

# วิปัสสนาญาณสิบหก

ผู้อำนวยการกองวิเทศสัมพันธ์ รก.\*

มหาวิทยาลัยมหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย

การเจริญวิปัสสนาตามแนวทางของสติปัฏฐานซึ่งเป็นแนวทางเดียวเท่านั้นที่สามารถจะชำระจิตของผู้ปฏิบัติให้บริสุทธิ์หมดจด นำพาผู้ปฏิบัติให้พ้นทุกข์ และบรรลุถึงพระนิพพานได้ ผู้ปฏิบัติจะต้องชำระศีลของตนให้บริสุทธิ์เป็นเบื้องต้นด้วยการสมาทานและรักษาศีล หากเป็นพระภิกษุก็ต้องแสดงอาบัติเสียก่อน สามเณรก็ต้องต่อศีล ๑๐ ข้อเสียใหม่ สำหรับฆราวาสทั่วไปก็ต้องสมาทานศีล ๕ หรือ ศีล ๘ ตามความสามารถของตนๆ

เมื่อศีลบริสุทธิ์แล้วจะเป็นเหตุอันดีนำสู่การเกิดสมาธิได้ง่าย จิตที่มีสมาธิและจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานได้ดี จิตนั้นย่อมจะเป็นจิตสงบ เป็นจิตที่เป็นอิสระจากนิวรณ์ จิตของผู้ปฏิบัติจะหมดจดเป็นจิตตวิสุทธิ(ความบริสุทธิ์แห่งจิต) จิตที่บริสุทธิ์ปราศจากกิเลสที่มารบกวนนี้จะเกิดปัญญาหยั่งรู้ในรูป นาม (สภาวะที่เป็นธรรมชาติของกายและสภาวะที่เป็นธรรมชาติของจิต) ตามความเป็นจริงได้ หากมีศรัทธาปฏิบัติกรรมฐานอย่างตั้งใจแล้วก็ย่อมจะได้รับผลตามสมควรแก่การปฏิบัติ ดังนี้

๑. **นามรูปปริจเฉทญาณ** ปัญญาที่หยั่งรู้รูปนามแยก रूप แยกนามออกจากกันได้ /The insight knowledge of the delimitation of mentality-materiality

ขณะผู้ปฏิบัติกำลังส่งอารมณ์ต่อพระอาจารย์ โดยบอกว่าขณะกำลังกำหนด ฟอง-ยุบอยู่นั้น ได้เห็นอาการฟอง-ยุบแบ่งออกเป็น ๒ ตอน คือ ตอนหนึ่งฟอง และ ตอนหนึ่งยุบ อย่างนี้พึงทราบว่าคุณปฏิบัติสามารถหยั่งรู้รูปได้และเข้าถึง **รูปปริเฉทญาณ** แล้วเมื่อกำหนดไปๆ ฟองอาการฟอง-ยุบเกิดขึ้น ใจก็รู้อาการฟอง-ยุบ พึงทราบว่าบัดนี้ผู้ปฏิบัติหยั่งรู้และเข้าถึง **นามปริจเฉทญาณ** อาการฟอง-ยุบ และ ใจที่หยั่งรู้อาการฟอง-

- 
- ดร. พระมหาธีรพันธ์ วชิรญาโณ, อาจารย์บรรยายธรรมะภาคปฏิบัติประจำหน่วยวิทยบริการ มจร. จังหวัดเพชรบูรณ์
  - พระวิปัสสนาจารย์ประจำโครงการอบรมพระธรรมทูตสายต่างประเทศ มจร.

ยุบนั่นแยกกัน คือ พอง-ยุบก็อย่างหนึ่ง ใจที่รู้พอง-ยุบก็อย่างหนึ่ง แต่ถ้าทั้งสองอย่างนี้เกิดพร้อมกัน นี่พึงทราบว่าผู้ปฏิบัติมีปรีชาญาณกำหนดรู้ได้ทั้งรูปและนาม<sup>๑</sup>

แม้การกำหนดอริยาบถย่อยก็มีนัยดังเดียวกัน ขณะที่ผู้ปฏิบัติมีสติตามกำหนดรู้ อาการที่มือหรือเท้าเหยียดออก หรือ คู้เข้า อาการที่กายหย่อนลง ๆ ที่จะนั่ง หรือ อาการพุงกายลุกขึ้น ๆ ซึ่งอาการต่างๆเหล่านั้นเกิดจากอาการย่อยๆ หลายๆ อาการมาประกอบรวมกัน หากผู้ปฏิบัติมีสติกำหนดรู้ตามรู้อาการที่เกิดขึ้นนั้นอย่างจดจ่อและเท่าทันปัจจุบันก็จะรู้แจ้งชัดว่าเป็นเพียงอาการเหยียดออก คู้เข้าที่กำลังเกิดขึ้นอยู่เท่านั้น แม้จิตที่กำลังกำหนดรู้นั้นก็เพียงสภาวะธรรมทางจิตอย่างหนึ่ง จากการประจักษ์แจ้งนี้เอง ได้ชื่อว่าผู้ปฏิบัติสามารถจำแนกสภาวะธรรมทางกาย คือ อาการเคลื่อนไหวและสภาวะธรรมทางจิตคือ การรู้อาการเคลื่อนไหวออกจากกัน จึงเรียกญาณนี้ว่า นามรูปปริจเฉทญาณ

ที่เรียกว่า รู้แจ้งเห็นจริงในนามรูปปริจเฉทญาณนั้น พึงเข้าใจว่าต้องเป็นการรู้แจ้งโดยปัญญาอันเกิดจากการเจริญภาวนา เป็นภาวนามยปัญญาจริงๆ ไม่ใช่ปัญญาที่เกิดจากการศึกษาซึ่งเป็นสุตมยปัญญา หรือ คิดเอาเองซึ่งเป็นจินตามยปัญญา

การรับรู้อาการพอง อาการยุบ ตลอดจนความอ่อน ความแข็งของกายโดยปราศจากรูปพรรณสัณฐานของกาย คือ การเข้าไปรู้แจ้งถึงลักษณะของธาตุ การรู้แจ้งนี้ช่วยให้ผู้ปฏิบัติเกิดความเข้าใจที่ถูกต้องว่า อาการพอง อาการยุบ หรือความอ่อน ความแข็งนั้น แท้ที่จริงไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาอยู่เลย มีเพียงอาการเท่านั้น จึงนับได้ว่าผู้ปฏิบัติได้ทำลายอัตตานุทิฏฐิ(ความเห็นว่ามีบุคคล มีตัวตนหรือมีวิญญาณ) ได้แล้ว มีเพียงสภาวะธรรมตามธรรมชาติเท่านั้นเอง ผู้ปฏิบัตินี้จึงได้ชื่อว่าบรรลุถึงทิฏฐิวิสุทธิตี(ความบริสุทธิ์แห่งความเห็น)<sup>๒</sup>

**๒. ปัจจัยปริคคหญาณ<sup>๓</sup> ปัญญาที่หยั่งรู้เหตุรู้ผลของรูปนาม / The insight knowledge of discerning the conditions mentality-materiality**

<sup>๑</sup> กัททันตะ อสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณวิทยาลัย, ๒๕๑๒ หน้า ๘๔

<sup>๒</sup> พระชนกาทิววงศ์, อัครมหาบัณฑิตญาณจริยะ, เขมเมย สยาคอ.(มณฑลพิภย์ ลุณวัฒนา แปล), วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร, ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, โรงพิมพ์บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๔๕ หน้า ๑๕-๑๕

<sup>๓</sup> กัททันตะ อสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๘๒-๘๔

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว และมีความเพียรปฏิบัติต่อไป ผลย่อมปรากฏแก่ผู้ปฏิบัติ คือ ขณะที่ผู้ปฏิบัตินั้นมีสติกำหนดอยู่กับอาการpong-yub นั้น pong และ yub หายไป ทำให้ผู้ปฏิบัติกำหนดไม่ได้ จึงเกิดความกุ่มใจ เบื่อหน่าย ท้อถอย เพราะไม่รู้จะกำหนดอะไร นั้นแสดงว่า บัดนี้ผู้ปฏิบัติกำหนดปัจจัยได้แล้ว กล่าวคือรู้เหตุและผลของรูปนาม หมายความว่า เมื่อpong-yub ไม่มี ทำให้ใจกำหนดไม่ได้จนเกิดความเบื่อหน่าย pong-yub (รูป) และเป็นเหตุทำให้เป็นผลไปถึงใจ (นาม) อย่างนี้เรียกว่า (รูป)pong-yub ไม่มี เป็นเหตุ (นาม)ใจที่กำหนดไม่ได้เป็นผล

เมื่อผู้ปฏิบัติทราบชัดว่า เวลาจะรู้ จะเหยียด จะก้ม จะงาย จะยืน เดิน นั่ง นอน หรือจะทำอะไรก็ตาม ใจจะเป็นผู้สั่งก่อน แล้วจึงทำกิริยาอาการนั้นๆ ตามที่ใจสั่ง อย่างนี้แสดงว่า ผู้ปฏิบัติเห็นนามเป็นเหตุ เห็นรูปเป็นผล กล่าวคือ นาม(ใจที่สั่ง)เป็นเหตุ รูป (กิริยาอาการต่างๆที่ทำตามสั่งการของใจ)เป็นผล ฟังทราบว่า ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงปัจจัยปริคคญาณ

**นิमित** ที่กล่าวมานั้นเป็นอารมณ์ของปัจจัยปริคคญาณที่แสดงออกในภายใน (อัมมัตติการมณ) ยังมีอารมณ์ของญาณนี้ที่แสดงออกในภายนอก(พหิทถารมณ)อีก เช่น ผู้ปฏิบัติบอกว่า เมื่อกำหนดไปๆ ก็เห็นภาพต่างๆ เป็นต้นว่า ต้นไม้ ภูเขา และอื่นๆ อีกมากมาย เมื่อกำหนดก็หาย เมื่อไม่กำหนดก็ไม่หายไป เกิดความเข้าใจว่า เมื่อมีอารมณ์ปรากฏอยู่ก็กำหนดได้ เมื่ออารมณ์ไม่ปรากฏก็กำหนดไม่ได้ ลักษณะเช่นนี้แสดงว่า รูป(นิमितต่างๆ)เป็นเหตุ นาม(ความรู้สึกละเอียด)เป็นผล

**ลักษณะ** เมื่อกล่าวโดยลักษณะของปัจจัยปริคคญาณนี้ อาการpong-yub เกิดขึ้นก่อน ใจจะตามรู้ทีหลัง ส่วนญาณที่ ๑ อาการpong-yub และ ใจที่รู้อาการจะเกิดขึ้นพร้อมกัน ผู้ปฏิบัติจะสามารถรู้และเข้าใจได้ว่า รูป และ นามทั้งสองนั้นต่างก็เป็นเหตุเป็นผลแก่กันและกัน คือ รูปเป็นเหตุ นามเป็นผล หรือ นามเป็นเหตุ รูปเป็นผล หาใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาไม่ ย่อมข้ามพ้นความสงสัยเสียได้ เรียกว่า กังขาวิตรณวิสุทธิ

หมายความว่า ผู้ปฏิบัติได้อาศัยความรู้จากทฤษฎีวิสุทธิ เห็นว่าขั้น ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ หาได้เป็นตัวตน(อัตตา)ไม่ แท้ที่จริงรูป และนามนี้มีอาการเกิด-ดับอยู่ตลอดเวลา แม้นในอดีตก็ได้เกิดดับแล้ว ปัจจุบันก็กำลังเกิดขึ้นอยู่

และในอนาคตก็จะเกิด-ดับต่อไปแน่นอน เมื่อรู้ว่า รูปและนามมีความเป็นอยู่อย่างนี้ ความสงสัย ๑๖ อย่างก็จะอันตรธานไป

### ความสงสัย ๑๖ อย่าง<sup>๔</sup>

๑. ข้าพเจ้าเคยเกิดมาแล้วในอดีตภพหรือไม่หนอ ?
๒. ข้าพเจ้าไม่เคยเกิดมาในอดีตภพหรือไม่หนอ ?
๓. ในอดีตข้าพเจ้าเคยเป็นอะไรหนอ ?
๔. ในอดีตข้าพเจ้าเคยมีรูปร่างลักษณะเช่นไรหนอ ?
๕. ในอดีตภพทั้งหลายที่ผ่านมา ข้าพเจ้าเคยเกิดเป็นอะไร แล้วต่อจากภพนั้นๆ เกิดเป็นอะไรอีก ?
๖. ข้าพเจ้าตายจากภพนี้แล้วจะได้เกิดใหม่หนอ ?
๗. หลังจากที่ข้าพเจ้าตายจากภพนี้แล้ว ตัวข้าพเจ้าจะดับสูญไหมหนอ ?
๘. หลังจากตายแล้ว ในอนาคต ข้าพเจ้าจะเกิดเป็นอะไรหนอ ?
๙. หลังจากตายแล้ว ในอนาคต ข้าพเจ้าจะเกิดมามีรูปร่างเป็นอย่างไรหนอ ?
๑๐. ในอนาคตต่อไป หลากภพ ข้าพเจ้าจะเป็นอะไร และต่อไปจะเป็นอะไรอีก แล้วต่อไปจะเป็นอย่างไรอีกหนอ ?
๑๑. ในร่างกายนี้ที่ว่ามีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขานั้นจริงหรือไม่หนอ ?
๑๒. ในร่างกายนี้ที่ที่ไม่มีสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขานั้น จริงหรือไม่หนอ ?
๑๓. ตัวเราเป็นอะไรอยู่หนอ เป็นกษัตริย์ หรือเป็นเศรษฐี ฯลฯ ?
๑๔. ตัวข้าพเจ้ากำลังมีทรวดทรงลักษณะเช่นไรหนอ ใหญ่หรือเล็ก กลมหรือแบน ?
๑๕. ตัวข้าพเจ้านี้จุติมาจากภพหรือสถานที่ใดหนอ ?
๑๖. ตัวข้าพเจ้านี้ เมื่อตายไปจากภพนี้ จะไปเกิดในภพภูมิไหนหนอ ?

การข้ามพ้นความสงสัยนี้ หมายความว่า ผู้ปฏิบัติเชื่อความเกิดดับของรูปของนามในชาติก่อนๆ ในอดีตแน่แล้ว เกิดหรือไม่เกิดนั้นไม่สงสัยแล้ว เพราะมีความสามารถเข้าใจทั้งเหตุและผลของรูปของนาม เมื่อมีความเข้าใจเช่นนี้จึงเป็นเหตุให้ตัดความสงสัยเรื่องชาตินี้ชาติหน้าออกไปจากจิตใจได้ ฉะนั้น ผู้ปรารถนาที่จะรู้ว่า

<sup>๔</sup> โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลยาตอ), (เจ้าครู ธรรมคา แปล), หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, กรุงเทพฯ : ไทยราชวัน การพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๔๖ หน้า ๖๒-๖๔

ชาติหน้าจะมีจริงหรือไม่ ในอดีตตนเคยเกิด เคยตายมาจริงหรือไม่ ก็ต้องมาเจริญวิปัสสนากรรมฐานจนบรรลุปัจจัยปริคคหญาณ จึงจะขจัดความสงสัยเหล่านี้ได้หมดสิ้น

๓. สัมมสนญาณ ปัญญาที่พิจารณาเห็นไตรลักษณ์ของรูปนาม/ The insight knowledge of comprehending mentality-materiality as impermanent, unsatisfactory, not-self

เมื่อผู้ปฏิบัติมีความพากเพียรปฏิบัติต่อไปสติจะค่อยๆ มีกำลัง และมีความต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น สมาธิแก่กล้ายิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติจะเกิดปัญญาเห็นแจ้งในพระไตรลักษณ์(สามัญลักษณ์ คือ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตา ความไม่ใช่ตัวตน)ของสภาวะธรรมทางกายและจิตอย่างชัดเจนอันเป็นลักษณะของสัมมสนญาณที่ ๓ นี้เอง<sup>๕</sup> กล่าวคือ เมื่อผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดพอง-ยุบ และรู้อาการพอง-ยุบแตกต่างจากที่ผ่านมา คือ<sup>๖</sup>

- นามรูปปริจเฉทญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้อาการของพอง-ยุบในระยะกลางของพอง-ยุบเท่านั้น
- ปัจจัยปริคคหญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้อาการของพอง-ยุบในระยะแรก และ ระยะกลางของพอง-ยุบเท่านั้น
- สัมมสนญาณ ผู้ปฏิบัติจะรู้อาการของพอง-ยุบตลอดทั้งระยะแรก ระยะกลาง และระยะสุดท้ายของพอง-ยุบ

นอกจากลักษณะของอัมมัตตการมณ (อารมณ์ภายใน) ที่ปรากฏดังกล่าวมาแล้ว ยังมี พหิทถารมณ คือ อารมณ์ภายนอกอีกด้วย เช่นลักษณะของนิมิตซึ่งค่อยๆ ปรากฏขึ้น แล้วก็ดำรงอยู่นาน เมื่อจะหายไปก็ค่อยๆ หายไป หรือถ้าเป็นแสงก็จะปรากฏขึ้นอยู่ตรงหน้าใกล้ๆ แล้วค่อยๆ ลอยห่างออกไปจนเล็กกลงๆ และหายไป หรือไม่ก็เป็นดวงไฟเล็กๆ ปรากฏในที่ไกล แล้วค่อยๆ ลอยใกล้เข้ามาๆ แล้วค่อยๆ หายไป ซึ่งแตกต่างจากอาการปรากฏของนิมิตในญาณที่ ๒ คือนิมิตอย่างหนึ่งเกิดขึ้นยังไม่ดับไป นิมิตใหม่ก็เกิดขึ้นขึ้นมาอีก ทำให้ผู้ปฏิบัติไม่เห็นระยะสุดท้ายของนิมิตอารมณ์

<sup>๕</sup> พระชนกาทิววงศ์, อัครมหาภิกษุฐานาจริยะ, เขมย สยาคอ, (มณฑาทิพย์ คุณวัฒนา แปล), วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร, หน้า ๔๐

<sup>๖</sup> กัททันตะ อาสกเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณิฎา, หน้า ๙๗-๙๘

สำหรับสัมมสนญาณที่ ๓ นี้อาการปรากฏของนิมิตจะมีความชัดเจนทั้ง ๓ ขณะ คือ ขณะเกิด(อุปาทะ) ขณะตั้งอยู่(ฐิติ) และขณะดับไป(กังคะ) ซึ่งเป็นเหตุให้เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน ญาณนี้จึงจัดเป็นวิปัสสนาญาณแท้

เวทนาก็เป็นอีกทางหนึ่งที่จะบอกให้ผู้ปฏิบัติทราบว่า ได้บรรลุถึงสัมมสนญาณ โดยเฉพาะอย่างยิ่งทุกขเวทนาที่เกิดขึ้นอย่างมากรวดเร็ว และมีอาการที่สุดจะพรรณนา การปรากฏของเวทนาที่มากมายก็เพื่อให้ผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดให้เห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจน จะได้ว่ารูปร่าง,นามเป็นทุกข์ ครั้นกำหนดจนทุกขเวทนาหายไป ก็จะเห็นความไม่เที่ยง เมื่อทราบชัดว่าทุกขเวทนาแม้ตนไม่ปรารถนามันก็เกิดขึ้น และเมื่อมันจะหายมันก็หายไปเอง อันเป็นลักษณะของอนัตตาที่ผู้ใดจะบังคับไม่ได้

การเห็นพระไตรลักษณ์อย่างชัดเจนเช่นนี้จึงเป็นลักษณะของสัมมสนญาณที่ ๓ ข้อที่ควรสังเกตไว้ในที่นี้ คือ เมื่อบรรลุถึงญาณนี้ผู้ปฏิบัติจะได้ประสบกับทุกขเวทนาอย่างที่ไม่เคยพบมาก่อน จึงเป็นหน้าที่ของพระวิปัสสนาจารย์ที่จะต้องปลอบใจและปลุกศรัทธาแก่ผู้ปฏิบัติให้มากยิ่งขึ้น เพื่อผู้ปฏิบัติจะได้มีกำลังใจปฏิบัติต่อไปอีก

#### ๔. อุทัพพญาณ ปัญญาหยั่งรู้พิจารณาเห็นความเกิดดับ/The insight knowledge of contemplation on rise and fall

เมื่อผู้ปฏิบัติประสบกับทุกขเวทนาอย่างมากมายในญาณที่ ๓ แล้ว หากไม่เลิกปฏิบัติเสียก่อน แต่มีความตั้งใจปฏิบัติด้วยความอดทน ในไม่ช้าญาณสภาวะก็จะก้าวหน้าขึ้นไปสู่อุทัพพญาณที่ ซึ่งจะรู้ได้จากลักษณะดังต่อไปนี้<sup>๓</sup>

๑. รู้ได้จากอารมณ์ภายใน(อชฌัตติการมณ) เช่น ผู้ปฏิบัติบอกว่า เวลานี้ตนกำหนดพอง ยุบ ไม่เหมือนก่อน เพราะรู้สึกพอง ยุบเกิด ดับเร็ว อาการเกิดและดับเร็วเช่นนี้เป็นอาการปรากฏชัดของการเกิดขึ้น(อุปาทิ) และอาการดับไป(กังคะ) แต่อาการตั้งอยู่(ฐิติ)นั้นเร็วมากจนไม่สามารถกำหนดได้ โดยสรุป คือ อาการเกิดขึ้นของพอง ยุบ ในญาณนี้เกิดเร็ว

๒. รู้ได้จากอารมณ์ภายนอก(พหิทถารมณ) ได้แก่ นิมิตต่างๆที่เกิดขึ้นซึ่งเมื่อเกิดขึ้นแล้วก็หายไปอย่างรวดเร็ว เปรียบเสมือนการโยนก้อนดินขึ้นบนอากาศ พอสุดแรงโยนก้อนดินนั้นก็จะตกลงสู่พื้นดินทันที ไม่ค้างอยู่ในอากาศ

<sup>๓</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๘๘-๘๙

๑. รู้ได้จากอาการของเวทนา เวทนาในญาณนี้ยังพอมืออยู่บ้าง เมื่อเกิดขึ้นพอกำหนดได้ ก็หายไป แล้วเกิดขึ้นอีกและกำหนดอีก ก็หายไปอีก ผู้ปฏิบัติที่คร่ำมต่อเวทนาในสัมมสนญาณที่ ๓ เมื่อถึงอุท্থัพพญาณจะไม่รู้สึกหวาดเกรงอีกต่อไป

ครั้นผู้ปฏิบัติมีความพากเพียรพยายามปฏิบัติต่อไป อินทรีย์ทั้งหลายมีสมาธิเป็นต้นจะคั่งลง จิตใจจะสงบเยือกเย็นลงเรื่อยๆ จนกระทั่งสามารถสัมผัสกับความสุขอันแสนจะประเสริฐสุด จิตจะปราศจากสิ่งที่จะมารบกวนใดๆ สติจะคมชัด ง่ายต่อการใช้งาน กำหนดรู้ได้เร็ว แม้ความพากเพียรของผู้ปฏิบัติจะมั่นคง หนักแน่น แต่ไม่เคร่งเครียด และไม่หย่อนยาน เป็นความพากเพียรที่พอดี จิตของผู้ปฏิบัติจะผ่องใสด้วยอำนาจของสมาธิ จึงทำให้ผู้ปฏิบัติได้ประสบพบเห็น และ เกิดความรู้สึกลึกซึ้งคิดแปลกๆ ต่างๆ นานา อาการเหล่านี้ เรียกว่า **วิปัสสนูปกิเลส** มี ๑๐ อย่าง คือ

๑. โภการ ได้แก่วิปัสสนาโภการ ผู้ปฏิบัติเห็นแสงสว่างมากมาย บางทีเห็นห้องหรือสถานที่ที่ตนนั่งบำเพ็ญวิปัสสนาอยู่สว่างไสวไปทั่วทั้งบริเวณ บางทีมีแสงสว่างไปจนสุดสายตา หากผู้ปฏิบัติมนสิการไม่ดีก็จะเข้าใจผิดว่าตนได้บรรลุมรรคญาณ ผลญาณ เกิดความพอใจ นึกคิดไปว่าตนมีบารมีสูงส่งจึงได้พบเห็นสิ่งที่คนธรรมดาไม่อาจเห็นได้<sup>๔</sup>

อย่างไรก็ตาม<sup>๕</sup> ผู้ปฏิบัติจะเริ่มเห็นนิมิตต่างๆ ตั้งแต่ได้ผ่านนามรูปปริจเฉทญาณแล้ว เช่น เห็นรูปทรงสถฐานต่างๆ แต่ไม่สามารถเห็นความเกิดและความดับของรูปทรงสถฐานได้อย่างชัดเจน เมื่อเข้าถึงปัจจยปริคคหญาณก็สามารถเห็นสีแสงต่างๆ มีสีเขียว สีแดง สีนํ้าเงิน สีเหลือง เป็นต้น ต่างแต่เห็นความเกิดชัด เห็นความดับไม่ชัด เพราะต้องตามกำหนดอารมณ์ใหม่อยู่เรื่อยๆ ซึ่งการเห็นนิมิตต่างๆ เหล่านี้ขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของสมาธิ หรือบางครั้งมีแสงสว่างเหมือนไฟพะเนียง แสงสว่างต่างๆ เหล่านี้เกิดขึ้นเพราะอำนาจของสมาธิ และ จะเห็นนิมิตหลากหลายในช่วงสัมมสนญาณ ซึ่งสามารถเห็นรูปทรงสถฐานของนิมิตได้อย่างชัดเจน เพราะนิมิตเหล่านั้นตั้งอยู่นาน แล้วค่อยๆ เลือนหายไป

ส่วนในอุท্থัพพญาณนี้ ถ้ามีการกำหนดหนึ่งครั้ง อารมณ์ที่กำหนดนั้นก็หายไปหนึ่งครั้ง เป็นเช่นนี้ตลอดไป แต่บางครั้ง แม้ไม่ได้กำหนด แต่เพียงมีสติ

<sup>๔</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า ๕๕-๑๐๐

<sup>๕</sup> โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลขาคอ), (จารุญ ธรรมคา แปล), หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า ๑๔๖-๑๔๗

อารมณ์ก็หายไปได้เช่นกัน ลักษณะการเกิดดับของอารมณ์ในอุทยัพพญาณนี้ จะเกิดขึ้น(ไม่ใช่ค่อยๆปรากฏขึ้น) เมื่อกำหนด หรือ เพียงแต่มีสติ จะดับไปชั่วพริบตา (ไม่ใช่ค่อยๆจางหายไป)

เมื่อผู้ปฏิบัติสามารถกำหนดได้เร็วทันความเกิดดับของรูป นาม ซึ่งกำลังเกิดดับอยู่อย่างรวดเร็วได้แล้ว ย่อมเห็นแสงสว่างปรากฏขึ้น ซึ่งจัดว่าเป็น โอกาสที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจของวิปัสสนาญาณ อาจเป็นแสงริบหรี่ ปรากฏอยู่เพียงชั่วครู่ หรือเหมือนแสงไฟฉาย หรือเป็นรูปดวงไฟกลมๆ ดังสัญญาณของบาตร หรือ เป็นรูปทรงเหมือนจานบินหมุนไปรอบๆ หรือบางทีอาจมีแสงสว่างทั่วทั้งห้องหรือแสงสว่างที่มีรัศมีกว้างมากตั้งอยู่ยาวนาน หรือเหมือนกับลูกส่องด้วยไฟรถยนต์ เหมือนพระจันทร์ พระอาทิตย์ส่องสว่าง ผู้ปฏิบัติอาจรู้สึกว่ แสงสว่างเหล่านั้นมาจากด้านหน้า ด้านข้าง ด้านบน หรือด้านล่างของเรา ในขณะที่มีแสงสว่างอยู่นั้น แม้จะเป็นเวลากลางคืน แต่ก็สว่างดูกลางวัน และหากเป็นกลางวัน แสงสว่างเหล่านั้นก็ยังปรากฏให้เห็นได้อย่างชัดเจน ดูการได้เห็นด้วยจักษุธรรมความจริงๆ

**๒. ญาณ** คือ วิปัสสนาญาณที่เกิดปัญญาในการบำเพ็ญวิปัสสนา กำหนดรูปนามได้คล่องแคล่วว่องไวขึ้นอย่างน่าประหลาด ผิดไปจากแต่ก่อนที่เคยกำหนดด้วยความยากลำบาก ต้องตั้งใจคอยระมัดระวังมากจริงๆ ถึงกระนั้นก็ยังเพลิดเพลินไปบ้าง ไม่มีความสะดวกสบายเลย ถ้าผู้ปฏิบัติมนสิการไม่ดีก็จะทำให้หลงผิดคิดว่าตนเองได้บรรลุคุณวิเศษแล้ว เพราะกำหนดได้สะดวกยิ่งขึ้น อาจเกิดความสงสัยว่า อาจารย์ของตนขณะที่ปฏิบัติอยู่จะกำหนดได้ดีเช่นนี้หรือไม่หนอ? อาจารย์คงให้กรรมฐานแก่เราผิดเป็นแน่ จึงได้กำหนดยากเช่นนั้น หากนำมาเปรียบเทียบ ณ ขณะนี้ซึ่งง่ายเกินไป จึงเกิดความดูถูกอาจารย์อย่างรุนแรงอันเนื่องมาจากปัญญามากเช่นนี้<sup>๑๐</sup>

**๓. ปีติ** คือ วิปัสสนาปีติ ได้แก่การมีความรู้สึกเยือกเย็นซาบซ่าไปทั้งตัว บางทีมีอาการตัวเบาลอยขึ้นไปได้ก็มี

ปีติ คือ ความอิมใจ ความเอิบอิมใจ มี ๕ อย่าง<sup>๑๑</sup>

**๑. ขุททกปีติ** ปีติเล็กๆ น้อยๆ มีลักษณะดังนี้

<sup>๑๐</sup> กัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, หน้า ๑๐๐

<sup>๑๑</sup> พระเทพสิทธิมุนี (โชดก ป.ธ. ๘), คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน, กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๔๑ หน้า



- ๑.๑ มีสีขาต่าง ๆ
  - ๑.๒ เยือกเย็น ขนลุก มีนติ่ง หนัก ๆ
  - ๑.๓ น้ำตาไหล หนัก ห่วงของเกล้า
  - ๑.๔ ตัวชา-พองขึ้น
  - ๑.๕ ตัวใหญ่ออก ๆ
  - ๑.๖ ขายาว แขนยาว ฟันยาวออกไปก็มี
๒. ขณิกาน์ปีติ ปีติชั่วขณะ มีลักษณะดังนี้
- ๒.๑ มีสีแดง ๆ ต่าง ๆ
  - ๒.๒ เกิดในจักขุทวารดุจสายฟ้าแลบ
  - ๒.๓ เป็นประกายคังคิเหล็กไฟ
  - ๒.๔ แสบทั่วกาย กายแข็ง
  - ๒.๕ เป็นดั่งแมลงเม่าจับ ไต่ตามตัว
  - ๒.๖ ร้อนตามตัว
  - ๒.๗ หัวใจสั่น ไหว
  - ๒.๘ ขนลุก ขนชันบ่อย ๆ แต่ไม่มากนัก
  - ๒.๙ คันยุบยิบคล้ายมดไต่ ไรคลานตามใบหน้า ตามตัว
  - ๒.๑๐ เป็นดั่งปลาตอด เป็นดั่งเส้นเอ็นชักเป็นต้น
  - ๒.๑๑ มีอาการคล้าย ๆ กับน้ำร้อนที่กำลังเดือดพล่าน
  - ๒.๑๒ เหมือนปลาผุดขึ้นเวลาโยนเศษอาหารลงไป
๓. โอกันติกาน์ปีติ ปีติเป็นระลอก มีลักษณะดังนี้
- ๓.๑ ตัวไหวเอน โยก โคลง
  - ๓.๒ สะบัดหน้า สะบัดมือ สะบัดเท้า
  - ๓.๓ มีอาการสั้น ๆ และบางที่มีอาการสูง ๆ ต่ำ ๆ คล้ายเสียงจะคว่ำ
  - ๓.๔ คลื่นไส้ดูจะอาเจียน และบางที่อาเจียนออกมาจริงๆก็มี
  - ๓.๕ บ้างก็เป็นเหมือนระลอกซัด
  - ๓.๖ สั่นระรัวดูไม่ปักในน้ำไหล
  - ๓.๗ มีสีเหลืองอ่อน สีดอกผักตบ
  - ๓.๘ มีกายโยกไป-มา

๓.๕ มีอาการสะบัดร้อน สะบัดหนาว

๓.๑๐ บ้างก็มีอาการวูบวามมาจากข้างล่าง หรือมาจากข้างบน

๓.๑๑ บ้างก็มีอาการคล้ายๆ แล่นไต้คลื่นอยู่ในน้ำ

๓.๑๒ บ้างก็รู้สึกว่าร่างกายเราผิดปกติ

#### ๔. อุพเพงคาปีติ ปีติโลคลอย มีลักษณะดังนี้

๔.๑ กายสูงขึ้น ตัวเบา ตัวลอย

๔.๒ คันยุบยิบดูจโรไต่ตามหน้า ตามตัว

๔.๓ ท้องเสียอย่างแรง ท้องเดิน เป็นบิด

๔.๔ สัปหงกไปข้างหน้าไปข้างหลัง

๔.๕ คล้ายคนผลัดกะมำลงไปข้างหน้า

๔.๖ คล้ายคนจับศีรษะหมุนไป-มา

๔.๗ ปากงับๆ อ้าๆ บ้าง

๔.๘ ไหว โยก โคลง โอนเอนไป-มา คุณลมพัดต้นไม้

๔.๙ กายหกคะเมนถลำไป

๔.๑๐ กายกระโดดขึ้นปลิวไป

๔.๑๑ กายกระดุกกระดิก ยกแขน ยกเท้า

๔.๑๒ กายเงื่อมไป — มาข้างหน้าบ้าง ข้างหลังบ้าง

๔.๑๓ มีสีไข่มุก สีจืดม สีนุ่น

๔.๑๔ มือที่อยู่ในท่าหงายคล้ายมีคนจับคว่ำลง มือที่อยู่ในท่าคว่ำคล้ายมีคนจับให้หงายขึ้น

๔.๑๕ นั่งอยู่ตรงๆ จะรู้สึกว่ามีอาการ โอนไปเอนมา เหมือนต้นอ้อที่ลู่ไปตามลม

#### ๕. ผรณาปีติ ปีติซาบซ่าน มีลักษณะ ดังนี้

๕.๑ มีความเยือกเย็นแผ่ซ่านไปทั่วร่างกาย

๕.๒ สงบเป็นพักๆ

๕.๓ คันยุบๆ ตามตัว

๕.๔ ซึมๆ ไม่อยากลืมตา

๕.๕ ไม่อยากเคลื่อนไหวร่างกาย

๕.๖ ชูจากปลายเท้าถึงศีรษะ จากศีรษะถึงปลายเท้า

๕.๗ กายเย็นคุดอาน้ำ หรือคุดกุน้ำแข็ง

๕.๘ มีอาการยิบๆ แสบๆ เหมือนไรไต่หน้า

๕.๙ มีสีคราม สีเขียวใบตองอ่อน สีเขียวมรกต

๕.๑๐ ทำให้เพลิดเพลินไม่อยากจะกระดุกกระดิก

๕.๑๑ เปลือกตาที่ปิดอยู่ก็ไม่อยากเปิดขึ้น

๔. **ปัสสัทธิ**<sup>๑๒</sup> คือ วิปัสสนापัสสัทธิ ได้แก่ความสงบทั้งกายและใจ รู้สึกไปทั้งร่าง ตัวเบา ไม่แข็งกระด้าง อ่อนสลาย ไม่มีทุกข์เวทนา แม้ใจก็ไม่มีความวิตสงบ จิตเบา จิตอ่อน และจิตตรง เป็นความสงบอย่างยิ่ง เสวยความยินดีอย่างที่มีมนุษย์ธรรมดาไม่เคยพบเห็น

๕. **สุข** คือวิปัสสนาสุข ได้แก่สุขในวิปัสสนา เป็นสุขที่ละเอียดประณีตยิ่ง ชึมซาบไปทั่วทั้งร่างกายอย่างไม่เคยประสบมาก่อน เป็นสุขที่ท่วมท้นที่ไม่อาจจะบรรยายให้ถูกต้องได้ เป็นสุขที่ประเสริฐกว่าความสุขธรรมดาที่มนุษย์ประสบ คือ ไม่มีสุขใดที่จะมาเทียบได้กับสุขที่เกิดจากวิปัสสนา ถ้ามนสิการไม่ดีก็จะทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดได้

๖. **อธิโมกข์** คือ ศรัทธา ได้แก่ศรัทธาที่เกิดขึ้นมาอย่างมากมาย เป็นศรัทธาที่มีพลังมากอันเนื่องมาจากจิตและเจตสิกที่ผ่องใสเป็นอย่างยิ่ง ด้วยอำนาจแห่งศรัทธาอันแก่กล้านี้จึงพาให้นึกคิดไปใหญ่โต เช่น คิดถึงคนทั้งหลายอยากให้เขาได้เข้าปฏิบัติกรรมฐานอย่างตน คิดถึงคนที่มีพระคุณ เช่น บิดามารดา อุปัชฌาย์ อาจารย์ แม้ท่านเหล่านั้นได้ตายไปแล้วก็ตามก็ยังอยากให้ท่านเหล่านั้นมาปฏิบัติกรรมฐานเหมือนกับตน เมื่อนึกถึงอาจารย์ที่ได้ให้กรรมฐานแก่ตนก็เกิดนึกถึงบุญคุณของท่านตลอดจนบุญคุณของพระพุทธศาสนาเป็นอย่างยิ่งว่า ที่ตนได้พบธรรมะอันล้ำลึก และประสบความสุขอยู่ในขณะนี้ ก็เพราะได้อาจารย์แนะนำแนวทางให้ ซึ่งเมื่อก่อนนี้เชื่อครึ่งไม่เชื่อครึ่ง ถ้าจะทำกุศลใดๆ ในภายหน้าก็จะทำแต่กุศลที่เกี่ยวกับวิปัสสนาเท่านั้น เพราะได้เห็นคุณค่าของวิปัสสนากรรมฐานจริงๆ เมื่อตน

<sup>๑๒</sup> ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีตภา, หน้า ๑๐๐-๑๐๕

สำเร็จออกไปก็จะไปหาสถานที่ที่เหมาะสมแล้วตั้งสำนักวิปัสสนากรรมฐาน  
ขึ้นและจะสอนวิปัสสนากรรมฐานให้แก่คนทั้งหลาย เป็นต้น

เมื่อคิดเพลิดเพลินไปด้วยอำนาจของศรัทธาอันแก่กล้านี้ ผู้ปฏิบัติก็เลย  
ลืมตั้งสติกำหนด ทำให้กรรมฐานรั่ว ความเป็นจริงการที่เกิดศรัทธามาก  
เช่นนี้ก็เป็นอย่างดี เพราะเป็นศรัทธาที่เกิดขึ้นในขณะที่จิตบริสุทธิ์ผ่องใส  
ซึ่งคนธรรมดาที่ไม่ได้ปฏิบัติวิปัสสนาจะเกิดศรัทธาขนาดนี้ไม่ได้ แต่ก็ถือ  
ว่าเป็นวิปัสสนูปกิเลสเพราะมีจิตเพลิดเพลินไปด้วยศรัทธาที่เป็นเหตุไม่ได้  
กำหนดจึงทำให้การปฏิบัติไม่ก้าวหน้าเท่าที่ควร

๗. **ปกคหะ** คือ ความเพียรที่เกิดขึ้นอย่างผิดปกติ พยายามปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานอย่างไม่รู้เหน็ดเหนื่อย ซึ่งผิดไปจากแต่ก่อนที่เมื่ออาจารย์จะคอย  
ตักเตือนอยู่ก็รู้สึกว่าจะไม่อยากจะปฏิบัติ แต่จะมีแต่ความอ่อนเพลีย เหน็ด  
เหนื่อย อาจารย์ก็คอยจู้จี้เกี่ยวเนื่องอยู่ตลอดเวลาหน้าเบื่อหน่าย แต่มาบัดนี้  
ความคิดเช่นนั้นได้หายไปหมดสิ้น มีแต่ความขยันหมั่นเพียรเป็นพิเศษ  
หากมนสิการไม่ดีก็จะเข้าใจผิดไปว่าตนเองได้บรรลุมรรค ผล นิพพานไป  
แล้ว จึงเป็นวิปัสสนูปกิเลส
๘. **อุปฏฐาน** คือสติ ได้แก่สติที่กำหนดอารมณ์ได้ทุกอารมณ์อย่างน่าอัศจรรย์  
สิ่งที่เคยกำหนดได้ยาก มาบัดนี้กลับกำหนดได้อย่างง่ายดายและ  
คล่องแคล่ว จนทำให้ผู้ปฏิบัติเองแปลกใจว่า สติช่างดีพร้อมไปเสียทุกอย่าง  
ในทุกอิริยาบถ ทุกขณะในทุกอิริยาบถสติจะตั้งมั่น กายไม่โยกคลอน ไม่  
ไหว ไม่ผลอ หากผู้ปฏิบัติมนสิการไม่ดีอาจทำให้เข้าใจผิดไปว่า ตนได้  
ธรรมวิเศษไปแล้ว จึงเป็นวิปัสสนูปกิเลส
๙. **อุเบกขา** คือวิปัสสนาอุเบกขา ได้แก่เกิดความวางเฉยในสังขารอารมณ์ทั้ง  
ปวง ไม่ยินดี ไม่ยินร้ายต่อทุกสิ่ง เหมือนคนไม่มีกิเลส ไม่สะดุ้งสะเทือนต่อ  
อารมณ์ทุกชนิด เป็นอุเบกขาที่มีกำลังแรงกล้ามาก แม้จะมีสิ่งใดมากระทบ  
ก็ไม่หวั่นไหว วางเฉยได้ทุกประการ แม้ผู้ปฏิบัติเองก็แปลกใจในภาวะที่  
แปรไปเช่นนี้ หากมนสิการไม่ดีก็อาจทำให้เข้าใจผิดไปว่าตนเป็นพระ  
อรหันต์แล้ว จึงเป็นวิปัสสนูปกิเลส

๑๐. **นิกันติ** คือวิปัสสนานิกันติ ได้แก่ความใคร่ ความต้องการ ยินดี คิดใจ ชอบใจในคุณวิเศษทั้ง ๘ ประการข้างต้นที่กล่าวมานั้น

โดยสรุป คือ อุทฺทัพพญาณที่ ๔ นี้มีวิปัสสนูปกิเลสเกิดขึ้นอย่างประหลาด ผู้ปฏิบัติมากคน ต่างก็พูดไปหลายอย่างตามอาการต่างๆของวิปัสสนูปกิเลส แต่ที่สำคัญคือให้สังเกตลักษณะที่เกิดและดับเร็วของรูปนาม ซึ่งเป็นลักษณะเฉพาะของอุทฺทัพพญาณแท้

วิปัสสนูปกิเลสเหล่านี้เกิดขึ้นด้วยอำนาจของสมาธิ ที่ซึ่งผู้ปฏิบัติปฏิบัติมาถึงขั้นที่จะทำให้สมาธิดีขึ้นมาก จิตจึงผ่อนคลายเป็นเหตุให้ได้พบเห็น เช่น โอภาสและปีติเกิดขึ้นแล้วคิดใจคิดว่าเป็นคุณธรรมพิเศษ ไม่พยายามที่จะภาวนาให้ได้ญาณเบื้องสูงต่อไปอีก วิปัสสนาของผู้ปฏิบัตินั้นย่อมผิพลาดคลาดเคลื่อนไปได้ และความชอบใจคิดใจยินดีในสิ่งเหล่านั้นก็เป็นปัจจัยแก่อกุศลที่เรียกว่า **ปปัญจธรรม**(ธรรมเป็นเหตุให้เกิดความเนิ่นช้า) ๓ อย่าง คือ **ตัณหา,มานะ,ทิฏฐิ** เข้าแทรกได้ เช่น เมื่อโอภาสเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติก็จะมี**ทิฏฐิ**ว่า แสงสว่างเกิดขึ้นนี้คงเป็นเพราะตนได้บรรลุคุณธรรมพิเศษแล้ว ต่อจากนั้น**มานะ**ก็เกิดขึ้นทำให้นึกไปว่าตนเองเป็นผู้มีบุญวาสนาแท้ ต่อจากนั้นก็เกิด**ตัณหา**ยินดีชอบใจว่า ขอให้เป็นอย่างนี้ตลอดไป จึงทำให้โอภาสซึ่งโดยความเป็นจริงแล้วเป็นของดีแท้ แต่กลับกลายเป็นอุปกิเลสไป เพราะเหตุที่มีปปัญจธรรมเข้าแทรก

๕. **ภังคญาณ** ปัญญาที่หยั่งรู้ตามเห็นความดับสลาย/ **The insight knowledge of dissolution**

เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรูปนามที่เกิดดับได้ดีแล้ว พระไตรลักษณ์ปรากฏได้ดีแล้ว อุทฺทัพพญาณก็จะแก่กล้าเต็มที จังหวะที่กำหนดก็ย่อมรวดเร็วและมั่นคงประคองเป็นไปเองโดยอัตโนมัติ เป็นไปอย่างทันควัน จึงทำให้สังขารธรรมซึ่งเป็นอารมณ์ปรากฏขึ้นอย่างรวดเร็วตามไปด้วย ถึงตอนนี้ผู้ปฏิบัติจะไม่เอาจิตไปจับที่อุปาทาขณะและฐิติขณะ และจะไม่เอาใจใส่แม้กระทั่งลำดับของรูปนาม(ว่าอะไรเกิดก่อน เกิดหลัง) หรือแม้แต่สังขารซึ่งเป็นนิमितที่ปรากฏคุณมีสัจฐาน เช่น ขณะที่ทำการคู้เข้าหรือเหยียดออกจะปรากฏรูปสัจฐานเป็นมือเป็นเท้าเฉพาะในตอนแรกของการปฏิบัติ แต่

ในตอนนั้นก็กลับไม่ปรากฏลักษณะของมือและเท้า ในทุกๆครั้งที่กำหนดจะเกิดญาณซึ่งทำหน้าที่รู้ว่า “รูปนามดับแล้ว” ท่านจึงเรียกญาณนี้ว่า กังคญาณ<sup>๑๓</sup>

อนึ่ง พระวิปัสสนาจารย์<sup>๑๔</sup>ได้จากคำบอกเล่าของผู้ปฏิบัติเมื่อมาส่งอารมณ์ เช่น บอกว่า เวลานี้กำหนดยากเพราะไม่ค่อยเห็นอาการของสังขารอารมณ์ เพราะหายไปหมด ทำให้เบื่อหน่ายต่อการกำหนด และคิดไปว่าสมาธิญาณตกไปแล้ว ได้แต่อยู่เฉยๆ ไม่รู้จะกำหนดอย่างไร นี่แสดงว่าผู้ปฏิบัติเริ่มถึงกังคญาณแล้ว บางครั้งอาจสังเกตได้จากอาการที่พอนั่งกำหนดไป ๆ ก็กำหนดต่อไปไม่ได้ แม้เวทนาและนิมิตอารมณ์ต่างๆก็หายไป จากนั้นขาและเข่าตลอดถึงลำตัวจะค่อยๆปรากฏเป็นสีขาวลงๆแล้วเลื่อนหายดับกลายเป็นอากาศไป รู้สึกว่าร่างกายนี้ไม่มีอะไร<sup>๑๕</sup>

นิโรธ หรือ ความดับ มี ๒ อย่าง คือ

๑. อุปาตนิโรธ คือความดับที่ยังมีอาการเกิดขึ้น

๒. อนุปาตนิโรธ คือความดับที่เป็นมัคคนิโรธ เช่นนิโรธของท่านผู้เข้าผลสมาบัติและนิโรธสมาบัติ

๖. ภยญาณ ปัญญาที่หยั่งรู้เห็นรูปนามเป็นของน่ากลัว/The insight knowledge of the appearance as terror

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงกังคญาณแล้วและพยายามปฏิบัติต่อไป ญาณสภาวะก็จะแก่กล้าขึ้นไป รูปนามก็ปรากฏหายไปๆ นานๆเข้าก็จะบังเกิดความกลัวขึ้นมา ซึ่งเป็นความกลัวที่เกิดขึ้นมาจากการกำหนด เช่นเมื่อกำหนดรูปนามก็เกิดความกลัวขึ้นมาเอง เป็นต้นว่ากลัวจะเป็นบ้า หรือกลัวอะไรก็ไม่ทราบ บอกไม่ถูก แต่รู้สึกว่กลัว หากผู้ปฏิบัติมีลักษณะเช่นนี้พึงทราบได้ว่าบรรลุถึงภยญาณแล้ว<sup>๑๕</sup>

๗. อาทีนวญาณ ปัญญาที่หยั่งรู้เห็นโทษของรูปนามว่าเป็นความทุกข์เชิงญ/The insight knowledge of contemplation on disadvantages

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงภยญาณแล้ว พยายามพัฒนาอินทรีย์ให้สม่ำเสมอ ญาณสภาวะก็จะสูงขึ้นด้วยการเห็นโทษของรูปนาม กล่าวคือไม่ว่าจะกำหนดอะไรก็จะพบ

<sup>๑๓</sup> โสภณมหาเถระ อัครมหาบัณฑิต (มหาศีลขาคอ), (เจ้าครู ธรรมคา แปล), หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน, หน้า ๑๖๐-๑๖๑

<sup>๑๔</sup> ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปฏิบัติ, หน้า ๑๑๐-๑๑๒

<sup>๑๕</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๑๓-๑๑๔

แต่ความไม่พอใจ นำรังเกียจ เห็นว่ารูปนามมีแต่ทุกข์เฉีญ แม้ว่าในช่วงนี้จะไม่มีความ  
 ฟุ้งซ่านมารบกวน สมาธิมั่นคงดี แต่ผู้ปฏิบัติก็ไม่รู้สึกเป็นสุขกับการปฏิบัติ กลับมีแต่  
 ความเซื่องซึม ห่อเหี่ยวอันบ่งบอกถึงการหมดความสนใจในการปฏิบัติ เพราะเห็น  
 โทษของรูปนาม เปรียบเหมือนกับคนเคี้ยวกัน แต่มาบัดนี้ได้รู้ได้เห็นความไม่ดีของ  
 กันและกัน จึงเห็นแต่โทษของอีกฝ่ายหนึ่ง ผู้ปฏิบัติก็เช่นเดียวกัน ก่อนนี้เคยเห็นรูป  
 นามเป็นที่ชอบใจ ยึดเอามาเป็นที่พักพิงได้ ภายหลังมาทราบว่ารูปนามแท้จริงแล้วเป็น  
 ของหาแก่นสารไม่ได้เลย จึงเกิดความเห็นโทษขึ้น<sup>๑๖</sup>

### ๘. นิพพิทาญาณ ปัญญาที่หยั่งรู้การพิจารณาเห็นความเบื่อหน่ายในรูปนาม/ The insight knowledge of dispassion

เมื่อผู้ปฏิบัติผ่านอาทินวญาณแล้ว ก็จะพบกับความเบื่อหน่ายในรูปนามจนไม่  
 อยากพบใคร หรือแม้แต่การตั้งสติกำหนดซึ่งเป็นหน้าที่ของตนก็แสนจะเบื่อหน่าย  
 ตามธรรมดาคนเราที่ประกอบการทำงานเป็นอิสระเฉพาะตน หากเกิดความเบื่อหน่าย  
 ขึ้นมากก็จะเลิกเสียเพื่อที่ตนเองจะได้เป็นอิสระ แต่ภาวะแห่งนิพพิทาญาณนี้ไม่เป็น  
 อย่างนั้น คือทั้งๆที่แสนจะเบื่อ แต่ก็จำใจกำหนดรูปนามที่ตนเบื่อหน่ายโดยไม่มีใคร  
 บังคับ

เมื่อผู้ปฏิบัติได้ประสบกับภาวะเช่นนี้ หากไม่ได้อาจารย์มาปลอบใจใดๆ  
 แล้วก็เป็นกรยากที่ผู้ปฏิบัติจะรอดพ้นจากสภาวะที่ทรมาณเช่นนี้ไปได้ กรรมฐานซึ่ง  
 เป็นงานของตนจะบำเพ็ญไปได้ไม่เต็มที่ อินทรีย์ก็จะไม่ได้ส่วนสมคูล วิปัสสนาญาณ  
 ก็ไม่ก้าวหน้าอย่างที่ควรจะเป็น แต่ถ้าได้พระวิปัสสนาจารย์เฝ้าคอยปลอบใจ คอย  
 เตือนให้เกิดวิริยะอุตสาหะในการปฏิบัติอาจทำให้ผู้ปฏิบัติค่อยคลายสภาวะเบื่อหน่าย  
 มีกำลังใจที่จะปฏิบัติต่อไป<sup>๑๗</sup>

### ๙. มุญจितุกัมมตาญาณ ปัญญาที่หยั่งรู้การพิจารณาเห็นรูปนามเป็นทุกข์เป็น โทษ เกิดความเบื่อหน่าย อยากออก อยากหนี อยากหลุด อยากพ้นไปจากรูปนาม/ The insight knowledge of the desire for deliverance

ผู้ปฏิบัติบรรลุถึงมุญจितุกัมมตาญาณ จะมีสภาวะอาการดังต่อไปนี้<sup>๑๘</sup>

<sup>๑๖</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๑๑๕

<sup>๑๗</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิปัสสนาธิปนี, กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ดอกหญ้า, พ.ศ. ๒๕๓๗ หน้า ๒๑๖ - ๒๒๑

<sup>๑๘</sup> กัททันตะ อาสภเถระ ฐัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาธิปนีฎีกา, หน้า ๑๑๘ - ๑๑๙

๑. เวทนา หลังจากผู้ปฏิบัติได้ประสบกับเวทนาอย่างหนักในสัมมสนญาณที่ ๓ แล้ว ก็จะต้องประสบกับทุกขเวทนาอีกครั้งหนึ่งในมัจจุจกัมยตาญาณที่ ๕ เวทนาที่เกิดขึ้นในญาณนี้จะไม่รุนแรง แต่ก็ปรากฏมาก เช่น อากาโรคันคล้ายมีตัวพยาธิซ่อนไขไปตามตัว ตามหน้า เกิดอาการชู่ซ่าตามร่างกาย เกิดอาการทึงเจ็บทั้งคันที่ใบหูทั้งสองข้าง บางครั้งเหมือนแมลงมาไต่จนต้องลุกขึ้นค้นหา แต่ก็หาได้พบอะไรไม่ แม้เพียงเจ็บๆ คันๆ แต่ก็ทรมานมาก เมื่อกำหนดอาการเหล่านี้บางครั้งก็หาย บางครั้งก็ไม่หาย แต่สติของผู้ปฏิบัติจะดีมากเพราะได้สั่งสมมานาน กำหนดได้ละเอียดไม่บกพร่อง เมื่อเกิดอาการคันขึ้นมา ก็จะกำหนดตั้งแต่อยากเกา ยกแขนขึ้น จนกระทั่งเกาอย่างซ้าๆ ซึ่งต้องกินเวลาในการเกานั้นนาน โดยสรุป เวทนาเหล่านี้ แม้จะไม่รุนแรง แต่ก็ก่อให้เกิดความรำคาญแก่ผู้ปฏิบัติยิ่งนัก ไม่สงบ ไม่พ้นไปได้สักที ทั่วๆ ที่อยากจะพ้นไปเป็นที่สุด

๒. ความรู้สึกทางด้านจิตใจ รู้สึกว่าอยากออกจากสังสารวัฏฏ์ ไม่อยากได้รูปนาม อยากพ้นไปจากขั้น ๕ โดยสรุปก็คือ ปรรณนาพระนิพพานอย่างหนักแน่น มั่นคง

ความรู้สึกปรารถนาอยากพ้นจากรูปนามของผู้ปฏิบัติในตอนนี้อยู่เปรียบได้กับความรู้สึกของสัตว์และของบุคคล ดังต่อไปนี้<sup>๑๕</sup>

- มัจฉาชาติที่ติดอยู่ในข่าย
- กบที่อยู่ในปากงู
- ไก่ป่าที่ถูกขังไว้ในกรง
- มดที่ติดอยู่ในบ่วง
- งูที่อยู่ในมือของหมองู
- ช้างที่กำลังติดหล่มลึก
- พญานาคที่กำลังอยู่ในปากสุบรรณ
- โยธาหาญที่ถูกขาศึกแวกล้อม

๑๐. **ปฏิสังขญาณ** ปัญญาที่หยั่งรู้การพิจารณาหาทางหลุดพ้น ตั้งใจจริง ปฏิบัติจริงอย่างขะมักเขม้น เข้มแข็ง สู้ตาย ไม่ยอมท้อถอย/ **The insight knowledge of reflective contemplation**

<sup>๑๕</sup> พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), วิปัสสนาที่ปณี, หน้า ๒๒๗



เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงญาณนี้แล้วย่อมมีปรีชากำหนดเห็นพระไตรลักษณ์ กล่าวคือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตาได้อย่างชัดเจนอีกครั้ง เช่นจะประสบกับทุกขเวทนา และแม้ทุกขเวทนานั้นจะรุนแรง แต่ก็ไม่ได้ทำให้ผู้ปฏิบัติมีจิตใจที่ถอยในการทำสมาธิเพียร ทั้งนี้เพราะสมาธิญาณสูงขึ้นแล้ว และมองเห็นคุณค่าของการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี จึงไม่มีจิตตรงเรเหมือนในญาณก่อนๆ<sup>๒๐</sup>

ลักษณะของปฏิสังขารญาณนี้พึงทราบจากสภาวะได้ ดังนี้ คือ

๑. ผู้ปฏิบัติจะพบกับเวทนาครั้งหนึ่ง เวทนาจะอยู่ในบริเวณที่แคบกว่าแต่ก่อน แต่จะรุนแรง เมื่อเกิดที่จุดใดแล้วก็ตั้งอยู่นานทำให้รู้สึกเจ็บปวดมาก เช่น ปวดที่ก้น ย้อยที่บริเวณที่กำหนด “ถูก” แม้จะกำหนดหายไปแล้วก็กลับปวดขึ้นมาอีก บางทีก็รู้สึกเมื่อยไปทั้งตัว ทำเป็นเหน็บหรือหนักและหาไปทั้งขาจนไม่อยากจะขยับไปทางไหน

๒. การกำหนดจะไม่สะดวกนัก จะต้องพยายามจนเหนื่อยอ่อน ถึงกระนั้นก็ไม่ค่อยทันปัจจุบัน เหนื่อยและระอาเป็นอย่างยิ่ง ลักษณะของญาณนี้จะสังเกตได้จากการที่ผู้ปฏิบัติต้องใช้ความพยายามอย่างหนักในการกำหนด<sup>๒๑</sup>

ถ้าจะเปรียบรูปนามในตอนนี้ก็เหมือนโคคือ เจ้าของต้องพยายามเคี้ยวหญ้าให้เดิน ถึงกระนั้นก็ไม่ค่อยจะลุกขึ้นเดิน มันมักประพฤติกิริยานอนลงและมองดูเจ้าของทำตาบริบๆ อยู่อย่างนั้น ถึงจะเดินก็เดินอย่างเสียไม่ได้ แล้วในไม่ช้าก็ล้มตัวลงนอนอีก ทำให้เจ้าของต้องพยายามเคี้ยวหญ้าให้มันเดินไปตามวิถีจนเหน็ดเหนื่อย บางครั้งผู้ปฏิบัติถึงกับไขว้เขว และคิดไปว่า “คงหมดความสาไปเสียแล้ว ชะรอยคงจะเป็นคนมีกิเลสหนาปัญญาหยาบ คงไม่มีหวังที่จะได้มรรคผลเสียแล้วกรรมัง....”<sup>๒๒</sup>

### ๑๑. สังขารูปเอกาญาณ ปัญญาที่หยั่งรู้การวางเฉยในรูปนาม/ The insight knowledge of equanimity regarding all formations

สังขารูปเอกาญาณ เป็นญาณสภาวะสำคัญ เพราะเป็นยอดของโลกียญาณ อาการเหล่านี้จะเกิดขึ้นแก่ผู้ปฏิบัติ คือ กำหนดได้ง่ายและสบาย ไม่ต้องคอยระมัดระวัง

<sup>๒๐</sup> เรื่องเดียวกัน หน้า ๒๕๐

<sup>๒๑</sup> กัททันตะ อสภเถระ ชัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๑๑๕-๑๒๐

<sup>๒๒</sup> พระพรหมโมลี(วิลาส ญาณวโร), วิปัสสนาที่ปณี, หน้า ๒๔๔

อะไร ความเจ็บปวดก็หายไป เมื่อกำหนดไปๆ ใจจะสงบเงียบไม่อยากลุกขึ้น ให้นั่งนานเท่าไรก็ได้ อารมณ์ต่างๆก็สุขุมละเอียดยิ่ง

ลักษณะเฉพาะของญาณนี้ คือ ใจสงบ ไม่มีความเจ็บปวด กำหนดง่ายซึ่งแตกต่างไปจากการกำหนดในปฏิบัติสังขารญาณ<sup>๒๓</sup> ผู้ปฏิบัติแม้ไม่มีผู้ใดมาคอยตักเตือนก็จะพยายามได้เอง เพราะเกิดความสงบใจจึงใคร่ที่จะปฏิบัติอย่างไม่ลดละ เมื่ออินทรีย์ได้ส่วนสมคูลกันดี สังขารูปกขาญาณก็จะค่อยๆพัฒนาแก่กล้าขึ้น ในที่สุดก็จักสำแดงสภาวะแห่งญาณนี้ออกมา ดังนี้ คือ

๑. ไม่มีความกลัว ไม่มีความยินดียินร้าย กำหนดได้ง่ายอย่างสม่ำเสมอ
  ๒. ไม่มีดีใจ ไม่มีเสียใจ มีแต่ตั้งสติกำหนดรู้เฉยอยู่
  ๓. วางเฉยในสังขารอารมณ์ทั้งปวง อุปมาเหมือนคนจับเกวียนที่เทียมด้วยโค คู่ตัวฉลาดรู้หนทางทั้งยังมีกำลังแข็งแรง ได้รับการฝึกมาอย่างดี จับตามทางที่ราบเรียบไม่มีหลุม ไม่มีบ่อ ความเบาใจย่อมมีแก่คนจับเป็นธรรมดา เพราะไม่ต้องคอยระมัดระวังอะไร จับไปอย่างสบายๆ
  ๔. สามารถตั้งอยู่นาน กำหนดอยู่ได้เป็นเวลานานๆ ไม่อยากลุกไปไหน เพราะใจสงบ ปราศจากนิวรณ์ธรรมใดๆ ที่จะมารบกวน
  ๕. ยิ่งตั้งสติกำหนดนานวันเข้า รูปนามซึ่งเป็นอารมณ์วิปัสสนากรรมฐานก็ยิ่งละเอียดสุขุมประณีตขึ้น แม้จะเห็นรูปนามไม่ชัด แต่ก็กำหนดได้อย่างสบาย ใจสงบมาก เปรียบเสมือนคนร่อนข้าวสารเพื่อให้สิ่งสกปรกลอยขึ้นมาขางบน แล้วกวาดตะล่อมเก็บทิ้งไป ยิ่งมากเข้าก็ยิ่งเหลือแต่ข้าวสารที่สะอาด ลักษณะของสังขารูปกขาญาณนี้ก็เป็นประจวบคั่งเดียวกัน
  ๖. จิตของผู้ปฏิบัติแคบเข้ามา กล่าวคือ ความคิดฟุ้งซ่านน้อยลง ขณะที่กำหนดอยู่นั้นอารมณ์ภายนอกก็เข้ามาน้อยมาก และการกำหนดก็ไม่ได้กระทำอย่างจืดจ่อ เพียงกำหนดพอง-ยุบเท่านั้นก็เพียงพอที่ทำให้ใจสงบได้ จะเห็นได้ว่าระยะนี้กรรมฐานจะสั้นเข้า เหมือนยางที่ยืดออกไปแล้วหดสั้นเข้ามา
- ที่สังขารูปกขาญาณแสดงสภาวะออกมาเช่นนี้ เป็นเพราะจิตใจได้รับการฝึกให้พิจารณารูปนามทบทวนกลับไปกลับมาจนเห็นความเป็นจริงอย่างชัดเจน และจิตใจไม่ได้ยึดติดในคุณหรือโทษของรูปนาม แต่วางเฉยต่อรูปนาม ปล่อยให้รูปนาม

<sup>๒๓</sup> กัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๑๒๑

แสดงไปเองแต่ฝ่ายเดียว จะรู้สึกมีความสงบและสบายขึ้นมาทันที ทุกขเวทนาที่กำลังได้รับอยู่ก็เลื่อนหายไปหมดสิ้น การกำหนดก็คล่องแคล่วขึ้นมาก เมื่อวิปัสสนาญาณได้พัฒนามาจนถึงขั้นสังขารูปกขาญาณนี้แล้ว ญาณสภาวะจะพัฒนาไปสู่ระดับญาณขั้นสูงขึ้นไป อันเป็นจุดหมายปลายทางแห่งการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน<sup>๒๔</sup>

อย่างไรก็ตาม การที่ผู้ปฏิบัติจะบรรลุถึงญาณเบื้องสูงนั้น อาจต้องใช้เวลาไม่น้อยแตกต่างกันไป เพราะอินทรีย์ไม่เสมอกัน หรือความที่ผู้ปฏิบัติมีความรู้ปริยัติมาก จึงทำให้เข้าใจเองว่า ตนเองจนจะได้มรรค ได้ผลแล้ว ความคิดเช่นนี้เป็นเหตุให้คอยดู ข้องอยู่ อยากรู้ว่า มรรคผลที่เกิดขึ้นแก่ตนนั้นจะเป็นอย่างไร นี่เองที่เป็นเหตุให้เกิดความเฝ้าแห่งญาณสภาวะ ครั้นทำความเพียรให้อินทรีย์เสมอกันดี ญาณสภาวะก้าวขึ้นสู่ขั้นสูง หากคอยข้องอยู่ ญาณสภาวะก็จะเลื่อนขึ้นลง กลับไปกลับมา เปรียบเหมือนหาฝั่ง

เมื่อสังขารูปกขาญาณถึงความแสรบ หากเห็นนิพพานสันติบท ผู้ปฏิบัติย่อมละความเป็นไปของรูปนามเสียสิ้น แล้วมุ่งตรงเข้าสู่นิพพานเลยทีเดียว หากไม่เห็นนิพพานสันติบท ย่อมจะกลับมาสู่สังขารูปกขาญาณอีก เหมือนกาที่พ้อคำทางทะเลในสมัยโบราณ เมื่อแล่นเรือไปในมหาสมุทรอันกว้างใหญ่ เรือต้องลมแล่นไปผิดทิศทาง มองไม่เห็นฝั่ง ไม่ทราบว่าจะฝั่งอยู่ใกล้ หรือไกล พ้อคำจึงปล่อยกาให้บินสูงขึ้นไปในอากาศ กาจะบินวนเวียนอยู่เพื่อมองหาทิศทางที่จะไป หากกาเห็นฝั่ง กาก็จะบ่ายหน้าสู่ฝั่งกลับไปไม่กลับมา หากไม่เห็นฝั่ง กาก็จะกลับมาหาเรือซ้ำแล้วซ้ำอีก เพราะแม้จะพยายามบินต่อไปก็คงหาที่จับไม่ได้จึงต้องกลับมาที่เดิมอีก

อีกประการหนึ่ง แม้วิปัสสนาญาณของผู้ปฏิบัติจะแสรบประกอบไปด้วยองค์คุณ ๖ ประการดังกล่าวมา แต่ก็ต้องกลับมายึดเอาสังขารเป็นอารมณ์อยู่ซ้ำแล้ว ซ้ำอีก นี่นับว่าเป็นปัญหาสำคัญยืนยันให้เราเห็นว่า โอวาทานุศาสนีแห่งพระบรมศาสดานั้น เป็นสิ่งมหัศจรรย์จริงที่ใครๆจะคัดค้านไม่ได้ว่า กรรมหนักซึ่งเป็นอันตรายต่อมรรคผลนิพพาน(อนันตริยกรรม)มากคอยขัดขวางกั้นมรรคผลนิพพานไม่ให้เกิด เป็นอุปสรรคขัดขวางอย่างเต็มที่ ฉะนั้น เขาจึงไม่สามารถผ่านวิปัสสนาญาณนี้เข้าไปสู่พระนิพพานได้

<sup>๒๔</sup> พระพรหมโมลี(วิลาส ญาณวโร), วิปัสสนาที่ปณี, หน้า ๒๕๘-๒๖๘

กรรมที่มีโทษรองลงมา ได้แก่การคิดว่ากล่าว ทูบตีผู้บังเกิดเกล้าด้วยจิตใจ โหดร้าย แต่ไม่ถึงแก่ชีวิต ก็เป็นอุปสรรคทางกั้นพระนิพพาน ไม่ยอมให้ผู้ปฏิบัติ ผ่านสังขารเปกขาณฺณไปได้ แต่ก็มีทางแก้ไขได้ด้วยการขอขมา เมื่อรู้ว่าตนได้เคย ประพฤติผิดล่วงเกิน ต้องออกจากห้องกรรมฐานไปขอขมาต่อท่านเสียก่อน หากท่าน ถึงแก่ชีวิตไปแล้ว ก็ต้องไปขอขมาที่หลุมฝังศพ หรือที่เก็บอัฐิ หรือหากไม่เหลือสิ่งใด ไว้เลย ก็ให้อ้างเอาพระพุทธรูปปฏิมาที่อยู่เฉพาะหน้าให้เป็นพยาน แล้วตั้งใจขอขมาต่อ บุพพการีชนที่ตนเคยได้ล่วงเกิน แล้วค่อยกลับไปปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานต่อไป หากไม่มีกรรมอะไรๆมาขัดขวางก็จะสามารถผ่านสังขารเปกขาณฺณนี้ไปได้

แม้การดูถูกดูหมิ่นครูอาจารย์ผู้มีคุณธรรมสูงกว่าตน ก็เป็นอุปสรรคคอย ขัดขวางไม่ให้ผ่านสังขารเปกขาณฺณนี้ไปได้ แต่ก็อาจแก้ไขได้ด้วยการขอขมาต่อครู อาจารย์ในโทษที่ตนได้เคยทำไว้

อุปสรรคที่จะมาขัดขวางไม่ให้ผ่านวิปัสสนาญาณนี้ มิใช่แต่กรรมที่เป็นอกุศล เท่านั้น แม้กรรมที่เป็นกุศลอย่างประเสริฐ เช่น ความปรารถนาพุทธภูมิเพื่อการบรรลุ เป็นพระอรหันตสัมมาสัมพุทธเจ้าในอนาคตอันไม่ไกลนี้ก็เป็นอุปสรรคได้ เช่นเดียวกัน จะต้องมีพระวิปัสสนาจารย์คอยแนะนำตักเตือนให้ได้สติพิจารณาถึง ความเป็นจริง จนสามารถเลิกสืมความปรารถนาพุทธภูมินั้น ญาณสภาวะจึงจะก้าวขึ้น สู่วิปัสสนาญาณขั้นสูงต่อไป

## ๑๒. อนุโลมญาณ ปัญญาอันเป็นไปโดยอนุโลมแก่การหยั่งรู้อริยสัจ/ The conformity-knowledge

หากไม่มีอุปสรรคใดๆมาขัดขวางกั้น ผู้ปฏิบัติก็จะเข้าสู่สภาวะที่สำคัญอีก อย่างหนึ่ง คือ ความดับซึ่งเป็นจุดสำคัญเพราะอาจทำให้ผู้ปฏิบัติเข้าใจผิดได้ เพราะ ความดับนี้มีสาเหตุมาได้หลายทาง เช่น<sup>๒๕</sup>

- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปีติ (ความอิมใจ)
- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจปีสัทธาธิ (ความสงบกาย-ใจ)
- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจสมาธิ (ความตั้งใจมั่น)
- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจฉินมิทระ (ความว่างเหงาหวานอน)
- ความดับที่เกิดขึ้นด้วยอำนาจอุเปกขา (ความวางเฉย)

<sup>๒๕</sup> กัททันตะ อาสภเถระ ธรรมจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๑๒๕-๑๒๖

ความดับที่มีเหตุเกิดแตกต่างกันทั้ง ๕ ประการนี้เป็นความดับเทียมซึ่งส่วนมากเกิดขึ้นในอุทกัพพญาณ มุญจิกัมมตาญาณ และในสังขารูปกขาญาณ

ส่วนความดับที่แท้จริงในที่นี้ คือ ความดับโดยมรรค เมื่อสังขารูปกขาญาณแก่กล้าแล้ว สังขารอารมณ์ที่ละเอียดอ่อนอยู่ในขณะนั้นก็จะค่อยๆ เร็วขึ้นๆ ถึขึ้นๆ (ทำให้กำหนดไม่ทัน) แล้วก็กลับช้าลงอีก (กลับไป กลับมา) ซึ่งอุปมาดังกาหาทิศ หากกามองไม่เห็นฝั่ง มันก็กลับมาสู่เสากระโดงเรืออยู่ดี เพราะไม่มีที่อาศัย หากมันมองเห็นฝั่ง มันก็จะบินเข้าฝั่งโดยไม่ใยดีที่จะกลับมาสู่เสากระโดงเรืออีกต่อไป

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงอนุโลมญาณนี้แล้วจะมีประสบการณ์สอดคล้องถูกต้องกับวิปัสสนาญาณตั้งแต่เบื้องต้น คือ อุทกัพพญาณที่ ๔ ไปจนถึงญาณเบื้องสูง คือ สังขารูปกขาญาณที่ ๑๑ โดยไม่ขัดแย้งกัน จึงเรียกญาณนี้ว่า เป็นที่มีความเห็นสอดคล้องตามกัน(อนุโลมญาณ)<sup>๒๖</sup>

**๑๓. โคตรกฺขญาณ** ปัญญาที่หยั่งรู้การตัดขาดเชื้อสายของปุถุชน เข้าสู่เชื้อสายของพระอริยะเจ้า / **The insight knowledge at the moment of the change of lineage**

เมื่อผู้ปฏิบัติบรรลุถึงโคตรกฺขญาณนี้แล้วจะหวังพระนิพพานมาเป็นอารมณ์ ทำลายเชื้อสายปุถุชนเสีย แล้วทำให้เชื้อสายแห่งพระอริยะเกิดขึ้น หมายถึงดวงจิตที่ทำลายเชื้อสายของกาม เพราะในการปฏิบัติที่ต้องกำหนดสังขารอารมณ์ตั้งแต่ต้นมานั้น ได้สิ้นสุดลงที่อนุโลมญาณนี้เท่านั้น จึงต้องสละสังขารอารมณ์เสีย แล้วหวังเอานิพพานมาเป็นอารมณ์ เพราะฉะนั้น ญาณนี้จึงเป็นเขตแดนระหว่างปุถุชนกับอริยชน อยู่ใกล้กับมรรคญาณที่สุด ถึงกระนั้น โคตรกฺขญาณนี้ก็ยังคงเป็นโลกียญาณอยู่ เพราะประหามโมหะยังไม่ได้<sup>๒๗</sup>

**๑๔. มัคคญาณ** ปัญญาที่หยั่งรู้การตัดกิเลสขาด เป็นสมุจเฉตพหวน มินิพพานเป็นอารมณ์ / **The insight knowledge of path**

เมื่อพ้นจากโคตรกฺขญาณแล้ว เข้าสู่มรรคญาณซึ่งมีลักษณะสภาวะแห่งความดับสำหรับความดับนี้ดังที่ได้กล่าวไว้ในโคตรกฺขญาณนั้นมันเป็นความดับที่ไม่จริง พอเข้า

<sup>๒๖</sup> อุ ษณะกาภิวิงสะ, พระกัมมัฏฐานาจารย์, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, บริษัท สหธรรมิก จำกัด, พ.ศ. ๒๕๓๗ หน้า ๑๕๓

<sup>๒๗</sup> กัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจารย์, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีฎีกา, หน้า ๑๒๘-๑๒๙

ผู้มรรคญาณแล้วก็ยังคงอยู่ในความดับ และอาการที่อยู่ในความดับนี้มีลักษณะการไม่เหมือนกัน ดังต่อไปนี้<sup>๒๔</sup>

๑. สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีสัทธินทรีย์แก่กล้า ย่อมจะเห็นอนิจจลักษณะได้ชัดเจนที่สุด เพราะอนิจจลักษณะมีกำลังแรง ทำให้วิปัสสนาที่กำลังแล่นเข้าสู่มรรคดำเนินไปอยู่นั้นเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติสามารถเห็นรูปนามแสดงความไม่เที่ยงอย่างละเอียดสุขุมอย่างยิ่ง จนในที่สุดก็ดับไป ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่าการเข้าสู่มรรคทางอนิจจัง (อนิมิตตวิโมกข์ ดับทางอนิจจัง)

๒. สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีสมาธิทรีแก่กล้า ย่อมจะเห็นทุกขลักษณะชัดเจนที่สุด เพราะทุกขลักษณะมีกำลังแรง ทำให้วิปัสสนาที่กำลังแล่นเข้าสู่มรรคดำเนินไปอยู่นั้นเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามแสดงทุกขลักษณะอย่างแสนสาหัสชัดเจนที่สุด เช่น มีอาการแน่นหน้าอกเรื้อยขึ้นไปจนถึงลำคอและดับไปในที่สุด ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่าการเข้าสู่มรรคทางทุกขัง (อัปปณิหิตวิโมกข์ ดับทางทุกขัง)

๓. สำหรับผู้ปฏิบัติที่มีปัญญินทรีย์แก่กล้า ย่อมจะเห็นอนัตตลักษณะชัดเจนที่สุด เพราะอนัตตลักษณะมีกำลังแรง ทำให้วิปัสสนาที่กำลังแล่นเข้าสู่มรรคดำเนินไปอยู่นั้นเป็นเหตุให้ผู้ปฏิบัติเห็นรูปนามแสดงความเป็นอนัตตาอย่างชัดเจนที่สุด (ส่วนจะแสดงออกมาชัดในลักษณะใดบ้างนั้น ผู้รู้ท่านไม่ได้แสดงเอาไว้ คงปล่อยให้เป็นเรื่องปัจเจกตั้งสำหรับผู้ปฏิบัติจะพึงประสบด้วยตนเอง) มีอาการละเอียดสุขุมยิ่งนักแล้วค่อยๆ เล็กกลงๆ เหมือนเส้นด้ายที่เล็กที่สุดและขาดดับหายไป ลักษณะอย่างนี้ เรียกว่าการเข้าสู่มรรคทางอนัตตา (สุญญตวิโมกข์ ดับทางอนัตตา)

อนึ่ง โดยทันทีที่เข้าสู่เขตโคตรภูซึ่งเป็นญาณที่มีความรู้สูงงอมอยู่ในขณะนั้น มรรคญาณก็รองรับผู้ปฏิบัติผู้ซึ่งมีอินทรีย์สมบูรณ์นั้นอยู่ และเมื่อผ่านเข้าเขตแดนแห่งมรรคญาณ เขาก็ได้บรรลุความเป็นอริยชนในฉับพลันนั่นเอง และ ณ ญาณนี้เอง ผู้ปฏิบัติจึงมีปริชาหยังรู้ริสัจทั้งสี่ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทยอริยสัจ นิโรธอริยสัจ และมีคคอริยสัจอย่างทั่วถึงโดยตลอด<sup>๒๕</sup>

<sup>๒๔</sup> พระพรหมโมลี(วิลาส ญาณวโร), วิปัสสนาทีปนี, หน้า ๒๕๓-๓๐๒

<sup>๒๕</sup> อุ ชนะกะภิกขุสังฆ, พระกัมมัฏฐานอาจารย์ชะ, ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ, หน้า ๑๕๕-๑๕๖

การที่ผู้ปฏิบัติคนใดคนหนึ่งจะเข้าสู่มรรคญาณได้นั้นจะต้องเข้าทางพระไตรลักษณ์ตามอำนาจวาสนาบารมีได้ตั้งสมมาแตกต่างกันของแต่ละบุคคลเท่านั้น จะไม่มีทางอื่นนอกเหนือไปจาก ๓ ทางที่กล่าวมาแล้วนั้นอย่างแน่นอน

### ๑๕. ผลญาณ ปัญญาหยั่งรู้ที่ผลสำเร็จของพระอริยบุคคลชั้นนั้นๆ / The insight knowledge of fruition

ครั้งเมื่อมรรคญาณเกิดขึ้นแล้ว ผลญาณซึ่งเป็นผลของมรรคญาณก็จะเกิดขึ้นติดตามมาทันที ไม่มีระหว่างมาคั่นกลางเลย เพราะมรรคญาณนั้นจะปรากฏอยู่ได้เพียงระยะเวลาชั่วขณะจิตเดียวเท่านั้น และจะปรากฏขึ้นเพียงครั้งเดียวไม่ว่าจะเป็นมรรคญาณชั้นใด เมื่อเกิดขึ้นแล้วก็ทำการประหารกองกิเลส คือ ตัดสังโยชน์ตามอำนาจของมรรคญาณนั้นๆ แต่ ณ ขณะนี้กำลังพูดถึงการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐานขั้นต้นที่เรียกว่า ปฐมมรรค หรือ โสคาปัตติมรรค ซึ่งเกิดขึ้นและทำการประหาร (การละ) กิเลสได้อย่างเด็ดขาด คือ<sup>๓๐</sup>

๑. สักกายทิฏฐิ ความเห็นว่าเป็นตัวของตน

๒. วิจิกิจฉา ความสงสัย

๓. สีลัพพตปรามาส ความถือมั่นศีลพรต

๔. กามราคะ ความกำหนัดในกาม

๕. ปฏิฆะ ความกระทบกระทั่งในใจ

ปฐมมรรคนี้เกิดได้ครั้งเดียว ต่อจากนั้นผลญาณจะปรากฏขึ้นติดตามมา และเป็นผลๆ อยู่เรื่อยไป ผลญาณนี้เมื่อก้าวตามประเภทของผู้ปฏิบัติ มีอยู่ ๒ ประเภท คือ<sup>๓๑</sup>

๑. **มัตถบุคคล** คือ บุคคลผู้มีปัญญาน้อย ปัญญาไม่แก่กล้า ผลญาณปรากฏในระยษนี้ ๒ ครั้ง หมายความว่า ท่านก้าวเข้าสู่มรรคผลอย่างเชื่องช้า โดยต้องมี ปรกิกรรม เป็นขณะแรกเสียก่อน

๒. **ติกขบุคคล** คือ บุคคลผู้มีปัญญามาก มีปัญญาแก่กล้า ผลญาณปรากฏในระยษนี้ ๓ ครั้ง หมายความว่า ท่านก้าวเข้าสู่มรรคผลอย่างรวดเร็ว โดยไม่มีปรกิกรรม

<sup>๓๐</sup> ภัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาทีปนิฎฐิกา, หน้า ๑๓๔-๑๓๕

<sup>๓๑</sup> พระพรหมโมลี(วิลาส ญาณวโร), วิปัสสนาทีปนิ, หน้า ๓๐๓-๓๑๒

ต่อจากผล ๓ ครั้ง ก็มี ภาวังก์ มากันแล้วจึงบรรลุดึงปัจเจกขณญาณ อันเป็นญาณสุดท้าย  
เลยทีเดียว

ผลญาณ คือการที่ผู้ปฏิบัติผ่านพ้นอุปสรรคต่างๆ ในการปฏิบัติวิปัสสนา  
กรรมฐานมาได้ แล่นเข้าสู่แดนเกษมอันเป็นโลกุตระ โดยมีพระนิพพานเป็นอารมณ์  
นั่นเอง

๑๖. **ปัจเจกขณญาณ** ปัญญาที่หยั่งรู้ด้วยการพิจารณา สํารวจ ทบทวนกิเลส ที่  
ละ ที่เหลือ มรรค ผล นิพพาน/The insight knowledge of reviewing

วิปัสสนาญาณที่ต่อจากผลญาณก็คือ ปัจเจกขณญาณ กล่าวคือ การที่ผู้ปฏิบัติ  
เข้าสู่ความดับ ไปแล้ว ครั้นรู้สึกตัวขึ้นมาพิจารณาตนว่าเป็นอะไรไป สภาวะอย่างนี้  
เกิดขึ้นแก่ตนได้อย่างไร โดยนึกย้อนหลังไปถึงการกำหนดที่ผ่านมาก่อนที่จะเกิด  
อาการแปลกประหลาดอันนี้ ซึ่งตนไม่เคยประสบมาก่อนเลยในชีวิต เพราะฉะนั้น  
ปัจเจกขณญาณ คือ การหวนกลับพิจารณาถึงสภาวะที่ตนได้ผ่านมามากครั้งหนึ่ง<sup>๓๒</sup>

วิปัสสนาญาณที่ผู้เขียน ได้พยายามรวบรวมมานี้เป็นความรู้ขึ้นภาวนามยปัญญา  
ที่เกิดจากการลงมือปฏิบัติอย่างถูกต้องตามขั้นตอนของการปฏิบัติวิปัสสนากรรมฐาน  
และไม่ได้จำเพาะเจาะจงว่าผู้หนึ่งผู้ใดจะต้องรู้ และ เข้าใจญาณเหล่านี้เสียก่อนแล้ว  
ต่อจากนั้นค่อยลงมือปฏิบัติในภายหลัง แต่ความเป็นจริง จะรู้หรือไม่รู้ หากผู้ปฏิบัติอยู่  
ในสถานที่เหมาะสม มีสัปปายะเหมาะแก่การบำเพ็ญปฏิบัติสมณธรรม และปฏิบัติ  
ถูกต้องตามแนวทางแล้ว วิปัสสนาญาณก็ย่อมเกิดขึ้นมาเองอย่างไม่ต้องสงสัย

วิปัสสนาญาณ คือ ความรู้แจ้ง เห็นแจ้งในธรรมชาติที่แท้จริง(ปรมาตถธรรม)  
ของกาย และ ใจ (รูป และ นาม) ที่มีอยู่ในลักษณะของความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และการ  
ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ท่านเจ้าคุณพรหมคุณาภรณ์ (ป.อ. ปยุตฺโต) ได้กล่าวไว้ใน  
หนังสือพุทธธรรม หน้าที่ ๕๔ ว่า “(วิปัสสนา)ญาณเป็นความรู้ระดับสุดยอดของ  
ปัญญามนุษย์ และเป็นผลสำเร็จที่สำคัญของมนุษย์ (วิปัสสนา)ญาณไม่ว่าจะเป็น โลกีย  
ญาณหรือ โลกุตระญาณ ล้วนเป็นส่วนผลักดันให้เกิดความเจริญก้าวหน้าในอารยธรรม  
ของมนุษยชาติ” เมื่อความรู้แจ้ง เห็นจริงเหล่านี้พอกพูนมากขึ้นๆ จนทำให้ความรู้สึก  
นึกคิด ทศนะที่มีต่อโลกของผู้ปฏิบัติเปลี่ยนแปลงไป ในที่สุดสามารถทำลายกิเลส คือ  
ความยึดมั่นถือมั่นอันเป็นต้นเหตุแห่งทุกข์ทั้งปวง คงเหลือแต่บรมสุขที่ถาวรนั้นแล

<sup>๓๒</sup> กัททันตะ อาสภเถระ ธัมมาจริยะ, พระอาจารย์, วิปัสสนาที่ปณีตภา, หน้า ๑๓๖



## หนังสืออ้างอิง

๑. ภัททันตะ อาสภเถระ ชัมมาจริยะ, **วิปัสสนาที่ปณีฎีกา**, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ. ๒๕๓๒
๒. พระชนกาทิวังศ์, อัศคมหากัมมัฏฐานาจริยะ, เขมเย สยาคอ, (มณฑาทิพย์คุณวัฒนา แปล), **วิปัสสนาญาณก้าวหน้าอย่างไร**, ไม่ปรากฏสถานที่พิมพ์, โรงพิมพ์บุญศิริการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๔๕
๓. โสภณมหาเถระ อัศรมหาบัณฑิต (มหาสีสยาคอ), (จำรูญ ธรรมดา แปล), **หลักปฏิบัติวิปัสสนากัมมัฏฐาน**, กรุงเทพฯ: ไทยรายวันการพิมพ์, พ.ศ. ๒๕๔๖
๔. พระเทพสิทธิธมฺมณี(โชดก ป.ธ. ๕), **คู่มือสอบอารมณ์กรรมฐาน**, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาจุฬาลงกรณราชวิทยาลัย, พ.ศ.๒๕๔๑
๕. พระพรหมโมลี (วิลาส ญาณวโร), **วิปัสสนาที่ปณี**, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ดอกหญ้า, พ.ศ. ๒๕๓๗
๖. อุ ชะนะกาภิวงสะ, พระกัมมัฏฐานาจริยะ, **ธรรมบรรยายเกี่ยวกับธรรมปฏิบัติ**, กรุงเทพฯ: บริษัทสหธรรมิก จำกัด, พ.ศ. ๒๕๓๗