

## จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติกัมมัฏฐาน

**ถาม** บุคคลทั้งหลายในโลกเข้าปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อประโยชน์อะไร?

**ตอบ** บุคคลทั้งหลายปฏิบัติกัมมัฏฐาน เพื่อให้บรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่พ้นจาก  
ชราทุกข์ (ทุกข์เพราะความแก่) มรณทุกข์ (ทุกข์เพราะความตาย) เป็นต้น

หมายความว่า บุคคลทั้งหลายในโลกนี้ต้องการได้รับความสุขเป็นนิจ ไม่ต้องการได้รับ  
ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ (ทุกข์เพราะความเจ็บป่วย)มรณทุกข์ เป็นต้น แต่ว่าไม่ได้สมความ  
ปรารถนา บางที่ได้พบชราทุกข์ คือ ความแก่ บางที่ได้พบพยาธิทุกข์ คือ ความเจ็บ บางที่ได้  
พบโสกะ คือ ความเศร้าโศก บางที่ได้พบปริเทวะ คือ ร้องไห้ บางที่ได้พบกายิกทุกข์ คือ ทุกข์  
ทางกาย บางที่ได้พบเจตสิกทุกข์ คือ ทุกข์ทางใจ ในที่สุดก็ได้พบมรณทุกข์ คือ ตาย เมื่อจุติ คือ  
ตายแล้ว ถ้ายังมีกิเลสอยู่ ก็เกิดในภพใหม่ แล้วก็ได้ชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น ต่อไป  
อีกไม่รู้จักจบสิ้น ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายในชาตินี้ก็ดี ในชาติต่อไปก็ดี ไปก็ดี ย่อมเสวยทุกข์อยู่ร่ำไป

**ถามว่า** สัตว์ทั้งหลาย ทำไมจึงเสวยทุกข์อยู่ร่ำไป?

**ตอบว่า** สัตว์ทั้งหลาย ถ้ายังมีภพใหม่ คือยังเกิดอยู่ตราบใด ย่อมจะได้เสวยชราทุกข์  
พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ ร่ำไปอยู่ตราบนั้น ถ้าไม่มีภพใหม่ ทุกข์ทั้งหลาย คือ ชราทุกข์ พยาธิทุกข์  
มรณทุกข์ เป็นต้น ก็ย่อมไม่มี ฉะนั้น โยคีบุคคลทั้งหลาย ถ้าอยากจะพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ก็ต้อง  
พยายามไม่ให้เกิดในภพใหม่อีก

**ถาม** ทำไมจึงได้มีภพใหม่?

**ตอบ** ถ้ามีตัณหา คือ ความรักในภพอยู่ ภพใหม่ย่อมมี คือ เกิดอีก ถ้าไม่มีตัณหาภพ  
ใหม่ก็ไม่มี ฉะนั้น ท่านทั้งหลาย ถ้าไม่อยากจะให้มีภพใหม่ต้องพยายามประหาณตัณหาทั้งหลาย  
ให้หมดสิ้นไป

เหตุให้เกิดตัณหานั้น มี 2 ประการ คือ

1. ไม่เห็นโทษของรูปนาม
2. ไม่เห็นสภาวะที่พ้นจากรูปนาม คือ พระนิพพาน ไม่เห็นคุณค่า หรือความสำคัญของการหลุดพ้นจากรูปนาม คือ พระนิพพาน เหตุ 2 ประการนี้ เป็นเหตุให้ตัณหาเกิด ถ้าเหตุ 2 ประการนี้ไม่มีแล้ว ตัณหาก็คงเกิดไม่ได้ อุปมาเหมือนคนเมืองหนึ่ง ถ้าบ้านเมืองของเขา  
ทุรกันดาร ข้าวยากหามากแพง และมีภัยอันตรายมาก แต่เขาไม่เห็นโทษในบ้านเมืองของตน

และไม่เคยรู้จักบ้านเมืองอื่น ซึ่งมีความสุขสมบูรณ์ทุกอย่าง และไม่มีภัยอันตรายใด ๆ เขาย่อมไม่อยากจะไปจากบ้านเมืองของเขา แต่ถ้าเขาเห็นภัยเห็นโทษในบ้านเมืองของเขา และได้รู้จักบ้านเมืองอื่นที่มีความสุขสมบูรณ์ทุกอย่างและไม่มีภัยอันตรายใดๆ เขาจะไม่ติดใจในบ้านเมืองเขาเลย เขาจะย้ายจากบ้านเมืองของเขาไปอยู่บ้านเมืองอื่นโดยไม่เสียดายอาลัยบ้านเมืองเก่าฉันใด อุปมัยก็ฉันนั้น

ฉะนั้น พระโยคาวจรบุคคล เมื่ออยากจะพ้นจากตัณหานั้น ต้องรู้โทษของรูปนามและรู้คุณค่าของความดับทุกข์ คือพระนิพพาน ถ้าพยายามปฏิบัติกัมมัฏฐาน ความรู้ทั้ง 2 ประการ ก็ จะบริบูรณ์ขึ้นได้จะมีแต่ความอยากหลุดพ้นจากชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น ถ้ายาวเดียว ถ้าปรารถนาพระนิพพาน เพื่อต้องการดับทุกข์ทั้งหลาย มีชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้นนั้น ต้องพยายามปฏิบัติกัมมัฏฐาน ดังจะแสดงโดยสังเขปต่อไป

กัมมัฏฐานมี 2 ประเภท คือ

1. สมถกัมมัฏฐาน
2. วิปัสสนากัมมัฏฐาน

อานิสงส์ของสมถกัมมัฏฐานมี 2 ประการคือ

1. สมาบัติ 8
2. อภิญญา 5

สมาบัติ 8 คือ

1. รูปฌานสมาบัติ 4
2. อรูปฌานสมาบัติ 4

อภิญญา 5 คือ

1. อิทธิวิธี สำแดงฤทธิ์ต่างๆ ได้ เช่น คนเดียวเนรมิตเป็นหลายร้อยหลายพันคน เป็นต้น
2. ทิพพจักขุ มีตาทิพย์ เหมือนเทวดาและพรหม
3. ทิพพโสต มีหูทิพย์ เหมือนเทวดาและพรหม
4. ประจิตตวิธานน รู้จักจิตใจผู้อื่น
5. ปุพเพนิวาสานุสสติ ระลึกชาติก่อนๆ ที่เคยเกิดมาได้

อานิสงส์ของสมถกัมมัฏฐานดังที่ได้กล่าวมานี้ ไม่พ้นจากชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์

เป็นต้นได้ บุคคลผู้ได้ฌานเมื่อเวลาจุติ คือตาย แล้ว ถ้าไม่เสื่อมจากฌาน ย่อมเกิดในพรหมโลก ดำรงอยู่ตลอดอายุขัยของตน หลังจากสิ้นอายุขัยนั้นแล้ว อาจจุติมาเกิดในมนุษยสภุมิ เทวภูมิ เป็นต้นอีก สัตว์ทั้งหลายในภูมิทั้งหมดนี้ต้องประสบชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น ถ้าทำกรรมไม่ดี ย่อมให้เกิดในอบายภูมิทั้ง 4 แล้วย่อมได้ประสบอบายทุกข์อย่างร้ายแรงก็มี ฉะนั้น สมถกัมมัฏฐานล้วนๆ จะให้พ้นจากชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น ไม่ได้

อานิสงส์ของวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ได้แก่ การพ้นจากชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น คือได้บรรลุพระนิพพาน

การปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานมี 2 ประการคือ

1. ปฏิบัติมีสมณะเป็นบาทเบื้องต้น
2. ปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ

ในการปฏิบัติทั้ง 2 ประการนี้ โยคาวจรบุคคลเจริญสมณะจนได้ฌานแล้ว จึงเจริญวิปัสสนาต่อ เรียกว่า สมถยานิก คือ ถึงพระนิพพานด้วยการปฏิบัติมีสมณะเป็นบาท โยคีบุคคลปฏิบัติไม่มีสมณะเป็นบาทเบื้องต้น ลงมือปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ เรียกว่า สุทรวิปัสสนายานิก คือ ถึงพระนิพพานด้วยการปฏิบัติมีวิปัสสนาเป็นบาท

โยคาวจรบุคคลผู้ปรารถนาจะปฏิบัติผ่านทางสมถยาน หรือที่เรียกว่า สมถยานิกนั้น ต้องปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานเป็นเบื้องต้นก่อน

สมถกัมมัฏฐาน 40 คือ

1. กสิณ 10
2. อสุภะ 10
3. อนุสสติ 10
4. พรหมวิหาร 4
5. อรูป 4
6. อหारेปฏิกูลสัญญา 1
7. จตุธาตุรวัดถาน 1

### 1. กสิณ 10 อย่างคือ

- (1) ปถวีกสิณ\*      เฟ่งดูดินเป็นอารมณ์

\* คำว่า กสิณ หมายถึง วัตถุสำหรับเฟ่ง หรือวัตถุอันจูงใจให้เป็นสมาธิ

- (2) อาโปกสิณ      เฟงดูน้ำเป็นอารมณ์
- (3) เตโชกสิณ      เฟงดูไฟเป็นอารมณ์
- (4) วาโยกสิณ      เฟงดูลมเป็นอารมณ์
- (5) นีลกสิณ      เฟงดูสีเขียวเป็นอารมณ์
- (6) ปิตกสิณ      เฟงดูสีเหลืองเป็นอารมณ์
- (7) โลहितกสิณ      เฟงดูสีแดงเป็นอารมณ์
- (8) โอทาทกสิณ      เฟงดูสีขาวเป็นอารมณ์
- (9) อาโลกกสิณ      เฟงดูแสงสว่างเป็นอารมณ์
- (10) อากาสกสิณ      เฟงดูความว่างเปล่าเป็นอารมณ์

## 2. อสุภะ 10 อย่างคือ

- (1) อุทฐมาตกะ      ซากศพที่พองขึ้น
- (2) วินีลกะ      ซากศพที่มีสีเขียว
- (3) วิปุกพกะ      ซากศพที่มีหนองไหลออก
- (4) วิจฉิททกะ      ซากศพที่ถูกตัดขาดเป็นท่อนๆ
- (5) วิกขายิตกะ      ซากศพที่หมาป่า หมาในกัด
- (6) วิกขิตตกะ      ซากศพที่ถูกทิ้งไว้เรียราด
- (7) หตวิขิตตกะ      ซากศพที่ถูกสับฟันแล้วทิ้งกระจัดกระจาย
- (8) โลहितกะ      ซากศพที่มีโลหิตไหลออก
- (9) ปุพุกกะ      ซากศพที่มีหนองหลังออก
- (10) อัฏฐิกกะ      ซากศพที่มีแต่ร่างกระดูก

## 3. หมวดอนุสสติ<sup>1</sup> 10 อย่างคือ

- (1) พุทธานุสสติ      ระลึกถึงคุณของพระพุทธเจ้าเองๆ
- (2) ธัมมานุสสติ      ระลึกถึงคุณของพระธรรมเองๆ
- (3) สังฆานุสสติ      ระลึกถึงคุณของพระสงฆ์เองๆ
- (4) สีลानุสสติ      ระลึกถึงศีลของตนเองๆ
- (5) จาคานุสสติ      ระลึกถึงการบริจาคเองๆ

<sup>1</sup> คำว่า อนุสสติ หมายถึง การระลึกถึงเองๆ

- (6) เทวดานุสสติ ระลึกถึงคุณของเทวดาเนื่องๆ (คุณธรรมที่ทำให้คนเป็นเทวดา)
- (7) อุปสมานุสสติ ระลึกถึงพระนิพพานเนื่องๆ
- (8) มรณานุสสติ ระลึกถึงความตายเนื่องๆ
- (9) กายคตาสติ ระลึกถึงอาการ 32 มี เกสา โลมา เป็นต้น ในกาย
- (10) อานาปานัสสติ การระลึกถึงลมหายใจเข้าออก

#### 4. หมวดพรหมวิหาร 4 อย่างคือ

- (1) เมตตา ความรัก ความปรารถนาที่จะให้สัตว์ทั้งหลายเป็นสุข
- (2) กรุณา ความสงสารต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความทุกข์
- (3) มุทิตา ความดีใจต่อสัตว์ทั้งหลายที่มีความสุข
- (4) อุเบกขา ความวางเฉยต่อสัตว์ที่มีสุขหรือทุกข์

#### 5. อรูป 4 อย่างคือ

- (1) อากาสนัญญายตนะ ฟังอากาศเป็นอารมณ์
- (2) วิญญานัญญายตนะ ฟังวิญญานเป็นอารมณ์
- (3) อากิญจัญญายตนะ ฟังความไม่มีอะไรเป็นอารมณ์
- (4) เนวสัญญานาสัญญายตนะ ฟังความมีสัญญาไม่ใช่ ความไม่มีสัญญาก็ไม่ใช่เป็นอารมณ์

ไม่ใช่เป็นอารมณ์

6. หมวดอาหาเรปฏิกูลสัญญา มี 1 ได้แก่ การกำหนดพิจารณาความเป็นของปฏิกูลน่าเกลียดในอาหารที่บริโภค

7. หมวดจตุธาตุดวัตถาน มี 1 ได้แก่ กำหนดพิจารณาธาตุ 4 คือ ดิน น้ำ ไฟ ลม

#### วิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานสังเขป

ในสมถกัมมัฏฐาน 40 นั้น สำหรับปฐวิกสิตน มีวิธีปฏิบัติดังนี้

พระโยคาวจรบุคคล เอาปฐวี คือ ดินธรรมดามาทำเป็นวงกลม แล้วเพ่งดูด้วยตาปริกรรมว่า ดินๆ เป็นอารมณ์ ดังนี้ตลอดไป โดยเอาใจไปติดอยู่กับปฐวีกสิตนนั้น เมื่อปริกรรมไปนานๆ แล้ว หลังจากนั้นกสิตนนิमितก็จะปรากฏขึ้นทางใจ เมื่อหลับตาก็เห็นปรากฏเช่นเดียวกับลืมตา ถ้าจิตสันดานของพระโยคาวจรบุคคลปรากฏอารมณ์อย่างนี้ เรียกว่า อุกคหนิมิต เมื่ออุคคหนิมิตปรากฏอารมณ์เช่นนี้แล้ว จะไปอยู่ที่ไหน ในอริยาบถใด ก็ปรากฏได้ และจะต้องกำหนดซึ่งอุคคหนิมิตอารมณ์บ่อยๆ จิตของพระโยคาวจรบุคคล เวลากำหนดอุคคหนิมิต บางที

จิตอาจไปรับอารมณ์อื่นๆ บางทีจิตคิดไปในอารมณ์ที่ชอบใจ เรียกว่า กามฉันทนิเวรณ บางทีจิตคิดไปในอารมณ์ที่ไม่ชอบใจ เรียกว่า พยาบาทนิเวรณ บางทีจิตทอดถอนใจจากอารมณ์ เรียกว่า ถีนมิทธนิเวรณ บางทีจิตฟุ้งซ่านและรำคาญใจ คือคิดถึงอารมณ์เก่าเกิดความร้อนใจขึ้น เรียกว่า อุทัจจกุกุกจนิเวรณ บางทีสงสัยในการปฏิบัติว่าถูกหรือไม่หนอ จะได้ผลหรือไม่หนอ เรียกว่า วิจิกิจฉานิเวรณ

ถ้านิเวรณปรากฏขึ้น ต้องพยายามกำจัดอารมณ์นิเวรณนั้นให้หายไปด้วยการกำหนดเสียก่อน ภายหลังจึงกำหนดอุคคหนิมิตกสิณอารมณ์เก่าอีกต่อไป ถ้าอุคคหนิมิตนั้นหายไป ต้องไปหาที่ปฐวีกสิณเดิมอีก แล้วเพ่งดูด้วยตาก่อนแล้วก็เพ่งบริกรรมเช่นเดียวกับเมื่อก่อน ถ้าอุคคหนิมิตใหม่ปรากฏขึ้นแล้วไซ้ร้ ต้องการจะกำหนดที่ไหน อิริยาบถใดก็ได้แล้วแต่จะสะดวกแล้ว ให้กำหนดบ่อยๆ ตลอดไป ถ้ากำหนดบ่อยๆ มากขึ้น กสิณนิมิตจะไม่เหมือนกับนิมิตเก่า นิมิตนั้นจะปรากฏส่องใสและมีแสงสว่าง ด้วยนิมิตเช่นนี้เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต

ถ้าปฏิภาคนิมิตปรากฏขึ้นแล้วเช่นนี้จิตของโยคีบุคคลก็ปราศจากนิเวรณ เมื่อจิตตั้งมั่นอยู่ในปฏิภาคนิมิตนั้นเป็นนิจ เรียกว่า อุปะจารสมาธิ

ครั้งจิตตั้งมั่นอยู่ในปฏิภาคนิมิตอารมณ์นานๆ อุปะจารสมาธิแก่กล้าขึ้นแล้ว จิตของโยคาวจรบุคคลจะปรากฏคล้ายๆ กับเข้าไปในปฏิภาคนิมิตอารมณ์นั้น เรียกว่า อัปปนาสมาธิ

อัปปนานี้มี 4 ประการคือ

1. ปฐมฌาน
2. ทุตติยฌาน
3. ตติยฌาน
4. จตุตถฌาน

ในฌานทั้ง 4 นั้น ปฐมฌานมีองค์ฌาน 5 คือ

1. วิตก คิดในอารมณ์
2. วิจาร์ พิจารณาในอารมณ์
3. ปีติ พอใจในอารมณ์
4. สุข สภาวะที่เสวยความสุข
5. เอกัคคตา จิตตั้งอยู่ในอารมณ์เดียว

ปฐมฌานลาภีบุคคล คือบุคคลผู้ได้สำเร็จปฐมฌาน พิจารณาเห็นโทษวิตกและพิจารณาว่า

ยังเป็นของหยาบอยู่ แล้วพยายามละวิตกและวิจารณ์ด้วยการภาวนาต่อไป ก็จะได้เข้าถึงซึ่ง  
ทุติยฌาน

ในทุติยฌานมีองค์ฌาน 3 คือ

1. สุข
2. เอกัคคตา
3. ปีติ

ทุติยฌานลาภีบุคคล พิจารณาเห็นโทษของปีติว่าไม่ละเอียด แล้วพยายามละปีติด้วย  
การภาวนาให้ยิ่งขึ้นไปก็จะได้เข้าถึงซึ่งตติยฌาน

ในตติยฌานมีองค์ฌาน 2 คือ

1. เอกัคคตา
2. สุข

ตติยฌานลาภีบุคคล พิจารณาเห็นโทษของสุขว่ายังไม่ละเอียดแท้ พยายามละสุขด้วย  
การภาวนาให้ยิ่งขึ้นไปอีกก็จะได้เข้าถึงซึ่งจตุตถฌาน

ในจตุตถฌานมีองค์ฌาน 2 คือ

1. เอกัคคตา
2. อุเบกขา

ตามที่ได้กล่าวมานี้ เรียกว่า ฌานอัปนาสมาธิในปฐมวิภังคิณ แม้กสิณ 9 ประการที่เหลือ  
ก็มีวิธีปฏิบัติทำนองเดียวกันกับปฐมวิภังคิณ

การปฏิบัติอสุภ 10

พระโยคาวจรบุคคลประสงค์จะเจริญอสุภกัมมัฏฐาน ฟังฟังอารมณ์ คือ อสุภะด้วยตา  
แล้วบริกรรมว่า อุกุฏมาตกะ เป็นต้น(อุกุฏมาตกะ แปลว่า ชากศพที่พองขึ้นโดยเป็นของนำ  
เกลียด เป็นต้น)นอกจากนั้นก็ปฏิบัติเช่นเดียวกันกับกสิณ ต่างแต่ในที่นี้ผู้ปฏิบัติจะได้เพียง  
ปฐมฌานอย่างเดียวนั่น

**อนุสสติ 10**

ในอนุสสติ 10 นั้น กายคตาสติกัมมัฏฐานให้สำเร็จเพียงปฐมฌานอย่างเดียวนั่น คือ

- (1) พุทธานุสสติ
- (2) ธัมมานุสสติ

- (3) สังขานุสสติ
- (4) สีลานุสสติ
- (5) จาคานุสสติ
- (6) เทวตานุสสติ
- (7) อุปสมมานุสสติ
- (8) มรณานุสสติ
- (9) อาหาเรปฏิกูลสัญญา
- (10) จตุธาตุววัตถาน

ในกัมมัฏฐานทั้ง 10 อย่างเหล่านี้ ให้สำเร็จเพียงอุปจารสมาธิเท่านั้น

#### พรหมวิหาร 4

ในพรหมวิหาร 4 นั้น พรหมวิหาร 3 อย่างคือ เมตตา กัมมัฏฐาน กรุณา กัมมัฏฐาน มุทิตา กัมมัฏฐาน ให้สำเร็จเพียงปฐมฌาน ทุติยฌาน และตติยฌาน เมื่อฌานลาภิบุคคล ได้สำเร็จ ตติยฌานแล้ว ถ้าเจริญอุเบกขา กัมมัฏฐานต่อไป ก็จะได้ถึงซึ่งจตุตถฌาน

พระโยคาวจรบุคคล ถ้าเจริญกสิณกัมมัฏฐาน จะได้ถึงซึ่งฌานทั้ง 4 แล้วจะต้องเจริญ อุปปกัมมัฏฐานทั้ง 4 ต่อไป ก็จะได้ถึงซึ่งอรุณฌานทั้ง 4 ตามลำดับ

#### อานาปานสติกัมมัฏฐาน

พระโยคาวจรบุคคล อยากจะปฏิบัติอานาปานสติกัมมัฏฐาน พึงแสวงหาที่เงียบสงัด แล้วนั่งขัดสมาธิตั้งตัวให้ตรง เอาจิตตั้งไว้ที่ปลายจมูก หรือที่ริมฝีปาก เมื่อกำหนดไป ก็จะพบลมหายใจที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบนนั้น ครั้นพบแล้ว ต้องคอยกำหนดลมเข้าออกที่ลมปรากฏ นั้นอยู่เรื่อยไป ระวังอย่าให้จิตตามลมเข้าไปในท้องและอย่าตามลมที่ออกไปข้างนอก ต้อง กำหนดที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนเท่านั้น เวลากำหนดอยู่นั้น บางทีจิตอาจจะแฉลบออกไป ข้างนอก บางทีนิวรณ์อารมณ์ก็บังเกิดขึ้น ถ้าเป็นเช่นนั้นต้องพยายามกำหนดอารมณ์นั้นให้หายเสียก่อน แล้วจึงกำหนดลมหายใจเข้าออกต่อไป

เมื่อกำหนดที่ปลายจมูกหรือที่ริมฝีปากบนอยู่อย่างนั้นนานๆ ก็จะมีอาการ 4 อย่าง ดังนี้คือ

1. รู้อาการปรากฏของลมหายใจเข้ายาว ออกยาว
2. รู้อาการปรากฏของลมหายใจเข้าสั้น ออกสั้น

3. รู้อาการปรากฏของลมหายใจเข้า ออก เบื้องต้นกับเบื่องปลาย
4. รู้อาการปรากฏของลมหายใจเข้า ออก ละเอียดสุขุมดุจดั่งว่าไม่มีลม

เมื่อเป็นเช่นนี้ บางคนก็อาจจะเลิกการกำหนดเสีย ความจริงจะเลิกการกำหนดไม่ได้ ต้องพิจารณาแสวงหาลมหายใจ คือตั้งใจกำหนดที่ปลายจมูกหรือริมฝีปากบน ถ้ากำหนดแล้ว ภายหลังลมหายใจเข้า ออก ก็จะปรากฏขึ้น ถ้าปรากฏขึ้นแล้วต่อไปก็จะได้พบอารมณ์พิเศษต่างๆ

ฉะนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค พระอรรถกถาจารย์ จึงได้แสดงอารมณ์พิเศษไว้ดังนี้คือ

ลมหายใจของพระโยคาวจรบุคคล บางทีปรากฏคล้ายกับแสงสว่างของดาว บางทีปรากฏคล้ายกับลูกประคำสีแดงหรือสีขาว บางทีปรากฏเป็นดุจสายสร้อย หรือพวงมาลัย หรือดุจควันไฟ บางทีปรากฏคล้ายกับใยแมลงมุมหรือเมฆ หรือล้อรถ หรือพระจันทร์ หรือพระอาทิตย์ ก็อารมณ์ทั้งหมดนี้ปรากฏไม่เหมือนกัน บางคนปรากฏอย่างหนึ่ง บางคนก็ปรากฏอีกอย่างหนึ่ง เพราะเหตุว่าสัญญาของโยคิบุคคลไม่เหมือนกัน ฉะนั้น ในคัมภีร์วิสุทธิมรรค จึงแสดงไว้หลายอารมณ์

ถ้าอารมณ์พิเศษเช่นนี้ปรากฏขึ้นแล้ว เรียกว่า ปฏิภาคนิมิต เมื่อปฏิภาคนิมิตเกิดขึ้นแล้ว สมာธิของโยคาวจรบุคคล เรียกว่า อุปะจารสมาธิ เมื่อได้อุปะจารสมาธิแล้ว จงพยายามปฏิบัติต่อไป ก็จะถึงซึ่งอัปนาฌานสมาธิ 4 คือ ปฐมฌาน ทุตติยฌาน ตติยฌาน จตุตถฌาน โดยลำดับ

อธิบายวิธีปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานโดยสังเขปยุติเพียงนี้

### วิธีปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานสังเขป

แนวสมถยานิก

ฌานลาภีบุคคล เมื่อปรารถนาจะปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน พึงศึกษาให้มีความรู้สุตมยญาณ คือ ปริยัติในแนวปฏิบัติ 3 ประการ โดยสังเขป หรือโดยพิสดารเสียก่อน ดังนี้คือ

1. ต้องมีความรู้สภาวะของรูปนาม ในชั้นธสันดานของสัตว์
2. ต้องมีความรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม ในชั้นธสันดานของสัตว์
3. ต้องมีความรู้สภาวะของพระไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา

เมื่อมีความรู้สุตมยญาณถูกต้องบริบูรณ์แล้ว เบื้องแรกต้องเข้าฌานก่อนแล้ว ต้องพิจารณาซึ่งฌานที่ตนได้แล้วนั้น หลังจากพิจารณาฌานแล้ว ต้องกำหนดสภาวะอารมณ์ 6 อัน

ปรากฏในทวารทั้ง 6 ของตน ครั้นกำหนดมากๆ นานๆ เข้า บางทีจิตหรือร่างกายจะเหนื่อยมากขึ้น เมื่อเป็นเช่นนั้น ต้องเข้าฌานสมาบัติใหม่ ที่เคยได้มาก่อนต่อไปต้องเข้าอยู่ในฌานสมาบัตินั้นประมาณ 15 นาที หรือ 30 นาที ออกจากฌานสมาบัติแล้ว พึงพิจารณาหรือกำหนดในฌานจิตตูปบาท หลังจากพิจารณาฌาน จิตตูปบาทแล้ว พึงพิจารณาสภาวะของอารมณ์ทั้ง 6 อันปรากฏในทวารทั้ง 6 ของตน ปฏิบัติอย่างนี้เป็นทำนองเดียวกันเรื่อยไป ถ้าเหนื่อยมากขึ้นต้องเข้าฌานสมาบัติอีก ออกจากฌานสมาบัติแล้ว กำหนดในฌานจิตตูปบาทและอารมณ์ 6 อันเป็นไปในทวาร 6 ต่อไป

ถ้าสมาธิวิปัสสนาภาวนามีกำลังมากขึ้นแล้วจะไม่เหนื่อย เมื่อเป็นเช่นนั้น การกำหนดก็จะสะดวกดีขึ้น ต่อแต่นั้นพึงกำหนดตลอดวันตลอดคืนเป็นนิจแล้วรูปนามจะปรากฏขึ้นด้วยอำนาจภาวนา ต่อไปก็จะรู้ เหตุของรูปนาม หลังจากรู้เหตุของรูปนามแล้ว ก็จะรู้พระไตรลักษณ์ด้วยอำนาจภาวนา ถ้ารู้พระไตรลักษณ์มากขึ้นแล้ว ต่อไป มัคคญาณ ผลญาณ ก็ปรากฏ ซึ่งมีพระนิพพานเป็นอารมณ์ ดังที่ได้กล่าวมานี้เรียกว่า สมถยานิกกัมมัฏฐาน

### แนวสุทธวิปัสสนายานิก

บัดนี้จะแสดงแนวสุทธวิปัสสนายานิกกัมมัฏฐานต่อไป พระโยคาวจรบุคคลเมื่อมีความรู้สุตมยญาณดังที่ได้กล่าวแล้วจะปฏิบัติวิปัสสนายานิกกัมมัฏฐาน คือปฏิบัติวิปัสสนาล้วนๆ พึงแสวงหาที่เงียบสงัดแล้วนั่งขัดสมาธิ(บัลลังก์) หรือนั่งตามสบายของอิริยาบถ เมื่อเรียบร้อยแล้ว พึงกำหนด รูปนาม คือ อุปาทานขันธ์ 5 ที่ปรากฏอยู่ในขันธสันดานตน

อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 คือ รูปธรรม นามธรรม ที่ปรากฏในขณะที่ทวารกระทบอารมณ์ ดังนี้

ขณะที่ได้เห็นรูปทางตา

ขณะที่ได้ยินเสียงทางหู

ขณะที่ได้กลิ่นทางจมูก

ขณะที่ได้รสทางลิ้น

ขณะที่ได้ถูกต้องทางกาย

ขณะที่ได้คิดรู้ทางใจ

ในอารมณ์ทั้ง 6 ประการนี้ ขณะเห็น จักขุประสาทและรูปารมณฺ์ ปรากฏชัดเจน จักขุประสาทและรูปารมณฺ์นั้น เป็นรูปขันธ์อย่างเดียวกันเท่านั้น รูปขันธ์นี้ ไม่เป็นของที่น่ารัก น่าชอบใจ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา

แต่ว่าเวลารูปขันธ์ปรากฏเกิดขึ้น เมื่อไม่ได้ใช้สติกำหนด เวลาหายไป มันเป็นอนิจจัง คือไม่เที่ยง ก็ไม่รู้ เมื่อมันหายไปบ่อยๆ ไม่ใช่สติกำหนด มันเป็นทุกขัง คือ เป็นทุกข์ ก็ไม่รู้ มันไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัว ตน เรา เขา เป็นแต่สภาวะหายไปเท่านั้น คือ อนัตตา เมื่อไม่ได้กำหนดก็ไม่รู้

ฉะนั้น เมื่อเวลาเห็นรูปารมณฺ์ ใจติดในรูปารมณฺ์ด้วยอำนาจตัณหาว่า ตัวตน เรา เขา สัตว์ บุคคล เป็นต้น ถ้ายินดีในรูปารมณฺ์ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว รูปารมณฺ์กับตานี้เรียกว่า รูปุปาทานขันธ์

นอกจากนี้ เวลาเห็นรูปารมณฺ์นั้น นามธรรมทั้ง 4 ก็ปรากฏขึ้น คือ (พระโยคาวจรบุคคล) รู้ รูปารมณฺ์ เป็นจักขุวิญญาณ เสวยอารมณ์ เป็น เวทนา จำรูปารมณฺ์ได้ เป็นสัญญาพยายามให้เห็นรูปารมณฺ์ เป็นสังขาร ธรรมทั้ง 4 ประการนี้ เป็นแต่นามขันธ์ ไม่เป็นของที่น่ารัก น่าชอบใจ ไม่ใช่สัตว์ ไม่ใช่บุคคล ไม่ใช่ตัวตน ไม่ใช่ชีวิต ไม่ใช่เรา ไม่ใช่เขา แต่เวลารูปารมณฺ์ปรากฏขึ้น เมื่อไม่ใช่สติกำหนด เวลาหายไปไม่เที่ยง เป็นอนิจจัง ก็ไม่รู้ เมื่อหายไปบ่อยๆ การเป็นทุกข์ คือ ทุกขัง ก็ไม่รู้ ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เป็นแต่สภาวะหายไปเท่านั้น คือ อนัตตา ก็ไม่รู้

ฉะนั้น สัตว์ทั้งหลายจึงยินดีในนามขันธ์ ว่า เราเห็นอารมณ์ เราเสวยอารมณ์ เราจำอารมณ์ได้ เราพยายามดูอารมณ์ ยึดนามขันธ์ว่า เป็นสัตว์ เป็นบุคคล เป็นตัว เป็นต้น เป็นเรา เป็นเขา ถ้ายินดีในอารมณ์ทั้ง 4 ดังที่ได้กล่าวมานี้ เรียกว่า วิญญาณุปาทานขันธ์ เวทณูปาทานขันธ์ สัญญา-ุปาทานขันธ์ สังขารุปาทานขันธ์

เวลาได้เห็นรูปารมณฺ์ด้วยตา อุปาทานขันธ์ 5 หรือ รูปนามย่อมปรากฏขึ้น ได้ยินเสียง ด้วยหูก็ได้ ได้กลิ่นด้วยจมูกก็ได้ ได้รสด้วยลิ้นก็ได้ ได้ถูกต้องด้วยร่างกายก็ได้ ได้คิดรู้อารมณ์ด้วยใจก็ได้ อุปาทานขันธ์ 5 หรือรูปนาม ย่อมปรากฏขึ้นทำนองเดียวกับจักขุทวาร ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น

อนึ่ง พึงทราบว่ามีทวาร รับรู้ได้ซึ่งอารมณ์ทั้ง 2 คือ รูปอารมณ์ นามอารมณ์

ในทวารทั้ง 6 ขณะกระทบกับอารมณ์ทั้ง 6 อุปาทานขันธ์ทั้ง 5 หรือรูปนาม ย่อมปรากฏอยู่เสมอ แต่พระโยคาวจรบุคคลผู้ปฏิบัติครั้งแรก ไม่สามารถรู้รูปนามทั้งหมดได้ ฉะนั้น วิปัสสนายานิกบุคคลให้กำหนดอารมณ์หยาบๆ ที่ปรากฏชัดเจนก่อน อุปมาเหมือนการเรียนหนังสือ ต้องเรียนที่ง่ายก่อนแล้วเรียนที่ยากภายหลังฉันใด การปฏิบัติก็ฉันนั้น

**สุทธวิปัสสนาสังเขป**

ในรูปอารมณ์และนามอารมณ์ทั้ง 2 นี้ รูปอารมณ์นั้นปรากฏชัดเจนมากกว่านามอารมณ์ ฉะนั้น สุททวิปัสสนายานิกบุคคล ต้องกำหนดรูปอารมณ์เป็นเบื้องต้น

รูปอารมณ์ มี 2 ประการ คือ

1. อุปาทายรูปอารมณ์ ได้แก่ รูปารมณ์ เป็นต้น
2. มหาภูตรูปอารมณ์ ได้แก่ ปฐวี อาโป เตโช วาโย

เวลาได้เห็นรูปก็ดี เวลาได้ยินเสียงก็ดี เวลาได้กลิ่นก็ดี เวลาได้ร่ำรสก็ดี เป็นได้แต่เพียงอุปาทายรูปอารมณ์ อารมณ์นี้ชัดเจนน้อยกว่ามหาภูตรูปอารมณ์ อารมณ์ที่ถูกต้องได้ เรียกว่า มหาภูตรูปอารมณ์ เพราะเป็นอารมณ์ที่หายาบ มหาภูตรูปอารมณ์นี้ชัดเจนมากกว่าอุปาทายรูปอารมณ์

ฉะนั้น วิปัสสนายานิกบุคคล ต้องกำหนดมหาภูตรูปอารมณ์ที่กายทวารเป็นเบื้องต้น เมื่ออยากพบเห็นมหาภูตรูปอารมณ์ชัดเจน ต้องกำหนดการนั่งก่อน ให้ตั้งสติไว้ที่กายของตนแล้ว ภาวนาว่า นั่งหนอ นั่งหนอ เรื่อยไป ขณะกำหนดการนั่งนั้น บางทีอารมณ์ปรากฏขึ้นอยู่ที่ตะโพกก็มี อยู่ที่เท้าก็มี ถ้าอารมณ์ปรากฏชัดเจนแล้ว ให้กำหนดว่า ถูกหนอๆ บุคคลบางคนกำหนดว่า ถูกหนอๆ ไม่สะดวกให้ดูลมที่มาถูกต้อง ถ้าพบแล้วให้กำหนดว่า ถูกหนอๆ

ถ้าลมหายใจไม่ชัดเจนให้เอาจิตพร้อมไปกับสติไปตั้งไว้ที่ท้อง ก็จะได้พบอาการสภาวะของขึ้น อาการสภาวะยุบลงของท้อง บางคนเอาจิตและสติไปตั้งที่ท้องก็ปรากฏไม่ชัดเจน ก็ให้เอามือไปวางไว้ที่ท้อง บางคนลมหายใจจะหายไป บางคนลมหายใจจะเร็วขึ้น เมื่อมีอาการสภาวะเช่นนี้ ก็จงปล่อยให้เป็นไปตามอาการสภาวะโดยปรกติ หลังจากสภาวะลมจากที่ปรกติแล้ว อาการพองอาการยุบก็จะปรากฏขึ้นมา เมื่อพบอาการสภาวะของพองก็ให้กำหนดว่า พองหนอ เวลายุบ ก็ให้กำหนดว่า ยุบหนอ เรื่อยไป

หมายเหตุ ชื่ออาการพอง ยุบ นั้น ไม่ต้องว่าด้วยปากให้นึกในใจให้รู้อาการพองอาการยุบก็ใช้ได้ ว่าด้วยปากไม่สำคัญ รู้สภาวะด้วยใจเป็นสำคัญ แต่ถ้าไม่บอกชื่อ พอง ยุบ จิตของพระโยคาวจรบุคคลไม่ติดในอารมณ์หรือไม่รู้อารมณ์ บางทีวิริยะอ่อนลงไปก็เกิดโทษได้ ฉะนั้น

พระโยคาวจรบุคคล ครั้งแรกจึงให้กำหนดด้วยการท่องว่า พองหนอ ยุบหนอ เป็นต้นไปก่อน

เวลากำหนดพอง ยุบ อยู่เช่นนั้น ถ้าจิตโยคาวจรบุคคลออกไปข้างนอก ไปรับอารมณ์อื่นแล้ว ให้กำหนดตามสภาวะนั้น เช่น จิตออกไปข้างนอก ไปรับอารมณ์อื่น ให้กำหนดว่า ออกหนอๆ



เวลาได้กลิ่น กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอๆ

เวลาได้รส กำหนดว่า ได้รสหนอๆ

เวลาถูกต้อง กำหนดว่า ถูกหนอๆ

เวลารู้อารมณ์ กำหนดว่า รู้หนอๆ

เมื่อชำนาญมากขึ้น สมาธิญาณก็จะมีกำลังมากขึ้นภายในวินาทีหนึ่ง จะเห็นทำงานนามเกิดดับหลายหน อุปมาเหมือนบุคคลอ่านหนังสือ ถ้าไม่ชำนาญต้องอ่านซ้ำๆ เมื่อชำนาญแล้วก็อ่านเร็วๆ ได้ การกำหนดนี้ก็เช่นเดียวกัน ถ้าชำนาญในอารมณ์แล้ว ก็เห็นความเกิดดับหลายหนได้ในวินาทีเดียว ครั้งแรกพยายามให้เห็นอย่างน้อยที่สุด 1 หน ภายในหนึ่งวินาที จะเป็นการดี

นี่เป็นแนวการปฏิบัติสุทธิวิปัสสนากัมมัฏฐานสังเขป

### วิปัสสนาขณิกสมาธิ

ครั้งแรกให้พยายามกำหนดอารมณ์อย่างน้อยที่สุด 3 หน ต่อ 1 วินาที แต่บางคนลืมหกำหนดอารมณ์ต่าง ๆ บางทีลืมหกำหนดอาการของร่างกาย บางทีลืมหกำหนดอาการของจิต

การเข้าปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานนั้น ต้องกำหนดรู้อารมณ์ต่างๆ เป็นไปในทวารทั้ง 6 ที่กล่าวมาทั้งหมด (ถ้าอารมณ์พิเศษต่างๆ หายไป ให้กำหนด "พองหนอ ยุบหนอ" ตลอดไป ถ้าเป็นสมถกัมมัฏฐานไม่ต้องกำหนดอารมณ์ต่างๆ ดังที่กล่าวมา กำหนดแต่สมถอารมณ์อย่างเดียว)

ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้น ตั้งใจกำหนดสมถอารมณ์อย่างเดียว นอกจากสมถอารมณ์ไม่ต้องพยายามกำหนด บางทีอารมณ์อื่น ๆ เกิดขึ้นมาก็ไม่ต้องเอาใจใส่ คือ อมนสิการ ถ้าเป็นอย่างนี้ เรียกว่า สมถภาวนา

ส่วนวิปัสสนาภาวนานั้น ต้องพยายามกำหนดรูปนามเป็นไปในทวารทั้ง 6 เป็นอารมณ์ ถ้าไม่ได้กำหนดแล้วก็จะเข้าไปยึดถืออารมณ์ว่าเป็น นิจจัง สุขัง อตตะตา ฉะนั้น ต้องกำหนดอารมณ์ต่างๆ ให้เห็นเป็น อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ถ้าเป็นอย่างนี้ เรียกว่า วิปัสสนาภาวนา

เมื่อกำหนดชำนาญมากขึ้นแล้ว จิตจะอยู่ในอารมณ์เดียวหากจิตออกไปรับอารมณ์ข้างนอกก็กำหนดได้ง่าย บางทีกำหนด 1 ครั้ง 2 ครั้ง ก็กลับตั้งอยู่ในอารมณ์เดิม บางทีจิตใคร่จะออกไปรับอารมณ์ข้างนอก เมื่อกำหนดก็หายเร็วกลับตั้งอยู่ในอารมณ์เดิมอย่างง่ายดาย เมื่อเป็นอย่างนี้บ่อยๆ อารมณ์กับจิตจะแยกกันไม่ได้ จะติดอยู่ในอารมณ์อันเดียวกัน นี้เรียกว่า

วิปัสสนาขณิกสมาธิ วิปัสสนาขณิกสมาธินี้ พ้นจากกามฉันทนิเวรณ์ เป็นต้นได้ ฉะนั้น วิปัสสนาขณิกสมาธิ กับ สมถอุปปจารสมาธิ จึงมีกำลังเท่าๆ กัน

เมื่อได้วิปัสสนาขณิกสมาธิแล้ว จิตไม่ประกอบกับนิเวรณธรรม เป็นวิปัสสนาภาวนาล้วนๆ วิปัสสนาภาวนาจิตนี้ บริสุทธิ์จากนิเวรณธรรม ฉะนั้น วิปัสสนาขณิกสมาธินี้ เรียกว่า จิตตวิสุทธิ

เมื่อจิตเป็นจิตวิสุทธิแล้ว เวลากำหนดพอง ยุบ อารมณ์ต่างๆ กับรู้เป็นคนละอัน เช่น กำหนดพอง ยุบ ย่อมรู้ว่า พอง ยุบ เป็นรูป ความรู้พอง ยุบ เป็นนาม ปรากฏชัดเจขึ้น ถ้าเป็นเช่นนี้แล้ว ญาณเรียกว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

เมื่อนามรูปปริจเฉทญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว โยคีบุคคลย่อมเข้าใจว่าในร่างกายของตน มีแต่พอง ยุบ ซึ่งเป็นรูปและความรู้สึกซึ่งเป็นนาม 2 อย่างเท่านั้น อย่างอื่นจากรูปนาม คือ บุคคล สัตว์ เรา เขา เป็นต้นไม่มี เมื่อกำหนดเวลาใดๆ ก็เห็นเป็นเช่นนี้แล้ว เรียกว่า ทิฏฐิวินิสุทธิ

เมื่อได้ถึงทิฏฐิวินิสุทธิแล้ว ถ้าพยายามกำหนดต่อไปก็จะเห็นเหตุผลของรูปนาม เช่น เวลาคู้ ก็เห็นเหตุผลทั้ง 2 คือ เหยียดเป็นผล อยากเหยียบเป็นเหตุ เวลาเปลี่ยนอิริยาบถ ก็เห็นเหตุผลทั้ง 2 คือ เปลี่ยนอิริยาบถเป็นผล อยากเปลี่ยนเป็นเหตุ เป็นต้น นอกจากนี้ เวลาเห็นรูป ก็รู้เหตุผลทั้ง 2 คือ ตากับรูปเป็นเหตุ เห็นเป็นผล เวลาได้ยินเสียง ก็รู้เหตุผลทั้ง 2 คือ หูและเสียงเป็นเหตุ ได้ยินเป็นผล เป็นต้น เวลากำหนด พอง ยุบ ก็ต้องรู้เหตุผลทั้ง 2 คือ พอง ยุบ เป็นเหตุ ความรู้เป็นผล เป็นต้น ถ้าเห็นดังที่ได้กล่าวมานี้ ญาณเรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ

เมื่อได้ถึงปัจจัยปริคคหญาณแล้ว ก็จะเกิดความรู้ขึ้นว่าในขันธสันดานของเรานี้ ในอดีตกาลก็มีเพียงเหตุผลรูปนามเท่านั้น เมื่อรู้เช่นนี้ ชื่อว่าได้เข้าถึง กังขาวิตรณวิสุทธิ คือ ความบริสุทธิ์เพราะหมดความสงสัย

เมื่อพยายามกำหนดต่อไป ก็จะได้ถึงสัมมสนญาณ คือ ญาณพิจารณารูปนามทั้ง 2

สัมมสนญาณมี 3 อย่างคือ

1. อนิจจสัมมสนญาณ
2. ทุกขสัมมสนญาณ
3. อนัตตสัมมสนญาณ

**อนิจจสัมมสนญาณ** คือญาณพิจารณารูปนามว่าไม่เที่ยง หมายความว่า กำหนดเวลาใดๆ ก็เห็นรูปนามเกิดแล้วหายไป เท่านั้น ฉะนั้น การพิจารณาเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า อนิจ

จสัมมสนญาณ

ทุกขสัมมสนญาณ คือ ญาณพิจารณา रूपนาม เป็นทุกข์ หมายความว่า กำหนดเวลาใดๆ ก็เห็นแต่ रूपนาม เกิดดับเท่านั้น การเกิดดับนี้ เปียดเบียนสัตว์ตลอดชีวิต จึงไม่เป็นสาระแก่นสาร มีแต่โทษเท่านั้น การพิจารณาเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า ทุกขสัมมสนญาณ

อนัตตสัมมสนญาณ คือ ญาณพิจารณา रूपนาม เป็นอนัตตา หมายความว่า กำหนดเวลาใดๆ ก็เห็นแต่สภาวะเกิดดับเท่านั้น สภาวะเกิดดับนี้ เป็นแต่ธรรมชาติ ไม่ใช่อัตตะ ไม่ใช่ตัว ไม่ใช่ตน ไม่ใช่เขา การพิจารณาเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า อนัตตสัมมสนญาณ

สัมมสนญาณนี้ เมื่อแก่กล้ามากขึ้นแล้ว จะขึ้นสู่ อุกฤษฏญาณ คือ ญาณพิจารณาเห็น ความเกิดดับของ रूपนาม

อุกฤษฏญาณมี 2 อย่าง คือ

1. ตรุณอุกฤษฏญาณ คือ อุกฤษฏญาณอย่างอ่อน
2. พลวอุกฤษฏญาณ คือ อุกฤษฏญาณอย่างแก่

เมื่อโยคีบุคคลเข้าถึงอุกฤษฏญาณอย่างอ่อนแล้ว บางทีไม่กำหนดอารมณ์ ดูเฉยๆ บางทีอารมณ์เกิดมาครั้งแรกกำหนดได้ชัดเจน สุดท้ายไม่ชัดเจน บางทีอารมณ์ดับไป สุดท้าย กำหนดได้ชัดเจน ครั้งแรกไม่ชัดเจน บางทีอารมณ์พิเศษต่างๆ ที่เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ปรากฏขึ้น คือ แสงสว่าง ปีติ ปัสสัทธิ สัทธา วิริยะ สุข ปัญญา สติ อุเบกขา นิกันติ ปรากฏขึ้น โยคีบุคคลมักหลงพอใจในอารมณ์พิเศษต่างๆ ดังได้กล่าวมา บางทีเข้าใจว่าอารมณ์พิเศษต่างๆ เป็นมัคคญาณ ผลญาณ ความจริงเป็นอุปกิเลส ไม่ใช่มัคคญาณ ผลญาณ ดังนี้ เรียกว่า ตรุณอุกฤษฏญาณ

เมื่อโยคีบุคคลเข้าถึงตรุณอุกฤษฏญาณแล้ว ถ้าเป็นพหูสูต หรือมีครูบาอาจารย์แนะนำ จะตัดสินใจว่าแสงสว่าง เป็นต้นนั้น ไม่ใช่มัคคญาณ เป็นอุปกิเลส ก็เป็นหน้าที่ของโยคีบุคคลนั้น ถ้าอารมณ์ต่างๆ ปรากฏขึ้นมา ก็ต้องกำหนดเท่านั้น เมื่อกำหนดได้แล้ว ก็เป็นวิปัสสนาญาณ อย่างถูกต้อง ญาณที่มีลักษณะเช่นนี้ เรียกว่า มัคคามัคคญาณทัสสนวิสุทธิติ

หลังจากตรุณอุกฤษฏญาณเกิดแล้ว ต่อไปญาณก็จะเกิดตามลำดับ ดังนี้คือ (1) พลวอุกฤษฏญาณ (2) ภังคญาณ (3) ภยญาณ (4) อาทีนวญาณ (5) นิพพิทาญาณ (6) มุญจิตุกัมมยตาญาณ (7) ปฏิสังขานญาณ (8) สังขารูปกษญาณ (9) อนุโลมญาณ ญาณทั้ง 9 นี้ เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิติ

**พลวอุท্থัพพญาณ** คือ อุท্থัพพญาณอย่างแรก อธิบายว่า เมื่อโยคีบุคคลตัดสินใจว่า แสงสว่าง เป็นต้น จะค่อยน้อยลงไป ความรู้ก็จะปรารถนาชัดเจนมากขึ้น เช่น เวลาคุ้ เวลาก้าวไป จะเห็นอาการเกิดดับชัดเจนมากขึ้น ญาณของโยคีบุคคลกพ้นจากอุปกิเลส ญาณที่พ้นจากอุปกิเลสนี้ เรียกว่า พลวอุท্থัพพญาณ

**ภังคญาณ** คือ ญาณพิจารณาความดับของรูปนามอย่างเดียว อธิบายว่า เวลาพลวอุท্থัพพญาณมีกำลังมากขึ้นแล้ว ความรู้ก็ไวมากขึ้น โยคีบุคคลจะเห็นอารมณ์ดับชัดเจนมากกว่าความเกิด เมื่อรับอารมณ์ต่างๆ ก็เห็นหายไป หายไปเท่านั้น เช่น เห็นมือก็ดี ศีรษะก็ดี ร่างกายก็ดี ไม่เห็นตัวตน เห็นแต่หายไปหายไปเท่านั้น บางทีเห็นจิตของตนหายไปพร้อมกับอารมณ์ เช่น เวลาเห็นรูปอารมณ์ เห็นจิตกับอารมณ์ดับไปพร้อมกัน ญาณเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า ภังคญาณ

**ภยญาณ** คือ ญาณพิจารณาเห็นรูปนามเป็นภัยที่น่ากลัว อธิบายว่า ถ้าภังคญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว เวลากำหนดเห็นแต่อารมณ์กับจิตหายไปพร้อมๆ กัน โยคีบุคคลจะเข้าใจว่า รูปนามเป็นภัยของสัตว์ ญาณเห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า ภยญาณ

**อาทีนวญาณ** คือ ญาณพิจารณาเห็นรูปนามว่าเป็นโทษ อธิบายว่า ถ้าภยญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว เวลากำหนดจะเห็นแต่โทษของอารมณ์ ญาณที่เห็นรูปนามว่าเป็นโทษแก่ตนเช่นนี้ เรียกว่า อาทีนวญาณ

**นิพพิทาญาณ** คือ ญาณพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายต่อรูปนาม อธิบายว่า ถ้าอาทีนวญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว เวลากำหนดจะเห็นแต่ความเบื่อหน่ายต่อรูปนาม ญาณที่เห็นว่า รูปนามของเรา ไม่เป็นที่พึง เป็นที่น่าเบื่อหน่าย เช่นนี้ เรียกว่า นิพพิทาญาณ

**มูญฺจิตฺตํมยตาญาณ** ญาณพิจารณาอยากพ้นจากรูปนาม อธิบายว่า เมื่อนิพพิทาญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้วเวลากำหนดจะเห็นรูปนามเป็นดังที่ได้กล่าวมานั้น มีแต่ลำบากเท่านั้น ถ้ารูปนามไม่มี ก็จะเป็นสุข จึงต้องการพ้นจากรูปนาม ญาณที่เห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า มูญฺจิตฺตํมยตาญาณ

**ปฏิสังขยาญาณ** คือ ญาณพิจารณารูปนามครั้งที่ 2 อธิบายว่า เมื่อมูญฺจิตฺตํมยตาญาณแก่กล้ามากขึ้นแล้ว โยคีบุคคลพ้นจากรูปนามต้องกำหนดอารมณ์พิเศษ คือ อารมณ์ของพระไตรลักษณ์ ความรู้จะชัดเจนมากขึ้น ส่วนมากทุกขสภาวะจะปรากฏชัดเจนญาณที่เห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า ปฏิสังขยาญาณ

**สังขารุเปกขาญาณ** คือ ญาณพิจารณา रूपนามด้วยความวางเฉย อธิบายว่า เมื่อปฏิสังขารญาณมีกำลังแก่กล้ามากขึ้นแล้ว ความรู้และความกำหนดไม่ต้องพยายามก็เป็นเอง อุปมาเหมือนนาฬิกา ถ้าเครื่องดีแล้วก็เดินเอง นี่ก็ทำนองเดียวกัน เมื่อเป็นเช่นนี้ จิตไม่ติดในอารมณ์ดีหรือไม่ดี เป็นแต่รู้อารมณ์เฉยๆ ละเอียดมาก อากาหรณินนี้ เมื่อเกิดก็ตั้งอยู่ได้นานๆ บางที 1 ชั่วโมงหรือ 2-3 ชั่วโมง แม้ถึง 2-3 ชั่วโมง ก็ไม่เหนื่อยและไม่เจ็บ รู้แต่สภาวะความจริงเท่านั้น ญาณที่เห็นสภาวะเช่นนี้ เรียกว่า สังขารุเปกขาญาณ

**อนุโลมญาณ** คือ ญาณพิจารณาวิปัสสนาญาณและมัคคญาณ เรียกว่า อนุโลมญาณ อธิบายว่า เมื่อสังขารุเปกขาญาณมีกำลังแก่กล้ามากขึ้นแล้ว ความรู้และความกำหนดก็เร็วมากขึ้นด้วยอำนาจภาวนา ในเวลานั้นความรู้ปรากฏชัดเจน กำหนดอารมณ์รูปนามก็ชัดเจน อารมณ์ของพระไตรลักษณ์นั้น บางทีอนิจจังลักษณะชัดเจน บางทีทุกขลักษณะชัดเจน บางทีอนัตตลักษณะชัดเจน ในสภาวะลักษณะทั้ง 3 นี้ สภาวะสุดท้ายนั้น เรียกว่า อนุโลมญาณ

อีกนัยหนึ่ง สังขารุเปกขาญาณและอนุโลมญาณนี้ เรียกว่า ฐานฐานคามินีวิปัสสนาญาณ ดังที่ได้กล่าวมา ตั้งแต่พลวอุทยัพพญาณจนถึงอนุโลมญาณ ญาณทั้ง 9 นี้ เรียกว่า ปฏิปทาญาณทัสสนวิสุทธิ

**โคตรภูญาณ** คือ ญาณตัดโคตรปุณฺชน อธิบายว่า เวลาหลังจากอนุโลมญาณ จิตและความรู้ของโยคีบุคคลได้ซึ่งพระนิพพานเป็นอารมณ์ เมื่อได้ซึ่งพระนิพพานเป็นอารมณ์แล้ว โยคีบุคคลเข้าถึงอริยโคตร ฉะนั้น ญาณที่ตัดโคตรปุณฺชนนั้น เรียกว่า โคตรภูญาณ

เวลาหลังจากโคตรภูญาณ เรียกว่า โสตาปัตติมัคคญาณ และโสตาปัตติผลญาณ ซึ่งได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ ในญาณทั้ง 2 ประการนี้ มัคคญาณ เรียกว่า ญาณทัสสนวิสุทธิ

**ปัจจเวกชนญาณ** คือ ญาณพิจารณา มรรค ผล นิพพาน อธิบายว่า เวลาเป็นมัคคญาณ ผลญาณนั้น ไม่นาน ประมาณ 1 วินาที หลังจากมัคคญาณ ผลญาณ จิตพิจารณาอารมณ์ คือ มรรค ผล นิพพาน ญาณชนิดนี้ เรียกว่า ปัจจเวกชนญาณ

โยคีบุคคลนั้น เมื่อได้สำเร็จตั้งแต่นามรูปปัจจเวกชนญาณจนถึง ปัจจเวกชนญาณแล้ว เรียกว่า สำเร็จเป็นพระโสดาบันบุคคล

พระโสดาบันบุคคลนั้น ประหารสังโยชนได้ 3 ประการคือ

1. สักกายทิฏฐิ คือ ความเห็นผิดในรูปนาม (ทิฏฐิเจตสิก)
2. วิจิกิจฉา คือ ความสงสัยในพระพุทธเจ้า พระธรรม พระสงฆ์ และสิกขาบทต่างๆ

(วิจิตรจินดาเจตสิก)

3. **สี่ลัพท์ัตตปรามาส** คือ ความเชื่อการปฏิบัตินอกอริยมรรคว่าเป็นทางไปนิพพาน (ทิวฐิ-เจตสิก)

นอกจากนี้ คือ 5 ประการ ก็บริสุทธิบริบูรณ์ ฉะนั้น พระโสดาบันบุคคลจึงพ้นจาก อบายภูมิทั้ง 4 ถ้าจะเกิดในมนุสสภูมิหรือเทวภูมิ ก็เกิดได้มากที่สุดเพียง 7ชาติ หลังจาก 7ชาติ แล้ว ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์

พระโสดาบันบุคคล ถ้าปรารถนาจะเข้าผลสมาบัติ ต้องกำหนดวิปัสสนากัมมัฏฐาน วิปัสสนาญาณจะค่อยๆ สูงขึ้นจนถึงผลญาณ ถ้าถึงผลญาณแล้ว ก็ตั้งอยู่ได้นานๆ 5 นาที 10 นาที หรือ 40 นาที เป็นต้น ถ้าชำนาญมากขึ้น เข้าผลสมาบัติเร็วๆ ก็ได้ อยู่ยาวนานๆ ตลอดวันหรือ ตลอดคืนได้

พระโสดาบันบุคคลนั้น ถ้าปรารถนาใคร่จะได้ สกทาคามีมัคค-ญาณ ผลญาณ ต้องเข้า ปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานดังที่ได้กล่าวมาแล้ว เมื่อเข้าปฏิบัตินั้น ลำดับญาณเริ่มตั้งแต่ อุทยัพพญาณ เป็นต้นไป เมื่อวิปัสสนาญาณและอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้นถึงสกทาคามีมัคค ญาณ ผลญาณ ก็จะได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ สำเร็จเป็น พระสกทาคามีบุคคล

พระสกทาคามีบุคคล นั้นประหณกามราคสังโยชน์และพยาบาทสังโยชน์อย่างหยาบ ฉะนั้น พระสกทาคามีบุคคล ซึ่งเกิดได้เพียง 2 ชาติ ในมนุสสภูมิหรือเทวภูมิ หลังจาก 2 ชาติ แล้ว ก็สำเร็จเป็นพระอรหันต์ พระสกทาคามีบุคคลนี้ ถ้าปรารถนาจะเข้าผลสมาบัติ ต้องกำหนด วิปัสสนากัมมัฏฐาน ทำนองเดียวกันกับพระโสดาบันบุคคล ถ้าปรารถนาใคร่จะได้อนาคามีมัคค ญาณ ผลญาณ ก็ต้องเข้าวิปัสสนากัมมัฏฐานตามลำดับ เมื่อญาณและอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้น แล้วก็จะถึงอนาคามีมัคคญาณ ผลญาณ และจะได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ สำเร็จเป็น พระอนาคามีบุคคล

พระอนาคามีบุคคลนั้น ประหณกามราคสังโยชน์และพยาบาทสังโยชน์อย่างละเอียด ได้เด็ดขาด ดังนั้น จะเกิดในกามภูมิไม่ได้ เกิดได้แต่รูปภูมิและอรุภูมิ ถ้ามีปฏิสนธิใหม่ ก็จะได้ สำเร็จเป็นพระอรหันต์ในรูปภูมิหรืออรุภูมินั้น

พระอนาคามีบุคคล เมื่อปรารถนาจะเข้าผลสมาบัติ ก็ปฏิบัติทำนองเดียวกันกับพระ สกทาคามีบุคคล ถ้าปรารถนาใคร่จะได้อรหันต์มัคคญาณ ผลญาณ ต้องปฏิบัติวิปัสสนา กัมมัฏฐานตามลำดับญาณ เมื่อญาณและอินทรีย์แก่กล้ามากขึ้น ก็จะได้พระอรหันต์มัคคญาณ

ผลญาณ คือ ได้พระนิพพานเป็นอารมณ์ สำเร็จเป็นพระอรหันต์

พระอรหันต์บุคคลนั้น ประหาณสังโยชน์เบื้องสูง 5 ประการ และกิเลสทั้งหมด สังโยชน์เบื้องสูง 5 ประการคือ

1. รูปราคะ
2. อรูปราคะ
3. มานะ
4. อุทธัจจะ
5. อวิชชา

พระอรหันต์บุคคลนั้น ไม่มีภพใหม่ ถ้าหมดอายุแล้วก็ปรินิพพานในชาตินั้น หลังจากปรินิพพานแล้ว ไม่มีภพใหม่ พ้นจากชราทุกข์ พยาธิทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้นอย่างสิ้นเชิง

ฉะนั้น ในเบื้องต้นของเรื่องนี้จึงมีคำถาม คำตอบ ดังนี้คือ

**ถาม** ชาวพุทธปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อประโยชน์อะไร?

**ตอบ** ชาวพุทธปฏิบัติกัมมัฏฐานเพื่อให้บรรลุถึงซึ่งพระนิพพาน อันเป็นที่พ้นจากชราทุกข์ มรณทุกข์ เป็นต้น

ฉะนั้น บุคคลทั้งหลาย ปราารถนาใคร่จะพ้นจากสังสารวัฏฏทุกข์ ก็จงพยายามลงมือทำตามวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานนี้เถิด ท่านปฏิบัติกัมมัฏฐานดังได้กล่าวมานี้ ขอให้ท่านพ้นจากทุกข์ และขอให้ถึงซึ่งพระนิพพานโดยเร็วพลันเทอญ

**จรั ดิฐฐตุ สทุธมโม**

ขอพระสังฆธรรมจงดำรงอยู่ตลอดกาลนานเทอญ

---

ดร.พระมหาไสว ญาณวิโร

บรรณาธิการ