

บทที่ ๔

วิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

พระพุทธเจ้าตรัสว่า คนเหล่าใดไม่รู้ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ธรรมชาติเป็นที่ดับทุกข์ลงได้ สิ้นเชิง และไม่รู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คนเหล่านั้นเป็นผู้เสื่อมจากเจโตวิมุตติ และ ปัญญาวิมุตติ เป็นผู้ไม่ควรที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ผู้เข้าถึงชาติ และชราแท้ ส่วนคนเหล่าใด รู้ทุกข์ เหตุเกิดทุกข์ ธรรมชาติเป็นที่ดับทุกข์ลงได้สิ้นเชิง และรู้จักทางปฏิบัติให้ถึงความดับทุกข์ คนเหล่านั้นเป็นผู้ถึงพร้อมด้วยเจโตวิมุตติ และปัญญาวิมุตติ เป็นผู้ควรที่จะทำที่สุดแห่งทุกข์ได้ ไม่เป็นผู้เข้าถึงชาติ และชรา^๑ การจะทำให้บุคคลมีความบริสุทธิ์ล่องพ้นจาก ความโศก ความคร่ำครวญ ดับทุกข์โหม้นสได้ บรรลุอรหัมมรรค และทำนิพพานให้แจ้ง คือ การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ด้วยวิธี กำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา การศึกษาในบทนี้ได้ตั้งประเด็นในการศึกษา ดังนี้

- ๔.๑ วิธีกำหนดรู้ทุกข์ตามหลักปริยญา ๓
- ๔.๒ ความหมายของทุกข์ปรมัตถ์
- ๔.๓ ความสำคัญของวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๔.๔ วิธีกำหนดรู้ขั้น ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา
- ๔.๕ วิธีกำหนดรู้ทุกข์ตามหลักญาณ ๑๖
- ๔.๖ สรุปท้ายบท

๔.๑ วิธีกำหนดรู้ทุกข์ตามหลักปริยญา ๓

การกำหนดรู้ (ปริยญา) หมายถึง ปัญญาเป็นเครื่องรู้ ในพระสูตรตันตปิฎก ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิทามรรค อรรถกถาติรณัฐฎาณทุกเทศ ท่านกล่าวว่า ปริยาปณา ได้แก่ ปัญญาเป็นเครื่องรู้จริงอยู่ ปัญญานั้น ท่านเรียกว่า ปริยญา เพราะอธิบายด้วย ปริ ศัพท์ มีอรรถว่า ซึมซาบไปรอบ

^๑ ส.ม. (ไทย) ๑๙/๑๐๙๒/๖๐๖ - ๖๐๗.

ดังนี้ คือ ความรู้ที่ซึมซาบไปด้วยสามารถแห่งสามัญญลักษณะมีอนิจจลักษณะ เป็นต้น หรือด้วยสามารถแห่งการเข้าถึงกิจของตน^๒

วิธีกำหนดรู้ทุกข์ เป็นลักษณะที่มีการสัมผัสถูกต้องกับอารมณ์ที่ไม่ดี มีความเศร้าหมอง มีความไม่สบายทางกาย ซึ่งเป็นกระบวนการใช้สติ และสมาธิ ตามรู้ความจริงของรูป - นาม ชั้น ๕ จนทำให้เกิดปัญญา โดยใช้หลักปัญญา ๓ คือ

๑) ญาตปริยญา ปัญญาชั้นกำหนดรู้ ขั้นรู้จักทุกข์ว่าเป็นรูป - นาม ที่ก่อเกิดตามเหตุ และปัจจัย คือ ปัญญาตามกำหนดเห็นลักษณะเฉพาะของอารมณ์นั้น ๆ รู้ตามสภาวะลักษณะว่า รูปมีลักษณะสลาย เวทนามีลักษณะสลายอารมณ์ สัญญาสิ่งที่มีลักษณะจำอารมณ์ สังขารมีลักษณะปรุงแต่งจิต วิญญาณมีลักษณะรู้อารมณ์ ดังนี้ ชื่อว่า ญาตปริยญา.ปัญญาชั้นกำหนดรู้จักทุกข์

๒) ตีรณปริยญา ปัญญาชั้นกำหนดพิจารณาทุกข์ เป็นการพิจารณารูป - นาม ให้เห็นตามความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา คือ วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้จนเห็นลักษณะเฉพาะของอารมณ์ปรมาัตถ์ที่กำหนดรู้ด้วยปัญญา ที่ยังลึกไปถึงสามัญญลักษณะ เพราะยกธรรมเหล่านั้นขึ้นสู่สามัญญลักษณะ ถึงการที่สิ่งนั้น ๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยนัยว่า รูปไม่เที่ยงสลายไปเสื่อมไป เป็นทุกข์ ที่ถูกบีบคั้นเป็นอนัตตาไม่ใช่ตัวตน ส่วนเวทนา สัญญา สังขาร และวิญญาณ ไม่เที่ยง เป็นทุกข์มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา เป็นอนัตตา ไม่ใช่ตัวตน เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ขั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ ดังนี้ ชื่อว่า ตีรณปริยญา ปัญญาชั้นกำหนดพิจารณาทุกข์

๓) ปหานปริยญา ปัญญาชั้นกำหนดละทุกข์ ละอุปาทานในชั้น ๕ ด้วยประหานกิเลส ๕ ระดับ คือ (๑) วิกัมภณพหานะ (การละด้วยการข่มไว้) (๒) ตทังคพหานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) (๓) สมุจเฉทพหานะ (การละด้วยการตัดขาด) (๔) ปฏิปัสสัทธิพหานะ (การละด้วยสงบระงับ) (๕) นิสสรณพหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) จนเห็นการเกิด ดับของรูป - นาม ในชั้น ๕ อันเป็นทุกข์ จนบรรลุมรรค ผล นิพพานได้ คือ วิปัสสนาปัญญาที่ละความสำคัญว่าเที่ยง เป็นต้น ในอารมณ์นั้น ๆ ที่กำหนดรู้ เป็นการกำหนดรู้ถึงขั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอนความยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจ วางท่าที และปฏิบัติ ต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา แล้วก็จะนิจจสัญญา เป็นต้น ในสิ่งนั้น ๆ ได้ ดังนี้ ชื่อว่า ปหานปริยญา ปัญญาชั้นกำหนดละทุกข์^๓

^๒ ขุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๒.

^๓ ดูรายละเอียดใน ขุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๓.

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย จุฬนิกาย ปรากฏข้อความเกี่ยวกับการกำหนดรู้ (ปริญญา ๓) ว่า ปริญญา ๓ กำหนดรู้ค้นหาด้วยปริญญา คือ (๑) ญาตปริญญา (การกำหนดรู้ขั้น รู้จัก) คือ กำหนดรู้ค้นหา คือ รู้เห็นว่า นีรูบัตถา นีสัทธัตถา นิคันธัตถา นีสตัตถา นีโณฏฐัพพ ตัตถา นีธัมมัตถา (๒) ตีรณปริญญา (การกำหนดรู้ขั้นพิจารณา) คือ ทำสิ่งที่รู้แล้วให้ปรากฏ อย่างนี้แล้วพิจารณาค้นหา คือ พิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดุจหัว ฝี เป็นของที่ต้องสลัดออกไป (๓) ปหานปริญญา (การกำหนดรู้ขั้นละ) คือ ครั้นพิจารณาเห็นอย่าง นี้แล้ว ย่อมละบรรเทาทำให้หมดสิ้นไปถึงความไม่มีัตถา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในัตถาเสีย ัตถานั่นเธอละได้เด็ดขาดแล้ว จักถูกตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไป เหลือแต่พื้นที่ทำให้ไม่มีการเกิดต่อไป^๔

๔.๒ ความหมายของทุกข์ปรมัตถ์

ปรมัตถ์ คือ สภาวะธรรมที่เป็นความจริงตามความหมายแท้ที่ตรงตามสภาวะ ไม่มีการ แปรปรวนหรือไม่มีความวิปริตด้วยประการใด ๆ ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสาร ซึ่งเต็มไปด้วยความทุกข์ไม่รู้จักสิ้น และสภาวะธรรมทำให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากวัฏฏสงสาร คือ ความ สิ้นทุกข์ไม่มีส่วนเหลือ ได้แก่ พระปรมัตถธรรม ๔ ประการ คือ ธรรมที่มีเนื้อความเป็นประโยชน์ อย่างยิ่ง คือ จิต ๘๙ ดวง (อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง) เจตสิก ๕๒ ดวง รูป ๒๘ นิพพาน ๑^๕

ทุกข์ปรมัตถ์ หมายถึง สภาวะของรูป - นาม ที่เป็นองค์ธรรมอันประเสริฐไม่มีการ ผิดแปลก ผันแปร จากความจริง ที่ทำให้สัตว์ทั้งหลายท่องเที่ยวอยู่ในวัฏฏสงสารซึ่งเต็มไปด้วย ความทุกข์ไม่รู้จักสิ้น และสภาวะธรรมทำให้สัตว์ทั้งหลายพ้นจากวัฏฏสงสาร คือ ความสิ้นทุกข์ไม่มี ส่วนเหลือ ได้แก่ ปรมัตถธรรม ๔ ประการ คือ จิต ๘๙ ดวง (อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง) เจตสิก ๕๒ ดวง รูป ๒๘ นิพพาน ๑

๔.๓ ความสำคัญของวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนามีรูป - นาม เป็นปัจจุบันอารมณ์เท่านั้น การกำหนดรู้ รูป - นาม ให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ การพิจารณาจะเห็นแจ้งได้โดยง่าย เพราะการเจริญวิปัสสนา ภาวนามีวัตถุประสงค์ที่ต้องการให้เกิดปัญญาเพื่อพิจารณารูป - นาม ชั้น ๕ ให้เห็นตามสภาพที่เป็นจริง คือ “รูป - นาม ชั้น ๕ มีการวิปริตผิดแปลกเปลี่ยนไปโดยความเกิดดับหรือเกิดขึ้นแล้ว สูญสิ้นดับไปไม่เหลือ (อนิจจัง) ทนอยู่อย่างนั้นตลอดไปไม่ได้ ถูกเบียดเบียนบีบคั้นอยู่เนื่อง ๆ

^๔ ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๑/๒๐๑.

^๕ ดูรายละเอียดใน พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์, ปรมัตถโคตติยะ ปริเฉทที่ ๑ - ๒ - ๖, หน้า ๓ - ๘.

(ทุกขัง) และไม่อยู่ในอำนาจบังคับของใคร เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตนที่แท้จริง (อนัตตา)”^๖ การกำหนดพิจารณาให้เป็นอารมณ์ของวิปัสสนาได้ ต้องกำหนดรู้รูป - นาม ชันธ ๕ ให้เป็นปัจจุบัน อารมณ์ การพิจารณาให้เห็นถึงความไม่เที่ยง ไม่คงทนอยู่ในสภาพเดิม และความไม่มีตัวตน คือ พิจารณาไตรลักษณ์ในที่ที่เป็นทุกข์ ไม่เที่ยง และเป็นอนัตตา ตามสภาพที่เป็นจริง และจะดับทุกข์ได้ ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์

การรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์เฉย ๆ กับการกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ มีความแตกต่างกัน คือ การรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์เฉย ๆ เป็นการรู้ของวิญญานชั้นที่ทำการจำได้หมายรู้ของสัญญาชั้นที่ไม่ละความยึดมั่นถือมั่นในรูป - นาม ชันธ ๕ มีวิชชา และค้นหาเป็นอารมณ์ ส่วนการกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ เป็นการรู้ด้วยปัญญาที่รู้เห็นสภาวะธรรมตามความเป็นจริง คือ รูป - นาม ชันธ ๕ เกิดดับตลอดเวลา การเห็นแจ้ง “ไตรลักษณ์ คือ (๑) ความเป็นอนิจจัง ไม่เที่ยง เกิดขึ้นแล้วดับไป (๒) ความเป็นทุกขัง คือ เป็นสภาพที่ทนได้ยาก ถูกบีบคั้นโดยการเกิดขึ้น และการดับไป จึงไม่ใช่สุขที่ถาวร (๓) ความเป็นอนัตตา คือ เป็นสิ่งที่บังคับบัญชาไม่ได้ เป็นไปตามเหตุปัจจัยไม่อยู่ในอำนาจของใคร”^๗ สามารถละความยึดมั่นถือมั่นอุปาทานชันธ ๕ รูป - นาม สามารถถอดถอนกิเลส และค้นหาได้ เป็นการเพิกถอนความสำคัญผิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เราเขาได้ ว่ามีความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง เกิด ดับ บังคับไม่ได้อยู่ตลอดเวลา สติกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ขณะปัจจุบันได้

ฉะนั้น การกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์จึงมีความสำคัญต่อการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาอย่างยิ่ง เพราะเป็นการกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ สภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริงของรูป และนาม ชันธ ๕ เป็นการรู้ด้วยปัญญา จนสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชันธ ๕ รูป - นาม สามารถถอดถอนกิเลส และค้นหาได้ เป็นการเพิกถอนความสำคัญผิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้ว่า มีความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง เกิด ดับ ตลอดเวลาบังคับไม่ได้ และการกำหนดรู้อารมณ์อื่น ๆ เช่น กำหนดรู้อารมณ์ชันธ ๕ ได้แก่ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาน

^๖ ดร. ภัททันตะ อาสภมหาเถร อัมมาจริยะ อัครมหาภิรมณ์ภิกษุ, วิปัสสนาที่ปณีตภา, (กรุงเทพมหานคร: วัดภัททันตะอาสภาราม, ๒๕๑๓), หน้า ๑๕ - ๑๖.

^๗ พระภิกษุทศลาภกิจ, ธรรมบรรยายภาคปฏิบัติ, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์บุญศิริการพิมพ์, ๒๕๒๕), หน้า ๔๕.

^๘ สมเด็จพระญาณสังวร สมเด็จพระสังฆราช (เจริญ สุวฑฺฒโน), สัมมาทิฐิ ตามพระเถรานุเถระของท่านพระสารีบุตรเถระ, พิมพ์ครั้งที่ ๕, (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์นันทพันธ์, ๒๕๕๖), หน้า ๑๐๐ - ๑๐๕.

ให้เห็นชัดตามความเป็นจริง อีกทั้งกำหนดรู้อารมณ์ทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ รูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส และอารมณ์ที่เกิดกับใจที่กำหนดเช่นเดียวกัน

๔.๓.๑ วิธีกำหนดรู้ทุกขในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

วิธีกำหนดรู้ทุกขในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดรู้อารมณ์ที่มากระทบ มีโลภะ โทษะ และโมหะ ที่ทำให้เกิดทุกข์ว่า สิ่งที่เห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง และอนัตตา โดยการกำหนดรู้รูป - นาม ชั้น ๕ “ทำให้เกิดปัญญามองเห็นสภาวะธรรมตามที่เป็นจริงของรูป - นาม ได้ ชั่วขณะ จึงควรกำหนดรู้รูป - นาม ให้ทันปัจจุบันขณะที่กำลังเกิดขึ้น เพราะการกำหนดให้ทัน ปัจจุบันขณะเท่านั้นจึงจะสามารถรู้เห็นรูป - นาม ตามความเป็นจริงได้”^๙

วิธีกำหนดรู้ค้นหาด้วยปริยญา ๓ คือ (๑) ญาตปริยญา (การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก) คือ กำหนดรู้ค้นหา คือ รู้เห็นว่า นีรูบัตินหา นีสัพพัตถนหา นีคันธัตถนหา นีรสตถนหา นีโณฏฐัพพัตถนหา นีธัมมัตถนหา (๒) ตีรณปริยญา (การกำหนดรู้ขั้นพิจารณา) คือ ทำสิ่งที่รู้แล้วให้ปรากฏอย่างนี้แล้ว พิจารณาค้นหา คือ พิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นของที่ต้องสลัดออกไป (๓) ปหานปริยญา (การกำหนดรู้ขั้นละ) คือ ครั้นพิจารณาเห็นอย่างนี้แล้ว ย่อมละบรรเทาทำให้หมดสิ้นไปถึงความไม่มีตัณหา พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลายเธอทั้งหลายจงละความกำหนัดด้วยอำนาจความพอใจในตัณหาเสีย ตัณหานั้นเธอละได้เด็ดขาดแล้ว จักถูกตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไป เหลือแต่พื้นที่ทำให้ไม่มีการเกิดขึ้นต่อไป^{๑๐}

พระสุตตันตปิฎก ขุททกนิกาย มหานิทเทส ว่าด้วยปริยญา ๓ ปรากฏข้อความเกี่ยวกับการกำหนดรู้ (ปริยญา ๓) ว่า ปริยญา แปลว่า การกำหนดรู้ หมายถึง การทำความเข้าใจสิ่งต่าง ๆ โดยครบถ้วนหรือรอบด้าน แบ่งเป็น ๓ ชั้น (๑) ญาตปริยญา (การกำหนดรู้ขั้นรู้จัก) (๒) ตีรณปริยญา (การกำหนดรู้ขั้นพิจารณา) (๓) ปหานปริยญา (การกำหนดรู้ขั้นละ)

ปริยญาทั้ง ๓ นี้ ท่านกล่าวระบุถึงไว้แล้วในปฏิสัมภิทามรรคว่า ปัญญาในการรู้ยิ่ง ชื่อว่า ญาณ โดยความหมายว่ารู้กันอยู่แล้ว ปัญญาในการกำหนดรู้ ชื่อว่าญาณ โดยความหมายว่าไตร่ตรอง ปัญญาในการละ ชื่อว่า ญาณ โดยความหมายว่า สละไป^{๑๑}

^๙ พระโสภณมหาเถระ (มหาสี สยาตอ), **พรหมวิหาร**, แปลโดย พระคันธสाराภังค์, พิมพ์ครั้งที่ ๑, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๓๕๒.

^{๑๐} ขุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๑/๒๐๑.

^{๑๑} ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๗๕/๑๒๖.

ในปริยญาทั้ง ๓ อย่างนั้น ปัญญาที่เป็นไปด้วยการกำหนดรู้ลักษณะเฉพาะของธรรมทั้งหลายนั้น ๆ เช่นอย่างนี้ว่า รูปมีลักษณะเสื่อมสลายไป เวทนามีลักษณะเสวยอารมณ์ ดังนี้ ชื่อว่า ญาตปริยญา กำหนดรู้สิ่งที่ปรากฏอยู่แล้ว ส่วนปัญญา คือ วิปัสสนามีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ซึ่งยกธรรมทั้งหลายเหล่านั้นขึ้นสู่สามัญญลักษณะแล้วเป็นไปโดยนัยเป็นต้นว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง ดังนี้ ชื่อว่า ตีรณปริยญา แต่วิปัสสนาปัญญาที่มีไตรลักษณ์เป็นอารมณ์นั้นแล ซึ่งเป็นไปด้วยการละความหมายรู้ มีความหมายรู้ว่าเที่ยง เป็นต้น ในธรรมทั้งหลายเหล่านั้นนั่นเอง ชื่อว่า ปหานปริยญา

๔.๓.๒ วิธีกำหนดรู้ทุกข์ขั้นรู้จัก

ญาตปริยญา เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ขั้นรู้จัก เช่น กำหนดรู้ทุกข์ที่เกิดจากตัณหา คือ เห็นว่านัรูปตัณหา นีสัทตัณหา นีคันธตัณหา นีรสตัณหา นีโผฏฐัพพตัณหา นีธัมมตัณหา กำหนดรู้เห็นทุกข์อย่างนี้ เรียกว่า ญาตปริยญา

การกำหนดรู้ทุกข์ขั้นรู้จัก (ญาตปริยญา) คือ การเห็นด้วยการกำหนดรู้สภาวะลักษณะเป็นลักษณะพิเศษของรูป - นาม^{๑๒} หมายถึง นามรูปปริจเฉทญาณ (ญาณที่ ๑) และปัจจยปริคคหญาณ (ญาณที่ ๒) ปัญญาตามกำหนดเห็นลักษณะเฉพาะของอารมณ์ทุกข์นั้น ๆ ว่า รูปที่ทุกข์มีลักษณะสลาย เวทนาที่ทุกข์มีลักษณะเสวยอารมณ์ สัญญาที่ทุกข์มีลักษณะจำอารมณ์ กำหนดได้หมายรู้ สังขารที่ทุกข์มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ และปรุงแต่งจิต วิญญาณที่ทุกข์มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ เป็นการกำหนดขั้นรู้จักทุกข์ คือ รู้ตามสภาวะลักษณะ ได้แก่ รู้จักจำเพาะตัวของสิ่งนั้นตามสภาวะของมัน เช่นรู้ว่า เวทนา คือ สิ่งที่มีลักษณะเสวยอารมณ์ทุกข์ สัญญา คือ สิ่งที่มีลักษณะกำหนดได้หมายรู้ทุกข์ เป็นต้น

การกำหนดรู้ทุกข์โดยกำหนดผัสสะขั้นรู้จัก (ญาตปริยญา)

ผัสสะ หมายถึง ความสัมผัสอารมณ์ที่มากระทบ เช่น ตากระทบกับรูปหรือตาเห็นรูป เรียกว่า จักขุสัมผัส เป็นต้น

การกำหนดรู้ทุกข์โดยการกำหนดรู้ผัสสะที่มากระทบผัสสะ ได้แก่ จักขุสัมผัส (สัมผัสทางตา) โสตสัมผัส (สัมผัสทางหู) ฆานสัมผัส (สัมผัสทางจมูก) ชิวหาสัมผัส (สัมผัสทางลิ้น) กายสัมผัส (สัมผัสทางกาย) มโนสัมผัส (สัมผัสทางใจ) อิวจนสัมผัส (สัมผัสที่เกิดทางมโนทวาร) ปฏิมสัมผัส (สัมผัสแห่งการกระทบใจ) สุขเวทนียผัสสะ (ผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งสุขเวทนา) ทุกขเวทนียผัสสะ (ผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา) อทุกขมสุขเวทนียผัสสะ (ผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งอทุกขมสุขเวทนา)

^{๑๒} พระครูปลัดสัมพิพัฒน์ธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุมรรคของพระพุทธเจ้า, (กรุงเทพมหานคร: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์นไทยการพิมพ์, ๒๕๕๕), หน้า ๔๑.

ผัสสะที่เป็นกุศล ผัสสะที่เป็นอกุศล ผัสสะที่เป็นอพยากฤตผัสสะที่เป็นกามาวจร ผัสสะที่เป็นรูปาวจร ผัสสะที่เป็นรูปาวจร สุนฺณุตผัสสะอนิมิตตผัสสะ อภิณหิตตผัสสะ ผัสสะที่เป็นโลกียะ ผัสสะที่เป็นโลกุตตระ ผัสสะที่เป็นอดีต ผัสสะที่เป็นอนาคต ผัสสะที่เป็นปัจจุบัน นี้ชื่อว่า ญาตปริญญา^{๑๓}

การกำหนดรู้ทุกข์โดยการกำหนดค้นหา นรชนเหล่าใด กำหนดรู้ค้นหาได้แล้ว เป็นผู้หมดอาสวะ เรากล่าวว่า นรชนเหล่านั้น ชื่อว่า เป็นผู้ข้ามห้วงกิเลสได้แล้ว ได้แก่ รูปตัณหา สัททตัณหา คันธตัณหา รสตัณหา โผฏฐัพพตัณหา อัมมตัณหา การกำหนดรู้ค้นหา คือ รู้เห็นว่า นี้รูปตัณหา นี้สัททตัณหา นี้คันธตัณหา นี้รสตัณหา นี้โผฏฐัพพตัณหา นี้อัมมตัณหา นี้ชื่อว่า ญาตปริญญา^{๑๔}

ภูมิแห่งญาตปริญญา เริ่มตั้งแต่การกำหนดรู้สังขารจนถึงกำหนดปัจจัย การกำหนดรู้ปัจจัยของนาม และรูป เป็นภูมิของญาตปริญญา เพราะในระหว่างนี้ความเป็นใหญ่มีอยู่แก่การแทงตลอดลักษณะเฉพาะตัวของสภาวะธรรมทั้งหลาย ปริญญา นี้คือ การตามกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะเฉพาะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง การกำหนดรู้ทุกข์โดยกำหนดผัสสะขั้นรู้จัก โดยรู้เห็นว่า นี่ผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา ต้องตามกำหนดรู้ทุกข์โดยกำหนดผัสสะอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะอารมณ์ของทุกข์ที่กำหนดนั้น

๔.๓.๓ วิธีกำหนดรู้ทุกข์ขั้นพิจารณา

ตริณปริญญา การกำหนดรู้ทุกข์ขั้นพิจารณา เช่น พิจารณาตัณหา คือ พิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยงเป็นทุกข์เป็นโรคเป็นดุจหัวฝีตัณหาเป็นของที่ต้องสลัดออกไปกำหนดรู้เห็นทุกข์อย่างนี้ เรียกว่า ตริณปริญญา

การกำหนดรู้ทุกข์ขั้นพิจารณา (ตริณปริญญา) คือ การเห็นด้วยการพิจารณาสามัญญลักษณะ เป็นลักษณะทั่วไป ความเป็นของไม่เที่ยง ความเป็นทุกข์ ความเป็นของไม่ใช่ตัวตน^{๑๕} หมายถึง สัมมสนญาณ และ อุทยัพพญาณ ญาณในการเห็นอยู่เนื่อง ๆ ซึ่งการเกิดขึ้น และดับไปของสังขารธรรม เพราะในระหว่างนี้ ความเป็นอธิปไตยย่อมมีแก่บุคคลผู้แทงตลอดในสามัญญลักษณะได้^{๑๖} วิปัสสนาปัญญาที่กำหนดรู้จนเห็นลักษณะเฉพาะของอารมณ์ปรมัตถ์ที่กำหนด เพราะยกธรรมเหล่านั้นขึ้นสู่สามัญญลักษณะ โดยนัยว่า รูปไม่เที่ยง เวทนาไม่เที่ยง สัญญาไม่เที่ยง สังขาร

^{๑๓} พ.ม. ไทย ๒๙/๑๓/๖๓ - ๖๔.

^{๑๔} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๑/๒๑๐.

^{๑๕} พระครูปลัดสัมพิพัฒนธรรมจารย์ (ประเสริฐ มนต์เสวี), อานาปานสติภาวนา ลำดับการบรรลุธรรมของพระพุทธเจ้า, หน้า ๔๑.

^{๑๖} พ.ป.อ.(ไทย) ๗/๑/-/๙๑.

ไม่เที่ยง วิญญาณไม่เที่ยง เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ชั้นพิจารณา คือ รู้ด้วยปัญญาที่ยังลึกซึ้งไปถึงสามัญญลักษณะ ได้แก่ รู้ถึงการที่สิ่งนั้น ๆ เป็นไปตามกฎธรรมดา โดยพิจารณาเห็นความไม่เที่ยงเป็นทุกข์ เป็นอนัตตา โดยพิจารณาเวทนา และสัญญาชั้นไม่เที่ยง มีความแปรปรวนเป็นธรรมดา ไม่ใช่ตัวตน เป็นต้น

การกำหนดรู้ทุกข์โดยกำหนดผัสสะชั้นพิจารณา (ตริณปริญญา)

การทำให้รู้แล้วให้ปรากฏขึ้นแล้วพิจารณาผัสสะ คือ พิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นดุจลูกศร เป็นของลำบาก เป็นอาพาธ เป็นอย่างอื่น (บังคับไม่ได้) เป็นของทรุดโทรม เป็นเสียด เป็นอุปัทวะ เป็นภัย เป็นอุปสรรค เป็นของหวนไหว เป็นของผูกพัน เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของไม่มีที่ต้านทาน เป็นของไม่มีที่ซ่อนเร้น เป็นของไม่มีที่พึ่ง เป็นของว่าง เป็นของเปล่า เป็นของสูญ เป็นอนัตตา เป็นของมีโทษ เป็นของแปรผันไปเป็นธรรมดา เป็นของไม่มีแก่นสาร เป็นเหตุแห่งความลำบาก เป็นดุจเพชรฆาต เป็นของปราศจากความเจริญ เป็นของมีอาสวะ เป็นของที่ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เป็นเหยื่อแห่งมาร มีชาติ (ความเกิด) เป็นธรรมดา มีชรา (ความแก่) เป็นธรรมดามีพยาธิ (ความเจ็บป่วย) เป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะ (ความเศร้าโศก) ปริเทวะ (ความคร่ำครวญ) ทุกขะ (ความทุกข์กาย) โทมนัส (ความทุกข์ใจ) อุปายาส (ความคับแค้นใจ) เป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา เป็นเหตุเกิดทุกข์ตั้งอยู่ไม่ได้หาความเข้มข้นไม่ได้ เป็นโทษ เป็นของที่ต้องสลัดออกไป นี่ชื่อว่า ตริณปริญญา^{๑๗}

การทำให้รู้แล้วให้ปรากฏแล้วพิจารณาตณหา คือ พิจารณาโดยความเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นโรค เป็นดุจหัวฝี เป็นดุจลูกศรเป็นของลำบาก เป็นอาพาธ เป็นอย่างอื่น เป็นของทรุดโทรม เป็นเสียด เป็นอุปัทวะ เป็นภัย เป็นอุปสรรค เป็นของหวนไหว เป็นของผูกพัน เป็นของไม่ยั่งยืน เป็นของไม่มีที่ต้านทาน เป็นของไม่มีที่หลีกเร้น เป็นของไม่มีที่พึ่ง เป็นของไม่มีที่อาศัย เป็นของว่าง เป็นของเปล่า เป็นของสูญ เป็นอนัตตา เป็นของมีโทษ เป็นของแปรผันไปเป็นธรรมดา เป็นของไม่มีแก่นสาร เป็นเหตุแห่งความลำบาก เป็นดุจเพชรฆาต เป็นของปราศจากความเจริญ เป็นของมีอาสวะ เป็นของที่ถูกเหตุปัจจัยปรุงแต่ง เป็นเหยื่อแห่งมาร มีชาติเป็นธรรมดา มีชราเป็นธรรมดา มีพยาธิเป็นธรรมดา มีมรณะเป็นธรรมดา มีโสกะ ปริเทวะ ทุกขะ โทมนัสอุปายาสเป็นธรรมดา มีความเศร้าหมองเป็นธรรมดา เป็นเหตุเกิดทุกข์ ตั้งอยู่ไม่ได้หาความเข้มข้นไม่ได้ เป็นโทษ เป็นของที่ต้องสลัดออกไป นี่ชื่อว่า ตริณปริญญา^{๑๘}

^{๑๗} พ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๔.

^{๑๘} พ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๑ - ๕๒/๒๑๐ - ๒๑๔.

ภูมิแห่งศีรณปริยญา เริ่มตั้งแต่สัมมสนญาณ (ญาณที่ ๓) จนถึงอุทัพพยานุปัสสนา (ญาณที่ ๔ การพิจารณาเห็นความเกิด และความดับ) เป็นภูมิของศีรณปริยญา เพราะในระหว่างนี้ ความเป็นใหญ่มีอยู่แก่การแทงตลอดสามัญญลักษณะโดยเฉพาะ ปริยญานี้ก็คือ การตามกำหนด อย่างจืดจ่อต่อเนื่องจนแจ้งสามัญญลักษณะของอารมณ์ที่กำหนดนั่นเอง การกำหนดรู้ทุกข์โดย กำหนดผัสสะชั้นพิจารณา โดยรู้เห็นว่า นี่ผัสสะเป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา ต้องตามกำหนดพิจารณา ทุกข์โดยกำหนดพิจารณาผัสสะที่มากระทบอย่างจืดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้งลักษณะอารมณ์ของ ทุกข์ที่กำหนดพิจารณานั้นว่า เกิดดับตลอดเวลา จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็น อนัตตา นั่นเอง

๔.๓.๔ วิธีกำหนดรู้ทุกข์ชั้นละ

ปหานปริยญา การกำหนดรู้ทุกข์ชั้นละ เช่น พิจารณาเห็นอย่างนั้นแล้วย่อมละบรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปให้ถึงความไม่มีต้นห่ออีก สมดังพระพุทธพจน์นี้ว่า การกำหนดด้วยปริยญา ๓ นี้ เพื่อเข้าไปรู้แจ้งในกระแสแห่งปฏิจจสมุปบาท อันเป็นกระบวนการแห่งทุกข์หรือเป็นกระบวนการ เกิดรูป – นาม เพราะรูป – นาม เป็นกระแสในหลักปฏิจจสมุปบาท ดังนั้น การกำหนดด้วย ปริยญา ๓ นี้ สามารถดับกระแสปฏิจจสมุปบาทได้โดยสิ้นเชิง (รู้จัก รู้พิจารณา รู้ละ รู้คลาย) นี่เป็น วิธีกำหนดอย่างหนึ่ง

การกำหนดรู้ทุกข์ชั้นละ (ปหานปริยญา) คือ การเห็นด้วยการละนิจจสัญญา หมายถึง วิปัสสนาญาณตั้งแต่ภังคญาณ (ญาณที่ ๕) เป็นต้นไป วิปัสสนาปัญญาที่ละความสำคัญว่าเที่ยง เป็นต้น ในอารมณ์นั้น ๆ ที่กำหนดรู้ เป็นการกำหนดรู้ถึงชั้นละได้ คือ รู้ถึงขั้นที่ทำให้ถอดถอนความ ยึดติด เป็นอิสระจากสิ่งนั้น ๆ ได้ ไม่เกิดความผูกพันหลงใหล ทำให้วางใจ วางท่าที และปฏิบัติต่อ สิ่งต่าง ๆ ได้ถูกต้อง เช่น เมื่อรู้ว่าสิ่งนั้น ๆ เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาแล้ว ก็ละนิจจสัญญา เป็นต้น ในสิ่งนั้น ๆ ได้มีสติกำหนดรู้ชัดตามความเป็นจริง วางใจเป็นกลาง ไม่มีความยึดติดปล่อยวางได้

การกำหนดรู้ทุกข์โดยกำหนดผัสสะชั้นละ (ปหานปริยญา)

การพิจารณาเห็นแล้วย่อมละบรรเทา ทำให้หมดสิ้นไปให้ถึงความไม่มีอีกซึ่งความ กำหนดด้วยอำนาจความพอใจในผัสสะ สมจริงดังที่พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจในผัสสะทั้งหลายเสีย ผัสสะนั้น เธอทั้งหลายละ ได้เด็ดขาดแล้วอย่างนี้ตัดรากถอนโคน เหมือนต้นตาลที่ถูกตัดรากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ นี่ชื่อว่า ปหานปริยญา^{๑๔}

^{๑๔} พุ.ม. (ไทย) ๒๙/๑๓/๖๔.

การพิจารณาเห็นแล้วย่อมละ ทำให้หมดไปถึงความไม่มีต้นหาอีก สมจริงดังที่ พระพุทธเจ้าตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายจงละความกำหนดด้วยอำนาจความพอใจใน ต้นหาเสีย ต้นหานั้นเธอทั้งหลายจะได้เด็ดขาดแล้ว จักถูกตัดรากถอนโคนเหมือนต้นตาลที่ถูกตัด รากถอนโคนไปแล้ว เหลือแต่พื้นที่ ทำให้ไม่มี เกิดขึ้นต่อไปไม่ได้ นี้ชื่อว่า ปหานปริญญา”^{๒๐} ซึ่งการ ละด้วย“ปหานะ ๕ คือ ๑) วิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปหานะ (การละด้วยองค์ นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉตปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบ ระวัง) ๕) นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้)”^{๒๑}

ภูมิแห่งปหานปริญญาเริ่มตั้งแต่ภังคานุปัสสนา (ญาณที่ ๕) เป็นต้นไป จนถึงญาณใน เบื้องสูง เป็นภูมิของปหานปริญญา เพราะว่าตั้งแต่ภังคานุปัสสนาญาณนั้นไป ความเป็นใหญ่มีอยู่ แก่อนุปัสสนา ๗ อันจะให้สำเร็จการละวิปัสสา มินิจจสัญญาวิปัสสา เป็นต้น ซึ่งทำให้สำเร็จการละ ความหมายรู้ มีความหมายรู้ว่าเที่ยง เป็นต้น

ภูมิแห่งปหานปริญญาแบ่งเป็นชั้น ๆ ตามการประหาณวิปัสสา^{๒๒} ดังนี้

๑) ตั้งต้นแต่ภังคานุปัสสนา (การพิจารณาเห็นความดับ) ต่อแต่นั้นพิจารณาเห็นโดย ความเป็นของไม่เที่ยงย่อมละนิจจสัญญาเสียได้

๒) พิจารณาเห็นโดยความเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นสุข) เสียได้

๓) พิจารณาเห็นโดยความไม่เป็นตัวตน ละอัตตสัญญา (ความสำคัญว่าเป็นตัวตน) เสียได้

๔) เมื่อเบื่อหน่าย ก็ละความเพติดเพลินยินดีได้

๕) เมื่อปราศจากความกำหนัด ก็ละราคะได้

๖) เมื่อดับ ก็ละเหตุเป็นแดนเกิด (สมุทัย)

๗) เมื่อสละคืน ก็ละความถือมั่นเสียได้ (ละอุปาทานในชั้นที่ ๕) ได้^{๒๓}

การกำหนดรู้ทุกข์โดยกำหนดผัสสะชั้นละ โดยรู้เห็นถึงการพิจารณาความดับของผัสสะ เป็นที่ตั้งแห่งทุกข์เวทนา ต้องตามกำหนดรู้ทุกข์โดยกำหนดผัสสะอย่างจดจ่อต่อเนื่อง จนแจ้ง ลักษณะอารมณ์ของทุกข์ โดยกำหนดผัสสะชั้นละ นั้นว่า เกิดดับตลอดเวลา จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ ว่า ไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตา นั้นเอง

^{๒๐} พุ.จ. (ไทย) ๓๐/๕๑/๒๑๐.

^{๒๑} พุ.ป. (ไทย) ๓๑/๒๔/๓๔.

^{๒๒} พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๓.

^{๒๓} ดูรายละเอียดใน พุ.ป.อ. (ไทย) ๗/๑/-/๙๑ - ๙๒.

สรุปความว่า ความสำคัญของวิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดรู้อารมณ์ที่เป็นทุกข์ตามสภาวะธรรมปัจจุบันตามความเป็นจริงของรูป และนาม เป็นการรู้ด้วยปัญญา จนสามารถละความยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕ รูป – นาม ได้ สามารถถอดถอนอวิชชา และตัณหาได้ เป็นการเพิกถอนความสำคัญผิดว่า เป็นสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขาได้ ว่ามีความแปรปรวน เปลี่ยนแปลง เกิดดับตลอดเวลาบังคับไม่ได้ ด้วยการกำหนดรู้ทุกข์โดยการทำความเข้าใจทุกข์ที่แบ่งเป็น ๓ ชั้น (๑) ญาณปริณญา การกำหนดรู้ในสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว ปรากฏอยู่แล้ว เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ขั้นรู้จัก (๒) ตีรณปริณญา การกำหนดรู้ด้วยการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ขั้นพิจารณา (๓) ปหานปริณญา การกำหนดรู้ด้วยการละ เป็นการกำหนดรู้ทุกข์ขั้นละ ด้วยปหาน ๕

๔.๔ วิธีกำหนดรู้ชั้น ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ควรทราบอารมณ์ของวิปัสสนา ได้แก่ ชั้น ๕ आयตนะ และธาตุ เป็นต้น โดยจำแนกเป็นชั้น ๕ आयตนะ ๑๒ และธาตุ ๑๘ ในที่นี้จะกล่าวถึงเฉพาะชั้น ๕ เพื่อทำความเข้าใจในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เราย่อมรู้ตามความเป็นจริงว่า อุปาทานชั้น ๕^{๒๔} ย่อลงมาเป็น รูป และนามนี้เป็นทุกข์ “วิธีกำหนดรู้ชั้น ๕ ได้แก่ รูปชั้น เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น วิญญาณชั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาก็เป็นการกำหนดรู้รูปชั้น และนามชั้นนั่นเอง”^{๒๕} “ภิกษุทั้งหลาย เธอจงเป็นผู้มีโยนิโสมนสิการ ตั้งสติกำหนดที่รูป - นาม มีสมาธิรูป - นามนั้น เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ย่อมเห็นได้ชัดเจน”^{๒๖}

๔.๔.๑ วิธีกำหนดรู้รูป รูปชั้นที่เป็นกองรูป ฝ่ายรูป^{๒๗} หรือกาย อันมี ตา หู จมูก ลิ้น กาย ทั้ง ๕ เป็นองค์ประกอบ เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะผันแปรเปลี่ยนแปลงสลายไป แตกดับเสื่อมสลายไป เมื่อกระทบกับความเย็น ความร้อน รูปชั้นเป็นธรรมชาติที่เป็นรูปธรรม จัดลงในฝ่ายรูป จัดเป็นรูปธรรม เป็นสภาวะธรรมที่เป็นรูป มีลักษณะแตกสลายเปลี่ยนแปลงเสื่อมสลายไป เมื่อถูกความร้อนหรือความเย็นมากระทบ จึงจัดเป็นรูป รูปชั้นที่เห็นด้วยตา สัมผัสได้ด้วยกาย

^{๒๔} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ) ป.ธ. ๙, **วิปัสสนากรรมฐาน ภาค ๒ ว่าด้วย มหาสติปัฏฐาน**, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๔๒๓ - ๔๓๒.

^{๒๕} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๒.วิปัสสนากรรมฐาน**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: หจก.ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๕๔), หน้า ๗๕.

^{๒๖} ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๔/๔.

^{๒๗} พระอุปติสสเถระ รจนา **วิมุตติมรรค**, แปลโดย พระธรรมโกศาจารย์ (ประยูร ธมฺมจิตฺโต) และคณะ, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์สยาม, ๒๕๕๔), หน้า ๒๑๖ - ๒๒๔.

“การกำหนด เห็น - หนอ ในแต่ละครั้ง ผู้ปฏิบัติตามรู้สภาวะการเห็นของรูปชั้นย่อมปรากฏ ในขณะที่รู้เห็นความใสในการเห็นรูปหรือรูปารมณ ผู้ปฏิบัติรับรู้แบบนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงรูปที่เป็นสภาวะธรรมปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม”^{๒๘} วิธีการกำหนดรู้รูป โดยการกำหนดรู้รูปชั้นเป็นอารมณ์ว่า เป็นเพียงสภาวะธรรมมีความเสื่อมไป อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ เป็นการกำหนดรู้รูปชั้นขั้นญาณปริยญา การพิจารณารูปชั้นโดยการพิจารณาเห็นความเกิดดับตลอดเวลาอยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดพิจารณาขั้นตรีนปริยญา การกำหนดหยั่งรู้รูปชั้น โดยการละถอนความรู้สึกทำลายทิฐิวิปลาส ได้ด้วยปหานะ ๕ คือ ๑) วิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปหานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) เป็นการกำหนดละถอนขั้นปหานปริยญา โดยเห็นการมีสติกำหนดรู้ ไม่อาศัยตัณหาทิฐิเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในรูปชั้นที่ต้องแตกสลาย ดับไปของรูปชั้น ย่อมเปื้อนหายในรูปชั้น เมื่อเปื้อนหายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น

๔.๔.๒ วิธีการรู้เวทนา เวทนาชั้นเป็นกองเวทนา เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะเสวยอารมณ์ เกิดร่วมกับวิญญาณชั้น ความรู้สึกต่อสิ่งที่ถูกรับรู้ เป็นสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส ความรู้สึกเหล่านี้เกิดได้จากการเห็น การได้ยิน การได้กลิ่น การรู้รส การรู้สิ่งที่มาถูกต้องทางกาย และการรู้ทางใจ เวทนาชั้นเป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม เวทนาชั้นสงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม จัดเป็นนามธรรม เป็นสภาวะธรรมที่เป็นนาม มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ และเสวยอารมณ์ ความรู้สึกสุข ทุกข์ อุเบกขา โสมนัส จัดเป็นนาม การเสวยอารมณ์ ได้แก่ ความรู้สึกเป็นสุข ทุกข์ อุเบกขา “การกำหนด เห็น - หนอ ในแต่ละครั้ง ผู้ปฏิบัติตามรู้สภาวะ การเห็น เวทนาชั้นย่อมปรากฏในขณะที่รู้สึกดีใจ เสียใจ หรือวางเฉยในการเห็น ผู้ปฏิบัติรับรู้แบบนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงเวทนาที่เป็นสภาวะธรรมปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม”^{๒๙} วิธีการรู้เวทนา ก) โดยกำหนดรู้เวทนาชั้น มีอารมณ์เวทนา และเสวยอารมณ์เวทนา อันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์เวทนาด้วยการกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นการกำหนดรู้เวทนาชั้นขั้นญาณปริยญา ข) การพิจารณาเวทนาชั้น โดยการพิจารณาจนแจ้งในอารมณ์ที่พิจารณานั้น

^{๒๘} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), **วิปัสสนานัยเล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, (นครปฐม: ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซีไอโอเซ็นเตอร์, ๒๕๔๘), หน้า ๒๗๑ - ๒๗๒.

^{๒๙} ดูรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), **วิปัสสนานัยเล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๒๗๑ - ๒๗๒.

เห็นความเกิดดับตลอดเวลาอยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ว่า เป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดพิจารณาเวทนาชั้น ขั้นตริณปริยญา ค) การกำหนดหยั่งรู้เวทนาชั้น โดยการละถอนอารมณ์เวทนา และการสละอารมณ์เวทนานั้น ได้ด้วยปหานะ ๕ คือ ๑) วิกัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตพังคปหานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) เป็นการกำหนดละถอนเวทนาชั้นขั้นปหานปริยญา โดยเห็นการมีสติกำหนดรู้เวทนาชั้น ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในเวทนาชั้นนั้น จนเห็นอาการดับไปของเวทนาชั้น ย่อมเบื่อหน่ายในเวทนาชั้น เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น

การกำหนดรู้ สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา

๑) การกำหนดรู้สุขเวทนา หมายถึง ความสละอารมณ์เป็นสุขทางกายและสุขทางใจ ความสละสุขทางกาย เช่น ความโล่ง เบา สบาย เป็นต้น ความสละสุขทางใจ เช่น ความยินดี ความเบิกบาน โสมนัสยินดี เป็นต้น

ขณะที่สุขเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้สุขเวทนาตามอาการนั้น ๆ เช่น ฟังบริการภวนาวา สุขหนอ ๆ มีสติกำหนดรู้เห็นสุขเวทนาตามความเป็นจริง ย่อมรู้ชัดว่ามีเพียงสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นแล้วดับไป โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (เห็นเวทนานั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) สามารถรู้ชัดสภาวะสุขเวทนา เกิดนิพพิทา วิราคะ วิมุตติ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉทปหาน^{๓๐}

๒) การกำหนดรู้ทุกขเวทนา หมายถึง ความสละอารมณ์เป็นทุกข์ทางกาย และทุกข์ทางใจ ความทุกข์ทางกาย เช่น ความเจ็บ ปวด เมื่อย เหนื่อย ชา คั้น เย็น ร้อน เป็นต้น ทุกข์ทางกาย เรียกว่า กายิกทุกข์ ทุกข์ทางใจ เช่น ความเศร้าโศก เสียใจ ความไม่สบายใจ ความร้อนใจ ความวิตกกังวล เรียกว่า เจตสิกทุกข์หรือโหมนัสเวทนา

ขณะที่ทุกขเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้ทุกขเวทนาตามอาการนั้น ๆ เช่น ฟังบริการภวนาวา เจ็บหนอ ๆ ปวดหนอ ๆ เมื่อยหนอ ๆ เหนื่อยหนอ ๆ ชาหนอ ๆ คั้นหนอ ๆ เย็นหนอ ๆ ร้อนหนอ ๆ เป็นต้น พร้อมกับมีสติกำหนดรู้เห็นทุกขเวทนา โดยความเป็นอนิจจัง

^{๓๐} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาขั้น**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, (กรุงเทพมหานคร : ห้างหุ้นส่วนจำกัด ประยูรสาส์น การพิมพ์, ๒๕๕๓), หน้า ๑๙๓ - ๑๙๔.

ทุกขัง อนัตตา (เห็นเวทนานั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) เกิดนิพพิทา วิราคะ วิตติ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉตปหานต่อไป^{๓๑}

๓) การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา หมายถึง ความสวຍอารมณ์เป็นกลาง ปฏิเสธความชอบใจ และความไม่ชอบใจหรือความรู้สึกเฉย ๆ ไม่สุขไม่ทุกข์ บาลีเรียกว่า อทุกขมสุขเวทนา อุเบกขาเวทนา เป็นเวทนาที่รู้ได้ยาก ไม่ปรากฏชัดประจักษ์ความมืด แต่จะปรากฏขึ้นหลังจาก สุขเวทนาหรือทุกขเวทนาหายไปแล้ว หรือเมื่อโยคีบรรลุปัสสนาญาณขั้นสูง อุเบกขาเวทนาจะปรากฏชัดในบางคราว

ขณะที่อุเบกขาเวทนาปรากฏเกิดขึ้น ผู้ปฏิบัติกำหนดรู้อุเบกขาเวทนาพึงบริกรรมภาวนาว่า เฉยหนอ ๆ มีสติกำหนดรู้เห็นอุเบกขาเวทนา โดยความเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา (เห็นเวทนานั้นมีอยู่จริง แต่ไม่ใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา) เกิดนิพพิทา วิราคะ วิตติ หลุดพ้นจากอาสวะกิเลส เป็นสมุจเฉตปหาน^{๓๒}

๔.๔.๓ วิธีกำหนดรู้สัญญา สัญญาขันธ์ เป็นกองสัญญา เป็นธรรมชาติที่มีลักษณะ จำอารมณ์ จำได้หมายรู้ เกิดร่วมกับวิญญาณขันธ์ จำอารมณ์ที่วิญญาณกำลังรับรู้อยู่ เพื่อจำไว้ในอนาคต ได้แก่ จำรูป เสียง กลิ่น รส สัมผัส เย็น ร้อน อ่อน แข็ง และสัญญาจำอารมณ์ทางใจ สัญญาขันธ์เป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม สัญญาขันธ์สงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม จัดเป็นนามธรรม เป็นสภาวะธรรมที่เป็นนาม มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ ที่รับรู้อยู่ขณะปัจจุบัน การจำได้หมายรู้ในอารมณ์ ได้แก่ จำรูป จำเสียง จำกลิ่น จำรส จำโผฏฐัพพะ และจำอารมณ์ “การกำหนด เห็นหนอ ในแต่ละครั้ง ผู้ปฏิบัติตามรู้สภาวะ การเห็น สัญญาขันธ์ ย่อมปรากฏ ในขณะที่หมายรู้สิ่งที่เห็น ผู้ปฏิบัติรับรู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงสัญญา ที่เป็นสภาวะธรรมปัจจุบัน อันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวຍงาม”^{๓๓}

วิธีกำหนดรู้สัญญา ก) โดยการกำหนดรู้อารมณ์ จำอารมณ์ที่เกิดขึ้น กำหนดรู้อารมณ์ นั้นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยการกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นการกำหนดรู้สัญญาขันธ์ ขึ้นญาตปริยญา ข) การพิจารณาสัญญาขันธ์ โดยการพิจารณาจนแจ้งในอารมณ์ จำอารมณ์ที่ พิจารณานั้น เห็นความเกิดดับตลอดเวลาอยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์

^{๓๑} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาขุณิ**, แปลโดย จำรูญ ธรรมดา, หน้า ๑๙๕ - ๑๙๖.

^{๓๒} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๙๖ - ๑๙๘.

^{๓๓} ดุรายละเอียดใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), **วิปัสสนาณัยเล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภังค์, หน้า ๒๗๑ - ๒๗๒.

และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดพิจารณาสัญญาชั้นขั้นตรณปริยญา ค) การกำหนดหยั่งรู้สัญญาชั้นขั้น โดยการละถอนอารมณ์นั้นได้ด้วยปหานะ ๕ คือ ๑) วิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปหานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) เป็นการกำหนดละถอนสัญญาชั้นขั้นปหานปริยญา จนเห็นการเกิดดับของอารมณ์ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา โดยเห็นการมีสติกำหนดรู้สัญญาชั้นขั้น ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นในสัญญาชั้นขั้นนั้น จนเห็นอาการดับไปของสัญญาชั้นขั้น ย่อมเบื่อหน่ายในสัญญาชั้นขั้น เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น

๔.๔.๔ วิธีกำหนดรู้สังขาร สังขารชั้นขั้น เป็นกองสังขาร สังขารชั้นขั้น เป็นนามธรรมที่เกิดรวมกับวิญญาณชั้นขั้น ในขณะที่กำลังรับรู้อารมณ์ สังขารชั้นขั้นจะปรุงแต่งวิญญาณให้เป็นไปตามที่ตนคิด มีทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี ได้แก่ โลภะ โทสะ โมหะ มานะ ทิฏฐิ เป็นต้น สังขารชั้นขั้นเหล่านี้เป็นฝ่ายอกุศล ส่วนฝ่ายกุศล ได้แก่ เมตตา กรุณา มุทิตา อุเบกขา ศรัทธา สติ ปัญญา เป็นต้น สังขารชั้นขั้น เป็นส่วนประกอบของชีวิตทางนามธรรม สังขารชั้นขั้นสงเคราะห์ลงใน ฝ่ายนาม จัดเป็นนามธรรม เป็นสภาวะธรรมที่เป็นนาม มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ และเป็นธรรมชาติที่ปรุงแต่งจิต ที่เกิดปรุงแต่งจากเหตุปัจจัย ทั้งฝ่ายดี และฝ่ายไม่ดี การปรุงแต่ง ได้แก่ ความคิดที่เกิดขึ้นกับใจเป็นกุศลหรืออกุศล “การกำหนด เห็นหนอ ในแต่ละครั้ง ผู้ปฏิบัติตามรู้สภาวะ การเห็น สังขารชั้นขั้นย่อมปรากฏในขณะต่าง ๆ เช่น โลภะย่อมปรากฏในขณะยินดีพอใจ โทสะย่อมปรากฏในขณะไม่พอใจ เป็นต้น ผู้ปฏิบัติรับรู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่ามีเพียงสังขาร ที่เป็นสภาวะธรรมปัจจุบัน อันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม”^{๓๔}

วิธีกำหนดรู้สังขาร ก) โดยการกำหนดรู้อารมณ์ความคิดปรุงแต่งที่เกิดกับใจเป็นกุศล และอกุศลนั้นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยการกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นการกำหนดรู้สังขารชั้นขั้นขั้นญาณปริยญา ข) การพิจารณาสังขารชั้นขั้น โดยการพิจารณาจนแจ้งในอารมณ์ที่พิจารณานั้น เห็นความเกิดดับของอารมณ์ความคิดปรุงแต่งนั้น อยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดพิจารณาสังขารชั้นขั้น ขั้นตรณปริยญา ค) การกำหนดหยั่งรู้สังขารชั้นขั้น โดยการละถอนอารมณ์ความคิดปรุงแต่งนั้นได้ด้วยปหานะ ๕ คือ ๑) วิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปหานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ)

^{๓๔} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), **วิปัสสนานัยเล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, หน้า ๒๗๑ - ๒๗๒.

๕) นิสรณพหณะ (การละด้วยสลัดออกได้) เป็นการกำหนดละถอนสังขารชั้นๆ ขึ้นไปหาปริญา โดยเห็นการมีสติกำหนดรู้สังขารชั้นๆ ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นสังขารชั้นๆ นั้น จนเห็นอาการดับไปของสังขารชั้นๆ ย่อมเปื้อนหายในสังขารชั้นๆ เมื่อเปื้อนหายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น

๔.๔.๕ วิธีกำหนดรู้วิญญาน วิญญานชั้นๆ เป็นกองวิญญาน ได้แก่ จิต เป็นธรรมชาติที่รู้อารมณ์ วิญญานหรือจิตมี ๖ ได้แก่ จักขุวิญญาน โสทวิญญาน ฆานวิญญาน ชิวหาวิญญาน กายวิญญาน และมโนวิญญาน สงเคราะห์ลงในฝ่ายนาม วิญญานชั้นๆ จัดเป็นนามธรรม เป็นสภาวะธรรมที่เป็นนาม มีลักษณะเป็นธรรมชาติที่จำอารมณ์ และรู้อารมณ์ทั้งกุศล และอกุศล จึงจัดเป็นนาม การรู้แจ้ง ได้แก่ รู้อารมณ์ที่มากกระทบ เช่น ตาเห็นรูป เกิดความรู้ขึ้น หูได้ยินเสียง เกิดความรู้ขึ้น ฯลฯ หรือเรียกอีกอย่างหนึ่งว่า จิต ได้แก่ จิตใจ “การกำหนด เห็นหนอ ในแต่ละครั้ง ผู้ปฏิบัติตามรู้สภาวะ การเห็น วิญญานชั้นๆ ย่อมปรากฏในขณะที่การเห็นเป็นประธาน ผู้ปฏิบัติรับรู้อย่างนี้ย่อมสำคัญว่า มีเพียงวิญญานที่เป็นสภาวะธรรมปัจจุบันอันเกิดขึ้น ตั้งอยู่ดับไป เป็นทุกข์ ไม่ใช่ตัวตน ไม่สวยงาม”^{๓๕}

วิธีกำหนดรู้วิญญาน ก) โดยการกำหนดรู้อารมณ์ และจำอารมณ์ ทั้งกุศล และอกุศล เป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยการกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่อง เป็นการกำหนดรู้วิญญานชั้นๆ ขึ้นตามปริญา ข) การพิจารณาวิญญานชั้นๆ โดยการพิจารณาจนแจ้งในอารมณ์ที่พิจารณานั้น จนเห็นการเกิดดับของอารมณ์ทั้งกุศล และอกุศลนั้น อยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดพิจารณาวิญญานชั้นๆ ขึ้นตีสณปริญา ค) การกำหนดหยั่งรู้วิญญานชั้นๆ โดยการละถอนอารมณ์ทั้งกุศล และอกุศลนั้น ได้ด้วยปหณะ ๕ คือ ๑) วิกัมภณพหณะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตัทธคพหณะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทพหณะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิพหณะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสรณพหณะ (การละด้วยสลัดออกได้) เป็นการกำหนดละถอนวิญญานชั้นๆ ขึ้นไปหาปริญา โดยเห็นการมีสติกำหนดรู้วิญญานชั้นๆ ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่นวิญญานชั้นๆ นั้น จนเห็นอาการดับไปของวิญญานชั้นๆ ย่อมเปื้อนหายในวิญญานชั้นๆ เมื่อเปื้อนหายย่อมคลายกำหนดเพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น

สรุปความว่า วิธีกำหนดรู้ชั้นๆ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ความรู้แจ้งชัดตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย วิธีกำหนดรู้ชั้นๆ ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา ที่ทำให้เกิด

^{๓๕} พระโสภณมหาเถระ (มหาสิยาตอ), **วิปัสสนานัยเล่ม ๑**, แปลโดย พระคันธสาราภิวังศ์, หน้า ๒๗๑ - ๒๗๒.

ปัญญานั้น อาศัยรูป - นาม เป็นอารมณ์ปรมาต্ম ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมกายวาจาให้เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตใจตั้งมั่นด้วยสมาธิ และปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับ ให้เห็นความเป็นจริง จิตที่รู้รูป - นาม ตามความเป็นจริง จิตย่อมถ้อยถอนความยึดมั่น ถ้อยมั่นว่าเป็นของเรา เป็นเขา เป็นสัตว์ บุคคล ไตรลักษณ์ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้เจริญสตินั้น ด้วยการวิธีกำหนดรู้ขั้น ๕ เรื่อยรู้ตามความเป็นจริงว่า อุปาทานขั้น ๕ ย่อลงมาเป็นรูป และนาม นี่เป็นทุกข์

วิธีกำหนดรู้ขั้น ๕ ได้แก่ รูปขั้น เวทนาขั้น สัญญาขั้น สังขารขั้น วิญญาณขั้น ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีดังนี้

ก) โดยการกำหนดรู้อารมณ์ความคิดปรุงแต่งที่เกิดกับใจเป็นกุศล และอกุศลนั้นอันเป็นเหตุให้เกิดทุกข์ ด้วยการกำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องให้เป็นปัจจุบันอารมณ์ เป็นการกำหนดรู้ขั้น ๕ ขึ้นญาตปริยญา

ข) การพิจารณาขั้น ๕ โดยการพิจารณาจนแจ้งในอารมณ์ที่พิจารณานั้น เห็นความเกิดดับของอารมณ์ความคิดปรุงแต่งนั้นอยู่ในไตรลักษณ์เป็นอารมณ์ ว่าเป็นของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ และเป็นอนัตตา เป็นการกำหนดพิจารณาขั้น ๕ ขึ้นตริณปริยญา

ค) การกำหนดหยั่งรู้ขั้น ๕ โดยการละถอนอารมณ์ความคิดปรุงแต่งนั้นได้ด้วยปหานะ ๕ คือ ๑) วิกขัมภนปหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตทังคปหานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทปหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิปหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณปหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) เป็นการกำหนดละถอนขั้น ๕ ขึ้นปหานปริยญา โดยมีสติกำหนดรู้ ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น จนเห็นอาการดับไปของขั้น ๕ ย่อมเบื่อหน่าย เมื่อเบื่อหน่ายย่อมคลายกำหนด เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น ด้วยการกำหนดรู้ขั้น ๕ การกำหนดพิจารณาขั้น ๕ และการละถอนขั้น ๕ ด้วยปหานะ ๕

ผลของวิธีกำหนดรู้ขั้น ๕ ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา มีดังนี้

- ๑) เข้าถึงพระนิพพานอันเป็นบรมสุข จิตหลุดพ้นได้
- ๒) รู้จักขั้น ๕ โดยเป็นเพียงสภาวะธรรมเท่านั้น
- ๓) รู้ความเป็นรูป - นาม และไตรลักษณ์ได้ด้วยการกำหนดรู้ การพิจารณา และการละ
- ๔) ละความเป็นตัวตน สัตว์ บุคคล เรา เขาได้
- ๕) ทำให้เกิดปัญญารู้แจ้งในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา อันเป็นทางพ้นทุกข์ได้

๔.๕ วิธีกำหนดรู้ทุกข์ตามหลักญาณ ๑๖^{๓๖}

ทุกข์ในที่นี้ หมายถึง รูป และนามหรือชั้น ๕ วิธีการกำหนดรู้ทุกข์ เป็นการกำหนดรู้รูปและนามหรือชั้น ๕ นั้นเอง ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา เป็นการกำหนดรู้ในแต่ละญาณตั้งแต่ญาณที่ ๑ ถึงญาณที่ ๑๖ ในแต่ละญาณของการกำหนดรู้ ดังนี้

ญาณที่ ๑ นามรูปปริจเฉทญาณ^{๓๗} ญาณกำหนดรู้รูป และนาม ตามสภาวะที่แท้จริง เมื่อผู้ปฏิบัติใช้สติควบคุมจิตตามกำหนดรู้เกี่ยวกับอารมณ์ปัจจุบัน ครั้นจิตมีสมาธิขึ้น ก็จะได้เห็นชั้น ๕ ที่ปรากฏอยู่กับปัจจุบัน เรียกว่า ได้เห็นรูปเห็นนามหรือเห็นชั้น ๕ ปัจจุบันการเห็นนี้ไม่ใช่เห็นด้วยตาเนื้อแต่เห็นด้วยตาญาณ การที่ผู้ปฏิบัติได้เห็นชั้น ๕ ปัจจุบันหรือเห็นรูปเห็นนามด้วยญาณนี้ชื่อว่า ได้บรรลุถึงนามรูปปริจเฉทญาณ เป็นญาณที่ได้เห็นรูปธรรมนามธรรม เมื่อผู้ปฏิบัติได้บรรลุญาณนี้แล้ว ก็จะเห็นบุคคลทั้งหลายเป็นสักแต๋ชั้น ๕ หรือรูป - นาม เท่านั้น ไม่เห็นเป็นสัตว์บุคคล ตัวตน เราเขา นั้นเป็นเพียงแต่การสมมติ

ญาณที่ ๒ ปัจจยปริคคหญาณ^{๓๘} ญาณกำหนดรู้เหตุปัจจัยของรูป และนาม เมื่อผู้ปฏิบัติได้เห็นความจริงของชีวิต คือ รูป - นาม อย่างนี้แล้ว ครั้นปฏิบัติ และพยายามกำหนดรู้รูปนามต่อไป สมาธิจะแก่กล้าขึ้น จะรู้ว่าชีวิตของคนเรา คือ รูปนามนี้ เกิดมาแต่เหตุปัจจัย รูป คือ รูปชั้นนี้นั้นเกิดมาแต่อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรมอันเป็นเหตุอดีต และมีอาหารเป็นเหตุปัจจุบันที่อุปถัมภ์เลี้ยงไว้ ส่วนนาม คือ เวทนาชั้น สัญญาชั้น สังขารชั้น ๓ ชั้นนี้ เกิดมาแต่เหตุอดีต คือ อวิชชา ตัณหา อุปาทาน กรรม เช่นเดียวกัน และมีผัสสะเป็นเหตุปัจจุบันที่ทำให้เกิดอยู่ตลอดไป นอกจากนี้ รูป - นาม นี้ย่อมอาศัยซึ่งกันและกัน คือ นามต้องอาศัยรูป รูปต้องอาศัยนาม จึงดำรงอยู่หรือปรากฏเป็นอยู่ ถ้าแยกกันแล้วก็ดำรงอยู่หรือปรากฏเป็นอยู่ไม่ได้

ผู้ปฏิบัติย่อมรู้ชัดว่า ที่รูปนามต่างเป็นผลแก่กันและกันอย่างนี้นั้น แม้ในอดีตที่ล่วงมาแล้ว รูปนามก็เป็นเหตุผลแก่กันและกันอย่างนี้ และจะเป็นอย่างนี้ตลอดไป แม้ในกาลอนาคตข้างหน้า แล้วก็จะสิ้นความสงสัยว่าเดี๋ยวนี้เราเป็นอะไร เคยเป็นอะไรมาแล้ว และจะเป็นอะไรอีกต่อไปในอนาคตหรือเรามาจากไหน และจะไปเกิดที่ไหนต่อไปอีก ความสงสัยเหล่านี้ย่อมจะหมดสิ้น

^{๓๖} พระพุทธโฆสะเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาหยาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), พิมพ์ครั้งที่ ๑๐, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท ธนาเพรส จำกัด, ๒๕๕๔), หน้า ๙๗๗ - ๑๑๓๘.

^{๓๗} พระสังฆมณฑลสังฆราช อัมมาจริยะปรมัตถโชติกะ, ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๗๑ - ๘๒.

^{๓๘} พระครูเกษมธรรมทัต (สุรศักดิ์ เขมรสุต), วิปัสสนาภูมิ, หน้า, ๑๔๑.

ไป เพราะได้เห็นปัจจัยของรูปนามแจ้งชัดแล้ว ความรู้เห็นเช่นนี้ เรียกว่า ปัจจัยปริคคหญาณ ผู้ปฏิบัติได้มาถึงขั้นนี้ ชื่อว่า เป็นจุฬโสดาบัน คือ เข้าในขั้นจะได้สำเร็จเป็นพระโสดาบันแล้ว

ญาณที่ ๓ สัมมสนญาณ^{๓๙} ญาณกำหนดรู้ด้วยพิจารณาเห็นรูป และนาม เป็นไตรลักษณ์ เมื่อผู้ปฏิบัติกำหนดรู้เหตุปัจจัยของขั้น ๕ หรือรูป - นาม จนสิ้นความสงสัยอย่างนี้ แล้วพยายาม กำหนดรู้รูปนามนั้นต่อไป สมาธิก็จะค่อยแก่กล้าขึ้นโดยลำดับ แล้วก็จะเกิดญาณรู้ว่า ขั้น ๕ หรือรูป - นาม นี้ตกอยู่ในสามัญลักษณะ คือ เป็นลักษณะที่มีอยู่ในสรรพสัตว์เหมือนกัน ได้แก่ อนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ทนอยู่ไม่ได้ อนัตตา ความไม่มีตัวตน การเห็นไตรลักษณ์นี้เป็น การเห็นด้วยญาณโดยประจักษ์ตามที่เป็นจริง ไม่ใช่เป็นการนึกคิดเอาเอง ขั้นทั้ง ๕ คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ แต่ละขั้นล้วนเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาด้วยกันทั้งสิ้น เมื่อผู้ปฏิบัติรู้แจ้ง ถึงความจริงของขั้น ๕ หรือรูปนาม ดังนี้ ชื่อว่า ได้เข้าถึงสัมมสนญาณ คือ พิจารณาเห็น ไตรลักษณ์ของขั้นหรือรูป - นาม

ญาณที่ ๔ อุทยัพพญาณ^{๔๐} ญาณอันตามเห็นความเกิด และความดับ เมื่อผู้ปฏิบัติ เพียรปฏิบัติวิปัสสนา คือ กำหนดพิจารณารูป - นาม ต่อไป สมาธิก็จะค่อยแก่กล้าขึ้นโดยลำดับ ในขณะที่รูปนามเกิดขึ้น ก็จะมีลักษณะที่บังเกิดขึ้นชัด ในขณะที่รูปนามแตกสลาย ก็จะมี ลักษณะที่ดับไปชัด เห็นรูป - นาม เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาชัดเจนขึ้นอีก นี้ได้ชื่อว่า ได้เข้าถึง อุทยัพพญาณอย่างอ่อน (ตรุณอุทยัพพญาณ) ในขณะที่ผู้ปฏิบัติเข้าถึงอุทยัพพญาณอย่างอ่อนนี้ วิปัสสนูปกิเลส คือ กิเลสของวิปัสสนาจะเกิดขึ้นทำให้ผู้ปฏิบัติหลงผิดว่าตนได้บรรลุมรรค ผล นิพพานแล้ว และหากถ้าไม่มีอาจารย์คอยแนะนำหรือรู้ปริยัติธรรม ก็อาจหลงผิดทำให้เสียผลไป จริงๆ ได้

วิปัสสนูปกิเลส ๑๐ อย่างนั้น คือ^{๔๑}

- ๑) โอภาส ได้แก่ แสงสว่างซึ่งทำให้เห็นความสว่างเหมือนกลางวัน ซึ่งไม่เคยได้เห็นมา
- ๒) ญาณ ได้แก่ ความรู้ ทำให้เกิดความรู้ขึ้นอย่างที่ไม่เคยได้รู้มา
- ๓) ปีติ ได้แก่ ความเอิบอิ่มใจ ทำให้รู้สึกเอิบอิ่มเปรมปรีดิ์ อย่างที่ไม่เคยประสบมา
- ๔) ปัสสัทธิ ได้แก่ ความสงบ ทำให้เกิดความสงบกาย สงบใจ อย่างที่ไม่เคยเกิดมา

^{๓๙} พระสังฆมณฑลสังฆคณาจารย์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย, ประจวบคีรีขันธ์, ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๘๙ - ๑๑๖.

^{๔๐} พระพุทธโฆสะเถระ ญาณ, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธปาโมกข์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๐๕๕ - ๑๐๗๓.

^{๔๑} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๐๖๑ - ๑๐๖๗.

๕) สุข ได้แก่ ทำให้เกิดความสุขใจอย่างที่ไม่เคยได้พบมา

๖) อธิโมกข์ ได้แก่ ความเชื่อ ทำให้เกิดศรัทธา เลื่อมใสในพระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ อย่างแรงกล้าจนพุ่งชันไป

๗) ปศุคาหะ ได้แก่ ความเพียร มีวิริยะทำให้เกิดความขยันในการปฏิบัติจนเกินพอดี

๘) อุပ္ปฐฐานะ ได้แก่ สติ ทำให้สติตั้งมั่นอยู่ในอารมณ์ที่ผ่านมาแล้ว จนทำให้หลงติดอยู่

๙) อุเบกขา ได้แก่ ความวางเฉยอยู่ในการปฏิบัติ นี้กว่าได้บรรลุผลแล้ว

๑๐) นิกันติ ได้แก่ ความใคร่ ทำให้หลงพอใจ อยู่ในวิปัสสนูปกิเลส ๙ ประการข้างต้น

เมื่อผู้ปฏิบัติปล่อยวางอุปกิเลส แล้วเริ่มพิจารณารูปนามต่อไป จนเห็นความเกิด และความดับของรูปนามชัดเจนขึ้น ชื่อว่า ได้เข้าถึงอุทยัพพญาณอย่างแรก (พลอุทยัพพญาณ)

ญาณที่ ๕ ภังคญาณ^{๔๒} ญาณตามพิจารณาเห็นการดับไปของรูปและนามโดยส่วนเดียว เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรเจริญวิปัสสนาต่อไป คือ มุ่งหน้ากำหนดพิจารณาชั้น ๕ หรือรูป - นาม นั้นแล้ว ญาณก็จะเจริญแก่กล้าขึ้นโดยลำดับ เห็นชั้น ๕ หรือรูป - นามแตกดับไปโดยฝ่ายเดียว เหมือนเม็ดฝนโต ๆ ที่ตกลงมากระทบพื้นน้ำ แล้วก็แตกกระจายหายไป ชื่อว่า ได้เข้าถึงภังคญาณ"

ญาณที่ ๖ ภยญาณ^{๔๓} ญาณที่กำหนดรูป และนามโดยความเป็นของว่างเปล่า เพราะล้วนแต่จะต้องสลายไปไม่ตลอดภัยทั้งสิ้น เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ก็จะเห็นชั้น ๕ หรือรูปนามนั้นปรากฏเป็นของว่างเปล่า เพราะเป็นสิ่งที่ไม่มีเที่ยง เป็นทุกข์ ไม่อยู่ในอำนาจของใคร ๆ มีแต่แตกสลายไปฝ่ายเดียว จึงเป็นสิ่งที่ว่างเปล่าอย่างยิ่งตอนนี้นับได้ว่า ได้เข้าถึงภยญาณ

ญาณที่ ๗ อาทิวญาณ^{๔๔} ญาณที่เห็นสังขารรูป และนามเป็นโทษ เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ก็จะเห็นชั้น ๕ หรือรูปนามนั้นเป็นสิ่งที่ไม่มีแต่ทุกข์โทษโดยถ่ายเดียว ไม่มีที่พึ่ง ไม่มีที่หลบหลีก ไม่มีส่วนใดที่น่าปรารถนาเลย ชั้น ๕ เป็นเหมือนผี เหมือนโรค ผู้ปฏิบัติที่อาศัยชั้น ๕ อยู่ นั้นจะรู้สึกเหมือนอยู่ในป่าช้า อันเต็มไปด้วยสัตว์ร้าย ซึ่งล้วนแล้วแต่น่ากลัวอย่างยิ่ง ตอนนี้นับว่า ได้เข้าถึงอาทิวญาณ

^{๔๒} พระสังฆมณฑลสังฆราช ธรรมจริยาปรมัตถสังคยา, ปรมัตถสังคยา ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๓๒ - ๑๓๗.

^{๔๓} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑๓๗ - ๑๔๐.

^{๔๔} พระพุทธโฆสะเถระ ฐานา, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธมหาราช (อภิมหาเถระ), หน้า ๑๐๘๔ - ๑๐๘๕.

ญาณที่ ๘ นิพพิทาญาณ^{๔๕} ญาณที่พิจารณาเห็นรูป และนามโดยอาการเบื่อหน่าย เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ก็จะเห็นชั้น ๕ หรือรูป - นาม นั้นเป็นสิ่งที่น่าเบื่อหน่ายเต็มทนเพราะมีแต่ความแตกสลายไป ไม่น่าอภิมยยินดีเลย หากแต่ยินดีพิจารณาเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตาของชั้น ๕ นับว่า ได้เข้าถึงนิพพิทาญาณ

ญาณที่ ๙ มุญจितุกัมยตาญาณ^{๔๖} ญาณที่มีความปรารถนาใครจะพ้นจากรูป และนาม โดยพิจารณาเห็นรูป - นาม เป็นของน่ากลัว เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ก็ยากจะหนีไปให้พ้นจากชั้น ๕ หรือรูป - นาม อันน่าเบื่อหน่ายเต็มทนนั้นเสีย เหมือนปลาติดอยู่ในอวนหรือไก่ป่าถูกขังอยู่ในกรงอยากพ้นไปฉะนั้น ตอนนี้นับได้ว่า ได้เข้าถึงมุญจितุกัมยตาญาณ

ญาณที่ ๑๐ ปฏิสังขยาญาณ^{๔๗} ญาณพิจารณาเห็นรูป และนามโดยขมกั้ขม้นเพื่่อมองหาอุบายที่จะปลดเปลื้องออก เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ก็จะเกิดความขมกั้ขม้นในการปฏิบัติวิปัสสนายิ่งขึ้น เพื่อหาทางหนีออกจากชั้น ๕ หรือรูป - นาม โดยทวนไปพิจารณาชั้น ๕ โดยไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา โดยลำดับแล้วก็จะเห็นไตรลักษณ์ของชั้น ๕ แจ่มแจ้งชัดเจนยิ่งขึ้น ผู้ปฏิบัติพร้อมที่จะหนีไปเสียให้พ้นจากชั้น ๕ นับว่า ได้เข้าถึงปฏิสังขยาญาณ

ญาณที่ ๑๑ สังขารุเปกขาญาณ^{๔๘} ญาณพิจารณาเห็นรูป และนามโดยอาการวางเฉยต่อสังขาร ไม่ยินดียินร้ายต่อสังขารทั้งหลาย เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ก็จะเห็นชั้น ๕ หรือรูป - นาม นั้นแจ่มชัดตามความเป็นจริงจนเบื่อหน่ายชั้น ๕ และปรารถนาจะหนีไปเสียให้พ้น แต่แล้วก็ยังหนีไปโดยทางไหนไม่ได้ จึงเกิดความรู้สึกวางเฉยในชั้น ๕ ไม่ยินดี ยินร้าย ไม่หวาดกลัว ไม่เบื่อหน่าย ทั้งนี้เพราะเห็นชั้น ๕ เป็นของว่างเปล่า ไม่มีตัวตน ไม่เห็นว่าตัวตนของตนอยู่ในชั้น ๕ ชั้น ๕ มิใช่สัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา จึงวางเฉยในชั้น ๕ จิตของผู้ปฏิบัติจะนิ่งเฉย ไม่ฟุ้งซ่านกระวนกระวาย ตอนนี้นับว่า ได้เข้าถึงสังขารุเปกขาญาณ

^{๔๕} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) , หน้า ๑๐๙๐ - ๑๐๙๑.

^{๔๖} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะปรมัตถโชติกะ, ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน, หน้า ๑๕๔ - ๑๕๗.

^{๔๗} พระพุทธโฆสเถระ รัตน, คัมภีร์วิสุทธิมรรค, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร) , หน้า ๑๐๙๒ - ๑๐๙๖.

^{๔๘} พระธรรมธีรราชมหามุนี (โชดก ญาณสิริ ป.ธ. ๙).วิชาครู, พิมพ์ครั้งที่ ๓, (กรุงเทพมหานคร: บริษัท สหธรรมิก จำกัด, ๒๕๕๗), หน้า ๑๓๓ - ๑๔๕.

ญาณที่ ๑๒ อนุโลมญาณ^{๕๙} ญาณพิจารณาเห็นรูป และนามโดยอนุโลม ได้แก่ การหยั่งรู้อริยสัจทั้ง ๔ คือ ทุกขอริยสัจ สมุทยอริยสัจ นิโรธอริยสัจ มรรคอริยสัจ เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติวิปัสสนาต่อไป ก็จะพิจารณาชั้น ๕ หรือรูป - นาม นั้น โดยเห็นเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา อนุโลมตามญาณทั้ง ๘ คือ ตั้งแต่อุทยัพพญาณอย่างแก่มากจนถึงสังขารูปเพกขาญาณ นี่นับว่าได้เข้าถึงอนุโลมญาณ วิปัสสนาญาณทั้ง ๙ คือ ตั้งแต่อุทยัพพญาณอย่างแก่มากจนถึงอนุโลมญาณนี้ คือ ความบริสุทธิ์หมดจดแห่งข้อปฏิบัติอันจะนำไปสู่มรรคผลนิพพานได้

ญาณที่ ๑๓ โคตรภูญาณ^{๕๐} ญาณปัญญาที่ข้ามพ้นโคตรของปุถุชน แล้วเข้าสู่โคตรของพระอริยเจ้าหรือพระอริยบุคคล ขณะที่จิตเป็นโคตรภูนั้น จิตปล่อยวางชั้น ๕ ได้นิพพานเป็นอารมณ์เป็นครั้งแรก ญาณที่เกิดร่วมกับโคตรภูจิตนี้ เรียกว่า โคตรภูญาณ

ญาณที่ ๑๔ มรรคญาณ^{๕๑} ความหยั่งรู้ที่ทำให้สำเร็จภาวะอริยบุคคลแต่ละขั้น ขณะที่จิตเป็นโคตรภูนั้น เป็นเวลาที่เริ่มดับวับลงไป เพราะได้นิพพาน คือ ความดับเป็นอารมณ์ จิตจึงดับไป ต่อจากนั้นมรรคจิตก็เกิดรับนิพพานที่โคตรภูจิตรับแล้วนั้นเป็นอารมณ์ต่อไปชั่วขณะจิตหนึ่ง ญาณที่เกิดร่วมกับมรรคจิตนั้น เรียกว่า มรรคญาณ

ญาณที่ ๑๕ ผลญาณ^{๕๒} เป็นโลกุตตรญาณ ความหยั่งรู้ที่เป็นผลสำเร็จของพระอริยบุคคลขั้นนั้น ๆ ครั้นแล้วผลจิตก็เกิดขึ้นรับนิพพานเป็นอารมณ์ต่อจากมรรคจิตอีก ๒ ขณะ ญาณที่เกิดร่วมกับผลจิตนั้น เรียกว่า ผลญาณ

ญาณที่ ๑๖ ปัจจเวกขณญาณ^{๕๓} ญาณหยั่งรู้ด้วยการพิจารณาทบทวน สำรวจรู้มรรคผลกิเลสที่ละแล้ว กิเลสที่เหลืออยู่ และนิพพาน ครั้นแล้วผลจิตก็ดับ ภาวะจิตเกิดสืบท่อแล้ว กามาวจรกุศลจิตญาณสัปปยุตนั้น เรียกว่า ปัจจเวกขณญาณ เมื่อผู้ปฏิบัติเพียรปฏิบัติวิปัสสนาได้ผ่านการ

^{๕๙} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะปรมัตถโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๒๑๑ - ๒๑๖.

^{๕๐} เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒๑๖ - ๒๒๗.

^{๕๑} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๑๓๒ - ๑๑๓๕.

^{๕๒} พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะปรมัตถโชติกะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริจเฉทที่ ๙ เล่ม ๒ วิปัสสนากรรมฐาน**, หน้า ๒๓๑ - ๒๔๔.

^{๕๓} พระพุทธโฆสเถระ, **คัมภีร์วิสุทธิมรรค**, แปลโดย สมเด็จพระพุทธาจารย์ (อาจ อาสภมหาเถร), หน้า ๑๑๓๗ - ๑๑๓๘.

ปฏิบัติ ตั้งแต่ญาณที่ ๑ - ๑๖ เป็นลำดับก็ได้ชื่อว่า บรรลุอรियมรรคอรียผล ได้เห็นแจ้งพระนิพพาน
ชั้นโสดาปัตติผลแล้ว

เมื่อผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนาประสงค์จะบรรลุอรियมรรค อริยผลเบื้องสูงขึ้นไป ก็ปฏิบัติ
โดยทำนองเดียวกันนี้ ต่างแต่เริ่มต้นปฏิบัติไปตั้งแต่อุทยัพพญาณเท่านั้น เพราะพระโสดาบัน
บุคคลนั้น ได้รู้แจ้งขั้น ๕ รูป - นาม พร้อมทั้งเหตุปัจจัย และเห็นขั้น ๕ รูป - นาม เป็นไตรลักษณ์
มาโดยชอบอย่างไม่แปรผันแล้ว จึงไม่ต้องพิจารณานามรูปปริเฉทญาณ ปัจจัยปริศคญาณ
และสัมมสนญาณ อันเป็นญาณเบื้องต้นของวิปัสสนาญาณซ้ำอีก การที่ผู้ปฏิบัติเพื่อบรรลุมรรคผล
เบื้องสูงขึ้นไป ต้องกลับมาเจริญวิปัสสนา เพื่อให้ผ่านญาณไปตามลำดับเหมือนกับการปฏิบัติครั้ง
แรกก็จริง แต่ลักษณะ และคุณภาพของญาณนั้น ๆ มีความละเอียดประณีต และสามารถกำจัด
กิเลสได้ดี และมากขึ้นไปกว่ากันโดยลำดับของแต่ละขั้น เช่น มีสติสัมปชัญญะปรากฏชัด และสุขุม
ลึกซึ้งกว่ากัน โดยเฉพาะญาณใน ๔ มรรค คือ โสดาปัตติมรรคญาณ สกทาคามิมรรคญาณ
อนาคามิมรรคญาณ และอรหัตมรรคญาณ มีกำลังประหารกิเลสได้มากกว่ากัน คือ

โสดาปัตติมรรคที่ ๑ ละกิเลสชนิดที่เป็นเหตุให้ไปเกิด ในอบายภูมิได้สิ้นเชิง หมายความว่า
พระโสดาบันบุคคลย่อมไม่ไปเกิดในอบายภูมิอีกต่อไป

สกทาคามิมรรคที่ ๒ ละกิเลสอย่างหยาบที่แสดงออกมาทางกายวาจาได้สิ้นเชิง

อนาคามิมรรคที่ ๓ ละกิเลสชนิดเบาบางได้สิ้นเชิง

อรหัตมรรคที่ ๔ ขั้นสูงสุด ละกิเลสอย่างละเอียด ซึ่งแทรกซึมอยู่ในจิตสันดานได้โดย
สิ้นเชิง หมายความว่า พระอรหันต์ทั้งหลายเป็นผู้วิมุตติหลุดพ้นจากกิเลสทุกประเภททุกชนิด
เป็นผู้มีขันธสันดานบริสุทธิ์หมดจดอย่างสมบูรณ์ ดังนั้น ท่านจึงไม่มีกิเลสอันเป็นเชื้อให้ต้องเกิด แก่
เจ็บ ตายในภพทั้งหลายอีก เมื่อดับขั้นทั้ง ๕ อันเป็นวิบากขั้นครั้งสุดท้ายแล้วก็ปรินิพพานไม่มี
การเวียนว่ายตายเกิดในวัฏฏสงสารอีกต่อไป การปฏิบัติมาจนได้บรรลุถึงพระนิพพานนั้น ต้องผ่าน
ญาณ ๑๖ มาโดยลำดับ จึงส่งผู้ปฏิบัติให้ถึงพระนิพพาน

สรุปความว่า วิธีกำหนดรู้ทุกข์ตามหลักวิปัสสนาญาณ ๑๖ เป็นความเข้าใจ ความรู้แจ้ง
เห็นชัดตามความเป็นจริงของสภาวะธรรมทั้งหลาย วิธีกำหนดรู้ทุกข์ตามหลักวิปัสสนาญาณ ๑๖ ที่
ทำให้เกิดปัญญานั้น อาศัยรูป - นาม ขั้น ๕ เป็นอารมณ์ปรমัตถ์ ผู้ปฏิบัติต้องควบคุมกายวาจาให้
เป็นปกติด้วยศีล ควบคุมจิตใจตั้งมั่นด้วยสมาธิ และปฏิบัติวิปัสสนาตามลำดับ ให้เห็นความเป็นจริง
จิตที่รู้รูป - นาม ตามความเป็นจริง จิตย่อมถ้อยถอนความยึดมั่น ความถือมั่นในขั้น ๕ ว่าเป็นของ
เรา เป็นเขา เป็นสัตว์ บุคคล ไตรลักษณ์ย่อมปรากฏแก่บุคคลผู้เจริญสติย่อมเข้าถึงอริยสัจ ๔ อย่าง
แท้จริง การเจริญสติปัญญาขึ้นกับการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จึงเป็นการกำหนดรู้วิปัสสนาด้วยเช่นกัน
โดยกำหนดรู้อยู่ในฐานทั้ง ๔ คือ กาย เวทนา จิต และธรรม พึงใช้สติควบคุมจิตให้กำหนดอารมณ์

ทั้ง ๖ คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ และธัมมารมณ์ ซึ่งได้แก่ รูป เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และธัมมารมณ์ ที่ผ่านเข้าทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นธรรม นิยามอยู่แล้วนั้น ทุก ๆ ทวาร สุดแต่อารมณ์นั้น ๆ จะผ่านมาทางทวารไหนก็ให้สติควบคุมจิต กำหนดจับอารมณ์ทางทวารนั้น ให้ทันปัจจุบันทุกครั้ง และทุกอารมณ์ไป เมื่อสติพร้อมบริบูรณ์แล้ว มรรคผลย่อมเกิดแก่บุคคลนั้น ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาจนได้บรรลุถึงมรรคญาณแล้ว ชื่อว่า ได้เห็นแจ้ง อริยสัจ ๔ คือ ทุกข์ สมุทัย นิโรธ มรรค ด้วยมรรคญาณหรือมรรคปัญญา

๔.๖ สรุปท้ายบท

วิธีกำหนดรู้ทุกข์ในการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา จากการศึกษาพบว่า เป็นลักษณะที่มี การสัมผัสถูกต้องกับอารมณ์ที่ไม่ดี มีความเศร้าหมอง มีความไม่สบายทางกาย ซึ่งเป็นกระบวนการ ใช้สติ และสมาธิตามรู้ความจริงของรูป - นาม ทำให้เกิดปัญญาโดยใช้หลักปริญา ๓ คือ ๑) ญาณปริญา ปัญญาขั้นกำหนดรู้ ขั้นรู้จักทุกข์ว่าเป็นรูป - นามที่เกิดตามเหตุ และปัจจัย ๒) ติรณปริญา ปัญญาขั้นกำหนดพิจารณาทุกข์ เป็นการพิจารณารูป - นาม ให้เห็นตามความเป็นจริงในกฎไตรลักษณ์ คือ อนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ๓) ปหานปริญา ปัญญาขั้นกำหนดละทุกข์ ละอุปาทานในชั้น ๕ ด้วยประหานกิเลส ๕ ระดับ คือ ๑) วิกัมภณพหานะ (การละด้วยการข่มไว้) ๒) ตัทธคปหานะ (การละด้วยองค์นั้น ๆ) ๓) สมุจเฉทพหานะ (การละด้วยการตัดขาด) ๔) ปฏิปัสสัทธิพหานะ (การละด้วยสงบระงับ) ๕) นิสสรณพหานะ (การละด้วยสลัดออกได้) การกำหนดรู้ด้วยการละ รู้ว่าทุกข์มีการเกิดขึ้น และการเสื่อมไปเป็นธรรมดา จนเห็นการเกิดดับ ของรูป - นาม ชั้น ๕ อันเป็นทุกข์ จนบรรลุ มรรค ผล นิพพาน

ทุกข์ปรมาตม เป็นสภาวะของรูป - นาม ที่เป็นองค์ธรรมอันประเสริฐไม่ผันแปรจาก ความจริงที่ทำให้สัตว์ท่องเที่ยวอยู่ในวัฏสงสารที่เต็มไปด้วยความทุกข์ไม่รู้จักสิ้น และสภาวะธรรมที่ ทำให้สัตว์พ้นจากวัฏสงสาร ได้แก่ ปรมัตถธรรม ๔ ประการ คือ จิต ๘๙ ดวง (อย่างพิสดารมี ๑๒๑ ดวง) เจตสิก ๕๒ ดวง รูป ๒๘ นิพพาน ๑ การเข้าไปยึดมั่นถือมั่นในอุปาทานชั้น ๕ ด้วยความไม่รู้ คือ อวิชชา ทำให้ต้องมีทุกข์ มีสุข และเฉย ๆ ซึ่งเป็นสภาวะธรรมที่ควรกำหนดรู้ การกำหนดรู้ทุกข์ที่เป็นทุกข์อริยสัจ เป็นการรู้สภาวะธรรมในขณะที่ปัจจุบันที่ปรากฏขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา

การกำหนดรูป - นาม เห็นว่าไม่เที่ยง เป็นทุกข์ เป็นอนัตตานั่น ในขณะที่กำหนด รูป - นามนั้น จะเป็นการทำลายสันตติที่ปิดบังอนิจจัง ทำลายอริยาบถที่ปิดบังทุกข์ และ ทำลายขนสัณญาที่ปิดบังอนัตตาไปในตัวนั่นเอง เพราะสิ่งปิดบังไตรลักษณ์ทั้ง ๓ นี้ เมื่ออันใด อันหนึ่งถูกทำลายไป ก็ได้ชื่อว่า ถูกทำลายไปทั้ง ๓ อย่าง และการกำหนดรู้ทุกข์ด้วยการทำความเข้าใจทุกข์ แบ่งเป็น ๓ ชั้น (๑) ญาณปริญา การกำหนดรู้ในสิ่งที่รู้กันอยู่แล้ว ปรากฏอยู่แล้ว

เป็นการกำหนดรู้ทุกข้อขึ้นรู้จัก (๒) ตีรณปริญา การกำหนดรู้ด้วยการไตร่ตรอง ใคร่ครวญ
จนเห็นแจ้งไตรลักษณ์ เป็นการกำหนดรู้ทุกข้อขึ้นพิจารณา (๓) ปหานปริญา การกำหนดรู้ด้วยการ
ละถอนด้วยปหาน ๕ เป็นการกำหนดรู้ทุกข้อขึ้นละ โดยการมีสติกำหนดรู้ขั้น ๕ ไม่เข้าไปยึดมั่นถือมั่น
ขั้น ๕ รูป - นาม จนละกิเลสตัณหาได้ เห็นอาการดับไป ย่อมเกิดความเบื่อหน่าย คลายกำหนด
เพราะคลายกำหนดจิตย่อมหลุดพ้น จนบรรลุมรรคผล นิพพานได้