

พุทธปัสสนา

(เห็นอย่างผู้รู้)



“ พอง-ยุบ ไม่ใช่วิปัสสนา
แต่..เป็นอารมณ์วิปัสสนา...ได้ ”

พระธรรมธีรราชมหาวิทยาลัย (โชดก ญาณสิทธิ์)

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

นธ.เอก, ป.ธ.๘ , พธ.บ.(บาลีพุทธศาสตร์) , พธ.ม.(วิปัสสนา)

WWW.MONTASAVI.COM/

ในโลกนี้ มีคำสอนของศาสนาเจ้าลัทธิมากมาย มีหลักวิชา ที่ผู้รู้คิดค้นขึ้นนานับประการ แต่มีศาสตร์ใดในจักรวาลที่สามารถ ปฏิบัติให้เห็นผลได้จริงในชาติปัจจุบัน ไม่ต้องอาศัยแค่ความเชื่อ

- มีศาสตร์ใดในสากลจักรวาล ที่เป็นไปเพื่อการไม่ตกนรกอีกเลย ไม่เกิดเป็นเปรตอสุรกายอีกเลย ทั้ง ๆ ที่เคยทำบาปไว้มาก

- มีศาสตร์ใดในสากลจักรวาล ที่ช่วยให้คนที่เคยตัดคอกคนกว่า ๕๐,๐๐๐ ศพ ไปเกิดในสวรรค์ชั้นดุสิตได้

ชาวพุทธหลายคนมีความเชื่อฝังใจว่า การล้างบาปไม่มีในศาสนาพุทธอย่างแน่นอน บุญและบาปนำมาลบล้างกันไม่ได้ อย่างเด็ดขาด โดยยึดแนวคิดว่าการล้างบาปก็คือการสารภาพผิดแล้วบาปทั้งหมดก็จะหลุดไป แต่ความจริงแล้ว พระพุทธเจ้าหาได้ทรงปฏิเสธการล้างบาปไม่ พระพุทธองค์กลับตรัสย้ำถึงวิธีการล้างบาปที่ถูกต้อง ที่มีใช้เพียงแค่ปากพูดหรืออาบน้ำ นั่นคือทรงรับรองว่า บาปสามารถล้างได้โดยการชำระล้างที่ กิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาปนั้น ๆ ด้วยมรรคญาณ ที่เกิดจากการเจริญวิปัสสนากรรมฐานเพียงเท่านั้น

สำนักปฏิบัติวิปัสสนา

๑) วัดจตุรตถาธรรมฐาน (สยาดอกัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้าม ด่านท่าซี้เหล็ก อำเภอแม่สาย จังหวัดเชียงราย โทร. 08-7193-9218

๒) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันศึกษาวิปัสสนาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์ ฯ อ. พุทธมณฑล จ. นครปฐม ๗๓๑๗๐ โทร. ๐๓๔ - ๒๙๙๓๕๖

คำนำ

ศาสนาพุทธไม่ได้ปฏิเสธเรื่อง“เทพเจ้า”แต่ไม่ให้ความสำคัญไป ฟังพายึดถือ เพราะพระพุทธเจ้าทรงรู้แจ้งกฎธรรมชาติว่า การได้เป็น เทพหรือการไปเกิดอยู่ในสวรรค์แล้ว ก็ยังมีไข้สุขแท้สุขถาวรที่ไม่ต้อง กลับมาเป็นทุกข์อีก คือแม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้วก็ยังต้องเวียนว่ายตาย เกิดอยู่ ยังต้องตกนรกบ้าง ขึ้นสวรรค์บ้าง ไม่มีที่สิ้นสุด

พระพุทธเจ้าเปรียบเหมือนหมอผ่าตัดผู้ป่วยที่ถูกลูกศรยิงปักอก หมอไม่จำเป็นต้องใส่ใจว่าคนยิงเป็นใคร ทำไมจึงยิง หมอทำหน้าที่เพียง เร่งผ่าตัดช่วยชีวิตให้เร็วที่สุด แต่ถ้าผู้ป่วยไม่ยอมให้ผ่าตัด โดยตั้งเงื่อนไข ว่า “ต้องหาคนยิงให้ได้ก่อน เขาหน้าตาเป็นอย่างไร? ผู้หญิงหรือผู้ชาย” ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็รับรองได้ว่าผู้ป่วยต้องตายเสียก่อนอย่างแน่นอน

ศาสนาพุทธมุ่งศึกษาแต่ในประเด็นว่า ทำอย่างไรจึงจะหลุดพ้น จาก กฎเกณฑ์ทั้งปวงได้ ไม่ยอมผสมปนเปื้อนกับอำนาจใดๆ ทั้งสิ้น ในที่สุด พระพุทธเจ้าก็ทรงค้นพบวิธีการนั้น นั่นคือการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน ที่ผู้ปฏิบัติสามารถพิสูจน์ให้เห็นจริงได้ด้วยตนเองในชาตินี้ ไม่ต้องรอให้ ตายเสียก่อน ซึ่งมีพระอรหันต์ในพุทธศาสนาสามารถพิสูจน์ทราบจนเห็น ประจักษ์แจ้งด้วยตนเองแล้วนำออกเผยแผ่สืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน

หนังสือเล่มนี้ เป็นเพียงการสรุปย่อจากหนังสือเล่มใหญ่ ชื่อว่า “ศึกษาวิเคราะห์สติปัญญา ๔ และหลักปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน” เพื่อให้ ง่ายสำหรับผู้เริ่มสนใจในการปฏิบัติวิปัสสนาอย่างจริงจัง หากต้องการ ศึกษารายละเอียดและข้อความที่ยกมาจากพระไตรปิฎกโดยตรง เข้าไป อ่านได้ที่ WWW.MONTASAVI.COM

พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี

๒๘ พฤษภาคม ๒๕๕๓

สารบัญ

พระรัตนตรัย	๖
พระพุทธเจ้าสอนอะไร	๑๕
ศาสนาพุทธมองโลกแต่ในแง่ร้าย?	๑๖
วิปัสสนาภาวนา	๒๐
วิธีปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น	๒๔
กำหนดพอง-ยุบ เป็นวิปัสสนาอย่างไร?	๒๙
อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา	๓๐
คำบริกรรมว่า “หนอ”	๓๔
ญาณ ๑๖	๓๕
- ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ	๓๖
- ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ	๓๗
- ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ	๓๙
- ญาณที่ ๔ (อย่างอ่อน) ตรุณอุทฺทัพพญาณ	๓๙
- ญาณที่ ๔ (อย่างแก่) พลวอุทฺทัพพญาณ	๔๓
ประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน	๕๔

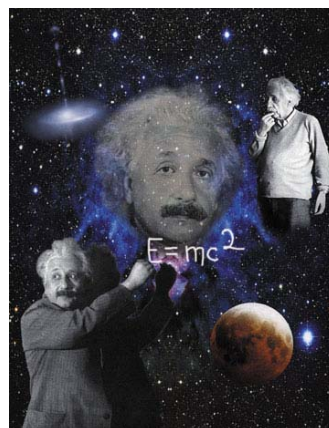
พิเศษ

*หนังสือเล่มนี้ ส่วนใหญ่อ้างอิงข้อมูล...พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (สีฟ้าอ่อน) โดยอ้าง เล่ม / ข้อ / หน้า เช่น ม.ม. (ไทย) ๒๐/๑๕/๒๗ หมายถึง พระไตรปิฎกมัชฌิมนิกาย มุลปัณณาสก์ เล่มที่ ๒๐ ข้อที่ ๑๕ หน้า ๒๗

อัลเบิร์ต ไอสไตน์กล่าวถึงศาสนาพุทธ

มหาวิทยาลัยพรินซ์ตัน ได้ตีพิมพ์งานเขียนชิ้นหนึ่งของเขา ชื่อเรื่อง “The Human Side” ซึ่งนักฟิสิกส์ผู้ที่ได้รับรางวัลโนเบล ผู้นี้ ได้กล่าวทิ้งท้ายให้เป็นปริศนาแห่งโลกอนาคตว่า

“The religion of the future will be a cosmic religion. It should transcend a personal God and avoid dogmas and theology. Covering both the natural and the spiritual, it should be based on a religious sense arising, from the experience of all things, natural and spiritual as a meaningful unity. Buddhism answers this description. If there is any religion that could cope with modern scientific needs it would be Buddhism”^๑



“ศาสนาในอนาคตจะต้องเป็นศาสนาสากล ศาสนานั้นควรอยู่เหนือพระเจ้าที่มีตัวตน และควรจะเว้นคำสอนแบบเบ็ดเสร็จ(แบบสำเร็จรูปที่ให้เชื่อตามเพียงอย่างเดียว) และแบบพึ่งพาเทพเจ้า ศาสนานั้นเมื่อครอบคลุมทั้งธรรมชาติและจิตใจ จึงควรมีรากฐานอยู่บนสามัญสำนึกทางศาสนาที่เกิดขึ้นจากประสบการณ์ตรงต่อสิ่งทั้งปวง คือทั้งธรรมชาติและจิตใจอย่างเป็นหน่วยรวมที่มีความหมาย พระพุทธศาสนาตอบข้อกำหนดนี้ได้ ถ้าจะมีศาสนาใดที่รับมือได้กับความต้องการทางด้านวิทยาศาสตร์สมัยใหม่ ศาสนานั้นก็ควรเป็นพระพุทธศาสนา”

^๑ 1954, from Albert Einstein: The Human Side, edited by Helen Dukas and Banesh Hoffman, Princeton University Press],

Written statement (September 1937) as quoted in *Albert Einstein, The Human Side: New Glimpses From His Archives* (1981) edited by Helen Dukas and Banesh Hoffman ISBN 0691023689

พระรัตนตรัย

พระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์

พระรัตนตรัย แปลว่า แก้ว ๓ ประการ เป็นสิ่งประมาณค่ามิได้ อำนาจประโยชน์สุขให้แก่บุคคลที่เข้าถึงเป็นเอกประการ ซึ่งเทียบเคียง กับสมบัติใด ๆ ในโลกไม่ได้เลย เพราะแม้บุคคลจะได้ครอบครองทรัพย์สมบัติสักกี่แสนกี่ล้านก็ตาม ก็ยังเป็นการครอบครองชั่วคราวระยะเวลาหนึ่งเท่านั้น พร้อมกับความทุกข์อีกนานับประการ แต่การเข้าถึงพระรัตนตรัยอย่างแท้จริง จะมีแต่ประโยชน์เกื้อกูลและความสงบสุขโดยลำดับ บุคคลผู้เข้าถึงจะหลุดรอดปลอดภัยจากความทุกข์ทั้งปวง^๒ แก้ว ๓ ประการ คือ

๑. **พระพุทธเจ้า** พระผู้ตรัสรู้ชอบด้วยพระองค์เอง^๓ ตรัสรู้ความจริงสูงสุด ๔ ประการ^๔ คือ ทุกข์ (ความทนสภาพเดิมอยู่ไม่ได้) สมุทัย (เหตุให้เกิดทุกข์) นิโรธ(ความพ้นทุกข์) มรรค(ข้อปฏิบัติให้เข้าถึงความพ้นทุกข์)^๕ ทรงเป็นพระศาสดาของพุทธศาสนาที่ไม่มีศาสนาใดยิ่งใหญ่กว่า สมบูรณ์ ด้วยพระคุณ ๓ ประการ คือ



๑.๑ **พระปัญญาคุณ** พระองค์ทรงรู้แจ้งเห็นจริงในสิ่งทั้งหลายตามความเป็นจริง สิ่งที่ทรงรู้จะไม่มี การเปลี่ยนแปลงเป็นอย่างอื่น ไม่ว่าจะสุขสมัยจะเปลี่ยนแปลงไปอย่างไรก็ตาม

๑.๑.๑ พระพุทธเจ้าทรงมีพระปริชาญาณหยั่งรู้ อันประกอบไปด้วยกำลัง ๑๐ ประการ ดังนี้ คือ

^๒ ขุ.ขุ.อ. (บาลี) ๑/๖-๗.

^๓ วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๐๓-๑๑๘, สารตถ.ฎีกา (บาลี) ๑/๒๗๐.

^๔ อง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๔๙/๓๔๗

^๕ ส.ม.(ไทย)๑๙/๑๐๙๔/๖๐๘,ม.ม.อ.(บาลี) ๒/๓๖๑/๑๘๙.

๑) ฐานาฐานญาณ ปรีชาหยั่งรู้ฐานะและอฐานะ คือมีความรู้เข้าใจในเนื้อหา และขอบเขตของกฎเกณฑ์ และหลักการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและที่จะนำมาใช้ในการสอนอย่างชัดเจน ตลอดจนรู้ขีดขั้นความสามารถของบุคคลที่มีพัฒนาการอยู่ในระดับต่าง ๆ

๒) กรรมวิปากญาณ ปรีชาหยั่งรู้ผลของกรรม คือ มีความรู้ความเข้าใจในกระบวนการพฤติกรรมต่าง ๆ ของมนุษย์เป็นอย่างดี

๓) สัมผัสพิศมณีนีปฏิปทาญาณ พระปรีชาหยั่งรู้ข้อปฏิบัติที่จะนำไปสู่อรรถประโยชน์ทั้งปวง (จะเป็นทิฏฐธัมมิกัตถะ หรือสัมปรายิกัตถะ หรือปรมัตถะก็ตาม) คือรู้วิธีการ และกลวิธีปฏิบัติต่าง ๆ ที่จะนำเข้าสู่เป้าหมายที่ต้องการ

๔) นานาธาตุญาณ ปรีชาหยั่งรู้สภาวะของโลกอัศจรรย์ประกอบด้วยธาตุต่าง ๆ เป็นอนก คือมีความรู้ในวิชาสรีรวิทยา และจิตวิทยา อย่างน้อยให้ทราบองค์ประกอบต่าง ๆ และการปฏิบัติหน้าที่ขององค์ประกอบเหล่านั้น ในกระบวนการเรียนรู้ของบุคคล

๕) นานาธิมุตติกญาณ ปรีชาหยั่งรู้ธิมุตติ คือรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านความโน้มเอียง แนวความสนใจ และความถนัดโดยธรรมชาติ ของสัตว์ทั้งหลาย ที่เป็นไปต่าง ๆ กัน

๖) อินทริยปโรปริยัตตญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความยิ่งและหย่อนแห่งอินทริยของสัตว์ทั้งหลาย คือความรู้ความแตกต่างระหว่างบุคคล ในด้านระดับสติปัญญา ความสามารถ พัฒนาการด้านต่าง ๆ และความพร้อมที่จะเรียนรู้

๗) ฌานาทีสังกิลเสสาทิญาณ พระปรีชาหยั่งรู้เหตุที่จะทำให้ฌานวิโมกข์ และสมาบัติเสื่อม เป็นเครื่องเพิ่มพูนประสิทธิภาพในการสอนให้ได้ผลดียิ่งขึ้น กล่าวคือรู้ปัจจัยต่าง ๆ ที่เป็นอุปสรรคถ่วง

หรือส่งเสริมเพิ่มพูนผลสำเร็จของการเรียนรู้ และการฝึกอบรมในระดับต่าง ๆ กับรู้จักใช้เทคนิคต่าง ๆ เข้าแก้ไข หรือส่งเสริม นำการเรียนรู้ และการฝึกอบรมให้ดำเนินก้าวหน้าไปด้วยดี

๘) ปุพเพนิวาसानุสสติญาณ ปรีชาหยั่งรู้ระลึกชาติภพในหนหลังได้ หรือรู้ประวัติพื้นเพเดิมและประสบการณ์ในอดีตของผู้เรียน

๙) อาสวักขยญาณ ปรีชาหยั่งรู้ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย โดยความหมายก็คือ รู้ชัดเข้าใจแจ่มแจ้งและแน่ใจว่า ผลสัมฤทธิ์ที่เป็นจุดหมายนั้น คืออะไร เป็นอย่างไร และตนเองสามารถกระทำผลสัมฤทธิ์นั้นให้เกิดขึ้นได้จริงด้วย

๑.๑.๒ ปฏิสัมภิตาญาณ ๔ ทรงมีความรู้แตกฉานในด้านต่าง ๆ

๑) อรรถปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในอรรถ ได้แก่ความเข้าใจแจ่มแจ้งในความหมายของถ้อยคำ หรือข้อธรรมต่าง ๆ สามารถอธิบายแยกแยะออกไปได้โดยพิสดาร แม้เห็นเหตุใดๆ สามารถคิดเชื่อมโยงแยกแยะกระจายความคิดออกไปล่วงรู้ถึงผลต่าง ๆ ที่จะเกิดขึ้นได้

๒) ธรรมปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในธรรม ได้แก่ความเข้าใจแจ่มแจ้งในถ้อยคำ หรือข้อธรรมต่าง ๆ สามารถจับใจความคำอธิบายโดยพิสดารมาตั้งเป็นกระทำหรือหัวข้อได้ เมื่อมองเห็นผลต่าง ๆ ที่ปรากฏ ก็สามารถสืบสาวกลับไปหาเหตุได้

๓) นิรุตติปฏิสัมภิตา ปัญญาแตกฉานในภาษา คือรู้ภาษาต่าง ๆ และรู้จักใช้ถ้อยคำชี้แจงแสดงอรรถและธรรมให้คนอื่นเข้าใจและเห็นตามได้

๔) ปฏิภาณปฏิสัมพันธ์ ปัญญาแตกฉานในปฏิภาณได้แก่ ความมีไหวพริบ สามารถเข้าใจ คิดเหตุผลได้เหมาะสมทันการ และมีความรู้ความเข้าใจชัดในความรู้ต่าง ๆ ว่ามีแหล่งที่มี มีประโยชน์อย่างไร สามารถเชื่อมโยงความรู้ทั้งหลายเข้าด้วยกัน สร้างความคิดและเหตุผลขึ้นใหม่ได้

๑.๒ พระบริสุทธิคุณ มีพระทัยบริสุทธิ์หมดจดปราศจาก อาสวะกิเลส ไม่มีอารมณ์ยินดีหรือยินร้ายต่ออารมณ์ทั้งปวง

พระพุทธเจ้าทรงพระคุณคือความบริสุทธิ์ สะอาด ปราศจาก อาสวะ กิเลสทั้งหลายทั้งปวง เป็นพระคุณที่ทำให้พระองค์เป็นผู้ที่ ประเสริฐที่สุดในโลก และเป็นบุคคลที่ควรแก่การเคารพ บูชา เป็น อย่างยิ่ง พระคุณข้อนี้อาจพิจารณาได้จากลักษณะต่าง ๆ ดังนี้

๑) พระองค์เองเป็นผู้บริสุทธิ์หลุดพ้นจากอาสวะกิเลสทั้ง ปวง ไม่กระทำความชั่วทั้งทางกาย ทางวาจา และทางใจ ไม่มีเหตุ ที่ใครจะยกขึ้นตำหนิได้

๒) ทรงทำได้อย่างที่สอน คือสอนเขาอย่างไร พระองค์เอง ก็ ทรงประพฤติปฏิบัติอย่างนั้นด้วย อย่างพุทธพจน์ที่ว่า ตถาคตพุด อย่างใดทำอย่างนั้น จึงเป็นตัวอย่างที่ดี และให้ประชาชนเกิดความ เชื่อมั่นในคุณค่าของคำสอนได้

๓) ทรงมีความบริสุทธิ์พระทัยในการสอน ทรงสอนผู้อื่นด้วย มุ่งหวังประโยชน์แก่เขาอย่างเดียว ไม่ทรงมีพระทัยแอบแฝงด้วย ความหวังผลประโยชน์ส่วนตน หรืออามิสตอบแทนใด ๆ

๑.๑.๓ พระมหากรุณาธิคุณ ทรงมีพระมหากรุณามุ่งแต่จะ สั่งสอน พระสังฆกรรม อันเป็นประโยชน์เกื้อกูลและความสุขแก่ ชาวโลก ทรงพากเพียร ช่วยเหลือชาวโลกทั้งปวงให้หลุดพ้น จากความทุกข์^๖

พระพุทธเจ้าทรงพระคุณคือความกรุณา ทรงอาศัยพระคุณ ข้อนี้ ทำให้พระองค์ตัดสินใจพระทัยในการประกาศพระศาสนา ด้วย ทรงเห็นความทุกข์ยากของหมู่สัตว์โลก ที่ตกอยู่ภายใต้อำนาจการ ครอบงำของกิเลสทั้งหลาย องค์คุณข้อ นี้อาจพิจารณาได้จากพุทธกิจในแต่ละ วัน ที่เป็นไปเพื่อประโยชน์เกื้อกูลแก่พุ ชนฝ่ายเดียว พุทธกิจของพระพุทธองค์ นั้นแบ่งช่วงเวลาได้ ๕ เวลา ดังนี้



๑) ปุพฺพญฺเห ปิณฺฑปาทนฺจ เวลาเช้าเสด็จออกบิณฑบาต เพื่อเป็นการโปรดสัตว์โลกผู้ต้องการบุญ

๒) สายญฺเห ธมฺมเทศนํ ในเวลาเย็นทรงแสดงธรรมแก่คน ผู้สนใจในการฟังธรรม

๓) ปโทเส ภิกฺขุโธวาทํ ในเวลาค่ำ ทรงประทานพระโอวาท ให้ภรรณฐานแก่พระภิกษุทั้งหลาย

๔) อทฺตมรตฺเต เทวปญฺหนํ ในเวลาเที่ยงคืน ทรงแสดงธรรม และตอบปัญหาแก่เทวดาทั้งหลาย

๕) ปจฺจุสเสว คเต กาลे ภพฺพาภพฺเพ วิโลกนํ ในเวลาใกล้รุ่ง ทรงตรวจดูสัตว์โลก ที่อาจจะรู้ธรรมซึ่งพระองค์ทรงแสดง แล้วได้รับ ผลตามสมควรแก่อุปนิสัยบารมีของคนเหล่านั้น^๗

^๖ วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑/๑๐๓-๑๑๘, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

^๗ ที.สี.อ. (บาลี) ๑ / ๘ / ๔๕--๘๗.

นอกจากพุทธกิจ ดังกล่าว ซึ่งถือว่าเป็นกิจหลักของพระองค์แล้ว พระองค์ยังมีพระมหากรุณาต่อพระภิกษุ ซึ่งเป็นพระสาวก ดังเรื่องที่เราเห็นได้ชัดเจนคือ เรื่องพระพุทิตัดตติสสเถระ พระเถระผู้มีร่างกายอันเปื่อยเน่า กระทั่งเพื่อนภิกษุด้วยกันรังเกียจ และทอดทิ้ง ไม่มีใครดูแล ดังมีเรื่องย่อที่ควรนำมาศึกษา ดังนี้

"พระเถระรูปนี้ ชื่อว่าตติสสะ ท่านบวชอุทิศถวายออกแก่พระศาสนา ต่อมาท่านเป็นโรคเรื้อน ซึ่งเป็นที่รังเกียจของพระภิกษุรูปอื่น ๆ เพราะท่านมีตอมที่ผิวหนังผุดขึ้นเม็ดใหญ่สุดเท่าผลมะตูม และแตกออกมีน้ำเหลืองไหล ต่อมาก็ถูกลามเข้ากระดูก เป็นที่รังเกียจแก่ผู้พบเห็น ทำให้เพื่อนภิกษุด้วยกันเกิดความรังเกียจ จึงพากันทอดทิ้งท่านพระพุทธานุเจ้าทรงแม่ช่ายคือพระญาณ ตรววจดูสัตว์โลก และทรงพบพระตติสสะผู้ถูกทอดทิ้ง โดยทรงดำริว่า ยกเว้นพระองค์เสียแล้ว พระตติสสะก็จะไม่มีที่พึ่ง ทรงอาศัยพระมหากรุณา



เช่นนั้น จึงเสด็จไปโปรดด้วยการทรงต้มน้ำร้อน และทรงซักผ้าจีวร และทรงสงวน้ำให้พระตติสสะผู้มีกายเปื่อยเน่า ด้วยพระองค์เอง หลังจากที่พระตติสสะ มีร่างกายเบา สบายแล้ว ก็ทรงแสดงธรรมโปรด และในที่สุดเทศนา พระพุทิตัดตติสสเถระ ท่านก็ได้บรรลु พระอรหันต์พร้อมปฏิสัมภิทา"^๔

^๔ คณะกรรมการแผนกตำรา มหามกุฏราชวิทยาลัย, พระอัมมปัทมฐกถาแปล ภาค ๒, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕, (กรุงเทพฯ ฯ : ๒๕๓๖), หน้า ๒๒๒-- ๒๒๕.

๒. พระธรรม พระพุทธเจ้าทรงสั่งสอน”พระธรรม” แก่เพื่อนผู้ร่วมเกิด แก่ เจ็บ ตาย เพื่อให้ชาวโลกมีความสุขสงบ รอดพ้นจากความทุกข์ทรมานใน อบายภูมิ^๙ และหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง^{๑๐}

สภาพที่ชื่อว่าธรรม เพราะอรรถว่า ทรงไว้ซึ่งสัตว์ทั้งหลายผู้ ประพฤติธรรมไม่ให้ตกไปในอบาย ๔ และในวัฏฏทุกข์ทั้งสิ้น ๗ พระ ธรรมมี ๙ อย่าง คือ มรรค ๔ ผล ๔ และนิพพาน ๑ หรือมี ๑๐ อย่าง รวมทั้งปริยัติเข้าด้วย เมื่อกล่าวรวบยอด โดยย่อแล้ว ก็มี ๖ อย่าง คือ

๑) สวาखाโต เป็นธรรมที่ทรงตรัสไว้ดีแล้ว สมบูรณ์ทั้งอรรถ และพยัญชนะดีพร้อมทั้งเบื้องต้นท่ามกลางและในที่สุด คุณธรรม ข้อนี้หมายถึงพระปริยัติธรรม

๒) สนฺทิฎฺฐิโก เป็นธรรมที่ผู้ศึกษาและปฏิบัติพึงเห็นได้ด้วย ตนเอง คุณธรรมข้อนี้หมายถึงโลกุตตรธรรม ทั้ง ๙

๓) อกาลิโก เป็นธรรมที่พึงปฏิบัติได้และให้ผลทันทีในลำดับ นั้นเลยทีเดียว โดยไม่ต้องรอเวลาหรือมีระหว่างคั่นแต่อย่างใด คุณธรรมข้อนี้หมายถึง มัคคจิต ๔

๔) เอหิปสุสิโก เป็นธรรมที่ให้ผลได้อย่างแท้จริงจนสามารถ พิสูจน์ได้คุณธรรมข้อนี้ หมายถึงโลกุตตรธรรมทั้ง ๙

๕) โอบนยิโก เป็นธรรมที่ควรน้อมนำมาให้บังเกิดแก่ตน และทำให้แจ้งแก่ตน หมายความว่า ควรบำเพ็ญเพียรให้เกิดมัคค จิต ผลจิต ก็จะแจ้งซึ่งพระนิพพาน

๖) ปจฺจตฺตํ เวทิตพฺโพ วิญญู เป็นธรรมที่ผู้รู้ก็รู้ได้เฉพาะ

^๙ มัชฌิมนิกาย มูลปัณณาสก เล่ม ๑ ภาค ๑ หน้าที ๓๒๕ (มหามกุฏฯ)

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๗/๔๔๒.

ตนเอง ผู้อื่นหาผู้ด้วยไม่ว่า มรรคเราเจริญ ผลเราบรรลุนิโรธเราแจ้งแล้ว เป็นกาารรู้ด้วยการประจักษ์แจ้งอย่างี่เรียกว่าประจักษ์สิทธิ

๓. **พระสงฆ์** คือ หมู่แห่งสาวกของพระพุทธเจ้า เป็นผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติตรง ปฏิบัติถูกต้องตามหลักคำสอนของพระพุทธเจ้า หมายถึง พุทธบริษัททั้ง ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา ผู้ปฏิบัติจนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้แล้ว ได้แก่ พระอริยบุคคล ๘ จำพวก^{๑๑} คือ

- | | |
|----------------|--------------------------------------------------|
| ๑) พระโสดาบัน | ๒) ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งโสดาบันผล |
| ๓) พระสกทาคามี | ๔) ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งสกทาคามีผล |
| ๕) พระอนาคามี | ๖) ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งอนาคามีผล |
| ๗) พระอรหันต์ | ๘) ผู้ปฏิบัติเพื่อให้แจ้งอรหันต์ผล ^{๑๒} |

คุณของพระอริยสงฆ์ มี ๙ ประการ คือ

- ๑) สุปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติดีแล้วชอบแล้ว
- ๒) อสุปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติตรงแล้ว
- ๓) ญาณปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมอันเป็นเครื่องออกจากทุกข์
- ๔) สามีจิปฏิปันโน เป็นสาวกที่ปฏิบัติธรรมสมควรแก่ธรรม
- ๕) อาหุเนยฺโย เป็นสาวกที่ควรแก่สักการที่เขานำมาบูชา
- ๖) ปาหุเนยฺโย เป็นสาวกที่ควรแก่สักการที่เขาจัดไว้ต้อนรับ
- ๗) ทกฺขิเนยฺโย เป็นสาวกที่ควรรับทักษิณาทาน
- ๘) อญฺชลีกรณียโย เป็นสาวกที่ควรแก่การกราบไหว้
- ๙) อนนฺตตฺรํ ปุณฺณกุเชตฺตํ โลกสุตฺตํ เป็นเนื่อนานุญอย่างยอดเยี่ยมของโลก ไม่มีนานุญอื่นยิ่งกว่า

^{๑๑} อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๒๐๗/๒๒๙) อภ.ป. (ไทย) ๓๖/๒๐๗/๒๒๙.

^{๑๒} ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๓๔/๓๔๑, อจ.นวก (ไทย) ๒๓/๙/๔๔๘.

ปัจจุบันมีพระอรหันต์อยู่อีกหรือไม่

ถ้าหากว่ายังมีผู้ปฏิบัติตามมรรคมีองค์ ๘ พระอรหันต์ ก็ยังมีอยู่ เพราะพระผู้มีพระภาคเจ้าตรัสไว้ว่า “ตราบใดที่ยังมีผู้เจริญ มรรคมีองค์ ๘ อยู่ ตราบนั้น โลกนี้ก็จะไม่ว่างจากพระอรหันต์”^{๑๓}

พระอรรถกถาจารย์อธิบายว่า ยุคแรก ตั้งแต่พุทธกาลจนถึง พ.ศ. ๑๐๐๐ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้ปฏิสัมภิทาญาณ

ในยุคที่ ๒ นับตั้งแต่ พ.ศ. ๑๐๐๑ ถึง พ.ศ. ๒๐๐๐ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้อภิญญา ๖

ในยุคที่ ๓ นับตั้งแต่ พ.ศ. ๒๐๐๑ ถึง พ.ศ. ๓๐๐๐ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้วิชา ๓

ในยุคที่ ๔ นับตั้งแต่ พ.ศ. ๓๐๐๑ ถึง ๔๐๐๐ เป็นยุคของพระอรหันต์ สุขทวีปัสสกะ

ในยุคที่ ๕ ตั้งแต่ พ.ศ. ๔๐๐๑ ถึง ๕๐๐๐ เป็นยุคของพระอนาคามี^{๑๔}

ถ้าพิจารณาตามคำอธิบายนี้ก็ตอบได้ว่า ปัจจุบันนี้ยังมีพระอรหันต์อยู่ เป็นยุคของพระอรหันต์ผู้ได้วิชา ๓



^{๑๓} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒๑๔/๑๖๒ , ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๒๑๔/๑๙๖

^{๑๔} อังคุตรนิกาย นวกนิบาต เล่มที่ ๔ หน้า ๕๕๕ (มหามกุฏฯ)

พระพุทธเจ้าสอนอะไร

พระพุทธเจ้าทรงเป็นอัครมหาบุรุษของโลก อุบัติมาเพื่อบำเพ็ญประโยชน์สุขแก่มวลสรรพสัตว์ เป็นแสงสว่าง เป็นดวงประทีปของจักรวาล ทรงชี้หนทางสว่างแก่ผู้ไม่รู้ ทรงประกาศสัจธรรมเพื่อความสงบร่มเย็นของโลก และความสงบสุขของเทวดาและมนุษย์^{๑๕} พระพุทธองค์ทรงเพียรเผยแผ่พระสัทธรรมตลอด ๔๕ ปีเต็ม บางครั้งต้องดำเนินด้วยพระบาทเปล่ากว่าร้อยกิโลเมตรเพื่อไปสอนคนเพียงคนเดียว โดยไม่มีค่าจ้างรางวัล ทรงเพียรเผยแผ่พระสัทธรรมโดยไม่เห็นแก่เหน็ดเหนื่อย มีเวลาพักผ่อนหลังเพียงวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น^{๑๖}

คำสอนของพระพุทธเจ้ามีถึง ๘๔,๐๐๐ พระธรรมขันธ์ อยู่ใน คัมภีร์พระไตรปิฎก ๔๕ เล่ม เหตุที่พระพุทธศาสนามีคำสอนมากมาย เช่นนี้ เพราะพระบรมศาสดาได้ทรงประกาศคำสั่งสอนเป็นเวลายาวนาน ถึง ๔๕ ปี แม้คำสอนของพระพุทธเจ้าจะมีมากมายเช่นนี้ แต่เมื่อประมวล คำสอนที่เป็นหลักใหญ่ เป็นหัวใจของพุทธศาสนาก็มีอยู่เพียง ๓ ประการ เท่านั้น^{๑๗} คือ

๑. **สพฺพปาปสฺส อภรณํ** การไม่ทำบาปทั้งปวง ได้แก่ การไม่ ทำบาปทุจริตทางกาย วาจา ใจ เช่น รักษาศีล ๕ ศีล ๘ เป็นต้น^{๑๘}

๒. **กุสลสฺสุปฺสมปทา** การทำกุศลให้ถึงพร้อม ได้แก่ การสร้าง บุญกุศล ประพฤติสุจริตทางกาย วาจา ใจ มีเมตตา กรุณา ประกอบ สัมมาอาชีวะ มีความซื่อสัตย์ ขยันหมั่นเพียร เสียสละแบ่งปัน

๓. **สจิตฺตปริโยทปนํ** การทำใจให้บริสุทธิ์^{๑๙} ได้แก่ การชำระล้าง

^{๑๕} ม.มู. (ไทย) ๑๒/๔๑๐/๔๔๖

^{๑๖} ที.สี.อ. (บาลี) หน้า ๒๐๓ , อจ.จก.อ. (บาลี) ๓/๒๑-๒๒/๑๐๘.

^{๑๗} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๙๐/๕๐ , วิ.มหา.อ. (บาลี) ๑/๑๙/๑๙๐-๑๙๒.

^{๑๘} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ. ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ สมถกัมมัฏฐานทีปนิ , พิมพ์ครั้งที่ ๔ :โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ์, หน้า ๔๑.

^{๑๙} การทำจิตตนให้ผ่องใสปราศจากนิวรณ์ ๕ ดูใน ขุ.ธ.อ. (บาลี) ๖/๔/๙๕.

จิตใจให้สะอาดปราศจากกิเลส มี ๒ วิธี คือ

๓.๑. สมถกรรมฐาน การทำจิตใจให้สงบด้วยการฝึก สมาธิ เช่น กำหนดลมหายใจ สวดมนต์ภาวนา เป็นต้น

๓.๒. วิปัสสนากรรมฐาน การใช้ปัญญาพิจารณาให้เห็น แจ่มใสในอารมณ์ที่ปรากฏในขณะปัจจุบัน ตามความเป็นจริง

ศาสนาพุทธมองโลกแต่ในแง่ร้ายจริงหรือ?

พระพุทธศาสนาเป็นศาสตร์ที่มุ่งตอบปัญหาที่ว่า ทำอย่างไร เราจึงจะเข้าถึงความพ้นทุกข์อย่างแท้จริง คนทั้งหลายมักมองข้ามเรื่องความพ้นทุกข์ แต่มุ่งความสนใจไปที่การแสวงหาความสุข เพราะไม่รู้ ความจริงว่า ร่างกายจิตใจนี้เป็นกองทุกข์แท้ ๆ ไม่มีทางทำให้เกิด ความสุขถาวรได้จริง ยิ่งดิ้นรนแสวงหาความสุขหรือหลีกเลี่ยงความทุกข์มาก เพียงใด จิตใจก็ยิ่งมีภาวะและความทุกข์มากขึ้นเพียงนั้น เพราะไม่ว่า จะดิ้นรนเพียงใด ความสุขที่ได้มาก็ไม่เคยเต็มอิ่มหรือมีฉะนั้นก็จืดจาง ไปอย่างรวดเร็วเสมอ ความสุขเหมือนสิ่งชั่วคราวชั่วครู่ซึ่งอยู่ข้างหน้า เหมือนจะไขว่คว้าได้ แต่ก็หลุดมือไปรออยู่ข้างหน้าต่อไปอีกทุกครั้ง เป็นเครื่องช่วยวนและเร่งเร้าให้เกิดการดิ้นรนอยู่ตลอดเวลา แท้จริงความสุขที่พวกเราเที่ยวแสวงหานั้นเป็นเพียงภาพลวงตาที่ไขว่คว้าไม่ถึง เรามักคิดว่า ถ้าได้สิ่งนั้น ถ้ามีสิ่งนี้ ถ้าไม่เจอสิ่งโน้น ก็จะมี ความสุข ไปหลงใหลว่า



ทรัพย์สินเงินทอง ชื่อเสียง ยศอำนาจ ความสนุกสนาน ความอร่อย คือตัวความสุข เราเอาแต่ดิ้นรนแสวงหาความสุขสนุกสนาน โดยไม่รู้จักความสุขที่แท้จริง

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



เป้าหมายของพระพุทธศาสนา คือ ความหลุดพ้นจากทุกข์ทั้งปวง โดยสิ้นเชิง^{๒๐} ดับภพชาติ หยุดการเวียนว่ายตายเกิด เพราะเมื่อไม่เกิดอีก เราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตายและไม่ต้องทุกข์กายทุกข์ใจอีกต่อไป ส่วนการทำบุญที่นิยมทำกันในปัจจุบัน มีอันสูงสุดเพียงแค่อุทิศความสุขในสวรรค์เท่านั้น ไม่สามารถกำจัดกิเลสต้นเหตุหาพาสู่ความพ้นทุกข์ได้ แม้จะได้เกิดเป็นเทวดาแล้ว แต่เมื่อหมดบุญก็ต้องกลับมาเวียนว่ายตาย-เกิดอีก^{๒๑} ยังต้องตกนรกอีก เพราะแม้แต่พระพรหมก็ยังตกนรก^{๒๒}

^{๒๐} คุรายนละเอียดใน ชุ.ม. (ไทย) ๒๙ /๑๗๗/๕๐๖.

^{๒๑} คุรายนละเอียดใน อง.สตตก. (ไทย) ๒๓/๔๔/๖๗.

^{๒๒} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๑๗๘/๖๕๔, อง.จตุกก. (ไทย) ๒๑ /๑๙๓/๑๒๕.

วิธีที่จะรอดพ้นจากความทุกข์ทรมานได้ มีอยู่เพียงวิธีเดียวเท่านั้น นั่นคือ “การไม่เกิดอีก” เพราะเมื่อไม่เกิดอีกเราก็ไม่ต้องแก่ ไม่ต้องเจ็บ ไม่ต้องตาย และไม่ต้องตกนรกอีกต่อไป^{๒๓}



การเจริญวิปัสสนาจนบรรลุมรรค ผล นิพพานเท่านั้น ที่สามารถตัดกระแสกรรมชาติให้ขาดสะบั้นลงได้ สามารถกำจัดกิเลสตัณหา^{๒๔} อันเป็นสาเหตุที่ก่อให้เกิดการถือกำเนิดในภพใหม่ได้^{๒๕} เพราะกิเลสตัณหานี้ แผละเป็นเชื้อเหตุให้ต้องไปถือกำเนิดในภพใหม่ ดังพระผู้มีพระภาคเจ้า ตรัสกับพระอานนท์ว่า ”กรรมชื่อว่าเป็นไธนา วิญญานชื่อว่าเป็นพีช ตัณหาชื่อว่ายางเหนียว ในเมล็ดพีช วิญญานดำรงอยู่ได้เพราะธาตุหยาบ มีตัณหาเป็นเชื้อ เครื่องผูกเหนียวใจไว้ การเกิดใหม่จึงมีต่อไปอีก”^{๒๖} และตรัสอีกว่า “ตัณหาทำให้สัตว์ต้องเกิดอีก สัตว์ที่ยังต้องเวียนว่ายในสังสารวัฏฏ์ ไม่อาจหลุดพ้นจากทุกข์ไปได้”^{๒๗}

เมื่อเจริญวิปัสสนาจนเกิดมรรคจิตครบ ๔ ครั้ง ก็จะกำจัดกิเลส ตัณหา ในจิตของตนเองให้หมดสิ้นไปได้อย่างสิ้นเชิง^{๒๘} เขาจะไม่ต้องเกิด ใหม่อีกต่อไป

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน ที.ม. (ไทย) ๑๐/๕๗/๓๑, ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๔/๑๐-๑๓.

^{๒๔} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๕/๖๘.

^{๒๕} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๑๕๕/๙๙ ที.ม.อ. (บาลี) ๑/๑๕๕/๑๔๔.

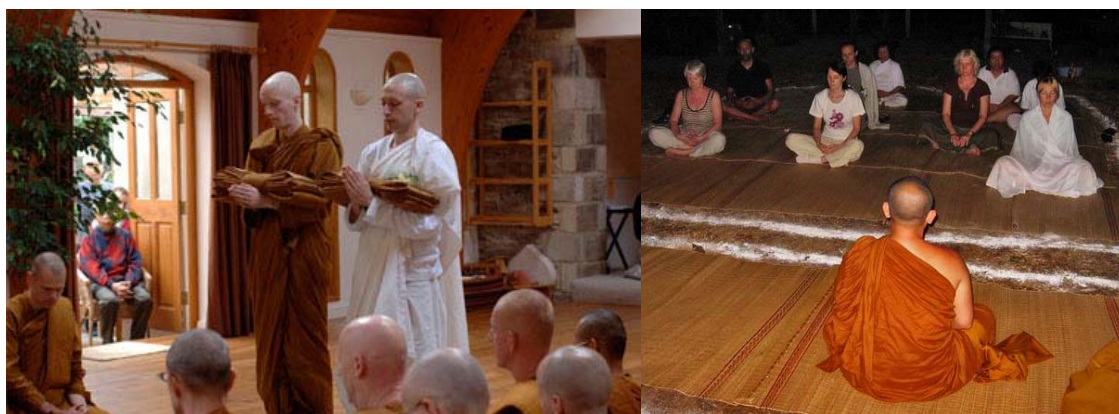
^{๒๖} ดูรายละเอียดใน อจ.ทุก. (ไทย) ๒๐/๗๘/๓๐๑.

^{๒๗} ดูรายละเอียดใน ส.ส. (ไทย) ๑๕/๕๗/๗๐.

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๐/๙๗.

เปรียบเหมือนเมล็ดมะม่วงที่มียางเหนียวอยู่ภายใน เมื่อ นำไปปลูกจะงอกเป็น ต้นมะม่วงได้อีก แต่ถ้านำไป**ต้ม**กำจัดยางเหนียวให้ หหมดไปแล้ว จากนั้น นำไปปลูกโดยวิธีใดก็ตาม จะไม่งอกอีกแล้ว กิเลส ตัณหาในดวงจิตของเราก็ เช่นกัน เมื่อปฏิบัติวิปัสสนากำจัดกิเลสตัณหา ได้หมดแล้ว ก็ไม่ต้องไปเกิดใหม่ อีกต่อไป เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ทุกข์อีกแล้ว

แต่ถ้าไม่สามารถทำมรรคจิตให้เกิดครบ ๔ ครั้งได้ แม้สามารถทำมรรค จิตให้เกิดเพียงครั้งเดียวก็จัดว่าเข้าสู่กระแสพระนิพพานได้แล้วที่เรียกว่า**บรรลु โสดาบัน**^{๒๙}



^{๒๙} ผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ , คำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรค มีองค์ ๘ ดูใน..อภิ.ปญจ.อ. (บาลี) ๓๑/๔๒, ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๑/๓๐๐.

พระโสดาบันแบบธัมมานุสारी และแบบสัทธานุสारी

๑. ธัมมานุสारी หมายถึงผู้แล่นไปตามธรรม ท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มี ปัญญาแก่กล้า บรรลุลผลแล้วกลายเป็นทิวฐิปัตตะ(ผู้บรรลุธรรมด้วยความเห็นถูกต้อง) (อง. ทุก.อ. ๒/๔๙/๕๕, อง.สตตก.อ.๓/๑๔/๑๖๒, ม.ม.อ. ๒/๓๕๒/๑๗๕)

๒) สัทธานุสारी คือ ผู้แล่นไปตามศรัทธาท่านผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผลมีศัทธา แก่กล้า บรรลุลผลแล้วกลายเป็นสัทธาวิมุต(ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา) เรียกว่า มัคคสมังคีบุคคล ขั้นต้น (ปฐมมัคคสมังคี) หรือผู้พรังพร้อมด้วยโสดาปัตติมรรค (อง.ทุก.อ. ๒/๔๙/๕๕, อง.สต ตก.อ. ๓/๑๔/๑๖๒, ม.ม.อ. ๒/๓๕๒/๑๗๕)

การเจริญภาวนา

ภาวนา เรียกอีกอย่างว่า กัมมัฏฐาน เป็นการฝึกอบรมทางด้าน จิตใจ เป็นที่ตั้งแห่งการทำงาน เป็นการปรารภความเพียร^{๓๐}

ส่วนในคัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า กัมมัฏฐาน คือ ลำดับภาวนา อันเป็นเหตุใกล้ของการกระทำ เพราะเป็นเหตุใกล้ของการบำเพ็ญเพียร ยิ่ง ๆ ขึ้นไป^{๓๑} มีอยู่ ๒ แบบ

๑. สมถภาวนา หรือ สมถกัมมัฏฐาน คือการฝึกอบรมจิตให้เกิด ความสงบหรือการทำจิตให้เป็นสมาธิ ผลการปฏิบัติจะทำให้ได้ฌาน อภิญญา^{๓๒} แต่ยังไม่บรรลุธรรม ผู้ที่ปรารถนาบรรลุพระนิพพานจะต้อง ปฏิบัติวิปัสสนาต่ออีก

๒. วิปัสสนาภาวนา หรือวิปัสสนากัมมัฏฐาน คือ การฝึกอบรม ปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามเป็นจริง^{๓๓} ได้แก่ หลักปฏิบัติเพื่อให้เกิดปัญญาญาณเห็นแจ้งในขั้นที่ ๕ ว่าเป็นสภาวะที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ทนได้ยาก เป็นสภาวะที่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน บังคับบัญชาไม่ได้^{๓๔} ผลการปฏิบัติวิปัสสนาจะทำให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน ดับกิเลส ตัณหาได้อย่างสิ้นเชิง^{๓๕}



^{๓๐} ดูรายละเอียด อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๓/๑๐๗/๑๕๗.

^{๓๑} พระญาณธชเถระ (แลตีสยาดอ), **อานาปานทีปนิ**, หน้า ๗๖๐.

^{๓๒} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๓/๒๗/๑๑๑.

^{๓๓} ดูรายละเอียดในที่.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๕๒/๒๔๒, ม.ม.อ. (บาลี) ๒/๑๙๒.

^{๓๔} ดูรายละเอียดใน อัง.จตุกก.อ. (บาลี) ๒/๒๕๔/๔๔๗.

^{๓๕} ที.สี.อ. (บาลี) ๔๒๙/๓๑๕ ,ที่.ปา.อ. (บาลี) ๑/๗๘/๒๘.

วิปัสสนาภาวนา

วิปัสสนา แปลว่า เห็นประจักษ์แจ้งไตรลักษณ์ในรูปที่เห็น อากาโรที่เคลื่อนไหว ใจที่คิด จิตที่รู้ เป็นต้น ถ้าต้องการสุขแท้สุข ถาวรที่ไม่ต้องกลับไปทุกข์อีก ก็ต้องดำเนินไปตามหนทางนี้เท่านั้น ไม่มีทางอื่น^{๓๖} คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า ปัญญาโดยย่อเห็นสังขต ธรรมมีขั้น ๕ เป็นต้น ด้วยอาการต่าง ๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น ฉะนั้น ปัญญาขั้นนี้ ชื่อว่าวิปัสสนา^{๓๗} คือ เห็นสภาวธรรมที่ปรากฏแก่จิตโดยลักษณะ ๗ ประการ คือ



- ๑) พิจารณาเห็นความไม่เที่ยง
- ๒) พิจารณาเห็นความเป็นทุกข์
- ๓) พิจารณาเห็นความไม่มีตัวตน
- ๔) พิจารณาเห็นความน่าเบื่อหน่าย
- ๕) พิจารณาเห็นความคลายกำหนัด
- ๖) พิจารณาเห็นความดับกิเลส
- ๗) พิจารณาเห็นความสลัดทิ้งกิเลส^{๓๘}

อานิสงส์เจริญวิปัสสนา

ประโยชน์ที่เกิดขึ้นมีมากมายจนยากที่จะอธิบายให้เห็นจริงได้ จนกว่าผู้นั้นได้ลงมือปฏิบัติให้เห็นผลจริงด้วยตนเอง พอสรุปเป็น ตัวอย่างได้ดังนี้

๑. ทำให้จิตใจสงบเยือกเย็น มีสติปัญญา สมองดี เรียบเก่ง^{๓๙}

^{๓๖} คูใน ที.ม. (บาลี) ๑๐/๓๗๓/๗๕๙. (มหาสติปัฏฐานสูตร)

^{๓๗} คูใน ชุ.ป.อ.(บาลี) ๑/๑๕๕/๓๒๘ ,อภิ.สง.อ.(บาลี) ๑๐๐/๑๐๐

^{๓๘} คูใน ม.มฺ.อ.(บาลี) ๑/๖๕/๑๖๙

^{๓๙} อญ.อภฺจฺก.อ. (บาลี) ๓/๖๕-๖/๒๗๐-๒

๒. ปิดประตูอบาย คือ เมื่อบรรลุโสดาบันแล้ว ตั้งแต่ชาตินี้เป็นต้นไป จะไม่ตกนรกอีกเลย^{๔๐}

โสดาบัน แปลว่า เข้าถึงกระแสพระนิพพานที่ไหลไปสู่ความ ไม่เกิดอีก ภายใน ๗ ชาติเป็นอย่างยิ่ง^{๔๑}

๓. เมื่อปฏิบัติถึงสังขารุเปกขาญาณ(ที่ ๑๑) จนแก่กล้าแล้ว ทำให้โรค บางอย่างหายได้ เช่น มะเร็ง ไมเกรน เบาหวาน เป็นต้น^{๔๒}

๔. เกิดปัญญาญาณที่จะใช้ในการแก้ปัญหาทุกอย่างในโลก ได้ ไม่ว่า ปัญหานั้นจะเป็นปัญหาทางโลกหรือทางธรรม

๕. บรรลุมรรค ผล นิ พพานในชาติปัจจุบัน

บทพิสูจน์..สมาธิช่วยให้เรียนเก่ง

๑) ดร. อางอง ชุ่มสาย ฦ อยุธยา นักวิทยาศาสตร์นาซ่า

๒) นายชนติ จันทรโชติชัชวาล สอบได้ที่ ๑ ชิวเคมีโอลิมปิก

๓) เด็กชายพศิน มนุรังษี เหรียญทองคณิตศาสตร์โอลิมปิก

๔) นายเจนวิทย์ วงศ์บุญสิน สอบได้ที่ ๑ ชิววิทยาโอลิมปิก

๕) ทันตแพทย์หญิงกุลธิดา รักษ์ศีลขันธ์ ปริญญา
ทนต์แพทยศาสตรบัณฑิต เกียรตินิยมเหรียญทองอันดับหนึ่ง
สาขาวิชาทันตแพทยศาสตร์ จากคณะทันตแพทยศาสตร์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น เกรดเฉลี่ยสะสม 3.97



๖) คุณฉัฐตินาถ ฦ พัทลุง วิปัสสนา ปลดหนักว่าหนึ่งร้อยล้านบาท

^{๔๐} ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๐๖/๕๐๙

^{๔๑} อง.ทสก.(บาลี) ๒๔/๖๓/๙๕, อง.ทสก.(ไทย) ๒๔/๖๓/๑๔๑

^{๔๒} พินิจ รัตนกุล, รศ.ดร., สมาธิ วิปัสสนารักษาโรคได้. พิมพ์ครั้งที่ ๓
นนทบุรี , บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, ๒๕๔๗.

๖) ดร.ก้องภพ อยู่เย็น วิศวกรไทย ที่อายุน้อยที่สุดในองค์การ NASA

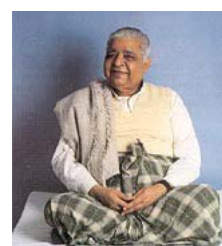
วิปัสสนารักษาโรคได้

๑) พระครูปลัดกิตติมงคลวัฒน์ วัดอุทยาน อ.บางกรวย จ.นนทบุรี
หายจากไตวาย ระยะสุดท้าย

๒) สามเณรธีรวิทย์ ยิ้มสวน หายจากมะเร็งน้ำเหลือง

๓) พันเอกวิโรจน์ ทสยันไชย หายจากมะเร็งที่หลังหู

๔) สัตยา นารายัน โกเอ็นก้า (S.N. Goenka) วิปัสสนา
รักษาโรคไมเกรน



๕) สมาธิวิปัสสนารักษาโรคได้. รศ. ดร. พินิจ รัตนกุล
, มหาวิทยาลัยมหิดล(ศาลายา) อ.พุทธมณฑล จ.นครปฐม

๖) นางสมจิตร์ กาญจนกุล วิปัสสนาบำบัดอาการเจ็บคอเรื้อรัง

๗) รื่นจิตต์ ชุมเมล โรคมะเร็งในกระดูกหายได้เพราะเจริญกรรมฐาน

๘) ชิตรัตน์ อนุสุทธิ กรรมฐานบำบัดเนื้องอกไม่พึงปรารถนา

๙) พวงพิกุล ทิพย์สังวาล นิ้วในถุงน้ำดี มีอาการอักเสบที่ไตและหัวใจ

๑๐) ชุมพล แสนอาจโท ปฏิบัติกรรมฐานแก้กรรมหายจากโรคอัมพาต

๑๑) คุณเพ็ญศรี สุริยะพรหมชัย โรคปวดหลังหรือหมอนรองกระดูก

สันหลังไปเปียดทับเส้นประสาท^{๔๓}

^{๔๓} พระเทพสิงหนุราจารย์ (หลวงพ่อจรัญ สฐิตมฺโม). กฎแห่งกรรม-ธรรมปฏิบัติ
เล่ม 17 กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2546

กฎแห่งกรรม – ธรรมปฏิบัติ เล่ม 18 กรุงเทพมหานคร : หอรัตนชัยการพิมพ์, 2547

พินิจ รัตนกุล. สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้. พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี.

บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, 2547

วิปฏิบัติวิปัสสนาเบื้องต้น

๑) วิปัสสนาในอิริยาบถเดิน เดินกลับไปกลับมา ช้า ๆ เป็นจังหวะ ต่อเนื่อง ประมาณ ๓- ๕ เมตร ก้มหน้าเล็กน้อย สงจิตกำหนดรู้อาการเคลื่อนไหวของเท้าแต่ละจังหวะที่เคลื่อนไปอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง รับรู้ถึงความรู้สึกของเท้าที่ค่อย ๆ ยกขึ้น ค่อย ๆ ย่างลง และความรู้สึกสัมผัสที่ฝ่าเท้า (เย็น ร้อน อ่อน แข็ง ตึง หย่อน) สงจิตดูอาการแต่ละอาการอย่างจรดแนบสนิทกับอาการนั้น ๆ ไม่วอกแวก พร้อมกับบริกรรมสำหรับอาการที่รับรู้ขึ้นไปด้วย (“ขวาย่างหนอ” , “ซ้ายย่างหนอ”) จนรู้สึกได้ถึงอาการที่เปลี่ยนไป ดับไปของสภาวะนั้น ๆ เช่น ขณะย่างเท้าก็รู้สึกถึงอาการลอยไปของเท้า พอเหยียบลง อาการลอย เบา ๆ ก็ดับไป ..มีอาการตึง ๆ แข็ง ๆ เข้าแทนที่ พอยกเท้าขึ้นอาการตึง ๆ ดับไป กลับมีอาการลอยเบา ๆ เข้าแทนที่ เป็นต้น

ยิ่งเคลื่อนไหวช้ายิ่งเห็นอาการชัด ในขณะที่กำลังเดินหากมีความคิดเกิดขึ้น หรือผลอดคิด **ให้หยุดเดินก่อน** แล้วสงจิตไปดูอาการคิดนั้นโดย**ไม่ต้องสนใจว่าคิดเรื่องอะไร** บริกรรมในใจว่า “คิดหนอๆ” จนกว่าความคิดจะเลือนหายไปเอง หากมีคิดซ้อนคิดก็ให้ตามดูอาการไปเรื่อย ๆ จนกว่าจะดับสนิทก่อน แล้วจึงกลับไปกำหนดเดินต่อ อย่ามองซ้ายมองขวา พยายามให้ใจอยู่กับเท้าที่ค่อย ๆ เคลื่อนไป เท่านั้น ถ้าผลอสติหรือหลุดกำหนด ให้เริ่มใหม่ ผลอ.. เริ่มใหม่ ๆ ไม่ต้องหงุดหงิด ..เป็นธรรมดาของผู้ปฏิบัติใหม่!



๒) วิปัสสนาในอิริยาบถนั่ง ควรนั่งตัวตรง แต่ไม่ต้องตรงมาก ให้พอเหมาะสมกับสรีระของตนเอง นั่งสงบนิ่งไม่ขยับเขยื้อนอวัยวะส่วนใดทั้งสิ้น จนสังเกตได้ว่าอวัยวะที่ยังไหวอยู่มีแต่ท้องเท่านั้น ให้สงจิตไปดูอาการไวนั้นอย่างจดจ่อ แค่อุเฉยๆ อย่าไปบังคับท้อง ปล่อยให้ท้องไหวไปเรื่อยๆ ตามธรรมชาติ

นั่งกำหนดดูอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง ไม่หลุดไม่เผลอ ถ้ามีเผลอสติบ้าง ก็ไม่ต้องหงุดหงิด เผลอ ..เอาใหม่ ๆ จนเห็นอาการพอง-ยุบค่อย ๆ ชัดขึ้น ขณะเห็นท้องพอง กำหนดในใจว่า “พองหนอ” ขณะเห็นท้องยุบกำหนดในใจว่า “ยุบหนอ”

ถ้าท้องพอง-ท้องยุบเบาหรือสั้นก็ให้กำหนดเพียง“พอง-ยุบ” ไม่ต้องใส่หนอต่อท้าย บางครั้งท้องนิ่ง พอง-ยุบไม่ปรากฏก็กำหนดรู้ อาการนิ่งนั้น “รู้หนอๆ” หรือ“นิ่งหนอๆ” บางครั้งพอง-ยุบเร็ว/แรง จนกำหนดไม่ทันก็ให้กำหนดรู้อาการนั้น “รู้หนอๆ” ถ้าขณะนั่งกำหนดอยู่มีความคิดแทรกเข้ามา ให้หยุดกำหนดพอง-ยุบไว้ก่อน ส่งจิตไปดูอาการคิดนั้นพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “คิดหนอ ๆๆ” พร้อมกับตามดูอาการจางไป ดับไปของความคิดนั้นด้วย พออาการ คิดจางไปหรือดับไปแล้ว ให้รู้ถึงอาการที่ดับไปนั้นด้วย ถ้าเผลอคิด โดยไม่รู้ตัว พอรู้สึกตัว ให้กำหนดสำทับก่อนทุกครั้งว่า “ เผลอหนอ” แล้วจึงกำหนดดูอาการคิดจนกว่าจะดับไป แล้วรีบกลับมากำหนด พอง-ยุบต่อทันที อย่าปล่อยให้จิตว่างจากการกำหนดเด็ดขาด ขณะ ที่กำหนดอยู่นั้น ถ้าเกิดอาการปวดขาหรืออวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่ง ขึ้นมา ให้ทิ้งพอง-ยุบไปเลย แล้วส่งจิตไปดูอาการปวดนั้นพร้อมกับบริกรรมในใจว่า “ปวดหนอๆ”หรือ“ชาหนอ”ตามที่เป็นจริง พยายาม กำหนดดูอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง แต่อย่าเอาจิตเข้าไปเป็นทุกข์กับอาการ นั้น ถ้าเกิดจิตคิดอยากให้หาย ให้กำหนดดูอาการอยากนั้น (อยาก หายหนอๆ) จนกว่าจิตอยากดับไป แล้วกลับมาดูอาการปวดต่อ ภายใน ๒ -๕ วัน จะมากไปด้วยทุกขเวทนา เจ็บ ปวด เมื่อย ก็จงตั้งใจ กำหนดอย่างเต็มกำลัง (..ให้เข้าใจว่าเวทนานี้แหละคือสะพานวิเศษ ที่ให้เราข้ามไปสู่ความพ้นทุกข์ได้โดยเร็วพลัน) จนกว่าอาการปวด หายหรือลดลง วันแรก ๆ อาการปวดจะไม่รุนแรงมากนัก แต่เมื่อ มีสมาธิมากขึ้นมีญาณปัญญามากขึ้น อาการปวดจะรุนแรงขึ้นจน ทนแทบไม่ไหว จากที่



เคยนั่งได้ ๑ ชั่วโมง พอวันที่ ๓ -๔ เป็นต้นไป นั่ง ๑๐ หรือ ๒๐ นาทีก็ทนแทบไม่ไหวแล้ว ให้พยายามนั่งกำหนด ต่อไปจนกว่าจะครบชั่วโมง เพื่อจะได้เป็นกำลังใจในการกำหนด บัลลังก์ต่อไป ยิ่งปวดมากก็ยิ่งกำหนดถี่ เร็ว ๆ แรง ๆ ซึ่งนั่นแสดงว่าสมาธิของเราก้าวหน้าอย่างรวดเร็ว ภายใน ๔- ๖ วัน เวทนาก็ จะลดหายไปเอง เมื่อถึงขั้นนี้วิปัสสนาญาณก้าวเข้าสู่ขั้นที่ ๓ แล้ว (ทั้งหมดมี ๑๖ ขั้น เรียกว่าโสฬสญาณ) ขั้นต่อไปไม่ควรปฏิบัติเอง! ควรมีอาจารย์คอยให้คำปรึกษาอย่างใกล้ชิด

ในขั้นต่อไป ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดรู้เท่าทันจิตที่อยากลุก อยากนั่ง อยากหัน อยากมอง ก่อนเคลื่อนไหวอิริยาบถทุกครั้ง ถ้าเกิดสภาวะแปลก ๆ เห็นแสงสีหรือภาพนิมิตขึ้นมา ให้กำหนด ตามที่เป็นจริงทันที จนกว่าอาการนั้น ๆ จะดับหายไปเป็นที่สุด เช่น เห็นหนอ, คั่นหนอ, เย็นหนอ, ร้อนหนอ เป็นต้น ตามความเป็นจริง

ถ้าอาการพอง-ยุบนิ่ง ก็ให้ตามดูอาการนิ่งนั้น “นิ่งหนอๆๆ” หรือ “หายหนอๆๆ” จนกว่าพอง-ยุบจะกลับมา แต่ถ้ายังกำหนดอาการยิ่งนิ่ง **..ก็อย่าสุดลมเข้าช่วยเด็ดขาด** ให้กลับไปจับความรู้สึกของรูปนั่งใหญ่ ตั้งแต่ศีรษะจนถึงเท้า “นั่งหนอ” รวดเดียว จากนั้นส่งจิตไปที่มือถูกกัน “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้นส่งจิตไปที่ก้นกบข้างขวาถูกพื้น “ถูกหนอ” แล้วกลับมาดูรูปนั่งอีก “นั่งหนอ” จากนั้น ส่งจิตไปที่ก้นกบข้างซ้ายถูกพื้น “ถูกหนอ” ทำอย่างนี้สลับกันไปเรื่อย ๆ จนกว่าอาการพอง- ยุบจะชัดขึ้น แล้วกลับมากำหนดอาการพอง-ยุบตามปกติ

ที่อธิบายมานี้เป็นเพียงหลักปฏิบัติเบื้องต้น ยังมีรายละเอียด ปลีกย่อยอีกมากมายที่จะต้องเรียนรู้จากพระวิปัสสนาจารย์

ปุจฉา : วิธีปฏิบัติดังกล่าวนี้เป็นวิปัสสนาอย่างไร? วิปัสสนา ให้กำหนดรู้รูป-นาม /ขั้นที่ ๕ ตามความเป็นจริงมิใช่หรือ ?

วิสัยทัศน์ : ขณะที่จิตจดจ่ออยู่ที่อาการพองออกของท้อง พร้อมกับ
 บริการในใจว่า“พองหนอ” อาการนี้ คืออาการขยายออกของวาโยธาตุ ใน
 ท้องเป็นรูปขั้น **ความรู้สึกอึดอัดขณะธาตุลมขยาย หรือชอบใจที่กำหนดได้**
คล่องเป็นเวทนาขั้น ความจำได้ว่าอาการ เช่นนี้เรียกว่า “พอง”เป็นสัญญาขั้น
 การบริการในใจว่า“พองหนอ” ความตั้งใจในการกำหนดและปิติปราโมทย์ที่
 เกิดขึ้นในขณะนั้น เป็นสังขารขั้น **ความรับรู้อาการพอง-ยุบและรู้ว่า “รู้” เป็น**
วิญญาณขั้น ขั้น ๕ ปรากฏขณะปฏิบัติอย่างนี้แล ฯ

ส่วนการตามเห็นอาการพอง-อาการยุบของท้องที่ไม่คงที่ เปลี่ยนแปลง
 ดับไป (..ต้นพอง กลางพอง สุดพองดับไป, ..ต้นยุบ กลางยุบ สุดยุบดับไป) อย่าง
 จดจ่อแนบสนิทกับอารมณ์ เป็นการ เจริญวิปัสสนา เพราะวิปัสสนา แปลว่าการ
 ตามเห็นสภาวะธรรมที่ ปรากฏด้วยอาการต่างๆ มีความไม่เที่ยง เป็นต้น

กำหนดพอง-ยุบ เป็นวิปัสสนาอย่างไร

การปฏิบัติสติปัฏฐาน^{๔๔} คือ การพิจารณากำหนดรู้รูปนาม อาศัย เพียง
 การฟังธรรมอย่างเดียว ไม่กำหนดรูปนามในขณะ
 ปัจจุบัน ย่อมไม่ สามารถทำวิปัสสนาญาณให้เกิดขึ้นได้
 ซึ่งกล่าวได้ว่าการปฏิบัติวิปัสสนา ที่พ้นจากการกำหนด
 รูปนาม หรือ การปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานที่พ้น จาก
 หลักสติปัฏฐาน ๔ ไม่มีเลย^{๔๕}



วิปัสสนา หมายถึง เห็นตามเหตุ ตามการณ ด้วยปัญญาตาม ความ
 เป็นจริง^{๔๖} แต่ที่มนุษย์เห็นผิดไปจากความเป็นจริงนั้น ก็เพราะวิปลาส(ความเห็น
 ผิด คลาดเคลื่อนไปจากความเป็นจริง) องค์ของวิปลาสมี ๔ คือ

^{๔๔} ที.ม. (บาลี) ๑๐/๙/๓๐๑-๓๗๒.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ(มหาศีลยาดอ),หนังสือวิปัสสนานัย เล่ม๑,หน้า ๓๐.

- ๑) สุภวิปัสส ความเห็นคลาดเคลื่อนในสิ่งที่ไม่งามว่างาม
- ๒) นิจฺจวิปัสส ความเห็นคลาดเคลื่อนในสิ่งที่ไม่เที่ยงว่าเที่ยง
- ๓) สุขวิปัสส ความเห็นคลาดเคลื่อนในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข
- ๔) อตฺตวิปัสส ความเห็นคลาดเคลื่อนในสิ่งที่เป็นอนัตตาว่าเป็น
อัตตา^{๔๗}

วิปัสสนี้เกิดขึ้นเพราะไม่ได้กำหนดรู้ความจริงของนาม/รูป การที่จะละวิปัสสนธรรมนี้ได้ก็โดยการกำหนดนามรูปตามนัยของสติปัฏฐาน ๔ เท่านั้น ในคัมภีร์อรรถกถา^{๔๘} กล่าวว่า สติปัฏฐาน ๔ มุ่งแสดงการละหรือ ทำลายวิปัสสนธรรมทั้ง ๔ เป็นหลัก คือ

- ๑) สุภวิปัสสส กำจัดได้ด้วยกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นของสวยงามเสียได้
- ๒) สุขวิปัสสส กำจัดได้ด้วยเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นสุขเสียได้
- ๓) นิจฺจวิปัสสส กำจัดได้ด้วยจิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นของเที่ยงเสียได้
- ๔) อตฺตวิปัสสส กำจัดได้ด้วยธรรมานุปัสสนาสติปัฏฐาน คือ ละความสำคัญผิดว่ารูปนามเป็นตัวเป็นตนเสียได้^{๔๙}

ด้วยเหตุนี้ การเจริญวิปัสสนากับการเจริญสติปัฏฐานจึงเป็น อย่างเดียวกัน โดยความเป็นเหตุเป็นผลกัน

^{๔๖} ม.อ.อ.(บาลี) ๓/๓๙๙/๒๔๗

^{๔๗} ดูรายละเอียด อัง.จตุ.(ไทย) ๒๑/๔๙/๔๔ , วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๓๖๖

^{๔๘} ที.ม.อ. (บาลี) ๒/๓๖๙.

^{๔๙} ดูรายละเอียด ม.ม.อ.(บาลี) ๑/๑๐๖/๒๕๔ , วิสุทฺธิ.(บาลี)๒/๓๖๑

กำหนดพอง-ยุบ เป็นสติปัฏฐาน ๔ อย่างไร

๑. **กายานุปัสสนาสติปัฏฐาน** อากาพอง-ยุบของท้องที่มี ลักษณะ ตึง-หย่อน เคลื่อนไหวไปมาจากจุดหนึ่งไปอีกจุดหนึ่งเป็น ลักษณะของวาโยธาตุ การกำหนดจดจ่อต่อเนื่องอยู่ที่อาการของวาโยธาตุ จนเห็นอาการดับหายไป เป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐาน

อนึ่ง ขณะนั่งกำหนดอยู่ เสียงแทรกเข้ามาทำให้รู้อาการได้ยินนั้น พร้อมกับกำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” ลมพัดมาถูกที่ผิวกาย กำหนดว่า “ถูกหนอ ะ” หรือ “เย็นหนอ” สบายหนอ” ตามความรู้สึกที่เกิดขึ้นในขณะ นั้นจนเห็นอาการดับไป หายไป และสติกำหนดรู้อาการตึง-หย่อนขณะ ลุก,กราบ จัดเป็นการเจริญกายานุปัสสนาสติปัฏฐานเช่นกัน

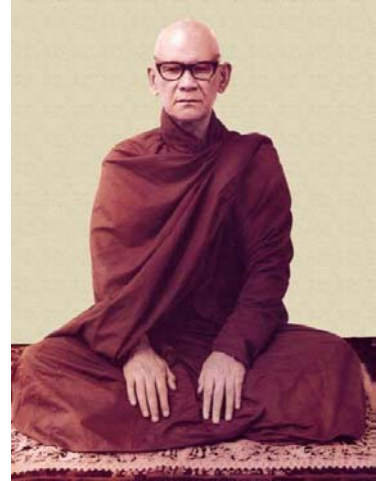
๒. **เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ในขณะที่กำหนดพองยุบอยู่นั้น มด หรือยุงกัด รู้สึกเจ็บ สงจริตไปกำหนดอาการนั้น “เจ็บหนอ ะ”จนกว่า จะดับไป นิ่งนานปวดหลังปวดขา กำหนดว่า”ปวดหนอๆ” เพียงเพื่อรู้ อาการ ไม่ใช่เพื่อให้ หาย หรือ สภาวะญาณสูงขึ้นรู้สึกเบาสบาย กำหนดว่า “สบายหนอๆ” อย่างนี้ก็ จัดเป็นการเจริญเวทนานุปัสสนาสติปัฏฐานเช่นกัน

๓. **จิตตานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ในขณะที่กำหนดพองยุบอยู่นั้น เกิด ความคิดขึ้น ถ้าคิดโกรธกำหนดว่า “โกรธหนอๆ” คิดเรื่องราคะ กำหนดว่า “ราคะหนอ” ถ้าความคิดนั้นปรากฏเฉย ๆ ไม่อาจจำแนกเป็น ราคะ โทสะ โมหะ ได้ กำหนดเพียงว่า “คิดหนอๆ”

๔. **ธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน** ในขณะที่กำหนดพองยุบอยู่นั้น แผลอบ่อย รู้สึกหงุดหงิด กำหนดว่า “หงุดหงิดหนอๆ” ง่วงซึม กำหนด ว่า “ซึมหนอๆ” หรือมีสิ่งมารบกวนรู้สึกรำคาญ กำหนดจิตว่า “รำคาญ หนอๆ” หรือเมื่อสภาวะ ญาณสูงขึ้น สภาวะธรรมละเอียดนิมนวลเบาบาง ก็กำหนดว่า “รู้หนอๆ” ดังนี้ จัดเป็นการเจริญธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน

สติกำหนดท้องพอง-ท้องยุบ เป็นวิปัสสนาได้อย่างไร

การปฏิบัติวิปัสสนากำหนดท้องพอง-ยุบนี้
เผยแพร่ โดยท่านมหาสีสยาตอ (พระโสภณมหา
เถระ) ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญทั้งปริยัติและปฏิบัติ ใน
ประวัติ เล่าว่า ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญในคัมภีร์
พระไตรปิฎก อรรถกถาและฎีกามาก มีศิษย์มากมาย
ต่อมา ท่านต้องการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งเป็นเนื้อแท้
ของพระพุทธศาสนา ที่แท้จริง จึงเที่ยวสืบค้นหา
สำนักปฏิบัติวิปัสสนาที่มีหลักการสอดคล้องกับคัมภีร์ที่ได้ศึกษามา ในที่สุดได้
เลือกปฏิบัติแบบกำหนดท้อง พอง -ท้องยุบกับอาจารย์ผู้ปฏิบัติดีปฏิบัติชอบท่าน
หนึ่ง จนเห็นผล จริงว่า วิปัสสนามีใช้มืออยู่แต่ในตำรา การกำหนดดูอาการท้อง
พอง ท้องยุบอย่างจดจ่อต่อเนื่องนี้แหละ เป็นการเจริญวิปัสสนาให้บรรลุถึง มรรค
ผลนิพพานได้จริง อีกวิธีหนึ่ง ความสอดคล้องกันระหว่าง การกำหนดอาการ
พอง-อาการยุบของท้องกับหลักการในพระคัมภีร์ ผู้สนใจหาอ่านได้จากหนังสือ
“วิปัสสนานัย เล่ม ๑”^{๕๐} เขียนโดยตัว ท่านเอง อ้างหลักฐานที่มาของแต่ละ
ข้อความไว้อย่างชัดเจน ระบุเชิง อรรถไว้ว่าข้อความนั้นๆ นำมาจากคัมภีร์ชื่อ
อะไร อยู่หน้าไหน?



พระพุทธเจ้าตรัสว่า “ภิกษุทั้งหลาย ข้อปฏิบัติอย่างหนึ่งคือ ภิกษุย่อมือ
พิจารณาเห็นกายนี้ ตามที่ดำรงอยู่ ตามที่เป็นไปอยู่โดย ความเป็นธาตุว่า ธาตุ
ดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟและธาตุลมมีอยู่ในกาย”^{๕๑}

^{๕๐} วิปัสสนานัยเล่ม ๑ โดย พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ). พระคันธสาราภิงค์ แปล
และเรียบเรียง. พระพรหมโมลี ตรวจชำระ. โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.

^{๕๑} พระไตรปิฎก เล่มที่ ๑๐ ข้อ ๓๖๘ หน้า ๓๐๖

พระโสภณมหาเถระอธิบายว่า การกำหนดรู้สภาวะpong-ยุบจัดเป็นธาตุกรรมฐานตามพระบาลีข้างต้น โดยสภาวะpong-ยุบเป็นลมในท้องที่ดันให้pong ออกและ หดยุบลงตามลักษณะของวาโยธาตุ

- สภาวะตึงหย่อนของธาตุลมที่เป็นโณฏฐัพพารมณ เป็น ลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ(วิตุถุมุภนลกขณา)

- การทำให้เคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่ง เป็น หน้าทีของวาโยธาตุ (สมุทีรณรสา)

- การผลัดดันออก ขยายออก เป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ (อภินิหารปจฺจปฏิฐาน)^{๕๒}

ดังที่ท่านพระโสภณมหาเถระอธิบายและจาก ประสบการณ์ตรงของผู้ปฏิบัติวิปัสสนาเย็นยันว่า “การเจริญสติกำหนดลักษณะอาการของ วาโยธาตุเป็นการเจริญวิปัสสนาที่ถูกต้อง ตามหลักสติปฏิฐาน ๔ อย่างแน่นอน เพราะใน ขณะปฏิบัติจริงนั้น มิใช่กำหนดรู้อยู่แต่อาการ ของวาโยธาตุเพียงอย่างเดียว ถ้าหากมีอาการอื่นๆ แหกเข้ามา ชัดเจนกว่า ก็ให้กำหนดอารมณ์นั้น จนเห็นอาการดับเสียก่อน จึงจะกลับมากำหนดรู้ลักษณะอาการของวาโยธาตุต่อไปได้อีก และ เมื่อเจริญภาวนาจนสภาวะญาณสูงขึ้น สภาวะอาการของวาโยธาตุ และกายสังขารระงับดับไปแล้ว ก็ให้ตามกำหนดรู้สภาวะธรรม อย่างอื่นที่ยังเหลือต่อไป โดยเฉพาะ สภาวะธัมมารมณที่ปรากฏ ทางจิต จนกว่าสภาวะธรรมที่เป็นโลกีย์ดับไปจนหมดสิ้น จากนั้น จิตจะหนองงอานิพพานมาเป็นอารมณ์ได้เองโดยอัตโนมัติ



^{๕๒} ฤๅไน ที.ม.(บาลี) ๑๐/๓๘/๒๖๒ , อภ.สง.อ. (บาลี) ๑/๓๕๑

อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา

๑. อารมณ์ของการปฏิบัติวิปัสสนา จะต้องเป็นปรমัตถ์อารมณ์ ซึ่งต่างจากการปฏิบัติสมาธิ คือต้องเป็น**รูป-นาม**เท่านั้น ผู้ปฏิบัติจึงต้อง ศึกษาให้รู้ว่า อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ขณะที่มีการกระทบทางทวาร ต่าง ๆ จะต้องกำหนดอย่างไรจึงจะแก้ไขความเห็นผิดได้

รูปปรมัตถ์

คัมภีร์อรรถกถาอังคุตตรนิกายอธิบายว่า ธรรมชาติใดย่อมแตกสลาย เพราะเหตุนั้นธรรมชาตินั้นจึงเรียกว่ารูป รูปย่อมแตกสลายไป เพราะเย็นบ้าง ย่อมแตกสลายไปเพราะร้อนบ้าง^{๕๓}

รูป มีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอเป็นลักษณะ มีหน้าที่กระจ่ายไปจากจิต มีความเป็นอัพยาทธรรมเป็นผล มีวิญญาณเป็นเหตุให้เกิด

นามปรมัตถ์

นาม ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์ สังขารขันธ์ (เจตสิก ๕๒ ดวง)^{๕๔} และวิญญาณขันธ์ (จิต ๘๙ หรือ ๑๒๑ ดวง)

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทามวรรค อธิบายว่า ธรรมชาติใด ย่อมโน้มไปสู่อารมณ์ ฉะนั้นธรรมชาตินั้น จึงชื่อว่า นาม^{๕๕}

๒) อารมณ์ของการปฏิบัติจะต้องเป็นอารมณ์ปัจจุบัน เป็นการ ระลึกรู้เท่าทันสภาพธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ

^{๕๓} พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย เอกนิบาต เล่ม ๑ ภาค ๑ - หน้าที่ ๓๓

^{๕๔} ชุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕/๕๘

^{๕๕} พระสุตตันตปิฎก ชุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามวรรค เล่ม ๗ ภาค ๑ หน้าที่ ๒๔๘

หลายคนสงสัยว่า : การปฏิบัติแบบนี้มากไปด้วยคำบริกรรม มีแต่คำบัญญัติ จะเป็นวิปัสสนาได้อย่างไร?

ตอบว่า : การเจริญวิปัสสนาเป็นการระลึกถึงสภาวะธรรมปัจจุบัน โดยอาศัยคำบริกรรมเป็นเครื่องช่วยให้รู้ตัวในปัจจุบันขณะ คำบริกรรม นั้นสำคัญต่อการเจริญวิปัสสนา จัดเป็นวิชขมานาบัญญัติ คือ บัญญัติ แสดงเนื้อความที่ปรากฏโดยปรมาตย์ ซึ่งเรียกว่าตชชาบัญญัติ หมายถึง บัญญัติที่เหมาะสมกับสภาวะธรรม กล่าวคือสื่อให้รู้ถึงสภาวะธรรมนั้นๆ ได้อย่างชัดเจน แม้คำบริกรรม จะทำให้รับรู้คำบัญญัติเป็นอารมณ์ แต่ก็ ช่วยให้จิตจดจ่ออารมณ์มากขึ้น ในเวลาเริ่มปฏิบัติธรรม จากนั้นจึง สามารถหยั่งเห็นรูปนามตามสภาวะธรรมนั้นๆ โดยความไม่เที่ยง เป็นต้นได้ เมื่อวิปัสสนาญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ในภายหลังนักปฏิบัติก็ไม่จำ เป็นต้องใช้คำบริกรรมอีกต่อไป เพราะในขณะที่ต่อจากนั้นจะสามารถรู้ รูปนามได้ชัดเจน จนเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของสภาวะธรรมที่กำลังกำหนดอยู่ ดังข้อความในคัมภีร์มหาภูทิกว่า “นनु จ ตชชาปญฺจตฺตฺวเสณ สภาวธมฺโม คยฺหตีติ. สจฺจํ คยฺหติ ปุพฺพภาเค ภาวนาย ปน วฑฺฒมานาย ปญฺจตฺตํ สมตฺติกุมิตฺตฺวา สภาเวเยว จิตฺตํ ติฏฺฐติ”

“ถามว่า บุคคลย่อมรับรู้สภาวะธรรมโดยเนื่องด้วยนามบัญญัติได้หรือตอบว่า จริงอยู่ในเบื้องต้นแรกย่อมรับรู้เนื่องด้วยบัญญัติ (คือคำบริกรรมสลบกันไป) แต่ในเมื่อภาวนาเจริญขึ้น จิตย่อมล่วงบัญญัติแล้วดำรงอยู่ในสถานะเดียว (ไม่มีคำบริกรรมอีก)”^{๕๖}

และมีหลักฐานที่เกี่ยวกับการใช้คำบริกรรมที่เป็นบัญญัติดังนี้ “ มนสา สชฺชฎายโย ลกฺขณปฏิเวธสุส ปจฺจุโย โหติ. ลกฺขณปฏิเวโธ มคฺคผลปฏิเวธสุส ปจฺจุโย โหติ”^{๕๗} การสธยายทางจิต เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดไตรลักษณ์ การแทงตลอดไตรลักษณ์เป็นปัจจัยแก่การแทงตลอดมรรคผล

^{๕๖} วิสุทฺธิ. ภูทิก (บาลี) ๑๓๑๖.

^{๕๗} อภ.อ. (บาลี) ๒/๒๔๓, วิสุทฺธิ. (บาลี) ๑/๒๖๕.

๓. ผู้ปฏิบัติต้องทำความเข้าใจว่า ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดขึ้นเป็น เพียงสภาวะธรรม ไม่มีบุคคล ตัวตน สัตว์ ชาย หญิง มีแต่ความจริงคือ รูปธรรมและนามธรรม คือมีแต่ตัวกรรมฐาน(ผู้ถูกรู้)ได้แก่ “สติปัฏฐาน ๔” กับผู้เจริญกรรมฐาน(จิตรู้)เท่านั้น

๔. ต้องกำหนดติดต่อกัน ต่อเนื่องกัน คือ ตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบัน โดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าจะอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดก็กำหนดรู้ได้ ทันปัจจุบัน ไม่ว่าจะทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่า นั้นหลุดออกไป พยายามกำหนดรู้สภาวะธรรมทุกอย่างที่มาปรากฏอย่าง ต่อเนื่อง ตั้งแต่ตื่นนอน จนกระทั่งถึงหลับ ขณะตื่นควรกำหนดจิตที่ตื่นว่า “ตื่นหนอ” หลังจากนั้น ลืมตาคำหนดว่า “เปิดตาหนอ” เวลาลุกขึ้นก็กำหนดว่า “ขึ้นหนอๆ” หรือ “ลุกหนอๆ” แม้อิริยาบถย่อยต่างๆ นักปฏิบัติก็ต้องพยายาม กำหนดให้ได้ ๕ ครั้งขึ้นไป ในขณะที่ขึ้น ลง เขยียด คู้ ฯลฯ จึงจะประสบความสำเร็จก้าวหน้าในการปฏิบัติ

อันตรายของการปฏิบัติวิปัสสนา

อันตราย ๕ อย่างที่เป็นอันตรายต่อการบรรลุมรรคผล คือ

๑. กัมมันตราย อันตรายคือกรรม หมายถึง มาตุฆาตกะ (ฆ่ามารดา) ปิตุฆาตกะ (ฆ่าบิดา) อรหันตฆาตกะ (ฆ่าพระอรหันต์) โลहितุปปาตกะ (ทำให้พระพุทธเจ้าทรงห้อพระโลหิต) และสังฆเภทกะ (ทำลายสงฆ์ให้แตกแยกกัน) คือกรรมที่ให้ผลไปเกิดในอบายภูมิหลังจากเสียชีวิตแล้ว กรรมทั้ง ๕ อย่างนี้ ชัดขวางการไปสู่สวรรค์และบรรลุนิพพาน ส่วนกรรมอีกประเภทหนึ่ง คือ ประทุษร้ายนางภิกษุณี ชัดขวางเฉพาะการบรรลุมรรค

๒. กิเลสอันตราย อันตรายคือกิเลส หมายถึง มิจฉาทิฎฐิ ๓ ประการคือ

๒.๑ อภิริยติฎฐิ คือ ความเห็นผิดว่าไม่มีบุญบาป ไม่ส่งผลเป็นคุณหรือโทษ (ปฏิเสธทั้งเหตุและผลของกรรม)

๒.๒ นัตติกิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่าเหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ไม่มีภพใหม่ ไม่มีผลของบุญบาปในภพต่อไป (ปฏิเสธผลของกรรม)

๒.๓ อเหตุกิฏฐิ คือ ความเห็นผิดว่าไม่มีกรรมดีกรรมชั่วที่เป็นเหตุให้เกิดคุณโทษ (ปฏิเสธเหตุของกรรม)

นี่ชื่อว่า นียตมิจฉาทิฏฐิ นำพาตรงไปสู่นรก เป็นกิเลสขัดขวางการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน

๓. วิปากันตราย อันตรรายคือวิบาก หมายถึง ผู้ที่ปฏิเสธจิตที่เป็น อเหตุกปฏิสนธิ และทวิเหตุปฏิสนธิปราศจากปัญญา ห้ามบรรลุมรรคผลในชาตินี้ แต่ไม่ห้ามการเข้าถึงสวรรค์

๔. อริยุปวาทันตราย อันตรราย คือการว่าร้ายพระอริยบุคคล หมายถึง การพูดให้ร้ายพระอริยบุคคลเพื่อให้ท่านเสียชื่อเสียงหรือศีลธรรม แม้จะรู้ว่าท่านเป็นพระอริยบุคคลหรือไม่ก็ตาม อันตรราย ประเภทนี้ห้ามการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน ถ้าขอขมาแล้วก็พ้นจากอันตรรายนี้ได้

๕. อาณาวีติกกมันตราย อันตรราย คือการล่วงละเมิดข้อบัญญัติของพระพุทธเจ้า หมายถึง การต้องอาบัติอย่างใดอย่างหนึ่งในอาบัติ ๗ หมวดของภิกษุ คือ ปาราชิก สังฆาทิเสส ทุลลัจฉัย ปาจิตตีย์ ปาฏิเทสนีย์ ทุกกฏ และทุพภาสิต อันตรรายประเภทนี้ห้ามการเข้าถึงสวรรค์และนิพพาน แต่ถ้าชำระโทษตามวินัยกรรมแล้วก็พ้นจากอันตรรายนี้

การผิดศีลของคฤหัสถ์ทั่วไปมิได้เป็นอันตรรายต่อการบรรลุธรรม เพราะมิได้อยู่ในอันตรราย ๕ ข้อ เช่น เรื่องสันตติอำมาตย์ รบชนะข้าศึก ได้เสวยราชย์เมตาลอด ๗ วัน วันที่ ๗ ได้ฟังธรรมบรรลุพระอรหัตต์ เรื่องพระอุตติยะ ตรัสให้รักษาศีลให้หมดจดก่อนแล้วจึงเจริญสติปัฏฐาน ๔ แต่มิได้ระบุงรักษานานเท่าใด

คำบริกรรมว่า “หนอ”

การกำหนดว่า “หนอ” เป็นการเพิ่มกำลังให้แก่ขณิกสมาธิ คือถ้ากำหนดเพียงพอง-ยุบ คำบริกรรมกับอาการไม่พร้อมกัน ขณะกำหนดว่าพอง อาการพองยังไม่หมดแต่คำบริกรรมหมดแล้ว ทำให้จิตพุ่งออกไป ข้างนอก ถ้าใส่คำว่า “หนอ” ก็จะพอดีกับอาการ สมาธิที่ได้ก็จะมีกำลัง

คำนี้ พระธรรมธีรราชมหามุนี(โชดก ญาณสิทธิ) วัดมหาธาตุฯ ทำพระจันทร์ กรุงเทพฯ บัญญัติใช้ก่อน และสอนศิษยานุศิษย์สืบต่อกันมา ท่านอธิบายว่า คำว่า “หนอ” เป็นภาษาไทย มาจากคำบาลีว่า “วต” แปลว่า “หนอ” ก็ได้ แปลว่า ธรรมที่ทำให้สรรพสัตว์ให้ข้ามพ้นวัฏฏสงสาร ก็ได้ ดังวิเคราะห์ว่า **วฏฏสังสารตาเรตติ วโต (ธมฺโม)** แปลว่า ธรรมใด ย่อมยังสรรพสัตว์ให้ข้ามวัฏฏสงสาร ฉะนั้น ธรรมนั้นชื่อว่า “หนอ” หมายถึง “สติปัญญา”^{๕๘}



คำบริกรรมมีประโยชน์ ดังนี้

- ๑) เพื่อให้จิตจดจ่อกับสภาวะธรรมปัจจุบันมากขึ้น
- ๒) เป็นการเพิ่มวิริยะทางใจ
- ๓) สื่อให้รู้สภาวะธรรมนั้น ๆ ได้อย่างชัดเจน
- ๔) จิตเป็นสมาธิ
- ๕) ปรับอินทรีย์ให้เสมอกัน^{๕๙}

^{๕๘} พระครูประสาทสังวรภิกขุ, **ธรรมะภาคปฏิบัติ**, (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ มหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย , ๒๕๔๓), หน้า ๔๓.

^{๕๙} หลักสูตรและโครงการวิปัสสนาภาวนา. มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณ์ราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส , หน้า ๘๔.

ญาณ ๑๖

ญาณ คือ ความหยั่งรู้ด้วยปัญญาประจักษ์แจ้ง ที่เกิดจากการ เจริญวิปัสสนาหรือสติปัฏฐาน เพียงเท่านั้น

ญาณ ๑๖ คือ ลำดับของวิปัสสนาญาณที่เกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ วิปัสสนาล้วน คือ นามรูปปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ สัมมสน-ญาณ อุตยัพพยญาณ ภัคคญาณ ภยญาณ อาทีนวญาณ นิพพิทาญาณ มุญจิตุกัมมตาญาณ ปฏิสังขยาญาณ สังขารุเปกขาญาณ อนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มรรคญาณ ผลญาณ ปัจจเวกขณญาณ

แบ่งออกเป็น ๓ ระดับ คือ

๑. ญาณระดับต้น เป็นญาณเห็นรูป เห็นนาม ได้แก่ นามรูป-ปริจเฉทญาณ ปัจจัยปริคคหญาณ และสัมมสนญาณ

๒. ญาณระดับกลาง เป็นญาณเห็นพระไตรลักษณ์ในรูป-นาม ซึ่งได้แก่อุตยัพพยญาณ

๓. ญาณระดับสูง เป็นญาณรู้แจ้งพระไตรลักษณ์ เห็นความไม่เที่ยง เห็นความทนสภาพอยู่ไม่ได้ เห็นความไม่ใช่ตัวตนในทุกรูป ทุกนามที่กำหนดรู้ได้แก่ ภัคคญาณเป็นต้นไป

ผู้สนใจ อ่านรายละเอียดได้ในหนังสือ **“วิปัสสนานัย เล่ม ๒”** โดย พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาตอ),,แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, (นครปฐม : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด,)

ติดต่อได้ที่ **วัดพิชยญาติการาม** เขตคลองสาน กรุงเทพมหานคร หรือที่ **วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม** วัดมหาสวัสดิ์สีนาคพุฒาราม ถนนศาลายา-นครชัยศรี อำเภอพุทธมณฑล จังหวัดนครปฐม ๗๓๑๗๐

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเจตญาณ

ปัญญาที่กำหนดรู้ เห็นลักษณะเฉพาะของรูปและนาม จนจำแนก
ลักษณะออกจากกันได้ว่าเป็นคนละส่วน คนละสภาวะกัน

รูป คือ สิ่งที่ได้รับรู้ได้ทางตา หู จมูก ลิ้น และกาย ซึ่งได้แก่ สี เสียง กลิ่น
รส สัมผัสต่าง ๆ ซึ่งมีการแตกดับหรือสลายอยู่เสมอ เป็นลักษณะ คัมภีร์
อธิบายว่า ธรรมชาติไดย่อมแตกสลายเพราะ ความร้อนบ้าง ความเย็น
บ้าง เหตุนั้น ธรรมชาตินั้นเรียกว่ารูป^{๖๐}

นาม คือ สภาวะที่รับรู้ทางใจและความรู้สึกนึกคิดต่างๆ มีการนุ่ม
ไปสู่อารมณ์ เป็นลักษณะ มีหน้าที่ประกอบกับจิตและ เจตสิกด้วยกัน มี
วิญญาณเป็นเหตุให้เกิด ได้แก่ นามขันธ์ ๔ คือ เวทนาขันธ์ สัญญาขันธ์
สังขารขันธ์ และวิญญาณขันธ์

คัมภีร์อรรถกถาปฏิสัมภิทาอธิบายว่า ธรรมชาติไดย่อมรู้ อารมณ์
ฉะนั้น ธรรมชาตินั้น ชื่อว่านาม คือ น้อมไปสู่อารมณ์^{๖๑}

ญาณนี้ กำหนดจนรู้เห็นรูปเห็นนามว่า เป็นคนละสิ่งคนละส่วน ซึ่ง
ไม่ได้ระคนปนกันจนแยกกันไม่ได้ การรู้จักจำแนกรูปและนาม อันเป็นสิ่งที่ถูกรู้
หรือเป็นอารมณ์เครื่องระลึกของสติออกจากจิตผู้รู้ หมายถึงความรู้จักรูปธรรม-
นามธรรมว่า สิ่งที่มีอยู่ที่เป็นอย่างจริงก็มีแต่รูปธรรมและนามธรรมเท่านั้น

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่รู้ความเป็นจริงของธรรมชาติทั้งปวง
ว่าเป็นเพียง**รูปกับนาม**เท่านั้น คือมองเห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่าง
คือ เห็นรูปก็เป็นลักษณะ ธรรมชาติอย่างหนึ่ง เห็นนามก็เป็นลักษณะ ธรรมชาติ
อย่างหนึ่ง เช่นเห็นว่าการเคลื่อนไหว ก็เป็นธรรมชาติอย่างหนึ่ง ที่ไม่สามารถรับรู้

^{๖๐} อังคุตรนิกาย เอกนิบาต เล่ม ๑ ภาค ๑ - หน้าที่ ๓๓ (มหามกุฏ)

^{๖๑} ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค เล่ม ๗ ภาค ๑ หน้าที่ ๒๔๘ (มหามกุฏ)

อะไรได้ด้วยตัวเอง ไม่สามารถรับรู้อารมณ์ได้ เป็นเพียงแต่ธรรมชาติที่เกิดขึ้นมาแล้วก็สลายไป จัดว่าเป็นรูปธรรม

ส่วนตัวจิตที่เข้าไปรู้ เป็นธรรมชาติที่สามารถจะรับรู้สิ่งต่างๆ ได้ จัดเป็นนามธรรม สภาวะที่เห็นความต่างกันของธรรมชาติ ๒ อย่างนี้ คือเห็นว่ารูปก็อย่างหนึ่ง นามก็อย่างหนึ่ง อย่างนี้เรียกว่าสามารถแยก रूप แยกนามได้ เห็นรูปเห็นนามต่างกัน ขณะที่เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากกระทบมีสติรู้ทัน ก็เห็นว่าเย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงนั้น ก็เป็นแต่ธรรมชาติที่มากกระทบแล้วก็สลายไป ไม่สามารถจะรับรู้อะไร ได้ ส่วนจิตใจเป็นตัวที่เข้าไปรู้ ก็จะทำให้เข้าใจว่า แท้จริงแล้วมีแต่รูปกับ นามเกิดขึ้นเท่านั้น ปราศจากความเป็นบุคคลตัวตน เรา เขา เมื่อผู้ ปฏิบัติทำความเพียรต่อไป กำหนดรู้ รูปนามยิ่งขึ้นไปก็จะถึงญาณที่ ๒



ญาณที่ ๒ ปัจจัยปริคคหญาณ

ปัญญาที่กำหนดรู้เห็นในสภาวะของกาย (รูป) กับใจ (นาม) ว่า เป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน คือทั้งรูปและนามเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและ กันอยู่ทุกขณะ^{๖๒} ผู้ปฏิบัติตามถึงญาณนี้จะทราบถึงสรรพสิ่งล้วนเกิดมา ตามหลักปฏิจจสมุพบาท สำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือใน พระผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องนี้โดยสิ้นเชิง

สภาวะของญาณนี้ : คือ เห็นเหตุปัจจัยของรูป-นาม คือเห็นว่า รูป-นามนี้เป็นเหตุเป็นปัจจัยซึ่งกันและกัน มีความเกี่ยวข้องกัน เช่น ขณะที่จะก้าวไป จะเหยียด จะเคลื่อนไหวต่างๆ เพราะมีธรรมชาติ อย่างหนึ่งเป็นตัวเหตุปัจจัย คือ

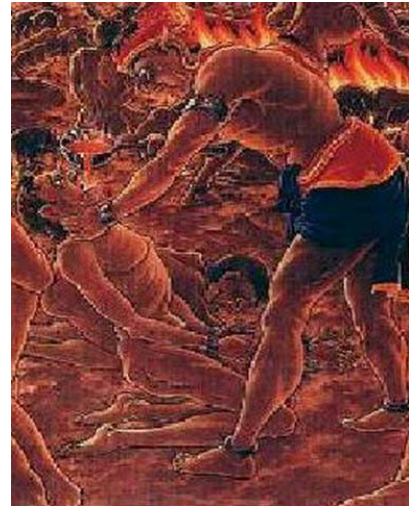
^{๖๒} พระไตรปิฎกเล่มที่ ๑๕ หน้า ๑๐๖ ข้อ ๑๐๐

มี**จิตปรารถนา**จะให้กายเคลื่อนไหว กายก็เคลื่อนไหวไป จิตปรารถนาจะเดิน กายก็เดิน จิตปรารถนาจะนอน กายก็นอน เรียกว่านามเป็นปัจจัยให้เกิดรูป นามคือจิตใจเป็นปัจจัย ให้เกิดรูป รูปที่ก้าวไปที่เคลื่อนไหวเกิดขึ้นมาได้เพราะว่าจิตเป็นปัจจัย ส่วนรูปบางอย่าง รูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เช่น เสียงมากระทบประสาทหู เสียงเป็นรูป เมื่อกระทบประสาทหูก็เกิดการได้ยินขึ้น ก็จะมองเห็นว่า มันเป็นเหตุปัจจัยกัน เสียงมากระทบจึงเกิดการได้ยินขึ้น เรียกว่ารูปเป็นปัจจัยให้เกิดนาม เมื่อผู้ปฏิบัติมีความเพียรดูรูป-นาม เห็นความเกิดดับ เห็นปัจจัยของรูปนามอยู่เสมอ ก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๓

ผู้ประกอบด้วยญาณนี้ ชื่อว่า **จุฬไสตาบัน** ดังคัมภีร์วิสุทธิมรรคกล่าวไว้ว่า อิมินา ปน ญาเณน สมนุภาคโต วิปัสสโก พุทฺธสาสเน ลหฺตฺสฺสาไส ลหฺตฺปติฏฺโฐ นียตคตฺติโก จุฬไสตาปนฺโน นาม โหติ^{๒๓}

คัมภีร์มหาฎีกาอธิบายอีกว่า สุกฺคตฺปฺรายโน โหตีตี วุตฺตํ “นียตคตฺติโกติ ตโต เอว จุฬไสตาปนฺโน นาม โหติ^{๒๔}

ผู้เจริญวิปัสสนา ที่กำลังก้าวหน้าในกัณฑ์ไตรภพวิสุทธิ เป็นผู้ถึงพร้อมด้วยศีล สมาธิ ปัญญาที่บริสุทธิ์แล้ว แต่ยังไม่ถึงขั้นหลุดพ้น (เพราะ เป็นโลกิยะ) ถึงแม้จะยังไม่บรรลुकุณธรรมพิเศษอื่นๆ ขึ้นไปก็ตาม แต่ก็เป็นผู้มีสุคติภาพเป็นที่ไปในเบื้องหน้า (ชาติหน้า ๑ ชาติไม่ตกนรกแน่นอน) ด้วยเหตุที่เป็นผู้มีคติภาพที่แน่นอนนี้ จึงได้ชื่อว่า “เป็นพระจุฬไสตาบัน”



^{๒๓} พระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๑ หน้า ๒๓๗

^{๒๔} วิสุทธิ.มหาฎีกา (บาลี)๒/๔๒๔

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ

ปัญญาที่กำหนดจนรู้เห็นไตรลักษณ์ คือเห็นความเกิดดับของ รูปนาม ที่รู้ว่ารูปนามดับไปก็เพราะเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบต่อแทนขึ้นมา เห็นอย่างนี้ เรียกว่าสันตติยังไม่ขาด และยังอาศัยจินตามยปัญญาอยู่

อีกนัยหนึ่งว่า สัมมสนญาณ เป็นญาณที่ยก รูปนามขึ้นสู่ไตรลักษณ์ รู้ว่ารูปนามทั้งปวงนั้นปรากฏเป็นคราวๆ เมื่อถูกรู้ และรูปนามทั้งปวง นั้นล้วน หมุนเวียนเปลี่ยนแปลงไปตามเหตุปัจจัย ตกอยู่ใต้กฎของ ไตรลักษณ์ ผู้ปฏิบัติรู้ว่า รูปนามดับไป และเห็นรูปนามใหม่เกิดขึ้นสืบ ต่อกันไป แต่สันตติ(ความสืบ ต่อ)ยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วย จินตญาณ(ความนึกคิด พิจารณา)

สภาวะของญาณนี้ : เป็นญาณที่เห็นไตรลักษณ์ คือเห็นอนิจจัง ความไม่เที่ยงของรูป-นาม เห็นทุกขัง ความทนอยู่ในสภาพเดิมไม่ได้ ของรูป-นาม เห็นอนัตตา ความบังคับบัญชาไม่ได้ของรูปนาม แต่ว่าการ เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาในญาณที่ ๓ นี้ ยังเอาสมมุติบัญญัติมาปน ยังเป็น ปัญญา ที่เกิดจากการได้ฟัง เอาปัญญานึกคิดมา ปนอยู่ด้วย ยังไม่บริสุทธิ์ในความเห็น ทำให้เห็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาที่ยังมีสมมุติบัญญัติ เมื่อผู้ปฏิบัติได้ทำความ เพียรกำหนดรู้รูปนาม เรื่อยไป ก็จะก้าวขึ้นสู่ญาณที่ ๔

ญาณที่ ๔ (อย่างอ่อน) ตรุณอุทथัพพญาณ

ปัญญากำหนดรูป-นามจนเห็นไตรลักษณ์ชัดเจน โดยสันตติขาด คือ เห็นรูปนามดับไปในทันทีที่ดับ และเห็นรูปนามเกิดขึ้นในขณะที่เกิด หมายความว่า เห็นทันทั้งในขณะที่เกิดและขณะที่ดับ อุทथัพพญาณนี้ ยังจำแนกได้เป็น ๒ คือ ตรุณอุทथัพพญาณ เป็นญาณที่ยังอ่อนอยู่ และ พลวอุทथัพพญาณ เป็น ญาณที่แก่กล้าแล้ว รู้ว่ารูปนาม และปฏิภิกิริยา ของจิตต่อรูปนามที่จิตไปรู้เข้า ล้วนแต่เกิดดับต่อเนื่องกันไป

สาระสำคัญของญาณนี้ คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณ ช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน(ตรุณะ) ช่วงที่ ๒ ญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อน ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สภาวะต่าง ๆ ของรูปนามจน เห็นชัดว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวทนาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น จิตเป็นสมาธิดี ในญาณระดับนี้ผู้ปฏิบัติมัก จะเห็นสภาวะที่แปลก ๆ มีภาพปรากฏให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาปรากฏ (โอภาส) เนื่องจากผู้ปฏิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะ เอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพานก็เป็นได้ ภาวะเช่นนี้เรียกว่า**วิปัสสนูปกิเลส** ซึ่งเป็นเหตุให้วิปัสสนาเศร้าหมอง

ญาณระดับนี้ การมีกัลยาณมิตรที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับ ผู้ปฏิบัติมาก เพราะถ้าผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดพลาด อาจคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะทำให้พลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฏิบัติวิปัสสนาใน ระดับสูงต่อไป การปฏิบัติในขั้นนี้จะเป็น เครื่องทดสอบว่า ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติถูกหรือ ไม่ ในความเป็นจริง ผู้ปฏิบัติยังไม่สามารถ กำหนดเห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้งเพราะ จิตมักจะถูกรูปวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำ อยู่เสมอ เมื่อได้กัลยาณมิตรก็จะสามารถ พินฉาเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฏิบัติวิปัสสนาก็มั่นฐานดำเนินต่อไปได้ ครั้นปฏิบัติมาถึง ญาณระดับอุทกัพพญาณ อย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฏิบัติจึงจะสามารถ กำหนด รูปนามเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริงได้



ญาณนี้ เมื่อสมาธิมากขึ้น นึกอยากจะเห็นอะไรก็เห็นหมด จะมีเหตุการณ์อะไรเกิดขึ้นย่อมจะเป็นนิमितมาให้เห็นได้ทั้งนั้น ฉะนั้น ต้อง ระวังให้

มากอย่าอยากเห็นเป็นอันขาด เพราะจะทำให้วิปัสสนาเร็วและ จะเสียปัจจุบัน อารมณ์ จะกลายเป็นสมณะไม่ใช้วิปัสสนา

ในขณะที่ตรุณอุทกัปปยญาณนี้ ก็จะทำให้เกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้น ที่จะ ทำให้วิปัสสนาเศร้าหมอง คือทำให้วิปัสสนาไม่เจริญไม่ก้าวหน้า จะหยุดชะงัก ทำให้ผู้ปฏิบัติหลงติดอยู่ในวิปัสสนูปกิเลสเหล่านั้น เพราะฉะนั้น เป็นสิ่งที่ผู้ ปฏิบัติจะต้องทำความเข้าใจว่า เมื่อถึงขั้นนี้แล้ว จะเกิดวิปัสสนูปกิเลสขึ้นอย่าง ใดอย่างหนึ่ง ก็ให้รู้ทัน วิปัสสนูปกิเลสนี้ ที่จริงก็เป็นธรรมฝ่ายดี เช่น ปิติ ความสุข ความสงบ เป็นธรรมฝ่ายดี แต่มันเสียตรงที่ว่าเกิดความไปยินดี พอใจ ติดใจในสิ่งเหล่านั้น เรียกว่ามี นิกันติ (ความไปพอใจ) วิปัสสนาญาณก็ไม่เจริญ

วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ ประการ คือ

๑. โอภาส เกิดแสงสว่างขึ้นในใจ รู้สึกเกิดความพอใจกับสิ่ง อัจฉรียที่ปรากฏขึ้น มีเหมือนเป็นแสงสว่างอยู่ทั่วตัว เมื่อเกิดความยินดี พอใจในแสง สว่าง ก็มองไม่เห็นรูปนามเพราะมันติดอยู่กับแสงสว่างเหล่านั้น เรียกว่ามีนิกันติ

๒. ญาณะ เกิดความรู้แก่กล้าขึ้น มีความรู้สึกที่ตัวเองรู้อะไร ทะลุปรุ ไปรุ่งไปหมด จะคิด จะนึก จะพิจารณาอะไร มันเข้าใจไปหมด ก็เกิดความพอใจ ยินดีติดใจในความรู้ของตนที่เกิดขึ้น วิปัสสนาญาณ ก็ไม่เจริญก้าวหน้า

๓. ปิติ ความอิมเอิบใจ จะมีความอิมเอิบใจอย่างมาก อย่าง แรกกล้า จิตใจมีความปลื้มอกปลื้มใจ แล้วก็เกิดความยินดีพอใจ วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

๔. ปัสสัทธิ จิตใจมีความสงบ มีความนิ่งอย่างมาก แล้วก็เกิด ความ พอในยินดีในความสงบนั้น ที่จริงความสงบมันเป็นเรื่องดีแต่มัน ไปเสียที่เกิด ความยินดีพอใจ เป็นโลกะเกิดขึ้น วิปัสสนาก็ไม่เจริญ

๕. สุขะ ความสุขอย่างแก่กล้า คือความสบายใจ ใจเย็นสบาย มาก แล้วก็เกิดนิกันติ คือความพอใจในความสบาย เป็นโลกะเช่นกัน

๖. อธิโมกข์ เกิดความเชื่อมั่นศรัทธาลงไปอย่างมาก เชื่อถือลงไป แล้วก็ติดใจในความเชื่อถือเหล่านั้น ไม่เห็นรูปนาม อีกเหมือนกัน

๗. เกิดปีศาจ ผู้ปฏิบัติจะเกิดความเพียรอย่างมาก จนทำให้ไม่มีความพอดีก็ไม่เห็นรูปนามต่อไป เพราะเกิดความติดใจในความ เพียรนั้น

๘. อุปัญญาณะ เกิดสติแก่กล้า มีความรู้สึกว่าจะสติคล่องว่องไว ที่จะกำหนดรู้สภาวะธรรมต่าง ๆ ที่มากระทบ สติมีความรับรู้ว่องไวมาก แล้วก็เกิดความพอใจในสติที่มีสติระลึกได้เท่าทัน ที่จริงสติเป็นเรื่องดี แต่มันไปเสียตรงที่เกิดความยินดีพอใจในสติที่เกิดขึ้น

๙. อุเบกขา จิตใจมีความวางเฉยมาก ไม่รู้สึกดีใจ เสียใจ ใจมีความเฉย แต่ในขณะที่เดียวกันก็เกิดนิกันติ พิจารณาในความ เฉยได้ สังเกตได้ยาก มันเฉยแล้วพอใจในความเฉย

๑๐. นิกันติ ความยินดีติดใจ เป็นตัวสำคัญที่ทำให้วิปัสสนา ญาณไม่เจริญ เป็นที่เข้าใจว่าสิ่งต่างๆ ที่เกิดขึ้น ที่จริงเป็นเรื่องดี ปิติก็ดี ความสุขก็ดี ความสงบก็ดี ความรู้สึกก็ดี มันเป็นเรื่องดีที่เกิดขึ้นมา แต่ว่าเสียตรงที่มีนิกันติ คือความเข้าไปยินดีติดใจหลงไหลในสภาวะนั้น ๆ ทำให้การเจริญวิปัสสนาไม่ก้าวหน้า ไปติดอยู่แค่นั้น

วิธีที่จะผ่านวิปัสสนูปกิเลสไปได้ ผู้ปฏิบัติก็ต้องมีความแยบคาย ในการพิจารณาถึงลักษณะความยินดีพอใจที่เกิดขึ้น เช่น เกิดความสงบ มีความรู้สึกพอใจในความสงบอยู่ ก็ให้รู้ทันว่า นี่ลักษณะของความพอใจ เกิดปิติ และเกิดความพอใจในปิติ ก็รู้เท่าทันความพอใจ ถ้าเกิดการที่เข้าไปรู้เท่าทัน ลักษณะของความพอใจได้ ความพอใจนั้นก็ดับไปกลับ เป็นปกติขึ้น ก็จะก้าวขึ้นสู่อุทัพพญาณอย่างแก่ คือญาณที่ ๔ อย่างแก่.

ญาณที่ ๔ (อย่างแก่) พลวอุทฺทัพพญาณ

อุทฺทัพพญาณอย่างแก่ เป็นญาณที่เห็นรูปนามอย่างชัดเจน ซึ่งผู้ปฏิบัติจะพ้นไปจากอำนาจของวิปัสสนูปกิเลส อารมณ์จะแจ่มใส ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณที่บริสุทธิ์ กำหนดรูป-นามที่เกิดดับได้อย่าง รวดเร็วโดยปราศจากการคำนึงถึงแสงสว่างเป็นต้น ปัญญาที่พิจารณา เห็นความเกิดดับของรูปนามมีความบริสุทธิ์ของการเห็น เห็นรูปเกิดขึ้น-ดับไป ไม่ว่าจะ เป็นทางตา ทางหู ทางจมูก ทางลิ้น ทางกาย ทางใจ กำหนดไปตรงไหนก็เห็นแต่ความเกิดดับไปหมดเสียงมากกระทบหูได้ยิน กำหนดรู้ก็เห็นมันเกิด -ดับไปเลย ใจที่คิดนึก กำหนดรู้เห็นความเกิดดับไป เย็น ร้อน อ่อน แข็ง หย่อน ตึงมากกระทบ กำหนดรู้ถึงความเกิดดับไปทันที ไม่ว่าจะอารมณ์ส่วนไหนก็ตามที่ปรากฏ ก็เห็นความเกิดขึ้นดับไปอย่างรวดเร็ว เมื่อผู้ปฏิบัติทำความเพียรต่อไปไม่ลดละ ก็จะขึ้นสู่ญาณที่ ๕

เมื่อผู้ปฏิบัติเข้าสู่ญาณที่ ๕ ก็ได้ชื่อว่าดำเนินเข้าสู่ **ปฏิบัติปทาญาณ ทัสสนวิสุทธิ** เป็นปัญญาที่เข้าถึงทางที่ถูก ที่มุ่งตรงสู่พระนิพพาน ตัณหา และทิฏฐิไม่สามารถเข้าไปในอารมณ์นั้นได้

วิปัสสนาญาณ ตั้งแต่อุทฺทัพพญาณที่ปราศจากวิปัสสนูปกิเลส จนถึงโคตรภูญาณ จัดเข้าอยู่ในปฏิบัติปทาญาณทัสสนวิสุทธิ วิสุทธิขั้นนี้ ประกอบด้วยวิปัสสนาญาณแท้ รวม ๑๐ ญาณ ได้แก่ อุทฺทัพพญาณ ภังคญาณ ภยญาณ อาทีนว ญาณ นิพพิทาญาณ มุญฺจิตุกัมมยตาญาณ ปฏิสังขานญาณ สังขารุเปกขา ญาณ อนุโลมญาณ และโคตรภูญาณ

พระโสดาบันคือใคร?

พระโสดาบัน คือผู้เจริญวิปัสสนาถึงญาณที่ ๑๔ โสดาปัตติมรรค ญาณจะทำหน้าที่ประหามิจฉาทิฏฐิและวิจิกิจฉาได้อย่างเด็ดขาด เป็นผู้มีศีล ๕ อยู่โดยปกติ มีศรัทธาตั้งมั่นในพระรัตนตรัย แม้อันอดีตเคยทำบาปอกุศลไว้มากมายปานใดก็ตาม ก็จะไม่ตกไปในอบายอีกแล้ว มีสุคติภูมิเป็นที่ไปในเบื้องหน้า มีความแน่นอนที่จะสำเร็จพระอรหันต์ในวันข้างหน้าไม่เกิน ๗ชาติ^{๖๕}

คัมภีร์มัชฌิมนิกายอธิบายว่า บุคคลที่เรียกว่าโสดาบัน^{๖๖} เพราะสิ้นสังโยชน์ ๓ ไม่มีทางตกต่ำ^{๖๗} มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ^{๖๘} ในวันข้างหน้า

หลายคนเข้าใจว่าความเป็นพระโสดาบันเป็นสิ่งสูงส่งเกินเอื้อม ยากที่จะเข้าถึงได้ในชาตินี้ แต่ถ้าได้รู้ข้อมูลต่อไปนี้ จะต้องเปลี่ยนใจ..?

- พระโสดาบันท่านหนึ่งร้องให้พุ่มพ่ายเพราะลูกสาวเสียชีวิต คือ ท่าน **อนาถบิณฑิกเศรษฐี** ดูในพระไตรปิฎก (มหามกุฏฯ) เล่มที่ ๔๐ หน้า ๒๐๔
- พระโสดาบันโศกเศร้า เสียใจ ผมเปียกปอน เพราะหลานตาย ได้แก่ **นางวิสาขา** ดูในพระไตรปิฎก(มหาจุฬาฯ) เล่ม ๒๕ หน้า ๓๔๐
- พระโสดาบันท่านหนึ่งหนีตามสามี และฆ่าเหล่าเนื้อขาย ดูในพระไตรปิฎก (มหามกุฏฯ) เล่มที่ ๔๒ หน้า ๔๐

“ความเป็นพระโสดาบันวัดกันที่ศีล ๕ ที่ไม่ต่างพร้อมตลอดชีวิต”

^{๖๕} ไม่ถือกำเนิดในภพที่ ๘ หมายถึงไม่เกิดในภพที่ ๘ เพราะท่านเหล่านั้นละสังโยชน์ ๓ ประการ (สักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉา สิ้นพตปราคาส) ได้แล้ว (ขุ.ขุ.อ.๖/๑๖๓-๑๖๔)

^{๖๖} โสดาบัน หมายถึงผู้ประกอบด้วยอริยมรรคมีองค์ ๘ เพราะคำว่า โสตะ เป็นชื่อของอริยมรรคมีองค์ ๘ (อภิ.ปญจ.อ. ๓๑/๔๒)

^{๖๗} ไม่มีทางตกต่ำ หมายถึงไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุร (อัง.ติก.อ.๒/๘๗/๒๔๒)

^{๖๘} สัมโพธิ ในที่นี้หมายถึงมรรค ๓ เบื้องสูง (คือ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค และอรหัตตมรรค)(อัง.ติก.อ. ๒/๘๗/๒๔๒. อัง.ติก.ฎีกา ๒/๘๗/๒๓๕)

ผู้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ๗ ประเภท

๑. อุภโตภาควิมุต (ผู้หลุดพ้นทั้ง ๒ ส่วน) หมายถึงผู้บำเพ็ญสมถกัมมัฏฐานจนได้อรุปสมำบัติ และใช้สมถะเป็นฐานในการบำเพ็ญวิปัสสนาจนได้บรรลุอรหัตตผล (อภ.สตุตทก.อ. ๓/๑๔/๑๖๐, อภ.นวก.อ. ๓/๔๕/๓๑๖)

๒. ปัญญาวิมุต (ผู้หลุดพ้นด้วยปัญญา) หมายถึง ผู้บำเพ็ญวิปัสสนาล้วน ๆ จนบรรลุอรหัตตผล (อภ.สตุตทก.อ. ๓/๑๔/๑๖๑)

๓. กายสักขี (ผู้เป็นพยานในนามกาย) หมายถึงผู้มีศรัทธาแก่กล้า ได้สัมผัสวิโมกข์ ๘ ด้วยนามกายและอาสวะบางอย่างก็สิ้นไป เพราะเห็นด้วยปัญญา (อภ.ทูก.อ. ๒/๔๙/๕๕, อภ.สตุตทก.อ. ๓/๑๔/๑๖๑)

๔. ทิฏฐิปัตตะ (ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ) หมายถึง ผู้บรรลุสัมมาทิฏฐิ เข้าใจอริยสัจถูกต้อง กิเลสบางส่วนสิ้นไป เพราะเห็นด้วยปัญญามีปัญญาแก่กล้า (อภ.สตุตทก.อ. ๓/๑๔/๑๖๑)

๕. สัทธาวิมุต (ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา) หมายถึง ผู้หลุดพ้นด้วยศรัทธา เข้าใจอริยสัจถูกต้อง กิเลสบางส่วนก็สิ้นไป เพราะเห็นด้วยปัญญามีศรัทธาแก่กล้า (อภ.ทูก.อ. ๒/๔๙/๕๕, อภ.สตุตทก.อ. ๓/๑๔/๑๖๑-๑๖๒)

๖. อัมมานุสारी (ผู้แล่นไปตามธรรม) หมายถึง ผู้แล่นไปตามธรรม คือ ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มีปัญญาแก่กล้า บรรลุผลแล้วกลายเป็นทิฏฐิปัตตะ (อภ.ทูก.อ. ๒/๔๙/๕๕, อภ.สตุตทก.อ. ๓/๑๔/๑๖๒)

๗. สัทธานุสारी (ผู้แล่นไปตามศรัทธา) หมายถึง ผู้แล่นไปตามศรัทธา คือ ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุโสดาปัตติผล มีศรัทธาแก่กล้า บรรลุผลแล้วกลายเป็นสัทธาวิมุต (อภ.ทูก.อ. ๒/๔๙/๕๕, อภ.สตุตทก.อ. ๓/๑๔/๑๖๒)

การล้างบาปในพุทธศาสนา

พระพุทธเจ้าตรัสถึงการล้างบาป

ก่อนอื่นขอให้เข้าใจก่อนว่า คำว่า **บาป** ในที่นี้ มีความเข้าใจที่แตกต่างกันอยู่ คือ คนทั่วไปมักเข้าใจคำนี้ว่า คือวิบากของกรรมชั่วที่ต้องชดใช้ แต่ในศาสนาพุทธมุ่งหมายถึงสภาวะที่ทำให้จิตใจเศร้าหมอง เป็นเหตุให้ไปทำทุจริตทางกาย วาจา ใจ ก็คือ**กิเลสตัณหา**นั่นเอง ในคัมภีร์พระไตรปิฎก พระพุทธเจ้าตรัสถึงการล้างบาปไว้หลายแห่ง เช่น

ขุททกนิกาย สภยสูตร ปราภุข้อความว่า “บุคคลผู้ชำระล้างบาปได้ทั้งหมด ทั้งภายในและภายนอก ในอายตนะทั้งหมด ไม่กลับมาสู่ตัณหาและทิฏฐิในเทวดาและมนุษย์ผู้ยังท่องเที่ยวอยู่ในกัป เรียกผู้นั้นว่า **ผู้ล้างบาปได้แล้ว**”

ขุททกนิกาย คุหฺฏฐกสูตรตติยเทศ ปราภุข้อความว่า “บัณฑิตทั้งหลายเรียกบุคคลผู้เป็นมุนีทางกายเป็นมุนีทางวาจา เป็นมุนีทางใจ ผู้ไม่มีอาสวะว่าเป็นมุนีผู้สมบูรณ์ด้วยโมเนยยธรรม **ล้างบาป**^{๖๙}ได้แล้ว”

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า บทว่า **นิनुหตปาปกํ** ความว่า บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่าเป็นผู้มีบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวง ที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวงกล่าวคือ ภายในและภายนอก ด้วยสามารถอารมณ์ภายในและภายนอกด้วย**มรรคญาณ**^{๗๐}

ทำบุญล้างบาปได้หรือไม่?

ตอบว่า : เฉพาะบุญอย่างเดียวยังล้างบาปไม่ได้ บุญช่วยได้แต่ชะลอวิบากอกุศลกรรมไว้ชั่วคราวเท่านั้น และไม่มีวิธีการใดๆ ที่จะลบล้างกรรมที่ทำไป

^{๖๙} ล้างบาป หมายถึงล้างบาปด้วยมคฺคญาณ ..ขุ.ม.อ.(บาลี)๑๔/๑๗๓.

^{๗๐} ..ขุ.ม.อ.(บาลี)๑๔/๑๗๓

แล้วด้วยเจตนาได้ แต่พระพุทธเจ้าทรงพบเงื่อนไขว่า กรรมที่ทำแล้วลบล้างไม่ได้ ก็จริง แต่สามารถหลีกเลี่ยงไปให้พ้นจากการต้องรับวิบากกรรมได้ ด้วยการกำจัด เชื้อที่ก่อให้เกิดการเกิดใหม่ เพราะเมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่ต้องรับวิบากกรรมใด ๆ อีกต่อไป

เชื้อที่ก่อให้เกิดการเกิดใหม่ก็คือ“กิเลสตัณหา”นั่นเองซึ่งสามารถชำระ ล้างได้อย่างเป็นขั้นตอนด้วยมรรคญาณ^{๗๑} เพียงเท่านั้น

อดีตล่วงพ้นไปแล้ว การกระทำทุกอย่างที่กระทำไปด้วยเจตนา ไม่ว่าจะชั่วหรือดีก็ตามก็เป็นอันได้กระทำไปแล้ว และผลกรรมนั้นจะต้องย้อนกลับมาหา ตัวผู้กระทำในที่สุด แต่เวลาที่กรรมให้ผลนั้นไม่แน่นอนว่าจะช้าหรือเร็ว จะเป็น ปัจจุบันหรืออนาคต ถ้าหากกรรมที่ได้กระทำก่อนหน้านั้นยังให้ผลไม่หมด หรือ กรรมที่กระทำในปัจจุบันมีวิบากแรงกว่าก็จะทำให้กรรมนั้นมีผลช้า เมื่อเป็นเช่นนี้ หนทางที่จะหลีกเลี่ยงผลกรรมก็พอมีทาง ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของผู้กระทำ เองว่า มีฝีเท้าในการหลีกเลี่ยงมากน้อยแค่ไหน มีเส้นชัยอยู่ที่อนุปาติเสสนิพพาน ถ้าในระหว่างนี้เขามุ่งมั่นทำเฉพาะบุญกุศลอบรมสติปัญญาให้ปราดเปรื่องอยู่ ตลอดเวลา จนถึงขณะจิตสุดท้าย หลังตายก็จะไปเกิดในภพดี ๆ ได้ และหาก เขาทำได้เช่นนี้ทุกภพทุกชาติ ไม่มัวหลงระเหิงกับความสุขเล็กๆ น้อย ๆ ที่เกิดขึ้น ชั่วครั้งชั่วคราว อันเป็นผลพลอยได้จากการเร่งทำบุญ เขาก็มีโอกาสเข้าถึงเส้น ชัยได้ก่อนที่บาปจะตามมาทัน เปรียบเหมือน**โจรผู้ร้าย**ที่ได้ก่อคดีอาญาไว้ แล้ว หลบหนีการจับกุมได้ตลอด ๒๐ ปี มีความสามารถในการหลบหลีกเจ้าหน้าที่ ตำรวจ เมื่ออายุครบ ๒๐ ปี คดีความก็เป็นอันหมดอายุไป กฎหมายไม่ อาจลงโทษเขาได้อีกต่อไป บาปที่เราทำไว้ก็เช่นกัน หากเราเข้าถึงอนุปาติเสสนิ พพานได้แล้ว ก็ไม่อาจตามมาให้ผลได้อีกต่อไป^{๗๒} แต่โดยมากยากที่จะเป็น

^{๗๑} ขุ.ม.อ.(บาลี) ๑๔/๑๗๓

^{๗๒} ดูรายละเอียดในพระไตรปิฎกเล่มที่ ๒๔ ข้อ ๒๑๙ หน้า ๓๖๕

เช่นนั้น มักถูกวิบากกรรมตามมาทันเสียก่อน หลายคนหลายท่านพยายามวิงหนี **เอาจิตรอดสุดชีวิต** ต้องถึงกับฝ่าผ่นหลุดลุ่ยกว่าจะเข้าถึงอนุภาติเสสนิพพานได้

ตัวอย่างเช่น พระองค์คูลีมาลเถระ กว่าท่านจะพ้นฝ่าอุปสัคเข้าสู่เส้นชัยได้ ถูกกรรมเก่าไล่กวัดจับจวนเจียนจะทันอยู่แล้ว หรืออาจจะถูกกรรมเก่าจับติดชายผ้านุ่งแล้ว แต่ท่านก็ยังพยายามดิ้นรนเต็มที่ ถึงกับถอดผ้านุ่งออกแล้ววิ่งล่อนจ้อนต่อไป จนเข้าสู่เส้นชัยจนได้ เมื่อเข้าสู่เส้นชัยแล้ววิบากกรรมก็มีอาจส่งผลได้อีก ไม่ต้องชดใช้กรรมใด ๆ อีกต่อไป^{๗๓} กรรมที่เคยทำไว้จะกลายเป็น **อโหสิกรรม**ไป(ดูรายละเอียดในคัมภีร์อภิธรรมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๕ เรื่องกัมมจตุกกะ)

คัมภีร์มโนรถปुरुณี อรรถกถาอังคุตตรนิกาย เอกก-ติกนิบาต หน้า ๑๓๒ อธิบายว่า ในเวลาที่กุศลกรรมให้ผล อกุศลกรรมอย่างหนึ่งจะตั้งขึ้นตัดรอนกรรมนั้นให้ตกไป ถึงในเวลาที่อกุศลกรรมให้ผล กุศลกรรมอย่างหนึ่งก็จะตั้งขึ้นตัดรอนกรรมนั้น นี้ชื่อว่า**อุปัจเจทกกรรม** ในบรรดาอุปัจเจทกกรรมที่เป็นกุศลและอกุศล กรรมของพระองค์คูลีมาลได้เป็นกรรมตัดรอนอกุศล

พระมหาเถระอีกรูปหนึ่ง ท่านมีบุญบารมีมากกว่าพระองค์คูลีมาลหลายเท่านัก และทั้งที่สามารถเข้าถึง**สุภาติเสสนิพพาน**ได้แล้ว แต่ท่านก็ยังถูกกรรมเก่าตามมาทันจนได้ ผู้นั้นคือพระมหาโมคคัลลานะ ผู้อัครสาวกเบื้องซ้ายขององค์สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้า ที่กรรมของท่านมีพลังอำนาจถึงเพียงนี้ เนื่องจากในชาติก่อนท่านได้ฆ่าพ่อแม่ของตนเอง ซึ่งเป็นหนึ่งในอนันตริยกรรม ๕ ประการที่จัดว่าเป็นกรรมชั่วที่หนักที่สุด กรรมที่ท่านได้ทำนั้นส่งผลให้ท่านแทบเอาจิตไม่รอดทั้งๆ ที่ท่านสั่งสมบุญกุศลมาเป็นจำนวนมหาศาล ถึงขนาดที่สามารถส่งท่านเข้าสู่พระนิพพานได้ แต่ถึงกระนั้นก็ยังต้านแรงอกุศลวิบากแทบไม่ไหว เข้าสู่สุ

^{๗๓} ดูรายละเอียดใน พระไตรปิฎก เล่มที่ ๓๑ ข้อ ๒๓๔ หน้า ๓๙๗

ปาติเสสนิพพานได้แล้ววิบากกรรมก็ยังคงตามมารังควาญอยู่ คือ ทั้งที่ท่านบรรลุนิพพานเป็นพระอรหันต์แล้ว เป็นผู้มึญทึญกว่าพระอรหันต์ทั้งปวงก็ยังถูกพวกใจทำร้ายทุบตีร่างกายจนแหลกละเอียด เป็นชิ้นเล็กชิ้นน้อย แต่ยังมีดีที่ตามมาทัน ขณะที่ท่านก้าวเข้าสู่เส้นชัยได้ครึ่งตัวแล้ว จึงทำให้ผลกรรมย้ายท่านได้แต่ร่างกายเท่านั้น ไม่อาจทำให้จิตท่านหวั่นไหวได้..

มรรคญาณล้างบาปได้อย่างไร?

พระสุตตันตปิฎก อังคุตตรนิกาย ทุกนิบาต ทุติยโสเจยยสูตร ปราภวข้อความว่า ผู้มีกายสะอาด มีวาจาสะอาด มีใจสะอาด ไม่มีอาสวะเป็นผู้สะอาด ถึงพร้อมด้วยความสะอาด บัณฑิตทั้งหลายเรียกว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้ว^{๗๔}

คัมภีร์อรรถกถาอธิบายว่า บทว่า นิรุหตปาปกั ความว่า บัณฑิตทั้งหลายกล่าวว่า เป็นผู้มึบาปอันล้างเสียแล้ว เพราะเป็นผู้ล้างคือชำระบาปทั้งปวงที่เกิดขึ้นในอายตนะแม้ทั้งปวง ด้วยมรรคญาณ^{๗๕}

มรรคญาณ คือ ญาณที่ทำหน้าที่ประหารกิเลส หรือจะกล่าวว่ล้างกิเลส ก็ได้ เป็นญาณลำดับขั้นที่ ๑๔ ในวิปัสสนาญาณ ๑๖ ที่เกิดแก่ผู้เจริญวิปัสสนาเพื่อบรรลุมรรคนิพพาน ซึ่งแบ่งความสามารถในการประหารกิเลส ออกเป็น ๔ ขั้น ดังนี้

๑. โสดาปัตติมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหารณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจฉาสีลพัพตปราคามาส (มิจฉาทิฏฐิ และวิจิกิจฉา)ได้เด็ดขาด^{๗๖} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอริยบุคคลชั้นโสดาบัน เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปรต อสุรกาย มีความแน่นอนที่จะสำเร็จ

^{๗๔} อ.จ.ต.ก. (ไทย) ๒๐/๑๒๒/๓๖๘.

^{๗๕} ชุ.ม.อ.(บาลี) ๑๔/๑๗๓.

^{๗๖} อ.จ.ท.ส.ก.(ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

สัมโพธิ คือมรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่ สกทาคามิมรรค อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือ มนุษย์ก็เกิดได้ไม่เกิน ๗ ครั้ง^{๗๗}

๒. สกทาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สัลลพตปรามาสได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง พร้อมกับบรรเทาโรคะโทสะและโมหะให้เบาบางได้ ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระสกทาคามี เป็นผู้ไม่ตกไปในอบาย ๔ คือ นรก กำเนิดสัตว์ดิรัจฉาน เปอต อสุรกาย มีความแน่นอนที่จะสำเร็จสัมโพธิ คือมรรค ๓ เบื้องสูง ได้แก่ อนาคามิมรรค อรหัตตมรรคในวันข้างหน้า เมื่อเกิดในภพใหม่เป็นเทวดาหรือ มนุษย์ก็เกิดได้เพียง ๑ ครั้ง^{๗๘}

๓. อนาคามิมรรคญาณ ทำหน้าที่ประหาณสักกายทิฏฐิ วิจิกิจจา สัลลพตปรามาส พร้อมทั้ง ราคะโทสะ โมหะได้โดยเด็ดขาดสิ้นเชิง ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าเป็นพระอนาคามี มี ๕ ประเภท

๑) อันตราปรินิพพายี หมายถึง พระอนาคามีผู้ปรินิพพานในระหว่าง คือเกิดในสุทธาวาสชั้นใดชั้นหนึ่งแล้ว อายุยังไม่ถึงกึ่งของอายุ ผู้เกิดในชั้นสุทธาวาสก็ปรินิพพานเสียในระหว่าง^{๗๙}

๒) อุพหัจจปรินิพพายี หมายถึง พระอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสชั้นใดชั้นหนึ่งแล้วจวนจะถึงปรินิพพาน แล้วจวนจะถึงสิ้นอายุจึงปรินิพพาน^{๘๐}

^{๗๗} อภ.ป. (บาลี) ๓๖/๓๑/๑๒๒, อภ.ปญจ.อ. (บาลี) ๓๑/๕๓.

^{๗๘} ที.สัล. (ไทย) ๙/๓๗๓/๑๕๖.

^{๗๙} อญ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๘๐} อญ.ติก.อ. (บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

๓) อสังขารปรินิพพายี หมายถึง พระอนาคามีผู้บรรลุพระอรหัตตผลปรินิพพานโดยไม่ต้องใช้ความเพียรมาก^{๔๑}

๔) สสังขารปรินิพพายี หมายถึงพระอนาคามีผู้เกิดในสุทธาวาสชั้นใดชั้นหนึ่งบรรลุพระอรหัตตผลปรินิพพาน โดยต้องใช้ความเพียรมาก^{๔๒}

๕) อุทังโสตอกนิฏฐคามี หมายถึงพระอนาคามีผู้มีกระแสสูงขึ้นไปจนถึงชั้นอกนิฏฐภาพคือเกิดในสุทธาวาส ชั้นใดชั้นหนึ่งแล้วก็เกิดเลื่อนต่อไปจนถึงชั้นอกนิฏฐภาพแล้วจึงปรินิพพานในชั้นอกนิฏฐภาพนั้น^{๔๓}

๔. อรหัตต**มรรคญาณ** ประหาณสังโยชน์ที่ผูกมัดใจทั้งหมดได้โดยเด็ดขาด^{๔๔} ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนสำเร็จญาณนี้ชื่อว่าบรรลุอรหัตต์โดยสมบูรณ์ นับว่าเป็นผู้ล้างบาปได้แล้วเพราะไม่มีกิเลสอันเป็นเหตุให้เกิดบาป และไม่มีกิเลสให้ถือกำเนิดในภพใหม่อีกต่อไป^{๔๕} พระอรหัตต์นั้นไม่มีการเวียนเกิด เวียนตาย และภพใหม่ก็ไม่มีอีก^{๔๖} เมื่อไม่เกิดอีกก็ไม่แก่ ไม่ตายอีกต่อไป..ไม่ต้องรับวิบากกรรมใด ๆ อีกต่อไป^{๔๗}

^{๔๑} อญ.ติก.อ.(บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๔๒} อญ.ติก.อ.(บาลี) ๒/๘๘/๒๔๓.

^{๔๓} อญ.ติก.อ.(บาลี) ๒/๘๘/๒๔๒.

^{๔๔} สังโยชน์ หมายถึงกิเลสที่ผูกมัดใจสัตว์ไว้กับทุกข์ มี ๑๐ ประการ คือ ๑)

สักกายทิฏฐิ ๒) วิจิกิจฉา ๓) สีลพทตปราคาส ๔) กามฉันทะหรือกามราคะ (๕) พยาบาทหรือปฏิฆะ (๖) รูปราคะ (๗) อรูปราคะ (๘) มานะ (๙) อุทธัจจะ (๑๐) อวิชชา ดูใน. อญ.ทสก.(ไทย) ๒๔/๑๓/๒๑.

^{๔๕} พุ.อิตติ.(ไทย) ๒๕/๔๔/๓๙๔.

^{๔๖} พุ.มหา.(ไทย) ๒๙/๓๘/๑๓๘.

^{๔๗} พุ.ธ.อ. (บาลี) ๒/๖๐.

ประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน

การปฏิบัติกัมมัฏฐานครั้งนี้ เป็นหลักสูตรบังคับของการศึกษา พุทธศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิปัสสนาภาวนา มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัยวิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม

ประวัติผู้ปฏิบัติ

ชื่อ : พระมหาประเสริฐ มนต์เสวี (พรหมจรรย์)
การศึกษา : นักธรรมชั้นเอก (พ.ศ.๒๕๓๘) วัดราชบุรณบุรี อำเภอรอนไทร จังหวัดสงขลา, ป.ธ. ๘ (พ.ศ.๒๕๔๖) วัดมหาสวาสดีนาคพุฒาราม อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม,

ปริญญาตรี พุทธศาสตรบัณฑิต (พธ.บ. บาลีพุทธศาสตร์ เกียรติคุณอันดับหนึ่ง) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม รุ่นที่ ๕๐ ปีการศึกษา ๒๕๔๖

ปริญญาโท พุทธศาสตรมหาบัณฑิต (พธ.ม วิปัสสนาภาวนา วิทยานิพนธ์ ระดับ ดี) มหาวิทยาลัย มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม ๑ เมษายน ๒๕๕๒

บรรพชา : เมื่อวันที่ ๑๑ มิถุนายน พ.ศ. ๒๕๓๕ ณ วัดราชบุรณบุรี จ.ระนอง จ.สงขลา โดยมี พระครูปกาศิตพุทธศาสตร์ เป็นพระอุปัชฌาย์

อุปสมบท : วันที่ ๑๔ กรกฎาคม ๒๕๔๓ ณ พัทสีมา วัดราชบุรณบุรี อ. ระนอง จ.สงขลา โดยมี พระมหาพวงศธร เขมจาโร เป็นพระอุปัชฌาย์

ประสบการณ์ : พ.ศ. ๒๕๓๗ ครูสอนปริยัติธรรมแผนกธรรม-บาลี วัดราชบุรณบุรี
พ.ศ. ๒๕๔๗ ครูสอนปริยัติธรรม วัดมหาสวาสดีนาคพุฒาราม
พ.ศ. ๒๕๕๑ อาจารย์พิเศษสอนหลักสูตรประกาศนียบัตร “วิปัสสนาภาวนา” (ป.ว.ภ.)

พ.ศ. ๒๕๕๒ พระวิปัสสนาจารย์ โครงการอบรมพระวิปัสสนาจารย์ ๓ เดือน สำนักปฏิบัติธรรม “ธรรมโมลี” อ. ปากช่อง จ. นครราชสีมา
พ.ศ. ๒๕๕๒- ปัจจุบัน อาจารย์พิเศษ บัณฑิตวิทยาลัย วิทยาเขต บาลีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สาขาวิชา วิปัสสนาภาวนา วิชา “วิปัสสนาในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท” และ “สติปัฏฐานภาวนา”

ถาม : วิปัสสนาเป็นเรื่องของสมาธิจิต เป็นการดับกิเลสมิใช่หรือ ทำไมต้องเอาใบปริญญา?

ตอบ : วิทยาเขตบาลีศึกษาพุทธโฆส (วัดมหาสถิตินาคพุฒาราม อ. พุทธมณฑล จ.นครปฐม) เปิดสอนหลักสูตรวิปัสสนาภาวนา ในระดับ ปริญญาโท ซึ่งเป็นดำริของหลวงพ่อพระพรหมโมลี (เจ้าคณะภาค ๑) เพื่อให้ผู้ศึกษามีความรู้ที่ถูกต้องในเรื่องวิปัสสนา ทั้งภาคทฤษฎีในพระไตรปิฎก อรรถกถา ฎีกา และภาคปฏิบัติที่มีความสอดคล้องกัน คือ เมื่อปฏิบัติจน รู้แจ้งด้วยตนเองแล้ว ก็สามารถสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ด้วย มิใช่รู้ อยู่แต่ผู้เดียว แต่ไม่สามารถสั่งสอนหรืออธิบายให้ผู้อื่นเข้าใจได้

การปฏิบัติวิปัสสนามีชื่อว่าปฏิบัติจบแล้ว จะสอนผู้อื่นให้รู้อย่างที่ตนรู้ได้ เพราะการปฏิบัติวิปัสสนาให้บรรลุผลภายใน ๓-๔ เดือนนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีอินทรีย์ที่แก่กล้าและสมดุลกัน ระหว่างศรัทธากับปัญญา และวิริยะกับสมาธิ การปฏิบัติวิปัสสนามีใช้เพียงแค่เดินจงกรม นั่งสมาธิ เท่านั้น พระอาจารย์ผู้สอนต้องคอยสั่งสอนแนะนำวิธีปฏิบัติในแต่ละช่วง ญาณควบคู่กันไปด้วย เพราะวิธีปฏิบัติในแต่ละ ญาณนั้นไม่เหมือนกัน คือมีรายละเอียดปลีกย่อยและเทคนิค ในการปฏิบัติที่แตกต่างกัน เช่น ญาณที่ ๔-๕ ต้องกำหนดอย่างจดจ่อ ต่อเนื่อง และเพ่งสติต่ออารมณ์ จึงจะเห็นอาการเกิด-ดับ ชัดเจน แต่พอถึงญาณที่ ๑๐-๑๑ ให้กำหนดเพียงรู้อาการที่ปรากฏอย่าง ต่อเนื่อง ไม่ต้องเพ่งอารมณ์มากนัก พอญาณที่ ๑๑ เริ่มแก่กล้าขึ้น ต้อง การให้วิปัสสนาญาณเดินหน้าอย่างเต็มกำลัง เพื่อให้ทะลุเข้าสู่มรรค ผล ให้ได้ ก็ต้องเพิ่มกำลังพละ ๕ ในการกำหนด

ด้วยการกำหนดอย่างถี่ ๆ บางช่วงผู้ปฏิบัติศรัทธาตก เกิดความเบื่อหน่ายต่อการปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนก็ต้องหาบทเทศนาที่สามารถทำให้ผู้ปฏิบัติฟังแล้วเกิดศรัทธาให้ได้ มาเทศน์สั่งสอน บางช่วงเกิดความท้อแท้อยากเลิกปฏิบัติ อาจารย์ผู้สอนก็ต้องเทศนาให้เกิดกำลังใจ

ฉะนั้น ผู้ที่คิดจะเป็นวิปัสสนาจารย์ สั่งสอนผู้อื่นให้ถึงขั้นบรรลุมรรคผลได้นั้น เพียงเก่งในการปฏิบัติเรื่องสภาวะญาณอย่างเดียวยังไม่พอ จะต้องมีความรอบรู้ในหลักปริยัติควบคู่ไปด้วย ยิ่งต้องการสอนให้บรรลู่ถึงขั้น มรรค ผล นิพพาน ภายในระยะเวลาเพียง ๓ - ๔ เดือนด้วยแล้ว ก็ยิ่งต้องมีความรู้ในภาคปริยัติถึงขั้นเชี่ยวชาญ มีความสามารถเทศนา สั่งสอนได้ทุกวัน โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ต้องมีไหวพริบปฏิภาณสามารถในการ แก้ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทั้งที่เกี่ยวกับการปฏิบัติและไม่เกี่ยวกับการ ปฏิบัติได้อย่างประทับใจ เพื่อให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเชื่อมั่นศรัทธาในตัว ผู้สอน จนยอมปฏิบัติแบบถวายชีวิตต่อพระรัตนตรัย แต่ถ้าต้องการปฏิบัติ เพียงเพื่อให้ตนเองหายทุกข์คลายโศกเท่านั้น ก็ไม่จำเป็นต้องเรียนปริยัติ

ข้าพเจ้าเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานเป็นเวลา ๗ เดือน ณ สำนักวิปัสสนา **วุดงยเตาอุกรรมฐาน** (อยู่ตรงข้ามด่านท่าซี้เหล็ก อ.แม่สาย จ. เชียงราย) รัฐฉาน ตะวันออก สหภาพเมียนมาร์ ตั้งแต่วันที่ ๗ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๔๙ ถึงวันที่ ๗ กุมภาพันธ์ พ.ศ. ๒๕๕๐ โดยได้รับคำแนะนำสั่ง สอนจากพระวิปัสสนาจารย์ คือ **สยาดอ ภัททันตะวิโรจนะ**



เริ่มปฏิบัติ

สำนักมีข้อบังคับว่า ต้องนั่งวิปัสสนาบัลลังก์ละ ๑ ชั่วโมง เดินจงกรม ๑ ชั่วโมงเป็นอย่างน้อย สองวันแรกรู้สึกสบาย ๆ มีปวดขาทำยบัลลังก์บ้าง เล็กน้อย

เพราะเคยปฏิบัติมาแล้ว ๔ ครั้ง (ครั้งละ ๑๐ วัน ตามข้อบังคับของ มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย) แต่พอวันที่ ๓ เป็นต้นไป รู้สึกเสมือนว่าตนเองกำลังถูกจับทรมานให้เจ็บปวดอย่างช้า ๆ ค่อย ๆ ปวดแรงขึ้น ๆ โดยเฉพาะที่ศีรษะ มันบีบรัดจนมันงไปหมด กำหนดอะไร ก็ไม่ชัดเหมือนมีบางสิ่งบางอย่างมาบังเอาไว้หรืออารมณ์ที่จะกำหนดอยู่ ไกลมาก ๆ จนแทบมองไม่เห็น ยิ่งพยายามกำหนดให้ชัด อาการบนศีรษะ ก็ยิ่งบีบรัดแรงขึ้น ๆ พอส่งจิตดูอาการปวดบนศีรษะก็ยิ่งปวดจนง มีเส้น ประสาทกระตุกเจ็บเป็นระยะ จากนั้นอาการทั้งหมดมารวมเป็นจุดเดียว กันที่หน้าผาก รู้สึกเจ็บ ๆ เสียว ๆ ตามรากผม ยิ่งกำหนดคอกก็เริ่มสั่น กล้าม เนื้อกระดูก รู้สึกว่าหน้าผกเบี้ยวไม่เป็นรูปร่าง ยิ่งกำหนดเข้าไปอีก ยิ่งรู้สึก เหมือนมีเข็มแทงอยู่ที่กลางหน้าผาก บางครั้งเหมือนมีน้ำเย็น ๆ ฉีดใส่ หน้าผากอย่างแรงอยู่ตลอดเวลา ทำให้ต้องนั่งงยหน้า แล้วคอกก็เริ่มสั่น แรงขึ้น ๆ พอถึงตอนนี้ ทำให้หวนคิดถึงพระอาจารย์ชัชวาล (สำนักวิปัสสนา พุทธวิหาร อำเภอเมือง นครนายก) ขึ้นมาทันที ที่ท่านเคยบอกวิธีแก้สภาวะนี้ไว้ว่า “สภาวะนี้เรียกว่า สภาวะติดอุปทานชั้นรุนแรง อย่าส่งจิตไปกำหนดอาการศีรษะ ให้กำหนดตั้งแต่จมูกหรือคอลงมา และกำหนดเร็ว ๆ ไม่ต้องจดจ่อมาก” ก็ลองทำตาม การกำหนดค่อย ๆ ดีขึ้น กำหนดได้ชัด และสะดวกขึ้น ทั้งๆ ที่อาการปกคลุมบนศีรษะยังมีอยู่ แต่ไม่ใส่ใจ พยายาม กำหนดอารมณ์อื่นแบบถี่ ๆ เร็ว ๆ แรงๆ เพื่อไม่ให้จิตไปรับรู้ อาการบนศีรษะ นาน ๆ อาการบนศีรษะจึงจะรุนแรง ทำให้มันงขึ้นมาสักครั้งหนึ่ง

ด้วยความที่ตนมีสภาวะติดตัวมาเช่นนี้ ทำให้รู้สึกน้อยใจว่า เราบุญน้อยจะทำให้ดี ให้เด่น ก็มีอุปสรรคมาขัดขวาง เพื่อนบางคนเริ่ม ปฏิบัติจาก ๑ แล้วค่อยไป ๒-๓-๔ บางคนเริ่มจาก +๑๐ ด้วยซ้ำ เพราะเคย ปฏิบัติมาแล้วเป็นเดือนเป็นปี แต่เราต้องมาเริ่มที่ -๑๐ หรืออาจลบ -๑๐๐ เสียด้วยซ้ำ และนี่ก็เปรียบเทียบการปฏิบัติวิปัสสนาเหมือนการใช้ดาบ ๒ มือฟาดฟัดกิเลสให้ถอยหนีไปหรือดับดับไป เพื่อนคนอื่นเขาฟาดฟัดกิเลส ด้วยดาบคู่กันอย่างสนุกมือ ทั้งซ้าย

ทั้งขวา แต่เรากลับใช้ดาบได้เพียงมือ ข้างเดียว เพราะมืออีกข้างหนึ่งต้องคอยถือโล่ชูเอาไว้เหนือศีรษะ เพื่อ ป้องกันไม่ให้อาการบีบรัดบนศีรษะลงมาบดบังการกำหนดอารมณ์อื่น ๆ ด้วยเหตุนี้ ทำให้ข้าพเจ้าต้องเพิ่มความเพียรขึ้นไปอีก เพื่อไล่ตาม เพื่อนให้ทัน โดยการเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงขึ้นไป หลายครั้ง เดินจงกรมถึง ๒ ชั่วโมง สูงสุดเดินถึง ๓ ชั่วโมง และนั่งสมาธิได้ถึง ๔ ชั่วโมง

ปฏิบัติไปเรื่อย ๆ จนครบ ๑ เดือนเต็มพอดี สยาดอบอกว่า “ท่านถึงญาณที่ ๑๑ แล้วนะ เข้าสังขารูปกษณาญาณเป็นรูปแรกด้วย” ทำให้ข้าพเจ้ารู้สึกแปลกใจ ผสมดีใจและสงสัยว่า ท่านเอาอะไรมาตัดสิน เพื่อน ๆ หลายท่านนั่งเห็นแสงสี ตัวเบา ตัวลอย แต่ข้าพเจ้าไม่เห็นมีอะไร ยังรู้สึกเจ็บๆ ปวดอยู่บางบัลลังก์ด้วยซ้ำ แต่ทำไมเข้าสังขารูป เป็นรูปแรก” แต่ไม่ได้สอบถาม ด้วยเข้าใจว่าท่านเป็นพระวิปัสสนาจารย์ผู้เชี่ยวชาญ มีประสบการณ์สอบอารมณ์มากกว่า ๓๐ ปี

สภาวะเวทนา ญาณ ๒ , ญาณ ๓

ขอย้อนกลับไปเล่าตอนต่อสู้กับเวทนา ญาณ ๒-๓ ดังนี้

ปฏิบัติวันแรก (๘ กรกฎาคม ๒๕๔๙) นั่งแบบสบายๆ ไม่ปวด มากนัก ทำให้นึกกระหึ่มยิ้มย่องว่า นั่ง ๑ ชั่วโมงสบายมาก คนอื่นคง นั่งทรมานกันน่าดู เห็นบางคนนั่งบิดไปบิดมา เดียวก็ขยับ ๆ แต่พอวันที่ ๓ เป็นต้นไป เวทนามาค่อย ๆ แรงขึ้นๆ พอวันที่ ๕ นั่งได้ ๓๐ นาที มีแต่ สภาวะเวทнал้วน ๆ ไม่มีอย่างอื่นบนเลย ปวดเจ็บไปทั่วถึงเยื่อในกระดูก เห็นเส้นเอ็นขาปวดตึงแน่นเป็นริ้ว ๆ ฝอย ๆ ยิ่งกำหนดไปเรื่อย ๆ ยิ่งไม่ มีที่ท่าว่าอาการปวดจะลดลงเลย ยิ่งกำหนดยิ่งปวดลึก ปวดเจ็บทรมาน ทำให้เกิดนึกสงสัยขึ้นมาว่า “นี่มันเวรกรรมอะไรกันนะ ทำไมนั่งแค่ ๓๐ นาทีถึงได้เจ็บปวดถึงขนาดนี้ ชาติก่อนคงเคยไปหักแข้งขาใครไว้แน่ เวรกรรมจึงได้มาสนองเอาตอนนี้” แต่ก็ยังพยายามทนนั่งกำหนดต่อไป จนครบชั่วโมง คิดเสียว่าเป็นการชดใช้กรรม

วันที่ ๘ จ้าวพระคุณเอ๋ย ? อะไรรักกันเนี่ย นั่ง ๕ นาทีเหมือนนั่ง ๑ ชั่วโมงเลย มันเจ็บปวดตึงแน่นมีนงงไปหมด ส่งจิตพุ่งตรงจี้ไปที่เวทนา กำหนดแบบไม่ยั้ง ความรู้สึกตอนนั้น “ภูเขาคงถล่ม ผืนดินจะละลาย โลกจะแตกก็ไม่สนแล้ว” “ปวดหนอ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ๆ ..อย่างเดียว กำหนดแบบถี่ๆ เร็วๆ แรงๆ กราดเป็นชุดๆ ยิ่งกว่าปืนกลเสียอีก ทุกนัดพุ่งตรงไปยังเป้าหมายเดียวกันคือเวทนาที่ขาขวา ไม่พลาดแม้แต่นัดเดียว แต่เอะ! ทำไม? ยิ่งกำหนดยิ่งปวด ยิ่งกำหนดยิ่งตึงแน่น ไม่มีที่ท่าว่าจะลดลงเลย เหมือนยิ่งกำหนดก็ยิ่งไปเพิ่มกำลังให้มัน กำหนดจนเห็นกระดูกขาขาวจืด มีเส้นเอ็นเป็นริ้วๆ ฝอยๆ อยู่รายรอบ ผ่านไปประมาณ ๓๐ นาที รู้สึกปวดจนใจจะขาด บริกรรมว่า “ปวดหนอๆ” จนหายใจไม่ทันจึงต้องตัด “หนอ” ทิ้งไป เหลือแต่ “ปวดๆๆ” เวลาผ่านไปพอสมควร แค่นัดกำหนด “ปวดๆๆ” อย่างเดียวเอาไม่อยู่แล้ว จะออกแล้ว คิดอยากจะออกครั้งแล้วครั้งเล่า แต่ก็กลัวเสียสัจจะมากกว่า (“เกิดเป็นลูกผู้ชายชาติพระต้องพยายามเรื่อยไปจนกว่าจะประสบความสำเร็จ”) มาถึงขั้นนี้แล้วถอยไม่ได้ บุกไปข้างหน้าอย่างเดียวไม่มีถอย พอคิดจบ จิตอยากจะออกก็ผุดขึ้นมาอีก “ลูกผู้ชาย.. ลูกผู้ชายอะไรนั่นหนะ? เอาไว้ บัลลังก์หน้าก็แล้วกัน บัลลังก์นี้ขอถอยตั้งหลักก่อนละกัน” ว่าแล้ว..ทำท่าว่าจะออก จากสมาธิด้วยเวลาเพียงประมาณ ๓๐ นาที แต่ทันใดนั้นเองคำบริกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ก็ผุดขึ้นในมโนสำนึก “ตาย เป็นตาย..” จากนั้น คำบริกรรม จากเดิมที่มีเพียง “ปวดๆๆ” ก็เพิ่มเป็น “ปวดๆๆ ตาย.. ปวดๆๆ ตาย..เป็นตาย ปวดๆๆ ตาย..เป็นตาย” พยายามนั่งต่อไปได้อีกประมาณ ๑๐ นาที (รวมเป็น ๔๐ นาที) อยู่ดีๆ ก็มีความคิดแทรกเข้ามาว่า “เอื้อนาฬิกาทำไมไม่ดังซะทีนะ” พอรู้ทันก็กำหนด “คิดหนอๆ” จนความคิดดับไปแล้วกำหนดเวทนาต่อ “ปวดๆๆ ตาย..เป็นตาย” ความคิดก็ผุดขึ้นมาอีก “สงสัยนาฬิกาเสีย??” พอรู้ทันก็กำหนด “คิดหนอๆ” จนความคิดนั้นดับไป แล้วกำหนดเวทนาต่อไป ความคิดก็ผุดขึ้นมาอีก “สงสัยนาฬิกาเสียจริงๆ ออกละ” ค่อย ๆ ขยับขาออก อากาการปวดหายไปโดยฉับพลันอย่างน่าอัศจรรย์ เมื่อ ๑๐ วินาที

ก่อนปวดขาแทบตาย แต่บัดนี้กลับไม่มีอาการเช่นนั้นอยู่เลย แล้วค่อย ๆ เปิดตา ขึ้นดูนาฬิกา เวลาผ่านไป ๕๐ นาที ไม่ครบชั่วโมง ขาดไป ๑๐ นาที รู้สึกเสียใจ เล็กน้อย

บัลลังก์ต่อ ๆ มาไม่ต่างจากบัลลังก์นี้เท่าไรนัก แต่นั่งได้ครบ ชั่วโมงทุก บัลลังก์ บางบัลลังก์นั่งเห็นชีพจรเต้นตุบต๊บบๆๆ ทัวทั้งร่างกาย ร้อนผ่าวไปทั่ว เห็น ตัวเองห่อหุ้มไปด้วยผืนหนังสีขาวเป็นริ้วๆ ฝอยๆ บางบัลลังก์นั่งไปก็นึกสงสาร ตัวเองไป “ ในโลกนี้ยังมีใครน่าเวทนาสงสาร กว่าเราอีก..มั๊ยเนี่ย? แค่พลิกขา นิดเดียวก็หายปวดทรมานแล้ว แต่สัจจะ บารมีไม่ให้พลิก ก็ต้องนั่งปวดหนอๆ อยู่ อย่างนี้แหละ” บางบัลลังก์นั่ง กำหนดไปเรื่อยๆ นึกอยากร้องไห้ก็ร้องเลย(มี สะอื้นด้วย) แต่ก็พยายามเก็บ เสียงเอาไว้ กลัวเพื่อนได้ยินจะเป็นการรบกวน สมานธิ บางครั้งก็นึกอยาก ตายขึ้นมา ขณะที่นั่งปวดสุดๆ นั้นอยากให้รถที่มีล้อ ไต่ๆ ทับทีเดียวให้ตาย ไปเลย..ความเจ็บปวดก็คงไม่ต่างกันนัก แต่นั่งให้รถทับ น่าจะดีกว่า เจ็บแป๊บเดียวแล้วก็ตายไปเลย ไม่รับรู้อะไรอีกแล้ว ส่วนการนั่ง กำหนด แบบนี้ ปวดสุดๆ ตั้งแต่ ๕-๑๐ นาทีแรกแล้วค้างเตง..อยู่อย่างนั้นจน ครบ ชั่วโมง จะเพิ่ม..ก็ไม่เพิ่ม จะลดก็ไม่ลด ถ้าเวทนาปวดแรงขึ้นเรื่อยๆ ก็จะมีรู้สึก ดีกว่านี้ เพราะเมื่อขึ้นถึงที่สุดแล้วก็คงจะลดลงบ้าง แล้วหายไป ในที่สุด แต่เนี่ย อะไร..? ไม่เพิ่ม ไม่ลด ค้างอยู่นั้นแหละ นี่มันนรกชัดๆ “..อยากตาย??”

วันที่ ๒๓ เป็นต้นไป เวทนามีหายไปบ้างในบางบัลลังก์ บาง บัลลังก์ นั่งได้ถึง ๒ ชั่วโมง สูงสุดนั่งได้ถึง ๔ ชั่วโมง

นั่งร้องไห้ซึ่งในพุทธคุณ

ตอนกำหนดเวทนาแรงมาก ๆ มีอยู่บัลลังก์หนึ่ง ปวดตึงแน่นที่ ขา จนแทบขาดใจ และร้อนผ่าวไปทั้งตัว ยิ่งกำหนดยิ่งปวด ยิ่งร้อนรุ่ม อยู่ ดี ๆ นึกถึงพุทธคุณขึ้นมา จึงเปลี่ยนไปเจริญพุทธคุณแทนเพื่อให้อาการ

ปวด ลดลงหน่อย เจริญพุทธคุณไปกั๊ซาบซั้งไป เกิดปีติวুবาบ ขนลุกชู
ชัน

“เมื่อก่อนนี้ พระพุทธเจ้าก็เป็นเพียงมนุษย์ คนธรรมดาคนหนึ่ง
เท่านั้น รู้จักร้อน รู้จักหนาว ต้องกิน ต้องถ่ายเหมือนกับเรานี้แหละ มี
กิเลส มากกว่าเราเสียด้วยซ้ำ เพราะมีสิ่งปรนเปรอมากมาย แต่ในที่สุด
พระองค์ทรงเพียรพยายาม จนบรรลุสัมมาสัมโพธิญาณได้ด้วยพระองค์
เอง มิใช่พระเจ้าประทานให้หรือพระพรหมดลบัลดาบ แต่ด้วยความเพียร
และ หยาดเหงื่อของมนุษย์ธรรมดาคนหนึ่งเท่านั้น

ในขณะที่เหล่ามนุษย์ยอมเหนื่อยยาก ยอมเสี่ยงชีวิตในบางครั้ง
เพื่อให้ได้มาซึ่งทรัพย์สินเพียงน้อยนิด แต่พระองค์กลับทิ้งทรัพย์สมบัติ
มหาศาลแล้วไปนั่งให้ยุ่งกั๊ดอยู่กลางป่า ขณะที่พระองค์ตัดสินใจพระทัย
ออก จากพระราชวังไปนั้น พระองค์ก็ยังไม่รู้เลยว่า จะพบวิธีดับทุกข์ได้
จริงหรือไม่? จะดับทุกข์ ได้ด้วยวิธีใด? แต่พระองค์ก็ตัดสินใจพระทัยได้
เด็ดขาดว่า “จะทิ้ง” ...ช่างเป็นการตัดสินใจพระทัยที่เด็ดเดี่ยวเหลือเกิน... ดี
ยิ่งนัก.. เลิศยิ่งนัก.. หลังจากตรัสรู้เป็นพระสัมมาสัมพุทธเจ้าแล้วก็ไม่
จำเป็นเลย ที่จะต้องลำบากเดินด้วยเท้าเปล่าไปสอนคนโน้นคนนี้ เมื่อย
ปาก เมื่อย คางเปล่าๆ บางครั้งถูกต่่ากลับมาเสียด้วยซ้ำ เงินเดือนก็ไม่มี
โบนัสกั๊งด จ่าย ค่าพาหนะก็ไม่มีใครให้ บางครั้งเดินด้วยเท้าเปล่ากว่า
ร้อยกิโลเมตร เพื่อไปสอนคนเพียงคนเดียว ญาติกั๊นก็ไม่ใช่ คนรู้จักกั๊นก็
ไม่ใช่ ถ้าเป็น เรา..คงไม่ทำเป็นแน่ เมื่อยเปล่าๆ.. แต่พระองค์ทรงทำทุก
วัน เทศนาสั่ง สอนทุกวันตลอดระยะเวลา ๔๕ ปี มีเวลาพักผ่อนเอนหลัง
เพียงวันละ ๔ ชั่วโมงเท่านั้น ...ตั้งแต่โลกเกิดจนโลกดับ จะหาบุคคลเช่นนี้

ได้ที่ไหนอีก.. ..ถูกต้องที่สุดแล้ว ที่ผู้คนมากมายพากันสรรเสริญพระองค์ตลอดระยะเวลา กว่า ๒๕๐๐ ปี แม้แต่ชั่วโมงสุดท้ายก่อนจะดับขันธปรินิพพาน ทั้งๆ ที่ประทับนั่งไม่ไหวแล้ว สังขารร่างกายจะแตกดับเต็มที แต่พระองค์ก็ยัง พยายามเอาเรี่ยวแรงที่พอมีเหลืออยู่เพียงน้อยนิดขับลมผ่านกล่องเสียง ที่คร่ำคร่าเต็มทนในท่านอนสี่ไฮยาสน์ เพื่อแสดงธรรมให้สุภัททปริพพาชกฟัง จนเขาได้เกิดดวงตาเห็นธรรมแล้ว พระองค์จึงตัดสินพระทัยเสด็จดับ ขันธปรินิพพาน เป็นการปรินิพพานในหน้าที่โดยแท้.. สาธุ สาธุ สาธุ..

สำนักปฏิบัติวิปัสสนา

๑) วัดจุกเตาะอูกัมมัฏฐาน (स्याดอภัททันตะวิโรจนะ) ตรงข้ามด่าน ท่าซี้เหล็ก อ. แม่สาย จ. เชียงราย โทร. 08-7193-9218 (แม่ชีเกสร)

๒) วิทยาเขตบาฬีศึกษาพุทธโฆส นครปฐม สถาบันศึกษาวิปัสสนาทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ ตั้งอยู่ที่วัดมหาสวัสดิ์ ฯ อ. พุทธมณฑล จ. นครปฐม

อ่านข้อมูลเพิ่มเติมและประสบการณ์ปฏิบัติวิปัสสนา ๗ เดือน ของ ผู้เขียน ได้ที่ www.montasavi.com/

บรรณานุกรม

ก. ข้อมูลปฐมภูมิ

(๑) พระไตรปิฎก :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกภาษาบาลี** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
๒๕๐๐. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๕.
_____. **พระไตรปิฎกภาษาไทย** ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย,
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๙.
มหามกุฏราชวิทยาลัย. **พระไตรปิฎกพร้อมอรรถกถาแปลชุด๑๑ เล่ม**
, กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.

(๒) ปกรณวิเศษ อรรถกถา และฎีกา :

มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย. **อรรถกถาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์
วิญญูญาณ, ๒๕๓๒.
_____. **ฎีกาภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์โรง
พิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙.
_____. **ปกรณวิเศษภาษาบาลี ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๙.
_____. **วินยปิฎก สมณฑปาสาทิกา มหาวิภังคอฎฐกถา**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๔.
_____. **ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี สิลกขนุทธคคอฎฐกถา**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๒.
_____. **ทีฆนิกาย สุมงคลวิลาสินี มหาวิภังคอฎฐกถา**. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๓.
_____. **มชฌมินิกาย ปปญจสุทนี มุลปณณาสกอฎฐกถา**.
กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ ๒๕๓๓.
_____. **มชฌมินิกาย มชฌมปณณาสกอฎฐกถา**. กรุงเทพมหานคร
: โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๓.
_____. **สยัตตินิกาย สารตถุปปกาสินี สคาถวคคอฎฐกถา**.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๓.

_____ .อภิตตนิคทาย มโนรตปุรณี ทุกาทินิปาตอฏฐกถา.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๓.

_____ .ขุททกนิกาย ธมมปทฎฐกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหา
จุฬาลงกรณ ราชวิทยาลัย ๒๕๓๕.

_____ .ขุททกนิกาย ปรมตถทีปนี สุตตนิปาตอฏฐกถา.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.

_____ .ขุททกนิกาย เอกกนิปาตชาตคอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.

_____ .ขุททกนิกาย สทฐมมปฺปชฺโชติกา มหานิทฺเทศอฏฐกถา.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.

_____ .ขุททกนิกาย สทฐมมปฺปชฺโชติกา จุฬนิตฺเทศอฏฐกถา.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.

_____ .มิลินทปญฺหอฏฐกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย.

กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ , ๒๕๔๑.

_____ .วิสุทฺธิมคฺคปกรณ. กรุงเทพมหานคร:โรงพิมพ์วิญญูญาณ ,๒๕๓๙.

_____ .อภิธรรมปิฎกปญฺจปกรณอฏฐกถา. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์
วิญญูญาณ, ๒๕๓๔.

_____ .อภิธมฺมตถสงฺคโห. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ,
๒๕๔๒.

_____ .อภิธมฺมตถวิภาวินิฎฺฎิกา .กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์วิญญูญาณ ,
๒๕๔๒.

มหาหมกุฎราชวิทยาลัย . อภิธมฺมตถวิภาวินิยา ปญฺจิกา นาม อตฺถโยชนา.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร,
๒๕๓๗.

_____ .อภิธมฺมตถสงฺคหปาลิยาสอภิธมฺมตถวิภาวินินามอภิธมฺมตถสงฺคหฎฺฎิ

กา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาหมกุฎราชวิทยาลัย หน้าวัดบวรนิเวศวิหาร, ๒๕๓๘.

ข. ข้อมูลทุติยภูมิ

(๑) หนังสือ

จำลอง ดิษยวณิช.จิตวิทยาของการดับทุกข์, เชียงใหม่ : กลางเวียงการพิมพ์, ๒๕๔๔.

- _____ **วิปัสสนากรรมฐานและเช่าวอารมณ์** . เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสง ศิลป์ , ๒๕๔๓.
 ไชยวัฒน์ กปิลกาญจน์. **กรรมฐานประจำวัน**. กรุงเทพมหานคร : พัฒนวิทย์การพิมพ์, ๒๕๓๐.
 พระคันธสาราภิวังส์ , **อภิธัมมัตถสังคหะ และปรมัตถทีปนี**. พิมพ์ครั้งที่ ๒ , กรุงเทพฯ :
 ไทยรายวันการพิมพ์ . พฤษภาคม ๒๕ .
 พระญาณธชเถระ(แลดี่สยาดอ), **อานาปานทีปนี**, พระคันธสาราภิวังส์ แปลและเรียบเรียง.
 โรงพิมพ์ไทยรายวันการพิมพ์ จอมทอง กรุงเทพฯ, ๒๕๔๙.
 พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต). **พุทธธรรม ฉบับขยายความ**. พิมพ์ครั้งที่ ๑๐.
 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๖.
 พระภักทันตะ อาสภเถระ. **วิปัสสนาทีปนีฎีกา**. กรุงเทพมหานคร : ไพศาลวิทยา, ๒๕๑๘.
 พระพุทธโฆษาจารย์. **คัมภีร์วิสุทธิมรรค** สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) แปล
 พิมพ์ครั้งที่ ๔ , กรุงเทพฯ : บริษัทประยูรวงศ์พรินต์ติ้ง จำกัด, ๒๕๔๖.
 พระมหาภักจาณเถระ. **เนตติอภิสัทธา ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย**.
 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ หจก.ทิพยวิสุทธิ, ๒๕๔๔.
 พระโสภณมหาเถระ(มหาสีสยาดอ). **วิปัสสนานัยเล่ม ๑**. พระคันธสาราภิวังส์ แปลและเรียบเรียง.
 พระพรหมโมลี ตรวจชำระ. โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์, ๒๕๕๐.
 พระอัครวงศาจารย์. **สัททนีติธาดุมาลา**. พระมหานิมิต ฐมฺสาโรและจตุญ ธรรมดา แปล.
 กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ห้างหุ้นส่วนจำกัด ไทยรายวันการพิมพ์, ๒๕๔๖.
 พระสัทธัมมโชติกะ ฐมฺมาจริยะ , **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑-๒-๖** , มูลนิธิสัทธัมมโชติก
 จัดพิมพ์ โรงพิมพ์ทิพยวิสุทธิ การพิมพ์ กรุงเทพฯ พ.ศ. ๒๕๔๐ ครั้งที่ ๘
 พระสัทธัมมโชติกะ ฐมฺมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑, ๒, ๖,**
 พิมพ์ที่ :ร.พ.วัฒนกิจพานิชย์, ๘๕๙ ถนนอรุณอมรินทร์ กรุงเทพฯ ๒๕๔๐.
 พินิจ รัตนกุล.ศ.ดร., **สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้**. พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี.
 บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, 2547
 วรณสิทธิ์ ไวกยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๙**.
 กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ครั้งที่ ๕, โรงพิมพ์ หจก.ทิพยวิสุทธิ , ๒๕๔๔.
 พระสัทธัมมโชติกะ ฐมฺมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๑, ๒, ๖**, พิมพ์ที่ :ร.พ.วัฒน
 กิจพานิชย์, ๘๕๙ ถนนอรุณอมรินทร์ กรุงเทพฯ ๒๕๔๐.
 พินิจ รัตนกุล.รศ.ดร., **สวดมนต์ สมาธิ วิปัสสนา รักษาโรคได้**. พิมพ์ครั้งที่ 3 นนทบุรี.
 บริษัทเพชรรุ่งการพิมพ์จำกัด, 2547
 วรณสิทธิ์ ไวกยะเสวี. **คู่มือการศึกษาพระอภิธัมมัตถสังคหะ ปริจเฉทที่ ๑,๒,๓,๖, .**
 กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ครั้งที่ ๕ . โรงพิมพ์ หจก.ทิพยวิสุทธิ , ๒๕๔๔