็นขนิภิกสมาธิ ถึงขั้นอัปนามีองค์ ๕ ครบเท่ากัน

เพียรเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมภาวนาเพิ่มขึ้น เป็น ๓๐ % แต่ยังไม่ใส่ใจเพ่งดูอารมณ์มากกว่าใส่ใจปริกรรม อนึ่ง ขั้นนี้จิตตั้งมั่นในอารมณ์รูปนามได้มากขึ้นแล้ว บางคนอาจถึงขั้นฌานสมาธิได้เลย จึงแทบไม่มีนิเวรณ์เข้ารกบวนเลย

^{๑๓๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, (๒๕๕๑), หน้า ๑๐๐๙.

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๓

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๒. ปัจจัยปริคคหญาณ		๔๐	๓๐	๔๐	๒๐	๑๐
๓. สัมมสนญาณ	อ่อน	๔๐	๔๐	๔๐	๓๐	๒๐
	แก่	๕๐	๕๐	๕๐	๔๐	๓๐
$\Sigma \approx$ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		๐ ^{๑๓๗}	+๑๐	๐	+ ๑๐	+ ๑๐
		+ ๑๐ ^{๑๓๘}	+๒๐	+ ๑๐	+ ๒๐	+ ๒๐

การกำหนดสติรู้อาการpong-ยูป อาการสุดpongจะไม่เห็นสติตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มpongก็กำหนดว่า pong..หนอ รู้ว่าดับสิ้นสุด เพราะมียูปเกิดขึ้น คำบริการมว่า “หนอ” เห็นอาการเกิดของpong-ยูปรวดเร็วมากจนสติตามอาการไม่ทันจะเห็นเพียงต้นpongและปลายpong โดยระหว่างกลางpong-หนอ สติตามจับไม่ทัน

ศรัทธา อ่อน ๔๐% แก่กล้า ๕๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติยิ่งเท่าเดิมในสภาวะอย่างอ่อน เพราะเริ่มที่จะแยกอาการเวทนาได้ และเมื่อญาณแก่กล้าขึ้นจึงเพิ่มขึ้นเป็น ๕๐% เพราะเริ่มมีปิติ สุข นิमितมาแทรกสภาวะ

วิริยะ อ่อน ๖๐% แก่กล้า ๗๐% ความเพียรก็มีการพัฒนาไปในทิศทางเดียวกับศรัทธาที่เพิ่มขึ้นเช่นกัน แต่บางครั้งเป็นความเพียรที่จะให้ปิติ สุข และนิमितที่ปรากฏให้อยู่ต่อไป

สติ อ่อน ๔๐% แก่กล้า ๕๐% เพราะความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง เพื่อรักษาปิติ สุข และนิमितทำให้สติพัฒนาไปในทางเดียวกันกับวิริยะ แต่เปลี่ยนจากทุกขเวท เป็นความระลึกที่เป็นสุขเวทนาแทน ๕๐%

สมาธิ อ่อน ๓๐% (เวทนา) แก่กล้า ๔๐% (เวทนา) ด้วยเหตุปัจจัยที่มีอุปกิเลส ๑๐ แทรก ทำให้สมาธิพัฒนาจากญาณก่อนเพิ่มขึ้นในชั้นอย่างอ่อน ๑๐% และเพิ่มขึ้นอีก ๒๐% ในชั้นที่แก่กล้า สภาวะทุกขเวทนาที่ทนกำหนดได้จากปิติ สุข นิमितเลี้ยงอยู่

ปัญญา อ่อน ๒๐% แก่กล้า ๓๐% ด้วยอนิจลักษณะชัดขึ้น สันสติขาดชัดแต่มีอุปกิเลส ๑๐ เข้าแทรกบ้างในบางครั้งจึงทำให้พัฒนาขึ้นในชั้นอ่อน ๑๐% และเพิ่มขึ้นอีก ๑๐% ในชั้นแก่กล้าตามลำดับ

^{๑๓๗} ตัวเลขฐานบน เป็นค่าอัตราเปอร์เซ็นต์เฉลี่ยโดยประมาณที่ได้จากการหักลบกันของญาณใหม่ลำดับแรก (ช่วงต้น).

^{๑๓๘} ตัวเลขฐานล่าง เป็นค่าอัตราเปอร์เซ็นต์เฉลี่ยโดยประมาณที่ได้จากการหักลบกันของญาณใหม่ลำดับหลัง (ช่วงปลาย).

ขั้นที่ ๓ พิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม

ขั้นนี้พิจารณาเห็นพระไตรลักษณ์ ดังที่พระสารีบุตรเถระอธิบายวิธีพิจารณารูปที่เป็นอารมณ์ของจิต ยกขึ้นสู่พระไตรลักษณ์ ในลำดับของวิปัสสนาญาณว่า

“วิปัสสนาญาณเป็นอย่างไร คือ ปัญญาในการพิจารณาอารมณ์ แล้วพิจารณาเห็นความดับ ได้แก่ จิต มีรูปเป็นอารมณ์เกิดขึ้นแล้วย่อมดับไป เมื่อพิจารณาอารมณ์นั้นแล้ว พิจารณาเห็นความดับไปแห่งจิตนั้นด้วย พิจารณาเห็นอย่างไรชื่อว่า พิจารณาเห็น คือ พิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ไม่พิจารณาเห็นโดยความเที่ยง พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นสุข พิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตา ไม่พิจารณาเห็นโดยความเป็นอิตตา ย่อมเบื่อหน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคาให้ดับ ไม่ให้เกิด ย่อมสละคืน ไม่ยึดถือ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อพิจารณาเห็นโดยความเป็นอนัตตาย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคาได้ เมื่อทำราคาให้ดับ ย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืน ย่อมละอาทานะ(ความยึดถือ) ได้”^{๑๓๙}

การกำหนดรู้ขั้น ๕ โดยอาการ ๔๐^{๑๔๐} พิจารณาเห็นอนิจจลักษณะโดยอาการ ๑๐ ประการ ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นอนิจจัง มีความไม่เที่ยง
๒. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นปโลกะ มีความแตกทำลาย
๓. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นจละ มีความหวั่นไหว เปลี่ยนแปลง
๔. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นปภังคุ มีความผุพังไป
๕. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นอัทธวะ ความไม่ยั่งยืน
๖. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นวิปริณามธัมมะ มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา
๗. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นอसारกะ ความไม่มีแก่นสาร
๘. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นวิภาวะ ปราศจากความเจริญ
๙. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นสังขตะ เป็นของถูกปัจจัยปรุงแต่ง
๑๐. พิจารณาเห็นขั้น ๕ ว่าเป็นมรณธัมมะ มีความตายเป็นธรรมดา

ในช่วงต้นเป็นภูมิแห่ง**ตริณปริยญา** กำหนดรู้ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ ได้แก่รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ภูมิแห่ง ตริณปริยญาเริ่มตั้งแต่การพิจารณาของสังขาร จนถึงอุทยัพพยานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) และเมื่อสติ สมาธิ ปัญญาแก่กล้าขึ้นเป็นภูมิแห่ง**ปหานปริยญา** กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ถูกต้องจัดเข้าใน**นิโรธอริยสัง** (ตทั้งคนิโรธ ดับด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสีกกายทิฎฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูป-นามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวในกรณีนั้นๆ)

ขั้นที่ ๓ นี้เป็นการเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม เป็นทั้งปัญญาที่เป็น จินตามยปัญญา คือ สัมมสนญาณ และภาวนามยปัญญา คือ อุทยัพพญาณ การกำหนดในขั้นนี้จะมากไปด้วยสมาธิ ซึ่งทำให้วิปัสสนูปกิเลสทั้ง ๑๐ อย่าง^{๑๔๑} เกิดขึ้น และเห็นเวทนาชัดเจนทำให้รู้สึกปวดตมาก ส่วนสภาวะธรรมนั้นจะเห็นลักษณะของรูป-นามเกิด-ดับ ทั้งอารมณ์และจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

ขณะกำหนด “ยุบหนอ” หากท้อง..ยุบลงไปจนถึงคำว่า “หนอ” แล้ว ยังไม่พองขึ้นมาง่ายๆ มีจังหวะหยุดนิ่งหนึ่ง ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปในการหยุดนิ่งนั้น พร้อมกับบริกรรมว่า “รู้หนอ”

^{๑๓๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๑๔๐} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, ๒๕๖๐, หน้า ๑๐๑๘.

^{๑๔๑} ชุ.จ.อ. (ไทย) ๖/๖๔๘.

แต่ถ้าหากมีจังหวัดหนึ่ง ๒-๓ วินาที กรณีเช่นนี้ ในขณะที่หยุดนั้นให้ส่งจิตรู้มาจับอยู่ที่อาการนั่ง พร้อมกับบริกรรมว่า “นั่งหนอ” แล้วกลับไปกำหนดอาการพองหรืออาการยุบตามที่ปรากฏต่อไป คือ ในขณะที่ท้องยุบนั้น กำหนด ๒ อาการ คือ “ยุบหนอ-นั่งหนอ” ท้องจึงพองขึ้นมา

ถ้านั่งภาวนา ๑ ชั่วโมง ไม่มีทุกขเวทนาเลย ห้ามนั่งเกิน ๑ ชั่วโมงเด็ดขาด ให้เพิ่มเดินจงกรมให้มากกว่านั่ง ๑๕ นาที

สำหรับผู้ปฏิบัติถึงอุท্থัพพญาณกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ให้กำหนดรู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนลงนั่งทุกครั้ง “อยากนั่งหนอ” แล้วจึงค่อยๆ ย่อตัวลงนั่ง พร้อมกับบริกรรมว่า “ลงหนอๆ”

บางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวัดระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนเกิดอาการจิตวูบ สัปหงก หรือผลลคิดบ่อย ปฏิบัติดังนี้

๑) จังหวัดระหว่างพอง-ยุบ เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไป ตามอาการว่า “พองหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒) จังหวัดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้น ระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไป กำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

บางคน พอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้งพอง-ยุบถี่ๆ เร็วๆ ขึ้นมา แล้วนั่งหายไปเป็นพักๆ พึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) ถ้าอาการพอง-ยุบเร็ว จนกำหนดไม่ทัน ให้กำหนดเพียง “พอง-ยุบๆ” ไม่ต้องมี “หนอ”

๒) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่มาก จนจับพอง จับยุบไม่ทัน ให้กำหนดว่า “รู้หนอๆ”

๓) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่เร็ว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้เพ่งรู้ไปกับอาการนั้น ถ้ารู้สึกเสียรู้ รู้สึกกลัว กำหนดว่า “เสียหนอ “กลัวหนอ” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกงง เคว้งคว้าง กำหนดว่า “งงหนอๆ” จนกว่าจะหายงง

การกำหนด ให้กำหนดทีละอย่าง พยายามให้เป็นอิริยาบถเดียว จนกระทั่ง จิต+คำบริกรรม+อาการรูป-นามนั้นๆ กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน คือ เกิด-ดับพร้อมกัน ก็จะเป็นเหตุทำให้จิตตั้ง นิ่ง มั่นคง แล้วจะพิจารณารู้อาการของรูป-นามนั้นๆ จนเป็นเหตุให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ขึ้นมา เมื่อไตรลักษณ์ปรากฏขึ้นสมบูรณ์ดีแล้ว ปัญญาเห็นแจ้งก็จะนำพาจิตดำเนินเข้าสู่อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ แล้วดับลงไป ตรงมรรคญาณ ผลญาณ

พิเศษ : นั่งตัวคดตัวงอ เมื่อกำหนดทุกขเวทนาดับได้แล้ว ก็ให้เห็นพองยุบชัดขึ้น รู้สึกกำหนดง่ายสบาย เพลิน วันต่อมาพอง-ยุบกลับนิ่งๆ เบาๆ โยคีบางคนเกิดนิกัณติ อยากให้พอง-ยุบชัด กำหนดสบายๆ เหมือนวันก่อนๆ จึงสูดลม หายใจเสริมพอง-ยุบให้ชัดขึ้น หรือแต่ง พอง-ยุบ ให้กำหนดง่ายขึ้น การพยายามเสริมหรือแต่ง เป็นไปด้วยอำนาจอหัตตา บังคับบัญชาสถานะให้เป็นไป ตั้งใจต้องการซึ่งไม่ถูกต้อง เมื่อจิตเหน้อย ล้าจากการพยายามนั้น กายก็เหน้อยล้าไปด้วยทำให้ที่ทรงตัวหลุดไป ตัวค่อยๆ งอโค้งลงฉะนั้น ให้กำหนดพอง-ยุบไปตามความเป็นจริง อย่าแต่งพองยุบให้ผิดธรรมชาติ ถ้าพองยุบไม่ชัดก็กำหนดว่า “ไม่ชัด หนอ-รู้หนอ”

ต่อมาเมื่อเข้าถึง**ภังคญาณ**กำหนดเหมือนกับขั้นอุท্থัพพญาณ แต่ถ้าเห็นแสงสว่าง (ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไมใส่ใจ แล้วไป กำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไปต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสถานะที่จิตเข้าไปรู้ และกำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์และ อาการพอง-อาการยุบที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนดเพิ่มเติม คือบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวัดระหว่างพอง-ยุบ เกิดอาการวูบ สัปหงกบ่อยเพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวัด และเพิ่มรู้รูปนั่ง เฉพาะที่มีจังหวัดเท่านั้น (ถ้าไม่มีจังหวัดก็ไม่ต้องเพิ่ม และเมื่อกำหนดรูปนั่งแล้ว อาการพอง-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้ อาการถูกที่จุดต่างๆ เข้าไปอีก คือ ที่มีมือถูกกัน, ที่ก้นกบข้างขวา, ที่ก้นกบข้างซ้าย สลับหมุนเวียนไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะกลับมา

บางคนพอง-ยุบแผ่วเบามาก หรือพอง-ยุบเล็กๆ ถี่ๆ จนนิ่งหายไป กำหนดอาการนิ่งหายนั้น “รู้หนอๆ” หรือ “หายหนอๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะ กลับมาแต่ถ้ายังกำหนดอาการนิ่งนิ่ง ก็อย่าสุดลมเข้าช่วย เต็ดขาด ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ บริกรรมว่า “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” แล้วส่งจิตไปสำรวจรู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ “รู้หนอ” ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็ให้กลับมาดูรูปนั่ง “นั่งหนอ” ส่งจิตขึ้นไปก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วรู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ “รู้หนอ” ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็ให้กลับมาดูรูปนั่ง “นั่งหนอ” ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” รู้ท้องที่ยังนิ่งอยู่ “รู้หนอ” ถ้าท้องยังนิ่งอยู่อีก ก็กลับมาดูรูปนั่ง ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง - ยุบจะชัดขึ้น แล้ว กลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

พิเศษ :บางคน นั่งสั้น นั่งโยก จนรู้สึกกลัวไม่อยากปฏิบัติต่อ ซึ่งมีสาเหตุหลัก ๒ ประการคือ

๑. เพราะกำหนดไม่ตรงสภาวะ กำหนดเพลिनจนพอง-ยุบนิ่งหายไปแล้ว แต่ก็ยังนั่ง ท่อง ”พองหนอ-ยุบหนอ”อยู่ (ทั้งๆที่ไม่เห็นพองยุบ) จนกายสั้นไปตามอาการกำหนดนั้น ฟังตักเตือนว่า กำหนดให้ตรงสภาวะ ให้เห็นอาการพอง-อาการยุบก่อนจึงคอยกำหนด ถ้าพองยุบไม่มี หรือหายไปก็ให้กำหนดว่า หายหนอๆ ไม่มีหนอๆ อย่างนั่งท่องพอง-ยุบ

๒. เพราะอาการพอง-ยุบมีอาการเบาสบาย กำหนดจนเพลिन จนจิตหลุดออกจาก อาการของรูป ทำให้กายไหวโยกโคลงไปตามจิตที่เลื่อนลอยนั้นฟังเตือนให้กำหนดเพิ่มสภาวะ ธรรมารมณ์ไปด้วย ตามอาการที่ปรากฏว่า “พองหนอ-เพลिनหนอ” “ยุบหนอ-เพลिनหนอ” “พองหนอ-สบายหนอ”-“ยุบหนอ-สบายหนอ” ถ้ามีอาการสั้นมากให้กำหนดตามอาการว่า “สั้นหนอๆ” “โยกหนอๆ” จนกว่าจะหาย ถ้ายังไม่หายให้กำหนดสั่งว่า “หยุดหนอ” ดังๆ

การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของรูป-นามนี้นับเข้าในญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ (ตอนปลาย) ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ และญาณที่ ๕ ภังคญาณ

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ(ช่วงปลาย)

ปัญญาเป็นเครื่องพิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์เหตุว่ามีลักษณะ ๓ อย่าง มากด้วยอำนาจของสมาธิ คือไตรลักษณ์ เป็นอาการปรากฏแห่งปรมาตถธรรมมิใช่สมมติบัญญัติ ในอนิจจังและทุกขัง ๒ ประการแรก มีการรู้และสอนกันมาก่อนแล้ว แต่อนัตตานั้นเป็นวิสัยของพระพุทธเจ้าเกิดจากพระสัพพัญญุตญาณแล้วทรงนำมาสั่งสอน ดังที่พระผู้มีพระภาคตรัสในอนัตตลักขณสูตร เมื่อกล่าว “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งหมดล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา” เป็นการกล่าว “สังขารทั้งปวงไม่เที่ยง” และรวมไปถึง “สิ่งใดไม่เที่ยง สิ่งนั้นก็ต้องเป็นทุกข์ มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา”เสมอ เริ่มด้วยรูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณเที่ยงหรือไม่เที่ยงก่อนเสมอ ตรัสเน้นอนัตตาในอนัตตลักขณสูตร ๔ ประการ เพื่อแสดงให้เห็นการละอุปาทานชั้น ๕ มิจฉาทิฏฐิ ๑๐^{๑๔๒} สักกายทิฏฐิ ๒๐^{๑๔๓} และอัตตานุทิฏฐิ ๒๐^{๑๔๔} คือ

๑) ตรัสชั้น ๕ เป็นอนัตตา เป็นไปเพื่ออาพาธ ไม่สามารถให้เป็นอย่างนี้ อย่าได้เป็นอย่างนั้น

๒) ตรัสถามให้ตอบ ว่า ชั้น ๕ เที่ยงหรือไม่เที่ยง เมื่อไม่เที่ยง เป็นทุกข์หรือเป็นสุข สิ่งใดไม่เที่ยง เป็นทุกข์ มีความแปรผันเป็นธรรมดา ควรหรือที่จะเห็นสิ่งนั้นว่า นั่นของเรา เราเป็นนั่น นั่นเป็นอัตตาของเรา ซึ่งตอบว่าไม่ควรเห็น

๓) ตรัสชั้น ๕ ทั้งในอดีต อนาคต และปัจจุบันภายในหรือภายนอก หยาบหรือละเอียด เลวหรือประณีต ไกลหรือใกล้ ทั้งหมดนั้น นั่นไม่ใช่ของเรา เราไม่เป็นนั่น นั่นไม่ใช่อัตตาของเรา

^{๑๔๒} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๓๖/๑๕๗, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๖/๒๑๑.

^{๑๔๓} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๓๗/๑๕๗-๑๕๘, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๗/๒๑๒.

^{๑๔๔} พุ.ป. (บาลี) ๓๑/๑๓๐-๕/๑๔๗-๑๕๖, พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๓๐-๕/๒๐๐-๒๑๐.

๔) ตรัสผู้ได้สดับเห็นอยู่อย่างนี้ ย่อมเป็นนายคล้ายกำหนด จิตหลุดพ้น มีญาณรู้ชัดว่า “ชาติสิ้นแล้ว พรหมจรรย์ได้อยู่จบแล้ว กิจที่ควรทำได้ทำเสร็จแล้ว กิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้มิได้มี”^{๑๔๕}

สัมมสนญาณเป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ คือเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงของรูปนาม เห็นทุกขัง คือความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูปนาม เห็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนาม แต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในญาณที่ ๓ นี้ยังเอาสมมุติบัญญัติมาปน ยังมีสมมุติปัญหา ปัญญาที่เกิดจากการได้ฟังมา เอาจินตามยปัญญาความตรึกนึกคิดมาปนอยู่ด้วย

๑) อนิจจสัมมสนะ (การพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง)

ผู้ปฏิบัติที่สามารถกำหนดรู้เท่าทันปัจจุบันได้ย่อมรู้เห็นว่า สภาวะpong สภาวะyup สภาวะnang สภาวะhuyyid สภาวะku สภาวะkleonhwa เป็นต้น เกิดขึ้นแล้วดับไป อย่างเช่น สภาวะpongปรากฏขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะจึงสิ้นสุดลง แล้วจึงเกิดสภาวะyup หลังจากสภาวะpongจึงเกิดขึ้นอีก จะเห็นได้ว่าสภาวะyupไม่มีในสภาวะpong และสภาวะpongก็ไม่มีในสภาวะyup แม้สภาวะyok ย่าง และhuyyib ก็เกิดขึ้นแล้วสิ้นสุดลงในแต่ละขณะ สภาวะyokไม่มีในสภาวะyang สภาวะyangก็ไม่มีในสภาวะhuyyib ดังนี้ เป็นต้น เขาย่อมเข้าใจว่ารูปที่กำหนดอยู่นั้นไม่เที่ยงเขาย่อมอนุมานรู้ว่า

๑. รูปทั้งหมดในอดีตไม่เที่ยง
๒. รูปทั้งหมดในอดีตย่อมดับ
๓. รูปทั้งหมดในอนาคตไม่เที่ยง
๔. รูปทั้งหมดในปัจจุบันไม่เที่ยง
๕. ในขณะหายใจออก เห็นว่ารูปภายในดับไปในภายใน ไม่ดำรงอยู่ภายนอก จึงไม่เที่ยง
๖. ในขณะหายใจเข้า เห็นว่ารูปภายนอกทั้งหมดดับไปในภายนอก ไม่ดำรงอยู่ภายใน จึงไม่เที่ยง
๗. รูปหยาบที่ปรากฏในภายนอกในขณะที่สี่ เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส มีสภาวะดับไปไม่เที่ยง ไม่ถึงรูปที่ละเอียด

๘. รูปละเอียดที่ปรากฏในภายนอกในขณะที่สี่ เสียง กลิ่น รส หรือสัมผัส มีสภาวะดับไปไม่เที่ยง ไม่ปะปนกันในรูปแบบ

๙. ในขณะสุขภาพดี คือรูปเลวทั้งหมดสิ้นไปดับไป ไม่ถึงรูปประณีต จึงมีสภาวะไม่เที่ยง
๑๐. ในขณะรู้สึกไม่สบายสุขภาพทรุดโทรม รูปประณีตหมดสิ้นไปดับไป จึงมีสภาวะไม่เที่ยง
๑๑. ในขณะเหยียดแขน ขา สภาวะเหยียดสิ้นไป รูปไกลดับไป ไม่ตั้งอยู่ในรูปใกล้ จึงมีสภาวะไม่เที่ยง
๑๒. ในขณะคู้แขน-ขา การคู้สิ้นไป รูปไกลดับไป ไม่ถึงรูปใกล้ จึงมีสภาวะไม่เที่ยง

๒) ทุกขสัมมสนะ (พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์)

ผู้ที่อายุยังน้อยคบหาสมาคมกับคนวัยใกล้เคียงกันอยู่อย่างรื่นเริงย่อมยากที่จะเข้าใจว่ารูปนามของตนเป็นสิ่งที่น่ากลัว แต่ผู้ที่อายุมากขึ้นแล้วพบกับศพคนสูงอายุที่เสียชีวิตด้วยโรคร้าย อีกทั้งตนเองก็เจ็บป่วยไม่สบายคิดได้ว่าจะต้องตาย ย่อมสำคัญรูปนามของตนว่าน่ากลัว ในกรณีเดียวกัน ผู้ที่ไม่เห็นความเกิดดับของรูปนามโดยประจักษ์ย่อมไม่สำคัญว่ารูปนามน่ากลัว ต่อเมื่อได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามว่าไม่ได้ตั้งอยู่เพียงชั่วพริบตาเดียวย่อมเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว เพราะเกิดขึ้นแล้วดับสูญไป หรือเข้าใจว่ารูปนามน่ากลัว น่ารังเกียจไม่ตั้งงาม เป็นทุกข์เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิดดับ

ด้วยเหตุนี้ ผู้ที่เห็นความเกิด-ดับของอาการpong-yup nang Huyyid ku Kleonhwa ฯลฯ ย่อมเข้าใจว่ารูปดังกล่าวน่ากลัว ไม่ตั้งงาม เป็นทุกข์ เพราะถูกบีบคั้นโดยความเกิด-ดับอยู่เสมอ หรือเพราะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์ที่ทนได้ยาก

^{๑๔๕} ดูรายละเอียดใน วิ.ม. (บาลี) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑, วิ.ม. (ไทย) ๔/๒๐-๒๔/๒๗-๓๑.

๓) อนัตตสัมมสนญาณ (พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตน) มักปรากฏขึ้นในขณะเหล่านี้ คือ

๑. เมื่อพบความเกิดขึ้นของรูปที่ไม่ต้องการให้เกิดขึ้น

๒. เมื่อพบความดับไปของรูปที่ไม่ต้องการให้ดับไป

๓. เมื่อพบความเกิดขึ้นและความดับไปของรูปนามในปัจจุบันขณะ

๔. ปัญญาในการกำหนดรวม (สภาวะธรรม) ว่าเป็นอนัตตาเพราะเป็นสภาพไร้แก่นสาร ชื่อว่า สัมมสน

ญาณ

ปริญา ๓ และอริยสัจ ๔ สัมมสนญาณ (ช่วงปลาย)

พิจารณารูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยการอนุमान จัดเป็นจินตามยปัญญา จนอินทรีย์แก่กล้า เห็นรูปนามเกิด-ดับด้วยอุทยัพพญาณ จัดเป็นภาวนามยปัญญา และเห็นรูปนามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกัน ด้วยภังคญาณ อีกประการหนึ่งญาณในขั้นนี้จะมากไปด้วยวิปัสสนูปกิเลส ๑๐

๑) ญาณปริญา กำหนดรูป-นาม ๕๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัจ เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขั้น ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๒๕ % เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักและพิจารณาเห็นในไตรลักษณ์โดยจินตามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากความตรึกนึกคิด)^{๑๔๖} มาปนอยู่ด้วย

๓) ปหานปริญา การละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ข่มนิเวรณไว้แบบวิกขัมพนปหาน ๒๕ %

พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ คือ ความเกิด-ดับของรูป-นาม แต่ที่รู้ว่ารูป-นามดับไปก็เพราะเห็นรูป-นามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมาแล้ว เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาดและยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

ขณะพิจารณาเห็นอาการเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไปของรูป-นาม ความเกิดเป็นต้นหา สภาวะที่ทรงตัวเป็นทุกข์ สภาวะที่ดับไปจัดเป็นนิโรธ(ตัทธคินโรธ) คือ ความไม่เกิดอีกของทุกขสัจได้แก่สติที่เข้าไปกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ ดับไปพร้อมกับอาการพอง-ยุบ และสมุทยสัจถูกละ(ได้แก่เจตนาที่ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้อาการพอง-ยุบ) อันเป็นการดับที่เรียกว่า ตัทธคินโรธ

^{๑๔๖}ช.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๒. ปัจจัยปริคคญาณ	๒๐	๔๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (สุข เวทนา)	๕ (จิตกุศล) ๕ (จิตอกุศล)	๕ (นิเวรณ์)	๒๐
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ์)	๓๐

๑. กายานุปัสสนา ๓๐ % (จากเดิม ๒๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายชัดขึ้น เพราะทุกขเวทนา ลดลง ส่งผลให้ดูกายได้ชัดขึ้น

๒. เวทนานุปัสสนา ๓๐% (ทุกขเวทนา ๒๐ % [จากเดิม ๔๐ %] ,สุขเวทนา ๑๐ % [จากเดิม ๔๐ %]) มีทุกขเวทนาดลดลง แต่ยังไม่หายหมด เปลี่ยนจุดปวด และมีสุขเวทนา มีปีติ เย็นชุ่มซาเกิดขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๙ % (กุศลจิต ๑๙% [จากเดิม ๕ %],) กุศลจิตเพิ่มขึ้น เพราะปวดเบาลง มีกำลังใจ นั่งครบหนึ่งชั่วโมงหมดเวลา ยังอยากนั่งต่อเพราะมีศรัทธา มีปีติ เกิดขนิกสมาธิ และเมื่อวิตก วิจารณ์ ปีติ สุข เอกัคคตา อกุศลจิตก็จะระงับไป

๔. ธรรมานุปัสสนา ๑ % (นิเวรณ์เกิด-ดับ จากเดิม ๕ %) นิเวรณ์ธรรมเกิดแล้วดับ เกิด-ดับๆ กำหนดแล้วดับ ขนิกสมาธิตั้งมั่นถึงขั้นอัปปนามี

องค์ ๕ ครบเท่ากัน

และต้องเฟื่องความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมภาวนามากขึ้น ๓๐ %

ญาณที่ ๑ - ๓ ยังไม่ใช้วิปัสสนาญาณ เพราะโพฆฌงค์เป็นธรรมะที่เป็นโพธิปักขิยธรรม เป็นขบวนการในวิปัสสนาญาณ โพฆฌงค์เป็น ๑ ในโพธิปักขิยธรรม โพฆฌงค์จะยังไม่เกิดในญาณนี้ การกำหนดสติรู้อาการ พอง-ยุบ อาการสุดพองจะไม่เห็นสติตามระลึกรู้อาการตั้งแต่ท้องเริ่มพองก็กำหนดว่า พอง..หนอ รู้ว่าดับสิ้นสุด เพราะมีพองเกิดขึ้น คำปริกรรมว่า “หนอ” ในญาณเห็นอาการเกิดของพอง-ยุบรวดเร็วมากจนสติตามอาการไม่ทัน สติจึงตามระลึกรู้กายแค่ ๓๐ และต้องเพิ่มสติใส่ใจปริกรรมภาวนามากขึ้นเช่นกัน

ญาณที่ ๔ อุทัพพญาณ

ปัญญาเห็นความเกิดขึ้นและการแปรไปของรูป-นาม หรือญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจการพิจารณาเห็นความเกิดขึ้นและความดับแห่งสังขารทั้งหลาย มี ๒ อย่าง คือ

๑) ตรุณอุทัพพญาณ คือ อุทัพพญาณอย่างอ่อน

ญาณนี้ยังมีวิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการปะปนอยู่ เรียกว่า มัคคา-

มัคคญาณทัสสนวิสุทธิ วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ ประการ คือ โอภาส ญาณ ปีติ ปัสสัทธิ สุข อธิโมกข์ ปัคคหะ อุปฏฐานะ อุเบกขา และนิกันติ เมื่อขาดสติก็จะเข้าไปยึดถือว่า “โอภาสเกิดขึ้นแก่เราแล้ว” ก็เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้น โดยการยึดถือ ๓ ทาง คือยึดถือโดย ทิฏฐิ มานะ และตัณหา ที่เรียกว่าอุปกิเลสเพราะเป็นวัตถุ (ที่ตั้ง) ของอุปกิเลส มิใช่เพราะเป็นอกุศล ส่วนนิกันติเป็นทั้งอุปกิเลสและเป็นที่ตั้งของอุปกิเลสด้วย เป็นกิเลสในระดับผู้มีวิปัสสนาญาณ เมื่อเป็นวิปัสสนาก็จะมีปรมัตถ์เป็นอารมณ์ ซึ่งหมายความว่าวิปัสสนูปกิเลสเป็นอารมณ์ประเภทธรรมารมณ์ โดยมีอุปกิเลส ๑๐ เป็นสิ่งรื้อให้เกิดวิปัสสนูปกิเลส โดยการยึดถือ ๓ ทางคือยึดถือโดยทิฏฐิ ยึดถือโดยมานะ และยึดถือโดยตัณหา และเกิดแก่บุคคลผู้ปฏิบัติชอบ ผู้มีความพากเพียรในการปฏิบัติอย่างยั้งยวด

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๓. สัมมสนญาณ	๓๐	๒๐ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา)	๙ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิรวรณ์)	๓๐
๔. ตรุณอุท্থัพพญาณ	๒๐	๕ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา) ๑๐ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ฟุ้ง-นิรวรณ์)	๓๕

๑. กายานุปัสสนา ๒๐ % (จากเดิม ๓๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายน้อยลง สติทันอาการเกิดทางกายได้มากขึ้นก็จริง แต่ยังไม่ทันตอนดับ เพราะจิตมักหลงอยู่กับสุขเวทนา ทำให้ลืมใส่ใจพิจารณากาย "ตอนดับ"

๒. เวทนานุปัสสนา ๓๐% (ทุกขเวทนา ๕ % [จากเดิม ๒๐ %] ,สุขเวทนา ๑๐ % [จากเดิม ๑๐ %]) มีทุกขเวทนาดลดลง และมีสุขเวทนามีปิติเพิ่มขึ้น คือ โสมนัสเวทนาปรากฏขึ้น ๑๐% จิตเป็นสมาธิอุเบกขา ๕%

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๙%]) ,สุขเวทนาทำให้เกิดกุศลจิตเพิ่มขึ้นไปด้วย

๔. ธรรมานุปัสสนา ๕ % (นิรวรณ์เพิ่มขึ้น) เป็นอาการฟุ้งในธรรม ที่

เรียกว่า "ธัมมท้อจจะ ๑๐ ประการ"

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมภาวนา ๓๕ % มีสติใส่ใจปริกรรมเพิ่มขึ้น ๕ %

๒) พลาวยุท্থัพพญาณ คือ อุท্থัพพญาณอย่างแก่

ปัญญาที่เห็นความเกิด-ดับของรูปนาม ผ่านอุปสรรคคือผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ดำเนินไปตามมรรคโดยตรง^{๑๔๗} เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์อย่างชัดเจนทุกขณะที่กำหนด สันตติไม่สามารถปิดบังให้คงเห็น নিজจ้ง อิริยาบถไม่สามารถปิดบังให้คงเห็นสุข ขนสัญญาไม่สามารถปิดบังให้คงเห็นอตตตา จึงปหานมิจฉาทิภูฏฐิ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส ในสังจกถากถ่าสรุปได้ว่า“วิปัสสนูปกิเลสจะไม่เกิดขึ้นแก่ ๑) ผู้บรรลุปฎิเวธแล้ว ๒) ผู้ปฏิบัติผิด ๓) ผู้ละทิ้งกรรมฐาน ๔) ผู้เกียจคร้านการปฏิบัติ^{๑๔๘}

จำแนกโดยสภาวะลักษณะ

อุท্থัพพญาณในเบื้องต้น ไม่สามารถกำหนดรู้นามรูปอันเป็นสภาวะธรรมพระไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงได้ เพราะถูกอุปกิเลส ๑๐ ทำให้มัวหมองลงฉะนั้น ผู้ปฏิบัติต้องทำความเพียรต่อไปอีกจนสามารถพ้นจากอุปกิเลส ๑๐ แล้วอุท্থัพพญาณอย่างแก่ที่พ้นจากอุปกิเลส ๑๐ ก็เกิดขึ้น จนสามารถกำหนดรู้พระไตรลักษณ์ได้อย่างมั่นคงชัดเจน^{๑๔๙}

ลักษณะทั้งหลายไม่ปรากฏเฉพาะการที่ไม่มนสิการ(ไม่ใส่ใจ) คือ

อนิจจลักษณะถูกสันตติปิดบังไว้ เพราะไม่มนสิการความเกิดและความดับ

ทุกขลักษณะถูกอิริยาบถทั้งหลายปิดบังไว้ เพราะไม่มนสิการความเบียดเบียนเฉพาะหน้า ด้วยความเกิดขึ้นและความดับไป

อนัตตะลักษณะถูก(ขนสัญญ) ความเป็นกลุ่มก้อนปิดบังไว้ เพราะไม่มนสิการถึงความสลายตัวของธาตุต่างๆ

^{๑๔๗} พระสังฆมณฑลชวตตะ อัมมาจาริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๖.

^{๑๔๘} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๓๑๕-๓๑๗, ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖-๗/๔๒๕-๔๒๖.

^{๑๔๙} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, หน้า ๑๐๔๐.

เมื่อผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาภาวนาจนบรรลุถึงอุทยัพพญาณ อย่างแก่กล้าแล้วพิจารณากำหนดรู้ในไตรลักษณ์ ๓ ประการชัด ดังนี้

อนิจจลักษณะ คือ การเห็นความเกิดขึ้นและดับไปโดยขณะ และรู้ถึงความมีแล้วไม่มีผู้ความว่างเปล่าในเบื้องต้นและที่ สุด

ทุกขลักษณะ คือการรู้ถึงความเบียดเบียนเฉพาะหน้าด้วยความเกิดขึ้น และดับไป แม้สภาวะลักษณะก็ปรากฏชัดด้วย เพราะมุ่งลงไปที่ตัวธรรมะ (รูปนาม) ที่เกิดขึ้นและดับไป แม้สังขตลักษณะที่เป็นไปชั่วขณะนั้นก็ปรากฏชัดในสภาวะลักษณะ เพราะรู้ว่าไม่มีความดับไปไหนขณะที่กำลังเกิดขึ้น และรู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับไป

อนัตตลักษณะ คือ การเห็นคลีนโดยปัจจัย และรู้ว่าธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่องด้วยปัจจัยปราศจากผู้กระทำ^{๑๕๐}

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรม กำหนดในลักษณะดังกล่าวมาแล้ว ชื่อว่า อุทยัพพญาณอย่างแก่ได้ดำเนินไปตามวิถีของตน ตามความเป็นจริง

ด้วยเหตุนี้ อุทยัพพญาณจึงเป็นญาณที่สำคัญของปฏิบัติภาวนา- ทัสสนวิสุทธิ อันเป็นหนทางปฏิบัติ เพื่อที่จะให้ถึงวิสุทธิธรรม ซึ่งมีทางเดียวเท่านั้น ดังพระพุทธพจน์ว่า ผู้ใดมาเห็นสังขาร คือความเกิดขึ้นและดับไป ของนามรูป ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา แม้มีชีวิตอยู่ เพียงวันเดียวประเสริฐกว่า ผู้ไม่เห็นความเกิดและความดับที่มีชีวิตอยู่ตั้งร้อยปี ด้วยปัญญานี้เป็นหนทางอันบริสุทธิ์ ซึ่งได้แก่ อุทยัพพญาณ^{๑๕๑}

อนึ่ง วิปัสสนาญาณนี้ เป็นไปเนื่องด้วยกับสติปัญฐาน คือ เห็นความเกิดขึ้นของนามรูปอันได้แก่ปัจจัยปริคคญาณ เห็นความดับไปของนามรูป อันนี้ได้แก่สัมมสนญาณ เห็นทั้งความเกิดขึ้นและดับไปของนามรูปอันนี้ได้แก่ อุทยัพพญาณ ซึ่งเป็นตรณปริญาณ และต่อจากนั้นก็ละความยึดมั่นถือมั่น ด้วยตณหาและทิฏฐิซึ่งมาในมหาสติปัญฐานสูตรว่า ตณหาและทิฏฐิ ไม่อาศัย แล้วอันนี้เป็นบหานปริญาณ ได้แก่ ญาณที่ต่อจากอุทยัพพญาณขึ้นไป ตั้งแต่ ภัคานุปัสสนาญาณเป็นต้นไปจนถึงมรรคญาณ^{๑๕๒}

วิปัสสนาจารย์จะรู้ได้จากลักษณะของญาณนี้ดังต่อไปนี้

๑. รู้ได้จากอัมมัตติการมณฺ์ คืออารมณ์ภายใน เช่นบางโยคีจะบอกเองว่าเวลานี้การกำหนดพองยุบไม่เหมือนแต่ก่อนแล้ว รู้สึกว่าหายไปเร็วเหลือเกิน อาการที่พองยุบหายไปเร็ว เกิดดับเร็ว นั้นเป็นลักษณะของญาณนี้ เมื่อวิปัสสนาจารย์ประสงค์จะทราบถึงญาณนี้แล้วหรือยัง แต่โยคีก็ยังไม่บอกถึงอาการเหล่านี้ เช่นนี้ต้องถามควบกันทั้ง ๒ ญาณ คือถามว่าเวลานี้การกำหนดเป็นอย่างไรบ้าง อาการพองยุบหายไปช้าๆ หรือว่าหายไปเร็วๆ ถ้าตอบว่าหายไปช้าๆ ก็แสดงว่าโยคียังไม่ถึงญาณนี้ ยังอยู่เพียงสัมมสนญาณเท่านั้น แต่ถ้าบอกว่าหายไปเร็วๆ เกิดดับเร็ว ก็แสดงว่า โยคีถึงอุทยัพพญาณแล้ว ลักษณะของญาณนี้เกิดดับเร็ว แต่นั้นอาการพองยุบจึงปรากฏชัดแต่เพียง ๒ ขณะเท่านั้น คือ ขณะแรกของอาการพองยุบ (อุปาทะ) และขณะสุดท้ายของอาการพองยุบ (ภังคะ) ส่วนฐิติขณะปรากฏเร็วมาก โยคีเห็นไม่ชัด จนรู้สึกเหมือนกับว่าไม่ปรากฏ

๒. รู้ได้จาก พหิตถารมณฺ์ คือ อารมณ์ภายนอก ได้แก่ นิमितต่างๆ ที่ปรากฏ ซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว เพื่อแสดงความเกิดดับให้ปรากฏชัดเจน ฉะนั้นจึงปรากฏชัดแต่เพียง ๒ ขณะ คือ อุปาทะ (ขณะเกิด) และภังคะ (ขณะดับ) ดังกล่าวมาแล้ว เปรียบได้กับท่อนไม้ที่โยนขึ้นไปในอากาศ พอสุดกำลังที่โยนขึ้นไปก็จะตกลงมาทันที ถ้าจะมีคำถามว่า ท่อนไม้นั้นเมื่อขึ้นไปสูงสุดกำลังที่โยนไปแล้วไม่ตั้งอยู่กลางอากาศหรือแก้วว่า ตั้งอยู่แต่อาการที่ตั้งอยู่ (ฐิติขณะ) นั้นเร็วมาก จนไม่สามารถกำหนดได้ จะกำหนดได้แต่เวลา

^{๑๕๐} เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๐๔๒.

^{๑๕๑} พ.ธ. (ไทย) ๒๕/๑๑๓/๖๕.

^{๑๕๒} พ.ม. (ไทย) ๒๘/๑๐-๑๔/๔๘-๗๓.

โยนขึ้น(อุปปาทขณะ) และเวลาตกลงมา (ภังคขณะ) เท่านั้น สรุปว่าอาการเกิดดับของนิमितต่างๆ ในญาณนี้ เกิดเร็วแล้วก็หายเร็ว

๓. รู้ได้จากอาการของเวทนา ทุกขเวทนาในญาณนี้ยังมีอยู่บ้าง แต่เมื่อเกิดขึ้นพอกำหนดก็ดับไปเร็ว แล้วก็เกิดขึ้นอีก ตั้งอยู่ไม่นานก็ดับไป เกิดขึ้นดับไปอยู่อย่างนี้เสมอ โยคีที่เคยฝึกกรรมต่อทุกขเวทนาในสัมมสนญาณนั้น เมื่อถึงระยะนี้จะไม่รู้สึกหวาดเกรงอีกต่อไป เพราะรู้ล่วงหน้าแล้วว่า เมื่อเวทนาเกิดไม่ช้าก็ต้องดับไป การที่เกิดขึ้นแล้วดับไปอยู่เช่นนี้ ก็เพื่อแสดงสภาวะเกิดดับให้ปรากฏชัดนั่นเอง นี่แหละเป็นลักษณะของอุทกัพพญาณที่วิปัสสนาจารย์จะพึงรู้

การเห็นรูปนามโดยปัจจัยและขณะ

ผู้ปฏิบัติจะเห็นความเกิดขึ้นและดับไป ๒ ทางคือ โดยปัจจัย ๑ และโดยขณะ ๑ ด้วยการเห็นความเกิดขึ้นและดับไปของรูปนาม โดยอาศัยอวิชชาเป็นต้นนั้น เป็นการเห็นโดยปัจจัย ส่วนการเห็นลักษณะแห่งความเกิด เฉพาะในขณะเกิดเท่านั้น หรือการเห็นลักษณะ ของความแปรปรวน เฉพาะในขณะดับเท่านั้น เป็นการเห็นโดยขณะ เมื่อผู้ปฏิบัติเห็นรูปนาม โดยปัจจัยและขณะอยู่อย่างนี้ อริยสัจ ๔ ปฏิจจสมุปบาท นัย ๔ อย่าง และลักษณะ ๓ อย่าง ก็จักปรากฏ คือ

ก) อริยสัจ ๔ ปรากฏชัด

๑. การเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย สมุทยสังย้อมปรากฏ เพราะรู้ถึงปัจจัยให้เกิด
๒. การเห็นความเกิดขึ้นโดยขณะ ทุกขสังย้อมปรากฏ เพราะรู้ว่าความเกิดเป็นทุกข์ หรือการเห็นความดับไป โดยขณะ และรู้ว่าความดับไปเป็นทุกข์ ทุกขสังย้อมปรากฏ
๓. การเห็นความดับไปโดยปัจจัย นิโรธสังย้อมปรากฏ เพราะรู้ว่าธรรมทั้งหลาย ไม่เกิดเพราะไม่มีปัจจัย
๔. การเห็นความเกิดขึ้นและดับไปโดยปัจจัย โดยขณะ และกำจัดเสียซึ่งความพัวพันเพื่อนในความเกิดขึ้นและดับไป เป็นมรรคสังขยาลโยเกยะ

ข) ปฏิจจสมุปบาท ๔ นัยยะ ปรากฏชัดดังนี้

ฝ่ายอนุโลมเมื่อเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัยเพราะรู้ลงไปว่า สิ่งนี้มีอยู่ สิ่งนี้จึงมี ฝ่ายปฏิโลม เมื่อเห็นความดับไปโดยปัจจัยเพราะรู้ลงไปว่า เพราะสิ่งนี้ดับ สิ่งนี้จึงดับ^{๑๕๓}

๑. เอกัตตนิย นัยแห่งความเป็นธรรมรวมเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย และรู้ถึงความไม่ขาดสาย และสืบต่อของเหตุและผล ก็ละอุจเฉททิฎฐิ

๒. มานัตตนิย นัยแห่งความเป็นธรรมต่างกัน คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยขณะ และรู้ถึงความเกิดขึ้นของสังขารใหม่ๆ ละสัสสตทิฎฐิ

๓. อพยาปารนัย ในแห่งความไม่ชวนชวายเป็น การเห็นความเกิดขึ้น และดับไปโดยปัจจัย และรู้ว่าธรรมทั้งหลายไม่เป็นไปตามอำนาจ ละอัตตทิฎฐิ

๔. เอวังอัมมตานิย นัยแห่งความเป็นธรรมดา ของธรรมทั้งหลายอย่างนี้เอง คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย และรู้ถึงความเกิดขึ้นของผล ตามสมควรแก่ปัจจัย ละอกิริยทิฎฐิ^{๑๕๔}

^{๑๕๓} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙-๕๒/๗๗-๘๓, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘๗/๖๘๘.

^{๑๕๔} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๔๙-๕๒/๗๗-๘๓, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๖๘๙, พระสังฆมัตตนิย โขติกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถโคตติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๑๗-๑๑๙.

ค) ลักษณะ ๓ อย่างปรากฏชัดดังนี้

๑. อนันตลักษณะ คือการเห็นความเกิดขึ้นโดยปัจจัย และรู้ว่าธรรมทั้งหลายเป็นไปต่อเนื่อง โดยปราศจากผู้กระทำ

๒. อนิจจลักษณะ คือการเห็นความเกิดขึ้นและความดับไปโดยขณะ และรู้ถึงความมีและไม่มี เกิดแล้วดับ รู้ถึงความว่างเปล่าในเบื้องต้นและที่สุด

๓. ทุกขลักษณะ คือรู้ถึงความเบียดเบียนเฉพาะหน้า ด้วยความเกิดขึ้นความดับไป แม้สภาวะลักษณะตามความเป็นจริง เช่น ไฟ ร้อน น้ำ เหลว ก็ปรากฏชัดด้วย แม้สังขตลักษณะ ที่เป็นไปชั่วขณะก็ปรากฏชัดในสภาวะลักษณะ เพราะรู้ว่าความไม่มีดับไปในขณะที่กำลังเกิดขึ้น และรู้ว่าไม่มีความเกิดขึ้นในขณะที่กำลังดับไป

ปริยญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอุทฺทปพฺพญาณ ^{๑๕๕}

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ จนอินทรีย์แก่กล้า เห็นรูปนามเกิด-ดับเป็นภวานามยปัญญา อีกประการหนึ่งญาณในขั้นนี้จะมากไปด้วยวิปีสสนูปกิเลส ๑๐

๑) ญาณปริยญา กำหนดรูป-นาม ๓๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัง เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขั้น ๕) อันเป็นตัวทุกข

๒) ตีรณปริยญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๓๐ % เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักและพิจารณาเห็นในไตรลักษณ์ โดยภวานามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา) ^{๑๕๖} ได้แก่วรรณการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข เป็นอนัตตาภูมิแห่งตีรณปริยญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณากองสังขาร จนถึงอุทฺทปพฺพญาณุปีสสนา (การพิจารณาเห็นความเกิดและความดับ) ปริยญานี้ ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนด เป็นการกำหนดขั้นรู้แจ้งขั้น ๕ ละจากขั้น ๕ และอริยสัจ ๔ คือ สมุทัย, ตทังคนิโรธ

๓) ปหานปริยญา ละอุปาทานในรูป-นามด้วยการกำหนดพิจารณารูป-นาม ๔๐ % เห็นความดับไปของสติกำหนดรู้ดับไปพร้อมกับอารมณ์นั้นๆ และสมุทยสังถูกละได้แก่เจตนาที่ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้อารมณ์) พิจารณาเห็นเนื่องๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้นเป็น อุทฺทป ^{๑๕๗} (ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็น วยะ ^{๑๕๘} (ความดับไป) สภาวะนิमितต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่าเห็นหนอ ๆ สัก ๒-๓ ครั้ง ก็หายไป แสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้าจัดเป็นตทังคนิโรธ

^{๑๕๕} พระสัทธัมมโชติกะ ัมมาจริยะ , ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปีสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

^{๑๕๖} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

^{๑๕๗} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๒๒-๙๒๔/๗๒๒.

^{๑๕๘} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๐๗/๔๐๙.

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม วิถีจิต
๔. ตรณอุท্থัพพญาณ	๒๐	๕ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (สุขเวทนา) ๑๐ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ฟัง-นิวรรณ์)	๓๕
๔. พลวอุท্থัพพญาณ	๒๐	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (สุขเวทนา) ๕ (โสมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิวรรณ์) ๔ (ชั้นร์ ๕) ๒ (อายตนะ) ๒ (โพชฌงค์) ๑ (อริยสัจ)	๔๐

๑. กายานุปัสสนา ๒๐% (จากเดิม ๒๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกาย ตามดูกายดับ ยังไม่ชัดมากนัก

๒. เวทนานุปัสสนา ๒๐% (ทุกข์กายแทบไม่ปรากฏเลย,สุขกายมีบ้างนิดหน่อย, ส่วนสุขใจยังคงค้างอยู่บ้างจากญาณก่อน ๑๐ % , เห็นอาการดับของรูปทำให้วางอุเบกขาได้มากขึ้น ๑๐ %) มีทุกขเวทนาลดลง ปวดเร็วแต่ดับเร็ว สุขกายมากขึ้น มีโสมนัสเกิดขึ้นบ้าง กายสบายๆ เฉยๆ มากขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%],) จิตกุศลมีอาการปิติ ชูซ่าเหมือนเดิม แต่มีสติรู้เท่าทันมากขึ้น

๔. ธรรมานุปัสสนา ๑๐ % (นิวรรณ์ ๕ เกิด-ดับ,มีญาณเห็นอาการทางกายและสภาพเวทนาโดยความเป็นชั้นร์ ๕ และอายตนะ ๑๒ ได้มากขึ้น

ส่วนโพชฌงค์ ๒ % , อริยสัจ ๑ % เริ่มปรากฏ

นิวรรณ์ธรรมเกิดๆ ดับๆ โพชฌงค์เพิ่งเกิด ๒ % อริยสัจ ๑% เนื่องจากญาณนี้เริ่มเป็นวิปัสสนาญาณ จึงเกิดโพธิปักขิยธรรม และเพิ่มสติเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพิ่มขึ้นเป็น ๔๐ %

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

ญาณนี้เป็นญาณต้นจึงจำเป็นต้องมีศรัทธามากเพื่อทำให้การปฏิบัติไปได้ดีราบรื่น พร้อมกับต้องมีวิริยะเข้ามาด้วยทำให้พากเพียรปฏิบัติ

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๔

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๓. สัมมสนญาณ	อ่อน	๔๐	๔๐	๔๐	๓๐ (เวทนา)	๒๐
	แก่	๕๐	๕๐	๕๐	๔๐ (เวทนา)	๓๐
๔. อุท্থัพพญาณ	ตรณ	๕๕	๖๐	๕๐	๔๐ (เวทนา)	๓๕
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		+ ๑๕	+ ๒๐	+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๑๕
		+ ๕	+ ๒๐	+ ๑๐	๐	+ ๑๕

ศรัทธา ตรณ ๕๕ % พลว ๖๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติยังเพิ่มขึ้นด้วยอำนาจของอุปกิเลส ๑๐ปรากฏทำให้เกิดความหลงไหลในสภาวะมากขึ้น และมีกำลังมากขึ้นอีกจากการเกิดดับใน พลวเป็น ๖๐%

วิริยะ ๔๐% พละ ๖๐% ความเพียรก็มีการพัฒนาอย่างมาก เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะขยันขันแข็งเพื่อรักษาภาวะอุปกิเลสให้ตั้งอยู่ หรือกลับมาเกิดอีกโดยไม่รู้ตัวเพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นจริง

สติ ๔๐% พละ ๖๐% เพราะความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง และเห็นความเป็นเหตุปัจจัยกัน แต่เป็นคนละอันกันชัดเจนขึ้นทำให้สติตามรู้เป็นธรรมชาติเพิ่มขึ้นจากเดิม ๒๐% ในเวทนา

สมาธิ ๔๐% (เวทนา) พละ ๕๐% (เวทนา) ด้วยเหตุอุปกิเลสเข้ามาใน ๓๐% มีปีติสุข สมาธิจึงเท่าเดิมจากญาณก่อน แต่ใน พละ ทุกเวทนาจะปรากฏอีก ทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ๑๐% ตามกำลังของสติ แต่ก็สามารถกำหนดดับได้

ปัญญา ๓๕% พละ ๔๐% ด้วยสภาพธรรมที่มีสุขเวทนาปรากฏด้วยอุปกิเลสใน ๓๐% แต่มีการเกิดดับชัดเจนอยู่ในปัญญาจึงพัฒนาขึ้น ๕% และใน พละ มีทุกเวทนามาแทรก กำหนดดับได้เร็วสันสติขาดชัด ปัญญาจึงเพิ่มขึ้นตามอีก ๕%

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ

ภังคญาณ ญาณที่พิจารณาเห็นการดับไปของรูปนามโดยส่วนเดียว ดังมีวจนัตถะแสดงว่า อุทย มุญจิตวา วเย ปวตต ญาณ ภังคญาณ แปลว่า ญาณที่ปล่อยความเกิด แล้วเป็นไปในความเสื่อมชื่อว่า ภังคญาณ องค์ธรรมได้แก่ ปัญญาเจตสิกในมหากุศลญาณสัมปยุตตจิต^{๑๕๙}

ปัญญาของผู้ที่เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนถึงภังคญาณคือ ญาณที่ ๕ เป็นต้นไป จึงจะได้นามว่า อธิปัญญา มีองค์ ๓ คือ

๑. อารมมณปฏิสงขา พิจารณารูปนามที่เกิดขึ้น เฉพาะหน้าซึ่งเรียกว่า “ปัจจุบัน”

๒. ภังคานุปัสสนา ตามเห็นเฉพาะความดับไปของรูปนามฝ่ายเดียว

๓. สุธณโต อุပ္ภูฐาน เห็นรูปนามปรากฏโดยความเป็นของสูญ คือ วางเปล่าจากสัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา มีเพียงรูปนามเท่านั้น ถ้าใครพิจารณาเห็นอย่างนี้จะละอัตตานุทิฐิเสียได้และพญามัจจุราชก็จะไม่ตามทัน ซึ่งปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกว่า สุธณโต โลภ โภก ขสสุ โมฆราช สทา สโต อตตานุทิฐิ โอหจจ เอว มจจุตโต เอว โลภ โภก ขนต มจจุราช น ปสสติ. “ดูก่อนโมฆราช เธอจงมีสติทุกเมื่อ พิจารณาเห็นโลกโดยความเป็นของสูญถอนอัตตานุทิฐิ คือ ความตามเห็นว่าเป็นตัวตนเสียได้เมื่อพิจารณาเห็นอย่างนี้ จึงจะข้ามพ้นพญามัจจุราชได้ เพราะพญามัจจุราชไม่สามารถจะพบเห็นบุคคลผู้พิจารณาเห็นโลกโดยอาการอย่างนี้ได้ ดังนี้”^{๑๖๐}

ภังคญาณนี้เป็นภูมิแห่งปหานปริญา คือเป็นการกำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ถูกต้อง จัดเข้าในนิโรธสังและมรรคสัง คือ เป็นตทั้งคนิโรธที่ดับตัณหาและอุปาทานด้วยองค์นั้นๆ คือ ดับกิเลสด้วยธรรมที่เป็นคู่ปรับ หรือธรรมที่ตรงข้าม เช่น ดับสักกายทิฐิด้วยความรู้ที่กำหนดแยกรูป-นามออกได้ เป็นการดับชั่วคราวใน

กรณีนั้นๆ และเริ่มแจ้งนิโรธ

นิโรธ แปลว่า ความดับ นั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. อุปาทานนิโรธ ความดับของรูปนาม ในภังคญาณ

๒. อนุปาทานนิโรธ ความดับสนิทของขั้น ๕ คือ นิโรธสมาบัติ

นิโรธ แปลว่า ความดับ มีอยู่ ๒ อย่าง คือ ๑) ขณิกนิโรธ ความดับชั่วคราว หมายเอาความสิ้น ความเสื่อมไปของรูปนาม ๒) อนุปาทานนิโรธ การดับของอวิชาในสันดานของพระอรหันต์

^{๑๕๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๓๒.

^{๑๖๐} ขุ.สุ. (ไทย) ๒๕/๑๑๖/๗๗๒, อัตตานุทิฐิ หมายถึงสักกายทิฐิ.

ญาณของผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อถึงภังคญาณแล้วเป็นญาณมีกำลังแก้กล้าดำเนินไปอยู่ เมื่อเป็นเช่นนี้ รูปนามจึงปรากฏเกิดดับรวดเร็วยิ่งขึ้น เพราะรูปนามเกิดดับเร็วนี้เองเป็นต้นเหตุ สติจึงก้าวล่วงความเกิดแล้วจัดจ้อยู่เฉพาะความดับไปฝ่ายเดียว ซึ่งจัดเป็นภังคญาณ

อีกประการหนึ่งเพราะผู้ปฏิบัติธรรมน้อมใจไปสู่ความดับจึงละความเกิดแล้วเอาสติจัดจ้อยู่เฉพาะความดับไปฝ่ายเดียว ดังนั้น ญาณนี้จึงได้ชื่อว่า ภังคญาณ

เมื่อวิปัสสนาญาณได้เกิดขึ้นดังนี้แล้ว จิตได้อารมณ์ปรมาตม์ จึงทิ้งอารมณ์บัญญัติ ทั้งอารมณ์ที่กำหนดและจิตที่รู้จะปรากฏว่าหายไป แต่ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า รูปหายไปก่อน จิตหายไปทีหลัง อันที่แท้นั้นหายไปพร้อมกัน การที่เป็นเช่นนั้น เพราะจิตก่อนดับไปจิตหลังตามรู้ ดังหลักฐานรับรองไว้ว่า เยน จิตเตน ตํ รูปารมณณํ ขยโต ทิฏฐุ ตสส จิตตสส ปเรน จิตเตน ภงคํ อนุปสสติ. “จิตใดเห็นรูปารมณณํนั้น โดยความสิ้นไปเสื่อมไป ผู้ปฏิบัติธรรมย่อมตามเห็นความดับไปของจิตนั้นด้วยจิตอื่น”

บุรุษผู้มีตาดี ยืนอยู่ที่ริมสระโบกขรณี หรือยืนอยู่ที่ริมแม่น้ำแลดูฟองน้ำใหญ่ๆ บนหลังน้ำในเมื่อฝนเม็ดใหญ่ๆ ตกลงมา ซึ่งเกิดขึ้นแล้วๆ ก็แตกไป ฉับใด ผู้เจริญวิปัสสนาเมื่อถึงญาณที่ ๕ นี้แล้วย่อมพิจารณาเห็นรูปนามดับไปฉับนั้นเหมือนกัน ดังพระบาลีว่า ยถา ปุพฺพุกํ ปสฺเส ยถา ปสฺเส มรีจิกํ เอวํ โลกํ อเวกฺขนตํ มจฺจุ ราชา น ปสฺสติ. “บุคคลพึงเห็นฟองน้ำและพยับแดดที่เกิดขึ้นแล้วดับไปฉับใด พึงพิจารณาเห็นรูปนามฉับนั้น พระยามัจจุราชจึงจะไม่ตามทัน” ดังนี้

เมื่อผู้ใดปฏิบัติถึงญาณที่ ๕ นี้ ผู้นั้นจะได้รับอานิสงส์ ๘ ประการ ตามหลักฐานดังต่อไปนี้ว่า ตสเสวํ สพฺเพ สงฺขारे ภิชฺชนตีติ อภินฺทํ ปสฺสโต อภูจฺานิสฺสํ สปริวารํ ภงฺคานุปสฺสนาญาณํ พลปฺตโต โทติ.

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมพิจารณาอยู่เรื่อยๆ เห็นแต่ความดับไปของรูปนามอยู่อย่างนี้ ภังคานุปัสสนาญาณมีกำลังแก้กล้า ย่อมได้รับอานิสงส์บริวารถึง ๘ ประการ คือ-

๑. ภาวทิวฺธิปฺปหานํ ละสฺสสตทิวฺธิ คือความเห็นว่ารูปนามเป็นของเที่ยงเสียได้
๒. ชีวิตินิกนฺติปริจฺจาโค ทอดอาลัยในชีวิต หมายความว่า ย่อมสลະชีวิตบูชาพระรัตนตรัยได้ เพราะมีศรัทธาแก้กล้า
๓. สทา ยุตฺตปฺปยุตฺโต ขยฺนหมันฺนเจริญฺภาวนาบ่อยๆ
๔. วิสุทฺธาชีวิตา มีอาชีพนันบริสุทฺธิ หมายความว่า ความเป็นอยู่บริสุทฺธิ คือ ครอบงำโดยสุจริตธรรม ห่างไกลจากความอัสสาริษาภัยกัน ห่างไกลจากความประพฤตชั่วทางไตรทวาร
๕. อุตฺตูกกปฺปหานํ ละความห่วงใยกิจน้อยใหญ่เสียได้เพราะมีความสังเวชกล้า โดยได้พิจารณาเห็นสังเวชธรรม ๘ ประการคือ ขาติ ชรา พยาธิ มรณะ นรก ดิรัจฺฉาน เปรตอสุรกาย
๖. วิคตภยา ปราศจากภัย คือหมดภัย เพราะไม่มีความเยื่อใยในตน ต้องการจะให้หลุดพ้นจากภัยในวิภูฏสงสารทั้งปวง
๗. ขนฺติโสรัจฺจปฏฺิลาโภ มีความอดทน และสงบเสงี่ยม สัมมาคารวะอ่อนน้อม สุภาพเรียบร้อยดี
๘. อรติรติสหนฺตา อดทนต่อความไม่ยินดีในเสนาสนะอันสังครอปรำความยินดีในกามคุณ และยินดีแต่ในอธิศีล อธิจิต อธิปัญญา^{๑๖๑}

^{๑๖๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙) คู่มือสอบอารมณกรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๕ (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๕๐), หน้า ๓๑-๓๒.

ปริญญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในภังคญาณ^{๑๖๒}

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วยภังคญาณ

๑) ญาณปริญญญา กำหนดรูป-นาม ๒๐% เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้อารมณ์รูป-นามว่าเป็นทุกขสังข เห็นอาการเกิดขึ้นและอาการที่ตั้งอยู่ของรูปนาม (ขั้น ๕) อันเป็นตัวทุกข์

๒) ตีรณปริญญญา การพิจารณาเหตุปัจจัยของรูป-นาม ๓๐ % เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักและพิจารณาเห็นในไตรลักษณ์ โดยภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่เกิดจากการภาวนา)^{๑๖๓} มาปนอยู่ด้วยจึงเป็นนิโรธ

๓) ปหานปริญญญา กำหนดรู้แจ้งความดับสังขารทั้งปวง ละตัณหาและทิฏฐิได้ คือแจ้งนิโรธอริยสัจ ๕๐ % เห็นความไม่เกิดอีกของทุกขสังข ได้แก่ สติที่เข้าไปกำหนดรู้ดับไปพร้อมกับอารมณ์นั้นๆ และสมุทยสังขถูกละ (ได้แก่เจตนาที่ยกจิตขึ้นสู่การกำหนดรู้อารมณ์) พิจารณาเห็นเนื่องๆ ในความแปรผันของปัจจุบันธรรมทั้งหลาย คือรูปที่เกิดแล้วเป็นปัจจุบันลักษณะแห่งความเกิดของรูปนั้นเป็น อุทยัพ^{๑๖๔} (ความเกิดขึ้น) ลักษณะแห่งความแปรผันเป็น วยะ^{๑๖๕} (ความดับไป) สภาวะนิमितต่างๆ หายไปเร็ว กำหนดว่าเห็นหนอๆ สัก ๒-๓ ครั้งก็หายไป แสงสว่างแจ่มใสคล้ายไฟฟ้าจัดเป็นตทังคนิโรธ

อัตรการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทรวิปัสสนา)	อัตรการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๔. พลวอุทยัพพญาณ	๒๐	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (สุขเวทนา) ๕ (โสมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๐-๑ (นิเวรม) ๔ (ขั้น ๕) ๒ (อายตนะ) ๒ (โพชฌงค์) ๑ (อริยสัจ)	๔๐
๕. ภังคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขั้น ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (จากเดิม ๒๐ %) การกำหนดรู้อารมณ์ฐานกายลดลง แต่จะเห็นเป็นอาการของรูปขั้นและอายตนะมากขึ้น พอง-ยุบแทบไม่มี หายไป ดูนั่ง - ถูกก็ไม่ขัด จึงต้องมาสนใจกำหนดอริยาบถทางกายมากขึ้น เน้นหมวดสัมผัสปัญญูปพะและอริยาบถูปพะมากขึ้น

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๐% (ทุกข์กายหายไป, สุขกายมีแบบเกิด-ดับ, มีโสมนัส ๔ % ที่เห็นรูป-นามดับได้ตั้งใจ, อุเบกขา ๕ % [จากเดิม ๑๐ %],) เวทนาที่เป็นกาย-ใจลดลง แต่จะเป็นเวทนาที่เป็นขั้นมากขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๐ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%],)

รูปนาม กายใจมีแต่อาการดับหาย จิตเป็นอุเบกขา ญาณนี้อารมณ์ดับจะเข้าสู่อุเบกขา หนึ่งไปแปบหนึ่งกำหนดนั่งหนอ นั่งหนอ ถูกหนอ ก็ยังไม่พอง จนนานมากเพราะอุเบกขานาน คิดปุ๊บกำหนดดับทันที จิตเฉยที่อเฉยหนอ รู้หนอ ถ้าไม่กำหนดความคิดจะเข้า แต่ถ้าไม่เข้า จิตจะหลับวูบให้รู้ว่าเกิดอุเบกขา แต่เป็นอุเบกขาที่เป็นโพชฌงค์

^{๑๖๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจาริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๔ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

^{๑๖๓} ชุ.ป.อ. (ไทย) ๗/-/๑/๓๘๐.

^{๑๖๔} ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๙๒๒-๙๒๔/๗๒๒.

^{๑๖๕} อง.ปญจก. (ไทย) ๒๒/๓๐๗/๔๐๙.

๔. อัมมานุปัสสนา ๒๐ % (ชั้น ๕ % ,อายุตนะ ๕ % , โภชนงค์ ๕ % , อริยสัจ ๕ % [รวมเป็นโพธิปักขิยธรรม ๑๐ % จากเดิม ๓ %]) นivrณัธรรมระงับไป

เพ่งความสนใจไปที่วิถิจิตที่บริกรรมภาวนา ๕๐ % และใส่ใจพิจารณาตัวอารมณ์เท่าๆ กับใส่ใจสติที่เพ่งพิจารณาอารมณ์ ๕๐ % เช่นกัน คือ อารมณ์ที่จิตรู้กับจิต(ที่อินทรีย์ ๕ สมดุลย์)ที่รู้อารมณ์ ดับลงพร้อมๆ กัน มากขึ้นๆ

ความสมดุลของผละ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงภังคญาณจะเห็นรูปนามที่เกิดดับมากๆ เร็วๆ ดับขาดทั้งอารมณ์และจิตและสติด้วยบางคนจิตวูบ หนึ่งหายเหมือนหลับไปเลยก็มี ที่ที่จิตไม่มีอาการร่วมซึมใดๆ ทั้งสิ้น เป็นเพราะความสมดุลกันของอินทรีย์ทั้ง ๕ แต่เป็นความสมดุลอยู่ที่ ๕๐ % จึงยังไม่ใช่อาการดับเข้าสู่มรรค ผล แต่อย่างใด

ในญาณที่ ๔ นี้จะเป็นความสมดุลของผละ ๕ คือ

๑) **ศรัทธาผละ** ความเชื่อ กำลังการควบคุมความสงสัย ความเชื่อทำให้จิตใจผ่องใส

๒) **วิริยะผละ** ความเพียร กำลังการควบคุมความเกียจคร้าน เป็นความเพียรในการอบรมจิต

๓) **สติผละ** ความระลึกได้ กำลังการควบคุมความประมาท การไม่ใส่ใจ ใจลอย ไร้สติ รู้สภาวะธรรมตามความเป็นจริง

๔) **สมาธิผละ** กำลังการควบคุมการวอกแวก ฟุ้งซ่าน ขาดความตั้งมั่นในสภาวะธรรมปัจจุบัน

๕) **ปัญญาผละ** จิตที่มีคุณภาพขณิกสมาธิที่มีกำลัง เปรียบเสมอกระจกเงาที่บุคคลขัดสีอยู่เสมอ

อินทรีย์ ๕ ในวิถิจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๔

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถิจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๔. อุทฺยัพพญาณ	ตรุณ	๕๕	๖๐	๕๐	๔๐	๓๕
	พลว	๖๐	๗๐	๕๐	๖๐	๔๐
Σ ~ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		+ ๕	+ ๑๐	๐	+ ๒๐	+ ๕

ศรัทธา ตรุณ ๕๕ % พลว ๖๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการปฏิบัติยังเพิ่มขึ้นด้วยอำนาจของอุปกิเลส ๑๐ปรากฏทำให้เกิดความหลงไหลในสภาวะมากขึ้น และมีกำลังมากขึ้นอีกจากการเกิดดับใน พลวเป็น ๖๐%

วิริยะ ตรุณ ๔๐% พลว ๖๐% ความเพียรก็มีการพัฒนาอย่างมาก เนื่องจากผู้ปฏิบัติจะขวยขวานเพื่อรักษาสภาวะอุปกิเลสให้ตั้งอยู่ หรือกลับมาเกิดอีกโดยไม่รู้ตัวเพราะเชื่อว่าสิ่งเหล่านั้นเป็นจริง

สติ ตรุณ ๔๐% พลว ๖๐% เพราะความเพียรใส่ใจอย่างต่อเนื่อง และเห็นความเป็นเหตุปัจจัยกัน แต่เป็นคนละอันกันชัดเจนขึ้นทำให้สติตามรู้เป็นธรรมชาติเพิ่มขึ้นจากเดิม ๒๐% ในเวทนา

สมาธิ ตรุณ ๔๐% พลว ๕๐% ด้วยเหตุอุปกิเลสเข้ามาใน ตรุณ มีปิติสุข สมาธิจึงเท่าเดิมจากญาณก่อน แต่ใน พลว ทุกขเวทนาจะปรากฏอีก ทำให้สมาธิเพิ่มขึ้น ๑๐% ตามกำลังของสติ แต่ก็สามารถกำหนดดับได้ไว

ปัญญา ตรุณ ๓๕% พลว ๔๐% ด้วยสภาพธรรมที่มีสุขเวทนาปรากฏด้วยอุปกิเลสใน ตรุณ แต่มีการเกิดดับชัดเจนอยู่ในปัญญาจึงพัฒนาขึ้น ๕% และใน พลว มีทุกขเวทนา มาแทรก กำหนดดับได้เร็วสันสติขาดชัด ปัญญาจึงเพิ่มขึ้นตามอีก ๕%

ขั้นที่ ๔ พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์ของรูป-นาม

การพิจารณาธรรมในขั้นนี้เป็นผลจากภังคญาณ ทำให้เกิดปัญญาเห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม ซึ่งคือการที่รูปไม่ปรากฏชัดแก่โยคีหรืออารมณ์ที่เคยกำหนดหายไป จนเห็นเป็นภัย บางขณะรูปหายไปหมดเลยมีความรู้สึกทุกข์ที่จิตมากเพราะอาการของจิตปรากฏชัดเจน ก็เลสอนุสัยปรากฏชัด เห็นรูป-นามเป็นโทษ เกิดอาการเบื่อหน่าย เชื่องๆ ซึมๆ บางคนรู้สึกขี้เกียจกำหนดอารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ จัดเป็นสภาวะธรรมของบันไดขั้นนี้

การกำหนดรู้^{๑๖๖}ขั้นที่ ๕ โดยอาการ ๔๐ พิจารณาเห็นทุกข์ลักษณะโดยอาการ ๒๕ ประการ^{๑๖๗} ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**ทุกข์** ทนอยู่ไม่ได้ ถูกบีบคั้นเนื่องๆ
๒. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**โรค** เสียดแทง เบียดเบียนอยู่เสมอ
๓. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**คัณฑ** เป็นดุจหัวฝีที่กัณฑหนอง มีทั้งเลือด ทั้งหนอง ทั้งเจ็บ ทั้งปวด เช่น เป็นแผลเปื่อยเน่า เป็นมะเร็ง ขี้เรื้อน กุดถั่ง ผด ผื่น หนองคุดทะราด พุพอง เป็นต้น
๔. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**สัลละ** เป็นลูกศรปักเสียบ ทิ่มแทงอยู่เสมอ เช่น เจ็บ ปวด เมื่อย คั้น แสบ ร้อน หนาว หิว กระจาย เป็นต้น
๕. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อฆะ** คับแคบ เบียดเบียน เตือดร้อน
๖. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อฆมูล** เป็นรากเหง้าเค้ามูลแห่งความคับแคบ แห่งความเตือดร้อน เพราะโรคภัย และกิเลสทั้งหลาย
๗. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อาพาธ** เจ็บป่วย เช่น ถูกยิง ถูกแทง ถูกไฟ เป็นไข้ เป็นอัมพาต เป็นหืด เป็นหอบ เป็นริดสีดวง เป็นต้น
๘. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อิติ** ความหายนะ
๙. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อุปัทวะ** เช่น ถูกรถทับ ถูกรถชน ประสบกับอุปัทวะเหตุอื่นๆ อีกสุดแต่แต่จะเกิด
๑๐. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**ภัย**เป็นของน่ากลัว เพราะจะต้องเผชิญกับภัยนานาชนิด เช่น อัคคีภัย อุทกภัย วาตภัย โจรภัย ทูพภิกขภัย ชาติภัย ชราภัย มรณภัย เป็นต้น
๑๑. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อุปัสค** สิ่งซึ่งขัดขวางกีดกันกัณกันไม่ให้ชีวิตดำเนินไปได้โดยราบรื่น
๑๒. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อตานะ** ไม่มีอะไรจะมาต้านทานไว้ได้ ต้องเป็นไปตามเหตุตามปัจจัยของเขา เช่น เจ็บ ตาย เป็นต้น
๑๓. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อเลณะ** ป้องกันอะไรไม่ได้ จะหลีกเลี่ยงอยู่ที่ไหนๆ ก็ไม่พ้นทุกข์ไปได้
๑๔. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อสรณะ** ไม่มีที่พึ่ง เพราะต้องแตกดับไป ทำลายไป สลายไป ทนอยู่ไม่ได้
๑๕. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อาทีนวะ** มีทุกข์ มีโทษมาก ทั้งภายนอกภายใน
๑๖. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**วธกะ** ผู้ฆ่าเพราะเป็นคุณนายเพชรฆาตคอยถือดาบเช่นฆ่าสรรพสัตว์อยู่ตลอดเวลาไม่มียกเว้นใครๆ
๑๗. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**สาสวะ** เป็นบ่อเกิดแห่งอาสวะทั้ง ๔ คือ กามาสวะ (อาสวะคือกาม) ภวาสวะ (อาสวะคือภพ) อวิชชาสวะ (อาสวะคืออวิชชา) ทิฏฐาสวะ (อาสวะคือทิฏฐิ)
๑๘. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**มารามิส** เป็นเหยื่อหลอก เป็นเหยื่อล่อให้สรรพสัตว์หลงติดบ่วง ดุจพรานเบ็ดตกปลาฉนั้น

^{๑๖๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๑๖๗} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๑๐๑๘.

๑๙. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**ชาติธัมมะ** เกิดมารับกองทุกข์เป็นธรรมดา ไม่ล่วงพ้นจากความเกิดไปได้ เกิดมาเมื่อใดก็หอบเอาทุกข์มาเมื่อนั้น ดูจเห็นหัวงูโผล่จากดินเมื่อใด ก็ดันเอาฝุ่นมาพร้อมกันเมื่อนั้น ฉะนั้น

๒๐. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**ชราธัมมะ** มีความแก่ มีความเสื่อม มีความทรุดโทรมเป็นธรรมดา ไม่มีใครห้ามและแก้ไขได้เลย

๒๑. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**พยาธิธัมมะ** มีความเจ็บไข้เป็นธรรมดา ไม่มีใครล่วงพ้นความเจ็บไข้ไปได้เลย

๒๒. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**โสภณธัมมะ** มีความเศร้าโศกเป็นธรรมดา เศร้าโศกเพราะเสื่อมญาติ เสื่อมทรัพย์ เป็นโรค เป็นต้น ไม่มีใครล่วงพ้นไปได้เลยแม้แต่คนเดียว เว้นพระอริยเจ้าเท่านั้น

๒๓. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**ปริเทวธัมมะ** มีความร้องไห้บนเพ้อเป็นธรรมดา เพราะถูกความเสื่อมต่างๆ ครอบงำ

๒๔. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**อุปายาสธัมมะ** มีความคับแค้นใจเป็นธรรมดา คับแค้นเพราะเหตุ ๕ ประการ มีความเสื่อมญาติ เป็นต้น โดยองค์ธรรม ได้แก่ โทสะ นั่นเอง

๒๕. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็น**สังกิเลสธัมมะ** มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา เศร้าหมองเพราะกิเลสทั้ง ๑๐ คือ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ วิจิกิจฉา ถีนะ อุทธัจจะ อหิริกะ อโนตตปปะ

การเจริญสติปัฏฐานในขั้นที่ ๔ นี้ นั่งภาวนาเพียง ๑ ชั่วโมงเท่านั้นห้ามเกิน เพราะจะทำให้สมาธิมากเกินกำหนด รู้จิตที่คิดจะนั่ง ก่อนขยับตัวลงนั่งทุกครั้ง “อยากนั่งนอน” แล้วจึงค่อยๆ ย่อตัวนั่งลง พร้อมกับบริกรรมว่า “ลงนอน” ถ้าสังเกตเห็นอาการธาตุที่ปรากฏขณะเคลื่อนไหวตัวนั่ง เช่น ตึง หนัก เคลื่อน ไหว ก็กำหนดรู้ “ลงนอน-ตึงนอน” “ลงนอน-หนักนอน” ตามอาการถ้าเห็นแสงสว่าง(ที่ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด กว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็นไมใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้บางครั้ง**อารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์** และกำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ ต่างๆ ได้ ๑-๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับสิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์

โยคีบางคน พอง-ยุบยาวแผ่วเบา มีจังหวะหยุดระหว่าง พอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิตวูบ สับหงหรือเผลอคิดบ่อย จนเบื่อ และเซ็ง โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๑. จังหวะหยุดระหว่างพองกับยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า “พองนอน-รู้นอน” “ยุบนอน-รู้นอน”

๒. จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุด ให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั่ง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้ารวดเดียว คือ บริกรรมตามอาการว่า “พองนอน-นั่งนอน” “ยุบนอน-นั่งนอน”

โยคีบางคนพอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น เห็นปลายชัด แต่บางครั้ง พอง-ยุบถี่ๆ เร็วๆ ขึ้นมา แล้วนั่งหายไปเป็นพักๆ พึงปฏิบัติ ดังนี้

๑) ถ้าอาการพอง-ยุบเร็ว จนกำหนดไม่ทัน ให้กำหนดเพียงว่า “พอง-ยุบๆๆ”ไม่ต้องมี “นอน” ต่อท้าย

๒) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่มาก จนจับพอง จับยุบไม่ทัน ให้กำหนดว่า “รู้นอนๆๆ”

๓) ถ้าอาการพอง-ยุบถี่เร็ว จนกำหนดไม่ทัน ก็ให้ตามรู้ไปกับอาการ

นั่น ถ้ารู้สึกเสียว รู้สึกกลัวก็ให้กำหนด “เสียวนอน” “กลัวนอน” ไปตามอาการนั้นด้วย บางครั้งรู้สึกง่วง แคว้งคว้าง ก็ให้กำหนด “ง่วงนอนๆ”จนกว่าจะหายง่วง

สภาวะธรรมในขั้นนี้เห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม ซึ่งเป็นผลจากภังคญาณ คือการที่รูปไม่ปรากฏชัดแก่โยคี หรืออารมณ์ที่เคยกำหนดหายไปเป็นญาณที่ ๖ คือเห็นเป็นภัย และโยคีกำหนดแล้วรูปหายไปตามเลย หรือมีความรู้สึกรู้สีกทุกข์ที่จิตมากเพราะอาการของจิตปรากฏชัดจน กิเลสอนุสัยปรากฏชัดคือโทษ จัดว่าเป็นญาณ

ที่ ๗ เห็นโทษของรูป-นาม โยคีมีอาการเบื่อหน่าย เชื่องๆ ซึมๆ ในชีวิต เป็นต้น จัดเป็นญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ หรือมีสภาวะที่โยคีรู้สึกขี้เกียจกำหนดอารมณ์ที่กระทบทางทวารทั้ง ๖ เป็นต้น จัดเป็นสภาวะธรรมของบันไดขั้นนี้ มีรายละเอียดดังนี้

ญาณที่ ๖ ภยญาณ หรือ ภยตูปัญฐานญาณ

ปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารูปนามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้ายเช่น เสือ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิดดับ **เป็นปัญญาที่กำหนดจรรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นภัย เป็นที่น่ากลัวเหมือนคนกลัวสัตว์ร้าย** ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าภพชาติทั้งปวง (คือการที่จิตเข้าไปอิงอาศัยอารมณ์ต่างๆ นั้น) เป็นของไม่ปลอดภัย เนื่องจากอารมณ์ทั้งปวงล้วนแต่เกิด-ดับ^{๑๖๘}

คำว่า “สภาพการณ์ที่น่ากลัว” นั้น แบ่งออกเป็น ๒ อย่างคือ

๑) มุลวัตตุ ที่ตั้งอันเป็นค้ำมูลแห่งกองทุกข์ มีอยู่ ๕ อย่าง คือ

๑. อุปปาหะ ได้แก่ ความเกิดขึ้นแห่งขั้น ๕ อาศัยอดีตกรรม ถ้าไม่มีอดีตกรรม คือกรรมเก่าที่ได้ทำไว้ในภพก่อนแล้ว ขั้นนี้ก็จะไม่มี ขั้นนี้จึงเป็นของที่น่ากลัวมาก เพราะประกอบไปด้วยทุกข์นานาประการ

๒. ปวัตตะ ได้แก่ ความเป็นไปไม่ขาดสายของรูปนามในรูปภพ อรูปภพ เป็นของที่น่ากลัว เพราะเป็นทุกข์ ถูกทุกข์ต่างๆ บีบคั้นอยู่เรื่อยๆ

๓. นิमितตะ ได้แก่ รูปนามที่เป็นอดีต ปัจจุบัน เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ เป็นของบังคับบัญชาไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครๆ ทั้งสิ้น เป็นของนิดหน่อย วางเปล่า ไม่มีเจ้าของ ไม่มีสาระแก่นสาร มีแต่ตายไปฝ่ายเดียว ดังนั้น รูปนามจึงเป็นของที่น่ากลัวสำหรับผู้ที่มีปัญญาพิจารณา

๔. อายุหนะ ได้แก่ กรรมเป็นเหตุให้ถือปฏิสนธิอีกต่อไปคือ กุศลกรรมนำไปเกิด ในสุคติโลก สวรรค์ อกุศลกรรมนำไปเกิดในอบายภูมิทั้ง ๔ ดังนั้น รูปนามจึงเป็นของที่น่ากลัว

๕. ปฏิสนธิ ได้แก่ การเกิดอีก เพราะผลกรรมที่ทำไว้ดังกล่าวมานั้น เมื่อเกิดเป็นรูปนามขึ้นมาเมื่อใด ทุกข์ก็ต้องติดตามมาเมื่อนั้น ดุจเห็นหัวงู ดันดินขึ้นมาเมื่อใด ผุ่นก็ดันขึ้นมาเมื่อนั้น ดังนั้นรูปนามจึงเป็นของที่น่ากลัว

๒) ปริยายวัตตุ ที่ตั้งแห่งกองทุกข์โดยอ้อม มีอยู่ ๑๐ อย่าง คือ

๑. คติ ทางเป็นที่ดำเนินไปแห่งชีวิต เมื่อแตกตายทำลายขั้นนี้ไปแล้ว มี ๒ ทาง คือ **ทุกข์คติ** (ทางที่ไม่ดี คือไปเกิดในอบายภูมิ ๔ เพราะอำนาจความโลภ ความโกรธ ความหลง) **สุคติ** (ทางไปที่ดี คือไปเกิดเป็นมนุษย์ เทวดา พรหม เพราะอำนาจแห่งกามาวจรกุศล รูปาวจรกุศล อรูปาวจรกุศล)

๒. นิพัตติ ได้แก่ ความปรากฏแห่งขั้น แยกเป็น ๓ อย่างคือ

ก. นามนิพัตติ ได้แก่ วิกาภปฏิสนธิในรูปภูมิ

ข. รูปนิพัตติ ได้แก่ วิกาภปฏิสนธิในอสัญญสัตตภูมิ

ค. นามรูปนิพัตติ ได้แก่ วิกาภปฏิสนธิใน ๒๖ ภูมิที่เหลือ

๓. อุปัตติ ได้แก่ ภพที่จะต้องเกิด คือ กามภพ รูปภพ อรูปภพ

๔. ชาติ ได้แก่ ปฏิสนธิ มี ๓ คือ

ก. เอกโวการชาติ ได้แก่ ปฏิสนธิในอสัญญสัตตภูมิ

ข. จตุโวการชาติ ได้แก่ ปฏิสนธิในรูปภูมิ

ค. ปณจโวการชาติ ได้แก่ ปฏิสนธิใน ๒๖ ภูมิที่เหลือ

^{๑๖๘} พระภควาณาพิศาลเมธี วิ. อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุตระของพระพุทธเจ้า, หน้า ๓๓๐.

๕. ชรา ได้แก่ ความคร่ำคร่า ความแก่ ความเสื่อมไปของรูปนามมีอยู่ ๓ อย่างคือ
 ก. สัมมติชรา แก่ตามสมมติโวหารของชาวโลก เช่น ผมหงอก ฟันหัก เป็นต้น
 ข. สันตติชรา แก่ไปตามลำดับของรูปนาม นับตั้งแต่ปฏิสนธิจนกระทั่งถึงตาย มีความสืบต่อคือ สันตติอยู่ตลอดเวลาไป

ค. ขณิกชรา แก่ชั่วขณะหนึ่งๆ ได้แก่ ฐิติขณะ คือ อุปปาพะ เกิด ฐิติ แก่ และกังคะ ตาย

๖. พยาธิ ได้แก่ ความเจ็บไข้ คือ ทุกขเวทนาเพราะถูกโรค ๔๙ อย่างเบียดเบียน โรคในตา ในหู ในจมูก ในลิ้น ในกาย โรคในศีรษะ โรคในปาก โรคฟัน โรคโศ โรคหู โรคทนต์ (โรคสะเก่อ๊ก) โรคหวัด โรคร้อนใน (ไข้พิษ) ไข้เชื่องซึม โรคในท้อง ลมจับ โรคบิด จุกเสียด (ตะคริว) โรคหลงราก โรคเรื้อน โรคฝี โรคกลาก โรคมั่งคร่อ โรคลมบ้าหมู หิดเปื่อย หิดด้าน คุดทะราด หูด ละออง อาเจียน โลหิต โรคตีเดือด โรคเบาหวาน เริม พุพอง ริดสีดวง อาพาธมีดีเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีเสมหะเป็นสมุฏฐาน อาพาธมีลมเป็นสมุฏฐาน ไข้สันนิบาต คือความเจ็บที่เกิดแต่ดี เสมหะ และลมทั้ง ๓ นี้เจือกัน ความเจ็บเกิดแต่ฤดูแปรปรวน ความเจ็บเกิดแต่การผลัดเปลี่ยนอิริยาบถ ความเจ็บเกิดแต่ความเพียรกล้า ความเจ็บเกิดแต่วิบากกรรม ความเจ็บเกิดเพราะความเย็น ความร้อน ความหิว กระทบ เกิดเพราะอุจจาระ ปัสสาวะ

๗. มรณะ คือความตาย แบ่งออกเป็น ๓ อย่าง คือ

ก. สัมติมรณะ ตายโดยสมมติ เช่น นายก.ตาย เปลี่ยนภพชาติ

ข. ขณิกมรณะ ตายชั่วขณะหนึ่งๆ ตายอยู่ทุกฝีก้าว ทุกขณะ หายใจเข้าออก ทุกขณะตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อนอ่อนแข็ง ใจคิดธรรมารมณ์

ค. สมุจเฉทมรณะ ตายโดยตัดขาดจากวิภูฏสงสาร ได้แก่ การตายของพระอรหันต์

๘. โสกะ แปลว่า ความเศร้าโศก มีลักษณะร่ำร้อนอยู่ภายใน มี ๕ ประการ ได้แก่ พยสนะ คือ ความเสื่อม ๕

ก. ญาติพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะเสื่อมญาติ

ข. โภคพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะเสื่อมโภคะ

ค. โรคพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะโรคเบียดเบียน

ง. สीलพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะศีลวิบัติ

จ. ทิฏฐิพยสนโสกะ โศกเศร้าเพราะเห็นผิด

๙. ปรีทเวะ การร่ำไห้ บ่นเพ้อ จำแนกออกเป็น ๕ เช่นกันคือ โศกเศร้าเพราะเสื่อมญาติ เพราะเสื่อมโภคะ เป็นต้น

๑๐. อุปายาส ความคับแค้นใจ ได้แก่ ความเศร้าโศกอย่างสุดซึ้ง องค์ธรรม ได้แก่ โทสเจตสิก มี ๕ อย่างเหมือนกัน เช่น คับแค้นใจเพราะเสื่อมญาติ เพราะเสื่อมโภคะ คับแค้นใจเพราะถูกโรคเบียดเบียน เป็นต้น

โสกะ ปรีทเวะ อุปายาส มีอุปมาดังนี้

โสกะ เปรียบเหมือนน้ำกะทิจากำลังเดือด

ปรีทเวะ เปรียบเหมือนน้ำกะทิจากำลังเดือดเต็มที่แล้ว ล้นกะทะออกมา

อุปายาส เปรียบเหมือนน้ำกะทิจากำลังล้นออกมานั้นเหือดแห้งไป

พยสนะ คือ ความเสื่อมทั้ง ๕ ข้อนี้ เป็นเหตุ โสกะ ปรีทเวะ

อุปายาส เป็นผล

มูลวัตถุ ๕ ปริยายวัตถุ ๑๐ นี้ เป็นของที่น่ากลัวมาก เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณาเห็นว่า รูปนามเป็นของน่ากลัวเช่นนี้ ก็จัดเป็น ภัยญาณ^{๑๖๙}

^{๑๖๙} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ ป.ธ. ๙) วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัทสทธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๑๘๓-๑๘๕.

ปริญญญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในภยญญาณ

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วยภังคญญาณ

๑) ญญาตปริญญญา กำหนดรูป-นามเป็นของน่ากลัว เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้อัจกรุป-นามว่าเป็นทุกขสัจ ๒๐%

๒) ตีรณปริญญญา การพิจารณาเห็นสังขารที่เป็นไตรลักษณ์ เป็นของน่ากลัว ๓๐ %

๓) ปหานปริญญญา กำหนดรู้พิจารณาสังขาร ว่าเป็นของไม่น่ายินดียอมละสุภวิปลาสและสุขวิปลาสเสียได้ (เกิดความกลัวจากการเห็นรูป-นามเกิด-ดับจากภังคญญาณ) คือแจ้งนิโรธอริยสัจ ๕๐ % (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)

อัตรการใส่ใจถึจิตพิจารณาตปิฎฐาน ๔ (%)

ญญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตรการใส่ใจถึจิตที่เพ่งพิจารณาตปิฎฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	บริกรรม ถึจิต
๕. ภังคญญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐
๗. ภยญญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิรวณ) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (เท่าเดิม) พองยุบแทบไม่มี แต่นิวรณกลับมาแบบเกิดๆ ดับๆ ชัดๆ เคื่องๆ ไม่ได้ตั้งใจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๕% (โสมนัสสุขุใจหดหายไป โทมนัสเพิ่มขึ้น ๑๐% ,ทุกขเวทนาทางกายเพิ่มขึ้น ๒ % อุเบกขา ๓ % มีโสมนัสทุกขุใจเพิ่ม จากการเห็นสังขารเป็นโทษ สุขุใจหายไป

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๓ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%], อกุศลจิต ๓ % [จากเดิม ๐%]) จิตกุศลเท่าเดิม แต่จิตอกุศลเพิ่มขึ้น เพราะรู้สึกกัวๆ รูป-นาม(กายใจ) มีแต่อาการดับหาย กำหนดนึ่งหนอ -ถูกหนอ ก็ยังไม่พองจนนานมาก กำหนดดับทันที่จนรู้สึกรัวๆ เพราะเห็นโทษในกองสังขาร แจ้งชัดทุกขุอริยสัจมากขึ้น

๔. ธรรมานุปัสสนา ๒๒ % (ขันธ ๕ % ,อายตนะ ๕ % ,โพชฌงค์ ๕ % , อริยสัจ ๖ % [รวมเป็นโพธิปักขยธรรม ๑๑ % จากเดิม ๓ %]) แต่นิวรณกลับมาเกิดๆ ดับๆ เป็นอารมณ์ของธรรมานุปัสสนา ไม่ใช่ขัง แต่ฟุ้งในธรรมมีโพชฌงค์ ๕ % อริยสัจ ๖%

เพ่งความสนใจไปถึถึจิตที่บริกรรมภาวนาลดลง ๔๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ๖๐ % แต่เน้นไปที่สภาพนามธรรมที่เป็นอารมณ์จิต

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงภยญญาณนี้แล้วจะพบว่า มีสภาวะและการกำหนดรู้ทางกายานุปัสสนาแค่ ๑๐ % แต่จะมีสภาวะโสมนัสทางจิตเพิ่มขึ้น และเป็นอุเบกขาบ้างเป็นบางครั้ง แต่เวลากำหนดรู้ก็ดับเร็ว ส่วนจิตตานุปัสสนามี ๑๓ % แบ่งเป็นจิตกุศล ๑๐ % และจิตที่เป็นอกุศล ๓ % หมวดธรรมานุปัสสนา ๒๒ % เห็นสภาพธรรมที่เป็นทุกขุอริยสัจเพิ่มขึ้น ๖ เปอร์เซนต์ และมีนิวรณเกิด-ดับอันเนื่องจากมีจิตเป็นอกุศล กับโสมนัสสเวทนาอันเกิดจากสภาพธรรมของ ภยญญาณ คือ กำหนดรูปนามเกิด-ดับมากๆ จนเกิดความน่ากลัวในสังขารทั้งหลาย

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงภยญาณจะเห็นรูปนามที่เกิด-ดับมากๆ เร็วๆ จนเกิดความรู้สึกกลัวต่อสังขารขึ้นมา ทำให้ศรัทธาในการกำหนดรู้ลดลง ๕% เมื่อเกิดความกลัวขึ้นศรัทธาตกลง ส่งผลให้วิริยะลดลง ๕% สติในญาณนี้ก็ลดเช่นกัน ๕ % ดี แต่สมาธิและปัญญายังคงอยู่แบบไม่พัฒนาขึ้น ยังเป็น ๕๐% เท่าเดิม เพราะมีนิเวศมาปะปนอยู่ ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้สำหรับช่วงนี้มีประมาณ ๕๐% เท่าเดิม เพราะเริ่มกลัวรูปนามที่มีความเกิด-ดับอย่างไม่ขาดสาย

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๖

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๕. ภังคญาณ	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐
๖. ภยญาณ	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	- ๕	- ๕	- ๕	๐	๐

ศรัทธา ๔๕% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเท่าเดิมจากญาณก่อน เนื่องจาก แต่ความเห็นภัยของรูปและนามจากการเห็นความดับไปอย่างรวดเร็วว่าเป็นสิ่งน่ากลัว กลับเห็นเป็นสิ่งมีแต่เป็นโทษ

วิริยะ ๔๕% ด้วยความดับรวดเร็วของสภาวะเป็นเหตุ กำลังศรัทธาลดความเพียรจึงเท่าเดิมกับญาณก่อน เพราะกำลังของความเพียรกลายเป็นเห็นรูปและนามมีแต่โทษ เหมือนคนพยายามหนีจากบ้านที่ถูกไฟไหม้

สติ ๔๕% ความใส่ใจของสติในญาณนี้เห็นแต่ความเป็นโทษของสภาวะธรรม กำลังสติจึงยังไม่พัฒนาต่อยังคงอยู่ที่ ๔๕% เหมือนญาณก่อนแต่นิมิต เปลี่ยนมาเห็นความเป็นโทษแทน

สมาธิ ๕๐% ด้วยกำลังของภังคานุปัตสนาญาณ เป็นสภาวะวิปัสสนาญาณแท้ทำให้สมาธิไม่ถดถอยแต่อยู่ในขั้นพิจารณารูปนามเป็นโทษ จากแค่เห็นเป็น ภัยในญาณก่อน สติจึงยังคงไว้เท่าเดิม

ปัญญา ๕๐% เพราะความเห็นภัยและนิมิตของรูปนามจากเป็นของน่ากลัว กลับเห็นเป็นโทษมากขึ้น ปัญญาจึงยังไม่มีกำลังในการพัฒนายังคงสภาวะธรรมเท่าเดิม

ญาณที่ ๗ อาทีนวญาณ

อาทีนวญาณ หมายถึง ปัญญาพิจารณาเห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม คือเมื่อเห็นว่ารูปนามปรากฏเป็นของน่ากลัวแล้ว ก็เห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนามเป็นลำดับที่ ๗ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ เห็นทุกข์เห็นโทษของรูปนาม คือปัญญารู้ว่ารูปนามมีแต่ทุกข์ มีแต่โทษ ไม่มีคุณเลย เห็นสังขารธรรมเป็นโทษ มีแต่ความบกพร่องอยู่ด้วยทุกข์เสมอโดยอาการเห็นรูปนามซึ่งมีแต่ความดับไป หายไปว่าไม่ตี มีโทษ เรียกว่า อาทีนวญาณ^{๑๗๐}

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูป-นามนี้เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนเองอยู่ จึงคิดหนีจากเรือนนั้นในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้นจิตไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง

การเห็นทุกข์โทษด้วยปัญญา ๑๕ อย่าง คือ

๑. อุปปาอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ ในการเกิดของรูปนาม
๒. ปวัตตอาทีนวญาณ เห็นทุกข์ โทษ คือ ความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ของรูปนามที่กำลังเป็นไปอยู่

^{๑๗๐} สยาดอกภทันทวีโรจนะ, วิถีเจริญมหาสติปัฏฐาน เล่ม ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ดีเอ็มจี, ๒๕๕๕), หน้า ๒๑๖.

๓. นิमितตอาทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ของรูปนามที่เป็นสัญลักษณ์บอกให้รู้ได้อย่างชัดเจน เช่น ผม หงอก ฟันหัก เป็นต้น

๔. อายุหนอาทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ของรูปนามที่สังสมเอากรรมต่างๆ มาไว้ แล้วนำไปเกิดวนเวียน อยู่ในภพต่างๆ ล้วนแต่เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้ หาสาระแก่นสารอะไรมิได้เลย

๕. ปฏิสนธิอาทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ในการถือปฏิสนธิ จะถือปฏิสนธิในภูมิไหนๆ ก็เป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทั้งนี้

๖. คติอาทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ในคติทั้ง ๕ คือ นรก ตีรจฉาน ปิตติวิสัย มนุษย์ เทวดา จะเป็น คติใดก็ล้วนแต่เป็นทุกข์ทั้งสิ้น

๗. นิพัตติอาทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ในภพที่จะไปเกิด คือจะไปเกิดในภพไหนๆ ก็ไม่พ้นไปจาก ทุกข์ได้

๘. ขาติอาทิวาณ เห็นทุกข์โทษของรูปนามที่กำลังเกิดอยู่

๑๐. ขราอาทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ในความแก่ ความเสื่อม ความทรุดโทรมของรูปนาม เช่น ผม หงอก ฟันหัก หน้างเหี่ยว ตามัว หูตึง แรงแน้อยถอยกำลัง นิ่งก็งวย จะลุกเดินไปไหนก็ไม่สะดวก เป็นต้น

๑๑. พยาธิอาทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ของรูปนาม เพราะถูกโรคภัยหลายร้อยหลายพันอย่าง เบียดเบียน มีอวัยวะที่ไหนก็เจ็บที่นั่น เช่น มีปากก็เจ็บปาก มีท้อง มีไส้ มีแขน มีขา มีตา มีมือ ก็เจ็บปวดขึ้น ได้ ในเมื่อถูกโรคเบียดเบียน ต้องวิงวอนโอรุณาช่วยปลดทุกข์ มีผ้าตัดเป็นต้นบ้าง สู้ไม่ได้ก็ตายไป ถึงไม่ตายก็ต้องนอนทุกข์ทรมานไปอีกนาน คือ เห็นว่าจะต้องแตกสลายพลัดพรากจากของรักของชอบใจทั้งสิ้น ไม่วันใดก็วันหนึ่ง

๑๓. โสกอทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ในความโศกเศร้าต่างๆ นานา เพราะรูปนามแตกดับไป เสื่อมไป วิบัติไป เช่น ญาติตายไป ทรัพย์สูญหายไป โรคภัยเบียดเบียน เป็นต้น

๑๔. ปริเทวอาทิวาณ เห็นทุกข์โทษ ในการรำไห้ เพราะถูกความเสื่อมทั้ง ๕ มีเสื่อมญาติ เป็นต้น ครอบงำอยู่ทุกรูปทุกนาม

๑๕. อุปายาสอาทิวาณ เห็นทุกข์ โทษ ของรูปนาม เพราะถูกความคับแค้นใจครอบงำ

ญาณนี้ ปรากฏทั้งในคัมภีร์ปฏิสัมภิตามรรค (ญาณที่ ๘)^{๑๗๑} และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของ ญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็น (ภาพนิมิต) ร่างกายที่ค่อยๆ พองขึ้นอืดที่บริเวณท้อง ลำตัว แขน หลังมือ หลังเท้า เป็นต้น สักระยะหนึ่งอาการพองอืดก็จะค่อยๆ ยุบลงตามปกติ^{๑๗๒} เป็นปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่ารูปนามนี้ เป็นโทษ เหมือนผู้ที่เห็นไฟกำลังไหม้เรือนตนเอง จึงคิดหนีจากเรือนนั้นในระหว่างที่อิงอาศัยอารมณ์นั้น จิต ไม่ได้มีความสุขจริง เพราะภพชาติทั้งปวงล้วนแต่มีทุกข์มีโทษในตัวเอง^{๑๗๓}

ปริยญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอาทิวาณ

พิจารณาเห็นรูปนามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูปนามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกัน ด้วยภังคญาณ

๑) ญาณปริยญา กำหนดเห็นสังขารที่นำกล้วเป็นโทษ เป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้อัจจรูปนามว่าเป็นทุกข สัจ ๒๐%

๒) ตีรณปริยญา พิจารณาเห็นโทษของสังขารอยู่ในไตรลักษณ์ ๓๐ %

๓) ปหานปริยญา กำหนดรู้สังขารธรรม ถึงขั้นละอัสสารทสัณญา (ความนำขึ้นขมยินดี) ย่อมละสุข วิปัสสนาและสุขวิปัสสนาเสียได้ คือแจ้งนิโรธอริยสัจ ๕๐ % (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)

^{๑๗๑} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๓/๘๔.

^{๑๗๒} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๒.

^{๑๗๓} พ.จ.อ. (ไทย) ๖/๘๒๑/๖๕๑.

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๕. ภัทตญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขั้น ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐
๗. อาทิวญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โสมนัสส) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๕ (ขั้น ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (เท่าเดิม) พองยุบแทบไม่มี แต่นิวรณ์กลับมาแบบเกิดๆ ดับๆ ชัดๆ เคื่องๆ ไม่ได้ตั้งใจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๕% (โสมนัสสุขุใจหายไป โทมนัสเพิ่มขึ้น ๑๐% ทุกขเวทนาทางกาย เพิ่มขึ้น ๒ % อุเบกขา ๓ % มีโสมนัสทุกขใจเพิ่ม จากการเห็นสังขารเป็นโทษ สุขุใจหายไป

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๓ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%], อกุศลจิต ๓ % [จากเดิม ๐%]) จิตกุศล เท่าเดิม แต่จิตอกุศลเพิ่มขึ้น เพราะรู้สึกกลัวๆ รูป-นาม(กายใจ) มีแต่อาการดับหาย กำหนดนิ่งหนอ -ถูกหนอ ก็ยังไม่พองจนนานมาก กำหนดดับทันทีจนรู้สึกผวา เพราะเห็นโทษในกองสังขาร แจ่มชัดทุกขอริยสัจมากขึ้น

๔. ฌัมมานุปัสสนา ๒๒ % (ขั้น ๕ % ,อายตนะ ๕ % , โพชฌงค์ ๕ % , อริยสัจ ๖ % [รวมเป็นโพธิปักขิยธรรม ๑๑ % จากเดิม ๓ %]) แต่นิวรณ์กลับมาเกิดๆ ดับๆ เป็นอารมณ์ของฌัมมานุปัสสนา ไม่ใช่ขัง แต่พุ่งในธรรม

มีโพชฌงค์ ๕ % อริยสัจ ๖%

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรม ๔๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ๖๐ % แต่เน้นไปที่สภาพนามธรรมที่เป็นอารมณ์จิต

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงญาณนี้แล้วจะพบว่า มีสภาวะและการกำหนดรู้ทางกายานุปัสสนาแค่ ๑๐% แต่จะมีสภาวะโสมนัสทางจิตเพิ่มขึ้น ละเป็นอุเบกขาบ้างเป็นบางครั้ง แต่เวลากำหนดรู้ก็ดับเร็ว ส่วนจิตตานุปัสสนามี ๑๓ % เป็นจิตกุศล ๑๐ % และจิตที่เป็นอกุศล ๓ % หมวดฌัมมานุปัสสนา ๒๒ % เห็นสภาพธรรมที่เป็นทุกขอริยสัจเพิ่มขึ้น ๖ % และมีนิวรณ์เกิด-ดับอันเนื่องมาจากมีจิตเป็นอกุศล กับโสมนัสสเวทนา อันเกิดจากสภาพธรรมของอาทิวญาณ คือ กำหนดรูปนามเกิด-ดับมากๆ จนเห็นโทษภัยในสังขารทั้งหลาย

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงอาทินวญาณจะเห็นรูปนามที่เกิด-ดับมาๆ เร็วๆ จนเกิดความรู้สึกเห็นสังขารเป็นโทษ ฟังหาไม่ได้ ทำให้ศรัทธาในการกำหนดรู้ลดลง ๕% เมื่อเกิดความกลัวขึ้นศรัทธาลดลง ส่งผลให้วิริยะลดลง ๕% สติในญาณนี้ก็ลดเช่นกัน ๕ % แต่สมาธิและปัญญายังคงอยู่แบบไม่พัฒนาขึ้น ยังเป็น ๕๐% เท่าเดิม เพราะมีนิเวศน์มาปะปนอยู่ ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้สำหรับช่วงนี้มีประมาณ ๕๐% เท่าเดิม เพราะเห็นโทษภัยในรูปนามที่มีความเกิด-ดับอย่างไม่ขาดสาย

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๗

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๕. กังคญาณ	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐	๕๐
๗. อาทินวญาณ	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	- ๕	- ๕	- ๕	๐	๐

ศรัทธา ๔๕% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเท่าเดิมจากญาณก่อน เนื่องจาก แต่ความเห็นภัยของรูปและนามจากการเห็นความดับไปอย่างรวดเร็วว่าเป็นสิ่งน่ากลัว กลับเห็นเป็นสิ่งมีแต่เป็นโทษ

วิริยะ ๔๕% ด้วยความดับรวดเร็วของสภาวะเป็นเหตุ กำลังศรัทธาลดความเพียรจึงเท่าเดิมกับญาณก่อน เพราะกำลังของความเพียรกลายเป็นเห็นรูปและนามมีแต่โทษ เหมือนคนพยายามหนีจากบ้านที่ถูกไฟไหม้

สติ ๔๕% ความใส่ใจของสติในญาณนี้เห็นแต่ความเป็นโทษของสภาวะธรรม กำลังสติจึงยังไม่พัฒนาต่อยังคงอยู่ที่ ๔๕% เหมือนญาณก่อนแต่นิมิต เปลี่ยนมาเห็นความเป็นโทษแทน

สมาธิ ๕๐% ด้วยกำลังของกัณฺฐคานุปัสสนาญาณ เป็นสภาวะวิปัสสนาญาณแท้ทำให้สมาธิไม่ถดถอยแต่อยู่ในขั้นพิจารณารูปนามเป็นโทษ จากแค่เห็นเป็น ภัยในญาณก่อน สติจึงยังคงไว้เท่าเดิม

ปัญญา ๕๐% เพราะความเห็นภัยและนิมิตของรูปนามจากเป็นของน่ากลัว กลับเห็นเป็นโทษมากขึ้น ปัญญาจึงยังไม่มีกำลังในการพัฒนายังคงสภาวะธรรมเท่าเดิม

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ

สภาวะของญาณนี้ : เมื่อเห็นรูป-นามเป็นภัยและเป็นโทษแล้ว พิจารณาเห็นซ้ำเห็นซากอยู่อย่างนี้ ก็ยิ่งเห็นภัยเห็นโทษชัดขึ้น ก็เป็นธรรมดาที่จะต้องเกิดความเบื่อหน่ายต่อรูป-นามทั้งปวง คือเกิดปัญญาเห็นแจ้งถึงภัยและโทษของสังขารรูป-นามทั้งปวง มิใช่เบื่อหน่ายในอารมณ์อันไม่เป็นที่น่าชื่นชมยินดีอันเนื่องด้วยโทษะ (เพราะความเบื่อหน่ายอันเนื่องจากโทษะนั้นเป็นการเลือกเบื่อหน่ายสิ่งใดที่ไม่ชอบก็เบื่อหน่าย แต่สิ่งใดที่ยังชอบ อยู่ก็ไม่เบื่อหน่าย เป็นต้น) แต่เป็นการเบื่อหน่ายด้วยปัญญาเบื่อหน่ายต่อสิ่งทั้งปวง มิใช่เลือกเบื่อ เหมือนอย่างเนื่องด้วยโทษะ นิพพิทาญาณนี้เบื่อหน่ายต่อสังขารรูป-นามในทุกๆ ภูมิ เบื่อหน่ายเพราะสังขารรูป-นามไม่ว่าจะอยู่ในภูมิไหนก็เป็นภัยเป็นโทษทั้งนั้น

นิพพิทาญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นว่า เกิดความเบื่อหน่ายในรูป-นาม เบื่อหน่ายในชั้น ๕ จิตคลายความเพติดเพินฟังพอใจในภพชาติต่างๆ เพราะพิจารณาเห็นว่าไม่เที่ยง เพราะพิจารณาเห็นความคลายออกได้ เพราะพิจารณาเห็นความดับไป เพราะพิจารณาเห็นความสละคืน^{๑๗๔}

แต่เมื่อจะกล่าวโดยภาคปฏิบัติแล้ว ย่อสรุปลงมาดังนี้ คือ:-

๑. ผู้ปฏิบัติเบื่อหน่ายต่อรูปนามทางทวารทั้ง ๖
๒. รู้สึกใจคอเหี่ยวแห้ง คล้ายกับขี้เกียจ แต่ก็ยังกำหนดรูปนามได้ดี
๓. ใจไม่เบิกบาน มีอาการเศร้าโศกดูจพลัดพรากจากของรัก ของชอบใจ ฉะนั้น
 ๔. มีใจเอือมๆ เบื่อๆ เมื่อก่อนเห็นว่าอบายภูมิ ๔ เท่านั้นเป็นของไม่ตี ส่วนมนุษย์ เทวดา ยังเห็นว่าดีอยู่ แต่บัดนี้รู้สึกว่าการนิพพานเท่านั้นดีที่สุดในอนั้นไม่ดีเลย
 ๕. มีใจน้อมไป โอนไปสู่พระนิพพาน
 ๖. กำหนดรูปนามไม่เพลิดเพลिन
 ๗. ทุกๆ อย่างที่กำหนดรู้ ไม่เห็นมิตติที่ตรงไหนเลย มีแต่ไม่ตีทั้งนั้นและไม่มีความสุขเพลิดเพลिन
 ๘. ไม่อยากพูดจาปราศรัยกับใครๆ ไม่อยากพบใคร อยากอยู่ในห้องคนเดียวเท่านั้น
 ๙. เมื่อก่อนได้ยินเขาพูดว่าเบื่อ แต่ยังไม่เคยเห็นว่าจะน่าเบื่อตรงไหน แต่บัดนี้รู้แล้วว่าเบื่อจริงๆ
 ๑๐. มีความรู้สึกแห่งแล้งในใจคล้ายๆ กับอยู่กลางสนามหญ้ากว้างๆ ซึ่งแห่งแล้งเต็มทนมมีแต่แดดเผาให้หญ้าเหี่ยวแห้งอยู่ตลอดเวลา
 ๑๑. ไม่พอใจยินดีในโลกธรรม อยากจะให้ถึงสันติเร็วๆ
 ๑๒. ทานอาหารน้อย นอนน้อย พุดน้อย^{๑๗๕}

ปริยญา ๓ และอริยสัง ๔ ในนิพพิทาญาณ

พิจารณาเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกัน ด้วยภังคญาณ

๑) ญาณปริยญา กำหนดสังขารเป็นสิ่งเบื่อหน่ายเป็นการกำหนดรู้ขั้นรู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัง ๒๐%

๒) ตีรณปริยญา การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายสังขารอยู่ ในไตรลักษณ์ ๓๐ %

๓) ปหานปริยญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ เป็นขั้นเบื่อหน่ายต่อสังขารรูป-นาม ละอภริตีสัญญา(ความทรงจำที่น่าเพลิดเพลिन)เสีย คือแจ้งนิโรธอริยสัง ๕๐ % (สมบูรณ์ขั้นตามลำดับ)^{๑๗๖} จัดเป็นปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

ปริยญา ๓ นี้เป็นโลกียะ มีขั้น ๕ เป็นอารมณ์ เป็นกิจในอริยสังข้อที่ ๑ คือ ทุกขสัง ในทางปฏิบัติ จัดเข้าในวิสุทธิ ข้อ ๓-๖ คือ

๑. ตั้งแต่ นามรูปปริจเฉทญาณ ถึงปัจจยปริคคหญาณ เป็นภูมิแห่ง ญาณปริยญา (ญาณที่รู้สภาวะลักษณะของรูปนาม) โดยจัดเข้าใน ทิณฐวิสุทธิ และ กังขาวิตรณวิสุทธิ

๒. ตั้งแต่สัมมสนญาณ ถึงอุทยัพพญาณ เป็นภูมิแห่ง ตีรณปริยญา ญาณที่รู้ สามัญญลักษณะ โดยจัดเข้าในมัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิ

๓. ตั้งแต่ ภังคญาณ ขึ้นไปจนถึง มรรคญาณ เป็นภูมิแห่ง ปหานปริยญา ญาณที่ทำหน้าที่ละนิจสัญญา เป็นต้น^{๑๗๗} โดยจัดเข้าในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

^{๑๗๕} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทธิ ป.ธ. ๙), วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๑ เล่ม ๒, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๐๕-๒๒๒.

^{๑๗๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

^{๑๗๗} จำรูญ ธรรมดา, วิปัสสนาธุณี หลักการปฏิบัติวิปัสสนา (สมบูรณ์), พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๓, หน้า ๒๕๖.

ญาณที่ ๕ - ๑๓ อารมณ์และจิตที่กำหนดได้ดับหายไปพร้อมๆ กันทุกครั้งที่กำหนด นั่นคือ ปัญญาที่พิจารณาเฉพาะความดับไปของรูป-นามอยู่เรื่อยๆ กำหนดจิต ดับไปพร้อมอารมณ์ที่ปรากฏมี อาการเลอปล่อยๆ แล้วจิตเกาะกับนิรณ เพราะความดับไปของจิตกับอารมณ์ จิตจึงไปเกาะอารมณ์ที่เคยชินคือ กิเลส พบแต่การดับนิมิต หรืออาการปรากฏรวดเร็ว ตามไม่ทัน สติตั้งมั่นอยู่ในนิโรธ ความสิ้นไป เสื่อมไป เห็นว่า “สังขารเกิดขึ้นอย่างนี้ แล้วดับไปอย่างนี้ เป็นธรรมดาเนืองๆ” คือ ทางอันประเสริฐ ที่ทำให้ผู้ปฏิบัติพ้นทุกข์ได้ เมื่อทำมรรคมีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์ซึ่งเป็นกระบวนการเกิดจากการกำหนดรู้ รูป-นาม ที่ประกอบด้วยชานาติ(ใส่ใจ) มรรคนี้เป็นเบื้องต้น ซึ่งเป็น โลกียะ^{๑๗๘} ได้แก่ สติปัฏฐาน ๔ สัมมปธาน ๔ เป็นต้น ที่จะนำไปสู่อริยมรรคที่เป็นโลกุตระ ประหารกิเลสอย่างสิ้นเชิง โดยที่พัฒนาวิปัสสนาญาณตามลำดับจนถึงมรรคญาณ องค์มรรคทั้ง ๘^{๑๗๙} ย่อมเกิดขึ้นพร้อมกัน คือ สัมมาทิฐิ^{๑๘๐} สัมมาสังกัปปะ สัมมาวาจา สัมมากัมมันตะ สัมมาอาชีวะ สัมมาวายามะ สัมมาสติ สัมมาสมาธิ ทำหน้าที่ละสมุทัย ดับกิเลสโดยสมบูรณ์โดยสหภาพ บรพญเป็นพระอริยบุคคลโดยลำดับของอริยมรรคจัดเป็น **อริยสัจ ๔** คือ “ในญาณที่ ๑๔, ๑๕, ๑๖แจ้งนิโรธ อริยสัจ ๔ เกิดขึ้นตามลำดับจนสมบูรณ์”

มัคคอริยสัจความจริงที่แท้ว่า ทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน มีอยู่จริง สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคืออาจเจริญภาวนาแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคให้มีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

มรรคสัจจ์ได้แก่ ปัญญาที่เห็นสภาพธรรมตั้งแต่เริ่มแรก จนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป หดไป เป็นมัคคสัจจ์ ดังบาลีว่า “นิโรธชานนา มคคสัจจ์” เป็นที่ทราบชัดซึ่งทุกข์สมุทัย ว่าดับลงไปตอนไหน เป็น **มัคคสัจ**

อัตราการการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๕.ภังคญาณ	๑๐	๐-๑ (สุขเวทนา) ๔ (โสมนัสส) ๕ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล)	๕ (ขั้นธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๕ (อริยสัจ)	๕๐
๘. นิพพิทาญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัสส) ๐ (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิรณ) ๕ (ขั้นธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (เท่าเดิม) พองยุบแทบไม่มี แต่นิรณกลับมาแบบเกิดๆ ดับๆ ชัดๆ เคื่องๆ ไม่ได้ตั้งใจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๕% (โสมนัสสุขใจหดหายไป โทมนัสเพิ่มขึ้น ๑๐% ,ทุกขเวทนาทางกายเพิ่มขึ้น ๒ % อุเบกขา ๓ % มีโสมนัสเบื่อหน่ายในกองสังขารปรากฏขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๓ % (กุศลจิต ๑๐% [จากเดิม ๑๐%], อกุศลจิต ๓ % [จากเดิม ๐%]) จิตกุศลเท่าเดิม จิตอกุศลเพิ่มขึ้น รู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร แจ้งชัดทุกข์อริยสัจมากขึ้น

๔. ธรรมานุปัสสนา ๒๒ % (ขั้นธ ๕ % ,อายตนะ ๕ % ,โพชฌงค์ ๕ % , อริยสัจ ๖ % [รวมเป็นโพธิปักขยธรรม ๑๑ % จากเดิม ๓ %]) แต่นิรณกลับมาเกิดๆ ดับๆ เป็นอารมณ์ของธัมมานุปัสสนา ไม่ใช่ช่วง แต่พุ่งในธรรมมีโพชฌงค์ ๕ % อริยสัจ ๖%

^{๑๗๘} ส.ม. (ไทย) ๑๘/๒๕๓/๑๗๘.

^{๑๗๙} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๖/๔๖๘.

^{๑๘๐} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๙๐/๒๒๔.

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมภาวนาลดลง ๔๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ๖๐ % แต่เน้นไปที่สภาพนามธรรมที่เป็นอารมณ์จิต

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงญาณนี้แล้วจะพบว่า มีสภาวะและการกำหนดรู้ทางกายานุปัสสนาแค่ ๑๐ % แต่จะมีภาวะโทมนัสทางจิตเพิ่มขึ้น และเป็นอุเบกขาบ้างเป็นบางครั้ง แต่เวลากำหนดรู้ก็ดับเร็ว ส่วนจิตตานุปัสสนามี ๑๓ เพอร์เซ็นต์ แบ่งเป็นจิตกุศล ๒๐ เพอร์เซ็นต์ และจิตที่เป็นอกุศล ๓ เพอร์เซ็นต์ หมวดธัมมานุปัสสนา ๒๒ เพอร์เซ็นต์ เห็นสภาพธรรมที่เป็นทุกข์อริยสัจเพิ่มขึ้น ๖ เพอร์เซ็นต์ และมีนิเวศน์เกิด-ดับอันเนื่องจากการมีจิตเป็นอกุศล กับโทมนัสสเวทนา อันเกิดจากสภาพธรรมของนิพพิทาญาณ คือ กำหนดรูปรูปนามเกิด-ดับมาๆ จนรู้สึกเบื่อหน่ายในกองสังขาร

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติมาถึงนิพพิทาญาณ รูปนามที่เกิด-ดับ เร็วๆ จนเกิดความรู้สึกเบื่อหน่ายในสังขารรูป-นาม ฟังพาไม่ได้ ทำให้ศรัทธาในการกำหนดรู้ลดลง ๕% เมื่อเกิดความกลัวขึ้นศรัทธาลดลง ส่งผลให้วิริยะลดลง ๕% สติในญาณนี้ก็ลดเช่นกัน ๕ % ดี แต่สมาธิและปัญญายังคงอยู่แบบไม่พัฒนาขึ้น ยังเป็น ๕๐% เท่าเดิม เพราะมีนิเวศน์มาปะปนอยู่ ปัญญาที่เกิดจากการกำหนดรู้สำหรับช่วงนี้มีประมาณ ๕๐% เท่าเดิม เพราะเห็นความน่าเบื่อหน่ายในรูปนามที่มีความเกิด-ดับอย่างไม่ขาดสาย

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๘

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๗. อาทิวราญาณ	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
๘. นิพพิทาญาณ	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	๐	๐	๐	๐	๐

ศรัทธา ๔๕% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเท่าเดิมจากญาณก่อน เนื่องจาก แต่ความเห็นโทษของรูปและนามจากการเห็นความดับไปอย่างรวดเร็วว่ามีแต่โทษฝ่ายเดียว กลับเห็นเป็นของน่าเบื่อ

วิริยะ ๔๕% ด้วยความดับรวดเร็วของสภาวะเป็นเหตุ กำลังศรัทธาลดความเพียรจึงเท่าเดิมกับญาณก่อน เพราะกำลังของความเพียรกลายเป็นเห็นรูปและนามมีแต่โทษเท่านั้น การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏะ เป็นสิ่งน่าเบื่อไม่สิ้นสุด

สติ ๔๕% ความใส่ใจของสติในญาณนี้เหตุจากความเป็นภัยและมีแต่โทษของสภาวะธรรมก่อนหน้า กำลังสติจึงยังไม่พัฒนาต่อยังคงอยู่ที่ ๔๕% เหมือนญาณก่อนแต่โน้มไปสู่ความเบื่อหน่ายฝ่ายเดียว

สมาธิ ๕๐% ด้วยกำลังของกังคานุปัสสนาญาณ เป็นสภาวะวิปัสสนาญาณแท้ทำให้สมาธิไม่ถดถอย แต่อยู่ในขั้นพิจารณารูปนามเป็นโทษ จากแค่เห็นเป็นภัย เป็นโทษในญาณก่อนๆ นำมาซึ่งความเบื่อหน่ายสติจึงยังคงไว้เท่าเดิม

ปัญญา ๕๐% เพราะความเห็นว่ารูปนามจากเป็นของน่ากลัว และเป็นแต่ให้โทษมากขึ้น ปัญญาจึงเข้าไปพิจารณาเห็นแต่ความเบื่อ จึงไม่มีกำลังในการพัฒนาทำให้ปัญญายังเท่าเดิม

ในขั้นที่ ๔ นั้นเป็นการกำหนดเพื่อออกจากญาณที่ ๖, ๗, ๘ โดยการดูอาการของต้นจิตจนดับ ซึ่งสภาวะญาณในขั้นนี้เป็นญาณที่เกิดจากผลของภังคญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ ทำให้เห็นโทษเห็นภัยของรูป-นาม อุปมาเหมือนคนที่ไม่ปรารถนาในบาตรที่มีรูรั่ว ๓ รู ฉันทใด การที่ปัญญาญาณเห็นรอยรั่วของรูป-นามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัย เห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอรรถภาพนั้น เช่นกัน

สำหรับเทคนิคการปฏิบัติ เพื่อให้สามารถผ่านในบันไดขั้นนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว ก็คือ ให้เพิ่มในการรู้
อาการของจิตที่ปรารถนาจิตที่เริ่มต้น ให้ได้ ๘๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป ก็จะได้ผ่านขั้นที่ ๔ ได้อย่างรวดเร็ว

สรุปความว่า ในขั้นที่ ๔ นั้นเป็นการกำหนดเพื่อออกจากญาณที่ ๖, ๗, ๘ โดยการดูอาการของต้นจิต
จนดับ ซึ่งสภาวะญาณในขั้นนี้เป็นญาณที่เกิดจากผลของภังคญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้
อารมณ์ทำให้เห็นโทษเห็นภัยของรูปนาม อุปมาเหมือนคนที่ไม่ปรารถนาในบาตรที่มีรูรั่ว ๓ รู ฉันท การที่
ปัญญาญาณเห็นรอยรั่วของรูปนามโดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัย
เห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอรรถภาพนั้น

ขั้นที่ ๕ พิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม

การพิจารณาเห็นสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา โดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน โดยเป็นฝ่ายอื่น โดยเป็นของ
ว่าง^{๑๘๑} โดยเป็นของเปล่า โดยเป็นของสูญ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นเจ้าของ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นใหญ่ โดย
เป็นของไม่อยู่ในอำนาจใคร ผู้พิจารณาเห็นดังนี้ ชื่อว่า ได้ยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์แล้ว^{๑๘๒}

การกำหนดรู้ขั้นที่ ๕ โดยอาการ ๔๐^{๑๘๓} เห็นพระไตรลักษณ์ เฉพาะ
อนัตตลักษณะมี ๕ ประการ ดังนี้

๑. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ไม่อยู่ในอำนาจของใครทั้งสิ้น
๒. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็นประ โดยความเป็นปรปักษ์
๓. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็นริตตะ โดยความเป็นของเปล่า
๔. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็นตฺถุญ โดยเป็นของว่าง
๕. พิจารณาเห็นขั้นที่ ๕ ว่าเป็นสูญญะ โดยเป็นของสูญ

การเจริญสติปฏิฐานในขั้นที่ ๕ นี้ เมื่อนั่งปฏิบัติภายใน ๑ ชั่วโมง ปรากฏแต่สุขเวทนามาระยะหนึ่ง
ต่อมาทุกขเวทนากลับแรงขึ้นมามาก เหมือนกับว่าญาณเสื่อม ญาณถอย ทิ้งๆ ที่เพียรตั้งใจปฏิบัติมาตลอด พอง-
ยุบจากที่กำหนดง่ายกลายเป็นกำหนดยาก ลักษณะระหว่างพองกับยุบไม่สม่ำเสมอ บางครั้งสั้น บางครั้ง
ยาว บางครั้งใกล้เห็นชัด บางครั้งอยู่ไกลแทบกำหนดไม่เห็น อาการที่เปลี่ยนแปลงไป พึงกำหนด ดังนี้

๑. โยคีบางคนพอง-ยุบสั้น แฉ่วเบา ให้เพิ่มอาการจดจ้องไปที่อาการพอง-ยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า
“พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย

๒. โยคีบางคน พอง-ยุบยาว แฉ่วเบา มีจังหวะหยุด ระหว่างพอง-ระหว่างยุบ จนทำให้เกิดอาการจิต
วูบ สัปหงกบ่อยๆ โยคีพึงปฏิบัติ ดังนี้

๒.๑ เพิ่มการเดินจงกรมให้ถึง ๖ จังหวะ

๒.๒ จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ ให้เพิ่มจิตรู้ลงไปมีอาการนั้น คือ บริกรรมไปตามอาการว่า
“พองหนอ-รู้หนอ” “ยุบหนอ-รู้หนอ”

๒.๓ จังหวะหยุดระหว่างพอง-ยุบ นานขึ้นกว่านั้น ในระหว่างที่หยุดให้ส่งจิตไปกำหนดรู้อาการนั้น
ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า รวดเดียว คือบริกรรมไปตามอาการว่า “พองหนอ-นั่งหนอ” “ยุบหนอ-นั่งหนอ”

พิเศษ กำหนดรู้รูปนั้น เฉพาะที่มีจังหวะหยุดเท่านั้น ถ้าไม่มีจังหวะหยุดก็ไม่ต้องเพิ่ม และถ้า
กำหนดรูปนั้นแล้ว อาการพอง-ยุบยังไม่เกิดขึ้น ก็ให้เพิ่มจิตรู้อาการถูกที่จุดต่างๆ เข้าไปอีก คือ ที่มีอยู่
กัน, ที่ก้นย้อยข้างขวา, ที่ก้นย้อยข้างซ้าย สลับหมุนเวียนไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะกลับมา

เมื่อญาณปัญญาพัฒนาไปตามลำดับ อาการพอง-ยุบปรากฏน้อยลงบางครั้งนิ่งหายไปเป็นพักๆ และจะ

^{๑๘๑} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๗.

^{๑๘๒} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๒/๘๒.

^{๑๘๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๑๐๑๘.

นิ่งหายไปนานขึ้นๆ หรือสำหรับบางคนปรากฏแต่อาการพอง อาการยุบไม่ปรากฏ บางคนปรากฏแต่ยุบ พอง ไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนดไปตามที่ปรากฏนั้น หากพอง-ยุบไม่ปรากฏ ก็ให้กำหนด“นั่งนอน-ถูกนอน” สลับจุดไปเรื่อยๆ คือ ที่มือถูกกัน, ที่ก้นย้อยขวา, ที่ก้นย้อยซ้าย จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมาแต่ถ้าหากพอง-ยุบไม่กลับมา ก็ให้สังเกตอาการนั่ง อาการถูก ว่าชัดเจนหรือไม่ ถ้าเห็นไม่ชัดเจนให้กำหนดเพียงอาการรู้ว่า “รู้นอน” แทนหากส่วนไหนหายไป สงัดใจไปรับรู้ไม่ได้ ก็ไม่ต้องสนใจส่วนนั้นอีกต่อไป ให้เพิ่มสติรู้ไปในรูปสัมผัสอื่นๆ ที่ปรากฏชัดเจน เช่น ตาตุ่มขวา ตาตุ่มซ้าย เข่าขวาเข่าซ้าย แขนขวา แขนซ้าย เป็นต้น

เมื่อได้ผ่านวิปัสสนาญาณที่ ๖-๗-๘ เห็นภย เห็นโทษ จนกระทั่งเกิดความเบื่อหน่ายในรูป-นามที่กำลังกำหนดอยู่นั้นแล้ว จะเกิดความกลัดกลุ้มรำคาญอย่างยิ่ง จึงอยากใคร่ที่จะไปให้พ้นเสียจากรูป-นามที่กำลังกำหนดอยู่นั้น จากนั้นจะเกิดปัญญาพิจารณาเห็นความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม อาการพอง-ยุบจะกลับมาปรากฏชัดอีกครั้ง แต่มีความแปรปรวนของอารมณ์ในลักษณะของอนัตตา บังคับไม่ได้^{๑๘๔} เห็นความเป็นอนัตตา คือความไม่ใช่ตัวตนของรูป-นาม จึงทำให้จิตอยากพ้น อยากหนี เพราะกะเกณฑ์ในอารมณ์ไม่ได้

ญาณที่ ๙ มุญจิจักขมยตาญาณ

เมื่อเบื่อหน่ายเอื้อมระอาไม่ยินดีอยู่ด้วยนิพพิทาญาณ จิตไม่ข้องไม่เกาะไม่ติดอยู่ในสังขารที่มีความแตกดับ ที่ดำเนินไปอยู่ในภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณฐิติ ๗ และสัตตาวาส ๘ แม้อย่างหนึ่ง เป็นจิตที่ปรารถนาจะพ้นสลัดออกไปจากสังขารทั้งปวง^{๑๘๕} โบราณขนานนามว่า “ญาณม้วนเส้น”

สภาวะของญาณนี้ คือ มีความรู้สึกใคร่จะหนีให้พ้น เมื่อมันเบื่อแล้วก็ใคร่จะหนี มีความรู้สึกอยากจะไป เหมือนบุคคลที่อยู่ใน กองเพลิง มันก็อยากจะไปให้พ้นจากกองเพลิงเหล่านี้ จากนั้นเมื่อเพียรพยายามต่อไปก็จะขึ้นญาณที่ โยคีบุคคลผู้เจริญวิปัสสนากรรมฐาน จนเกิดปัญญาถึงกับมีความเบื่อหน่ายต่อรูปธรรมนามธรรม อันเป็นสังขารธรรม ตั้งหน้าเจริญภาวนาต่อไปโดยปราศจากความท้อถอย มีความเบื่อหน่ายในรูป-นามยิ่งขึ้น ก็เกิดความมุ่งหมาย ที่จะให้พ้นสิ่งที่ไม่ดี สิ่งชั่ว เป็นภย เป็นโทษ นำเบื่อหน่าย คือสังขารรูป-นาม ที่มุ่งจะให้พ้นจากสังขารรูป-นาม ที่จะหนีจากสังขาร รูป-นามนี้แหละเรียกว่า มุญจิจักขมยตาญาณ การพ้นจากรูป-นาม การหนีจากรูป-นาม ก็คือ การพ้นจากทุกข์โทษภัยนั่นเอง เป็นความมุ่งมั่นที่จะพ้นอย่างแรงกล้า อันเกิดจากปัญญาที่เรียกว่า ภาวนามยปัญญา ไม่ใช่หนีจะพ้นอย่างเลื่อนลอย โดยไม่ได้มีการเจริญภาวนาแต่อย่างใด

เป็นปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากฐานะทั้ง ๕ คือ ๑) ความเกิดขึ้น ความบังเกิด ความเกิด ๒) ความเป็นไป ความอุบัติ คติ ๓) นิमित ความแก่ ความเจ็บไข้ ความตาย ความเศร้าโศก ความรำพัน ความคับแค้นใจ ๔) กรรมเป็นเครื่องประมวลมา ๕) ปฏิสนธิ โดยการพิจารณาและดำรงมั่นอยู่ใน ๔ วาระ คือ (๑) เป็นภย - ปลอดภัย (๒) เป็นทุกข์ - เป็นสุข (๓) เป็นอามิส - ไม่เป็นอามิส (๔) เป็นสังขาร (สังขารและอุเบกขา) - เป็นนิพพาน

เป็นปัญญาความรู้ที่ปรารถนาจะปลดปล่อย(สังขารทั้งหลาย)ไปเสีย เพราะในเวลานั้นทุกขเวทนาชนิดต่างๆ ก็ปรากฏขึ้นในกายของโยคีผู้นั้นด้วย และความไม่ต้องการจะอยู่ในอิริยาบถอันหนึ่งอันเดียววนวนๆ ก็ปรากฏขึ้นโดยมากด้วย ถึงแม้ความคิดเหล่านั้นจะไม่เกิดขึ้น แต่ความไม่สะดวกสบายของสังขารทั้งหลายก็ปรากฏชัดเจนยิ่งขึ้น เพราะฉะนั้น ในระหว่างที่กำหนดอยู่เป็นระยะๆ นั้น บุคคลผู้ปฏิบัติผู้นั้นจะปรารถนาอยู่อย่างนี้ว่า ทำไฉน ฉันจะพ้นจากอิริยาบถนี้ไปเสียได้โดยเร็ว จะบรรลुสถานที่สูงของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ จะสลัดสังขารทั้งหลายนี้ออกไปเสียโดยสิ้นเชิง ดังนี้บ้าง

ในเวลานั้นจิตของผู้ปฏิบัติจะปรารถนาอยู่อย่างนี้ ทุกๆ ครั้งที่กำหนดอยู่ว่า (๑) ทำไฉน จะพ้นจากอิริยาบถนี้ไปเสียได้โดยเร็ว (๒) ทำไฉน จึงจะบรรลุสถานที่สูงของสังขารทั้งหลายเหล่านี้ (๓) ทำไฉน จึงจะสลัดสังขารทั้งหลายนี้ออกไปเสียโดยสิ้นเชิง สามารถละการข้องอยู่ในกามได้”^{๑๘๖}

^{๑๘๔} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๙๐/๑๗๑.

^{๑๘๕} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๖, อ้างแล้ว, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๗๕๖, ๑๐๙๑.

^{๑๘๖} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัยเล่ม ๒, ๒๕๕๐, หน้า ๓๐๔.

ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค กล่าวถึง มุญจิจุกัมยตาญาณ^{๑๘๗} ไว้ดังนี้

แต่เมื่อกุลบุตรผู้นี้เปื้อนนายอยู่ เอือมระอาอยู่ ไม่เอือมระอาอยู่ด้วยนิพพิทาญาณนี้ จิตก็ไม่ข้อง ไม่เกาะ ไม่ติดอยู่ในสังขารทั้งหลาย ซึ่งมีความแตกดับ ที่ดำเนินไปอยู่ใน ภพ ๓ กำเนิด ๔ คติ ๕ วิญญาณจิตติ ๗ และสัตตาวาส ๙ ทุกหนทุกแห่งแม้แต่สังขารเดียว เป็นจิตที่ใครจะพันไป จะออกไปเสียจากสังขารทั้งปวง

- ภพ ๓ ได้แก่ กามภพ รูปภพ อรูปภพ
- กำเนิด ๔ ได้แก่ อัมตชะ ชลาพุชะ สังเสทชะ โอปปาติกะ
- คติ ๕ ได้แก่ นรก สัตว์เดรัจฉาน เปเรต มนุษย์ เทวดา
- วิญญาณจิตติ ๗ ได้แก่

๑. มนุษย์และเทวดาชั้นกามาวจร เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายต่างกันมีปฏิสนธิต่างกัน จึงเรียกว่า นานัตตกายนานัตตสัญญา

๒. พรหมชั้นปฐมฌานและสัตว์ในอบายภูมิ เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายต่างกัน แต่มีปฏิสนธิเหมือนกัน จึงเรียกว่า นานัตตกายเอกัตตสัญญา

๓. พรหมชั้นทุติยฌาน เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายเหมือนกัน แต่มีปฏิสนธิต่างกัน จึงเรียกว่า เอกัตตกายนานัตตสัญญา

๔. พรหมชั้นตติยฌาน และเวทฬปผลา เป็นสัตว์จำพวกที่มีร่างกายและปฏิสนธิเหมือนกัน จึงเรียกว่า เอกัตตกายเอกัตตสัญญา แม้พรหมสุทธาวาส ก็จัดเข้าในข้อนี้

๕. อากาसानัญญาตนพรหม ชื่อว่า อากาसानัญญาตนสัญญา

๖. วิญญาณัญญาตนพรหม ชื่อว่า วิญญาณัญญาตนสัญญา

๗. อากิญจัญญาตนพรหม ชื่อว่า อากิญจัญญาตนสัญญา

- สัตตาวาส ๙ คือ วิญญาณจิตติ ๗ ที่เพิ่ม อสสัญญาสัตตพรหม และ เนวสัญญาเนาสัญญาตนพรหม เข้าไปด้วย

ปริยญา ๓ และอริยสัง ๔ ในมุญจิจุกัมยตาญาณ

ปัญญาหาอุบายที่จะเปลื้องตนให้พ้นจากชั้น ๕ คือ เห็นสังขารทั้งหลายไม่เที่ยง ไม่เป็นสิ่งมีอยู่ตลอดไป โดยเป็นสิ่งมีชั่วคราว โดยเป็นสิ่งที่ถูกกำหนดลงไว้ด้วยความเกิดและความเสื่อม โดยเป็นสิ่งที่ต้องพังทลาย โดยเป็นสิ่งมีชั่วคราว โดยเป็นสิ่งที่เหว (ไปมา) โดยเป็นสิ่งที่ต้องการแตกสลายโดยเป็นสิ่งไม่คงทน โดยเป็นสิ่งมีความแปรปรวนไปเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งที่ไม่มีแก่นสาร โดยเป็นสิ่งที่ถูกปรุงขึ้น โดยเป็นสิ่งมีมรรณะเป็นธรรมดา^{๑๘๘}

๑) ญาตปริยญา กำหนดทางหนีไปจากสังขาร รู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกขสัง ๒๐%

๒) ตีรณปริยญา พิจารณาทางพ้นจากสังขารด้วยไตรลักษณ์ ๒๐ %

๓) ปหานปริยญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ ใครจะหนีจากรูป-นาม ละอมุญจิจุกัมยภาวะ (การติดการข้องอยู่ในกัมภาวะ) และแจ้งนิโรธ ๖๐ % (อริยสัง ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)^{๑๘๙} จัดเป็นนิพพิทาญาณทัสสนวิสุทธิ

^{๑๘๗} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ๒๕๕๔, หน้า ๑๐๙๑- ๑๐๙๒.

^{๑๘๘} วิสุทธิ. (ไทย) ๓/๒/๑๕๕.

^{๑๘๙} พระสังฆมณฑลสังฆราช, ปรมัตถโคตติกา ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	กิจกรรม วิถีจิต
๘.นิพพิทาญาณ	๑๐	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัส) 0 (สุขเวทนา) ๓ (อุเบกขา)	๑๐ (จิตกุศล) ๓ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิรวรณ์) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๔๐
๙.มูญฺจิตกัมมตาญาณ	๑๕	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัส) ๓ (อุเบกขา)	๑๕ (จิตกุศล) ๓ (จิต อกุศล)	๐-๑ (นิรวรณ์) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๓๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๕ % (จากเดิม ๑๐ %) พรารถนาจะหลุดพ้น จึงตั้งใจกลับไปเพ่งพิจารณาอาการpong-ยุบให้มากขึ้นอีกครั้ง

๒. เวทนานุปัสสนา ๒๐ % ความรู้สึกทุกขโทมนัสยังมีอยู่บ้าง แต่ไม่เพิ่มมากกว่าเดิม

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๘ % (กุศลจิต ๑๕ % [จากเดิม ๑๐ %], จิตกุศลเกิดขึ้นจากความมุ่งมั่นศรัทธาที่เพิ่มขึ้น การหลุดพ้นไปเสียจากกองสังขารที่น่าเบื่อหน่าย ไม่เป็นไปในอำนาจบังคับบัญชาของใครนี้ อกุศลจิตมีบ้างเป็นบางครั้งด้วยอำนาจนิพพิทาที่ยังค้างมา

๔. ธรรมานุปัสสนา ๒๒ % (ขันธ ๕ % ,อายตนะ ๕ % , โพชฌงค์ ๕ % , อริยสัจ ๖ %) นิรวรณ์ยังมีฟุ้งๆ บ้างเกิดๆ ดับๆ เป็นอารมณ์ของธัมมานุปัสสนา มีโพชฌงค์ ๕ % อริยสัจ ๖% นิรวรณ์เป็นจิตอกุศล ยังไม่หายจากนิพพิทา เปื่อแข็ง ยังมีอยู่ อยากรหลุดพ้น

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่กิจกรรมภาวนาลดลง ๓๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม ๗๐ % แต่เน้นไปที่สภาพของกุศลจิตที่เพิ่มขึ้น

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ในญาณที่ ๙ นี้ มีระดับสูงขึ้นมาทุกๆ องค์ธรรม ประมาณได้ ดังนี้ สัทอินทรีย์ ๕ % วิริยอินทรีย์ ๕๐ % สตินทรีย์ ๕๐ % สมาธินทรีย์ ๖๐ % ปัญญินทรีย์ ๖๐ %

ในญาณนี้ถ้ามีวิริยอินทรีย์มากเกินไปจะไปลดสมาธินทรีย์ มีความขะมักเขม้นในการปฏิบัติ ไม่พักผ่อน แต่เป็นไปด้วยความฟุ้ง เป็นส่วนใหญ่

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๙

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๘. นิพพิทาญาณ	๔๕	๔๕	๔๕	๕๐	๕๐
๙. มุญจितุกัมมตาญาณ	๕๐	๕๐	๕๐	๖๐	๖๐
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	+ ๕	+ ๕	+ ๕	+ ๑๐	+ ๑๐

ศรัทธา ๕๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ๕% เท้ากับญาณที่ ๔ ก่อนหน้า เนื่องจากกลับมาเชื่อมั่นจากการพิจารณาทุกขลักษณะชัดแล้ว ว่ารูปและนาม มีแต่ภัยและโทษเป็นของน่าเบื่อไปด้วยกัน ทั้งสิ้นจึงกลับมาศรัทธาแต่เป็นไปตามจริง

วิริยะ ๕๐% ด้วยเห็นรูปนามที่กำหนดรู้ดีแล้วว่า มีแต่ภัยและโทษเป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นเป็นเหตุ กำลังศรัทธากลับมา ความเพียรจึงพัฒนาตามจริงที่ปรากฏ ๕๐%

สติ ๕๐% ความใส่ใจของสติในญาณนี้เหตุจากความเป็นภัยและมีแต่โทษของเป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นจากสภาวะธรรมในขั้นก่อนหน้า กำลังสติจึงกลับมาอยู่ที่ ๕๐% แต่โน้มไปสู่ความอยากออกไปจากรูปนาม

สมาธิ ๖๐% ด้วยกำลังของพิจารณารูปนามเป็นทุกขลักษณะถี่ถ้วน ในขั้นที่ ๔ ชัดเจน ความตั้งมั่นจึงมีกำลังเพิ่มขึ้นอีก ๑๐% แต่เป็นไปในการพิจารณาเพื่อออกจากรูปนาม

ปัญญา ๖๐% เพราะความเห็นว่ารูปนามทุกขลักษณะถี่ถ้วน จนตั้งมั่นในความเห็นอนัตตลักษณะตามมา พัฒนาให้ปัญญาเพิ่มขึ้นอีก ๑๐% และเป็นเพื่อการออกจากทุกข์ที่ได้รับจากการพิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่ายในรูปนามก่อนหน้า

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขยาญาณ

ปัญญาเห็นสังขารทั้งหลายเป็นทุกข์ โดยเหตุทั้งหลายว่า โดยถูกบีบคั้นอยู่เนื่องนิตย์ โดยเป็นสิ่งที่ทนยาก (คือทนอยู่ไม่ได้) โดยเป็นที่ตั้งของทุกข์ โดยเป็นโรค โดยเป็นแผลฝี โดยเป็นลูกศร โดยเป็นของชั่วร้าย โดยเป็นอาหาร โดยเป็นอุบาทว์ โดยเป็นภัย โดยเป็นอุปสรรค โดยไม่มีที่ต้านทาน โดยไม่มีที่กำบัง โดยไม่มีที่พึ่ง โดยเป็นโทษ โดยเป็นมูลของความลำบาก โดยเป็นผู้ฆ่า โดยเป็นสิ่งเป็นไปกับอาสวะ โดยเป็นเหยื่อของมาร โดยเป็นสิ่งมีชาติเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีชราเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีพยาธิเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีมรณะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีโสกะเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีอุปายาสเป็นธรรมดา โดยเป็นสิ่งมีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา ย่อมเห็นได้โดยเป็นของไม่งาม อันเป็นบริวารแห่งทุกขลักษณะโดยเหตุทั้งหลายเช่นว่า โดยเป็นสิ่งไม่งาม โดยเป็นสิ่งมีกลิ่นเหม็น โดยเป็นสิ่งน่ารังเกียจ โดยเป็นสิ่งปฏิกุล โดยเป็นสิ่งมิใช่กำจัด (ความปฏิกุล) ได้ด้วยการดับแต่ง โดยเป็นสิ่งน่าเกลียด โดยเป็นสิ่งน่าขยะแขยง

ปฏิสังขยาญาณ คือ การเห็นสังขารทั้งหลายเป็นอนัตตา โดยเป็นสิ่งไม่ใช่ตัวตน โดยเป็นฝ่ายอื่น โดยเป็นของว่าง โดยเป็นของเปล่า โดยเป็นของสูญ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นเจ้าของ โดยเป็นของไม่มีใครเป็นใหญ่ โดยเป็นของไม่อยู่ในอำนาจใคร ผู้เห็นตามความเป็นจริงดังกล่าวมานั้นได้ยกขึ้นสู่ ไตรลักษณ์แล้ว เพราะเหตุไร จึงกำหนดสังขารทั้งหลายอย่างนั้น การกำหนดอย่างนั้น เพื่อทำวิธีแห่งการปลดปล่อยให้สำเร็จ^{๑๙๐}

^{๑๙๐} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๒๘.

ย่อมกำหนดเห็นความว่างเปล่า ๖ อย่าง คือ

- กำหนดอายตนะภายในเป็นของว่างเปล่าจากตัวตน
- ว่างเปล่าจากความไม่เที่ยง ยั่งยืน มั่นคง
- รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และธรรมารมณก็เป็นของสูญ
- วิญญาณที่อาศัย ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ก็ว่างเปล่า
- สัมผัสทางทวารก็เป็นของว่างเปล่า

พิจารณาความว่างเปล่าอีก ๔ ประการ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ จักขุ ชรา มรณะ ไม่มีแก่นสาร ปราศจากสาระ เพราะไม่เที่ยงเป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่ยั่งยืน ไม่ตั้งมั่น เป็นของแปรผัน^{๑๙๑}

ผู้ที่เจริญวิปัสสนาบรรลุถึงปฏิสังขานุปัสสนาญาณนี้แล้ว เมื่อญาณมีความแก่กล้าจึงรู้สีกว่ากำหนดได้ ดีกว่าเดิม มีความคล้ายคลึงกับอุทกขุทตญาณและภังคญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงญาณนี้แล้ว ย่อมมีความกล้าหาญอย่างไม่ทอดยว ในขณะที่มีความพยายามอย่างไม่ทอดยวนั้นอินทรีย์ ๕ ปรับเสมอกันด้วยความสมดุลดี เป็นเหตุให้บรรลุเข้าสู่วิปัสสนาญาณเบื้องสูง

เมื่อว่าตามชื่อญาณ นี้ปรากฏทั้งในขุททกนิกาย ปฏิสัมภทวารมรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตมา มากขึ้นตามลำดับ ซึ่งจะเป็นประโยชน์มาก เพื่อจะได้ยกจิตผู้รู้ขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป^{๑๙๒}

ลักษณะข้างต้นที่กล่าวมานั้นปรากฏชัดในมรรคขั้นสูง แต่ในวิปัสสนาของมรรคแรกเกิดขึ้นบ้าง คือ บุคคลที่รู้เห็นอนิจจังลักษณะเป็นต้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ด้วยภูมิจิตตามวิปัสสนาแล้วจะบรรลุมรรคญาณ ต่อจากนั้นการรู้เห็นในลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งจึงนับว่าบริบูรณ์ได้^{๑๙๓}

ปริญา ๓ อริยสัจ ๔ ในปฏิสังขานญาณ

มัจจุตถัมมตาญาณเป็นญาณที่ปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นามส่วนญาณนี้ เป็นญาณที่หาอุปายให้ พ้นจากรูป-นามหาทางหนีให้พ้นจากสังขาร เมื่อปรารถนาจะพ้นจากสังขารรูป-นามก็พยายามเจริญภาวนาโดย ไม่หยุดยั้ง จนเห็นรูป-นามเป็นไตรลักษณ์โดยประจักษ์ เห็นรูป-นามพร้อมจิตที่เข้าไปรู้นั้นดับไปพร้อมกันด้วย

๑) ญาณปริญา กำหนดทางหนีไปจากสังขาร รู้จักรูป-นามว่าเป็นทุกข์สัจ ๒๐%

๒) ติรณปริญา พิจารณาทางพ้นจากสังขารด้วยไตรลักษณ์ ๒๐ %

๓) ปหานปริญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ ใครจะหนีจากรูป-นาม ละ อมฤตจิตภาวะ(การติดการข้อง อยู่ในกามภาวะ) และแจ้งนิโรธ ๖๐ % (อริยสัจ ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)^{๑๙๔} จัดเป็นปฏิบัติภาวนาทัสสนวิ สุทธิ

เป็นภูมิแห่ง ปหานปริญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่ง นั้น ๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้องจัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือ “แจ้งนิโรธ (อริยสัจ ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ)ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค”

ในขั้นที่ ๕ นี้ นับสงเคราะห์เข้าในญาณที่ ๙ และ ๑๐ จัดเป็น ปหานปริญา ปหานกิเลสได้เป็น ตทั้งคปหาน จัดเป็นปฏิบัติภาวนาทัสสนวิสุทธิ และเป็น นิโรธอริยสัจ เช่นเดียวกับขั้นที่ ๔

^{๑๙๑} วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๓๓๑.

^{๑๙๒} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒, หน้า ๑๐๙๒ - ๑๐๙๔.

^{๑๙๓} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัยเล่ม ๒, หน้า ๓๑๘.

^{๑๙๔} พระสังฆมุนีโชติโก ธรรมจารี, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพฯ : หจก. ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๑๓๒.

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๙.มัญจาคิณฺยตาญาณ	๑๕	๒ (ทุกขเวทนา) ๑๐ (โทมนัส) ๓ (อุเบกขา)	๑๕ (จิตกุศล) ๒ (จิต อกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๕ (โพชฌงค์) ๖ (อริยสัจ)	๓๐
๑๐.ปฏิสังขชาญาณ	๑๐	๑๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (โทมนัส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๐ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๖ (โพชฌงค์) ๗ (อริยสัจ)	๒๐

๑. กายานุปัสสนา ๑๐ % (จากเดิม ๑๕ %) เมื่ออยากหลุดพ้น จึงเพิ่มสติจดจ่อพอง-ยุบมากขึ้น แต่กลับหายไปอย่างฉับพลัน นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง เมื่อเพ่งจ้องก็หายไปอีก เหมือนกับว่าไม่ได้ตั้งใจเลย อันบ่งบอกถึงความเป็นอนัตตาของกาย

๒. เวทนานุปัสสนา ๒๕ % (ทุกขเวทนา ๑๐ % [จากเดิม ๒ %], โทมนัส ๕ % [จากเดิม ๑๐ %] อุเบกขา ๑๐% [จากเดิม ๓ %]) ทุกขเวทนาปวดตามตัวเกิดขึ้นมากมายหลายจุด แต่ดับเร็ว ดับแล้วเป็นอุเบกขานานขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๒๑ % (กุศลจิต ๒๐% [จากเดิม ๑๕%],) เมื่อสภาวะธรรมเป็นอุเบกขามากขึ้น เมื่อกำหนดพอง-ยุบและอาการปวดดับเร็วขึ้น จึงเกิดจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตมากขึ้นๆ ไปด้วย

๔. รัมมานุปัสสนา ๒๔ % (ขันธ ๕ % , อายตนะ ๕ % โพชฌงค์ ๖ % [จากเดิม ๕ %], อริยสัจ ๗ % [จากเดิม ๖ %], กายเปลี่ยนเป็นรูปขันธมากขึ้น เมื่อจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตก็เกิดสภาวะธรรมที่เป็นโพชฌงค์ และอริยสัจ ๔ ตามไปด้วย

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมเพียง ๒๐ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเพิ่มขึ้น ๘๐ % แต่เน้นไปที่สภาพของกุศลจิตที่เพิ่มขึ้น

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ในญาณนี้ มีระดับสูงขึ้นมาทุกองค์ธรรม ถ้ามีวิริยอินทรีย์มากเกินไป จะไปลดสมาธิอินทรีย์ มีความขะมักเขม้นในการปฏิบัติ ไม่พักผ่อน แต่เป็นไปด้วยความฟุ้ง เป็นส่วนใหญ่

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๐

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๙. มุญจิตุกัมยตาญาณ	๕๐	๕๐	๕๐	๖๐	๖๐
๑๐. ปฏิสังขยาญาณ	๗๐	๗๐	๗๐	๘๐	๘๐
$\Sigma \approx$ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๒๐

ศรัทธา ๗๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ๒๐% จากญาณก่อน เนื่องจากกลับมาเชื่อมั่นจากการพิจารณาทุกลักษณะชัดแล้ว ว่ารูปและนามเป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นแล้ว มีความเชื่อว่ามีญาณต่อไปเป็นไปเพื่อการออก

วิริยะ ๗๐% ด้วยเห็นรูปนามที่กำหนดรู้ดีแล้วว่า เป็นของน่าเบื่อไปด้วยกันทั้งสิ้นเป็นเหตุ ควรที่จะหากกลับมา เร่งความเพียรอย่างแรงกล้าพัฒนาไปตามจริงหวังจะออกจากสภาวะที่กำลังเป็น ส่งให้ความเพียรเพิ่มขึ้น ๒๐% จากญาณก่อน

สติ ๗๐% ความใส่ใจของสติในญาณนี้ เหตุจากความเบื่อหน่ายของน่าเบื่อ ควรที่จะต้องออกจากสภาวะธรรมดังกล่าว ความใส่ใจจึงละเอียดขึ้นในทุกๆขณะ กำลังสติจึงเพิ่ม ๒๐% โนมไปสู่ความชวนชวายออกไปจากรูปนาม

สมาธิ ๘๐% ด้วยกำลังของพิจารณารูปนามเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน มีอยู่ก็แต่สภาพที่บังคับบัญชาไม่ได้ ความตั้งมั่นต่อการชวนชวายจึงมีมากเพิ่มขึ้นอีก ๒๐% แต่เป็นไปในทางชวนชวายหาทางออกจากรูปนาม

ปัญญา ๘๐% เพราะความเห็นรูปนามถี่ถ้วน จนตั้งมั่นว่ารูปนามเป็นไปด้วยความเป็นอนัตตลักษณะ พัฒนาให้ปัญญาเพิ่มขึ้นอีก ๒๐% และเป็นไปเพื่อการชวนชวายออกจากรูปนาม

ขั้นที่ ๖ พิจารณาวางเฉยต่อรูป-นาม

การกำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตา ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดอริยาบถย่อยและต้นจิตให้ได้ ๑๐๐ % การกำหนดรู้ทุกๆ ครั้งจะต้องให้เห็นอาการของจิตดับไปด้วย ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขาร เรียกว่า สภาวะของสังขารูปกษณาณเบื่องต้น เป็นญาณที่จะเข้าสู่ภูมิกามินีวิปัสสนา คือสังขารูปกษณาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูมิกษณาณ ซึ่งเป็นภูมิแห่งปหานปริยญา จัดเข้านิโรธอริยสังและมรรคอริยสัง

อุเบกขา แปลว่า ความวางเฉย ความวางใจเป็นกลาง คือ ความวางเฉยแบบวางใจเป็นกลางๆ ไม่เอนเอียงเข้าข้างเพราะชอบ เพราะชัง เพราะหลง เพราะกลัว เช่น ไม่เสียใจเมื่อคนที่ตนรักถึงความวิบัติ ไม่ดีใจเมื่อศัตรูถึงความวิบัติ มิใช่วางเฉยแบบไม่รู้ไม่ชี้ ทั้งที่สามารถช่วยเหลือได้ เป็นต้น^{๑๙๕}

อุเบกขามี ๑๐ ประการ คือ^{๑๙๖}

๑. ฉฬงคุเปกขา อุเบกขาในอารมณ์ ๖ ภิกษุผู้เป็นพระอรหันต-ชีณาสพเห็นรูปด้วยจักขุแล้ว ย่อมไม่เสียใจ ไม่เสียใจ เป็นผู้ที่มีสติสัมปชัญญะ เห็นเสมอกันอยู่^{๑๙๗} อุเบกขานี้ชื่อว่า ฉฬงคุเปกขา

๒. พรหมวิหารอุเบกขา อุเบกขาอันใดคืออาการอันเป็นกลางๆ ใน สัตว์ทั้งหลาย ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ภิกษุผู้มีจิตประกอบด้วยอุเบกขาแผ่ไปทางทิศหนึ่งอยู่^{๑๙๘} อุเบกขานี้ชื่อว่า พรหมวิหารอุเบกขา

๓. โพชฌังคุเปกขา อุเบกขาอันใดคืออาการอันเป็นกลางๆ ในสหชาตธรรมทั้งหลาย ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ภิกษุยอมยั้งอุเบกขาสัมโพชฌงค์อันอาศัยวิเวก อันอาศัยนิพพานให้เกิดขึ้น อุเบกขานี้ชื่อว่าโพชฌังคุเปกขา^{๑๙๙}

๔. วิริยอุเบกขา อุเบกขาอันใดกล่าวคือความเพียรที่ไม่ตั้งเครียดเกินไป และที่ไม่หย่อนยานเกินไป ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ภิกษุผู้โยคีบุคคล ย่อมมนสิการถึงอุเบกขานิมิตตลอดกาลโดยกาล อุเบกขานี้ชื่อว่า วิริยอุเบกขา^{๒๐๐}

๕. สังขารูปกษณา อุเบกขาที่พิจารณาสภาพธรรม มีนิรอรณเป็นต้น ลงความเห็นเป็นกลางๆ ในการ ยึดถือสังขารอันมาแล้วอย่างนี้ว่า สังขารูปกษณาเกิดขึ้นด้วยอำนาจสมณะมี ๘ สังขารูปกษณาเกิดขึ้นด้วยอำนาจ วิปัสสนามี ๑๐ อุเบกขานี้ชื่อว่า สังขารูปกษณา^{๒๐๑}

๖. เวทนุเปกขา อุเบกขาอันใดที่รู้สึกไม่ทุกข์ไม่สุข (คือเฉยๆ) ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า สมัยใดกามาวจร กุศลจิตอันประกอบด้วยอุเบกขาเวทนาเกิดขึ้น อุเบกขานี้ชื่อว่า เวทนุเปกขา^{๒๐๒}

๗. วิปัสสนูปกษณา ความเป็นกลางๆ ในการพิจารณา ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า ชั้น ๕ ไตมีอยู่ ชั้น ๕ ไตปรากฏชัด โยคีบุคคลยอมละชั้น ๕ นั้น ย่อมได้อุเบกขาในชั้น ๕ นั้น อุเบกขานี้ชื่อว่า วิปัสสนูปกษณา^{๒๐๓}

^{๑๙๕} พระธรรมกิตติวงศ์ (ทองดี สุรเตโช), พจนานุกรมเพื่อการศึกษาพุทธศาสนา ฉบับคำวัดที่ชาวพุทธควรรู้, (กรุงเทพมหานคร: ธรรมสภาและสถาบันบันลือธรรม, ๒๕๕๑), หน้า ๑๓๘๙.

^{๑๙๖} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๒๘๓., วิ.มหา.อ. (ไทย) ๙/๒๖๕.

^{๑๙๗} อ.ฉก. (ไทย) ๒๒/๑/๑๔๒, ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๖๐๐/๓๑๘.

^{๑๙๘} ที.สี. (ไทย) ๙/๕๕๖/๒๔๕.

^{๑๙๙} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๒๗/๒๖.

^{๒๐๐} อ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๐๓/๓๔๕.

^{๒๐๑} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๗/๒๖.

^{๒๐๒} อ.ภ.สง. (ไทย) ๓๔/-/๑๕๑.

^{๒๐๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๑๗/๗๖, อ.ส.ต.ก. (ไทย) ๒๓/๕๕/๙๙-๑๐๐.

๘. ตัตรมชฉัตตูปেকขา อุเบกขาอันใดที่ยังสหชาติธรรมทั้งหลายให้เป็นไปเสมอกัน ซึ่งมาแล้วในเยวาปนกธรรมทั้งหลายมีฉันทะเป็นต้น อุเบกขานี้ชื่อว่า ตัตรมชฉัตตูปেকขา

๙. ฌานูปেকขา อุเบกขาอันใดที่ไม่ให้เกิดความเอนเอียงไปในฝ่าย แม้นในฝ่ายสุขอันเลิศนั้นก็ตาม ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า และเป็นผู้มีสัมปชัญญะเห็นเสมอกันอยู่ อุเบกขานี้ชื่อว่า ฌานูปেকขา^{๒๐๔}

๑๐. ปาริสุทฺตูปেকขา อุเบกขาอันใดที่ปาริสุทฺติจากนิวรรณ์และวิตกวิจารณ์เป็นต้นมีอันไม่ชวนชวายนแม้ในการสงบแห่งธรรมอันเป็นข้าศึก เพราะธรรมอันเป็นข้าศึกเหล่านั้นสงบไปแล้ว ซึ่งมาแล้วอย่างนี้ว่า จตุตถฌานอันมีสติปาริสุทฺติเพราะอุเบกขา อุเบกขานี้ชื่อว่า ปาริสุทฺตูปেকขา^{๒๐๕}

ในช่วงต้นยังปรากฏความแปรปรวนของรูปนามอยู่บ้าง แต่จิตวางเฉย คือ เมื่อปรารถนาที่จะหนีให้พ้นจากรูปนาม ไตรตรองหาอุบายที่จะให้พ้นจากรูปนาม จนเกิดปัญญาให้เห็นขึ้นมาว่า รูปนามนี้เป็นวิบากที่เกิดมาจากเหตุปัจจัย ต่อเมื่อทำให้เหตุปัจจัยหมดสิ้นไปก่อนแล้วรูปนามอันเป็นวิบากก็ไม่เกิดขึ้นอีก แต่ว่าบัดนี้รูปนามมีอยู่แล้วถึงเป้าหมายอยากหนีอยากพ้นมากแค่ไหนหนึ่ก็ไม่พ้น จำต้องวางเฉย ไม่ยินดียินร้าย คือไม่มีอภิขณาและโทมนัส ในสังขาร แต่ก็ไม่ละเลยในการพยายามเพ่งพิจารณาความเกิดดับเรื่อยไป

ความวางเฉยต่อรูปนาม คือ มีปัญญากำหนดจนรู้ว่า หนีจากรูปนามยังงี้ก็หนีไม่พ้น จึงอยู่เฉยๆ ไม่ยินดียินร้าย ดุจบุรุษที่เพิกเฉยในภริยาที่หย่าร้างแล้ว จิตมีความเป็นกลางต่ออารมณ์ เพราะว่าเป็นของเกิดดับหนีไม่ได้ ยิ่งปฏิเสธ ยิ่งเป็นทุกข์ จิตจึงไม่ปฏิเสธอารมณ์ เป็นกลางต่ออารมณ์ มีลักษณะการวางเฉยของรูปนามสภาวะเข้าสู่ความเป็นปกติระดับสูง ไม่เหมือนบุคคลทั่วไป เวลาเห็นทุกข์เห็นโทษเห็นภัย สภาวะจิตใจจะตื่นรนมาก ไม่ต้องการกระสับกระส่ายตื่นรน แม้แต่ในวิปัสสนาก่อนหน้าสังขารูปกขาญาณ ก็มีลักษณะการตื่นรนของจิต ยังมีความรู้สึกอยากจะหนีอยากจะพ้น แต่ยังหลุดพ้นไม่ได้ เมื่อดูจนกำลังแก่กล้าแล้วว่าไม่มีทางจึงวางเฉยได้ เห็นความเกิดดับเป็นภัยเป็นโทษน่าเบื่อหน่ายอยู่ก็ยั้งวางเฉยได้ แม้จะถูกบีบคั้นอย่างแสนสาหัสก็ยั้งวางเฉยอยู่ได้ เป็นความวางเฉยต่อสังขารที่ประจักษ์แจ้งความเกิดดับของรูปนาม ในขณะที่เจริญวิปัสสนา

เมื่อปฏิบัติภาวนาภายใน ๑ ชั่วโมง นั่งภาวนาไม่มีทุกขเวทนาเลยติดต่อกัน ๒-๓ วัน ให้เดินและนั่งอย่างละ ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการฟอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนให้เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดขอยอาการฟอง-ยุบ ตัด “หนอ” ออก “ฟองๆๆ” “ยุบๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าฟองหรือยุบนั้น ดับลงในการกำหนดครั้งใดบางช่วงฟอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัดก็ให้รู้ชัดลงไปในการไม่ชัดนั้น “ฟองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด

หากเห็นอาการฟอง-ยุบชัดเจนมาก เห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจนเพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดขอยอาการ “ฟองหนอๆๆๆๆ” “ยุบหนอๆๆๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าฟองหรือยุบดับลง ณ การกำหนดครั้งที่เท่าไร

บางช่วงฟอง-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปในการไม่ชัดนั้น “ฟองหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด

กำหนดรู้อาการคัน ชา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการ ดับก่อน ทุกครั้ง จึงจะกลับมากำหนดฟอง-ยุบต่อไป

กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่เข้าไป กำหนดรู้ ทุกครั้ง

บางขณะอาการฟอง-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่ว เบา กำหนดอย่างแผ่วเบา นิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ “ฟองหนอ” “ยุบหนอ” ถ้า รู้สึกจิตแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ก็ตามดูจิต ว่าหลับอย่างไร “รู้หนอๆๆๆ” (หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ)

^{๒๐๔} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๐/๗๖.

^{๒๐๕} ที.สี. (ไทย) ๙/๒๓๗/๗๓.

กำหนดอยู่ดีๆ อาการฟอง-ยุบกลับเร็วแรงขึ้นมาก ปรากฏอาการเกิด ดับอย่างถึยิบ บางคนแรงมาก เหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตาม อาการนั้นกำหนดเพียงว่า“รู้หนอๆๆๆ”ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่า ดัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด

หลังจากนั้น เมื่ออาการฟอง-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับการเดิน และนั่งภาวนาเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน แล้วเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อย

เมื่อรู้สึกว่ารากะ โทสะ โมหะ หรือนิวรณ์ ๕ กลับมาแรงขึ้น ให้เพิ่มการนั่งเป็น ๒ ชั่วโมงเป็นอย่างต่ำ โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้นและเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะค้นหา มานะและทิฏฐิ “อยากหนอ” “ยึดถือหนอ” “คิดหนอ”

การบริกรรมภาวนา ในขั้นนี้ แตกต่างจากขั้นก่อนๆ คือ ใส่ใจเพ่งรู้ในอารมณ์ที่จิตรับรู้ในปัจจุบัน ขณะนั้น อย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง พยายามเพ่งพิจารณาอาการของอารมณ์นั้นๆ โดยไม่ให้จิตซัดสายไปหาอารมณ์อื่นๆ และพยายามปิดกั้นไม่ให้อารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามา แต่หากมีอาการอื่นๆ แทรกเข้ามาได้ หรือจิตเผลอ สอดสายหาอารมณ์อื่นๆ ของเขาเอง (อันแสดงถึงภาวะอนัตตา) ก็ให้เพ่งรู้ลงในอาการของอารมณ์ใหม่นั้นทันที และเน้นสังเกตดูสภาพธรรมภายในจิตนั้นๆ เป็นพิเศษ หลักการสำคัญในการบริกรรมภาวนาในขั้นนี้ ต้องพยายามเพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริกรรมภาวนาเพียง ๑ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรม เพิ่มขึ้น ๙๙ % แต่เน้นไปที่พิจารณาสภาพธรรมของโพชฌงค์ ๗ มากขึ้น

การปฏิบัติธรรมโดยการกำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตา ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขาร เรียกว่า สภาวะของสังขารูปกชาญาณเบื้องต้น เป็นญาณที่จะเข้าสู่ภูมิจิตฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารูปกชาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ ต่อไป

อนึ่ง มุญจितุกัมยตาญาณเป็นปัญญาที่ใคร่หนีจากรูป-นาม ปฏิสังขานญาณเป็นปัญญาที่ไตร่ตรองมองหาอุบายหนีจากรูป-นาม และสังขารูปกชาญาณเป็นปัญญาที่วางเฉยต่อรูป-นาม รวม ๓ ญาณนี้ พยัญชนะต่างกันก็จริง แต่ว่าอรรถเหมือนกัน คือจะหนีจากรูปนาม ดังมีบาลีว่า ยา จ มุญจิตุกัมยตา ยา จ ปฏิสังขานุปัสสนา ยา จ สังขารูปกชา อิเม ธมมา เอกตถา พยณชนเมวนานิ. มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขานญาณ และสังขารูปกชาญาณทั้ง ๓ ญาณนี้มีอรรถเดียวกัน แต่ชื่อพยัญชนะนั้นต่างกัน^{๒๐๖}

ญาณที่ ๑๑ สังขารูปกชาญาณ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาดำรงมั่นอยู่ ชื่อว่า สังขาร- รูปกชาญาณ เป็นอย่างไร^{๒๐๗} คือ

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไปจากความเกิดขึ้น ... ฯลฯ จากความเป็นไป ... ฯลฯ จากนิमित ... ฯลฯ จากกรรมเป็นเครื่องประมวลมา... ฯลฯ จากปฏิสนธิ ... ฯลฯ จากคติ ... ฯลฯ จากความบังเกิด ... ฯลฯ จากความอุปบัติ ... ฯลฯ จากความเกิด ... ฯลฯ จากความแก่ ... ฯลฯ จากความเจ็บไข้ ... ฯลฯ จากความตาย ... ฯลฯ จากความเศร้าโศก ... ฯลฯ จากความรำพัน ... ฯลฯ พิจารณาดำรงมั่นอยู่ว่า ความเกิดขึ้นเป็นภัย เป็นต้น..... ฯลฯ จนถึง... ความคับแค้นใจเป็นภัย

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาดำรงมั่นอยู่ว่า ความเกิดขึ้นเป็นอามิส เป็นต้น..... ฯลฯ จนถึง... ความคับแค้นใจเป็นอามิส

ปัญญาที่ปรารถนาจะพ้นไป พิจารณาดำรงมั่นอยู่ว่า ความเกิดขึ้นเป็นสังขาร เป็นต้น..... ฯลฯ จนถึง... ความคับแค้นใจเป็นสังขาร แม้แต่ สังขารและอุเบกขา ก็เป็นสังขาร

ความเป็นไปในสังขาร ญาณเพ่งเฉยสังขารเหล่านั้น เพราะเหตุนี้ จึงชื่อว่า สังขารูปกชาญาณ

อุปมาด้วยงูเห่า : มีบุรุษคนหนึ่งอยากจะปลามาเป็นอาหารจึงเอาสุ่มๆ ลงไปในน้ำแล้วงมตามไป เผอิญไปถูกงูเห่าเข้าจึงจับคองูภายในน้ำไว้ได้นี้กระหิ้มอยู่ในใจว่า เราจับปลาใหญ่ได้ ครั้นยกขึ้นมาดูจริงๆ จึง

^{๒๐๖} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๒๗/๓๘๔.

^{๒๐๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๕๔/๘๖-๘๗.

รู้ว่าเป็นงูเห่าเพราะเห็นดอกจัน เขาหวาดกลัวมากเห็นโทษในการจับ เพราะเกรงจะถูกงูกัดตายต้องการปล่อยให้พ้นไปจากตัวโดยเร็ว จึงหาอุบายปล่อยคือจับหางงู คลายขนตจากแขนของตนแล้วงูขึ้นแกว่งไปวนมาอยู่ ๒ - ๓ รอบ ทำให้งูอิดโรยอ่อนกำลัง ก่อนแล้วจึงโยนไป ตัวเองก็รีบขึ้นมาสูบอบบึงยืนดูทางมาโดยหมายว่า เราพ้นจากปากงูเห่าแล้ว อุปมานี้เปรียบเทียบกับญาณต่างๆ ได้ดังนี้^{๒๐๘} คือ

อุปมา	เปรียบเทียบ
๑) ผู้ปฏิบัติได้อัตภาพมาเป็นคนตั้งแต่ต้น รู้สึกว่ามีความยินดี	ตอนที่บุรุษนั้นจับงูเห่าได้แล้วเข้าใจว่าเป็นปลาแล้วดีใจมาก
๒) นามรูปปริเฉทญาณ ถึง ภยญาณ	บุรุษนั้นดึงงูออกมาจากสุมแลเห็นจึงรู้ว่าเป็นงูแล้วกลัว
๓) อาทินวญาณ	บุรุษคนนั้นเห็นโทษของงู ว่าถ้าถูกงูตัวนั้นกัดก็จะต้องมีอันตรายแก่ชีวิต
๔) นิพพิทาญาณ	บุรุษนั้นเห็นทุกขโทษอันจะเกิดขึ้น เพราะถูกงูกัดแล้วเปื้อนหนาย ไม่อยากให้งูอยู่ในมือของตนอีก
๕) มุญจितุกัมยตาญาณ	บุรุษนั้นอยากจะทำปล่อยงูให้พ้นไปจากตัว
๖) ปฏิสังขญาณ	บุรุษนั้นทำอุบายเพื่อปล่อยงู
๗) สังขารุเปกขาญาณ	บุรุษนั้นจับงูแกว่งทำให้หมดกำลังลง จนไม่สามารถจะเอี้ยวมากัดเขาได้ใจก็วางเฉยอยู่
๘) อนุโลมญาณ	บุรุษนั้นกำลังจะปล่อยงู และแน่ใจ มั่นใจว่า ตนต้องพ้นอันตรายโดยอุบายอย่างนี้
๙) โคตรญาณ	การปล่อยงูให้พ้นจากมือของบุรุษนั้นแล้วรีบไปยืนอยู่ขอบบึง
๑๐) มรรคญาณ	การยืนอยู่บนขอบบึงของบุรุษนั้น
๑๑) ผลญาณ	การไปยืนอยู่ในที่ไม่มีภัยยืนอยู่ในที่ปลอดภัย ยืนอยู่ในที่ไม่มีอันตรายแล้ว
๑๒) ปัจจเวกชนญาณ	การแลดูทางมาของบุรุษ

ความสืบเนื่องกันของญาณทั้ง ๓

มุญจितุกัมยตาญาณ ปฏิสังขญาณ สังขารุเปกขาญาณ ทั้ง ๓ ญาณ นี้โดยใจความเป็นอันเดียวกันดังที่ปรากฏอยู่ในปฏิสัมภิตามรรค คือ

๑. ปัญญาพิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนามแล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็นมุญจितุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาความเกิดดับของรูปนาม จัดเป็นปฏิสังขญาณ
- ความวางเฉยต่อความเกิดดับของรูปนาม จัดเป็นสังขารุเปกขาญาณ

๒. ปัญญาพิจารณาเห็นความเป็นไปของรูปนามที่กำลังดับอยู่แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็นมุญจितุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณารูปนาม ที่กำลังเกิดดับอยู่นั้น จัดเป็น ปฏิสังขญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามที่กำลังเกิดดับอยู่นั้น จัดเป็น

สังขารุเปกขาญาณ

๓. ปัญญาที่พิจารณาเห็นนิमित คือ ความไม่เที่ยงไม่ยั่งยืน เป็นต้น ของรูปนามทั้งปวง แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนามนั้น จัดเป็นมุญจितุกัมยตาญาณ

^{๒๐๘} พระพุทธโสมสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๕, หน้า ๑๐๘๓, พระสังฆมณฑลสังฆราช ธรรมมาจริยะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๒๐๑.

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๔. ปัญญาที่พิจารณาเห็นกรรมที่เป็นเหตุให้รูปนามเกิดอีกแล้วอยากหลุดพ้น จัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๕. ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามปฏิสนธิ คือเห็นการเกิดขึ้นต่อไปอีกของรูปนาม แล้วอยากหลุดพ้นจัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยต่อรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๖. ปัญญาพิจารณาเห็นคติของรูปนาม แล้วอยากหลุดพ้นจัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๗. ปัญญาพิจารณาเห็นความบังเกิดขึ้นของขันธ์ทั้งหลายแล้วอยากหลุดพ้น จัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

ญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๘. ปัญญาพิจารณาเห็นอุปบัติ คือ ความเป็นไปแห่งวิบากของรูปนามที่กำลังเกิดดับอยู่ แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนามนั้น จัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๙. ปัญญาพิจารณาเห็นชาติ คือ ความเกิดขึ้นของรูปนามแล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้นจัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๑๐. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความชราของรูปนามนั้น แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๑๑. ปัญญาพิจารณาเห็นความเจ็บไข้ของรูปนามแล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

ญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๑๒. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความตายของรูปนามแล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

ตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๑๓. ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเศร้าโศก คือความเร่าร้อนแห่งใจ เพราะประสบกับความเสื่อมญาติเสื่อมทรัพย์ ถูกโรคภัยเบียดเบียน แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนามจัดเป็น มุญจितุกัมมตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณาครูปณามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขชาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกชาญาณ

๑๔. ปัญญาที่พิจารณาเห็นปริทเวหะ คือ ความพิโรธราพันปนเพื่อไปต่างๆ นานา เพราะประสบกับความเสื่อม ๕ ประการ มีความเสื่อมญาติ เป็นต้น แล้วอยากหลุดพ้นจากรูปนาม จัดเป็น มุญจितุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณารูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขยาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

๑๕. ปัญญาที่พิจารณาเห็นอุปายาส คือ ความคับแค้นใจ เพราะได้ประสบกับความทุกข์แห่งใจขนาดหนัก เนื่องจากญาติตายบ้าง ทรัพย์สมบัติวิบัติไปบ้าง ถูกโรครภัยไข้เจ็บเบียดเบียนบ้าง เห็นผิดบ้าง ศีลวิบัติบ้าง โดยองค์ธรรมได้แก่ โทสะนั่นเอง จัดเป็น มุญจितุกัมยตาญาณ

- ความตั้งใจพิจารณารูปนามนั้น จัดเป็น ปฏิสังขยาญาณ
- ความวางเฉยในรูปนามนั้น จัดเป็น สังขารุเปกขาญาณ

อาการที่ได้พรรณนามาทั้ง ๑๕ ข้อนี้ จัดเป็นลักษณะของญาณทั้ง ๓ แยกให้ละเอียดออกอีก เพื่อประโยชน์แก่นักศึกษาและนักปฏิบัติ

ปริญญา ๓ อริยสังค ๔ ในสังขารุเปกขาญาณ(ช่วงต้น) ดังนี้

การกำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตา ซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขาร เรียกว่าสภาวะของสังขารุเปกขาญาณเบื้องต้น เป็นญาณที่จะเข้าสู่ภูมิจิตฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูมิต่อไป

๑) ญาณปริญญา กำหนดสังขารด้วยความวางเฉย (๑๐๐%)

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาสังขารที่อยู่ในไตรลักษณ์ด้วยการเพ่งดูอยู่ (๑๐๐%)

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปัสสาได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องจัดเข้าใน อริยสังค ๔ คือ “แจ้งนิโรธ(อริยสังค ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค” การละจากความวางเฉยในสังขาร ด้วยการมุ่งสู่พระนิพพาน (๖๐%) การกำหนดรูปนามโดยความเป็นอนัตตา ขั้นนี้ผู้ปฏิบัติของกำหนดอริยาบถย่อยและต้นจิตให้ได้ ๑๐๐% กำหนดทุกครั้งต้องให้เห็นอาการของจิตดับไปซึ่งส่งผลให้จิตวางเฉยต่อสังขารเรียกว่า สภาวะของสังขารุเปกขาญาณเบื้องต้น

ปหานปริญญาเป็นการกำหนดรู้จนกระทั่งละจากความวางเฉยในสังขารด้วยการมุ่งสู่พระนิพพาน จัดเป็นปฏิบัติญาณทัสสนวิสุทธิตี และแจ้งนิโรธ (อริยสังค ๔ สมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) เพราะมีพระไตรลักษณ์ของรูปนามเป็นอารมณ์เหมือนกัน ต่างกันตรงขั้นที่ ๖ สังขารุเปกขาญาณนี้ มีสติ สมาธิ และปัญญามากกว่าเป็นญาณที่จะเข้าสู่ภูมิจิตฐานคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูมิต่อไป ซึ่งเป็นภูมิแห่งปหานปริญญา จัดเข้านิโรธอริยสังคและมรรคอริยสังค

มรรคอริยสังค ความจริงที่แท้ว่าทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน มีอยู่จริง สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคืออาจเจริญภาวนาแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคให้มีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

มรรคสังคจได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรก จนกระทั่งดับลงไป ลื่นไป หมดไป เป็นมัคคสังคจ ดังบาลีว่า “นิโรธปะชานนา มัคคสังคจ” เป็นที่ทราบชัดซึ่งทุกข์สมุทัย ว่าดับลงไปตอนไหน เป็น มัคคสังคจ^{๒๐๙}

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)		อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่พิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				บริการม วิถีจิต
		กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	
๑๐. ปฏิสังขชาญาณ		๑๐	๑๐ (ทุกขเวทนา) ๕ (โทมนัส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๐ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ์) ๕ (ขันธ ๕) ๕ (อายตนะ) ๖ (โพชฌงค์) ๗ (อริยสัจ)	๒๐
๑๑. สังขาร เปกขา ญาณ	ต้น	๗	๕ (ทุกขเวทนา) ๒ (โทมนัส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๕ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ์) ๑๐ (ขันธ ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๑๐ (โพชฌงค์) ๙ (อริยสัจ)	๑๐

๑. กายานุปัสสนา ๗ % (จากเดิม ๑๐ %) เมื่ออยากหลุดพ้น จึงเพิ่มสติจดจ่อพอง-ยุบมากขึ้น แต่กลับหายไอย่างฉับพลัน นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง เมื่อเพ่งจ้องพอง-ยุบ หรือนั่ง-ถูก ก็หายไปอีก เหมือนกับว่าไม่ได้ตั้งใจเลยอันบ่งบอกถึงความเป็นอนัตตาของรูปขันธ์

เป็นสภาพธรรมที่คล้ายอุปาทาน พองยุบ ตอนนี้เป็นเพียงรู้ธาตุ ไม่ใช่ตัวเรา เป็นแค่จิตรู้ ชัดบ้าง ไม่ชัดบ้าง ก่อนหน้านี้ ถ้าจิตรู้ว่าไม่ชัด ก็พยายามจะเพ่งให้ชัด แต่ญาณนี้ไม่ชัด ก็รู้ตามอาการที่ไม่ชัด กำหนดรู้ด้วยสติ จางหนอยๆ เบาหนอยไม่ชัดหนอย นิมหนอย รู้ธรรมนั่นเอง สุดท้ายแล้ว กาย เวทนา จิต จะรวมเข้าไปอยู่ในหมวดธรรมทั้งหมด เข้าสู่ธรรมทั้งหมด เข้าสู่มรรคญาณ บรรลุธรรมจะเกิดขึ้น กับผู้เห็นเป็นกายธรรม (กาย เวทนา จิต จะเหลือศูนย์)

๒. เวทนานุปัสสนา ๑๗ % (ทุกขเวทนา ๕ % [จากเดิม ๑๐ %], โทมนัส ๒ % [จากเดิม ๕ %], อุเบกขา ๑๐% [เท่าเดิม] ทุกขเวทนาปวดจะเกิดขึ้นนานๆ ครั้ง แต่ดับเร็ว ดับแล้วเป็นอุเบกขานานขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๒๖ % (กุศลจิต ๒๕ % [จากเดิม ๒๐ %],) เมื่อสภาวะธรรมเป็นอุเบกขามากขึ้น เมื่อกำหนดพอง-ยุบและอาการปวดดับเร็วขึ้น จึงเกิดจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตมากขึ้นๆ ไปด้วย แต่ยังมีจิตอกุศลจากทุกขเวทนาอยู่บ้างนานๆ ครั้ง

๔. ธัมมานุปัสสนา ๔๐% (ขันธ์ ๑๐ % [จากเดิม ๕%],, อายตนะ ๑๐ % [จากเดิม ๕%], โพชฌงค์ ๑๐ % [จากเดิม ๖ %], อริยสัจ ๙ % [จากเดิม ๗ %], กายเปลี่ยนเป็นสภาพธรรมเป็นรูปขันธ์และอายตนะมากขึ้น เมื่อจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตก็เกิดสภาพธรรมที่เป็นโพชฌงค์และอริยสัจ ๔ ตามไปด้วย เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่บริการมภาวนาเพียง ๑๐ % และใส่ใจพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพิ่มขึ้น ๙๐ % แต่เน้นไปที่สภาพธรรมที่เป็นธรรมารมณ่มากขึ้นๆ

ยอดของวิปัสสนา

ธรรมดาต้นไม้และพืชพันธุ์ ธัญญาหารต่างๆ ต้องมียอดฉั่นโต วิปัสสนาก็ฉั่นนั้น ต้องมียอดเช่นกัน ยอดของวิปัสสนานั้นมีอยู่ ๒ อย่าง คือ

๑. **สิกขาปัตต์** วิปัสสนาที่ถึงยอด ถึงปลาย ถึงความสุดยอด ได้แก่ สังขารุเปกขาญาณ ที่ครบองค์ ๖ เมื่อครบองค์ ๖ แล้วผู้นั้นก็มีหวังจะได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน อย่างแน่นอน

๒. **วุฏฐานคามินี** วิปัสสนาที่ถึงการออกไป คือ ไปสืบทอดกันกับมรรค ดังมีหลักรับรองได้ว่า “มคฺเคน สหฺมฺมฺยติ. สืบทอดกันกับมรรค”

วุฏฐานะ แปลว่า ออกไป ได้แก่ มรรค ด้วยเหตุ ๒ ประการคือ

๑. นิमितตฤตโต อภินิวิจฺจวตฺตฤตโต ออกจากนิमित ออกจากวัตถุ ที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ ขันธ์ ๕ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้นเอง

๒. อชมตตปวตตนโต ออกจากความเป็นไปแห่งมิจฉาทิฏฐิโนภายในชั้นธสันดานของตน และออกจากกองกิเลสที่เป็นไปตามมิจฉาทิฏฐินั้นเพราะเหตุทั้ง ๒ ประการนี้ วิปัสสนา นั้น จึงได้ชื่อว่า “วุฏฐานคามินี”

วิธีออกจากความยึดมั่นมี ๑๘ นัย

๑. ยึดมั่นรูปนามภายใน ออกเพราะรูปนามภายใน เช่น บุคคลบางคนพิจารณารูปนามภายใน แล้วพิจารณารูปนามภายนอก คือ รูปนามของผู้อื่น กับสังขารที่ไม่มีใจครอง เห็นชัดว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วกลับมาพิจารณารูปนามภายใน มรรคก็จะเกิดขึ้นดังนี้หลักฐานรับรองไว้ว่า ตสเสว สมมสโต อชมตต สมมสนกาเล วิปัสสนา มคเคน สทธี ฆฎียติ.

เมื่อผู้ปฏิบัติพิจารณารูปนามอยู่อย่างนี้ ในเวลาพิจารณารูปนามภายใน วิปัสสนาก็สืบทอดกันกับมรรค มรรคจะเกิดก็เพราะวิปัสสนา

๒. ยึดมั่นรูปนามภายใน ออกเพราะรูปนามภายนอก เช่น พิจารณารูปนามภายในบ้าง พิจารณารูปนามภายนอกดังที่กล่าวมาแล้วนั้นบ้าง แต่ขณะที่พิจารณารูปนามภายนอก วิปัสสนาก็สืบทอดกับมรรคคือมรรคเกิด ก็ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติพิจารณารูปนามภายนอก วิปัสสนาก็สืบทอดกันกับมรรค ตัวอย่างเช่น พระสารีบุตร ได้ฟังธรรมจากพระอัสสชิเพียงย่อๆ ว่า

เย ธมมา เหตุปฺปภาวา เตสํ เหตุ ตถาคโต
เตสวจ โย นิโรธो จ เอวํวาทิ มหาสมโณ.

“ธรรมเหล่าใดเกิดแต่เหตุ พระตถาคตตรัสเหตุ
แห่งธรรมเหล่านั้น และตรัสความดับแห่งธรรมเหล่านั้น”

พอฟังเท่านั้น ท่านก็สามารถเข้าใจได้ชื่อว่า “ยงฺกิลฺลิจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพพฺนตํ นิโรธธมฺมํ.” “สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา”

ถ้าพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้วออกจากชั้น ๕ คือ มรรคเกิดชื่อว่าออกจากชั้น ๕ โดยประหาณคราวเดียว

๓. พิจารณารูปนามภายนอก ออกเพราะรูปนามภายนอก เช่น พิจารณารูปนามของผู้อื่นและสังขารที่ไม่มีใจครอง แล้วมรรคเกิด

๔. พิจารณารูปนามภายนอก ออกจากรูปนามภายใน เช่น พิจารณารูปนามของคนอื่น และสังขารที่ไม่มีใจครอง แล้วกลับมาพิจารณารูปนามภายใน จึงได้บรรลุมรรค

๕. พิจารณารูป ออกเพราะรูป เช่น พิจารณาหมาถูกรูป อุปาทายรูป ทำให้เป็นกองๆ แล้วพิจารณาเวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นแน่ชัดว่าไม่ใช่รูปเป็นแต่นามเท่านั้น แล้วกลับมาพิจารณารูปอีก มรรคก็เกิดขึ้น ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า “ตสเสว สมมสโต รูปสมมสนกาเล วิปัสสนา มคเคน สทธี ฆฎียติ. เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมนั้นพิจารณาอยู่อย่างนี้ ในเวลาพิจารณารูปวิปัสสนาก็สืบทอดกันกับมรรค คือมรรคเกิดขึ้น

๖. พิจารณารูป ออกเพราะนาม เช่น พิจารณารูป พิจารณานาม ครั้นกลับมาพิจารณานาม มรรคก็เกิด ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า สเจ ปนสฺส อรูปสมมสนกาเล วิปัสสนา มคเคน สทธี ฆฎียติ. ถ้าหากว่าผู้ปฏิบัติพิจารณารูปและนามอยู่ ครั้นกลับมาพิจารณานาม วิปัสสนาก็เกิดสืบทอดกันกับมรรค”

๗. พิจารณานาม ออกเพราะนาม เช่น พิจารณานามแล้วมรรคเกิด

๘. พิจารณาออกเพราะรูป เช่น พิจารณาชั้น ๕ แล้วพิจารณารูป มรรคเกิด

๙. พิจารณารูปนามออกเพราะรูปนามพร้อมกัน เช่น พิจารณาว่า ยงฺกิลฺลิจิ สมุทฺยธมฺมํ สพฺพพฺนตํ นิโรธธมฺมํ. สิ่งใดสิ่งหนึ่งมีความเกิดขึ้นเป็นธรรมดา สิ่งนั้นทั้งมวลล้วนมีความดับไปเป็นธรรมดา ดังนี้แล้วมรรคก็เกิด

๑๐. พิจารณาอนิจจัง ออกทางอนิจจัง เช่นเมื่อแรกพิจารณาอนิจจังก่อน ต่อมาพิจารณาทุกขัง และอนัตตา เวลาจะออกจริงๆ เห็นอนิจจัง ดังหลักฐานรับรองไว้ว่า ตสเสว ปฎิปนฺนสฺส อนิจฺจโต สมมสนกาเล

วุฒฐาน โหติ. เมื่อนักปฏิบัติธรรมนั้นปฏิบัติอย่างนี้ เวลาพิจารณาอนิจจัง ย่อมออกคือมรรคเกิด

๑๑. พิจารณาอนิจจัง ออกทางทุกขัง เช่น ครั้งแรกพิจารณาเห็นอนิจจังครั้งนี้จะถึงมรรคเห็นทุกขัง พอเห็นทุกขัง มรรคก็เกิด

๑๒. พิจารณาอนิจจัง ออกทางอนัตตา เช่น ครั้งแรกพิจารณาอนิจจังก่อน ต่อมาพิจารณาเห็นทุกขัง ครั้นจะถึงมรรคอนัตตาปรากฏ แล้วมรรคก็เกิด ดังมีหลักฐานรับรองไว้ว่า “สเจ ปนสส ทุกขโต อนตโต สมน สนกาเล วุฒฐาน โหติ. ก็ถ้าหากว่า นักปฏิบัติธรรมนั้น ครั้งแรกพิจารณาเห็นอนิจจัง ต่อมาเห็นทุกขัง พิจารณา เห็นอนัตตา มรรคก็เกิด

๑๓. พิจารณาเห็นทุกขัง ออกทางทุกขัง เช่น เมื่อแรกพิจารณาเห็นทุกขัง ต่อมาเห็นอนิจจัง และอนัตตา ครั้นจวนจะถึงมรรค ทุกขังก็ปรากฏชัด แล้วมรรคก็เกิด

๑๔. พิจารณาเห็นทุกขัง ออกทางอนิจจัง เช่น เบื้องแรก เห็นทุกขัง ต่อมาเห็นอนิจจัง และอนัตตา ครั้น จวนจะถึงมรรค อนิจจังปรากฏชัด แล้วมรรคก็เกิด

๑๕. พิจารณาเห็นทุกขัง ออกทางอนัตตา เช่น เบื้องแรกเห็นทุกขัง ต่อมาเห็นอนิจจัง และอนัตตา เมื่อ จวนจะถึงมรรคอนัตตาปรากฏชัด แล้วมรรคก็เกิด

๑๖. พิจารณาเห็นอนัตตา ออกทางอนัตตา เช่น เบื้องแรกเห็นอนัตตา ต่อมาเห็นอนิจจังและทุกขัง ครั้นจวนจะถึงมรรคอนัตตาปรากฏชัด แล้วมรรคก็เกิด

๑๗. พิจารณาเห็นอนัตตา ออกทางทุกขัง เช่น เบื้องแรกเห็นอนัตตา ต่อมาเห็นอนิจจังและทุกขัง ครั้น จวนจะถึงมรรค ทุกขังปรากฏชัดมรรคก็เกิด

๑๘. พิจารณาเห็นอนัตตา ออกทางอนิจจัง เช่น เบื้องแรกเห็นอนัตตา ต่อมาอนิจจังและทุกขังปรากฏ ครั้นจวนจะถึงมรรคอนิจจังปรากฏ

ชัด แล้วมรรคก็เกิด^{๒๑๐}

วุฒฐานคามินีวิปัสสนา

สังขารุเพกขาญาณ แปลว่า ปัญญาพิจารณาเห็นรูปนาม เป็นทุกขัง เป็นโทษ เกิดความเบื่อหน่ายอยาก หลุดพ้น ตั้งใจปฏิบัติ วางเฉยต่อรูปนาม เรียกว่าวิปัสสนาญาณที่แก่กล้าถึงความเป็นยอด เรียกว่า วุฒฐานคา มินีวิปัสสนา แปลว่า เตรียมกำลังออกจากกิเลสและกองทุกขังด้วยอำนาจแห่งมรรค ดังที่ได้บรรยายมาแล้ว จึง สรุปลงได้เป็น ๔ ข้อ ดังนี้ คือ

๑. ผู้ที่เห็นรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในเบื้องต้นแต่เวลาถึงมรรค ก็เห็นอนิจจังชัด ผู้้นั้นมาก ด้วยอริยมกข์ คือ มีสัทธามาก ได้สัทธินทรีย์ ย่อมหลุดพ้น คือถึงพระนิพพานด้วยอนิมิตตวิโมกข์ เป็นสัทธานุสสารีในขณะมรรคที่ ๑ คือ โสดาปัตติมรรค เป็นสัทธาวิมุต ในฐานะ ๗ คือ โสดาปัตติผล ๑ สกิทาคามิมรรค ๑ สกิทาคามีผล ๑ อนาคามิมรรค ๑ อนาคามีผล ๑ และอรหัตตมรรค ๑

๒. ถ้าออกทางทุกขัง คือ เมื่อถึงมรรค เห็นแจ้งทุกขัง ผู้้นั้นมากด้วยปัสสทธิ คือ ความสงบ ได้สมาธิ นทรีย์ ย่อมหลุดพ้นด้วยอัปณิหิตวิโมกข์ เป็นกายสักขีในที่ทุกแห่ง

๓. ถ้าผู้ใดเจริญสมถกรรมฐาน จนได้รูปฌานแล้ว เอาเป็นบาทของวิปัสสนา เจริญวิปัสสนาต่อ จนได้ บรรลุอรหัตตมรรค อรหัตตผล ผู้้นั้นเป็นอุภโตภาควิมุตในผลอันเลิศ คือ อรหัตตผล

๔. ถ้าออกทางอนัตตา ผู้้นั้นมากด้วยปัญญา ย่อมได้ปัญญาธิริย์ หลุดพ้นด้วยสุญญตวิโมกข์ เป็นธัมมา นุสสารีในขณะมรรคที่ ๑ คือ โสดาปัตติมรรค เป็นทิวฐิปัตตะในฐานะ ๖ คือ ในขณะโสดาปัตติผล ๑ สกิทาคามิ มรรค ๑ สกิทาคามีผล ๑ อนาคามิมรรค ๑ อนาคามีผล ๑ และอรหัตตมรรค ๑ เป็นปัญญาวิมุต ในผลอันเลิศ คือ อรหัตตผล เพื่อให้วุฒฐาน-คามินีวิปัสสนานี้แจ่มแจ้ง พร้อมกับญาณต้น คือ ภาวนาญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทา

ญาณ มุญจិតุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ กัณฐาณสุดท้าย คือ โคตรภูญาณ จึงมีอุปมาต่อไปนี้ คือ :-

อุปมาค่างคาว

ยังมีค่างคาวตัวหนึ่งจับแอบอยู่ที่ต้นมะปรางที่มีกิ่ง ๕ กิ่ง โดยตั้งใจว่าจะได้ดอกผลในต้นไม้นั้น ครั้นไปจับกิ่งที่ ๒-๓-๔-๕ ก็ไม่มีอะไร ไม่พบอะไรอีกเช่นกัน จึงได้ทอดอาลัยในต้นไม้นั้นว่า ต้นไม้นี้ไม่มีดอก ไม่มีผลอะไรที่ควรถือเอาได้เลย แล้ววิ่งไปตามกิ่งตรงยอดโผล่ศีรษะตรงระหว่างคาคบ แขนงคู้ข้างบนแล้วบินไปในอากาศ ไปแอบอยู่ที่ต้นไม้มีผลต้นอื่นๆ พึงเปรียบเทียบกับการปฏิบัติดังนี้ คือ :-

ผู้ปฏิบัติวิปัสสนา เปรียบเหมือนค่างคาว

อุปทานชั้นที่ ๕ เหมือนต้นมะปรางมี ๕ กิ่ง

การยึดมั่นชั้นที่ ๕ เหมือนกับการไปแอบจับที่กิ่งที่ ๕ ของค่างคาว

ผู้ปฏิบัติพิจารณาชั้นที่ ๑ ไม่เห็นมีอะไรที่ควรยึดมั่นจึงพิจารณาชั้นที่ ๒-๓-๔-๕ ก็ไม่พบอะไรอีก เปรียบเหมือนค่างคาวนั้น ไปจับกิ่งที่ ๑ ไม่เห็นมีอะไร จึงบินไปจับกิ่งที่ ๒-๓-๔-๕ ก็ไม่เห็นมีอะไรอีกฉะนั้น

การที่ผู้ปฏิบัติเบื่อหน่าย เพราะเห็นว่าชั้นที่ ๕ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา แล้วเกิดญาณทั้ง ๓ คือ มุญจិតุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ และ สังขารุเปกขาญาณ เปรียบเหมือนค่างคาวนั้นสละความอาลัยทอดอาลัยในต้นไม้นั้นว่า ต้นไม้นี้ไม่มีดอกผลอะไรเลย

อนุโลมญาณของผู้ปฏิบัติ เปรียบเหมือนการไต่ขึ้นข้างบน โดยกิ่งตรงของค่างคาว

โคตรภูญาณ เปรียบเหมือนการชะงักศีรษะแลดูเบื้องบนของค่างคาว

มรรคญาณ เปรียบเหมือนการบินไปในอากาศของค่างคาว

ผลญาณ เปรียบเหมือนการบินไปจับอยู่ที่ต้นไม้มีผลต้นอื่น

ปัจจุเวกขณญาณ เปรียบเหมือนการแลดูทางมาของค่างคาว

อุปมาโค

ความว่า โคของชวานาคคนหนึ่ง เมื่อเจ้าของนอนหลับไปในเวลากลางคืน แหกคอกหนีออกไป พอตอนจวนสว่าง เจ้าของโคไปที่คอกแลดูก็ไม่เห็น รู้ว่าโคหนีไป ออกติดตามรอยเท้าไป พบโคของหลวงเข้าใจว่า เป็นโคของตัวเอง จึงจับจูงมา พอเวลาสว่างจำได้ว่าโคนี้มีไซ้ของตัวเอง เป็นโคของหลวง รู้สึกกลัว คิดว่าถ้าพวกตำรวจยังไม่จับเรา เรายังไม่ถึงความฉิบหายเพียงใด เราจักหนีไปเพียงนั้น จึงทิ้งโคแล้วหนีไปโดยเร็วหยุดอยู่ที่พันภัย

ในข้อนั้น มีอุปมาอุปมัยกับข้อปฏิบัติดังนี้ คือ

การยึดมั่นชั้นที่ ๕ ว่า เรา ของเรา ของปุถุชนคนโง่ เปรียบเหมือนการจับโคของหลวง โดยเข้าใจผิดคิดว่า โคของตน

การรู้ชั้นที่ ๕ ว่ามีแต่รูปนาม เกิดมาเพราะเหตุปัจจัย เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา มีแต่ความเกิด-ดับ และดับไปฝ่ายเดียว ได้แก่ญาณที่ ๑-๒-๓-๔-๕ ซึ่งเปรียบเทียบเหมือนกันกับการจำได้ว่าเป็นโคของหลวง ฉะนั้น

ญาณที่ ๖-๗-๘ เปรียบเหมือนเวลากลับเห็นโทษ และเกิดความเบื่อของชายคนนั้น

ญาณที่ ๙-๑๐-๑๑ เปรียบเหมือนความอยากหนีไปของชายคนนั้น หาหนทางหนี แล้วเดินไปเฉยเหมือนไม่มีอะไรเกิดขึ้น

ญาณที่ ๑๒ เปรียบเหมือนการเตรียมเดินตรงไปตามทางของชายคนนั้น เพราะรู้แน่แล้วว่าต้องไปทางนี้

ญาณที่ ๑๓ เปรียบเหมือนการสละโค

ญาณที่ ๑๔ เปรียบเหมือนการหนีไป

ญาณที่ ๑๕ เปรียบเหมือนการหนีไปยืนอยู่ในที่ปลอดภัย

ญาณที่ ๑๖ เปรียบเหมือนการดูทางมาของตน ฉะนั้น

ผลที่เกิดขึ้นในเมื่อถึงสังขารเปกขาญาณ มีอยู่อีก ๙ ประการ คือ

๑. ปฏิสฺสติ มีสติชัดขึ้น องค์ธรรมคือ โอลงะ อโทสะ อโมหะ เพราะเมื่อสติมีกำลังแก่กล้าแล้ว ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่มี ใจก็วางเฉยอยู่กับรูปนาม อุปมาเหมือนไฟฟ้าที่มีกำลังแก่กล้าปรากฏชัดดี ความมืดก็ไม่มี

๒. วิรตตจิตต จิตไม่ยึดมั่น ไม่ถือมั่น ไม่ผูกพัน ไม่เกี่ยวเกาะ ไม่กำหนดพอใจ อยู่กับรูปนาม จึงมีความวางเฉย

๓. นชโณสติฏฺฐน ไม่รับไว้เป็นอารมณ์ คือไม่รับเบญจขันธ์ว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวตน เป็นของสวยงาม เพราะเห็นแน่ชัดแล้วว่า เบญจขันธ์เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่สวยงาม เป็นอนัตตา สัญญาวิปลาสจึงหายไป ไม่เข้าใจผิด ไม่หลงติดอยู่ ใจจึงวางเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น

๔. ทุกขอปิน ไม่สั่งสมทุกข์ไว้ ทุกข์ต่างๆ ได้สลายลงไปในใจจึงวางเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น

๕. นิพพานสนตฺก เชื่อว่าได้อยู่ใกล้พระนิพพาน เพราะเมื่อมีสติชัดขึ้น ศิล สมาธิ ปัญญาแก่กล้าขึ้น วิปัสสนาญาณสูงขึ้นมาโดยลำดับๆ ก็สามารถทำลายตัวโมหะ คือ ความไม่รู้ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ลงไปได้ แม้โลภะ โทสะ โมหะก็เบาบางลงไปได้เช่นเดียวกัน เมื่อทำลายกองกิเลสให้เบาบางลงไปได้มากเท่าใด ผู้ปฏิบัติก็เชื่อว่า ได้อยู่ใกล้พระนิพพานเข้าไปเท่านั้น

๖. จิตตปฏิสฺสยติ จิตถอยออกจากภพ ๓ กำเนิด ๔ วิญญาณฐิติ ๗ สัตตาวาส ๘ มีแต่ความวางเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น

๗. นิพพานเมว ปกฺขนทติ. ญาณนี้เมื่อเห็นสันติบทแล้วก็แล่นไปสู่พระนิพพานฝ่ายเดียวเท่านั้น

๘. ติวิธานุปสฺสนาวเสน ติฏฺฐติ. ตั้งมั่นอยู่ด้วยอำนาจอนุปัสสนาทั้ง ๓ ประการ

๙. เมื่อวิปัสสนาได้เข้าถึงยอดแล้ว เรียกว่า วุฏฺฐานคามินีวิปัสสนา หรือ สิกขาปตฺตวิปัสสนา ได้แก่ ญาณทั้ง ๓ คือ สังขารเปกขาญาณ ๑ อนุโลมญาณ ๑ โคตรภูญาณ ๑ ญาณทั้ง ๓ นี้เป็นยอดแห่งโลกียญาณ

วุฏฺฐานคามินี แปลว่า ญาณที่ทำให้ถึงมรรค ด้วยการหลุดพ้นจากกิเลสทั้งหลาย

สิกขาปตฺตะ แปลว่า ถึงยอดแห่งโลกียญาณ ที่ได้ชื่อว่า ยอดนั้น เพราะเหตุ ๔ ประการ คือ

๑. ว่าโดยญาณ ก็เป็นญาณที่สูงที่สุด เป็นยอดของโลกียญาณ

๒. ว่าโดยฐาน ก็เป็นฐานของญาณที่สูงที่สุดเป็นยอดของโลกียญาณ

๓. ว่าโดยยอด ก็ได้แก่ยอดที่สูงที่สุด คือสุดยอดของญาณนั้นแหละ

เพราะฉะนั้น จึงเรียกว่า วุฏฺฐานะ หรือสิกขาปตฺตะ

๔. ว่าโดยใจ ก็เป็นใจที่สูงที่สุด คือถึงยอดของญาณโลกีย์

ปัญญาที่พิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์โทษ นำเบื่อหน่าย ออยากหลุดพ้น ตั้งใจปฏิบัติ ใจวางเฉยอยู่กับรูปนาม โดยมีความเพียร มีสติสัมปชัญญะดี จัดเป็นสังขารเปกขาญาณ เมื่อญาณนี้แก่กล้าแล้ว สามารถจะเป็นพลวปัจจัยให้ได้บรรลุมรรคผล นิพพาน สำเร็จเป็นพระอรหันต์บุคคลในพระพุทธศาสนา

สังขารเปกขาญาณนี้ เมื่อจะกล่าวโดยภาคปฏิบัติและสภาวะที่เกิดแก่ผู้ปฏิบัติแล้ว ย่อมมีลักษณะอาการเป็นดังนี้ คือ

๑. เมื่อท่านผู้ใดปฏิบัติถึงญาณนี้แล้ว จะไม่มีความกลัว ไม่มีความยินดี เวลาตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ลิ้นได้รส กายถูกเย็นร้อนอ่อนแข็ง จะมีใจเฉยๆ คือ กำหนดทันรูปนามมีใจเฉยอยู่กับรูปนามเท่านั้น

๒. ผู้นั้นจะไม่มีความดีใจ ไม่มี ความเสียใจ มีความเพียรดี มีสติ มีสัมปชัญญะดี ไม่ค่อยเพลิดเพลินจากรูปนาม ถึงจะมีจิตออกไปก็เป็นบางครั้ง

๓. กำหนดได้สะดวกสบายดี ไม่มีอะไรมารบกวน ใจคอเบิกบาน ปลอดภัย ไม่มีกั๊กอะไรเลย มีแต่ใจเฉยอยู่

๔. สมาธิดี ใจสงบแน่วแน่ไปได้นานๆ คือใจอยู่กับรูปนามได้นานเช่นอยู่กับพอง-ยุบ ได้นาน พังดูความเกิดดับของรูปนาม เฉยอยู่ได้ปัจจุบันมากที่สุด อุปมาเหมือนรถยนต์ที่วิ่งไปในถนนดีๆ เรียบๆ ผู้ขับจะรู้สึกว่ายสบายปลอดภัย ขับง่าย ฉันทะ ผู้ปฏิบัติเมื่อถึงญาณนี้แล้วก็ฉันทนั้น จะรู้สึกเพลิดเพลินจนลืมเวลาไป เช่นตั้งใจจะนั่งเพียง ๓๐ นาที หรือ ๑ ชั่วโมงนั่งเลยเวลาไปจนถึงครึ่งต่อครึ่งเช่นเลยไปจนถึง ๑ ชั่วโมง ๑ ชั่วโมงครึ่ง เป็นต้น

๕. เวทนา คือ การเจ็บ ปวด เมื่อย เป็นเหน็บไม่มีมารบกวนเลย นั่งได้นาน ใจไม่กระวนกระวาย โรคภัยไข้เจ็บหายไปหมดสิ้น

๖. ยิงนานยิงละเอียด ยิ่งประณีตสุขุม ดุจคนร่อนแป้ง ยิ่งร่อนนานแป้งก็ยิ่งละเอียดฉะนั้น

๗. ใจไม่ฟุ้งซ่าน ไม่รำคาญ เมื่อก่อน เวลาได้ยินเสียง ได้กลิ่น จะรู้สึก พอใจ ไม่พอใจมีอยู่ แต่เมื่อถึงญาณนี้แล้วจะไม่สนใจอย่างอื่นเลย จะมีแต่ตั้งใจปฏิบัติ จิตจับอยู่กับรูปนามดูความเกิดดับของรูปนามเฉยอยู่ เท่านั้น

๘. ใจถอยกลับมาจับรูปนาม จับพระไตรลักษณ์นุ่มไปในสันติบาท ไม่ติดอยู่ในภพ กำเนิด คติ วิญญาณฐิติ สัตตาวาส อุปมาดุจเอาขนไก่ไปจี้ไฟ

๙. เมื่อถึงญาณนี้แล้ว จะรู้สึกว่าไม่่ง่วงนอน แม้จะไม่หลับไม่นอนเลยทั้งคืนทั้งวันก็อยู่ได้ ไม่รู้สึกเมื่อย ไม่รู้สึกเพลีย มีกำลังใจดีมาก

๑๐. เมื่อคุณสมบัติเหล่านี้เกิดขึ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติมีหวังจะได้ผลดีในไม่ช้า เพราะฉะนั้น จึงต้องระมัดระวัง ประคองอารมณ์ให้ดีที่สุด อุปมาดุจคนถือขันที่เต็มเปี่ยมไปด้วยน้ำมัน จะต้องประคองให้ดีที่สุด มิให้น้ำมันล้นไหลออกมาจากขัน ฉะนั้น

ญาณ ๑๑ สังขารูปกษญาณ (ช่วงกลาง)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)		อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
		กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๑๑.สังขาร ูปกษ ญาณ	ต้น	๗	๕ (ทุกขเวทนา) ๒ (โทมนัสส) ๑๐ (อุเบกขา)	๒๕ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๑๐ (ชั้น ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๑๐ (โพชฌงค์) ๙ (อริยสัจ)	๑๐
	กลาง	๕	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (อุเบกขา)	๑๔ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๙ (ชั้น ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๓๐ (โพชฌงค์) ๒๐ (อริยสัจ)	๕

๑. กายานุปัสสนา ๕ % (จากเดิม ๗ %) เพิ่มสติจดจ่อพอง-ยุบมากขึ้น แต่กลับหายไปอย่างฉับพลัน นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง เมื่อเพ่งจ้องพอง-ยุบ หรือ นั่ง-ลุก ก็หายไปอีก เหมือนกับว่าไม่ได้ตั้งใจเลยอันบ่งบอกถึงความเป็นอนัตตาของรูปขันธ์

๒. เวทนานุปัสสนา ๕ % (อุเบกขา ๕ % [จากเดิม ๑๗ %]) อุเบกขาลดลง ไปเพิ่มอุเบกขาในสัมโพชฌงค์ ทุกขเวทนาปวดจะเกิดขึ้นนานๆ ครั้ง แต่ดับเร็วยิ่งขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๑๕ % (กุศลจิต ๑๔ % [จากเดิม ๒๕ %]) จิตที่มีมาน (มหัคคตจิต) เปลี่ยนเป็นสภาพธรรมในสัมโพชฌงค์มากขึ้น

๔. ัมมมานุปัสสนา ๗๐% (ชั้น ๙ % [จากเดิม ๑๐ %] เพราะสังขารขันธ์เปลี่ยนสภาพเป็นสัมโพชฌงค์มากขึ้น, อายตนะ ๑๐ % [เท่าเดิม], โพชฌงค์ ๓๐ % [จากเดิม ๑๐%], อริยสัจ ๒๐ [จากเดิม ๙ %], กายเปลี่ยนเป็นสภาพธรรมเป็นรูปขันธ์และอายตนะมากขึ้น เมื่อจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตก็เกิดสภาพธรรมที่เป็นโพชฌงค์และอริยสัจ ๔ ตามไปด้วย

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมภาวนาเพียง ๕ % และใส่ใจพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม เพิ่มขึ้น ๙๕ % แต่เน้นไปที่สภาพธรรมที่อาการของโพชฌงค์ ๗ มากขึ้น

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

หลักธรรมที่ผู้เจริญวิปัสสนาพึงรู้ ศรัทธาต้องปรับให้สมดุลกับปัญญา วิริยะต้องปรับให้สมดุลกับสมาธิ ส่วนสติพึงเจริญให้มากเนื่องเป็นหลักที่มีสภาวะปรับสมดุลของจิตภายในตัวเองอยู่แล้ว เป็นหลักธรรมที่คู่กับอินทรีย์ ๕ คือศรัทธินทรีย์ วิริยอินทรีย์ สตินทรีย์ สมาธิินทรีย์ ปัญญาอินทรีย์ โดยมีความเหมือนความแตกต่างและความเกี่ยวเนื่อง คือ พละ ๕ เป็นสภาวะที่เกิดขึ้นแก่จิตในปัจจุบันที่ทำให้เกิดมีขึ้น ส่วนอินทรีย์ ๕ ที่สะสมจนตกผลึก เหมือนกับนิสัยหรือสันดาน เช่นผู้มีสมาธิินทรีย์มากก็อาจทำสมาธิได้ง่ายกว่าผู้มีน้อยกว่า ผู้มีปัญญาอินทรีย์มากก็มีปกติเป็นคนฉลาด พละ๕ อาจเกิดขึ้นได้ดีและสั่งสมเป็นอินทรีย์ไว้ คือ ผู้ที่บวชประพฤติพรหมจรรย์

ศรัทธาและความเชื่อปัญญาความเข้าใจทั้งสองอย่างนี้จะต้องมีความสมดุลกัน และถ้ามีความเชื่อแต่ไม่มีปัญญาความเข้าใจที่ตนเองเชื่อถูกต้อง คือ ไม่เข้าใจในเหตุผลว่าสิ่งนี้ควรเชื่อหรือไม่ ก็จะกลายเป็นคนงมงายเชื่อทุกสิ่งทุกอย่างที่ฟังมา บุคคลที่มีปัญญานั่นเป็นการวิเคราะห์พิจารณาอย่างมากโดยปราศจากศรัทธาก็มักเป็นคนที่ตริตรองมากเกินไป ส่งผลให้ไม่เชื่อถือสิ่งใด เพราะฉะนั้นศรัทธากับปัญญาจึงต้องเท่ากัน

นอกจากนี้ วิริยะกับสมาธิ ต้องเท่ากันถ้าความเพียรมากกว่าสมาธิย่อมส่งผลให้ฟุ้งซ่านแต่ถ้าสมาธิมากกว่าความเพียร ย่อมส่งผลให้เกิดความว่างเหงาหาวนอน ดังนั้นจึงมีการสออบารมณในแต่ละวันเพื่อปรับอินทรีย์

อินทรี ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๑

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรี ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑๐. ปฏิสังขารญาณ		๗๐	๗๐	๗๐	๘๐	๘๐
๑๑. สังขารูปกชาญาณ	ต้น	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐	๘๐
	กลาง	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐
$\Sigma \approx$ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๑๐	๐	๐
		+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๒๐	+ ๑๐	+ ๑๐

ศรัทธา ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นเพิ่มขึ้น ๑๐% จากญาณก่อน ในช่วงต้นของญาณเหตุเพราะจิตผู้รู้เริ่มมีความเป็นปกติกำหนดรู้ และอนัตตลักษณะปรากฏชัด เข้าใจชัดว่าจิตต้องวางเฉยไปตามสภาวะธรรมและมีกำลังศรัทธาเพิ่มขึ้นอีก ๑๐% เป็น ๙๐% ในช่วงปลาย

วิริยะ ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% ด้วยศรัทธาที่กำหนดไปตามสภาวะธรรมมีกำลัง จึงส่งผลให้วิริยะพละมีกำลังเพิ่มขึ้นไปในระดับเดียวกัน คือ มีความใส่ใจต้นจิตที่ละเอียด และเป็นธรรมชาติมากกว่าญาณก่อน เป็นความเพียรที่เห็นไปตามจริงของจิตผู้รู้

สติ ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% ความระลึกในสภาวะธรรมปรากฏชัดอย่างเป็นธรรมชาติในช่วงต้นเพิ่มขึ้น ๑๐% สติจึงมีความว่องไวอย่างเป็นวสีเห็นสภาวะธรรมเกิดดับไปพร้อมๆ กับจิตผู้รู้มีการกระพลิบดับให้เห็นในช่วง
กลาง อีก ๑๐%

สมาธิ ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% สมาธิที่ตั้งมั่นจากสติที่เป็นธรรมชาติ ย่อมเป็นไปด้วยการเห็นสภาพธรรมไปตามเป็นจริงอย่างมีอุเบกขาแล้วแลอยู่ในช่วงต้นเพิ่มขึ้น ๑๐% และเข้าสู่สมาธิในการพิจารณา rūpanam อย่างละเอียดด้วยใจเป็นกลางอีก ๑๐% ในช่วงกลางของญาณนี้

ปัญญา ต้น ๘๐% กลาง ๙๐% ด้วยจิตที่พิจารณาไปตามธรรมชาติอย่างอุเบกขาต่อสภาพของ rūpanam ในช่วงต้นญาณปัญญาจึงพัฒนาเพิ่มขึ้น ๑๐% และด้วยความเป็นอนัตตลักษณะส่งผลให้พัฒนาเพิ่มขึ้นในช่วงกลางอีก ๑๐% ไปพร้อมด้วยจิตผู้รู้

สำหรับเทคนิคการปฏิบัติ เพื่อให้สามารถผ่านบันไดขั้นนี้ไปได้อย่างรวดเร็ว ก็คือ ให้เพิ่มในการรู้ อากาโรของจิตที่ปรารถนาจิตที่เริ่มต้น ให้ได้ ๙๐ เปอร์เซ็นต์ขึ้นไป ก็จะได้ผ่านขั้นที่ ๖ ได้อย่างรวดเร็ว

สภาวะญาณในขั้นนี้เป็นญาณที่เกิดจากผลของปฏิสังขารญาณ คือความดับไปของอารมณ์พร้อมกับจิตที่รู้อารมณ์ทำให้เห็นโทษเห็นภัยของ rūpanam อุปมาเหมือนคนที่ไม่ปรารถนาในบาตรที่มีรูรั่ว ๓ รู ฉันท การที่ปัญญาญาณเห็นรอยรั่วของ rūpanam โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมส่งผลให้เกิดความกลัว เห็นภัยเห็นโทษ และเบื่อหน่ายในอาตภาพนั้น

ขั้นที่ ๗ สลัดคิณรูป-นาม

บันไดขั้นที่ ๗ เป็นการปฏิบัติภาวนาเพื่อบรรลุนิยามรรค อริยผล ต้องสำรวมอินทรีย์ให้มาก ๆ กำหนดทุกอย่าง ดูทั้งตัวอาการดับของอารมณ์และอาการดับของจิต ขั้นนี้ก็เป็นปหานปริญา จัดเป็นนิโรธอริยสัง และมรรคอริยสัง ในสภาวะธรรมนั้นคือการกำหนดรู้อาการดับ ให้สังเกตว่าจิตดับไปจากอารมณ์ตอนไหน แต่โยคีพึงระวังเพราะว่ามีสภาวะปลอมอยู่ แต่มีธรรมะจริงอยู่เพียง ๑ อย่างเท่านั้น

กำหนดความสลัดคิณความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นาม และขั้นที่ ๕ ซึ่งเป็นผลมาจากความดับลงแห่งความยึดถือ กล่าวคือ เมื่อกำหนดความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่นจนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคิณนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสติกำหนดรู้อาการ พอง-ยุบจนเห็นความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่น จนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้พิจารณาความสลัดคิณนั้นด้วย^{๒๑๑} จากนั้น เพิ่มสติสัมปชัญญะในการกำหนดอริยาบถย่อยอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ด้วยโยนิโสมนสิการอย่างแยบคาย ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายก่อนหลับให้ละเอียดขึ้นกว่าทุกๆ วัน เพิ่มสติรู้เท่าทันจิตที่อยากหัน อยากรู้อยากมอง อยากรู้อยากดูให้ทันอาการจิตก่อนทุกครั้ง และเจาะลึกสภาวะธัมมานุปัสสนาให้มากขึ้น โดยเฉพาะ “ตัณหาหนอ (อยากหนอ)” “มานะหนอ (ยึดหนอ)” “ทิฏฐิหนอ (หลงหนอ)”

เมื่ออารมณ์ทั้งที่เป็นรูปและนาม(ขั้นที่ ๕) ดับขาดไปสิ้นแล้ว ก็จะหวังเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็นปัจเจกตั้ง เข้าสู่ภาวะที่เป็น “สันติ” ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาและปัจจัยปรุงแต่ง (สังขตธรรม) ใดๆ อีกต่อไป บันไดขั้นนี้ถือว่าเป็นขั้นสุดท้ายของการปฏิบัติวิปัสสนา เป็นวิถีของการออกเรียกว่า “วุฏฐานคามินีวิปัสสนา”^{๒๑๒} คือการออกจากรูปนาม จนหวังนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นชื่อของ ๓ ญาณ คือ สังขารูปเพกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ

วุฏฐานคามินีอีกความหมายหนึ่ง คือส่วนสืบต่อของอริยมรรค^{๒๑๓} อริยมรรคชื่อว่าวุฏฐานะ คือการสลัดคิณรูปนาม

ปฏินิสสัคคานุปัสสนา เป็นชื่อแห่งวิปัสสนาและมรรคที่สลัดคิณเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งขั้น (วิปาก) และอภิสังขาร (กรรม) ด้วยอำนาจตทังคปหาน(วิปัสสนาญาณ) และน้อมไปในพระนิพพานอันตรงกันข้ามกับกิเลส โดยความที่น้อมน้อมไปทางนั้นเพราะเห็นโทษในสังขตธรรม พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสสอนการกำหนดพิจารณาเห็นความสลัดคิณซึ่งรูปนาม ว่า

“ปฏินิสสัคคานุปัสสี อสสสิสสามิติ ลิกขติ ปฏินิสสัคคานุปัสสี ปสสสิสสามิติ ลิกขติ.” เธอย่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสลัดคิณหายใจเข้า” เธอ่อมสำเหนียกว่า “เราจักพิจารณาเห็นความสลัดคิณหายใจออก”

ความสลัดคิณ มี ๒ อาการ คือ

๑) **ปริจจาคปฏินิสสัคคะ** (ความสลัดคิณด้วยการสละเสีย) คือ สละเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งขั้นคือวิปาก และอภิสังขารคือกรรม ด้วยอำนาจตทังคปหาน

๒) **ปักขันทนปฏินิสสัคคะ** (ความสลัดคิณด้วยการเล่นเข้าไป) คือความเล่นไปในพระนิพพาน อันตรงกันข้ามกับกิเลสด้วยความน้อมไปแห่งปัญญา เห็นโทษในสังขตธรรม

สภาวะญาณที่เกิดขึ้น ได้แก่ สังขารูปเพกขาญาณช่วงปลาย, อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ และปัจเจกเวกขณญาณ

^{๒๑๑} พุทธศาสนิกฯ, **วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์**, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด สำนักพิมพ์สุนทรสาส์น), หน้า ๓๗๗-๔๐๗.

^{๒๑๒} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๑๐/๓๗๗.

^{๒๑๓} คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๘๒/๓๓๙. , พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๑), หน้า ๑๑๑๐.

การเจริญสติปัฏฐานในขั้นที่ ๗ นี้ นั่งภาวนา ๑ ชั่วโมงครึ่ง โดยไม่ขยับอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น หากเห็นอาการpong-ยุบชัดเจนมากเห็นต้น-กลาง-ปลายชัดเจน เพิ่มความถี่ของจิตที่กำหนดอาการนั้นๆ คือ กำหนดขอยอาการpong-อาการยุบ “pongหนอๆๆๆ” “ยุบหนอๆๆๆ” สังเกตให้ได้ว่าpongหรือยุบดับลง ณ จุดใด บางช่วงpong-ยุบ ไม่ชัด แต่จิตรู้ชัด..ก็ให้รู้ชัดลงไปมีอาการไม่ชัดนั้น “pongหนอ-ไม่ชัดหนอ” “ยุบหนอ-ไม่ชัดหนอ” อย่าพยายามทำให้ชัด..

- กำหนดรู้อาการคัน ซา ปวด เมื่อย และอาการคิด จนเห็นอาการ ดับก่อนทุกครั้งจึงจะกลับมา กำหนดpong-ยุบต่อไป

- กำหนดเห็นอาการดับของจิต ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่จิตเข้าไปกำหนดรู้แทบทุกครั้ง

- ถ้าเห็นแสง สี นิमित หรือภาพแปลกๆ ให้เข้าใจว่า เห็นจริง แต่สิ่งที่เห็นนั้นไม่จริง ให้รีบกำหนดให้ เห็นอาการดับโดยเร็ว อย่าไปยินดี หรือเพ่งมอง...

- ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตดับไปจากอารมณ์^{๒๑๔}

- กำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่ดับพร้อมไปกับอารมณ์ที่ถูกกำหนดรู้

-บางขณะอาการpong-อาการยุบแผ่วเบา นิ่มนวล ก็ให้ทำอารมณ์แผ่วเบา กำหนดอย่างแผ่วเบา นิ่มนวลไปตามอาการนั้นๆ “pongหนอ” “ยุบหนอ” ถ้ารู้สึกจิตแผ่วเบาเหมือนจะหลับ ก็ตามดูจิต ว่าหลับอย่างไร “รู้หนอๆๆๆ” (หากเป็นสภาวะแท้ ตามดูอย่างไรก็ไม่หลับ)

โยคีบางคนกำหนดอยู่ดีๆ มีอาการpong-ยุบถี่ๆ รวดเร็วขึ้นมา ปรากฏอาการเกิด-ดับอย่างถี่ยิบ บางคนแรงมากเหมือนกับเครื่องจักร เหนื่อยหอบแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามอาการนั้น กำหนดเพียงว่า “รู้ๆๆ” ไปเรื่อยๆ จนกว่าจิตจะละคำบริกรรมไปเอง อย่าตัดแปลงแก้ไขสภาวะใดๆ เด็ดขาด ..ขออย่าว่า “ห้ามตัดแปลงแก้ไขสภาวะในช่วงนี้ อย่างเด็ดขาด” ถ้าpong-ยุบเร็วแรงแทบขาดใจ ก็ให้ตามรู้ไปตามนั้น จนกว่าจะขาดใจตายไปเลย

บางครั้งอาการpong-ยุบ อึดอัดแน่นแทบขาดใจ เหมือนจะตายให้ได้ ให้กำหนดรู้ถึงอาการอึดอัด แน่นทรมาน จะตายนั่นตามความจริงและตัดคำ

บริกรรมว่า pong-ยุบ นั้นไป

บางครั้งอาการpong-ยุบ มีอาการสมำเสมอ แผ่วเบา ก็กำหนดรู้อาการ แผ่วเบา นุ่มนวล โดยเห็นอาการเป็นปรมัตถ์ ถ้าบริกรรมไม่ได้ก็แค่รู้ตามอาการเฉยๆ

เมื่ออาการpong-ยุบกลับมาเป็นปกติ ให้ปรับระยะเวลาการนั่งภาวนาและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน ขณะนั่งภาวนาให้สนใจเฉพาะอารมณ์ภายในเท่านั้น ส่วนอารมณ์ภายนอก เช่น เสียง กลิ่น รสและอารมณ์สัมผัสต่างๆ ไม่ต้องสนใจมากนัก

บางครั้งอาจมีอาการจิตดับวูบหายไป

อนึ่ง หากขณะนั่งภาวนาอยู่นั้น อารมณ์ภายในแข็งขี้ๆ เดิมๆ ติดต่อกันเกินหลายนาทีแล้ว ยังไม่เปลี่ยนแปลง ให้โยคีเพิ่มการเดินจงกรมให้มากกว่านั่งอีก ๑๕ นาที จนกว่าอาการแข็งขี้ๆ เดิมๆ นั้นเปลี่ยนแปลงไป จึงปรับการนั่งและเดินจงกรมเป็น ๑ ชั่วโมงเท่ากัน

กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกๆ สภาวะที่จิตเข้าไปรู้บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิตรู้ดับไปจากอารมณ์

บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริง ในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา แม้แต่ในฝันก็กำหนด แต่ถ้ารู้สึกวาคำบริกรรมไปทับสภาวะ (จิตเพ่งที่คำบริกรรมเกินไป) ถ้าเช่นนั้น ไม่ต้องบริกรรม ตามรู้อย่างเดียว

^{๒๑๔} ทุกโต วุฏฐานวิภูฏาเน ปญญา มคเค ญาณ. ปัญญาในการออกและหลีกจากขันธและนิमितทั้ง ๒ เป็นมรรคญาณ... ; ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๗๐.

ถ้าเห็นแสงสว่าง (ไม่ใช่แสงสี) ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนด ๒-๓ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้ทำเป็น
ไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์ที่ปรากฏชัดต่อไป แต่ถ้าเห็นแสงสี หรือเห็นนิมิตเรื่องราว แสดงว่าญาณตก (มา
ที่ญาณที่ ๔) แก้โดย เพิ่มการกำหนดต้นจิตให้ได้ ๙๐ % ขึ้นไป เพิ่มการสังเกตรู้-เห็นอาการดับของจิต (ตัวรู้) ที่
เข้าไปกำหนดให้ได้ ๑-๒ ขณะจิตก่อนที่จะดับสิ้นลง คือ ดับไปทั้งอารมณ์ และจิต (ผู้รู้)

หลักสำคัญในการปฏิบัติ

๑. ต้องกำหนดบริกรรมอยู่ตลอดเวลา ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับแม้แต่ขยับนัยน์ตา
ขยับลิ้น ก็กำหนดทันทุกครั้ง

๒. บริกรรมภาวนาไปตามอาการที่เกิดขึ้นจริงในขณะปัจจุบัน อยู่ตลอดเวลา

๓. ถ้าเห็นแสงสว่าง ที่ไม่ใช่แสงสี ให้กำหนดจนกว่าจะดับ แต่ถ้ากำหนดกว่า ๑๐ นาทีแล้วยังไม่ดับ ให้
ทำเป็นไม่ใส่ใจ แล้วไปกำหนดอารมณ์อื่นๆ ที่ปรากฏชัดต่อไป

๔. ต้องกำหนดจนเห็นอาการดับของทุกสภาวะที่จิตเข้าไปรู้ บางครั้งอารมณ์ดับไปจากจิต บางครั้งจิต
ดับไปจากอารมณ์

๕. กำหนดเห็นการดับของตัวจิตเอง ที่เข้าไปกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ ๑ - ๓ ขณะจิต ก่อนที่จะดับ
สิ้นลงทั้งของอารมณ์ที่จิตเข้าไปรู้และของจิตที่เข้าไปรู้

เมื่ออารมณ์ที่เป็นรูป-นามดับไปแล้ว ก็จะห่วงเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เอง อย่างเป็น ปัจจัย
ตั้ง ที่ไม่ขึ้นกับกาลเวลาอีกต่อไป

ในบันไดขั้นที่ ๗ นี้เป็นขั้นสุดท้าย เป็นวิถีของวชิรญาณคามินีวิปัสสนา^{๒๑๕} คือการออกจากรูปนาม จน
ห่วงนิพพานเป็นอารมณ์ ซึ่งเป็นชื่อของ ๓ ญาณ คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภู
ญาณ วชิรญาณคามินีอีกความหมายหนึ่งคือ ส่วนสืบต่อของอริยมรรค^{๒๑๖} อริยมรรคชื่อว่าวชิรญาณะ คือ การสลัด
คืนรูปนาม ส่วนการกำหนดในขั้นนี้ต้องปฏิบัติเหมือนขั้นที่ ๖ ให้สมบูรณ์ก่อนจึงจะได้ผล การกำหนดมีดังนี้

สภาวะธรรมในขั้นนี้เป็นสภาวะธรรมที่สูงสุด เข้าสู่อริยมรรค อริยผล โดยจะแบ่งสภาวะธรรมออกเป็น ๒
ส่วน คือ

๑) ส่วนที่หนึ่งเป็นวชิรญาณคามินีวิปัสสนา คือสังขารุเปกขาญาณตอนปลาย อนุโลมญาณ และโคตรภู
ญาณ

๒) ส่วนที่สองเป็นความสืบต่อของญาณข้างต้น คือมรรคญาณ ผลญาณและปัจจุเวกขณะญาณ มี
รายละเอียดดังนี้

วิปัสสนาของผู้ได้สังขารุเปกขาญาณ ชื่อว่า “วชิรญาณคามินีวิปัสสนาที่ถึงที่สุด” คำว่า “สิขาปัตต
วิปัสสนาและวชิรญาณคามินีวิปัสสนา” เป็นชื่อของญาณ ๓ นี้ คือ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ

วิปัสสนานี้ชื่อว่า “สิขาปัตตวิปัสสนา” เพราะถึงยอด คือความสูงสุดแห่งโลกียญาณ ชื่อว่า วชิรญาณคา
มินีวิปัสสนา เพราะไปสู่วชิรญาณะ(การออก)

ส่วนมรรค ชื่อว่า “วชิรญาณะ” เพราะออกจากวัตถุที่ยึดคือขั้น ๕ อันเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาใน
ภายนอก และจากกิเลสขั้นที่เป็นไปตามขั้น ๕ นั้นในสันดานของตนมีมีฉันทิภูมิจึงเป็นต้นในภายในด้วย^{๒๑๗}
วิปัสสนานี้ไปสู่มรรคจึงได้ชื่อว่า “วชิรญาณคามินีวิปัสสนา” หมายความว่าสืบต่อกับมรรค^{๒๑๘} ดังนั้น วชิรญาณคา
มินีวิปัสสนาก็คือวิปัสสนาที่นำไปสู่มรรคหรือสืบต่อกับมรรค

^{๒๑๕} คุรยละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๑๐/๓๗๗.

^{๒๑๖} คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๘๒/๓๓๙.

^{๒๑๗} คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. ฎีกา (บาลี) ๒/๗๘๒/๕๑๘.

^{๒๑๘} คุรยละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๘๒/๓๓๙.

มรรคยอมเกิดขึ้นด้วยการพิจารณาโดยความไม่เที่ยง โดยความเป็นทุกข์ หรือโดยความเป็นอนัตตา
ตั้งนั้น โยคีจึงต้องพิจารณาโดยความไม่เที่ยง
โดยความเป็นทุกข์ และโดยความเป็นอนัตตา^{๒๑๙}

ยอดของวิปัสสนา คือ ธรรมตาเจตีย์ต้องมียอดฉันทใด วิปัสสนาก็มียอดฉันทนั้น ยอดของวิปัสสนามี ๒
ประการ คือ^{๒๒๐}

๑) สติขาปัตตะ วิปัสสนาที่ถึงยอดสูงสุด ได้แก่ สังขารุเปกขาญาณที่มีสภาวะลักษณะครบองค์ ๖ คือ

๑. สามารถละความกลัวและความยินดีในการวางเฉยต่อปวงสังขาร
๒. ไม่ดีใจและไม่เสียใจ (หากแต่มีสติสัมปชัญญะ) ในการวางเฉยต่อปวงสังขาร
๓. มีจิตเป็นกลางในการกำหนดรูป-นามนั้น กำหนดได้ง่ายโดยไม่

จำต้องขะมักเขม้น

๔. แน่วแน้อยู่ได้นาน คือ มีปัญญาเห็นรูป-นามเกิดดับเป็นไปติดต่อกันได้ดี

๕. ยั่งยืนยิ่งละเอียดสุขุม ดุจร้อนแป้ง

๖. พ้นจากอารมณ์ที่ฟุ้งซ่าน คือ ไม่ฟุ้งซ่าน

เมื่อมีสภาวะลักษณะครบทั้ง ๖ แล้วผู้นั้นก็มีหวังที่จะได้บรรลุมรรคผล นิพพาน อย่างแน่นอน^{๒๒๑}

๒) วุฏฐานคามินี วิปัสสนาที่ออกจากนิमित จากวัตถุที่เป็นเหตุให้ยึดมั่นถือมั่น ได้แก่ อุปาทานชั้น ๕
ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนา

วุฏฐานคามินี แปลว่า ที่ตั้งของการออก เป็นเครื่องออก เป็นทางออก คือ ออกจากวิปัสสนาญาณ อัน
หมายถึงการออกจากกิเลส ออกจากทุกข์ ออกจากสังสารวัฏ และที่ว่า ถึงแล้วซึ่งความเป็นยอดนั้น
หมายความว่า ถึงที่สุดแห่งวิปัสสนาญาณ คือปัญญาที่เห็นการเกิด-ดับของรูป-นาม ผละออกจากการเห็นรูป-
นามที่เกิดดับในตอนนี้ ทั้งอารมณ์ ไตรลักษณ์ที่ญาณนี้ เพราะญาณต่อไปคือโคตรภูญาณนั้นมีพระ
นิพพานเป็นอารมณ์แล้ว สังขารุเปกขาญาณและอนุโลมญาณทั้ง ๒ ญาณเป็นวิปัสสนาที่ถึงแล้วซึ่งความ
เป็นยอด จึงมีชื่อว่า วุฏฐานคามินี เป็นเครื่องออกไปจากทุกข์ กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือก
อารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรกที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

ปริญญา ๓ เข้าในสังขารุเปกขาญาณ(ช่วงปลาย) ดังนี้

๑) ญาณปริญญา กำหนดสังขารด้วยความวางเฉย (๑๐๐%)

๒) ตีรณปริญญา การพิจารณาสังขารที่อยู่ในไตรลักษณ์ด้วยการเพ่งดูอยู่ (๑๐๐%)

๓) ปหานปริญญา กำหนดรู้จนละความเข้าใจผิด (วิปลาสธรรม) ในรูปนาม (สังขารธรรม) ได้ ๑๐๐%

เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูปนาม หรือเรียกว่า สติขาปัตตวิปัสสนา คือยอด
แห่งวิปัสสนา โดยเป็นฐานของการออก ๓ ฐาน^{๒๒๒} คือ

อนิจจานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิमितว่าเที่ยง ชื่อว่า อนิมิตตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่า
ไม่มีนิमित^{๒๒๓}

ทุกขานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิमितว่าสุข ชื่อว่า อัปภินิตตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ ว่าไม่
มีตัณหาเป็นที่ตั้ง

อนัตตานุปัสสนา ญาณพ้นจากนิमितว่าอัตตา ชื่อว่า สุธมฺมิตตานุปัสสนา หลุดพ้นด้วยการเห็นเนื่องๆ โดย
ความว่างเปล่าจากอัตตา

^{๒๑๙} ดูรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๗๘๗/๓๔๐.

^{๒๒๐} พระสังฆมัตตปิณฑิกะ อัมมาจริยะ, **ปรมัตถปิณฑิกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๑๙๔-๑๙๕.

^{๒๒๑} ดูใน ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๕๓.

^{๒๒๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๕..

^{๒๒๓} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๑๙/๓๖๖.

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัญญา ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทธวิปัสสนา)		อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัญญา ๔ (%)				
		กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๑๑. สังขารเพกขา ญาณ	กลาง	๕	๐-๑ (ทุกขเวทนา) ๔ (อุเบกขา)	๑๔ (จิตกุศล) ๐-๑ (จิตอกุศล)	๐-๑ (นิเวรณ) ๔ (ขั้น ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๓๐ (โพชฌงค์) ๒๐ (อริยสัจ)	๕
	ปลาย	๒	๕ (อุเบกขา)	๕ (จิตกุศล)	๕ (ขั้น ๕) ๑๐ (อายตนะ) ๔๐ (โพชฌงค์) ๓๐ (อริยสัจ)	๓

๑. กายานุปัสสนา ๒ % (จากเดิม ๕ %) เพิ่มสติจดจ่อพอง-ยุบมากขึ้น แต่กลับหายไปอย่างฉับพลันทันที นานๆ จึงจะปรากฏสักครั้ง เมื่อเพ่งจ้องดูจุดสัมผัส นิ่ง-ถูกตามร่างกายก็กลับหายไปทีละจุดๆ จนหายเกลี้ยง กายว่างจากภาวะแห่งรูปธรรมอย่างชัดเจน

๒. เวทนานุปัสสนา ๕ % (อุเบกขา ๕ % [จากเดิม ๔ %]) เวทนาทางกายปรากฏสภาพเป็นอุเบกขามากขึ้น

๓. จิตตานุปัสสนา ๕ % (กุศลจิต ๕ % [จากเดิม ๑๔ %],) จิตที่มีฌาน (มหัคคตจิต) เปลี่ยนสภาพเป็นสัมโพชฌงค์ ๗ มากขึ้นเรื่อยๆ

๔. ฌมมานุปัสสนา ๘๕% (ขั้น ๕ % [จากเดิม ๔ %] เพราะสังขารขั้นเปลี่ยนสภาพเป็นสัมโพชฌงค์มากขึ้น, อายตนะ ๑๐ % [เท่าเดิม], โพชฌงค์ ๔๐ % [จากเดิม ๓๐%], อริยสัจ ๓๐ % [จากเดิม ๒๐ %], กายเปลี่ยนเป็นสภาพธรรมเป็นรูปขั้นและอายตนะมากขึ้น เมื่อจิตผ่องใสเป็นกุศลจิตก็เกิดสภาพธรรมที่เป็นโพชฌงค์และอริยสัจ ๔ ตามไปด้วย

เพ่งความสนใจไปที่วิถีจิตที่ปริกรรมภาวนาเพียง ๓ % และใส่ใจพิจารณากาย เวทนา จิต ธรรมเพิ่มขึ้น ๘๗ % แต่เน้นไปที่การพิจารณาสภาพธรรมตามกระบวนการอริยสัจ ๔ มากขึ้นเรื่อยๆ

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๑ สังขารูปกษณาญาณ(ช่วงปลาย)

ลำดับญาณที่		อัตรเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑๑. สังขารูปกษณาญาณ	กลาง	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐	๙๐
	ปลาย	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๙๕
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๑๐	+ ๕

ศรัทธา ๑๐๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่นในการกำหนดรู้ เป็นทางเดียว ที่จะดับทุกข์ได้จริง ๑๐๐% ด้วยสภาวะธรรมตามเป็นจริงด้วยใจเป็นกลางในการกำหนดรู้ ทบทวนในวฏฏฐานคามินีเป็นไปเพื่อความสลัดคืนรูปนาม

วิริยะ ๑๐๐% ด้วยศรัทธาที่กำหนดไปตามสภาวะธรรมมีกำลัง จึงส่งผลให้วิริยะพละมีกำลังเพิ่มขึ้นไปในระดับเดียวกัน คือ มีความใส่ใจต่อการสลัดคืน ด้วยจิตรู้อย่างอุเบกขา ๑๐๐%

สติ ๑๐๐% ความระลึกในสภาวะธรรมปรากฏชัดพร้อมกับจิตผู้รู้มีการกระพลิบดับไปด้วยตามอาการรูปนามชัดแจ้งการเห็นรูปและนาม รวมถึงจิตรูปเป็นคนละอย่างกันอย่างชัดเจน เห็นหารเกิดดับที่สมบูรณ์ด้วยอุเบกขารมณ ๑๐๐%

สมาธิ ๑๐๐% สมาธิที่ตั้งมั่นจากสติที่เป็นธรรมชาติ ย่อมเป็นไปเพื่อความสลัดคืนรูปนามโดยฝ่ายเดียว สมบูรณ์ด้วยสมาธิที่เป็นไปเพื่อการดับทุกข์ มีอุเบกขาเป็นอารมณ์ ๑๐๐%

ปัญญา ๙๕% ด้วยจิตที่อินทรีย์เบื้องต้นจนสมบูรณ์ในการกำหนดรู้มาตามลำดับ อยู่ระหว่างการทบทวนสภาพธรรมภายในจิตผู้รู้ ในวฏฏฐานคามินีเป็นไปเพื่อความสลัดคืนรูปนาม ๙๕% เพื่อทำปัญญาสมบูรณ์ในญาณต่อไป

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คลายไปตามอริยสัจ เรียกว่า สัจจา- อนุโลมิกญาณ ก็ได้ เป็นญาณที่รู้ อารมณ์รูป-นามเป็นครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล หรือเรียกว่า “อนุตตญาณ”

ญาณที่อนุโลมแก่วิปัสสนาญาณเบื้องต้น ๘ ไปตามลำดับ โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ เมื่อได้กำลังคืออินทรีย์ ๕ แก่กล้าแล้ว ก็เข้าเขตอนุโลมไปตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการในเบื้องสูง^{๒๒๔}

ปัญญาที่พิจารณาอนุโลมคือคลายตามสภาพแห่งอริยสัจ ๔ โดยไม่ขัดกัน เป็นวิปัสสนาญาณที่เกิดต่อจากสังขารูปกษณาญาณ เป็นญาณที่อนุโลมให้เห็นอริยสัจทั้ง ๔ ประการโดยประจักษ์แจ้ง^{๒๒๕}

ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ คือ เมื่อบางใจเป็นกลางต่อสังขารทั้งหลาย ไม่พะวงและญาณแล่นมุ่งตรงไปสู่นิพพานแล้วญาณอันคลายต่อการตรัสรู้อริยสัจ ย่อมเกิดขึ้นในลำดับถัดไป

ปัญญาที่เป็นไปตามลำดับแห่งอริยสัจธรรมทั้ง ๔ คือ เป็นปัญญาที่อนุโลมจากญาณต่ำไปหาญาณสูงอย่างหนึ่ง และอนุโลมตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ อีกอย่างหนึ่ง ญาณอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่ สติปัญฐานทั้ง ๔ สัมมปปธาน ๔ อิทธิบาท ๔ อินทรีย์ ๕ พละ ๕ โพชฌงค์ ๗ มรรคมืองค์ ๘ นี่เป็นการอธิบายโดยพิศดาร^{๒๒๖}

^{๒๒๔} พระสัทธัมมโชติกะ อัมมาจริยะ: วิปัสสนากรรมฐาน, พิมพ์ครั้งที่ ๗, ก

กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ์, ๒๕๕๙, หน้า ๒๑๑.

^{๒๒๕} พระมหาชินวันนังคุกโกโร: วิปัสสนาโชติกะ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร: อภิธรรมมหาวิทยาลัย, ๒๕๖๐, หน้า ๒๘๕.

^{๒๒๖} พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ): วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๕๗๘.

พิจารณารูปนามว่าเป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทกยพพญาณ(ญาณที่ ๔) ถึง สังขารุเปกขาญาณ (ญาณที่ ๑๑) ดังที่ท่านพระสารีบุตรนารถธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนกเป็นชั้นติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคีรู้ชัดแล้ว รูปนั้นโยคีย์่อมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัดจึงชื่อว่า ชั้นติญาณ^{๒๒๗}

ญาณนี้อุโลมแก่วิปัสสนาญาณทั้ง ๘ ในส่วนเบื้องต้น และอุโลมแกโพรธิปักขิยธรรม ๓๗ ในส่วนเบื้องปลาย หากอุโลมญาณไม่เกิดขึ้น โคตรภูญาณก็ไม่อาจจะหวังเอานิพพานเป็นอารมณ์ได้ เมื่อโคตรภูญาณไม่เกิดขึ้นมรรคญาณก็เกิดขึ้นไม่ได้^{๒๒๘} ก็เพราะอุโลมแกมรรคสัง ๔^{๒๒๙} จึงได้ชื่อว่า “สัจจานุโลมิกญาณ” อุโลมญาณนี้เป็นญาณสุดท้ายแห่งวุฏฐานคามินี-วิปัสสนาอันมีสังขารเป็นอารมณ์ แต่ตามความเป็นจริงแล้ว โคตรภูญาณเป็นที่สุดแห่งวุฏฐานคามินีวิปัสสนา เพราะยังอยู่ในกระแสของวิปัสสนา อุโลมญาณนี้ในสหายตน วิภังคสูตร^{๒๓๐} ตรัสเรียกว่า “อตัมมยตา”^{๒๓๑} เป็นต้น^{๒๓๒}

กำหนดรู้อารมณ์ตามที่จิตรู้ โดยให้จิตเลือกอารมณ์เอง แล้วรู้ไปตามอาการรู้นั้นๆ จนดับ ตั้งแต่จิตแรก ที่ตื่น จนถึงจิตสุดท้ายที่หลับ

ญาณที่ปรากฏ คือ ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ (ตอนปลาย) เป็นการวางเฉยต่อรูปนามที่อยู่ในวิถีของการออกจากรูปนาม หรือเรียกว่า สนิขาปัตตวิปัสสนา คือยอดแห่งวิปัสสนา โดยเป็นฐานของการออก ๓ ฐาน คือ ๑) อนิจจานุปัสสนา ๒) ทุกขานุปัสสนา ๓) อนัตตานุปัสสนา

ญาณที่ ๑๒ อุโลมญาณ ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นให้คล้ายไปตามอริยสังข จเรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ ก็ได้ เป็นญาณที่รู้อารมณ์รูป-นามเป็น ครั้งสุดท้ายก่อนที่จะได้บรรลุมรรค ผล หรือเรียกว่า “อนุตตญาณ”

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ จิตเห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ จิตเห็นพระนิพพานและตัดขาดจากกิเลส

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ จิตเห็นพระนิพพานโดยเสวยผลแห่งสันติสุข

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ จิตเห็นในมรรคจิต, ผลจิต, นิพพาน, กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่

เป็นภูมิแห่งปหานปริญา กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ(ละวิปลาส) ได้ และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องภูมิแห่งปหานปริญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เป็หน่ายความเพติดเพลิน สำรอกโรคระดับตัณหา สละคืนความยึดถือเสียได้จัดเข้าใน อริยสัง ๔ คือ “แจ้งนิโรธ (อริยสัง ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรคในญาณที่ ๑๔ เป็นสมุจเฉทประหาณ คือดับด้วยตัดขาด คือดับกิเลสเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้น สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวงรวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี ในญาณที่ ๑๕ เป็นปฏิบัติสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับคืออาศัยโลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะที่แห่งผลนั้น ในญาณที่๑๖ เป็นนิสรณ-นิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้หรือดับด้วย

^{๒๒๗} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๙๒/๑๕๓.

^{๒๒๘} ุรายละเอียดใน วิสุทธิ.ฎีกา (บาลี) ๒/๘๐๔/๕๓๑.

^{๒๒๙} ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๙-๓๕๑.

^{๒๓๐} ุรายละเอียดใน ม.อ. (บาลี) ๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๒๗๘-๒๘๖, ม.อ.(ไทย)๑๔/๓๐๔-๓๑๒/๓๖๘-๓๘๐.

^{๒๓๑} อตัมมยตา แปลว่า ความไม่มีตัณหา ในที่นี้หมายถึงวิปัสสนาเป็นเครื่องนำสัตว์ออกจากความยึดมั่น คือ ตัณหานั่น (ม.อ.อ. (บาลี) ๓/๓๑๐/๑๙๔).

^{๒๓๒} ุรายละเอียดใน วิสุทธิ. (บาลี) ๒/๘๐๔-๘๐๕/๓๔๙-๓๕๒.

ปลอดโปร่งไป คือดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยังยืนตลอดไป ได้แก่ อมตธาตุคือ นิพพาน อริยสัจ ๔ สมบูรณ์.

กำหนดความสลัดคืนความยึดมั่นถือมั่นในรูป-นาม และขันธ ๕ ซึ่ง เป็นผลมาจากความดับลงแห่งความยึดถือ กล่าวคือ เมื่อกำหนดความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่นจนจิตปล่อย วางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้กำหนดความสลัดคืนนั้น การเจริญวิปัสสนาภาวนาโดยมีสติกำหนดรู้ อากาโร พอง-ยุบจนเห็นความดับลงแห่งความยึดมั่นถือมั่น จนจิตปล่อยวางสิ่งที่เคยยึดมั่นถือมั่นได้แล้ว ก็ให้ กำหนดความสลัดคืนนั้นว่า สลัดคืนแล้วหนอ^{๒๓๓} อัน เป็นขั้นสุดท้าย^{๒๓๓}

พระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนกขันติญาณ เช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัด โดยความเป็นทุกข์ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใดๆ ที่พระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว รูปนั้นๆ พระโยคาวจรย่อม พอใจ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่าขันติญาณ (ญาณในความพอใจ)

เวทนาที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง ฯลฯ ชรามรณะที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกข์ ชรามรณะที่รู้ชัดโดยความ เป็นอนัตตา ชรามรณะใดๆ อันพระโยคาวจรรู้ชัดแล้ว ชรามรณะนั้นๆ อันพระโยคาวจรย่อมพอใจ เพราะฉะนั้น ปัญญาที่รู้ชัด จึงชื่อว่าขันติญาณ^{๒๓๔}

ความสามารถ ความคิดอ่าน ความพอใจ ความกระจำง ความเพ่งพินิจ ปัญญาที่สามารถไตร่ตรอง สภาวธรรมอันเหมาะสม ซึ่งมีลักษณะเห็นว่า “รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง ฯลฯ สัญญาไม่เที่ยง ฯลฯ สังขารไม่ เที่ยง ฯลฯ หรือวิญญานไม่เที่ยง” ดังนี้บ้าง นี้เรียกว่า สัจจานุโลมิกญาณ^{๒๓๕} ชื่อ (ที่เรียก)นี้เป็นชื่อ เฉพาะของขวนจิต ๓ ดวงเหล่านั้น แต่จิตทั้ง ๓ อย่างนี้ จะเรียกว่า “อาเสวนะ”บ้าง ว่า “บริกรรม”บ้าง ว่า “อุปะจาร”บ้าง ว่า “อนุโลม”บ้าง โดยไม่แตกต่างกันก็สมควร

ที่ว่า เป็นอนุโลม หมายถึง เป็นอนุโลมของญาณทั้งหลายที่เป็นส่วนเบื้องหน้า และของธรรมทั้งหลายที่ เป็นส่วนเบื้องหลัง เพราะว่าอนุโลมนั้นคล้ายตามวิปัสสนาญาณ ๘ เบื้องหน้า เพราะมีกิจเหมือนกัน และคล้าย ตามโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการเบื้องบน (เบื้องหลัง) จจริงอยู่ อนุโลมญาณนั้น เพราะเหตุปรารถนัสังขาร ทั้งหลายแล้ว ดำเนินไปโดยมีลักษณะ มีอนิจจ-ลักษณะ เป็นต้น จึงอนุโลมคล้ายตามญาณทั้ง ๘ ประการ เหล่านี้ เพราะมีกิจ (กำหนดพิจารณาพระไตรลักษณ์) เหมือนกัน ประหนึ่งจะพูดโดยความว่า

อุทัยพพญาณ ได้เห็นแล้วซึ่งความเกิดขึ้นและความดับไปของธรรมทั้งหลายที่มีความเกิดและความ ดับอยู่เป็นปกตินั้นแลหนอ

และว่า รั้งคานุปัสสนาญาณได้เห็นความดับของธรรมทั้งหลาย ที่มีแต่ความดับอยู่อย่างเดียวแล้วละ หนอ

และว่า สิ่งซึ่งมีแต่ความน่ากลัวแต่อย่างเดียวหนอปรากฏโดยเป็นที่น่ากลัวแก่กายตูปัญฐานญาณแล้ว ละหนอ

และว่า อาทินวานุปัสสนาญาณได้เห็นโทษเลวร้ายในธรรมที่มีแต่โทษเลวร้ายอย่างเดียวแล้วละหนอ

และว่า นิพพิทาญาณก็เบื่อหน่ายแล้ว ในธรรมที่น่าเบื่อหน่ายเสียจริงๆ ละหนอ

และว่า มุญจितุกัมยตาญาณก็เกิดปรารถนาเพื่อจะพ้นไปเสียจากธรรมที่ควรจะพ้นไปโดยแท้จริงแล้วละ หนอ

^{๒๓๓} พุทธทาสภิกขุ, วิธีฝึกสมาธิวิปัสสนา ฉบับสมบูรณ์, พิมพ์ครั้งที่ ๘, (โอเอ็นจี การพิมพ์ จำกัด สำนักพิมพ์สุนทร สาส์น), หน้า ๓๗๗-๔๐๗.

^{๒๓๔} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๔๑/๘๒-๘๓.

^{๒๓๕} อภิ.วิ.(ไทย) ๓๕/๗๙๓/๕๐๙.

และว่า สิ่งที่ควรทบทวนกำหนดรู้แล้วหนอ เราได้กำหนดรู้ด้วยปฏิสังขานญาณแล้ว และว่าสิ่งที่ควรวางเฉยนั้นแลหนอ เราได้วางเฉยด้วย สังขารูปกขาญาณ แล้วดังนี้ และอนุโลมแก่ปักขียธรรม ๓๗ ประการในเบื้องต้น เพราะต้องบรรลุด้วยการปฏิบัติ (วิปัสสนาญาณทั้งหลาย) นั้น^{๒๓๖}

การเกิดของอนุโลมญาณ

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมได้มีวิปัสสนาญาณเกิดขึ้นมาโดยลำดับ ๆ จนถึง สังขารูปกขาญาณแล้ว พยายามทำต่อเนื่องกันไป จะปรากฏผลดังนี้

๑. มีความเชื่อและความเลื่อมใสในพระรัตนตรัยแก่กล้ามากขึ้น

๒. ประคองความเพียรได้ดีมากขึ้น สามารถกำจัดปฏิปกข์ คือ ความเกียจคร้าน และความโลภ โกรธ หลง ได้ดีขึ้น

๓. สติตั้งมั่นดี คือ มุ่งตรงต่ออารมณ์ที่กำหนดอย่างกล้าแข็ง

๔. จิตตั้งมั่นได้ดีมาก

๕. สังขารูปกขาญาณอย่างแก่กล้าย่อมเกิดขึ้น สามารถเป็นปัจจัยให้ อนุโลมญาณเกิดขึ้นได้

๖. ปัญญาในการพิจารณารูปนาม ก็เป็นกลางๆ คือ วางเฉยอยู่กับรูปนาม ย่อมเกิดขึ้น

๗. สังขารูปกขาญาณของผู้ที่ย่อมเกิดขึ้นว่า “บัดนี้มรรคจักเกิด” พิจารณารูปนามว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา” แล้วหยั่งลงสู่ภวังค์

๘. ในลำดับภวังค์ มโนทวาราวัชชนจิตกระทำรูปนามให้เป็นอารมณ์ว่า “ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ หรือเป็นอนัตตา” ตามนัยอันสังขารูปกขาญาณกระทำแล้ว ย่อมเกิดขึ้น^{๒๓๗}

ต่อจากนั้น ขวนจิตดวงที่ ๑ (ปริกรรม) ย่อมห้วงเอาอารมณ์ไตรลักษณ์อย่างใดอย่างหนึ่งตามมโนทวาราวัชชนกิจเหมือนอย่างนั้นแล้วดับลง

ต่อจากนั้น ขวนจิตดวงที่ ๒ (อุปจาร) เมื่อได้ปัจจัยจากขวนจิตดวงที่ ๑ ย่อมเกิดขึ้นขณะหนึ่ง โดยมีไตรลักษณ์แห่งนามรูปเป็นอารมณ์เช่นเดียวกัน เพราะยังปล่อยอารมณ์อันเป็นไตรลักษณ์ไม่ได้ เกิดขึ้นแล้วดับไป

ต่อจากนั้น ขวนจิตดวงที่ ๓ (อนุโลม) เมื่อได้ปัจจัยจากขวนจิตดวงที่ ๒ ย่อมเกิดขึ้นหนึ่งขณะ โดยมีไตรลักษณ์(นามรูป)เหมือนกัน แล้วดับไป

การดับของอนุโลมขวนนี้ หาใช่ดับไปแต่จิตเท่านั้น หากแต่ยังทำให้อารมณ์ที่เป็นไตรลักษณ์ ซึ่งเป็นอารมณ์ของวิปัสสนาญาณที่เป็นโลกียญาณนั้นดับสิ้นไปด้วย พร้อมกับการดับของอนุโลมขวนดวงที่ ๓ นี้เอง เพื่ออนุโลมช่วยเหลือให้โคตรภูญาณ สามารถห้วงเอาพระนิพพานมาเป็นอารมณ์และเป็นปัจจัยส่งต่อให้แก่ มรรคญาณได้^{๒๓๘}

ขวนทั้ง ๓ นี้ เรียกว่า อาเสวนะบ้าง ปริกรรมบ้าง อุปจารบ้าง อนุโลมบ้าง

เรียกว่า **อาเสวนะ** เพราะเสพบ่อยๆ เพื่อมรรค

เรียกว่า **ปริกรรม** เพราะปริกรรม คือ พิจารณาเพื่อมรรค

เรียกว่า **อุปจาร** เพราะใกล้ต่อมรรค

เรียกว่า **อนุโลม** เพราะเป็นไปตามญาณต่ำและญาณสูง

ด้วยกำลังที่ไม่เพียงพอที่จะสลัดทิ้งรูปนาม ในการเข้าสู่อารมณ์พระนิพพาน จึงต้องอาศัยความบริบูรณ์ในการทบทวนญาณ โดยถอยกลับไปเริ่มต้นในญาณต่ำขึ้นไปสู่ญาณสูง ตั้งแต่พลอุทยัพพญาณ จนถึงสังขารูปกขาญาณ ที่ผ่านมาแล้วหนหนึ่ง โดยมีรูปนามเป็นอารมณ์ และจะไม่ถอยกลับสู่ญาณเบื้องต่ำอีกแล้ว จากนั้น

^{๒๓๖} พระพุทธโฆสเถระ วจนา: คัมภีร์วิสุทธิมรรค, พิมพ์ครั้งที่ ๑๒ หน้า ๑๑๒๕.

^{๒๓๗} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ): วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๕๗๘-๕๗๙.

^{๒๓๘} พระธรรมธีรราชกุมาร (โชดก ญาณสิทธิ), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐานวิชาครู, หน้า ๗๑.

จิตก็จะรวบรวมพลังเป็นครั้งสุดท้ายด้วยโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ ที่ประชุมพร้อมกันเต็มเปี่ยมจากธรรม สมังคีเสมอกันในขณะจิตเดียว เพื่อเป็นฐานผลัดกันจิตให้เข้าสู่พระนิพพาน

กิจของอนุโลมิกญาณ

อนุโลมิกญาณ ว่าโดยกิจมี ๒ อย่าง คือ

(๑) ลักษณะตัดยัสัมมสนกิจ อนุโลมิกญาณมีหน้าที่พิจารณาลักษณะทั้ง ๓ คือ ลักษณะไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา

(๒) สัมโมสชาติปฏิบัติปักขิยมนกิจ อนุโลมิกญาณมีหน้าที่กำจัดปฏิบัติปักขิยคือข้าศึกทั้งหลาย มี โลภะ โทสะ โมหะ เป็นต้น กิเลสตมวิโนทนกิจ ได้แก่ มีหน้าที่กำจัดความมืด คือ กิเลสนั่นเอง เพราะโพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ มาประชุมพร้อมกัน เพื่อทำงานละกิเลสให้เป็นสมุจเฉตพหุทาน^{๒๓๙}

การมีสติกำหนดรูปรูปนาม (ขั้น ๕) จะเป็นการสกัดกั้นกระแสของกิเลสในทุกครั้งที่กำหนดรู้ ซึ่งผู้ปฏิบัติ จะเห็นศักยภาพของสติในขั้นนี้มาโดยตลอด พอมาถึงขั้นอนุโลมิกญาณ ความคมกล้าของปัญญา ก็จะทำให้เห็นมากกว่าที่เคยเห็น กล่าวคือแทนที่จะเห็นเพียงแต่ว่าสติเป็นเครื่องกั้นกระแส (กิเลส) ในโลกเหมือนเมื่อก่อน กลับเห็นไปถึงว่า สติเกิดขึ้นกำหนดรูปรูปนามครั้งหนึ่ง อริยสัจ ๔ จะปรากฏพร้อมกันในวาระนั้นครั้งหนึ่ง คือ เห็นว่า

๑. รูปนาม ขั้น ๕ นี้เป็นทุกข์
๒. อาการดำริและตัณหานี้ เป็นสมุทัย
๓. ความดับกิเลสในขณะหนึ่งๆ เป็นนิโรธ
๔. สติ (ที่สกัดกั้นการปรุงแต่งนั้น) เป็นมรรค

ผลของอนุโลมิกญาณ ย่อมสามารถกำจัดความมืด คือ กิเลสอันปกปิดอริยสัจ ๔ เสียได้^{๒๔๐}

ญาณทั้ง ๙ นี้ คือ อุทยัพพญาณ ภัทธานุญาณ อกุศลญาณ อาทิวชาญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมยตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมิกญาณ ชื่อว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ เพราะเหตุ ๖ ประการ คือ ๑) เป็นข้อปฏิบัติเพื่อญาณทัสสนวิสุทธิติคือมรรค ๒) รู้พระไตรลักษณ์ ๓) ปรากฏชัด ๔) เป็นเครื่องเห็นพระไตรลักษณ์และอริยสัจ ๕) เป็นปฏิบัติต่อธรรมที่ผิด ๖) บริสุทธิวิเศษ^{๒๔๑}

ปริยญา ๓ และอริยสัจ ๔ ในอนุโลมิกญาณ ดังนี้

๑. ญาตปริยญา กำหนดรู้สังขารด้วยอริยสัจ ๔
๒. ตีรณปริยญา การพิจารณาอริยสัจ ๔ อยู่ในไตรลักษณ์
๓. ปหานปริยญา การละสังขารในอริยสัจมุ่งสู่พระนิพพาน^{๒๔๒} จะปรากฏเฉพาะอริยสัจ ๔ (๑๐๐%) คือ การมีสติกำหนดรูปรูปนาม (ขั้น ๕) เป็นการสกัดกั้นกระแสของกิเลสในทุกครั้งที่กำหนดรู้ ซึ่งผู้ปฏิบัติจะเห็นศักยภาพของสติในขั้นนี้มาโดยตลอด พอมาถึงขั้นอนุโลมิกญาณ ความคมกล้าของปัญญา ก็จะทำให้เห็นมากกว่าที่เคยเห็น คือแทนที่จะเห็นเพียงแต่ว่าสติเป็นเครื่องกั้นกระแส (กิเลส) ในโลกเหมือนเมื่อก่อน กลับเห็นไปถึงว่า สติเกิดขึ้นกำหนดรูปรูปนามครั้งหนึ่ง อริยสัจ ๔ จะปรากฏพร้อมกันในวาระนั้นครั้งหนึ่ง คือ เห็นว่า รูปนาม (ขั้น ๕) นี้เป็นทุกข์ ดำริและตัณหานี้เป็นสมุทัย ความดับกิเลสในขณะหนึ่งๆ เป็นนิโรธ สติ(ที่สกัดกั้นการปรุงแต่งนั้น) เป็นมรรค^{๒๔๓}

^{๒๓๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ: **วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพยวิสุทธิติ, ๒๕๕๙), หน้า ๒๑๓-๒๑๔.

^{๒๔๐} พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ): **วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๕๙๔.

^{๒๔๑} เล่มเดียวกัน หน้า ๕๘๓.

^{๒๔๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๙๓.

^{๒๔๓} นวองคุลี : **วิปัสสนาญาณ**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ เม็ดทราย, ๒๕๕๖, หน้า ๑๖๘-๑๖๙.

ในอนุโลมญาณนี้เป็นการสละคืนแบบปริจจาคปฏินิสสัคคะ (ความสละคืนด้วยการสละเสีย) คือ สละเสียซึ่งกิเลสพร้อมทั้งขันธวิบาก และอภิสังขารคือกรรม ด้วยอำนาจตหังคปหาน

อนุโลมญาณสามารถกำจัดความมืด คือกิเลสอันปกปิดอริยสัง ๔ ออกไป แต่ไม่สามารถจะกระทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้

ส่วนโคตรภูญาณ สามารถกระทำพระนิพพานให้เป็นอารมณ์ได้ แต่ไม่สามารถกำจัดความมืด คือ กิเลสอันปกปิดอริยสัง ๔ ได้ ในข้อนี้มีอุปมาดังนี้ คือมีบุรุษตาดีคนหนึ่งคือว่าเราจักดูพระจันทร์ จึงแหงนหน้าดูพระจันทร์บนท้องฟ้าในยามกลางคืน แต่พระจันทร์ไม่ปรากฏแก่เขา เพราะมีเมฆปิดบังไว้ ในทันทีทันใดนั้นมีลมกองหนึ่งตั้งขึ้นมา ได้พัดเมฆที่เป็นก้อนหนาๆ นั้นให้กระจายไป ลมอีกกองหนึ่งพัดเมฆขนาดกลางให้กระจายออกไป ลมอีกกองหนึ่งพัดเมฆละเอียดให้กระจายไป บุรุษคนนั้นจึงมองเห็นพระจันทร์บนท้องฟ้าได้ รู้ได้ว่านั่นคือพระจันทร์

ความมืดคือกิเลสอย่างหยาบ กิเลสอย่างกลาง กิเลสอย่างละเอียด ซึ่งปกปิดอริยสัง ๔ ไว้ไม่ให้ปรากฏแก่นักปฏิบัติ เปรียบเหมือนเมฆ ๓ ชนิด

อนุโลมจิต ๓ ดวง เปรียบเหมือนลม ๓ กอง

โคตรภูญาณ เปรียบเหมือนพระจันทร์

พระนิพพาน เปรียบเหมือนพระจันทร์

การกำจัดความมืด คือ กิเลสที่ปกปิดอริยสัง ๔ ไว้ของอนุโลมจิตแต่ละดวงๆ เปรียบเหมือนการกำจัดเมฆ ๓ ชนิด ตามลำดับของลมแต่ละกองๆ ฉะนั้น การเห็นพระนิพพานอันบริสุทธิ์ของโคตรภูญาณ ในเมื่อความมืด คือ กิเลสอันปกปิดอริยสัง ๔ ปราศจากไปแล้ว เปรียบเหมือนการเห็นพระจันทร์อันบริสุทธิ์ของคนตาดีคนนั้น ในเมื่อท้องฟ้าปราศจากเมฆฉะนั้น^{๒๔๔}

การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานตามแนวสติปัฏฐาน ๔ เป็นทางปฏิบัติเดียวที่จะนำผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์อุปมาเหมือนการเดินทางขึ้นบันไดเพื่อก้าวไปสู่เป้าหมายคือพระนิพพาน ซึ่งบันไดแต่ละขั้นโยคีต้องเพิ่มพูนอินทรีย์ให้มากขึ้นเพื่อความรู้แจ้งในอารมณ์และจิตที่ปรากฏในปัจจุบัน ปัญญาญาณย่อมปรากฏแก่โยคีตามลำดับ คือ ญาณที่ ๑ จนถึงญาณที่ ๑๖ จนกระทั่งบรรลุเป็นพระอริยบุคคล ๔ จำพวกตามลำดับ

รวมความแล้วกล่าวถึงธรรม ๒ ประเด็น คือ

๑. ความเป็นไปของอารมณ์กับจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ว่ามีความเป็นไปอย่างไร คือการกำหนดในบันไดขั้นที่ ๑ ถึงขั้นที่ ๗ และสภาวะธรรมที่ปรากฏ

๒. ความดับของอารมณ์กับจิตที่เข้าไปรู้อารมณ์ ที่ดับไปพร้อมกัน คือ ผลของการกำหนดจากบันไดแต่ละขั้น ซึ่งขั้นสูงสุดคือการบรรลุธรรมเป็นผล เป็นภูมิแห่ง**ปหานปริญญา** กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสด์) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งเป็นขั้นๆ

เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เพื่อบรรเทาความเพลิดเพลน สำรอกโรคระดับต้นหา สละคืนความยึดถือเสียได้จัดเข้าใน อริยสัง ๔ คือ “แจ้งนิโรธ(อริยสัง ๔ เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข์, สมุทัย, นิโรธ, มรรค, ในญาณที่ ๑๔ เป็นสมุจเฉทประหาณคือ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค ในขณะที่แห่งมรรคนั้นสติ สมาธิปัญญา และธรรมฝ่ายการตรัสรู้ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี, ในญาณที่ ๑๕ เป็นปฏิบัติสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาศัยโลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องขวนขวายเพื่อดับอีก ในขณะที่แห่งผลนั้น, ในญาณที่ ๑๖ เป็น นิสสรณ

^{๒๔๔} พระธรรมธีรราชมุนี (โชดก ญาณสิทธิ):**วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ประยูร วงศ์พันธ์ที่ตีพิมพ์ จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๖๓๒.

นิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้ว นั้น ยังยืนตลอดไป ได้แก่อมตธาตุ คือ นิพพาน”อริยสัจ ๔ สมบูรณ์.

มรรคอริยสัจ ความจริงที่แท้ว่าทางปฏิบัติเพื่อให้เข้าถึงพระนิพพาน มีอยู่จริง สามารถปฏิบัติให้รู้แจ้งได้ในปัจจุบันขณะนี้ นั่นคืออาจเจริญภาวนาแนวทางศีล สมาธิ ปัญญา ทำมรรคให้มีองค์ ๘ ให้สมบูรณ์

มรรคสัจ ได้แก่ ปัญญาที่เห็นพอง ยุบ เป็นต้น ตั้งแต่เริ่มแรก จนกระทั่งดับลงไป สิ้นไป หหมดไป เป็นมรรคสัจ ดังบาลีว่า “นิโรธปะชานนา มคคสจจ” เป็นที่ทราบชัดซึ่งทุกขสมุทัย ว่าดับลงไปตอนไหน เป็น มรรคสัจ

เป็นภูมิแห่ง**ปหานปริญา** กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติดเป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ (ละวิปลาสได้) และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้องภูมิแห่งปหานปริญาแบ่งเป็นขั้นๆ เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้ พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกขย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้ พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตนละอัตตสัญญา (สำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้ เพื่อหน่ายความเพิลิตเพลิน สำรอกราคาะดับต้นหา สละคืนความยึดถือเสียได้จัดเข้าใน อริยสัจ ๔ คือแจ้งนิโรธ (อริยสัจ๔เกิดโดยสมบูรณ์ขึ้นตามลำดับ) ทุกข, สมุทัย,นิโรธ, มรรค, ในญาณที่ ๑๔ เป็นสมุจเฉทประหาณ คือ ดับด้วยตัดขาด คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นเด็ดขาด ด้วยโลกุตตรมรรค

ในขณะแห่งมรรคนั้น สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่ายการตรัสรู้ (โพธิปักขิยธรรม)ทั้งปวง รวมลงที่จิตดวงเดียวเป็นมรรคสมังคี, ในญาณที่ ๑๕ เป็นปฏิปัสสัทธินิโรธ ดับด้วยสงบระงับ คือ อาคัยโลกุตตรมรรค ดับกิเลสเด็ดขาดไปแล้ว บรรลุโลกุตตรผล กิเลสเป็นอันสงบระงับไปหมดแล้ว ไม่ต้องชวนชวายเป็นดับอีก ในขณะแห่งผลนั้น, ในญาณที่๑๖ เป็น นิสสรณนิโรธ ดับด้วยสลัดออกได้ หรือดับด้วยปลอดโปร่งไป คือ ดับกิเลสเสร็จสิ้นแล้ว ดำรงอยู่ในภาวะที่ดับกิเลสแล้วนั้น ยังยืนตลอดไป ได้แก่ อมตธาตุ คือ นิพพาน”อริยสัจ ๔ สมบูรณ์.

อัตราการใส่ใจวิถีจิตพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)

ญาณ ๑๖ (สุทรวิปัสสนา)	อัตราการใส่ใจวิถีจิตที่เพ่งพิจารณาสติปัฏฐาน ๔ (%)				
	กาย	เวทนา	จิต	ธรรม	ปริกรรม วิถีจิต
๑๒. อนุโลมญาณ	๐-๑	๐-๑-๐	๐-๑-๐	๐-๑ (นิเวรณ์) ๐-๑ (ขั้น ๕) ๐-๑ (อายตนะ) ๓ (โพชฌงค์) ๙๐ (อริยสัจ)	๐-๑-๐
๑๓. โคตรญาณ	๐๐	๐๐	๐๐	๐ (นิเวรณ์) ๐ (ขั้น ๕) ๐ (อายตนะ) ๐ (โพชฌงค์) ๑๐๐ (อริยสัจ)	๐๐

๑. กายานุปัสสนา ๐ จากเดิม ๐-๑-๐ % ทวนวิปัสสนาญาณ ตั้งแต่ญาณ ๔ อยู่ในอริยสัจ ๔ มีกายเกิดดับ ,ไปเป็นรูปขั้น เป็นทุกขในอริยสัจ กาย เวทนา จิต กลายเป็นทุกขอริยสัจ

๒. เวทนานุปัสสนา ๐ จากเดิม ๐-๑-๐ % เวทนาเกิดดับ ไปเป็นเวทนาขั้น อยู่ในอริยสัจ ๔

๓. จิตตานุปัสสนา ๐ จากเดิม ๐-๑-๐ % จิตไปเป็นสังขารขั้น

๔. ธรรมานุปัสสนา ๑๐๐% (ขั้น ๐ % [จากเดิม ๐-๑%],, อายตนะ ๐ % [จากเดิม ๐-๑%], โพชฌงค์ ๐ % [จากเดิม ๐-๑๐%], อริยสัจ ๑๐๐ [จากเดิม ๙๐%] สภาพของทุกขอริยสัจดับเป็นนิโรธ เห็นอาการนั้นชัดมากขึ้นๆ เป็นกระบวนการของมรรคมีองค์ ๘ อริยสัจสมบูรณ์ ๑๐๐ % เข้าสู่โคตรญาณ

ความสมดุลของอินทรีย์ ๕

เหตุผลที่อนุโลมญาณ ต้องมีอินทรีย์ทั้ง ๕ ที่บริบูรณ์ ๑๐๐% เพราะถัดจากนี้ อนุโลมญาณคล้อยตาม ญาณต่าง ๆ ตั้งแต่อุทกขณญาณ จนถึง สังขารูปกชาญาณ ต้องมีอินทรีย์ ๕ แก่กล้าก่อน จึงคล้อยตามโพธิ ปกขยธรรม ๓๗ ได้

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๒

ลำดับญาณที่		อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
		ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑๑. สังขารูปกชา ญาณ	วชิระฐาน คามินี	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๙๕
๑๒. อนุโลมญาณ		๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐
Σ ≈ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)		๐	๐	๐	๐	+ ๕

ศรัทธา ๑๐๐% ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมีความเชื่อมั่น ๑๐๐% ด้วยสภาวะธรรมที่สมบูรณ์แล้วจากญาณ ก่อน เตรียมพร้อมกับการข้ามจะจิตปุณฺณสู่อริยชน เป็นผู้มึนพพานเป็นที่ไปมีคติแน่นอน ต่อพระสัทธรรม

วิริยะ ๑๐๐% ความเพียรสมบูรณ์ไปในการทบทวนตามสภาวะธรรมอย่างธรรมชาติ ๑๐๐% เตรียมพร้อมกับการข้ามจะจิตปุณฺณสู่อริยชน เป็นผู้มึนพพานเป็นที่ไปมีคติแน่นอน ต่อพระสัทธรรม

สติ ๑๐๐% ความระลึกได้มีกำลังสมบูรณ์มาแล้วในญาณก่อนเป็นเพียงการทวนสภาวะธรรมกลับ เตรียมพร้อมกับการข้ามจะจิตปุณฺณสู่อริยชน เป็นผู้มึนพพานเป็นที่ไปมีคติแน่นอน ต่อพระสัทธรรม

สมาธิ ๑๐๐% สมาธิที่ตั้งมั่นจากสติที่เป็นธรรมชาติ ย่อมเป็นไปเพื่อความสลัดคิณรูปนามโดยฝ่าย เดียว เตรียมพร้อมกับการข้ามจะจิตปุณฺณสู่อริยชน เป็นผู้มึนพพานเป็นที่ไปมีคติแน่นอน ต่อพระสัทธรรม

ปัญญา ๑๐๐% ระหว่างการทบทวนสภาวะธรรมภายในจิตผู้รู้ ในวชิระฐานคามินีเป็นไปเพื่อความสลัด คิณรูปนาม ๙๕% เพื่อให้ปัญญาสมบูรณ์ในญาณต่อไป

อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้ตามลำดับญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ

ลำดับญาณที่	อัตราเปอร์เซ็นต์ อินทรีย์ ๕ ในวิถีจิตขณะกำหนดรู้				
	ศรัทธา	วิริยะ	สติ	สมาธิ	ปัญญา
๑๒. อนุโลมญาณ	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐
๑๓. โคตรภูญาณ	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐	๑๐๐
$\Sigma \approx$ (ค่าเฉลี่ยโดยประมาณ)	๐	๐	๐	๐	๐

ศรัทธา ๑๐๐% ในญาณนี้ศรัทธา ๑๐๐% ด้วยสภาวะธรรมที่สมบูรณ์แล้วจากญาณก่อน เป็นญาณที่เปรียบเหมือนสะพานข้ามจากฝั่งโลกียธรรมไปสู่โลกุตระธรรมในมรรคญาณ

วิริยะ ๑๐๐% ความเพียรสมบูรณ์ ๑๐๐% ส่งต่อมาจากอนุโลมญาณ ก้าวเข้าสู่สภาวะธรรมเพื่อเป็นอริยชน เป็นผู้มึนนิพพานเป็นอารมณ์ในญาณต่อไป

สติ ๑๐๐% ความระลึกถึงรูปนามเป็นพระไตรลักษณ์กำลังสมบูรณ์มาแล้วในญาณก่อน เป็นการส่งต่อสภาวะธรรม ขึ้นสู่มรรค ผล นิพพานในญาณต่อไป

สมาธิ ๑๐๐% สมาธิที่ตั้งมั่น ตรงต่อพระสัทธรรม คือ สภาวะธรรมที่เป็น มรรค ผล นิพพาน ในลำดับญาณชั้นโลกุตระธรรมตามลำดับต่อไป

ปัญญา ๑๐๐% ในการแจ้งเพื่อดับจิต อันเป็นเหตุแห่งทุกข์ ด้วยการจิงสามัญลักษณะโดยสมบูรณ์ เป็นปัญญาขั้นที่จะทำสมุเฉทปหาน ในการดับภพชาติขึ้นสู่ความเป็นพระโสดาบัน โดยสมบูรณ์

และในลำดับญาณที่ ๑๔. มรรคญาณ , ๑๕. ผลญาณ , ๑๖. ปัจจเวกชนญาณ เป็นญาณที่เป็นสมุจเฉทปหานเป็นการเข้าสู่โลกุตระญาณโดยมึนนิพพานเป็นอารมณ์ จึงไม่มีวิถีจิตและอินทรีย์ให้แสดงอีกต่อไป

เพราะฉะนั้น อินทรีย์ ๕ จึงมีความสำคัญที่วิปัสสนาจารย์จะต้องทราบเพื่อปรับความสมดุลให้เหมาะสมแก่โยคีนั้นๆ ในการพัฒนาญาณไปตามลำดับ การวิเคราะห์สัดส่วนของอินทรีย์ในแต่ละสภาวะญาณ ออกเป็นเปอร์เซ็นต์ก็เพื่อให้งานต่อความเข้าใจในการปรับสมดุลให้กับผู้ปฏิบัติ ตามการเจริญสติปัฏฐานทั้ง ๔ ในเบื้องต้น จนถึงที่สุดไปตามลำดับของสภาวะญาณ ก้าวข้ามไปสู่ความเป็นอริยบุคคลตามเป้าหมายพุทธศาสนา

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ

จิตเห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นพระนิพพาน ตัดขาดจากโคตรปุถุชนเป็นโคตรอริยชน เมื่อจิตหมดความอยาก (ไม่มีตัณหา) จิตก็ปล่อยวางอารมณ์ทั้งปวง ถอยเข้าหาจิตผู้รู้อย่างอัตโนมัติ มีความหมายว่า เมื่อจิตของพระโยคีตั้งอยู่แล้วในอนุโลมญาณ ต่อจากนั้นก็ก้าวขึ้นสู่โคตรภูญาณ ทำหน้าที่โอนจากโคตรปุถุชน ที่หนาแน่นไปด้วยกิเลส ไปสู่โคตรอริยชนที่ห่างไกลจากกิเลส กล่าวโดยวิถีจิต เมื่ออนุโลมชวณะ ซึ่งมีไตรลักษณ์คือความเกิดดับแห่งรูปนามเป็นอารมณ์นั้นดับไปแล้วก็เป็นปัจจัยให้เกิดโคตรภูจิต ยึดหน่วงพระนิพพานเป็นอารมณ์ นำมาซึ่งปัญญาที่รู้ยิ่งในสันตลักษณะ คือพระนิพพาน ตามลำดับแห่งวิถีจิตที่ชื่อว่า มรรควิถี

โยคีผู้ปฏิบัติที่มีอนุโลมญาณเกิดขึ้นแล้ว เมื่ออนุโลมญาณแม้ทั้ง ๓ (หรือ ๒) เหล่านั้น ได้ทำลายความมืด (คือกิเลส) ชนิดหนาๆ ที่ปิดบัง (อริยะ) สัจจะอยู่ให้อันตรธานไปตามสมควรแก่กำลังของตน จิตของโยคีนั้น ก็ไม่แล่นไป ไม่ตั้งมั่น ไม่น้อมไป ไม่ข้อง ไม่ติด ไม่เกาะ ในสังขารทั้งปวง (แต่) ถอยกลับ งอกกลับ วกกลับ เหมือนหยาดน้ำ กลอกกลิ้งกลับจากใบบัว นิमित (คือสังขาร) ที่เป็นอารมณ์ทั้งปวงก็ดี ความเป็นไป (ของสังขาร) ที่เป็นอารมณ์ทั้งปวงก็ดี ยังปรากฏโดยปลิโพธ (คือสิ่งขัดขวาง) อยู่ในทันที เมื่ออารมณ์คือนิमितและความเป็นไป

(ของสังขาร) ทุกประการ ปรากฏโดยปริโพบอยู่ ณ ตอนท้ายสุดแห่งอาเสวนะ (๓ หรือ ๒ ครั้ง)^{๒๔๕} ของอนุโลมญาณ โคตรภูญาณ ที่เป็นญาณถึงยอด เป็นที่สุดของวิปัสสนาก็เกิดขึ้น ทำนิโรธคือพระนิพพานอันปราศจากสังขาร ไม่มีนิमित ไม่มีความเป็นไป ให้เป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโคตรปุถุชน พ้นการเรียกว่าปุถุชน ก้าวลงสู่โคตรพระอริยะ สู่การเรียกขานว่า พระอริยะสู่ภูมิพระอริยะ ซึ่งเป็นการรำพึงถึงครั้งแรก คำนี้ถึงเป็นครั้งแรกในอารมณ์พระนิพพาน ทำให้สำเร็จความเป็นปัจฉัยของ (อริยะ)มรรค โดยอาการ ๖ คือ โดยอนันตรปัจฉัย ๑ สมันตรปัจฉัย ๑ อาเสวนปัจฉัย ๑ อุปนิสสยปัจฉัย ๑ นัตถิปัจฉัย ๑ และวิคตปัจฉัย ๑ ไม่หวนกลับมาอีก ซึ่ง (เป็นญาณที่)ท่านกล่าวระบุถึงไว้ว่า

“ปัญญาในการหวนกลับ ด้วยการออกจากสังขารภายนอก เรียกว่า โคตรภูเพราะครอบงำความเกิดขึ้น ความเป็นไป ความคับแคบใจ (ของสังขารทั้งหลาย) เพราะครอบงำนิमितคือสังขารภายนอก เพราะแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้น แล่นไปสู่ความไม่เป็นไป ฯลฯ สู่ความไม่คับแคบใจ สู่นิโรธ สู่นิพพาน เรียกว่า โคตรภู เพราะครอบงำความเกิดขึ้น (ของสังขาร) แล้วแล่นไปสู่ความไม่เกิดขึ้น (คือนิพพาน)”^{๒๔๖}

ในโคตรภูญาณ อารมณ์ที่ปรากฏก่อนที่จะเคลื่อนเข้าสู่ความดับของรูปนาม หรือ ทางเข้าสู่พระนิพพาน ๓ ประเภท มีดังนี้

๑) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง โดยการเกิดดับของรูปนามจะมีมาก เร็ว และสั้นจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางศีลมาก่อน เรียกว่า **เข้าทางอนิจจัง** ด้วยการหลุดพ้นทางอนิมิตตวิโมกข์

๒) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่เที่ยง โดยทุกขเวทนา (คัน แสบ หรือปวด) จะเกิดมากขึ้นเรื่อยๆ จนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมี ทางสมาธิมาก่อน เรียกว่า **เข้าทางทุกขัง** ด้วยการหลุดพ้นทางอัปปนิหิตวิโมกข์

๓) รูปนามแสดงให้เห็นถึงความไม่มีตัวตน โดยรูปนามจะแผ่วเบาละเอียดจนถึงที่สุด สำหรับผู้ที่เคยสะสมบารมีทางปัญญามาก่อน เรียกว่า **เข้าทางอนัตตา** ด้วยการหลุดพ้นทาง สุญญตวิโมกข์

โคตรภูญาณนี้เป็นอาวัชชนะของมรรคญาณ ฉะนั้น จะจัดเข้าไปในปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิก็เข้าไม่ได้ และจะจัดเข้าในญาณทัสสนวิสุทธิก็ไม่ได้ เพราะปราศจากลักษณะของวิสุทธิทั้ง ๒ อย่างนี้ ฉะนั้น โคตรภูญาณ จึงอยู่ในระหว่างกลาง เป็นอัปโพหาริก แต่ว่าตกอยู่ในกระแสของวิปัสสนา จึงเรียกว่า วิปัสสนาญาณเช่นกัน^{๒๔๗}

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ

จิตเห็นพระนิพพานและตัดขาดจากกิเลส เป็นสมุจเฉทประหาคณ^{๒๔๘} สติ สมาธิ ปัญญาและธรรมฝ่าย การตรัสรู้ทั้งปวงรวมลงที่จิตดวงเดียว เป็นมรรคสมังคี มรรคแหวกมโนวิญญูญาณซึ่งทอหุ้มปิดบังธรรมชาติ บริสุทธิ์ออก

ญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ จะทำหน้าที่ประหาคณกิเลสระดับอนุสัยกิเลส ทำหน้าที่รู้ทุกข์ ละเหตุแห่งทุกข์ แจ่งนิโรธความดับทุกข์ เจริญตนเองเต็มที่คือองค์มรรค ๘ มีการประชุมพร้อมกัน ทำหน้าที่ละอนุสัยกิเลส แล้วก็ดับลง มีนิพพานเป็นอารมณ์ขณะที่จิตเป็นโคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะได้นิพพานคือความดับเป็นอารมณ์จิตจึงดับวับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เรียกว่า มรรคญาณ^{๒๔๙}

^{๒๔๕} บริกรรม อุปจาร และอนุโลม

^{๒๔๖} พระพุทธโฆสเถระ วจนา: คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๓๑-๑๑๓๒.

^{๒๔๗} พระภิกษุพันตะ อาสภมหาเถระ: วิปัสสนาที่ปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๑, วัดภักทันตะ อาสภาราม, ๒๕๑๓, หน้า ๑๘๒.

^{๒๔๘} ส.นิ.อ. (บาลี) ๒/๗๐/๑๔๓.

^{๒๔๙} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, หน้า ๑๑๓๕.

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ

จิตเห็นพระนิพพานโดยส่วยผลแห่งสันติสุข สารสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้แม้กิเลส จะถูกประหารไปได้อย่างเด็ดขาดด้วยมรรคญาณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่เอาน้ำไปรด ถ่านไฟ ไอร้อนยังเหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประหารกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

ญาณนี้เป็นโลกุตตรญาณ เกิดขึ้นมา ๒ ขณะ เป็นผลของมรรคญาณ ทำหน้าที่รับนิพพานเป็นอารมณ์ ๒ ขณะ แล้วก็ดับลง อรรถกถาแสดงไว้ว่า

โยคีท่านใดมีอนุโลมจิต ๒ (อุปจาร และอนุโลม) ขวนจิตที่ ๓ ของโยคีท่านนั้นเป็นโคตรภู ขวนจิตที่ ๔ เป็นมรรคจิต มีผลจิต ๓ ขวนะ

โยคีท่านใด มีอนุโลมจิต ๓ (บริกรรม อุปจารและอนุโลม) ขวนจิตที่ ๔ ของโยคีท่านนั้นเป็นโคตรภู ขวนจิตที่ ๕ เป็นมรรคจิต มีผลจิต ๒ ขวนะ

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ

ญาณนี้เป็นญาณที่เกิดขึ้นต่อจากผลญาณ คือ เมื่อได้เข้าสู่ความดับแล้ว ครั้งเมื่อรู้สึกตัวก็มาพิจารณา ว่าตนเองนั้นเป็นอะไรไป ข้อมูลในคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรคอธิบายว่า ตทา สมุทาคเต ธมฺเม ปสฺสเน ปญฺญา. ปัญญาในการพิจารณาเห็นธรรมที่เข้ามาประชุมในขณะนั้น^{๒๕๐} เป็นญาณรู้ด้วยการ

พิจารณาทบทวน คือสำรวจจรรูมรรคผลและกิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน(เว้นพระอรหันต์ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)^{๒๕๑}

จิตเห็นในมรรคจิต ผลจิต นิพพาน กิเลสที่ละแล้ว และกิเลสที่ยังคงเหลืออยู่ เป็นญาณหยั่งรู้ด้วยการ พิจารณา ทบทวน คือสำรวจจรรูมรรค ผล กิเลสที่ละได้แล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน(เว้นพระอรหันต์ ไม่มีการพิจารณากิเลสที่ยังเหลืออยู่)^{๒๕๒}

พระอริยบุคคลท่านนั้นสำรวจทบทวนดูมรรคว่า “ข้าพเจ้ามาด้วยมรรคนี้แน่แล้ว”

จากนั้นก็สำรวจทบทวนดูผลว่า “อานิสงส์ตั้งนี้ข้าพเจ้าได้รับแล้ว” สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ละ ได้แล้ว

จากนั้นก็สำรวจทบทวนดูกิเลสทั้งหลายที่ต้องประหารด้วยมรรค ๓ เบื้องสูงว่า “กิเลสทั้งหลายชื่อนี้ๆ ยังเหลืออยู่” และในที่สุด ก็สำรวจทบทวนดูพระอมตนิพพานว่า “พระธรรมนี้ ข้าพเจ้าแทงตลอดโดยอารมณ์ แล้ว”

พระโสดาบันอริยสาวกมีปัจจเวกขณะ (คือ การสำรวจทบทวน) ๕ ประการดังกล่าวนี้ และพระ โสดาบันมีปัจจเวกขณะ ๕ ฉันใด แม้พระสกทาคามีและพระอนาคามีทั้งหลายก็มีปัจจเวกขณะ ๕ ฉันนั้น แต่ ของพระอรหันต์ไม่มีการสำรวจทบทวนดูกิเลสที่เหลือแล เพราะท่านละกิเลสทั้งหลายหมดแล้ว^{๒๕๓}

กิเลสที่พระอริยบุคคลประหาร

พระอริยบุคคลและการละกิเลสแต่ละประเภท สามารถสรุปได้ว่า

๑. พระโสดาบัน คือ ผู้ยังโสดาปัตติมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละการไปในอบาย ได้การละทมิฬและ วิจิกิจฉา

๒. พระสกทาคามี คือ ผู้ยังสกทาคามีมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมทำราคะ โทสะ และโมหะให้เบาบางลง จะมาสู่โลกนี้ อีกเพียงครั้งเดียว

^{๒๕๐} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖-๑๐๗

^{๒๕๑} ขุ.ป.(ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

^{๒๕๒} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๕/๑๐๖, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๖๖๒-๘๐๔/๒๕๐-๓๕๐.

^{๒๕๓} พระพุทธโฆสเถระ, คัมภีร์วิสุทฺธิมรรค, หน้า ๑๑๓๗.

(ประหาณให้เป็นตณุกระ คือ เบาบางลง)

๓. พระอนาคามี คือ ผู้ยังอนาคามีมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละกามราคะและพยาบาทได้โดยไม่มีเหลือ ไม่กลับมาสู่ความเป็นสัตว์ในกามภพอีก (ประหาณแบบสมุจเฉท)

๔. พระอรหันต์คือ ผู้ยังอรหัตมรรคให้เกิดแล้ว ย่อมละกิเลสไม่มีส่วนเหลือเป็นพระชีณาสพเป็นพระทักษิณย ผู้เลิศในโลก

ทฤษฎีและวิจิกิจญา ๒ อย่างนี้โสตาปัตติมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด โทสะนั้น อนาคามีมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด

โลภะ โมหะ มานะ ถีนะ อุทธัจจะ อหิริกะและอโนตตปปะนั้น อรหัตตมรรคประหาณได้โดยเด็ดขาด”^{๒๕๔}

^{๒๕๔} พระพุทธโฆสเถระ รจนา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, ๒๕๖๐, หน้า ๑,๑๕๖