

## บทที่ ๔

### ขั้นที่ ๕ และอายตนะ ๑๒ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา ในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท

การเจริญวิปัสสนาภาวนา เป็นการฝึกฝนอบรมปัญญาให้เกิดความรู้แจ้งตามความเป็นจริงโดยอาศัยการกำหนดรู้รูป-นามในปัจจุบันอารมณ์ ตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ซึ่งเป็นการใช้สติกำหนดรู้อารมณ์คือ รูป-นามขั้นที่ ๕ ทางอายตนะ ๑๒ ที่ปรากฏทางกาย เวทนา จิตและธรรม จนเกิดปัญญาเห็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นตามเหตุปัจจัย ซึ่งพระพุทธองค์ทรงรับรองว่า ทางนี้เป็นทางสายเดียว เพื่อความบริสุทธิ์ของเหล่าสัตว์ เพื่อล่วงโสกะและปริเทวะ เพื่อดับทุกข์และโทมนัส เพื่อบรรลุธรรม (อริยมรรค) และเพื่อให้แจ้งพระนิพพาน เพราะฉะนั้นผู้วิจัยจึงตั้งประเด็นในการวิจัยดังต่อไปนี้

- ๔.๑ การพิจารณาขั้นที่ ๕ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๔.๒ การพิจารณาอายตนะ ๑๒ ในการเจริญวิปัสสนาภาวนา
- ๔.๓ การเจริญวิปัสสนาโดยมีขั้นที่ ๕ กับอายตนะ ๑๒ เป็นอารมณ์
- ๔.๔ ตัวอย่างการบรรลุธรรมโดยพิจารณาอายตนะ
- ๔.๕ สรุป

## ๑.๕.๑

การปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อจะทำให้รู้แจ้งในคัมภีร์พุทธศาสนาเถรวาท คือการปฏิบัติเพื่อให้เห็นความเป็นไตรลักษณ์ของขั้นที่ ๕<sup>๑</sup> คือ รูป เวทนา สัญญา สังขาร วิญญาณ เห็นในสภาวะความเป็นอนิจจัง ความไม่เที่ยง ทุกขัง ความเป็นทุกข์ อนัตตาความเป็นผู้หาเจ้าของไม่ได้<sup>๒</sup> และต้อง

<sup>๑</sup> ที.ปา. (ไทย) ๑๑/-/๑๕๐.

<sup>๒</sup> จิตตวนโณภิกขุ, วิปัสสนาภาวนา, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร :มหาวิทยาลัย, ๒๕๔๔), หน้า ๑๑.

ปฏิบัติให้เห็นด้วยภาวนามยปัญญาถึงความเกิดขึ้น ตั้งอยู่และความดับไปของรูปนามถึงจะได้ชื่อว่า เข้าถึงสภาวะญาณอย่างแท้จริงดังจะได้กล่าวถึงการปฏิบัติในเรื่องของขั้น ๕ หรือในเรื่องรูปนาม<sup>๓</sup>

## ๖๑.๑๕.๑๕.๑๕.๑๕.๑๕

การพิจารณาว่ารูปนามอดีตก็ดับไปในอดีต รูปนามอนาคตก็ดับไปในอนาคต รูปนาม ปัจจุบันก็ดับไปในปัจจุบัน รูปนามอดีตจะกลับไปเป็นรูปนามอนาคตไม่ได้ รูปนามอนาคตจะกลับไป เป็นรูปนามอดีต หรือเป็นรูปนามปัจจุบันไม่ได้ เช่นขณะที่เราเอาไม้เคาะกระดานเสียงดังขึ้นแล้วก็ ดับไปตามธรรมชาติของเขาใครจะรู้หรือไม่ก็ตาม เป็นธรรมเนียมเป็นธรรมฐิตีอยู่อย่างนี้ตั้งแต่ก่อน พุทธกาลแล้ว พระพุทธเจ้าจะอุบัติขึ้นมาในโลก หรือไม่ก็ตามรูปนามย่อมเป็นไปอย่างนี้ตลอดทั้งนี้ เพราะรูปนามเป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตานั้นเอง พิจารณาทุกขณะลมหายใจเข้าออก ทุกขณะที่ตา เห็นรูป หูได้ยินเสียง จมูกได้กลิ่นว่าลมเข้าและลมออกก็เป็นอนิจจังทุกขัง อนัตตา แม้รูปนามทาง ตา หู จมูก ลิ้น กาย ก็เป็นอนิจจัง ทุกขัง อนัตตา ทำนองเดียวกันอย่างนี้ การพิจารณารูปนาม เป็น ของไม่เที่ยง เป็นทุกข์ คือทนอยู่ไม่ได้ เป็นอนัตตา คือบังคับบัญชาไม่ได้<sup>๔</sup>

ดังนั้นการพิจารณารูปนามด้วยสามารถลักษณะที่จุติกะเพียงอย่างเดียวอย่างหนึ่งก็ได้ชื่อ ว่าได้รู้แล้ว แต่ว่าในลักษณะที่จุติกะปัจจุบันฐาน คืออาการปรากฏ หรือผลปรากฏที่สำคัญกว่าจึง ควรจะต้องรู้โดยแท่ง่อนสิ่งอื่น ต้องทำความเข้าใจไว้อย่างแน่นอนว่าการปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น ต้องมีปรมัตถ์อารมณ์เป็นกรรมฐาน ส่วนการเอาอารมณ์ที่เป็นบัญญัติหรือเอาบัญญัติมาเป็นอารมณ์ ในการปฏิบัติวิปัสสนาหาได้ไม่ ปรมัตถ์อารมณ์ได้แก่ ขั้น ๕ คือ รูปขั้น ๕ เวทนาขั้น ๕ สัญญาขั้น ๕ วิญญาณขั้น ๕ ขั้น ๕ สงเคราะห์เข้าไปใน รูปและนาม เป็นอาการของรูปนาม และนามธรรมที่ จะต้องพิจารณาให้เห็นแจ้ง การที่จะเห็นแจ้งในรูปนามได้นั้นต้องปฏิบัติตามนัยแห่งสติปัฏฐาน ๔ และขั้น ๕ กับสติปัฏฐาน ๔ ก็เป็นการสายเดียวกันที่จะทำให้รูปนามปรากฏ ตามความเป็นจริงได้ ด้วยวิธีการกำหนด เพื่อจะได้รู้เห็นความเกิดดับของรูปนามนั่นเองจะได้กล่าวถึงวิธีการพิจารณา แบบต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

## ๖๑.๑๕.๑๕.๑๕.๑๕.๑๕

ที่มณีกาย มหาบรรคพระผู้มีพระภาคเจ้าได้ตรัสสอนวิธีการพิจารณากำหนดขั้น ๕ ว่า เป็นเพียงสภาวะธรรม เช่น รูป เป็นต้น มีความเกิดดับอยู่อย่างนี้ตลอดเวลาตามธรรมชาติ ถ้ามีสติ

<sup>๓</sup> ดูรายละเอียดใน ที.ปา. (ไทย), ๑๑/๓๐๕/๒๗๑.

<sup>๔</sup> สมเด็จพระพุทธชินวงศ์ (สมศักดิ์ อุปสมหาเถระ), **อริยวังสปฏิปทา**, (กรุงเทพมหานคร: หจก. ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์, ๒๕๕๔), หน้า ๔๐-๔๒.



อันพระพุทธรองค์ตรัสไว้ว่า “ภิกษุทั้งหลายรูปเป็นอนัตตา ถ้ารูปนี้จักเป็นอัตตาแล้วไซ้ รูปนี้ไม่พึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลพึงรู้ได้ในรูปว่า รูปของเราจะเป็นอย่างนี้รูปของเราจะได้เป็นอย่างนั้น ก็เพราะรูปเป็นอนัตตา ฉะนั้นรูปจึงเป็นไปเพื่ออาพาธ และบุคคลย่อมรู้รูปว่ารูปเราจะเป็นอย่างนี้ รูปของเราจะได้เป็นอย่างนั้น”<sup>๖</sup>

จากบทความดังกล่าวนี้ พระพุทธรองค์ทรงชี้ให้เห็นความไม่มีตัวตนของรูปแต่คนเรามักเห็นว่ารูปหรือร่างกายทั้งหมด ที่เกิดมาพร้อมกับตาและหูเป็นต้นนั้น เป็นอัตตาตัวตนเมื่อพูดตามแบบชาวโลกทั่วไป เราเรียกร่างกายทั้งหมดที่ประกอบด้วยตา หูเป็นต้นว่าเป็นตัวเรา เป็นวิญญานของเรา การเรียกเช่นนี้ไม่ใช่มุสาวาท แต่เป็นการเรียกตามสมมุติบัญญัติที่ชาวโลกใช้เรียกเพื่อสื่อความกัน แต่เมื่อว่าโดยสภาวะปรมาตม์แล้ว ร่างกายทั้งหมดเป็นเพียงองค์รวมที่ประกอบด้วยรูปและนามเท่านั้น ด้วยเหตุนี้ พระพุทธรองค์จึงทรงประกาศออกมาตรง ๆ อย่างแจ่มแจ้งว่า แม้ว่าบุคคลทั้งหลายจะเห็นว่ารูปชั้นนี้เป็นตัวตน แต่ความจริงรูปชั้นนี้ใช่อัตตา ไม่ใช่ตัวตน แต่เป็นเพียงรูปซึ่งเป็นสภาวะธรรมอย่างหนึ่งเท่านั้น

สาเหตุที่ทำให้รูปหรือร่างกายนี้ไม่เป็นตัวตนก็เพราะ รูปเป็นไปเพื่อความเจ็บป่วยไม่คงความเป็นหนุ่มสาวและความแข็งแรง จึงทำให้เกิดทุกข์ด้วยการแก่ชรา การเสื่อมโทรมและการตาย ถ้าไม่มีรูปก็จะมีผมหนัง ฟันหัก หลังโก่ง หูตึง หนึ้งเหยว่นและความเจ็บป่วย

เพราะรูปไม่เป็นไปในอำนาจ รูปจึงเป็นเหตุให้เกิดทุกข์โดยเหตุที่มีรูปเราเป็นทุกข์ประสบกับสิ่งไม่ปรารถนา เช่น ปวดตา ปวดหู ปวดฟัน ปวดหลัง ท้องอืด ร้อน หนาว ปวดเจ็บ คัน และทุกข์เพราะโรคที่เกี่ยวกับเลือด ผิวหนัง กระทบอาหาร ปัสสาวะ ความดันโลหิตเป็นต้น อาการเหล่านี้เกิดขึ้นได้ เพราะมีรูปเป็นเหตุ

ดังนั้นจึงพิจารณาได้ว่าถ้ารูปเป็นอัตตาของเราแล้ว ก็ไม่ควรนำความทุกข์มาให้เรา รูปไม่เป็นไปตามความประสงค์ของเราจึงถือได้ว่ารูปไม่เป็นอัตตา

สาเหตุที่ทำให้คนเราไม่สามารถเห็นเป็นอนัตตา ก็เพราะอตฺตวาทุปาทาน คือการเชื่อว่าสัตว์โลกที่มีชีวิตจิตใจเช่นมนุษย์ เทวดาหรือสัตว์ต่าง ๆ นั้นมีวิญญาน หรืออัตตาตัวตน เช่นที่เราคิดว่าตัวเราเองหรือสิ่งมีชีวิตอื่นมีวิญญาน หรืออัตตาตัวตน หรือเรียกว่า อุปาทาน คือความยึดมั่นถือมั่นนั่นเอง

อตฺตวาทุปาทานความยึดมั่นว่ามีอัตตาตัวตนนั้น แบ่งเป็น ๔ ประเภท คือ

<sup>๖</sup> ดูรายละเอียดใน ส.ช. (ไทย) ๑๗/๕๔/๙๔.

๑) ความยึดมั่นในสามีอัตตะ คือ เชื่อว่าในร่างกายของสัตว์โลกมีอัตตะเป็นผู้ปกครองและควบคุมความคิดและการกระทำของสัตว์นั้น สามีอัตตะ คือ ผู้ทำให้เดิน ยืน นั่ง นอน พุด เขียน เป็นต้น ตามความประสงค์ของตน

๒) ความยึดมั่นในนิวาสีอัตตะ คือ เชื่อว่ามีอัตตะตัวตนที่อาศัยอยู่ในร่างกายของสัตว์อย่างถาวร คนทั่วไปเชื่อว่ามีอัตตะตัวตนอาศัยอยู่ในร่างกายตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย บางพวกเชื่อว่านิวาสีอัตตะนี้แตกสลายไปเมื่อตายลง ความเห็นผิดนี้จัดเข้าประเภทอุจเฉททิฎฐิ แต่บางพวกเชื่อว่านิวาสีอัตตะนั้นยังคงอยู่ไม่สูญสลายไปหลังจากการตาย แต่ได้ย้ายไปอยู่ในที่แห่งใหม่ ไปเกิดในร่างใหม่ภพใหม่นี้เป็นความเห็นผิดประเภทสัสสทิฎฐิ

๓) ความยึดมั่นในการอัตตะ คือ เชื่อว่ามีอัตตะตัวตนที่เป็นผู้จัดแจงให้กระทำกรรมทุกอย่าง ทั้งที่เป็นกายกรรม วาจากรรม และมโนกรรม

๔) ความยึดมั่นในเวทอัตตะ คือ เชื่อว่ามีอัตตะตัวตนที่เป็นผู้เสวยความรู้สึก สุข ทุกข์ เป็นความเชื่อว่าความรู้สึกทั้งหมด<sup>๗</sup>

รูปที่ประกอบไปด้วยธาตุทั้ง ๔ ทำให้เกิดความยึดมั่นในรูปนี้ว่าเป็นตัวตน บุคคลเรา เขา บุรุษหรือสตรี ในหลักคำสอนของพระพุทธศาสนาจารย์กัณโณในพระไตรปิฎกว่าเป็นการเห็นผิด ยึดผิด ปฏิบัติผิด ไม่สามารถที่จะทำให้หลุดพ้นออกจากทุกข์ในวัฏฏสงสารนี้ไปได้ เพราะไปยึดถือในอุปาทานรูปเหล่านี้ ว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษ สตรี

ในการปฏิบัติวิปัสสนาเพื่อความหลุดพ้นออกจากทุกข์ตามหลักคำสอนของพระพุทธศาสนา มีความเห็นว่ารูปทั้งหลายเหล่านี้ไม่ใช่เป็นตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษหรือสตรี ไม่สามารถจะไปยึดถือได้ ดังนั้นบุคคลใดไปยึดถือเข้า ย่อมทำให้ประสบพบแต่ความเป็นทุกข์ เพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงอัตตะวาทุพาทาน เป็นอารมณ์ของความยึดมั่นหรือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดเพราะสิ่งเหล่านี้เป็นเพียงอัตตะวาทุพาทาน เป็นอารมณ์ของความยึดมั่น หรือเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความยึดมั่น ซึ่งเป็นความจริงของทุกข์ เริ่มตั้งแต่ความเกิดไปจนถึงการไม่ได้รับสิ่งที่ปรารถนาเป็นต้น เป็นกองรูป สัตว์โลกที่มีใจครองทั้งหมดนั้นประกอบด้วยอัตตะวาทุพาทาน พวกเขามักยึดถือร่างกายซึ่งเป็นกองรูปหรือรูปขันธ์ ว่าเป็นเรา เป็นของเรา เป็นสิ่งมันคงยั่งยืน ดังนั้นร่างกายจึงเป็นอุปาทานขันธ์กองหนึ่ง ส่วนนามขันธ์ประกอบไปด้วยจิต คือผู้รู้ทำหน้าที่รับรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ ด้วยการเห็นการได้ยิน การได้กลิ่น การลิ้มรส การได้สัมผัสในขณะจิตสภาวะธรรมที่ปรุงแต่งจิตให้เศร้าหมอง เช่น

<sup>๗</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), อนัตตลักษณะสูตร, แปลโดย พระคันธสาราภิกขุ, (กรุงเทพมหานคร : หจก.ประยูรสาส์นไทย การพิมพ์), หน้า ๒๒.

ความโลภ ความโกรธ ความหลง หรือความหมดจด เช่น ความรู้ ความตั้งมั่นของสมาธิ การปรุงแต่งของจิตทั้งหมดนี้สัตว์โลกไปยึดถืออุปาทานว่าเป็นเรา เป็นเขา เป็นจิตของเรา เรากำลังคิดเป็นเขา เป็นของผู้อื่นหรือเรียกรวม ๆ ว่าเป็นตัวตน บุคคล เรา เขา บุรุษ หรือสตรี

การปฏิบัติวิปัสสนากาวนาประกอบด้วยการกำหนดรู้อุปาทานขันธ (ที่ตั้งแห่งความยึดมั่น) ๕ อย่าง ซึ่งปรากฏในขณะที่มีการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และคิดนึก สำหรับผู้เริ่มปฏิบัติจะรู้สึกถึงความยากลำบากในการกำหนดรู้สภาวะธรรมการเห็น การได้ยินเป็นต้นในขณะที่ปรากฏดังนั้นก็จะต้องเริ่มด้วยการกำหนดรู้เพียงสภาวะธรรมสองหรือสามอย่างที่ปรากฏชัดเท่านั้น ยกตัวอย่างเช่น ในขณะนั่งสมาธิ ผู้ปฏิบัติอาจกำหนดรู้สภาวะตั้งและสภาวะตั้งตรงที่รู้สึกในร่างกายของตน และปริกรรมว่า “นั่งหนอ” ถ้ารู้สึกว่าการปฏิบัติเช่นนี้ยากเกินไป เพราะการกำหนด “นั่งหนอ นั่งหนอ” ไม่ต้องใช้ความพยายามมากนัก ก็อาจกำหนดสภาวะสัมผัสเพิ่มขึ้นโดยปริกรรมว่า “ถูกหนอ นั่งหนอ” “ถูกหนอ นั่งหนอ” แต่สภาวะพองยุบของท้องเป็นความเคลื่อนไหวที่ชัดเจน รู้สึกได้ง่ายกว่า ดังนั้น ถ้าผู้ปฏิบัติตั้งสติกำหนดว่า “พองหนอ” เมื่อท้องพองขึ้น และ “ยุบหนอ” เมื่อท้องยุบลง ก็จะรู้ชัดถึงสภาวะตั้งขึ้นหรือหย่อนลงภายในท้องรู้ถึงลักษณะหน้าที่ (รสะ) อาการปรากฏ (ปัจจุภูฐาน) และเหตุใกล้ (ปทัฐาน) ของวาโยธาตุ (ธาตุลม) การพิจารณา และการปริกรรมอย่างนี้สอดคล้องกับความในคัมภีร์วิสุทธิมรรคซึ่งกล่าวว่า จะรู้ชัดลักษณะที่แท้จริงของรูปนามได้ด้วยการสังเกตลักษณะหน้าที่ ปัจจุภูฐาน (อาการปรากฏ) และ ปทัฐาน (เหตุใกล้) ของรูปนาม

ในขณะที่นั่งกำหนดสภาวะพองยุบ นั่งถูก ตามที่ปรากฏอยู่นั้น อาจมีความต้องการเปลี่ยนอิริยาบถเพื่อบำบัดความรู้สึกเจ็บ ปวด หรือร้อน ที่เกิดขึ้นบริเวณแขน ขา ที่ต้องงออยู่ ผู้ปฏิบัติพึงกำหนดรู้ความต้องการที่จะเปลี่ยนอิริยาบถทันทีที่ความต้องการเกิดขึ้น แต่ให้นั่งอยู่นิ่งๆ ก่อนอย่าทำตามความต้องการที่จะเหยียดแขนขาโดยทันที ผู้ปฏิบัติพึงพยายามอดทนต่อความไม่สบายกายนั้น ให้นานที่สุดที่จะทนได้ และเมื่อความต้องการเหยียดแขนขาเกิดขึ้นอีกเขาก็พึงกำหนดรู้ความต้องการเหมือนในครั้งก่อน โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถ ต่อเมื่อความเจ็บปวดทรมานนั้นมากจนสุดจะทนทานต่อไปได้จึงค่อย ๆ เหยียดแขนขาอย่างช้า ๆ และในขณะเดียวกันก็ไม่ลืมที่จะปริกรรมว่า “เหยียดหนอ” “เหยียดหนอ”

ในขณะที่กำลังปฏิบัติภาวนาอยู่นั้น ผู้ปฏิบัติต้องเปลี่ยนอิริยาบถหลายครั้งเพราะความปวดเมื่อย เมื่อต้องเปลี่ยนอิริยาบถบ่อยก็จะเป็นเหตุให้ร่างกายเป็นเหตุให้เกิดทุกข์แม้ว่ามีความตั้งใจจะนั่งนิ่ง ๆ โดยไม่ขยับเขยื้อนให้ครบ ๑ หรือ ๒ ชั่วโมง แต่ก็ไม่สามารถทำได้อย่างที่ตั้งใจไว้จึงเห็นประจักษ์แก่ใจว่ารูปที่เป็นเหตุให้เกิดทุกข์อยู่ตลอดเวลาไม่ใช่อัตตาตัวตน



สมัยนั้นมีพระภิกษุ ๓๐ รูป จำพรรษาในวัดป่า ทำกตีกากันว่า ทุกรูปควรจะปฏิบัติ วิปัสสนาตลอดคืนไม่ควรไปหากัน มีเสือตัวหนึ่งมาจับภิกษุกินทีละรูปจนกระทั่งพระภิกษุเหล่านั้น เสียชีวิตไปหลายรูป ครั้นเมื่อพระภิกษุรู้จึงทำกตีกากันใหม่ว่า หากเสือมาให้ร้องดัง ๆ ขึ้นเพื่อจะ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ต่อมาวันหนึ่งเสือจับพระภิกษุรูปหนึ่งโดยนัยก่อน ภิกษุนั้นร้องว่า เสือขอรับ ภิกษุทั้งหลายถือไม้เท้า และคบเพลิงตามหมายว่าจะให้มันปล่อย แต่เสือลากภิกษุขึ้นไป ยังเขาขาด พระภิกษุส่วนใหญ่ไม่สามารถตามขึ้นไปได้ ในขณะที่เสือกินอยู่นั้นพระภิกษุนั้นเจริญ วิปัสสนาเป็นปกติทำอย่างที่เคยปฏิบัติด้วยวิธีกำหนดเวทนา ขณะเสือกินถึงข้อเท้าบรรลุเป็นพระ โสดาบัน ขณะกินไปถึงหัวเข้าบรรลุพระสกทาคามี ขณะเสือกินไปถึงท้องบรรลุเป็นพระอนาคามี และสุดท้ายก็บรรลุเป็นพระอหังตในขณะเสือกำลังจะกินถึงหัวใจ<sup>๑๑</sup>

## วิปัสสนาปฏิบัติ

เป็นสภาวะธรรมที่เกิดขึ้นจากการปฏิบัติ (เวทนา) เวทนาความทุกข์อันเกิดจากการ กำหนดจะมีอยู่ตลอดเวลาในช่วงที่กำหนดทุกขเวทนาเกิดขึ้นมาก มีทั้งปวดทั้งชาที่ขาทั้ง ๒ ข้าง บางบิลลังก์ก็ทนไม่ไหว มีความรู้สึกหนาวบ้างร้อนบ้าง เหมือนคนที่กำลังจะเป็นไข้ อาการปวดจะมี ทุกๆ ครั้งเมื่อนั่งปฏิบัติ บางทีมีมากบางทีมีน้อยตอนหลังอาการปวดเริ่มแรงขึ้น บางครั้งปวดหลาย ที่ต่อมาพยายามจับจุดมากที่สุดไว้ มีการเปลี่ยนเบาบ้างหนักบ้าง และบางครั้งก็มีอาการชาเฉยๆ ต่อมานั่งกำหนดไปเห็นอาการที่แปลกคือทุกขเวทนามากมาย มีตัวสามารถเปลี่ยนหลบหลีกการ กำหนด โดยไปข้างซ้ายแล้วย้ายมาขวาหลายเที่ยวด้วยกัน บางทีก็ไปอยู่ข้างบนบางทีก็ไปอยู่ ข้างล่าง บางครั้งมีอาการป่วยไข้ก็พยายามกำหนดทุกขเวทนา เพื่อให้เหงื่อออกมากๆ เพื่อใช้จะได้ หาย ไข้ก็หายได้จริงๆ บางครั้งมีการคันตามใบหน้าเหมือนลักษณะตัวไรขึ้นตา กำหนดอาการคัน หนอยๆ และก็มีอาการร้อนมากกำหนดร้อนหนอยๆ และมีเหงื่อออกมาด้วยบางครั้งมีอาการมือเท้าจะ ชา ปวดหน้าอกปวดเอวก็กำหนดอาการปวดนั้นๆ มีอาการเจ็บปวดตามข้อ หัวเข่าและท่อนขาขวา มากๆ บางครั้งเจ็บปวดที่หน้าอกมากๆ เจ็บปวดบริเวณท้อง ยอดอก กำหนดอาการนั้นๆ จนมี อาการเบาลง อาการของเวทนานี้ช่วง ๑ เดือน เวทนาความเจ็บ ปวด เมื่อย ชา ปวดแสบร้อนดังไฟ เผาชนิดให้แตกทำลายเลยทีเดียว หรือจ่อลงไปในเวทนาที่เกิดขึ้นชัดเจนที่สุด กำหนดให้ละเอียดถี่ๆ แรงๆ ให้ตรงจุด อย่าบังคับอย่าอยากให้หาย อย่ากำหนดด้วยความอึดอัดขัดเคือง หรือจะเอาชนะ เวทนาให้กำหนดตามเป็นจริงของเวทนาที่เกิดตามอาการต่างๆ ไม่ว่าจะสุขเวทนามากก็ตาม ท่านว่าอย่า ไปชอบหรืออย่าไปยินดี ให้กำหนดไปจนกว่าจะลดลงหรือหายเบาไป แล้วเราก็จะเห็นทุกข์ เห็น ธรรม พระธรรมจริง พระธรรมแท้จะเกิดขึ้นเร็วคือได้ธรรมะเร็ว ช่วงต้นถึงกลางของการปฏิบัติจะ

<sup>๑๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๒/๒๖๙.





ธรรมมีอยู่ก็เพียงสักว่าความรู้เพียงสักว่าอาศัยระลึกเท่านั้น เธอเป็นผู้อันค้นหาและทฤษฎีไม่อาศัยอยู่แล้ว และไม่ถือนั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลายอย่างนี้แล ภิกษุชื่อว่าพิจารณาเห็นธรรมในธรรมคืออายตนะภายในและภายนอก ๖

วิธีปฏิบัติ เมื่อมีการเห็นเกิดขึ้นตั้งสติกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” ในขณะที่มีการเห็นเกิดขึ้น จะมีองค์ประกอบที่สำคัญ ๓ อย่างคือ

๑) ตา ที่เรียกว่า จักขายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ดวงตา ซึ่งเป็นที่เกิดของจักขุวิญญาณ (คือการเห็น)

๒) สิ่งที่สามารถเห็นได้ ที่เรียกว่า รูปายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ รูปซึ่งเป็นปัจจัยให้เกิดจักขุวิญญาณ

๓) การเห็น ที่เรียกว่า มนายตนะ ได้แก่ อายตนะ คือ ใจซึ่งเป็นที่เกิดแห่งการกระทำของจักขุวิญญาณ ดังนั้นทุกครั้งที่มีการกำหนดว่า “เห็นหนอๆ” ด้วยสติและสัมปชัญญะจะมีแต่เพียงรูป (ตาก็รูปหรือสิ่งที่มากระทบกับตา) และนาม (การเห็นหรือจักขุวิญญาณ) รูปและนามที่เกิดขึ้นก็มี การเกิดและการดับอยู่ตลอดเวลาอย่างถี่ยิบ ในขณะนั้นจะไม่มีคำว่า ฉันเห็น เธอเห็น คุณเห็น หรือสัตว์ บุคคล ตัวตน เรา เขา เกิดขึ้น แต่ถ้าทุกครั้งที่เราเห็นไม่มีการกำหนดด้วยสติและสัมปชัญญะ อาจจะก่อให้เกิดความชอบ (สุขเวทนา) ความไม่ชอบ (ทุกข์เวทนา) หรือเฉยๆ (อุเบกขาเวทนา) เวทนาจะเป็นปัจจัยให้เกิดตัณหาและอุปาทานและทำให้วงจรของความทุกข์หมุนเวียนต่อไปไม่สิ้นสุด นอกจากนั้น สุขเวทนา ทุกขเวทนา อุเบกขาเวทนา เมื่อสะสมเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ก็จะกลายเป็นรากเหง้าของ โลภะ โทสะ และโมหะ จนสุดท้ายเปลี่ยนสภาพเป็นกิเลสอย่างละเอียด คือ อนุสัยที่นอนเนื่องอยู่ในภวังคจิตหรือจิตไร้สำนึก ความจริงแล้วการเห็นแต่ละครั้งจะมีขั้น ๕ หรือรูปนามเกิดขึ้น ถ้าไม่มีการกำหนดสักแต่ตัวรู้ ดังกล่าวก็จะเกิดความเข้าใจว่า “ฉันเห็น การเห็นคือฉัน ฉันคือการเห็น” ผลที่ตามมาก็คือ ขั้นที่ประกอบด้วยอุปาทาน (อุปาทานขั้น ๑) หรือความทุกข์ โดยสรุปจะเป็นดังนี้

(๑) ในขณะที่มีการเห็นตาและรูป (คือสิ่งที่มากระทบกับตา) เป็นรูป

(๒) ความรู้สึกพอใจหรือไม่พอใจ หรือเฉยๆ เป็นเวทนา

(๓) ความจำได้หมายรู้ที่กระทบทางตา เช่น เห็นเป็นคนผู้หญิง ผู้ชาย สัตว์ ต้นไม้ เป็นต้น เป็นสัญญา

(๔) ความใส่ใจหรือการกำหนด (มนสิการ) ความเพียร (วิริยะ) และความระลึกได้ (สติ) ทำหน้าที่ปรุงแต่งจิตเป็นสังขาร

(๕) การรู้ทางตาหรือการเห็นเป็นวิญญานโดยนัยเดียวกัน เมื่อมีเสียงมากระทบกับหู การได้ยินให้กำหนดว่า “ได้ยินหนอๆ” เมื่อมีกลิ่นมากระทบกับจมูก เกิดการได้กลิ่นให้กำหนดว่า “ได้กลิ่นหนอๆ” เมื่อมีรสมากระทบลิ้น เกิดการรู้รสให้กำหนดว่า “รู้รสหนอๆ” เมื่อมีสิ่งที่สัมผัสมากระทบกับกาย เกิดการถูกต้องให้กำหนดว่า “ถูกต้องหนอๆ” เมื่อสิ่งที่ใจนึกคิดมากระทบกับใจ เกิดการคิดให้กำหนดว่า “คิดหนอๆ” เป็นต้น ตามที่กล่าวมาเป็นการติดตามอายตนะทั้งหลายโดยย่อ<sup>๑๓</sup>

จากการปฏิบัติธัมมานุปัสสนาสติปัฏฐาน สภาวะของธรรมที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติ สภาวะของจิตตานุปัสสนากับธัมมานุปัสสนาอยู่ใกล้ชิดหรือทับซ้อนกันอยู่ ที่สุดจะเห็นสภาวะอาการธรรมนั้นๆ ด้วยการกำหนดพอง ยุบ นี่แหละวิธีที่ง่ายเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย เพียงกำหนดปฏิบัติให้ถูกต้อง ถูกสภาวะธรรมต่างๆ ได้แก่ นิเวศน์ ๕ ชั้น ๕ อายตนะ ๑๒ เป็นต้น สามารถกำหนดปฏิบัติได้ เพราะในโลกจกเวลานี้ ไม่มีสภาวะใดๆ ปรากฏนอกเหนือจาก กายเวทนา จิต ธรรม เพียงกำหนด กำหนดและกำหนดให้ทุกอย่าง ไม่ต้องหาอารมณ์ที่ไหนๆ มีให้กำหนด ตลอดเวลา การเคลื่อนไหวกำหนดที่กาย เกิดเวทนามกำหนดที่เวทนานั้นๆ คิดฟุ้ง สงสัยกำหนดที่ ความคิด กำหนดอย่างจดจ่อต่อเนื่องๆ ทุกที่ ทุกเวลาเคลื่อนขยับ ทุกสิ่งทุกอย่างที่เกิดกับจิต เช่น ธรรมที่เกิดโดยอายตนะก็เอาสติเข้าไปตั้งกำกับตามอายตนะนั้น เมื่อปฏิบัติได้ผลแก่กล้าแล้ว ก็จะเข้าตัดที่ต่อของอายตนะต่างๆ เหล่านั้นมิให้ติดต่อกันได้ คือว่าเมื่อเห็นรูปก็สักแต่ว่าเห็น เมื่อได้ยินเสียงก็สักแต่ว่าได้ยิน ไม่ทำความรู้สึกนึกคิดปรุงแต่งให้เกิดความพอใจหรือความไม่พอใจ ในสิ่งที่ปรากฏให้เห็นและได้ยินนั้น รูปและเสียง ที่ได้เห็นและได้ยินนั้นก็ดับไป เกิดและดับอยู่ที่นั่นเอง ไม่ไหลเข้ามาภายใน อกุศลธรรมความทุกข์ร้อนใจที่คอยจะติดตาม รูปเสียงและอายตนะภายนอกอื่นๆ เข้ามาก็เข้าไม่ได้ สติที่เกิดขึ้นขณะปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้น นอกจากจะคอยสกัดกั้นอกุศล ธรรมและความทุกข์ร้อนใจ ที่จะเข้ามาทางอายตนะแล้ว สติเพ่งอยู่ที่รูปนามเมื่อเพ่งเล็งอยู่ก็ย่อม เห็นความเกิดดับของรูปนาม ที่ดำเนินไปตามอายตนะต่างๆ อย่างไม่ขาดสาย การเห็นการเกิดดับ ของรูปนามนั้น จะนำไปสู่การเห็นพระไตรลักษณ์ คือ ความไม่เที่ยง ความทุกข์และความไม่มีตัวตน ของสังขารอัฐภาพอย่างแจ่มแจ้ง

ในการกำหนดนั้นต้องกำหนดติดต่อกันต่อเนื่องกันคือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใดก็กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน กล่าวคือจะเกิดที่จักขุ ทวาร คือ ตา โสททวาร คือ หู ฆานทวาร คือ จมูก ชิวหาทวาร คือ ลิ้น กายทวาร คือ กาย หรือ มโนทวาร คือ ใจ จะไม่ปล่อยให้อารมณ์เหล่านั้นหลุดออกไปพยายามกำหนดรู้สภาวะธรรมทุกอย่าง

<sup>๑๓</sup> ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ศิษยวงนิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาวน์อารมณ์ (เชียงใหม่ : โรงพิมพ์แสงศิลป์, ๒๕๔๙), หน้า ๑๕-๑๖.

ที่มาปรากฏอย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ตอนจนกระทั่งถึงหลับ เวลาตื่นควรกำหนดจิตที่ตื่นว่า “ตื่นนอน” หลังจากนั้น เวลาล้มตาคำหนดว่า “เปิดตานอน” เวลาลุกขึ้นก็กำหนดว่า “ขึ้นนอนๆ” หรือ “ลุกนอนๆ” แม้ในขณะที่หยุดพักต้องใช้สติกำหนดอิริยาบถย่อยไปด้วย เวลาจะนอนก็กำหนดว่า นอนนอนๆ กำหนดที่หน้าท้องว่า พองนอน ยุบนอนจนกว่าจะหลับ สติต้องทำงานอยู่โดยตลอด นับตั้งแต่ตื่นจนกระทั่งนอนหลับ จึงจะประสบความสำเร็จในการปฏิบัติ

### การปฏิบัติแบบพองยุบ

พระพุทธองค์ทรงตรัสเกี่ยวกับการตามรู้สภาวะพองยุบ ที่จัดไว้เป็นธาตุมนสิการบรรพมีความสอดคล้องไปในทางเดียวกัน ทรงบอกกับภิกษุ “ให้พิจารณาเห็นกายที่ตั้งอยู่ดำรงอยู่นี้เป็นแต่ธาตุ ดิน ธาตุน้ำ ธาตุลม และธาตุไฟ คือ สักแต่ว่าเป็นธาตุ”<sup>๑๔</sup> ในท้องที่มีอาการดันให้ท้องพองออกเมื่อหายใจเข้าหดยุบลงเมื่อหายใจออก คือสภาวะอาการพอง-ยุบ ที่เป็นธาตุลมอยู่ในท้อง จะมีอยู่ ๖ อย่าง

- ๑) ธาตุลมที่พัดขึ้นสู่เบื้องสูง (อุทฺธมฺมาโย)
- ๒) ธาตุลมที่พัดขึ้นลงเบื้องล่าง (อโรคม-วาโย)
- ๓) ธาตุลมที่อยู่ในช่องท้อง ทำให้เกิดอาการพอง ยุบ วิปัสสนาแบบพองนอน ยุบนอน กำหนดธาตุลมที่อยู่ในช่องท้องดังนี้ (กุกคิสยวาโย)
- ๔) ธาตุลมที่อยู่ในลำไส้ (โกฏฐาสยวาโย)
- ๕) ธาตุลมที่แล่นไปทั่วร่างกาย ธาตุลมส่วนนี้ทำร่างกายในส่วนต่างๆ เมื่ออาการเคลื่อนไหวมีทั้งในอิริยาบถใหญ่ ในอิริยาบถย่อย (องคฺมจฺจนาสุรีย วาโย)
- ๖) ธาตุลมหายใจเข้า หายใจออก อันนี้เป็นธาตุลมที่กำหนดในอานาปานัสสติเป็น “สมถะ” ซึ่งอยู่ในกัมมัฏฐาน ๔๐ (อสุสาสปสสาสวาโย) ถ้ามีการกำหนดสภาวะพอง ยุบ หรือพองนอน ยุบนอน เมื่อใด อันนี้สามารถจัดว่าไม่รับรู้ลักษณะอาการ ความตึง ความหย่อนของสภาวะธาตุลมที่เป็น โภจฺจพฺพารมณฺ มันเป็นลักษณะพิเศษของวาโยธาตุ (วิตถมณลกขณนา) การเคลื่อนไหวจากระยะหนึ่งไปสู่อีกระยะหนึ่งนั้น ทำให้เคลื่อนเป็นหน้าที่ (สมุทฺติรณฺธา) ผลักดันมันเป็นอาการปรากฏของวาโยธาตุ (อติณฺหารปจฺจุปฺปฏฺฐานา)<sup>๑๕</sup>

พระโสณมหาเถรมหาสีสยาตอ พระวิปัสสนาจารย์ชาวพม่า ผู้สอนการปฏิบัติวิปัสสนา โดยการตามรู้สภาวะพองยุบ ได้อธิบายว่า เป็นวิปัสสนาภาวนามีหลักการปฏิบัติตามหลักสติปัฏฐาน ๔ ดังนี้

<sup>๑๔</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๗๘/๓๐๗.

<sup>๑๕</sup> ศาสตราจารย์เกียรติคุณ นายแพทย์จำลอง ดิษยวณิช, วิปัสสนากรรมฐานและเชาว์อารมณ์,

การกำหนดลมหายใจ กระทบจมูกหรือริมฝีปากบน แรกจะชัดเจน พอมีสมาธิมากขึ้น จะไม่ค่อยชัดเจนนัก สู้การกำหนดอาการ พอง ยุบที่หน้าท้องไม่ได้ มันชัดเจนละเอียด บรรลุถึง จุดหมายสูงสุดจากการปฏิบัติได้ เหมาะกับทั้งผู้มีปัญญามากหรือน้อย ก็แล้วแต่สติปัญญาของผู้ที่ ปฏิบัติกำหนด ท่านบอกถ้าผู้ไม่เคยปฏิบัติหรือมีสติปัญญาหยาบต้องใช้บริการ พองหนอ ยุบหนอ นี่เหมาะสม หรือที่พม่าจะใช้คำว่า พองแด เปงแด ซึ่งมีความหมายว่าพองอยู่ ยุบอยู่

การกำหนดในใจ (การกำหนด) พองหนอ ยุบหนอ สังเกตธาตุลมที่ท้องจะมีลักษณะ สภาวะเคลื่อนไหวชัดเจน (จากการปฏิบัติมา) จึงเป็นวิธีปฏิบัติวิปัสสนาตามหลักสติปัฏฐาน ๔ เพราะด้วยการมีสติดูการในธาตุมนสิการบรรพ อาการพองยุบ เป็นรูปที่เกิดจากการสัมผัสของธาตุ ลม เป็นรูป ปรมาณูที่มีลักษณะของธาตุลมชัดเจนเพราะมีการเคลื่อนไหว

การตามรู้สภาวะพองยุบของท้อง ที่สอนกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันนั้น จัดเป็นธาตุ กรรมฐาน เพราะสภาวะพองยุบ เป็นลักษณะตั้งหย่อนของลมในท้องนอกกล้าไส้ที่เรียกว่า กุฉิสัง วาโย ความจริงลมหายใจที่สุดเข้าไปในปอดมิได้เคลื่อนไปในท้องดังที่เข้าใจกันโดยทั่วไป การหายใจ นั้นเป็นกระบวนการที่เกิดจากการทำงานของกล้ามเนื้อกะบังลม ทรวงอก และกระดูกซี่โครง กะบัง ลมกั้นอยู่ระหว่างช่องอกและช่องท้อง โดยอยู่ด้านล่างของปอด ตามปกติเมื่อเราหายใจเข้า กะบัง ลมจะหดตัวกดอวัยวะในช่องท้องส่งผลให้ลมในท้องพองออกมา และเมื่อลมหายใจออก กะบังลม คลายตัว ส่งผลให้ลมในท้องยุบลงพร้อมกับดันลมออกจากปอด ดังนั้น สภาวะพองยุบจึงเป็นลมใน ท้องที่มีอยู่เดิม และเป็นอารมณ์กรรมฐานอย่างหนึ่งตามหลักกายานุปัสสนา<sup>๑๖</sup>

ส่วนอิริยาบถนั่งได้แนะนำวิธีการปฏิบัติเพิ่มเติม ดังนี้

การกำหนดในอิริยาบถนั่งนั้นท่านพระวิปัสสนาจารย์ตนให้ตั้งสติกำหนดจิตส่งไปฐาน หน้าท้อง จับอาการพอง-ยุบ ให้ได้ ถ้ากำหนดเห็นอาการพอง-ยุบ ไม่ชัดเจน พระอาจารย์แนะนำให้ เอาจมื่อวางบริเวณหน้าท้องจะเห็นชัดเจน เมื่อกำหนดได้ก็ให้เอามือออก ถ้าอาการพอง-อาการยุบ ของท้องที่เกิดขึ้นในขณะกำหนดมันใหญ่-ยาว-ขึ้น ท่านพระวิปัสสนาจารย์ให้เพิ่มกำหนดเป็น หลายๆ กำหนดในอาการพองเดียว ยุบเดียว พองหนอๆๆๆ ยุบหนอๆๆๆ หรือถ้าไม่มีอาการพอง- ยุบ มีอาการพอง-ยุบ อย่างไรก็ตามกำหนดอย่างนั้น รู้หนอ-นั่งหนอ-ถูกหนอ ตามส่วนต่างๆ ของกาย เห็นหนอ ได้ยินหนอ ให้ความไปตามอาการที่ปรากฏสำคัญต้องมีการกำหนดรู้อยู่ ถ้าอาการต่างๆ ของ อารมณ์สภาวะเกิดขึ้นมามาก ก็ให้กำหนดว่ารู้หนอๆ อย่างนี้ ผู้ศึกษาได้ปฏิบัติตามคำแนะนำของพระ วิปัสสนาจารย์และศึกษาคัมภีร์พระพุทธศาสนาแล้ว พบว่าการปฏิบัติพองยุบเป็นวิปัสสนาภาวนา

<sup>๑๖</sup> พระโสภณมหาเถระ (มหาสีสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, แปลโดย พระ คณธรรมาภิมุข, หน้า ๑๙๙.

เรื่องการสำรวมทางอายตนะโดยเฉพาะผ่านอารมณ์ทั้ง ๖ คือ รูปารมณ์ สัทธารมณ์ คันธารมณ์ รสารมณ์ โผฏฐัพพารมณ์ ซึ่งได้แก่รูปเสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ และฉัมมารมณ์ ที่ผ่านเข้ามาทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ อันเป็นธรรมนิยามอยู่แล้วนั้นทุกๆ ทวาร สุดแต่อารมณ์นั้นๆ จะผ่านมาทางทวารไหนก็ให้ใช้สติควบคุมจิตกำหนดจับอารมณ์ ทางทวารนั้นให้ทันปัจจุบันทุกครั้ง และทุกอารมณ์ไป เช่น เมื่อรูปารมณ์ผ่านทางตา กำหนดว่า เห็นหนอๆ เมื่อสัทธารมณ์ผ่านทางหูกำหนดว่า ได้ยินหนอๆ เมื่อคันธารมณ์ผ่านทางจมูก กำหนดว่า ได้กลิ่นหนอๆ เมื่อรสารมณ์ผ่านทางลิ้น กำหนดว่า รู้รสหนอๆ เมื่อโผฏฐัพพารมณ์ ผ่านทางกายกำหนดว่า เย็นหนอๆ ร้อนหนอๆ หรืออ่อนหนอๆ แข็งหนอๆ เป็นต้น กำหนดรู้ไปตามสภาพของความรู้สึกทางกาย

เมื่อฉัมมารมณ์ผ่านทางใจ กำหนดว่า รู้รสหนอๆ หรือเมื่อก้าวเท้าขาไปกำหนดว่า ขวาท่างหนอ เมื่อก้าวเท้าซ้ายไปก็กำหนดซ้ายอย่างหนอ หรือเมื่อนั่งสมาธิอยู่ขณะหายใจเข้าท้องจะพองออกให้กำหนดว่า พองหนอ ขณะหายใจออกท้องจะยุบแฟบลงให้กำหนดว่า ยุบหนอ รูปที่เดินไปได้ก็ดี รูปที่พองยุบก็ดี เป็นธรรมารมณ์ทั้งนั้นข้อสำคัญ คือ ผู้ปฏิบัติอย่าประมาทมัวเมาไปในกิจการอย่างอื่นในขณะที่ปฏิบัติธรรมจงพยายามใช้สติควบคุมจิตให้ตามกำหนดรู้อารมณ์ทั้ง ๖ ที่ทวารทั้ง ๖ อยู่อย่างนี้ให้ติดต่อกันไป และนอกจากนี้ พระวิปัสสนาจารย์ท่านแนะนำเทคนิคในการกำหนดดังนี้

(๑) โดยการเพิ่มการกำหนดจุดในขณะนั่งสมาธิ อาการพองหนอ อาการยุบหนอมิช่องว่างระหว่างการกำหนด ควรเพิ่มนั่งหนอ ถูกหนอ โดยเพิ่มสภาวะสัมผัสที่ปรากฏชัด เช่น ก้น ซ้าย-ขวา ขา ซ้าย-ขวา เท้า ซ้าย-ขวา เป็นต้น

(๒) โดยการเพิ่มการกำหนดอิริยาบถย่อยให้มากๆ ถี่ๆ

(๓) โดยการกำหนดให้เท่าทันอารมณ์ปัจจุบันที่เกิดขึ้นภายในกายใจ ณ ปัจจุบันขณะนั้น การกำหนดอย่าให้ก่อนให้หลังกับอาการที่รู้ ต้องกำหนดได้ปัจจุบันธรรมมีความเพียรไม่เกียจคร้านทั้งกลางวันและกลางคืน

(๔) ความจดจ่อคือ การกำหนดรู้อารมณ์กรรมฐานโดยละเอียด ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุดเ็นเวลานั่ง เดิน เป็นต้น เมื่อสภาวะพองปรากฏ ควรพยายามตามรู้สภาวะพองนั้นตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด เมื่อสภาวะยุบปรากฏก็ตามรู้สภาวะยุบนั้น ตั้งแต่เบื้องต้นจนถึงที่สุด จัดเป็นการจดจ่ออยู่กับอารมณ์กรรมฐานในแต่ละขณะ โดยไม่หวนคิดถึงอารมณ์อื่น และไม่ควรวุ่นใจต่อรูปร่างสัณฐานของร่างกายทั้งหมด หรือส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรปล่อยวางความรู้สึกที่มีตัวตนโดยกำหนดไม่ยินดียินร้ายเพียงแต่รับรู้สภาวะธรรมปัจจุบันเท่านั้น

(๕) ต้องกำหนดติดต่อ ต่อเนื่องกันคือ การตามรู้สภาวะธรรมปัจจุบันโดยไม่ขาดจังหวะ ไม่ว่าอารมณ์นั้นจะเกิดขึ้นทางทวารใด ก็กำหนดรู้ได้ทันปัจจุบัน กล่าวคือ จะเกิดที่จักขุทวาร คือ



ที่ยังไม่เกิดขึ้นไม่ได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชนที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใดก็รู้ชัดเหตุ  
นั้น และสังโยชนที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีกมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น<sup>๑๗</sup>

## ๖.๑๕.๕.๑.๕.๕.๕

๑. พิจารณาให้รู้จักตา รู้จักรูป รู้จักสัญญาโยชน ความเกี่ยวข้องเกิดขึ้นเพราะอาศัยตาและรูป
๒. ให้รู้จักหู รู้จักเสียง รู้จักสัญญาโยชน ความเกี่ยวข้องเกิดขึ้นเพราะอาศัยหูกับเสียง
๓. ให้รู้จักจมูก รู้จักกลิ่น รู้จักสัญญาโยชน ความเกี่ยวข้องเกิดขึ้นเพราะอาศัยจมูกกับกลิ่น
๔. ให้รู้จักลิ้น รู้จักรส รู้จักสัญญาโยชน เกิดขึ้นเพราะอาศัยลิ้นกับรส
๕. ให้รู้จักกาย รู้จักโผฏฐัพพะ รู้จักสัญญาโยชน เกิดขึ้นเพราะอาศัยกายสัมผัส
๖. ให้รู้จักมโนะ รู้จักธัมมะ คือเรื่องที่ใจรู้ รู้จักสัญญาโยชนเกิดขึ้นเพราะอาศัยใจ มโนะและธรรม<sup>๑๘</sup>

ในอรรถกถาท่านพระสารีบุตร และแสดงปัญญาในการกำหนดธรรมต่างๆ ที่เป็นภายใน  
อันเป็นที่ตั้งที่เกิดแห่งอารมณ์ ได้แก่ อายตนะภายใน ๖ คือ จักขุ โสตะ ชานะ ชิวหา กาย และมโน<sup>๑๙</sup>

ในวัตถุนานัตตญาณนิทเทส ญาณกถา ขุททกนิกาย ปฏิสัมภิตามรรคว่า

พระโยคาวจรกำหนดจักขุที่เป็นภายใน กำหนดโสตะที่เป็นภายใน กำหนดชานะที่เป็น  
ภายใน กำหนดชิวหาที่เป็นภายใน กำหนดกายที่เป็นภายใน กำหนดมโนที่เป็นภายใน

พระโยคาวจรกำหนดจักขุที่เป็นภายในคือ กำหนดว่า “จักขุเกิดเพราะอวิชชา” กำหนด  
ว่า “จักขุเกิดเพราะตัณหา” กำหนดว่า “จักขุเกิดเพราะกรรม” กำหนดว่า “จักขุเกิดเพราะ  
อาหาร” “กำหนดว่า จักขุเกิดเพราะอาศัยมหาภูตรูป ๔” กำหนดว่า “จักขุเกิดแล้ว” กำหนดว่า  
จักขุมาร่วมกันแล้ว กำหนดว่า จักขุไม่มีแล้วเกิดมี มีแล้วจักขุไม่มี

กำหนดจักขุโดยความเป็นของมีที่สุต คือกำหนดว่า “จักขุไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง มีความแปร  
ผันไปเป็นธรรมดา” กำหนดว่า “จักขุไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่ง อาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไป  
เป็นธรรมดา เสื่อมไปเป็นธรรมดา คลายไปเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา”

กำหนดจักขุโดยความไม่เที่ยง ไม่กำหนด โดยความเที่ยง กำหนดโดยความเป็นทุกข์ ไม่  
กำหนดโดยความเป็นสุข กำหนดโดยความเป็นอนัตตา ไม่กำหนดโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อ  
หน่าย ไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิดขึ้น ย่อมสละคืนไม่ยึดถือ

<sup>๑๗</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕.

<sup>๑๘</sup> ม.ม. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕-๑๑๖.

<sup>๑๙</sup> ขุ.ป. (บาลี) ๑/๖๗/๗๗.



เมื่อกำหนดโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญา (ความหมายรู้ว่าเที่ยง) ได้เมื่อกำหนดโดยเป็นทุกข์ ย่อมละสุขสัญญา (ความหมายรู้ว่าไม่สุข) ได้เมื่อกำหนดโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญา (ความหมายรู้ว่าอัตตา) ได้เมื่อเบื่อหน่าย ย่อมละนันทิ (ความยินดี) ได้เมื่อคลายกำหนด ย่อมละราคะได้เมื่อทำราคะ (ความกำหนัด) ให้ดับ ย่อมละสมุทัย (เหตุเกิด) ได้เมื่อสละคืนย่อมละอาทานะ (ความยึดถือ) ได้ พระโยคาวจรกำหนดจักขุที่เป็นภายในอย่างนี้ การกำหนดโสตะ ฆานะ ชิวหา กาย และมโน ก็นัยนี้<sup>๒๐</sup>

การกำหนดธรรมต่างๆ ที่เป็นภายนอก คือ รูป สัทตะ (เสียง) คันธะ (กลิ่น) รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์

ในโคจรนันทตนิเทศ ญาณกถา ขุททกนิกายปฏิสัมภิทามรรคว่า

กำหนดว่า “รูปเกิดเพราะอวิชชา” กำหนดว่า “รูปเกิดเพราะตัณหา” กำหนดว่า “รูปเกิดเพราะกรรม” กำหนดว่า “รูปเกิดเพราะอาหาร” กำหนดว่า “รูปอาศัยมหาภูตรูป ๔” กำหนดว่า “รูปเกิดแล้ว” กำหนดว่า “รูปมารวมกันแล้ว” กำหนดว่า “รูปไม่มีแล้วเกิดมี มีแล้วจักไม่มี”

กำหนดรูปโดยความเป็นของมีที่สุด คือกำหนดว่า “รูปไม่ยั่งยืน ไม่เที่ยง มีความแปรผันไปเป็นธรรมดา” กำหนดว่า “รูปไม่เที่ยง ถูกปัจจัยปรุงแต่งอาศัยปัจจัยเกิดขึ้นมีความสิ้นไปเป็นธรรมดา เสื่อมไปเป็นธรรมดา คลายไปเป็นธรรมดา ดับไปเป็นธรรมดา”

กำหนดรูปโดยความไม่เที่ยง ไม่กำหนดโดยความเที่ยง กำหนดโดยความเป็นทุกข์ ไม่กำหนดโดยความไม่สุข กำหนดโดยความเป็นอนัตตา ไม่กำหนดโดยความเป็นอัตตา ย่อมเบื่อหน่ายไม่ยินดี ย่อมคลายกำหนด ไม่กำหนด ย่อมทำราคะให้ดับ ไม่ให้เกิดขึ้น ย่อมสละคืนไม่ยึดถือ เมื่อกำหนดโดยความไม่เที่ยง ย่อมละนิจจสัญญาได้ เมื่อกำหนดโดยความเป็นทุกข์ย่อมละสุขสัญญาได้ เมื่อกำหนดโดยความเป็นอนัตตา ย่อมละอัตตสัญญาได้ เมื่อเบื่อหน่ายย่อมละนันทิได้ เมื่อคลายกำหนดย่อมละราคะได้ เมื่อราคะให้ดับย่อมละสมุทัยได้ เมื่อสละคืนย่อมละอาทานะได้ พระโยคาวจรกำหนดรูปที่เป็นภายนอกอย่างนี้<sup>๒๑</sup>

ในสัทตะ (เสียง) คันธะ (กลิ่น) รส โผฏฐัพพะและธรรมารมณ์ ก็นัยนี้เหมือนกัน

การปฏิบัติวิปัสสนาภาวนานั้นอายตนะก็เป็นอารมณ์หนึ่งในวิปัสสนาภูมิ ๖ เพราะอายตนะ ๑๒ เป็นสะพานเครื่องเชื่อมต่อให้เกิดความรู้สึกรู้สึกต่างๆ ที่เกิดขึ้นทำให้เกิดการเรียนรู้และดำรงชีวิตแบบผสมผสานที่ต้องมองความสัมพันธ์ที่เกิดขึ้นในแง่บวกและลบของโลกแห่งความจริงและสมมติ ที่สอนให้เราตกต่ำไปตามกระแสของโลกธรรม นั้นเรียกว่าอายตนะ ๑๒ และเป็นภูมิ

<sup>๒๐</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๖/๑๐๙-๑๑๐.

<sup>๒๑</sup> พ.ป. (ไทย) ๓๑/๖๗/๑๑๒.

พื้นที่ให้เกิดวิปัสสนาญาณรู้แจ้งเห็นจริง เช่นเดียวกับขั้น ๕ และอายตนะ ๑๒ นี้หาใช่อื่นไกลไม่ได้แก่ ปรมาตมธรรมนั่นเอง ซึ่งจะแสดงองค์ธรรมดังต่อไปนี้

๑. รูปายตนะ + รูปารมณ (วัณณะสี) คือ เกิดการเรียนรู้เรื่องสีที่เป็นความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นรูปร่างหน้าตาที่ชัดเจนจนสร้างความเข้าใจได้ตามความรู้สึกของแต่ละคน

๒. สัททายตนะ + สัททารมณ (เสียง) คือ เกิดการเรียนรู้เรื่องเสียงที่เป็นความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นรูปร่างหน้าตาที่ชัดเจนจนสร้างความเข้าใจได้ตามความรู้สึกของแต่ละคนที่ได้ยินได้ฟัง

๓. คันธายตนะ + คันธารมณ (กลิ่น) คือ เกิดการเรียนรู้เรื่องกลิ่นที่เป็นความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นรูปร่างหน้าตาที่ชัดเจนจนสร้างความเข้าใจได้ตามความรู้สึกของแต่ละคนที่รับรู้ทางจมูก

๔. รสายตนะ + รสารมณ (รส) คือ เกิดการเรียนรู้เรื่องรสที่เป็นความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นรูปร่างหน้าตาที่ชัดเจนจนสร้างความเข้าใจได้ตามความรู้สึกของแต่ละคนทางการดื่มกิน

๕. โผฏฐัพพายตนะ + โผฏฐัพพารมณ (เครื่องกระทบ) คือ เกิดการเรียนรู้เรื่องความสัมพันธ์ที่เป็นความรู้สึกนึกคิดออกมาเป็นรูปร่างหน้าตาที่ชัดเจนจนสร้างความเข้าใจได้ตามความรู้สึกของแต่ละคนทางกายที่ได้สัมผัส

๖. ัมมายตนะ + สุขุมรูป ๑๖ เจตสิก ๕๒ นิพพาน ๑ คือ ขบวนการของจิตที่เกิดการสัมพันธ์ทั้งภายนอกและภายในจนเกิดการสร้างผลที่แสดงออกมาในรูปแบบของการแสดงพฤติกรรมที่เกิดขึ้น ต่อสิ่งที่เรารู้ทั้งด้านดีและไม่ดี จึงมีผลปรากฏออกมาให้เห็นมีทั้งสถานะที่ปรากฏทางร่างกายและจิตใจ

อายตนะ ๑๒ ซึ่งเป็นธรรมชาติที่เกิดในทวารทั้ง ๖ และอารมณ ๖ เป็นบ่อเกิดของธรรมเหล่าอื่น เป็นที่ไหลมาแห่งบุญและบาป มีจิตและเจตสิกขบอยู่ที่นี่ย่อมไหลไปสู่ทุกขในสังสารวัฏ อายตนะนี้เป็นสัญชาติ หรือประเภทของจิตและเจตสิก สรุปลแล้วที่เป็นเฉพาะรูปธรรม ๑๐ เฉพาะนามธรรม ๑ และเป็นทั้งรูปธรรมและนามธรรมมี ๑ เพราะฉะนั้น อายตนะ ๑๒ ก็คือรูป นาม นั่นเอง<sup>๒๒</sup>

ในขณะที่กำหนดว่า เห็นหนอ สภาวธรรม ๕ อย่าง คือ จักขุประสาทสี (รูปารมณ) จักขุวิญญาณ ผัสสะทางตา หรือเวทนาที่เกิดทางตาย่อมปรากฏในขณะนั้นๆ ตามสมควร ดังมีอธิบายขยายความพิสดารต่อไปนี้

๑. การตามรู้จักขุประสาท มีสภาวธรรมดังนี้

ความใสที่ส่องเห็นรูปได้ เป็นลักษณะพิเศษของจักขุประสาท

<sup>๒๒</sup> พระมหาบุญหนา อโศโก, พระไตรปิฎก ฉบับทางพื้นทุกซ์, พิมพ์ครั้งที่ ๒, (กรุงเทพมหานคร : บริษัท ศิลป์สยามบรรณลักษณ์และการพิมพ์ จำกัด, ๒๕๔๖), หน้า ๔๓.

การจูงใจไปในรูปารมณ เป็นหน้าที่

การเห็นได้ทางจักขุประสาท เป็นอาการปรากฏ

การมีดวงตา เป็นเหตุใกล้

๒. การตามรู้รูปารมณ มีสภาวะธรรมดังนี้

การปรากฏให้รู้ทางตา เป็นลักษณะพิเศษของรูปารมณ

การถูกเห็นได้ เป็นหน้าที่

การที่สภาวะเห็นดำเนินไปในจักขุประสาท เป็นอาการปรากฏ

การอาศัยมหาภูตรูป เป็นเหตุไกล

๓. การตามรู้จักขุวิญญาณ มีสภาวะธรรมดังนี้

การเห็นรูป เป็นลักษณะพิเศษของจักขุวิญญาณ

การรับสี เป็นอารมณ์ เป็นหน้าที่

การนำจิตไปสู่อารมณ์ เป็นอาการปรากฏ

จักขุประสาทและสี เป็นเหตุใกล้

๔. การตามรู้ผัสสะทางตา มีสภาวะธรรมดังนี้

การกระทบกับสี เป็นลักษณะพิเศษของผัสสะทางตา

การประสานอารมณ์ เป็นหน้าที่

การประชุมกันระหว่างจักขุประสาท สี และการเห็น เป็นอาการปรากฏ

อารมณ์ที่มาปรากฏ เป็นเหตุใกล้

๕. การตามรู้สุขเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางตา มีสภาวะธรรมดังนี้

การเสวยอารมณ์ที่น่าพอใจ เป็นลักษณะพิเศษของสุขเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางตา

การทำให้รู้สึกพอใจ เป็นหน้าที่ของสุขเวทนา

การเกิดความพอใจทางจิต เป็นอาการปรากฏ

ความสงบใจ เป็นเหตุใกล้

๖. การตามรู้ทุกขเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางตา มีสภาวะธรรมดังนี้

การเสวยอารมณ์ที่ไม่น่าพอใจ เป็นลักษณะพิเศษของทุกขเวทนาที่เกิดจากผัสสะทางตา

การทำให้รู้สึกไม่พอใจ เป็นหน้าที่ของทุกขเวทนา

การเกิดความไม่พอใจทางจิต เป็นอาการปรากฏ

หทัยวัตถุ เป็นเหตุใกล้

ความวางเฉยที่เกิดขึ้นในขณะเห็น เป็นลักษณะพิเศษของอุเบกขาเวทนาที่เกิดจาก

ผัสสะทางตา

การทำสภาวะเห็นเป็นกลางคงอยู่ เป็นหน้าที่ของอุเบกขาเวทนา

การเกิดความสงบไม่ยินดียินร้าย เป็นอาการปรากฏ

ความมีจิตไม่ปิตินดี เป็นเหตุใกล้

แม้ในขณะที่กำหนดว่า ได้ยินหนอ, ได้รู้กลิ่นหนอ, ได้ลิ้มรสหนอ, ในขณะที่สัมผัส  
สภาวะธรรม ๕ อย่าง คือ ที่เกิดขึ้นนั้นก็มีองค์ประกอบโดยนัยลักษณะที่ปรากฏดังได้อธิบายมาแล้วนี้<sup>๒๓</sup>

กระบวนการรับรู้ทางอายตนะ ๑๒<sup>๒๔</sup>

สรุปกระบวนการรับรู้โดยผ่านอายตนะ ๑๒ ได้ดังนี้

ï 0 0 "P È° î È¹ ÈÄ® µ±ÊÚ± ð

อายตนะทั้ง ๑๒ นี้ ก็เป็นรูป ๕ คู่ อายตนะภายใน คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เป็นรูปธรรมทั้งหมด ภายนอก คือ สีส เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ เป็นรูปธรรม ส่วนคู่ที่ ๖ ภายใน ได้แก่ มนายตนะ เป็นนามทั้งหมด ส่วนอายตนะภายนอก ธรรมายตนะนั้น เป็นรูปก็มีเป็นนามก็มี เจตสิกนั้นเป็นนามธรรม สขมรูปเป็นรูปธรรม ส่วนนิพพานเป็นนามธรรม

อายตนะคู่ที่ ๑ รู้ชัดตา รู้ชัดรูป สัญโญชน์ใดอาศัยตาและรูปทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัด  
 สัญโญชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสัญโญชน์ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รับรู้ชัดเหตุนั้น การละสัญโญชน์  
 ที่เกิดขึ้นแล้วมีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสัญโญชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วย  
 เหตุใดก็รู้ชัดเหตุนั้น <sup>๒๕</sup>

อายตนะภายใน ได้แก่ (จักขายตนะ) คือประสาทตา สิ่งที่มากระทบ อายตนะภายนอก คือ (รูปารมณ์) อันได้แก่ สีต่างๆ มากระทบกันทำให้เกิดการเห็นขึ้น เกิดสภาพเห็นขึ้น อะไรเป็นรูป อะไรเป็นนาม ประสาทตาเป็นรูป สีที่กระทบตาเป็นรูป สภาพเห็นเป็นนาม

อายตนะคู่ที่ ๒ รู้ชัดหู รู้ชัดเสียง สังโยชน์ใดอาศัยหูและเสียงทั้งสองนั้นเกิดขึ้นก็รู้ชัดสังโยชน์นั้น การเกิดขึ้นแห่งสังโยชน์ ที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสังโยชน์ที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสังโยชน์ที่ละได้แล้ว จะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น <sup>๒๖</sup>

อายตนะภายในได้แก่ (โสตายตนะ) คือประสาทหู สิ่งที่มากระทบ อายตนะภายนอกก็ คือ (สัททายตนะ) คือเสียงต่างๆ เสียงมากระทบประสาทหู ซึ่งก็เป็นรูปธรรมด้วยกัน เสียงก็เป็นรูป

<sup>๒๓</sup> ตราละเอียดใน พระโสมภุมหะระ (มหาสยาดอ), วิปัสสนาณัย เล่ม ๑, หน้า ๑๗๕-๑๗๙.

๒๔ พระธรรมปิฎก (ป.อ. ปยุตฺโต), พุทธธรรม ฉบับปรับปรุงและขยายความ, หน้า ๓๗.

๒๕ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

๒๖ ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

ประสาทหูก็เป็นรูป กระพบก้นก็เป็นเหตุให้เกิดสภาพได้ยินขึ้น สภาพได้ยินเป็นนามธรรม เสียงเป็นรูป ประสาทหูเป็นรูป ได้ยินเป็นนาม มนายนะเป็นนาม

อายตนะคู่ที่ ๓ รู้ชัดจมูก รู้ชัดกลิ่น สัมผัสอินทรีย์จมูกและกลิ่นทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสัมผัสที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น<sup>๒๗</sup>

อายตนะภายใน ได้แก่ (ฆานายตนะ) คือ ประสาทจมูก สิ่งที่มากระทบ (อายตนะภายนอก) ก็คือ (คันธายตนะ) ได้แก่ กลิ่นต่าง ๆ กลิ่นก็เป็นรูป ประสาทจมูกก็เป็นรูป กระพบก้นแล้วก็เป็นเหตุให้เกิดการรู้กลิ่นขึ้น ตัวรู้กลิ่นนี้เป็น มนายนะ เป็นจิต แต่เป็นจิตที่เกิดที่จมูกทำหน้าที่ รู้กลิ่น กลิ่นก็อย่างหนึ่ง รู้กลิ่นก็อย่างหนึ่ง กลิ่นนั้นเป็นรูป รู้กลิ่นเป็นนาม สติก็ระลึก รู้ พอรู้กลิ่น ก็ระลึกรู้สภาพ รู้กลิ่นเกิดการรับรู้ทางจมูกขึ้นมา

อายตนะคู่ที่ ๔ รู้ชัดลิ้น รู้ชัดรส สัมผัสอินทรีย์ลิ้นและรสทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การละสัมผัสที่เกิดขึ้นแล้ว มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น และสัมผัสที่ละได้แล้วจะไม่เกิดขึ้นต่อไปอีก มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น<sup>๒๘</sup>

อายตนะภายใน ได้แก่ (ชีวนายตนะ) คือ ประสาทลิ้น สิ่งที่มากระทบ อายตนะภายนอก ก็คือ (รสายตนะ) ได้แก่ รสต่าง ๆ เป็นรูปธรรมทั้งคู่ กระพบก้นทำให้เกิดการรู้รสขึ้น สภาพรู้รสนั้น เป็นมายนะ เป็นจิตที่เกิดขึ้นที่ลิ้น ทำหน้าที่รู้รส รสก็อย่างหนึ่ง รู้รสก็อย่างหนึ่ง รสนั้นเป็นรูป รู้รสนี้เป็นนาม รสก็เป็นรสต่าง ๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสอะไร ปรมาตมธรรมแค่รสต่าง ๆ ไม่รู้ว่าเป็นรสแฉงนั้นแฉงนี้ รสขม รสอะไรต่าง ๆ แค่ว่ารสเท่านั้น นั่นคือปรมาตม ก็ทำสติระลึก รู้เวลา กินข้าวรสกระทบลิ้น ระลึกรู้สภาพรสรู้รส แต่พอมันเลยไปสู่สมมติบัญญัติรู้ว่าเป็นรส รสไก่บ้าง รสปลา รสหวาน เราก็รู้มาที่ใจ คือ มนายนะ ตัวจิตที่เกิดที่ใจที่ไปคิดนึกให้รู้ว่าเป็นสมมติบัญญัติต่าง ๆ แล้วถ้ามันเลยไปสู่ว่าพอใจ ไม่พอใจรสอันนี้ชอบดี ก็กำหนดความพอใจ อันไหนไม่ชอบก็กำหนดรู้ความไม่ชอบใจ ที่เป็นธรรมอายตนะเกิดขึ้น

อายตนะคู่ที่ ๕ รู้ชัดกาย รู้ชัดโผฏฐัพพะ สัมผัสอินทรีย์กายและโผฏฐัพพะทั้งสองนั้นเกิดขึ้น ก็รู้ชัดสัมผัสนั้น การเกิดขึ้นแห่งสัมผัสที่ยังไม่เกิดขึ้น มีได้ด้วยเหตุใด ก็รู้ชัดเหตุนั้น การ

<sup>๒๗</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.

<sup>๒๘</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๔/๓๒๐.



ในสามัญญผลสูตร ถึงผลแห่งความเป็นสมณะ เมื่อปฏิบัติสัรรวมทวาร ๖ สามารถยกระดับจิตผู้ปฏิบัติถึงได้ฌาน ๔ และสามารถพัฒนาให้ได้วิชา ๘<sup>๓๒</sup> ในนิทานธรรมบท ก็มีการกล่าวถึงว่า การสัรรวมอายตนะยังประโยชน์ให้สำเร็จ ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวง ดังพระคาถาว่า

จกขุณา สัรรโสภาธุ	สาธุโสเตน สัรรโ
ฌาเนน สัรรโสภาธุ	สาธุชีวหาย สัรรโ
กาเยน สัรรโสภาธุ	สาธุวากาย สัรรโ
มนสา สัรรโสภาธุ	สาธุสพพตถ สัรรโ
สพพตถ สัรรโสภาธุ	สพพทุกขา ปมัจจตติ
ความสัรรวมทางตา	เป็นคุณยังประโยชน์ให้สำเร็จ
ความสัรรวมทางหู	เป็นคุณยังประโยชน์ให้สำเร็จ
ความสัรรวมทางจมูก	เป็นคุณยังประโยชน์ให้สำเร็จ
ความสัรรวมทางลิ้น	เป็นคุณยังประโยชน์ให้สำเร็จ
ความสัรรวมทางกาย	เป็นคุณยังประโยชน์ให้สำเร็จ
ความสัรรวมทางใจ	เป็นคุณยังประโยชน์ให้สำเร็จ
ความสัรรวมในทวารทั้งปวง	เป็นคุณยังประโยชน์ให้สำเร็จ
ภิกษุผู้สัรรวมแล้วในทวารทั้งปวง	ย่อมพ้นจากทุกข์ทั้งปวงได้ <sup>๓๓</sup>

## ๑๐๐ "๖ สัรรโสภาธุ" ๖ สัรรโสภาธุ

บุคคลที่ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนา โดยไม่ได้กำหนดอายตนะที่เกิดขึ้นในขณะที่ปฏิบัติอยู่นั้น พระพุทธองค์ทรงอุปมาเปรียบเหมือนสัตว์ ๖ ชนิด ดังที่มาในฉปัปภาณโกปมสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย บุรุษจับสัตว์ ๖ ชนิด ซึ่งมีที่อยู่ต่างกัน มีที่หากินต่างกันแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว คือจับงูแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับจระเข้แล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับนกแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับสุนัขแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับสุนัขจิ้งจอกแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว จับลิงแล้วผูกด้วยเชือกที่เหนียว ขมวดเป็นปมไว้ตรงกลางแล้วจึงปล่อยไป

ลำดับนั้น สัตว์ทั้ง ๖ ชนิด ซึ่งมีที่อยู่ตรงกัน มีที่หากินต่างกันเหล่านั้นพึงดึงไปสู่ที่หากิน และที่อยู่ของตนๆ คือ

<sup>๓๒</sup> ดูรายละเอียดใน ที.สี. (ไทย) ๙/๒๒๖-๒๔๙/๗๕-๘๔.

<sup>๓๓</sup> ชุ.ธ. (ไทย) ๒๕/๓๖๐-๓๖๑/๘๐., พระมหาอินทร์, ธรรมปทคาถาแปลภาค ๘, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์มหาจุฬาราชวิทยาลัย), หน้า ๗๗.

- |                 |  |
|-----------------|--|
| ๑. งู           | ดิ่งไปด้วยต้องการว่า จักเข้าไปสู่จอมปลวก |
| ๒. จระเข้       | ดิ่งไปด้วยต้องการว่า จักลงน้ำ            |
| ๓. นก           | ดิ่งไปด้วยต้องการว่า จักบินขึ้นสู่อากาศ  |
| ๔. สุนัข        | ดิ่งไปด้วยต้องการว่า จักเข้าบ้าน         |
| ๕. สุนัขจิ้งจอก | ดิ่งไปด้วยต้องการว่า จักเข้าป่าช้า       |
| ๖. ลิง          | ดิ่งไปด้วยต้องการว่า จักเข้าป่า          |

เมื่อได้สัตว์ทั้ง ๖ ชนิดนั้นต่างก็จะไปตามใจของตนพึงลำบาก เมื่อนั้นสัตว์เหล่านั้นก็พึงตกอยู่ในอำนาจ ไปตามสัตว์ที่มีกำลังกว่า แม้ฉนั้นใด ข้อนี้ก็ฉนั้นเหมือนกัน กายคตาสติที่ภิกษุรูปใดรูปหนึ่ง ไม่เจริญ ไม่ทำให้มากแล้ว

ความสำรวม คือ ภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นรูปทางตาแล้ว ไม่ยินดีในรูปที่น่ารักไม่ยินร้ายในรูปที่ไม่น่ารักเป็นผู้ตั้งมั่นกายคตาสติ มีอัปปมาณจิตอยู่ และรู้ชัดเจโตวิมุตติและปัญญาวิมุตติตามความเป็นจริง อันเป็นที่ดับไปโดยไม่เหลือแห่งธรรมที่เป็นบาปอกุศลเหล่านั้นที่เกิดขึ้นแล้วแก่เธอ

ภิกษุทั้งหลาย ความสำรวมเป็นอย่างนี้แล คำว่า หลีกหรือเสอาอันมั่นคงนี้เป็นชื่อของกายคตาสติเพราะเหตุฉนั้น เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้ว่า กายคตาสติเราทั้งหลายจักเจริญทำให้มาก ทำให้เป็นดุจยาน ทำให้เป็นที่ตั้ง ตั้งไว้เนื่องๆ สัมสมแล้วปรารณาเสมอดีแล้วภิกษุทั้งหลาย เธอทั้งหลายพึงสำเหนียกอย่างนี้แล<sup>๓๔</sup>

## ลักษณะของอายตนะในมหาสติปัฏฐานสูตรได้อธิบายไว้ว่า

๑. ตา - ชอบดูสิ่งที่มีลวดลายและเรื่องปกปิดเร้นลับ ไม่ชอบแลดูสิ่งที่เรียนง่ายที่เปิดเผยเป็นธรรมดา เหมือนงูชอบเลื้อยไปที่รกไม่ราบเรียบ
๒. หู - เป็นรูช่องให้เสียงลอดผ่าน เหมือนจระเข้ชอบอยู่ในโคลงหรือถ้าใต้น้ำ
๓. จมูก - ชอบสูบดมกลิ่นในอากาศเหมือนนกชอบโฉบบินไปในอากาศ
๔. ลิ้น - ชอบลิ้มรสอาหารหลากหลายของชาวบ้าน เหมือนสุนัขบ้านชอบคลุกคุ้ยดินอนในบ้าน
๕. กาย - ชอบสัมผัสของมนุษย์ต่างเพศเหมือนสุนัขจิ้งจอกชอบกินเนื้อมนุษย์ในป่าช้า
๖. ใจ - มีธรรมชาติซัดส่ายไปไม่หยุดนิ่งเหมือนลิงที่ซุกซนไม่หยุดนิ่ง<sup>๓๕</sup>

<sup>๓๔</sup> ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๒๔๘/๒๖๓.

<sup>๓๕</sup> รายละเอียดดูใน พระโสภณมหาเถระ (มหาสิสยาตอ), มหาสติปัฏฐานสูตร ทางสู่พระนิพพาน, หน้า ๒๘๔-๒๘๕.



## ๓๐๓-๑๕-๒๕๕๖

ตามธรรมดารูปนามนั้น ย่อมปรากฏในทวารทั้ง ๖ คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ เสมอ คือ ขณะที่จิตรู้อารมณ์ทางทวารทั้ง ๖ แต่ละทวาร รูปนามจะปรากฏเป็นธรรมนิยามพร้อมกัน

ยกตัวอย่าง ขณะที่จิตเห็นรูปทางตา จักขุสัทธาอุปอันเป็นเหตุส่องให้เห็นรูปารมณกับรูปารมณที่ผ่านมาระทบกับจักขุสัทธานั้นสองรูปนี้จัดเป็นรูปชั้น จิตผู้เห็นรูปารมณนั้นเป็นวิญญานชั้น การเสวยรูปารมณ ว่าเป็นสุขหรือเป็นทุกข์นั้นเป็นเวทนาชั้นความจำสัสนวรรณะ เป็นต้นของรูปารมณเป็นสัญญาชั้น ความดีใจในรูปารมณอันน่ารักหรือความเสียใจในรูปารมณอันน่าชังนั้นเป็นสังขารชั้น

การใช้สติควบคุมใจให้กำหนดรู้รูปนาม ที่ปรากฏเกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ นั้น ให้ทันกับจังหวะที่มันเกิดขึ้นพอดีคือ ไม่ก่อนไม่หลังเช่นนี้ ชื่อว่าจิต ได้อายตนะ ๑๒ อันเป็นอารมณ์ปัจจุบัน หรือได้รูปนามปัจจุบันอารมณ์ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พึงสำเนียงให้รู้รูปนามปัจจุบันให้เป็นที่เข้าใจเสียก่อนเป็นประการเบื้องต้น<sup>๓๖</sup>

สรุป จะเห็นได้ว่า การเห็นรูปครั้งหนึ่ง ๆ นั้น รูปนามจะปรากฏเกิดขึ้นพร้อมกันทุก ๆ ครั้ง ไม่มีขาดไม่มีเกิดเลย แม้ในการได้ยินเสียงทางหูได้คมกลิ่นทางจมูก ได้ลิ้มรสทางลิ้น ได้รู้สัมผัส คือ เย็นร้อนอ่อนแข็งทางกาย และได้รู้ธรรมารมณทางใจ อายตนะก็ปรากฏขึ้นในทวารนั้นๆ ครบทั้งรูปนามโดยทำนองเดียวกันนี้ การใช้สติควบคุมใจให้กำหนดรู้รูปนาม ที่ปรากฏเกิดขึ้นในทวารทั้ง ๖ นั้น ให้ทันกับจังหวะที่มันเกิดขึ้นพอดีคือ ไม่ก่อนไม่หลังเช่นนี้ ชื่อว่าจิต ได้อายตนะ ๑๒ อันเป็นอารมณ์ปัจจุบัน หรือได้รูปนามปัจจุบันอารมณ์ ผู้เจริญวิปัสสนาภาวนา พึงสำเนียงให้รู้รูปนามปัจจุบันให้เป็นที่เข้าใจเสียก่อนเป็นประการเบื้องต้น

## ๓๐๓-๑๕-๒๕๕๖

ชั้น ๕ และอายตนะ ๑๒ นั้นนับเป็นส่วนหนึ่งของอารมณ์วิปัสสนาภูมิ ๖ มีความสำคัญโดยเป็นฐานในการเจริญวิปัสสนากรรมฐาน จำแนกเป็นประเภทได้ดังนี้

## ๓๐๓-๑๕-๒๕๕๖

<sup>๓๖</sup> สมเด็จพระพุทธปาจารย์ (อาจ อาสภเถระ), ธรรมบรรยาย ธรรมปฏฐกถา, (ม.ป.ท.), หน้า ๕๗.

การที่พระพุทธองค์ทรงประสงค์ให้เหล่าเวไนยสัตว์<sup>๓๗</sup> เข้าใจความจริงของชีวิตในระดับที่ลึกที่สุดจนเหลือเพียงขั้น ๕ จึงตรัสการเจริญสติปัฏฐานหมวดขั้นเพื่อละความยึดติดในตัวตนเมื่อนักปฏิบัติหยั่งเห็นโครงสร้างทางร่างกายของตนเอง ความไม่รู้จะหมดไป แล้วอนุสัย<sup>๓๘</sup> ที่ทำให้เกิดทุกข์ย่อมถูกขจัดได้โดยเด็ดขาด ส่งผลให้บรรลุความหลุดพ้นอย่างแท้จริง ดังมีพระพุทธพจน์ที่ปรากฏในมหาสติปัฏฐานสูตรว่า

ภิกษุทั้งหลาย อีกประการหนึ่ง ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายคืออุปาทานชั้น<sup>๓๙</sup> ๕ อยู่

ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ อย่างไร

คือภิกษุในธรรมวินัยนี้เห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานชั้น ๕ อยู่ว่า

- ๑) รูปเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งรูปเป็นอย่างไร ความดับแห่งรูปเป็นอย่างไร
- ๒) เวทนาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งเวทนาเป็นอย่างไร ความดับแห่งเวทนาเป็นอย่างไร
- ๓) สัญญาเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสัญญาเป็นอย่างไร ความดับแห่งสัญญาเป็นอย่างไร
- ๔) สังขารเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งสังขารเป็นอย่างไร ความดับแห่งสังขารเป็นอย่างไร
- ๕) วิญญาณเป็นอย่างไร ความเกิดแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร ความดับแห่งวิญญาณเป็นอย่างไร

ด้วยวิธีนี้ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายใน<sup>๔๐</sup> อยู่พิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลายภายนอกอยู่หรือพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย ทั้งภายในทั้งภายนอก อยู่พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุเกิดในธรรมทั้งหลายอยู่ พิจารณาเห็นธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือพิจารณาเห็นทั้งธรรมเป็นเหตุเกิดทั้งธรรมเป็นเหตุดับในธรรมทั้งหลายอยู่ หรือว่าภิกษุนั้นมี

<sup>๓๗</sup> สัตว์ผู้ควรแก่การแนะนำสั่งสอน, สัตว์ที่ฟังแนะนำได้, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตโต), **พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์**, พิมพ์ครั้งที่ ๑๑, (กรุงเทพมหานคร :บริษัท เอส.อาร์.พรินติ้งโปรดักส์ จำกัด, ๒๕๔๘), หน้า ๒๔๑.

<sup>๓๘</sup> องสตุตถก. (บาลี) ๒๓/๑๑/๘., องสตุตถก. (ไทย) ๒๓/๑๑/๑๗.

<sup>๓๙</sup> เมื่อกล่าวโดยสรุป อุปาทานชั้น หมายถึง ทุกข์ ตามบาลีว่า ขุ.ป. “สงฺ ขิตเตน ปญฺจุ ปาทานกฺขนธาทุกฺขา” แปลว่า โดยย่อ อุปาทานชั้น ๕ เป็นตัวทุกข์ ม.อ. (ไทย) ๑๔/๓๗๓/๓๑๙., ขุ.ป. (ไทย) ๓๑/๓๓/๕๓.

<sup>๔๐</sup> ที.ม.อ. (ไทย) ๒/๒/๓๒๘.

สติปรากฏเฉพาะหน้าว่า “ธรรมมีอยู่” ก็เพียงพออาศัยเจริญญาณ เจริญสติเท่านั้น ไม่อาศัยตัณหา และทิวฐิอยู่และไม่ยึดมั่นถือมั่นอะไรๆ ในโลก ภิกษุทั้งหลาย ภิกษุพิจารณาเห็นธรรมในธรรมทั้งหลาย คือ อุปาทานขันธ ๕ อยู่อย่างนี้<sup>๔๑</sup>

การเจริญวิปัสสนาโดยมีขันธ ๕ เป็นอารมณ์นั้น ขันธ ๕ ที่เป็นอารมณ์ของวิปัสสนานั้น ต้องเป็นขันธที่เป็นโลกียะ<sup>๔๒</sup> คือ ประกอบด้วยอุปาทาน<sup>๔๓</sup> เท่านั้น มีแนวทางการปฏิบัติที่สอดคล้องกับพระพุทธพจน์ในมหาสติปัฏฐานสูตร ดังนี้ คือ การพิจารณาอุปาทานขันธ ๕ ได้แก่

๑) รูปสสารหรือปริมาณเล็กๆ ภายในร่างกายที่แปรปรวนด้วยเหตุภายในและภายนอก ได้แก่ ความเย็น ความร้อน ความหิว ความกระหายและสัมผัสของยุง เหลือบ รินโร หมายถึง ธาตุ ๔ อันได้แก่ ธาตุดิน ธาตุน้ำ ธาตุไฟ และธาตุลม พร้อมด้วยรูปที่อาศัยธาตุทั้ง ๔ (อุปาทายรูป) อันได้แก่ สี เสียง เป็นต้น ที่รวมตัวกันเป็นส่วนของร่างกายหรือวัตถุสิ่งของด้วยเหตุนี้ หากโยคีได้เข้าไปรู้ความจริงของชีวิตรูป ก็จะสามารถรู้ซึ่งถึงลักษณะเป็นต้นของชีวิตรูปนี้โดยทำนองนี้ว่า

รูปนี้คือผู้รักษาคุ้มครองและเกื้อกูลรูปอื่นๆ ให้มีชีวิตอยู่นี้เป็นการรู้ลักษณะของชีวิตรูป

รูปนี้มีหน้าที่ (กิจ) ก่อให้เกิดรูปอื่นๆ นี่เป็นการรู้รูป

รูปนี้มีผลทำให้รูปอื่น ๆ สามารถตั้งอยู่ได้ต่อเนื่อง นี่เป็นการรู้ปัจจุภูฐาน

รูปนี้เกิดขึ้นโดยอาศัยมหาภูตรูปหรือรูปหยาบ นี่เป็นการรู้ปฐภูฐาน

ในขณะที่โยคีทำการรับประทานอาหาร หากมีการกำหนดอยู่ อาหารรูปก็จะปรากฏในการกำหนดนั้น ซึ่งถ้าหากโยคีสามารถรู้อาหารรูปตามความเป็นจริงนั้น ก็จะพึงรู้โดยทำนองนี้ว่า

รูปนี้มีสภาวะเป็นโอซากกล่าวคือ เป็นสารอาหารนี้เป็นการรู้ลักษณะของภารูป

รูปนี้มีหน้าที่ทำให้รูปอื่น ๆ เกิดขึ้นเจริญเติบโตและมีพลัง นี่เป็นการรู้รูป

รูปนี้มีลักษณะการอุปการะเกื้อกูลหนูนรูปอื่น ไม่ให้เสื่อมถอยย่อยยับไป นี่เป็นการรู้ปัจจุภูฐาน

รูปนี้มีรูปอื่น เช่น ข้าว แสง ขนม เป็นต้น เป็นที่อาศัย นี่เป็นการรู้ปฐภูฐาน

<sup>๔๑</sup> ที.ม. (ไทย) ๑๐/๓๘๓/๓๑๘.

<sup>๔๒</sup> ดูรายละเอียดใน พระสัทธัมมโชติกะ ธัมมาจริยะ, **ปรมัตถโชติกะ ปริเฉทที่ ๓ และปริเฉทที่ ๗**, พิมพ์ครั้งที่ ๖, (กรุงเทพมหานคร :โรงพิมพ์ ทิพย์วิสุทธิ, ๒๕๔๔), หน้า ๑๕๑.

<sup>๔๓</sup> อุปาทาน ๔ คือ กามุปาทาน, ทิฏฐุปาทาน สีสัพพตูปาทาน และอัตตวาทุปาทาน ที.ปา. (บาลี) ๑๑/๓๑๒/๒๐๕., ที.ปา. (ไทย) ๑๑/๓๑๒/๒๙๓.

๒) เวทนา สภาวะรู้สึกเป็นสุข เป็นทุกข์ หรือว่างเฉย ทำหน้าที่ตอบสนองว่าสิ่งที่จิตรับรู้เป็นอย่างไร

(๑) การกำหนดรู้สุขเวทนา โยคีผู้รู้ซึ่งถึงสภาพความสุขอันเนื่องมาจากการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้โดยนัยดังนี้

ย่อมรู้ลักษณะของสุขเวทนาดังนี้ว่า เป็นความรู้สึกที่ดีที่ได้เห็นรูปารมณฺ์ดังกล่าว

ย่อมรู้รูปหรือกิจของสุขเวทนาดังนี้ว่า เป็นเพียงการเสวยอารมณ์โดยลักษณะอาการที่ดี

ย่อมรู้ปัจจุภูมฺิฐานของสุขเวทนาดังนี้ว่า รู้สึกดีเพราะจิตสงบหรือรู้สึกดีเพราะได้กระทบสัมผัสกับรูปารมณฺ์ที่ดี รู้สึกดีเพราะได้กระทบสัมผัสกับสิ่งที่ต้องการเห็น

(๒) การกำหนดรู้ทุกขเวทนา โยคีผู้รู้ซึ่งถึงสภาพความทุกข์อันเนื่องมาจากการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้โดยนัยดังนี้

ย่อมรู้ลักษณะของทุกขเวทนาดังนี้ว่า เป็นความรู้สึกที่ไม่ดีที่ได้เห็นรูปารมณฺ์ดังกล่าว

ย่อมรู้รูปหรือกิจของสุขเวทนาดังนี้ว่า เป็นเพียงการเสวยอารมณ์โดยลักษณะอาการที่ไม่ดี

ย่อมรู้ปัจจุภูมฺิฐานของทุกขเวทนาดังนี้ว่า เป็นปรากฏการณ์อันไม่น่ายินดีที่มาจากภายในจิตใจ

ย่อมรู้ปทัฏฐฐานของทุกขเวทนาดังนี้ว่า เนื่องจากมีรูปเป็นทํิอาศัย ความรู้สึกไม่ดีจึงเกิดขึ้น หรือรู้สึกไม่ดีเพราะได้กระทบสัมผัสกับสิ่งที่ไม่ต้องการเห็น

(๓) การกำหนดรู้อุเบกขาเวทนา โยคีผู้รู้ซึ่งถึงความไม่ทุกข์ไม่สุขกล่าวคือ ความว่างเฉยอันเนื่องมาจากการเห็นได้ตามความเป็นจริงนั้น ย่อมรู้โดยนัยดังนี้

ย่อมรู้ลักษณะของอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า เป็นความรู้สึกที่ไม่ดีไม่ร้ายกล่าวคือ เฉย ๆ ที่ได้เห็นรูปารมณฺ์ดังกล่าว

ย่อมรู้รูปหรือกิจของอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า เป็นเพียงการเสวยอารมณ์โดยลักษณะอาการไม่ดีไม่ร้าย

ย่อมรู้ปัจจุภูมฺิฐานของอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า เป็นปรากฏการณ์อันสงบนิ่งหรือเฉย ไม่ยินดียินร้ายที่มาจากภายในจิตใจ

ย่อมรู้พื้นฐานของอุเบกขาเวทนาดังนี้ว่า เนื่องจากไม่มีสิ่งที่น่าปลาบปลื้มยินดีหรือ  
เนื่องจากได้เห็นรูปารมณธรรมตาทั่ว ๆ ไป

๓) สัญญา สภาวะจำได้หมายความว่า เป็นสีเหลือง สีแดง สีขาว ฯลฯ ทำหน้าที่หมายความว่า  
คืออะไร สัญญา ก็คือ การจำได้หมายรู้โดยไม่ลืมในอารมณ์ที่ตนได้ประสบพบเห็นมา (ภาษา  
ชาวบ้านทั่วไป เรียกว่าความจำ) สัญญากล่าวคือความจำนี้ จะปรากฏชัดมากในเวลาที่ยึดประสบ  
พบเจอกับอารมณ์ที่แปลกใหม่ หรือในเวลาที่ยัง หรือได้ยินถ้อยคำที่ประทับใจและน่าจดจำหากโยคี  
นั้นรู้สัญญาดังกล่าวตามความเป็นจริง ก็จะพึงรู้โดยทำนองนี้คือ เป็นธรรมชาติที่จดจำอารมณ์  
(รู้สภาวะลักษณะ) มีหน้าที่บันทึกอารมณ์ (รู้รูป) มีการติดตรึงประทับอยู่ในใจแห่งอารมณ์เป็นลักษณะ  
ปรากฏ (รู้ปัจจุบันฐาน) มีอารมณ์เป็นต้นเหตุของการเกิด (รู้พื้นฐาน)

๔) สังขาร สภาวะปรุงแต่ง หมายถึง ความตั้งใจ และสภาวะธรรมทางใจอื่น ๆ ที่เกิด  
ร่วมกับจิตอันได้แก่ ความโลภ โกรธ ฯลฯ นอกจากเวทนาและสัญญาแล้ว พึงทราบว่ามี ๕๐  
อย่าง เรียกว่าสังขารขันธ์ ซึ่งได้แก่ กลุ่มสภาวะธรรมทั้งหลายที่ก่อให้เกิดการเห็น การได้ยิน เป็นต้น  
กิตติ ก่อให้เกิดการไป การเดิน เป็นต้น กิตติ ทั้งหมดนี้ล้วนเรียกว่า สังขาร ครั้นรวมเป็นกลุ่มจึง  
เรียกว่าสังขารขันธ์ในบรรดาสังขารขันธ์ ๕๐ อย่างนั้น พึงทราบว่า ธรรมที่เป็นหัวหน้าใหญ่ หรือหัว  
ใจของสังขารอื่น ๆ ได้แก่ เจตนา เจตนาจัดเป็นหัวหน้ากรรมกรที่ทำงานทั้งด้วยตนเอง และคอย  
กระตุ้นเตือนให้สังขารอื่นๆ ทำงานด้วย หมายความว่า เจตนาเป็นเจตสิกที่ทำให้ตนเองและสัมปยุต  
ธรรมอื่น ๆ สามารถขึ้นสู่การรับรู้อารมณ์ได้ ในกรณีที่โยคีสามารถรู้เจตนาตามความเป็นจริงนั้นพึง  
ทราบเป็นการรู้โดยทำนองนี้ คือ เป็นธรรมชาติที่เชื่อมทั้งตนเองและสัมปยุตธรรมให้เข้าถึง  
อารมณ์ (รู้เจตบิตลักษณะ) ทำหน้าที่จัดแจงหรือกระตุ้นเตือนให้เกิดการรับรู้อารมณ์ (รู้อายตนะรูป)  
ซึ่งเป็นสัทธิรูปกล่าวคือพลังความสามารถภายใน มีลักษณะที่แสดงออกมาให้เห็นเหมือนกับเป็นผู้  
ออกคำสั่งต่อผู้ใต้บังคับบัญชา (รู้สังวิทหนปัจจุบันฐาน ซึ่งเป็นพยัตติรูปกล่าวคือรูปที่แสดงออก) เป็น  
ธรรมชาติที่เกิดจากสาเหตุหลายประการ เช่น เกิดจากการใส่ใจอารมณ์ (มนสิการปทัฏฐาน) เกิดจาก  
การไม่รู้จริงในอารมณ์ (อวิชชาปทัฏฐาน) เกิดขึ้นโดยอาศัยวัตถุรูปและอารมณ์เป็นต้นเหตุ (วัตถุอารมณ์  
ปทัฏฐาน) และเกิดขึ้นโดยอาศัยวิญญานหรือจิตใจเป็นตัวนำ (วิญญานปทัฏฐาน รูปพื้นฐาน)

๕) วิญญาน สภาวะรู้อารมณ์ทางทวาร ๖ ด้วยการเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส และ  
นึกคิดเรื่องราว ตัวอย่างเช่น เวลาอ่านหนังสือ วิญญานหรือจิตทำหน้าที่อ่านโดยเห็นอักษรทางตา  
สัญญาทำหน้าที่จำได้รู้ความหมายนั้น เวทนาทำหน้าที่ตอบสนองเป็นความรู้สึกดี ไม่ดีหรือวางเฉย  
ในสิ่งที่กำลังอ่านอยู่ สังขารทำหน้าที่ตั้งใจอ่านต่อไป หรือหยุดอ่าน หรือไปอ่านเชิงอรรถเพิ่มเติม

การแสดงชั้นของพระพุทธรูปครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อประกาศความเป็นอนัตตา เพราะใน  
สมัยพุทธกาลมีลัทธิจำนวนมากเชื่อว่าอัตตาหรืออาตมามีอยู่ในคนสัตว์ และพิชเป็นนามธรรมที่

เที่ยงแท้ไม่ตาย แม้คนสัตว์จะตายแล้วก็ล่องลอยไปเกิดใหม่ บางลัทธิเห็นว่ามีขนาดเล็กเท่าปรมาณู สถิตอยู่ที่หัวใจ บ้างกล่าวว่ามิขนาดเท่ากำปั้นร่างกาย เมื่อร่างกายเล็กอาตมัน<sup>๔๔</sup> ก็เล็ก เมื่อร่างกาย เติบโตอาตมันก็เติบโตตามไปด้วย บางลัทธิเห็นว่ามีขนาดเดียว ไม่เปลี่ยนแปลงตามการเติบโตของ ร่างกาย มักออกจากร่างกายไปเมื่อคนสัตว์นอนหลับสนิท บางลัทธิก็คัดค้านลัทธิอื่นว่า อาตมันเป็น รูป ไม่ใช่นาม แต่พระพุทธองค์ทรงแสดงชั้น ๕ โดยจำแนกเป็นรูปและนามที่เกิดขึ้น ตามเหตุปัจจัย ซึ่งเรียกว่า ปฏิจจสมุปบาท<sup>๔๕</sup> ชั้นเหล่านี้ไม่ใช่อัตตาและไม่มีอัตตานอกเหนือไปจากชั้นทั้ง ๕

ความเข้าใจเรื่องชั้น ๕ ส่งผลให้เข้าใจถึงความเป็นอนัตตาได้โดยตรง เพราะมีเพียง ชั้นที่ดำเนินไปตามเหตุปัจจัยโดยปราศจากตัวตน หรือตัวเรา ของเรา บุรุษ สตรี ความเห็นผิดว่ามี ตัวตน หลักระบบของพระพุทธองค์เน้นการดำเนินไปของชั้น ๕ ตามเหตุปัจจัยเมื่อไม่มีเหตุปัจจัย ชั้นก็เกิดขึ้นไม่ได้

นักปฏิบัติที่กำหนดรู้ลมหายใจเข้าออก ย่อมรู้ชัดว่าลมหายใจเป็นเพียงกองรูปที่ เคลื่อนไหวโดยเนื่องด้วยร่างกาย ไม่ใช่เรา ของเรา บุรุษ หรือสตรี ลมหายใจไม่ใช่เรา และไม่มีเรา อยู่ในลมหายใจ นอกจากนี้ลมหายใจมีสภาพไม่เที่ยง เมื่อเกิดขึ้นแล้วย่อมดับไปตามธรรมชาติ ลม หายใจเข้าดำเนินไปชั่วขณะแล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจออก ลมหายใจออกดำเนินไปชั่วขณะ แล้วสิ้นสุดลง จึงเกิดลมหายใจเข้า การรับรู้เช่นนี้เป็นการกำหนดรู้รูปชั้น คือ รูปความเกิดของรูป และความดับของรูป ในบางขณะที่กำหนดรู้ลมหายใจ นักปฏิบัติอาจรู้สึกสบายใจเกิดความปิติ โสมนัส ควรกำหนดว่า “อัมใจหนอ” ความรับรู้โสมนัสอย่างนี้ เป็นการกำหนดรู้เวทนาในบางขณะ อาจพิจารณาด้วยสัญญาตามที่เคยเรียนรู้มาก่อนว่า ลมหายใจเป็นรูป จิตที่กำหนดรู้เป็นนาม ควร กำหนดว่า “จำได้หนอ” การรับรู้เช่นนี้เป็นการกำหนดรู้สัญญา ในบางขณะความโลภหรือโกรธ อาจปรากฏขึ้นในจิต ควรกำหนดว่า “โลภหนอ หรือโกรธหนอ” การรับรู้สภาพปรุงแต่งอย่างนี้ เป็น การกำหนดรู้สังขาร ในขณะที่เห็น ได้ยิน ฯลฯ ควรกำหนดว่า “เห็นหนอ” การรับรู้จิตที่เห็นนี้เป็น การกำหนดรู้วิญญาณ

นักปฏิบัติผู้กำหนดรู้ชั้น ๕ ภายในตน ในบางขณะอาจอนุมานรู้ชั้น ๕ ของผู้อื่น ได้อีก ด้วย โดยเข้าใจว่าชั้นของตนมีสภาวะอย่างไร ชั้นของผู้อื่นก็มีสภาวะอย่างนั้นเขาหยั่งเห็นความ เกิดขึ้นและดับไปของชั้น ๕ อย่างนี้แล้ว ย่อมไม่ยินดีและยึดมั่นสิ่งใดสิ่งหนึ่งในโลกว่า เที่ยง เป็น สุข บังคับบัญชาได้

<sup>๔๔</sup> หมายถึงตัวตน เป็นคำสันสกฤต ตรงกับคำภาษาบาลี คือ อัตตา, พระธรรมปิฎก (ป.อ.ปยุตฺโต), พจนานุกรมพุทธศาสน์ ฉบับประมวลศัพท์, หน้า ๒๐๑.

<sup>๔๕</sup> ดูรายละเอียดใน ส.นิ. (บาลี) ๑๖/๑/๑., ส.นิ. (ไทย) ๑๖/๑/๒.

๕) รัชชัฏกายและโณฏฐัฎพะ รัชชัฎสังโยชนัฎที่อาศัฎกายและโณฏฐัฎพะตั้สองเกดัชัฎนัฎ รัชชัฎเหตุเกดัชัฎและม่เกดัชัฎสังโยชนัฎ รัชชัฎเหตุละสังโยชนัฎที่ละได้แล้วและม่เกดัชัฎนัฎอัฎ

๔๘ ม.บ. (ไทย) ๑๒/๑๑๗/๑๑๕.





ในอารมณ์ที่ทราบจักเป็นเพียงสักว่าทราบ ในธรรมที่รู้แจ้งจักเป็นเพียงสักว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นเธอจักไม่ถูกสิ่งนั้นครอบงำ

เมื่อใดเธอจักไม่ถูกสิ่งนั้นครอบงำ เมื่อนั้นเธอจักไม่พัวพันในสิ่งนั้น เมื่อใดเธอจักไม่พัวพันในสิ่งนั้น เมื่อนั้นเธอจักไม่มีในโลกนี้ ไม่มีในโลกอื่น ไม่มีในระหว่างโลกทั้งสอง นี่เป็นที่สุดแห่งทุกข์

ข้าแต่พระองค์ผู้เจริญ ข้าพระองค์รู้ทั่วถึงเนื้อความแห่งธรรมที่พระผู้มีพระภาคทรงแสดงแล้วอย่างย่อ โดยพิสดารอย่างนี้ว่า

เพราะเห็นรูปจึงหลงลืมสติ

เมื่อใส่ใจในมิติน่ารัก

ก็มีจิตกำหนดสวையอารมณ์นั้น ทั้งติดใจอารมณ์นั้นอยู่

เวทนาที่เกิดจากรูปจำนวนมากก็เจริญแก่เขา

และจิตก็ถูกอภิมหาและวิหิงสาเข้าไปกระทบ

เมื่อเขาสั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้

บัณฑิตกล่าวว่ายังห่างไกลพระนิพพาน

แม้ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์

บุคคลนั้นเห็นรูปแล้วมีสติไม่กำหนดในรูป

มีจิตคลายกำหนดสวையอารมณ์นั้น ทั้งไม่ติดใจในอารมณ์นั้นอยู่

เมื่อเห็นรูปและสวையเวทนาอยู่

ทุกข์ย่อมสิ้นไปไม่ถูกสั่งสมไว้ฉันใด

เขาก็เป็นผู้มีสติเที่ยวไปฉันนั้น

เมื่อเขาไม่สั่งสมทุกข์อยู่อย่างนี้

บัณฑิตกล่าวว่าอยู่ใกล้นิพพาน

“แม้ เสียง กลิ่น รส โผฏฐัพพะ ธรรมารมณ์ ก็มีนัยเดียวกัน”

มาลากยบุตร เธอพึงเห็นเนื้อความแห่งธรรมที่เราแสดงแล้วอย่างย่อโดยพิสดารอย่างนี้เถิด ครั้นนั้น ท่านพระมาลากยบุตรชื่นชมยินดีพระภาสิตของพระผู้มีพระภาค ลุกขึ้นจากอาสนะ ถวายอภิวาท กระทำประทักษิณแล้วจากไป ต่อมาท่านพระมาลากยบุตรก็หลีกออกไปอยู่คนเดียว ไม่ประมาท มีความเพียร อุทิศกายและใจอยู่ไม่นานนัก ได้ทำให้แจ้งซึ่งประโยชน์ยอดเยี่ยมอันเป็นที่สุดแห่งพรหมจรรย์ที่เหล่ากุลบุตรออกจากเรือนบวชเป็นบรรพชิต โดยชอบต้องการด้วยปัญญาอันยิ่งเองเข้าถึงอยู่ในปัจจุบัน รู้ชัดว่าชาติสิ้นแล้ว อยู่จบพรหมจรรย์แล้ว ทำกิจที่ควรทำเสร็จแล้ว

ไม่มีกิจอื่นเพื่อความเป็นอย่างนี้อีกต่อไป<sup>๕๐</sup> อนึ่ง ท่านมาลากยบุตรได้เป็นพระอรหันต์องค์หนึ่งในบรรดาพระอรหันต์ทั้งหลาย

สรุป มาลากยบุตร เมื่อได้ฟังพระธรรมเทศนาจากพระพุทธองค์ที่ว่า รูปที่เธอเห็น เสียงที่เธอฟัง อารมณ์ที่เธอทราบ และธรรมที่เธอพึงรู้แจ้ง ในรูปที่เห็นจักเป็นเพียงสักว่าเห็น ในเสียงที่ฟังจักเป็นเพียงสักว่าฟัง ในอารมณ์ที่ทราบจักเป็นเพียงสักว่าทราบ ในธรรมที่รู้แจ้งจักเป็นเพียงสักว่ารู้แจ้ง เมื่อนั้นเธอจักไม่ถูกสิ่งนั้นครอบงำ มาลากยบุตรได้นำไปปฏิบัติและได้บรรลุเป็นพระอรหันต์

## ๖๐ "Āṇ"

ชั้น ๕ และอายตนะ ๑๒ มีความสัมพันธ์ต่อสิ่งมีชีวิตทั้งหลายที่เกิดในภูมิที่มีครบทั้ง ๕ ชั้น เพราะทำให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้ตามปกติ ถ้าอายตนะใดอายตนะหนึ่งบกพร่องไปจะทำให้มีอุปสรรคต่อการดำเนินชีวิต ชั้น ๕ และอายตนะ ๑๒ แต่ละประเภทแม้จะแตกต่างกัน แต่สามารถนำมาสังเคราะห์เข้ากันและเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์โดยความเป็นปรมัตถธรรมคือรูปนามเหมือนกัน ผู้ปฏิบัติวิปัสสนาภาวนายังเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ย่อมกำหนดรู้สภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส นึกคิด และรูปอันเป็นที่อาศัยของจิตพร้อมทั้งรูปที่เกิดจากจิตในขณะนั้นทางตา หู จมูก ลิ้น กาย ใจ โดยมีสติเป็นเครื่องกำกับ เมื่อสติมีกำลังมากขึ้น ย่อมทำให้สมาธิเกิด เมื่อสมาธิมีกำลังแนบแน่นจนเป็นอัปปนาสมาธิ เกิดองค์ฌานเป็นพื้นฐานให้เกิดวิปัสสนาปัญญาเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของรูปนาม การที่จะเห็นสภาวะลักษณะและพระไตรลักษณ์รูปนามได้ ผู้ปฏิบัติมีความจำเป็นจะต้องกำหนดรูปนามที่เป็นอารมณ์ปรมัตถ์ซึ่งมีลักษณะทั้งสามอย่างอยู่ครบถ้วน ความเข้าใจในพระไตรลักษณ์ว่ารูปนามเกิดดับเป็นความไม่เที่ยง รูปนามเกิดแล้วคงอยู่สภาพเดิมไม่ได้เป็นความทุกข์ และรูปนามเกิดแล้วบังคับบัญชาไม่ได้เป็นความไม่มีตัวตนจะนำไปสู่วิปัสสนาญาณที่สูงขึ้นตามลำดับจนบรรลุมรรคผลนิพพานได้

นำไปสู่แนวทางแห่งความเป็นพระอริยบุคคลขั้นต่ำสุดจนถึงสูงสุดคือพระอรหันต์ เข้าสู่พระนิพพาน กำจัดทุกข์ทั้งมวลอันเป็นจุดมุ่งหมายสูงสุดในพระพุทธศาสนา เมื่อผู้ปฏิบัติยังเห็นรูปนามตามความเป็นจริง ย่อมรับรู้สภาวะเห็น ได้ยิน รู้กลิ่น ลิ้มรส สัมผัส นึกคิด อันเป็นอารมณ์ของตา หู จมูก ลิ้น กาย และใจโดยมีสติเป็นองค์ธรรมกำกับ เมื่อสติมีกำลังมากขึ้นย่อมเกิดวิปัสสนาปัญญาจนเห็นความเป็นไตรลักษณ์ของชั้น ๕ และอายตนะดำเนินไปตามแนวทางแห่งโสฬสญาณตามลำดับจนถึงโคตรญาณ พ้นจากความเป็นปุถุชนยังลงสู่ความเป็นพระอรหันต์ หลุดพ้นจากทุกข์ทั้งมวล

<sup>๕๐</sup> ดูรายละเอียดใน ส.สพ. (ไทย) ๑๘/๙๕/๙๙-๑๐๕.