

หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



โดย พระเทพวิสุทธิมนี ว., รศ.ดร

(บุญชิต ญาณสัมโภ ป.ธ.๙, พธ.บ., อ.ม., พธ.ด.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก
ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย



โดย พระเทพวิสุทธิมุนี ว., รศ.ดร

(บุญชิต ญาณสัมโร ป.ธ.๙, พธ.บ., อ.ม., พธ.ด.)

ผู้อำนวยการสถาบันวิปัสสนาธุระ

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

คำนำ

การปฏิบัติวิปสศาสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนาในความคุ้มครองดูแลและสนับสนุนการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎกและอรรถกถา คันถธุระ การปฏิบัติพระกรรมฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือกำเนิดมาพร้อมกับการศึกษาค้นคว้าพระไตรปิฎก ตามพระราชบัญญัติของพระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดชฯ จอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราช รัชกาลที่ ๙ ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์เพื่อให้พระสงฆ์ฝ่ายมหานิกายได้ศึกษาพระไตรปิฎก และวิชาชั้นสูง การศึกษาพระไตรปิฎกนั้น เป็นหน้าที่โดยตรงของพระสงฆ์อยู่แล้ว ส่วนการศึกษาวิชาชั้นสูงนั้นน่าจะหมายถึงการศึกษาวิชาการ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติและเผยแพร่พระศาสนาควบคู่กันไป กล่าวเฉพาะด้านพระศาสนา วิถีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ นอกจากจะมีความเป็นผู้นำด้านความรู้ในพระไตรปิฎกแล้ว ยังจะต้องพัฒนาตนให้เป็นพระสงฆ์ในอุดมคติ ด้วยการพัฒนาตนนั้นจะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติพระกรรมฐานเพื่อฝึกฝนอบรม โสดสัญญาณ ญาณ ๑๖ อัน เป็นวิชาชั้นสูงให้เกิดขึ้นในขั้นระดับด้าน

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกรรมฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมดจดจนกระทั่งถึงบรรลุธรรมคณิพพานอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จดับขันธปรินิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๔ คือ ภิกษุ ภิกษุณี อุบาสก อุบาสิกา การที่บริษัทได้รับมอบหมายให้บรรลุธรรมระดับใดก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมมภูฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่าอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระ

ก้มมั่วฐานโดยเห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษย์ให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกรรมฐานอย่างไร่จุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะเดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับใดระดับหนึ่งก็สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อม ๆ กับผู้ปฏิบัติธรรม ปัจจุหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบียนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

การปฏิบัติพระกรรมฐานในพระพุทธศาสนา มีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเดร瓦ท มีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกรรมฐานตามที่มีปรากฏหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาฯ เป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนาสิ้น滅ได้พัฒนาตนจากระดับปัญชธรรมดาวีเป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

พระเทพวิสุทธิมุนี ว.

(พระเทพวิสุทธิมุนี ว.)

ផ្លូវការសតាប័និភ័សសាខុរៈ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก	๑
๑. ความนำ	๑
๒. หลักกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก	๓
๒.๑. สมถกัมมัฏฐาน	๓
๒.๒. วิธีฝึกจิตด้วยหลักสมถกัมมัฏฐาน	๕
๒.๓. ลักษณะสมารธแบบพุทธศาสนา	๖
๓. วิปัสสนา กัมมัฏฐาน	๗
๓.๑. สรุปสาระสำคัญของหลักมหาสติปัฏฐาน	๙
๔. วิธีปฏิบัติกัมมัฏฐานในมหาสติปัฏฐานสูตร	๑๔
๔.๑. สติปัฏฐาน มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ วิธี	๑๔
๕. โสดสัญญาณ (ญาณ๑๖)	๑๖
บทสรุป	๒๒
เอกสารอ้างอิง	๒๔

หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๑. ความนำ

การปฏิบัติวิปัสสนาธุระเป็นหน้าที่หลักอย่างหนึ่งของพุทธศาสนาในควบคู่กับคันถธุระการศึกษาคำสอนของพระพุทธเจ้าที่ปรากฏอยู่ในคัมภีร์พระไตรปิฎก และอรรถกถา “คันถธุระ” การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย ถือกำเนิดมาพร้อมกับการศึกษาคันถะว่าพระไตรปิฎก ตามพระราชนิยธรรมของพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระปิยมหาราช รัชกาลที่ ๕ ผู้ทรงสถาปนามหาวิทยาลัยสงฆ์แห่งนี้เพื่อให้พระสงฆ์ฝ่ายมหานิกายได้ศึกษาพระไตรปิฎกและวิชาชั้นสูง การศึกษาพระไตรปิฎกนั้น เป็นหน้าที่โดยตรงของพระสงฆ์อยู่แล้ว ส่วนการศึกษาวิชาชั้นสูงนั้นจะหมายถึงการศึกษาวิชาการ ที่จะนำไปสู่การพัฒนาประเทศชาติและเผยแพร่พระศาสนาควบคู่กันไป กล่าวเฉพาะด้านพระศาสนา วิถีชีวิตของพระภิกษุสงฆ์ นอกจากจะมีความเป็นผู้นำด้านความรู้ในพระไตรปิฎกแล้ว ยังจะต้องพัฒนาตนให้เป็นพระสงฆ์ในอุดมคติ ด้วยการพัฒนาตนนั้นจะต้องอาศัยหลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานเพื่อฝึกฝนอบรม ให้สมสูณ ญาณ ๑๖ อันเป็นวิชาชั้นสูงให้เกิดขึ้นในขันธสันดาน

จุดมุ่งหมายของการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานนั้นก็เพื่อชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์สะอาดหมัดจนกระทึ่งถึงบรรลุมรรคผลนิพพาน อันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดทางพระพุทธศาสนา ก่อนที่พระสัมมาสัมพุทธเจ้าจะเสด็จตั่งขึ้นประนิพพาน พระองค์ทรงมอบพระพุทธศาสนาให้เป็นสมบัติของพุทธบริษัท ๕ คือ

ภิกขุ ภิกษุณี อุบาสก อุบасิกา การที่บริษัทได้ปรับลดระดับไปได้ก็ตามด้วยการเจริญพระกัมมัฏฐานก็ย่อมจะทำให้พุทธบริษัทเหล่าอื่นเกิดความมั่นใจในการเจริญพระกัมมัฏฐานโดยเห็นว่า การเจริญพระกัมมัฏฐานเป็นการปฏิบัติธรรม เพื่อพัฒนาจิตของมนุษยให้บรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ที่เคยเจริญพระกัมมัฏฐานอย่างไรจุดหมายหรือมีความท้อแท้หมดกำลังใจในการปฏิบัติ ก็จะมีกำลังใจในการปฏิบัติมากขึ้น ในขณะเดียวกันผู้ที่ยังไม่สามารถบรรลุธรรมระดับนี้ สามารถพัฒนาจิตของตนขึ้นเรื่อย ๆ จนกระทั่งสามารถบรรลุจุดหมายสูงสุดคือพระนิพพานได้ สังคมโลกก็จะได้รับประโยชน์คือสันติภาพพร้อมกับผู้ปฏิบัติธรรม ปัญหาต่าง ๆ ที่โลกกำลังประสบอยู่ เช่น การเบียดเบี้ยนกัน การเข่นฆ่ากัน การแย่งชิงผลประโยชน์กัน ก็จะลดน้อยลงไปตามลำดับ เพราะอาศัยบุคคลผู้มีคุณภาพดี มีจำนวนมากขึ้นในสังคม

การปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระพุทธศาสนา มีหลายวิธีด้วยกัน แต่พระพุทธศาสนาฝ่ายเถรวาท มีความเชื่อและยอมรับแนวการปฏิบัติพระกัมมัฏฐาน ตามที่มีประagyหลักฐานอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถาว่า เป็นวิธีการที่ถูกต้องตามคำสอนของพระพุทธเจ้าและสามารถทำให้พุทธศาสนาพิชานจากระดับปุถุชนธรรมดาเป็นพระอริยบุคคลซึ่งเป็นบุคคลในอุดมคติของพระพุทธศาสนา

ในบทความนี้ จะกล่าวถึงเรื่องที่สำคัญ ๓ ประการ คือ

๑. หลักกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

๒. หลักมหาสติปัฏฐาน

๓. โสดสัญญาณ

๒. หลักกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก

๒.๑ สมถกัมมัฏฐาน

พระพุทธศาสนาแบ่งพระกัมมัฏฐานออกเป็น ๒ วิธีปฏิบัติตัวยกัน วิธีที่ ๑ เรียกว่า สมถกัมมัฏฐาน วิธีที่ ๒ เรียกว่า วิปัสสนา กัมมัฏฐาน พระไตรปิฎกเล่มที่ ๓๔ (คัมภีร์ธัมมสังคณี) ข้อ ๔๕ หน้า ๓๐ ได้ให้ความหมายของสมถกัมมัฏฐานไว้ว่า

แปลความว่า

สมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นเป็นไฉน

ความตั้งอยู่แห่งจิต ความดaramoyu ความตั้งมั่น ความไม่ชัดส่าย ความไม่ฟูงช่าน ความที่จิตไม่ชัดส่าย สมถะ samañin thriy samañipattha sammasañhi ในสมัยนั้น นี้ซึ่อว่าสมถะ ที่เกิดขึ้นในสมัยนั้นดังนั้น สมถกัมมัฏฐาน จึงหมายถึงอุบายวิธี สำหรับฝึกจิตให้สงบ ในงานเขียนนี้ จะไม่นำเสนอขั้นตอนวิธีการฝึกจิตให้เกิด samañhi ในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรคโดยละเอียด เพียงแต่จะซึ่ให้เห็นว่า ภาวะที่จิตสงบอันเกิดจากการเจริญสมถกัมมัฏฐานไม่ว่าจะได้ samañhi ในระดับใดก็ตาม ก็ถือว่าได้ samañhi แล้ว เหตุที่ต้องฝึกจิตให้เกิด samañhi เพราะว่าโดยธรรมชาติ บุคุชนมักจะถูกกิเลสทำให้จิตไม่สงบเสมอ พระพุทธศาสนาอธิบายว่า การที่จิตไม่สงบนั้น เป็นพระจิตถูกนิวรณ์ ๕ ชนิด เข้าครอบงำ

นิวรณ์ ๕ ชนิดนั้น คือ

- (๑) ภานุเทศ ภาวะที่จิตมีความอยากได้รูป เสียง กลิ่น รส โภภัพะ (ผัสสะ) รัมมารมณ์ที่น่าใคร่ น่าพ่อใจ
- (๒) พยาบาท ภาวะที่จิตมีความชัดเดื่องใจ มองคนในเเรေย
- (๓) ถีมิทธะ ภาวะที่จิตมีอาการหดหู่ เชื่องซึม ไม่เข้มแข็ง

- (๔) อุทิสจจกุจจะ ภาวะที่จิตฟุ้งซ่าน เดือดร้อนใจ จิตไม่หยุดนิ่ง และ
- (๕) วิจิกิจชา ภาวะที่จิตมีความสังสัย ลังเล มีความคิดแยกเป็น๒ ทาง เลือกไม่ถูกว่าจะไปทางไหน

เมื่อมนุษย์ถูกกิเลสเหล่านี้ครอบงำแล้วจิตก็จะแกร่งไปตามอำนาจกิเลส ไม่สามารถตัวอยู่ในความนิ่งสงบได้ จริงอยู่ การที่จิตจะเป็นกลาง หยุดนิ่ง ไม่ให้หลวyanไปตามอำนาจของกิเลสเป็นสิ่งที่กระทำได้ยากยิ่ง พระพุทธศาสนาสอน ว่าการที่จะเอาชนะกิเลสเหล่านี้ได้ ต้องเปิดโอกาสให้ตนเองได้พัฒนาสมาริ จึงจะสามารถรังับกิเลสเหล่านี้ให้ลดลงโดยลำดับได้

๒.๒ วิธีฝึกผันจิตด้วยหลักสมณกัมมัฏฐาน

๑. วิธีฝึกจิตไม่ให้ลุ่มหลง อยากได้รูป เสียง กลิ่น รส ผัสสะ ที่น่าพอใจ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดมองสิ่งที่น่าครึ่นぱอใจเหล่านี้ว่า เป็นของไม่มีความหมายมากที่แท้จริง ไม่คงทนถาวรอย่างที่เราคิดไว้ เมื่อเราฝึกผันความคิดมองให้เห็นความจริง เช่นนี้ จิตที่เคยยึดมั่นถือมั่นก็จะค่อย ๆ คลายจากความยึดถือน้อยลงไปบ้าง การปล่อยวางจะทำได้ง่ายขึ้นกว่าเดิม เพราะการฝึกหัดมองให้เห็นความจริง จะทำให้เราได้ประสบกับความจริงด้วยตนเอง

๒. วิธีฝึกจิตไม่ให้มีความขัดเคือง ไม่มองคนอื่นในแง่ร้าย ผู้ปฏิบัติจะต้องปลูกจิตที่มีแต่เมตตา รู้จักรักผู้อื่น อีกทั้งเพ่งกสินที่มีสีต่าง ๆ เช่น สีเขียว (นีลกสิน) สีเหลือง (ปีตอกสิน) สีแดง (โลหิตกสิน) สีขาว (โอทาตอกสิน) จะทำให้จิตที่ชอบขัดเคือง มีปีติ (เอ็บอืมใจ) โสมนัส (ความยินดี) เพิ่มขึ้น ความໂกรธ ความขัดเคืองที่เคยมีมาก่อนก็จะค่อย ๆ จางหายไป

๓. วิธีฝึกจิตไม่ให้ถูกถีนมิಥะอันเป็นภาวะที่จิตต่วงนอนเคร้าชึมเข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดการกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (アナปานสติ) เมื่อฝึกปอย ๆ จิตใจก็จะเข้มแข็ง ไม่ร่วงนอน ไม่เคร้าชึม เป็นจิตมีสมาริเพิ่มขึ้น

หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. วิธีฝึกจิตไม่ให้ความฟุ่มซ่านรำคาญ ผู้ปฏิบัติต้องฝึกหัดกำหนดลมหายใจเข้าหายใจออก (อานาปานสติ) เช่นเดียวกับผู้ถูกถือนมิทธะเข้าครอบงำ สภาวะจิตที่มีความเข้มแข็ง ก็จะมีสมาริมากขึ้น ความฟุ่มซ่านหายไป มีแต่สมาริเข้ามาแทนที่

๕. วิธีฝึกจิตไม่ให้ความสงสัย (วิจิกิจชา) เข้าครอบงำ ผู้ปฏิบัติจะต้องฝึกหัดให้เป็นคนมีเหตุผลตามหลักที่พระพุทธเจ้าได้ตรัสไว้ การที่เราจะพัฒนาความสามารถทางปัญญาตามแบบอย่างของพระพุทธเจ้า ก็จะทำให้เราพบอุปสรรคหน่อยลงจนหมดอุปสรรคในที่สุด

ดังนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา การที่จิตถูกนิวรณ์ตัวได้ตัวหนึ่งในนิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำ ถือว่าจิตถูกรบกวนไม่เป็นสมาริแล้ว ในความรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาริต้องให้มีสมาริมาก ๆ (ขั้นอัปปนาสมาริ) จึงจะถือได้ว่า ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาริ หากฝึกสมาริได้เพียงชั่วขณะ (ขนิกสมาริ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนาภัมมภูฐาน จิตที่เป็นขนิกสมาริ ก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถกัมมภูฐาน เป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิวรณ์ตัวได้ตัวหนึ่งหมดในทันทีทันใดนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

ดังนั้น ตามหลักพระพุทธศาสนา การที่จิตถูกนิวรณ์ตัวได้ตัวหนึ่งในนิวรณ์ ๕ เข้าครอบงำ ถือว่าจิตถูกรบกวนไม่เป็นสมาริแล้ว ในความรู้สึกของคนทั่วไป การฝึกสมาริต้องให้มีสมาริมาก ๆ (ขั้นอัปปนาสมาริ) จึงจะถือได้ว่า ประสบความสำเร็จในการฝึกสมาริ หากฝึกสมาริได้เพียงชั่วขณะ (ขนิกสมาริ) ไม่ถือว่าประสบความสำเร็จ แต่ตามหลักวิปัสสนาภัมมภูฐาน จิตที่เป็นขนิกสมาริ ก็เป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการพัฒนาวิปัสสนาปัญญา อย่างไรก็ตาม การที่จะใช้หลักสมถกัมมภูฐาน เป็นเครื่องมือฝึกจิตให้ระงับนิวรณ์ตัวได้ตัวหนึ่งหมดในทันทีทันใดนั้น นับว่าเป็นสิ่งที่ทำได้ยากยิ่ง

อย่างไรก็ตาม ผู้ที่จะปราศจากนิวรณ์ได้ทั้งหมดก็คือ พระอรหันต์ (ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภัมมัฏฐานจนหมดกิเลสแล้ว) เท่านั้น การที่ปุณณท์ไว้จะเจริญสมถกัมมัฏฐานไปจนกว่าจะละนิวรณ์ได้ทั้งหมดแล้ว จึงหันไปฝึกวิปัสสนาภัมมัฏฐาน นับว่าเป็นสิ่งที่เน้นช้าถ่วงเวลาในการปฏิบัติธรรมชั้นสูง สำหรับผู้เครื่องต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภัมมัฏฐาน ดังนั้น บุคคลที่นำไปแม้ยังไม่สามารถละนิวรณ์ได้หมดทุกตัว และมีสามารถช่วยได้ (มนิกสมารี) ก็สามารถนำสามารถนิดนึง มาเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนาภัมมัฏฐานต่อไปได้ ขณะที่ผู้ปฏิบัติเจริญวิปัสสนาภัมมัฏฐานอยู่ หากมีนิวรณ์ตัวได้ตัวหนึ่งเข้ามาครอบงำในระหว่างนั้น ผู้ปฏิบัติก็จะสามารถฝึกกำหนดได้ทันที โดยการกำหนดรู้ตามความเป็นจริง จิตก็จะไม่ตกลอยู่ในอำนาจของนิวรณ์เหล่านั้นและเมื่อผู้ปฏิบัติฝึกกำหนดรู้นิวรณ์ อยู่บ่อย ๆ ก็สามารถใช้ความสงบขั้นมนิกสมารี เป็นเครื่องมือในการประทานนิวรณ์ได้ โดยผ่านกระบวนการของวิปัสสนาภัมมัฏฐาน ด้วยเหตุนี้มนิกสมารีก็จะเปลี่ยนสภาพเป็นมัคคสมารีต่อไป

๒.๓ ลักษณะสมารีแบบพุทธศาสนา

ในคัมภีร์พระไตรปิฎกฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย พระสัมมาสัมพุทธเจ้าได้ตรัสถึงบริหารแห่งสมารีไว้ ๗ ประการ (บริหารในที่นี้หมายถึงบริหารหรือองค์ประกอบแห่งมัคคสมารี (ท.ม.อ. ๒๕๐/๒๕๗, อ. สต.๙๗. อ. ๓/๔๔-๔๕/๑๙๒) ไว้ว่า

บริหารแห่งสมารี ๗ ประการ อะไรบ้าง คือ

๑. สัมมาทิภูมิ (เห็นชอบ)
๒. สัมมาสังกัปปะ (捺ีริชอบ)
๓. สัมมavaجا (เจรจาชอบ)
๔. สัมมาภัมมันตะ (กระทำชอบ)

หลักการปฏิบัติพระภัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

๔. สัมมาอาชีวะ (เลี้ยงชีพชอบ)

๕. สมมารวยามะ (พยาภัมชอบ)

๖. สัมมาสติ (ระลึกชอบ)

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย สภาฯ ที่จิตมีอารมณ์เดียว ซึ่งมีองค์ ๗ ประการนี้ แวดล้อม เรียกว่า อริยสัมมาสามาธิที่มีอุปนิษะ บ้าง คำว่า อุปนิษะ ในที่นี้ได้แก่ หมวดธรรมที่เป็นเหตุ ทำหน้าที่ร่วมกัน (ท.ม.อ. ๒๙๐/๒๕๗, ท.ม.ภ.ก. ๒๙๐/๒๖๗) เรียกว่า อริยสัมมาสามาธิที่มีปริชาร บ้าง

ท่านผู้เจริญทั้งหลาย ผู้มีสัมมาทิปฏิ จึงมีสัมมาสังกัปปะ ผู้มีสัมมาสังกัปปะ จึงมีสัมมานาวาจา ผู้มีสัมมานาวาจา จึงมีสัมมากัมมันตะ ผู้มีสัมมากัมมันตะ จึงมีสัมมาอาชีวะ ผู้มีสัมมาอาชีวะ จึงมีสัมมารวยามะ ผู้มีสัมมารวยามะ จึงมีสัมมาสติ ผู้มีสัมมาสติ จึงมีสัมมาสามาธิ ผู้มีสัมมาสามาธิ จึงมีสัมมาญาณะ ผู้มีสัมมาญาณะ จึงมีสัมมาวิมุตติ (ท.ม. ๑๐/๒๙๐/๒๒๔-๒๒๕)

จากพระพุทธพจน์ที่ยกมาเนี้ยจึงแสดงให้เห็นว่าสามาธิหรือภาวะที่จิตสงบ ไม่ใช่เป็นภาวะที่จิตไร้สติ ขาดสัมปชัญญะ(ปัญญา) แต่หากเป็นสามาธิที่มีอริยมรรค เป็นองค์ประกอบอยู่ในจิต จึงจะสามารถนำไปเป็นเครื่องมือในการเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานต่อไปได้

๓. วิปัสสนา กัมมัฏฐาน

วิปัสสนา กัมมัฏฐาน คืออุบายวิธีสำหรับฝึกจิตให้เกิดปัญญารู้แจ้งตามความ เป็นจริง พระไตรปิฎก ฉบับมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย เล่มที่ ๓๔ ข้อ ๕๕ หน้า ๓๐ ได้ให้ความหมายของวิปัสสนาไว้ว่า

กตมา ตสเม สมය วิปสสนา ให

ຍາ ຕສມີ ສມເຍ ປລຸງາ ປ່ານານາ ວິຈໂຍ ປຣມວິຈໂຍ ສລກຂ່າ
ອຸປລກຂ່າ ປຈຸປລກຂ່າ ປລຸທີຈຳ ໂກສລດໍ ແນບຸລຸ່ງ ເວກພູຍາ ຈິນຕາ ອຸປປຣິກ
ຂ່າ ຖຽມເຮົາ ປຣະຍືກາ ວິປສສນາ ສມບປລຸ່ງ ປົດໄທ ປລຸງາ ປລຸງິນທຣີ່
ປລຸງາພລໍ ປລຸງາສຕົດໍ ປລຸງາປາສາໄທ ປລຸງາອາລີໂກ ປລຸງາໂອກາໂສ
ປລຸງາປຸໂຫໂຕ ປລຸງາຮຕນໍ ອໂມໂທ ຮມມວິຈໂຍ ສມມາທິງອຍໍ ຕສມີ ສມເຍ
ວິປສສນາ ໂທດ

ແປລຄວາມວ່າ

ວິປສສນາທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນສັນຍັນນີ້ ເປັນໄອນ

ປຸງຸງາ ກົມຍາທີ່ຮູ້ຂັດ ຄວາມວິຈີໍຍ ຄວາມເລືອກສຣ ຄວາມວິຈີໍຍຮຣມ ຄວາມ
ກຳທັນດໜາຍ ຄວາມເຂົ້າໄປກຳທັນດ ຄວາມເຂົ້າໄປກຳທັນດເພາະ ກາວະທີ່ຮູ້ ກາວະ
ທີ່ລາດ ກາວະທີ່ຮູ້ລະເວີຍດ ຄວາມຮູ້ອ່າງແຈ່ມແຈ້ງ ຄວາມຄົ້ນຄິດ ຄວາມໃຄ່ຄວາມ
ປຸງຸງາເໜີອນແຜ່ນດິນ ປຸງຸງາເຄື່ອງທຳລາຍກີເລສ ປຸງຸງາເຄື່ອງນໍາທາງ
ຄວາມເຫັນແຈ້ງ ຄວາມຮູ້ດີ ປຸງຸງາເໜີອນຮັດນະ ຄວາມໄມ້ຫລັງມ່າຍ ຄວາມເລືອກ
ເຝື່ນຮຣມ ສັນມາທິງອີ ໃນສັນຍັນນີ້ ນີ້ຂໍ້ວ່າ ວິປສສນາ ທີ່ເກີດຂຶ້ນໃນສັນຍັນນີ້

ອຍ່າງໄຮ້ຕາມ ແນ້ພຣະໄຕຣປິງກຈະໃຫ້ຄວາມໝາຍຂອງຄໍາວ່າ ວິປສສນາ ໄວ
ໜາຍນັຍກີຕາມ ແຕ່ຜູ້ປົງປົກຕົກີຕ້ອງຝ່ານກະບວນການຝຶກວິປສສນາກົມມັງກູງຮານຕາມໜັກ
ສຕີປົງປົກຮານ ຈຶ່ງເປັນພຣະສຸຕຣທີ່ພຣະພູທຣເຈົ້າຕຣສໄວ້ໃນພຣະໄຕຣປິງກ ຈຶ່ງຈະສາມາດ
ພັດນາວິປສສນາປຸງຸງາໃຫ້ເກີດຂຶ້ນໄດ້ ໜັກການຝຶກເຈີ່ງວິປສສນາກົມມັງກູງຮານນີ້ ແນ້ຜູ້
ເຂົ້າຝຶກຈະມີສາມາຮີໃນຮະດັບໄດ້ຕາມ ກີ່ສາມາດນຳນາມເປັນເຄື່ອງມືອໃນກາງເຈີ່ງ
ວິປສສນາກົມມັງກູງຮານໄດ້ ແນ້ແຕ່ຈົດທີ່ສົງບໍ່ຂໍ້ວໜະ (ຂໍລິກສາມາຮີ) ກີ່ສາມາດນຳນາມເປັນ
ພື້ນຮານໃນກາງເຈີ່ງວິປສສນາກົມມັງກູງຮານໄດ້ ດັ່ງທີ່ທ່ານກລ່າວໄວ້ໃນວິສຸທອນຮຣຄວ່າ
ປຣາສຈາກຂໍລິກສາມາຮີເສີຍແລ້ວ ວິປສສນາຍ່ອມມີໄມ້ໄດ້ (ວິສຸທອນ.ກິງກາ. ๑/๑๕/๒๑) ອີກ
ທັງຜູ້ເຈີ່ງວິປສສນາກົມມັງກູງຮານຈີ້ໄດ້ພລຂອງສມຄະໃນຮະດັບສູງ ເຊັ່ນ ແສດງຖທີ່ໄດ້ ກີ່

ໜັກການປົງປົກຕົກີພຣະກົມມັງກູງຮານໃນພຣະໄຕຣປິງກອັບມ໌ທາງວິທາລີມທາງຈ່າຍກາງກອນຮຣາຊວິທາລີຍ

สามารถนำผลนั้นมาเป็นบทฐานในการเจริญวิปัสสนาภัมมัฏฐานได้ด้วย เพราะการได้มาสามาบติจนถึงขนาดแสดงอิทธิฤทธิ์ปฏิหาริย์ได้นั้น ถ้ายังไม่ผ่านกระบวนการฝึกจิต ด้วยหลักวิปัสสนาภัมมัฏฐานจนถึงขั้นบรรลุเป็นพระอรหันต์ ก็ยังไม่ถือว่าได้บรรลุจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา เพราะอิทธิฤทธิ์ต่าง ๆ เป็นสิ่งที่เสื่อมลายไปได้เสมอ ในกรณีที่เกิดกับคนยังมีกิเลสอยู่ แต่ถ้าเกิดกับคนที่ไม่มีกิเลส อิทธิฤทธิ์ก็สามารถใช้เป็นคุณประโยชน์ได้ เช่นการที่พระมหาโมคคัลลานะแสดงอิทธิฤทธิ์เพื่อประกาศคุณของพระพุทธศาสนา

อย่างไรก็ตาม พระพุทธศาสนาถือว่า การฝึกฝนอบรมจิตให้เกิดปัญญา ตามกระบวนการวิปัสสนาภัมมัฏฐานถึงขนาดทำลายกิเลสได้ เป็นสิ่งที่สำคัญที่สุด เพราะการฝึกฝนอบรมจิตนี้ย่อมจะทำให้ความไม่รู้(อวิชชา)หายไป เปรียบเหมือนแสงสว่างทำให้ความมืดหายไป ด้วยจิตของปุถุชนโดยปกติหนาแน่นไปด้วยกิเลส เมื่อได้รับการชำระโดยกระบวนการวิปัสสนาภัมมัฏฐานแล้ว สภาพจิตก็จะบางเบา จากกิเลส เปลี่ยนไปในทางที่ดี จากสภาพจิตของปุถุชนธรรมดากลายเป็นกัลยานปุถุชน จนเป็นพระอริยบุคคลขั้นพระอรหันต์ ซึ่งเป็นชีวิตในอุดมคติของพระพุทธศาสนา ดังนั้น เราจึงสามารถกล่าวได้ว่า พระอรหันต์ทุกรูปต้องผ่านการเจริญวิปัสสนาภัมมัฏฐาน (สถิติปัฏฐาน) มาแล้วทั้งนั้น

๓.๑ สรุปสาระสำคัญของหลักมหาสถิติปัฏฐาน

ก. ภาษาบ้านปัสนาสถิติปัฏฐาน

(๑) การกำหนดลมหายใจเข้าออก

การพิจารณาลมหายใจเข้าออกนี้ พระพุทธองค์ได้ทรงสอนให้ติดตามพิจารณาลักษณะของการหายใจเข้าออกอย่างใกล้ชิด คือเมื่อหายใจเข้าหรือออก สั้นยาวอย่างไร ก็ให้รู้อย่างแน่ชัด เปรียบเหมือนนายช่างก่อ หรือถูkmีอของนาย

ช่างกลึงผู้ชำนาญ เมื่อเข้าซักเชือกกลึงยาว ก็รู้ด้วยว่าเราซักเชือกกลึงยาว เมื่อซักเชือกกลึงสั้น ก็รู้ด้วยว่าเราซักเชือกกลึงสั้น

ในการปฏิบัติปัสดานกัมมภูฐาน ท่านให้พิจารณาการที่ท่องพองออกหรือยุบเข้า เนื่องจากการหายใจเข้าหรือหายใจออก ซึ่งมีลักษณะท่อนองเดียวกับการซักเชือกกลึง การกำหนดรูปอการพองอาการยุบของท้องนี้เป็นหลักสำคัญยิ่งในการปฏิบัติปัสดาน เพราะเป็นการกำหนดรูปหยาบ ซึ่งรู้ได้ง่ายกว่าการกำหนดรูปนามอย่างอื่น ๆ และมีปรากฏอยู่ทุกຄมหายใจเข้าออก โดยไม่ต้องไปแสงทาง เมื่อนำอาการที่ปรากฏทางกายอย่างอื่นหรือทางนามธรรมอันได้แก่ เวทนา จิต และธรรมนั้น ให้กำหนดเมื่อสภาวะเหล่านี้ ปรากฏชัดเจนกว่าอาการพองอาการยุบ โดยการกำหนดว่า “พองหนอ ยุบหนอ”

อนึ่ง ขอให้สังเกตว่า ใน การปฏิบัติสมถกัมมภูฐาน มีการให้เพ่งลมหายใจด้วยเหมือนกันซึ่งเรียกว่า アナปานสติ แต่ใน การปฏิบัติสมถกัมมภูฐานวิธีนี้ ไม่เหมือนกับปฏิบัติปัสดานกัมมภูฐาน กล่าวคือ แทนที่จะเพ่งดูอาการพองยุบของท้อง ท่านให้เพ่งดูลมที่หายใจเข้าออกซึ่งกระทบปลายจมูกหรือริมฝีปากบน และตามเพ่งเข้าไปในช่องท้อง จนกระทั่งหายใจออกมา แต่พระพุทธโฆษาจารย์ก็กล่าวไว้ในคัมภีร์วิสุทธิมรรคว่า การเพ่งลมหายใจเข้าออกนี้ เป็นกัมมภูฐานที่ทำสำเร็จได้ยาก เพราะเป็นของละเอียดมาก เป็นกัมมภูฐานของมหาบุรุษ เช่น พระพุทธเจ้า พระปัจเจกพุทธเจ้า หรือพระอรหันต์สาวกของพระพุทธเจ้าเท่านั้น

(๒) กำหนดอิริยาบถใหญ่และอิริยาบถย่อย

นอกจากการกำหนดอาการพองยุบของท้องแล้ว ผู้ปฏิบัติยังจะต้องกำหนดรูปอการที่ปรากฏทั้งหลายอื่นอีกด้วย เช่น การเคลื่อนไหวอิริยาบถต่าง ๆ มี ยืน เดิน นั่ง นอน การแผลดู การเหลียวดู การคืบอวัยวะ ฯลฯ ในทุกขณะ การทำกิจประจำวันต่าง ๆ ก็ต้องกำหนดรูปทุกขณะเช่นเดียวกัน เช่น การกิน การดื่ม

การเคี้ยว การนุ่งห่ม การถ่ายอุจจาระ ปัสสาวะ การดู การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้สึก การสัมผัส

(๓) พิจารณาอาการ ๓๒

อาการ ๓๒ ซึ่งมีอยู่ในร่างกาย ได้แก่อวัยวะส่วนต่าง ๆ มี ผสม ขน เล็บ พื้น หนัง เนื้อ เอ็น กระดูก เยื่อในกระดูก ม้าม หัวใจ ตับ พังผืด ไต ปอด ไส้ใหญ่ ไส้น้อย อาหารใหม่ อาหารเก่า มันสมอง ดี เสลด น้ำเหลือง เลือด เหงื่อ มันขัน น้ำตา น้ำมันเหลว น้ำลาย น้ำมูก ไข้ข้อ และน้ำมูก ใน การพิจารณาอาการ ๓๒ นี้ ให้พิจารณาลักษณะของอาการนั้น ๆ ให้เห็นว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และ ไม่ใช่ตัวตน ถ้าจะพิจารณาให้เห็นอาการเหล่านี้เป็นของปฏิกูลล้วนแต่ไม่สะอาด ก็ เป็นการเจริญสมถกัมมัฏฐาน

(๔) พิจารณาธาตุทั้ง ๕ ในร่างกาย

ธาตุทั้ง ๕ คือ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม ธาตุดินมีลักษณะ แข็งและอ่อน ธาตุน้ำมีลักษณะไหลและเบาะกุม ธาตุไฟมีลักษณะร้อนและเย็น ธาตุลมมีลักษณะเคลื่อนไหวและเคร่งตึง 在 การพิจารณา ให้ใช้สติพิจารณาว่าร่างกาย นั้นไม่ใช่สัตว์ บุคคล เรา เขา เป็นเพียงแต่ธาตุดิน น้ำ ไฟ ลม ประกอบกันอยู่เท่านั้น แต่ละอย่างเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน

(๕) พิจารณาศพ

ศพนี้ มีลักษณะแตกต่างกัน แล้วแต่ที่ไว้เรื้อรือชา ตลอดจนเป็นกระดูก และเด็กถ่าน รวม ๙ ชนิด ใน การพิจารณา จะต้องใช้สติพิจารณาเบรียบเทียบกับ กายของเราว่า จะต้องเน่าเปื่อยไปอย่างนั้นเป็นธรรมดा เป็นสิ่งที่ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และไม่ใช่ตัวตน

ข. เวทนาปัสสนาสติปัญญา

การใช้สติกำหนดรู้อาการของเวทนา ซึ่งเรียกว่า เวทนานุปัสสนาสติปัญญา คือการกำหนดรู้ในเมื่อสุขหรือทุกข์กำลังเกิดขึ้นว่า สุขหรือทุกข์อย่างไร หรือเมื่อ

หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

รู้สึกว่าไม่สุขไม่ทุกข์ก็รู้ชัดแก่ใจ หรือสุขหรือทุกข์เกิดขึ้นจากอะไรเป็นมูลเหตุ เช่น เกิดจากเห็นรูป หรือได้ยินเสียง หรือได้กลิ่น หรือได้ลิ้มรส หรือได้สัมผัส ก็รู้ชัดแจ้ง หรือเมื่อรู้สึกเจ็บหรือปวดหรือเมื่อย หรือเสียใจ แค้นใจ อิ่มใจ ฯลฯ ก็มีสติรู้กำหนดรู้ชัดว่า กำลังรู้สึกเข่นนั้นอยู่

ค. จิตตานุปัสสนานสติปัฏฐาน

การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางวิญญาณขั้นธ ซึ่งเรียกว่า จิตตานุปัสสนานสติปัฏฐาน คือการกำหนดรู้ว่าจิตมีอารมณ์อย่างไร เช่นเมื่อจิตมีรากะ โหะ โมะ ความเหดหู่ ความฟุ่มช่าน ความสงบ ความไม่สงบ ฯลฯ ก็รู้ชัดว่าจิตมีอารมณ์อย่างนั้น ๆ ตามความเป็นจริง

๔. รัมนานุปัสสนานสติปัฏฐาน

รัมนานุปัสสนานสติปัฏฐาน ได้แก่การใช้สติกำหนดรู้อาการที่ปรากฏทางสังขาร ขั้นธ คือความคิดนึก และสัญญาขั้นธ คือความจำได้หมายรู้ กล่าวคือเมื่อเราคิดอะไรมองก็ต้องกำหนดว่าคิดอะไรมอง หรือเมื่อเกิดความพอใจรักใคร่ ความพยาบาท ความเหดหู่ห้อถอย ความฟุ่มช่าน รำคาญใจ หรือความลังเลงสัย ซึ่งเรียกว่า นิวรณ์ ก็ต้องกำหนดรู้ ได้ลิ้มรสหรือได้ถูกต้องสิ่งของ ก็ต้องกำหนดรู้ทันที หรือเมื่อเกิดความไม่พอใจ ความละอาย ความเมตตา ความคิด ความเห็น ความโลภ ความโกรธ ความริษยา ฯลฯ ก็กำหนดรู้เช่นเดียวกันตามความเป็นจริง

นอกจากนี้ท่านยังให้กำหนดรู้เห็นเบญจขั้นธ คือรู้ว่า รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ เป็นอย่างนี้ เหตุให้เกิดเบญจขั้นธเป็นอย่างนี้ และความถลายของเบญจขั้นธเป็นอย่างนี้ และให้ติดตามกำหนดรู้อาการที่รูป เสียง กลิ่น รส โภภรรพะ และธรรมารมณ์มากกระทบต้า ทุ จมูก ลิ้น กาย ใจ ตามลำดับ ตลอดจนผลที่เกิดจากการกระทบหนึ่งว่า มีความรู้สึกนึงก็ติดอย่างไรเกิดขึ้นมา

เมื่อจะกล่าวโดยสรุปแล้ว สติปัฏฐานานี้มิใช่อะไรอื่นนอกจากการใช้สติกำหนดรู้อยู่ทุกขณะว่า ในขณะนี้ ๆ นั้น เรากำลังมีความรู้สึกนึกคิดอย่างไรหรือกำลังทำอะไรอยู่ ทั้งนี้ กำหนดกันเฉพาะในปัจจุบันเท่านั้น ไม่พิจารณาอย่อนไปถึงการกระทำหรืออธิบายผล หรือความรู้สึกนึกคิด ในอดีตที่ล่วงไปแล้ว ไม่ว่าจะข้านาน หรือเร็วเพียงใด แม้ในวินาทีที่ล่วงไปแล้วก็ไม่ให้คำนึงถึง และไม่ให้พิจารณาล่วงหน้าถึงการกระทำ หรืออธิบายผล หรือความรู้สึกนึกคิดในอนาคตที่ยังมาไม่ถึง ตามปกติมนุษย์เราไม่เคยได้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดอยู่ในปัจจุบันมาก่อน แต่ ชอบกำหนดถึงที่เกิดขึ้นแล้วหรือที่อาจจะเกิดขึ้น คือพิจารณาแต่อดีตและอนาคต แต่ในการชำระใจให้บริสุทธิ์นี้พระพุทธเจ้าทรงสอนให้ใช้สติกำหนดถึงสิ่งที่กำลังเกิดขึ้นในปัจจุบันเท่านั้น เพราะฉะนั้น ทฤษฎีนี้จึงได้ชื่อว่า ปัจจุบันธรรม

การกำหนดถึงสิ่งที่เกิดขึ้นแล้วในอดีต และถึงที่จะเกิดขึ้นในอนาคต ทำให้เราลืมเนื้กตึ่งว่า เรากำลังรู้สึกนึกคิดอะไรอยู่ หรือกำลังทำอะไรอยู่ และทำให้ใจเลื่อนลอยไปตามอารมณ์ที่คิด เช่นเมื่อเห็นสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ความคิดของเราไม่ได้หยุดอยู่ตรงที่เห็นนั้น แต่เราจะคิดต่อไปว่า สวยงามหรือไม่สวยงาม เมื่อเห็นว่าสวยงามก็เกิดความชอบใจขึ้น แล้วก็ทำให้อยากได้ และคิดวิธีที่จะให้ได้มาซึ่งสิ่งนั้น ถ้าไม่ได้ก็เกิดทุกข์ ถ้าเห็นว่าไม่สวยงามก็เกิดอารมณ์ไม่ชอบใจขึ้น ทำให้เป็นทุกข์เช่นเดียวกัน เพราะเหตุนี้พระพุทธเจ้าจึงทรงสอนให้ตั้งมั่นอยู่ในปัจจุบันธรรมคือเมื่อเห็นก็หยุดอยู่เพียงนี้ คือ เพียง สักแต่ว่าเห็น ไม่ให้พิจารณาต่อไปว่า สวยงามหรือไม่สวยงาม ดีหรือไม่ดี จิตใจจะไม่เลื่อนลอยไปตามอารมณ์ มีความแน่วแน่ ไม่หวั่นไหวซึ่งจะทำให้จิตมีสมาริเข้มแข็งแรงกล้าขึ้นเป็นลำดับ การที่มีจิตแน่วแน่เช่นนี้เรียกว่า ได้ถึงซึ่งจิตวิสุทธิ คือมีจิตหมดจดโดยลำดับ

๔. วิธีปฏิบัติกับมั่วสูญในมหาสถิติปัฏฐานสูตร

เนื่องจากในมหาสถิติปัฏฐานสูตร มีกับมั่วสูญ ๒๑ วิธี สำหรับให้ผู้ปฏิบัติได้กำหนด มีอาการทั้งที่เป็นสมถกัมมั่วสูญและวิปัสสนา กัมมั่วสูญ จุดมุ่งหมายของการเจริญสถิติปัฏฐาน ก็เพื่อบรรลุถึงจุดหมายสูงสุดในทางพุทธศาสนา คือนิพพาน

๔.๑ สถิติปัฏฐาน มีวิธีปฏิบัติอยู่ ๒ วิธี ดังนี้

- กำหนดอานาปานสติ ๑ วิธี
- กำหนดอิริยาบถ ๑ วิธี
- กายานุปัสสนาสถิติปัฏฐาน ๑๒ วิธีดังนี้**
- กำหนดสัมปชัญญะ ๑ วิธี
- กำหนดอาการสามสิบสอง ๑ วิธี
- กำหนดธาตุสี่ ๑ วิธี
- กำหนดป้าชา๙ ๑ วิธี

เวทนานุปัสสนาสถิติปัฏฐาน ๑ วิธีดังนี้

- กำหนดภาวะจิตเสวยอารมณ์สุข

ทุกข์ ไม่สุข ไม่ทุกข์ ๑ วิธี

จิตตานุปัสสนาสถิติปัฏฐาน ๓ วิธีดังนี้

- กำหนดจิต และสิ่งที่ปรุงแต่งจิต ๑ วิธี
- กำหนดนิวรณ์ ๑ วิธี

- กำหนดเบญจขั้นบัดวิธี

รัมมานุปสสนาสติปัฏฐาน ๓ วิธีดังนี้

- กำหนดโดยตนเองวิธี

- กำหนดโดยมองค์วิธี

- กำหนดโดยริยสัจวิธี

รวมทั้ง วิธี

ในบรรดาแนววิธีปฏิบัติ ๒๑ วิธี การกำหนดลมหายใจเข้าออก (アナパン-บรรพ) การกำหนดอาการสามสิบสอง เช่น ผม uhn เล็บ พัน หนัง ว่าเป็นของน้ำ เกลือยด เป็นทั้งอารมณ์สมณะและวิปสสนา ทำให้สมบัติเกิดขึ้นได้ ส่วนกัมมัฏฐาน อีก ๑๙ วิธี ก่อให้เกิดอุปจารสมาริ (สมาริจวนแนวโน้ม) หรืออุปจารกัมมัฏฐาน ได้แก่ สมาริที่เข้าเฉียดใกล้ลิ้น คำว่า อุปจารกัมมัฏฐาน หมายถึง วิปสสนา กัมมัฏฐาน ส่วนข้อกำหนด ป่าชา ๙ อย่าง (นาสีติกابرรพ) เป็นสมถกัมมัฏฐาน ล้วน ๆ ส่วนอิริยาบถ ๔ สัมปชัญญา ๔ และการกำหนดธาตุ ๔ จัดเป็นวิปสสนา ล้วน ๆ

อย่างไรก็ตามตามหลักการปฏิบัติกัมมัฏฐานทั้งสมถกัมมัฏฐานและวิปสสนา กัมมัฏฐานที่กล่าวมา จะต้องปฏิบัติสมถกัมมัฏฐานก่อน เพราะสมถกัมมัฏฐานเป็น กัมมัฏฐานพื้นฐานที่จะทำให้จิตเป็นสมาริ อันจะเป็นพื้นฐานในการพัฒนาปัญญา โดยเลือกจากวิธีปฏิบัติกัมมัฏฐาน ๔๐ (กัมมัฏฐาน ๔๐ ประการ คือ กาสิน ๑๐ อสุ ภะ ๑๐ อนุสสติ ๑๐ อัปปมัญญา (พระมหาวิหาร) ๔ อาหารเรปภิกุลสัญญา ๑ จตุ ชาตุวัตถุ ๑) วิธีใดวิธีหนึ่งที่เหมาะสมกับจิตของตน มาเป็นข้อวัตรในการปฏิบัติ จนจิตเป็นสมาริ และนำสมารินั้นมาเป็นบทฐานในการพัฒนาปัญญาต่อไปใน เวลาปฏิบัติจริง สำหรับผู้ที่ต้องการปฏิบัติวิปสสนา กัมมัฏฐาน แม้จะไม่เคยนำ

หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ก้มมัฏฐาน ๔๐ วิธีมาเป็นข้อวัตรในการปฏิบัติ แต่ก็สามารถปฏิบัติวิปสนา ก้มมัฏฐานได้ โดยไม่ต้องกังวลเกี่ยวกับสมถก้มมัฏฐานเลย จิตมีสมาธิตามหลัก สมถก้มมัฏฐานที่ผู้ปฏิบัติคาดหวังที่จะได้ ก็จะเกิดขึ้นมาเองในเวลาเจริญวิปสนา ก้มมัฏฐานแนวสติปัฏฐาน อีกทั้งผู้เจริญวิปสนาไม่ควรคำนึงว่า ตนเองมีจิตที่ เหมาะกับวิปสนา ก้มมัฏฐานหรือไม่ เพราะผู้ปฏิบัติจะมีจิตชนิดใดก็ตาม ก็ สามารถปฏิบัติวิปสนา ก้มมัฏฐานได้ ดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า

อิช ภิกขุ เ ภิกษุ สราค วา จิตตนติ ปชานาติ ฯลฯ วีตโนม ห วา จิตต วีตโนม ห จิตตนติ ปชานาติ... (ท.ม. ๑๐/๓๘๑/๓๓๐)

ภิกขุทั้งหลาย ภิกษุในธรรมวินัยนี้ ยอมรู้จัตที่มีราคะว่าเป็นจิตมีราคะ ฯลฯ ยอมรู้จัตที่เรโมะห่วงว่า เป็นจิตที่เรโมะห์ เป็นต้น

๕. โสพสัญญาณ

โสพสัญญาณ (ญาณ ๑๖) ถือว่าเป็นผลจากการเจริญวิปสนา ก้มมัฏฐาน ปัญหาที่คนปัจจุบันสนใจ คือ โสพสัญญาณมีอยู่ในพระไตรปิฎกหรือไม่ หากเรา ศึกษาพระไตรปิฎก เราจะพบว่าโสพสัญญาณ หรือญาณ ๑๖ นั้น มีเนื้อความ ปรากฏในขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทากรรมรค ตอนว่าด้วยญาณ ๗๗ ซึ่งท่านพระสารี บุตรได้อธิบายสาระสำคัญของโสพสัญญาณไว้อย่างครบถ้วน เพียงแต่ระบุชื่อ ญาณเหมือนญาณที่ปรากฏในคัมภีร์วิสุทธิอมรรคเท่านั้น แต่ความหมายตรงกันทั้ง ในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทากรรมรค และคัมภีร์วิสุทธิอมรรค ญาณ ๑๖ ประการ มีปรากฏดังนี้

(๑) นามรูปรปริเจಥญาณ ญาณที่สามารถแยกรูปนามได้ เมื่อว่าตามชื่อ ญาณ นี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิอมรรคเท่านั้น แต่ถ้าเราศึกษาขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทา กรรมรค อันแสดงถึงวัตถุนานั้นตตญาณ (๑๕) โโคจนานั้นตตญาณ (๑๖) จริyananattt ญาณ (๑๗) ภูมินานานั้นตตญาณ (๑๘) และรัมมานานั้นตตญาณ (๑๙) เราจะพบว่า

หลักการปฏิบัติพระก้มมัฏฐานในพระไตรปิฎกฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

ได้แก่นามรูปบริเพทญาณนั้นเอง เมื่อกล่าวโดยเนื้อหาสาระแล้วย่อมมีความ
เหมือนกันกับการอธิบายในคัมภีร์วิสุทธิเมรรค กล่าวคืออัตตาตัวตนที่แท้จริงไม่มี
เลย เมื่อว่าโดยปรัมพัตรธรรม (ความจริงแท้) มีแต่เพียงรูปนามเท่านั้น ผู้เจริญ
วิปัสสนาภัมมภูฐานถึงญาณนี้ก็จะเข้าใจแจ่มแจ้งด้วยตนเองว่า อัตตาตัวตนเป็น
เพียงสภาพธรรม ไม่ยึดมั่นว่า มีอัตตาตัวตน (เป็นของเรา เราเป็นนั้น นั่นเป็นอัตตา
ของเรา) ตามหลักพระพุทธศาสนา ความเห็นเช่นนี้ก็อว่า เป็นทิฏฐิวิสุทธิ คือ มี
ความเห็นที่บริสุทธิ์

(๒) **ปัจจยบุริคหญาณ** ญาณที่สามารถรู้เหตุปัจจัยของรูปนาม เมื่อว่าตาม
ชื่อ ญาณนี้ปรากฏแต่ในคัมภีร์วิสุทธิเมรรค แต่ถ้าเรศึกษาคัมภีร์ขุททกนิกาย
ปฏิสัมภิทางธรรม เรายังจะพบว่า เนื้อหาสาระของญาณนี้ตรงกับชั้นมัณฑิตญาณ
(ญาณในการกำหนดที่ตั้งแห่งธรรม) (ญาณที่ ๔) กล่าวคือ ท่านพระสารีบุตรได้นำ
ปฏิจสมุปบาทมาจำแนกไว้ ผู้ปฏิบัติตามถึงญาณนี้จะทราบถึงสรรพสิ่งล้วนเกิด
มาตามเหตุปัจจัยตามหลักปฏิจสมุปบาท สำหรับผู้ปฏิบัติที่เคยนับถือในพระ^๓
ผู้สร้างโลก (God) เมื่อปฏิบัติมาถึงญาณนี้ ก็จะปฏิเสธเรื่องนี้โดยสิ้นเชิง

(๓) **สัมมสญาณ** ญาณที่เห็นแจ้งไตรลักษณ์ เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ ปรากฏ
ทั้งในพระไตรปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทางธรรม (ญาณที่ ๕) และคัมภีร์วิสุทธิ
มรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติรู้ว่ารูปนามดับไปและเห็นรูปนามใหม่
เกิดขึ้นสืบต่อ กันไป แต่สัมติยังไม่ขาด เพราะเป็นเพียงความรู้ด้วยจินตญาณ ๑
หลักฐานในคัมภีร์สัทชัมปกาสินี : อิทานิ ยสูมา เหตุฐาน สรุเป็น นามรูปวัต
ถานญาณ ๖ วุตต์, ๗ ตสูมา ปัญจรา ๘ นามรูปปุण्डे ๙ ทสุเสตุ ๑๐ อชุมตุตวตถาน
๑๑ ปัญญาตถุนานตเต ๑๒ ญาณติอาทีนิ ๑๓ ญาณานิ อุทิภูฐานิ (ข.ป.อ. ๑/๓๖
มจธ.)

(๔) **อุทัยพพayanuปั๊สสนาญาณ** ญาณที่หยั่งรู้ความเกิดดับของรูปนาม เมื่อว่า
ตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทางธรรม (ญาณที่ ๖) และ

คัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ญาณนี้แบ่งออกเป็น ๒ ช่วง ญาณช่วงที่ ๑ เป็นญาณระดับอ่อน (ตຽวนะ) ช่วงที่ ๒ เป็นญาณระดับแก่ (พลวะ) ในระดับอ่อนผู้ปฎิบัติกำหนดครุสภาวะต่าง ๆ ของรูปนามแล้วเห็นข้อดีว่าสภาวะดับหายไปเร็วขึ้นกว่าเดิม แม้แต่เวลาที่เกิดขึ้น เมื่อกำหนดไปก็หายเร็วขึ้น สภาวะจิตก็เป็นสมาชิกที่ดี ในญาณระดับนี้ ผู้ปฎิบัติมักจะเห็นสภาวะที่เปลก ๆ มีภาพประกายให้เห็น มีแสงสว่างเข้ามาประกายอยู่บ่อย ๆ (โอกาส) เนื่องจากผู้ปฎิบัติไม่เคยเห็นแสงสว่างเช่นนี้มาก่อน ก็อาจจะเอาใจใส่ดู หรืออาจจะเข้าใจผิดว่า ตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพาน ก็เป็นได้ ภาวะเช่นนี้ เรียกว่า วิปัสสนูปกิเลส ซึ่งเป็นเหตุให้ริปัสสนานเร้าหมอง วิปัสสนูปกิเลส มี ๑๐ อย่างคือ แสงสว่าง (โอกาส) ความรู้ (ญาณ) ความเอื้บอิ่มใจ (ปีติ) ความสงบ (ปัสสัทธิ) ความสุข (สุข) ความน้อมใจเชื่อ (อธิโนกษ์) ความเพียร (ปัคคายะ) การตั้งสติไว้ (อุปถัมภะ) ความวางแผน (อุเบกษา) และความใคร่ (นิกันติ) กระนั้นก็ตาม ผู้ปฎิบัติก็ยังกำหนดได้ดีกว่าระดับขึ้นที่ผ่านมา ในญาณระดับนี้ การมีกัลยาณมิตรที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ปฎิบัติถ้าผู้ปฎิบัติเข้าใจผิดพลาด เพราะขาดกัลยาณมิตรคิดว่าตนเองได้บรรลุ มรรค ผล นิพพาน ก็จะพลาดโอกาสที่จะได้ผลการปฎิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานในระดับสูงต่อไป การปฎิบัติในขั้นนี้ จะเป็นเครื่องทดสอบว่าผู้ปฎิบัติได้ปฎิบัติถูกหรือไม่ ในความเป็นจริง ผู้ปฎิบัติในขั้นนี้ยังไม่สามารถกำหนดให้เห็นไตรลักษณ์ได้แจ่มแจ้ง เพราะจิตมักจะถูกกวิปัสสนูปกิเลสเข้าครอบงำอยู่เสมอ เมื่อผู้ปฎิบัติได้กัลยาณมิตร ก็จะสามารถฟันฝ่าเอาชนะวิปัสสนูปกิเลสได้ ทำให้การปฎิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐานดำเนินต่อไป ครั้นปฎิบัติมาถึงญาณระดับอุทัยพพญาณอย่างแก่ (พลวะ) ผู้ปฎิบัติจึงจะสามารถกำหนดรูปนามเห็นไตรลักษณ์ตามความเป็นจริง

(๕) **กังคานปั๊สสนานญาณ^๙** ญาณที่หยิ่งรู้ความดับไปของรูปนาม เมื่อว่าตามข้อ ญาณนี้ปราภูทั้งในคัมภีร์ชุทธกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ญาณที่ ๗) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คืออารมณ์ที่เป็นบัญญัติหายไป จะทำให้ผู้ปฏิบัติ เห็นอารมณ์ที่เป็นประมัตต์ซัดเจนขึ้น

(๖) **ภยตูปั๊วฐานญาณ^{๑๐}** ญาณที่หยิ่งรู้นามว่า เป็นของน่ากลัว เมื่อว่าตามข้อ ญาณนี้ปราภูทั้งในคัมภีร์ชุทธกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ญาณที่ ๘) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติมักเห็นสภาพของร่างกายที่มีแต่เพียงกระดูกขาวโพลน กระบวนการออกตากลางไป น่าเกลียดน่ากลัวยิ่งนักจนเกิดความรู้สึกว่า ไม่อยากได้รูปนามอีกต่อไป เพราะถ้าได้มาอีก รูปนามก็จะตกอยู่ในสภาพเช่นนี้อีกต่อไป

(๗) **อาหินวนปั๊สสนานญาณ** ญาณที่หยิ่งรู้รูปนามว่าเป็นของมีแต่โทษ เมื่อว่าตามข้อ ญาณนี้ปราภูทั้งในคัมภีร์ชุทธกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะเห็นร่างกายที่ค่ออย ๆ พองขึ้นอีดที่บริเวณห้อง ลำตัว แขน หลังเมื่อ หลังเท้า เป็นต้นสักระยะหนึ่งอาการพองอีดก็จะค่ออย ๆ ยุบลงตามปกติ

(๘) **นิพพิธานปั๊สสนานญาณ** ญาณที่หยิ่งรู้รูปนามว่า เป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่าย เมื่อว่าตามข้อ ญาณนี้ปราภูทั้งในคัมภีร์ชุทธกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ญาณที่ ๑๐) และคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะรู้สึกเบื่อหน่ายต่อรูปนาม เป็นความรู้สึกที่เกิดขึ้นจากการเจริญวิปัสสนากัมมมัฏฐาน ล้วน ๆ มีใช่เกิดขึ้น เพราะนึกคิดเอาเอง

^๙ ในปฏิสัมภิทาธรรมรรค : ยา ๑ ภยตูปั๊วฐาน ปั๊วญาณ ญาณนี้ ยา ๑ นิพพิธาน ชิเม ဓามมา เอกดุตา พุฒชันมา นาน (ช.ป. ๓๑/๒๒๗/๒๘๑)

^{๑๐} ในปฏิสัมภิทาธรรมรรค : ยา ๑ ภยตูปั๊วฐาน ปั๊วญาณ ญาณนี้ ยา ๑ นิพพิธาน ชิเม ဓามมา เอกดุตา พุฒชันมา นาน (ช.ป. ๓๑/๒๒๗/๒๘๑)

(๙) **มุญจิตกัมยตาญาณ** ญาณที่ทำให้ผู้ปฏิบัติอยากรถดพันจากรูปนาม เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทึ้งในคัมภีร์ชุทธกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิธรรมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติอยากรถดพันจากรูปนาม บางครั้ง ผู้ปฏิบัติเกิดอาการคันอย่างรุนแรง บางครั้งก็เกิดทุกข์เวหนาอย่างแรงกล้า จนอยากรหินไปให้พ้นจากรูปนาม แต่ก็ไม่ได้หินไปไหน ยังคงเจริญวิปัสสนา กัมมัมภูฐานต่อไปอีก

(๑๐) **ปฏิสังขานปัสสนาญาณ** ญาณที่หยิ่งรู้ค้อยบทหวานรูปนามว่าตกอยู่ในอำนาจของไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทึ้งในชุทธกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิธรรมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้เห็นไตรลักษณ์ชัดเจนที่สุดกว่าทุกญาณที่ผ่านมา การหยิ่งรู้ไตรลักษณ์ มีประโยชน์มาก เพื่อจะได้ยกจิตขึ้นสู่ไตรลักษณ์ต่อไป

(๑๑) **สังขารุเปกษาญาณ^๓** ญาณที่หยิ่งรู้ความวางแผนเฉยในรูปนาม เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทึ้งในคัมภีร์ชุทธกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ญาณที่ ๙) และคัมภีร์วิสุทธิธรรมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะมีจิตใจสงบวางแผนเฉยไม่มีทุกข์เวหนารบกวน และสามารถกำหนด สภาพต่าง ๆ ได้ดียิ่ง ผู้ปฏิบัติได้เห็นคุณค่าของการเจริญวิปัสสนา กัมมัมภูฐานเป็นอย่างมาก

(๑๒) **สัจจานโนโลมิกญาณ** ญาณที่พิจารณารูปนามว่า เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา เมื่อว่าตามชื่อ ญาณนี้ปรากฏทึ้งในคัมภีร์ชุทธกนิกาย ปฏิสัมภิทา-ธรรมรรค (ญาณที่ ๔๑) และคัมภีร์วิสุทธิธรรมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติจะพิจารณา_rูปนามว่า เป็นไตรลักษณ์ ตั้งแต่อุทัยพพยานปัสสนาญาณ (ญาณที่ ๕) ถึงสังขารุเปกษาญาณ (ญาณที่ ๔๑) เหมือนพระมหาภากษัตริย์ ทรงสติบการวินิจฉัย

^๓ มุญจิตกัมยตาญาณ ปฏิสังขานปัสสนาญาณ และสังขารุเปกษาญาณ มีความหมายอันเดียวกัน ต่างกันเพียง พยัญชนะ (ตัวหนังสือ) เท่านั้น (ยา ๔ มุญจิตกุณยา, ยา ๔ ปฏิสังขานปัสสนา ยา ๔ สมารุเปกษา อิเม ဓမ္မ၊ เอกคุณ ပယกุณ เม瓦 นาโน (อุป.๓๑/အစွဲ/၁၃၈၁ မဂ.။)

คดีของตลาดการ ๘ ท่านแล้ว มีพระราชวินิจฉัยอนุโลมตามคำวินิจฉัยของตลาดการทั้ง ๘ ท่านนั้น

ดังนั้น สจจ.โน้มิกัญาน จึงทรงกับขันติภูมิ (ภูมิที่ ๔) ในขุทกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค ดังที่ท่านพระสารีบุตรนำธรรม ๒๐๑ ประการ มาจำแนก เป็นขันติภูมิเช่น รูปที่รู้ชัดโดยความไม่เที่ยง รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นทุกๆ รูปที่รู้ชัดโดยความเป็นอนัตตา รูปใด ๆ ที่พระโยคาวรรู้ชัดแล้ว รูปนั้น ๆ พระโยคาวรยอมพอใจ เพราะฉะนั้นปัญญาที่รู้ชัด จึงขึ้นติภูมิ (ภูมิในความพอใจ)

(๑๓)โโคตรภูมิ ภูมิที่ข้ามเขตปุถุชน เข้าสู่เขตอริยชน เมื่อว่าโดยซื่อภูมิ นี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุทกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ภูมิที่ ๑๐) และในคัมภีร์วิสุทธิธรรมรรค สาระสำคัญของภูมินี้ก็คือ สภาพจะิตของผู้ปฏิบัติได้มีนิพพานเป็นอารมณ์ ข้ามพ้นโโคตรปุถุชน บรรลุถึงอริยชน โดยไม่หวานกลั้นมาอีก ความเจริญภูมินี้ แม้มีนิพพานเป็นอารมณ์ แต่ก็ไม่สามารถที่จะทำลายกิเลสได้หมด เปรียบเหมือนบุรุษที่มาเข้าเฝ้าพระราชา ได้เห็นพระราชาแล้วแต่ที่โกล เมื่อมีคนมาถามว่า คุณได้เห็นพระราชาหรือยัง เขา ก็ตอบว่า ยัง เพราะเขายังไม่ได้เข้าเฝ้า และทำกิจในราชสำนักได้เสร็จสิ้นฉันได้กิจฉันนั้น

(๑๔)มัคคุภูมิ ภูมิที่ทำลายกิเลส เมื่อว่าตามซื่อ ภูมนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุทกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ภูมิที่ ๑๖) และคัมภีร์วิสุทธิธรรมรรค สาระสำคัญของภูมินี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้ส่วนนิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก เห็นแจ้งนิโรสัจด้วยปัญญาของตนเอง รูปนามดับไปในภูมินี้ หมดความสงสัยในพระรัตน-ตรัสรโดยสิ้นเชิง มีศีล ๕ มั่นคงเป็นนิจ กิเลสดับไปในภูมินี้ แม่มีโลกะโถสะ โมหะ อุญ แต่จากหายไปได้เร็วพลัน สามารถปิดอยาภูมิได้อย่างเด็ดขาด

(๑๕)ผลภูมิ ภูมิที่เกิดถัดจากมัคคุภูมิ เมื่อว่าตามซื่อ ภูมนี้ปรากฏทั้งในคัมภีร์ขุทกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ภูมิที่ ๑๗) และคัมภีร์วิสุทธิธรรมรรค สาระสำคัญของภูมินี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติถึงภูมินี้แม้กิเลสจะถูกประหารไปได้อย่าง

เด็ขาดด้วยมัคคุณ แต่อำนาจของกิเลสก็ยังเหลืออยู่ เช่นเดียวกับที่อาฆาไปรดไหร้อนที่เหลืออยู่ในพื้นที่ไฟไหม้ แต่ไฟนั้นดับแล้ว การประทานกิเลสด้วยผลญาณก็มีนัยเช่นนี้

(๑๖)ปัจจเวกขณญาณ ญาณที่ย้อนกลับไปทบทวนมรรคผลนิพพานที่ตนได้บรรลุมา เมื่อว่าโดยชื่อ ญาณนี้ปรากฏในคัมภีร์ขุทกนิกาย ปฏิสัมภิทาธรรมรรค (ญาณที่ ๑๔) และในคัมภีร์วิสุทธิมรรค สาระสำคัญของญาณนี้ก็คือ ผู้ปฏิบัติได้พิจารณา กิเลสที่ตนละได้และที่ตนยังละไม่ได้ สำหรับ กิเลสที่ยังละไม่ได้ ผู้ปฏิบัติก็จะมุ่งหน้าเจริญวิปัสสนา กัมมัฏฐานเพื่อที่จะได้บรรลุคุณธรรมที่สูงขึ้นไป จนกว่าจะสำเร็จเป็นพระอรหันต์

สรุปความว่า โสดญาณ - ญาณ ๑๖ ประการนี้ได้ปรากฏอยู่ในพระไตรปิฎกและอรรถกถา แม้พระสัมมาสัมพุทธเจ้าไม่ได้ตรัสสอนลำดับญาณ ดังที่ท่านพระสารีบุตรได้กล่าวไว้ แต่ท่านพระสารีบุตรก็เป็นผู้รู้พระพุทธประสังค์จึงได้ตั้งชื่อญาณต่างๆดังที่กล่าวแล้ว แต่กระนั้นก็มีเนื้อหาในพระสูตรบางแห่งที่ส่อให้เห็น สภาวะ ของญาณในระดับต่าง ๆ เช่น ในอนัตตลักษณสูตรว่า เอว ปสส ภิกข เว อริยสาวโภ รูปสมีป นิพพินทติ (ว.ม. ๕/๒๓/๑๙) ภิกษุทั้งหลาย พระอริย-สาวก เมื่อเห็นอยู่อย่างนั้น ย่อมเบื่อหน่ายแม้ในรูป คำว่า นิพพินทติ (ย่อมเบื่อหน่าย) ในคัมภีร์อรรถกถาท่านหมายเอา ภยตุปัฏฐานญาณ (ญาณที่ ๖) อาทินญาณ (ญาณที่ ๗) นิพพิทาญาณ (ญาณที่ ๘) มุณิจิตกัมมายตาญาณ (ญาณที่ ๙) ปฏิสัมขานุปัสสนาญาณ (ญาณที่ ๑๐) สังขารุเปกษาญาณ (ญาณที่ ๑๑) และอนุโลมญาณ (ญาณที่ ๑๒)

คำว่า เอว ปสส (เมื่อพิจารณาเห็นอยู่อย่างนี้) ในคัมภีร์อรรถกถาท่านกำหนดเป็น ๓ ญาณ คือ สัมมสนญาณ(ญาณที่ ๓) อุทัยพพานุปัสสนาญาณ (ญาณที่ ๔) และภังคานุปัสสนาญาณ (ญาณที่ ๕) แม้แต่พระธรรมรู้ว่า วิสชุตติ (ย่อมคล้ายกำหนด) ท่านหมายเอา มัคคุญาณ (ญาณที่ ๑๔) วิราคा วิมุจติ เพาะกาย

กำหนด ย่อมาหลุดพ้น ท่านหมายเอา ผลญาณ (ญาณที่ ๑๕) วิมุตตสมี วิมุตตมิติ ญาณ โหติ (เมื่อหลุดพ้นแล้ว ย่อมมีความรู้ (ญาณ) ว่า หลุดพ้นแล้ว) ท่านหมายเอา ปัจจเวกขณญาณ (ญาณที่ ๑๖)

การอธิบายอย่างนี้เป็นไปตามแนวสังยุตตนิกายอรรถกถา ฉบับมหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย (๒/๖๐-๖๒) อย่างไรก็ตาม การเจริญวิปัสสนากัมมัฏฐานสามารถที่จะสำรวจผลของการปฏิบัติได้จากโสฬสญาณ (ญาณ ๑๖) ซึ่งเป็นเครื่องวัดถึงความเจริญก้าวหน้าของการปฏิบัติ ดังนั้น การบรรลุ มรรค ผลนิพพาน นั้นจึงเป็นพระปัญญาตรัสรู้ของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าโดยแท้จริง.

เอกสารอ้างอิง

พระศรีวรวุฒิ (วิ) หลักการปฏิบัติพระกัมมัฏฐานในพระไตรปิฎก ฉบับมหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย (อ้างใน เก็บเพชร จากคัมภีร์พระไตรปิฎก หน้าที่ ๓๐๒-๓๒๐) โรงพิมพ์มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย กรุงเทพมหานคร พิมพ์ครั้งที่ ๑ พ.ศ.๒๕๔๒

<https://www.vipassanathai.org/main.php?url=about1&code=about4>

