

บทที่ ๔

แนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัมมาทิฐิสูตร

ผู้วิจัยได้ศึกษาแนวทางการเจริญวิปัสสนาภาวนาในสัมมาทิฐิสูตร^๑ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดให้รู้จักแจ้งชัดในหลักธรรม ว่าที่แท้จริงมันเป็นเพียงอาการของรูปนาม ไม่ใช่สัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา ซึ่งล้วนเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไป ตามกฎแห่งไตรลักษณ์^๒ นั่นคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ในการเจริญวิปัสสนาต้องใช้สติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทางทวารทั้ง ๖ ซึ่งได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ อันเป็นเหตุปัจจัยที่อาศัยกันเกิดขึ้นและดับไป ตามวงจรปฏิจลสมุปบาท^๓ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ด้วยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ซึ่งบทนี้ผู้วิจัยได้กำหนดประเด็นเนื้อหาไว้ดังนี้

๔.๑ อกุศลและกุศลในการเจริญวิปัสสนา

๔.๒ อาหารในการเจริญวิปัสสนา

๔.๓ สัจจะในการเจริญวิปัสสนา

๔.๔ ขราและมรณะในการเจริญวิปัสสนา

๔.๕ ขาติในการเจริญวิปัสสนา

๔.๖ ภพในการเจริญวิปัสสนา

๔.๗ อุปาทานในการเจริญวิปัสสนา

๔.๘ ตัณหาในการเจริญวิปัสสนา

๔.๙ เวทนาในการเจริญวิปัสสนา

๔.๑๐ ผัสสะในการเจริญวิปัสสนา

๔.๑๑ สฬายตนะในการเจริญวิปัสสนา

๔.๑๒ นามรูปในการเจริญวิปัสสนา

๔.๑๓ วิญญานในการเจริญวิปัสสนา

๔.๑๔ สังขารในการเจริญวิปัสสนา

๔.๑๕ อวิชชาในการเจริญวิปัสสนา

^๑ ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๔๑.

^๒ พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๗, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พระพุทธศาสนาของธรรมสภา, ๒๕๕๔), หน้า ๑๑๙.

^๓ ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๐๒/๔๓๔.

๔.๑๖ อาสวะในการเจริญวิปัสสนา

๔.๑๗ สรุปท้ายบท

๔.๑ อกุศลและกุศลในการเจริญวิปัสสนา

ทางปฏิบัติในขั้นต้นต้องประกอบด้วยสัมมาทิฐิ^๔ เช่น ความเห็นที่ถูกต้องเกี่ยวกับกรรม (กัมมัสสกตาสัมมาทิฐิ) และการรักษาศีล อีกทั้งยังเป็นการอบรมจิตให้เกิดอุปการสมาธิหรืออัปนาสมาธิสำหรับผู้เป็นสมถยานิก หรือผู้ปฏิบัติวิปัสสนาโดยตรง ต่อเนื่องเพื่อให้เกิดขณิกสมาธิ ซึ่งมีกำลังเทียบเท่าอุปการสมาธิ ก็ใช้ในการเจริญวิปัสสนาได้เรียกว่า วิปัสสนายานิก

อกุศลและกุศล^๕ นั้นเป็นการกระทำที่เรารู้จักกันว่า “กรรม” นั่นเองซึ่งแยกคิชั่วด้วยสัมมาทิฐิแล้วมีฉันทะที่จะปฏิบัติวิปัสสนานั้น ดังพระพุทธพจน์ที่พระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสไว้ในสัมมปปธานสังยุตว่า “ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ย่อมยังฉันทะให้เกิดพยายามปรารภความเพียร ประคองจิตไว้ ตั้งจิตไว้

๑) เพื่อไม่ให้บาปอกุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น

๒) เพื่อละบาปอกุศลธรรมที่เกิดขึ้นแล้ว

๓) เพื่อให้กุศลธรรมที่ยังไม่เกิด เกิดขึ้น

๔) เพื่อความตั้งอยู่ เพื่อความไม่เลือนหาย เพื่อความมียิ่ง ๆ ขึ้นไป เพื่อความไพบูลย์ เพื่อความเจริญ เพื่อความบริบูรณ์ แห่งกุศลธรรมที่บังเกิดขึ้นแล้ว

ภิกษุทั้งหลาย ผู้เจริญสัมมปปธาน ๔ กระทำให้มาก ย่อมเป็นผู้โน้มไปสู่निพพาน โน้มไปสู่พระนิพพาน โอนไปสู่พระนิพพาน ฉะนั้นเหมือนกัน ดังนี้”

๑) ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ หมายความว่า อกุศลบางอย่างนั้นเราไม่เคยทำมาก่อน แต่อาจรับรู้ได้จากการกระทำของบุคคลอื่น หรือโดยรับรู้เรื่องที่บุคคลอื่นได้ทำอกุศลด้วยการเห็น ได้ยิน หรืออ่านจากตำรา เช่น ในพระสูตรต่าง ๆ พบเรื่องของคนที่ทำอกุศลแล้วไปเกิดเป็นเปรตบ้าง สัตว์เดรัจฉานบ้าง เป็นต้น เมื่อเรารู้ว่าอกุศลเหล่านั้นไม่ดี ถึงแม้ว่าเป็นสิ่งที่เรายังไม่เคยทำมาก่อน ก็พยายามตั้งใจที่จะละอกุศลนั้น โดยดำริว่าจะไม่ทำอกุศลเหล่านั้น ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

^๔ ม.มู. (ไทย) ๑๒/๘๙/๘๑.

^๕ ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๒๑.

จนถึงวันนิพพาน คือ ไม่เพียงแต่ในภพนี้เท่านั้น แม้ในภพต่อ ๆ ไปเราก็พยายามตั้งใจที่จะไม่ทำอกุศลกรรมเช่นนั้น

ที่จริงแล้วความเพียรประเภทนี้ หมายถึง การตัดสาเหตุของการกระทำ อกุศล หรือ รากเหง้าของอกุศล ๓ อย่าง (โลภะ โทสะ โมหะ) นี้ได้ ก็จะไม่ทำอกุศลอื่น ๆ อีกต่อไป

เพราะว่า ความประพฤตินี้ในปัจจุบันที่เป็นอกุศลทางกาย วาจา และใจ มี อกุศลกรรมบถ ๑๐^๖ เป็นต้น มีสาเหตุมาจากความโลภ ความโกรธ ความหลง ทั้งสิ้น เมื่อนักปฏิบัติ ตั้งใจว่า เราจะพยายามไม่ทำอกุศลใหม่ ด้วยการใช้นิโสมนสิการพิจารณาโทษของอกุศล และ พยายามกำจัดความโลภ ความโกรธ ความหลงนั้น หรือด้วยการกำหนดรู้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบัน แล้ว ละอกุศลทั้งหลายด้วยสติอันได้แก่การเจริญสติปัฏฐาน^๗ (ด้วยการพิจารณา กาย เวทนา จิต ธรรม)

อย่างเช่นในเวลาที่มีความโกรธเกิดขึ้น เราจะรู้สึกอึดอัดอยู่ในอกของตนเอง และถ้ารับ เอาสิ่งนั้นไว้ เราก็จะเป็นทุกข์ นักปฏิบัติจึงอย่าได้รับเอาสิ่งที่ไม่ดีไว้ในใจ ไม่ว่าจะเป็นรากเหง้า ประเภทไหน เนื่องจากสิ่งเหล่านี้เกิดขึ้นจากตัวเรา ไม่ใช่จากคนอื่น สมมุติว่ามีคนใดคนหนึ่งมา กล่าวร้ายต่อเราถ้าเราไม่โกรธ ความทุกข์ก็ไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าเราโกรธ ความอึดอัด ความคับแค้นใจ ความทุกข์ใจ ความไม่สบายใจ จะเกิดขึ้นเผาผลาญตัวเราในขณะนั้น

ทางที่ดีควรเลือกทิ้งขยะใจ เหมือนทิ้งขยะในบ้าน ควรทิ้งความโกรธ ความไม่พอใจ ทั้งหลายที่มีอยู่ทั้งหมด ให้ถือว่าเป็นสิ่งที่ทำให้ใจเราเศร้าหมอง เราร้อน กระทบกระวายเป็น อึดอัด นัก ปฏิบัติควรกำหนดรู้ตามอาการนั้น ๆ มีความโกรธเป็นต้น โดยปริกรรมว่า “โกรธหนอ” “ไม่ชอบ หนอ”

ความโลภ ความโกรธ และความหลง ทำให้บุคคลที่ถูกความโลภ เป็นต้น ครอบงำมี ความยินดีพอใจในสิ่งที่ตนต้องการ หรือสงสัยลังเลใจในคุณของพระรัตนตรัย เขาไม่รู้เหตุ ไม่รู้ผล ปราศจากปัญญาเหมือนอยู่ในห้องมืด ดังพระพุทธดำรัสว่า “คนโลภย่อมไม่รู้เหตุ คนโลภย่อมไม่รู้ ผล ความมืดย่อมเกิดขึ้น ในขณะความโลภครอบงำชน”

ดังนั้น ความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ จึงเป็นความเพียรในการละอกุศลมูล ๓ อย่าง คือความโลภ ความโกรธ และความหลง นั่นเอง

๒) ความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า คือ บาป หรือความประพฤตินี้ไม่ดี ทางกาย วาจา ใจ ซึ่ง เราได้กระทำไว้ สำหรับอกุศลที่เราเคยทำไว้ในภพก่อน ๆ เราจำไม่ได้ว่าทำอะไรบ้าง เพราะทุกคน

^๖ สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒนมหาเถระ), **สัมมาทิฐิ**, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม: โรงพิมพ์มหา มกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๓.

^๗ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธสา รากวีวงศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔.

เคยทำมาแล้ว แต่ในที่นี้ พระพุทธองค์ระบุถึงอกุศลที่กระทำในภพนี้ และสามารถระลึกได้ หมายถึง ความประพฤตินี้ไม่ดีในทางกาย วาจา และใจ ซึ่งเบียดเบียนทั้งตนเอง และผู้อื่น หรือทั้งสองฝ่าย อกุศลดังกล่าวเป็นสิ่งที่เคยเกิดขึ้นแล้ว เพราะเราได้กระทำไว้ และจดจำได้

คำว่า เพียรเพื่อละ หมายความว่า มีความตั้งใจในการละอกุศลเหล่านั้นโดยตั้งใจว่า เมื่อก่อนเราอาจเคยผิดศีลมาก่อนด้วยการฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ประพฤติผิดในกาม พูดเท็จ พูดส่อเสียด พูดคำหยาบ พูดเพ้อเจ้อ ตีมีสุราเมรัย ก็ตั้งใจที่จะงดเว้นจากอกุศลเหล่านั้น ความตั้งใจดังกล่าวเป็นความเพียรเพื่อละ

ความเพียรเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ผู้ไม่มีความเพียรไม่อาจดำรงอยู่ในโลกนี้ได้ทุกคนต้อง ประกอบอาชีพ แสวงหาทรัพย์ เลี้ยงดูบุตรภรรยาของตน ในการปฏิบัติธรรมก็เช่นเดียวกัน นักปฏิบัติต้องประกอบด้วยความเพียรในการปฏิบัติ

๓) ความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่^๗ หมายความว่า ความเพียรที่จะบำเพ็ญกุศลที่ยังไม่เกิดขึ้นในกระแสจิตของตนให้เกิดขึ้น มีบุญกุศลหลายอย่างที่เราไม่เคยทำมาก่อน บางท่านอาจจะไม่เคยเจริญสมณภาวนา บางท่านอาจไม่เคยเจริญวิปัสสนาภาวนา ซึ่งชาวพุทธส่วนใหญ่มักให้ทาน รักษาศีลแต่อาจขาดการเจริญสมณะ และวิปัสสนา

การเจริญสมณภาวนามีความสำคัญพอสมควร ซึ่งอาจจะแนะนำให้สวดมนต์นั่งสมาธิในตอนเช้าตอนเย็น และระลึกถึงคุณ พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ แผ่เมตตาแก่สรรพสัตว์โดยไม่มีประมาณส่วนการเจริญวิปัสสนาภาวนาเป็นกุศลที่มีความสำคัญมากกว่า เพราะเป็นทางสายตรงที่ให้ผลบรรลุมรรค ผล นิพพาน สามารถกำจัดกิเลสได้โดยสิ้นเชิง

ผู้ไม่เคยเจริญวิปัสสนาควรประกอบความเพียรโดยตั้งใจว่า เราจะเจริญวิปัสสนา^๘ เพื่อการบรรลุธรรมในพระศาสนา แม้จะมีได้บรรลุในชาตินี้ก็เป็นการสั่งสมเมล็ดพันธ์แห่งวิปัสสนาในชาติต่อไป

๔) ความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า หมายถึง บุญกุศลบางอย่างซึ่งเราได้เคยบำเพ็ญมาแล้ว ไม่ว่าจะเป็นทาน ศีล หรือภาวนา ให้ตั้งใจประกอบด้วยฉันทะ มีความพึงพอใจในการประกอบกุศลนั้น ๆ ให้มากขึ้น

^๗ พระคันธสาราภิวังศ์, **โพธิปักขิยธรรม**, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท บุญศิริการ พิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๙), หน้า ๔๘.

^๘ พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธสาราภิวังศ์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๑๒๕.

ความเพียรเกิดจากศรัทธา บุคคลที่ไม่มีศรัทธา เหมือนคนไม่มีมือ เขาไม่อาจหยิบฉวย รัตนะต่างๆ ได้ คนที่ไม่มีมือย่อมหยิบรัตนะไม่ได้ ฉันทใด คนที่ไม่มีศรัทธาก็เช่นกันจะไม่อาจบำเพ็ญ คือ ทาน ศีล และภาวนา

นอกจากนั้น ฉันทะ คือความปรารถนา ความพอใจในการบำเพ็ญกุศลก็เป็นสิ่งสำคัญ ยิ่ง กุศลที่เราค่อย ๆ ทำไปเรื่อย ๆ ทำไปที่ละเล็กละน้อยทุกวัน ก็จะบริบูรณ์เอง พยายามทำอย่างสม่ำเสมอเป็นอาจิน จะเกิดความพึงพอใจ คือ ฉันทะ ซึ่งในที่นี้ถือว่าไม่ใช่ความโลภ แต่เป็นความพึงพอใจที่จะทำสิ่งที่ดีงาม พึงพอใจที่จะประกอบกุศล และเมื่อมีฉันทะเช่นนี้ ความเพียรก็จะปรากฏติดตามมาและเพิ่มพูนกุศลเก่าให้มากขึ้น ดังพุทธทวณะที่ตรัสเอาไว้ว่า “บุคคลไม่ควรดูหมิ่น บุญว่า เล็กน้อยจักไม่ให้ผล แม้หม้อน้ำ (ที่ตั้งไว้กลางแจ้ง) ย่อมเต็มด้วยหยาดน้ำที่ตกลงมาทีละหยาดฉันทใด ก็ย่อมเต็มด้วยบุญ ฉันทนั้น”

ดังนั้น บุคคลจะเจริญสติปัฏฐาน^{๑๐} ตามรู้สภาพธรรมปัจจุบัน ต้องเพียบพร้อมด้วย สัมมปธาน ๔ คือ ความเพียร ผู้ที่ไม่มีจะเจริญสติปัฏฐานไม่ได้ ตัวอย่างเช่น ขณะที่กำหนดรู้สภาวะพองยุบ หรือสภาวะเคลื่อนไหวของเท้า (จงกรม) ตามดูตามรู้ในเวทนา จิต และธรรม จัดว่ามีความเพียรเพื่อละอกุศลเก่า เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอกุศลเก่า คือ การฆ่าสัตว์ การลักทรัพย์ เป็นต้น มีความเพียรเพื่อไม่ทำอกุศลใหม่ เพราะในขณะนั้นเราไม่ได้ทำอย่างใดอย่างหนึ่งในทางกาย ทางวาจา ทางใจเมื่อมีความโลภ หรือความโกรธเกิดขึ้น นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “โลภหนอ” หรือ “โกรธหนอ” เป็นต้น เมื่อนักปฏิบัติรู้สภาวะต่าง ๆ ตามความเป็นจริงสิ่งเหล่านั้นก็จะไม่สามารถครอบงำเราได้

มีความเพียรเพื่อทำกุศลใหม่ เพราะการเจริญสติปัฏฐานเป็นกุศลที่เรายังไม่เคยบำเพ็ญมาก่อน

มีความเพียรเพื่อเพิ่มพูนกุศลเก่า ผู้ปฏิบัติย่อมประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติ ตามลำดับของวิปัสสนาญาณขั้นต่าง ๆ จัดว่าได้เพิ่มพูนภาวนากุศลที่มีอยู่แล้วให้มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสังขม สติ สมาธิ และปัญญา ให้มากขึ้นกว่าเดิม

สัมมปธาน ๔ จึงเป็นหลักธรรมที่สำคัญยิ่ง พระพุทธองค์ได้ตรัสไว้ในสัมมปธานสังยุตต์^{๑๑} ว่า “ดูกรภิกษุทั้งหลาย แม่น้ำคงคาไหลไปสู่ทิศปราจีน หลั่งไปสู่ทิศปราจีนบ่าไปสู่ทิศปราจีน แม่น้ำฉันทใด

^{๑๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๑๑} ส.ม.หา. (ไทย) ๑๙/๖๕๑/๓๖๒.

ภิกษุเจริญสัมมัตตปธาน ๔ กระทำให้มากซึ่งสัมมัตตปธาน ๔ ย่อมโน้มไปสู่निพพาน โน้มไปสู่พระนิพพาน โอนไปสู่พระนิพพาน ฉะนั้นเหมือนกัน”

นอกจากการเจริญสติปัฏฐาน และสัมมัตตปธานแล้ว พระพุทธองค์ยังทรงเน้นการรักษาศีลอีกด้วย เพราะบุคคลจะเจริญก้าวหน้าในวิปัสสนา เบื้องแรกต้องมีสมาธิฐิตำรงอยู่ในศีลก่อนให้เป็นวิสุทธิ เมื่อกาย วาจา บริสุทธิ จะรู้สึกว่าเป็นบุคคลที่ไม่ต้องตำหนิตัวเอง และความรู้สึกเช่นนี้จะทำให้จิตตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์กรรมฐาน

การปฏิบัติ พระสารีบุตรได้อธิบายว่าจะต้องรู้จักอกุศล รู้จักอกุศลมูล รู้จักอกุศล รู้จักอกุศลมูล อันนำมาซึ่ง สัมมาทิฐิ คือ ความเห็นชอบ เห็นตรง ก็ย่อมจะทำให้ได้ความเลื่อมใสที่ไม่หวั่นไหว ในพระธรรมนำเข้ามาสู่พระธรรมวินัยนี้ ที่เรียกว่าเข้ามาสู่สัทธรรม นี่ก็คือ นำเข้ามาสู่พระพุทธศาสนา ทำตามคำสอนของพระพุทธเจ้านั่นเอง^{๑๒}

เพราะฉะนั้น สิ่งที่ต้องการในทางพระพุทธศาสนาอันเป็นเบื้องต้นนั้น ก็ได้แก่ สัมมาทิฐิคือปัญญาอันเห็นชอบดังกล่าว ซึ่งปัญญาในที่นี้ต้องรู้แจ้งแทงตลอดจริง ๆ ไม่ใช่จากสัญญา คือ ความจำ ต้องใส่ใจ กำหนดสิ่งที่ปรากฏทุกขณะด้วยสติที่ยังลึก ตรงปัจจุบันอารมณ์ และจดจ่อสภาวะจริง ๆ เพื่อจะได้รู้แจ้งแทงตลอดความจริงของสิ่งทั้งปวง ให้ผู้ปฏิบัติประจักษ์แจ้งว่า ทุกสิ่งที่เราประสบมาเป็นเพียงลักษณะ และอาการปรากฏของรูปรูปนามอย่างไร มีความสัมพันธ์และเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกันอย่างไร ปรากฏการณ์ทุกอย่างประกอบด้วยสามัญลักษณ์แห่งความไม่เที่ยงไม่ถาวร และปราศจากตัวตนอย่างไร เพื่อผู้ปฏิบัติจะสามารถเข้าถึงพระนิพพาน^{๑๓} อันเป็นภาวะที่ปราศจากปัจจัยปรุงแต่ง ถอนรากเหง้าของกิเลสให้หมดสิ้นไปในที่สุด

ผู้มีสัมมาทิฐิคือ ผู้มีปัญญาโดยอาศัยความคิดพิจารณาพร้อมกับการปฏิบัติวิปัสสนา ภาวนาไปด้วย ปฏิบัติมากเท่าใดก็ละ (ปหานะ) ได้เท่านั้นอย่างหนึ่ง ทำให้มีให้เป็นขึ้น (ภาวนา) อีกอย่างหนึ่ง

ปหานะ คือ การฝึกละอกุศลกรรมบถ ๑๐ ละอกุศลมูล (โลภ โกรธ หลง) ต้องปฏิบัติฝึก ละ ภาวนา คือ ต้องปฏิบัติฝึกประกอบกุศลกรรมบถ ๑๐ และอบรมกุศลมูล (ไม่โลภ ไม่โกรธ ไม่หลง) ให้มีขึ้น บังเกิดขึ้นในจิตใจ

เป็นเหตุให้ได้ปัญญา ๓ ประการ คือ

๑) สุตะ คือ การสดับ การอ่าน การเรียน เป็นต้น เรียก สุตมยปัญญา

^{๑๒} สมเด็จพระญาณสังวร (สุวฑฒนมหาเถระ), สัมมาทิฐิ, พิมพ์ครั้งที่ ๔, (นครปฐม: โรงพิมพ์ มหามกุฏราชวิทยาลัย, ๒๕๔๕), หน้า ๕.

^{๑๓} ที.สี. (ไทย) ๙/๔๐๔/๑๗๔.

๒) จินตา คือ ได้จากความคิดพิจารณา เป็นต้น เรียก จินตามยปัญญา

๓) ภาวนา คือการปฏิบัติอบรมให้มีขึ้นในตน เรียก ภาวนามยปัญญา

ในข้อที่ ๓ เป็นปัญญาที่แท้จริงใช้ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาเพื่อบ่มงูสุมรรคผล เป็นสิ่งที่รู้ขึ้นมาเองจากการปฏิบัติ เห็นด้วยตนเองมีปัญญามองเห็นว่า อกุศลและกุศลล้วนเป็นเพียงรูปนามไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา มีความไม่เที่ยงเป็นต้น

ดังที่พระสารีบุตรได้กล่าวว่า “เมื่อใด พระอริยสาวกรู้ชัดอกุศลและรากเหง้าอกุศล รู้ชัดกุศลและรากเหง้าแห่งกุศลอย่างนี้ เมื่อนั้น ท่านละราคานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องคือราคะ) บรรเทาปฏิฆานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องคือปฏิฆะ) ถอนทวิฐานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องคือทวิฐานุ) และมานานุสัย (กิเลสที่นอนเนื่องคือมานะ) ที่ว่า “เป็นเรา” เป็นต้น โดยประการทั้งปวง ละอวิชชาได้แล้ว ทำวิชชาให้เกิดขึ้น แล้วเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบันนี้เอง ด้วยเหตุเพียงเท่านั้น พระอริยสาวกรู้ชัดว่ามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้”^{๑๔}

สรุปว่า อกุศลและกุศลนั้นเป็นการกระทำซึ่งต้องแยกดีชั่วด้วยสัมมาทิฐิแล้วมีฉันทะที่จะปฏิบัติเพื่อให้วิปัสสนาเจริญขึ้นด้วยการพยายามปรารภความเพียรประกอบจิตและตั้งจิตไว้ใน การกำหนดสัมมปชาน ๔ จึงจึงมีสัมมาทิฐิ คือ ปัญญาโดยอาศัยความคิดพิจารณาพร้อมกับการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานซึ่งปฏิบัติได้มากเท่าใดก็ละ (ปหาน) กิเลสได้มากเท่านั้น และทำให้มีให้เป็นขึ้น (ภาวนา) เพื่อการบรรลุมรรค ผล นิพพาน เป็นที่สุด

๔.๒ อาหารในการเจริญวิปัสสนา

อาหาร^{๑๕} ย่อมมีเพื่อความดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ผู้เกิดแล้ว หรือเพื่ออนุเคราะห์เหล่าสัตว์ผู้แสวงหาที่เกิด ในอาหารวาระนี้ กุศลเจตนาและอกุศลเจตนาที่ยังมีอาสวะอยู่นั้นแหละ ท่านกล่าวไว้ว่า มโนสญเจตนาหาร จะนำภพทั้ง ๓ มาให้ปฏิสนธิวิญญานนั้นเองท่านให้ทัศนะไว้ว่า วิญญานจะนำนามรูปในปฏิสนธิขณะมาให้ แต่อาหาร ๓ อย่างเหล่านี้ พึงทราบว่าเป็นอาหารโดยไม่แปลกกัน เพราะนำมาซึ่งธรรมที่สัมปยุตกับด้วยวิญญานนั้น และธรรมที่เป็นสมุฏฐานแห่งวิญญานนั้น

ในจำนวนอาหาร ๔ อย่างนั้น กวฬิงการาหาร เมื่อค้ำชู (ชีวิต) ไว้ย่อมให้สำเร็จกิจคือการนำ (รูป) มา ผัสสะ เมื่อถูกต้องอยู่ (ย่อมให้สำเร็จกิจคือการนำเวทนา มา) มโนสญเจตนา เมื่อประมวลมาอยู่ (ย่อมให้สำเร็จกิจคือการนำภพ มา) วิญญาน เมื่อรู้อยู่ (ย่อมให้สำเร็จกิจ คือ การนำนามรูปในปฏิสนธิขณะมา)

^{๑๔} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๘๘/๘๓-๘๔, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๔๓.

^{๑๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๐/๘๔.

ความจริง กวฬิงการาหาร เมื่อค้ำชู (ชีวิต) อยู่นั่นเอง จะมีการดำรงสัตว์ทั้งหลายไว้ โดยการดำรงกายไว้ เพราะว่าร่างกายนี้ ถึงกรรมจะแต่งให้เกิด กวฬิงการาหารก็ค้ำชูไว้ จึงดำรงอยู่ได้ จนถึงกำหนดอายุ ๑๐ ปีบ้าง ๒๐ ปีบ้าง เหมือนทารกที่มารดาให้เกิดแล้ว แม่นมให้ดื่มนม เป็นต้น เลี้ยงดูอยู่ จึงดำรงอยู่ได้นาน เหมือนเรือนที่ใช้ไม้ค้ำค้ำไว้

สมจริงตามพระพุทธพจน์ว่า ขอลวายพระพรหมหาบพิตร เมื่อเรือนจะล้ม คนทั้งหลายจะเอาไม้อื่นมาค้ำไว้ เรือนนั้นที่ถูกไม้อื่นค้ำไว้ทรงตัวอยู่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ เรือนนั้น จะไม่ล้ม ฉันทิ ขอลวายพระพรหมหาบพิตร ร่างกายนี้ ก็ฉันทิ เหมือนกันนั้นแล ดำรงอยู่ได้เพราะอาหารอาศัยอาหาร จึงดำรงอยู่ได้ กวฬิงการาหาร เมื่อค้ำจุนร่างกายอยู่อย่างนี้ ย่อมชื่อว่า ให้สำเร็จหน้าที่ของอาหาร (การนำรูปมา) และแม้เมื่อให้สำเร็จอาหารก็อยู่อย่างนี้ กวฬิงการาหารก็ชื่อว่า เป็นปัจจัยของรูป สันตติ ๒ อย่างคือ เป็นปัจจัยของรูปที่มีอาหารเป็นสมุฏฐานด้วย รูปที่ตัดหน้าและทมิฬถือเอาแล้ว ด้วย กวฬิงการาหารเป็นสิ่งที่ตามรักษากัมมรูป (รูปเกิดแต่กรรม) และเป็นผู้ให้กำเนิดแก่รูปที่มีอาหารเป็นสมุฏฐานดำรงอยู่ได้^{๑๖}

ส่วนผัสสะ เมื่อถูกต้องอารมณ์ซึ่งเป็นที่ตั้งแห่งความสุขเป็นต้น ชื่อว่ามีอยู่ เพื่อการดำรงอยู่แห่งสัตว์ทั้งหลาย ด้วยการหมุนเวียนไปแห่งสุขเวทนาเป็นต้น

มโนสัญญาเจตนา เมื่อประมวลไว้ ด้วยสามารถแห่งกุศลกรรมและอกุศลกรรมอยู่ ชื่อว่ามีอยู่เพื่อการดำรงอยู่แห่งสัตว์ทั้งหลาย โดยการหยั่งรากเหง้าของภพให้สำเร็จ

วิญญาณ เมื่อรู้อยู่ ชื่อว่ามีอยู่เพื่อการดำรงอยู่แห่งสัตว์ทั้งหลาย โดยการเป็นไปแห่งรูปนาม เกิดสัมมาทิฐิรู้ชัดว่าไม่เที่ยง

เมื่อใด พระอริยสาวกผู้ชดอาหาร เหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหารอย่างนี้ เมื่อนั้น ท่านละราคานุสัย บรรเทาปฏิฆานุสัย ถอนทมิฬานุสัย และมานานุสัย ที่ว่า “เป็นเรา” เป็นต้น โดยประการทั้งปวง ละอวิชชาได้แล้ว ทำวิชชาให้เกิด แล้วเป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ในปัจจุบันนี้เอง แม้ด้วยเหตุเพียงนี้ พระอริยสาวกก็ชื่อว่ามีสัมมาทิฐิ มีความเห็นตรง มีความเลื่อมใสอันแน่วแน่ในธรรม มาสู่พระสัทธรรมนี้

สรุปว่า อาหารย่อมมีเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ที่เกิดแล้ว ซึ่งยังมีอาสวะอยู่ในจำนวนอาหาร ๔ มีกวฬิงการาหาร และผัสสะ เป็นต้น ปฏิบัติตามแนวปฏิจจสมุบาทและเทียบเข้าในอริยสังเห็นกระบวนการเกิดดับ ตามเหตุปัจจัยย่อลงเป็นฝ่ายมีทุกข์ และฝ่ายหมดทุกข์คือ แจ้งในเหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร ละราคานุสัย

^{๑๖} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๓๒-๕๓๓.

บรรเทาปฏิฆานุสัย ถอนทิฏฐานุสัย และมานานุสัย ที่คิดว่าเป็นสัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา ออกเสีย ได้จึงชื่อว่า มีสัมมาทิฐิ

๔.๓ สัจจะในการเจริญวิปัสสนา

อริยสัจ ๔^{๑๗} คือ ความจริงอันประเสริฐ ๔ ประการ มีลักษณะไม่แปรปรวนโดยสภาวะของตน กล่าวคือ ทุกขสัจมีสภาพที่ไร้แก่นสารสมุทยสัจเป็นมูลเหตุของทุกขสัจ นิโรธสัจเป็นความดับของทุกขสัจ และมรรคสัจเป็นทางบรรลุนิโรธสัจ เปรียบทางโลก ทุกขสัจเหมือนโรค สมุทยสัจเหมือนเชื้อโรค นิโรธสัจเหมือนมีสุขภาพดี และมรรคสัจเหมือนการรักษาโรค

อริยสัจเป็นสิ่งสำคัญมากโดยเฉพาะผู้ปฏิบัติสามารถทำความเข้าใจกับมันแล้ว ก็จะหลีกเลี่ยงจากทุกข์ด้วยการกำหนดรู้ และหลีกเลี่ยงให้พ้นจากทุกข์ด้วยการละ อีกทั้งสามารถรู้แจ้งความดับทุกข์โดยอาศัยการเจริญอริยมรรคมีองค์ ๘ ดังนั้น ผู้ปฏิบัติธรรมจึงต้องกำหนดรู้ขั้น ๕ พยายามละอวิชชาและตัณหา พร้อมทั้งเจริญสมาธิ และปัญญาให้รู้แจ้งสู่ความเป็นอิสระจากกิเลส สัจจะ ๔ ประการนี้ ไม่มีสภาพอื่นให้เป็นไปนอกจากรูปนาม เหตุเกิดของรูปนาม ความดับรูปนาม และเหตุความดับของรูป ธรรมทั้งหลายทุกอย่างรวมลงในอริยสัจ ๔ เหมือนรอยเท้าของสรรพสัตว์ที่ประทับรวมลงในรอยเท้าช้าง ดังข้อความในมหาหัตถิปโทปมสูตรว่า^{๑๘} “ดูกร ท่านผู้มีอายุทั้งหลาย รอยเท้าเหล่าใดเหล่าหนึ่งของเหล่าสัตว์ผู้ท่องเที่ยวไปบนแผ่นดิน รอยเท้าเหล่านั้นทั้งหมดย่อมถึงการประชุมรวมลงในรอยเท้าช้าง เพราะชาวโลกกล่าวว่า เป็นยอดของรอยเท้าเหล่านั้น เนื่องจากรอยเท้าช้างนั้นใหญ่ ฉันทใด ดูกรท่านผู้มีอายุทั้งหลาย กุศลธรรมเหล่าใดเหล่าหนึ่ง กุศลธรรมเหล่านั้นทั้งหมดย่อมถึงการนับเข้าในอริยสัจ ๔ ฉันทนั้น ในอริยสัจ ๔ เหล่าไหน คือ ในอริยสัจที่เป็นทุกข์ ที่เป็นเหตุเกิดทุกข์ ที่เป็นความดับทุกข์ และที่เป็นทางดำเนินไปสู่ความดับทุกข์”

ทุกข์ในอริยสัจเป็นสภาวะที่ควรกำหนดรู้ตามความเป็นจริง รู้อย่างเดียว ไม่ให้ยึดติดพอใจด้วยอำนาจของตัณหา และความเห็นผิดว่าเป็นตัวตนด้วยมิจฉาทิฐิ โดยสรุปแล้ว คือ อุปาทานขั้น ๕ อันได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณผู้ปฏิบัติมีหน้าที่กำหนดรู้ เพื่อให้เข้าใจทุกขลักษณะอย่างชัดเจนว่า รูปมีสภาพแปรปรวน เวทนามีสภาพรู้สึก สัญญามีสภาพจำได้ หมายรู้ สังขารมีสภาพปรุงแต่ง และวิญญาณมีสภาพรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ เพื่อหยั่งลงถึงความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และมีไข้ตัวตน

^{๑๗} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลและเรียบเรียง โดย พระคันธ-สาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๖๒.

^{๑๘} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐๐/๓๒๙.

ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระพุทธองค์ตรัสว่า “ดูกร อานนท์ ด้วยเหตุนี้แล กรรมจึงชื่อว่า เป็นไรนา วิญญานชื่อว่า เป็นเมล็ดพืช ตัณหาชื่อว่า เป็นยางเหนียว”^{๑๙} กรรมดีกรรมชั่วเหมือนไรนา ถ้าบุคคลทำกรรมเหล่านั้นปฏิสนธิย่อมเกิดขึ้นเรื่อยไป เหมือนไรนาอันเป็นที่เพาะปลูก ถ้ากรรมไม่มี การปฏิสนธิก็ไม่เกิด จะเห็นได้ว่าพระอรหันต์ยังมีกรรมดีกรรมชั่วที่ทำไว้ในภพก่อน ๆ จึงได้รับผลในชาติสุดท้ายเช่น พระสิวลีมีลาภมาก พระพาหุละมีสุขภาพดี พระโมคคัลลานะถูกโจรทุบจนเสียชีวิต เป็นต้น แต่พระอรหันต์ไม่เกิดอีก เพราะกรรมเก่าไม่ส่งผลอีก เนื่องจากไม่มีวิญญานและตัณหาเป็นเครื่องอุปถัมภ์

ตัณหา มีสหายที่สำคัญคือ กรรม กรรมกับตัณหาประกอบร่วมกันแล้วก่อให้เกิดภพใหม่ แต่ตัณหาเป็นหลักใหญ่ เพราะเป็นมูลเหตุที่แท้จริงในการก่อกรรม ดังนั้น พระพุทธองค์จึงไม่ตรัสว่า เหตุแห่งทุกข์ คือ กรรม แต่ตรัสว่าเหตุแห่งทุกข์ คือ ตัณหา เพื่อแสดงมูลเหตุของการเกิดทุกข์

ตัณหา^{๒๐} เกิดขึ้นและตั้งอยู่ในกองรูป โดยสำคัญว่าตาของเราสวยงาม รูปที่เห็นนั้นสวยงาม เป็นการรู้อารมณ์ทางตา เป็นต้น เป็นสภาพยินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ เป็นเหตุเกิดแห่งทุกข์ การปฏิบัติธรรมในพระศาสนามีจุดมุ่งหมายเพื่อละตัณหาที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ ความดับทุกข์มิได้ด้วยการดับตัณหาส่วนวิธีอื่นนอกเหนือจากนี้ดับได้เพียงชั่วคราว เหมือนการเปลี่ยนอิริยาบถที่ทำไว้นาน ๆ ด้วยการยืน เดิน นั่ง เหยียด คู้ เป็นต้น การบริโภคอาหารในเวลาหัวหรือบริโภคยาเวลาเจ็บไข้ สิ่งเหล่านี้สามารถดับทุกข์ได้เพียงชั่วคราว ความดับตัณหาดับทุกข์นี้มีได้ด้วยวิปัสสนาญาณ และมรรคญาณ เหมือนแสงสว่างที่ปรากฏขึ้นทำลายความมืด เมื่อตัณหาถูกกำจัดได้โดยเด็ดขาด รูปนามที่เป็นผลของตัณหาก็กไม่เกิดขึ้น จัดว่าผู้ปฏิบัติได้บรรลุนิโรธสัง เป็น การละตัณหาโดยสิ้นเชิงด้วยอรหัตตมรรคญาณ ในที่นี้กล่าวถึงความดับด้วยอุกกัฏฐนัย คือ นัยที่กล่าวถึงสิ่งสูงสุด แต่ความจริงหมายถึงความดับในระดับโสดาปัตติมรรคญาณ เป็นต้น อีกด้วย

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมกำหนดว่า “เห็นหนอ” ในขณะที่เห็น แล้วสามารถยังเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มิใช่ตัวตน ของตา รูป หรือสภาวะที่เห็น เป็นต้น จัดว่าละอวิชชาได้ชั่วคราวเรียกว่าเป็นตทังคิโนโร เมื่อละอวิชชาได้ตัณหาที่ยินดีพอใจในขณะเห็นย่อมไม่เกิดขึ้น จัดว่าละตัณหาได้ชั่วคราว เมื่อตัณหาไม่มี ความยึดมั่น ในความดีความชั่วไม่มี และผลอันเกิดจากกรรมอันได้แก่ วิญญาน นามรูป आयตนะ ๖^{๒๑} ผัสสะ และเวทนา ย่อมดับไปในขณะที่ตัณหาดับซึ่งประกอยด้วย

^{๑๙} อัง.ติก. (ไทย) ๒๐/๗๗/๓๐๐.

^{๒๐} ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๑๐๓/๑๑๕.

^{๒๑} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๙/๙๔.

สติสัมปชัญญะ การละตัณหาด้วยวิปัสสนาที่เป็นตถาคตนิโรธนี้จะเป็นปัจจัยให้ผู้ปฏิบัติได้บรรลุการ
ละตัณหาอย่างเด็ดขาดเป็นสมุจเฉตนิโรธ และสามารถดับทุกข์ที่เนื่องด้วยตัณหานั้น ๆ กล่าวคือ

โสดาปัตติมรรคญาณ ละตัณหาที่ส่งผลให้ไปเกิดในอบายภูมิและดับทุกข์ในอบายภูมิ
พร้อมด้วยการเกิดอีก ๗ ชาติในกามสุคติภูมิ

สกทาคามีมรรคญาณ ละตัณหาอย่างหยาบ และดับทุกข์ในการเกิดอีก ๑ ชาติในกาม
สุคติภูมิ

อนาคามีมรรค ละตัณหาอย่างละเอียด และดับทุกข์ในการเกิดในรูปภูมิหรืออรุภูมิ

อรหัตตมรรคญาณ ละตัณหาในรูปฌานและอรุฌานที่เหลือ และดับทุกข์ในวิภูฏ
สงสารทั้งหมด

มรรคญาณทั้ง ๔ นี้มีได้ดับตัณหาเป็นอารมณ์ แต่รับเอาความดับรูปนามทั้งหมดที่
เรียกว่า นิพพานธาตุ เป็นอารมณ์ โดยมีการดับ ๔ ครั้ง คือ

๑) ดับครั้งที่ ๑ ปรากฏในขณะที่บรรลุโสดาปัตติมรรคญาณ

๒) ดับครั้งที่ ๒ ปรากฏในขณะที่บรรลุสกทาคามีมรรคญาณ

๓) ดับครั้งที่ ๓ ปรากฏในขณะที่บรรลุอนาคามีมรรคญาณ

๔) ดับครั้งที่ ๔ ปรากฏในขณะที่บรรลุอรหัตตมรรคญาณ

ในขณะที่เริ่มปฏิบัติจนกระทั่งบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๑๑ ผู้ปฏิบัติสามารถจะรับรู้
สภาวะธรรมรูปนามที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ต่อมาเมื่อโคตรภูญาณ เป็นต้นไปปรากฏขึ้น เขา
สามารถรับรู้ความดับของรูปนามทั้งหมดได้ จิตที่ประกอบด้วยมรรคญาณนี้รับเอาความดับของรูป
นาม คือ พระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังหลักฐานในคัมภีร์มิลินทปัญหาว่า “เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมนั้น
กำหนดรู้อย่างต่อเนื่อง จิตดังกล่าวย่อมล่วงกระแสนามที่เป็นไปไม่ขาดช่วง หยั่งลงสู่ภาวะที่ไม่มี
กระแสนาม มหาบพิตร ผู้ปฏิบัติชอบ บรรลุความไม่มีแห่งกระแสนาม เรียกว่า ย่อมทำพระ
นิพพานให้แจ้ง”^{๒๒}

สารถิ คือ สัมมาทิฐิอันได้แก่ วิปัสสนา เพราะวิปัสสนาเป็นธรรมนำหน้าโลกุตตรธรรม
เหมือนสารถิขับรถไปก่อนเพื่อเบิกทางนำหน้ารถพระที่นั่งอันเปรียบเหมือนโลกุตตรธรรม

ยานพาหนะมีประโยชน์เพื่อให้ผู้ขับขี่ไปถึงจุดหมายปลายทาง ความเข้าใจเรื่อง
ยานพาหนะอย่างเดียวโดยมิได้ขึ้นขี่ขี่ไม่อาจทำให้บรรลุถึงจุดหมายได้ในกรณีเดียวกัน ความ

^{๒๒} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร, แปลและเรียบเรียง โดยพระคันธ-
สาราภังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๐๖.

เข้าใจปริยัติก็เหมือนการศึกษาวีธีข้อปฏิบัติ แต่การปฏิบัติธรรมเหมือนการลงมือข้อปฏิบัติเอง บุคคลใดเป็นหญิงหรือชายก็ตามได้ข้อปฏิบัติคืออริยมรรคเหล่านี้ บุคคลนั้นย่อมไปสู่พระนิพพานอย่างแน่นอน

เมื่อผู้ปฏิบัติธรรมระลึกถึงเท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันที่เป็นกองรูป เวทนา จิต หรือสภาวะธรรม อริยมรรคมีองค์ ๘^{๒๓} ย่อมเกิดขึ้นในขณะนั้น มีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น

ย่อมแทงตลอดทุกขสังขด้วยการแทงตลอด คือ การกำหนดรู้

ย่อมแทงตลอดสมุทัยสังขด้วยการแทงตลอดคือ การละ

ย่อมแทงตลอดนิโรธสังขด้วยการแทงตลอดคือ การกระทำให้แจ้ง

ย่อมแทงตลอดมรรคสังขด้วยการแทงตลอดคือ การอบรม

ย่อมเข้าใจทุกขสังขด้วยความเข้าใจคือ การกำหนดรู้

ย่อมเข้าใจมรรคสังขด้วยความเข้าใจคือ การอบรม

สรุปว่า ความรู้จักอริยสังขทั้ง ๔^{๒๔} ดังกล่าวเป็นสัมมาทิฏฐิคือ ความเห็นชอบ เป็นความเห็นตรงซึ่งทำให้เกิดปสาทะความเลื่อมใสไม่หวั่นไหวในพระธรรมนามาสู่สัจธรรม คือ ธรรมวินัยในศาสนานี้ เป็นไปเพื่อละราคานุสัย อนุสัยคือ กิเลสที่นอนเนื่องจิตสันดาน คือ ราคะ ความติดใจยินดี บรรเทาปฏิกานุสัย อนุสัยคือ ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งหุดหิดขัดเคืองโกรธแค้น และถอนอวิชชานุสัย อนุสัยคือ อวิชชา ความไม่รู้ในสิ่งที่เป็นตัวความจริง ละมานะทิฏฐิอนุสัย ว่าเรามีเราเป็นต้น ละอวิชชา ทำวิชชาให้บังเกิดขึ้น ดังนี้

๔.๔ ขราและมรณะในการเจริญวิปัสสนา

ขราและมรณะ^{๒๕} ความเสื่อมโทรม และแตกดับแห่งกระบวนการของชีวิตนั้น โดยเฉพาะสำหรับปุถุชน ขรามรณะนี้ย่อมคุกคามบีบคั้นทั้งโดยชัดแจ้ง และแฝงซ่อน (อยู่ในจิตส่วนลึก) อยู่ในตนตลอดเวลา ดังนั้น ในวิถีสัจจริงชีวิตของปุถุชนนั้น ขรามรณะจึงพ่วงทำมาพร้อมด้วยโสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาส ซึ่งเรียกรวมว่าความทุกข์นั้นเอง คำสรุปของปฏิจาสัมปาทจึงมีว่า “กองทุกข์ทั้งปวง จึงเกิดมีด้วยอาการอย่างนี้”

ผู้ที่กำหนดรู้รูปนามปัจจุบันแล้วเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปอย่างชัดเจนย่อมเข้าใจว่าเมื่อมีการเกิดขึ้นจึงมีความตั้งอยู่ และความดับไป เมื่อไม่มีการเกิดขึ้น ความตั้งอยู่และดับ

^{๒๓} ส.ข. (ไทย) ๑๗/๑๐๓/๑๙๙.

^{๒๔} พ.เถร. (ไทย) ๒๖/๑๒๖๗/๕๔๕.

^{๒๕} ดูรายละเอียดใน ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๒/๘๗, ม.ม. (ไทย) ๑/๑/-/๕๒๖.

ไปย่อมไม่มี ถ้าการเกิดในภพนี้ไม่มี ความแก่และความตายก็ไม่มี แม้ในภพต่อไปก็เช่นเดียวกัน สอดคล้องกับคำที่กล่าวไว้ในคัมภีร์ปฐีสัมภิตามรรค เป็นปัญญาในการกำหนดรวม (สภาวะธรรม) ว่า “เพราะชาติเป็นปัจจัย ชรามรณะจึงมี เมื่อชาติไม่มี ชรามรณะก็ไม่มี”

ชราและมรณะ^{๒๖} นั้น ตามสภาพของมัยย้อมมาพร้อมกับชาติหรือการเกิด นับแต่วาระปฏิสนธิเป็นต้นไป นามรูป จะเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป ติดต่อกันทุกเวลานานาที่เรื่อยไปตลอดที่ชีวิตดำรงอยู่ นั่นก็คือ ชราและมรณะได้เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา แต่เราหาความรู้สึกไม่ เนื่องจากมันเกิดขึ้น และดับไปติดต่อกันอย่างรวดเร็วโดยไม่ขาดสาย กว่าจะรู้ว่าชรา ก็ต่อเมื่อสังขารร่วงโรยจนเห็นได้ชัด และจะรู้ว่ามรณะ ก็ต่อเมื่อลมปราณได้สิ้นไปเท่านั้น และในระหว่างที่มีชีวิตอยู่นั้น ความโศกเศร้า ความรำไห่รำพัน ความลำบากร่างกาย ความลำบากใจ และความคับแค้นใจ จะเกิดขึ้นคลุกเคล้าเป็นครั้งคราว ถ้าหากไม่มีชาติ คือการเกิดชรา มรณะ และความทุกข์อื่น ๆ ก็จะไม่มี เพราะมีชาติ ทุกข์เหล่านี้จึงมีขึ้น ชาติจึงเป็นปัจจัยให้เกิดชรา มรณะ ความโศกเศร้า ความรำไห่รำพัน ความลำบากร่างกาย ความลำบากใจ และความคับแค้นใจ

สรุปว่า ชราและมรณะ คือ ความเสื่อมและความตาย พิจารณาในสายโซ่แห่งสังสารวัฏฏ์ อันเป็นธรรมที่อาศัยกันบังเกิดขึ้น เมื่อชาติเกิด ชราและมรณะก็เกิดขึ้น เมื่อชาติดับ ชราและมรณะก็ดับ ความทุกข์ของรูปนามอื่น ๆ ก็ไม่เกิด ปฏิบัติโดยการเจริญมรรคมืองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น เพื่อให้ถึงความดับชราและมรณะ ต้องดับภพดับชาติให้ได้เป็นที่สุด

๔.๕ ชาติในการเจริญวิปัสสนา

ชาติ^{๒๗} คือ การถือกำเนิดหรืออุบัติขึ้นมาในภพใดภพหนึ่งของสัตว์ทั้งหลาย ในที่นี้หมายถึงการกำเนิดขึ้นในปัจจุบัน วิธีของการเกิดก็เป็นเช่นเดียวกับที่ได้กล่าวมาแล้วในเรื่องวิญญาน คือ เมื่อจุติวิญญานดับลง ปฏิสนธิวิญญานก็จะเกิดขึ้นรับช่วงชีวิตต่อมา เกิดนามรูปอายุตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา ตัณหา และอุปาทาน ถ้าปราศจากกัมมภพเสียแล้ว เมื่อจุติวิญญานดับลงก็จะไม่มีปฏิสนธิวิญญานมาสืบต่อ การเกิดใหม่ก็จะมี ถ้ายังมีกัมมภพเป็นปัจจัยอยู่ตราบใด ตรานั้นก็ยังมีเกิดอยู่ กัมมภพซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดชาติ และสังขารซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน จึงมีคุณลักษณะอย่างเดียวกัน เพราะต่างก็เป็นปัจจัยให้มีการเกิดใหม่ จะต่างกันก็เพียงว่า กัมมภพเป็นกรรมในปัจจุบันชาติ แต่สังขารเป็นกรรมในอดีตเท่านั้น และชาตินี้เองเป็นปัจจัยให้เกิด ชรา

^{๒๖} เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์ล, พุทธวิปัสสนา, พิมพ์ครั้งที่ ๔, กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๖๒.

^{๒๗} ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕/๑๘.

มรณะ ความโศกเศร้า ความร่ำไห้ร่ำพัน ความลำบากกาย ความลำบากใจ และความคับแค้นใจ แต่ถึงอย่างไรก็ตามเมื่อชาติเกิดรูปนามย่อมเกิด

สรุปว่า ชาติคือ ความเกิดนั้นผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจชัดว่าเมื่อยังมีชาติ คือ ความเกิดอยู่จะต้องมีชราและมรณะตามมาเรียกว่ายังมีความทุกข์อยู่จึงต้องหาทางปฏิบัติเพื่อดับชาติตัดสายโซ่แห่งสังสารวัฏฏ์ดับเหตุที่เกิดขึ้น คือ ภพเสียด้วยการเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้บริบูรณ์ พบสัจจะคือความจริงว่าสมุทัยคือ เหตุเกิดทุกข์ ต้องดับสมุทัยอันได้แก่ ตัณหา เมื่อตัณหาดับ ภพชาติก็ดับไปทุกครั้งในขณะที่ปฏิบัติจึงได้ชื่อว่า มีสัมมาทิฐิ

๔.๖ ภพในการเจริญวิปัสสนา

ภพ^{๒๘} ได้แก่ ความเป็นอยู่ มี ๒ อย่างคือกัมมภพ และ อุปัตติภพ กัมมภพ ได้แก่ กรรมหรือการกระทำต่าง ๆ ด้วยกาย วาจา และใจ ทั้งที่ดี (กุศลกรรม) และไม่ดี (อกุศลกรรม) ส่วนอุปัตติภพ ได้แก่ ชั้น ๕ ที่เกิดขึ้นเพราะกัมมภพอันมีอยู่ในกามภพ (ได้แก่มนุษย์ เทวดา เปรต อสุรกาย สัตว์นรก ดิรัจฉาน) รูปภพและอรุภพ ภพในที่นี้หมายถึงเฉพาะกัมมภพ

เมื่ออุปาทานมีอยู่ ไม่ว่าจะเป็นการยึดมั่นในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ความเห็นผิด การปฏิบัติผิด หรือความเป็นตัวตน อุปาทานก็จะกระตุ้นให้กระทำกัมมภพ หรือกรรมต่าง ๆ ทั้งที่เป็นกุศลหรืออกุศล เช่น รักษาศีล ภาวนาและทำการอันสุจริต ซึ่งเป็นกุศลกรรมหรือฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ ทำการทุจริตคิดมิชอบ และปฏิบัติผิดคลองธรรมซึ่งเป็นอกุศลกรรม ถ้าไม่มีอุปาทาน กัมมภพอันเป็นกุศลกรรมหรืออกุศลกรรมเหล่านี้ก็จะไม่เกิดมีขึ้นเพราะมีอุปาทานเป็นปัจจัย กัมมภพจึงเกิดขึ้น กัมมภพนี้เองเป็นปัจจัยให้เกิด ชาติ

ผู้มีวิชาเป็นเครื่องขวางกั้น (อวิชาและนิวรรณ) และมีตัณหาเป็นเครื่องผูกรั้ง (ตัณหาสังโยชน์) ยังมีความยินดีเพลินใจที่จะเกิดในภพนั้น ๆ เขาย่อมจะเกิดในภพใหม่ต่อไป ถ้าไม่ต้องการเกิดใหม่ ก็ต้องขจัดอวิชา และตัณหาให้ได้หมดสิ้น

สรุปว่า ภพ คือ ความเป็นอยู่ เกิดเพราะอุปาทาน เมื่ออุปาทานดับภพก็ดับ การกระทำกรรมใด ๆ ในทางกาย วาจา และใจ ก็ดับ ต้องเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้บริบูรณ์ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น เพื่อที่จะดับอวิชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม การรู้อย่างนี้ชื่อว่า มีสัมมาทิฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ ถือว่าเป็นเพียงรูปนามที่เกิด และดับไปเท่านั้น

^{๒๘} ขุนสรรพกิจโกศล (โกวิท), คู่มือพระอภิธรรมทางอากาศ ปริเฉทที่ ๘, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๒๗).

๔.๗ อุปาทานในการเจริญวิปัสสนา

อุปาทาน คือ การยึดมั่นโดยไม่ยอมปล่อยด้วยอำนาจความโลภ และทวิฏฐิอันแรงกล้า อย่างเช่น เมื่อค้นหาหรือความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือธรรมารมณ์ เกิดมีขึ้น ความอยากได้นั้นก็จะมีกำลังแรงมากขึ้นเป็นลำดับ ในที่สุดจิตก็จะยึดมั่นในสิ่งเหล่านั้นโดยไม่ยอมปล่อยวาง นั่นคืออุปาทานได้เกิดขึ้นแล้ว อีกนัยหนึ่งเมื่อมีความอยากได้ในรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส หรือธรรมารมณ์ และได้พยายามจนได้สิ่งนั้นมาสมปรารถนา เกิดมีความหลงติดขึ้นมาแทนไม่ยอมปล่อยสิ่งนั้นไป ดังนั้นก็เป็นอุปาทานอีกเหมือนกัน ตัณหากับอุปาทานจึงเกือบจะเป็นสิ่งเดียวกัน ถ้าจะเปรียบเทียบเหมือนต้นไม้ที่เพิ่งเริ่มงอกอุปาทานก็คือ ต้นไม้ที่โตเต็มที่แล้วเอง อุปาทานนี้เป็นปัจจัยให้เกิดภพ

สรุปว่า อุปาทาน คือ การยึดมั่นในที่นี้กล่าวถึง รูปนามชั้น ๕ ดับตัณหาเสีย อุปาทานก็ดับรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับอุปาทานก็คือรู้จักรมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฏฐิ เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัตินั้นทำให้รู้ชัดในความดับของอุปาทาน ๔ และสภาวะที่เป็นจริงนั้นถือว่าเป็นเพียงรูปนามชั้น ๕ ที่เกิดดับตามเหตุปัจจัยในปฏิจกสมุปปาท โดยเจริญมรรคให้บริบูรณ์ตามหลักอริยสัจก็ชื่อว่ามามีสัมมาทิฏฐิ

๔.๘ ตัณหาในการเจริญวิปัสสนา

กามตัณหา^{๒๙} เป็นความพอใจในกามคุณ ๕ และมีภวตัณหาเป็นความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ ส่วนวิภวตัณหาเป็นความพอใจที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ ดังข้อความในคัมภีร์พระไตรปิฎก สังยุตตนิกายว่า

“ความพอใจในกามคุณ ชื่อว่า กามตัณหา คำนี้เป็นชื่อของราคะที่มีในกามคุณ ๕^{๓๐} ความพอใจในภพ ชื่อว่า ภวตัณหา คำนี้เป็นชื่อของความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ ความพอใจที่ประกอบด้วยสัสสตทิฏฐิ ความพอใจในรูปภพและอรุภพ และความพอใจในฌาน (รูปฌานและอรุภพ) ความพอใจในวิภพ ชื่อว่า วิภวตัณหา คำนี้เป็นชื่อของความพอใจที่ประกอบด้วยอุจเฉททิฏฐิ”

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกข้างต้นแสดงภวตัณหา ๔ ประเภท คือ

๑. ความพอใจที่เกิดขึ้นด้วยความปรารถนาภพ คือ ความเพติดเพลินยินดีในกามภูมิที่กำลังประสพอยู่ และต้องการจะไปเกิดเป็นมนุษย์หรือเทวดาในภพต่อไป

^{๒๙} ม.ญ. (ไทย) ๑๒/๑๓๓/๑๒๑.

^{๓๐} ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๖๓/๑๒๐.

๒. ความพอใจที่ประกอบด้วยสัตตตทิลก คือ ความพอใจที่เห็นว่าอัตภาพและโลกเที่ยง ไม่สูญสลาย

๓. ความพอใจในรูปภพและอรุภพ

๔. ความพอใจในฉาน

ตัณหาทั้งสามประเภทดังกล่าวเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ย่อมเกิดขึ้นในใจ และตั้งอยู่ในรูปนามที่น่ายินดีพอใจ จำแนกเป็น ๑๐ กลุ่ม คือ

- ทวาร ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ
 - อารมณ์ ๖ อันได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์
 - วิญญาณ ๖ อันได้แก่ การรู้อารมณ์ทางตา การรู้อารมณ์ทางหู การรู้อารมณ์ทางจมูก การรู้อารมณ์ทางลิ้น การรู้อารมณ์ทางกาย การรู้อารมณ์ทางใจ
 - ผัสสะ ๖ อันได้แก่ สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจ
 - เวทนา ๖ อันได้แก่ เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจ
 - สัญเจตนา ๖ อันได้แก่ ความจำนงในรูป ความจำนงในเสียง ความจำนงในกลิ่น ความจำนงในรส ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส ความจำนงในธรรมารมณ์
 - ตัณหา ๖ อันได้แก่ ความพอใจในรูป ความพอใจในเสียง ความพอใจในกลิ่น ความพอใจในรส ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส ความพอใจในธรรมารมณ์
 - วิตก^{๓๑} ๖ อันได้แก่ ความตรึกในรูป ความตรึกในเสียง ความตรึกในกลิ่น ความตรึกในรส ความตรึกในสิ่งที่สัมผัส ความตรึกในธรรมารมณ์
 - วิจารณ์ ๖ อันได้แก่ ความตรองในรูป ความตรองในเสียง ความตรองในกลิ่น ความตรองในรส ความตรองในสิ่งที่สัมผัส ความตรองในธรรมารมณ์
- ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ได้ในกองรูปนาม โดยสำคัญว่าตาของเราสวยงาม รูปที่เห็นสวยงาม การรู้อารมณ์ทางตากระจ่างชัดเจน เป็นต้น ความจริงแล้ว การรู้อารมณ์ทางตาเป็นอุบัติการณ์ที่เนื่องด้วยเหตุปัจจัย กล่าวคือ การปรากฏของรูปทางตาซึ่งมีปัจจัยภายนอก คือ แสงสว่างและปัจจัยภายใน คือ ความใส่ใจช่วยเกื้อหนุน จึงเกิดการรู้อารมณ์ทางตาได้

^{๓๑} วรินทร์ วิชญาณุโรจน์, เข้าใจเข้าถึงพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๙), ๘๑.

นอกจากนี้ การกระทบหรือสัมผัสทางอายตนะ ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ย่อมทำให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ตลอดเวลา และเพราะการสัมผัสทางอายตนะ ๖ นี้ จึงทำให้ปรากฏเวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางตาเป็นต้น ต่อจากนั้น ความจำได้หมายรู้ในรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ์ อันเป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ย่อมทำให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ แล้วความจำนงในรูปที่เรียกว่า สัญเจตนา คือ เจตนา ปรงแต่งกรรม (มีความหมายเดียวกับสังขาร) ที่เนื่องด้วยรูป เสียง กลิ่น รส สิ่งสัมผัส และธรรมารมณ์ย่อมทำให้เกิดขึ้นและตั้งอยู่ ต่อมาเมื่อมีตัณหาหรือความพอใจในรูป เสียง ฯลฯ ตัณหาก็คงเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสิ่งนั้น ๆ จากนั้นจะเกิดวิตก หรือความคิดถึงรูป เสียง ฯลฯ อันน่าพอใจ และต่อจากนั้นก็จะวนเวียนอยู่ในความคิดนั้น ๆ ที่เรียกว่า วิจารณ์ทั้งหมดนี้ คือ บ่อเกิดของตัณหา และทำให้ตัณหาเพิ่มพูนมากขึ้น

ดังข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตร^{๓๒} ว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ก็แลตัณหานั้นเกิดขึ้นในที่ใด และตั้งอยู่ในที่ใดเล่า สภาพที่น่ายินดีพอใจในโลก (แห่งรูปนาม) สภาพนั้นคือที่ซึ่งตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่”

“อะไรเล่าเป็นที่น่ายินดีพอใจในโลก (แห่งรูปนาม) ตาในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพคือตานี้ หู จมูก ลิ้น กาย ใจในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ ใจนี้”

“รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพคือ ธรรมารมณ์นี้”

“การรู้อารมณ์ทางตา การรู้อารมณ์ทางหู การรู้อารมณ์ทางจมูก การรู้อารมณ์ทางลิ้น การรู้อารมณ์ทางกาย การรู้อารมณ์ทางใจในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ การรู้อารมณ์ทางใจนี้”

“สัมผัสทางตา สัมผัสทางหู สัมผัสทางจมูก สัมผัสทางลิ้น สัมผัสทางกาย สัมผัสทางใจในโลก เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้นและตั้งอยู่ในสภาพ คือ สัมผัสทางใจนี้”

“เวทนา^{๓๓} ที่เกิดจากการสัมผัสทางตา เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางหู เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางจมูก เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางลิ้น เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางกาย เวทนาที่เกิดจากการสัมผัสทางใจในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ เวทนา ที่เกิดจากการสัมผัสทางใจนี้”

^{๓๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๐๖/๑๐๑.

^{๓๓} ส.น. (ไทย) ๑๖/๔๙/๙๖.

“ความหมายรู้ในรูป ความหมายรู้ในเสียง ความหมายรู้ในกลิ่น ความหมายรู้ในรส ความหมายรู้ในสิ่งที่สัมผัส ความหมายรู้ในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพคือความหมายรู้ในธรรมารมณ์นี้”

“ความจำนงในรูป ความจำนงในเสียง ความจำนงในกลิ่น ความจำนงในรส ความจำนงในสิ่งที่สัมผัส ความจำนงในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความจำนงในธรรมารมณ์นี้”

“ความพอใจในรูป ความพอใจในเสียง ความพอใจในกลิ่น ความพอใจในรส ความพอใจในสิ่งที่สัมผัส ความพอใจในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความพอใจในธรรมารมณ์นี้”

“ความตรึกในรูป ความตรึกในเสียง ความตรึกในกลิ่น ความตรึกในรส ความตรึกในสิ่งที่สัมผัส ความตรึกในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความตรึกในธรรมารมณ์นี้”

“ความตรองในรูป ความตรองในเสียง ความตรองในกลิ่น ความตรองในรส ความตรองในสิ่งที่สัมผัส ความตรองในธรรมารมณ์ในโลก (แห่งรูปนาม) เป็นสภาพน่ายินดีพอใจ ตัณหาเกิดขึ้น และตั้งอยู่ในสภาพ คือ ความตรองในธรรมารมณ์นี้”

ดูกร ภิกษุทั้งหลาย นี่แล คือ อริยสัจ^{๓๔} อันเป็นเหตุเกิดของทุกข์

ในคัมภีร์อรรถกถาแสดงความหมายของ อุปุปชติ (เกิดขึ้น) ว่าเป็นการเกิดขึ้นก่อน ส่วน นิวิสติ (ตั้งอยู่) คือ การเกิดขึ้นบ่อย ๆ ส่วนคัมภีร์ฎีกาแสดงนัยอื่น ๆ ไว้ว่า อุปุปชติ เป็นการปรากฏโดยความเป็นปริยฐาน คือ พุ่งขึ้นในพื้นผิวของจิต ส่วน นิวิสติ คือ การนอนเนื่องในจิตโดยความเป็นอนุสัยที่ฝังอยู่ในระดับลึก ต่อเมื่อมีเหตุปัจจัยพร้อมมูล ตัณหาย่อมเกิดขึ้นโดยปรารถนา ยินดีพอใจซึ่งบุคคลมิได้หยั่งเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง อนุสัยดังกล่าวชื่อว่า อารัมภณานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องในอารมณ์สามารถละได้ด้วยวิปัสสนาส่วนอนุสัยอีกประเภทหนึ่งชื่อว่า สันตानานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องในกระแสจิต สามารถละได้ด้วยมรรคญาณ ๔ ชั้น ตามลำดับ

วิธีดับตัณหา ที่เกิดขึ้นอยู่ตลอดเวลา ทุกคนอาจอยากรักษาจิตให้ปลอดโปร่งไม่มีตัณหา เข้ามารบกวนแต่ทำอย่างนั้นไม่ได้ เพราะมักอยากรับประทานอาหารที่อร่อย ๆ อยากร่ำรวยมีเงินทอง คนติดบุหรี่หรืออยากจะสูบบุหรี่ คนมีครอบครัวก็รักครอบครัวของตน เป็นต้น ความอยาก

^{๓๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ปฏิบัติ, ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กุฎมอณิง, ๒๕๔๘), หน้า ๒๓๔.

เหล่านี้เป็นสิ่งที่เราไม่สามารถสลัดทิ้งหรือเมินเฉยได้ง่าย ๆ แต่ก็ควรพยายามกำจัดไปให้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้

ต้นหาที่ควรกำจัดมี ๓ อย่าง

๑. ต้นหาที่เป็นเหตุให้ทำกรรมทางกายและวาจา

๒. ต้นหาที่เป็นความเพลิดเพลिनทางใจ

๓. ต้นหาที่นอนเนื่องอยู่ในกระแสนิจ รอเวลาและโอกาสอันวยจึงจะปรากฏให้เห็น

ต้นหาอย่างที่ ๑ เรียกว่า วิติกมกิเลส คือ กิเลสที่ล่องละเมิดทางกายและวาจากำจัดได้ด้วยการรักษาศีล บุคคลที่มีศีลบริสุทธิ์ ย่อมไม่ลักขโมยของคนอื่นแม้จะอยากได้ ไม่ประพฤติดินกาม ไม่กล่าวเท็จ ไม่ดื่มสุรา เป็นต้น การรักษาศีลจึงเป็นการกำจัดวิติกมกิเลส

ต้นหาอย่างที่ ๒ เรียกว่า ปริยฐานกิเลส คือ กิเลสที่พุดขึ้นมาในใจ กำจัดได้ด้วยสมาธิ ผู้ปฏิบัติธรรมที่มีจิตตั้งมั่นในอารมณ์กรรมฐาน เช่น ลมหายใจเข้าออก จะไม่พุดชานพอใจในกามคุณ แต่ถ้าจิตไม่ตั้งมั่นก็จะคิดไปในกามคุณและวิธีที่จะสนองความอยากที่จริงแล้วแม้ขณะที่กำลังเจริญสมาธิอยู่นั้น หากกำลังของสมาธิยังไม่แก่กล้า ต้นหาที่ต้องการกามคุณก็ยังแทรกเข้ามาได้ตลอดเวลา ปริยฐานกิเลสนี้จะถูกข่มไว้ได้ชั่วคราว ในขณะที่ตั้งอยู่ในฌานเท่านั้น เป็นการละชั่วคราวด้วยสมาธิโดยวิกขัมภนปหาน คือ ละด้วยการข่มไว้ อนึ่ง บุคคลที่ได้ฌานบางคนยังไม่อาจละภวตัณหา และวิภวตัณหาได้ แม้กระทั่งพรหมบางตนก็ยังมีต้นหาทั้งสองอย่างนี้อยู่ ดังนั้น จึงเป็นไปได้ไม่ได้เลยที่คนธรรมดาซึ่งมิได้บรรลุมานะจะพยายามละต้นหาสองอย่างนี้ เขาไม่รู้ด้วยซ้ำไปว่าตนมีความพอใจในอัตภาพ และชีวิตของตน

ต้นหาอย่างที่ ๓ เรียกว่า อนุสัย^{๓๕} กิเลส คือ กิเลสที่นอนเนื่องเป็นกิเลสที่อาจเกิดขึ้นเมื่อได้เหตุปัจจัยที่เหมาะสม แบ่งเป็น ๒ อย่าง คือ อารัมมณานุสัย และสันตทานานุสัย

อารัมมณานุสัย คือ อนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในอารมณ์ที่มีได้กำหนดรู้ เป็นกิเลสที่เกิดขึ้นเมื่อไม่มีการกำหนดรู้อารมณ์ที่ปรากฏทางทวาร ๖ ว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน โดยเป็นกิเลสที่หวนคิดถึงอารมณ์เหล่านั้นในภายหลัง ถูกกำจัดได้ด้วยวิปัสสนาปัญญาโดยละอนุสัยที่อาจเกิดขึ้นในอารมณ์ที่กำหนดรู้เท่าทัน แต่อนุสัยในอารมณ์ที่ไม่ได้กำหนดรู้จะยังไม่ถูกกำจัดไป

^{๓๕} วรินทร์ วิชญาณุโรจน์, เข้าใจ, เข้าถึงพระพุทธศาสนา, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เคล็ดไทย จำกัด, ๒๕๔๙. หน้า ๑๑๖.

สันตानานุสสัย คือ อนุสสัยที่นอนเนื่องอยู่ในกระแสจิต เป็นกิเลสที่คอยโอกาสจะผุดขึ้นมา เมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสม สามารถละได้ด้วยโลกุตตรมรรคเท่านั้น เราจึงจำเป็นต้องเจริญวิปัสสนาเพื่อให้บรรลุมรรคอันจะส่งผลให้ละอนุสสัยกิเลสประเภทนี้ได้

แม้เรื่องอนุสสัยกิเลสจะพบโดยตรงในพระสูตรต้นตปิฎก และพระอภิธรรมปิฎก บางคนยังกล่าวว่า “กิเลสไม่ใช่สิ่งที่ย่านเนื่องอยู่ในกระแสจิต แต่เกิดจากความยึดมั่น” การกล่าวเช่นนี้ไม่ถูกต้อง ตัวอย่างเช่น เด็กทารกที่ร่างกายยังไม่เจริญเต็มที่ ยังไม่มีความต้องการทางเพศ มิใช่เพราะไม่มีกิเลส แต่เป็นเพราะเวลา และเหตุปัจจัยยังไม่พร้อม ต่อเมื่อเจริญวัยเป็นหนุ่มสาวแล้ว เพียงได้ยินเสียงหรือเห็นเพศตรงข้าม ก็อาจเกิดความต้องการทางเพศตามธรรมชาติ มิใช่เพราะความยึดมั่นจากการเห็นหรือได้ยิน แต่เป็นเพราะร่างกายที่เจริญเติบโตขึ้นเป็นปัจจัยที่เหมาะสมให้กิเลสปรากฏออกมา

นอกจากนั้นแล้ว บางคนที่เคยมีศรัทธาอย่างแน่นแฟ้นในพระรัตนตรัย ต่อมาถูกผู้สอนศาสนาอื่นชักนำ ทำให้มีความสงสัยในพระรัตนตรัย บางคนอาจเป็นมิจฉาทิฐิเข้าใจผิดศาสนาอื่น เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าวิจิกิจฉา และทิฐิที่นอนเนื่องอยู่ในจิตยังมิได้ถูกมรรคกำจัดให้หมดสิ้นไป จึงมักปรากฏขึ้นเมื่อมีเหตุปัจจัยที่เหมาะสมไม่ใช่เกิดจากยึดมั่นในปัจจุบัน

พระอริยบุคคลในสมัยพุทธกาล ได้ละทิฐิและวิจิกิจฉาอย่างเด็ดขาดแล้ว ด้วยโสดาปัตติมรรค จึงมีศรัทธาในพระรัตนตรัยอย่างไม่คลอนแคลน ท่านไม่ถูกเดียรฉายในลัทธิอื่นชักชวนให้เปลี่ยนใจ แม้เทวดาหรือมารก็ทำให้ท่านเปลี่ยนใจไม่ได้ ทั้งนี้เพราะสันตानานุสสัย ได้ถูกละแล้ว ด้วยโลกุตตรมรรคเป็นสมุจเฉตปหาน^{๓๖} คือ ละได้โดยเด็ดขาด

ด้วยเหตุดังกล่าว จึงควรเข้าใจว่าอนุสสัยเป็นกิเลสที่คอยโอกาส และปัจจัยที่เหมาะสมจึงจะปรากฏให้เห็น และค้นหาที่เป็นต้นเหตุที่แท้จริงของความทุกข์เป็นธรรมที่ควรกำจัดให้หมดไป ด้วยโลกุตตรมรรคที่พัฒนามาจากการเจริญวิปัสสนากตญาณที่เกี่ยวกับสมุทัยสัง มีข้อความดังนี้

“ภิกษุทั้งหลาย ดวงตาเห็นธรรมได้เกิดแล้ว ญาณได้เกิดแล้ว ปัญญาได้เกิดแล้ว วิชชาได้เกิดแล้ว แสงสว่างได้เกิดแล้ว แก่ตาคตในธรรมที่ไม่เคยสดับมาก่อนว่า เราได้ละในอริยสังคคือทุกข์สมุทัยนั้นแล้ว”

ข้อความนี้แสดงถึง การเกิดปัจจเวกขณะญาณที่พิจารณาทบทวนว่าได้ละต้นเหตุทั้งหมดด้วยอรหัตตมรรค กล่าวคือ ในการบรรลุมรรคแต่ละครั้งนั้น ต้นหาจะถูกละไปตามลำดับเรื่อย ๆ คือ โสดาปัตติมรรคละต้นหาที่ส่งผลให้ไปเกิดในทุคติ สกทาคามีมรรคละกามฉันทะอย่างหยาบ

^{๓๖} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พรีนติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒.

อนาคามีบรรลุละกัณณฉันทะอย่างละเอียดทั้งหมด และอรหัตตมรรค ละตัณหาที่เหลือทั้งหมด การละตัณหานี้จัดเป็นปหานปฏิเวธ คือ การแทงตลอดด้วยการละ

กตญาณ^{๓๗} เป็นปัญญาที่รู้ว่าได้ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว เป็นสิ่งที่สำคัญเพราะจุดมุ่งหมายของการปฏิบัตินั้นเป็นไปเพื่อการละตัณหา และกิเลสอื่นทั้งหมด การละตัณหา และกิเลสอื่นทั้งหมดเป็นสิ่งที่บ่งชี้ว่าได้บรรลุธรรม และกระทำกิจในอริยสัจเสร็จสิ้นแล้ว ผู้ปฏิบัติธรรมจึงจำเป็นต้องพิจารณาตนเองว่าได้หลุดพ้นจากกิเลสตัณหาเพียงใด เช่น ผู้บรรลุเป็นพระโสดาบันจะต้องไม่มีความอยากที่หนุนนำให้ทำบาปอันจะส่งผลให้เกิดในทุคติภูมิ ไม่มีความอยากที่ทำให้ละเมิดศีล ๕ อีกทั้งไม่มีความอยาก ซึ่งประกอบด้วยสัkkายทิฏฐิที่เห็นผิดว่า มีตัวตน หากพบว่ายังละตัณหาเหล่านั้นไม่ได้ ก็ไม่ควรอ้างว่าได้บรรลุเป็นพระโสดาบันแล้ว

สรุปว่า ตัณหา คือ ความทะยานอยากในรูปเสียง เป็นต้น การรู้จักตัณหา เหตุเกิดของตัณหา ความดับตัณหา และทางปฏิบัติให้ถึงความดับตัณหา ชื่อว่าเป็นผู้มีสัมมาทิฏฐิปฏิบัติโดยมรรคมืองค์ ๘ และการตัดท่วงโซ่วงจรปฏิจสมุุปบาท โดยการมีสติระลึกรู้อยู่ในอารมณ์ปัจจุบันในการทำสมาธิเพียรเพื่อละตัณหา ละทุกข์จนโพชฌงค์ และอริยมรรคสมบุรณ์ มีความเห็นชอบในบาปบุญคุณโทษในสิ่งที่เป็นประโยชน์ และมีใช้ประโยชน์รู้แจ้งอริสัจ ๔ ได้อย่างแท้จริง

๔.๙ เวทนาในการเจริญวิปัสสนา

เวทนานี้เป็นข้อที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสสอนให้ทำสติกำหนด เป็น เวทนานุปัสสนา^{๓๘} สติกำหนดพิจารณาเวทนา ตามรู้ตามเห็นเวทนา อันเป็นสติปัฏฐานข้อที่ ๒. และได้มีตรัสสอนเอาไว้ให้กำหนดเวทนานี้สำหรับที่จะได้ดับทุกข์เวทนาได้อีกด้วย ดังที่มีเรื่องเล่าถึง พระนางสามาวดีที่ถูกไฟคลอกสิ้นพระชนม์ในปราสาท โดยที่มีผู้ริษยาจุดไฟเผาปราสาทที่พระนางได้ประทับอยู่ และปิดกั้นประตูมิให้ออกได้ ในขณะนั้น พระนางได้เจริญเวทนาปริคคกรรมฐาน คือกรรมฐานที่กำหนดเวทนา กำหนดดูเวทนาที่เกิดขึ้นในขณะที่ถูกไฟเผาร่างกาย และเมื่อได้ตั้งใจกำหนดดูจริง ๆ ก็จะมี ความแยกระหว่างกายกับผู้ดูผู้รู้ คือ ผู้ที่กำหนดเวทนานั้นชื่อว่า เป็นผู้ดูผู้รู้ สิ่งที่ถูกกำหนดดูก็คือ กาย และเมื่อแยกออกจากกันได้อันหมายความว่า สติที่กำหนดดูกำหนดรู้ว่ามีกำลัง เวทนาที่เป็นทุกข์จึงอยู่แค่กาย คือ อยู่ที่กาย มิใช่อยู่ที่จิตใจ หรือมิใช่อยู่ที่ผู้กำหนดดูกำหนดรู้ เมื่อเป็นดังนี้ จึงชื่อว่าแยกกายออกจากใจได้ เมื่อแยกกายออกจากใจได้ ใจก็ไม่ต้องรับเป็นทุกข์เวทนาทางใจ

^{๓๗} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), พุทธธรรม, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๓), หน้า ๙๐๔.

^{๓๘} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๑, แปลและเรียบเรียง โดยพระคันธ-สราภิวังค์, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๔๙.

ทุกขเวทนาก็เป็นทุกขเวทนาของกาย แต่ว่าไม่เป็นทุกขเวทนาของใจ สติที่กำหนดรู้เวทนา นี้จึงแยกได้ดังนี้ และแม้จะได้รับทุกขเวทนาอย่างอื่นหรือแม้ได้รับสุขเวทนาก็ตาม เมื่อตั้งสติกำหนด ดูกำหนดรู้ให้เป็นเวทนาปริคคหกรรมฐาน กรรมฐานที่กำหนดเวทนาอยู่ เมื่อสติที่กำหนดมีกำลังก็ ย่อมจะแยกได้เช่นเดียวกัน

สำหรับเวทนาที่เป็นทางกายนั้น เมื่อตั้งสติหัดปฏิบัติกำหนดดูกำหนดรู้อยู่บ่อย ๆ จนมีความชำนาญ ย่อมอาจแยกได้ง่ายกว่าเวทนาทางใจ เพราะเวทนาทางใจนั้นอยู่ที่ใจเอง แต่เวทนาทางกายนั้นอยู่ที่กาย ถ้าใจไม่ไปยึดไม่ไปถือ เวทนาทางกายก็อยู่แค่กายไม่เข้าถึงใจ แต่ที่เวทนาเข้าถึงใจนั้นคือใจเป็นทุกข์ไปด้วยกับกายก็เพราะว่ายังแยกกันไม่ได้ เวทนาปริคคหกรรมฐานซึ่งเป็น กรรมฐานที่กำหนดเวทนานี้แหละที่จะแยกได้ แต่ว่าจะต้องตั้งสติกำหนดให้มีกำลัง

ในอังคุตตรนิกาย ติกนิบาต พระพุทธองค์ทรงจำแนกเวทนาไว้ตามลักษณะที่รู้สึก อารมณ์ ๓ ประการ คือ ความสุข ทุกข์ หรือวางเฉย ไม่มีลักษณะอื่นจากนี้ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้ ๓ อย่างคืออะไร คือ สุขเวทนา ทุกขเวทนา และอุเบกขาเวทนา ดูกรภิกษุทั้งหลาย เวทนามี ๓ อย่างนี้”

เวทนาทั้ง ๓ ประการนี้อันปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติธรรม ยังอาจประกอบร่วมกับอามิส คือ กามคุณ ๕ ได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส ซึ่งเป็นเวทนาทางโลกแบบหยาบ หรืออาจไม่มี อามิสประกอบซึ่งเป็นเวทนาที่สุขุม ดังนั้น ในพระสูตรนี้จึงตรัสเวทนาไว้ ๙ ประการ มีคำอธิบาย ดังนี้

สุขเวทนา^{๓๙} คือ ความรู้สึกเป็นสุขทางกายอันได้แก่ ความโล่ง เบาสบาย หรือความรู้สึก เป็นสุขทางใจ อันได้แก่ ความดีใจ เบิกบาน โสมนัสยินดี นักปฏิบัติพึงตามรู้สุขเวทนาตามรู้อาการ นั้น ๆ ว่า “โล่งหนอ” “สบายหนอ” “สุขหนอ”

ในพระสูตรบางสูตร คำว่า สุขเวทนา คือ ความรู้สึกสบายทางร่างกาย ทุกขเวทนา คือ ความรู้สึกไม่สบายทางร่างกาย ความจริงร่างกายไม่อาจรู้สึกได้ด้วยตัวเอง เพราะเป็นรูปธรรมที่รู้สิ่ง ต่าง ๆ ไม่ได้ ต้องอาศัยจำที่ทำหน้าที่รู้สึก (จิตที่ประกอบด้วยเวทนาเจตสิก) แต่มีร่างกายเป็นฐาน ให้รู้สึกได้ และในพระสูตรเหล่านั้นพบคำว่า โสมนัสเวทนา และโทมนัสเวทนา ซึ่งกล่าวถึงความ สบายใจและความไม่สบายใจ อย่างไรก็ตาม ในพระสูตรนี้ สุขเวทนาและทุกขเวทนาเป็นความรู้สึก ทั้งทางกายและใจ

โดยทั่วไปความรู้สึกสบายกายหรือสบายใจ มักไม่ปรากฏชัดเจนในเบื้องต้นของการ ปฏิบัติ ต่อเมื่อความทุกข์กาย เช่น ความปวดหรือเหน็บชาปรากฏแล้วหายไป จึงเกิดความรู้สึก

^{๓๙} ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/-/๒๒๑.

สบายกายเป็นความเย็น ขาบขานเข้าแทนที่ จัดเป็นสุขเวทนาทางกาย นักปฏิบัติควรกำหนดว่า “สุขหนอ” โดยไม่รับรู้ถึงรูปร่างของขาหรือร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่ง ความรู้สึกสบายใจมักปรากฏเมื่อนักปฏิบัติมีสมาธิพอสมควรแล้ว จึงเกิดความปิติโสมนัสในขณะขนลุก น้ำตาไหล หรือเห็นแสงสว่าง ในขณะนั้นควรกำหนดว่า “ดีใจหนอ” “สบายใจหนอ” หรือ “สุขหนอ” โดยปราศจากตัวเรา ที่รู้สึกเป็นสุขอยู่ การกำหนดรู้สุขเวทนาทางกายและใจนี้ ต้องปรากฏเพียงสภาวะที่สบายหรือไม่สบาย โดยไม่มีรูปร่างของสิ่งใด ๆ มิใช่เพียงให้รู้สึกหยาบ ๆ แบบวูบ ๆ วาบ ๆ ว่ากำลังสุขอยู่ แล้วก็จบกันไป

ทุกข์เวทนา^{๔๐} คือ ความรู้สึกเป็นทุกข์ทางกายอันได้แก่ ความเจ็บปวด เมื่อย ชา คั้น ร้อน เย็น จุกเสียด เหนื่อย หรือความรู้สึกเป็นทุกข์ทางใจอันได้แก่ ความเศร้าโศก เสียใจ กลัว ไม่สบายใจ ร้อนใจ วิตกกังวล นักปฏิบัติพึงตามรู้ทุกข์เวทนาตามอาการนั้น ๆ ว่า “เจ็บหนอ” “ปวดหนอ” “เมื่อยหนอ” “ชาหนอ” “คั้นหนอ” “ร้อนหนอ” “เย็นหนอ” “จุกหนอ” “เสียดหนอ” “เหนื่อยหนอ” “เศร้าโศกหนอ” “เสียใจหนอ” “กลัวหนอ” “ไม่ชอบหนอ” “ร้อนใจหนอ” หรือ “ห่วงหนอ” (นักปฏิบัติควรใช้คำบริกรรมที่ยาวเพียงสองพยางค์ หรือถ้าจำเป็นก็ใช้คำบริกรรมสามพยางค์ได้ แต่ไม่ควรใช้คำบริกรรมสี่พยางค์ เพราะอาจทำให้จิตของนักปฏิบัติรับรู้คำบัญชาธรรมมากเกินไป ส่งผลให้ไม่อาจรู้เท่าทันสภาวะธรรมปัจจุบันได้)

อุเบกขาเวทนา คือ ความรู้สึกเป็นกลาง ไม่สุขไม่ทุกข์ เวทนาประเภทนี้ไม่เด่นชัดเหมือนสุขเวทนาและทุกข์เวทนา มักปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไปแล้ว จัดว่าเป็นสิ่งที่รู้ได้ยาก เหมือนอวิชชาที่เกิดพร้อมกับโลภะและโทสะ หมายความว่า ในเวลาเกิดโลภะและโทสะนั้น มีอวิชชาเกิดร่วมด้วยโดยทำหน้าที่ปกปิดโทษของความโลภและความโกรธ ทำให้บุคคลพอใจที่จะโลภและโกรธ อุเบกขา^{๔๑} ก็เช่นเดียวกันไม่ประจักษ์ในเวลาปกติ แต่จะปรากฏขึ้นหลังจากสุขเวทนาหรือทุกข์เวทนาหายไปแล้ว เมื่อนักปฏิบัติบรรลุนิพพานญาณ ขั้นที่ ๔ เป็นต้นไปแล้ว อุเบกขาเวทนาอาจปรากฏชัดในบางคราว นักปฏิบัติพึงตามรู้อุเบกขาเวทนาโดยบริกรรมว่า “เฉยหนอ”

สามีสสุข (สุขอิงกามคุณ) คือ ความพอใจเกี่ยวกับกามคุณ ๕ คือ รูป เสียง กลิ่น รส และสัมผัส อันได้แก่ สิ่งที่ตนรักพอใจซึ่งอยู่ภายในและภายนอกร่างกายในบางแห่งเรียกว่า เคหสิต

^{๔๐} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๖๕/๕๐๕.

^{๔๑} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) วิปัสสนากรรมฐาน ภาคปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๗, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ กุฎมอณิง, ๒๕๔๘), หน้า ๑๐๙.

โสมนัส คือ โสมนัสอาศัยเรือน โสมนัสประเภทนี้มีลักษณะเป็นเหยื่อล่อในทางโลก เมื่อได้เสพสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่ชอบทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัสในสหายตนวิกังคสูตร^{๔๒} ว่า

“โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลเห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นได้ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่เคยได้เห็นในกาลก่อน อันล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน”

นิรามิสสุข (สุขไม่อิงกามคุณ) คือ ความปิติโสมนัสที่บังเกิดแก่กปฏิบัติผู้อบรมจิตด้วยการระลึกรู้ลมหายใจ หรืออิริยาบถ หรือความเคลื่อนไหว หรือความเป็นอิสระ หรือความเป็นมหาภูตรูป หรือความเป็นศพ หรือสภาวะอื่นอย่างใดอย่างหนึ่งในหมวดเวทนา จิต และสภาวะธรรม ซึ่งล้วนทำให้ปลอดโปร่งจากกามได้ชั่วขณะ แล้วเกิดปัญญาหยั่งเห็นความเกิดดับของสภาวะธรรม ปัจจุบันที่ปรากฏทางทวารทั้ง ๖ โดยตรง และอนุมานรู้ว่าอารมณ์ ๖ ที่เป็นอดีตและปัจจุบันทั้งหมดก็มีสภาพไม่เที่ยง เช่นเดียวกัน ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

“โสมนัสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั่นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาอันชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดโสมนัสขึ้นโสมนัสเช่นนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยวิปัสสนา”

สามิสทุกข์ (ทุกข์อิงกามคุณ) คือ ความทุกข์กายหรือทุกข์ใจจากความอยากเสพกามคุณอันเจือด้วยกิเลสแล้วไม่ได้เสพอย่างใจนึกหรือหวนคิดถึงทุกข์ที่เคยประสบมาก่อน ดังพระพุทธดำรัสว่า

“โสมนัสอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลไม่ได้เห็นรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกอันน่าปรารถนา น่าใคร่ น่าพอใจ น่ารื่นรมย์ใจ หรือหวนระลึกถึงรูปทางตาอันเป็นเหยื่อล่อทางโลกที่ไม่เคยได้เห็นในกาลก่อน เพราะเป็นสิ่งที่ตนเห็นไม่ได้ หรือเพราะรูปนั้นล่วงเลยไปแล้ว ดับไปแล้ว แปรเปลี่ยนไปแล้ว จึงเกิดโสมนัสขึ้น โสมนัสชนิดนี้เรียกว่า โสมนัสอาศัยเรือน”

นิรามิสทุกข์ (ทุกข์ไม่อิงกามคุณ) คือ ความเสียใจเกี่ยวกับวิปัสสนาของบุคคลผู้ที่ไม่ประสบความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรมเท่าที่ควรหรือผู้ที่ปฏิบัติธรรมเป็นเวลานานแล้วไม่อาจบรรลุผลได้ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตโสมนัส คือ โสมนัสอาศัยวิปัสสนา หมายถึง ความ

^{๔๒} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

ทุกขใจที่เกิดจากความอยากได้มรรคผลนั่นเอง แม้ทุกขประเภทนี้ก็นำมาใช้เป็นเครื่องมือในการปฏิบัติธรรมได้ ไม่ต้องละทิ้งการภาวนาโดยตกอยู่ในความโหม่นสเปลา ๆ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“โหม่นสอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อนและในบัดนี้ทั้งหมดนั้น ไม่เที่ยง เป็นทุกข มีความแปรปรวนเป็นธรรมดาแล้วย่อมเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐ เมื่อเข้าไปตั้งความปรารถนาในความหลุดพ้นอันประเสริฐอย่างนี้ว่า เมื่อใดตัวเราจึงจะบรรลุสถานะที่พระอริยะทั้งหลายได้บรรลุบ้าง ย่อมเกิดโหม่นส เพราะมีความปรารถนาเป็นปัจจัย โหม่นสเช่นนี้เรียกว่า โหม่นสอาศัยวิปัสสนา”

สามิสอุเบกขา (อุเบกขาอิงกามคุณ) คือ ความรู้สึกเป็นกลางต่อกามคุณเพราะเสพสุขจากวัตถุนั้นจนซาซิบ แต่เป็นกลางในลักษณะที่มีความโลภแอบแฝงอยู่ ใจมีลักษณะทึบ เพราะปัญญาถูกปิดกั้นจนมืดมน ไม่รู้เห็นว่าเวทนานั้นเป็นอนิจจัง ไม่ควรยึดมั่นถือมั่น ในบางแห่งเรียกว่า เคหสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยเรือน หรืออัญญาณูปেকขา คือ อุเบกขาที่เกิดพร้อมกับโมหะ ดังพระพุทธดำรัสว่า

“อุเบกขาอาศัยเรือน ๖ คืออะไร เพราะเห็นรูปด้วยตา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้นแก่ปุณณผู้ปราศจากปัญญา ยังไม่ชนะกิเลส ยังไม่ชนะวิบาก ไม่เห็นโทษ ไม่ได้สดับธรรม ยังหยาบอยู่ อุเบกขาเช่นนี้หนีไม่พ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยเรือน”^{๔๓}

นิรามิสอุเบกขา (อุเบกขาไม่อิงกามคุณ) คือ ความวางเฉยในขณะตามรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ที่เกิดขึ้นแก่นักปฏิบัติผู้บรรลุอุทยัพพญาณที่มีกำลังแล้วข้ามพ้นวิปัสสนูปกิเลสได้ มักปรากฏชัดในภังคญาณ และปรากฏชัดยิ่งขึ้นในสังขารูปกษญาณ ในบางแห่งเรียกว่า เนกขัมมสิตอุเบกขา คือ อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ดังพระพุทธดำรัสว่า

“อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา ๖ คืออะไร เมื่อบุคคลทราบความไม่เที่ยง ความแปรปรวน ความคลาย และความดับของรูปทั้งหลายนั้นแล แล้วเห็นด้วยปัญญาชอบตามความเป็นจริงอย่างนี้ว่า รูปในกาลก่อน และรูปในบัดนี้ ทั้งหมดนั้นไม่เที่ยง เป็นทุกข มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ย่อมเกิดอุเบกขาขึ้น อุเบกขาเช่นนี้ย่อมหนีพ้นรูปไปได้ เพราะฉะนั้น ตถาคตจึงเรียกว่า อุเบกขาอาศัยวิปัสสนา”

วิธีปฏิบัติตามที่กล่าวไว้ในบทกยานุปัสสนาว่า กองรูปเป็นสิ่งที่ประจักษ์มากกว่าเวทนา จิต และสภาวะธรรม เพราะเราสามารถแยกแยะได้ชัดเจนว่า ขณะนี้กำลังหายใจเข้าหรือหายใจออก กำลังเดิน ยืน นั่ง หรือนอน ฯลฯ กองรูปจึงเป็นฐานที่มั่นของการเจริญสติปัฏฐาน อย่างไรก็ตาม

^{๔๓} ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๐๖/๓๗๑.

บางขณะความรู้สึกที่เป็นสุข ทุกข์ หรือเฉย ๆ ก็ปรากฏชัดกว่าอาการกิริยาทางร่างกายเมื่อประสบกับสิ่งที่ชอบ ไม่ชอบ หรือเฉย ๆ นักปฏิบัติควรกำหนดความรู้สึกนั้น ๆ ตามความเป็นจริง เพื่อให้รับรู้เพียงสภาวะรู้สึกที่เป็นนามธรรมโดยปราศจากตัวตน และมีสภาวะเกิดดับ ไม่เที่ยงไม่ใช่บุคคล

คนทั่วไปในชีวิตประจำวันมักรับรู้รูปร่างสัณฐานหรือคำสื่อความหมายตลอดเวลา ตั้งแต่ตื่นนอนจนถึงเวลาหลับสนิท ขณะที่การเจริญสติปัฏฐานเป็นแนวปฏิบัติที่ทวนกระแสการรับรู้ตามปกติ เพราะมุ่งให้ระลึกถึงสภาวะธรรมโดยปราศจากรูปร่างของสิ่งใด ๆ จึงไม่มีตัวเรา ของเราบุรุษ หรือสตรีอย่างแท้จริง และสามารถถ่ายทอดความพอใจด้วยต้นหาที่อยากได้อย่างมีและคามยึดมั่นด้วยทฤษฎี

ในเบื้องต้นนี้นักปฏิบัติย่อมยังเห็นลักษณะพิเศษของรูปนามในแต่ละอย่างเป็นสภาวะลักษณะ เช่น ธาตุดินมีลักษณะอ่อน-แข็ง การยกเท้ามีลักษณะเบา การย่างเท้ามีลักษณะผลักดัน การเหยียบเท้ามีลักษณะหนัก สุขมีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่น่าพอใจ ทุกข์มีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ที่น่าไม่พอใจ ส่วนอุเบกขามีลักษณะของความรู้สึกอารมณ์ปานกลาง ฯลฯ ต่อมาจึงยังเห็นว่าสิ่งที่รับรู้นี้ไม่เที่ยง เกิดดับอยู่ตลอดเวลา การยังเห็นเช่นนี้ เป็นการรู้เห็นลักษณะทั่วไป (สามัญญลักษณะ) ของรูปนาม คือ ไตรลักษณ์

การยังเห็นลักษณะพิเศษ และลักษณะทั่วไปของรูปนามนั้นเกิดขึ้นได้ ด้วยการเจริญสติอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอในกองรูป เวทนา จิต และสภาวะธรรม โดยมุ่งทำลายกำแพงแห่งสมมุติบัญญัติที่ปิดกั้นสภาวะธรรม และไตรลักษณ์ เปรียบได้กับผู้ที่ต้องการแก่นไม้จำเป็นต้องตากเปลือกไม้และเนื้อไม้ก่อน จึงได้แก่นไม้ในที่สุด เปลือกไม้เหมือนสมมุติบัญญัติ เนื้อไม้เหมือนสภาวะธรรม และแก่นไม้เหมือนไตรลักษณ์

เด็กที่ยังดืมนมหรือคนทั่วไปย่อมเข้าใจสุขเวทนาโดยความมีตัวตนว่าเขาเสวยสุขเวทนาซึ่งมีสภาพเที่ยง เป็นสุข และบังคับบัญชาได้ ความเข้าใจดังกล่าวประกอบด้วยความสำคัญผิดในตัวตน และเพิ่มพูนความยึดมั่นถือมั่นตามลำดับ แต่นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้สุขเวทนาตามความเป็นจริงย่อมเข้าใจว่า สุขเวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่ดีเมื่อได้รับอารมณ์ที่ตนพอใจไม่ใช่ตัวเรา ของเรา ไม่ใช่บุรุษหรือสตรี ดังนั้น จึงไม่มีบุคคลผู้เสวยสุขเวทนา เวทนาดังกล่าวเป็นเพียงสภาวะธรรมที่เสวยอารมณ์ซึ่งเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยเท่านั้น ในที่สุดต้องดับไปโดยอายุขัย ไม่สามารถบังคับให้คงอยู่ตลอดไป และไม่สามารถทำให้หายไปก่อนสิ้นแรงส่งของเหตุปัจจัย ดังนั้น นักปฏิบัติจึงควรฝึกตามรู้เวทนาอย่างถูกต้องโดยกำหนดว่า “สุขหนอ” “ทุกข์หนอ” หรือ “เฉยหนอ” ตามสภาวะนั้น ๆ ไม่พยายามสร้างหรือควบคุมเวทนาที่ปรากฏอยู่ในปัจจุบันขณะ ดังคัมภีร์อรรถกถาอธิบายดังนี้ว่า

พึงทราบว่ภิกษุผู้กำหนดอยู่ว่าเวทนาเท่านั้นย่อมเสวยอารมณ์ โดยรับเอาอารมณ์อันเป็นเหตุแห่งความสุข ย่อมรู้ว่าเสวยสุขเวทนาอยู่”

ในเวทนาทั้งสามประเภทนี้ นักปฏิบัติมักจะกำหนดรู้ทุกขเวทนาคือความเจ็บปวดทางกายก่อนในเมื่อนั่งกรรมฐานเป็นเวลานาน การกำหนดรู้เวทนานี้มีจุดประสงค์เพื่อการรู้ลักษณะที่แท้จริงของทุกขเวทนา คือ สภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา กล่าวคือ สภาพที่ทนได้ยาก และมีสภาพไม่เที่ยง เป็นทุกข์ บังคับบัญชาไม่ได้ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บปวด นักปฏิบัติจึงไม่ควรเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อหลีกเลี่ยงเวทนา และควรกำหนดรู้ทุกขเวทนานั้นโดยวางใจเป็นกลาง ไม่มีความอยากที่จะทำให้ทุกขเวทนาหาย หรือคิดว่าจะระงับให้ได้ เพราะความคิดเช่นนั้นประกอบด้วยความโลภหรือความโกรธ ก็เลสหล่านั้นจะเป็นอุปสรรคต่อความก้าวหน้าในการปฏิบัติธรรม เพราะทำให้ขาดสติที่รู้เท่าทันเวทนาซึ่งเกิดขึ้นอยู่ตามความเป็นจริง

เมื่อรู้สึกถึงความเจ็บปวดมาก ไม่ควรเกร็งร่างกาย หรือเคร่งเครียดกับการกำหนด พึงจดจ่อที่อาการปวดอย่างชัดเจนว่า อาการปวดนั้นเกิดที่กล้ามเนื้อ เส้นเอ็น หรือกระดูก ไม่ควรสักแต่ปริกรรมว่า “ปวดหนอ” เบื้องแรกอาจจะรู้สึกปวดทั่วทั้งขา แต่เมื่อมีสมาธิมากขึ้น ก็จะรับรู้ว่าการปวดนั้นจะรู้สึกอย่างไรกำหนด อาการปวดนั้นก็ยิ่งทวีความรุนแรงขึ้นอันที่จริงอาการปวดไม่ได้ทวีความรุนแรงขึ้นเลย แต่เป็นเพราะนักปฏิบัติได้รับรู้อาการปวดชัดเจนกว่าก่อน จึงทำให้รู้สึกปวดมากกว่าเดิม ความรู้สึกนี้เป็นการรู้แจ้งลักษณะพิเศษของทุกขเวทนา คือ สภาพที่รับรู้สัมผัสที่ไม่น่าปรารถนา แล้วจะเกิดปัญญารู้แจ้งลักษณะทั่วไปคือไตรลักษณ์เป็นลำดับต่อมา

บางคนมักเคลื่อนไหวกายส่วนล่าง หรือเปลี่ยนท่านั่งเพื่อจะหลีกเลี่ยงเวทนา แต่หากกายยังไม่สงบมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ จิตก็จะไม่สามารถสงบได้เช่นกัน เพราะจะขาดสติตามรู้อาการในขณะเคลื่อนไหว หรือเปลี่ยนท่านั่ง อย่างไรก็ตาม ในเวลานั่งหนึ่งชั่วโมง อาจเปลี่ยนท่านั่งได้หนึ่งครั้งเป็นอย่างมาก หากเปลี่ยนท่านั่งมากกว่าหนึ่งครั้งจะทำให้เกิดความเคยชินแล้ว จะต้องการเปลี่ยนท่านั่งทุกครั้งที่เกิดความเจ็บปวดขึ้น

เวทนาเกิดจากผัสสะ เวทนาเป็นสภาวะที่เกิดขึ้นสืบเนื่องจากผัสสะ คือ มีการกระทบกับ รูปารมณ์เป็นต้น ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ดังพระพุทธดำรัสว่า ผัสสพจฺจยา เวทนา (เวทนาย่อมมีเพราะผัสสะเป็นปัจจัย) เมื่อจิตกระทบกับอารมณ์ด้วยผัสสะแล้วจึงเกิดความรู้สึกสบาย ไม่สบายหรือเฉย ๆ ความรู้สึกทั้งสามนี้เป็นเหตุให้เกิดตัณหา เพราะความยึดติด และความทะยานอยากในกามมีต้นตอจากความรู้สึกเป็นแรงบันดาลใจ แม้ตัณหาก็คือเหตุเกิดของอุปาทานเป็นต้น ทำให้วนเวียนแห่งสังสารวัฏดำเนินไปอย่างไม่มีที่สิ้นสุด ดังพระพุทธดำรัสว่า

“ตัณหาย่อมมีเพราะเวทนาเป็นปัจจัย อุปาทานย่อมมีเพราะตัณหาเป็นปัจจัย ภพย่อมมีเพราะอุปาทานเป็นปัจจัยชาติย่อมมีเพราะภพเป็นปัจจัย ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส และอุปายาส ย่อมมีเพราะชาติเป็นปัจจัย”^{๔๔}

การกำหนดรู้เวทนามีประโยชน์เพื่อจัดตัณหาที่เกิดจากเวทนาดังต่อไปนี้

๑. สุขเวทนา ก่อให้เกิดความพอใจในสุขที่ได้รับอยู่ และทำให้อยากได้รับความสุขยิ่ง ๆ ขึ้นไป ไม่พอใจกับสุขที่มีอยู่ว่าดีเลิศ

๒. ทุกขเวทนา ก่อให้เกิดความอยากพ้นไปจากทุกข์ที่ประสบอยู่ เพราะทุกคนล้วนรักสุขเกลียดทุกข์

๓. อุเบกขาเวทนา ก่อให้เกิดความอยากได้รับสิ่งที่ดีกว่า ซึ่งตนเคยได้หรือคาดหวังไว้

ด้วยเหตุนี้ การกำหนดรู้เวทนาตามหลักของเวทนานุปัสสนาจึงเป็นการตัดวงจรของสังสารวัฏอย่างแท้จริง เมื่อตัณหาไม่เกิด อุปาทาน ภพชาติ ชราและมรณะเป็นต้นก็เกิดขึ้นไม่ได้ ครั้นบุคคลจัดตัณหาได้อย่างนี้ วนเวียนของสังสารวัฏที่เริ่มต้นจากตัณหาก็ก็น่าจะจัดไปได้

วิธีอดทนต่อทุกขเวทนา^{๔๕} นักปฏิบัติที่พยายามทนกำหนดทุกขเวทนา มีวิธีอดทนต่อทุกขเวทนา ๓ อย่าง คือ

๑. สู้แบบเผชิญหน้า คือ จดจ่อที่อาการปวด จี๊ดไปในสถานที่ซึ่งปวดมากที่สุด เหมือนการสู้รบแบบเผชิญหน้าไม่ยอมถอย วิธีนี้แม้จะค่อนข้างเหน็ดเหนื่อย เพราะต้องใช้พลังจิตจดจ่อมาก แต่ก็มีประโยชน์ในการหยั่งเห็นลักษณะพิเศษของเวทนาได้เร็ว

๒. สู้แบบกองโจรคือ กำหนดเวทนาบ้าง เปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่นบ้าง เหมือนการสู้รบแบบกองโจรในกรณีที่ข้าศึกเข้มแข็งกว่าวิธีนี้ใช้ในกรณีที่เวทนามุ่งแรง ยากจะกำหนดได้ จึงเปลี่ยนไปกำหนดอารมณ์อื่น เช่น สภาวะพองยุบ เมื่อมีสมาธิมากขึ้นก็กลับไปกำหนดเวทนาเป็นครั้งคราว เปรียบดังคนเดินทางกลางแดดที่เหน็ดเหนื่อยได้เข้าไปพักใต้ร่มไม้ชั่วคราว

๓. สู้แบบถอยทัพ คือ สักแต่ตามรู้เวทนา ไม่ต้องกำหนดจดจ่อ โดยคำบริกรรมเข้ากำกับ เหมือนคนว่ายน้ำที่เกาะท่อนไม้ลอยไปตามกระแสน้ำ โดยไม่ใช้กำลังว่ายน้ำ เมื่อทนต่อเวทนาไม่ได้ ก็พึงเปลี่ยนอิริยาบถลุกขึ้นเดินจงกรม เพื่อให้สมาธิมีกำลังมากขึ้น สามารถต่อสู้อะไรต่อไไปได้ในโอกาสต่อไป

^{๔๔} วิ.มทา. (ไทย) ๔/๑/๒.

^{๔๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ) , **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระคันธसारิกว้างศ์ แปลและเรียบเรียง (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๒๕๒.

ขันติสังวร เรื่องนี้ พระพุทธองค์ตรัสว่า กายนี้มีทุกข์มาก มีโทษมาก โรคมากมายเกิดในกายนี้^{๔๖} เมื่อยังมีกายอยู่ก็จะมีเวทนาแน่นอน เวทนานี้มักเกิดจากการกระทบกันระหว่างรูปคือกาย ส่วนล่างที่กระทบกับพื้น หรือเกิดจากการคู้ขาเป็นเวลานาน แต่นักปฏิบัติไม่ควรกลัวต่อทุกขเวทนา เพราะขณะเกิดทุกขเวทนาความฟุ้งซ่านจะมีน้อยลง เนื่องจากไม่มีผู้ใดรักผู้อื่นมากกว่าตน เวทนาจึงจัดว่าเป็นอารมณ์ที่ดีในการกำหนดรู้

มีสุภาชิตกล่าววว่า “ความอดทนเป็นกุญแจไขประตูพระนิพพาน” สุภาชิตบทนี้ สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ที่ตรัสสรรเสริญการเจริญขันติสังวร คือ ความอดทนต่อเวทนา อาทิเช่น ความเย็น ความร้อน ความหิวกระหาย สัมผัสของขุณฺณ เหลือบ ฐ ลม แดด ความเจ็บปวดที่รุนแรงทางกายที่อาจคร่าชีวิตได้^{๔๗} ฉะนั้น นักปฏิบัติจึงควรอดทนกำหนดเวทนามาก่อน อนึ่ง พระพุทธองค์ยังตรัสสรรเสริญความอดทนว่า

“ดูกรสารีบุตร ภิกษุในศาสนาฉัน ฉันทดาหารแล้วนั่งขัดสมาธิ ตั้งกายตรง ดำรงสติมั่น ตั้งใจว่าตราบที่จิตของเราจะไม่พ่นจากอัสวะ เราจักไม่ยกเลิกการนั่งคู้บัลลังก์นี้ ดูกร สารีบุตร ภิกษุผู้มีใจอดทนเช่นนี้ พึงยังป่าสาละให้งดงาม”^{๔๘}

พระพุทธองค์ตรัสไว้ในโพธิราชกุมารสูตร ว่า บุคคลจะบรรลุความสุขด้วยความสุขไม่ได้ แต่จะบรรลุความสุขได้ด้วยความทุกข์ พระดำรัสนี้แสดงถึงความอดทนโดยตรง และเมื่อพระองค์ทรงบำเพ็ญเพียรที่อุรุเวลาเสนานิคมในวันเพ็ญเดือนหก มหาศักราช ๑๐๓ ได้ประทับนั่งเหนือโพธิบัลลังก์ตั้งแต่ปฐมยามถึงปัจฉิมยาม คือ ตั้งแต่ ๖ โมงเย็น ถึง ๖ โมงเช้า (ยามหนึ่งมี ๔ ชม. ราตรีหนึ่งมี ๓ ยาม คือ ปฐมยาม = ๑๘.๐๐ - ๒๒.๐๐ น. มัชฌิมยาม = ๒๒.๐๐ - ๒.๐๐ น. ปัจฉิมยาม = ๒.๐๐ - ๖.๐๐ น.) ระยะเวลาดังกล่าวนี้นานประมาณ ๑๒ ชั่วโมง จึงได้ทรงตรัสรู้ อนุตรสัมมาสัมโพธิญาณในยามรุ่งอรุณแห่งราตรีนั้น

ในปัจจุบันมีการตำหนิว่า การอดทนต่อเวทนานี้เป็นอัตตกลีมนานุโยค คือ การเบียดเบียนตนให้ลำบากแล้วสอนให้พิจารณาสดกสัมปชัญญะและสัปพายสัมปชัญญะ ทั้งยังแนะนำไม่ให้อดทนต่อเวทนานั้น วิธีปฏิบัติดังกล่าวไม่สอดคล้องกับข้อความในมหาสติปัฏฐานสูตรนี้ และขัดแย้งกับพระพุทธดำรัสที่สอนให้กำหนดรู้เวทนาชั้นธว่า

^{๔๖} อัง. ทสก. (ไทย) ๒๔/๖๐/๑๒๙.

^{๔๗} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๒๔/๒๔

^{๔๘} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๓๔๕/๓๗๕

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย พวกเธอพึงกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญาพึงรู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริง เมื่อภิกษุกำหนดรู้เวทนาด้วยปัญญา รู้แจ้งความไม่เที่ยงของเวทนาตามความเป็นจริงอยู่ ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนา”

“ดูกร ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุย่อมรู้แจ้งเวทนาที่ไม่เที่ยงนั้นเรียกว่า เป็นของไม่เที่ยง ปัญญาที่รู้แจ้งดังกล่าวของภิกษุนั้น เป็นสัมมาทิฐิ”

การตามรู้เวทนาสลับกัน เป็นต้น

“ดังพรรณนามาฉะนี้ ภิกษุย่อม

- ตามรู้ในเวทนาภายในว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้ในเวทนาภายนอกว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้ในเวทนาทั้งภายในทั้งภายนอกว่าเป็นเวทนาอยู่บ้าง
- ภิกษุย่อมตามรู้สภาวะคือความเกิดขึ้นในเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือความดับในเวทนาอยู่บ้าง
- ตามรู้สภาวะคือทั้งความเกิดขึ้นทั้งความดับในเวทนาอยู่บ้าง

เธอย่อมเป็นอยู่อีกอย่างหนึ่ง คือ สติของเธอย่อมปรากฏว่ามีเพียงเวทนา เพื่อปัญญาและการระลึกขันธ์ๆ ขึ้นไปเท่านั้น เธอเป็นผู้อยู่อย่างไม่ถูกต้อนหาและทิวฏฐิ^{๔๔} เข้าอิงอาศัย และไม่ถือมั่นอะไรในโลก

ดูกรภิกษุทั้งหลาย ด้วยการปฏิบัติอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่า ตามรู้ในเวทนาว่าเป็นเวทนาอยู่”

ผู้ที่มีได้กำหนดรู้ทุกขเวทนาย่อมสำคัญว่าตนเจ็บอยู่ จัดว่าเจ็บทั้งกายและใจ แต่ผู้ที่กำหนดรู้แล้วเกิดสมาธิในระดับหนึ่งที่สามารถครอบงำทุกขเวทนาได้ โดยรู้เห็นว่าทุกขเวทนาเป็นเพียงสภาวะทนได้ยาก ส่วนจิตที่กำหนดรู้เป็นนามธรรมอีกส่วนหนึ่ง ก็จะเจ็บกาย แต่ใจไม่เจ็บ เพราะในขณะนั้นไม่รู้สึกรู้ว่ามีตัวตนที่เจ็บอยู่ ความรู้สึกเช่นนี้เป็นความเจ็บทางกายแต่ใจไม่เจ็บ มีเรื่องเล่าในนกุลปิตุสูตรว่า สมัยหนึ่งพระพุทธองค์ประทับอยู่ที่แคว้นภักคะ ภูเขาสุมาระ ได้ตรัสแก่นกุลปิตาที่มาเฝ้าพระองค์ว่า

“ดูกรคฤหบดี ร่างกายนี้มีสภาพกระสับกระส่าย ถูกหนังห่อหุ้มไว้เหมือนกับฟองไข่ เพราะบุคคลใดรักษาร่างกายนี้อยู่พึงรับรองว่าร่างกายนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีความคงแม้เพียงชั่วครู่ เว้นจากความเป็นคนเขลาแล้ว จะมีสาเหตุอื่นอะไรเล่า ดูกรคฤหบดี เพราะเหตุนี้ เธอพึงสำเหนียกอย่าง

^{๔๔} ม. ม. (ไทย) ๑๓/๑๘๗/๒๑๙.

นี้^{๕๐} ว่า แม้ร่างกายของเราจะเจ็บอยู่ แต่ใจของเราจะไม่เจ็บตามไปด้วย ดูกร คฤหบดี เธอพึงสำเหนียกอย่างนี้”

นักปฏิบัติที่รับรู้ว่ามีเพียงอาการปวด ไม่มีสัญญาณของกายที่ปวดจะรู้สึกว่าการปวดไม่ใช่ส่วนหนึ่งของเรา ไม่มีเราอยู่ในอาการนี้ ความรู้สึกเช่นนี้จัดว่ากำจัดสภาวะทวิภาค เพราะรู้ว่ามีเพียงอาการปวดและจิตที่ตามรู้ ไม่มีอัตตาตัวตน ตัวเราหรือของเรา แล้วปัญญาจะประจักษ์ชัดว่าอาการปวดและจิตที่ตามรู้เป็นคนละส่วนกัน หลังจากนั้นจะเกิดปัญญาเห็นความเกิดดับอย่างรวดเร็วของอาการปวด และจิตที่ตามรู้ ปัญญาที่เกิดขึ้นจัดว่ายังเห็นไตรลักษณ์ จนกระทั่งบรรลุมรรคผลนิพพานในที่สุด เหมือนพระปธานิเถระผู้พำนักอยู่ที่ภูเขาคิตตลบรรพต ท่านนอนป่วยหนักเกลือกกลิ้งไปมาด้วยความเจ็บปวด ขณะนั้นมีลมพุงขึ้นจากท้องถึงหัวใจความแรงของลมนั้นทำให้ท้องของท่านแตก ลำไส้ไหลออกมากองบนเตียง ท่านกำหนดรู้ความเจ็บปวดที่เกิดขึ้นแล้วบรรลุเป็นพระอรหันต์พร้อมด้วยปฏิสัมภิทา ได้ปรินิพพานในที่นั้นนั่นเอง

สรุปว่า เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุขทุกข์เฉย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ใช้สติกำหนดพิจารณาตามดูตามรู้เวทนาที่เรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัฏฐาน ในสติปัฏฐาน ๔ ดูความเกิดดับของเวทนาที่แจ้งขึ้นที่ใจมิใช่ที่กาย ทุกข์หรือสุขแยกกันได้ด้วยกำลังของสติ คือ เวทนาปริคคกรรมฐานด้วยการรู้แจ้งว่าเวทนาไม่เที่ยง เป็นต้น

การยังเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐาน^{๕๑} ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การยังเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปของเวทนาต่อมานักปฏิบัติจะยังเห็นเวทนาว่าเกิดขึ้นและดับไปอย่างรวดเร็วเหมือนจุด ๆ หรืออนุเล็ก ๆ ที่เกิดดับถี่ยิ่ง การยังเห็นอย่างนี้ เป็นการรับรู้ความเกิด และดับไปของเวทนาอย่างแท้จริง

๔.๑๐ ผัสสะ^{๕๒}ในการเจริญวิปัสสนา

ผัสสะนั้น คือ การเจริญวิปัสสนาด้วยความเข้าใจและรู้แจ้งในผัสสะ ๖ คือ จักขุสัมผัส (สัมผัสทางตา) โสตสัมผัส (สัมผัสทางหู) ฆานสัมผัส (สัมผัสทางจมูก) ชิวหาสัมผัส (สัมผัสทางลิ้น) กายสัมผัส (สัมผัสทางกาย) และมโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ)

^{๕๐} ส. ข. (ไทย) ๑๗/๑/๒.

^{๕๑} พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส.อาร์. พรินติ้ง แมสโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๒๕๕.

^{๕๒} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๔๘/๔๓.

เมื่ออายตนะภายในกระทบกับอายตนะภายนอก จึงเกิดผัสสะรู้ได้โดยวิญญาน เช่น ตากระทบรูป ก็เกิดจักขุสัมผัส ถ้าเป็นหูกับเสียงกระทบกันก็เกิดโสตสัมผัส เป็นต้น ตาดับ หูดับ ทันทที่ที่ไม่ตั้งใจดู ไม่ตั้งใจฟัง แม้อายตนะข้ออื่นก็เช่นเดียวกัน มีอาการตามที่กล่าวมาเพียงแต่เปลี่ยนสถานที่ตามอวัยวะเท่านั้น เมื่อกำหนดที่ผัสสะเป็นต้นว่า “เห็นหนอ” ก็จงกำหนดให้มันหยุดชะงักลงเพียงแค่นี้เท่านั้น ไม่ให้มันเลยไปถึงเวทนา คือ เกิดทุกข์สุข และที่ว่าไม่ให้เวทนาเกิดนั้นมิได้หมายความว่า เพราะโมหะครอบงำจึงไม่รู้เวทนา คือ ทุกข์สุขไม่ใช่เช่นนั้น แท้จริงเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดพิจารณาด้วยวิปัสสนา ปัญญาจนปรากฏชัดแล้ว เวทนามิเกิดด้วยอำนาจของปัญญานั้นต่างหาก

ผลที่ได้จากการปฏิบัติเช่นนี้ เมื่อเวทนาไม่เกิดแล้วตัณหากิเลสไม่เกิด เมื่อตัณหาไม่เกิดอุปาทานก็ไม่เกิด เมื่อชาติไม่เกิด ชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสก็ไม่เกิดเมื่อชรา มรณะ โสกะ ปริเทวะ ทุกข์ โทมนัส อุปายาสไม่เกิดแล้ว อาสวะก็ไม่เกิด เมื่ออาสวะไม่เกิดอวิชาก็ไม่เกิด จึงเป็นอันว่า ผู้ปฏิบัติพ้นจากทุกข์ได้เด็ดขาดจริงจางอย่างนี้

เพราะฉะนั้นการกำหนดให้เป็นแต่เพียง “เห็นหนอ” คือกำหนดให้เห็นชัดเข้าไปว่าสภาพของจักขุประสาทนี้มันเกิดขึ้นชั่วขณะแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป รูปารมณ์มันเกิดขึ้นชั่วแวบหนึ่งแล้วก็ดับไป รูปารมณ์มันเกิดขึ้นชั่วแวบหนึ่งก็ดับไป อาการเห็นหรือจักขุวิญญานจิตมันเกิดขึ้นชั่วแวบหนึ่งแล้วก็ดับไปกำหนดให้เห็นอยู่เพียงแค่นี้ไม่ให้เวทนามันเกิดขึ้นได้ เมื่อกำหนดได้จริง ๆ อย่างนี้ ปฏิจจสมุปบาทก็ขาดลงไปได้จริง ๆ คือ ไม่หมุนเป็นวงกลมอีก

เพราะสฬายตนะเกิด ผัสสะจึงเกิด เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ อริยมรรคมีองค์ ๘ นี้เป็นข้อปฏิบัติให้ถึงความดับสฬายตนะ คือสัมมาทิฐิ ฯลฯ สัมมาสมาธิ

เมื่อใด พระอริยสาวกรู้ชัดผัสสะอย่างนี้ เหตุเกิดผัสสะ ความดับแห่งผัสสะ และรู้ชัดข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งผัสสะ เมื่อนั้นก็จะละราคานุสัย ทิฏฐานุสัย โดยประการทั้งปวง เป็นผู้ทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ แม้ด้วยเหตุนี้ พระอริยสาวกชื่อว่า สัมมาทิฐิ

สรุปว่า ผัสสะ ก็คือการกระทบ ในที่นี้หมายถึง สัมผัส ๖ มีจักขุสัมผัส โสตสัมผัส เป็นต้น เมื่อจักขุประสาทกระทบรูปารมณ์ทำให้เกิดจักขุวิญญานขึ้น และในโสตประสาทก็เช่นเดียวกัน เมื่อกระทบสัทธารมณ์แล้วโสตวิญญานก็เกิดขึ้น การรับรู้รูป รู้เสียงนั้นจิตจะต้องตั้งอยู่เพื่อที่จะรู้ด้วย ถ้าจิตส่งไปที่อื่นรูปกับเสียงย่อมดับไปแล้วเช่นกัน ดังนั้น ผู้รู้จึงต้องมีสติอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นตามเหตุปัจจัยของวงจรปฏิจจสมุปบาทที่ว่าเพราะ สฬายตนะเกิด ผัสสะจึงเกิด เพราะ สฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งผัสสะก็คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ โดยมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๔.๑๑ สหายตะณะ^{๕๓} ในการเจริญวิปัสสนา

สหายตะณะ^{๕๔} เป็น อายตนะภายใน ๖ ได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ พระพุทธเจ้าตรัสสั่งสอนในเรื่องการสำรวมอินทรีย์ ๖ หมายถึง อายตนะภายในทั้ง ๖ หรือที่รู้จักกันว่า ทวารทั้ง ๖ โดยใช้สติให้เป็นเหมือนนายทวารประตูที่คอยเฝ้าว่าจะรับหรือไม่รับ อย่างเช่น เมื่อเห็น หรือได้ยินอะไร เป็นต้น ก็ไม่ยึดถือสิ่งเหล่านั้นทั้งหมด เรียกว่าไม่ยินดี ยินร้าย เพื่อป้องกันบาปอกุศลธรรมทั้งหลายไหลเข้าสู่จิต ถ้าอารมณ์เข้ามาทางทวาร ๖ นั้น จะทำให้ตัณหา รากะ ปฏิฆะ อวิชชา พุ่งขึ้น เนื่องจากกิเลสทั้งหลายหมุนเวียนปรากฏเป็นเหตุปัจจัยซึ่งกันและกัน ตามวิถีของวงจรปฏิจลสมุป-บาท ต้องปฏิบัติเพื่อให้รู้จักเหตุเกิดดับ และรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับอายตนะทั้ง ๖ ก็คือ รู้จักมรรค มีองค์ ๘ อันได้แก่ สัมมาทิฐิ ความเห็นชอบ เป็นต้น

สรุปว่า สหายตะณะ คือ อายตนะภายใน ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะนามรูปเกิด อายตนะ ๖ จึงเกิด เพราะนามรูปดับ อายตนะ ๖ จึงดับ ซึ่งอายตนะนั้นแปลว่าธรรมเป็นเครื่องต่อ ดังนั้นอายตนะภายในจึงเป็นประตูของจิตเปรียบนายทวารเฝ้าประตูจะให้เข้าหรือไม่ให้เข้าก็ขึ้นอยู่กับที่คนเฝ้าประตูคือจิต ส่วนอายตนะภายนอกเรียกว่าอารมณ์ ๖ มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ต้องมีสติกำหนดรู้แจ้งในการเกิดดับ ตามเหตุปัจจัยรู้ชัดในปฏิจลสมุปบาท ส่วนทางปฏิบัติเพื่อให้ถึงความดับแห่งอายตนะ ๖ ก็คือ อริยมรรคมี องค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๔.๑๒ นามรูปในการเจริญวิปัสสนา

คนเรานี้เป็นแต่ประชุมมหาภูตรูป ^{๕๕} เมื่อทำกาลกิริยา ธาตุดิน (ภายใน) ไปตามธาตุดิน (ภายนอก) ธาตุน้ำไปตามธาตุน้ำ ธาตุไฟไปตามธาตุไฟ ธาตุลมไปตามธาตุลม อินทรีย์ทั้งหลายย่อมเลื่อนลอยไปในอากาศ

ข้อนี้หมายความว่า เหล่าสัตว์ตายแล้วสูญ ธาตุทั้ง ๔ ภายในร่างกายจะรวมกับธาตุทั้ง ๔ ภายนอกร่างกาย ไม่มีภพหน้าอีกต่อไป ความเห็นดังกล่าวนี้เป็นความเห็นของเดียรฉิยซึ่งขัดแย้งกับคำสอนของพระพุทธเจ้า

^{๕๓} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๙๙/๙๔.

^{๕๔} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๙๘.

^{๕๕} ม.ม. (ไทย) ๑๒/๓๐/๓๒๙, ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๙๙.

เมื่อบุคคลมีสัมมาทิฐิที่เข้าใจกรรมและผลของกรรมเป็นพื้นฐานแล้ว ต่อมาเจริญวิปัสสนาภาวนาจนได้บรรลุวิปัสสนาญาณชั้นต่าง ๆ โดยยังเห็นไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ข้อนี้เป็นสัมมาทิฐิ เช่นเดียวกัน ชื่อว่า วิปัสสนาสัมมาทิฐิ (สัมมาทิฐิ คือ วิปัสสนา) ภายหลังต่อมา นักปฏิบัติย่อมบรรลุมรรคญาณที่ละกิเลสโดยเด็ดขาด ผลญาณที่เกิดต่อจากมรรคญาณ และปัจจุเวกขณะญาณที่พิจารณมรรค ผล นิพพาน กิเลสที่ละได้แล้ว และกิเลสที่ยังเหลืออยู่ ทั้งหมดนี้เป็นสัมมาทิฐิ เช่นกัน

ในบรรดาวิปัสสนาญาณ ๑๖ ขั้นที่พบในคัมภีร์วิสุทธิมรรค ซึ่งแสดงไว้คล้ายตามคัมภีร์ปฏิสัมภิทามรรค และพระสูตรอื่น ๆ วิปัสสนาญาณขั้นแรกชื่อว่า นามรูปปริจเฉทญาณ คือ ปัญญาจำแนกรูปนาม หมายถึง มีเพียงรูปนามในปัจจุบัน โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใด ๆ แบ่งออกเป็น

การจำแนกรูป คือ รู้ชัดว่ารูปเป็นสภาวะแปรปรวน เช่น ความเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งของสภาวะพองยุบ สภาวะเดิน เป็นต้น สมจริงดังลักษณะของรูปว่า รูปมีลักษณะแปรปรวน หรือเป็นลักษณะพิเศษของรูปแต่ละอย่าง เช่น สภาวะพองมีลักษณะตึง สภาวะยุบมีลักษณะหย่อน จัดเป็นลักษณะตึง-หย่อนของวาโยธาตุ

การจำแนกนาม คือ รู้ชัดว่านามเป็นสภาวะนุ่มไปสู่อารมณ์ เช่นจิต^{๕๖} ที่ตามรู้อารมณ์ได้แนบสนิทติดตามรูปที่เคลื่อนไหวเหมือนเงาติดตามตัวสมจริงดังลักษณะของนามว่า “นามมีลักษณะนุ่มไปสู่อารมณ์” หรือเป็นลักษณะพิเศษของนามแต่ละอย่าง เช่น ความโลภมีลักษณะติดใจ ความโกรธมีลักษณะไม่พอใจ ความฟุ้งซ่านมีลักษณะซัดส่าย

การจำแนกรูปนาม คือ รู้ชัดว่ารูปนามทั้งสองเป็นคนละส่วนกัน โดยรูป^{๕๗} เป็นสภาวะถูกรู้ ส่วนนามเป็นตัวรู้ สมจริงดังพระพุทธดำรัส ว่า “ธรรมที่รู้อารมณ์ได้ มีอยู่ ธรรมที่รู้อารมณ์ไม่ได้มีอยู่” คนละส่วนกับเวทนา เหมือนการดูบุคคลอื่นที่ไม่ใช่ตัวเรา ความรู้สึกลักษณะนี้เป็นการแยก रूपแยกนาม ตรัสไว้ในทีฆนิกาย สามัญญผลสูตรว่า

“ดูกร มหาบพิตร เปรียบเหมือนแก้วไพฑูรย์ แปรเปลี่ยนอันงดงามมีค่าที่นายช่างเจียรไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในนั้น บุรุษมีจักขุจะพึงหยิบแก้วไพฑูรย์นั้นวางไว้ในมือแล้วพิจารณาเห็นว่า

“แก้วไพฑูรย์แปรเปลี่ยนอันงดงามมีค่านี้ ที่นายช่างเจียรไนดีแล้ว สุกใสแวววาว สมส่วนทุกอย่าง มีด้ายเขียว เหลือง แดง ขาว หรือนวล ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์นั้น” ฉันทิ ภิกษุก็ฉันทิ

^{๕๖} ขุนสรรรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), คู่มือการศึกษาอิทธิธรรมทางอากาศ ปริจเฉทที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๘.

^{๕๗} อจ. จตุกก. ๒๑/๔๑/๖๙.

นั่น เมื่อจิตเป็นสมาธิบริสุทธิ์ผ่องแผ้วไม่มีกิเลส ปราศจากอุปกิเลส อ่อน ง่ายแก่การงาน ตั้งมั่น ไม่หวั่นไหวอย่างนี้ ย่อมโน้มน้อมจิตไปเพื่อญาณรู้เห็น เธอย่อมรู้ชัดอย่างนี้ว่า “กายของเรามีรูปประกอบด้วยมหาภูต ๔ เกิดแต่มารดาบิดา เติบโตด้วยข้าวสุกและขนมสด ไม่เที่ยง ต้องอบต้อน นวดปั้น มีการแตกกระจายเป็นธรรมดา และจิตของเรานี้ก็อาศัยอยู่ในกายนี้”^{๕๘} เกี่ยวเนื่องอยู่ในกายนี้”

ในการอุปมาข้างต้น แก้วไพฑูรย์เหมือนรูป ด้ายที่ร้อยอยู่ในแก้วไพฑูรย์เหมือนนามที่เกิดภายในรูป คนดูเหมือนนักปฏิบัติผู้เกิดวิปัสสนาญาณที่ ๑ ในลักษณะแยก रूप แยกนามดังกล่าว

หลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๑ แก่กล้าขึ้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๒ ชื่อว่า ปัจจยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดรู้ปัจจัยของรูปนามโดยรับรู้เหตุเกิดของรูปนาม ดังนี้

๑. รูปเกิดจากรูป เช่น สภาวะพองยุบเกิดจากร่างกายนี้ เมื่อมีร่างกายจึงมีสภาวะพองยุบเกิดขึ้น

๒. รูปเกิดจากนาม เช่น สภาวะเดินเกิดจากจิตที่ประกอบด้วยฉันทะและเจตนาในการเดินคือ จิตสั่ง โดยนักปฏิบัติกำหนดว่า “อยากเดินหนอ” ในขณะก่อนที่จะเดิน หรือกำหนดว่า “อยากขึ้นหนอ” “อยากลงหนอ” เป็นต้น ในขณะก่อนจะเคลื่อนไหวอริยาบถย่อย ย่อมรับรู้ว่ามีสภาวะเดินหรืออริยาบถย่อยมีสาเหตุมาจากจิตสั่งดังกล่าว

๓. นามเกิดจากรูป เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะพองยุบ ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะพองยุบจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

๔. นามเกิดจากนาม เช่น จิตที่ตามรู้สภาวะฟุ้งซ่าน ย่อมรับรู้สภาวะนี้เหมือนเงาติดตามตัว เมื่อมีสภาวะฟุ้งซ่านจึงมีจิตที่ตามรู้เกิดขึ้น

แท้จริงแล้วร่างกายเหมือนเครื่องจักรที่อาศัยไฟฟ้าจึงเคลื่อนไหวได้ร่างกายของเราก็มีจิตประกอบด้วยฉันทะและเจตนา จึงเคลื่อนไหวได้ หากเราไม่มีจิตที่ต้องการเคลื่อนไหวหรือทำกิจอย่างใดอย่างหนึ่ง สภาวะเคลื่อนไหวย่อมเกิดขึ้นไม่ได้เหมือนเครื่องจักรที่ไม่มีไฟฟ้า ย่อมไม่อาจเคลื่อนไหวได้ แต่ถ้าส่งกระแสไฟฟ้าเข้าไปในเครื่องจักร มันก็จะเคลื่อนไหวได้เหมือนสิ่งที่มีชีวิต

ต่อมานักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๓ ชื่อว่า สัมมสนญาณ^{๕๙} คือ ญาณ หยั่งเห็นความเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไป กล่าวคือ การรับรู้เบื้องต้น ท่ามกลาง และที่สุด ของสภาวธรรมนั่นเอง เช่น

^{๕๘} ที. สี. (ไทย) ๙/๒๓๔/๗๗.

^{๕๙} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, พระคันธสาราภังค์ แปลและเรียบเรียง, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์ จำกัด), หน้า ๑๓๕.

- สภาวะพองเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะยุบ ในสภาวะยุบไม่มีสภาวะพอง และในสภาวะพองก็ไม่มีสภาวะยุบ

- สภาวะยกเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และสิ้นสุดลง ต่อมาจึงเกิดสภาวะย่าง และเหยียบ ในสภาวะยกไม่มีสภาวะย่าง และในสภาวะย่างก็ไม่มีสภาวะเหยียบ

- ทุกขเวทนาเกิดขึ้นแล้วดำเนินไปชั่วขณะ และหายไปในที่สุด

ต่อจากนั้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๔ ชื่อว่า อุทฺธัพพญาณ^{๖๐} คือ ญาณหยั่งเห็นความเกิดขึ้นและดับไป กล่าวคือ

- สภาวะพองยุบเกิดดับอย่างรวดเร็ว

- สภาวะยก ย่าง และเหยียบ เกิดดับอย่างรวดเร็ว

- ทุกขเวทนาเกิดดับอย่างรวดเร็ว

หลังจากนั้น นักปฏิบัติย่อมบรรลุวิปัสสนาญาณที่ ๕ ชื่อว่า ภังคญาณ คือปัญญาหยั่งรู้ความดับไป กล่าวคือ รับรู้เพียงสภาวะดับโดยไม่รู้สภาวะเกิดขึ้นต่อมาภายหลังนักปฏิบัติจะเกิดความกลัวต่อรูปนาม เห็นโทษของรูปนาม แล้วเกิดความเบื่อหน่ายในรูปนาม ในที่สุดย่อมบรรลุมรรคผลนิพพานต่อไป

ในวิธีการกำหนดรู้รูปนาม สามารถปฏิบัติดังนี้ ในขณะที่เห็นรูป ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ” ทำนองเดียวกันกับในมหาสติปัฏฐานสูตร ที่ตรัสไว้ว่า “เมื่อเดิน ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” หมายความว่า ในขณะที่ผู้ปฏิบัติกำลังเดินอยู่ พึงกำหนดว่า “เดินหนอ” ดังนั้น ในขณะที่กำหนดว่า “เห็นหนอ” อยู่ นั่น สภาวะลักษณะที่แท้จริงของรูปและนามจะปรากฏชัดในขณะที่เห็นนั้น การปรากฏขึ้นของรูปนามในขณะที่เห็นนั้น มีความเป็นไปดังนี้

“จักขุวิญญาณย่อมเกิดขึ้นอาศัยจักขุประสาทและรูป การประชุมของธรรมทั้งสาม เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย จึงมีเวทนา

ข้อความว่า “จักขุวิญญาณ^{๖๑} ย่อมเกิดขึ้นอาศัยจักขุประสาทและรูป” หมายความว่า การเห็นเกิดขึ้นได้เพราะมี จักขุประสาท (รูป) และรูปารมณ (รูป) เมื่อมีจักขุประสาทและรูปารมณเกิดขึ้น จักขุวิญญาณ (นาม) คือ จิตที่ทำหน้าที่เห็นจึงเกิดขึ้น แต่คนทั่วไปที่ไม่มีวิปัสสนาปัญญาก็มักจะคิดว่า มีสิ่งที่ถูกเห็น และมีฉันเป็นผู้เห็น เมื่อเห็นสิ่งที่น่าพอใจ ก็ยินดีพอใจ คิดว่าสิ่งนั้นดี

^{๖๐} พระมหาสีสยาตอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาธุระ, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิปัสสิวิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒๕.

^{๖๑} สมบูรณ์ ตาสนธิ, ๑ เดือนคู่มือให้นิพพาน, (นนทบุรี: บริษัท ธิงค์ปัยออนด์ บุ๊คส์ จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๑๘๐.

นอกจากนั้น ยังเห็นว่านัยน์ตา และร่างกายของตนเป็นสิ่งที่คงทนถาวร และน่าปรารถนาพอใจ เป็นสมบัติของตน มีตัวตน มีชีวิต และเห็นว่ารูปารมณ์ก็เป็นสิ่งที่คงทนถาวร น่าพอใจ มีตัวตน มีชีวิต เช่นเดียวกัน กระบวนการนี้เป็นการเกิดขึ้นของความยึดมั่นเพราะความยินดีพอใจที่เกิดขึ้นเมื่อเห็นรูปารมณ์ที่มีชีวิตว่ามีอัตตาตัวตน แต่ถ้าเห็นสิ่งไม่มีชีวิต คนส่วนใหญ่ก็จะเห็นว่าเป็นสิ่งของอย่างใดอย่างหนึ่ง เช่น โต๊ะ เก้าอี้ เป็นต้น ตามชื่อที่บัญญัติขึ้นเพื่อใช้เรียกสิ่งต่าง ๆ บัญญัติเหล่านี้แท้จริงแล้วไม่มีสภาวะปรมาตมปรากฏอยู่

ผู้ปฏิบัติที่เจริญวิปัสสนากำหนดรู้รูปนามอยู่ทุกขณะที่ตาเห็นรูป หูได้ยินเสียง เป็นต้น จะมีสมาธิที่แก่กล้าขึ้นจนสามารถเห็นได้ว่า ตาก็เป็นอย่างหนึ่ง และรูปที่เห็น ก็เป็นอย่างหนึ่ง การเห็นก็เป็นอีกอย่างหนึ่ง จิตที่เห็นและจิตที่กำหนดรู้ก็เป็นคนละอย่าง ต่อจากนั้น ตา รูป การเห็น และจิตที่เห็นก็ดับลงอย่างรวดเร็ว จึงทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นความไม่ยั่งยืนของสภาวะธรรมการเห็น และเพราะเป็นสภาพไม่ยั่งยืน จึงเป็นทุกข์ นอกจากนี้ ยังเห็นด้วยว่าเป็นเพียงสภาวะธรรมที่อาศัยกันเกิดขึ้น จึงไม่มีอัตตาตัวตนที่บังคับบัญชาได้ และไม่ใช่เป็นสัตว์เป็นบุคคลแต่อย่างใด ผู้ปฏิบัติที่มีปัญญามากย่อมเข้าใจได้ว่า รูปที่เห็นไม่ว่าจะเป็นรูปที่น่าพอใจหรือไม่น่าพอใจก็ตาม ย่อมเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืน เป็นทุกข์ และไม่มีอัตตา^{๖๒} ตัวตน

ความรู้เช่นนี้จัดเป็นวิปัสสนาปัญญาอย่างแท้จริง คือ การหยั่งรู้สามัญญลักษณะทั้งสาม คือ ความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน โดยการกำหนดรู้รูปนามในทุก ๆ ขณะที่เห็น ได้ยิน เป็นต้น ดังนั้น อรรถกถาจารย์ จึงให้คำจำกัดความของ วิปัสสนาว่า “สภาวะที่เห็นโดยลักษณะต่าง ๆ ด้วยความไม่เที่ยง เป็นต้น ชื่อว่า วิปัสสนา”

วิธีกำหนดรู้รูปนามในขณะที่ได้ยินสำหรับทุกคนทั่วไป เมื่อได้ยินเสียงจะคิดว่า หู และเสียง เป็นสิ่งยั่งยืน น่ายินดีพอใจ และมีอัตตาตัวตน นี่เป็นเพราะอวิชชาความโง่เขลาปิดบังความจริงเอาไว้ และเพราะอาศัยอวิชชานี้เองเป็นตัวต้นเหตุ ความทุกข์ทั้งหลายอันมีสังขารและวิญญาณ เป็นต้นจึงเกิดขึ้น^{๖๓}

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดว่า “ได้ยินหนอ” ทุกครั้งที่หูได้ยินเสียงย่อมทำให้สมาธิมีกำลังแก่กล้าขึ้น จนรู้ได้ว่า หู และเสียง เป็นรูป ส่วนจิตที่ได้ยิน จิตที่กำหนดรู้ เป็นนาม และรู้ด้วยว่า หู เสียง จิตที่ได้ยินและจิตที่กำหนดรู้ ดับไปทันทีหลังจากมีการได้ยินเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ปัญญาที่หยั่งรู้เช่นนี้เรียกว่าวิปัสสนาปัญญาที่แท้จริง

วิธีการกำหนดรู้รูปนามในขณะที่ได้กลิ่น

^{๖๒} ส. สฬา. (ไทย) ๑๘/๔๑๑/๔๗๕.

^{๖๓} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๕๙.

คนทั่วไป เมื่อได้กลิ่นจะคิดว่า จมูก และกลิ่น เป็นสิ่งยังยืนน่ายินดีพอใจ และมีอรรถา
 ตัวตน นี่เป็นเพราะอวิชชาความงมงายปิดบังความจริงเอาไว้ และเพราะอาศัยอวิชชาตัวเองเป็นตัว
 ต้นเหตุความทุกข์ทั้งหลายอันมีสังขาร และวิญญานเป็นต้นจึงเกิดขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอ” หรือ “รู้หนอ” ทุกครั้งที่จมูกได้กลิ่น ย่อมทำให้
 สมาธิกำลังแก่งเล้าขึ้น จนรู้ได้ว่า จมูก และกลิ่น เป็นรูป ส่วนจิตที่รู้กลิ่น จิตที่กำหนดรู้ เป็นนาม
 และรู้ด้วยว่า จมูก กลิ่น จิตที่ได้กลิ่น และจิตที่กำหนดรู้ ดับไปทันทีหลังจากมีการได้กลิ่นเกิดขึ้น ผู้
 ปฏิบัติย่อมรู้ว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตนปัญญาที่ยังรู้เช่นนี้เรียกว่าวิปัสสนา^{๖๔} ปัญญา
 ที่แท้จริง

วิธีกำหนดรู้รูปนามในขณะลิ้มรส คำว่า ในขณะลิ้มรส หมายถึง ขณะที่รับประทาน
 อาหาร ส่วนการมองดูอาหาร การหยิบอาหาร การยกอาหารใส่เข้าในปาก การเคี้ยวอาหาร นั้น
 ไม่ใช่การลิ้มรส แต่เป็นการสัมผัสทางตา และทางกายในขณะที่เคี้ยว และกลิ่นอาหาร ล้วนเป็น
 อวัยวะที่กระทบกับรสอาหาร และทุกครั้งที่มีการรู้รสทางลิ้น ปุณชนทั่วไปจะคิดว่า ลิ้น และรส เป็น
 สิ่งยังยืน น่ายินดีพอใจ และมีอรรถาตัวตน นี่เป็นเพราะอวิชชาความงมงายปิดบังความจริงเอาไว้
 และเพราะอาศัยอวิชชาตัวเองเป็นตัวต้นเหตุ ทุกข์ทั้งหลายอันมีสังขาร และวิญญานเป็นต้นจึง
 เกิดขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดว่า “รู้หนอ” ทุกครั้งที่ลิ้นรู้รส ย่อมทำให้สมาธิกำลังแก่งเล้าขึ้น จนรู้
 ได้ว่า ลิ้น และรส เป็นรูป ส่วนจิตที่รู้ รส จิตที่กำหนดรู้ เป็นนาม และรู้ด้วยว่า ลิ้น รส จิตที่รู้รส
 และจิตที่กำหนดรู้ ดับไปทันทีหลังจากมีการรู้รสเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ว่า ทุกสิ่งไม่เที่ยง เป็นทุกข์
 ไม่ใช่ตัวตน ปัญญาที่ยังรู้เช่นนี้เรียกว่า วิปัสสนาปัญญาที่แท้จริง

วิธีกำหนดรู้รูปนามในขณะถูกต้องสัมผัส

คำว่า ในขณะถูกต้องสัมผัส^{๖๕} มีขอบเขตกว้างขวางมาก เมื่อเทียบกับการเห็น หรือการ
 ได้ยิน เพราะเราอาจหลีกเลี่ยงการเห็นได้ด้วยการหลับตา หลีกเลี่ยงการได้ยินด้วยการหลับไปอยู่ใน
 ที่ไม่มีเสียงการได้กลิ่นและการลิ้มรสก็เกิดขึ้นเป็นครั้งคราวเท่านั้น แต่การถูกต้องสัมผัสนั้น จะรู้สึก
 ได้ทุกเวลาที่ใส่ใจความรู้สึกที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย หรือเมื่อมีสิ่งหนึ่งสิ่งใดมากระทบกับ
 ร่างกาย เราจะรู้สึกได้ทันทีโดยไม่ต้องตั้งใจใช้ความพยายามมากนัก ในขณะที่นั่งอยู่การกระทบของ
 ร่างกายส่วนล่างกับพื้นหรือเก้าอี้ก็รู้สึกได้ชัดเจน หรือการสัมผัสของเสื้อผ้ากับส่วนใดส่วนหนึ่งของ
 ร่างกายก็มีความชัดเจนหรือการสัมผัสของลิ้นกับฟันในปาก ในขณะที่กำลังเดิน หรือเปลี่ยนอิริยาบถ

^{๖๔} พ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๓/๒๘๗.

^{๖๕} ส. สห. (ไทย) ๑๘/๒๖๖-๒๖๗/๒๙๓.

เราจะรู้สึกถึงการสัมผัสกันระหว่างส่วนต่าง ๆ ของร่างกายหรือทุกครั้งที่หายใจเข้าและหายใจออก จะรู้สึกได้ถึงการกระทบของลมที่ปลายจมูก หรือสภาวะตึงหย่อนของท้อง นอกจากนี้ การกระทบกับอากาศร้อนหรืออากาศเย็นก็รู้สึกได้ง่ายเช่นเดียวกัน

สำหรับปุณฺณท้าวไปนั้น เมื่อได้เกิดการกระทบกับสัมผัสที่เกิดขึ้นทางกาย จะคิดว่าร่างกายเป็นอัตตาของตน เมื่อได้รับสัมผัสที่สบายก็เกิดความยินดีพอใจ และต้องการให้คงอยู่ตลอดไป เพราะอวิชชา ความโง่เขลาปิดบังความจริงเอาไว้ และเพราะอาศัยอวิชชานี้เองเป็นต้นเหตุ ความทุกข์ทั้งหลายอันมีสังขารและวิญญาณเป็นต้น จึงเกิดขึ้น

ผู้ปฏิบัติที่กำหนดว่า “ถูกหนอ” ทุกครั้งที่มีการสัมผัสเกิดขึ้น และกำหนดว่า “เดินหนอ” หรือ “ขวาย่างหนอ” “ซ้ายย่างหนอ” หรือ “ยกหนอ” “ย่างหนอ” “เหยียบหนอ” เป็นต้น ในขณะที่เดินอยู่โดยคล้อยตามวิธีที่กล่าวไว้ในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า “เมื่อเดิน ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” คำว่า “ย่อมรู้ว่าเดินอยู่” นี้พึงเข้าใจว่า หมายถึง รูปที่เดินอยู่ ไม่มีคำสอนว่าให้กำหนดรู้ว่าโยธาตุ^{๖๖} โดยใช้คำปริกรรมว่า “วาโยธาตุ” แต่ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้การเดินว่า “เดินหนอ” ด้วยภาษาชาวบ้านทั่วไปก็จะรับรู้สภาวะเคลื่อนไหว และผลักดันของวาโยธาตุได้ หรือในขณะที่เปลี่ยนอิริยาบถ เช่น ยืน นั่ง หรือนอนเป็นต้นนั้น พึงกำหนดว่า “ยืนหนอ” “นั่งหนอ” “นอนหนอ” “คู้หนอ” “เหยียดหนอ” เป็นต้น สภาวะผลักดัน และเคลื่อนไหวนี้ เป็นลักษณะปรมาณูของวาโยธาตุ

ต่อจากนั้น ในขณะที่กำหนดรู้สภาวะพองหรือยุบของท้องสภาวะปรมาณูของวาโยธาตุที่มีลักษณะผลักดัน และทำให้เคลื่อนไหวย่อมปรากฏชัด แต่มีความพิเศษในการกำหนดรู้สภาวะพองยุบ คือ เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง สภาวะยุบก็เกิดขึ้น และเมื่อสภาวะยุบสิ้นสุดลง สภาวะพองก็เกิดขึ้น ไม่มีช่องว่างระหว่างสภาวะพองกับสภาวะยุบ ซึ่งต่างจากการนั่งและการสัมผัส ฉะนั้น ในการกำหนดรู้สภาวะพองยุบนั้น เมื่อสภาวะพองสิ้นสุดลง จึงต้องกำหนดสภาวะยุบต่อไปทันที และเมื่อสภาวะยุบสิ้นสุดลง ต้องกำหนดสภาวะพองต่อไปทันทีการกำหนดรู้อย่างต่อเนื่องเช่นนี้ ทำให้เกิดสติ และสมาธิที่ต่อเนื่อง และเมื่อเกิดสมาธิที่ต่อเนื่อง วิปัสสนาญาณก็จะเกิดขึ้น นี่เป็นลักษณะพิเศษของการกำหนดสภาวะพองยุบของท้อง

หากในขณะที่กำลังกำหนดสภาวะพองยุบของท้องอยู่นั้น มีความคิดนึกถึงเรื่องราวต่างๆ แทรกเข้ามา พึงกำหนดสภาวะคิด ด้วยคำว่า “คิดหนอ” ถ้ารู้สึกเมื่อย หรือรู้สึกร้อน พึงกำหนดว่า “เมื่อยหนอ” หรือ “ร้อนหนอ” ถ้ารู้สึกปวด พึงกำหนดว่า “ปวดหนอ” ถ้ามีการเปลี่ยนอิริยาบถ ก็พึงกำหนดรู้การเปลี่ยนอิริยาบถด้วย ถ้าในขณะที่กำหนดสภาวะพองยุบอยู่นั้นได้

^{๖๖} ส. ข. (ไทย) ๑๗/๓๒๐/๓๓๓.

ยินเสียงหรือเห็นรูป ก็พึงกำหนดว่า “เห็นหนอ” หรือ “ได้ยินหนอ” เช่นเดียวกัน เมื่อไม่มีอารมณ์อื่นใดที่ชัดเจนมาปรากฏ ผู้ปฏิบัติพึงกลับมากำหนดสภาวะpongยุบต่อไป

สภาวะผลัดกันหรือเคลื่อนไหวที่ปรากฏในขณะที่เคลื่อนไหวเป็นลักษณะของวาโยธาตุ ส่วนการกระทบสัมผัสนั้น รู้ได้ด้วยกายวิญญาน (นาม) ซึ่งเกิดขึ้นที่กายประสาท (รูป) ทุกครั้งที่กำหนดรู้สภาวะpongยุบของท้อง จะรู้สึกถึงความตึงและความหย่อนที่เกิดขึ้นได้อย่างชัดเจน เมื่อสมาธิมีกำลังแก่กล้ามั่นคง ผู้ปฏิบัติจะเห็นความแตกต่างของสภาวะpong จิตที่รู้สภาวะpong สภาวะยุบ และจิตที่กำหนดรู้สภาวะยุบ อย่างชัดเจน

ดังนั้น ในขณะที่กำหนดรู้สภาวะpongยุบนั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ชัดเจนว่า ร่างกายที่กระทบสัมผัส เป็นรูป ความรู้สึกกระทบสัมผัส^{๖๗} และจิตที่รับรู้การกระทบสัมผัสเป็นนาม สำหรับการเคลื่อนไหวอิริยาบถในการเดิน หรือการย่างเท้า ก็เช่นเดียวกัน ร่างกายที่เคลื่อนไหว เป็นรูป การรู้สภาวะเคลื่อนไหว และจิตที่กำหนดรู้ เป็นนาม ในขณะที่คู้หรือเหยียดนั้น ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ชัดว่า ร่างกาย เป็นรูป และจิตที่รู้เป็นนาม เมื่อสมาธิมีความแก่กล้าถึงระดับญาณที่มีกำลังมาก ผู้ปฏิบัติจะเห็นได้ว่า รูปที่ถูกรู้ และจิตที่รู้ ได้ดับไปในทันทีที่เกิดขึ้น ซึ่งเป็นลักษณะของความไม่เที่ยง การรู้เห็นเช่นนี้จัดเป็นวิปัสสนาญาณที่แท้จริง

วิธีกำหนดรู้รูปนามในขณะคตินึกการยึดมั่น (อุปาทาน)^{๖๘} ที่เหนียวแน่นที่สุด คือ การยึดมั่นในความเป็นตัวตน เห็นว่าตนเองมีอดีตที่ยั่งยืนอยู่ตลอดชีวิต สามารถบังคับบัญชาสิ่งต่าง ๆ ได้ จึงวางแผนจัดแจงทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อให้เป็นไปตามความประสงค์ของตน และเพื่อให้ได้ความสุขและความพอใจ ทั้งนี้เพราะมีวิชาความโง่เขลาปิดบังความจริงเอาไว้ และเพราะอาศัยวิชานี้เองเป็นตัวต้นเหตุ ความทุกข์ทั้งหลายอันมีสังขาร และวิญญาน เป็นต้น จึงเกิดขึ้น

การกำจัดอวิชา^{๖๙} ให้หมดไปได้ จะต้องกำหนดรู้ทุกครั้งที่มีความคิดเกิดขึ้นในจิต คือ ในขณะที่เจริญสติกำหนดสภาวะpongยุบว่า “pongหนอ” “ยุบหนอ” อยู่ นั่น หากมีความคิดแทรกเข้ามา ต้องกำหนดว่า “คิดหนอ” หรือ “วางแผนหนอ” การกำหนดเช่นนี้เพื่อให้มีสติเท่าทันความคิดที่เกิดขึ้น เพราะทุกครั้งที่กำหนดรู้ความคิดที่เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นได้ว่า จิตและเจตสิกที่ประกอบกันซึ่งเป็นผู้รู้กำลังคิดนั้นเป็นนาม เรื่องที่คิดเป็นบัญญัติ (นามบัญญัติ คือ ชื่อเรียกและสัจฐานบัญญัติ คือ รูปร่างสัจฐาน) ทั้งความคิดและจิตที่รู้ก็ดับไปในทันทีที่เกิดขึ้น การรู้เห็นว่า

^{๖๗} ส. ข. (ไทย) ๑๗/๓๒๕/๓๓๗.

^{๖๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๕๕๑.

^{๖๙} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๑๘๑/๒๘๒.

ความคิด และจิตที่รู้ความคิดดับไปในทันทีหลังจากมีการคิดเกิดขึ้น แสดงให้เห็นถึง ความไม่เที่ยง ความรู้เห็นเช่นนี้จัดเป็นวิปัสสนาปัญญาอย่างแท้จริง

ในขณะที่คิดนึกเรื่องราวต่างๆ หทัยวัตถุอันเป็นที่อาศัยเกิดของจิตคิดเป็นรูป ความคิด และจิตที่คิด เป็นนาม สภาวะคิด สภาวะรู้ และสภาวะพิจารณาเป็นนาม มีเพียงรูปกับนามเพียงสองอย่างนี้เท่านั้น และรูปกับนามนี้ ก็ดับไปทันทีที่เกิดขึ้น ด้วยเหตุนี้ สภาวะธรรมทั้งหลายจึงไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน อย่างเช่นเมื่อท่านทั้งหลายมีจิตเจริญเมตตาด้วยคำภาวนาว่า “ขอสัตว์ทั้งปวงจงเป็นสุขเถิด” แล้วกำหนดรู้ไปด้วย การกำหนดรู้สภาวะธรรมที่ปรากฏในขณะที่แผ่เมตตาจัดเป็นวิปัสสนาญาณ กล่าวคือความตั้งใจจะแผ่เมตตา และความต้องการจะกล่าวคำภาวนา เป็นนาม เสียงที่เปล่งออกมา เป็นรูป สติที่กำหนดรู้ เป็นนาม ทั้งรูปและนามได้ดับไปทันทีที่เกิดขึ้น การเห็นเช่นนี้ทำให้เข้าใจได้ว่า สภาวะธรรมทั้งหลายไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่ใช่อัตถ์ตน ปัญญาที่เห็นนี้เป็นวิปัสสนาญาณที่รู้แจ้งความเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา^{๗๐}

สรุปว่า รูป-นามเป็นอารมณ์พื้นฐานสำหรับการเจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรู้รูป-นาม ด้วยการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔^{๗๑} คือ วิปัสสนาญาณขั้นแรก ชื่อว่า นามรูปปริเฉทญาณ เป็นปัญญาจำแนกรูปนาม หมายถึง ต้องให้รู้แจ้งว่ามโนคนละส่วนกันในอารมณ์ปัจจุบันขณะปฏิบัติโดยปราศจากสมมุติบัญญัติ^{๗๒} ไต ๑ และหลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๑ แก่กล้าขึ้นผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุปัจจัยปริคคหญาณ^{๗๓} คือ ญาณกำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม เช่น รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล คือ บางครั้งท้องพองขึ้นก่อนแล้ว ใจจึงวิ่งไปกำหนดทีหลัง บางครั้งใจไปคอยก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง เป็นต้น

๔.๑๓ ญาณในการเจริญวิปัสสนา

ญาณ^{๗๔} หมายถึง ญาณขั้นหรือจิต คือธรรมชาติซึ่งรู้อารมณ์ต่าง ๆ อันแบ่งออกเป็น ๒ อย่าง คือ ปฏิสนธิญาณ และปัตติญาณ ปฏิสนธิญาณ เป็นญาณที่นำไปสู่

^{๗๐} อด.ติก. (ไทย) ๒๐/๑๓๗/๓๘๕.

^{๗๑} ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๒/๓๐๑.

^{๗๒} ขุนสรพกิจโกศล (โกวิท ปัทมะสุนทร), **คู่มือการศึกษาพระอภิธรรม** (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๓๗), หน้า ๑.

^{๗๓} พระพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๕ (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๓), หน้า ๒๒๙.

^{๗๔} ม.มู.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๐๐.

การเกิด ส่วน ปวัตติวิญญาน เป็นวิญญานที่สืบต่อจากปฏิสนธิวิญญาน ตั้งแต่เริ่มเกิดจนกระทั่งตาย อันได้แก่ ความรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ ปฏิสนธิวิญญานนี้เป็นวิญญานที่สืบต่อจาก จุตติวิญญาน คือ วิญญานดวงสุดท้ายในภพก่อน ในขณะที่จุตติวิญญานดับลงปฏิสนธิวิญญานก็จะเกิดขึ้นสืบต่อไปทันที เช่นเดียวกับเปลวเทียนเล่มใหม่ซึ่งรับเปลวไฟจากเทียนเล่มเก่า ถ้าปราศจากสังขาร (กรรม) เมื่อจุตติวิญญานดับลง ก็จะไม่มีการปฏิสนธิวิญญานมาสืบต่อ การเกิดอีกก็จะไม่มี แต่ถ้ายังมีสังขารเป็นปัจจัยอยู่ เมื่อจุตติวิญญานดับ ปฏิสนธิวิญญานก็จะมาสืบต่อ ทำให้มีการเกิดอีก การเกิดใหม่นี้จะเกิดที่ใดภพใด ก็สุดแต่กรรมในอดีต ถ้าทำกรรมชั่วย่อมได้รับผลชั่ว คือไปเกิดในที่ชั่ว ซึ่งเรียกว่า ทุกคติ ถ้าทำกรรมดีย่อมได้รับผลดี คือ ไปเกิดในที่ดี ซึ่งเรียกว่า สุกคติ^{๗๕} นี่เป็นกฎซึ่งเรียกกันว่า กฎแห่งกรรม ซึ่งไม่มีใครหนีพ้น ถ้าได้ทำกรรมที่เรียกว่า ปุญญาภิสังขาร ปฏิสนธิวิญญานก็จะไปเกิดใน กามภพ ที่เป็นสุคติภูมิ คือ มนุษย์โลก เทวโลก หรือ รูปภพ ซึ่งเป็นโลกของรูปพรหม (พรหมที่มีรูป) แล้วแต่กรณี ถ้าได้ทำกรรมที่เรียกว่า อปุญญาภิสังขาร ปฏิสนธิวิญญานก็จะไปเกิดในกามภพที่เป็น อบายภูมิ คือ เกิดในนรก เป็นเปรต เป็นอสุรกาย หรือเป็นสัตว์ดิรัจฉาน ถ้าได้ทำกรรมที่เรียกว่า อเนญชาภิสังขาร ปฏิสนธิวิญญานก็จะไปเกิดใน อรูปภพ ซึ่งเป็นโลกของอรูปพรหม (พรหมไม่มีรูป) เมื่อปฏิสนธิวิญญานเกิดขึ้นชั่วขณะหนึ่งแล้ว ปวัตติวิญญานซึ่งเป็นวิญญานขั้นปัจจุบันก็จะเกิดสืบต่อมา เป็นการเริ่มต้นของปัจจุบันชาติ วิญญานนี้เองเป็นปัจจัยให้เกิด นามรูป

สรุปว่า วิญญาน หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ต่าง ๆ ในที่นี้จัดเป็นวิญญานขั้นต้น คือ วิญญานที่รู้อารมณ์ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่กระทบ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรียกว่า ทำให้เกิดวิญญานขึ้นตรงทวารที่กระทบ (ผัสสะ) ตามเหตุปัจจัยที่อาศัยกันให้เกิดตามวงจรปัจจัยสมุปบาทว่า เพราะสังขารเกิดวิญญาน วิญญานจึงเกิด เพราะสังขารดับ วิญญานจึงดับ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งวิญญาน คือ มรรคมรรค ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๔.๑๔ สังขารในการเจริญวิปัสสนา

สังขารในที่นี้มีใช้สังขารร่างกายหรือสังขารในชั้น ๕ แต่หมายถึง กรรมหรือการกระทำที่หลงไปด้วยเจตนา คือ ตั้งใจทำ ทั้งที่เป็นกรรมดี (กุศลกรรม) และกรรมชั่ว (อกุศลกรรม) และทั้งที่เป็นการการกระทำทางกาย วาจา และใจ สังขารที่หมายถึงกรรมนี้แบ่งออกได้ เป็น ๓ ชนิด คือ ปุญญาภิสังขาร อปุญญาภิสังขาร และอเนญชาภิสังขาร ปุญญาภิสังขาร หมายถึง กรรมฝ่ายกุศล อันได้แก่ การทำความดี เช่น การบำเพ็ญทาน การรักษาศีล และการภาวนาปฏิบัติสมถกรรมฐาน

^{๗๕} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๗๐/๖๓.

จนได้รูปมาน อปฺยญาภิสังขาร หมายถึง กรรมฝ่ายอกุศล อันได้แก่ การทำความชั่วทั้งหลาย เช่น ฆ่าสัตว์ ลักทรัพย์ พุตปด โลก พยาบาท มิจฉาทิฏฐิ เป็นต้น ส่วน อนฺเญชาภิสังขาร หมายถึง การภาวนาปฏิบัติสมถกรรมฐานจนได้รูปมาน

เพราะเหตุที่บุคคลมีอวิชชา คือความไม่รู้แจ้ง จึงได้กระทำการต่าง ๆ ลงไป ดีบ้างชั่วบ้าง เมื่อหลงผิดในความจริงของชีวิตคิดว่า มีสัตว์ มีบุคคล มีตัวตนเราเขา ก็คิดโลภ พยาบาท ลักฆ่า หรือทำบุญทำทาน เพื่อหวังไปเกิดในสวรรค์หรือชั้นพรหม เมื่อหลงผิดในคลองธรรมก็ปฏิบัติผิดทาง เพื่อหวังจะให้พ้นทุกข์ เมื่อไม่รู้ในอริยสัจจ์ ๔^{๗๖} ก็หลงปฏิบัติสมถกรรมฐาน เพื่อหวังจะได้ดับทุกข์หรือตัดการเวียนว่ายตายเกิด ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าการมดงกล่าวแล้ว ไม่ว่าจะดีหรือชั่วก็ตาม เกิดขึ้นเพราะอวิชชาเป็นมูลเหตุ ถ้าไม่มีอวิชชา กรรมเหล่านั้นก็จะไม่เกิดขึ้น ฉะนั้น อวิชชาจึงเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร^{๗๗} กิสังขารนี้เอง เป็นปัจจัยให้เกิดวิญญาน

สังขารคือรูปนาม ที่ดับไปแล้วมิได้หลงเหลืออยู่ในที่แห่งใดแห่งหนึ่ง แต่ดับสูญไปโดยสิ้นเชิง สังขารที่ยังไม่เกิดขึ้นก็ได้รวมกันรอที่จะเกิดขึ้นต่อไป สังขารที่กำลังเกิดขึ้นตามเหตุปัจจัยมีปรากฏอยู่จริง แต่ดำรงอยู่เพียงชั่วขณะ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปในทุก ๆ ขณะจิต เหมือนเมล็ดพันธุ์ ผักกาดที่ถูกวางไว้บนปลายเข็มแล้วหล่นลงจากปลายเข็มทันที

“สังขารธรรมที่เกิดขึ้นแล้วนั้นมีความดับไปเป็นเบื้องหน้า ธรรมดังกล่าวมีสภาพดับไปไม่ปะปนกับสังขารเก่า ย่อมดำรงอยู่ชั่วขณะ”

“สังขารธรรมมาจากที่ซึ่งไม่มีใครพบเห็น แตกดับแล้วก็ไปสู่ความไม่เห็นย่อมเกิดขึ้นและดับไปเหมือนสายฟ้าแลบในอากาศฉะนั้น”

ข้อความข้างต้นหมายความว่า ก่อนที่สังขารจะเกิดขึ้น มิได้รวมตัวอยู่ในที่ไหน เมื่อเกิดขึ้นจึงไม่ได้เคลื่อนออกมาจากที่ไหน แต่ปรากฏขึ้นตามฐานะโดยคล้อยตามเหตุปัจจัยที่เหมาะสม อีกนัยหนึ่งมีความหมายว่า ก่อนที่สังขารจะเกิดขึ้น สภาพที่มีจริงยังไม่ปรากฏ จึงไม่อาจพบเห็นสังขารนั้นได้ ต่อเมื่อสังขารปรากฏขึ้นแล้วจึงพบสภาพของสังขารได้ จึงกล่าวได้ว่าสังขารมาจากสภาพที่ไม่มีใครพบเห็น และเมื่อสังขารดับไปก็มีได้รวมตัวกันอยู่ในที่ไหน แต่ดับไปในที่นั้นนั่นเองโดยสภาพที่มีจริงดับสูญไป

ขณะเล็กน้อยของสังขารและความดับไปอย่างรวดเร็วตามที่กล่าวไว้ในคาถาเหล่านี้ มักปรากฏแก่ผู้ปรารภความเพียรเมื่อบรรลุอุทยัพพญาณที่รู้เห็นความเกิดดับชัดเจน ผู้ที่มีปัญญาไม่แก่กล้าอาจรู้เห็นได้เมื่อบรรลุวิปัสสนาญาณระดับสูงไปกว่าอุทยัพพญาณ แต่ผู้มีปัญญาแก่กล้า

^{๗๖} ม. มุ. (ไทย) ๑๒/๑๑๙/๑๑๘.

^{๗๗} ส. นิ. (ไทย) ๑๖/๒๘/๕๕.

สามารถรู้เห็นสภาวะอย่างนั้นได้เมื่อบรรลุสัมมสนญาณนี้แล้ว พระอรรถกถาจารย์จึงกล่าวเรื่องนี้ไว้ในสัมมสนญาณ ท่านมิได้หมายความว่า ทุกคนที่บรรลุญาณนี้จะต้องรู้เห็นอย่างชัดเจนเช่นนั้น

สรุปว่า สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง ผู้ปฏิบัติต้องพยายามกำหนดให้รู้ชัดถึงความดับไปของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว แม้ความดับของสังขาร คือ รูปนามยังไม่ปรากฏชัดในเบื้องต้นของการปฏิบัติผู้ปรารถนาความเพียรก็ควรเข้าใจสังขารมีสภาพดับไปเป็นธรรมดา อย่าดำริว่าเป็นสิ่งถาวรไม่ดับไป และเมื่อความดับของสังขารปรากฏแล้วก็ควรเข้าใจตามที่รู้เห็น ไม่หาเหตุผลคัดค้านเพื่อให้เห็นว่าไม่ดับไป ทั้งนี้เพราะบุคคลมีอวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้งจึงได้กระทำการต่าง ๆ ดีบ้างชั่วบ้าง เพราะหลงผิดด้วยถูกอวิชชาครอบงำไม่ให้เห็นความจริงว่าชีวิตเป็นเพียงรูปนามไม่ใช่สัตว์บุคคล ตัวตน เรา เขา ในปัจจุสมุปบาทจึงได้กล่าวว่า เพราะอวิชชาเกิด สังขารจึงเกิด เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับสังขาร คือ มรรคมรรค ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๔.๑๕ อวิชชาในการเจริญวิปัสสนา

อวิชชา^{๗๘} ความไม่รู้แจ้ง ได้แก่ความหลงผิดในความจริงของชีวิต คิดว่ามีสัตว์มีบุคคล ตัวตนเราเขา และหลงผิดจากคลองธรรม เข้าใจว่าการ ปฏิบัติอย่างนั้นอย่างนี้ จะเป็นทางนำไปสู่ความดับทุกข์ นอกจากความหลงผิดดังกล่าวแล้ว ก็มีความไม่รู้จักรูปนาม ซึ่งเป็นส่วนประกอบของชีวิต ไม่รู้จักไตรลักษณ์ของชีวิต ไม่รู้จักอริยสัจ ๔ อันได้แก่ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค คือ ไม่รู้จักว่าอะไรเป็นทุกข์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ อะไรเป็นความดับทุกข์ และอะไรเป็นทางไปสู่ความดับทุกข์ อวิชชา^{๗๙}นี้แหละเป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

อวิชชา เป็นตัวการพิเศษ ที่จะให้สัตว์ไปเกิดในทุกข์ เพราะผู้ถูกอวิชชาครอบงำ ไม่รู้ว่าอะไรดี อะไรชั่ว อะไรถูก อะไรผิด อะไรเป็นประโยชน์ไม่เป็นประโยชน์ อะไรเป็นเหตุให้เกิดความเสื่อมพินาศ ย่อมทำการต่าง ๆ ด้วยความหลงผิดมัว ไม่มีหลัก จึงมีโอกาสทำกรรมที่ผิดพลาดได้มาก

โดยนัยนี้ ปัจจัย ๑๒ ในทฤษฎีปัจจุสมุปบาท^{๗๙} จึงเป็นเสมือนลูกโซ่ซึ่งเกี่ยวเนื่องกันเป็นลำดับไป หาต้นหาปลายไม่ได้ ปัจจัยอันหนึ่งเป็นปัจจัยของอีกอันหนึ่ง และปัจจัยอีกอันหนึ่งก็เป็นปัจจัยของอันอื่น ๆ ต่อไป นี่เป็นกฎแห่งชีวิตในสากลจักรวาล ซึ่งเป็นหลักธรรมดาดังตรงคงอยู่อย่างนี้เป็นนิจ ไม่แปรผันเป็นอย่างอื่นเลย แต่ก็เป็นข้อธรรมที่ลึกซึ้ง และเข้าใจได้ยากอย่างยิ่ง ดังปรากฏจากพระโอษฐ์ของพระพุทธองค์เองว่า

^{๗๘} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๐๑.

^{๗๙} ส. นิ. (ไทย) ๑๖/๖๑/๑๑๖.

ธรรมที่เราบรรลุนี้ เป็นสภาพที่ลึกซึ้งเห็นได้ยาก รู้ตามได้ยาก เป็นธรรมที่สงบเป็นธรรม ประณีตเดาเอาไม่ได้ เป็นธรรมสุขุมเป็นธรรมที่บัณฑิตจะพึงรู้ได้ แต่หมู่สัตว์ทั้งหลายเป็นผู้รักในความอาลัย ยินดีในความอาลัย เพลิดเพลินในความอาลัย ก็จะเข้าใจยากถึงเรื่อง ปฏิจจสมุปบาท

ปัจจัยเหล่านี้เกิดขึ้นหมุนเวียนอยู่เรื่อยไป โดยไม่มีที่สิ้นสุด เป็นการหมุนเวียนของชีวิตที่เรียกว่า ภวัฏจักร ซึ่งหมุนอยู่ตลอดเวลาไม่มีที่สิ้นสุด โดยไม่มีต้นไม่มีปลาย กล่าวคือ อวิชชาและสังขาร (กรรม) ในอดีตชาติเป็นปัจจัยให้เกิดวิญญูณ นามรูป आयตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา (รวมทั้งชาติ ชรามรณะ) ในปัจจุบันชาติ ตัณหา อุปาทาน กัมภในปัจจุบันชาติ เป็นปัจจัยให้เกิดชาติ (คือ วิญญูณ นามรูป आयตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา) ชราและมรณะในอนาคตชาติ และเป็นทำนองนี้สืบต่อไปในชาติต่อ ๆ ไปหรือจะกล่าวโดยย่อก็คือ กรรมในชาติก่อนเป็นปัจจัยให้มาเกิดในชาตินี้ เมื่อเกิดแล้วก็มิไกลเป็นเหตุให้สร้างกรรมใหม่แล้วก็ตาย กรรมในชาตินี้ก็เป็นปัจจัยให้ไปเกิดในชาติหน้า และสร้างกรรมต่อไปใหม่เมื่อตายไปแล้ว กรรมในชาติหน้าก็เป็นปัจจัยให้ไปเกิดในชาติต่อไป และต่อ ๆ ไป ไม่รู้ว่าอีกก็หมั่นแสนชาติตลอดอนันตกาล การเกิดขึ้นและเป็นไปของรูปนาม หรือชีวิต ติดต่อกันโดยไม่ขาดสาย อันเป็นการเวียนว่ายตายเกิดนี้ทางพระพุทธศาสนาเรียกว่า สังสารวัฏ^{๘๐}

ตามทฤษฎีของปฏิจจสมุปบาทนี้ เราจะเห็นว่า ในอดีตชาตินั้น อวิชชา เป็นต้นเหตุสำคัญที่นำมาเกิดในปัจจุบันชาติและในปัจจุบันชาติ ตัณหา เป็นต้นเหตุสำคัญที่จะนำไปเกิดในอนาคตชาติ จึงเป็นปัญหาว่า เหตุไฉนในการเกิดของปัจจุบันชาติ และอนาคตชาติ ต้นเหตุจึงไม่ใช่สิ่งเดียวกัน ความจริงในอดีตชาตินั้น แม้อวิชชาจะเป็นต้น เหตุสำคัญที่นำมาเกิด แต่ตัณหาที่เป็นต้นเหตุสำคัญด้วยเหมือนกัน กล่าวคือ ในการที่บุคคลทำกรรมชั่วต่าง ๆ นั้นก็เพราะถูกอวิชชาเข้าครอบงำ และตัณหาเป็นสิ่งที่สนับสนุนให้ทำ ส่วนในการทำกรรมดี ก็เพราะตัณหาเป็นต้นเหตุให้ทำโดยมีอวิชชาเป็นเครื่องสนับสนุนให้ทำ ในปัจจุบันชาติก็เช่นเดียวกัน กรรมที่ทำขึ้นก็โดยมีตัณหาและอวิชชาเป็นต้นเหตุ อวิชชา และตัณหา จึงเป็นตัวการที่ทำให้เกิดการเวียนว่ายตายเกิดโดยไม่มีที่สิ้นสุด เมื่อใดได้ทำลายอวิชชาและตัณหาเสียได้ การเวียนว่ายตายเกิดก็จะสะดุดหยุดลง เมื่ออวิชชาดับลง สังขารก็ดับลง ตลอดจนถึงตัณหาและความทุกข์อื่นๆ ทั้งหมดเช่นเดียวกัน เมื่อตัณหาดับลง อุปาทาน ตลอดจนอวิชชา สังขาร วิญญูณ นามรูป आयตนะ ๖ ผัสสะ เวทนา และความทุกข์อื่น ๆ ทั้งหมดก็ดับลงด้วย อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันชาติตัณหาเป็นต้นเหตุรากเหง้าของทุกข์ เมื่อจะดับทุกข์ก็ต้องดับตัณหาให้สิ้นไป ดังปรากฏในพระพุทธดำรัสว่า

^{๘๐} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๒๓๖/๔๐๐.

รากแก้ว คือ ตัณหานุสัย ถ้ายังไม่ได้ทำลายให้สิ้นสุดลง วัฏฏทุกข์ คือ ขาติ ขรา พยาธิ มรณะ เป็นต้น ก็ย่อมเกิดขึ้นบ่อย ๆ เหมือนรากแก้วที่มีรากฝอยเป็นปรวาร ถ้ายังตั้งมั่นอยู่ไม่ได้ถูกทำลายลงแล้ว แม้จะตัดลำต้นออก ต้นไม้ก็ย่อมเจริญงอกงามได้อีก

เมื่อตัณหาดับ อวิชชาดับ ทุกข์ดับ การเกิดการตายก็ไม่มี การเวียนว่ายตายเกิดก็ไม่มี นั่นคือถึงซึ่งพระนิพพาน

วิธีที่จะทำให้ตัณหาดับ คือ ปฏิบัติตามทางไปสู่ความดับทุกข์ ได้แก่อริยมรรคมีองค์ ๘^{๘๑} ซึ่งเป็นมัชฌิมาปฏิปทา คือ ทางสายกลาง ระหว่าง กามสุขัลลิกานุโยค คือ ทางปฏิบัติอันประกอบด้วยสุขในกาม และอัตตกิลมณานุโยค คือ ทางปฏิบัติอันประกอบด้วยความลำบากแก่ตน ซึ่งเป็นทางปฏิบัติที่หย่อนเกินไปทางหนึ่ง และตึงเกินไปทางหนึ่ง และไม่ก่อให้เกิดผลอย่างใดแก่ผู้ปฏิบัติ แต่ทางสายกลางนี้ย่อมให้ผลอันน่าพิศวงแก่ผู้ปฏิบัติ คือ ทำให้กิเลสดับลง พร้อมกับทุกข์ทั้งปวงเป็นลำดับไป และหมดสิ้นในที่สุด

ทุกข์^{๘๒} เหตุแห่งทุกข์ (สมุทัย) ความดับทุกข์ (นิโรธ) และทางไปสู่ความดับทุกข์ (มรรค) นี้เรียกว่า อริยสัจ ๔ ซึ่งเป็นความจริงอันสูงส่ง ที่สมเด็จพระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสรู้ และทรงพร่ำสอนแก่สาวกของพระองค์ และคนทั้งหลายอยู่ตลอดเวลา โดยเฉพาะอย่างยิ่ง พระองค์ได้ทรงย้ำสอนในเรื่องความทุกข์ และความดับทุกข์ยิ่งกว่าสิ่งอื่นดังปรากฏใน พระพุทธดำรัสว่า

“ภิกษุทั้งหลาย ในกาลก่อนก็ตาม ในบัดนี้ก็ตาม เราบัญญัติ ขึ้นสอนแต่เรื่องของความทุกข์ และความดับสนิทไม่เหลือของทุกข์ เท่านั้น”

สรุปว่า อวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้ง ในการปฏิบัติเนื่องเพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญานจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย ต้องไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ ตามที่มันเกิดขึ้น ย่อมไม่เพติดเพลินยึดติดจนเป็นราคานุสัย ย่อมไม่เศร้าโศกในทุกขเวทนาทั้งหลายจนเป็นปฏิฆานุสัย และย่อมรู้ชัดถึงความเกิดขึ้น เลื่อมไป คุณ โทษ และธรรมสลดออกจากเวทณานั้นตามความเป็นจริงเป็นวิชานุสัย คือ ถอนกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานที่เรียกว่า อวิชชานั้นได้ เห็นตามความเป็นจริงว่ามันเป็นแต่เพียงรูปรูปนาม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเรา เขา ดังในปฏิจจสมุปบาทอาศัยผูกกันเป็นสายว่า เพราะอาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด เพราะอาสวะดับ อวิชชาจึงดับ ทางปฏิบัติให้ถึงอวิชชาดับ คือ มรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

๔.๑๖ อาสวะในการเจริญวิปัสสนา

^{๘๑} ส. ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๘๑/๕๙๒.

^{๘๒} ม.ม.อ. (ไทย) ๑/๑/-/๖๐๒.

อาสวะ^{๘๓} หมายถึง กิเลสที่หมักหมม หรือคงอยู่ในสันดานไหลซึมชานไปย้อมจิตเมื่อประสบอารมณ์ต่าง ๆ เป็นที่มาแห่งพฤติกรรมของมนุษย์ปุถุชนทุกคน ทำให้หลงผิดยึดถือในความเป็นตัวตนที่พราหมณ์ อันเป็นอวิชชาขั้นพื้นฐาน แล้วบังคับบัญชาให้นึกคิดปรุงแต่ง แสดงพฤติกรรม และกระทำการต่าง ๆ ตามอำนาจของมันโดยไม่รู้ตัวของตัวเอง เป็นขั้นเริ่มต้นวงจรแห่งปฏิจจสมุปบาท คือ เมื่ออาสวะเกิดขึ้น อวิชชาก็เกิดขึ้นแล้วอวิชชาก็เป็นปัจจัยให้เกิดสังขาร

พระผู้มีพระภาคตรัสไว้ในสัพพาสวสูตร^{๘๔} แก่ภิกษุทั้งหลาย ว่า เมื่อภิกษุมีมนสิการโดยไม่แยกกาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ย่อมเกิดขึ้น ละที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเจริญ เมื่อภิกษุมีมนสิการโดยแยกกาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และที่เกิดขึ้นแล้วเธอย่อมละเสียได้ อาสวะพึงละได้ด้วยเหตุต่างๆ ดังนี้

- | | |
|-------------------------|--------------------------|
| ๑) ละได้เพราะการเห็น | ๒) ละได้เพราะการสังวร |
| ๒) ละได้เพราะการใช้สอย | ๔) ละได้เพราะความอดกลั้น |
| ๕) ละได้เพราะการเว้นรอบ | ๖) ละได้เพราะการบรรเทา |
| ๗) ละได้เพราะการเจริญ | |

ภิกษุทั้งหลาย เราเรียกว่า เป็นผู้สำรวมด้วยการสังวรอาสวะทั้งปวงอยู่ ตัดค้นหาได้แล้ว คลายสังโยชน์ได้แล้ว ทำที่สุดทุกข์ได้แล้ว เพราะละมานะได้โดยชอบ

ดังนั้น ภิกษุเมื่อละอาสวะสิ้นแล้ว รากะย่อมสงบระงับดับไป โทสะย่อมสงบระงับดับไป โมหะย่อมสงบระงับดับไป

การละอาสวะ คือการเกิดความสิ้นไปโดยไม่มีเหลือ ได้แก่ อาการคือ การสิ้นไป หมายความว่าภาวะ คือ การไม่มีแห่งอาสวะทั้งหลาย ขยะ มีความหมายว่าสิ้นอาสวะทั้งในสูตรนี้ และทั้งในสูตรอื่น แม้มรรค ผล นิพพาน ท่านเรียกว่า ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะ จริงอย่างนั้น มรรคท่านเรียกว่า ธรรมเป็นที่สิ้นอาสวะ ในประโยคเป็นต้นว่า

“ในเพราะการสิ้นไปแห่งอาสวะของพระเสขบุคคลผู้กำลังศึกษา ผู้ดำเนินตามทางสายตรง (คือมรรคมรรค ๘) ญาณ (สัมมาทิฐิ) ย่อมเกิดก่อนต่อจากนั้น อรหัตตผล^{๘๕} จึงมีในลำดับต่อไป ดังนี้

ผล คือ ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะ เป็นต้นว่าบุคคลเป็นสมณะได้เพราะการสิ้นไปแห่งอาสวะ นิพพาน คือ ธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะ อย่างเช่นว่า

^{๘๓} ส. สฬา. (ไทย) ๑๘/๓๒๑/๓๔๐.

^{๘๔} ม. ม. (ไทย) ๑๒/๑๔/๑๗.

^{๘๕} อง. ติก. (ไทย) ๒๐/๘๖/๓๑๒.

“อาสวะทั้งหลาย ย่อมเจริญแก่บุคคลผู้ตามเห็นโทษ
 ของผู้อื่น ผู้มีปกติเพ่งโทษเป็นนิจนั้น เขาย่อมอยู่
 ห่างไกลจากธรรมเป็นที่สิ้นไปแห่งอาสวะ ดังนี้”

ความว่า ก็ผู้ใดไม่รู้ อยู่ไม่เห็นอยู่ เราตถาคตไม่กล่าวการสิ้นไปแห่งอาสวะของบุคคลนั้น
 จนเหล่าใด กล่าวถึงความบริสุทธิ์ด้วยสังวรเป็นต้น แม้ของบุคคลผู้ไม่รู้ไม่เห็น จนเหล่านั้น เป็นอัน
 ทานคัดค้านด้วย ๒ บทแรก ซึ่งพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสอุปายไว้แล้ว ด้วย ๒ บทหลัง เป็นอัน
 พระองค์ได้ตรัสการปฏิเสธอุปายไว้แล้ว เพราะฉะนั้น ในที่นี้ ญาณเป็นอันพระผู้มีพระภาคเจ้าทรง
 แสดงว่าเป็นธรรมเครื่องปิดกั้นอาสวะทั้งหลายโดยสังเขป

บัดนี้ พระผู้มีพระภาคเจ้ามีพระประสงค์จะทรงแสดงธรรมที่เมื่อภิกษุรู้อยู่จึงมีความสิ้น
 ไปแห่งอาสวะทั้งหลาย จึงทรงเริ่มปุจฉาดังนี้ และในบทว่า ความรู้มีหลายอย่าง ความจริงภิกษุบาง
 รูปผู้มีชาติฉลาดย่อมรู้วิธีทำกถาบางรูปย่อมรู้วิธีทำจีวร เป็นต้น อย่างใดอย่างหนึ่ง เมื่อภิกษุนั้น
 ดำรงอยู่ในข้อวัตรกระทำการเช่นนี้อยู่ ความรู้เช่นนั้นไม่ควรจะกล่าวว่า ไม่เป็นปทัฏฐานของมรรค
 และผล ส่วนภิกษุใดบวชในศาสนาแล้วรู้วิธีทำเวชกรรม เป็นต้น เมื่อภิกษุนั้นรู้อย่างนี้ อาสวะ
 ทั้งหมด ย่อมเจริญขึ้นทีเดียว เพราะฉะนั้น เมื่อภิกษุรู้เห็นธรรมใด ความสิ้นอาสวะจึงเกิดมิได้ เมื่อ
 จะทรงแสดงธรรมนั้นนั้นแล

โยนิโสมนสิการกับอโยนิโสมนสิการทั้ง ๒ อย่างนั้น ที่ชื่อว่า โยนิโสมนสิการ ได้แก่ การ
 ทำไว้ในใจโดยถูกอุปาย การทำไว้ในใจโดยถูกทาง การนึก การน้อมนึก การผูกใจ การใส่ใจ การทำ
 ไว้ในใจ ซึ่งจิตในอนิจจลักษณะ^{๔๖} เป็นต้น โดยนัยเป็นต้นว่า ไม่เที่ยง หรือโดยสังขยานุโลมิกญาณ นี้
 เรียกว่า โยนิโสมนสิการ ที่ชื่อว่า อโยนิโสมนสิการ ได้แก่การทำไว้ในใจโดยไม่ถูกอุปาย ได้แก่การทำ
 ไว้ในใจโดยไม่ถูกทาง คือ การทำไว้ในใจโดยไม่แยบคาย การทำไว้ในใจโดยผิดทาง ในสิ่งที่ไม่เที่ยง
 ว่าเที่ยง ในสิ่งที่เป็นทุกข์ว่าเป็นสุข ในสิ่งที่ไม่ใช่อัตตาว่าเป็นอัตตา หรือคือ การนึก การน้อมนึก
 การผูกใจ การใส่ใจ การทำไว้ในใจซึ่งจิตโดยการกลับกันกับสัจจะ นี้เรียกว่า อโยนิโสมนสิการ ความ
 สิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ย่อมมีแก่ภิกษุผู้รู้ อยู่ เพื่อยังโยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้น และแก่ภิกษุผู้เห็น
 อยู่ โดยประการที่ อโยนิโสมนสิการจะไม่เกิดขึ้น ดังที่ได้กล่าวมานี้

และพระผู้มีพระภาคเจ้ายังตรัสอีกว่า ภิกษุทั้งหลาย เพราะอาสวะทั้งหลาย ย่อม
 เกิดขึ้นแก่ภิกษุผู้ใส่ใจโดยไม่แยบคาย เมื่อภิกษุใส่ใจโดยแยบคาย เธอย่อมละอาสวะทั้งหลายได้

^{๔๖} พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตโต), *พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์*, พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท เอส. อาร์. พริ้นติ้ง แมส โปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๓๑๒.

เพราะฉะนั้น บัณฑิตพึงเข้าใจว่า ความสิ้นไปแห่งอาสวะทั้งหลาย ย่อมมีแก่ภิกษุผู้รู้อยู่ เพื่อยังโยนิโสมนสิการให้เกิดขึ้น และแก่ภิกษุผู้เห็นอยู่ โดยประการที่โยนิโสมนสิการจะไม่เกิดขึ้น ดังนี้

สรุปว่า อาสวะ คือ กิเลสที่ต้องจิตสันดานหมักหมมอยู่ในจิตสันดาน จัดเป็นกิเลสอย่างละเอียด ความสิ้นอาสวะของผู้รู้ ไม่อาจกล่าวถึงความสิ้นอาสวะของผู้ไม่รู้ ผู้ไม่เห็น ผู้รู้นั้นก็คือ ผู้ที่เห็นโยนิโสมนสิการ และอโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิดย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยทสสนะก็มี ด้วยการสังวรก็มี ด้วยการใช้สอยก็มี ด้วยการอดกลั้นก็มี ด้วยการเว้นก็มี ด้วยการบรรเทา ก็มี ด้วยการเจริญก็มี อาศัยเหตุปัจจัยในปัจจุสมุปบาทดังที่ว่า เพราะอวิชชาเกิด เหตุเกิดอาสวะจึงมี เพราะอวิชชาดับ ความดับแห่งอาสวะจึงมี ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาสวะ คือ อริยมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น

ปรากฏการณ์ทางจิต ในตอนแรก ๆ ที่กำหนดอาการพองยุบของท้องนั้นจิตของผู้ปฏิบัติ มักจะเตลิดไปตามอารมณ์ที่ชอบ ทำให้ต้องกังวลอยู่กับจิตที่เตลิดไปบ่อย ๆ เมื่อได้พยายามกำหนดอาการพองยุบของท้องเรื่อย ๆ ไปจนเกิดความเคยชิน การกำหนดก็จะทำได้ดีขึ้น เมื่อเดินจงกรมบ่อย ๆ เข้า สมาธิก็จะแก่กล้ายิ่งขึ้นในที่สุดจิตก็จะจับอยู่เฉพาะที่ที่พิจารณา ไม่ฟุ้งซ่านไปทางอื่น เมื่อจิตกำหนดอาการพองยุบได้ดีแล้ว จะเห็นว่าอาการพองกับอาการยุบนั้นเป็นคนละอัน ไม่เกี่ยวข้องกัน ไม่ใช่สิ่งเดียวกัน รูปยุบกับจิตที่รู้ว่ารูปยุบก็เช่นเดียวกัน เป็นคนละส่วนต่างหากจากกัน แม้จิตที่รู้ว่ารูปพองกับจิตที่รู้ว่ารูปยุบ ก็เป็นคนละอัน ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นได้ชัดว่า ในการกำหนดอาการเคลื่อนไหวของท้องนี้ ก็เห็นมีแต่ รูปพอง รูปยุบ กับจิตที่รู้ว่ารูปพอง และจิตที่รู้ว่ารูปยุบเท่านั้น ไม่มีอะไรอื่น และไม่ว่าจะพิจารณากำหนดอาการเคลื่อนไหวใดๆ เช่น การย่างเท้า การเหยียดแขนการคู้แขน ฯลฯ ก็ย่อมเห็นชัดอย่างนี้ทั้งสิ้น คือ เห็นมีแต่รูปอาการเคลื่อนไหว และจิตที่รู้อาการเคลื่อนไหวนั้นเท่านั้น ไม่มีสัตว์หรือบุคคล หรือตัวตน เราเขา เข้ามาเกี่ยวข้องด้วยเลย ปรากฏการณ์ทางจิต^{๘๗} ที่เกิดขึ้นเช่นนี้แสดงว่า ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึง นามรูปปริจเฉทญาณ^{๘๘} แล้ว คือ สามารถแยกรูปนามออก รูป ได้แก่ อาการพองยุบของท้องและอาการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของร่างกาย ส่วน นาม ได้แก่ จิตที่รู้อาการเหล่านั้น ผู้ปฏิบัติย่อมเห็นได้ชัดแจ้งว่า ชีวิตนี้ไม่มีอะไร

^{๘๗} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๔๑.

^{๘๘} มหาสิทธาตอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๘๙.

นอกจากรูปกับนามเท่านั้น ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ซึ่ง ความจริงเป็นสิ่งสมมติขึ้นเท่านั้น หาได้มีอยู่จริงไม่

ในขณะที่พิจารณากำหนดอาการของรูปของท้องอยู่บ้างครั้งผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า อาการของรูปเกิดขึ้นก่อน แล้วจิตจึงตามไปกำหนดรู้ และบางครั้งจิตไปคอยอยู่ก่อนแล้วอาการของรูปจึงปรากฏขึ้น ในบางครั้งผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าการของรูปได้หายไป จิตจะจับจ้องรอคอยอยู่ว่า เมื่อใดอาการของรูปจะโผล่ขึ้นมาอีก ในไม่ช้าอาการของรูปก็จะปรากฏขึ้นมา ผู้ปฏิบัติจะเข้าใจได้ทันทีว่า เพราะจิตคอยอยู่จึงได้เห็นอาการของรูป เมื่ออาการของรูปปรากฏขึ้น จิตของผู้ปฏิบัติก็จะกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ตามไป ก็จะทำให้เข้าใจต่อไปว่า ที่รู้ว่ามีอาการของรูปก็เพราะจิตกำหนด และมีจิตกำหนดก็เพราะมีอาการของรูป ทั้งอาการของรูปและจิตที่กำหนดรู้ ต่างเป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน ต่างต้องพึ่งพาอาศัยกันและกัน ถ้าสิ่งหนึ่งสิ่งใดขาดเสียแล้ว อีกอันหนึ่งก็มีขึ้นไม่ได้ นั่นก็คือ รูปร่างนามเป็นปัจจัยของรูป และรูปเป็นปัจจัยของนาม ทั้งรูปและนามต่างต้องพึ่งพาอาศัยกันผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า ในอดีตที่ล่วงมาก็เป็นอย่างนี้ และในอนาคตก็จะเป็นอย่างนี้เหมือนกัน ความสงสัยในข้อที่ว่า รูปนามเป็นมาอย่างไร ก็เป็นอันหมดสิ้นไป

ในระหว่างปฏิบัตินี้ จะมีอารมณ์นิมิตเกิดขึ้น คือ เห็นแม่น้ำ ลำธาร ป่า หรือภูเขา เป็นต้น นิมิตที่เห็นมักจะเป็นภาพธรรมชาติที่สวยงามตระการตาน่าชม เมื่อเห็นเช่นนี้อย่าไปหลงเพลิดเพลิน เพราะถ้ายิ่งเพลิน ก็ยิ่งจะเห็นมากขึ้น ไม่เป็นอันได้พิจารณาอาการของท้อง เมื่อเห็นอารมณ์นิมิตเหล่านั้นให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” อารมณ์นิมิตนั้นจะหายไปไม่นานนักแต่ก็มีอารมณ์นิมิตอย่างอื่น ๆ ปรากฏขึ้นอีก ก็ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” เมื่ออารมณ์นิมิตหายไปแล้วก็กำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ต่อไปตามเดิม มาถึงตอนนี้ ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่า อาการพองหรืออาการยุบของท้อง ซึ่งเคยเห็นแต่ว่ามันมีปรากฏอยู่เท่านั้นบัดนี้ จะเห็นอาการแรกพองแรกยุบด้วย คือ เห็นทั้งอาการที่เริ่มเกิดและอาการที่ดำรงอยู่ แต่มันจะเป็นอย่างไรต่อไปนั้นยังหาเห็นไม่

ถ้าหากผู้ปฏิบัติเกิดรู้สึกขุ่นขมขื่น หรือรู้สึกชุ่มช้ำตามตัวหรือแขนขา หรือสะดุ้งขึ้นมาเฉย ๆ ก็ให้กำหนดว่า “ขุ่นขมขื่น” หรือ “ชุ่มช้ำหนอ” หรือ “สะดุ้งหนอ” แล้วแต่กรณีอาการเหล่านั้นจะหายไป หรือถ้าเกิดสงสัยขึ้นมาในใจ เช่น สงสัยว่า วิธีกำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” เช่นนี้ จะทำให้บรรลุผลได้อย่างไร ดูไม่มีเหตุผลเลย หรือสงสัยว่า วิธีปฏิบัติอยู่นี้จะเป็นวิธีที่ถูกต้องที่จะนำไปสู่บรรลุผลได้หรือไม่ก็ให้กำหนดว่า “สงสัยหนอ สงสัยหนอ” แล้วหันมากำหนด “พองหนอ ยุบหนอ” ใหม่ ความสงสัยจะค่อย ๆ คลายลงและหมดไปในที่สุด พร้อมกับเต็มใจที่จะ

ปฏิบัติตามวิธีที่ทำมาแล้วต่อไป เมื่อปฏิบัติถึงขั้นนี้ ก็เป็นอันถือได้ว่า ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึง ปัจจัย
ปริคคญาณ^{๘๙} โดยสมบูรณ์

ต่อไปนี้ให้เปลี่ยนวิธีการเดินจงกรมใหม่ คือ นอกจากเดินจังหวะ คือ “ขวาย่างหนอ
ซ้ายย่างหนอ” แล้วให้เดินสองจังหวะด้วย วิธีเดินสองจังหวะก็คือ ยกเท้าขึ้นสูงจากพื้นเล็กน้อย ใน
การยกต้องยกทั้งส้นเท้า และปลายเท้าขึ้นพร้อม ๆ กันพลางภาวนาว่า “ยกหนอ” ขณะที่ยกเท้ากับ
ขณะที่ภาวนาคำว่า “ยก” ต้องเป็นขณะเดียวกันให้ยกเท้าหนึ่งอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วค่อย ๆ ย่างเท้า
ลงเหยียบพื้นพลางภาวนาว่า “เหยียบหนอ” ในการเหยียบพื้น ต้องให้ส้นเท้าและปลายเท้าจรด
พื้นพร้อม ๆ กัน และขณะที่เท้าจรดพื้นกับขณะที่ภาวนาคำว่า “เหยียบ” ต้องเป็นขณะเดียวกันใน
การเดิน จะย่างเท้าขวาก่อนหรือเท้าซ้ายก่อนก็ได้ แต่ต้องระวังว่า เมื่อย่างเท้าใดออกไปแล้ว อีกเท้า
หนึ่งจะต้องเหยียบราบอยู่กับพื้นเสมอไป ให้เดินจังหวะละ ๓๐ นาที รวมเป็นเวลาเดินจงกรม ๑
ชั่วโมง แล้วจึงนั่งวิปัสสนาพิจารณาอาการพองยุบของท้องประมาณ ๑ ชั่วโมง ทำดังนี้สลับกัน
เรื่อยไป เมื่อได้นั่งวิปัสสนาไปนานพอสมควรแล้ว ผู้ปฏิบัติจะเกิดมีความรู้สึกใหม่ขึ้น คือเห็นว่า
อาการพองยุบของท้องนั้นไม่แต่จะเห็นอาการแรกพองยุบ และอาการที่พองยุบคงอยู่เท่านั้น แต่ยัง
เห็นอาการที่พองยุบสิ้นสุดลงด้วย ที่แรกอาการที่พองยุบสิ้นสุดลงจะปรากฏอย่างเลื่อนราง แต่จะ
ชัดเจนยิ่งขึ้นไปเป็นลำดับ อาการพองยุบนี้อาจจะหายไปเฉย ๆ แล้วจะปรากฏขึ้นมาใหม่ ช้าบ้าง
เร็วบ้าง บางทีอาการพองยุบอาจจะเป็นไปค่อนข้างรวดเร็ว และบางทีก็อาจจะเป็นไปอย่างช้า ๆ
บางทีก็เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ และบางทีก็ไม่สม่ำเสมอ แต่จะอย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติ จะเห็นอาการ
แรกพองยุบ อาการที่พองยุบยังคงอยู่ และอาการที่พองยุบสุดสิ้นสุดลงเสมอไป

ในระยะนี้อารมณ์นิมิตจะเกิดขึ้นอีก ผู้ปฏิบัติอาจจะเห็นพระพุทธรูป หมอก ควัน เจตีย์
วิหาร โคจรกระดูก หรือ สัตว์ต่าง ๆ การเห็นอารมณ์นิมิตนี้ อาจจะเห็นเป็นสองสถาน คือ เห็นลอย
มาแต่ไกล เมื่อภาวนาว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” สิ่งที่จะเห็นจะใกล้เข้ามา แล้วหายเข้าไปใต้ตาสถาน
หนึ่ง อีกสถานหนึ่งอารมณ์นิมิตเกิดขึ้นใต้ตา เมื่อภาวนาว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” สิ่งที่จะเห็นจะห่าง
ออกไปและจางหายไปในที่ที่สุด อารมณ์นิมิตเหล่านี้ เมื่อกำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” จะไม่
หายไปในทันที แต่จะค่อย ๆ จางหายไปเป็นลำดับบางทีผู้ปฏิบัติอาจจะเห็นตัวของตัวเป็นแต่โครง
กระดูกหรือเป็นศพเน่าเปื่อย ก็จะเกิดความกลัวขึ้นมา เมื่อเป็นเช่นนี้ก็ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็น
หนอ” ภาพที่เห็นก็จะค่อย ๆ เลือนหายไป ถ้าหากจิตของผู้ปฏิบัติมีอุปาทานนี้ก็อยากเห็นสิ่งใด ก็
มักจะเห็นสิ่งนั้น เช่น อยากเห็นนรก หรือสวรรค์ หรือเมืองบาดาลก็อาจจะได้เห็นซึ่งอันแท้จริงก็

^{๘๙} มหาสี่สยาดอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรง
พิมพ์ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๑๐๕.

เป็นเพียงภาพในห้วงนึกที่จิตสร้างขึ้นนั่นเอง ถ้าภาพที่นึกเห็นนั้นเป็นภาพที่น่ากลัว ผู้ปฏิบัติก็จะดูด้วยความหวาดกลัว ถ้าเป็นภาพที่น่าดู ก็จะดูด้วยความเพลิดเพลิน ถ้าเป็นเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องมีสติเตือนใจตนเองว่า ตนกำลังปฏิบัติธรรม ไม่ใช่มานั่งดูสิ่งเหล่านั้น ซึ่งจะไม่เกิดผลอย่างใดเลย เมื่อระลึกรู้ถึงได้เช่นนี้ ก็ให้กำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” ภาพในห้วงนึกเท่านั้น จะหายไป

ในขณะที่พิจารณาอาการพองยุบของท้องอยู่นั้น บางทีผู้ปฏิบัติอาจจะเห็นว่า อาการพองของท้องนั้น แทนที่จะพองมาทางหน้าท้อง กลับพองไปในทางตรงกันข้าม คือ พองไปทางหลัง หรือบางทีแทนที่อาการพองยุบจะอยู่ที่หน้าท้องกลับไปพองยุบที่สีข้าง หรือบางทีก็เห็นศีรษะพองออกและยุบเข้า หรือรู้สึกว่ศีรษะพองโต และไม่ยอมยุบ ดังนี้ก็มี ซึ่งทั้งนี้เป็นเพราะจิตของผู้ปฏิบัติไม่มีสมาธิเพียงพอ จิตจึงเพริศไป มิได้จับอยู่ที่อาการพองยุบโดยแท้จริง จึงทำให้เห็นอะไรต่างๆ ที่เป็นของน่ากลัว น่าขัน หรือน่าชื่นชม ในกรณี เช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” เพื่อเป็นการเตือนสติว่า ตนรู้ตัวแล้ว ปรากฏการณ์เหล่านั้นจะหายไปถ้าไม่หาย หรือหายไปได้ยาก ก็ให้ลืมตากำหนด ถ้ายังไม่หาย ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมแล้วกลับมานั่งวิปัสสนาใหม่

การที่เห็นและรู้ว่า อาการพองหรืออาการยุบของท้องเกิดขึ้น คงอยู่ และหายไป แล้วเกิดขึ้นใหม่แล้วก็หายไปอีกสลับกันไปเช่นนี้ไม่ใช่อะไรอื่น นอกจากว่าผู้ปฏิบัติได้เห็นความเป็นอนิจจังหรือความไม่เที่ยงของรูป อันได้แก่ อาการพองหรือยุบของท้องและของนาม อันได้แก่ จิตที่รู้อาการพองหรือยุบนั่นเอง สิ่งเหล่านี้ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ดับไปเป็นธรรมดาไม่ว่าจะดำรงคงอยู่ได้เลย เป็นการเห็นแจ้งในความไม่เที่ยงของรูปนาม ซึ่งเป็นไตรลักษณ์อย่างหนึ่ง

เพื่อที่จะให้เห็นแจ้งในทุกขสัจจะ^{๙๐} อันเป็นสามัญลักษณ์ของรูปนาม ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่พยายามเปลี่ยนอิริยาบถ ไม่ว่าจะเกิดร้อน ชา ปวด คัน หรือรู้สึกไม่สบายอย่างอื่น ๆ เมื่ออาการเหล่านี้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติต้องกำหนด เช่น เมื่อรู้สึกร้อนก็กำหนดว่า “ร้อนหนอ ร้อนหนอ” เมื่อรู้สึกชาก็กำหนดว่า “ชาหนอ ชาหนอ” หรือรู้สึกปวด ก็กำหนดว่า “ปวดหนอ ปวดหนอ” จิตเพ่งแน่วแน้อยู่ตรงจุดที่ร้อน ชาหรือปวด แล้วแต่กรณี เมื่อร้อนหรือชา ให้พยายามทนร้อนหรือชา อย่าพยายามเปลี่ยนท่านั่ง เมื่อปวดปล่อยให้ปวดไป และเมื่อคันพยายามอย่าเกา เมื่อยิ่งกำหนดจึ้งไปตรงที่เกิดอาการร้อน ชา ปวด หรือคัน อาการนั้นจะรุนแรงยิ่งขึ้นทุกที แม้กระนั้นก็ดีให้พยายามกำหนดจึ้งไป โดยไม่ย่อท้ออาการร้อน ชา ปวด หรือคันนั้น จะรุนแรงจนผู้ปฏิบัติรู้สึกว่าจะทนได้แล้ว เป็นอาการที่ทรมาณอย่างรุนแรงที่สุดเท่าที่เคยประสบมาในชีวิต แต่ในบัดนี้ตนเองอาการทรมาณนั้นจะหายไปทันทีราวกับปลิดทิ้ง หรือบางครั้ง แม้จะไม่หายไปทันที แต่ก็หายไป

^{๙๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), **มหาสติปัฏฐานสูตร**, พระคันธसारากิจส์ แปลและเรียบเรียง (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วน จำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๖๗.

อย่างรวดเร็ว ข้อสำคัญที่ควรรู้ไว้ก็คือ เมื่ออาการปวด ชา คัน หรือ อาการไม่สบายอื่น ๆ ทวีความรุนแรงยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติอย่าละเลยการกำหนด แต่จะต้องกีดพันกำหนดจีกลงไป ตรงจุดที่อาการนั้นตั้งอยู่ อย่างกลัวว่า จะเกิดอันตรายอย่างใดเกิดขึ้น เพราะจะไม่มีอันตรายอย่างใดเลย ในการกระทำเช่นนั้น การที่ได้พบกับความทุกข์เวทนาจากการไม่เปลี่ยนอิริยาบถนี้ เป็นการรู้แจ้งถึงความเป็นทุกข์ของรูปนาม ตามที่เป็นจริง ซึ่งเป็นไตรลักษณ์อีกอย่างหนึ่ง

ในการพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงของอาการพองยุบนี้ ผู้ปฏิบัติไม่เพียงแต่เห็นว่าอาการพองยุบนั้นเมื่อเกิดขึ้นแล้ว ก็ต้องเสื่อมหายไปเท่านั้น แต่ยังเห็นต่อไปว่า อาการพองยุบนี้มีได้ อยู่ในบังคับบัญชาของตน เพราะจะบังคับให้มันตั้งมั่นอยู่ก็ไม่ได้ จะบังคับไม่ให้มันเสื่อมหายก็ไม่ได้ เมื่อมันเกิดขึ้นแล้ว มันก็เสื่อมหายไปเอง แม้ทุกขเวทนาเกิดขึ้นก็ตาม เมื่อเกิดขึ้นแล้วมันก็หายไปเอง มิใช่ผู้ปฏิบัติบังคับให้มันหายไป แม้จะบังคับให้มันหายไปก็บังคับไม่ได้ ทั้งนี้เพราะอาการพองยุบกี้ดี ทุกขเวทนามก็ดีเป็นอนัตตา มิใช่ตัวตน การเห็นเช่นนี้เป็นการเห็นแจ้ง ในความไม่ใช่ตัวตนของรูปนาม เมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็นแจ้งในความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์และความไม่ใช่ตัวตน ของรูปนาม เห็นแจ้งในความจริงของไตรลักษณ์ของรูปนามเช่นนี้ ได้ชื่อว่าได้บรรลุถึง สัมมสมณญาณ^{๙๑} แล้ว

ในการปฏิบัติวิปัสสนา ผู้ปฏิบัติจะต้องยึดหลักปฏิบัติไว้เสมอ ดังที่กล่าวมาแล้วในบทต้น ๆ โดยเฉพาะก็คือ การเดินจงกรมประมาณ ๑ ชั่วโมง และนั่งวิปัสสนาประมาณ ๑ ชั่วโมง สลับกัน เมื่อได้ปฏิบัติดังกล่าวนี้แล้ว ปรากฏการณ์ทางจิตจะต้องเกิดในลักษณะ และทำนองเดียวกันที่ได้บรรยายมาแล้ว และที่จะบรรยายต่อไป ไม่ว่าผู้ปฏิบัติจะเป็นคฤหัสถ์หรือบรรพชิต ไม่ว่าจะเป็นเด็กหรือผู้ใหญ่ หญิงหรือชาย ทั้งนี้ต้องนับว่า เป็นสิ่งที่น่าอัศจรรย์อย่างยิ่งอาการพองยุบของท้องนั้นมีอยู่ตามธรรมชาติ แต่เราไม่เคยรู้สึกหรือเห็นด้วยตาใน เมื่อได้มาปฏิบัติวิปัสสนาเราก็ได้เห็นเมื่อเห็นแล้วอาการพองยุบนั่นก็เปลี่ยนแปลงไปเป็นขั้นๆ ที่แรก เราเห็นแต่อาการที่ดำรงอยู่ ต่อมาก็เห็นอาการที่เกิดขึ้นและดำรงอยู่ ต่อมาหลังนี้เราก็ได้เห็นทั้งอาการที่เกิดขึ้นอาการที่ดำรงอยู่ และอาการที่สิ้นสุดลง ไม่ว่าจะเป็นผู้ใด เมื่อมาปฏิบัติวิปัสสนาก็จะเห็นอย่างนี้ทุกคนไป เราจึงกล่าวได้ว่าทฤษฎีชำระจิตของพระพุทธศาสนา เป็นทฤษฎีแห่งความจริง เช่นเดียวกับทฤษฎีวิทยาศาสตร์ทั้งหลาย

เมื่อได้ปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ผู้ปฏิบัติจะเห็นว่าลักษณะ ของอาการพองยุบของท้องนั้นได้ผันแปรไปอีก คือ อาการพองยุบเกิดขึ้นแล้วก็หายไป หรือนัยหนึ่ง เห็นแต่อาการแรกพองยุบ และอาการที่พองยุบสุดสิ้นลง ไม่เห็นอาการที่พองยุบดำรงอยู่ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกได้ว่า อาการพองกี้ดี

^{๙๑} มหาสิทธาตอ (โสภณมหาเถระ), **วิปัสสนาขุณี**, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๑๕๐.

อาการยุกก็ดี เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไป ไม่ทันได้เห็นอาการที่ดำรงอยู่เหมือนกับเมล็ดฝน เมื่อตกต้องพื้นน้ำก็แตกกระจายหายไป ผู้ปฏิบัติจะไม่เห็นว่า อาการพองยุบนี้เกิดมาจากไหนและหายไปไหน แต่จะเห็นคล้ายมันไหลขึ้นมาแล้วก็ดับหรือขาดหายไป ในการกำหนดพองยุบนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าการทำได้ง่ายกว่าแต่ก่อน และเห็นอาการเกิดขึ้น และอาการสุดสิ้นลงของการพองและการยุบได้ชัดเจน อารมณ์นิमित เช่นภาพต่าง ๆ ที่ผุดขึ้นมา เมื่อกำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” ก็จะหายไปไม่นาน อาการคันหรืออาการเจ็บปวดตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนั้น ก่อนนี้เห็นเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน แต่บัดนี้จะเห็นว่า มักเกิดขึ้นเป็นส่วน ๆ สืบต่อกัน และเมื่อจิตเพ่งอยู่ตรงจุดที่คันหรือเจ็บปวด พร้อมกับภาวนาว่า “คันหนอ” หรือ “เจ็บหนอ” อาการคัน หรือเจ็บปวดนั้นก็จะหายไปพร้อมกับจิตที่กำหนด บางทีจะรู้สึกร้อนผิปกติเมื่อกำหนดว่า “ร้อนหนอ ร้อนหนอ” ความรู้สึกว่าร้อนนั้น ก็หายไปเช่นเดียวกัน

เมื่อเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าการพองยุบก็ดีอาการคันหรืออาการเจ็บปวดก็ดี หรือจิตที่กำหนดรู้ อาการเหล่านั้นก็ดี ล้วนเป็นสิ่งที่ไม่ยั่งยืนไร้แก่นสาร เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ยอมเสื่อมสลายไปไม่มีทางที่จะบังคับให้มันดำรงอยู่ได้เลย และทั้งยังมีทุกขเวทนาบีบคั้นอีกด้วย ไม่ว่าจะพิจารณาหรือกำหนดสิ่งใดในร่างกาย ก็จะไม่พบความไม่เที่ยงความเป็นทุกข์ และความไม่ใช่ตัวตน ไปเสียทั้งนั้น สภาพของอาการพองยุบ และอาการอื่น ๆ ตลอดจนจิตที่กำหนดรู้ไม่ผิอะไรรักกับฟ้าแลบ เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว

ด้วยอาการอย่างนี้ ย่อมเป็นที่เข้าใจได้ว่า ผู้ปฏิบัติได้เข้าถึง อุทยัพพญาณ^{๑๒} อย่างอ่อนแล้ว ในระหว่างนี้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ มากมายหลายอย่าง อาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ ซึ่งจะทำให้ผู้ปฏิบัติชื่นชมยินดีอยู่เป็นเวลานาน

ผู้ปฏิบัติอาจจะเห็นแสงสว่าง (โอภาส) ปรากฏขึ้นในลักษณะต่าง ๆ กัน บางครั้งอาจจะเห็นแสงสว่างปรากฏขึ้นรอบ ๆ ตัว คล้ายกับว่า แสงสว่างนั้นมาจากตัวของตัวเองบางครั้งอาจจะเห็นแสงสว่างเป็นลำพวยพุ่งมาจากที่ใดที่หนึ่งคล้ายกับแสงไฟฉายใหญ่ บางครั้งอาจจะเห็นแสงสว่างคล้ายกับใครเอาไฟฉายมาส่องอยู่ตรงหน้า บางครั้งอาจจะเห็นแสงสว่างขาวนวลกระจายไปทั่วห้อง รวากับกลางวันแต่ความจริงเป็นกลางคืน คล้ายกับเปิดไฟฟ้าแรงเทียนสูง และเมื่อลืมหันดู แสงนั้นก็คงยังปรากฏอยู่ชั่วระยะเวลาหนึ่งบางครั้งอาจเป็นแสงสว่างปรากฏในที่อื่น ๆ ทำให้มองเห็นภาพสถานที่ต่าง ๆ ปรากฏแก่ใจอย่างชัดเจน และในบางครั้งก็อาจจะเห็นว่า ห้องที่นั่งอยู่นั้นโล่งแจ้งปราศจากฝาผนังหรือเห็นเป็นว่า ประตูห้องเปิดโล่ง และเมื่อยกมือขึ้นบังก็ยังไม่มองเห็นแสง

^{๑๒} มหาสึสยาดอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาธุณี, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์วิปัสสิวัตร, ๒๕๔๐), หน้า ๒๒๕.

สว่างลอดมือเข้ามา การที่เห็นแสงสว่างในลักษณะทำนองนี้ ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติบังเกิดความรู้สึกปลื้มเปรมใจคิดว่า ตนมีบุญญาภินิหาร จึงมีรัศมีออกจากตัวหรือได้เห็นแสงสว่างอันน่าพิศวง หรือบางที่ก็คิดว่า แสงสว่างอันน่าพิศวงนี้ เป็นแสงแห่งธรรมะของพระพุทธเจ้า การที่ได้เห็นแสงสว่างนี้ ก็คือการได้บรรลุมรรคผลแล้ว เมื่อมีความคิดเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะมีความคิดต่อไปว่า แสงสว่างที่เห็นนั้นเป็นสิ่งที่น่าชื่นชมยินดี และรู้สึกชื่นชมยินดี ในแสงสว่างเหล่านั้นทำให้จมอยู่ด้วยความเพลิดเพลินและพึงใจ เมื่อได้เห็นแสงสว่างดังกล่าวแล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องเตือนตนเองทันทีว่า แสงสว่างนี้มีโชงของที่น่าชม แต่เป็นเตือนตนเองทันทีว่า แสงสว่างนี้มีโชงของที่น่าชม แต่เป็นกิเลสอันหนึ่งที่จะสกัดกั้นไม่ให้ได้บรรลุมรรคผล และจะต้องใช้สติกำหนดว่า “เห็นหนอ เห็นหนอ” ทันทีเมื่อได้กำหนดเช่นนี้แล้ว แสงสว่างนั้นก็จะหายไป ในทางปฏิบัติผู้ปฏิบัติคงจะต้องหลงชื่นชมแสงสว่างอยู่ชั่วเวลาหนึ่ง เพราะแสงสว่างที่เห็นเป็นสิ่งที่น่าพิศวง เนื่องจากไม่เคยได้ประสบมาแต่ก่อน เมื่อได้กำหนด “เห็นหนอ เห็นหนอ” จนแสงสว่างหายไปแล้ว ก็ให้กำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไปเป็นต้น

บางทีในขณะที่เดินจงกรมหรือนั่งวิปัสสนานั้น ผู้ปฏิบัติอาจจะเกิดความรู้สึกขึ้นมาว่า บัดนี้ ตนมีความรู้ในหลักธรรม หรือในหลักวิปัสสนาอย่างหมดจดเปรี๊ยะปราดอย่างที่ไม่เคยมีมาแต่ก่อน หลักธรรมที่ได้ศึกษามาปรากฏแจ่มแจ้งคราวนี้เอง แม้อาจารย์ก็มีความรู้สู้ตนไม่ได้ ที่อาจารย์สอนวิธีให้ปฏิบัตินั้นคงจะไม่ถูกเสียแล้ว มัวมานั่งดูอาการพองยุบของท้อง และเดินจงกรมไปมาอย่างที่ทำอยู่นี้เห็นจะไม่ได้บรรลุมรรคผล จำจะต้องค้นหาวิธีปฏิบัติที่ถูกต้องมาใช้ใหม่ ซึ่งจะทำให้คิดฟุ้งซ่านไปต่างๆ นานา ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องสอนตนเองว่า ความคิดเห็นเช่นนั้นเป็นความคิดที่ผิด เป็นกิเลส (ญาณ) ที่เกิดขึ้นมาเอง ซึ่งจะต้องกำจัดเสียด้วยการกำหนดว่า “ฟุ้งซ่านหนอ ฟุ้งซ่านหนอ” ความคิดนั้นก็หายไป ถ้าไม่หายไป ให้เดินจงกรมเสียสักชั่วโหม่งหนึ่ง แล้วนั่งวิปัสสนาใหม่

บางทีในขณะที่นั่งกำหนดอาการพองยุบของท้องอยู่นั้นผู้ปฏิบัติอาจเกิดปิติ^{๙๓} คือความรู้สึกอímอímใจซาบซ่านไปทั่วสรรพางค์กาย ความอímใจซาบซ่านนี้มีลักษณะต่าง ๆ กัน บางทีก็รู้สึกขลุ่ยไปทั่วตัวหรือรู้สึกขลุ่ยหัวขลุ่ย (ขุททกาศปิตติ) บางทีก็รู้สึกเหมือนเห็นสายฟ้าแลบแปลบปลาบตา หรือเห็นเป็นประกายเหล็กไฟแวบวับไปมา (ขณิกาศปิตติ) บางทีก็รู้สึกเหมือนถูกละลอกซัดหรือคลื่นกระทบฝั่ง ซึ่งหนุนเนื่องกันเข้ามาไม่ขาดสาย ร่างกายอาจสั่นระรัวเหมือนไม้ปักในน้ำไหลหรืออาจจะรู้สึกคลื่นไส้หรือเมาคลื่น (โอกกันติกาศปิตติ) บางทีจะรู้สึกว่า ตัวเบาเหมือนลอยขึ้นจากพื้นหรือร่างกายโยกเอนไปมาดุจต้นไม้ที่ถูกลมพัด หรือศีรษะโน้มไปข้างหน้าหายไปข้างหลังหรือเอน

^{๙๓} อจ. ดิก. (ไทย) ๒๐/๖๔/๒๕๐.

ไปข้างๆ มือและเท้าอาจจะบดไปมา ปากอาจจะอ้า และหุบสลับกันไป กายอาจจะบิดไปมาคล้ายกับดัดตนในท่าต่างๆ หรือในขณะที่นั่งอยู่นั้น ตัวอาจจะเต็นสูงขึ้นกว่าพื้น ที่แรกก็จะสูงเพียงเล็กน้อย แต่ต่อๆ ไปจะสูงขึ้นทุกทีทำนอง “ปลุกตัว” จนตัวสูงจากพื้นคืบหนึ่งหรือศอกหนึ่ง ซึ่งทั้งนี้ย่อมจะทำให้ผู้ปฏิบัติเห็นเป็นสิ่งที่อัศจรรย์และรู้สึกชื่นชมยินดีที่ได้ประสบพบเห็น ซึ่งบางทีก็คิดว่าตนมีบุญญาภินิหาร ทำให้เกิดความอึ้งออดอึ้งใจ และเพลิดเพลินใจเป็นที่ยิ่ง จนลืมถึงการพิจารณา กำหนดอาการพองยุบของท้อง (อุพเพงคาปิตี) บางทีผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเหมือนมีอำนาจอันลึกลับอันใดอันหนึ่งมาพ่นฝอย แห้งความเยือกเย็นอันประหลาดที่ร่างกาย ทำให้ร่างกายทุกส่วนตั้งแต่ศีรษะจรดปลายเท้า เยือกเย็นซาบซ่านอย่างไม่เคยพบเห็นมาก่อนเหมือนสำลึงน้ำมัน น้ำมันก็ซึมซาบไปทั่ว ทำให้ใจสงบนิ่ง และไม่อยากเคลื่อนไหวใด ๆ เลย อยากจะอยู่ในความเยือกเย็นนั้นตลอดไป และอาจจะคิดเห็นไปว่า ตนคงจะได้บรรลุถึงนิพพานแล้ว เพราะนิพพานนั้น ท่านว่า เยือกเย็นอย่างยิ่ง (ผรณापิตี)

ถ้าเกิดปรากฏการณ์ทางจิตขึ้นเช่นนี้แล้ว ผู้ปฏิบัติจะต้องไม่หลงเพลิดเพลิน แต่จะต้องระลึกทันที่ว่า สิ่งเหล่านี้หาใช่สิ่งที่น่าชื่นชมยินดีไม่ แต่เป็นกิเลส คือ เครื่องเศร้าหมองอย่างหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งจะต้องหรือไปด้วยการกำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” เมื่อกำหนดเช่นนี้แล้วมันก็จะหายไป ถ้าไม่หาย ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมเสีย

บางทีผู้ปฏิบัติอาจจะรู้สึกว่า ในการกำหนดอาการพองยุบของท้อง หรือกำหนดอย่างอื่นๆ นั้น ทำได้คล่องแคล่วว่องไวดี มีความพึงพอใจในการกำหนด ไม่มีการเผลอหรือลืมหัน ไม่มีความฟุ้งซ่านรำคาญใจหรือความกระวนกระวายใจ ความคิดปลอดโปร่ง ตัวเบา เวลาเดินจงกรมจะรู้สึกเหมือนว่า ตัวเกือบจะลอยไป รู้สึกว่าสงบทั้งกายและใจอย่างไม่เคยปรากฏมาแต่ก่อน บางครั้งก็รู้สึกคล้ายกับหลับไป และบางทีก็รู้สึกสำนึกถึงความชั่วที่ได้กระทำให้มาแต่ก่อน ๆ และคิดว่าต่อไปนี้จะไม่ทำความชั่วอีกการที่รู้สึกสงบทั้งกายและใจเช่นนี้ จะทำให้ผู้ปฏิบัติคิดว่าตนบรรลุถึงนิพพานแล้ว และอยากจะอยู่ในความสงบนั้นตลอดไป ไม่อยากปฏิบัติอะไรอีก

ถ้าผู้ปฏิบัติได้ประสบปรากฏการณ์เช่นนี้ ก็ให้เตือนตนเองว่า ความสงบนี้หาใช่ความสงบในนิพพานไม่ แต่เป็นอุปสรรคอีกอย่างหนึ่งในการปฏิบัติวิปัสสนา (ปัสสัทธิ) และให้กำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” และถ้านั่งอยู่ ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมเสีย

บางทีในขณะที่นั่งวิปัสสนาอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ามีสุขสบายอย่างบอกไม่ถูก เป็นความสุขสุดยอดที่ไม่เคยได้ประสบพบเห็นมาเลยในชีวิต ทำให้เข้าใจว่า สุขในนิพพาน^{๔๔} ในใจนี้ก็จะอยากนั่งเสวยสุขอยู่เช่นนั้นตลอดไป ให้นานที่สุดเท่าที่จะนานได้ และอยากจะบอกให้ใคร ๆ

^{๔๔} พ. ป. (ไทย) ๓๑/๒๘/๔๕.

รู้ทั่วกันถึงความสุขที่ได้ประสพอยู่นี้ รู้สึกว่า อาจารย์มีบุญคุณอย่างเหลือเกิน ที่ทำให้ตนได้มาเสวยสุขอันวิเศษสุดเช่นนี้คิด ๆ ไป บางทีดวงหน้าของอาจารย์ก็มาปรากฏอยู่ตรงหน้าถ้าเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเตือนตนเองว่า ความสุขที่กำลังประสพอยู่นี้ ไม่ใช่ความสุขในนิพพาน แต่เป็นกิเลสอย่างหนึ่ง (สุข) ที่คอยปิดกั้นหนทางไปสู่นิพพาน ฉะนั้นอย่าได้หลงชื่นชมยินดี ให้กำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” ความสุขนั้นก็จะคลี่คลายหายไป

บางในขณะที่นั่งวิปัสสนาหรือในขณะที่เดินจงกรม ผู้ปฏิบัติอาจเกิดศรัทธาแรงกล้า (อธิโมกข์) แทนที่จะพิจารณากำหนดอาการพองยุบของท้อง หรืออาการย่างเท้ากลับไปนึกถึงพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และอาจารย์ รู้สึกว่า พระพุทธเจ้าเป็นบุคคลที่สามารถคิดค้นวิธีปฏิบัติธรรม ซึ่งตนมีโอกาสได้ปฏิบัติอยู่ ธรรมะของพระองค์นี้เป็นสิ่งวิเศษน่าอัศจรรย์ พระอาจารย์ที่สอนวิธีปฏิบัติหน้าเคารพเลื่อมใสอย่างยิ่ง บางทีผู้ปฏิบัติก็คิดถึงบิดามารดา และญาติพี่น้องที่อยู่ห่างไกล และสงสารที่ไม่มีโอกาสมาปฏิบัติธรรมดังที่ตนทำอยู่ คิดว่า เมื่อออกจากการปฏิบัติแล้วก็จะไปชักชวนบุคคลเหล่านั้นมาปฏิบัติวิปัสสนา หรือถ้าหากบุคคลเหล่านั้นหาชีวิตไม่แล้ว ก็คิดสงสารที่เขาเหล่านั้นหมดโอกาสที่จะได้มาปฏิบัติวิปัสสนา บางทีก็เกิดความเลื่อมใสในการทำบุญสุนทานคิดว่า เมื่อออกจากการปฏิบัติแล้วก็จะบริจาคทรัพย์ทำบุญทำทาน สร้างหรือปฏิสังขรณ์ถาวรวัตถุในพระพุทธศาสนา บางทีก็คิดอยากจะหาของไปถวายอาจารย์ผู้สอนวิปัสสนา อยากจะบวช อยากจะไปอยู่ในที่เงียบสงัด อยากจะให้ทุกคนได้มาปฏิบัติวิปัสสนาทั่วหน้ากัน หรืออยากจะทำสมาธิปฏิบัติวิปัสสนานาน ๆ เรื่อย ๆ ไป ความเลื่อมใสและความคิดสงสารเหล่านี้ อาจจะมีมากน้อยต่างกัน บางทีจะถึงกับน้ำตาไหลพราก บางคนอาจจะถึงกับร้องไห้ออกมา หรือสะอึกสะอื้นรำไร การที่ผู้ปฏิบัติคิดฟุ้งซ่านไปต่าง ๆ นานานี้ ย่อมละเลยการกำหนดต่าง ๆ เสียสิ้น แทนที่จิตจะจับเพ่งอยู่ที่อาการพองยุบของท้อง กลับไปเพเลิดเพลินต่อการคิดนึกนานาประการ ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติจะต้องคอยระมัดระวังอย่าให้จิตหลงเพริดไป เมื่อเกิดความเลื่อมใสก็ให้กำหนดว่า “เลื่อมใสหนอ เลื่อมใสหนอ” เมื่อจิตคิดจะทำนั่นทำนี่ ก็ให้กำหนดว่า “คิดหนอ คิดหนอ” และเมื่อร้องไห้ ก็ให้กำหนดว่า “ร้องไห้หนอ ร้องไห้หนอ” แล้วหันมากำหนดอาการพองยุบต่อไป

บางทีผู้ปฏิบัติจะเกิดพากเพียรวิปัสสนา ปฏิบัติอย่างคร่ำเคร่ง แทบไม่อยากจะนอน หรือไม่อยากจะปฏิบัติกิจประจำวัน และพึงใจที่จะพากเพียรเช่นนั้นตลอดไป โดยไม่คำนึงถึงอะไรหมด ทั้งนี้เป็นพากเพียรเกินความพอดี (ปักคาหะ) ซึ่งแทนที่จะเกิดผลดี กลับจะเป็นผลร้าย เพราะจะทำให้สมาธิลดน้อยถอยลง และทำให้จิตฟุ้งซ่านสุขภาพก็จะเสื่อมโทรมลง และถ้าคร่ำเคร่งมากเกินไปก็อาจจะทำให้เสียสติได้ ฉะนั้น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกตัวว่า เกิดความพากเพียรผิดปกติก็ต้องลดความเพียรให้น้อยลง การกินก็ดีการนอนก็ดี การปฏิบัติกิจประจำวันก็ดี ต้องให้เป็นไปตามที่ได้

กล่าวไว้แล้วในตอนต้น ต้องเตือนใจอยู่เสมอว่า การปฏิบัติตามสายกลาง เป็นการปฏิบัติที่ดีที่สุด เมื่อปฏิบัติได้เช่นนี้ ความพากเพียรก็จะกลับเข้าสู่ระดับพอดี

บางที่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าการคิดนึกแล่นเร็วผิดกว่าแต่ก่อน เมื่อระลึกนึกถึงสิ่งใดแล้ว มันจะโยกให้นึกไปถึงสิ่งอื่น ๆ ติดต่อกันไปอย่างรวดเร็ว และจะรวดเร็วยิ่งขึ้นเป็นลำดับ ทำให้ระลึกได้ถึงชีวิตในอดีตอย่างรวดเร็วดุจสายฟ้าแลบ ความหลังที่ลืมเลือนไปแล้ว อาจจะผุดขึ้นในใจอย่างพริ้งพริ้ว ทบทวนย้อนไปถึงเหตุการณ์ในวัยเด็กซึ่งไม่เคยคิดถึงและลืมไปนานแล้วอย่างสิ้นเชิง คล้าย ๆ กับจะระลึกชาติได้ ทำให้ภูมิใจว่า เมื่อตนระลึกถึงความหลังของชีวิต ย้อนหลังไปไกลแสนไกลได้ ต่อไปก็อาจจะระลึกถึงความหลังในชาติก่อนได้แน่นอน ทั้งนี้ย่อมทำให้ผู้ปฏิบัติหลงระลึกถึงชีวิตในอดีต และละเลยการกำหนดต่าง ๆ เสียสิ้น ถ้าเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเตือนตนเองว่า การที่จิตระลึกถึงสิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วนั้น เป็นเพียงปรากฏการณ์อย่างหนึ่งเท่านั้น (อุปปุณฺณะ) หาใช่อภิญญาอย่างใดไม่ จึงไม่บังควรที่จะไปหลงชื่นชมยินดี และให้กำหนดว่า “คิดหนอ คิดหนอ” หรือ “รู้หนอ รู้หนอ” แล้วตั้งใจกำหนดอาการพองยุบของท้องหรืออาการก้าวย่างต่อไป บางที่ผู้ปฏิบัติอาจจะเกิดมีอุเบกขา คือ รู้สึกเฉย ๆ ไม่ยินดียินร้ายในการปฏิบัติวิปัสสนา คิดว่า ถึงอย่างไรก็ต้องได้มรรคผลแน่นอน ใจลอยคล้ายกับว่าไม่ได้คิดนึกอะไรกำหนดอาการพองยุบของท้อง ทำได้บ้างไม่ได้บ้าง ปลอยให้เป็นไปตามเรื่อง เมื่อมีอารมณ์ภายนอกมากระทบก็รู้สึกเฉย ๆ ไม่ดีใจไม่เสียใจ ไม่กระวนกระวายใจ อยากจะอยู่เฉย ๆ อย่างนี้ บางครั้งอาจจะนั่งอยู่ได้ถึง ๒ หรือ ๓ ชั่วโมงโดยไม่รู้สึกละเมื่อยขบแต่อย่างใด ถ้าเป็นเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติต้องให้สติตนเองว่า ตนกำลังวางเฉยต่อการปฏิบัติวิปัสสนา ซึ่งจะไม่เกิดผลดีอย่างใดเลย จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพาตนให้พ้นจากภาวะเช่นนี้ โดยหันมากำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” แล้วกำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไป หรือถ้าได้นั่งมาเป็นเวลานาน ก็ให้ลุกขึ้นเดินจงกรมเสีย ๑ ชั่วโมง แล้วจึงกลับมานั่งใหม่

นอกจากจะพึงพอใจในแสงสว่าง ความรู้ปราดเปรื่องความซาบซ่าน ความสุข ความสงบ ความศรัทธา เลื่อมใส ความเพียร ความระลึกถึงความหลังและความวางเฉย โดยถือว่า เป็นสิ่งที่เกิดขึ้นกับตนและเป็นสิ่งที่น่าพึงพิสมัยดังกล่าวบางที่ผู้ปฏิบัติก็อาจจะรู้สึกพึงพอใจในอารมณ์อื่น ๆ ตลอดจนนิมิตแสงและสีต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น ทำให้หลงชื่นชมอยู่ด้วยความใคร่ (นิกัณฺติ) และละเลยการกำหนดต่าง ๆ เสีย ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามตัดความใคร่หรือความสนใจออกไป โดยกำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” หรือ “เห็นหนอ เห็นหนอ” แล้วแต่กรณี แล้วหันมากำหนดอาการพองยุบของท้องหรืออาการก้าวย่างต่อไป

ปรากฏการณ์ต่าง ๆ อันน่าพิศวงที่กล่าวมาข้างต้นนี้อาจจะเกิดแก่ผู้ปฏิบัติทุกอย่างหรือเพียงบางอย่างก็ได้ เมื่อมันผ่านพ้นไปแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกว่าการกำหนดอาการพองยุบของท้องเท่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วก็ต้องเสื่อมสลายไป แม้ปรากฏการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น เช่น แสงสว่าง หรือความ

สงบหรือความสุข เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ต้องเสื่อมสลายไปเช่นเดียวกัน ไม่อยู่ในอำนาจของผู้ใดที่จะบังคับให้มันคงอยู่ หรือไม่ให้มันเสื่อมสลายดุจเดียวกัน และย่อมถูกบีบคั้นจากการเกิดและความเสื่อมสลายเหมือน ๆ กันนั่นก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นแจ้งในความเป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา ของรูปนาม ยิ่งขึ้นและเมื่อได้เดินจนจรด และนั่งวิปัสสนากำหนดอาการพองยุบของท้องต่อไปแล้ว ผู้ปฏิบัติก็จะเห็นการเกิดและการดับของอาการพองและยุบของท้อง ได้ชัดแจ้งและง่ายตายยิ่งขึ้นใหม่ก็ไม่สนใจใยดี พอปรากฏขึ้นมา เมื่อกำหนด “เห็นหนอ” หรือ “รู้หนอ” ก็จะหายไปอย่างรวดเร็ว เวทนาที่เกิดขึ้นเมื่อกำหนดเพียงครั้งสองครั้งก็จะหายไป ในที่สุดจิตจะเพ่งจับอยู่ที่อาการเกิด และอาการดับของการพองการยุบของท้องโดยเฉพาะ ปราศจากปรากฏการณ์อย่างอื่นมารบกวนการกำหนด อาการพองยุบของท้องก็ดี อาการอย่างอื่นก็ดีทำได้ง่ายตาย และปรากฏชัดแจ้ง เมื่อกำหนดอาการพองจะเห็นคล้ายกับมันกระโดดขึ้นมา แล้วก็ดับหรือขาดหายไปการกำหนดอาการยุบก็เป็นเช่นเดียวกัน เปรียบได้กับอาการของฝนตก พอตกถึงพื้นก็แตกสลายไปทันที ไม่มีโอกาสได้ทันเห็นอาการที่มันดำรงอยู่ ทั้งนี้ย่อมหมายความว่า ผู้ปฏิบัติได้พิจารณาเห็นความเกิดและความดับ ของรูปนามอย่างชัดแจ้ง

ในลักษณะนี้ ผู้ปฏิบัติได้ชื่อว่า ได้บรรลุถึง อุทยัพพญาณอย่างแรก^{๙๕} แล้ว และมีหวังที่จะบรรลุมรรคผลอย่างแน่นอน เมื่อได้ปฏิบัติมาถึงขั้นนี้แล้ว ให้เปลี่ยนวิธีเดินจงกรมใหม่ คือเพิ่มการเดินสามจังหวะเข้าด้วย โดยเดินจังหวะเดียว “ขวาย่างหนอ ซ้ายย่อหนอ” ๑๕ นาที เดินสองจังหวะ “ยกหนอ เหยียบหนอ” ๑๕ นาที และเดินสามจังหวะ ๓๐ นาที วิธีเดินสามจังหวะก็คือยกเท้าขึ้นจากพื้น พลังภาวนาว่า “ยกหนอ” เช่นเดียวกับการเดินสองจังหวะ ให้ยกเท้าค้างอยู่ชั่วขณะหนึ่ง แล้วค่อยๆ ย่างเท้าออกไปช้า ๆ ในระดับเดียวกันโดยภาวนาว่า “ย่างหนอ” ระยะเวลาที่ย่างเท้ากับระยะเวลาที่ภาวนาคำว่า “ย่างหนอ” ต้องให้พอดีกัน เว้นระยะเสียชั่วขณะหนึ่งแล้วค่อย ๆ เอาเท้าวางลงที่พื้น พลังภาวนาว่า “เหยียบหนอ” ในการเหยียบพื้นต้องให้สั้นเท้า และปลายเท้าจรดพื้นพร้อม ๆ กันและคำว่า “เหยียบ” จะต้องให้พอดีกับขณะที่เท้าเหยียบพื้น เมื่อเดินจงกรม ๑ ชั่วโมงแล้วให้นั่งพิจารณาอาการพองยุบของท้องต่อไป เป็นเวลา ๑ ชั่วโมง ทำดังนี้สลับกันเรื่อยไป ในขณะที่นั่งพิจารณากำหนดอาการพองยุบของท้องนั้น ในขั้นแรก ก็ยังคงเห็นว่าอาการพองยุบนั้น เมื่อเกิดขึ้นก็ขาดหายไป ไม่ทันเห็นช่วงระยะที่มันดำรงอยู่ แต่ในไม่ช้าก็จะรู้สึกว่าการพองยุบเกิดขึ้นที่เคยเห็นอย่างชัดเจนนั้นบัดนี้จะเห็นแต่เพียงเลือนราง ไม่ชัดเจนแจ่มแจ้งเหมือนแต่ก่อน และมักจะไมทันเห็นอาการที่พองยุบเกิด แต่ไปเห็นเอาขณะที่มันกำลังหายไป

^{๙๕} เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๖๖.

เหมือนเห็นเมล็ดฝนตกกระทบผิวน้ำ และแตกกระจายไปทันที บางทีอาการพองยุบก็หายไปครู่หนึ่ง แล้วก็เกิดมีขึ้นใหม่ แต่ก็ตามกำหนดไม่ใคร่ทันเพราะพอรู้ว่ามีขึ้นมันก็เริ่มหายไปอีกเมื่ออาการพองยุบหายไปให้กำหนดรู้ว่า มันหายไป โดยภาวนาว่า “รู้หนอ รู้หนอ” แล้วมันจะโผล่ขึ้นมาอีก แต่มันก็จะหายไปอีก บางทีผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ ไม่แต่อาการพองยุบเท่านั้นที่หายไป แม้จิตที่คอยกำหนด อาการพองยุบก็พลอยหายไปด้วย หรือบางทีจะรู้สึกว่ อาการพองยุบยังมีอยู่ แต่ตัวตนไม่มี หรือบางทีทุกสิ่งทุกอย่างหายไปหมด ไม่มีอะไรเหลืออยู่เลย ในเวลาเดินจงกรมก็เช่นเดียวกัน อาจจะรู้สึกคล้ายกับว่ แท้ไม่มีหรือการก้าวย่างไม่มี จะมองดูสิ่งใดก็มัวสลับไม่ชัดเจนเหมือนมีหมอกหรือฝ้าบาง ๆ บดบังอยู่ ถ้าปรากฏการณ์ เช่นนี้เกิดขึ้น ให้กำหนดว่า “รู้หนอ รู้หนอ” สิ่งที รู้สึกว่หายไปนั้นจะกลับคืนมา อย่างไรก็ตาม บางทีอาการพองยุบอาจจะหายไปเป็นเวลานานตั้งสองหรือสามวัน แม้จะกำหนดอย่างไรก็โผล่ขึ้นมา หรือแม้จะโผล่ขึ้นมาก็มีลักษณะเลื่อนรางเต็มที ทำให้กำหนดตามไม่ใคร่ได้ ซึ่งจะททำให้ผู้ปฏิบัติเกิดความรู้สึกอึดอัดในใจ และเกิดความเหนื่อยหน่ายเอือมระอา และท้อถอยในอันที่จะปฏิบัติต่อไป เพราะแต่ก่อนนี้ไม่ว่าจะกำหนดสิ่งใดก็ทำได้ แคล่วคล่อง อาการพองยุบก็ปรากฏแก่ใจอย่างชัดเจน แต่มาบัดนี้เกือบไม่มีอะไรจะกำหนด เพราะมันหายไปเสียหมดแล้ว

การที่เป็นเช่นนี้ ขอให้เป็นที่เข้าใจว่ มิใช่ว่าการที่ปฏิบัตินั้นไม่ถูกต้อง หรือปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นนับเป็นสิ่งที่ไม่พึงปรารถนา ความจริงเป็นปรากฏการณ์ที่จำเป็นจะต้องเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุก ๆ คน เหตุที่เห็นอาการพองยุบหายไปแต่ถ้ายเดี๋ยวนั้น เป็นเพราะสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น จึงสามารถเห็นสภาพอันแท้จริงของรูปนาม ซึ่งได้แก่อาการพองยุบ (รูป) และจิตที่รู้ อาการพองยุบนั้น (นาม) เมื่อสมาธิยังไม่ถึง ก็ยังไม่เห็นอาการเกิดดับของรูปนาม เมื่อได้วิปัสสนาทำให้สมาธิเกิดขึ้น ก็สามารถเห็นอาการเกิดดับของรูปนามได้ เมื่อสมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้นก็เห็นสภาพอันแท้จริงของรูปนามชัดเจนยิ่งขึ้น เมื่อได้เห็นรูปนามเกิดขึ้นแล้ว ก็แตกสลายไปซ้ำซากอยู่เช่นนั้น ผู้ปฏิบัติก็เห็นว่า รูปนามเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ว่าตัวตน มีแต่ความแตกสลายในที่สุด ทำให้ไม่สนใจใยดีต่ออาการเกิด หรือการดำรงอยู่ของรูปนาม เพราะเมื่อเกิดแล้วก็ต้องแตกสลายไป จึงเห็นแต่ความแตกสลายของรูปนามแต่ถ้ายเดียว ซึ่งเป็นลักษณะของการเข้าอยู่ในอวิชชาวิปัสสนาญาณ^{๙๖}

^{๙๖} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๖๓.

ในกรณีที่เกิดเบื่อหน่ายท้อถอยเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรมให้มากและนั่งวิปัสสนาแต่น้อย เช่น เดินจงกรมเป็นเวลา ๒ ชั่วโมง และมานั่งวิปัสสนาเพียงครึ่งหรือก่อนชั่วโมงสลับกันไป เมื่อทำเช่นนี้แล้ว การกำหนดก็จะทำได้ดีขึ้น อาการฟุ้งจะค่อย ๆ ปรากฏขึ้นมา

อย่างไรก็ตาม เมื่อได้นั่งวิปัสสนากำหนดอาการฟุ้งต่อไป อาการฟุ้งก็จะดับหายไหวๆ อยู่ตลอดเวลาและไม่ว่าจะกำหนดสิ่งใด เช่น การเห็น การได้ยิน อาการปวดเจ็บหรือการคิดนึก สิ่งที่กำหนด และจิตที่รู้นั้นจะหายไปพร้อม ๆ กัน และบางทีก็เห็นร่างกายสูญหายไปเมื่อเห็นสิ่งที่กำหนดหายไปอยู่ตลอดเวลาเช่นนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะรู้สึกว่าการฟุ้งของท้อง ซึ่งเคยเป็นสิ่งที่น่าพึงใจมาแต่ก่อนนั้นเนื้อแท้ก็มีแต่ความเสื่อมโทรมไปเป็นที่ตั้ง และไม่ใช่แต่ในปัจจุบันที่กำลังมองเห็นอยู่นั้น ที่เกิดมีมาแล้วและจะมีต่อไปข้างหน้า ก็จะเป็นเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ยอมทำให้รู้สึกหวาดกลัวขึ้นมา ความหวาดกลัวนี้มีสาเหตุจากกลัวผี หรือกลัวอันตรายจากภายนอก แต่เกิดกลัวที่พบแต่ความเสื่อมสลายหายไป ของอาการฟุ้งของท้อง และอาการเคลื่อนไหวอื่น ๆ ของร่างกาย (รูป) และของจิตที่เพ่งกำหนด (นาม) โดยเฉพาะ และเมื่อกำหนดต่อไป ความหวาดกลัวก็จะมีมากขึ้น เพราะจะเกิดความรู้สึกแน่วแน่ยิ่งขึ้นว่า อาการฟุ้งก็ดีกว่าอาการอื่น ๆ ก็ดี มีแต่ความแตกสลายหายไปและถูกบีบคั้นกดดันอยู่ตลอดเวลา ทั้งไม่มีใครที่จะผันแปรแก้ไขได้เลยทั้งนี้จะทำให้จิตใจหมดความเพลิดเพลิน และไม่รู้สึกชื่นชมยินดีในอาการฟุ้งหรืออาการอื่นใด นี่เป็นปรากฏการณ์ทางจิตที่เกิดขึ้น เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึง ฅฏฐฐานญาณ^{๔๗} ซึ่งเห็นรูปนามเต็มไปด้วยอันตรายที่น่ากลัว

การที่รู้สึกหวาดกลัวเช่นนี้ อาจจะทำให้ผู้ปฏิบัติขาดต่อการที่จะปฏิบัติต่อไป เพราะยังปฏิบัติก็ยิ่งจะเกิดความหวาดกลัวยิ่งขึ้น ซึ่งความจริงสิ่งที่เกิดขึ้นนั้นเป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตซึ่งจำเป็นจะต้องเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน ผู้บรรลุถึงฅฏฐฐานญาณ ฉะนั้น ขอผู้ปฏิบัติอย่าได้ขาด หรือหวาดหวั่นต่อการปฏิบัติแต่ประการใด ให้ตั้งใจปฏิบัติต่อไป จนกระทั่งบรรลุถึงจุดหมายปลายทาง

ปรากฏการณ์เช่นที่กล่าวนี้ จะเกิดขึ้นชั่วระยะเวลาหนึ่งแล้วก็จะหมดสิ้นไป และมีเหตุปรากฏการณ์อย่างอื่นเกิดขึ้นแทน กล่าวคือในขณะที่กำหนดอาการฟุ้งของท้องก็ดีกว่าอาการอื่น ๆ ก็ดีจะรู้สึกว่า เลื่อนรางไม่ชัดเจน อาการฟุ้งปรากฏขึ้นเร็ว และหายไปเร็ว ดูเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ ไม่น่าพึงใจ และเกิดความคิดเห็นว่า ทุกสิ่งที่ทำอยู่นั้น ไม่เห็นมีอะไรดีแต่สักอย่างเดียว ถ้าไม่ทำหรือไม่เกิดขึ้นเสียเลยยังจะดีกว่า ก่อนนี้เคยชื่นชมยินดี ที่ได้เห็นอาการฟุ้งของท้องได้อย่างชัดเจน ยิ่ง

^{๔๗} เสวต เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๗๐.

กำหนดไปก็ยิ่งเพลิดเพลิด แต่บัดนี้กลับรู้สึกว่ อาการพองยุบนั้นมิใช่แต่ไม่ป็นสิ่งที่น่าชื่นชมเท่านั้น แต่ยังเป็นสิ่งที่น่าเกลียด ไร้ประโยชน์ และมีแต่โทษไม่น่าปรารภณา ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเหมือนอยู่ในป่า อันรกร้างน่าพรั่นพริ้งจากภยันตรายที่รู้สึกว่ายู่รอบตัว โดยนัยนี้ ผู้ปฏิบัติย่อมได้ชื่อว่าตนได้บรรลุ อาทินวามุสสนาญาณ^{๙๘} ซึ่งเห็นโทษของรูปนามทั้งปวงแล้ว

ไม่ว่าปรากฏการณ์จะเกิดขึ้นแก่จิต อย่างไรก็ตามผู้ปฏิบัติจะต้องเดินจงกรม และนั่ง วิปัสสนา สลับกันอยู่เรื่อยไป ครั้นแล้วการกำหนดอาการที่ก้าวย่าง ในขณะที่เดินจงกรมก็ดี การ กำหนดอาการพองยุบของท้องก็ดี หรือการกำหนดอาการคตินึกต่างๆ ก็ดี จะทำได้ดีขึ้น และ ปรากฏชัดเจนขึ้นกว่าแต่ก่อน แต่ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ อาการที่ปรากฏนั้นได้เปลี่ยนจากน่าเกลียดมา เป็นน่าขะแขยง แห้งแล้วและน่าเบื่อหน่าย ทำให้จิตใจอ้างว้างหงอยเหงา และเศร้าสร้อยอย่างน่า ประหลาด เวลาเดินอาจจะรู้สึกอ่อนระโหยโรยแรงแข่งขาอ่อนจนแทบจะเดินไม่ใคร่ไหว มองดู รอบตัวไม่เห็นมีสิ่งใดที่น่านิยมนชมชื่นทุกสิ่งล้วนแต่เป็นสิ่งที่ไม่ดีไม่งาม และไม่น่าชื่นชมไปเสียทั้งนั้น ผู้ปฏิบัติอาจจะมีความรู้สึกเกิดขึ้นว่ ในชีวิตนี้ไม่เห็นมีอะไรที่เป็นแก่นสารแต่สักอย่างเดียว มีแต่ ความผันแปรเปลี่ยนแปลงไม่จริงยั่งยืน และสกปรกน่าสะอิดสะเอียน บางทีก็เห็นชีวิต เป็น เสมือนขอนไม้ซึ่งลอยอยู่บนผิวน้ำตามยถากรรม บางทีก็เกิดความเบื่อหน่ายในตัวตน ไม่อยาก พบเห็นใคร อยากจะอยู่แต่ลำพังคนเดียว กล่าวโดยทั่วไป ในใจนั้นรู้สึกอ้างว้างแห้งแล้งเหมือนอยู่ ในทุ่งกว้างในฤดูร้อน จะเหลียวมองไปทางไหนก็พบแต่ความกันดารและแห้งแล้ง ไม่พบเห็นความ เขียวขจีของทุ่งหญ้าได้เลย ทั้งนี้ย่อมหมาความว่ ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึง นิพพิทานุสสนาญาณ^{๙๙} ซึ่งเห็นรูปนามเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายอย่างที่ไม่เคยประสบมาก่อนในชีวิต และอาจจะมียู่เป็นเวลา หลายชั่วโมง และจะค่อย ๆ ลดลงจนหมดสิ้นไปในที่สุด

เมื่อความรู้สึกเบื่อหน่ายแห้งแล้ง อ้างว้างและเปลี่ยวเปล่าเศร้าใจหายไปแล้ว ให้ เปลี่ยนวิธีเดินจงกรมใหม่ คือเพิ่มการเดินสี่จังหวะเข้าด้วย โดยเดินจังหวะเดียว “ขวาย่างหนอ ซ้าย ย่างหนอ” ๑๐ นาที เดินสองจังหวะ “ยกหนอ เขยิบหนอ” ๑๐ นาที เดินสามจังหวะ “ยกหนอ ย่างหนอ เขยิบหนอ” ๑๐ นาที และเดินสี่จังหวะ ๓๐ นาที วิธีเดินสี่จังหวะก็เป็นเช่นเดียวกับเดิน สามจังหวะ เป็นแต่เพียงเพิ่มการกำหนด “ยกสั่นหนอ” ขึ้นอีกอย่างหนึ่งเป็นจังหวะแรกโดยยกสั่น เท้าขึ้น พร้อมกับภาวนาว่ “ยกสั่นหนอ” ขณะแรกที่ยกสั่นเท้าขึ้นจะต้องเป็นขณะเดียวกันกับที่ ภาวนาคำว่ “ยก” และปลายเท้ายังคงแตะพื้นอยู่ ต่อจากนั้นก็กำหนด “ยกหนอ” “ย่างหนอ”

^{๙๘} มหาสิทธาตอ (โสภณมหาเถระ), วิปัสสนาขุณี, แปลโดยจำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรง พิมพ์พิทยวิสุทธิ, ๒๕๔๐), หน้า ๒๙๗.

^{๙๙} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๗๙.

“เหยียบหนอ” เช่นเดียวกับการเดินสามจังหวัด เมื่อเดินจนครบได้ ๑ ชั่วโมงแล้ว ให้นั่งพิจารณาอาการพองยุบของท้องต่อไป เป็นเวลาประมาณ ๑ ชั่วโมง ทำดังนี้สลับกันเรื่อยไป

ในขณะที่นั่งวิปัสสนาอยู่นี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกชุ่มซ่าตามร่างกาย หรือรู้สึกเหมือนหนึ่งว่า มีมดไรมาไต่ตอมตามใบหน้าหรือผิวหนังส่วนอื่น ๆ ทำให้คันยิบ ๆ ยับ ๆ ก็ให้กำหนดว่า “คันหนอ คันหนอ” อาการดังนั้นจะหายไปแต่อาจจะกำหนดไม่ทัน โดยเอามือไปเกาเสียก่อน แต่ถึงจะกำหนดทันหรือเกา บางที่อาการคันเหมือนมดไรไต่ตอมนั้นก็อาจจะไม่หาย บางที่อาจจะคันถึงกับลุกขึ้นสะบัดผ้าสะบัดพอน เพื่อให้มดไรที่ไต่ตอมหลุดไป ในกรณีเช่นนี้ ผู้ปฏิบัติจะต้องพยายามไม่เกาหรือลุกขึ้น แต่ถ้าเห็นว่าจำเป็นจะต้องเกาหรือลุกขึ้นแล้ว ก็ให้กำหนดว่า “อยากเกาหนอ” หรือ “อยากลุกขึ้นหนอ” แล้วจึงค่อย ๆ เอื้อมมือไปเกาหรือค่อย ๆ ลุกขึ้น แต่ต้องกำหนดตามไปทุกอาการที่เคลื่อนไหว อย่างไรก็ตาม ในการกำหนดดังกล่าวแล้วก็ดี ในการกำหนดอาการพองยุบก็ดี หรือในการกำหนดอริยาบถต่าง ๆ ก็ดี ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่า ทำไม่ได้ดี บางทีคิดว่า นั่งกำหนดไม่ดี ถ้านอนกำหนดคงจะดี แต่เมื่อนอนกำหนดก็ไม่ดี ลองนอนตะแคงซ้ายดูบ้าง ก็กำหนดไม่ได้อีก กลับมานอนตะแคงขวาก็เช่นเดียวกัน แม้จะผุดลุกผุดนั่ง หรือเปลี่ยนท่านั่งท่านอนอย่างไร ก็ไม่อาจกำหนดได้ตื้ออยู่นั่นเอง อาการพองยุบของท้องเป็นไปอย่างสับสนอลเวง ไม่เป็นระเบียบ ประเดี๋ยวเข้า ประเดี๋ยวเร็ว ประเดี๋ยวหายไป บางทีก็กระแทกเข้าออกแรง ๆ หรือวกไปวกมา ประเดี๋ยวรู้สึกสบาย ประเดี๋ยวรู้สึกอึดอัดในอก ประเดี๋ยวรู้สึกหงุดหงิดและเบื่อหน่าย ประเดี๋ยวรู้สึกเป็นสุข ไม่มีทางที่จะผันแปรแก้ไขอย่างไรได้เลย ทำให้คิดเห็นว่า ชีวิตนี้ไม่เที่ยงเป็นทุกข์ และไม่มีตัวตนจริง ๆ อยากจะใคร่หลุดพ้นไปเสีย เหมือนไก่ป่าซึ่งถูกขังอยู่ในกรงย่อมอยากจะหนีออกไปจากที่คุมขัง มาตราว่า เมื่อตายแล้วก็ไม่ต้องไปเกิดในที่ใด ๆ อีก แม้ในโลกมนุษย์นี้ และไม่อยากจะอะไรหมดยกจากนิพพาน อยากให้ความวุ่นวายต่างๆ ที่กำลังประสบอยู่สงบลงไปเสียโดยเร็ว แต่มันก็ไม่สงบลงไปได้

กำลังใจของผู้ปฏิบัติในระยะนี้ จะอ่อนแอเกิดความท้อถอย คิดว่าตนหมดวาสนาที่จะปฏิบัติธรรมเสียแล้ว ทำให้ไม่อยากปฏิบัติต่อไป และไม่อยากแม้แต่จะเข้าห้องปฏิบัติของตนเอง ถ้าปฏิบัติอยู่ในสำนักวิปัสสนาก็อยากจะหนีไปเสีย เพราะความเบื่อหน่าย และบางทีจะเตรียมเก็บข้าวของเข้าหีบห่อเพื่อกลับบ้าน เมื่อเกิดความรู้สึกเช่นนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจว่า ความรู้สึกหรืออารมณ์ดังกล่าวนี้เป็นเพียงปรากฏการณ์ทางจิตอย่างหนึ่งเท่านั้น เมื่อญาณแก่กล้าขึ้นแล้ว ปรากฏการณ์อย่างนี้จะต้องเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติทุกคน ฉะนั้นจะต้องพยายามปฏิบัติต่อไป ด้วยน้ำใจอันหนักแน่น ไม่ท้อถอย และอย่าเลิกสร้างการปฏิบัติเสียเป็นอันขาด อีกไม่ช้านักก็จะถึงจุดหมายปลายทางอันเป็นยอดปรารถนา

ปรากฏการณ์เช่นนี้ เป็นลักษณะของ มุญจิตุกัมยตาญาณ^{๑๐๐} ซึ่งโบราณชนานามว่า “ญาณม้วนเสือ” เพราะเมื่อถึงญาณนี้ ผู้ปฏิบัติมักจะม้วนเสือ และเก็บข้าวของกลับบ้านเนื่องจากความเบื่อหน่ายในสิ่งทั้งหลาย

เมื่อได้หันกลับมาตั้งใจปฏิบัติเดินจงกรม และนั่งวิปัสสนาต่อไป ความเบื่อหน่าย และความท้อถอยก็จะค่อย ๆ อันตรธานและหายไป ให้เปลี่ยนวิธีเดินจงกรมใหม่ คือ เพิ่มการเดินห้าจังหวะเข้าด้วย โดยเดินจังหวะเดียว ๑๐ นาที สองจังหวะ ๑๐ นาที สามจังหวะ ๑๐ นาที สี่จังหวะ ๑๐ นาที และห้าจังหวะ ๒๐ นาที วิธีเดินห้าจังหวะก็คือจังหวะที่หนึ่ง “ยกส้นหนอ” จังหวะที่สอง “ยกหนอ” จังหวะที่สาม “ย่างหนอ” เหมือนกับการเดินสี่จังหวะ แต่จังหวะที่สี่ให้ทอดเท้าลงแต่อย่าให้ถึงพื้นพลงภาวนาว่า “ลงหนอ” ระยะเวลาที่ทอดเท้าลงนั้น จะต้องเป็นระยะเวลาเดียวกับที่ภาวนาว่า “ลงหนอ” เว้นระยะชั่วขณะหนึ่งแล้วจึงวางเท้าลงกับพื้น ให้ฝ่าเท้าถึงพื้นพร้อมกันทุกส่วนพลงภาวนาว่า “ถูกหนอ” คำว่า “ถูก” จะต้องภาวนาในขณะเดียวกับที่ฝ่าเท้าถูกพื้น

ในขณะที่นั่งพิจารณาอาการพองยุบของท้อง ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่าการกำหนดอาการพองยุบทำได้ยากและลำบากต้องใช้ความขมักเขม้นมากจึงจะกำหนดได้ แต่ก็กำหนดไม่ได้ตึ๊ก ทานเปรียบเหมือนควายแก่ เคยใช้ให้ลากไถจนเคยชิน ใช้นานเข้าควายก็ชักขี้เกียจ จึงต้องเคียวเชยูกัน แต่มันก็ลากไถไปอย่างเสียไม่ได้ การปฏิบัติในตอนนี้ก็มีลักษณะ เช่นนั้น อารมณ์ต่าง ๆ ที่เกิดจากการเห็น ได้ยิน ได้กลิ่น รู้รส ได้สัมผัส และการคิดนึก และความรู้สึกทั้งหลาย เมื่อกำหนดตามไปเพียง ๒-๓ ครั้ง ก็หายไปอย่างรวดเร็วพร้อมกับจิตที่กำหนดรู้ ทำให้รู้สึกว่า สิ่งทั้งหลายนั้นไม่มีอะไรที่จริงจังยั่งยืน เกิดมีขึ้นก็พลันเสื่อมสลายหายไป อย่างเห็นได้ชัดยิ่งขึ้นทุกที จะบังคับให้มันดำรงคงอยู่เรื่อย ๆ ไป หรือแม้แต่ชั่วระยะเวลาหนึ่งก็ทำไม่ได้ ภายในจิตใจรู้สึกอึดอัดคล้ายถูกบีบคั้นด้วยประการต่าง ๆ บางทีจะรู้สึกคันตามร่างกายทำให้รู้สึกเป็นทุกข์ บางทีจะรู้สึกว่า หนักตามตัวและมือเท้าคล้าย ๆ มีของหนัก ๆ มาถ่วงหรือวางทับ บางทีจะรู้สึกเชื่อมซึม ไม่อยากพูดจาหรือขยับตัว บางทีหูจะได้ยินเสียงหวี ๆ มารบกวน ทำให้ไม่อยากฟัง และรู้สึกทรมานทรมานต่อเสียงนั้น ๆ บางทีจะรู้สึกเจ็บปวดในอกหรือตามร่างกายเสมือนมีใครเอาเหล็กแหลมมาแทง หรือเอาเข็มมาจี้ บางทีขณะที่กำหนดพองยุบอยู่นั้น จะรู้สึกเหมือนหนึ่งว่า ในอกนั้นเกิดหมูนม้วนตัวเป็นวงขึ้นไปเหมือนตะไลที่พุ่งขึ้นสู่ฟ้า และเมื่อพิจารณาตามไปก็จะรู้สึกปวดร้าวในอกมากขึ้นเป็นลำดับจนในที่สุดจะรู้สึกปวดร้าวแทบว่าใจจะขาดลงไปทีเดียวอาการเหล่านี้อาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่าง และถ้าจะเอาความทุกข์ทรมานที่เคยได้รับมาแต่กาลก่อน มาเปรียบเทียบกับความ

^{๑๐๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์), หน้า ๓๐๑.

ทุกข์ทรมานในระยะนี้ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกว่ายากเกินไม่ได้ และอาจเป็นความทุกข์ทรมานที่รุนแรงที่สุด ที่ไม่เคยประสบมาก่อนเลยในชีวิต

ปรากฏการณ์เช่นนี้เป็นลักษณะของ ปฏิสังขานุปัสสนาญาณ^{๑๐๑} ญาณที่ทำให้ผู้ปฏิบัติขม้มักเข้มนพิจารณาหาทองรอดพ้นไปจากรูปนาม ทำให้ย้อนไปเห็นไตรลักษณ์คือ อนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา ของรูปนามอย่างชัดเจน โดยเฉพาะความเป็นทุกข์ คือ ทุกขเวทนามักจะปรากฏขึ้นอย่างรุนแรง แต่จะอย่างไรก็ตาม ผู้ปฏิบัติจะต้องกัดฟันทนต่อทุกขเวทนาเหล่านั้น โดยตั้งใจกำหนดให้รู้ในปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั้งหลายให้กำหนดไปตามอาการที่เกิดขึ้นตามสภาวะนั้น

ปรากฏการณ์ดังที่กล่าวมาแล้วนี้ เป็นลักษณะของสังขารูปกขาญาณ ซึ่งเป็นยอดของ โลกียญาณ และเป็นด่านสำคัญที่จะเข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ฉะนั้น ผู้ปฏิบัติ จะต้องพิจารณาให้ถ่องแท้ว่า ได้บรรลุญาณนี้จริงหรือหาไม่ มิฉะนั้นในการปฏิบัติต่อไปก็อาจจะหลง หรือเข้าใจผิดไปว่าตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว โดยแท้ที่จริงยังหาได้บรรลุสังขารูปกขาญาณ^{๑๐๒} ไม่ トラบใดที่ยังไม่ได้บรรลุสังขารูปกขาญาณ トラบนั้น จะไม่มีทางบรรลุมรรค ผล นิพพาน ได้เลย ผู้เขียนจึงใคร่ขอเน้นว่า ผู้ที่จะบรรลุสังขารูปกขาญาณนั้น จะต้องบริบูรณ์ด้วยองค์คุณ ๖ ประการ คือ :-

๑. การกำหนดต่าง ๆ ทำได้สะดวกสบาย ไม่ต้องขม้มักเข้มนในการทำ
๒. กำหนดได้แน่วแน่เป็นเวลานาน เพราะมีสมาธิดี
๓. ยิ่งกำหนด อารมณ์ที่เกิดขึ้นยิ่งละเอียดประณีตอาการพองยุบเห็นได้ชัดเจน ตั้งแต่เริ่มต้นจนกระทั่งสุดสิ้นลง

๔. ไม่มีเวทนา ไม่ว่าสุขหรือทุกข์ เพราะกำหนดได้สมำเสมอ

๕. ไม่กลัว ไม่ยินดี ไม่ยินร้าย จิตเป็นอุเบกขา

๖. จิตสงบนิ่ง ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่ข้องอยู่ในอารมณ์อื่น นอกจากอารมณ์ที่ต้องการ

การที่จะผ่านสังขารูปกขาญาณ เข้าสู่มรรค ผล นิพพาน นั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่อินทรีย์ทั้ง ๕ คือ สัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา จะต้องได้ส่วนสมดุลกัน ถ้าอันใดหย่อนหรือยิ่งไปแล้วก็ไม่อาจจะผ่านสังขารูปกขาญาณไปได้มีหน้าซ้ำอาจจะกลับตกไปสู่ญาณต่ำ จนถึงอุทฺทยัพพญาณได้ トラบใดที่อินทรีย์ทั้ง ๕ ยังไม่สมำเสมอกัน トラบนั้นญาณจะเกิดขึ้น ๆ ลง ๆ กลับไปกลับมาระหว่างอุทฺทยัพพญาณกับสังขารูปกขาญาณ แต่ถ้าอินทรีย์ทั้ง ๕ ได้ส่วนสมดุลกันเมื่อใด เมื่อนั้นผู้

^{๑๐๑} เสวตร เปี่ยมพงศ์สานต์, พุทธวิปัสสนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๔๑), หน้า ๒๘๐.

^{๑๐๒} ธนิต อยู่โพธิ์, วิปัสสนาภาวนา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, ๒๕๓๘), หน้า ๑๐๖.

ปฏิบัติก็จะบรรลุถึงมรรค ผล นิพพาน พระพุทธโฆษาจารย์ กล่าวว่า เปรียบเหมือนพ่อค้าสำเภา เมื่อออกเรือไปค้าขาย ย่อมนำกาที่รู้ทิศทางไปด้วย เมื่อคลื่นลมแปรปรวนทำให้เรือเสียทิศทางมองไม่เห็นฝั่ง ก็จะปล่อยกาออกหาทิศทาง กานั้นถ้าเห็นฝั่งก็จะบินเลยเข้าหาฝั่ง แต่ถ้าไม่เห็นฝั่ง ก็จะบินมาเกาะเสากระโดงสำเภา แล้วบินออกไปใหม่ ทำเช่นนี้จนกว่าจะเห็นฝั่ง สังฆารูปเอกาญาณก็เช่นเดียวกัน หากมีทางเข้าสู่นิพพาน ก็จะแล่นเข้าสู่นิพพานทีเดียว แต่ถ้าไม่เห็นทางเข้าสู่นิพพาน ก็จะกลับลงสู่ญาณต่ำ ๆ วนเวียนไปมาจนกว่าจะมีทางเข้าสู่นิพพาน

ในทางปฏิบัตินั้น ผู้ปฏิบัติบางคนอาจจะผ่านสังขารูปเอกาญาณ เข้าสู่มรรค ผล นิพพาน ในช่วงระยะเวลาอันสั้นแต่บางคนอาจจะต้องอยู่ในสังขารูปเอกาญาณ และญาณต่ำอื่น ๆ เป็นเวลานาน ซึ่งอาจเป็นหลายวันหลายเดือนก็ได้ทั้งนี้ย่อมแล้วแต่อินทรีย์ทั้ง ๕ จะสมมูลย์กันเมื่อใด เมื่อทราบว่า ตนได้ใกล้บรรลุผลเข้าไปแล้ว ผู้ปฏิบัติก็มักจะพะวงอยู่แต่ว่า เมื่อใดจึงจะได้บรรลุผล ซึ่งจะทำให้สมาธิหย่อนเกิดความฟุ้งซ่าน ถ้าเป็นเช่นนี้ ก็ต้องทำให้สมาธิมีมากขึ้น ด้วยการเจริญกรรม และกำหนด “พองหนอ” “ยุบหนอ” “นั่งหนอ” “ถูกหนอ” กับเจริญสมาธิสัมโพชฌงค์ ถ้าผู้ปฏิบัติอยู่ในสังขารูปเอกาญาณเป็นเวลานาน โดยไม่อาจผ่านพ้นไปสู่มรรค ผล นิพพาน ได้ ผู้ปฏิบัติจะเกิดความท้อถอยคลายศรัทธา และเกิดความเบื่อหน่าย เช่นนี้ก็ต้องให้เจริญวิริยสัมโพชฌงค์ และปิติสัมโพชฌงค์ หรือถ้าผู้ปฏิบัติพากเพียรในการปฏิบัติมากเกินไปจนไม่เป็นอันกินอันนอน เพราะอยากจะได้บรรลุผล นิพพาน โดยเร็ว สมาธิจะตามไม่ทัน จำต้องใช้สติลดความเพียรลง ถ้าสติมีน้อยมักจะเผลอเผลอในการกำหนด ก็ต้องเจริญสติสัมโพชฌงค์

อย่างไรก็ตาม เมื่อมั่นใจว่า ตนได้บรรลุถึงสังขารูปเอกาญาณแน่นอน โดยองค์คุณ ๖ ประการของญาณนี้ปรากฏชัดแจ้งแก่ใจ โดยปราศจากข้อสงสัยแล้ว ในคำวันนั้นให้ผู้ปฏิบัติรำลึกถึงคุณพระรัตนตรัย และตั้งจิตอธิษฐานว่า “ภายใน ๒๔ ชั่วโมงข้างหน้า ขอให้ธรรมวิเศษเกิดขึ้นในชั้นธสันดาน” และผู้ปฏิบัติไม่ควรจะดีใจเพราะจะทำให้ความคิดฟุ้งซ่าน ถ้าความดีใจเกิดขึ้นก็ต้องพยายามสะกด หรือหักห้ามเสีย ให้ระลึกว่า ความดีใจจะไม่ช่วยทำอะไรให้ดีขึ้น แต่กลับจะทำให้เกิดผลเสียแก่การปฏิบัติ ผู้ปฏิบัติจะต้องตั้งใจปฏิบัติต่อไปด้วยใจอันมั่นคง และเมื่อได้เจริญกรรม ๑ ชั่วโมง แล้วต้องนั่งใช้สติจับดูอาการพองยุบของท้อง โดยไม่ให้คลาดไปได้ เมื่อนั่งเป็นเวลา ๑ ชั่วโมงแล้ว ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้น ก็ต้องไปเจริญกรรมแล้วมานั่งใหม่ ทำดังนี้สลับกันเรื่อยไปโดยไม่ต้องพักผ่อน นอกจากเวลารับประทานและปฏิบัติกิจประจำวัน และถ้าไม่จำเป็นแล้วในคืนนั้นก็ไม่นอนนอน ทั้งนี้ก็เพื่อปรับสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา ให้ได้สมมูลกัน เมื่ออินทรีย์ทั้ง ๕ สมมูลกันเมื่อใดแล้ว เมื่อนั้นผู้ปฏิบัติย่อมจะบรรลุผล นิพพาน

ถ้าเวลาได้ล่วงไปจนครบ ๒๔ ชั่วโมงแล้ว ไม่มีอะไรผิดปกติเกิดขึ้น คืออาการพองยุบคงเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และสิ้นสุดลง อย่างสม่ำเสมอ โดยไม่เปลี่ยนแปลงเช่นนี้แล้ว ในคืนต่อไปก็ไม่จำเป็นที่

จะต้องปฏิบัติตลอดคืน เพราะจะเป็นการตรากตรำและทำลายสุขภาพเกินไป แต่ก็ไม่ควรนอนเกินวันละ ๔ ชั่วโมง ซึ่งในทางปฏิบัติไม่เคยปรากฏเลยว่าทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ถ้าในวันต่อไป ยังไม่มีอะไรเกิดขึ้นอีก ก็ขออย่าให้ผู้ปฏิบัติห่อถอย ขอให้ปฏิบัติต่อไปเป็นปกติเพราะเมื่อได้บรรลุถึงสังขารุเปกขาญาณแล้ว ย่อมมีหวังได้อย่างแน่นอนว่า จะต้องได้บรรลุมรรคผลโดยปราศจากข้อแม้แต่ระยะเวลาที่จะบรรลุนั้น อาจจะช้าหรือเร็วแล้วแต่วาสนาบารมี และวิธีทำอินทรีย์ ๕ ให้สม่ำเสมอ ในกรณีเช่นนี้ให้อธิษฐานให้ธรรมวิเศษที่ยังไม่เกิดให้เกิดขึ้น โดยไม่จำกัดกำหนดเวลา

ถ้าหากว่า ในระหว่าง ๒๔ ชั่วโมงที่อธิษฐานขอให้ธรรมวิเศษเกิดขึ้นนั้น ธรรมวิเศษได้เกิดขึ้นตามที่อธิษฐานผู้ปฏิบัติก็อาจจะรู้ได้ หรือแม้ว่าโอกาสต่อมาธรรมวิเศษได้เกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็อาจจะรู้ได้เช่นเดียวกัน เนื่องจากมีปรากฏการณ์ผิดปกติเกิดขึ้นแก่ใจอย่างผิดสังเกต กล่าวคืออาการฟองยุบของท้องนั้น มิได้เป็นไปอย่างสม่ำเสมอเหมือนแต่ก่อน หากมีลักษณะผันแปรไปอย่างใดอย่างหนึ่ง ต่อไปนี้ คือ

๑. อาการฟองและอาการยุบเร็วขึ้นและถี่ขึ้นแล้วผู้ปฏิบัติก็รู้สึกว้า จิตได้ดับวับลงไป
๒. อาการฟองยุบไม่สม่ำเสมอ ผู้ปฏิบัติรู้สึกแน่นอึดอัด หรือรู้สึกมีลมจุกกลอยขึ้นมาจากภายในอกแล้วจิตดับวับลงไป หรือ
๓. อาการฟองยุบ ผ่วเบาลง ประณีตลง และละเอียดลงแล้ว ผู้ปฏิบัติก็รู้สึกว้า จิตได้ดับวับลงไปเหมือนใยบัวขาดออกจากกัน

เมื่อผู้ปฏิบัติรู้สึกว้า จิตได้ดับวับลงไปแล้ว ความรู้สึกและอารมณ์ทั้งหลายก็หมดตามไปด้วย ทำให้ผู้ปฏิบัติหมดความรู้สึกไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ซึ่งสั้นและเร็วเหมือนสายฟ้าแลบหรือยิ่งกว่าปรากฏการณ์ดังกล่าวมานี้แสดงว่า ผู้ปฏิบัติได้ผ่านอนุโลมญาณ โคตรภูญาณ มัคคญาณ และผลญาณแล้ว หรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ผู้ปฏิบัติได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ขึ้นแรกแล้ว

ได้กล่าวมาในภาคทฤษฎีแล้วว่า การที่จะก้าวเข้าสู่มัคคญาณ^{๑๐๓} จะต้องก้าวเข้าสู่ด้วยอาการของไตรลักษณ์ คือ ด้วยลักษณะที่เป็นอนิจจัง ทุกขัง หรืออนัตตา อย่างใดอย่างหนึ่ง การที่อาการฟองยุบเร็วขึ้น และถี่ขึ้นนั้น แสดงถึงความเป็นอนิจจังของรูปนาม เมื่อจิตดับวับลงก็แสดงว่าการก้าวเข้าสู่มัคคญาณนั้นเป็นไปในลักษณะอนิจจัง การที่อาการฟองยุบไม่สม่ำเสมอ และผู้ปฏิบัติรู้สึกอึดอัด แสดงถึงความเป็นทุกขังของรูปนาม เมื่อจิตดับวับลงก็แสดงว่า การก้าวเข้าสู่มัคคญาณนั้น เป็นไปในลักษณะเป็นทุกขัง ส่วนการที่อาการฟองยุบผ่วเบาลงประณีตลงนั้น แสดงถึงความเป็นอนัตตาของรูปนาม เมื่อจิตดับวับลงก็แสดงว่า การก้าวเข้าสู่มัคคญาณนั้น เป็นไปในลักษณะ

^{๑๐๓} มหาสึยาตอ (โสภณมหาเถระ), *วิปัสสนาธุณี*, แปลโดยจรรณ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์พิทยวิสุทธิ์, ๒๕๔๐), หน้า ๓๖๑.

อนัตตา การที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพานนี้ จะต้องเป็นไปในอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในสามประการดังกล่าวแล้วเท่านั้น ที่จะบรรลุมรรค ผล นิพพาน โดยปราศจากอาการอย่างใดอย่างหนึ่ง ในสามประการ หรือโดยอาการอย่างอื่น ไม่มีทางจะเป็นไปได้เลย

ก่อนที่ความรู้สึกครั้งสุดท้าย ของผู้ปฏิบัติจะหมดลงนั้นเรียกว่า ผู้ปฏิบัติเข้าอยู่ในอนุโลมญาณ ญาณนี้เกิดขึ้นสืบต่อจากสังขารูปกษญาณตอนท้ายสุด ในขณะที่อารมณ์และความรู้สึกทั้งหลายของผู้ปฏิบัติดับวับลง ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงโคตรภูญาณ ในขณะที่ความรู้สึกพร้อมทั้งจิตดับวับอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติได้บรรลุถึงมัคคญาณ ซึ่งจะประหามภิเสกในดวงจิตโดยฉับพลัน ครั้นแล้วผลญาณก็เกิดขึ้นทันที ทำให้จิตของผู้ปฏิบัติได้นิพพาน เป็นอารมณ์ชั่วขณะหนึ่ง ระยะเวลาที่เข้าอยู่ในอนุโลมญาณจนถึงผลญาณนี้สั้นมาก ในทางปฏิบัติเป็นเวลาชั่ววับเดียวเท่านั้น เมื่อเวลาชั่ววับหนึ่งได้ผ่านไปแล้ว ความรู้สึกก็จะมีขึ้นดังเดิมติดต่อกันทันที ผู้ปฏิบัติจะนึกในใจว่า เมื่อชั่วขณะที่ผ่านไปนั้น ตนเป็นอะไรหรือได้เกิดอะไรขึ้น นั่นคือ ผู้ปฏิบัติได้เข้าอยู่ในปัจจเวกขณญาณ^{๑๐๔} ผู้ที่มีเขาวนดี หรือได้เรียนรู้ทฤษฎีวิปัสสนามาแล้ว ก็ย่อมรู้ว่า ตนได้บรรลุมรรคผลแล้วในขั้นต้น คือ โสตาปัตติมรรค และโสตาปัตติผลแล้ว และจิตของตนได้บรรลุนิพพานแล้ว ชั่วขณะหนึ่ง

การที่จิตดับวับลงไปในัน ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเหมือนหนึ่งสับหงหรือโง่ลงไปอย่างสิ้นตัว แต่อาการที่เกิดขึ้นนั้นไม่ใช่เป็นเพราะว่าง่วงนอน เพราะผู้ปฏิบัติมีจิตแจ่มใสและมีสติดีอาการสับหงนั้นอาจโง่ลงไปข้างหน้า หรือไปข้างหลังก็ได้และจะโง่ลงไปตอนไหน คือตอนปลายอาการพอ หรือปลายอาการยุบ ผู้ปฏิบัติก็ต้องรู้ชัด เพราะได้เฝ้าพิจารณาอยู่ เมื่อมีความรู้สึกขึ้นดังเดิม ผู้ปฏิบัติอาจจะรู้สึกงั้นไปชั่วขณะ แต่ก็พอจะมีสติกำหนดอาการพอยุบได้ เพราะอาการพอยุบจะปรากฏชัดเจน ไม่ละเอียดยประณีตเหมือนเมื่อก่อนที่จิตจะดับวับลงไป ผู้ปฏิบัติจะเห็นอาการแรกเกิด และอาการดับของอาการพออย่างชัดเจน นั่นก็คือ กลับลงสู่อุทัพพญาณใหม่ เพราะเมื่อได้ผ่านวิปัสสนาญาณทั้ง ๑๖ ครบบริบูรณ์แล้วก็ไม่มีที่ไปจึงต้องกลับมาตั้งต้นพิจารณาอาการเกิดดับของรูปนามใหม่ เริ่มตั้งแต่อุทัพพญาณเป็นต้นไป ที่ไม่จำเป็นต้องพิจารณาสามญาณแรก ก็เพราะเป็นอริยบุคคลแล้ว

อาการที่จิตดับวับลงไป เพราะได้บรรลุมรรคผลนี้ผู้ปฏิบัติจะต้องเข้าใจให้ถ่องแท้ เพราะมีอาการบางอย่างที่มีลักษณะคล้ายคลึงกัน ซึ่งถ้าไม่พิจารณาให้รอบคอบแล้ว ผู้ปฏิบัติอาจจะทึกทักว่าเป็นลักษณะของการได้บรรลุมรรคผล และหยุดปฏิบัติวิปัสสนา เพราะถือว่า ตนได้บรรลุมรรคผลแล้ว อาการที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับการเข้าสู่มรรคผลนั้น คือ การลืมหืมทำให้รู้สึกหุดหู่ห่อถอย

^{๑๐๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), วิปัสสนานัย เล่ม ๒, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีเอไอ เซ็นเตอร์), หน้า ๓๘๓.

(ถิ่นมิทระ) การลืมหัดเพราะความอึดใจ (ปีติ) การลืมหัดเพราะความสงบ (ปัสสัทธิ) และ การลืมหัดเพราะความวางเฉย (อุเบกขา) เมื่อผู้ปฏิบัติเกิดความหดหู่ท้อถอย มีความเพียรในการปฏิบัติบ้าง แต่มีสมาธิมากไป ย่อมทำให้เกิดความลืมหัดได้เมื่อได้กำหนดพองยุบไปนาน ๆ ก็รู้สึกกว่า อาการพองยุบขาดหายไป หรือเมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดอาการพองยุบได้ดี ก็รู้สึกอึดใจ เลยทำให้ลืมหัดไปชั่วขณะ หรือเมื่อในขณะนั่งกำหนดอาการพองยุบ เกิดความสงบทั้งกายและใจ ปราศจากทุกขเวทนา ทำให้ลืมหัด เหล่านี้เป็นการลืมหัดจริง ๆ ผู้ปฏิบัติอย่าไม่ทราบ ว่า ที่อาการพองยุบขาดหายไปนั้น เป็นไปเมื่อใด คือจะขาดหายไปในตอนยุบหรือตอนพองก็หาไม่รู้ไม่การลืมหัดเหล่านี้ หาใช่เป็นการสู่มรรคผลแต่ประการใดไม่

สรุปว่า ผู้ที่ปฏิบัติผ่านญาณทั้ง ๑๖ นี้ จึงจะสิ้นสงสัย และสามารถวินิจฉัยหรือตัดสินใจได้ว่า มรรค ผล นิพพาน นรก สวรรค์ มีจริงหรือไม่ โดยไม่ต้องเชื่อใครอีกแล้ว เว้นจากผู้ปฏิบัติที่ยังไม่ผ่านญาณ ๑๖ นี้ถึงจะอธิบายอย่างไรก็ยังสงสัย และไม่เข้าใจได้ เพราะแม้แต่ญาณต้น ๆ ก็ยังไม่ผ่านจะไปรู้ญาณชั้น ๑๔ - ๑๕ - ๑๖ ได้อย่างไร เปรียบเหมือนคนตาบอดมาแต่กำเนิด ยังไม่เคยเห็นนกยางย่อมสงสัยและจะต้องซักถามอยู่ร่ำไป ถ้าตอบว่าเหมือนอะไรก็ซักถามต่อไปอีกไม่หายสงสัยได้เลย เพราะไม่เคยเห็นเนื่องจากตาบอดนั่นเอง

๔.๑๗ สรุปท้ายบท

แนวทางการเจริญวิปัสสนาในสัมมาทิฐิสูตร ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ผู้ปฏิบัติต้องกำหนดให้รู้จักแจ้งชัดในหลักธรรมว่า ล้วนเป็นเพียงอาการของรูป-นามไม่ใช่เราเกิดขึ้น ตั้งอยู่ และดับไปไปตามกฎไตรลักษณ์ ซึ่งในการเจริญวิปัสสนาต้องใช้สติระลึกรู้อารมณ์ที่มากระทบทางทวาร ๖ อันเป็นเหตุปัจจัยอาศัยกันเกิดขึ้นและดับไปตามวงจรปฏิจสมุปบาท และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ได้ในอริยมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น โดยกำหนดเนื้อหาตามพระสูตรว่า เรื่องอกุศลและกุศล นับว่าเป็นการกระทำ ซึ่งต้องแยกดีชั่วด้วยสัมมาทิฐิแล้วมีฉันทะที่จะปฏิบัติเพื่อให้วิปัสสนาเจริญขึ้น อาหารย่อมมีเพื่อการดำรงอยู่ของหมู่สัตว์ที่เกิดแล้วซึ่งยังมีอาสวะอยู่ในจำนวนอาหาร ๔ มีกฬิงการอาหาร และผัสสะ เป็นต้น ปฏิบัติตามแนวปฏิจสมุปบาท และเทียบเข้าในอริยสัจเห็นกระบวนการเกิดดับ ตามเหตุปัจจัยย่อลงเป็นฝ่ายมีทุกข์ และฝ่ายหมดทุกข์ คือ แจ้งในเหตุเกิดแห่งอาหาร ความดับแห่งอาหาร และข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาหาร ละราคานุสัย บรรเทาปฏิฆานุสัยถอนทิฏฐานุสัย และมานานุสัย ที่คิดว่าเป็นสัตว์ ตัวตน บุคคล เรา เขา ออกเสียได้จึงชื่อว่ามีสัมมาทิฐิ เมื่อชาติเกิด ขราและมรณะก็เกิดขึ้น เมื่อชาติดับ ขราและมรณะก็ดับ ความทุกข์ของรูปนามอื่นๆ ก็ไม่เกิด ปฏิบัติโดยการเจริญมรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิเป็นต้น เพื่อให้ถึงความดับขราและมรณะ ต้องดับภพดับชาติให้ได้เป็นที่สุด ชาติคือความเกิดนั้นผู้ปฏิบัติต้องเข้าใจรู้

ชัดว่าเมื่อยังมีชาติ คือ ความเกิดอยู่จะต้องมีขรา และมรณะตามมาเรียกว่ายังมีความทุกข์อยู่จึงต้องหาทางปฏิบัติเพื่อดับชาติตัดสายโซ่แห่งสังสารวัฏดับเหตุที่เกิดขึ้น คือ ภพเสียด้วยการเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้บริบูรณ์ พบสัจจะ คือ ความจริงว่าสมุทัยคือเหตุเกิดทุกข์ ต้องดับสมุทัยอันได้แก่ตัณหา เมื่อตัณหาดับ ภพชาติก็ดับไปทุกครั้งในขณะที่ปฏิบัติจึงได้ชื่อว่ามีสัมมาทิฐิ ภพ คือ ความเป็นอยู่เกิดเพราะอุปาทาน เมื่ออุปาทานดับภพก็ดับ การกระทำความผิดๆ ในทางกาย วาจา และใจ ก็ดับต้องเจริญมรรคมีองค์ ๘ ให้บริบูรณ์ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น เพื่อที่จะดับอวิชชา ตัณหา อุปาทาน และกรรม การรู้ชัดอย่างนี้ชื่อว่ามีสัมมาทิฐิ ไม่ยึดมั่นถือมั่นในสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา คือ ถือว่าเป็นเพียงรูปนามที่เกิดและดับไปเท่านั้น อุปาทาน คือ การยึดมั่นในที่นี้กล่าวถึงรูปนาม ดับตัณหาเสีย อุปาทานก็ดับรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับอุปาทานก็คือรู้จักมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ซึ่งการปฏิบัตินั้นทำให้รู้ชัดในความดับของอุปาทาน ๔ และสภาวะที่เป็นจริงนั้นถือว่าเป็นเพียงรูปนามขั้น ๕ ที่เกิดดับตามเหตุปัจจัย ตัณหา คือ ความทะยานอยากในรูปเสียง เป็นต้น การรู้จักตัณหา เหตุเกิดของตัณหา ความดับตัณหา และทางปฏิบัติให้ถึงความดับตัณหา มีสติระลึกอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันในการทำสมาธิเพียรเพื่อละตัณหา ละทุกข์จนโพชฌงค์ และอริยมรรคสมบูรณ์ มีความเห็นชอบในบาปบุญคุณโทษในสิ่งที่ประโยชน์และมีโทษประโยชน์รู้แจ้งอริสัจ ๔ ได้อย่างแท้จริง เวทนา คือ ความเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุขทุกข์เฉย ๆ พระพุทธเจ้าตรัสสอนให้ใช้สติกำหนดพิจารณาตามดูตามรู้เวทนา ในสติปัฏฐาน ๔ ดูความเกิดดับของเวทนา รู้แจ้งขึ้นที่ใจมีใช้ที่กาย ทุกข์หรือสุขแยกกันได้ด้วยกำลังของสติ คือ เวทนาปริคคกรรมฐานด้วยการรู้แจ้งว่าเวทนาไม่เที่ยงเป็นต้น การหยั่งเห็นความไม่เที่ยงของเวทนาว่าเป็นสภาวะเกิดขึ้นและดับไปนี้ ไม่ใช่เป็นเพียงจินตนาการที่ตั้งอยู่บนสมมุติฐาน ว่าทุกสิ่งที่เกิดขึ้นย่อมเสื่อมสลายไปเป็นธรรมดา แต่เป็นการรู้แจ้งเห็นประจักษ์ด้วยประสบการณ์อย่างแท้จริงว่า เวทนาเป็นเพียงความรู้สึกที่เกิดขึ้นแล้วดำรงอยู่ชั่วขณะแล้วหายไป การหยั่งเห็นอย่างนี้เป็นการรับรู้ความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และดับไปของเวทนา ผัสสะ ก็คือ การกระทบ ในที่นี้หมายถึง สัมผัส ๖ มีจักขุสัมผัส โสตสัมผัส เป็นต้น เมื่อจักขุประสาทกระทบรูปารมณ์ทำให้เกิดจักขุวิญญาณขึ้น และในโสตประสาทก็เช่นเดียวกันเมื่อกระทบสัทธารมณ์แล้วโสตวิญญาณก็เกิดขึ้น การรับรู้รูปรู้เสียงนั้นจิตจะต้องตั้งอยู่เพื่อที่จะรู้ด้วย ถ้าจิตส่งไปที่อื่นรูปกับเสียงย่อมดับไปแล้วเช่นกัน ดังนั้นผู้รู้จึงต้องมีสติอยู่ในอารมณ์ปัจจุบันเท่านั้นตามเหตุปัจจัยของวงจรปฏิจลสมุปบาทที่ว่า เพราะสฬายตนะเกิด ผัสสะจึงเกิด เพราะสฬายตนะดับ ผัสสะจึงดับ เป็นต้น สฬายตนะ คือ อายตนะภายใน ๖ อันได้แก่ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เพราะนามรูปเกิด อายตนะ ๖ จึงเกิด เพราะนามรูปดับ อายตนะ ๖ จึงดับ ดังนั้นอายตนะภายในจึงเป็นประตูของจิตเปรียบนายทหารเฝ้าประตูจะให้เข้าหรือไม่ให้เข้าก็ขึ้นอยู่กับคนเฝ้าประตู คือ จิต ส่วนอายตนะภายนอกเรียกว่า อารมณ์ ๖ มี รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ ต้องมีสติกำหนดให้รู้

แจ้งในการเกิดดับ ตามเหตุปัจจัยรู้ชัดในวงจรปฏิจสมุปบาท เป็นต้น การเจริญวิปัสสนาต้องกำหนดรู้รูปนามด้วยการปฏิบัติสติปัฏฐาน ๔ คือ วิปัสสนาญาณชั้นแรก ชื่อว่า นามรูปปริเฉทญาณ เป็นปัญญาจำแนกรูปนาม หมายถึง ต้องให้รู้แจ้งว่ามันคนละส่วนกันในอารมณ์ปัจจุบันขณะปฏิบัติ โดยปราศจากสมมุติบัญญัติใด ๆ และหลังจากวิปัสสนาญาณที่ ๑ แยกแล้วผู้ปฏิบัติย่อมบรรลุ ปัจจัยปริคคหญาณ คือ ญาณกำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูป-นาม เช่น รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล คือ บางครั้งท้องพองขึ้นก่อนแล้ว ใจจึงวิ่งไปกำหนดที่หลัง บางครั้งใจไปคอยก่อนแล้ว ท้องจึงพองขึ้นทีหลัง เป็นต้น วิญญาณ หมายถึง ธรรมชาติที่รู้อารมณ์ต่าง ๆ ในที่นี้จัดเป็นวิญญาณชั้นที่ ๑ คือ วิญญาณที่รู้อารมณ์ในทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจ ที่กระทบ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส ธรรมารมณ์ เรียกว่า ทำให้เกิดวิญญาณขึ้นตรงทวารที่กระทบ (ผัสสะ) ตามเหตุปัจจัยที่อาศัยกันให้เกิดตามวงจรปฏิจสมุปบาทว่า เพราะสังขารเกิดวิญญาณ วิญญาณจึงเกิด เพราะสังขารดับ วิญญาณจึงดับ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งวิญญาณ คือ มรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น สังขาร คือ ความคิดปรุงแต่ง ผู้ปฏิบัติต้องพยายามกำหนดให้รู้ชัดถึงความดับไปของสังขารทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้ว แม้ความดับของสังขารคือรูป-นามยังไม่ปรากฏชัดในเบื้องต้นของการปฏิบัติผู้ปรารถนาความเพียรก็ควรเข้าใจสังขารมีสภาพดับไปเป็นธรรมดา อย่าดำริว่าเป็นสิ่งถาวรไม่ดับไป และเมื่อความดับของสังขารปรากฏแล้วก็ควรเข้าใจตามที่รู้เห็น ไม่หาเหตุผลคัดค้านเพื่อให้เห็นว่าไม่ดับไป ทั้งนี้เพราะบุคคลมีอวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้งจึงได้กระทำการต่าง ๆ ดีบ้างชั่วบ้าง เพราะหลงผิดด้วยอุกอวิชชาครอบงำไม่ให้เห็นความจริงว่าชีวิตเป็นเพียงรูปนามไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา ในปฏิจสมุปบาทจึงได้กล่าวว่า เพราะอวิชชาเกิด สังขารจึงเกิด เพราะอวิชชาดับ สังขารจึงดับ ทางปฏิบัติให้ถึงความดับสังขาร คือ มรรคมีองค์ ๘ มีสัมมาทิฐิ เป็นต้น อวิชชา คือ ความไม่รู้แจ้งในการปฏิบัติเนื่องเพราะอาศัยจักขุและรูป จักขุวิญญาณจึงเกิด ความประจวบแห่งธรรม ๓ เป็นผัสสะ เพราะผัสสะเป็นปัจจัย ต้องไม่สุข ไม่ทุกข์ หรือเฉย ๆ ตามที่มันเกิดขึ้น ย่อมไม่เพิลิดเพิลินยึดติดจนเป็นราคานุสัย ย่อมไม่เศร้าโศกในทุกๆ เวทนาทั้งหลายจนเป็นปฏิฆานุสัย และย่อมรู้ชัดถึงความเกิดขึ้น เสื่อมไป คุณ โทษ และธรรมสลัดออกจากเวทนานั้นตามความเป็นจริงเป็นวิชชานุสัย คือ ถอนกิเลสที่นอนเนื่องอยู่ในสันดานที่เรียกว่า อวิชชานั้นได้ เห็นตามความเป็นจริงว่ามันเป็นแต่เพียงรูปนาม ไม่ใช่สัตว์บุคคลตัวตนเราเขา ดังในปฏิจสมุปบาทอาศัยผูกกันเป็นสายว่า เพราะอาสวะเกิด อวิชชาจึงเกิด เพราะอาสวะดับ อวิชชาจึงดับ ทางปฏิบัติให้ถึงอวิชชาดับคือมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น อาสวะ คือ กิเลสที่ติดจิตสันดานหมักหมมอยู่ในจิตสันดาน จัดเป็นกิเลสอย่างละเอียด ความสิ้นอาสวะของผู้รู้ ไม่อาจกล่าวถึงความสิ้นอาสวะของผู้ไม่รู้ ผู้ไม่เห็น ผู้รู้นั้นก็คือ ผู้ที่เห็นโยนิโสมนสิการ และอโยนิโสมนสิการ เมื่อมนสิการโดยแยบคาย อาสวะทั้งหลายที่ยังไม่เกิด ย่อมไม่เกิดขึ้น และอาสวะทั้งหลายที่เกิดขึ้นแล้วย่อมเสื่อมไป อาสวะทั้งหลายที่ต้องละด้วยทสสนะ

ก็มี ด้วยการสังวรก็มี ด้วยการใช้สอยก็มี ด้วยการอดกลั้นก็มี ด้วยการเว้นก็มี ด้วยการบรรเทาก็มี ด้วยการเจริญก็มี อาศัยเหตุปัจจัยในปัจจุสมุปบาทดังที่ว่า เพราะอวิชชาเกิด เหตุเกิดอาสวะจึงมี เพราะอวิชชาดับ ความดับแห่งอาสวะจึงมี ข้อปฏิบัติให้ถึงความดับแห่งอาสวะ คืออริยมรรคมีองค์ ๘ อันมีสัมมาทิฐิ เป็นต้น ในประสบการณ์ทางจิตผู้ที่ปฏิบัติผ่านญาณทั้ง ๑๖ นี้ จึงจะสิ้นสงสัย และสามารถวินิจฉัยหรือตัดสินใจได้ว่า มรรค ผล นิพพาน นรก สวรรค์ มีจริงหรือไม่ โดยไม่ต้องเชื่อใครอีกแล้ว เว้นจากผู้ปฏิบัติที่ยังไม่ผ่านญาณ ๑๖ นี้ถึงจะอธิบายอย่างไรก็ยังสงสัย และไม่เข้าใจได้ เพราะแม้แต่ญาณต้น ๆ ก็ยังไม่ผ่านจะไปรู้ญาณชั้น ๑๔ - ๑๕ - ๑๖ ได้อย่างไร เปรียบเหมือนคนตาบอดมาแต่กำเนิด ยังไม่เคยเห็นนกกาย่อมสงสัย และจะต้องซักถามอยู่รำไป ถ้าตอบว่าเหมือนอะไรก็ซักถามต่อไปอีก ไม่หายสงสัยได้เลย เพราะไม่เคยเห็นเนื่องจากตาบอดนั่นเอง