พิมพ์เผยแผ่โดย นาวาอากาศโทหญิง สุชาดา วัฒนวันยู
และคณะนิสิตปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๘

พุทธปัสสนา

(การฝึกเห็นอย่างผู้รู้แจ้ง)

ปัจจุบันสายปฏิบัติมีมากมายหลายครูบาอาจารย์
..สายปฏิบัติใดไม่ได้สอนให้เห็นแจ้งรูป-นาม คือ สี เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ **จนเห็น**
อาการดับไปของสภาวะนั้นๆ ..สายปฏิบัตินั้นไม่ใช่วิปัสสนา

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

ป.ธ.๘, พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา)

พิมพ์เผยแผ่โดย นาวาอากาศโทหญิง สุชาดา วัฒนวันยู
และคณะนิสิตปริญญาโท สาขาวิปัสสนาภาวนา รุ่น ๘

พุทธปัสสนา

(การฝึกเห็นอย่างผู้รู้แจ้ง)

ปัจจุบันสายปฏิบัติมีมากมายหลายครูบาอาจารย์
..สายปฏิบัติใดไม่ได้สอนให้เห็นแจ้งรูป-นาม คือ สี เสียง
กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธัมมารมณ์ ที่รับรู้ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
จนเห็นอาการดับไปของสภาวะนั้นๆ ..สายปฏิบตินั้นไม่ใช่วิปัสสนา

พระภาวนาพิศาลเมธี วิ. (ประเสริฐ มนฺตเสวี)
ป.ธ.๘, พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์), พธ.ม.(วิปัสสนาภาวนา)

“ชาวพุทธหลายคนมีความเชื่อฝังใจว่า การล้างบาปไม่มีในศาสนาพุทธอย่างแน่นอน บุญและบาปนำมาลบล้างกันไม่ได้อย่างเด็ดขาด โดยยึดแนวคิดว่า การล้างบาปก็คือการสารภาพผิดแล้วบาปทั้งหมดก็จะหลุดไป แต่ความจริงแล้ว พระพุทธเจ้าหาได้ทรงปฏิเสธการล้างบาปไม่ พระพุทธองค์กลับตรัสย้ำถึงวิธีการล้างบาปที่ถูกต้อง ที่มิใช่เพียงแค่ปากพูดหรืออาบน้ำ นั่นคือทรงรับรองว่า บาปสามารถล้างได้โดยการชำระล้างที่ *กิเลส* อันเป็นเหตุให้เกิดบาปนั้น ๆ ด้วย **มรรคญาณ** ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียงเท่านั้น”

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน

๑) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันศึกษาวิปัสสนาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์ ฯ อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๑, ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

๒) วัดงุยเตาอูกัมมัฏฐาน (สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด่านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย

ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสื่อVDO ได้ที่ **www.montasavi.com/**

คำนำ

ศาสนาพุทธไม่ได้ปฏิเสธเรื่อง “เทพเจ้า” แต่ไม่ให้ความสำคัญไปพึ่งพายึดถือ เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาติว่า การได้เป็นเทพหรือการไปเกิดอยู่ในสวรรค์แล้ว ก็ยังมิใช่สุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้องกลับมาเป็นทุกข์อีก คือ แม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วก็ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดอยู่ ยังต้องตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ไม่มีที่สิ้นสุด

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอผ่าตัดผู้ป่วยที่ถูกลูกศรยิงปักอก หมอไม่จำเป็นต้องใส่ใจว่า คนยิงเป็นใคร ทำไมจึงยิง หมอทำหน้าที่เพียงเร่งผ่าตัดช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมให้ผ่าตัด โดยตั้งเงื่อนไขว่า “ต้องหาคนยิงให้ได้ก่อน เขาหน้าตาเป็นอย่างไร? ผู้หญิงหรือผู้ชาย?” ถ้าเป็นเช่นนั้นก็รับรองได้ว่าผู้ป่วยต้องตายเสียก่อนอย่างแน่นอน

ศาสนาพุทธมุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้นจากกฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ยอมสยบอยู่กับอำนาจใดๆ ทั้งสิ้น ในที่สุดพระสัมมา-สัมพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นคือ การปฏิบัติ**วิปัสสนากรรมฐาน** ที่ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ตายเสียก่อน ซึ่งเป็นระบบการเรียนรู้ที่มิใช่เพียงแค่คิดวิเคราะห์เอาเอง หรือสืบค้นอ้างอิงจากแหล่งความรู้อื่น แต่เริ่มต้นจากประสบการณ์ตรงของพระองค์เอง และถูกพิสูจน์ทราบจากพระอริยเจ้าในพุทธศาสนา จนเห็นประจักษ์แจ้งด้วยตนเองมาทุกยุคทุกสมัย แล้วนำออกเผยแผ่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้ เป็นเพียงการสรุปเนื้อหาโดยย่อมาจากหนังสือ ชื่อว่า **“ศึกษาหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน”** (หลักสูตรเรียนปริญญาโท วิปัสสนาภาวนา) เพื่อให้ง่ายสำหรับผู้เริ่มสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจัง

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

๒๘ มีนาคม ๒๕๕๗

สารบัญ

พระรัตนตรัย	๑
พระพุทธเจ้าสอนอะไร	๓
เป้าหมายของพระพุทธศาสนา	๔
บรรลุโสดาบันในชาตินี้	๗
วิปัสสนา	๘
วิธีปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น	๑๒
วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน	๑๔
อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา	๑๖
คำบริกรรมว่า “หนอ”	๑๘
วิปัสสนาญาณเบื้องต้น	๑๙
- ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ	๒๐
- ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ	๒๑
- ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ	๒๒
- ญาณที่ ๔ (อย่างอ่อน) ตรุณอุทยัพพยญาณ	๒๓
- ญาณที่ ๔ (อย่างแก่) พลวอุทยัพพยญาณ	๒๕
ประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน	๒๗
บรรณานุกรม	๓๔

พิเศษ

*หนังสือเล่มนี้ ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง **เล่ม / ข้อ / หน้า** เช่น ม.มู. (ไทย) ๑๒/๑๕/๒๗ หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๑๕ หน้า ๒๗

พระรัตนตรัย

พระพุทธเจ้า พระธรรมเจ้า พระสงฆเจ้า

พระรัตนตรัย แปลว่า แก้ว ๓ ประการ เป็นสิ่งประมาณค่ามิได้ อำนวยประโยชน์สุขให้แก่ผู้ที่เข้าถึงเป็นเอนกประการ ซึ่งเทียบเคียงกับสมบัติใดๆ ในโลกไม่ได้เลย เพราะแม้บุคคลได้ครอบครองสมบัติสักกี่แสนกี่ล้านก็ตาม ก็เป็นการครอบครองชั่วระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น พร้อมกับความทุกข์อีกนานับประการ แต่การเข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง จะมีแต่ประโยชน์เกื้อกูลและความสงบสุขโดยลำดับ บุคคลผู้เข้าถึงได้แล้วจะหลุดรอดจากความทุกข์ทั้งปวง[1] แก้ว ๓ ประการ คือ

๑. พระพุทธเจ้า พระผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง[2] ตรัสรู้ความจริงสูงสุด ๔ ประการ[3] ดังที่พระองค์ตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย อริยสัจ ๔ ประการ คือ ทุกขอริยสัจ ทุกขสมุทัยอริยสัจ ทุกขนิโรธอริยสัจ ทุกขนิโรธคามินีปฏิปทาอริยสัจ เพราะเรารู้แจ้งอริยสัจ ๔ ประการนี้ ตามความเป็นจริง ชาวโลกจึงเรียกเราว่า พระอรหันต์สัมมาสัมพุทธเจ้า”[4] ทรงเป็นพระศาสดาของพุทธศาสนาที่ไม่มีศาสนาใดยิ่งใหญ่กว่า สมบูรณ์ด้วยพระคุณ ๓ ประการ คือ

๑.๑) พระปัญญาธิคุณ พระองค์ทรงรู้แจ้งเห็นจริงในธรรมทั้งหลายตามความเป็นจริง สิ่งที่ทรงรู้จะไม่มีการเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ไม่ว่ายุคสมัยจะเปลี่ยนไปอย่างไรก็ตาม

---

[1] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๒๕ ข้อ ๑๘๙ หน้า๙๒.

[2] อรรถกถาวินัยปิฎกบาลี (มหาจุฬา) เล่ม ๑ หน้า ๑๐๓-๑๑๘.

[3] อรรถกถาอังคุตตรนิกายบาลี (มหาจุฬา) เล่ม ๒ หน้า ๓๔๗.

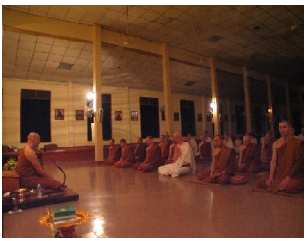
[4] พระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๐๙๔ หน้า ๖๐๘.

๑.๒) พระบริสุทธิคุณ มีพระทัยบริสุทธิ์หมดจด ปราศจากกิเลส ไม่ยินดีหรือยินร้ายต่ออารมณ์ทั้งปวง

๑.๓) พระมหากรุณาธิคุณ มีพระมหากรุณามุ่งแต่จะสั่งสอนพระสัทธรรม อันเป็นประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ชาวโลก ทรงพากเพียรช่วยเหลือชาวโลกให้หลุดพ้นจากความทุกข์[1]

๒. พระธรรม พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน “พระธรรม” แก่เพื่อนมนุษย์ผู้ต้องเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพื่อให้ชาวโลกมีความสงบสุข รอดพ้นจากความทุกข์ทรมานในอบายภูมิ[2] และหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง[3]

๓. พระสงฆ์ คือ หมู่แห่งอริยสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดี ปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกทาง ปฏิบัติตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึง พุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติจนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้แล้ว ได้แก่ อริยบุคคล ๘ จำพวก[4] คือ



๑) พระโสดาบัน ๒) ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งโสดาปัตติผล
๓) พระสกทาคามี ๔) ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งสกทาคามิผล
๕) พระอนาคามี ๖) ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอนาคามิผล
๗) พระอรหันต์ ๘) ผู้ปฏิบัติเพื่อทำให้แจ้งอรหัตตผล[5]

---

[1] อรรถกถาพระวินัยมหาวรรคบาลี (มหาจุฬา) เล่ม ๑ หน้า ๑๐๓-๑๑๘.

[2] อรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (มกุฏฯ) เล่ม ๑ ภาค ๑ หน้า ๓๒๕.

[3] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๒ ข้อ ๔๐๗ หน้า ๔๔๒.

[4] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๓๖ ข้อ ๒๐๗ หน้า ๒๒๙.

[5] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๓๔ หน้า ๓๔๑.

พระพุทธเจ้าสอนอะไร

พระพุทธเจ้าทรงเป็นอัครมหาบุรุษของโลก อุบัติมาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่มวลสรรพสัตว์ เป็นแสงสว่าง เป็นดวงประทีปของจักรวาล ทรงชี้ทางสว่างแก่ผู้ไม่รู้ ทรงประกาศสัจธรรมเพื่อความสงบร่มเย็นของโลกและความสงบสุขของเทวดาและมนุษย์[1] คำสอนของพระพุทธเจ้ามีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ บันทึกอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก ๔๕ เล่ม เหตุที่พระพุทธศาสนามีคำสอนมากมายเช่นนี้ เพราะพระบรมศาสดาได้ทรงประกาศคำสั่งสอนเป็นเวลายาวนาน ถึง ๔๕ ปี แม้คำสอนของพระพุทธเจ้าจะมีมากมายเช่นนี้ แต่เมื่อประมวลคำสอนที่เป็นหลักใหญ่เป็นหัวใจของพุทธศาสนาก็มีอยู่เพียง ๓ ประการเท่านั้น คือ

๑. **สพฺพปาปสฺส อกรณํ** การไม่ทำบาปทั้งปวง ได้แก่ การไม่ทำบาปทุจริตทางกาย วาจา ใจ เช่น รักษาศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น

๒. **กุสลสฺสูปสมฺปทา** การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การสร้างบุญกุศล ประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ มีเมตตา กรุณา ประกอบสัมมาอาชีพ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร เสียสละแบ่งปัน

๓. **สจิตฺตปริโยทปนํ** การทำใจให้บริสุทธิ์[2] ได้แก่ การชำระล้างจิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลส มี ๒ วิธี คือ

๓.๑. สมถกรรมฐาน การทำจิตให้สงบด้วยการฝึกสมาธิ เช่น กำหนดลมหายใจ สวดมนต์ภาวนา เป็นต้น

๓.๒. วิปัสสนากรรมฐาน การใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็นแจ้งในอารมณ์ (รูป-นาม) ที่ปรากฏในขณะปัจจุบัน ตามความเป็นจริง

---

[1] พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (มจร) เล่ม ๑๒ ข้อ ๔๑๐ หน้า ๔๔๖.

[2] พระไตรปิฎกทีฆนิกาย มหาวรรค (มจร) เล่ม ๑๐ ข้อ ๙๐ หน้า ๕๐.

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา

พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไรเราจึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ความจริงว่า ร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ ๆ ไม่มีทางทำให้เกิดความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุขหรือหลีกหนีความทุกข์มากเพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาระและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่าจะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่ม หรือมิฉะนั้นก็จืดจางไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเสมือนสิ่งที่รอการไขว่คว้าช่วงชิงอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ แต่ก็จะหลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องยั่วยวนและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหานั้น เป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง เรามักคิดว่า ถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ถ้าไม่เจอสิ่งโน้น ก็จะมีความสุข ไปหลงไหลว่า ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง ยศอำนาจ ความสนุกสนาน ความอร่อย คือ ตัวความสุข เราเอาแต่ดิ้นรนแสวงหาความสุขสนุกสนาน โดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง

ศาสนาพุทธไม่ได้สอนให้แสวงหาความสุขที่เป็นภาพลวงตานั้น แต่สอนให้เรียนรู้ความจริงของชีวิต มีแต่พุทธศาสนาเท่านั้นที่ตอบปัญหาเรื่อง “ทุกข์” ไว้โดยตรง พร้อมทั้งบอกสาเหตุของความทุกข์ และวิธีเจริญภาวนาเพื่อความสิ้นไปแห่งทุกข์ เพราะเมื่อเรารู้แจ้งทุกข์ก็จะเข้าถึงความพ้นทุกข์ได้อย่างแท้จริง เมื่อนั้นจึงจะได้พบกับ

ความสุขแท้ อันเต็มบริบูรณ์ทันทีในปัจจุบันชาตินี้ ไม่ต้องรอชาติหน้า

เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวงโดยสิ้นเชิง[1] ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป ส่วนการทำบุญที่นิยมทำกันในปัจจุบันมีอานิสงส์สูงสุดเพียงแค่ความสุขในสวรรค์เท่านั้น ไม่สามารถกำจัดกิเลสตัณหาพาสู่ความพ้นทุกข์ได้ แม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วแต่เมื่อหมดกำลังบุญก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตาย-เกิดอีก[2] ยังต้องตกนรกอีก เพราะแม้แต่ท้าวมหาพรหมก็ยังต้องตกนรก[3]

วิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ทรมานในนรกได้ มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นคือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย ไม่ต้องตกนรก และไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป[4]

การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานเท่านั้น ที่สามารถตัดกระแสธรรมชาตินี้ให้ขาดสะบั้นลงได้ สามารถกำจัด***กิเลสตัณหา***[5] อันเป็นสาเหตุให้ถือกำเนิดในภพใหม่ได้[6] เพราะกิเลสตัณหานี้แหละเป็นเชื้อเหตุให้ต้องไปถือกำเนิดในภพใหม่ ดังพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสกับพระอานนท์ว่า “กรรมชื่อว่าเป็นไร่นา วิญญาณชื่อว่าเป็นพืช ตัณหาชื่อว่ายางเหนียวในเมล็ดพืช วิญญาณดำรงอยู่ได้เพราะธาตุ

---

[1] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๒๙ ข้อ ๑๗๗ หน้า ๕๐๖.

[2] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๒๓ ข้อ ๔๔ หน้า ๖๗.

[3] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๒๑ ข้อ ๑๙๓ หน้า ๑๒๕.

[4] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๐ ข้อ ๕๗ หน้า ๓๑.

[5] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๕ ข้อ ๕๕ หน้า ๖๘.

[6] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๐ ข้อ ๑๕๕ หน้า ๙๙.

หยาบ มีตัณหาเป็นเชื้อเครื่องผูกเหนี่ยวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”[1] “ตัณหาทำให้สัตว์ยังต้องเกิดอีก สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายตายเกิดในสังสารวัฏ ย่อมไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้”[2]

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ มรรค ก็จะกำจัดกิเลสตัณหาให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง[3] จะไม่ต้องเกิดใหม่อีกต่อไป เปรียบเหมือนกับเมล็ดพันธุ์มะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายใน เมื่อนำไปปลูกจะงอกเป็นต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไป***ต้ม***กำจัดยางเหนียวให้หมดไป จากนั้นนำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตามจะไม่งอกอีกแล้ว กิเลสตัณหาในใจเราก็เช่นกัน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากำจัดกิเลสตัณหาได้หมดแล้ว ก็หมดเชื้อที่ให้ต้องไปเกิดใหม่ เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรคจิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่า เข้าสู่กระแสพระนิพพานได้แล้ว เรียกว่า ***บรรลุโสดาบัน***[4]

โสดาบัน แปลว่า ถึงกระแสพระนิพพาน[5] ผู้บรรลุพระโสดาบันแล้วจักมุ่งหน้าไปตามกระแสนิพพานจนบรรลุพระอรหันต์อีกไม่เกิด ๗ ชาติ ไม่มีวันตกต่ำ เมื่อสิ้นอายุขัยแล้วจักไม่เกิดในอบายภูมิ ไม่ต้องตกนรกอีกเลย เพราะโสดาปัตติมรรคญาณประหาณเจตนาที่จะล่วงละเมิดอกุศลกรรมบถ ๕ ประการ คือ ปาณาติบาต อทินนาทาน กาเมสุมิจฉาจาร มุสาวาท และ มิจฉาทิฏฐิ ได้อย่างเด็ดขาดแล้ว[6]

---

[1] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๒๐ ข้อ ๗๘ หน้า ๓๐๑.

[2] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๕ ข้อ ๕๗ หน้า ๗๐.

[3] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๓๑ ข้อ ๖๐ หน้า ๙๗.

[4] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๙ ข้อ ๑๐๐๑ หน้า ๓๐๐.

[5] คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๓ ข้อ ๖๓ หน้า ๓๕๓.

[6] คัมภีร์อรรถกถาบาลี อังคุตตรนิกาย (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒ ข้อ ๘๗ หน้า ๒๔๒.

บรรลุโสดาบันในชาตินี้

สัตว์ทุกชีวิตที่เวียนว่ายตายเกิดยังต้องตกนรก เพราะแม้แต่ท้าวมหาพรหมก็ยังต้องตกนรก![1] ผู้เจริญวิปัสสนาจนบรรลุถึงมรรคญาณแล้วเท่านั้นจึงจะรอดพ้นจากอบายภูมิ รอดพ้นจากความทุกข์ทรมานในนรกได้ ได้ชื่อว่า เป็นผู้ปิดประตูอบายภูมิได้แล้ว เป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิ มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย[2] และมีศีล ๕ อยู่โดยปกติ[3]

สัตว์ที่ได้เกิดมาเป็นมนุษย์ และได้พบพระพุทธศาสนาสามารถบรรลุโสดาบันได้ทุกคน หากยอมลงมือปฏิบัติ**วิปัสสนา**กำหนดรู้ทุกข์เพื่อรู้แจ้งธรรม ยอมตายถวายชีวิตต่อการปฏิบัติ คือ ยอมทุกข์เพียงเล็กน้อยเพื่อไม่ต้องทุกข์อีกแล้ว เปรียบเหมือนผู้ป่วยยอมทนเจ็บให้หมอเอามีดผ่าตัดร่างกาย เพื่อรักษาโรคร้ายให้หายขาดฉะนั้น เพราะแม้แต่เพชฌาตตัดคอคนกว่า ๕๐,๐๐๐ ชีวิต ก็สามารถบรรลุธรรมได้ ดังตัวอย่างในพระไตรปิฎกฉบับมหามกุฏฯ เล่มที่ ๔๑ หน้า ๔๒๒ ว่า

> โจรเคราแดงคนหนึ่ง ต่อมาทำหน้าที่เป็นเพชฌฆาตตัดคอคนอยู่ ๕๕ ปีเต็ม เมื่อเขาเสียชีวิต พระพุทธเจ้าได้ตรัสว่า “บุรุษผู้นั้นไปบังเกิดแล้ว ในสวรรค์ชั้นดุสิต” พระภิกษุฟังแล้วรู้สึกสงสัย
>
> พระศาสดาจึงตรัสอธิบายว่า “โจรผู้นั้นได้ฟังเทศนาของพระสารีบุตร ทำ*วิปัสสนาญาณ*[4] ให้บังเกิด เคลื่อนจากโลกนี้แล้วไปบังเกิดในสวรรค์ชั้น**ดุสิต**”

---

[1] พระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๑๙ ข้อ ๑๑๘๑ หน้า ๖๕๔.

[2] คัมภีร์วิสุทธิมรรคบาลี (มหาจุฬา) เล่มที่ ๒ หน้า ๒๗๑.

[3] พระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๒๑๔ หน้า ๑๖๒.

[4] พระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่มที่ ๑๕ หน้า ๑๐๖.

วิปัสสนา

วิปัสสนาภาวนา หรือ วิปัสสนากรรมฐาน คือ การฝึกอบรมอินทรีย์ให้เกิดปัญญารู้แจ้ง[1] ได้แก่ หลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งในขันธ์ ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนคงสภาพอยู่ได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้ ผลการปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้ได้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ดับกิเลสตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง[2]

วิปัสสนา แปลว่า ปัญญาเห็นแจ้งโดยประการต่างๆ ในสภาวะลักษณะของรูปธรรมและนามธรรมตามความเป็นจริง คือ เห็นแจ้งในรูป-นาม[3] ที่พิเศษนอกออกไปจากบัญญัติ โดยการละทิ้งสัททบัญญัติและอัตถบัญญัติเสียสิ้น แล้วเห็นแจ้งในอารมณ์ต่างๆ คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะ และธรรมารมณ์ตามความเป็นจริง ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน หาความน่าพึงใจไม่ได้เลย ที่พิเศษนอกออกไป

---

[1] ดูในพระไตรปิฎก (มหาจุฬา) เล่ม ๑๑ ข้อ ๓๕๒ หน้า ๒๔๒.

[2] ดูในอรรถกถาบาลี ที.สี.อ. (บาลี) ๔๒๙/๓๑๕ ,ที.ปา.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๒๘.

[3] ***รูป*** ได้แก่ ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ที่ถูกรับรู้ คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะต่างๆ ซึ่งมีสภาพผุกร่อนได้ง่าย คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมแตกสลายเพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนั้น ธรรมชาติ นั้นเรียกว่า รูป (อรรถกถาอังคุตตรนิกาย เล่ม ๓๒ หน้า ๓๓.(มกุฏ)

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจ และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการน้อมไปสู่อารมณ์เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิก มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมรู้อารมณ์ ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า นาม คือ ธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณ์ (อรรถกถาขุททกนิกาย ๖๘/๒๔๘ (มกุฏฯ)

จากนิจจสัญญาวิปลาส สุขสัญญาวิปลาส อัตตสัญญาวิปลาส และสุภสัญญาวิปลาส

แต่ที่เราไม่เห็นรูป-นามตามความเป็นจริงได้โดยง่ายนั้น ก็เพราะมีธรรม ๓ ประการเป็นเครื่องขวางกั้นไว้ คือ สันตติปิดบังอนิจจัง อิริยาบถปิดบังทุกข์ ฆนสัญญาปิดบังอนัตตา[1]

๑) สันตติ หมายถึง การเกิดขึ้นติดต่อสืบเนื่องกันของรูป และนามอย่างรวดเร็ว คือ ความสืบต่อแห่งกรรม ฤดู จิต อาหาร ตัวอย่างที่เข้าใจง่าย เช่น ขนเก่าหลุดล่วงไป ขนใหม่เกิดขึ้นแทน ความคิดเก่าดับไปความคิดใหม่มาแทน มาปิดบังไม่ให้เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม ทำให้เห็นเหมือนกับว่ารูปนามยังมีอยู่เรื่อยไป เมื่อไม่เห็นความจริงของนามรูป ก็เกิดความสำคัญผิดว่าเป็นของเที่ยง เรียกว่า นิจจวิปลาส

๒) อิริยาบถ หมายถึง การเปลี่ยนอิริยาบถมาปิดบังการรู้แจ้งทุกข์ ตัวอย่าง เช่น เมื่อเดินเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนั่ง นั่งเมื่อยก็เปลี่ยนเป็นนอน ทำให้เข้าใจว่าขันธ์ ๕ เป็นสุข การที่ไม่ได้กำหนดรู้อิริยาบถจนถึงที่สุด จึงไม่เห็นความจริงว่า รูป-นามมีทุกข์เบียดเบียนบีบคั้นอยู่ตลอดเวลา เมื่อไม่เห็นทุกข์ก็เข้าใจผิดว่าเป็นสุข เรียกว่า “สุขวิปลาส” เป็นปัจจัยแก่ตัณหา ทำให้ปรารถนาดิ้นรนไปตามอำนาจของตัณหาที่อาศัยรูป-นามเกิดขึ้น เพราะเหตุที่ไม่ได้พิจารณาอิริยาบถจึงทำให้ไม่รู้แจ้งทุกข์

๓) ฆนสัญญา แปลว่า ความสำคัญว่าเป็นกลุ่มก้อน คือ ความสำคัญผิดในสภาวธรรมที่รวมกันอยู่เป็นกลุ่มก้อนของขันธ์ ๕ ว่าเป็นตัวเป็นตน และสำคัญว่ามีสาระแก่นสาร จึงทำให้ไม่สามารถเห็นความแยกกันของรูป-นามเป็นคนละอย่างได้ เมื่อไม่สามารถกระจาย

---

[1] ดูในคัมภีร์ฎีกาบาลี อังคุตตรนิกาย สัตตกนิบาต เล่มที่ ๑ หน้า ๓๔๑.

ความเป็นกลุ่มเป็นก้อน (ฆนสัญญา) ให้แยกออกจากกันได้ จึงไม่มีโอกาสที่จะเห็นความไม่ใช่ตัวไม่ใช่ตนได้ ทำให้หลงยึดถือว่าเป็นตัวเป็นตน แต่แท้จริงแล้วเป็นเพียงสิ่งประกอบขึ้นของธาตุต่างๆ เท่านั้น ถ้าแยกออกแล้วไม่มีความเป็นคนเลย ต่อเมื่อรวมกันเข้าจึงสมมติชื่อว่าเป็นสิ่งนั้นสิ่งนี้ เมื่อไม่เห็นอนัตตา อัตตวิปลาส (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) ก็บังเกิดขึ้น เป็นปัจจัยแก่ตัณหาและอุปาทาน[1]

วิธีทำลายเครื่องปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ ประการนี้ได้ มีอยู่เพียงทางเดียวเท่านั้น นั่นคือ ปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔[2]

อีกนัยหนึ่ง วิปัสสนา หมายถึง เห็นตามเหตุตามการณ์ด้วยปัญญาตามความเป็นจริง แต่ที่เราเห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้นก็เพราะวิปลาสธรรม ๔ ประการ คือ

๑) สุภวิปลาส สำคัญผิดว่ารูปสังขารเป็นสภาพสวยงาม
๒) สุขวิปลาส สำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสุข
๓) นิจจวิปลาส สำคัญผิดว่ารูป-นามเป็นสภาพเที่ยง
๔) อัตตวิปลาส สำคัญผิดว่ารูป-นาม สังขาร เป็นตัวเป็นตน[3]

วิปลาสธรรมนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของรูป-นาม การที่จะละวิปลาสธรรมทั้ง ๔ นี้ได้ก็โดยการกำหนดรูป-นามตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือทำลายวิปลาสธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

๑) สุภวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

---

[1] ดูในคัมภีร์วิสุทธิมรรคบาลี เล่มที่ ๓ หน้า ๒๗๕, วิสุทธิ.มหาฏีกา (บาลี) ๓/๕๒๒.
[2] ดูในอรรถกถามัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก์ (บาลี) เล่ม ๑ ข้อ ๑๐๖ หน้า ๒๕๔.
[3] ดูในพระไตรปิฎก อังคุตตรนิกาย (มจร) เล่ม ๒๑ ข้อ ๔๙ หน้า ๔๔.

๒) สุขวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) นิจจวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) อัตตวิปลาส กำจัดได้ด้วยการเจริญธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน[1]

ด้วยเหตุผลดังกล่าวนี้ จึงกล่าวได้ว่า วิปัสสนาและสติปัฏฐานเป็นสิ่งเดียวกันโดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน คือวิปัสสนาญาณจะมีขึ้นไม่ได้เลย หากขาดกระบวนการพิจารณาธรรมตามแนวสติปัฏฐาน ๔

สติปัฏฐาน แปลว่า ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งสติหรือการปฏิบัติมีสติเป็นประธาน อีกนัยหนึ่งแปลว่า ธรรมอันเป็นอารมณ์ของสติ เป้าประสงค์ของการเจริญสติปัฏฐาน พระพุทธองค์ตรัสไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย ทางนี้เป็นทางสายเดียว เป็นทางสายเอก เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุอริยมรรค เพื่อทำให้แจ้งพระนิพพาน ทางนี้คือ สติปัฏฐาน ๔

๑. กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นกายในกายอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๒. เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นเวทนาในเวทนาอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๓. จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นจิตในจิตอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้

๔. ธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน มีสติพิจารณาเห็นธรรมในธรรมอยู่ มีความเพียร มีสัมปชัญญะ กำจัดอภิชฌาและโทมนัสในโลกได้[2]

---

[1] ดูใน อรรถกถาบาลี ทีฆนิกาย มหาวรรค (มจร.) เล่ม ๒ หน้า ๓๖๙.

[2] ดูใน พระไตรปิฎกบาลี ทีฆนิกาย (มจร.) เล่ม ๑๐ ข้อ ๙ หน้า ๓๐๑.

วิธีปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น

นั่งเจริญภาวนา ควรนั่งตัวตรงแต่ไม่ต้องตรงมาก ให้พอเหมาะกับสรีระของตนเอง นั่งสงบนิ่งไม่ขยับเขยื่อนอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น จนสังเกตได้ว่า อวัยวะที่ยังเคลื่อนไหวอยู่มีแต่ท้องเท่านั้น ให้ส่งจิตไปดูอาการเคลื่อนไหวนั้นอย่างจดจ่อ แค่ดูเฉยๆ อย่าไปบังคับท้อง ปล่อยให้ท้องขยับไหวไปเรื่อยๆ ตามธรรมชาติ นั่งกำหนดดูอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง ถ้าเผลอสติบ้างก็ไม่ต้องหงุดหงิด เผลอ..เอาใหม่ๆ จนเห็นอาการพอง-ยุบค่อยๆ ชัดขึ้น ขณะเห็นท้องพองกำหนดในใจพร้อมกับบริกรรมว่า “พองหนอ” ขณะเห็นท้องยุบกำหนดในใจพร้อมบริกรรมว่า “ยุบหนอ”

บางคนพอง-ยุบสั้น แผ่วเบา ให้เพิ่มสติจดจ้องไปที่อาการพอง-อาการยุบนั้น โดยบริกรรมเพียงว่า “พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่ “หนอ” ต่อท้าย ถ้ามีแค่อาการเคลื่อนไหวของท้อง จำแนกเป็นพองเป็นยุบไม่ได้ ก็ให้กำหนดความรู้สึกนั่งแทน คือ กำหนดรู้อาการนั่งว่า “นั่งหนอ” รวดเดียว แต่ไม่ต้องนึกถึงภาพนั่ง จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูอาการนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตจี้ไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อยๆ จนกว่าอาการพอง-ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

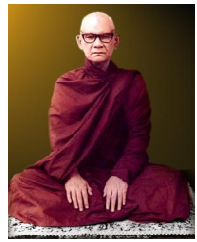
ถ้ามีความคิดแทรกเข้ามา ให้หยุดกำหนดพอง-ยุบไว้ก่อน ส่งจิตไปดูอาการคิดนั้นพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “คิดหนอ ๆๆๆ” พร้อมกับตามดูอาการจางไป ดับไปของความคิดนั้นด้วย พออาการคิดดับไปแล้วให้รู้ถึงอาการที่ดับไปนั้นด้วย ถ้าเผลอคิดโดยไม่รู้ตัว พอรู้สึกตัวให้กำหนด

สำทับก่อนทุกครั้งว่า **“เผลอหนอ”** แล้วจึงกำหนดดูอาการคิดจนกว่าจะดับไป แล้วรีบกลับมากำหนดพอง-ยุบต่อทันที อย่าปล่อยให้จิตว่างจากการกำหนดเด็ดขาด ขณะที่กำหนดอยู่นั้น ถ้าเกิดอาการปวดเมื่อยขึ้นมาให้ทิ้งพอง-ยุบไปเลย แล้วส่งจิตไปดูอาการปวดนั้นพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “ปวดหนอๆ” หรือ “ชาหนอๆ” ตามที่เป็นจริง พยายามกำหนดดูอย่างจดจ่อต่อเนื่อง แต่อย่าเอาจิตเข้าไปเป็นทุกข์กับอาการนั้น ถ้าเกิดจิตคิดอยากให้หาย ให้กำหนดดูอาการอยากนั้น (อยากหายหนอ) จนกว่าจิตอยากดับไปแล้วกลับมาดูอาการปวดต่อ ภายใน ๒ - ๓ วันแรก จะมากไปด้วยทุกขเวทนา เจ็บ ปวด เมื่อย ก็จงตั้งใจกำหนดอย่างเต็มกำลัง (..ให้เข้าใจว่า เวทนานี่แหละคือสะพานวิเศษช่วยให้เราข้ามไปสู่ความพ้นทุกข์ได้โดยเร็วพลัน) จนกว่าอาการปวดหายหรือลดลง วันแรกๆ อาการปวดจะไม่รุนแรงมากนัก แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้น มีญาณปัญญามากขึ้น อาการเจ็บปวดจะรุนแรงขึ้นจนทนแทบไม่ไหว จากที่เคยนั่งได้ ๑ ชั่วโมง พอวันที่ ๓-๔ เป็นต้นไป นั่ง ๑๐ นาที ก็ทนแทบไม่ไหวแล้ว ให้พยายามนั่งกำหนดต่อไปจนกว่าจะครบชั่วโมง เพื่อจะได้เป็นกำลังใจในการกำหนดบัลลังก์ต่อไป ยิ่งปวดมากก็ยิ่งกำหนดถี่ เร็วๆ แรงๆ ซึ่งนั่นแสดงว่า สมาธิของเราก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ภายใน ๔ - ๖ วัน เวทนาก็จะลดหายไปเอง เมื่อถึงขั้นนี้วิปัสสนาญาณก้าวเข้าสู่ญาณขั้นที่ ๓ แล้ว (ทั้งหมดมี ๑๖ ขั้นเรียกว่า โสฬสญาณ)

ขั้นต่อไป ไม่ควรปฏิบัติเอง! ควรมีอาจารย์คอยให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

วิธีปฏิบัติเพื่อบรรลุพระนิพพาน

การเจริญวิปัสสนา คือ การใคร่ครวญธรรม หมายถึง การเพ่งพินิจพิจารณากาย เวทนา จิต และธรรม โดยความเป็นไตรลักษณ์ตามเป็นจริง ได้แก่ การเจริญสติปัฏฐาน ๔ นั่นเอง



การปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก เผยแผ่โดยท่านมหาสีสยาดอ (พระโสภณมหาเถระ) ซึ่งท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติ และปฏิบัติ ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในพระไตรปิฎก อรรถกถา และฎีกามาก ต่อมาท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนาซึ่งเป็นเนื้อแท้ของพระพุทธศาสนา จึงเที่ยวสืบค้นหาสำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับหลักการในพระคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดท่านได้เลือกปฏิบัติวิปัสสนาแบบกำหนดท้องพอง-ท้องยุบกับพระอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่านหนึ่ง จนเห็นผลจริงว่า วิปัสสนามิใช่มีอยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการพอง-ยุบของท้องอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี่แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง

๑) **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อาการพอง-ยุบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดอาการของวาโยธาตุ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปัพพะ นอกจากนั้น ยังเป็นการกำหนดความรู้สึกเคลื่อนไหวของลมที่ดันท้องออกมาและหดยุบลง จึงเป็นสัมปชัญญปัพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งกำหนดอยู่ เสียงแทรกเข้ามาก็ให้รู้อาการได้ยินนั้นว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกายกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอ” “สบายหนอ” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นนั้นจนเห็นอาการ***ดับไป*** และกำหนดรู้อาการตึง-หย่อนขณะกราบ เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเช่นกัน

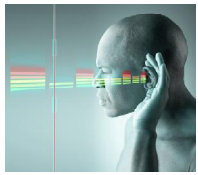
๒) **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เกิดปวดหลัง ปวดขาขึ้น กำหนดว่า “ปวดหนอๆ” เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย หรือสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกโล่งเบาสบาย มีความสุข กำหนดว่า “สบายหนอๆ” “สุขหนอๆ” เป็นต้น จนอาการเวทนานั้น ๆ ดับไป

๓) **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เกิดความคิดนึกขึ้น ถ้าคิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะกำหนดว่า “ราคะหนอๆ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉย ๆ ไม่อาจจำแนกเป็น ราคะ โทสะ โมหะได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ” จนความนึกคิดนั้นๆ ดับไป

๔) **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนดว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึมกำหนดว่า “ซึมหนอๆ” มีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญกำหนดว่า “รำคาญหนอๆ” หรือเมื่อสภาวญาณสูงขึ้น ละเอียดนิ่มนวลเบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” จนสภาวะนั้นๆ ดับไป

การเจริญสติกำหนดพอง-ยุบ เป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้องตามหลักสติปัฏฐานทั้ง ๔ เพราะในขณะปฏิบัตินั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) เพียงอย่างเดียว หากมีอารมณ์อื่นแทรกเข้ามาชัดเจนกว่าหรือจิตเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์นั้นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นๆ จนดับไปจากจิตหรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน แล้วจึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวญาณสูงขึ้น สภาวะของรูปธรรมดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้นามธรรมที่ยังเหลืออย่างอื่นต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต อาการของจิตและตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้น จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นๆ ดับจนหมดสิ้นไป เมื่อรูป-นามสังขารดับไปหมดสิ้นแล้ว จากนั้นจิตจะหน่วงเอา **“นิพพาน”** มาเป็นอารมณ์ได้เอง โดยอัตโนมัติ

อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา



๑. อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา จะต้องเป็นอารมณ์ปรมัตถ์ ซึ่งต่างจากการปฏิบัติสมถะ คือ ต้องเป็น***รูป-นาม*** เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้องศึกษาให้รู้ว่า ขณะที่มีอาการกระทบ (ขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่น ฯลฯ) อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม จะต้องกำหนดอย่างไรจึงจะแก้ไขความเห็นผิดได้

๒. อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนาจะต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบัน เป็นการระลึกรู้สภาวธรรมโดยอาศัยคำบริกรรม เป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ

บริกรรมภาวนาในการเจริญสมถะ คือ การกำหนดใจเพ่งอารมณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง นึกภาวนาในใจซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต

ส่วนการบริกรรมภาวนาในการปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ใช่การท่องบ่น หรือสาธยายเหมือนสมถะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มจิต,น้อมจิต) เข้าไปรับรู้อารมณ์ในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ เฝ้าดูสภาวะปัจจุบันอารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจากการคิดนึกพิจารณาปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใด ๆ ลงไปในทุก ๆ ขณะที่มีการกำหนดรู้ ด้วยสติที่ประกอบพร้อมด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ อันส่งผลให้มีวิริยะ สมาธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง เป็นการระลึกรู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน

การบริกรรมมีความสำคัญต่อการปฏิบัติสุทธวิปัสสนาอย่างยิ่ง เพราะช่วยสื่อแสดงเนื้อความของรูปนามที่ปรากฏในปัจจุบันเฉพาะหน้าให้ชัดแจ้ง

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้มากไปด้วยคำบริกรรม มีแต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกรู้สภาวธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ แม้คำบริกรรมจะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้นในเวลาเริ่มปฏิบัติธรรม จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูปนามโดยความไม่เที่ยง เป็นต้น

ได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้วก็ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไป เพราะในขณะนั้นสามารถรู้รูปนามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์มหาฎีกาว่า

ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือ?

ตอบว่า..จริงอยู่ ในเบื้องแรกย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คำบริกรรม) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติ (ไม่มีบริกรรม) แล้วดำรงอยู่ มีหลักฐานเกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติ ปรากฏในคัมภีร์อรรถกถา ดังนี้ “มนสา สชฺฌาโย ลกฺขณปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสฺส ปจฺจโย โหติ. (วิสุทฺธิ. (บาลี) เล่ม ๑ หน้า ๒๖๕)

“การสาธยายทางจิตเป็นปัจจัยแก่การรู้แจ้งแทงตลอดพระไตรลักษณ์ การแทงตลอดพระไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การรู้แจ้งแทงตลอดมรรคผล”

๓. ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็นเพียงสภาวธรรม ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้นที่กำลังเป็นไป คือ มีแต่ตัวกรรมฐาน (ผู้ถูกรู้) ได้แก่ กาย เวทนา จิต ธรรม กับผู้เจริญกรรมฐาน (จิตรู้) เท่านั้น

๔. ต้องกำหนดติดต่อ ต่อเนื่องกัน คือ ตามรู้สภาวธรรมปัจจุบัน โดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใด ก็กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไป พยายามกำหนดรู้สภาวธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอน

จนกระทั่งหลับ ขณะตื่นควรกำหนดจิตที่ตื่นว่า “ตื่นหนอ” หลังจากนั้นลืมตา กำหนดว่า “เปิดหนอ” เวลาลุกขึ้นก็กำหนดว่า “ลุกหนอๆ” ต้องพยายามกำหนดให้ต่อเนื่องในทุกขณะที่กราบ เหยียด คู้ เคลื่อนไหว ฯลฯ จึงจะประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติอย่างรวดเร็ว

คำบริกรรมว่า “หนอ”

การเพิ่มคำบริกรรมว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือ ถ้ากำหนดเพียงพอง-ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พอกัน ขณะกำหนดว่า “พอง” อาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตฟุ้งออกไปข้างนอก ถ้าใส่คำว่า “หนอ” ต่อท้าย ก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลังขึ้น พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิทฺธิ) ได้บัญญัติใช้ก่อนและสอนศิษย์สืบต่อมา

คำบริกรรมว่า “พองหนอ - ยุบหนอ” มีประโยชน์เพื่อให้จิตจดจ่อต่ออารมณ์มากขึ้น เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ เพื่อไม่ให้ตามรู้อย่างผิวเผิน เปรียบเหมือนก้อนดินเหนียวที่ขว้างใส่ผนังด้วยกำลังแรง ย่อมกระทบถูกผนังและติดแน่น ถ้าถูกขว้างด้วยกำลังไม่เพียงพอ ก็อาจพุ่งไปไม่ถึงผนัง หรือแม้กระทบผนังก็ไม่ติดแน่น

คำว่า “หนอ” มาจากคำบาลีว่า “วต” แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ทำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นวัฏสงสารก็ได้ วิเคราะห์ว่า **วฏฺฏสฺสารํ ตาเรตีติ วโต (ธมฺโม)** แปลว่า ธรรมใด ย่อมทำสรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นวัฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้น ชื่อว่า “หนอ” หมายถึง “สติปัญญา” นั่นเอง

คำบริกรรมมีประโยชน์ ดังนี้

๑) เพื่อให้จิตจดจ่อกับสภาวธรรมปัจจุบันมากขึ้น

๒) เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ

๓) สื่อให้รู้สภาวธรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน

๔) จิตตั้งมั่นเป็นสมาธิได้ง่าย

๕) ช่วยในการปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน

วิปัสสนาญาณเบื้องต้น

ผลสำเร็จจากการเจริญวิปัสสนา คือ มรรค ผล นิพพาน ซึ่งเป็นผลมาจากแนวทางปฏิบัติที่ถูกต้องเท่านั้น มีลำดับการศึกษา ๓ ขั้นตอน คือ ศีล สมาธิ ปัญญา ปรากฏผลเป็นวิปัสสนาญาณ

วิปัสสนาญาณ คือ ธรรมชาติที่รู้แจ้งอริยสัจ ๔ (ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค) มีลักษณะแห่งการรู้สภาวะธรรมดา ๓ ลักษณะ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา มีลักษณะส่องแสงให้ความสว่าง และกำจัดความมืด คือ อวิชชา

ญาณ ๑๖ คือ ลำดับญาณที่เกิดขึ้นตามความเป็นจริงแก่ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาล้วน หรือที่เรียกว่า การเจริญสุทธญาณิกวิปัสสนา ตามลำดับมี ๑๖ ประการ แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณเห็นรูป-นาม ได้แก่ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ ยังเป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจสุตมยปัญญา (การฟัง) และจินตามยปัญญา (การคิด) อยู่ ยังเป็นสมถะ คือ มีอารมณ์เป็นบัญญัติ (ที่ปรุงแต่งขึ้น) ผสมอยู่มาก

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นไตรลักษณ์ในรูป-นาม ได้แก่ อุทยัพพยญาณ เป็นญาณที่เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญา (ปัญญาที่ทำให้มีขึ้นในใจ) แต่ยังมีจินตามยปัญญาผสมอยู่บ้าง มีอารมณ์เป็นวิปัสสนา คือ มีรูป-นามปรมัตถ์เป็นอารมณ์

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตน ในทุกรูป-ทุกนาม ที่กำหนดรู้ ได้แก่ ภังคญาณ เป็นต้นไป เป็นไปด้วยอำนาจภาวนามยปัญญาโดยแท้ มีอารมณ์เป็นปรมัตถ์ (เป็นจริง) ล้วน

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ

ปัญญาที่กำหนดเห็นลักษณะเฉพาะของรูปและนาม จนจำแนกลักษณะแต่ละอารมณ์ออกจากกันได้ ว่าเป็นคนละส่วน คนละสภาวะกัน

รูป คือ สิ่งที่ผุกร่อนได้ง่าย ได้แก่ สี เสียง กลิ่น รส และผัสสะทางกาย ตลอดถึงประสาทสัมผัสนั้นๆ ซึ่งมีอาการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอ[1]

นาม คือ สภาวะที่รู้แจ้งอารมณ์ทางใจ และความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีลักษณะน้อมไปสู่อารมณ์ ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์[2]

ญาณนี้ กำหนดจนเห็นรูป-เห็นนาม ว่าเป็นคนละสิ่งคนละอาการกัน ไม่ได้ระคนปนกันจนแยกจากกันไม่ได้ การรู้จักจำแนกรูป-นาม (จำแนกสิ่งที่ถูกรู้หรืออารมณ์ที่ถูกระลึกรู้ ออกจากจิตผู้รู้) หมายถึง ความรู้แจ้งรูป-นามว่า สิ่งที่มีอยู่ที่เป็นของจริงก็มีแต่เพียงรูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวงว่า เป็นเพียง**รูป**กับ**นาม**เท่านั้น คือ มองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะธรรมชาติอย่างหนึ่ง เช่น เห็นว่าอาการเคลื่อนไหวของท้องก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่ไม่สามารถรับรู้อะไรได้ด้วยตัวเอง เป็นเพียงธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็แตกสลายไปจัดเป็น ***รูปธรรม*** ส่วนตัวจิตที่เข้าไปรู้อาการเคลื่อนไหวของท้องนั้น เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้อารมณ์ต่างๆ ได้ น้อมไปสู่อารมณ์ได้ จัดเป็น ***นามธรรม***

วิปัสสนาปัญญา ที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้ คือ เห็น

---

[1] อรรถกถาอังคุตรนิกาย เอกนิบาต เล่ม ๓๒ หน้าที่ ๓๓ (มหามกุฏ)

[2] อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๖๘ หน้าที่ ๒๔๘ (มหามกุฏฯ)

ว่ารูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่า สามารถแยกรูปแยกนามได้ เห็นรูปเห็นนามแยกจากกัน ขณะที่อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากระทบ มีสติรู้ทันก็เห็นว่า อาการเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงนั้น ก็เป็นแต่ธรรมชาติที่มากระทบแล้วก็สลายไป ไม่สามารถจะรับรู้อะไรได้ ส่วนจิตใจเป็นตัวที่เข้าไป**รู้** ก็จะทำให้เข้าใจว่า แท้จริงแล้วมีแต่รูปกับนามเกิดขึ้นเท่านั้น ปราศจากความเป็นบุคคล ตัวตน เรา เขา เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไป กำหนดรู้รูปนามยิ่งขึ้นไปก็จะถึงญาณที่ ๒

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย (รูป) กับใจ (นาม) ว่าเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือ ทั้งรูปและนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันอยู่ทุกขณะ ผู้ปฏิบัติถึงญาณนี้จะทราบถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมาตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจจสมุปบาท สำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องนี้โดยสิ้นเชิง

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่เห็นเหตุปัจจัยของรูป-นาม คือ เห็นว่ารูป-นามนี้ เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกันมีความเกี่ยวข้องกัน เช่น ขณะที่จะก้าวไป จะเหยียด จะเคลื่อนไหวต่างๆ เพราะมีธรรมชาติอย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัยคือมี ***จิตปรารถนา*** จะให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหวไป จิตปรารถนาจะเดินกายก็เดิน เรียกว่า นามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามคือจิตเป็นปัจจัยให้เกิดรูป รูปที่ก้าวไป ที่เคลื่อนไหว เกิดขึ้นมาได้เพราะจิตเป็นปัจจัย ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่น เสียงมากระทบประสาทหู เสียงเป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหูก็เกิดการได้ยินขึ้น ก็จะมองเห็นว่ามันเป็นเหตุปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่ารูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเพียรดูรูป-นาม เห็นความเกิด-ดับ เห็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอ ก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓

ผู้ประกอบด้วยญาณนี้ ชื่อว่า ***จูฬโสดาบัน*** ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า อิมินา ปน ญาเณน สมนฺนาคโต วิปสฺสโก พุทฺธสาสเน ลทฺธสฺสาโส ลทฺธปติฏฺโฐ นิยตคติโก จูฬโสดาปนฺโน นาม โหติ[1]

คัมภีร์มหาฎีกาอธิบายอีกว่า สุคติปรายโน โหตีติ วุตฺตํ “นิยตคติโกติ ตโต เอว จูฬโสตาปนฺโน นาม โหติ[2]

ผู้เจริญวิปัสสนาที่กำลังก้าวหน้าในกังขาวิตรณวิสุทธิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาที่บริสุทธิ์แล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นหลุดพ้น ถึงแม้จะยังไม่บรรลุคุณธรรมพิเศษยิ่งๆ ขึ้นไปก็ตาม แต่ก็เป็นผู้มีสุคติภพเป็นที่ไปในเบื้องหน้า ชาติหน้า ๑ ชาติไม่ตกนรกแน่นอน ด้วยเหตุที่เป็นผู้มีคติภพที่แน่นอนนี้ จึงได้ชื่อว่า “เป็นพระจูฬโสดาบัน”

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือ เห็นความเกิดดับของรูปนามที่รู้ว่า รูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดสืบต่อแทนขึ้นมา เห็นอย่างนี้เรียกว่า สันตติยังไม่ขาด และยังอาศัย*จินตามยปัญญา*อยู่

ญาณนี้ กำหนดพิจารณารูปนามยกขึ้นสู่ไตรลักษณ์ จนรู้ว่า รูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราวๆ เมื่อถูกรู้ และรูปนามทั้งปวงนั้นล้วนหมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ใต้กฎของไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติจะรู้ว่ารูปนามดับไปและเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อกันไป แต่สันตติ(ความสืบต่อ)ยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตาญาณ (นึกพิจารณา) เท่านั้น

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ คือ เห็นความไม่เที่ยงของรูป-นาม เห็นความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ของรูป-นาม เห็นความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูป-นาม แต่ว่าการเห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในญาณ

---

[1] วิสุทธิมรรคบาลี(มจร) เล่ม ๒ หน้า ๒๗๑ [2] วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๒/๔๒๔.

ที่ ๓ นี้ยังเอาสมมติบัญญัติมาปน ยังเป็นปัญญาที่เกิดจากการได้ฟัง เอาปัญญานึกคิดมาปนอยู่ด้วย ยังไม่บริสุทธิ์ในความเห็น ทำให้เห็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่ยังมีสมมติบัญญัติ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำความเพียรกำหนดพิจารณารูปนามเรื่อยไป ก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๔

ญาณที่ ๔ (อย่างอ่อน) *ตรุณ*อุทยัพพยญาณ

ปัญญากำหนดรูป-นามจนเห็นไตรลักษณ์ชัดเจน เห็นสันตติขาด คือ เห็นรูป-นามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูป-นามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ

อุทยัพพยญาณนี้ ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทยัพพยญาณเป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และพลวอุทยัพพยญาณเป็นญาณที่แก่กล้าแล้ว

ในระดับอ่อน ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่างๆ ของรูปนามจนเห็นอาการดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาเมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น จิตเป็นสมาธิดี ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติมักจะเห็นสภาวะแปลกๆ มีภาพนิมิตปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างมาปรากฏ (โอภาส) เนื่องจากยังไม่เคยเห็นเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะเอาใจใส่ดูหรืออาจจะเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุมรรค ผล ก็เป็นได้ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า ***วิปัสสนูปกิเลส*** ซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง

ญาณนี้ การมีกัลยาณมิตรที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นมาก เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดคิดว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพานแล้ว ก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ปฏิบัติวิปัสสนาในระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็นเครื่องทดสอบว่า ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกทางหรือไม่ ในญาณนี้ผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถกำหนดเห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกวิปัสสนูปกิเลสครอบงำอยู่ เมื่อได้กัลยาณมิตรคอยชี้ทางถูกให้ ก็จะสามารถเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาดำเนินต่อไปได้ ครั้นปฏิบัติถึงญาณอย่างแก่ ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูปนาม เห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงได้

ญาณนี้ เมื่อสมาธิมากขึ้น นึกอยากจะเห็นอะไรก็เห็นหมด จะมีนิมิตมาให้เห็นได้ทั้งนั้น ฉะนั้นต้องระวังให้มากอย่าอยากเห็นเป็นอันขาด เพราะจะทำให้วิปัสสนารั่ว และจะเสียปัจจุบันอารมณ์ จะกลายเป็นสมถะไป

ในขณะที่ญาณยังอ่อน ก็จะทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้น ทำให้การปฏิบัติไม่เจริญก้าวหน้า หยุดชะงัก ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ในกิเลสเหล่านั้น ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจว่า เมื่อถึงขั้นนี้แล้วจะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นอย่างใดอย่างหนึ่ง ก็ให้รู้ทัน วิปัสสนูปกิเลสนี้ ที่จริงก็เป็นธรรมฝ่ายดี เช่น ปีติ ความสุข ความสงบ เป็นธรรมฝ่ายดี แต่มันเสียตรงที่ว่าเกิดความยินดีพอใจ ติดใจในสิ่งเหล่านั้น เรียกว่า มีนิกันติ วิปัสสนาญาณก็ไม่เจริญ

วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ ประการ คือ

๑. โอภาส เกิดแสงสว่างขึ้นในใจ รู้สึกเกิดความพอใจกับสิ่งอัศจรรย์ที่ปรากฏขึ้น เหมือนเป็นแสงสว่างอยู่ทั่วตัว... เมื่อเกิดความยินดีพอใจในแสงสว่าง ก็มองไม่เห็นรูปนามเพราะมัวติดอยู่กับแสงสว่างเหล่านั้น เรียกว่ามีนิกันติ เมื่อเป็นเช่นนี้ วิปัสสนาญาณก็ไม่เจริญก้าวหน้าต่อไป

๒. ญาณ เกิดความรู้แก่กล้าขึ้น มีความรู้สึกว่า ตัวเองรู้ทะลุปรุโปร่งไปหมด จะคิด จะพิจารณาอะไร มันเข้าใจไปหมด ก็เกิดความพอใจ....

๓. ปีติ ความอิ่มเอิบใจ จะมีความอิ่มเอิบใจอย่างมาก อย่างแรงกล้า จิตใจมีความปลื้มอกปลื้มใจ แล้วก็เกิดความยินดีพอใจในปีติเหล่านี้..

๔. ปัสสัทธิ จิตใจมีความสงบ มีความนิ่งอย่างมาก แล้วก็เกิดความพอใจยินดีในความสงบนั้น ความยินดีพอใจเป็นโลภะเกิดขึ้น...

๕. สุข ความสุขอย่างแก่กล้า คือ ความสบายใจ ใจเย็นสบายมาก เกิดนิกันติ คือ ความพอใจในความสบาย เป็นโลภะเช่นกัน....

๖. อธิโมกข์ เกิดความเชื่อมั่นศรัทธาลงไปอย่างมาก เชื่อถือมาก จนงมงาย แล้วก็ติดใจในความเชื่อถือเหล่านั้น ...

๗. ปัคคหะ เกิดความเพียรอย่างมาก จนมากไปด้วยการคิดพิจารณา จิตตกไปจากอารมณ์ปัจจุบัน เกิดความฟุ้งซ่าน ไม่เห็นรูปเห็นนาม...

๘. อุปัฏฐาน มีความรู้สึกว่าสติคล่องว่องไว มีความรับรู้ว่องไวมาก ที่จริงสติเป็นเรื่องดี แต่มันไปเสียตรงที่เกิดความยินดีพอใจในสติที่เกิดขึ้น

๙. อุเบกขา จิตใจมีความวางเฉยมาก ไม่ดีใจไม่เสียใจ มีแต่ความเฉย แต่ในขณะเดียวกันก็เกิดนิกันติ เฉยมากเข้าก็ไม่อยากกำหนดวิปัสสนา...

๑๐. นิกันติ ความยินดีติดใจ เป็นตัวสำคัญที่ทำให้วิปัสสนาญาณไม่เจริญ เป็นที่เข้าใจว่าสิ่งต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นที่จริงเป็นเรื่องดี ปิติก็ดี ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี ความรู้สติก็ดี เป็นเรื่องดีที่เกิดขึ้น แต่ว่าเสียตรงที่มี*นิกันติ* คือความเข้าไปยินดีติดใจในสภาวะนั้น ๆ ทำให้การเจริญวิปัสสนาไม่ก้าวหน้า

วิธีที่จะผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ ผู้ปฏิบัติต้องมีความแยบคายในการพิจารณาถึงลักษณะความยินดีพอใจที่เกิดขึ้น เช่น เกิดความสงบ มีความรู้สึกพอใจในความสงบนั้น ก็ให้รู้ทันว่า นี่เป็นลักษณะของความพอใจ เกิดปีติและเกิดความพอใจในปีติ ก็รู้เท่าทันความพอใจ ถ้ารู้เท่าทันลักษณะของความพอใจนั้นได้ ความพอใจนั้นก็จะดับไป ก้าวขึ้นสู่อุทยัพพยญาณอย่างแก่

ญาณที่ ๔ (อย่างแก่) พลวอุทยัพพยญาณ

อุทยัพพยญาณอย่างแก่ เป็นญาณที่เห็นรูป-นาม-สังขารอย่างชัดแจ้ง ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใสประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ กำหนดรูปนามที่เกิดดับได้อย่างรวดเร็ว โดยปราศจากการคำนึงถึงแสงสว่าง เป็นต้น ปัญญาที่พิจารณาเห็นความเกิดดับของรูปนามมีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้นดับไป ไม่ว่าจะเป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กำหนดไปตรงไหนก็เห็นแต่ความเกิด-ดับไปหมด เสียงมากระทบหูได้ยิน กำหนดรู้ก็เห็นอาการดับไปเลย ใจที่คิดนึกกำหนดรู้เห็นความเกิดดับไป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน

ตึง กำหนดรู้ถึงความเกิดดับไปทันที ไม่ว่าจะอารมณ์ส่วนไหนก็ตามที่ปรากฏก็เห็นความเกิดขึ้น ดับไปอย่าง รวดเร็ว เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไปไม่ลดละ ก็จะขึ้นสู่ญาณที่ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าสู่ญาณที่ ๕ ก็ได้ชื่อว่าดำเนินเข้าสู่**ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ** เป็นปัญญาที่เข้าถึงทางที่ถูก ที่มุ่งตรงสู่พระนิพพาน ตัณหาและทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้

สภาวะพระนิพพาน

พระพุทธเจ้าทรงเปล่งอุทานปรารภพระนิพพานว่า “ในนิพพาน ไม่มีดิน น้ำ ไฟ ลม ไม่มีดวงดาวส่องแสง ไม่มีดวงอาทิตย์ส่องแสง ไม่มีดวงจันทร์ส่องสว่าง และไม่มีความมืด[1] พระนิพพานเป็นสภาวะเที่ยง มั่นคง แน่แท้ เป็นสภาวะไม่แก่ ไม่ตาย เย็นสนิท”[2]

มีพระพุทธวจนะว่า “นิพฺพานำ ปรมำ สุขำ พระนิพพานเป็นสุขอย่างยิ่ง”[3] ก่อให้เกิดข้อสงสัยว่า ความสุขจะมีในพระนิพพานได้อย่างไร ในเมื่อสภาวะนิพพานไม่มีการเสวยอารมณ์?

แก้ว่า ความที่ไม่เสวยอารมณ์นั้นแหละเป็นความสุขที่แท้จริง เพราะสุขที่เสวยอารมณ์นั้นยังตกอยู่ในพระไตรลักษณ์ คือ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้น สุขเวทนาที่ยังเสวยอารมณ์จึงได้ชื่อว่า วิปริณามทุกข์ เพราะความสุขนั้นยังต้องวิปริตผันแปรไปเป็นทุกข์อย่างแน่นอน ส่วนสุขในนิพพานไม่ใช่สุขเวทนา แต่เป็นสันติสุข จึงไม่มีวันที่จะผันแปรไปเป็นอื่น คือไม่ผันแปรมาเป็นทุกข์ได้อีก[4]

---

[1] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๕ ข้อ ๑๐ หน้า ๑๘๗.

[2] พระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๓๐ ข้อ ๕๖ หน้า ๒๒๓.

[3] พระไตรปิฎกบาลี (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๑๓ ข้อ ๒๑๕ หน้า ๑๙๐.

[4] ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎก (มหาจุฬาฯ) เล่มที่ ๒๓ ข้อ ๓๔ หน้า ๕๐๐.

ประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน

การปฏิบัติวิปัสสนาของผู้เขียนครั้งนี้ เป็นหลักสูตรบังคับของการศึกษาพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราช **วิทยาลัยวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส** นครปฐม

ถาม : วิปัสสนาเป็นเรื่องของสภาวจิต เป็นการดับกิเลสมิใช่หรือ? ทำไมต้องเอาใบปริญญา?

ตอบ : วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส เปิดหลักสูตรวิปัสสนาภาวนาในระดับปริญญาโท ซึ่งเป็นดำริของหลวงพ่อสมเด็จพระพุทธชินวงศ์ เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องวิปัสสนา ทั้งภาคทฤษฎีในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และภาคปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกัน คือ เมื่อปฏิบัติจนรู้แจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็สามารถสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ด้วย มิใช่รู้อยู่แต่ผู้เดียวแต่ไม่สามารสั่งสอนหรืออธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้

การปฏิบัติวิปัสสนา ไม่ใช่ว่าปฏิบัติจบแล้วจะสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาให้บรรลุมรรคผลภายใน ๓ - ๔ เดือนนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีอินทรีย์ที่แก่กล้าและสมดุลกันระหว่างศรัทธากับปัญญา วิริยะกับสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนามิใช่เพียงแค่เดินจงกรม นั่งสมาธิเท่านั้น อาจารย์ผู้สอนต้องคอยสั่งสอนแนะนำวิธีปฏิบัติในแต่ละช่วงญาณควบคู่กันไปด้วย เพราะวิธีปฏิบัติในแต่ละญาณไม่เหมือนกัน คือ มีรายละเอียดปลีกย่อยและเทคนิคในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน เช่น ญาณที่ ๔-๕ ต้องกำหนดอย่างจดจ่อ ต่อเนื่องและเพ่งสติต่ออารมณ์ จึงจะเห็นอาการเกิด-ดับชัดเจน แต่พอ ถึงญาณที่ ๑๐ ให้กำหนดเพียงรู้อาการไม่ต้องเพ่งอารมณ์มากนัก พอถึงญาณที่ ๑๑ เริ่มแก่กล้าขึ้น ต้องการให้วิปัสสนาญาณเดินหน้าอย่างเต็มกำลังเพื่อให้ ทะลุเข้าสู่มรรคผลให้ได้ ก็ต้องเพิ่มกำลังพละ ๕ ในการกำหนด ด้วยการกำหนดอย่างถี่ ๆ

บางช่วงผู้ปฏิบัติศรัทธาตก เกิดความเบื่อหน่าย อาจารย์ผู้สอนก็ต้องหาบทเทศนาที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติฟังแล้วเกิดศรัทธาให้ได้มาสั่งสอน

ฉะนั้น ผู้ที่คิดจะเป็นวิปัสสนาจารย์ สอนผู้อื่นให้ถึงขั้นบรรลุมรรคผลได้นั้น เพียงเก่งในการปฏิบัติอย่างเดียวยังไม่พอ จะต้องมีความรอบรู้ในหลักปริยัติควบคู่ไปด้วย ยิ่งต้องการสอนให้บรรลุถึงขั้นมรรค ผล นิพพาน ภายในระยะเวลาเพียง ๓-๔ เดือนด้วยแล้ว ยิ่งต้องมีความรู้ในปริยัติถึงขั้นเชี่ยวชาญ สามารถเทศนาสั่งสอนได้ทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งต้องมีไหวพริบปฏิภาณสามารถในการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งที่เกี่ยวกับการปฏิบัติและไม่เกี่ยวกับการปฏิบัติได้อย่างประทับใจ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในตัวผู้สอน จนยอมปฏิบัติแบบถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย

ข้าพเจ้าปฏิบัติวิปัสสนาเป็นเวลา ๗ เดือน ณ สำนักวิปัสสนา***วัดงุยเตาอู กรรมฐาน*** รัฐฉานตะวันออก สหภาพเมียนมาร์ (ด่านท่าขี้เหล็ก อ.แม่สาย จ.เชียงราย ค่าผ่านแดน ๔๐ บาท ไม่ต้องใช้วีซ่าหรือพาสปอร์ต) ตั้งแต่ ๗ กรกฎาคม ๒๕๔๙ ถึง ๗ กุมภาพันธ์ ๒๕๕๐ โดยได้รับคำแนะนำสั่งสอนจากพระวิปัสสนาจารย์ คือ สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ

เริ่มปฏิบัติ

สำนักมีข้อบังคับว่าต้องนั่งวิปัสสนาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๑ ชั่งโมงเป็นอย่างน้อย สองวันแรกรู้สึกสบายๆ มีปวดขาท้ายบัลลังก์บ้างเล็กน้อย เพราะเคยปฏิบัติมาแล้ว ๔ ครั้ง (ครั้งละ ๑๐ วัน ตามข้อบังคับของมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) แต่พอวันที่ ๓ เป็นต้นไปรู้สึกเสมือนว่า ตนเองกำลังถูกจับทรมานให้เจ็บปวดอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ ปวดแรงขึ้นๆ โดยเฉพาะที่ศีรษะ มันบีบรัดจนมึนงงไปหมด กำหนดอะไรก็ไม่ชัด เหมือนมีบางสิ่งบางอย่างมาบังเอาไว้หรืออารมณ์ที่จะกำหนดอยู่ไกลมากๆ จนแทบมองไม่เห็น ยิ่งพยายามกำหนดให้ชัด อาการบนศีรษะก็ยิ่งบีบรัด

แรงขึ้นๆ พอส่งจิตดูอาการปวดบนศีรษะก็ยิ่งปวดจนงง มีเส้นประสาทกระตุกเจ็บเป็นระยะ จากนั้นอาการทั้งหมดมารวมเป็นจุดเดียวกันที่หน้าผาก รู้สึกเจ็บๆ เสียวๆ ตามรากผม ยิ่งกำหนดคอก็เริ่มสั่นกล้ามเนื้อกระตุก รู้สึกว่าหน้าบูดเบี้ยวไม่เป็นรูปร่าง ยิ่งกำหนดเข้าไปอีก ยิ่งรู้สึกเหมือนมีเข็มแทงอยู่ที่กลางหน้าผาก บางครั้งเหมือนมีน้ำเย็นๆ ฉีดใส่หน้าผากอย่างแรงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องนั่งเงยหน้า คอก็เริ่มสั่นแรงขึ้นๆ พอถึงตอนนี้ทำให้หวนคิดถึงพระอาจารย์ชัชวาล (สำนักวิปัสสนาพุทธวิหาร อำเภอเมือง นครนายก) ขึ้นมาทันที ที่ท่านเคยบอกวิธีแก้สภาวะนี้ไว้ว่า “สภาวะนี้เรียกว่า สภาวะติดอุปทานขั้นรุนแรง อย่าส่งจิตไปกำหนดอาการศีรษะ ให้กำหนดตั้งแต่จมูกหรือคอลงมา และกำหนดเร็วๆ ไม่ต้องจดจ่อมาก” ก็ลองทำตาม การกำหนดค่อยๆ ดีขึ้น กำหนดได้ชัดและสะดวกขึ้นทั้งๆ ที่อาการปกคลุมบนศีรษะยังมีอยู่ แต่ไม่ใส่ใจ พยายามกำหนดอารมณ์อื่นแบบถี่ๆ เร็วๆ เพื่อไม่ให้จิตไปรับรู้อาการบนศีรษะ นานๆ อาการบนศีรษะจึงจะรุนแรงขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง

ด้วยความที่ตนเองมีสภาวะติดตัวมาเช่นนี้ ทำให้รู้สึกน้อยใจว่า เราบุญน้อย จะทำให้ดี ให้เด่น ก็มีอุปสรรคมาขัดขวาง เพื่อนบางคนเริ่มปฏิบัติจาก ๑ แล้วค่อยไป ๒–๓-๔ บางคนเริ่มจาก +๑๐ ด้วยซ้ำ เพราะเคยปฏิบัติมาแล้วเป็นเดือนเป็นปี แต่เราต้องมาเริ่มที่ -๑๐ หรืออาจลบ -๑๐๐ เสียด้วยซ้ำ และนึกเปรียบการปฏิบัติวิปัสสนาเหมือนการใช้ดาบ ๒ มือฟาดฟันกิเลสให้ถอยหนีไปหรือดับดิ้นไป เพื่อนคนอื่นเขาฟาดฟันกิเลสด้วยดาบคู่กันอย่างสนุกมือ ทั้งซ้ายทั้งขวา แต่เรากลับใช้ดาบได้เพียงข้างเดียว เพราะมืออีกข้างหนึ่งต้องคอยถือโล่ชูเอาไว้เหนือศีรษะ เพื่อป้องกันไม่ให้อาการบีบรัดบนศีรษะลงมารบกวนการกำหนดอารมณ์อื่นๆ ด้วยเหตุนี้ทำให้ข้าพเจ้าต้องเพิ่มความเพียรขึ้นไปอีก เพื่อไล่ตามเพื่อนให้ทัน โดยการเดินจงกรมถึง ๒ ชั่วโมง สูงสุดเดินถึง ๓ ชั่วโมง และนั่งสมาธิได้ถึง ๔ ชั่วโมง

ปฏิบัติไปเรื่อยๆ จนครบ ๑ เดือนเต็มพอดี สยาดอบอกว่า “ท่านถึงญาณที่ ๑๑ แล้วนะ เข้าสังขารุเปกขาญาณเป็นรูปแรกด้วย” ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกแปลกใจผสมดีใจ และสงสัยว่าท่านเอาอะไรมาตัดสิน เพื่อนๆ หลายรูปนั่งเห็นแสงสี ตัวเบาตัวลอย แต่ข้าพเจ้าไม่เห็นมีอะไร ยังรู้สึกเจ็บๆ ปวดๆ อยู่บางบัลลังก์ด้วยซ้ำ แต่ทำไมเข้าสังขารุฯ เป็นรูปแรก” แต่ไม่ได้สอบถามด้วยเข้าใจว่า ท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญมากกว่า ๓๐ ปี

สภาวะเวทนา ญาณ ๒ ญาณ ๓

ขอย้อนกลับไปเล่าตอนต่อสู้กับเวทนา ญาณ ๒-๓ ดังนี้

ปฏิบัติวันแรก (๘ กรกฎาคม ๒๕๔๙) นั่งแบบสบายๆ ไม่ปวดมากนัก ทำให้นึกกระหยิ่มยิ้มย่องว่า นั่ง ๑ ชั่วโมงสบายมาก คนอื่นคงนั่งทรมานกันน่าดู เห็นบางคนนั่งบิดไปบิดมา เดี๋ยวก็ขยับๆ แต่พอวันที่ ๒ เป็นต้นไป เวทนาค่อยๆ แรงขึ้นๆ พอวันที่ ๕ นั่งได้ ๓๐ นาที มีแต่สภาวะเวทนาล้วนๆ ไม่มีอย่างอื่นปนเลย ปวดเจ็บไปทั่วถึงเยื่อในกระดูก เห็นเส้นเอ็นขาปวดตึงแน่นเป็นริ้ว ๆ ฝอย ๆ ยิ่งกำหนดไปเรื่อยๆ ยิ่งไม่มีทีท่าว่าอาการปวดจะลดลงเลย ยิ่งกำหนดยิ่งปวดลึกปวดเจ็บทรมาน ทำให้เกิดนึกสงสัยขึ้นมาว่า “นี้มันเวรกรรมอะไรกันนะ ทำไมนั่งแค่ ๒๐ นาทีถึงได้เจ็บปวดถึงขนาดนี้ ชาติก่อนคงเคยไปหักแข้งขาใครไว้แน่ เวรกรรมจึงได้มาสนองเอาตอนนี้” แต่ก็ยังพยายามทนนั่งกำหนดต่อไปจนครบชั่วโมง คิดเสียว่าเป็นการชดใช้กรรม

วันที่ ๘ เจ้าพระคุณเอ๋ย? อะไรกันเนี่ย นั่ง ๕ นาทีเหมือนนั่ง ๑ ชั่วโมงเลย มันเจ็บปวดตึงแน่นมึนงงไปหมด ส่งจิตพุ่งตรงจี้ไปที่เวทนา กำหนดแบบไม่ยั้ง ความรู้สึกตอนนั้น “ภูเขาจะถล่ม ผืนดินจะทลาย โลกจะแตกก็ไม่สนแล้ว ปวดหนอๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆๆ อย่างเดียว กำหนดแบบถี่ๆ เร็วๆ แรงๆ กราดเป็นชุดๆ ยิ่งกว่าปืนกลเสียอีก ทุกนัดพุ่งตรงไปยังเป้าหมายเดียวกัน

คือเวทนาที่ขาขวา ไม่พลาดแม้แต่นัดเดียว แต่เอะ! ทำไม? ยิ่งกำหนดยิ่งปวด ยิ่งกำหนดยิ่งตึงแน่น ไม่มีทีท่าว่าจะลดลงเลย เหมือนยิ่งกำหนดก็ยิ่งไปเพิ่มกำลังให้มัน กำหนดจนเห็นกระดูกขาขาวจั๊ว มีเส้นเอ็นเป็นริ้วๆ ฝอยๆ อยู่รายรอบ ผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที รู้สึกปวดจนใจจะขาด บริกรรมว่า “ปวดหนอๆๆ” จนหายใจไม่ทันจึงต้องตัด “หนอ” ทิ้งไป เหลือแต่ “ปวดๆๆๆ” เวลาผ่านไปพอสมควร แค่กำหนด “ปวดๆๆ” อย่างเดียวเอาไม่อยู่แล้ว จะออกแล้ว คิดอยากจะออกครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ก็กลัวเสียสัจจะมากกว่า (เกิดเป็นลูกผู้ชายชาติพระ ต้องพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ) มาถึงขั้นนี้แล้วถอยไม่ได้ บุกไปข้างหน้าอย่างเดียวไม่มีถอย พอคิดจบ จิตอยากจะออกก็ผุดขึ้นมาอีก “ลูกผู้ชง..ลูกผู้ชายอะไรนั่นน่ะ? เอาไว้บัลลังก์หน้า ก็แล้วกัน บัลลังก์นี้ขอถอยตั้งหลักก่อนละกัน” ทำท่าว่าจะขยับออกจากสมาธิด้วยเวลาเพียง ๓๐ นาที แต่ทันใดนั้นเอง คำบริกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ก็ผุดขึ้นในมโนสำนึก “ตาย..เป็นตาย..” จากนั้นคำบริกรรมจากเดิมที่มีเพียง “ปวดๆๆ” ก็เพิ่มเป็น “ปวดๆๆๆๆๆๆ ตาย..เป็นตาย ปวดๆๆๆๆๆๆๆ ตาย..เป็นตาย” พยายามนั่งต่อไปได้อีก ประมาณ ๑๐ นาที (รวมเป็น ๔๐ นาที) อยู่ดีๆ ก็มีความคิดแทรกเข้ามาว่า “เอ๊อ นาฬิกา ทำไมไม่ดังซะที!” พอรู้ทันก็กำหนด “คิดหนอๆๆ” จนความคิดดับไป แล้วกำหนดเวทนาต่อไป “ปวดๆๆๆๆๆ ตาย.. เป็นตาย” ความคิดก็ผุดขึ้นมาอีก “สงสัยนาฬิกาเสีย??” พอรู้ทันก็กำหนด “คิดหนอๆ” จนความคิดนั้นดับไปแล้วกำหนดเวทนาต่อไป ความคิดก็ผุดขึ้นมาอีก “สงสัยนาฬิกาเสียจริงๆ ออกละ” ค่อยๆ ขยับขาออก อาการปวดหายไปโดยฉับพลันอย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อ ๑๐ วินาทีก่อนปวดขาแทบแตกเป็นเสี่ยงๆ แต่บัดนี้กลับไม่มีอาการเช่นนั้นอยู่เลย แล้วค่อยๆ เปิดตาขึ้นดูนาฬิกา เวลาผ่านไป ๕๐ นาที ไม่ครบชั่วโมง ขาดไป ๑๐ นาที รู้สึกเสียใจเล็กน้อย

บัลลังก์ต่อๆ มาไม่ต่างจากบัลลังนี้เท่าไหร่นัก แต่นั่งได้ครบชั่วโมงทุก

บัลลังก์ บางบัลลังก์นั่งเห็นชีพจรเต้นตุ๊บตั๊บๆ ทั่วทั้งร่างกาย ร้อนผ่าวไปทั่ว เห็นตัวเองห่อหุ้มไปด้วยผืนหนังสีขาวเป็นริ้วๆ ฝอยๆ บางบัลลังก์นั่งไปก็นึกสงสารตัวเองขึ้นมาว่า “ในโลกนี้ยังมีใครน่าเวทนาสงสารกว่าเราอีก..มั๊ยเนี่ย? แค่พลิกขานิดเดียวก็หายปวดทรมานแล้ว แต่สัจจะบารมีไม่ให้พลิก ก็ต้องนั่งปวดหนอๆ อยู่อย่างนี้แหละ” บางบัลลังก์นั่งกำหนดไปเรื่อยๆ นึกอยากร้องไห้ก็ร้องเลย (มีสะอื้นด้วย) แต่ก็พยายามเก็บเสียงเอาไว้กลัวเพื่อนได้ยินจะเป็นการรบกวนสมาธิ บางครั้งก็นึกอยากตายขึ้นมา ขณะที่นั่งปวดสุดๆ นั้นอยากให้รถที่มีล้อโตๆ ทับทีเดียวให้ตายไปเลย..ความเจ็บปวดก็คงไม่ต่างกันนัก แต่นั่งให้รถทับน่าจะดีกว่า เจ็บแป๊บเดียวแล้วก็ตายไปเลย ไม่รับรู้อะไรอีกแล้ว ส่วนการนั่งกำหนดแบบนี้ ปวดสุดๆ ตั้งแต่ ๕-๑๐ นาทีแรกแล้วค้างเติ่ง..อยู่อย่างนั้น จนครบชั่วโมง จะเพิ่ม..ก็ไม่เพิ่ม จะลดก็ไม่ลด ถ้าเวทนาปวดแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะยังรู้สึกดีกว่านี้ เพราะเมื่อขึ้นถึงที่สุดแล้วก็คงจะลดลงบ้าง แล้วหายไปในที่สุด แต่นี่อะไร..? ไม่เพิ่ม ไม่ลด ค้างอยู่นั่นแหละ นี่มันนรกชัดๆ “ตู..อยากตาย??”

วันที่ ๒๓ เป็นต้นไป เวทนามีหายไปบ้างในบางบัลลังก์ บางบัลลังก์นั่งได้ถึง ๒ ชั่วโมง สูงสุดนั่งได้ถึง ๔ ชั่วโมง

นั่งร้องไห้ซึ้งในพุทธคุณ

ตอนกำหนดเวทนาแรงมากๆ มีอยู่บัลลังก์หนึ่ง ปวดตึงแน่นที่ขาจนแทบขาดใจ และร้อนผ่าวไปทั้งตัว ยิ่งกำหนดยิ่งปวด ยิ่งร้อนรุ่ม อยู่ดีๆ นึกถึงพุทธคุณขึ้นมา จึงเปลี่ยนไปเจริญพุทธคุณแทนเพื่อให้อาการปวด ลดลงหน่อย เจริญพุทธคุณไปก็ซาบซึ้งไป เกิดปีติวูบวาบขนลุกซู่ซัน

“เมื่อก่อนนี้ พระพุทธเจ้าก็เป็นเพียงมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น รู้จักร้อนรู้จักหนาว ต้องกินต้องถ่ายเหมือนกับเรานี่แหละ มีกิเลสมากกว่าเราเสีย

ด้วยซ้ำ เพราะมีสิ่งปรนเปรอมากมาย แต่ในที่สุดพระองค์ทรงเพียรพยายามจนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณได้ด้วยพระองค์เอง มิใช่เทพเจ้าประทานพรหรือพระพรหมดลบัลดาล แต่ด้วยหยาดเหงื่อของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น

ในขณะที่มนุษย์อย่างเราๆ ยอมเหนื่อยยากยอมเสี่ยงชีวิตในหลายๆ ครั้ง เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเพียงน้อยนิด แต่พระองค์กลับทรงละทิ้งทรัพย์สมบัติมหาศาล ไปนั่งให้ยุงกัดอยู่กลางป่า ขณะที่พระองค์ตัดสินพระทัยออกจากพระราชวังไปนั้น พระองค์ก็ยังไม่รู้เลยว่าจะพบวิธีดับทุกข์ได้จริงหรือไม่? จะดับทุกข์ได้ด้วยวิธีใด? แต่พระองค์ก็ตัดสินพระทัยได้เด็ดขาดว่า **“ทิ้ง”** ..ช่างเป็นการตัดสินพระทัยที่เด็ดเดี่ยวเหลือเกิน...ดียิ่งนัก.. เลิศยิ่งนัก..

หลังจากตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้ว ก็ไม่จำเป็นเลยที่จะต้องลำบากเดินด้วยเท้าเปล่าไปสอนคนโน้นคนนี้ เมื่อยปาก เมื่อยคางเปล่าๆ บางครั้งถูกด่ากลับมาเสียด้วยซ้ำ เงินเดือนก็ไม่มี โบนัสก็งดจ่าย ค่าพาหนะก็ไม่มีใครให้ บางครั้งเดินด้วยเท้าเปล่ากว่าร้อยกิโลเมตร เพื่อไปสอนคนเพียงคนเดียว ญาติกันก็ไม่ใช่ คนรู้จักกันก็ไม่ใช่ ถ้าเป็นเรา..คงไม่ทำเป็นแน่ เมื่อยเปล่าๆ แต่พระองค์ทรงทำทุกวัน เทศนาสั่งสอนทุกวันตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี มีเวลาพักผ่อนเอนหลังเพียงวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น ..ตั้งแต่โลกเกิดจนโลกดับ จะหาบุคคลเช่นนี้ได้ที่ไหนอีก.. ถูกต้องที่สุดแล้วที่ผู้คนมากมายพากันสรรเสริญพระองค์ตลอดระยะเวลากว่า ๒๕๐๐ ปี แม้แต่ชั่วโมงสุดท้ายก่อนจะดับขันธปรินิพพาน ทั้งๆ ที่ประทับนั่งไม่ไหวแล้ว สังขารร่างกายจะแตกดับเต็มที แต่พระองค์ก็ยังพยายามเอาเรี่ยวแรงที่พอมีเหลืออยู่เพียงน้อยนิด ขับลมผ่านกล่องเสียงที่ครั่นคร่าเต็มทนในท่านอนสีหไสยาสน์ เพื่อแสดงธรรมให้สุภัททปริพาชกฟัง จนเขาได้เกิดดวงตาเห็นธรรมแล้ว พระองค์จึงตัดสินพระทัยเสด็จดับขันธปรินิพพาน เป็นการปรินิพพานในหน้าที่โดยแท้.. สาธุ สาธุ สาธุ..” (อ่านต่อที่ www.facebook.com/ ประเสริฐ มนฺตเสวี)

บรรณานุกรม

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาเตปิฎกำ ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . **พระไตรปิฎกภาษาไทย.** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.

_____ .**วิสุทธิมคฺคปกรณ์ .** กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญาณ , ๒๕๓๙.

_____ .**อภิธรรมปิฎกปญฺจปกรณอฏฺกถา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๓๔.

_____ .**อภิธมฺมตฺถสงฺคโห.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญาณ, ๒๕๔๒.

_____ .**อภิธมฺมตฺถวิภาวินีฏีกา** .กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญาณ , ๒๕๔๒.

มหามกุฏราชวิทยาลัย . **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม,** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

_____ . **อภิธมฺมตฺถสงฺคหปาลิยา สห อภิธมฺมตฺถวิภาวินีนาม อภิธมฺมตฺถสงฺคหฏีกา.** กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏฯ หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์. **อานาปานสติภาวนา** ลำดับการบรรลุธรรมของ-พระพุทธเจ้า, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์ บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ , ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.

พระมหาประเสริจ มนฺตเสวี. **คู่มือวิปัสสนาจารย์เบื้องต้น**,อกสารการสอบหลักสูตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา, มจร.วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส ๒๕๕๔

พระสัทธัมมโชติกะธัมมาจริยะ,**ปรมัตถโชติกะ (ปริเฉทที่ ๙)**,โรงพิมพ์ หจก.ทิพยวิสุทธิ์ บางกอกน้อย, กรุงเทพฯ ๑๐๗๐๐. ๒๕๕๔

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาดอ) . **วิปัสสนานัย**, แปลโดย พระคันธสาราภิวงศ์, พระพรหมโมลี ตรวจชำระ, สำนักพิมพ์ ซี ไอ เอ เซ็นเตอร์ นครปฐม. ๒๕๕๐