

มจร. วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

สถาบันอุดมศึกษา เปิดสอนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ศึกษาภาคทฤษฎี ๓ เทอม และปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ตั้งอยู่ที่ วัดมหาสวัสดิ์นาครปฐม อ.นครชัยศรี อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔-๒๙๙๙๙๑.

เปิดสอนปริญญาตรี

สาขาพระพุทธศาสนา (เฉพาะพระภิกษุ)

สาขาบาลีพุทธศาสตร์ (เฉพาะพระภิกษุ)

เปิดสอนปริญญาโท

สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา (พระภิกษุ /คฤหัสถ์)

เปิดสอนปริญญาเอก

สาขาบาลีดุษฎีบัณฑิต (พระภิกษุ /คฤหัสถ์)

ผู้บริหาร

สมเด็จพระพุทธชินวงศ์

รองอธิการบดี

พระศรีสุธรรมมุนี

ผอ. สนง. วิทยาเขตฯ

โทรศัพท์ ๐๘๙-๒๑๔-๘๕๑๖

ดร.พระมหาสุรชัย วราสโก

ผอ.สนง. วิทยาลัยสงฆ์

โทรศัพท์ ๐๘๑-๐๑๔-๕๙๔๔

สำนักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน

วัดจตุรพักตรพิมาน (สยาตอ ภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด่าน
ท่าขี้เหล็ก อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย

ศึกษาข้อมูลและรายละเอียดของหนังสือเล่มนี้ พร้อมทั้งสื่อ VIDEO ได้ที่

www.montasavi.com/



พิมพ์เผยแพร่โดย

คณะผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ณ ยุวพุทธิกสมาคมแห่งประเทศไทย
ร่วมกับ คุณแม่มะลิ หงษ์สายพิน และแม่ชื้อไรรักษ์ หงษ์สายพิน

วินิจฉัย..

พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา?



แต่ !

สติ ระลึกรู้ตามสังขารที่พอง-ที่ยุบของวาโยไฟฐฐัพพรต เป็นสติปัญญา
ปัญญา เห็นอาการพอง-อาการยุบโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ เป็นวิปัสสนา
ดังคำอธิบาย อ้างอิงหลักฐานที่ปรากฏในหนังสือเล่มนี้แล้ว!

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

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

คำนำ

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาที่ถูกต้อง จะต้องอ้างอิงหลักฐาน การปฏิบัติได้จากคัมภีร์พระไตรปิฎก ด้วยเหตุนี้ ทำให้นักวิชาการ ทางพระพุทธศาสนาจำนวนมาก ได้ตั้งประเด็นสงสัยต่อการปฏิบัติ วิปัสสนาแบบกำหนดพอง-ยุบ ไว้หลายประการ เช่น พอง-ยุบเป็น การกำหนดอารมณ์บัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร? การกำหนด พอง-ยุบ-หนอไม่ปรากฏข้อความในคัมภีร์พระไตรปิฎก แม้แต่ ในคัมภีร์อรรถกถาก็ไม่มี จะเป็นวิปัสสนาที่ถูกต้องได้อย่างไร? การ กำหนดพอง-ยุบ-หนอ เป็นการท่องปริกรรม ไม่ใช่วิปัสสนา?

ผู้เขียนได้รับหน้าที่เป็นผู้บอกบทกรรมฐาน สอนหลักปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนา ประจำหลักสูตรพุทธศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา ณ ศูนย์บัณฑิตศึกษาวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธ โฆส นครปฐม มาหลายปี จึงตั้งใจรวบรวมหนังสือเล่มนี้ขึ้น เพื่อแก้ ประเด็นสงสัยต่าง ๆ และยืนยันความถูกต้องของหลักการปฏิบัติ วิปัสสนาภาวนาแบบกำหนดอาการพอง-ยุบ โดยการยกข้อความใน คัมภีร์พระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และคัมภีร์วิสุทธิมรรค มายืนยัน ให้ผู้สนใจได้ตัดสินใจความถูกต้องด้วยตนเอง ดังข้อมูลที่ปรากฏอยู่ใน หนังสือเล่มนี้แล้ว ว่าถูกต้องตามพุทธประสงค์หรือไม่ โปรดวินิจฉัย!

พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมาจารย์

๒๒ อาสาฬหบูชา ๒๕๕๖

www.montasavi.com/

สารบัญ

ทำไมต้องวิปัสสนา?	๑
สติปัฏฐานไม่ใช่วิปัสสนา	๓
สติปัฏฐาน	๔
วิปัสสนาภาวนา	๕
วิปัสสนาภาวนาคือการเจริญอินทรีย์ ๕	๙
ห้องพอง-ยุบ ไม่ใช่วิปัสสนา	๑๒
อาการพอง-ยุบเป็นธาตุปรมาณู	๑๔
วิปัสสนามีรูป-นามปรมาณูเป็นอารมณ์	๑๗
กำหนดพอง-ยุบเป็นวโยธาตุกรรมฐาน	๒๐
การกำหนด	๒๒
กำหนดพอง-ยุบเจริญสติปัฏฐาน ๔	๒๕
กำหนดพอง-ยุบเจริญสัมมัตตปธาน ๔	๒๗
กำหนดพอง-ยุบเจริญมรรคมีองค์ ๘	๒๙
การบริการรรมภาวนา	๓๐
พระอรหันต์สายพอง-ยุบ	๓๒

หนังสือเล่มนี้ ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูลจากพระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง : เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ม.มู. (ไทย) ๑๒/ ๖๙/๖๑ หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มุลปิณฑนาสก์ (ภาษาไทย) เล่มที่ ๑๒ ข้อที่ ๖๙ หน้า ๖๑

คัมภีร์อรรถกถาภาษาไทย ฉบับมหามกุฏ (๙๑ เล่ม) เช่น ขุ.ป.อ.(ไทย) ๑/๗/๒/๑๖ หมายถึง คัมภีร์อรรถกถาขุททกนิกาย ปฏิสัมภีทามรรค เล่มที่ ๑ ภาคที่ ๗ ตอนที่ ๒ หน้า ๑๖.

ทำไมต้องวิปัสสนา?

ชาวบ้านเชื่อว่า : โรคร้ายเกิดจากคุณไสย ภูตผี เทวดาให้โทษ..

แต่หมอเห็นชัดว่า : เป็นเพราะเชื้อไวรัสที่เกิดขึ้นในร่างกาย

ถามว่า : หมอเห็นคนเป็นไข้หวัด ก็บอกได้ทันทีว่าเป็นเพราะเชื้อไวรัส ทั้ง ๆ ที่หมอก็มองไม่เห็นเชื้อไวรัส หมอรู้ได้อย่างไร?

ตอบว่า : เชื่อตามหลักวิชาที่ครูบาอาจารย์สอนมา!

ถามว่า : หมอศึกษามาทางวิทยาศาสตร์ ทำไมต้องเชื่อคนโน้นคนนี่ ทำไมไม่เข้าไปเห็นเองรู้เอง แล้วแก้ไขเอง ด้วยหลักวิทยาศาสตร์ ทำไมต้องใช้ยาของคนอื่น ใช้เครื่องมือที่ตนเองไม่ได้สร้างขึ้น คนที่เรียนทางวิทยาศาสตร์ทำไมต้องไปเชื่อยาของคนอื่น เชื่อเครื่องมือของผู้อื่น

ตอบว่า : ความเชื่อที่มีเหตุผลอ้างอิง เป็นเหตุปัจจัยเบื้องต้นให้ตัดสินใจเรียนรู้ เมื่อศึกษาเรียนรู้อย่างถูกวิธีแล้ว ก็จะมีจริงด้วยตนเอง

เมื่อหมอรับเชื่อตามคำสั่งสอนของครูบาอาจารย์แล้ว ก็เพียรอ่านตำรับตำราจนเกิดความเข้าใจ แล้วมานั่งฟังจิ่งดูเชื้อไวรัส ฟังจิ่งอยู่หลายวัน ก็ไม่เห็นเชื้อโรคสักทีว่าตัวเป็นอย่างไร? ลักษณะอย่างไร? จึงไปปรึกษาอาจารย์ ท่านก็ให้กล้องจุลทรรศน์มาเครื่องหนึ่ง จึงสามารถเห็นเชื้อโรคได้ชัดเจนว่าเชื่อแบบนี้ ควรให้ยาขนานไหนบำบัด

ดูจเดียวกัน

ชาวโลกเห็นว่า : เราเป็นทุกข์เพราะไม่มีเงิน ไม่หล่อ ไม่สวย ฯลฯ

พระอรหันต์เห็นว่า : มนุษย์เป็นทุกข์ เพราะความยึดมั่นถือมั่น อันเกิดจากความไม่รู้จริง ไม่รู้แจ้ง ในสภาพธรรมที่ปรากฏ (อวิชชา)

ถามว่า : ชาวพุทธเห็นคนที่เป็นทุกข์ ก็บอกได้ทันทีว่าเป็นเพราะ

คุณมีอุปาทาน ไม่มีปัญญาเห็นความจริงในเรื่องนั้นๆ ตามที่พระพุทธเจ้าสอนไว้ว่า “สัพเพ สังขารา อนิจจา ...สัพเพ ธัมมา อนัตตา” ทั้งที่ชาวพุทธคนนั้น ตนเองก็ยังมีทุกข์อยู่ ยังมีอุปาทานอยู่ ..เขารู้ได้อย่างไร?

ตอบว่า : เพราะเชื่อตามคำสอนที่พระอริยเจ้าบอกสืบต่อกันมา!

ถามว่า : ศาสนาพุทธเป็นศาสนาแห่งผู้ผู้ตื่น ผู้เบิกบาน ไม่ให้เชื่อมงาย ทำไมต้องไปยึดติดในคำสอนของครูบาอาจารย์ ทำไมไม่สละทางโลก ไปอยู่ตามป่าตามถ้ำ นั่งสมาธิแล้วรู้แจ้งด้วยตนเอง

ตอบว่า : ความเป็นผู้รู้ เกิดขึ้นจากการพัฒนาอินทรีย์จนถึงขีดสุด จนจิตสว่างเบิกบานออกมา ซึ่งพัฒนามาจากศรัทธาอินทรีย์ คือความศรัทธาในพระรัตนตรัย เป็นเบื้องต้นในการพัฒนาอินทรีย์ทั้ง ๕

เมื่อชาวพุทธเชื่อแล้วว่า คำสอนของพระพุทธเจ้าช่วยให้ออกจากทุกข์ได้จริง จึงตั้งใจฟังธรรมมาก ๆ นั่งสมาธินานๆ ตอนฟังธรรมก็เพลิดเพลिनผ่อนคลายดี ยิ่งนั่งสมาธิยิ่งสงบไม่คิดอะไร แต่ทำไม พอมาเรียกแท็กซี่ข้างถนน เขาไม่จอดรับ รู้สึกไม่สบายใจ ขัดเคืองใจ เดินสวนทางกับคนรู้จักกัน เขาไม่ทักทายก็รู้สึกไม่สบายใจ กังวลใจ จึงกลับไปถามพระอาจารย์ว่า “รักษาศีลนั่งสมาธิเป็นประจำ ทำไมใจยังเป็นทุกข์?”

พระอาจารย์จึงแนะนำให้ใช้สติ (เจริญสติปัฏฐาน ๔) พิจารณาดูอาการเคลื่อนไหวรู้สึกของกายและจิต ของรูปและนาม จนเห็นลักษณะแตกต่างของแต่ละอาการ และให้ตามเห็นความเปลี่ยนแปลง อาการดับหาย ในทุกๆ อาการที่เปลี่ยนไป ดับไป ในแต่ละอาการ ในแต่ละจิตรู้ ในแต่ละห้วงเวลาที่จิตรู้ (เจริญวิปัสสนา) จนเห็นแจ้งความจริง เกิดปัญญาเห็นแจ้งว่า ในทุกการรับรู้ด้วยสติ ไม่เห็นมีสิ่งใดเป็นตัวเป็นตน เป็นเราเป็นเขา..เลยสักอย่างเดียว ในเมื่อไม่มีเราเสียแล้ว ทุกข์จะมาเกาะอะไรได้ ดุจตั้ง..เมื่อไม่มีกระจกเสียแล้ว ฝุ่นจะลงจับอะไรได้?

สติปัญญาไม่ใช่วิปัสสนา?

ทางดำเนินไปสู่มรรคผล นิพพาน เพื่อหลุดความพ้นจากทุกข์ทั้งปวงอย่างแท้จริง มีทางสายเดียวเท่านั้น ไม่มีสายอื่นนอกจากนี้ นั่นคือ “ทางสติปัญญา ๘” ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “เอกายโน อโย ภิกขเว มคโค...นิพพานสฺส สจฺฉิกิริยาย ยทิทํ จตฺตารโ สติปัญญา”^๑

พระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งธรรมชาติว่า “สัตว์ทั้งหลาย ที่ยังเวียนว่ายตาย-เกิดอยู่ในภพภูมิต่าง ๆ ไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้ แม้บำเพ็ญฌานสมาธิไปเกิดเป็นท้าวมหาพรหมในพรหมโลก ก็ยังตกนรกได้อีก เพราะยังมีกิเลสสังโยชน์อยู่ในชั้นชัณฺฑาน ซึ่ง เป็นเครื่องผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ จึงไม่อาจรอดพ้นไปได้ ฉะนั้น วิธีที่จะไม่ให้ เป็นทุกข์อีก ก็ต้องทำลายสิ่งที่มาผูกมัดใจ (สังโยชน์) นี้ให้ได้ ทั้งนี้ ในธรรมชาติทั้งปวง สิ่งที่จะทำลายเครื่องผูกมัดนี้ได้มีเพียงสิ่งเดียวเท่านั้น นั่นคือ “มรรคปัญญา”

มรรคปัญญา คือ วิปัสสนาปัญญาในมรรคญาณ อันเกิดจากการทำให้สมบุรณินอินทรีย์ ๕ และพละ ๕ โดยการเจริญสติปัญญา ๘ ตามรู้ตามเห็นกาย เวทนา จิต ธรรม จนเห็นแจ้งพระไตรลักษณ์ ในทุก ๆ ขณะ ที่จิตรับรู้อารมณ์ปรมาตฺถ์ เกิดวิปัสสนาญาณ ทำโพชฌงค์ทั้ง ๗ ให้สมบุรณพร้อม คลายอุปาทานจากขันธ ๕ บรรลुวิชชาและวิมุตติ

การเจริญสติปัญญาทำให้เกิดสัมมาสติที่สมบุรณ ส่วนการเจริญวิปัสสนาทำให้เกิดวิปัสสนาญาณ คือสัมมาทิฎฐิที่สมบุรณ แม้จะแตกต่างกันโดยสภาพธรรม แต่ก็เป็นธรรมที่อาศัยซึ่งกันและกันเกิดขึ้น ไม่อาจขาดอย่างใดอย่างหนึ่งได้ในการเจริญมรรค ที่จะทำให้ “นิโรธสัจ” เกิดขึ้น

^๑ ดูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘.

สติปัญญา

ปมาทํ สรติ หีสตีติ สติ. สติ แปลว่า ความระลึกรู้อารมณ์ ทำหน้าที่กำจัดความประมาท^๒ เป็นธรรมเครื่องปิดกั้นกระแสกิเลส^๓

สตียา ปญฺ्ञานํ สติปัญญา^๔. ธรรมเป็นที่ตั้งแห่งการระลึกรู้อารมณ์ ๔ ประการ คือ กาย เวทนา จิต ธรรม^๕ องค์ธรรมได้แก่ สติเจตสิก^๖

ผู้เจริญสติปัญญา ๔ เท่านั้นจึงจะทำองค์แห่งการตรัสรู้ พร้อมทั้งความรู้แจ้ง และความหลุดพ้นให้บริบูรณ์ได้ ดังพระพุทธพจน์ว่า

“สติปัญญา ๔ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้โพชฌงค์ ๗ บริบูรณ์ โพชฌงค์ ๗ ที่บริบูรณ์แล้ว ย่อมทำให้วิชาและวิมุตติบริบูรณ์”^๗

การเจริญสติปัญญา คือ การตั้งสติระลึกรู้อารมณ์ที่มากกระทบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ (ขันธ ๕) รู้ไปตามอาการที่เห็น ตามที่ได้ยิน ที่ได้กลิ่น ที่ได้สัมผัส ที่ได้นึก ที่ได้รู้สึก ที่ได้รับรู้ ไม่ตัดสิน ดี-ชั่ว ชอบหรือไม่ชอบ ยินดีหรือไม่ยินดี คือ การระลึกรู้ด้วยสติอย่างจดจ่อต่อเนื่อง ในอาการใดๆ ตามลักษณะอาการของอารมณ์นั้นๆ (ไม่ใช่รู้ตามความรู้สึกของเราผู้เข้าไปรู้) จึงจัดเป็นการเจริญสติปัญญา ๔ ทั้งสิ้น

แล้ว! การเจริญสติตามรู้อาการpong-อาการยุบอันเป็นลักษณะของ กุณฉวิสวาโยธาตุ เป็นการเจริญสติปัญญาได้หรือไม่? (โปรดวินิจฉัย!)

^๒ ดูรายละเอียดใน ขุ.ม.อ. (ไทย) ๕/๑/-/๑๐๗.

^๓ ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

^๔ ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๗-๖๘, ที่.ม.ฎีกา (บาลี) ๒/๓๕๗-๕๘.

^๕ ดูรายละเอียดใน ส.ส.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๑๓๐., ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๒๐๕.

^๖ พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ปรมัตถโชติกะปริจเฉทที่ ๗. หน้า ๑๓๑.

^๗ อัง.ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๑/๑๓๖.

วิปัสสนาภาวนา

อนิจจาทิวเสน วิวิเชน อากาเรน ธมฺเม ปสฺสตีติ วิปสฺสนา.^๔

ปัญญาใด ย่อมเห็นสังขตธรรมมีขั้น ๕ เป็นต้น ด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยงเป็นต้น ฉะนั้น ปัญญาขั้นนี้ ชื่อว่า วิปัสสนา

อนิจจาทิวเสน วิวิชากาเรน ปสฺสตีติ วิปสฺสนา ภาวนาปญฺญา.^๕

ชื่อว่า วิปัสสนา เพราะเห็นสังขารธรรม (รูป-นาม)^๖ โดยอาการต่างๆ ด้วยอำนาจความไม่เที่ยง เป็นต้น ได้แก่ ภาวนาปัญญา อันเป็นปัญญาพิจารณาเห็นลักษณะ ๗ ประการในสังขารธรรมที่ปรากฏ คือ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความเป็นทุกข์ เห็นความไม่มีตัวตน เห็นความน่าเบื่อหน่าย เห็นความคลายกำหนด เห็นความดับกิเลส และเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^๗ กล่าวคือ ปัญญาที่พอกพูนขึ้นด้วยธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ (๓๗ ประการ) จนเห็นแจ้งความเป็นจริงของรูป-นาม ทำให้บรรพตโมหนมรรคัสจ ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า

“ภิกษุ เมื่อรู้ว่ามีจิตเป็นเอกัคคตารมณฺ์ ไม่ฟุ้งซ่าน ด้วยการกำหนดกายในกาย ..ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้สมบุรณฺ์ รู้ชัด โจร^๘ และรู้แจ้งธรรมอันมีความสงบเป็นประโยชน์ ย่อมทำผละ

^๔ ขุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘ ,อภิ.สง.อ. (บาลี) ๑๐๐/๑๐๐.

^๕ วิกาวินี.ฎีกา (บาลี) หน้า ๒๖๗, ที.ปา. (ไทย) ๑๑/-/๒๗๒.

^๖ รูป คือ อารมณฺ์ที่ถูกรับรู้ ที่เป็นธรรมชาติที่เสื่อมสลาย ผุพังได้ง่าย คือ สี เสียง กลิ่น รส ผัสสะต่างๆ และประสาทสัมผัส (อง.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓)

นาม คือ สภาวะที่รับรู้อารมณฺ์ และความรู้สึกรู้คิดต่างๆ เป็นธรรมชาติที่น้อมไปสู่อารมณฺ์ (ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘)

^๗ ม.ม.อ. (บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙.

^๘ รู้ชัดโจร คือ รู้จักอารมณฺ์อันเป็นรูป-นาม คือ ขั้น ๕ นั้นเอง

ทั้งหลายให้สมบูรณ์..ยอมทำโทษองค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์...ยอม
ทำมรรคให้สมบูรณ์..ยอมทำธรรมทั้งหลายให้สมบูรณ์”^{๑๓}

พระสารีบุตรเถระอธิบายว่า “บทว่า ย่อมทำอินทรีย์ทั้งหลายให้
สมบูรณ์ คือ ทำสัทธินทรีย์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ด้วยการน้อมใจเชื่อ ทำ
วิริยอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยการประคองจิตไว้ ทำสติอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วย
การเข้าไปตั้งไว้ในอารมณ์ ทำสมาธิอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่
ฟุ้งซ่าน ทำปัญญาอินทรีย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นแจ้ง

คำว่า รู้แจ้งธรรม คือ รู้แจ้งสภาวะที่อารมณ์ปรากฏ รู้แจ้งสภาวะที่
จิตไม่ฟุ้งซ่าน รู้แจ้งสภาวะที่จิตตั้งมั่น รู้แจ้งสภาวะที่จิตผ่องแผ้ว

บทว่า ย่อมให้พละทั้งหลายสมบูรณ์ คือ ทำสัทธาพละให้สมบูรณ์
ด้วยความไม่หวั่นไหวในความไม่มีศรัทธา ทำวิริยพละให้สมบูรณ์ด้วย
ความไม่หวั่นไหวในความเกียจคร้าน ทำสติพละให้สมบูรณ์ด้วย
ความไม่หวั่นไหวในความประมาท ทำสมาธิพละให้สมบูรณ์ด้วยความ
ไม่หวั่นไหวในความฟุ้งซ่าน ทำปัญญาพละให้สมบูรณ์ด้วยความไม่
หวั่นไหวในความไม่รู้ชัด

บทว่า ย่อมทำโทษองค์ทั้งหลายให้สมบูรณ์ คือ ทำสติสัมโพชฌงค์
ให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำธรรมวิจยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์
ด้วยความเลือกเฟ้น ทำวิริยสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้
ทำปิติสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความแผ่ซ่านไป ทำปัสสัทธิให้สมบูรณ์
ด้วยความสงบ ทำสมาธิสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำ
อุเบกขาสัมโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเพ่งรู้แจ้ง

บทว่า ย่อมทำมรรคให้สมบูรณ์ คือ ทำสัมมาทิฎฐิให้สมบูรณ์ด้วย

^{๑๓} ตูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘-๑๖๙/๒๖๑-๒๖๕.

ความเห็นถูก ทำสัมมาสังกัปปะให้สมบูรณ์ด้วยความยกขึ้นสู่อารมณ
ทำสัมมาวาจาให้สมบูรณ์ด้วยการกำหนด^{๑๔} ทำสัมมากรรมันตะให้
สมบูรณ์ด้วยความให้เกิดขึ้น ทำสัมมาอาชีวะให้สมบูรณ์ด้วยความผ่อง
แผ้ว ทำสัมมาวายามะให้สมบูรณ์ด้วยความประคองไว้ ทำสัมมาสติให้
สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งไว้ ทำสัมมาสมาธิ..ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน^{๑๕}

บทว่า ย่อมทำกรรมทั้งหลาย (โพธิปักขิยธรรม ๓๗ ประการ^{๑๖}) ให้
สมบูรณ์ คือ ทำอินทริย์ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นใหญ่ ทำผลให้
สมบูรณ์ด้วยความไม่หวั่นไหว ทำโพชฌงค์ให้สมบูรณ์ด้วยความเป็น
ธรรมเครื่องนำออก ทำมรรคให้สมบูรณ์ด้วยความเป็นเหตุ ทำสติปัญญา
ให้สมบูรณ์ด้วยความเข้าไปตั้งสติไว้ ทำสัมมัมปธานให้สมบูรณ์ด้วย
ความเริ่มตั้งความเพียร ทำอิทธิบาทให้สมบูรณ์ด้วยความให้สำเร็จ ทำ
สังขจะให้สมบูรณ์ด้วยความจริงแท้ ฯลฯ ทำ**สีลวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วย
ความสำรวม ทำ**จิตตวิสุทธิ**ให้สมบูรณ์ด้วยความไม่ฟุ้งซ่าน ทำ**ทัญญู**
วิสุทธิให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นถูก ทำวิโมกข์ให้สมบูรณ์ด้วยความหลุด
พ้น ทำวิชาให้สมบูรณ์ด้วยความแทงตลอด ทำวิมุตติให้สมบูรณ์ด้วย
ความสละรอบ ทำญาณในความสิ้นไปให้สมบูรณ์ด้วยความตัดขาด ทำ
ญาณในความไม่เกิดขึ้นให้สมบูรณ์ด้วยความเห็นเฉพาะ ทำจันตะให้
สมบูรณ์ด้วยความเป็นมูลเหตุ ทำมณสิการให้สมบูรณ์ด้วยความเป็น

^{๑๔} “มนสา สขฉาโย ลกขณปฏิเวธสุส ปจฺจโย โหติ. ลกขณปฏิเวโธ มคฺค-
ผลปฏิเวธสุส ปจฺจโย โหติ.” (อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

การสหายทางจิต (บริการภาวนา) เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตร
ลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล.

^{๑๕} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

^{๑๖} ธรรมอันเป็นฝักฝ่ายแห่งการตรัสรู้ ดูใน ชุ.ม. (ไทย) ๒๙/๕๐/๑๗๔.

สมุฏฐาน ทำผัสสะให้สมบุรณ์ด้วยความประสพอารมณ์ ทำเวทนาให้สมบุรณ์ด้วยความรู้สึก ทำสมาธิให้สมบุรณ์ด้วยความเป็นประธาน ทำสติให้สมบุรณ์ด้วยความเป็นใหญ่ ทำสติสัมปชัญญะให้สมบุรณ์ด้วยความเป็นธรรมที่ยิ่งกว่านั้น ทำวิมุตติให้สมบุรณ์ด้วยความเป็นสาระ ทำนิพพานอันหยั่งลงในอมตะ ให้สมบุรณ์ด้วยความเป็นที่สุดแห่งทุกข์”^{๑๗}

สรุป

วิปัสสนา คือ ปัญญาเห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้นคงทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ในทุก ๆ อาการของรูป-นามที่รับรู้ด้วยสัมผัส เมื่อเห็นครั้งแล้วครั้งเล่าในทุกๆ อาการของรูป-นาม อินทรีย์ ๕ ส่งเสริมให้ปัญญาญาณแก่กล้าขึ้นตามลำดับ เข้าสู่ความเป็น “วิปัสสนาญาณ ”

แล้ว! การเพ่งรู้ไปในอาการpong อาการยุบ อาการคิด อาการเจ็บ อาการปวด จนเห็นอาการเปลี่ยนแปลงตั้งแต่ต้นpong กลางpong สุดpong แล้วดับหายไป, ตั้งแต่ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบ แล้วดับหายไป เห็นความบีบคั้นในอาการpong-ยุบที่คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ เห็นอาการที่เกิด-ดับ เคลื่อนไหวของpong-ยุบ ที่เป็นไปตามลักษณะอาการของวาโยธาตุ ไม่ใช่เกิดขึ้นตามความต้องการของใครผู้ใดผู้หนึ่ง จะไปยึดว่าให้pongอยู่ตลอดเวลาก็ได้ จะไปยึดว่าให้ยุบอยู่ตลอดเวลาก็ได้ จะยึดว่าให้



pong-ยุบชั้ดอยู่ตลอดเวลาก็ได้ จะยึดให้pong-ยุบเป็น อย่างนั้นอย่างนี้ตามที่ใจต้องการ ก็ไม่ได้ การเห็นpong-ยุบเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เช่นนี้ จัดเป็นการเจริญวิปัสสนาได้หรือไม่? ..โปรดวินิจฉัย!

^{๑๗} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๗๐/๒๖๖.

วิปัสสนาภาวนาคือการเจริญอิทธิย ๕

การเจริญวิปัสสนา คือ การทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งสังขารธรรม โดยการฝึกฝนอบรมจิต ทำอิทธิย(ภาวะที่เป็นใหญ่ในกิจของตน) ทั้ง ๕ ให้พอกพูน และบริบูรณ์ยิ่งขึ้นตามลำดับ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

“อิทธิย ๕ อันบุคคลเจริญแล้ว กระทำให้มากแล้ว มีอานิสงส์ คือ จะได้บรรลุอรหัตผลในกาลปัจจุบัน ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตผลในกาลปัจจุบัน จะได้บรรลุในเวลาใกล้ตาย ถ้าไม่ได้บรรลุอรหัตผลในเวลาใกล้ตายไซ้ จะได้เป็นพระอนาคามี”^{๑๘}

อิทธิย ๕ เป็นธรรมคู่กับผล ๕ ในการเจริญวิปัสสนา

๑) ศรัทธา ความเชื่อ เป็นใหญ่ในสิ่งที่ควรเชื่อ เป็นผลที่กำลังไม่หวั่นไหวในสิ่งไม่ควรเชื่อ

๒) วิริยะ ความเพียร เป็นใหญ่ในการประคับประคองอารมณ์ เป็นผลกำลังไม่หวั่นไหวไปในความเกียจคร้าน

๓) สติ ความระลึกได้ เป็นใหญ่ในการทำให้ปรากฏ เป็นผลกำลังไม่หวั่นไหวในความเผลอเลอ หลงลืมสติ

๔) สมาธิ ความตั้งมั่นเป็นหนึ่งเดียวของจิต เป็นใหญ่ในความไม่ฟุ้งซ่าน เป็นผลกำลังไม่หวั่นไหวในความฟุ้งซ่าน

๕) ปัญญา ความรู้แจ้ง เป็นใหญ่ในความรู้ชัด (ด้วยวิปัสสนาปัญญา) เป็นผลกำลังไม่หวั่นไหวในความรู้ชัด (อวิชชา)^{๑๙}

อิทธิยทั้ง ๕ ส่งผลเป็นปัจจัยต่อเนื่องกัน กล่าวคือ ศรัทธาทำให้

^{๑๘} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๓๖/๓๔๗.

^{๑๙} ดูรายละเอียดใน ส.ม.อ. (ไทย) ๕/๒/-/๗๓.

เกิดความเพียร ความเพียรช่วยให้สติมั่นคง เมื่อสติมั่นคงแล้ว กำหนด
อารมณ์ก็จะได้สมาธิ เมื่อมีสมาธิดีแล้วก็จะเกิดปัญญา รู้แจ้งสภาพธรรม
ที่ปรากฏโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ ครั้นเมื่อรู้ชัด เข้าใจแจ่มแจ้งด้วย
ตนเองแล้ว ก็จะเกิดศรัทธาที่เป็นศรัทธาอย่างยิ่ง หมุนเวียนกลับเป็น
สัทธินทรีย์ในวิปัสสนาญาณ สูงขึ้นไปอีก ดังพุทธพจน์ว่า

“อหนึ่ง อริยสาวกผู้มีศรัทธา ปรารถนาความเพียร มีสติมั่นคง มีจิต
ตั้งมั่น ฟังหวังได้ว่า “เราจักรู้ชัดว่า สงสารมีที่สุดและเบื้องต้นอัน
กำหนดรู้ไม่ได้ เบื้องต้นและที่สุดไม่ปรากฏแก่เหล่าสัตว์ผู้มีอวิชชา
ปิดกัน มีตัณหาผูกไว้ ท่องเที่ยวไป ส่วนความดับกองแห่งความมี
คืออวิชชาไม่ให้เหลือด้วยวิราคะ นี่เป็นทางอันสงบ นี่เป็นทางอัน
ประณีต คือ ความระงับสังขารทั้งปวง ความสลละคืนอุปัทพ์ทั้งปวง
ความสิ้นตัณหา ความสิ้นกำหนด ความดับ นิพพาน” ก็ปัญญาของ
อริยสาวกนั้นจัดเป็นปัญญินทรีย์

อริยสาวกผู้มีศรัทธานั้นพยายามอย่างนี้ ครั้นพยายามแล้วระลึก
อย่างนี้ ครั้นระลึกแล้วตั้งมั่นอย่างนี้ ครั้นตั้งมั่นแล้วรู้ชัดอย่างนี้
ครั้นรู้ชัดแล้วย่อมเชื่อมั่นอย่างนี้ว่า ‘นี่แลคือธรรมที่เราได้ฟังมาก่อน
บัดนี้ เราถูกต้องด้วยนามกายนี้ อยู่ และเห็นแจ้งแทงตลอดด้วย
ปัญญา’ ก็ศรัทธาของอริยสาวกนั้นพึงจัดเป็นสัทธินทรีย์”^{๒๐}

สมาธิ ทำให้เกิดปัญญาเห็นแจ้งธรรมอย่างไร?

เปรียบเทียบ “การมองดูเงาหน้าในน้ำ จะเห็นชัดก็ต่อเมื่อน้ำใส
และนิ่งสงบ ฉันทะ จะเห็นแจ้งสภาพธรรมที่ปรากฏในจิต ตามความเป็น
จริง ก็ต้องอาศัยจิตที่ใสสะอาดและนิ่งสงบเป็นสมาธิ ฉันทะ”

^{๒๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๕๒๐/๓๓๓.

มีปัญหาสงสัยว่า “ฤาษีชีไพร นักบวชศาสนาอื่น ๆ ก็มีสมาธิถึงขั้น
ฌานเช่นกัน แต่ทำไมยังไม่เห็นแจ้งธรรม”

ตอบว่า ถึงน้ำในภาชนะจะใสหนึ่ง มองเห็นเงาหน้า แต่ถ้าผู้นั้นไม่รู้
วิธีการ และไม่มี ความเพียรที่จะโผล่หน้าไปดู ทอดสายตามองลงใน
ภาชนะน้ำนั้น การเห็นเงาหน้าในภาชนะใสน้ำ ก็เกิดขึ้นไม่ได้ !

และที่สำคัญ สมาธิมิใช่ว่าอยู่ดี ๆ จะเกิดขึ้นเอง เหมือนกับน้ำนิ่ง ก็
เพราะเป็นน้ำที่ไม่ไหล ถูกนำมาใส่ไว้ในภาชนะที่ไม่มีการขยับ และนิ่งไม่
เคลื่อนไหว ต้องคอยระมัดระวังไม่ให้สิ่งอื่นมากกระทบได้ เพราะจะทำให้
น้ำกระเพื่อมไม่นิ่ง หากน้ำไม่นิ่งก็จะเห็นเงาหน้าไม่ชัด การเกิดปัญญา
เห็นแจ้งธรรมก็ดูจะเดียวกัน ต้องประกอบพร้อมด้วยอินทรีย์ ๕ คือ

๑) ความเชื่อมั่นในคำแนะนำว่า การตักน้ำสะอาดใส่ในภาชนะที่
นิ่ง ช่วยให้เห็นเงาหน้าได้ชัด เช่นนี้ จัดเป็น **ศรัทธา**

๒) ความเพียรในการแสวงหาภาชนะและเพียรตักน้ำใส่ภาชนะ
จัดเป็น **วิริยะ**

๓) ความระมัดระวัง ป้องกัน คอยเฝ้า ไม่ให้มีสิ่งอื่นมากกระทบ
ภาชนะ ประคองให้ภาชนะนิ่ง จัดเป็น **สติ**

๔) ความนิ่งสงบไม่กระเพื่อมของน้ำใส จัดเป็น **สมาธิ**

๕) ความที่ตัดสินใจยื่นหน้าไปดู แล้วเพียรเพ่งมองลงไปใ้ในภาชนะ
น้ำใสนั้น จนเห็นเงาหน้าชัดเจน จัดเป็น **ปัญญา**

และ เมื่อปัญญาแก่กล้าอย่างเต็มที่ ก็ส่งผลกลับมาทำให้ศรัทธา
และอินทรีย์อื่น ๆ แก่กล้าขึ้นไปอีก ตามกระบวนการปฏิจจนสมุบาท
ฝ่ายดับทุกข์^{๒๑} จนเกิดปัญญาเห็นแจ้งธรรม^{๒๒} คลายอุปาทานจากขันธ ๕

^{๒๑} ดูรายละเอียดใน ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๑/๒๘๒.

ห้องพอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา

การห้องว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” ไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**
ห้องพอง-ยุบ ห้องป่อง-ห้องแพบ ไม่ใช่วิปัสสนา? **ถูกต้องแล้ว!**
พระพุทธรเจ้าไม่เคยสอนว่า“พอง-ยุบเป็นวิปัสสนา”? **ถูกต้องแล้ว!**

หลวงพ่อโชดก (พระธรรมธีรราชมหามุนี) อธิบายว่า
ถ้าห้องพอง-ห้องยุบเป็นวิปัสสนา? **ว้าว ควาย มันก็มี**
ห้องพองห้องยุบ มันก็ทำกรรมฐานอยู่ละซี!



เด็กเกิดมาใหม่ ๆ ก็มีห้องพอง-ยุบ แต่เด็กก็ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนา!
เพราะวิปัสสนาเป็นชื่อของปัญญา เป็นปัญญาที่เกิดขึ้นจากการกำหนด
พอง-ยุบอีกทีหนึ่ง ..ถูกต้องแล้วที่พอง-ยุบไม่ใช่วิปัสสนา แต่เป็นอารมณ์
ของวิปัสสนาได้ เพราะเป็นลักษณะอาการของวาโยธาตุ ในห้อง

“แล้วจะทำอย่างไรพองหนอ-ยุบหนอ จึงจะเป็นวิปัสสนา?”

วิปัสสนาคืออะไร วิ แปลว่า แจ้ง ปัสสนา แปลว่า เห็น เห็นอะไร?
๑) เห็นรูป เห็นนาม ๒) เห็นปัจจุบันธรรม ๓) เห็นพระไตรลักษณ์

วิปัสสนานั้นมีอะไรเป็นอารมณ์? มีขันธ ๕ คือ รูปกับนามเป็น
อารมณ์ ได้แก่ รูปห้องที่พอง-ที่ยุบ นี้เป็นรูปขันธ เวทนาเวลาหายใจ
เข้าแล้วรู้สึกสบาย นี้เป็นสุขเวทนา รู้สึกไม่สบายนี้เป็นทุกข์เวทนา รู้สึก
เฉยๆ นี้เป็นอุเบกขาเวทนา จำได้ว่าอาการนี้พองหนอ อาการนี้ยุบหนอ
นี้เป็นสัญญาขันธ อาการแต่งให้พองสั้น พองยาว ชัด ไม่ชัด นี้เป็น
สังขารขันธ ใจที่รู้แจ้งอารมณ์ นี้เป็นวิญญาณขันธ

^{๒๒} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๕/๔๓๙.

ถามว่า : กิเลสเกิดที่ไหน? เวลาหายใจเข้าแล้วรู้สึกสบายนี้โลภะเกิด เวลารู้สึกไม่สบายนี้โทสะเกิด เวลารู้สึกเฉยๆ นี้โมหะเกิด ทำอย่างไรจึงจะระงับกิเลสได้ ก็ต้องกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน เช่น ภาวนาว่าพองหนอแล้วท้องยังไม่พอง นี่ก็ถือว่าไม่ทันปัจจุบัน หรือท้องพองก่อนแล้วมาภาวนาที่หลัง นี่ก็ถือว่าใช้ไม่ได้ ต้องไปพร้อมๆ กัน

ถามว่า : ตรงไหนเป็นศีล? ขณะที่กำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน นี้เป็นศีลในองค์มรรค เพราะในขณะที่กำหนดรู้พองหนอ-ยุบหนอนี้ กายกรรม ๓ วจีกรรม ๔ บริสุทธิ์

ตรงไหนเป็นสมาธิ? ขณะที่กำหนดรู้ทัน ตั้งสติมั่นอยู่ที่อารมณ์กรรมฐาน นี้เป็นสมาธิ คือ ขณะที่กำหนดพองหนอ-ยุบหนอ ใจไม่เปลือย ไม่ฟุ้งซ่านไปหาอารมณ์อื่น นี้เป็นสมาธิ

ตรงไหนเป็นปัญญา? รู้อรูป รู้นาม รู้สภาวะธรรมที่กำหนด เห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้นไม่คงทนสภาพ ไม่ใช่ตัวตน นี้เป็นปัญญา

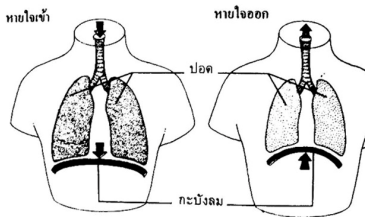
มัชฌิมาปฏิปทา (ทางสายกลาง) กลางอยู่ที่ไหน? กลางอยู่ที่การกำหนดรู้ทันอารมณ์ปัจจุบัน กลางอยู่ที่ปัจจุบัน คือทันกัน ชันท์ ๕ เกิดที่ไหนกิเลสเกิดที่นั่น เมื่อสติกำหนดรู้ทันแล้ว นั่นคือมัชฌิมาปฏิปทา ทางสายกลาง กลางอยู่ที่ชันท์ ๕ ชันท์ ๕ เป็นสนามรบของกิเลส เมื่อใดไม่กำหนด ผลอสติ กิเลสมันเข้า เมื่อใดที่เรามีสติกิเลสเข้าไม่ได้

พระพุทธเจ้าบอกว่า “การเห็นแจ้งชันท์ ๕ โดยความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน เป็นวิปัสสนา”^{๒๓} พอง-ยุบเป็นอาการของของวาโยธาตุ เป็นรูปชันท์มิใช่หรือ? แล้ว! การกำหนดพอง-ยุบ จะไม่เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ม.อฺปฺริ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๒.

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุปรมาณู

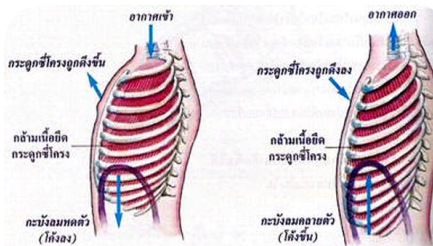
นายแพทย์วรวิทย์ เจริญศิริ อธิบายว่า “กระบังลมเป็นกล้ามเนื้อหลักที่ใช้ในการหายใจ ..หากสังเกตดูเด็กทารกหรือคนปกติเวลาหลับสนิท จะพบว่าท้องจะป่องออกขณะหายใจเข้า เพราะว่ากระบังลมหดตัว



ลงมา ทำให้กระเพาะอาหารและลำไส้ถูกดันออกมา ขณะหายใจออก กระบังลมจะคลายตัวกลับขึ้นไปทำให้ท้องยุบลง การหายใจด้วยกระบังลมจะเป็นเช่นนี้ โดยธรรมชาติ”

ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช อธิบายว่า

“กระบวนการหายใจ ซึ่งเป็นกระบวนการตามธรรมชาติ แต่คนส่วนใหญ่มักเข้าใจไขว้เขวว่า เมื่อหายใจเข้า ลมหายใจจะผ่านปลายจมูกเข้าไปในปอด แล้วเคลื่อนลงไปในห้องจึงส่งผลให้ท้องพอง แต่ความจริงไม่เป็นเช่นนั้น การหายใจเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกระบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กระบังลมกั้นอยู่ในระหว่างช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า



กระบังลมจะหดตัว กดอวัยวะในช่องท้อง ส่งผลให้ลมในช่องท้องพองออกมา และเมื่อหายใจออก กระบังลมจะยืดขึ้น ส่งผลให้ลมในท้องยุบลง”

และได้อธิบายถึงวิธีการกำหนดว่า “พองหนอ-ยุบหนอนั้น เป็นเพียงคำภาวณา ซึ่งเป็นอารมณ์บัญญัติ เพื่อก่อให้เกิดสมาธิเท่านั้น

ไม่ใช่เป็นอารมณ์ปรมาตต์ การกำหนดในใจว่า “พองหนอ-ยุบหนอ” จะต้องพยายามสังเกตดูอาการพอง-อาการยุบ ซึ่งเป็นอารมณ์ปรมาตต์ แนนอนในระยะเริ่มต้น มักจะกำหนดได้เพียงอารมณ์บัญญัติก่อน ต่อไปเมื่อวิริยะ (ความเพียร) สติ (ความระลึกได้) สมาธิ (ความสงบและความตั้งมั่นของจิต) และปัญญา (ความรู้แจ้ง) พัฒนามากขึ้นๆ ก็จะช่วยเห็นอารมณ์ปรมาตต์ คือ อาการยุบ-อาการพองชัดขึ้นๆ เป็นลำดับ การกำหนดอารมณ์ของพองหนอ-ยุบหนอ คือการกำหนดวาโยโฆฏฐัพพรูป (รูปตามที่ลมกระทบถูกต้อง)”^{๒๔}

อาการพอง-ยุบเป็นธาตุลมที่อยู่ในท้อง ซึ่งเป็นธาตุปรมาตต์^{๒๕}มี อาการเคลื่อนไหวตั้ง-หย่อนไปตามการหดตัวและขยายตัวของกระบังลม ดังที่พระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสว่า “อชฺมตฺติกา วาโยธาตุ ยํ อชฺมตฺตํ ปจฺจตฺตํ วาโย วาโยคตํ ฅมฺภิตตฺตํ รูปสฺส อชฺมตฺตํ อุปาทินฺนํ เสยฺยถิํ อกุทฺธฺคฺมา วาตา อโรคฺมา วาตา กุจฺฉิสฺยา วาตา โภฏฺฐสฺยา วาตา.”^{๒๖}

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

คัมภีร์วิสุทธิมรรคอธิบายว่า “อิมสฺมี กาเย ..โย วิตุถมฺภนภาโว วา สมฺภีรณภาโว อโย วาโยธาตุ”^{๒๗}

^{๒๔} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, **วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์**, .จ.เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙, หน้า ๓๙.

^{๒๕} ปรมาตต์ แปลว่า ความเป็นจริงอันถ่องแท้ อันเป็นเนื้อแท้ เพราะไม่มีความผิดแผกในความเป็นไปอย่างอื่น ดูใน ชุ.เถร.อ. (ไทย) ๒/๓/๓/๑๐๕.

^{๒๖} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๓๐๕/๒๖๗, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๙๗.

^{๒๗} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๓๙๙.

ในร่างกายนี้ สิ่งใดทำให้อิริยาบถใหญ่ น้อย เกร็ง ตึง ต้ง มั่น กิติ ทำให้เคลื่อนไหวไปมาก็ดี นี่เป็นวาโยธาตุ

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า “วาโยธาตุ ได้แก่ ธาตุที่ทำหน้าที่ให้เคลื่อนไหว”^{๒๘}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายลักษณะของธาตุปรมาณูไว้ว่า “วาโยธาตุ วิตุถมณนลขุขณา สมุทธีรณรสา อภินีหารปจจุปฏจานา.”^{๒๙}

สภาวะตึง-หย่อนของธาตุลมที่เป็นโณฏฐัพพารมณเป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตุถมณนลขุขณา)

การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็นลักษณะของวาโยธาตุ (สมุทธีรณรสา)

การผลัดกัน เป็นอาการของวาโยธาตุ (อภินีหารปจจุปฏจานา)

หนึ่ง อาการพอง-ยุบอันเป็นวาโยธาตุในท้องนี้ จัดเป็นวิปัสสนาภูมิ คือ เป็นรูปขันธ์ เป็นโณฏฐัพพายตนะ เป็นโณฏฐัพพธาตุ และเป็นทุกขัตถ์จ ในธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐานอีกด้วย ทั้งเป็นสภาวะทางกายที่สอดคล้องกับหมวดอิริยาบถปัพพะ ในกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน ดังพระบาลีว่า

“ยถา ยถา วา ปนสส กาโย ปณิหิโต โหติ, ตถา ตถา นุปชานาติ.”^{๓๐}

เธอตั้งกายไว้ด้วยกิริยาทำทางอย่างใด ๆ ก็รู้ชัดกิริยาทำทางอย่างนั้น ๆ (เห็นท้องพองก็รู้ตามอาการว่า “พองหนอ” เห็นท้องยุบก็รู้ตามอาการว่า “ยุบหนอ”)

^{๒๘} อัง.ติก.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๒๘๔.

^{๒๙} อภิ.สง. อ. (บาลี) ๑/๖๕๐/๓๙๑.

^{๓๐} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๕/๒๖๐-๑.

วิปัสสนามีรูป-นามปรมาัตถ์เป็นอารมณ์

การเจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรูป-นามเป็นอารมณ์ ถ้าผิดจากการกำหนดรูป-นามเสียแล้ว ก็หาใช้วิปัสสนากาวาไม่^{๑๑๑} ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า

“ภิกษุย่อมเห็นชั้น ๕ เป็นเพียงรูป-นาม หนึ่ง ในรูป-นามนั้น ธรรมทั้งหลายมี (วาโย) ธาตุเป็นต้น จัดเป็นรูป ธรรมทั้งหลายมีความสัมผัสรู้เป็นต้น จัดเป็นนาม ชั้น ๕ เป็นลักษณะของรูป-นาม อวิชชา เป็นต้นเป็นปัจจัยของรูป-นาม และด้วยการตามเห็นด้วยปัญญาอย่างนี้ว่า ธรรมทั้งหมด ไม่มีแล้วเกิดมีขึ้น มีแล้วเสื่อมไป เพราะฉะนั้น ธรรมทั้งหลายจึงไม่เที่ยง เพราะไม่เที่ยงจึงเป็นทุกข์ เพราะเป็นทุกข์ จึงเป็นอนัตตา นี่เป็นการแสดงวิปัสสนาภูมิ”^{๑๑๒}

รูป คือ สิ่งที่ผู้กร่อนหรือเสื่อมสลายอยู่เสมอ ได้แก่ ประสาทสัมผัสทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และอารมณ์ที่ถูกรับรู้ คือ สี เสียง กลิ่น รส สัมผัสต่าง ๆ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมแตกสลาย เพราะความร้อนบ้าง ความเย็นบ้าง เหตุนี้ ธรรมชาตินั้นเรียกว่า “รูป”^{๑๑๓}

นาม คือ สภาวะที่รู้อารมณ์ทางใจ และความรู้สึกนึกคิด จดจำต่าง ๆ มีลักษณะนุ่มไปสู่อารมณ์ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและเจตสิก มี

^{๑๑๑} วิปัสสนาวิญญาณกลับเวียนมาแต่อารมณ์. ..ไม่พ้นจากนาม-รูป อื่นจากนาม-รูปย่อมเป็นไปไม่ได้. ดูใน ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๑/-/๑๓๖.

^{๑๑๒} ผู้มีศีลบริสุทธิ์ดี ตั้งมั่นอยู่ในความสันโดษด้วยปัจจัย ๔ กำหนดนาม-รูปพร้อมปัจจัย ฯลฯ บำเพ็ญวิปัสสนา. ดูใน ขุ.อ. (ไทย) ๑/๓/-/๓๕๘.

^{๑๑๓} ขุ.อิตติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๓๓๕.

^{๑๑๔} ดูใน อจ.เอก.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๓๓.

วิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์ คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมรู้อารมณ์ เหตุนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่า “นาม” (น้อมไปสู่อารมณ์)^{๓๔}

เฉพาะการกำหนดรูป : ถ้ากำหนดรูปใหญ่ (รูปกายที่ยืน เดิน นั่ง นอน) ไม่ได้ผล ก็ให้กำหนดรูปละเอียด ได้แก่ลมหายใจเข้า-ออก ตรงจุดกระทบ แต่ครั้นนานเข้า เมื่อลมละเอียดลงจะปรากฏไม่ชัดเจน ส่วนที่บริเวณท้องที่มีอาการพอง-ยุบนั้น กำหนดได้ชัดเจนสม่ำเสมอ และแสดงสภาวะเกิด-ดับได้ชัดเจน เพราะเมื่อพองแล้วก็ดับไป ยุบจึงเกิด ยุบแล้วก็ดับไป พองจึงเกิด ฉะนั้น รูปที่ลมเคลื่อนไหวถูกต้องบริเวณท้องเหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการตั้งสติกำหนดเพื่อเจริญวิปัสสนา

พองก็ดี ยุบก็ดี ที่มีอาการเคลื่อนไหวชัดเจนอยู่นั้น เรียกว่า “วาโย โผฏฐัพพรูป” การตามรู้ตั้งแต่ปรมาตฺสภาวะของวาโยธาตุที่เคลื่อนไหวจนเห็นแจ้งอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เป็นการเจริญวิปัสสนา ดังพระบาลีว่า

“รูปุ ภิกฺขเว โยนิโส มนสิกโรถ รูปานิจฺจตมฺจ ยถาภูตํ สมนุสฺสสท.”^{๓๕} ดูก่อนภิกษุทั้งหลาย เธอจงตั้งสติกำหนดรูปอย่างแยบยลพิจารณาเห็นรูปนั้นว่าไม่เที่ยง ตามความเป็นจริง

“โผฏฐัพพเพ อนิจฺจโต ชานโต ปสฺสโต อวิชฺชา ปหียติ วิชฺชา อฺปฺปชฺชติ”^{๓๖} เมื่อตั้งสติกำหนดรู้ เห็นโผฏฐัพพรูป โดยความไม่เที่ยง อวิชชาย่อมหายไป วิชชา (ความรู้แจ้ง) ย่อมปรากฏขึ้น

^{๓๔} ดูใน ขุ.ป.อ.(ไทย) ๗/๑/-/๒๔๘.

^{๓๕} ส.ขุ. (บาลี) ๑๗/๑๐๔/๖๔

^{๓๖} ส.ส. (บาลี) ๑๘/๕๓/๒๘

พระโสภณมหาเถระ (มหาศีลยาตอ) อธิบายว่า “อถ วา ปน นิลินฺนสฺส โยคิโน อุทฺเท อสฺสาสปสฺสาสปจฺจยา ปวตฺตํ วาโย โฝฏฐพฺพรูปฺ อุนฺนมนโอนมฺนากาเรน นีรฺนตฺรํ ปากฺกั โหติ ตมฺปิ อุปนิสฺสา ย อุนฺนมติ โอนมตฺติ อาทินา สลฺลกฺเขตพฺพ.”

ขณะนั่งภาวนาอยู่นั้น ที่บริเวณท้อง วาโยโฝฏฐพฺพรูปฺที่มีอาการ เพราะลมหายใจเข้า-ออกเป็นปัจจัย ย่อมปรากฏชัดเจนอนุสมอบ ในขณะ นั้นพึงตั้งสติกำหนดว่า พองหนอ-ยุบหนอ ดังนี้ ตามอาการนั้น^{๓๗}

อนึ่ง พระศาสดาทรงเทศนาไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “ยถา ยถา วา ปนสฺส กาโย ปณฺหิตो โหติ ตถา ตถา นํ ปชานาตี.”^{๓๘}

ร่างกายของโยคีบุคคลนั้นตั้งอยู่โดยอาการใดๆ ก็ตาม ตั้งสติ กำหนดรู้อาการนั้น ๆ

ร่างกายนี้เป็นไปอย่างไร ก็ตั้งสติกำหนดรู้ไป อย่างนั้น เดินอยู่ก็ตั้งสติกำหนดว่า “ซ้ายย่างหนอ ขวา ย่างหนอ” ถ้ายืนอยู่ก็ตี นั่งอยู่ก็ตี นอนอยู่ก็ตี ก็ตั้งสติ กำหนดรู้ว่า “ยืนหนอ นั่งหนอ นอนหนอ” ตามอาการ ที่ดำรงอยู่อย่างนั้น ถ้ามีอาการท้องพองอยู่ ยุบอยู่ ก็ตั้งสติกำหนดรู้ อาการว่า พองหนอ ยุบหนอ ตามอาการที่ตั้งอยู่อย่างนั้น เหล่านี้ถ้าไม่ กำหนดก็จะเข้าใจผิด ยึดถือว่าเป็นของเที่ยง เป็นสุข เป็นตัวเป็นตน ถ้า กำหนดก็ได้เห็นความไม่เที่ยง เห็นความบีบคั้นคงทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน อันเป็นความจริงของรูป-นาม



^{๓๗} ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถระ อัครคัมภากัมมัฏฐานาจารย์ะ, **วิปัสสนา ศึกษานุกรณ** : พิมพ์ครั้งที่ ๙ สำนักพิมพ์เสียงเชียงใหม่ เขตทุ่งครุ กรุงเทพฯ. หน้า ๑๓๒.

^{๓๘} ที.ม.(ไทย) ๑๐/๓๗๕/๒๔๙ , ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๘/๗๙

กำหนดพอง-ยุบเป็นวาโยธาตุกรรมฐาน

การกำหนดรู้ลักษณะอาการของธาตุ ๔ คือ

- | | | |
|-----------------------|-----------------------|------------|
| ๑. ธาตุดิน (ปฐวีธาตุ) | มีลักษณะแข็งและอ่อน | } ธาตุหนัก |
| ๒. ธาตุน้ำ (อาโปธาตุ) | มีลักษณะไหลและเกาะกุม | |
| ๓. ธาตุไฟ (เตโชธาตุ) | มีลักษณะร้อนและเย็น | } ธาตุเบา |
| ๔. ธาตุลม (วาโยธาตุ) | มีลักษณะเคลื่อนไหว | |

ธาตุที่เห็นอาการได้ง่ายคือธาตุลม เพราะมีลักษณะเคลื่อนไหว และทำให้ธาตุอื่นเคลื่อนไหว เมื่อกำหนดธาตุลมได้ชัดเจนแล้วจะรู้ลักษณะเฉพาะของธาตุอื่นๆ ไปด้วย ด้วยเหตุนี้บางคนจึงเรียกกรรมฐานแบบนี้ว่า “วาโยธาตุกรรมฐาน”^{๓๙} ดังพระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ว่า

“ภิกษุย่อมพิจารณาเห็นกาย ซึ่งตั้งอยู่ตามที่ตั้งอยู่ตามปกติ โดยความเป็นธาตุว่า มีอยู่ในกายนี้

ภิกษุ ย่อมพิจารณาเห็นกายในกายภายในบ้าง ฝ่าตามดู กายในกายภายนอกอยู่บ้าง ฝ่าตามดู กายในกายทั้งภายในและภายนอกอยู่บ้าง ด้วยประการฉะนี้

หรือฝ่าตามดูสิ่งที่เกิดขึ้นในกายอยู่บ้าง ฝ่าตามดูสิ่งที่ดับไปในกายอยู่บ้าง ฝ่าตามดูสิ่งที่เกิด-ดับในกายอยู่บ้าง

ภิกษุนั้นเข้าไปตั้งสติอยู่ว่า กายมีอยู่ เพียงเพื่อรู้เท่านั้น เพียงเพื่อระลึกถึงเท่านั้น ตัณหาและทิฏฐิอาศัยไม่ได้ ทั้งไม่ยึดถืออะไรๆ ในโลก”^{๔๐}

^{๓๙} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์, เชียงใหม่ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เชียงใหม่โรงพิมพ์แสงศิลป์, หน้า ๕๒.

^{๔๐} ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๓๗/๑๐๖.

อาการพอง-ยุบนั้นเป็นหนึ่งในธาตุลม ๖ ประเภท คือ

๑. ธาตุลมที่พัดขึ้นสู่เบื้องบน (อุทฺธังคมวาโย) ทำให้เกิดอาการเรอ คลื่นไส้ อาเจียน หน้ามืด ตาลาย ปวดศีรษะและความดันโลหิตสูง

๒. ธาตุลมที่พัดลงเบื้องล่าง (อโธคมวาโย) ทำให้เกิดอาการผายลม การถ่ายอุจจาระปัสสาวะและการคลอดบุตร

๓. ธาตุลมที่อยู่ในช่องท้อง (กุกฺกิสยวาโย) ทำให้เกิดอาการพองและอาการยุบของท้อง

๔. ธาตุลมที่อยู่ในลำไส้ (โกฏฐฐาสยวาโย) ทำให้เกิดก๊าซและอาการแน่น อืดอืดในท้อง เช่น ท้องอืด แน่นท้อง ท้องเฟ้อ เป็นต้น

๕. ธาตุลมที่แล่นไปทั่วร่างกาย (อังกมังกานุสสารีวาโย) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เช่น ยืน นั่ง ก้ม เงย เป็นต้น

๖. ธาตุลมหายใจเข้า-ออก (อัสสาสปัสสาสวาโย) คือ ลมหายใจเข้า-ออก ธาตุลมชนิดนี้ใช้เป็นอารมณ์กำหนดในอานาปานสติภาวนา^{๕๑}

หลายคนคัดค้านการปฏิบัติตามแนวนี้ว่า “พอง-ยุบไม่ปรากฏในพระไตรปิฎก” แต่ความจริงแล้วพอง-ยุบ จัดเป็นธาตุลม โดยเป็นลมในท้อง เรียกว่า กุกฺกิสยวาโย ดังนั้น วิธีปฏิบัติโดยการกำหนดอาการท้องพอง-ยุบจึงเป็นวิธีที่ถูกต้อง เพราะเป็นธรรมชาติที่มีอยู่จริง และในการกำหนดครั้งหนึ่งๆ นั้น ประกอบพร้อมด้วยความเพียร ความรู้ชัด ระลึก รู้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบัน และเป็นการปฏิบัติศีล สมาธิ ปัญญา เพราะจิตที่คอยระมัดระวังในอาการพอง-อาการยุบเป็นศีล จิตที่แนบแน่นอยู่กับอาการพอง-อาการยุบ เป็นสมาธิ การเข้าไปรู้แจ้งเกิด-ดับ เป็นปัญญา.

^{๕๑} นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช. วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์, เชียงใหม่: พิมพ์ที่โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙: หน้า ๕๑.

การกำหนด

การกำหนด คือ การเอาจิต (น้อมจิต, ส่งจิต, ส่งจิต) เข้าไปรับรู้ อารมณ์ที่เกิดขึ้น ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ มีวิริยะ สติ สมาธิ และ ปัญญา โดยปราศจากการคิดนึกปรุงแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปใน การรับรู้ นั้นๆ มี ๒ ลักษณะ คือ ปชานาติ และ สิกฺขติ มีอธิบายดังนี้

๑) ปชานาติ แปลว่า รู้ชัด เป็นผลเกิดขึ้นจากการกำหนดรู้อุป-นาม ปัจจุบัน อันอาศัยการบริกรรมภาวนาเป็นเครื่องประคับประคองจิตขึ้นสู่ อารมณ์ คัมภีร์อรรถกถาที่มคิยา^{๔๒} อธิบายไว้ว่า

“แม้สัตว์ไตรจกาน เช่น หมา แมว เมื่อเดินไปก็รู้ตัวว่า “เดินไป” ก็ จริงอยู่ แต่ความรู้เช่นนั้นละความเห็นว่าเป็นสัตว์ไม่ได้ เพิกถอนความ เข้าใจว่าเป็นอัตตา เป็นตัวเป็นตนไม่ได้ ไม่เป็นสติปัญฐานภาวนา ส่วน การรู้ของผู้เจริญภาวนาย่อมละความเห็นว่าเป็นสัตว์ เพิกถอนความเข้าใจว่า เป็นตัวเป็นตนได้ เป็นสติปัญฐานภาวนา

เช่น : ขณะเดิน ใครเดิน? การเดินของใคร? เดินได้เพราะอะไร?

ตอบว่า : ไม่ใช่สัตว์หรือบุคคลใดๆ เดิน ไม่ใช่การเดินของสัตว์ หรือบุคคลใดๆ เดิน เดินได้เพราะการแผ่ไปของวาโยธาตุอันเกิดจากจิต ปรารธนา จิตปรารธนาว่าจะเดิน จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ ทำให้เกิด ความเคลื่อนไหว การนำสกลกายให้ก้าวไปข้างหน้าด้วยความไหวตัว แห่งวาโยธาตุ อันเกิดจากจิตปรารธนา เรียกว่า “เดิน” แม้ในอริยาบถ อื่นก็เหมือนกัน เกิดจิตปรารธนาขึ้นว่าจะนั่ง จิตนั้นก็ทำให้เกิดวาโยธาตุ วาโยธาตุก็ทำให้เกิดความจงใจในความเคลื่อนไหว ความขยับกายเบื้องต้น

^{๔๒} ที่.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

ล่างลง ทรงกายเบื่องบนขึ้น ด้วยความไหวตัวแห่งวาโยธาตุอันเกิดแต่
การทำของจิต เรียกว่า “นั่ง” เป็นต้น”^{๔๓}

๒) สิกขติ แปลว่า สำเหนียกรู้ หมายถึง เพียรพยายามกำหนดรู้
อารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบันอย่าง **ใส่ใจ** ก่อเกิดเป็นไตรสิกขาอย่าง
ครบถ้วน คือ ความสำรวมอินทรีย์ของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด
จัดเป็นอธิศีลสิกขา ความตั้งใจมั่นของผู้เพียรพยายามใส่ใจกำหนด
จัดเป็นอธิจิตตสิกขา ความรู้ทั่วถึงลักษณะอาการของรูป-นามของผู้
เพียรพยายามใส่ใจกำหนด จัดเป็นอธิปัญญาสิกขา^{๔๔}

การกำหนดอย่างใส่ใจนี้ ทำให้เกิดความเข้าใจสิ่งต่างๆ โดยครบ
ถ้วน และรอบด้าน^{๔๕} ที่เรียกว่า “ปริยญา” แบ่งออกเป็น ๓ ชั้น

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

ภูมิแห่งญาตปริยญา เริ่มต้นตั้งแต่กำหนดเห็นรูป-นาม จนถึง
กำหนดปัจจัยของสังขาร ก็คือการตามกำหนดรู้ลักษณะเฉพาะของ
อารมณ์ที่กำหนด และเหตุปัจจัยให้อารมณ์นั้นๆ เกิดขึ้นนั่นเอง

๒) ตีรณปริยญา กำหนดรู้ขั้น **พิจารณา** คือ รู้ทั่วถึงด้วยปัญญาที่
หยั่งลึกลงไปถึงสามัญญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้นๆ เป็นไปตาม
กฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา เช่น
เห็นเวทนาว่าไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน ฯลฯ

^{๔๓} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๗๕/๓๘๑.

^{๔๔} วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๒๐/๒๘๘.

^{๔๕} ดูรายละเอียดใน ชุ.ม.(ไทย) ๒๙/๖๒/๖๐, วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี) ๓/๒๓๐.

ภูมิแห่งศีรณปริญา เริ่มตั้งแต่การพิจารณาของสังขารในสัมมสนญาณ จนถึงอุทยัพพยานุสสนา (พิจารณาเห็นความเกิด และความดับของสังขารธรรม) ก็คือการตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนเห็นแจ้งสามัญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง

๓) ปหานปริญา^{๔๖} กำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือจนรู้แจ้งชัดขั้นทั้ง ๕ ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้นๆ ได้ ทำให้วางท่าที และปฏิบัติต่อสิ่งต่างๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้วารูป-นาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ชัดแจ้งแล้ว ก็ละความมั่นหมายว่าเป็นของเที่ยงแท้ เป็นสุข เป็นตัวตน ในสิ่งนั้นเสียได้ มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่มีความยึดมั่นด้วยอำนาจอุปาทาน ปล่อยวางได้

ภูมิแห่งปหานปริญาแบ่งเป็นขั้นๆ ได้ดังนี้

๓.๑) เริ่มตั้งแต่พิจารณาเห็นความดับ (ในภังคญาณ) จากนั้นพิจารณาเห็นโดยความเป็นของไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

๓.๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ เห็นความบีบคั้นให้คงสภาพเดิมอยู่ไม่ได้ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นสุข) เสียได้

๓.๓) พิจารณาเห็นโดยความไม่ใช่ตัวตน ไม่อยู่ในอำนาจบังคับบัญชาของใคร ย่อมละอัตตสัญญา (ความสำคัญผิดว่าเป็นตัวตน) เสียได้

๓.๔) เมื่อนั้น ย่อมเบื่อหน่ายความเพลิดเพลिन สำรอกโรคะ ดับตัณหา สละคืนความยึดถือ (ละอุปาทานในขั้น ๕) เสียได้^{๔๗}

^{๔๖} ปัญญาเครื่องละวิปlass ชื่อว่า **ปหานปัญญา** (ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๓.)
วิปlassธรรม คือ ธรรมที่มามีปิดบังพระไตรลักษณ์ ทำให้สรรพสัตว์ไม่เห็นความจริงของรูป-นาม มี ๓ ประการ คือ ๑) ทิฏฐิวิปlass ความเห็นผิด ๒) จิตต-วิปlass ความคิดผิด ๓) สัญญาวิปlass ความจดจำผิด (วิสุทฺธิ. (บาลี) ๒/๓๖๖)

^{๔๗} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ.อ. (ไทย) ๖/-/๖๔๕, ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๑.

กำหนดพอง-ยุบเจริญสติปัฏฐาน ๔

การเจริญสติกำหนดพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก เป็นการเจริญสติปัฏฐานครบทั้ง ๔ เพราะในขณะที่ปฏิบัติจริงๆ นั้น มิใช่กำหนดรู้แต่อาการของวาโยธาตุ (อาการพอง-ยุบ) เพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอารมณ์อื่นๆ แทรกเข้ามาชัดเจนกว่า หรือจิตเคลื่อนไปรับรู้อารมณ์อื่นๆ ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้นก่อน จนอารมณ์นั้นๆ ดับไปจากจิต หรือจิตดับไปจากอารมณ์นั้นๆ เสียก่อน จึงจะกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบต่อไป และเมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุดับไปสิ้นแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ที่ยังเหลืออื่นๆ ต่อไป โดยเฉพาะสภาวะธรรมารมณ์ที่ปรากฏทางจิต อาการของจิต และตัวจิตเองที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นๆ จนกว่าสภาวะทั้งที่เป็นธรรมารมณ์และจิตที่รับรู้ธรรมารมณ์นั้นๆ ดับจนหมดสิ้นไป เข้าสู่สภาวะดับรูป ดับนาม จากนั้นจิตจะหน่วงเอา “พระนิพพาน” มาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ

วิธีเจริญสติปัฏฐาน ๔ โดยมีอาการพอง-ยุบเป็นอารมณ์หลัก ดังนี้

๑) อาการพอง-ยุบของท้องที่มีลักษณะตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งเป็นลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่อต่อเนืองอยู่ที่อาการพอง-อาการยุบ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญธาตุมนสิการปัพพะ นอกจากนี้ยังเป็นการกำหนดความเคลื่อนไหวของลมที่ดับท้องออกมาและหดยุบลง จึงเท่ากับเป็นการกำหนดในส่วนของสัมปชัญญูปัพพะอีกด้วย

อนึ่ง ขณะนั่งภาวนาหรือเดินจงกรม หากเสียงแทรกเข้ามาชัดเจน ก็ให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวหนังกำหนดว่า “ถูกหนอๆ” หรือ “เย็นหนอๆ” จนอาการดับไป สติ

กำหนดรู้อาการตั้ง-หย่อน อาการกระทบ เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ฯลฯ ขณะ
ลุก ขณะกราบ ขณะเคี้ยว นี่เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๒) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากมีมดหรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ
ส่งจิตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอ ๑” จนกว่าจะดับไป นั่งนานปวด
หลังปวดขา กำหนด “ปวดหนอ ๑” (เพียงเพื่อรู้อาการไม่ใช่เพื่อให้หาย)
เมื่อสภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนด “สบายหนอ ๑” เกิดปีติ
ปราโมทย์กำหนด “รู้หนอ ๑” นี่เป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๓) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น หากเกิดความคิดขึ้น ถ้าคิด
โกรธกำหนดว่า “โกรธหนอ ๑” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอ ๑”
ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉย ๑ ไม่อาจจำแนกเป็นราคะ โทสะ โมหะได้
กำหนดเพียงว่า “คิดหนอ ๑” จนเห็นอาการจางหายดับไป ของอาการนั้น
นี่เป็นการเจริญจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน

๔) ในขณะกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น เผลอบ่อยรู้สึกหงุดหงิด กำหนด
อาการว่า “หงุดหงิดหนอ ๑” ง่วงซึมกำหนดอาการว่า “ซึมหนอ ๑” หรือมี
สิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดอาการว่า “รำคาญหนอ ๑” ขณะกำหนด
พอง-ยุบอยู่นั้น รู้ความเป็นไปของธาตุ หรือรู้อาการปีติ สุข เยือกเย็น
กำหนดตรงอาการรู้ ว่า “รู้หนอ ๑” เมื่อญาณสูงขึ้นสภาวะธรรมละเอียด
นิ่มนวลเบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอ ๑” หรือ “รู้ ๑ ๑ ๑ ๑” จนกว่าอารมณ์
ทั้งรูปทั้งนามดับไปหมดสิ้น อย่างสิ้นเชื้อ (เชื้อที่ทำให้ต้องเกิดรูป-นามใน
ภพใหม่อีก) นี่เป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน^{๔๘}

^{๔๘} ศีขารายละเอียดในเอกสารประกอบการสอน หลักสูตรพุทธศาสตร
มหาบัณฑิตสาขา วิชาวิปัสสนาภาวนา รายวิชา ๖๐๖ ๓๐๗ สติปัฏฐานภาวนา
(ศูนย์บัณฑิตศึกษา วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม)

กำหนดพอง-ยุบเจริญสัมมัตถ์ปธาน ๔

การเจริญสติปัฏฐาน ๔ มีองค์ประกอบสำคัญในการปฏิบัติ ๓ ประการ ดังพระบาลีว่า “อาตาปี สมฺปชาโน สติมา”^{๔๙} มีความเพียร รู้ทั่วพร้อมอย่างมีสติ ได้แก่ สัมมาวายามะ สัมมาทิฏฐิ และ สัมมาสุตติ^{๕๐} ในขณะที่โยคีบุคคลกำลังเพียรพยายามตั้งใจกำหนดพอง-ยุบอย่าง จดจ่อ มีความใส่ใจกำหนดสภาวะต่าง ๆ อย่างถี่ถ้วนอยู่นั้น เป็นการ ทำหน้าที่ของอาตาปี อันเป็นสัมมาวายามะในองค์มรรค คือ วิริยเจตสิก เรียกว่า เจริญสัมมัตถ์ปธาน ๔ ประการ^{๕๑} คือ

๑. สังวรปธาน เพียรระวังไม่ให้บาปเกิดขึ้นในชั้นธสันดาน ในขณะที่ กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น กำหนดตามความเป็นจริงโดยความเป็นรูป-เป็นนาม สติไม่เผลอจากรูป-นาม ขณะนั้นศีล สมาธิ ปัญญาก็มีพร้อม

ศีลกำจัดกิเลสหายบ (วิตกกมกิเลส) ที่ล่วงออกมาทางกายหรือ วาจา สมาธิกำจัดกิเลสอย่างกลางที่จะล่วงออกมาทางใจ ได้แก่นิวรณ์ ๕ (ปริยฎฐานกิเลส) ปัญญากำจัดกิเลสอย่างละเอียดที่นอนเนื่องอยู่ในชั้นธ สันดาน (อนุสัยกิเลส) ตรงที่รู้พอง-ยุบนั้นนั่นแหละเป็นสังวรปธาน เพราะขณะนั้น ความโลภ ความโกรธ ความหลงไม่เกิด

๒. ปหานปธาน เพียรละวิตกทั้ง ๓ คือ กามวิตก (คิดหมกมุ่นใน กาม) พยาบาทวิตก (คิดปองร้าย) วิหิงสาวิตก (คิดเบียดเบียน) ในขณะที่ เจริญสติกำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น วิตกทั้ง ๓ ไม่เกิดขึ้น เพราะสติเป็น

^{๔๙} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๒๔๘, ม.ม. (บาลี) ๑๒/๑๐๖/๗๗.

^{๕๐} ดูรายละเอียดใน ม.อ. (ไทย) ๑๔/๒๕๘-๒๗๘/๑๘๑-๑๘๖.

^{๕๑} ม.ม. อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๗๑. ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๔๙๑.

กรรมเครื่องปิดกั้นอกุศลวิตกทั้ง ๓ นั้น^{๕๒} กุศลกับอกุศลเกิดขึ้นพร้อมกันไม่ได้ อุปมาเหมือนสว่างกับความมืดฉะนั้น เพราะเหตุนั้น ขณะกำหนดพอง-ยุบ จึงเป็นความเพียรละอกุศลวิตกไปในตัว

๓. กาวนาปธาน เพียรบำเพ็ญโพชฌงค์ ๗ ให้เกิดขึ้น ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น สติกำหนดรู้พอง-รู้ยุบ จัดเป็นสติสัมโพชฌงค์ การพิจารณาใคร่ครวญพอง-ยุบ จัดเป็นธัมมวิจยสัมโพชฌงค์ ความตั้งใจกำหนดพอง-ยุบจัดเป็นวิริยสัมโพชฌงค์ ความเฝือก้มเป็นสุขสบายไม่กระวนกระวาย จัดเป็นปีติสัมโพชฌงค์ ใจตั้งมั่นอยู่กับพอง-ยุบ จัดเป็นสมาธิสัมโพชฌงค์ จิตเพ่งรู้จนเห็นแจ้งในอาการพอง-ยุบ จัดเป็นอนุเปกขาสัมโพชฌงค์ ในขณะที่บำเพ็ญโพชฌงค์อยู่นั้น วิเวกทั้ง ๓ คือ กายวิเวก จิตตวิเวก และอุปวิเวก ก็มีพร้อม น้อมไปสู่การสละกิเลส เพราะฉะนั้น ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น จึงเป็นกาวนาปธาน

๔. อนุรักษนาปธาน เพียรรักษาวิปัสสนากุศลที่เกิดขึ้นแล้วให้คงอยู่ และพอกพูนให้มีมากขึ้น ด้วยการหมั่นระลึกจำรูปร่างอยู่เนื่อง ๆ ในขณะที่กำหนดพอง-ยุบอยู่นั้น ศีลก็มี สมาธิก็มี ปัญญาก็มี กายกรรม ๓ จีกรกรรม ๔ มีอยู่บริบูรณ์ในขณะที่นั้น จัดเป็นศีล จิตตั้งมั่นในอารมณ์ ไม่ฟุ้งซ่าน จัดเป็นสมาธิ เห็นรูป-นามโดยความเป็นพระไตรลักษณ์ จัดเป็นปัญญา ชื่อว่าตามรักษาใจให้ตั้งมั่นอยู่ในศีล สมาธิ ปัญญาอย่างแท้จริง ตรงนี้แหละเป็นมัชฌิมาปฏิปทา เป็นทางสายกลางอย่างแท้จริง จัดเป็นอนุรักษนาปธาน คือ เพียรตามรักษาไตรสิกขาอย่างถูกต้อง^{๕๓}



^{๕๒} ดูรายละเอียดใน ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๕.

^{๕๓} ดูรายละเอียดใน อง.จตุกก. (ไทย) ๓๕/๖๙/๒๑๙-๒๒๐.

กำหนดpong-ยบเจริญมรรคมีองค์ ๘

เมื่อจะแยกให้ละเอียดลงไปยิ่งกว่านั้น ขณะเจริญภาวนา กำหนดรู้
อาการpong-อาการยบอยู่นั้น องค์มรรค ๘ ประการมีอยู่พร้อม คือ

๑) ขณะห้องpong-ยบ มีปัญญาเห็นว่าเป็นอาการของรูป ส่วนจิตที่
รู้pong-ยบเป็นนาม ซึ่งเกิด-ดับตามเหตุปัจจัย เป็นสัมมาทิฐิ

๒) ดำริสังจิตไปกำหนดรู้อาการpong-ยบนั้นให้ประจักษ์แก่จิต
เป็นสัมมาสังกัปปะ

๓) กำหนดรู้อาการpong-ยบ ตามลักษณะอาการ พร้อมกับ
บริกรรมภาวนาว่า “pong-ยบ”-“ยบpong” เป็นสัมมาวาจา^{๕๔}

๔) กำหนด “pong-ยบ” ทุกครั้งที่เห็นอาการpong กำหนด “ยบ
pong” ทุกครั้งที่เห็นอาการยบ กำหนด “จิตpong” ทุกครั้งที่เห็นอาการ
จิต ฯลฯ เป็นสัมมากัมมันตะ

๕) เมื่อกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนือง กายและใจย่อมผ่องแผ้ว
จัดเป็นทำสัมมาอาชีวะ

๖) การประดับประดาจิตให้ระลึกรู้อยู่แต่อารมณ์ปัจจุบันที่ปรากฏ
ไม่ให้ซัดส่ายหาอารมณ์อดีตหรืออนาคต จัดเป็นสัมมาวายามะ

๗) การเข้าไปตั้งความระลึกรู้ไว้ในอารมณ์ปัจจุบัน ที่เปลี่ยนแปลง
เกิด-ดับไปตามเหตุปัจจัย จัดเป็นสัมมาสติ

๘) จิตไม่ฟุ้งซ่าน ตั้งมั่นในอารมณ์ปัจจุบัน เป็นพื้นฐานในการ
เจริญสัมมาทิฐิต่อไป เป็นสัมมาสมาธิ^{๕๕}

^{๕๔} “การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทง
ตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล” (วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.)

^{๕๕} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๖๘/๒๖๑.

การบริกรรมภาวนา

บริกรรมภาวนาในการเจริญสมณะ คือการกำหนดใจเพ่งอารมณ์
นึกภาวนาในใจ ซ้ำแล้วซ้ำเล่า จนกระทั่งจิตถูกดึงมาเกาะติดกับนิมิต

แต่การบริกรรมภาวนาในการเจริญวิปัสสนา ไม่ใช่การท่องบ่น,
หรือส่ายยาเหมือนสมณะ แต่เป็นการเอาจิต (โน้มน้ำจิต, น้อมจิต) เข้าไป
รับรู้อารมณ์ความรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันขณะอย่างจดจ่อ ฝ้าดู
อารมณ์อันเป็นสภาพธรรมที่ปรากฏขึ้นตามความเป็นจริง โดยปราศจาก
การคิดนึก ประดังแต่งหรือเพิ่มเติมสิ่งใดๆ ลงไปในทุกๆ ขณะที่มีการ
กำหนดรู้ รู้ด้วยสติที่ประกอบพร้อมอยู่ด้วยความเชื่อมั่นในแนวปฏิบัติ
อันส่งผลให้มีวิริยะ สติ สมာธิ และปัญญาเพิ่มพูนขึ้นอย่างต่อเนื่อง

การบริกรรมภาวนามีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างยิ่ง
โดยเฉพาะการปฏิบัติตามแนวสติปัฏฐาน ๔ จัดเป็นวิชชมานบัญญัติ^{๕๖}
คือ คำบัญญัติแสดงเนื้อความที่ปรากฏ สือให้รัฐสภาธรรมชัดเจนนยิ่งขึ้น

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้ มากไปด้วยคำบริกรรม มี
แต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : ในการเจริญวิปัสสนา เบื้องต้น คำบริกรรมแม้จะทำให้
รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ก็จริง แต่ก็ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้น
จากนั้นจึงสามารถหยั่งเห็นรูป-นามตามสภาวธรรมนั้นๆ โดยความไม่
เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตาได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ก็
ไม่จำเป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไป เพราะสามารถรู้รูป-นามได้ชัดเจน

^{๕๖} บัญญัติเรียกชื่อสภาวธรรม ที่มีอยู่จริง ดูใน ขุ.อิติ.อ. (ไทย) ๑/๔/-/๑๐๘.

แล้ว^{๕๗} ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “นनु จ ตชชชาปณตติวเสณ สภาวธมโม คยหตีติ. สจจ คยหติ ปุพพภาเค ภาวนาย ปน วาพมมานาย ปณตตตี สมติทุกมิตวา สภาเวเวว จิตตํ ติฏฺฐติ.”^{๕๘}

ถามว่า : ย่อมรับรู้สภาวธรรมโดยเนื่องด้วยข้อบัญญัติได้หรือ?

ตอบว่า : จริงอยู่ ในเบื้องต้นแรก บุคคลย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คำบริการรรมสลักกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติ แล้วดำรงอยู่ในสภาวธรรมเท่านั้น

มีหลักฐานเกี่ยวกับการใช้คำบริการรรมที่เป็นบัญญัติว่า “มนสา สชฌาโย ลกฺขณปฏิเวหฺสสุส ปจฺจโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโห มคฺคผล ปฏิเวหฺสสุส ปจฺจโย โหติ.”^{๕๙} การสาธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล. อนึ่ง พระสารีบุตรเถระอธิบายความหมายของสัมมามาจา ไว้ว่า “ชื่อว่าสัมมามาจา เพราะมีสภาวะกำหนด เป็นวิธีการและเป็นเหตุเพื่อละมิจฉาวาจา ฯลฯ เพื่อครอบงำกิเลส เพื่อรู้แจ้งธรรม”^{๖๐}

ถามว่า : ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จะละบริการรรมได้เมื่อไหร่?

ตอบว่า : เมื่อนำเนื่อมะพร้าวออกจากกะลาได้แล้ว ก็ไม่จำเป็นต้องสนใจเปลือกอีกต่อไป เมื่อเห็นพองว่าไม่ใช่ท้องพอง เห็นยุบว่าไม่ใช่ท้องยุบ เห็นรูป-นามเป็นเพียงธาตุที่ถูกรู้ บัญญัติเกาะติดอารมณ์ไม่ได้ เพราะเห็นแจ้งด้วยปัญญาแล้วว่า เป็นเพียงธาตุล้วนๆ หาบัญญัติมิได้!

^{๕๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนาหัย เล่ม ๑, พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, M.A., Ph.D.),ตรวจชำระ, หน้า ๖๙.

^{๕๘} วิสุทธิ.มหาภูทิก(บาลี) ๑/๓๑๖.

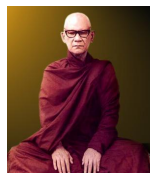
^{๕๙} อภิ.วิ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^{๖๐} ชุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๗/๔๐๒.

พระอรหันต์สายพอง-ยุบ

ราวพุทธศักราช ๒๓๕ พระโมคคัลลีบุตรติสสะเถระได้ร่วมกระทำสังคายนาครั้งที่ ๓ ที่เมืองปาฏลีบุตร ได้ส่งพระโสณะอรหันต์ และพระอุตตระอรหันต์ นำพระพุทธศาสนามาประดิษฐานที่เมืองสุพรรณนคร สืบทอดวิปัสสนาวงศ์เรื่อยมาไม่ขาดสาย จนถึงสมัยของท่านเขมภิกขุอรหันต์ ตีระคะสะยาตอ พระมโนอรหันต์ พระมิงกุลโตณฺฐะยาตอ พระมิงกุลเซตะวันสะยาตอ และท่านมหาสีสะยาตอ ตามลำดับ^{๖๑}

ในปีพุทธศักราช ๑๕๔๑ มีพระภิกษุสองรูปเป็นสหายนัน ชื่อพระเขมภิกขุ และพระตีระคภิกขุ ทั้งสองตั้งใจศึกษาบาลีพระไตรปิฎก อรรถกถา ตลอดจนทั้งนานาพระคัมภีร์ จนมีความรู้สูงสุด พระเขมภิกขุปรึกษาว่าเราทั้งสองควรจะต้องตั้งหน้าบ่าเพียรวิปัสสนาธุระต่อไป เพื่อบรรลุมรรคผลนิพพานในชาตินี้ให้จงได้ พระตีระคภิกขุได้ฟังก็หัวเราะแล้วค้ำว่า อะไรกัน มรรคผลนิพพานสมัยนี้จะมีที่ไหนกัน มรรคผลนิพพานเป็นของไกลเกินฝัน หากจะมีอยู่ก็เห็นมีแต่ในพระคัมภีร์ ปัจจุบันนี้ไม่มีใครเขาสนใจเรื่องวิปัสสนาหรือมรรคผลนิพพานกันแล้ว เรามาเป็นพระอาจารย์ด้านคันถธุระบอกพระคัมภีร์กันดีกว่า พระเขมภิกขุหนุ่มผู้มีใจหนักแน่นประดุกฎูผา ท่านก็เดินทางออกจากมหาวิหารบ่ายหน้าเข้าป่าไป



กาลต่อมา พระตีระคมหาเถระอายุเข้า ๗๐ ปีเศษ ท่านได้มีโอกาสต้อนรับอาคันตุกภิกษุผู้มีพรรษาเสมอกันรูปหนึ่ง ซึ่งเป็นสหายนันไปนาน ก็คือ **พระเขมภิกขุ** เมื่อได้พบปะสนทนากันโดยลำพัง ท่านก็ชวน

^{๖๑} พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ. ๙). วิปัสสนาวงศ์, สำนักพิมพ์ดอกหญ้า ประชาอุทิศ, เขตทุ่งครุ, กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐ พ.ศ. ๒๕๔๖.

ให้เข้าปฏิบัติวิปัสสนาท่าเดียว พระติรงคมหาเถระจะได้เลื่อมใสเชื่อฟังก็
หาไม่ ครั้นจะปฏิบัติไปตรงๆ ก็เกรงจะเสียหัวใจ จึงกล่าวอ้างว่า ตนเอง
แก่แล้ว พระเขมมมหาเถระจึงกล่าวว่า ถ้าเช่นนั้นก็ไม่ใช่ไร แต่ขอรับรอง
ให้จดจำวิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานไว้ จะได้เป็นประโยชน์

พระเขมมมหาเถระบอกวิธีบำเพ็ญวิปัสสนากรรมฐาน อธิบายวิธี
ปฏิบัติ ตลอดจนสภาวะวิปัสสนาญาณโดยพิสดาร เสร็จแล้วจึงถามขึ้นว่า
จำได้หรือไม่เล่าที่เราบอกมานี้ เมื่อเห็นสหายเก๋ารับคำด้วยดี ก็ลุกขึ้น
จัดแจงห่มจีวรอันเก๋าคร้าคร่า พร้อมกับบอกว่าจะขอลาจากไปแล้ว
ต่อไปคงไม่ได้พบกันอีกแล้ว เพราะฉะนั้น จึงขอให้เดินไปส่งที่ชายป่า
ใกล้มหาวิหารด้วย พระติรงคมหาเถระ เมื่อได้ฟังสหายเก๋ามาอ้างว่า
ต่อไปภายหน้าคงจะไม่ได้พบกันอีก เช่นนั้น ก็พยุงสังฆารอันชราเดิน
ตามส่งถึงบริเวณชายป่า พระเขมมมหาเถระก็หยุดเดินหันหลังมามอง
หน้า แล้วถามขึ้นอีกว่า จำได้แน่นอนแล้วหรือ? วิธีการปฏิบัติวิปัสสนาที่
เราบอกไว้หน้านั้น พระติรงคมหาเถระก็รับรองว่าจำได้สิ เอาเถาะนะไม่
ต้องห่วง ขอให้เดินทางไปโดยสวัสดิ์เถิด

พระเขมมมหาเถระจึงกล่าวเป็นครั้งสุดท้ายว่า จำได้ก็ดีแล้ว นั่นเป็น
วิธีการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน เพื่อให้ได้บรรลุมรรคผลนิพพานอัน
ประเสริฐ... ต่อจากนี้ เราจะแสดงผลดีผลพลอยได้เล็กน้อยของผู้ปฏิบัติ
วิปัสสนากรรมฐาน จนบรรลุมรรคผลนิพพานว่าจะเป็นประการใด ขอจง
ตั้งใจดูให้ดี ๆ ว่าเท่านั้นแล้ว พระเขมมมหาเถระผู้เชี่ยวชาญในอภิญญา
ญาณ ก็อธิบายให้เก๋ารับรู้วิธีอภิญญา เหาะทะยานขึ้นฟ้า หายวับไป
ต่อหน้า ฯลฯ^{๖๒}

^{๖๒} อ่านต่อได้ในหนังสือ “๑๐๐ ปี อัครคัมภักดิ์มัญญาหาจริยะ”.

บรรณานุกรม

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬา

เดปีฎกั, ๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราช
วิทยาลัย, ๒๕๓๕.

_____ . พระไตรปิฎกภาษาไทย ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๗.

_____ . อรรถกถาภาษาบาลีฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๒.

_____ . วิสุทธิมคคปกรณ์. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิญญูณ, ๒๕๓๗.

_____ . ๑๐๐ ปี อัครมหากัมมัฏฐานาจารย์, พิมพ์ที่ บริษัทอมรินทร์
พรินต์ติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง จำกัด (มหาชน), ตลิ่งชัน กรุงเทพฯ ๑๐๑๗๐,
๒ กรกฎาคม ๒๕๕๔.

มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์. พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถา แปล ชุด ๙๑ เล่ม,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๔.

_____ . อภิธรรมตถสงคหปาลิยา สห อภิธรรมตถวิภาวิณี นาม
อภิธรรมตถสงคหฎีกา. โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์, ๒๕๓๗.

พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ).. วิปัสสนาหัย เล่ม ๑. แปลโดยพระ
คันธสารากวีวงศ์. พระพรหมโมลี (สมศักดิ์ อุปสโม ป.ธ.๙, Ph.D.)
ตรวจชำระ. สำนักพิมพ์ ซี ไอ เอ เซ็นเตอร์ นครปฐม : ๒๕๕๐.

พระพรหมโมลี (วิลาศ ญาณวโร ป.ธ.๙). วิปัสสนาวงศ์, สำนักพิมพ์ดอกหญ้า
ประชาอุทิศ, เขตทุ่งครุ, กรุงเทพฯ ๑๐๑๔๐ พ.ศ. ๒๕๕๖.

พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์. อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุ-
ธรรมของพระพุทธเจ้า, ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์
บางขุนเทียน จอมทอง กรุงเทพฯ : ๔ มิถุนายน ๒๕๕๕.